



Harresa shkaktohet për shkak të kalimit të një kohe të gjatë, por, ajo mund të ndodhë edhe më shpejt në fillim të zënies përmendësh të dijeve, për tu ulur më pas kjo masë, si rezultat i përsëritjes dhe ngulitjes në kokë të njohurive. Ta zëmë, nëse ke lexuar një temë në orën pesë në mbrëmje, atëherë përqindja e harresës në minutat dhe orët e para do të jetë më e madhe, për të rënë në orët e mëvonshme. Për këtë shkak, përsëritja e menjëhershme apo në fund të procesit ditor të mësimit dhe para gjumit është shumë e nevojshme.

Përse harrojmë?

Harrojmë për shkak të mos nxënies perfekte të mësimit. Atëherë: Cila është mënyra e përforsimit të memories? Si ta rezistojmë harresën?

Memoria i ngjan një gjymtyre, e cila sa më shumë që përdoret, aq më shumë zhvillohet, por, sigurisht se jo sipas çfarëdo përdorimi. Mund të korrësh suksese vetëm nëse memorien e shfrytëzon me një metodë të përpiktë dhe të shëndoshë. Në vijim do të përmendim disa rregulla për ta mposhtur harresën dhe për ta përforsuar të mbajturit mend.

Të kuptuarit, që është bazë e përkujtimit. Mos e qorto veten nëse i harron gjërat që, paraprakisht, nuk i kupton.

Përsëritja. Lëndën përsërite shpesh, ngase sa herë që e përsërit atë, mundësia e harrimit zvogëlohet gjithnjë e më shumë.

Rezimetë. Nëse një temë të caktuar do ta thjeshtësoje në pak pika dhe me shprehje personale, atëherë gjasat e harrimit janë të pakta.

Pasioni për përsëritje dhe përkujtim. Kjo nënkupton se ti duhet të harrosh se harron, andaj, krijo një vetëbesim në mundësinë tënde për rikujtim, ngase harresa mund të jetë edhe si shkak i mungesës së besimit në vetvete.

Bëhu mësues pyetës i vetes sate. Gjatë mësimit ndalu dhe dëgjoje veten. Mos mendo se me

këtë do të humbasësh kohë. Dëgjoje veten sikur të ishte para mësuesi-profesorit që të merr në pyetje. Nëse ndodhë të mos jesh i sigurt në diç, ktheju librit, ngase kështu, duke iu kthyer atij dhe duke përsëritur mësimin disa herë, do ta ngulitësh në memorie dhe harresa më nuk do të ketë vend.

Përdor metoda. Nëse do të mësosh ndonjë gjë, atëherë lidhe atë për një gjësendi të caktuar, ngase kështu do ta kesh më lehtë. P.sh. nëse do të mbash mend shkronjat 'k, n, a, b, ë', të cilat janë iniciale për ndonjë mësim të caktuar, atëherë krijo me to një fjalë, të cilën e mban mend lehtë, si p.sh. 'bankë', e rrjedhimisht edhe shkronjat për mësimin e caktuar.

Larg përsëritjes pjesë-pjesë. Kur ta përsëritësh ndonjë mësim, përsërite të tërin, ngase përsëritja pjesë-pjesë mund të të shkaktojë defekte për pjesët tjera. Kjo metoda e 'shkëputjeve' nuk është treguar e suksesshme.

Pushimi. Përsëritja pa pushime mund të mos jep efektet e duhura, kështu që, studenti bën mirë ta bëjë përsëritjen me pushime. Nëse ndonjëherë nuk ndihet aktiv, atëherë le të pushon, për të vazhduar më pas.

Vetëm leximi nuk mjafton. Gjatë përsëritjes mundohu të gjesh mjete që të ndihmojnë ta mbash mend më lehtë mësimin, si, f.v., të vësh tabela, shenja, e gjëra tjera që të ndihmojnë në mbajtjen mend sa më mirë të tyre.

Përdor elemente të ndryshme për përkujtim. Nëse të ndodhë ta harrosh ndonjë mësim apo ndonjë njohuri, atëherë mundohu ta sjellësh ndërmend se në cilën pjesë të librit gjendet, apo kur e kam lexuar, ose në cilin libër e kam lexuar, etj.

Përshtati: [Sedat ISLAMI](#)