

ज्ञान सरोवर

चन्द्र प्रकाश कुमार
वैज्ञानिक “ ई 1”

1. दैनिक जीवन में संतोष -

हमें संतोष की प्राप्ति तभी हो सकती है जब हम अपने आन्तरिक सिद्धांतों के प्रति सत्यनिष्ठ एवं ईमानदार हों। अपने विवेक से संचालित कार्य कभी गलत नहीं हो सकता। लेकिन आज हमने अपना विवेक, अपनी चेतना, बुद्धि जो हमें सही और गलत का ज्ञान कराती है, सबका ह्रास कर दिया है। यह सब अकस्मात् नहीं हो सकता। हम कई बार ऐसे निर्णय लेते हैं जिससे कि अपने मित्रों एवं समाज को प्रसन्न कर सकें लेकिन जिससे हमारा मन सहमत नहीं होता। इसका तात्पर्य यह हुआ कि हम अपनी बुद्धि की उपेक्षा करते हैं। ऐसे कार्य बुद्धि को निर्बल बनाते हैं और समयवधि में बुरी प्रवर्तियाँ हम पर हावी होने लगती हैं क्योंकि हमारी आन्तरिक शक्ति नष्ट हो चुकी है।

यही कारण है कि आज मानव जीवन में कुछ न कुछ तलाश करने का प्रयत्न करता रहता है। वह समझता है कि भौतिक वस्तुओं और मनोरंजन से उसे सहायता मिलेगी लेकिन असंतोष का मूल कारण हमारे अपने अंतःकरण में स्थित है। हम अपने मन को उत्तम विचारों एवं सिद्धांतों से पोषित नहीं करते अपितु तुच्छ विचारों और कुव्यसनों से आच्छादित रहते हैं। यदि मैं अपने जीवन में संतोष प्राप्त करना चाहता हूँ, एक सुखद जीवन यापन करना चाहता हूँ तो मुझे स्वयं को पूर्ण ईमानदारी से आश्वासित कराना होगा कि मैंने अपना श्रेष्ठ योगदान दिया है। मेरे सामान्य कार्य मुझे केवल तत्काल सफलता एवं मान्यता प्रदान कर सकते हैं। लेकिन यदि मैंने कठोर परिश्रम एवं दूसरों के शुभ हित में अपने को समर्पण किया है तो मुझे संतोष की प्राप्ति अवश्य होगी, केवल कुछ धैर्य की आवश्यकता है। अपना प्रत्येक दिन अच्छे विचारों के साथ प्रारम्भ करो। अपने ऊपर विश्वास रखना जीवन में सफलता प्राप्त के लिये बहुत महत्वपूर्ण है।

2. करुणा -

अपने एवं दूसरों के सहज गुणों का ज्ञान ही सबके साथ अच्छे व्यवहार का मूल है। हम सबके अन्दर कुछ कमजोरियाँ होती हैं लेकिन वे कमजोरियाँ तो बाह्य हैं। हमारे वास्तविक गुण तो शान्ति, प्रेम एवं दया आदि हैं। प्रत्येक मानव में ये गुण विद्यमान हैं। लेकिन जब हम बुरे विचारों को अपने ऊपर हावी होने देते हैं तो हम गलत कार्य करते हैं एवं बुरे व्यक्ति कहलाते हैं।

प्रत्येक मनुष्य प्रसन्न एवं शान्तिपूर्ण जीवन चाहता है, इसमें कोई अपवाद नहीं है। बुरे से बुरा व्यक्ति भी सब बुरे कार्य यह सोचकर करता है कि इनसे उसको खुशी प्राप्त होगी। लेकिन यह तो प्रकृति का नियम है कि हमें वही प्राप्त होता है जो हम देते हैं। यदि हमारे विचारों में भी गलत भावनाओं का उद्गम होता है तो उसका भी परिणाम हमें भुगतना पड़ता है। भौतिक विज्ञान का भी यह एक नियम है कि प्रत्येक क्रिया के प्रत्युत्तर में समान प्रतिक्रिया होती है। कई बार ऐसा होता है कि हम जिसके साथ अच्छा व्यवहार करते हैं वह हमारे साथ बुरा व्यवहार करता है। ऐसा इसलिये होता है कि हमने कभी किसी अन्य व्यक्ति के साथ दुर्व्यवहार किया था जो आज हमें वापस मिल रहा है। यह एक सहज एवं महत्वपूर्ण सिद्धांत है जो कि हमारे

