

शुभ भावनाओं का सुप्रभाव

गर्विता, रूड़की

गांधी जी के तीन बंदर तीन बुराइयों 'बुरा न देखो, बुरा न बोलो, बुरा न सुनो' से बचने के प्रतीक चिन्ह हैं। ये तीनों बातें अपने आप में बहुत महत्वपूर्ण हैं परंतु तीनों बातों का आधार मानव मन के सोचने पर ही निर्भर करता है। यदि मनुष्य की सोच सकारात्मक हो तो मनुष्य सभी बुराइयों से तो बच ही सकता है, साथ ही जीवन में पग-पग पर आने वाली समस्याओं से भी सहज ही उबर सकता है।

हमारी मनः स्थिति ही हमारी प्रतिकूल-अनुकूल परिस्थितियों की जननी है। हमारे सोचने के ढंग का हमारे जीवन से गहरा संबंध होता है और इसी का गहरा प्रभाव हमारे आस-पास के वातावरण पर भी पड़ता है। अगर हमारी मनः स्थिति अच्छी होगी तो इसका अच्छा प्रभाव हमारे संपर्क में आने वाले सभी प्राणियों पर वातावरण पर, प्रकृति और निर्जीव चीजों पर भी पड़ेगा। यही कारण है कि पुराने समय में ऋषि-मुनि जंगलों में तपस्या निर्भय होकर करते थे।

कभी-कभी किसी समय कोई भी काम करते हुए किसी मित्र-संबंधी की याद आ जाती है जबकि उसका उस समय हमारे कार्य से कोई संबंध नहीं होता। ऐसा क्यों होता है? इसका कारण यह है कि उस समय उस व्यक्ति ने, जिसकी आपको अचानक याद आई, आपके बारे में गंभीरता से सोचा था जिसके फलस्वरूप विचार तरंगों द्वारा आपको संदेश प्राप्त हुआ। जिस प्रकार मोबाइल के माध्यम से हम किसी भी दूरस्थ व्यक्ति से संपर्क साध सकते हैं। टी.वी., रेडियो के प्रोग्राम देख-सुन सकते हैं (जिनमें विद्युत-चुंबकीय तरंगें कार्य करती हैं), उसी प्रकार हमारी विचार तरंगें भी दूसरे व्यक्ति तक आसानी से पहुंचती हैं।

एक बार की बात है किसी शहर में एक सज्जन किसी कार्यालय में नौकरी करते थे। उनके बॉस बड़े तुनकमिजाज थे। कोई कार्य अगर उनकी अपेक्षानुसार नहीं होता था तो अधीनस्थ कर्मचारी की वो ऐसी क्लॉस लेते थे कि वह भीगी बिल्ली बनकर खड़ा रहता था। उनके कोप का भाजन बनकर कर्मचारी का मूड ऐसा खराब हो जाता था कि घर जाकर परिवारजनों से ठीक से बात भी नहीं कर पाते थे, भूख खत्म हो जाती थी। घर के वातावरण से रमणीकता गायब हो जाती थी। इन सज्जन के मन से बॉस के डर के साथ-साथ नौकरी से निकाल दिए जाने का डर भी था। इस प्रकार तनाव और भय में रहने के कारण उसकी कार्यक्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने लगा।

कहते हैं कि मन की अवस्था का प्रभाव चेहरे पर दिख जाता है। एक दिन कहीं दूसरे शहर में उस व्यक्ति को उसका एक मित्र मिला। उसे सहमा-सहमा पाकर मित्र ने पूछा - उसने मित्र को अपनी परिस्थिति से अवगत कराया। दोस्त ने उसे हिम्मत बंधाई और कहा कि वह रोज प्रातः काल में 5-10 मिनट अपने बॉस के प्रति शुभ संकल्प रखे जैसे कि बॉस उसे बहुत चाहता है, उसके काम-काज से खुश है। बॉस को शांति-प्रेम से संकल्प भी दे।

उन सज्जन ने यह प्रयोग लगभग दो सप्ताह तक ही किया था कि उसे बॉस का संदेश मिला। अगले दिन सुबह (रविवार) मुझे मेरे घर पर मिला। संदेश मिलने के बाद, उन सज्जन के मन में और ज्यादा भय बैठ गया कि शायद मेरे से कोई बड़ी भूल हो गई है जो मुझे बॉस ने घर बुलाया है। चेहरा उदास हो गया और भूख खत्म हो गई। उसने सोचा अब तो जरूर उसने मेरे काम में कोई गलती निकाली होगी। अब तो अवश्य ही मेरी छुट्टी हो जाएगी, बहुत गुस्से वाला बॉस है। पता नहीं मेरा क्या हिसाब-किताब है जो ऐसा बॉस पल्ले पड़ा है। उसके साथ तो कोई खुश

रह ही नहीं सकता। ऐसा भी क्या आदमी है जो कभी ठीक से बोले ही नहीं और हर वक्त उसका पारा बस आसमान पर ही चढ़ा रहे। ऐसे आदमी पर मेरी शुभभावनाओं का क्या प्रभाव पड़ेगा, जिसमें मानवता नाम की चीज ही न हो। अब बुलाया है, जाना तो पड़ेगा ही, न जाने से भी काम नहीं चलेगा। भगवान् से क्या बुद्धियोग लगेगा, मन में तो उसके डर का भूत बैठा है। फिर उसने अपने को हिम्मत बंधाई कि कल की चिंता में अभी क्यों संकल्प-विकल्प करना। चिंता छोड़ प्रातः काल में उसने फिर शुभभावना के संकल्प, उसको लेकर सकारात्मक ख्याल उत्पन्न किए।

अगले दिन डरते-डरते वह अपने बॉस के सम्मुख गया तो बॉस ने जो व्यवहार किया, उसकी उसने कभी कल्पना भी न की थी। बॉस ने कहा, उसे अपने व्यवहार के लिए बहुत खेद है। वह उसके कार्य करने के तरीके, उसकी क्षमता, लगन व व्यवहार से संतुष्ट है। साथ-साथ उसके मासिक वेतन में तुरंत वृद्धि करने की घोषणा भी की।

इस घटना से इस बात को बल मिलता है कि एक व्यक्ति की विचार शक्ति दूसरे व्यक्ति की मनोवृत्ति बदल सकती है। उनमें प्रेम, सद्भावना उत्पन्न कर सकती है। शुभभावना के श्रेष्ठ संकल्प से किसी की बुराई का अच्छाई में परिवर्तन किया जा सकता है। विपरीत परिस्थितियों में भी अपनी स्थिति दूसरों के प्रति शुभभावना युक्त बनाना एक श्रेष्ठ संस्कार है। गलती तब होती है जब हम किसी भी परिस्थिति का अपने ढंग से आंकलन कर लेते हैं और अपनी मनः स्थिति अनुसार सोच निर्मित हो जाने देते हैं। परंतु यह जरूरी नहीं कि घटनाक्रम हमारे सोचे अनुसार ही घटित हो। ठीक है, हमें हर परिस्थिति के लिए अपने आप को तैयार करना चाहिए, पर नकारात्मक चिंतन में ऊर्जा नष्ट करना कहां की अक्लमंदी है। किसी विद्वान का कथन है कि "अच्छी से अच्छी उम्मीदें करो, परंतु बुरी से बुरी परिस्थितियों के लिए तैयार रहो।"

जैसे अनावश्यक वस्तुओं का बोझ शरीर को भारी कर देता है, उसी प्रकार नकारात्मक व अशुभ विचारों का बोझ मन को भारी कर देता है। तन-मन से उतना ही उठाइए जितना आवश्यक है। अनावश्यक, अशुभ और व्यर्थ विचार बुद्धि में भरकर बुद्धि को बोझिल रखने से हमारा अमूल्य समय और शक्ति नष्ट होती है। अधिकतर हम वर्तमान में नहीं रह पाते जिससे हम जो कार्य कर रहे होते हैं उसकी गुणवत्ता पर भी प्रभाव पड़ता है।

अशुभ चिंतन जितना मनुष्य को जीर्ण कर सकता है। उतना कोई नहीं करता। जिनमें शुभ चिंतन का अभाव है ऐसे मनुष्य पहले तो स्वयं के साथ ही न्याय नहीं कर पाते, उन्हें अपनी सफलता के प्रति सदा संदेह बना रहता है कि मैं फलां कार्य में सफल हो पाऊंगा या नहीं। यानि आत्मविश्वास खत्म हो जाता है। जीवन में आने वाली छोटी-छोटी घटनाएं उन्हें बड़ी लगती हैं और उनसे पार पाना बहुत मुश्किल जान पड़ता है। उनके विपरीत शुभ-चिंतन वाला उमंग-उत्साह में रहता है, आत्मविश्वास से भरा होता है। उसे परिस्थितियां खेल लगती हैं, वह आशावादी होता है और दूसरों को उस पर विश्वास रहता है। उसको दूसरों का संयोग स्वतः ही मिलता है। ऐसे व्यक्ति का जीवन औरों के लिए प्रकाशमय दीपक है। इसलिए जीवन को सुख से जीना है तो सदैव स्वयं व अन्यो के प्रति शुभभावना रखें।

जब हमारी किसी से अनबन हो जाती है, मन-मुटाव हो जाता है तो हमारे मन में उसके प्रति ईर्ष्या एवं नफरत के संकल्प चलने लगते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि हमारे दिलों की दूरी बढ़ जाती है, संबंधों में खटास आ जाती है और हम अंदर ही अंदर जलते-भुनते रहते हैं। इसके विपरीत शुभ संकल्पों में रहने से प्रत्यक्ष रूप में दो फायदे होते हैं। पहला तो यह कि हमारी खुशी बनी रहती है, कूढ़ना छोड़ देने से खून साफ रहता है, जिससे स्वास्थ्य अच्छा रहता है। दूसरा फायदा यह होता है कि अमुक आत्मा के प्रति शुभ-सकारात्मक संकल्प रखने से हमारे मन में नम्रता का भाव बना रहता है और कुछ अंतराल के बाद हमारे संबंध पुनः सामान्य हो जाते हैं।

यह अनुभवजन्य तथ्य है कि किसी के संस्कारों को बदलने की अपेक्षा शुभ संकल्प ज्यादा प्रभावशाली होते हैं। बस इतनी-सी कला हमारे में आ जाए तो हमारा भला निश्चित है। जो विकारों की पीड़ा से ग्रसित है, ईर्ष्या-द्वेष व नफरत की भावना से भरे हैं, ऐसे लोगों के प्रति भी खूब शुभभावना रखनी चाहिए। तभी हम सही मायनों में अपना व समाज का कुछ भला कर पाएंगे।

हिन्दी हिमालय से लेकर कन्याकुमारी तक
व्यवहार में आने वाली भाषा है।

— राहुल सांस्कृत्यायन