स्मृती म्हणजे काय ? ती कशी वाढविता येते?

स्मृती म्हणजे काय हे समजून घेण्यापूर्वी अंत:करण म्हणजे काय हे समजून घेणे आवश्यक आहे. अंत:करण मनाचे सर्व कप्पे विचारात घेते. सुरूवात मूळ रूप – चित्तापासून होते. कापडामध्ये जसा कापूस तसे अंत:करणात चित्त असते. चित्त जेव्हा विचार करते त्याला आपण मानस म्हणतो. ते जेव्हा अनुभव चाचपून त्यांत संगती आणते तेव्हा आपण त्याला बुद्धी मानतो. बुद्धीने ''स्व'' चा विचार केला की तेथे ''अहं'' प्रवेश करतो. या सार्‍यांचे मिळून अंत:करण तयार होते. मानस आणि अहं एकत्र येतात तेव्हा त्या स्थितीत ''दृढनिश्चय'' जन्मास येतो. अहंने विचाराला एका विशिष्ट दिशेने प्रेरित केले तर त्याचे रूपांतर ''इच्छाशक्तीत'' होते. जेव्हा मानस आणि अहंकार चित्तात वृत्तीला(मनास अनभिज्ञ असा कोपरा) जन्म देतात. तेथे स्मृती तयार होते. मन तेव्हा स्मृतिरूप कार्य करावयास प्रवृत्त होते. थोडक्यात मानसावर जेव्हा जोर दिला जातो, (अहं पेक्षा) तेव्हा स्मृती जन्म घेते. मन तेव्हा स्मृतिरूप होते. मात्र मानसापेक्षा अह वर जेव्हा अधिक भर दिला जातो तेव्हा दृढनिश्चय जन्मास येतो. स्मृतीमध्ये मानस, चित्त आणि अहं समाविष्ट असतात. त्यापैकी मानस अधिक प्रबळ असते. तुलनेत चित्त कमजोर असते.

काही वेळा आपण आठवण्याचा खूप प्रयत्न करतो पण काही केल्या यशस्वी होत नाही मात्र अचानकच ती गोष्ट उफाळून पृष्ठभागावर येते. स्मृती सुधारण्यासाठी मानसिक प्रशिक्षण आवश्यक असते.

पहिला प्रयोग – १५-२० वस्तू एका ट्रे मध्ये झाकून ठेवा. मिनिटभरासाठी त्या ट्रे वरील आवरण दूर करा, पटकन ट्रे वर नजर टाका आणि परत तो झाकून ठेवा. आता कागदावर पाहिलेल्या वस्तूंची यादी करा. (आठवतील तश्या) यादी झाली की ट्रेमधील वस्तूंशी पडताळून पहा. किती वस्तू गाळल्या गेल्या तपासून पहा.

दुसरा प्रयोग – आता त्या वस्तू एकाक्रमाने पुन्हा ट्रे मध्ये ठेवा. वरील प्रयोग पुन्हा करा. किती वस्तू दिलेल्या क्रमाने आठवून तुम्ही यादीत लिहू शकला हे तपासा.

तिसरा प्रयोग –एखाद्या वस्तूवर लक्ष्य केन्द्रीत करा. त्या वस्तूंच्या संदर्भात इतर कोणकोणत्या वस्तू आठवतात त्यांच्याबाबत विचार करा. उदा. ''खुर्ची''मग तुमच्या मनात विचार येतील, एक मोठे झाड होते, ते हिमालयातील घनदाट जंगलात होते, एखाद्या कंत्राटदाराने ते तोडले, त्याने लाकूड एखाद्या सुताराला विकले, त्याने खोडाच्या वेगवेगळ्या आकाराच्या असंख्य फळ्या केल्या, त्या जोडून खिळे ठोकले आणि दिलेल्या आकारमानाची खुर्ची तयार झाली, मग तिला पॉलीश केले, विकायला शो रूममध्ये ठेवली इ. हे सगळे विचार एका विशिष्ट वस्तूबाबत झाले, आता विचारांची ही साखळी त्याचक्रमाने पुन्हा मनात आणा. या प्रयोगातून मनाला एका चाकोरीतून विचार करण्याचे प्रशिक्षण मिळेल. गम्मत म्हणून हा प्रयोग उलट क्रमाने करून बघा.

चौथा प्रयोग – वरील प्रयोगाचाच हा एक वेगळा अवतार आहे. इथे वस्तूवर लक्ष्य केंद्रित करण्याऐवजी संकल्पनांवर लक्ष्य केंद्रीत करा. डोळ्यांसमोर एखादे फूल (समजा गुलाब) आणा. तुमच्या मनात कदाचित असे विचार येतील. फूल सुवासिक आहे यापासून गुलाबपाणी तयार होते. पूर्वीच्या काळी महाराण्यांच्या स्नानासाठी गुलाबजल वापरत असत. विशेषत: मुस्लीम जमातीतील महाराण्यांच्या स्नानासाठी गुलाबजल वापरण्याच्या प्रघात होता. मुस्लीम स्त्रिया पडदानशील असतात. पडदा पद्धतीवर आता तुर्कस्थानात बंदी घालण्यात आली आहे. त्या देशावर पाश्चात्यांचा खूप प्रभाव आहे. भारतीय तरूणांवरही दुदैवाने पाश्चात्यांचा परिणाम झालेला आहे. इथे तुमचे मन एका मोठ्या परिक्रमेतून जात आहे. वरील सर्व त्याच क्रमाने लक्षात ठेवण्याचा प्रयत्न करा. असे प्रयोग स्मृतीला सतत ताजेतवाने ठेवतील. जाणीवपूर्वक नांवे, तारखा, ठिकाणे लक्षात ठेवायचा प्रयत्न करा. त्यासाठी तुमची स्वत:ची वेगळी पद्धती विकसित केली तरी हरकत नाही. एखाद्या नवीन व्यक्तीशी परिचय झाली की, बोलताना सतत त्या व्यक्तीचे नाव मनात घोळत ठेवा म्हणजे आपोआप ते स्मरणात राहते.

ध्यानधारणा आणि प्राणायाम यामुळे स्मृती तल्लख राहते. अश्वगंधा आणि ब्राह्मी या औषधी वनस्पतींच्या सेवनाने स्मरणशक्ती वाढते. जप करणे हेही स्मृतीला पूरक कर्म आहे. आरोग्य उत्तम राखले तर स्मृतीही उत्तम राहते.

– स्वामी चिदानंद सरस्वती

दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा

पंधरावी राज्यस्तरीय आंतर, महाविद्यालयीन वक्तृत्व स्पर्धा २०१९

सप्टेंबर १५, २०१९ ला झालेल्या स्पर्धेत नऊ महाविद्यालयांमधील २७ विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला. स्पर्धेचा निर्णय खालीलप्रमाणे –

प्रथम क्रमांक – श्री आशुतोष निकम
(कला आणि वाणिज्य महाविद्यालय, पुणे)
द्वितीय क्रमांक – श्री. पराग बद्रिके
(सर परशुरामभाऊ महाविद्यालय, पुणे)
तृतीय क्रमांक – कु. छाया काविरे
(गरवारे महाविद्यालय, पुणे)
उत्तेजनार्थ प्रथम – कु. निकिता अहिरराव
(शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालय, पुणे)
उत्तेजनार्थ द्वितीय – कु. सृष्टी गुरव
(एच.व्ही. देसाई महाविद्यालय, पुणे)
विशेष (विभागून) श्री. अवधूत पाटील
(सर परशुरामभाऊ महाविद्यालय, पुणे)
विशेष (विभागून) श्री सुजीत काळंगे, (कला आणि वाणिज्य महाविद्यालय, पुणे)
परीक्षकांचा पुरस्कार –कु. संजीवनी सोमासे
(गरवारे महाविद्यालय, पुणे)

स्पर्धेचे परीक्षक म्हणून डॉ. विकास आबनावे यांनी काम पाहिले.

दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा वृत्तांत

* सप्टेंबर महिन्यात आपल्या शाखेच्या वतीने ''पंधरावी राज्य स्तरीय आंतर-महाविद्यालयीन वक्तृत्व स्पर्धा'' आयोजित करण्यात आली. सदर वक्तृत्व स्पर्धेचे परीक्षण डॉ. विकास आबनावे यांनी केले. यावेळी त्यांनी आपल्या पालकांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ रू.१५००/- चे परीक्षकांचे ''विशेष पारितोषिक'' प्रदान केले.
* ''दिव्य जीवन'' या आपल्या मासिक पत्रिकेचा सप्टेंबर अंक परिवारातील सदस्यांना वितरित करण्यात आला.
* डॉ. आनंद राव यांनी शाखेला रू. ३०००/- देणगी दिली.

पुणे शाखेचा पत्ता

श्री.नितीन देशपांडे
'ईशावास्य' प्लॉट नं. ४९/सायंतारा, डी.एस.के. विश्व, धायरी,
पुणे ४११०६८, मो.नं. ९८५०९३१४१७

बुक पोस्ट

प्रति

दिव्य जीवन

वर्ष १४/अंक ९-१०
ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०१९

परिवारातील सर्व सदस्यांना दीपावलीच्या हार्दीक शुभेच्छा !

टीप – पुढील अंक डिसेंबर २०१९ मध्ये प्रकाशित होईल.