

# మీ జాషక శక్తిని పెంచుకోవడానికి 4 నూత్రాలు

రంజిత్ కుమార్ నూకతోటి  
సైకోథెరపిస్ట్ & స్టూడెంట్ కేరీర్ కౌన్సిలర్  
మెమరీ పవర్ డవలప్ మెంట్ ట్రైనర్

## Biology Model Questions

1. What would happen if corpus luteum is not degenerated

- (a) Progesterone will not be secreted
- (b) Endometrium will disintegrate
- (c) Proliferation of endometrium will take place
- (d) Ovulation will take place

2. Klinefelter syndrome has the genetic make up

- (a) 44 autosomes + xy
- (b) 45 autosomes + xo
- (c) 46 autosomes + xx
- (d) 45 autosomes + xy

3. "Cleistogamous flowers are invariably autogamous because"

- (a) These flowers do not open at all.
- (b) There is no chance of cross-pollen landing on the stigma.
- (c) These flowers have exposed anthers and stigma.
- (d) These flowers are wind-pollinated.

4. Which of the following statements is correct

- (a) Surgical methods of contraception does not prevent gamete formation
- (b) In E.T techniques, embryos are always transferred into the uterus
- (c) Oral pills are very popular contraceptives among the rural women
- (d) All STDs are not completely curable.

5. Non coding sequences present within a gene is called:

- (a) Exon
- (b) Operon
- (c) Promoter
- (d) Intron

6. Which of the following DNA sequences would a Restriction enzyme recognize and cut?

- (a) ATGCAC
- (b) TACGTG
- (c) GATATC
- (d) CTATAG
- (e) TAGATA
- (f) ATCTAT
- (g) AATATA
- (h) TTATAT

7. The conditions of the earth atmosphere conducive for the origin of life were:

- (a) Presence of high temperature, CH<sub>4</sub>, NH<sub>3</sub>, and O<sub>2</sub>
- (b) High temperature, CH<sub>4</sub>, NH<sub>3</sub>, volcanic eruption
- (c) High temperature, volcanic eruption, O<sub>2</sub>, NH<sub>3</sub>
- (d) Volcanic eruption, CH<sub>4</sub>, NH<sub>3</sub> and O<sub>2</sub>

8. To analyse the genotype of an organism, it is made to

- (a) Self cross
- (b) Cross with recessive parent
- (c) Cross with dominant parent
- (d) Cross with another species

9. An inverted Pyramid of biomass is represented by

- (a) Aquatic ecosystem
- (b) ecosystem of a big tree
- (c) grassland ecosystem
- (d) tropical fresh water

10. Gene mutation is one of the following

- (a) Defective
- (b) Lack of
- (c) Defective
- (d) Lack of

**DVD**  
ఉచితం

# విషయ సూచిక

అంశాలు :

పేజీలు

1. జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలని మనస్సులో అనుకుంటే సరిపోదు! ..... 7-9
2. నీ మనస్సు రూపాన్ని ఊహించు ..... 10-19
3. మనస్సులో "ఆలోచనలు", "భావోద్వేగాలు" జంటగా కలిసి వుంటాయి..... 20-32
4. మనస్సులో మెమరీ పవర్..... 34-48
5. నీ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి 4 సూత్రాలు. .... 49-110
6. అలవాటు, "చెడ్డ" అలవాట్లని మానాలంటే ఏమి చేయాలి ? ..... 111-134
7. మెమరీ పవర్లో రకాలు ..... 135-142
8. మనస్సుకి ఎక్స్‌ప్రెజ్ ..... 143-155
9. ఫీడ్ బ్యాక్..... 156-163



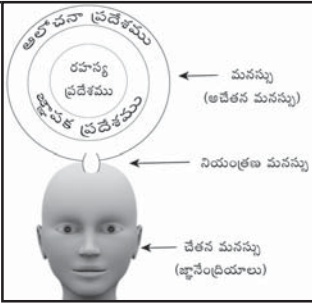
జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలని మనస్సులో అనుకుంటే సరిపోదు. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి మార్గం అయితే వుందిగాని ఆ మార్గంలో నడవాల్సింది మీరే. నేను మీకు ఈ పుస్తకం ద్వారా ఎంతవరకూ సహాయం చేయగలనంటే మీకు “జ్ఞాపకశక్తిని” పెంచుకునే మార్గాన్ని చూపిస్తాను. అంతేకాకుండా ఆ మార్గమీద మిమ్మల్ని నడిపిస్తూ, నడిచేటప్పుడు ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో ముందుగానే చెప్పతూ ఆ సమస్యలనుంచి మిమ్మల్ని మీరు ఎలా రక్షించుకోవాలో మీకు ట్రైనింగ్ ఇవ్వగలను.

తెలివితేటలు అంటే ఏమిటని మిమ్మల్ని నేను అడిగాననుకోండి మీరు సమాధానంగా “పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు తెచ్చుకోడం” తెలివితేటలు అని అంటారు. లేదా “లాజిక్”గా ఆలోచించడం తెలివితేటలు అని చొప్పొచ్చు లేదా సమయస్ఫూర్తితో ప్రవర్తించడం తెలివితేటలు అని చెప్పొచ్చు ఇలా ఏదో ఒకటి మీకు నచ్చింది, తెలిసింది చెప్పతారు.

మీరు నన్ను “తెలివితేటలు” అంటే ఏమిటని ? అడిగితే నేను “మనల్ని మనం కంట్రోల్ చేసుకోడం” తెలివితేటలు అని సమాధానం చెప్పతాను. ఇప్పుడు మీరు ఈ విషయం చదివిన తరువాత వెంటనే నన్ను ఇంకో ప్రశ్న వేస్తారని అనుకుంటున్నాను. అదేంటంటే, మనల్ని మనం కంట్రోల్ చేసుకున్నంత మాత్రాన తెలివితేటలుగాని లేదా జ్ఞాపకశక్తిగాని ఎలా పెరుగుతుంది ? అని అడుగుతారు. ఈ ప్రశ్నకి సమాధానం క్రింద చెప్పాను చూడండి.

