कैसे बढायें मेधाशक्ति व स्मृति

याद बढाने के अचुक नुस्खे की तलाश यों तो सभी को रहती है, लेकिन विद्यार्थीगण इसकी कुछ ज्यादा ही जरुरत महसूस करते है। कैसे जल्दी से याद हो जाए ? किस तरह याद किया हुआ फिर से न भूले ? ऐसे अनेक सवाल छात्र-छात्राओं के मन में उमडते रहते है। इनके जवाब के तलाश में कभी किन्हीं दवाओं का सहारा भी लेते है।

इस बारे में एक बात हम सभी को अपनी गहराइयों में आत्मसात कर लेनी चाहियें कि सृष्टी में कहीं भी ऐसे चमत्कार नहीं होते। हर क्रिया या घटना किसी- किसी नियम व्यवस्था से ही संचालित होती है, भले ही यह भैतिक नियमों के अन्तर्गत हो या फिर आध्यात्मिक नियमों के अनुरुप। याद करने का भी एक विज्ञान ह, इसकी भी कुछ तकनीकें है। जो इसको जानते है, समझते है वे आसानी से लाभ लेते है। जो इनसे अपरिचित है वे इधर-उधर भटकते रहते है और अनेक कोशिशों के बाद उन्हें मायूस होन पडता है।

जिनके पास याददाश्त की गडबडी का पिटारा है, उनकी ज्यादातर शिकायतें होती है- क्या करें, याद ही नहीं होता है, याद तो किया था पर भूल गए, न जाने क्यों अच्छि तरह से याद ही नहीं होता, याद तो रहा पर आया अधूरा, सबकुछ याद किया-कराया एकदम से भूल गए। स्थितियाँ इसके विपरीत भी देखने को मिलती है - एक ही बार में जो पढा याद हो जाता है। न जाने कितने गुजरे हुए जमाने की बात सबकी सब हु-ब-हु याद है।

याद करने के सम्बन्ध में इन विरोधाभासी कथनों को समझने के लिये एक बडी घटना प्रसंग है। यह प्रसंग स्वामी विवेकानन्द के जीवन का है। उन दिनों स्वामी जी भारत देश में ही भ्रमण कर रहे थे। साथ में उनके एक गुरुभाई भी थे। स्वाध्याय, सत्संग एवं कठोर तप का सिलसिला चल रहा था। जहॉ कहीं कोई अच्छे ग्रंथ मिलते, वे उनको पढना नहीं भूलते

थे। किसी नई जगह जाने पर उनकी सबसे पहली तलाश किसी अच्छे पुस्तकालय की रहती। अपनी इस यात्रा में एक स्थान पर एक पुस्तकालय ने उन्हे बहूत आकर्षित किया। उनके गुरुभाई उन्हे पुस्तकालय से संस्कृत, अंग्रेजी की नई-नई किताबें लाकर दे देते थे। स्वामी जी उन्हें पढकर अगले दिन वापस कर देते।

रोज नई किताबें, वह भी पर्याप्त पृष्ठों वाली, इस तरह से देते एवं वापस लेते हूए उस पुस्तकालय का अधीक्षक बडा हैरान हो गया। उसने स्वामी जी के गुरुभाई से कहा, क्या आप इतनी सारी नई-नई किताबें केवल देखने के लिये ले जाते है। यदि इन्हें इस तरफ देखना ही है तो मै यों ही यहॉ पर दिखा देता हूँ। रोज इतना वजन उठाने की क्या जरुरत है। लायब्रेरियन की इस बात पर स्वामी जी के गुरुभाई ने गम्भीरतापूर्वक कहा, जो आप समझते है, वैसा नहीं है। हमारे गुरुभाई इन सब पुस्तकों को पूरी गम्भीरता से पढते है, फिर वापस करते है। इस उत्तर से आश्चर्यचकित हो लाइब्रेरियन ने कहा, यदि ऐसा है तो मै उनसे मिलना चाहूँगा।

अगले दिन स्वामी जी उससे मिले और उन्होंने कहा, महाशय! आप हैरान न हों, मैने केवल उन किताबों को पढा ही नहीं है, बल्कि उनको याद भी कर लिया है। इतना कहते हूए उन्होंने वापस की गई कुछ किताबें उसे थमाई और उनके कई महत्वपूर्ण अंशो को शब्दशः सुना दिया। पुस्तकालय अधीक्षक के लिये तो यह किसी अतिमानवीय चमत्कार से कम न था। उसने बडे ही विनम्र भाव से उनके-चमत्कारी याददाश्त का रहस्य पूछा। स्वामी जी हंसकर बोले, इसमें न तो कोई चमत्कार है और न ही कोई रहस्य। यह तो बस, एक मानसिक तकनीक भर है ।

इस तकनीक का पहला चरण हे कि जो कुछ पढा जाए या सुना जाए, वह बडे ही शान्त, स्थिर एवं एकाग्र मन से हो। इंद्रियाँ तो मन का संदेश ीाजने का द्वार है। असली चीज तो मन होता है। मन की धारणा शक्ति या मेधा जितनी है, उतना ही वहाँ अंकित हो सकेगा। याद

करना एवं वापस याद आना तो बस, एक प्रक्रिया भर हे जिसे स्मृति कहते है, पर स्मृति का भंडार जहाँ होता है वह मेधा है। यह मेधा प्रत्येक व्यक्ति में उसकी मानसिक शान्ति, स्थिरता एवं एकाग्रता के अनुपात में होती है। इसी कारण हडबडी, अस्थिरता एवं जल्दबाजी में पढी-सुनी या देखी गई चीजें याद नहीं रहती।

मन के अन्तर्पट पर अंकन जितना स्पष्ट होगा, याद उतनी गहरी एवं साफ होगी। यदि किसी कारण एक बार वह अंकन स्प्ष्ट नहीं हो रहा है तो उसे फिर से दोहराया जाए। अच्छा हो कि कुछ महत्वपूर्ण बिन्दु लिख लिए जाएं, क्योंकि लिखते समय स्थिरता एवं एकाग्रता सहज ही हो जाती है। विषय या घटनाक्रम के बारे में रुचि होना भी एक आवश्यक बात है, क्योंकि रुचिकर चीजों के लिये हम सहज ही एकाग्र हो जाते है।

संयजी, तपस्वी जीवन जीने वाले व्यक्तियों कि याददाश्त भी अच्छि होती है, यहाँ तक कि चमत्कारी ढंग से वे अति शीघ्र ही उसे आत्मसात कर भी लेते है। संयमी जीवनशैली न केवल याद बढाने का अचूक उपाय है, बल्कि इससे व्यक्ति की रचनात्मक क्षमताएं भी बढ जाती है।

वर्तमान समय स्वयं परमात्मा पिता द्वादा सिखलाया जा रहा राजयोग करने से हम हर कार्य रुचिपुर्वक एवं दिल से करते है जिससे स्वतः हि हर कार्य में सफलता प्राप्त होती है और परमात्मा इस राजयोग की शिक्षा प्रजापिता ब्रम्हाकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के माध्यम से जन-जन को दे रहे है।

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स
www.bkvarta.com