



थोड़ी देर के लिए चीजों को भूल जाना और दिमाग पर जोर देने के बावजूद तुरंत याद न आना, एक आम समस्या है। अक्सर जब हम एक साथ कई सूचनाओं को ग्रहण करते हैं तो उनमें से कुछ सूचनाएं याद नहीं रह पाती। यह कोई अनोखी बात नहीं है...

अक्सर हम लोग अपने घर, कार, अलमारी की चाबी रखकर भूल जाते हैं। दिमाग पर बार-बार जोर देने के बाद भी कई बार याद नहीं आता कि हमने चाबी कहां पर रखी थी। चाबी ही नहीं फोन डायरी और जरूरी कागजात व इसी तरह की तमाम दूसरी चीजें जिन्हें संभालकर रखना होता है उन्हें हम कहीं रखकर भूल जाते हैं। ऐसे मौकों पर हमें यह याद नहीं रहता कि हमने किस चीज को कहां रखा था।

चीजों की तरह ही हम अक्सर अपने जान-पहचान के लोगों के नाम भी भूल जाते हैं। जिनसे हमारी एक या दो बार की मुलाकात हो हम दोबारा उन्हें पहचान नहीं पाते। थोड़ी देर के लिए चीजों को भूल जाना और दिमाग पर जोर देने के बावजूद तुरंत याद न आना, एक आम समस्या है। अक्सर जब हम एक साथ कई सूचनाओं को ग्रहण करते हैं तो उनमें से कुछ सूचनाएं याद नहीं रह पाती। यह कोई अनोखी बात नहीं है। इसके साथ ही बार-बार भूलना भी इस बात का सूचक होता है कि हम किसी चीज के विषय में चिंतित हैं और इस चिंता की वजह से हम चीजों को याद नहीं रख पाते। थोड़े समय के लिए स्मरण शक्ति का कमजोर होना एक आम बात है। हममें से हर दूसरा व्यक्ति इस तरह के भुलक्कड़पन का शिकार होता है। छोटी-छोटी चीजों को भूल जाना, चीजों को याद करने के लिए दिमाग पर बार-बार जोर देना, बार-बार दिमाग पर जोर देने के बाद भी याद न आना, फिर एकाएक याद आ जाना यह ऐसी बातें हैं जो अक्सर घटती हैं, तकरीबन हर किसी के साथ।

दिल्ली के मैक्स हेल्थ केयर हास्पिटल में साइकेट्रिस्ट डॉ अजय पाल सिंह के अनुसार, 'हमारा दिमाग सूचनाओं को दो प्रकार से ग्रहण करता है। एक शॉर्ट टर्म मेमोरी और दूसरा लांग टर्म मेमोरी। शॉर्ट टर्म मेमोरी में हम 30 सेकेंड में सात चीजों को एक साथ दिमाग में रखते हैं। इसके अंतर्गत जब हम फोन कॉल करने के लिए अपनी डायरी उठाते हैं तो हम फोन नम्बर को देखते हैं, फोन के पास चलकर आते हैं और डायल करते हैं। लांग टर्म मेमोरी में सूचनाएं ताउम्र के लिए संग्रहीत हो जाती हैं। इसमें जब हम किसी चीज को याद करते हैं तो हमें सिर्फ अपने दिमाग पर थोड़ा जोर डालना पड़ता है और हमें तुरंत चीज याद आ जाती है। डॉक्टर सिंह के अनुसार कई ऐसे उपाय हैं, जिससे हम अपनी स्मरण शक्ति को तीव्र कर सकते हैं। सबसे पहले तो जब हम कार की चाबी या कोई चीज कहीं रख रहे हों तो रखने के दौरान हम पूर्ण सजग रहें तो हमें याद रहता है कि हमने चीज को कहां रखा था इसलिए चीज को रखने से पहले उसके स्थान को याद रखें, इससे धीरे-धीरे यह आदत बन जाएगी और अगली बार चीज की जरूरत होने पर बिना दूढ़े ही मिल जाएगी। कई बार दिमाग पर ज्यादा जोर देने पर भी चीजें याद नहीं आती इसलिए याद करने के लिए दिमाग पर ज्यादा जोर न डालें। एक बार में एक ही काम करें और जो काम करें उस पर पूरा ध्यान दें। ज्यादा शोर के बीच रहने से भी एकाग्रता भंग होती है। इसलिए इससे बचकर रहें।

जिस समय कोई चीज रखें या जिस सूचना को याद रखने में कठिनाई हो उसे अपने आप से जोर से कहने की आदत डालें। जिस समय आप कोई चीज अपने आप से कुछ दूरी पर रखें तो याद रखें कि उस समय आप क्या कर रहे थे? किसी से एक या दो बार मिलने के बाद भी अगर आपको किसी का नाम याद न रहे या आप उसे पहचानने में असमर्थ हों तो किसी नए नाम को अपनी मेमोरी में जोड़ने के लिए जिस समय उसके साथ पहली मुलाकात करें तो उसके नाम को याद रखने के लिए अपने आपसे कहें कि श्वेता, तुमसे मिलकर बहुत अच्छा लगा।

चिकित्सक स्मरणशक्ति को बढ़ाने के लिए चीजों को लिखने और चीजों से संबंधित बारीक जानकारियों को याद करने के लिए परम्परागत माध्यम यानी लिखने को भी अहम मानते हैं। किसी भी चीज के बारे में छोटी-छोटी जानकारी को लिख लेना, चीजों की सूची तैयार करना काफी हद तक चीजों की लयबद्धता बनाने में सहायक हो सकता है। चीजों को लिखने से, सूचनाओं को अगर कोड द्वारा याद रखा जाए तो वह आसानी से याद

अगर हैं भूलें अपनाएं

Punjab Kesri

Agar hai bhule-bhule se to Apnaye yeh tips

Date: 06-03-2010 | Edition: Delhi | Page: 3 | Source: Bureau | Clip size (cm): W: 13 H: 23

Clip: 2 of 2

रहती हैं इसलिए घर हो या बाहर अपने पास हमेशा एक नोट पैड रखें। डायरी में चीजों को नोट करें। घर से बाहर शॉपिंग के लिए जाने पर अक्सर हमने गाड़ी कहां पार्क की थी, इसको लेकर एक बड़ी दिक्कत पैदा हो जाती है। गाड़ियों की लम्बी कतार के बीच हम गाड़ी ढूँढ़ नहीं पाते इसलिए जिस समय गाड़ी पार्क करें उसके आस-पास की लोकेशन का दिमाग में एक खाका तैयार कर लें। अक्सर हम अपने पूरे दिन के शेड्यूल के बाद रात के समय पाते हैं कि हमें कई ऐसे काम थे जो करने थे और जिन्हें हम करना भूल गए। इस स्थिति से बचने के लिए रात के समय अपने आने वाले दिन के लिए किए जाने वाले कार्यों की एक लिस्ट तैयार करें और निर्धारित कार्यक्रमों को समय पर पूरा करने का प्रयास करें।

किसी व्यक्ति के नाम को याद रखने में अगर

परेशानी हो तो उस व्यक्ति की इमेज से जुड़ी किसी चीज को दिमाग में रखें। जिस समय आपको उसे दोबारा याद करने की जरूरत हो तो आंखें बंद करके अपनी उस इमेज को याद करें। मसलन जिस व्यक्ति का नाम आपको याद नहीं आ रहा है, वह कहां रहता है। यदि आपने इसके विषय में पहले उससे पूछा था तो उसके रहने के स्थान को याद करके आप उसको भी याद कर सकते हैं। किसी व्यक्ति के नाम को याद रखने के लिए उस व्यक्ति की किसी खासियत को भी याद रखें तो उसका नाम तुरंत दिमाग में आ सकता है। घुंघराले बालों वाली, जिसके गालों में डिम्पल हो। इस तरह की दिमाग में बनाई छवियां भी किसी का नाम याद रखने में काफी सहायक साबित हो सकती हैं। इन तमाम चीजों के अलावा किसी का वर्ध डे, मैरिज एनिवर्सरी याद रखने के लिए अपने कैलेंडर पर पहले से मार्क करके रखें और बीच-बीच में कैलेंडर देखते रहें जिससे आपको आने वाले दिनों की खासियतों के विषय में पूरी जानकारी लगातार बनी रहे।

● डा. भारत भूषण

भूले-भूले से तो ये टिप्स

