

"سيكولوجية المذاكرة كيف تستذكر وتتفوق؟" لمحمد كامل عبد الصمد، دار السلام، طبعة الخامسة 2012م، القاهرة والاسكندرية. عدد الصفحات: 144

1. تهيئة

1.1 تعريف عن الكتاب:

عنوان الكتاب: سيكولوجية المذاكرة كيف تستذكر وتتفوق؟

المؤلف: محمد كامل عبد الصمد، كاتب مصري معروف لديه عديد من المؤلفات والموسوعات، منها "نصائح لمرحلة البلوغ والزواج"، "إلى من يهمه الأمر"، "موسوعة غرائب المعتقدات والعادات"، "دليل المرأة إلى حياة بلا متاعب هكذا يقول"، "ثبت علمياً"، "واقشعر جسدي"، "ظرفاء ولكن حكماء"، "طب المرأة لغز محير: أمراض نسائية غامضة". طبع هذا الكتاب طبعته الخامسة في عام 2012م من مطبعة دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة بالقاهرة والاسكندرية.

عدد الصفحات: 144

1.2 دوافع التأليف:

أدرج المؤلف سبب تأليفه هذا الكتاب مبنياً على عاملين أولهما واقع معاشرته للطلبة من الجنسين كمعلم ومرشد في قاعات الدرس، وثانيهما التساؤلات التي تضح بالحيرة والقلق من مشكلات كيفية الاستدكار والصعوبات التي تعترضهم من فهم وحفظ وتذكر وما شابه ذلك.

ومن دوافع وضع هذا الكتاب كما عبّر عنها المؤلف أولها لمساعدة الطالب في كيفية استدكاره والسبيل الموصل لتفوقه فضلاً عن كيفية تحديد نواحي النقص ونوعية المشكلات التي تعوق تحصيله واستيعابه لدروسه والعمل على تلافيتها ومعالجتها بالطرق الصحيحة، وثانيها النقص في المكتبات لنوعية تلك المعالجات التي تم طائفة لا يستهان بها من الشباب.

2. وصف عام عن محتوى الكتاب:

هذا الكتاب علمي لأنه يهدف وراءه هدفه النظري والعملي. فيدور النظري حول استعراض المبادئ والنتائج الأساسية التي أسفرت عنها البحوث النفسية بعد التجريب والفحص الدقيق. أما العملي فيحاول الكتاب أن يزود الطلبة بطائفة من الطرق العلمية في كيفية الاستذكار، وتعينهم على حل ما يعترضهم من مشكلات خلال عملية التحصيل والاستيعاب.

هذا الكتاب يتضمن مجموعة من المعلومات وتطبيقات عملية في عدة مواضع منها يتطرق إلى تناول كيفية تحقيق النوم الهادئ المريح، والبيان عن الصلة الوثيقة بين الفهم وبين المقدرة على الحفظ والتذكر، والعلاقة بين النسيان وسائر العوامل المؤدية إليه من عدم الاهتمام بالمادة أو عدم الفهم أو ترك المادة فترة طويلة.

ويحتوي الكتاب على أربعة عشر فصلاً، ابتداءً بالعوامل المهيئة للاستذكار واختتاماً بأسئلة وتساؤلات. وبينهما فصول موزعة بعناوين فرعية مثل الطرق المثلى للاستذكار، المبادئ الضرورية للاستذكار، مشكلات الفهم والحفظ ووسائل علاجها، النسيان والتذكر أو الاسترجاع، كيف تحقق الانتباه والتركيز؟، آراء هامة دليل تجارب واستنباطات علمية، مشكلات التعب والملل، الصداع والتوتر العصبي، كيف تطرد وساوس الخوف من الفشل؟، النوم الهادئ إرشادات عملية لتحقيقه، كيف تحافظ على صحتك النفسية؟ الوصايا العشرون للتفوق.

