

5

مهارة
التركيز: التلخيص، الحفظ

5

مهارة

التركيز، التلخيص، الحفظ

أولاً: مهارة التركيز

إن الطالب الذي يشاهد التلفزيون أو يفكر في أحلام اليقظة أو اللعب عندما يذاكر، هو طالب ضعيف التركيز

ما الحل؟ ركّز لعلنا عينيك وأذنيك إلى ما تقرأ وتذاكر.

عادة ينشغل الطالب أثناء القراءة والذاكرة في أشياء تلفت نظره فتجعله يحول عينه عن الذاكرة إلى جهة أخرى، فهذا الطالب يعد طالباً ضعيف التركيز.

إن التركيز أثناء الذاكرة له فائدة كبيرة وجيدة.. فعند تركيزك تستطيع تحديد الأشياء المهمة وتستطيع فهم المحتوى.. فالتركيز عادة جيدة يجب على الطالب الالتفات لها وأخذها بعين الاعتبار، إذا أراد أن يكون التوفيق حليفه.

ثانياً: كيف يحصل التركيز؟

ليس هناك جزء خاص في المخ يختص بعلمية التركيز، وبالتالي لا تختلف قوة التركيز من فرد إلى فرد نتيجة لاختلاف 'مخ' كل منهما عن الآخر.

فتركيزك أو انتباهك لأي موضوع يتوقف أساساً على مدى حبك أو شغفك بهذا الموضوع، فكلما استهواك الموضوع زاد انتباهك له، انظر - على سبيل المثال - ماذا يجري في مباريات كرة القدم على وجوه عشاق هذه اللعبة ترى أعلى درجات الانتباه والتركيز، والتي تعبر عنها تجعدات الوجه التي تظهر بين الحاجبين وتدلى الفك الأسفل، والانشغال عن أي مؤثر خارجي.

فلا تلم نفسك أو مخك بعد اليوم على عدم قدرتك على التركيز، ولكن حاول أن تتعرف على الأسباب التي تجعلك شارد الذهن، سرحان غير قادر على التركيز وكن على ثقة بأنه يمكنك زيادة قدرتك على التركيز.

أخي الطالب: وقبل أن نتطرق إلى أسباب السرحان وعدم التركيز.. دعني أبين لك ما هي مشكلة السرحان، وهل هي ظاهرة طبيعية أو مرضية.

ثالثاً: ما المقصود بالسرحان؟

السرحان من المشكلات التي تواجه معظم الطلاب.. وهو انتقال التفكير من الموضوع الأساسي الذي نفكر فيه ونواجهه، إلى موضوع آخر جانبي، أقل أهمية وأقل خطورة، ولكنه - لسبب ما - يفرض نفسه على فكرنا، ويزحزح الموضوع الأساسي للتفكير ويحتل موقعه.

▪ فالطالب الذي ينتقل بتفكيره من الدرس الذي يحاول فهمه إلى النشاط الرياضي الذي يمارسه، يعاني من السرحان.

▪ والطالبة التي تنتقل من تفكيرها في الدرس الذي تستذكره إلى ما تقوم به أمها في المطبخ أو غير ذلك.. هذه الطالبة تعيش في حالة سرحان.

▪ وما يسمى - في علم النفس - بأحلام اليقظة، هو نوع من السرحان.

وإذا كنا في حياتنا اليومية نمارس أي عمل يحتاج إلى تفكير، وانتقلنا - أثناء أداء هذا العمل - إلى التفكير في مشكلاتنا العائلية أو العاطفية أو الاقتصادية أو أي مشكلة أخرى، أو انتقلنا إلى التفكير في المستقبل واحتمالات النجاح والرسوب والتوفيق.. الخ، فإن هذا كله يجعلنا في حالة سرحان.

وبناء على ذلك فإن أول ما أحب أن تضعه في اعتبارك - يا عزيزي الطالب - قبل مناقشة هذه المشكلة هو هذه الملاحظات:

أولاً: إن مشكلة السرحان ليست هي مشكلات وحدك، ولكنها مشكلة معظم الطلبة أمثالك، ومن الخطأ أن تظن أنك وحدك الذي يسرح (أو التي تسرح)، فكل طالب - مثل سنك - يسرح، وكل طالبة في مثل سنك تسرح والفرق بين شخص وآخر ليس في السرحان أو عدم السرحان، ولكن في (كثرة) السرحان أو (قلة السرحان).

ثانياً: إن لحظات السرحان تزداد كلما زادت مشكلات الشخص وكلما زاد قلقه النفسي، أو كلما زادت اهتماماته ونشاطه، أو كلما زاد طموحه أيضاً.. والشخص الذي لا يسرح هو واحد من اثنين:

- إما أنه شخص متبلد ليس له طموح أو اهتمامات أو نشاطات وبالتالي ليس له مشكلات.
- وإما أنه شخص متزن.. ذكي.. منظم.. حسن التفكير.. يجيد تصريف أموره في هدوء ونظام، دون أن تتداخل مشروعاته وأعماله بعضها في البعض الآخر، كما أنه قوي الإرادة يجيد التركيز على عمله حتى يفرغ منه قبل أن يشغل نفسه بعمل آخر.

والشخص الأول شخص تافه.. والشخص الثاني شخص ممتاز.
ولا أريدك يا عزيزي الطالب - أن تصبح مثل الشخص الثاني.

مهارة: التركيب، التلخيص، الحفظ

ثالثاً: إن مشكلة السرحان من المشكلات التي يسهل علاجها والتخلص منها لو اتبع الطالب بعض التوجيهات والإرشادات التي تساعد على التخلص من السرحان، والتي سوف نأتي على ذكرها لاحقاً:

رابعاً: ما هي أسباب مشكلة السرحان وعدم التركيز؟

- ترجع مشكلة السرحان التي يعاني منها الكثير من الطلاب إلى :
1. عدم تحديد أهداف واضحة من علمية الاستذكار، تجعل الطالب يسرح.
 2. الاستذكار في مكان فيه ضوضاء ومؤثرات كثيرة تبعد الانتباه عن التركيز أثناء الاستذكار.
 3. كراهية الطالب لبعض المواد الدراسية تجعله لا يركز أثناء استذكارها.
 4. الإسراف في أحلام اليقظة والتخيلات الكثيرة.
 5. عدم الاستذكار بجد ونشاط وتركيز.
 6. الاستذكار في صمت قد يؤدي في كثير من الأحيان إلى السرحان.
 7. تعرض الطالب لمؤثرات المشكلات الاجتماعية.
 8. الاستذكار العابر أي غير الجاد يعد فرصة السرحان.
 9. عدم الوعي بالأضرار الناجمة أو المترتبة على السرحان مثل محدودية الفائدة من الاستذكار وتضييع الوقت دون إنجاز الطلب بالشكل المرغوب.

مهارة: التركيز، التلخيص، الحفظ

10. اقتصار الاستذكار على مطالعة أو قراءة الموضوعات فقط دون القيام بأنشطة أخرى تصاحب عملية الاستذكار مثل عمل بعض الرسوم كرسم خريطة مثلاً أو القيام بإعداد ملخصات لما تم مذاكرته.
11. عدم تنظيم الوقت وعدم إعداد جدول مناسب للاستذكار وعدم تنفيذ بنود الجدول بجدية.
12. لا مبالاة الطالب بالمادة الدراسية تجعله لا يركز انتباهه أثناء استذكاره لها.
13. الأمراض العضوية والنفسية تجعل الطالب غير منتبه أثناء الاستذكار أي تجعله شارد الذهن.
14. وجود عقدة نفسية بالنسبة لمادة دراسية معينة.
15. وجود مشكلات عاطفية أو عائلية.

خامساً: برمجة بشرية للتذكر والنسيان

أن العبقرية هي قوة الذاكرة

ويصح القول :

بأن مقتل العبقرية تكمن في النسيان ،

على ماذا تعتمد عملية التذكر ؟

تعتمد على بعدين:

أ- التذكر البعيد المدى:

وتتضمن عملية التذكر ما يلي:

1. القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات والخبرات التي مر بها الفرد
2. إعادة المعلومات التي سبق أن تعلمها الفرد
3. ارتباط الذاكرة بحادثة أو موقف أو تكرار مرتبط بالمواقف المعرفية أو الانفعالية أو المهارات المتعددة

ب- التذكر القصير المدى:

يتعرض الأفراد إلى فقدان كلي أو جزئي للخبرات والمهارات التي سبق

مهارة: التركيب، التلخيص، الحفظ

وتعلموها و يصعب على الفرد أحياناً استرجاع ما يريد أن يتذكر خصوصاً إذا كانت متعلقة بالأرقام والمفردات اللغوية أو غيرها إذن لماذا يحدث ذلك هذا ما يتبادر الى ذهن الآن ، لقد توصل العلماء إلى الأسباب المباشرة التي تلعب دور مهماً في التذكر القصير مايلي:

1. إن المعلومات الجديدة التي تلقاها الفرد لم يتسن لها أن تصل إلى مرحلة المدى التذكري الطويل.
2. دور المثير (المحفز) لاستجابة التذكر يكون ضعيفاً.
3. تكون الذاكرة قد وضعت تلك المعلومات تحت حلقات عديدة كما في المعلومات في الحاسب الآلي مما يؤدي إلى تداخل المعلومات في ذاكرة الفرد بحيث يجعل أمر التذكر شئ معقد.

ماهية الحفظ وكيف يتم التخزين .

هناك أساليب عديدة تدخل في عملية الحفظ وهي مايلي :

1. أسلوب تحويل الموضوع أو الموقف إلى المؤلف أو المعروف لدى الفرد إي عندما يكون الموضوع واضحاً ومعروفاً يسهل علي الفرد تذكره
2. أسلوب الانتقال:مقدرة الفرد علة التنقل السريع في الذاكرة مما يجنب عدم الوقوع في عملية التداخل في المواضيع
3. أسلوب التسهيل: اتخاذ الطريقة المثلى في تتبع الموضوع بعيد عن تعقيد المشكلة إي اتخاذ واعتماد التبسيط واليسير من السهل إلى الصعب من البسيط إلى المعقد ومن القريب البعيد

4. أسلوب العلاقات: وهي طريقة الحديثة في تقوية الذاكرة خلق الترابط بين الموضوعات أو الأشياء ، ويعتمد هذا الربط على ربط الأشياء بمواقف وأشكال مختلفة كي ترسخ في الذاكرة مثلاً إذا اعتمدت عملية حفظ الأرقام أو الأسماء على ذلك الترابط كانت قدرة الحفظ اسهل على الفرد

5. أسلوب التماثل والتشابه: هو أسلوب تعليمي يعتمد على أسلوب التماثل الذي يتضمن العناصر المشتركة بين الموضوعين أما أسلوب التشابه يعتمد على ذكر مواقف متشابه قدر الإمكان لتسهيل عملية الحفظ وبقاء المادة المتعلمة في الذاكرة مدة طويلة

6. أسلوب الميل إلى التأويل: وهي القدرة على الوصول إلى طريقة سهلة في تأويل الأشياء والمواقف الداخلية العناصر الأولية للذاكرة بحيث يعتمد الحفظ على مبادئ عديدة هي:

- تحويل الرسالة إلى رموز
- تسجيل المعلومات
- تخزين المعلومات
- استرجاع المعلومات

عوامل لها دوراً مهماً في عملية التذكر هي مايلي:

- التثبيت ، والتحصيل ، والاكتساب

مهارة: التركيز، التلخيص، الحفظ

- الاحتفاظ بالمعلومات: يكون عامل النسيان بعد الحفظ قوياً وسريعاً ثم يبطئ بعد فترة من الزمن .

عوامل الاحتفاظ بالمعلومات:

- إذا كان للموضوع معنى ويدخل هذا المعنى في بؤرة شعور الفرد (يصادف قبول نفسي) فيكون معدل الاحتفاظ لذلك الموضوع أقوى.
- دافع المتعلم للتعليم ، اثر كبير في الاحتفاظ بالمعلومات التي يتعلمها (لتحقيق غاية أو هدف يسعى إليه).
- المواقف التي تتصل بالانفعالات التي يحملها الفرد يكون حفظها أقوى من الأمور الأخرى (يهواها ميوله الفكري).
- هناك آليات نفسية تعمل على دفع الفرد لنسيان الأمور والمواقف التي لها علاقة بالألم وتثير الحزن لدية لدية.

عوامل النسيان

- **التداخل** : يحدث أحيانا تداخل في موضوعين بحيث يعطل الواحد منهما الآخر (يعنى التفرغ لشيء افضل) ويتم هذا التعطيل على شكلين

أ. **التعطيل الرجعي** : الذي يتضمن تداخل التعليم السابق بالتعليم اللاحق مما يؤدي الى ارتباك الذاكرة الذي يؤدي بدوره الى النسيان.

الفصل الخامس

ب. **التعطيل البعدي** : هذا النوع من التداخل يؤدي إلى نسيان قسم مما تعلمه الفرد في الفترة الأخيرة يكون التداخل بشكل مباشر وغير مباشر.

