



# මනක ගබඩාවෙන් වැසි ගනිමු

**'අමතකවීම'** නූතන සමාජයේ බොහෝ දෙනෙකුට පොදු වූ තත්ත්වයකි. නළලෙහි උපැස් යුවළ රඳවාගෙන එයම සොයන, පනාව කෙස් කළබේ රැවා ගත් බව අමතකවී නිවසම උඩු

යටිකුරු කරන, අවස්ථා, ඔබ දැක, විඳ ඇති බවට සැකයක් නැත. මෙවන් සරල අවස්ථාවලින් නොනැවතී, 'අමතකවීම' ඉතා සංකීර්ණ ගැටලු ඇති කරන අවස්ථා ද තිබේ.

තවුසනය

එසේ නම්... නිතරම අගුළු වැටෙන අපගේ මනක ගබඩාව නියමාකාරයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගත්තේ කෙසේද?

මනකය පිලිබඳ පර්යේෂකයකු මෙන්ම, ඒ පිලිබඳ ග්‍රන්ථ රැසක් පළ කර ඇති ටෝනි බ්‍රසාන්, මිනිස් ස්මෘති ශක්තිය පිලිබඳ උගන්දු වන්නේ 1960 දශකයේ පටන් ය. ඒ එවක බ්‍රිතාන්‍ය කොලම්බියා සරසවියේ, ඔවුන් ගේ ඉංග්‍රීසි මහාචාර්යවරයා, සිය ආරම්භක දේශ-තයේ දී ම, පත්තියේ සියලුම සිසුන් ගේ නම්, ලිපිත හා උරුකථන අංක නිවැරදිව මනකයෙන් කියනු ඇසීමෙනි. දැන් 61 වැනි වියේ පසුවන බ්‍රසාන්ට ඉතාම හොඳ ධාරණ ශක්තියක් තිබේ. "සෑම රටක ම මිනිසුන්ට තිබෙන ප්‍රධාන ගැට-ලුවක්, මනකය ඉක්මනින් ක්ෂයවීම. තමන් ඇත්තම ගැටලුව නම්, අප අමතක වීම පුරුදු කිරීමයි. ඔහු පවසයි.

කාර්යාලයේ ඉතා වැදගත් ලිපි ගොනුවක් තැබූ ස්ථානය හෝ ඔබේ හොඳම මිතුරාගේ ලිපිනය අමතකවීම ආදී මේ සියලු දෙය, ඔබට වෙහෙසට පත් කළ ද, අමතකවීම හා බැඳී සිටීම, සුබදායී නොවන බව පර්යේෂක මතයයි. ඉතාම වැදගත් කරුණ නම්, වයස හා මනකය අතර කිසිදු සම්බන්ධතාවක් නොමැති බවයි. වයස අවුරුදු 80 ක පුද්ගලයකුට වුවද, යම් කාලයක්, ශක්තියක් වැය කළ හැකි නම්, ඉතා හොඳ මනකයක් පවත්වා ගත හැකිය. "වයසත් සමඟම මනකය අඩු වන්නේ, එය භාවිත නොකළොත් පමණයි. තමුත් ඔබ නිරතුරුවම, සාකච්ඡාමය ස්වරූපයෙන් මනකය භාවිත කරනවා නම්, ජීවිත කාලය පුරාම, එය වැඩි දියුණු වේවි" බ්‍රසාන් තවතත් හඬ අවදි කරයි.

තවතම අධ්‍යයන වාර්තාවලට අනුව, කියුණු මනකයක් හා සුපරික්ෂාකාරී මනසක් ඇති වැඩිහිටියන්, වඩා සමාජශීලීය. ඔවුහු සංකීර්ණ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දයක වෙමින්, මොළයේ ශක්තිය මෙන්ම ධාරණ ක්‍රියාවලිය ද ඉහළ තංචා ගනිති. එකම වේගයකින් නුවුවත්, තරුණයන් මෙන්ම නිරෝගී වැඩිහිටි පුද්ගලයන්ට ද, ඉගෙනීම හා මනක තබා ගැනීමේ හැකියාව ඇතැයි හෙළි වී තිබේ.

