

BIBLIOTEKA

150
P 23

YLLI PANGO



Të fshehtat
e **KUJTESES**

159

123

K.Sh. YLLI PANGO

TË FSHEHTAT E KUJTESËS



Studimi i secilës fazë do t'i jepte mundësinë njeriut të njih më saktë të metat dhe anët pozitive të kujtesës së vet dhe t'i korrigjonte apo t'i stimulonte më me lehtësi ato. Natyrisht kujtesa e njeriut vepron si një zinxhir i pandërprerë fazash të tilla, por ndarja e mëposhtme, e nxitur nga nevojat e studimit, mund të vërehet fare lehtë në veprimtarinë përditshme të secilit. Le ta ilustrojmë me një shembull. Jë duke udhëtuar me makinë nëpër një rrugë, që nuk e keni bërë ndonjëherë tjetër. Diku larg ju zë syri një mal, mbi të cilin ndodhet një kështjellë. Dikush ju thotë se ajo është kështjella X. Një herë tjetër, duke udhëtuar nëpër të njëjtën rrugë, ju shihni të njëjtën kështjellë dhe menjëherë kujtoheni se ajo është kështjella X. Gjatë një bisede muaj më vonë, pasi «rrëmoni» në kujtesën tuaj, ju përmendni midis kështjellave të tjera edhe kështjellën X, të cilën shtoni se e keni parë në filan vend, se ka një pamje të tillë e të atillë, e se ndodhet mbi një mal të njohur.

E gjithë kjo mund të ndahet në tri faza: Në fillim, kur ju kanë folur për herë të parë për kështjellën, ju e keni perceptuar atë, e keni parë dhe i keni dëgjuar emrin. Informacioni i marrë nëpërmjet shqisave është «koduar» në një farë mënyre dhe është futur e regjistruar në kujtesën tuaj. Kodimi ka të bëjë me formën e regjistrimit në kujtesë. Informacioni mund të ruhet sipas kodesh të ndryshme: në formë vizuale (vetëm duke parë), auditive (regjistrim me anë të dëgjimit), verbale (me fjalë, si p.sh., emërtimi vetëm nëpërmjet fjalës «kështjellë»), etj. imazhesh figurative (si figurë, përfytyrimi i një kështjelle, p.sh., etj.). Sa më të vëmendshëm e më të mprehtë të keni qenë në vëzhgim, sa më tepër interes të keni shfaqur aq më i fortë është edhe ky regjistrim i fazës së parë. Këtë fazë të parë po e quajmë *hyrje* apo *pranim (pritje)* e informacionit në kujtesë.

Midis kohës që ka rrjedhur deri në takimin tuaj të dytë me atë objekt në mënyrë të vetëdijshme ose jo, ju e keni ruajtur apo «magazinuar» emrin, përfytyrimin figurativ (imazhin) dhe mjedisin përreth kështjellës. Kjo përbën dhe fazën e dytë të kujtesës, që mund ta quajmë pra *ruajtje* apo *stokim* i informacionit. Sa më mirë ta magazinosh informacionin e marrë, sa më mirë ta organizosh atë nëpër «sirtarët» e kujtesës duke përdorur arsyetimin logjik, ngjashmëritë, mbajtjen e shënimeve etj., aq më e lehtë do të jetë të ruhet ai aty për një kohë sa më të gjatë. Ruajtja varet edhe nga lloji i kodimit që i bëjmë informacionit në kujtesë, d.m.th. nga forma në të

ilën është regjistruar ai aty (vizuale apo verbale, figurative etj.). Faza III e kujtesës quhet *riprodhim* apo *riaktivizim* i saj dhe në shembullin tonë është riprodhimi i emrit, pamjes së mjedisit përqark kështjellës në një bisedë të disa viteve, nauajve, javëve apo ditëve më vonë. Një rast i veçantë i riprodhimit është edhe rikujtimi i emrit të kështjellës nga ju, kur kaloni për herë të dytë në atë rrugë. Veçse në këtë rast ju e shihni atë dhe pastaj ju kujtohet emri. Kjo nënfazë e fazës së tretë mund të quhet ndryshe edhe njohje. Ajo lidhet me perceptimin e drejtpërdrejtë me sy, me vesh apo me ndonjë shqisë tjetër të objektit të njohur më parë dhe me rikujtimin në këtë rast të emrit apo të cilësive të tjera të tij. Kështu, p.sh., rikujtimi i titullit të një kënge kur e dëgjon për së dyti atë, është *njohje*. Njohja është një rast më i thjeshtë riprodhimi. Edhe për funksionimin me sukses të fazës së tretë kanë mjaft rëndësi kushtet e krijuara gjatë fazës së parë e të dytë, por edhe një sërë kushtesh të tjera si p.sh. përsëritja e informacionit të marrë, me mend ose duke e rishikuar, rilexuar apo ridëgjuar atë, saktësia e marrjes së të dhënave herëpashere, edhe nëpërmjet përsëritjeve, duke mos i deformuar ato me kalimin e kohës etj., etj. Kushtet që duhen krijuar për funksionimin e mirë të secilës fazë të kujtesës dhe që i përmendëm shkarazi më sipër, do t'i shikojmë më me kujdes duke marrë në studim secilën fazë.

Hyrja e informacionit

Kujtudo i ka rastisur të ndeshë në rrugë një të njohur, t'i ketë sytë të drejtuara nga ai dhe të mos i japë të njohur e të mos e përshëndesë, sikur të mos e ketë parë kurrë. «She kisha mendjen». «Sheh mendja, nuk sheh syri» thuhet zakonisht në raste të tilla. Është fjala natyrisht për mungesën e vëmendjes, të përqendrimit në diçka të njohur dhe si rrjedhojë për mungesën e plotë të funksionimit të kujtesës në këtë rast. Ka po aq ndryshim midis një shikimi apo dëgjimi të tillë «pa pasur mendjen» dhe shikimit e dëgjimit të përqendruar sa edhe midis dëshirës për të kryer një veprim dhe kryerjes së tij.

Vëmendja është kushti i parë dhe më i domosdoshëm për fillimin e funksionimit të proceseve zinxhir të kujtesës, e sidomos të fazës së parë të saj, hyrjes apo pranimit të informacionit. Aftësia për të përqendruar vëmendjen mbi një

objekt për aq kohë sa është e nevojshme për studimin e lejton të kapet thelbësorja dhe të lihen mënjane detajet e rëndësishme. Shpërndarja e ideve, idetë «parazite» që shpesh qendrojnë vëmendjen, janë shpesh të tilla që nuk lejojnë fiksimin e mjaft detajeve të objektit dhe në disa raste, munde as identifikimin e tij. Nuk janë të paktë njerëzit që atë kohën për kujtesë të dobët e të pasaktë, duke i ngarkuar kështu atributet që s'i takojnë asaj, por një dukuri tjetër është psikike, vëmendjes. Duke qenë të paaftë të fiksojnë mendimin diku, ata nuk arrijnë të vënë në lëvizje e të mobilizojnë të gjitha aftësitë potenciale të kujtesës së tyre.

Faza e parë dhe më elementare e përqendrimit të vëmendjes qëndron në aftësinë për të mos humbur në morinë ngacmuesve të jashtëm. Kjo krijon kushte që të hyjë në vetëdije vetëm pjesa e vlefshme e informacionit dhe për një kohë të caktuar, aq sa ç'duhet për ta studiuar atë në thelb. Faza e dytë dhe më e rëndësishme e vëmendjes lejon të mënjanohen të gjitha ato pjesë të objektit në studim që nuk janë me vlerë për problemin që shqyrtohet në atë çast. Kjo fazë është më e vështirë për t'u realizuar, pasi kërkon jo vetëm mënjanimin e të gjitha mendimeve parazite që vijnë nga mjedisi, por dhe abstragimin, nxjerrjen e ideve që vijnë nga studimi i objektit, duke nxjerrë prej tyre vetëm ato thelbësoret, që i takojnë pjesës së caktuar për studim të objektit, si dhe ruajtjen e tyre për një kohë të caktuar.

Një nga kushtet e rëndësishme për edukimin e vëmendjes është përpunimi dhe zhvillimi i aftësisë vëzhguese. Kjo kërkon një stërvitje metodike për t'u aftësuar për vëzhgimin e vëmendshëm të gjithçkaje. Stërvitja e vazhdueshme duhet të bëjë që njeriu jo vetëm të shikojë, por madje të shikojë shpejt dhe mirë.

Duhet pasur parasysh se vëmendja, kur largohet nga një objekt, do të kalojë medoemos gjetiu, në një objekt tjetër, në një periudhë tjetër, në një vend tjetër. Kur flasim për aftësinë për të përqendruar vëmendjen, duhet ta kuptojmë këtë lidhur me aftësinë ndijuese e perceptuese, domethënë të aftësinë e shqisave tona për të parë, dëgjuar, shijuar, për kur e nuhatur objektet e ndryshme dhe për të regjistruar sa më shumë nga ky informacion shqisor. Psikologu i njohur rus A. R. Luria vë në dukje se kujtesa u bindet më tepër ligjeve të perceptimit e të vëmendjes sesa ligjeve të vetë kujtesës. Duke ilustruar këtë tezë ai përmend rastin e një njeriu me kujtesë fenomenale (Veniamin), nga studimi i të

t rezultonte një aftësi e jashtëzakonshme perceptuese. Shqisat e tij punonin sipas një ndjeshmërie të kombinuar (estetike) mjaft interesante. Çdo informacion merrej nga shqisat e rethues duke vënë në lëvizje dhe duke kombinuar këto shqisave. Kështu, p.sh., çdo tingull që dëgjonin ai, bënte që te ky person të lindte një ngacmim drite dhe gjyre të caktuar e t'i krijojeshin gjithashtu ndjesi nuate, të shijës e të prekurit, që lidheshin me atë tingull. Po kështu çdo shifër që shihte, shoqërohej me një tingull e gjyre të përcaktuar. Ishte pikërisht ky perceptim kompleks që nuk lejonte të vihej kufi midis të dëgjuarit e të prekurit, të dëgjuarit e të shikuarit, që e sillte informacionin e marrë nga mjedisi të përforsuar nga të pesë shqisat në fazën e parë të kujtesës, në hyrjen e saj. Nga ana tjetër, asnjë shqisë nuk pengonte tjetrën në punën e saj, siç ndodh te njeriu zakonshëm, i cili, kur është duke parë diçka dhe njëkohësisht dëgjon diçka tjetër, e ka të vështirë të përqendrohet në ruajtje në kujtesë njëkohësisht ngacmimin e parë dhe të dytën.

Në sajë të kësaj aftësie kujtesa e këtij njeriu nuk njihet me kufi, ai riprodhonte ngjarje, objekte të një të kaluar shumë të largët apo me një dënduri të jashtëzakonshme informacioni.

Natyrisht që këtu bëhet fjalë për një përjashtim, i cili në pamje të parë duket sikur s'ka lidhje me njerëzit e zakonshëm. E vërteta është se aktiviteti kompleks e i njëkohshëm i disa shqisave njëkohësisht (nuk është e thënë as pesë, as katër, por qoftë edhe i dy prej tyre), e ndihmon mjaft edhe njeriun e zakonshëm për një futje sa më të efektshme të informacionit në kujtesë. Është fjala pra, për një aftësim të shqisave tona për t'i bërë ato më të lidhura organikisht me njëra-tjetrën. Kështu, për shembull, në saje të shikimit ne marrim informacion për mjedisin rrethues, por ky është një informacion deri diku global, pasi jo çdo gjë përreth mund të njihet mirë vetëm me anë të të shikuarit. Në qoftë se objektet përreth edhe do t'i prekim apo edhe do t'u dëgjojmë tingullin, perceptimi do të jetë më analitik dhe si rrjedhojë edhe fiksimi në kujtesë do të jetë më i mirë. Në një kapitull të veçantë do të flasim më hollësisht për mënyrën e edukimit të shqisave tona nëpërmjet stërvitjesh praktike të thjeshta, për të realizuar aktivizimin kompleks të tyre.

