

لا شك ان النسيان نعمة كبيرة وعظيمة تجعلنا نتخطى احزاننا واوجاعنا، وتأخذنا - بحكمة الخالق - الحياة بعمومها وافراحها. بمأسيتها واثرا حيا. فالحياة لا بد ان تستمر. ولا بد للمسيرة ان تكتمل. حتى يكتب الله نهاية محتومة لكل انسان. مهما طال به العمر او قصر. لكنه يعد نعمة من ناحية اخرى حين يتبلور لنا في صورة مرضية. فحين يتقدم بنا العمر يصيب بعضنا مرض 'الزهايمر' ويمثل لصاحبه وللمن حوله مشكلة حقيقية مؤرقة وموجعة. اذن فالنسيان يحتمل القولين 'النعمة والنقمة' نالهم فبنكي وننشد النسيان لعله يريحنا من تذكر ما يؤلمنا. وحيانا تغلب على النسيان بالضحك. نعم فالبعض يضحك كي ينسى ويقلب صفحة من صفحات العمر. وعندما لا نستطيع اقتلاع ما نريد ان ننساه من ذاكرتنا. نحاول ان نناسي. لكن شيئا واحدا مهما حاولنا لا يمكن نسيانه.. هو فقدان من نحب وكان يسكن في القلب والوجدان. فما اصعب ان نحيا والقلب موجوع بخسارة عزيز كان قبلا يملا الدنيا ويبهج حياتنا ويعيننا على الاستمرار. وكما قال علماء النفس. فالنسيان ظاهرة نفسية. يعد نعمة عندما لا يستطيع الانسان ان يستعيد او يتعرف على اجابة مطلوبة قد يتوقف عليها مستقبله ومصيره. ونعمة وبركة وإيمانا عندما تطوي في ردانها مواقف الحزن والأسى. ويبقى السؤال هل فعلا النسيان نعمة ام نقمة؟ وهل نستطيع ان ننسى او نناسي؟ 'الانبياء' جالت على المواطنين ورصدت آراءهم في هذا التحقيق:

نسى ابو نصر

المنضمون أكدوا أنه ظاهرة نفسية إنسانية لها حسناتها وسيئاتها وعملية عكسية للتذكر والاستدعاء

نعمة النسيان تغسل أوجاع الأحران



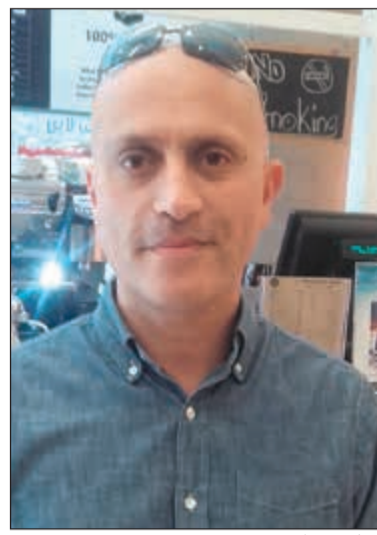
المحاولات التي تفسر النسيان واصلاها يعود الى ارسطو الذي قال ان النسيان عبارة عن فقدان الارتباطات بسبب العامل الزمني، اي الارتباطات التي تتشكل بين الاحساسات والاستجابات والتي تشكل افكار العقل عن طريق مبدأ «التجاور والتشابه والتناظر»، وأشار ثورندايك مفسرا النسيان وفقا لهذه النظرية من خلال مبدأ الاستعمال والإهمال للعادة المكتسبة، اي اذا استخدمت الخبرة او المعلومة لا تنسى واذا اهملتها ولم تستخدمها تنسى.

2- نظرية الإحلال والتداخل اي ان بعض المعلومات تتلاشى من الذاكرة وفقا لحلول معلومات لتحل محل معلومات اخرى، وغالبا ما تحدث في الذاكرة العاملة اي قصيرة المدى هذا معنى الاحلال، اما التداخل فمعناه ان النسيان يحدث وفقا لعملية التداخل التي تحدث بين محتويات الذاكرة مما يعوق بعضها بعضا من الاسترجاع. والتداخل وجهان: الاول هو: التداخل البعدي ويسمى بالكف البعدي اي عندما تعوق الخبرات الجديدة تذكر الخبرات المتعلمة السابقة، والثاني هو: التداخل القبلي ويسمى بالكف القبلي اي عندما تعوق الخبرات المتعلمة سابقا تذكر الخبرات المتعلمة حديثا. ولقد ايدت عملية التداخل تفسير النسيان كل من: النظرية البنائية - النظرية لحفظ السجلات - وكثير من وجهات النظر الاخرى.

3- نظرية الفشل في الاسترجاع اي ان النسيان هو عبارة عن صعوبة تحديد مواقع المعلومات المراد تذكرها في الذاكرة طويلة المدى (المخزن) بسبب غياب المنبهات المناسبة لتنشيط الخبرة المراد تذكرها او سوء الترميز والتخزين للخبرة. وانبتت ذلك تجارب مثل: الشعور بالمعرفة - حافة اللسان - الخبرة المنبهة بمثير وغير المنبهة - الاشارة الكهربائية لخلايا الدماغ.

4- نظرية تغير الأثر وهي من صياغة مدرسة الجشطالت، وهي تفسر النسيان بأنه يحدث في حالة حدوث عملية اعادة تنظيم محتوى الخبرات في حالة تفاعلات الفرد المستمرة حيث ان بعض المعلومات او الخبرات ربما تتغير او تفقد بعضها منها او انها تندمج مع خبرات اخرى، وهم يفسرون ذلك حسب قولهم: ان الذاكرة تمتاز بالطبيعة الديناميكية بحيث تعمل على اعادة تنظيم محتوى الخبرات لتحقيق ما يسمى بالكل الجيد المتميز بالاتساق والتكامل.

5- وجهات نظر اخرى نظرية التحليل النفسي تعتبر النسيان مدفوعا بدافع لا شعوري يسمى الكبت وهناك نظرية تقول ان غياب الدافعية لتذكر خبرة ما يؤدي الى ظاهرة النسيان وغير ذلك. بدورها، قالت اختصاصية التغذية بشرى خوري ان الاغذية تلعب دورا كبيرا في صحتنا وتتحكم بالعديد من الامراض والمشاكل الصحية والنفسية التي قد تواجهها بشكل يومي ومنها النسيان، فهناك العديد من الاغذية التي تساعد في تقوية الدماغ وتحسين الذاكرة والحد من النسيان كالاغذية الغنية بمضادات الاكسدة والغنية بالدهون المفيدة كالأوميغا وبعض الاغذية كالتوت والتفاح والسالمون والبروكلي والجوز وبذر الكتان والشوكولا الداكنة اضافة الى تناول كميات كافية من الماء وممارسة الرياضة بشكل منتظم وتجنب المعلبات واللحوم المدخنة والاعذية البيضاء كالخبز الابيض والباستا البيضاء والرز والسكر الابيض والمشروبات الغازية والتدخين.



ميثم شعبان



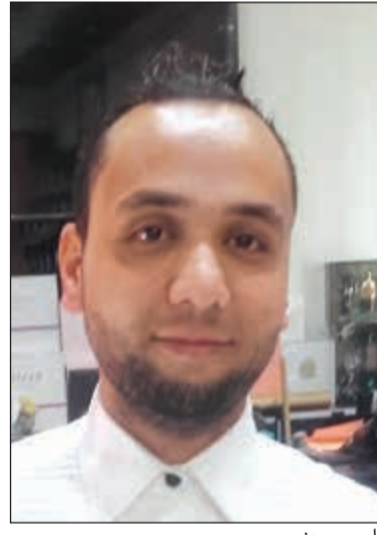
عبدالله الجاسم



ديناية الخالد



بشرى خوري



تامر حسين



حسام محمد

فايزة محمد:

النسيان مطلب أساسي في الحياة لتستمر ونسامح ونعيش في سلام



في البداية، قالت ام فهد انه عندما يكون النسيان حالة من الهروب من احساس او ألم ما او جرح لعدم القدرة على المواجهة بحق لنا ان نصفه بالضعف، اما النسيان الذي يتسلسل ذاكرتنا بشكل لا ارادي ليعتتنا على تجاوز الأمان الكبيرة في فقداننا لنحب نكون حقا بحاجة اليه لننسى هذا الألم، ولكن اذا كانت المشاعر الإنسانية التي تتخلل وتسكن ارواحنا فلسنا مطالبين بنسيانها او رميها خلف حدود الذاكرة، فنحن بحاجة دائمة لحالة تذكر الأشياء الجميلة التي نحبها، ولا نستطيع ان ننسى أجمل المشاعر مع من كانوا لنا بمثابة الروح الواحدة مهما حاولنا ان ننساهم او نقتل نسيانهم.

وسائل التكنولوجيا

بدوره، قال هيثم شعبان: النسيان للانسان الذكي نقمة وله أثر سلبي في أشياء كثيرة يجب ان يتذكرها، وفي العمل والتجارة أيضا لأن النسيان يجعلنا نخسر الكثير ولكنه نعمة في الحالات العاطفية المضطربة وشيء ايجابي لكي نستطيع ان نصفه ونسامح ولا نحمل بقلبتنا اي حقد، وفي حالات الأمومة مثلا فالأم لا تحمل بقلبتنا على ابنها مهما فعل وتسامحه مهما حصل وتنسى افعاله مهما كانت سيئة.

واضاف: ان النسيان زاد عند الناس بسبب قلة القراءة والاتجاه نحو وسائل التكنولوجيا لأن القراءة المرافقة لبعض كتابة الأشياء المهمة وتسجيلها يرسخ الأشياء لدينا ويصبح من الصعب نسيانها.

النسيان والتناسي

من جانبه، قال عبدالله الجاسم: النسيان نعمة ونقمة في آن واحد، فهو نعمة بحياتنا لكي ننسى الأحداث المؤلمة التي تؤثر على حياتنا سلبا، لأنه لولا النسيان لعاش الانسان حياة مليئة بالهم والحزن، ونقمة عندما يؤثر على حياة الانسان فيجعله من انسان عامل منتج الى انسان بائس حزين، وبعض الناس يتناسون عندما تكون حاجاتنا عندهم، وبعضهم يتناسون الوجع، وهذه قوة شخصية وهذا نسيان بالارادة، اما النسيان المرضي الذي يأتي مع تقدم العمر فيأتي نتيجة لعوامل مرضية او نفسية.

وقال حسام محمد ان النسيان نقمة اذا جعلنا ننسى أشياء مهمة قد تؤدي بمستقبلنا او نتفقد أشياء ثمينة لدينا ولكنه نعمة لأننا لا نستطيع نسيان الأشخاص الاعزاء لدينا ويبقون في ذاكرتنا حتى اذا فقدناهم، لأننا اذا نسيناهم نتفقد احساسنا بالحياة.

ضروري في كثير من الأحيان

بدوره، قال تامر حسين: لولا النسيان لمات الانسان، والنسيان نعمة، لأنه ضروري في كثير من الأحيان لكي تستمر الحياة، فالحياة قاسية وفيها الكثير من الذكريات المؤلمة التي نستكننا ان لم نحاول نسيانها والانطلاق من جديد، اما الذكريات الجميلة فتبقى في الذاكرة لأنها تعطينا كل يوم أملا جديدا.

من جانبها، تقول فايزة محمد: النسيان نعمة في بعض الحالات كحالات الموت وفقدان شخص عزيز، والتجارب العاطفية لأننا ننسى الألم ويجبرنا القدر على النسيان او نسيان ذكريات مؤلمة وشخص اساء لنا فنحاول ان ننساه، نعم ننساه لنستمر ونعيش بسلام فهو مطلبنا للاستمرار لكي تستمر الحياة، والنسيان نقمة عندما ننسى أشياء مهمة كنسيان اخذ دواء في وقته المحدد او موعد عمل مهم.

تجاوز الخبرات المؤلمة والإحباطات

من ناحيتها، اكدت استاذة علم النفس الاسري والمتخصصة في مفهوم الذات والفاعلية الذاتية نادية الخالد ان النسيان ظاهرة نفسية إنسانية لها حسناتها وسيئاتها، والنسيان هو العملية العكسية لعملية التذكر والاستدعاء اي فقدان الكلي أو الجزئي الدائم او المؤقت لبعض الخبرات، ويعتبر بمنزلة وسيلة دفاعية لسلامة الراحة النفسية والصحة النفسية عند الانسان لأنه يساعد على تجاوز الخبرات المؤلمة والإحباطات.

ويرى العديد من الباحثين ان الخبرات التي يمر بها الانسان أثناء تفاعلاته المستمرة تبقى آثارها موجودة في الذاكرة ولكن صعوبة تذكرها يعود الى سوء

بشرى خوري: هناك العديد من الأغذية التي تساعد في تقوية الدماغ وتحسين الذاكرة والحد من النسيان

أم فهد: لا نستطيع أن ننسى أجمل المشاعر مع من كانوا لنا بمنزلة الروح الواحدة

شعبان: النسيان نقمة للإنسان الطموح لأنه يخسره الكثير في مجال عمله

