

विद्यार्थ्यांची बुद्धीमत्ता व मेंदू विकास

डॉ. मंगल हेमंत धेंड (१४२०६९६४९३)

योग विद्या धाम, सातारा या संस्थेच्या रौप्य महोत्सवी वर्षानिमित्त सातारा शाखेच्या अध्यक्ष सौ. शैलजा ठोके यांनी मला स्मरणिकेत काही लेख लिहून द्यावा असे सूचित केले. नुकतेच या संस्थेच्या सातारा शाखा व आमच्या विहंगम टेकनो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशन यांच्या संयुक्त संयोजनाने सातारा पॅरेण्ट अससोसिएशन शाळे मध्ये आम्ही एक दिवसीय ब्रेन डेव्हलपमेंट या विषयावर कार्यशाळा घेतली होती. तेव्हा कोणत्या विषयावर लिहू असे विचारताच त्यांनी हाच विषय घ्यावा असे सूचित केले. मी हि विचार केला आणि विश्व बौद्धिक संपादन दिवस २६ एप्रिल २०२३ या रोजी येत आहे त्यानिमित्ताने हाच विषय घ्यावा असे हि मला वाटले. त्यामुळे मी हा लेख मी लिहित आहे.

1) बुद्धीमत्ता

आपल्या दैनंदिन जिवनात बुद्धि, बुद्धिमत्ता, बुद्धिगुणांक, बुद्धिचातुर्य असे वेगवेगळे शब्द आपण आपल्या दैनंदिन जीवनात वापरत असलो तरी पण बुद्धिमत्ता म्हणजे काय? याबाबत वेगवेगळ्या मानसशास्त्रज्ञांनी अनेक सिद्धांत मांडले आहेत. आपण केव्हा जास्त शिकतो याचे जसे सिद्धांत आहेत तसेच बुद्धीमत्तेचेही हि आहेत! बुद्धिमत्ता म्हणजे अध्ययन करण्याची क्षमता, आकलनक्षमता, निर्णयक्षमता, विवेकक्षमता, उपक्रमशीलता, परिस्थितीशी समायोजन साधण्याची क्षमता, व अमूर्त पातळीवर विचार करण्याची क्षमता! दुसऱ्या सोप्या भाषेत म्हणायचे झाले तर बुद्धिमत्ता म्हणजे तर्कनिष्ठ विचार करणे, विचार कौशल्यांचा प्रकट उपयोग, प्रयोजनपूर्वक काम करणे, नविन परिस्थितीशी स्वतःचे योग्य समायोजन करण्याचे सामर्थ्य.

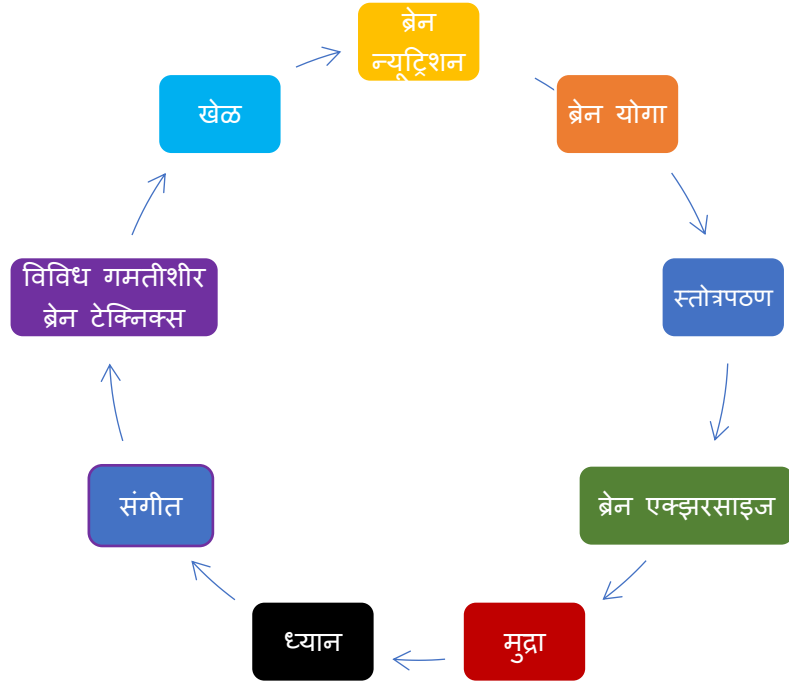
बुद्धिमत्तेचे अनेक पैलू, आयाम, प्रकार, उपप्रकार, कोन, मिती आहेत. यालाच बहुविध बुद्धिमत्ता असे म्हणतात ज्यावर अमेरिकन संशोधक डॉ. हार्वर्ड गार्डनर यांनी मूलभूत आणि मौलिक संशोधन केले आहे. बुद्धिमत्ता ही एकच गोष्ट नाही तर तिचे वेगवेगळे नऊ प्रकार किंवा मिती आहेत. त्यामुळे बुद्धिमत्तेविषयी चर्चा करताना चित्र क्रमांक १ मध्ये दिल्याप्रमाणे नऊ वेगवेगळ्या मितींचा किंवा पैलूंचा विचार करावा लागतो. प्रत्येकाची बुद्धिमत्ता सारखी नसते. तसेच एकाच व्यक्तीत प्रत्येक प्रकारचा बुद्धिमत्ता स्तर वेगवेगळा असू शकतो. प्रत्येकाची शिकण्याची पद्धतही वेगवेगळी असू शकते. आमच्या बुद्धीवर्धनाच्या कोर्स मध्ये आम्ही ह्या सर्व बाबी विचारात घेऊन त्याप्रमाणे वेगवेगळे उपाय, तंत्रे व पद्धती यांचा वापर करतो.



चित्र क्रमांक १: बुद्धिमत्तेचे प्रकार

2) बुद्धीवर्धनाची प्रभावशाली तंत्रे

बुद्धी विकासासाठी उपाय करताना बुद्धीच्या प्रकारानुसार तंत्रांचा अवलंब करावा लागतो. आमच्या विविध शाळांमधून वर्कशॉप व शालेय विद्यार्थ्यांसाठी घेत असलेल्या कोर्स मध्ये आम्ही खालील चित्र क्रमांक 2 मध्ये दिलेल्या तंत्रांचा सराव करून घेतो. पालकांना त्याबद्दल जागरूकता निर्माण करतो.



चित्र क्रमांक 2: बुद्धी विकासाची तंत्रे

२.१ संगीत

बुद्धी वर्धनासाठी खालील संगीत रोज ऐकल्याने खूप फायदा होतो. अगदी तान्ह्या मुलांपासून कोणत्याही वयातील मनुष्यास यांचा ब्रेन पॉवर व आय क्यू लेवल वाढवण्यासाठी फायदा होतो.



झोपताना, निवांत असताना, अभ्यास करताना हि संगीते जरूर ऐकावीत.

अ)मोजार्ट

ब)बिनोरेल

क)बिथोवेन

ड)अल्फा फ्रिक्वेन्सी- ७-१४ हर्ट्झ

२.२ मुद्रा

हाताच्या बोटांच्या हालचाली करून हस्त मुद्रा साधल्या जातात. एकाग्र होण्यासाठी, बुद्धिमत्ता वाढीसाठी अशा मुद्रांचा अभ्यास फायदेशीर होतो.

अ) हाकिनी मुद्रा

या मुद्रेला ब्रेन अथवा मनाची पॉवर मुद्रा अथवा पॉवर हावभाव असेही म्हटले जाते. या मुद्रेमुळे मनाची पावर वृद्धिंगत होते. भावनात्मक (इमोशनल) व मानसिक (मॅटल) गुणांक वाढतो. विचार करण्याची क्षमता, लक्षात ठेवण्याची क्षमता आणि कॉन्सन्ट्रेशन पावर सुद्धा वाढीस लागते.



HAKINI MUDRA

ब) ज्ञान मुद्रा



या मुद्रेस माहितीची अथवा नॉलेजची मुद्रा असेही म्हटले जाते. या मुद्रेमुळे बुद्धिमत्ता व स्मरणशक्ती वाढीस लागते. मेंदूचा आणि शरीराचा विकास सुद्धा होतो. नसा बळकट होतात. पिट्युटरी ग्रंथी थायरॉईड ग्रंथी अंतस्त्रावी ग्रंथी सक्षम होतात. आत्मविश्वास वाढतो. डोकेदुखी, भीती, राग या सगळ्यांपासून मुक्ती मिळते. ब्लड प्रेशर, हृदयरोग थकावट सुद्धा दूर करते. मेडिटेशन करताना सुद्धा या मुद्रेचा खूप फायदा होतो.

शक्यतो बुद्धीवर्धनासाठी जी संगीते आहेत ती ऐकता ऐकता ध्यान आणि मुद्रा केल्या जाऊ शकतात. आमच्या कार्यशाळेत आम्ही असेच करून घेतो. त्यामुळे एकाच वेळेस दुहेरी अथवा तिहेरी फायदा साधता येतो.

२.३ ध्यान

आम्ही काही विशिष्ट गुप्त हालचाली व अत्याधुनिक शास्त्र वापरून ध्यान प्रकार विकसित केले आहेत जसे की ब्लेंडेड ध्यान, अल्फाब्रेन व्हिज्युलायझेशन तंत्र. आम्ही हे कार्य शाळेत करून घेतो आणि त्याचे फायदे मुलांनाच विचारतो त्यामुळे त्यांची हे ध्यान प्रकार करण्याची गोडी वाढते. या ध्यान प्रकारांचा बुद्धी विकासासाठी व परीक्षेतील यशासाठी तसेच सुंदर हवे तसे आयुष्य घालवण्यासाठी प्रचंड फायदा अनुभवण्यास आला आहे. यातील काही ध्यान प्रकार आमच्या सुदर्शन पिरॅमिड या वेबसाईटवर सुद्धा उपलब्ध आहेत. आम्ही याचे दीर्घकाळ कोर्सेस सुद्धा घेतो.

२.४ स्तोत्र

मंत्र आणि स्तोत्र पठण केल्यामुळे काही विशिष्ट अक्षरांची मिळवणे केली जाते व त्यांचे ध्वनी तरंग निर्माण होतात. या विशिष्ट ध्वनी तरंगामुळे मानसिक लाभ, अंतकरण शुद्धी, तसेच शरीरास ही फायदे होतात. स्तोत्रपठणामुळे त्यातल्या विशिष्ट अक्षरांच्या साहाय्याने आपल्या शरीरातील निरनिराळी चक्र जागृत होतात व शरीरातल्या तसेच मनातल्या सुप्त शक्ती जागृत होतात. त्यामुळे बुद्धीवर्धनासाठी व मेंदूच्या विकासासाठी मंत्र व स्तोत्र पठण लहानपणापासून च केले पाहिजे. गणेश ही विद्येची देवता असल्यामुळे गणेश मंत्र, प्रज्ञाविवर्धन स्तोत्र हे उपयुक्त आहेत.

इतर उपायांमध्ये गमतीशीर हालचाली, ब्रेन न्युरोबिक्स, ओंकार, प्राणायाम, गमतीशीर कोडी सोडवणे, मेमरी मॅप काढून घेणे, विचारांना चालना देणारे प्रश्न सोडवणे, काही अन्नपदार्थांच्या जसे की शिंगाडा लाडू, बीटाची बर्फी इत्यादी कृती इत्यादींचा समावेश आहे. नुकतेच आम्ही पाच वक्ते; मी स्वतः व योग विद्या धाम सातारा शाखेच्या अध्यक्षा सौ. शैलजा जयवंत ठोके, सौ. शोभा पाटील, सौ. संगीता लोया, सौ प्रीती रेवले यांनी साताऱ्या मधील पेरेंट असोसिएशन शाळा येथे जाऊन एक दिवसाची कार्यशाळा घेतली. आपल्या परिसरातील शाळांमध्ये व इतर विद्यार्थ्यांसाठी असे मोफत कार्यक्रम आयोजित करण्यासाठी व अधिक माहितीसाठी संपर्क करावा.



रोप्य महोत्सवी वर्षा निमित्त; योग विद्या धाम सातारा शाखा व विहंगम टेक्नो होलीस्टिक ऑर्गनायझेशन, पुणे यांच्या संयुक्त नियोजनाने, साताऱ्या मधील पेरेंट असोसिएशन शाळेमध्ये ब्रेन डेव्हलपमेंट या विषयावर दिवसाची कार्यशाळा पार पडली.

डॉ. मंगल हेमंत धेंड,

संस्थापक सेक्रेटरी,

विहंगम टेक्नो होलेस्टिक ऑर्गनायझेशन, पुणे

९४२०६९६४९३, www.vihangamngo.org, sudarshanpyramid.com



रोप्य महोत्सवी वर्षा निमित्त; योग विद्या धाम सातारा शाखा व विहंगम टेक्नो होलीस्टिक ऑर्गनायझेशन, पुणे यांच्या संयुक्त नियोजनाने, "आपल्या यशस्वी, समाधानी जीवनासाठी प्राचीन, आध्यात्मिक व अत्याधुनिक शास्त्रीय तत्त्वे" हा विषयावर डॉ. मंगल हेमंत धेंड यांची एक दिवसाची कार्यशाळा ९ फेब्रुवारी २०२३ रोजी पार पडली.