

अपने मस्तिष्क की पूरी
क्षमता का उपयोग
कैसे करें?

जयन्ती जैन

स्वागत है आपका

प्रिय मित्र,

हम 21 वीं सदी के व्यक्ति आज भी प्रकृति प्रदत्त क्षमता अपनी जीवन ऊर्जा एवं सम्पूर्ण मानसिक शक्ति यानि मस्तिष्क का पूरा उपयोग नहीं कर पाते हैं। यद्यपि सर्वत्र विज्ञान का बोलबाला है, फिर भी मनुष्य अपनी सीमित ऊर्जा से ही काम चलाता है।

युनेस्को की एक रिपोर्ट के मुताबिक हम आज अपने मस्तिष्क का अधिकतम दस फीसदी ही उपयोग कर पाते हैं। शेष नब्बे फीसदी मस्तिष्क का उपयोग अनेक कारणों से नहीं कर पाते हैं। यदि उक्त सच्चाई को आप स्वीकार करते हैं तो आगे पढ़ें, अन्यथा यह पुस्तक आपके लिए नहीं है, अन्य किसी को पढ़ने हेतु देने का कष्ट करें, आप पढ़ कर अपना अमूल्य समय व्यर्थ न करें।

यह पुस्तिका आपको अवशेष नब्बे फीसदी मस्तिष्क का उपयोग कैसे करना है यह सिखाएगी, बशर्ते कि आप इसे एक अखबार की तरह पढ़ कर भूल नहीं जाएं। आपको इसे बार बार ध्यान पूर्वक पढ़ते हुए बताई हुई विधियों का उपयोग करना है। इसका सतही पाठ न पढ़ कर इसके बोध को जीवन में उतारना है, इसमें वर्णित उपायों का अभ्यास करना है, पुस्तिका को मात्रा मस्तिष्क से नहीं पढ़ना है, इसके बोध को समझना है, इसको जीवन में उतारना है।

यह मात्रा पठनीय पुस्तक नहीं बल्कि प्रायोगिक विज्ञान है, इसमें वर्णित उपायों को अपनाएं तो यह आपके जीवन में चमत्कार कर सकती है। अन्यथा यह भी अन्य पुस्तकों की तरह आपके घर में रद्दी बढाएगी।

नव वर्ष की शुभकामनाएं। किसी के कहने से नव नव वर्ष शुभ नहीं होने वाला है, हां लेकिन अपने मस्तिष्क का उपयोग बढ़ा कर आप वास्तव में नया वर्ष शुभ बना सकते हैं।

— जयन्ती जैन

एफ-40, सेक्टर 14, उदयपुर

फोन 0294-2483889

मोबा. 94142-89437

Email id- jayntijain@gmail.com

My Hindi blog - <http://uthojago.wordpress.com/>

My English blog - <http://jayantijain.wordpress.com/>

कैसे अवचेतन मस्तिष्क ने मुझे सहयोग किया

मैंने अपने अवचेतन का उपयोग अनजाने में ही सन् 1978 में किया जब मैं जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय में पढ़ता था। मेरी बचपन में मँगनी हो गई थी। मेरा परिवार शादी करने हेतु मुझ पर दबाव डाल रहा था। मेरी माँ को उच्च रक्तचाप था। पिताजी सामाजिक दबावों से व्यथित थे। इन्हीं कारणों से, मैंने अपने माता-पिता से बात नहीं की। साथ ही मुझे वह लड़की भी पसन्द नहीं थी। मैं आई.ए.एस. की परीक्षा की तैयारी कर रहा था। परन्तु मैं इस अनिर्णय की स्थिति से परेशान था।

उस समय मैं अवचेतन मन की शक्ति से परिचित नहीं था। पर मैंने निश्चय किया कि, " मैं, एक महीने में निर्णय कर लूँगा कि मुझे विवाह करना है या नहीं।" कई दिनों तक सोने से पहले बिस्तर में पड़े-पड़े मैं स्वयं से पूछता, "क्या मुझे इस लड़की से विवाह करना चाहिये?" अचानक 31 मार्च, 1978 की रात्रि को, जब मैं नींद में था मुझे एक तेज प्रकाश का आभास मेरे कमरे में हुआ। एवं साथ ही मैंने एक आवाज सुनी, इस लड़की से शादी कर लो, भविष्य में इससे तुम्हें किसी प्रकार की समस्या नहीं आयेगी।

आज मैं समझ पाया हूँ कि यह निर्णय मेरे अवचेतन मन से आया था। अब यह स्पष्ट हो गया है कि उस लड़की से विवाह का प्रस्ताव मेरे अवचेतन की शक्ति से प्रभावित था। और वह निर्णय मेरे जीवन में सफल एवं सकारात्मक रूप में उचित सिद्ध हुआ है।

अवचेतन मस्तिष्क के अज्ञान से हुई हानि

जब मैं प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहा था, मुझे अवचेतन की शक्ति का ज्ञान नहीं था और इसका उपयोग कैसे किया जाए यह भी पता नहीं था। अनजाने ही, मैं अवचेतन मन की शक्ति का शिकार हो गया। एक लड़की मेरी मित्रा थी। सोने से पूर्व मैं उसे याद करता था, कई बार उसे सपने में भी देखता था और इससे मेरा तनाव कुछ समय के लिए कम हो जाता था। इस प्रकार मैं अपने अवचेतन को प्रतिदिन एक सूचना दे रहा था। इससे मेरी उस पर निर्भरता बढ़ गई। धीरे-धीरे वह मेरे लिए बहुत महत्वपूर्ण हो गई। जब होश से सोचता, मैंने अनुभव किया कि सामाजिक व अन्य परिस्थितियाँ हमारे पक्ष में नहीं थीं। अतः हमें एकदूसरे को भुला देना चाहिये। परन्तु, चूँकि मैं सोने से पूर्व उसे निरन्तर याद करता रहा था, मैंने उसे कुछ अनावश्यक महत्त्व दे दिया था इस कारण मुझे काफी हानि हुई और मैं ठीक से अध्ययन नहीं कर सका।

इसलिए आप भी सावधान रहिये। चेतन और अवचेतन के मध्य एकरूपता नहीं होने से दुविधा की स्थितियाँ बनती हैं। इससे आपकी एकाग्रता भंग होती है और कठिन कार्य करने की क्षमता एवं रुचि भी कम होती है।

अपने मस्तिष्क की पूरी क्षमता का उपयोग कैसे करें ?

आपका मस्तिष्क दुनिया का सबसे बड़ा सुपर कम्प्यूटर

विश्व के सबसे बड़े सुपर कम्प्यूटर का मालिक अमेरिका नहीं है। विश्व के सबसे बड़े सुपर कम्प्यूटर के मालिक आप हैं। यह आपके बालों के ठीक नीचे है। फिर भी हमारी हालत दयनीय क्यों है ? क्योंकि इस सुपर कम्प्यूटर को ऑपरेट करना हमको नहीं आता है, और यह यंत्रा हमें चलाने वाला बन गया है। जिसे मनुष्य को चलाना चाहिये वह मनुष्य को चला रहा है। यंत्रा बेचारा क्या करे, ऑपरेटर के अभाव में स्वयं चल पड़ा है। यह व्यक्तिगत कम्प्यूटर सार्वजनिक हो गया है। यह चेतन कम्प्यूटर यांत्रिक रूप से चल रहा है, क्योंकि इसे समाज, विचारधारा, पड़ौसी, अतीत, इज्जत, महत्त्वाकांक्षा, भय आदि शक्तियां चला रहीं हैं। जब जिसका कोई मालिक नहीं होता तो सारी दुनिया उसकी मालिक हो जाती है। आप सोचे हुए हैं और अन्य शक्तियां आपके कम्प्यूटर को चला रही हैं जिसका नतीजा सामने है। हमारा समस्त जीवन नकारात्मक हो गया है। हम स्वतः ही अपने को नहीं पर को देखते हैं। जगत की या स्वयं की हर कमी, हर चीज के लिये दूसरों को जिम्मेदार ठहराते हैं। सदैव खामियों, कमजोरियों को ही देखते हैं। हम इच्छापूर्वक विचार करते नहीं हैं। विचार हमको जहां-तहां ले जाते हैं। हम कई बार नकारात्मक आवेग में फंस जाते हैं।

आपके मस्तिष्क की प्रत्येक कोशिका एक समय में 3 करोड़ घटनाएं प्रोसेस कर सकती हैं जो कि दुनिया के सबसे बड़े सुपर कम्प्यूटर की गति से बहुत अधिक है। एक मानव मस्तिष्क में 28 अरब कोशिकाएं होती हैं।

आज का विकसित विज्ञान भी मस्तिष्क के बराबर की क्षमता का कम्प्यूटर बनाये तो उसे 10 घन किलोमीटर जगह चाहिये। 10 किलोमीटर लम्बी, 10 किलोमीटर चौड़ी एवं 10 किलोमीटर ऊंची जगह की जरूरत पड़ती है।

मस्तिष्क से नियंत्रित शारीरिक गतिविधियां

केंद्रीय स्नायु व्यवस्था मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी में स्थित होती है। मस्तिष्क के विभिन्न भाग एक-दूसरे से सम्बन्धित होते हैं और वे शरीर की गतिविधियों को नियंत्रित करते हैं। मेरुदण्ड में स्थित स्नायु केंद्र और मस्तिष्क का हाइपोथेलमस शरीर के अंगों की उन गतियों को नियंत्रित करता है, जो अपने आप होती हैं, जैसे सांस लेना और हृदय का धड़कना आदि। पैदल चलना या साइकिल चलाना जैसे कार्य, जिनमें मांसपेशियों और शारीरिक अंगों को नियंत्रित करना पड़ता है, मस्तिष्क का सेरेबेलम नामक भाग करता है। इसमें कोई कार्य सीख लेने के बाद वह स्वतः होता जाता है। मस्तिष्क का कॉरटेक्स चेतन भावनाओं और लिखने-पढ़ने जैसी स्वैच्छिक गतिविधियों को नियंत्रित करता है। मस्तिष्क के सामने वाले भाग को सेरेब्रम कहते हैं। इसमें दो सेरेब्रल गोलार्द्ध होते हैं – दाहिना गोलार्द्ध और बायां गोलार्द्ध। विचार करने का अधिकांश कार्य सेरेब्रम करता है तथा यह व्यक्ति की याददाश्त और भावनाओं के प्रति भी जिम्मेदार है। सेरेब्रम का

दाहिना भाग शरीर के बायें हिस्से से और बायां भाग शरीर के दाहिने भाग से सम्बन्धित होता है। जिनके मस्तिष्क का दाहिना गोलार्द्ध अधिक विकसित होता है, वे बायें हाथ से कार्य करते हैं और जिनके मस्तिष्क का बायां भाग अधिक विकसित होता है, वे दाहिने हाथ से कार्य करते हैं।

संवेदनशील मानव मस्तिष्क का प्रयोग कैसे करें ?

हमारा मस्तिष्क एक यंत्र की तरह कार्य कर रहा है। स्वप्न देखते वक्त मन एक तरह की तरंगें छोड़ता है। जागृत मन एक अलग तरह की तरंगें फेंकता है। मस्तिष्क नींद में अलग तरह की तरंगें फेंकता है।

मस्तिष्क रूपी यंत्र को हम जैसी कमाण्ड देते हैं, वह वैसा ही प्रत्युत्तर देता है। मन को भयपूर्ण विचारों से भरते हैं तो यह भयभीत होता है। इसे जब आराम करने के संकेत देते हैं तो यह आराम करता है।

मस्तिष्क रूपी सुपर कम्प्यूटर को आदेश देने में हम भाषा, आवेगों एवं संकेतों का की-बोर्ड प्रयोग करते हैं। पांचों इन्द्रियों के द्वार से मस्तिष्क को आदेश मिलते हैं। यह उन संकेतों के तदनु रूप ही कार्य करता है। चेतन मन जब आदेश नहीं देता है तब यह अचेतन मन से आदेश ले लेता है। दुनिया का सर्वाधिक संवेदनशील यंत्र होने से यह प्रतिक्षण आदेश लेता रहता है एवं तदनुकूल कर्म भी करता रहता है। यह एक जटिलतम यंत्र है जो प्रतिक्षण अनेक तरह से आदेश लेते हुए कर्म करता रहता है।

मानव मस्तिष्क को जो चलाने में सक्षम हो जाता है वह स्वयं को जीत लेता है। इस यंत्र द्वारा ही हम संचालित होते हैं। इस पर वास्तव में कब्जा करना अर्थात् इसको चलाने में कुशल होना है। जब हम इसका सचेतन संचालन नहीं करते हैं तो यह स्वयं हमें चलाने लगता है। इसके द्वारा चलने पर हमें अपने पर नियंत्रण नहीं रहता है। इसे ही बेहोशी कहते हैं। जागृत व्यक्ति अपने मस्तिष्क को स्वतः ही नहीं चलने देता है, वह स्वयं ही उसे चलाता है। वैसे सामान्य व्यक्ति न तो पूर्ण बेहोशी में जीता है न पूर्ण होश में।

रिचार्ड बेण्डलर, न्युरो लिंग्युस्टिक प्रोग्रामिंग (एन. एल. पी.) के जनक तभी तो कहते हैं कि जब सब कुछ मस्तिष्क से संचालित हैं तो व्यक्ति को बदला जा सकता है।

अपने मस्तिष्क को मिलने वाले आदेशों पर अपनी पकड़ बढ़ायें। आप वही हैं जैसा मस्तिष्क चला रहा है। मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को समझें व चाबी अपने पास रखें। आपके सारे व्यवहार के पीछे आपका मस्तिष्क ही उत्तरदायी है। आप क्रोध कर रहे हैं अर्थात् आपने स्वयं को क्रोध करने की प्रेरणा दी है। चाहे अचेतन से आदतन कमाण्ड मिल गयी है। जब आप सड़क पर जाती युवती को देख कर ललक जाते हैं तब भी मस्तिष्क ही उत्तरदायी है। आप हैं ही नहीं, मस्तिष्क के अतिरिक्त। मनुष्य के जीवन के सम्पूर्ण व्यवहार के लिये मस्तिष्क ही उत्तरदायी है। आप इसी के सहारे प्रतिक्रिया करते हैं, तरह-तरह से अभिव्यक्त होते हैं।

आपके श्वास की गति, देखने की सामग्री, सुनने, सूंघने व चखने की सामग्री, आपके उत्तेजित होने की विषयवस्तु, मन में चल रही क्रिया-प्रतिक्रिया, पूर्व अनुभव, संचित अनुभव सभी मस्तिष्क को कमाण्ड देते हैं। यह एक साथ हजारों कमाण्डों को ग्रहण कर, उनको प्रोसेस कर कर्मशील रहता है। साथ ही साथ नये कमाण्ड व नयी प्रतिक्रिया करता जाता है।

देश का नक्शा देश का क्षेत्रा नहीं है। यह उस क्षेत्रा/देश विशेष का चित्राण है या प्रतिरोपण है। जीवन का सत्य भी इसी तरह मस्तिष्क में निरूपित चित्राण है, यथार्थ नहीं। हम तो जीवन के यथार्थ को मस्तिष्क के द्वारा निरूपित चित्राण से जानते हैं। अतः मस्तिष्क द्वारा वर्णित चित्राण को चित्राण ही समझें, यथार्थ नहीं। हम चित्राण द्वारा ही जीवन को जानते हैं। वास्तव में यह कैसा है, यह जानने का इसके अतिरिक्त हमारे पास कोई उपाय नहीं।

विश्वास मन में ही नहीं, शरीर में भी होते हैं

मानव मस्तिष्क 2800 करोड़ न्यूरोन्स यानि कोशिकाओं से बना होता है। मस्तिष्क की एक कोशिका 5000 से 10000 अन्य कोशिकाओं से जुड़ी होती है। यह न्यूरोन्स का जाल बहुत बहुत बड़े टेलीफोन नेटवर्क के समान जटिल होता है।

जब हम कुछ भी नया सीखते हैं तो न्यूरोन्स के नये सम्बन्ध स्थापित होते हैं। इनकी पुनरावृत्ति इन्हीं सम्बन्धों को प्रगाढ़ करती है। नया अनुभव इन सम्बन्धों को बदलता है। इसका अर्थ यह हुआ कि हम निरन्तर बदलते हैं, लेकिन हम उसे नहीं जानते हैं।

मन और शरीर के बीच सम्बन्ध प्रगाढ़ होता है। यद्यपि पूर्व में वैज्ञानिक इस सत्य से अवगत नहीं थे। विगत 20 वर्षों के शोध से यह ज्ञात हुआ है कि कोई 50-60 रसायन मस्तिष्क से शरीर को संदेश पहुंचाते हैं। इन रसायनों में सबसे ज्ञात इन्डोरफीन है। पूर्व में यह माना जाता था कि इन्डोरफीन सिर्फ न्यूरोन्स में ही पाया जाता है। लेकिन अब यह सिद्ध हो गया है कि इन्डोरफीन प्रत्येक कोशिका को संदेश पहुंचाने में सहायक है। उक्त रसायन हमारे शरीर में मात्रा विचार, प्रसन्नता, दुःख, अनुभव, विश्वास सभी को प्रत्येक कोशिका तक पहुंचाते हैं।

आइये, हम इसे एक उदाहरण द्वारा समझें। मान लीजिये कि आप पार्क में घूम रहे हैं। तभी हम एक सांप जैसी कोई चीज देखते हैं, तो मस्तिष्क सोचता है यह एक सांप है। यह ज्ञान हममें भय का संचरण करता है। यह संदेश मस्तिष्क से स्पाइनल कोर्ड में जाता है, वहां से पूरे शरीर को संदेश मिलता है। तत्क्षण पूरा शरीर भय का सामना करने को तैयार हो जाता है। हमारे हृदय की धड़कन बढ़ जाती है, रक्तचाप बढ़ जाता है एवं श्वास की गति भी बढ़ जाती है। खून का प्रवाह मस्तिष्क की बजाय मांसपेशियों, हाथ-पैरों में बढ़ जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि मस्तिष्क लड़ो या भागो की तैयारी कर लेता है। यानि मात्रा सांप का विचार शरीर को तत्काल तैयार कर देता है। यानि हम प्रतिक्रिया करने लगते हैं।

90 % सुप्त मस्तिष्क की क्षमता का उपयोग कैसे करें

युनेस्को की एक रिपोर्ट के मुताबिक मनुष्य अपनी क्षमता का अधिक से अधिक 10 प्रतिशत ही उपयोग करता है। अर्थात् हमारी जीवन ऊर्जा का 90 प्रतिशत भाग हम प्रयोग नहीं करते हैं। मानव मस्तिष्क की 90 प्रतिशत क्षमता जो अनुपयोगी रहती है। उसका उपयोग करके ही हम आगे बढ़ सकते हैं। प्रश्न अब यह है कि इस 90 प्रतिशत अवशेष योग्यता का लाभ कैसे लें ?

इससे पूर्व यह जानना जरूरी है कि हम अपनी 90 प्रतिशत ऊर्जा का उपयोग क्यों नहीं करते हैं। मानव मस्तिष्क का 10 प्रतिशत चेतन भाग व 90 प्रतिशत अचेतन मन है। चेतन मस्तिष्क का भी हम एकाग्रता, धारणा-पद्धतियों के प्रति प्यास के अभाव में पूरा उपयोग नहीं कर पाते हैं। अचेतन मन स्वतः ही हमारा आदतों के अनुरूप यांत्रिकता के रूप में उपयोग करता है। हम उसका उपयोग अपनी इच्छानुसार नहीं कर पाते हैं।

चेतन मन का उपयोग करने के तरीके अचेतन के प्रयोग से भिन्न होंगे। अतः हमें अपनी क्षमता का उपयोग करने के उपायों को दो भागों में बांटना होगा :-

1. चेतन मस्तिष्क का उपयोग कैसे बढ़ाएं ?
2. अचेतन मस्तिष्क का उपयोग कैसे बढ़ाएं ?

चेतन मस्तिष्क का उपयोग बढ़ाने हेतु हम अपनी निम्न पद्धतियों का उपयोग करेंगे :-

1. आत्म निरीक्षण एवं सजगता
2. एकाग्रता
3. कड़ी मेहनत
4. लक्ष्य का निर्धारण एवं उसे दैनिक कार्य की सूची तक विभाजित करना
5. समय का प्रबन्धन एवं कार्य योजना का बनाना

हम अपने मस्तिष्क की पूरी क्षमता का उपयोग क्यों नहीं कर पाते हैं ?

हमारा अज्ञान सबसे पहली समस्या है। हम अपनी क्षमताओं से अवगत नहीं होने के कारण अपने को कमजोर मानते हैं। हमारा मस्तिष्क रूपी बायो कम्प्यूटर अपनी धारणाओं से चलता है। मस्तिष्क वही करता है जैसा कि उसको धारणाएं चलाती हैं। इसको हमारे माता-पिता, शिक्षकों, मित्रों व पड़ोसियों ने जैसी धारणाओं से भरा है वैसे ही यह कार्य करता है। अधिकांश धारणाएं हमारे बिना चाहे ही भर जाती हैं। इस बेहोशी के कारण व्यक्ति स्वयं को हीन, कमजोर व अक्षम समझता है।

धारणाएं मस्तिष्क रूपी सुपर कम्प्यूटर में कैसे घुसती हैं ? एक औसत बच्चा किशोर बनते-बनते माता-पिता, शिक्षकों, मित्रों, पड़ोसियों व परिवार द्वारा 148000 बार टोका जाता है। "तुम्हें कुछ नहीं आता है", "चुप रहो", "तुम कुछ नहीं कर सकते", "बीच में मत बोलो", "ज्यादा होशियार मत बनो", "तुम्हें क्या पता है, हमने दुनियां देखी है", "दुनियां बड़ी खराब है", इस तरह के संवाद से व्यक्ति का मस्तिष्क नकारात्मक हो जाता है। ऐसे में व्यक्ति स्वयं को असुरक्षित व कमजोर समझने लगता है।

शारीरिक विकलांगता से भी अधिक जहरीली है इस तरह की मानसिक विकलांगता।

मानव मस्तिष्क की कार्य प्रणाली पर एक कहानी याद आती है -

अरब के रेगिस्तान में ऊँटों के काफिले इधर से उधर घूमते रहते थे। एक समय की बात है कि एक ऊँटों का काफिला रात्रि विश्राम के लिये एक सराय में ठहरा। उस काफिले में सौ ऊँट थे। ऊँट मालिक जब ऊँटों को खूँटी गाड़ कर बांधने लगा तो एक रस्सी कम पड़ गयी। निन्यानवे ऊँटों को तो रस्सी से बांध दिया गया लेकिन एक ऊँट बच गया। तब उस काफिले का मालिक सराय के बूढ़े मैनेजर के पास एक रस्सी की गुहार लेकर गया। मैनेजर ने बताया कि उसके पास रस्सी तो नहीं है लेकिन वह ऊँट को बांधने की कला जानता है।

सराय के मैनेजर ने बचे हुए ऊँट के पास जाकर खूँटी गाड़ने का अभिनय किया व रस्सी खूँटी से बांध कर ऊँट की गर्दन के पास अपना हाथ इस तरह ले गया जैसे सचमुच रस्सी से बांध रहा हो। इसके बाद उसने कहा कि जाओ, तुम्हारा ऊँट नहीं भागेगा।

दूसरे दिन प्रातः काफिले के मालिक ने निन्यानवे ऊँट जो बांधे थे वे छोड़ दिये। सभी ऊँट खड़े हो कर चलने लगे। लेकिन सौवें ऊँट को वह उठाने लगा एवं उसकी पिटाई भी की लेकिन वह ऊँट टस से मस नहीं हुआ। तब काफिले वाला मैनेजर के पास गया कि आपने कौनसा मंत्रा कर दिया। मेरा ऊँट उठ नहीं रहा है। इस पर मैनेजर ने पूछा कि तुमने उसकी रस्सी खोली या नहीं। ऊँट वाला बोला, "जब रस्सी बांधी ही नहीं थी तो खोलता कैसे ?" इस पर मैनेजर उठ कर ऊँट के पास गया व रस्सी खोलने का अभिनय किया व ऊँट को उठाया तो वह उठ कर चलने लगा।

