

भाग - 1

("तेज मेमोरी" सूत्रों का संग्रह)

आपका "तेज मेमोरी" भाग-1 में स्वागत है

यहां आपको विभिन्न सूत्रों का सामना करना पड़ेगा। आप प्रत्येक सूत्र को पढ़ें तथा उनका अभ्यास करें। किसी भी प्रकार से आपको उनमें मास्टर बनना होगा, तभी आप "तेज मेमोरी" भाग-2 का उपयोग कर पायेंगे।

1

"तेज मेमोरी" की मुख्य बातें

मेमोरी क्या है ?

मेमोरी हमारे दिमाग में सूचनाओं का संग्रह है। सूचनाएं हमारे दिमाग में पांचों इंद्रियों द्वारा जाती हैं। हमारा दिमाग 24 घंटे सूचनाओं को एकत्रित करता रहता है। रात में जब हम सोते रहते हैं तब भी हमारा दिमाग काम करता है और सूचनाओं का संग्रह करता है।

क्या मेमोरी का तेज होना अति आवश्यक है?

जीवन का शेष कार्य बिना तेज मेमोरी के भी होता रहता है। जीवन में तेज मेमोरी केवल एक सहयोगी है। परन्तु पढ़ाई के लिए मेमोरी का तेज होना अति आवश्यक है।

उदाहरण के लिए, रूस में एक व्यक्ति, जिनका नाम 'एस' था, की मेमोरी काफी तेज थी। उन्हें हर बात याद रहती थी। परन्तु यही मेमोरी उनकी मुसीबत बन गयी थी। उनका दिमाग पुरानी अनावश्यक बातों का संग्रहालय बन गया था।

अतः हमें अपनी मेमोरी को आपनी आवश्यकता के अनुसार ही उपयोग करना है और याद रखना है कि भूलना ईश्वर का दिया हुआ एक वरदान है और उसके बिना जीवन एक बोझ बन जाता है।

क्या आपकी मेमोरी तेज है?

आपकी मेमोरी कितनी भी कमजोर हो, परन्तु कुछ ऐसा जरूर होगा, जिसे आप आसानी से याद रख पाते होंगे। जैसे कोई तिथियों को याद रख पाता है तो कोई टेलीफोन नम्बर याद रख पाता है, किसी को रास्ते हमेशा के लिए याद हो जाते हैं तो किसी को लोगों के नाम एवं पते आसानी से याद हो जाते हैं। इसका मतलब यह है कि आपकी मेमोरी तेज है तथा इसे दूसरे क्षेत्रों में भी विकसित करने की आवश्यकता है।

एकाग्रता क्या है?

मन को एक निश्चित दिशा में लम्बे समय तक लगाये रखने को एकाग्रता कहते हैं। जैसे यदि आप किसी एक विषय के बारे में लम्बे समय तक सोच सकते हैं तो कहा जाएगा कि आपकी एकाग्रता उस विषय में अच्छी है।

जैसा कि आप जानते हैं, मेमोरी और एकाग्रता का सीधा-सीधा संबंध है, अर्थात् जितनी ज्यादा एकाग्रता होगी, उतनी अच्छी मेमोरी होगी। हमारी एकाग्रता निम्नलिखित बातों पर निर्भर करती है :-

- 1) **आदत *** - एकाग्रता का सबसे महत्वपूर्ण भाग कोशिश है जो आदत के चलते आती है। जैसे यदि आपको टेलीफोन नम्बर याद रखने की आदत है तो आप पूरी कोशिश करेंगे कि आपको टेलीफोन नम्बर याद रहे और उससे आपकी एकाग्रता टेलीफोन नम्बर याद करते समय ज्यादा होगी। अतः आपको टेलीफोन नम्बर आसानी से याद हो जायेगा।
- 2) **पुरस्कार पाने की चाहत** - सीधे शब्दों में इसे लालच कह सकते हैं। इससे भी एकाग्रता बढ़ती है। जब हमें कोई चीज मिलनी होती है तो हम पूरी कोशिश करते हैं कि अच्छी तरह से सूचनाओं को याद कर लें और इस कोशिश के चलते एकाग्रता बढ़ जाती है।
- 3) **आसानी से समझ पाना** - यदि हमें कोई बात आसानी से समझ में आ जाती है तो हमारा मन ज्यादा एकाग्रचित हो जाता है। यही कारण है कि हमारी किसी एक विषय में मेमोरी तेज हो जाती है।
- 4) **जिज्ञासा** - यदि हमारे मन में किसी विषय के बारे में अनेकों प्रश्न उत्पन्न हो रहे हैं तो स्वतः हमारा मन उन प्रश्नों के उत्तर जानना चाहता है और हमारी एकाग्रता बढ़ जाती है।
- 5) **अपने से लगाव** - हमारा लगाव हमेशा अपने आप से होता है। जब भी कोई बात हम से संबंधित होती है तो वहां हमारा ध्यान अपने आप चला जाता है। एकाग्रता की यह एक महत्वपूर्ण कड़ी है। जैसे - किसी 80 साल के वृद्ध को भी अपनी शादी की बातें, अपने दादा-दादी की बातें आदि याद रहती है।

* आदत ही हमारी सफलता या असफलता दोनों के लिए जिम्मेवार है। जो लोग सफल होते हैं उनकी आदत सफल होने की हो जाती है और जो लोग असफल होते हैं उनकी आदत असफल होने की हो जाती है।

6) **रचनात्मकता** - जब भी हम कोई नई रचना करते हैं तो हमारी एकाग्रता काफी अच्छी होती है। हम पूरी तरह से उससे जुड़ जाते हैं अतः हमें प्रत्येक विषय में हमेशा रचनात्मक सोच का उपयोग करना चाहिए (आपको इस पुस्तक में रचनात्मक सोच का विशेष प्रशिक्षण मिलनेवाला है)।

एकाग्रता का विकास कैसे करें ?

जैसा कि ऊपर आपने पढ़ा है, एकाग्रता के 6 महत्वपूर्ण घटक हैं। नीचे एकाग्रता के विकास के अनेकों उपाय बताए जा रहे हैं, इनका अभ्यास करें।

1) **कोशिश** : हममें से जितने भी लोगों की एकाग्रता अच्छी मानी जाती है, उनका मुख्य कारण कोशिश होती है। यदि आप कोशिश करने के लिए तैयार हैं तभी 'तेज मेमोरी' को आगे बढ़ें।

आपको उन विषयों को याद रखने की कोशिश करनी है, जिन विषयों में आपकी एकाग्रता कमजोर है। कोशिश करने के लिए आपका ध्यान प्रत्येक बार इस बात पर होनी चाहिए कि कितनी बार आपने कोशिश की, अर्थात् जितनी ज्यादा बार आपने कोशिश की, उतना ही आपको अच्छा माना जायेगा।

आपको उस बच्चे जैसे कोशिश करनी है जो अपने पैर पर खड़ा होना चाहता है। उसका पूरा ध्यान खड़े होने पर होता है। उसको एक बार खड़ा होना है चाहे उसके लिए कितनी भी बार कोशिश करनी पड़े।

2) **उद्देश्य** : आपको अपने आप से यह प्रश्न पूछते रहना है - 'अच्छी एकाग्रता के क्या-क्या फायदे हैं ?' आप अपने सीधे उद्देश्य को भी लिखकर रखें। जैसे एकाग्रता अच्छी होने से आपको अच्छे अंक मिलेंगे इससे आप IAS Officer, IIT-Engineer, AIIMS Doctor..... बन सकते हैं।

3) **'तेज मेमोरी' सूत्रों का उपयोग** : 'तेज मेमोरी' पुस्तक में सभी तरीके रचनात्मक सोचवाले हैं, जिसका उपयोग करने से एकाग्रता अच्छी होने लगती है तथा याद भी होने लगता है। अतः आपको 'तेज मेमोरी' के सूत्रों का लगातार उपयोग करते रहना है।

4) **‘लेमैन थ्योरी’ का उपयोग** : ‘लेमैन थ्योरी’ जो अध्याय 42 में दिया गया है, का उपयोग करने से जिज्ञासा बढ़ जाती है तथा समझना आसान हो जाता है। इतः इससे भी एकाग्रता बढ़ती है।

5) **‘एकाग्रता केन्द्र’ का उपयोग** : आपको इस पुस्तक में किसी एक पेज पर ‘एकाग्रता केन्द्र’ का चित्र मिलेगा। उसके केन्द्र पर कम से कम रोज 5 मिनट तक एकाग्रता का अभ्यास करें। इससे आपके दोनों दिमागों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान बढ़ता है जिससे एकाग्रता बढ़ती है तथा दिमाग भी तेज होता है।

6) **स्वस्थ तन-मन** : कहते हैं - स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन रहता है। अतः आपको अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना होगा। इसके लिए आप निम्नलिखित बातों का अभ्यास कर सकते हैं :-

- (क) **व्यायाम करना** : व्यायाम ऐसा होना चाहिए जिससे शरीर के अंदर ज्यादा-से-ज्यादा ऑक्सीजन की आवश्यकता हो।
- (ख) **संतुलित आहार का सेवन** : आप अपनी आवश्यकता एवं क्षमता के अनुसार निर्णय ले सकते हैं।
- (ग) **तनाव से मुक्ति** : आप सोने से पहले प्रत्येक दिन अपने शरीर को तनाव से मुक्त करने का अभ्यास करें। इसके लिए आप बिस्तर पर सोने चले जाएं। आंखें बंद रखें। अपने पैर के अंगूठे से शुरु करके धीरे-धीरे ऊपर बढ़ते हुए सिर तक को तनावमुक्त करें। (तनाव से मुक्ति के लिए धीरे-धीरे शरीर के प्रत्येक अंग में तनाव डालते हैं और बाद में उन्हें तनाव से मुक्त होने देते हैं।) शरीर के प्रत्येक भाग में अभ्यास शरीर के उस भाग के तनाव से मुक्त हो जाने तक करें, उसके बाद ही दूसरे भाग के लिए आगे बढ़ें।

मेमोरी कितने प्रकार की होती है?

हमारी मेमोरी दो प्रकार की होती है :- (1) छोटी मेमोरी तथा (2) लम्बी मेमोरी

छोटी मेमोरी (Short Term Memory) : हमारा दिमाग जब भी कोई सूचना ग्रहण करता है तो पहले उसे छोटी मेमोरी में ले जाता है। वैसे वह सूचना हमारे दिमाग में ही रहती

तेज मेमोरी

है परंतु हम उसे केवल कुछ समय तक उपयोग कर सकते हैं, उसके बाद वह हमारे दिमाग में कहीं खो जाती है।

लम्बी मेमोरी (Long Term Memory) : जब कोई सूचना हमारे दिमाग में बार-बार आती है तो हमारा दिमाग उसे लम्बी मेमोरी में डाल देता है तथा उसे हम कभी भी उपयोग कर सकते हैं। जैसे बचपन में सीखी गयी गिनतियां, अक्षर, देवताओं के नाम, माता-पिता के नाम आदि।

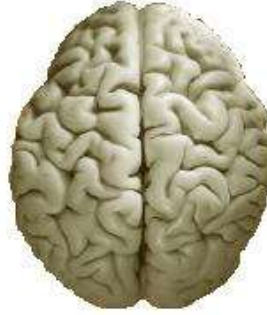
कभी कोई बात काफी आवश्यक होती है या हमारे जीवन से संबंधित होती है तो भी हमारा दिमाग उसे लम्बी मेमोरी में डाल देता है और हम उसका भी उपयोग कर सकते हैं। जैसे आपके जीवन की पहली घटना, पहली गर्ल फ्रेंड, पहला ब्वाय फ्रेंड या कॉलेज का पहला दिन, आदि।

दिमाग की बनावट कैसी है?

हमारा दिमाग ऊपर से देखने पर दो अर्धगोलों के रूप में बंटा हुआ है। बाएं तरफ के भाग को बायां दिमाग और दायीं तरफ के भाग को दायां दिमाग कहते हैं। दोनों दिमागों का अपना अलग-अलग कार्यक्षेत्र है।

बायां दिमाग

इसे तुलनात्मक दिमाग भी कहते हैं। इसका मुख्य कार्य शब्दों का उपयोग, गणित की गणना, तुलनात्मक अध्ययन आदि हैं। बायां दिमाग का अधिकतर उपयोग हम अपनी पढ़ाई में करते हैं। इसकी तुलना हम कैसेट से कर सकते हैं।

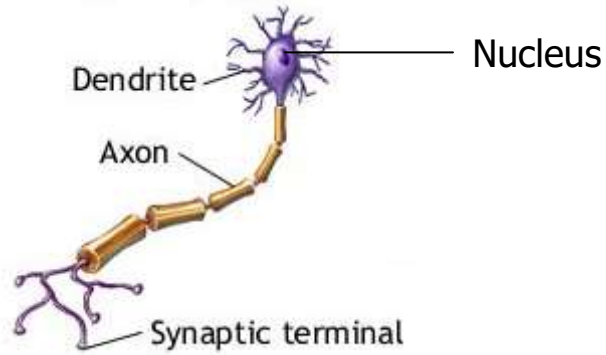


दायां दिमाग

इसे रचनात्मक दिमाग भी कहते हैं। इसका मुख्य कार्य तस्वीरों का संग्रह करना, कल्पना करना, सपने देखना, रचनात्मक सोच आदि है। दाएं दिमाग का अधिकतर उपयोग हम फालतू के सपने देखने में करते हैं। इसकी तुलना हम CD से कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए जब आप "तेज मेमोरी" पुस्तक को पढ़ रहे हैं तो आप बायें दिमाग का उपयोग कर रहे हैं और जब आप इसको समझ कर अपने दिमाग में कल्पनाएं कर रहे हैं जैसे कैसेट या CD की कल्पना तो आप दाएं दिमाग का उपयोग कर रहे हैं।

दिमाग सूचनाओं का संग्रह कैसे करता है?



(न्यूरॉन की रचना)

दिमाग के दोनों भागों के एक छोटे से भाग को न्यूरॉन कहते हैं। यह शरीर की सबसे बड़ी कोशिका है। यह तीन भागों में बंटा है - न्यूरॉन कोशिका, डेन्ड्राइट तथा एक्सऑन।

न्यूरॉन कोशिका एक साधारण कोशिका जैसी है जिसका एक न्यूक्लियस है। डेन्ड्राइट इस कोशिका के चारों तरफ बालों जैसी संरचना है। यही रचना अन्य दूसरी कोशिकाओं से जुड़ती है जिससे हम सीखते हैं तथा याद रखते हैं। मनुष्य का दिमाग एक उलझी हुई पहेली है। इसको जानने का अर्थ है - दुनियां के अनन्त विस्तार को जानना।

क्या हमारी मेमोरी की कोई सीमा है?

कम्प्यूटर हमें सबसे ज्यादा आश्चर्यचकित करता है। हम आपसे कुछ प्रश्न करते हैं और आप उनका उत्तर देने की कोशिश करें -

- (i) क्या कोई ऐसा कम्प्यूटर है जिसका वजन तीन पाउण्ड हो और जो लगभग 1,00,00,00,00,000 (एक खरब) तथा 2.8×10^{20} बिट सूचनाओं का संग्रह कर सके?

- (ii) क्या कोई ऐसा कम्प्यूटर है जो न केवल सूचनाओं का संग्रह करे बल्कि उन्हें समझे और उनका उपयोग भी समय के अनुसार करे?
- (iii) क्या ऐसा कोई ऐसा कम्प्यूटर है जो 100 सालों या उससे अधिक बिना छेड़छाड़ किये चलता रहे?
- (iv) क्या कोई ऐसा कम्प्यूटर है जो कल्पना कर सकता है?
- (v) क्या कोई ऐसा कम्प्यूटर है जो इतनी सूचनाओं के संग्रह के साथ-साथ भावनाओं को अनुभव कर सके तथा प्यार कर सके?

आपका जवाब होगा कि यह केवल मानव दिमाग के लिए ही संभव है। कहते हैं कि यदि आप प्रत्येक क्षण 10 नयी बातें दिमाग में डाले, बचपन से लेकर जीवन के अंत तक, तब भी आपका दिमाग लगभग आधा भरेगा।

आप सोच रहे होंगे कि आपको इतनी सारी चीजें याद रखने की क्या आवश्यकता है? आपको केवल अपनी पढ़ाई की बातें याद हो जाएं तो अच्छा है। आप का सोचना एकदम सही है। और आप इस "तेज मेमोरी" पुस्तक में यही प्राप्त करेंगे।

"तेज मेमोरी" की मुख्य बातें क्या हैं?

मेमोरी को तेज करने के लिए पांच आवश्यक बातें निम्नलिखित हैं :-

(i) देखने की कला : आंखें, भगवान की सुंदरतम एवं सबसे कोमल रचना है। इससे हम दूर-दूर तक की चीजों का बाहरी दर्शन कर सकते हैं। भगवान ने हमें एक आंतरिक आंख भी दिया है जिससे हम कल्पना कर सकते हैं। यहां हम कल्पना के लिए अपने इस आंतरिक आंख का उपयोग करेंगे। अच्छी तरह कल्पना करने के लिए हमें निम्न बातों का ध्यान रखना होगा -

- (क) रंगों का कल्पना में उपयोग करना। जितना ज्यादा रंग आप उपयोग करेंगे, उतनी ज्यादा आपकी कल्पना अच्छी होगी तथा वह लम्बी मेमोरी में चली जायेगी।
- (ख) अपनी कल्पना को गति प्रदान करें। अर्थात् आपकी कल्पना में कुछ गति अवश्य होनी चाहिए।

- (ग) काल्पनिक चीजें जितनी **बड़ी** हों, उतना ही अच्छा है। बड़ी चीजें दिमाग पर ज्यादा प्रभाव डालती हैं।
- (घ) प्रत्येक चीज की कोई न कोई **पृष्ठभूमि** (पीछे का भाग) होती है, अतः आप भी अपनी कल्पनाओं में पृष्ठभूमि देखें।
- (ङ) आप अपनी कल्पना को सही स्वरूप दें। अर्थात् उन्हें **3D** बनाने की कोशिश करें। यही अंतर होता है सचमुच के चीज में एवं उसके तस्वीर में। 3D में चीजें तीन तरफ से दिखती हैं और उभरी हुई लगती है।

(ii) **विचित्र सोच** : विचित्र चीजें हमारे दिमाग को अनायास ही आकर्षित करती हैं। जैसे शांताक्लॉज, जोकर आदि। अपनी कल्पना को विचित्र बनानी है ताकि आपकी एकाग्रता बढ़े और पढ़ाई की बातें सीधे लम्बी मेमोरी में चली जाएं।

(iii) **सभी इन्द्रियों का उपयोग** : हमारे दिमाग में सूचनाएं पांच इन्द्रियों द्वारा जाती हैं। आपको अपनी कल्पना में इन सभी इन्द्रियों का उपयोग करना है। इस बात को इस प्रकार समझ सकते हैं। जैसे आपके किसी दोस्त को आदत है कि वह चलते-चलते याद करना पसंद करता है। आपकी आदत है कि आपको संगीत के साथ पढ़ना अच्छा लगता है। आपके एक और दोस्त की आदत एकदम अलग ही है। उसको सफाई पसंद है। उसको अच्छी-अच्छी सुगंध चाहिए तभी उसकी पढ़ाई हो पाती है। आपका एक और दोस्त है, जिसे आपलोग मोटू कहते हैं, को हमेशा खाने की पड़ी रहती है। उसकी पढ़ाई खाते समय ही हो पाती है।

यहां आपकी त्वचावाली इंद्रियां विकसित हैं। आपके पहले दोस्त को कानवाली इंद्रियां विकसित हैं। आपके दूसरे दोस्त की नाकवाली इंद्रियां विकसित हैं तथा आपके मोटू दोस्त की जीभवाली इंद्रियां विकसित हैं।

आपकी चाहे कोई भी इंद्रियां विकसित हों, आपको अपनी सभी इंद्रियों का विकास करना है। इससे आपकी एकाग्रता विकसित होगी तथा आप अपनी सबसे ज्यादा विकसित इंद्रियों का उपयोग पढ़ाई में कर पायेंगे।

यहां हम सभी इंद्रियों का उपयोग करना सीखेंगे।

- 1) **आंख** - आंखों का अच्छी तरह से उपयोग करना हम ऊपर सीख चुके हैं।
 - 2) **कान** - आप अपनी कल्पना में काल्पनिक आवाज सुनने की कोशिश करें। जैसे यदि आप कागज की कल्पना कर रहे हैं तो कागज की आवाज सुनने की कोशिश करें। इससे आपकी सुननेवाली इंद्रियां कागज से जुड़ जायेंगी।
 - 3) **जीभ** - जीभ का उपयोग भी आपको अपनी पढ़ाई में करना है। जैसे यदि आप कागज की कल्पना कर रहे हैं तो उसके स्वाद की भी कल्पना करें कि यदि आप उसे खाते तो कैसा लगता ?
 - 4) **नाक** - अब आपको उस कागज को सूंघना है। हर चीज की अपनी गंध होती है जिसका सबसे ज्यादा ज्ञान कुत्ते को होता है। आपको भी गंध का ज्ञान पाने के लिए उस वस्तु को सूंघने की कोशिश करना है।
 - 5) **त्वचा** - सबसे पहला ज्ञान हमें स्पर्श का है। मां के पेट में भी थे तब भी स्पर्श का ज्ञान था। स्पर्श हमारे दिमाग में काफी अंदर तक जाता है। स्पर्श दो तरह से होता है -
 - (क) **बाह्य स्पर्श** - जैसे आप कागज को छूकर जानना चाहते हैं। यह केवल बाहरी स्पर्श है। हमें बाहरी स्पर्श का काफी ज्ञान है, आपको कल्पना में इसका उपयोग करना है।
 - (ख) **आंतरिक स्पर्श** - जैसे यदि आप कागज होते तो कैसा लगता? यह भी एक प्रकार का स्पर्श है परंतु यह अंदर से किया गया स्पर्श है। यह एक अनुभव है। इसका ज्ञान थोड़े लोगों को होता है। जिन्हें इसका ज्ञान होता है, वे काफी भावात्मक, प्यार करनेवाले तथा दयावान होते हैं। यह एक ऐसा अनुभव है जिससे आप सारी सृष्टि का अनुभव के द्वारा ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं।
- (iv) **अपनी मेमोरी में विश्वास** : विश्वास उस आंतरिक अनुभव का नाम है जिसके द्वारा आपको लगता है कि आप क्या कर सकते हैं? आपकी क्षमता क्या है? क्या आप

अपनी क्षमताओं का विकास कर सकते हैं? यदि हां, तो किस सीमा तक? इत्यादि। इतनी सारी विभिन्नताओं का कारण विश्वास ही है। समझने के लिए हम विश्वास को दो भागों में बांट सकते हैं :-

(क) **मनोवैज्ञानिक विश्वास** : यह वह विश्वास है जो हमारे दिमाग से उत्पन्न होता है। जैसा हम सोचते हैं वैसा विश्वास बनता चला जाता है। परंतु यह सोचना काफी हद तक हमारे पहले के अनुभवों पर निर्भर करता है। यहां आप कोशिश करके बदलाव ला सकते हैं। इसके लिए आपको स्वयं ही सकारात्मक सोचने की आदत डालनी चाहिए, जैसे - किसी सकारात्मक सोचवाले व्यक्ति से संबंध रखना चाहिए या आपको सोचना चाहिए कि आपकी मेमोरी तेज है। आप किसी भी सूचना को जल्दी याद कर लेते हैं। आपकी एकाग्रता अच्छी है। आप अपने बारे में सकारात्मक सोच उत्पन्न करें। इसके लिए आप एक पेपर पर लिखना शुरू कर सकते हैं। धीरे-धीरे आपके अंदर सकारात्मक सोच उत्पन्न हो जायेगी। सकारात्मक सोच से आप सकारात्मक रूप से कोशिश कर सकते हैं।

(ख) **वास्तविक विश्वास** : यहां आपको जानना है कि क्या सचमुच आपकी मेमोरी तेज है। यदि हां तो आप मनोवैज्ञानिक विश्वास का भी विकास कर सकते हैं। हां यह सही है कि आपकी मेमोरी तेज है और हम कुछ उदाहरणों के द्वारा समझाने की कोशिश कर रहे हैं :-

उदाहरण 1 - मरने के पूर्व का अनुभव

कुछ लोगों से जो मरते-मरते बचे हैं, जब पूछा गया कि मौत सामने आती है तो कैसा लगता है? उन्होंने जवाब दिया कि एक बार फिर से पूरे जीवन की सारी घटनाएं पूरे विस्तार से उनके आंखों के सामने आ जाती हैं। वे सारी बातें भी जो उन्हें लगता था कि वे भूल गये हैं।

उदाहरण 2 - सम्मोहन मेमोरी

सम्मोहन एक विद्या है जिससे आपके अचेतन मन से सीधे संबंध स्थापित किया जा सकता है। इस स्थिति में आप अपने पहले के किसी भी विषय की बातें याद ला सकते हैं।

तेज मेमोरी

ऊपर के दोनों उदाहरणों से स्पष्ट है कि हमारा दिमाग किसी भी सूचना को हमेशा के लिए याद कर लेता है। सारी सूचनाएं हमारे अचेतन मन में जाती रहती हैं और हमें लगता है कि हम उन्हें भूल गये हैं। अतः हमारी मेमोरी वास्तव में अच्छी है।

अब प्रश्न उठता है कि हमारी वास्तविक समस्या क्या है?

कल्पना करें कि आप एक पुस्तकालय में जाते हैं और वहां सारी पुस्तकें इकट्ठी रखी गयी हैं। आपको कितनी मुश्किल होगी अपनी पसंद की पुस्तक ढूंढने में? आपको वह पुस्तक तुरंत मिल सकती है या देर भी हो सकती है। पुस्तकालय में जितनी ज्यादा पुस्तकें होंगी उतनी ही मुश्किल होंगी आपके लिए अपनी पसंद की पुस्तक ढूंढने में।

यही हमारी वास्तविक समस्या है। हमारा दिमाग 24 घंटे सूचनाओं को ग्रहण करता रहता है और हमारी पढ़ाई की बातें उन सभी सूचनाओं के बीच कहीं खो जाती हैं। जब हम कोशिश करते हैं तो हमारा दिमाग उसे ढूंढकर हमें दे देता है, लेकिन तब तक काफी देर हो चुकी होती है।

उदाहरण के लिए आप परीक्षा भवन में बैठे हैं। उत्तर लिखते-लिखते कुछ बातें भूल जाते हैं। वहां काफी कोशिश करते हैं और हार मानकर दूसरे प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू कर देते हैं। परीक्षा भवन से बाहर आने के बाद उसका उत्तर अचानक याद आ जाता है।

इसका अर्थ हुआ कि हमारे दिमाग में सारी बातें रहती हैं, उनको मात्र व्यवस्थित करना है अन्यथा मुश्किल होगा उनका उपयोग करना। आप "तेज मेमोरी" में उनको व्यवस्थित करना सीख रहे हैं।

(V) जोड़-जोड़ कर सीखना : यदि आपको कोई नयी सूचना मिले तो उसे पुरानी सूचना से तथा दो सूचनाओं को मेमोरी में डालना हो तो उन दोनों सूचनाओं को जोड़-जोड़कर याद रख सकते हैं। आप उन्हें दो तरह से जोड़ सकते हैं :- 1) अगल-बगल से जोड़ तथा 2) ऊपर-नीचे से जोड़ ।

अगल-बगल से जोड़

इसके द्वारा आप अंग्रेजी के शब्दार्थ, पुस्तकें तथा लेखक आदि आसानी से याद रख सकते हैं। आप इन दस शब्दों को 'अगल-बगल से जोड़' माध्यम से याद रख सकते हैं :-

<u>बायां शब्द</u>	<u>दायां शब्द</u>	<u>अगल-बगल से जोड़</u>
टाई	हिना	(कल्पना करें-आपकी टाई हिना लेकर भाग रही है)
मां	हीरा	(कल्पना करें- मां हीरे की बनी हैं)
हल	हज	(कल्पना करें-हज को जानेवाले हल लेकर जा रहे हैं)
की	हाइव	(कल्पना करें-आप की फेंककर हाइव से हनी निकाल रहे हैं)
बी	टॉस	(कल्पना करें-बी टॉस कर रहे हैं)
टाटा	टिन	(कल्पना करें-टाटा करने से आपका हाथ टिन का हो गया)
डैम	टायर	(कल्पना करें-डैम में टायर फंस गया और पानी बाहर से निकल रहा है)
डॉल	ताज	(कल्पना करें-डॉल को ताज पहनाया जा रहा है)
डेक	तवा	(कल्पना करें-आप डेक को तवे पर गर्म कर रहे हैं)
टब	नस	(कल्पना करें-आपका नस टब में चला गया है)

ऊपर-नीचे से जोड़

इसके द्वारा आप लंबी सूचनओं को याद रख सकते हैं। जैसे खेल एवं ट्रॉफियां, लंबी उत्तरों के मुख्य बिन्दु आदि।

20 शब्दों का क्रम

ऊपर-नीचे से जोड़

नेट	कल्पना करें-आपने गुस्से में आकर नेट में नानी को बांध दिया
नानी	है और नीम के पेड़ पर लटका दिया है। नीम के पेड़ में अनार
नीम	का फल लगा हुआ है उसे आप अपने नेल से निकाल कर खा
अनार	रहे हैं। आपका नेल निकल कर गिर जाता है और नाचने लगता
नेल	है। जब आप नेल के नाच को रोकते हैं तो आपका नाक गिर
नाच	जाता है। नाक से एक नाव निकलता है जिसमें चारों तरफ निब
नाक	लगा हुआ है। निबों को आपकी मासी ने पकड़ा हुआ है और
नाप	मासी मैट पर बैठी हुई है। मैट के नीचे मून छुपा हुआ है और
निब	वहां आपके मामा उदास बैठे हुए हैं। मामा उदास हैं क्योंकि
मासी	उनके माले को उनका मोजा लेकर भाग रहा है। मोजा माइक
मैट	को माला पहनाता है तथा माइक में से मूव निकल रहा है। मूव
मून	के डब्बे से एक मैप रस्सी से बंधा हुआ है।
मामा	
मीरा	
माला	
मोजा	
माइक	
मूव	
मैप	
रस्सी	

इस अध्याय में आपको अनेकों प्रश्नों का उत्तर मिला तथा "तेज मेमोरी" के लिए जो सबसे अति आवश्यक बातें थीं, उनका ज्ञान हुआ। इससे अगले अध्याय में आप "तेज मेमोरी" टेस्ट-2 देने वाले हैं। अतः ऊपर याद किये गये सूचनाओं को अच्छी तरह याद कर लें तो अच्छा होगा।

2

"तेज मेमोरी" टेस्ट-2

1. पिछले अध्याय में याद किये गये सूचनाओं के आधार पर खाली जगहों को भरें :-

<u>बायां शब्द</u>	<u>दायां शब्द</u>	<u>बायां शब्द</u>	<u>दायां शब्द</u>
टाई	-----	-----	टिन
मां	-----	-----	टायर
हल	-----	-----	ताज
की	-----	-----	तवा
बी	-----	-----	नस

2. पिछले अध्याय में याद किये गये 20 शब्दों के क्रम को लिखें :-

-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

अब आप दोनों टेस्टों को पिछले अध्याय से जांच करें तथा सही पर ✓ का निशान लगाएं। प्रत्येक सही के लिए एक अंक दें। हम आशा करते हैं कि आपका 90% उत्तर सही होगा।

"तेज मेमोरी" टेस्ट -2



<u>कुल संख्या</u>	<u>सही उत्तर</u>	
(1) 10	-----	प्रतिशत = $\frac{\text{सही उत्तर} \times 100}{\text{कुल संख्या}}$
(2) 20	-----	
कुल 30	-----	

= _____ %

3 आकृति पद्धति

आकृति पद्धति क्या है?

