



جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

المرحلة الثانية

المادة علم النفس التربوي

النسيان

اسم التدريسي م.م عمار جمعة محمد

العام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦

مقدمة:-

يُعدّ النسيان من الظواهر الطبيعية التي ترافق الإنسان منذ ولادته وحتى نهاية حياته، فهو جزء من طبيعة العقل البشري، ولا يوجد إنسان لا ينسى. وقد يكون النسيان نعمة في كثير من الأحيان، إذ يساعد الإنسان على تجاوز الآلام والأحزان، بينما قد يصبح مشكلة إذا أثر في أداء الواجبات أو الدراسة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية. لذلك فإن فهم أسباب النسيان وأنواعه وطرق الوقاية منه يساعد الإنسان على تحسين قدراته العقلية والاستفادة القصوى من ذاكرته.

تهدف هذه المحاضرة إلى التعريف بمفهوم النسيان، وبيان أسبابه وأنواعه وآثاره، مع تقديم مجموعة من الوسائل العملية التي تساعد على تقوية الذاكرة والحد من النسيان.

أولاً: مفهوم النسيان

النسيان هو عدم القدرة على استرجاع المعلومات أو الأحداث أو الخبرات التي سبق للإنسان أن تعلمها أو مرّ بها. وقد يكون النسيان مؤقتاً، بحيث يتمكن الشخص من تذكر المعلومة بعد فترة، وقد يكون دائماً نتيجة تلف في أجزاء من الدماغ أو الإصابة ببعض الأمراض.

ويرى علماء النفس أن النسيان عملية طبيعية تحدث نتيجة عدم استخدام المعلومات أو بسبب تشابهها مع معلومات أخرى، بينما يراه بعض العلماء وسيلة يحافظ بها الدماغ على كفاءته من خلال التخلص من المعلومات غير المهمة.

ثانياً: أسباب النسيان

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى النسيان، ومن أهمها:

١. قلة التركيز

عندما لا يركز الإنسان أثناء التعلم أو الاستماع، فإنه لا يخزن المعلومات بطريقة صحيحة، مما يجعل تذكرها لاحقاً أمراً صعباً.

٢. التقدم في العمر

مع التقدم في السن تقل كفاءة بعض وظائف الدماغ، وقد يلاحظ كبار السن بطئاً في استرجاع المعلومات، مع أن ذلك لا يعني بالضرورة الإصابة بمرض.

٣. الضغوط النفسية والتوتر

يؤثر القلق والخوف والضغط النفسية في قدرة الدماغ على التركيز والتذكر، وقد يؤدي ذلك إلى نسيان المواعيد أو المعلومات المهمة.

٤. قلة النوم

النوم الكافي يساعد الدماغ على تثبيت المعلومات، أما السهر المستمر فيؤثر سلبيًا في الذاكرة.

٥. سوء التغذية

يحتاج الدماغ إلى غذاء صحي غني بالفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية، ويؤدي نقصها إلى ضعف التركيز والذاكرة.

٦. الأمراض والإصابات

قد تسبب بعض الأمراض مثل الزهايمر أو إصابات الرأس أو السكتات الدماغية ضعفًا شديدًا في الذاكرة.

٧. كثرة استخدام الأجهزة الإلكترونية

الاعتماد المستمر على الهواتف الذكية لتذكر الأرقام والمواعيد قد يقلل من تدريب الذاكرة الطبيعية.

ثالثًا: أنواع النسيان

يمكن تقسيم النسيان إلى عدة أنواع، منها:

١. النسيان الطبيعي

وهو الذي يحدث لجميع الناس نتيجة مرور الزمن أو عدم استخدام المعلومات لفترة طويلة.

٢. النسيان المؤقت

يكون بسبب الإرهاق أو التوتر أو قلة النوم، ويزول بزوال السبب.

٣. النسيان المرضي

وينتج عن أمراض تصيب الدماغ أو الجهاز العصبي، ويحتاج إلى تشخيص وعلاج طبي.

٤. النسيان المقصود

يحاول فيه الإنسان تجاهل بعض المواقف أو الذكريات المؤلمة حتى يتمكن من مواصلة حياته بصورة أفضل.

رابعًا: آثار النسيان

للنسيان آثار إيجابية وأخرى سلبية.

الآثار الإيجابية

يساعد الإنسان على تجاوز المواقف المؤلمة.

يخفف من الضغوط النفسية.

يمنح الإنسان فرصة لبدء حياة جديدة بعيدًا عن الذكريات السلبية.

الآثار السلبية

انخفاض المستوى الدراسي.

كثرة الأخطاء في العمل.

نسيان المواعيد والالتزامات.

ضعف الثقة بالنفس.

حدوث مشكلات اجتماعية نتيجة نسيان الوعود أو المناسبات.

خامسًا: النسيان من المنظور الإسلامي

أوضح الإسلام أن النسيان من طبيعة الإنسان، وقد ورد ذكره في القرآن الكريم في مواضع عديدة، كما بيّنت السنة النبوية أن الإنسان قد ينسى، ولذلك شرّعت أحكام تراعي هذا الأمر، مثل سجود السهو في الصلاة.

وفي الوقت نفسه، حث الإسلام على الأخذ بالأسباب التي تعين على الحفظ والتذكر، مثل طلب العلم، والمراجعة المستمرة، وتنظيم الوقت، والإكثار من الدعاء.

سادسًا: كيف نقوي الذاكرة ونقلل النسيان؟

هناك وسائل عديدة تساعد على تحسين الذاكرة، منها:

النوم لمدة كافية يوميًا.

ممارسة الرياضة بانتظام.

تناول غذاء صحي ومتوازن.

القراءة المستمرة وتنشيط العقل.

مراجعة المعلومات بصورة دورية.

تدوين الملاحظات المهمة.

تنظيم الوقت والابتعاد عن التشتت.

التقليل من التوتر والقلق.

ممارسة ألعاب تنشيط العقل مثل الكلمات المتقاطعة والألغاز.

المحافظة على العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

سابعًا: دور الأسرة والمدرسة

تلعب الأسرة دورًا مهمًا في تنمية الذاكرة من خلال توفير بيئة هادئة للمذاكرة، وتشجيع الأبناء على القراءة وتنظيم أوقاتهم، والاهتمام بالتغذية السليمة والنوم الكافي.

كما تسهم المدرسة في تدريب الطلبة على مهارات الحفظ والفهم، واستخدام أساليب تعليم حديثة تعتمد على المشاركة والتطبيق العملي بدلاً من الحفظ الآلي فقط.

ثامناً: نصائح عملية للطلاب

لا تؤجل مراجعة الدروس.

قسم المادة إلى أجزاء صغيرة.

استخدم الخرائط الذهنية والملخصات.

اربط المعلومات بأمثلة من الحياة.

خذ فترات راحة أثناء الدراسة.

ابتعد عن الهاتف أثناء المذاكرة.

راجع المعلومات قبل النوم وبعد الاستيقاظ.