

रुद्रा-शक्ति

रहस्य और तकनीक

प्रो. डॉ. जितेन्द्र अड़िया - एम.डी.



RUDRA
PUBLICATION

...publishing positivity...

25/B, Govt. Society, B/h, Municipal Market.
Off. C.G. Road, Navrangpura, Ahmedabad - 380 009.
Ph. : 079-26447393 • Mobile : 098259 25947
email : rudrapublication1@gmail.com
www.rudrapublication.com
Buy online www.clickabooks.com

For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847

स्मरण-शक्ति

लेखक : डॉ. जितेन्द्र अढ़िया M.D.

Copyright @ Adhia International

All Rights reserved. No Part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of the copyright owner

ISBN : 978-93-80420-56-1

11th Edition : February 2015

₹ 130/-

: Typesetting :
Manu Patel

: Printing :
Rudra Publication

: Publisher :
Adhia International
Ahmedabad
www.mindtraininginstitute.net

सप्रेम

मुझे आशा है यह पुस्तक
मनचाही सूचना को याद रखने और
पढ़ाई, साक्षात्कार या अपने दैनिक
जीवन में आवश्यकतानुसार
उचित समय पर उसका
उपयोग करने में
आपके लिए सहायक होगी ।

शुभकामनाओं सहित ।

आभार

विनोद तिवारी का
जिन्होंने इस पुस्तक का
हिन्दी अनुवाद व सम्पादन
करने में सहयोग दिया
उसके लिए मैं
हृदय से आभारी हूँ ।

- प्रो. डॉ. जितेन्द्र अढ़िया एम.डी.

समर्पित

यह पुस्तक
उन सभी विद्यार्थियों को
समर्पित है जो
परीक्षा के साथ-साथ
अपने जीवन के हर क्षेत्र में
सफलता हेतु प्रयासरत रहते हैं ।

- प्रो. डॉ. जितेन्द्र अढ़िया एम.डी.

लेखक के बारे में

अधिकांश व्यक्तियों की ४० वर्ष की आयु के पश्चात इच्छा शक्ति कमजोर होने लगती है, सोचने-समझने का सामर्थ्य ढलान पर आने लगता है किन्तु डॉ. जितेन्द्र अढ़िया के साथ ऐसा नहीं है। जब डॉ. अढ़िया ने ४० वर्ष की आयु पार की तो उन्होंने अपना कार्यक्षेत्र बदलने का विचार किया। आपने मेडिकल कॉलेज के एक प्रोफेसर से विश्व विख्यात मन प्रशिक्षक और प्रेरणादायी व्याख्याता बनने का निश्चय किया। यह लक्ष्य उन्हें १९९२ में 'प्रेरणा का झरना' नाम के एक सेमिनार का आयोजन करने और उसमें दिए गए व्याख्यानों के कारण मिला। इन व्याख्यानों से आपको अपार ख्याति प्राप्त हुई और देखते ही देखते विश्व के प्रसिद्ध स्थानों से उन्हें 'प्रेरणा का झरना' सेमिनार के आयोजन करने के अवसर मिले। इन असीमित संख्या में सेमिनारों के आयोजन से निकट भविष्य में डॉ. अढ़िया का नाम गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड में भी दर्ज हो जाए तो कोई आश्चर्य की बात नहीं।

मानव प्रशिक्षक और मानवीय सम्भावनाओं को विकसित करने वाले डॉ. अढ़िया अनेक विषयों पर सेमिनार व कार्यशालाओं का आयोजन करते हैं। जैसे माइन्ड पॉवर (मन की शक्ति), स्मरण शक्ति, जीवन जीने का विज्ञान, नेतृत्व, परस्पर सम्बंध निर्माण, सुखी विवाहित जीवन और लोक अभिव्यक्ति (पब्लिक स्पीकिंग) आदि।

१९५१ में गुजरात के एक गरीब परिवार में जन्मे डॉ. अढ़िया का बचपन राजकोट के एक कमरे वाले मकान में बीता। यही गरीबी उनके जीवन का प्रेरणाबल बन गई। उनके पिताजी ने मन ही मन यह दृढ़ निश्चय (अपने बेटे के बचपन में ही) कर लिया था कि उसे (अपने बेटे को) डॉक्टर बनाना है। यह विचार प्रतिकूल और दर्दनाक परिस्थितियों के बीच से गुजरते हुए आगे बढ़ता गया और उनका यह

सपना उस दिन पूरा हुआ जब १९७४ में उनके बेटे को एम.बी.बी.एस. की डिग्री मिली। बाद में कम्प्यूनिटी मेडिसिन में एम.डी. की डिग्री मुम्बई विश्व विद्यालय से प्राप्त की।

डॉ. अद्विया को अपने ३० वर्ष के डॉक्टर के तौर पर कार्यकाल के दौरान बहुधा इस बात का साक्षी रहना पड़ा है और यह देखकर वे मंत्रमुग्ध रह गए कि विचारों और मान्यताओं का शारीरिक स्वास्थ्य पर जबर्दस्त प्रभाव होता है। डॉ. अद्विया की अध्ययन की आदत, अध्ययन के प्रति उनकी गहन जिज्ञासा से झलकती है। इसी गहन और तीव्र जिज्ञासा के कारण जल्दी ही उन्होंने मन और शरीर के बीच सम्बंधों को पढ़ना शुरू कर दिया। उस समय आप काफी उत्तेजित अनुभव कर रहे थे जब आपने, अपने जीवन के एक मिशन के रूप में अपनी इस समझ को अन्य लोगों तक पहुँचाने का निश्चय किया। इस तरह यहीं से प्रेरणा का झरना पुस्तक और सेमिनारों का जन्म हुआ।

जैसा कि हर बड़ी बात के समान प्रारम्भ में होता है ठीक उसी तरह डॉ. अद्विया के व्याख्यानों की श्रृंखला की छोटी सी शुरुआत हुई। अपने व्याख्यान उन्होंने शुरू में छोटे क्लबों, आर्गनाइजेशन, विद्यालयों, महाविद्यालयों आदि में देना शुरू किया, उनको एक व्याख्याता के रूप में ख्याति यहीं से मिलना शुरू हो गई थी। धीरे-धीरे वे एक प्रतिष्ठित व्याख्याता के रूप में स्थापित हुए। समय के साथ-साथ और विषय की प्रासंगिकता के चलते बड़े-बड़े संस्थानों और कार्पोरेशन से आपको व्याख्यान हेतु निमंत्रण मिलने शुरू हो गए।

हिन्दुस्तान में आपके कार्यक्रमों की सफलता ने दुनिया की सारी सीमाएँ लाँध दी और आपको विदेशों से लगातार इस तरह के कार्यक्रम और सेमिनार आयोजन करने के निमंत्रण मिलने लगे। आपको सन २००३, २००४, २००७ और २००८ में अमेरिका के सभी बड़े और प्रसिद्ध

शहरों से इस हेतु आमंत्रण मिलने लगे। इसके पहले अमेरिका के अलावा आपने हाँगाकाँग, चीन, थाईलैन्ड, इंगलैन्ड, बेल्जियम, कनाडा, दुबई, ओमान और साऊथ अफ्रीका में अनेक कार्यक्रम दिए। इसके अतिरिक्त आपने बांग्लादेश, बोट्सवाना, सऊदी अरब, फ्रांस, हालैंड, सिंगापुर आदि की शैक्षणिक यात्रा भी की।

यू.एस.ए. के पहले प्रवास के पश्चात् व्याख्यानों की बढ़ती माँग को देखते हुए मेडिकल कालेज के जाँव को छोड़कर आपने स्वयं को इस संदेश को फैलाने के लिए पूरा-पूरा समय देने का निश्चय किया। अब आप अपनी प्रिय परियोजना मन विश्वविद्यालय जो आकार ले रही है, स्थापित करने में सक्रिय रूप से संलग्न हैं। इस अन्तर्राष्ट्रीय संस्थान में मन पर होने वाले अध्ययन और अनुसंधान में विश्वभर के विद्वानों के भाग लेने का अनुमान है।

