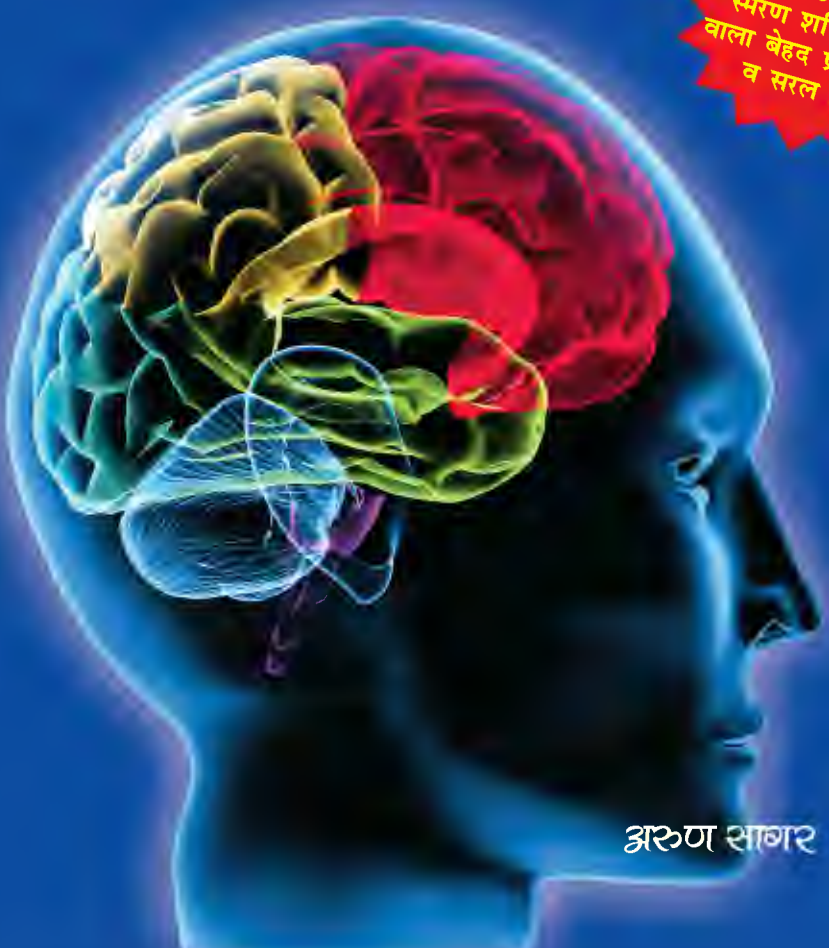
इम्प्रूव योर मेमोरी पॉवर

IMPROVE YOUR MEMORY POWER

मात्र 30 दिनों में स्मरण शक्ति बढ़ाने वाला बेहद प्रभावशाली व सरल कोर्स



अरुण सागर 'आनन्द'

इम्प्रुव्ह युवर मेमरी पॉवर

तुमची स्मरणशक्ती अवघ्या तीस दिवसात वाढविणारा एक अनोखा प्रोग्रॅम!

विरेन्द्र अगरवाल 'विरेन'

वी एण्ड एस पब्लिशर्स

प्रकाशक

वी एण्ड एस पब्लिशर्स

F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली-110002
☎ 23240026, 23240027 • फैक्स: 011-23240028
E-mail: info@vspublishers.com • *Website:* www.vspublishers.com

क्षेत्रीय कार्यालय : हैदराबाद
5-1-707/1, ब्रिज भवन (सेन्ट्रल बैंक ऑफ इण्डिया लेन के पास)
बैंक स्ट्रीट, कोटी, हैदराबाद-500 095
☎ 040-24737290
E-mail: vspublishershyd@gmail.com

शाखा : मुम्बई
जयवंत इंडस्ट्रिअल इस्टेट, 1st फ्लोर-108, तारदेव रोड
अपोजिट सोबो सेन्ट्रल, मुम्बई - 400 034
☎ 022-23510736
E-mail: vspublishersmum@gmail.com

फ़ॉलो करें:

© कॉपीराइट: वी एण्ड एस पब्लिशर्स

ISBN 978-93-521509-8-4

DISCLAIMER

इस पुस्तक में सटीक समय पर जानकारी उपलब्ध कराने का हर संभव प्रयास किया गया है। पुस्तक में संभावित त्रुटियों के लिए लेखक और प्रकाशक किसी भी प्रकार से जिम्मेदार नहीं होंगे। पुस्तक में प्रदान की गयी पाठ्य सामग्रियों की व्यापकता या सम्पूर्णता के लिए लेखक या प्रकाशक किसी प्रकार की वारंटी नहीं देते हैं।

पुस्तक में प्रदान की गयी सभी सामग्रियों को व्यावसायिक मार्गदर्शन के तहत सरल बनाया गया है। किसी भी प्रकार के उद्धरण या अतिरिक्त जानकारी के स्रोत के रूप में किसी संगठन या वेबसाइट के उल्लेखों का लेखक या प्रकाशक समर्थन नहीं करता है। यह भी संभव है कि पुस्तक के प्रकाशन के दौरान उद्धृत बेवसाइट हटा दी गयी हो।

इस पुस्तक में उल्लिखित विशेषज्ञ के राय का उपयोग करने का परिणाम लेखक और प्रकाशक के नियंत्रण से हटकर पाठक की परिस्थितियों और कारकों पर पूरी तरह निर्भर करेगा।

पुस्तक में दिये गये विचारों को आजमाने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना आवश्यक है। पाठक पुस्तक को पढ़ने से उत्पन्न कारकों के लिए पाठक स्वयं पूर्ण रूप से जिम्मेदार समझा जायेगा।

उचित मार्गदर्शन के लिए पुस्तक को माता-पिता एवं अभिभावक की निगरानी में पढ़ने की सलाह दी जाती है। इस पुस्तक के खरीददार स्वयं इसमें दिये गये सामग्रियों और जानकारी के उपयोग के लिए सम्पूर्ण जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं।

इस पुस्तक की सम्पूर्ण सामग्री का कॉपीराइट लेखक/प्रकाशक के पास रहेगा। कवर डिजाइन, टेक्स्ट या चित्रों का किसी भी प्रकार का उल्लंघन किसी इकाई द्वारा किसी भी रूप में कानूनी कार्रवाई को आमंत्रित करेगा और इसके परिणामों के लिए जिम्मेदार समझा जायेगा।

प्रकाशकाचे मनोगत

आम्ही आजपर्यंत स्वयंअध्ययन, स्वयंमदत आणि स्वयंप्रगती मालेत विद्यार्थ्यांसांठी आणि विविध क्षेत्रात करियर करू इच्छिणाऱ्या तरूणांसाठी अनेक पुस्तकमाला प्रकाशित केलेल्या आहेत. आमच्या प्रकशनानं आजपर्यंत शब्दकोष, खास मुलांसाठी शैक्षणिक पुस्तकं, विज्ञान माहितीकोष, चालू घडामोडी, व्यवस्थापनावरची मौलिक माहिती देणारी साडेतिनशेच्यावर पुस्तकं प्रकाशित केलेली आहेत. याच मालेतील हे पुढचं पुस्तक प्रकाशित करताना आम्हाला अत्यंत आनंद आणि अभिमान वाटतो आहे. इम्प्रुव्ह युवर मेमरी पॉवर हे आत्मविश्वास वाढविणारं पुस्तक असून याचा सर्वच वयोगटातील वाचकांना उपयोग होईल याची खात्री आहे.