आकृति पद्धति 1 से 20 तक के क्रमों को याद रखने का तरीका है जिसमें अंकों के आकृति को आधार बनाकर उनके बदले में किसी और तस्वीर का उपयोग करते हैं। अंक हमें संदेह में डाल देते हैं। उदाहरण के लिए आपने "तेज मेमोरी" टेस्ट-1 में काफी मेहनत की होगी परंतु उन्हें याद रखना एक कठिन काम है। आप इस आकृति पद्धति का उपयोग करके आसानी से 20 शब्दों को क्रम से याद रख सकते हैं।

अंक	आकृति पद्धति के शब्द	आकृति पद्धति का तर्क
1	डंडा	1 डंडे (I) की तरह दिखता है।
2	बत्तख	बत्तख () दो की तरह दिखते हैं।
3	दिल	तीन को हम दिल () की तरह आसानी से बना सकते हैं।
4	कुर्सी	चार की बनावट बिना बांहवाले लोहे की कुर्सी () की तरह होता है।
5	हुक	पांच की आकृति हुक () की तरह होती है।
6	हॉकी	छः की बनावट हॉकी स्टिक () की तरह है।
7	टेबल लैंप	सात की आकृति टेबल लैंप () की तरह है।
8	चश्मा	आठ की आकृति चश्में () की तरह की है।
9	लॉली पॉप	नौ की आकृति लॉलीपॉप () की तरह की है।

तेज मेमोरी

10	बैट एवं बॉल	10 की आकृति बैट एवं बॉल (10) की तरह का है।
11	दोनों पैर	पैरों को 11 नम्बर की गाड़ी भी कहते हैं।
12	अलमीरा की कुंडी	12 की बनावट अलमीरा की कुंडी (12) की तरह है।
13	धनुष	13 से हम धनुष (B) बना सकते हैं।
14	झंडा	14 को झंडा (4) बना सकते हैं।
15	सितार	15 को सितार (5) बना सकते हैं।
16	हाथी	16 को हाथी दांत तथा सूड़ (7) बना सकते हैं।
17	ब्रेड पकौड़ा	17 ब्रेड पकौड़े (7) की तरह दिखता है।
18	बालू की घड़ी	18 से हम रेत घड़ी (8) बना सकते हैं।
19	परकाल	19 परकाल (divider) (19) की तरह दिखता है।
20	स्कूटर	20 स्कूटर (20) की तरह दिखता है।

अब तक आपको 20 शब्दों को क्रम से याद करने का ज्ञान हो गया है। क्या आपको संदेह है? आपका संदेह हम अभी दूर कर देते हैं।

क्रमांक	शब्द	"अगल-बगल के जोड़" का तर्क
1	बोतल	कल्पना करें - आप डंडे से बोतल को तोड़ रहे हैं।
2	पेन	कल्पना करें - बत्तख आपके पेन को लेकर भाग रहा है।
3	मोबाइल	कल्पना करें - आपके मोबाइल की आकृति दिल जैसा है।
4	बालटी	कल्पना करें - आपके कुर्सी पर बाल्टी बैठी हुई है।
5	कार	कल्पना करें - आपकी कार हुक से लटक रही है।
6	घर	कल्पना करें - आपके घर में ढेर सारी हॉकी स्टिक भरी हुई हैं और आपका अपने घर के अंदर जाना मुश्किल है।
7	थाली	कल्पना करें - आपने अपनी थाली टेबल लैप के नीचे रख दी और वह पिघलने लगी।
8	पंखा	कल्पना करें - आपके पंखे ने चश्मा पहन रखा है।
9	बिस्तर	कल्पना करें - आपके बिस्तर पर अनेकों लॉलीपॉप बिखरा हुआ है।

तेज मेमोरी

- 10 बस कल्पना करें - बस के साथ आप बैट बॉल से क्रिकेट खेल रहे हैं।
- 11 घड़ी कल्पना करें - आपने घड़ी अपने पैरों में बांधा हुआ है।
- 12 किताब कल्पना करें - आप अपने किताब से मारकर अलमीरा की कुंडी खोलने की कोशिश कर रहे हैं।
- 13 चांद कल्पना करें - आप चांद को धनुष से मार कर जमीन पर गिरा देते हैं।
- 14 धोती कल्पना करें - आपने धोती पहन रखी है। आपकी धोती पीछे से झंडे ने खोल ली और ऊपर अपने साथ ले गया।
- 15 गैस कल्पना करें - गैस सितार बजा रहा है और आप नाच रहे हैं।
- 16 कम्बल कल्पना करें - एक हाथी अपने सूड़ से आपका कम्बल छीन रहा है और उसके दांत से आपको चोट लग गयी है।
- 17 ताला कल्पना करें - ताला ब्रेड पकौड़ा खा रहा है।
- 18 फोटो कल्पना करें - रेत की घड़ी में बालू के साथ साथ आपका फोटो नीचे जा रहा है।
- 19 दुकान कल्पना करें - दुकान में केवल परकाल भरा हुआ है।
- 20 मंदिर कल्पना करें - मंदिर में भगवान जी स्कूटर चला रहे हैं।

अब आप "तेज मेमोरी" टेस्ट-3 के लिए तैयार हैं। आपको आकृति पद्धति के शब्दों को याद रखना है। इससे आप किन्हीं भी 20 शब्दों को क्रम से याद रख सकते हैं। आपको आवश्यकता हो तो इन शब्दों को क्रम से दुहरा लें।

4

"तेज मेमोरी" टेस्ट-3

(1) पिछले अध्याय में याद किये गये आकृति पद्धति के शब्दों को क्रमानुसार लिखें

1 -----	6 -----	11 -----	16 -----
2 -----	7 -----	12 -----	17 -----
3 -----	8 -----	13 -----	18 -----
4 -----	9 -----	14 -----	19 -----
5 -----	10 -----	15 -----	20 -----

(2) पिछले अध्याय में याद किये गये 20 शब्दों को क्रमानुसार लिखें -

1 -----	6 -----	11 -----	16 -----
2 -----	7 -----	12 -----	17 -----
3 -----	8 -----	13 -----	18 -----
4 -----	9 -----	14 -----	19 -----
5 -----	10 -----	15 -----	20 -----

अब पिछले अध्याय से जांच करें और सही पर ✓ का निशान लगाएं।

"तेज मेमोरी" टेस्ट-3 का परिणाम

	कुल संख्या	सही उत्तर
(1)	20	-----
(2)	20	-----
कुल	40	-----

$$\begin{aligned} \text{प्रतिशत} &= \frac{\text{कुल सही} \times 100}{40} = \frac{\text{-----} \times 100}{40} \\ &= \text{-----} \% \end{aligned}$$

5 संगीत पद्धति

संगीत पद्धति क्या है?

संगीत हमें काफी आकर्षित करता है। संगीत के बिना हमारा जीवन बेजान रहता है। कहते हैं कि सबसे ज्यादा प्यार परमात्मा के संगीत में होता है, जिसे अनहद कहते हैं। यहां हम बचपन में सीखे गये तुकबंदी का उपयोग करेंगे। इससे आपको 20 शब्दों के अन्य संख्या को याद रखने में मदद मिलेगी। यहां हम संख्याओं के उच्चारण से मिलते-जुलते शब्दों का उपयोग करेंगे।

<u>अंक</u>	<u>संगीत पद्धति के शब्द</u>	<u>संगीत पद्धति का तर्क</u>
1	सूर्य	[one - sun]
2	जूता	[two - shoe]
3	पेड़	[three - tree]
4	दरवाजा	[four - door]
5	चाकू	[five - knife]
6	विक्स	[six - vicks]
7	स्वर्ग	[seven - heaven]
8	प्लेट	[eight - plate]
9	शराब	[nine - wine]
10	मुर्गी	[ten - hen]
11	नींबू	[eleven - lemon]
12	ट्यूब वेल	[twelve - tubewell]
13	प्यास (एक लीटर पानी)	[thirteen - thiriting]
14	किला	[fourteen - fort(in)]
15	लिफ्ट	[fifteen - lift(in)]
16	सुंदर लड़की	[sixteen- sweet sixteen]
17	सेठ जी	[seventeen -seth(in)]

तेज मेमोरी

18	नेल पॉलिस	[eighteen- EL-18]
19	नमकीन	[ninteen -namkeen]
20	चाची	[twenteen -aunty]

अब आपके पास 20 शब्दों को याद रखने का एक और तरीके का ज्ञान हो गया है। आप उनका उपयोग कर इन 20 शब्दों को क्रम से याद करें :-

क्रमांक शब्द

'अगल-बगल के जोड़' का तर्क

(आपको स्वयं सोचकर यहां लिखना है)

1	(सूर्य)	नदी	सूर्य नदी में से निकल रहा है।
2	(जूता)	कम्प्यूटर	कम्प्यूटर जूते से आपको पीट रहा है।
3	(पेड़)	आकाश	-----
4	(दरवाजा)	बाघ	-----
5	(चाकू)	विद्यालय	-----
6	(विक्स)	बैग	-----
7	(स्वर्ग)	सिनेमा	-----
8	(प्लेट)	जादू	-----
9	(शराब)	सोफा	-----
10	(मुर्गी)	पहाड़	-----
11	(नींबू)	जैकेट	-----
12	(ट्यूबवेल)	खिड़की	-----
13	(प्यास)	पेपर	-----
14	(किला)	पिरामिड	-----
15	(लिफ्ट)	ब्रश	-----
16	(सुंदर लड़की)	कैसेट	-----
17	(सेठ जी)	बैटरी	-----
18	(नेल पॉलिश)	कमीज	-----
19	(नमकीन)	कैंची	-----
20	(चाची)	कूड़ा घर	-----

अब आप "तेज मेमोरी" टेस्ट-4 के लिए तैयार हैं। आपको संगीत पद्धति के शब्दों को याद रखना है। इससे भी आप किन्हीं भी 20 शब्दों को क्रम से याद रख सकते हैं। आप इन 20 शब्दों को दुहरा लें।

6

"तेज मेमोरी" टेस्ट-4

(1) पिछले अध्याय में याद किये गये संगीत पद्धति के शब्दों को क्रमानुसार लिखें -

1 -----	6 -----	11 -----	16 -----
2 -----	7 -----	12 -----	17 -----
3 -----	8 -----	13 -----	18 -----
4 -----	9 -----	14 -----	19 -----
5 -----	10 -----	15 -----	20 -----

(2) पिछले अध्याय में याद किये गये 20 शब्दों को क्रमानुसार लिखें -

1 -----	6 -----	11 -----	16 -----
2 -----	7 -----	12 -----	17 -----
3 -----	8 -----	13 -----	18 -----
4 -----	9 -----	14 -----	19 -----
5 -----	10 -----	15 -----	20 -----

अब पिछले अध्याय से जांच करें और सही पर ✓ निशान लगाएं।

"तेज मेमोरी" टेस्ट-4 का परिणाम

कुल संख्या	सही उत्तर	प्रतिशत = $\frac{\text{कुल सही} \times 100}{\text{कुल संख्या}}$
(1) 20	-----	40
(2) 20	-----	= $\frac{\quad \times 100}{\quad}$
कुल 40	-----	40
		= %

7

ऐतिहासिक पद्धति

यह अध्याय उन विद्यार्थियों के लिए है जिनका विशेष विषय इतिहास रहा है। उनको पहले से ही काफी तिथियां याद होंगी, अतः वे इस अध्याय की मदद से 00 से लेकर 99 तक का कोड याद रख सकते हैं।

<u>क्रमांक</u>	<u>ऐतिहासिक घटना</u>	<u>'तेज मेमोरी' के लिए शब्द</u>
01.	शक शासक अजेस का राज्य तक्षशिला तक विस्तृत (1)	पंचाग (शक संवत्)
02.	पुर्तगाल के राजा को पोप का 'बुल' प्रदान (1502)	बुल (सांढ़)
03.	बाबर से फरगना छिना (1503)	फरगना (four Gun)
04.	भारतीय विश्वविद्यालय अधिनियम बना (1904)	विश्वविद्यालय
05.	अकबर की मृत्यु (1605)	अकबर
06.	मुस्लिम लीग की स्थापना (1906)	मुस्लिम
07.	औरंगजेब की मृत्यु (1707)	औरंगजेब
08.	हुमायूं का जन्म (1508)	हुमायूं
09.	मेवाड़ में राणा सांगा का राज्यकाल प्रारंभ (1509)	राणा
10.	कुतुबुद्दीन ऐबक ने दिल्ली में गुलामवंश की स्थापना की (1210)	कुतुब मीनार
11.	देश की राजधानी कलकत्ता से हटाकर दिल्ली लायी गयी (1911)	दिल्ली
12.	मुहम्मद बिन कासिम का सिंध पर आक्रमण (712)	(सोया) बीन
13.	गदर पार्टी की स्थापना (1913)	गदर (movie)
14.	चोल राजा राजेन्द्र का शासनकाल प्रारंभ (1014)	राजेन्द्र प्रसाद

तेज मेमोरी

15.	इण्डिका के लेखक मेगस्थनीज का भारत आगमन (315 ई.पू.)	इण्डिका कार
16.	दादा भाई नौरोजी का निधन (1916)	दादा जी
17.	आचार्य रामानुज का जन्म (1017)	राम का अनुज (लक्ष्मण)
18.	रवीन्द्र नाथ टैगोर ने विश्व भारती की स्थापना की (1918)	रवीन्द्र नाथ टैगोर
19.	जालियांवाला बाग हत्याकांड (1919)	बाग
20.	कम्यूनिस्ट पार्टी ऑफ इंडिया की स्थापना (1920)	कम्यूनिस्ट पार्टी का झंडा
21.	काकोरी रेल में सरकारी खजाना लुटा (1921)	खजाना
22.	चौरी-चौरा में 22 जवानों को जिन्दा जला दिया (1922)	आग
23.	स्वराज पार्टी की स्थापना (1923)	सुषमा स्वराज
24.	गांधी जी पहली एवं अंतिम बार कांग्रेस के अध्यक्ष बने (1924)	गांधी जी
25.	राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की स्थापना (1925)	राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सदस्य
26.	सिकन्दर का भारत पर आक्रमण (326 ई.पू.)	सिकन्दर महान
27.	साइमन कमीशन का गठन (1927)	साई बाबा
28.	लाठी-चार्ज में लाला लाजपत राय की मृत्यु (1928)	लाला लाजपत राय (या लाला जी)
29.	भगत सिंह एवं बटुकेश्वर दत्त ने केन्द्रीय विधानमंडल में बम फेंका (1929)	बम
30.	गांधी जी ने नमक कानून तोड़ा (1930)	दाण्डी यात्रा
31.	भगत सिंह, सुखदेव और राजगुरु को फांसी (1931)	फांसी
32.	तृतीय गोलमेज सम्मेलन लंदन में हुआ (1932)	गोल मेज
33.	दौलताबाद के किले पर मुगलों का अधिकार (1633)	दौलत
34.	महावत खां की मृत्यु (1634)	महावत
35.	मुगल बादशाह द्वारा पेशवा बाजीराव प्रथम को	मलबा (कचरा)

तेज मेमोरी

	मालवा के शासक के रूप में स्वीकृति (1735)	
36.	कांग्रेस कार्यवाही की भाषा हिन्दी बनी (1936)	हिन्दी
37.	महारानी विक्टोरिया गद्दी पर आसीन (1837)	विक्टोरिया क्वीन
38.	मोहम्मद इकबाल की मृत्यु (1838)	मो. इकबाल
39.	नादिरशाह ने दिल्ली पर कब्जा कर लिया (1739)	नदी
40.	चौधरी रहमत अली ने पृथक 'पाकिस्तान' के लिए पर्चा बांटा (1940)	पाकिस्तान
41.	जापान द्वारा युद्ध की घोषणा (1941)	जापान
42.	कांग्रेस ने 'भारत छोड़ो' प्रस्ताव पारित किया (1942)	भारत छोड़ो
43.	आजाद हिन्द फौज की स्थापना (1943)	नेताजी सुभाष चन्द्र बोस
44.	लाहौर में प्रमुख अकाली नेता शेर सिंह ने देश विभाजन की मंजूरी पर अलग सिख राष्ट्र की मांग की घोषणा की (1944)	शेर (सिंह)
45.	प्रथम आंग्ल-सिख युद्ध, सिख पराजित (1845)	सिख
46.	तोरण पर शिवाजी का अधिकार (1646)	तोरण-द्वार
47.	रुड़की में प्रथम इंजीनियरिंग कॉलेज की स्थापना (1847)	इंजीनियर
48.	सतारा ब्रिटिश साम्राज्य में सम्मिलित (1848)	सितारा
49.	कलकत्ता में बेथ्युन द्वारा पहली कन्या पाठशाला की स्थापना (1849)	कन्या
50.	महाभारत का युद्ध (950 ई.पू.)	कृष्ण
51.	अरकोट के किले पर रॉबर्ट क्लाइव का अधिकार (1751)	रोबोट
52.	द्वितीय आंग्ल-बर्मा युद्ध (1852)	बर्मा
53.	भारत में बम्बई एवं थाणे के बीच पहली रेल चली (1853)	रेलगाड़ी
54.	बंगाल में नील-विद्रोह (1854)	नील
55.	संथाल विद्रोह (1855)	संथाल (आदिवासी)
56.	शिवाजी का जाबली पर अधिपत्य (1656)	जलेबी
57.	स्वाधीनता की पहली लड़ाई (1857)	मंगल पाण्डे
58.	शाहजहां आगरे में बंदी (1658)	शाहजहां

तेज मेमोरी

59.	कागज के नोट जारी (1859)	नोट
60.	अकबर द्वारा बैरम खां का निष्कासन (1560)	बैर (बेर)
61.	अशोक द्वारा कलिंग विजय (261 ई.पू.)	अशोक या कलिंग
62.	साइंटिफिक सोसायटी की स्थापना (1862)	साइन्स
63.	गौतम बुद्ध का जन्म (563 ई.पू.)	गौतम बुद्ध
64.	अंग्रेजों ने मीर कासिम को बक्सर के युद्ध में हराया (1764)	बॉक्स (BOX)
65.	तालीकोटा का युद्ध (1565)	कोट
66.	गयासुद्दीन बलबन गद्दी पर बैठा (1266)	गाय
67.	प्रार्थना समाज की स्थापना (1867)	प्रार्थना
68.	अकबर का चित्तौड़ पर विजय (1568)	चीता
69.	सिख धर्म के संस्थापक गुरुनानक देव का जन्म (1469)	गुरुनानक देव
70.	शिवाजी का सूरत पर दूसरा आक्रमण (1670)	सूरत
71.	अकबर ने फतेहपुर सिकरी नगर बसाया (1571)	बुलंद दरवाजा
72.	राणा प्रताप ग-ी पर स्थापित (1572)	राणा प्रताप
73.	कबीर का निधन (1573)	कबीरदास
74.	कलकत्ता में पहले उच्चतम न्यायालय की स्थापना (1774)	उच्चतम न्यायालय
75.	आर्यसमाज की स्थापना (1875)	आर्य समाज
76.	हल्दीघाटी का युद्ध अकबर एवं राणा प्रताप के बीच (1576)	हल्दी
77.	विद्रोही वीर कुंवर सिंह का जन्म (1777)	वीर कुंवर सिंह
78.	साधारण ब्रह्म समाज की स्थापना (1878)	ब्रह्मा जी
79.	मराठों एवं अंग्रेजों के बीच बडगांव समझौता (1779)	बड़ा गांव
80.	शिवाजी की मृत्यु (1680)	शिवाजी
81.	पहला फैक्ट्री अधिनियम (1881)	फैक्ट्री
82.	प्रेस एक्ट निरस्त (1882)	प्रेस
83.	फॉक्स का इंडिया बिल ब्रिटिश संसद में अस्वीकृत (1783)	FOX (लोमड़ी)
84.	इंदिरा गांधी की हत्या (1984)	इंदिरा गांधी

