

# एकाग्रता के अभाव के कारण भूलें

‘पापाजी मैं डॉक्टर बनूँ तो?’

पुत्र पूछता है।

और वो संभव न हो तो बी.एस.सी. होने के बाद लॉ का अभ्यास करके वकील बनूँ तो? या तो कॉमर्स में अभ्यास कर बिज़नेसमैन बनूँ तो? चार्टर्ड एकाउण्टेंट बनने का विचार करूँ तो?’

पिता ने पूछा: ‘तुम्हारे मन में और कोई इच्छा नाच रही हो तो कह दो।’

‘देखता हूँ मेरे से

क्या-क्या हो सकता है’ - पुत्र का फिर अनिश्चित उत्तर। मनुष्य विभाजित और बिखरा हुआ रहे तो वो कोई लक्ष्य सिद्ध कर नहीं सकता। अनिश्चितता की ओर गतिशील रहकर हम अपनी शक्तियों को बर्बाद ही करते हैं। देश-दुनिया के बहुत से लोग ऐसे आनिर्णायक मनोदशा से पीड़ित रहते हैं। मस्तिष्क कोई मंदिर का झंडा नहीं है कि उसे

किसी भी तरह लहराने दिया जाये। दिमाग को भी आज्ञाद रखने के लिए लक्ष्य के साथ जोड़कर रखना ज़रूरी है।

सबसे शक्तिशाली बनने के लिए मूलभूत नियम है कि आप सामान्य (नॉर्मल) होकर अपनी शक्तियों को केन्द्रित कर उसे योग्य समय पर निर्णायक विषय पर उसे दृढ़तापूर्वक कार्यान्वित करें।

‘शक्तियों की - की’ में कैसेनोवा ने अपनी सफलता प्राप्ति के बारे में बताया है। कैसेनोवा की एक खासियत यह थी कि वो अपना लक्ष्य एक ही विषय पर केन्द्रित करता। इतना ही नहीं, वो एकाग्रतापूर्वक अपने लक्ष्य के पीछे पड़ जाता और तब तक जब तक कि लक्ष्य सिद्ध न हो जाये। उसके कारण उसका व्यक्तित्व भी आकर्षक बन गया। एक बार कैसेनोवा को वेनिस की एक जेल में कैद कर रख दिया गया। एक ऐसे जेल में जहाँ से पहले कोई कैदी भाग नहीं सका था। कैसेनोवा ने वहाँ से भागने का लक्ष्य बनाया और सारा दिन उसके आयोजन के बारे में विचार करता। उसने

महीनों तक मेहनत कर सुरंग तैयार किया लेकिन उसे जिस कोठरी में रखा गया था वहाँ से उसे हटाकर दूसरी कोठरी में रख दिया गया। उसके द्वारा की हुई सारी मेहनत निरर्थक हो गई। फिर भी वो निराश नहीं हुआ। फिर से उसने मेहनत शुरू कर दी और अंत में उसने अपना लक्ष्य प्राप्त कर ही लिया।

यह प्रसंग कोई जेल से भागने की तरकीब

छिन्न-भिन्न कर सकती हैं।

एक विशालकाय वृक्ष जब पुराना होता है, उसपर बहुत बार बिजली गिरती है, वो अनेक आंधियों-तूफानों का सामना करता है। कई बार उसपर हिम वर्षा भी होती है, फिर भी वो सूखता नहीं है। लेकिन उसके तने में अगर दीमक लग गई तो वो उसकी छाल को खाने लगते हैं और वृक्ष सड़ने लग जाता है। बड़े-बड़े स्वप्न भी एक छोटी सी

निष्ठा के कदम से साकार होते हैं। शर्त यह है कि आपका हर कदम उद्देश्यपूर्ण और ध्येयकेन्द्रित होना चाहिए।

**आत्मसुधार के लिए अपनी मार्गदर्शिका इस तरह बनायें -**

बुरी आदतों को छोड़ने के लिए :- 1. काम टालने की। 2. नेगेटिव भाषा का उपयोग। 3. एक दिन में एक घण्टे से ज्यादा टी.वी. देखना। अच्छी आदत अपनाने के लिए:- 1. अपने सुस्वास्थ्य के लिए एकसरसाइज करना। 2. दूसरे दिन के काम की सूची आज

रात्रि को तैयार करना। 3. कभी भी अवसर मिले तो दूसरों की प्रशंसा करना।

अपने घर में नीचे दिये बातों में उपयोग होऊंगा:- 1. अब तक मैं अपनी पत्नी के काम की ओर ध्यान नहीं देता था। अब मैं उनके काम के लिए उनकी तारीफ करूंगा। 2. हर सप्ताह अपने परिवार के लिए कुछ नया करूंगा। 3. हर रोज़ अपने परिवार के लिए एक घण्टा अलग से निकालूंगा।

मानसिक रूप से समृद्ध होने के लिए :- अच्छे व श्रेष्ठ विचारों वाले पाक्षिक या मासिक प्रकाशन को पढ़ूंगा। 2. व्यक्तित्व विकास के लिए पढ़ूंगा। 3. रोज़ चार नये मित्र बनाऊंगा। 4. हर रोज़ तीस मिनट शांत और एकाग्रचित्त होकर विचार-मंथन करूंगा। आप हर रोज़ अपने हाथ में लिए प्रक्रिया द्वारा ही अपनी नकारात्मक आदतों को छोड़ नई सकारात्मक आदतों को अपना सकेंगे। ध्येय केन्द्रिकता ऐसी ‘दीयादांडी’ है जो आपकी नौका को इच्छित किनारे पर पहुंचाने में मददगार साबित हो सकती है।

**मनुष्य अनेक लक्ष्यों में बिखरा हुआ रहेगा तो उसका ध्यान केन्द्रित रहने के बजाय विकेन्द्रित रहेगा। परिणाम स्वरूप एकाग्रता के अभाव के कारण भूलें होने की संभावना बढ़ जाती है और ऐसी भूलों की परंपरा दिमाग के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है।**



**बेहतर प्रशासनिक...** - पेज 1 का शेष

है। इसलिए दूसरों पर प्रशासन करने से पहले हमें अपनी कर्मन्धियों पर प्रशासन करना ज़रूरी है। यह राजयोग द्वारा ही सम्भव हो सकता है। प्रशासक प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. हरीश ने कहा कि एक समय था जब भारत की प्रशासन व्यवस्था बहुत अच्छी थी। भारत जगतगुरु था परन्तु आज सब कुछ होते हुए भी शान्ति नहीं है क्योंकि आज सब

जगह मूल्यों का ह्रास होता जा रहा है। परमपिता परमात्मा की इच्छाशक्ति से शान्तिवन में आज विश्व के नवनिर्माण के कार्य के साथ-साथ मूल्यनिष्ठ प्रशासन का प्रशिक्षण भी दिया जा रहा है। इस कार्यक्रम में जयपुर से प्रशासक प्रभाग की संभागीय संयोजिका ब्र.कु. पूनम ने कुशल मंच संचालन किया। इस दौरान ब्र.कु. प्रमिला समेत कई वरिष्ठ सदस्य मौजूद रहे। सभी ने वत्सो सामुहिक ने राजयोग मेडिटेशन किया



**सिवान-बिहार।** नशामुक्ति अभियान के तहत आयोजित नुक्कर नाटक का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. बहनें।



**नई दिल्ली।** स्वास्थ्य एवं कल्याण मंत्री जगत प्रसाद नड्डा को ईश्वरीय निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. शिविका व अन्य।



**सुनाम-पंजाब।** किसान सशक्तिकरण अभियान के कार्यक्रम के पश्चात् आर्त्या एसोसिएशन के मंडी बोर्ड के वाइस चेयरमैन रविन्द्र सिंह चीमा, एस.डी.एम. राजदीप सिंह बरार व चीफ एग््रीकल्चर ऑफिसर परमिंदर सिंह गिल को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. मीरा व ब्र.कु. रेखा। साथ हैं ब्र.कु. ओमप्रकाश।



**देहरादून।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान शहर के गणमान्य जनों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता दीदी।



**महाराजगंज-उ.प्र.।** चैतन्य देवियों की झाँकी का अवलोकन कराने के पश्चात् दीपेन्द्र कुशवाहा, उपजिलाधिकारी, सिसवा बाज़ार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मनोज बहन व ब्र.कु. अंबिता बहन।



**तपकरा-गुमला।** ‘अखिल भारतीय किसान सशक्तिकरण अभियान’ कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डी.सी.एम. डॉ. अजय शर्मा, कृषि विज्ञान केन्द्र, कार्यक्रम समन्वयक सुशांत पैकरा, ब्र.कु. सेफाली, ब्र.कु. शांति व अन्य।



**धुवरी-असम।** सेवाकेन्द्र की ओर से लगाई गई चैतन्य देवियों की झाँकी की जनप्रियता एवं सुंदरता को देखते हुए सामाजिक संस्था ‘चेतना’ की ओर से ब्र.कु. जोनती को ‘चेतना शरद सम्मान 2015’ से पुरस्कृत करते हुए चेतना शरद ग्रुप के असिस्टेंट सेक्रेट्री रंजीत घोष।