शाळा आणि महाविद्यालयीन विद्यार्थी परिक्षेतील उज्ज्वल भवितव्यासाठी रात्रंदिवस कठोर मेहनत करत असतात. या पुस्तकात जी तीस प्रकरणं आहेत त्यात विविध तंत्रांच्या मदतीनं स्मरणअशक्ती जास्तीत जास्त तल्लख कशी करता येईल याचं सविस्तर विवेचन केलेलं असून प्रत्येक प्रकरणाच्या अखेरीस महत्त्वाच्या टिप्स आहेत जेणेकरून विद्यार्थ्यांना याचा पुरेपूर लाभ घेता येईल. या पुस्तकात स्मरणशक्ती तल्लख कशी करता येईल, एकाग्रता कशी वाढविता येईल, निरीक्षण शक्ती कशी वाढवावी, मीमांसा कशी करावी इत्यादीबाबत सविस्तर माहिती देण्यात आलेली आहे. प्रत्येक प्रकरणाच्या अखेरीस आजची तारीख दिलेली असून वाचकानं पेन्सिलनं त्यावर ते प्रकरण कोणत्या तारखेला वाचलं याची नोंद करावयाची आहे. यामागचा उद्देश इतकाच आहे की हा तीस दिवसांचा प्रोग्रॅम असून तो त्या कालावधीत पूर्ण व्हावा. आपली नियमीतता आपल्या लक्षात यावी यासाठी आणि स्वयंशिस्तीसाठी हे गरजेचं आहे. ही प्रकरणं आटोपशिर ठेवण्याचा प्रयत्न केला असून भाषा सर्व वयोगटातील वाचकांना समजेल अशी सोपी आणि सहज ठेवण्यात आलेली आहे. हे पुस्तक वाचताना वाचकांनाही तितकाच आनंददायी अनुभव येईल अशी आशा आहे!

vuØef.kdk

प्रकाशकाचे मनोगत 3

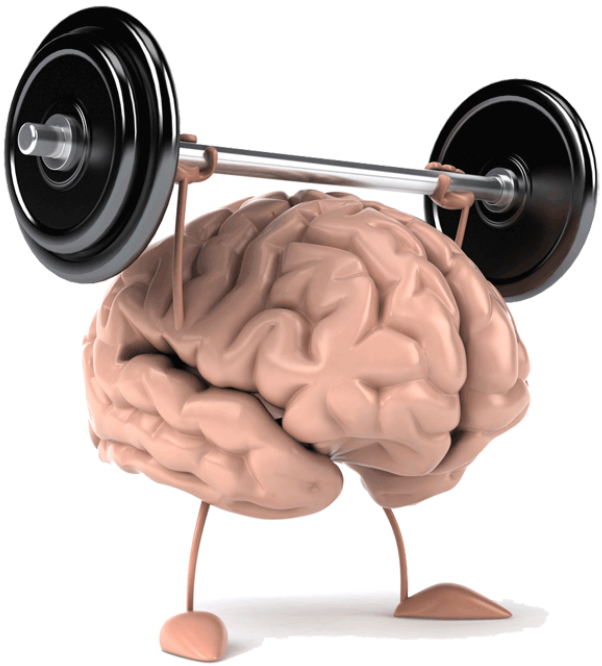
स्मृती म्हणजे काय हे जाणून घ्या 7
मेमरी इम्प्रुव्हमेंट प्रोग्रॅमची तयारी 14
निरीक्षण, युक्तिवाद आणि मीमांसा 17
शिकण्याची सवय 19
निरीक्षणशक्तीचा विकास– भाग 1 24
निरीक्षणशक्तीचा विकास – भाग 2 26
सराव –1 27
निरीक्षणशक्तीचा विकास– भाग 3 29
निरीक्षणशक्तीचा विकास–भाग 4 31
कल्पनाशक्तीचा विकास– भाग 1 33
कल्पनाशक्तीचा विकास भाग2 37
निर्णयक्षमतेत सुधारणा करणे 39
एकाग्रता वाढविणे – भाग 1 43
एकाग्रता वाढविणे – भाग 2 46
सराव – 2 49
स्मरणशक्ती म्हणजे काय? 53
विस्मरणावर मात कशी करावी? 58
स्मरणशक्तीत सुधारणा– भाग 1 65
स्मरणशक्तीत सुधारणा– भाग 2 70
सांकेतिक भाषा 72
विद्यार्थ्यांसाठी विशेष टिप्स 75

अभ्यासाच्या तणावाशी जुळवून घ्या 80
सराव –3 91
मेडिटेशन – यशाची गुरूकिी 96
महत्त्वाची टिपणं कशी काढावीत 100
वेळेचं अचूक नियोजन 102
अभ्यासातील रूची वाढवा 110
सकारात्मक विचार आणि आत्मविश्वास 115
परीक्षेची पूर्वतयारी 119
अभ्यासू कसे बनावे 124
लेखकाच्या सहज सोप्या टिप्स 130

दिवस 1

Le'rh Eg.kt dk; g tk.ku ?;k

स्मरणशक्ती वाढविण्यासाठी मुळात स्मरणशक्ती म्हणजे काय, स्मृती म्हणजे काय आणि मेंदूमध्ये तिची साठवण कशाप्रकारे होते हे थोडकयात जाणून घेऊ. आपलं दैनंदिन जगणंही ज्यावर अवलंबून असतं ती निसर्गानं मनुष्याला बहाल केलेली अलौकिक शक्ती म्हणजेच स्मरण शक्ती होय. जन्मजात ती मानवी मेंदूत असते आणि वयानुरूप कधी नैसर्गिकपणे तर कधी जाणीवपूर्वक आणि प्रयत्नांनी ती



वाढत जाते, तिचा विस्तार होत जातो. आजच्या भाषेत सांगायचं तर, मानवी मेंदू हा संगणकाप्रमाणे काम करतो आणि यात हार्डवेअर, सॉफ्टवेअर असे दोन भाग

vkt ph rkjh[k % / / /
(कृपया पेन्सिलने लिहावे)

करता येतील. या प्रकरणात आपण या मेंदूच्या हार्डवेअरला बाजूला ठेवून त्याच्या कार्यपद्धतीवर थोडकयात चर्चा करणार आहोत.

कसा आहे माणसाचा मेंदू? तर एका रबरबॅण्डसारखा. हातात घेतल्यावर त्याच्या जितका आकार दिसतो त्याहून अधिक मोठा आकार धारण करण्याची रबराची क्षमता असते, त्याच धर्तीवर मानवी मेंदूची क्षमताही अशीच विलक्षण असते. तुम्ही जितका याचा वापर वाढवाल तितकी त्याची संग्रहणक्षमता वाढत जाते. त्याच्यात प्रचंड प्रमाणात माहिती साठविण्याची आणि गरज भासेल तेंव्हा ती वापरण्याची क्षमता असते. दुसऱ्या बाजूला जर तुम्ही मेंदूचा पूर्ण क्षमतेनं वापर केला नाही तर त्याची क्षमता क्षीण होते, तो कुचकामी बनू लागतो आणि 'डिमोटिव्हेट' बनतो. अगदी सोप्या शब्दात सांगायचं तर 'गंज' चढतो. वय जसजसं वाढत जातं तसतशी परिस्थिती अधिक गंभीर बनत जाते. वाढत्या वयासोबत मेंदूची हळूहळू 'विचार' करण्याची क्षमता क्षीण होऊ लागते, माहितीचा संग्रह करण्याची आणि तिचं विष्लेषण करण्याची शक्ती उताराला लागते आणि मग विचारातला गोंधळ वाढायला लागतो. मन कमकुवत बनून कुचकामी बनायला लागतं.

एखाद्या यंत्राची जशी नियमीत देखभाल केली तर त्याला गंज चढत नाही आणि ते दीर्घकाळ कार्यरत रहातं त्याचप्रमाणे मेंदूलाही दीर्घकाळ उत्तम प्रकारे कार्यरत ठेवायचं असेल तर त्याची योग्य ती देखभाल करणं गरजेचं आहे. त्याला निरूद्योगी न ठेवता सतत खाद्य पुरवलं पाहिजे.

मेंदूचं खाद्य कोणतं? मेंदूला सकारात्मक आणि सतत नवनवीन कल्पनांवर विचार करायला लावणं हा मेंदूसाठी सर्वोत्तम असा पोषक आहार आहे. तुम्हाला कदाचित कल्पना नसेल पण अशा प्रकारचं खाद्य जर मेंदूला सतत पुरवत राहिलं तर ते प्रसन्न, आनंदी रहातं आणि शरीरालाही तंदुरूस्त ठेवतं.

सकारात्मकता कशी बनवावी? तुम्ही आजपर्यंत अनेकदा हा शब्द ऐकला असेल. मात्र सकारात्मकता नेमकी कशी आत्मसात करावी हे आता आपण पाहणार आहोत. तुमचा स्वतःवर विश्वास असायला हवा, भूतकाळातले अनुभव आणि तुमच्या अंगी असणाऱ्या क्षमता या पायावर ही सकारात्मकता भक्कम उभी रहाते. मेंदूचं वाढत जाणारं वय हे तुमच्या विचारक्षमतेवर आणि रोजच्या जगण्यावर थेट परिणाम करणारं असतं. जर तुम्ही तुमचं आयुष्य तणावमुक्त आणि आनंदात व्यतीत केलेलं असेल तर उतारवयातही तुमचा मेंदू तरतरीत असतो आणि उत्तमप्रकारे काम करत रहातो. तारूण्यात जी अफाट ऊर्जा मेंदूत असते तीच उतारवयातही असण्यामागचं रहस्य हेच आहे. याचाच अर्थ असा की, एखादी माहिती योग्य प्रकारे संग्रहीत करून ठेवणे आणि वेळेवर ती अचूक प्रकारे शिवाय तत्परतेनं वापरता येणे, मेंदू उत्तम प्रकारे कार्यरत आहे हे ओळखण्याचं हे मुख्य लक्षण आहे.

आज या क्षणाला तुम्ही स्वतःलाच एक वचन द्यायचं आहे, स्मरणशक्तीचा विकास करण्यासाठी आवष्यक ते सर्व प्रयत्न सर्व ताकदीनं आणि प्रामाणिकपणे

करण्याचं. या पुस्तकात स्मरणशक्तीचा विकास आणि वाढ करण्यासाठी सांगितलेले शास्त्रीय प्रयत्न गांभिर्यानं, नियमीतपणानं आणि सातत्यानं करायचे आहेत. कोणत्याही प्रकारचा अनावष्यक तणाव घेण्याचं आणि काळजी करण्याचं कारण नाही. एखाद्या प्रयत्नाला यश मिळवायचं असेल तर सर्वात महत्वाचं म्हणजे त्यासाठीचे प्रयत्न हे स्थिरचित्तनं आणि शांतपणानं करणं. घाई, गोंधळ आणि ताण यांना दूर ठेवत निग्रहानं प्रयत्न केले तर यश दूर नाही. अर्थात प्रत्येक व्यक्ती निराळी आहे आणि त्याच्या मेंदूची रचनाही भिन्न आहे त्यामुळे दिसणाऱ्या परिणामात फरक असणारच मात्र इथे काही स्पर्धा नाही. असेलच स्पर्धा तर तो स्वतःशी आहे. कोणाला एका प्रयत्नात यश लाभेल तर कोणाला पुनःपुन्हा प्रयत्न करावे लागतील, मात्र जो प्रयत्न करतो त्याला यशही मिळतं हे ही तितकचं खरं आहे. म्हणूनच निराश न होता प्रयत्न करत रहा.



आपला मेंदू हे एक अजब आणि गुंतागुंतीच रसायन आहे. मुळात मेंदू हे इंद्रियच प्रचंड हुशार आहे. गमनीचा भाग म्हणजे अफाट हुशारी असणाऱ्या मेंदूचा आपण जेमतेम वापर करून त्याचा बहुतांश भाग हा न वापरना टाकावू करून टाकतो. अगदी जगातल्या सर्वोत्तम हुशार व्यक्तीही मेंदूचा पूर्ण क्षमतेनं दहा टक्केच वापर करतात असं आढळलं आहे, म्हणजे सर्वसामान्य कुवतीचा माणूस मेंदूचा किती वापर करत असेल ते तुम्हीच लक्षात घ्या. विचार करा तुमच्या मेंदूची क्षमता केवळ काही टक्यांनी जरी तुम्ही वाढवली तरिही तुमचं आयुष्य संपूर्णपणे बदलून जाईल. या पुस्तकात तुम्हाला नेमकं याचं दिशेनं मार्गदर्शन करण्यात आलेलं आहे. पुस्तक

काळजीपूर्वक वाचा, प्रत्येक तंत्र समजून घ्या आणि ते तुमच्या क्षमतेनुसार अंमलात आणा. पुन्हा एकदा, कोणाशीही तुलना न करता केवळ आणि केवळ स्वतःच्या प्रगतीचा विचार करा. जस्ट बी युवरसेल्फ आणि पहा, तुम्ही यश काबीज केलं असेल!

या जगानं आजवर अनेक अफाट हुशारी असणारी व्यक्तीमत्वं पाहिलेली आहेत, त्यांची इतिहासानं नोंद ठेवलेली आहे. यात नवनवीन शोध लावून विस्मयचकीत करणारे शास्त्रज्ञ आहेत, सांख्यिकी चमत्कार दाखविणारे गणितज्ज्ञ आहेत, कलाक्षेत्रात उत्तुंग काम करणारे कलाकार आहेत, अध्यात्मिक गुरू आहेत, संत महात्मे आणि समाजाला वाहून घेतलेले समाजकारणोही आहेत. या सर्वांनी त्यांच्या मेंदूला इतक्या अफाट पद्धतीनं कामाला लावलं की, त्यांनी त्या त्या क्षेत्रातलं कळस गाठलं आणि मानवी जीवन अधिक समृध्द केलं. न्युटन, अल्बर्ट आईनस्टाईन, ग्रॅहम् बेल, जॉन हॉपकिन्स्, शकुंतलादेवी ही त्यापैकी काही नावं. ही यादी खरं तर न संपणारी आहे.

नियमीत व्यायाम, संतुलीत आहार ही तंदुरूस्त मन–शरीराची गुरूकिल्ली आहे. आरोग्यदायी जीवनशैलीसाठी या दोनही गोष्टी अत्यंत आवष्यक आहेत. शरीराची तंदुरूस्ती या दोन गोष्टोंवर अवलंबून आहे तर मेंदूची तंदुरूस्ती सातत्यानं नवनवीन कल्पनांचा पाठपुरावा करत रहाणे, नवे, आशादायी, सकारात्मक विचार मनात रूजविणे यावर अवलंबून आहे. निरोगी मेंदूसाठी हे बंधनकारकच समजा नां! नियमीत आणि योग्य प्राकारच्या, योग्य त्या प्रमाणातल्या शारिरीक व्यायामामुळे काय होतं? तर रक्ताभिसरण सुव्यवस्थित रहाण्यास मदत होते, रक्तातलं प्राणवायुचं प्रमाण उत्तम रहातं, धमन्या निरोगी रहातात, कोलेस्ट्रॉलवर नियंत्रण रहातं आणि हे असं निरोगी, पोषक रक्त मेंदुपर्यंत छान पोहोचतं, मेंदूचं काम उत्तम चालण्यासाठी, तो तरतरीत रहाण्यासाठी हे अत्यावष्य आहे. याशिवाय मानवी मेंदूची गुंतागुतीची रचना लक्षात घेता त्यासाठीचा निराळा व्यायामही करायला हवा. यासाठी विविध प्रकारची कोडी सोडवत रहाणं, शब्दकोडयांच्या चौकटीत मेंदूला फिरवणं, शाब्दिक खेळ खेळणं आणि गणिती कोडी सोडवत रहाणं हे सोपे व्यायाम प्रकार आहेत. मेंदू निरोगी असताना, तंदुरूस्त असताना अशा प्रकारची 'मेमरी पॉवर ॲयिटव्ही' करणं उत्तम. यामुळे मेंदूवर कोणताही अतिरीक्त ताण पडत नाही शिवाय या प्रोग्रॅमचा जास्तीत जास्त लाभ मिळवता येणं शकय होतं.

आज, आत्ता, या क्षणापासून एक नवी सुरवात करा. यापुढच्या प्रवासाचे तुमचे सोबती असणार आहेत, चिकाटी, ध्येयसाध्य करण्याचा ध्यास आणि प्रेरणा. गतकाळातील नकोशा आठवणी, प्रसंग पुसून टाकण्यासाठी आणि स्वतःची एक नवी ओळख निर्माण करण्यासाठी याचा तुम्हाला फायदा होणार आहे.

चला तर मग सुरवात करूया–सर्वप्रथम हळूवारपणानं डोळे मिटून घ्या आणि भविष्यात तुम्हाला काय बनायचं आहे यावर सर्व लक्ष केंद्रीत करा. कोणाला अभ्यासात प्रगती करायची असेल, कोणाला करियरमध्ये प्रगती साधायची असेल तर कोणाला

व्यवसायात प्रगती साधायची असेल. उद्दीष्ट कोणतंही असो त्याच्या कळसाकडे लक्ष केंद्रीत करा. आत्ता या क्षणाला कळस खूप उंचावर वाटेलही कदाचीत पण हळूहळू आपण ती वाट चालणार आहोत आणि ते साध्यही करणार आहोत हे नक्की. ध्येय कोणतंही असो ते साध्य करण्याची पहिली पायरी म्हणजे–व्हिज्युअलायझेशन–अर्थात मनःचक्षुसमोर चित्र रंगवणं. हे दिवास्वप्न नसून जाणीवपूर्वक चितारलेलं चित्र असणार असल्यानं त्याला एक 'भान'ही असणार आहे. हे एक असं तंत्र आहे जे तुम्हाला या प्रवासात इप्सितस्थळी घेऊन जातं.

स्मरणशक्तीला दोन विभागात ढोबळमानानं विभागता येईल–दीर्घकालीन आणि अंशकालीन लाँगइंग्रजीत याला आणि शॉर्टटर्म मेमरी असं संबोधलं जातं. शॉर्टटर्म मेमरी काय करते तर, सान्निध्यात येणारी प्रत्येक बारीक सारीक गोष्ट नोंदवून घेते मात्र तिचं अस्तित्व फार जास्त काळ असत नाही. उदाहरणार्थ मालिका, चित्रपट किंवा नाटक बघत असताना त्याचं कथानक, पात्रांच्या लकबी, पेहराव लक्षात ठेवणं. मात्र नजरेसमोरचा प्रसंग संपला की फार फार तर काही तास त्या आठवणी ताज्या रहातात.

लाँग टर्ममेमरी दोन विभागात विभागली जाते. पहिल्या प्रकारातली अभावीत असते. म्हणजे उदाहरणार्थ एखादी दुखःद, भितीदायक, धक्कादायक घटना भूतकाळात घडलेली असेल तर त्यानंतरच्या आयुष्यात पुनःपुन्हा त्या भावनेचा प्रत्यय त्या त्या वेळप्रसंगी येत रहातो, किंवा आपण एखादा रूचकर पदार्थ खातो आणि त्यानंतर तसाच पदार्थ खाताना पुन्हा जुनी चव जिभेवर येते, पिकनिकला गेल्यावर जुन्या पिकनिकच्या आठवणी आठवतात, एखादा सुंदर चेहरा बघून आपल्याला आनंद वाटतो आणि भूतकाळातल्या एखाद्या आनंददायी आठवणींना उजाळा मिळतो, दुसया प्रकारातली स्मरणशक्ती म्हणजे आपण जाणीवपूर्वक एखाद्या गोष्टीची तालीम करतो, सराव करतो किंवा पाठांतर करतो ती.

ekuoh e¦n¦p¦ n¨u foÒkxkr oxÊdj.k g¨r¦&कॉन्शस् (जागृत) आणि सबकॉन्शस् (सुप्त) माईंड. गंमत म्हणजे या दोनही विभागांचं काम एकाचवेळेस सुरू असतं. यातलं सुप्तावस्थेतला मेंदू आपण अगदी झोपलेलो असतो त्याही वेळेस काम करत असतो मात्र कॉन्शस मेंदूला अधून मधून विश्रांतीची गरज असते. मात्र हा जो सुप्तावस्थेतला मेंदू असतो तो आपल्या सर्व विचारप्रक्रियेवर नियंत्रणही ठेवून असतो बरं का! सर्व प्रकारच्या सकारात्मक–नकारात्मक भावना, आनंद–दुःख, विष्लेषण करण्याची आणि शिकण्याची शक्ती इत्यादी सर्व या सुप्तावस्थेतील मेंदूच्या कब्जात असतं. म्हणूनच या सुप्तावस्थेतील मेंदूमध्ये काय काय जमा होतंय हे सतत तपासत रहाणं महत्त्वाचं. हा मेंदू केवळ साठवण्याचं काम करतो, काय चांगलं आणि काय वाईट ठरविण्याची क्षमता त्याच्यात नसते. त्याला केवळ संग्रहण करणं माहोत असतं. पोत्यात जसं सामानसुमान भरलं जातं तसं या मेंदूत अगदी काहीही साठवून ठेवण्याची क्षमता असते 'क्वालिटी कंट्रोल' नसल्यानं बरं वाईट, भलं बुरं सगळं कोंबलं जात असतं म्हणूनच आपण कधी आनंदी असतो तर कधी दुःखी. दुसऱ्या

शब्दात सांगायचं तर आपण कधी आनंदी असतो तर कधी दुःखी, ही सगळी या सुप्तावस्थेतल्या मेंदूचीच कृपा असते.

कोणतंही यंत्र दीर्घकाळ चालू ठेवायचं असेल तर ते अधून मधून थोडया वेळासाठी का होईना बंद ठेवायचं असतं किंवा त्याला आराम द्यायचा असतो. हाच नियम मेंदूलाही लागू होतो. म्हणूनच छान गाढ झोप झाल्यानंतर आपल्याला खूप छान ताजंतवानं वाटतं. शरीर आणि जागृत मेंदूला आपण काही तासांसाठी आराम देतो म्हणून त्यांना तरतरी येते. अंधारात आणि शांततेत लागलेली झोपच अशा प्रकारचा आराम देऊ शकते. डोळ्यांवर उजेड आला की सर्व यंत्रणा आपोआप कार्यान्वित होण्याची एक अजब यंत्रणा आपल्यात निसर्गानं बसविलेली आहे. सूर्योदय आणि सुर्यास्त यांच्याशी मेळ घातलेलं एक जैविक घडयाळ आपल्यात असल्यानं रात्र झाली की आपोआप झोप येते तर सूर्योदय झाल्यावर आपोआप जाग येते. रात्रीची वेळच विश्रांतीसाठी आदर्श मानली गेल्याचं हे एक कारण आहे. मात्र सुप्तावस्थेतला मेंदू अजिबात अगदी क्षणाचाही आराम करत नाही. जन्मल्यापासून जो हा मेंदू कामाला लागतो ते तो सतत काम करतच रहातो. म्हणून मग या सतत कामात असणाऱ्या मेंदूला आराम देणं आणि त्याचं आरोग्य राखणं जागृतपणानं आपल्यालाच करावं लागतं. हा मेंदू माहिती गोळ करतो आणि त्याचं ताब डतोब विष्लेषण करून मोकळा होतो. योग्य ती पोषण मुल्यं, नियमित व्यायाम, पुरेशी विश्रांती यामुळे या मेंदूत साठणारी अनावष्यक माहिती साफ करून टाकली जाते, अनावष्यक भावनांचा निचरा होतो आणि स्मरणशक्ती वाढविण्यासाठी याचा अर्थातच उपयोग होतो.

i"k.k&मनाचं किंवा मेंदूचं पोषण कसं करायचं? तर यासाठी तीन मार्ग आहेत.

lr;qyhr vkgkj& सर्वात पहिला म्हणजे संतुलित आहार. सर्व प्रकारची जीवनसत्वं, खनिजं, चोथा, प्रथिनं, कार्बोदकं, कॅल्शियम, आयर्न, सोडियम, अमिनो आम्लं इत्यादी सगळं नियमीत आणि योग्य त्या प्रमाणात शरीराला पुरवलं पाहिजे. मेंदूकडे जाणाऱ्या रक्तवाहिन्यातून भरपूर प्राणवायू पाठविणं हा दुसरा उपाय. यासाठी रोजच्या रोज नियमित चालणं, सायकल चालविणं, लिफ्टऐवजी जिन्याचा वापर करणं, घरगुती कामात मदत करणं हे गरजेचं आहे. सकारात्म विचारसरणीच्या आणि सतत नवीन काही करणाऱ्या लोकांच्या सान्निध्यात रहाणं हेदेखिल महत्त्वाचं आहे. समोरच्याचं यश आपल्यालाही उत्तेजित करतं आणि प्रेरणा देतं.

vkjke&जागृत मेंदूला आराम देणं आपल्या नियंत्रणात असतं. भरपूर झोप, कामाच्या मधली एक छोटी डुलकी, कामातील बदल, कामात मधून एखादा टी किंवा कॉफी ब्रेक घेणे, संगीत ऐकणे, टिव्ही बघणे, पुस्तक वाचणे, एखादा खेळ खेळणे हे आराम करण्याचे मार्ग आहेत.

दुसऱ्या बाजूला सुप्तावस्थेतील मेंदूला मात्र नियंत्रणात ठेवणं कठीण असतं आणि म्हणूनच त्याला आराम देणंही कठीण असतं. यावर उत्तम उपाय म्हणजे, 'मेडिटेशन'. यामुळे सुप्तावस्थेतील मेंदू पूर्ण विश्रांती घेत नसला तरीही त्याच्या