بين الكتاب أن لكل تعلم واستذكار يحتاج إلى دافع، فلا استذكار بدون دافع حقيقي. والدافع شرط ضروري، وكلما كان الدافع قويا زادت فاعلية المذاكرة. وخير دافع للاستذكار أن يتغني الطالب بمذاكرته وجه الله تعالى، بأن يذاكر ويتفوق ليتبوأ منزلة رفيعة يستطيع من خلالها أن يخدم الإسلام، ويساعد على بناء الحضارة، لتعود الأمة الإسلامية إلى مقدمة ركب الحضارة الإنسانية كما كانت من قبل.

ولكن أكد المؤلف بأن بمجرد وجود مثل ذلك أفضل الدوافع لا يكفي، بل يحتاج إلى ثلاثة عوامل أخرى مهيئة وهي نفسية وبيئية وجسمية. فلا يبدأ الطالب بالمذاكرة إلا إذا كانت نفسه مهيأة للاستذكار، ولا يكون متعباً فيغلب عليه النوم بعد قليل، ولا يكون مغموماً فيصعب عليه فهم ما يقول، ولا يقول مشغول البال أو مفعم القلب بالفرح الشديد

أو الحزن فلا يقبل عقله ما قرأته عيناه، حتى لو ردد الدرس وكرره، ففهمه من هنا لا يثبت فيسهل نسيانه. وأفضل السبل لتهيئة النفس للاستذكار، أن يبدأ الطالب فيتوضأ، ليتجدد نشاطه وحيويته، ثم يستحضر تلك النية الدافعة للمذاكرة، داعياً الله عز وجل أن يعينه ويوفقه، مبتدئاً مذاكرته بيسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على رسول الله. وضرورة عدم إرغام النفس على المذاكرة تحت حال من الأحوال فإن ذلك يؤدي إلى الملل وإضاعة الوقت والجهد، فالقارئ مدعو إلى تطبيق النصيحة: اعمل على حل جميع مشكلاتك بقدر المستطاع قبل البدء في الاستذكار.

والظروف البيئية بمختلف أشكالها يمكن أن تفعل فعلها بالخير أو بالسوء، فهي تتدخل في مدى نجاح استذكار الفرد لدروسه أو فشله، فالهدوء أو الضوضاء، والإضاءة ووجود مكان مناسب مثل مدى وسع السكن في بيت الطلبة مثلاً، كل ذلك له تأثير على عملية الاستذكار. وقد ثبت تجريبياً أن اللون الأخضر الفاتح جداً واللون السماوي لهما تأثير هادئ على الأعصاب يليهما ما شابههما من الألوان الفاتحة الهادئة بينما على النقيض من ذلك الألوان الزاعقة مثل الأحمر والأسود والبني وما شابه ذلك.

والحالة الجسمية يتوقف عليها مقدار الجهد الذي يمكن أن يبذله الفرد في الاستذكار، ولهذا ينبغي الاهتمام بهذه الناحية بالتأكد من سلامة الصحة وعدم وجود اضطرابات جسمية أو نواحي قصور تعطل الفرد وتشل جهوده كحالات الضعف العام أو آلام الصداع أو اضطرابات الجهاز الهضمي وكذلك ضعف الأبصار وما إلى ذلك من اضطرابات تعوق الفرد عن بذل الجهد اللازم أو تسبب له أنواعاً من الضيق والانحرافات المزاجية.

ويجتمعت الكتاب بالأجوبة عن عدة أسئلة وتساؤلات. مثلاً إذا سئل المؤلف عن تشتت تفكير السائل في أشياء أخرى إذا جلس للاستذكار، فنصح بنصائح قيمة منها بوضع لنفسه هدفاً معيناً من ذاك الاستذكار مثل تحديد عدد الصفحات أو تلخيص الموضوع وما شابه ذلك من تحديد هدف يسعى للحصول عليه. كما نصح باستعانة بالتسميع الذاتي أو ما يسمى بالاسترجاع لمعرفة مدى ما قام بتحصيله أو حفظه وبهذا يعطي حافزاً للاستمرار في عملية المذاكرة.

