

स्मृति वर्द्धक विज्ञान और तनाव प्रबंधन में डिप्लोमा
**Diploma in Memory Enhancement Science and
Stress Management**

पेपर – 1
स्मृति वर्द्धक विज्ञान
Memory Enhancement Science

**Prepared by:-
SIGFA Solutions
A-1729 Basement,
Greenfield Colony, Faridabad (Haryana)-121010
Phone No.-+91-129-3298462, 09212278462
www.sigfasolutions.com**

इकाई-1

जीव-आत्मा का विज्ञान

इकाई की रूपरेखा

- 1.0 उद्देश्य
- 1.1 परिचय
- 1.2 प्रस्तावना
- 1.3 जीव-आत्मा दो भिन्न अस्तित्व
- 1.3 जीवात्मा – एक नहीं, दो
- 1.4 जीवात्मा की तंत्र प्रणाली
 - 1.4.1 मानव शरीर की तंत्र प्रणाली (बाह्य प्रणाली)
 - 1.4.2 आत्मा का तंत्र प्रणाली (अन्तः प्रणाली)
- 1.5 'आत्मा' का विज्ञान
 - 1.5.1 आत्मा की तीनों प्रणालियों के समेकित कार्य
 - 1.5.2 वस्तुपरक मन या जाग्रत मन
 - 1.5.3 व्यक्तिपरक मन
- 1.6 शब्दावली
- 1.7 निबंधात्मक प्रश्न

1.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

1.9 सन्दर्भ ग्रंथ

1.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- जीवात्मा की तंत्र प्रणाली को समझ पायेंगे
- आत्मा के ज्ञान को समझ पायेंगे
- वस्तुपरक मन आठवां जागृत मन के बारे में जान पायेंगे
- व्यक्तिपरक मन के बारे में जान पायेंगे
- वस्तुपरक और व्यक्तिपरक मन के आपसी तालमेल के बारे में जान पायेंगे

1.1 प्रस्तावना

जब मैं कहता हूँ – मैं राम या रहमान हूँ, तब मेरा अर्थ अपने शरीर के नाम से होता है, जिससे मेरी पहचान होती है और मुझे पुकारा जाता है। जब मैं कहता हूँ कि अमुक व्यक्ति मेरा पिता, मेरी माता, पत्नी या मित्र है, तब उनका मेरे साथ क्या सम्बन्ध है, उसका पता चलता है। जब मैं अपने घर, अपनी कार, अपनी मेज की बात करता हूँ, तब मैं अपनी वस्तुओं की ओर इशारा करता हूँ। जब मैं कहता हूँ कि मैं एक डाक्टर, इंजीनियर, या अध्यापक हूँ, तब इससे उस विशेष ज्ञान का बोध होता है, जो मैंने अपनी जीविका अर्जित करने के लिए प्राप्त किया है। जब मैं अपने सिर, अपने कानों, अपनी आँखों की बात करता हूँ, तब मेरा तात्पर्य अपने शरीर के अंगों से होता है।



मेरे सम्बन्ध, मेरा शरीर, मेरी वस्तुएं, सब मुझसे भिन्न हैं, यद्यपि ये सभी मुझसे सम्बन्धित

हैं। मैं अपने शरीर एवं इसके अंगों का अलग-अलग इस्तेमाल करता हूँ। यहाँ तक कि मस्तिष्क भी अपने-आप कोई काम नहीं कर सकता है, न वह सोच सकता है, न कोई निर्णय ले सकता है और न ही कुछ देख सकता है। आत्मा ही पूरे मस्तिष्क व शरीर को संचालित करती है।

चूँकि दुनिया की सभी वस्तुएं दूसरों के उपयोग के लिए बनी होती हैं, इसी तरह हमारी भौतिक काया (शरीर) भी सिर्फ खुद के लिए नहीं बनी है। यह उस आन्तरिक सत्ता (अन्तःकरण) के लिए बनी है, जिसे 'जीव या आत्मा' के नाम से जाना जाता है। अन्तःकरण की ऊर्जा का केन्द्र बिन्दू आत्मा ही है, जिसके तेज प्रकाश से हमारे सम्पूर्ण शरीर को विभिन्न भौतिक क्रिया-कलापों को संचालित करने की ऊर्जा प्राप्त होती है। आत्मा ही शरीर के विकास में तारतम्य बनाये रखती है। जब आत्मा (मालिक) शरीर का त्याग कर देती है, तब शरीर अपने ज्ञान, सोचने-समझने, काम करने, अनुभव करने एवं तमाव वे कार्य सम्पन्न करने की शक्ति गंवा देता है, जो शरीर से सम्पन्न होते हैं और मानव शरीर से 'आत्मा' का गमन हो जाता है।

दस छात्र एक नदी पार कर रहे थे। नदी पार करने के बाद उन्होंने देखना चाहा कि सभी नदी के किनारे सुरक्षित आ गये हैं या नहीं। इसलिए वे सभी एक पंक्ति में खड़े हो गये। एक छात्र पंक्ति से बाहर निकला और पंक्ति में खड़े छात्रों को गिनने लगा। वह सिर्फ 9 छात्र ही गिन पाया। सभी परेशान हो गये कि एक छात्र कम क्यों आ रहा है।

फिर पंक्ति से दूसरा छात्र बाहर निकला और उसने गिनती शुरू की। वह भी सिर्फ 9 छात्र ही गिन पाया। वे 10वें छात्र को नहीं ढूँढ सके। अब उन्हें यकीन हो गया कि 10वां छात्र नदी में डूब गया होगा। उसी समय एक संत नदी के किनारे से गुजर रहे थे। उन्होंने उनकी समस्या सुनी और पंक्ति में खड़े छात्रों को गिना। फिर उन्होंने अपनी अंगुली उस छात्र की तरफ घुमायी जो छात्रों की गिनती कर रहा था और 10

छात्रों की गिनती पूरी की। उन्होंने कहा कि 10वां छात्र और कोई नहीं बल्कि वह छात्र है जो उनकी गिनती कर रहा था।

1.2 परिचय

हमें जीवन के वास्तविक रहस्य को जानने के लिए स्वयं की खोज करनी चाहिए और स्वयं को जानना चाहिए। इसी प्रकार हम कभी स्वयं (आत्म Self) को नहीं गिनते या उसका महत्व नहीं समझते और सोचते हैं कि हम तो एक शरीर मात्र हैं। अंग्रेजी के शब्द 'SELF'को अगर हम देखें तो इस शब्द के भीतर ही स्वयं का अर्थ मिल जायेगा—

S=Spiritual

E= Energy in

L= Light

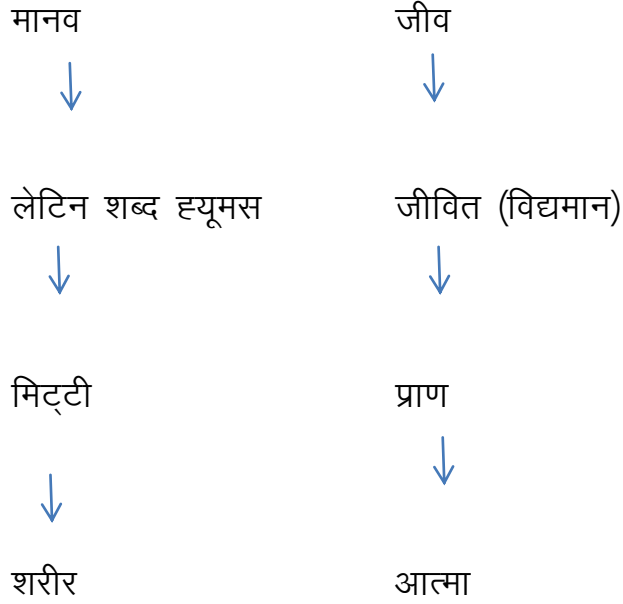
F=Form

होता यह है कि कभी स्वयं को अपने शरीर से अलग नहीं कर पाते और यहाँ तक कि अपना परिचय भी हम अपने भौतिक शरीर के नाम, आयु, रंग, लिंग, जाति, पेशे, आदि के रूप में देते हैं। जो की सत्य नहीं है। वास्तव में मैं आत्मा इस शरीर से भिन्न, मन, बुद्धि एवं संस्कार सहित एक चैतन्य शक्ति हूँ।

1.3 जीवात्मा – एक नहीं, दो

जीवित मानव शरीर में आत्मा ही जीवन की शक्ति होती है। यह माथे के बीचों-बीच हाइपोथैलमस (अधश्चेतक) के स्तर पर स्थित होती है। एक आम आदमी की भाषा में आत्मा माथे के बीच में होती है। यही कारण है कि भारत में अधिकांश लोग अपने माथे पर तिलक या बिन्दी लगाते हैं, जो माथे में आत्मा होने का सच्चा प्रतीक है।

हम हैं



अल्बर्ट आइन्स्टाइन ने कहा था, “बिना आध्यात्म के विज्ञान अन्धा है और विज्ञान के बिना आध्यात्म लंगड़ा है।” अंधा और लंगड़ा, दोनों ही अंगूर का स्वाद चखना चाहते हैं। लेकिन यह तभी सम्भव है, जब उनमें आपसी सहयोग और तालमेल होगा।

विज्ञान का आधारिक अध्ययन परमाणुओं के इर्द-गिर्द ही घूमता है। परमाणु जिसे अंग्रेजी में एटम कहते हैं, की उत्पत्ति ग्रीक भाषा के शब्दएटॉमस से हुई है, जिसका अर्थ होता है अविभाज्य या एक ऐसी वस्तु जिसके और हिस्से नहीं हो सकते हैं। परमाणु (एटम)



सबसे सूक्ष्म निर्जीव भौतिक वस्तु होती है। इसी शब्द 'एटॉमस' से 'आत्मा' शब्द का जन्म हुआ, जिसका अर्थ सबसे छोटी सजीव तात्विक (आध्यात्मिक) वस्तु से है। जीवात्मा का जीवन परमाणुओं और आत्मा के मिश्रण का एक परिपूर्ण उदाहरण है।

मानव, अंग्रेजी भाषा के शब्द 'ह्यूमन' (Human)का हिन्दी रूपान्तरण है, जो लेटिन शब्द 'Humous' से बना है। इसका अर्थ मिट्टी से है, जो कि लाखों परमाणुओं के योग से बनती है। हमारा शरीर ऐसे-एसे 6 खरब से भी ज्यादा परमाणुओं से बना है। शब्दकोष के अनुसार 'आत्मा' शब्द का अर्थ ऐसी वस्तु से है जिसका अस्तित्व हो, जो 'अहम्' या आत्मा या प्राण है।

अभ्यास प्रश्न 1 :-

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :-

1. अंग्रेजी के शब्द 'SELF' का अर्थहै।
2. लेटिन शब्द ह्यूमस का अर्थहै।

सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :-

- 3.आइंसटाइन ने कहा था बिना आध्यात्म के विज्ञान अंधा है और विज्ञान के बिना आध्यात्म लंगड़ा है।
- 4.परमाणु सबसे सूक्ष्म निर्जीव भौतिक वस्तु है।

1.4 जीवात्मा की तंत्र प्रणाली

1.4.1 मानव शरीर व उनसे जुड़े अंग

मानव शरीर में आठ तन्त्र (प्रणालियां) होते हैं। मानव शरीर के प्रत्येक तन्त्र में काम करने वाले अपने अलग-अलग अंग होते हैं। उदाहरणार्थ, कंकाल तन्त्र में हड्डियां और

मांसपेशियां, तन्त्रिका तन्त्र में करोड़ों तन्त्रिकाएं (कोषिकाएं) और मस्तिष्क, श्वसन तन्त्र में फेफड़े, रक्त-संचरण तन्त्र में हृदय, पाचन तन्त्र में पेट, अन्तःस्रावी तन्त्र में हॉर्मोनों एवं एन्जाइमों के स्राव के लिए तमाम ग्रन्थियां, प्रजनन तन्त्र में यौन अंग, आदि।

1.4.2 आत्मा के तंत्र व संबंधित विभाग

‘आत्मा’ की आन्तरिक शक्तियां सबसे अद्भुत होती हैं। क्योंकि आत्मा को छोड़कर किसी भी भौतिक शरीर या किसी पदार्थ से बनी किसी भी अन्य वस्तु (जैसे कम्प्यूटर या कैलकुलेटर) में ऐसी शक्तियां नहीं पायी जाती हैं। ‘आत्मा’ की विलक्षण शक्तियां इस प्रकार हैं:

1. चेतन मन अर्थात् जागे मन से सोचने या चाहने या किसी वस्तु की इच्छा करने या भावनाएं पैदा करने की शक्तियां। यही आत्मा की विचार (चिन्तन-मनन) प्रणाली कहलाती है।
2. बुद्धि के माध्यम से विश्लेषण करने, समझने या खोजबीन करने या कल्पना करने या महसूस करने या निर्णय लेने की शक्ति। यह आत्मा की नियन्त्रण प्रणाली कहलाती है।
3. संस्कारों के रूप में अतीत के विचारों की छाप अपने मानस-पटल पर बनाये रखने की शक्ति। संस्कारों से हमारा तात्पर्य दृष्टिकोण, मनोभावों, आदतों या प्रवृत्तियों और संकल्पों से है। मानस-पटल (स्मरण शक्ति पुंज) को अवचेतन (सोया) मन या अचेतन (बेहोश) मन भी कहा जाता है। यही ‘आत्मा’ की स्मरण-शक्ति प्रणाली होती है।

अभ्यास प्रश्न 2 :-

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:-

1. मानव शरीर मेंतन्त्र (प्रणालियां) होते हैं।

2.....के माध्यम से विश्लेषण करने, समझने या खोजबीन करने या कल्पना करने या महसूस करने या निर्णय लेने की शक्ति।

1.5 'आत्मा' का विज्ञान

जिस तरह मानव शरीर-तन्त्र के अध्ययन को भौतिक विज्ञान कहा जाता है, उसी तरह 'आत्मा' के अध्ययन को तान्विक (मेटा फिजिकल) विज्ञान कहा जाता है। जिसे आध्यात्मिक (आत्मा-परमात्मा संबंधी) विज्ञान भी कहा जाता है।

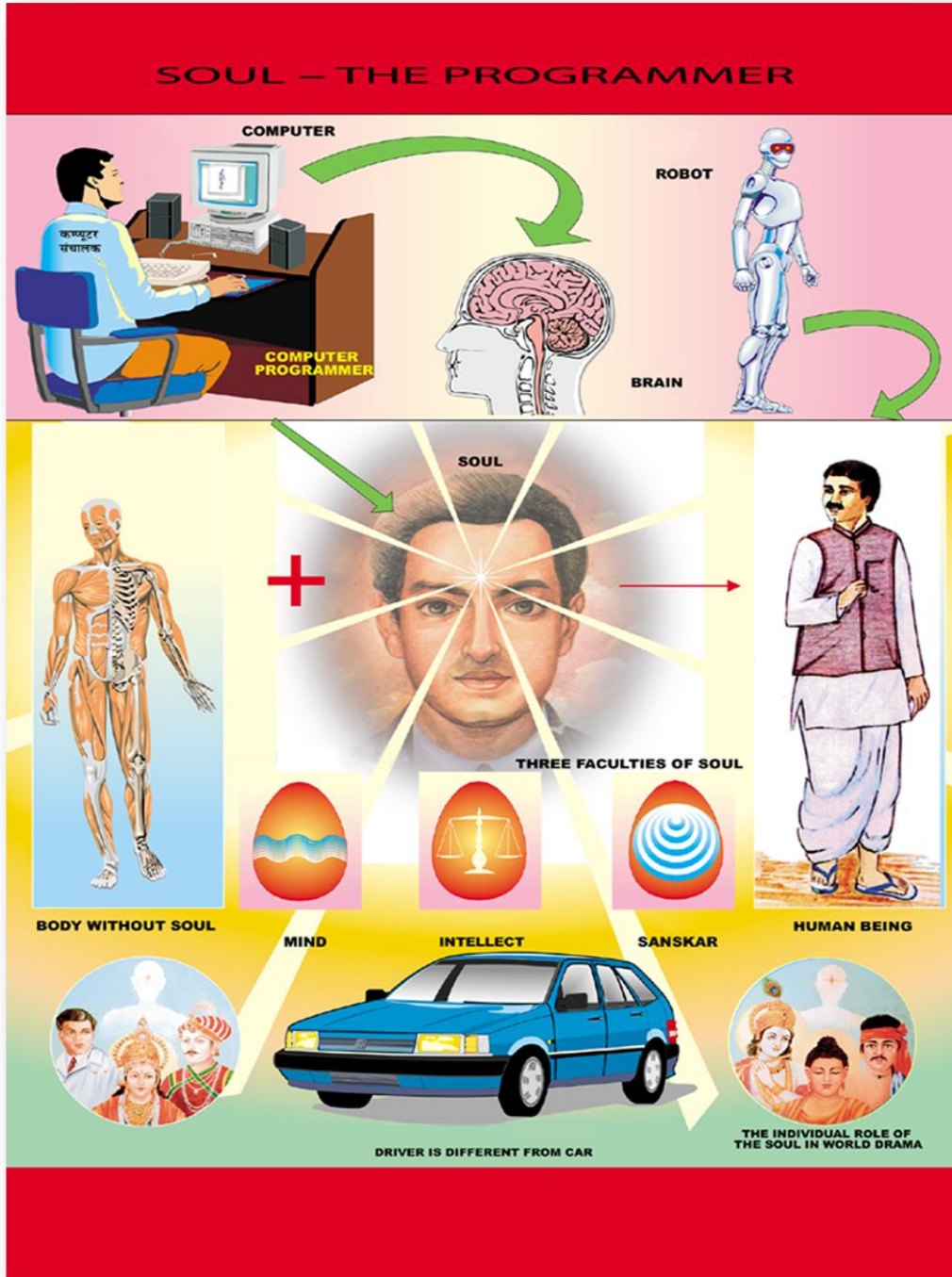
जिस तरह एक परमाणु का निर्माण प्रोटोनों, इलेक्ट्रॉनों और न्यूट्रॉनों से मिलकर होता है, उसी तरह 'आत्मा' के भी तीन भाग होते हैं, जिन्हें चेतन मन, बुद्धि और अवचेतन मन कहा जाता है।

परमाणु (एटम)	आत्मा
प्रोटोन/न्यूट्रोन	चेतन मन
इलेक्ट्रोन	बुद्धि , अवचेतन मन

1.5.1 आत्मा की तीनों प्रणालियों के समेकित कार्य

चेतन मन पांच इन्द्रियों द्वारा विचारों, भावों एवं इच्छाओं के रूप में सूचनाएं प्राप्त करता है। उसके पश्चात बुद्धि द्वारा इनका विश्लेषण और चित्रात्मक रूप देने के बाद सबसे उत्तम कार्य करने का निर्णय लिया जाता है। तभी जाकर शरीर के यन्त्र अंग कार्यो को सम्पन्न करते हैं। फिर शरीर के इन कार्यो की निरीक्षण इन्द्रियों द्वारा की जाती है, जिनकी छाप अवचेतन मन में मौजूद स्मरण शक्ति प्रणाली में दर्ज हो जाती है। स्मरण

शक्ति प्रणाली या मानस पटल पर आंकड़े या सूचनाएं एकत्र होते ही ये चेतन मन में चली जाती हैं। इस तरह यह प्रक्रिया अनवरत गतिशील रहती है।



हम यहाँ एक ऐसे व्यक्ति का उदाहरण लेते हैं, जो पहली बार कार चलाना सीख रहा है। उसका चेतन मन इन्द्रियों के माध्यम से ड्राइविंग के तरीकों के बारे में सूचनाएं एकत्र करता है। नियंत्रण प्रणाली द्वारा इन सूचनाओं का विश्लेषण किया जाता है, फिर इन्हें अंतःदृष्टि से देखा जाता है और उचित निर्णय लिया जाता है। फिर जाकर उसके हाथ और पैर आदि जैसे शरीर के यन्त्र अंगों द्वारा ड्राइविंग का काम किया जाता है। इन सभी कार्यों पर इन्द्रियों की नजर होती है और ड्राइविंग के तरीकों की छाप इसके मानस पटल या अवचेतन मन में अंकित हो जाती है। इसके बाद अवचेतन मन और इन्द्रियों द्वारा ये सूचनाएं चेतन मन को प्रेषित की जाती हैं।

सबसे रोचक बात यह है कि कुछ समय बाद हमारा अवचेतन मन 95% सूचनाएं प्रदान करने लगता है और शेष 5% इन्द्रियों द्वारा प्रदान की जाती हैं। कार ड्राइविंग सीखते समय एक ऐसी स्थिति की कल्पना करें, जब इन्स्ट्रक्टर पहले ही दिन



खुद ही कार में लगा म्यूजिक सिस्टम चला दे। इससे सीखने वाला कार चलाने पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाता है और उसे संगीत बाधक लगता है। लेकिन कुछ ही दिनों बाद जब उसे कार चलाते समय संगीत में आनन्द आने लगता है और इसके बिना उसका मन नहीं लगता है। इसका सीधा सा कारण है, जब अवचेतन मन हावी हो जाता है, तब इन्द्रियां निष्क्रिय हो जाती हैं। यही कारण है कि एक व्यक्ति सुबह उठने के बाद सीधे बाथरूम की तरफ जाता है या सोने से पहले स्वतः ही उसका हाथ अलार्म घड़ी की तरफ बढ़ जाता है।

इन सभी कार्यों के अलावा बुद्धि का एक सबसे महत्वपूर्ण कार्य है— रचनात्मक दृष्टि की शक्ति। बुद्धि ही वह स्थान है जहाँ दुनिया के तमाम आविष्कारों का जन्म हुआ है। सर आइज़क न्यूटन ने जब एक पेड़ से सेब नीचे गिरते देखा और बारीकी से इसके बारे में सोचा कि यह सेब नीचे की ओर ही क्यों आया, यह आसमान की तरफ क्यों नहीं गया? यहीं से गुरुत्वाकर्षण के सिद्धान्त (Theory of Gravitation) का जन्म हुआ।



हम सभी जानते हैं कि चिकित्सक कई बार रोगों का उपचार करने के लिए 'प्लेसबो' (जिसमें कोई औषधीय गुण नहीं होते) देते हैं। और रोगी को कहा जाता है कि उसे रोग समाप्त करने की सबसे उत्तम दवा दे दी गई है। रोगी इसी के मानसिक चित्रण के प्रभाव मात्र से ही ठीक हो जाता है।

- एक आम आदमी अपनी बुद्धि का 1% से भी कम भाग इस्तेमाल करता है।
- एक बुद्धिजीवी अपनी बुद्धि का 3% भाग इस्तेमाल करता है।
- वैज्ञानिक एवं अनुसंधानकर्ता भी बुद्धि का सिर्फ 10% भाग ही इस्तेमाल करते हैं।
- 90% बिना इस्तेमाल के रह जाता है।

मानस पटल पर अंकित 'चिन्ह' या प्रभाव आत्मा के आनुवांशिक संकेत होते हैं:

जिस तरह हमारे शरीर के कोषाणु की उपापचय गतिविधियां केन्द्रक की आनुवांशिक सूचनाओं पर आधारित होती हैं, उसी तरह विचारों, इच्छाओं, भावनाओं, कल्पनाओं आदि की मानसिक गतिविधियों की गुणवत्ता भी हमारे मानस पटल पर अंकित प्रभावों पर ही आधारित होती है।

बुद्धि मानस पटल पर अंकित प्रभावों के आनुवांशिक संकेत बदल सकती है: जिस तरह कोषाणु झिल्ली पोषकों के विभिन्न अणुओं को चुन-चुनकर कोशाणु के अन्दर प्रवेश करने देती है, उसी तरह बुद्धि भी मन पर पड़ने वाले तमाम प्रभावों की छान-बीन करती है और यह निर्धारित करती है कि वातावरण के कौन से प्रभाव मानस पटल पर अंकित होने चाहिए और कौन-से नजरअंदाज किये जाने चाहिए। यही नहीं बुद्धि यह भी निर्धारित करती है कि विभिन्न प्रभावों (संस्कारों) से प्रेरित किन-किन विचारों, इच्छाओं या कल्पनाओं को सक्रिय रखना चाहिए और किन-किन को नहीं।

बुद्धि अपना ध्यान आत्मा की मूल विशेषताओं पर केन्द्रित करके और मानस पटल पर सिर्फ शुद्ध एवं पवित्र विचारों को उभारकर भी प्रभावों के आनुवांशिक संकेत बदल सकती है। बुद्धि नकारात्मक प्रभावों या संस्कारों को पर्याप्त कार्य स्तर न प्रदान कर उनके प्रभाव भी रोक सकती है। जब बुद्धि में विश्लेषण करने या निर्णय लेने की शक्ति कमजोर होती है, तब बाहरी वातावरण से प्रभावित नकारात्मक संस्कार और विचार मन में अपना घर बनाने में कामयाब हो जाते हैं, जिससे मन अधीर और अशांत हो जाता है।

1.5.2 वस्तुपरक मन या जाग्रत मन

चेतन मन और बुद्धि के समन्वय से ही जाग्रत मन बनता है। क्योंकि यही बाहरी वस्तुओं पर ध्यान देता है। एक जाग्रत मन को ही सांसारिक बातों का ज्ञान होता है। शारीरिक इन्द्रियों के सहारे ही यह अपने सारे काम करता है। बुद्धि जो कि जाग्रत मन

का ही एक महत्वपूर्ण भाग है, बाहरी पर्यावरण से हमारा सम्बन्ध स्थापित करने में एक मार्गदर्शक एवं संचालक का कार्य करती है। हम अपनी पांच इन्द्रियों से ज्ञान की प्राप्ति करते हैं। हमारा जाग्रत मन देखकर, शिक्षा ग्रहण कर और स्मरण शक्ति में मौजूद अतीत के



अनुभवों से ही सूचनाएं ग्रहण करता है। लेकिन जाग्रत मन का सबसे बड़ा कार्य, जो कि तर्क-वितर्क, संदर्शन और निर्णय लेना है, बुद्धि द्वारा ही सम्पन्न किया जाता है।

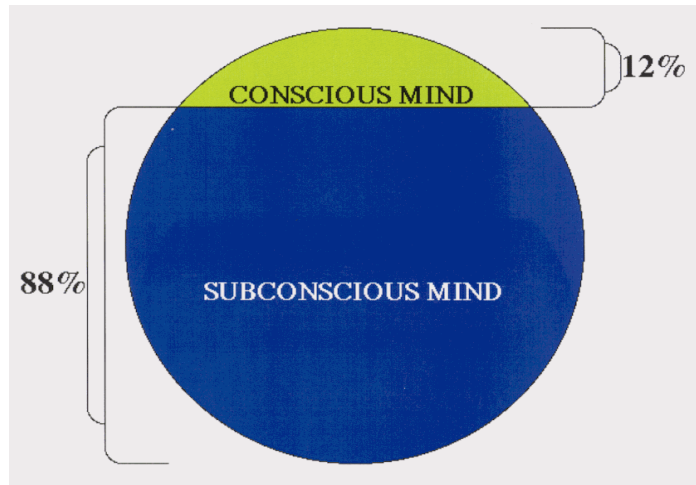
1.5.3 व्यक्तिपरक मन

हमारे अवचेतन या अर्द्धचेतन मन को अक्सर व्यक्तिपरक मन कहा जाता है। इसे आस-पास के वातावरण का ज्ञान अवश्य होता है, लेकिन इसमें शारीरिक इन्द्रियों की कोई भूमिका नहीं होती है। अवचेतन मन आध्यात्म दर्शन या अन्तर्ज्ञान से ही सूचनाएं ग्रहण करता है। यह भावनाओं की जन्म स्थली और स्मरणशक्ति की शरण स्थली है। जब हमारी बाहरी इन्द्रियां कार्य नहीं कर रही होती हैं, तब यह सारे कार्यों को सम्पन्न करता है। दूसरे शब्दों में जब जाग्रत मन कार्य नहीं करता, या वह निद्रावस्था या बेसुध अवस्था में या किसी भी अन्य अक्रिय अवस्था में रहता है, तब हमारा अवचेतन मन या व्यक्तिपरक मन बुद्धि का काम करता है।

1.5.4 जाग्रत मन एवं व्यक्तिपरक मन में आपसी तालमेल

जाग्रत मन का एक विशेष भाग बुद्धि, जब इन्द्रियों का पूरा अवलोकन कर लेती है तब यह चेतन मन से बाहर आती है। फिर यह अवचेतन मन के साथ तालमेल बिठाकर अपनी काल्पनिक शक्ति का उपयोग करना शुरू करती है। इस प्रक्रिया में मस्तिष्कीय तरंगों में भारी कमी आती है और ये तरंगें बीटा से अल्फा, थीटा और डेल्टा तक पहुंच जाती हैं। अल्फा, थीटा और डेल्टा तरंगों में तीसरी आँख अपनी दिव्य दृष्टि और अतीन्द्रिय शक्ति से स्वयं ही खुल जाती है। फिर यह घटनाएं देख और सुन सकती है, जो अन्यत्र घटित हो रही हैं।

कभी-कभी तो तीसरी आँख हमारे शरीर से निकल कर दूरस्थ स्थानों की यात्रा करती है और ऐसी सूचनाएं लेकर आती है, जो एकदम ठीक और सत्य होती हैं। निम्न मस्तिष्क तरंगों की स्थिति में तीसरी



आँख दूसरे व्यक्तियों के विचार पढ़ सकती है, सील बन्द लिफाफे के अन्दर रखा पत्र पढ़ सकती है या बिना डिस्क ड्राइव चलाये कम्प्यूटर डिस्क में रखी सूचनाएं देख सकती है। यह सब तभी होता है जब बुद्धि व्यक्तिपरक मन या अवचेतन मन से अच्छी तरह जुड़ जाये। क्योंकि अवचेतन मन में ही हमारे जीवन के अतीत, वर्तमान एवं भविष्य के सभी संकेत अंकित होते हैं। अवचेतन मन में यदि बुद्धि अपनी पूरी क्षमता से काम करें तो वह यह भी देख सकती है कि भविष्य में क्या होने वाला है। जब हमें जाग्रत मन और सुषुप्त मन के आपसी सम्पर्क का ज्ञान हो जाता है, तभी हम सुखमय एवं शान्तिमय जीवन जीने की सच्ची कला सीख सकते हैं।

हमारे जाग्रत मन के चिन्तन-मनन से ही हमारे व्यक्तिपरक मन में गहरी धारणाएं बनती हैं। यदि आपके चेतन मन में सद्भावनात्मक, शान्तिमय और रचनात्मक विचार उठते हैं,

तो आपके अवचेतन मन में भी सद्भावनायुक्त, शान्तिपूर्ण और रचनात्मक दशाओं का ही निर्माण होगा।

अपने चारों तरफ देखें आप चाहें जहाँ रहते हो आपकी सामाजिक स्थिति चाहें जैसी हो आप देखेंगे कि अधिकांश लोग बाहर की दुनिया में जीते हैं। बहरहाल ज्यादा ज्ञानी लोग अपने अन्दर की दुनिया में जीते हैं। उन्हें यह अहसास है— जो आपको भी होगा— कि अन्दर की दुनिया से ही बाहर की दुनिया उत्पन्न होती है आपकी विचार भावनाएँ और सपने आपके अनुभव के जनक हैं। अन्तरिक मन ही एकमात्र रचनात्मक शक्ति है। बाह्य संसार में आपको जितनी भी चीजें मिलती हैं। वे सभी आपने अपने मन के अन्दरूनी संसार में उत्पन्न की है। चाहे आपने यह काम सचेतन रूप से किया हो या अचेतन रूप से।

जीवन की काया पलट

जब आपने अपने चेतन और अवचेतन मन की आपसी कार्यविधि के बारे में सच्चाई जान लेंगे तो अपने जीवन की काया पलट करने में कामयाब हो जायेंगे अगर आप बाहरी स्थितियों को बदलना चाहते हैं तो आपको उनके कारणों का बदलना होगा। अधिकांश लोग परिस्थितियाँ और स्थितियों से संघर्ष करके उन्हें बदलने की कोशिश करते हैं। यह समय और महनत की भयंकर बर्बादी है। वह यह नहीं देख पाते हैं, कि यह स्थितियाँ और परिस्थितियाँ किस कारण से उत्पन्न हुई हैं। अपने जीवन से मन मुटाव दुविधा कमी और सीमा को दूर करने के लिए आपको उसके मूल कारण को दूर करना होगा। कारण है वह तरीका जिससे आप अपने चेतन मन का प्रयोग करते हैं। वे विचार और तस्वीरें जो आप इसमें भरते हैं कारण को बदल दें। परिणाम अपने आप बदल जायेगा। यह इतना ही आसान है।

आपको इस शक्ति को हासिल करने की जरूरत नहीं है। यह तो आप में पहले से ही है बरहाल आपको यह सीखना होगा कि इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है। आपको

इसे समझना ही होगा। ताकि आप अपने जीवन के सभी पहलुओं में इसका प्रयोग कर सकें।

आप एक नई शक्ति उत्पन्न कर सकते हैं। जिसकी बदौलत आप अपनी सभी आशाओं और सपनों को साकार कर सकते हैं। इसी समय फैसला करें कि आप अपने जीवन को पहले से ज्यादा व्यापक महान समृद्ध और उदात्त बनाएंगे। आपकी अवचेतन गहराईयों में सभी आवश्यक चीजों के बारे में असीमित ज्ञान और आपूर्ति का भण्डार है। आपका अवचेतन मन इस बात का इंतजार कर रहा है, कि आप इसे विकसित करें, और अभिव्यक्ति दें। अगर आप अपने अवचेतन मन की क्षमता को पहचान ले तो आपकी इच्छाएं बाहरी जगत में साकार हो सकती हैं।

अगर आप खुले दिमाग के और ग्रहणशील है तो आपके अवचेतन मन में मौजूद असीमित ज्ञान आपको वह हर चीज बता सकता है जिसकी आपको कभी भी कहीं भी जरूरत हो। आप नए विचार पा सकते हैं। और आविश्कार कर सकते हैं। खोजें कर करते हैं और नई कला कीर्तियाँ बना सकते हैं। आपके अवचेतन का असीमित ज्ञान आपको आश्चर्यजनक नई जानकारी दे सकता है। इसे अपने सामने प्रकट होने दें। यह आपके जीवन में आदर्श अभिव्यक्ति और सही जगह का रास्ता खोलेगा।

आपने अपने अवचेतन मन की बुद्धिमानी से आप आदर्श जीवन साथी को आकर्षित कर सकते हैं— सही विजनेस पार्टनर या यहयोगी को भी यह आपको दौलतमंद बनने का रास्ता बता सकती है यह आपको वित्तीय रूप से आजाद भी बना सकती है। ताकि आप अपने दिल की इच्छा के अनुसार बनें। करे और रहें।

विचार, भावना, शक्ति, प्रकाश, प्रेम और सौन्दर्य के इस आन्तरिक जगत को खोजना आपका बुनियादी अधिकार है। ये शक्तियाँ अदृश्य, लेकिन बहुत शक्तिशाली है। आपके अवचेतन मन में हर समस्या का समाधान और हर परिणाम का कारण होता है। जब

आप इन छिपी हुई शक्तियों का प्रयोग करना सीख लेंगे तो आपको प्रभुरता, सुरक्षा, खुशी और नियंत्रण बढ़ाने के लिए आवश्यक शक्ति या बुद्धिमानी मिल जायेगी।

हम सभी असीम दौलत के अथाह समुन्द्र में रहते हैं। आपका अवचेतन मन आपके चेतन विचारों के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। यह चेतन विचार साँचे की तरह काम करता है जिनमें आपके अवचेतन का असीमित ज्ञान बुद्धि जीवन शक्ति और उर्जा प्रवाहित होती हैं अगर आप साँचें का अधिक सकारात्मक बना दें तो आपको असीमित उर्जा से अधिक लाभ हो सकता है।



चेतन मन समुन्द्री जहाज का कप्तान है। वह जहाज को दिशा देता है। वह इंजन रूम के लोगों को आदेश देता है तभी यह बॉइलर यंत्रों और बाकी उपकरणों को नियंत्रित करते हैं उन्हें यह पता नहीं होता है कि वह कहाँ जा रहे हैं। वे तो सिर्फ कप्तान के आदेश का पालन करते हैं। अगर कप्तान कम्पास और बाकी यंत्रों के आधार पर गलत

या दोषपूर्ण निर्देश जारी कर दे तो जहाज चट्टानों से टकरा सकता है। इंजन रूम के लोग कप्तान के आदेशों का पालन करने के लिए बाध्य है क्योंकि वही बॉस है चूँकि उसे यह पता होना चाहिए कि वह क्या कर रहा है। इसलिए इंजन रूम के लोग

कप्तान से बहस नहीं करते हैं। या पलटकर कुछ नहीं कहते हैं। वे तो बस चुपचाप उसके आदेशों का पालन करते हैं।

कप्तान अपने जहाज का मालिक होता है। और बाकी लोग उसके आदेशों का पालन करते हैं। इसी तरह आपका चेतन मन आपके जहाज का कप्तान और मालिक होता है—आपके शरीर आपके परिवेश और आपके जुड़े सभी मामलों का चेतन मन अपने विश्वास तथा अनुमानों के आधार पर आदेश देता है। और आपका अवचेतन मन चुपचाप उन आदेशों को मान लेता है। यह आदेशों पर सवाल नहीं करता है। या यह नहीं पूछता है कि वह किस आधार पर दिए जा रहे हैं।

आप अपने अवचेतन मन पर जो भी छाप छोड़ते हैं। या आप जिसमें भी प्रबल विश्वास करते हैं, आपका अवचेतन मन उसे स्वीकार कर लेता है। यह आपके चेतन मन की तरह तर्क नहीं करता है। या बहस नहीं करता है। आपका अवचेतन मन उस मिट्टी की तरह है जो किसी भी तरह के बीज का स्वीकार कर लेती है चाहे वह अच्छा हो या बुरा। आपके विचार सक्रिय हैं। नकारात्मक या विध्वंसात्मक विचार आपके अवचेतन मन में नकारात्मक रूप से काम करते हैं। देर-सवेर प्रकट हो जाएँगे और अपने अनुरूप प्रतिक्रिया करता है। उदाहरण के लिए अगर आप किसी झूठी चीज को भी चेतनरूप से सच मान लें तो आपका अवचेतन मन इसे सच मान लेगा। और उसके अनुरूप परिणाम देने लगेगा। क्योंकि आपने चेतनरूप से इसे सच मान लिया था।



हमारा जाग्रत मन (बुद्धि) या हमारी तीसरी आँख द्वार पर खड़े एक चौकीदार की तरह ही है, जो झूठे प्रभावों को हमारे व्यक्तिपरक मन में नहीं घुसने देता है। चूंकि हमारा व्यक्तिपरक मन बहुत ही संवेदनशील होता है, इसलिए झूठे प्रभावों का इस पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है। व्यक्तिपरक मन सिर्फ तीसरी आँख से प्राप्त प्रभावों पर ही प्रतिक्रिया करता है।

अभ्यास प्रश्न 3 :-

1. अवचेतन मन सूचनाएं प्रदान करती है और शेष इन्द्रियों द्वारा प्रदान की जाती हैं।
2. चेतन मन और बुद्धि के समन्वय से ही मन बनता है।
3. चेतन मन समुन्द्री जहाज का की तरह है।

1.6 शब्दावली

गमन	जाना, प्रस्थान करना
अनवरत	लगातार
व्यक्तिपरक मन	अवचेतन मन
तान्त्रिक विज्ञान	तत्वों से परे विज्ञान

1.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. जीवात्मा की तंत्र प्रणाली की व्याख्या करें।
2. आत्मा के तीनों प्रणालियों के समेकित कार्य से आप क्या समझते हैं ?
3. वस्तुपरक मन एवं व्यक्तिपरक मन से आप क्या समझते हैं ?

एकटीविटी: चेतन और अवचेतन मन द्वारा कम से कम दस ऐसे अलग अलग कार्य जो हम अपने दैनिक जीवन में सम्पादित करते हैं, स्पष्ट कर लिखें।

1.8 अभ्यास प्रश्न के उत्तर :-

अभ्यास प्रश्न 1

1.Spiritual Energy in Light Form

2. मिट्टी

अभ्यास प्रश्न 2

1.आठ

2.बुद्धि

अभ्यास प्रश्न 3

1.95%, 5%

2.जाग्रत

3. कप्तान

1.9 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ – डॉ बी केचन्द्रशेखर, वैभव पबलीकेशन्स, दिल्ली
2. कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट– डॉ बी के चन्द्रशेखर, वी.एस. पबलीकेशन्स, दिल्ली
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये– डॉ बी के चन्द्रशेखर, महावीर पबलीकेशन्स, दिल्ली
4. मन का सहज विज्ञान– डॉ बी के चन्द्रशेखर, डायमंड पबलीकेशन्स, दिल्ली

इकाई- 2

शरीर की उर्जा

इकाई की रूपरेखा

2.0 उद्देश्य

2.1 प्रस्तावना

2.2 परिचय

2.3 उर्जा शरीर

2.4 मूल शरीर या शरीर रहित शरीर

2.4.1 भावनात्मक या आकाशीय शरीर

2.4.2 सूक्ष्म शरीर

2.4.3 मानसिक शरीर

2.4.4 आध्यात्मिक शरीर

2.4.5 ब्रह्माण्डीय या सार्वभौमिक शरीर

2.5 आन्तरिक शरीर एवं भौतिक शरीर सम्बन्ध

2.6 चक्र जागृति

2.6.1 चक्र मनोविज्ञान

2.6.2 राजयोग से चक्रों को जाग्रत करना

2.7 शब्दावली

2.8 निबंधात्मक प्रश्न

2.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

2.10 सन्दर्भ ग्रन्थ

2.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप—

- ऊर्जा शरीर क्या है ये जान पायेंगे
- भावनात्मक शरीर क्या है ये जान पायेंगे
- चक्रों के मनोविज्ञान को समझ पायेंगे

2.1 प्रस्तावना

जिस तरह एक बीज एक पौधे के रूप में बढ़ता है, उसी तरह हमारा ऊर्जा शरीर या आभामंडल भी एक बिन्दु स्वरूप से ही विकसित होता है। वृद्धि एक भौतिक क्रिया है, लेकिन विकास एक सूक्ष्म प्रक्रिया है। ऊर्जा शरीर के विकास से हमारा तात्पर्य एक सम्पूर्ण व्यक्तित्व की छवि के विकास से है। व्यक्तित्व शब्द अंग्रेजी के personality शब्द से बना है जो स्वयं ग्रीक शब्द personas से आया है, जिसका शाब्दिक अर्थ होता है— छद्म आवरण या मुखौटा। जैसा आपका आवरण होगा वैसा ही आप दिखायी देंगे और आपके आवरण के अनुसार ही आपके चारित्रिक कार्य होंगे।

2.2 परिचय

एक कहावत भी है – “जतो नाम, ततो गुण”। अर्थात् जैसा नाम होगा वैसे ही व्यक्ति के काम होंगे। इसी तरह यदि एक व्यक्ति अपने ऊर्जा शरीर को दिव्यता (दिव्य विचार एवं दर्शन) के काल्पनिक आवरण में ढालता है, तो उसके चरित्र से दिव्यता प्रकट होती है और वह ऐसा ही व्यवहार भी करता है। ऐसे व्यक्ति को हम कहते हैं कि उसका व्यक्तित्व अलौकिक या दिव्य है। इसके विपरीत यदि कोई व्यक्ति राक्षसी चरित्र का होता है, तो वह राक्षसी वृत्तियों को ही प्रोत्साहित करता है और उसका व्यक्तित्व भी दानव की भांति हो जाता है।

2.3 ऊर्जा शरीर

दिव्य एवं दानव शरीर ऊर्जा के आवरण की तरह ही हैं, जो भौतिक काया से ढके हैं। हमें अपने व्यक्तित्व के लिए इनमें से कोई एक आवरण चुनना पड़ता है। जैसा भी विचार हम अपने चेतन मन में बना कर रखेंगे वैसे ही भीतरी शरीर का निर्माण होगा। अर्थात् ये चुनाव पूरी तरह से हम पर निर्भर करता है और जैसा ही हमारा भीतरी शरीर होगा उसका प्रभाव हमारे भौतिक शरीर पर भी पड़ेगा। यह हड्डियों, मांसपेशियों से बने भौतिक शरीर से ढका आन्तरिक शरीर है। हमारे ऊर्जा शरीर या आन्तरिक शरीर को ढालने वाली शक्ति ‘विचार’ है। हमारे ऊर्जा शरीर को पवित्रता, शान्ति, प्रेम, प्रसन्नता, आनन्द, शक्ति, सत्य और ज्ञान (हमारे विचारों, हमारी भावनाओं और कल्पनाओं के रूप में) की उपस्थिति पूरी तरह सक्रिय और गतिशील कर देती है। लेकिन इनमें से एक भी मौलिक गुण की कमी से हमारा ऊर्जा शरीर का विकास गड़बड़ा जाता है और यह असमर्थ हो जाता है। ऊर्जा शरीर में गड़बड़ी होने से हमारे भौतिक शरीर पर भी विपरीत प्रभाव पड़ते हैं। भौतिक शरीर विभिन्न विकारों, असमर्थताओं एवं रोगों का शिकार हो जाता है।

2.4 मूल शरीर या शरीर रहित शरीर

बिन्दु स्वरूप—बीज रूप

स्वामी विवेकानन्द ने कहा था, शिक्षा परिपूर्णता की अभिव्यक्ति है और धर्म अलौकिकता की अभिव्यक्ति है, जो मनुष्य में पहले से ही विद्यमान है। धर्म को प्रकृति के नाम से भी जाना जाता है। जिस प्रकार आग का स्वभाव जलना है, बर्फ का स्वभाव शीतलता का अहसास देना है; उसी प्रकार आत्मा का स्वभाव शान्ति और पवित्रता है। मूल शरीर (बिन्दु स्वरूप) हमारे माथे में (दोनों भौहों के मध्य) मिलने वाली पियुषिका ग्रन्थि के अधष्चेतन (हाइपोथैलमस) में निवास करता है।



अधष्चेतन (हाइपोथैलमस) को आत्मा का निवास स्थान माना जाता है और सभी इन्द्रियां अपने संकेत यहीं भेजती हैं, जिनके आधार पर आत्मा शरीर के कर्मेन्द्रियों को कार्य करने के आदेश देती है। यह हमारे शरीर के एक और ऊर्जा केन्द्र 'आज्ञा चक्र' से भी जुड़ा होता है।

ऊर्जा शरीर के पांच प्रकार होते हैं

2.4.1 भावनात्मक काया आकाशीय शरीर :

इस तरह का ऊर्जा शरीर 7 वर्ष तक के बच्चों में पाया जाता है। एक बच्चे के भौतिक शरीर के विकास में उसके बाल मन की भावनाओं की बड़ी भूमिका होती है। विद्यालय और घर में स्वस्थ वातावरण से बच्चे का यह शरीर ढलता है। भौतिक शरीर के विकास का यही सबसे अहम् समय होता है।

2.4.2 सूक्ष्म शरीर :

इस तरह का शरीर 7 वर्ष की आयु के बाद बनना शुरू होता है। इस शरीर का निर्माण बुद्धि की रचनात्मकता एवं कल्पना शक्ति से होता है। बच्चा रचनात्मक दर्शन से ही धीरे-धीरे एक वयस्क बनता है। यह आन्तरिक शरीर ही बाद में ऊर्जा शरीर और सकारात्मक व्यक्तित्व के सम्पूर्ण विकास के लिए एक आधार बनता है। इसीलिए हमें अपने बच्चों का 7 वर्ष की आयु से लेकर किशोरावस्था तक बहुत ध्यान रखना चाहिए। किशोरावस्था के बाद ही सूक्ष्म शरीर मानसिक शरीर में विकसित होना प्रारम्भ होता है।



2.4.3 मानसिक शरीर:

आन्तरिक शरीर या ऊर्जा शरीर का आकार हमारे विचारों, हमारी इच्छाओं और कल्पनाओं से ही तय होता है। जैसे हमारे विचार, इच्छाएं और कल्पनाएं होंगी वैसा ही हमारा मानसिक शरीर भी होगा। मानसिक शरीर हमारे भौतिक शरीर को प्रभावित करता है। सभी रचनात्मक कार्य, कलात्मक गतिविधियां, आविष्कार और नव प्रयोग

हमारे मानसिक शरीर में ही पैदा होते हैं। हमारे विचार, हमारी इच्छाएं और कल्पनाएं जितनी सकारात्मक होंगी, हमारी स्मरण शक्ति में उनका प्रभाव उतना ही गहरा होगा। सकारात्मक सोच होने पर ही हम मान सकते हैं कि हमारा मानसिक शरीर स्वस्थ है। स्वस्थ मानसिक शरीर ही हमारे भौतिक शरीर को स्वस्थ बनाये रखता है। किसी भी एक मूल गुण की कमी के कारण आन्तरिक शरीर या मानसिक शरीर नकारात्मक हो जाता है या उसमें गड़बड़ी आ जाती है। इससे भौतिक शरीर में भी विकार और बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं।

2.4.4 आध्यात्मिक शरीर :

यह सर्वाधिक स्वस्थ एवं शक्तिशाली आन्तरिक शरीर होता है। यह न सिर्फ हमें आध्यात्मिक और मानसिक तौर पर स्वस्थ बनाये रखता है, बल्कि हमें सामाजिक एवं शारीरिक तौर पर भी स्वस्थ बनाये रखता है। आध्यात्मिक शरीर का विकास एक स्वस्थ एवं सकारात्मक मानसिक शरीर से ही आरम्भ होता है। आध्यात्मिक शरीर ऐसे विचारों एवं कल्पनाओं का सूचक होता है, जो आत्मा के मूल गुणों एवं आध्यात्मिक शक्तियों से सम्बन्धित होती हैं। इस शरीर से हम अपने शारीरिक कष्टों को निवारण तो कर ही सकते हैं, साथ ही अन्य लोगों के रोगों का उपचार भी कर सकते हैं। इस शरीर से निकलने वाले सकारात्मक एवं शक्तिशाली रेडियेशन से चारों तरफ शान्ति और सद्भाव की लहरें पैदा होती हैं। आध्यात्मिक शरीर के विकास से लोग प्रसन्नता एवं शान्ति का अनुभव करते हैं। यह अन्तर्ज्ञान की सर्वोच्च स्थिति होती है जिसे ध्यान एवं योगाभ्यास से प्राप्त किया जा सकता है।

2.4.5 ब्रह्माण्डीय या सार्वभौमिक शरीर :

इस शरीर का विकास एक शक्तिशाली आध्यात्मिक शरीर से होता है। ब्रह्माण्डीय शरीर में ब्रह्माण्ड की तमाम ऊर्जा समायी होती है। यह शरीर समस्त शरीरों, स्थानों,

समय—सीमाओं से परे होता है। यह किसी भी समय किसी भी शरीर या स्थान से परे जाकर अपनी इच्छानुसार रूप धारण कर सकता है। इसे सर्वशक्तिमान सर्वोच्च सत्ता (ईश्वर) से शक्ति प्राप्त होती है। अन्तर्दर्शन, दूरअंगगति (टेलीकाइनेसिस) और शरीरातीत अनुभव सिर्फ इसी शरीर के माध्यम से सम्भव हैं। ब्रह्माण्डीय शरीर से आत्मा

के सभी गुणों की शक्तिशाली लहरें वातावरण में चारों तरफ प्रसारित होती हैं। यह शरीर कभी सोता नहीं है। संतुलित भावनाओं और योगनिद्रा की स्थिति में यह शरीर



लगातार डेल्टा तरंगों छोड़ता रहता है। हालांकि यह शरीर भौतिक काया से ढका होता है, फिर भी यह हर प्रकार के बन्धनों से मुक्त होता है। चाहे बन्धन शारीरिक हों, या जाति, सम्प्रदाय, धर्म या क्षेत्र से सम्बन्धित हों। यह 'परम ज्ञान' की स्थिति होती है।

सभी जीवन शक्तियों (आत्मा) का वास्तविक ध्येय ब्रह्माण्डीय (शरीर) प्राप्त करना ही होता है। यहीं से हम पुनः निराकार शरीर अर्थात् ऊर्जा केन्द्र बनते हैं (एक पूर्ण बीज की तरह जहाँ से एक पौधा एक सम्पूर्ण व्यक्तित्व में पनपता है)। ब्रह्माण्डीय स्वरूप की प्राप्ति परम साधना और सर्वोच्च योग से भी सम्भव है, इसी स्वरूप में आत्मा को सर्वोच्च शक्ति से परमानन्द की प्राप्ति होती है।

2.5 आन्तरिक शरीर एवं भौतिक शरीर सम्बन्ध

हमारा आन्तरिक शरीर यानि जीवात्मा का शरीर मूल गुणों वाले सात शक्ति केन्द्रों से जुड़ा हुआ है। जीवात्मा के मूल गुण हमारे मानवीय शरीर के सात चक्रों (प्रणालियों) को सक्रिय करती हैं और उनके कार्यों को नियन्त्रित करती हैं। यही चक्र हमारे शरीर में ऊर्जा के केन्द्र होते हैं। ये मेरुदण्ड के साथ-साथ ऊपर से नीचे तक फैले होते हैं। ये चक्र हमारे अन्तःकरण के भाग होते हैं। यद्यपि इनका स्वरूप भौतिक नहीं होता है, लेकिन भौतिक काया के साथ इनका गहरा सम्बन्ध होता है। इनके आपसी सम्बन्ध अन्तःस्रावी तन्त्र और तन्त्रिका तन्त्र के माध्यम से स्थापित होते हैं। सबसे रोचक तथ्य यह है कि चक्रों के बीच पाये जाने वाले अन्तराल और शरीर की बड़ी तन्त्रिका या अन्तःस्रावी केन्द्रों के बीच पाये जाने वाले अन्तराल एक समान होते हैं। हमारी सभी भावनाएं या विचार सात श्रेणियों में विभाजित किये जा सकते हैं। हर श्रेणी एक विशेष चक्र से सम्बन्धित होती है। इस प्रकार चक्र न सिर्फ शरीर के एक विशेष भाग का प्रतिनिधित्व करते हैं, बल्कि हमारी अन्तरात्मा के विशेष भागों को भी दिखाते हैं।

चक्रों के कार्य: चक्रों का कार्य एक व्यक्ति के शारीरिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक चेहरों को एक सुगठित स्वरूप प्रदान करना है। सभी सातों चक्र हमारे भौतिक शरीर के साथ-साथ हमारी अन्तरात्मा के कार्यों में मुख्य भूमिका निभाते हैं। सबसे निचले तीन चक्र शरीर की मूल जरूरतों को पूरा करने में योगदान देते हैं। हमारी ये मूल आवश्यकताएं हैं— जीवन, निर्माण एवं इच्छा। शेष चक्र हमारे मनोवैज्ञानिक अंगों से जुड़े होते हैं। ये प्रेम, संवाद और ज्ञान को जन्म देती हैं और इस ब्रह्माण्ड या इससे परे आध्यात्मिक सम्बन्ध स्थापित भी करवा सकते हैं।

अभ्यास प्रश्न 1:

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :-

1. ऊर्जा शरीर में गड़बड़ी होने से हमारेशरीर पर भी विपरीत प्रभाव पड़ते हैं।

सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :-

2. सहस्र का अर्थ यहाँ दस हजार पंखुड़ियों वाले कमल

3. किशोरावस्था के बाद ही सूक्ष्म शरीर मानसिक शरीर में विकसित होना प्रारम्भ होता है।

4. मानसिक शरीर हमारे भौतिक शरीर को प्रभावित करता है।

2.6 चक्र जागृति:

हम ध्यान एवं ज्ञान से अपने चक्रों के प्रभावों को नियन्त्रित कर सकते हैं। इनका विकास भी मांसपेशियों की तरह किया जा सकता है। एक कम्प्यूटर की तरह इन्हें संचालित किया जा सकता है, एक बीज की तरह इन्हें सींचा जा सकता है या एक पुस्तक की तरह इन्हें बन्द भी किया जा सकता है। जब एक चक्र को बन्द किया जाता है तब उसकी जीवनशक्ति ऊर्जा शरीर के उस भाग से बाहर नहीं जा सकती है। जब चक्र जागृत हो जाते हैं और वे पूरी तरह कार्य करने लगते हैं, तब हम मोक्ष की ओर बढ़ने लगते हैं और परम् आत्मा में लीन होने लगते हैं।

2.6.1 चक्र मनोविज्ञान:

जिस तरह मालिश करने से मांसपेशियों के दर्द में आराम मिलता है या उचित पोषण मिलने से एक ग्रन्थि ठीक से काम करने लगती है, ठीक उसी तरह क्षीण या असंतुलित चक्र भी श्रेष्ठ कार्य करने के लिए प्रेरित किये जा सकते हैं। अपने विचारों, अपनी अभिलाषाओं, धारणाओं, इच्छाओं एवं कार्यों की प्रकृति को समझकर हम देख सकते हैं कि हमारे अन्दर कौन-से चक्र सोये हुए हैं और कौन-से चक्र सक्रिय हैं। परम आत्म-ज्ञान के लिए चक्र मनोविज्ञान एक मूल्यवान विधि है।

रंग, संगीत और चक्र: इन्द्र धनुष के सात रंगों की तरह ऊर्जा के पहियों या चक्रों में भी यही सात अलग-अलग रंग होते हैं। ये चक्र घड़ी की सुइयों की दिशा में गतिमान होते हैं और संगीत की स्वर-लहरियों से इनमें कम्पन पैदा होता है। भिन्न-भिन्न रंगों वाले चक्रों से सात अलग-अलग तरह की स्वर लहरियां एक निर्धारित क्रम में उठती हैं। इनमें सबसे भारी कम्पन या सबसे लम्बी तरंग सबसे नीचे और सबसे हल्की तरंगें सबसे ऊपर पायी जाती है। एक निश्चित तरीके से बजाये गये संगीत से एक विशेष चक्र में कम्पन पैदा होता है, जिससे उन संगीत लहरों से जुड़ी भावनाएं बाहर आती हैं। इसी तरह अलग-अलग रंग हमारी अन्तरात्मा के विभिन्न भागों का प्रतिनिधित्व करते हैं।

2.6.2 राजयोग से चक्रों को जाग्रत करना:

राजयोग (शारीरिक एवं मानसिक) के नियमित अभ्यास से हमारे स्नायुतन्त्र, मेरुदण्ड के मार्ग और ग्रन्थिविषयक स्नायु श्रृंखला की ग्रन्थियां सक्रिय हो जाती हैं। कुछ समय बाद शरीर एवं मन में ऊर्जा का संचार होने लगता है। जीवात्मा के केन्द्रीय भाग में ऊर्जा का निरंतर प्रवाह होने से धीरे-धीरे बाधाओं का विनाश होने लगता है। इस प्रक्रिया से शारीरिक स्वास्थ्य एवं शक्ति में सुधार होता है और मन पहले की तुलना में अधिक शक्तिवान हो जाता है। ऐसी दशा में कोई भी व्यक्ति सहजतापूर्वक ध्यान की उच्च स्थिति में प्रवेश कर सकता है।

हमारे शरीर में स्थित सात चक्र हमारे समग्र जीवन में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। तनाव एवं नकारात्मक विचारों से हमारे चक्र



बाधित हो जाते हैं। इससे शरीर रोगी हो जाता है और मन में अशान्ति उत्पन्न होने लगती है। ऐसी दशा में हम अपनी पूरी क्षमता के साथ कोई भी कार्य नहीं कर पाते हैं और कार्य में आनन्द पैदा करने में असमर्थ हो जाते हैं। प्रत्येक चक्र को सक्रिय करने एवं उसे ऊर्जा प्रदान करने के लिए ध्यान की विधियों को अपनाया जाता है। इससे उस चक्र से जुड़ी भावनाओं एवं विचारों को निर्देशित किया जाता है।

1. मूलाधार चक्र:

मूलाधार चक्र न केवल शरीर की हड्डियों एवं मांसपेशियों में ऊर्जा का संचार करता है, बल्कि यह यौन केन्द्र का भी काम करता है। यह समस्त रचनात्मक ऊर्जा एवं शक्ति का स्रोत है। हमारे अन्दर पुरुष एवं स्त्री दोनों ही तरह की विभिन्न ऊर्जा शक्तियां विद्यमान हैं। लेकिन हमारा समाज दोनों ऊर्जाओं को व्यक्त नहीं होने देता। अधिकांश समाज स्त्री ऊर्जा शक्ति का दमन करते है जो हमारे शरीर के बाएं भाग में है और मस्तिष्क का दायां भाग, जो सौन्दर्य, शांति, काव्य और कला का स्थान होता है। सात वर्ष की आयु तक हमारे अन्तःकरण में दोनों ऊर्जा शक्तियां विद्यमान होती हैं। आपने देखा होगा कि इस उम्र के बच्चे कितने सुन्दर होते हैं, यह सब इन्हीं दोनों ऊर्जाओं के कारण होता है। लेकिन उसके बाद बच्चे अपने दूसरे पक्ष (स्त्री ऊर्जा) का दमन करने लगते हैं, जिससे उनका अन्तःकरण आहत होता रहता है। अपने दूसरे हिस्से की तलाश वे बाहरी दुनिया में करने लगते हैं। यही कारण है कि लड़कियां अपने पिता और लड़के अपनी माता के व्यक्तित्व से अधिक प्रभावित होते हैं। 7 और 14 साल की आयु तक



यदि माता-पिता अधिकांश समय अपने बच्चों के साथ रहें, तो बच्चों की अन्तरात्मा को घायल होने से बचाया जा सकता है। लेकिन जब माता-पिता उनके पास नहीं होते, तब वे व्यर्थ में स्त्री या पुरुष ऊर्जा को ढूँढते फिरते हैं।

14 से 21 वर्ष की आयु समूह के बच्चे विपरीत लिंग के प्रति कुछ ज्यादा ही आकर्षित होते हैं। वे उनसे मित्रता करने या विवाह के लिए हर समय तैयार रहते हैं। लेकिन उन्हें अक्सर इसकी अनुमति नहीं दी जाती है। इसलिए वे विपरीत लिंग के व्यक्तियों से अपने सम्बन्धों की कल्पनाएं करते हैं और विभिन्न माध्यमों से अपने सपने साकार करने का प्रयास भी करते हैं। कुछ लोग इस स्थिति का फायदा उठाते हैं और कामोत्तेजक उत्पादों का निर्माण कर ऐसे बच्चों में बेचते हैं। ऐसी सामग्री किशोरों एवं युवाओं के सूक्ष्म एवं मानसिक शरीर के विकास में बाधक साबित होती है। इनसे जीवन की युवावस्था में ही लोग विभिन्न बीमारियों के शिकार होने लगते हैं। यही नहीं, इससे उनके नैतिक चरित्र का भी पतन होने लगता है। मूलाधार चक्र सकारात्मक ऊर्जा का एक निरंतर प्रवाहमान झरना है। ऊर्जा के इस अद्भुत झरने के नीचे हमारी कल्पनाएं एवं अपेक्षाएं बड़े-बड़े पत्थरों की तरह ही हैं, जो निरंतर ऊर्जा-जल से स्नान करती रहती हैं। जब हम अपनी सभी व्यर्थ एवं अनचाही कल्पनाओं और स्मृतियों को त्याग देते हैं और स्वयं को यथार्थ के धरातल पर खड़ा पाते हैं, तभी हमारे अन्तःकरण में इस चक्र की रचनात्मक ऊर्जा प्रवाहित होती है।

2. स्वाधिष्ठान चक्र:

यह चक्र नाभि से दो इंच नीचे स्थित होता है। इसी जगह डर या भय के आघात होते हैं। एक औसत मनुष्य में 24 घंटों में 6 से 12 बार भय के आघात लगते हैं। ये आघात जागी हुई या सोयी हुई अवस्था में कभी भी लग सकते हैं। इनसे हमारे शरीर की प्रतिरक्षण प्रणाली प्रभावित होती है। जिसके परिणामस्वरूप निराशा, बीमारी, बुढ़ापा, बांझपन और नपुंसकता जैसी दशाएं पैदा होती हैं। इनसे गुर्दे यानि किडनी की

बीमारियां भी हो सकती हैं। ऐसे भय को मुख्यतया चार श्रेणियों में विभक्त किया जाता है:

- समाज में अपना मान-सम्मान, सम्पत्ति या सुख-सुविधाओं के खोने का भय
- रोग या शारीरिक दुर्घटना का भय
- परिवारजन या मित्र खोने का भय
- मृत्यु का भय



निर्भयता का अर्थ यह नहीं है कि इसमें भय नहीं होता, बल्कि इस स्थिति में व्यक्ति को भय का पूरा अनुभव होता है और इसका सामना करने का उसमें साहस होता है। यदि हम भय का अच्छी तरह अनुभव कर लें तो यह फिर कभी हमें गहरा आघात नहीं पहुंचा सकता है।

3. मणिपुर (नाभि) चक्र:

हमारी चिन्ताएं और दबी हुई भावनाएं हमारी नाभिक केन्द्र में बैठ जाती हैं और इस चक्र को घेर लेती हैं। “ हमारे मन में कुछ बातों या विचारों का बार-बार उठना ही चिन्ता है।” चिन्ता से हमारी ऊर्जा में कमी आने लगती है और यह हमें समग्र ज्ञान तथा परम सुख से दूर ले जाती है। चिन्ता से हमारे समय, विचारों एवं ऊर्जा की भारी बर्बादी होती है। हमारी 99%

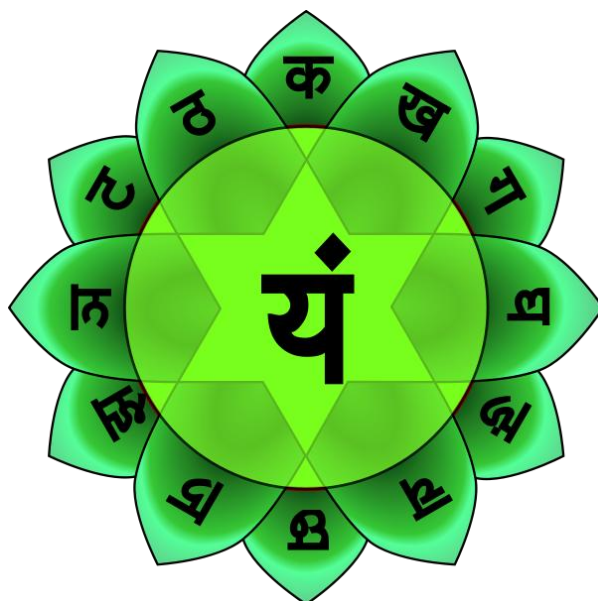


चिन्ताएं व्यर्थ की ही होती हैं और मात्र 1% चिन्ताएं ही हमारे लिए अच्छी होती हैं। पेट

की कई समस्याओं, त्वचा के रोगों और दर्द का नाभिक केन्द्र से सीधा सम्बन्ध होता है। मोटापा चिन्ता और निराशा के कारण ही होता है।

4. अनाहत (हृदय) चक्र:

प्रेम एवं अनुराग की निश्छल अभिव्यक्ति से इस चक्र का विस्तार होता है। जब हम अपने कार्यों के लिए अक्सर दूसरों पर निर्भर रहने लगते हैं, तब इस चक्र के प्रसार में बाधा आती है। “जीवन एक लम्बा अभियान है।” हम अपनी सामाजिक सफलता के लिए अनवरत प्रयासरत रहते हैं। लेकिन अपने व्यक्तिगत विकास के लिए हम कुछ नहीं करते हैं। अपनी व्यक्तिगत सफलता के लिए कार्य करने वाला व्यक्ति यदि अपना लक्ष्य प्राप्त करने में असफल हो भी जाता है, तब भी उसे अपने जीवन में संतोष अवश्य प्राप्त होगा। ऐसे लोगों की एक सूची तैयार करें जो अक्सर हमें परेशान करते हैं और जिनके बारे में हम सोचते हैं कि हम मानसिक तौर पर उनके गुलाम बन चुके हैं। ऐसी गुलामी से हमारा अन्तर्ज्ञान ही हमें मुक्त करता है।



हम अपने करीब मौजूद व्यक्तियों को कभी भी ठीक ढंग से नहीं जान पाते हैं। हम अपने मन में उनकी एक छवि बना लेते हैं और हमेशा उसी छवि में उनके दर्शन करते हैं। ये व्यक्ति अन्तःकरण के निरंतर परिवर्तनशील केन्द्र में मौजूद होते हैं।

6. आज्ञा (भौह) चक्र:

आज्ञा का अर्थ यहाँ इच्छा शक्ति से है। हम अपनी ऊर्जा का 80% भाग इच्छा पैदा करने एवं शेष 20% भाग उसे पूरा करने में व्यय करते हैं। जब यह चक्र खुल जाता है, तब यह प्रतिशत उल्टा हो जाता है। तब हमारी इच्छाएं कम और उन्हें पूरा करने की शक्ति अधिक होती है। व्यर्थ के तर्क-वितर्क, दोषारोपण एवं निर्णय की प्रक्रिया से यह चक्र दूषित हो जाता है। ऐसी दशा में लिये गये सभी निर्णय पक्षपातपूर्ण होते हैं, क्योंकि कुछ ही मान्यताओं के आधार पर इनके निष्कर्ष निकाले जाते हैं। (हमारे तर्क-वितर्कों के कारण

हमारी धारणाएं दूषित हो जाती हैं।) 'मैं ये हूँ, तुम वो हो। जीवन ऐसा है, जीवन वैसा है, आदि-आदि' जैसी बातें हमारे अहंकार से ही पैदा होती हैं। हमारे मन में चलने वाला ऐसा वार्तालाप हमारे तमाम अनुभवों को शब्दों तक सीमित कर देता है।



जीवन का एक-एक पल सहजतापूर्वक जीने के लिए हमें बिना किसी पूर्वाग्रह के हर प्रकार के व्यक्ति के साथ सम्पर्क स्थापित करना चाहिए। यदि हम अपनी जीवात्मा पर पूरा विश्वास करेंगे, तभी जाकर बाहरी दुनिया के साथ हमारे सम्बन्धों से हमारी शक्तियों का विकास होगा। बिना किसी पूर्व-धारणा के जीवन-यापन से हमें अपनी कल्पना से कहीं अधिक ज्ञान की प्राप्ति होती है। हम मानें या न मानें, हम सभी

ईश्वर की ही संतान हैं और अपने पिता के सभी ईश्वरीय गुण या शक्तियां हमारे अन्दर भी मौजूद होती हैं।

7. सहस्रार (मुकुट) चक्र:

सहस्र का अर्थ यहाँ एक हजार पंखुड़ियों वाले कमल से है। जब यह चक्र खुलता है, तब हमें अपार वैभव और शाश्वत परम सुख की प्राप्ति होती है। जीवन के प्रति असंतोष और नकारात्मक भावनाओं से यह चक्र बन्द हो जाता है। अपने जीवन के लिए परमात्मा का आभारी होने और सब कुछ ईश्वर की ही देन मानने की



भावना से यह चक्र खुल जाता है। ईश्वर हमें निरंतर उपहार प्रदान करता रहता है, लेकिन हम इन्हें अपना अधिकार मान बैठते हैं। हमारा जीवन और शरीर ही हमें ईश्वर द्वारा प्रदान किये गये निःसन्देह सबसे अनमोल उपहार हैं। उस दैवीय शक्ति का इसके लिए हमें सच्चे मन से आभार प्रकट करना चाहिए और सम्मान करना चाहिए। हम ईश्वर द्वारा दिये गये अपने जीवन को आनन्दमय और सुखमय बनाकर आभार प्रकट कर सकते हैं। समस्त संसार से प्यार जताना आसान है लेकिन अपने पड़ोसी से प्रेम करना कठिन है। क्योंकि इसके लिए आपको अपने अन्दर कृतज्ञता, दया और अनुराग के गुण विकसित करने पड़ते हैं। अपने जीवन में आई हर खुशी के पल के लिए ईश्वर

का आभार मानिये। “हम अपने जीवन में कितने सफल हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि हमारा आभार प्रकट करने का दृष्टिकोण कितना महान है।”

अभ्यास प्रश्न 2:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :—

- 1..... चक्र शरीर की हड्डियों एवं मांसपेशियों में ऊर्जा का संचार करता है
- 2.....चक्र नाभि से दो इंच नीचे स्थित होता है यहां डर या भय के आघात होते हैं।
- 3..हमारी चिन्ताएं और दबी हुई भावनाएं हमारीमें बैठ जाती हैं और इस चक्र को घेर लेती हैं। “
4. प्रेम एवं अनुराग की निश्चल अभिव्यक्ति से चक्र का विस्तार होता है।

सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :—

- 5.मूलाधार चक्र नकारात्मक ऊर्जा का एक निरंतर प्रवाहमान झरना है।
- 6.ब्रह्माण्डीय शरीर में ब्रह्माण्ड की तमाम ऊर्जा समायी होती है।

2.7 शब्दावली

विद्यमान	मौजूद, उपस्थित
अहम्	मुख्य
रेडियेशन	किरणें
सर्वोच्च	सबसे ऊंचा

ध्येय	उद्देश्य
अन्तराल	क्रमबद्धता का टूटना, बीच में
क्षीण	कमजोर
समग्र	संपूर्ण
दमन	नाश करना

2.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. उर्जा शरीर से आप क्या समझते हैं?
2. भावनात्मक शरीर क्या है?
3. चक्रों के मनोविज्ञान से आप क्या समझते हैं?

एक्टिविटी:-

यूनिवर्सल अवरा स्कैनर या डॉज़र रॉड उपकरण द्वारा किन्ही 20 लोगों की चक्रों की स्थिति की जांच करें और उन्हें निम्नलिखित क्रम में लिखें साथ ही उनके स्वास्थ्य संबंधित जानकारी भी प्राप्त करने की कोशिश करें।

मूलाधार एक से सहस्रार कुल सात चक्र जिनमें उर्जा है-

<u>चक्रों की स्थिति</u>	<u>व्यक्ति/व्यक्तियों के नाम</u>
कुल 1 से 7 चक्र ठीक	---
कुल 1 से 6 चक्र ठीक	---
कुल 1 से 5 चक्र ठीक	---
कुल 1 से 4 चक्र ठीक	---
कुल 1 से 3 चक्र ठीक	---
कुल 1 और 2 चक्र ठीक	---

सिर्फ 1 चक्र ठीक ---

सारे चक्र बंद ---

2.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर :-

अभ्यास 1-

1.भौतिक 2.गलत 3. सही 4. सही

अभ्यास 2-

1. मूलाधार 2.स्वाधिस्थान 3.नाभिक केन्द्र
4.अनहद चक्र 5 गलत 6 सही

2.10 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ – डॉ बी के चन्द्रशेखर
2. कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट – डॉ बी के चन्द्रशेखर
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर
4. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर

इकाई-3

चेतन मन की विचार प्रक्रिया

इकाई की रूपरेखा

3.0 उद्देश्य

3.1 परिचय

3.2 प्रस्तावना

3.3 चेतन मन

3.4 सक्रिय अवचेतन स्मृतियां

3.4.1 आप किसे सच मानते हैं ?

3.4.2 विचारों एवं भावों के प्रकार

3.5 विचार: शक्तिशाली सूक्ष्म ऊर्जा

3.6 भावनाएं: विचार ऊर्जा की मार्गदर्शक

3.6.1 भावनाओं के प्रकार

3.7 शब्दावली

3.8 निबंधात्मक प्रश्न

3.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

3.10 सन्दर्भ ग्रन्थ

3.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- चेतन मन कैसे कार्य करता है ये जान पायेंगे
- भावनाएं कितने प्रकार के हैं ये जान पायेंगे
- सकारात्मक और नकारात्मक विचारों के बारे में जान पायेंगे

3.1 प्रस्तावना

चेतन मन आत्मा का सर्वाधिक महत्वपूर्ण भाग है। यहीं तमाम विचार, इच्छाएं, कल्पनाएं, भावनाएं एवं भाव अपना घर बनाती हैं। मन में विचार एवं भावनाएं या तो शरीर की इन्द्रियों (आँख, कान, नाक, जीभ और त्वचा) से आते हैं या आन्तरिक भागों से आते हैं, जिसे अवचेतन मन या अचेतन मन कहा जाता है। अवचेतन मन को मानस-पटल (मेमोरी बैंक) के नाम से भी जाना जाता ये चेतन मन में मौजूद विचार ही किसी कार्य विशेष या अनुभव के बीज होते हैं। जब मन में पवित्र अनुभव की इच्छा से कोई विचार आता है, तब स्वाभाविक तौर पर ऐसे बीज चुने जाते हैं, जिनसे इच्छित फल का जन्म होता है। हमारी इच्छाएं शान्ति, ज्ञान, संतोष, प्रेम, भक्ति, आनन्द, अर्न्तदृष्टि या इनमें से किसी एक सकारात्मक अनुभव के लिए हो सकती हैं। इनका प्रभाव हमारे अवचेतन मन में अतीत के सुखद अनुभवों के रूप में अंकित होते हैं। ऐसी इच्छाओं के विचार हमारे मन से अशान्ति और नकारात्मक भावनाओं के बीज नष्ट कर देते हैं।

3.2 परिचय

विचार, कल्पनाएं, संवेदनाएं, इच्छाएं, भावनाएं और भाव सभी हमारी भावनात्मक आत्मा के कार्य हैं। चेतन मन आत्मा के लिए एक स्क्रीन (पर्दे) का काम करता है, जिस पर

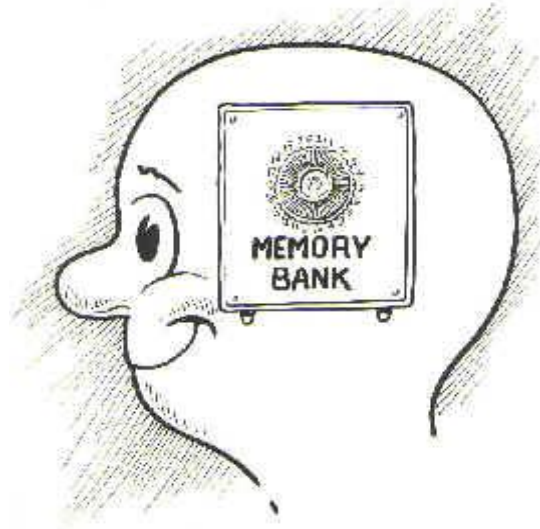
विभिन्न विचारों, इच्छाओं, संवेदनाओं एवं भावनाओं के चित्र या छवियां उभरती हैं। मन में अंकित इन छवियों से निर्मित दशा को ही मनोदशा कहा जाता यह प्रसन्नचित्त रहने के लिए यह जरूरी है कि हमारे मन में ऐसे विचार आने चाहिए, जिनमें अच्छाई भरी हो। लेकिन हमारा अवचेतन मन तरह-तरह की विचार की लहरों और बुद्धि की अस्थिरताओं से प्रभावित होता है। जहाँ कहीं भी बुद्धि जाती है, चेतन मन वहीं चला जाता है।

3.3 चेतन मन

हमारे विचार हमारी अन्तरात्मा (आत्मा की स्मरण शक्ति में दर्ज सक्रिय प्रभाव) की भावनात्मक जरूरतों पर आधारित होते हैं। इन्हीं से तय होता है कि हम दूसरे व्यक्तियों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं। आत्मा की इन्हीं भावनाओं के कारण हम कुछ लोगों के साथ प्रेम और आशा के साथ मिलते हैं और कुछ लोगों के साथ हम भय, अशान्ति, घृणा, बैर आदि की भावना से मिलते हैं। सुरक्षा, प्रेम या अपनी पहचान बनाने की अतृप्त जरूरत के कारण ही हम सोचने लगते हैं कि हम किसी योग्य नहीं, जो अपनी इन जरूरतों को भी पूरा नहीं कर सकते। फिर हमारे विचार, कार्य एवं धारणाएं हमारी अन्तरात्मा के विश्वास के साथ प्रतिक्रिया करती हैं। आत्मा का विश्वास विचारों के प्रभावों का सामना करता है या उन पर नियन्त्रण कर लेता है। जब भावनात्मक जरूरत महसूस होती है तब हमारा दिल हमारे दिमाग पर हावी हो जाता है। कोई भी तर्क हमारे अन्तःकरण को डिगा नहीं सकता, क्योंकि हमारी अन्तरात्मा की भावनात्मक जरूरतें बौद्धिक तर्कों से कहीं ज्यादा शक्तिशाली होती हैं। भावनात्मक आत्म का आधार प्रेम है, जो अन्तःकरण से ही आता है और जिससे हमें सुरक्षा एवं प्रेम का आश्वासन मिलता है। जब हम अपने मन से पीड़ाजनक एवं व्यर्थ के विश्वास एवं चिन्ताएं निकाल लेते हैं, तब हमारा अन्तर्मन एकदम शुद्ध हो जाता है। फिर दैवीय शक्ति स्वयं इसका

पालन-पोषण करती है। हमारी बुद्धि दिव्य प्रकाश से आलोकित होती है और मन में सकारात्मक भावनाएं जन्म लेती हैं।

अवचेतन मन को अक्सर कल्पनावादी मन (subjective mind) भी कहा जाता है। आपका कल्पनावादी मन अपने माहौल के प्रति जागरूक तो होता है, लेकिन शारीरिक इन्द्रियों के माध्यम से नहीं। आपका अवचेतन मन अंतर्ज्ञान से महसूस करता है। यह आपकी भावनाओं का स्थान और यादों का भण्डार है। आपका कल्पनावादी मन अपने उच्चतम



कार्य तब करता है, जब आपकी चेतन इन्द्रियाँ काम न कर रही हों। दूसरे शब्दों में, जब चेतन मन शिथिल हो या उनीन्दी अवस्था में हो, तब कल्पनावादी बुद्धि सबसे अच्छी तरह काम करती है।

अवचेतन मन चेतन मन की तरह तर्क नहीं कर सकता आप अपने अवचेतन मन को चाहें जो बताए, उसमें बहस या विरोध करने की क्षमता नहीं होती। अगर आप इसे गलत जानकारी देंगे, तो भी यह उसे सच मान लेगा। फिर यह उस जानकारी को सही बनाने के लिए काम करेगा। यह आपके गलत सुझावों को भी परिस्थितियों, अनुभवों और घटनाओं में साकार कर देगा।

आपके साथ जो भी हुआ है, इसलिए हुआ है क्योंकि आपने चेतन मन के विश्वास के माध्यम से अपने अवचेतन मन पर उसकी छाप छोड़ी है। अगर आपने गलत संप्रेषण किया है या अपने अवचेतन मन तक विकृत अवधारणाएँ पहुँचायी है, तो उन्हें जल्द से जल्द सुधारना सबसे महत्वपूर्ण है। इसे करने का सबसे निश्चित तरीका अपने चेतन

मन के लगातार सृजनात्मक और सदभावनापूर्ण विचार देते रहना है। बार-बार दोहराने पर आपका अवचेतन मन इन्हें स्वीकार कर लेता है। इस प्रकार आप विचार और जीवन की नई तथा ज्यादा अच्छी आदतें डाल सकते हैं। क्योंकि आपका अवचेतन मन आदत का स्थान है।

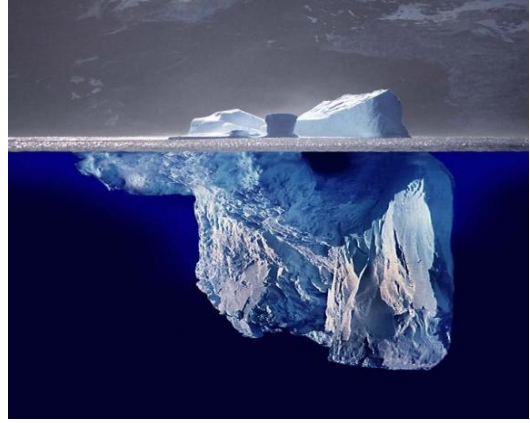
अभ्यास प्रश्न 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :-

1.मन को अक्सर कल्पनावादी मन (subjective mind) भी कहा जाता है।
2. जब जरूरत महसूस होती है तब हमारा दिल हमारे दिमाग पर हावी हो जाता है।

3.4 सक्रिय अवचेतन स्मृतियां

हमारे सभी अनुभवों एवं क्रियाकलापों के प्रभाव हमारे अवचेतन मन या हमारे मानस पटल पर अंकित होते हैं। फिर भी हमें अक्सर उनका भान नहीं होता है। दरअसल ये ही हमारी अनूठी शक्तियां हैं। मानवीय व्यक्तित्व का निर्माण इन प्रभावों एवं सम्भावनाओं से ही होता है। हमारी इन



अनूठी शक्तियों की तुलना एक हिमखण्ड से की जा सकती है। हिमखण्ड का 10% भाग ही पानी की सतह के ऊपर दिखायी देता है। इसका 90% से भी अधिक भाग पानी की सतह के नीचे छिपा रहता है। बड़े से बड़े तूफान भी हिमखण्डों को विचलित नहीं कर सकते हैं क्योंकि पानी के नीचे तूफान की विपरीत दिशा में शक्तिशाली धारायें गतिमान होती हैं, जो

हिमखण्ड के 90% भाग को नियन्त्रित किये रखती हैं। ठीक इसी तरह हम दूसरों के चरित्र या व्यवहार के बारे में मात्र 10% ही जान सकते हैं, क्योंकि यही भाग हमें दिखायी देता है। हमारा 90% भाग अदृश्य होता है जो हमारे अवचेतन मन में रहता है और



जिसका ज्ञान स्वयं हमें भी नहीं होता है। इसका नियन्त्रण हमारे अन्तर्मन में मौजूद शक्तिशाली अन्तर्धाराओं द्वारा किया जाता है। यही शक्तिशाली धाराएं एक विशेष दिशा में हमारे व्यक्तित्व का विकास करती हैं। इन्हें सक्रिय अन्तर्धाराएं या सक्रिय प्रभाव या

सक्रिय अवचेतन स्मृतियां कहा जाता है। हमारे जीवन में बचपन से लेकर अब तक घटी सभी बड़ी-छोटी घटनाओं की स्मृतियां इन धाराओं में दर्ज होती हैं। यहाँ तक कि हमारे पूर्व जन्म के प्रभाव भी इनमें विद्यमान रहते हैं। इसी कारण ये अन्तर्धाराएं अवचेतनावस्था में भी हमारे व्यक्तित्व को प्रभावित करती रहती हैं और हमारे चरित्र को ढालती हैं।

हमारे दैनिक जीवन के प्रभाव भी हमारी स्मरण शक्ति के भाग बन जाते हैं। सक्रिय प्रभाव (स्मरण शक्ति) एक अन्तर्धारा का काम करती है, जो हमारे वर्तमान दृष्टिकोण, विश्वास, भय, धारणाओं एवं अवचेतन व्यवहार का निर्धारण करती है। हमारे अन्तःकरण में बहने वाली अन्तर्धारा एक जिद्दी बच्चे की भांति ही है, जिस पर किसी बौद्धिक तर्क का कोई असर नहीं होता है।

बाहरी सुझाव

बाहरी सुझाव (Hetero Suggestion) का मतलब है किसी दूसरे व्यक्ति के सुझाव। सभी युगों और दुनियाँ के हर हिस्से में सुझाव की शक्ति ने मानव जाति के जीवन में प्रमुख भूमिका निभाई है। राजनीतिक समस्याएँ, धार्मिक आस्थाएँ और सांस्कृतिक परंपराएँ बाहरी सुझाव की शक्ति की बदौलत ही फलती-फूलती और कायम रहती हैं।

क्या आपने इनमें से किसी को स्वीकार किया है? पैदा होने के बाद से हम पर नकारात्मक सुझावों की बमबारी होने लगती है। चूँकि हम यह नहीं जानते हैं कि उनका विरोध कैसे किया जाए, इसलिए अचेतन रूप से हम उन्हें स्वीकार कर लेते हैं। और अपने अनुभव में बदल देते हैं।

नकारात्मक सुझावों के उदाहरण हैं

- तुम कुछ नहीं कर सकते।

- तुम कभी कुछ नहीं बन पाओगे।
- तुम्हें ऐसा नहीं करना चाहिए।
- तुम असफल हो जाओगे।
- तुम्हारी सफलता की बिलकुल सम्भावना नहीं है।
- तुम बिलकुल गलत हो।
- इससे कोई फायदा नहीं होगा।
- मत्वपूर्ण यह नहीं कि तुम क्या जानते हो, महत्वपूर्ण तो यह है कि तुम किसे जानते है।
- दुनिया रसातल को जा रही है।
- क्या फ़यदा किसी को काई फ़र्क नहीं पडता।
- इतनी ज्यादा कोशिश करने से कोई फायदा नहीं है।
- तुम्हारी उम्र अब ज्यादा हो चुकी होगी है।
- स्थितियाँ बिगडती जा रहीं हैं।
- जिन्दगी मशीनी चक्की बनकर रह गयी है।
- प्रेम सिर्फ पक्षियों के लिए है।
- तुम कभी नहीं जीत सकते।
- सावधान रहना, तुम्हें भयंकर बीमारी हो सकती है।
- कोई भी भरोसे के काबिल नहीं है।

इस तरह के बाहरी सुझावों को स्वीकार करके आप उन्हें साकार करने में सहयोग देते हैं। बचपन में आप दूसरों के सुझावों का विरोध नहीं करते थे। आपको इस बारे में ज्यादा पता नहीं था। आपके लिए आपका चेतन तथा अवचेतन मन इनके अलग हिस्से एसे रहस्यों के बारे में आप सोच भी नहीं सकते थे।

बहरहाल, वयस्क होने के बाद आप चयन कर सकते हैं। इस सकारात्मक आत्म-सुझाव का प्रयोग करके अपनी कंडीशनिंग दोबारा कर सकते हैं और अतीत की छापाँ बदल सकते हैं। इसका पहला कदम उन बाहरी सुझावों के प्रति जागरूक बनाना है, जो आप पर काम कर रहे हैं। अगर जाँच न की जाये तो ये व्यवहार के ऐसे संस्कार डाल सकते हैं, जो आपको व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में असफल बना देंगे। सृजनात्मक आत्म-सुझाव आपको नकारात्मक कंडीशनिंग से मुक्त कर सकता है। अगर ऐसा नहीं किया गया, तो नकारात्मक कंडीशनिंग आपके जीवन को विकृत कर देगी, और अच्छी आदतों के विकास को मुश्किल या असंभव बना देगी।

3.4.1 आप किसे सच मानते हैं ?

किसी व्यक्ति की अवचेतन मन स्मरण शक्ति ही सामान्य जाग्रतावस्था में उसे पल-पल एक चरित्र या व्यक्तित्व प्रदान करती है। स्मरण शक्ति में अंकित सक्रिय प्रभाव हमारे अवचेतन मन में विचार ऊर्जा, इच्छाओं, भावनाओं एवं भावों के रूप में आते रहते हैं। इस प्रक्रिया को ही अन्तर्ज्ञान की अवस्था कहा जाता है। हमारी मानसिक दशा, दृष्टिकोण एवं कल्पना का निर्धारण इसी अवस्था में होता है। इसका प्रभाव हमारे निर्णयों एवं कार्यों पर भी पड़ता है। फिर इससे हमारी सक्रिय स्मरण शक्ति में ये प्रभाव और गहरे होने लगते हैं। ये गहरे प्रभाव हमारे विश्वास बन जाते हैं और हमारे जीवन में विभिन्न गतिविधियों एवं कार्यों के रूप में प्रकट होते हैं।

अखबार उठा लें, या टी.वी. पर न्यूज देखें। हर दिन आप दर्जनों ऐसी खबरें सुनेंगे, जो अस्थिरता, डर, चिंता, तनाव, और भारी तबाही हो सकती है। अगर आप उन्हें सच मान लें और अपने भीतर जगह दे दें तो डर के ये विचार आपकी जीने की इच्छा को खत्म कर देंगे। बरहाल जब आप यह समझ लेते हैं कि आपको इन्हें स्वीकार करने की जरूरत नहीं है, तो आपके सामने विकल्प खुल जाते हैं। अपने अवचेतन मन को

सृजनात्मक आत्म-सुझाव को बेकार आप में इन सभी विध्वंसात्मक विचारों का विराध करने की शक्ति है।

नियमित रूप से दूसरों के थोपे गए नकारात्मक सुझावों का जाच करते रहें। आपको इन विनाशक आत्म-सुझावों की दया पर रहने की जरूरत नहीं है। हम सभी ने अपने बचपन, किशोरावस्था वयस्क जीवन में इनकी वजह से कष्ट भोगे हैं। अगर आप पीछे मुड़कर देखें तो आसानी से याद कर सकते हैं कि माता-पिता, दोस्त, रिश्तेदार, टीचर्स और सहयोगियों ने किस तरह आपको नकारात्मक सुझाव दिये थे। उनकी कही गयी बातों का विश्लेषण करें और इनमें छिपे अर्थ की गौर से जाँच करें। आप पायेंगे कि इसमें से ज्यादातर बातें झूठी थी। उनका छिपा हुआ उद्देश्य आपमें डर पैदा करके आपको नियंत्रित करना था और है।

बाहरी सुझाव की यह प्रक्रिया हर घर ऑफिस, फैक्ट्री और क्लब में बनती है। धीरे धीरे आपको पता चल जायगा कि जाने-अनजाने में लोगों के सुझावों का उद्देश्य यह होता है कि आप वैसा ही सोचे, महसूस करें और काम करें, जैसा चाहते हैं। ताकि उन्हें फायदा पहुँचे भले ही आपको नुकसान हो जाए।

3.4.2 विचारों एवं भावों के प्रकार

विचारों एवं भावों के छः प्रकार नीचे दिये गये हैं। ये वे विचार एवं भावनाएँ हैं, जो हमारे चेतन मन में उत्पन्न होते रहते हैं। हमारे अचेतन या अचेतन मन में बसी सक्रिय एवं अक्रिय स्मृतियों से प्रति मिनट 30 से भी ज्यादा विचार आते रहते हैं।

1. व्यर्थ विचार

ऐसे विचारों का सम्बन्ध किसी आवश्यक या उत्पादक कार्य से नहीं होता है। ऐसे विचारों से हानिकारक रसायन उत्पन्न नहीं होते हैं लेकिन ये समय एवं ऊर्जा की बर्बादी अवश्य करते हैं। ये विचार खासतौर पर अतीत की घटनाओं से जुड़े होते हैं,

जो अक्सर हमारे चेतन मन और बुद्धि के बीच झूलते रहते हैं। कभी-कभी ये विचार इन्द्रियों से पैदा होने वाले विचारों से भी घुल-मिल जाते हैं, और अज्ञात भविष्य की धुंधली छवियां बनाती हैं। इनसे मन में दिवास्वप्न जन्म लेते हैं और मनुष्य खयाली पुलाव बनाने लगता है। ऐसे स्वप्नों के बार-बार आने से जीवन में गलत विश्वासों और दृष्टिकोणों की उत्पत्ति होती है, जिससे मन में निराशा और हताशा पैदा होती है। अज्ञात भविष्य की चिन्ता मन को सताने लगती है।

2. नकारात्मक विचार

ये विचार किसी व्यक्ति विशेष के जीवन में घटी बुरी घटनाओं के दुष्प्रभावों से जुड़े होते हैं। इन विचारों से हमारे शरीर में विषैले रसायनिक या पदार्थों की मात्रा बढ़ जाती है। इनके प्रभाव जब स्मरण शक्ति पर अंकित होते हैं तब व्यक्ति में आत्म-सम्मान की भावना में कमी, हीनता की भावना, बुरी आदतें और प्रवृत्तियां, स्वार्थपरकता, क्रोध, अहंकार और पक्षपातपूर्ण व्यवहार की भावनाएं जन्म लेती हैं। नकारात्मक भावनाओं के इन प्रभावों से हम जो कार्य करते हैं उनमें बुद्धि का प्रयोग नहीं कर पाते हैं। हमारी स्मरण शक्ति में मौजूद ये नकारात्मक भावनाएं अत्यन्त शक्तिशाली होती हैं। इनसे हमारा मानसिक विकास थम जाता है और हम अपनी पूर्वाग्रहग्रस्त धारणाओं एवं निर्णयों के आधार पर ही काम करते हैं। परिणामस्वरूप हमारी बुद्धि क्षमता में भारी कमी आ जाती है।

उदाहरणार्थ: जब हमसे कोई गलती हो जाती है, तब अक्सर हम कहते हैं कि यह तो हमारा स्वभाव है, मैं कुछ नहीं कर सकता, मैं तो हमेशा ऐसा ही करता हूँ, मैं अपनी आदत नहीं बदल सकता हूँ, अब काफी देर हो चुकी है... इस प्रकार हम अपनी एक सीमा बांध लेते हैं और उसी में रहना पसंद करते हैं। ऐसी अस्वाभाविक प्रवृत्तियों से हमारे मानसिक विकास में बाधा उत्पन्न होती है और हमारा अवचेतन मन हमारी समस्याओं का समाधान खोजने में असफल रहता है।

एक ऑफिस का चपरासी ऑफिस में रखे कांच के फूलदानों की रोज सफाई करता है। एक दिन अचानक उसके हाथ से एक फूलदान गिर जाता है और टूट जाता है। तब हम उसे सावधानी से काम करने की चेतावनी देते हैं और कहते हैं कि यदि दूसरा फूलदान टूटा तो उसे अपनी जेब से नया खरीदना होगा। कुछ दिनों बाद सफाई



करते समय उसके हाथ से दूसरा फूलदान भी टूट जाता है। तब हम सख्ती से पेश आकर उसे डांट लगाते हैं और भविष्य में ऐसी गलती होने पर भरपाई करने की चेतावनी देते हैं। कुछ दिनों बाद जब हम ऑफिस में उसी जगह से गुजरते हैं, तो एक फूलदान टूटा हुआ पाते हैं। फूलदान तोड़ने वाले के खिलाफ हम कठोर कदम उठाने की सोचते हैं। फूलदान किसने तोड़ा होगा? जब यह प्रश्न सामने आता है तब उसी व्यक्ति की याद मन में आती है जिसके हाथ से पहले फूलदान टूटे थे। फिर हम उसके खिलाफ कार्यवाही करते हैं। जबकि इस बार उसने फूलदान नहीं तोड़ा था, बल्कि किसी और ने यह काम किया था। इस प्रकार हम देखते हैं कि अपने नकारात्मक विचारों और भावनाओं के कारण हम पक्षपातपूर्ण एवं गलत निर्णय लेते हैं।

ऐसा एक और उदाहरण है, जिससे पता चलता है कि हम किस तरह अपनी नकारात्मक भावनाओं के कारण अन्धे हो जाते हैं और बिना सोचे-समझे कार्य करते हैं।

एक किसान ने एक नेवला पाला था। किसान और उसका पुत्र उस नेवले के साथ रहते थे। पालतू नेवला बहुत प्यारा और वफादार था। वे सभी साथ-साथ खाते-पीते



और सोते थे। एक दिन किसान अपने बेटे और नेवले को घर पर छोड़कर कहीं बाहर चला गया। अचानक एक अजगर कहीं से आया और किसान के बेटे को काटने के लिए उसकी तरफ बढ़ा। नेवले ने अजगर को किसान के बेटे की तरफ बढ़ते देखा तो वह तुरंत उस पर झपट पड़ा और उससे लड़ने लगा। नेवले ने सांप के टुकड़े-टुकड़े कर डाले। इस तरह उस वफादार नेवले ने किसान के प्रति अपनी स्वामिभक्ति का परिचय दिया।

उसका मुंह खून से लथपथ हो गया था। किसान का बेटा सांप को देखकर भयभीत हो गया था और दूसरे कमरे में जा छिपा था। जब किसान घर वापस आया तो नेवला गर्व से उछलते-कूदते किसान के सामने आया। उसने सोचा कि किसान उसकी स्वामिभक्ति पर अवश्य प्रसन्न होगा। लेकिन किसान के अवचेतन मन पर नेवलों के बारे में प्रचलित नकारात्मक विचारों का प्रभाव गहरा था।



जिसके कारण नेवले का खून से लथपथ मुंह देखते ही उसके मन में घृणा की नकारात्मक भावनाएं पैदा हुईं।

उसने सोचा कि नेवले के मुंह पर लगा खून उसके बेटा का है। नेवले ने उसकी अनुपस्थिति में उसके इकलौते बेटे को मार दिया है। किसान ने तुरंत कोने में पड़ा फावड़ा उठाया और उसी समय अपने पालतू नेवले को मार दिया। तभी उसका बेटा कमरे से बाहर आया। अपने बेटे को जीवित देख किसान हक्का-बक्का रह गया। जब उसके बेटे ने अपने पालतू नेवले की सच्ची कहानी सुनाई, तब वह बहुत दुःखी हुआ। अपने स्वामिभक्त नेवले की मृत्यु के दुःख और पछतावे की आग में उसका मन जलने लगा।

इस तरह हमारी अपनी नकारात्मक मान्यताएं या प्रभाव ही हमारे मन में अविश्वास, संदेह, कमजोरी और द्वेष को जन्म देते हैं और हमारे मन में आत्म सम्मान की भावना कमजोर हो जाती है। इससे सम्पूर्ण व्यक्तित्व नकारात्मक हो जाता है और मनुष्य नकारात्मकता के विषैले चक्र में फंसकर रह जाता है।

3. आवश्यक विचार

हमारी सक्रिय स्मरण शक्ति या हमारे अवचेतन मन में नियमित तौर पर होने वाले कार्यों के गहरे प्रभाव होते हैं। ये विचार आवश्यक गतिविधियों से जुड़े होते हैं। ऐसे विचारों को कभी भी पूरी तरह नहीं त्यागा जा सकता है।

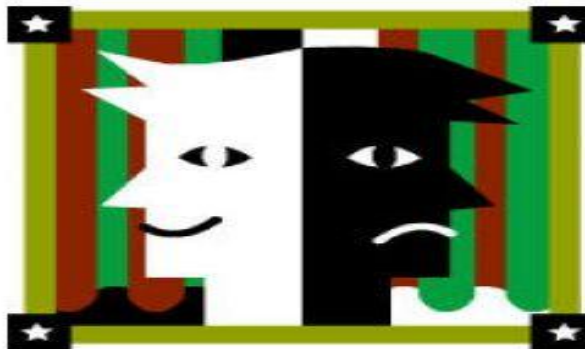
दिनचर्या के दौरान किसी काम को करने के लिए हमारे चेतन मन में इच्छा पैदा होती है। यही हमारी स्मरण शक्ति को सक्रिय करती है। स्मरण शक्ति के काम करने से हमारे चेतन मन एवं बुद्धि में स्वतः ही



आवश्यक विचार भर जाते हैं और हमारे शरीर के यन्त्र अंग इच्छित काम करने के लिए प्रेरित हो जाते हैं। इस प्रक्रिया का हमारे दिन-प्रतिदिन के कार्यों, व्यावसायिक कार्यों, भावी योजनाओं, आदि से सीधा सम्बन्ध होता है। उदाहरण के लिए घर से ऑफिस जाने और ऑफिस से घर लौटने की इच्छा हमारे शरीर के यन्त्रांगों को अपने-आप ही संचालित करती है और अपने गन्तव्य तक पहुंचने में हमारे शरीर के अंग स्वतः ही प्रेरित हो जाते हैं इसी तरह कुछ टाइप करने की इच्छा से हमारी संचित स्मरण शक्ति सक्रिय हो जाती है और हमारी उंगलियां को अपने आप ही हमारे अवचेतन मन से निर्धारित काम करने के निर्देश मिलने लगते हैं। हमारी आदतें एवं रुचियां भी हमारी सक्रिय स्मरण शक्ति या अवचेतन मन के आवश्यक विचारों के ही भाग हैं।

4.सकारात्मक विचार

सफलता, स्वास्थ्य, शक्ति और आत्म-सम्मान से जुड़े विचार सकारात्मक विचार कहलाते हैं। ये सुसंस्कारित विचार होते हैं। स्वार्थ की भावना से मुक्त इन विचारों से हमें खुशी, शान्ति, सुख और उमंग



का अहसास होता है। ऐसे विचार पूर्णतया सक्रिय या जाग्रति की स्थिति में ही आते हैं। जब ये सकारात्मक विचार इन्द्रियों से उत्पन्न अन्य विचारों और अभिलाषाओं से जा मिलते हैं, तब हमारा मन आनन्दमय और शान्तिमय हो जाता है।

इस दशा में हमारा दृष्टिकोण और भी सकारात्मक हो जाता है और हमारे मन में रचनात्मक दर्शन एवं महान कार्यों की उत्पत्ति होती है। परिणामस्वरूप हमारी स्मरण शक्ति में अंकित होने वाले प्रभाव नितान्त शुद्ध एवं सकारात्मक होते हैं। इस तरह सकारात्मक विचार हमारे मन में ऊर्जा एवं शक्ति का संचार तो करते ही हैं, साथ ही हमारी सक्रिय स्मरण शक्ति को शुद्ध बनाकर नकारात्मक विचारों एवं व्यर्थ स्मृतियों से हमें छुटकारा दिलाते हैं।

5. शुद्ध विचार (परम् शुद्ध अन्तःकरण के विचार)

ऐसे विचार, जो अशुद्ध विचारों (व्यर्थ एवं नकारात्मक विचारों) को मिटाने का कार्य करते हैं, शुद्ध या निर्मल विचार कहलाते हैं। इन विचारों में हमारे मानस-पटल पर अंकित मलिन प्रभावों को शुद्ध करने की अद्भुत शक्ति होती है। निरंतर शुद्ध विचारों की उत्पत्ति से न केवल हमारी अपनी विवशताओं, आदतों या मान्यताओं की शुद्धि होती है, बल्कि इनसे दूसरी आत्माओं की भी शुद्धि होती है। शुद्ध विचार या पवित्र विचार सकारात्मक व्यक्तित्व के निर्माण में एक बीज का काम करते हैं। पवित्र विचारों से

व्यक्ति समाज में सम्मानजनक स्थान प्राप्त करता है और स्वयं में समाज को प्रभावित करने की शक्ति विकसित कर लेता है। इससे वह समाज में परिवर्तनकारी कार्य करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पवित्र विचारवान व्यक्ति आध्यात्मिक रूप से विकसित अत्याधुनिक सभ्यता में ऊर्जा का केन्द्र बन जाता है। संसार की सभी सभ्यताओं के मूल में शान्ति, समृद्धि एवं शुद्धता जैसे शुद्ध विचार ही समाहित हैं।

6. सर्वोच्च एवं शक्तिशाली विचार

अध्यात्म, योग और आत्मचेतना से सम्बन्धित विचार सर्वोच्च एवं शक्तिशाली विचार कहलाते हैं। ये खून में मौजूद विषैले रसायनों की मात्रा घटाते हैं और स्वास्थ्य वर्धक रसायनों को बढ़ाते हैं। ये विचार मानव जीव के अवचेतन मन में सर्वशक्तिमान बीजों का काम करते हैं। जब इन बीजों को परम् शक्तिशाली भावनाओं से सींचा जाता है, तब उनमें से दिव्य व्यक्तित्व रूपी पौधा स्फुटित होता है। बड़ा होकर यह पौधा विशाल स्वरूप धारण करता है और इस पृथ्वी में साक्षात् दैवीय शक्ति के रूप में उभरता है। इस तरह शक्तिशाली विचार सम्पूर्ण जगत को शुद्ध बनाने का कार्य करते हैं। सर्वोच्च विचार अन्य सभी तरह के विचारों की अनुपस्थिति में ही जन्म लेते हैं। सर्वोच्च विचारों की उत्पत्ति से तीसरी आँख पूर्णतया सक्रिय हो जाती है अर्थात् पूरी तरह खुल जाती है। चारों तरफ सन्नाटा छा जाता है और चमत्कारिक घटनाएं होने लगती हैं। ऐसे विचारों वाले व्यक्ति आध्यात्म की अवस्था में पहुंच जाते हैं। आत्मा की इस अवस्था में आध्यात्म वह कार्य कर दिखाता है जो विज्ञान भी नहीं कर सकता है। यही 'आत्म' या 'आन्तरिक ज्ञान' की स्थिति होती है।

अभ्यास प्रश्न 2-

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :-

1..... विचार जब स्मरण शक्ति पर अंकित होते हैं तब व्यक्ति में आत्म-सम्मान की भावना में कमी, हीनता की भावना, क्रोध, अहंकार और पक्षपातपूर्ण व्यवहार की भावनाएं जन्म लेती हैं।

सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :-

2.शुद्ध प्रेम (सच्चा प्यार), करुणा, शान्ति या सौहार्द आदि भावनाएं सकारात्मक भावनाओं की श्रेणी में आती हैं।

3.हमारे सभी अनुभवों एवं क्रियाकलापों के प्रभाव हमारे अवचेतन मन या हमारे मानस पटल पर अंकित नहीं होते हैं।

3.5 विचार: शक्तिशाली सूक्ष्म ऊर्जा

जीवन के हर कार्य का जन्म एक विचार से ही होता है। विचार ब्रह्माण्ड की सबसे शक्तिशाली सूक्ष्म ऊर्जा को एक ठोस स्वरूप प्रदान करते हैं। यह यूरेनियम की तरह ही होता है, जो परमाणु बम तक बना डालता है। जब श्रृंखलाबद्ध तरीके से यूरेनियम विखंडित किया जाता है, तब भारी ऊर्जा पैदा होती है। इसी तरह विचार पर भी भावनाओं की वर्षा होने से उससे भारी ऊर्जा उत्पन्न होती है। यह ठीक वैसे ही होता है जैसा कि एक नाभिकीय संयन्त्र में होता है। जब विचार के एक शक्तिशाली बीज से असीम ऊर्जा निकलती है, तब ब्रह्माण्ड में एक शक्तिशाली कम्पन पैदा होता है। व्यर्थ एवं नकारात्मक विचार नाभिकीय कचरे की तरह ही हैं, जो पर्यावरण के लिए खतरा पैदा करते हैं।

3.6 भावनाएं: विचार ऊर्जा की मार्गदर्शक

भावनाएं विचारों की ऊर्जा को गति प्रदान करती हैं। भावनाएं ही विचारों की दशा एवं दिशा का निर्धारण करती हैं। ये जीवात्मा को भी संवेदनशील बना देती हैं, जिसके

फलस्वरूप तमाम क्रियाएं—प्रतिक्रियाएं होती हैं। भावना एक निर्धारक शक्ति भी है। इसीलिए लोग कभी—कभी भावनाओं में बहक जाते हैं। ये हमारी आत्मा की गहराई में जाकर अपने निशान छोड़ जाती हैं, जिनके कारण हम स्वयं की पहचान भी नहीं कर पाते हैं।

बिना भावना के विचार सिर्फ मशीन के एक पुर्जे के समान हैं। भावना ही विचार को चुम्बकीय शक्ति प्रदान करती है। बिना इसके विचार, न्यूट्रल गियर पर चलने वाले एक वाहन के समान है। भावना ही विचारों के गियर बदलती है और उसे एक गतिमान वाहन बनाती है। भावना की तुलना हम हृदय और आत्मा के मेल से भी कर सकते हैं। जब विचार से भावना जुड़ जाती है, तब हम कह सकते हैं कि हमारे दिल का हमारे दिमाग से तालमेल है।

इस तरह भावना ही 'आत्मा का सार या उसी प्रेरणा' की आत्मा है और यही प्रेरणा का मुख्य स्रोत है। भावनात्मक ऊर्जा से ही रचनात्मकता एवं कलात्मकता का जन्म होता है। इसे एक उदाहरण से आसानी से समझा जा सकता है। प्रार्थना के दौरान सिर्फ मन्त्रोच्चारण से ही हमें मन की शान्ति नहीं मिल जाती है, क्योंकि वैचारिक स्तर पर यह क्रिया सिर्फ मशीनी होती है। दैवीय भावनाओं के साथ की गई प्रार्थना ही सच्ची भक्ति होती है। भक्ति से ही हमें मन की शान्ति प्राप्त होती है, जिससे हमारी अन्तरात्मा सक्रिय हो जाती है और वातावरण में प्रभावशाली एवं पवित्र शक्ति का समावेश होने लगता है। स्वयं की और दूसरों की भावनाओं की समझ और उनके प्रति सहानुभूतिपूर्ण रवैये को ही 'भावनात्मक बुद्धिमता' कहते हैं।

3.6.1 भावनाओं के प्रकार

भावनाओं को निम्नानुसार श्रेणीबद्ध किया जा सकता है:

1- **सकारात्मक भावनाएं:** ऐसी भावनाएं जिनसे सकारात्मक मनोदशा का निर्माण होता है और मन निश्चल प्रेम, शान्ति, परमानन्द, खुशी आदि से भर जाता है। निम्नलिखित भावनाएं सकारात्मक भावनाओं की श्रेणी में आती हैं:

- शुद्ध प्रेम (सच्चा प्यार)
- करुणा
- शान्ति या सौहार्द
- दैवीय प्रेम (भक्ति) आदि
- हास या उल्लास
- आश्चर्य

2- **नकारात्मक भावनाएं:** नकारात्मक भावनाएं लक्ष्य प्राप्त करने में बाधक होती हैं और हमारी सद्भावनाओं को नष्ट कर देती हैं। ऐसी भावनाओं से मन भय, घृणा, क्रोध, काम, अभिमान, आदि बुरी भावनाओं से भर जाता है। इससे हमारे अन्दर निराशा घर कर जाती है और हम जीवन के प्रति निराशाजनक रवैया अपनाने लगते हैं।

निम्नलिखित भावनाएं नकारात्मक भावनाओं की श्रेणी में आती हैं:

- कामातुर प्रेम या काम की भूख
- भय
- प्रतिशोध या घृणा
- क्रोध आदि

3. **शक्तिशाली भावनाएं:**

(निर्भयता एवं वीरता की भावनाएं): निर्भयता एवं वीरता की शक्तिशाली भावनाएं हमारे मन को साहस और गतिशीलता से भर देती हैं। इन भावनाओं से आज के अर्जुनों को

पुरुषार्थ से युक्त जीवन जीने की शक्ति मिलती है। ऐसी भावनाओं के वशीभूत जीवात्मा को कोई भी दबाव या चिन्ता विचलित नहीं कर सकती है। ऐसी भावनाएं उन जीवों में विकसित होती हैं, जो अपनी कमजोरियों को छुपाये नहीं रखते और न ही उनसे दूर भागते हैं बल्कि उन्हें ढूँढ निकालकर उनका सामना करते हैं। वे यह देखकर घबड़ाते नहीं हैं कि परिस्थितियां उनके बस में नहीं हैं, वे सिर्फ बहादुरी पूर्वक उनका सामना करने के लिए तैयार रहते हैं। शक्तिशाली भावनाओं से युक्त मन पर विषम परिस्थितियां भी हावी नहीं हो पातीं। जीवन में आने वाली हर मुश्किल का सामना वे साहस और धैर्य की अपनी आन्तरिक शक्ति से करते हैं।

इस प्रकार शक्तिशाली भावनाओं से हमारा मन विश्वास और दृढ़ निश्चय से भर जाता है, जिससे मन में शक्तिशाली विचार जन्म लेते हैं। फिर हम अपनी आत्मा की पहचान भी कर सकते हैं और अपने व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास कर सकते हैं। स्व-परिवर्तन से विश्व-परिवर्तन की प्रेरणा इन्हीं भावनाओं से मिलती है।

अभ्यास प्रश्न 3:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :—

- 1.....विचारों की ऊर्जा को गति प्रदान करती हैं।
- 2.स्वयं की और दूसरों की भावनाओं की समझ और उनके प्रति सहानुभूतिपूर्ण रवैये को ही '..... बुद्धिमता' कहते हैं।
- 3.कामातुर प्रेम या काम की भूख, भय, प्रतिशोध या घृणा आदि भावनाएं भावनाओं की श्रेणी में आती हैं।
- 4..... विचार समय एवं ऊर्जा की बर्बादी अवश्य करते हैं।

3.7 शब्दावली

अस्वाभाविक	अप्राकृतिक
गन्तव्य	मंजिल, जाने वाला मार्ग
विषम	कठिन

3.8 निबंधात्मक प्रश्न

- 1.चेतन मन कैसे कार्य करता है इसकी व्याख्या करें।
- 2.भावनाएं कितने प्रकार की होती हैं उदाहरण सहित बतायें।
- 3.विचार कितने प्रकार के हो सकते हैं? सकारात्मक और नकारात्मक विचारों के बारे में बतायें।

एकटीविटी

किन्हीं 10 नकारात्मक सुझावों की सूची तैयार करें जो कि किसी भी व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास में बाधक सिद्ध हो सकते हैं। साथ ही 10 सहायक सकारात्मक सुझावों की सूची तैयार करें जो किसी व्यक्ति के विकास में सहायक हो सकते हैं।

3.9 अभ्यासार्थ प्रश्नों के उत्तर:-

अभ्यास प्रश्न 1-

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. अवचेतन | 2.भावनात्मक |
|-----------|-------------|

अभ्यास प्रश्न 2-

- | | | |
|--------------|--------|-------|
| 1. नकारात्मक | 2. सही | 3.गलत |
|--------------|--------|-------|

अभ्यास प्रश्न 3-

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1. भावनाएं | 2.भावनात्मक | 3.नकारात्मक |
|------------|-------------|-------------|

- 4.व्यर्थ

3.10 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ – डॉ बी के चन्द्रशेखर
2. कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट – डॉ बी के चन्द्रशेखर
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर
4. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर

इकाई-4

विचार एवं भावनाओं का संबंध

इकाई की रूपरेखा –

4.0 उद्देश्य

4.1 परिचय

4.2 प्रस्तावना

4.3 चेतन मन के आवश्यक अंग

4.4 मानसिक दृश्य

4.5 दृष्टिकोण : विचार भावनाएं

4.5.1 बुरे विचारों का तन और मन पर प्रभाव

4.5.2 बुरे विचारों के प्रभाव शरीर पर

4.5.3 बुरे विचारों के आघात से हृदयाघात

4.5.4 अच्छी टीम (TEAM) का मन पर प्रभाव

4.5.5 अच्छा टीम (TEAM) का शरीर पर प्रभाव

4.5.6 अच्छे विचारों से सफलता

4.5.7 बुरे टीम का अच्छे टीम में बदलें

4.6 मन और मस्तिष्क का सम्बन्ध

4.6.1 मस्तिष्क की तरंगों के प्रकार

4.6.2 विचार, मस्तिष्कीय तरंगों और शरीर का सम्बन्ध

4.7 शब्दावली

4.8 निबंधात्मक प्रश्न

4.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

4.10 सन्दर्भ ग्रन्थ

4.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- चेतन मन की टीम(TEAM) को समझ पायेंगे
- मन और मस्तिष्क के सम्बन्ध को समझ पायेंगे
- मस्तिष्क की तरंगों के प्रकार को जान पायेंगे

4.1 प्रस्तावना

हमारे चेतन मन में उठने वाला हर विचार हमारी भावनात्मक स्मरण शक्ति (अच्छी या बुरी) को उत्तेजित करता है। इससे हमारे मन में उससे जुड़ी भावनाएं पैदा होती हैं। ये भावनाएं सकारात्मक, नकारात्मक या शक्तिशाली हो सकती हैं। यही भावनाएं हमारे रवैये (सकारात्मक या नकारात्मक) का निर्माण करती हैं। हमारा दृष्टिकोण ही बुद्धि की कल्पना या दर्शन शक्ति को कोई कार्य करने या न करने के लिए प्रेरित करता है।

4.2 परिचय

हमारे मानस पटल (अवचेतन मन) में विचारों के प्रभाव या चिन्ह अंकित होते हैं। इनसे हमारे शरीर की अन्तःस्रावी ग्रन्थियां सक्रिय हो जाती हैं और तरह-तरह की संवेदनाएं (भावनाएं) पैदा होती हैं। इस प्रकार एक विचार निम्नलिखित मार्ग तय करता है और हमारे मन एवं शरीर को कुछ इस प्रकार से प्रभावित करता है:

विचार भाव —————> (भावनात्मक स्मृति से)—————> रवैया नजारिया या दृष्टिकोण
 —————> निर्णय कार्य (शरीर द्वारा) —————> प्रभाव (स्मरण शक्ति में) संवेदना
 (शरीर में भावना) या प्रतिबिम्ब —————> सक्रिय ग्रन्थियों और हॉर्मोनों का विकास
 —————> शरीर पर प्रभाव

4.3 चेतन मन के आवश्यक अंग

चेतन मन की टीम(TEAM)

- **T** विचार (Thought)
- **E** भावनाएं (Emotion)
- **A** दृष्टिकोण (Attitude)
- **M** स्मरण शक्ति (Memory)

विचार : यह हमारे चेतन मन का एक आवश्यक अंग है। मन में विचार हमारी इन्द्रियों के बोध से आते हैं या फिर हमारी स्मरण शक्ति (अवचेतन मन या अचेतन मन) से अपने-आप ही आते रहते हैं।

भावनाएं : जब स्मरण शक्ति से चेतन मन में विचार आते हैं, तब उनके साथ भावनाएं भी प्रकट होती हैं। इसे भावनात्मक स्मृति भी कहा जाता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि भावनात्मक स्मरण शक्ति में स्मृतियों के साथ अतीत की घटनाओं, लोगों या स्थलों की भावनाएं भी जुड़ी रहती हैं। उदाहरण के लिए, आप संगीत सुनते हुए एक कार चला रहे हैं, तभी कोई दुर्घटना हो जाती है।

तब दुर्घटना से जुड़ी सभी भावनाएं उस संगीत के संकेतों के साथ आपके मानस पटल पर अंकित हो जाती हैं। बाद में फिर कभी जब आप वही संगीत सुनते हैं, तब आपके मानस पटल पर उस दुर्घटना से जुड़े तमाम चित्र उभर जाते हैं और उससे जुड़ी भावनाएं अपने आप ही प्रकट हो जाती हैं।



4.4 मानसिक दृश्य

स्मरण शक्ति से तात्पर्य हमारे अतीत की घटनाओं, कार्यों, भावनाओं आदि की मानसिक दृश्य छवियों (विडियो टेप या विडियो सीडी या डीवीडी की तरह) से है। इसमें भावी योजनाओं की छवियां भी मौजूद होती हैं, जो किसी व्यक्ति विशेष की कल्पनाओं पर आधारित होती हैं। जिसे हम भविष्य का काल्पनिक संसार भी कह सकते हैं। इसे 'अवास्तविक स्मरण-शक्ति' भी कहा जाता है। जब चेतन मन में अवास्तविक स्मरण-शक्ति का संचार होता है, तब लोग स्वप्निल दुनिया में खो जाते हैं। इस तरह हमारी स्मरण शक्ति में वास्तविक स्मृतियों के अलावा अवास्तविक स्मृतियां भी मौजूद रहती हैं।

अभ्यास प्रश्न 1:-

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :-

1.चेतन मन की टीम(TEAM) मेंEका मतलब.....

2.चेतन मन की टीम(TEAM) मेंAका मतलब.....हैं।

3.जब चेतन मन मेंस्मरण-शक्ति' का संचार होता है, तब लोग स्वपनिल दुनिया में खो जाते हैं।

4.5 दृष्टिकोण : विचार भावनाएं

जब विचार एवं भावनाएं आपस में मिलती हैं, तब दृष्टिकोण या रवैये का जन्म होता है। सकारात्मक भावों वाले सकारात्मक विचारों से सकारात्मक दृष्टिकोण का निर्माण होता है और नकारात्मक विचारों वाले भावों से नकारात्मक दृष्टिकोण का निर्माण होता है। भावना रहित विचारों से तटस्थ दृष्टिकोण का निर्माण होता है। तटस्थ दृष्टिकोण वाले व्यक्ति आलसी, लापरवाह और आकषण विहीन बन जाते हैं।

आम बोलचाल की भाषा में "हमारे विचारों के साथ जैसी भावना जुड़ी होती है वैसा ही हमारा दृष्टिकोण होता है"। "दृष्टिकोण विचारों के साथ हमारी भावनाओं के आकार को दर्शाता है"। इसका एक उदाहरण यह भी हो सकता है— हमारा दृष्टिकोण एक ऐसे वाहन की तरह है जिसका इंजन चालू है मगर वह न्यूट्रल गियर में हैं। हमारे विचार गियर (मन की दशा) बदल कर दृष्टिकोण को गति प्रदान करते हैं ।

स्मृतियां: मस्तिष्क प्रसंस्करण या स्मरण शक्ति कोष की तुलना अलग-अलग फाइल केबिनेटों से की जा सकती है:

अ. मानस पटल में दर्ज नकारात्मक भावनाएं।

ब. सकारात्मक।

जैसी स्मृतियां होती हैं, वैसी ही चेतना भी होती है:

विचार . भावनाएं . दृष्टिकोण . स्मरण शक्ति मिलकर चेतन मन का निर्माण करते हैं। हमारी चेतना भी चेतन मन से ही पैदा होती है। चेतना से अभिप्राय उस स्मरण शक्ति से है, जो हमारे विचारों और भावनात्मक स्मरण शक्ति से जुड़ी होती हैं। इसी से हमारी

मनोदशा का निर्माण होता है और किसी परिस्थिति विशेष में यही हमारे दृष्टिकोण को निर्धारित करती है।

इस प्रकार हमारे चेतन मन के ये भाग बुद्धि (तीसरी आँख) के कार्य भी निर्धारित करते हैं। जैसा हमारा दृष्टिकोण होता है, वैसा ही हमारा (तीसरी आँख) का 'नजरिया' होता है। जैसा 'नजरिया' होता है, वैसा ही फिर 'निर्णय' या 'कार्य' होता है। जैसा 'निर्णय' या 'कार्य' होता है, वैसे ही 'प्रभाव' या 'शक्ति' हमारी स्मृतियों में होती है। अन्त में जैसे 'प्रभाव' होते हैं वैसे ही हमारी 'संवेदना' या भावना होती है।

उदाहरण: जब किसी व्यक्ति को बचपनमेंकभी कुत्ते ने काटा हो, कोई कुत्ता दिखायी देता है, तो उसके मन में डर की भावना आती है और उसके दृष्टिकोण या मनोदशा में घृणा के भाव प्रकट होते हैं।



वह कुत्ते को अपने दुश्मन की तरह देखता है और लाठी से उसे भगाता है। इससे उसके अवचेतन मन (उसकी स्मृति) में पड़े भय के प्रभाव और गहरे हो जाते हैं। इसलिए मानव की भावनाएं बहुत कुछ उसके मस्तिष्क में अंकित स्मृतियों पर निर्भर करती हैं। उसके बाद चेतन मन के ये भाग हमारे शरीर पर अपना प्रभाव छोड़ते हैं।

4.5.1 बुरे विचारों का तन और मन पर प्रभाव

बुरे विचारों के प्रभाव मन पर:

बुरे विचार —————> नकारात्मक भावनाएँ —————> नकारात्मक दृष्टिकोण —————> अस्पष्ट दर्शन (गलत धारणा का निर्माण) —————> गलत निर्णय —————> जल्द काम बुरा प्रभाव —————> निराशा की भावना —————> मन में बेचैनी और क्रोध, घबड़ाहट तथा उत्तेजना आदि का शिकार।

4.5.2 बुरे विचारों के प्रभाव शरीर पर:

क्रोध से : बुरे कोलेस्ट्रॉल, (कम घनत्व वाले लिपो प्रोटीन) का स्रावता है। हृदय की नलिकाएं का बंद होना रक्तचाप बढ़ने से हृदयाघात और आंतों में संक्रमण होने से रसौली, आदि

घबड़ाहट से : सहानुभूतिपूर्ण तन्त्रिका तन्त्र की गतिविधियों में वृद्धि मस्तिष्क की छोटी रक्त नलिकाओं में दबाव तेजोमस्तिष्क की नलिकाओं पर दबाव बढ़ने से ब्रेन हैमरेज या मस्तिष्क में ट्यूमर/कैंसर।

उत्तेजना और भय से: एड्रिनल (अधिवृक्क) ग्रन्थियां सक्रिय नकारात्मक हॉर्मोन (अधिवृक्क/कोरटिसोल) का स्राव शरीर के अंगों में कई गड़बड़ियां या रोग, जैसे – मधुमेह, गुर्दे खराब होना, त्वचा रोग आदि,

इस तरह एक रोग ग्रसित टीम (TEAM) शरीर को रोगग्रस्त करती है।

4.5.3 बुरे विचारों के आघात से हृदयाघात

उपरोक्त वर्णित बुरे विचारों की प्रतिक्रियाओं से यह स्पष्ट हो जाता है कि व्यर्थ या नकारात्मक विचारों से हृदयाघात तक हो सकता है। ऐसे विचारों के आक्रमण हृदयाघात से ज्यादा खतरनाक भी साबित हो सकते हैं। क्योंकि ये न सिर्फ हमारी सम्पूर्ण अन्तरात्मा पर आघात पहुंचाकर हृदयाघात का कारण बनते हैं, इससे हमारा शरीर भी निष्क्रिय हो जाता है। चाहे आप जागे हो सोए आपके अवचेतन मन की अथक

शक्ति आपके शारीर के महत्वपूर्ण कार्यों को नियंत्रित करती है। इसमें आपके चेतन मन में किसी तरह के दखल की जरूरत नहीं होती है। जब आप सो जाते हैं। तब भी आपका हृदय धडकता रहता है। आपके सीने और फेफड़े की मांसपेशियों फेफड़ों में हवा भरती है। और निकालती है। आपके शारीर की कोशिकाओं के काम के कारण निकली कार्बन डाईऑक्साइड के बदले में ताजी ऑक्सीजन पर ली जाती है। जिसकी आपको कार्य करने के लिए जरूरत होती है। आपका अवचेतन मन आपकी पाचक प्रक्रियाओं और ग्रथियों के स्राव के अलावा आपके शरीर के अन्य सभी अद्भुत जटिल कार्यों को नियंत्रित करती है। यह सब लगातार होता रहता है। चाहे आप जाग रहें हो या सोये हुए हो। अगर आपको अपने शरीर के सभी काम चेतन मन से करने पड़े। तो आप निश्चित ही असफल हो जायेंगे। आप शायद तुरंत मर जायेंगे। ये प्रक्रियाएँ बहुत जटिल हैं और आपस में बुरी तरह गुँथी हुई है। “हार्ट-लंग मशीन” (Heart lung machine) जिसका इस्तमाल ओपन हार्ट सर्जरी में किया जाता है। आधुनिक चिकित्सा तकनीक का चमत्कार है। बहरहाल इसके काम आपके अवचेतन मन की तुलना में बहुत आसान है जो साल में तीन सौ पैसठ दिन काम करता है और वह भी चौबीस घंटे।

4.5.4 अच्छी टीम(Team)का मन पर प्रभाव

सकारात्मक, उन्नत व शक्तिशाली विचार → सकारात्मक भाव → सकारात्मक

रवैया → बुद्धि का कलात्मक व रचनात्मक नजरिया प्रभावी फैसला

सकल कर्म → स्मृति में अच्छा प्रभाव → क्षमता का

अध्याय → शरीर में प्रसन्नता का अनुभव → मन में सहजता स्वस्थ शरीर।

4.5.5 अच्छा टीम(TEAM)का शरीर पर प्रभाव

1- ये सहानुभूति और अर्ध-सहानुभूति प्रणाली के बीच एवं स्टीरॉयड हॉर्मोन्स और लेक्टिक एसिड के बीच सन्तुलन कायम करते हैं और आवश्यक स्तर तक रक्तचाप बनाये रखते हैं। इस तरह ये एक सुपोषित मस्तिष्क में स्वस्थ एवं विचारशील मन का विकास करते हैं। इससे हमारी स्मरण शक्ति दुरस्त बनी रहती है।

2. एन्डोरफिन और एन्सेफेलिन हॉर्मोनों का स्रावो → मानव शरीर की 6 खरब कोशिकाओं को आराम → सम्पूर्ण मानव तन्त्र अंग स्वस्थ एवं रोगमुक्त रहते हैं।

3. एचडीएल (उच्च घनत्व वाले लिपो प्रोटीन) जैसे अच्छे कोलेस्ट्रॉल का स्रावो → बुरे कोलेस्ट्रॉल का स्थान अच्छे कोलेस्ट्रॉल द्वारा ग्रहण हृदय की नलिकाओं में रुकावट दूर → हमारे हृदय में शुद्ध प्रेम एवं सकारात्मक भावनाएं भर जाती है → हृदयाघात की सम्भावनाएं दूर।

इस तरह चेतन मन के स्वस्थ भागों से शरीर स्वस्थ बना रहता है (स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा निवास करती है)।

4.5.6 अच्छे विचारों से सफलता

जब हमारे मन में प्रसन्नता एवं आत्मविश्वास के भाव होते हैं, तब हमारे मन में सकारात्मक बातें ही आती हैं। समस्याएं सामने आने पर हमारे अवचेतन मन में अंकित

सफल अनुभवों के प्रभाव प्रकट होने लगते हैं। सकारात्मक मनोदशा में स्वयं ही समस्याओं के समाधान सामने आने लगते हैं। ये समाधान कहीं और से नहीं बल्कि हमारी अतीत की समस्याओं के समाधानों के हमारे अवचेतन मन पर अंकित प्रभावों की स्मृति से ही आते हैं।

जब कोई समस्या सामने आने पर हमारे मन में नकारात्मक भावों का जन्म होता है, तब हमारी स्मरण शक्ति के समस्या-समाधान के सभी प्रयास निरर्थक साबित होते हैं। क्योंकि ऐसी मनोदशा में हमारे मन में अतीत की वही स्मृतियाँ आती हैं, जो असफलता से जुड़ी होती हैं।

4.5.7 बुरे TEAMको अच्छे TEAM में बदलें

बुरे विचारों को अच्छे विचारों में बदलने या नकारात्मक मनोदशा से सकारात्मक मनोदशा में जाने के लिए हमें अपने अन्दर करिश्माई शक्ति का विकास करना होता है। यह शक्ति हमें अपने अतीत के जीवन की सफल एवं सुखद स्मृतियों से ही मिलती है। इसलिए हमें हमेशा इन्हीं का चयन करना चाहिए और उन्हीं पर चिन्तन-मनन करना चाहिए। नकारात्मक विचारों एवं भावनाओं के कारण जब हमारी नकारात्मक मनोदशा होती है, तब ऐसा नहीं किया जा सकता है। ऐसी दशा में सिर्फ करिश्माई शक्ति ही सकारात्मक अनुभवों की स्थायी कुँजी बन सकती है।

जब कभी आप दुःखी या उदास हों, तब निम्नलिखित पाँच उपाय अपनायें:

उपाय 1. जादुई स्मृतियाँ की याद करें।

उपाय 2. जादुई स्मृतियाँ के दृश्य पर गहराई से मनन करें।

उपाय 3. वास्तविक कार्य करते समय ऐसी ही भावनाओं का बार-बार अनुभव करें।

उपाय 4. अब अपनी मनोदशा बदलने का अनुभव करें और कुछ देर तक उन्हीं भावनाओं का अनुभव प्राप्त करते रहें।

उपाय 5. अब सामने आई समस्या को ललकारें और समाधान खोजें। निश्चित ही आपको समाधान मिल जायेगा।

अभ्यास प्रश्न 2:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :—

1. जब विचार एवं भावनाएं आपस में मिलती हैं, तबया रवैये का जन्म होता है।
2. विचार, भावनाएं, दृष्टिकोण, स्मरण शक्ति मिलकरमन का निर्माण करते हैं।

4.6 मन और मस्तिष्क का सम्बन्ध

जब अल्बर्ट आइन्स्टाइन की मृत्यु हुई, तब उनका मस्तिष्क जाँच के लिए एक प्रयोगशाला में लाया गया। जहाँ उसकी गहराई से जाँच की गई। वहाँ एक आम आदमी के मस्तिष्क से उसकी तुलना करने पर पाया गया कि उन दोनों में 0.01% की भी असमानता नहीं थी। दोनों मस्तिष्क बिल्कुल एक जैसे ही थे। फिर अल्बर्ट आइन्स्टाइन का मस्तिष्क इतना विशेष कैसे बना? दरअसल वह अल्बर्ट आइन्स्टाइन की आत्मा का मन ही था, जिसने उसके मस्तिष्क के खरबों न्यूरॉन्स के 10% से भी अधिक भागों का उपयोग किया।

यहाँ मन का अर्थ तात्त्विक या सन्ता शरीर से है जो तर्क—वितर्क और विश्लेषण या कलात्मकता और रचनात्मकता के लिए भौतिक मस्तिष्क का इस्तेमाल करता है।

मानव मस्तिष्क दो भागों में बंटा होता है, जिन्हें सेरेब्रल हेमिस्फियर (मस्तिष्कीय गोलाद्ध) कहा जाता है। मन की संरचना एवं कार्य सिद्धान्त के अनुसार इसके दोनों भाग दो अलग-अलग तरह के विचारों को नियन्त्रित करते हैं।

दो वर्ष के एक बच्चे को अगर हम गौर से देखें, तो हमें महसूस होता है कि वह कितनी आसानी से भाषा बोलने में महारत हासिल कर लेता है। जबकि अधिकांश वयस्कों को कोई विदेशी भाषा सीखने में बच्चों की अपेक्षा कई गुना प्रयास करने पड़ते हैं, फिर भी वे थोड़ा-बहुत ही

सीख पाते हैं। अधिकांश बच्चों में मस्तिष्क का दायां गोलाद्ध प्रबल होता है। जब एक शिशु भाषा सीखता है, उसकी सभी इन्द्रियां खुली रहती हैं। वह गंध, ध्वनियों, रंगों और भावनाओं से भी सीखता है। जब हम बड़े हो जाते हैं तब हमारा बायां गोलार्थ ज्यादा प्रबल हो जाता है और यह बुद्धि की आंशिक प्रक्रियाओं (दर्शनरहित) पर काफी हद तक निर्भर रहता है।



एक बौद्ध परम्परा (जैन परम्परा) में बायां मन सोचने की प्रक्रिया से जुड़ा माना जाता है और दायां मन ज्ञान से सम्बन्धित माना जाता है। अधिकांश व्यक्तियों में मस्तिष्क के किसी एक भाग के प्रति झुकाव होता है। प्रारम्भिक जीवन काल से ही लोग और समाज बच्चे की पहचान इसी आधार पर तय कर लेते हैं। कुछ को वे कलात्मक या रचनात्मक तो कुछ को वे तार्किक मन (वैज्ञानिक मन) मान लेते हैं। मन तार्किक एवं

मौखिक कार्यों के लिए मस्तिष्क के बायें गोलार्द्ध का इस्तेमाल करता है। यह शब्दों, विश्लेषण शक्ति और क्रमिक विचारों से संबंध रखता है। मन अन्तर्दृष्टि, रचनात्मकता, चित्रों और पवित्र विचारों के लिए मस्तिष्क के दायें गोलार्द्ध का प्रयोग करता है। मस्तिष्क स्वयं कुछ नहीं करता है और मन (चेतन जीवन शक्ति) की अनुपस्थिति में मस्तिष्क मृतक समान होता है। बुद्धि की रचनात्मक एवं दर्शन शक्ति (तीसरी आँख) द्वारा मस्तिष्क का दायां गोलार्द्ध ही आमतौर पर प्रयोग किया जाता है।

मन एवं मस्तिष्क में अन्तर

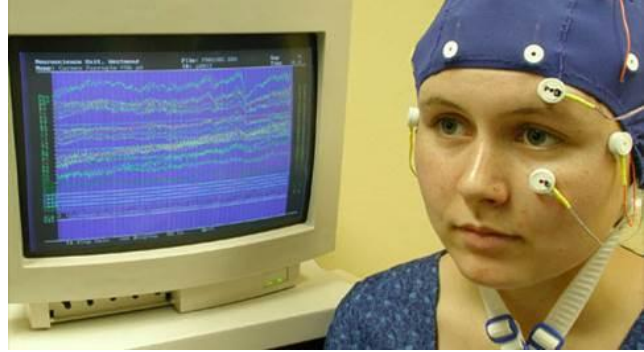
मन	मस्तिष्क
आत्मा का सूक्ष्म भाग	शरीर का भौतिक भाग
मन में विचारए सॉफ्टवेयर की तरह होते हैं	मस्तिष्क के दो भाग (बायां और दायां)
यह शरीर में हार्डवेयर की तरह है	बायां विश्लेषण के लिए प्रयुक्त
यह आत्मा के तीन अंगों में से एक (मन, बुद्धि और संस्कार)	दायां रचनात्मकता के लिए प्रयुक्त

4.6.1 मस्तिष्क की तरंगों के प्रकार

चेतन मन में इन्द्रियों या स्मृतियों से उत्पन्न विचार भी एक शक्ति ही है। जब विचार मस्तिष्क में प्रवेश करते हैं, तब मस्तिष्क में तरंगें पैदा होती हैं। यहाँ विचारों की तुलना कंकड़-पत्थरों से और मस्तिष्क की तुलना एक तालाब से की जासकती है। जब विचार

रूपी कंकड़-पत्थर मस्तिष्क रूपी तालाब में फेंके जाते हैं, तब मस्तिष्क में तरंगों उठना स्वाभाविक ही है।

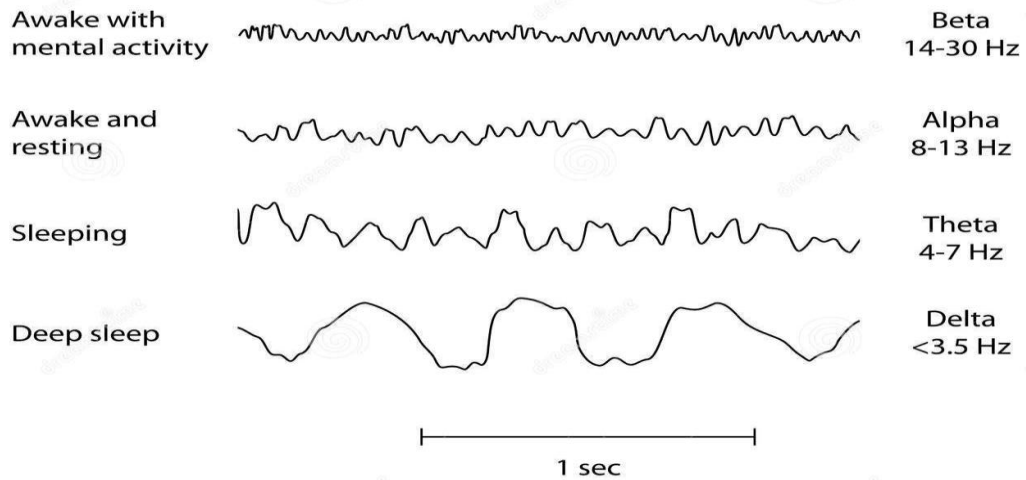
विचार बिजली के करंट की तरह भी होते हैं। जब किसी तार से बिजली का करंट गुजरता है, तार में 50 Htzकी आवृति वाली तरंग पैदा होती है। मस्तिष्क की तरंगों अपनी आवृति और वोल्टेज के अनुसार अलग-अलग श्रेणियों में रखी जाती हैं। ये हैं:



अ. अल्फा तरंगें:

ये कम तेज (8 से 13 चक्र प्रति सेकंड) और सापेक्षिक तौर पर उच्च वोल्टेज तरंगें होती हैं। साधारणतया EEG द्वारा इन तरंगों को तब मापा जाता है जब व्यक्ति जागा हो, उसकी आँखें बन्द हों, वह आराम की स्थिति में हो और उसका मस्तिष्क कोई काम नहीं कर रहा हो। ये तरंगें हमारे मन और शरीर को आराम और विचारशील स्थिति में

Normal Adult Brain Waves



रखते हैं। इनसे हमारी काम करने की शक्ति एवं क्षमता बढ़ जाती है। अल्फा मनोदशा से हमारी स्मरण शक्ति में श्रेष्ठ गुणों के प्रभाव अंकित होते हैं।

ब. बीटा तरंगें:

ये अल्फा तरंगों की तुलना में तेज (14 से 30 चक्र प्रति सेकंड) तरंगें होती हैं। लेकिन स्पंद आयाम (amplitude) में ये कम वोल्टेज वाली तरंगें होती हैं। किसी व्यक्ति की बीटा तरंगों का माप जाग्रतावस्था में उसकी खुली आँखों की दशा में, जब वह सक्रिय हो या ध्यानावस्था में हो, लिया जाता है। यानि जब उसका दिमाग निष्क्रिय न हो और संवेदनशीलता और मानसिक उत्प्रेरणा से जुड़ा हो। बीटा तरंगें भी कई तरह की होती हैं। इन्हें निम्नलिखित श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है:

1. सामान्य श्रेणी: 13 और 18Htzके बीच। ये रोजमर्रा के जीवन के प्रभावों से पैदा होती हैं। इस अवस्था में हम व्यस्त एवं सक्रिय रहते हैं। जैव रसायन, हॉर्मोन और इन्जाइम्स का स्तर सामान्य श्रेणी में बना रहता है। बीटा तरंगों के निरंतर पैदा होने से अवचेतन मन में थकान के संकेत मिलते हैं।

2. असाधारण श्रेणी (बीटा.): 18 और 25Htzके बीच। हमारे मानस पटल पर बेकार के प्रभावों के विचार ऐसी तरंगों को पैदा करती हैं। इनसे जैव रसायन और हॉर्मोन्स एवं एन्जाइम्स के स्तर पर प्रभाव पड़ता है। इससे थकान एवं तनाव बढ़ जाता है। मन में बेचैनी रहने से शरीर में बीमारियां जन्म लेती हैं।

3. अति-असाधारण श्रेणी (सुपर बीटा): 25 और 50Htz के बीच हमारी स्मरण शक्ति में अंकित नकारात्मक प्रभावों से उत्पन्न विचारों से ये तरंगें पैदा होती हैं। जिनसे जीवन में दुःख और निराशा पैदा होती है। तरह-तरह की बीमारियां पैदा होने लगती हैं और प्रतिरक्षा तन्त्र कमजोर हो जाता है। मस्तिष्क की कोशिकाएं एवं कोपिलरिस

(capillarie) क्षतिग्रस्त हो जाती हैं जिसके कारण ब्रेन हैमरेज या लकवा हो सकता है।

4. क्रम भंग श्रेणी: 50Hz से ऊपर, मानसिक असंतुलन एवं पागलपन का लक्षण। इस दशा में स्मरण शक्ति नष्ट हो जाती है।

स. थीटा तरंगें: ये बहुत धीमी (3 से 7 चक्र प्रति सेकंड) और कम वोल्टेज वाली तरंगें होती हैं। ये अक्सर तभी पैदा होती हैं, तब सुस्ती आती हैं। यह स्वप्नावस्था होती है। इसमें चेतना काम नहीं करती है, मगर हमारी बुद्धि हमारे अवचेतन मन में उठने वाली छवियों के साथ काम करती रहती हैं। सपने की अवस्था में इधर-उधर की सभी छवियां (टीवी, रेडियो, या समाचार पत्र-पत्रिकाओं से मन में अंकित और जाग्रतावस्था के दौरान व्यर्थ एवं नकारात्मक भावों से उत्पन्न) दिखती हैं। ये सोते हुए भी हमारे मस्तिष्क को सक्रिय रखती हैं, इनसे हमारी क्षमता और ऊर्जा कम हो जाती है। इसलिए देर तक सोने के बावजूद भी हमें थकान महसूस होती है।

द. डेल्टा तरंगें: ये सबसे नीची गतिवाली (0.5 से 3 चक्र प्रति सेकंड) उच्च वोल्टेज वाली तरंगें होती हैं। ये तब दर्ज की जाती हैं, जब व्यक्ति गहरी नींद में होता है। इसीलिए डॉक्टर गहरी नींद को धीमी तरंग नींद (sws) भी कहते हैं। यह नींद की गहरी स्थिति होती है जिसमें



हमारे मन, बुद्धि और शरीर को पूर्ण आराम मिलता है। पूर्ण आराम मिलने से हमारे मन और शरीर में नई शक्ति का संचार होता है। डेल्टा तरंगों की स्थिति स्थिर बने रहने

से हमारे मन में अच्छे प्रभाव बनते हैं, जो हमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तौर पर तरोताजा बनाये रखते हैं। मन की इसी ध्यानावस्था में आविष्कार या नव-प्रयोग जन्म लेते हैं। 3.5 से 4Hzके बीच की स्वप्न-तरंगों के दौरान कभी-कभी ब्रह्माण्ड के रहस्यों का भी पता चलता है।

यदि EEG से पता चलता है कि प्रमस्तिष्क (cerebrum) में कोई मस्तिष्कीयतरंगें पैदा नहीं हो रही हैं, तब उसे समान (flat)EEG कहा जाता है। और तब माना जाता है कि व्यक्ति मर चुका है।

4.6.2 विचार, मस्तिष्कीय तरंगें और शरीर का सम्बन्ध



हमारे मन में उठने वाले विचार हमारे मस्तिष्क में तरंगें उत्पन्न करती हैं। ये मस्तिष्कीय तरंगें हमारे अन्तःस्रावी तन्त्र को प्रभावित करती हैं। जिससे हमारे शरीर के जैव-रसायन बदलते रहते हैं। निम्न तालिका में इस प्रक्रिया को आसान तरीके से बताया गया है:

विचारों, मस्तिष्कीय तरंगों और शरीर के सम्बन्ध को दर्शाती तालिका

विचारों के प्रकार	कंकड़-पत्थरों के साथ आकार की तुलना	विचारों और वोल्टेज से मस्तिष्क के द्वारा उत्पन्न तरंगों	विचारों का शरीर पर प्रभाव
नकारात्मक	बहुत बड़े पत्थर	बहुत उच्च बीटा तरंगों (>25 Htz) और कम वोल्टेज। क्योंकि शरीर से ऊर्जा तेजी से बाहर आती है।	परेशानी की स्थिति, फलस्वरूप रक्तचाप, में अड्रेनाइल और कॉर्टिसोल हॉर्मोन्स में वृद्धि और शरीर के जैव-रसायनों में गड़बड़ी और मन में बहुत बेचैनी
व्यर्थ	बड़े पत्थर	उच्च बीटा तरंगों (> 18 Htz) और कम वोल्टेज। क्योंकि बार-बार सोचने से ऊर्जा बाहर आती है।	तनावपूर्ण मनोदशा, उत्तेजना, भय, निराशा और हताशा, निम्न ऊर्जा स्तर, शरीर के जैव-रसायन असंतुलित, पाचन तन्त्र और अन्तःस्रावी तन्त्र प्रभावित

आवश्यक	छोटे पत्थर	बीटा तरंगें (18 Htz तक) और कम वोल्टेज	सामान्य दशा मगर जल्दबाजी, जल्दी निर्णय और कार्य, अक्सर थकान का अनुभव
सकारात्मक	छोटे कंकड़	अल्फा तरंगें और उच्च वोल्टेज	शान्त मनोदशा, ऊर्जावान, आन्तरिक गतिशीलता, जीवन में किसी भी तरह की चुनौती झेलने को तत्पर, एन्डोर्फिन और एन्सेफालिन हॉरमोन्स के स्राव से पूरे शरीर को आराम
स्वप्नावस्था (बुद्धि से कल्पना के लिए अपने आप आने वाले विचार)	छोटे कंकड़-पत्थर	थीटा तरंगें और कम वोल्टेज। क्योंकि सपने में कल्पना के दौरान शरीर से ऊर्जा बाहर निकलती है	सपनों की कल्पनाओं में वास्तविकता का आभास। शरीर इसकी वैसी ही प्रतिक्रिया करता है जैसे जाग्रतावस्था में करता है। यानि भयावह सपनों से भय के सिन्ड्रोम सक्रिय होते हैं और उसी हिसाब से शरीर की प्रतिक्रिया होती हैं

गहरी निद्रावस्था	सबसे छोटे कंकड़	डेल्टा तरंगों और बहुत उच्च वोल्टेज। ऊर्जा शरीर में विद्यमान रहती है।	मन एवं शरीर पूर्णतया शान्त। हॉरमोन्स एवं पाचक रसों का संतुलित स्राव। पूरा आराम और उच्चकोटि की क्षमता एवं ऊर्जा
---------------------	--------------------	--	--

अभ्यास प्रश्न 3:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :—

- मानव मस्तिष्क दो भागों में बंटा होता है, जिन्हेंहेमिस्फियर (मस्तिष्कीय गोलार्द्ध) कहा जाता है।
- अधिकांश बच्चों में मस्तिष्क कागोलार्द्ध प्रबल होता है।
- जब हम बड़े हो जाते हैं तब हमारे मस्तिष्क काज्यादा प्रबल हो जाता है और यह बुद्धि की आंशिक प्रक्रियाओं (दर्शनरहित) पर काफी हद तक निर्भर रहता है।
- मन तार्किक एवं मौखिक कार्यों के लिए मस्तिष्क केका इस्तेमाल करता है। यह शब्दों, विश्लेषण शक्ति और क्रमिक विचारों से संबंध रखता है।

4.7 शब्दावली

स्वप्निल

ख्यालों में

निरर्थक

जिसका कोई अर्थ न हो, व्यर्थ

विश्लेषण	परखना, जांचना
प्रयुक्त	उपयोग
सापेक्षिक	तुलनात्मक
निष्क्रिय	क्रियाविहीन
उत्प्रेरणा	प्रेरित करने वाला

4.8 निबंधात्मक प्रश्न

- चेतन मन की टीम(TEAM) से आप क्या समझते हैं?
- मन और मस्तिष्क एक हैं या फिर अलग उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिये।
- मस्तिष्क की तरंगों के प्रकार बतायें तथा संक्षेप में वर्णन करें।

एकटीविटी

- 1.अपने ज़िन्दगी से जुड़ी किन्ही 5 जादुई स्मृतियों की सूची बनायें
- 2.जादुई स्मृतियों के दृश्य पर गहराई से मनन करें।
- 3.वास्तविक कार्य करते समय ऐसी ही भावनाओं का बार-बार अनुभव करें।
- 4.अब अपनी मनोदशा बदलने का अनुभव करें और कुछ देर तक उन्हीं भावनाओं का अनुभव प्राप्त करते रहें एवं अपने साथियों से शेयर करें।

4.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर:-

अभ्यास प्रश्न 1:-

- 1.Emotions
- 2.Attitude
- 3.अवास्तविक

अभ्यास प्रश्न 2:-

- 1.दृष्टिकोण 2. अवचेतन

अभ्यास प्रश्न 3:—

- 1.सेरेबरल 2.दायां 3.बायें गोलार्थ 4.बायें गोलार्द्ध

4.10 सन्दर्भ ग्रन्थ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ – डॉ बी के चन्द्रशेखर
2. कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट – डॉ बी के चन्द्रशेखर
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर
4. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर

इकाई-5

आत्मा, मन और मस्तिष्क के बीच संबंध

इकाई की रूपरेखा

5.0 उद्देश्य

5.1 परिचय

5.2 प्रस्तावना

5.3 आत्मा मन और मस्तिष्क

5.4 तीसरी आँख की नियन्त्रण प्रणाली

5.4.1 बुद्धि के मुख्य कार्य

5.4.2 तीसरी आँख की दर्शन शक्ति विधियां

5.5 अल्फा मन तकनीक

5.5.1 स्वीकारात्मक प्रार्थना विधि

5.6 राजयोग विधि

5.6.1 आशीर्वाद विधि

5.7 शब्दावली

5.8 निबंधात्मक प्रश्न

5.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

5.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- आत्मा मन और शरीर के माध्यम से कैसे कार्य करता है ये जान पायेंगे
- मांसिक चलचित्र विधि को समझ पायेंगे
- राजयोग विधि को समझ पायेंगे

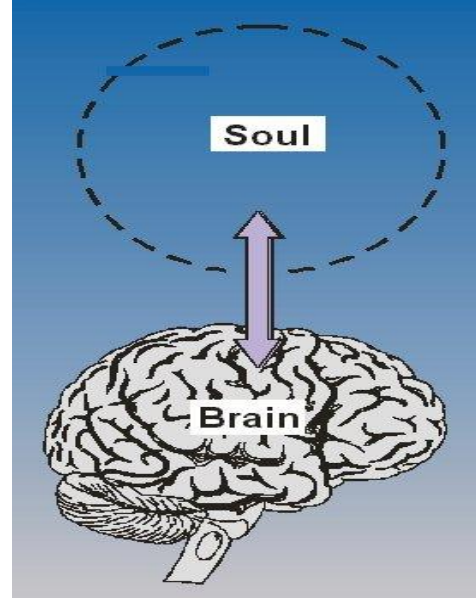
5.1 प्रस्तावना

हमारी दो भौहों के बीच स्थित पुष्पासन पर विराजमान हमारी आत्मा मस्तिष्क और शरीर की मशीनों के माध्यम से अपना कार्य करती है। कुछ न्यूरो-विज्ञानियों का मानना है कि इन्द्रिय संदेश प्राप्त करने और उसके अनुसार कार्य करने के लिए प्रेरणा मिलने के बीच में कुछ क्षणों का समयान्तराल होता है। इससे वे इस निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि चरण 5 में काम करने या न करने या काम करने के समय का निर्णय लिया जाता है। इससे पता चलता है कि यहाँ आत्मा का अस्तित्व है।

हाइपोथैलेमस 'अकाल तख्त' का स्थान होता है, जहाँ से असीम आत्मा शरीर रूपी शहर का संचालन करती है। यह आत्मा के लिए एक खिड़की का काम करती है, जहाँ से वह बाहरी दुनिया देखती है। यह एक सेप्टी वाल्व या केस्केट की तरह ही है, जहाँ सर्वशक्तिमान आत्मा निवास करती है। आत्मा ही हमारी जटिल शारीरिक एवं मानसिक प्रणाली का संचालन एवं संगठन करने वाली सर्वोच्च सत्ता है।

5.2 परिचय

हाइपोथैलेमस (अधश्चेतक) मस्तिष्क का वह भाग है, जो पीयूष ग्रन्थि के माध्यम से सभी अन्तःस्रावी ग्रन्थियों और हॉर्मोनों के स्राव को नियन्त्रित करता है। यह रेटिकुलर (जालाकार) सक्रियता प्रणाली (RAS) द्वारा जाग्रतावस्था और नींद को भी नियन्त्रित करता है। यह सब करने के बाद ही हाइपोथालामस (अधश्चेतक) थैलेमस (चेतक या पुष्पासन) और शरीर के बाहरी अंगों के साथ तालमेल बिठाकर अभिव्यक्ति या भावनाओं के निर्माण का कार्य करता है। साथ ही, इन्द्रिय सम्बन्धी और अन्य मानसिक कार्य में मदद करता है।

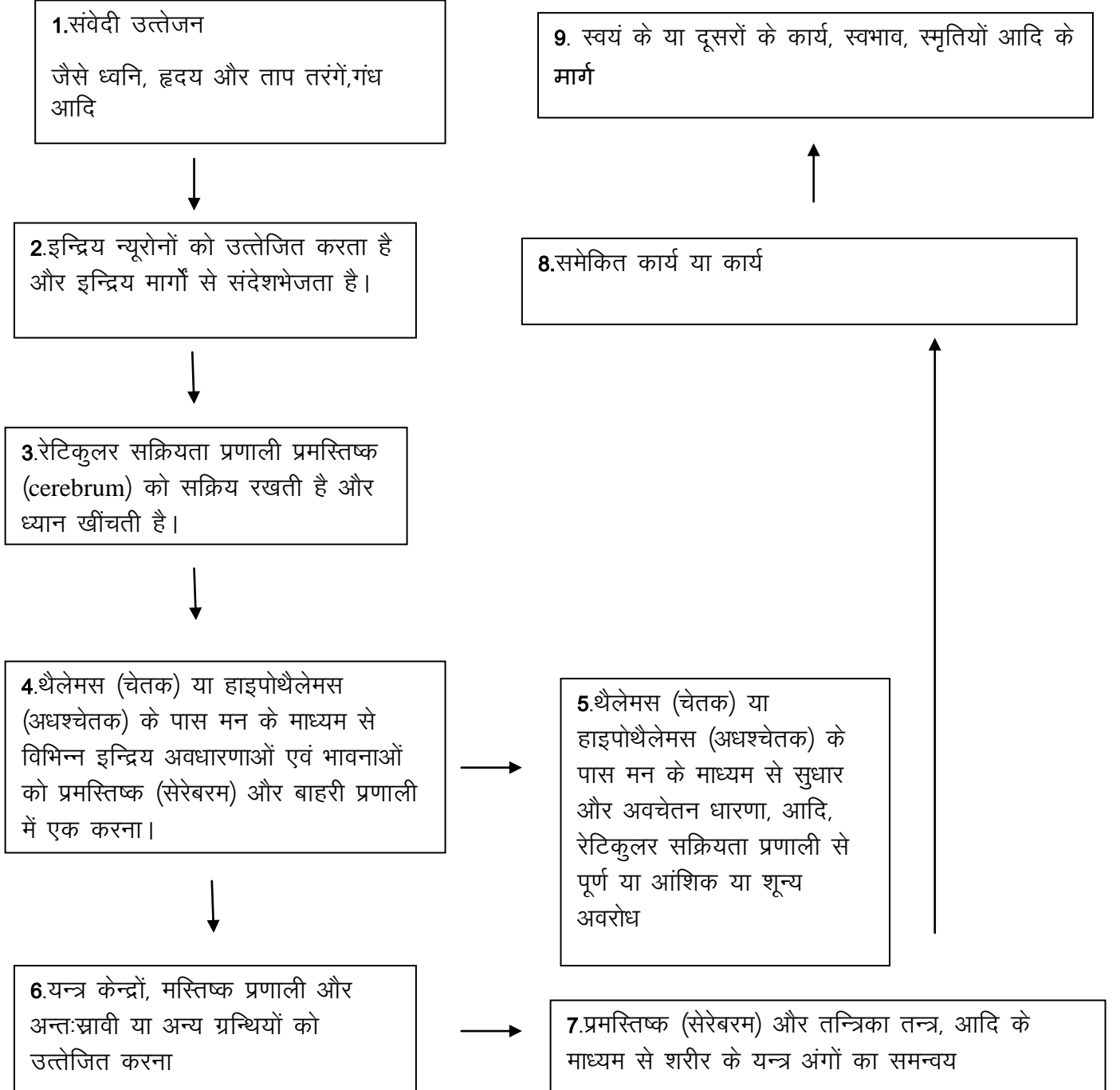


चूंकि आत्मा निश्चित देश-काल वाली सांसारिक वस्तु नहीं है, इसलिए मस्तिष्क में इसकी ठीक-ठीक स्थिति को जानना जरूरी नहीं है। लेकिन जिस स्थान से शारीरिक कार्यप्रणाली के साथ सम्पर्क स्थापित करती है, उस स्थान के ज्ञान से हमें पता चलता है कि आत्मा का अस्तित्व है लेकिन यह साकार नहीं है।

5.3 आत्मा मन और मस्तिष्क

आत्मा शरीर में सर्वव्यापी नहीं है। आत्मा के निवास-स्थान के ज्ञान से हम यह भी जानते हैं कि यह नियंत्रण तन्त्र के माध्यम से कार्य करती है और हृदय की मांसपेशियों में स्थित न होकर मस्तिष्क के हृदय में बसती है। आत्मा ही हृदय की धड़कन को नियन्त्रित करती है और शरीर के माध्यम से अपना कार्य करती है।

(यहाँ मन में आत्मा के सभी भाग –चेतन मन, बुद्धि और स्मरण शक्ति या संस्कार शामिल बताये गये हैं।)



चेतन मन न सिर्फ सूचनाएं प्राप्त करता है, बल्कि इनमें सुधार भी करता है।

अभ्यास प्रश्न 1:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :—

1.....मस्तिष्क का वह भाग है, जो पीयूष ग्रन्थि के माध्यम से सभी अन्तःस्रावी ग्रन्थियों और हॉर्मोनों के स्राव को नियन्त्रित करता है।

2 हाइपोथैलामस (अधश्चेतक),और शरीर के बाहरी अंगों के साथ तालमेल बिठाकर अभिव्यक्ति या भावनाओं के निर्माण का कार्य करता है।

5.4 तीसरी आँख की नियन्त्रण प्रणाली

आत्मा बुद्धि की शक्ति से इच्छित विचारों एवं भावों का चुनाव कर सकती है। इसे तीसरी आँख या दिव्य नेत्र या विवेकपूर्ण आत्मा भी कहा जाता है। अपने विचारों को कार्यरूप में परिणित करने की योग्यता की अभिव्यक्ति को 'इच्छा शक्ति' कहते हैं। हम जानते हैं कि यह हमारी भलाई के लिए है या किसी हानिकारक गतिविधि को रोकने के लिए है। इसका आत्मा की बौद्धिक शक्ति से सीधा सम्बन्ध है। जब हम आत्मा की कमजोरी या शक्ति की बात करते हैं, तब हम बुद्धि की ही बात करते हैं। जब आत्मा में शक्ति नहीं होती है, तब हमारे मन में उत्पन्न होने वाले विचारों में बुद्धि की कोई भूमिका नहीं होती है। तब हम कह सकते हैं कि आत्मा कमजोर है। ऐसे विचार अवचेतन मन के चिन्हों या छापों से उत्पन्न होते हैं। हमारे आस-पास के वातावरण या दूसरे मनोभावों के उत्तेजित होने से ऐसे विचार आते हैं। इसके विपरीत एक शक्तिशाली आत्मा में अपनी पसंद के विचारों की ही उत्पत्ति होती है, उस पर बाहरी शक्तियों या घटकों का प्रभाव नहीं पड़ता है।

इस प्रकार, बुद्धि तीन कार्य सम्पादित करती है:

- विश्लेषण, विवेक एवं भेद करना
- विचारों से जुड़ी कई छवियों को दृष्टिगत करना या रूप में परिवर्तित करना
- निर्णय या न्याय करना

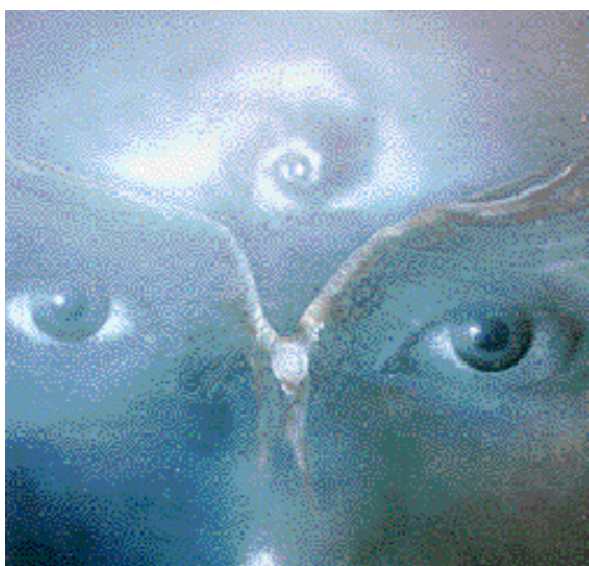
दूसरे शब्दों में, हम कह सकते हैं कि बुद्धि आत्मा का एक उपहार है, जिसमें तीन शक्तियां विद्यमान होती हैं:

1. परख करने की शक्ति
2. कल्पना करने की शक्ति
3. निर्णय लेने की शक्ति

“तीसरी आँख मानस पटल की चाभी है।”

5.4.1 बुद्धि के मुख्य कार्य

उपरोक्त वर्णित तीन शक्तियों में दर्शन करने की शक्ति, बुद्धि की सर्वाधिक महत्वपूर्ण शक्ति है। इसीलिए हमारी बुद्धि “तीसरी आँख” या “ज्ञान चक्षु” है और आत्मा की आँख कहलाती है। निर्णय लेना, विवेक का प्रयोग या भेद करना, तर्क-वितर्क करना, याद रखना, दो वस्तुओं का सम्बन्ध बनाना, कुछ खोजना, इच्छा-शक्ति बनाना, वस्तुओं को समझना, जानना और पहचानना, न्याय करना आदि विवेकपूर्ण आत्मा या बुद्धि के मुख्य कार्य हैं।



मन का राजा होने के नाते बुद्धि, आत्मा की प्रधान अंग होती है। कमजोर और भ्रमित बुद्धि स्वयं दो अलग-अलग संसारों के अधीन होती है: एक इन्द्रियों का शाश्वत संसार और दूसरा विचारों एवं व्यक्तिगत विशिष्टताओं का आन्तरिक संसार। बुद्धि अपने नियमों एवं धारणाओं के अनुसार ही विचारों को कार्य एवं परिणाम प्रक्रिया में प्रवेश करने या न करने की अनुमति देती है। हमारे विचारों एवं धारणाओं से हमारा विश्वास बनता है जो बाद में हमारा दृष्टिकोण तय करता है। एक चौकीदार के रूप में कार्यरत बुद्धि के काम में शुद्धता एवं गुणवत्ता ध्यान और योग के द्वारा लायी जा सकती है। तभी जाकर बुद्धि सकारात्मक विचारों को मजबूत बनाकर हमारी विचार प्रक्रिया में प्रवेश दिला सकती है और नकारात्मक विचारों को कमजोर बना कर बाहर रख सकती है या इन्हें सकारात्मक विचारों में बदल सकती है। किसी व्यक्ति की शक्ति या कमजोरी उसकी बुद्धि की कार्यक्षमता पर ही निर्भर करती है।

हमारे संस्कार में कुछ प्रभाव सक्रिय, कुछ गुप्त और कुछ निष्क्रिय होते हैं। तीसरी आँख अपनी दर्शन शक्ति से गुप्त या निष्क्रिय प्रभावों को सक्रिय करती है।

5.4.2 तीसरी आँख की दर्शन शक्ति विधियाँ

मानसिक चल-चित्र विधि

अवचेतन मन के संचालन में यह दर्शन की एक सबसे उत्तम विधि है। इसके लिए निम्नलिखित कदमों को अपनायें:

अ. अपने आप को आराम दें और आराम से नीचे बैठ जायें। जैसे कि आप किसी सिनेमा हॉल में कोई फिल्म देखने के लिए बैठे हों।

ब. ध्यान लगायें। इन्द्रिय अनुभवों से स्वयं को दूर ले जायें। खुशी का अनुभव करें, मानों आप अपनी पसंद की कोई फिल्म देखने जा रहे हैं।



स. अपने सामने एक स्क्रीन की कल्पना करें। अपने मन में क्रमबद्ध तरीके से रंगीन चित्र बनाना शुरू करें। अपनी मानसिक फिल्म को एक सुनियोजित रूप में तैयार करें।

द. कल्पना के दौरान सच्ची भावनाओं का अहसास करें, मानों ये घटनाएं वास्तविक जीवन में घट रही हों। अपनी सभी इन्द्रियों को उन घटनाओं की ओर आकृष्ट करें और वास्तविकता का अनुभव पायें। स्वयं को अत्यन्त खुश महसूस करें और सोचें कि आपने अपनी जिन्दगी का लक्ष्य हासिल कर लिया है। आप को ऐसा व्यवहार करना चाहिए मानों यह सब आपके वास्तविक जीवन में हो रहा है।

य. प्रसन्नचित्त अवस्था में रहें और अपने मित्रों, माता-पिता या अन्य लोगों को अपनी सफलता की कहानी सुनाने की कल्पना करें। उनकी आवाजें, उनकी भावनाओं और अच्छी बातों को महसूस करें। अब आपकी स्मरण शक्ति सक्रिय हो जायेगी। धैर्य रखें और अपनी रूपरेखा के अनुसार सुनियोजित कार्य शुरू करें। आप पायेंगे कि सफलता बिना किसी बाधा के आपके मार्ग में आ रही है।

लकवाग्रस्त रोगी का पुनः स्वस्थ होना

लकवे से ग्रस्त एक रोगी सपना देखता था कि वह अपने कार्यालय में चल-फिर रहा है, अपनी सीट पर बैठकर टेलीफोन पर बातें कर रहा है। वह अपने सारे काम कर रहा है जो आमतौर पर वह ठीक होने पर कर सकता था। वह ऐसी कल्पनाएं रोज करता है। ऐसा करते-करते उसकी स्मरण-शक्ति स्वस्थ जीवन के प्रभावों से प्रभावित (प्रोग्राम) होने लगी। वह ऐसे सपने नियमित तौर पर देखा करता था।

तब एक दिन अचानक टेलीफोन की घंटी लगी, लेकिन उस समय कोई भी फोन के पास नहीं होता था। टेलीफोन उस रोगी के बिस्तर से कुछ ही दूरी पर रखा था। फिर भी वह फोन उठाया और बात करने में सक्षम हुआ। उसी समय से उसका लकवा समाप्त हो जाता है।



इस तरह उसके मानस-पटल की उपचारकारी शक्ति ने उसकी तीसरी आँख के सपनों की आवाज सुनी और उसका उपचार हो गया। यह व्यक्ति मानसिक अवरोध से पीड़ित था। मानसिक अवरोध से उसके मस्तिष्क की नसों में पैदा होने वाली गति उसके पैरों तक नहीं पहुंच पा रही थी। इसीलिए वह चल नहीं सकता था। जब उसने अपने अन्दर मौजूद उपचार कारक शक्ति पर अपना ध्यान लगाया, तब उसके ध्यान के माध्यम से उसमें शक्ति का संचार हुआ और वह फिर से चलने लगा।

किसी भी मानसिक या धार्मिक-वैज्ञानिक उपचारक, मनोवैज्ञानिक, मनोविश्लेषण या डॉक्टर ने कभी किसी मरीज को ठीक नहीं किया है। एक पुरानी कहावत है, "डॉक्टर घाव पर पट्टी बांधता है, ईश्वर उसे ठीक करता है" मनोवैज्ञानिक या मनोविश्लेषक

मरीज के मानसिक अवरोध हटाकर प्रभावी परिवर्तन लाता है। ताकि उपचार सिद्धांत सक्रिय हो सके। और रोगी दोबारा स्वस्थ हो सके। इसी तरह सर्जन शारीरिक अवरोध हटाता है, ताकि उपचारक प्रभाव सामान्य ढंग से काम कर सकें। कोई भी डॉक्टर या सर्जन या मानसिक विज्ञान का प्रयोग करने वाला पूरी तरह से यह दावा नहीं कर सकता कि उसने “मरीज को ठीक कर दिया।” उपचारक शक्ति एक ही है, हालांकि इस अलग अलग नामों से पुकारा जाता है। –प्रकृति, जीवन, ईश्वर, रचनात्मक, ज्ञान,—लेकिन वास्तविकता में ये सभी अवचेतन शक्ति की ओर इशारा करने के भिन्न भिन्न तरीके हैं।

जैसा हम पहले ही देख चुके हैं, हम स्वयं मै मौजूद उपचारक जीवन—सिद्धांत के प्रवाह के मानकिस भावनात्मक और शारीरिक अवरोधों को कई तरीकों से हटा सकते हैं। आपके अवचेतन मन में रहने वाला यह उपचारक सिद्धांत आपको सभी मानसिक तथा शारीरिक रोगों से मुक्त कर सकता है। और करेगा, बशर्ते आप या कोई दूसरा व्यक्ति इसे सही दिया दे। यह उपचारक सिद्धांत सभी लोगों में काम करता है, भले ही उनका पंथ, रंग या जाति कोई भी हो।

इसका प्रयोग करने और इस उपचारक प्रक्रिया का लाभ लेने के लिए आपको किसी धर्म विशेष का मानने की जरूरत नहीं है। आपका अवचेतन आपके हाथ के जले हुए या कटे हुए हिस्से को ठीक कर देगा, भले ही आप नास्तिक या संशयवादी हों।

अभ्यास प्रश्न 2:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :—

1. बुद्धि आत्मा का एक उपहार है, जिसमें तीन शक्तियां होती हैं परख करने की शक्तिकल्पना करने की शक्ति औरलेने की शक्ति।

2..... तीन कार्य सम्पादित करती है: विश्लेषण, विवेक एवं भेद करना विचारों से जुड़ी कई छवियों को दृष्टिगत करना या रूप में परिवर्तित करना निर्णय या न्याय करना

5.5 अल्फा मन तकनीक

अल्फा मन का अर्थ शान्त मनोदशा से है, जब मस्तिष्क तरंगों में बीटा गतिविधियां नहीं चल रही होती हैं, इसमें मस्तिष्कीय तरंगों 8 से 12 चक्र प्रति सेकंड की गति के साथ अल्फा अवस्था में रहती है। इस दशा में नकारात्मक विचार ज्यादा देर तक मौजूद नहीं रहते। नकारात्मक विचार हमारी कामना को तटस्थ बनाते हैं, जिससे हमारा अवचेतन मन इच्छाएं भी स्वीकार नहीं कर पाता है।



अल्फा मनोदशा निद्रावस्था में प्राप्त होती है जिसके बाद आप में एकदम जागृति आ जाती है। अल्फा मनोदशा गहरे चिन्तन—मनन और ध्यान से भी प्राप्त की जा सकती है।

अल्फा मन तकनीकों में व्यक्ति अपनी पसंद की कल्पना करता है, जो आसानी से उसके मानस पटल पर प्रभाव छोड़ देती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमारे

अवचेतन मन में तब कोई चेतन प्रयास या गतिविधि नहीं होती है और यह सभी प्रभावों को ग्रहण कर लेता है।



मान लीजिए कि आप अपनी किसी बुरी आदत से छुटकारा पाना चाहते हैं। इसलिए आप आरामदायक स्थिति की कल्पना करें और अपने शरीर को पूरा आराम दें और स्थिर हो जाये। तुरन्त ही आप निद्रावस्था में

जाने का अहसास करेंगे। इसी समय धीरे-धीरे बार-बार ये वाक्य दोहरायें, “मैं अपनी बुरी या विनाशक आदत से पूरी तरह मुक्त हूँ।” इन पंक्तियों को रोज सोने से पहले और सुबह जागने के तुरन्त बाद, धीरे-धीरे, चुपके से और प्रेमपूर्वक अपनी सच्ची भावनाओं के साथ दोहरायें। जितनी बार आप इसे दोहरायेंगे, आपकी भावना उतनी की गहरी होती चली जायेगी। बाद में जब कभी कोई नकारात्मक विचार आपके मन में उठे, तब इस मन्त्र को ही अपने अन्तःकरण में गुंजायमान करें। “मैं एक शुद्ध आत्मा हूँ” कहने मात्र से ही आपकी स्मरण शक्ति इस मन्त्र को स्वीकार करने के लिए प्रेरित हो जाती है और विनाशक शक्ति या बुरी आदतें नष्ट हो जाती हैं। इससे नियंत्रण तन्त्र की कार्यक्षमता में भी सुधार होता है।

5.5.1 स्वीकारात्मक प्रार्थना विधि

स्वीकार करने का अर्थ यह बताना है कि आपका दृष्टिकोण जो भी है, वह आपकी समझ के अनुसार सच्चा है। आपकी आत्मा ही आपके दृष्टिकोण की सच्चाई का प्रमाण है। आपकी प्रार्थना से आपके प्रश्नों का उत्तर मिल जायेगा। आप किसी वस्तु से मना भी करेंगे तब भी आपके विचार उसे स्वीकार कर सकते हैं। ऐसी प्रार्थना से आप

सचमुच उस वस्तु को स्वीकार करते हैं, जिसे आप मना कर चुके हैं। आप क्या कह रहे हैं, क्यों कह रहे हैं, यह जानते हुए लगातार स्वीकारात्मक प्रार्थना से आपका मन चेतनावस्था में पहुंच जाता है। इससे आप जो भी कहते हैं, उसे सत्य के रूप में स्वीकार किया जाता है।

आप तब तक अपने जीवन की सच्चाइयों को स्वीकार करते रहें जब तक आपके अवचेतन मन की प्रतिक्रिया न आ जाये। तभी आप संतुष्ट होंगे। वांछित परिणाम मिलने तक लगातार स्वीकारात्मक प्रार्थना करते रहें।

स्वीकारात्मक प्रार्थना का असर बहुत कुछ सत्य और उसके शब्दों में छिपे अर्थ को समझने की हमारी शक्ति पर निर्भर करता है। हमारी स्वीकारात्मक प्रार्थना की शक्ति निश्चित एवं विशेष सकारात्मक विचारों में हमारी बुद्धि के इस्तेमाल में निहित होती है। मान लीजिए कि एक स्कूली बच्चा ब्लैकबोर्ड पर दो और तीन जोड़ता है और योग में चार लिखता है।



अध्यापक गणितीय निश्चितता को स्वीकार करके बताता है कि दो और तीन पांच होते हैं। इसीलिए बच्चा अपना उत्तर बदल देता है। अध्यापक के कहने पर दो और तीन पांच नहीं हो जाते, यह एक गणितीय सच्चाई है। इसलिए बच्चा यह सच स्वीकार करता है और ब्लैकबोर्ड पर सही उत्तर लिखता है।

स्वीकारात्मक प्रार्थना प्रक्रिया का परिणाम जीवन के सिद्धान्तों पर निर्भर करता है। इस पर प्रस्तुति का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। यहाँ सत्य का ही सिद्धान्त लागू होता है और झूठ के लिए कोई जगह नहीं होती है। यहाँ सिर्फ बुद्धिमता का सिद्धान्त लागू

होता है, अज्ञानता के लिए कोई स्थान नहीं होता है। यहाँ स्वास्थ्य, सद्भावना और समृद्धि के ही स्थान निश्चित होते हैं, बीमारियों, दुर्भावनाओं और निर्धनता के लिए कोई जगह नहीं होती है।

प्रार्थना चिकित्सा में आप किसी निश्चित विचार, मानसिक तस्वीर या योजना का चुनते हैं, जिसे आप अनुभव करना चाहते हैं। आप इस विचार या मानसिक छवि को अपने अवचेतन तक पहुँच देते हैं और काल्पनिक अवस्था की वास्तविकता अनुभव करते हैं। जब आप अपने मानसिक नज़रिये में पूर्ण आस्था रखेंगे, तो आपको अपनी प्रार्थना का जबाव मिल जायेगा। प्रार्थना चिकित्सा किसी विशिष्ट उद्देश्य के लिए मानसिक कर्म है।

मान लें, आप प्रार्थना चिकित्सा से किसी समस्या के उपचार का फैसला करते हैं। आप जानते हैं कि आपकी समस्या या बीमार, चाहे वह जो भी हो, आपके अवचेतन मन में रहने वाले भयाक्रांत नकारात्मक विचारों के कारण उत्पन्न हुई है। आपको एहसास है कि अगर आप अपने मस्तिष्क से इन विचारों की सफाई कर दें, तो आप ठीक हो जायेंगे।

इस लिए आप अपने अवचेतन मन की उपचारक शक्ति की ओर मुड़ते हैं। आप खुद को इसकी असीमित शक्ति और बुद्धिमत्ता याद दिलाते हैं। आप खुद को यह भी याद दिलाते हैं कि यह हर बीमारी का उपचार करने में समक्ष है। जब आप इन सच्चाईयों पर लगातार सोचते हैं, तो आपका डर धीरे-धीरे कम होने लगता है। इन सच्चाईयों की याद गलत विश्वासों से जूझती है और अंततः उन्हें परास्त कर देती है।

आप उस उपचार के लिए धन्यवाद देते हैं, जो आप जानते हैं कि अवश्य होगा। फिर आप अपने मस्तिष्क का उस समस्या से तब तक दूर रखते हैं, जब तक कि कुछ समय बाद आपके मन में दोबारा प्रार्थना करने की इच्छा प्रबलता से महसूस नहीं होती। प्रार्थना करते समय आप नकारात्मक स्थितियों को जरा सी भी शक्ति नहीं देते

हैं या पल भर भी यह नहीं सोचते कि उपचार नहीं होगा। इस तरह से मानसिक नजरिये से चेतन और अवचेतन मन का सामंजस्यपूर्ण मेल बनता है, जो उपचार शक्ति को सक्रिय कर देता है।

इस प्रकार स्वीकार करने से यहाँ हमारा तात्पर्य सत्य को अंगीकार करना और यथास्थिति में जीना है। जितना अधिक हम इस मनोदशा में रहेंगे, उतना ही अधिक हमें अपनी प्रार्थना से आनन्द प्राप्त होगा। सफल प्रार्थना के लिए निम्नलिखित बातें आवश्यक हैं:

अ.समस्या को मानें और स्वीकार करें।

ब.समस्या को अपने मानस पटल पर ले जायें, क्योंकि वहाँ मौजूद हमारी तीसरी आँख ही इसका सर्वसुलभ और सर्वथा उचित समाधान जानती है।

स. स्वयं पर गहरा विश्वास रखें, शान्त रहें मानों आपका काम हो गया हो। फिर अपनी तीसरी आँख से विश्वासपूर्वक इसकी कल्पना करें।

इन उपायों से आपकी प्रार्थना के पीछे छिपी गतिज ऊर्जा आपके मन पर नियन्त्रण करती है।

5.5.2 तार्किक विधि

इस विधि में आध्यात्मिक तर्क शक्ति का इस्तेमाल होता है। इसके लिए आपको अपने मन में यह बात बिठा लेनी चाहिए कि मानसिक अस्थिरता, मानसिक तनाव या मनोरोग हमारे झूठ विश्वासों, निराधार भय और हमारी स्मृतियों में अंकित नकारात्मक प्रभावों के कारण ही हैं। आपको अपने मन में यह निश्चित मान लेना चाहिए कि विचार प्रक्रिया की गड़बड़ी के कारण ही बीमारियां उत्पन्न होती हैं। विकृत विचार प्रक्रिया से शरीर रोगों का घर बन जाता है। इस विधि के पालन करने से बाहरी शक्तियों में आपके

गलत विश्वास स्वयं एक बीमारी के रूप में बाहर चले जाते हैं। फिर आपकी विचार पद्धति सकारात्मक होते ही आप स्वयं ठीक हो जाते हैं।

आपके विश्वास में बदलाव ही हर तरह के उपचारों का आधार हैं। इस विधि में आप स्वयं के या बीमार व्यक्ति के सामने यही तर्क रखते हैं। आपको उसे यही बताना चाहिए कि, उपचारकारी शक्तियां हमारे मानस पटल में ही छिपी रहती हैं। बीमारी मन की परछाई है। यह तर्क आपको अपने वस्तुपरक मन की अदालत में अपनी बुद्धि के माध्यम से पेश करना चाहिए। यह दूषित विचार छवि से ही जन्म लेती है। मानस पटल में प्रत्येक कोशिका और ऊतकों की पूर्ण प्रक्रिया के प्रभाव अंकित होते हैं।

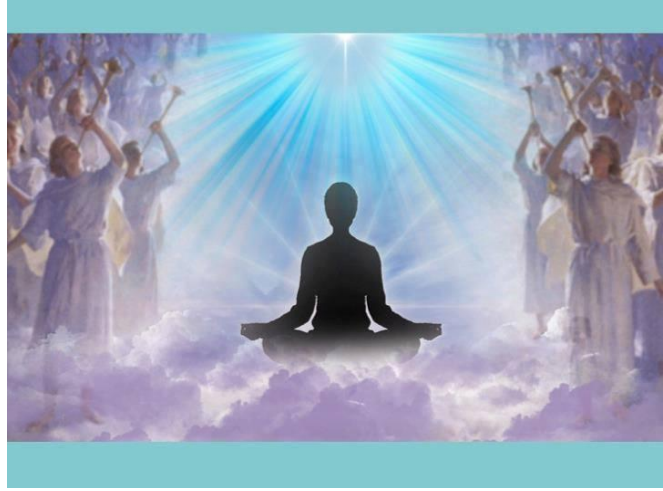
फिर आपको अपनी बुद्धि के प्रयोग से अपने मन की अदालत में अपने या अपने रोगी के पक्ष में निर्णय देना चाहिए। आप बीमार व्यक्ति में शक्तिशाली एवं दृढ़ विश्वासों और आध्यात्मिक समझ का विकास कर सकते हैं। इसमें आपके मानसिक एवं आध्यात्मिक साक्ष्य की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। चूंकि प्रभाव छिपे हुए होते हैं, इसलिए आप जिसे सच समझते हैं, वह आपके या रोगी के अनुभव में अनुभव होता है और बीमारी के उपचार अपने आप ही होने लगता है।

5.6 राजयोग विधि

दुनिया में कई लोग उपचार की इस विधि को अपनाते हैं और उन्हें आश्चर्यजनक परिणाम मिलते हैं। यह विधि स्वयं और दूसरों के उपचार के लिए इस्तेमाल की जा सकती है। इस विधि में आप स्वयं की एक सच्चे स्वरूप में कल्पना करते हैं। धीरे-धीरे आप स्वयं को आत्मा की चेतना में ले जाते हैं। उसके बाद चुपके से भगवान और उसकी शक्तियों, गुणों एवं अंगों का चिन्तन करते हैं। जैसे भगवान परमानन्द स्वरूप है, प्रेम का सागर है, सर्वशक्तिमान है, सर्वज्ञ और बुद्धिमान है, ज्ञान का स्रोत हैं, परम शान्तिमय है, सर्वमनोहारी स्वरूप है और स्वयं में सम्पूर्ण है। धीरे-धीरे आप सोचते हैं

और इन पंक्तियों के साथ आपके मन में दृश्य आने लगते हैं और आपकी चेतना को एक नया आध्यात्मिक आयाम मिलने लगता है। आपका मानस पटल खुल जाता है, फिर आप का सम्बन्ध असीम बुद्धि के साथ स्थापित हो जाता है। आपको भगवान के असीम प्रेम—सागर की आभास होता है, जिसमें आपका तन और मन सब कुछ विलीन हो जाता है।

आपको ऐसा अहसास होने लगता है, मानों भगवान ने अपना सारा प्रेम और शक्ति आप पर न्यौछावर कर दिया हो और आपके बीमार अंग पर ईश्वर की कृपा हो गई हो। असीम प्रेम—सागर की अनुभूति से आपके सारे कष्ट और संताप दूर हो जाते हैं। कुछ देर तक



आप इसी अवस्था में रहने का प्रयास करें। निःसन्देह इससे आपकी बीमारी का उपचार होने लगेगा। उसके बाद आप स्वयं को पूर्णतया ठीक और स्वस्थ महसूस करने लगेंगे।

आप इसी विधि से दूसरों का भी उपचार कर सकते हैं। राजयोग अभ्यास के दौरान आप रोगी और उसके बीमार अंग की कल्पना कर सकते हैं। इस विधि की तुलना अल्ट्रासाउण्ड तकनीक की नवीनतम विधि से भी की जा सकती है। अल्ट्रासाउण्ड की नई तकनीक में अत्यधिक उच्च आवृत्तियों पर शक्तिशाली ध्वनि तरंगें पैदा की जाती हैं। जब शरीर के असामान्य ऊतकों वाले भागों पर ये तरंगें केन्द्रित की जाती हैं, तब प्रभावित कोशिकाएं परा—ध्वनियों को ध्वनित करती हैं।

इसी तरह भगवान के गुणों एवं शक्तियों का ध्यान करने से हमारी चेतना उच्च स्तर तक पहुंच जाती है और हमारे मन में सद्भावना, स्वास्थ्य और शान्ति की आध्यात्मिक तरंगें पैदा होती हैं। क्योंकि इन्हीं पर तरंगें केन्द्रित होती हैं। इसलिए ये उनको ध्वनित



करती हैं और उत्तर देती हैं। राजयोग विधि से ये उल्लेखनीय उपलब्धियां प्राप्त की जा चुकी हैं।

बह्याकुमारियों की वर्तमान मुख्य प्रसाशिका दादी जानकी इस ध्यान विधि का अभ्यास करती हैं। वे हम सबके लिए एक जीवन्त उदाहरण हैं। वे हर समय डेल्टा मनोदशा में रहती हैं, उन्हें टैक्सस विश्वविद्यालय, अमेरिका के वैज्ञानिकों ने 'संसार का सबसे अधिक स्थिर मन' और

ऑस्ट्रेलियाई वैज्ञानिकों ने "सम्पूर्ण लयात्मक महिला" की उपाधि दी है। वे निरंतर स्वास्थ्य, सद्भावना और शान्ति की शाक्तिशाली आध्यात्मिक तरंगों को पैदा करती रहती हैं और अप्रत्यक्ष रूप से दुनिया की सेवा कर रही हैं।

5.6.1 आशीर्वाद विधि

जो लोग कुछ समय तक राजयोग का अभ्यास कर चुके हैं, वे इस विधि को अपना सकते हैं। इसकी भावनाओं एवं विश्वास के अनुसार ही उत्पन्न आधारिक शक्ति दुनिया में प्रवेश करती है। जब एक राजयोगी दुनिया को संचालित करने वाली शक्ति महसूस करता है, तब परमात्मा का प्रतिनिधित्व करता है और उसके शब्दों में ईश्वर की शक्ति होती है। तब उसके विश्वास और आश्वासन



की शक्ति बढ़ जाती है। आपके मन में कोई तनाव, कोई भय या कोई विवाद नहीं होना चाहिए। तभी आप उस महान विधि की कल्पना कर सकते हैं, जिसमें असीम प्रेम और असीम शक्ति समाहित होती है। तभी इस विधि का आभास होता है। इस तरह आपका आशीर्वाद सत्य साबित होता है। आप अप्रत्यक्ष तौर पर दुनिया को सुख, सद्भावना, शान्ति, प्रेम के आशीर्वाद देते हैं। इस प्रकार आप अज्ञात रहते हुए दुनिया की सेवा करते हैं।

अभ्यास प्रश्न 3:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :—

1. जब मस्तिष्क तरंगों में बीटा गतिविधियां नहीं चल रही होती हैं, इसमें मस्तिष्कीय तरंगों 8 से 12 चक्र प्रति सेकंड की गति के साथअवस्था में रहती है।
2. जो लोग कुछ समय तकका अभ्यास कर चुके हैं, वे आशीर्वाद विधि को अपना सकते हैं।

5.7 शब्दावली

सेपटी वाल्व	सुरक्षा कवच
अवरोध	बाधा
तटस्थ	बिना पक्ष के रहना
अंगीकार करना	स्वीकार करना
साक्ष्य	गवाह

5.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. आत्म मन और शरीर के माध्यम से कैसे कार्य करती है?

2. मांसिक चलचित्र विधि क्या है?
3. राजयोग विधि की व्याख्या कीजिये।

एकटीविटी:-

अपने आसपास रहने वाले किन्हीं 5 लोगों के जीवन से जुड़े समस्याओं का अध्ययन करें एवं स्वीकारात्मक प्रार्थना विधि द्वारा उन्हें उनके समस्याओं को दूर करने का तरीका बतायें। इस प्रयोग के दौरान हर 7 दिनों पर उनके परिणाम दर्ज करें।

5.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर:-

अभ्यास प्रश्न 1 :-

1. हाइपोथैलेमस
2. थैलेमस (चेतक या पुष्पासन)

अभ्यास प्रश्न 2:-

1. निर्णय
2. बुद्धि

अभ्यास प्रश्न 3:-

1. आल्फा
2. राजयोग

5.10 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ – डॉ बी के चन्द्रशेखर
2. कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट – डॉ बी के चन्द्रशेखर
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर
4. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर

इकाई-6

कल्पना शक्ति

इकाई की रूपरेखा

6.0 उद्देश्य

6.1 प्रस्तावना

6.2 परिचय

6.3 नियंत्रित स्मृति से सपनें साकार

6.4 प्रार्थना और परिणाम

6.5 कल्पना दिशा निर्देशन

6.5.1 मानस पटल प्रबल विचारों पर ही प्रतिक्रिया करता है

6.5.2 स्मरण शक्ति प्रणाली

6.6 मानस पटल (मेमोरी बैंक)

6.6.1 दीर्घकालिक स्थायी स्मरण शक्ति

6.6.2 कल्पना शक्ति से बुद्धि अचेतन मन नियन्त्रित करती है:

6.6.3 अवचेतन मन की सूची या छापों के प्रकार

6.7 शब्दावली

6.8 निबंधात्मक प्रश्न

6.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

6.10 सन्दर्भ ग्रन्थ

6.0 उद्देश्य

- स्मरण शक्ति प्रणाली को समझना
- मेमोरी बैंक को समझना
- अवचेतन मन की सूची या छापों के प्रकार को जानना

6.1 प्रस्तावना

मान लीजिए आपको एक संकरे तख्ते पर चलने को कहा जाता है। तख्ता फर्श पर पड़ा है। आप बिना कुछ कहे उस पर आसानी से चलेंगे। लेकिन वही तख्ता फर्श से 20 फीट ऊपर दीवारों पर रखा हो, तब क्या आप उस पर चल पायेंगे? सम्भवतः आप ऐसा नहीं कर पायेंगे। तख्त पर चलने की आपकी इच्छा आपकी कल्पना से संघर्ष करेगी। आप कल्पना करने लगते हैं कि आप तख्ते पर चल रहे हैं और अचानक नीचे गिर पड़ते हैं। आप तख्ते



पर चलना तो चाहते हैं लेकिन नीचे गिर पड़ने का डर आपको ऐसा करने से रोकता है। आप तख्ते पर चलकर गिरने की जितनी अधिक कल्पना करेंगे, उतना ही गहरा प्रभाव आपके गिरने की छवि का आपके मन पर पड़ेगा और उस पर चलने की आपकी इच्छा का उतना ही दमन होगा। जब हमारे चेतन मन की कामनाओं और तीसरी आँख

की कल्पना में संघर्ष होता है, तब हमारी कल्पना ही हमें सही मार्ग दिखाती है। संदेह और हिचकिचाहट से हमारी प्रार्थना में शक्ति नहीं रह जाती है। स्वयं से यह कभी न कहें कि “काश! ऐसा हो सकता” या “आशा है इससे काम हो जायेगा”। किसी भी काम की सफलता उसके पीछे छिपी भावना पर निर्भर करती है। इसलिए जब मन में सद्भावना होती है, तभी इच्छित लाभ मिलता है। किसी भी व्यक्ति का कल्पनावादी (subjective) अवचेतन मन उसके चेतन या यथार्थवादी (Objective) मन के नियंत्रित रहता है। यह दूसरों के सुझावों के प्रति भी अति संवेदनशील होता है। इसका मतलब यह है कि जो भी आपका यथार्थवादी विश्वास है, अगर आप असमें सक्रियता या निष्क्रियता से आस्था रखेंगे, तो आपका अवचेतन मन उस सुझाव द्वारा नियंत्रित होगा और आपकी इच्छा पूरी हो जायेगी।

6.2 परिचय

जब कोई इंजीनियर पुल या अंतरिक्ष यान बनाता है, तो वह किसी जानी पहचानी तकनीक तथा आजमाई हुई योग्यताओं व तरीके सीखने पडते है। इस तरह आपके जीवन का नियंत्रित और निर्देशित करने की भी जानी पहचानी तकनीकें योग्यताएँ और तरीके हैं। ये तरीके और तकनीकें मूलभूत हैं।

हावड़ा पुल बनाने से पहले इंजीनियरों को गणित के सिद्धांत, दबाव और तनाव को समझना पडता है। दूसरे, उन्हें अपने मन में उत्कृष्ट पुल की मानकिस तस्वीर बनानी थी। तीसरा कदम उस तस्वीर को साकार करने के लिए आजमाए हुए और सिद्ध तरीकों का इस्तेमाल करना था जब ये तीनों कदम पूरे हो गए तो पुल बन गया।



अगर आप चाहते हैं कि आपकी प्रार्थनाओं का जवाब मिलें, तो आपको सही तकनीकों और विधियों से शुरुआत करनी होगी। प्रार्थना का जवाब वैज्ञानिक तरीके से मिलता है। कुछ भी संयोग से नहीं होता है। यह नियम-कायदे की दुनिया है। इसका अभ्यास में आप अपने आध्यात्मिक जीवन के प्रकटीकरण की व्यावहारिक तकनीक पाएँगे।

6.3 नियंत्रित स्मृति से सपनें साकार

मानसिक प्रयास अक्सर स्वयं की पराजय ही दिखाते हैं। इसलिए इनसे हम जो चाहते हैं, उसका उल्टा ही होता है। जरा सोचिए कि आप काले बन्दर के बारे में कभी नहीं सोचेंगे। आपके इस निर्णय से काले बन्दर का विचार मन में प्रबल हो जाता है और जैसा कि हम पहले भी बता चुके हैं, हमारा मानस पटल प्रबल विचारों पर ही प्रतिक्रिया करता है। यह दो विपरीत विचारधाराओं में से उसी को स्वीकार करता है जो ज्यादा शक्तिशाली होता है। आप अपने बारे में यह सब सोच सकते हैं:

- मुझे उपचार चाहिए, मेरा उपचार क्यों नहीं हो सकता?
- मैं इतनी मेहनत करता हूँ, मुझे सफलता क्यों नहीं मिलती?
- मुझे और अधिक कठिन प्रार्थना करनी होगी।

अब आपको अपनी कामनाओं या प्रार्थनाओं की पूर्ति में असफलता के कारणों का अहसास हो सकता है। यह सब मानसिक दबावों के कारण ही होता है।

अभ्यास प्रश्न 1:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :—

1. किसी भी व्यक्ति का कल्पनावादी (subjective) अवचेतन मन उसके
.....या यथार्थवादी (Objective) मन के नियंत्रित रहता है।

2. जब हमारे चेतन मन की कामनाओं और तीसरी आँख की कल्पना में संघर्ष होता है, तब हमारीही हमें सही मार्ग दिखाती है।

6.4 प्रार्थना और परिणाम

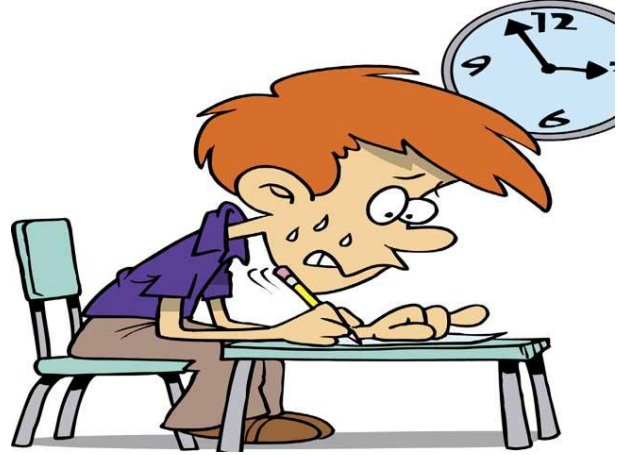
प्रार्थना किसी मनचाही चीज से जुड़े विचार का सूत्रीकरण है। प्रार्थना आत्मा की सच्ची मनाकामना है। आपकी मनाकामना ही आपकी प्रार्थना है। यह आपकी सबसे गहरी जरूरतों से निकलती है और उन चीजों को साकार करती है, जिन्हें आप अपने जीवन में पाना चाहते हैं। प्रभावी प्रार्थना का रहस्य अवचेतन मन को इच्छित परिणाम से सराबोर करना है। ऐसा करने का एक बहुत आसान तरीका चेतन को प्रेरित किया जाता है ताकि यह चेतन मन के आग्रह को उसी रूप में ग्रहण कर ले। यह तकनीक सपने जैसी स्थिति में सबसे अच्छी तरह काम करती है। जान लें कि आपके इस ज्यादा गहरे अवचेतन मन में असीमित बुद्धिमत्ता और समीम शक्ति है। बस शांति से अपनी मनोकामना के बारे में सोचें इसके साकार होने की तस्वीर इस पल से देखना शुरू कर दें।

किसी विचार के सूत्रीकरण को सबसे सफल और स्पष्ट तरीका है इसकी तस्वीर देखना, अपने मन की आँख से इस उतनी ही स्पष्टता से देखना, जैसे यह साकार हो। आप आँख से सिर्फ वही देख सकते हैं, जो बाहरी जगत में पहले से मौजूद है। इस तरह, मन की आँख से जो तस्वीर देख सकते हैं, वह पहले ही आपके मन के अदृश्य क्षेत्रों में मौजूद होती है। जो भी तस्वीर आपके मन में हैं, वह चाही गई अदृश्य चीजों का प्रमाण है आप अपनी कल्पना में जो गढ़ते हैं, वह आपके शरीर के किसी अंग जितना ही वास्तविक होता है। विचार वास्तविक होता है और वे एक दिन आपकी यथार्थवादी दुनिया में अवश्य प्रकट होंगे, फर्क सिर्फ इतनी है कि आपको अपनी मासिक तस्वीर के प्रति निश्ठावान रहना होगा।

चिंतन की यह प्रक्रिया आपके दिमाग पर छाप छोड़ देती है। यह छाप बाद में आपके जीवन में तथ्य और अनुभव के रूप में सामने आती है। आर्किटेक्ट जिस तरह की इमारत बनाना चाहते हैं, पहले उसकी तस्वीर देखते हैं। वे उसे इस तरह देखते हैं जिस तरह वे उसे पूरा देखना चाहते हैं। उनकी कल्पना और विचार प्रक्रिया एक प्लाटिक का साँचा बन जाती है, जिससे इमारत उभरेगी। यह सुन्दर या बदसूरत हो सकती है, गगनचुंबी अट्टालिका या एक मंजिला मकान हो सकती है, लेकिन यह सब तस्वीर की कल्पना से शुरू होता है।

मानसिक दबाव आपके मस्तिष्क में बीटा गतिविधियां बढ़ा देते हैं और आपके मानस पटल का द्वार स्वतः बन्द हो जाता है। फिर आपके अवचेतन मन में कोई विचार प्रवेश नहीं कर सकता। इसके निम्नलिखित उदारहण देखें:

क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है? आपको किसी परीक्षा में बैठना है। आपने अध्ययन करने एवं अध्ययन सामग्री के अवलोकन में पर्याप्त समय लगाया है। आपको लगता है कि आप विषय अच्छी तरह समझ गये हैं। लेकिन जब आपके सामने खाली प्रश्न पत्र आता है और कुछ खास प्रश्नों के उत्तर न जानने के कारण आपकी उत्तर-पुस्तिका खाली रह जाती है। अचानक विषय का सारा ज्ञान आपको छोड़ देता है। आपके मन में उससे जुड़ा एक भी विचार याद नहीं आता है। आप दाँत पीसते हैं, सिर खुजलाते हैं, अपनी शक्तियों का आह्वान करते हैं। लेकिन आप जितना सोचते हैं उतना ही आपका ज्ञान आपसे दूर होता चला जाता है।



मस्तिष्क में बीटा गतिविधियों के बढ़ जाने से मानसिक दबाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। मानस पटल अवरूद्ध हो जाता है और बातें याद नहीं आती हैं। आप हताश होकर परीक्षा कक्ष छोड़ देते हैं। जब मानसिक दबाव कम होने लगता है, तब मस्तिष्कीय तरंगों नीचे आकर साधारण बीटा रेंज में आ जाती है। तब अचानक आपको उस प्रश्न का उत्तर मिल जाता है, जिसे आप कुछ देर पहले तक खोज रहे थे। आपको विश्वास हो जाता है कि आपको इस विषय का ज्ञान है। लेकिन जब आपको उसकी सर्वाधिक जरूरत थी, तब आपका ज्ञान आपके पास नहीं था। आपकी गलती बस इतनी थी कि आपने स्वयं पर दबाव बना लिया। इसी दबाव या मानसिक दबाव के कारण आपको अपनी मेहनत या प्रार्थना का अभीष्ट परिणाम नहीं मिला।

6.5 कल्पना दिशा निर्देशन

वांछित परिणाम पाने में आपकी असफलता आपकी मानसिकता का भी परिणाम हो सकता है। आपकी मानसिकता निम्नलिखित कुछ तथ्यों की कल्पना करने से बनती है:

- चीजें आपके बस से बाहर होती हैं।
- मुझे कभी उत्तर नहीं मिल पायेगा।
- कोई रास्ता नहीं दिख रहा।
- यह निराशाजनक है।
- मुझे नहीं मालूम, क्या करना है।
- मैं उलझ गया हूँ और फंसता ही जा रहा हूँ।

जब आपके मन में ऐसे वाक्य आते हैं, तब आपके मानस पटल पर अंकित गुप्त प्रभावों से आपको कोई उत्तर नहीं मिलता या कोई सहायता नहीं मिलती है। कल्पना करें कि कहीं जाने के लिए आपने एक टैक्सी पकड़ी है और टैक्सी चालक को आप एक दर्जन अलग-अलग दिशाओं में जाने के निर्देश देते हैं। इससे वह निराश और भ्रमित हो

जायेगा। तब वह आपको कहीं भी ले जाने से मना करेगा। ऐसे में आप कहाँ होंगे, आप स्वयं अनुमान लगा सकते हैं।

6.5.1 मानसपटल प्रबल विचारों पर ही प्रतिक्रिया करता है

विपरीत परिस्थितियों की कल्पना विपरीत परिस्थितियों की आधारशिला होती है। यदि आपका ध्यान अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में आने वाली अड़चनों पर केन्द्रित रहता है, तब आपका मन अपने लक्ष्य हासिल करने के साधनों पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर सकता है। इस प्रक्रिया में बाधाओं के प्रभाव आपको अपनी कामनाओं की पूर्ति का अनुभव नहीं होने देते हैं। इसलिए आपके जाग्रत मन की दो शाखाओं (चेतन मन एवं बुद्धि) के बीच आपसी समझौता या सद्भावपूर्ण सम्बन्ध होना जरूरी है। इससे आपके अवचेतन मन या सोये मन के शक्तिशाली प्रभाव सक्रिय होंगे और आपका मानस पटल खुल जायेगा। तभी आपको अपने सपने और प्रार्थनाएं सच होती प्रतीत होंगी।

जब हमारे जाग्रत मन (चेतन मन एवं बुद्धि) के दो अलग-अलग भागों के बीच कोई विवाद नहीं होता है, तभी हमारी प्रार्थना सुनी जाती है। यदि आप अपनी मनोकामना पूर्ण होने की कल्पना करते हैं, उसके बाद खुशी और रोमांच का अनुभव करते हैं और पाते हैं कि आपकी विरोधी शक्तियां नदारद हैं या निष्प्रभावी हो गई हैं। तभी आपके छिपे प्रभाव आपकी इच्छा की पूर्ति करते हैं।

कई महान संतों ने अपनी तीसरी आँख की नियन्त्रित, निर्देशित एवं अनुशासित दर्शन शक्ति से कई भ्रमों एवं समस्याओं का समाधान ढूँढ निकाला है। वे कभी भी विरोधी शक्ति की कल्पना अपनी प्रार्थना में नहीं करते हैं। वे सिर्फ स्वीकारात्मक या सकारात्मक प्रार्थना करते हैं। उन्हें इस बात का ज्ञान होता है कि जिस किसी भी वस्तु की वे कल्पना करेंगे या जो कोई भी घटना वे महसूस करेंगे, वे अवश्य घटित होंगी।

स्वीकारात्मक प्रार्थनाएं हमारे अवचेतन मन के सारे मानसिक एवं आध्यात्मिक नियमों को गतिशील करती हैं। ये नियम उच्च विचारों के लिए सर्वथा सत्य होते हैं। लेकिन साथ ही ये बुरे विचारों के लिए भी उतने ही सत्य होते हैं। परिणामस्वरूप यदि आप अपनी छिपी शक्तियों का नकारात्मक प्रयोग करते हैं तब ये विपदा, असफलता और भ्रम ही लाती हैं। जब हम अपनी शक्तियों का रचनात्मक रूप से प्रयोग करते हैं, तब इनसे हमें मार्गदर्शन, स्वास्थ्य और मन की शान्ति प्राप्त होती है।

जब कभी यह देखा जाता है कि मस्तिष्क में जमा की गई स्मृति गलत है, तब चेतन मन इसमें सुधार करता है। उदाहरणार्थ, जब किसी कविता की कुछ पंक्तियां गलत याद की जाती हैं, या उनका उच्चारण गलत किया जाता है, तब हमारा मन, शब्दकोश की सलाह से, याद की गई सूचना को सही करने का निर्णय लेता है।

इस तरह चेतन मन, मस्तिष्क में खेलता है, जो कि इससे अलग एक दूसरा भाग है। इन दोनों में लेन-देन का व्यवहार होता है। चेतन मन न सिर्फ हमारे मानस-पटल पर अंकित स्मृतियों को पढ़ता है, वह इन्हें इस्तेमाल भी करता है और उनमें परिवर्तन करता है। यह मन में आने वाले विचारों एवं भावनाओं को भी बदलता रहता है। यह सब कार्य मन की योग्यता, जाँच क्षमता, कल्पना शक्ति या निर्णय क्षमता पर निर्भर करता है। इनसे ही मन स्मृतियों में संशोधन करता है और स्मरण शक्ति के मार्ग ढालता है।

6.5.2 स्मरण शक्ति प्रणाली

आइये, अब आत्मा की अन्तिम प्रणाली “स्मरण शक्ति प्रणाली” के बारे में जानें। (अवचेतन मन और अचेतन मन इसके भाग हैं, जिसे मानस पटल या मेमोरी बैंक भी कहा जाता है)। अवचेतन मन और अचेतन मन में अंकित हर कार्य, दृश्य और कल्पना के प्रभावों को स्मरण शक्ति कहा जाता है।

मानस पटल या प्रभावों का खजाना 'संस्कार' के नाम से जाना जाता है। मनोविश्लेषक इसे सोया हुआ मन या अनिच्छुक मन या कभी-कभी स्त्री मन की संज्ञा भी देते हैं।

अभ्यास प्रश्न 2 :-

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :-

1. मानसिक दबाव आपके मस्तिष्क मेंगतिविधियां बढ़ा देतीं हैं
2. जब कभी यह देखा जाता है कि मस्तिष्क में जमा की गई स्मृति गलत है, तब
.....इसमें सुधार करता है।
3. मनोविश्लेषकमन को सोया हुआ मन या अनिच्छुक मन या कभी-कभी स्त्री मन की संज्ञा भी देते हैं।

सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :-

4. जब हमारे जाग्रत मन (चेतन मन एवं बुद्धि) के दो अलग-अलग भागों के बीच कोई विवाद नहीं होता है, तभी आत्मा हमारी प्रार्थना सुनती है।
5. स्वीकारात्मक प्रार्थनाएं हमारे अवचेतन मन के सारे मानसिक एवं आध्यात्मिक नियमों को गतिशील करती हैं।

6.6 मानस पटल (मेमोरी बैंक)

यह हमारा आन्तरिक बाग है: हमारा स्मरण मेमरी बैंक एक बाग की तरह है। आत्मा इसका माली है। आत्मा अवचेतन मन के बगीचे में बुद्धि नाम कुदाली की मदद से विचारों के बीज बोती है और वातावरण के शरीर में विचारों की फसल काटती है। कल्पना कीजिए, आपके अवचेतन मन की जमीन उर्वरा है, इसमें हर तरह के अच्छे-बुरे विचारों के बीज प्रस्फुटित होते हैं, फलते-फूलते हैं। इसमें आप कांटों के बीज बायेंगे

तो फसल भी कांटों की ही उगेगी। यदि आप गुलाब के पौधे रोपेंगे तो आपके शरीर रूपी वातावरण में गुलाब ही महकेंगे। यहाँ हर विचार एक कारण और हर दशा एक प्रभाव है। इसलिए आप भी अपनी तीसरी आँख की शक्ति बढ़ाकर अपने विचारों का विकास करें।

अपने मानस पटल में शान्ति, प्रसन्नता, सत्कार्यो, सद्इच्छाओं और समृद्धि के विचारों के बीज बोयें। इन गुणों पर ही हमेशा चिन्तन—मनन करें। अपने अवचेतन मन के बाग में ऐसे ही विचारों की फसल निरन्तर बोते रहने से आपको महान विचारों की ही फसल मिलेगी। एक बार अपनी बुद्धि के सदुपयोग से अपनी विचार प्रक्रिया पर नियन्त्रण करना सीख जायें, फिर आप अद्भुत शक्तियां भी प्राप्त कर सकते हैं। ये शक्तियां आपके अन्दर ही छिपी होती हैं। इनके माध्यम से आप अपनी तमाम समस्याओं एवं मुश्किलों से मुक्ति पा सकते हैं।

यदि आप अपने मानस पटल से लगातार कहते रहते हैं कि 'मैं यह काम नहीं कर सकता हूँ', तब आपकी स्मरण शक्ति आपके मन एवं शरीर में ऐसे ही वातावरण का निर्माण करेगी। फिर आप वह काम करने में स्वयं को अक्षम पायेंगे।

यह मानव कम्प्यूटर के एक सॉफ्टवेयर की तरह ही है: इसे हम एक और उदाहरण से समझ सकते हैं। आपका शरीर एक जहाज की तरह है। जिसके आप कप्तान हैं। आप कम्प्यूटराइज्ड केबिन से इस जहाज का संचालन करते हैं। इस केबिन की तुलना शरीर के मस्तिष्क से की जा सकती है। केबिन उपकरण में प्रयुक्त सॉफ्टवेयर स्मरण शक्ति के आंकड़ों की तरह हैं। जब आप कोई बटन दबाकर उपकरणों को आदेश देते हैं, वे आवश्यक काम के लिए यानि जहाज चलाने के लिए कार्य—दशाएं तैयार करती हैं। आपका मानस पटल भी आपके चेतन मन एवं बुद्धि से आदेश प्राप्त करता है और कर्मन्दियों काया के माध्यम से भव—सागर में जीवन—नैया को खेने का काम करता है। आप यह निश्चित कर लें कि आपका अवचेतन मन सिर्फ आपके आदेशों का ही पालन

करें। यदि आप चेतन मन की विचार प्रणाली में भय, चिन्ता और उत्तेजना के बटन दबायेंगे तब वैसी ही भावनाएं आपके मन में उत्पन्न होंगी और आप अपनी तीसरी आँख से वैसे ही दृश्य देखेंगे। फिर आपका अवचेतन मन या मानस पटल उसी हिसाब से प्रतिक्रिया करेगा और भौतिक शरीर में डर की संवेदनाएं उत्पन्न होंगी। यही लक्षण आपके चेहरे पर भी उजागर होते हैं। आपके चेहरे को मन का सूचकांक भी कहा जाता है।

यह हमारी चेतना का आधार होता है: आत्मा का मुख्य प्रचार-प्रकाशन अवचेतन मन या प्रभाव (संस्कार) होता है। इसकी तुलना एक पात्र के साथ की जा सकती है जिसमें आदतें, प्रवृत्तियां, वैयक्तिक गुण, स्मृतियां, मूल्य, विश्वास, ज्ञान, प्रतिभा, विद्या, अन्तर्दृष्टि आदि भरी होती है। मानव की आत्मा के दो और प्रचार-प्रकाशनों – चेतन मन एवं बुद्धि, की गतिविधियों की गुणवत्ता हमारे संस्कारों की गुणवत्ता पर निर्भर करती है। क्योंकि यही हमारी आन्तरिक जीवन का संसार होता है। इन्हीं से आत्मा की विशिष्ट रूपरेखा बनती है। यह ठीक वैसी ही होती है जैसे प्रत्येक यौगिक में विशिष्ट रसायन मौजूद होते हैं, जिनके अनुसार यह काम करता है।

यह अतीत के सभी अनुभवों का भण्डार है: इस दुनिया के हमारे सम्पूर्ण जीवन में आत्मा की भूमिकाओं के सभी आंकड़े यहीं जमा होते हैं। इनके आधार पर ही हम सबकी अपनी-अपनी पहचान बनती है। मूल गुणों, मूल्यों, सत्यों और सभी अनुभवों का पात्र होने के नाते हमारे प्रभाव (संस्कार) मन के पर्दे पर विचार, कामनाएं या भावनाएं अंकित करती हैं। जागरूकता, विचार, निर्णय, कार्य और अनुभवों की सकारात्मक या नकारात्मक श्रृंखला का निर्माण करते हैं। ऐसी श्रृंखलाओं का निर्माण क्रमशः आत्मिक चेतना या शारीरिक चेतना पर निर्भर करता है। अतीत के अनुभवों पर आधारित मानव मन में उठने वाले विचार, इच्छाएं या भावनाएं हमारे मानस पटल पर अंकित होती हैं।

यह हमारे व्यक्तित्व को प्रभावित करता है: हमारे अतीत में ऐसी असंख्य बड़ी-छोटी घटनाएं होती हैं, जिनका प्रभाव हमारे चरित्र पर पड़ा हो। लेकिन हम शायद ही कभी उनकी पहचान कर पाते हैं। उनके प्रभाव प्रकट या अप्रकट रूप में पड़ते हैं। ये हमारी जिन्दगी के हिस्से भी बन चुके होते हैं। इन घटनाओं से ही हमारे वर्तमान दृष्टिकोण, विश्वास, आशंकाएं, पूर्वाग्रह बनते हैं। ये सब हमारे अचेतावस्था या अवचेतनावस्था के व्यवहार का निर्धारण करते हैं। निकट अतीत के नकारात्मक अनुभवों से हमारे मन में नकारात्मक विचार, इच्छाएं या भावनाएं आती हैं। निकट अतीत के अनुभव हमारे संस्कार के पात्र में सबसे ऊपर होते हैं। इसीलिए यही बार-बार आते हैं। यहाँ तक कि हमारी धुन, हमारा धैर्य, हमारी जीवनचर्या भी इन्हीं बातों से प्रभावित होते हैं। इनमें से कुछ स्मृतियां कुछ विशेष दशाओं या सम्मोहन या औषधियों की मदद से भी प्राप्त की जा सकती हैं। ये गर्भित या सोई स्मृतियां ही हमारे कार्यों का निर्धारण करती हैं और हर समय हमें प्रभावित करती रहती हैं।

फ़ुइड और उनकी विचार परम्परा के मनोचिकित्सक इस तरह की स्मृति को सबसे अधिक महत्व प्रदान करते हैं। वे इसकी तुलना एक ग्लेशियर से करते हैं, जिसके द्रव्यमान का 5/7 वां भाग पानी के अन्दर होता है। ये अचेतन स्मृतियां किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व के एक महत्वपूर्ण भाग का निर्माण करती हैं। ये एक ऐसे शक्तिशाली घटक का भी काम करती हैं जो किसी व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करता है। ये आत्मा में ही जन्म लेती हैं सभी मस्तिष्क-विज्ञानी, मनोवैज्ञानिक और मनो-चिकित्सक भी इस बात से सहमत होते हैं कि हमारी स्मरण शक्ति ही हमारे व्यक्तित्व को निरंतरता प्रदान करती है। अचेतन स्मरण शक्ति ही सामान्य जाग्रतावस्था में हर पल मनुष्य के चरित्र का निर्धारण करती है या उसके व्यक्तित्व का निर्माण करती है।

संस्कृत भाषा में ये प्रवृत्तियां या अचेत स्मृतियां, जो हमारी विगत गतिविधियों के परिणामस्वरूप पैदा होती है, प्रभाव (संस्कार) कहलाती हैं। यही हमारे आत्म को एक

करती हैं। आत्मा विभिन्न स्रोतों से प्राप्त सूचनाओं का मस्तिष्क के विभिन्न भागों के साथ समन्वय स्थापित कराती है और इसे एक परीक्षणात्मक आधार प्रदान करती है, जिससे दर्ज स्मृति स्वरूप ग्रहण करती है।

इस तरह, जब चेतन व्यक्तित्व में स्मृतियां अपनी अचेतन अवस्था या निम्नावस्था में होती हैं, तब इसे 'अवचेतन' या 'अचेतन' मन की संज्ञा दी जाती है।

6.6.1 दीर्घकालिक स्थायी स्मरण शक्ति :

अपने अन्दर मौजूद स्थायी सूचनाओं के आधार पर अवचेतन मन में कुछ भी करने की शक्ति होती है। अवचेतन मन की शक्ति के कारण ही हमारा हृदय प्रति मिनट 72 बार की दर से 100 साल तक नियमित रूप से धड़कता रहता है। अवचेतन मन को एक ही समय शरीर के कई कार्यों की जानकारी होती है, जैसे रक्त-चाप, हृदय की धड़कन, शरीर का तापमान, रासायनिक संतुलन, रक्त प्रवाह, आपात् क्रियाओं की देखरेख, आदि।

मनोवैज्ञानिकों को इस बात का अच्छी तरह ज्ञान होता है कि एक बार में चेतन मन में केवल 7 + - 2 बातों की ही जानकारी रह सकती है। लेकिन हमारे अवचेतन मन को एक बार में बड़ी भारी संख्या में बातें याद रहती हैं।

6.6.2 कल्पना शक्ति से बुद्धि अचेतन मन नियन्त्रित करती है:

अचेतन मन हृदय, पाचन तन्त्र, रक्त-संचरण तन्त्र, श्वसन तन्त्र आदि के कार्य नियन्त्रित करता है। यह कार्य शाश्वत प्रभाव वाली प्रक्रियाओं से किया जाता है, जो चेतन मन से अलग होती हैं। स्मरण शक्ति वही स्वीकार करती है जो इसे प्रभावित करता है। आपकी चेतना द्वारा तीसरी आँख की सहायता से बनाये गये नये विश्वास और विचार भी इसमें एकत्र होते हैं। अवचेतन मन बुद्धि की तरह तर्क-वितर्क नहीं

करता है। क्योंकि भेद करने, निर्णय लेने या किसी नये विचार की कल्पना करने की शक्ति सिर्फ बुद्धि में ही होती है। बुद्धि इसका प्रभाव एक विश्वास के रूप में अवचेतन मन में अंकित करवाती है। अवचेतन मन अंकित प्रभावों के आधार पर ही कार्य करता है। हमारा अवचेतन मन एक बाग की तरह है जिसमें अच्छे—बुरे, हर तरह के बीज बोये जा सकते हैं। हमारे विचार ही बीज हैं। अवचेतन मन कभी यह सिद्ध नहीं करता है कि अमुक विचार अच्छे हैं या बुरे, सच्चे हैं या झूठे। यह तो सिर्फ हमारे विचारों की प्रकृति और तीसरी आँख के माध्यम से आये सुझावों के अनुसार कार्य करता है। दर्शन शक्ति या कल्पना शक्ति ही हमारे मन के संचालन का आधार होती है। जब तीसरी आँख के माध्यम से व्यक्ति के अवचेतन मन में आंकड़े रखे जाते हैं, तब व्यक्ति के व्यवहार में भी सुधार लाये जा सकते हैं। चेतन मन, बुद्धि की सहायता के बिना अवचेतन मन में कुछ भी प्रभाव या आंकड़े अंकित नहीं कर सकता है।

आत्म—ज्ञान और राजयोग के अभ्यास से हमारे मानस पटल से गुण प्रकट होते हैं: आत्मा के ज्ञान एवं राजयोग के अभ्यास से हम संस्कार के पात्र में दबे आत्मा के मूल गुणों को खोज सकते हैं। इस प्रकार राजयोग का अभ्यास करने से हर बार ज्ञान की सकारात्मक श्रृंखला – विचार—निर्णय—कार्य और अनुभव को दोहराया जाता है। राजयोग के नियमित अभ्यास से संस्कार के पात्र में मूल गुणों, मूल्यों एवं सत्य के सकारात्मक अनुभव भर जाते हैं। आत्मा में ऐसे परिवर्तन संसार में भी परिवर्तन लाते हैं।

अवचेतन मन को सम्मोहन क्रियाओं से भी संचालित किया जा सकता है: एक कुशल सम्मोहक सम्मोहन की स्थिति में बैठे अपने शिष्यों को उनकी पीठ में दर्द का अहसास करा सकता है, किसी के नाक से खून आने का आभास दिला सकता है, किसी को कह सकता है कि वह संगमरमर की मूर्ति है, किसी को यह अहसास दिला सकता है कि वह जम रहा है और तापमान शून्य से नीचे चला गया है। उसकी बात का हर

कोई अनुकरण करेगा और वे विश्वास के वातावरण में पूरी तरह ऐसी सारी बातें भूल जायेंगे, जो सम्मोहन की क्रिया से अलग हैं।

6.6.3 अवचेतन मन की सूची या छापों के प्रकार

मेमोरी बैंक (मानस पटल) के भण्डारगृह में छिपा खजाना

हमारे मानस पटल या अवचेतन मन में निम्नलिखित प्रकार के प्रभाव अंकित रहते हैं:

1. **मानक कार्यप्रणाली के प्रभाव** (मानस पटल की मानक फाइलें, जिसमें सकारात्मक, शुद्ध, उच्च और शक्तिशाली विचारों का लेखा-जोखा रहता है।)

हृदय की धड़कन, रक्त-संचरण, नाड़ी गति का नियमन, शरीर के तापमान पर नियन्त्रण, हॉर्मोनों एवं एन्जाइमों के मानक स्राव, खून का जैव-रसायनीकरण, पाचन, अनुकूलन (भोजन को ऊतकों, रक्त पेशियों, हड्डियों आदि तक पहुंचाना) और सभी आवश्यक कार्यों का नियन्त्रण करना।

जिस दिन आत्मा मानव शरीर में प्रवेश करती है, उसी दिन से अवचेतन मन स्वयं ही काम करना शुरू कर देता है। यह स्वतः संचालित तन्त्रिका तन्त्र के माध्यम से कार्य करता है। इसे कोई काम करना नहीं सिखाता है। यह आत्मा की स्मरण शक्ति के साथ लगी एक मशीन है, जो बिना किसी रिमोट कंट्रोल के काम करती है। हम सोये हों या जागे, हमारा अवचेतन मन चौबीसों घंटे कार्यरत रहता है।

आत्मा के सभी आधारिक गुण (प्राथमिक गुण) – ज्ञान, शान्ति, पवित्रता, प्रेम, आनन्द, सुख और शक्ति तथा आत्मा के गौण गुण – सद्भावना, ईमानदारी, समझदारी, विनम्रता, आदि इसी में होते हैं।

यह हमारे आदर्शों, हमारी कामनाओं और आत्मा की पुकारों का बड़ा स्रोत है।

सभी समस्याओं का समाधान। रचना, कला, विज्ञान और हर किसी के बारे में सभी सूचनाएं। इसमें अपरिमित बुद्धिमानी और असीम विद्यता होती है।

- इसमें ब्रह्माण्ड के रहस्य और अनन्त ऊर्जा समाहित होती है, जो चमत्कार भी कर सकती है।
- इसे छठी इन्द्री या अन्तर्ज्ञान भी कहा जाता है।
- इसमें तमाम आध्यात्मिक शक्तियों, सर्वोच्च चेतना और परम चेतना का निवास होता है।

आवश्यक सूचनाओं के छाप

- रोजमर्रा के कार्यों या दिनचर्या से जुड़ी सूचनाएं
- दिन-प्रतिदिन के मामलों की पेशेवर जानकारी, कुशलता एवं सामान्य सूचनाएं
- जिन लोगों से हम मिलते हैं, उनके और उनके व्यक्तित्व की छवियां
- अपनी पसंद के संगीत, विभिन्न कलाओं तथा संस्कृतियों और परम्पराओं आदि की वर्तमान पहचान और ज्ञान
- अतीत के सुखद क्षणों एवं भविष्य की वास्तविक योजनाओं के स्पष्ट चित्र
- स्वाध्याय से और आधुनिक सूचना एवं संचार माध्यमों से दिन-प्रतिदिन प्राप्त की जाने वाली सूचनाएं
- विगत में घटी घटनाओं या दुर्घटनाओं के दुखद क्षण, भविष्य की सुखद कल्पनाएं, भावी चिन्ताएं, उत्तेजना और भय (झूठे प्रमाण जो वास्तविक लगते हैं)

व्यर्थ सूचनाओं के छाप

- अतीत के दुखद क्षणों और दुर्घटनाओं के स्पष्ट चित्र
- भावी काल्पनिक योजना और सुखद कल्पनाओं या अस्वाभाविक दिवास्वप्नों की छविया
कुत्सित कार्यों के प्रभाव जैसे काम, क्रोध, लोभ, अहंकार, अनुराग आदि
- ऐसी काल्पनिक छवियां जो चिन्ता, आशंका, उत्तेजना, भय, निराशा आदि को जन्म देती हैं
- आत्मविश्वास में कमी और हीन भावना, निम्न कोटि के रसायन सक्रिय (फलस्वरूप सुस्ती, टालमटोल वाला रवैया), हताशा और जीवन के प्रति निराशाजनक दृष्टिकोण।
- स्वभाव में चिड़चिड़ापन

नकारात्मक सूचनाओं के छाप

- लगातार कुत्सित कार्यों की कल्पना करने जैसे यौनाचार सामग्री का अध्ययन, फिल्म या टीवी धारावाहिकों या विडियो सीडी, एमएमएस फिल्मों आदि में दुष्कृत्यों को देखने से हमारे मानस पटल पर स्वाभाविक अपराध और बुरे कार्यों के दृश्य अंकित हो जाते हैं।
- यौनाचार वाली फिल्मों की छवियां नकारात्मक भावनाओं को प्रोत्साहित करती हैं। परिणामस्वरूप हमारी प्रवृत्ति पापजनक और हिंसक हो जाती है
- नकारात्मक आचरण, प्रतिक्रियात्मक प्रवृत्तियां, तुच्छ विचार या प्रतिशोध के विचार आदि के प्रभाव। इनसे नकारात्मक भावनाएं पैदा होती हैं और प्रवृत्ति आपराधिक बन जाती है।

- अहंकार, काम, क्रोध, लोभ, द्वेष, घृणा आदि की छवियां
- परिवार, मित्र, जनता या संचार माध्यमों से नकारात्मक सामग्री एवं विचारों का प्रचार-प्रसार के प्रभाव। इससे दुःख और निराशा पैदा होती है।

अवचेतन मन और अचेतन मन वीसीडी/डीवीडी प्लेयर की तरह हैं। चेतन मन स्क्रीन की तरह है और बुद्धि आँख है।

चेतन मन मानव-जीव रूपी कम्प्यूटर की स्क्रीन है। अवचेतन मन वीसीडी/डीवीडी प्लेयर है जो अपने-आप तरह-तरह की वीसीडी/डीवीडी चलाता रहता है। यह भिन्न विषयों पर कई-कई छवियां चेतन मन के पर्दे (मानस पटल) पर भेजता रहता है। बुद्धि (तीसरी आँख) के माध्यम से आत्मा इन छवियों और सूचनाओं को देखती रहती है; उनका चयन करती है; भेद करती है; निर्णय लेती है और शरीर के यन्त्र अंगों को आदेश देकर इच्छित काम करवाती है और उससे परिणाम को महसूस करती है।

इस प्रकार अपने अवचेतन मन में हम जो भी विचार, विश्वास, राय, सिद्धान्त या दावे लिखते हैं, गाढ़ते हैं या छापते हैं। हम परिस्थितियों, दशाओं एवं घटनाओं के सक्रिय मुखपत्र के रूप में अनुभव करते हैं। हम जो कुछ भी अन्दर लिखते हैं, वही सब हम बाहर अनुभव करते हैं। इस प्रकार हमारी जिन्दगी के दो पहलू हैं – सक्रिय एवं निष्क्रिय, दृश्य एवं अदृश्य, विचार एवं उसके प्रचार।

जब आप अवचेतन मन की सूची में जाते हैं और नकारात्मक, विनाशात्मक या बुरे विचारों के बारे में सोचते हैं, तब ये विचार विनाशकारी भावनाएं उत्पन्न करती हैं। ये नकारात्मक विचार अनिच्छुक प्रणाली के मानक कार्यों को बाधित करते हैं और फिर शरीर में हृदय सम्बन्धी रोग, रक्तचाप की समस्या, बेचैनी, उत्तेजना, डर आदि जैसी समस्याएं जन्म लेती हैं। बाद में यही चिन्ताएं, उत्तेजना, डर और निराशा हृदय,

फेफड़ों, पेट और आंतों के कामों में बाधा पहुंचाते हैं। फिर एक विषैला चक्र बन जाता है और यह हमारे अवचेतन मन के निर्धारित क्रिया-कलापों में हस्तक्षेप करता है। क्रिया एवं प्रतिक्रिया का नियम सार्वभौमिक है। हमारे विचार हमारी क्रियाएं हैं और हमारे विचारों के अवचेतन मन से मिलने वाले स्वाभाविक उत्तर प्रतिक्रियाएं हैं।

इसीलिए अपने जाग्रत मन में हमेशा अच्छी इच्छाओं एवं विचारों को आने दें। इससे आपके अवचेतन मन की सोच भी आशाजनक रहेगी। अपनी समस्याओं के सुखद समाधान की ही कल्पना करें और समस्याओं पर विजय पाने के भावी रोमांच का अनुभव करें।

अभ्यास प्रश्न 3 :-

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :-

1. यदि आप अपने मानस पटल से लगातार कहते रहते हैं कि 'मैं यह काम नहीं कर सकता हूँ', तब आपकी स्मरण शक्ति आपके मन एवं शरीर में ऐसे ही का निर्माण करेगी।
2. कल्पना शक्ति सेअचेतन मन नियन्त्रित करती है।
3. मनोवैज्ञानिकों को इस बात का अच्छी तरह ज्ञान होता है कि एक बार में चेतन मन मेंबातों की ही जानकारी रह सकती है।

6.7 शब्दावली

संकरा	छोटा रास्ता
अवलोकन करना	देखना
अवरुद्ध	रुक जाना
वांछित	उचित, चाहना

कुदाली	खोदने वाली वस्तु
कुत्सित	खराब

6.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. मानस पटल प्रबल विचारों पर ही प्रतिक्रिया करता है, इस वाक्य से आप क्या समझते हैं ?
2. मानस पटल अथवा मेमोरी बैंक से आप क्या समझते हैं ?
3. कल्पना शक्ति से बुद्धि कैसे अचेतन मन को नियंत्रित करती है? उदाहरण के साथ स्पष्ट कीजिए?
4. अचेतन मन की सूचि अथवा छाप के कितने प्रकार हैं ? उसकी व्याख्या कीजिए।

एकटीविटी:-

अपने जीवन से डायरी में किन्हीं दस-

1. आवश्यक सूचनाओं के छाप
2. व्यर्थ सूचनाओं के छाप तथा
3. नकारात्मक सूचनाओं के छाप अलग अलग तीन हिस्सों में लिखें और इनमें जरूरी सुधार के लिये उनका अध्ययन करें

6.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर:-

अभ्यास प्रश्न 1:-

1. चेतन
2. कल्पना

अभ्यास प्रश्न 2:—

- 1.बीटा 2.चेतन मन 3.अवचेतन मन 4.सही 5.सही

अभ्यास प्रश्न 3:—

- 1.वातावरण 2.बुद्धि 3.7+ -2

6.10 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ – डॉ बी के चन्द्रशेखर
2. कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट – डॉ बी के चन्द्रशेखर
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर
- 4- मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर

इकाई-7

स्मृति प्रबंधन

इकाई की रूपरेखा

7.0 उद्देश्य

7.1 प्रस्तावना

7.2 परिचय

7.3 मानस पटल के प्रचलित नियम

7.4 मन की प्रोग्राम की भाषाएं

7.4.1 सतर्कता या मनोयोग स्मरण शक्ति की प्राचीन प्रणाली

7.5. स्मरण शक्ति और भावनात्मक भ्रम

7.6 डायनामिक्स न्यूरोबिक्स से स्मृति में सुधार

7.7 शब्दावली

7.8 निबंधात्मक प्रश्न

7.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

7.10 संदर्भ ग्रंथ

7.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- मानस पटल के कार्य करने के नियमों को समझ सकेंगे
- मन की प्रोग्रामिंग की भाषाओं को समझ सकेंगे
- सतर्कता या मनोयोग स्मरण की प्राचीण प्रणाली के बारे में जान सकेंगे
- भावनात्मक भ्रम के बारे में जान सकेंगे

7.1 प्रस्तावना

आप वही पाते हैं, जो आपके भाग्य में लिखा होता है अर्थात् आपके मानस पटल पर अंकित होता है। अपने मानस पटल में आस-पास के झूठे विश्वास, गलत धारणाएं, अंधविश्वास, भय और चिन्ताएं भरना बन्द कर दें। ये आपकी आत्मा को बीमार कर देती हैं। हमारा मानस पटल या स्मरण शक्ति कुछ पूर्व निर्धारित नियमों से शासित होता है। आप अपने मानस पटल को सद्भावना, शान्ति, स्वास्थ्य, सद्इच्छा, जीवन के शाश्वत मूल्यों एवं सत्यों से भर दें। फिर आप देखेंगे कि आपके जीवन में कैसे-कैसे चमात्कारिक परिवर्तन आते हैं और आप हमेशा ऊपर की ओर, भगवान की ओर ही बढ़ते चले जायेंगे। जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने का यही एक सटीक और सही विधि हो सकती है। ब्रह्माण्ड का नियम भी इसी सिद्धान्त पर काम करती है। जितना अधिक हम इन मूल्यों को अपने जीवन में समाहित करते जायेंगे उतना ही अधिक ब्रह्माण्ड हमें अच्छी बातों से समपन्न करता जायेगा, जिनके लिये हम दिल से ईश्वर के प्रति और भी अधिक कृतज्ञ हो पायेंगे।

7.2 परिचय

हमारे जीवन में परिवर्तन लाने वाले मन के इन नियमों की हमें जानकारी होनी चाहिए। हमारा मानस पटल एक एटीएम मशीन की तरह काम करता है। जैसे ही आप बटन दबाते हैं, वैसा ही उत्तर मशीन से मिलता है। जितना हम अपने मन के इन नियमों को जानने लगेंगे हमारा जीवन उतना ही आसान होता जायेगा। इन नियमों को नहीं जान

पाने की वजह से ही हमें उन तमाम दिक्कतों का सामना करना पड़ता है जिसके बारे में हम अक्सर ही शिकायत करते रहते हैं । पर वास्तव में इससे और भी ज्यादा बुरी स्थिति प्रकट होने लग पड़ती है और हम हैरान होते रहते हैं कि आखिर इतनी सारी मुश्किलें आखिर हमारी ही जिन्दगी में क्यों आ रही है । ठिक इसकी उलट अगर हमारा हृदय अच्छी भावनाओं और कृतज्ञताओं से भरी रहती है तो और भी अच्छी बातों को हम अपनी जिन्दगी में आकर्षित करते रहते हैं। यह ऑटोमेटिक मशीन लगातार चलती रहती है बिना रुके बिना किसी की इजाजत के, लगातार। हम सिर्फ नियम को समझ कर स्वयं को नियम के अनुसार ढाल सकते हैं, परंतु नियमों को नहीं बदल सकते। यही वो नियम है जिससे अमीर लोग और भी अमीर बनते जाते, गरीब और भी गरीब बनते जाते बिना इस बात को जाने कि अपनी सोच में थोड़ी सी बदलाव लाकर वर्तमान परिस्थिति तो क्या पुरी जिन्दगी बदल सकते हैं। बुनियादी मेहनत है विचारों में बदलाव लाकर लगातार उसी मनोदशा में बने रहने की, जब तक की वो सहज रूप से आपकी आदत का हिस्सा ना बन जाए।

7.3 मानस पटल के प्रचलित नियम

1. **विश्वास का नियम** : विश्वास का हमारे मन में सबसे गहरा प्रभाव होता है। विश्वास या आस्था, ये हमारी तीसरी आँख की अन्तर्दृष्टि से या हमारे भौतिक शरीर की दो आँखों से बनते हैं, जिन्हें हम सत्य मानते हैं। जिसे हमारे अवचेतन मन ने स्वीकार कर लिया हो। हम लगातार जिन विचारों में बने रहते हैं, अंततः हमारा अवचेतन मन उस विचार को धारणा के रूप में स्वीकार कर ही लेता है। विश्वास से यहाँ हमारा तात्पर्य किसी कर्म, रीति-रिवाज, स्वरूप और संस्था या मन्त्र को मानने से नहीं है बल्कि हमारे मन के विचार से है, जिन्हें हम सच मानते हैं। अगर आप पाएँ कि आपकी प्रार्थनाओं का अपेक्षित परिणाम नहीं मिल रहा है, तो क्या करें ? आपकी इस असफलता के प्रमुख कारणों को समझ लेना चाहिए। यह है विश्वास की कमी और

बहुत ज्यादा कोशिश। कई लोग अपने अवचेतन मन की कार्यविधि को पूरी तरह नहीं समझ पाने के कारण अपनी प्रार्थनाओं को खुद असफल कर लेते हैं। जब आप जान जाते हैं कि आपका मस्तिष्क कैसे काम करता है, तो आपमें आत्मविश्वास आ जाता है। आपको याद रखना होगा कि आपका अवचेतन मन किसी विचार को स्वीकार करते ही उस पर तत्काल अमल करने लगता है। यह अस लक्ष्य को पाने में एड़ी-चोटी का जोर लगा देता है यह आपके अधिक गहरे मन के सभी मानसिक और आध्यात्मिक नियमों को सक्रिय कर देता है। यह नियम अच्छे विचारों के साथ साथ बुरे विचारों पर भी लागू होता है। अगर आप अपने अवचेतन मन का नकारात्मक प्रयोग करते हैं, तो मुश्किल, असफलता और दुविधा पैदा करता है। जब आप इसका सृजनात्मक प्रयोग करते हैं, तो यह मार्गदर्शन, स्वतंत्रता और मानसिक शांति प्रदान करता है।

अगर आपके विचार सकारात्मक, सृजनात्म और प्रेमपूर्ण हैं तो सही जबाब जरूर मिलेगा। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि आपको असफलता से उबरने के लिए बस एक ही काम करना है। वह काम है अपने विचार या आपको अपने अवचेतन से स्वीकृत करवाना। इसकी वास्तविकता को महसूस करना बाकी का काम आपके मस्तिष्क का नियम कर देगा। अपने आग्रह को आराम और विश्वास से सौंपे। तभी आपका अवचेतन उस पर काम करेगा और आपकी इच्छा को हकीकत में बदल देगा।

जब भी आप अपने अवचेतन मन पर किसी काम को करने का दबाव डालेंगे, तो आप असफल हो जाएँगे। जो परिणाम आप चाहते हैं, वे करीब आन के बजाय ज्यादा दूर हो जाएँगे। आपका अवचेतन मन मानसिक दबाव पर प्रतिक्रिया नहीं करता है। यह तो आपकी आस्था या चेतन मन की स्वीकृत पर प्रतिक्रिया करता है।

परिणाम पाने में असफल होने का कारण यह भी हो सकता है कि आप मानसिक रूप से ऐसी बातें कह रहे हों।

- स्थिति बिगडती जा रही है।
- मेरी इच्छा कभी पूरी नहीं होगी।
- मुझे कोई रास्ता नहीं दिख रहा है।
- कोई उम्मीद नहीं है।
- मुझे नहीं पता क्या करना है।
- मैं उलझन में हूँ।

जब आप इस तरह की बातें सोचते हैं, तो आपको अवचेतन मन की ओर से कोई प्रतिक्रिया या सहयोग नहीं मिलता है। समय काटते सैनिक की तरह न तो आप आगे बढ़ते हैं, न ही पीछे हटते हैं। दूसरे शब्दों में, आप कहीं नहीं पहुँच पाते हैं।

हमारे मानस पटल से उत्पन्न होने वाले सभी अनुभव, घटनाएं, दशाएं या किसी कार्य के प्रति रुझान हमारे विचारों की ही प्रतिक्रियाएं हैं। विचार ही हमें कुछ करने या न करने के लिए उकसाते हैं। दृढ़ विश्वास से हमारे मानस पटल की छिपी शक्ति या गुण सक्रिय होते हैं और हम अपेक्षित परिणाम प्राप्त करते हैं। हमारे चेतन मन के विचार एक इनपुट (सूचना) की तरह होते हैं जो स्मरण शक्ति प्रेरक के रूप में कार्य करते हैं। मानस पटल द्वारा इसकी प्रतिक्रिया ही हमारा जवाब होता है, जो हमारे मानस पटल में प्रवेश करने वाले विचारों की प्रकृति निर्धारित करती है। यह विश्वास का नियम इस संसार के हर मनुष्य पर समान रूप से लागू होता है। यही नियम किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व का निर्धारण करता है।

2. आत्म-संरक्षण का नियम: प्राकृतिक सदबुद्धि के प्रभाव हमारे बाहरी शरीर की रक्षा करते हैं। हमारे शरीर की अनवरत नवीकरण प्रक्रिया से यही कार्य होता है। लगभग 11 महीनों में हमारा पूरा शरीर पूरी तरह बदल जाता है। हमारे पेट की कोशिकाएं हर पांच महीनों में बदल जाती हैं। हमारी त्वचा महीने भर में बदल जाती

है। हमारा अस्थि-पिंजर तीन महीनों में परिवर्तित हो जाता है। यहाँ तक कि डीएनए, जिनमें आनुवांशिक संकेत मौजूद रहते हैं और जो लाखों वर्षों की स्मृतियां समेटे हुए होते हैं, भी हर छः सप्ताह में प्रवासी पक्षी की तरह आते-जाते रहते हैं। ये डीएनए वास्तव में कार्बन, हाइड्रोजन और नाइट्रोजन के मिश्रण से बनते हैं। इस तरह हम कह सकते हैं कि हमारी दो साल पहले तक की काया मर जाती है और उसका नामोनिशान मिट जाता है। लेकिन हम फिर भी जीवित रहते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार शारीरिक दृष्टि से आप सिर्फ ग्यारह महीने बूढ़े हैं। अगर आप डर, क्रोध, ईर्ष्या और दुर्भावना के विचारों से अपने शरीर में दोबारा दोष आने देते हैं, तो इसमें आपके सिवा और कोई दोषी नहीं है।

आप अपने कुल विचारों का योग हैं। आप नकारात्मक विचार और छवियाँ रखने से इंकार कर सकते हैं। अँधेरे से छुटकारा पाले का तरीका रोशनी है। ठंड से उबरने का तरीका गर्मी है। और नमारात्मक सोच से उबरने का तरीका समारात्मक विचार रखना है।

यही हमारे अस्तित्व को एक नये नजरिये से देखने के लिये प्रेरित करता है कि आखिर इस शरीर के अंदर से 'मैं' कहने वाली वो चेतन शक्ति कौन? यही आत्मा के आत्म-संरक्षण का प्रमाण है। यही मृत्यु के पश्चात जन्म की विचारधारा को भी साबित करती है।

जब आप कोशिकाओं और अंगों की सररचना का अध्ययन करते हैं जैसे आँखें, कान दिल, लिवर, ब्लैडर आदि, तो आप पाते हैं कि उनमें कोशिकाओं का समूह सामूहिक बुद्धि का निर्माण करता है, ताकि सामजस्य में काम हो सके। वे ओदश लेने और माइंड (चेतन मन) के सुझावों का पालन करने में सक्षम होते हैं।

एक कोषीय जीवन के अध्ययन से यह पता चलता है कि आपके जटिल शरीर में क्या चलता रहता है। हालाँकि एकल कोषीय जीव में कोई अंग नहीं होते हैं, लेकिन इसके

बावजूद यह गति पाचन, पोषण, उत्सर्जन के मूलभूत कार्य करके मस्तिष्क की क्रिया और प्रतिक्रिया के प्रमाण होते हैं।

कई लोग कहते हैं कि एक बुद्धि आपके शरीर की देखभाल करती है, बशर्ते आप इसे काम करने दें। यह एक तरह से सच है। मुश्किल यह है कि चतन मन हमेशा बाहरी अनुभूति और इंद्रियगत प्रमाण के कारण इसमें हस्तेक्षेप करता है। इससे झूठे विश्वास, डर और राय बलवान हो जाते हैं। जब आपके अवचेतन मन में मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक कंडीशनिंग द्वारा डर, झूठे विश्वास और नकारात्मक ढाँचे दर्ज हाते हैं, तो अवचेतन मन के पास इसे दिए जा रहे ब्लूप्रिंट पर काम करने के अलावा कोई रास्ता नहीं बचता है।

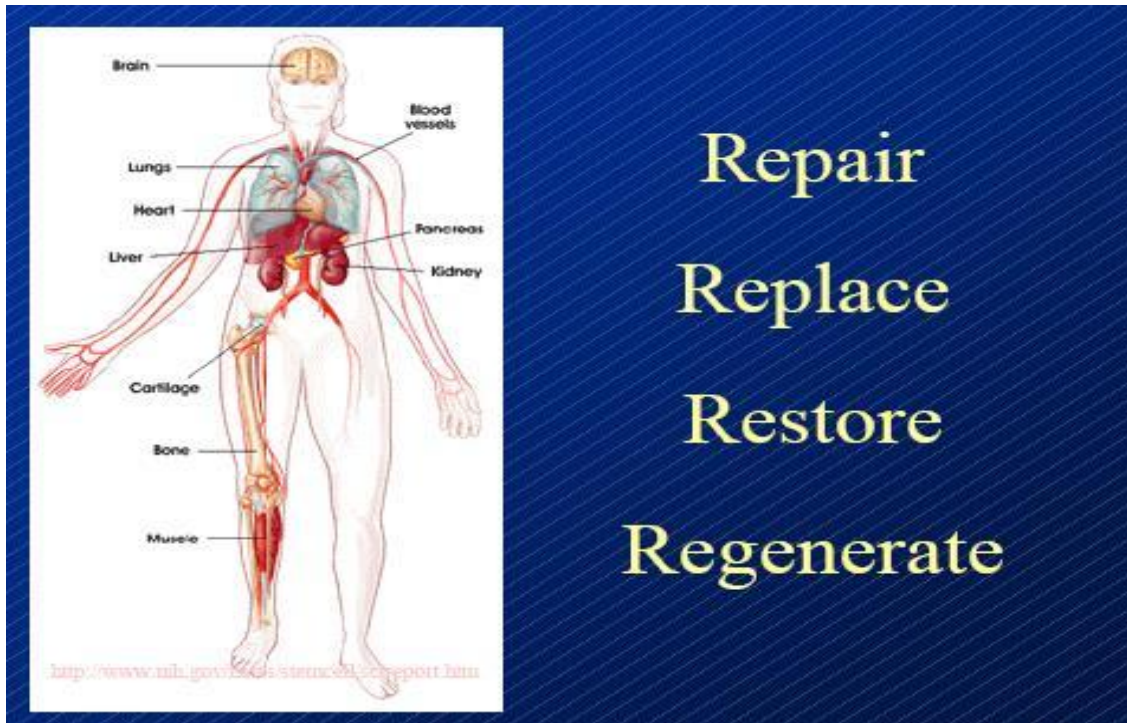
औसत बच्चा दुनिया में बिलकुल स्वस्थ आता है और इसके सभी अंग सटीकता से काम करते हैं। यही सामान्य अवस्था है। हमें स्वस्थ, जीवंत और शाक्तिशाली होना ही चाहिए। आत्म-रक्षा की अनुभूति मानव स्वभाव की सबसे प्रबल अनुभूति है। यह आपके स्वभाव में निहित सबसे शक्तिशाली, हमेशा मौजूद और लगातार काम करने वाली सच्चाई है। जब आपके विचार और विश्वास हमेशा आपकी रक्षा करने वाले जीवन-सिद्धांत के सामंजस्य में होंगे तो वे अधिक क्षमता से कार्य करेंगे। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि असामान्य परिस्थितियों के बजाय सामान्य परिस्थितियाँ ज्यादा आसानी और निश्चितता से वापस पाई जा सकती हैं।

बीमार होना असामान्य है। बीमारी का यह अर्थ है कि आप जीवन की धारा के विपरीत जा रहे हैं और नकारात्मक सोच रहे हैं। जीवन का नियम विकास का नियम है। पूरी प्रकृति खामोशी से लगातार धीरे-धीरे विकास करके इस नियम के प्रमाण देती है। जहाँ भी विकास और अभिव्यक्ति है, वहाँ जीवन है। जहाँ जीवन है, वहाँ सामंजस्य है। और जहाँ सामंजस्य है, वहाँ आदर्श स्वास्थ्य है।

अगर अपकी सोच आपके अवचेतन मन के रचनात्मक सिद्धांत के सामंजस्य में है, तो आप सामंजस्य के निहित सिद्धांत का लाभ उठा रहे हैं। अगर आपके विचार सामंजस्य के सिद्धांत के अनुरूप नहीं हैं, तो ये आपस में चिपक जाए आपको सताएँगे, आपको चिंतित करेंगे और अतंतः बीमारी उत्पन्न करेंगे। अगर इसके बाद भी इन विचारों को नहीं छोड़ा गया तो शायद मृत्यु भी उत्पन्न कर देंगे।

बीमारी के उपचार में आपको अपने पूरे तंत्र में अवचेतन मन की महत्वपूर्ण शक्तियों का प्रवाह और फैलाव बढ़ाना होगा। डर, चिंता, तनाव, ईश्या, नफरत और अन्य हर विनाशक विचार को हटाकर ऐसा किया जा सकता है ये विचार आपकी तंत्रिकाओं और ग्रथियों को कमजोर तथा नष्ट कर देते हैं— बॉडी टिश्यूज़ को भी, जो सारे अवष्टि पदार्थों के उत्सर्जन को नियंत्रित करता है और शरीर को साफ रखता है।

हम इस शरीर के खरबों अणुओं में सवारी करते हैं। लेकिन वास्तव में ये वे अणु हैं, जिन पर हम सवार होते हैं। त्वचा हर महीने आती—जाती रहती है। इसका महीने भर में पुनर्जन्म हो जाता है। लेकिन यह आनन्द या पीड़ा का अनुभव करना नहीं भूलती है। हमारे पेट की कोशिकाएं हर पांच दिनों में बदल जाती हैं। लेकिन पांच दिनों में पुनर्जन्म होने के बावजूद वे हाइड्रोक्लोरिक अम्ल बनाना नहीं भूलतीं। उपरोक्त उदाहरण से यह बिल्कुल स्पष्ट हो जाता है कि यह भौतिक शरीर दरअसल हम नहीं है। हम तो अपने मानस पटल या अवचेतन मन में मौजूद आत्म—रक्षण ज्ञान के प्रभावों के साथ भौतिक शरीरों की सवारी करते हैं। हमारा अवचेतन मन बिना हमारे चेतन मन एवं बुद्धि के ज्ञान के स्वयं ही कार्य करता रहता है।



एक ग्रीक दार्शनिक हरक्यूलाइट ने ठीक ही कहा था कि आपको मानव शरीर की तुलना एक प्रवाहमान नदी से करनी चाहिए। आप नदी के उसी जल में दुबारा नहीं उतर सकते, जहां आप थोड़ी देर पहले उतरे थे। क्योंकि नदी में तब तक नया पानी आ जाता है। इसी तरह आप यानि आपकी आत्मा उसी हाड़-मांस में दुबारा नहीं आ सकती है।

यह वैज्ञानिक आधार पर भी साबित हो चुका है। जब हम एक बार सांस लेते हैं तब 1022 अणु हमारी सांस में जाते हैं और जब हम सांस छोड़ते हैं तब उतने ही अणु बाहर निकल आते हैं। ये अणु हमारे शरीर की हर कोशिका में बसे होते हैं। इसलिए आणविक स्तर पर एक दूसरे के साथ अपने अंगों का लेन-देन करते रहते हैं।

3. प्रतिस्थापन का नियम: प्रतिस्थापन के नियमानुसार आप अपनी तीसरी आँख के माध्यम से खुशी और मुक्ति के प्रभाव सक्रिय कर सकते हैं। तीसरी आँख आपके मानस पटल को इसके लिए तैयार कर सकती है। यदि आप अपने नकारात्मक विचारों के

प्रभाव सक्रिय कर चुके हैं और अपने मानस पटल को नकारात्मक तौर पर तैयार किया है, तब आप प्रतिस्थापन नियम से सकारात्मक विचारों को सक्रिय करके अपने मानस पटल को सकारात्मक बना सकते हैं।

यदि आपकी तीसरी आँख आपको बुरी आदतों की ओर ले जाती है और जीवन में तनाव लाती है, तब यह नियम आपको मुक्ति और मन की शान्ति दिला सकता है। प्रतिस्थापन नियम से आपको मुक्ति, संयम और सम्पूर्णता की छवियां दृष्टिगोचर होती हैं। इससे आप अपनी कामना पूर्ण होने के रोमांच की अनुभूति कर सकते हैं। जब मन के दरवाजे पर भय दस्तक देता है, तब ईश्वर में विश्वास रखें। इससे भय का स्थान अच्छी कामनाएं ले लेंगी। प्रतिस्थापन नियम के पालन मात्र से आपको बुरी आदतों एवं नकारात्मक विचारों से मुक्ति मिल सकती है।

4. एकाग्रचित्त ध्यान या कल्पना का नियम: इस

नियम के अनुसार हम जिस विचार या दृश्य पर सबसे ज्यादा ध्यान केन्द्रित करते हैं या जिसकी सबसे ज्यादा कल्पना करते हैं, वही अक्सर हमारे सामने आता रहता है। हमारे जाग्रत मन द्वारा जिन विचारों पर ज्यादा ध्यान लगाया जाता है, वे जल्दी सक्रिय हो जाते हैं और हमारे व्यावहारिक जीवन में भी प्रकट होते हैं। इन शक्तिशाली विचारों में अपार शक्ति छिपी रहती है। जिससे ये शीघ्र ही हमारे अवचेतन मन में उभरते हैं। जब आप असफलता के विचार पर ज्यादा ध्यान देते हैं, तब आपका अवचेतन मन वास्तविक जीवन में भी असफलता ही लाता है। ध्यान के नियमानुसार असफलता का डर खुद ही असफलता का अनुभव कराता है।



यदि आप आत्म-विश्वास, साहस और शक्ति पर अपना ध्यान केंद्रित करते हैं, तब आपके मानस पटल में भी इन्हीं के प्रतिबिम्ब प्रकट होंगे। आपके ध्यान में जो भी मानसिक चित्र बनते हैं, ध्यान नियम के अनुसार आपका अवचेतन मन आपके जीवन में वैसी ही घटनाएं लायेगा। अपनी इच्छाओं और कल्पना में सारे संघर्ष से बचने का तरीका उनींदी अवस्था में पहुंचना है, जो सारे प्रयास को न्यूनतम कर देती है। चेतन मन उनींदी अवस्था में काफी हद तक डूब जाता है। आपके अवचेतन मन सराबोर करने का सबसे अच्छा समय सोने से ठीक पहले का है। ऐसा दो कारण है, क्योंकि अवचेतन सोने से ठीक पहले और जागने के ठीक बाद ज्यादा सशक्त होता है। इस अवस्था में वे नकारात्मक विचार और तस्वीरे रहती है जो आपकी इच्छा को नकारती हैं और आपके अवचेतन मन का उनकी स्वीकृति को रोकती है। जब भी आप मनोकामना पूरी होने की वास्तविकता की कल्पना करते हैं और उपलब्धि का रोमांच महसूस करते हैं, तो आपके अवचेतन आपकी मनोकामना पूरी कर देता है।

बहुत से लोग अपनी सारी दुविधाओं और समस्याओं का अपनी नियंत्रित निर्देशित तथा अनुशासित कल्पना से सुलझा लेते हैं। वे जानते हैं कि वे जा कल्पना करते हैं और जिसे सच महसूस करते हैं, वह होगा और अवश्य होगा।

5 बाध्यता का नियम:

एक समयावधि में मानस पटल में विचारों या कार्यों को बार-बार दोहराना। जब इनके प्रभाव मन में सक्रिय हो जाते हैं, तब हमारे प्राकृतिक स्वभाव (पहला स्वभाव) के बाद दूसरा स्वभाव भी बन जाता है। जो बाद में हमारी आदत बन जाती है और हम अपनी इस आदत के सामने बाध्य हो जाते हैं।

इसे ही बाध्यता का नियम कहते हैं। यदि आप नकारात्मक विचार दोहराते रहते हैं और नियमित तौर पर लम्बी समयावधि तक मद्यपान या धूम्रपान या कोई अन्य बुरा व्यसन करते हैं, तब आप अवश्य ही इन नकारात्मक विचारों और आदतों के सामने विवश हो

जायेंगे। बाध्यता के नियमानुसार आप स्वयं ही ऐसे काम करने के लिए ललचाते हैं। यही कारण है कि लोग अपनी बुरी आदतें तथा नकारात्मक विचार और भावनाएं नहीं छोड़ पाते हैं। नकारात्मक विचारों या आदतों से उनके मन में भय, चिन्ता और बेचैनी व्याप्त रहती है।

बुरे व्यसनों एवं नकारात्मक विचारों के सक्रिय प्रभाव बाध्यता के नियम के तहत मनोदशा को प्रभावित करते हैं। हमारा मन बुरी आदतों का विरोध करता है, फिर भी ये प्रभाव हमें बाध्य कर देते हैं। इससे हताशा, निराशा और मानसिक पीड़ा जैसी समस्याएं पैदा हो जाती हैं। हमारे मानस पटल पर बाध्यता का नियम लागू होने से हमारी विध्वंसक आदत अनचाहे कार्य करने लगती है।

6. अवलोकन का नियम: हम अपनी इन्द्रियों से जिस किसी घटना या दृश्य का अवलोकन करते हैं, वह वैसी की वैसी हमारे मानस पटल पर अंकित हो जाता है। इसीलिए हमें अपने बचपन की तमाम घटनाएं याद रहती हैं। बचपन में मन में कोई नकारात्मक या व्यर्थ विचार नहीं होते हैं। इसलिए बचपन के प्रभाव सदा गहरे बने रहते हैं। यही कारण है कि बच्चे को मनुष्य का जनक भी कहा जाता है। अवलोकन की शक्ति से हम अपनी स्मरण शक्ति में किसी भी वस्तु या घटना को लम्बी अवधि के लिए दर्ज कर सकते हैं।

7. स्मरण शक्ति की भाषाओं का नियम: जिस तरह हमारे कम्प्यूटर में विभिन्न प्रोग्रामिंग भाषाएं होती हैं, उसी तरह मानव कम्प्यूटर में मन की प्रोग्रामिंग के लिए भी अनूठी भाषाएं होती हैं। हमारी स्मरण शक्ति सिर्फ इन्हीं भाषाओं में काम करती है। अपनी स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए हम सिर्फ इन्हीं भाषाओं में ही अपनी स्मरण शक्ति के साथ संवाद स्थापित कर सकते हैं।

अभ्यास प्रश्न 1:-

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :-

1. आप वही पाते हैं, जो आपके भाग्य में लिखा होता है अर्थात् आपकेपर अंकित होता है।
2. लगभग महीनों में हमारा पूरा शरीर पूरी तरह बदल जाता है।

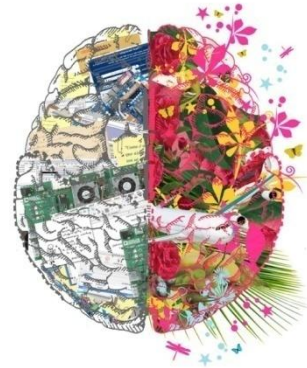
सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :-

3. प्रतिस्थापन नियम से सकारात्मक विचारों को सक्रिय करके अपने मानस पटल को सकारात्मक बना सकते हैं।
4. जिस विचार या दृश्य पर सबसे ज्यादा ध्यान केन्द्रित करते हैं या जिसकी सबसे ज्यादा कल्पना करते हैं, वही अक्सर हमारे सामने आता रहता है।

7.4 मन की प्रोग्राम की भाषाएं

हमारे मनों को निम्नलिखित चार तरह की भाषाएं प्रोग्राम करती हैं:

1. **छवि :** हमारी स्मरण शक्ति में किसी भी घटना के प्रभाव अपने आप अंकित हो जाते हैं। यही कारण है कि हम अतीत में देखे व्यक्तियों के चेहरे याद कर लेते हैं लेकिन उनके नाम हम याद नहीं कर पाते हैं।
2. **संगीत:** संगीत का भी हमारी स्मरण शक्ति में गहरा प्रभाव होता है। लेकिन गीतों का प्रभाव उतना गहरा नहीं हो पाता है। इसीलिए जब हम संगीत सुनते हैं तो आनन्द विह्वल हो जाते हैं और संगीत की धुन गुनगुनाते रहते हैं। अल्फा संगीत हमारे शरीर की सभी पेशियों और कोशिकाओं को आराम पहुंचाती है।



3. **रंग:** रंग भी मन की एक भाषा है। यही कारण है कि रंगीन वस्तुएं हमारा ध्यान आकृष्ट करती हैं और स्मरण शक्ति में इसके प्रभाव दर्ज हो जाते हैं। रंगों की कल्पना से हमारा आन्तरिक शरीर (ऊर्जा शरीर) स्वस्थ तो रहता ही है, साथ ही इससे हमारे शारीरिक दर्द, पीठ दर्द और मांसपेशियों के दर्द भी दूर हो जाते हैं। इसीलिए शरीर की मांसपेशियों के दर्द को मिटाने की चिकित्सा के दौरान अवरक्त (इन्फ्रारेड) किरणों (ताप चिकित्सा) का प्रयोग किया जाता है। “लाल” रंग ऊर्जा केन्द्र को खोजकर दर्द वाले अंग को आराम पहुंचाता है।

4. **कला:** कला मन की रचनाशीलता है। इसका प्रभाव मन पर बड़ी आसानी से होता है। इसीलिए फिल्में, टीवी धारावाहिक या विज्ञापन (रचनाशील) कलाएं हमारी स्मरण शक्ति पर गहरे प्रभाव छोड़ती हैं। राजयोग ध्यान भी एक मानसिक कला है, जो हमारी स्मरण शक्ति को स्वस्थ और सुव्यवस्थित रखने के लिए प्रयोग की जाती है।

7.4.1 सतर्कता या मनोयोगस्मरण शक्ति की प्राचीन प्रणाली

समकालीन विज्ञान में स्मरण शक्ति के कई प्रकारों का वर्णन मिलता है। ये न्यूरोनों के जोड़ों पर आधारित मस्तिष्क के भिन्न-भिन्न कार्यों पर निर्भर होते हैं। प्राचीन काल में स्मरण शक्ति को शारीरिक वस्तु से ज्यादा मनो-आध्यात्मिक वस्तु माना जाता था।

प्राचीन परम्पराओं के अनुसार स्मरण शक्ति सिर्फ शारीरिक प्रमस्तिष्क (सेरेब्रम) में ही स्थित नहीं होती थी, बल्कि यह संस्कार के रूप में सूक्ष्म शरीर में गहरी बसी होती थी। (संस्कार सूक्ष्म शरीर का परिष्कृत एवं संशोधित स्वरूप कहलाता है)। हमारे सूक्ष्म शरीर के ढांचे या नमूने के अनुसार ही हमारे भौतिक शरीरों का निर्माण या पुनर्निर्माण होता है। संस्कृत भाषा में स्मरण शक्ति को स्मृति कहा जाता है। जिसका उच्चारण देश के अलग-अलग भागों में अलग-अलग तरह से किया जाता है।

पतंजलि के योग-सूत्र में यह शब्द दो भिन्न अर्थों में प्रयुक्त किया गया है: 'अनुभूता-विशया-ए-सम-प्र-मोशाहस्मृतिः (सूत्र 1.11) जिसका अर्थ है- मन में जिस वस्तु का अनुभव बना रहे वही स्मरण शक्ति या स्मृति है। संक्षेप में इसे वृत्ति भी कहा जाता है। वृत्ति का अर्थ है – समाधि पाने के लिए मन को अपने वश में करना।

(सूत्र 1.20) में एक विचार दिया गया है जो बौद्ध धर्म के विचार के समानान्तर है। समाधि आगे दिये गये पांच अलग-अलग तरीकों से प्राप्त की जा सकती है। स्मृति भी इनमें से एक है। यहाँ स्मृति का अर्थ सिर्फ स्मरण शक्ति से नहीं है, बल्कि सतर्कता या मनोयोग के अभ्यास से भी है। मनोयोग ज्ञान की एक अवस्था है जो ध्यान का एक बहुत परिष्कृत रूप है।

हमें स्मृति की इन दो परिभाषाओं को एक-दूसरे से समझना चाहिए। जब कृष्ण ने कहा: 'क्रोध से सम्मोह का जन्म होता है और सम्मोह से स्मृति भ्रमित होती है।' तब वे मनोयोग की खोज करने की ही बात कह रहे थे। इसीलिए भगवद् गीता के अन्त में अर्जुन ने कहा था: "मेरा मोह नष्ट हो चुका है और मेरा मनोयोग मुझे प्राप्त हो चुका है।"

अभ्यास प्रश्न 2:-

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :-

1. हमारे मनों को निम्नलिखित चार तरह की भाषाएं प्रोग्राम करती हैं-
,संगीत, रंग और कला
2. प्राचीन परम्पराओं के अनुसार स्मरण शक्ति सिर्फ शारीरिक प्रमस्तिष्क (सेरेब्रम) में ही स्थित नहीं होती थी, बल्कि यह संस्कार के रूप मेंशरीर में गहरी बसी होती थी।

7.5 स्मरण शक्ति और भावनात्मक भ्रम

हमारी स्मरण शक्ति और भावनात्मक दशाओं में घनिष्ठ सम्बन्ध है। हमारे मन में उठने वाली सभी सुविधाएं या भ्रामक विचार भावनात्मक ही होती हैं। वास्तव में ध्यान लगाना बहुत बड़ा काम नहीं है, इससे मन के भावनात्मक भ्रम ही साफ होते हैं। जब धुंधलका छंट जाता है, तभी सूरज साफ-साफ चमकता है। एक स्पष्ट मन जो याद कर सकता है, वही भ्रमित मन भूल जाता है।

भावनात्मक भ्रम के कारण

‘तपस’ का प्रचलन: ‘तपस’ जड़ता का सूचक नहीं है, यह तपस्या के माध्यम से पूर्व जन्मों की शुद्धि से प्राप्त स्थिरता का सूचक होता है। अन्दर की शक्तिशाली पुकार के कारण ही बच्चों में बाहरी मामलों में रुचि नहीं पायी जाती है। इसलिए वे बाहरी विषयों में कमजोर रहते हैं। लेकिन वे आध्यात्मिक दृष्टिकोण और कुछ निश्चित कलाओं में गहरी रुचि रखते हैं, जिसका वे एकान्त में अभ्यास कर सकते हैं और आगे बढ़ सकते हैं।

पूर्व जन्म के कार्यों के कारण बुद्धि की कमी: उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जिसे अपनी विद्यता और बुद्धिमता पर गर्व हो, वह एक ‘मूर्ख’ के रूप में पैदा हो सकता है। बुद्धिमता कई प्रकार की होती है। लेकिन हर तरह की बुद्धिमता और स्मरण शक्ति में गहरा सम्बन्ध होता है। माता-पिता की ओर से आध्यात्मिक शिक्षा में कमी: हम इसकी परिभाषा इस प्रकार दे सकते हैं:

1. गर्भावस्था में माँ का कुपोषण होने से भ्रूण को सभी आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं और बच्चा कमजोर पैदा होता है। यहाँ तक की उसकी स्नायु-मस्तिष्कीय (न्यूरो सेरेब्रल) प्रणाली का आकार-प्रकार भी विकसित नहीं हो पाती है। बच्चा जब दूध पीता है, तब भी माँ के कुपोषण के बच्चे पर दुष्प्रभाव पड़ते हैं।

2. बच्चे का कुपोषण, जिससे मस्तिष्कीय प्रणाली के विकास के लिए जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं।

शिक्षा में प्रशिक्षण का प्रभाव: मानस पटल के भागों के अभाव, सम्बन्धित स्मरण शक्ति प्रेरकों के प्रशिक्षण के अभाव और उनके ज्ञान न होने से विश्लेषणात्मक भागों के अभाव के कारण भ्रम और स्मरण शक्ति की कमी की समस्या पैदा होती है।

तकनीक पर अत्यधिक निर्भरता : हमारे दादा-परदादाओं के जमाने में जो 'मानसिक गणित' आम था, वह अब नहीं रहा। बिना केलकुलेटर के अब हम 25 का घन तक नहीं निकाल सकते हैं। अब सब कुछ कम्प्यूटर में लिखा जाता है। याद कुछ भी नहीं रखा जाता है।

अत्यधिक भोजन: अत्यधिक भोजन खाने के कारण खाना पचाने के लिए हमें ज्यादा जरूरी ऊर्जा की जरूरत होती है। इसलिए दिमाग को तेज करने के लिए बहुत कम ऊर्जा शेष बचती है। इसीलिए हमारे मन नीरस और कम विचारशील हो जाते हैं।

अनिद्रा: यह समस्या शहरी, औद्योगिक देशों और समुदायों में आम हो चुकी है।

बुरी आदतें: शराब और मन को बहलाने वाली नशीली दवाओं के दीर्घकालीन प्रभाव होते हैं, जो हमारी स्मरण शक्ति प्रणाली को कमजोर कर देती हैं।

तनाव: तनाव तथा दबाव से हमें आराम नहीं मिलता। जिससे हम किसी वस्तु पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते हैं। परिणामस्वरूप स्मरण शक्ति प्रणाली क्षीण हो जाती है।

भावनात्मक धुंध: यह स्थिति स्नायु-मस्तिष्कीय प्रणाली विकसित होने पर भी पैदा हो सकती है। मन के पर्दे पर व्यर्थ एवं नकारात्मक विचारों का आधिपत्य होने से वे इसे धुंध के बादलों से ढक देते हैं।

अरुचि: अरुचि या विषयासक्ति भी यादाश्त खोने के मुख्य कारणों में एक है।

मस्तिष्क में अत्यधिक सूचनाएं

एकत्र: आजकल लोगों के पास ढेर सारी जानकारी होती है, लेकिन उनके मन में इन्हें रखने के लिए उचित व्यवस्था नहीं होती है। इसलिए मन में उलझन पैदा हो जाती है और स्मरण शक्ति खोने की नौबत तक आ जाती है। सामान्य एवं



अवांछित सूचना या जानकारी व्यक्ति को भावनात्मक तौर पर अपंग बना देती है और वे हमेशा भ्रमित रहते हैं।

पुरानी बातें याद करने की समस्या: पुरानी चीजों को याद करने की समस्या अधिक गंभीर होती है। हम अपनी इन्द्रियों से जिस किसी भी वस्तु के बारे में सोचते हैं, चाहे चेतन मन से हो या अवचेतन मन से, वह हमारी चेतना में समा जाता है। लेकिन जब कभी हमें उस चीज की आवश्यकता होती है, तब वह हमें याद नहीं आती है।

हमें ज्ञात है कि मानव मन की स्मरण शक्ति की क्षमता असीम है। यहाँ ऐसे भी लोग हैं जिन्हें पूरे के पूरे महाकाव्य याद हैं। अकेले भारत में ही हाफिजों की संख्या 45000 है, जिन्हें कुरान शरीफ कंठस्थ याद है। वेद मन्त्रों को याद रखने वालों की संख्या भारत में 2 करोड़ से अधिक है। सम्पूर्ण भगवद् गीता या चण्डी पाठ का रोज जाप करने वाले लगभग 3000 लोगों की पहली भाशा संस्कृत बन चुकी है। बाल्यावस्था में पाणिनी व्याकरण के सभी 4000 सूत्रों को याद रखने वाले भी भारत में सैकड़ों की तादाद में हैं। यहाँ तक कि हमारी कई अनपढ़ माताएं एवं बूढ़ी दादियां अपने बच्चों को सुलाते-सुलाते रामायण के पूरे-पूरे काण्ड उन्हें सुना डालती हैं। लेकिन आज एक

शिक्षित व्यक्ति को मॅकबेथ के एक संवाद को याद रखना मुश्किल हो जाता है। वह एक-दो वाक्य याद करने से ही स्वयं पर गर्व करने लगता है। साहित्य को मौखिक रूप से लिखित रूप में बदलने से मानव की स्मरण शक्ति पंगु हो गई है।

7.6 डायनेमिक न्यूरोबिक्स से स्मृति में सुधार

एक न्यूरोलॉजिस्ट डा. पॉल नोगियर ने 1950 से 1970 तक करीब बीस वर्ष मेडीकल शोध में लगाए व खोज की कि कान पूरे शरीर से संबंध रखते हैं। यह कोख के भ्रूण से संबंध रखते हैं। कनपटी का संबंध सिर से होता है। प्राचीन चीनी एक्यूपंचरिस्ट इस बारे में पहले से जानते थे। भारत के महान ऋषियों को भी इस विषय में पता था। जब डॉक्टर ने सुना कि कुछ रोगियों को, मध्यपूर्वी महिलाओं द्वारा कान छिदवाने से रोगमुक्ति मिली तो उनकी रूचि और भी बढ़ गई उन्होंने भी रोगियों पर प्रयोग किया और तत्काल प्रभाव देख कर चकित रह गए। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय से पी.एच.डी. प्राप्त डॉ. टैरी ओलसन, मियामी के डॉ. जे घेलडर ने इस काम को आगे बढ़ाया। महान भारतीय संतों ने भी कर्णछेदन की प्रक्रिया से मनुष्य की बुद्धि विकसित करने की तकनीक बनाई किंतु दुर्भाग्यवश वह कला विलुप्त हो गई।

मस्तिष्क के दोनों हिस्सों को सक्रिय व उर्जान्वित करना: शरीर के बहुत ही जटिल व गहन इलेक्ट्रॉनिक यंत्र होते हैं। दाईं कनपटी बाएं मस्तिष्क से संबंध रखती है। मस्तिष्क को उर्जान्वित रखने के लिए निम्नलिखित करें। 1. बाँए मस्तिष्क को सक्रिय करना:



अंगूठे को बाहरी ओर रखते हुए दाईं कनपटी को बाँए अंगूठे व तर्जनी से हल्के सा मसलें। ऐसा करने से, आवश्यक उर्जा संपर्क जुड़ेगा और बाँया मस्तिष्क व पिट्यूरी ग्रंथि सक्रिय व उर्जान्वित होंगे।

2. दाँए मस्तिष्क को सक्रिय करना: अंगूठे को बाहरी ओर रखते हुए, बाँई कनपटी को दाएं अंगूठे व तर्जनी से हल्का सा मसलें। ऐसा करने से आवश्यक उर्जा संपर्क जुड़ेगा व दाँया मस्तिष्क तथा पीनियल ग्रंथि सक्रिय होंगे। अतिन्द्रियदृष्टि से देखने पर पता चला कि दाँए मस्तिष्क व पीनियल ग्रन्थि का आभामंडल 100 से 200% तक बढ़ जाता है। वे दोनों ही प्रकाशवान हो जाते हैं लेकिन यह अस्थायी अवस्था है, ज्यों ही हम वहां से हाथ हटाते हैं, दाँए मस्तिष्क व पीनियल ग्रंथि का उर्जा स्तर फिर से निष्क्रिय हो जाता है। प्राण उर्जा उपचारकों ने सिद्ध कर दिया है कि कनपटी मसलने से पहले, इसके दौरान व बाद की अवस्थाओं में यह अंतर आ जाते हैं अतः यह प्रमाणित हो चुका है।

गलत मुद्रा से शार्ट सर्किट न होने दें

यदि आपने बाँए अंगूठे व तर्जनी से बाँए कनपटी को मसला तो इससे शार्टसर्किट हो सकती है दाँए मस्तिष्क व पीनियल ग्रंथि का उर्जा स्तर निष्क्रिय हो जाएगी। यदि आपने दाँए अंगूठे व तर्जनी से दाईं कनपटी को मसला तो इससे भी शार्टसर्किट हो सकता है। बाँए मस्तिष्क व पिट्यूरी ग्रंथि का उर्जा स्तर निष्क्रिय हो जाएगा। गलत हाथ के इस्तेमाल से गलत प्रभाव पड़ सकता है। इसका मतलब है कि गलत हाथ को इस्तेमाल करने से यह काम नहीं करेगा और सही प्रभाव पैदा नहीं कर पाएगा।

सही मुद्रा:

1. अंगुलियों की सही मुद्रा: कनपटी मसलते समय अंगूठा बाहर की ओर तथा तर्जनी भीतर की ओर होनी चाहिए यदि अंगुलियों की सही मुद्रा अपनाएंगे तो मस्तिष्क का प्राण उर्जा स्तर ऊँचा होगा तथा प्रभाव भी शक्तिशाली होगा।

2. सही बाजू मुद्रा: दाँई बाजू बाहर की ओर तथा बाँई बाजू भीतर की ओर होनी चाहिए। यही सही मुद्रा है। इसी से मस्तिष्क सक्रिय व उर्जान्वित होगा। अतीन्द्रियदृष्टि से पता चल चुका है कि इससे मस्तिष्क और भी प्रकाशवान हो उठता है। बाजू भी सही मुद्रा पुरुष व स्त्री, दोनों पर ही लागू होती है। यदि दाँई बाजू अंदर की ओर तथा बाँई बाजू बाहर की ओर रही तो शार्ट सर्किट होने से उर्जा निष्क्रिय हो सकती है। यदि बाजू की सही मुद्रा अपनाएंगे तो मस्तिष्क व ऊपरी उर्जा चक्रों का उर्जा स्तर बढ़ेगा।

3. सही दिशाएं:

(i) बच्चों, युवाओं व व्यस्कों के लिए: बच्चों, युवाओं व व्यस्कों में मजबूत से मन व मूलभूत उर्जा केंद्र होते हैं। अतः उन्हें पूर्व की ओर मुख रखने की सलाह दी जाती है। पूर्व से बैंगनी प्राण उर्जा प्रवाहित होती है, जो ऊपरी चक्रों तक ले जाने में सहायक होती है।

(ii) वृद्धों के लिए: उन्हें डायनेमिक न्युरोबिक के दौरान उत्तर की ओर मुख रखने की सलाह दी जाती है क्योंकि उनके सेक्स व मूलभूत उर्जा केंद्र कमजोर होते हैं इसलिए उनके कम उर्जा वाले क्षेत्रों को अधिक उर्जा क्षेत्रों में बदला जाता है ताकि

ऊपरी उर्जा केंद्रों व मस्तिष्क को उपयोग हो सके। उत्तर से प्राण उर्जा प्रवाहित होती है। लाल प्राण उर्जा, निचले उर्जा केंद्रों को विशेष रूप से सशक्त व उर्जान्वित करती है।

गहरे नीले रंग के मानसिक चित्रण से स्वयं को दिव्य स्रोत से जोड़े। डायनेमिक न्यूरोबिक्स धीरे-धीरे हमारे भीतर सोई शक्तियों को जगाता है तथा भीतरी कोशिकाएं में शामिल होता है इसलिए दैवी आशीर्वाद पाने के लिए गहरे नीले रंग को मानसिक चित्रण करें। नीले रंग की दैवी किरणें मस्तिष्क को उर्जान्वित करती है तथा स्नायु तंत्र को संपूर्ण बनाती हैं छात्रों के लिए बेहतर न्यूरो मस्क्युलर व्यायाम: मूलभूत व सेक्स उर्जा केंद्रों की उर्जा को उँचे स्तरों तक ले जाने के लिए व मस्तिष्क द्वारा उसके अधिकतम उपयोग के लिए सही मुद्रा में बैठना चाहिए। निम्नलिखित व्यायाम करें।

1. अपनी आयु के अनुसार, बताई गई दिशा में मुख करके खड़े हो जाएं
2. रंग चित्रण से स्वयं को दिल स्रोत से जोड़े
3. बैठते समय सांस भीतर ले जाएँ, तथा खड़े होते समय सांस छोड़ें।
4. दोनों तरह 14-14 बार दोहराएँ
5. जो व्यक्ति अपनी बुद्धिमता में सुधार के लिए अतिरिक्त मदद चाहें, वे इसे 21 बार दोहराएं।
6. योगियों व ध्यान करने वाले साधकों के लिए सात बार करना पर्याप्त होगा।

7. डायनेमिक न्यूरोबिक्स को दिन में दो-तीन बार दोहरा सकते हैं। अधिक अभ्यास से सिर में जड़ता महसूस हो सकती है

8. कनपटियों को अपनी अंगुलियों से मसलें

डायनेमिक न्यूरोबिक्स की सरल प्रक्रिया से निचली उर्जाएं ऊपरी उर्जा केंद्रों तक आ जाएंगी। निचली उर्जाएं ऊँची बारंबाता वाली उर्जाओं में बदल जाती हैं। इन उर्जाओं की मदद से मस्तिष्क को उर्जावान बनाया जा सकता है। ताकि यह पूरी क्षमता के साथ काम कर सके।

डायनेमिक न्यूरोबिक के दौरान सावधानी:

1. मासिक धर्म आने के दो दिन पहले, दौरान व दो दिन बाद में यह व्यायाम न करें। इस दौरान सेमन उर्जा केंद्र धूसर उर्जा से भरपूर होता है। इस तरह गंदी उर्जा केंद्रों व मस्तिष्क तक पहुँच जाएगी।

2. यदि किसी व्यक्ति के सेक्स व मूलभूत उर्जा केंद्र गंदे हो तो उसे इन्हें पहले हल्के न्यूरोबिक व राजयोग व्यायाम की मदद से शुद्ध कर लेना चाहिए

3. धूम्रपान न करें। यह भौतिक व उर्जा शरीर को गंदा कर देता है। इससे हृदय रोग, हाइपरटेंशन व अन्या रोग पैदा हो जाते हैं।

4. मदिरा का सेवन न करें। यह भौतिक व मानसिक रूप से नुकसान पहुँचाने के अलावा परिवार के लिए भी कष्टदायक होता है।

5. नशीली दवाई भी उर्जा शरीर को गंदा बना देती है अतः इनके सेवन से बचें।

6. मांसाहार भी उर्जा चक्रों के लिए उपयुक्त नहीं होता
7. शरीर को स्वच्छ रखें व इस व्यायाम को अधिक न करें ताकि आप अनिद्रा रोग, शरीर में अत्यधिक उष्मा, कमजोरी, दर्द व तकलीफ व त्वचा पर चकते पड़ने जैसी बीमारियों से अपना बचाव कर सकें।

अभ्यास प्रश्न 3:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :—

1. अत्यधिक भोजन खाने के कारण खाना पचाने के लिए हमें ज्यादा जरूरी ऊर्जा की जरूरत होती है। इसलिएसुस्त चलता है।
2. एक व्यक्ति जिसे पूर्व जन्म में अपनी विद्यता और बुद्धिमता पर गर्व हो, वह अगला जन्म एकके रूप में पैदा हो सकता है।
3. न्यूरोलॉजिस्ट डा. पॉल नोगियर के अनुसार हमारेपूरे शरीर से संबंध रखते हैं।

7.7 शब्दावली

आत्म—संरक्षण	स्वयं की सुरक्षा
प्रतिस्थापन	पुनः स्थापित करना
बाध्यता	किसी कार्य को करने के लिए मजबूर होना

7.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. मानस पटल के कार्य करने के कितने नियम हैं किन्हीं तीन की व्याख्या किजिए।

2. मन की प्रोग्रामिंग की कितनी भाषाएं हैं ? प्रत्येक की व्याख्या किजिए
3. सतर्कता या मनोयोग स्मरण शक्ति की प्राचीण प्रणाली से आप क्या समझते हैं ?
4. डायनामिक्स न्यूरोबिक्स कैसे की जाये और इसके क्या फायदे हैं?

एक्टिविटी:

किसी भी 12 से 16 उम्र के 15 बच्चों के समूह को लेकर उन्हें अगले 15 दिनों तक डायनेमिक न्यूरोबिक्स एवं राजयोग ध्यान विधि सिखायें। राजयोग शिक्षा एवं अनुसंधान प्रतिष्ठान की किसी भी शाखा में राजयोग ध्यान की विधियां सीखला सकते हैं। इसके पश्चात उनके स्मृति सुधार एवं व्यवहार परिवर्तन में फर्क नोट करें। स्मृति सुधार जांचने के लिये पूर्व अध्याओं में वर्णित खूँटा विधी का प्रयोग कर सकते हैं।

7.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:—

1. मानस पटल
2. ग्यारह
3. सही
4. सही

अभ्यास प्रश्न 2:—

1. छवि
2. सुक्ष्म

अभ्यास प्रश्न 3:—

1. दिमाग
2. मुख
3. कान

7.10 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ – डॉ बी के चन्द्रशेखर
2. कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट – डॉ बी के चन्द्रशेखर

3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर
4. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर

इकाई-8

स्मरण शक्ति सुधार प्रक्रिया

इकाई की रूपरेखा

8.0 उद्देश्य

8.1 परिचय

8.2 प्रस्तावना

8.4 योग-निद्रा का अभ्यास:

8.4.1 योग निद्रा से फायदे

8.5 मस्तिष्क, स्मरण शक्ति और आत्मा

8.5.1 लघुकालिक स्मरण शक्ति

8.5.2 दीर्घकालिक स्मरण शक्ति

8.6 शब्दावली

8.7 निबंधात्मक प्रश्न

8.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

8.9 संदर्भ ग्रंथ

8.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- स्मरणकारी क्रियाओं के बारे में जान सकेंगे

- मनोयोग का अभ्यास कैसे करे ये जान सकेंगे
- ये जान सकेंगे कि किस प्रकार अपने अन्तरमन की आवाज को पहचाना जाये
- मस्तिष्क, स्मरण शक्ति और आत्मा के बारे में जान सकेंगे
- लघुकालिक एवं दीर्घकालिक स्मरण शक्तियों के बारे में जान सकेंगे

8.1 प्रस्तावना

जब हम अपने अन्दर झांककर देखते हैं, तो पाते हैं कि क्रोध, भय, पश्चाताप, आत्म-संदेह, अनिश्चितता, ईर्ष्या और माया-मोह की भावनाएं हमारे मन पर धुंध के बादलों की तरह छाये हैं। हमें चित्त प्रसन्न विधि से अपना मन साफ और स्वस्थ रखना सीखना चाहिए। मैत्री (सम्पूर्ण जगत को अपना मित्र मानना), करुणा, मुदिता और उपेक्षा (पतंजलि के योग सूत्र 1.33) या मानस तपस के अभ्यास से चित्त प्रसन्न विधि अपनायी जाती है। चित्त का प्रसन्न रहना ही यथार्थ विधि हो सकती है स्मरण शक्ति में सुधार लाने की। देखा भी जाता है जब हम सरल और प्रसन्नचित रहते हैं उस वक्त हमारी स्मरण शक्ति भी पहले की तुलना में और ही अधिक तेजी से कार्य करता है। और इसके विपरीत अगर हम उदास अथवा खिन्न मन वाले होते हैं तब हम ज्यादा विस्मृति के शिकार होने लगते हैं। किसी ने ठीक ही कहा है – खुशी जैसी खुराक नहीं, चाहे बात तन की हो अथवा मन की हो, दोनो पर ही समान रूप से ये बात लागू होती है।

8.2 परिचय

मानस तपस अभ्यास से हम अपना मन स्वच्छ और प्रसन्न रखते हैं। इससे हमारा मन चन्द्रमा के समान निश्छल और निर्मल हो जाता है। हम ध्यानावस्था और मननशील अवस्था में चले जाते हैं, हमारे अन्तःकरण में शान्ति होती है, स्वयं पर नियन्त्रण होता

है, भावनाओं और विचारों की शुद्धि होती है (भगवद् गीता 17.16) । ये विधि अपना कर हम काफी हद तक अपने स्मरण शक्ति को पहले से कई गुणा अधिक प्रभावशाली रूप से बढ़ा सकते हैं । मननशील अवस्था हमें शक्तिशाली स्थिति का अनुभव कराती है । हम स्वयं को अपने नियंत्रण में पाते हैं । संकल्पों में शक्ति बढ़ जाती है । परिणामस्वरूप ज्यादा से ज्यादा संकल्प सिद्ध होने लगते हैं अथवा वही संकल्प पैदा होते हैं जिन्हें सिद्ध होना है । व्यर्थ स्वतः खत्म हो जाते हैं और स्मरण शक्ति अपने चरम में कार्य करती है ।

8.3 स्मरण शक्ति सुधार विधियां

निश्चित योगासनों और प्राणायामों का अभ्यास: स्मरण शक्ति में सुधार लाने के लिए शीर्षासन का अभ्यास करना चाहिए। शर्षासन से मस्तिष्क की तरफ अतिरिक्त रक्त का संचार होता है। सिर के बल खड़ा होना सभी आसनों में श्रेष्ठ माना जाता है। लेकिन हर किसी के लिए उपयुक्त नहीं हो सकता है। प्राणायामों में भी भ्रामरी प्राणायाम, उद्दिगता प्राणायाम (मन और मस्तिष्क को शुद्ध करने के लिए 'ओम्' का उच्चारण) और अनुलोम-विलोम प्राणायाम सर्वथा उचित होते हैं। ये स्मरण शक्ति में काफी सुधार लाते हैं। तन और मन को पूर्ण विश्राम देने के लिए शवासन का अभ्यास भी उत्तम रहता है।

अपने मन को स्मरणकारी विषेशताओं से प्रशिक्षित कीजिए:

स्मरण शक्ति में सुधार लाने के लिए कई स्मरणकारी विधियां प्रचलित हैं। शब्दों या स्वरूपों के साथ मानसिक सम्बन्ध बनाना भी एक विधि है। लेकिन इन विषयों से स्मरण शक्ति के कुछ ही घटकों को प्रेरित किया जाता है। इनका मन-मस्तिष्क के सम्बन्धों में सुधार लाने में कोई खास योगदान नहीं होता है। इस पुस्तक में आपको

स्मरणकारी प्रणालियों और स्मरण शक्ति प्रेरकों का प्रशिक्षण देने के लिए भी कुछ अध्याय रखे गये हैं।

स्मरणकारी क्रियाएं (वेद पाठिनों द्वारा प्रयोग)

ध्यान और स्मरण शक्ति में सुधार लाने वाली कई जटिल मानसिक क्रियाएं हैं। शब्दों को इस्तेमाल करने वाली भी कई अन्य विधियां हैं। (इनमें विशेषकर वैदिक विधियां प्रमुख हैं)। परम्पराओं में मूलतः आठ मौखिक विनिमय हैं – जात, माला, शिखा, रेखा, ध्वजा, दण्ड, धन और रथ। ये वेद पाठिनों से सीखी जा सकती हैं। ये स्मरणकारी विधियां हजारों सालों से चली आ रही हैं, जब वेद लोगों को कण्ठस्थ याद होते थे।

मस्तिष्क का पोषण: गर्भधारण करने वाली माता के लिए यह बहुत जरूरी है कि वह संतुलित एवं पौष्टिक आहार ग्रहण करें। जिससे बच्चे के मस्तिष्क का उचित तौर पर निर्माण हो सके। दूध पीते बच्चे की माँ को भी इसका पूरा ध्यान रखना चाहिए। तभी बच्चे का मस्तिष्क पुष्ट रह सकता है। उदाहरण के लिए, निम्नलिखित उपाय अपनाये जाने चाहिए:

1. दूध में उचित मात्रा में बादाम और केसर लें। केसर रात में और बादाम सुबह लेने की सलाह दी जाती है। इस भोजन को भारतीय विधि से ही तैयार करें।
2. भोजन में घी की भी उचित मात्रा रखी जानी चाहिए। सिर में कुछ आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों को पीसकर मालिश की जा सकती है। ब्राह्मी, ज्योतिष्मति, आदि जैसी कुछ आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां मस्तिष्क के पोषण के लिए अच्छी होती हैं। इनके इस्तेमाल की सही-सही मात्रा और लेने की विधि के लिए किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।
3. कहते हैं खुशी जैसी खुराक नहीं, इसी समय खुशी चुनें। यह काम ऐसे करें: सुबह अपनी आँखें खोलते ही खुद से कहें, 'देवी विधान आज और हर दिन मेरे जीवन

का संचालन करता है। सारी चीजें आज मेरे भले के लिए काम करती हैं। यह मेरे लिए एक नया और अदृभुत दिन है। इस दिन जैसा कोई दूसरा दिन कभी नहीं होगा। मुझे दिन भर दैवी प्रेम मुझे घेरे है, मेरे चारों तरफ है और मैं शांति से हूँ।

4. जब भी मेरा ध्यान अच्छाई और सृजनात्मकता से भटकेगा, तो मैं उस चीज के बारे में तत्काल सोचने लगूँगा, जो सुंदर और अच्छी है। मैं आध्यात्मिक और मानसिक चुंबक हूँ मैं अपनी उन सभी चीजों को आकर्षित करता हूँ, जो मुझे नियामतें देती हैं और समृद्ध करती है। आज मैं अपने सभी कामों में अदभुत सफलता पाऊँगा निश्चय रूप से आज मैं दिन भर खुश रहूँगा। और हर दिन इसी तरह शुरू करें। फिर आप खुशी का चुनाव करेंगे और खुश तथा प्रफुल्लित रहेंगे। खुश रहने के बारे में आपको एक महत्वपूर्ण बात याद रखनी चाहिए। आपके मन में खुश होने की सच्ची इच्छा होनी चाहिए। कुछ लोग इतने लंबे समय से तनावग्रस्त, दुखी और निराश होते हैं। वे अपनी पुरानी मानसिकता संरचना के इतने आदि हो चुके हैं कि उन्हें खुशी सहज महसूस नहीं होती है। वे अपनी जानी-पहचानी पुरानी तनावग्रस्त दुखी अवस्था में लौटने के लिए बेताब रहते हैं।

कई लोग दुख को चुनते हैं और उन्हें य एहसास ही नहीं होता है कि वे ऐसा कर रहे हैं। वे इस तरह के विचार रखते हैं।

आज का दिन बुरा है। हर चीज गड़बड़ होने वाली है।

मैं सफल नहीं हो पाऊँगा।

हर व्यक्ति मेरे खिलाफ है।

धंधा बुरा चल रहा और यह पहले से ज्यादा बुरा होने वाला है।

मैं हमेशा देर से पहुँचता हूँ।

मुझे कभी सुनहरे मौके नहीं मिलते हैं।

वह कर सकता है लेकिन मैं नहीं कर सकता।

अगर सबुह सुबह यह मानसिक नजरिया रहता है, तो आप अपनी ओर से इन सभी दुःखद घटनाओं को आकर्षित करेंगे और बहुत दुखी रहेंगे। यह एहसास करना शुरू करे कि जिस दुनिया में आप रहते हैं। वह काफी हद तक इस बात से तय होती है कि आपके दिमाग में क्या चलता है। महान रोमन दार्शनिक मार्कस ऑरेलियस ने कहा था “इंसान का जीवन उसके विचारों से बनता है।” उन्नत सदी के अग्रणी अमेरिकी दार्शनिक राल्फ इमर्सन ने कहा था कि इंसान वैसा ही होता है जैसा वह सारे दिन सोचता है।” जो विचार आदतन अपने मस्तिष्क में रखते हैं, वे शरीर व भौतिक रूपसे प्रकट हो जाते हैं। यह सुनिश्चित कर लें कि आप नकारात्मक पराजयवादी, बुरे या निराशाजनक विचार न रखें। अपने मस्तिष्क को बार बार याद दिलाएं कि आप अपने मानसिकता के बाहर कुछ अनुभव नहीं कर सकते हैं।

मनोयोग का अभ्यास:

स्मरण शक्ति की कुंजी: स्मरण शक्ति और अभ्यास के समीकरण की विचारधारा में मनोयोग ही सम्पूर्ण दर्शन है। स्मरण शक्ति अर्थात् स्मृति का अर्थ ही है – याद करना और मनोयोग का अभ्यास करना। कोई व्यक्ति विशेष इस समीकरण की गहराई में जा सकता है लेकिन यहां हम ज्यादा गहराई में नहीं जा पायेंगे।

स्वर: विज्ञान की दृष्टि से देखें तो मन एक क्रिया है, जिसका अर्थ है याद करने का अभ्यास करना। इससे ही मनु, मनुष्य, मन्त्र, मानस, मनन, मुनि, मौन, आदि शब्दों की उत्पत्ति हुई है। पाणिनी व्याकरण में ‘म्ना’ स्मरणकारी जैसे शब्दों से सम्बद्ध है, जिसका सम्बन्ध स्मरण शक्ति से ही है। ग्रीक किंवदन्ती के अनुसार जीयुस और ‘इरा’ (काल) देवी में एक बार अस्थायी सम्बन्ध कायम हो गये थे। जिससे नेमासाइन का जन्म हुआ,

जिसने शब्दों का आविष्कार किया। वही नौ कलाओं (माँ सरस्वती के नौ रूपों) की जननी मानी जाती है। वही स्वयं में स्मरण शक्ति या सुध (याद) कहलाती है।

स्मरण शक्ति और सुध के लिए, मन या मानस एक साधन है और मन्त्र एक आवश्यक सहायक। प्राचीन काल की परम्परा के अनुसार जब किसी साधु या ऋषि को शब्दों का ज्ञान होता था, तब वह अपने शिष्यों को इन्हीं शब्दों या वाक्यों का अभ्यास कराते थे। (शिष्य उनके सामने बैठकर उन मन्त्रों या शब्दों का उच्चारण करते थे)। फिर सभी शिष्य जाकर किसी पेड़ के नीचे या किसी नदी के किनारे या होम की पवित्र अग्नि के पास बैठकर, नदी या अग्नि की ओर मुंह करके इन्हीं मन्त्रों को याद करने का अभ्यास करते थे। इस प्रक्रिया को स्वाध्याय (स्वयं अध्ययन करना) कहते हैं।



लेकिन योगसूत्र में 'मन्त्र' शब्द का इस्तेमाल ध्यानावस्था में मानसिक उच्चारण के लिए किया गया है। क्योंकि जैसे-जैसे मन्त्र का उच्चारण किया जाता है वैसे-वैसे यह धीरे-धीरे मन में अंकित हो जाता है। इस अवस्था में अभ्यास 'जप' बन जाता है।

इस तरह ध्यान लगाने और मन को शुद्ध एवं साफ रखने के लिए श्रवण, मनन, ध्यान, उच्चारण, स्मरण, जप करना, ये सभी एक ही नदी की अलग-अलग धारायें हैं। बिना मनन के स्मरण करना व्यर्थ होता है साहित्य का रक्षण, स्मरण शक्ति में सुधार, मनन और जप का अभ्यास और मनोयोग की सभी क्रियाएं मिलकर एक नये योग को जन्म देती हैं, जिसे स्मृति-योग कहा जाता है।

अभ्यास प्रश्न 1:-

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :-

1. जैसे-जैसे मन्त्र का उच्चारण किया जाता है वैसे-वैसे यह धीरे-धीरे मन में अंकित हो जाता है। इस अवस्था में अभ्यासबन जाता है।
2. जब हमऔर..... रहते हैं उस वक्त हमारी स्मरण शक्ति भी पहले की तुलना में और ही अधिक तेजी से कार्य करता है ।

8.4 योग-निद्रा का अभ्यास:

यह अन्तर्मन में झांकने की एक विधि है। योग-निद्रा या चेतन विश्राम अवस्था में हम निद्रावस्था से समाधि की ओर जाते हैं। लेकिन सच्ची योग निद्रा की स्थिति आसानी से प्राप्त नहीं की जा सकती है। इसके विभिन्न चरण नीचे दिये गये हैं:

1. जीवात्मा को अपनी निद्रावस्था का ज्ञान होता है और वह इसका निर्देशन करता है।
2. जब डेल्टा मस्तिष्कीय तरंगें पैदा होती हैं, तब यह आरईएम (REM- Rapid Eye Movement) रहित गहरी नींद होती है। हमें अपने चारों ओर की गतिविधियों का ज्ञान रहता है।
3. व्यक्ति ध्यानावस्था और निद्रावस्था, दोनों में एक साथ रहता है – बाहरी मन सोता है लेकिन आन्तरिक मन ध्यानमग्न रहता है।



4. हृदय की गुफा में प्रवेश। न किसी मन्त्र न किसी विचार को प्रवेश की अनुमति। यह स्थिति तब आती है, जब किसी को योगनिद्रा में जाने के लिए सांस के विभिन्न प्रयोगों का प्रशिक्षण दिया जाता है।

आप हर चौबीस में से आठ घंटे यानी आपनी एक तिहाई जिदंगी सोने में बिताते हैं। यह जीवन का अटूट नियम है। नींद एक दैवी नियम है और हमारी कई समस्याओं के जवाब हमें गहरी नींद में मिलते हैं। कई लोग इस सिद्धांत का समर्थन करते हैं कि आप दिन में थक जाते हैं, इसलिए आप शरीर को आराम देने के लिए सोते हैं और सोते समय शरीर में मरम्मत की प्रक्रिया चलती है। यह बहुत बड़ी गलतफहमी है। नींद में शरीर कभी आराम नहीं करता है। सोते समय भी आपका दिल, फेफड़े और सभी महत्वपूर्ण अंग काम करते हैं। अगर आप साने से पहले खाते हैं, तो खाना पच जाता है और पोशक पदार्थ सभी अंगों तक पहुँच जाते हैं। आपकी चमड़ी पसीना उत्पन्न करती है। आपके नाखून और बाल बढ़ते रहते हैं।

आपका अवचेतन भी इस दौरान नहीं सोता है। यह हमेशा सक्रिय रहता है और आपकी सभी महत्वपूर्ण शक्तियों को नियंत्रित करता है। नींद में उपचारक प्रक्रिया ज्यादा तेजी से काम करती है, क्योंकि तब आपका चेतन मन कोई व्यवधान नहीं डालता है। आपके सवालों के उल्लेखनीय जवाब आपको नींद में ही मिलते हैं।

दिन भर आपका चेतन मन चिंताओं संघर्षों और विवादों में झूलता रहता है। इसे समय समय पर इंद्रियों के प्रमाण और यथार्थवादी जगत से पुरे हटने तथा अवचेतन मन की आंतरिक बुद्धिमत्ता से मौन संप्रेषण करने की जरूरत होती है। मार्गदर्शन शक्ति और ज्ञान का दावा करके आप जीवन के हर क्षेत्र की हर मुश्किल से उबरने में कामयाब होंगे और अपनी दैनिक समस्याओं को सुलझाने में भी। इंद्रिय प्रमाण और रोजमर्रा के शोर-शराबे व दुविधा से नियमितरूप से हटना नींद का एक प्रकार है। यानी आप

इंद्रियो की दुनिया के लिए सोए होते हैं। और अपने अवचेतन मन की बुद्धिमत्ता तथा शक्ति के लिए जाग्रत होते हैं।

नींद की कमी आपको चिडचिडा तुनकमिजाज और निराशावादी बना सकती है। सभी इंसानों को स्वस्थ रहने के लिए कम से कम छह घंटे नींद की जरूरत होती है। अधिकांश लोगो को इससे ज्यादा की जरूरत होती है। जो लोग सोचते हैं कि वे इससे कम में काम चला सकते हैं खुद को मूर्ख बना रहे हैं।

जिन शोधकर्ताओ ने नींद की प्रक्रियाओं और नींद की कमी में शोध किया है वे बताते हैं कि कुछ मामलो मे नर्वस ब्रेकडाउन से पहले गंभीर अनिद्रा रोग प्रकट होता है। याद रखें नींद के दौरान आप आध्यात्मिक रूप से तरोताजा हो जाते हैं। जीवन में खुशी और स्फूर्तिलाने के लिए पर्याप्त नींद अनिवार्य है।

अभ्यास प्रश्न 2:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:—

1. साहित्य का रक्षण, स्मरण शक्ति में सुधार, मनन और जप का अभ्यास और मनोयोग की सभी क्रियाएं मिलकर एक नये योग को जन्म देती हैं, जिसे कहा जाता है।
2. आरईएम रहित गहरी नींद में REM का अर्थ है.....
3. निद्रा-योग के दौरान व्यक्ति ध्यानावस्था और दोनों में एक साथ रह सकता है – बाहरी मन सोता है लेकिन आन्तरिक मन ध्यानमग्न रहता है।

8.4.1 योग-निद्रा से फायदे

निद्रा में हम कोई भाषा या कोई अन्य विषय सीख सकते हैं। शीघ्रतापूर्वक चीजें याद कर सकते हैं। भूली बातें याद कर सकते हैं। दो से ज्यादा निद्रा चक्रों के बिना भी गहरी नींद में सो सकते हैं। (24 घंटों में 3-4 घंटों की नींद), कुछ रोगों का उपचार कर सकते हैं और किसी के दर्द को मिटा सकते हैं। हम एक नया संविधान लिख सकते हैं या एक महाकाव्य तक की रचना कर सकते हैं। नये वैज्ञानिक सिद्धान्त या मन्त्र जैसी अन्तर्दृष्टि का ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं।

योग निद्रा की गहराई योग की तैयारी पर निर्भर करती है। शिक्षक को कितना गहरा अनुभव होता है, वह भावनात्मक तौर पर कितना संतुलित है और साधक कितना संयमित है, इन बातों पर ही योग-निद्रा की सफलता निर्भर करती है।

अपने समय का सदुपयोग करें: हम अपने 24 घंटे के दिन में सबसे अधिक समय निम्नलिखित बातों में व्यतीत करते हैं:

अ. जब हम सोते हैं, तब अनावश्यक दिवास्वप्नों या कल्पनाओं में समय बरबाद होता है।

ब. जब हम जागे होते हैं, तब समय अनावश्यक सोच-विचार में जाया होता है।

यह समय हमारा सबसे मूल्यवान और रचनाशील समय होता है। जब कोई इन दो समय-खण्डों में चेतना की क्रियाओं को समझने लगता है, तब वह दुनिया में अमर कार्य कर सकता है। जब वह सोता है, लेकिन वह निद्रावस्था में नहीं होता है और उसका मन बाहरी बाधाओं से मुक्त होता है। यह समय योगनिद्रा की तरह ही होता है। हमें इस समय का सदुपयोग करना सीखना चाहिए।

संकल्प से अपनी भावनाओं को शुद्ध करें:

मात्र संस्कृत भाषा के ज्ञान और योग-निद्रा के अभ्यास से आपकी स्मरण शक्ति नहीं बढ़ने वाली है। अपने मन को साफ रखने और उसे सदा सक्रिय रखने के लिए सबसे

पहले भावनात्मक शुद्धि करनी होगी। क्रोध पर विजय पाना इस दिशा में पहला कदम होता है। इस कार्य में समय लग सकता है। मानव मन आदतों का दास होता है। हम अपनी आदतों को स्वाभाविक मानने लगते हैं। हमें अपनी आदतों में सुधार लाकर अपनी स्मरण शक्ति को मजबूत करना चाहिए। मन को दृढ़ संकल्पों से प्रशिक्षित कर कोई भी आदत बदली जा सकती है। न्यूरोप्लास्टिसिटी के सिद्धान्तों से अब यह साबित हो चुका है कि मस्तिष्क के विभिन्न भागों के कार्यों को भी बदला जा सकता है या उनमें सुधार लाया जा सकता है। यह सब अभ्यास के माध्यम से किया जा सकता है। जमीन पर बैठें, लक्ष्य साधें और अभ्यास करें। आपके मन की गहराई से जो भी संकल्प बार-बार आयेगा, वह मन का स्वभाव बन जायेगा। (मन के अन्दर छिपे दूसरे खजाने की खोज करना भी मन का स्वभाव होता है)।

जैसा आप चाहते हैं कि लोग आपके बारे में सोचे वैसा ही आप उनके बारे में सोचें। जैसा आप चाहते हैं कि लोग आपके बारे में महसूस करें, वैसा ही आप उनके बारे में महसूस करें। जैसा आप चाहते हैं कि लोग आपके प्रति काम करें, वैसा ही आप उनके बारे में काम करें। उदाहरण के लिए, हो सकता है आप ऑफिस में किसी के प्रति नम्र और शालीन हों, लेकिन उसकी पीठ पीछे उसके बारे में आलोचनात्मक और द्वेषपूर्ण विचार सोचते हों इस तरह के नकारात्मक विचार आपके लिए बहुत विनाशकारी हैं। यह जहर खाने की तरह है। आप जो नकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न कर रहे हैं वह उसकी स्फूर्ति, उत्साह, शक्ति, मार्गदर्शन और सदभावना कम कर देता है। जब ये नकारात्मक विचार और भाव आपके उवचेतन में उतर जाते हैं, तो आपके जीवन में तमाम तरह की मुश्किलें और रोग उत्पन्न कर देते हैं।

दूसरे व्यक्ति के बारे में जो आपके मन में विचार हैं। वह आपका है, क्योंकि आप ही उसे सोच रहे हैं। आपके विचार रचनात्मक हैं। इस लिए आप सामने वाले के बारे में जो सोच और महसूस कर रहे हैं, उसे दरअसल अपने अनुभव में उतार रहे हैं। जो

सुझाव आप किसी दूसरे को देते हैं वह आप खुद को भी देते हैं। क्योंकि आपका अवचेतन मन एक रचनात्मक साधन है।

जिस पैमाने से आप मूल्यांकन करेंगे, उसी से आपका मूल्यांकन होगा। आप दूसरों के साथ जो भलाई करते हैं, वह उसी पैमाने से आपकी ओर लौटेगी, और आप जो बुराई करते हैं, वह भी आपके मस्तिष्क के नियम के अनुरूप आपकी ओर लौटेगी। अगर कोई किसी को धोखा देता है तो वह दरअसल खुद को धोखा देता है। उसका अपराधबोध और नुकसान का भाव अतंतः किसी न किसी तरह अवचेतन उसके मानसिक काम का रिकार्ड रखता है और मानसिक इरादे या प्रेरणा के अनुरूप प्रतिक्रिया करता है।

आपका अवचेतन मन निष्पक्ष और अपरिवर्तनीय है। यह न ता व्यक्तियों में भेद करता है, न ही किसी तरह के धार्मिक पंथ या संस्था में। यह न तो दयालु है, न ही प्रतिषेधात्मक। आप दूसरों के बारे में जिस तरीके से सोचते , महसूस करते और काम करते हैं, वही अतंतः आपकी ओर लौटता है।

कोई दूसरा चाहे जो कहे, वह आपके तब तक सचमुच नहीं चिढ़ा सकता, जब तक कि आप उसे विचलित करने की अनुमति न दें। दूसरा व्यक्ति आपको एक ही तरीके से विचलित कर सकता है। वह है आपके विचार द्वारा। अगर आप गुस्सा होता हैं, तो आपको चार अवस्थाओं से गुजराना होता है। आप सोचने लगते हैं कि क्या कहा गया। आप गुस्सा होने और गुस्से का भाव पैदा करने का फैसला करते हैं। फिर आप काम करने का फैसला करते हैं। शायद आप पलट कर जवाब देते हैं। और उसी तरह की प्रतिक्रिया करते हैं। विचार, भावना, प्रतिक्रिया और क्रिया आपके अपने मन में होती है। भावनात्मक रूप से परिपक्व बनने का क्या मतलब है। इसका मतलब है कि आप स्वाभाविक लेकिन बचकानी प्रवृत्ति से परे हो जाएँ। इसका मतलब है कि आप दूसरे की आलोचना और द्वेष पर नकारात्मक प्रतिक्रिया न करें। कोई भी अपनी आलोचना या अपमान को पसंद नहीं करता। वहरहाल हम में यह चुनने की क्षमता होती है कि हम

घटना पर कैसे प्रतिक्रिया करें। परिपक्व चुनाव नकारात्मक प्रतिक्रिया करने से बचना है। नकारात्मक प्रतिक्रिया करने से बचना है नकारात्मक प्रतिक्रिया करने का घटिया आलोचना के स्तर तक उतरना और सामने वाले के नकारात्मक माहौल में पहुँचना है। जीवन में अपने लक्ष्य याद रखें। किसी भी व्यक्ति या वस्तु को यह अनुमति न दें कि वह आपको शान्ति और सेहत कि आंतरिक एहसास से दूर कर दें।

गहरा संकल्प (चित्त की शक्ति): यह हमारी चेतना का ही एक भाग है। यह हमारे चारों तरफ छाया रहता है। इसी के अन्दर हमारा चंचल मन छिपा रहता है। कहा जाता है कि हमें चेतना की एक विशेष धारा के विचारों को एकसूत्र में पिरोने के लिए एक निश्चित दिशा का चयन करना चाहिए। ऐसा करने से व्यक्ति स्वयं अपनी मनोकामनाएं पूर्ण कर सकता है।

अपनी अन्तरात्मा की आवाज पहचानें: हमारे अन्तःकरण से स्थिर, मधुर, धीमी और शान्त आवाज आती है। यह हमारी अन्तरात्मा का नैतिक विधान होता है। आत्मा से यह आवाज स्वतः आती है जो मानस पटल पर अंकित मानक प्रभावों पर आधारित होती है। हमारा अन्तःकरण आत्मा का प्रकाश होता है, जो हमारे मनोवैज्ञानिक दिल (अवचेतन मन) में जलने वाले चिराग से उत्पन्न होता है। जब कभी कुछ अनुचित कार्य होता है या अनुचित विचार जन्म लेते हैं तब यह उनका विरोध करता है।

यह एक खाताबही की तरह ही है, जिसमें हमारे अपराधों का लेखा-जोखा होता है। हमारे कृत्यों एवं विचारों के आधार पर हमारा अन्तःकरण कभी हमें धमकाता है, तो कभी हमसे वायदा करता है, कभी पुरस्कृत करता है, तो कभी दण्ड देता है। जब अन्तःकरण एक बार कचोटता है, तब यह अनुशासन होता है और जब यह हमें दो बार कचोटता है, तब यह हमारी निन्दा करती है। जब कभी कहीं कुछ गलत होता है तो हमारा अन्तःकरण ही हमें पुकारता है और उचित निर्णय देता है। ये निर्णय हमारे मानस पटल में गहरे बस जाते हैं। साध्य और साधन एक दूसरे से पृथक नहीं किये जा सकते,

हमारे अन्तःकरण हमें बताता है। जैसे कि गांधीजी ने भी कहा था, “असैद्धान्तिक व अनैतिक साधनों से प्राप्त साध्य धूल में बदल जाता है।” उनके निम्नलिखित विचार में भी यही भाव प्रकट होता है: “बिना काम के धन, बिना अन्तःकरण के सुख, बिना चरित्र के ज्ञान, नैतिकता के बिना व्यापार, मानवता के बिना विज्ञान, बलिदान के बिना पूजा और सिद्धान्तों के बिना राजनीति सब व्यर्थ है, धूल—समान है।”

अन्तःकरण हमारे मन से हमेशा पूछता है, “क्या यह उचित है?” अधिकांश लोग अन्तरात्मा की आवाज नहीं सुन पाते हैं। वे इसकी संवेदनाओं का अहसास नहीं कर पाते और इसकी अगम्य आलोचना तक नहीं पहुंच पाते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमारे मानस पटल की नियमित प्रणाली चारों तरफ व्याप्त भ्रष्टाचार और अनाचार के कारण नष्ट हो चुकी हैं।

जब हम गलत कार्यों और दुष्कृत्यों में संलग्न रहते हैं, तब हम गंभीर अपराध करने से भी नहीं कतराते हैं। लेकिन यदि एक भी पाप को अपनी अन्तरात्मा में जगह देते हैं, तब एक के बाद एक हजारों पापों का रास्ता हमारी अन्तरात्मा की ओर होता है। आपका अन्तःकरण इससे कुंठित और संवेदनहीन हो जाता है। फिर बुरे कार्यों में संलग्न रहना आपका स्वभाव बन जाता है।

एक सद्गुणी मनुष्य में ही अपनी अन्तरात्मा की आवाज सुनने की शक्ति होती है। पापी या मक्कार लोगों में यह शक्ति नष्ट हो जाती है। भ्रष्टाचारण से उसके अन्तःकरण का संवेदनशील स्वरूप नष्ट हो जाता है। इसीलिए वह उचित—अनुचित में भेद नहीं कर सकता है। यही सिद्धान्त संगठनों, व्यापार उपक्रमों, संस्थानों और सरकारों पर भी लागू होता है।

इसीलिए हम सभी को अपना अन्तःकरण साफ रखना चाहिए, तभी हम उसकी आवाज सुन पायेंगे और तमाम परेशानियों और चिन्ताओं से मुक्त जीवन का आनन्द उठा पायेंगे।

8.5 मस्तिष्क, स्मरण शक्ति और आत्मा

हर तरह की शिक्षा के लिए स्मृति परमावश्यक है। यह व्यक्तित्व को निरन्तरता एवं एकता प्रदान करती है। यदि मन के अन्दर स्मरण शक्ति न हो, तब यह हर समय एक अलग व्यक्ति की तरह व्यवहार करेगा। क्योंकि मन का सम्बन्ध स्वयं के अतीत से भी कट जाता है। लेकिन हमारा अनुभव और वातावरण यही बताता है कि हमारा मन एक ही व्यक्ति के रूप में व्यवहार करता है। उसे अपने अतीत का ज्ञान होता है और भविष्य के प्रति मन में आशाएं एवं अपेक्षाएं होती हैं। चूंकि मन में वस्तुएं याद रखने, ध्यान करने जैसी शक्तियां होती हैं और यह आत्मा को एकता एवं निरन्तरता प्रदान करता है। इसलिए एक महत्वपूर्ण प्रश्न सामने आता है कि कहीं मन मस्तिष्क से अलग तो नहीं है या कहीं इसका शरीर और मस्तिष्क से अलग कोई तात्त्विक अस्तित्व तो नहीं है।

न्यूरो जैव विज्ञानी और मनोविज्ञानी स्मरण शक्ति को आमतौर पर निम्नलिखित तीन भागों में वर्गीकृत करते हैं: लघुकालिक स्मरण शक्ति, दीर्घकालिक स्मरण शक्ति और अवचेतन स्मरण शक्ति (अचेतन स्मरण शक्ति) या गर्भित स्मरण शक्ति। अगले अध्याय में अवचेतन स्मरण शक्ति (अचेतन स्मरण शक्ति) या गर्भित स्मरण शक्ति की विस्तृत विवेचना की गई है।

8.5.1 लघुकालिक स्मरण शक्ति

“वह स्मरण शक्ति जो कुछ ही सेकेण्डों या कुछ ही मिनटों तक बनी रहती है, लघुकालिक स्मरण शक्ति कहलाती है।” उदाहरणार्थ, किसी टेलीफोन डायरेक्टरी से जब हम कोई नम्बर ढूँढ निकालते हैं, तब वह नम्बर हमें थोड़ी देर तक ही याद रहता है, क्योंकि वह नम्बर भविष्य में बार—बार इस्तेमाल नहीं होता है।

न्यूरो विज्ञानी मानते हैं कि इस तरह स्मरण शक्ति तन्त्रीय (न्यूरल) घटनाओं से प्रभावित होती है। टेलीफोन नम्बर याद करने का अभ्यास भी एक तन्त्रीय घटना है। इस उदाहरण में डायरेक्टरी में नम्बर देखते-देखते उस नम्बर पर अपना ध्यान बनाये रखने से और नम्बर डायल करते समय तन्त्रीय गतिविधि परिपथ की तरह जारी रहती है। इसी तरह मस्तिष्क में तन्त्रीय गतिविधि से परिपथ कुछ देर के लिए थम जाता है। कुछ ही देर बाद हम लोगों के नाम और नाक-नक्श भूल जाते हैं।



इस आधार पर हम कह सकते हैं कि स्मरण शक्ति मस्तिष्क पर आधारित होती है। इस तथ्य से इंकार नहीं किया जा सकता कि सीखने या याद करने के काम में तन्त्रीय गतिविधियां जारी रहती हैं। लेकिन इस घटना के अन्य पहलू भी हैं, जिनको सामान्यतया नजरअन्दाज किया जाता है। उदाहरण के लिए, हमारे ध्यान के केन्द्र में बने गहरे प्रतिबिम्ब से यही बात पता चलती है कि सूचना थोड़ी देर के लिए हमारे मन में ही रहती है। इसीलिए उतने ही समय के लिए हमारे मस्तिष्क की तन्त्रीय मशीनरी कार्य करती है और उतने ही समय के लिए नम्बर हमें याद रहता है। दूसरे शब्दों में जब कोई अपने हाथों से टेलीफोन डायरेक्टरी पकड़े रहता है और उस पर नजर टिकाये रखता है, तब तन्त्रीय मशीनरी की सहायता से मन ही उस नम्बर को याद रखता है। यह नम्बर हमें उतने समय के लिए ही याद रहता है जब तक उसकी जरूरत रहती है। इसलिए जिस तरह हाथ हमारे शारीरिक काम करते हैं उसी तरह मस्तिष्क की कोशिकाएं या तन्त्रिकाएं हमारे मन का काम करती हैं।

इस प्रकार मन आत्म—चेतना है। यह भले ही सूक्ष्म हो, लेकिन मस्तिष्क की उपस्थिति महसूस कर सकता है। मस्तिष्क में चीजें याद रखने की अच्छी योग्यता हो सकती है, या फिर यह किसी चोट, बीमारी, बुढ़ापे या शल्य चिकित्सा के कारण यह योग्यता खो सकता है। यही आत्म—चेतन मन, जो मस्तिष्क के गुणों से भरा होता है या विस्मृति का शिकार होता है, आत्मा कहलाता है।

8.5.2 दीर्घकालिक स्मरण शक्ति

स्मरण शक्ति जो कई दिनों या वर्षों तक बनी रहती है, दीर्घकालिक स्मरण शक्ति कहलाती है। इस तरह की स्मरण शक्ति के कई सिद्धान्त हैं। इनमें विद्युत—मनोवैज्ञानिक

(electropsychological) या चेतोपागम (synaptic) या सीखने का वृद्धि सिद्धान्त मुख्य हैं। दीर्घकालिक स्मरण शक्ति का एक और सिद्धान्त है,

जिसके अनुसार स्मृतियां हमारे विशिष्ट वृहत् अणुओं में, खासकर मस्तिष्क के आरएनए में दर्ज होती हैं। लेकिन यह सिद्धान्त कई कारणों से सही सिद्ध नहीं होता है। “रसायन सिद्धान्त” नामक एक और सिद्धान्त है, जिसके अनुसार एक जानवर से दूसरे जानवर में सूचनाओं के अंश कुछ रासायनिक टीकोंको लगाने से भी पहुंचाये जा सकते हैं। यह सिद्धान्त तत्व हस्तांतरण से सम्बन्धित है।



आजकल चेतोपागम (synaptic) सिद्धान्त या सीखने के वृद्धि सिद्धान्त ही आमतौर पर स्वीकार्य सिद्धान्त है। कई मस्तिष्क विज्ञानियों के अनुसार दीर्घकालिक स्मृतियां किसी

तरह मस्तिष्क के तन्त्रीय जोड़ों में दर्ज हो जाती है। जब सीखने या याद रखने की प्रक्रिया जारी रहती है, तब तन्त्रिका तन्त्र की कोशिकाओं के चेतोपागम जोड़ों की धीरे-धीरे वृद्धि होती है। संवेदनाओं के सक्रिय होने से सूचनाएं विद्युत तरंगों के रूप में मस्तिष्क में प्रवेश करती हैं। वे संवेदी मार्गों से मस्तिष्क में जाकर तन्त्रिकाओं के चेतोपागम सक्रिय कर देते हैं। इससे सबसे पहले मस्तिष्क में आरएनए बनाने वाले अंगों का विशेष प्रकार से उपापचय, प्रोटीनों और सूक्ष्म अणुओं से संश्लेषण होता है। जो तन्त्रिका कोशिकाओं के चेतोपागम जोड़ों की वृद्धि और झिल्ली (membrane) और रासायनिक प्रेषण के लिए जरूरी होते हैं।

इस तरह वर्तमान चेतोपागम जोड़ ज्यादा सक्रिय और कुशल बन जाते हैं। इससे नये चेतोपागम जोड़ भी बनने लगते हैं। स्मृतियां इन चेतोपागम जोड़ों में दर्ज हो जाती हैं। इनमें संरचनात्मक एवं क्रियात्मक परिवर्तन आते रहते हैं। चेतोपागम की वृद्धि एवं स्मृति दर्ज होने की प्रक्रिया अनुमानतः 30 मिनट से 3 घंटे तक का समय लेती है। चेतोपागम प्रणाली में दर्ज सूचना स्मरण शक्ति के सूचना कोश की तरह काम करती है। भौतिक विज्ञान के परीक्षणों से भी यही पता चलता है कि स्मरण शक्ति के लिए जिम्मेदार परिवर्तनशील चेतोपागम उत्तेजक होते हैं और ये सेरेब्रल कोरटेक्स और हिप्पोकैम्पस (सेरेबेलम की पारकाइन कोशिकाएं एवं हिप्पोकैम्पस की कण कोशिकाएं) में बड़ी मात्रा में होते हैं। ये सीखने की क्रिया से सम्बन्धित होते हैं। ऐसे भी प्रमाण मिले हैं कि ये चेतोपागम जब सक्रिय नहीं होते हैं जब ये परावर्तन करते (पीछे चले जाते) हैं।

अभ्यास प्रश्न 3:—

1. एक सद्गुणी मनुष्य में ही अपनीकी आवाज सुनने की शक्ति होती है।

2. वह स्मरण शक्ति जो कुछ ही सेकेण्डों या कुछ ही मिनटों तक बनी रहती है,
.....शक्ति कहलाती है।
3. स्मरण शक्ति जो कई दिनों या वर्षों तक बनी रहती है,
कहलाती है।
4. अपने मन को साफ रखने और उसे सदा सक्रिय रखने के लिए सबसे पहले
.....शुद्धि करनी होगी।

8.6 शब्दावली

मुदिता	प्रसन्नता
चरम	उच्च स्थान
परिपथ	चारों तरफ के रास्ते
लघुकालिक	कम समय के लिए
दीर्घकालिक	लम्बे समय के लिए

8.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. स्मरणकारी क्रियाओं को परिभाषित किजिए।
2. मनोयोग का अभ्यास कैसे करे इस पर टिप्पणी किजिए।
3. अपने अन्तर्मन की आवाज को पहचान सकने के लिए हमें किन विधियों का प्रयोग करना चाहिए ?
4. मस्तिष्क, स्मरण शक्ति और आत्म विषय पर प्रकाश डालिए।
5. लघुकालिक एवं दीर्घकालिक स्मरण शक्ति क्या है ? अपने सरल शब्दों में इनकी व्याख्या किजिए।

8.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर:—

अभ्यास प्रश्न 1:—

1. 'जप'
2. सरल और प्रसन्नचित

अभ्यास प्रश्न 2:—

1. स्मृति-योग
2. रैपिड आई मूवमेंट (Rapid Eye Movement)
3. निद्रावस्था,

अभ्यास प्रश्न 3:—

1. अन्तरात्मा
2. लघुकालिक स्मरण
3. दीर्घकालिक स्मरण शक्ति
4. भावनात्मक

8.9 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ — डॉ बी के चन्द्रशेखर
2. कॉम्प्रिहेनसिव मेमोरी डेवलॉपमेंट — डॉ बी के चन्द्रशेखर
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये — डॉ बी के चन्द्रशेखर
4. मन का सहज विज्ञान — डॉ बी के चन्द्रशेखर

अवचेतन स्मरण शक्ति

इकाई की रूपरेखा

9.0 उद्देश्य

9.1 प्रस्तावना

9.2 परिचय

9.3 अचेतन या गर्भित स्मरण शक्ति

9.4 अवचेतन स्मरण से इच्छित जानकारी लेना

9.4.1 स्मरण शक्ति के दो प्रकार

9.4.2 मस्तिष्क एक कम्प्यूटर

9.5 सम्मोहन विद्या से पूर्व जन्म की स्मृतियां

9.5.1 मस्तिष्क आत्मा की सीमाएं तय करता है

9.6 स्मरण शक्ति के कार्य में मस्तिष्क की भूमिका

9.6.1 दिखावटी दवा (placebo) और कल्पना शक्ति

9.7 शब्दावली

9.8 निबंधात्मकप्रश्न

9.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

9.10 संदर्भ ग्रंथ

9.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप—

- स्मरण शक्ति कितने प्रकार की होती है ये जान सकेंगे
- स्थाई आत्मा के महत्व को जान सकेंगे, जिसकी वजह से स्मरण शक्ति बनती है
- पूर्व जन्म की स्मृति क्या होती है ये जान सकेंगे
- मस्तिष्क आत्मा की सीमाएं किस प्रकार से तय करती है ये जान सकेंगे
- प्लासेबो प्रभाव के बारे में जान सकेंगे

9.1 प्रस्तावना

हमारे अतीत की ऐसी असंख्य बड़ी-छोटी घटनाएं होती हैं, जिनका प्रभाव हमारे चरित्र पर पड़ा है। लेकिन हम शायद ही कभी उनकी पहचान कर पाते हैं। उनके प्रभाव प्रकट या अप्रकट रूप में पड़ते हैं। ये हमारी जिन्दगी के हिस्से भी बन चुके होते हैं। इन घटनाओं से ही हमारे वर्तमान दृष्टिकोण, विश्वास, आशंकाएं, पूर्वाग्रह बनते हैं। ये सब हमारे अचेतावस्था या अवचेतनावस्था के व्यवहार का निर्धारण करते हैं। इनमें से कुछ स्मृतियों को कुछ विशेष दशाओं या सम्मोहन या औषधियों की मदद से भी प्राप्त किया जा सकता है। ये गर्भित या सोई स्मृतियां ही हमारे कार्यों का निर्धारण करती हैं और हर समय हमें प्रभावित करती रहती हैं।

9.2 परिचय

आत्म (Self) मस्तिष्क के विभिन्न भागों में विभिन्न इन्द्रियों से पहुंचने वाली सूचनाओंको समन्वित करती है। फिर यह मस्तिष्क को एक परीक्षात्मक एकता प्रदान करती है जिसके बिना अंकित स्मरण शक्ति अर्थहीन होती है। इससे स्मरण शक्ति के विभिन्न प्रकार के प्रतिबिम्बों से साबित होता है कि आत्मा का अस्तित्व है, जो मस्तिष्क की मशीनरी का प्रयोग करती है। आत्मा किसी कम्प्यूटर प्रोग्रामर की तरह है और मस्तिष्क कम्प्यूटर की तरह। जिस प्रकार एक कम्प्यूटर प्रोग्रामर ये निश्चित करता है कि कम्प्यूटर में वो किस प्रकार का प्रोग्राम डालेगा वैसे ही आत्मा ये निश्चित करती है कि वो मस्तिष्क का इस्तेमाल किस कार्य के लिए करेगी। कम्प्यूटर कभी भी ये तय नहीं कर पाती कि इसका अपना क्या इस्तेमाल होना चाहिए। ये बात सिर्फ प्रोग्रामर के उपर ही निर्भर है। प्रोग्रामर के बिना कम्प्यूटर का होना कोई अर्थ नहीं रखता। ठीक उसी प्रकार आत्मा का नहीं होना मस्तिष्क रूपी कम्प्यूटर के अस्तित्व को अर्थ रहित कर देता है।

9.3 अचेतन या गर्भित स्मरण शक्ति

हम लघुकालिक एवं दीर्घकालिक स्मरण शक्ति की विवेचना कर चुके हैं। अब हम यहाँ अवचेतन, अचेतन या गर्भित स्मरण शक्ति पर विचार करेंगे। इससे यह सिद्ध हो जायेगा कि आत्मा मस्तिष्क से अलग है। अवचेतन या अचेतन स्मरण शक्ति क्या है?

क्या स्मरण शक्ति के काम में आत्मा की भी भूमिका होती है? अब हमारे सामने एक सवाल खड़ा होता है – उपरोक्त प्रमाण को देखते हुए न्यूरो जीव विज्ञान एवं न्यूरो सर्जरी में से कौन यह बताता है कि चेतोपागम जोड़ सूचना कोश के रूप में कैसे काम करते हैं और स्मृतियां मस्तिष्क के किस भाग में जमा रहती ह? ऐसा कौन-सा प्रमाण है, जो हमें यह विश्वास दिलाता है कि कोई तात्विक सत्ता है, जिसे आत्मा या आत्म-चेतन मन कहा जाता है? हमें अपने सूचना कोश में जमा किसी व्यक्ति का नाम

या कुछ बातें जरूरत पड़ने पर कैसे याद आती हैं, यदि हम इस पर चिन्तन-मनन करें, तो हमें सत्य का पता चल सकता है।

9.4 अवचेतन स्मरण से इच्छित जानकारी लेना

जब कभी हमें सूचना कोश से सूचना की जरूरत पड़ती है, हम उसे खोजने लगते हैं। जैसे अपने विचारों को व्यक्त करने के लिए उपयुक्त शब्द, यानि उसका पर्यायवाची शब्द या कई साल पहले जिस व्यक्ति से हम मिले थे, उसका नाम या टेलीफोन नम्बर। इसके लिए मन की आत्मा को मस्तिष्क में खोजबीन करनी पड़ती है ताकि इच्छित जानकारी बाहर निकाली जा सके। मस्तिष्क से ही स्मरण शक्ति मन तक पहुंचती है। अपने मस्तिष्क को निचोड़ने की इस प्रक्रिया और सफलता या असफलता के परिणाम पाने की प्रक्रिया में हमें दुविधा (दोहरे मत) का अनुभव होता है। हमें तब पता चलता है कि मस्तिष्क आत्मा या मन से एकदम अलग है। मस्तिष्क एक पुस्तकालय, एक भण्डारगृह या एक कम्प्यूटर की तरह है, जहाँ रखी सूचनाओं को प्राप्त करने की हम कोशिश करते हैं।

जब मन स्मृतियों, जैसे कुछ शब्दों, मुहावरों, विचारों, घटनाओं, चित्रों, धुनों और गानों आदि को खोज रहा होता है, तब यह अपनी पूरी ताकत से स्मरण शक्ति के भण्डार-गृह को छानता है। स्मरण शक्ति में मौजूद सूचनाओं में से वांछित



जानकारी पाना कभी कठिन तो कभी आसान होता है। इस प्रयास में मन कभी आगे तो कभी पीछे की ओर भागता रहता है। सूचना कोश से किसी व्यक्ति का नाम, टेलीफोन

नम्बर, आकृति मिल जाने के बाद भी मन उसकी जाँच कर पता लगाता है कि प्राप्त जानकारी कहीं गलत तो नहीं है। यह भी हो सकता है कि प्राप्त नाम, मुहावरे या पर्यायवाची शब्द में कुछ अशुद्धि हो या वह एकदम सही न हो। इसलिए वह इसकी सच्चाई की पुष्टि भी करता है। इस प्रकार आत्म या मन जानकारी दुबारा निकालने का काम भी करता है। दुबारा प्राप्त जानकारी या सूचना की फिर वह जाँच कर सकता है या उससे पूर्णतया संतुष्ट हो जाता है या और प्रयास करना छोड़ देता है।

अगर आप चाहते हैं कि आपका अवचेतन मन आपके लिए काम करे, तो इसका सहयोग पाने के लिए आपको इससे सही आग्रह करना होगा। यह आपके लिए हमेशा काम कर रहा है। यह इस समय भी आपके हृदय की धड़कन और साँस को नियंत्रित कर रहा है जब आपकी उँगली कट जाती है, तो यह उपचार का जटिल प्रक्रिया शुरू कर देता है। इसकी सबसे मूलभूत प्रवृत्ति जीवन की ओर है। यह हमेशा आपकी देखभाल करता है और आपको सुरक्षित रखता है।

आपके अवचेतन के पास अपनी खुद की बुद्धि है, लेकिन यह आपके विचारों और छवियों के पैटर्न को स्वीकार कर लेता है। जब आप किसी समस्या का जवाब तलाशते हैं, तो आपका अवचेतन प्रतिक्रिया करेगा, लेकिन यह आपसे उम्मीद करेगा। कि आप अपने चेतन मन में किसी सच्चे निर्णय या फैसले पर पहुँच जाएँ। आपको यह मानना होगा कि आपके अवचेतन मन के पास जवाब है। अगर आप कहते हैं, “मुझे नहीं मालूम कि कोई रास्ता है भी या नहीं मैं पूरी रह दुविधा और उलझन में हूँ, मुझे जवाब क्यों नहीं मिलता?” तो आप आपनी प्रार्थना को नकार रहे हैं। समय काटते सैनिक की तरह आप ऊर्जा का प्रयोग तो करते हैं, लेकिन आगे नहीं बढ़ते हैं।

अपने विचार के पहियों को विराम दें। आराम से बैठ जाएँ। शिथिल हो जाएँ। शांति से कहें: मेरा अवचेतन मन जवाब जानता है। यह इस समय भी प्रतिक्रिया कर रहा है। मैं धन्यवाद देता हूँ, क्योंकि मैं जानता हूँ कि मेरे अवचेतन की असीमित बुद्धिमत्ता सारी

बातें जानती है और मुझे इस वक्त आदर्ष जवाब दे रही है। मेरा सच्चा विश्वास मेरे अवचेतन मन की बुद्धिमत्ता और ज्ञान को मुक्त कर रहा है। मुझे खुशी है कि ऐसा हो रहा है।

अभ्यास प्रश्न 1:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :—

- 1.....एक पुस्तकालय, एक भण्डारगृह या एक कम्प्यूटर की तरह है, जहाँ रखी सूचनाओं को प्राप्त करने की हम कोशिश करते हैं।
- 2.....किसी कम्प्यूटर प्रोग्रामर की तरह है और मस्तिष्क कम्प्यूटर की तरह ।

9.4.1 स्मरण शक्ति के दो प्रकार

1. मस्तिष्क के चेतोपागम जोड़ों या वृहत-अणुओं में स्थित स्मरण शक्ति और
2. पहचान की स्मरण शक्ति, जो मस्तिष्क के कोश से प्राप्त परिणामों की जाँच में आत्म या मन द्वारा लागू की जाती है।

संग्रहित स्मरण शक्ति से प्राप्त आंकड़ों की शुद्धता और सम्बद्धता का मूल्यांकन करने वाला चेतन-आत्म में पहचान की स्मरण शक्ति होती है, जिसके कारण यह मस्तिष्क से श्रेष्ठ माना जाता है। क्योंकि यह एक मूल्यांकन करने वाले पंच या निर्णायक के रूप में कार्य करता है। यह स्मरण शक्ति कोश से प्राप्त सूचना को अस्वीकार भी कर सकता है या उसमें सुधार कर सकता है या उसका इस्तेमाल कर सकता है या वापस सूचना कोश में भेज सकता है।

हम इन दोनों तरह की स्मरण शक्तियों को एक साथ काम करते देख सकते हैं। कई बार हमें लगता है कि मन पर वांछित जानकारी पाने के लिए ज्यादा दबाव पड़ रहा

है। मनोवैज्ञानिक भाषा में जब मन को सूचना की तलाश होती है, तब यह मस्तिष्क में उचित पद्धति या चेतोपागम जोड़ों की खोज करती है। इस तरह यह साफ है कि मन ही सूचना प्राप्त करता है और उसे सूचना मस्तिष्क से प्राप्त होती है।

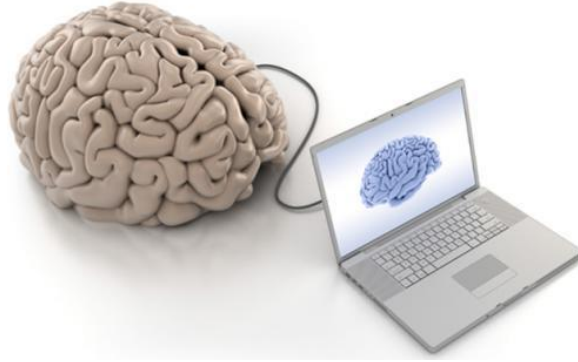
मन मस्तिष्क से सूचना पाने के लिए विभिन्न चालें (स्मरण शक्ति प्रेरक) इस्तेमाल करता है। मन स्मरण शक्ति में जमा सूचनाओं से इच्छित सूचना प्राप्त करने के लिए कुछ रणनीतियां या चालें अपनाता है। इससे मन और मस्तिष्क में अन्तर और स्पष्ट हो जाता है।

मन स्वयं से कहता है, “उस व्यक्ति का नाम कुछ-कुछ रामरतन जैसा है।” फिर कुछ ही सेकेण्ड बाद वह कहता है, “ हाँ, हाँ यह रामचरन ही है। अब याद आ गया।” मन सम्बन्धों की मनोवैज्ञानिक विधि या अन्य विधियों का प्रयोग करता है। इन विधियों में से कुछ का वर्णन इस पुस्तक में आगे के अध्यायों में किया गया है। जब मन ऐसी चालों और रणनीतियों का प्रयोग करता है, तब यह साफ हो जाता है कि मस्तिष्क और आत्म-चेतन मन दो अलग-अलग सत्ता हैं। मस्तिष्क सूचना का भण्डार है तो मन उसका स्वामी है, जो अपनी इच्छानुसार उसका इस्तेमाल करता है।

9.4.2 मस्तिष्क एक कम्प्यूटर

कई मनोवैज्ञानिक और विद्वानों की राय में मस्तिष्क की सोचने-समझने, निर्णय लेने आदि की प्रक्रिया कम्प्यूटर जैसी है। उनके अनुसार पूरे शरीर में फैला तन्त्रिकाओं का जाल संदेश, छवियां या सूचनाएं मस्तिष्क तक पहुंचाता है। जो इन्हें स्पष्ट करता है और इन पर चिन्तन-मनन कर स्थिति से निपटने की योजना बनाता है। वे कहते हैं कि मस्तिष्क से उठने वाली विद्युत तरंग उत्तेजन की प्रक्रिया होती है। इस तरह वे मानते हैं कि मन मस्तिष्क से अलग नहीं है और मस्तिष्क कम्प्यूटर की तरह कार्य करता है। लेकिन ऐसा कहते समय वे भूल जाते हैं कि कम्प्यूटर एक विशेष प्रकार की

मशीन है और मशीन या उपकरण विभिन्न सामग्रियों से बने होते हैं, जो स्वयं चल फिर नहीं सकते और स्वयं के लिए कोई काम नहीं कर सकते हैं। इन्हें चलाने वाला,



आदेश देने वाला, जरूरत पड़ने पर इनकी मरम्मत करने वाला और इनसे अपना उद्देश्य पूरा करने वाला कोई इंजीनियर, चालक या एक मैकेनिक ही होता है, जो सजीव प्राणी यानि कि एक चेतन व्यक्ति ही होता है।

स्थायी आत्म के बिना स्मरण शक्ति कोई काम नहीं कर सकती है।

हम सभी जानते हैं कि मान्यताओं के साथ-साथ हर जीवात्मा के पास स्मरण शक्ति भी होती है। आत्म-चेतन से ही स्मरण शक्ति या याद करने की शक्ति मान्यताओं या धारणाओं का क्रम बनाती है। इसकी व्याख्या हम एक उदाहरण से करते हैं।



माना कि मैंने एक लड़के को 20 साल पहले देखा था, तब उसके नाक-नक्श और डील-डौल के बारे में मेरी एक धारणा बनी थी। अब इतनी लम्बी अवधि के बाद, जबकि मेरे मन में लाखों और धारणाएं बन चुकी हैं। मैं उसे दुबारा देखता हूँ। इस बीच वह लड़का एक आदमी बन चुका है। तब एक आम धारणा के अनुसार मैं उसमें समानताएं एवं बदलाव देखता हूँ।

मन में केवल धारणाएं ही हैं, कोई स्थायी संकल्पना नहीं है। फिर लाखों धारणाओं में से उन्हीं धारणाओं को छांटकर अतीत और वर्तमान की धारणाओं को कौन जोड़ता है?

हर सुबह सैकड़ों धारणाओं के समूह मन में एकत्र होते रहे। फिर 20 साल पुरानी धारणा कहाँ से दुबारा आई? भौतिक तौर पर सोचें तो मैं वो नहीं हूँ जो कल था यानि 20 साल पहले था। 20 साल पहले की धारणा की तरह मेरा अस्तित्व भी अब 20 साल पहले जैसा नहीं रहा। लेकिन वह मेरा ही अन्तर्ज्ञान ही है, जो मेरे साथ आज भी है और जो 20 साल पहले भी था। इसीलिए यह साबित हो जाता है कि स्थायी आत्म नामक कोई सत्ता है, जो संकल्पना करती है और अतीत का स्मरण करती है।

अभ्यास प्रश्न 2:—

सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :—

1. स्मरण शक्ति के दो प्रकार होते हैं —मस्तिष्क के चेतोपागम जोड़ों या वृहत—अणुओं में स्थित स्मरण शक्ति औरकी स्मरण शक्ति।

2. स्थायी के बिना स्मरण शक्ति कोई काम नहीं कर सकती है।

9.5 सम्मोहन विद्या से पूर्व जन्म की स्मृतियाँ

सितम्बर 1982 में मुम्बई से प्रकाशित मासिक पत्रिका 'मिरर' में एक मामला दिया गया था। इसके पत्रकार ने दादर, मुम्बई स्थित एक सम्मोहक श्री जे वी राव का साक्षात्कार प्रकाशित किया था। इसमें राव ने अतीत के अनुभव के एक रोचक मामले का उल्लेख किया।

एक 18 वर्षीय ईसाई युवती ने एक सम्मोहन कार्यक्रम में इटालियन भाषा बोलनी शुरू की। उसने बताया कि वह अपने पूर्व जन्म में, मुसोलिनी के जमाने में इटली में एक पुरुष के रूप में जन्मी थीं। उस जन्म में उसकी मृत्यु सड़क दुर्घटना में हो गई थी।

जब उसकी सम्मोहन की अवस्था समाप्त हुई तब वह इटालियलन भाषा का एक भी शब्द नहीं बोल पायी और उसे पूर्व जन्म की एक भी घटना याद नहीं रही, जो कि उसने सम्मोहन की अवस्था में बतायी थी। यहाँ तक कि इटालियलन भाषा कैसी होती है, उसे इसका भी ज्ञान नहीं था।



1982 में ही मासिक 'मिरर' में दो ऐसे ही अन्य मामले प्रकाशित हुए थे। एक जाने-माने अमेरिकी वकील का मामला था। अमेरिकी वकील कट्टर नास्तिक था। जब उसे सम्मोहित कर उसके पूर्व जन्म में ले जाया गया, तब उसने वैश्या के रूप में अपने



जन्म का वर्णन किया। दूसरा मामला फ्रान्स की एक कुलीन घराने की महिला का था। सम्मोहन की दशा में उसने बताया कि वह छुप-छुपकर एक ब्रिटिश नागरिक से प्रेम करती थी और उसका गुप्त प्रेम सम्बन्ध ही उसकी मृत्यु

का कारण बना। विभिन्न सम्मोहनकर्ताओं द्वारा कई अन्य मामलों का भी उल्लेख किया गया है। इससे यही साबित होता है कि हमारी आत्मा के अवचेतन मन में पूर्व जन्म की स्मृतियां भी मौजूद रहती हैं।

प्रसिद्ध अमेरिकी सम्मोहक-चिकित्सक ब्रायन वेइस की पुस्तकें 'मैनी लाइव्स मैनी मास्टर्स', 'लव इज ओनली रियल', 'मैसेजेज फ्रॉम मास्टर्स' और 'द सेम सोल मैनी बॉडीज' आत्मा की स्मरण शक्ति पर पर्याप्त प्रकाश डालती हैं। इनसे साफ तौर पर यह सिद्ध हो जाता है कि स्मरण शक्ति मस्तिष्क का कार्य नहीं बल्कि यह आत्मा की एक विशेषता है, जो शाश्वत है। यह मोबाइल फोन के एक सिमकार्ड की तरह है। हमारा शरीर मोबाइल उपकरण की तरह है। जैसे एक मोबाइल सिम के बिना काम नहीं कर सकता है, वैसे ही हमारा शरीर आत्मा के बिना कार्य नहीं कर सकता है।

9.5.1 मस्तिष्क आत्मा की सीमाएं तय करती है

दरअसल सम्मोहन विद्या से यह तथ्य स्पष्ट हो जाता है कि मस्तिष्क और शरीर चेतना की अभिव्यक्ति की सीमाएं तय करती हैं। सम्मोहन की दशा में जब इन्द्रियां और मानसिक अंग उत्तेजित होते हैं, तब हमें पता चलता है कि मस्तिष्क और तन्त्रिका तन्त्र हमारे मानसिक जीवन के स्रोत नहीं हैं, बल्कि ये हमारी मन की सीमाएं बांध लेती हैं।



मृतकों के भूत-प्रेत और पुनर्जन्म के मामलों से भी यही साबित होता है कि स्मरण शक्ति आत्मा का ही भाग है यहाँ मृतकों के भूत-प्रेत का उल्लेख भी किया जा रहा है। प्राचीन काल से ऐसी मान्यता है कि जो लोग किसी दुर्घटना या गंभीर बीमारी या अन्य अप्रत्याशित कारणों से छोटी उम्र में मर जाते हैं, वे कुछ समयावधि के लिए सूक्ष्म

आकारों (भूत-प्रेत के रूप) में हमारे आस-पास मंडराते रहते हैं। समय-समय पर कई प्रतिष्ठित पत्र-पत्रिकाओं एवं पुस्तकों में ऐसे वृत्तान्त छपते रहते हैं।

कुछ बच्चों द्वारा सुनायी गई अपने पूर्व जन्म की कहानियों से यही पता चलता है कि स्मरण शक्ति कभी मरती नहीं है और घटनाएं कभी भी पूर्णतया या सदा-सदा के लिए भुलायी नहीं जा सकती हैं। इससे यह भी पता चलता है कि स्मरण शक्ति मानव में सुषुप्तावस्था में भी रहती है और यही चेतना की निम्नावस्था (infraliminal) होती है। यह मस्तिष्कीय ऊतक का भाग नहीं है, क्योंकि पुराना शरीर और मस्तिष्क जीवन के अन्त के साथ समाप्त हो जाते हैं। नये जन्म पर नया मस्तिष्क आ जाता है जो पूरी तरह विकसित नहीं होता है।

स्मरण शक्ति ही हमारा सम्बन्ध नये मस्तिष्क के सहारे हमारे पूर्व जन्म के साथ स्थापित करती है। स्मरण शक्ति ही हमारा तात्त्विक व्यक्तित्व है जो कभी मरता नहीं है और हमारे पूर्व जन्मों की घटनाओं को याद रखता है। ऐसी सत्यापित एवं प्रमाणित घटनाएं गैर-भौतिकीय आत्म की अमरता की ओर इशारा करती हैं जो भौतिक शरीर की मृत्यु के बाद भी जीवित रहता है।

सन्तुष्टि या निराशा की भावना का मन और आत्मा से सम्बन्ध होता है

मन और मस्तिष्क के बीच अन्तर इस बात से भी पता चलता है कि मन सूचना पाने के बाद या परिणाम मिलने पर अर्थात् पुस्तक, फाइल या डायरी से वांछित जानकारी पाकर या तो संतुष्ट रहता है या प्रसन्न होता है या फिर आश्चर्यचकित हो जाता है।

अवचेतन मन सुक्षाव के बहुत ग्रहणशील होता है। वह सुझाव द्वारा नियंत्रित होता है। जब आप अपने मस्तिष्क को स्थिर कर लेते हैं और शिथिल हो जाते हैं तो आपके चेतन मन के विचार आपके अवचेतन मन में उतर जाते हैं। यह प्रक्रिया परसण जैसी ही है। इसमें छिद्र वाली झिल्लियाँ द्वारा विभाजित द्रव आपस में मिल जाते हैं। जब ये

सकारात्मक बीज या विचार अवचेतन क्षेत्र में उतरते हैं। तो वे अपनी तरह के फल देते हैं। तथा आप संतुलित, शांत और सद्भावनापूर्ण बन जाते हैं।

सबसे बड़ा शत्रु:

यह कहा गया है कि डर लोगों का सबसे बड़ा शत्रु है। डर ही असफलता, बीमारी और कमजोर मानवीय संबंधों का कारण होता है। लोखों करोड़ों लोग अतीत, भविष्य, बुढ़ापे, पागलपन और मौत से डरते हैं। लेकिन डर आपके दिमाग का एक विचार है। इसका मतलब है कि आप आपने ही विचारों से डरे हुए हैं। कोई छोटा बच्चा डर के मारे दहशत में आ सकता है। जब उसका डर कहता है कि बिस्तर के नीचे एक राक्षस है, जो रात को उसे पकड़ लेगा। लेकिन जब माता या पिता लाइट जलाकर दिखाते हैं कि कोई राक्षस नहीं है। तो उसका डर दूर हो जाता है। बच्चे के दिमाग का डर उतना ही असली है जितना कि असली राक्षस होने पर होता है। उसके मन में झूठे विचार का उपचार हो गया। जिस चीज का उसे डर था, वह मौजूद ही नहीं थीं। इसी तरह वह आपके अधिकांश डर वास्तविक नहीं होते हैं। वे महज दृश्य छायाओं का समूह होते हैं और छायाएँ असली नहीं होती हैं।

मान लें, आप तैरने से डरते हैं। पाँच दस मिनट के लिए दिन में तीन चार बार स्थिर बैठ जाए। खुद को गहरे आराम की अवस्था में ले जाएँ अब कल्पना करें कि आप तैर रहे हैं। कल्पना में आप तैर रहें हैं। मानसिक रूप से आपने खुद को पानी में डाल लिया है। आप पानी की टंडक और हाथ पैरों का हिलना डुलना महसूस करते हैं। यह सब वास्तविक चित्रात्मक और मानसिक खुशी की गति विधि है।



यह निरर्थक दिवास्वप्न नहीं है। आप यह तो समझते हैं कि आप जो भी अपनी कल्पना में अनुभव करते हैं। वह आपके अवचेतन मन में विकसित होगा। इसके बाद आप पर दबाव पड़ेगा। कि आपने अपने अधिक गहरे मस्तिष्क पर जो तस्बीर छोड़ी उसे वास्तविक जीवन में साकार करें। जब आप अगली बार तैरने की कोशिश करेंगे तो आप यह खुशी महसूस करेंगे यह अवचेतन का नियम है।

अन्य डरो पर भी आप यही तकनीक लागू कर सकते हैं। अगर आपको ऊँची जगहों से डर लगता है तो कल्पना करें कि आप पहाड़ों पर टहल रहे हैं। इसकी वास्तविकता को महसूस करें। ताजी हवा पहाड़ी फूलों और रोमांचक झरना का आनंद लें। यह जान लें कि अगर आप मानसिक रूप से इसे करते रहेंगे, तो शारीरिक रूप से आपको कोई मुश्किल नहीं होगी।

सामान्य और असामान्य डर:

नवजात शिशु को सिर्फ दो मूलभूत डर होते हैं, गिरने का डर और अचानक तेज शोर का डर। ये डर पूरी तरह सामान्य हैं। वे एक तरह से अलार्म की तरह काम करते हैं। जो आपको प्रकृति ने आत्मरक्षा के साधन के रूप में दिये हैं।

सामान्य डर अच्छा है। आप सड़क पर अपनी ओर आती कार की आवाज सुनते हैं, और बचने के लिए एक तरफ हट जाते हैं। टककर का डर आपके कर्म द्वारा टल जाता है। बाकी सभी डर



असामान्य होते हैं। वे खास अनुभवों द्वारा उत्पन्न होते हैं। या फिर माता-पिता,

रिश्तेदार, टीचर्स या अन्य लोगों द्वारा आपके पास आते हैं, जिन्होंने आपको शुरूआती वर्षों में प्रभावित किया है।

अगर आप असामान्य डर से ग्रस्त हो तो आपको मानसिक रूप से विपरीत ध्रुव पर चला जाना चाहिए। अगर आप डर की अति पर बने रहते हैं, तो आप ठहराव के शिकार रहेंगे। साथ ही मानसिक और शारीरिक ह्रास भी होगा। जब डर जागता है तो अवचेतन मन का एक मूलभूत नियम तत्काल डर की विपरीत किसी चीज की इच्छा ले आता है।

अपना ध्यान तत्काल चाही गई वस्तु पर केन्द्रित करें। अपनी इच्छा में डूब जाएँ। जान लें कि अवचेतन जगत हमेशा चेतन जगत को बदल देता है। यह नजरिया आपको आत्मविश्वास देगा। और आपका मनोबल बढ़ाएगा। आपके अवचेतन मन की असीमित शक्ति आपके पक्ष में है। यह असफल नहीं हो सकती। इससे आपको शांति और आत्मविश्वास मिलेगा।

9.6 स्मरण शक्ति के कार्य में मस्तिष्क की भूमिका

विभिन्न घटनाओं के जो प्रभाव मानस पटल पर अंकित होते हैं, वही मस्तिष्कीय चिन्ह होते हैं। ये चिन्ह संकलित धुनों की तरह होते हैं, जो आत्मा की मदद करते हैं। ये एक ऐसे पर्यटक के लिए पर्यटन मानचित्र की तरह हैं, जिसने मानचित्र में दर्शाये स्थल पहले ही देख लिये हैं। ये एक ऐसे विद्यार्थी द्वारा तैयार किये गये नोटों के समान हैं, जो किसी परीक्षा में बैठ चुका है। ये जीवन की घटनाओं की डायरी की तरह हैं या किसी मीटिंग की गतिविधियों की फाइल की तरह ही हैं। यह एक व्यक्ति यानि बंडमास्टर, या एक छात्र, या एक डायरी मैन या किसी मीटिंग का सेक्रेटरी नहीं है। यह तो चेतन व्यक्ति की गतिविधियों का ब्यौरा रखने वाली सत्ता है, जिसके लिए ये मस्तिष्कीय चिन्ह या स्मरण शक्ति मार्ग या संस्कार आत्मा का काम करते हैं। इसलिए

आत्मा का अस्तित्व एक स्थापित सत्य है। हमारे मन की अवचेतन या अचेत परतों पर पड़े हमारे अतीत, वर्तमान एवं भावी जीवन के सभी मानसिक एवं शारीरिक कार्यों के प्रभाव ही स्मरण शक्ति है।

तीसरी आँख (दिव्य दृष्टि) की शक्ति

कल्पित अनुभव और वास्तविक अनुभव का हमारे मन पर एक समान प्रभाव होता है। कल्पना शक्ति के अनुभव को निम्नलिखित उदाहरणों से समझा जा सकता है:

बास्केटबॉल प्रशिक्षण और कल्पना शक्ति:

बास्केटबॉल प्रशिक्षण और कल्पना शक्ति पर 30 दिनों के अनुसंधान परीक्षण में छात्रों को तीन समूहों में विभाजित किया गया। एक समूह ने बास्केटबॉल खेलने का अभ्यास नहीं किया। दूसरे समूह ने खेल के मैदान पर जमकर अभ्यास किया और तीसरे समूह ने रोज एक घंटे कल्पना पर अपने मन में इसका अभ्यास किया।



परिणाम: जिस समूह ने अभ्यास नहीं किया, उसके खेल में कोई सुधार नहीं पाया गया। जिसने खेल के मैदान पर अभ्यास किया, उसके खेल में 24% सुधार पाया गया और तीसरे समूह, जिसने मानसिक अभ्यास किया था, के खेल में 23% सुधार देखा गया।

परीक्षण दर्शाता है कि मानसिक अभ्यास से हमारी खेल क्षमता में वास्तविक या शारीरिक अभ्यास के समान ही सुधार होता है।

इच्छाशक्ति नहीं, कल्पनाशक्ति का इस्तेमाल करें:

अवचेतन मन की शक्तियों की मदद लेना किसी बाधा के खिलाफ संघर्ष करने की तरह नहीं है। ज्यादा कड़ी मेहनत करने से ज्यादा अच्छे परिणाम नहीं मिलते हैं। इच्छाशक्ति का जरा भी प्रयोग न करें। इसके बजाय इसके कारण मिलने वाले परिणाम और स्वतंत्रता की साकार तस्वीर देखें। आप पाएँगे कि आपकी बुद्धि टाँग अडाने, समस्या को सुलझाने के तरीके खोजने और आपके अवचेतन पर उन तरीकों को थोपने की कोशिश करेगी। इसका प्रतिरोध करें। समस्या सुलझाने के अपने बौद्धिक प्रयासों को दूर हटा दें। बच्चे जैसी, चमत्कार करने वाली, सरल आस्था रखने में जुटे रहें। यह तस्वीर देखें कि आपको कोई रोग या समस्या नहीं है। अपनी मनचाही स्थिति की भावनात्मक संतुष्टि की कल्पना करें। इस प्रक्रिया से सारी जटिलताएँ हटा दे। सरल तरीका सबसे अच्छा होता है।

अपने अवचेतन मन से प्रतिक्रिया पाने का एक अद्भुत तरीका अनुशासित या वैज्ञानिक कल्पनाशक्ति का प्रयोग करना है। अवचेतन मन शरीर का आर्किटेक्ट और निर्माता है। यह आपकी सभी महत्वपूर्ण कार्यप्रणालियों को नियंत्रित करता है।

9.6.1 दिखावटी दवा (Placebo) और कल्पना शक्ति

यह सभी जानते हैं कि चिकित्सक नियमित तौर पर दिखावटी दवाएं, जैसे सुगर पिल्स का इस्तेमाल करते हैं। जिनमें कोई औषधीय गुण नहीं होते हैं। लेकिन रोगियों से यही कहा जाता है कि ये दवाएं असरकारी हैं। असंख्य अध्ययनों



से यह साबित हो चुका है कि मात्र मानसिक दवाएं भी काफी प्रभावकारी होती हैं।

1979 में किये गये एक अध्ययन के दौरान बड़े-बड़े अल्सर के मरीजों को दो समूहों में बांटा गया। एक समूह के रोगियों को बताया गया कि वे एक ऐसी दवा ले रहे हैं जो तुरंत राहत पहुंचायेगी। दूसरे समूह के रोगियों से कहा गया कि वे एक ऐसी दवा ले रहे हैं, जिसके प्रभाव की जानकारी उन्हें नहीं है। दोनों समूहों को एक ही दवा दी गई। परिणाम: पहले समूह के 75% लोगों के स्वास्थ्य में सुधार हुआ जबकि दूसरे समूह के मात्र 25% लोगों के स्वास्थ्य में सुधार पाया गया। दोनों समूहों के रोगियों में अन्तर सिर्फ उनकी तीसरी आँख की दृष्टि का ही था।

2. हार्वर्ड विश्वविद्यालय के डा. बीचर ने कुछ ऐसे रोगियों पर अनुसंधान किया, जिनका ऑपरेशन हो चुका था। कुछ को मॉर्फिन दिया गया और कुछ को दिखावटी दवा। मॉर्फिन से 52% रोगियों का दर्द कम हुआ, दिखावटी दवा लेने वाले रोगियों में से मात्र 40% रोगियों का ही दर्द कम हुआ। दूसरे शब्दों में, दिखावटी दवा मॉर्फिन की तुलना में 75% असरकारक थी। हमारी कल्पना में दर्द से राहत मिलने की आशा से ही वास्तव में एण्डोर्फिन बनता है। एण्डोर्फिन न्यूरो संप्रेशकों को अवरुद्ध करने का एक कुदरती रसायन है। इन्हीं से हमारे मस्तिष्क में दर्द की संवेदना होती है।

कई अनुसंधानकर्ता भी अब यह मानने लगे हैं कि दिखावटी दवा या तेजोमण्डल के प्रभाव से भी वास्तविक दवाओं जैसे परिणाम प्राप्त किये जा सकते हैं। चूंकि हम सभी जानते हैं कि वृहत्त परीक्षण के बाद बनी नयी दवाएं रोगियों को दी जाती हैं। इसलिए डाक्टर और रोगी दोनों इनके प्रभाव की आशा करते हैं।

आप जिस घटना की कल्पना करते हैं और जिसमें आपका विश्वास होता है, वही सब करने के लिए तीसरी आँख मानस पटल के उपचारकारी प्रभावों को सक्रिय करती है। इसीलिए दिखावटी दवाएं कारगर साबित होती हैं। रोगियों के उपचार के लिए तीसरी आँख की विस्मयकारी शक्तियों के कारण ही आज दुनियाभर में अधिकाधिक डाक्टर

इसी पवित्र चिकित्सा पद्धति की ओर खिंचे चले आ रहे हैं। इस पवित्र चिकित्सा पद्धति से न सिर्फ रोगी के शरीर का उपचार होता है, बल्कि सम्पूर्ण रोगी का अर्थात् उसके तन और मन, दोनों का सम्पूर्ण उपचार होता है।

अभ्यास प्रश्न 3:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :—

- 1.हमारे मन कीया अचेत परतों पर पड़े हमारे अतीत, वर्तमान एवं भावी जीवन के सभी मानसिक एवं शारीरिक कार्यों के प्रभाव ही स्मरण शक्ति है।
- 2.चिकित्सक नियमित तौर पर दिखावटी दवाएं, जैसे सुगर पिल्स का इस्तेमाल करते हैं.
..... कहलाती है।
- 3.हमारी कल्पना में दर्द से राहत मिलने की आशा से ही वास्तव में
बनता जो की न्यूरो संप्रेषकों को अवरुद्ध करने का एक कुदरती रसायन है।

9.7 शब्दावली

मूल्यांकन करना	जांचना, परखना
संकल्पना	संकल्प करना
अप्रत्याशित	एकाएक जो घटित हो

9.8 निबंधात्मक प्रश्न

- स्मरण शक्ति कितने प्रकार की होती है ?
- स्मरण शक्ति के लिए स्थाई आत्मा का होना क्यों जरूरी है, व्याख्या किजिए
- सम्मोहन क्रिया द्वारा पूर्व जन्मों की स्मृति किस प्रकार से प्रकट हो सकती है?
- मस्तिष्क आत्मा की सीमाएं किस प्रकार से तय करती है?

○ प्लासेबो प्रभाव से आप क्या समझते हैं ?

9.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:—

1. मस्तिष्क 2. आत्मा

अभ्यास प्रश्न 2:—

1. पहचान 2. आत्म

अभ्यास प्रश्न 3:—

1. अवचेतन 2. प्लैसिबो 3. एण्डोर्फिन

9.10 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ — डॉ बी के चन्द्रशेखर
2. कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट — डॉ बी के चन्द्रशेखर
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये — डॉ बी के चन्द्रशेखर
4. मन का सहज विज्ञान — डॉ बी के चन्द्रशेखर

इकाई—10

तीसरी आँख

इकाई की रूपरेखा

10.0 उद्देश्य

10.1 परिचय

10.2 प्रस्तावना

10.3 तीसरी आँख और आत्म विश्वास

10.4 शक्तिशाली तीसरी आँख और बाहरी खतरा

10.5 तीसरी आँख और भावनात्मक क्षमता (EQ)

10.5.1 भावनात्मक क्षमता (EQ) के भाग

10.6 तीसरी आँख और भावनाओं पर काबू

10.6.1 तीसरी आँख की शक्ति और आध्यात्मिक बुद्धि (SQ)

10.7 शब्दावली

10.8 निबंधात्मक प्रश्न

10.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

10.10 संदर्भ ग्रंथ

10.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- किस प्रकार तीसरी आंख हमारे भौतिक शरीर की रक्षा करता है यह जान पायेंगे
- तीसरी आंख और भावनात्मक क्षमता (EQ) आध्यात्मिक बुद्धि (SQ) का आपसी संबंध के बारे में जान सकेंगे
- भावनात्मक क्षमता के भागों के बारे में जान सकेंगे ।
- तीसरी आंख और सूक्ष्म शक्ति के बारे में जान सकेंगे

10.1 प्रस्तावना

हम सब के अपने अंदरूनी डर ,मान्यतायें, राय होती है। ये अंदरूनी मान्यतायें हमारे जीवन को नियंत्रित करती हैं। सुझाव में स्वयं की कोई शक्ति नहीं होती है। इसकी शक्ति तो इस बात से उत्पन्न होती है कि



आप इसे मानसिक रूप से स्वीकार कर लेते हैं। सिर्फ तभी आपकी अवचेतन शक्तियाँ सुझाव के प्रकृति के अनुसार काम करती है। एक नकारात्मक या संकीर्ण विश्वास एक बाधा की भांति होती है। यह जीत या सफलता के प्रभावों को अवरुद्ध करती है और हमारे प्रयास निरर्थक कर देती हैं। नकारात्मक विश्वास या धारणा कैसे कार्य करती है? मान लीजिए आपको 100 लोगों की एक सभा से बात करने को कहा जाता है। यदि

आप स्वयं को बात करने में अच्छा नहीं मानते, तब आपका आत्म विश्वास कमजोर होगा। जिसके परिणामस्वरूप जब आप खड़े होंगे और बोलना शुरू करेंगे,

आपकी शक्ति घट जायेगी। आपको लगेगा कि आप ठीक से बोल नहीं पा रहे हैं और आपके मन में हीन भावना आ रही है। इससे आपके भाषण पर बुरा प्रभाव पड़ेगा। इससे यह पुष्ट हो जायेगा कि आपमें जनता को सम्बोधित करने की योग्यता नहीं है। सकारात्मक विश्वास या धारणा भी इसी तरीके से कार्य करती है। वे सकारात्मक मार्ग पर ही हमें ले जाती हैं, जिससे हमारे मन में सकारात्मक विश्वास और धारणाएं बनी रहती हैं।

10.2 परिचय

हाथी का छोटा बच्चा और जंजीर

जब हाथी का एक छोटा बच्चा एक बड़ी मजबूत जंजीर से बांधा जाता है, तब वह उस जंजीर से बचने का पूरा प्रयास करता है। लेकिन वह इससे बच नहीं पाता है।



जैसे-जैसे हाथी बड़ा होता जाता है, महावत हाथी को बांधने के लिए बड़ी मजबूत जंजीर के बदले छोटी रस्सियां इस्तेमाल करने लगते हैं। ये ताज्जुब की ही बात है कि हाथी उस रस्सी में बंधा रहता

हैं। शायद वह यही सोचता है, “रस्सी तोड़कर भागने की कोशिश करना बेकार है... मुझे पता है... मैं पहले भी ऐसी कोशिश कर चुका हूँ, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। मैं रस्सी से बंधा हूँ... मैं भाग नहीं सकता।” लम्बे समय तक बंधे रहने के कारण हाथी का मन भी बंध-सा जाता है। वास्तव में हाथी का वो बच्चा पूरी तरह से गुलाम बन चुका होता है। अपने ही मान्सिक जन्जीर के, जो की किसी भी भौतिक जन्जीर से कहीं ज्यादा मजबूत हो सकती है तो हम देखते हैं कि किस प्रकार एक नकारात्मक भावना हाथी जैसे बलशाली प्राणी को भी अपने अधीन कर सकता है।

10.3 तीसरी आँख और आत्म विश्वास

तीसरी आँख बहुत शक्तिशाली होती है। तीसरी आँख की कल्पना शक्ति से सिर्फ एक विचार ही नहीं पैदा होता है, बल्कि एक स्पष्ट और रंगीन छवि भी बनती है। हम कह सकते हैं कि यह कल्पना एक रंगीन विडियो फिल्म होती है जो वास्तविक तस्वीर से मेल खाती है।

कल्पना करना वास्तव में गणना करने का ही एक रूप है। कल्पना से हमें भविष्य के लिए नपे-तुले और अन्तर्दृष्टिपूर्ण समाधान प्राप्त होते हैं। यदि हमारी कल्पना नीरस होगी तो हमारी गणना में भी भारी विसंगतियां होंगी। उदाहरण के लिए, दिवास्वप्न से हम अपने निराशा या दुःख के क्षणों को कुछ हद तक सुखद या जीवन्त बना सकते हैं। कल्पना शक्ति से ही कोई व्यक्ति अपने भावी लक्ष्यों को प्राप्त करने की प्रार्थना करता है।

यदि आप ‘कल्पना’ शब्द को उठाकर अलग रख दें तो आप देखेंगे कि आपको छवियों के दर्शन नहीं होंगे और अपनी इच्छाओं के लिए आपके मन में सिर्फ धारणाओं का ही जमाव होगा। कोई व्यक्ति स्वतन्त्रतापूर्वक जो इच्छा मन में रखता है वही उसकी

कल्पना का रूप धारण करती है। जब बुद्धि भ्रष्ट होती है तब विभ्रम की स्थिति पैदा होती है।

अवचेत मन बहुत समझदार है। यह सभी सवालों के जवाब जानता है। बहरहाल, इसे पता नहीं होता है कि यह जानता है। यह आपके साथ बहस नहीं करता है या पलटकर जवाब नहीं देता है। यह ऐसा नहीं करता है, “आप मुझ पर इस तरह के सुझावों की छाप न छोड़ें।”

जब आप कहते हैं, “मैं यह नहीं कर सकता,” “मेरी उम्र बहुत ज्यादा हो गई है,” “मैं इस जिम्मेदारी को नहीं निभा सकता,” “मैं गलत जगह, गलत घर में पैदा हो गया था,” “मैं सही नेताओं को नहीं जानता हूँ” तो आप इन नकारात्मक विचारों को अपने अवचेतन में भर रहे हैं। यह इनके अनुरूप प्रतिक्रिया करता है। आप दरअसल अपनी भलाई का रास्ता रोक रहे हैं। आप अपने जीवन में कमी, सीमा और कुंठा उत्पन्न कर रहे हैं।

जब आप अपने चेतन मन में बाधा, अवरोध और विलंब की कल्पना करते हैं, तो आप अपने अवचेतन मन की बुद्धिमत्ता और ज्ञान का लाभ नहीं ले पाते हैं। आपको दरअसल यह विश्वास होता है कि आपका अवचेतन मन आपकी समस्या को नहीं सुलझा सकता। इसका परिणाम होता है मानसिक और भावनात्मक संकुलन (congestion) जिसके बाद बीमारी और न्यूरोटिक प्रवृत्तियाँ आती हैं।

अपनी इच्छाओं को साकार करने और कुंठा से उबरने के लिए दिन में कई बार दृढ़ता से कहें:

असीमित बुद्धिमत्ता ने मुझे यह मनोकामना दी है और यही मुझे इसे साकार करने की आदर्श योजना की राह दिखाती है उस ओर ले जाती है और आवश्यक बातें बताती है। मैं जानता हूँ कि मेरे अवचेतन की अधिक गहरी समझ अब प्रतिक्रिया कर रही है और मैं जो महसूस करता हूँ तथा जिस पर मन में दावा करता हूँ व बाहर व्यक्त होती है।

संतुलन और समबुद्धि हर ओर है। दूसरी तरफ, अगर आप कहते हैं, "अब कोई रास्ता नहीं बचा है अब मेरा खेल खत्म हो गया, इस उलझन से बाहर निकलने का कोई तरीका नहीं है। मैं बाधित और अवरुद्ध हूँ," तो आपको आपके अवचेतन मन से कोई जबाब या प्रतिक्रिया नहीं मिलेगी।

अभ्यास प्रश्न 1:-

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:-

1..... जन्जीर किसी भी भौतिक जन्जीर से कहीं ज्यादा मजबूत हो सकती है।

2..... में स्वयं की कोई शक्ति नहीं होती है। इसकी शक्ति तो इस बात से उत्पन्न होती है कि आप इसे मानसिक रूप से स्वीकार कर लेते हैं।

10.4 शक्तिशाली तीसरी आँख और बाहरी खतरा

मान लीजिए कि एक व्यक्ति एक पार्क में घूम रहा है। तभी उसे सांप जैसी कोई वस्तु दिखायी देती है और उसके मन में सांप की छवि बन जाती है। डर की संवेदना उसके मस्तिष्क के अन्य भागों में भेजी जाती है। फिर यह मेरुदण्ड में जाती है और फिर पूरे शरीर में फैल जाती है। थोड़े ही समय में पूरे शरीर को खतरे का आभास हो जाता है और वह स्वयं खतरे से निपटने के लिए तैयार हो जाता है। हृदय की धड़कन बढ़ जाती है, रक्तचाप बढ़ जाता है और सांसे



तेज हो जाती हैं। रक्त का संचार मस्तिष्क से पेशियों और हाथ-पैरों की ओर होता है। फलस्वरूप व्यक्ति लड़ने या भागने के लिए तैयार रहता है।

यह कुदरती घटना “लड़ो या भागो प्रतिक्रिया” कहलाती है। और जब उसे पता चलता है कि वह सांप नहीं, सांप जैसी कोई वस्तु है, तब वास्तविक घटना के चित्र या छवि से पूरी प्रक्रिया बदल जाती है और उसकी हृदय की धड़कन, रक्तचाप, सब सामान्य हो जाता है। वह अपनी दृष्टि की गलत छवि पर हंसता है और राहत की सांस लेता है।

10.5 तीसरी आँख और भावनात्मक क्षमता (EQ)

भावनात्मक क्षमता (EQ) आत्मा की एक शक्ति है। इससे व्यक्ति भावनाओं की ऊर्जा और बुद्धि चातुर्य को महसूस करता है और समझता है। साथ ही इससे वह अपनी क्षमता का कुशलतापूर्वक प्रयोग भी करता है। ये भावनाएं मानव ऊर्जा, सूचना, विश्वास, रचनात्मकता और

प्रभाव के स्रोत होती हैं। हम कह सकते हैं कि आत्मा की शक्ति ही हमें अपनी या दूसरे व्यक्तियों की भावनाओं को महसूस करने और समझने योग्य बनाती है। यह शक्ति तीसरी आँख के



प्रयोग से प्राप्त होती है। इस शक्ति से ही हम अपनी समझ के अनुसार उचित कार्य सम्पन्न करते हैं। इस तरह भावनात्मक क्षमता दूसरे लोगों से जुड़ने और उनके साथ

संतोषजनक सम्बन्ध स्थापित करने की हमारी एक योग्यता है। भावनात्मक क्षमता हमें सहानुभूति, करुणा, प्रेरणा और किसी भी परिस्थिति का कुशलतापूर्वक सामना करने की शक्ति प्रदान करती है। एक अमेरिकी मानव-व्यवहार विज्ञानी डेनियल गोलमैन ने 1995 में सबसे पहले भावनात्मक क्षमता का उल्लेख अपनी पुस्तक “Emotional Quotient (EQ) – Why it can matter more than intelligence quotient (IQ)” (भावनात्मक क्षमता हमारी बौद्धिक क्षमता से ज्यादा महत्वपूर्ण क्यों है?) में किया था। भावनात्मक क्षमता (EQ) हमारे सामान्य स्वभाव, बचपन के अनुभवों और गुप्त ज्ञान के मिश्रण से बनती है। जबकि बौद्धिक क्षमता (IQ) हमारे ज्ञान और क्षमताओं के आधार पर हमारी बुद्धि को आंकती है।

10.4.1 भावनात्मक क्षमता (EQ) के भाग

आत्म-ज्ञान: आत्म ज्ञान भावनात्मक क्षमता का पहला भाग है। अच्छी भावनात्मक क्षमता के लिए हमें अपनी सच्ची प्रकृति, वर्तमान भावनाओं का पूरा ज्ञान होना चाहिए और हमें वस्तुओं की सूक्ष्म या क्षणिक भावनाओं के सम्पर्क में भी रहना चाहिए।

आत्म-प्रेरणा: आत्म प्रेरणा भावनात्मक क्षमता का दूसरा भाग है। प्रेरणाएं तीन प्रकार की होती हैं:

अ. भय से मुक्त प्रेरणा: लोग अपनी नौकरी छूट जाने, समाज में अपना मान-सम्मान या स्थान खो देने या व्यापार में नुकसान के डर से प्रेरित होकर मन लगाकर काम करते हैं। जब ऐसे दबाव लोगों पर पड़ते हैं, इनसे उन्हें अच्छा कार्य करने की प्रेरणा मिलती है। लेकिन ऐसी प्रेरणा थोड़े समय के लिए ही होती है।

ब. प्रलोभन या प्रोत्साहन के कारण प्रेरणा: जब किसी को कोई प्रलोभन दिया जाता है, तब उसे स्वयं काम करने की प्रेरणा मिलती है। अक्सर वेतन में वृद्धि, समय-समय पर पद में बढ़ोत्तरी, बोनस या ओवरटाइम या प्रशंसा, आदि के रूप में प्रलोभन दिये जाते

हैं। ऐसे प्रलोभनों की एक सीमा होती है। इनसे ज्यादा काम नहीं किया जा सकता है, क्योंकि किसी व्यक्ति की योग्यता या समय की अपनी एक सीमा होती है।

स. आत्म-प्रोत्साहन: यह भावनात्मक क्षमता (EQ) का सर्वोच्च और वास्तविक भाग होता है। क्योंकि इसमें कोई व्यक्ति किसी कार्य को करने हेतु दिल और दिमाग, दोनों का प्रयोग करता है।



आत्म-प्रोत्साहन की भावना से व्यक्ति अपने काम से भावनात्मक तौर पर जुड़ जाता है और यथायोग्य प्रयास करता है। इसे निम्नलिखित उदाहरण से समझा जा सकता है : एक स्थान पर एक मंदिर के निर्माण का कार्य प्रगति पर था। वहाँ कई लोग काम में लगे हुए थे। एक व्यक्ति ने वहाँ काम कर रहे एक मजदूर से पूछा, “आप क्या कर रहे हैं?” मजदूर ने तपाक से उत्तर दिया, “आपको दिखता नहीं है, मैं ईंटें उठाकर ले जा रहा हूँ।” वह व्यक्ति आगे बढ़ा और दूसरे मजदूर से वही प्रश्न पूछा। दूसरे मजदूर ने जबाब दिया, “मैं अपनी रोजी-रोटी कमा रहा हूँ।” वह व्यक्ति फिर आगे बढ़ा और उसने एक और मजदूर से फिर वही प्रश्न पूछा। उस मजदूर ने उत्तर दिया, “मैं अपने देवता का मन्दिर बनाने के लिए ईंटें ले जा रहा हूँ।”

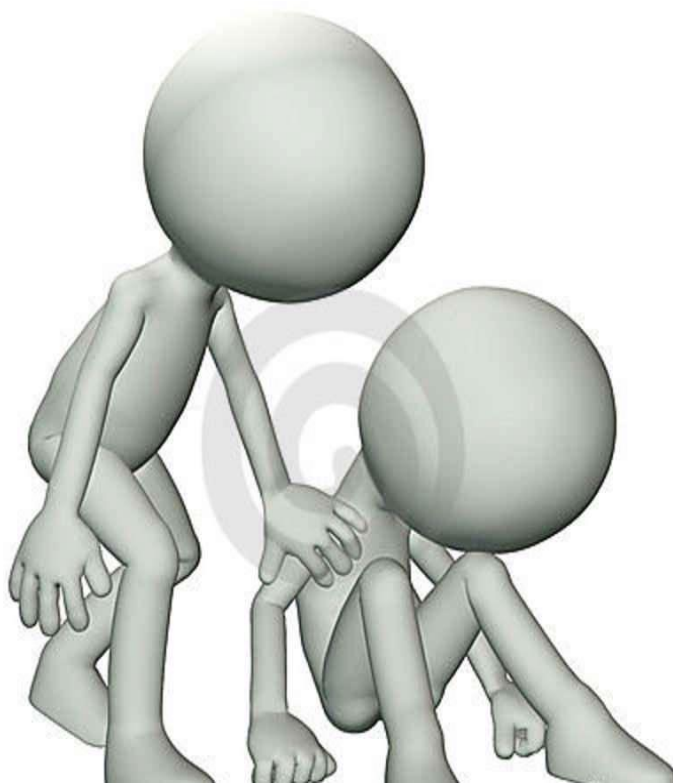
एक ही प्रश्न के तीन अलग-अलग उत्तर आपने यहाँ देखे। पहले के उत्तर से पता चलता है कि इस काम में सिर्फ उसके हाथ ही लगे हुए थे। दूसरे के उत्तर से पता चलता है कि इस काम में उसके हाथों के साथ-साथ उसका मस्तिष्क भी काम कर रहा था। लेकिन तीसरे मजदूर के हाथ, मस्तिष्क और दिल तीनों काम में लगे हुए थे।

यहीं आत्म-प्रोत्साहन है। इसलिए वह इस काम से भावनात्मक तौर पर जुड़ा है और यथायोग्य सेवा या मेहनत करता है।

इस तरह आत्म-प्रेरणा के लिए आपके अन्दर आशावादी दृष्टिकोण होना जरूरी है। जिससे कि जो भी काम आप करें उसमें आपका दिल भी लगे। उदासी या अवरोध से आत्म-प्रेरणा नहीं मिल सकती है। आत्म-प्रेरणा से ही व्यक्ति अपनी क्षमता का अधिकतम प्रयोग कर सकता है।

सहानुभूति:

सहानुभूति वह गुण है जिससे कोई व्यक्ति बिना कुछ बताये दूसरों की भावनाओं को महसूस कर सकता है और उन्हें समझ सकता है। सहानुभूति की गहरी संवेदना के साथ कोई भी किसी दूसरे व्यक्ति के साथ सम्बन्ध बना सकते हैं। इससे आपसी व्यवहार सहज हो जाता है। आम भाषा में सहानुभूति का तात्पर्य दूसरों की भावनाओं को समझना और उनका अनुभव



करना होता है। भावनात्मक बुद्धि का यह सबसे महत्वपूर्ण भाग होता है। सहानुभूति से लोग दूसरों के हाव-भावों को समझ लेते हैं। वे अनकहे शब्दों के संदेश भी सुन सकते

हैं। यही नहीं, उनमें विभिन्न सांस्कृतिक एवं धार्मिक मतान्तरों के अस्तित्व और महत्व की गहरी समझ होती है।

भावनात्मक प्रबन्धन:

भावनात्मक तनाव हमारी स्मरण शक्ति की कार्यक्षमता को घटाती है। इससे हमारी सोच-विचार और कल्पना शक्ति नष्ट हो जाती है। यह बुद्धि (तीसरी आँख) को सही दिशा में कार्य करने से रोकती है। जब कोई अपनी भावनाओं का सही प्रबन्धन करना सीख लेता है, तब वह व्यक्ति अपने विवेक का इस्तेमाल करना भी सीख लेता है और वह भावनात्मक तौर पर कभी कमजोर नहीं पड़ता। इस प्रकार अपनी भावनाओं का सही प्रबन्धन निम्नलिखित दो कारणों से महत्वपूर्ण होता है:

अ. जो लोग अपनी भावनाओं या संवेदनाओं पर नियन्त्रण करने में सक्षम होते हैं, वे विश्वास और न्यायसंगत वातावरण बनाने में भी सक्षम होते हैं।

ब. जो लोग अपनी भावनाओं को अपने वश में रखते हैं, वे परिवर्तन के साथ ढलने में सक्षम होते हैं।

जब किसी कार्यक्रम में कोई परिवर्तन होता है, तब ऐसे लोग परेशान नहीं होते हैं। इसके बजाय वे कार्यक्रम में जाने के अपने निर्णय को कुछ देर तक टाल देते हैं और कार्यक्रम से सम्बन्धित जानकारी एकत्र करते रहते हैं। तब तक वे नये कार्यक्रम के बारे में अधिकारी के विचार सुनते हैं और फिर उस कार्यक्रम के साथ अपना कार्यक्रम निर्धारित करते हैं।

सामाजिक कार्यकुशलता:

सामाजिक कार्यकुशलता का अर्थ किसी भी विवाद को सौहार्दपूर्ण तरीके से सुलझाना और संवाद के माध्यम से सर्वमान्य स्थिति का निर्माण करना होता है। वैज्ञानिक मानते

हैं कि भावनात्मक बुद्धि (EQ) मस्तिष्क की आन्तरिक प्रणाली के न्यूरो संप्रेषकों में जन्म लेती है। उसके बाद ही यह भावनाओं, संवेदनाओं और मानसिक चालों को नियन्त्रित करती है। वैज्ञानिक अनुसंधान से यही संकेत मिलते हैं कि आन्तरिक प्रणाली अभिप्रेरण, लम्बे अभ्यास और प्रतिक्रिया के माध्यम से ही बेहतर ढंग से सूचनाएं एकत्रित करती है। दूसरी ओर, नियोकोर्टेक्स हमारी विश्लेषणात्मक एवं तकनीकी क्षमताओं को संचालित करती हैं। नियोकोर्टेक्स अवधारणाओं एवं तर्क पर आधारित होता है।

वैज्ञानिकों ने केवल मानव मस्तिष्क और भावनाओं या तर्क के कारण उसकी उत्तेजना का ही अध्ययन किया है और उसी पर अनुसंधान भी किया है। उन्होंने जीवात्मा के 'आत्मा पक्ष को एकदम नजरअंदाज किया है, जबकि वह सजीव वस्तु आत्मा ही है, जो तर्कों या भावनाओं के लिए मानव मस्तिष्क का इस्तेमाल करता है। 'आत्मा' की भावनाओं और भावनात्मक बुद्धि क्षमता को बढ़ाने की व्यावहारिक विधियों पर अनुसंधान करने पर ही ज्यादा सार्थक परिणाम सामने आयेंगे।

अभ्यास प्रश्न 2:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:—

1. प्रेरणाएं तीन प्रकार की होती हैं: भय से प्रेरणा, प्रलोभन या प्रोत्साहन के कारण प्रेरणा और..... प्रेरणा ।

2. सहानुभूति वह गुण है जिससे कोई व्यक्ति बिना कुछ बताये दूसरों की को महसूस कर सकता है और उन्हें समझ सकता है।

3..... क्षमता हमें सहानुभूति, करुणा, और प्रेम से किसी भी परिस्थिति का कुशलतापूर्वक सामना करने की शक्ति प्रदान करती है।

10.6 तीसरी आँख और भावनाओं पर काबू

शादी की एक पार्टी में कुछ लोग बहुत खुश थे। वे नाचते-नाचते मुस्कुराते हुए अपनी खुशी की भावनाएं व्यक्त कर रहे थे। वे खुश थे इसलिए नाच रहे थे। उसी पार्टी में एक सज्जन ऐसे भी थे, जिनका शरीर तो वहाँ था लेकिन मानसिक तौर पर वे



परेशान थे। वे औपचारिकता के लिए ही पार्टी में शामिल हुए थे। उनके कार्यालय में उनसे कनिष्ठ कर्मचारी का प्रमोशन हुआ था। अब वे उस व्यक्ति के अधीनस्थ कार्य कर रहे थे, जो कल तक उनके अधीन कार्यरत था। यही उनके दुःख का कारण था। वे अपनी भावनाओं पर काबू नहीं कर पा रहे थे और उनकी ईर्ष्या की भावना कहीं भी प्रकट हो जाती थी। उनके स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ गया था। खुश नहीं होने के कारण वे नाच-गाने का आनन्द नहीं उठा पा रहे थे।

उस व्यक्ति के लिए भावनाओं का प्रबन्धन व्यावहारिक तौर पर नितान्त आवश्यक है। उसमें भावनात्मक बुद्धि क्षमता का स्तर भी काफी उंचा होना जरूरी है। तभी जाकर वह खुशी की भावना व्यक्त कर सकता है और खुश होकर नाच सकता है। जब तक आपकी बुद्धि अपनी रचनात्मक कल्पना शक्ति से खुशी का नाच नहीं करती तब तक आपका शरीर भी नाच नहीं पायेगा। जिस व्यक्ति में भावनात्मक बुद्धि (EQ) का स्तर उंचा होगा वही सकारात्मक भावनाओं की कल्पना कर सकता है।

उस व्यक्ति को अपने जूनियर से ईर्ष्या करने के बजाय उसको दिल से बधाई देनी चाहिए और उसकी श्रेष्ठता स्वीकार करनी चाहिए। साथ ही उसे निकट भविष्य में अपने प्रमोशन की कल्पना करनी चाहिए। उसे बेहतर काम कर दिखाने का सपना देखना चाहिए और उच्च अधिकारियों को अपने काम से प्रभावित करने की कल्पना करनी चाहिए। उसे उच्च अधिकारियों के इस निर्णय को एक चुनौती मानना चाहिए और इसे अपनी कमजोरियों को दूर करने एवं अपनी कार्यकुशलता में सुधार लाने का स्वर्णिम अवसर मानना चाहिए। अपनी बुद्धि की ऐसी कल्पनाओं से ही वह खुश रह सकता है और शादी की पार्टी में सबके साथ खुशी से नाच सकता है।

किसी को नाचने या अपनी खुशी व्यक्त करने के लिए अवसर की तलाश नहीं होनी चाहिए। बल्कि यह

जरूरी है कि हमारे लिए हर अवसर खुशी का मौका हो। यह तभी हो सकता है जब व्यक्ति हर समय (अपनी दर्शन या कल्पना शक्ति से) अपनी मानसिक दशा को बदलने के लिए तैयार



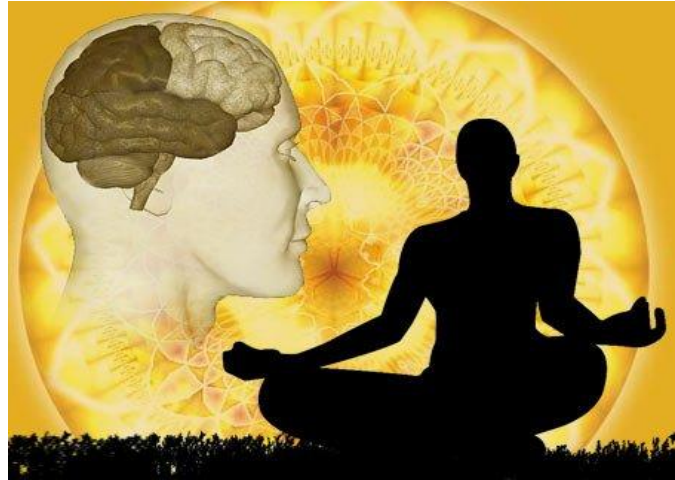
रहे। इस प्रकार भावनात्मक बुद्धि एक ऐसी शक्ति है जिससे हम अपनी दुःखद मनोदशा या दुःखद भावनाओं को (रचनात्मक कल्पना शक्ति से) सकारात्मक मनोदशा में बदल सकते हैं और तुरन्त खुशी और आनन्द का अनुभव कर सकते हैं। इसे खुश या प्रसन्न रहने के लिए बुद्धि का नाच भी कहते हैं।

रचनात्मक कल्पना शक्ति ही भावनात्मक बुद्धि क्षमता का स्तर उठाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। भावनात्मक बुद्धि के उच्च स्तर से अवचेतन मन के भावनात्मक बन्धन टूट जाते हैं और अवचेतन मन में नयी सकारात्मक मानसिक छवियां बनती हैं। जिनसे हमेशा के लिए खुशी और आनन्द की भावनाओं के प्रभाव हमारे मानस पटल पर अंकित हो जाते हैं। उच्च भावनात्मक बुद्धि होने पर मनष्य की बुद्धि भी खुशी का अनुभव करती है और खुशी का नाच करती है। वह मानव शरीर की तरह खुशी का अवसर या क्षण होने के कारण ही नाच नहीं करती, वह हर समय खुशी में मस्त रहती है।

इसलिए अपनी सकारात्मक कल्पना शक्ति को बढ़ाकर अपने अन्दर ही खुशी और आनन्द की खोज करें और अपनी भावनात्मक बुद्धि क्षमता का विकास करें।

10.6.1 तीसरी आँख की शक्ति और आध्यात्मिक बुद्धि (SQ)

आध्यात्मिक बुद्धि (SQ) मानव बुद्धि की एक ऐसी शक्ति है जो विकट परिस्थितियों में भी नैतिक मूल्यों की रक्षा के लिए उचित निर्णय लेती है। देखा जाये तो जीवन की सभी समस्याएं आध्यात्मिक समस्याएं हैं, जिनका आध्यात्मिक उपचार जरूरी है। जब कोई



व्यक्ति समस्या की आध्यात्मिक जड़ को पहचानने लगता है, तब वह आध्यात्मिक बुद्धि का प्रयोग कर सकता है। नैतिकता को ताक पर रखकर प्राप्त सफलता या खुशी बेईमानी होती है। क्योंकि नैतिक गुण ही आत्मा के मूल गुण होते हैं। हर अनैतिक

कार्य जिनसे इन मूल गुणों का हास होता है, आत्मा को खोखली बनाती जाती है। आत्मा हमेशा बुद्धि की न्याय क्षमता से मूल गुणों की शक्ति का प्रयोग करती है।

आध्यात्मिक विकास एक सुनियोजित, विधिगत प्रक्रिया है। किसी अन्य दक्षता की तरह ही आध्यात्मिक विकास भी निरन्तर अभ्यास से सीखा जा सकता है। आध्यात्मिक बुद्धि (SQ) के विकास से बौद्धिक क्षमता (IQ) को पर्याप्त ज्ञान मिलता है और उसका विकास होता है। आध्यात्मिक बुद्धि जीवन में नैतिक मूल्यों एवं दिव्य गुणों की सकारात्मक एवं वास्तविक कल्पनाओं से भावनात्मक बुद्धि का स्तर भी उंचा होता है। इस प्रकार आध्यात्मिक बुद्धि एक ऐसी शक्ति है जो हमारे अवचेतन मन के सभी मिथ्या और अनैतिक बन्धनों को तोड़ डालती है और हमारे अवचेतन मन की दैवीय ऊर्जा को सक्रिय करती है। इससे हमारे अन्दर छिपे दैवत्व का आलोक प्रकट होता है। यही सभी धर्मों का सार है।

हममें से ज्यादातर तब तक अपने आध्यात्मिक जीवन के बारे में नहीं सोचते, जब तक हमारे जीवन में कोई संकट नहीं आता। कोई गंभीर बीमारी या भयानक दुर्घटना होने पर ही वे ईश्वर का ध्यान या प्रार्थना जैसी आध्यात्मिक क्रियाओं को अपनाने का निर्णय लेते हैं। निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार करने पर आपको ज्ञात होगा कि आध्यात्मिकता हमेशा से ही हमारे अन्तर्मन में मौजूद रहती है। यह मानव के जीवन का एक अभिन्न भाग है, जिसे हम अक्सर भूल जाते हैं।

प्रश्न 1. आप आध्यात्मिकता या ईश्वर का ध्यान तभी क्यों करते हैं, जब आपको इसकी बहुत ज्यादा आवश्यकता होती है, जबकि यह आपके जीवन के हर पहलू को कभी भी भरपूर शक्ति प्रदान कर सकती है।

प्रश्न 2. आप जीवन के सामने आने वाली बड़ी से बड़ी चुनौतियों (मृत्यु सहित) का मुकाबला करने के लिए कितने तैयार हैं?

प्रश्न 3. यदि आप अभी किसी भी तरीके से अपने आत्मिक विकास का निश्चय करते हैं, तब यह विकास कैसे होगा?

प्रश्न 4. आप स्वयं को उस चीज से कितनी देर तक वंचित रख रहे हैं, जो इस संसार में किसी भी भौतिक चीज से ज्यादा संतोष प्रदान कर सकती है?

इन चीजों की कल्पना करें:

कल्पना करें कि आप 24 घंटे में आप मृत्यु को प्राप्त करने वाले हैं। ऐसे में आप क्या करना चाहेंगे: सूर्योदय या सूर्यास्त देखना, कोई पुस्तक पढ़ना, जिससे आपको पर्याप्त शक्ति और ज्ञान मिले, प्रकृति की छटा का आनन्द लेना, अपने बच्चों के साथ खेलना, आदि।

जब आप देह त्याग कर रहे होंगे तब आप जो कार्य करना सबसे अच्छा समझते हैं, तो वह निश्चित ही आपके जीवन्त जीवन में भी कितना महत्वपूर्ण होगा। उस समय की कल्पना करें, जब अपना कोई नजदीकी मरनासन्न हुआ हो। वो अपने जीवन के अन्त में क्या विनती करते हैं? क्या वो अपने



परिवारजनों एवं व्यक्तिगत स्मृतियों के आस-पास रहना चाहते हैं? क्या वो अपनी सच्चाई, ईमानदारी और दिल से संवाद स्थापित करते हैं? यही वे चीजें हैं जो आप अपने जीवन में चाहते हैं। यही आपकी आत्मा का निरंतर विकास करते हैं और यहीं से आपकी आध्यात्मिक अमरता का मार्ग प्रशस्त होता है। हर दिन को ऐसे जीओ मानो वह आपका अंतिम दिन हो।

जब आम बातचीत में अध्यात्मिकता पर बात उठती है तब लोग प्रायः स्वीकार करते हैं कि वे चीजों को नहीं जानते जिन पर वो विश्वास करते हैं। उन्हें अपने दिल की बातों का ज्ञान नहीं होता। यह आध्यत्मिक अपरिपक्वता का परिणाम हो सकता है।

हो सकता है कि वर्षों पहले आपने अपने माता-पिता के धर्म या विश्वासों को नकार दिया हो और आपने ऐसा महसूस किया हो कि मानो ये बचपन में आप पर थोपे गये थे। लेकिन अभी तक आप ने स्वयं अपनी पसंद के धर्म या विश्वास की खोज के लिए कोई प्रयास नहीं किये। क्योंकि आपके पास इस कार्य के लिए पर्याप्त समय नहीं है। आप अपनी किशोरावस्था के जोश में डूबे हैं और अहंकार के शिकार हो चुके हैं। इस अवस्था में आप सोचते हैं कि आपके माता-पिता को हर चीज बुद्धिमता से सोचनी चाहिए। उनके यही दृष्टिकोण उनकी आध्यात्मिक प्रगति के मार्ग में बाधक बनते हैं।

अपने आध्यात्मिक विश्वासों एवं क्रियाओं में परिपक्वता की भावना लायें। तभी आपकी आध्यात्मिक बुद्धि (SQ) का स्तर ऊपर उठेगा और आप जाति, सम्प्रदाय, कट्टर धार्मिक बन्धनों को तोड़कर स्वयं सर्वोत्तम नीति निर्धारक बन जायेंगे।

तीसरी आँख और सुषुप्त शक्ति

अपनी सुषुप्त स्मृति शक्ति की सकारात्मक फाइल को सक्रिय करने और हमेशा गुणवान बने रहने के लिए हमें आत्म अभिमानी स्थिति में ही रहना चाहिए। हमारी आत्मा शाश्वत है, इसमें सत्य, प्रेम, आनन्द, पवित्रता, शक्ति और परम सुख जैसे मूल गुण भरे हैं। यही ज्ञान हमारे मन में सकारात्मकता को जन्म देता है और हमारे मन की सकारात्मक फाइल को सक्रिय करता है। जब हम अपनी शक्तिशाली तीसरी आँख से इस ज्ञान की प्राप्ति कर लेते हैं, तब आत्मा के गुण प्रकट होने लगते हैं। दूसरे शब्दों में ज्ञान की श्रृंखला (अर्थात् विचार – निर्णय – कार्य – परिणाम) सकारात्मक हो जाती है।

अभ्यास प्रश्न 3:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:—

1.....बुद्धि मानव की एक ऐसी शक्ति है जो विकट परिस्थितियों में भी नैतिक मूल्यों की रक्षा के लिए उचित निर्णय लेती।

2.अपनी सुषुप्त स्मृति शक्ति की सकारात्मक फाइल को सक्रिय करने और हमेशा गुणवान बने रहने के लिए हमें स्थिति में ही रहना चाहिए।

10.7 शब्दावली

सूसुप्त	छिपी हुई, सोई हुई
संकीर्ण	छोटा
विसंगतियां	गलतियां
मतान्तरों	विचारों में अन्तर
जीवंत	जब तक जीवित हों
अपरिपक्वता	जिसकी बुद्धि का संपूर्ण विकास न हुआ हो

10.8 निबंधात्मक प्रश्न

- किस प्रकार से तीसरी आंख हमारे भौतिक शरीर की रक्षा करती है, इस संदर्भ में प्रकाश डालिए ?
- तीसरी आंख और भावनात्मक (EQ) क्षमता के आपसी संबंध को स्पष्ट किजिए ।
- तीसरी आंख और आध्यात्मिक बुद्धि (SQ) के आपसी संबंध को स्पष्ट किजिए ।

- भावनात्मक क्षमता के कितने भाग हैं, इनकी व्याख्या किजिए ।

10.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:—

- 1.मानसिक
2. सुझाव

अभ्यास प्रश्न 2:—

- 1.आत्म-प्रोत्साहन
- 2.भावनाओं

अभ्यास प्रश्न 3:—

3. आध्यात्मिक (SQ)
4. आत्मअभिमानी

10.10 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ – डॉ बी के चन्द्रशेखर
2. कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट – डॉ बी के चन्द्रशेखर
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर
4. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर

इकाई-11

शिक्षा में स्मरण शक्ति का प्रयोग

इकाई की रूपरेखा

11.0 उद्देश्य

11.1 प्रस्तावना

11.2 परिचय

11.3 वर्तमान शिक्षा प्रणाली में स्मरण शक्ति विधी

11.4 जानें अपने अन्दर छिपी क्षमताओं एवं शक्तियों को

11.5 विद्यार्थियों की योग्यता बढ़ाने के लिए मानसिक बन्धनों की मुक्ति

11.6 स्मरण शक्ति को प्रभावित करने वाले घटक

11.6.1 आन्तरिक स्मरण शक्ति तकनीक

11.6.2 समानता का प्रभाव

11.6.3 इंटेन्सिटी इफेक्ट (गहनता प्रभाव)

11.7 शब्दावली

11.8 निबंधात्मकप्रश्न

11.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

11.10 संदर्भ ग्रंथ

11.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप—

- नेमोनिक्स के संबंध में जान सकेंगे
- ये जान सकेंगे की मानसिक बंधनों से कैसे मुक्ति पाई जाये
- हमारे स्मृति शक्ति को प्रभावित करने वाले घटकों के बारे में जान सकेंगे
- बाहरी और आन्तरिक स्मरण शक्ति तकनीकों के बारे में जान सकेंगे

11.1 प्रस्तावना

स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए विभिन्न तकनीकों का प्रयोग कोई नई बात नहीं है। प्राचीन काल में यूनानियों में यादाश्त बढ़ाने के तरीके काफी प्रचलित थे। स्मरण-कारक (नेमोनिक्स) प्रशिक्षित स्मरण शक्ति का एक बहुत बड़ा भाग है। यूनानवासियों ने सबसे पहले पता लगाया था कि मानव स्मरण शक्ति एक सम्बन्ध प्रक्रिया है जो वस्तुओं को एक दूसरे से जोड़ने का कार्य करती है। वर्तमान समय भी इसी बुनियादी तथ्य को स्वीकारा गया है जब भी बात स्मृति की आती है।

11.2 परिचय

नेमोनिक्स (Mnemonics)

स्मरण-कारक (नेमोनिक्स) का बनाते समय पूरा ध्यान इसकी तार्किकता और विनोदप्रियता पर होता जिससे यह आसानी से याद रखी जा सके। सभी मुख्य विचारों या अध्याय की सभी प्रमुख बातों को लिखने की विधि से याद करने योग्य वाक्य या शब्द बन जाते हैं। इस विधि में हर विचार के पहले शब्द लिये जा सकते हैं। कोड शब्दों का निर्माण करना याद करने की एक कारगर विधि है। उदाहरण के लिए

इन्द्रधनुष के अलग-अलग रंग कैसे याद रखते हैं: इसके लिए हम एक कोड बना लेते हैं VIBGYOR

V- Violet

I-Indigo

B- Blue

G- Green

Y- Yellow

O- Orange

R- Red

जो सभी रंगों (बैंगनी, नील, आसमानी, हरा, पीला, संतरी और लाल) के अंग्रेजी नामों के पहले अक्षरों से बना है।

11.3वर्तमान शिक्षा प्रणाली में स्मरण शक्ति विधि

कई लोग मानव मस्तिष्क की क्षमता पर संदेह व्यक्त करते हैं। वे सोचते हैं कि हममें से अधिकतर लोगों के मस्तिष्क बेहतर ढंग से कार्य नहीं करते हैं। जरा शिक्षा के इन पहलुओं पर विचार करें। हमारे स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में विद्यार्थियों को ये बातें नहीं बतायी जाती हैं।

1. मस्तिष्क, इसके कार्य और स्मरण शक्ति
2. स्मरण शक्ति की तकनीकें
3. मन के कार्य
4. मन और मस्तिष्क में भेद

5. रोजमर्रा के विद्यार्थी जीवन में अध्ययन तकनीकों का प्रयोग
6. एकाग्रता कैसे विकसित करें
7. स्वयं को कैसे प्रेरित करें
8. परीक्षा की तैयारी कैसे करें
9. स्पष्ट कल्पना के लिए तीसरी आँख की शक्ति
10. रचनात्मकता का विकास कैसे करें, आदि-आदि

वर्तमान में इस विषय की उपयोगिता को समझते हुए इस पर ध्यान देने की अत्यंत आवश्यकता है। आपके अवचेतन मन की शक्ति आपकी सबसे कीमती संपत्ति है। यह हमेशा आपके साथ है, लेकिन इसकी सबसे अदभूत शक्तियाँ आपको तभी मिल पायेंगी, जब आप इसका उपयोग करना सीख लेंगे। जैसा हम देख चुके हैं आपके मन के दो स्तर हैं चेतन या तार्किक स्तर और अवचेतन या अतार्किक स्तर। आप अपने चेतन मन से विचार करते हैं। आपके आदतन विचार आपके अवचेतन मन में उतर जाते हैं, जो आपके विचारों की प्रकृति के अनुरूप परिस्थितियाँ बनाता है। आपका अवचेतन मन आपकी भावनाओं का स्थान है। यह रचनात्मक है। अगर आप अच्छा सोचते हैं तो अच्छे परिणाम मिलेंगे। अगर आप बुरा सोचते हैं तो आपको बुरे परिणाम मिलेंगे। आपका अवचेतन मन इसी तरह से काम करता है।

याद रखने वाली सबसे मत्वपूर्ण बात यह है कि जब अवचेतन मन किसी विचार को स्वीकार कर लेता है तो वह इस पर काम करने लगता है। आश्चर्यजनक और सूक्ष्म सत्य यह है कि अवचेतन मन का नियम अच्छे तथा बुरे दोनों तरह के विचारों पर समान रूप से काम करता है। अगर इस नियम का नकारात्मक प्रयोग किया जाए, तो यह असफलता, कुंठा और दुख उत्पन्न करता है दूसरी तरफ आपकी अदातन सोच

सदभवनपूर्ण और सृजनात्मक है तो आपको आदर्श सेहत, सफलता और समृद्धि मिलती है।

जब आप सही तरीके से सोचने और महसूस करने लगते हैं। तो आपको मानसिक शान्ति और स्वस्थ शरीर हमेशा मिलते हैं। आप मानसिक रूप से जिसे भी सच मानेंगे और जिसका दावा करेंगे आपका अवचेतन मन उसे स्वीकार कर लेगा और उसे साकार कर देगा। आपको तो बस अपने अवचेतन मन से अपने विचार को स्वीकार भर करवाना है। इसके बाद अवचेतन मन का नियम आपकी मनचाहरी सेहत, शांति और समृद्धि उत्पन्न कर देगा। आप आदेश देते हैं और आपका अवचेतन उस पर छोड़ी गई वैचारिक छाप को साकार करने के लिए पूरी निष्ठा से काम करता है

मनोविज्ञान और मनोविश्लेषक बताते हैं कि जब विचार आपके अवचेतन मन तक पहुँच जाते हैं, तो मस्तिष्क की कोषिकाओं में उनकी छाप बन जाती है। जैसे ही आपका अवचेतन किसी विचार को स्वीकार कर लेता है यह उसे साकार करने में तत्काल जुट जाता है। विचारों के साहचर्य के अनुसार काम करके यह अपने लक्ष्य को साकार करने के लिए ज्ञान के हर उस हिस्से का इस्तेमाल करता है, जो आपने जिंदगी भर इकट्ठा किया है। यह आपके भीतर की असीमित शक्ति, उर्जा और बुद्धि का इस्तेमाल करता है। कई बार यह आपकी मुश्किलों का समाधान तत्काल खोज लेता है, जबकि कई दिनों, सप्ताहों या इससे भी ज्यादा समय लग सकता है।

अभ्यास प्रश्न 1:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:—

1. मनोविज्ञान और मनोविश्लेषक बताते हैं कि जब विचार आपके अवचेतन मन तक पहुँच जाते हैं, तो की कोषिकाओं में उनकी छाप बन जाती है।

2. यूनानवासियों ने सबसे पहले पता लगाया था कि मानव स्मरण शक्ति एक
..प्रक्रिया है जो वस्तुओं को एक दूसरे से जोड़ने का कार्य करती है।

3.....का बनाते समय पूरा ध्यान इसकी तार्किकता और विनोदप्रियता पर होता जिससे यह आसानी से याद रखी जा सके।

11.4 जानें अपने अन्दर छिपी क्षमताओं एवं शक्तियों को

अक्सर आप अपनी क्षमता के अनुसार कार्य नहीं कर पाते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमें अपने बारे में पूरा ज्ञान नहीं होता है। हम अपने अन्दर छिपी शक्तियों को कैसे इस्तेमाल करें। इसकी हमें जानकारी नहीं होती है।

इस ब्रह्माण्ड के बहुत सारे नियम हैं जो कि समय प्रति समय प्रकट होती रही है। जैसे जैसे हम इन नियमों को समझने लगते हैं। वैसे वैसे इन नियमों का इस्तेमाल हम अपने जरूरतों के आधार से करने लग पड़ते हैं। स्मरण शक्तियों के भी कुछ नियम हैं। जैसे जैसे हम इन नियमों को समझने लगते हैं वैसे वैसे ये नियम हमारे लिये काम करने लग पड़ते हैं। आपके भीतर बहुत बड़ा खजाना है उसे हासिल करने के लिए आपको बस अपने मन की आखें खोलकर उसे देखना भर है। आपके भीतर नियामतों अथाह भण्डार है। जिसमें से आप सुखद समृद्ध और आनन्दमयी जीवन जीने के लिए जरूरी हर चीज निकाल सकते हैं।

कई लोग अपनी संभावना इसलिए नहीं जान पाते हैं। क्योंकि उन्हें अपने भीतर मौजूद असीमित ज्ञान और अनंत प्रेम के भण्डार का पता ही नहीं होता है। जबकि सच तो यह है कि इस में आप अपनी मन चाही चीज निकाल सकते हैं। लोहे का चुम्बकीय टुकड़ा अपने भार से बारह गुना अधिक वजन उठा सकता है। लेकिन अगर आप उसके चुम्बकीय गुण को हटा दें तो यह एक पत्ता भी नहीं उठा पायेगा।

इसी तरह लोग भी दो तरह के होते हैं एक वे जो चुम्बकीय होते हैं। वह अत्मविश्वास और आस्था से भरे होते हैं। वे जानते हैं कि वे सफल होने तथा जितने के लिए पैदा हुए हैं। दूसरी तरह के लोग वह होते हैं जिनमें चुम्बकीय गुण नहीं होता है। वे बहुत बड़ी तादाद में होते हैं। वे डर और शंकाओं से भरे होते हैं। अवसर सामने आने पर वे कहते हैं, कि “अगर मैं सफल नहीं हुआ तो क्या होगा? कहीं मेरा पैसा न डूब जाए लोग मेरी हसीं उडाएंगे” इस तरह के लोग जिंदगी में ज्यादा आगे तक नहीं जा पाते हैं। उनका डर उन्हें उसी जगह पर रोके रकता है। जहाँ वे हैं। आप चुम्बकीय व्यक्ति बन सकते हैं। बशर्ते आप इतिहास के सबसे बड़े रहस्य को समझ लें और उसपर अमल करने लगें।

आपको इस शक्ति को हासिल करने की जरूरत नहीं है। यह तो आप में पहले से ही है बहरहाल आपको यह सीखना होगा कि इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है। आपको इसे समझना ही होगा। ताकि आप अपने जीवन के सभी पहलुओं में इसका प्रयोग कर सकें।

अगर आप खुले दिमाग के और ग्रहणशील हैं तो आपके अवचेतन मन में मौजूद असीमित ज्ञान आपको वह हर चीज बता सकता है जिसकी आपको कभी भी कहीं भी जरूरत हो। आप नए विचार पा सकते हैं। और आविष्कार कर सकते हैं। खोजें कर करते हैं और नई कला कीर्तियाँ बना सकते हैं। आपके अवचेतन का असीमित ज्ञान आपको आश्चर्यजनक नई जानकारी दे सकता है। इसे अपने सामने प्रकट होने दें। यह आपके जीवन में आदर्श अभिव्यक्ति और सही जगह का रास्ता खोलेगा।

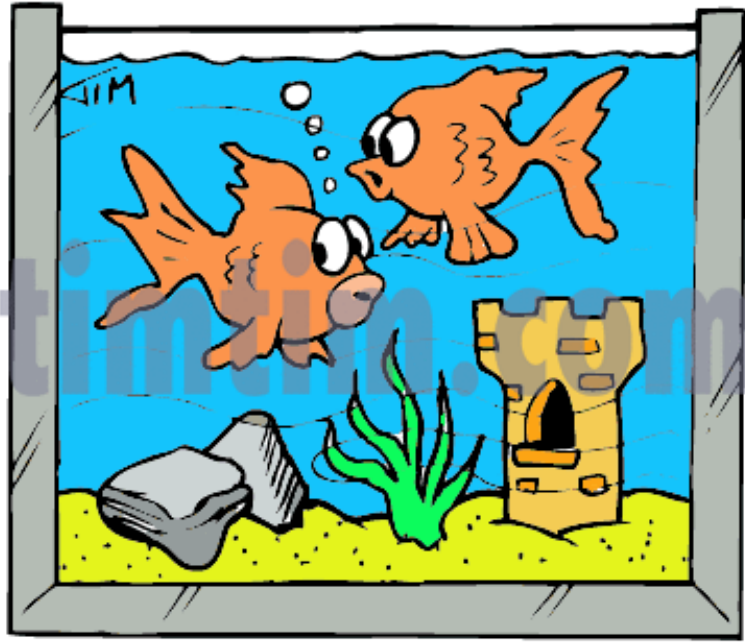
विचार, भावना, शक्ति, प्रकाश, प्रेम और सौन्दर्य के इस आन्तरिक जगत को खोजना आपका बुनियादी अधिकार है। ये शक्तियाँ अदृश्य, लेकिन बहुत शक्तिशाली हैं। आपके अवचेतन मन में हर समस्या का समाधान और हर परिणाम का कारण होता है। जब

आप इन छिपी हुई शक्तियों का प्रयोग करना सीख लेंगे तो आपको प्रचुरता, सुरक्षा, खुशी और नियंत्रण बढ़ाने के लिए आवश्यक शक्ति या बुद्धिमानी मिल जायेगी।

11.5 विद्यार्थियों की योग्यता बढ़ाने के लिए मानसिक बन्धनों की मुक्ति

आपने देखा होगा कि एक हाथी हमेशा एक पतले से खम्बे और पतली रस्सी से बंधा होता है। विशालकाय हाथी अपनी भारी शक्ति के बावजूद पतली-सी रस्सी को तोड़कर भाग नहीं पाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उसका मन अवरुद्ध हो चुका है। जबकि वह आसानी से इस रस्सी (बन्धन) को तोड़कर स्वयं को आजाद कर सकता है। हमारी दशा भी उसी हाथी की तरह है। हम भी बहुत शक्तिशाली हैं, लेकिन अपनी शक्ति का प्रयोग नहीं कर पाते हैं। इसलिए अपनी स्मरण शक्ति बढ़ाने का सबसे पहला कदम स्वयं के मानसिक बंधनों को तोड़ डालना है। एक वैज्ञानिक ने मछलियों के साथ भी ऐसा ही एक रोचक परीक्षण किया।

उसने दो मछलियां लीं और उन्हें पानी से भरे एक बड़े घड़े में डाल दिया। मछलियां घड़े में खुशी-खुशी तैरने लगीं। फिर वैज्ञानिक ने एक कांच का टुकड़ा लिया और उसे घड़े के बीचों-बीच रखकर उन दो मछलियों के बीच एक दीवार बना दी।



मछलियां कांच की दीवार को नहीं देख सकती थीं। इसलिए वे तैरते-तैरते उस दीवार से टकरा जाती थीं और चोट खाकर वापस आ जाती थीं। कुछ दिनों बाद जब वैज्ञानिक ने घड़े से कांच हटा लिया जब उसने देखा कि मछलियां अब भी उस हिस्से से आगे नहीं तैर रही थीं, जहाँ उन्होंने कांच की दीवार खड़ी की थी। जबकि कांच की दीवार अब उसमें नहीं थी। मछलियां अब भी सोचती थीं कि वहाँ पारदर्शी दीवार बनी है, जिसे पार नहीं किया जा सकता है। यही मानसिक बंधन होता है। मछलियों का मन इसी बन्धन से बंध चुका था।

इसी तरह, एक जार में पिस्सुओं को रखकर परीक्षण किया गया। पिस्सू एक सेकेण्ड के लिए भी स्थिर नहीं रहते। वे ऊपर-नीचे कूदते रहते हैं। परीक्षण करने वाले व्यक्ति ने पिस्सुओं को जार में रखकर ढक्कन से उसे बन्द कर दिया। पिस्सू जार के अन्दर उछल-कूद मचाते रहे लेकिन बाहर नहीं निकल पाये। कुछ देर बाद जब ढक्कन हटाया गया तो उस व्यक्ति ने पाया कि पिस्सू कूदकर जार के बाहर नहीं आ पा रहे थे। दरअसल लम्बे समय तक जार में उछल-कूद मचाने पर वे जार के ढक्कन से कुछ नीचे तक ही कूदने लगे थे क्योंकि ढक्कन से ऊपर कूदने पर वे बार-बार टकराकर चोट खा रहे थे। ढक्कन खुल जाने के बाद वे थोड़ा सा और कूदकर जार से मुक्त हो सकते थे। ढक्कन से ऊपर कूदने की उनकी सोच बाधित हो चुकी थी। इसलिए वे बाहर नहीं आ पा रहे थे। सोच की बाधा सफलता के मार्ग का रोड़ा है। इसे पार करने के लिए हमें अपनी सीमाएं लांघनी होंगी और सोच में रचनात्मकता लानी होगी। इसे हम इस उदाहरण से देख सकते हैं:

एक छात्र गणित में बहुत कमजोर था। गणित की कक्षा में वह अक्सर सो जाता था। एक दिन अध्यापक ने उसे बुलाकर चेतावनी दी कि आज कक्षा में नहीं सोये और ध्यान लगाकर पढ़े। साथ ही उससे कहा कि वह अगले दिन पूरा गृहकार्य करके लायेगा। चेतावनी सुनकर छात्र ने कक्षा में ध्यान लगाने की पूरी कोशिश की। लेकिन कुछ ही

मिनटों में वह फिर से सो गया। जब वह उठा, तब तक कक्षा समाप्त हो चुकी थी और अध्यापक भी जा चुके थे। तभी उसे याद आया कि उसे अपना गृह कार्य भी पूरा करना है। तभी उसने ब्लैक बोर्ड पर लिखी बीजगणित की एक समस्या लिखी देखी। उसने वह समस्या अपनी कॉपी में लिख ली और घर चला आया। वह बैठकर रातभर उस समस्या का हल निकालने का प्रयास करता रहा। वह नहीं चाहता था कि अगले दिन फिर उसे डांट पड़े। आखिर में काफी संघर्ष के बाद उसे उस समस्या का हल मिल ही गया। अगले दिन जब उसने अपना गृहकार्य अध्यापक को दिखाया तो वे चकित रह गये। दरअसल अध्यापक ने बीजगणित की एक ऐसी समस्या को ब्लैक बोर्ड पर लिखा था जिसे अब तक दुनिया का कोई भी गणितज्ञ सुलझा नहीं पाया था। जो लड़का अपनी कक्षा में सबसे कमजोर माना जाता था, उसने इस समस्या का समाधान एक ही रात में ढूँढ निकाला था। यहाँ तक कि कक्षा के सबसे तेज छात्र ने भी इसे सुलझाने का प्रयास किया मगर कुछ ही देर बाद उसने हिम्मत हार दी थी।

वह छात्र इस समस्या का समाधान कैसे निकाल पाया? जबकि दूसरे उस समस्या का समाधान नहीं ढूँढ पाये। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि उसे पता नहीं था कि इस समस्या का कोई हल नहीं है। जबकि अन्य छात्रों को, जो कक्षा में ध्यान से पढ़ रहे थे, को बताया गया था कि इस समस्या का समाधान कोई भी नहीं कर पाया है। इसलिए दूसरे छात्रों के मन में एक मानसिक बन्धन बन गया था कि जब दुनिया के बड़े से



बड़े गणितज्ञ इसका समाधान नहीं ढूँढ पाये, तब हम कैसे इसे हल कर सकते हैं। उस कमजोर छात्र ने यह नहीं सुना था तभी उसके मन में ऐसा कोई बन्धन नहीं बन पाया और उसने अपने मस्तिष्क के बेहतर इस्तेमाल से समस्या को हल कर दिया।

इसलिए हमें अपने मस्तिष्क का उचित इस्तेमाल करने के लिए, मानसिक सीमाओं को लांघकर अपनी सोच रचनात्मक बनानी चाहिए। नवीन प्रयोग और रचनाशीलता हर क्षेत्र में सफलता के लिए पहली सीढ़ियां हैं। हमेशा नयी सोच और रचनात्मकता के लिए हमें स्वयं को समस्त मानसिक बंधनों से मुक्त रखना चाहिए।

11.6 स्मरण शक्ति को प्रभावित करने वाले घटक

कहा जाता है कि हमारी स्मरण शक्ति ही हमारे जीवन की समस्त वस्तुओं का भण्डारगृह है। इसलिए इसे जीवन का संरक्षक भी माना जाता है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि स्मृतियां विगत की घटनाओं के दोहरे प्रभाव नहीं होते हैं, बल्कि हमारी स्मरण शक्ति पुरानी घटनाओं का दुबारा निर्माण करती है।

जरा अक्षरों की इस श्रृंखला पर नजर डालें:

O I C U R M T

फिर से इन अक्षरों पर नजर डालें। अब तुरन्त अपनी आँखें बन्द कर लें। आपके मन में इनकी कुछ छवियां बनी होंगी। लेकिन ये छवियां कुछ ही पलों में समाप्त हो जाती हैं। आपकी स्मरण शक्ति प्रक्रिया में ये छवियां बनी रहती हैं। इसलिए जब कुछ ही समय बाद आप इसे देखते हैं, पढ़कर सुनते हैं, महसूस करते हैं कि इन अक्षरों से सार्थक शब्द बन रहे हैं तो ये आसानी से याद हो जाते हैं।

इस तरह अंदाज, नाक—नक्श, छवियां, सम्बन्ध और अर्थों से स्मृतियां मजबूत होती हैं और हम आसानी से उन्हें प्राप्त कर सकते हैं। लेखिका लिण्डा पेरिगो मूरे ने कहा था,

“इस बात का उतना महत्व नहीं होता कि हम किसी चीजों को कैसे बाहर लाते हैं, बल्कि महत्व इस बात का होता है कि हम उसे अपने स्मृति के अंदर कैसे रखते हैं।”

यदि आप कोई सूत्र, विधि या अर्थ खोजने का प्रयास करेंगे, तब आपको पता चलेगा कि यह उन अक्षरों की ध्वनि ही है, जो आपकी समस्या हल कर देती है। O I C U R M T की ध्वनियां हैं – ओह आई सी यू आर एम्टी। एक बार आप यह जान जाते हैं, फिर आप इसे कभी भी याद कर सकते हैं।

हमारी रोजमर्रा के जीवन में हमारी स्मरण शक्ति को प्रभावित करने वाले घटक निम्नलिखित हैं:

11.6.1 बाहरी स्मरण शक्ति सहायक

बाहरी स्मरण शक्ति सहायकों में निम्नलिखित उपाय शामिल होते हैं –

.याद रखने योग्य बातों को लिख लेना

.खरीददारी की सूची बनाना

.डायरी या प्लानर में मीटिंग के समय दर्ज करना

.स्वयं के लिए एक पत्र लिखना

.अपने हाथ के पीछे लिखना

.घड़ियों, कम्प्यूटरों, मोबाइल फोन, प्लानर आदि में समय, टाइमर, अलार्म का इस्तेमाल करना।

चीजें उचित स्थान पर रखना

अपने रूमाल पर गांठ बांधना

कोई बात याद दिलाने के लिए किसी दूसरे व्यक्ति को कहनास्वयं के लिए सूचियां तैयार करना या याद करने वाली बातें लिखना, बाहरी स्मरण शक्ति में सहायता के लिए सबसे आम बातें हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि सूची बनाने से यादाश्त बनाये रखने में काफी मदद मिलती है। क्योंकि इससे सभी सूचनाएं एकत्रित हो जाती हैं, जिससे बाद में उन्हें आसानी से याद किया जा सकता है।

बाहरी स्मरण शक्ति सहायकों का इस्तेमाल कब करें:

- 1.जब स्मृतियां दर्ज करने या याद करने में बहुत अधिक बाधाएं आ रही हों, जैसे काम के बाद राशन का सामान खरीदने की याद।
- 2.डाक्टर से मिलने के लिए दो महीने बाद का समय लेना (स्मृति दर्ज होने और याद करने में लम्बे समय के कारण)।



- 3.जब आन्तरिक सहायकों पर ज्यादा भरोसा नहीं किया जाता (अर्थात् छोटी-छोटी जानकारी याद नहीं रह पाती हैं)।
- 4.जब सूचना को दर्ज करने के लिए पर्याप्त समय न हो।
- 5.जब स्मरण शक्ति पर पड़ने वाला भार कम करना हो।

(अर्थात् जब आपको एक समय में एक से ज्यादा काम करने हों)।

बाहरी स्मरण शक्ति सहायक कितने असरकारक होते हैं?

आमतौर पर बाहरी सहायक मानसिक रणनीतियों की तुलना में उपयोग में आसान, ज्यादा शुद्ध और ज्यादा भरोसेमन्द होते हैं। बाहरी स्मरण शक्ति सहायकों के असर पर काफी अनुसंधान हुआ है। बाहरी स्मरण शक्ति सहायकों के साथ एक समस्या है। इनमें से अधिकतर एक विशेष ढंग से इस्तेमाल किये जाते हैं। इनका असर भी अच्छी आदतों पर ही निर्भर होता है। यदि आपको डायरी देखने की याद नहीं रहती, तब कोई बात याद रखने के लिए उसे डायरी में नोट करना बेकार है।

11.6.2 आन्तरिक स्मरण शक्ति तकनीकें

कुछ परिस्थितियां ऐसी होती हैं, जब याद रखने योग्य बातों या वस्तुओं की सूची बनाना उचित लगता है। लेकिन वास्तव में यह चीजें याद रखने का कारगर उपाय नहीं होती हैं। उदाहरण के लिए, होटल में कार्यरत एक वेटर के लिए हर टेबल पर जाकर शराब अलग-अलग ब्राण्डों के ऑर्डर लेने के लिए यही अच्छा रहेगा कि वह हर मेज पर परोसी जाने वाली शराब के ब्राण्ड की छवि अपने मन में बना ले। हर मेज से आने वाले ऑर्डर को लिखकर याद करना व्यावहारिक नहीं होता है। क्योंकि वेटर के पास इतना समय नहीं होता है कि वह एक-एक मेज के ऑर्डर नोट करे। इसलिए याद करने की यह आन्तरिक नीति बाहरी नीति से ज्यादा कारगर कही जा सकती है।



आन्तरिक तकनीकों का इस्तेमाल कब करें:

1. जब आप बाहरी प्रेरकों पर भरोसा न कर सकें (नाटक में अभिनय आदि)
2. जब बाहरी प्रेरकों को तैयार करना या इस्तेमाल करना कठिन हो।

3. जब आपको लगे कि किसी बात को याद करने की जरूरत नहीं पड़ेगी और कुछ भी तैयार न हो।
4. जब व्यवहार में बाहरी सहायकों का इस्तेमाल बाधक बन जाये (यह समझने के लिए कि क्या हो रहा है, ऑर्डर लेना, आदि)
5. जब बाहरी सहायकों का प्रयोग अवांछित या असुविधाजनक हो (वाहन चलाते समय, आदि)
6. जब जानकारी प्राप्त करने और याद करने के समय में बहुत कम अन्तराल हो (जैसे जब आपको कोई फोन नम्बर सिर्फ तब तक याद रखना हो जब तक आप उसे डायल न कर लें)

ऐसी कई आन्तरिक स्मरण शक्ति विधियां हैं, जिनसे हम विभिन्न तरह की सूचनाएं याद रखने का अभ्यास कर सकते हैं। इन विधियों का वर्णन आने वाले अध्यायों में किया गया है।

नवीनतम एवं प्राथमिक प्रभाव:

नवीनतम एवं प्राथमिक प्रभाव का अस्तित्व कई अध्ययनों से साबित हो चुका है। प्राथमिक प्रभाव का अर्थ है – किसी घटना या स्थिति की शुरुआत में होने वाली बात आपको अच्छी तरह याद रहती है। नवीनतम प्रभाव का अर्थ है – किसी घटना या स्थिति की सबसे नवीनतम बात आपको याद रहती है।

11.6.3 समानता का प्रभाव

जब आप विभिन्न बातों को कुछ समूहों में बांट लेते हैं, तब आपको ये बातें आसानी से याद रह सकती हैं। समूह बना लेने से आपको ज्यादा चीजें याद रह सकती हैं। सामान्य तौर पर आपको बहुत कम बातें ही याद रह सकती हैं।

आइये, करके देखिये। यहाँ 20 शब्दों की एक सूची दी गई है। इस सूची पर एक नजर डालें फिर सूची से नजर हटायें। फिर बताइये आपको कितने शब्द याद होते हैं।

- | | | |
|--------------|----------------|-----------|
| 1. कमल | 2. शेर | 3. मेज |
| 4. कार | 5. चावल | 6. खरगोश |
| 7. गुलाब | 8. मोटर साइकिल | 9. डेस्क |
| 10. सांभर | 11. हवाई जहाज | 12. दही |
| 13. ट्यूलिप | 14. कुर्सी | 15. हिरण |
| 16. डैफोडिल | 17. पलंग | 18. गाड़ी |
| 19. सब्जियां | 20. कंगारू | |

यदि आप इन शब्दों को मोटे शीर्षकों में विभाजित कर दें तो इन्हें याद करना आसान हो जाएगा।

फूल

कमल	गुलाब	ट्यूलिप	डैफोडिल्स
-----	-------	---------	-----------

वाहन

कार	मोटर साइकिल	ट्रक	हवाई जहाज
-----	-------------	------	-----------

खाद्य पदार्थ

चावल	सांभर	दही	सब्जियां
------	-------	-----	----------

फर्नीचर

मेज कुर्सी डेस्क पलंग

जानवर

शेर खरगोश हिरण कंगारू

आपने देखा कि यह कितना आसान हो गया? एक बार जब आप यह सूची बना लें तो आपको केवल पांच श्रेणियां ही याद रखनी हैं और हर श्रेणी में चार वस्तुओं के नाम याद रखने हैं। इन्हें आप अपनी अल्पकालीन स्मृति में आसानी से याद रख सकते हैं। यही बेसिक थ्योरी आपके टेस्ट पर की तैयारी पर भी नाटकीय प्रभाव डाल सकती है।

11.6.4 इंटेन्सिटी इफेक्ट(गहनता प्रभाव)

स्मृति में इंद्रियों के बोध व भावनात्मक जुड़ाव की गहनता का भी प्रभाव पड़ता है। भावना, रंग, गंध, पीड़ा या आनंद जितने गहन होंगे, आपके लिए उन्हें याद रखना उतना ही आसान होगा। इनसे बहुत शीघ्र सशक्त प्रभाव उत्पन्न होते हैं और अपने अनूठेपन के कारण इन्हें याद रखना आसान होता है।

विचित्रता का प्रभाव

आप प्रायः अजीब या विचित्र जान पड़ने वाली बातों को याद रख पाते हैं। यदि इन बीस शब्दों की सूची में हमें जुलु, जोराष्ट्रियन या निंजा जैसा शब्द भी मिला होता तो बेशक वह हमें याद रहता। कारण यही है कि ये शब्द बड़े अलग से हैं। इसी वजह से ये हमें याद रहते हैं। यदि आप वस्तुओं में विचित्रता का यह गुण ला सकें तो अपनी स्मरणशक्ति की सीमाओं में वृद्धि कर सकते हैं।

इंटरफियरेंस व रिप्रेशन

हम कुछ सीखने के बाद जिन दूसरी गतिविधियों में लिप्त होते हैं, वे भी याद रखने की योग्यता में बाधा देती हैं। अवचेतन रूप से पीड़ादायी स्मृतियों को भुला देना ही रिप्रेशन कहलाता है। उदाहरण के लिए, लोग अक्सर दंत विशेषज्ञ के साथ मुलाकात के बारे में भूल जाते हैं किंतु किसी दोस्त/सहेली से होने वाली भेंट याद रहती है। दरअसल खुशनुमा यादों को याद रखना भी आसान होता है। अक्सर लोग खरीदे जाने वाले सामान के बारे में भूल जाते हैं पर अपने गर्ल /बॉय फ्रेंड का पता नहीं भूलते।

अभ्यास प्रश्न 2:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:—

1. हमारीही हमारे जीवन की समस्त जानकारियों का भण्डारगृह है।
2. स्वयं के लिए सूचियां तैयार करना या याद करने वाली बातें लिखना,
..स्मरण शक्ति में सहायता के लिए सबसे आम बातें हैं।
3. जब जानकारी प्राप्त करने और याद करने के समय में बहुत कम अन्तराल हो ऐसे मेंविधि काफी कारगर सिद्ध हो सकती है।
4. प्राथमिक प्रभाव का अर्थ है —किसी घटना या स्थिति कीमें होने वाली बात आपको अच्छी तरह याद रहती है।
5. हम कुछ सीखने के बाद जिन दूसरी गतिविधियों में लिप्त होते हैं, वे भी याद रखने की योग्यता में बाधा देती हैं इसे व रिप्रेशन कहते हैं।

सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :—

6. हमें अपने मस्तिष्क का उचित इस्तेमाल करने के लिए, मानसिक सीमाओं को लांघकर अपनी सोच रचनात्मक बनानी चाहिए।
7. नयी सोच और रचनात्मकता के लिए हमें स्वयं को समस्त मानसिक बंधनों से मुक्त रखना चाहिए।
8. स्मृति में इंद्रियों के बोध व भावनात्मक जुड़ाव जैसे भावना, रंग, गंध, पीड़ा या आनंद जितने कम होंगे, आपके लिए उन्हें याद रखना उतना ही आसान होगा।
9. अवचेतन रूप से पीड़ादायी स्मृतियों को लम्बे समय तक याद रखना ही रिप्रेशन कहलाता है।

11.7 शब्दावली

प्रेरक	प्रेरणा देने वाला
अवांछित	जो उचित न हो
सशक्त	शक्तिशाली

11.8 निबंधात्मक प्रश्न

- नेमोनिक्स से आप क्या समझते हैं ? उदाहरण के साथ लिखिए ।
- मानसिक बंधनों से कैसे मुक्ति पाई जा सकती है, इसकी व्याख्या किजिए ।
- हमारे स्मृति शक्ति को प्रभावित करने वाले घटकों के बारे में व्याख्या किजिए ।
- बाहरी और आंतरिक स्मरण शक्ति तकनीकों के बारे में व्याख्या किजिए ।

एक्टिविटी : आप अपने दैनिक जीवन में आन्तरिक स्मरण शक्ति तकनीक व बाहरी स्मरण शक्ति सहायक का कब-कब और कैसे इस्तेमाल करते हैं के पाँच-पाँच सूचि तैयार करें।

11.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:—

- | | | |
|------------|-----------|--------------------------|
| 1.मस्तिष्क | 2.सम्बन्ध | 3.नेमोनिक्स (स्मरण—कारक) |
|------------|-----------|--------------------------|

अभ्यास प्रश्न 2:—

- | | | |
|---------------|-------------------------|------------------------|
| 1.स्मरण शक्ति | 2. बाहरी | 3. आन्तरिक स्मरण शक्ति |
| 4.शुरुआत | 5.इंटरफियरेंस, रिप्रेशन | 6.सही |
| 7. सही | 8. गलत | 9. गलत |

11.10 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ — डॉ बी के चन्द्रशेखर
2. कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट — डॉ बी के चन्द्रशेखर
3. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये — डॉ बी के चन्द्रशेखर
4. मन का सहज विज्ञान — डॉ बी के चन्द्रशेखर

इकाई-12

स्थान प्रणाली (Loci System)

इकाई की रूपरेखा

12.0 उद्देश्य

12.1 परिचय

12.2 प्रस्तावना

12.3 स्थान प्रणाली विधि

12.4 स्थान प्रणाली विधि का इस्तेमाल

12.5 स्थान प्रणाली (Loci System) द्वारा भाषण याद

12.5.1 जोड़ (लिंक) या सम्बन्ध विधि

12.5.2 कहानी विधि की स्मरण शक्ति विधि

12.6 शब्दावली

12.7 निबंधात्मक प्रश्न

12.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

12.9 संदर्भ ग्रंथ

13.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- स्थान प्रणाली (लोकी) सिस्टम को समझ पायेंगे
- स्थान प्रणाली के विभिन्न चरणों को समझ पायेंगे
- स्थान प्रणाली से भाषण कैसे याद किया जाये, ये जान पायेंगे
- जोड (लिंक) मेथड तथा इसकी सीमा के बारे में जान पायेंगे

12.1 प्रस्तावना

सबसे पुरानी ज्ञात स्मरण-कारक रणनीति स्थान प्रणाली (Loci System) ही है, जो 500 ई.पू. की समझी जाती है। ग्रीक में लोसी (Loci) बहुत सारे स्थानों (स्थान के बहुवचन) के लिए प्रयुक्त होता है। ग्रीक और रोमन वक्ताओं द्वारा इन विधियों का काफी अधिक इस्तेमाल किया जाता था। वे बिना नोट बनाये इस विधि से अपने वार्तालाप करते थे। वे जिन विषयों पर चर्चा करते थे, उनकी वस्तुओं की कल्पना किया करते थे। फिर किसी विशेष भवन के अन्दर अलग-अलग जगहों पर मानसिक रूप से उन वस्तुओं को रख देते थे। वक्ता जैसे-जैसे बोलता जाता था, वैसे वैसे वह मानसिक तौर पर भवन के अन्दर जाता रहता था और वहाँ पायी जाने वाली काल्पनिक वस्तुओं को प्राप्त करते थे। इस प्राचीन स्मरण विधि से ही “पहले स्थान में” (in the first place) वाला मुहावरा बना।

12.2 परिचय

सबसे पहले ऐसा स्थान चुनें, जिसे हम अच्छी तरह जानते हैं, जैसे हमारा घर। दूसरे, उस स्थान की विभिन्न स्थितियों की श्रृंखला बनायें और किसी तार्किक आधार पर उसकी कल्पना करें। जैसे- घर के सामने वाले दरवाजे से शुरू करें, फिर हॉल में जायें, लिविंग रूम की ओर मुड़ें, डाइनिंग रूम की ओर बढ़ें और फिर किचन में जायें। जब एक जगह से दूसरी जगह जायें, एक ही तरीके से एक ही दिशा में जायें जिससे एक-एक वस्तु या बात हमें अच्छी तरह याद रहे। इससे घर में रखा फर्नीचर और

कलाकृतियों की जगहें भी याद रखने योग्य अन्य जगहें बन जाती हैं। तीसरे, घर की हर जगह में रखी वस्तु का उस जगह से आपसी सम्बन्ध देखें या बनायें और उसे याद रखें। फिर उसकी कल्पना कर उसे याद करें।

12.3 स्थान प्रणाली विधि

स्थान स्मरक विधि 16 वीं शताब्दी के मध्य तक सबसे लोकप्रिय स्मरक-प्रणाली रही। 16वीं शताब्दी के मध्य से अन्य स्मरक विधियां जैसे ध्वनि और खूँटा (peg) विधि का प्रचलन होने लगा।

यह विधि इस धारणा पर निर्भर है कि लोगों को परिचित स्थान अच्छी तरह याद रहते हैं। इसीलिए, ये स्थान उनसे सम्बन्धित सूचनाएं याद करने में एक संकेत का काम अच्छी तरह करते हैं। स्थान विधि (Loci system) को बेहतर ढंग से इस्तेमाल करने के लिए हमें इच्छित सूचनाओं को उस स्थान से जोड़ना पड़ता है।



फिर जब हमें उस सूचना की जरूरत होगी, हम उस स्थान को याद करके वह सूचना प्राप्त कर सकते हैं।

अभ्यास प्रश्न 1:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें

1.सबसे पुरानी ज्ञात स्मरण-कारक रणनीतिही है, जो 500 ई.पू. की समझी जाती है।

2.....में हमें इच्छित सूचनाओं को अनेक स्थानों से जोड़ना होता है, फिर जब हमें उस सूचना की जरूरत होगी, हम उस स्थान को याद करके वह सूचना प्राप्त कर सकते हैं।

12.4 स्थान प्रणाली विधि का इस्तेमाल

उदाहरण के लिए, निम्नलिखित वस्तुएं याद रखें: कागज, गाजर, आइसक्रीम, चावल, खाद्य तेल।

कल्पना करें – घर के मुख्य द्वार पर कागज लगा है, हॉल में प्रवेश करने पर नजर आता है कि हॉल में गाजर भरे पड़े हैं और आप गाजर खा रहे हैं। फिर लिविंग रूम में



प्रवेश करें, वहाँ आपको आइसक्रीम दी जाती है और आप आइसक्रीम चखते हैं। फिर डाइनिंग रूम में प्रवेश करें, जहाँ आपके मेहमान दावत में चावल खा रहे हैं और अन्त में किचन में जाते हैं, जहाँ फर्श पर गिरे खाद्य तेल पर आप फिसल जाते हैं।

यह विधि तरह-तरह की सूचियों, भाषणों, नामों और वस्तुओं को याद करने के लिए प्रयोग की जा सकती है। जो विचार हम

अपने मन में रखना चाहते हैं, उसके लिए भी हम इस विधि का प्रयोग कर सकते हैं। स्थान प्रणाली प्रभावकारी इसलिए होती है क्योंकि यह याद करने के तरीके को बदल देती है। इससे हम उन जगहों को अच्छी तरह याद रख सकते हैं, जिनसे सम्बन्धित सूचनाएं हमें याद रहनी चाहिए। चूंकि जगहें स्वाभाविक तौर पर एक क्रम में होती हैं,

इसलिए हमारा मन एक जगह से दूसरी जगह आसानी से जाता है। फिर उन जगहों से सम्बन्धित सूचनाएं अपने-आप ही हमें याद आ जाती हैं।

हम अन्य परिचित भवनों को भी अपनी स्मरण शक्ति में जोड़कर इस प्रणाली का विस्तार कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, हमारा स्कूल, कार्यालय, दुकान, मामा का घर, सास-ससुर का घर, आदि। हम अपने पास-पड़ोस या बाग की आसानी से कल्पना कर सकते हैं। आप एक से अधिक स्थान भी इस विधि में जोड़ सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हमें खरीददारी के लिए 50 सामानों की एक सूची याद रखनी है, तब हम आपसी सम्बन्धों की रणनीति से सैद्धान्तिक तौर पर 10 जगहों में 5-5 सामानों को रख सकते हैं।

12.5 स्थान प्रणाली (Loci System) द्वारा भाषण याद

परीक्षा देते समय अक्सर आप कड़ी निगरानी में होते हैं। परीक्षा में कोई किसी अनुचित साधन का इस्तेमाल न कर पाये, इसलिए परीक्षार्थियों पर नजर रखी जाती है। ऐसी दशा में आप पर जरूरत से ज्यादा दबाव बनता है। आपकी स्मरण शक्ति ठीक से काम नहीं कर पाती है। परीक्षा की इन परिस्थितियों में आप स्थान प्रणाली का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे उसी समय आपको जरूरी बातें याद आ जाती हैं।

यह विधि मंच पर जाकर भाषण देने वालों के लिए वरदान साबित होती है। क्योंकि मंच पर लिखित भाषण नहीं ले जा सकते हैं या मंच पर खड़े होकर लिखित भाषण पढ़ना उचित नहीं होता है। यदि वक्ता अपने भाषण की अच्छी तैयारी करके नहीं आता है, तब उसमें आत्मविश्वास नहीं होता और वह श्रोताओं की आँखों में नहीं देख पाता है। मंच पर भाषण भूल जाने पर वक्ता को भारी शर्मीन्दगी उठानी पड़ती है।

स्थान प्रणाली (Loci System) जिसे छद्म विधि भी कहते हैं, से आप अपने भाषण को अच्छी तरह याद कर सकते हैं और अपने विचारों को कुशलतापूर्वक व्यक्त कर सकते हैं। आपके चेहरे, हाथ-पैर और पूरे शरीर के हाव-भाव से आपका भाषण श्रोताओं पर अपना असर छोड़ता है। इससे आप श्रोताओं की आँखों में देखकर भाषण देते हैं, जो आपके आत्मविश्वास को और बढ़ा देता है। ऐसी विधि से ही कोई वक्ता महान वक्ता बन सकता है।



परीक्षा स्थल या भाषण स्थल में आपको अपना ध्यान अपने विषय पर ही रखना पड़ता है। आपको अपने भाषण की खास-खास बातों को कुछ चीजों से जोड़कर देखना पड़ता है और उन चीजों के आस-पास की घटनाओं की कल्पना करनी पड़ती है। आपकी नजर लिखे हुए भाषण पर नहीं, बल्कि आस-पास की वस्तुओं पर होती है। भाषण के दौरान आप उन वस्तुओं की ओर इशारा करते रहते हैं और बड़े आराम से अपना भाषण पूरा कर लेते हैं। जब आप अपना भाषण सफलतापूर्वक समाप्त कर लेते हैं, तब श्रोतागण तालियां बजाकर आपकी प्रशंसा करते हैं।

जब आप सेमिनार के लिए सम्मेलन हॉल में जाते हैं, तब सेमिनार हॉल के बाहर नजर आने वाली तमाम चीजों को आप ध्यान से देखते हैं। जैसे – पंखें, जमीन, प्रोजेक्टर, श्रोतागण, कुर्सियां, स्क्रीन, ए.सी., सोफासेट, मार्कर, फूलदान, दरवाजा, खिड़कियां, डाइनिंग हॉल, बर्तन, कार-स्कूटर की पार्किंग, पेड़ आदि। ये चीजें भाषण तैयार करने में तुरन्त मदद करती हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपको एक अच्छे नेता की

विशेषताओं पर भाषण देना है, तब आपअपने श्रोताओं को अच्छे नेता की विशेषताओं के बारे में कुछ बिन्दु बताने को कहते हैं। इस तरह आपको अच्छे नेता की विशेषताएं प्राप्त हो जाती हैं। लोगों के अनुसार एक अच्छे नेता में ये बातें होनी चाहिए:

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1. दूर दृष्टि | 2. बुद्धिमत्ता |
| 3. जिम्मेदारी | 4. ज्ञान |
| 5. स्वास्थ्य | 6. अनुयायी |
| 7. आदेश देने की योग्यता | 8. वाक्पटुता |
| 9. शिक्षित व्यक्ति | 10. करिश्माई छवि |

अब आपइन बातों का सम्बन्ध उन चीजों से स्थापित करते हैं, जो आपको सम्मेलन कक्ष के बाहर दिखायी देती हैं। जब आपनेता की विशेषताओं को देखी गयी वस्तुओं से जोड़ लेते हैं, तब आपइस प्रक्रिया को दोहराते हैं। अब आप श्रोताओं द्वारा बतायी बातों को याद करते हैं और साथ में उस बात से जुड़ी वस्तु का भी ध्यान करते हैं। इस तरह वे व्यक्तिगत अर्थ प्रणाली (Personalised Meaning System – PMS) की रचना कर लेते हैं:

विशेषताएं	व्यक्तिगत अर्थ (PMS)	सम्बन्ध
1. दूर दृष्टि	दृष्टि	प्रोजेक्टर (एक अच्छे प्रोजेक्टर की दृष्टि अच्छी होती है)
2. बुद्धि	बुद्धिमान छात्र	कुर्सी (बुद्धिमान छात्र कुर्सी पर बैठते हैं)

3. जिम्मेदारी	जमींदार	जमीन (अपनी जमीन की रक्षा की जिम्मेदारी जमींदार की होती है)
4. ज्ञान	ज्ञान की खिड़की	खिड़की (खिड़की के बाहर देखने पर ही बाहर का ज्ञान होता है)
5. स्वास्थ्य	योगाभ्यास	दरवाजा (लोग दरवाजे के पास बैठकर योगाभ्यास करते हैं)
6. अनुयायी	अनुकरण	ए.सी. (लोग ठण्डक पाने के लिए एक दूसरे का अनुकरण कर ए.सी. के पास बैठ रहे हैं)
7. आदेश देने की योग्यता	आदेश	पार्किंग (पार्किंग में नियुक्त व्यक्ति आने वाली कारों को लाइन में लगने का आदेश देता है)
8. वाक्पटुता	स्पीकर	पंखे (पंखों पर बड़े-बड़े स्पीकर लगाये गये हैं)

9. शिक्षित व्यक्ति	शिक्षक	सोफा सेट (हमारे घर में शिक्षक आकर सोफा सेट पर बैठ जाते हैं)
10. करिश्माई छवि	करिश्मा कपूर	पेड़ (करिश्मा कपूर पेड़ पर चढ़कर गाना गाती है)

इस तरह आपअपना भाषण तैयार कर लेते हैं और पूरे आत्मविश्वास के साथ अपना भाषण पूर्ण करते हैं। श्रोतागण का अभिवादन कर आप अपना भाषण इस तरह आरम्भ करते हैं:

प्रोजेक्टर की ओर देखकर आपकहते हैं: कि एक अच्छे नेता में अच्छी दृष्टि होनी चाहिए, उसका दृष्टिकोण व्यापक और दूरगामी होना चाहिए। फिर आप कुर्सियों की ओर देखते हैं और कहते हैं, उसे बुद्धिमान होना चाहिए, तभी आपजमीन की तरफ देखते हैं ओर कहते हैं कि एक अच्छा नेता वही होता है जो जमीन से जुड़ा हुआ एक जिम्मेदार व्यक्ति हो। आखिर उसके कंधों पर ही देश और जनता की रक्षा की जिम्मेदारी होती है। जब आपकुर्सियों की ओर देखते हैं तब लोग समझते हैं कि आपउन्हें सम्बोधित कर रहे हैं, जिससे उन्हें अच्छा महसूस होता है।

इस तरह अपने पूरे भाषण के दौरान आपवहाँ रखी सभी चीजों पर अपनी नजर दौड़ाते हैं और उनसे सम्बन्धित बातों को याद करके अपना भाषण पूर्ण करते हैं। ज्ञान (खिड़की), स्वास्थ्य (दरवाजा), अनुयायी (ए.सी.) आदेश देने की योग्यता (पार्किंग – यहाँ पार्किंग हॉल के बाहर है और वे इसके लिए हाथ और आँखों से बाहर की



तरफ इशारा करते हैं। इससे पीछे बैठे श्रोता भी सोचते हैं कि वक्ता की नजर उन पर भी है।), अच्छे स्पीकर (पंखें), शिक्षित व्यक्ति (सोफा सेट), करिश्माई छवि (पेड़)। इस तरह आपविभिन्न दिशाओं में अपने हाथ, अपनी आँखों से इशारा करके उन वस्तुओं के माध्यम से भाषण की बातें याद करते हैं। यही आपके लिए स्मरण शक्ति प्रेरक का काम करते हैं और तुरन्त आपका भाषण तैयार हो जाता है। जिसे आप कुशलतापूर्वक एवं सफलतापूर्वक लोगों तक पहुंचाते हैं। श्रोतागण भी आपके भाषण से संतुष्ट नजर आते हैं।

परीक्षा कक्ष में भी यह विधि अपनायी जा सकती है। वहाँ मौजूद वस्तुओं को छात्र परीक्षा शुरू होने से पूर्व या परीक्षा के दौरान प्रश्नों के उत्तरों से जोड़कर देख सकते हैं। एक सर्वेक्षण में एक हजार से भी अधिक लोगों को इस विधि को अपनाने को कहा गया था। उनमें से अधिकांश लोगों ने बताया कि इस विधि से उनकी स्मरण शक्ति में काफी सुधार हुआ। कई कमजोर छात्र भी इस विधि का सहारा लेकर अच्छे अंकों से पास हुए।

12.5.1 जोड़ (लिंक) या सम्बन्ध विधि

जोड़ (लिंक) विधि को श्रृंखला प्रणाली भी कहा जाता है। यह स्मरण-कारक रणनीतियों में एक आधारिक विधि होती है। यह सामानों या बातों की छोटी-छोटी सूचियों को याद रखने के लिए प्रयोग होती है। जैसे, खरीददारी की सूची, जिसमें हर एक सामान, हर अगले सामान से किसी न किसी तरह जुड़ा होता है। जोड़ प्रणाली से कैसे वस्तुओं के नाम याद आते हैं:

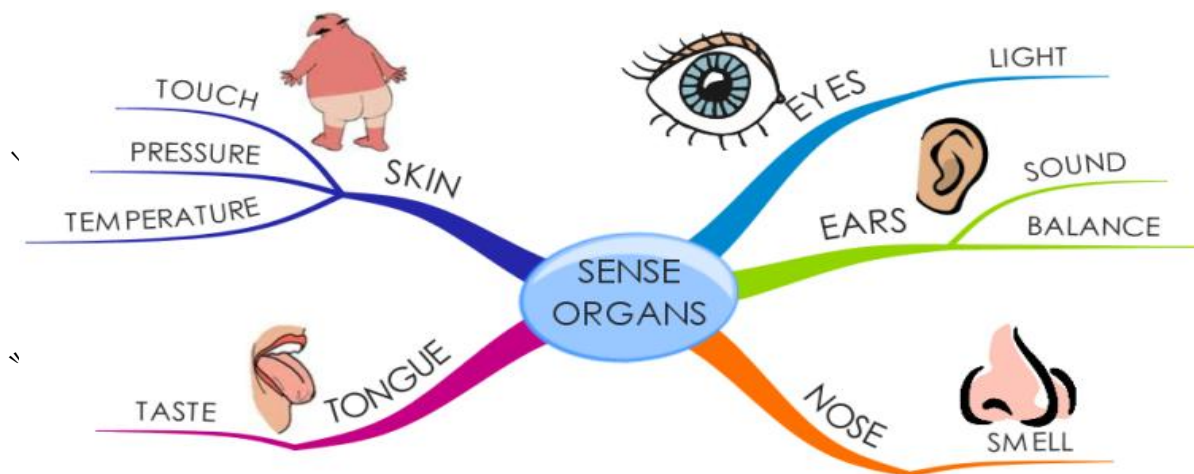
1. सूची में दिये गये एक-एक सामान की कल्पना करें।
2. एक वस्तु की छवि को दूसरी वस्तु की छवि से जोड़ें
3. तीसरी वस्तु की छवि को दूसरी वस्तु की छवि से जोड़ें और इसी तरह यह क्रम जारी रखें।
4. पहली वस्तु से शुरू कर यह क्रम प्रत्येक वस्तु में जारी रखें, जिससे कि एक-एक वस्तु करके पूरी की पूरी सूची याद आ जाये।

यह जरूरी नहीं है कि आप हर एक वस्तु को हर दूसरी वस्तु से जोड़ें। इसके बजाय एक बार में दो वस्तुओं का ही सम्बन्ध स्थापित करें। वस्तुओं की दृश्य कल्पना करते समय हमें अपनी तीसरी आँख से स्पष्ट छवि बनानी चाहिए। हालांकि एक रोचक या असामान्य सम्बन्ध जल्दी याद आ जाता है, फिर भी हमें कोशिश यही करनी चाहिए कि सम्बन्ध ऐसे बनाये, जिनके विचार हमारे मन में सबसे पहले आयें। क्योंकि यही सम्बन्ध हमें सबसे पहले और आसानी से याद आयेगा।

जोड़ प्रणाली में छवि निर्माण के कुछ उपाय निम्नलिखित हैं:

1. ऐसी छवियां बनायें, जिनमें स्वयं आप भी हों और उनमें दृश्य छवियों की प्रधानता हो। साथ ही इनमें सभी इन्द्रियों की भूमिका भी होनी चाहिए। हम अपने संवेदनों – श्रवण, दृश्य, स्पर्श, स्वाद और गंध से कल्पना करें और इस

कल्पना में कार्य और गति भी लायें। हम अपनी कल्पनाशील स्मरण शक्ति की जाँच करने के लिए संवेदनों का दर्शन शक्ति या कल्पना शक्ति का प्रयोग कर स



।

श्रवण : आँखें बन्द करके, हम बहती हवा से संगीत ध्वनियों की कल्पना कर सकते हैं।

दृश्य : आँखें बन्द करके हम देख सकते हैं कि पतंग आसमान में उड़ रही है। यह ऊपर चढ़ती जाती है और फिर नीचे गिर जाती है। इसका रंग गहरा नीला है, आसमान मउड़ती हुई यह पतंग बहुत छोटी नजर आती है।

स्पर्श : कल्पना करें कि आप ठण्डी बोतल पकड़े हुए हैं और आप ठण्ड महसूस कर रहे हैं।



स्वाद: कल्पना करें कि आप एक रेस्टॉरेंट में बैठे हैं और आपके सामने स्वादिष्ट व्यंजन परोसे जा रहे हैं।



गति : सोचें कि आप एक पार्क में सैर कर रहे हैं। घास गीली है और आप तेज चाल से चल रहे हैं। तभी आप स्वयं को तरोताजा महसूस करते हैं और सोचते हैं कि आपकी कल्पना शक्ति

तेज है।

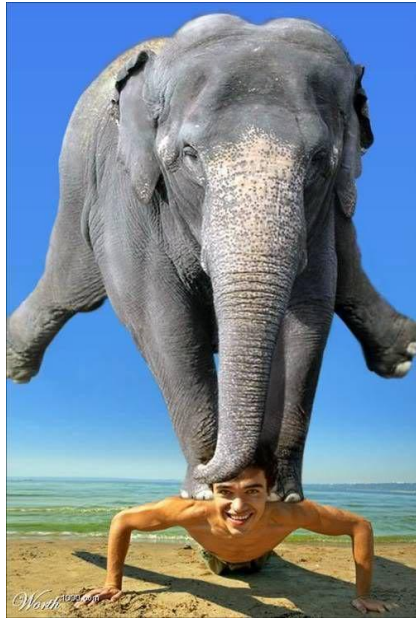
2. निराकार या विचारों की ठोस छवियां बनायें।
3. वस्तुओं को आसान और सुसंगत क्रम में रखें। उनके आकार बड़े-बड़े रखें और उनकी विशेषताओं को इस तरह विकृत करें कि उनकी असंगति के केन्द्र तक आप पहुंच जायें, जिससे कि वे आसानी से याद आ सकें।

4. विनोदपूर्ण एवं रंगीन छवियां बनायें।



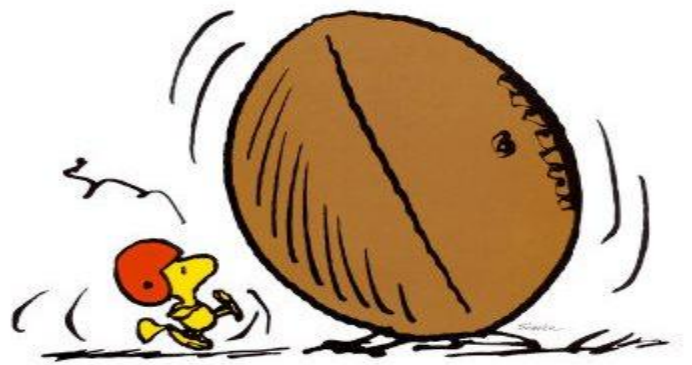
5. अतिशयोक्ति का प्रयोग करें: स्मरण शक्ति से एक विशेष क्रम में ज्यादा शब्द प्राप्त करने के लिए उनका वर्णन अतिशयोक्तिपूर्ण वाक्यों में बढ़ा-चढ़ाकर और विकल्पों के साथ करें।

6. अपने मन में वस्तुओं के वास्तविक आकार से बड़े आकारों के चित्र बनायें।



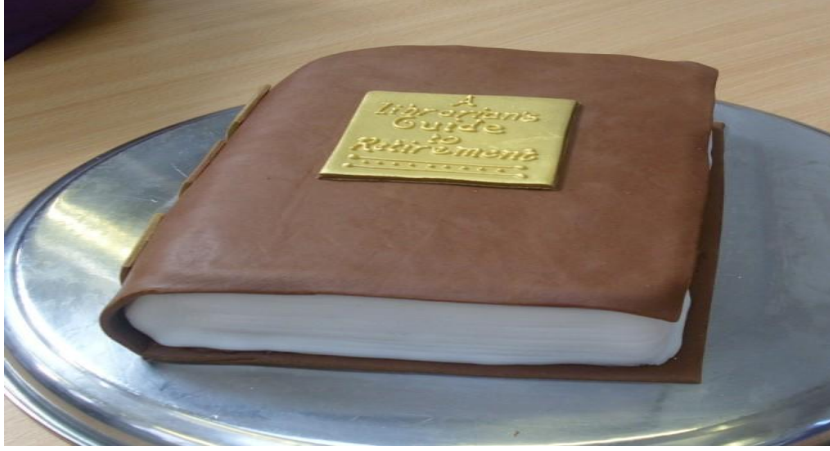
उदाहरण के लिए, एक सुई की कल्पना करें जो एक मीटर लम्बी है। कल्पना से आप भी स्वयं चकरा जायेंगे। लेकिन ऐसा सोचने में कोई हानि नहीं है। कल्पना के लिए आपको कुछ भी नहीं चुकाना होता है। एक बॉल की कल्पना करें जो एक पेड़ के बराबर हो।

7. जिस वस्तु की आप कल्पना कर रहे हैं, उसके स्थान पर उसके विकल्प की कल्पना करें। जैसे कि आप चीजें याद कर रहे हैं – एक जन्मदिन का केक



और दूसरी पुस्तक।

8. एक आयताकार केक की कल्पना करें। उसे काटने की कोशिश करें। चाकू इस पर नहीं चुभ रहा है। गहराई से जाँच करने पर पता चलता है यह केक नहीं, एक पुस्तक है, जिस पर चॉकलेट का जिल्द चढ़ा है।



कुल मिलाकर हम कह सकते हैं कि वस्तुओं की बड़े आकार में, गतिमान अवस्था में सुसंगत तरीके से रंगीन, त्रिआयामी कल्पना करें। अपनी सभी इन्द्रियों का प्रयोग करें ताकि स्मरण शक्ति पर गहरे प्रभाव पड़ें।

सम्बन्धों या जोड़ों की सीमा

इस प्रणाली की एक कमजोरी है, जिसे हम पहले भी देख चुके हैं। इसमें हर वस्तु पहली वस्तु से किसी न किसी तरह जुड़ी होती है, लेकिन सबसे पहली वस्तु पर यह नियम लागू नहीं होता है। इसलिए पहली वस्तु के लिए हमें कोई संकेताक्षर सोचना पड़ता है। यदि सूची खरीददारी के सामान की है, तब पहली वस्तु को स्टोर के प्रवेश द्वार से जोड़ कर देखें। यदि यह सूची आपको कोई दूसरा व्यक्ति देता है, तब उस व्यक्ति से पहली वस्तु जोड़ कर देखें।

यह भी हो सकता है कि सूची में दिया गया एक सामान हम भूल जायें, तब उससे जुड़ा दूसरा सामान भी हम भूल जायें। ऐसी दशा में स्थान प्रणाली जोड़ विधि से ज्यादा कारगर साबित होती है। स्थान प्रणाली में यदि हम कोई वस्तु भूल भी जायें, दूसरा सामान हमें याद रहता है। क्योंकि इसमें हर सामान की कल्पना अविस्मरणीय स्थानों के साथ की जाती है।

कुछ वस्तुओं को क्रमबद्ध ढंग से याद रखने के लिए जोड़ और स्थान विधि, दोनों विधियों का प्रयोग किया जा सकता है। लेकिन इन दोनों विधियों से हम सूची में से किसी एक विशेष सामान को नहीं ढूँढ सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हमें अपनी सूची में दिये गये 10वें सामान का पता लगाना है, तब जोड़ या सम्बन्ध विधि से पहले हमें सूची के पहले 9 सामानों का पता लगाना होगा। इसी तरह स्थान विधि से हमें अपने घर की एक-एक सीढ़ी चढ़कर पूरे घर की सैर करनी पड़ेगी। यह सैर तब तक जारी रहेगी, जब तक 10 वें सामान का पता न चल जाये। दूसरी तरफ यह कमजोरी अधिकांश सूचियों में लागू होती है। क्योंकि ये सूचियां हमें क्रमबद्ध ढंग से याद रखनी पड़ती हैं। वर्णमाला के सभी अक्षर हम आसानी से बोल सकते हैं। लेकिन यदि हमें कहा जाये कि वर्णमाला के अक्षर बिना क्रम के सुनाइये, तब हम काफी अक्षर याद नहीं कर पायेंगे।

इसीलिए हम जब स्थान विधि का प्रयोग करें, तब कुछ अन्तराल पर विशेष निशान वाले स्थान रखें। जैसे, इसे प्रयोग करते समय हर पांचवें स्थान पर एक विशेष चिन्ह रखें। उदाहरण के लिए, 5वें स्थान पर 5 रुपये का सिक्का। 10वें स्थान पर घड़ी की सुई 10 बजे पर। फिर जब आपको 11वें सामान का पता लगाना होगा, तब आप 10वें स्थान की कल्पना करके इसका पता लगा सकते हैं। जोड़ विधि में भी यही चाल चली जा सकती है। 5 रुपये के सिक्के का सम्बन्ध हम चौथी और छठी वस्तु से बना सकते हैं

12.5.2 कहानी विधि की स्मरण शक्ति विधि

प्राचीन काल में समय बिताने के लिए कहानी सुनाना सबसे अधिक लोकप्रिय साधन था। हमारे ऋषि-मुनि अपना ज्ञान अपने शिष्यों को प्रवचन सुनाकर बांट देते थे। शिष्य ज्ञान को अपने मन में याद रखते थे और बाद में अन्य लोगों को यह ज्ञान देते थे।



कहानी विधि जोड़ या सम्बन्ध विधि के परिवार की ही विधि है। इसमें भी सूची में दिये गये सामान एक दूसरे से सम्बद्ध होते हैं। इन्हें एक कहानी से आपस में जोड़ा जाता है। कहानी विधि और जोड़ विधि में

अन्तर यही है कि कहानी विधि में हर वस्तु दूसरी वस्तु से तार्किक वर्णन के आधार पर जुड़ी होती है। इस तार्किक क्रम से लोग वस्तुओं को आसानी से याद कर सकते हैं। दूसरी तरफ कहानी प्रणाली में ज्यादा समय लगता है, क्योंकि इसमें सभी वस्तुओं को एक कहानी में पिरोना होता है। लेकिन जब याद रखने वाले सामान की सूची लम्बी होती है, तब कहानी प्रणाली काफी जटिल हो जाती है। जोड़ विधि में सामानों की सूची लम्बी है या छोटी, वह आसानी से याद रह सकती है। जोड़ विधि से हम सामान

की सूची आगे या पीछे दोनों तरफ से याद कर सकते हैं। जबकि कहानी विधि में ऐसा करना कठिन कार्य है।

जोड़ और कहानी विधि के बारे में वैज्ञानिकों के विचार

जोड़ विधि और कहानी विधि का अध्ययन करने वाले वैज्ञानिकों का मानना है कि इन दोनों प्रणालियों से लोग शब्दों की सूची याद कर सकते हैं। दरअसल, ऐसे प्रमाण भी मिले हैं कि जो लोग जोड़ विधि से वस्तुएं या बातें याद करते हैं, वे उन लोगों के मुकाबले तीन गुना ज्यादा चीजें या बातें याद रख सकते हैं, जो किसी विधि का सहारा नहीं लेते हैं। अनुसंधानकर्ताओं ने यह भी पता लगाया है कि कहानी विधि भवात्मक शब्दों को याद करने और असम्बन्धित वाक्यों को याद करने में भी मददगार होती है। क्योंकि कहानी विधि में ऐसे शब्द एक दूसरे के साथ जुड़े रहते हैं।

ये दोनों विधियां कल्पना या अभ्यास की तुलना में कहीं ज्यादा असरकारक साबित होती हैं। जब कुछ वस्तुओं या बातों को किसी क्रम में याद करना जरूरी होता है, तब इस स्मरण-कारक विधि की श्रेष्ठता और भी बढ़ जाती है।

अभ्यास प्रश्न 2:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:—

1. स्थान प्रणाली (Loci System) जिसे भी कहते हैं
2. जोड़ (लिंक) विधि को भी कहा जाता है।
3. प्राचीन काल में ऋषि-मुनि अपना ज्ञान अपने शिष्यों को विधि द्वारा प्रवचन सुनाकर बांट देते थे। शिष्य ज्ञान को अपने मन में याद रखते थे और बाद में अन्य लोगों को यह ज्ञान देते थे।
4. कहानी विधि या विधि के परिवार की ही विधि है।

सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :-

5.जोड़ प्रणाली विधी में ऐसी छवियां बनायें, जिनमें स्वयं आप भी हों और उनमें दृश्य छवियों की प्रधानता हो।

6.स्पष्ट स्मृति बनाने के लिये अपने मन में वस्तुओं को वास्तविक आकार से बड़ा देखें।

12.6 शब्दावली

अनुचित	जो उचित न हो
श्रोतागण	सुनने वाले
दूर दृष्टि	दूर तक देखने वाला,
अनुयायी	पीछे चलने वाले
वाकपटुता	बोलने में चतुर
अतिशयोक्ति	जो सत्य न हो

12.7 अभ्यासार्थ प्रश्न

स्थान प्रणाली (लोकी) क्या है ? आप इसका उपयोग किस तरह की चीजों को याद रखने में कर सकते हैं ?

स्थान प्रणाली के विभिन्न चरण क्या है ? उदाहरण के साथ बातएं ।

जोड़ (लिंक) मेथड तथा इसके सीमा के बारे में उदाहरण के साथ बताएं ।

एक्टीविटी 1: नीचे 20 वस्तुओं की सूचि दी हुई है इन शब्दों की सहायता से एक अजीबोगरीब विनोदपूर्ण बनाइये और इन्हे, कहानी विधि द्वारा याद कीजियें।

1 बरसात

2. डायरी

3.डॉक्टर

4.कम्प्यूटर

5.सांप	6.किटाणु	7.चाय	8.अमीर
9.प्रदर्शनी	10.बुद्धी	11.पहिया	12.सरकार
13.बकरी	14.शिमला	15.गुड़िया	16.केला
17.मंदीर	18.दही	19.राजा	20.कॉमिक्स

12.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:—

1.स्थान प्रणाली (Loci System)

2-स्थान विधि

अभ्यास प्रश्न 2:—

1. छद्म विधि

2. श्रृंखला प्रणाली

3. कहानी

4. जोड़, सम्बन्ध

12.9 संदर्भ ग्रंथ

1. कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट – डॉ बी के चन्द्रशेखर
2. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर
3. मन का सहज विज्ञान – डॉ बी के चन्द्रशेखर

इकाई—13

खूँटा (अवलम्ब) प्रणाली (Peg System)

इकाई की रूपरेखा –

13.0 उद्देश्य

13.1 परिचय

13.2 प्रस्तावना

13.3 खूँटा (अवलम्ब) प्रणाली

13.4 खूँटा (अवलम्ब) प्रणाली का उपयोग

13.5 कविता विधि:

13.5.2 समान रूप (आकार खूँटा) विधि

14.5.3 ध्वनि खूँटा विधि

13.5.4 ध्वनि प्रणाली के नियम

13.5.5 वर्ण खूँटा प्रणाली

13.6 शब्दावली

13.7 अभ्यासार्थ प्रश्न

13.8 सदंर्भ ग्रंथ

13.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- खूँटा प्रणाली के बारे में जान सकेंगे
- कविता विधि के बारे में तथा इसके प्रेक्टिकल उपयोग को जान सकेंगे
- स्मरण रूप (आकार) विधि के बारे में तथा इसके प्रेक्टिकल उपयोग को जान सकेंगे
- ध्वनि और मूल्य खूँटा विधि के बारे में जान पायेंगे

13.1 प्रस्तावना

खूँटा (अवलम्ब) प्रणाली सम्भवतया स्मरण शक्ति विधियों में सर्वाधिक लोकप्रिय विधि है। खूँटा शब्दों का प्रयोग एक विशेष प्रकार की स्मरण-कारक रणनीति है। इसमें याद किये जाने वाली वस्तुओं को मानसिक तौर पर एक पूर्व-व्यवस्थित क्रम में निश्चित छवियों से समुहित या सम्बद्ध किया जाता है। यह विधि स्थान विधि और जोड़ विधि से श्रेष्ठ मानी जाती है, क्योंकि यह बाद की यादों पर निर्भर नहीं रहती है। इस विधि से हम सूची में कहीं से भी वस्तु का नाम याद कर सकते हैं। इसके लिए यह जरूरी नहीं होता कि पहले पूरी सूची को याद किया जाये।

13.2 परिचय

खूँटा और स्थान विधि में ढेर सारी समानतायें भी हैं। दोनों विधियों में याद किये जाने वाली वस्तुओं का सम्बन्ध पहले याद की गई वस्तुओं से होता है। इस तरह इनमें मानसिक फाइलिंग प्रणाली का निर्माण हो जाता है। खूँटा विधि में खूँटा शब्द और स्थान विधि में स्थान एक ही तरीके से इस्तेमाल किये जाते हैं। खूँटा शब्द और स्थान

बार-बार इस्तेमाल किये जा सकते हैं। दोनों विधियों में बातें या वस्तुएं याद करने का तरीका भी एक जैसा होता है।

13.3 खूँटा (अविलम्ब) प्रणाली

इस प्रकार खूँटा प्रणाली स्मरण शक्ति की एक ऐसी तकनीक है, जिसमें खूँटा शब्दों (ठोस संज्ञा) के मानक समूह बनाना सीखा जाता है और याद रखी गयी वस्तुओं को खूँटा शब्दों से जोड़कर दृश्य कल्पना की जाती है। खूँटा शब्द मानसिक खूँटे या कीलों की तरह काम करते हैं, इसीलिए इन्हें खूँटा शब्द कहा जाता है। खूँटे या कीलों पर ही लोग अपना सामान टांगा करते हैं, ताकि वे उन्हें याद रहें।

खूँटा प्रणाली स्मरण शक्ति प्रशिक्षण के छात्रों के बीच सबसे ज्यादा लोकप्रिय है। खूँटा शब्द याद की जाने वाली वस्तुओं को व्यवस्थित करते हैं और जरूरत पड़ने पर यही शब्द हमें वस्तुओं के नाम याद दिलाते हैं। कई अध्ययनों से पता चलता है कि लोग 40 वस्तुओं की सूचियां तक खूँटा प्रणाली से आसानी से याद कर लेते हैं। यह विधि विचारों और प्रयोगों को याद करने में भी इस्तेमाल की जा सकती है।

13.4 खूँटा (अविलम्ब) प्रणाली का उपयोग

खूँटा प्रणालियां कई प्रकार की होती हैं। सभी प्रणालियों में प्रत्येक संख्या को दिखाने के लिए एक ठोस वस्तु इस्तेमाल की जाती है। अलग-अलग संख्या दिखाने के लिए वस्तुओं का चयन करने के तरीके अलग-अलग होते हैं। इन तरीकों में कविता विधि, समान रूप विधि (आकार विधि), ध्वनि खूँटा विधि और मूल्य विधि शामिल हैं। अधिकतर खूँटा प्रणालियों में 0 के लिए कोई खूँटा शब्द नहीं होता है। राइम विधि में 0 (जीरो) के लिए Hero प्रयुक्त होता है और मूल्य विधि में 0 के लिए खाली डिब्बा या आकाश, ध्वनि विधि में 0 के लिए समुद्र (sea) और समान रूप विधि में 0 के लिए चूड़ी आदि प्रयुक्त होती है।

13.5 कविता विधि:

कविता विधि के सबसे अच्छे उदाहरण हमारे वेद हैं। वेदों के चार भाग हैं।

1. संहिता
2. ब्राहमण
3. अरण्यक
4. उपनिषद्

वैदिक स्रोतों में एक विशेष प्रकार का लय होता है। वेदों का निर्माण भले ही हजारों साल पहले हुआ हो, लेकिन ये मौखिक रूप से ही पीढ़ी-दर-पीढ़ी आगे बढ़ते रहे। विशेष लय, ताल और मधुरता के कारण ही ये वैदिक स्रोत आसानी से याद हो जाते हैं और इसीलिए ये पीढ़ी-दर-पीढ़ी आगे बढ़ते रहे। इस विधि में शब्दों को याद करने के बजाय पहले उनकी तुकबन्दी की जाती है। फिर कुछ देर पूरे वाक्यों को याद किया जाता है। ऐसा करने पर ये वाक्य आसानी से याद हो जाते हैं। इस तरह वाक्य एक कविता का रूप धारण कर लेते हैं। यह जरूरी नहीं होता कि आपको लयात्मक वाक्यों के अर्थ का ज्ञान हो ही।

जिस विषय का आप अध्ययन करने जा रहे हैं, वह नीरस या अरुचिकर हो सकता है। इसलिए आप अध्याय से कुछ महत्वपूर्ण शब्द लें और उन्हें कविता के रूप में ढालें। फिर उस कविता को बार-बार दोहरायें। इतना भर करने से आपको अपने पाठ की स्मरणीय बातें याद आ सकती हैं। यदि आपको अपनी बनायी कविता को याद करने में कोई कठिनाई आती है, चिन्ता न करें। कविता में तुक जोड़-जोड़कर उसे दोहराते रहें। कविता में तुक लाने के लिए उसमें आप कुछ शब्दों की अदला-बदली कर सकते

हैं। फिर आपको अपना अध्याय याद हो जायेगा। इस तरह इस विधि के अभ्यास से आप इस कला में माहिर हो जायेंगे।

अंग्रेजी के हर वर्ण की ध्वनि में कविता शब्द विधि लागू होती है। इसमें हर वर्ण की ध्वनि जैसे शब्द बनाये जा सकते हैं। नीचे दिये उदाहरण देखें:

A	Ape	H	Itch	O	Hole	V	Wheel
B	Bee	I	Eye	P	Pea	W	Troubl e
C	Sea	J	Jug	Q	Queen	X	Eggs
D	Dean	K	Cak e	R	Hour	Y	Wine
E	Eel	L	Hell	S	Snake	Z	Zip
F	Half	M	Ham	T	Tea		
G	Jean	N	Hen	U	Universe		

लयात्मक कविता: साहित्य के छात्रों के लिए यह तकनीक ज्यादा उपयुक्त होती है। शिक्षा के क्षेत्र में अनुसंधान करने वाले छात्रों के लिए भी यह विधि उपयोगी है। बाल कविता का एक सुन्दर उदाहरण यहाँ दिया गया है:

तीस दिन सितम्बर के

अप्रैल, जून और नवम्बर के

बाकी महीने इक्कतीस के

सिर्फ फरवरी छोड़ के

इस विधि से ऐतिहासिक महत्व की घटनाओं के समय भी याद रखे जा सकते हैं।

उदाहरण:

Discovery of America in 1492

Columbus sailed the ocean blue

In fourteen hundred ninety two

Fire of London in 1666

In Sixteen hundred sixty six

London was burnt like rotten sticks

इस विधि से विषय की बहुत जल्दी, सरल और प्रभावी मानसिक छवि बन जाती है। इससे हमें पहले 20 स्मरण शक्ति कोड बनाने में मदद मिलेगी। इस विधि में हम याद रखने के लिए छवि या कोड के लिए संख्याओं के उच्चारण की मदद लेते हैं।

आइये, एक से शुरू करते हैं। एक का उच्चारण इन शब्दों से मिलता-जुलता है— केक, रेक, सेक। अब इन शब्दों में से एक शब्द चुनना होगा। जो आगे से एक का संकेत होगा। यहाँ हमने केक चुना है। इसी तरह दो के उच्चारण वाले शब्द सोचें। हमारी कल्पना में गति और रंग होनी चाहिए, साथ ही कल्पना सरल भी होनी चाहिए। उदाहरण के लिए, दो के लिए धो, रो जैसे शब्द चुन सकते हैं। इसी तरह तीन के लिए बीन या सीन की मानसिक छवियां बना सकते हैं।

आइये, पहली 20 संख्याओं के लिए मानसिक स्मरण शक्ति कोड इस तरह बनायें।

एक	केक	ग्यारह	ज्ञानी
दो	धो	बारह	बार
तीन	बीन	तेरह	तेरा (सामने वाला व्यक्ति)
चार	टचार	चौदह	चौदहवीं का चाँद
पांच	कांच	पन्द्रह	पनवाड़ी की दुकान/ पनघट की राह
छः	कच्छे	सोलह	सोलापुर
सात	बारात / रात	सत्रह	सतारा (नगर की कल्पना)
आठ	खाट / पाठ	अठारह	अठ्ठाहास (जोर की हंसी)
नौ	सौ / नौसिखिया	उन्नीस	उन्नति
दस	बस	बीस	बिस्तर

खरीददारी की सूची का मामला ही लें। जब आप अपने ऑफिस के लिए निकल रहे होते हैं, तब आप यदि घर के सामान की सूची बनाने लगें तो आपको देर हो सकती है। ऐसे समय में, सूची लिखने के बजाय आपको अपने मन में सूची याद रखनी पड़ती है। जरूरी सामानों के नाम आप सुनते हैं या देखते हैं और अपने मन में उनकी सूची तैयार कर लेते हैं। अभ्यास के लिए हम यहाँ 20 स्मरण शक्ति कोडों का इस्तेमाल करते हुए खरीददारी के सामानों की सूची इस तरह बना सकते हैं:

1. कमीज
2. गेंद
3. कैलकुलेटर

4. चाकू

5. केक

6.पेप्सी

7. फुटबाल

8. साबुन

9. डीडीटी

10. स्टेपलर

11. घड़ी

12.टिफिन बॉक्स

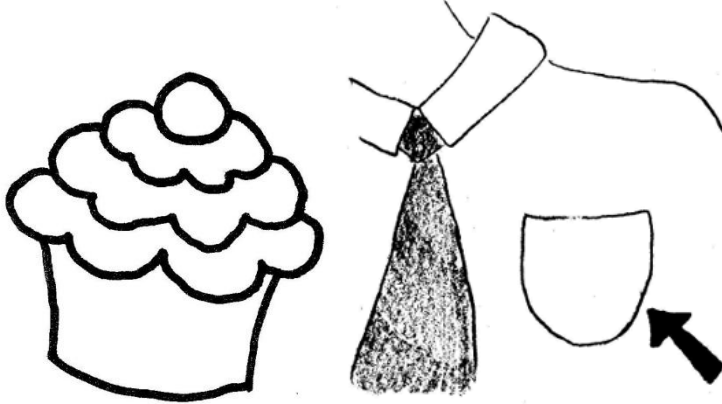
13. आलू

14.रबड

15. दर्पण

अब इन सामानों को हम अपने स्मरण शक्ति कोडों की सहायता से याद रखने की कोशिश करें।

1. केक के साथ कमीज: कल्पना करें कि आपके 3 साल के बच्चे ने आपकी कमीज की जेब में केक डाल दिया था।



2. धोते समय के साथ गेंद: बच्चे की गेंद कीचड़ में गिर गई तो उसे गेंद धोने को कहा।
3. बीन के साथ कैलकुलेटर: बीन बजाते सपेरे को पैसे देने के लिए आपने जेब में हाथ डाला तो हाथ में कैलकुलेटर आ गया।

4. अचार के साथ चाकू: खाने में अचार का बड़ा टुकड़ा आया तो चाकू से काटना पड़ा।
5. कांच के साथ केक: कांच के गिलास में दूध रखा था, आपके बच्चे ने उसमें केक गिरा दिया।
6. कच्चे के साथ पेप्सी: गर्मियों में आप अपने कच्चे पेप्सी से धो रहे हैं।



7. रात के साथ फुटबॉल: रात के समय खाली समय में हमें फुटबाल खेलना पसंद है। खाट के साथ साबुन: गुलिवर अपनी साबुन रखने के लिए लिलिपुट के लोगों की खाट इस्तेमाल करता था।
8. सौ के साथ डीडीटी: डीडीटी के छिड़काव से सौ-सौ मच्छर एक साथ मर जाते हैं।
9. बस के साथ स्टेपलर: एक बार बस में चढ़ते समय कमीज की बाजू का बटन टूट गया तो बाजू पर स्टेपलर लगाना पड़ा।
10. ज्ञानी के साथ घड़ी: मुसीबत की घड़ी में ज्ञानी व्यक्तियों की वाणी राह दिखाती है।
11. बार के साथ टिफिन बॉक्स: आपका एक मित्र आपको दफ्तर से सीधे एक बार में ले गया, आपने सारी शराब अपने टिफिन बॉक्स में भर दी।
12. तेरा के साथ आलू: तेरा आलू मेरा भालू

13. चौदहवीं के चाँद के साथ रबड़: कलाकार चौदहवीं को चाँद पेपर पर बना रहा था लेकिन बार—बार रबड़ से उसे मिटा रहा था।

14. पनघट की राह के साथ दर्पण: पनघट पर ग्रामीण युवतियां पानी से भरे घड़ों में अपनी सूरतें देखती हैं। मानों दर्पण निहार रही हों।

जब आप उपरोक्त वर्णित तरीके से कल्पना करते हैं, तब आप बाजार से खरीदी जाने वाली सभी वस्तुओं की सूची तैयार कर लेते हैं। फिर आप जब बाजार जाते हैं, तब एक—एक करके सारी चीजें याद करके खरीद लेते हैं। एक भी वस्तु आप भूल नहीं पाते हैं।

13.5.2 समान रूप (आकार खूँटा) विधि:


हमने कविता विधि की सहायता से 1 से 20 तब के स्मृति कोड याद कर लिये हैं। इससे ज्यादा कोड सीखने के लिए हमें समान आकार या आकार खूँटा विधि का सहारा लेना पड़ेगा। ज्यादा कोडों का अर्थ है— हमारी स्मरण शक्ति में सूचनाएं रखने के लिए और अधिक मानसिक खानों का निर्माण होना।


1 से 20 तक हम आकार कोड इस तरह बना सकते हैं:


1. छड़ी (छड़ी 1 की तरह लगती है)
2. बत्तख (2 के अंक से हम बत्तख बना सकते हैं)
3. दिल या ओम (दिल या ओम का संकेत हम 3 से बना सकते हैं)
4. कुर्सी (4 कुर्सी की तरह दीखती है)
5. कांटा (5 कांटा या खूँटे की तरह दीखता है)
6. हॉकी की स्टिक (हॉकी की स्टिक 6 की तरह होती है)

7. लैम्प पोस्ट (7 लैम्प पोस्ट की तरह दीखता है)
8. चश्मे (8 का आकार चश्मों की समान होता है)
9. लॉली पॉप (9 लॉली पॉप की तरह दीखता है)
10. बल्ला-गेंद (10 बल्ला ओर गेंद की तरह दीखता है)
11. पैर (11 दो पैरों की तरह दीखता है)
12. दरवाजे की नॉब (1 और 2 से हम दरवाजे की नॉब बना सकते हैं)
13. धनुष (1 और 3 को जोड़कर धनुष के समान आकृति बनती है)
14. झण्डा (14 से हम झण्डे का आकार बना सकते हैं)
15. सितार (1 और 5 से हम सितार की आकृति बना सकते हैं)
16. हाथी की सूंड (1 और 6 को मिलाकर हाथी की सूंड बन सकती है)
17. ब्रेड पकोड़ा (1 और 7 मिलाकर हम तिकोना ब्रेड पकोड़ा बना सकते हैं)
18. दूरबीन (1 और 8 के अंक मिलाकर दूरबीन जैसा आकार बन जाता है)
19. सरौता (1 और 9 को मिलाकर सरौता जैसी आकृति बन जाती है)
20. स्कूटर (2 और 0 को मिलाकर स्कूटर जैसी आकृति बन सकती है)

1 - |


2 - 

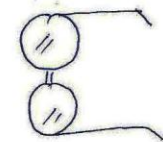
3 - 

4 - 


5 - 

6 - 


7 - 


8 - 


9 - 


10 - 


11 - 


12 - 

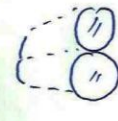
13 - 


14 - 

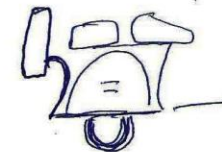
15 - 

16 - 

17 - 

18 - 

19 - 

20 - 

14.5.3 ध्वनि खूँटा विधि

महान हेनरी लॉराइन के पास एक अद्भुत स्मरण शक्ति थी। उन्होंने ही इस विधि का आविष्कार किया था। इस विधि को अपनाने वाले की स्मरण शक्ति तेज हो जाती है। ऐसा माना जाता है कि खूँटा प्रणाली से संख्याएं याद रखी जा सकती हैं। चूंकि संख्याएं अवास्तविक और सत्य होती हैं, इसलिए उनका सम्बन्ध ऐसी वस्तुओं से होता है जिन्हें हम पहले से जानते हैं। ताकि हम उन्हें क्रम में याद रख सकें।

जैसा कि देखने में आता है आमतौर पर लोगों को टेलीफोन नम्बर, कार नम्बर, पिनकोड, तिथियां, घटनाओं की तिथियां, सालगिरह, मीटिंग, आदि याद रखना मुश्किल होता है। ध्वनि प्रणाली का प्रयोग करने से ये संख्याएं आसानी से याद रखी जा सकती हैं।

ध्वनि प्रणाली अक्षरों या शब्दों की ध्वनि पर आधारित होती है यह प्रणाली सिर्फ अंग्रेजी ही नहीं, दुनिया की तमाम भाषाओं पर लागू होती है। इस विधि में 0–9 तक अंकों को अलग-अलग कोड दिये जाते हैं।

संख्या	सम्बन्धित ध्वनि	कारण
1	t,d	दोनों अक्षरों की ध्वनि एक जैसी है और दोनों को लिखने में नीचे की ओर एक स्ट्रोक आता है। दोनों अक्षरों में नीचे एक स्ट्रोक आता है
2	N	n इसे लिखने में दो स्ट्रोक नीचे आते हैं
3	M	m लिखने में तीन स्ट्रोक नीचे की ओर

		आते हैं
4	R	फोर के उच्चारण में र की ध्वनि अन्त में आती है
5	L	L आकार में पांच उंगलियां, रोमन संख्या में 50 के लिए प्रयुक्त
6	j, ch, sh	6 को दर्पण में देखने पर j जैसा लगता है, ch की ध्वनि church, chill, chess, chequemarch में होती Sh की ध्वनि ship, shop, brush और Brushमें आती है
7	K, c, g	K में दो 7 होते हैं। एक ऊपर दायीं ओर और दूसरा नीचे ऊपर की ओर। c का उच्चारण c जैसे cat, catch, coal आदि G की ध्वनि ghee, gold और girl आदि में तीनों ध्वनियां एक जैसी लगती हैं
8	f, v	f लिखने रहने पर यह 8 की तरह हो जाता है। जब आप fee का उच्चारण करेंगे तब अ की ध्वनि निकलती है। f और 8 लिखने पर दोनों में एक के ऊपर एक, दो लूप होते हैं। (f&8)
9	p, b	P, 9 की दर्पण छवि है और इसको

		उल्टा करने पर यह b की तरह हो जाता है। दोनों की ध्वनियां एक जैसी होती हैं
0	z, s	Zero के उच्चारण में Z आता है, हिन्दी में शून्य के लिए Sh की ध्वनि मिलती है। Z और S अक्षर एक दूसरे के लिए भी प्रयुक्त होते रहते हैं

अभ्यास प्रश्न 1:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:—

- 1.राइम विधि में 0 (जीरो) के लिएप्रयुक्त होता है।
- 2.समान रूप (आकार खूँटा) विधि में 12 के लिएप्रयुक्त होता है।
- 3.समान रूप (आकार खूँटा) विधि में 7 के लिएप्रयुक्त होता है।
- 4.समान रूप (आकार खूँटा) विधि में 15 के लिएप्रयुक्त होता है।
- 5.समान रूप (आकार खूँटा) विधि में 19 के लिएप्रयुक्त होता है।
- 6.ध्वनि खूँटा विधि में 2 के लिये.....प्रयुक्त होता है।
- 7.ध्वनि खूँटा विधि में 4 के लिये.....प्रयुक्त होता है।
- 8.ध्वनि खूँटा विधि में 7 के लिये.....प्रयुक्त होता है।
- 9.ध्वनि खूँटा विधि में 9 के लिये..... औरप्रयुक्त होता है।

13.5.4 ध्वनि प्रणाली के नियम:

सिर्फ शब्द के उच्चारण या ध्वनि पर ध्यान दें। उसकी वर्तनी या स्पेलिंग पर ध्यान न दें। उदाहरण के लिए, CATलें: इसमें दो व्यंजनों की ध्वनियां हैं। पहला K और दूसरा T इसलिए हम 71 के लिए कोड CAT बना सकते हैं। यहाँ 1 से 100 तक के कोड दिये गये हैं, जो ध्वनि खूँटा प्रणाली पर आधारित हैं।

No.	Code	No.	Code	No.	Code	No.	Code
1	Tea	26	Nisha	51	Ludo	76	Catch
2	Knee	27	Neck	52	Lane	77	Cake
3	Ma	28	Nevea (cream)	53	Lame	78	Coffe e
4	Ray	29	Nib	54	Lawy er	79	Cup
5	Hall	30	Maza	55	Lal (Mr. Lal)	80	Fuse
6	Jaw	31	Mat	56	Lichi	81	Food
7	Key	32	Moon	57	Lake	82	Fan
8	Fee	33	Mama	58	Loave s	83	Foam
9	Bee	34	Mare	59	Lap	84	Fir
10	Dosa	35	Mail	60	Chees	85	File

					e		
11	TTE	36	Mesh	61	Jet	86	Fish
12	Den	37	Mike	62	Chain	87	Fog
13	Dam	38	Movie	63	Jam	88	FIFA (world cup)
14	Deer	39	Map	64	Jar	89	VIP
15	Doll	40	Rose	65	Jail	90	Bus
16	DJ	41	Rat	66	Chach a	91	Pet
17	Dock	42	Rain	67	Jug	92	Pen
18	TV	43	Rum	68	Chief	93	Balm
19	Tub	44	Rear	69	Jeep	94	Beer
20	Nose	45	Rail	70	Kiss	95	Bell
21	Net	46	Raja	71	Gate	96	Badge
22	Nun	47	Rock	72	Gun	97	Peak
23	Neem	48	Roof	73	Gum	98	Buffet (t is silent)
24	Neer (water	49	Rope	74	Car	99	Papa

)						
25	Nail	50	Lace	75	Kela	100	Dices

13.5.5 वर्ण खूँटा प्रणाली:

संख्याओं से एक अच्छी खूँटा प्रणाली बनती है, क्योंकि ये अक्सर हमें अच्छी तरह याद रहते हैं। यही कारण है कि वर्णाक्षर भी अच्छी खूँटा प्रणाली बनाते हैं। खूँटा शब्द ध्वनि या समान लय वाले अक्षरों को मिलाकर बनाये जा सकते हैं। ये खूँटा शब्द सार्थक शब्द होते हैं, ताकि आसानी से याद रखे जा सकें।

कविता विधि में हम वर्णाक्षरों से खूँटा शब्द बनाते हैं। यहाँ हम वर्णाक्षरों के लिए अलग-अलग खूँटा बनाते हैं। ज्यादा सूचनाएं याद रखने के लिए हमें ज्यादा खूँटे बनाने होते हैं। ज्यादा खूँटों का अर्थ है बेहतर स्मरण शक्ति। इससे हमारी मानसिक शक्ति का विस्तार होता है। उदाहरण:

अ-अमरुद, आ-आम, इ-इमली, ई-ईख, उ-उल्लू, उ-उन, ए-एड़ी, ऐ-ऐनक, ओ-ओखली, औ-औरत, अं-अंगूर, क-कबूतर, ख-खरगोश, ग-गमला, घ-घड़ी, च-चरखा, आदि।

मूल्य खूँटा विधि

सं.	कोड	सं.	कोड	सं.	कोड
1	श्राजा	6	सचिन के छक्के	11	फुटबॉल टीम
2	जोड़ा	7	इन्द्रधनुष के रंग	12	दर्जन
3	गांधीजी के तीन	8	ऑक्टोपस	13	दुर्भाग्यशाली संख्या

	बन्दर				
4	चारपाई	9	नौ ग्रह	14	चौहदवीं का चाँद
5	पांच पाण्डव	10	दशानन (रावण)	15	15 अगस्त

13.5.6 जगहों के लिए व्यक्तिगत अर्थ (PMS)

शहर	—	व्यक्तिगत अर्थ (PMS)
हरिद्वार	—	हरि का द्वार
कानपुर	—	कान का पुर (कान का शहर)
जालंधर	—	जल के अन्दर
अमृतसर	—	अमृत का सर (तालाब)
दिल्ली	—	दिल ही है या लाल किला
भटिण्डा	—	भरा टिण्डा
चण्डीगढ़	—	चण्डी का गढ़
कर्नाटक	—	कर नाटक
गुजरात—		गुजरी रात
सूरत	—	चेहरा

उपरोक्त उदाहरणों से आप किसी भी स्थान के लिए कोई भी व्यक्तिगत अर्थ (PMS) बना सकते हैं, जिसे आप याद रख सकें। व्यक्तिगत अर्थ का मुख्य उद्देश्य किसी बात

की तुरन्त एक मानसिक छवि बनाना है, जिसे हम अपने अवचेतन मानस पटल में आसानी से रख सकें।

अभ्यास प्रश्न 2:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:—

1. ध्वनि प्रणाली के नियम अनुसार 39 के कोडहोंगे।
2. ध्वनि प्रणाली के नियम अनुसार 51 के कोडहोंगे।
3. ध्वनि प्रणाली के नियम अनुसार 65 के कोडहोंगे।
4. मूल्य खूँटा विधि में 8 के लिएले सकते हैं।
5. मूल्य खूँटा विधि में 14 के लिएले सकते हैं।

13.6 शब्दावली

प्रयुक्त	प्रयोग किया जाना
तुकबन्दी	अक्षरों को एक समान मिलाना

13.7 निबंधात्मक प्रश्न

- खूँटा प्रणाली के बारे में बताएं
- कविता विधि क्या है ? इसका क्या उपयोग हो सकता है, उदाहरण के साथ बताएं
- समान रूप (आकार) विधि के बारे में तथा इसके प्रेक्टिकल उपयोग की व्याख्या करें
- ध्वनि खूँटा (फोनेटिक्स) विधि क्या है, उदाहरण के साथ बताएं

एक्टीविटी : इस अध्याय में वर्णित समान रूप विधि (आकार विधि), ध्वनि खूँटा विधि के दिये गये उदाहरण के अलावा स्वयं के अपने 20 समान रूप विधि और 20 ध्वनि खूँटा तैयार करें और अपने अनुभव साथियों से शेयर करें।

13.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:—

- | | | | |
|---------|------------------|---------------|---------|
| 1- Hero | 2. दरवाजे की नॉब | 3.लैम्प पोस्ट | 4.सितार |
| 5.सरौता | 6.n | 7.r | 8.k |
| 9.p,b | | | |

अभ्यास प्रश्न 2:—

- | | | | |
|-------------------|---------|--------|-----------|
| 1.Map | 2. Ludo | 3.Jail | 4.ऑक्टोपस |
| 5.चौहदवीं का चाँद | | | |

13.9 संदर्भ ग्रंथ

1. कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट – डॉ बी के चन्द्रशेखर
- 2- अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर

इकाई—14

मानसिक मानचित्रण (Mind Mapping) विधि

इकाई की रूपरेखा

14.0 उद्देश्य

14.1 परिचय

14.2 प्रस्तावना

14.3 मानसिक मानचित्रण विधि

14.4 मानसिक मानचित्रण प्रक्रिया

14.5 मन के मानचित्र कैसे बनायें?

14.5.1 मन—मानचित्र के नियम

14.5.2 मानसिक फाइलें कैसे बनायें

14.5.3 समझ विधि की स्मरण शक्ति तकनीक

14.5.4 मशीनी विधि (स्टने की विधि)

14.5.5 उचित निद्रा का महत्व

14.6 शब्दावली

14.7 निबंधात्मकप्रश्न

14.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

14.9 संदर्भ ग्रंथ

14.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- मानसिक मानचित्र कैसे बनाये ये जान सकेंगे
- मानसिक मानचित्र के नियमों को समझ सकेंगे
- मानसिक मानचित्र के तीन AAA के बारे में जान पायेंगे
- स्मरण शक्ति को बढ़ाने में उचित निद्रा का महत्व को समझ पायेंगे
- समझ विधि की स्मरण तकनीक को समझ पायेंगे

14.1 प्रस्तावना

विद्यार्थी जब अपने पाठ्य नोटों को देखते हैं, तब वे अपने विचारों को एकत्रित करने में कठिनाई महसूस करते हैं। इसलिए जब परीक्षा दरवाजे पर दस्तक देती है, तब वे मार्गदर्शिकाओं से चिपके रहते हैं। हममें से अधिकांश की यही दशा होती है। हमें निर्णय लेने या अपनी समस्या के समाधान में दिक्कत आती है। इन समस्याओं को दूर करने के उद्देश्य से ही दो ब्रिटिश विद्वानों ने 'Mind Map Book' अर्थात् मानसिक मानचित्रण पुस्तक लिखी। ये दो विद्वान हैं— टोनी बुजान, जो कि विश्व के अग्रणी लेखक हैं तथा मस्तिष्क संबन्धी विशयों पर व्याख्यान देते हैं और उनके भाई बैरी बुजान, जो लंदन स्कूल ऑफ इकॉनोमिक्स में प्रोफेसर हैं। इस पुस्तक में अद्भुत रंगीन नोट बनाने वाली तकनीकों का प्रतिपादन किया गया है, जो कान्तिमान सोच (**radiant thinking**) और मानसिक मानचित्रण की स्वाभाविक अभिव्यक्ति पर जोर देती हैं।

14.2 परिचय

मन के मानचित्र को 'मस्तिष्क के लिए स्विस् सेना के चाकू' भी कहा जाता है। रंगीन मानसिक मानचित्रों में हमें ज्यादातर चित्र रंगों में दिखायी देते हैं। ये हमारी मस्तिष्क में सुरंगों के जाल में अमिट निशान छोड़ते हैं (सुरंगों का वर्णन पार्श्विक सोच (lateral thinking) के गुरु एडवर्ड डि बोनो द्वारा किया गया है)। चूंकि रंग और चित्र मन की स्मरण शक्ति की भाषाएं होती हैं, इसलिए इनके परिणाम भी अविश्वनीय होते हैं। जीवन के हर क्षेत्र के सफलतम व्यक्तियों ने अपने विचार व्यक्त करने के लिए मन के मानचित्रों का प्रयोग किया है। तभी इनकी मानसिक क्षमता का पर्याप्त विकास हो पाया है। इन व्यक्तियों में लियोनार्डो दि विन्सी, आइज़क न्यूटन, अल्बर्ट आइन्सटाइन, थॉमस एडीसन, बीथॉवन, जेम्स जॉयस, विन्सेंट वान गॉग, मार्क ट्वैन आदि शामिल हैं।

14.3 मानसिक मानचित्रण विधी

स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय में विद्यार्थी मानक रेखा नोट बनाते हैं। लेकिन इनसे हमें विषय के एक भाग का ही बोध होता है। क्योंकि इनमें विचारों की कोई स्वतन्त्र परम्परा नहीं होती है। इन नोटों में दृश्य, लय और पद्धति, रंग, छवि, कल्पना शक्ति, सम्बन्ध, आयाम, जगहों का ज्ञान आदि का अभाव होता है। इसलिए हमें कुछ नया नहीं मिल पाता है। इस तकनीक से हमारी विशाल मस्तिष्कीय क्षमता का एक छोटा सा भाग ही इस्तेमाल होता है।

14.4 मानसिक मानचित्रण प्रक्रिया

मन के मानचित्र बनाना भी हमारी कान्तिमान सोच (radiant thinking) की एक विचारधारा है। यह हमारी मस्तिष्कीय कोशिकाओं में मौजूद विशाल सूचनाओं को याद दिलाती है। यह हमें बेहतर ढंग से वस्तुएं याद करना सिखाती है।

कान्तिमान सोच सम्बन्धकारी विचार प्रक्रिया को दिखाती है। यह प्रक्रिया मन मानचित्रण कहलाने वाली रंगीन चित्र छवि के केन्द्रीय बिन्दु को जोड़ती है या बताती है। यह मस्तिष्कीय क्षमता के द्वार को खोलने की एक सार्वभौमिक चाभी होती है। मन के मानचित्र वल्कुटिय (cortical) क्षमता शब्दों, छवि, संख्या, तर्क, कविता, रंग या जगहों के ज्ञान की एक अनोखी, शक्तिशाली तकनीक की पूरी श्रृंखला को विकसित करती है।

14.5 मन के मानचित्र कैसे बनायें?

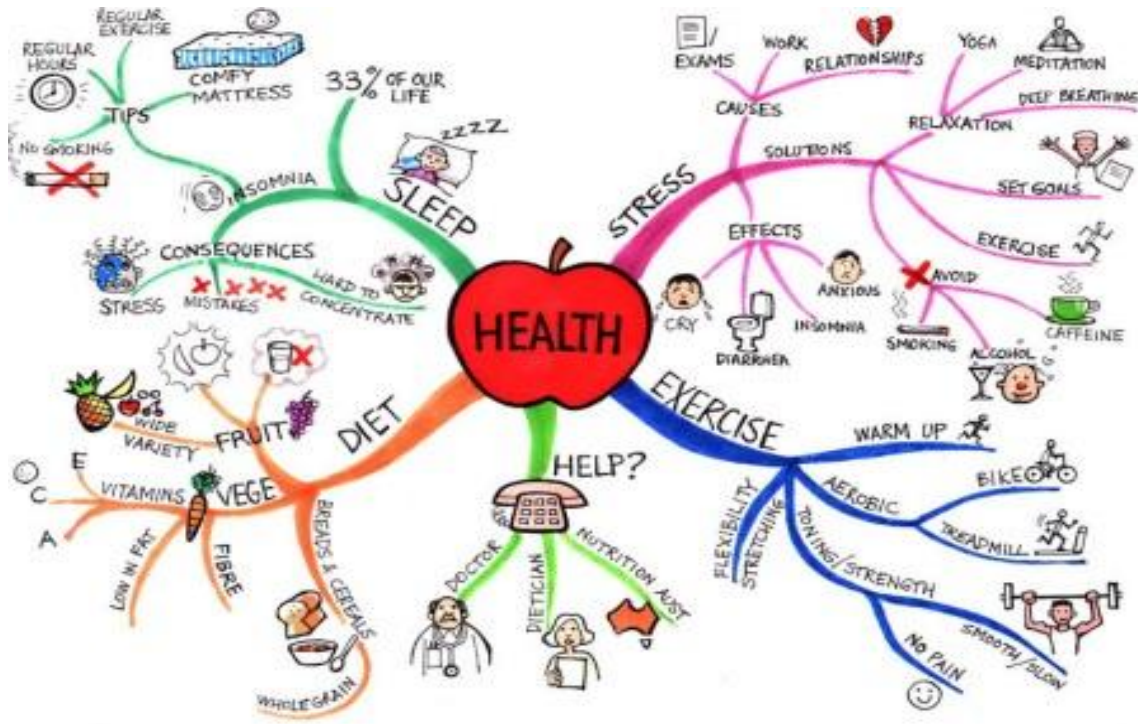
आरम्भ में मन के मानचित्र बनाने वाले को एक केन्द्रीय विषय वस्तु से एक वृक्ष का निर्माण करना होता है। फिर उससे विभिन्न शाखाओं, उपशाखाओं के रूप में सम्बन्ध विकसित होंगे। हर मुख्य शब्द या छवि से फिर नये-नये सम्बन्ध बढ़ते रहते हैं। इस तरह सम्बन्धों की श्रृंखला बढ़ती जाती है और नये-नये विचार इसमें जुड़ते जाते हैं।

मन का मानचित्र बनाने के क्रम में हम सबसे पहले अपने आधारिक आदेश विचार की पहचान करते हैं। विचार अन्य विचारधाराओं को संगठित करने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। उदाहरण के लिए मशीन में तरह-तरह के उपकरण शामिल होते हैं। इनमें मोटर वाहन भी शामिल होते हैं। मोटर वाहनों में भी कारों की एक श्रेणी हो सकती है। कार की श्रेणी में मारुति कार जैसी कार रखी जा सकती है। मारुति कारों की भी आगे चलकर अलग-अलग मॉडलों में बांटा जा सकता है। इस तरह 'मशीन' आधारिक आदेश विचार हो सकती है न कि मारुति।

यदि मन के मानचित्रक रंगों, चित्रों, कोडों, आयामों, रेखाचित्रों, आदि पर ज्यादा जोर देते हैं, तब उनके मन के मानचित्र ज्यादा रोचक एवं सूचनाप्रद हो सकते हैं। इससे हमारी स्मरण शक्ति में ज्यादा प्रभावशाली तरीके से सूचनाएं याद रह सकती हैं।

मन-मानचित्र की पूरी शक्ति का पता एक केन्द्रीय शब्द के बजाय एक केन्द्रीय चित्र से चल सकता है। यथासंभव शब्दों के स्थान पर चित्रों के प्रयोग से यह विधि ज्यादा

कारगर साबित हो सकती है। चित्रों को पहचानने की हमारी स्मरण शक्ति असीम होती है। चित्र शब्दों से ज्यादा प्रभावशाली, ज्यादा संक्षिप्त और ज्यादा सक्षम होते हैं। इनसे हमारी स्मरण शक्ति ज्यादा रचनात्मक बन जाती है।



अभ्यास प्रश्न 1:-

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:-

1. आरम्भ में मन के मानचित्र बनाने वाले को एकविषय वस्तु से एक वृक्ष का निर्माण करना होता है।
2. यथासंभव शब्दों के स्थान परके प्रयोग से यह विधि ज्यादा कारगर साबित हो सकती है।

14.5.1 मन-मानचित्र के नियम

निम्नलिखित पर जोर डालिए:

- एक केन्द्रीय छवि या चित्र प्रयोग करें
- अपने मन के मानचित्र में सभी छवियां प्रयोग करें
- केन्द्रीय छवि में ज्यादा से ज्यादा रंग प्रयोग करें
- छवियों और शब्दों के चारों ओर आयाम बनायें
- काइनेस्थेशिया (भौतिक इन्द्रियों को संलग्न कर) इस्तेमाल करें
- छपाई, रेखा और छवि के विभिन्न आकार प्रयोग करें
- छवियों के बीच अन्तराल बनाये रखें
- अन्तराल उचित रखें
- सम्बन्ध स्थापित करें
- आड़े-तिरछे या शाखाएं दिखाने के लिए तीरों का प्रयोग करें
- रंग इस्तेमाल करें
- कोड प्रयोग करें

स्पष्ट रहे:

- एक पंक्ति में एक ही रेखा इस्तेमाल करें
- सभी शब्दों के लिए बड़े अक्षरों का प्रयोग करें
- रेखाओं पर खास-खास बड़े अक्षर इस्तेमाल करें
- शब्द की लम्बाई के बराबर लम्बी रेखा का प्रयोग करें

मन-मानचित्र बनाने में तीन '^A' होते हैं:

1- **Accept** (स्वीकार): स्वीकार का अर्थ है – यदि किसी व्यक्ति के मन में किसी वस्तु के बारे में कोई पूर्व-धारणाएं बनी हों, तब उन्हें दरकिनार करें। हमारे मन की सीमाओं के कारण हमारे मन में कुछ गलत धारणाएं जन्म लेती हैं। हमें मानसिक मानचित्र नियमों एवं सुझावों का सही-सही पालन करना चाहिए।

2- **Apply** (प्रयोग): मन का मानचित्र बनाने के लिए यह दूसरा चरण होता है।

3- **Adapt** (अनुकूलन): मन के मानचित्र क्षमताओं में निरंतर विकास ही अनुकूलन कहलाता है। मन-मानचित्रण नियमों के पालन के बाद ही कोई उस स्थिति में पहुंच सकता है, जहाँ पहुंचकर सब बातें एकदम स्पष्ट हो जाती हैं। जब हमारा मन स्पष्ट और साफ हो जाता है, तब हम अपने और दूसरों के विचारों को संगठित कर सकते हैं। मन-मानचित्रण से स्मरण शक्ति बढ़ाना, सोच में रचनात्मकता लाना, सभी लोगों को एक साथ लेकर सामुहिक मन का निर्माण करना, स्वयं का विश्लेषण करना, व्यक्तिगत समस्याओं का समाधान, मन-मानचित्र की डायरी बनाना, प्रस्तुतिकरण, प्रबन्धन, अध्ययन, कहानी सुनाना जैसी क्षमताएं विकसित होती हैं।

मानसिक फाइलिंग प्रणाली की स्मरण शक्ति विधी

इस प्रणाली में विचारों, तथ्यों और आंकड़ों को कुशलापूर्वक मानस पटल के भण्डार कोश में संगठित कर जमा किया जाता है। फिर यह जरूरत पड़ने पर अवचेतन मन के शोरूम में जाकर आसानी से चीजें याद करती है। इस प्रणाली के कुशल प्रयोग से आप ढेर सारी सूचनाएं, तथ्य, आंकड़े और कानूनों की धाराएं अपने मन में जमा रख सकते हैं।

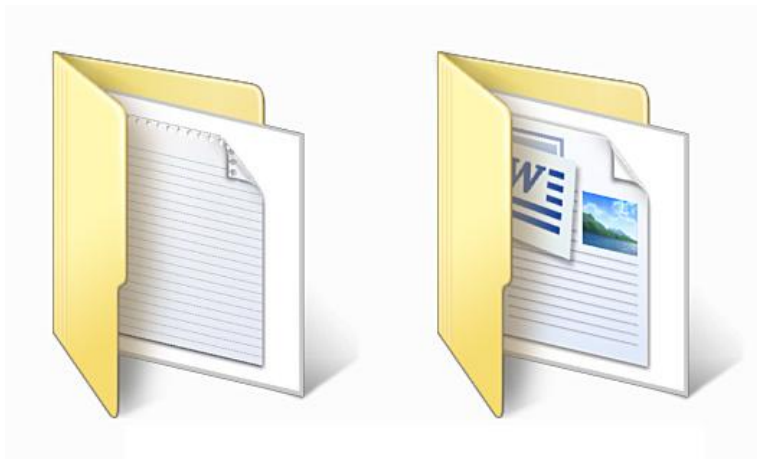
सूचनाएं जमा करने और याद करने में मानव मस्तिष्क का कोई मेल नहीं है। यह दुनिया के सबसे बड़े कम्प्यूटर का मुकाबला कर सकता है। क्योंकि यह मानव निर्मित उपकरणों से ज्यादा तेज और कुशल होता है। फिर भी हम अपनी स्वाभाविक स्मरण

शक्ति पर भरोसा नहीं करते हैं और चीजें याद रखने के लिए डायरी, नोटबुक, डिजिटल डायरी, इन्डेक्स बुक, आदि का सहारा लेते हैं। एक अच्छे कार्यालय में पत्र-व्यवहार उचित ढंग से फाइल किया जाता है। विभिन्न प्रकार की सूचनाओं को काम के अनुसार अलग-अलग तरीकों से रखा जाता है। लेकिन फिर भी फाइलिंग का मुख्य आधार 'विषय' ही होता है। एक जैसे विषयों की फाइलें एक ही नाम या शीर्षक के अन्तर्गत रखी जा सकती हैं।

कामों के अनुसार फाइलें ड्रावर या केबिनेट में रखी जाती हैं। इच्छित सूचनाएं शीघ्र और आसानी से पाने के लिए अच्छी फाइल व्यवस्था जरूरी होती है। फाइलों की संख्या ज्यादा होने पर फाइलों की सूची भी होनी जरूरी होती है। पुरानी फाइलें या पुरानी सूचनाएं तत्काल पहुंच से दूर एक अलग जगह पर रखी जा सकती हैं। ताकि नयी एवं रोजमर्रा की

जरूरत की फाइलों के लिए आसान पहुंच वाली पर्याप्त जगह बन सके।

कम्प्यूटरों में भी सूचनाएं फाइलों में रखी जाती हैं। एक जैसे विषय की फाइलें



एक डायरेक्टरी या सब-डायरेक्टरी या फोल्डर में रखी जाती हैं। ये फाइलें आसानी से खोजी जा सकती हैं और उन पर काम करने के पश्चात उन्हें बन्द भी किया जा सकता है। हमारा मन भी एक कम्प्यूटर की तरह काम करता है। इसीलिए जब हम अपने मन को कोई आदेश देते हैं, तब यह भी जरूरी हो जाता है कि हम मन को वह फाइल रखने में मन की उचित ढंग से मदद करें। स्मरण शक्ति के कई मामलों में सूचना को शीघ्रतापूर्वक प्राप्त करना बहुत महत्वपूर्ण होता है। किसी परिचित व्यक्ति से

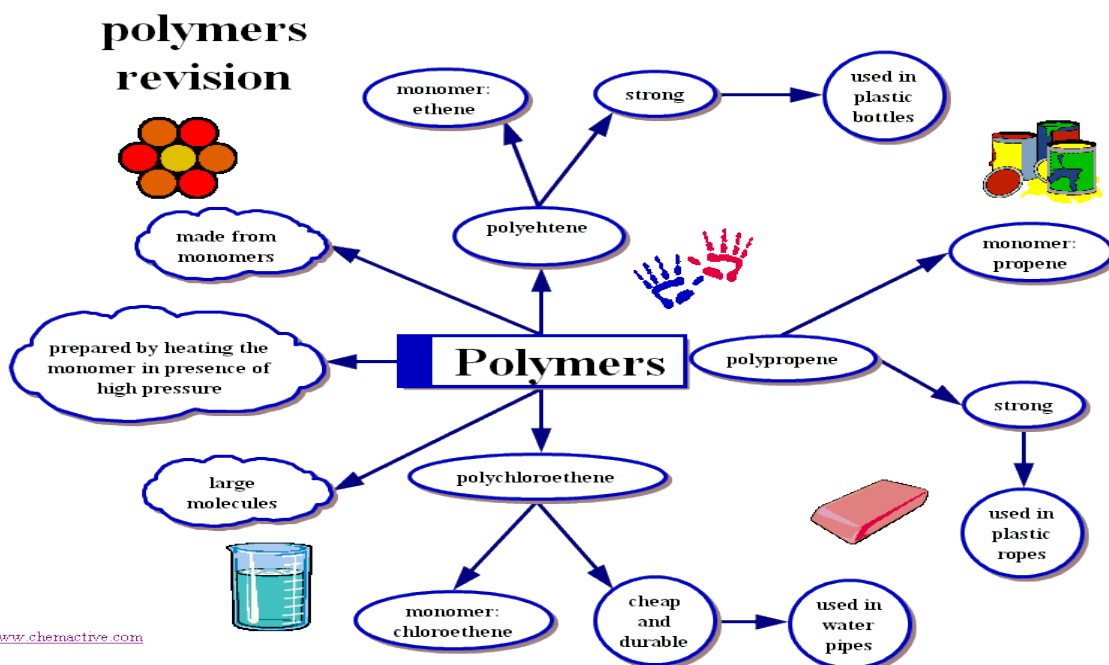
मिलने पर हमें उसका नाम तुरन्त याद आना बहुत जरूरी होता है। हमें उससे बातें करते-करते उसका नाम याद करने की कोशिश करती रहनी चाहिए, ताकि हम उसे तुरन्त उसके नाम या पहचान से पुकार सकें। इसलिए सम्बन्धित फाइल खुलने में तलाश की कोई सम्भावना नहीं होती है। हमें तुरन्त उसका नाम याद आना चाहिए। यह तभी हो सकता है जब हमारे मन में स्मृतियों की उचित फाइलिंग व्यवस्था हो।

अव्यवस्थित स्मृतियों से भ्रम की स्थिति पैदा हो जाती है। एक समान तथ्यों की फाइलों को एक साथ रखना ही काफी नहीं है। जहाँ तक संभव हो एक-एक तथ्य अलग-अलग रखा जाना चाहिए। हमारा मस्तिष्क एक कम्प्यूटर की हार्ड डिस्क की तरह होता है। जिस तरह हम हार्ड डिस्क में विभिन्न फाइलें रख सकते हैं, उसी तरह हम अपने मस्तिष्क में भी विभिन्न तरह की सूचनाएं एकत्र कर सकते हैं और जरूरत पड़ने पर याद कर सकते हैं। एक व्यवस्थित क्रम में फाइलें रखना ही हमारे कुशल मस्तिष्क की सफलता का राज हो सकता है।

14.5.2 मानसिक फाइलें कैसे बनायें

हम जितनी चाहें उतनी मानसिक फाइलें बना सकते हैं। लेकिन इसके लिए हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि फाइल सम्बद्ध व्यक्ति, वस्तु या विषय के नाम से ही हो। उदाहरण के लिए, पुरुष नामों पर सम संख्याओं वाली फाइलें बना सकते हैं। फिर जाहिर है विषम संख्या वाली फाइलें स्त्री नामों पर ही होंगी। फाइलों के नाम हमारे परिवारजनों, सम्बन्धियों, मित्रों, अध्यापकों, आदर्श व्यक्तियों, खिलाड़ियों, नायक-नायिकाओं, भगवानों और देवियों, आदि के नाम से हो सकते हैं। मानसिक फाइलिंग प्रणाली से हम संख्याओं के नाम आसानी से याद रख सकते हैं। जब मन की फाइल में इन व्यक्तियों और वस्तुओं के लिए कोई संख्या निर्धारित की जाती है और उसे एक खूँटा शब्द से सम्बद्ध किया जाता है, तब हम बाद में उसी सम्बन्ध को याद कर आसानी से वह संख्या याद कर सकते हैं। उदाहरण के लिए:

क्र. सं.	फाइल का नाम		
1.	माता का नाम	2.	पिता का नाम
3.	चाची का नाम	4.	चाचा का नाम
5.	बहन का नाम	6.	भाई का नाम
7.	साली का नाम	8.	जीजा का नाम
9.	देवी लक्ष्मी के नाम	10.	विष्णु का नाम आदि, आदि



मान लीजिए हम पॉलीमर के बारे में याद करना चाहते हैं। पॉलीमर को फाइल सं. 1 दें। इसका सम्बन्ध दूसरी फाइल से बनायें। पॉलीमर का चित्रांकन कर उसे अपनी माँ से जोड़ें। आपकी फाइल तैयार है। फिर जब कभी आपको पॉलीमर की संरचना याद करनी हो, बस अपने मन में अपनी माँ की कल्पना कीजिए और आपकी स्मरण शक्ति से आपको सारी बातें याद आ जायेंगी। ये मानसिक फाइलें चीजें याद करने के लिए मानसिक खूंटों के साथ-साथ अतिरिक्त औजारों की तरह भी काम करते हैं।

14.5.3 समझ विधि की स्मरण शक्ति तकनीक

यह समझकर याद करने की विधि है। विज्ञान जैसे विषयों के लिए यह विधि सर्वथा उचित होती है। क्योंकि विज्ञान जैसे विषयों में विषय या प्रक्रिया की समझ होना जरूरी होता है। किसी विषय को छः अलग-अलग शीर्षकों में समझने का प्रयोग करें। ये शीर्षक हैं – क्यों, कहाँ, क्या, कब, कौन और कैसे। एक बार विषय पढ़ लेने के बाद, इन सवालों को पूछकर समझने का प्रयास करें कि आपने क्या पढ़ा है। यह विधि याद रखने की एक स्थायी विधि है।

विषय का अध्ययन करने के बाद स्वयं से प्रश्न करें:

- पढ़ाई करने में मेरी समस्या क्या है?
- मुझे अपनी परीक्षा की तैयारियां कब शुरू करनी चाहिए?
- मेरे मन में पढ़ाई और परीक्षा का तनाव क्यों जन्म लेता है?
- पढ़ाई के तनाव और दबाव से मैं कैसे मुक्ति पा सकता/सकती हूँ?
- पढ़ाई कहाँ से शुरू करूँ?
- वह कौन है, जो पढ़ाई में मेरी मदद कर सकता है और सलाह दे सकता है?

पढ़ने का तरीका बदलें: जब आप रोजाना 4 से 5 घंटे पढ़ाई करते हैं, तब आपको हर एक घंटे के बाद कम से कम 10 मिनट का आराम करना चाहिए। अब प्रश्न पैदा होता है कि इस 10 मिनट के समय में आप क्या करें?

जैसा कि हम जानते हैं, 'विषय की समझ और स्मृति' स्मरण शक्ति दोनों बहुत महत्वपूर्ण होती है। इसलिए हमें इन्हीं दो बातों का अभ्यास करना चाहिए। एक घंटे की पढ़ाई के बाद आप दूसरी जगह आँखें बन्द कर बैठ जायें और पिछले घंटे में जो

आपने पढ़ा है, उसे याद करने की कोशिश करें। शुरु में आप देखेंगे कि आपको मुश्किल से ही कुछ याद आ पाता है। 10 मिनट के बाद दुबारा अपनी पढ़ाई करें। इससे आप विषय जल्दी सीखने व समझने के लिए प्रेरित होंगे। जब आप 5 घंटे तक पढ़ाई करेंगे, तब 50 मिनट (10-10 मिनट के 5 चक्र) का समय आपका याद करने का समय है। यही समय आपके विषय की समझ और याद रखने की क्षमता बढ़ाता है। इस अभ्यास से फिर कभी परीक्षा भवन में आप कोई जरूरी सूचना या जानकारी भूल नहीं पायेंगे।

14.5.4 मशीनी विधि (रटने की विधि)

याद करने की मशीनी विधि कण्ठाग्र या कण्ठस्थ याद करने की विधि होती है। यह विधि परिभाषाओं, समीकरणों, सूत्रों, नामों, पहाड़ों (table) आदि को रटने में प्रभावकारी होती है। यह विधि किसी प्रक्रिया या विधि को जानने के लिए इस्तेमाल नहीं की जा सकती है।

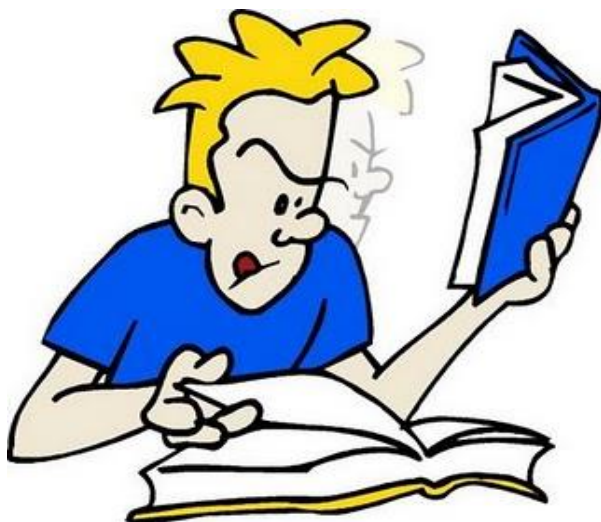
कई छात्र और वयस्क व्यक्ति अपने रोजमर्रा के जीवन में इस विधि का प्रयोग करते हैं। किसी बात को बार-बार दोहराना ही स्मरण शक्ति होती है, इसलिए



इस विधि में कई सारी बातें याद रहती हैं। एक छोटा बच्चा भी इस विधि से कई-कई श्लोक या मन्त्र रट लेता है। इस विधि में सिर्फ विषय रटा जाता है, विषय के अर्थ को समझना जरूरी नहीं होता है। बच्चे बिना अर्थ समझे प्रसिद्ध बाल कविता [twinkle](#)

twinkle little star, how I wonder what you are...अच्छी तरह रट लेते हैं।
बिना अर्थ समझे वे इस कविता को अच्छी तरह सुना सकते हैं।

इसी तरह मन्दिर या चर्च के पुजारी कई-कई श्लोक या मन्त्र सुना देते हैं। क्योंकि वे उन्हें बार-बार रटते आ रहे हैं। छात्र भी ऐसा कर सकते हैं। लेकिन छात्रों के लिए यह विधि ज्यादा कारगर नहीं होती है। क्योंकि उन्हें कई-कई विषय याद रखने पड़ते हैं। जिनमें कई-कई अध्याय होते हैं और समय उनके पास बहुत सीमित होता है।



मशीनी विधि का लाभ उठाने के लिए विद्यार्थियों को हर एक घंटे की पढ़ाई के बाद याद करने या पिछले अध्याय का अभ्यास करने के लिए कुछ समय रखना चाहिए। यह समय परीक्षा के समय के समान ही होता है। इससे परीक्षा की तैयारी अच्छी तरह हो सकती है। कुछ जरूरी बातें जो याद नहीं आती हैं वे इस दौरान याद की

जा सकती हैं। यह विधि एक बार में ढेर सारी बातें याद करने के लिए अच्छी होती है। लेकिन यह जरूरी नहीं है कि सारी की सारी बातें हमें याद हो जायें।

यदि आप कुछ तथ्यों और आंकड़ों को याद करने में कुछ मदद चाहते हैं, तो सबसे पहले ये सब तथ्य एक चार्ट पर लिखें और उस चार्ट को अपने अध्ययन कक्ष में अपनी टेबल के पास चिपका दें। फिर रोज दिन में दो बार (एक बार सुबह और एक बार रात को) 10-10 मिनट तक उसे पढ़ें, देखें और दोहरायें। इसके परिणाम आपको शीघ्र ही दीखने लगेंगे। कुछ ही दिनों में ये तथ्य एवं आंकड़े आपकी स्मरण शक्ति में अच्छी तरह बस जायेंगे और फिर कभी आपको चार्ट देखने की जरूरत नहीं होगी।

यह बहुत जरूरी है कि हम रटने की प्रक्रिया को सफलतापूर्वक पूरा करना सीख लें। एक सही प्रक्रिया के तहत हम आज विषय पढ़ सकते हैं और कल उसे दोहरा कर याद कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, आज 4 घंटों तक अध्याय 1 का अध्ययन करें।

फिर जब कल आप इसे दोहरायेंगे जब आप मात्र 15 मिनट में इसे दुबारा पढ़ सकते हैं। बाकी बचे समय में आप अध्याय 2 पढ़ सकते हैं। फिर तीसरे दिन आप मात्र 5 मिनट में अध्याय 1 दोहरा सकते हैं और 15 मिनट में अध्याय 2 दोहरा सकते हैं। बाकी बचे समय में आप अध्याय 3 पढ़ सकते हैं। इस तरह पढ़ाई की प्रक्रिया अपनाने से आप एक ही पखवाड़े में सभी अध्याय दोहरा सकते हैं। यह प्रक्रिया बार-बार दोहराते रहने से सभी अध्याय हमेशा याद रहेंगे और जब भी जरूरत होगी आप इन्हें याद कर सकते हैं।

यदि आपके मन में कुछ सूत्रों को ठीक से याद करने के बारे में संदेह है, तब आप अलग-अलग सूत्र अलग-अलग रंगों में लिखें। ये रंग आपके अवचेतन मन में काफी लम्बे समय तक बने रहते हैं। लाल रंग में अंकित सूचनाएं ज्यादा देर तक याद रहती हैं, क्योंकि लाल रंग की तरंग लम्बाई सबसे ज्यादा होती है। इसीलिए यह रंग अन्य रंगों की तुलना में ज्यादा अलग और प्रभावकारी सिद्ध होता है।

अभ्यास प्रश्न 2:—

अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

1. मानचित्र बनाने में तीन 'A' होते हैं जो कि क्रमशः.....,औरहै।
2. विज्ञान जैसे विषयों के लिएसर्वथा उचित होती है।
3. एक छोटा बच्चा भीकी विधि से कई-कई श्लोक या मन्त्र रट लेता है।

सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :-

4.जब आप रोजाना 4 से 5 घंटे पढ़ाई करते हैं, तब आपको हर एक घंटे के बाद कम से कम 10 मिनट का आराम करना चाहिए।

5.नीले रंग में अंकित सूचनाएं ज्यादा देर तक याद रहती हैं, क्योंकि नीले रंग की तरंग लम्बाई सबसे ज्यादा होती है।

6.याद करने की मशीनी विधि कण्ठाग्र या कण्ठस्थ याद करने की विधि होती है।

14.5.5 उचित निद्रा का महत्व

उचित नींद के लिए उचित समय 5 से 7 घंटे होता है। नींद के दौरान कई शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन होते हैं। नींद के ही दौरान सारे दिन में मष्तिष्क में जितने भी

सूचनाएं जमा हुई होती है।उनमें गैरजरूरी सूचनायें चेतन मन से साफ कर दी जाती है।

जिससे हम अपना मानसिक संतुलन बनाये रख सकें। जिनमें जरूरी सूचनाएं चेतन मन का



हिस्सा बनी रहती है ताकि उनसे संबंधित नई सूचनाओं को हम अधिक प्रभावशाली तरीके से अंकित कर पाये।नींद के पश्चात हमारे सोचनें और समझनें की शक्ति का नवीनीकरण हो जाता है। जैसे कि एक बार बैटरी खत्म हो जाने के बाद उसे दोबारा चार्ज करते हैं वैसे ही नींद की प्रक्रिया मन और बुद्धी को रिचार्ज कर देती है।स्वस्थ निद्रा बनाये रखने के लिए कुछ वैज्ञानिक तथ्य हैं। हम 90 से 120 मिनटों के चक्रों में सोते हैं। नींद के दौरान हमारे मन में अल्फा से डेल्टा तक की तरंगें पैदा होती हैं। जिनका पता हमारे EEG से ही चलता है। हमारी प्रत्येक निद्रा चक्र का पहला 50%

हल्की/बहुत हल्की नींद का होता है, अगला 30% भाग गहरी/बहुत गहरी नींद का होता है और निद्रा चक्र का शेष 20% भाग REM (तीव्र नेत्र गति) नींद (जिसे स्वप्न-निद्रा भी कहते हैं) का होता है।

निद्रा चक्र: जब कोई व्यक्ति 45 से 50 मिनट तक नींद की डेल्टा तरंगों वाली दशा में होता है, वह नींद के बाद स्वयं को पूरी तरह तरो-ताजा महसूस करता है। नींद के पहले दो चक्रों में पहले-पहले 20 मिनट तक डेल्टा तरंगें उत्पन्न होती हैं और तीसरे चक्र में 5 से 10 मिनट तक ही डेल्टा तरंगें पैदा होती हैं। तीसरे चक्र के बाद डेल्टा तरंगें बिल्कुल भी उत्पन्न नहीं होती हैं।



डेल्टा तरंगों वाली स्थिति हमारे मस्तिष्क की सबसे गहरी दशा होती है और यह मुख्यतया पवित्र उपचार से जुड़ी होती है। यह सबसे धीमी मस्तिष्कीय तरंग होती है।

जिसका सम्बन्ध गहरी निद्रा, समाधि या ब्रह्म चेतना से होता है। (इस स्थिति का चेतन ज्ञान प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को अपने शारीरिक एवं मानसिक अस्तित्व से परे जाना होता है। तभी जाकर मानवता के अन्तिम लक्ष्य अर्थात् सच्ची आत्मा की अनुभूति आत्म को होती है।) अब प्राचीन योगियों के ज्ञान और हजारों सालों से चली आ रही योग विद्याओं का पता लगाने के लिए आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान भी होने लगे हैं। योग के अनुसार मानव में अपनी चेतना के विभिन्न स्तरों के माध्यम से अपने ज्ञान को प्रकट करने की योग्यता होती है, जिससे असीमित सम्भावनाओं के द्वार खुल जाते हैं।

तीसरे चक्र के बाद सोना या तो हमारी आदत होती है या फिर मनोवैज्ञानिक संतुष्टि के लिए हम ऐसा करते हैं। कुछ भी हो, यह समय की बरबादी के सिवाय और कुछ नहीं होता है। क्योंकि ऐसी नींद हमें कभी आराम नहीं देती है। इसके विपरीत यह तीन चक्रों में प्राप्त ऊर्जा को नष्ट करती है। इसीलिए ज्यादा देर तक सोने वाले लोग अक्सर नींद के बाद भी थकान महसूस करते हैं।

तीसरे चक्र के बाद की नींद अर्ध-निद्रा या स्पज-निद्रा होती है। इससे और अधिक थीटा तरंगें पैदा होती हैं, जो एक निम्न आवृत्ति वाली निम्न आयाम (low amplitude) तरंगें होती हैं। इसलिए हमें मात्र तीन चक्रों तक ही सोना चाहिए। जरूरत पड़ने पर हम सिर्फ दो चक्रों की नींद भी सो सकते हैं। यह भी पर्याप्त नींद होती है। यह आपको अगले 12 घंटों तक तरोताजा रखती है। 12 घंटों के बाद ही आपको एक चक्र नींद महसूस होगी, जो फिर अगले 4 घंटों तक के लिए आपको ताजगी प्रदान कर सकती है।

गहरी नींद के दौरान हम पूरी तरह डेल्टा तरंगों वाली नींद सोते हैं। जबकि थीटा तरंग निद्रा (स्वप्न निद्रा) में हमारा मन कल्पना लोक में विचरण करता रहता है और इस दौरान मन के कार्यों पर बुद्धि का नियन्त्रण नहीं होता है। इसलिए नींद का अर्थ सम्पूर्ण नींद से होता है जो 45 मिनट की ही होती है और जिसमें मस्तिष्क में डेल्टा तरंगों उत्पन्न होती हैं।

थीटा और डेल्टा मनोदशा के लिये राजयोग:

थीटा और डेल्टा मनोदशा राजयोग ध्यान विधि से प्राप्त की जा सकती है। मस्तिष्क की ऐसी दशाओं में मन पूरी

तरह जाग्रत रहता है, लेकिन बाहरी दुनिया या ऐन्द्रिक अनुभूतियों से कटा रहता है। इस दशा में मन या तो स्वयं की आत्मा या अनन्त ऊर्जा स्वरूप परमात्मा से जुड़ जाता है।



मात्र आधे घंटे के ध्यान की दशा में कोई व्यक्ति निद्रा के एक चक्र के बराबर आराम प्राप्त कर सकता है और यह हमें अगले 6 घंटों तक के लिए तरो-ताजा रखता है। 15 से 20 मिनट तक ध्यान करने से हम अगले 3-4 घंटे तक के लिए ताजगी प्राप्त कर सकते हैं।

थीटा तरंगें या तो सपने में या ध्यान की गहरी दशा में उत्पन्न होती हैं। जिसके प्रभाव लम्बे समय तक बने रहते हैं। जाग्रतावस्था में इन तरंगों के पैदा होने की दशा सर्वोच्च रचनात्मकता की दशा कहलाती है। ये तरंगें नींद के दौरान भारी मात्रा में उत्सर्जित होती हैं। ये अचेतन मन से जुड़ी होती हैं और तभी पैदा होती हैं जब गहरी अचेतन सूचनाएं या प्रभाव मन की सतह पर आते हैं। ध्यान, सघन रचनात्मकता, समाधि और गहरी ऐन्द्रिक ज्ञान की अवस्थाओं में थीटा तरंगें प्रकट होती हैं। इस आवृत्ति पर चेतना जागृत होती है तभी हृदय की धड़कन, पाचन, रक्तस्राव, आदि जैसे अपने-आप होने वाले कार्यों पर नियन्त्रण सम्भव होता है। इस प्रकार राजयोग ध्यान के अभ्यास से स्मृतियां याद करना आसान हो जाता है।

अभ्यास प्रश्न 3:—

- 1.हम से मिनटों के चक्रों में सोते हैं।
- 2.नींद के दौरान हमारे मन में अल्फा सेतक की तरंगें पैदा होती हैं।
- 3.तीसरे चक्र के बाद की नींद अर्ध-निद्रा या स्पन्-निद्रा होती है। इससे और अधिक .
.....तरंगें पैदा होती हैं।

सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :-

- 4.तीसरे चक्र के बाद तक सोनें से तीन चक्रों में प्राप्त ऊर्जा भी नष्ट हो जाती है।
- 5.ध्यान, सघन रचनात्मकता, समाधि और गहरी ऐन्द्रिक ज्ञान की अवस्थाओं में बीटा तरंगें प्रकट होती हैं।
- 6.नींद के तीसरे चक्र के बाद डेल्टा तरंगें बिल्कुल भी उत्पन्न नहीं होती हैं।

14.6 शब्दावली

मार्गदर्शिका	रास्ता दिखाने वाला
असीम	जिसकी सीमा न हो
दरकिनार	एक किनारे करना
अनुकूलन	परिस्थिति अनुसार ढालना

14.7 निबंधात्मक प्रश्न

- मानसिक मानचित्र कैसे बनायें ?
- मानसिक मानचित्र के नियम कौन से हैं ?
- मानसिक मानचित्र के तीन AAA के बारे में बताएं?
- समझ विधि की स्मरण तकनीक से आप क्या समझते हैं ?
- निद्रा चक्र से आप क्या समझते हैं? एक स्वास्थ्य नींद की व्याख्या करें।

एक्टिविटी :

इस पुस्तक में वर्णित जितने भी खूँटा विधि दिये गये हैं उन्हें एक साथ एक बड़े आकार के कागज पर खूँटा विधि को केन्द्रीय विषय रखते हुए मानसिक मानचित्र तैयार करें जिस दौरान मानसिक मानचित्र विधी के सारे प्रचलित नियमों का भी ज्यादा से ज्यादा प्रयोग करें ।

15.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:—

1. केन्द्रीय
2. चित्रों

अभ्यास प्रश्न 2:—

- 90 ,120
2. डेल्टा
3. थीटा
4. सही

5.गलत

6.सही

अभ्यास प्रश्न 3:—

1. Accept, Apply ,Adapt

2.समझ विधि

3.रटने

4.सही

5.गलत

6.सही

15.9 संदर्भ ग्रंथ

कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट – डॉ बी के चन्द्रशेखर

अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर

ईकाई 15

स्मृति अंकन का अभ्यास

इकाई की रूपरेखा

15.0 उद्देश्य

15.1 प्रस्तावना

15.2 परिचय

15.3 रसायन-शास्त्र की आवर्त-तालिकाएं (सामयिक सारिणियां)

15.4 समूह के पदार्थों को याद करना

15.5 पदार्थ एवं उनकी परमाणु संख्या याद रखना

15.6 शब्दावली

15.7 निबंधात्मक प्रश्न

15.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

15.9 सन्दर्भ ग्रन्थ

15.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

1. जानेंगे की संख्यात्मक आँकड़े कैसे याद करें।
2. रसायन शास्त्र में आवर्त तालिका (Periodic Table) कैसे याद करें।

3. आवर्त तालिका में समूह के पदार्थों को कैसे याद करें।
4. पदार्थों एवं उनकी परमाणु संख्या को कैसे याद करें।

15.1 प्रस्तावना

स्मृति अंकन सही तरह से हो पाये इसके लिये ये जरूरी है कि स्मृति में उसी विधी का प्रयोग की जाये जिस विधी से वो जानकारी स्मृति में स्थान पा सके। इसके लिये सूचनाओं को दृश्यों के रूप में बदलने की आवश्यकता है। बिना दृश्यों के सूचनाएँ स्मृति में मुश्किल ही अंकित हो पायेंगी। प्रस्तुत इकाई में रसायन शास्त्र में आवर्त तालिका कैसे याद की जाए उनमें समूह के पदार्थों को कैसे याद की जाए इसकी चर्चा विस्तार पूर्वक की गई है।

15.2 परिचय

स्मृति अंकन के लिये संबंधित आंकड़ों को याद करने के लिए विभिन्न मानसिक छवि का निर्माण सबसे आसान तरीका हो सकता है। उदाहरण के लिये नीचे दिये गये देशों के नाम एवं निर्यात की राशि (करोड़ रु. में) को कैसे दृश्यों के रूप में बदलें—

देशों के नाम निर्यात की राशि (करोड़ रु. में)

ऑस्ट्रेलिया 50000

जर्मनी 47000

अमेरिका 321000

उपर के उदाहरण में आप इस तरह मानसिक छवि बना सकते हैं — ऑस्ट्रेलिया के लिए Ash Tray tks Lace (50 का कोड) से बंधी है। जर्मनी के लिए many germs

(व्यक्तिगतअर्थ) on a rack (47 का कोड) और ध्वनि प्रणाली में George Bush (अमेरिका के लिए PMS (advertising mint) (321 का कोड)।

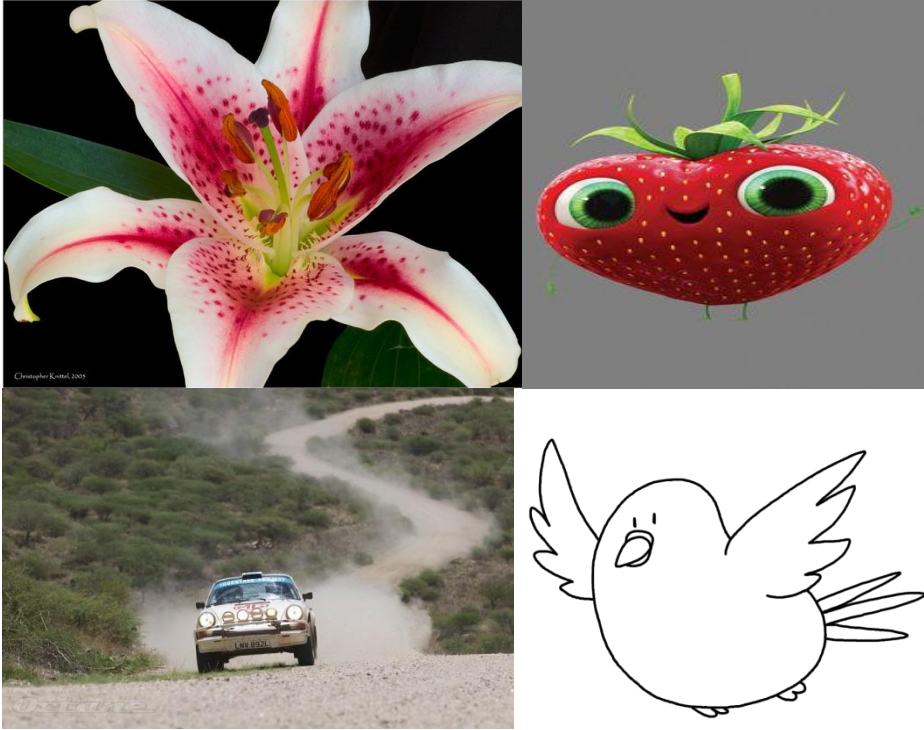
15.3 रसायन-शास्त्र की आवर्त-तालिकाएं (सामयिक सारणियां)

हम वर्णनाक्षरों (acronym) के आसान नियम से सामयिक सारणी में विभिन्न पदार्थों की स्थिति याद कर सकते हैं। आइये सामयिक सारणी में अवधि-।। को याद करने की कोशिश करें। सामयिक सारणी की अवधि-।। में पदार्थ इस तरह होते हैं:

रासायनिक पदार्थ	चिन्ह	परमाणु संख्या
Lithium	Li	3
Beryllium	Be	4
Boron	B	5
Carbon	C	6
Nitrogen	N	7
Oxygen	O	8
Fluorine	F	9
Neon	Ne	10

आइये सामयिक सारणी में अवधि-।। को याद करने की कोशिश करें। सामयिक सारणी की अवधि-।। में पदार्थ इस तरह होते हैं: इसी क्रम में सभी चिन्हों को शामिल करते हुए एक वाक्य बनाये।

(लिली, बेरी बोर हुए, कार निकाली और चिड़िया की तरह फुर्र से उड़े)



अब शब्दों के प्रारम्भिक अक्षर आपको मिल जायेंगे और पदार्थ का नाम जानने के लिए आपको संकेत मिल जायेंगे। वाक्य से हमें उनके परमाणु संख्या भी प्राप्त हो जायेगी। क्योंकि वाक्य में सभी संख्याएं एक क्रम में रखी गई हैं।

सामयिक सारणी की अवधि-।।।

रासायनिक पदार्थ चिन्ह परमाणु संख्या

Sodium	Na	11
Magnesium	Mg	12
Aluminum	Al	13
Silicon	Si	14
Phosphorus	P	15
Sulpher	S	16
Chlorine	Cl	17
Argon	Ar	18

अवधि-III के लिए स्मरक-वाक्य

Soda from mango tree eliminates silky and fussy sulphur & clears arguments.

अवधि &IV की सूची जरा लम्बी है इसलिए इसे 2 या 3 भागों में बांटकर सरल बनाया जा सकता है। इस के लिए 2 या 3 वाक्य बनाये जा सकते हैं।

अवधि-IV के पहले पांच पदार्थों और उनके लिए स्मरक-वाक्य

रासायनिक पदार्थ	चिन्ह	परमाणु संख्या
-----------------	-------	---------------

Potassium	K	19
Calcium	Ca	20
Scandium	Sc	21
Titanium	Ti	22
Vanadium	V	23

स्मरक-वाक्य हो सकता है-पोटाला की शान जहाँ, तिब्बत है वहाँ। इस तरह अलग-अलग अवधि के लिए अन्य पदार्थों के लिए स्मरक-वाक्य बनाने का प्रयास करें।

अभ्यासप्रश्न 1:-

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:-

1. बिनाके सूचनाएँ स्मृति में मुश्किल ही अंकित हो पाती हैं।
2. सामयिक सारणी की अवधि-II में पदार्थों के नाम Lithium,, Boron,, Nitrogen, Oxygen,और Neon हैं।
3. सामयिक सारणी की अवधि-III में पदार्थों के नाम Sodium,, Aluminum,, Phosphorus,, Chlorine और.....हैं।
4. सामयिक सारणी की अवधि-IV के पहले पांच पदार्थों के नाम Potassium,, Scandium,, और Vanadium.

15.4 समूह के पदार्थों को याद करना

प्रत्येक समूह में मौजूद घटक यहाँ समूह संख्या पदार्थों की संख्या खूंटों और व्यक्तिगत अर्थ प्रणाली की मूल्य प्रणाली द्वारा दिखायी गई है। ये समूह के वाक्यों के अगले खाने में दिये गये हैं।

समूह 1		राजा
Lithium	Li	लीची
Sodium	Na	सोडा
Potassium	K	पोटली
Rubidium	Rb	रबड़
Cesium	Cs	सेना
Francium	Fr	फ्रान्स

समूह 1 के तत्वों को याद रखने के लिए आपको सभी पदार्थ राजा से जोड़ने होंगे।

सम्बन्ध: कल्पना करें कि एक राजा लीची खा रहा है और सोडा पी रहा है। तभी एक पोटली में रबड़ की गेंदे लिये एक गुप्तचर आता है और सीमा पर तैनात सेना पर फ्रान्स के आक्रमण की सूचना देता है।



समूह 2

जोड़ा

Beryllium

Be

बेरी

Magnesium

Mg

मग

Calcium

Ca

कालका

Strontium

Sr

स्टेज

Barium

Ba

बार

Radium

Ra

रेडियो

सम्बन्ध: कल्पना करें कि एक दम्पति (जोड़ा) बेरी के फल खा रहा है, उसकी गुठलियां एक मग में डाल रहे हैं। उनकी माता जी कालका मंदिर से आ चुकी हैं, इसलिए अब वे लड़के का स्टेज शो देखने के बाद बार में जायेंगे और रेडियो की धुन पर नाचेंगे।

समूह 3

गांधीजी के तीन बन्दर

Scandium	Sc	स्कैन
Yttrium	Y	गुलैल
Lanthanum	La	लंका
Actinium	Ac	ए.सी.

सम्बन्ध: दूसरे पदार्थ Yttrium के लिए इसके संकेत Y की गुलैल के रूप में कल्पना करें। क्योंकि गुलैल Y की तरह ही होती है। अगले दो तत्वों के लिए भी व्यक्तिगत स्मरक-शब्द दिये गये हैं & lanthanum के लिए लंका और actinium के लिए ए.सी.। इसलिए कल्पना करें, गांधीजी के तीन बन्दर कुछ स्कैन कर रहे हैं, उनके हाथ में गुलैल हैं। वे पता लगा रहे हैं कि लंका में ए.सी. होते हैं या नहीं।

समूह 4

चारपाई

Titanium	Ti	टाइटानिक
Zirconium	Zr	जोर
Hafnium	Hf	हफ्ता
Rutherfordium	Rf	रुद्र

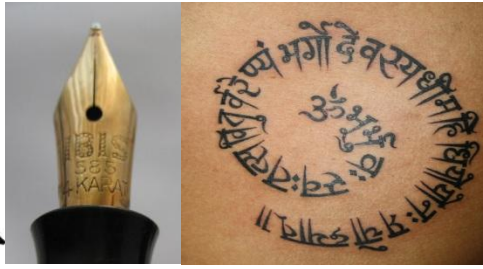
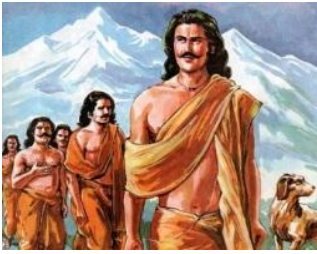
सम्बन्ध: कल्पना करें कि समुद्र मंथन में एक टाइटेनिक जहाज निकला। देवगण उसे जोर लगाकर खींच रहे हैं और घसीटते हुए रुद्र पर्वत पर ले गये हैं।

समूह 5

पांच पाण्डव

Vanadium	V	वन
Niobium	Nb	निब
Tantalum	Ta	तन

सम्बन्ध: कल्पना करें कि पांच पाण्डव वन में बैठे हैं। वे अपने तीरों की निब बनाते हैं और अपने तन पर कोई मन्त्र गोद रहे हैं।

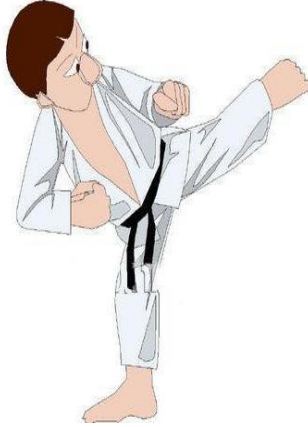


समूह 6

सचिन के छक्के

Chromium	Cr	कराटे
Molybdenum	Mo	मोबाइल
Tungsten	W	तंग

सम्बन्ध: मैदान में सचिन के छक्के लग रहे हैं। लेकिन आपका बेटा कराटे का अभ्यास कर रहा है। उसकी हरकत से मोबाइल पर बात करते समय आप तंग हो रहे हैं।



समूह 7

इन्द्रधनुष

Manganese

मंगनी

Technetium

टैक्नीशियन

सम्बन्ध: कल्पना करें कि इन्द्रधनुष दीख रहा है, मंगली की मंगनी एक टैक्नीशियन से हो रही है।

समूह 8

ऑक्टोपस

Iron

Fe

लोहा

Ruthenium

Ru

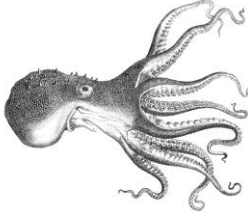
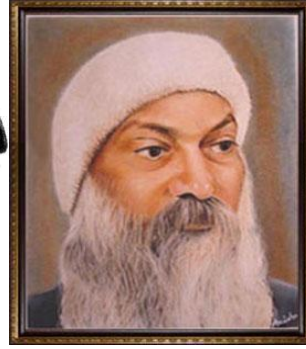
रथ

Osmium

Os

ओशो

सम्बन्ध: कल्पना करें कि एक ऑक्टोपस लोहे से बना एक रथ चला रहा है, रथ में बैठे ओशो प्रवचन कर रहे हैं।



समूह 9

नौ ग्रह

Cobalt

Co

कोयल

Rhodium

Rh

रोड

Iridium

Ir

इंदिरा

सम्बन्ध: पेड़ पर रखे नौ ग्रह के ऊपर कोयल बैठी है, मानों ये उसके अण्डे हों। रोड पर चल रही इंदिरा यही कल्पना कर रही है।

समूह 10

दशानन/रावण

Nickel

Ni

निकर

Palladium

Pd

पैडल

Platinum

Pt

प्लेट

सम्बन्ध: रावण निकर पहनकर अपने पुष्पक विमान के पैडल मार रहा है। उसका विमान प्लेटों से बना है।

समूह 11 **फुटबॉल टीम**

Copper	Cu	कप
Silver	Ag	सिल्वर
Gold	Au	गोल्ड

सम्बन्ध: काश हमारी फुटबॉल टीम भी कभी सिल्वर और गोल्ड कप जीत पाती!

समूह 12 **एक दर्जन केले**

Zinc	Zn	जिन्न
Cadmium	Cd	कड़ाई
Mercury	Hg	मलमल

सम्बन्ध: एक दर्जन केले खाकर जिन्न मलमल की कड़ाई में बैठ गया।

समूह 13 **अभागी संख्या**

Baron	बोरा
Aluminum	आलू
Gallium	गली
Indium	इंदिरा
Thallium	थाली

सम्बन्ध: 13 नम्बर के बोरे में भरे आलू गली में बिखर गये तो चुलबुली इन्दिरा ने ताली बजानी चाही, तभी उसके हाथ से थाली गिर गई।

समूह 14		चौदहवीं का चाँद
Carbon	C	कार
Silicon	Si	साली
Germanium	Ge	जर्मनी
Tin	Sn	टिन
Lead	Pb	लीड

सम्बन्ध: चौदहवीं के चाँद जैसी कार में बैठी मेरी बेवकूफ साली जर्मनी से टिन भर कर लीड लेकर आई थी।

समूह 15		15 अगस्त
Nitrogen	N	नाटक
Phosphorus	P	फाटक
Arsenic	As	आरा
Antimony	Sb	एन्टनी
Bismuth	Bi	बिस्कुट

सम्बन्ध: 15 अगस्त की रात को एक नाटक का आयोजन हुआ। जिसका नाम फाटक था। जिसमें आरा हाथ लिये एन्टनी बिस्कुट का फाटक काट रहा था।

समूह 16		सोलापुर
Oxygen	O	ऊँट

Sulpher	S	सफर
Selenium	Se	सेना
Tellurium	Tu	तेल
Polonium	Po	पोलो

सम्बन्ध: कल्पना कीजिए कि आप सोलापुर में ऊँट पर सफर कर रहे हैं और सेना के जवान तेल में पोलो खेल रहे हैं।

समूह 17		सतारा
Fluorine	F	फ्लोर
Chlorine	Cl	काला
Bromine	Br	ब्राहमण
Iodine	I	आयोडीन
Astatine	At	आस्था

सम्बन्ध: कल्पना करें कि सतारा के मकानों के फ्लोर काले रंग के हैं और वहाँ के ब्राहमणों की आयोडीन में आस्था है।

समूह 18		वयस्क
Helium	He	हेलेन
Neon	Ne	नान
Argon	Ar	अर्जुन

Krypton	Kr	कृष्ण
Xenon	Xe	जीवन

सम्बन्ध: कल्पना कीजिए कि आप वयस्कों के लिए बनी फिल्म में हेलेन का नाच देख रहे हैं। नाचते-नाचते वह नान खा रही है। अर्जुन और कृष्ण रथ पर सवार होकर आते हैं और उसके हाथ से नान छीन लेते हैं।

अभ्यासप्रश्न 2:—

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:—

1.सामयिक सारिणी में समूह 1के पदार्थों के नामहैं: Lithium,....., Potassium, , Cesium और है।

सही अथवा गलत पर चिन्ह लगायें :—

- 2.सामयिक सारिणी में समूह 2 के पदार्थों में Beryllium और Magnesium शामिल है।
- 3.सामयिक सारिणी में समूह 3 के पदार्थों में Lanthanum और Actinium शामिल है।
- 4.सामयिक सारिणी में समूह 4 के पदार्थों में Scandium और Yttrium शामिल है।
- 5.सामयिक सारिणी में समूह 5के पदार्थों में Niobium और Tantalum शामिल है।
- 6.सामयिक सारिणी में समूह 6 के पदार्थों में Iron और Ruthenium शामिल है।

15.5 पदार्थ एवं उनकी परमाणु संख्या याद रखना

1- हाइड्रोजन : (केक – हाइड्रोजन गुब्बारा) (एक का PMS केक)

कल्पना करें एक बड़ा और सुन्दर हाइड्रोजन गुब्बारा जन्मदिन के केक से बंधा है जैसे ही केक खत्म होता है वह आसमान में उड़ जाता है।

2. हेलियम : (धो – हेलेन) (दो का PMS धो)

कल्पना करें हेलेन नाचते-नाचते अपने बाल धो रही है।

3. लिथियम : (बीन – लीची) (तीन का PMS बीन)

कल्पना करें आप स्वादिष्ट लीची खा रहे हैं और गुठलियां बीन में भर रहे हैं

4. बेरिलियम : (हार – बेरी) (चार का PMS हार)

कल्पना करें आप बेरियां तोड़-तोड़ कर अपनी गाय के लिए उसका हार बना रहे हैं।

5. बेरॉन : (कांच – बोरा) (पांच का PMS कांच)

कल्पना करें आप एक बोरे को काट रहे हैं लेकिन वह कांच का बना है इसलिए कटता नहीं है।

6. कार्बन : (विक्स – कार) (सिक्स का PMS विक्स)

कल्पना करें आप अपनी नई-नई कार को चमकाने के लिए उस पर विक्स लगा रहे हैं।



7. नाइट्रोजन : (रात – नाटक) (सात का PMS रात)

कल्पना करें आप एक नाटक देखने जा रहे हैं, लेकिन रात हो जाने के कारण घर पर आपको डांट पड़ती है।



8. ऑक्सीजन : (लेट – ऊँट) (एट का PMS लेट)

कल्पना करें आपका ऊँट आधे रास्ते में ही रेत पर लेट गया।



9. फ्लूराइन : (सौ –फ्लोर) (नौ का PMS सौ)

कल्पना करें आप एक भवन के 100वें फ्लोर पर हैं और उसकी लिफ्ट खराब हो गई है।



10. नियॉन : (बस – नाई) (दस का PMS बस)

कल्पना करें आपके लम्बे-लम्बे बाल हैं और आपको नाइयों से भरी बस में बिठा दिया गया है। शेष सभी रासायनिक पदार्थों को भी कल्पना की इसी विधि से याद किया जा सकता है।



15.6 शब्दावली

स्मरक—वाक्य	याद करने वाले वाक्य
गोदना	अंकित करना, शरीर पर दागना

15.7 निबंधात्मक प्रश्न

- 1.संख्यात्मक आँकड़े किस विधि से याद कीये जा सकतें हैं उदाहरण सहित बतायें।
- 2.रसायन शास्त्र में आवर्त तालिका (periodic table)याद करने की विधि कोई एक उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिये।
- 3.आवर्त तालिका में समूह के पदार्थों को कैसे याद की जाये।
- 4.पदार्थों एवं उनकी परमाणु संख्या 1 से लेकर 20 तक याद रखने की विधि बतायें।

एक्टीविटी : रसायन—शास्त्र की आवर्त—तालिका में परमाणु संख्या 1 से लेकर 40 तक के सारे पदार्थों को समान रूप (आकार खूँटा) विधि और ध्वनि खूँटा विधि से याद करें।

15.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न 1:—

1. दृश्यो

2. Beryllium, Carbon , Fluorine

3. Magnesium, Silicon, Sulpher, Argon

4. Calcium, Titanium

अभ्यास प्रश्न 2:—

1. Sodium, Rubidium, Francium

2. सही

3. सही

4. गलत

5. सही

6. गलत

15.9 सन्दर्भ ग्रन्थ

1. कॉम्प्रिहेन्सिव मेमोरी डेवलॉपमेंट – डॉ बी के चन्द्रशेखर
2. अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ाये – डॉ बी के चन्द्रशेखर