

كتاب “علاج النسيان” دليلك لبناء ذاكرة فولاذية بخطوات عملية

تخيل أن تمتلك مفتاحاً لعالمٍ من الذكريات الحية، وأن بإمكانك أن تهزم النسيان الذي يتسلل إلى حياتك اليومية بصمت ليخطف من ذاكرتك أعز اللحظات والمعلومات. كتاب “علاج النسيان” من تأليف محمود الشرقاوي يأخذ بيد القارئ في رحلة شيقة بين أسرار الذاكرة البشرية، ويطرح بأسلوب علمي مشوق وعميق أنواع النسيان وأسبابه، مع تقديم حلول عملية وفعّالة لاستعادة قوة التذكر وتطوير المهارات الذهنية.

مقدمة كتاب علاج النسيان

في مقدمة الكتاب يصف المؤلف الكتاب بأنه كتاب يتناول مشكلة تهدد شريحة كبيرة من الناس وقطاعاً عريضاً من المجتمع ، فالنسيان داء عضال وتكمن خطورته من الناحية الدينية في كونه سبباً من اسباب جفاء العلاقة بين العبد وربه ، يقول الله تعالى : { **نسوا الله فنسيهم** } (التوبة : 67) ويقول أيضاً : { **ولا تكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم** } (الحشر: 19) .

النسيان الدنيوي

أما على الصعيد الدنيوي فالنسيان يقع في عدة أشياء أهمها :

- الأسماء

- التواريخ

- الوجوه

- المواعيد

- المعلومات

- الأفكار

- الاتجاهات

- مواضع الأشياء



وتتفاوت خطورة النسيان بتفاوت أهمية الشيء المراد استرجاعه وتذكره ، فنسيان الأسماء والوجوه يقلل من نجاح الفرد من الناحية الاجتماعية وكذا نسيان المواعيد والمقابلات ، ونسيان الأفكار والمعلومات تسبب المشاكل لا سيما إذا كان ذلك في المواد الدراسية وتزداد خطورة الأمر إذا وقع في الامتحانات أو المقابلات أو ما شابه ذلك.

فصول كتاب علاج النسيان

وقد قسم المؤلف كتاب (علاج النسيان) إلى تسعة فصول ، فتحدث في الفصل الأول عن تعريف النسيان ومعانيه وأنواعه ، فتعريف النسيان هو : ترك الإنسان ضبط ما استودعَ إما لضعف قلبه وإما عن غفلة وإما عن قصد حتى ينحذف عن القلب ذكره.

ثم تكلم المؤلف في الفصل الثاني عن خطورة النسيان وأنه من آفات العلم.

وأما الفصل الثالث فقد تناول فيه المؤلف الذاكرة والتذكر .. المؤثرات والمعوقات ، فعرف فيه الذاكرة لغة بأنها قدرة النفس على الاحتفاظ بالتجارب السابقة واستعادتها.

وأما تعريف علماء النفس للذاكرة فأنها جزء من العقل موجود لدى كافة الكائنات الحية وبالنسبة للإنسان فهي المستودع لكل الانطباعات والتجارب التي اكتسبها الإنسان عن طريق العلم الخارجي أو عن طريق الحواس وهي انطباعات توجد على شكل صور ذهنية وترتبط معها أحاسيس ومشاعر سواء كانت سارة أو غير سارة.

ثم عرف التذكر : فتذكر الشيء لغة أي استحضره في ذهنه وهو قدرة المرء على استدعاء المعلومات المخزنة في الذاكرة مسبقاً.

والتذكر ضد النسيان ، ويعتبر التذكر والنسيان وجهان لوظيفة واحدة ، فالتذكر هو الخبرة السابقة مع قدرة الشخص في لحظته الراهنة على استخدامها ، أما النسيان فهو الخبرة السابقة مع عجز الشخص في اللحظة الراهنة عن استعادتها واستخدامها.

وبالنسبة لمؤثرات التذكر فإنه لا يحدث التذكر في معظم الأحوال إلا إذا وجد مؤثر يستثيره ، ولهذا السبب يعرف العلماء التذكر على أنه استجابة مكتسبة لمؤثر سابق لها ، ثم عرف المؤلف المؤثرات إلى أقسام وهي : المعنى الإجمالي ، الألفاظ والأسماء ، المعنى الجزئي ، تداعي المعاني ، الارتباط الزمني والمكاني.

وأما عوائق التذكر فهي : الحالة الانفعالية ، والشعور الذاتي ، وتشتيت الانتباه.

ثم عرض المؤلف أنواع الذاكرة وأنها نوعان : ذاكرة قصيرة المدى ، وذاكرة طويلة المدى.

ثم الفصل الرابع عرض فيه نماذج فريدة للحفاظ ، وبعد ذلك الفصل الخامس : تصنيف النسيان من الناحية الطبية ، ثم الفصل السادس وهو عن أسباب النسيان وضعف الذاكرة ، وذكر من الأسباب : الذنوب والمعاصي ، ضعف مستوى التعلم الأصلي ، عدم المراجعة الدورية ، عدم فهم المادة المتعلّمة ، مدى واقعية المحفوظات ، تراحم المعلومات وعدم ترتيبها ، عدم تثبيت المعلومة بالكتابة ، عدم ربط المعلومات بقراءتها ، ثم الفصل السابع وهو عن العوامل الأساسية لتقوية الذاكرة وعلاج النسيان وهي : تقوى الله جل وعلا ، وذكر الله تعالى ، وجود الدافع ، الحب والرغبة ، الانتباه ، التركيز ، ثم تكلم عن علاج مشكلة الشرود الذهني وقلة التركيز.

وفي الفصل الثامن تكلم المؤلف عن الطرق العملية للتذكر والقضاء على النسيان.

وأما الفصل التاسع وهو الأخير فتحدث المؤلف عن تنشيط الذاكرة وعلاج النسيان بالغذاء والأعشاب الطبية ومنها الزبيب والجوز (عين الجمل) والعسل وكذا الحمامة.

خاتمة

إن هذا الكتاب لا يقتصر فقط على سرد المعلومات النظرية، بل يقدم للقارئ فوائد جمة ومباحث متخصصة مستمدة من أبحاث وتجارب حديثة، تجعل من كل صفحة دعوة لاكتشاف الذات وتحفيز العقل لمواجهة تحديات العصر الحديث. إذا كنت تبحث عن وسيلة للارتقاء بذاكرتك وتحريز عقلك من أسر النسيان، فهذا الكتاب هو دليلك العملي نحو ذاكرة أقوى وحياة أكثر صفاءً وتركيز.

معلومات الكتاب

- العنوان : علاج النسيان

- المؤلف: محمود الشرقاوي

- الناشر: دار أجيال للنشر والتوزيع

- تاريخ النشر: 2013



- عدد الصفحات : 136 صفحة من القطع المتوسط .