மெமரி மேஜிக்
Memory Magic

நினைவாற்றலுக்குக் கூட மாயாஜாலம் பயன்படுமோ ? இந்த மேஜிக் கற்றுக் கொண்டால் ஒரு வேளை படித்துக் கஷ்டப் பட வேண்டாமோ ? மந்திரத்தால் மேஜிக் நிபுணர் மாங்காய் வரவழைப்பது போல விஷயங்களையும் எளிதில் ஞாபகத்திற்கு கொண்டு வந்து விட முடியுமோ ? எத்தனை எத்தனை சந்தேகங்கள், கேள்விகள் மனதில். மேஜிக் நிபுணரின் அளவுகடந்த பயிற்சியை சற்றே எண்ணிப் பார்ப்போம். அந்த கடின உழைப்பு அசாதாரணமான காரியங்களைக் கூட அவரால் எளிதாக செய்வதற்கு உதவுகின்றது. அது போல் நீங்களும் உழைக்கத் தயாராக இருந்தால் இந்த மெமரியும் மாங்காய் வரவழைக்கும் சமாச்சாரம் போல் தான். என்ன உழைக்கத் தயாரா? நண்பர்களே. இந்த மெமரி மேஜிக்கும் உங்களுக்கு உதவிடத் தயார் நிலையில் உள்ளது. என்ன நண்பர்களே பயணத்தைத் தொடரலாமா ?

நினைவாற்றல்(MEMORY POWER):

நினைவாற்றல் என்றால் என்ன? படித்த விஷயங்களை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வது மட்டும் தானா? இல்லை அதையும் தாண்டி அதன் எல்லைகள் பரந்து விரிகின்றதா?

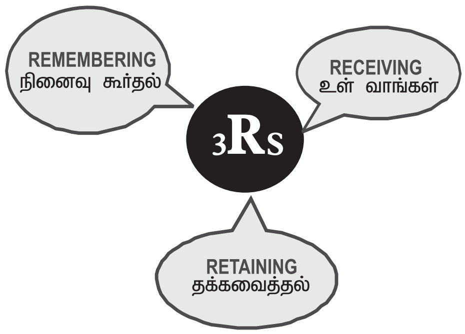
சுருக்கமாகச் சொன்னால் ஒருவர் தன் கடந்த காலத்தில் பார்த்த, கேட்ட, அனுபவித்த, விஷயங்களை, லாவகங்களை நினைவு கூர்தல் நினைவாற்றல் ஆகும். 'அறிவு என்பது நினைவு கூர்தல் தான்' என்று பிளாட்டோ கூறுகின்றார்.

'இவ்வுலகின் அனைத்து விஷயங்களின் கருவூலமும், பாதுகாவலனும் நினைவாற்றல் தான்' என்று சிசரோ கூறுவார். மாணவர்களைக் கேட்டால் - தேர்வு அறையில் படித்தது ஞாபகத்திற்கு வந்தால், நாடக நடிகர்களைக் கேட்டால் - மேடையில் மறக்காது வசனங்களைப் பேசி நடிக்க முடிந்தால், ஒரு நிர்வாகியைக்

கேட்டால் - வேலைச் சூழலில் தேவையான விஷயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள முடிந்தால் அது தான் நினைவாற்றல் என்று கூறுகின்றனர்.

'நினைவாற்றல்' என்று ஒரே வார்த்தையில் கூறி விட்டால் கூட இதில் மூன்று படிகள் உள்ளன,

மூன்று படிச் செயல்பாடு (Three steps process):



விஷயங்களை, நிகழ்வுகளை சரிவர உள் வாங்குவதிலும், அவற்றை முழுமையாகத் தக்கவைத்துக் கொள்வதிலும் பின் தேவைப் படும் நேரங்களில் அவற்றை நினைவுகூர்ந்து வெளிப் படுத்துதலிலும் தான் ஒருவரின் நினைவாற்றல் மிளிர்கிறது.

இதை ஒரு மூன்று படிச் செயல்பாடு என்றும் கூறலாம்.

1. உள் வாங்கல் RECEIVING
2. தக்க வைத்தல் RETAINING
3. நினைவு கூர்தல் REMEMBERING

இந்த மூன்று செயல்பாடுகளும் சரியாக நடக்கும் சமயத்தில் மிகச் சிறந்த நினைவாற்றலுக்குச் சொந்தக்காரராக நாம் மிளிரலாம் என்பதில் ஐயமில்லை.

எல்லையற்றது நினைவாற்றல்:

'நினைவாற்றலுக்கு எல்லை உண்டா? இல்லையா?' இல்லை என்று பின் வரும் உதாரணங்களிலிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

லூசியஸ் சிப்பியோ என்பவர் தன் காலத்திய ரோம் நகர மக்கள் அனைவரின் பெயர்களையும் நினைவில் வைத்திருந்தார்.

லூசரஸ் தன் படையின் ஒவ்வொரு படை வீரனையும் பெயர் சொல்லி அழைக்கும் திறன் பெற்றிருந்தார்.

செனேகா என்பவரோ 2000 ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமில்லாத வார்த்தைகளை ஒரே ஒருமுறை கேட்டபிறகு நினைவில் வைத்துச் சொல்லக் கூடிய திறன் பெற்றிருந்தார்.

பேராசிரியர் அய்க்கண் என்பவர் கணிதத்தில் வரும் π என்ற அடையாளத்தின் மதிப்பை (22/7) 1000 தசம எண்கள் வரை முன்னும் பின்னும் கூறும் திறன் பெற்றிருந்தார்.

நெப்போலியன் போனபோர்ட் தனது தளபதிகளின் பெயர்கள் மட்டுமல்ல அவர்தம் குடும்பத்தினர் அனைவர் பற்றிய தகவல்களையும் தெரிந்து வைத்திருந்தார்.

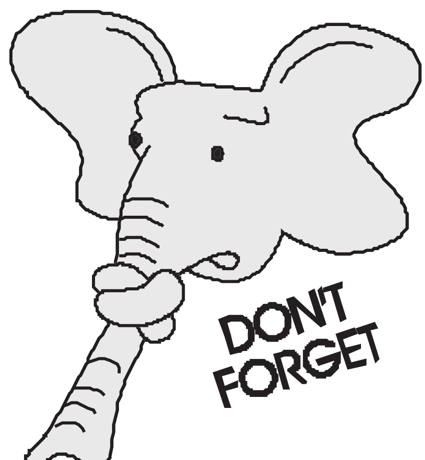
பெருந்தலைவர் காமராசர் அவர்கள் தமிழகத்தின் எந்த மூலைக்குச் சென்றாலும் அங்கிருக்கும் காங்கிரஸ் தொண்டனின் பெயரை ஞாபகத்துடன் கூறி அழைப்பாராம்.

மேற்படி உதாரணங்கள் மூலம் நாம் தெரிந்து கொள்வது நினைவாற்றலுக்கு எல்லையே இல்லை என்பது தான்.

நினைவாற்றலுக்கோர் தனித் தன்மை:

அன்றாடம் நடக்கும் சாதாரண நிகழ்வுகள் அநேகம் தடவை நம் நினைவிலிருந்து அகன்று விடுகின்றன. ஆனால் சற்றே வழக்கத்திற்கு மாறான செயல்களோ, நிகழ்வுகளோ நம் நினைவை விட்டு நீங்காது இருந்து விடுகின்றன. (உ-ம்)

- வன்முறையான
- அசிங்கமான
- அருவெறுப்பான
- வெறுப்பூட்டுகின்ற
- ஒழுக்கக் கேடான
- பொருத்தமற்ற
- நகைக்கத் தக்க
- நம்பத்தகாத
- இயல்புக்கு மாறான
- மெச்சத்தக்க
- குறிப்பிடத்தக்க
- விதிமுறைக்கு விலக்கான



நிகழ்வுகள், விஷயங்கள், செய்திகள் பசுமரத்தாணி போல் நம் நினைவில் தங்கி விடுகின்றன. நமது வாழ்க்கைச் சக்கரத்தை சற்றே பின்னோக்கி ஓடவிட்டால்....... எத்தனையோ விஷயங்கள் தானே நமது மூளையில் கல்லில் செதுக்கியது போல பதிந்திருப்பதை நாம் உணர்ந்துள்ளோம்.

மற்ற பல விஷயங்களையும், நிகழ்வுகளையும், லாவகங்களையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய தேவையும் நமக்கு இருப்பதால் மேலே தொடர்ந்து பயணிக்கலாம். நினைவாற்றலின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பற்றியும் அவை நமக்கு எங்ஙனம் நினைவுத் திறன் மேம்பட உதவுகின்றது என்றும் முதலில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

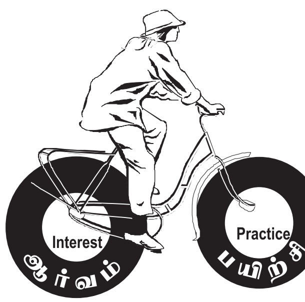
நினைவாற்றலின் அடிப்படைத் தேவைகள்:

ஆர்வம்**(Interest)** பயிற்சி**(practice)** ஆகிய இரண்டும் நினைவாற்றலின் அடிப்படைத் தேவைகள்.

ஆர்வம்(Interest):

மக்கு, ஒன்றுக்கும் லாயக்கில்லை என கூறப்படும் மாணவனைப் பாருங்கள். என் கூடப் படித்த மாணவர் ஒருவர் 10ஆம் வகுப்பை இரண்டு முறை ஆற அமரப் படித்து விட்டு மூன்றாவது முறையாக என்னுடனும் சேர்ந்து படித்தார். ஆனால் அப்படிப்பட்ட மாணவர் அந்த கால கட்டத்தில் எங்கள் நகரில் ஓடிக் கொண்டிருந்த அனைத்து தனியார் பேருந்துகளின் எண்களையும் அவைகளின் நேர அட்டவணையையும் விரல் நுனியில் வைத்திருந்தார். என் நண்பனுக்கென்ன நினைவாற்றல் கோளாறா? பாட சம்பந்தத்தில் இல்லாத நினைவாற்றல் பேருந்துகள் விஷயத்தில் அபரிதமாக இருந்தது என்பது தான் உண்மை.