Disa studiues, madje i japin një rol aq të rëndësishëm vëmendjes, sa që dallimin kryesor midis atyre që mësojnë

shpejt dhe atyre që mësojnë ngadalë e shikojnë në kohëzgjatjen e fazës fillestare të vëmendjes.

Për të realizuar një përdorim sa më efektiv të vëmendjes në funksion të zhvillimit të mirë të kujtesës është e domosdoshme të kihen parasysh disa gabime që ndodhin gjatë perceptimeve të ndryshme apo gjatë përqendrimit të vëmendjes. Këto sjellin si rrjedhojë hyrjen e një informacioni të gabuar në kujtesë e si rrjedhojë edhe riprodhimin e tij të gabuar. Në përgjithësi përmasat dhe largësitë mesatare (1-4 m) vlerësohen apo perceptohen drejt, kurse ato mbi mesataren dhe nën mesataren, mbivlerësohen ose nënvlerësohen. Përmasat vertikale (p.sh. lartësia e një ndërtese) zakonisht mbivlerësohen. Gabime të mëdha bëhen sidomos në vlerësimin e kohës: Koha kur jemi në pritje të diçkaje na duket gjithnjë shumë e gjatë. Sa herë që e përqendrojmë vëmendjen në zgjatjen e kohës, ajo na duket shumë më e gjatë se ç'është në të vërtetë. Dhe anasjelltas, koha që kalohet në një aktivitet, sidomos kur ai është interesant, na duket gjithnjë më e shkurtër se ç'është në të vërtetë.

Sa herë që shohim dy objekte që nuk lidhen me njëri-tjetrin, na krijohet vetvetiu një tension që po në mënyrë të vetëvetishme kërkojmë ta largojmë, qoftë duke shikuar vetëm njërin nga objektet, qoftë duke e lidhur mendërisht objektin me një objekt që i përshtatet, por që nuk e kemi parasysh, duke shkaktuar kështu hyrjen e një informacioni të gabuar në kujtesë. E njëjta gjë edhe kur dëgjojmë. Ne mund të riprodhojmë kuptimin e përgjithshëm të një bisede të dëgjuar, por shpesh pa regjistruar hollësi që i quajmë jo të domosdoshme, dhe duke shtuar me mend e duke regjistruar në kujtesë hollësi a elemente që na duket se përshtaten me bisedën, por që mund të jenë të gabuara.¹⁾

Secili, sipas përvojës së tij, mund të gjejë edhe gabime të tjera të një tipi më personal, të cilat me stërvitje e kujdes të vazhdueshëm mund të mënjanohen.

Interesi për objektin a problemin në studim, tërheqja që ushtron ai mbi njeriun, motivet që e shtyjnë të merret me atë problem janë gjithashtu faktorë të dorës së parë për përqendrimin e vëmendjes e, si rrjedhojë, edhe për hyrjen e më vonë për fiksimin e informacionit në kujtesë. Sa më i madh interesi e tërheqja, sa më i fortë motivi shtytës, aq më i madh është përqendrimi. Është fare e natyrshme që një

1) Couchaere M-J Eduquer la memoire fq. 52.

njeri i apasionuar pas matematikës thith shpejt një sasi njaft të madhe informacioni në këtë fushë, duke pasur përqendrim maksimal. Një amator futbollit fikson hollësisht të ndeshjes që është në gjendje t'i riprodhojë saktësisht edhe pas një kohe shumë të gjatë. Ai ruan në kujtesë një bollëk të tillë informacioni për rezultatet e ndeshjeve, golëshënuesit, vendimet e arbitrave edhe pas shumë vitesh, etj., që një njeri tjetër do ta kishte vështirë t'i riprodhonte. Dhe kjo në një masë të madhe i detyrohet interesit e si rrjedhojë përqendrimit të tij në momentet e hyrjes së informacionit në kujtesë.

