

# ઉંમર સાથે યાદશક્તિ વધી શકે છે પણ... ઘટતી જાય

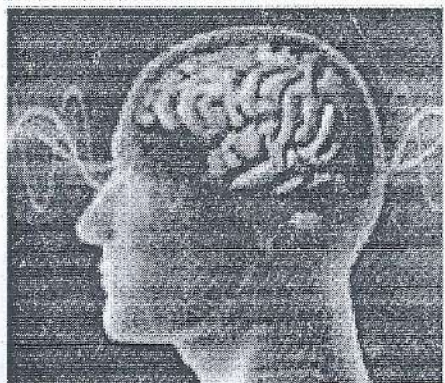
એક જાણીતી કહેવત કહે છે 'યુવન્ય એ સ્મરવા માટેનો ભીષ્મો માટે છે.' જેમ જેમ આપણે યોગ્ય ધર્મ અને ઈર્ષ્યે; ઠીકો આમાન્ય રીતે વિધાયે છે તેમ તેમની યાદશક્તિ સુધારવા પરંતુ સક્રિયતામાં યાદશક્તિ વધી શકે છે. પ્રથમ અને અગ્રણી; મહેરબાની કરીને યાદ રાખો કે વ્યક્તિ પાસે સારી કે બરાબ મેમરી નથી. તે ક્યાં તો તાલીમ પામેલું છે અથવા તાલીમખંડ છે, યોગ્ય તાલીમ મુનિશ્ચિત કરશે કે મેમરી સક્રિય રહે અને નિષ્ક્રિય ન બને.

મેમરીના અણ કારણ છે : IOC તે બ્યારનીય તેવ શોર્ટરેશન નથી. તે કલ્પના છે, અવ્યોહન છે અને તમામ આજકાળા માતલ-વિનાએ તે વર્ષાથી શીખવ્યું છે અને અન્ય કોઈ પણ નેમના આજકાળાં એકાગ્રતાની અભાવની ફરિયાદ કરે છે. જેમ જેમ તમે વૃદ્ધ થશો તેમ IOCનો ઉપયોગ કરો અને તફાવત જુઓ. જેમ જેમ વ્યક્તિ યોરી થાય છે; વ્યક્તિ મનમાં વધુને વધુ આજ લેવાનું વલણ ધરાવે છે જે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે.

યોગ્ય અસન પ્રાણમુદ્રા ખૂબ ઉપયોગી છે કારણ કે તે ધ્યાન મધ્ય કેન્દ્રિત કરવામાં જ મદદ કરે છે પણ આક્રિતી જાગવી શકે છે. જો તમે કોઈક શીખો પણ જરૂરીથી તેને ભૂલી જાવ તો શું મહાન છે? કમનસીબે; સાચા માર્ગે મેમરવાના દબાવના કારણે ઘણા વિદ્યાર્થીઓ માન મગ અથ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે જે યોગ્ય કાર્ય છે અને પરીલા પૂરી થતાં જ ભૂલી જાય છે.

દૂકા યાત્રામાં કામળ પર તમારા એજન્ડા બધું અને જાદમાં ઓછામાં ઓછા ૨ થી ૩ દિવસ માટે માનસિક નોંધો બનાવો. તમે ભૂલી જશો પણ તમે યોગ્ય મુશ્કેલી, વ્યક્તિના મગજમાં યાનસિક આદેશ બનાવવાનો પ્રયાસ કરો જે જ્યારે યુનશાવિત થશે ત્યારે થશે અને પ્રક્રિયા દૂક સમયમાં સ્વચાલિત થઈ જશે. અને તે સમયની આભાતમાં ઓછા પ્રકૃતિ બની જાય છે.

મેમરીના કેટલાક મહત્વના પાસાઓમાં પર્વોચન, રીટેનન, રિકોલ અને રિકન્સિટાનનો સમાવેશ થાય છે. કોઈ પણ વસ્તુને યાદ રાખવા અને જાગવી રાખવા માટે



દ્રષ્ટિ સામી અને પ્રેક્ટિસ કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. તું વ્યક્તિઓને તેમના મોબાઈલમાં સંકેતો દેશ નેમર સાચવવાનો પ્રયાસ કરતો જોઈ છું; શીખવાનો પ્રયાસ કરો અફવાડિયામાં છે નેમરી જોઈ શકો છે. જો તે વ્યક્તિ એક જ નસબદ આજુ રમે; દૂક સમયમાં વ્યક્તિને બધાક આપણે કે દેકનોલાઈને કારણે કોઈએ મનનો ઉપયોગ કરવાનું બંધ કરી દીધું છે જે કોઈપણ એક કોન મેમરી કરતા વધુ વધારે છે. તું મારી જાતને બજારો નેમરી યાદ રાખું છું પણ મારા એક દોનમાં માન મર્મી, બ્યાર્ડ અને ઘટના નેમરી સાચવ્યા છે.

મેમરીના યોગ્યપણે કરી કારણ કે મેમરીશનની દૈનિક પ્રેક્ટિસ એક મોટી તફાવત લાવી શકે છે. તમને યાજ મનની શાંતિ જ નહીં પરંતુ વધુ યાદ કરવા અને યાદ કરવા માટે દ્રષ્ટિ અને આત્મવિશ્વાસ મળે છે. કોઈ ક્ષણ લેવાનો પ્રયત્ન કરો અને પછી તેને બહાર નીકળવા દો, અને તમે ઈશ અને ધીમે ધીમે આસ લેતા રહો. આ કહતી વખતે, તમારું ધ્યાન તમારા કન્ટ્રીબ્યુશન જુઓ સિવાય કંઈ પર કેન્દ્રિત કરો, તમારા કપાલથી આરંભ કરો અને પછી તે સ્નાયુઓને આરામ કરો. તમારા અગ્રણતા સ્નાયુઓ પર જાઓ, પછી તમારા પેટ, પગ, અંગુઠા. આ પ્રણાલીયત સૂટલાઈ યોરીવાદમાં એક પ્રકારની ધ્યાન કિશ્તિ સાચવ.

