

## خامساً النسيان :

### ١- تعريف النسيان :

النسيان فقدان مؤقت أو دائم للقادرة على تعرف أو استدعاء ما تم التعرض له من قبل من مثيرات أو خبرات.

### ٢- العوامل التي تؤدي إلى النسيان :

م	العامل	الكيفية	الوصف
١	التضاؤل	يحدث النسيان مع مرور الوقت لعدم استخدام المواد المخزنة في الذاكرة.	عندما تقابل شخصاً لم تره منذ الطفولة وتجد صعوبة في تذكره .
٢	التشويه	يحدث النسيان نتيجة اضمحلال أثر المعلومات في الذاكرة حين يتم تخزين بعض المواد بطريقة غير صحيحة أو غير ملائمة .	حفظ كلمة بالإنجليزية بنطق خطأ .
٣	الكبت	يحدث النسيان نتيجة رغبة الشخص في عدم تذكر مواقف معينة سبق له التعرض لها .	انتقال الخبرات المؤلمة من الشعور إلى اللاشعور.
٤	التداخل	يحدث النسيان نتيجة تداخل المواد المخزنة في الذاكرة بعضها مع بعض .	عدم تركيز الطالب أثناء عملية الاستدكار يؤدي إلى تداخل المعلومات بين موضوعين منفصلين بينهما تشابه وقد يكون داخل موضوع واحد ، مثل : عوامل تركيز الانتباه وعوامل تشتت الانتباه .

### عوامل تحسين الذاكرة:

توجد مجموعة من العوامل ترتبط بتوظيف الذاكرة بفاعلية ويمكن اعتبارها - إذا أحسن تطبيقها - معينات على التذكر؛ لأنها تساعد على التذكر، وتقاوم النسيان، ولا شك أن الطالب هو أكثر الناس احتياجاً لهذه المعينات، وتقسم هذه العوامل في ثلاث فئات أساسية، يندرج تحت كل منها عدد من العوامل الفرعية وهي:

## العوامل

<p>أ.الفهم الجيد للموضوع يسهل تذكره، أى يبدأ من العام إلى الخاص ثم التفاصيل .</p>	<p>١.عوامل تتعلق بالموضوعات والمعلومات المراد تذكرها</p>
<p>يسهل تذكره أفضل من غيره .</p>	<p>ب. ربط الموضوع بأهداف لها معنى فى حياة الفرد</p>
<p>فتذكر اسم شخص ما سيصبح سهلاً، إذا ما استطعت إيجاد وجه تشابه بينه، وبين أحد أصدقائك له نفس الاسم.</p>	<p>ج. ربط الموضوع المراد تذكره بموضوع آخر أكثر ارتباطاً به</p>
<p>إن إعادة تخزين الموضوعات وتكرارها أكثر من مرة، يساعد فى تثبيتها، والاحتفاظ بها، وتذكرها وقت الحاجة إليها.</p>	<p>د. الإعادة والتكرار والحفظ</p>
<p>إذا أردت الاحتفاظ برقم هاتف لشخص مهم، ولم يكن معك قلماً لتسجيله، فما عليك إلا أن تضع هذا الرقم فى ذهنك بتنظيم معين، كأن تكون الأرقام الثلاثة الأولى هى مفتاح المنطقة التى يوجد بها هذا الشخص، وأن تربط الأرقام الأربعة الأخيرة برقم آخر يهملك: كسنة ميلادك، أو سنة الحصول على الشهادة الإعدادية، أو الشهادة الثانوية ... وهكذا.</p>	<p>هـ. تنظيم المعلومات المراد تخزينها، وترميزها، ووضعها فى إطار مترابط ومنظم</p>
<p>يساعد تطبيق الموضوع على سهولة تذكره، فتعلم لغة جديدة مثلاً، لا يتم بين يوم وليلة من خلال القراءة والحفظ فقط، بل لابد من ممارسة هذا السلوك عملياً .</p>	<p>و. التوظيف والتطبيق العملى للموضوع (ممارسة الموضوع عملياً)</p>

<p>فتوفير مثل هذا الجو الهادئ يسمح بتسجيل المعلومات وتخزينها بكفاءة وبالتالي يسهل تذكرها واسترجاعها وقت الحاجة إليها.</p>	<p>أ. هدوء الجو المحيط بالفرد، وخلوه من المشتتات</p>	<p>٢.العوامل البيئية الاجتماعية (الخارجية)</p>
<p>فالتعلم الذي تتخلله فترات راحة (وهو ما يعرف بالممارسة الموزعة) أفضل عادة في استعادته واسترجاعه من التعلم الذي لا تتخلله فترات راحة (وهو ما يسمى بالممارسة المركزة).</p>	<p>ب. الممارسة الموزعة</p>	
<p>الطلاب الذين يركزون الدراسة في الأسابيع التي تسبق الامتحان فقط، وينشغلون طوال العام الدراسي بأنشطة أخرى، يرتكبون خطأ كبيراً؛ لأن حشو الذهن بكم كبير من المعلومات في فترة قصيرة يعرضها للنسيان.</p>	<p>ج. حسن تنظيم الوقت، وتوزيعه على الأعمال الجادة والأنشطة الترفيهية</p>	
<p>أوضحت التجارب النفسية أن المعلومات التي يتم تذكرها بسهولة هي المعلومات التي يتم تسجيلها، وتخزينها عندما يكون الشخص نشطاً، ومنتبهاً، وفي حالة جيدة من اليقظة والحيوية مع تخصص مكان للاستذكار والبعد عن أماكن النوم .</p>	<p>أ. الانتباه واليقظة والحيوية</p>	<p>٣.العوامل الشخصية الذاتية الخاصة: ومن أمثلتها</p>