

# एकाग्रता

के लिए वैसा प्रयास भी करेंगे। मान लो आप एक डॉक्टर बनने का लक्ष्य रखते हैं तो आपको मेडिकल की पढ़ाई करनी होगी जिसके लिए प्रवेश परीक्षा में चयनित होना होगा और जिसके लिए आपको पहले से ही बहुत अच्छी तैयारी करनी होगी। यदि आपका मौलिक आधार मजबूत है, आपने अपनी स्मृति में पिछली कक्षाओं का ज्ञान अच्छी तरह से किया है तो आप प्रवेश परीक्षा में अपनी स्थिति बना सकते हैं। तो हम देखते हैं कि एक अच्छा लक्ष्य निर्धारित कर लेने से हमारे चित्त में एकाग्रता आ जाती है।

मनुष्य जब तक जीवित है तब तक संकल्प करता ही रहता है लेकिन अनेक संकल्पों से लक्ष्य को प्राप्त नहीं किया जा सकता। जब हम अपने मन और बुद्धि को लेंस की तरह केवल एक ही संकल्प में केन्द्रित करते हैं तो लक्ष्य की प्राप्ति होती है।

मान लीजिए आप अपने घर के आँगन में बैठे हैं.....आँगन में बहुत प्यारा सा बगीचा है.....बगीचे में बहुत सुंदर खुशबूदार गुलाब के फूल खिले हैं.....फूलों पर मंडराती हुई तितलियाँ बहुत प्यारी लग रही हैं.....। अच्छा अब बताइए आपको कैसा महसूस हो रहा था ? क्या आँखों के सामने वह दृश्य

गाना कौन सा था तो वह तुरंत जवाब दे देगा। लेकिन उससे यह पूछा जाए कि गावस्कर ने एक दिवसीय मैच में कितना शतक बनाया तो हो सकता है कि वह जवाब न दे सके। लेकिन जिसका खेल में रूचि होगा उसे जवाब देने में कठिनाई नहीं होगी। अतः हम कोई पाठ याद करना चाहते हैं तो उसे रूचि से पढ़ें।

**2. स्वयं पर विश्वास** - बार-बार स्वयं को स्मृति दिलायें कि मेरा मन संसार के सर्वोत्तम कम्प्यूटर से भी शक्तिशाली है। मैं अधिक से अधिक चीजें अच्छे से याद रख सकता हूँ। मेरी स्मरण शक्ति बहुत शक्तिशाली है। इस प्रकार सकारात्मक विचार करने से मन शक्तिशाली बनता है।

**3. चित्रीकरण** - जो कुछ याद करना चाहते हैं उसकी एक मानसिक छवि बनाने का प्रयास कीजिए क्योंकि मानसिक छवि बनाने से याद करने की प्रक्रिया तेज होती है। जैसे एक छोटे बच्चे को अक्षर सिखाते हैं ए फार एप्पल...आदि तो उसे इन तस्वीरों के माध्यम से अंग्रेजी वर्णमाला याद हो जाती है, क्योंकि वो एप्पल आदि का कल्पना चित्र बना लेता है। इसी तरह से हम अपनी स्मरण शक्ति बढ़ाना चाहते हैं तो हम उसे ऐसी चीज में बदल दें जिसे चित्रित किया जा सके व जिसे सहज याद किया जा सके तभी हमारा मस्तिष्क उसे प्रभावशाली ढंग से ग्रहण कर पायेगा।

**4. पुनरावृत्ति योजना** - एक घंटा पढ़ने के बाद उस विषय को पांच मिनट बाद पुनः दोहराए। बार-बार दोहराने से बुद्धि में तीव्रता आती है। जैसे एक लकड़हारा पेड़ काटता है फिर वह बीच-बीच में कुल्हाड़ी को धार करता है फिर काटता जाता है। ठीक इसी प्रकार बार-बार संशोधन करने से हमारी भी बुद्धि जागृत होती जाती है। इस पर सभी ने एक महान कवि का दोहा सुना होगा, करत-करत अभ्यास के, जडमति होत सुजान। रसरी आवत जात ही, सिल पर होत निशान।।

**5. पर्याप्त जल ग्रहण करना** - पढ़ते समय टेबल पर एक गिलास पानी अवश्य रखना चाहिए। क्योंकि बार-बार पानी पीने से हम अधिक चुस्त बनते हैं। आपको मालूम होगा कि हमारे शरीर में सत्तर प्रतिशत भाग जल का होता है, अतः पानी पीते रहें ताकि उसका स्तर बना रहे और माइंड फ्रेशनेस बनी रहे।

**6. विराम देना** - लगातार व्यस्त रहने पर एक समयावधि के बाद मस्तिष्क को ग्रहण करने की क्षमता कम हो जाती है। इसलिए लगातार पढ़ने के बजाय कुछ मिनट विराम लेना चाहिए। इस बीच में दूसरा कोई कार्य करें जैसे संगीत सुनना, टहलना, व्यायाम करना आदि.....।

**1. रूचि** - जैसे आपके व्यवहारिक जीवन में अनेक बातें, अनेक चीजें सामने आती हैं लेकिन आप उसे याद रखते हैं जिसमें आपकी रूचि है। जैसे कोई संगीत में रूचि रखता है, उससे पूछेंगे कि लता मंगेशकर ने कौन सी फिल्म से गाना शुरु किया और वह

**एक ही सर्वश्रेष्ठ लक्ष्य निर्धारित कर लेने से हमारे चित्त में एकाग्रता आ जाती है। जब हम अपने मन और बुद्धि को लेंस की तरह केवल एक ही संकल्प में केन्द्रित करते हैं तो लक्ष्य की प्राप्ति होती है। मन का कार्य है संकल्प करना बाकी उन संकल्पों को दृढ़ता से एकाग्र करना हमारे अपने हाथ में है।**

इमर्ज हुआ ? तो ये क्या हुआ, मन विचार करता रहा और बुद्धि उसकी कल्पना करती गई। इस प्रकार मन द्वारा चिंतन करें और बुद्धि द्वारा देखने का प्रयास करें तो मन और बुद्धि दोनों में एकाग्रता आ जायेगी।

**स्मरण शक्ति में वृद्धि**  
हमारा मस्तिष्क एक विशाल पुस्तकालय जैसा है। लेकिन यदि पुस्तकालय में पुस्तक सूची नहीं होगी तो पुस्तक को ढूँढ निकालना कितना मुश्किल होगा। प्रतिदिन हम बहुत से लोगों के संपर्क में आते हैं। बहुत से विषयों पर सुनते हैं लेकिन हर चीज याद नहीं रहती। अतः श्रेष्ठ स्मृति के लिए कुछ बातों का ध्यान देंगे तो स्मरण शक्ति में वृद्धि होगी।

**1. रूचि** - जैसे आपके व्यवहारिक जीवन में अनेक बातें, अनेक चीजें सामने आती हैं लेकिन आप उसे याद रखते हैं जिसमें आपकी रूचि है। जैसे कोई संगीत में रूचि रखता है, उससे पूछेंगे कि लता मंगेशकर ने कौन सी फिल्म से गाना शुरु किया और वह

अब आप सोच रहे होंगे कि एकाग्रता कैसे बढ़ाएँ ? हमारे सामने लक्ष्य भी है फिर भी मन को एकाग्र कैसे करें ? आपने सुना होगा कि मन बड़ा चंचल है, हाथी की तरह बलवान और पवन की तरह गतिमान है। कभी आपने सोचा कि आखिर मन क्या है? वास्तव में सोचने की क्रिया या संकल्पों का केन्द्र ही मन है इसलिए कहा जाता है कि 'मन लगाकर पढ़ो' अर्थात् जब हम पढ़ाई करते हैं तो सम्पूर्ण रीति से अपने संकल्पों को उस विषय की ओर एकाग्र करें। और कुछ भी याद आए इसका अर्थ यह हुआ कि मन का कार्य है संकल्प करना बाकी उन संकल्पों को एकाग्र करना हमारे हाथ में है। इसी प्रकार मान लीजिए मैंने एक कविता याद की और थोड़ी देर बाद पूछें तो मुझे कुछ लाईनें याद नहीं आती और बार-बार याद करने से थोड़ी देर में मुझे वो लाईनें याद आ जाती हैं। अर्थात् यह कहा जा सकता कि स्मरण शक्ति का केन्द्र बुद्धि है। इसलिए मन और बुद्धि दोनों की एकाग्रता जरूरी है। जैसे सूर्य का प्रकाश चारों ओर फैला हुआ है और एक कागज का टुकड़ा सूर्य के प्रकाश में रख दें तो क्या वह जलेगा ? नहीं जलेगा। लेकिन जब हम एक लेंस का प्रयोग करते तो कुछ ही मिनटों में कागज जलने लगता है। हमने क्या किया, केवल बिखरे हुए प्रकाश को एक स्थान पर केन्द्रित कर दिया।

एक बार गुरु द्रोणाचार्य अपने शिष्य पाण्डवों के साथ जंगल में सैर कर रहे थे। उनके साथ उनका कुत्ता भी आगे-आगे था। थोड़ी दूर जाने पर वह कुत्ता एक भील कुमार को देख कर जोर-जोर से भौंकने लगा। वह भील कुमार धनुर्विद्या सीखने का अभ्यास कर रहा था लेकिन कुत्ते के भौंकने की आवाज से उसके अभ्यास में बार-बार विघ्न पड़ रहा था। तब उस भील कुमार ने कुत्ते के मुख में बाण चलाना शुरू कर दिया और इतने बाण मारे कि उसका भौंकना ही बंद हो गया। जब कुत्ता गुरु द्रोणाचार्य के पास पहुँचा तो उन्हें बड़ा आश्चर्य हुआ कि ऐसा कौन धनुर्धारी इस वन में है जो उनके शिष्य अर्जुन से भी ज्यादा कुशल है? वे कुत्ते के पीछे-पीछे उस स्थान तक पहुँचते हैं जहाँ वह भील कुमार अभ्यास कर रहा था। तभी गुरु द्रोणाचार्य ने अपनी प्रतिमा देखी तो उन्हें बड़ा आश्चर्य हुआ। वे उस भील कुमार से पूछते हैं " हे वत्स, आप श्रेष्ठ धनुर्धर हो परंतु आप यह बताओ कि आपके गुरु कौन हैं ? तब वह गुरु द्रोणाचार्य की प्रतिमा की ओर इशारा करते हुए कहता है कि यही मेरे गुरु हैं, मैं रोज इनकी पूजा-अर्चना करके अपने धनुर्विद्या का अभ्यास करता हूँ। वह भील था एकलव्य। तो देखा आपने जहाँ लक्ष्य है वहाँ मन और बुद्धि की एकाग्रता इतनी सहज हो जाती है कि केवल गुरु की प्रतिमा का ही आधार मानकर वह सर्वश्रेष्ठ धनुर्धर बन गया। क्योंकि एकलव्य के जीवन का केवल एक ही लक्ष्य था कि मुझे श्रेष्ठ धनुर्धर बनना है। इसलिए जहाँ एकाग्रता है वहाँ लगन स्वतः बढ़ती है।

आपने भी जीवन में कोई न कोई लक्ष्य जरूर रखा होगा क्योंकि बिना लक्ष्य के तो मन भटक जाता है। जैसा आपने लक्ष्य रखा होगा उसे पाने



**नरसिंगपुर।** नशा मुक्ति प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए ग्रह मंत्री उमाशंकर गुप्ता, उदय प्रताप सिंह, भव्याराम पटेल एवं ब्र.कु.प्रिती बहन



**जावरा।** जैल अधिक्षक राजेश विश्व कर्मा को नववर्ष की बधाई एवं इश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.सावीत्री बहन



**जावरा।** इश्वरीय ज्ञान बिंदुओं पर प्रकाश डालते हुए ब्र.कु.अनिता एवं साथ में हे ब्र.कु.सविता, ब्र.कु. डॉ. चम्मालाल एवं ब्र.कु. निलेश भाई



**झालावाड़।** नगरवासियों को अध्यात्म के साथ-साथ सुस्वास्थ्य की कला भी सिखाते हुए ब्र.कु. जमीला बहन।



**जबलपुर, नैपियर टाउन।** शिव स्मृती भवन में कैसर दिवस की पुर्व संध्या पर पुर्व डीन डॉ. शशि खरे, ब्र.कु. भवना बहन, माननीय ईश्वरदास रोहारी म.प्र.विधानसभा अध्यक्ष, डॉ.पुरुषा किरार, डॉ.शिरोदिवा



**बालाघाट।** सात दिवसीय ज्ञान संजीवनी कार्यक्रम में समस्त ग्रामीण वासीयों को इश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु.माधुरी बहन