**మిమ్మల్ని మీరు కంట్రోల్ చేసుకుంటే ఉపయోగాలు :**

మిమ్మల్ని మీరు కంట్రోల్ చేసుకోగలిగితే అన్నీ ఉపయోగాలే. ఏదైనా ఉపయోగపడని విషయం వుంటే mail ద్వారా నాకు చెప్పండి చూదాం! మనల్ని మనం కంట్రోల్ చేసుకుంటే ప్రతిదీ ఉపయోగమే!



# నీ మనస్సు రూపాన్ని ఊహించు

## IMAGINE YOUR MIND

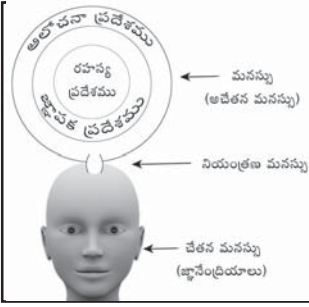
“శాస్త్రజ్ఞులు ఊహాశక్తిని పూర్తిస్థాయిలో ఉపయోగించుకుని కొత్త వస్తువులని కనుక్కుంటారు.”

“ది పవరాఫ్ యువర్ సబ్ కాన్సెప్స్ మైండ్” - జోసెఫ్ మర్ఫీ.

**భూమి** గిర్రున ఒక సెకనుకి దాదాపుగా 30కిలోమీటర్లు వేగంతో తన చుట్టూ తాను తిరుగుతూ సూర్యుని చుట్టూ తిరగడాన్ని మీ కళ్ళతో ఎప్పుడైనా చూశారా ? భూమికి ఆకర్షణ (gravity force) శక్తి ఉందని తెలుసు. దాన్ని మీ చేతి గుప్పిట్లో ఎప్పుడన్నా బంధించారా ? కనీసం కళ్ళతో చూసి ఏ రంగులో వుందో చెప్పగలరా ? మీరు అన్నం తిన్న తరువాత ఆ తిన్నది జీర్ణం అయి రక్తంగా ఎలా మారుతుందో మీరు మీ కళ్ళతో ఎప్పుడైనా చూశారా ? మీ అరచేతి మీద లక్షలకొద్దీ సూక్ష్మజీవులు జీవిస్తూ వున్నాయన్న విషయం మీకు తెలుసా ? వాటిని మీ కళ్ళతో ఎప్పుడన్నా చూశారా ? మీరు సెల్ ఫోన్ మాట్లాడుతున్నప్పుడు సెల్ టవర్ నుంచి వచ్చే సిగ్నల్స్ ని మీరు పసిగట్టగలరా ?

పైన ప్రశ్నలకి జవాబులుగా మీరు కాదనో, లేదుఅనో చెబుతారు. కారణం ఏంటంటే, మన నిజజీవితంలో పైన చెప్పిన అంశాలన్నీ ఉన్నప్పటికీ ఇవి ‘కంటికి’ కనిపించని వర్గానికి చెందినవి. అందుకనే మనం చూడలేం. ఈ ప్రకృతిని రెండు విధాలుగా మాత్రమే మనం గమనించగల, అవి “కంటికి కనిపించేవి” ఒక రకం అంతే, మరో రకం “కళ్ళతో చూడలేనివి.” కళ్ళతో చూడగల్గే వాటికి రంగు, ఆకారం లాంటి లక్షణాలు ఉండటం వల్ల వాటిని చేత్తో పట్టుకోగలుగతాం. కాని కంటికి కనిపించని వాటికి ఇలాంటి లక్షణాలు ఉండవు. చాలా వాటిని మన కంటితో నేరుగా చూడనివి ఈ విశ్వంలో కోకొల్లలు వున్నాయి. వాటిలో ఉదాహరణకి కొన్ని : ఆల్షా, బీటా, గామా, ఎక్స్ రే కిరణాలు, ఎలక్ట్రాన్లు, న్యూట్రాన్లు, భూమి ఆకర్షణశక్తి, సూక్ష్మజీవులు. ఇలాంటివి ఎన్నో కళ్ళతో చూడలేనివి ఈ సృష్టిలో వున్నాయి. వీటితో మన జీవితం కలగలిసి పోయిందన్న విషయాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోము.

ఇలాంటి కంటికి కనిపించని వాటిని అర్థం చేసుకోవడానికి మనకి ఒక మహాశక్తి వుంది అదే “ఊహాశక్తి”. మనిషికి వున్న అన్ని శక్తులలో ఇది చాలా గొప్పశక్తి. ఊహాశక్తితో విశ్వంలో విహరించవచ్చు. సముద్రం అట్ట అడుగు ప్రపంచాన్ని చూడవచ్చు. ఈ ఊహాశక్తితోనే

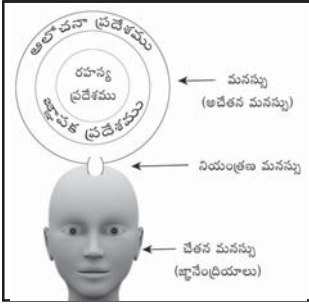


# "THOUGHTS AND "EMOTIONS" ARE MIXED AND UNITED IN THE MIND

**మనస్సులో "ఆలోచనలు", "భావోద్వేగాలు" జంటగా కలిసి వుంటాయి!**

ముందు అధ్యాయంలో మనస్సు రూపాన్ని ఊహించాం. 'మనస్సు' అంటే ఆలోచనలు, భావోద్వేగాల కలయిక అని చెప్పడం జరిగింది. కాని ఎక్కడా కూడా ఆలోచనలతోపాటు ఎమోషన్స్ కలిసి మనస్సులో నిక్షిప్తం అవుతాయని ఉదాహరణలతో వివరించలేదు. ఎందుకంటే ఆలోచనలు, ఎమోషన్స్ కలిసివున్నట్టు ఒకేసారి ఊహించటం కొంచెం కష్టం, గందరగోళానికి గురిఅయే అవకాశం వుంది. అందుకనే ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా మీకు పరిచయం చేయడం జరుగుతుంది. వాస్తవానికి ఆలోచనలు, ఎమోషన్లు (భావోద్వేగాలు) విడదీయటానికి వీలుగాని ఒక జంటగా (couple) కలిసి వుంటాయి. ఈ రెండిటిని వేరుచేసి అర్థం చేసుకోలేం. ఎందుకంటే ఎమోషన్స్ సహాయం లేనిదే మనం ఏ ఆలోచననీ, ఏ విషయాన్ని జ్ఞాపకం ఉంచుకోలేం. ఉదాహరణకి మీరు ఏ కొత్త అంశం అయినా నేర్చుకోవాలంటే దానిమీద "ఇష్టం" అనే ఎమోషన్ ఉన్నప్పుడే ఆ విషయాన్ని మనం నేర్చుకొని గుర్తు పెట్టుకోగలం ఇక్కడ జరిగే ప్రక్రియని గమనిస్తే మనం నేర్చుకోవాలి అనే 'ఆలోచన' దానితోపాటు ఇష్టం అనే 'ఎమోషన్' కలిసి ఒకేసారి మన మనస్సులో నిక్షిప్తం అవుతున్నాయని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇంకో ఉదాహరణ, మనం ఒకరిమీద కోప్పడాల్ని వచ్చినప్పుడు కోపం తెచ్చుకోవాలనుకున్న వ్యక్తి ఆలోచనతోపాటు 'ద్వేషం' అనే ఎమోషన్ను ఉపయోగిస్తాము.

మనం మన జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా గ్రహించిన ప్రతిదీ 'ఆలోచన' అంటే మన చర్మం చల్లనిగాలిని గ్రహిస్తే అది కూడా ఒక ఆలోచన అవుతుంది. ముక్కు ఘుమఘుమలాడే వాసనని పసిగడితే ఆ వాసన కూడా ఒక ఆలోచన రూపంలో మనస్సులో నిక్షిప్తం అవుతుంది. 'నాలుక' రుచిని గమనిస్తే 'రుచి' ఒక ఆలోచనగా మన మనస్సులో స్టోర్ అవుతుంది. ఉదాహరణకి దారిలో పోతూ వున్నప్పుడు ఎక్కడినుంచో బిరియాని వాసన వచ్చిందనుకోండి. ముక్కు పసిగట్టిన వాసనని బిరియానిలా ఉండే అనే నిర్ధారణకి వచ్చాం అంటే ఆ వాసనని ఇంతకు ముందే ఆలోచనల రూపంలో మనస్సులో స్టోర్ చేశాం. కొన్ని కొన్ని సార్లు కొన్ని వాసనలని పలాన వాసన అని మనం గమనించలేం. అందుకు కారణం ఆ వాసన మనకి కొత్తది కావడం. చెబితో విన్న శబ్దం కూడా ఒక ఆలోచన అవుతుంది. ప్రతి విషయం ఒక ఆలోచన రూపంలో ఎమోషన్తో కలిసి నిక్షిప్తం అవుతాయి. ఇప్పటివరకు ఆలోచనలు అంటే



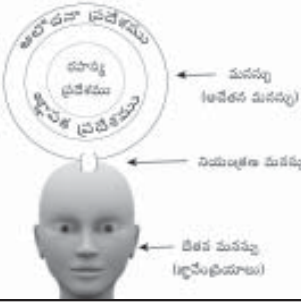
# మనస్సులో మెమరీ పవర్

## MEMORY POWER IN YOUR MIND

మీరు ఇప్పటివరకు చదివిన చాప్టర్స్ అన్ని ఒక ఎత్తు అయితే ఈ చాప్టర్ మాత్రమే ఒక ఎత్తు. నిజానికి “మనస్సులో మెమరీ పవర్” అనే ఈ చాప్టర్ని చక్కగా వివరించడం కోసం ముందు చాప్టర్స్ని మీకు పరిచయం చేశాను. మొదటి చాప్టర్ “జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలని మనస్సులో అనుకంఠే సరిపోదు” నుండి మనస్సులో “ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు” జంటగా కలిసి వుంటాయి వరకు చెప్పిన ప్రతి అంశాన్ని శ్రద్ధతో చదివి అర్థం చేసుకున్న పాఠకులకి “మనస్సులో మెమరీ పవర్” అనే ఈ చాప్టర్ చాలా సులభంగా, ఎంతో చక్కగా అర్థం అవ్వడంతోపాటు జ్ఞాపకశక్తి అనేక రెట్లు పెరిగి ధృఢంగా తయారౌతుందని నేను మీకు మాట ఇవ్వగలను. ఇంతకు ముందు చదివిన చాప్టర్స్లో మనం మనస్సుని ఊహించడం దానిని మన మనోఫలకంపై చూడటం నేర్చుకున్నాం. ఈ చాప్టర్లో మన మనస్సు అంతరాళంలోకి అంటే అచేతన మనస్సు యొక్క అట్టడుగు భాగం లోతులని ఊహించి చూడబోతున్నాం. అంతే కాకుండా మనస్సులోకి చేరిన ఒక ఆలోచన ‘జ్ఞాపకశక్తి’గా ఎలా అభివృద్ధి చెందుతుందో తెలుసుకుంటాం.

మీరు మునుపటి చాప్టర్స్ అన్నిటిని ఎంత చక్కగా అర్థం చేసుకొని, చెప్పిన విధంగా మనస్సుని ఊహించటం నేర్చుకొని వుండివుంటే అంత చక్కగా ఈ చాప్టర్లోని విషయాన్ని మీరు అర్థం చేసుకోగలరు.





# మీ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి 4 సూత్రాలు

మీ జీవితంలో ఏది సాధించాలన్నా 'జ్ఞాపకశక్తి' కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి అంటే ప్రతి విషయం గుర్తుండాలనే అపోహ చాలామందిలో వుంది కాని అది తప్పు. ఎంత పెద్ద మేధావికి అయినా అన్ని విషయాలు గుర్తు పెట్టుకోలేరు. నిజానికి జ్ఞాపకశక్తి అంటే గుర్తుకి తెచ్చుకోవడం అని అందరికీ తెలుసు కాని విద్యార్థులకి కావల్సింది చదివింది గుర్తుకు తెచ్చుకోగల్గిన జ్ఞాపకశక్తి కావాలి. ఉదాహరణకి మీరొక సినిమాని ఒకసారి చూసి ఇంకొకరికి మొదటినుంచి చివరి వరకు చెప్పగలరు. విద్యార్థులకి ఇలాంటి జ్ఞాపకశక్తి వల్ల ఎటువంటి ఉపయోగం వుండదు. విద్యార్థికి చదివింది ఎక్కువకాలం గుర్తుండే జ్ఞాపకశక్తి కావాలి. ఇలాంటి దృఢమైన, బలమైన జ్ఞాపకశక్తి పొందాలంటే ఏమి చేయాలి ?

జ్ఞాపకశక్తి ఎవరిలోనైనా కొన్ని సూత్రాలపైన పనిచేస్తుంది. ఈ సూత్రాలని ఉపయోగించి కావలసిన జ్ఞాపకశక్తిని అవసరమైన మేరకి తమకి తామే పెంచుకోవచ్చు. వీటి గురించి పూర్తిగా తెలుసుకొని ప్రాక్టీస్ చేస్తే దృఢమైన జ్ఞాపకశక్తి మీ సొంతం అవుతుంది.

**జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే 4 సూత్రాలు. క్రింద ఇవ్వబడినవి అవి :**

1. ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ ప్రిన్సిపుల్ (Practise density principle)
2. ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ (Emotional principle)
3. ఎమోషనల్ ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ ప్రిన్సిపుల్ (Emotional and practise density principle)
4. స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్ (Scanning - Holding Method)

పై నాలుగు సూత్రాలతోపాటు ఎదైనా ఒక విషయాన్ని జ్ఞాపకం వుంచుకునేటప్పుడు "పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతిని (Old-New Bonding Method) మనస్సు అనుసరిస్తుంది. ఈ మెథడ్ గురించి ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ అనే టాపిక్ తోపాటు తెలుసుకుందాం. ఇప్పుడు ఒక్కొక్క ప్రిన్సిపుల్ ని తెలుసుకుందాం.

# 1. ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ ప్రిన్సిపుల్

‘ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ’ ఇది కొత్త ఇంగ్లీష్ పదం. ‘ప్రాక్టీస్’ అంటే మీకు ఒక ఐడియా ఈపాటికే ఉండే వుంటుంది. ‘డెన్సిటీ’ అంటే తెలుగులో “సాంద్రత” అని అర్థం. నేను పరిచయం చేస్తున్న “ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ” అనే కొత్తపదానికి అర్థం ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. సహజంగా మనం ఆలోచనలని ఒక పద్ధతి ప్రకారం చేస్తూ వుంటాం. అవి **రెండు రకాల పద్ధతులు** : ఒకే రకం ఆలోచనని పదే పదే చేయడం ఒక పద్ధతి. ఉదాహరణకి మిమ్మల్ని ఎవరైనా అకారణంగా తిట్టి, కొట్టారనుకోండి ఆ సంఘటననే రోజులు, వారాలు తలచుకొని తలుచుకొని కుమిలి పోతూ వుంటారు. మీరనే కాదు మనిషినే వాళ్ళు ఎవరైనా ఇలా స్పందించడం మనస్సు యొక్క సహజమైన లక్షణం. కాని కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. ఇంకో ఉదాహరణ మీరు ఆపదలో వున్నప్పుడు మీకు ఎవరైనా సహాయం చేశారనుకోండి ఆ వ్యక్తిని పదేపదే గుర్తు చేసుకుంటూవుంటారు కృతజ్ఞతా భావంతో. **రెండో రకం ఆలోచనా పద్ధతి ఏంటంటే** : ఒక ఆలోచనని ఒకసారి మాత్రమే చేస్తాం. ఉదాహరణకి ఈ రోజు మీరు ఎన్నో సంఘటనలు చూసి వుంటారు. ఎందరితోనో మాట్లాడి వుండి వుంటారు. వీటిలో కొన్ని విషయాలు మాత్రమే అంటే ఆలోచనలను మాత్రమే ఒకటికి రెండుసార్లు మనస్సులోకి తెచ్చుకొని ఆలోచన చేసి వుంటారు. మిగిలిన విషయాలని పట్టించుకొని వుండి వుండరు. మీరు మీ ఆలోచనా విధానాన్ని ఒకసారి పరిశీలించుకొని చూస్తే మీకే అర్థం అవుతుంది. ఒక “ఆలోచన” జ్ఞాపకశక్తిగా మార్పు చెందుతుంది అని ఇప్పుడు మీకు తెలిసి వుంటుంది. మీకు అవసరమైన విషయాలని జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చుకోవడం నేర్చుకుంటే ఏ రంగంలో నైనా నెంబర్ వన్ మీరే. **ఒక ఆలోచన జ్ఞాపకశక్తిగా ఎలా మారుతుందంటే** : మనం చేసే ప్రతి ఆలోచనా మనస్సులోని మొదటి భాగమైన “ఆలోచన ప్రదేశం” లోకి చేరుతుంది. మనకి అవసరం అయిన ఆలోచనని ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీకి గురి చేస్తే ఆ ఆలోచన మాత్రమే ఆలోచన ప్రదేశం నుంచి ‘జ్ఞాపకప్రదేశం’ లోకి చేరుతుంది. అక్కడికి చేరిన ఈ ఆలోచనని ‘స్యూరోఫోర్స్’ని ఉపయోగించి ‘జ్ఞాపకశక్తిగా’ మారుతుంది.

స్యూరోఫోర్స్, ప్రాక్టీస్, ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ అనే పదాలకు అర్థాలని, మనస్సులో వాటి పాత్రని తెలుసుకొని తరవాత ఉదాహరణల ద్వారా మనకి కావలసిన ఆలోచనలని జ్ఞాపకశక్తిగా ఎలా మలుచుకోవాలో నేర్చుకుందాం.

