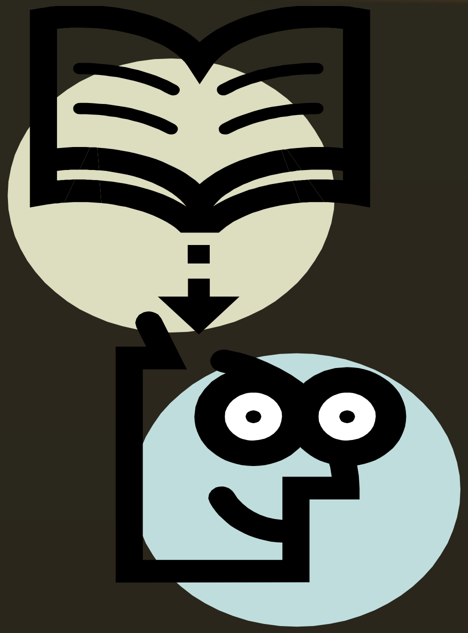
පාඩම් කරුණු මතක තබා ගැනීමට ක්‍රම කිහිපයක්



සැකසුම :- ඩබ්ලිව්. ඒ. ජී. තේජානි ගුණතිලක

ශිෂ්‍ය උපදේශන ගුරු

කෑ/වර/ මායින්නොළුව මහා විද්‍යාලය

සැම කරුණක් ම
හතර වතාවක්වත්
මතකයෙන්
පවසන්න

පාඩම් කරන සෑම
දෙයක්ම එය සිදු කර
පිලිවෙලින් පැයකට පසු,
දිනකට පසු සහ සතියකට
පසු නැවත බලන්න

පාඩම් කරන සෑම
දෙයක්ම එය පාඩම් කර
අවසන් වූ විගසම
මතකයෙන් කොළයක
ලියන්න

ඉතා දීර්ඝ කරුණක්
මතකයේ තබා ගන්නා
විට එය හැකි තරම් අනු
කොටස් වලට කඩා
මතකයේ තබා ගන්න.

යම් කරුණක් ගුරුවරයා පවසන විට
එම මොහොතේම එම කරුණට
වඩාත් හොඳින් සම්බන්ධ කළ හැකි
ඔබගේ යහළුවකුගේ නමක්, යම්
සිද්ධියක්, යම් ස්ථානයක් මතකයට
ගෙන එම නම, සිද්ධිය හෝ ස්ථානය
සහ ගුරුවරයා පැවසූ කාරණා අතර
යම් සම්බන්ධයක් එවලේම
ගොඩනඟා ගන්න.
එවිට එම කරුණ ඉක්මනින්
මතකයේ රැඳේ.

දිනකට අවම පැය 06 ක් හා උපරිම පැය 08 ක් නිදාගන්න

පාඩම් කරන කරුණු හැකි
සෑම විටම මිතුරන්ට කියා
දීමෙන් එම කරුණු
සදාකාලිකවම ඔබේ
මතකයේ තැම්පත් වීම සිදු
වේ.

අපහසු කරුණක් සදාකාලික
මතකයට ගැනීමට අවශ්‍ය
නම් එම කරුණ ඇසුරෙන්
නිර්මාණාත්මක වගන්තියක්
ගොඩනඟා ගන්න

මසකට වරක්වත් ඉගෙනගත්
සියලුම කරුණු නැවත
පුනරීක්ෂණය කරන්න