

ذاكرة الإنسان



إعداد / مايكل يوسف سلوانس

* مقدمة :

قال الأولون .. إن الذاكرة أجمل الحقائق، وهي بذور الماضي التي تتفتح في الحاضر والمستقبل ، وقال عنها الفيلسوف « شيشرون » إنها أعلى المجوهرات، والحارسة لجميع الأشياء! فالذاكرة هي التي تساهم بربطك بالماضي فتجعله امتداداً للحاضر وطريقاً ممهداً للمستقبل . فهي الركيزة الأساسية للعقل، وعندما نفقد الذاكرة لا نعلم من نكون؟ ومنذ قدومنا لهذه الحياة فكل ما نحسه أو ندركه يُسجل في الذاكرة. وقد يتوارى بسبب الغفلة والإهمال لكنه لا يُمحى، والذاكرة هي ركن التعلم ، فاكتساب المعلومات وتخزينها واسترجاعها من أعظم وظائف الدماغ. عجيب أمر الذاكرة حقاً، إنها سر من أسرار الإنسان وبحر واسع للتفكير والتفكير في صنعة الخالق جل جلاله. إن القدرة على العودة إلى شيء قديم جداً وتذكره في أي لحظة تريد هي قدرة بالغة الغرابة فعلاً ، ولا أعني تذكر الأرقام أو الأشخاص فقط ، بل إن الغرابة في أن نستطيع تذكر صوت العصافير مثلاً ، وكذلك تذكر طعم الليمون ! لقد خلقنا الله ووهبنا نعمة الذاكرة ، وفي نفس الوقت أودع فينا نعمة النسيان ، فنحن لا نريد تذكر أي شيء وكذلك لا نريد نسيان أي شيء.

+ وفي هذا الكتيب فكرة عامة عن تعريف الذاكرة وأنواعها ووظائفها والأشياء التي قد تؤثر عليها . كما تناولنا أيضاً أخطاء الذاكرة وكيفية علاجها .

الفصل الأول ماهية الذاكرة

* تعريف الذاكرة :

الذاكرة هي قدرة الإنسان على تذكر التجربة الشخصية والاجتماعية وحفظها وتشخيصها واستحضارها . والذاكرة هي مستودع المعلومات الذي يقوم بتصنيفها واستحضارها . ويتألف أساس الذاكرة من الروابط والتداعيات حسب مدى التعقيد والتشابه والتباين .

يُعرّف القاموسُ الفلسفي الموسوعي الذاكرة بأنها: القدرة على استرجاع واستذكار التجربة الماضية ، كواحدة من السمات الأساسية للجهاز العصبي والتي تنعكس في القدرة على الاحتفاظ المديد بالمعلومات حول وقائع العالم الخارجي والاستجابات العضوية وإدخالها المتعدد في وشائج الإدراك (المعرفة) والسلوك .

* وظائف الذاكرة :

وهنا يمكن أن نميز ثلاث وظائف رئيسية للذاكرة:

- ١- استقبال المعلومات .
- ٢- حفظ المعلومات .
- ٣- استرجاع المعلومات . ومهمة الذاكرة هي استحضار ما تم تلقيه في الماضي وأحياناً قد تظهر فيه " ثغرات " الذاكرة وعدم دقتها . فالذكريات بالنسبة للإنسان تقرّب الماضي من الحاضر . والذكرى في رأى الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي وليم جيمس ، هو القدرة على التفكير بشأن ما عاناه من خوالج في الماضي وما لم نفكر به مباشرة قبيل ذلك . لذا فالذكريات تستحضر ما عايشناه وتنقلنا لا من الماضي إلى الحاضر فحسب ، بل ومن الحاضر إلى المستقبل أيضاً .

* أنواع الذاكرة :

تنقسم الذاكرة إلى ثلاث أنواع رئيسية هما :

- ١- الذاكرة قصيرة المدى . للإنسان ذاكرة قصيرة الأمد ، كثيراً ما تسمى بـ " الذاكرة العاملة أو العابرة أو المؤقتة " فهو يتذكر بيسر الأحداث التي تقع في المدن من عدة ثوان إلى ساعات وهي التي تلتقط بها أو فيها الكلمات التي تقرأها الآن، فهي تتعامل مع الأحداث الجارية ويحفظ فيها رقم التليفون الذي تلتقطه من الدليل لتطلبه الآن ، وهذه الأشياء تُنسى بسرعة عادة خلال دقائق أو ثوان.
- ٢- الذاكرة متوسطة المدى . وتتضمن الوقائع الجارية حتى يتم تثبيتها وتحويلها للذاكرة طويلة المدى.

