

मस्तिष्क की याददाश्त को बढ़ाने के कुछ तरीके



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

याददाश्त (Memory) हमारे जीवन में कैसे भूमिका निभाती है इस बात से हम सभी परिचित हैं। बिना याददाश्त के हम कुछ कैसे सीखेंगे। सीखने की योग्यता हमारे जीवन के लिए जरूरी है और हम तब तक कुछ नहीं सीख सकते जब तक हमें यह नहीं पता होगा की आखरी बार कही क्या हुआ। आपने कभी इस वजह से उलझन महसूस की है की जिस जानकार व्यक्ति से आप बात कर रहे थे उसका नाम आपको याद नहीं आ रहा है या आप चिंतित और असहाय अनुभव कर रहे हैं जब परीक्षा से एक दिन पहले आपने जो कुछ अच्छी तरह से याद किया वह परीक्षा के दौरान याद नहीं आ रहा था। इसके अलावा हमें बेहद शर्मिंदगी महसूस करनी पड़ती है जब हम कई छोटी बड़ी बातों या वस्तुओं को भूल जाते हैं।

हम कौन हैं, हमारे आपसी सम्बन्धों को बनाए रखने में, हमारी समस्याओं में तथा निर्णय लेने जैसे कामों में याददाश्त हमारी हमारी मदद करती है। अतः अच्छी याददाश्त आपको कई सफलता पाने में मदद कर सकती है। इसी बात को ध्यान में रखकर हम याददाश्त सुधारने के लिए कुछ तथ्य आपके सामने रखते हैं।

कुछ लोग छोटें से छोटें विवरण को याद कर लेते हैं और कुछ लोग नयी चीजों को बहुत जल्दी (Fast) और आसानी (Easily)

याद कर लेते हैं। इसको सीखने के लिए हमें अपने मस्तिष्क (Brain) को और ज्यादा प्रभावशाली (Active) करना होगा। अपना मस्तिष्क शक्ति को अधिक सुधार व प्रभावी करने के लिए ये कुछ टिप्स (Tips) को अपनाना पड़ेगा।

1. शरीर को फुर्तीला करें

व्यायाम (Eercise) करने से न केवल आपका शरीर ठीक रहता है, बल्कि इससे आपके मस्तिष्क का भी व्यायाम होता है नियमित व्यायाम ना करने से आपके मस्तिष्क में ऑक्सीजन का प्रवाह में सयता करने वाली धमनिया कमजोर (Arteries

Weak) हो जाती हैं।

इन धमनियों में खून के थक्के जम जाता है, जो की ऑक्सीजन को सही तरीके से बहने नहीं देता। इससे बचने के लिए प्रत्येक दिन व्यायाम करना आवश्यक है और हमें सुबह घूमना (Walk) करना चाहिए।

2. तनाव को दूर करें

ऐसी कोई भी चीज जिससे आपको तनाव होता है यानि मस्तिष्क में खिचाव होता है या गुस्सा आता है, ऐसी चीजों से अपने को दूर रखने का प्रयास करें। बहुत ज्यादा तनाव से आपको डिप्रेसन की समस्या हो सकती है। डिप्रेसन से आपका याददास्त शक्ति कमजोर हो जाता है। आप किसी भी चीज में ध्यान केन्द्रित (Concentrate) नहीं कर सकते। इससे बचने के लिए डॉक्टर की सलाह लेना आवश्यक होगा।

3. उचित नींद लें

लगातार 7-8 घंटे की नींद रोज लें। इससे आपका याददास्त शक्ति बढ़ेगी। उचित नींद से आपका मस्तिष्क सक्रिय रूप से काम करेगा और आप चीजों को आसानी से याद रख पाएंगे। क्योंकि जब हम अच्छी तरह नींद पूरी करते हैं तो ये याददास्त को तेज करता है। काम के वक्त भी बीच में 10-15 मिनट की झपकी अथवा आंखे बंद कर लें, इससे दिमाग की शक्ति पुनः बढ़ जाती है।

4. जरूरी चीजें लिख लें

अगर कोई जरूरी सूचना आप याद करना चाहते हैं तो उसे लिख लें, लिखने से हमें



चीजों को याद करने में आसानी होती है। लिखने से हमारी शरीर में ऑक्सीजन युक्त रक्त प्रवाह होता है और इससे दिमाग तेज होता है। इसके लिए आप ईमेल लिखना शुरू कर सकते हैं, या एक ब्लॉग भी शुरू कर सकते हैं। इससे आपकी याद रखने की क्षमता बढ़ाने में मदद मिलेगी।

5. संगीत सुनें

शोध से पता चला है की संगीत याददास्त (Memory) को वापस (Recall) बुलाने का एक बहुत ही अच्छा तरीका है। अगर आप कोई गाना सुनते हुए किसी चीज को याद करते हैं तो बाद में, उस संगीत को मस्तिष्क में शोच करके अपनी याददास्त को वापस कर सकते हैं।

6. अपने मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाये

जिस तरह शरीर को काम करने के लिए उचित शक्ति चाहिए उसी तरह मस्तिष्क को भी

Leafy) सब्जी ज्यादा से ज्यादा खाएं।

7. चीजों को देख के समझें

कई बार हम जो चीजें पढ़ के याद नहीं कर पाते वो हमें देख कर याद हो जाती हैं। मतलब, तस्वीरें, चार्ट आदि, जो की आपकी पाठ्य पुस्तक में होते हैं। अगर आपको कोई चीज याद नहीं हो रही तो आप मस्तिष्क में ही उसकी कोई प्रतिविम्ब बना कर उस चीज को याद रख सकते हैं। आप खुद से चार्ट अथवा चित्र भी बना सकते हैं।

8. दूसरों को पढ़ाएं

हम जो याद करना चाहते हैं उसे ऊँची आवाज पढ़ने से भी वो हमें याद हो जाता है। इसी तरह शोध से पता चला है की हम जब किसी चीज को दूसरों को पढ़ाते हैं तो इससे वो चीज हमारे मस्तिष्क में और अच्छे से याद हो जाती है। इसका मतलब दूसरों को पढ़ा कर आप खुद की मेमोरी शार्प (याददास्त तेज) कर सकते हैं।

9. शब्दों की पहिलिया, कार्ड खेलें

अध्यन से यह पता चला है की ये दोनों चीजें नियमित खेलने से आपका मस्तिष्क ज्यादा सक्रिय रहता है। इसलिए रोज न्यूज पेपर उठा कर उसके शब्दों की पहिलिया, प्रश्नोत्तरी को समाधानित करें, और कार्ड गेम खेलें।

10. ब्रेकफास्ट में दूध अथवा एक अंडा (Egg) जरूर खाएं

विटामिन-बी (Vitamin B) से शरीर के ग्लूकोस जलाता है। इसके अलावा ब्रेकफास्ट में हरी शब्जिया व फल लें। स्वस्थ ब्रेकफास्ट से आपके पुरे दिन की प्रदर्शन में सुधार होता है।