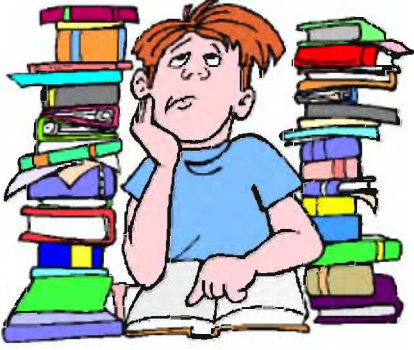




ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ. ಈ ಹುಡುಗ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೂ ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸುವ ಕೆಳಗಿನ ಹತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೧. **ಗಮನ:** ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಜ್ಞಾಪಕ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಜ್ಞಾಪಕ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಜ್ಞಾಪಕದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿವೆ. ನೀವು ಓದಿದ್ದು ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಜ್ಞಾಪಕವಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಜ್ಞಾಪಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಓದುವ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಓದುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

೨. **ನಿಯಮಿತ ಅಧ್ಯಯನ:** ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ಓದಿ, ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಓದಿ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆಗ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. **ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಸಂರಚನೆ :** ಮಾಹಿತಿಯು ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ತಾಂತ್ರಿಕ ಪದಗಳು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಹಲವು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬೇಕು. ಆಯಾ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ಯೋಜನಾಬದ್ಧ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪಠ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. **ಸಂಜ್ಞೆಗಳ ಮೂಲಕ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು:** ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರ, ಫಾರ್ಮುಲಾ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ

ಸುಲಭವಾದ ಶಬ್ದ, ಅಂಕಿ, ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೫. **ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸ:** ನೀವು ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವತಯಾರಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೊದಲು ಒಂದು 'ತಾಂತ್ರಿಕಪದ'ವನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದರ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು (Definition) ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದರ ಸುದೀರ್ಘ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ವಿಷಯವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ, ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

೬. **ನೀವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಕಲಿತಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:** ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಕಲಿತಿರುವ ವಿಷಯದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಆ ವಿಷಯವು ಅಪರಿಚಿತವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯಲು, ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

೭. **ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿ:** ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಫೋಟೋಗಳು, ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತಿತರ ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅಂಥ ಚಿತ್ರಗಳು ಇಲ್ಲದ ಕಡೆ, ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಚಿತ್ರೀಕರಣವನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

೮. **ಕಲಿತ ವಿಷಯವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಿ:** ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಖಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೯. **ಕಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಿ:** ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ, ಕಷ್ಟವಾದ ಪಠ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

೧೦. **ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ನಿಗದಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡಿ:** ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರೊಡನೆ, ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳು ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಆಯಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಓದುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವೆನಿಸದು.