ഓർമ്മശക്തി ഇരട്ടിയാക്കാം

വിശ്വരൂപ് റോയ് ചൗധരി

നമ്മുടെ മനസ്സിന് ഏതു സാഹചര്യത്തിലും പ്രവർത്തിക്കാൻതക്ക ബലം കൊടുക്കുന്നത് ഓർമ്മയും ബുദ്ധിയുമാണ്. ഇതു രണ്ടും മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനശക്തികളാണ്.

സൂക്ഷ്മമായ ഓർമ്മശക്തിയാണ് പഠിച്ച കാര്യങ്ങളെ യഥാസമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നത്. പലരും ധരിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ ഓർമ്മ ജന്മസിദ്ധമായി ചിലർക്കുമാത്രം ലഭിക്കുന്ന അപൂർവ്വ കഴിവല്ല. നിരന്തരമായ അഭ്യാസത്തിലൂടെ ആർക്കും വളർത്തിയെടുക്കാവുന്ന മാനസികഗുണമാണെന്ന് ഈ പുസ്തകം പഠിപ്പിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ നിലവിലുള്ള ഓർമ്മശക്തി 21 ദിവസംകൊണ്ട് ഇരട്ടിയാക്കാനുള്ള പ്രായോഗിക എളുപ്പവഴികൾ. ഗിന്നസ് റെക്കോഡ് ജേതാവ് വിശ്വരൂപ് റോയ് ചൗധരിയുടെ പുസ്തകം.

വിവർത്തനം: **എൻ. ശ്രീകുമാർ**

കവർ ഡിസൈൻ: **അനീഷ് ഉതിമൂട്**

DC LIFE
ഒരു ഡി സി ബുക്സ് മുദ്രണം
www.dcbooks.com

ISBN 978-81-264-1975-3
9 788126 419753 00008

സെൽഫ് ഹെൽപ്
E-book available
₹ 140

വിശ്വരൂപ് റോയ് ചൗധരി • ഓർമ്മശക്തി ഇരട്ടിയാക്കാം

001 CHO/O
503

DC LIFE

BISWAROOP ROY CHOWDHURY
വിശ്വരൂപ് റോയ് ചൗധരി

Guinness World Record Holder (2006 July)

ഓർമ്മശക്തി ഇരട്ടിയാക്കാം

Dynamic Memory Methods

21 ദിവസംകൊണ്ട് ഓർമ്മശക്തി ഇരട്ടിയാക്കാനുള്ള എളുപ്പവഴികൾ!

DC LIFE

വിശ്വരൂപ് റോയ് ചൗധരി

ഡൽഹിയിൽ ജനനം. ചെറുപ്പത്തിൽതന്നെ അസാധാരണമായ ഓർമ്മശക്തിയുടെ പേരിൽ പ്രസിദ്ധനായി. 2006 ജൂലൈ 20-ാം തീയതി ഗിന്നസ് ലോകറെക്കോഡിനുടമയായി. ഇപ്പോൾ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള പഠനപരീക്ഷണങ്ങളിൽ വ്യാപൃതൻ. *Memory, Mind & Body, Impossible-Possible, Memorising Dictionary* എന്നീ പ്രസിദ്ധ കൃതികളുടെ കർ

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 503 Call No. ....

This book should be returned on or before the date last given below.

TA02 22/1/2016	15-043 24 JAN 2016
15-037 14 JUN 2016	15-006 17 JUL 2017
15-037 25 JUN 2016	17-15 28 JUL 2018
15-037 8 JUL 2016	29 AUG 2018
15-037 23 JUL 2016	NT10 16/10/18
15-031 4 AUG 2016	
7 AUG 2016	
T05 28/9/16	
16-019 27 DEC 2016	

വിശ്വരൂപ് റോയ് ചൗധരി

ഡൽഹിയിൽ ജനനം. ചെറുപ്പത്തിൽതന്നെ അസാധാരണമായ ഓർമ്മശക്തിയുടെ പേരിൽ പ്രസിദ്ധനായി. 2006 ജൂലൈ 20-ാം തീയതി ഗിന്നസ് ലോകറെക്കോഡിനുടമയായി. ഇപ്പോൾ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള പഠനപരീക്ഷണങ്ങളിൽ വ്യാപൃതൻ. *Memory, Mind & Body, Impossible-Possible, Memorising Dictionary* എന്നീ പ്രസിദ്ധ കൃതികളുടെ കർത്താവ്.

എൻ. ശ്രീകുമാർ

കോട്ടയം ജില്ലയിലെ കുമാരനെല്ലൂരിൽ കുന്നത്ത് ഇല്ലത്ത് ജനനം. സസ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ബിരുദവും ഇംഗ്ലിഷ് സാഹിത്യത്തിൽ ബിരുദാനന്തര ബിരുദവും ജേർണലിസത്തിൽ ബിരുദാനന്തര ഡിപ്ലോമയും നേടിയിട്ടുണ്ട്. നിരവധി കൃതികൾ വിവർത്തനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

വിശ്വരൂപ് റോയ് ചൗധരി

ഓർമ്മശക്തി ഇരട്ടിയാക്കാം

വിവർത്തനം

എൻ. ശ്രീകുമാർ

DC LIFE

503

MALAYALAM LANGUAGE
Original English Title
Dynamic Memory Methods

SELF HELP/PERSONALITY DEVELOPMENT
by Viswaroop Roy Chowdhury

MALAYALAM TITLE
Ormasakthi Irattiyakkam
Translated by N. Sreekumar
© Diamond Pocket Books (P) Ltd, New Delhi
This edition is licensed by Diamond Pocket Books (P) Ltd.

Rights Reserved
First Published June 2008
8th impression January 2015

PUBLISHERS
D C Life
An imprint of D C Books
Kottayam 686 001
Kerala State, India
Literature News Portal: www.dcbooks.com
Online Bookstore: www. onlinestore.dcbooks.com
e-bookstore: ebooks.dcbooks.com
Customercare: customercare@dcbooks.com, 9846133336

DISTRIBUTORS
D C Books-Current Books

Export Sales D C Press (P) Ltd., Kottayam, Kerala

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Chowdhury, Viswaroop Roy.
Ormasakthi irattiyakkam/Viswaroop Roy Chowdhury;
Malayalam translation/N. Sreekumar.
172 p., 21cm.
ISBN 978-81-264-1975-3.
Malayalam translation of 'Dynamic memory methods.'
1. Self help. 2. Malayalam translation I. Title.
II. Title-English. III Sreekumar, N.
158.1—dc 22.

No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form or by any means, without prior written permission of the publisher.

ISBN 978-81-264-1975-3

Printed in India
at D C Press (P) Ltd., Kottayam 686 012

D C BOOKS: THE FIRST INDIAN BOOK PUBLISHING HOUSE TO GET ISO CERTIFICATION

₹ 140.00

873/14-15-Sl.No. 14249-dcb 3843-(8) 2000-3650-02-15-Spb. 18.1-p sd-r(t)rj-d(t)hm

ഉള്ളടക്കം

1. ആമുഖം 9
2. ഓർമ്മശക്തിയും മസ്തിഷ്കവും 12
3. ഈ പുസ്തകം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതെങ്ങനെ? 13
4. പ്രായം 14
5. സ്മരണപ്രക്രിയയുടെ പ്രവർത്തനം 16
6. ഫലദായകമായ ഓർമ്മശക്തി കൈവരിക്കാനുള്ള പത്തു തത്ത്വങ്ങൾ 21
7. സുശക്തമായ ഏകാഗ്രതയ്ക്കുവേണ്ട 'ഞാൻ' ഘടകം 26
8. ചുറുചുറുക്കോടെയുള്ള പഠനം—മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ മാർഗ്ഗം 28
9. ആവർത്തിച്ചുള്ള പഠനം—ആശാസ്യമല്ലെങ്കിലും ഒഴിവാക്കാനാവാത്തത് 29
10. വേഗത്തിനൊരു വിരാമം 30
11. വിജയത്തിനായി സ്വയം പ്രേരിപ്പിക്കുക 31
12. ഓർമ്മയുടെ പ്രവർത്തനം 32
13. ഭാവന—ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കാനുള്ള ഉത്തമമാർഗ്ഗം 34
14. ആദ്യാക്ഷരി—പഠിക്കാനുള്ള കുറുക്കുവഴി 35
15. കൃത്യമായി ഓർമ്മിച്ചെടുക്കാൻ പുനഃസംയോജനം 36
16. അതിപഠനതത്ത്വം 38
17. ചിലന്തിരൂപക്കുറിപ്പുകൾ 38
18. അപൂർണ്ണമായ പ്രവൃത്തിയുടെ മൂല്യം 40
19. അപ്രകാശകപഠനത്തിലൂടെ വിജയം 41
20. നിരീക്ഷണശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കൽ 42
21. ഏകാഗ്രതാപരിശീലനം 42
22. ഓർമ്മയിൽ നിലനിർത്തൽ വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള മാനസിക പരിശീലനം 43
23. എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും ഉപയോഗം 44
24. സൗഖ്യം തോന്നുക 46
25. സർഗ്ഗാത്മകവശം 46
26. ആ പേരോർക്കുന്നതെങ്ങനെ? 48
27. നിദ്രയുടെ പ്രഭാവം 49
28. ചലനാത്മക മനസ്സ് 50
29. ഞാൻ താക്കോലെവിടെയാണു വച്ചത്? 51

30. അറിവിനെ നിരവധി കഷണങ്ങളാക്കുക 52
31. സ്മൃതിപോഷിണി 53
32. പ്രഭാത ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത് 54
33. സ്മൃതിഫലം 55
34. ചിത്രരൂപേണയുള്ള ചിന്ത 55
35. സ്വയംഭാഷണം 56
36. പഠിക്കാൻ ഉത്തമമായ സമയം 57
37. സർഗ്ഗാത്മകമായ സംവാദം 58
38. സ്മൃതിസൂചകങ്ങൾ 59
39. കഫീൻ ഒരു സ്മൃതിപോഷകം 59
40. ഇടനേരത്ത് അല്പം കൊറിക്കാം 60
41. ദീർഘശ്വസനരീതി 60
42. മനസ്സിലൊരു കലവറയൊരുക്കേണ്ട വിധം 61
43. കുറിപ്പുകളുടെ സഹായമില്ലാതെ പ്രസംഗിക്കൽ 64
44. ദുർബലവശം 66
45. പുതിയൊരു സ്ഥലം സന്ദർശിച്ചുകൊണ്ട് മസ്തിഷ്കം ഉന്മിഷത്താക്കുക 67
46 പതിവു തെറ്റിക്കുക 68
47. ഗന്ധത്തിന്റെ ഓർമ്മശക്തി 69
48. സംഖ്യകളോർമ്മിക്കൽ 70
49. ഫലപ്രദമായ പഠനത്തിന് സുഖപ്രദമായ ഉറക്കം 70
50. അതു സംഭവ്യമാക്കാൻ നിങ്ങളുടെ ഭാവനയ്ക്കു കഴിയും 73
51. സംഘർഷത്തിനയവു വരുത്താനൊരു രണ്ടു മിനിട്ടു പദ്ധതി 75
52. പ്ലാസിബോ അഥവാ പഞ്ചാരഗുളിക 76
53. പരീക്ഷകൾക്കായുള്ള അവസാന ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് 78
54. പൈ (π) രീതി 80
55. സമവാക്യങ്ങൾക്ക് ബന്ധിപ്പിക്കൽ രീതി 81
56. വിദേശഭാഷകൾ പഠിക്കുന്നതിന് സൂചനാമാർഗ്ഗം 82
57. പദസമ്പത്തു വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സൂചനാമാർഗ്ഗം 84
58. പൊതുവിജ്ഞാനം, ജീവശാസ്ത്രസംബന്ധമായ പ്രയോഗങ്ങളും നിർവചനങ്ങളും എന്നിവ പഠിക്കാൻ സ്മൃതിമാർഗ്ഗം 86
59. നീളമേറിയ സിദ്ധാന്തങ്ങളുടെ പഠനം—മർമ്മപദരീതി 87
60. ശാസ്ത്രസംബന്ധമായ വിവരങ്ങളും വസ്തുതകളും ഓർമ്മിക്കൽ 88
61. ഓർമ്മപ്രശ്നം 91
62. ജീവിതസംഭവങ്ങളെ നാഴികക്കല്ലുകളാക്കുക 92
63. നെമോണിക്‌വഴി പഠിക്കുക 93
64. സ്പെല്ലിങ് ഓർമ്മിക്കാൻ - I 94
65. സ്പെല്ലിങ് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഓർമ്മസഹായി - II 96
66. സംഖ്യ-പ്രാസരീതി 98
67. പ്രാസരീതി ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്ങനെ? 100
68. സംഖ്യകളും സമാനരൂപങ്ങളും 104
69. മൂല്യനരീതി (41-60) 107
70. അക്ഷരമാലാ രീതി (61-80) 109
71. അവിസ്മരണീയ സംഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള രീതി (81-100) 110
72. ഉച്ചാരണശാസ്ത്രരീതി 112
73. വൈയക്തിയാർത്ഥ കല്പനാരീതി 115
74. ഭാരതീയരായ നൊബേൽജേതാക്കൾ 120
75. സാങ്കേതിക പദാവലികളടങ്ങിയ നീണ്ട സിദ്ധാന്തങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കുന്നതെങ്ങനെ? 122
76. ഗണിതം, ശാസ്ത്രം എന്നിവ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ 124
77. നമ്മെ മിക്കപ്പോഴും കുഴക്കുന്ന പൊതുവായ വിജ്ഞാനം 137
78. ഓരോ അപ്പോയിന്റ്മെന്റും ഓർത്തിരിക്കുക 149
79. സമഗ്രസ്മരണ 152
80. സർവസാധാരണമായ ഓർമ്മപ്പിശകുകളും അവയ്ക്കുള്ള പരിഹാരങ്ങളും 154