

النسيان هو فقدان المعلومات التي كانت مخزنة مسبقاً في الذاكرة فما ننساه يظل موجوداً في مكان ما من ثم يعود إلى الظهور. فهو راحة ذهنية وتخفيف من الضغوطات الفكرية والهم والحزن. فالحياة قاسية وفيها الكثير من الذكريات المؤلمة التي تسكننا إن لم نحاول نسيانها والانطلاق من جديد، أما الذكريات الجميلة فتبقى في الذاكرة لأنها تعطينا كل يوم أملاً جديداً.