तेज मेमोरी

85.	भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की स्थापना (1885)	कांग्रेस
86.	रामकृष्ण परमहंस की मृत्यु (1886)	रामकृष्ण परमहंस
87.	महारानी विक्टोरिया के शासनकाल की स्वर्ण जयंती (1887)	स्वर्ण (सोना)
88.	शाह आलम द्वितीय को नेत्रहीन बनाया गया (1788)	नेत्रहीन (अंधा)
89.	वी पी सिंह प्रधानमंत्री बने (1989)	वी पी सिंह
90.	चंद्रशेखर प्रधानमंत्री बने (1990)	चंद्रशेखर
91.	राजीव गांधी की हत्या (1991)	राजीव गांधी
92.	बाबरी मस्जिद विध्वंस (1992)	बाबरी मस्जिद
93.	जे आर डी टाटा का निधन (1993)	जे आर डी टाटा
94.	सुस्मिता सेन मिस यूनिवर्स चुनीं गयीं (1994)	सुस्मिता सेन
95.	इंदौर की रानी अहिल्या बाई का निधन (1795)	अहिल्या बाई
96.	रामकृष्ण मिशन की स्थापना (1896)	रामकृष्ण परमहंस
97.	इंद्र कुमार गुजराल भारत के प्रधानमंत्री बने (1997)	इंद्र कुमार गुजराल
98.	अमर्त्य सेन को नोबल पुरस्कार मिला (1998)	अमर्त्य सेन
99.	भगवान महावीर का जन्म (599 ई.पू.)	भगवान महावीर
00.	अंग्रेजों की ईस्ट इंडिया कम्पनी की स्थापना (1600)	अंग्रेज

आप 00 से लेकर 99 तक के ऐतिहासिक पद्धति के कोडों को याद कर लें। इससे आपको अंकों से संबंधित सूचनाओं को याद करने में मदद मिलेगी।

8

"तेज मेमोरी" टेस्ट-5

नीचे ऐतिहासिक पद्धति के कोडों को लिखना है। आप एक बार पुनः उन्हें दुहरा सकते हैं।

01 -----	23 -----	45 -----
02 -----	24 -----	46 -----
03 -----	25 -----	47 -----
04 -----	26 -----	48 -----
05 -----	27 -----	49 -----
06 -----	28 -----	50 -----
07 -----	29 -----	51 -----
08 -----	30 -----	52 -----
09 -----	31 -----	53 -----
10 -----	32 -----	54 -----
11 -----	33 -----	55 -----
12 -----	34 -----	56 -----
13 -----	35 -----	57 -----
14 -----	36 -----	58 -----
15 -----	37 -----	59 -----
16 -----	38 -----	60 -----
17 -----	39 -----	61 -----
18 -----	40 -----	62 -----
19 -----	41 -----	63 -----
20 -----	42 -----	64 -----
21 -----	43 -----	65 -----
22 -----	44 -----	66 -----

तेज मेमोरी

67 -----	78 -----	89 -----
68 -----	79 -----	90 -----
69 -----	80 -----	91 -----
70 -----	81 -----	92 -----
71 -----	82 -----	93 -----
72 -----	83 -----	94 -----
73 -----	84 -----	95 -----
74 -----	85 -----	96 -----
75 -----	86 -----	97 -----
76 -----	87 -----	98 -----
77 -----	88 -----	99 -----

"तेज मेमोरी" टेस्ट-5 का परिणाम

कुल संख्या	सही उत्तर
99	-----

$$\text{प्रतिशत} = \frac{\text{कुल सही} \times 100}{99} = \frac{\quad \times 100}{99} = \quad \%$$

9

संख्या पद्धति

संख्या पद्धति क्या है?

संख्या पद्धति के द्वारा हम किसी अंक को उसकी स्थिति से मिलती-जुलती वस्तु की सहायता से याद रख सकते हैं, जैसे बारह को केले के द्वारा आसानी से याद रखा जा सकता है।

<u>अंक</u>	<u>संख्या पद्धति के शब्द</u>	<u>संख्या पद्धति का तर्क</u>
1	ईश्वर	भगवान एक है चाहे उसे किसी नाम से पुकारें।
2	धरती के ध्रुव	धरती के दो ध्रुव हैं, उत्तरी एवं दक्षिणी।
3	बंदर	गांधी जी के तीन बंदर थे, बुरा मत सुनो, बुरा मत बोलो तथा बुरा मत देखो।
4	चक्का	कार में चार चक्के होते हैं।
5	पंजा	हमारे पंजे में पांच उंगलियां होती हैं।
6	सचिन तेंदुलकर	सचिन तेंदुलकर छक्का मारता है।
7	इंद्रधनुष	इंद्रधनुष में सात रंग होते हैं।
8	ऑक्टोपस	ऑक्टोपस के आठ पैर होते हैं।
9	ग्रह	सूर्य के नौ ग्रह हैं।
10	रावण	रावण के दस सिर थे।
11	फुटबॉल	फुटबॉल में ग्यारह खिलाड़ी होते हैं।
12	केला	एक दर्जन में बारह केले होते हैं।
13	संसद भवन	तेरह बुरा नंबर माना जाता है, उसी दिन (13 दिसम्बर) को संसद भवन पर हमला हुआ था।
14	राम, लक्ष्मण एवं सीता	राम जी को चौदह साल का वनवास हुआ था।
15	राष्ट्रीय झंडा	15 अगस्त को हमारा देश स्वतंत्र हुआ था।
16	दुल्हन	दुल्हन सोलह श्रृंगार करती है।
17	दूल्हा	सत्रह संख्या का अभाव है। अतः हमने दूल्हा ले लिया जो ऊपर दुल्हन से मिलता है।

तेज मेमोरी

- 18 वोट डालने की मशीन अठारह वर्ष की उम्र होने पर वोट डालने का अधिकार मिलता है।
- 19 भारत उन्नीस सौ सैंतालिस में भारत स्वतंत्र हुआ था, इसके बाद भारत में एक नयी जीवन व्यवस्था शुरू हुई जो लगभग हजारों साल बाद विदेशी शासन से मुक्ति के बाद मिली।
- 20 नोट 20 रुपये का नोट लाल रंग का होता है तथा सबसे अलग दिखता है।

अब आपके पास 20 शब्दों को याद रखने का एक और तरीके का ज्ञान हो गया है। आप उनका उपयोग कर इन 20 शब्दों को क्रम से याद करें :-

क्रमांक शब्द

'अगल-बगल के जोड़' का तर्क

(आपको स्वयं सोचकर यहां लिखना है)

- | | | | |
|----|-------------------------|-----------|--|
| 1 | (ईश्वर) | अंतरिक्ष | ईश्वर से मिलने आप अंतरिक्ष में जा रहे हैं। |
| 2 | (धरती के ध्रुव) | शेर | धरती के ध्रुव पर शेर बैठे रहते हैं। |
| 3 | (बंदर) | इत्र | ----- |
| 4 | (चक्का) | लॉकेट | ----- |
| 5 | (पंजा) | ग्लुकोज | ----- |
| 6 | (सचिन तेंदुलकर) | तकिया | ----- |
| 7 | (इंद्रधनुष) | पुरस्कार | ----- |
| 8 | (ऑक्टोपस) | मोमबत्ती | ----- |
| 9 | (ग्रह) | चादर | ----- |
| 10 | (रावण) | तालाब | ----- |
| 11 | (फुटबॉल) | समुद्र | ----- |
| 12 | (केला) | गुफा | ----- |
| 13 | (संसद भवन) | कोट | ----- |
| 14 | (राम, लक्ष्मण एवं सीता) | थैला | ----- |
| 15 | (राष्ट्रीय झंडा) | आइना | ----- |
| 16 | (दुल्हन) | प्लास्टिक | ----- |
| 17 | (दूल्हा) | ढक्कन | ----- |

तेज मेमोरी

- | | | | |
|----|------------------------|-----------|-------|
| 18 | (वोट डालने
की मशीन) | पैंट | ----- |
| 19 | (भारत) | बर्फ | ----- |
| 20 | (नोट) | रेगिस्तान | ----- |

अब आप "तेज मेमोरी" टेस्ट-6 के लिए तैयार हैं। आपको संख्या पद्धति के शब्दों को याद रखना है। इससे भी आप किन्हीं भी 20 शब्दों को क्रम से याद रख सकते हैं। आप इन 20 शब्दों को दुहरा लें।

10 "तेज मेमोरी" टेस्ट-6

(1) पिछले अध्याय में याद किये गये संख्या पद्धति के शब्दों को क्रमानुसार लिखें -

1 -----	6 -----	11 -----	16 -----
2 -----	7 -----	12 -----	17 -----
3 -----	8 -----	13 -----	18 -----
4 -----	9 -----	14 -----	19 -----
5 -----	10 -----	15 -----	20 -----

(2) पिछले अध्याय में याद किये गये 20 शब्दों को क्रमानुसार लिखें -

1 -----	6 -----	11 -----	16 -----
2 -----	7 -----	12 -----	17 -----
3 -----	8 -----	13 -----	18 -----
4 -----	9 -----	14 -----	19 -----
5 -----	10 -----	15 -----	20 -----

अब पिछले अध्याय से जांच करें और सही पर ✓ निशान लगाएं।

"तेज मेमोरी" टेस्ट-6 का परिणाम

	कुल संख्या	सही उत्तर	प्रतिशत = $\frac{\text{कुल सही} \times 100}{\text{कुल संख्या}}$
(1)	20	-----	40
(2)	20	-----	= $\frac{\quad \times 100}{\quad}$
कुल	40	-----	40 = \quad %

11 अक्षर पद्धति

अक्षर पद्धति क्या है?

अक्षर पद्धति उन बचपन की यादों का नाम है जिसमें हम ए फॉर एप्पल (A for Apple) पढ़ा करते थे। यहां आपको ए से लेकर जेड तक के सभी अक्षरों के लिए एक अलग से शब्द दिया जायेगा जिसे आपको याद रखना है। इनका क्रम भी काफी आवश्यक होता है, जिसे आप अभ्यास के दौरान याद रखेंगे।

<u>अक्षर</u>	<u>अक्षर पद्धति के शब्द</u>	<u>अक्षर पद्धति के तर्क</u>
ए	सेव	(A for Apple)
बी	गेंद	(B for Ball)
सी	बिल्ली	(C for Cat)
डी	कुत्ता	(D for Dog)
इ	अंडा	(E for Egg)
एफ	पंखा	(F for Fan)
जी	गन	(G for Gun)
एच	घोड़ा	(H for Horse)
आई	दवात	(I for Inkpot)
जे	जग	(J for Jug)
के	पतंग	(K for Kite)
एल	लैंप	(L for Lamp)
एम	आम	(M for Mango)
एन	घोंसला	(N for Nest)
ओ	संतरा	(O for Orange)
पी	पेन	(P for Pen)
क्यू	रानी	(Q for Queen)
आर	चूहा	(R for Rat)
एस	समुद्र	(S for Sea)

तेज मेमोरी

टी	चाय	(T for Tea)
यू	छाता	(U for Umbrella)
वी	वैन	(V for Van)
डब्ल्यू	घड़ी	(W for Watch)
एक्स	एक्स-मस-ट्री	(X for X-mas tree)
वाई	याक्	(Y for Yak)
जेड	जीब्रा	(Z for Zebra)

अब आपके पास अंग्रेजी के अक्षरों के लिए शब्दों का संग्रह हो गया है। आगे आप कम से कम 20 शब्दों को क्रम से याद रखेंगे। इसके लिए आपको आकृति पद्धति एवं अक्षर पद्धति दोनों के शब्दों को 'अगल-बगल के जोड़' से याद रखना है।

अक्षर क्रमांक 'अगल-बगल के जोड़' का तर्क
(आपको स्वयं सोचकर यहां लिखना है)

ए	1	आप डंडे से सेव को काट रहे हैं।
बी	2	आप बत्तख के साथ गेंद खेल रहे हैं।
सी	3	-----
डी	4	-----
इ	5	-----
एफ	6	-----
जी	7	-----
एच	8	-----
आई	9	-----
जे	10	-----
के	11	-----
एल	12	-----
एम	13	-----
एन	14	-----
ओ	15	-----
पी	16	-----
क्यू	17	-----
आर	18	-----

तेज मेमोरी

एस	19	-----
टी	20	-----
यू	21	-----
वी	22	-----
डब्ल्यू	23	-----
एक्स	24	-----
वाई	25	-----
जेड	26	-----

अब आप "तेज मेमोरी" टेस्ट-7 के लिए तैयार हैं। आपको अक्षर पद्धति के शब्दों को याद रखना है। आपको उनके पहले के 20 अक्षरों के क्रमांक को भी याद रखना है। इन्हें आप एक बार फिर से दुहरा लें।

12 "तेज मेमोरी" टेस्ट-7

(1) पिछले अध्याय में याद किये गये अक्षर पद्धति के शब्दों को लिखें -

ए -----	एच -----	ओ -----	वी -----
बी -----	आई-----	पी -----	डब्लू-----
सी -----	जे -----	क्यू-----	एक्स-----
डी -----	के -----	आर-----	वाई-----
ई -----	एल-----	एस -----	जेड-----
एफ-----	एम -----	टी -----	
जी -----	एन -----	यू -----	

(2) पिछले अध्याय में याद किये गये अक्षर पद्धति के अक्षरों को क्रमानुसार लिखें -

11 -----	16 -----	1 -----	26 -----
5 -----	7 -----	12 -----	17 -----
14 -----	18 -----	23 -----	18 -----
24 -----	10 -----	2 -----	3 -----
9 -----	19 -----	15 -----	20 -----

अब पिछले अध्याय से जांच करें और सही पर ✓ निशान लगाएं।




"तेज मेमोरी" टेस्ट-7 का परिणाम

	कुल संख्या	सही उत्तर	प्रतिशत = $\frac{\text{कुल सही} \times 100}{\text{कुल संख्या}}$
(1)	26	-----	46
(2)	20	-----	$\frac{\text{कुल सही} \times 100}{\text{कुल संख्या}} =$ %
कुल	46	-----	46

13 ध्वनि पद्धति

ध्वनि पद्धति : यह करीब 200 वर्ष पुरानी पद्धति है जिसका रोम में उपयोग किया जाता रहा है। इस पद्धति को दो भागों में विभाजित कर सकते हैं : 1) तार्किक भाग और 2) पूर्ण ध्वनि भाग।

1) **तार्किक भाग** : ये ध्वनि पद्धति के मूल सूत्र हैं। इसमें हम अंग्रेजी के अक्षरों तथा अंकों के बीच तार्किक संबंध स्थापित करते हैं। यहां हम केवल व्यंजनों (consonants) का उपयोग करते हैं।

<u>अंक</u>	<u>ध्वनि पद्धति के अक्षर</u>	<u>ध्वनि पद्धति के तर्क</u>
1	T	T में एक बार नीचे लाते हैं।
2	N	N में दो बार नीचे लाते हैं।
3	M	M में तीन बार नीचे लाते हैं।
4	R	4 का अंतिम अक्षर R होता है। chaR, FouR, अथवा हिन्दी में चार (4) 'r' की तरह लिखते हैं।
5	L	रोमन में L=50 होता है, यहां हमने L=5 लिया है।
6	J	6 को जब आइने में देखते हैं तो 6 → J जैसा दिखता है।
7	K	दो 7 को जोड़कर K बनता है। []
8	f	लिखावट का '  ' 8 जैसा दिखता है।
9	P	9 को जब आइने में देखते हैं तो यह p जैसा दिखता है।
0	S	0 से हम ☼ [sun] बना सकते हैं। लिखावट में  में एक शून्य बनता है।

2) **पूर्ण ध्वनि भाग** : यह तार्किक भाग के बाद प्रारंभ होता है और इसमें पूर्ण रूप से ध्वनि पद्धति का व्यावहारिक उपयोग होता है। यहां हम पूरा ध्यान ध्वनि पर देते हैं।

<u>तार्किक भाग के अक्षर</u>	<u>पूर्ण ध्वनि के अक्षर</u>	<u>'ध्वनि पद्धति' के तर्क</u>
T	ट, त, ड (d)	'ट' तथा 'ड' दोनों की ध्वनि एक जैसी है।
N	न	
M	म	
R	र	
L	ल	
J	ज, च (ch), श (sh)	इनकी ध्वनि एक जैसी है, जैसे - g (हल्की) यथा पेज (page)।
K	क, ग	इनकी ध्वनि भी एक जैसी है, जैसे - g (भारी) यथा जग (Jug)।
F	फ, व (v)	'फ' एवं 'व' दोनों की ध्वनि एक जैसी है।
P	प, ब (b)	'प' एवं 'ब' दोनों की ध्वनि एक जैसी है।

अब आप किसी भी संख्या को शब्दों में बदलकर उन्हें याद कर सकते हैं। उदाहरण के लिए 974 के स्थान पर आप बकरी को याद रख सकते हैं। चबूतरा को 6914 के लिए उपयोग कर सकते हैं। नीचे आपको प्रथम 100 अंकों (00 से 99) तक की ध्वनि कोड दिया जा रहा है। इन्हें आपको याद रखना है।

00. सास	1. टाई (Tie)	2. हिना	3. मां
4. हीरा	5. हल	6. हज	7. की (Key)
8. हाइव (Hive)	9. बी (Bee)	10. टॉस (Toss)	11. टाटा (Tata)
12. टिन (Tin)	13. डैम (Dam)	14. टायर (Tyre)	15. डॉल (Doll)
16. ताज़ (Taj)	17. डेक (Deck)	18. तवा (Tava)	19. टब (Tub)
20. नस	21. नेट (Net)	22. नानी	23. नीम
24. अनार	25. नेल (Nail)	26. नाच	27. नाक
28. नाव	29. निब (Nib)	30. मासी	31. मैट (Mat)

तेज मेमोरी

32. मून (Moon)	33. मामा	34. मीरा	35. माला
36. मोजा	37. माइक (Mike)	38. मूव (Moov)	39. मैप (Map)
40. रस्सी	41. रोड (Road)	42. रिन (Rin)	43. राम
44. अरहर	45. रेल (Rail)	46. राजा	47. रॉक (Rock)
48. रूफ (Roof)	49. रोब (Rob)	50. लस्सी	51. लड्डू
52. लॉयन (Lion)	53. लामा	54. लॉरी (Lorry)	55. लालू
56. लीची	57. लॉक (Lock)	58. लावा (Lava)	59. लैब (Lab)
60. चेस (Chess)	61. जेट (Jet)	62. चेन (Chain)	63. जैम (Jam)
64. जार (Jar)	65. जेल (Jail)	66. जज (Judge)	67. जैक (Jack)
68. जव	69. जीप (Jeep)	70. गैस (Gas)	71. गेट (Gate)
72. गन (Gun)	73. गम (Gum)	74. कार (Car)	75. कील (Keel)
76. काजू	77. केक (Cake)	78. कौवा	79. कप (Cup)
80. फेस (Face)	81. फूड (Food)	82. फन	83. फोम (Foam)
84. फर (Fur)	85. फाइल (File)	86. फिश (Fish)	87. विग (Wig)
88. वाइफ (Wife)	89. वी आई पी (VIP)	90. बस (Bus)	91. बैट (Bat)
92. बन (Bun)	93. बम (Bomb)	94. बीयर (Bear)	95. बाला
96. पेज (Page)	97. बाइक (Bike)	98. बीफ (Beaf)	99. पापा

आप इन शब्दों को "तेज मेमोरी" टेस्ट-1 में याद करने की कोशिश कर चुके हैं। यहां आपको इनके कारण (logic) का भी ज्ञान हो गया है। जैसे- $18 = तवा$ है क्योंकि $त = 1$ और $व = 8$, इस प्रकार $18 = तवा$ हो गया। इस तरह से आप इन्हें याद रख सकते हैं। आप को सलाह दी जाती है कि प्रतिदिन इन्हें याद करने का अभ्यास करें। इनको याद करने का मतलब है आधी "तेज मेमोरी" को याद कर लेना। आपको आगे तभी बढ़ना है जब ध्वनि पद्धति के कोड अच्छी तरह याद हो जाएं।

14 "तेज मेमोरी" टेस्ट - 8

यहां आपको 6 टेस्ट देने हैं। आप अब किसी भी अंक को याद करने की कला सीख गये हैं। यदि आप एक बार सभी अध्यायों को दुहराना चाहते हैं तो आप ऐसा कर सकते हैं। इसके बाद आप "तेज मेमोरी" टेस्ट-8 दें।

1) नीचे 'आकृति पद्धति' के 20 कोडों को लिखें :-

1	डंडा	2	-----	3	-----	4	-----
5	-----	6	-----	7	-----	8	-----
9	-----	10	-----	11	-----	12	-----
13	-----	14	-----	15	-----	16	-----
17	-----	18	-----	19	-----	20	-----

2) नीचे 'संगीत पद्धति' के 20 कोडों को लिखें :-

1	सूर्य	2	-----	3	-----	4	-----
5	-----	6	-----	7	-----	8	-----
9	-----	10	-----	11	-----	12	-----
13	-----	14	-----	15	-----	16	-----
17	-----	18	-----	19	-----	20	-----

3) नीचे 'ऐतिहासिक पद्धति' के 100 कोडों को लिखें :-

00	अंग्रेज	01	-----	02	-----	03	-----
04	-----	05	-----	06	-----	07	-----
08	-----	09	-----	10	-----	11	-----
12	-----	13	-----	14	-----	15	-----

तेज मेमोरी

16	-----	17	-----	18	-----	19	-----
20	-----	21	-----	22	-----	23	-----
24	-----	25	-----	26	-----	27	-----
28	-----	29	-----	30	-----	31	-----
32	-----	33	-----	34	-----	35	-----
36	-----	37	-----	38	-----	39	-----
40	-----	41	-----	42	-----	43	-----
44	-----	45	-----	46	-----	47	-----
48	-----	49	-----	50	-----	51	-----
52	-----	53	-----	54	-----	55	-----
56	-----	57	-----	58	-----	59	-----
60	-----	61	-----	62	-----	63	-----
64	-----	65	-----	66	-----	67	-----
68	-----	69	-----	70	-----	71	-----
72	-----	73	-----	74	-----	75	-----
76	-----	77	-----	78	-----	79	-----
80	-----	81	-----	82	-----	83	-----
84	-----	85	-----	86	-----	87	-----
88	-----	89	-----	90	-----	91	-----
92	-----	93	-----	94	-----	95	-----
96	-----	97	-----	98	-----	99	-----

4) नीचे 'संख्या पद्धति' के 20 कोडों को लिखें :-

1	ईश्वर	2	-----	3	-----	4	-----
5	-----	6	-----	7	-----	8	-----
9	-----	10	-----	11	-----	12	-----
13	-----	14	-----	15	-----	16	-----
17	-----	18	-----	19	-----	20	-----

5) नीचे 'अक्षर पद्धति' के 26 कोडों को लिखें :-

ए	-----	बी	-----	सी	-----	डी	-----
इ	-----	एफ	-----	जी	-----	एच	-----
आई	-----	जे	-----	के	-----	एल	-----
एम	-----	एन	-----	ओ	-----	पी	-----
क्यू	-----	आर	-----	एस	-----	टी	-----
यू	-----	वी	-----	डब्ल्यू	-----	एक्स	-----
वाई	-----	जेड	-----				

6) नीचे 'ध्वनि पद्धति' के 100 कोडों को लिखें :-

00	सास	01	-----	02	-----	03	-----
04	-----	05	-----	06	-----	07	-----
08	-----	09	-----	10	-----	11	-----
12	-----	13	-----	14	-----	15	-----
16	-----	17	-----	18	-----	19	-----
20	-----	21	-----	22	-----	23	-----
24	-----	25	-----	26	-----	27	-----
28	-----	29	-----	30	-----	31	-----
32	-----	33	-----	34	-----	35	-----
36	-----	37	-----	38	-----	39	-----
40	-----	41	-----	42	-----	43	-----
44	-----	45	-----	46	-----	47	-----
48	-----	49	-----	50	-----	51	-----
52	-----	53	-----	54	-----	55	-----
56	-----	57	-----	58	-----	59	-----
60	-----	61	-----	62	-----	63	-----
64	-----	65	-----	66	-----	67	-----
68	-----	69	-----	70	-----	71	-----
72	-----	73	-----	74	-----	75	-----
76	-----	77	-----	78	-----	79	-----

तेज मेमोरी

80 -----	81 -----	82 -----	83 -----
84 -----	85 -----	86 -----	87 -----
88 -----	89 -----	90 -----	91 -----
92 -----	93 -----	94 -----	95 -----
96 -----	97 -----	98 -----	99 -----

संबंधित अध्यायों से मिलान करे तथा प्रत्येक सहित उत्तर में ✓ का निशान लगाएं।

"तेज मेमोरी" टेस्ट-8 का परिणाम

	कुल संख्या	सही उत्तर
(1)	19	-----
(2)	19	-----
(3)	99	-----
(4)	19	-----
(5)	26	-----
(6)	99	-----
कुल	281	-----

$$\text{प्रतिशत} = \frac{\text{कुल सही} \times 100}{281} = \frac{\quad \times 100}{281} = \quad \%$$

15 व्यक्तिगत अर्थ पद्धति

व्यक्तिगत अर्थ पद्धति क्या है?

व्यक्तिगत अर्थ पद्धति किसी भी नये शब्द या नयी तस्वीर को याद रखने का तरीका है जिसमें हम उस नये शब्द या तस्वीर के लिए अपने अनुभव के आधार पर उससे मिलता जुलता शब्द या तस्वीर निकालते हैं। यह पद्धति उन शब्दों या तस्वीरों को याद रखने में सहायक होता है जो बिना अर्थ के होते हैं। इस अध्याय में हम व्यक्तिगत अर्थ पद्धति का उपयोग केवल शब्दों के लिए करेंगे।

1) नीचे दिये गये 10 सिख गुरुओं का नाम क्रमांक से दिये गये हैं इन्हें याद रखना है।

क्रमांक	सिख गुरु	'अगल-बगल के जोड़' का तर्क (कल्पना करें)
1	गुरु नानक देव	[नानक = नाना को देव बनाकर हाथ में डंडा (1) पकड़ा दिया है।]
2	गुरु अंगद	[अंगद = अंग दी, गुरु ने अपना अंग (शरीर) बत्तख (2) को दे दी।]
3	गुरु अमरदास	[अमरदास = अमर आपका दास बना है। आपने उसका दिल (3) निकाल लिया है।]
4	गुरु रामदास	[रामदास = राम जी दास बने हैं और आपको कुर्सी (4) पर बैठा रहे हैं।]
5	गुरु अर्जुन देव	[अर्जुन देव = अर्जुन ने देवताओं को हुक (5) से लटका दिया है।]
6	गुरु हरगोविंद सिंह	[हरगोविंद सिंह = गोविंदा ने सिंह को हॉकी (6) से मार कर हरा दिया।]
7	गुरु हर राय	[हर राय = गुरु हर (प्रत्येक) किसी का राय (सलाह) लेते थे। इसलिए उन्हें टेबल लैप (7) लेकर घूमना पड़ता था।]

तेज मेमोरी

- 8 गुरु हर किशन [हर किशन = हरा किशन। चश्मा (8) लगाने से किशन भगवान हरा दिखते हैं।]
- 9 गुरु तेग बहादुर [तेग बहादुर = बहादुर (नेपाली) को लॉलीपॉप (9) के लिए बच्चे तंग कर रहे हैं।]
- 10 गुरु गोविंद सिंह [गोविंद सिंह = गोविंदा सिंह के साथ क्रिकेट {बैट-बॉल (10)} खेल रहा है।]

2) अभ्यास के लिए नीचे 15 मुगल शासकों के नाम दिये गये हैं, इन्हें याद रखना है।

<u>मुगल शासक</u>	<u>'व्यक्तिगत अर्थ पद्धति'</u>	<u>'ऊपर-नीचे का जोड़' का तर्क</u>
बाबर	नाई (Barber)	कल्पना करें - एक नाई घर में आया है।
हुमायुँ	घर (Home)	आप उसको अखबार काटने के लिए कहते हैं। अखबार जहां-जहां गिरता है
अकबर	अखबार	वहां वहां सेव का फल निकलता है। सेव के जेब में रखने पर जेब में रंग भर जाता है। आप रंग बहादुर को देते हैं जिसके अंदर सेव दिख रहा है। सेव से दूर (अलग) सियार बैठा है। सियार सेव खा रहा है और बोल रहा है "आह! क्या सेव है।" तभी सेव में से आलू निकलता है जिस पर वह गिर जाता है। उसके गिरते ही सारे सेव बाहर आ जाते हैं। अखबार फिर बन जाता है और बहादुर भाग जाता है।
जहांगीर	जहां गिरी	
शाहजहां	सेव जहां	
औरंगजेब	और+रंग+जेब	
बहादुर शाह प्रथम	बहादुर (नेपाली)	
जधंदर शाह	जहां अंदर सेव	
फर्रुख सियार	फर्क सियार	
मोहम्मद शाह	सेव	
अहमद शाह	आह! सेव	
आलमगीर द्वितीय	आलू में गिर	
शाह आलम द्वितीय	सेव ऑल में	
अकबर द्वितीय	अखबार	
बहादुर शाह द्वितीय	बहादुर (नेपाली)	

व्यक्तिगत अर्थ पद्धति सबसे महत्वपूर्ण पद्धति है। उसका उपयोग हम प्रत्येक अध्याय में करेंगे। आप अपने आप भी इस पद्धति का उपयोग करने का अभ्यास करें, क्योंकि यह पद्धति आपके व्यक्तिगत अर्थ के लिए है। उदाहरणों में हम केवल वैसे शब्दों को लेते हैं जिनका ज्ञान सामान्यतया लोगों को होता है। अब आप "तेज मेमोरी" टेस्ट-9 के लिए तैयार हो गये हैं।

16 "तेज मेमोरी" टेस्ट-9

(1) सिखों के दस गुरुओं के नाम लिखें -

1	गुरु नानक देव	6	-----
2	-----	7	-----
3	-----	8	-----
4	-----	9	-----
5	-----	10	-----

(2) मुगल शासकों के नाम लिखें :

1	बाबर	6	-----	11	-----
2	-----	7	-----	12	-----
3	-----	8	-----	13	-----
4	-----	9	-----	14	-----
5	-----	10	-----	15	-----

प्रत्येक सही उत्तर पर ✓ का निशान लगाएं।

"तेज मेमोरी" टेस्ट-9 का परिणाम

	कुल संख्या	सही उत्तर
(1)	9	-----
(2)	14	-----
कुल	23	-----

$$\text{प्रतिशत} = \frac{\text{कुल सही} \times 100}{23} = \frac{\quad \times 100}{23} = \quad \%$$