

सफलता के सूत्र



डॉ. अजित वर्मा

न्यूरोफिजिशियन

- इन्सटीट्यूट ऑफ न्यूरोलाजी लंदन यूनिवर्सिटी, इंग्लैंड
- लुइविक मैक्सिमिलियन यूनिवर्सिटी, जर्मनी
- न्यूकासिल यूनिवर्सिटी, इंग्लैंड

पढ़ाई में रुचि बनाये रखने के लिये विद्यार्थियों की सहायता

कई विद्यार्थी सिरदर्द, बदनदर्द, चक्कर आदि के परामर्श हेतु डॉ. अजित वर्मा से मिलते रहते हैं। सभी जाँचों के बाद यह निष्कर्ष निकलता है कि रोगी पढ़ाई से, कोचिंग से तथा अपने साथियों व शिक्षकों के दबाव से परेशान है। यह लेख उन्हीं विद्यार्थियों के लिए लिखा गया है ताकि वह अपने कैरियर से संबंधित अथवा भावनाओं से संबंधित कोई समस्या हो तो उसका निदान निकाल पायें। विद्यार्थियों की पढ़ाई में रुचि बनाये रखने के लिये भी यह लेख मार्गदर्शन देगा। इसमें दिये गये 10 चरणों पर विचार करें एवं इन पर चिंतन करें।

1. लक्ष्य (Goal) - हर व्यक्ति को अपने जीवन का लक्ष्य निर्धारित करना चाहिए। लक्ष्य होने से मन इधर-उधर नहीं भटकता है। समय का संपूर्ण उपयोग होता है। लक्ष्य को छोटे-छोटे भागों में बांटा जाता है जैसे अगर आपकी किताब में 12 (Chapters) चेप्टर हैं तो आपका मुख्य लक्ष्य है उस किताब को पूरा पढ़ना। अब आपका दूसरा लक्ष्य है कि किताब का एक चेप्टर एक महीने में पढ़ना। फिर आपका तीसरा लक्ष्य है कि अगर एक चेप्टर में 15 पेज है तो एक पेज 2 दिन में समाप्त करना। हमेशा अपने लक्ष्य को छोटे-छोटे हिस्सों में बाँट लें और उसके पहले हिस्से को उठाकर उसे पढ़ना शुरू कर दें। हमारा मस्तिष्क लक्ष्य तय होने

के बाद ज्यादा स्फूर्ति तथा उत्साह से काम करता है। हमें यह नहीं सोचना चाहिए कि हमें 500 पेज की पुस्तक को पढ़ना है परंतु हमें यह सोचना चाहिए कि हमें दो पेज रोज पढ़ने हैं। व्यक्ति हजार कदम भी चल सकता है पर एक बार में एक ही कदम उठाता है। सतत् कदम उठाते रहने से एक हजार क्या कई हजार कदम भी चला जा सकता है।

2. एकाग्रता (Concentration) - स्वामी विवेकानंद एकाग्रता की शक्ति को ज्ञान के खजाने की एक मात्र कुंजी मानते हैं। एकाग्रता के ही बल पर खगोलशास्त्री तारों और ग्रह-नक्षत्रों को भेद लेते हैं। एकाग्रता के बल पर वैज्ञानिक प्रयोगशाला में भिन्न-भिन्न सत्यों को जानने में समर्थ होते हैं। स्वामी जी कहते हैं एकाग्रता की शक्ति जितनी अधिक होगी, ज्ञान की प्राप्ति भी उतनी ही सुन्दर होगी। चर्मकार यदि अधिक एकाग्रचित होगा, तो जूता अधिक सुन्दर बनेगा। रसोइया एकाग्रचित होने से अधिक स्वादिष्ट भोजन पकाएगा। स्वामी जी मनुष्यों और पशुओं में मुख्य भेद चित्त की एकाग्रता-शक्ति के तारतम्य में देखते हैं। वे कहते हैं, पशु में एकाग्रता शक्ति बहुत कम होती है। जिन्होंने पशुओं को सिखाने का कार्य किया है, वे इस कठिनाई का अनुभव करते हैं कि पशु को जो सिखाया जाता है, वह भूल जाया करता है। पशु अपना मन अधिक समय तक किसी बात पर स्थिर नहीं रख सकता। बस यहीं पर मनुष्यों और पशुओं में अंतर है। मनुष्य-मनुष्य का भेद भी उसकी एकाग्रता-शक्ति के आधार पर होता है। एकाग्रता का सरल अर्थ है कि हम जो काम करें उसमें 100 प्रतिशत डूब जायें।