٣- الذاكرة طويلة المدى .وتسمى أيضاً بالذاكرة الدائمة ، حيث يستطيع الإنسان بواسطتها أن يتذكر ما جرى له من أحداث وقعت في الماضي البعيد . وكثيراً ما نجد ذاكرة الأحاسيس ، أو ما يسمى بـ "ذاكرة القلب" أقوى من الذاكرة المنطقية .

والمثبت أن الأشكال المهنية لنشاط الإنسان تؤثر في ذاكرته ، فلدى الموسيقيين تبلغ مستوى ربيعاً الذاكرة السمعية ، ولدى الفنانين التشكيليين الذاكرة البصرية ، ولدى الفلاسفة الذاكرة الكلامية المنطقية ، ولدى المؤرخين ذاكرة تسلسل الأحداث ، ولدى نواقي النبيذ وخبراء العطور ذاكرة التذوق والشم . الخ .

والذاكرة ثابتة نسبياً ، ولا " تستيقظ " إلا بقدر الانتفاع منها ؛ إذ يحدث لدى الإنسان ما يشبه الارتباط " العكسي " بين صور الذاكرة ، أي ما هو معلوم وبين " التشخيص " ، أي القدرة على اكتساب الجديد .

* سعة الذاكرة :

لقد أمضى البرفسور مارك روزنزن ويج، وهو محاضر في جامعة كاليفورنيا السنين الطويلة يدرس فيها قدرة التخزين لدى الذاكرة البشرية، فاكتشف بعد هذا البحث الطويل أن طاقة التخزين لدى الإنسان هائلة جداً، لقد توصل إلى أنه:

إذا تم تغذية الذاكرة بعشر معلومات جديدة في كل ثانية ولمدة ستين سنة متواصلة فإن مقدار ما تم تخزينه في ذاكرة الإنسان تعادل أقل من نصف المساحة المخصصة لتخزين المعلومات فيه . ولا تعجبوا من ذلك فأنتم الآن تختزنون داخل هذه الذاكرة الصغيرة الحجم الملايين من المعلومات والتي بدأت بتخزينها في ذاكرتكم منذ الصغر وإلى الآن، وإن شئتم كنوع من التجربة أشتروا مجلدات فارغة من أقرب مكتبه لديكم وقوموا بنقل المعلومات التي تختزنها ذاكرتكم إليها من حروف وكلمات ومعلومات وأرقام وصور وأشكال وأصوات وغيرها الكثير، أعانكم الله، ستستمرون أحبتي بكتابة ملايين المعلومات ولن تتوقفوا يقول ريتشارد ليفيتون وهو مؤلف كتاب بناء العقل، قد تحتوي خلية التفكير الواحدة على ١٠٠٠٠ نقطة اشتباك والتي تصلها بالخلايا المجاورة، وهناك تريليونات من الإشتباكات المتداخلة والمحاور العصبية، وعلى التقدير الذي يبين المتوسط لا الحد الأعلى، فإن لكل خلية تفكير ١٠٠٠ نقطة اشتباك مما يعني أن مخك يحتوي مجملاً على ١٠٠ تريليون نقطة اتصال ، وهنا يكمن السبب وراء إمكانية تحسين قدرتك العقلية وعمل

اتصالات أكثر سرعة من الحاسب الآلي . أقوى قوة عرفها العالم، إنها قوة الفكر أجبائي الحقيقة التي ربما لم يدركها أحدنا تماما هي أننا وفي هذه اللحظة التي أنتم تقرؤون فيها هذا الموضوع أنكم تملكون طاقة عظيمة وثروة هائلة، لكننا في الحقيقة لم نستغلها جيداً، لأننا لا نستخدم إلا القليل اكرر القليل أي قرابة الـ ٤% منها، وكما قال ريتشارد ليفيتون من أنه من الجلي أن هناك سببا واحداً لتطوير قدرتك العقلية التي لم تستخدم منها إلا الـ ٤% وهو أن هناك نسبة ٩٦% من قدرة عقلك في انتظارك من أجل التطوير لندرك تماما بأن الذكاء يكمن في التفاعل الحيوي والنشيط بين خلايا المخ ولا يتم ذلك إلا بممارسة التفكير، وأن نجعل للتفكير نصيباً كبيراً من حياتنا فلا نتكلم إن لم نعلم الإجابة قبل أن نفكر ولا نفعل ونبجز إن لم نحسن ذلك قبل أن نفكر وكل.

الفصل الثاني

أشياء تؤثر على الذاكرة

* علاقة الأسنان بالذاكرة :

أظهرت دراسة سويدية أنه حين يقلع الطبيب أحد أسنان شخص ما، يكون أيضاً خفف قليلاً من ذاكرته. وقال يان بيرجدال أحد معدي الدراسة وهو طبيب أسنان وأستاذ مساعد في علم النفس في جامعة أوميا شمالي السويد "تبين أن الأسنان ترتدي أهمية كبرى لذاكرتنا". ولهذه الدراسة التي تأتي ضمن دراسة أشمل حول الذاكرة ، تابع الباحثون ١٩٦٢ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٣٥ و ٩٠ عاماً منذ عام ١٩٨٨ وقارنوا ذاكرة أولئك الذين احتفظوا بأسنانهم وأولئك الذين وضعوا طاقم أسنان. وأضاف بيرجدال "حين يقتلع الناس أسنانهم فإن ذاكرتهم تصبح بوضوح أسوأ من الفترة التي كانت لديهم فيها أسنان". وأظهرت دراسات يابانية حديثة أجريت على الفئران والقرود العلاقة بين الأسنان والذاكرة لكن حسب بيرجدال فإن الدراسة السويدية هي الأولى التي تجري على نطاق واسع على البشر. ولا يزال يفترض أن تحدد الدراسة الأثر الذي يمكن أن يتركه اقتلاع سن واحد على الذاكرة.. وقال الباحث "سنجري دراسة الحد من عدد الأسنان الذي يمكن أن يبدأ بالتأثير على ذاكرة الإنسان عند فقدانه. وسنجري أيضاً دراسة أثر زرع الأسنان". مضيفاً أنه من غير المرجح أن تخلص الدراسات المستقبلية إلى وجود أثر إيجابي لزرع الأسنان.

وأكد أن الاختبارات على الحيوانات أظهرت أن اقتلاع الأسنان يقطع عصباً مرتبطاً بالدماغ، مبيناً أن الدراسة الجديدة يمكن أن تؤدي إلى تغييرات كبرى في معالجة أسنان الأشخاص المسنين.. وقال "قد نضطر للتفكير مرتين قبل اقتلاع الأسنان التي تتعرض لمشاكل".

* السكر والذاكرة :

اكتشف الأطباء في مركز بوسطن للسكري، أن السكري يمكن أن يقلل نسبة تركيز الإنسان بشكل ملحوظ ، ويمكن أن يؤدي إلى مرض العته الدماغى «الزهايمر». أجريت الدراسة على ٨٢٤ مريضاً يعانون من مرض السكري، ممن تجاوزت أعمارهم الـ ٥٥ سنة، فوجد أن ١٥١ مريضاً أصيبوا بمرض الزهايمر بعد ست سنوات من المتابعة. كما أشارت الاختبارات العقلية الى أن ٦٥ في المائة من المرضى يعانون من نوع من فقدان الذاكرة. ورغم ان العلماء أخذوا بعين الاعتبار حدوث السكتات الدماغية الصامتة لدى المرضى السكريين، إلا ان فقدان الذاكرة كان واضحاً لدى المرضى الطبيعيين. وتعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها التي استمرت فترة طويلة من الزمن، تابعت خلالها تطور مرض العته الدماغى لدى مرضى كانوا طبيعيين في بداية الدراسة. وقال الدكتور جورج كينغ، من مركز بوسطن للسكري، أن نسبة حدوث العته الدماغى سوف تتضاعف في عام ٢٠٥٠. كما ربطت دراسة أخرى بين اضطراب نسبة الأنسولين بالدم وبروتين يدعى «تياو» Tau، وهو بروتين مساعد في حدوث مرض الزهايمر. ويتوقع الأطباء أن تبين الدراسات المقبلة أهمية هذه العلاقة في حدوث مرض العته الدماغى. ويعتبر السكري مرضاً جهازياً يؤثر بشكل أساسى في الأوعية الشريانية الدقيقة والأعصاب المحيطية، ويؤدي إلى تأثير سلبى في جميع أجهزة الجسم،

* ابتعدوا عن هذه الأشياء فإنها تضعف الذاكرة :