Mjaft e rëndësishme për fazën e parë të kujtesës është edhe gjendja shpirtërore emocionale, në të cilën ndodhemi. Dihet, për shembull, se ngjallja e emocioneve pozitive apo negative gjatë marrjes së një informacioni, të ndjerët thellë të tij, qoftë në gjendje të gëzuar apo të rëndë shpirtërore, siguron një përqendrim deri diku të pavetëdijshëm të vëmendjes e si rrjedhojë një hyrje më efektive në kujtesë. Aq e vërtetë është kjo, sa që nga vëzhgimet vërehet dhe mund të thuhet me siguri që riprodhimi i një informacioni mund të bëhet shumë më mirë në qoftë se gjendja jonë shpirtërore në çastin e riprodhimit është e ngjashme me atë të çastit të hyrjes së informacionit. Kështu, për shembull, në qoftë se gjatë përvetësimit të një mësimi jemi në gjendje të gëzueshme, është plotësisht e mundur që riprodhimi i tij të jetë shumë i mirë në qoftë se gjatë kryerjes së tij jemi në po atë gjendje shpirtërore.

Është gjithashtu shumë më e lehtë të riprodhosh një episod apo një ngjarje të veçantë në qoftë se ndodhesh në po atë vend, ku ke marrë për herë të parë informacion për të. Me këtë shpjegohet, për shembull, vërshimi i kujtimeve të njeriut, kur ai shkon në vendin ku ka lindur apo ka kaluar një pjesë të jetës së tij. Një shembull interesant: janë çuar disa njerëz në klasën ku kanë mësuar në moshë shumë të vogël dhe aty ata kanë riprodhuar shumë më tepër emra ish-shokësh të klasës, sesa kur janë pyetur për ta diku tjetër.

Shpjegimi i dukurisë së mësipërme lidhet pikërisht me procesin e kodimit të informacionit. Vendi, koha, gjendja shpirtërore që shoqërojnë hyrjen e informacionit në kujtesë nuk mund të shpëruhen nga ky informacion, por bëjnë pjesë në sfondin e përgjithshëm të marrjes së tij dhe në mënyrë të pavetëdijshme hyjnë e regjistrohen së bashku me të në kujtesë. Me rishfaqjen e tyre, në saje të një shoqërimi pjesërisht

të vetëdijshëm idesh apo imazhesh rishfaqen edhe ngjarjet, faktet apo objektet, të cilat mundohemi ose jo t'i riprodhojmë. Kujtesa, pra, siç dihet shpesh është rezultat i shoqërimit të ideve apo ngjarjeve.

Kjo është pikërisht baza teorike që shpjegon faktet e mësipërme.

Mjaft të rëndësishme janë për fazën e hyrjes në kujtesë edhe gjendjet e jashtëzakonshme emocionale si «shoku emocional», streset apo goditjet e mëdha momentale shpirtërore. Gjatë këtyre momenteve, siç është vënë re, ndodh një regjistrim pothuaj si në magnetoskop apo magnetofon, pothuaj i çdo fakti apo detaji sado të vogël të ngjarjes dhe, si rrjedhojë, një riprodhim shumë i saktë i mëvonshëm i tij. Sipas hipotezës së Livingstonit në këto raste kemi të bëjmë me një mobilizim të pavetëdijshëm të të gjitha shqisave njëkohësisht dhe si rrjedhojë me një regjistrim shumë të mirë të informacionit (kujto ndjeshmërinë sinestetike dhe rezultatet e saj të jashtëzakonshme). Sipas një hipoteze tjetër biokimike (Kiti) gjendja emocionale shoqërohet gjithmonë me prodhimin e disa substancave në neuronet, të cilat nxisin sintezën e ARN (acidit ribonukleik) ose të proteinave. Sipas hipotezës biokimike ato ndihmojnë regjistrimin në kujtesë në një mënyrë mjaft besnike. Kiti mendon gjithashtu se këto substanca që shfaqen në lëngun trunor, veprojnë njëkohësisht si sinjale dhe si fiksuese.

