

स्मृति उम्र के साथ बेहतर हो सकता है

हम क्या सोचते हैं, मैं बूढ़ा हो रहा हूँ इसलिए मैं चीजों को याद नहीं रखूंगा; मेरे पास एक खराब मेमोरी है। सबसे पहले, कृपया याद रखें कि किसी व्यक्ति के पास अच्छे या बुरी मेमोरी नहीं है। यह या तो प्रशिक्षित है और यदि आप इसे प्रशिक्षित नहीं करते हैं; यह अनियंत्रित बनी हुई है।

मेमोरी के तीन कानून हैं; आईओसी तो क्या यह भारतीय तेल निगम है। नहीं, कल्पना, निरीक्षण और मेरे माता-पिता में कितने माता-पिता की कमी है, शिकायत है। जब आप बूढ़े हो जाते हैं और अंतर देखते हैं तो आईओसी का प्रयोग करें। जैसे ही एक व्यक्ति बड़ा हो जाता है, व्यक्ति मन में अधिक से ज्यादा बोझ लेता है जो ध्यान केंद्रित करना मुश्किल बनाता है। जब आप बूढ़े हो जाते हैं तो अभ्यास करने के लिए और अधिक अभ्यास किए जाते हैं। एक योग आसना चतुष्टय बड़त

उपयोगी है क्योंकि यह न केवल ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है बल्कि सूचना भी बनाए रखता है। यदि आप कुछ सीखते हैं और इसे जल्दी से भूल जाते हैं तो बड़ी बात क्या है? दुर्भाग्य से, स्कूल के बहुत सारे बच्चे आज बस खत्म होने की कोशिश करते हैं और जैसे ही परीक्षा खत्म हो जाती है। स्मृति के कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं में धारणा, प्रतिधारण, याद और पहचान शामिल है। धारणा को सही और कुछ भी याद करने और प्रतिधारण के लिए अभ्यास करना महत्वपूर्ण है। मैं व्यक्तियों को अपने मोबाइल में सैकड़ों फोन नंबरों को बचाने की कोशिश कर रहा हूँ; हर 2-3 दिनों में भी 1 नंबर सीखने का प्रयास करें। जल्द ही व्यक्ति को एहसास होगा कि प्रौद्योगिकी के कारण; किसी ने आपके दिमाग का उपयोग बंद कर दिया है जो कि किसी भी सेल फोन मेमोरी से कहीं अधिक



है। जब आप बूढ़े हो जाते हैं तो भूल जाते हैं, लेकिन यदि आपके पास उचित जीवनशैली है, तो आप वास्तव में और अधिक सीख सकते हैं और जब आप बड़े हो जाते हैं तो याद रखें। कुछ सुझावों में शामिल हैं:

- 1) बिना किसी कारण के अपने दिमाग को घुमाने या दबाए रखने के बजाय लिंक-सिस्टम का उपयोग करें।
- 2) अपने दिमाग को व्यस्त रखें—शब्द पहेलियाँ, संख्या पहेलियाँ, सडोकू आजमाएँ।

3) तनाव रहो—मुक्त, नौद तनाव मुक्त।

4) बहस देने के बजाय आपके पास समस्या को स्वीकार करें।

5) सही खाओ; गलत भोजन में मत बढ़ो।

6) शारीरिक व्यायाम और दैनिक एक जरूरी है। यहां कोई एक्सरस नहीं है।

7) योग और ध्यान।

ध्यान और ध्यान का दैनिक अभ्यास एक बड़ा अंतर कर सकता है। न केवल आपको मन की शांति मिलती है बल्कि एक विजन और विश्वास को याद करने और याद दिलाने के लिए भी विश्वास मिलता है। अंत में, यदि आपके पास उत्साह और ऐसा करने की इच्छा है, तो मेमोरी को विकसित, बेहतर और बढ़ाया जा सकता है। मिनू जोशी एक गणितज्ञ मेमोरी डेवलपमेंट ट्रेनर है। उनकी वेबसाइट www.minoojoshi.in है।