



डॉ. स्वतन्त्र जैन  
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

# क्या अच्छी याददाश्त ही सब कुछ है?

कृपिका के पेरेंट्स को उससे बड़ी आशाएं थी। परंतु उसके पिछले बॉर्ड परीक्षा में बहुत ही निराशाजनक नंबर आए जिस कारण कृपिका के मन में यह बंध गया कि उसके कभी अच्छे नंबर नहीं आ सकते क्योंकि सात कूठ याद करने पर भी उसे परीक्षा में सब भूल जाता है। उसने अँखों से अपने आँसु छिपाते हुए मुझसे पूछा, 'मैडम, मैं क्या करूँ, बहुत कोशिश करता हूँ कि याद किया हुआ भूलूँ नहीं, परंतु हर बार निराशा ही झंझ लगती है। मुझे अपनी उन सर्विलियों से कभी-कभी ईर्ष्या होने लगती है जिनकी याददाश्त तेज है। क्या मेरी समस्या का कोई हल नहीं है?'

इसी तरह मेरी एक सहेली के बेटे राजेश ने मुझसे पूछा, 'आंटी, आप कॉन्सलिंग करती हैं, मेरे जैसे हजारों बच्चे हमें जिनको भगवान ने याददाश्त नाम की चीज ही नहीं दी। क्या हम किसी भी तरह अट्टे नंबर नहीं ले पाएंगे?' पास में बैठी उसकी पचेरी बहिन रसीली अँखों में मोती से भर लिये बोली, 'आंटी, मम्मी मुझे डॉट्टी रहती हैं क्योंकि मेरे अच्छे नंबर नहीं आते। मैं क्या करूँ मुझे भी कुछ याद ही नहीं रहता?'

बच्चों, पढ़ना याद ना रहने की समस्या केवल कृपिका, राजेश या रसीली की ही नहीं, बल्कि हजारों-लाखों बच्चों की है जो खुद को ऐसी विद्वान्ता का शिकार समझते हैं। आइये देखें कि क्या विद्वान्ता/मूलना सपना एक समस्या है? यदि हाँ, तो क्या स्मृति बढ़ाने के लिये कुछ किया जा सकता है? क्या कर्मजोड़ स्मृति वालों के लिये इसका कोई विकल्प हो सकता है?

मनोवैज्ञानिकों अनुसार सभी बच्चों में सभी गुण-दोष एक जैसे नहीं हो सकते। इसी लिये स्मृति/याददाश्त भी एक-समान नहीं हो सकती। किसीकी कम तो किसीकी बहुत ज्यादाकिसीकी परफॉर्मैन्सिक नैमीय होती है, यानि जैसे सुना, पढ़ा या देखा, बिल्कुल वैसे ही याद रह जानाक तो किसीको केवल धुंसा-धुंसा याद रहनाककिसीको लोगों व स्थानों के नाम बहुत आसानी व जल्दी से याद हो जाना तो दूसरों को नंबर आसानी से याद होना, जैसे मुझे किसी का नाम याद नहीं रहता परंतु उसका टेलीफोन, मोबाइल नंबर बरसों तक याद रहता है। इसमें कोई दो राय नहीं कि किसी भी परीक्षा में अच्छी स्मृति होना एक बहुत बड़ा फायदा है। परंतु कर्मजोड़ याददाश्त वालों को यह सोचकर निराश-मायूस होने की कतई जरूरत नहीं कि उनकी शीघ्र स्मृति के रहते वे कुछ नहीं कर सकते। देखिये कैसे?

स्मृति के बजाए अन्य योग्यताओं का सहारा लें: याद रखें कि बौद्धिक धमताएं कई तरह की होती हैं। स्मृति तो इनमें से केवल एक धमता है। हम सभी में ये धमताएं अलग-अलग होती हैं। यदि स्मृति तेज नहीं, तो आप स्मृति पर निर्भरता छोड़कर अपनी अन्य बौद्धिक धमताओं का ज्यादा उपयोग करें, जैसे यदि किसी बच्चे की स्मृति कमजोर है तो हो सकता है कि उसकी लॉजिकल, तार्किक धमता, अमूर्त चीजों को समझने या विभिन्न तरीकों और विभिन्न दिशाओं में सोचने की धमता अधिक हो। ऐसे में यह उस धमता का प्रयोग करके अधिक अंक ले सकता है क्योंकि वही उसकी ताकत एवं प्राण-रक्षक भी है। जैसे हमारे दौरे लय में घोट लगने पर हम थोड़ा-थोड़ा करके अपने बाँध लय से काम लेना शुरू करते हैं। पिपर हम उससे इतना ज्यादा काम कर पाते हैं जिसकी हमने कभी कल्पना ही नहीं की थी। जानते हो, मैंने बहुत से ऐसे बच्चों को गाईड कर कमजोर स्मृति के मय से छुटकारा दिलाया है। अतः एक अच्छे कॉन्सलर की मदद से अपनी धमताओं को पहचान कर विकसित करने एवं परीक्षा में प्रयोग करने का अभ्यास करें। इससे ना केवल आपकी स्मृति में अंतर आएगा बल्कि आपको आत्म-विश्वास भी बढ़ेगा।

- अपने पढ़े हुए को किसी अन्य को पढ़ाएं: आप ऐसे सहपाठियों का गठप बनाएं जो उस विषय में कुछ कमजोर हो। आप इनका ग्रुप-लीडर बनाकर समझाने का काम अपने लय में लें। यदि कोई नहीं भी मिलता तो घर में अपनी मम्मी या पिपर किसी डमी को पढ़ाने का प्रयास करें। जल्दी ही आपको यह आभास होगा कि दूसरों को समझाने से आपको वह टॉपिक ना केवल ज्यादा अच्छी तरह और ज्यादा देरतक याद रहेगा बल्कि आप कभी उसे भूलने में नहीं।
- बोल कर पढ़ें: कई बच्चों को मन ही मन पढ़ने के बजाए बोलकर पढ़ने से ज्यादा जल्दी याद होता है, आप भी कोशिश करें, किंतु किसी समूह, क्लास, हॉस्टल या पुस्तकालय में कभी ऐसा मत करें। इससे दूसरे बच्चे डिसटर्ब होंगे।
- टॉपिक/विषयों के बीच ब्रेक देकर पढ़ें: ब्रेक दिये बिना एक साथ दो या ज्यादा टॉपिक पढ़ने से दोहराते समय दोनों टॉपिक की बातें एक-दूसरे में गिबस होने का खतरा रहता है। इसलिये 40-45 मिनट का ब्रेक जरूर दे, ज्यादा नहीं।
- याद करने के बाद किसी और को सुनाएं: इससे आपको परीक्षा में ज्यादा याद रहेगा।
- कुछ कनेक्शन बनाकर याद करें: कोई ना कोई लिंक/कनेक्शन बनाने की धमता किसी भी चीज को याद रखने का केवल आसान तरीका ही नहीं अपितु आपकी रचनात्मकता और बुद्धि बढ़ाने का अच्छा उपाय भी है।
- ड्राइंग बना कर याद करें: कुछ टॉपिक्स ऐसे होते हैं जिनकी ड्राइंग बनाने से ज्यादा अच्छी तरह याद होता है, जैसे साइंस, भूगोल, सामाजिक विषय आदि। जैसे 'रक्त-संचार प्रणाली' याद नहीं होती तो 'दिल' का डायग्राम बना कर याद करने का प्रयास करें।
- मानसिक नक्शा बना कर याद करें: विभिन्न कनेक्शनों के मानसिक नक्शे/ट्यूब बनाकर अपने विचारों को जोड़ने का एक आसान तरीका है।
- अपनी चिंता/तनाव के स्तर की गोंप कराएं: कई बच्चों की सामान्य स्मृति लेते हुए भी परीक्षा या परीक्षा जैसी स्थिति में याददाश्त काम नहीं करती। उन्हें सबकुछ याद किया हुआ भूल जाता है। प्रायः चिंता/तनाव आर्ट्स-बिंदु या जरूरत से अधिक होने पर अवसर याददाश्त में विघ्न पड़ता है। अतः बच्चों का चिंता/तनाव स्तर गोंप करना-कराना भी जरूरी है। यदि उसकी चिंता आर्ट्स बिंदु से अधिक है तो किसी अच्छे कॉन्सलर की मदद से चिंता कम करने के उपाय करें।
- सकरात्मक सोच बनाए रखें: पॉजिटिव सोच बहुत बड़े टोनिफ जैसे काम करती है। सोचिये कि आपकी पूर्ण तैयारी है, पेपर में ऐसा कुछभी नहीं जो आपको नहीं आता। अपने आप में विश्वास रखें और खुद को सुझाव दें कि आप परीक्षा के लिये पूर्णतः तैयार हैं।
- न्यूज़िक का सहारा लें: कई मनोवैज्ञानिक सत्रों से यह निष्कर्ष सामने आया है कि बच्चों को धीने-धीने सॉफ़्ट न्यूज़िक के साथ पढ़ने से ज्यादा जल्दी याद होता है। अतः आप भी कोई नौटी-नौटी बॉम्बुटी-डुन के साथ पढ़कर

- अजमाइये।
- परीक्षा से पहिले पूरी रात कभी मत पढ़ें: आगकल अधिकतर बच्चे नियमित नहीं पढ़ते, पर परीक्षा के दिनों में पूरी रात जागते हैं। यह आपकी सेहत, याददाश्त और परीक्षा के लिये बहुत घातक है क्योंकि बिना आराम किये, बिना ब्रेक दिये और बिना नींद पूरी किये परीक्षा में बैठने से सब कुछ भूलने का ही खतरा नहीं होता बल्कि सिर चकरा कर बेवैध भी हो सकते हैं। इसके विपरीत जब आप रात में अच्छी नींद लेते हुए पढ़ते हैं तो आपको मस्तिष्क पढ़ी हुई सामग्री को अच्छी तरह ग्रहण करके परीक्षा के समय अच्छे से प्रयोग में लाने के लिये तैयार करता है।
- एक बार याद करने के बाद उसे लिखकर अवश्य देखलें ताकि आपकी याददाश्त मजबूत हो सके।
- परीक्षा जैसी स्थिति बना कर पूरा मॉडल टैस्ट पेपर करें: इससे आप अच्छे से जान सकते हैं कि आपकी कर्से-कर्से कमी रहती है और किस पर आपको ज्यादा ध्यान देने की जरूरत है।
- मेडिटेशन/ ध्यान करें: पढ़ने से पहिले कुछ देर मेडिटेशन करने से ना केवल आपको ध्यान केन्द्रित करने में मदद मिलेगी अपितु ज्यादा याद रहेगा और परीक्षा के समय मन शांत भी रहेगा।
- अच्छी सुरुक लें: गंक-पपू के बजाए पोषक भोजन लेने से तरो-ताजा रहते हैं।
- बार-बार अभ्यास करें: इससे कनेक्शन मजबूत बनते हैं। कई बच्चों की यह आन शिकयत रहती है कि वे तैयारी तो करते हैं, पर सब भूल जाते हैं। ऐसे बच्चों को अपनी कमियां अर्थात अपनी सीमाओं को जानना अत्यंत आवश्यक है। अतः पछिते अपने आप से कि:
- क्या आपकी स्मृति आपको घेखा दे जाती है? जरूरी नहीं ऐसा हो। क्योंकि हो सकता है कि आप एक बार पढ़ने को ही याद करना समझते हों। कृपया आप किसी भी विषय को समझकर, लिख कर कई बार याद करें। यदि पिपर भी भूलते हैं तो याददाश्त के बजाए ऊपर सुझाए दूसरे तरीके प्रयोग करें।
- आपको लिये याद करने का सबसे उपयुक्त समय कौनसा है: सुबह, दोपहर, सांयकाल या रात? यह तय करने के बाद आप अपने बैट समय में ही याद करें और दूसरे समय में लिखने का कार्य करें ताकि नींद ना सताए।
- सोचें कि आपको कैसे ज्यादा अच्छी तरह याद होता है: बोलकर, लिखकर या पिपर किसीको सुनाकर? जैसे भी याद होता है वही आपके लिये सर्वोत्तम है। पिपर भी लिखकर या ग्रुप डिसकशन से ज्यादा देर तक याद रहता है। आप किसी और को अच्छी तरह समझा सकते हैं? यदि हाँ तो अपना याद किया हुआ अपने से कमजोर किसी साथी को समझाने का प्रयास करें, इससे दोनों को लाभ मिलेगा।
- क्या आप सात दिन ही पढ़ते रहते हैं? यदि हाँ तो बीच-बीच में थोड़ी-थोड़ी सैर, व्यायाम, प्रणायाम, मनोरंजन, हॉसी-स्पेल के रूप में आराम देना भी बहुत जरूरी है।