

إدارة بندر دمنهور التعليمية

مدرسة عمر كامل الوكيل

الموضوع الأول للنشاط

بحث عن

النسيان

للمدرسة عمر كامل الوكيل ث . بنات

٢٠١٦/٦/٢٢

التاريخ

إشراف / أ. أنيس عريان

النسيان

هو عدم تذكر المعلومات والمهارات والخبرات التي مر بها الفرد، والنسيان ظاهره طبيعية تحدث لجميع البشر ولكنه قد يكون مرضي عند الإصابة ببعض الأمراض مثل :
الزهايمر أو عقب إصابة دماغية أو التعرض لصدمة انفعالية ومن الممكن تصنيف النسيان الى عدة أنواع منها :

١- نسيان المعلومات السابقة Retrograde Amnesia

لحدوث مرض النسيان، المتسبب عن صدمة نفسية مؤثرة او جرح في الدماغ.

٢- نسيان الحاضر Anterograde Amnesia ،

وهو عدم القدرة على تخزين المعلومات واستذكارها، وذلك بعد حدوث الصدمة او الجرح.

٣- النسيان الشامل Global Amnesia

للمعلومات التي سجلت من قبل الحواس الخمس و خزنت في الدماغ.

٤- نسيان الاحداث

وهو الحداث التي سجلتها احدى الحواس الخمس Modality Amnesia كالبصر والسمع والشم واللمس والتذوق.

٥- النسيان العابر Transient Amnesia ،

يحدث بعد اصابة الدماغ مباشرة بالجروح والاورام والارتجاج، ويمكن ان يؤدي إلى العته. ومن اشكال النسيان العابر الحميد النسيان لفترة قصيرة للأحداث التي وقعت متزامنة في وقت واحد. وتحدث هذه الحالة، بعد تناول كميات كبيرة من الكحوليات اوالمهدئات او المخدرات، او تناول بعض الادوية وهذا النوع من النسيان يختلف عن النسيان الشامل العابر، في انه انتقائي من احداث الماضي، أي انه ينتقي الاحداث المتزامنة في وقت واحد ووقعت في الماضي، وله علاقة بالمخدرات والادوية.

٦- النسيان الشامل العابر Transient Global Amnesia

ويظهر هذا النوع من النسيان بصورة مفاجئة، ويستمر فيما بين ٣٠ - ٦٠ دقيقة وقد تصل الى ١٢ ساعة فأكثر. حيث ينسى المصاب كل احداث الماضي، ثم يعود باستذكارها تدريجيا، بعد زوال النوبة. يرافق هذا المرض حالة الصرع. ويعود سبب ذلك إلى احتباس الدم مؤقتا عن منتصف منطقة المهاد الخلفي او الجانبي (قرن أمون) وقد ترتبط هذه الحالة بمرض الشقيقة عند الشباب احيانا.

٧- النسيان النفسي Factitious Amnesia

وفي هذه الحالة، لا يتمكن الفرد من تذكر الاحداث القريبة، وذلك لشدة تأثره بأزمات انفعالية نفسية المنشأ. لذا يتظاهر بعجزه عن تذكر الاحداث القريبة، أي انه يتناسى.

ويمكن تصنيف أسباب النسيان عموما

١- الأسباب الصحية.

٢- الأسباب النفسية.

أولاً : الأسباب الصحية :

يعزى النسيان إلى عدة اسباب، هي التي تحدد فيما اذا كان قد حدث بصورة مفاجئة ام تدريجية، ام مؤقتة ام دائمة،

وتتمثل بما يلي:

١- ضعف تثبيت المعلومة في الذهن،

وذلك اما نتيجة للمرور عليها بصورة سريعة أي عدم التركيز عليها، او لتشابه المعلومات وعدم وضع حدود او فوارق بين المعلومات المتشابهة، نتيجة لكثرة المعلومات من جهة، ولحالة القلق والاجهاد الذي يرافق اقتباس المعلومة من جهة ثانية. ولضعف او عدم تصنيف المعلومات إلى اصنافها الرئيسة من جهة ثالثة. حيث ان المعلومات مثل الكتب المرتبة في المكتبة، كل مجموعة منها تتبع حقلا رئيسا من المعرفة. فالكتب التي تتناول مختلف المواضيع الجغرافية تقع تحت حقل الجغرافيا، وهكذا بالنسبة للمواضيع والحقول الاخرى.

٢- سوء التغذية،

ولاسيما المؤدية إلى نقص احماض اوميغا٣، حيث تؤدي إلى ضعف تغذية الدماغ وبالتالي ضعف الذاكرة، فضلا عن نقص الفيتامينات والاملاح المعدنية التي تغذي الدماغ وتنشط الذاكرة، مثل فيتامين (a,e١٢,b١b) والبوتاسيوم والكبريت والفسفور والحديد. وتجدر الإشارة إلى ان معظم مرضى النسيان، يعانون من سوء التغذية وعدم اتزان المواد الغذائية المتناولة.

٣- الوراثة،

حيث تنتقل ظاهرة النسيان، فضلا عن امراض كثيرة اخرى، بواسطة الجينات المتوارثة من الابوين او الاجداد، والتي يتضاعف نموها بعد عام من الولادة.

٤- الشيخوخة،

حيث يؤدي التقدم بالعمر الي زيادة صلابة شرايين الدماغ وضعف الدم، وبالتالي قلة المواد الغذائية المحمولة للدماغ، الذي ينتج عنه ضعف الذاكرة. حيث يلاحظ عند التقدم بالعمر، ظهور بعض الصعوبات في تذكر الاسماء اولا، ثم الاحداث ثانيا، وفيما بعد الاماكن. ويسمى ذلك بنسيان الشيخوخة الحميد. وهو ليس له علاقة بمرض العته او الخرف، رغم وجود بعض المظاهر المتشابهة بينهما.

٥- يمكن ان ينتج النسيان عن انتشار تلف دماغي،

هو اصابات، على جانبي الدماغ، المسببة لجروح متعددة البؤر، كالشظايا مثلا. وهذه تؤدي إلى تلف مناطق خزن الذاكرة في نصف الكرة المخية، والتي تؤدي إلى تلف مناطق الذاكرة في الدماغ.

١- الكآبة

والاعياء والصدمات والكوارث وصعوبة الحياة والكبت والضوضاء المستمرة والتنفس والحسد ومحاولة الكسب السريع والسيطرة على مساحة واسعة من العمل وكثرة تداخل الاحداث اليومية.. يؤدي إلى ضعف عملية ترسيخ المعلومات المنقولة بالحواس الخمس إلى الدماغ، وبالتالي ضعف الذاكرة.

٧- انعدام الأمن والقلق المستمر

وذلك في قلة النوم والسهر، وهذا يؤدي إلى ضعف الذاكرة.

٨- التسمم بمادة الليثيوم.

واستنشاق الهواء الملوث به باستمرار، كما هو الحال بالنسبة لعمال الصناعات الكيماوية والجص والاسمنت

ثانياً : الأسباب النفسية .

توجد ثلاث نظريات تفسر أسباب النسيان من ناحية نفسية :

• نظرية التضائل :

ترى هذه النظرية أن الذكريات السابقة تضعف أثارها نتيجة لعدم أستعمالها كما تضرر العضلة التي لا يستعملها الإنسان، وهذه النظرية ربما تفسر بعض حالات النسيان ولكن هناك أدلة على خطئها منها ان الطفل ان فقد بصره وهو صغير ووصل إلى سن النضج لا يفقد ما تعلمه من حاسة الإبصار.

• نظرية التداخل والتعطيل :

تفسر هذه النظرية النسيان بأن أوجه النشاط المتعاقبة التي يقوم بها الفرد تتداخل في بعضها وينسي بعضها الآخر، ومن الملاحظ أن النسيان أثناء النوم يكون أبطأ منه في أثناء اليقظة، وأن الاطفال يتذكرون في سهولة ما يروى لهم من قصص قبل النوم.

• نظرية الكبت :

ترى هذه النظرية أن النسيان ينجم عن الرغبات المكبوتة، فالفرد ينسي الشئ المؤلم والغير سار لاشعوريا.

كيفية التغلب على النسيان :

• للوقاية من النسيان يجب أخذ قسط وافر من الراحة والاسترخاء، والترفيه، وتجنب المخدرات والكحوليات والتدخين!!.

• ممارسة الرياضة البدنية تساعد على تنشيط الدورة الدموية بالمخ، كما تساعد في وقاية شرايين المخ من الإصابة بالجلطة، بالإضافة إلى أن ممارسة الرياضة تساعد على إفراز مواد من شأنها المحافظة على سلامة أعصاب المخ.

• استعمال المواد الطبيعية، التي ربما كانت غذاء نتناوله أو مواد مضافة إلى الغذاء أو من الأعشاب التي تنشط الدورة الدموية بالمخ تساعد على مقاومة النسيان ويعتبر الثوم من أهم ما ينشط الذاكرة؛ حيث أثبتت البحوث أن تناول نصف فص إلى ثلاثة فصوص من الثوم، بعد تقطيعها، يوميا يقي الإنسان من عجز الذاكرة والتفكير واكتساب المعرفة. ويفيد الثوم أيضا في الوقاية من أمراض كثيرة، مثل أمراض الكولسترول والجلطة والسرطان.

• يساعد في تنشيط الذاكرة تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات "ب٦" و"ب١٢" وحمض "الفوليك" مثل الفول والسبانخ، والطماطم، والبصل، وزيت الزيتون، وزيت بذرة الكتان "الزيت الحار" وفول الصويا، كما تتوفر في الأسماك والبرتقال والموز. ،

• ويفيد تناول الشاي الأخضر والشاي الأسود المضاف إليه النعناع في تنشيط الذاكرة ومقاومة النسيان. ومن الأعشاب التي ثبت أنها تنشط الذاكرة، جذور نبات الجنسنج التي تحتوي على عناصر تأكدت فعاليتها في تحسين وظائف المخ، والتغلب على الإرهاق والتعب وهما من أهم العوامل المسببة للنسيان.

• الحرص على قراءة القرآن وحفظه، مهما كان ذلك صعبا بالنسبة للشخص، من الأمور التي تعتبر من التدريبات المتميزة على تقوية الذاكرة ، وكذلك الأذكار والأدعية .

النسيان هو الصورة السالبة للحفظ ، و التذكر و النسيان هما الوجهان المختلفان للعملة ذاتها ، فلنحس نتعلم شيئا ما أي أننا نخزنه في الذاكرة و عندما نسترجعه في موقف ما نقول أننا قد تذكرناه ، وان حدث العكس نقول : لقد نسيناه وسنحاول في هذا الفصل توضيح موضوع النسيان .

المقصود بالنسيان :

تعتبر عبارة -لقد نسيت - من أكثر العبارات شيوعا عند الإنسان بمختلف أجناسهم و جنسياتهم وحتى أعمارهم فالنسيان لا يقتصر بالمسنين فقط كما هو شائع عند الأفراد و إنما أي شخص يعتبر معرض لهذه الحالة أي حالة النسيان ، ويعرف النسيان *بأنه فقدان طبيعي جزئي أو كلي مؤقت أو دائم لما اكتسبناه من ذكريات و مهارات حركية و منه فهو عجز عن الاسترجاع أو التعرف أو عمل شيء* ومن خلال هذا التعريف يتوجب علينا التمييز بين النسيان الطبيعي و النسيان المرضي فقد يفقد الفرد ذاكرته على حين فجأة عقب إصابة دماغية أو صدمة انفعالية أو يكون فقدان الذاكرة تدريجيا كما هي الحال في بعض الأمراض العقلية مثل النسيان الفجائي بعد حادث سيارة ، و قد يحدث النسيان نتيجة لانطباعات ضعيفة أو عارضة أو غير كافية أثناء التأثير و الملاحظة ، فكثيرا ما نعجز عن ذكر الأسماء أو الناس لأننا لا ننتبه إليها عند سماعها أو رؤيتها انتباها كافيا ، ولكن لنفترض أن الملاحظة أو الإدراك قد تم بانطباع كاف و دون صدمات انفعالية فلماذا يحدث النسيان في هذه الأحوال ؟ (أحمد عزت راجح، دون سنة ، ص ٢٩٥)

النظريات المفسرة للنسيان :

لقد ارجع بعض علماء النفس النسيان إلى "عفاء" تدريجي يصيب الأكثر المفترض بحكم عدم الاستعمال في حين غزى ، البعض الآخر من العلماء النفس النسيان إلى *تغيير في الأثر* أولي فشل ميكانيزم الاسترجاع ، وادعى البعض الآخر أن هناك *دوافع النسيان* أو إلى تأثير التداخل ، ولكن لا يستطيع تفسير واحد من هذه التفسيرات أن يعلل لنا جميع الحقائق عن النسيان ، إن كل واحد منها يعتبر جزءا من هذه الحقائق.

و تدعى كذلك نظرية الترك ،الضمور أو نظرية الإهمال ،و تعتبر أبسط نظرية وضعها علماء النفس في النسيان وتقوم على فكرة أن التعليم هو نتاج الممارسة أو الاستعمال بينما يحدث النسيان خلال فترات الحفظ حين تكون المعلومات موضع الاهتمام مهمة ،ومنه فان الإهمال يتسبب في النسيان (لطي عبد العزيز السربتي ،دون سنة ٢٩٨٠) فبمجرد مرور الزمن يؤدي بآثار الذاكرة إلى أن تزول (هوارد ١٩٨٤ ص ١٤٧) و لهذه النظرية أساس فسيولوجي ضمني ،فمن المفترض أن التعلم يعدل الجهاز العصبي المركزي و أن النسيان ينتج عن تدهور في أثر الذاكرة في هذا الجهاز بسبب مرور الزمن و على هذا فان النسيان يشبه البهت التدريجي لصورة فوتوغرافية مع مرور الزمن و منه فان النسيان يرجع -تبعاً لهذا الرأي - إلى الفشل في التخزين و لا

يتضمن التشفير أو الاسترجاع(مصطفى عشوي ٢٠٠٣) ورغم تعدد الدراسات التي تؤيد هذه الفكرة - فكرة أن المادة التي تتعلمها تعفى بمرور الزمن إلا أنه في المقابل هناك أدلة كثيرة على خطئها من ذلك ما تدل عليه الملاحظات الإكلينيكية من أن الطفل الذي فقد بصره في سن الرابعة أو الخامسة وصل إلى سن الرشد دون أن يفقد ما تعلمه عن طريق حاسة الأبصار بحيث يمكن تمييزه بوضوح في سن النضج عن شخص ولد أعمى و هذا يعني أن الترك لا يحدث أثراً (أحمد عزت راجع دون سنة ٢٩٨ ص ٢٩٨) ومنه فان النقطة الأساسية هنا هي انه بالرغم من أن مرور الزمن قد يسبب بعض التغيرات التي تؤدي إلى النسيان فان الزمن وحده لا يفسر كل ما تعرفه عن النسيان ،إن الوقت في ذاته لا يمكن أن يتسبب في النسيان أكثر مما يتسبب تأكل بناء من الخشب (هوارد ١٩٨٤ ص ١٤٨).

نظرية تغير الأثر :

نشأت نظرية تغير الأثر كتفسير للنسيان من الأبحاث السابقة في الإدراك و هي الأبحاث التي كشواهد على أن ذاكرة الفرد تتغير بطرق معينة ،إذ عرض على شخص أي من الأشكال الموجودة بالشكل ٨-٢

الإغلاق أي الميل الى إغلاق شكل مفتوح *الشكل الحسن* أي الميل الى إكمال الشكل *التناسب* أي الميل الى توازن الشكل ، هذه المبادئ الثلاثة ينظر إليها كعمليات فسيولوجية باعتبار أنها مظاهر بنائية لوظائف نسج المخ و بناءا على وجهة النظر هذه فان الأكثر التي تتركه الخبرة السابقة قد يصبح بسبب هذه العمليات أكثر كمالا أشد اتزاناً ، و بذلك يفقد بعض صفاته الذاتية ، هذا التغيير في الأثر إنن يسبب في النسيان الأصلي فإذا كان الأثر يعاني من عدم التناسق بشكل خاص فان الشكل النهائي له قد يجعل منه شيئاً بعيد الصلة بالمادة الأصلية و النتيجة المباشرة لذلك هو حدوث قدر كبير من النسيان و المجربون المؤيدون لهذه النظرية راو في كل تغيير دليلاً على صدق مبدأ معين من مبادئ التغيير لكن المعارضين لها راو في كل تغيير شيئاً عفوياً لم تحدث بناءا على مبدأ معين و لقد أكدوا أنه تحت ظروف من الاختبار التجريبي الدقيق يبدو أن آثار الذاكرة لا تتغير في الاتجاه الذي تتنباه القوانين الإدراكية للتغيير .

مع دوام الرقي

م. ائیس عرفان

والله ولي التوفيق

८४ १२/१७