

एकाग्रता – सफलता की कुंजी

कृ. अनुराधा

कक्षा : 9

डी.ए.वी. इ.का., हरिद्वार

आप सभी ने स्कूल में वो जादू तो देखा ही होगा जिसमें एक जादूगर काँच के टुकड़े से सूर्य की किरणों को एकत्रित कर कागज के टुकड़े में आग लगा देता था। हम इसे जादू समझकर ताली बजाते थे। परन्तु बाद में मालूम चला कि इसके पीछे भी वैज्ञानिक कारण था। पेपर में आग तभी लगती है जब सूर्य की किरणों को छोटे से बिन्दु पर केन्द्रित किया जाता है। जब काँच के टुकड़े को पेपर के नजदीक या दूर ले जाया जाता है तो पेपर पर कुछ नहीं होता।

यह अनुभव हमें "एकाग्रता – ध्यान केन्द्रित करने" की शक्ति के बारे में बताता है। जब हमारा मस्तिष्क केन्द्रित होता है तो हमारी ऊर्जा बेकार की गतिविधियों अथवा विचारों में व्यर्थ नहीं जाती। इसलिए यदि किसी को अपने जीवन में सफलता प्राप्त करनी है तो मस्तिष्क को एकाग्र रखने की कला का विकास करना अति-आवश्यक हो जाता है। इस योग्यता के विकास से मस्तिष्क आपके आदेशों में अधिक सक्षमता के साथ मानना शुरू कर देता है। तथा उसमें ऋणात्मक विचार अथवा चिंताएं नहीं आती। इसके बिना-मस्तिष्क में विचार बदलते रहते हैं तथा मन चंचल अवस्था में होता है। इस शक्ति के विकास के लिए आपको लगातार अभ्यास करना होगा। इसके लिए समय की कमी में दोष देने से काम नहीं चलेगा। परिस्थितियों का अनुकूल न होना अथवा अभ्यास के लिए स्थान का न होना इत्यादि कहने से भी काम नहीं चलेगा।

हमारी एकाग्र होने की योग्यता निम्न बातों पर निर्भर करती है –

1. प्रतिबद्धता
2. उद्देश्य के लिए उत्साह
3. उद्देश्य की प्राप्ति हेतु निपुणता
4. भौतिक एवं भावुक अवस्था
5. मनोवैज्ञानिक अवस्था
6. चारों ओर का पर्यावरण

प्रतिबद्धता

उद्देश्य की प्राप्ति के लिए हमें इस प्रकार से प्रतिबद्ध होना चाहिए कि इसकी प्राप्ति के लिए हम योजना तैयार कर सकें। यदि हम आधे-अधूरे से ऐसा करेंगे तो उद्देश्य को प्राप्त करना काफी कठिन होगा।

उत्साह

यदि हम उद्देश्य की प्राप्ति में इच्छुक नहीं होंगे तथा हमें आनंद नहीं आ रहा होगा तो इसकी प्राप्ति में स्वयं को प्रेरित करने में कठिनाई होगी।

निपुणता

विषय का ज्ञान होने पर उद्देश्य को सरलता से प्राप्त किया जा सकता है तथा यह विषय के प्राप्ति प्रतिबद्ध रहने में सहायक होता है।

भौतिक एवं भावुक अवस्था

यदि हमारी भौतिक अवस्था अच्छी होगी अर्थात् मन एवं शारीरिक रूप से अच्छा अनुभव कर रहे हैं तथा भावना स्थिर है तो इससे हमारे भीतर धनात्मक ऊर्जा का प्रवाह होता है तथा हम प्रेरित होते हैं।

मनोवैज्ञानिक अवस्था

यदि हमारी मनोवैज्ञानिक स्थिति ठीक नहीं है तो इसमें पहले से कोई विचार होंगे जिसके कारण हमारे मस्तिष्क में उद्देश्य की प्राप्ति हेतु विचार नहीं आ पायेंगे।

पर्यावरण

यदि हमारे चारों ओर का पर्यावरण अनुकूल नहीं है तो हमें स्वयं को एकाग्र रखने में कठिनाई होगी। यह निम्न प्रकार से हो सकता है – शोरगुल वातावरण, बहुत गर्म अथवा बहुत ठंडा, फर्नीचर का आरामदायक न होना अथवा आस-पास के लोग तनाव उत्पन्न कर रहे हों।

एकाग्र रहने के उपाय

एकाग्र रहने के लिए मस्तिष्क को फालतू के विचारों से दूर रखना होगा। यदि किसी व्यक्ति का मस्तिष्क अनेकों इच्छाओं से भरा पड़ा है तो वह किसी भी उद्देश्य पर एक मिनट के लिए भी केन्द्रित नहीं हो सकता। उसका मस्तिष्क बन्दर की तरह उछल-कूद करता रहेगा। मन्त्रोच्चारण एवं प्राणायाम से एकाग्रता की शक्ति को बढ़ाया जा सकता है।

शरीर से बहुत अधिक कार्य लेना, बहुत अधिक बोलना, अधिक टेलीविजन देखना, बहुत अधिक खाना, बिना कार्य के लोगों से मिलना इत्यादि से मस्तिष्क प्रभावित होता है। यदि अपनी एकाग्रता की शक्ति को बढ़ाना है तो इन सबसे दूर होना होगा।

किसी भी कार्य को पूर्ण मन से करें तथा कार्य को कभी भी अधूरा न छोड़ें। यदि आप पढ़ रहे हैं तो खेल या टी.वी. के बारे में न सोचें, यदि प्राणायाम कर रहे हैं तो ऑफिस के बारे में न सोचें, ऑफिस कार्य करते समय घर की समस्या के बारे में न सोचें। अर्थात् जिस कार्य को कर रहे हों केवल उसी पर केन्द्रित रहें।

हमेशा शान्त एवं आनन्द की स्थिति में रहें। तभी आप अपने मस्तिष्क को एकाग्र कर सकते हैं। सभी के प्रति अच्छे विचार रखें इससे शरीर में धनात्मक ऊर्जा का प्रवाह होता है।

“जीवन में सफलता इतना अधिक प्रतिभा अथवा अवसर का विषय नहीं है जितना वह लक्ष्य के प्रति-प्रतिबद्धता और डटे रहने का है।”