මනකයට ලබා දී තිබෙන වැදගත්කම කොතෙක්දයත්? මනකය පිලිබඳ ලෝක ශුර-නාවලියක් ද පැවැත්වේ. එය ටෝනි බ්‍රසාන් විසින් 1991 දී ආරම්භ කරන ලද්දකි. මිලහ තරඟාවලිය, මෙම වසරේ දී පවත්වනු ලබන්නේ ක්වාලාලම්පුර් නගරයේ ය.

අසන දකින සියලු දෙය සිතේ තැන්පත් කර ගැනීමට අපට අවශ්‍ය නුවුවත්, පැහැදිලි ධාරණ ශක්තියක් තිබීම, ප්‍රයෝජනවත්ය. එසේ නම්, 'මනක ශුරයන්' සතුව ඇති, අපට නොමැති සුවිශේෂී හැකියාව කුමක් ද? ඊට පිලිතුර Mnemonics - තෙමොතික්ස් තාක්ෂණයයි.(Mnemosyne යනු ග්‍රීක පුරාවෘත්

තවල එන මතකයට අධිපති දේවතාවියයි) මෙම තාක්ෂණය තිසා බොහෝ දෙනෙකුට නාම, දුරකථන අංක ආදී නොයෙක් කරුණු නිවැරදිව මතක තබා ගැනීමට හැකිව තිබේ. මෙය වසර ගණනාවක් අධ්‍යයනය කළ යුත්තක් නොවේ. මූලික කරුණු මතක තබා ගැනීම පමණක් ප්‍රමාණවත්ය.

තොමොතික් තාක්ෂණයේ විවිධ කොටස් රාශියක් තිබුණ ද, ඒ සියල්ල ප්‍රධාන කාණ්ඩ 2 ට වෙන් කළ හැකිය. ඒවා නම් **imagination and association** හෙවත් ස්මෘති ශක්තිය හා සම්බන්ධතාවයි. "මොළයේ ක්‍රියාවලියෙහි ප්‍රධාන අඩිතාලම" ලෙස බුසාන් මෙය විස්තර කරයි. නාමාවලි, දුරකථන අංක වැනි දේ ධාරණය කර ගැනීමට මොළයට අපහසු වුවත්, ඒවාට විවිධ චිත්ත රූප ඇදීම මගින්, ඉතා පහසුවෙන් ධාරණය කර ගත හැකිය. නානායම් හිමිකාරියක වන 40 හැවිරිදි ෆ්‍රාන්සස් එවන්ස් මීට කදිම උදාහරණයක් සපයයි. ඇය මතකය පිළිබඳ එක් දින වැඩමුළුවකට සහභාගී වූයේ පාරිභෝගිකයන්ගේ නම් මතක තබා ගැනීම අසීරු වීමෙනි.

"මට මතකයි, තීන්තම පැමිණෙන එක් කාන්තාවක් සිටියා. ඇගේ නම **Deb & Cathy** ද කියා මට කවදවත් මතක් කරන්න බැරි වුණා. තමුත් වැඩමුළුවෙන් පසු මම මතෝ චිත්‍රයක් මවා ගත්තා. ඒ නමයි **Deb** ගේ හිස උඩ **Web** (ජාලයක්) එකක් **a web over Deb** මට කවදවත් ඒ නම අමතක වෙන්නැ" ඇය පවසයි.

ධාරණය වැඩි දියුණු කිරීමේ ඉතාම ලෙහෙසි ක්‍රමයක්. එලෙස භාසාප්තක වුවද, එය ඉතා වැදගත්ය.

"නිරෝගී වැඩිහිටියන්ට අමතකවීමට, ප්‍රධාන හේතුවක් නමයි, ඔවුන්ට නිසියාකාරව අවධානය යොමු කිරීමට නොහැකිවීම" නිව්යෝක්හි සිතායි වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ ආචාර්ය සිත්තියා ශ්‍රීන් පවසයි.

"සිතේ ව්‍යාකූලත්වය, මතකය පිරිහීමට ප්‍රධාන හේතුවක්. එයට වයස් හේදයක් නැහැ."

සාමාන්‍යයෙන් එකිනෙකට සම්බන්ධ නොවූ දේ, එකට සම්බන්ධ කිරීමට මතක උත්සාහ දරයි. එය එහි ස්වභාවයයි. අලියා සහ කෙසෙල් ගෙඩි පිළිබඳ සිතන්න. අලියා, කෙසෙල් අනුභවය කරන දර්ශනයක් ඔබේ සිතේ මැවේවි. මෙය වනාහි මතක තුළ තීරතුරුවම සිදුවන්නාවූ කාර්යයකි. චිත්ත රූපය තවත් වැඩි දියුණු කිරීම මගින්, මතක තබා ගැනීම ඉතාම පහසු වේ.

**Roman Room System** තෙමොතික්ස් තාක්ෂණයේ වැඩිදියුණු කළ අංගයකි. මෙහි අදහස, ඔබ නිවසේ හෝ හොඳින් දන්නා අසල්වැසි නිවසක කාමර තුළට, සිතීන් ගමන් කිරීමයි. ඒවා තුළ තමාට අවශ්‍ය දේ (මතසිත්) ගබඩා කිරීමයි.

පීට්, කීර් හා පාන් ඔබට අත්‍යවශ්‍ය, අමතක

තොකළ යුතු දෑ යැයි සිතන්න. මතසිත් මෙලෙස දකින්න. ඔබ නිවසේ ඉදිරි දෙපාර් ඇතුළු වෙයි. පොළව පුරාම පිටි විසිරී තිබේ. අතතුරුව විසින්න කාමරයට යන්න. බිම් පලස පුරාම කීර් විසිරීය. විසින්න කාමරය දිගේ ගමන් කරන්න. එහි බිත්ති පුරාම ඇලුණු, ගලි වූ පාන් කැබලිය. චිත්ත රූප වඩ වඩා පිළිකුල් වන තරමට ධාරණ ශක්තිය ද වැඩි වේ. නැවත නැවතත් මෙසේ කිරීමේදී සිතේ ඇදෙන රූප, මතකයෙන් ගිලිහී යන්නේ ඉතා කලාතුරකිනි.

**සාමාන්‍යයෙන් එකිනෙකට සම්බන්ධ නොවූ දේ, එකට සම්බන්ධ කිරීමට මතක උත්සාහ දරයි. එය එහි ස්වභාවයයි. අලියා සහ කෙසෙල් ගෙඩි පිළිබඳ සිතන්න. අලියා, කෙසෙල් අනුභවය කරන දර්ශනයක් ඔබේ සිතේ මැවේවි. මෙය වනාහි මතක තුළ තීරතුරුවම සිදුවන්නාවූ කාර්යයකි. චිත්ත රූපය තවත් වැඩි දියුණු කිරීම මගින්, මතක තබා ගැනීම ඉතාම පහසු වේ.**

තකයේ තැන්පත්ව ඇති දේ, නැවතත් ස්මරණය කිරීම කෙසේ සිදුවන්නේදැයි, විද්‍යාඥයෝ තවම නොදනිති. තමුත් ඇමරිකානු මතෝ විද්‍යාඥයකු වූ රොජර් ස්පෙර් 1981 දී ඒ පිළිබඳ අදහසක් පළ කර ඇත.

"මොළයේ කොටස් 2 ක්, එකිනෙකට වෙනස් කරුණු කොට්ඨාස 2 ක් ගබඩා කරගෙන තිබේ. දකුණු පස අවධානය, රටා හඳුනා ගැනීම, සංගීතය, හැගීම්, නිර්මාණ කෙරෙහිත් වම් පස අවධානය පිළිවෙළ හෝ අනුක්‍රමය, තර්ක හා භාෂාව කෙරෙහිත් යොමු වේ. සංගීතය ඉගෙනීම ගණිතය ඉගෙනීමටත්, නාද රටා ඉගෙනීම භාෂාව ඉගෙනීමටත් ඉවහල් වේ." මොළයේ දෙපසම භාවිත කරන පුද්ගලයන්, දෙපසින්ම වැඩි වාසි ලබන බව, දැන් විද්‍යාඥයෝ දනිති. ඉතා හොඳ ධාරණ ශක්තියක් ඇති පුද්ගලයා මොළයේ දෙපසම භාවිත කරන්නෙකි.

