



## विद्यार्थी जीवन में एकाग्रता का महत्व

जसपाल सिंह

सहायक प्रोफेसर, जे.जे.टी विश्वविद्यालय, झुंझुनू, राजस्थान, भारत

### सारांश

विद्यार्थियों के लिये एकाग्रता अत्यंत जरूरी तत्व है तथा विद्यार्थियों का किसी भी क्षेत्र में असफल होने का मुख्य कारण इनमें एकाग्रता की कमी का होना। विद्यार्थी जीवन में अपने मन को समझने की जरूरत है तथा विद्याध्ययन करना इस उम्र में सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है, क्योंकि इस उम्र में मन का भटकाव सबसे ज्यादा होता है, जिस कारण एकाग्रता की कमी आ जाती है जब तक विद्यार्थियों के अन्दर आत्मविश्वास पैदा नहीं होगा तब तक मन एकाग्र नहीं होगा।

**मूल शब्द:** विद्यार्थी जीवन, एकाग्रता, महत्व

### प्रस्तावना

किसी भी व्यक्ति का भौतिक जगत के सभी कार्यों से मुक्त होकर किसी एक क्षेत्र में इतना लीन हो जाये कि उसे मौसम, दिन, रात, समय तथा अन्य किसी जरूरतों का बोध न रहे, उसे ही ध्यान कहते हैं। ध्यान तीन प्रकार के स्वभावों वाला होता है—सहज, बालात एवं अर्जित।

अधिकांशतः साधनाओं का एक मात्र उद्देश्य एकाग्रता की क्षमता को विकसित करना ही है। एकाग्रता का महत्व अध्यात्म के क्षेत्र में सबसे अधिक है जो ध्यान योग के विभिन्न प्रकार के माध्यमों से एकाग्रता की प्राप्ति करने का निरंतर अभ्यास किया जाता है। एकाग्रता को चेतना की संज्ञा दी गयी है। जिसमें मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार सम्मिलित होता है, ठीक इसी प्रकार एकाग्रता प्राप्त करने के लिये एक उच्च स्तरीय साधना के साथ चिंतन की जरूरत पड़ती है। इसी प्रकार एकाग्रता के लिये विभिन्न प्रकार की योग साधना एवं विधान की जरूरत पड़ती है।

किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति का एक ही मार्ग है एकाग्रता, किसी भी व्यक्ति की उन्नति एवं सफलता का अनुमान उसके एकाग्रता की स्थिति को लेकर अनुमान लगाया जाता है। एकाग्रता एक सर्वविदित शक्ति है, जो मनुष्य के जीवन में मिलने वाले अनेक सफलता एवं असफलता के मध्य एक सीढ़ी का कार्य करता है। एकाग्रता का तात्पर्य अवरुद्ध या स्थिर होना नहीं होता बल्कि शारीरिक हलचल को रोकना तथा मस्तिष्क में विचारों का संचरण करना तथा अपने विचारों पर नियंत्रण स्थापित करना है। एकाग्रता के माध्यम से लक्ष्य को प्राप्त करना एक उद्देश्य होता है और व्यक्ति जब एकाग्र चित्त होकर संयमी जीवन जीता है, तब उसे अपने अन्दर समाहित आन्तरिक शक्तियों का बोध होता है तथा वह इतना आत्मविश्वासी हो जाता है कि उसे किसी भी कार्य को करने तथा सकारात्मक परिणाम आने का प्रबल भरोसा हो जाता है जो उसे अपनी आन्तरिक चेतना से प्राप्त होती है।

एकाग्रता किशोरवय विद्यार्थियों को जीने की कला सिखाता है तथा इस उम्र में अपने क्रोधों को नियंत्रित करने की विधि सिखाता है। जिससे वह कई प्रकार की खतरनाक व्याधियों से बच जाते हैं। वर्तमान समय में किशोरवय विद्यार्थियों के लिये जरूरी है जिससे वह शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता एवं जीवन मूल्यरूपी अच्छे उद्देश्य प्राप्त कर सके। इसके लिये विद्यार्थियों को योग, प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास जरूरी है। किशोरवय अवस्था में छात्रों का मन अत्यंत चंचल होता है तथा वह सब सही व गलत की पहचान आसानी से नहीं कर पाते और हमेशा क्षणिक एवं अस्थायी सुख के पीछे दौड़ते हैं ऐसे समय में छात्र को एकाग्रता के माध्यम से स्वयं को पहचानने की जरूरत होती है।

दैनिक जीवन में किशोरवय विद्यार्थी स्वयं को जानने के लिये कुछ समय निकाले तथा प्रत्येक दिन सिर्फ पन्द्रह से बीस मिनट स्वयं का अध्ययन करे व अपनी आन्तरिक शक्ति को महसूस करे। दिन-प्रतिदिन ऐसा करने से किशोर छात्रों का शरीर चुस्त-दुरुस्त, स्फूर्ति तथा मन उर्जावान बना रहेगा तथा भटका हुआ मन एकाग्र होगा। ऐसे किशोर छात्र जो मानसिक एवं भावनात्मक रूप से आक्रामक, उदण्ड तथा अशांत हो, उन्हें ध्यान (एकाग्रता) के माध्यम से लाभ पहुंचता है। एकाग्रता के माध्यम से किशोरवय छात्रों के अन्दर रचनात्मक रुचि पैदा की जा सकती है।

स्टेव मार्टिन के अनुसार "व्यक्ति एकाग्रता के अभाव में कोई आश्चर्य चकित कार्य करने वाला लेखन, आविष्कार या शोध नहीं कर सकता। अर्थात् यह कहा जा सकता है कि व्यक्ति के मन का आभूषण एकाग्रता है। किसी भी कार्य को करने के लिये मन को एकाग्रचित्त करना सबसे जरूरी है। किसी भी विषय का अध्ययन उसके अनन्त गहराइयों में जाकर तब तक नहीं किया जा सकता। जब तक उसका आनन्द नहीं मिलता। आज के इस युग में किशोर अवस्था के छात्र एवं छात्रा ध्यान से बहुत दूर है हमारा देश युवाओं का देश है तथा इस देश के विकास व उन्नति के लिये होनहार व्यक्तियों की आवश्यकता है। अतः यह कहा जा सकता है कि किशोरवय विद्यार्थियों के अन्दर स्वास्थ्य शरीर, मन एवं मानसिक एकाग्रता की अति आवश्यकता है, जिससे उनके व्यक्तित्व का निर्माण एवं सर्वांगीण विकास हो सके।

ध्यान का एक प्रतिफल है एकाग्रता। ध्यान में एकाग्रता का विकेन्द्रीकरण हो जाता है। वास्तव में अगर गहन अध्ययन किया जाये तो एकाग्रता के विपरीत ध्यान होता है जैसे अगर हमें कोई कार्य करना है तो एकाग्रता की जरूरत पड़ती है, लेकिन ध्यान के लिये एकाग्रता की आवश्यक नहीं पड़ती।

मनोवैज्ञानिकों ने एकाग्रता को ऐच्छिक तथा चयनात्मक प्रक्रिया माना है, जिसे अवधान का ही रूप माना जाता है, इसको तीन भागों में विभाजित किया गया है—ऐच्छिक, अनैच्छिक तथा आदतजन्य अवधान।

चयनात्मक उपक्रम के रूप में अवधान की विशेषतायें अनेक हैं। इनमें से किसी एक की प्रमुखता से अवधान मुख्य रूप से हो जाता है। अवधान के इन रूपों को आयामों के नाम से जानते हैं। यह चार आयाम मनोवैज्ञानिक रूप से मुख्य हैं तथा प्रत्येक आयाम में विशिष्ट प्रकार का अवधान प्रकट होता है। ताकरक (1969) ने एकाग्रता, सक्रियता, अन्वेषण, सतर्कता इत्यादि को अवधान का नाम दिया है।<sup>11</sup>

एकाग्रता एक चयनात्मक मानसिक क्रिया है। जब विद्यार्थी किसी वस्तु अथवा बिन्दु को चुनते हैं, तब वह वस्तु अथवा बिन्दु ही चेतना के केन्द्र में होती है, यही कारण है कि हमारा ध्यान बार-बार उसी ओर आकर्षित होता है, जिससे एकाग्रता में विघ्न पड़ता है। इस प्रकार जो भी घटनायें घटित हो रही हैं वह मन के अस्थिर होने के कारण हो रही हैं इसीलिये एकाग्रता को मन की अवस्था कहा गया है। इसीलिये मन की अवस्था को जानना मुख्य रूप से आवश्यक है।

