

कैसे बढ़ायें एकाग्रता की शक्ति... ?

मल्टि-टॉस्किंग में कभी भी एकाग्रता हासिल नहीं की जा सकती। जब आपके सामने काम का अंबार होगा तो आप जो काम कर रहे हैं उस पर ध्यान नहीं लगाएंगे।

लक्ष्य पर फोकस करें

जो लक्ष्य जीवन में लेकर चल रहे हैं, उस पर सम्पूर्ण रूप से ध्यान दें। जो बात बीत गई हो उसे छोड़ दें, अपना प्रेजेंट अच्छा से अच्छा करें। व्यर्थ देखने का सुख हमें एकाग्र होने नहीं देता।

शोर शराबा न हो

ये काफ़ी महत्वपूर्ण है कि आप जहाँ काम कर रहे हैं, वहाँ ज़्यादा शोर-शराबा न हो, इससे आप काम पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

आहार और व्यायाम

एकाग्रता हासिल करने में संतुलित आहार और व्यायाम की भी अहम भूमिका होती है। ज़रूरी पोषक तत्व के अभाव से आप में थकान और आलस्य आ सकता है। इसलिए विटामिन से भरपूर बादाम और फल को अपने आहार में शामिल करें। साथ ही रूटीन के तहत व्यायाम भी करें।

काम को समझें

अगर आपको यह अच्छी तरह से मालूम न हो कि आप को करना क्या है, तो ऐसे में काम के प्रति एकाग्र होना और मुश्किल हो जाता है।

टाल-मटोल न करें

टाल-मटोल की आदत कभी न डालें। यह एकाग्रता पर गहरा असर डालता है। जब तक आप बोलिबल कामों को निपटा न लें, अपनी सीट से न उठें।

सकारात्मक रहें

जब भी आपको काम पर ध्यान केंद्रित करने की ज़रूरत है तो अपने आप से बार-बार कहें कि आप ध्यान लगा सकते हैं, यह आपके अन्दर एकाग्रता बढ़ाने में मददगार साबित होगा।

काम को बाँटें

जिस काम का कोई स्पष्ट आरम्भ और अंत न हो वह आपके ध्यान को भटका सकता है। अगर आपके पास कोई बहुत बड़ा प्रोजेक्ट हो तो एक रास्ते का चयन करें, जिससे आप उस काम को शुरू कर सकें। एकाग्रता से हमारा मतलब किसी चीज़ को लेकर हमारा फोकस। जो एकाग्रता में रहते हैं उनके संकल्पों में बहुत बल होता है।

अनुशासन

अपने आप को अनुशासन में रखना काफ़ी ज़रूरी होता है। साथ ही प्रभावी काम के लिए ज़रूरी है कि आप उसमें ज़्यादा समय दें। इसलिए छोटे काम से शुरूआत करें और अगर आप आसानी से ध्यान नहीं लगा पा रहे हों तो काम को पूरा समय दें।

अच्छी नींद लें

अपने सोने का समय सुनिश्चित करें। अगर आप अच्छी नींद नहीं ले रहे हो तो, आप पर थकावट और आलस्य हावी रहेगा। ऐसे में आप किसी भी काम पर ध्यान नहीं लगा पाएंगे। इसके अलावा एकाग्रता के अभ्यास के लिए छोटी-छोटी चीज़ें फॉलो करना जैसे अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करना, अपने मन की चेकिंग करना, अपने दिल की धड़कन को सुनना आदि। जहाँ एकाग्रता होगी वहाँ संकल्प, बोल, कर्म का व्यर्थ समाप्त हो जाता है और समर्थ पन

आ जाता है। समर्थपन होने के कारण सबमें सिद्धि आ जाती है (28-12-1979)

साइलेंस का महत्व क्यों है ?

जब प्रयोग में आती है तब सब समझ लेते हैं, हाँ साइंस अच्छा काम करती है, तो साइलेंस की पावर का प्रयोग करने के लिए एकाग्रता की शक्ति चाहिए। एकाग्रता का मूल आधार है-मन की कंट्रोलिंग पावर, जिसमें मनोबल बढ़ता है, मनोबल की बहुत बड़ी महिमा है। रिद्धि-सिद्धि वाले भी मनोबल द्वारा अल्पकाल के चमत्कार दिखाते हैं। आप तो विधिपूर्वक, रिद्धि - सिद्धि नहीं विधिपूर्वक कल्याण के चमत्कार दिखाएंगे, जो वरदान बन जायेंगे। आत्माओं के लिए यह संकल्प शक्ति का प्रयोग वरदान सिद्ध हो जाएगा। (15-12-1999) एकाग्रता बढ़ाने के लिए मन के श्रेष्ठ विचारों का होना अति आवश्यक है। बुद्धि को शुद्ध करें, नीचे दिये गए स्वमान का अभ्यास करें। रात को सोने से पहले 108 बार 21 दिन तक लिखें:

मैं एकाग्रचित्त आत्मा हूँ।
मैं एक महान आत्मा हूँ।
मैं एक परमपवित्र आत्मा हूँ।

संकल्प करें... मैं मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ... मेरे पास सभी शक्तियाँ हैं... मेरे पास एकाग्रता की शक्ति भी है। परमात्मा जो सर्वशक्तियों का सागर है, दाता है, उसे जानें और उससे अपना कनेक्शन जोड़ें। उसकी शक्तियाँ आपके अन्दर आने लगेंगी और आपका मन शांत हो जाएगा। एकाग्रता बढ़ती जायेगी और मानसिक डिस्टर्बेंस समाप्त हो जायेगी। व्यर्थ देखना जैसे टीवी, इन्टरनेट, कुदृष्टि आदि। व्यर्थ सुनना, व्यर्थ बोलना, अनावश्यक सोचना आदि पर नियंत्रण करने से 90 प्रतिशत तक एकाग्रता को बढ़ाया जा सकता है। ●



कूच बेहर-प. बंगाल। फॉरेस्ट मिनिस्टर बिनय कृष्ण जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सम्पा।



वीरगंज-नेपाल। रक्षाबंधन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में भारतीय सहमहावाणीज्य दूत नीरज जायसवाल, ब्र.कु. रविना, ब्र.कु. रमा, ब्र.कु. चन्द्र किशोर तथा अन्य कर्मचारी गण।



लुधियाना-पंजाब। पंजाब यूथ फोर्स के प्रधान परमजीत सिंह दिल्ली को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीलम।



कोसली-हरियाणा। दादी प्रकाशमणि के स्मृति दिवस पर दादी को पुष्प अर्पित करते हुए हरिहर स्वामी जी। साथ हैं ब्र.कु. निर्मला।



राजसमंद-राज. जिला अधीक्षक डॉ. विष्णुकांत साहब को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पूनम।



मोगा-पंजाब। जेल सुपरीन्टेंडेंट अमरीक सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संजीवन। साथ हैं अन्य भाई बहनें।



मऊरानीपुर-उ.प्र. गरौठा क्षेत्र के विधायक दीपनारायण यादव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. चित्रा।



ब्रह्मपुर-ओडिशा। डी.आई.जी. अमिताव ठाकुर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बसंती।



मंझनपुर-कौशांबी(उ.प्र.)। पुलिस अधीक्षक वी.के. मिश्रा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कमल दीदी।



बरुआ सागर-उ.प्र. भगवानशरण पटेल, सिटी मजिस्ट्रेट, झाँसी को ईश्वरीय संदेश देने के बाद प्रसाद देते हुए ब्र.कु. उमा।



धर्मपुर-हि.प्र. एस.डी.एम. किशोरी लाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राजकुमारी।



दिल्ली-दिलशाद-कॉलोनी। मोहनजीत सिंह, कमिश्नर, ई.डी. एम.सी. को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् राखी का संदेश देते हुए ब्र.कु. तनुजा।