

## पाठ 11. एकाग्रता का महत्व

### पाठ का उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ में चित्त की एकाग्रता के बारे में बताया गया है। इस पाठ द्वारा बच्चे यह जान पाएँगे कि अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए चित्त का एकाग्र होना बहुत आवश्यक है।

### पाठ का सारांश

सफलता पाने के लिए सकारात्मक सोच का होना ज़रूरी है तथा उसके लिए चित्त की चंचलता पर अंकुश रखना आवश्यक है। किसी भी क्षेत्र में सफलता चित्त की एकाग्रता के अनुसार ही मिलेगी। नेपोलियन तथा खलीफ़ा उमर की एकाग्रता इसके उदाहरण हैं। एक फ़कीर नमाज़ पढ़ते समय इतने एकाग्र हो गए कि उनके शरीर से कब तीर निकाला गया उन्हें पता ही नहीं चला। शरीर भले ही बूढ़ा हो जाए परंतु स्मरण-शक्ति बढ़ती रहनी चाहिए। चित्त को एकाग्र करने के लिए बाहरी साधन काम नहीं आते। हमारे मन में बाहरी दुनिया का जो चक्र चलता रहता है, उसे रोकना ज़रूरी है। हमें अपनी ज्ञान-शक्ति को छोटी-छोटी बातों में खर्च नहीं करना चाहिए।

### अध्यापन संकेत

बच्चों से विभिन्न अंशों में पाठ का मुखर वाचन करवाएँ। फिर उन्हें कहें कि वे इस पाठ को मन-ही-मन शांत भाव से पढ़ें। पाठ से मिलने वाली शिक्षा के बारे में बच्चों से प्रश्न करें एवं उनके मन में आने वाली शंकाओं का निराकरण करें। बच्चों के अंदर एकाग्रता तथा सकारात्मक सोच जैसे भाव विकसित करने का प्रयास करें। पाठ में दिए गए उदाहरणों के अलावा एकाग्रता के कुछ और उदाहरण दें जिससे बच्चे पाठ को सरलता से समझ पाएँ।

**पाठ से संबंधित कुछ विशेष बातों पर बच्चों से विचार-विमर्श करें –**

- ❖ 'मन के मते न चालिए, मन के मते अनेक। जो मन पर असवार है, सो साधु कोई एक।'— इन पंक्तियों में छिपे भाव पर बच्चों से चर्चा करें।

डिजीडिस्क (DigiDisc) के माध्यम से पाठ की ई-बुक विद्यार्थियों को दिखाकर पाठ के प्रत्येक अंग का स्पष्टीकरण कीजिए। गतिविधियों की दुनिया से परिचय भी कराइए।