நினைவாற்றலின் அடிப்படை



1. ஆர்வம் Interest
2. பயிற்சி practice

நமது ஆர்வத்தைத் தூண்டும் அல்லது நாம் ஆர்வத்துடன் கவனிக்கும் எந்த ஒரு விஷயமும் நமக்கு எளிதில் நினைவிற்கு வரும். நினைவாற்றல் என்பது ஒருவருடைய ஒருமுனைப்படுத்தும் ஆற்றலை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அதே சமயத்தில் அவர் தம் ஒருமுனைப்படுத்தும் ஆற்றல் அவரது ஆர்வத்தைப் பொறுத்து என்றாலும் மிகையாகாது.

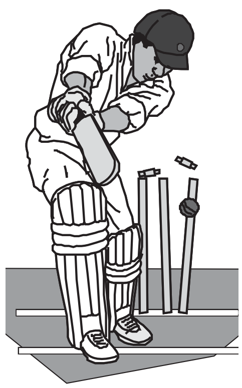
ஒரு மாணாக்கன் சினிமாச் சம்பவங்களை அல்லது விளையாட்டு வீரர்களின் சாதனைகளை தெளிவாகப் பட்டியலிட முடிந்து பாடம் மற்றும் நினைவில் நிற்கவில்லையெனில் அந்த மாணாக்கனுக்கு நினைவாற்றல் குறை ஏதும் இல்லை. ஆர்வத்தில் தான் கோளாறு.

ஆப்ரகாம் லிங்கன் தனது 52ஆவது வயதில் தான் தனது முதல் வெற்றியை அதுவும் மிகப் பெரிய வெற்றியான அமெரிக்கக் குடியரசுத் தலைவர் பதவியை அடைந்தார். அதுவரை அவர் அடைந்தது அனைத்தும் தோல்விகள் தான். இந்தத் திடீர் வெற்றிக்குக் காரணத்தை நிருபர்கள் வினவிய பொழுது அவர் கூறியதாவது – அந்த சூட்சுமத்தை நான் கண்டறிந்தது ஒரு தற்செயலான ஒன்று எனக் கூறினார். செய்யும் வேலையை ஆர்வத்துடன் செய்வது தான் அந்த ரகசியம். மற்றவர்களால் பாதிக்கப் படும் நமது உணர்வுகள் கூட இதுபோன்ற நம் ஆர்வத்தைத் தூண்டுகின்றன. தன் மனைவியால் கேலிசெய்யப்பட்ட காளிதாசன்

மிகச்சிறந்த சமஸ்கிருத பண்டிதர் ஆகவில்லையா? ஆர்வத்தை வளர்த்துக் கொண்டால் அருமையான நினைவாற்றல் அமையும்.

பயிற்சி(Practice):

ஆர்வம் மட்டும் இருந்தால் அரைக்கிணறு தாண்டியது போல் தான். ஆர்வத்துடன் கூடிய பயிற்சி தான் நினைவாற்றல் கிணறை முழுமையாகத் தாண்ட உதவும். நினைவாற்றலில் நல்லது, மோசம் என்ற பிரிவுகள் கிடையாது. பயிற்சி பெற்ற(**trained**), மற்றும் பயிற்சி பெறாத(**Untrained**) நினைவாற்றல் என்ற இரண்டு பிரிவுகள் தான் உண்டு.



நினைவாற்றல் என்பது தசை நாண் போன்றது. அதிகப் பயிற்சி தான் அதற்கு வலிமை சேர்க்கும். இப்படியும் கூறுவர்- 'நுண்ணறிவு என்பது ஒரு சதவீதம் அகத் துண்டுதலும், 99 சதவிதம் கடும் உழைப்பும் ஆகும்'.

பயிற்சியைச் சாணை பிடிப்பதற்கு இணையாகவும் கூறலாம். வீட்டில் அரிவாள் மனை சரியாக நறுக்காவிட்டால், அம்மா நம்மை சாணை பிடிப்பவனிடம் சாணை பிடித்து வரச் சொல்லுவார்கள் அல்லவா? அது போல நமது நினைவாற்றல் மேம்பட வேண்டுமென்றாலும் இந்த பயிற்சி எனப் படும் சாணை பிடித்தல் மிகவும் அவசியம். இது சம்பந்தமாக ஒரு பயிற்சியாளருக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம் எனதுநினைவிற்கு வருகின்றது.

அவர் ஒரு மரம் வெட்டுபவனிடம், 'ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு நேரம் உன் கோடாலியை நீ சாணை பிடிப்பாய்' என்று கேட்டாராம். அதற்கு அவன் எனக்கு அன்றாடம் மரம் வெட்டுவதற்கே நேரமில்லாத பொழுது நான் எப்படி சாணை பிடிப்பது என்று அவரிடம் எதிர்க்கேள்வி கேட்டானாம். ஒரு மணி நேரம் சாணை பிடித்தால் ஆறு மணி நேரம் வெட்டக் கூடிய வேலையை நான்கு மணி நேரத்திலேயே முடித்து விடலாம் என்பது அந்த மரம் வெட்டுபவனுக்குத் தெரியாததால் தான் மரம் வெட்டுவதிலேயே அதிக நேரத்தைச் செலவழித்து அல்லல் படுகின்றான் என்பதைக் கூறவும் வேண்டுமா ? ஆகையால் நண்பர்களே, பயிற்சி உங்கள் மூச்சாக இருக்கட்டும்.

தொடர்ச்சியாகச் செய்யும் வலைப் பயிற்சி தான் டென்டுல்கரை சதங்கள் பல அடிக்க வைக்கிறது. தொடர்ந்த பயிற்சி ஒரு மனிதனைச் சிறந்த திறமைசாலி ஆக்கும் என்பதற்கு டென்டுல்கர் ஒரு நல்ல உதாரணம். ஒரு காலில்லாவிட்டால் கூட கடினமாகப் பயிற்சி செய்தால் பரதமும் சித்திக்கும் என்பதற்கு உதாரணம்

நடனக் கலைஞி சுதா சந்திரன் மற்றும் நடனக் கலைஞர் குட்டி. விடாது பயிற்சி செய்வதற்கு ஆர்வமிருந்தால் தான் அது விடாமுயற்சியாகும்.

ஒரு சமயம் வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் அவர்களை அவர் படித்த பல்கலைக் கழகப் பட்டமளிப்பு விழாவில் பேச அழைத்தார்கள். பேசுமிடத்திற்கு வந்து தன் வெள்ளெழுத்துக் கண்ணாடியை அணிந்து கொண்டு கையிலிருந்த துண்டு காகிதத்தைப் பார்த்து பின் வருமாறு படித்தார்; **NEVER.. NEVER.. NEVER.. NEVER..NEVER...... GIVE UP**

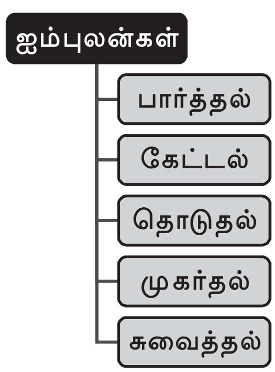
மொத்தப் பேச்சே அவ்வளவு தான். முதலில் புரியாது திகைத்த பார்வையாளர்கள் அதன்பின் உள்ள தத்துவத்தைப் புரிந்து எழுந்து நின்று 5 நிமிடங்கள் தொடர்ச்சியாகக் கரவொலி எழுப்பினர்.

எடுத்த காரியத்தை இடையில் விட்டு விடாது கடைசி வரை போராட வேண்டும் என்ற செய்தியை அந்த ஏழே வார்த்தைகளில் முடித்து விட்டார். இடர் வந்தாலும் இடைவிடாது செய்யும் பயிற்சி இமயத்திற்கே நம்மை இட்டுச் செல்லும்.

இதைத் தானே கவிஞர் விஜய்யும் **'உளி தாங்கும் கல் தானே சிலையாகிறது'** என்று எழுதுகிறார்.

எத்தனை முறை விழுந்தாய் என்பது கணக்கல்ல. எத்தனை முறை விழுந்த பின் எழுந்தாய் என்பது தான் உன் தன்னம்பிக்கையையும், விடாமுயற்சியையும் குறிக்கின்றது. பத்தாவது முறை விழுந்தவனை உச்சி முகந்து பூமித் தாய் கூறினாளாம், 'நீயல்லவோ 9 முறை வெற்றிகரமாக எழுந்தவன்' என்று.

புலன் வழிப் பதிவு



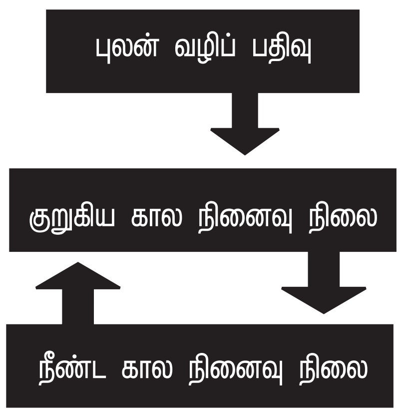
நினைவாற்றல் செயல்பாடு(Anatomy of memory)

நினைவாற்றல் செயற்பாங்கு உள்வாங்கலுடன் ஆரம்பிக்கின்றது. உள்வாங்காத அல்லது சரிவர உள்வாங்காத விஷயங்களை, நினைவுகளை தக்க வைத்தலோ, நினைவு கூர்தலோ சற்றே சிரமமான காரியம். 'சட்டியில் இருந்தால் தானே அகப்பையில் வரும்' என்ற முதுமொழி இதை வைத்துத் தான் வந்ததோ? என்பது என் சந்தேகம்.