**స్యూరోఫోర్స్** : ‘స్యూరోఫోర్స్’ కూడా ఒక కొత్త ఇంగ్లీష్ పదం. స్యూరోఫోర్స్ చక్కగా అర్థం కావాలంటే గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్ (భూమి ఆకర్షణ శక్తి) గురించి తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే గ్రహాలకి (భూమికి, చంద్రుడికి...) గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్ ఏర్పడటానికి వెనుక ఏ



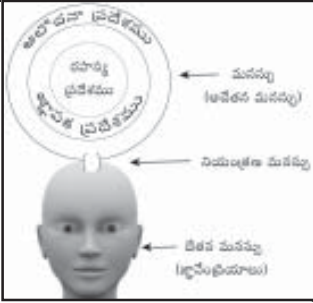
### మీ మనోనేత్రం తెరవండి

మనిషికి రెండే కళ్ళు అని మనకి తెలుసు. మన మనస్సు ఇంకో కన్ను కలిగి వుంది. దీనినే మనోనేత్రం లేదా మనో ఫలకం అంటారు. మనం ఊహశక్తితో ఊహించిన ప్రతిదీ ఈ మనో ఫలకంపైన ముద్రించుకొని చూసుకుంటూ వుంటాం. కాని చాలా మందికి ఈ విషయం తెలియదు. ఎందుకంటే వాళ్ళు ఎప్పుడూ ఈ విషయంపై శ్రద్ధ వహించి వుండకపోవచ్చు. ఉదాహరణతో చెప్పాలంటే సినిమాహాలులో వెండి తెరమీద సినిమాని చూస్తూ వుంటాం. సరిగ్గా ఇదే విధంగా మనం ఊహించిన ప్రతి విషయాన్ని దృశ్యాలని, రోజువారి జరిగిన సంఘటనలని మన మనోఫలకంపై ముద్రించి చూసుకుంటూ వుంటాం. ఇలా ఊహించుకొని చూసుకోవడం మనస్సులో మనం గమనించలేనంతటి అతివేగంగా ఆటోమ్యాటిక్ గా జరిగిపోతుంది. ఉదాహరణకి గతంలో జరిగిన ఒక సంఘటనని ఇప్పుడు గుర్తు చేసుకుంటే ఆ తాలూకు ఫోటోలు అంటే ఆ సంఘటనకి సంబంధించిన అప్పటి పరిస్థితులని మీరు స్పష్టంగా చూస్తున్నట్టు ఎక్కడో మీ మనస్సులో మెదలుతుంది. అలా స్పష్టంగా సంఘటనని తలుచుకోగానే దృశ్యరూపంలో కనిపించడానికి కారణం మీ మనస్సులో వున్న మనోఫలకమే! మీరొక సినిమాని చూసి వచ్చిన తరువాత ఆ సినిమాని ఇంకొకరికి పొల్లుపోకుండా (హీరో లేదా హీరోయిన్ ఏ పాటలో ఏ కలర్, డిజైన్ డ్రస్ వేసుకున్నారో) చెప్పగలగటానికి కారణం దృశ్యాలతో కూడిన ఆసక్తి, ఇష్టం అనే ఎమోషన్స్ ని మీ మనస్సులో వున్న మనోఫలకం మీద ఆటోమ్యాటిక్ గా మీ ప్రమేయం లేకుండానే ముద్రించుకోవడమే కారణం! దీనినే మెంట్ ల్ ఐ మెకానిజం అంటారు. (mental eye mechanism). సినిమాని ప్రాక్షీన్ డెన్సిటీ చేయనవసరం లేదు అంటే చూసిన సినిమానే పదే పదే చూసి గుర్తు పెట్టుకునే ప్రయత్నం చేయనవసరం లేదు. ఒక్కసారి సినిమా చూసినా మనకి ఎందుకు గుర్తు వుంటుంది? ఒక్కసారి మాత్రమే చదివినది ఎక్కువకాలం ఎందుకు గుర్తు వుండదు? ఏదైనా సంఘటన జరిగినప్పుడు సంతోషం వుట్టించేదైనా, బాధాకరందైనా ఒకసారి జరిగిన ఆ సంఘటనని గుర్తు చేసుకున్నప్పుడు ఆనాటి పరిస్థితులు అన్ని మీరు సంతోషంగా వుంటే సంతోషంగా వున్నట్టు, బాధగా వుంటే బాధగా వున్నట్టు దృశ్యరూపంతో సహా అన్ని గుర్తుకు రావడానికి కారణం ఏమిటి? సంఘటనని పదే పదే ప్రాక్షీన్ డెన్సిటీ చేయకపోయినా మీకు చిరకాలం గుర్తు వుంటుంది. ఎందుకు? కారణం ఏంటి? స్కాళ్లలో, కాలేజీలలో వుండే పుస్తకాలలో వుండే విషయాన్ని పదేపదే కష్టపడి నేర్చుకుంటే గాని గుర్తు వుండదు ఎందుకు? వీటికి కారణాలని తెలుసుకోవాలంటే మనస్సు యొక్క సహజ స్వభావాన్ని తెలుసుకోవాలి. అంటే మనస్సు యొక్క బలాలు బలహీనతల్ని (plus and minus points) తెలుసుకోవాలి. మనస్సు యొక్క బల-బలహీనతల్ని తెలుసుకొని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం ఇప్పుడు చేద్దాం.

### 3. ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ, ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్

ఇది మూడోరకం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే పద్ధతి. మొదటి రెండిటి కంటే ఇది చాలా బలమైన జ్ఞాపకశక్తి అని చెప్పవచ్చు. మూడో పద్ధతిని పాటించేవాళ్ళే స్టేట్ ర్యాంకులు, IAS, IPS లాంటి వాటిని అవలీలగా సాధిస్తుంటారు. వీళ్ళనే అన్ని రంగాలలో 'టాపర్స్' అని పిలుస్తారు. వీళ్ళు వాళ్ళని వాళ్ళు కంట్రోల్ చేసుకోగలరు. వీళ్ళకి తెలియకుండానే వీళ్ళ మనస్సు ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీని, ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ ని సమానస్థాయిలో పాటిస్తుంది. ఉదాహరణకి టాప్ ర్యాంక్ పొందిన విద్యార్థులు ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం చదివిన దానిని రివిజన్ చేస్తూ వుంటారు. అంటే ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ చేస్తారు. అలాగే ఎంతో ఏకాగ్రత, పట్టుదల, టాప్ ర్యాంక్ రావాలనే కోరిక లాంటి ఎమోషన్స్ ని పూర్తి స్థాయిలో వినియోగిస్తారు. తెలివితేటలనేవి మనస్సు అట్టడుగు భాగంలో వున్న నీటి ఊటలాంటిది. వెలికితీసే కొద్ది పైపైకి వుబికి వస్తుంది. మీరు ఆ ఊటని వెలికితీయడం నేర్చుకోండి. ఆ లక్ష్యం కోసం పట్టుదలతో కృషి చేయండి. మీరనుకున్న విజయం మీ సొంతం అవుతుంది.

మీకు ఈపాటికి ఒక సందేహంవచ్చి వుండాలి. అదేంటంటే కాలేజీలలో వున్న పుస్తకాలలో బొమ్మలు, కొన్ని సాంకేతిక పదాలు ఇలా పరిచయం లేనివి వుంటాయి. వాటిని ఎలా లింక్ చేయాలని ? నేర్చుకోవలసిన జవాబు ఏదెనిమిది పేజీలు వున్నప్పుడు దానిలో వున్న ప్రతి పదాన్ని లింక్ చేసి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చా అని ? ఇలాంటి ఎక్కువపేజీలు గుర్తు పెట్టుకోవాలంటే ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ చేయక తప్పనిసరి. ఉదాహరణకి కురాన్ ని, బైబుల్ ని, భగవత్ గీతని కంఠస్థం చేసిన వాళ్ళు, చేస్తూ వున్నవాళ్ళూ వున్నారు. మొదలుపెడితే ఎక్కడా ఆపకుండా చివరి వరకు అప్పచెప్పగలరు. దీనికి కారణం వారు ఆ నేర్చుకోవాలనే గ్రంథాన్ని శ్రద్ధగా (ఎమోషన్) ఆరు లేదా ఏడు నెలలు వల్లవేస్తూ ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ చేసి వుంటారు. అంటే ప్రతిరోజూ తెల్లవారుజామునలేచి ఒకే పద్ధతిలో, ఒకే కాల పరిమితిలో, ప్రతిరోజూ నేర్చుకున్న దానిని రివిజన్ చేసుకుంటూ ప్రాక్టీస్ చేస్తూ వుంటారు. దీనిలో దేవుడి ప్రయత్నం ఏమీ వుండదు అంతా మానవ ప్రయత్నమే! అంతే శ్రద్ధ, పట్టుదల, ఇష్టంతో చదివితే మీరు కూడా అంతటి జ్ఞాపకశక్తిని పొందవచ్చు. దేవుడిని మనస్సులో పూజించుకోగానే, మీకు అనంతమైన జ్ఞాపకశక్తిగాని వస్తే, అప్పుడు దేవుడి కృపవల్ల జ్ఞాపకశక్తి వచ్చిందని అనుకోవాలి! కాని పట్టుదలతో కష్టపడో, ఇష్టపడో మనకి మనమే ప్రయత్నపూర్వకంగా చదివితే జ్ఞాపకశక్తి వస్తుందని నిజజీవితంలో నిరూపించవచ్చు. దేవుడి ప్రమేయం స్వర్గం నరకంలో వుండేమో నాకైతే తెలియదు గాని మనిషి పుట్టిన తర్వాత నుంచి చచ్చిపోయే మధ్యకాలంలో దేవుడి ప్రమేయం వుండదని నేను గట్టిగా చెప్పగలను. దేవుడినుంచి ఎటువంటి సహాయం వుండదు.



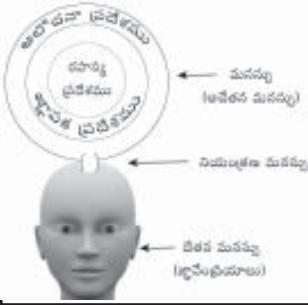
# అలవాటు

## “చెడ్డ” అలవాట్లని మానాలంటే ఏం చేయాలి ?

### HABIT, HOW QUIT BAD HABITS

**అలవాటు :** (habit) శారీరక, మానసిక సంబంధమైన విషయం, జ్ఞాపకశక్తి : (Memory Power) మానసిక సంబంధమైనది. ఈ రెండిటిలో స్పష్టమైన తేడా వున్నప్పటికీ చాలా గట్టి పోలిక వుంది. అదేంటంటే ఇవి రెండూ ఎప్పటికీ గుర్తు వుంటాయి. శరీరాన్ని ఎటు కదపకుండా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చు కాని అలవాటు (habit) అలాకాదు. ఒక పనిని అలవాటుగా చేసుకోవాలంటే ‘శరీరం’ పనిలో దిగాల్సిందే. చేసిన పనినే మళ్ళీ మళ్ళీ చేయాల్సిందే. మీరు ప్రతిరోజు ఎన్నో రకాలైన ఆలోచనలు చేస్తూ వుంటారు, కొన్ని రకాల పనులు చేస్తూ వుంటారు. వాటిలో కొన్ని మాత్రమే గుర్తు వుంటాయి. కొన్ని పనులు అలవాట్లుగా మారతాయి. మిగిలిన విషయాలను మనం మర్చిపోతాం, మరికొన్ని పనులు అలవాట్లుగా మారవు.

మీకున్న అలవాట్లకి ఎంతటి శక్తి వుందో మీరెప్పుడైనా పరక్షించారా ? ఎప్పుడూ అలా పరక్షించాలనే ఆలోచనే మీకు రాలేదా ? అయితే ఇప్పుడు నేను చెప్పినట్టు చేసి మీకున్న అలవాటు శక్తి సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకోండి. ఉదాహరణకి మీ ఇంట్లో కొన్ని వస్తువుల్ని ప్రతిరోజు ఒకే స్థానంలో వుంచడం మీకు అలవాటుగా వుంటుంది. సైకిల్‌ని, దాని తాళం చెవులని ప్రతిరోజు ఒకే ప్రదేశంలో వుంచటం అలవాటుగా వుండి వుండొచ్చు లేదా మీ పుస్తకాల్ని, సెల్‌ఫోన్‌ని, స్నానంచేసే సోప్‌ని, బ్రష్ దానితోపాటు వాడే పేస్టని, చెప్పుల్ని వాడుకున్న తరువాత వాటిని తిరిగి వాటి వాటి స్థానాల్లో వుంచడం మీకు అలవాటుగా వుంటుంది. ఇప్పుడు మీకున్న అలవాటుకి అనంతమైన శక్తి సామర్థ్యాన్ని మీరు తెలుసుకోవడానికి ఒక చిన్న ప్రయోగాన్ని చేయండి. అదేంటంటే : రాత్రి పడుకునేముందు లేదా సాయంత్రం లేదా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మీ ఇష్టం మీరు చేయాల్సిన పనేంటంటే పైన ఉదాహరణగా ప్రస్తావించిన అలవాట్లలో ఏదో ఒక అలవాటుని ఎన్నుకోండి. వాటి పాత స్థానాల్ని మార్చి వేరే ఇంకెక్కడో వుంచండి. ఇక దాని గురించి మర్చిపోయి మీ పని మీరు చేసుకోండి. నిద్రలేచిన తరువాత రోజు వాటికోసం వెళ్ళినప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో చూడండి (మీకు ప్రాక్టికల్‌గా థ్రిల్ (thrill)గా వుండాలనుకుంటే మీరు ఈ పుస్తకాన్ని ఇక్కడితో చదవడం ఆపి తరవాత రోజు నుంచి చదవండి.)