මොළයේ ක්‍රියාදාමයන් ඉතා සංකීර්ණය. එක් උදාහරණයක් ගෙන බලන්න. ඔබ වෙළෙඳ සලක දී මිතුරු කාන්තාවක දකියි. තමුත් ඇගේ නම ඔබට මතක නැත. මොළය, අදාළ ස්නායු-වලට අණ ලබා දෙයි. එමගින් ඇගේ බාහිර ස්වරූපය, චරිත ලක්ෂණ පිළිබඳ චිත්ත රූප අලුතින් නිර්මාණය වේ. ඒ අතරම වෙනත් ස්නායු සෛල කාන්ධයක් එම රූපය හා ලක්-

ෂණ ඇති, මතකයන් මීට පෙර ගබඩා වී තිබේදැයි සොයා බලයි. එලෙස ක්‍රියාකාරී වන ස්නායු සෛල අවසානයේ බොහෝ විට ඇගේ නම ඔබට මතක් කර දෙයි. පුද්ගල නාම මතක තබා ගැනීමට ධාරණ දේශකයකු වූ බ්ලේ කෙල-නන් ද විවිධ ක්‍රම ඉදිරිපත් කර තිබේ.

\* යමෙකුගේ නම ඔබට මතක තබා ගැනීමට අවශ්‍ය යැයි සිතන්න.

\* නිවැරදි නම ලබා ගන්න. පුද්ගලයා ගේ මුහුණ දෙස බලා, ඔහුගේ නම ඔබට පමණක් ඇසෙන සේ කියන්න. නම හා පුද්ගලයා සම්බන්ධ වූ වළල්ලක චිත්ත රූපයක් මවා ගන්න.

\* පුද්ගලයාගේ මුහුණ හොඳින් මතක තබාගෙන, කැපී පෙනෙන ලක්ෂණ තිබේදැයි බලන්න. උදා :- දිගටි ඇස්, පළල් තලල, රූලි ගැසුණු සම.

\* එම පුද්ගලයාම මතසිත් වෙනත් ස්ථානයකට රැගෙන යන්න. සැහැල්ලු ඇඳුමකින් සැරසී ක්‍රීඩා කරන ආකාරයක්

\* හැකි නම් නමට නාල තබන්න (**Fancy – Nancy Fanny – Honey, Will – hill**)

\* ඉතාම දිගු නම තමක් නම්, ශබ්ද රටා අනුව නම කොටස් කරන්න. ඊට අනුව චිත්ත රූප මවා ගන්න.

\* ඔබේ මතකය, රසවත් හා විචිත්‍රවත් කරගන්න. එය ඔබටම සීමා වූවක් විය යුතුය.

රෝමන් රාමි ක්‍රමය සාර්ථකව අත්හදා බැලූ තවත් පුද්ගලයකු දෙස හැරෙමු. ඒ පෙර කී ටෝනි බුසාන්ය.

"මට එක් දවසක වැඩ රාශියක් තිබුණා. ලිපි වගයක් ජායා පිටපත් කර ගන්න. අලුත්වැඩියාවට ලබා දුන්, අත් පළඳනාව ආපසු ගන්න. වෙක්පතක් මාරු කරගන්න. රාත්‍රී කෑමට වසින්බෝතලයක් ගේන්න. මම මේ සඳහා **Roman Room** ක්‍රමය භාවිත කළා.

"මතසිත් ඔහු දැන් නිවසේ පිටුපස දෙපාර් ඇතුළු වෙයි. ලිපි ගොනුව බිම විසිරීලා. ඔහුගේ සහෝදරයා ඒවා ජායා පිටපත් කරයි. ඔහු එම පිටපත් අතට ගනියි. විසින්න කාමරයට යන විට, අත් පළඳනාව ගෙල වටා දමා ගත් පුසා පුටුවක් උඩ තිදිය. බුසාන් වහා එම පළඳනාව ගිනියි. නැවත මුළුතැන්ගෙයට යන බුසාන්, එහි එල්ලා ඇති දර්ශනය වෙක්පතක් වනු දකියි. අතතුරුව කෑම කාමරයට යන ඔහු, විශාල පිරිසක් වසින් පානය කරනු දකියි" මේ අයුරින් චිත්ත රූප මවා ගත් ඔහුට කළ යුතු කිසිවක් අමතක නොවීය.

මේ ආකාරයෙන් නූතන ලෝකයේ, මතකය වැඩි දියුණු කිරීමේ ක්‍රම රාශියක් දක්නට ලැබේ. ඒවායේ සත්‍ය අසත්‍යතාව මැන බැලීම ඔබ, අප සතු කාර්යයකි.

Reader's digest ඇසුරෙනි.

