



जनकपुर-नेपाल। माननीय प्रदेश प्रमुख रत्नेश्वर लाल कायस्थ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राज दीदी। साथ हैं ब्र.कु. राम सिंह, सृजना बहन तथा अन्य।



नवांशहर-बंगाल(पंजाब)। ज्ञान चर्चा के पश्चात् चित्र में विधायक सुखविंदर सिंह सुखी, ब्र.कु. राज, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. सुमन, राकेश भाई, यशपाल खुराना, सुदेश शर्मा व अन्य।



नेपाल-राजविराज। न्यायविदों के लिए आयोजित 'स्नेह मिलन' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए उच्च अदालत के न्यायाधीश रामप्रसाद ओली एवं दयानाथ खरेल, जिला न्यायाधीश श्यामसुन्दर अधिकारी, उच्च अदालत बार एसोसिएशन के अध्यक्ष विजय यादव तथा ब्र.कु. भगवती।

एकाग्रता की शक्ति को कैसे बढ़ाये

चाहे आप कहीं भी, कोई भी काम कर रहे हों, हर जगह ध्यान भटकाने वाली चीजें होती हैं। इसलिए काम पर एकाग्र होना एक मुश्किल काम है। मनुष्य का मस्तिष्क ऐसा नहीं है कि वह आस पास होने वाले कोलाहल को नज़रअंदाज़ कर सके। माहौल में ज़रा सी भी हलचल ध्यान भटकाने के लिए काफी होती है। एकाग्रता को बढ़ाने के लिए दृढ़ता बेहद ज़रूरी है।

जीवन में एकाग्रता बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और इसके इलावा हर क्षेत्र जैसे बिज़नेस, जॉब, लौकिक पढ़ाई आदि किसी भी कार्य में सफलता का आधार एकाग्रता ही है। एकाग्रता वास्तव में एक बहुत बड़ी तपस्या है। यह निरंतर अभ्यास से हासिल होती है।

मन को एकाग्र करने के कुछ टिप्स इस प्रकार हैं-

मन और बुद्धि का एक होकर कार्य में साथ देना। जितना मन-बुद्धि साथ होंगे उतनी एकाग्रता बढ़ेगी।

माहौल का करें चुनाव आप जिस माहौल में काम करते हैं, वह एकाग्रता को बढ़ाने में काफी महत्वपूर्ण होता है। आरामदायक और आकर्षक माहौल में काम करते समय पूरी तरह से एकाग्रता हासिल की जा सकती है।



विचारों को नियंत्रित करें अपने दिमाग में अनौपचारिक विचार न आने दें। इससे बेवजह ही आपकी एकाग्रता भंग होगी। जब भी मन में काम से अलग विचार आए तो उस पर ध्यान न दें और आप जो काम कर रहे हैं उस पर पूरी तरह से केंद्रित हो जाएं।

टाइम प्लान बनाएं आपको जो काम करना है उसकी सूची बना लें। इसमें संतुलन के लिए ज़रूरी है कि गम्भीर काम को पर्याप्त समय दें।

नकारात्मक न सोचें मन में ऐसे विचार न आने दें कि आप खुद को एकाग्र नहीं कर सकते। इससे दिमाग को यह संदेश जाएगा कि आपमें एकाग्रता की कमी है। ऐसे में काम पर ध्यान केंद्रित करना और भी मुश्किल हो जाएगा।

मल्टी-टास्किंग से बचें मल्टी-टास्किंग में कभी भी एकाग्रता हासिल नहीं की जा सकती। जब आपके सामने

काम का अम्बार होगा तो आप जो काम कर रहे हैं, उस पर ध्यान नहीं लगा पाएंगे।

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

शोर शराबा न हो ये काफी महत्वपूर्ण है कि आप जहाँ काम कर रहे हैं वहाँ ज्यादा शोर शराबा न हो। इससे आप आसानी से 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 आपमें थकान और

आलस्य आ सकता है। इसलिए 'विटामिन ई' 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 आपको करना क्या है, तो ऐसे में काम के प्रति एकाग्र होना और भी मुश्किल हो जाता है।

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

सकारात्मक रहें जब भी आपको काम पर ध्यान केंद्रित करने की ज़रूरत हो तो हमेशा अपने आप से बार-बार कहें कि आप ध्यान लगा सकते हैं। यह आपके अंदर एकाग्रता बढ़ाने में मददगार साबित होगा।

काम को बांटें जिस काम का कोई स्पष्ट आरंभ 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 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 काफी ज़रूरी होता है। साथ ही प्रभावी काम के लिए ज़रूरी है कि आप उसमें ज्यादा समय दें। इसलिए छोटे काम से शुरुआत करें और अगर आप आसानी से ध्यान नहीं लगा पा रहे हैं, तो काम को पूरा समय दें।

अच्छी नींद लें अपने सोने का समय सुनिश्चित करें। अगर आप अच्छी नींद नहीं ले रहे हैं तो आप पर थकावट और आलस्य हावी रहेगा। ऐसे में आप किसी भी काम पर ध्यान नहीं लगा पाएंगे।

ज़रूरी चीज़ों की व्यवस्था करें इस बात को सुनिश्चित करें कि काम करने से पहले आपने उसके लिए ज़रूरी चीज़ों की व्यवस्था कर ली है। इससे अनावश्यक भटकाव नहीं होगा और आप स्थिर होकर काम कर पाएंगे। इसके इलावा एकाग्रता के अभ्यास के लिए छोटी छोटी चीज़ें

फॉलो करना जैसे अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करना, अपने मन को चेकिंग करना, अपने दिल की धड़कन को सुनना आदि भी ज़रूरी है। एकाग्रता बढ़ाने के लिए मन में 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 परम पवित्र आत्मा हूँ।

संकल्प करें..... मैं मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ... मेरे पास सभी शक्तियां हैं... मेरे पास एकाग्रता की शक्ति भी है। परमात्मा जो सर्वशक्तियों का सागर है, दाता है, उसे जानें और उससे अपना कनेक्शन जोड़ें। धीरे-धीरे उसकी शक्तियां आपके अंदर आने लगेंगी और आपका मन शांत होता जायेगा। एकाग्रता बढ़ती जायेगी और मानसिक डिस्टर्बेंस धीरे-धीरे समाप्त होती जाएगी।



आलमबाग-लखनऊ(उ.प्र.)। मेयर संयुक्ता भाटिया के साथ ज्ञान चर्चा करते हुए ब्र.कु. शिव शक्ति।



भरतपुर-राज। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के विषय पर चर्चा करने से पूर्व जिला कलेक्टर संदेश नायक को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. बनिता तथा ब्र.कु. गीता।



हाथरस-उ.प्र.। वसुंधरा एन्क्लेव सेवाकेन्द्र पर 'हिन्दु-मुस्लिम एकता' कार्यक्रम के दौरान नगरपालिका अध्यक्ष को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. डॉ. जमिला, मार्केट आवू, ब्र.कु. सुषमा तथा ब्र.कु. सत्यप्रकाश।



आस्का-ओडिशा। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन अवसर पर पूजा कमेट्री प्रेसीडेंट शिव पात्र एवं बार एसोसिएशन प्रेसीडेंट सुरेन्द्र पंडा को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. प्रवाती व ब्र.कु. दीपू।



ब्रह्मपुर-ओडिशा। कुमारियों के लिए आयोजित 'साधना भट्टी' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. मनोरमा दास, प्रिन्सीपल, सिटी कॉलेज, कमला रेड्डी, चैयरमैन, रंगेइलुन्दा ब्लॉक, डॉ. पुष्पांजलि सुबुद्धि, लेक्चरर, लाइब्रेरी साइंस, ब्र.कु. मंजू तथा ब्र.कु. माला।



फतेहपुर-शेखावाटी। श्री करनपुर में आयोजित 'राजयोग शिविर' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए सिंधी समाज अध्यक्ष पणू सिंधी, ब्र.कु. सुनीता, बंसी भाई तथा अन्य।



झालावाड़-राज। ब्रह्माकुमारीज द्वारा बस स्टैंड व रेलवे स्टेशन पर सभी यात्रियों को जल पिलाने की सेवा करते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें।