



ISSN -PRINT-2231-3613/DNLN2455-8729
International Educational Journal

UGC APPROVAL NO. - 42652

CHETANA

Received on 2nd April 2018, Revised on 4th April 2018; Accepted 5th April 2018

आलेख

विद्यार्थियों की सफलता का सूत्र : लक्ष्यपरक एकाग्रता

* डॉ. जितेन्द्र लोढ़ा, व्याख्याता-शिक्षा
डॉ. नरेश कुमार, व्याख्याता-हिन्दी
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कालांडेरा (जयपुर)

Key words: चिन्तन, शैक्षिक उत्कर्ष, एकाग्रता की कमी आदि।

विषयपरक पृष्ठभूमि

“एकाग्रता” ही शिक्षा की उपलब्धि का प्रथम एवं प्रधान माध्यम है। इस प्रसंग से संबंधित अनेक प्रश्न विद्यार्थियों के मन को आंदोलित करते रहते हैं, यथा: “उनका मन पढ़ाई में क्यों नहीं लगता? अध्ययन में लगाए गये समय की तुलना में उपलब्धि स्तर कम क्यों रहता है? इन प्रश्नों के प्रत्युत्तर में कहा जा सकता है कि “एकाग्रता की कमी” (Lack of Concentration) उक्त स्थितियों के लिए उत्तरदायी है। समष्टि तौर पर यह देखा जा रहा है कि आज के दौर में विद्यार्थियों के अन्तर्गत एकाग्रता का स्तर बहुत न्यून है, जिसके चलते उनकी गुणवत्ता व सफलता का अनुपात भी कम होता जा रहा है। विद्यार्थियों में “अध्ययन के विज्ञान” के इस तथ्य की कमी के लिए कुछ हद तक तो वर्तमान की जीवन-शैली जिम्मेदार है, साथ ही दूसरे महत्वपूर्ण कारणों में विद्यालयों को व्यापक स्तर पर समर्थन न देना, अध्ययन-आयोजनाओं व पाठ्यक्रम-निर्माण का विद्यार्थियों के मनोविज्ञान से अनुकूलित न होने जैसे अनेक कारण “आग में घी डालने जैसा” काम कर रहे हैं, अतः इस दिशा का चिन्तन, शैक्षिक उत्कर्ष के लिहाज से एक समसामयिक उपागम है।

एकाग्रता का प्रत्यक्ष संबंध “मन” से हैं। मन की प्रकृति अत्यधिक चंचल और बलवान होती है, उसे काबू में रखना वायु को काबू में रखने के समान होता है। लेकिन यह भी सत्य है कि नियमित अभ्यास द्वारा मन को नियंत्रित किया जा सकता है। इस निमित्त विद्यालयों व शिक्षकों को चाहिए कि वे इस गम्भीर समस्या के समाधान में सहायक बने तथा ऐसे प्रेरणादायी कार्य व निर्देशात्मक अभ्यास करवाए, जिससे विद्यार्थी स्वयं के मन को लक्ष्यपरक स्वरूप में नियंत्रित कर फलदायी प्रक्रम बन सके। जननायक स्वामी विवेकानंद ज्ञान, ग्राह्यता एवं अध्ययन-प्रक्रिया की नींव एकाग्रता को ही मानते थे। एकाग्रता में ही सफलता का सार रहस्य निहित है, इस

तथ्य को समझने वाले सचमुच ही बुद्धिमान होते हैं। एकाग्रता को केवल योगियों के लिए आवश्यक समझना एक बड़ी भूल है। एकाग्रता प्रत्येक व्यक्ति व प्रत्येक कार्य के लिए आवश्यक है। देखने में आता है कि लौहकारों, नाइयों, स्वर्णकारों एवं जुलाहों में सहज रूप से एकाग्रता विकसित हो जाती है। इनके कार्यों में जरा सी चूक इनका बहुत बड़ा नुकसान करा सकती है। इस कारण कार्य व उसकी परिस्थितियाँ इनमें

एकाग्रता विकसित करा देती है। ध्यान देने योग्य बात यह है कि इनमें से कोई भी व्याख्यान सुनकर या पुस्तकों की सहायता से एकाग्रता का अभ्यास नहीं करता है।

इस प्रकार स्पष्ट है कि एकाग्रता, कार्य के प्रति रुचि एवं मन को नियंत्रित करके, निरन्तर अभ्यास व प्रयास द्वारा प्राप्त की जा सकती है। इसलिए शिक्षकों को चाहिए कि वे अध्ययन प्रक्रिया एवं सीखने के पर्यावरण में विद्यार्थियोंनुकूल रुचि एवं

बालकोचित मनोयोग की सरल प्रणालियों द्वारा इस दिशा के आवश्यक अभ्यास, रहस्यों एवं कौशलों को हर समय उद्वेलित करते रहे, ताकि विद्यार्थी पथ-भ्रष्ट न हो तथा उनका सारा ध्यान सम्यक् व आवश्यक गतिविधियों में संलिप्त रहे। ज्ञानार्जन प्रक्रिया को लक्ष्यपरक दिशा देने हेतु विद्यार्थियों को किस प्रकार अपने मन को एकाग्र करना चाहिए, इसका दिग्दर्शन अग्र बिन्दुओं में विवेचित है...

एकाग्रता खण्डित होने के सम्भावित कारक

विद्यार्थियों में एकाग्रता का अभाव क्यों होता है? प्रत्युत्तर में अनेक कारक सामने आते हैं, जिनसे प्रभावित होकर विद्यार्थियों का ध्यान अध्ययन-प्रक्रिया से विलग हो जाता है। ये कारक प्रायः मनो-सामाजिक, व्यवस्था-जनित एवं परिस्थिति-जन्य होते हैं। मन व ध्यान को विचलित करने वाले इन कारकों का दायरा विस्तृत व विविध प्रकार का होता है, अतः विद्यार्थियों में एकाग्रता की कमी रुचि समस्या एक आवश्यकतापरक सामाजिक-शोध का विषय है, तो वहीं दूसरी ओर एक वैयक्तिक-इकाई विशेष का अध्ययन भी है। इसलिए एकाग्रता-खण्डन की दृष्टि से जहां एक ओर पर्यावरण-जनित कारक दायी है तो वहीं दूसरी ओर एक विद्यार्थी विशेष के वैयक्तिक-कारक भी जिम्मेदार हो सकते हैं। यह भी तय है कि कारक चाहे जिस स्वरूप हो, लेकिन एकाग्रता-खण्डन की प्रक्रिया, इनकी सक्रियता व प्रबलता के स्वरूप पर निर्भर करती है, अतः अध्ययन-अध्यापन की प्रक्रिया में सक्रिय व जिम्मेदार कारकों का प्रबंधन कर, लक्ष्यपरक एकाग्रता विकसित की जा सकती है। शिक्षण एवं अधिगम की सफलताओं के लिहाज से एकाग्रता-खण्डन के कुछ सम्भावित कारकों को अग्र बिन्दुओं द्वारा प्रकट किया जा रहा है...

- सम्भवतः वह अपने पाठ को ठीक-ठीक समझ पाने में असमर्थ हो।
- हो सकता है कि उसके मस्तिष्क को सबल बनाने के लिए उसे पोष्टिक भोजन न मिलता हो, अर्थात् कुपोषण का शिकार हो।
- अथवा उसकी घरेलू परिस्थितियाँ उसके मन को उद्विग्न करती हो।
- हो सकता है कि उसका मन इंद्रिय भोगों के पीछे भागता हो।
- यह भी सम्भव है कि वह किसी स्थायी रोगव स्थायी मनोवैज्ञानिक ग्रन्थी से पीड़ित हो।
- हो सकता है कि वह टेलीविजन, सिनेमा, मोबाइल एवं इंटरनेट जैसी आभासी-दुनियाँ से प्रभावित हो।
- यह भी सम्भव है कि वह नशे की गलत, बुरी संगत एवं अश्लील-साहित्य की पठन प्रक्रिया में पड़ गया हो।
- हो सकता है कि वह अपने विषय को पसंद नहीं करता हो तथा उसकी अभिरुचि किसी अन्य विषय में हो।

- यह भी सम्भव है कि उसके घर में शांति-पूर्वक आराम से बैठ कर पढ़ने की न्यूनतम सुविधाएं नहीं हो अथवा वह एक ऐसे छात्रावास में रहता हो, जिसकी व्यवस्था ठीक न हो।
- सम्भव है कि वह अपने व्यक्तित्व दोष, किसी कुसमायोजनीय समस्या एवं अपने उपलब्धि स्तर जैसे मनोवैज्ञानिक कारकों से उद्वेगित रहता हो।
- यह भी सम्भव है कि किसी शिक्षक व संस्थान का व्यवहार उसे उद्विग्न करता हो।
- सम्भव है कि विद्यार्थी का ध्यान पास होने के शार्टकट फार्मूलों पर हो, जिसके चलते अपनी अध्ययन-प्रक्रिया को दरकिनार करता हो।
- हो सकता है कि उसका मानसिक-विकास समुचित रूप से एवं समुचित स्तर का नहीं हुआ हो।

उपर्युक्त सभी अनुभूत कारकों से विद्यार्थियों की एकाग्रता प्रभावित होती है। लेकिन यह कारक इस दिशा की सीमा-रेखा नहीं है, क्योंकि विद्यार्थी एक मनोसामाजिक व पर्यावरण-प्रभावित इकाई होते हैं, अतः किस कारक के प्रभाव से उनकी एकाग्रता प्रभावित होती है, का पता लगाना, शिक्षा व शिक्षक दोनों का प्रथम वरियता प्राप्त दायित्व है। कारकों की सही पहचान ही इस दिशा का सम्यक् समाधानीय मार्ग है, जिसके आधार पर उपचार ही विद्यार्थियों को लक्ष्यपरक एकाग्रता प्रदान कर सकता है।

एकाग्रता विकसित करने के सूत्र

विद्यार्थियों का मन प्रायः एक जल प्रपात के समान होता है, जिसकी विशाल जल राशि पर्वत की ऊँचाइयों से गिर कर, चारों ओर बिखरते हुए अन्त में दिशाहीन बह कर, बिना किसी उद्देश्य के समुद्र में जा कर समाप्त हो जाती है। इसलिए इस मन रूपी जल के चारों ओर यदि एक बांध बना दिया जाए और इसके बहाव को नहरों द्वारा व्यवस्थित कर दिया जाए तो इससे सिंचाई कर अच्छी फसल उपजायी जा सकती है। इसी तर्ज पर विद्यार्थियों की बिना किसी उद्देश्य के बरबाद हो जाने वाली असंयमित तथा उच्छृंखल मानसिक-शक्तियों के चारों ओर नियमों तथा अनुशासन का बांध बनाना चाहिए, आचार-संहिता की नहरें खुदनी चाहिए तथा अनवरत शिक्षा, कला, साहित्य एवं प्रौद्योगिकी के खेतों का प्रबंधित मानसिक-शक्तियों के जल से सिंचन होना चाहिए, तब ही जाकर हम आवश्यकतानुकूल व अद्भुत फसल पैदा कर सकेंगे। इस निमित्त विद्यार्थियों के वैयक्तिक प्रयास तो आवश्यक है ही, लेकिन उससे भी अधिक दायित्वपूर्ण स्थिति शिक्षा व शिक्षा-व्यवस्थाओं की है।

आज शिक्षा का प्रभाव दृष्टिगोचर नहीं हो रहा है, क्योंकि उसकी प्रक्रिया पूरी नहीं हो रही है। शिक्षा की पूरी प्रक्रिया में ग्रहण करना, अभ्यास करना एवं जीवन में उतारना शामिल है। आज अभ्यास अर्थात् आसेवन वाला चरण लुप्त प्रायः हो गया है, जिसके चलते बहुतायत विद्यार्थियों का चितभ्रम हो जाता है, और वह लक्ष्य से भटक जाते हैं। मन विराट शक्तियों का आगार है, यदि इन शक्तियों की किरणों को उत्तल लेंस से गुजारने वाले तरीके के तर्ज पर अभ्यासित किया जाए तो लक्ष्यपरक-एकाग्रता की भभकती आग मिलेगी, जो एक बिन्दु पर केन्द्रित होने का ही परिणाम है। सवाल यह उठता है कि मन को एकाग्र करने की विषय-वस्तु क्या हो? प्रत्युत्तर में कहा जा सकता है कि एकाग्रता-विषयगत, वैयक्तिक-आवश्यकता के साथ अपने व्यापक मायने में जीवन-दर्शन का मामला है, फिर भी विद्यार्थियों से इसका प्रत्यक्ष संबंध है, क्योंकि विद्या-अर्जन एकलक्ष्यपरक क्रिया है, जिसमें एकाग्रता आवश्यकतापरक घटक है। सहज व समझा हुआ विचार यह है कि एकाग्रताकिसी भी विद्यार्थी की सफलता का मूल आधार एवं आवश्यक शीलगुण है। अध्ययन में एकाग्रता के महत्व व वर्तमान युग में इस दिशा की समस्याओं के स्वरूप को देखते हुए, आज एकाग्रता