وإذا سئل عن حلول فعالة عن مشكلة استسلام السائل للرسوب في الامتحان وهو يعاني مشكلة الكسل والنوم والحمول الشديد، كل يوم ينوي الاستذكار ولا يفعل شيئاً ويسهر كل يوم للصباح دون أن يستذكر كلمة واحدة، فنصح المؤلف بنصائح أهمها أن يبدأ السائل بمقاومة حالة الحمول بالنهوض مرة أخرى، وأن يعيد تخطيط أسلوب حياته بمساعدة من يثق فيه ممن حوله الذين لديهم الخبرة والتجربة.

وإذا سئل عن أفضل ساعات الاستذكار، أجاب بأن أفضل ساعاته بنشاط الغدة فوق الكلوية، فالساعة الرابعة صباحاً أفضل لبداية للاستذكار حيث يصل إفراز تلك الغدة لهرمون التركيز أقصى مداه، بالإضافة إلى تأثير هواء الصباح المنعش على الحالة النفسية ويستمر إنعاش الهواء حتى الثامنة صباحاً. وهناك فترة أخرى في المساء وتبدأ من الخامسة مساءً حتى العاشرة، لأن إفرازات الغدة الكظرية تصل أدنى درجاتها في الحادية عشر مساءً وما بعدها، وهذه الساعات الثماني أو التسع هي أقصى ما يمكن للعقل أن يستوعبه من تركيز.

3. نوعية الكتاب:

3.1 المزايا

من إيجابيات هذا الكتاب كثرته في الاقتباسات بآيات قرآنية وأقوال المأثور في تأييد ما يتطرق إليه في عدة صفحاته، منها أثناء الإشارة إلى أهمية الصحة الجسمية اقتبس بالقول المأثور المشهور "العقل السليم في الجسم السليم"، والإشارة إلى الدعوة إلى الاعتدال في الطعام اقتبس بأمر الله عز وجل "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" وبالحدِيث النبوي ".. ثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس"، والإشارة إلى تقدير المسؤولية الملقاة على عاتق الطالب المتدين أن لا يتكاسل في المذاكرة ولا يتهاون عن المثابرة في تحصيل علومه على أفضل وجه وأن يجاهد نفسه دوماً ولا يحرص على إشباع شهواته وملذاته التي تبعده عن دينه، اقتبس بالآية القرآنية "ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب" وبالآيتين "ومن يتق الله يجعل له من أمره يسراً" و"واتقوا الله ويعلمكم الله" وبالحدِيث الشريف "عليك بتقوى الله فإنها جماع كل خير".

وأثناء الإشارة إلى الأمور الجوهرية في ذهاب الملل هو غسل النفس من أدران القلق والأرق بالتوكل على الله والإيمان بفضل الله العظيم اقتبس بقول الله تعالى "ومن يؤمن بالله يهد قلبه"، والإشارة إلى الاقتداء بنماذج من الناجحين وفي مقدمتهم جميعا هو الرسول صلى الله عليه وسلم اقتبس بـ"لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة"، والإشارة إلى الاستعاذة من وساوس الشيطان بالأدعية وتكثير تلاوة القرآن والاستعاذة بالصبر والصلاة اقتبس بقوله تعالى "يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين".

3.2 العيوب

من النواقص التي لاحظها قارئ هذا الكتاب عدم الإشارة إلى المراجع الكاملة للحقائق التي يستدل بها الكتاب. ربما يستغرب بما قام به المؤلف في هذا الشأن مع أنه مألوف ومطلوب في أيامنا هذه، فيكتفي بالرجوع إلى ما كتبه المؤلف في الصفحة الثانية عشرة ما نصه كالاتي:

1. "وقد دلت التجارب أيضا على أن الأعمال العقلية بوجه عام ومنها بالطبع عملية

الاستدكار تتأثر بالضوضاء أكثر مما تتأثر بها الأعمال البسيطة"

2. "وقد أسفرت التجارب أيضا على أن تأثير الضوضاء على الفرد يتوقف على وجهة

نظره إليها ودالاتها عنده..."

وفي الصفحة التالية (13) يأتي ما نصه:

"ثبت سيكولوجيا أن الاهتمام بمسألة لون الغرفة له تأثير على الأعصاب مما أدى إلى

استعماله في العلاج تحت اسم العلاج بالألوان..."

ثم في الصفحة التالية (14) يأتي ما نصه:

وقد ثبت تجريبيا أن اللون الأخضر الفاتح جدا واللون السماوي لهما تأثير هادئ على

الأعصاب يليهما ما شابههما من الألوان الفاتحة الهادئة بينما على النقيض من ذلك الألوان

الزاعقة مثل الأحمر والأسود والبني وما شابه ذلك.

وتلي تلك الصفحات، جاءت الصفحة السابعة عشرة بذكر الحقائق العلمية المهمة بدون

الإشارة إلى مرجعها الكامل قد يبحث عنه قارئ، حيث جاء بتوثيق تلك الحقائق بتوثيق

قصير بذكر اسم الكتاب المرجع ومؤلفه فقط (عش كريما بغير مرض: د. إبراهيم فهميم (بتصرف)):

"فمن الثابت علميا أن جرعة الكافيين في فنجان من القهوة أو الشاي تزيد في العادة سرعة الدم وسرعة التنفس وعمقه وتوليد الجسم للحرارة بما يتراوح بين 10%: 20% بينما أثرها على الهضم ليس محددًا، فهي تسبب للبعض بطء الهضم وللبعض الآخر سرعة الهضم، ولا تؤثر على عملية الهضم إطلاقًا عند الآخرين.. ولكن من آثار الكافيين المشتركة عند الجميع زيادة إفراز البول، وإن لم يعرف بعد ما إذا كانت إثارة الكليتين المستمرة بواسطة الكافيين تسبب ضررا لهما أم لا.. أي أن تلك الفائدة مشكوك فيها.. أما تأثير الكافيين على الجهاز العصبي فهو ينشطه لدى البعض نشاطا ملموسا فيزيد القدرة على الانتباه والعمل الجسمي والدهني ولكنه يسبب للبعض الآخر الأرق والعصبية وأحيانا الصداع، هذا الاختلاف في أثر الكافيين المباشر يلقي ضوءا على السر في الاختلاف الكبير في الآراء العلمية عن جدوى تناول القهوة والشاي إلا أن الاجماع في أن الإفراط في شربهما يسبب أضرارا بلا شك" والذي يكون أكثر استغرابا عند القارئ حينما يصل إلى قائمة المراجع لهذا الكتاب فلم يجد إلا عنصرين إثنيين دون عناصر أخرى مطلوبة ومألوفة في الآونة الأخيرة وهما اسم الكتاب واسم المؤلف فقط. أما سنة الطباعة ومكان الطباعة واسم الناشر فهي غائبة وغير مبينة عنها إطلاقا من بداية القائمة حتى نهايتها!!.

4. الخلاصة:

يعد كتاب سيكولوجية المذاكرة كيف تستذكر وتتفوق؟ من كتب معجبة يستطيع أن يجيب عن تساؤلات كثيرة تنبئ بالحيرة والقلق من مشكلات الاستدكار، وهو يعمل على معالجة الصعوبات التي تعترض طلاب العلم من فهم وحفظ وتذكر. فيه علاجات للمشكلات التي تحيط بالمذاكرة سواء أكانت مشكلات نفسية أم جسدية أم اجتماعية، كما فيه تطبيقات وإرشادات عملية تهيئ الفرد للاستدكار.

محمد هارون حسيني

كلية الدراسات الحضارة الإسلامية

كلية الجامعة الإسلامية العالمية بسلاڤجور