

मस्तिष्क की याददाश्त को प्रभावशाली बनाने के तरीके : ध्यान



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

पिछले 7-अंको में मैंने याददाश्त सुधारने के लिए कुछ तथ्य आपके सामने रखे थे। जिसमें आपके मस्तिष्क शक्ति को अधिक प्रभावी करने के लिए कुछ टिप्स, खान-पान में किन-किन चीजों का उपयोग, वैदिक काल में छात्रों में याददाश्त को बढ़ाने के लिए उठक-बैठक व्यायाम और विदेशों में 'सुपर ब्रेन योग' पर शोध कर उसे लागू किया जाना बताया गया है। 'ध्यान' की सरल व सक्रिय विधि अपनाकर मस्तिष्क की याददाश्त बढ़ाने हेतु पिछले अंकों में ध्यान के प्रकार, ध्यान स्थल, ध्यान के प्रकार तथा ध्यान क्या है और ध्यान कैसे करें, को बताया गया था। उसी क्रम में, इस अंक में हम आपको जानकारी देंगे कि ध्यान से मानसिक तनाव से मुक्ति, योग में ध्यान का महत्व तथा नासिकाग्र दृष्टि मुद्रा योग क्या है।

5.0 मानसिक तनाव से मुक्त रखेगा ध्यान

निश्चित रखें ध्यान का समय: ध्यान का समय, स्थान और वस्तु निश्चित हो तो अधिक अच्छा। ध्यान करते समय अन्य विचारों को मन में न आने दें। बार-बार विचार आएंगे, परंतु प्रयत्न के द्वारा इन विचारों को दूर कर ध्यान किया जा सकता है। नियमित ध्यान करने से बुद्धि की कुशाग्रता में वृद्धि, याद शक्ति (स्मरण

शक्ति) का बढ़ना, आत्मविश्वास का बढ़ना, विपरीत परिस्थितियों में मन का संतुलन न खोना आदि परिणाम आप अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में आसानी से देख सकते हैं।

ध्यान करने के अलावा सुबह उठने पर, भोजन के पूर्व एवं सोने के पहले प्रार्थना करना चाहिए। उसमें धर्मानुसार अपने ईष्ट भगवान की प्रार्थना मन:पूर्वक करने से भी मन में विश्वास, समर्पण की भावना जागृत होगी, जिससे धीरे-धीरे परिणामों की चिंता दूर होती जाएगी।

परीक्षा के दिनों में बालक का मानसिक तनाव बढ़ जाता है। विद्यालय की अपेक्षाएं, माता-पिता एवं शिक्षकों की अपेक्षाएं एवं स्पर्धात्मक शिक्षा की इस दौड़ में वह अपने आपको झोंक देता है, ऐसे समय उसे मानसिक तनाव से मुक्त रखने के लिए निम्नलिखित बातों का पालन करना चाहिए।

- अच्छे संगीत को सुनना, पसंदीदा भजन सुनना, श्लोक, आरती आदि को पढ़ाई के बीच-बीच सुनने से तनाव दूर होता है।

- इसके साथ ही महापुरुषों, भारतीय संस्कृति या मानवीय मूल्यों पर आधारित छोटी-छोटी कहानियां सुनना या पढ़ना चाहिए।

- घर के बड़ों-बुजुर्गों के साथ कुछ देर के लिए गृहकार्य में हाथ बटाना अच्छी बात होती है।

- प्रार्थना एवं ध्यान एकाग्रता को बढ़ाने के कारगर उपाय है।

- दिन भर में कम से कम एक से दो घंटे तक योगा, शारीरिक व्यायाम एवं पसंदीदा खेल अवश्य करना चाहिए।

अपने बच्चे के शारीरिक विकास में आवश्यक खान-पान, खेलकूद का ध्यान हर माता-पिता को रखना चाहिए। तथा मानसिक स्वास्थ्य का एवं आध्यात्मिक साधना की ओर भी ध्यान देना चाहिए।

6.0 योग में ध्यान का महत्व: अग्नि की तरह

है ध्यान। बुराइयां उसमें जलकर भस्म हो जाती हैं। ध्यान है धर्म और योग की आत्मा। ध्यानियों की कोई मृत्यु नहीं होती, लेकिन ध्यान से जो अलग है बुढ़ापे में उसे वह सारे भय सताते हैं, जो मृत्यु के भय से उपजते हैं। अंत काल में उसे अपना जीवन नष्ट ही जान पड़ता है। इसलिए ध्यान करना जरूरी है। ध्यान से ही हम अपने मूल स्वरूप या कहें कि स्वयं को प्राप्त कर सकते हैं अर्थात् हम कहीं खो गए हैं। स्वयं को ढूँढने के लिए ध्यान ही एक मात्र विकल्प है।

दुनिया को ध्यान की जरूरत है चाहे वह किसी भी देश या धर्म का व्यक्ति हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संवरचना

में बदलाव हो सकता है। ध्यान से ही हिंसा और मूढ़ता का खात्मा हो सकता है। ध्यान के

अभ्यास से जागरूकता बढ़ती है जागरूकता से हमें हमारी और लोगों की बुद्धिहीनता का पता चलने लगता है। ध्यानी व्यक्ति चुप इसलिए रहता है कि वह लोगों के भीतर झांककर देख लेता है कि इसके भीतर क्या चल रहा है और यह ऐसा व्यवहार क्यों कर रहा है। ध्यानी व्यक्ति यंत्रवत जीना छोड़ देता है।

6.1 मौन कर देता है ध्यान: ध्यान बहुत शांति प्रदान करता है। ध्यानस्थ होंगे, तो ज्यादा बात करने और जोर से बोलने का मन ही नहीं करेगा। जिनके भीतर व्यर्थ के विचार हैं वे ज्यादा बात करते हैं। वे प्रवचनकार भी बन जाते हैं। यदि गौर से देखा जाए तो वे जिंदगीभर वही वही बातें करते रहते हैं जो अतीत में करते रहे हैं।

भटके हुए मन के लोग जिंदगी भर व्यर्थ की बकवास करते रहते हैं जैसे आपने टीवी चैनलों पर बहस होते देखी होगी। समस्याओं का समाधान बहस में नहीं ध्यान में है। लोगों को ध्यान की शिक्षा दी जानी चाहिए।

6.2 विचारों पर

नियंत्रण: हमारे मन में एक साथ कई विचार चलते रहते हैं। मन में दौड़ते विचारों से

मस्तिष्क में कोलाहल सा उत्पन्न होने लगता है जिससे मानसिक अशांति पैदा होने लगती है। ध्यान अनावश्यक विचारों को मन से निकालकर शुद्ध और आवश्यक विचारों को मस्तिष्क में जगह देता है।

6.3 आत्मिक शक्ति का विकास: ध्यान तन, मन और आत्मा के बीच लयात्मक सम्बन्ध बनाता है और उसे बल प्रदान करता है। ध्यान का नियमित अभ्यास करने से आत्मिक शक्ति बढ़ती और मानसिक शांति की अनुभूति होती है। ध्यान का अभ्यास करते समय शुरू में 5 मिनट भी काफी होता है। अभ्यास से 20-30 मिनट तक ध्यान लगा सकते हैं।

7.0 नासिकाग्र दृष्टि मुद्रा योग: नासिकाग्र का अर्थ होता है नाक का आखीरी छोर, ऊपरी हिस्सा या अग्रभाग। इस भाग पर बारी-बारी से संतुलन बनाने हुए देखना ही नासिकाग्र मुद्रा योग कहलाता है, लेकिन यह मुद्रा करने से पहले योग शिक्षक की सलाह जरूर लें, क्योंकि इसके करने से भृकुटी पर जोर पड़ता है।

● मुद्रा की विधि: किसी भी आसन में बैठकर नाक के आखीरी सिरे पर नजरे टिका लें। हो सकता है कि पहले आप बाईं आंखों से उसे देख पाएं तब कुछ देर बाद दाईं आंखों से देखें। इस देखने में जरा भी तनाव न हो। सहजता से इसे देखें।

● अवधि: इस मुद्रा को इतनी देर तक करना चाहिए कि आंखों पर इसका ज्यादा दबाव नहीं पड़े फिर धीरे-धीरे इसे करने का समय बढ़ाते जाएं।

● इसका लाभ: इससे जहां आंखों की एक्सरसाइज होती है वहीं यह मस्तिष्क के लिए भी लाभदायक है। इससे मन में एकाग्रता बढ़ती है। इस मुद्रा के लगातार अभ्यास करने से मूलाधार चक्र जाग्रत होने लगता है जिससे कुण्डलीनी जागरण में मदद मिलती है। इससे मूलाधार चक्र इसलिए जाग्रत होता है क्योंकि दोनों आंखों के बीच ही स्थित है इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ी जो मूलाधार तक गई है।

क्रमशः अगला अंक 9 पढ़ें....

