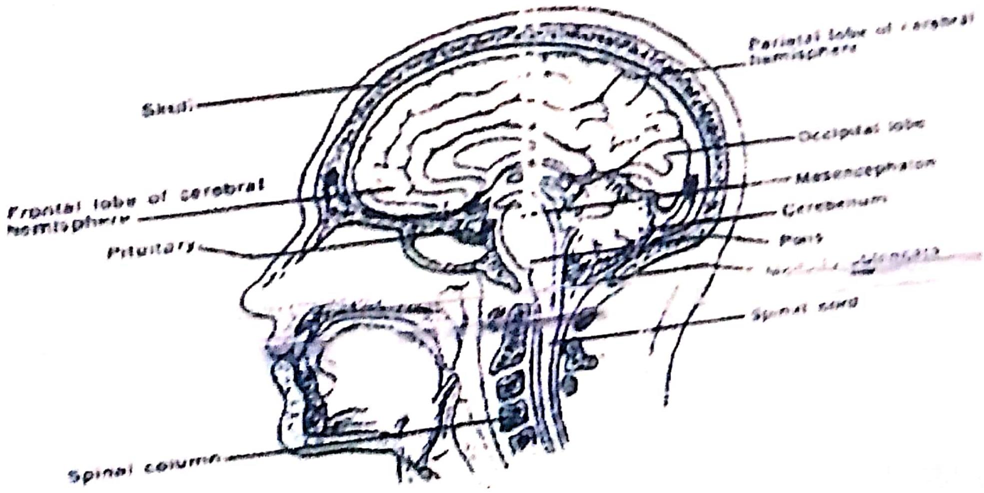
आपके दिमाग में अपार क्षमता है !

(Your Brain has Enormous Capacity)



डॉ. सन्तोष कुमार गुप्ता

Scanned with OKEN Scanner

ISBN 81-904141-5-1

लेखक की अन्य पुस्तकें :-

- अपने व्यक्तित्व का विकास कैसे करें !
- मनोविज्ञान आपकी सेवा में !
- *Elaborative Strategies in Associative Memory*

© डॉ. सन्तोष कुमार गुप्ता

मूल्य - 30/-

प्रकाशक - बुन्देली लोक साहित्य संस्थान
स्नेह नगर, मधुकरशाह वार्ड
सागर (म.प्र.)

अक्षर संयोजन - प्रज्ञा कम्प्यूटर्स
अहमद नगर वार्ड, तिली रोड,
सागर फोन -07582 - 264710

मुद्रण दृष्टि ऑफसेट, एम.पी. नगर, भोपाल. फोन : 2576733

अनुक्रम

1. आपके दिमाग में अपार क्षमता है ------01

2. अध्ययन स्मरणशक्ति और सफलता ---10

3. अध्ययन में क्या और कैसे पढ़ें -------23

4. कल्पना की उड़ान -----------------40

5. श्रृंखला विधि--------------------47

Scanned with OKEN Scanner

उदाहरण - 1

बाल अपराध के कारण

पारिवारिक कारण
1. भग्न परिवार
2. दुर्व्यसन परिवार
3. अपराधी परिवार
4. माता-पिता का शून्य व्यवहार
5. अनैतिक परिवार
6. सामाजिक शिक्षा का अभाव
7. पारिवारिक निर्धनता
8. छोटा घर जिसमे गोपनीयता का अभाव

शारीरिक एवं व्यक्तिगत कारण
1. शारीरिक असमानताएँ
2. शारीरिक दोष
3. बीमारी
4. पैतृकता
5. अपूर्ण उद्देश्य

मनोवैज्ञानिक कारण
1. मानसिक हीनता
2. संवेगात्मक संघर्ष और अस्थिरता
3. कम बुद्धि वाले बच्चे एवं बड़े

सामुदायिक कारण
1. बुरा पड़ोस
2. स्वास्थ्य प्रद मनोरंजन का अभाव
3. स्कूल की परिस्थितिया
4. आपत्तिजनक साहित्य
5. अपराधी क्षेत्र
6. युद्ध

आर्थिक कारण

Scanned with OKEN Scanner

समय विभिन्न रंगों के पेन प्रयोग कीजिए।

स्मृतिवर्द्धक औषधि

ब्राह्मी

लखनऊ स्थित सेन्ट्रल ड्रग रिसर्च इंस्टीट्यूट में हुए प्रयोगों से प्राप्त परिणामों से ब्राह्मी के सेवन से स्मृति वृद्धि सम्भव लगती है।

सामान्यत: सूचनाएँ मस्तिष्क में बायें सेरीबिरल हेमिसफियर (Cerebral Hemisphere) में भण्डारित होने से पूर्व हिप्पोकेम्पस में से गुजरती हैं। मस्तिष्क में सौ बिलयन स्नायुकोशिकाएँ (न्यूॅरान) होती हैं। जब वर्षों के अधिक उपयोग के बाद कमजोर या क्षतिग्रस्त होने लगती हैं तब व्यक्ति की स्मृति प्रभावित होने लगती है। ब्राह्मी जड़ीबूटी में मौजूद रसायन बेकोसाइड स्नायुकोशिकाओं प्रोटीन प्रदान कर शक्तिशाली बनाता है। इससे स्मृति में वृद्धि सम्भव है।

आप किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श प्राप्त कर ब्राह्मीयुक्त टॉनिक का सेवन कर सकते है।

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner