icon

అద్భుత మెమరీ - తిరుగులేని విక్టరీ

రాజశేఖర్

(కార్పొరేట్ ట్రైనర్, రచయిత & లైఫ్‌కోచ్)

శ్రీ రాఘవేంద్ర

అధ్యాయం 1. మెదడు – జ్ఞాపకశక్తి

మనందరికి నేడు సెల్‌ఫోన్ చాలా నిత్యావసర వస్తువు అయింది. నేడు వీళ్ళు, వాళ్ళు అని తేడా లేకుండా, ఆర్థికస్థితిగతులతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి వారు ఏదో ఒక రకమైన సెల్‌ఫోన్ వాడుతున్నారు. సెల్‌ఫోన్ గురించి తెలియనివారు దాదాపు లేరు.

ఉదాహరణకు ఒక సంఘటన జరిగినట్లు ఊహిద్దాం.

ఒక అత్యంత శక్తివంతమైన సెల్‌ఫోన్ మీ దగ్గర ఉంది. మీరు ఏదో పనిమీద అండమాన్ నికోబార్ దీవులలోని చిక్కటి అడవుల మధ్యకు వెళ్ళారు. దురదృష్టవశాత్తు మీ సెల్‌ఫోన్ అక్కడ పడిపోయింది. వెతికితే మీకు దొరకలేదు.

అది నేటి ప్రపంచపు పోకడలతో ఏ మాత్రం సంబంధం లేని ఒకానొక ఆటవికుడికి దొరికింది. దానితో వాడు ఏం చేస్తాడు ? ఊహించండి.

వాడికి అదేంటో తెలియదు. దానితో ఏం చేయాలో తెలియదు. దాన్ని రకరకాలుగా పరీక్షిస్తాడు. కొరికి చూస్తాడు. కొట్టి చూస్తాడు. నొక్కి చూస్తాడు. ఈ ప్రయత్నంలో ఒకవేళ అది రింగ్ అయితే భయపడి విసిరేస్తాడు. ఇదేదో వింత క్రిమిలా ఉంది. వింతగా అరుస్తోంది, కరుస్తుందేమో అని భయపడతాడు.

అధ్యాయం 3. మీ జ్ఞాపకశక్తి తెలుసుకోండి

ఇపుడు మీకు ఉన్న జ్ఞాపకశక్తి స్థాయిని పరీక్షించుకోండి. ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన వస్తువులు, ఊర్లు పేర్లు జ్ఞాపకం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. మొదట ఎన్ని పదాలు జ్ఞాపకం పెట్టుకున్నారో చూడండి. మరల ప్రయత్నించండి. ఎంత సమయం పట్టిందీ నోట్ చేసుకోండి. ఇలా గరిష్ట పదాలు ఎన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకో గలిగారో చూసుకోండి. పుస్తకంలో ముందుకు వెళ్ళినపుడు మీరు రకరకాల టెక్నిక్స్ నేర్చుకుంటారు. ఏ ఎక్సర్‌సైజ్‌కి చెందిన టెక్నిక్స్ మీరు నేర్చుకుని ప్రాక్టీస్ చేసి, మళ్ళీ ఇక్కడికి వచ్చి అదే ఎక్సర్‌సైజ్‌ని మీరు నేర్చుకున్న టెక్నిక్‌తో చేసినపుడు మళ్ళీ ఎంత సమయం పట్టిందో వ్రాయండి. మీ జ్ఞాపకశక్తిలో మార్పు మీకే అద్భుతంగా తోస్తుంది.

1వ అభ్యాసం :

కుళాయి	ఈగలు
గులాబీ	అమెరికా
విమానము	కంప్యూటర్
ఇసుక	తేనెటీగలు
బెలూను (గాలిబుడగ)	కారు
పుస్తకము	చంద్రబాబు నాయుడు
పురుగులు	చీర
ఐస్‌క్రీమ్	

మొదట పట్టిన సమయం : ....

టెక్నిక్‌తో పట్టిన సమయం : ....

అధ్యాయం 4. జ్ఞాపకశక్తి

ఈ పుస్తకం వ్రాయబడిందే జ్ఞాపకశక్తి గురించి కనుక దీనిని విడిగాను విపులంగాను చర్చిస్తున్నాము.

జ్ఞాపకశక్తిని ఇంగ్లీషులోని 3'R' లతో కూడిన ప్రక్రియగా చెప్పుకోవచ్చు.

1. R - Record (గ్రహించుట లేదా స్వీకరించుట) : మనకు ఇవ్వబడిన ఏదేని సమాచారాన్ని మనం గ్రహించాలి. మనం చదివిన విషయం కాని, టీచరు చెప్పినపుడు విన్నవిషయం కాని, మరేదైనా విషయం కాని మొదట దానిని మనం మన మెదడు ద్వారా స్వీకరించగలగాలి.

టేప్ రికార్డర్‌లో గాని, సి.డి. లోగాని రికార్డ్ చేసినట్లు రికార్డ్ చేసుకోగలగాలి. ఏ వేగంతో సమాచారం వస్తున్నదో అదే వేగంతో మన మెదడు ఆ సమాచారాన్ని రికార్డ్ చేసుకోగలగాలి.

2. R - Retain (నిల్వ లేక భద్రపరచుట) : స్వీకరించిన విషయాన్ని తగు సమయం దాకా మన మెదడులో భద్రపరచగలగాలి.

ఏ విధంగానైతే క్యాసెట్‌లో గాని, సి.డి.లో గాని విషయం నిల్వ ఉంటుందో ఆ విధంగా మనం స్వీకరించిన సమాచారం అలాగే ఏ మార్పులకు లోనుకాకుండా నిల్వ చేసుకోగలగాలి.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Adbhuta+Memory+Tiruguleni+Victory

* * *