Mjaft i rëndësishëm për hyrjen e informacionit në kujtesë është gjithashtu edhe aktiviteti, veprimtaria e individit. Sa më aktivisht të vepohet mbi objektin, ngjarjen, faktin, sa më pjesëmarrës aktiv të jesh në të, aq më i mirë është regjistrimi dhe hyrja në kujtesë e informacionit. Sa më i gjerë e kompleks ky aktivitet, sa më e organizuar dhe e koordinuar të jetë puna e të gjitha shqisave e organeve, aq më mirë do të mbahet mend informacioni.

Kështu, për shembull, është vështirë të harrohen faktet e ngjarjet e jetës në aksione, mësimet e përvetësuara nëpërmjet lidhjes me praktikën e gjallë mësimore, nëpërmjet pjesëmarrjes aktive të vetë nxënësit në to. Eksperimentet e kryera me fëmijët, duke ua mësuar atyre në formë skeçi, dialogjesh etj. pjesët e lexuara, vënë në dukje se ato mbahen mend shumë më mirë kështu. Kemi të bëjmë me një mobilizim të të gjithë kujtesave: pamore, dëgjimore, lëvizore etj., që siguron një regjistrim shumëformësh e të qëndrueshëm të informacionit.

Ruajtja e informacionit

Faza II e ruajtjes apo magazinimit të informacionit varet paraprakisht nga kodimi (proces përbërës i hyrjes), duke pasur parasysh me këtë të fundit mënyrën se si regjistrohet informacioni në kujtesë, si hyn ai - në formë verbale (me fjalë), pamore, dëgjimore etj. Më tej është e rëndësishme sidomos se në ç'formë më të përshtatshme, sipas njeriut e specifikes së botës psikike të tij, transformohet ky informacion për t'u mbajtur mend. Është kjo arsyeja që shpesh këtë fazë të dytë e quajmë në literaturën psikologjike edhe faza e transferit. Transferi, i shprehur me emërtime të tjera, haset si metodë të ushtruari e të mbajturit mend që në fillim të shekullit tonë. Në mjaft libra gjenden ushtrime dhe udhëzime vëzhgimi, me anë të të cilave mësuesi i orienton nxënësit t'i përvetësojnë njohuritë e t'i studiojnë dukuritë duke i krahasuar, klasifikuar apo shoqëruar e grupuar ato. Në këtë mënyrë ata, pa hyrë ndofta në hollësi të procesit psikik të kujtesës, jepnin udhëzime për vënien në lëvizje të fazës së dytë të kujtesës: përpunimit, organizimit e magazinimit të informacionit. Në vitet e mëvonshme e sidomos në dhjetëvjeçarin e parafundit (1970-1980) teoria e transferit u vu në baza më shkencore e sidomos pasi u hodhën poshtë mjaft teza të teorisë asociacioniste, ndërmjet të cilave edhe ajo e mbështetjes së kujtesës kryesisht në përsëritjen e thjeshtë. Sipas Erlihut për shembull, përsëritja e thjeshtë është efektive vetëm në dukje dhe pa ristrukturimin e informacionit përsëritja është e padobishme. Ky ristrukturim bëhet nëpërmjet të menduarit, formave e operacioneve të tij. Një nga format e të menduarit, nëpërmjet së cilës sigurohet një përpunim dhe më vonë një ruajtje e riprodhim i mirë i informacionit, është arsyetimi. Objekti, dukuria apo ngjarja në studim ruhet më mirë në kujtesë në qoftë se pas përqendrimit në të e njohjes së saj nxirret një përfundim. Arsyeja e ruajtjes më të mirë të këtij informacioni lidhet me disa faktorë: së pari, njeriu, duke e ditur që duhet të bëjë një vlerësim të dukurisë a objektit, e vëzhgon atë më mirë në hollësi. Së dyti, përpunimi i informacionit sjell për rrjedhojë mbajtjen në mend të tij për një kohë më të gjatë, sesa gjatë një vëzhgimi të zakonshëm e, si rrjedhojë, ruajtjen më të mirë të tij në kujtesë.

Kujtesa, pra, nuk është një mekanizëm i thjeshtë regjistrimi, por një proces aktiv që funksionon aq më mirë sa më