मन चंचल होता है जिसे चेतना से सक्रिय किया जा सकता है। चेतना का प्रवाह एवं अस्तित्व ही मन है। मनन से पूर्व और पश्चात् में मन नहीं होता, यह सिर्फ मननकाल में ही विद्यमान है। मन चैतन्य के विकास का एक स्तर माना जाता है, इसलिये इसे ज्ञानात्मक भी कहते हैं। स्नायुमंडल, चिन्तन एवं मस्तिष्क योग्य पुद्गलों की सहायता से ही मन का कार्य होता है। मनुष्य की शारीरिक एवं मानसिक क्रिया स्नायु मण्डल के माध्यम से ही संचालित तथा नियंत्रित होती हैं। ज्ञानवाही स्नायु बृहन्मस्तिष्क तक अपना संदेश भेजते हैं और स्वतः ही ज्ञान प्रकोष्ठ कार्यशील हो जाता है।

मुख्यतः मन को तीन अवस्थाओं के माध्यम से समझा जा सकता है—योग के अनुसार अवधान, एकाग्रता अथवा धारणा व ध्यान तथा मनोविज्ञान के आधार पर अवधान, केन्द्रीकरण तथा ध्यान।

प्रथम—अवधान मन की वह क्रिया है, जहाँ पर हम मन को एक वस्तु के प्रति लगाते हैं तथा उसके प्रति सचेत करने के साथ-साथ चैतन्यवान बनाते हैं और मन का सम्बन्ध वस्तु से सीधे जुड़ जाता है।

द्वितीय—एकाग्रता, धारण या केन्द्रीकरण से प्रारम्भ होती है, इसमें वस्तु के साथ सम्बन्ध स्थापित कर उसी में केन्द्रित हो जाना अथवा व्यक्ति के चारों ओर अनेक वस्तुओं में से किसी एक पर ध्यान केन्द्रित करना ही एकाग्रता अथवा धारणा कहलाती है।

तृतीय—अवधान के पश्चात् धारणा तथा धारणा के पश्चात् ध्यान। केन्द्रीकृत मन की जो सघन अवस्था होती है वह है ध्यान। जहाँ मन स्थिर हो जाता है। जब किसी व्यक्ति का मन एक अवधि से अधिक समय तक स्थिर हो जाता है वह ध्यानावस्था कहलाती है।<sup>12</sup>

महर्षि पतंजलि ने अपने पुस्तक महर्षि पतंजलिकृत योग दर्शन विभूतिपाद-3 के सूत्र-1 में कहा कि "चित्त को किसी भी एक दिशा में बांधना तथा किसी के साथ सम्बन्ध स्थापित करना जिससे वह उसी से बंधा रहे, अन्यत्र न जाये, रुक जाये यह धारणा की अवस्था है। छात्र जीवन में लक्ष्य की प्राप्ति हेतु प्रत्येक छात्र को चित्त को एकाग्र करना अत्यावश्यक है, जिससे वह सफलता अर्जित कर सके। एकाग्रता से तात्पर्य यह है कि विद्यार्थी जीवन में सफलता का एक मात्र विकल्प एकाग्रता है, जिससे विद्यार्थी को सुदृढ़ स्मृति एवं स्मृति के आधार पर एकाग्रता की प्राप्ति होती है। छात्र में एकाग्रता होने से उसकी अच्छी स्मृति होने से उसके परिणाम भी अच्छे आते हैं साथ ही अंकों की प्राप्ति भी अच्छी होती है इसके साथ ही साथ निर्णय लेने की क्षमता, अभिव्यक्ति कौशल, कार्यों को योजनाबद्ध तरीके से नियोजित करना तथा क्षमता विकास तथा प्रत्येक क्षेत्र में सफल होना इत्यादि शामिल है।

