

सीखने में शकाभ्रता की भूमिका एवं इसका संर्वधन

जी.डी.मिश्रा इंस्टिट्यूट ऑफ हायर स्टडीज बकर

“ह्यान के नियमित अभ्यास से शकाभ्रता में वृद्धि होती है”

सीखने में विद्यार्थियों के विभिन्न स्तरों पर चेतना को जागृत करने के लिए ह्यान एक सहज प्रक्रिया है। **स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (२०११)** जब ह्यान किसी एक वस्तु अथवा विचार पर केंद्रित हो और कुछ दैर तक यह अवधित रूप से घलता रहे तो उसे ह्यान कहते हैं। सामान्य शब्दों में कहा जा सकता है कि सहज स्याई शकाभ्रता को ह्यान कहते हैं। ह्यान की स्थिति में शकाभ्रता की सहज स्याई शकाभ्रता को ह्यान कहते हैं। ह्यान का अभ्यास सुखद व विश्रामदायक बैठने की मुद्रा में निर्बद्ध होती है। ह्यान का अभ्यास सुखद व विश्रामदायक बैठने की मुद्रा में किया जाता है। एक ऐसी तकनीक है जो मन को सभी विद्यारों से मुक्त करता है। किसी विचार-विशेष अथवा किसी तत्व-विशेष पर नियंत्रण व अनवरत ह्यान है। किसी विचार-विशेष अथवा किसी तत्व-विशेष पर नियंत्रण व अनवरत ह्यान है। केंद्रित करने के अभ्यास को ह्यान के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।

या सीखने में

ह्यान के द्वारा पढ़ाई में शकाभ्रता को घटाया जा सकता है जैसे मनोविज्ञान ह्यान के द्वारा पढ़ाई में शकाभ्रता को घटाया जा सकता है जैसे मनोविज्ञान की कक्षा चल रही है। आपकी किताब सामने रखुली है बिना कुछ पढ़े आप उसे देख रहे हैं ऐसा लगता है कि अद्यापक आपके दिमाग में विदेशी माध्यम में कुछ छुंख रहे हैं। इसका मतलब आप शशीर से बहुं हैं पर आपका मन कहीं और है। किसी वस्तु विशेष पर नियंत्रण रूप से मन को स्थित करना ही ह्यान है।

शकाभ्रता की परिभाषा “अपनी सौच को जिस दिना में चाहे, मोड़ने की योग्यता के रूप दी जा सकती है। प्रत्येक व्यक्तियों में कुछ समय तक ह्यान-क्रैन्ड्रित रहने की योग्यता होती है। लेकिन कुछ समय में हमारे विचार बिखर जाते हैं। और हमारा मन एक ह्यान से दूसरे ह्यान तक एक वस्तु से दूसरी वस्तु की तरफ तेजी से झोड़ता है। ऐसी स्थिति से निपटने के लिये, हमें शकाभ्रता के कौशल और इसकी रणनीतियों को सीखने और इनका अभ्यास करने की आवश्यकता है। इसका तात्पर्य ऐसे प्रयास से है जिसका दिन प्रतिदिन तब तक अद्यास किया जाता है जब तक आपको यह लगे कि हम जब जब चाहे शकाभ्रत हो सकते हैं। ह्यान में शकाभ्रता या सीखने ने शकाभ्रत होने की हमारी क्षमता निम्नलिखित कारकों पर निर्भर करती है।

1- उद्देश्य के प्रति काटिबद्ध

- 2- कार्य के प्रति उत्साह
- 3- कार्य को निष्पादित करने का कौशल/दक्षता
- 4- आपको भावनात्मक और व्याशीरक अवस्था
- 5- हमारी मनोवैज्ञानिक स्थिति
- 6- हमारा वातावरण (साथ आ०, सां, आदि)

सीखने में स्कान्त्रता को बढ़ाने के उपाय-

- 1- अपने विषय वस्तु में रुचि रखें यह आपको असीम सफलता प्राप्त कर देगा
- 2- विद्यार्थियों को स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए इसके लिए पौष्टिक भोजन ले
- 3- विद्यार्थियों को अच्छी संगति में रहना चाहिए ताकि उनका नैतिक एवं मानवीय मूल्यों का विकास हो सके।
- 4- स्वास्थ्यप्रद भोजन करें, विचलित मन से बचने के लिए।
- 5- यदि स्मरण शक्ति को बढ़ाना हो या स्कान्त्रता के लिए अच्छी नींद लें।
- 6- सीखने में या स्कान्त्रता के लिए योगाभ्यास नियमित रूप से करते रहें सुदृश्नि क्रिया को प्रतिदिन का कार्य बनाये।
- 7- स्कान्त्रता को बढ़ाने के लिए प्राणायाम करें और अत्याधिक प्रसन्न और खुश रहिए।

4.4.1 अपनी एकाग्रता अवधि का विस्तार

लोग कभी-कभी एकाग्र रहने की समयावधि की बात करते हैं। यह वह समय है जब हम किसी कार्य कौशल सीखने में, हम अपनी एकाग्रता अवधि को इस बात का ध्यान रखते हुए बढ़ाते हैं कि हमें अलग है। अधिकांश लोगों की समयावधि अधिकांश कार्यों के लिए लगभग एक घंटे की हो सकती है, किन्तु कुछ व्यक्ति दो से तीन घंटे तक एकाग्रचित्त रह सकते हैं।

- **एकाग्रता में बाधाएँ:**— एकाग्रता की मुख्य ऊब/उचाई, अकेलापन, चिन्ता और दिवा स्वप्न हैं। इस प्रकार अपनी एकाग्रता का कौशल बढ़ाने में, हमें इन बाधाओं को प्रभावहीन करने की आवश्यकता है। निम्नलिखित तीन कौशल एकाग्रता के लिए अनिवार्य हैं। यदि आप अपनी एकाग्रता बढ़ाना चाहते हैं, तो इनका अभ्यास करना प्रारंभ करें। इनके पश्चात् आगे की रणनीतियां अपनाई जाएंगी जिससे आप मौलिक दक्षता विकसित कर पाएंगे।

- **संकेन्द्रित कार्य:**— आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार मन किसी एकल विषय पर बहुत समय तक आबद्ध नहीं रह सकता है। इसके विपरीत यह किसी न किसी रूप में चलायमान हो जाता है। हालांकि उस विचलन की परीधिओं को सीमित किया जा सकता है। उदाहरण के तौर पर, कोई व्यक्ति बाह्य जगत से पूर्णतः ध्यान हटाकर पुस्तक पर ध्यान केन्द्रित कर सकता है, तथापि एकाग्रता स्वभावतः गत्यात्मक होगी, क्योंकि उस व्यक्ति का मन उस कहानी की कल्पना अथवा विषय वस्तु के बौद्धिक विश्लेषण में लीन रहता है।

इसी प्रकार, कोई व्यक्ति बहुत ही संकेन्द्रित कार्य करने में लगा हो सकता है, जैसे कि, चित्रांकन या आरेखन, एक अत्यंत विस्तृत मॉडल बनाना, शतरंज खेलना, पर्वतारोहण करना, कोई वाद्य यंत्र बजाना या पक्षियों को निहारना आदि, तथापि मन सक्रिय रहता है, यद्यपि उसकी सक्रियता निर्धारित विषय क्षेत्र की सीमाओं के अन्तर्गत ही रहती है।

- **अभ्यास से पूर्णता आती है:**— निसंदेह, जितना कोई व्यक्ति अपने मानसिक क्षेत्र को सीमित करने में दक्ष हो जाएगा, कुछ कार्यों के संपादन में वह उतना ही कार्यकुशल हो जाएगा। यह प्रवीणता उन लोगों द्वारा प्रदर्शित की जाती है जो जीवन के सभी क्षेत्रों में अग्रणी रहते हैं चाहे वे खिलाड़ी हों या कलाकार हों या मस्तिष्क शल्य-चिकित्सक हों या कुछ और।

ध्यान से परे

प्राच्य मनोविज्ञान के अनुसार, यद्यपि एकाग्रता मन की इस प्रकार की 'नियंत्रित' अथवा 'निरोधित' क्रिया से आरंभ होती है, तथापि इससे अगली अवस्था प्राप्त करना संभव है जिसमें सभी मानसिक क्रियाएं रुक जाती है। इस बिन्दु पर, मन एकाग्रता की वस्तु के अनिवार्य स्वरूप के साथ एकाकार हो जाता है। अर्थात् द्रष्टा और दृश्य का भेद मिट जाता है। अतः इससे आगे नहीं जा सकता।

यह एक निरुद्ध अवस्था है (अर्थात्, यह कहें कि मन पूर्णतः निरुद्ध हो जाता है) तथापि व्यक्ति चैतन्य है। इससे पूर्व कि मन चेतना के इस स्तर से योग की अगली अवस्था (ध्यान) में पर्दापण कर सकें उसे इस निरुद्ध अवस्था को प्राप्त करना अनिवार्य है— यह योग की अगली अवस्था है, जिसे ध्यान कहते हैं। पतंजलि के शब्दों में 'धारणा' 'मन को किसी स्थान विशेष से आबद्ध कर देती है — सरल और सटीक। अर्जुन, जो महान योद्धा और पांडव सेना के प्रमुख थे, भगवदगीता में भगवान कृष्ण से शिकायत करते हैं — "हे कृष्ण मेरा मन बेचैन, विक्षुब्ध है और यह इतना दृढ़ है कि इसे वश में करना उतना ही कठिन है जितना कि पवन को!" — अध्याय - 6, खण्ड 34।

युगों युगों से मन को शांत करना एक बहुत बड़ी चुनौती रही है। एकाग्रता एक मांसपेशी की तरह है – अभ्यास करने से इसकी क्षमता व अभियोग्यता बढ़ती है और अभ्यास नहीं करने से इसकी क्षमता का हास करने पड़ते हैं, इस प्रकार जीवन की सभी अवस्थाओं में मन को केन्द्रित रखना पड़ेगा। ताकि यह शांत और केन्द्रित (एकाग्र) रह सके।

4.4.2 प्रभावी एकाग्रता के लिए योग की तकनीक

योग में एकाग्रता प्राप्ति हेतु बहुत सी प्रभावी तकनीकें शामिल हैं–

- एकाग्रता बढ़ाने और मन को प्रशिक्षित करने के लिए बहुत से योगाभ्यास उपलब्ध हैं – जैसे जप, अजप और अजप-जप रूप में मंत्रों का उच्चारण, तथा मानस दर्शन, कतिपय अभ्यांतरिक ध्यानि (लय) पर ध्यान केन्द्रित करना और एकाग्रता के बाह्य उपकरण, यथा यंत्रों (ज्यामितीय अभिकल्प) का प्रयोग।
- आसन के अभ्यास के दौरान शरीर के विभिन्न अंगों पर गहन ध्यान लगाना भी एक तरह की धारणा हो सकती है।
- हठ योग के आसन, क्रियाएं और मुद्राएं सभी में अभ्यास के दौरान एकाग्रता बिन्दु होते हैं जहां पर ध्यान केन्द्रित किया जाना चाहिए।
- प्राणायाम जहां सांस पर नियंत्रण स्थापित करते समय एकाग्रता के कुछ बिन्दुओं का प्रयोग किया जाता है, उस मामले में भी ऐसा ही होता है अथवा कुछ मामले में सांस अपने आप में ध्यान का केन्द्र बिन्दु होता है।

एकाग्रता विकसित करने के लिए योग की तकनीक

1. श्वास खींचना

- क) शशांक आसन श्वसन
- ख) पवनमुक्तासन श्वसन
- ग) एकांतरिक टांगे
- घ) पवनमुक्तासन श्वसन (दोनों टांगों का उपयोग)

2. आसन

- क) वक्रासन
- ख) गरुड़ासन
- ग) पादहस्तासन
- घ) सुप्तवीर आसन

3. प्राणायाम

- क) भ्रामरी
- ख) क्रियाएं (षट् कर्म)
- ग) दायीं नासिका कपालभाति
- घ) धारणा (किसी पुष्प पर)
- ङ) ध्यान (किसी पुष्प पर)