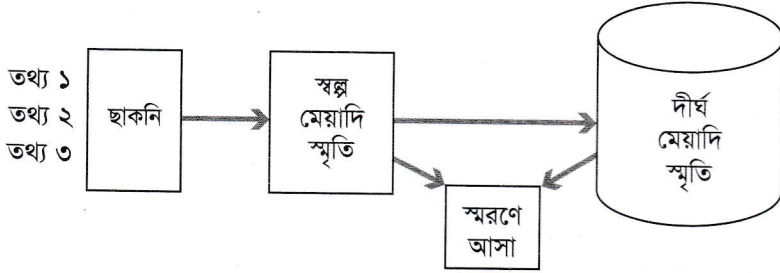


মনে রাখার কৌশল

কনকের পড়াশোনায় মন বসছে না। পড়তে বসলেই অন্য চিন্তার মধ্যে কখন যে ঢুকে পড়ছে তা টেরই পাচ্ছে না। যদিওবা কিছুটা পড়তে শুরু করে, কিছুক্ষণ পড়ার পর মনে হয়, কিছুই পড়ে নি। নিজের ওপরই বিরক্তি জাগে, উঠে যায় পড়া থেকে। তখনই শুরু হয় বাবা-মার বকুনি। ভাবছে, 'আগে একবার পড়লেই সব পড়া হয়ে যেত। কিন্তু, এখন কী হলো আমার? স্মরণশক্তি খুবই কমে গেছে।' পড়াশোনায় মনোযোগ নেই, স্মরণশক্তি কমে গেছে - এমন অভিযোগ প্রায়ই শোনা যায়। মনোবিজ্ঞানীরা মনোযোগ ও স্মৃতি নিয়ে বিস্তারিত গবেষণা করেছেন। বের করেছেন স্মরণশক্তি বাড়ানোর বিভিন্ন কৌশল। তবে, কৌশল প্রয়োগ করতে হলে প্রথমেই জানতে হবে, স্মরণশক্তি কীভাবে কাজ করে।



যে কোন তথ্য বা উদ্দীপনা আমাদের ইন্দ্রিয় পৌঁছালেই তা আমাদের চেতনা ও স্মৃতিভাণ্ডারে পৌঁছায় না। প্রথমে তা একটি ছাকনি দ্বারা বাছাই হয়, এরপর চেতনা, স্বল্পস্থায়ী স্মৃতি হয়ে সবশেষে দীর্ঘ মেয়াদি স্মৃতিতে পরিণত হয়। এর মধ্যে ঘটে নানা প্রক্রিয়া। এই স্বল্প মেয়াদি ও দীর্ঘ মেয়াদি স্মৃতিভাণ্ডার থেকেই আমরা তথ্যকে পুনরুদ্ধার করি। সেটাকেই 'মনে পড়া' বলে।

আমরা একটি বড় বাস্তবের কথা চিন্তা করি। বাস্তবটি যদি ফাঁকা থাকে তবে কোন একটি জিনিস রাখলে তা থেকে সহজেই জিনিসটি পাওয়া যাবে। কিন্তু, বাস্তবটি এলোমেলোভাবে নানা জিনিসে ভরে গেলে, সেখান থেকে কোন একটি নির্দিষ্ট জিনিস খুঁজে পাওয়া কঠিন হবে। আবার, জিনিসটি যদি বাস্তবে না রেখেই খুঁজতে থাকি তাহলে তা কোনভাবেই পাওয়া যাবে না। একইভাবে আমরা যদি এলোমেলোভাবে অনেক কিছু শিখতে থাকি তবে আমাদের মস্তিষ্ক থেকে কোন একটি তথ্য বের করা ঐ বাস্তবটির মতোই কষ্টকর হয়ে যায়। আবার, তথ্যটি আমাদের মস্তিষ্কের তথ্যভাণ্ডারে না পৌঁছালেও সেটি মনে করা সম্ভব নয়।

শেখার সময় মনোযোগ বাড়িয়ে স্মৃতি ধারণ ও পুনরুৎপাদন ক্ষমতা বৃদ্ধি করার কিছু মনোবৈজ্ঞানিক কৌশল নীচে আলোচনা করা হলো।

মনোযোগ সীমিত

যে কোন তথ্য মস্তিষ্কে ঢুকতে গেলে একটি ছাকনি পার হয়ে ঢুকতে হয়। এই ছাকনিটিই হলো মনোযোগ। প্রথমেই মনে রাখতে হবে, মানুষ একসাথে খুব বেশি দিকে মনোযোগ দিতে পারে না। সাধারণতঃ, মানুষ পাঁচ থেকে নয়টি বিষয়ে মনোযোগ দিতে পারে। আবার, একটি মুহূর্তে চেতনায় একটিনাট্র বিষয়ই ঢুকতে বা থাকতে পারে। মনে রাখতে না পারার প্রথম কারণ হলো, শেখার সময় সঠিকভাবে মনোযোগ না দেওয়া। মনোযোগের ছাকনিতে বেশি জিনিস থাকলে, আসল জিনিসটিই বাদ পড়ে যেতে পারে। তাই পড়তে বসার আগে আপনার মস্তিষ্ক যাতে কম বিষয়ের প্রতি নজর দিতে পারে, এমন ব্যবস্থা করতে হবে। টেবিলে রাখা মোবাইল, পোস্টার, আমন্ত্রণপত্র, ছবি, শো-পিস বা একটি সুন্দর ঘড়িও আপনার মনোযোগ কেড়ে নিতে পারে। তাই, যা পড়বেন তা ছাড়া অন্য সব উপকরণ টেবিল থেকে সরিয়ে দিন। অবশ্য, একটি সাধারণ ঘড়ি রাখতে পারেন। টেবিলটি যতটা সম্ভব পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন। পড়ার সময় মোবাইল হয় বন্ধ রাখুন নতুবা সাইলেন্ট করে রাখুন। যেসব ঘটনার ফলে আপনি দৃষ্টিভ্রম পড়তে পারেন বা অন্য কোন ধরনের আবেগীয় পরিবর্তনের কারণে আপনার মনে সেটি বারবার আসতে পারে সেসব ঘটনা বা কাজ এড়িয়ে চলুন। অনেক কাজে সম্পৃক্ত থাকলে পড়াশোনায় মনোযোগের সমস্যা হতে পারে। সেক্ষেত্রে সম্পৃক্ততা কমিয়ে সহনীয় পর্যায়ে নিয়ে আসুন।

SQ3R

পড়ার শুরুতে SQ3R (Survey, Question, Read, Recite, Review) পদ্ধতি ব্যবহার করলে পড়ার প্রতি আগ্রহ তৈরি হয়। তাই, প্রথমেই পড়া শুরু করবেন না। শুরুতে পাঠ্যটিকে উল্টেপাল্টে প্রধান বিষয়গুলো দেখে নিন। বোঝার চেষ্টা করুন কী থাকতে পারে এর ভেতর। কিছু লেখা, ছবি বা টেবিল দেখে মনের মধ্যে সে সম্পর্কে প্রশ্ন তৈরি করুন। তারপর প্রশ্নের উত্তর পাওয়ার জন্য প্রথমবার পড়ুন। এরপর, প্রধান পয়েন্টগুলো মুখে বা মনে মনে বলার চেষ্টা করুন। আবার পড়ুন এবং না দেখে বলার চেষ্টা করুন।

সংকেতের ব্যবহার

আবার বাস্তবের উদাহরণে আসি। বাস্তবের প্রতিটি জিনিস যদি ক্যাটালগ করে নির্দিষ্ট স্থানে রাখি বা প্রতিটি জিনিসের সাথে একটি সুতো বেঁধে তার বাইরের মাথায় একটি স্টিকার লাগিয়ে রাখি, তাহলে জিনিসটি খুব সহজেই পাওয়া যাবে। এই স্টিকারটিই হলো সংকেত। আমরা সবাই 'বেনীআসহকলা'-এর সাথে পরিচিত। হ্যাঁ, এক দমে বলে ফেলবেন, বেগুনি, নীল, আসমানি, সবুজ, হলুদ, কমলা ও লাল - রঙধনুর সাত রঙ। যদি 'বেনীআসহকলা' সংকেতটি ব্যবহার না করতেন তাহলে কি রঙধনুর সাত রঙ এত সহজে ধারাবাহিকভাবে বলতে পারতেন? এটিই হলো সংকেতের সুবিধা। নানা ধরনের সংকেত ব্যবহার করা যেতে পারে। শুধু প্রথম অক্ষরগুলো নিয়ে 'বেনীআসহকলা'-র মতো করে সাজানো যেতে পারে, আবার অক্ষরগুলো দিয়ে মজাদার বাক্যও গঠন করা যেতে পারে। যেমন, ক্রেনিয়াল নার্ভের Optic, Olfactory, Oculomotor, Trochlear, Trigeminal, Abducens, Facial, Acoustic (Vestibulocochlear), Glossopharyngeal, Vagus, Spinal Accessory, Hypoglossal - এই কঠিন নামগুলো ধারাবাহিকভাবে সহজে মনে রাখা যায় এভাবে: On Old Olympus Towering Tops, A Finn And German Viewed Some Hops বা 'ও ও ও তোমার তারুণ্য আর ফিসফিস আওয়াজ যেন ভালোবাসার ছোঁয়া হয়ে যায়'। এভাবে নিজের মতো করে তৈরি করে নিতে পারেন বিভিন্ন সংকেত।

উচ্চারণের সাথে মিল

অনেক শব্দ বা নাম উচ্চারণগতভাবে মিল আছে এমন শব্দের সাহায্যে সহজে মনে রাখা যায়। যেমন, ‘গুণ’-এর ইংরেজি ‘ইন্টু’ শব্দটিকে একটি ছোট ছেলে এভাবে মনে রেখে ছিল - ‘বন্ধু রিন্টুর নাম মনে থাকলে, ইন্টুও মনে থাকবে’।

বৈচিত্র আনুন

মিলের পাশাপাশি অমিলটা কোথায়, তা দেখলেও মনে থাকে বেশ। যেমন, ‘আচ্ছা, তোমার ছেলের নাম মানহা আর আপুর মেয়ের নাম তানহা।’ এভাবে পড়াশোনার ক্ষেত্রেও যদি পার্থক্যটি অনুধাবন করা যায় তাহলে ভালো মনে থাকে। একই ধরনের পড়া পরপর না পড়ে, একটি বিষয় পড়া হলে অন্য ধরনের আরেকটি বিষয় পড়লে তা ভালোভাবে মনে থাকে। একটি রচনা পড়ার পর আরেকটি রচনা না পড়ে, অঙ্ক করলে বা বিজ্ঞান পড়লে তা মনে থাকার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

ঘুম

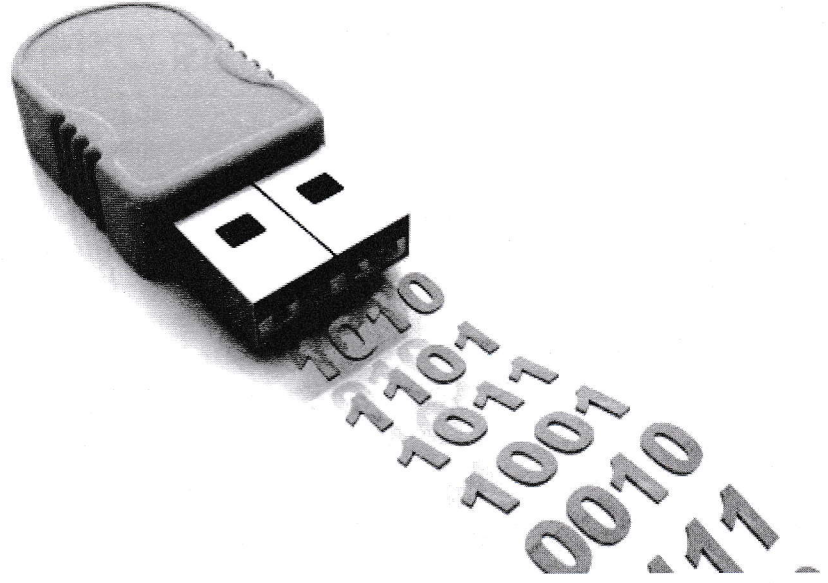
অনেকে কঠিন পড়াটি সকালে পড়তে বলেন। কিন্তু, কঠিন পড়া, যেটি মনে থাকতে চায় না তা পড়ে সাথে সাথে যদি ঘুমিয়ে যাওয়া যায় তাহলে ঘুমের মধ্যে পড়াটি মস্তিষ্কে স্থায়ী হওয়ার সুযোগ পায়। কেননা, পরের কোন বিষয় এই স্মৃতিকে বাধা দেয় না।

কল্পচিত্রের ব্যবহার

মস্তিষ্কের বড় একটি অংশ চিত্র মনে রাখে। তাই, যে বিষয়টি আপনি দেখতে পাবেন তা বেশি মনে থাকে। যা দেখা যায় না যদি তারও একটি চিত্র কল্পনা করে নিয়ে মনে রাখার চেষ্টা করি তাহলে তা সহজেই অনেক দিন মনে থাকবে। বড় একটি বিষয়কেও যদি একটি ছবির মাধ্যমে কল্পনায় নিয়ে আসি তাহলে তা সহজেই মনে রাখা যায়। সহজ একটি উদাহরণ দেওয়া যাক: মনে করুন, একটি ছাত্র ‘আদর্শ গ্রাম’ বিষয়ক একটি রচনা বই থেকে পড়ছে আর মুখস্ত করছে। সে যদি লাইনগুলোর কথা দিয়ে একটি আদর্শ গ্রামের ছবি মনের পর্দায় তৈরি করে তবে অনেক দ্রুত তা মুখস্ত হয়ে যাবে। শুধু তাই নয়, তা অনেক দিন মনেও থাকবে।

লসি কৌশল

এই কৌশল খুবই কার্যকর। কোন জিনিস ধারাবাহিকভাবে মনে রাখতে বা বিরক্তিকর কিছু মুখস্ত করতে এর ব্যবহারের কোন জুড়ি নেই। ধরুন, আপনি ঘুম থেকে চোখ মেললেন, দেখতে পেলেন ফ্যান; এরপর ঘড়ির দিকে তাকালেন, দেখলেন কয়টা বাজে; মেঝেতে একটি স্লিপার রয়েছে, তা পায়ে দিলেন;



বাথরুমের দরজার দিকে তাকালেন; বাথরুমে ঢুকে আয়নার দিকে তাকালেন, ব্রাশ-পেস্ট নিলেন ইত্যাদি। এখন যা মনে রাখতে হবে সে বিষয়টিকে অনেকগুলো পয়েন্টে ভাগ করে, কল্পনার চোখে একেকটি পয়েন্টকে ধারাবাহিকভাবে ফ্যান, ঘড়ি, স্লিপার, দরজা, আয়না ইত্যাদিতে স্টিকারের মতো করে সাঁটিয়ে দিন। এবার, ধাপে ধাপে প্রতিটি কল্পিত স্টিকার পড়ার চেষ্টা করুন, যেন আপনি দেখতে পারছেন। তার রঙ, গঠন ইত্যাদি দেখুন। পরে মনে করার চেষ্টা করুন। দেখবেন, খুব সহজেই তা বলতে পারছেন। যা হয়তো আপনার একঘণ্টা পড়তে হতো তা কয়েক মিনিটেই মুখস্ত হয়ে গিয়েছে।

সচেতনভাবে ফাইল করে রাখুন

যারা কম্পিউটার বা অন্য কোন ফাইল সিস্টেমের সাথে পরিচিত এবং এই সিস্টেমটি মানসিকভাবে ব্যবহার করতে সমর্থ তারা এটা করতে পারেন। প্রতিটি তথ্য মনে রাখার সময়, তথ্যটি মনের তথ্যভাণ্ডারের কোথায় রাখছেন বা কোন তথ্যের কাছে গুছিয়ে রাখছেন তা লক্ষ করুন। যেমন, আপনি টমেটো শব্দটি মনে রাখতে চান। সেক্ষেত্রে ‘সজি’ আলমারির ‘শীতকালীন সজি’ তাকে রাখুন।

গ্রুপ কৌশল

মুখস্ত করার আরেকটি ভালো কৌশল হলো গ্রুপে মুখস্ত করা। তিন থেকে পাঁচ জনের একটি গ্রুপ একসাথে বসে একজন পড়বে অন্যরা শুনবে, তার পড়া শেষে অন্যজন পড়বে, বাকি সবাই শুনবে, এভাবে প্রত্যেকেই একবার করে পড়বে। এরপর, সবাই একে একে না দেখে বলার চেষ্টা করবে। পড়াটি দ্রুত মুখস্ত হয়ে যাবে। এই কৌশলটি যারা পড়তে যেয়ে অন্য জগতে হারিয়ে যান কিংবা পড়তে গেলে কিছুক্ষণ পড়ে আর মনোযোগ থাকতে চায় না তাদের জন্য খুবই কার্যকর।

আরো অনেক পদ্ধতি রয়েছে মনে রাখার জন্য। স্থান-স্মরণতার জন্য এখানে সহজবোধ্য অথচ কার্যকর কিছু কৌশল আলোচনা করা হয়েছে। কিছু কিছু কৌশল বোঝার জন্য প্রশিক্ষণের প্রয়োজন হতে পারে। এছাড়া, বার-বার অনুশীলন, পুরস্কৃতকরণসহ নানা কৌশল আমাদের ছাত্র-ছাত্রীরা অনেক আগে থেকেই ব্যবহার করছে।

তানজির মোহাম্মদ তুষার

ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট ও প্রভাষক, মনোবিজ্ঞান বিভাগ, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়