

2002 బెస్ట్ సెలర్, మైండ్‌మేజిక్ రచయిత

డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D.

జ్ఞాపకశక్తి - ఏకాగ్రత

ఎమెస్కో

ఇందులో...

జ్ఞాపకశక్తి కథా కమామిషు	11
మతిమరుపును అధిగమించడం ఎలా?	15
జ్ఞాపకశక్తికి కీలకం ఏకాగ్రత!	21
చదువు అనేది ఛాన్స్‌కాదు - ఛాయిస్	29
జ్ఞాపకశక్తికి పద్ధతులు	35
జ్ఞాపకశక్తి కూడా మీ ఛాయిస్సే	43
మస్తకాన్ని మార్చగలిగే పుస్తకం	53
గుర్తించుకోవడం గుప్తవిద్యకాదు	61
జ్ఞాపకశక్తికి బాగా కష్టపడాలా?	71
మెమరీ మేజిక్	76

ముందుకు పోయే ముందు

ముందు ఒక చిన్న ప్రశ్న. మీరు మీ స్నేహితులతో కలిసి తిరుపతి వెళ్ళాలని అనుకున్నారు. కారు మీరే నడుపుతూ ఒక్కొక్కరిని ఎక్కించుకుంటూ వెళ్తున్నారు. విజయవాడలో మీతోపాటు రమణ, శేషు అనే ఇద్దరు స్నేహితులు ఎక్కారు. నెల్లూరు దగ్గర రమణకి ఏదో పనుండి దిగిపోయాడు, అక్కడ శేఖర్, మల్లిక్, ప్రసాద్లు ఎక్కారు. రేణిగుంట దగ్గర ప్రసాద్ దిగిపోయాడు. కారునడపడం వచ్చిన అనిల్, రవికాంత్లు ఎక్కారు. తిరుపతి చేరగానే ప్రసాద్ దిగిపోయాడు. మీరంతా కొండమీదకు వెళ్ళారు.

ఓకే! ఇప్పుడు నా ప్రశ్న ఏమిటంటే కారు డ్రైవరు పేరేమిటి? మళ్ళీ పైపేరా చదవకండి. ఆలోచించండి. మీరు కరెక్టుగా చెప్పగలిగితే మీ జ్ఞాపకశక్తి బాగుంది. చెప్పలేనివారు మళ్ళీచదవండి, కారు ఎవరు నడిపారో తెలుస్తుంది.

జ్ఞాపకశక్తి పెరగడం అనేది మన సాధనపై ఆధారపడి ఉంటుంది. శారీరక రుగ్మతవలన మతిమరుపు రావడం ఉండదు. జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోవడానికి మందులు, మాకులు అవసరంలేదు. ఉన్నదానిని వెలికితీసుకునే ప్రక్రియను నేర్చుకోగలిగితేచాలు. ఇటీవలికాలంలో జ్ఞాపకశక్తి గురించి బాగాసాధనచేసి, ప్రదర్శనలు చేస్తున్నవారిలో హాద్రీలారెన్ ప్రథముడు. ఒక మెజీషియన్ గా జీవితం ప్రారంభించి, మేజిక్ గురించి అయిదు అద్భుతమైన పుస్తకాలు రచించి, తరువాత హిప్పాటిజం రంగంలో ప్రవేశించి, ఇప్పుడు మెమరీ ట్రైనర్ గా మారాడు. ఆయన రచించిన మెమరీ బుక్ (MEMORY BOOK), సూపర్ పవర్ బుక్ (SUPER POWER MEMORY), మెమరీ మేక్స్ మనీ (MEMORY MAKES MONEY), పుస్తకాలు సృష్టించిన సంచలనం అంతాఇంతా కాదు. అవి 32 భాషల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలయ్యి ఎందరో మతిమరుపు బాధితులకు స్ఫూర్తినిస్తున్నాయి.

జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోడానికి హాద్రీలారెన్ చెప్పే కీలకరహస్యం ఏమిటంటే అసోసియేషన్ మరియు అబ్జర్వేషన్ (ASSOCIATION AND OBSERVATION) ద్వారా మెదడుకి పదును పెట్టవచ్చు అంటాడు. అంటే గుర్తుంచుకునే విషయాలను మరొకదానికి ముడిపెట్టడం లేదా సంబంధం పెట్టుకోవడం, మరియు జాగ్రత్తగా పరిశీలన చేయడంవలన విజయం సాధించవచ్చు అంటారు. సహజంగా మనం కొన్ని పదాలను చూసినప్పుడు, వాటికి సంబంధించిన లేదా వ్యతిరేక పదాలు ఆటోమెటిగ్గా గుర్తుకువస్తాయి. ఉదాహరణకు అమ్మ-నాన్న, పెద్ద-చిన్న, ఎండ-వాన, కాకి-కోకిల, తెలుపు-నలుపు, హీరో-హీరోయిన్, టీ-కాఫీ, లాడ్జింగ్-బోర్డింగ్, తంఱి-తపాలా, పెన్ను-పెన్నిలు,

అబ్బాయి-అమ్మాయి... ఇలా కొన్ని మనసులో అసోసియేట్ అయి ఉంటాయి. ఇవి మీరు గుర్తుపెట్టుకోవడానికి, సాధన ఏదీ చెయ్యలేదు. చిన్నప్పటి నుండి పదేపదే విన్నారు. అదేవిధంగా విన్న పాటలు, పద్యాలు మనకు గుర్తుండిపోతాయి. స్వాతిముత్యం సినిమాలో మతిస్థిమితంలేని కమలహాసన్ చర్చిలో ప్రార్థనచేసినట్లుగా మనం పదేపదే విన్నవి గుర్తుండిపోతాయి. అటువంటప్పుడు మనం దానికితోడు కొంతసాధన కూడా చేయగలిగితే సూపర్మెమరీ పెంచుకోవచ్చు.

అజ్జర్వేషన్ వలన చదువుకునే పాఠాలతోపాటు సూక్ష్మమైన విషయాలు కూడా బాగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. కొన్ని కొన్ని మనం రోజూ చూస్తున్నా, సరైన పరిశీలన లేకపోవడంవలన అవి జ్ఞప్తికిరావు. ఉదాహరణకు ట్రాఫిక్ లైట్లలో పైన ఉండేది రెడ్ లైటా? గ్రీన్ లైటా? ఆలోచించండి. తొందరపడి చెప్పేయకండి. అదేవిధంగా మీ ఊర్లో ఉన్న గాంధీ విగ్రహంలో చేతికర్ర ఆయన కుడిచేతిలో ఉందా? ఎడమచేతిలో ఉందా? ఆలోచించండి. అలాగే అంబేద్కర్ విగ్రహం ఆయన జేబులో పెన్ను ఉందా? లేదా? మీ చేతి గడియారంలో 3 అంకె స్థానంలో ఏ గుర్తు ఉంది? మీ ఇంట్లోకి వెళ్ళడానికి మొత్తం ఎన్ని మెట్లు ఉన్నాయి? ఇటువంటి చిన్నచిన్నవి మనం రోజూ చూసినా గుర్తుంచుకోము. దానికి కారణం అవి అవసరం కాదనిపించి తగిన పరిశీలన చెయ్యకపోవడమే. హర్రీలారెన్ చెప్పేదేమిటంటే అటువంటి సూక్ష్మవిషయాలను కూడా పరిశీలించే తత్వం అలవాటు చేసుకుంటే, జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకునే బీజాలు మన మెదడులో నాటినట్లనంటాడు.

పరిశీలన గురించి హర్రీలారెన్ ఒకసారి కొంతమంది వైద్య విద్యార్థులకు చిన్నప్రయోగం చేస్తూ “మీకు పరిశీలనా శక్తి చాలా అవసరం.



హార్లీలారెన్

పేషెంటుని జాగ్రత్తగా అజ్జర్వ్ చెయ్యాలి. ఇప్పుడు ఇక్కడ ఒక గ్లాసులో మురికినీరు ఉంది చూడండి” అంటూ చూపించి, తన వేలుని అందులో ముంచి, నోట్లో పెట్టుకుని అందరినీ అలా చెయ్యమన్నారు. అందరూ అలాగే చేశారు. అప్పుడు అతను నవ్వుతూ “మీరు సరిగ్గా అజ్జర్వ్ చెయ్యలేదు. నేను చూపుడువేలు ముంచి, మధ్యవేలిని నోట్లో పెట్టుకున్నాను, మీరు ముంచిన వేలునే నోట్లో పెట్టుకున్నారు, పోయి నోరు కడుక్కోండి” అన్నాడు.

జన్మదినం మర్చిపోకుండా

ఒకవ్యక్తి హిప్పాటిస్టు వద్దకు వచ్చి “సార్ మా ఆవిడ పుట్టినరోజు మర్చిపోకుండా ఉండాలంటే ఏం చెయ్యాలో చెప్పండి” అని అడిగాడు.

“దాందేముంది? ఒక్కసారి మర్చిపోయి చూడండి, ఆ తరువాత ఆవిడే నేర్పుతుంది. నాకదే జరిగింది” అంటూ నెత్తిమీద బొప్పి తడుముకున్నాడు.

మైండ్ మ్యాపింగ్

తెలిసిన లేదా చదివిన విషయాలను గుర్తు పెట్టుకోడానికి మైండ్ మ్యాపింగ్ పద్ధతి కూడా మంచిదిని లారెన్ అభిప్రాయం. ఆ పద్ధతిలో ఒక చెట్టుని, దాని కొమ్మలను, రెమ్మలను, పేపరుమీద ఒక బొమ్మలా వేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు భారతదేశంలో ముఖ్యమైన పట్టణాలు, గుర్తుతెచ్చుకోడానికి బొమ్మ ఇలా వేసుకోవాలి. మధ్యలో భారతదేశం, దానికి నాలుగుకొమ్మలు, అవి దక్షిణ, ఉత్తర, తూర్పు, పశ్చిమ రాష్ట్రాలు వాటి రెమ్మలు పట్టణాలు.