हमें किसी और चीज से किसी भी प्रकार का संपर्क न रहे। हम और हमारी किताब और उस क्षण में अन्य कुछ न हो। इस प्रकार की एकाग्रता से ही हम अपने लक्ष्य के करीब पहुँच पायेंगे। एकाग्रचित होकर काम करने से ही एकाग्रता बढ़ेगी।

3. इच्छाशक्ति (Willpower) - अगर हमारे मन में लक्ष्य प्राप्त करने की तीव्र इच्छा नहीं है तो हम एक पेज भी रोज नहीं पढ़ पाएँगे। कुछ न कुछ बहाना निकालेंगे। कुछ करने की, आगे बढ़ने की तथा मन में ठानने की कमी हमारे जीवन को विनाश की ओर ले जाती है। अगर हमारा जीवन बिना लक्ष्य और बिना इच्छा शक्ति के है, तो हम हर पल, हर क्षण विनाश की ओर बढ़ रहे हैं। यह हो सकता है कि हमें समझ में ना आये कि हम किस बर्बादी के रास्ते पर जा रहे हैं। इसलिये जीवन में लक्ष्य होना अत्यंत आवश्यक है।

4. स्वस्थ शरीर (Health) - हमारा लक्ष्य, उत्साह और इच्छाशक्ति सभी बेकार है अगर हमारा स्वास्थ्य अच्छा नहीं है स्वस्थ शरीर के लिए निम्नलिखित प्रयास करना आवश्यक है-

1. साफ पानी पियें।
2. संतुलित भोजन करें।
3. मच्छरों से बचें।
4. सकारात्मक विचार रखें।
5. दिन में आधा घंटा शारीरिक व्यायाम करें।

स्वामी विवेकानंद कहते थे-अनन्त शक्ति ही धर्म है। बल, पुण्य और और दुर्बलता है पाप। समस्त पापों और समस्त बुराईयों के लिए एक ही शब्द पर्याप्त है और वह है दुर्बलता। सबसे पहले हमें अपने आपको को मजबूत करना होगा। धर्म बाद में आएगा। मेरे युवा मित्रो, मजबूत बनो। तुम्हें मेरी यही सलाह है, तुम गीता की अपेक्षा फुटबाल के द्वारा स्वर्ग के अधिक समीप पहुँच सकोगे।

5. समय नियोजन या टाइम मैनेजमेंट (Time Management)- समय अमूल्य है समय सबसे बड़ा धन है जो विश्व के हर व्यक्ति को समान रूप से मिलता है किसी भी व्यक्ति को 24 घंटे से एक मिनट या एक सेकेंड ज्यादा नहीं मिलता परंतु कितनी आश्चर्य की बात है कि उसी समय में कुछ व्यक्ति शिखर पर पहुँच जाते हैं और अन्य व्यक्ति अंधेरे में (अज्ञानता के अंधेरे में) अपना जीवन गंवा रहे हैं। जो व्यक्ति इस पल का महत्व नहीं समझता और जिस व्यक्ति ने हर एक पल का उपयोग नहीं करना सीखा उसको बाद में सिर्फ पछतावा मिलता है। एक विद्यार्थी को टीवी देखने से, अखबार पढ़ने से, मोटर साइकिल पर घूमने से, होटलों में कॉफी पीने से, और दुकान के सामने दोस्तों से गप्पें लगाने से कुछ भी हासिल नहीं होता है। अपने आपको धोखा देना, अपने आप से धोखा खाना है और अपने ही दुश्मन हो जाना समझदारी तो नहीं है।

6. कड़ी मेहनत (Hardwork) - अगर आप जामुन के पेड़ के नीचे मुँह खोल कर लेट जायेंगे तो क्या जामुन आपके मुँह में आ जाएगी।