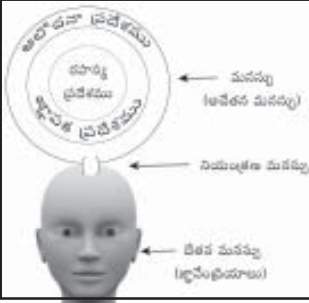


# మెమరీ పవర్లో రకాలు

## TYPES OF MEMORY

ఈ ప్రపంచంలో ఎక్కువ జ్ఞాపకశక్తి ఎవరికి వుంది, వాళ్ళ పేర్లు చెప్పండి అని మిమ్మల్ని అడిగితే మీకు తెలిసిన కొన్నిపేర్లు చెబుతారు. “జ్ఞాపకశక్తి” అని దేనిని అంటారో మీకు తెలిసివుంటే వాళ్ళ పేర్లకి బదులు మీ పేరుని చెప్పి వుండేవారు. మీకే ఎక్కువ జ్ఞాపకశక్తి వుంది. నేను చెప్పేది నిజమే మీరు ఈ విషయంలో ఆశ్చర్యపడాల్సిన పనిలేదు. “మనస్సులో మెమరీ పవర్” అనే చాప్టర్ని సరిగ్గా చదివి అర్థం చేసుకొని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేసిఉంటే మీరీ విషయాన్ని ధైర్యంగా ఒప్పుకుంటారు. ‘తమకే ఎక్కువ జ్ఞాపకశక్తి’ వుందని మీ ముందుకొచ్చి గంతులేసేవాళ్ళని మీకు తెలిసిన ఇంకో ఏదో ప్రశ్నిచేసి జవాబు చెప్పమంటే చెప్పలేరు. ఉదాహరణకి ఓ వ్యక్తి ‘లెక్కల్లో’ టాపర్ అయితే ఆ వ్యక్తిని ‘చరిత్ర’ గురించి అడిగితే తెలియదని అడ్డంగా తల ఊపుతారు. IAS, IIT, IPS లలో I<sup>st</sup> ర్యాంక్ సాధించిన వాళ్ళు తెలివైన వాళ్ళు జ్ఞాపకశక్తి ఎక్కువ వున్న వాళ్ళు అని మీరనుకుంటే ‘జ్ఞాపకశక్తి’ అంటే అర్థం మీకు తెలియనట్టే. నేర్చుకోవాలనుకున్న విషయాన్ని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తే, వాళ్ళకున్న చదివితే వచ్చే జ్ఞాపకశక్తిని మీరు కూడా పొందవచ్చు. నేను అడిగే ఈ ప్రశ్నకి జవాబు చెప్పండి : జ్ఞాపకశక్తి అంటే ఏమిటి ? ఈ ప్రశ్నకి మీకు తెలిసిన జవాబు మీ మనస్సులో వుంటే మనస్సులోకి తెచ్చుకోండి.... నేను ఇప్పుడు చెప్పే జ్ఞాపకశక్తి అర్థంతో పోల్చి చూసుకోండి. జ్ఞాపకశక్తి అంటే “మీకు గుర్తువున్న ప్రతి విషయం జ్ఞాపకశక్తి అవుతుంది” ఇదేంటి జ్ఞాపకశక్తికి అర్థం ఇంత సింపుల్‌గా వుందని ఆశ్చర్యపోయి వుంటారు! ఈ సాదాసీదా నిర్వచనం నచ్చి వుండదు. జ్ఞాపకశక్తి అంటే అలా వుంటది ఇలా వుంటది అని గొప్పలు చెప్పి ఉంటే మీకు భలే నచ్చి వుండేది పై నిర్వచనం. మీకు వాస్తవాన్ని దాచి గొప్పలు చెప్పడల్లుకోలేదు. గుర్తున్న ప్రతిదీ జ్ఞాపకశక్తి అయినా ఇలాంటి జ్ఞాపకశక్తికి సమాజంలో విలువలేదు. చదివితే వచ్చే జ్ఞాపకశక్తికే విలువ ఎక్కువ వుంది అంటే బద్ధకాన్ని వదిలి పట్టుదలతో చదివి ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తే వచ్చే జ్ఞాపకశక్తికే ఎక్కువ విలువ వుంది.

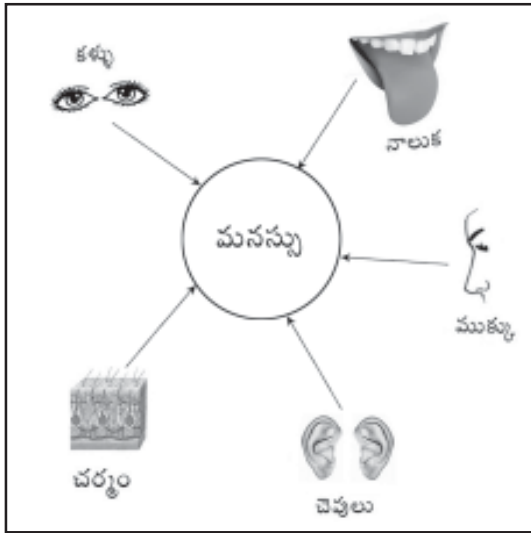
మీకే ఎక్కువ జ్ఞాపకశక్తి వుందని ఎలా నిరూపించవచ్చు అంటే మీ మనస్సులో జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి కావల్సిన పట్టుదల, ఇష్టం, కసి, ప్రణాళిక, సమయస్ఫూర్తి, నిజాయితీ



