

النسيان: نعمة ونقمة

تعريف النسيان:

- النسيان Forgetting: عكس التذكر.
- النسيان: هو عملية عقلية يفقد الإنسان بها بعض المعلومات والخبرات والأحداث التي قام باختزانها في عقله وذلك لأسباب عديدة.
- النسيان: هو الخبرة السابقة مع عجز الشخص في اللحظة الراهنة عن استعادتها واستخدامها.

النسيان نعمة ونقمة:

- النسيان: نعمة، فالإنسان عندما ينسى موقفاً صعباً أو مريراً من حياته أو فقده إنساناً عزيزاً عليه.. فهذا النسيان نعمة من نعم الله على الإنسان.
- والنسيان مفيد جداً، فبدونه سيحمل الناس الذاكرة قصيرة المدى فوق طاقتها ويؤدي ذلك إلى انقطاع التعلم. كذلك قد تكون مشكلة إذا استطعنا التذكر بشكل دائم كل جملة قرأت من قبل.

- النسيان: نقمة، فالنسيان عندما يرتبط بحالة مرضية أو سنية أو لظروف خارجية عن الإنسان أو نتيجة لإعاقة معينة.. أو أن النسيان يكون سبباً في فشل الطالب في دراسته أو فشل موظف في وظيفته أو التقدم في حياته.. فيكون النسيان هنا حالة مرفوضة وملفوظة وغير مرغوبة.
- النسيان: يؤدي إلى حدوث حالة من عدم الارتياح والسرور.
- نسيان الواقع إلى حد الإسراف قد يؤدي إلى سوء تكييف حاد كالفصام على سبيل المثال.

العوامل التي تؤدي إلى النسيان :

النسيان قد يرجع لمشكلة في تخزين المعلومات أو نتيجة كثرة المعلومات التي يتعرض لها الإنسان (زيادة التحميل بالمعلومات) أو نتيجة مرض عضوي في المخ (مثل: الأورام أو ضعف خلال المخ في المنطقة المسؤولة عن التذكر) أو في الجسم (مثل: الحميات وأمراض سوء التغذية والأنيميا) أو بسبب مرض نفسي (مثل: الخوف المرضي والقلق المرضي) أو مرض عقلي (مثل: الذهان والصرع وانفصام الشخصية) أو لمعاناة الشخص من أمراض الشيخوخة..

في ضوء ما سبق يمكن تحديد عوامل عديدة تؤدي إلى النسيان، نذكر أهمها في التالي:

- 1- عدم استخدام المعلومات المخزنة لفترة طويلة نسبياً.
- 2- عدم أهمية المعلومات التي تم نسيانها لدراسة أو عمل أو حياة الإنسان.
- 3- عدم معرفة أهمية المعلومات التي تم نسيانها.
- 4- رغبة الإنسان في نسيان هذه المعلومات نظراً لأنها على سبيل المثال: حزينه، أو مخزية أو مريرة.

- 5- مشكلات في استقبال المعلومات.
- 6- تشابه المعلومات المخزنة.
- 7- تداخل Interference المعلومات المخزنة.
- 8- تضارب المعلومات المخزنة.
- 9- الخوف.
- 10- الاضطراب.
- 11- القلق النفسي.
- 12- فقدان الذاكرة.
- 13- سوء استخدام الأدوية.
- 14- تعاطي المخدرات والمسكرات.

فعلى سبيل المثال يمكن شرح بعض هذه العوامل كالتالي:

فقدان الذاكرة:

يقصد بفقدان الذاكرة حدوث فجوة في الذاكرة تشمل نسيان كامل للأحداث والتي كان من الممكن استدعائها من قبل. وينسى ضحايا فقدان الذاكرة كل شيء حتى أنفسهم، ولكن يتبقى عندهم جزء من الذاكرة أساسي مثل: تذكر العمليات الحسابية مثل الجمع والطرح والقراءة والكتابة، ويفقد الفرد الذاكرة بسبب عوامل نفسية أو شرب الكحوليات أو سوء استخدام الأدوية وسوء التغذية.

سوء استخدام الأدوية:

إن زيادة الجرعات من بعض الأدوية مثل: النيكوتين والكافيين يؤثران سلباً على المعلومات الموجودة في الذاكرة طويلة الأجل. وحتى بالنسبة للأدوية العادية يمكن

حدوث مشكلات في الذاكرة إذا لم تأخذ الجرعات بطريقة سليمة. وهناك أدوية أخرى تعرقل وتوقف الذاكرة لمدة بضع ساعات.

تعاطي المخدرات والمسكرات:

يؤثر تعاطي المخدرات والمسكرات بالسلب على عملية التذكر للمعلومات وتزداد معدلات النسيان لدى الإنسان كلما زادت درجة التعاطي والإدمان.

المخدرات Drugs أو Narcotics هي مواد تؤثر على الجهاز العصبي المركزي بالتنشيط أو بالتثبيط أو تسبب الهلوسة والتخيلات، وتؤدي بمقتضاها إلى التعود أو الإدمان، وتضر بالإنسان صحياً واجتماعياً، وينتج عن تعاطيها أضراراً اقتصادية للفرد والمجتمع، وتحظر استعملها الشرائع السماوية والمواثيق الدولية والقوانين المحلية.

ومن أمثلة المخدرات: الأفيون ومشتقاته والحشيش وعقاقير الهلوسة والكوكايين والمنشطات... أما الإدمان Drug Addiction هو حالة تعود قهري على تعاطي مادة معينة من المواد المخدرة بصورة دورية متكررة بحيث يلتزم المدمن بضرورة الاستمرار في استعمال هذه المادة، فإذا لم يستعملها في الموعد المحدد فلا بد أن تظهر عليه أعراض صحية ونفسية بحيث تجبره وتقهره للبحث عن هذه المادة وضرورة استعمالها.

هذا ويشرب بعض الناس الكحوليات لأنهم يعتقدون أنها تساعدهم على التعامل مع الضغوط والمشكلات التي يعانون منها. وعلى الرغم من أن الكحول قد يخدر حواسك أو يهدأ أعصابك، إلا أن التعود على الكحوليات يدمر خلايا المخ التي ليست مثل باقي الخلايا، لأنها خلايا لا يمكن تعويضها. كذلك فإن احتساءها يؤدي إلى فقدان المعادن في الجسم، ويجعل النوم مضطرباً، ويضعف القدرة الجنسية (عكس ما يعتقد كثير من الناس)، ويزيد من خطر حدوث السكتة الدماغية..

ويشرح كل من اديث واينر Edith Weiner وآرنولد براون Arnold Brown خطورة الإدمان كالتالي: يسبب الإدمان بمختلف أشكاله خسائر كبيرة للشركات والحكومات. وتختلف أشكال الإدمان من بيئة إلى أخرى، إلا أن نتائجه وخيمة في كل الأحوال. ولم يعد إدمان شرب الكحول والمخدرات هو المشكلة الوحيدة اليوم. فهناك أيضاً استخدام المنشطات والمنبهات والمهدئات مثل أدوية الاكتئاب والأدوية التي تمنع إفراز الأدرينالين عند التعرض للانفعال، وهي تحجب أعراض الانفعال والشد العصبي مؤقتاً، وتكون نتائجها على المدى البعيد أكثر ضرراً من الانفعال نفسه.

وتنظم بعض الشركات برامج لمساعدة العاملين على اجتياز محنة الإدمان وإعادة التأهيل. وربما تقدم الهندسة الوراثية حلاً ناجحاً لهذه المشكلة، بحيث يتم تحرير العاملين من الرضوخ لكل أنواع الإدمان وعلى رأسها الكافيين والنيكوتين، وبناء قوة عمل فعالة تركز جهودها وأفكارها للإنتاج وتستثمر الوقت بكفاءة أكبر.

7 طرق لإضافة 11 عاماً إلى حياتك:

درس باحثون أمريكيون أسلوب حياة سبعة آلاف شخص لأكثر من سبع سنوات، وكان هدفهم التعرف على عادات الناس الذين كانوا أصحاء، وعاشوا عمراً أطول، واكتشفوا أن العوامل السبعة التالية تطيل حياة الفرد بمتوسط 11 عاماً:

- 1- الامتناع عن التدخين.
- 2- الامتناع عن شرب الكحوليات أو التقليل منه.
- 3- ممارسة تمارين رياضية بانتظام.
- 4- تناول وجبة الإفطار.
- 5- الحفاظ على وزن طبيعي.
- 6- تناول وجبات منتظمة.
- 7- الحصول على فترة نوم كافية.

عوامل تقليل معدل النسيان :

- هناك عوامل عديدة تساعد في تقليل معدل النسيان لدى الإنسان نذكر منها:
- 1- عدم الخوف.
 - 2- عدم الاضطراب.
 - 3- الثقة بالنفس.
 - 4- المراجعة.
 - 5- الاهتمام.
 - 6- الانتباه.
 - 7- الإنصات.
 - 8- التركيز: بمعنى القدرة على تجاهل كل ما يششت الفكر ومتابعة الأمور المهمة فقط.
 - 9- المشاركة في الحوار.
 - 10- محاولة الفهم لما يقال.
 - 11- ربط ما يقال بما لديك (لربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة).
 - 12- الاتصال اللفظي (الشفهي والمكتوب) + الاتصال غير اللفظي (لغة الجسم).
 - 13- حسن استخدام الأدوية.
 - 14- عدم التعاطي للمخدرات والمسكرات.