विकसित करने के सुयोगों की प्रबल आवश्यकता है। इस प्रकार विद्यार्थी जीवन में एकाग्रता एक योगाभ्यास है, जिसे निरन्तर साध कर ही वांछित परिणाम पाया जा सकता है, इस दिशा के कुछ सर्व स्वीकार्य अभ्यास व सुबोध सूत्र है, जो इस प्रकार है—

- विद्यार्थियों को उचित आसन व आवश्यक बैठक—व्यवस्था में अध्ययन करना चाहिए, इससे एकाग्रता का पर्यावरण विकसित होता है, यथा सम्भव सुखद आसन हेतु मेज—कुर्सी, डेस्क इत्यादि का प्रयोग करना चाहिए, यदि यह संसाधन नहीं है तो साफ—सुथरे स्थान पर अध्ययन—योग मुद्रा में (वह मुद्रा जो अध्ययन को सहज व आरामदायक बनाती हो) बैठना चाहिए।
- एक बार लिखने या पढ़ने बैठ जाने के बाद अनावश्यक रूप से अपना शरीर नहीं संचालित करना चाहिए। बेढंगी मुद्रा में बैठना अन्यमनस्क होकर किसी वस्तु को घूरना, पेन या पेंसिल चबाना इत्यादि दिखावटी आदतें हैं, जो एकाग्रता में बाधक है। जैसे हिलाते बर्तन में रखा पानी स्थिर नहीं रह सकता, ठीक इसी प्रकार हिलते—डुलते शरीर में मन भी चंचल होता रहता है। एतएव अध्ययन के समय एक उचित तथा स्थिर मुद्रा में बैठना बड़ा महत्व रखता है।
- अध्ययन के लिए एक बार में एक ही विषय लिया जाए, जब एक विषय को चुन लिया तो कम से कम एक घण्टे तक मन को उसी में तल्लीन रखा जाए। किसी विषय—वस्तु को मात्र पढ़ डालना अध्ययन नहीं है, अतः विद्यार्थियों को पढ़ने व समझने के बीच के अन्तर को समझ लेना चाहिए।
- अध्ययन के दौरान मन विषय वस्तु की गहराई में डूब रहा तो अचानक पढ़ाई नहीं रोकनी चाहिए। इसी प्रकार नये विषय को झटके से ग्रहण नहीं करना चाहिए, क्योंकि मन किसी भी नये विषय को सहसा ग्रहण करने के लिए तैयार नहीं होता।
- अध्ययन के लिए बैठने से पूर्व घर के लोगों को पहले से अवगत करा दे कि “कृपया मुझे कोई एक घण्टे तक न बुलाएं” क्योंकि मन में किसी के पुकारने की सम्भावना होगी तो वह पूरी तरह एकाग्र नहीं हो पाएगा।
- जितना हो सके उतना ध्वनी प्रदूषण के पर्यावरण से दूर रहे। इस गम्भीर समस्या पर समाज का शिक्षित—वर्ग और शिक्षाशास्त्री भी स्वयं को असहाय पाते हैं। सम्भवतः इसे रोकने का शिक्षा सुधीजनों के पास अधिकार नहीं है और जिनके पास अधिकार है, उनके पास विवेक—शक्ति का अभाव है। ऐसे में विद्यार्थी अपने मन में अध्ययन के प्रति तीव्र इच्छा व व्याकुलता विकसित करे, तो फिर बाहरी शोरगुल शायद ही सुनाई पड़े।
- मन को जागरूक व सतर्क बनाना अर्थात् अवधान का अभ्यास करना चाहिए। इस हेतु हलका व सुपाच्य भोजन, स्वच्छता, साधनों की सुव्यवस्था, विचारों की शुद्धता एवं दृढ़ संकल्प शक्ति का विकास करना चाहिए। इन सब के सामुहिक अभ्यास से मन अध्ययन के प्रति सतर्क होने लगता है और अवधान का स्तर बढ़ता है।
- एकाग्रता विकसित करने के इच्छुक छात्रों को चाहिए कि वे बेसिर—पैर की गपशप को विषय के समान समझे। पाठ्य विषयों व सार्थक चर्चाओं का हिस्सा अवश्य बने।
- कुछ छात्रों की यह शिकायत होती है कि जब भी वे मन को एकाग्र करने की कोशिश करते हैं, तो सिरदर्द होने लगता है। इसका मुख्य कारण दिमाग की कमजोरी है, एतएव चिकित्सक की सलाह, तदनु रूप भोजन एवं इस दिशा के योगाभ्यास करना चाहिए।

- विद्यार्थियों को अपनी शक्ति व क्षमताओं के प्रति श्रद्धा एवं विश्वास रखना चाहिए, क्योंकि अपने प्रति संशय मन को कमजोर कर देता है, जो एकाग्रता व लक्ष्य प्राप्ति के मार्ग को दुरुह तो नहीं, हाँ पर जटिल अवश्य बना देता है।
- विद्यार्थियों को चाहिए कि वे अध्ययन के प्रति अनुराग विकसित करें, क्योंकि मन अपनी पसंद की वस्तुओं पर ही चिन्तन करता रहता है, अतः अपने अध्ययन को अपना अनुराग बनाने का अभ्यास करे या अपने अनुराग के विषयों को ही अपने अध्ययन की विषय-वस्तु बना ले, फलनएकाग्रता तेजी से विकसित होगी।
- विद्यार्थियों को अपनी एकाग्रता को लेकर पूर्ण धैर्य तथा उद्यमता का परिचय देना चाहिए, क्योंकि विद्यार्थियों की एकाग्रता की अंतिम परिणति पठनीय विषयों की पूर्ण समझ विकसित करना है, अतः हिम्मत नहीं हारना है, बल्कि एकाग्रता हेतु बार-बार प्रयास करते रहना चाहिए।

निष्कर्ष

वर्तमान जीवनशैली की भागम-भाग, बिखरते मूल्य एवं प्रदूषित-पर्यावरण के चलते, आज के विद्यार्थियों में "एकाग्रता का अभाव" एक आम समस्या है। विद्यार्थी प्रायः शिक्षा को मुह में तो भर लेते हैं, लेकिन गले से नीचे नहीं उतारते, बस गरारा कर थूक देते हैं, अर्थात् आसेवन व अभ्यास का अभाव है। रहा-सहा बिगाड़ शिक्षा के फटाफटीकरण के दौर ने कर दिया है। पासबुक्स, वनवीक एवं वनडे सीरीज के आलम ने आज के बच्चों की अध्ययन-एकाग्रता को भारी नुकसान पहुँचाया हुआ है। आज शिक्षा-जगत की चौदह में केवल ज्ञानात्मक-शिक्षा ही बची हुई है, उसका अभ्यासात्मक-पक्ष छूट गया है। इसलिए ध्यान-भंग का पर्यावरण विकसित हो गया है, फलन वांछित परिणाम नहीं मिल पा रहे हैं, अतः शिक्षा-जगत में "चित का निरोध" कैसे हो? एक आवश्यक विषय वस्तु बन गया है। पतंजली एवं श्री कृष्ण इस दिशा के समाधानीय उपाय के तौर पर "अभ्यास व वैराग्य" को प्रथम वरियता प्रदान करते हैं। अभ्यास का अर्थ है- निरन्तर उद्यम और अथक प्रयास। वैराग्य से यहां तात्पर्य सन्यास व त्याग से नहीं, बल्कि निर्वाचित लक्ष्य की प्राप्ति तक बाकी सभी आकर्षणों, प्रलोभनों व अवांछित पर्यावरणों से दूर रहने से हैं, अर्थात् केवल अपने हाथ के कार्य में मन को लगाए रखना और बाकी सब कुछ के प्रति उदासीन रहना ही विद्यार्थी जीवन का वैराग्य है। सब-कुछ समझने के बाद विद्यार्थियों से अपेक्षा की जाती है कि वह ज्ञान प्राप्ति के प्रयास में समर्पित होंगे। हाथ-पर-हाथ धरे बैठे रहने की बजाए तत्काल पूरी शक्ति के साथ एकाग्रता विकसित करने के अभ्यास में लग जाना चाहिए...

* Corresponding Author:

डॉ. जितेन्द्र लोढ़ा, व्याख्याता-शिक्षा एवं डॉ. नरेश कुमार, व्याख्याता-हिन्दी
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कालाडैरा (जयपुर)