प्रेरणा का झरना कार्यक्रम के दर्शकों में से अनेक की यह जिज्ञासा निरन्तर बनी रही कि डॉ. अढिया के व्याख्यानों का सारांश किसी तरह ग्रहण कर, उसे अपने घर ले जाएँ, परिवार व मित्रों के बीच उस पर चर्चा करे, उसे बाँटें तथा भविष्य के सन्दर्भ के रूप में उसका उपयोग करें। इस तरह डॉ. अढिया की पुस्तक 'प्रेरणा का झरना' सामने आई। यह पुस्तक अर्थात् प्रेरणा का झरना प्रारंभ में गुजराती में लिखी गई जिसका शीर्षक था- 'प्रेरणा नुं झरनुं' और फिर बाद में इसका अनुवाद हिन्दी, तेलगु, पंजाबी, मराठी, बंगाली और अंग्रेजी में किया गया। लेखक ने इसके अलावा और भी कई प्रसिद्ध पुस्तकें और सीडी तैयार की है। जो विभिन्न विषयों जैसे माइन्ड पावर (मन की शक्ति), स्मरण-शक्ति, रिलेशनशिप आदि को लेकर है। डॉ. अढिया की स्मरण-शक्ति और मन की शक्ति कार्यशालाएँ विश्व भर में प्रसिद्ध हैं।

यह पुस्तक क्यों लिखी गई ?

मेडिकल डॉक्टर के मेरे तीस वर्षीय कार्यकाल के दौरान मुझसे अनेक लोगों ने कहा कि हमारी स्मरण-शक्ति को अच्छा बनाने के लिए कुछ दवा बताएँ या लिखें । मैंने यह जानने के लिए कि क्या ऐसी कोई दवा हो सकती है जो वास्तव में स्मरण-शक्ति बढ़ा सके ? अनेक शोध/अनुसंधान किए और अन्ततः हार मानकर ये सारे शोध कार्य छोड़ दिए । सत्य तो यह है कि स्मरण-शक्ति न तो अच्छी होती है और न ही बुरी। बात तो केवल प्रशिक्षित और अप्रशिक्षित स्मरण-शक्ति की है ।

प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति क्या है ? स्मरण-शक्ति वास्तव में हमारे अर्धजाग्रत मन की शक्ति है । यदि हम अपनी स्मरण-शक्ति को प्रशिक्षित कर लेते हैं तो इसकी अधिकतम क्षमता का अधिकतम उपयोग कर सकते हैं । मैंने यह सब बहुत सारी पुस्तकें पढ़कर और विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भाग लेकर सीखा है । इस तरह ज्ञान प्राप्त करने की सतत प्रक्रिया में अब मैं, स्वयं के स्मरण-शक्ति प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित कर रहा हूँ । मुझे विश्व के उन सभी क्षेत्रों से (जहाँ मैंने स्मरण-शक्ति प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए हैं) जबरदस्त प्रतिक्रिया मिली है ।

मेरे विद्यार्थियों का आग्रह था कि मुझे स्मरण-शक्ति पर कोई पुस्तक लिखनी चाहिए। जिसका कार्यशाला या वर्कशॉप में भाग लेने के बाद एक सन्दर्भ पुस्तक के रूप में उपयोग किया जा सके । और इस तरह मैं, स्मरण-शक्ति पर गुजराती में एक पुस्तक लिखने के लिए प्रेरित हुआ । इस पुस्तक का दूसरा संस्करण प्रकाशित हो चुका है। मैं इस बात के प्रति आश्चर्य हूँ कि अधिकांश विद्यार्थियों को उनकी पढ़ाई और दैनिक जीवन में यह पुस्तक अति उपयोगी सिद्ध होगी। लोगों की यह माँग लगातार रही कि मेमरि की यह पुस्तक गुजराती, अंग्रेजी, मराठी और हिन्दी में भी प्रकाशित हो। लोगों की इसी माँग ने इस पुस्तक का हिन्दी, मराठी और अंग्रेजी रुपान्तरण करने के लिए प्रेरित किया । मेरे विद्यार्थियों को असीम प्रोत्साहन और प्रेम के साथ मेमरि (स्मरण-शक्ति) पुस्तक का हिन्दी अनुवाद प्रेषित है । मुझे विश्वास है कि यह पुस्तक विद्यार्थियों के लिए अपने अध्ययन और जीवन के हरक्षेत्र में हर कदम पर उपयोगी प्रमाणित होगी ।