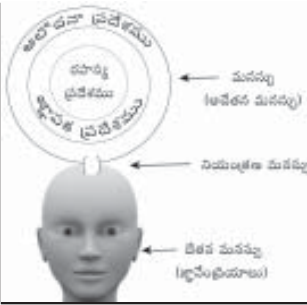
# మనస్సుకి ఎక్సర్సైజ్

## MENTAL EXERCISE

మనస్సుతో వ్యాయామం చేయించాలంటే మనస్సుని నేరుగా చేత్తో తీసుకొని వ్యాయామం చేయించలేము. మనస్సుతో సంబంధం వున్న వాటి సహాయంతోనే ట్రైనింగ్ ఇవ్వగలం. మనస్సుతో నేరుగా సంబంధం వున్నవేంటో మీకు తెలుసు. అవే మన జ్ఞానేంద్రియాలైన కళ్ళు, ముక్కు, నాలుక, చెవులు, చర్మం. వీటితో సమాచారాన్ని మనస్సులోకి పంపుతాము. మనస్సు గ్రహించిన దానిని నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది.



జ్ఞానేంద్రియాలతో వ్యాయామం చేయిస్తే మనస్సుతో ఆలోచించినట్టే అంటే మెదడులో సెల్స్, శరీరంలో ఇతర భాగాలతో వ్యాయామం చేయించినట్టే. ఉదాహరణకి ముక్కుతో గట్టిగా గాలి పీల్చి వదిలే వ్యాయామం చేయించాం అంటే శరీరంలోవున్న శ్వాసకోశాలు వ్యాయామం చేసి వాటి పనితీరులో వేగవంతం, ఆరోగ్యం పుట్టుకొస్తుంది. ఒక్కో



# ఫీడ్ బ్యాక్

## FEED BACK

మీకు ఎప్పుడన్నా ఏదైనా జబ్బు చేసిందనుకోండి. అది మానసిక సంబంధమైన జబ్బు లేక శారీరక సంబంధమైన జబ్బు అని ఎలా తెలుసుకుంటారు ? మనస్సు ఎప్పుడూ నెగటూ థాట్స్ నిండి వుంటే టెన్షన్, వత్తిడి లాంటి వాటికి గురిఅవుతాం. అంతేకాకుండా ఇవి ముదిరి చిన్నచిన్నగా శరీరం మీద ప్రభావం చూపుతాయి. చివరికి అవి జబ్బుగా బయటపడతాయి. రెండు వందల సంవత్సరాల క్రితం మనిషికి వచ్చే ప్రతి జబ్బుకి సంబంధించిన అనారోగ్య లక్షణాలన్నీ శరీరానికి మాత్రమే సంబంధం వుంది అని అనుకునేవారు. అంటే ఒక జబ్బు పుట్టుకురావడానికి మనస్సుకి సంబంధం లేదని అనుకునేవారు. మానసిక శాస్త్రవేత్త “సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్” వచ్చిన తరువాత నుంచి జబ్బుల్ని అర్థంచేసుకునే పరిస్థితి మారిపోయింది. మనకి వచ్చే అన్ని జబ్బుల్లో 90% మానసిక కారణాల వల్ల వచ్చేవే. మనస్సులో నెగటూ ఆలోచనలవల్ల మనస్సులో కలిగే అలజడి శరీరంపైన జబ్బులుగా బయటపడతాయి. ఉదాహరణకి అప్పటివరకూ ప్రశాంతంగా వున్న మనస్సులో ఏదో అలజడి రేగుతుంది అనుకోండి. దీని కారణంగా, వెనువెంటనే తలనొప్పి వస్తుంది లేదా నరాలు లాగుతున్నట్టు పీకుతున్నట్టు, వణుకు అనిపిస్తుంది లేదా అరికాళ్ళనుంచి మంటలు మొదలౌతుంది. ఇలా అనేక జబ్బులు మానసిక సమస్యల నుంచి పుట్టుకొస్తాయి. మనస్సు యొక్క ప్రతిస్పందన శరీరంమీద ప్రభావం చూపుతుంది. మనస్సులో వచ్చే ఆలోచనలకినూ, ఆ ఆలోచనలవల్ల కలిగే జబ్బులకివున్న సంబంధం ఏంటి ? ఈ సంబంధాన్ని తెలుసుకోవాలంటే కొంచెం లోతుగా వెనక్కివెళ్ళి వాటిమధ్య అవినాభావ సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. మనస్సు ఎక్కడ వుంది అనే ప్రశ్న వేసుకుంటే దానికి సమాధానంగా శరీరంలో వుంది అని వస్తుంది. అంటే దీన్నిబట్టి శరీరానికి మనస్సుకి గట్టి సంబంధం వుంది అని అర్థం అవుతుంది. శరీరాన్ని, మనస్సుని విడదీసి చూడలేం. మనస్సు శరీరం నుంచి విడిపోతే శరీరానికి జీవం వుండదు అంటే ప్రాణం పోతుంది. మనస్సు శరీరం రెండూనూ ఒకదానితో ఇంకొకటి కలిసి వుంటాయి. మనస్సుకి మూలకేంద్రం, జన్మస్థలం మొదల అయినప్పటికీ మొదడు కూడా శరీరంలో ఒక భాగమే కదా! మొదడునుంచి మనస్సుని క్రియేట్ చేసేవాటికి సంబంధించిన అతి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన న్యూరాన్స్ అనబడే నరాల ద్వారా శరీరం మొత్తంగా మూలమూలకి తలనుంచి పాదాల వరకు సాలిపురుగు గూడులాగా (spider web) అల్లుకొని



**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**

**[http://kinige.com/book/Mee+Gnaapaka+Saktini+Penc  
hukovadaniki+4+Sootralu](http://kinige.com/book/Mee+Gnaapaka+Saktini+Penc<br/>hukovadaniki+4+Sootralu)**

**\* \* \***