ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಕೇವಲ 30 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಸರಳ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಕೋರ್ಸ್!

ವಿರೇಂದ್ರ ಅಗರವಾಲ್, 'ವಿರೆನ್'

V&S PUBLISHERS

Improve Your Memory Power (Kannad).indd 1 04-09-2015 13:05:17

Published by:

V&S PUBLISHERS
VALUE & SUBSTANCE

Head Office
F-2/16, Ansari Road, Daryaganj,
New Delhi-110002 ☎ 23240026, 27, 28
✉ info@vspublishers.com
🌐 www.vspublishers.com

Regional Office
5-1-707/1, Brij Bhawan (Beside Central Bank of India Lane) Bank Street, Koti,
Hyderabad - 500 095 ☎ 040-24737290
✉ vspublishershyd@gmail.com

Online Brandstore: amazon.in/vspublishers

Buy Books Online: amazon • Flipkart | **Follow us on:**

© Copyright: V&S Publishers

ISBN 978-93-711945-4-9
New Edition

DISCLAIMER

While every attempt has been made to provide accurate and timely information in this book, neither the author nor the publisher assumes any responsibility for errors, unintended omissions or commissions detected therein. The author and publisher make no representation or warranty with respect to the comprehensiveness or completeness of the contents provided. All matters included have been simplified under professional guidance for general information only without any warranty for applicability on an individual. Any mention of an organization or a website in the book by way of citation or as a source of additional information doesn't imply the endorsement of the content either by the author or the publisher. It is possible that websites cited may have changed or removed between the time of editing and publishing the book.

Results from using the expert opinion in this book will be totally dependent on individual circumstances and factors beyond the control of the author and the publisher.

It makes sense to elicit advice from well informed sources before implementing the ideas given in the book. The reader assumes full responsibility for the consequences arising out from reading this book.

For proper guidance, it is advisable to read the book under the watchful eyes of parents/guardian. The purchaser of this book assumes all responsibility for the use of given materials and information.

The copyright of the entire content of this book rests with the author/publisher. Any infringement/transmission of the cover design, text or illustrations, in any form, by any means, by any entity will invite legal action and be responsible for consequences thereon.

Printed at : Param Offsetters, Okhla, New Delhi–110020

ಪ್ರಕಾಶಕರ ಮಾತು

ನಾವು, V&S publishers ಪ್ರಕಾಶಕರಾಗಿ ಸ್ವ–ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸ್ವ–ಸುಧಾರಣೆ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಜತೆಗೆ, ಮಕ್ಕಳ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಎನ್‌ಸೈಕ್ಲೋಪೀಡಿಯಾ, ಕಥಾ ಪುಸ್ತಕ, ಶಬ್ದಕೋಶ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಾಶನಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿ. ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಸುತ್ತ ಘಟನಾವಳಿಗಳು, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯ 350ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಶಿರೋನಾಮೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಇನ್ನೊಂದು ಮಾಸ್ಟರ್‌ಪೀಸ್ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂಬ ಸ್ವ–ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸ್ವ–ಸುಧಾರಣೆ ವಿಭಾಗದ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಾಶಿಸಲು ಸಂತಸಪಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಇದು ಎಲ್ಲ ಓದುಗರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಲಾಭ ಹೊಂದಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇದು ಭಾರೀ ಉಪಯುಕ್ತ! ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಧ್ಯಾಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಟಿಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಈ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನೆನಪು, ಗ್ರಹಿಕೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಧಾರಣ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ 30 ದಿನಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಕೃತಿ ರಚನೆಕಾರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೆನಪು ಮತ್ತು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದ ಕೊನೆಯಲೂ ಸಣ್ಣ ಪ್ಯಾರಾಗ್ರಾಫ್ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಓದುಗರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದಬೇಕು, ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ಮತ್ತು ಇದು ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದ ಮೊದಲ ಪುಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ದಿನಾಂಕ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಾಕ್ಸ್ ಇದೆ. ಈ ಕಾಲಂಅನ್ನು ಓದುಗರು ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ತಾವು ಅಧ್ಯಾಯ ಓದಿದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ನಮೂದಿಸಬೇಕು.

ಅಡಕಗಳು

ಪ್ರಕಾಶಕರ ಮಾತು.....3

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ 7

ನೆನಪು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅಣಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.....14

ಗೃಹಿಕೆ, ತರ್ಕಸರಣಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ 16

ಉತ್ತಮ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.....18

ನಿಮ್ಮ ಗೃಹಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಭಾಗ–1.....23

ನಿಮ್ಮ ಗೃಹಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಭಾಗ–2.....25

ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಅಧಿವೇಶನ–1 26

ನಿಮ್ಮ ಗೃಹಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಭಾಗ–3 29

ನಿಮ್ಮ ಗೃಹಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಭಾಗ–4.....31

ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಭಾಗ –1.....33

ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನಾ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿಭಾಗ–2 38

ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.....41

ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಭಾಗ–1.....45

ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಭಾಗ–2.....48

ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಅಧಿವೇಶನ–2.....51

ಮರೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ?.....55

ಟಮರೆಯುವುದಟರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ?.....60

ನಿಮ್ಮ ನೆನಪು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಭಾಗ–1.....68

ನಿಮ್ಮ ನೆನಪು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಭಾಗ–2.....72

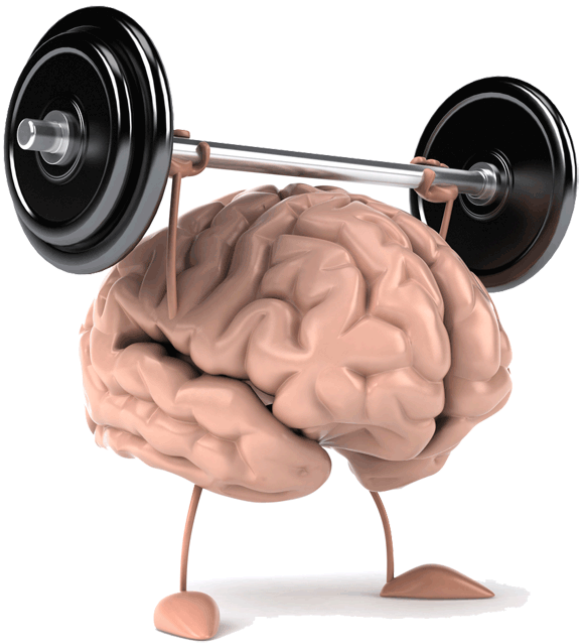
ಸಂಜ್ಞಾ ಬಾಷೆ.....74

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಟಿಪ್ಸ್‌ಗಳು.....77
ಅಭ್ಯಾಸದ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಏಗುವುದು ಹೇಗೆ?.....82
ಅಭ್ಯಾಸ ಅಧಿವೇಶನ–3.....93
ನೋಟ್ಸ್ ತಯಾರಿಸುವುದು.....98
ನೋಟ್ಸ್ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.....102
ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.....104
ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.....112
ಪರೀಕ್ಷೆ ಪೂರ್ವದ ಸಿದ್ಧತೆಯ ದಿನಗಳು.....117
ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?.....121
ಕೃತಿಕಾರರಿಂದ ಸುಲಭದ ಟಿಪ್ಸ್‌ಗಳು.....127
ಕೃತಿಕಾರರಿಂದ ಸುಲಭ ಟಿಪ್ಸ್‌ಗಳು.....134

ದಿನ–1

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಅದು ಏನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಯಾವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಮಹಾನ್ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ಅದನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತು ಮಾತ್ರ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸೋಣ. ಆದರೆ, ಅದರ ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅಂದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಕುರಿತು ಅಥವಾ ಅದರ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂರಚನೆ ಕುರಿತು ಅಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೊಂದಿಲ್ಲ.



ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ರಬ್ಬರ್‌ನಂತೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಎಳೆದಂತೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಬಳಸದೇ

ಇಂದಿನ ದಿನಾಂಕ: ...../...../
(ದಯವಿಟ್ಟು ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ)

Improve Your Memory Power (Kannad).indd 7 04-09-2015 13:05:17

ಇದ್ದರ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಲು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ವಿಹ್ವಲವೂ, ಪ್ರೇರಣಾಶೂನ್ಯವೂ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಶೂನ್ಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ವರ್ಷ ಕಳೆದಂತೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತೂ ಹದಗೆಡುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವೈಚಾರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೊಂದಲಕಾರಿಯಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಅದು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಅಗತ್ಯವೋ ಆ ರೀತಿ ಅದು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಅದು ಸಂತಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನಾ ಕ್ರಮವೇ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂತಸದಿಂದ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ತನಕವೂ ಎಳೆವೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಯುವಕರಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದು, ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಹಳೆಯದನ್ನು ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು.

ಇಂದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸಂಯಮದಿಂದ ಇದನ್ನು ಗೃಹಿಸಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಅಥವಾ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಧಾರಣೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನೀವು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅದರೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಭಾರಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಶೇ. 10ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೂ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲುದು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಓದಿ, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಅಥವಾ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವಾಗಿ, ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರ ಈ ಜಗತ್ತು ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿದೆ.

Improve Your Memory Power (Kannad).indd 8 04-09-2015 13:05:17

ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಈ ಜಗತ್ತು ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಗಣಿತ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಕಲಾವಿದರು, ಸಂತರು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳು ಮತ್ತಿತ್ತರರು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸೇವೆ, ಜ್ಞಾನ, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮನುಕುಲದ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರೆಂದರೆ ನ್ಯೂಟನ್, ಅಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನಸ್ಟೈನ್, ಗ್ರಹಾಂ ಬೆಲ್, ಜಾನ್ ಎಫ್. ಹಾಪ್ಕಿನ್ಸ್, ಶಕುಂತಲಾ ದೇವಿ, ದೀಪಕ್ ಚೋಪ್ರಾ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು. ಅದು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಯಾದಿ.

ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಅಗತ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತಮ, ಹೊಸ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಅಗತ್ಯ. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವು ರಕ್ತ ನಾಳಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು, ಬೊಜ್ಜಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಡಲು ಮತ್ತು ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡ ಅಪಧಮನಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಮಿದುಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕಗಳ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾದ ಆಟ ಆಡುವುದು, ಪಝಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು, ರಿಡಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಗಣಿತದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಬಲ್ಲುದು. ಅಥವಾ

Improve Your Memory Power (Kannad).indd 9 04-09-2015 13:05:18

ನೆನಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಮೂಲಕ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಇಡಬಲ್ಲುದು.

ಇಂದಿನಿಂದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ. ಈ ಮನೋಭಾವ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಕಹಿ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ನೆನಪನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಲಿದೆ. ಇದು ನೆನಪು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಹೊಸತನ ತುಂಬಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಈಗ ನೀವು ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಮುಂದೆ ಏನು ಆಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಂಪನಿಯ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಗಾರನಾಗಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ನಾಗರಿಕ ಸೇವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್‌ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವೇತನ ಗಳಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಆಗಿದ್ದು, ಅಪಾರ ಆಯ್ಕೆಯ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಈ ಹಂತ –ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು– ಭಾರಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ತಂತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಫಲ ನೀಡಬಲ್ಲುದು.

ನೆನಪನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು. –ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಯ ನೆನಪು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೆನಪು. ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಯ ನೆನಪು ಘಟಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಟಕ ಅಥವಾ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಕಥೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪಾತ್ರಗಳ ಸಮಯಗಳಿರಬಹುದು.

ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ನೆನಪು ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೇಯದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಾನೇ ನೆನಪಿನಲ್ಲುಳಿಯುವುದು. ಯಾವುದೋ ಭಯಾನಕತೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಈಡುಮಾಡುವುದು. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವ ನಮ್ಮನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸೆಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಎಳೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೋ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸವಿಯುವಾಗೆಲ್ಲ ನಮಗೆ ಅದರ ನೆನಪಾಗುವುದು. ಯಾವುದೋ ಪಿಕ್‌ನಿಕ್ ಸ್ಪಾಟ್, ಜಲಪಾತ, ಸುಂದರ ಪರಿಸರ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ತಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಟಿವಿಯನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಅದು ನೆನಪಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಎರಡನೇಯದಾಗಿ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯವನ್ನು ಓದು ಅಥವಾ ಬರವಣಿಗೆ ಮೂಲಕ ಬರಹ, ಮಾತು, ಅಭಿನಯ, ಹಾಡು ಇತ್ಯಾದಿ ಮೂಲಕ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪುನರ್‌ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಎರಡು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು. ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ನಾವು ನಿದ್ದಿಸಿದಾಗಲೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಆ ವೇಳೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಮನುಷ್ಯನ ಚಿಂತನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಆತನ ಸಂತಸ

Improve Your Memory Power (Kannad).indd 10 04-09-2015 13:05:18

ಮತ್ತು ಭಯಗಳು, ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾರದು. ಉಪಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ನಾವು ನೀಡಿದ ದತ್ತಾಂಶದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದರ ಅನುಸಾರ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಅಂದಿನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅಥವಾ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಒಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ವಿರಾಮ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ನಿದ್ದೆಯ ಬಳಿಕ ನಾವು ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲು ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಪುನಃ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಈ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ದೇಹ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಾವು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ಉದಯಿಸಿದಾಗ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗಿದಾಗ ಅಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸರಿಯಾದುದಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಉಪಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸಿನ ಕತೆ ಏನು? ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಈ ಉಪಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸು ನೇರವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆ, ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೀಲಿಕೈ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಉಪಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆ, ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡಿ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆರೈಕೆ

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮೂರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದ. ಅಂದರೆ ಅವಶ್ಯಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶ, ಅಮಿನೋ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ನ್ಯುಟ್ರಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು. ಎರಡನೇಯದಾಗಿ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾದ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮೀಪದ ಅಂಗಡಿಗೆ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವ ಮೂಲಕ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಸುವ ಬದಲು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬಳಸಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ತೆರಳುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. ಮೂರನೇಯದಾಗಿ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಯಶಸ್ವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕತೆ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವುದು ಹಾಗೂ

Improve Your Memory Power (Kannad).indd 11 04-09-2015 13:05:18

ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ಪ್ರವಚನ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬಿಡುವು

ಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬಿಡುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿದ್ದಿಸುವುದು, ಆಡುವುದು, ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ವಿಷಯ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಹತ್ತಿರದ ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ನಡಿಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆಳಗ್ಗಿನ ವೇಳೆ ಹಸಿರು ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಗಾರ್ಡನಿಂಗ್ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಬಿಡುವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಉಪಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅದರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೆಲ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಮ್ಮ ಉಪಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬಿಡುವು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಲಾಭವೂ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಋಣಾತ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ವಿಚಾರಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಅಳಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಆತಂಕಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದುವರಿದು ಇದು ಅಪಾರ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದೂ ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯೋಗ, ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಉಪಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ ಅನುಸಾರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ಈ ಮೂಲಕ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಉಪಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿದಾಯಕ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲುದು. ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಯಾಸದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡಿ. ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಶಕ್ತಿ ಉಪಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಡಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲುದೋ ಅದನ್ನು ವಿಚಾರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಕಾರ್ಯಗಳು ಏಕಕಾಲದವು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದ್ದಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎರಡೂ ನಮ್ಮ ಬದುಕು

Improve Your Memory Power (Kannad).indd 12 04-09-2015 13:05:18

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ, ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಜತೆಗೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲು ಸಹಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ವೇಗವಾಗಿ, ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ: ದಯವಿಟ್ಟು ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಅಂತರ ನೀಡಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಇಂದು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಓದಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದರ ಶಕ್ತಿ ನೆನಪಿನ ವೃದ್ಧಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.;

***

Improve Your Memory Power (Kannad).indd 13 04-09-2015 13:05:18

ದಿನ –2

ನೆನಪು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅಣಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ, ಜಾಗ್ರತ, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರಲು ಜತೆಗೆ ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲು, ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ರೂಢಿಗತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಸರಳವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಊಹಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮನಸ್ಸು ವಿಚಾರ ನಡೆಸಲು, ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೊಸ ಬಗೆಯದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಈ ಮೊದಲು ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಿಂತನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ನಿಮ್ಮ ರೂಮಿಗೆ ತೆರಳಿ ಅಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸದ ಟೇಬಲ್, ಖುರ್ಚಿ, ಟೇಬಲ್‌ನ ಲ್ಯಾಂಪ್, ಊಟದ ಟೇಬಲ್, ಕೇಂದ್ರ ಟೇಬಲ್, ಹೂ ಕುಂಡ, ಕರ್ಟನ್‌ಗಳು, ಕಪಾಟು, ಟಿವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಸಂಗೀತ ಸಾಧನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಇಟ್ಟು ಗುರುತಿಸಿ.
- ಸ್ಥಳೀಯ ಹಣದ ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ
- ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಇಂಜಿನ್ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಹಾರ್ನ್ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
- ಯಾವಾಗ ಪಾರ್ಕಿಗೆ ಹೋದರೂ ಸುವಾಸನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಬೇರೆಡೆ ತೆರಳಿದಾಗ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಊಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಿರುಗಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿ
- ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಊಹೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿರ್ವಹಿಸಿ.
- ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಏನನ್ನು ಬಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅದರ ಪರಿಮಳ ಅಥವಾ ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬೇರೆ ಕೈಲಿ ಬಳಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ

(ಟಿಪ್ಪಣಿ: ನೀವು ಬಹುತೇಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಲಗೈನಿಂದಲೇ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದರೆ ಎಡಗೈಯ್ಯನ್ನೇ ಮುಖ್ಯ ಕೈ ಆಗಿ ಬಳಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ನೀವು ಬಹುತೇಕ

ಇಂದಿನ ದಿನಾಂಕ: ...../...../
(ದಯವಿಟ್ಟು ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ)

Improve Your Memory Power (Kannad).indd 14 04-09-2015 13:05:18