পড়া মনে রাখার পাঁচটি বৈজ্ঞানিক উপায়

সুত্রঃ প্রথম আলো

১.বিরতি নিয়ে রিভিশনঃ কোন কিছু পড়ার এক ঘণ্টা পর সেটির মাত্র ৪৪ শতাংশ মনে থাকে। তাই তাৎক্ষণিক রিভিশন না দিয়ে একটু বিরতি দিয়ে একই বিষয় আবার পড়া।

২. ফাইনম্যান পদ্ধতিঃ কোন কিছু খুব সহজ ভাবে অন্যকে বোঝানোর পদ্ধতিকে ফাইন ম্যান পদ্ধতি বলে।যে কোন কিছু পড়ার পর তা অন্য কাউকে শেখানোর চেষ্টা করলে সেই পড়া মনে থাকার সম্ভাবনা বেড়ে যায় কয়েকগুন।

৩.পোমোডোরো পদ্ধতিঃ এটি মূলতঃ সময় ব্যাবস্থাপনার একটি কৌশল। এই পধতিতে একজন মানুষ মোট ২৫ মিনিট সময় নিয়ে কোনো একটি কাজ করবেন,এবং পাঁচ মিনিট বিরতি নেবেন।

৪.প্রয়োজন পর্যাপ্ত ঘুমঃ পড়াশোনা শেষে নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত ঘুমালে তা পড়ালেখা মনে রাখতে সহায়তা করে। তাই লেখা পড়ার পর কিছুটা সময় ঘুমিয়ে নেয়ার কোন বিকল্প নেই।

৫.নেমোনিক পদ্ধতিঃ অনেক ছোট তথ্য মনে রাখার ক্ষেত্রে এই পদ্ধতি বেশ জনপ্রিয়। ছড়া,গল্প,ছবি ইত্যাদির মধ্যে তথ্য যুক্ত করে মনে রাখাকে আরও সহজ করাই হচ্ছে এই পদ্ধতির মূল বৈশিষ্ট। মূলত ভোকাবুলারি কিংবা যেকোন ছোট তথ্য মনে রাখার ক্ষেত্রে এই কৌশল হয়ে উঠতে পারে আকর্ষনীয়।