போர்க்களத்தில் குண்டு மழை பொழிவது போல் நமது புலன்களும் விஷயங்கள் மற்றும் நிகழ்ச்சிகளாகிய மழையால் இடைவிடாது தாக்கப் படுகின்றன. நமது புலன்கள் செய்திகளால், நிகழ்ச்சிகளால் தூண்டப்பட்டு அந்தச் செய்திகளும் நிகழ்வுகளும் நமது மனதில் பதிகின்றன. ஓர் உணவுப் பலகாரம், அம்மா செய்தது என்பதை சுவை மூலமும், வாசனையின் மூலமும் தெரிந்து கொள்கிறோம். ஆசிரியர் கூறும் விஷயங்களைக் கேட்டும், எழுதிப் போடும் விஷயங்களைப் பார்த்தும், மற்றும் தொடு உணர்வாலும் பல விஷயங்களை நாம் உள் வாங்கிக் கொள்கிறோம்.

உளவியல் அறிஞர்கள் (cognitive psychiatrists) நினைவாற்றல் செயற்பாங்கை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கின்றனர். அவையாவன.

- புலன் வழிப் பதிவு(**sensory registry)**
- குறுகிய கால நினைவு நிலை **(short term memory)** மற்றும்
- நீண்ட கால நினைவு நிலை **(long term memory)**



இதில் புலன் வழிப் பதிவு என்பது அனிச்சைச் செயல் (Reflexive Action). அதாவது தானாக விருப்பு வெறுப்பு ஏதுமின்றி நடப்பது. ஆனால் குறுகிய கால நினைவு நிலை என்பது நமது விருப்பத்தின் பால் மனதில் பதிவது.

நினைவாற்றல் செயற்பாங்கின் மிகப் பெரிய பகுதி நீண்ட கால நினைவு நிலை ஆகும். இது உங்களது நிரந்தர தகவல் வங்கி ஆகும். நீங்கள் முதன் முதலில் சைக்கிள் ஓட்டியது, நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தைப் பற்றிய நினைவு, உங்களது ஆங்கில அறிவு மற்றும் உங்களது கொள்கைகள் போன்றவை இதில் இடம் பெற்றிருக்கும்.

உள்ளுணர்வின் அடிப் படையில் நாம் எடுக்கும் அனைத்து முடிவுகளும், தீர ஆலோசித்து அறிவின் அடிப்படையில் எடுக்கும் அனைத்து முடிவுகளும் இந்த இரண்டு நினைவு நிலைகளையும் குறிப்பாக நீண்ட கால நினைவு நிலையை அடிப்படையாக வைத்து எடுப்பதாகும். ஆகையால் இந்த நினைவு நிலைகளின் செயல்பாடுகளைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளல் நமது நினைவாற்றலை மேம்படுத்திக் கொள்ள நமக்கு மிகவும் உதவி செய்யும்.

புலன் வழிப் பதிவு(sensory registry)

நினைவாற்றல் செயற்பாங்கை ஒரு உதாரணம் மூலம் பார்ப்போம்.

ஒ, இ, மூ, நா, ஐ, ஆ, ஏ

மேலே கண்ட ஏழு எழுத்துகளையும் ஒரு முறை நன்கு பார்த்து விட்டுக் கண்களை மூடுங்கள். மூடிய உங்கள் கண்களுக்குள் இமைப் பொழுது அந்த எழுத்துகளின் பிம்பங்கள் தெரிவதைக் காண்பீர்கள். இது நாம் சுயமாகச் செய்யும் காரியம் அல்ல. இது ஓர் அனிச்சைச் செயல். இது தான் புலன்கள் வழியாக விஷயங்கள் நினைவில் பதியும் நிலை. ஏறத்தாழ 300மில்லி நொடிகள் தான் மனதில் செய்திகள், விஷயங்கள் தங்கும்.

சற்றே நினைவில் பதிந்த இந்த எழுத்துக்களை குறுகிய கால நினைவு நிலைக்கு எங்ஙனம் கொண்டு செல்வது? அந்த நேரத்தில் நாம் சிறிது கவனம் செலுத்தும் பொழுது அது குறுகிய கால நினைவு நிலைக்குச் சென்று விடுகிறது.

குறுகிய கால நினைவு நிலை (short term memory)

மறுபடியும் அந்த எழுத்துகளைப் பாருங்கள். இப்பொழுது கண்களை மூடிக் கொண்டு ஒவ்வொரு எழுத்தாக உச்சரித்து அதன் பிம்பத்தை மனக் கண்ணில் பாருங்கள். இந்த விதத்தில் அந்த எழுத்துக்களைக் குறுகிய கால நினைவு நிலையில் இருத்திக் கொள்ளலாம்.

மற்றுமோர் உதாரணத்தைப் பார்ப்போம். உங்களுக்கு கேக் சாப்பிட வேண்டும் போல் தோன்றுகிறது. உங்கள் நண்பர் ஒருவருக்குப் போன் செய்து வீட்டிற்கே வந்து டெலிவரி கொடுக்கும் பேக்கரியின் தொலை பேசி எண்ணை வாங்கி கேக் ஆர்டர் கொடுக்கின்றீர்கள். கேக்கும் வந்தது, வயிறும் குளிர்ந்தது. அதே நேரத்தில் தொலைபேசி எண்ணைக் கூறிய நண்பர், அந்த எண்ணை எங்கோ தவறுதலாக எழுதி வைத்து விட்டதால் உங்களிடம் திரும்பக் கேட்கின்றார். ஆனால் கேக் ஆர்டர் பண்ணும் வரை ஞாபகத்தில் இருந்த அந்த தொலைபேசி எண் சாப்பிட்ட பிறகு உங்களுக்கும் மறந்து விட்டது. நீண்ட கால நினைவு நிலைக்கு எடுத்துச் செல்லப் படாததால் அந்த எண் மறந்து விட்டது.

தற்காலிகமாக ஒரு விஷயத்தை நினைவில் இருத்திக் கொள்ள இந்த குறுகிய கால நினைவு நிலை பயன்படுகிறது. உதாரணத்திற்கு வாசிக்கும் ஒரு வரியைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் அந்த வரியை வாசித்து முடிக்கும்

வரை வரியின் ஆரம்பத்திலிருந்து நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இடையூறுகள், குறுக்கீடுகள் இருந்தால் குறுகிய கால நினைவு நிலையில் ஒரு விஷயத்தை இருத்திக் கொள்வது சிரமம்.

நீண்ட கால நினைவு நிலை (long term memory)

படங்களையும், முகங்களைப் பற்றியுமான நமது முந்தைய அறிவு தான் இடது புறம் இருக்கும் படத்தில் உள்ள Liar என்ற ஆங்கில எழுத்தை முகமாகப் பார்க்க உதவுகிறது.

நிண்டகால நினைவு நிலையில் ஒரு விஷயத்தையோ, செயலையோ, அனுபவத்தையோ இருத்திக் கொள்வது எப்பொழுதும் அவற்றை நினைவுகூர உதவும்.

இந்த எழுத்துகளை ஒரு தொடரின் பகுதியாகப் பார்க்க முடிந்தால், இவைகளுக்குள் ஓர் உறவை, ஓர் ஒழுங்கைக்(pattern/relation) கண்டறிய முடிந்தால் நீண்ட கால நினைவு நிலைக்குக் கொண்டு செல்லுதல் எளிது.

மேலே குறிப்பிட்ட எழுத்துக்களைத் திரும்பவும் பார்ப்போம். இவைகளை நீண்டகால நினைவு நிலைக்கு எங்கனம் கொண்டு செல்வது?

ஒ, இ, மூ, நா, ஐ, ஆ, ஏ

இவைகளை, ஒரு தொடரின் ஒரு பகுதியாகப் பார்த்தால் அது சாத்தியம் தான். எங்கே, அடுத்து வரக்கூடிய மூன்று எழுத்துக்களை மட்டும் ஒரு பேப்பரை எடுத்து எழுதுங்கள். என்ன எழுதி விட்டீர்களா? எழுதிவிட்டால், சபாஷ். அய்யோ, முடியவில்லையென்றால், பெரிதும் வருத்தப்பட வேண்டாம். ஒன்றிலிந்து ஏழு வரை உள்ள எண்களின் முதல் எழுத்துக்கள் தான் இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. ஆகையால் அடுத்து வரக்கூடியவை எட்டு, ஒன்பது, மற்றும் பத்து என்ற எண்களின் முதல் எழுத்துகளான எ,ஒ,ப என்பன ஆகும்.

என்ன நண்பர்களே, இந்தத் தொடர் இனி எப்பொழுதும் உங்களுக்கு மறக்காது அல்லவா? நீண்ட கால நினைவு நிலைக்கு எளிதில் சென்று விட்டது அல்லவா?

நமது மனதில் பசுமரத்தாணி போல் விஷயங்கள் பதிய வேண்டுமானால் இந்த மூன்று பகுதிகளையும் அவை கடந்து செல்ல வேண்டும். சில அனுபவங்கள் தாமாகவே குறுகிய கால நினைவு நிலையிலிருந்து நீண்ட கால நினைவு நிலைக்குச் சென்று விடும். உதாரணத்திற்கு பழைய போட்டா ஆல்பத்தை நாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது அதில் ஒரு படத்தில் இருக்கும் நமது சோக முகம்

மூலம் அந்த வயதில், அந்த நேரத்தில் தாயிடமோ தந்தையிடமோ வாங்கிய அடி, அல்லது வசவு உடனடியாக நினைவுக்கு வரும். சஷ்டியப்த பூர்த்தி கொண்டாடும் தம்பதியர், முதல் முதலில் நடந்த பெண் பார்த்த நிகழ்ச்சியை அசை போட உதவுவதும் இது தான். ஆனால், அநேக அனுபவங்கள் அப்படிச் சென்று விடுவதில்லை. நினைவாற்றல் சிறக்க வேண்டுமானால் எப்படி ஒரு பகுதியிலிருந்து மற்றொரு பகுதிக்கு விஷயங்களை எடுத்துச் செல்வது என்று தெரிந்து கொள்வது தான்.

எப்படி ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வது என்பதை விட எப்படி விஷயங்களை உள்வாங்கிக் கொள்வது என்பது தான் முக்கியம் என லின்டா பெரிகோ மூர் கூறுகிறார்.

நினைவாற்றலை அதிகரிக்க வழிகள் :

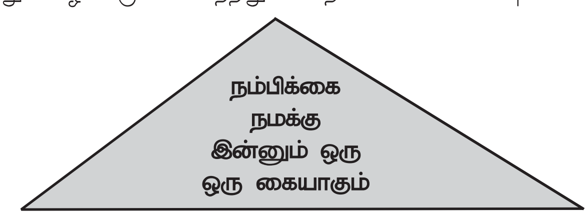
துடுப்பானது ஒரு படகை எங்ஙனம் கரை சேர்க்க உதவுகிறதோ அது போன்று இம் மன வழித் துடுப்பு **(OAR)** நினைவாற்றல் சாகரத்தை சுலபமாகக் கடக்க உதவுகிறது.

- **O**bservation கூர்ந்து நோக்கல்
- **A**ssociation தொடர்புபடுத்தல்
- **R**ecall நினைவு கூர்தல்

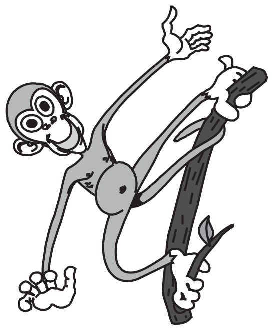
கூர்ந்து நோக்கல் (Observation):

நினைவாற்றலின் உண்மையான கலையம்சமே கூர்ந்து கவனிக்கும் கலை தான் என்று **சாமுவேல் ஜான்சன்** கூறுகிறார். உங்களுக்கான சோதனை – பழைய ஒரு ரூபாய் நாணயத்தில் இருப்பது **அறுங்கோணமா? அல்லது எண்கோணமா?** தினமும் எத்தனை முறை போக்குவரத்துச் சங்கேத விளக்குகளைக் கடந்து சென்றிருப்பீர்கள். சங்கேத விளக்குக் கம்பத்தில் மேலே இருப்பது சிவப்பு விளக்கா? அல்லது பச்சை விளக்கா?

மேலும் கீழ் வரும் கட்டத்திலுள்ளதை வேகமாய் வாசியுங்கள்



என்ன வாசித்தீர்கள்? நம்பிக்கை நமக்கு இன்னும் ஒரு கையாகும் என்றா? திரும்ப ஒரு முறை பாருங்கள். நம்பிக்கை நமக்கு இன்னும் ஒரு கையாகும் என்று இப்பொழுதும் வாசித்தீர்களேயானால் கூர்ந்து கவனிக்காத பெரும்பான்மையான மனிதர்களில் நீங்களும் ஒருவர்.



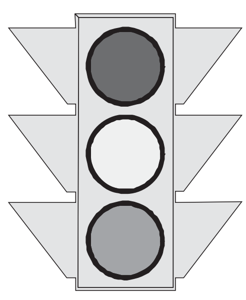
ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் கூர்ந்து கவனித்தீர்களேயானால் நம்பிக்கை நமக்கு இன்னும் ஒரு ஒரு கையாகும் என வாசிப்பீர்கள் இரண்டு ஒரு அச்சாகியுள்ளது.

இது சாதாரணப் பிழை தான் நமது மனதும் குரங்கைப் போல் ஓர் இடத்தில் இருக்காது தாவித் தாவிச் செல்லும் பண்பு கொண்டது. ஆகையால் வேகமாக வாசிக்கும் பொழுது பிழையை ஒதுக்கித் தாவிச் சென்று விட்டீர்கள்.

இப்படியெல்லாம் நமக்கு நாமே சமாதானம் கூறிக்கொண்டாலும், உண்மை என்னவென்றால் கூர்ந்து கவனிக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான்.

கீழ்க் கண்ட கேள்விகளுக்கு விடை அளிக்க முயலுங்கள் :

1. கால் சராய்(Pant) அணியும் பொழுது எந்தக் காலை முதலில் விடுவீர்கள்?
2. சட்டை அணியும் பொழுது எந்தக் கரத்தை முதலில் நுழைப்பீர்கள்?
3. நீங்கள் அணிந்திருக்கும் உள்ளாடையின் நிறமென்ன?
4. உங்கள் நெருங்கிய நண்பர் அணிந்திருக்கும் கைக்கடிகாரம் எந்த நிறுவனத் தயாரிப்பு?
5. உங்கள் கைக்கடிகாரத்தில் ஆறாம் எண் எப்படி உள்ளது? அது அரேபிய எண்ணா? ரோமானிய எண்ணா? வெறும் கோடா? அல்லது புள்ளியா?



பதவி என்ற வார்த்தைக்கு வரும் விளக்கத்தில் **பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு** எனக் கூறுவர். நீங்களும் அதுபோல் விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் கூர்ந்து கவனிப்பது உங்கள் வழக்கமாகி விடும்.

முதலில் கேட்ட கேள்வியான பழைய ஒரு ரூபாய் நாணயத்திலிருப்பது அறுகோணமுமல்ல, எண்கோணமுமல்ல. அது எழுகோணமாகும். அதுபோல டிராபிக் விளக்குக் கம்பத்தில் மேலே இருப்பது சிவப்பு விளக்கு. சரியாகச் சொல்லியிருந்தால் மறுபடியும் உங்கள் முதுகில் ஒரு செல்லத் தட்டு தட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

பயிற்சி:

உங்கள் அறையில் இருக்கும் பொருட்களை ஒரு காகிதத்தில் பட்டியலிடுங்கள். பின் அந்த அறைக்குச் சென்று நீங்கள் பட்டியலிட்டதைச்

சரிபாருங்கள். உங்களால் எழுதப் படாத பொருட்களெல்லாம் உங்களால் கூர்ந்து கவனிக்கப் படாதவை ஆகும். திரும்பத் திரும்ப இதுபோல் முயற்சி செய்தால் கூர்ந்து கவனிக்கும் பழக்கம் உங்கள் கைவரப் பெறும்.

தொடர்புபடுத்துதல் Association:

ஒன்றையொன்று தொடர்புபடுத்தும் செயற்பாங்கில் தான் நமது நினைவாற்றல் செயல்படுகின்றது எனக் கிரேக்க மக்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

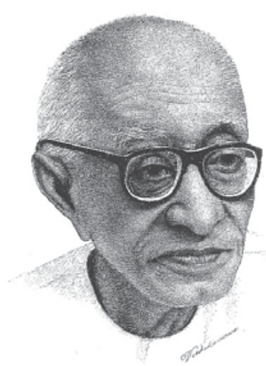
உதாரணத்திற்கு ஆப்பிள் என்ற வார்த்தையைப் பார்த்தவுடன் நமக்கு அதன் நிறம், ருசி, அமைப்பு அனைத்தும் ஞாபகத்திற்கு வந்து விடுகின்றது.

பயிற்சி

ஒரு காகிதத்தை எடுத்து கீழ்வரும் வார்த்தைகளுக்கு எதிரில் அந்த வார்த்தைகள் சம்பந்தமாக என்ன தோன்றுகின்றன என்று எழுதுங்கள்.

உ.ம் வானம்— நிலவு, சூரியன், நட்சத்திரம்

1. அப்பா
2. அண்ணன்
3. ஆசிரியர்
4. கல்யாண நாள்
5. டெண்டுல்கர்
6. மகேஷ் பூபதி



காமராசர் என்றவுடன் எளிமையும், நேர்மையும் மனதிற்குள் உடனே தோன்றுகின்றன. கலைஞர் என்றால் பேச்சாற்றலும், எழுத்தாற்றலும் நினைவுக்கு வருகின்றன. பெரியாரை நினைக்கும் பொழுது மூதறிஞர் இராசாசியும் நினைவுக்கு வரலாம். இதுபோல் எதிர்மறையான விஷயங்கள் கூட நமக்கு நினைவுக்கு வரலாம். ஏனென்றால் அவர்கள் இருவரும் தத்தம் கொள்கைகளில் இரு வேறு துருவங்களாக இருந்த போதிலும் நெருங்கிய நண்பர்களாகவே விளங்கினர்.

எண்ண ஆற்றல்

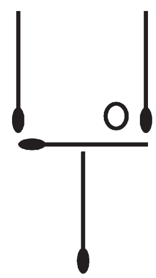
தொடர்பு படுத்திப் பார்ப்பதற்கு நீங்கள் வெறும் வார்த்தைகளைப் பார்க்காமல் தொடர்பு படுத்த வேண்டிய விஷயங்களை மனக் கண்ணில் படங்களாகப் பார்ப்பது அவசியம். இதற்கு உங்கள் எண்ண ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்வதும் அவசியம்.

டிராபிக் ஜாம் பிரச்சனையிலிருந்து மீள ஒரு சிறுவன் கூறிய ஆலோசனை இங்கு பயன்படும் என எண்ணுகின்றேன். ஒரு பெரிய லாரி ஒன்று சரக்குடன்

ஒரு ரயில்வே பாலத்திற்கு அடியில் செல்லும் பொழுது மாட்டிக் கொண்டது. அதை வெளியே இழுக்கும் முயற்சி வெற்றி பெறவில்லை. இரண்டு பக்கங்களிலும் ஏகப்பட்ட வாகனங்கள். சரியான டிராபிக் ஜாம். ஒரு சிறுவன் அங்கு ஏதோ சொல்ல முயன்றான். கேட்பார் தான் யாருமில்லை. கடைசியில் அந்தப் பையனைப் பார்த்த ஒரு சார்ஜன்ட் நீ ஏதோ சொல்ல நினைக்கிறாயா? என்று அவனிடம் வினவினார். அதற்கு அவனும் நாலு டயர்களிலும் சிறிது காற்றைக் குறைத்தால் லாரி அந்தப் பக்கம் சென்று விடும் என்று கூறினான். டிராபிக் பிரச்சனையும் தீர்ந்தது. எண்ண ஆற்றலுக்கு வயது ஒரு பிரச்சனை அல்ல என்பது இங்கு தெரிகிறது. பார்ப்போம் உங்கள் எண்ண ஆற்றலை.

உங்கள் எண்ண ஆற்றலுக்கான சோதனை(கால அவகாசம் 10 மணித்துளிகள்)

1. நான்கு தீக்குச்சிகளை வைத்து ஒரு மதுக் குப்பி போல அமைக்கப் பட்டுள்ளது. அதற்குள் ஒரு வட்டமான பொருள் உள்ளது. நீங்கள் உள்ளே இருக்கும் வட்டமான பொருளைத் தொடாது ஏதாவது இரண்டு தீக்குச்சிகளை மட்டும் மாற்றி வைத்து அதை மதுக் குப்பிக்கு வெளியே வருமாறு செய்ய வேண்டும். (துப்பு மதுக்குப்பியின் வாய் ஏற்கனவே பார்த்திருக்கும் திசையைப் பார்த்திருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை).



2. மானாமதுரை போற மச்சான்
   <u>மாவிலே பூத்தது</u> வாங்கி வாரும்
   மாவிலே பூத்தது கிடைக்கா விட்டால்
   <u>பக்கம் பழுத்தது</u> வாங்கி வாரும்
   பக்கம் பழுத்தது கிடைக்காவிட்டால்
   <u>ஒக்கச் சிரிப்பது</u> வாங்கி வாரும்
   ஒக்கச் சிரிப்பது கிடைக்காவிட்டால்
   <u>உமக்கும் எமக்கும்</u> வாங்கி வாரும்.
   இவற்றில் அடிக்கோடிட்ட வார்த்தைகள் எவற்றைக் குறிக்கின்றன?

3. ஒரு மன்னர் தனக்குப் பிறகு தன் அரியாசனத்தை தன் இருமகன்களில் ஒருவனுக்குக் கொடுக்க ஒரு போட்டி வைக்க எண்ணுகிறார். போட்டிக்குரிய நிபந்தனை என்னவென்றால் இருப்பதிலேயே மிகவும் மெதுவாகச் செல்லக் கூடிய குதிரையின் சொந்தக்காரனுக்கு அரச பதவி கிடைக்கும். இத்தகைய போட்டியை எப்படி நடத்துவது? அரண்மனை விதூஷகன் இரண்டே வார்த்தைகளில் விடை கூறி விட்டான்.

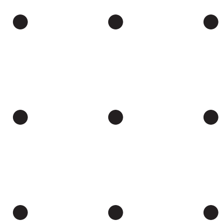
4. 5+5+5= 550

ஒரே ஒரு மாற்றம் செய்து (இருப்பதை அடிக்கவோ, அழிக்கவோ கூடாது) மேலே கண்டவற்றை சமன் பாடாக்கவேண்டும்

5. உங்களிடம் 9 தீக்குச்சிகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. குச்சிகளை உடைக்காது அதைப் பத்தாக்க வேண்டும்.

6. பத்துப் பைகள் நிறைய சம எண்ணிக்கையில் தங்க நாணயங்கள் உள்ளன. ஒரு பை தவிர அனைத்துப் பைகளிலும் சம எடையுள்ள தங்க நாணயங்கள் உள்ளன. (ஒன்று – ஒரு கிராம்) அந்த ஒரு பையில் இருக்கும் தங்க நாணயங்கள் ஒவ்வொன்றும் 0.1 கிராம் கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ உள்ளது. நீங்கள் ஒரே ஒரு முறை தான் எடை போடலாம். எந்தப் பையில் எடை கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ தங்க நாணயங்கள் உள்ளன?

7. கீழே 9 புள்ளிகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நான்கு நேர்கோடுகளால் கையை எடுக்காது அனைத்துப் புள்ளிகளையும் இணைக்க வேண்டும்.

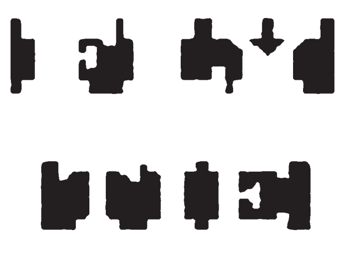


8. கீழே உள்ள ரோமானிய எண்ணுடன் ஒரே ஒரு கோட்டை இணைத்து அதை ஐந்திற்கும் பத்திற்கும் இடையில் வரும் ஓர் இரட்டைப் படை எண்ணாக மாற்ற வேண்டும்.

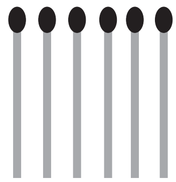
IX

9. **11+3=2** இது சரியான சமன் பாடா? சரி என்றால் எப்படி?

10. என்ன தெரிகின்றது?



11. உங்களிடம் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆறு தீக்குச்சிகளை வைத்து நான்கு சம பக்க முக்கோணங்களை உருவாக்க வேண்டும்.



12. கபோகடாகமகரகமகண்கடை – என்ன மறைந்திருக்கின்றது?
(விடை கடைசி அத்தியாயத்தில் பார்க்கவும்.)

தொடர்புபடுத்திப் பார்ப்பதற்கான விதி முறைகள்

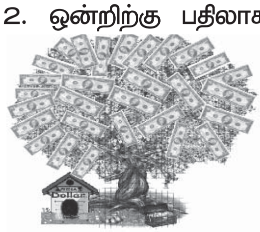
தொடர்புபடுத்திப் பார்ப்பதற்கு ஐந்து விதிமுறைகள் உள்ளன.

விஸ்வரூபம்	Out of proportion(gigantic)
ஒன்றிற்கு பதிலாக மற்றொன்று	Substitution
மிகைப்படுத்திப் பார்த்தல்	Exaggeration
அசைவு	Motion
நகைச்சுவையான	Humorous

1. விஸ்வரூபம்

பெருமாள் விஸ்வரூபம் எடுப்பது போன்று, மரமென்றால் வானளாவ உயர்த்தியும், சாதாரண மெழுகுவர்த்தியைப் பல மடங்கு உயரமாக்கியும் பார்ப்பது இந்த விதியின் கீழ் வரும்.

2. ஒன்றிற்கு பதிலாக மற்றொன்று



மரத்தில் இலைகளுக்குப் பதிலாக ரூபாய் நோட்டுக்களாகத் தொங்குவது, கார் ஓட்டுனர் இடத்தில் வாழைப்பழம் ஓட்டுனராக அமர்ந்திருப்பது போன்ற தோற்றத்தை மனக் கண் முன் கொண்டு வருதல் இந்த விதியின் கீழ் வரும்.

3. மிகைப்படுத்திப் பார்த்தல்

லட்சக்கணக்கான வாழைப்பழங்கள், பேனாக்கள், ரூபாய் நோட்டுக்கள் என நினைவு கூற வேண்டிய பொருட்களை அளவிலடங்கா எண்ணிக்கையில் மனக் கண் முன் கொண்டு வருதல் இந்த விதியின் கீழ் வரும்.

4. அசைவு

அசையும் படங்களான கார்ட்டூன்கள் நமது கவனத்தை எளிதில் கவர்கின்றன. ஆகையால் நினைவு கூற வேண்டிய பொருட்கள் அசைந்து செல்வதைப் போன்ற தோற்றத்தை மனக் கண் முன் கொண்டு வருதல் இந்த விதியின் கீழ் வரும்.

5. நகைச்சுவையான

நகைச்சுவை உணர்வைத் தூண்டக் கூடிய பிம்பமாகப் பார்ப்பது நல்ல நினைவாற்றலுக்கு வழிவகுக்கும்.

திரும்பவும் நமது சோதனைக்கு வருவோம். மேலே கூறப்பட்டுள்ள விதிமுறைகளில் ஏதாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.

ஒரு மிகப் பெரிய வாழைப்பழம், காரை ஓட்டிச் செல்வதை மனக் கண்ணில் பாருங்கள். அல்லது கார் கதவைத் திறந்தால் ஆயிரக் கணக்கில், லட்சக் கணக்கில் வாழைப்பழங்கள் வெளியே வந்து விழுந்து போக்குவரத்தையே ஸ்தம்பித்து விடுவது போலப் பாருங்கள். இப்படிப் பட்ட கற்பனைச் சித்திரங்கள் உங்கள் மனதை விட்டு அகலாது. அது சம்பந்தமான பொருட்களும் எப்பொழுதும் ஞாபகத்திற்கு வரும். நீங்கள் மனக் கண்ணில் பார்க்கும் கால அளவு ஒரு நொடிக்கும் குறைவாக இருந்தாலே போதும். ஆனால் வெறும் வார்த்தைகளை மனக் கண்முன் பார்க்காதீர்கள். அந்தந்த பொருட்களையே நீங்கள் கற்பனை செய்வது போன்று பார்ப்பது தான் சிறந்த முறையாகும்.

மிகப் பெரிய வாழைப்பழம் காரை ஓட்டுவது போல் அல்லது நீங்கள் கற்பனை செய்த காரையும் ஒரு வாழைப்பழத்தையும் இணைக்கும் ஒரு தோற்றத்தை ஒரு நொடிக்கும் கீழாக இந்தக் கணமே பாருங்கள்.

உண்மையிலேயே ஆப்பிள் உதாரணத்தில் கூறியது போல தொடர்புபடுத்திப் பார்ப்பது நமது வாழ்க்கை முழுவதும் நடக்கக் கூடிய ஒன்று. மற்ற நாடுகளின் அமைப்பை விட இத்தாலியின் அமைப்பு நமக்கு எளிதில் ஞாபகத்திற்கு வரும். ஏனென்றால் அதன் அமைப்பு காலில் அணியும் காலணியை நினைவு படுத்துவதால்தான். கிட்டக் குழி தோண்டி எட்டக் குவி என்பது கிட்டப் பார்வைக்கு குழி லென்ஸையும், தூரப் பார்வைக்கு குவி லென்ஸையும் நமக்கு ஞாபகப் படுத்தும். தோசையைச் சூடாப் போடுய்யா என்பது சூடப்போடியா என்ற ஒரு செல் அமீபாவை ஞாபகப் படுத்தும். மெடுல்லா அப்பளம் கேட்டாள் என்பது

மெடுல்லா ஒப்ளங்கேட்டாவை நமக்கு நினைவு படுத்தும், விப்ஜியார்(VIBGYOR) வானவில்லின் 7 நிறங்களை நினைவுபடுத்தும், பதவி என்றால் பதவிக்குரிய

குணங்களான பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு போன்றவற்றை நினைவு படுத்தும், இவையெல்லாம் தொடர்புபடுத்திப் பார்ப்பதால் விளையும் அற்புதங்களாகும். சுருங்கச் சொன்னால் தெரிந்த ஒன்றை வைத்து தெரியாத ஒன்றை தொடர்பு படுத்தி ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வது தான் தொடர்புபடுத்தல் உத்தி. தொடர்பு படுத்திப் பார்ப்பது என்பது நமது அன்றாட செயல்களிலிருந்து பிரித்துப் பார்க்க முடியாத ஒன்று என்றால் மிகையாகாது.

பக்கத்து வீட்டுப் பையன் நிறைய மார்க் எடுத்துள்ளான் என்று அவனுடன் நம் வீட்டுப் பையனை தொடர்புபடுத்தி எடை போட்டுப் பார்த்து அவனைச் சத்தம் போடுவதால் வரும் எதிர் மறை விளைவுகளுக்கும் இந்தக் கலை துணை போகிறது.

நினைவு கூர்தல்: Recall

நினைவு கூர்தலுக்கு நாம் எத்தனையோ வழிகளைப் பின் பற்றினாலும் சில முக்கியமான வழி முறைகளை இங்கு பார்ப்போம். அவையாவன:

❇ மனனம் செய்தல்	**Rote method**
❇ சொற்குறுக்க முறை	**Acronym method**
❇ ஒன்றிற்கு பதில் மற்றொன்று	**Substitution method**
❇ ஒலி இணக்க முறை	**Rhyme method**
❇ சங்கிலித் தொடர்பு முறை	**Link method**

மனனம் செய்தல் Rote method

கல் தோன்றி மண் தோன்றாக் காலத்து முன்தோன்றிய மூத்த தமிழ்க்குடியிலிருந்து இன்று வரை அனைவராலும் நினைவு கூர்தலுக்கு உபயோகப்படுத்தும் முறை தான் செய்திகளை மனனம் செய்வது. உருப்போடுதல், மொட்டைத் தட்டு, கடம் போடுதல் எனப் பல பெயர்களில் வழங்கி வரும் இந்த முறை. அடி பிறழாமல், சொற்கள் மாறாமல் திரும்பச் சொல்ல வேண்டிய பாடப் பகுதிகளுக்கு இது ஒரு வரப் பிரசாதம் ஆகும். மனப் பாடப் பாடல் வரிகளை எழுதுவதற்கும் சூத்திரங்களை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வதற்கும் தேற்றங்கள், விதிகளை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வதற்கும் நமக்குக் கை கண்ட மருந்தாக அமைவதும் இந்த முறை தான். வேதங்கள் பல தலைமுறைகள் மாறியதும் இந்த வழியில் தான். அர்த்தம் தெரியாது சமஸ்கிருத மந்திரங்களை ஸ்பஷ்டமாகக் கூறும் எத்தனையோ நபர்களை நம் வாழ்நாளில் பார்த்திருக்கிறோம்.

இவற்றில் அர்த்தத்தையும் உணர்ந்து மனனம் செய்து விட்டாலோ ஆண்டாண்டிற்கும் ஞாபகத்தில் இருக்கும். மடை திறந்த வெள்ளம் போல் தங்கு தடையின்றி படித்ததை ஒப்பிக்க வேண்டுமென்றாலும் இந்த முறை தான் சிறந்தது.

சொற்குறுக்க முறை (Acronym method)

நினைவு கூற வேண்டிய பத்திகள், வாக்கியங்கள் போன்ற வற்றின் முதல் எழுத்துகளை இணைத்துப் புதிய வார்த்தை ஒன்றை உருவாக்கி நினைவு கூர்தல் இந்த முறையின் கீழ் வரும். வான வில்லின் நிறங்களை நினைவு கூற **விப்ஜியார்** VIBGYOR என்ற வார்த்தையை உருவாக்கி நினைவு கூர்வது இந்த முறையில்தான்.

பண்டைக் காலந்தொட்டே வழக்கத்தில் இருந்து வரும் முறை இது. இன்றளவும் இராகு காலத்தை நினைவு கூற நம் வீட்டுப் பெரியவர்கள் பயன் படுத்தும் முறையும் இது தான்.

திருவிழா	**- திங்கள் கிழமை**	07.30 — 09.00	Mother
சமயத்தில்	**- சனிக் கிழமை**	09.00 — 10.30	Saw
வெளியே	**- வெள்ளிக் கிழமை**	10.30 — 12.00	Father
புத்தாடையணிந்து	**- புதன் கிழமை**	12.00 — 01.30	Wearing
விளையாடச்	**- வியாழக் கிழமை**	01.30 — 03.00	The
செல்வது	**- செவ்வாய்க் கிழமை**	03.00 — 04.30	Turban on
ஞாயமா?	**- ஞாயிற்றுக் கிழமை**	04.30 — 06.00	Sunday

கிழமைகளின் முதல் எழுத்துகளை உபயோகித்து ஒரு அர்த்தமுடைய சொற்றொடரை ஏற்படுத்தி நம் முன்னோர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்திருந்தனர் என்றால் அது மிகையாகாது. ஆங்கிலச் சூத்திரமான Mother Saw Father Wearing The Turban on Sunday யையும் அருகில் பார்க்கலாம்

ஒன்றிற்கு பதில் மற்றொன்று substitution method

கடினமான பதங்களை தெரிந்த மொழியில் எளிதான பதங்களாக உடைத்து நினைவு கூறும் இந்த முறை மற்றுமோர் சிறந்த முறை ஆகும்.

சூடோ போடியா	(தோசையை) சூடா போடுய்யா
மெடுல்லா ஒப்ளங்கேட்டா	மெடுல்லஸ் அப்பளம் கேட்டாள்
என்சைக்ளோப்பிடியா	என் சைக்கிள்ல பீடியா
சண்டிகார்	சண்டியரோட கார்
கிட்டப் பார்வை – குழி லென்ஸ்	
எட்டப் பார்வை – குவி லென்ஸ்	கிட்டக் குழி தோண்டி எட்டக் குவி
ஹொரைஸா ஸட்டிவா	வொரேய் சட்டியோட வா
பஞ்சாப்	பஞ்சைப் போன்ற ஆப்பம்
காஷ்மீர்	காசு மீராவிடம் கேள்
மேற்கு வங்காளம்	மேற்கூரை வாங்கலாம்

பீகார்	பீமனுடைய கார்
ஒரிஸ்ஸா	ஒரு ஈசா
ஆந்திரா	ஆ இந்திரன்
கர்நாடகம்	கருக்கல்லில் நாடகம்
ஓம் பூர் புவஸுவா	ஓம் பூரி பூவு ஸ்வாஹா

இதில் முக்கியமான விதி முறை என்னவென்றால் ஒரு வார்த்தைக்கோ அல்லது சொற்றொடருக்கோ வேறொன்றை இட்டு நிரப்பும் பொழுது அவைகளைப் படங்களாக மனக் கண் முன் பார்ப்பது அவசியம்.

ஒலி இணக்க முறை (Rhyme method)

பொதுவாக மேடைப் பேச்சாளர்கள் நம்மை எளிதில் கவர்வது அவர் தம் அடுக்கு மொழிச் சொல்லாற்றலால் தான். எதுகை, மோனைகள் கூறப்படும் சொற்களில் ஓர் ஒலி இணக்கத்தை ஏற்படுத்தி கூறப்படும் விஷயங்களை நம் மனதில் எளிதில் பதிய வைத்து விடுகின்றன. பாடல்களை ரைம் என்ற பெயரில் குழந்தைகளுக்கு சொல்லித் தருவது இந்த ஒலி இணக்க முறையைப் பயன்படுத்தித்தான்.

உதாரணத்திற்கு சின்ன வயதில் நாம் கூறிப் பார்த்த ஒரு அடுக்கு மொழித் தொடரைப் பார்ப்போம்.

குத்தடிக் குத்தடி ஜைனக்கா
குனிஞ்சு குத்தடி ஜைனக்கா
பந்தலிலே பாவக்கா
தொங்குதடி லோலாக்கு

சாகும் வரை கூட மறக்காத சாகா வரம் பெற்ற சொற்றொடர் இது. நாம் நினைவு கூற வேண்டிய விஷயங்களை ஒலி இணக்க வரிகளாக ஞாபகம் வைத்தால் அவைகள் நம் மனதிற்கு இணக்கமாகி விடும். சமஸ்கிருதம் படிக்காத, அர்த்தம் தெரியாத அநேகம் பேர் மந்திரங்களை சுருதி(அட்சர) சுத்தமாகச் சொல்வதற்குக் காரணம் அவைகள் ராகத்துடன் படிக்கப்படுவதால் தான். சினிமாப் பாடல் வரிகளை நம்மால் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள முடிவதும் இதனால் தான்.

சங்கிலித் தொடர்பு முறை (link method)

நினைவு கூற வேண்டிய பல பொருட்களை தொடர்புபடுத்தும் விதி முறைகள் மூலம் ஒரு சங்கிலித் தொடர் போல் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வது இந்த முறையில் தான். நம் அன்றாடப் பணிகளுள் ஒன்றை சோதனைக்கு எடுத்துக் கொள்வோம்.

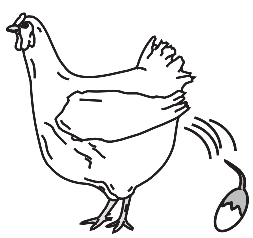
சோதனை

உங்கள் அம்மா/மனைவி கடைக்குச் சென்று கீழே கூறப்பட்டுள்ள பொருட்களை வாங்கி வரும்படிக் கூறுகின்றார்கள். உங்களுக்குக் கொடுக்கப் பட்டுள்ள கால அவகாசம் 5 மணித்துளிகள். பார்க்காது தனி ஒரு பேப்பரில் வரிசைக் கிரமமாக எழுதப் படும் ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் 10 மதிப்பெண்கள் கொடுக்கவும்.

கத்தரிக்காய், கோழி, பூசணிக்காய், சோப்பு, கடலைப் பருப்பு, பன், பாத்திரம் துலக்கும் ஸ்பாஞ், டீத்தூள், செய்திப் பத்திரிக்கை, பாலீஷ், முட்டைகள், பட்டர் பீன்ஸ், கோதுமை, பால் பவுடர், ஆட்டுக் கறி

அநேகத் தடவைகள் ஒரு காகிதத்தில் தேவையான பொருட்களைப் பட்டியலிட்டு, அதைக் கடைக்குச் செல்லும் பொழுது வீட்டிலேயே வைத்து விட்டுச் சென்று விடுவோம். அல்லது ஒரு சட்டைப் பையில் வைத்து விட்டு மற்றொரு சட்டையை மாட்டிக் கொண்டு மார்க்கெட்டுக்குச் சென்று விடுவோம். ஆகையால் எப்படி இந்த கடைச் சாமான்களை ஒரு சங்கிலித் தொடர் போல் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளலாம் எனப் பார்ப்போம்.

எப்படிக் கத்திரிக்காயை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளலாம் எனப் பார்ப்போம். மார்க்கெட் வாசலில் நுழையும் பொழுது கணக்கிலற்ற கத்திரிக்காய்கள் வாசல் நிலையிலிருந்து கொட்ட ஆரம்பித்து சாலையையே நிறைத்து விடுவது போன்ற காட்சியை மனக் கண்ணில் பாருங்கள். கத்திரிக்காய் ஞாபகத்தில் நிற்கிறது அல்லவா?



அடுத்து வருவது கோழி. உங்கள் வீட்டுக் கோழி முட்டைக்குப் பதிலாகக் கத்திரிக்காயாகவே காம்புடன் இடுவது போன்ற காட்சியை எண்ணிப் பாருங்கள். அல்லது கத்திரிக்காய்க்கு கண், அலகு, கால், இறக்கை வைத்து கோழி போன்று கத்திரிக்காய் ஓடுவதைப், பறப்பதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

அடுத்துப் பூசணிக்காயைச் சேர்ப்போம். உங்கள் வீட்டுப் பூசணிக்காயை நறுக்கினால் கணக்கற்ற கோழிகள் வெளி வருவது போல அல்லது ஒரு கோழி மிகப் பெரிய பூசணிக்காயை முட்டைக்குப் பதிலாகச் சிரமத்துடன் இடுவதைப் போல எண்ணிப்பாருங்கள்.

அடுத்து வருவது சோப்பு. பூசணிக்காய் சாம்பாருக்குப் பதிலாக சோப்புக் கட்டிகளைப் போட்டு சாம்பார் வைத்து விடுவது போலவும், சாம்பாரிலிருந்து அந்த சோப்புக் கட்டிகளை பூசணிக்காய்த் துண்டுகள் என நினைத்து வாயில் போட்ட பொழுது விலுவிலுவென்று சோப்புக் கட்டிகள் வாயில் அரைபடுவது

போல அல்லது சோப்பிற்குப் பதிலாக பூசணிக்காயைத் தேய்த்து நீங்கள் குளிப்பது போலவும் ஒரு காட்சியை மனக் கண்ணில் பாருங்கள்.

அடுத்ததாகக் கடலைப் பருப்பு. குளிப்பதற்காக சோப்பு டப்பாவைத் திறந்தால் அங்கு சோப்பைக் காணோம். அதற்குப் பதிலாக கடலைப் பருப்பு தானியங்கள் அதிலிருந்து கொட்ட ஆரம்பித்து குளிக்கும் அறையில் உங்கள் இடுப்பு உயரத்திற்கு கடலைப் பருப்புக்களாக இறைந்திருக்கும் காட்சியை எண்ணிப் பாருங்கள்.

அடுத்தது பன். உங்கள் வீட்டில் நடுக்கூடத்தில் மிகப் பெரிய பன் வைக்கப் பட்டுள்ளது. அதைப் பிய்த்தால் அதிலிருந்து லட்சக் கணக்கில் கடலைப் பருப்புகள் தெறித்துக் கூடம் முழுவதும் நிறைக்கும் காட்சியைப் பாருங்கள்.

அடுத்து வருவது பாத்திரம் துலக்கும் ஸ்பாஞ். பாத்திரம் துலக்கும் ஸ்பாஞ்சிற்குப் பதில் பன்னை வைத்துப் பாத்திரம் துலக்கும் காட்சியை மனக் கண்ணில் பாருங்கள். துலக்கத் துலக்கப் பன் பிய்ந்து பிய்ந்து வருகிறது. கடைசியில் ஒரு பாத்திரம் தேய்ப்பதற்குள்ளேயே ஸ்பாஞ்(பன்) பிய்ந்து தூள் தூளாகப் போய் விடுகிறது.

அடுத்ததாகத் டீத்தூள். உங்கள் வீட்டு ஸ்பாஞ் ஒரு வித்தியாசமான ஒன்று. பாத்திரம் தேய்க்கத் தேய்க்க சோப்புத் துகள்கள் ஸ்பாஞ் வழியாகக் கொட்டி பாத்திரத்தை விளக்கும். இப்பொழுதோ தேய்க்கும் பொழுது சோப்புத் துகள்களுக்குப் பதிலாக டீத்தூள் கொட்டி அனைத்துப் பாத்திரங்களும் சிவப்பு நிறம் பூசப் பட்டது போல் தோற்றமளிக்கும் காட்சியை மனக் கண்ணில் பாருங்கள்.

அடுத்து வருவது செய்திப் பத்திரிகை. நீங்கள் செய்திப் பத்திரிகையை விரித்த பொழுது அதிலிருந்து ஒரு கப் நீண்டு உள்ளிருந்த டீத்தூள் முழுவதையும் உங்கள் கண்களில் வீசி விட்டது. கண்கள் முழுவதும் டீத் தூள் பட்டு நீங்கள் கஷ்டப் படுவது போன்ற காட்சியைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

அடுத்ததாகப் பாலீஷ். உங்கள் காலணிக்குப் பாலீஷ் போடாமல் செய்திப் பத்திரிக்கையை வைத்துத் துடைத்தால் பாலீஷ் போட்டது போல பள பளவென்று ஆகிவிட்டது. ஆனால் ஒரே ஒரு வித்தியாசம். பத்திரிக்கையில் அச்சடித்த எழுத்துக்களைப் பிரதி எடுத்தாற் போன்று காலணி முழுவதும் எழுத்துகளாகத் தோன்றும் காட்சியைப் பாருங்கள். அல்லது உங்கள் காலணியைப் பாலீஷ் செய்யப் போகும் பொழுது அதன் பக்கச் சுவர்கள் தோலால் அமையாது பேப்பரால் அமைந்துள்ளதைப் போன்ற காட்சியைப் பாருங்கள்.

அடுத்தது முட்டை. உங்கள் காலணியை பாலீஷ் செய்யும் பொழுது பாலீஷ்க்குப் பதில் முட்டை மஞ்சக் கரு, வெள்ளைக் கருவாக காலணி முழுவதும் நச நசவென்று ஆகி விட்டது. இந்தக் காட்சி மனக் கண்ணில் தெளிவாகத் தோன்றுவது அவசியம்.

அடுத்து வருவது பட்டர் பீன்ஸ். முட்டையைக் கழுவி ஈரத்துணியில் வைத்தால் அது பீன்ஸ் போல முளை விடுகிறது. முட்டையிலிருந்து முளை வருவதை மனக் காட்சியாகப் பாருங்கள்.

அடுத்தது கோதுமை. வீடளவு உயரமான ஒரு பீன்ஸ் விதையை நறுக்கினால் அதிலிருந்து எண்ணிலடங்கா கோதுமை மணிகள் வெளி வந்து வீடையே நிறைத்து விடுகின்றன. நீங்கள் அதில் மாட்டிக் கொண்டு மூச்சுத் திணறுவதைப் பாருங்கள்.

கோதுமையுடன் அடுத்துப் பால் பவுடரை இணைத்துப் பார்த்தல் வேண்டும். உங்கள் வீட்டுக் கோதுமையை மிக்ஸியில் அரைத்துத் தண்ணீரில் கலந்து பால் குக்கரில் காய்ச்சி இறக்கினால் வருவது சூடான பசும் பால். அதைக் குடிப்பதை படக் காட்சியாக மனக் கண் முன் நிறுத்துங்கள். அல்லது பால் பவுடர் பாக்கெட்டைக் கிழித்தால் அதிலிருந்து பால் பவுடருக்குப் பதில் லட்சக் கணக்கில் கோதுமை மணிகள் கொட்டுவதைப் போன்ற தோற்றத்தைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

அடுத்தது ஆட்டுக்கறி. நன்றாக வறுத்த ஆட்டுக் கறிச் சுக்காவை உங்களுக்குப் பரிமாறுகிறது போலவும், கறியைப் பிய்த்துச் சாப்பிட்டால் பால் பவுடரைச் சுவைப்பதையும் தட்டு முழுவதும் பால் பவுடராகக் கொட்டி நிறைத்து விடுவதைப் போலவும் ஒரு காட்சியினை மனக் கண் முன் நிறுத்துங்கள்.

இந்த மாதிரியான இயற்கைக்கு மாறான, வித்தியாசமான காட்சிகளை உங்கள் மனக் கண் முன் தெளிவாகப் பார்க்க முடிந்தால் மேலே கூறப் பட்ட 15 பொருட்களையும் வரிசைக் கிரமமாக நேராகவும், தலை கீழாகவும் நினைவு கூற முடியும்.

இப்பொழுது முயற்சி செய்யுங்கள். **கத்தரிக்காய், கோழி, பூசணிக்காய், சோப்பு, கடலைப் பருப்பு, பன், பாத்திரம் துலக்கும் ஸ்பாஞ்,, டீத்தூள், செய்திப் பத்திரிக்கை, பா-ஷ், முட்டை, பட்டர் பீன்ஸ், கோதுமை, பால் பவுடர், ஆட்டுக்கறி.**

எப்படி? எளிதாக ஞாபகம் வருகிறதா?

மறதிக்குக் காரணம்

சட்டியில் இருந்தால் தான் அகப்பையில் வரும் என்பது முதுமொழி. அதுபோலச் சரியாக உள்வாங்காத விஷயங்களை நினைவு கூர்வது

சிரமம். உபயோகப் படுத்தாவிட்டால் காலாவதி ஆகிவிடும் என்பது தான் நினைவாற்றலைப் பொறுத்த சத்தியமான உண்மை.

- பதற்றம்
- விருப்பமின்மை
- பயம்
- பயிற்சியின்மை
- திருப்புதல் குறைவு
- புரிந்து கொள்ளாமை
- குருட்டு மனப்பாடம்
- கவனக் குறைவு
- விழிப்புணர்வின்மை
- இயந்திரமயமாகப் படித்தல்

போன்றன நமது மறதிக்கு முக்கிய காரணமாக அமைகின்றன. இது பற்றிய சோதனைகளைப் பார்ப்போம்.

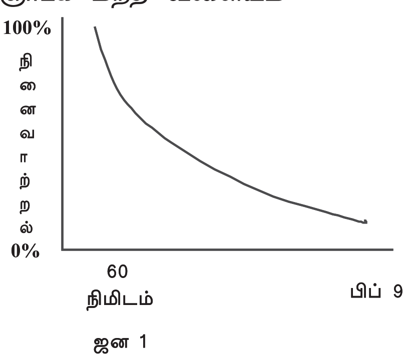
ரேடோசோல் ஜுவீச் சோதனை

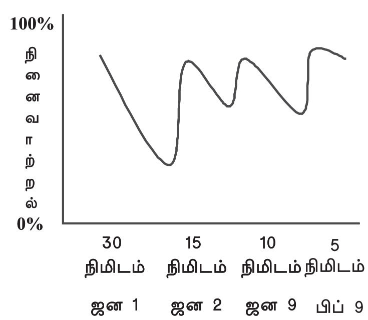
அர்த்தமுள்ள விஷயங்களைப் படித்தால் கூட நாளடைவில் மறந்து விடுகிறது. மேற்படி சோதனைப் படி அர்த்தமுள்ள விஷயங்களின் 33 சதவீதம் 2 நாளிலும், 50 சதவீதம் 7 நாளிலும், 75 சதவீதம் 30 நாளிலும் நமது நினைவை விட்டு அகன்று விடுகின்றன.

எபிங்கஸ் சோதனை

இந்த பரிசோதனையின்படி சம்பந்தமே இல்லாத விஷயங்களின் 50 சதவீதம் ஒரு மணி நேரத்திலும், 60 சதவீதம் 9 மணி நேரத்திலும், 70 சதவீதம் 24 மணி நேரத்திலும், 80 சதவீதம் 30 நாட்களிலும் நம் நினைவை விட்டு நீங்குகின்றன. இதன் மூலம் சம்பந்தமே இல்லாமல் கண்டபடி படித்தால் நினைவில் இருக்காது என்பதும் தொடர்ந்து படித்து வந்தால் மட்டுமே நமக்கு நினைவில் நிற்கும் என்பதும் உறுதியாகிறது.

ஞாபக மறதி வளையம்





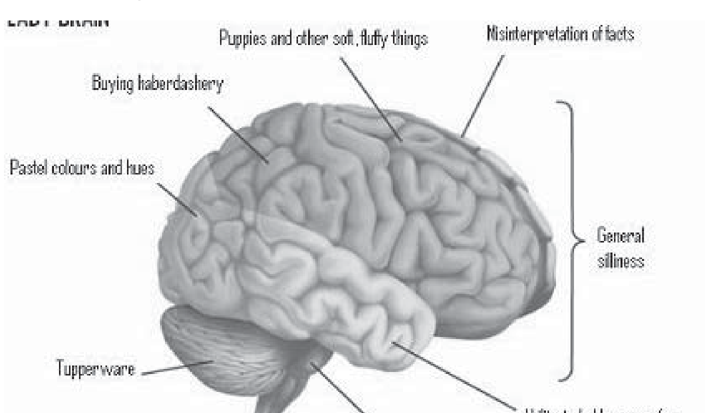
இந்த ஞாபக மறதி வளையச் சோதனை நாம் ஜனவரி 1 ஆம் தேதி படித்த

விஷயத்தை திரும்பப் பார்க்கா விட்டால் அது பிப்ரவரி 9ஆம் தேதி முழுமையாக மறந்து விடுவதையும் சரியான இடைவெளிகளில் திருப்புதல் செய்வதால் கடைசி வரை முழுமையாக நினைவுபடுத்த முடிவதையும் விளக்குகிறது. ஆகையால் நண்பர்களே உங்கள் பாடங்களை சரியான இடைவெளிகளில் திரும்பத் திரும்பப் படியுங்கள்.

நிறைவுரை:

நண்பர்களே குளிர்ந்த நீர் குடித்தால், ஒரு நாள் இரண்டு வேளை தேநீர் அருந்தினால் ஞாபக சக்தி அதிகமாகும் என்பது சிலருடைய கருத்து. அதுபோல வல்லாரை என்ற மூலிகை ஞாபக சக்திக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் என சித்தா, ஆயுர்வேத வைத்தியர்களின் கூற்று. இவை பற்றி அந்தத்துறையின் வல்லுனர்களிடம் கலந்தாலோசித்தல் நலம் பயக்கும். என்னைப் பொறுத்தளவில் ஆரோக்கியமான மனது நினைவாற்றலுக்கு அவசியம். அதற்கு ஆரோக்கியமான உடல்நிலை அவசியம். அதை நீங்கள் எவ்வழியில் பெற்றாலும் சரி. இந்நூலில் கூறப்பட்டுள்ள வழி முறைகளை உபயோகித்து உங்கள் ஞாபக சக்திப் பயணத்தை தொடருங்கள். வாழ்க்கை என்ற இந்த வழிப் பயணத்தில் வாய்ப்பிருந்தால் பின்னொரு நாள் நாம் சந்திக்கலாம்.

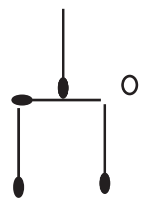
நண்பர்களே நினைவாற்றல் என்ற பனிமலையின் ஒரு முனையைத்தான் நீங்கள் இங்கு பார்த்திருக்கின்றீர்கள். இடைவிடாத பயிற்சியும், முயற்சியுமே உங்களை நினைவாற்றல் சிகாமணியாக இந்த உலகத்திற்கு அடையாளம் காட்டும். வழிமுறைகளாகிய சாகரத்தில் (எத்தனை எத்தனையோ வழிகள்) மூழ்கித் திளைத்தீர்களேயானால் நினைவாற்றல் என்ற மிகப் பெரிய பனிப் பாறையே உங்கள் வசம் வரும்.



விடைகளுக்கான அத்தியாயம்

சோதனைக்கான விடைகள்

1.

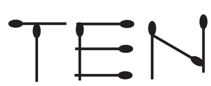


படுக்கை வசமாக இருக்கும் குச்சியை சற்றே நகர்த்திப் பின் குப்பியின் வலப்புறம் இருக்கும் குச்சியை எடுத்து கீழ்ப்புறம் வைத்தால் உள்ளே இருக்கும் வட்டமான பொருள் வெளியில் வந்து விடும். மதுக் குப்பி தலைகீழாக கவிழ்த்து வைத்த தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

2. மாவிலே பூத்தது	இட்லி அல்லது பணியாரம்
பக்கம் பழுத்தது	பலாப்பழம்
ஒக்கச் சிரிப்பது	கண்ணாடி
உனக்கும் எனக்கும்	பாய்

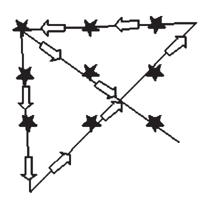
3. குதிரைகளை மாற்றவும்

4. $545 + 5 = 550$

5. 

6. முறையே முதல் பையில் இருந்து ஒரு நாணயம், இரண்டாவது பையிலிருந்து 2 நாணயங்கள்........பத்தாவது பையிலிந்து பத்து நாணயங்கள் எடுத்து ஒரே ஒரு முறை எடை பார்த்தால் 0.1 கிராம் கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ இருந்தால் முதல் பை என்றும் 0.2 கிராம் கூட அல்ல குறைய இருந்தால் இரண்டாவது பை என்றும், இதுபோல எத்தனை கிராம் கூடுதலாக அல்லது குறைவாக இருப்பதைப் பார்த்து அந்த எண்ணிக்கையுள்ள பை எனக் கண்டறிய வேண்டும்.

7.

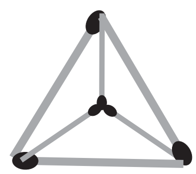


8. **SIX**

9. கடிகாரத்தில் 11 மணியோடு 3 மணி நேரத்தைக் கூட்டினால் வருவது 2 மணி

10. FLY , TIE

11. மூன்றாவது பரிமாணத்தையும் பார்த்தால் எளிது.



12. போடா மர மண்டை