भगवान उन्हीं की सहायता करता है जो अपनी सहायता खुद करते हैं। स्वामी विवेकानंद ने कहा था हमें चाहिए लोहे की माँसपेशियाँ और स्टील की तंत्रिकाएँ। हमें कड़ी मेहनत के बिना कुछ भी हासिल नहीं हो सकता। कड़ी मेहनत वह करिश्मा है जिसके सामने कोई भी बाधा लंबे समय तक नहीं टिक सकती।

7. सतत् प्रयास (Persistense) - जीवन की सार्थकता ही निरंतर प्रयत्न में है। जीवन-यज्ञ की अखंड ज्योति में निरंतर आहुति पड़नी चाहिए। यह सार्थकता फल में नहीं, अपितु कर्मण्यता में है, और उस पुरुषार्थ में है, जो एक-एक पग की प्रगति एवं एक-एक इंच के उत्कर्ष का आनंद लेता है। लोकमान्य तिलक भी अनवरत् प्रयास में, जीवन-यज्ञ में निरंतर आहुति अर्पित करने में जीवन की सफलता देखते थे। उन्होंने लिखा है 'संसार में एक ही वस्तु को मैं परम पवित्र मानता हूँ वह है मनुष्य का अपनी प्रगति के लिए अनवरत् प्रयास' मानव-मात्र के प्रति निश्चल प्रेम-भाव रखते हुए और ईर्ष्याभाव आदि भावनाओं की कलुषित छायाओं से दूर रहकर निष्काम भाव से श्रम-रत रहने की भावना ही जीवन की सर्वोच्च साधना है। प्रायः अंतिम सीढ़ी के बाद ही हमें मंजिल मिलती है।

कर्म एक निरंतर साधना है, उसमें संयोग या अकरस्मात् उपलब्धि का कोई स्थान नहीं है। बड़े-बड़े कर्मठों ने ही नहीं, महान आध्यात्मिक गुरुओं ने भी अपनी निरंतर साधना से ही आध्यात्मिक क्षेत्र में महत्व का स्थान पाया है। हमें निरंतर लक्ष्य की एक के बाद एक सीढ़ी चढ़ते जाना है। बिना रुकें, बिना झुके, बिना डरे।

8. प्रोत्साहित रहिये (**Enthusiasm**) - हमेशा अपने लक्ष्य के लिये प्रोत्साहित रहें। अपने लक्ष्य को सुन्दर लिपि में लिखकर अपने टेबिल पर रखें। हमेशा लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये प्रयास में लगे रहें। जब कहीं और कभी भी आपको ऐसा एहसास हो कि आप अपने लक्ष्य से दूर जा रहे हो तो अपने आप से पूछें कि क्या इस क्षण, इस पल में अपने समय को सर्वोत्तम ढंग से अपने लक्ष्य के लिये इस्तेमाल कर रहा हूँ अथवा नहीं। प्रोत्साहित रहने के लिये अपने विचारों को हमेशा सकारात्मक रखें।

हमेशा यह सोचें कि आप अपने लक्ष्य की ओर बढ़ रहे हैं। अपने हर काम को जो आपको अपने लक्ष्य की ओर ले जाता है उसको बहुत अच्छा करें। हमेशा काम को सर्वोत्तम करने के लिये भूखे रहें। अपने आप से कहें कि मुझमें हर काम को सर्वोत्तम ढंग से करने की क्षमता है। जब भी पढ़ते-पढ़ते आपकी रुचि कम हो जाये तो 5 से 10 मिनट के लिये रस्सी कूद लें, घर के अंदर घूम लें, योगा कर लें, श्वासन कर लें, फिर पढ़ने बैठ जायें। हमेशा जो विद्यार्थी आपसे अच्छा काम कर रहा है उसी की तरह उत्तम काम करने का लक्ष्य बनायें। दूसरे विद्यार्थी के प्रति ईर्ष्या, स्पर्धा आदि नकारात्मक विचारों को नहीं आने दें। इससे आपके काम करने की ऊर्जा कम हो जायेगी। जीवन सॉप सीढ़ी का खेल है। अंत में अत्यंत आवश्यक है कि हर अच्छा काम आपको अपने लक्ष्य की तरफ धीरे-धीरे ले जायेगा। जैसे कि यदि आपको सीढ़ी चढ़ना हो तो एक बार में आप एक-एक कदम ही आगे बढ़ते हैं परंतु अगर

आप टी व्ही देखने में लग जाते हैं, गप्पों में बह जाते हैं, अखबार पढ़ने में खो जाते हैं तो आप सॉप सीढ़ी के खेल के समान बहुत पिछड़ जाते हैं। हम सब के साथ कभी-कभी जीवन में ऐसा होता है कि हम जीवन में दो कदम आगे बढ़ते हैं और दस कदम पिछड़ जाते हैं और हमें इसका ज्ञान भी नहीं होता है।

स्वामी विवेकानंद ने कहा-उत्साह उत्साह उत्साह। जीवन में उत्साह नहीं है तो जीवन उस रुके हुए पानी की तरह है जिसमें कीड़े और कार्ग ही पनपते हैं। इसीलिए बहता हुआ पानी साफ और शक्तिवान होता है। उत्साह से हमें शक्ति आती है स्फूर्ति आती है और बाधाओं का सामना करने का मनोबल आता है। जब भी आप अपना छोटा लक्ष्य (दो पेज) प्राप्त कर लें तो उसका उत्सव मनाकर आनंद का अनुभव करें। जो व्यक्ति छोटे-छोटे लक्ष्यों में उत्सव मनाता है वह हर पल उत्साहित रहता है।

9. प्रार्थना (Prayer) - प्रयास करने से ही आत्मविश्वास आता है और आत्मविश्वास आने से हम और प्रयास करते हैं। जब हम छोटा लक्ष्य प्राप्त करते हैं तो हमें उत्साह आता है और फिर हम दूसरे लक्ष्य की ओर बढ़ जाते हैं। लक्ष्य से उत्साह बढ़ता है और उत्साह से लक्ष्य प्राप्त होता है। हम जो सोचते हैं (प्रयास करके) वही पाते हैं। अगर आप सिर्फ सोचते हैं और बहुत सोचते हैं और प्रयास नहीं करते तो इसको खुली आँखों से सपने देखना कहा जाता है इसको समझिए। कोई चीज प्राप्त करने के लिए आपको उसकी कीमत देनी पड़ती है। असफलता एक सिक्के का दूसरा

पहलू है जैसे सुबह के साथ शाम जुड़ी है, धूप के साथ छांव जुड़ी है, वैसे ही जीवन में पास और फेल, सफलता और असफलता लगी रहती है। वह व्यक्ति शक्तिमान है जो गिरता है और खड़ा हो जाता है। वह व्यक्ति सफल है जिसने असफलता से कुछ सीख लिया है और वही व्यक्ति विजयी होता है जिसने मन से कभी हार नहीं मानी है।

90. विश्वास (Faith) - यीशु मुस्कराकर कहते हैं- तुम लोग इस तरह क्यों डरते हो। क्या तुम्हें अब तक विश्वास नहीं है। देखो, विश्वास करना सीखों। विश्वास जीवन में शक्ति देता है। विश्वास रखने वाला मन निर्भय होता है और उसके संकल्प का सम्मान प्रकृति की शक्तियाँ भी करती है। वस्तुतः विश्वास से आत्मिक बल उपजता है और उस बल से हर व्यक्ति को अनूठी दृढ़ता मिलती है। उसके मार्ग में आने वाली हर कठिनाई हार जाती है।

स्वामी विवेकानंद ने उपनिषद् के अनुसार मनुष्यों में चार गुणों का होना बताया गया है। यह चार गुण हैं - आशिष्ठः, दृढिष्ठः, बलिष्ठः, और साधु है।

आशिष्ठः से तात्पर्य है कि आशावान-आत्मविश्वासी। इस गुण से संपन्न व्यक्ति कभी निराश या हताश का शिकार नहीं होता। संसार को देखने की उसकी दृष्टि उत्साह से भरी होती है जल से आधा भरा गिलास है। निराशावादी गिलास को आधा खाली देखता है। जबकि आशावादी उसे आधा भरा देखेगा। यह देखने का अंतर हमारे संसार को बदल कर रख देता है। स्वामी जी को उतरे चेहरे वाला

मनुष्य पसंद नहीं था। उनकी पसंद का मनुष्य वह था जो घोर ऊधमी और उत्साही हो, जो प्रचंड आत्मविश्वासी हो, जिसके अधरों पर संकट की घड़ियों में भी हास्य की छटा बिखरी हो।

दृढ़िष्ठ: का अर्थ है मन की दृढ़ता। दुर्बल मन से कोई कार्य सम्पन्न नहीं हो सकता। सुदृढ़ इच्छाशक्ति ही सकल रहस्यों का उद्घाटन करने में होती है और दुर्गम बाधाओं को भी लांघ जाती है।

बलिष्ठ का मतलब है शरीर से बली होना। तभी तो स्वामी जी लोहे की मॉसपेशियाँ और फौलाद के स्नायु चाहते थे। जिस शिक्षा में शिक्षार्थी के शारीरिक विकास की क्षमता नहीं है उसे वे व्यर्थ समझते हैं।

साधु: तुम्हारी कलाई और भुजाएँ अधिक मजबूत होने पर तुम गीता को अधिक अच्छी तरह समझोगे। तुम्हारे रक्त में शक्ति की मात्रा अधिक बढ़ने पर तुम श्री कृष्ण की महान प्रतिभा और अपार शक्ति को अधिक अच्छी तरह समझने लगोगे। तुम जब अपने पैरों पर दृढ़ता के साथ खड़े होंगे और तुमको जब प्रतीत होगा कि हम भी मनुष्य हैं। तब तुम उपनिषदों को और भी अच्छी तरह समझोगे और आत्मा की महिमा को जान सकोगे। स्वामी जी की व्याख्या में मनुष्य में उपयुक्त तीन गुण तो होते ही हैं पर सर्वोपरि वह साधु होता है। साधुता का तात्पर्य है हृदय की विशालता और पवित्रता। मनुष्य आशावान दृढ़ इच्छाशक्ति सम्पन्न और शरीर से बली होकर भी क्रूर और निर्दयी हो सकता है। इतिहास ऐसे उदाहरणों से भरा पड़ा है। इसलिये मनुष्य होने की एक और आवश्यक शर्त है-

साधुता, हृदयवत्ता। स्वामी जी कहते हैं हम भले ही संसार के सबसे बड़े मनीषी हों, पर तो भी हो सकता है कि हम ईश्वर के जरा भी समीप नहीं पहुँचे। हम देखते भी हैं कि उच्चतम बौद्धिक शिक्षा प्राप्त किये हुये लोगों में कई अधार्मिक पुरुष हुये हैं। पाश्चात्य सभ्यता की बुराइयों में से यह भी एक है कि वहाँ हृदय की परवाह न करते हुये केवल बौद्धिक शिक्षा दी जाती है।

ऐसी शिक्षा मनुष्य को दस गुणा अधिक स्वार्थी, मतलबी बना देती है। जब हृदय और मस्तिष्क का ब्दं उपस्थित हो तब हृदय का ही अनुसरण करना चाहिये। हृदय ही हमे उस उच्चतम राज्य में ले जाता है जहाँ बुद्धि कभी पहुँच नहीं सकती। वह बुद्धि के भी परे वहाँ जा पहुँचता है जिसे अन्तः प्रेरणा कहते हैं। अतः सदा हृदय का ही संस्कार करो। हृदय से भगवान बोलता है।

ब्रह्मचर्य : छात्र जीवन में ब्रह्मचर्य का बढ़ा महत्व है। प्रत्येक छात्र/ छात्रा को अपने छात्र जीवन में ब्रह्मचर्य का दृढ़ता से पालन करना चाहिये। ब्रह्मचर्य दीर्घ जीवन का आधार है। शुद्ध संयमित जीवन सफलता का आधार है।

ब्रह्मचर्य अपनाने से मस्तिष्क, स्नायु तथा मॉशपेशिय तन्तु मजबूत होते हैं एवं एकाग्रता बढ़ती है। इससे मनुष्य का बल, साहस, आत्मविश्वास तथा पुरुषार्थ बढ़ता है। जीवन में यदि ब्रह्मचर्य न हो तो मनुष्य कायर, दुर्बल और मंदबुद्धि हो जाता है।



संबंधित समस्याओं के समाधान हेतु संपर्क करें।

न्यूरो क्लीनिक

अक्षय हास्पिटल

चार इमली, एकांत पार्क के सामने, भोपाल

फोन : 0755-2430467

समय-10.00 बजे से 2.00 बजे तक

शनिवार तथा रविवार अवकाश