

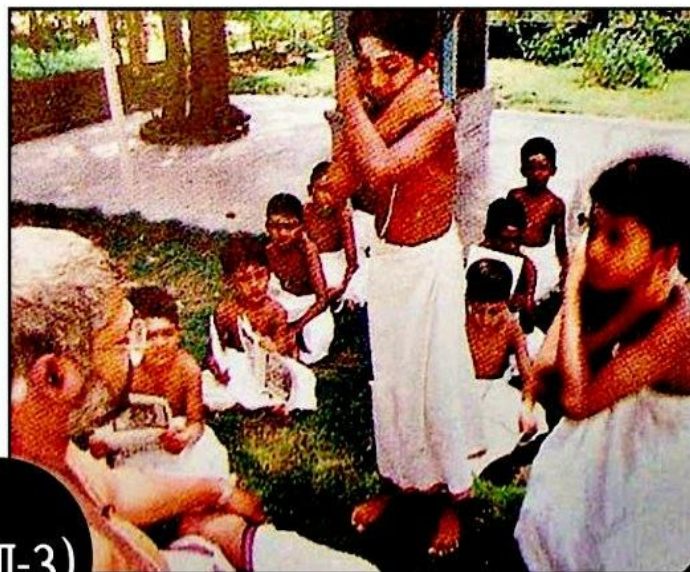
मस्तिष्क की याददाश्त को बढ़ाने के कुछ तरीके : उठक-बैठक



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

पिछले दो अंकों में मैंने याददाश्त सुधारने के लिए कुछ तथ्य आपके सामने रखे थे। जिसमें आपके मस्तिष्क शक्ति को अधिक सुधार व प्रभावी करने के लिए, कुछ व्यायाम के कुछ टिप्स (Tips) तथा खान-पान में किन-किन चीजों का उपयोग लाभकारी होगा, बताये गए थे। इस अंक में, हम आपको जानकारी देंगे कि वैदिक काल में छात्रों में याददाश्त को बढ़ाने के लिए कौन से व्यायाम अथवा आज के समय के अनुसार दण्ड दिए जाते थे।

हम सब अपने स्कूल के समय को याद करते हैं तो यह अनुभव होता है कि यदि स्कूल का दिया हुआ कार्य घर से पूर्ण नहीं करके आते थे, तो हमें स्कूल टीचर द्वारा एक बहुत (तनावपूर्ण व दर्द भरा दण्ड) क्लास से अलग खड़ा करके दिया जाता था, वह था उठक-बैठक। क्या हम जानते हैं कि यह सबसे कष्टदायक और तनावपूर्ण दंड हमारे लिए कुछ हदतक अच्छाई के लिए दिया जाता था। 'उठक-बैठक' एक ऐसा दंड हुआ करता था जो हर बच्चे को कभी न कभी करना ही पड़ा



(भाग-3)

हुआ होगा। यह दण्ड हमें गृहकार्य (Home work) न करने अथवा क्लास में जब टीचर द्वारा पूछे गए प्रश्न का सही उत्तर ना देने से, कान को खींचकर 'उठक-बैठक' के रूप में दिया जाता था, जिससे उत्पन्न वास्तविक दर्द, कान के आस-पास व मस्तिष्क के दोनों तरफ महसूस होता था। चूँकि यह एक प्रयोगिक क्रिया है जो सजा के रूप में कमजोर छात्रों को दी जाती थी तथा इस सजा के पीछे एक बुनियादी विज्ञान जुड़ा है, जो हजारों वर्षों पूर्व, गुरुकुल शिक्षणपद्धति में लागू की गयी थी। इसका व्यवहारिक तरीका था, पहले बाये कान को दाहिने हाथ की अंगुली से और दाहिने कान को बाये हाथ की अंगुली से पकड़कर तब कानो को खींचते हुए 'उठक-बैठक' लगाना। यह उठक-बैठक 15-20 बार व कभी कभी 40-50 करायी जाती थी। यह छात्र के शिक्षा

में अधिक कमजोर होने पर अधिक कराया जाता था। यह एक प्रकार का आसन (e&ercise) है जिससे मस्तिष्क के बाएं और दाएं किनारे में रक्त के प्रवाह को बढ़ाने में मदद मिलती है। इसके परिणामस्वरूप मेमोरी कोशिकाओं को सक्रिय किया जाता है। यह मस्तिष्क के कामकाज में भी सुधार कर याददास्त (memory) बढ़ाता है तथा व्यक्ति के न्यूरो सेल्स को उत्तेजित करता है। हालांकि, जब आप इयरप्लग्स को पकड़ते हैं, तो यह आवश्यक एक्ज्यूप्रेशर बिन्दुओं को दबाता है। इस प्रक्रिया से याददाश्त को तेज बनाने में मदद मिलती है। यह विकलांग बच्चों को आत्मकेंद्रित करने व एस्पंगर सिंड्रोम के सुधारने में भी मदद करता है।

बिगत वर्ष 2016 माह अक्टूबर में फ्रांस के कुछ वैज्ञानिकों ने अपने शोध में पाया कि भारतवर्ष में वेदिककाल से स्कूल में अपनायी जा रही कान पकड़कर की जाने वाली उठक-बैठक की दण्ड प्रक्रिया से याददाश्त तेज होने की पुष्टि की है तथा इसे मस्तिष्क का सूक्ष्म योग (super brain e&ercise) की संज्ञा दी है। संयुक्त राष्ट्र अमेरिका में सुपर ब्रेन योग के क्लास चलाये जा रहे हैं, जिसका वीडियो देख सकते हैं-

<http://www.youtube.com/watch?v=KSwhpF9iJSs>

आइए इसका एक और वैज्ञानिक व बायोजिकल पक्ष आपके सामने रखते हैं। कान के आकार को आप ध्यान से देखें, यद्यपि कान आवाज सुनने के लिए बाहर निकला हुआ। यह बिना हड्डियों का एक विचित्र आकार है जो ना तो जानवरों की तरह चोंगे के रूप में होता है जिससे सूक्ष्म आवाज भी सुन सके और न ही कोई ठोस आकार है जिससे चोट आदि के समय सुरक्षाकवच का काम कर सके। यह तो यदि आप गौर करें तो कुछ-कुछ गर्भ में पल रहे बच्चे के आकृत में बाहर निकला हुआ तथा

मांसपेशियों का बना हुआ दिखता है। चित्र को गौर से देखकर आप यकीन तो अवश्य करेंगे कि यह गर्भ में पल रहे बच्चे का सिर है जो मनुष्य के कान के ललाट की तरह दिख रहा है। इस कान के ललाट का सम्बन्ध, मनुष्य के

मस्तिष्क की धमनियों से है अतः ललाट को खींचने से एक्ज्यूप्रेशर बिन्दुओं के कारण मस्तिष्क की कोशिकाएं अर्थात् न्यूरो सेल्स उत्तेजित हो जाती हैं, और याददाश्त तेज हो जाती है।

यद्यपि इस प्रकार के व्यायाम (e&ercise) को आज के युग में दंड की संज्ञा दी जाती है तथा यह मानवाधिकार के हनन के अंतर्गत आता है। अतः वर्तमान समय में, अब इस व्यायाम का अभ्यास सभी स्कूलों में नहीं किया जाता है। हम स्पष्ट करना चाहते हैं कि यह एक तरह का वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित व्यायाम है, जो सभी माता-पिता अथवा संरक्षक को सुबह अपने-अपने घरों में बच्चों में 5-10 बार अवश्य कराना चाहिए, जिससे उनकी याददाश्त की निरंतरता बनी रहेगी। इसके अलावा युवकों एवं बुजुर्गों को भी अपने याददाश्त को ठीक रखने के लिए यह ध्यान रखना है कि वह इसे नियमित व्यायाम के रूप में सुबह अवश्य करें। क्योंकि यह शरीर की कोशिकाओं को सक्रिय करता है और उसे ऊर्जावान बनाता है। इसके साथ ही भ्रामरी व्यायाम के साथ-साथ उठक-बैठक यदि नहीं कर सकते हैं तो कान गरम करने की प्रक्रिया 3 मिनट अवश्य करें। आप की याददाश्त हमेशा बनी रहेगी और बुढ़ापे की कमजोरी से भूलने की आदत भी समाप्त हो जाएगी। आज हम बचपन की पुरानी उठक-बैठक की अजीब सजा का कारण जान गए होंगे, जो हम सभी को कभी न कभी अपने बचपन में इस दौर से गुजरना पड़ा होगा तथा भारत के मनीषियों द्वारा स्थापित प्रभावी व्यायाम, जो बचपन से लेकर बुढ़ापे तक याददाश्त को बरकरार रखने अथवा उसे तेज करने हेतु तैयार किया गया था, को पुनर्स्थापित करने में चिन्तक के रूप में अपनी भागीदारी स्थापित करने में सहयोग करेंगे! धन्य है भारत की माटी व उसके लाल, हमारे पूर्वज जिनका ज्ञान सम्पूर्ण दुनिया में दिक्दर्शक बनकर आदिकाल से मनुष्यों को दिशा देता रहा है।

क्रमशः अगला भाग -4