નિષ્કર્ષમાં, જો તમારી પાસે ઈલાકા હોય અને તેમ કરવા માટે યાદશક્તિ ઉત્કૃષ્ટ હોય તો મેમરીને વિકસિત, સુધારી અને મજબૂત શકાય છે. મારી પોતાની યાદશક્તિન ૧૮ વર્ષ પહેલાની સરખામણીમાં પછી સારી છે અને તું આજુ રાખું છું કે અમેશા તે જ રીતે આજુ રાખું. જો તમને કોઈપણ ઉંમરે યાદશક્તિ જવાબ, અભરાજો નથી, તેને સરળતાથી દૂર કરી શકાય છે. (૨૧, ૨૭)

## મેમરી નુકસાનને ટોકવામાં અને વય સાથે યાદશક્તિ સુધારવા ઉપયોગી ટીપ્સ

- તમારી દિનચર્યામાં અમેશા સારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો. સારીરિક પ્રવૃત્તિ તમારા મગજ સક્રિય તમારા આત્મા સારીરમાં યોરીનો પ્રવાહ વધારે છે અને એક માનસિક રીતે સક્રિય રહે છે. માનસિક તંદુરસ્તી મામ વિદ્યાર્થીઓ માટે જ નહીં પરંતુ તમામ વ્યક્તિઓ માટે અત્યંત મહત્વની છે.
- સંવક્રિત અને શિસ્તમત્ત ધ્યાન. કોઈએ સમુું કહ્યું છે મેરવા તમને આજુ રાખે છે, પરંતુ શિસ્ત તમને વધતી રાખે છે. શિસ્ત, વિચાર, નિષ્ઠા યોગ્યપણે મેમરી તાલીમમાં મદદ કરે છે. મેં મારી રોજિંદા જીવનમાં વર્ષોથી અને મેમરી કેવલપમેન્ટમાં કંજારો આજકાળાં અને પુખ્ત વયના ઓકોને તાલીમ આપતા આ પ્રેક્ટિસ કરી છે.
- સંવક્રિત સાર્વન શીખવાથી તમારી સર્જનાત્મકતા ઉમેજિત થાય છે. વિષયોના વર્ગો લેવાનું શરૂ કરો; વાર્ષિકિય વચ્ચેઆનું શીખો; વાર્ષિકી આપરના શીખો, વીણા, અંનુર વગેરે સંગીતમાં સાપનો બનાવવા માટે દેખો જામળવા માટે યાદ કરવાની સક્રિય તેમજ એકાગ્રતા જરૂરી છે.
- નવાવ મુકન રહો. સમયમાં રહીકારી કે તરૂંથી ભાષી જવાને મદદ સમજા છે. આજે સમજ વિષય કોરોના વાયરસ રોગચાળા સાથે સંબંધ કરી રહ્યું છે. તેથી કોઈએ સ્વીકારવું પડશે કે આન્યાં દોરવાના ખરલે છે અને તેનો સામનો કરો અને સમજવા પર ઈત્ત મેજલો.
- સમ્પ કોપડા ઈકેમો, સંપ્પ કોપડા, કોસાવડાં કાર્વલ કે તે તમારી જ સર્જનાત્મક કુશળતા, સર્જનાત્મક વિચારશક્તિ, સમ્પ સક્રિયમાં મદદ કરશે અને તમને નવા સંજોગો શીખવા મજલો. દરરોજ એક નવો સમ્પ શીખવાનો પ્રયત્ન કરો, તમને એક વર્ષમાં ક્રેકમ શબ્દો મજલો. અને જીવ વર્ષમાં ૩૬૫, અમેશા તમારા મનને સક્રિય રાખો નિસ્તેજ નહીં.
- કારણ વચરે મગ અમજમાં મગજ પર દબાવ કરવાને ખરલે કિંક-સિસ્તમનો ઉપયોગ કરો.
- તંદુરસ્ત આચાર યો, ખોરાકની ઓછી આદતોને નિવોચિત કરો. વદમ પાણી સક્રિય પુષ્કળ પાણી પીવું; તે માર્ડન દૈનિકમાં મુશ્કેલ ભજવે છે. અભાસો મુશ્કેલ છે કે કુશી, સાકાચાલ અને અદામથી સમુદ આચાર લેવો. સારીરિક રીતે તંદુરસ્ત અને માનસિક રીતે સક્રિય રહેવું તેમજ દાડુ અને મુશ્કેલમાં પ્રકારી કરવાથી યોગ્યપણે વ્યક્તિની યાદશક્તિમાં સુધારો થશે અને વય સાથે શીજ થશે નહીં.



મેમરીને વિકસિત કરમ  
મેમરી ટેવલપમેન્ટ ફેલો  
**મીનુ જોષી**  
વેબસાઈટ  
www.mnnojokhi.in  
મો. ૯૮૨૧૪ ૯૭૫૧૯

©-મેમરી & mnnojokhi@rediffmail.com