हम सब भी अज्ञात, अदृश्य इसी तरह की धारणाओं की रस्सियों से बंधे हुए हैं। ऊँटों का तो पता नहीं, लेकिन मनुष्य पर यह बात शत-प्रतिशत सही बैठती है।

सीमित धारणाएं व्यक्ति के सोच को संकुचित करती हैं। व्यक्ति गहराई से, विस्तार से सोच नहीं पाता है। हमारी नकारात्मकता हम पर ढेर सारे बंधन लगा देती हैं जिस में बहुत सी ऊर्जा एवं समय खर्च हो जाता है। इससे भी हम अपनी क्षमता का उपयोग नहीं कर पाते हैं। स्वयं के प्रति अविश्वास एवं संदेह, आत्मविश्वास की कमी, स्व-सम्मान का अभाव हमें महान् कार्य करने से रोकता है। जिसे अपने पर भरोसा नहीं होता वह अपने मस्तिष्क पर भी भरोसा नहीं कर पाता है। अर्थात् हम अपनी अनेक तरह की कमजोरियों के कारण अपने ऊर्जा भण्डार, शक्ति स्रोत मस्तिष्क का पूरा उपयोग नहीं कर पाते हैं।

प्रत्येक मनुष्य के मस्तिष्क के भीतर विसंगत धारणाओं के कारण महाभारत का युद्ध चल रहा है। हम सब एक पल सोचते हैं कि यह करूं व दूसरे पल दूसरा विचार करते हैं जो कि उसके विपरीत होता है। इस तरह हम एक युद्धभूमि बन चुके हैं। इस प्रकार हमारी ताकत स्वयं से ही लड़ने में खर्च हो जाती है एवं हम अपने मस्तिष्क की पूरी क्षमता का उपयोग नहीं कर पाते हैं।

हम अपनी आदतों, वृत्तियों में जीते हैं। हम स्वतः स्फूर्त, सहज जीवन नहीं जीते हैं। जैसी जिसकी आदतें पड़ गयी हैं वह उन्हीं लहरों में भटकता रहता है। कोई दिन भर प्रत्येक कार्य उतावल से करने में लगा है तो कोई मंद गति से। कोई आलस्य से पड़ा हुआ है तो कोई कार्य की अधिकता से परेशान है।

मनुष्य एक ऐसी बैलगाड़ी है, जिसके चारों ओर दो-दो बैल बंधे हैं। ये सभी बैल अपनी-अपनी दिशा में गाड़ी को खींच रहे हैं। ऐसे में मनुष्य कहीं नहीं पहुंच पाता है और अपने मस्तिष्क की क्षमता का पूरा उपयोग नहीं कर पाता है।

जब तक व्यक्ति को अपना लक्ष्य साफ एवं स्पष्ट नहीं होता है तब तक व्यक्ति अपनी ऊर्जा को नियोजित नहीं कर पाता है। हमें अपनी मंजिल का पता हो तभी यात्रा करना सार्थक है। व्यक्ति लक्ष्य के अभाव में दृढ़ निर्णय नहीं कर पाता है। दुविधाग्रस्त मन निश्चित दिशा में सोच नहीं पाता है। संशय व अनिर्णय की अवस्था में मन शांत नहीं होता है और अशांत मन कभी भी स्वयं को एकाग्र कर अपनी क्षमता का पूरा उपयोग नहीं कर पाता है।

आवेश एवं तनावग्रस्त मस्तिष्क असंतुलित होता है। तब वह सम्यक रूप से सोच नहीं पाता है। शांत एवं शिथिल मन ही सहज रह सकता है। अशांत मस्तिष्क संतुलित प्रतिक्रिया नहीं कर सकता है। मस्तिष्क के शांत होने पर ही पूरा उपयोग सम्भव है।

नाराजगी एवं क्रोध में व्यक्ति सही तरीके से सोच नहीं पाता है। विचलित मन विक्षिप्त होता है। नाराज मन शंकालू एवं अविश्वास से ग्रस्त होता है। तब वह स्वयं पर शंका करता है। ऐसे में मस्तिष्क चिड़चिड़ा हो जाता है। दुःखी मस्तिष्क दुःख का व सुखी मस्तिष्क सुख का सृजन करता है। शांत मन शांति का एवं अशांत मन अशांति का सृजन करता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि अनेक तरह के मनोवैज्ञानिक कारणों से हम अपनी पूरी क्षमता का उपयोग नहीं कर पाते हैं।

अवचेतन मन क्या है ?

मनोवैज्ञानिकों ने मन को दो बड़े भागों में विभक्त किया है।

1. **चेतन मन** – मस्तिष्क का वह भाग, जिसमें होने वाली क्रियाओं की जानकारी हमें होती है, चेतन मस्तिष्क है। यह वस्तुनिष्ठ एवं तर्क पर आधारित होता है।

2. **अवचेतन मन** – जागृत मस्तिष्क के परे मस्तिष्क का हिस्सा अवचेतन मन होता है। हमें इसकी जानकारी नहीं होती। इसका अनुभव कम ही होता है।

उदाहरण के रूप में समझें तो इसकी स्थिति पानी में तैरते हिमखण्ड ;बमइमतहद्ध की तरह है। हिमखण्ड का मात्रा 10 प्रतिशत भाग पानी की सतह से ऊपर दिखाई देता है और शेष 90 प्रतिशत भाग सतह से नीचे रहता है। चेतन मस्तिष्क भी सम्पूर्ण मस्तिष्क का दस प्रतिशत ही होता है। मस्तिष्क का नब्बे प्रतिशत भाग साधारणतया अवचेतन मन होता है।

मस्तिष्क का विभाजन जैसा कुछ नहीं होता जैसा कि उदाहरण दिया गया है। ऐसा केवल आपको समझाने के लिए को बताया है। अवचेतन मन को प्रयत्नपूर्वक चेतन मन में परिवर्तित किया जा सकता है और तब वह चेतन मन का हिस्सा बन जाता है। अभी जो चेतन मन है वह कल अवचेतन हो जाता है।

सारे निर्णय चेतन मन ही करता है। अवचेतन मन सारी तैयारी, प्रबन्ध या व्यवस्था करता है। चेतन मस्तिष्क यह तय करता है कि क्या करना है, और अवचेतन मस्तिष्क यह तय करता है कि उसे 'कैसे' मूर्तरूप दिया जाए।

हमारे सारे अनुभव, जानकारी हमारे अवचेतन में संचित रहते हैं। परन्तु जब-कभी हम उनका उपयोग करना चाहते हैं, वे चेतन का हिस्सा बन जाते हैं। सिग्मण्ड फ्रायड के अनुसार हमारी दमित इच्छाएँ एवं विचार अवचेतन में संचित रहते हैं। ये हमारे व्यक्तित्व को बनाते व प्रभावित करते हैं और हमारे व्यवहार एवं आचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

शेक्सपियर ने कहा, " हमारा तन बगीचा है और हम इसके बागवान हैं।" तो आप एक बागवान हैं जो विचारों के बीजों को अवचेतन मस्तिष्क में बोते हैं, जो हमारे आदतन विचारों के अनुरूप होते हैं। हम जैसा अपने अवचेतन में बोएँगे वैसा ही फल हमें प्राप्त होगा। तदनुसार ही हमारा शरीर एवं बोध प्रकट होता है। इसलिए प्रत्येक विचार एक कारण है एवं प्रत्येक दशा एक प्रभाव है। इसी कारण, यह आवश्यक है कि हम अपने विचारों को ऐसा बनाएँ ताकि हम इच्छित स्थिति को प्राप्त कर सकें।

अवचेतन मस्तिष्क का जीवन पर प्रभाव

हम भोजन करते हैं; हमारा अवचेतन मस्तिष्क उस भोजन को कोशिकाओं, मांसपेशियों, हड्डी, रक्त आदि में परिवर्तित करता है। अवचेतन मस्तिष्क, जीवन की सारी क्रियाओं को शासित करता है। दिल की धड़कन एवं पाचन संस्थान आदि का शासन अथवा नियंत्रण वही करता है। क्या आप जागृत अवस्था में भी हृदय या ऐसी ही अन्य शारीरिक क्रियाओं पर नियन्त्रण रख सकते हैं। हमारी जीवनी शक्ति ये क्रियाएँ अपने आप करती है।

हमें चाहिए कि हम अपनी इसी जीवनी शक्ति का उपयोग अपनी सफलता प्राप्ति के लिए करें जो कि हमारे जीवन को चलाने के लिए जिम्मेदार है। हमारा अवचेतन मस्तिष्क कभी नहीं सोता, कभी विश्राम नहीं लेता। यह हमें जीवनभर, हर क्षण उपलब्ध रहता है।

आपका चेतन मन दरवाजे पर खड़े चौकीदार की भांति किसी भी गलत प्रभाव को भीतर नहीं घुसने देता। यह समझदार होता है।

आपका अवचेतन मस्तिष्क आपको प्रभावित करता है। यह हमारे भीतर का खजाना है। आपने सुना होगा और अनुभव भी किया होगा कि आप सोने के बाद जब भी जगना चाहते हैं तो आप अपने मस्तिष्क को सूचित करते हैं। अतः, कभी आप अपने अवचेतन को सोने से पूर्व गम्भीरतापूर्वक आदेश देते हैं कि "मैं सुबह 5 बजे जगना चाहता हूँ।" यह हमें ठीक समय पर जगा देता है। वास्तव में, यह आपके अवचेतन की शक्ति है जिसे आप काम में लेते हैं। इसी तरह आप इस शक्ति का उपयोग जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी अपनी सफलता के लिए कर सकते हैं।

अवचेतन का उपयोग निम्नलिखित विधि से किया जा सकता है

1. यह आपको मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्फूर्त बनाने में सहयोग करता है। एक स्वस्थ मस्तिष्क ही स्वस्थ शरीर का निर्माण करता है। दूसरे रूप में स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। एक स्वस्थ सकारात्मक सोच हमें सभी प्रकार से अनुकूल बनाए रखता है जैसा कि हम सभी जानते हैं और अनुभव करते हैं कि आस्था की हमारे जीवन में बहुत बड़ी भूमिका है।

2. धन की निरन्तर कल्पना और सोच धन प्राप्त करने में सहायक होते हैं। अपने आपको गरीबी के विचारों से दूर रखें। "धन" शब्द को धीरे एवं शान्तिपूर्वक सोने से पूर्व 5 मिनट तक दोहराएँ। आपका अवचेतन मन धन को आपके निकट ला देगा। ईर्ष्या और द्वेष धन के मार्ग के अवरोध हैं। दूसरों के वैभव को देख कर प्रसन्न रहिये। ईर्ष्या मत कीजिये। धनी बनने के अपने अधिकार को कभी मत भूलिये।

3. अपने भय को आप अवचेतन के सहयोग से मिटा सकते हैं। सभी प्रकार के भयों का निदान आपकी इच्छाशक्ति द्वारा किया जा सकता है। यदि आप असफलता के भय से ग्रस्त हैं तो सफलता पर विशेष ध्यान दीजिये। यदि बीमार हैं तो स्वस्थ होने की इच्छा कीजिये। यदि

आप किसी दुर्घटना से भयभीत हैं तो इसे ईश्वर की कृपा पर छोड़ दीजिये। यदि आप भयग्रस्त हैं तो मस्तिष्क को साहस के लिए निर्देश दीजिये। श्रेष्ठ चिन्तन कीजिए, श्रेष्ठ ही होगा।

4. प्रसन्नता शान्त मस्तिष्क की उपज है। अपने विचारों को शान्ति, स्थिरता, सुरक्षा एवं दैवी शक्ति की ओर झुकाइये, आपका मस्तिष्क आपको प्रसन्नता देगा। आपको प्रसन्नता का ही चयन करना है। आकांक्षा के बिना कुछ भी प्राप्त नहीं होता। विश्वासपूर्ण इच्छा एवं कल्पना ही आकांक्षा है। प्रसन्नता प्रार्थानाओं से उपजती है। आकांक्षा, इच्छा, कामना आदि भी एक प्रकार की प्रार्थनाएं ही हैं।

5. सफलता के विचार में ही सफलता के सभी तत्त्व उपस्थित रहते हैं। विश्वास एवं प्राप्ति की इच्छा के साथ "सफलता" शब्द को लगातार दोहराएं। सफलता प्राप्त करने की अनिवार्य इच्छा आपके अवचेतन मस्तिष्क में उत्पन्न होगी, यह आपको सफलता प्राप्त करने के लिए बाध्य करेगी।

मस्तिष्क की शक्ति के उपयोग के उपाय

1. रचनात्मक कल्पना करना

अपनी मनचाही वस्तु, व्यक्ति अथवा घटना को अपने मस्तिष्क में देखना ही रचनात्मक कल्पना है। यह एक क्रिया है जिसमें सृजन, दृष्टि एवं अनुभव द्वारा अपने मानसपटल पर हम प्राप्ति का, अपनी पसन्द के नये व्यक्तित्व का चित्रा अंकित करते हैं।

अपने लक्ष्य की कल्पना कीजिए एवं उसका अपने मस्तिष्क के परदे पर चित्रा इस प्रकार बनाइए, जैसे कि आपने अपने लक्ष्य को पा लिया है। पूर्ण प्रतिफल का चल-चित्रा अपने मानस पटल पर देखिए। ऐसी मानसिक कल्पना, मानसिक-दर्शन परिणाम देने वाला होता है।

इस कल्पना प्रक्रिया का जीवंत वास्तविक चित्रा अनुभूत करें। यदि आप रंगीन चीज जैसा देख सकें तो, बहुत अच्छा। और यदि आप कोई भी दृश्य नहीं देख पाते हैं तो भी कोई बात नहीं। यदि आप कुछ सूँघ सकते हैं अथवा किसी ध्वनि को सुनते हैं अथवा कोई विचार अथवा अन्य कोई अनुभूति होती हो, तो उसका अनुभव करें, अपनी पाँचों इन्द्रियों को इस क्रिया में लगा दीजिये। इस प्रकार की दृष्टि आश्चर्यजनक परिणाम देती है। ऐसी दृष्टि प्रतिदिन नियत समय पर बनाइये। अपने मानसपटल पर एक विशेषता उसमें और जोड़िये।

मानस कल्पना कैसे और क्यों

प्रभावी कल्पना के चार सिद्धांत

1. आपकी कल्पनाओं से ही आपके कार्य आकार लेते हैं।
2. स्वयं से कहिये कि जिसकी कल्पना आप कर रहे हैं। वह पहले से ही विद्यमान है।
3. प्राप्त करने की चाह बढ़ाइये।
4. 'असफलता' जैसी कोई वस्तु नहीं है, इसे महसूस कीजिये।

2. आत्म-सुझाव

सबसे महत्त्वपूर्ण शब्द वे हैं जो हम स्वयं के बारे में, स्वयं के लिए, स्वयं से तब कहते हैं, जब हम अकेले होते हैं। इस तरह हम अपने अवचेतन मन को 'फीड' करते हैं।

यह वह प्रक्रिया है, जिससे हम अपने अवचेतन मस्तिष्क को नियोजित करते हैं। सुझाव अवचेतन तक पहुंचते हैं और इस प्रकार ये सफलता के लिए आवश्यक परिस्थितियों का निर्माण करते हैं। 'सुझाव' वह कथन है जो वर्तमानकाल में दिया जाता है। यह कथन, अपने लक्ष्य के अनुसार होना चाहिये, जैसा आप बनना चाहते हैं वास्तव में, यह एक विज्ञापन के समान है जो आपका, आपके बारे में और आपके लिए।

ये सुझाव हमारे अवचेतन में जाते हैं। अवचेतन इन सुझावों के अनुसार व्यवहार करता है। वास्तव में, ये सुझाव हमारे मस्तिष्क का संचालन-पद्धति के रूप में काम करते हैं।

कैसे तैयार करें ?

आत्म-सुझाव का सबसे सरल तरीका निरन्तर सुझाव देना है जो स्वयं की उद्देश्य अनुरूप कैसे तैयार करें।

अपने विशिष्ट लक्ष्य के अनुसार अपने को निरन्तर व्यवस्थित रखने के लिए आप स्वयं की कैसे तैयार कीजिये।

अपनी कैसेट रिकार्ड करने के पूर्व आप अपने लक्ष्य ठीक से निर्धारित कर लीजिये। "वर्तमानकाल" में अपने लक्ष्यों को लिखिये। वाक्यों को तीन से पांच बार अलग-अलग तरीकों से दोहराइये।

सफलता एवं प्रेरणा के सम्बन्ध में कुछ आदर्श वाक्य इस प्रकार हैं :-

- ❖ मैं अब सफल हूँ।
- ❖ मैं अब प्रसन्न हूँ।
- ❖ मैं अब मित्रावत् हूँ।
- ❖ मैं अब स्वस्थ हूँ।
- ❖ मैं प्यार करता हूँ, मुझे प्यार किया जाता है और अब भी प्यार पाता हूँ।
- ❖ मैं अपने कार्य से प्रेम करता हूँ।
- ❖ मैं अपने से प्रेम करता हूँ।
- ❖ मैं अध्ययन एवं कार्य में निपुण हूँ।
- ❖ मैं प्रेरित हूँ।
- ❖ मैं उन सारी बातों से, जिन्हें मैं देखता (वड़ेमतअम) हूँ
- ❖ मैं कड़ी मेहनत से पाता हूँ।
- ❖ मैं सकारात्मक दृष्टि रखता हूँ।
- ❖ मेरी आदतें अच्छी हैं।
- ❖ मैं अपने लक्ष्य में पूर्ण विश्वास करता हूँ।
- ❖ मैं जैसा सोचता हूँ उससे अधिक अच्छा हूँ।
- ❖ मैं सफलता के मार्ग पर हूँ।
- ❖ मैं दूसरों के कहने की तुलना में अधिक आत्मविश्वास रखता हूँ।
- ❖ नई मस्तिष्कीय शोधों ने साबित किया है कि मैं जैसा सोचता हूँ उससे भी अधिक योग्यता रखता हूँ।
- ❖ मेरा दिमाग, धरती के सर्वशक्तिशाली कम्प्यूटर से भी अधिक शक्तिशाली एवं आश्चर्यकारी है।
- ❖ मेरी प्रेमिका कहती है, "मैं सफल व्यक्ति हूँ"।

नकारात्मक वाक्यों को छोड़िये

मत कहिये – मैं धूम्रपान पसन्द नहीं करता हूँ।
कहिये – मैं धूम्रपान से घृणा करता हूँ।

भविष्यसूचक वाक्यों को छोड़िये

मत कहिये – मैं सफल होऊंगा।
कहिये – मैं सफल हूँ।

यदि सम्भव हो, विश्राम देने वाला संगीत कैसेट में भरिये। एक बार कैसेट तैयार हो जाय, इसे 21 दिन तक कम से कम दिन में दो बार अवश्य सुनें।

3. प्रार्थना

अवचेतन मन की शक्ति जगाने का पारम्परिक तरीका प्रार्थना है, जब आप ईमानदारी से किसी बात के लिए प्रार्थना करते हैं, तो आप अपने दिमाग में अपनी इच्छाओं को बोते हैं। यह आपके विचारों को इच्छानुकूल स्वरूप देने में प्रवृत्त होती है। मेरी समझ में प्रार्थना का यही एकमात्र अर्थ है। अस्तु, आप होशपूर्वक उपलब्ध दशाओं की जानकारी प्राप्त करते हैं एवं इसी के अनुरूप योजना बनाते हैं।

फिर भी, अपनी आकांक्षाओं को स्वरूप देने का प्रार्थना एकमात्र विकल्प नहीं है। प्रार्थना आपको तैयार करती है, परन्तु प्रार्थना चेतन और अवचेतन में सामंजस्य निर्माण करने वाली होनी चाहिए। तभी प्रार्थना द्वारा अच्छे परिणाम प्राप्त हो सकते हैं, तभी उन परिस्थितियों के निर्माण होता है जो आपके लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायता करती हैं। जो कुछ भी आपके अवचेतन मस्तिष्क में होता है वही जीवन में व्यक्त होता है। अवचेतन मस्तिष्क उन्नत बुद्धिमत्ता का भण्डार है।

4. गुप्त संदेशों वाली कैसेट्स सुनें।

इन कैसेटों को सुनने पर आप केवल संगीत और प्राकृतिक ध्वनियों को सुनेंगे। परन्तु आपका अवचेतन मानस छुपे संदेशों को सुनेगा और उनके अनुसार काम करेगा। इस तरह आप स्वयं को बदलेंगे। ऐसी कैसेट्स 'माइण्ड पावर रिसर्च इन्स्टीट्यूट, सेक्टर-4 उदयपुर' पर उपलब्ध हैं।

वास्तव में, स्व-सम्मोहन इन्स्टीट्यूट ऑफ सजेस्टोलोजी बुल्गारिया के डॉ. लारिगो ने शोध कर बताया है कि जब चेतन मन किसी क्रिया में व्यस्त होता है तब अवचेतन स्वतंत्र रूप से शान्तिपूर्वक और आसानी से सूचनाएँ ग्रहण करता रहता है।

बुद्धिमत्ता को कैसे बढ़ाएँ

एक स्वस्थ मस्तिष्क एक सौ मजबूत हाथों से श्रेष्ठ है।

—थॉमस फूलर
(अंग्रेज साहित्यकार)

कड़ी मेहनत, मन की सूक्ष्म चालों को जानना, यथार्थ को स्वीकारना, बिना पूर्वाग्रह और निर्णय के स्पष्ट सोचना, बुद्धिमत्ता है।

—जेकृष्णमूर्ति
(बुद्ध पुरुष)

बुद्धिमत्ता क्या है —

समस्याओं के विश्लेषण की मानसिक क्षमता को बुद्धिमत्ता कहते हैं। यह समस्याओं का समाधान करने की योग्यता है। दूसरे शब्दों में, समझने, सोचने और जानने की योग्यता, जिसका सफलतापूर्वक उपयोग भौतिक, मानसिक, भावनात्मक और सांस्कृतिक वातावरण में किया जाता है, वह बुद्धिमत्ता है।

बुद्धिमत्ता का स्थान मस्तिष्क में है। इसकी भौतिक गतिविधि ही सोचने, देखने, सुनने, भावानुभूति, सौन्दर्यबोध, जागृति, ज्ञान, स्मरणशक्ति एवं महत्त्वाकांक्षा की द्योतक है।

प्रसिद्ध अमेरिकन मनोवैज्ञानिक डेविड वेशले ने ठीक ही लिखा है कि, “प्रत्येक व्यक्ति के पास मानसिक प्रतिभा का भण्डार है। आप भी बुद्धिमत्ता के भण्डार हैं। परन्तु आपकी और मेरी शक्ति कई कारणों से बन्द है। एक गलत धारणा यह है कि हम सीमित बुद्धि के साथ पैदा हुए हैं और बुद्धि का विकास नहीं किया जा सकता, वस्तुतः आपके मस्तिष्क की शक्ति असीमित है। आप अपने मस्तिष्क की शक्ति के ताले खोल सकते हैं। किसी भी व्यक्ति का सोद्देश्य कर्म, सन्तुलित चिन्तन और अपने वातावरण के अनुकूल प्रभावशाली व्यवहार उसकी एकत्रित अथवा विश्वव्यापी क्षमता ही बुद्धि है।”