विद्यार्थी द्वारा मन को एक बिन्दु में स्थिर रखकर मन की चंचलता को कम करने से एकाग्रता में वृद्धि की जा सकती है। विद्यार्थी के जीवन में ध्यान का प्रतिदिन अभ्यास एवं मानसिक प्रशिक्षण से विद्यार्थी की एकाग्रता पर प्रभाव पड़ता है।

## निष्कर्ष

वर्तमान समय में इंसान सबसे अधिक तनावग्रस्त एवं चिंतित है उतना अधिक पहले कभी नहीं थे। प्रायः सभी लोग पागलों की तरह कुछ न कुछ पाने के लिये दौड़ रहे हैं, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्तियों के अन्दर अवसाद तथा अनेक व्याधियाँ उत्पन्न हो जा रही हैं, जिसके कारण व्यक्ति किसी भी क्षेत्र में सफल नहीं हो पा रहा। पिछले कई वर्षों से अपने देश में अवसाद से ग्रसित व्यक्तियों की संख्या बढ़ती जा रही है और देश में आतंक बढ़ता जा रहा है, जिस कारण इंसान का जीवन असुरक्षित हो गया। इस कारण आज की स्थिति में ध्यान की आवश्यकता सबसे अधिक आवश्यक है। ध्यान के माध्यम से व्यक्ति अपने जीवन को तनावमुक्त, उत्साहपूर्ण, संतुलित एवं आनन्दमय बनाता है। फ्रॉयड ने जिसे चेतन मन कहते हैं वह केवल 1/10 भाग तथा 9/10 भाग अचेतन मन है तथा साथ में उन्होंने यह भी कहा कि व्यक्ति जिस मनोभावनाओं का हास करता है वह दमित होकर अचेतन में चली जाती है और उन कामनाओं की तृप्ति व्यक्ति स्वप्नों में पूरा करता है। एकाग्रता किसी की कमाण्ड के अनुसार अपने ध्यान या विचार को केन्द्रित करने की क्षमता है तथा उस समय शरीर गतिमान और दिमाग आदेशात्मक की ओर केन्द्रित रहेगा जबकि ध्यान में ऐसा नहीं होता है ध्यान में व्यक्ति को स्थाई तप से एक स्थान पर बैठना पड़ता है और मन को शांत करना पड़ता है ध्यान एक स्थाई प्रक्रिया है, ध्यान कई प्रकार का होता है जब साधक किसी ध्येय पर उत्साह के साथ चित्त पर स्थिर कर लेता है तो वही उसके ध्यान का विषय होता है शास्त्रों में भी ध्यान के अनेक प्रकार बताये गये हैं।

घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान तीन प्रकार का होता है—स्थूल ध्यान, ज्योर्तिध्यान एवं सूक्ष्म ध्यान।

ध्यान की सारी प्रक्रिया शरीर से आरम्भ होकर आत्म साक्षात्कार तक चलती है तथा आध्यात्मिक सम्बन्ध ध्यान के समय दिव्यता के साथ जुड़ता है। ध्यान करते समय मस्तिष्क में अच्छे विचारों के खांचे बनते हैं और मन उन्हीं सुविचारों के खांचे के रास्ते पर चलकर व्यक्ति आगे बढ़कर इस स्थिति में बैठकर ध्यान करता है, जिसमें आंखें स्थिर हो जाती हैं तथा पलके झपकती नहीं हैं और इस स्थिति में ध्यानकर्ता असीम गहराई में चला जाता है। साधकों को ध्यान के समय तमाम प्रकार के आध्यात्मिक अनुभव का अहसास होता है।

अतः स्पष्ट है कि वर्तमान समय में किशोरवय विद्यार्थियों में एकाग्रता की कमी स्पष्ट झलकती है बहुत से ऐसे किशोरवय छात्र एवं छात्रायें हैं जो किसी भी विषय-वस्तु को एक बार में ही याद कर लेते हैं या किसी क्रिया को सीख जाते हैं