- प्रो. डॉ. जितेन्द्र अढिया

अनुक्रम

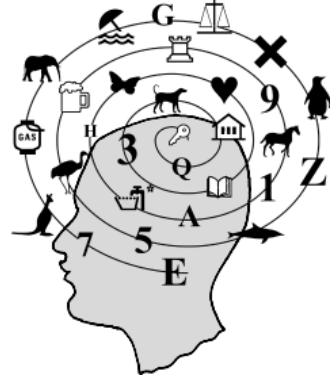
१. स्मरण-शक्ति क्या है ?	१३
२. प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति के लाभ	१४
३. स्मरण-शक्ति की प्रक्रिया	२०
४. स्मरण-शक्ति के प्रकार	२४
५. स्मरण-शक्ति के रहस्य	२७
६. स्मरण-शक्ति को प्रभावित करने वाले घटक	३९
७. असोसिएशन तकनीक	४७
८. नाम और चेहरों को कैसे याद रखे	५५
९. पेगवर्ड तकनीक	६०
१०. लम्बे अंक वाले नम्बरों को कैसे याद रखें	६७
११. टेलीफोन के नम्बरों को कैसे याद रखें	६९
१२. घटनाओं की तारीख कैसे याद रखें ?	७०
१३. पढ़ाई में अंको को कैसे याद रखें	७१
१४. मेमरि चार्ट	७२
१५. स्कैनिंग तकनीक	७६
१६. तेजी से पढ़ना	७९
१७. रिविजन तकनीक	८७

१८.	विराम तकनीक	९०
१९.	विदेशी भाषा शब्दकोष	९२
२०.	स्पेलिंग कैसे याद रखें	९४
२१.	ABCD तकनीक	९६
२२.	एक्रोनिम (परिवर्णी शब्द) तकनीक	९९
२३.	दीवार पत्र तकनीक	१०१
२४.	पॉकेट डायरी तकनीक	१०३
२५.	हार्डलाइटर तकनीक	१०४
२६.	ऑडियो टेप तकनीक	१०६
२७.	फ्लैश कार्ड तकनीक	१०९
२८.	सामूहिक अध्ययन	१११
२९.	अपने उत्तर को गाँ	११२
३०.	रीड-बेक तकनीक	११४
३१.	अभिभावकों से निवेदन	११६
३२.	हमारे उत्पाद	१२३
३३.	हमारे उत्पाद के प्राप्ति स्थल	१२५

स्मरण-शक्ति
अच्छी या बुरी नहीं होती
वह तो केवल
प्रशिक्षित या अप्रशिक्षित होती है ।

स्मरण-शक्ति क्या है ?

दिन-प्रतिदिन के जीवन में हमारे आसपास जो कुछ होता है, जो भी घटनाएँ घटित होती हैं, वे हमारे मन में रजिस्टर्ड हो जाती हैं। जब हमें सम्बंधित जानकारी की आवश्यकता हो तब उसका उपयोग करने की क्षमता स्मरण-शक्ति कहलाती है।



हमारे पास दो प्रकार की स्मरण-शक्ति है।

प्राकृतिक स्मरण-शक्ति और प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति।

यदि हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है तो हम, हमारी स्मरण-शक्ति का अधिक से अधिक उपयोग करने में सक्षम होंगे। फिर हम भुलक्कड़पन (भूलने की आदत) के शिकार नहीं होंगे। और इससे भी कहीं बढ़कर बात तो यह है कि हम, हमारी स्मरण-शक्ति का जितना अधिक उपयोग करेंगे उतनी ही बेहतर और श्रेष्ठ उपलब्धि होगी। यह स्मरण-शक्ति का विस्तार (मेमरि स्ट्रेचिंग) कहलाता है।

प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति अर्थात् जिससे हम सीधे और सरल फॉरमेट में जानकारी को याद रखना सीख सकते हैं। स्मरण-शक्ति तकनीक के माध्यम से हम कोई भी, कितनी भी, लम्बी अवधि की सूचना को किसी भी मनचाही मात्रा में, मनचाही जगह पर याद कर सकते हैं और वह भी एक बहुत ही व्यवस्थित ढंग से।

प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति के लाभ

जीवन के किसी भी क्षेत्र में प्रगति के लिए हमें प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति की आवश्यकता होती है। प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति के द्वारा विद्यार्थी अपनी पढ़ाई में बेहतर हो सकते हैं। वे अपने विषय को अच्छी तरह से सीखने और याद करने में सक्षम हो सकते हैं और उचित समय पर इसका उपयोग भी कर सकते हैं। जैसे परीक्षा व साक्षात्कार के दौरान इसका उपयोग कर अच्छे अंक और नौकरी प्राप्त कर सकते हैं।

इतिहास में ऐसे अनेक लोगों के उदाहरण मिल जाएँगे जो अधिक से अधिक लोगों के नाम याद रखने के कारण सफल हुए। जैसे एन्ड्र्यू कारनेगी, डेल कारनेगी, जीम फारली, जॉन केनेडी, सायरस चार्ल्स डिगोल और हैरी लॉरेन आदि ये सभी विभूतियाँ पश्चिमी देशों की थी। इसी तरह भारत में भी ऐसी अनेक विभूतियाँ हुई हैं जिनमें नाम याद रखने की कल्पनातीत क्षमता थी। इनमें से कुछ नाम हैं, स्वामी विवेकानंद, श्रीमंत राजचंद्र, प्रमुख स्वामी महाराज, साधु वासवानी, नानी पालकीवाला, डॉ. सलीम अली आदि। इनकी सफलता का एक मात्र रहस्य अधिक से अधिक लोगों के नाम याद रखने की उनकी कल्पनातीत क्षमता है। प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति के द्वारा हम अधिक से अधिक लोगों के नाम, उनके चेहरे और उनके विषय में अधिक से अधिक जानकारी याद रख सकते हैं, जैसे उनके जन्म दिन, विवाह की तारीख आदि। यह हमारे सामाजिक सम्बन्धों को अच्छा बनाने में सहायक होगा।

कई बातें ऐसी होती हैं, जिन्हें हम याद रखना आवश्यक नहीं समझते। जैसे अखबारों और पत्रिकाओं में प्रकाशित अनावश्यक जानकारी जो हमारे लिए महत्वपूर्ण नहीं होती। किन्तु प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति होने का

लाभ यह होता है कि हम जो भी जानकारी चाहें उसे याद कर सकें और वह भी हमारे मन चाहे अपने तरीके से। जीवन में कुछ बातें ऐसी होती हैं जिन्हें भुला देना अच्छा होता है। अनेक लोग ऐसे हैं जिनका यह मानना है कि अच्छी स्मरण-शक्ति केवल विद्यार्थियों के लिए ही महत्वपूर्ण है। किन्तु मेरा मानना है कि किसी भी व्यवसाय या व्यापार के लिए एक प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति होना अनिवार्य है अथवा यह भी कहा जा सकता है कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में और प्रत्येक स्तर पर प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति का होना अति महत्वपूर्ण है।

जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति का महत्व निम्न प्रकार है।

विद्यार्थियों के लिए

उस प्रत्येक विद्यार्थी के लिए जो परीक्षा में अधिकतम अंक प्राप्त करना चाहता है उसके पास प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति का होना अति-महत्वपूर्ण है। हमने जो कुछ भी पढ़ा है उसे याद करके यदि परीक्षा के समय उपयोग करें तो अच्छे अंक प्राप्त किए जा सकते हैं। अपनी किताबों से केवल नोट्स तैयार करने से ही स्मरण-शक्ति नहीं बढ़ती। अन्यथा विद्यालय और महाविद्यालय जाने वाले अधिकांश विद्यार्थी नोट्स तैयार तो करते हैं किन्तु ऐसा करने के बाद भी हर कोई परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करने में सक्षम नहीं हो पाता। ऐसा क्यों ?



विद्यालय और कॉलेज अपने विद्यार्थियों से यह अपेक्षा करते हैं कि जो कुछ भी उन्हें वर्ष भर पढ़ाया गया है, उसे याद रखें। किन्तु अधिकांश शैक्षणिक संस्थानों के द्वारा यह नहीं सिखाया जाता कि जो कुछ पढ़ाया गया है उसे

किस तरह याद रखा जाए। यदि हमारे पास प्रशिक्षित स्मरण-शक्ति है तो हम उचित समय पर विशेषकर परीक्षा के समय आसानी से याद कर सकते हैं और परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त कर सकते हैं।

अभिभावकों के लिए

यदि अभिभावकों को इस बात का ज्ञान है कि स्मरण-शक्ति को कैसे प्रशिक्षित किया जाए तो वे बच्चों को विद्यालय में श्रेष्ठ प्रदर्शन करने में मार्गदर्शन कर सकते हैं। यदि अभिभावक स्मरण-शक्ति की सभी तकनीकों को सीख लेते हैं तो उनकी स्मरण-शक्ति में नाटकीय ढंग से उन्नति होगी जो उनके व्यावसायिक एवं व्यापारिक जीवन में भी सफलता के लिए सहायक होगी।



शिक्षकों के लिए

“जिसतरह एक दीपक, दूसरे दीपक को तभी जला सकता है जब वह स्वयं निरंतर जलता रहे। ठीक इसीतरह एक शिक्षक भी अपने विद्यार्थियों को तभी अच्छा सीखा सकता है जब वह भी सतत सीखने की प्रक्रिया जारी रखे।”

-एनोन

प्रत्येक शिक्षक को नियमित रूप से सीखने की आवश्यकता हमेशा बनी रहती है ताकि वे अपने विद्यार्थियों को दिन-प्रतिदिन के नवीन ज्ञान से अच्छी तरह से अवगत करा सकें। यदि सभी शिक्षक स्मरण-शक्ति की सभी तकनीकों के विषय में जानते हैं तो वे इन तकनीकों को विषय से सम्बद्ध करते हुए अपने विद्यार्थियों को पढ़ा सकते हैं तथा इनका उपयोग कैसे किया जाए



यह भी बता सकते हैं। यह विद्यार्थियों को अपना विषय अच्छी तरह से याद कर पाने में सहायक होगा। स्मरण-शक्ति की सभी तकनीकों का उपयोग करते हुए यदि शिक्षक विद्यार्थियों को विषय याद कराने में सहायता कर सकते हैं। साथ ही यह विद्यार्थियों को असंख्य तनावों से छुटकारा दिलाने में भी सहायक होगा। इस तरह के शिक्षक अपने सहकर्मियों में अपेक्षाकृत अधिक प्रसिद्ध हो जाते हैं, क्योंकि विद्यार्थी उनसे एक विषय की अपेक्षा और भी बहुत कुछ सीखते हैं।

नौकरी करने वालों के लिए

जब हमें कोई नौकरी मिल जाती है तो हमें प्रसन्नता होती है। हम दृढ़ इच्छा शक्ति के साथ, एकाग्र होकर और अधिक गंभीरता पूर्वक अपने कार्य को अंजाम देते हैं। यह प्रक्रिया निरन्तर जारी रहती है तो हमें जल्दी ही बढ़ोतरी मिलती है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए हमें असंख्य जानकारियों को याद रखने की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए हमारे वरिष्ठ द्वारा जो कार्य दिया गया है उसे एक उचित तरीके से और निर्धारित समय में पूर्ण करना होता है। ऐसी स्थिति में स्मरण शक्ति तकनीक इसमें सहायक होती है।



स्मरण-शक्ति इस कार्य में हमारी दक्षता को बढ़ाने में इस तरह सहायक होती है:

- हमारे व्यवसाय को लाभदायक बनाने हेतु आवश्यक जानकारी याद रखने के लिए।
- अपने व्यवसाय से सम्बन्धित सभी आंकड़े याद रखना।
- इस बात को याद रखना कि ऑफिस फाईल और महत्वपूर्ण डाटा कहाँ रखे गए हैं ?
- सरकारी कायदे - कानूनों को और साथ ही सरकारी नीति-नियमों को याद रखना।

व्यापारियों के लिए

व्यापारी यह पूछ सकते हैं कि हमारे काम में स्मरण-शक्ति का क्या उपयोग किया जा सकता है ? जबकि हमारे पास सहायता के लिए कम्प्यूटर्स और सचिव आदि है । किन्तु यह गलत धारणा है। जरा सोचिये हमारे ग्राहक और आपूर्तिकर्ता किस के साथ व्यापारिक व्यवहार करते हैं । हमारे साथ या हमारे कम्प्यूटर व सेक्रेटरी के साथ ? यदि हम अपने सभी ग्राहकों और आपूर्तिकर्ताओं के नामों और चहेरों को याद रख पाते है तो हम उनके साथ श्रेष्ठ व्यापारिक लेन-देन करने में सक्षम हो जाएँगे । इसके अलावा यह हमारे कारोबार को भी याद रखने लायक बनाने में सहायक होती है । स्मरण-शक्ति तकनीकों का उपयोग व्यापार को सफलता पूर्वक चलाने के लिए आवश्यक है ।

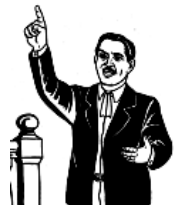


पेशेवर (प्रोफेशनल्स) लोगों के लिए

• जब एक डॉक्टर किसी मरीज को देखता है या उसका ऑपरेशन करता है तो उनके पास कोई मोटी सन्दर्भ पुस्तक नहीं होती और वह किसी पुस्तक को देखे बगैर भी रोगी का निदान करने में सक्षम होता है । यह उसकी स्मरण-शक्ति का कमाल है । इसके आधार पर वह जटिल से जटिल बीमारी दूर करने में या ऑपरेशन करने में सक्षम होता है ।



• केस के लिए आवश्यक सभी धाराओं की असंख्य पुस्तकें बाजार में उपलब्ध हैं किन्तु वकील के लिए प्रकरण से सम्बंधित सभी कानूनों को याद रखना आवश्यक होता है । कोर्ट में मोटी-मोटी पुस्तकें ले जाने से काम नहीं



चलता । अर्थात् प्रकरण के प्रस्तुतिकरण के समय वकीलों को सभी सम्बंधित कानूनों को याद रखने की आवश्यकता होती है ।

- लेखक, मनोवैज्ञानिक, कम्प्यूटर विशेषज्ञ, इंजीनियर और अन्य सभी व्यवसायियों को भी अपने निश्चित क्षेत्र से सम्बंधित बहुत अधिक जानकारी याद रखनी होती है । यदि सभी व्यवसायी स्मरण-शक्ति तकनीकों का उपयोग करते हैं तो इससे उन्हें अपने कार्यक्षेत्र से सम्बंधित जानकारी बढ़ाने में सहायता मिलेगी ।
- यदि हम एक प्रबन्धक है या ऑफिस में एक वरिष्ठ अथवा सीनियर पोजिशन लिए हैं तो हमें असंख्य जानकारियाँ याद रखने की आवश्यकता होती है । इस तरह की कठिन स्थितियों में स्मरण-शक्ति तकनीकों का उपयोग करना बहुत सहायक होता है । इन तकनीकों का उपयोग करते हुए हम अपने काम में श्रेष्ठ प्रदर्शन कर सकते हैं ।

बीमा एजेन्ट के लिए

एक सफल बीमा एजेन्ट बनने के लिए उसे अपने ग्राहकों के बारे में अधिकतम जानकारी याद रखने की आवश्यकता होती है । जैसे कि - नाम, पॉलिसी का नाम, पॉलिसी के प्रीमियम की रकम एवं पॉलिसी व मेच्युरिटी की तारीख आदि । ये सभी जानकारी आमतौर पर अधिकांश एजेन्ट अपनी डायरी में लिख लेते हैं । किन्तु स्मरण-शक्ति तकनीक का उपयोग करने पर बीमा एजेन्ट अपने ग्राहक के विषय में स्मरण-शक्ति के आधार पर बगैर डायरी देखे सारी बातें कर लें तो इससे ग्राहकों पर अच्छा और सकारात्मक प्रभाव पड़ता है । इस बात का आगे भी लाभ मिलता है ।