١- الإيحاءات السلبية. لعل من أهم الأسباب التي تضعف الذاكرة هي الإيحاءات السلبية أي عندما يقول الإنسان أنا ذاكرتى أصبحت ضعيفة، وبالتالي فالذاكرة تصبح فعلاً ضعيفة. حيث إن أغلبنا عندما ينسى شيئاً بسيطاً يضخم هذه العملية، وإن التصرف السليم في مثل هذه الحالة تدريب هذه الذاكرة. حيث أن ذاكرة الإنسان كالعضلة تحتاج إلى أن يقويها

صاحبها من وقت لآخر لكي تصبح ذاكرته قوية، فعندما يقف عن تدريبها فإنها تضعف..

٢- بعد ٨ ساعات من النوم . إذا زاد عن ذلك فقد يصيب الإنسان بكسل وبالتالي يؤثر علي ذاكرته بالسلب فيجعلها خاملة وغير نشطة .

٣- الذاكرة تضعف إذا لم يعمل الإنسان على تنشيطها . ويقولون إن تنشيط الذاكرة يمكن أن يفيد في إبطاء عملية ضعف الذاكرة . لكن هوبرت شددت على أن النتائج ترتبط بشدة بالطريقة التي ينشط بها الناس ذاكرتهم. وقالت إن الذاكرة مثلها مثل أي عضو آخر تحتاج لمن يستخدمها. وبالنسبة للشباب يبدأ ضعف الذاكرة عندهم عندما يتوقفون عن التعلم أو يتوقفون عن الذهاب إلى المدرسة وأضافت أنه يمكن أن تكون ذاكرة شخص في السبعينيات أو الثمانينيات من العمر أقوى ممن هم أصغر سناً لأنه يقوم بتنشيطها .

الفصل الثالث

أخطاء الذاكرة

١- النسيان :

هو عدم استحضار معلومة من المعلومات لعدة من العلل عند الحاجة إليها..

* أسباب النسيان :

١- عدم التركيز في تثبيت المعلومات في الذهن: عندما تكون صورة الأشياء غير مثبتة بشكل جيد نتيجة لعدم التركيز تكون معرضة للتلف والنسيان تماماً مثل اللوحات المعلقة على الجدران عندما تكون غير مثبتة بالشكل المطلوب فهي معرضة للسقوط بأدنى عارض كالهواء المتحرك مثلاً.

٢- كثرة الأعمال والمسؤوليات: الأعمال والمسؤوليات الكثيرة تترك في بعض الأحيان آثاراً سلبية على مسيرة وحركة الإنسان ومنها الإرهاق البدني والفكري المتزايد ، ونتيجة لهذا الإرهاق المتزايد يصبح في حالة نسيان مستمر.

٣- تزامم المعلومات في الذهن: يتعرض الإنسان في حالة تزامم المعلومات في الذهن للنسيان وذلك بسبب تشابك الصور فيه وتؤدي إلى

أنه عندما يريد أن يستحضر معلومة ما يستحضر غيرها إما للتشابه أو التساقت وذلك لتزاحم المعلومات في الذهن .

٤- غياب القرائن المساعدة للاستحضار: إن من ابرز معالم قدرة التفكير في الإنسان هو استطاعته على التوصل للقضايا المجهولة بواسطة المعلومات وهذه تسمى بالقرائن المساعدة لعملية الاستحضار فمثلاً يقال للإنسان أن المكان الفلاني يكون بالضبط بجانب المدرسة الفلانية المعلومة فبواسطة هذه المعلومة المستحضرة يتوصل إلى معرفة المكان المجهول. ولكن متى ما غاب عن ذهنه صورة هذه المعلومة الدالة وهي المدرسة يغيب أيضاً عن الذهن صورة العنوان المطلوب. إذن بمقدار غياب القرائن المساعدة للاستحضار يحصل عند الإنسان النسيان.

٥- عدم تثبيت العلم بالكتابة: من المشاكل اليومية لدى مختلف طبقات الناس وفي كل مكان هو عدم تثبيت العلم بالكتابة وهذا بدوره يسبب النسيان .

٦- الأمراض البدنية: يتعرض الإنسان المريض إلى ضعف بدني واضح مما ينعكس على قوة التفكير وقوة الذاكرة لديه ولذلك قيل العقل السليم في الجسم السليم فينشغل المريض بمرضه ويكون في اغلب أوقاته منصرفاً إلى تفاصيل حالته المرضية وهذا الأمر يسبب له ضعفاً واضحاً في المعلومات والتصورات الأخرى في ذهنه وبالنتيجة حصول النسيان لديه.

٧- الفقر وصعوبة العيش: إن المجتمعات الفقيرة متخلفة في جميع الأبعاد. لأن الفقر يترك أثراً سلبياً على نفسية وشخصية الإنسان خصوصاً عندما يتعامل مع مجتمع لا يفهم إلا اللغة المادية ولهذا يشعر الفقير تدريجياً بضعف في شخصيته من الجانب المادي والمعنوي مما يترك أثراً سلبياً على بدنه وبالتالي على قوة تفكيره فقلة الغذاء النوعي والتفكير حول مستلزمات الحياة الدنيا يؤثر على الإنسان وهذا التأثير يسبب الضعف المباشر في قوة الذاكرة وبالنتيجة إرباكاً واضحاً في استحضار صور الأشياء عند الحاجة وهذا هو عين النسيان.

٨- فقدان الأمن والأمان: الذي يتعرض إلى القلق الدائم لغياب الأمن والأمان يعيش حالة غير متوازنة وغير مستقرة في شخصيته مما تؤثر في اضطراب المعلومات والتصورات في ذهنه وبالتالي إلى التصادم والارتباك في طبيعة هذه المعلومات تؤدي بدورها إلى غياب القرائن

المساعدة للاستحضار وبالنتيجة غياب المعلومات التي يحتاجها الإنسان في الوقت المناسب . يفقد الأمن بسبب الحروب والكوارث الطبيعية كالزلازل والفيضانات والرياح القوية وبسبب ظلم الظالمين له .

٩- غياب الراحة في المنزل ومحل العمل: المنزل هو محطة استراحة الإنسان فمتى ما كانت الفوضى هي الحاكمة فيه يعيش الإنسان حالة من عدم الراحة البدنية والنفسية والفكرية وكذا الحال بالنسبة إلى محل عمله حيث التعب والإرباك والملل والضجر بسبب كثرة الحركة وكثرة الأصوات والصراخ أما من قبل الأطفال والكبار أو من قبل حركة الناس وعدم مراعاتهم لراحة الآخرين. وكذلك ما تصدره الأجهزة المختلفة من أصوات في موقع العمل أو المنزل. هذه الأمور تسبب عدم الراحة وبالنتيجة حصول حالة من الإرباك في استحضار المعلومات .

١٠- الصدمات الخارجية والداخلية: وهي ناتجة من الحوادث المختلفة التي يتعرض لها الإنسان كحوادث السير والمرور والحروب والمشاكل المتفرقة التي تسبب له هزة داخلية من اثر الصدمة الخارجية التي تترك آثاراً سلبية على طبيعة البدن وعلى قوة ذاكرة الإنسان فينسى الكثير من الأمور والقضايا.

١١- العجلة في الأمور: إن الإنسان العجول والسريع في اغلب أموره الصغيرة والكبيرة المهمة وغيرها يتعرض في الغالب إلى النسيان لأن تركيز الذهن على أداء العمل بصورة سريعة يسبب الإرباك في استحضار أوضح الواضحات وهذه قضية وجدانية وميدانية يعرفها الكثير من الناس.

١٢- عامل الزمن والشيخوخة: الزمن وزيادة عمر الإنسان من العوامل الأخرى التي تسبب في غياب الكثير من المعلومات من لوحة الذاكرة.

١٣- عدم المطالعة وطلب العلم: حيث أن الإنسان بحاجة إلى زيادة معلوماته ليتمكن من الإحاطة بالأمور لأنه في حالة اخذ وعطاء وعندما يعطي دون أن يأخذ فانه يتجه نحو النقص والضعف وهذه العملية تضعف الذاكرة لأن العقل بحاجة إلى غذاء مستمر والذاكرة عندما تضعف يكون النسيان هو الحاكم على الإنسان .

١٤- تأثير بعض الأكلات: إن الزيادة في تناول المأكولات تسبب غياب الحكمة عن تفكير الإنسان وكذلك تناول بعض المأكولات والإكثار منها

يسبب بعض الأمراض مثل السكريات والدهنيات والنشويات التي تزيد نسبة الدهن والسكر في الدم تترك آثاراً سلبية على الذاكرة وقوة التفكير وبالنتيجة حصول النسيان عند الإنسان.

١٥- الاستخفاف بالأمر: الإنسان الذي لا يعيش الجدية في هذه الحياة الدنيا فإنه سيستخف بالأمر ولا يبالي بما يدور حوله وبالتالي فإن الصور المطبوعة في ذهنه لا تكون واضحة المعالم في ذاكرته وعندما يريد أن يستحضر معلومة ما لا تكون جاهزة بكل أبعادها لأن هذا الإنسان منذ البداية لم يتعامل مع المعلومات المكتسبة بالجدية المطلوبة لذا يتعرض للنسيان المستمر.

١٦- عامل الوراثة: لا شك أن للوراثة تأثيراً واضحاً على قوة التفكير والذكاء عند الإنسان سلباً أو إيجاباً وهذه القضية معروفة اجتماعياً ووجدانياً حيث نلاحظ أن هناك أطفالاً على درجة عالية من النبوغ والذكاء أمثال ابن سينا وغيرهم في التاريخ القديم والمعاصر وهناك العكس من ذلك فلو أحضرت عباقرة العلم لتدريس مجموعة من الذين لم يؤتوا حظاً من الذكاء والفهم ما زادهم ذلك إلا هبوطاً وتراجعاً وهذا يدل على تأثير العامل الوراثي في حياة الإنسان .

* العلاجات اللازمة:

هناك جملة من العلاجات التي قد تنفع لمعالجة داء النسيان نذكر منها ما يلي:

- ١- التركيز على المعلومات حين التعلم والحفظ: وذلك من خلال الانتباه والتوجه الجاد عند التعلم والحفظ وكذلك الممارسة والتمرين من خلال الواقع العملي لتثبيت المعلومات في الذهن.
- ٢- عدم تحمل المسؤوليات الكثيرة: إن المسؤوليات الكثيرة تسبب حالة من الارباك والتعب البدني والذهني وهذه القضية تخلق أرضية مناسبة للنسيان فمن الأفضل التقليل من هذه المسؤوليات للتقليل من حالة النسيان.
- ٣- التنظيم في الحياة: الإنسان الذي ينظم حياته يعيش حالة هادئة ومرتبطة في إدارة الأمور وهذه القضية تنعكس على قوة التفكير وقوة الذاكرة ايجابياً بحيث يكون النسيان نادراً جداً لديه.
- ٤- تقييد العلم بالكتابة.
- ٥- عدم التفكير في توافه الأمور.

- ٦- البحث عن الهدوء بأي ثمن.
- ٧- البحث عن الأمن والامان.
- ٨- عدم التعجل في الأمور.
- ٩- عدم مراقبة الناس.
- ١٠- المطالعة حتى آخر العمر.

* فقدان الذاكرة :

فقدان الذاكرة له أنواع، فهناك الفقدان الشمولي والذي ينسى فيه المرء هويته وملتقاته وأهله وهو نادر جداً وإن كان الأكثر شيوعاً في الروايات والأفلام ،على العكس من ذلك هنالك نوع تتعطل فيه الذاكرة المؤقتة وغالباً بعد إصابة دماغية ، فلا يملك المصاب إلا ماضيه قبل الإصابة أما بعد ذلك فلا يمكنه تخزين معلومات أي شيء بعدها أحياناً يكون فقدان الذاكرة أبسط فينسى شخص حادثة معينة مثل تهديد بالسلاح أو تعرضه لحادث عنيف وذلك نتيجة الخوف الشديد. هنالك حالات ينسى فيها المرء يوماً كاملاً أو أسبوعاً كاملاً أو أكثر وهي غالباً ذات ارتباط نفسي.

* تأثير عمر الإنسان في الذاكرة :

من ضمن المؤثرات التي تتداخل مع عمل الذاكرة عمر الإنسان حيث ان تدهور الذاكرة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعمر، ويفقد المخ حوالي غرامين من الخلايا العصبية في السنة بعد بلوغ الإنسان عمر الأربعين وحتى الخامسة والأربعين وتزداد الكمية إلى ثلاثة أو أربعة غرامات بعد سن الخمسين . إلا إن الخلايا العصبية الباقية سرعان ما تنتشر لتحل محل الخلايا المفقودة في المخ لتقوم بالاستمرار بعملية الحفظ والتذكر. وتزداد أيضاً استتالة الخلايا العصبية خصوصاً بعد عمر الأربعين والخمسين وفي بداية عمر السبعين ، ومن هذا يبدو أن المخ يمكنه إعادة ترتيب الاتصالات العصبية بصورة طبيعية ، إلا أن حدوث بعض الأمراض ومنها مرض الزهايمر يؤدي إلى فقدان الذاكرة بصورة شبه تامة وحدوث الكآبة المزمنة والاضطرابات النفسية ، وتشير الدراسات إلى أن ٢٠% من الأشخاص الذين يتجاوزون عمر الثمانين يصابون بمرض الزهايمر . ويعتقد بعض علماء الأعصاب انه من الممكن تطوير عقاقير لزيادة قوة التعلم والحفظ عند الشباب والشيوخ على حد سواء إلا أن لها آثارها السلبية. ويلخص بعض العلماء الحديث عن زيادة قوة الذاكرة بقوله أن المخ البشري يملك القدرة الكاملة على مواجهة التغيرات التي تحدث له وان

باستطاعته مواجهة التلف الذي يحدث في بعض أجزائه بسبب الهرم الطبيعي لذلك فإنه لا يحتاج إلى تدخل خارجي وعقاقير كيميائية لمساعدته على القيام بعمله في حالة عدم وجود عائق مرضي.

* الذاكرة و العمر :

تبدأ ذاكرة الإنسان منذ ولادته ولكنها تكون ضعيفة للغاية نظراً لعدم اكتمال نمو العقل ، ثم تصل إلى ذروتها في مرحلة ١٦ - ٢٣ سنة ثم تبدأ كفاءتها في الانخفاض مرة أخرى . لكن هوبرت شددت على أن النتائج ترتبط بشدة بالطريقة التي ينشط بها الناس ذاكرتهم.. وقالت أن الذاكرة مثلها مثل أي عضو آخر تحتاج لمن يستخدمها.. وبالنسبة للشباب يبدأ ضعف الذاكرة عندهم عندما يتوقفون عن التعلم أو يتوقفون عن الذهاب إلى المدرسة وأضافت انه يمكن أن تكون ذاكرة الشخص في السبعينيات أو الثمانينيات من العمر أقوى ممن هم أصغر سناً لأنه يقوم بتنشيط الذاكرة.

الفصل الرابع

دراسات حول الذاكرة

* هل هناك ذاكرة ضعيفة وأخرى قوية؟

ليست هناك ذاكرة قوية وأخرى ضعيفة كما يعتقد البعض ، لكن الحقيقة أن هؤلاء الأشخاص يملكون ذاكرة غير مدربة فالمعلومات التي يبدو أن الإنسان قد طوي صفحاتها ما زالت موجودة بالذاكرة ولكن لكي تظهر يلزمها إظهار استرجاع ، وتتضمن المعلومات المتعلقة بالماضي البعيد ؛ وهي الأرسخ وهي التي تقاوم وتعمل مع وجود تلفيات في المخ وتستمر طوال الحياة .

* تقوية الذاكرة :

١ - التقوى : أو ما نسميها بالنظافة النفسية الداخلية ، ولعل سائلاً يقول وما هو أثر التقوى في الحفظ أو الذاكرة ؟ والجواب أن التقوى تحدث حالة نفسية عجيبة هي مزيج من الهدوء والاهتمام والخشوع والتقدير والتأمل ، والتدبر ووزن الأمور وهذا المزيج ينتج حافظة هائلة .

٢ - التكرار : فهو من جملة العوامل التي تتدخل في تنمية الذاكرة ، فترداد قطعة من الشعر أو من النثر (٢٠) مرة يثبتها في الذهن أكثر ما لو كررت (١٠) مرات ، هذا إذا تدخل عنصر الترداد فقط ..

٣ - الاهتمام : كلما اهتم الإنسان بالشيء ، وتعلق مصيره به حفظه أكثر .

٤ - الارتباط بالأحداث : إن ارتباط حادثة بخوف أو فرح أو حزن أو معركة ترسخ الذكريات أكثر.

٥ - فهم الكلام : كلما ازداد فهم القطعة كانت أسهل في الحفظ وكما تعقدت تعسر حفظها .

٦ - الجرس الموسيقي : إن صيغة الكلام الجميلة تساعد في الحفظ ، ولذا كان العلماء ينظمون العلوم بقصائد شعرية .

٧ - مصدر الكلام : إن سماع الكلام من قائد غير سماع الكلام من رجل عادي ، ومعرفة أن الكلام وحي من الله يعطي سلطاناً على القلوب غير كلام البشر .

٨ - الحب والكره والخوف والرجاء : يتدخل العامل النفسي فحب البحث العلمي جعل الكثيرين يحفظون المعلومات الكثيرة ، والخوف من الرسوب جعل الطلاب يحفظون برنامج دراستهم !!

٩ - السلامة الجسمية : الجوع يحرم الإنسان من تركيز فكره ، وبالتالي جودة الحفظ ، والاضطراب العام يحرم الانسان من الانكباب على الحفظ ، وكذا المرض والضعف والوهن .

١٠ - سلامة الدماغ : إن الذاكرة تعتمد بشكل رئيسي على سلامة الخلايا العصبية ، وكلما تأثرت خلايا الجملة العصبية بشيء ما سبب هذا اختلال الذاكرة كالجنون والتهاب الدماغ والضعف العقلي .

١١ - السن : في الطفولة تنطبع أحداث كثيرة وتترقى الذاكرة .

١٢ - الوقت : الصباح قبل طلوع الشمس وقبل الغروب : أوقات اعتدال للحفظ والمذاكرة ، والربيع فصل طيب للمذاكرة ، وهدوء الليل وقت جميل للتأمل .

* ذاكرة الإنسان انتقائية :

لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الإنسان مع تقدمه في السن تصبح ذاكرته انتقائية أكثر بحيث تركز على الذكريات الإيجابية و تستبعد الذكريات السيئة. حيث لاحظ الباحثين أن الأشخاص المتقدمين في السن يكون مزاجهم أكثر استقرارا و طباعهم أقل حدة وذلك بسبب قدرتهم على السيطرة بصورة أفضل على مشاعرهم، هذه الاكتشافات عززت لديهم الاعتقاد بأن للذاكرة دور كبير في ذلك. فمن خلال تجربة لمدى الذاكرة عند جميع الفئات العمرية تم إجراء تجربة على ١٥٠ شخص بحيث تم عرض صور مختلفة تتراوح بين الجميلة و السيئة و بعد ذلك تم سؤال الجميع عن ما شاهدوه. تبين أن الأشخاص الكبار في السن أي الذين تجاوزوا الخامسة والستين كانوا يتذكرون الصور الجميلة بينما كان الأشخاص الصغار سنا يتذكرون الصور الأكثر بشاعة. التفسير العملي لهذه الظاهرة أن التفكير الإيجابي يصبح أكبر عند الكبار في السن بحيث يؤثر أيضا على الذاكرة لتصبح أكثر إيجابية و انتقائية. طبعاً هذا يفسر كلام الأجداد وعن الأيام الجميلة التي عاشوها في السابق. وذاكرة الإنسان انتقائية ؛ فنحن نتذكر الممتع والمستحب ونحرص على طرد المنغصات من الذاكرة . وهناك ذاكرة تعبيرية تخلق تصورات بصرية وسمعية وحركية ، وأخرى انفعالية ترتبط بقدرة الإنسان على استحضار وتشخيص الأحاسيس والعواطف .

* قائمة المراجع :

- ١ - مجلة «العالم» العدد ٥١٨، مايو ١٩٩٤ .
- ٢ - مجلة «العالم» العدد ٦١٤، نوفمبر ١٩٩٨ .
- ٣ - مجلة «طبيبك الخاص»، إعداد محمد رفعت.
- ٤ - مجلة بوسطن: «الشرق الأوسط» .

الفهرس

٢	مقدمة
٣	الفصل الأول ماهية الذاكرة
٣	وظائف الذاكرة
٣	أنواع الذاكرة
٤	سعة الذاكرة
٥	الفصل الثاني أشياء تؤثر علي الذاكرة
٥	علاقة الأسنان بالذاكرة
٦	السكر والذاكرة
٧	ابتعدوا عن هذه الأشياء فإنها تضعف الذاكرة
٨	الفصل الثالث أخطاء الذاكرة
٨	١- النسيان
٨	تعريف
٨	أسباب
١١	العلاجات اللازمة
١١	٢- فقدان الذاكرة
١٢	٣- تأثير عمر الإنسان في الذاكرة
١٢	الذاكرة والعمر
١٣	الفصل الرابع دراسات حول الذاكرة
١٣	هل هناك ذاكرة ضعيفة وأخرى قوية
١٣	تقوية الذاكرة
١٤	ذاكرة الإنسان انتقائية
١٥	قائمة المراجع