जबकि औरों में ऐसा गुण नहीं पाया जाता यह सभी उनके अन्दर एकाग्रता की कमी के कारण होता है तथा उनका ध्यान इधर-उधर भटकता रहता है। बहुत से ऐसे होशियार छात्र हैं जो काबिल होने के बाद भी किसी कार्य को अच्छे से नहीं कर पाते। अतः ऐसे छात्रों को नियमित योगाभ्यास करने से मन फ्रेश तथा एकाग्रता बढ़ती है वैसे ही अगर दिमाग का उपयोग देखा जाये तो इस पृथ्वी पर सामान्य इंसान पाँच से सात प्रतिशत ही प्रयोग कर पाते हैं तथा वैज्ञानिक पन्द्रह से बीस प्रतिशत करते हैं। किशोरवय छात्रों के जीवन में एकाग्रता का बहुत ही बड़ा रोल है। यदि कोई युवा छात्र इसे अपने दिनचर्या में अपना ले तो वह किसी भी असम्भव कार्य को कर सकता है हमारे आसपास के समुदाय में कई सफल लोगों के उदाहरण हम सब के सामने हैं जिन्होंने एकाग्रता के साथ अपने कार्यों को सम्पादित कर अच्छा स्थान हासिल किया है किशोरवय विद्यार्थियों को इसे अपना जीवन उद्देश्य बना लेना चाहिये तथा उसे अपने दिनचर्या में ढाल लेना चाहिये और उसी नवशे कदम पर चलकर एकाग्रता को विकसित कर लेना चाहिये। वर्तमान समय में किशोरवय छात्र-छात्राओं एवं युवाओं को जरूरत है कि अपनी इच्छाओं एवं अभिलाषा को नियंत्रित करके अपने आपको योगाभ्यास में लगाकर मन को एकाग्र करके तथा क्रोध को नियंत्रित कर सकते हैं। अगर व्यक्ति मन को एकाग्र करके आपत्ति रूपी समुद्र के सामने सामना करने के लिये खड़ा हो जाये तो वह भी शांत होकर बैठ जाता है। नियमित योगाभ्यास के माध्यम से किशोरवय विद्यार्थियों एवं समस्त मानव जाति में एकाग्रता एवं सर्वांगीण विकास सम्भव है। एकाग्रता एक ऐसा चेतन विधि है जिसके माध्यम से किशोरवय विद्यार्थी अपने जीवन के श्रेष्ठतम को प्राप्त कर सकते हैं। एकाग्रता की जरूरत किशोरवय विद्यार्थियों के अलावा समस्त मनुष्य प्राणी जगत को है यही वह गुण है जिसके माध्यम से किसी भी व्यक्ति को सामान्य श्रेणी के समूह से अलग पहचान दिलाता है तथा व्यक्ति द्वारा किये गये कार्य का परिणाम बताता है कि आप उस कार्य को कितने मन से किया है। विद्यार्थियों के लिये एकाग्रता अत्यंत जरूरी तत्व है तथा विद्यार्थियों का किसी भी क्षेत्र में असफल होने का मुख्य कारण इनमें एकाग्रता की कमी का होना। विद्यार्थी जीवन में अपने मन को समझने की जरूरत है तथा विद्याध्ययन करना इस उम्र में सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है, क्योंकि इस उम्र में मन का भटकाव सबसे ज्यादा होता है, जिस कारण एकाग्रता की कमी आ जाती है जब तक विद्यार्थियों के अन्दर आत्मविश्वास पैदा नहीं होगा तब तक मन एकाग्र नहीं होगा।

### संदर्भ सूची

1. आचार्य, पं० श्रीराम शर्मा (1993 नवम्बर)– स्वस्थ व्यक्तित्व बनाम ब्राह्मणत्व, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
2. आचार्य महाप्रज्ञ, चित्त और मन, पृ.सं.27
3. पाठक, आर. एन.– व्यक्तित्व एवं व्यावहारिक मनोविज्ञान, इंडिया पब्लिशिंग हाऊस, गाजियाबाद।
4. कविराज गोपीनाथ (1964), योग मनोविज्ञान, श्री रमाशंकर जी तारा पब्लिकेशन, काशी, 217–221.
5. दशोरा, नन्दलाल (1998), ध्यान योग चिकित्सा, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार.
6. एलन लॉय मैग्निनिस (2011) आत्मविश्वास सफलता की नींव, मंजुल पब्लिशिंग हाऊस, भोपाल
7. सिंह रामहर्ष (2014) योग एवं यौगिक चिकित्सा, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली.