



තකය අපට වැදගත් වන්නේ අප ගැන හා අවට ලෝකය ගැන දැන ගැනීමේ පදනම එය වන බැවිනි. එමගින් අපගේ අත්දැකීම් මතකේ සටහන් කිරීමත්, ගබඩා කිරීම හා අවශ්‍ය වූ විට අදාළ තොරතුරු ලබාදීමක් සිදුකෙරේ. උදාහරණ වශයෙන් ළමාවියේ නොයෙකුත් සිදුවීම් මතකේ රැඳී පවතින අතර වැඩිහිටියේ දී ඒවා මතකයට නැගිය හැකිය. අපගේ නොයෙකුත් දක්ෂතා ක්‍රියාකාරීවීම, ගඳ සුවඳ රස හා ස්පර්ශයෙන් හඳුනා ගැනීම ආදිය මතකයේ රැඳුණු තොරතුරු අනුව සිදු කෙරේ. කිසිදු පුද්ගලයෙකුට සර්ව සම්පූර්ණ මතකයක් නැත. සමහරුන්ට අන් අයගේ දුරකථන අංක හොඳින් මතක තබා ගත හැකිය. ඇත්තෙන්ම එවැනි කරුණු බොහෝදුරට රඳා පවතින්නේ අපගේ රූචිකත්වය මතය.

මතකය හා එය වැඩි දියුණු කර ගැනීම



වෛද්‍ය සරත් පටුවාවල

මොළයේ තැන්පත් කළ දේ නැවත මතකයට ගැනීම මෙහිදී සිදුවේ. මෙම අවදීන් තුනම අපගේ මතකයට බලපායි. මතකය පුස්තකාලයක් හා සංසන්දනය කළහොත් මේ ගැන කරුණු පැහැදිලි වනු ඇත. පුස්තකාල ලේඛනයේ යම් පොතක් ගැන සටහන් කර නොමැතිනම් එය තිබේද නැත්ද යන්න ගැන දැනගත නොහැකිය. මක්නිසාද යත් එය ලේඛනගත කර නොතිබීමයි.

මතකය එකම දෙයක් තොව විවිධ කොටස් වලින් යුක්තවන්නකි. උදාහරණ වශයෙන් ඔබ ඊයේ රෑ ආහාරයට ගත් දේ පිළිබඳ මතකයට වඩා වාහනයක් පදවන්නේ කෙලෙසද යන්න මතක තබා ගැනීම වෙනස්ය. මතකය සමහර විට වැඩ කරන්නටත්, සමහර විට වැඩ නොකරන්නටත් තිබෙන දෙයක් නොවේ. එය දිගටම ක්‍රියාකාරීවේ. තමුත් මතකයේ සමහර පැති විවිධ පුද්ගලයින්ගේ වෙනස් ආකාරවලට ක්‍රියාකළ හැකිය.

මතක තබා ගැනීමට නොහැකිවීම හෙවත් අමතකවීම පුද්ගලයෙක් කාංසාවට, අපහසුතාවකට හෝ

ඉවිජා හංගන්වයකට පත් කළ හැකිය. එය අපගේ ආත්ම විශ්වාසය බිඳ හෙලීමට ද හැකිවනු ඇත. මේ නිසා ඇතිවන අසහනකාරී බව අමතක වීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩි කරවනු ඇත.

අප යමක් මතක තබා ගන්නට උත්සාහ කරන විට අදාළ තොරතුරුවල වර්ගීකරණයක් සිදුවන අතර මෙසේ වන්නේ තත්ව තුනකදීය.

1. ක්‍රියාකාරී මතකය **Action Memory**
උදාහරණ - බයිසිකලයක් පැදීම, පිහිනීම ඇරඹීම
2. දෘෂ්ඨමය මතකය (**Visual Memory**)

උදාහරණ - මුහුණු හෝ නොයෙකුත් හැඩතල හඳුනාගැනීම

3. වාචික මතකය **Verbal Memory**
උදා: ලියන හා කියවන දේ පිළිබඳ මතකය

මතකයේ රඳා පැවැත්මට අවදීන් තුනක් (03) සම්බන්ධය

1. පණිවුඩය සටහන් කිරීමේ අවදිය (**Encoding Phase**)
මෙහිදී යමක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම හා එය මතකයෙහි සටහන් කිරීම සිදුවේ.
2. ගබඩාකිරීමේ අවදිය (**Storage Phase**)
මෙහිදී අප ඉගෙනීමට උත්සාහ කළ දේ මොළයේ තැන්පත්වීම සිදුවේ.

3. යළි මතකයට නැගීමේ අවදිය (**Recall Phase**)
මොළයේ තැන්පත් කළ දේ නැවත මතකයට ගැනීම මෙහිදී සිදුවේ. මෙම අවදීන් තුනම අපගේ මතකයට බලපායි. මතකය පුස්තකාලයක් හා සංසන්දනය කළහොත් මේ ගැන කරුණු පැහැදිලි වනු ඇත. පුස්තකාල ලේඛනයේ යම් පොතක් ගැන සටහන් කර නොමැතිනම් එය තිබේද නැත්ද යන්න ගැන දැනගත නොහැකිය. මක්නිසාද යත් එය ලේඛනගත කර නොතිබීමයි. එය ලේඛනගත කර තිබුණත් නියම පැයුරින් තැන්පත් කර නොමැතිනම් එය නිබිය යුතු තැනින් සොයා ගත

නොහැකි වනු ඇත. මක්නිසාද යත් එය හරිහැටි ගබඩා කර නොතිබීමයි. පුස්තකාලය භාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි තොදන්නේ නම් පොත හරි හැටි ගබඩා කර තිබුණ ද එය සොයාගත නොහැකි වනු ඇත. අපගේ මතකයේ ගබඩා කිරීම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා අපට වැඩි යමක් කළ නොහැකි වුවද සටහන් කිරීම හා තැවත මතකයට තැගීම යන අවස්ථාවලදී යමක් කළ හැකිවනු ඇත.

මතක තබා ගැනීමේ වෙනස් ක්‍රම පිළිබඳ උද්‍යෝග

නිවසේ කාමර කීයක් තිබේද යන්නට පිළිතුර සෙවීම සඳහා අපගේ දෘෂ්ඨි මතකය භාවිතා කළ හැකිය. නිවසේ ඉදිරිපස දොරටුව මතකයට තබා එතැන සිට නිවස තුළට මතසිත් ගමන් කර කාමර ගතව ගණනය කළ හැක. දුරකථන අංකයක් හෝ යමෙකුගේ නමක් මතකයෙහි රඳවා තැබීමට එය තැවත තැවත කිහිපවරක් මතකයට තැගීම මගින් සමහරු උත්සාහ කරති. සමහරු වාචික මතකයෙන් දෘෂ්ඨි මතකයට වඩා ප්‍රයෝජන ගනිති. උද්‍යෝග වශයෙන් නමක් පුවත්පතක කියවූ සියල්ල මතකයේ රඳවා ගත හැකිවුවත් එහි වූ පිංතූර වල අඩංගු දේ හෝ තමා ලග සිටි පුද්ගලයා හැඳුනෙන සිටි කම්පයේ වර්ණය වැනි දේ හෝ මතකයේ රැඳී තැන.

මතකය ගබඩා කිරීමේ දී එය ප්‍රදේශ 4 කට බෙදිය හැකිය.

සෘණික මතකය (Immediate Memory) මෙහි අත්තර්ගත වන්නේ නම මතක් කිරීම , සිටින්නේ කොහේද යන්න දිනය කුමක්ද යන්න ආදිය පිළිබඳ තොරතුරුය. අන්තිම තත්පර කිහිපයේ ගැබ් වූ තොරතුරු එහි අඩංගුය. **ක්‍රියාකාරී මතකය (Working Memory)** කෙටි-කාලීන මතකය (Short term Memory) මෙහි අත්තර්ගත වන්නේ අවසන් තත්පර කිහිපයේ සිට විනාඩි ගණනකට පෙර දක්වා වූ කාලයේ අඩංගු තොරතුරුය.

මතකයේ ඇති කරුණු කලින් කලට අපට අමතක වී යනු ඇත. මතකයේ රැඳෙන කරුණු රඳ පවතින්නේ අදාල දෙය මතක තබා ගැනීමට අප කෙතරම් උනන්දු වෙනවා ද යන්න මතය. ඉතා ප්‍රසන්න දෙයක් හෝ තදබල අප්‍රසන්න යමක් පහසුවෙන් මතකයේ රැඳෙයි. ඔබගේ මතකය ගැන සාණ්‍යවාදීව කල්පනා කළ යුතු නැත. එසේ වුවහොත් ගැටළුව උග්‍ර විය හැකිය. යම් කරුණක් මතකයේ රැඳීම පිළිබඳව ඔබට බොහෝ දේ වලින් බලපෑම් ඇතිවිය හැකිය. කාර්යයක නිරතවන විට ගෘහ ජීවිතයේ දී හෝ එක්විටක ගැටළු රැසක් ගැන මතස යොමු කරන විට කාංසාවක් හෝ පීඩනයක් සිත වෙලාගනු ඇත

ක්‍රියාකාරී මතකය බොහෝ විට අප දුරකථන අංකයක් මතක තබා ගැනීම වැනි ක්‍රියාවකට අදාලය. කෙටිකාලීන මතකයේ අත්තර්ගත වන්නේ පසුගිය විනාඩි ගණනක් තුළ ලැබුණ තොරතුරුය. මෙහිදී අදාල නොවන තොරතුරු ඉවත් කර අදාල තොරතුරු පමණක් දිගු කාලීන මතකයට යැවේ.

දිගුකාලීන මතකය (Long Term Memory) මේ දවසේ මුල් අවදියේ තොරතුරු පසුගිය සතියේ ලබාගත් තොරතුරු (මෑත මතකය) හා අවුරුදු ගණනකට පෙර ලැබුණු තොරතුරු (ඈත මතකය) මෙහි ගබඩා කර ඇත.

මතක තබාගැනීම කෙරෙහි බලපාන සාධක

ඔබේ මතකය පිළිබඳ අඩුපාඩු ඔබ දන්නවා ඇත. ඔබගේ මතකය කිසිදිනක සර්ව සම්පූර්ණ නොවූ බව ඔබ වටහා ගැනීම වැදගත්ය. මතකයේ ඇති කරුණු කලින් කලට අපට අමතක වී යනු ඇත. මතකයේ රැඳෙන කරුණු රඳ පවතින්නේ අදාල දෙය මතක තබා ගැනීමට අප කෙතරම් උනන්දු වෙනවා ද යන්න මතය. ඉතා ප්‍රසන්න දෙයක් හෝ තදබල අප්‍රසන්න යමක් පහසුවෙන් මතකයේ රැඳෙයි. ඔබගේ මතකය ගැන සාණ්‍යවාදීව කල්පනා කළ යුතු නැත. එසේ වුවහොත් ගැටළුව උග්‍ර විය හැකිය.

යම් කරුණක් මතකයේ රැඳීම පිළිබඳව ඔබට බොහෝ දේ වලින් බලපෑම් ඇතිවිය හැකිය. කාර්යයක නිරතවන විට ගෘහ ජීවිතයේ දී හෝ එක්විටක ගැටළු රැසක් ගැන මතස යොමු කරන විට කාංසාවක් හෝ පීඩනයක් සිත වෙලාගනු ඇත. එය මතකයට තදින් බලපානු ඇත. මතස සැහැල්ලුවෙන් සිටි නම් මතකය යහපත් වේ.

මතකය පිළිබඳ අපහසුතාවලට බොහෝවිට හේතුවන්නේ අදාල කරුණු කෙරෙහි හරිහැටි අවධානය යොමු නොවීමයි. එකවර වැඩ කටයුතු කිහිපයක් කිරීමට උත්සාහ කිරීම මීට උද්‍යෝගයකි.

මතකය පිළිබඳ අපහසුතාවලට මුහුණ දීමට හොඳම ක්‍රමය නම් මතක තබා ගත යුතු කරුණු හරි හැටි සංවිධානය කර ගැනීමයි. නොයෙකුත් වැඩ කටයුතුවලට වේලාවන් වෙන් කර ගැනීම මෙහි දී වැදගත් කරුණක් වේ.

ඉගෙනුම සඳහා හැකියාව වැඩි දියුණු කර ගැනීම පහත දැක්වෙන ක්‍රම සහ විධි අධ්‍යාපන කටයුතු වැඩි දියුණු කරවයි. අදාල කරුණ වෙත ඔබගේ සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න. අන් අය කරන දේ ගැන සිතට නොගන්න. අවට පරිසරයේ වෙන්වීම මොනවාදැයි කල්පනා නොකරන්න. වැදගත් කරුණු වලට හොඳින් සිත යොමු කරන්න. යමෙක් පවසන සෑම දෙයක්ම මතක තබා-

ගැනීමට අවශ්‍ය නැත. ලබාගත් තොරතුරු කොටස් වලට වෙන් කරන්න. මෙසේ කොටස් කළ තොරතුරු බොහෝ දෙනෙකුට හෙදින් මතක හිටිනු ඇත. මෙවන් තොරතුරු වේලාව, දිනය, ස්ථානය ආදී වශයෙන් සංවිධානය කරන්න. පුද්ගලයෙක් විසින් කරනු ලැබූ ප්‍රකාශයක් තැවත කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න. එය ඔහුට අපහසුවක් ඇති කරන්නට පුළුවන. නිසියාකාරව තොරතුරු ලබා ගැනීමට එය සාර්ථක ක්‍රමයක් වනු ඇත. ඔබ ලබාගත් තොරතුරු තැවත මතකයට තගන්න. ඔබ නිවැරදි දැයි දැන ගැනීමට, තොරතුරු ලබාදුන් පුද්ගලයා වෙත තැවත යොමු කරන්න. තැවත එය තමාම ඉදිරිපත් කරන්න. ඔබට ලැබෙන තොරතුරු වෙනත් කිසියම් දෙයක් හා සම්බන්ධ කරන්න. සමහරු යම් තොරතුරු පින්තූර සමග ලබාගෙන ඒ පිළිබඳ හොඳ මතකයක් ඇතිකර ගනිති. මතස තුළදී තොරතුරු සංවිධානය කරන්න. ඒවා තමාට අදාල දේ සමග සම්බන්ධ කරන්න. ඔබට මුණගැසුනු පුද්ගලයාගේ නම සිරිල් වූවා යැයි සිතමු. තමාගේ පවුලේ එනමින් යුත් තැනැත්තෙක් සිටිනම් මේ නම හොඳින් මතකයේ රැඳෙනු ඇත. මක් නිසාද යත් ඒ නම පිළිබඳව තමාට ද සම්බන්ධයක් ඇති බැවිනි. යමක් ඉගෙනුම සඳහා ක්‍රම කිහිපයක් භාවිතා කරන්න. උදා: ලෙස යමක් කියවීම.

ඒ පිළිබඳ සටහන් තැබීම, රූප සටහන් ඇඳීම, අදාල පින්තූර එක්-රැස් කිරීම ආදිය. ඇත්තෙන්ම එක්-වරකට වැඩ රාශියක් කිරීම පහසු දෙයක් නොවේ. ඉතා සාර්ථක වන්නේ ක්‍රම සහ විධි කිහිපයක් ගැන අවධානය යොමු කර ඉන් ඉතා ගැලපෙන ක්‍රම 1 - 2 යොදා ගැනීමයි. මතක තබාගන්න. " මේ "කෙහෙල් මල" මතක හිටින්නේ නැතේ." සිතා කෝපවී අසහනයට පත් නොවන්න. යමක් මතකයේ තොරැඳේනම් ඊට වෙනත් උපක්‍රම තිබේ. දින සටහන් පොතක් රැගෙන යන්න. ඇත්තෙන්ම එය බාහිර උපකාරයක් වනු ඇත.