

# Můžeme paměť cvičit?

Dr. VI. Tardy.

na učení!

Nemusíme nikomu vykládat, co to paměť je. Ale psychologové, kteří od r. 1880 do dneška paměť zkoumali, došli k různým novým poznatkům. Říká se, že někdo má výbornou paměť, někdo špatnou. Když se to pokusíme měřit, ukazují se mezi lidmi skutečně nápadné rozdíly. Ale i u jednoho a téhož člověka je velmi různý výkon paměti podle toho, zda si má pamatovat báseň, obsah článku, číslice nebo historická data, vzhled člověka nebo tvářnost krajiny. Když někomu „leze těžko do hlavy“ cizí jazyk, má na tom podíl špatná paměť slovní, ale jeho paměť pro obličej může být dobrá. Když je paměť pro počty velká, není to tím, že by v mozku byla nějaká zvlášť dokonalá deska na počty, nýbrž tím, že pro počtáře mají čísla asi tak výrazovou tvářnost jako pro jiného člověka lidi. Každé číslo jako by bylo osobou. A proto jejich zapamatování je takovému člověku lehčí než tomu, komu jsou čísla suchými skupinami cifer.

To, co člověk prožívá plněji, to si lépe zapamatuje. Zdali existuje všeobecná schopnost paměti, která by se projevovala všude při zapamatování obličejů, čísel, slov, map, pohybů, to nebylo dosud prozkoumáno. Zdá se, že k obecné pamětní schopnosti přistupuje zlepšení paměti pro různé jednotlivé obory jako nový druh činitelů.

Měřit skutečnou schopnost paměti je totiž těžké, když se déle učíme nějakému předmětu, pamatujeme si nové věci z téhož oboru snáze, poněvadž je dovedeme rychleji a snadněji zařadit do souvislosti. Začátečník se hrozí mnoha názvů rostlin a živočichů, kterým se musí učit přírodopisec. A po nějaké době, když získal přehled, vidí, že učení je mnohem snazší. Bylo by omylem domnívat se, že se zvětšila, vycvičila mezi tím jeho paměť. Paměť je vrozená schopnost, kterou nelze cvičit. Její výkon se ovšem dá zvětšovat, když se učení stává soustavnějším. Kdo dlouho nestudoval a má zasednout po dlouhé době ke knize a učit se z ní, nedovede to vždy hned vzít za pravý konec. Studenti zvláště mladší, nevědí ještě, zda se jim lépe učí, když si věc předříkávají nahlas, nebo když si píšou přehledy, nebo když čtou věc několikrát za sebou beze změny. To je také u různých lidí různé. A tak s počátku člověk nedovede vždy nejvhodněji paměti využití. Paměť je nástroj, kterého se může užívat šikovně i nešikovně. Není to však žádný sval, který by cvikem rostl.

Paměť roste jen přirozeným vzrůs-

tem schopností od dětství do dospělosti snad až do 20 let. Mladí lidé kolem 20 let mají totiž, jak bylo zjištěno, pamětní výkon největší. Děti se učí velmi často rády nazpaměť, ale nejsou zase při učení tak vytrvalé a soustředěné jako dospělí. Pamětní osvojování je v nich více bezděčné, u dospělých může být podporováno silněji soustředěním pozornosti. Dospělí se neučí tak rádi nazpaměť a nevědí si mnohých věcí, kterých si dítě povšimne, a proto si je zapamatuje. Dospělý se však donutí k tomu, aby se naučil i věcem nezajímavým, uzná-li to za potřebné. Ačkoli má tedy dospělý lepší pamětní nástroj, přece jej neužívá při tolika příležitostech jako dítě. Jako dítě si na př. dobře pamatoval čísla a jako dospělý ztratí o ně zájem. Čím je člověk starší, tím je ochota k pamětnímu učení menší. Zdali je s tím také spojen pokles pamětní schopnosti, nebylo dosud přesně zjištěno. Jisté jest jen, že výkon klesá průměrně od 20 let asi o 10% za každých 10 let. Stařecké nemoci mozku (*kornatění tepen a j.*) působí zřejmě oslabení paměti.

Dítě, spíše než dospělý, se učí nazpaměť mechanicky, doslova, přesně tak, jak látka byla podána. Starší člověk dává častěji přednost zapamatování podle smyslu. Než v tom jsou i mezi lidmi téhož stáří velké rozdíly, takže se rozlišují dva typy lidí: jedni hromadí ve své paměti množství dat jako ve skladišti a rádi je pak také ve velkém vykládají, druhí si pamatují lépe souvislosti než jednotlivosti a rozvíjejí věc při výkladu soustavně. Tito druhí mají také větší schopnost, aby si uvědomili, že nějakou věc již dříve viděli, že mají před sebou něco jednou daného (t. zv. znovupoznání). Prvý typ je vhodnější pro učení řečem, lehčeji vybavuje; druhý typ na příklad pro matematiku.

Pamatování souvislostí je pro inteligentního člověka snazší. A tak v látce, která může být uvedena do logické souvislosti, mají větší výkon lidé s větší inteligencí. V mechanické paměti nehraje inteligence žádnou úlohu. Někteří slabomyslní znají celý jízdní řád nazpaměť.

Je třeba dále rozlišovat mezi schop-

ností rychle se naučit a schopností dlouho si pamatovat. Bylo však zjištěno — proti dosti obvyklému mínění — že v celku ti, kteří se rychleji učí, si také déle pamatují, že, tedy má-li kdo dobrou paměť, má ji dobrou jak pro rozdělení tak pro udržení v paměti. Rozdílnost těchto dvou schopností: vstřípivosti a schopnosti dlouhého zapamatování se projevuje však ve stáří, kdy vstřípivost klesá, takže nové věci, nová jména si stařec těžko zapamatuje, ale při tom z mládí si pamatuje mnoho podrobností. Uchovávaní staré zásoby vědomostí a zkušeností je u něho udrženo.

Látka, která není tak dokonale naučena „jako když bičem mrská“, se zapomíná. S počátku se zapomíná rychle, později pomalu. Co si člověk pamatuje po 10 letech, to si téměř stejně pamatuje také po 20 letech. Ale co ví právě dnes, z toho víc než polovičku zapomene zítra. Opakování je nejvhodnější v tom okamžiku, kdy zapomínání ještě příliš nepokročilo. Opakovat brzy a častěji. Člověk s sebou nosí vždy v hlavě plno krátkodobého zboží, které za nějakou dobu bude hluboko zapomenuto. Hlubokou hypnosou nebo nějakým jiným násilným způsobem — jako třeba někdy při nebezpečí života — dá se sice vybavit i to, co bylo dávno zapomenuto; bohužel, nelze tohoto prostředku užít při zkouškách. Proto je účelné, aby se zvláštní pamětní úsilí věnovalo hlavně na zapamatování věcí, které musí utkvět pro celý život. Je větším úspěchem školy, když dokonale naučí násobilku, než když dočasně vpraví dítěti několik set slov cizí řeči. To, co si člověk nezapamatuje dokonale — a k tomu patří 90% školní látky — nemizí ovšem bez vlivu a má být vhodně vybráno tak, aby nejdůležitější byly vstřípeny věci nejdůležitější.

Pamětní schopnosti se netýká, když někdo zapomene úkol, předsevzetí a věci, které měl vyřídit. Lidé, kteří to zapomínají nebo kteří si na jedinou nemohou vzpomenout na známé jméno, říkávají o sobě, že mají špatnou paměť. Ve skutečnosti jsou tyto úkazy projevem nechuti k zapamatování nepříjemné věci, která nějak souvisí s dotyčným obsahem.

## Nejlepší odkaz ALOISE JIRÁSKA je jeho literární dílo!

Seznam všech jeho spisů dostanete u každého knihkupce nebo přímo

v Školním nakladatelství v Praze.

## Rs při obecné škole v Savíně u Litvle.

Zdejší Rs provedlo letos opět ošacovací akci. V roce 1938 podělilo 54 dětí (školních i menších) punčochami. Loni na podzim opatřilo pro 53 dětí opět punčochy, chlapečům na košile, děvčátům na zástěry, velmi potřebným pak kalhoty, svetry a pod. Potřebný peněz opatřilo si Rs svými podniky, z části sbírkami nebo z dětských besídek. Náklad činil letos asi 1500 K.