मेरा अद्भुत मस्तिष्क

कहानी विज्ञान और खेलों से याद रखने की कला

अध्याय 1

क्या आप 30 शब्द याद रख सकते हैं

पहले स्वयं को जाँचिए फिर अपने मस्तिष्क की शक्ति पहचानिए

Read N Rise with Madhukar Mokha

www.readnrise.com

Read → Reflect → Realize → Rise

यह अध्याय कैसे करना है

इस अध्याय में आपको पहले 30 सरल शब्द दिए जाएँगे। आप उन्हें केवल एक बार ध्यान से पढ़ेंगे। इसके बाद सूची को ढककर या अगला पृष्ठ खोलकर जितने शब्द याद हों, लिखेंगे। यही आपका पहला स्कोर होगा।

फिर आप उन्हीं 30 शब्दों से बनी एक मौलिक, विचित्र और भावपूर्ण कहानी पढ़ेंगे। कहानी पढ़ते समय हर घटना को मन की स्क्रीन पर देखिए। अंत में शब्दों को दोबारा याद कीजिए और अपने दोनों स्कोर की तुलना कीजिए।

स्मृति कमजोर नहीं उसे प्रशिक्षित करना है

हर विद्यार्थी की स्मृति बिल्कुल एक जैसी नहीं होती, फिर भी स्मृति को सही विधि और अभ्यास से बेहतर बनाया जा सकता है। अप्रशिक्षित स्मृति शब्दों को केवल दोहराती है। प्रशिक्षित स्मृति उन्हें अर्थ, चित्र, संबंध, भावना और पुनःस्मरण से जोड़ती है।



अप्रशिक्षित स्मृति शब्द दोहराती है। प्रशिक्षित स्मृति उन्हें चित्र, अर्थ और संबंध में बदलती है।

जानकारी के साथ भावना

भावना किसी अनुभव को महत्त्वपूर्ण बना सकती है। इसी बात को बच्चों के लिए एक सरल शिक्षण सूत्र में समझें:

जानकारी + भावना = अधिक मजबूत दीर्घकालिक स्मृति

यह गणित का अटल नियम नहीं है। लंबे समय तक सीखने के लिए ध्यान, समझ, चित्र, अभ्यास, पर्याप्त नींद और बिना देखे याद करने का प्रयास भी आवश्यक है।



जानकारी मस्तिष्क तक पहुँचती है; भावना उसे महत्त्वपूर्ण बना सकती है।

नियम सरल है पहले प्रयास में कोई कहानी नहीं और कोई संकेत नहीं

पहला चरण केवल शब्द देखिए

नीचे दिए गए शब्दों को केवल एक बार, क्रम से पढ़िए। प्रत्येक शब्द को लगभग दो सेकंड दीजिए। अभी कहानी बनाने या शब्द लिखने की कोशिश न करें। सूची पढ़ लेने के बाद इसे ढक दीजिए।

1. सुनहरा मुकुट	11. सीढ़ी	21. दादी
2. साबुन	12. चाँद	22. आँसू
3. कुआँ	13. मोर	23. इंद्रधनुष
4. पतंग	14. छाता	24. पौधा
5. नारियल	15. तकिया	25. तितली
6. हाथी	16. चाबी	26. विद्यालय
7. ढोल	17. मंदिर	27. तिरंगा
8. केला	18. घंटी	28. बाँसुरी
9. रेलगाड़ी	19. कबूतर	29. नदी
10. शहद	**20. पत्र**	**30. सूरज**

अब सूची ढक दीजिए

आपको जितने शब्द याद हैं, उन्हें नीचे लिखिए। क्रम सही न हो तो भी लिखें। अनुमान लगाने की आवश्यकता नहीं है।

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____

14. _____ 29. _____

15. _____ 30. _____

मेरा पहला स्कोर _____ 30

यदि आपका स्कोर कम आया है, तो निराश न हों। यह परीक्षा नहीं है। यह केवल उस अंतर को देखने का अवसर है जो सही तकनीक पैदा कर सकती है।

30 शब्दों का चित्र संसार

चित्रों को ऊपर से नीचे और बाएँ से दाएँ क्रम में देखिए। हर चित्र को उसके शब्द से जोड़िए।



सुनहरा मुकुट से सूरज तक पूरी 30 शब्द श्रृंखला

दूसरा चरण कहानी को मन में देखिए

अब नीचे दी गई कहानी धीरे-धीरे पढ़िए या किसी से पढ़कर सुनाने को कहिए। हर मुख्य शब्द पर एक क्षण रुकिए। केवल शब्द मत सुनिए—रंग, आकार, आवाज, गति और भावना के साथ पूरी घटना को अपने मन में देखिए।

समझो देखो महसूस करो जोड़ो फिर बिना देखे सुनाओ



शब्द को बड़ा, रंगीन, गतिशील, विचित्र और भावपूर्ण बनाकर मन में जीवंत दृश्य तैयार कीजिए।

पूरी कहानी एक चित्र यात्रा में

सुनहरे मुकुट से सूरज तक चित्रों की सुनहरी राह का अनुसरण कीजिए। अब चित्र देखकर कहानी अपने शब्दों में सुनाइए।



गौरव की जादुई यात्रा 30 शब्दों को जोड़ती एक निरंतर मानसिक फ़िल्म

गौरव की जादुई यात्रा

एक सुबह गौरव ने देखा कि उसके सिर पर एक बहुत बड़ा **सुनहरा मुकुट** रखा है। मुकुट इतना चमकदार था कि उसकी रोशनी से पूरा कमरा जगमगा उठा।

अचानक वह मुकुट पिघलकर एक विशाल **साबुन** बन गया। साबुन से इतने बुलबुले निकले कि गौरव हवा में उड़ने लगा।

एक बड़ा बुलबुला उसे गाँव के पुराने **कुएँ** के पास ले गया। पर कुएँ में पानी नहीं था। उसके भीतर एक रंग-बिरंगी **पतंग** उड़ रही थी।

गौरव ने पतंग की डोर खींची। पतंग नीचे आई तो उसकी पूँछ में एक बड़ा **नारियल** बँधा था। नारियल जमीन पर गिरकर टूटा और उसके अंदर से एक छोटा-सा **हाथी** बाहर आया।

हाथी ने अपनी सूँड़ से एक विशाल **ढोल** बजाना शुरू किया—ढम-ढम, ढम-ढम! ढोल की आवाज सुनकर आकाश से एक बहुत बड़ा **केला** नीचे गिरा।

हाथी ने केले का छिलका उतारा तो उसके अंदर से एक लंबी **रेलगाड़ी** निकल आई। उसके डिब्बों से मीठा **शहद** टपक रहा था।

शहद जमीन पर जम गया और उससे आकाश तक पहुँचने वाली चमकीली **सीढ़ी** बन गई। गौरव ऊपर चढ़ा तो सामने बहुत बड़ा **चाँद** मुस्करा रहा था।

चाँद ने अपनी जेब खोली और उसमें से एक सुंदर **मोर** बाहर आया। मोर ने पंख फैलाए तो वे एक विशाल **छाते** में बदल गए।

गौरव छाते के नीचे खड़ा हुआ। बारिश की बूँदों के बजाय मुलायम **तकिए** गिरने लगे। उसने एक तकिया उठाया तो उसके भीतर चमकती हुई **चाबी** मिली।

चाबी हवा में उड़कर एक पुराने **मंदिर** के द्वार में जा लगी। द्वार खुलते ही मंदिर की बड़ी **घंटी** अपने आप बजने लगी—टनन, टनन!

घंटी के भीतर से एक सफेद **कबूतर** उड़ा। उसकी चोंच में छोटा-सा **पत्र** था।

गौरव ने पत्र खोला। उसमें लिखा था—बेटा, मैं आपकी प्रतीक्षा कर रही हूँ। यह उसकी **दादी** की लिखावट थी।

दादी बहुत दूर गाँव में रहती थीं। गौरव को याद आया कि वह बहुत दिनों से उनसे मिलने नहीं गया। दादी को याद करते ही उसकी आँखों से दो बड़े **आँसू** निकले।

आँसू जमीन पर नहीं गिरे। वे आकाश में उड़कर सात रंगों का सुंदर **इंद्रधनुष** बन गए। गौरव उस पर चलता हुआ दादी के गाँव पहुँचा।

दादी आँगन में एक छोटा **पौधा** लगा रही थीं। उन्होंने कहा—जिस तरह पौधे को बढ़ने के लिए पानी चाहिए, उसी तरह रिश्तों को जीवित रखने के लिए प्रेम और समय चाहिए।

तभी पौधे की पत्ती खुली और उसमें से चमकती **तितली** निकली। वह उड़ते हुए गाँव के **विद्यालय** में पहुँच गई।

विद्यालय के प्रांगण में बच्चे हाथों में **तिरंगा** लेकर खड़े थे। तभी तिरंगे के बीच से मधुर धुन बजाती **बाँसुरी** निकली।

बाँसुरी की धुन इतनी सुंदर थी कि पास बहती **नदी** भी मानो कुछ क्षण रुककर सुनने लगी। धीरे-धीरे अँधेरा मिटा और नदी के पीछे से चमकता **सूरज** निकल आया।

"शब्दों को केवल रटिए मत; उन्हें कल्पना में जी लीजिए—स्मृति उन्हें स्वयं सँभाल लेगी।"

— मधुकर मोखा

तीसरा चरण अब कहानी बंद कर दीजिए

कहानी को दोबारा मत देखिए। पहले मन में गौरव की यात्रा चलाइए। एक दृश्य से अगला दृश्य खोजिए और जितने शब्द याद हों, नीचे लिखिए। इस बार क्रम भी बनाए रखने का प्रयास करें।

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____

कहानी के बाद मेरा स्कोर _____ 30

अपनी प्रगति देखिए

अभ्यास	मेरा स्कोर	मेरी टिप्पणी

पहली बार केवल शब्द देखकर	___ /30	_____
कहानी पढ़ने के बाद	___ /30	_____
सही क्रम में	___ /30	_____
उलटे क्रम में	___ /30	_____

उत्तर जाँचने की श्रृंखला

सुनहरा मुकुट → साबुन → कुआँ → पतंग → नारियल → हाथी → ढोल → केला → रेलगाड़ी → शहद → सीढ़ी → चाँद → मोर → छाता → तकिया → चाबी → मंदिर → घंटी → कबूतर → पत्र → दादी → आँसू → इंद्रधनुष → पौधा → तितली → विद्यालय → तिरंगा → बाँसुरी → नदी → सूरज

यह विधि क्यों काम करती है

- **चित्र:** हर शब्द मन में एक स्पष्ट दृश्य बनाता है।
- **विचित्रता:** अनोखी घटनाएँ ध्यान खींचती हैं—जैसे नारियल से हाथी निकलना।
- **गति और ध्वनि:** उड़ना, गिरना, खुलना और ढोल-घंटी की आवाज दृश्य को जीवंत बनाती है।
- **जुड़ाव:** हर वस्तु अगली वस्तु तक पहुँचने का संकेत बनती है।
- **भावना:** दादी का पत्र, आँसू और प्रेम कहानी को अर्थ देते हैं।
- **पुनःस्मरण:** बिना देखे शब्द निकालने का प्रयास स्मृति तक पहुँचने का रास्ता मजबूत करता है।

चित्र + विचित्रता + गति + जुड़ाव + भावना + पुनःस्मरण = मजबूत स्मृति

स्मृति के घड़े की उपमा

कल्पना कीजिए कि बिना अर्थ वाली जानकारी महीन रेत जैसी है, जो जल्दी छूट सकती है। अर्थ और संबंध वाले विचार कंकड़ों जैसे हैं। चित्र, भावना और मजबूत संबंध से जुड़ी जानकारी बड़े रंगीन पत्थरों जैसी यादगार बन सकती है। यह केवल समझाने की उपमा है; मस्तिष्क सचमुच छेद वाला घड़ा नहीं है।



ध्यान, अर्थ, चित्र और भावना से जुड़े संकेत जानकारी को दोबारा याद करने में सहायता कर सकते हैं।

चौथा चरण बीच से स्मृति जाँचिए

यदि आपको श्रृंखला सचमुच याद है, तो केवल शुरुआत से ही नहीं, बीच के किसी भी शब्द से आगे और पीछे जा सकेंगे।

1. चाँद के बाद कौन आया? _____
2. पत्र से ठीक पहले और बाद में क्या था? _____
3. तकिए के बाद कौन-सी वस्तु मिली? _____

4. तितली से पहले और बाद में क्या था? _____
5. सूरज से उलटे क्रम में पाँच शब्द लिखिए: _____

गृहकार्य अपनी मौलिक कहानी बनाइए

अलग-अलग श्रेणियों से 15 सरल शब्द चुनिए। प्रत्येक शब्द को अगले शब्द से जोड़कर एक नई कहानी बनाइए। कहानी में कम से कम एक आवाज, एक गति, एक विचित्र दृश्य और एक भावपूर्ण क्षण अवश्य रखिए।

मेरी कहानी का शीर्षक	_____
कुल शब्द	_____
पहला स्कोर	_____ /15
कहानी के बाद स्कोर	_____ /15
सबसे यादगार दृश्य	_____
कहानी की भावना	_____

याद करने का वैज्ञानिक अभ्यास

मानसिक कहानी बनाने के बाद पुस्तक बंद करके शब्दों को मन से निकालिए। फिर उत्तर जाँचिए और कुछ समय बाद दोबारा याद कीजिए। केवल दोबारा पढ़ना आसान लगता है, पर बिना देखे याद करने का प्रयास स्मृति तक पहुँचने के रास्ते को मजबूत कर सकता है।



पढ़िए किताब बंद कीजिए याद कीजिए जाँचिए और अंतराल के बाद दोहराइए।

अभ्यास समय: 10 मिनट बाद _____ /15 रात में _____ /15 अगले दिन _____ /15 तीन दिन बाद _____ /15

4R चिंतन

Read मैंने इस अध्याय में क्या सीखा?

_____

Reflect कहानी से पहले और बाद के स्कोर में क्या अंतर आया?

_____

Realize मेरे लिए कौन-सा दृश्य सबसे मजबूत स्मृति-संकेत बना?

_____

Rise मैं इस तकनीक का उपयोग पढ़ाई में कहाँ करूँगा?

_____

याददाश्त कोई जादू नहीं सही विधि और अभ्यास से विकसित होने वाली क्षमता है