अपनी बुद्धि को पैना कीजिए, धार दीजिए। बुद्धि को जब पैना किया जाता है और उसे काबू में रखा जाता है तो वह काम करती है। बुद्धि को उपयोगी बनाने हेतु, आपको परिश्रमी और उद्यमी होना आवश्यक है।

बुद्धिमत्ता बहुत से—मानसिक कारणों से भी कुन्द हो जाती है। इन कारणों को दूर कर बुद्धि का विकास किया जा सकता है।

यह अध्याय केवल उसके भौतिक कारणों के बारे में बतायेगा। जो तरीके या उपाय बताये गये हैं वे भी भौतिक प्रकृति के ही हैं।

मस्तिष्क एवं इसकी कार्यशैली भौतिक है। जिस प्रकार हम हृदय को व्यायाम द्वारा मजबूत कर सकते हैं, ठीक इसी प्रकार मस्तिष्क की गतिविधियों को परिवर्तित किया जा सकता है। आप मस्तिष्क की क्षमता का विकास, मस्तिष्क की संचारी व्यवस्था (सरकुलेटरी लाइफ लाइनस्) को विकसित करके कर सकते हैं।

बुद्धि विकास के व्यावहारिक उपाय

1. बाह्य कुम्भक मस्तिष्क के केरोटिड वाल्व को फैलाने की विधि

मस्तिष्क एवं इसका कार्य भौतिक है यह उतना ही भौतिक है जितना हमारे हृदय एवं लीवर। मस्तिष्क की कार्यक्षमता भौतिक तरीकों से प्रभावित होती है।

फिलाडेल्फिया इंस्टीट्यूट फॉर दी एचीवमेन्ट ऑफ ह्यूमन पोटेन्शीयल, फिलाडेल्फिया (यू.एस.ए.) ने कार्बन डाई आक्साइड बढ़ाने के कई तरीके प्रतिपादित किये हैं। यह संस्थान मानसिक रूप से अविकसित बच्चों के बुद्धिमत्ता गुणांक (आई. क्यू.) को बढ़ाने में इसका उपयोग करती है।

आप श्वास छोड़ें और उसे बाहर ही रोकें। इसे आधा मिनट तक प्रति आधे घण्टे के अन्तराल से रोकें। ऐसा लगातार तीन हफ्तों तक दोहराएं। इससे आपके केरोटिड वाल्व चौड़े होंगे और मस्तिष्क में खून का संचार बढ़ेगा। इससे आपकी बुद्धि का विकास होगा।

आप अपनी धमनियों में कार्बनडाई आक्साइड के स्तर को बढ़ा सकते हैं, जो कि आपके केरोटिड वाल्व को चौड़ा करेंगी

इससे आपके मस्तिष्क को अधिक आक्सीजन की खुराक पहुँचेगी। यह आपके आई. क्यू. को बढ़ाएगा।

आइंस्टाइन की प्रतिभा का रहस्य

क्लोसोव्स्की एवं अन्य मानसिक वैज्ञानिकों ने खोज की है कि मस्तिष्क की केवल उन कोशिकाओं का विकास होता है जो पर्याप्त मात्रा में खून की सप्लाई लाइन (एम्पल केपिलरी ब्लड सप्लाई) के पास स्थित हैं।

केरोटिड आर्टरिज का जोड़ा होता है जो मस्तिष्क को जीवनदायी आक्सीजन, रक्त एवं खुराक पहुँचाता है। जब ये प्रवाह के लिये खुलते हैं तो रक्त में कार्बनडाई आक्साइड की मात्रा भी बढ़ती है। यदि यह क्षणिक कार्बनडाई आक्साइड बार-बार बढ़ती रहे तो यह इन वाल्वों को स्थायी रूप से चौड़ा खुलने का अभ्यस्त बना देती है। इससे मस्तिष्क में रक्त संचार बढ़ता है। आइंस्टाइन की तीव्र बुद्धि का यही कारण था। आइंस्टाइन की ब्रेन में यह पाया गया कि उसके मस्तिष्क में अतिरिक्त रक्त प्रवाह का कार्य होता था। उसका मस्तिष्क पूर्ण खुराक प्राप्त करता था, इसलिये अच्छी प्रकार कार्य करता था।

2. मास्किंग

प्रतिदिन आधा मिनट, आधा घण्टे के अन्तराल से तीन सप्ताह तक एक थैले की सहायता से अपनी श्वास को फिर से ग्रहण करें। इस हेतु एक मध्यम आकार का पोलीथिन बेग पर्याप्त है, डरे नहीं, ग्रोसरी बैग से किसी का दम नहीं घुट सकेगा। ऐसा करने में सामाजिक प्रतिक्रियाओं की परवाह न करें। समझिये आपको कोई बीमारी है और आप केवल उसका उपचार कर रहे हैं।

3. पानी के भीतर तैरना

पानी के भीतर तैरने से भी आपकी श्वास स्वतः रुकी रहती है। इससे भी आपको लाभ होगा। अतः प्रतिदिन पानी में भीतर तैरने का अभ्यास करें। यह ज्यादा फायदे मंद होगा यदि आप प्रतिदिन सुबह और शाम आधे से एक घंटा तैरें।

ओशो (रजनीश) ने अपनी बुद्धि का विकास कैसे किया

रजनीश प्रतिदिन सुबह और शाम एक घंटा पानी के भीतर तैरते थे। वो पानी के भीतर तैरने के शौकीन थे। इससे संकेत मिलता है कि उनकी असाधारण बुद्धिमत्ता का कारण यही रहा होगा।

4. रेंगना

आप पेट के बल प्रतिदिन आधे से एक घंटे तक तीन सप्ताह तक रेंगें। जैसे कि बच्चे अपने प्रारम्भिक काल में रेंगते हैं। आप इसे 5 से 10 मिनट के अन्तराल में बांट सकते हैं। केवल रेंगने से हमारे देखने, सुनने, स्पर्श-इन्द्रियों एवं स्थिति में परिवर्तन से बदलाव आता है। ये सभी आपकी बुद्धिमत्ता को बढ़ाते हैं।

5. अपना आई.क्यू. बढ़ाने हेतु विटामिन का प्रयोग करें

हमारा साधारण भोजन आवश्यक विटामिन एवं मिनरल्स की पूर्ति नहीं करता है। राज बापना की प्रसिद्ध पुस्तक "माइन्ड पावर स्टडी टेक्नीक्स" के अनुसार :- "विटामिन्स एण्ड मिनरल्स लेने की मात्रा इस बात पर निर्भर करती है, कि आप कितना खर्च कर सकते हैं।"

यदि आप केवल दस या बीस पैसे प्रतिदिन खर्च करने की इच्छा रखते हैं तो मैं केवल 'विमग्रेन' गोली (साराभाई द्वारा निर्मित) अथवा 'बी काम्प्लेक्स' (ग्लेक्सो द्वारा निर्मित) प्रतिदिन लेने की सलाह देता हूँ।

यदि आप प्रतिदिन अधिक खर्च करने की इच्छा रखते हैं तो मैं आपको सुझाव दूँगा कि एक गोली 'सुप्राडिन' (रोची द्वारा निर्मित) एवं दो गोली 'सेलिन' अथवा चूसने वाली 'सक्सी' (विटामिन सी 1000 एम.जी. के तुल्य) प्रतिदिन लें। यदि सुप्राडिन उपलब्ध न हो तो 'मल्टीविटे एफ.एम.' (ग्लेक्सो द्वारा निर्मित) ले सकते हैं।

यदि आप इससे भी अधिक खर्च कर सकते हैं तो गोली सुप्राडिन एवं 2 गोली सेलिन या सक्सी और एक केपसूल एविट 400 या इवियोन 400 प्रतिदिन लें।

यदि आप अधिक से अधिक खर्च कर सकते हैं। तो मेरा सुझाव है कि आप किसी फिजिशियन से परामर्श लें, फीस दें, अपनी विटामिन आवश्यकता की चर्चा करें।

मेडिकल डाक्टर्स की राय में काफी अन्तर होते हैं। कुछ डाक्टर साधारण व्यक्ति के लिये प्रतिदिन विटामिन लेने की बात कहते हैं जबकि दूसरों की राय अलग है। नोबेल पुरस्कार विजेता डा. लॉइनस पाउलिंग ने "हाउ टू लिव लॉन्ग एण्ड फील बेटर पुस्तक लिखी है जिसमें उन्होंने कौनसे विटामिन रोज लिये जाएँ और कैसे लिये जाएँ - इसका विवरण दिया है।

6 अपनी संवेदनशीलता की मात्रा बढ़ाएँ :-

जब भी आप खाएं, धीरे-धीरे चबाएं, स्वाद को पहचानने की कोशिश करें। कभी भी स्वाद एवं गंध को पहचानने बिना भोजन न करें।

आँखें बन्द करें और सतहों की जानकारी लें कि वह खुरदरी चिकनी या सपाट हैं। इसके बाद, सतह की गुणवत्ता को पहचानने की कोशिश करें।

अपने टेप की आवाज को कम करें और आवाज को सुनें, फिर धीरे-धीरे इसे बढ़ाएं और अन्तर अनुभव करें। आवाजों को पहचानने का अभ्यास करें जो कि आप अपने रोजमर्रा के जीवन में सुनते हैं। गंध के प्रशिक्षण के लिए, गंधों के अन्तर को समझने की कोशिश करें। इससे आपकी बुद्धि का विकास होगा।

श्री विन वेन्गर ने अपनी पुस्तक 'द आइन्स्टाइन फैक्टर' में इन सारे उपायों को अच्छे परिणाम हेतु उपचार रूप में, कम से कम तीन सप्ताह तक दोहराने की राय दी है।

आपकी शक्ति: आपका मस्तिष्क

– दुनिया का सबसे बड़ा सुपर कम्प्यूटर अमेरिका के पास नहीं है, वह आप सबके सिर के बालों के नीचे खोपड़ी में स्थित है।

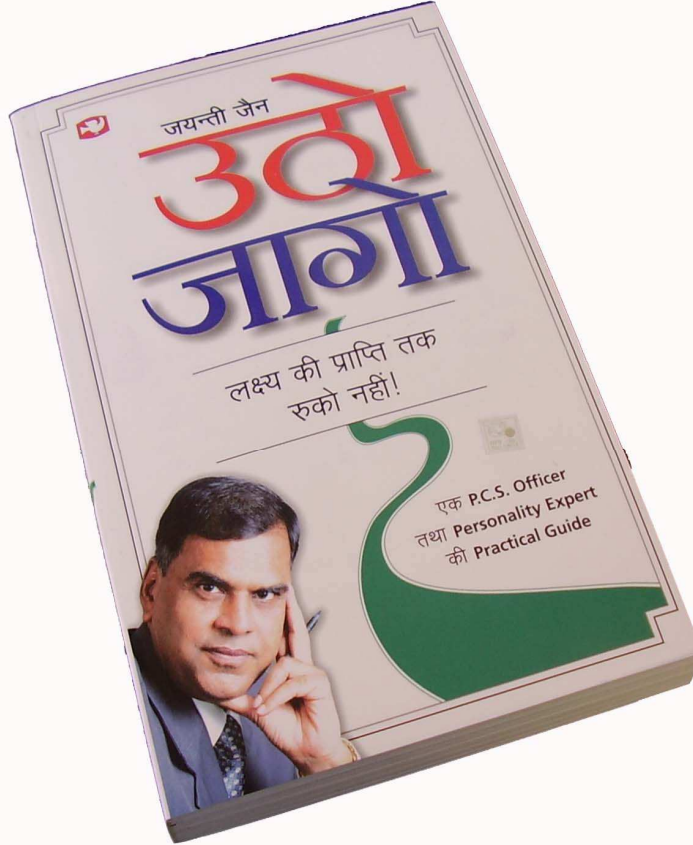
– एक रोटी के टुकड़े को एक कतरा खून में बदलने वाला कारखाना आपके शरीर में स्थित है। इस तरह का कारखाना आज का विज्ञान एवं दुनिया का समस्त धन मिलकर भी नहीं बना सकते।

– परमाणु बम से भी अधिक विनाशक हथियार 'हीनता ग्रन्थि' है, जिसने करोड़ों लोगों का जीवन बर्बाद कर रखा है।

– विश्व की सबसे बड़ी सोने की खदान अफ्रीका के जंगलों में नहीं, बल्कि आपके सिर के अन्दर है।

– विश्व का सबसे अविकसित क्षेत्र अफ्रीका के जंगलों में नहीं आपके बालों के नीचे है।

मानव मस्तिष्क एक पैराशूट की तरह है, यह तभी कार्य करता है जब यह खुला हुआ हो। पुर्वाग्रह-मुक्त, तनाव-मुक्त, विचार-मुक्त, अतीत एवं सपनों से मुक्त मस्तिष्क ही सृजनशील होता है तभी वह वर्तमान में जीता है।

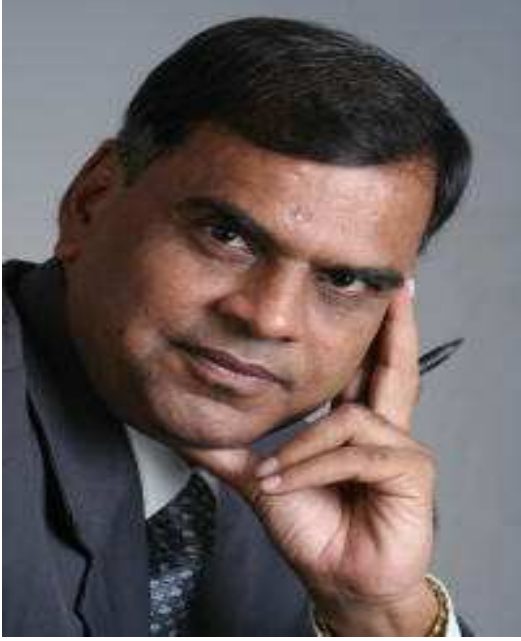


**Utho Jago is published by : Hind Poket
Books Pvt. Ltd
J-40, Jorbagh Lane, New Delhi 110003**

List of my Other books

- * How to Get Super Success
- * आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएं?
- * सकारात्मक कैसे बनें?
- * लक्ष्य बनाइये सफल होइये
- * रिलैक्स कैसे रहे?
- * तनाव कैसे दूर करें?

सक्सेज गुरु के बारे में



जयन्ती जैन उदयपुर के पास एक छोटे-से गांव शक्तावतों का गुड़ा में पैदा हुए। उन्होंने जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली में अध्ययन किया। वर्तमान में आप राजस्थान सरकार के वाणिज्यिक कर विभाग में उपायुक्त हैं। आप राजस्थान व जम्मू कश्मीर सरकार के वैल्यू एडेड टैक्स प्रशिक्षक भी रहे हैं। विद्यार्थी जीवन से ही आप स्वतन्त्र रूप से लेखन कार्य करते रहे हैं। राष्ट्रीय स्तर की पत्र-पत्रिकाओं में आपके अनेक लेख छप चुके हैं। इस विधा में लिखी गई पुस्तकों में आपकी कृति “उठो! जगो! लक्ष्य की प्राप्ति तक रुको नहीं!” अपना स्थान निरन्तर बनाती जा रही है। “तनाव छोड़ो सफलता पाओ” का प्रकाशन हिन्द पाकेट बुक से प्रकाशित हो रही है। आपने इस पुस्तक के लेखन के क्रम में लगभग सात हजार पुस्तकें पढ़ी हैं और आठ सौ पृष्ठ लिखे।

आजकल आप विभिन्न शैक्षणिक एवं सामाजिक संस्थाओं द्वारा आयोजित सेमीनार के माध्यम से युवकों, अधिकारियों व उद्यमियों को प्रोत्साहित कर उनके जीवन में बदलाव लाने में प्रयत्नशील हैं।

जयन्ती जैन

सक्सेस सिस्टम

F - 40, सेक्टर 14, उदयपुर

Tel. 0294-2641889, Mobile - 94142-89437

Email id- jayntijain@gmail.com

My Hindi blog - <http://uthojago.wordpress.com/>

My English blog - <http://jayantijain.wordpress.com/>