

PROCEDEE PRACTICE DE ANTRENARE A CAPACITĂȚILOR CREATIVE

Antrenarea memoriei

„Memoria este cabinetul imaginației, trăsura rațiunii, registrul conștiinței și camera de sfaturi a gândirii” (St. Basil).

Grecii antici o considerau pe zeița memoriei Mnemozia mama celor 9 muze ale științei și artelor. Memoria logico-verbală este baza erudiției noastre, a cunoștințelor, a nivelului instruirii noastre. Memoria este acel instrument de stocare a informației, de rechemare a ei din inconștient (la momentul oportun).

Conform unor cercetări recente, efectuate de marele matematician și cibernetician fon Neiman, creierul omenesc e în stare să „înmagazineze” aproximativ 10^{20} unități de informație. În traducere într-o limbă înțeleasă aceasta înseamnă – fiecare din noi poate memoriza toată informația, conținută în câteva milioane de volume. La prima vedere o astfel de declarație pare fantastică. Însă să încercăm să apelăm la câteva exemple luate din diferite epoci, în diferite situații. Istoricii afirmă că Iulius Caesar și Alexandru Macedon îi cunoșteau la față și nume pe toți ostașii lor – până la 30000 de oameni. Genialul matematician L.Euler posedă o memorie fenomenală la cifre. El ținea minte, de exemplu, primele 6 puteri ale tuturor numerelor până la o sută. „Să memorizeze este în stare acel care poate fi atent” (C.Jonson).

Unul dintre procedeele de bază de îmbunătățire a memoriei este repetarea. Deosebit de efectivă este metoda logică, asociativă de memorare. La memorare este utilă divizarea materialului în bucăți cu sens, evidențiind principalul și auxiliarul, ce este argumentat și fără dovezi, simplu și compus. Totul trebuie să fie conștientizat – nici o memorare mecanică. Este stabilit că productivitatea memoriei senzitive este de 20 de ori mai mare decât productivitatea memorizării mecanice. Omul memorizează cel mai ușor informațiile, legate asociativ de activitatea profesională zi de zi.

O memorie dezvoltată reduce simțitor timpul pentru execuția oricărei operații mintale, inclusiv creative. Legile memoriei, ca și toate legile psihice în general, sunt legi obiective, care nu depind de dorința și puterea de voință a oamenilor. Cunoașterea legilor memoriei ușurează esențial atât procesul de memorizare, cât și procesele de păstrare și amintire. Care proprietăți ale memoriei trebuie luate în considerare la antrenarea ei? Orice tip de memorie are următoarele proprietăți: capacitatea, claritatea sau precizia, longevitatea și gradul de pregătire.

Capacitatea memoriei este caracterizată de cantitatea de informație memorată.

Claritatea sau precizia memoriei caracterizează capacitatea memoriei de a păstra informația o perioadă de timp fără deformări esențiale. Caracteristică omului, calitatea creației, imaginației, proiectării mintale îi asigură posibilitatea reconstruirii cât mai complete a celor imagini ale realității, cu care se întâlnește în viața reală. Cu timpul imaginile conștiinței noastre pot fi, în primul rând, procesele de gândire, care inevitabil însoțesc procesele de memorare. Un matur dezvoltat își aduce aminte sau memorează nu numai cu memoria, dar (poate într-o măsură mai mare) cu gândirea.

Longevitatea păstrării în memorie a informației primite poate fi foarte diferită, și în acest plan oamenii diferă foarte mult unul de altul. Longevitatea păstrării impresiilor, se află în raport invers cu capacitatea și precizia memoriei, cu toate că se întâlnesc și excepții.

O caracteristică foarte importantă a memoriei este **gradul de pregătire**, care se exprimă în mobilitatea ei la timpul necesar, capacitatea de a da informația, în acel moment, când este necesară. Educarea unei memorii bune este educarea capacității reproducerii complete și precise, atunci când este necesar.

Unele procedee de antrenare a memoriei:

- Memoria conștientă dă rezultate de zece ori mai mari decât prin învățarea mecanică.

- Programarea memoriei la memorizare include următorii pași:

- citirea mult mai atentă a informației;
- acordarea atenției deosebite la structura informației, stabilirea părților principale ale informației și legăturii între ele;
- înțelegerea explicării consecutivității amplasării informației, înțelegerea principiilor amplasării ei;
- repetarea în gând a momentelor principale evidențiate;
- citirea suplimentară a informației;
- atenția sporită la formulări, noțiuni speciale.

Procesele psihice, luate în integritatea lor concretă, exprimă nu numai cunoștințele despre fenomene, dar și atitudinea față de ele; în ele se reflectă nu numai fenomenele, dar și importanța lor pentru subiectul, care le reflectă, pentru viața și activitatea lui. Conștiința omului include nu numai cunoștințe, dar și retrăirea a aceia, ce în lume este important pentru Om, funcții de necesități, interesele lui etc. De aici, realitate și selectivitate. Exemple de selectivitate pot fi întâlnite la orice pas. Este cunoscută memoria profesională în orice sferă a activității omenești. Interesante sunt sursele acestei selectivități, motivele ei. Un rol important joacă convingerile omului. Omul convins în posibilitatea și necesitatea propriei perfecționări, dezvoltarea capacităților sale, poate utiliza această convingere în calitate de sursă a selectivității, motiv pentru funcționarea orientată a memoriei. Uneori, luate la un loc: concentrarea memoriei și gândirii, a puterii de voință și sentimentelor, conduce la faptul că un element uitat străpunge memoria cu o forță nemaipomenită.

Un instrument important în memorizare este asocierea. Fiecare element al asocierii este un cârlig, pe care atârnam un fapt și cu ajutorul căruia se poate pescui. Toate elementele asocierii formează o pânză, cu ajutorul căreia acest fapt este fixat în creier. Taina unei memorii bune este, astfel, arta formării unor diverse și numeroase asocieri cu orice fapte, pe care dorim să le memorizăm. Numai un sistem, desigur, logic, născut din esența lucrurilor ne dă putere deplină asupra cunoștințelor noastre. Creierul, plin cu cunoștințe segmentate, fără legătură, este asemănător unui depozit, în care totul este într-o dezordine totală și unde singur stăpânul nimic nu va găsi.

O altă componentă a memoriei, deosebit de importantă, pentru inventatori, este memoria vizuală. Un element important în antrenarea memoriei vizuale este verbalizarea imaginilor, adică imaginile memorizate trebuie descrise prin cuvinte.

Rubrică realizată de Valeriu Dulgheru