आपसी संबंधों को संचालित करता है। पवित्र विचार एवं कामनायें अच्छे पारस्परिक संबंधों में अग्रणी भूमिका निभाते हैं।

3. एकाग्रता शक्ति का विकास -

बहुधा लोगों की यह समस्या रहती है कि हम अपने मन को नियन्त्रित नहीं रख पाते। इसका कारण यह है कि हम पूरे दिन अपने मन का विभिन्न विचारों के साथ निरन्तर उपयोग करते रहते हैं और दिन की समाप्ति तक कुछ शेष नहीं रहता। ऐसा इसलिये होता है कि हम कुछ देर विश्राम करके अपने मन की बैटरी का पुनःपूरण (रिचार्ज) नहीं करते।

प्रतिदिन हमारे मन में 4 तरह के विचार आते हैं :-

सकारात्मक, नकारात्मक, निरर्थक, एवं आवश्यक। सामान्यतः उनमें नकारात्मक एवं निरर्थक विचारों की अधिकता होती है जो कि क्रोध, अहम, ईर्ष्या एवं लोभ से जन्म लेते हैं जबकि सकारात्मक विचार प्रेम, क्षमा, समझ आदि द्वारा प्रेरित होते हैं। विचारों को अधिक महत्व नहीं दिया जाता जबकि वह हमारी सबसे बड़ी पूँजी है। इतना ही नहीं, विज्ञान का जन्म भी विचारों से ही हुआ है। अपनी विचार शक्ति का हमें सही उपयोग करना चाहिये। नकारात्मक एवं निरर्थक विचार घास-पात की भाँति हैं। जैसा कि हम जानते हैं कि घास-पात पौधों को कोई प्रत्यक्ष हानि नहीं पहुँचाते लेकिन वह मृदा से पौष्टिक अवयवों का अवशोषण कर लेते हैं जिससे कि पौधों के लिये कुछ शेष नहीं रहता। इसी प्रकार यदि हम नकारात्मक एवं निरर्थक विचारों को अपने मन में अधिक स्थान देते हैं तो अपनी आन्तरिक शक्ति का ह्रास कर लेते हैं फिर यदि हम अच्छे कार्य भी करना चाहें तो उसके लिये आन्तरिक उत्साह शेष नहीं रहता। यदि हम अपने कार्यों में सकारात्मक विचारों को प्रधानता प्रदान करें तो हम अपनी क्षीण ऊर्जा को पुर्नजीवित कर सकते हैं तब हमारे सब कार्य सफल होंगे। प्रारम्भ में थोड़ी कठिनाई हो सकती है लेकिन जितना अधिक हम अपने विचारों पर नियन्त्रण कर पायेंगे उतना अधिक हमें संतोष प्राप्त होगा।

4. क्षमा -

क्षमा क्या है ? हम कैसे दूसरों को क्षमा करने की शक्ति प्राप्त कर सकते हैं ? क्षमा दूसरे व्यक्ति एवं अवस्था के संदर्भ में एक विचार, विश्वास एवं भावना के परिवर्तन का चयन करने की प्रक्रिया है। प्रकृति में सब कुछ एक ऊर्जा के स्थानांतरण की क्रिया है। यदि आपके जीवन में कोई ऐसा व्यक्ति है जिसे कि आप समझते हैं कि क्षमा नहीं कर सकते, तब उस व्यक्ति एवं अवस्था की ऊर्जा आपके निकट (aura) विद्यमान रहती है। इसका तात्पर्य यह हुआ कि क्षमा भी स्वयं को आरोग्य बनाने की एक प्रक्रिया है। यदि आपको किसी को क्षमा करना असम्भव प्रतीत होता है, तो आप ऊर्जा रूप में उस व्यक्ति से संबंधित रहते हैं और उस दर्द को अपने साथ रहने की स्वीकृति दे रहे हैं। निर्णय आपका है। क्षमा कोई ऐसी चीज़ नहीं है जो कि आप कर सकते हैं या नहीं कर सकते। यह तो आपके जीवन में उस व्यक्ति या अवस्था के प्रति अपने विचारों और विश्वास को बदलने का मार्ग है। क्षमा ही आपके आध्यात्मिक विकास का सबसे महत्वपूर्ण पहलू है।