▪ **تضارب المعلومات**: يحدث تضارب في المواضيع مما يؤدي بالتالي إلى نسيانها .

▪ **النزعة السيكلوجية** : تلعب ميكانزمات الجسم دوراً ويصعب على الفرد أحياناً تذكر الخبرات المؤلمة بعد أن كتبها في اللاشعور (العقل الباطن) ولا تظهر تلك الخبرات إلا بالتحليل النفسي.

▪ **عدم اكتمال الشيء المكتسب** : إن الموضوع الناقص وغير المكتمل يكون عرضة للنسيان أكثر من الموضوع المكتمل .

▪ **تشويه الذاكرة**: يحدث أحياناً تشويه للذاكرة لأسباب عديدة منها المرض والشيخوخة ، وكثرة المشاكل و القلق .

▪ **مرور الزمن** : يحدث التعلم تغيرات فسيولوجية في المخ ، ويؤدي عدم استعمال الذكريات والخبرات السابقة (الركود) الى تلاشي تلك التغيرات الفسيولوجية .

هناك رد على تلك النظرية وذلك بأن كبار السن أحياناً يتذكرون أحداث وقعت لهم في ريعان شبابهم ويحدث أيضاً بسبب فقدان الذاكرة لأسباب عرضية مثل ارتطام الرأس أو فقدان كمية كبيرة من الدم نزيف او مثل (اميبيا) ، او اضطراب او تشننج معين..

تقوية الذاكرة

الذاكرة مهمة لكل فرد ، فمثلا الطالب يحتاج إلى الذاكرة في الامتحانات ، ورب العمل يحتاج إلى الذاكرة لتتبع عملة وذكر الموظفين الذين معه ، إلى ما ذلك مما يترتب عليه عمل الذاكرة التي لها مفعول قوي في زيادة التقارب والمحبة والتفاعل الاجتماعي بين الأفراد والجماعات ، ولقد كتبت المجالات العلمية والصحف اليومية الكثير عن فائدة التذكر لتلك المواقف.

وتعتمد طرق تقوية الذاكرة على الأمور التالية :

- التعلم الذي يعتمد على السجع وموسيقى اللغة وهذا العلم مثل تعلم الشعر والنثر ، وتعلم القرآن الكريم وقد أبدع الأولون في هذا المجال باستخدام أسلوب ما يسمى ' المتون ' الذي يعتمد علي هذا الأسلوب أمثلة على ذلك متن أبي شجاع في الفقه والفية بن مالك وقطر الندي
- الطريقة التي تعتمد على الأماكن :معنى اتباع طريقة في الحفظ بأن يجعل مجموعة من البيانات والمعلومات في غرفة من مخيلة وعندما يباشر في التذكر ينتقل من غرفة إلى غرفة حسب ما وضعها . وتساعد هذه الطريقة المتكلم أو الخطيب على أن يتذكر تسلسل الجمل والمعلومات بشكل دقيق وقد شبة أحد العلماء الوصول إلى الذاكرة في هذا الأسلوب كدخول البيت كمايلي:
- مدخل البيت
- الكراج

- الغرف الأمامية
- الغرف الخلفية
- الغرف في الطابق الثاني وهكذا

فوائد هذا النظام :

يعمل هذا للأسباب التالية :

عندما يريد الفرد أن يتذكر موضوعا لم يسبق أن نظمه في ذهنه فإنه يستطيع تذكر المعلومات بشكل دقيق أما ان وضعها في صناديق أو غرف منظمة رفوفها أو صناديقها أو غرفها .

النظام العددي:

ويعتمد هذا النظام على الأرقام ، وذلك بوضع قائمة من الأرقام التي تتعلق بالموضوع ، وعندما يريد ان يتذكر الموضوع فإنه يتذكر الرقم الذي يشير إلى ذلك الموضوع ، كما يتعلم الفرد الموضوع المتسلسل الرقمي مرة واحدة ولا يحتاج إلى ان يضع في كل مرة أرقاما أخرى .

سادساً: مهارة التلخيص

أهمية مهارة التلخيص

- نتعود من خلالها على الكتابة المركزة والمكثفة.
- تنمي السيطرة على مفردات اللغة .

خطوات مهارة التلخيص :

- إدراك الفكرة الأساسية : نبدأ بقراءة الفقرة جيداً لاستخلاص الفكرة الأساسية فيها، وقد تكون الفكرة الأساسية مذكورة صراحة في الفقرة، أما إذا لم تكن مذكورة صراحة فعلينا استخلاصها من سطور الفقرة.
- التمييز بين ما هو ضروري وبين ما هو غير ضروري لفهم الفكرة الأساسية : فقارئ التلخيص لا يحتاج إلى التمثيل أو التوضيح الذي يسوقه كاتب الفقرة لتكون الفقرة قوية مقنعة، ربما يحتاج إلى الأفكار الأساسية في الفقرة فقط .
- كتابة التلخيص :
 - أ. نضع النص الأصلي جانباً بعد فهم الخطوتين السابقتين ثم تكتب النص من استيعابك للفقرة .

ب. إن وضع النص الأصلي أماناً والتقاط بعض الجمل بنصها منه ثم ربط بعضها بالآخر لا تسمى تلخيصاً بل هي اقتباس .

▪ **مراجعة التلخيص :** وذلك بعد كتابته بالطريقة التي ذكرناها في الخطوة الثالثة على النص الأصلي وذلك للتحقق من صحة التلخيص للأصل ، وما تقتضيه المراجعة من تعديلات على التلخيص وكثيراً ما ينتج عن هذه الخطوة إبراز أكثر للنص الأصلي.

سابعاً: مهارة الحفظ المتقن

من المهارات المهمة للمذاكرة الممتازة.. فمعظم الطلبة الأذكاء كان فشلهم يرجع لاعتمادهم على الفهم دون الحفظ.

هذا بعكس الحال مع بعض الطلبة متوسطي الذكاء الذين استطاعوا التفوق في الامتحان معتمدين على الحفظ كثيراً إلى جانب الفهم المحدود، حتى في أدق المواد مثل الرياضيات.

من الكلمات الماثورة.... الجهد المبذول تسعة أعشار النجاح

القواعد التسع للحفظ المتقن

يمكنك عزيزي الطالب إتقان الحفظ وتدعيمه إذا التزمت بقواعده العشرة.. وهي على النحو التالي:

القاعدة الأولى: صمم على تسميع ما ستحفظ: يجب أن تؤكد لنفسك قبل البدء في الحفظ أنك مصمم على تسميع ما ستحفظه وبذلك تشعر بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ.

إذا أخي الطالب ارفع شعاراً لنفسك وخاطبها قبل الحفظ قائلاً: ' سأستمع لنفسي! '

الفصل الخامس

القاعدة الثانية: افهم.. ثم احفظ: الفهم الجيد للنص سواء أ كان نصاً قرآنياً أم حديثاً نبوياً شريفاً أم قصيدة أم قطعة نثرية أم قولاً مأثوراً أم قانوناً رياضياً.. مطلب أساسي للحفظ الجيد.. فالحفظ الجيد يمر من خلال الفهم الجيد، لأن الكلام المفهوم أسرع وأسهل في الحفظ من الكلام المبهم الغامض، فالفهم يثبت الحفظ.

القاعدة الثالثة: قسّم النص إلى وحدات.. ثم احفظ: هذا يعني أن تحفظ النص 'وحدة وحدة وفقرة فقرة ومقطعاً مقطعاً'، تقع كل منها تحت عنوان مناسب.

القاعدة الرابعة: وزع الحفظ على فترات زمنية: نعم.. وزع الحفظ على فترات زمنية متقاربة أو جلسات متقاربة بحيث تحفظ الوحدتين الأولى والثانية في الصباح وتكمل حفظ الوحدتين الثالثة والرابعة في المساء أو اليوم الثاني...

القاعدة الخامسة: كرر ثم كرر ثم كرر: إن التكرار عماد التحفظ، فهو يسهل ويعين عليه ويساعد على تخزين النص في الذاكرة بشكل جيد..

القاعدة السادسة: سمع لنفسك وقوم حفظك: فأنت أيها الطالب المعني بالحفظ.. سمع لنفسك واختبر حفظك مع نفسك وخاصة في نهاية المذاكرة اليومية. وقبل النوم مباشرة احفظ وسمع القوانين والقواعد والنظريات التي درستها فإن الراحة والنوم يساعدان على تثبيتها في الذاكرة تثبيتاً جيداً.

القاعدة السابعة: اعتمد على أكثر من حاسة عند الحفظ: نعم.. اعتمد على أكثر من حاسة عند الحفظ فلا تكف بقراءة القطعة، ورؤيتها مكتوبة بل الجأ إلى

مهارة: التركيز، التلخيص، الحفظ

سماعها- إن كانت مسجلة- أو احرص على تسجيلها أو كتابتها.. فما يصل إلى الذهن بأكثر من حاسة يكون حفظه أسهل مما يصل إليه بحاسة واحدة.

فقد دلت الدراسات أن الإنسان يتذكر في نهاية الشهر:

13% من المعلومات التي يتلقاها عن طريق السمع.

75% من المعلومات التي يتلقاها عن طريق السمع والبصر.

95 % من المعلومات التي يتلقاها عن طريق المشاركة في الحوار والممارسة والكتابة.

وقد أكدت دراسة أخرى هذه النتيجة ودلت على أن الإنسان بحسب الأسلوب الذي سوف يلجأ إليه يتذكر ما يتعرض له أو يتعلمه بنسب متفاوتة على النحو التالي:

- يتذكر الإنسان بنسبة 10 % مما يقرأه.
- يتذكر الإنسان بنسبة 20% مما يسمعه.
- يتذكر الإنسان بنسبة 30% مما يراه.
- يتذكر الإنسان بنسبة 50% مما يراه ويسمعه في وقت واحد.
- يتذكر الإنسان بنسبة 80% مما يقوله.
- يتذكر الإنسان بنسبة 90% مما يقوله ويفعله في آن واحد.

القاعدة الثامنة: أسرع إلى الحفظ: فكلما كنت حديث عهد بالنص سهل الحفظ لأنه مرتبط بجو النص وفهمه، وكلما طال عهد النص وطال الزمن ضعف الحفظ.

لذا.. لا تكن جباناً فتفقد ثقتك في ذاكرتك- احفظ سريعاً وستجد أنك مع التدريب تستطيع تذكر جميع ما حفظته.

وإذا حفظت فلا نخشِ النسيان.. فهذا تخويف يمارسه الشيطان ضدك.. فإن ما يحفظ لأول مرة يغيب بصورة طبيعية في هوة من النسيان ' تمتد من يوم إلى ثلاثة أيام تبعاً لاختلاف الأفراد ' ثم يمكنك تذكره بعد ذلك.

وكن متأكداً أنه ليس هناك ذاكرة كالحديد، كما يقول البعض.. فجميعنا معرضون للنسيان.. فمشكلتك تكمن غالباً في طريقة تعاملك.. بمعنى طريقة توصيل المعلومات إلى عقلك.. فإذا صحت هذه الطريقة تأكد أنك لن تعود سريع النسيان، وهذا ما يؤكد علم النفس.. فالذاكرة هي محصلة ثلاثة أشياء هي:

- التعلم.. (Learning) أي الإلمام بالمادة المطروحة.
- الاستبقاء.. (Retaining) أي استبقاء هذه المادة في المخ.
- الاستعادة.. (Recalling) أي استعادة هذه المادة بعد ذلك.
- المهم أخي الطالب: ليكن شعارك: ' لا تؤجل الحفظ '.

القاعدة التاسعة: قاوم النسيان ودعم التذكر: ما المقصود بالنسيان؟ النسيان هو عدم القدرة على استرجاع بعض أو كل المعلومات أو الأفكار التي سبق أن قام الشخص بتحصيلها فيما مضى.. في الوقت الذي يحتاج إليها فيه،

مهارة: التركيز، التلخيص، الحفظ

وهو عكس التذكر والذي هو عملية عقلية راقية يستدعي فيها الشخص بعض أو كل المعلومات أو الأفكار التي سبق أن قام بتحصيلها في الوقت الذي يحتاج إليها فيه.. أي أن النسيان هو الجانب السلبي للتذكر.

فإذا حفظ أحد الطلبة قطعة من النصوص أو حفظ أحد الناس رقم تليفون صديق له، ومضت على ذلك فترة طويلة من الزمن.. فإذا استطاع الطالب استرجاع قطعة النصوص عند الامتحان فيها أو استطاع الرجل معرفة رقم تليفون صديقه لكي يتصل به، فهذا هو التذكر

أما إذا عجز الطالب عن استرجاع قطعة النصوص وقت الامتحان أو عجز الرجل عن معرفة رقم التليفون وقت حاجته إليه، فإن هذا هو النسيان. والتذكر والنسيان من عمليات العقل الأساسية، والعلاقة بينهما عكسية، فكلما زادت قدرتنا على التذكر، كلما قل حدوث النسيان والعكس صحيح أيضاً.