

मन के नियमन में है विश्व शान्ति

आत्म प्रकाश

वाढ प्रबंधन अध्ययन केन्द्र, राजसं; पटना

आज पूरे विश्व में शान्ति के लिए जो प्रयास किए जा रहे हैं क्या उसके द्वारा शान्ति की स्थापना की जा सकती है ? मेरे आन्तरिक विचार के अनुसार कदापि नहीं। क्योंकि जब तक कोई विचार आन्तरिक मन से प्रक्षेपित नहीं होता है, उसका प्रभाव नहीं होता है। प्रकृति ने मनुष्य को एक अदभुत उपकरण दिया है वह मेरा मन है। प्रकृति के कुशलता पूर्वक कार्य सम्पादन के लिए कुशल विकाररहित मन की आवश्यकता है। मनुष्य का मन इन्द्रियों के वशीभूत होकर केवल अपना सुख चाहता है। चाहे वह राष्ट्र की बात हो अथवा व्यक्तिगत मनुष्य की, आज प्रत्येक राष्ट्र अपना वर्चस्व स्थापित करना चाहता है और प्राकृतिक संसाधनों का शोषण कर रहा है, दूसरी तरफ विश्व शान्ति की बात कर रहा है।

मन का अपना एक कार्यक्षेत्र होता है वह एक साथ कु-विचारों एवं सु-विचारों का प्रेक्षण नहीं कर सकता है। मन में एक कु-विचार द्वारा ईर्ष्या उत्पन्न होती है। जिसका सर्वप्रथम कार्यक्षेत्र स्वयं मनुष्य खुद होता है। जैसे आग का प्रभाव भौतिक वस्तुओं को जला कर राख कर देता है, उसी प्रकार मन में उत्पन्न ईर्ष्या अच्छे गुणों, अच्छे विचारों और बुद्धि का नाश कर देती है। मन में उत्पन्न ईर्ष्या संक्रामक रोग की भाँति काम करती है, स्वयं से उत्पन्न होकर उसकी संगत में आने वाले उसके मित्रगणों को भी संक्रमित कर देती है। आज यही हमारे राष्ट्रों के बीच हो रहा है। संयुक्त राष्ट्र के महासचिव बानकी मुन का संदेश है सभी राष्ट्र विश्व शान्ति की पहल पर आगे बढ़ें। संयुक्त राष्ट्र की पहल पर जीव विविधता, वृक्षारोपण एवं, परमाणु हथियारों को रोकना आदि शामिल है। हमारा सुन्दर नीला ग्रह विनाश की लीला दिखा रहा है। रोजाना प्रकृति में उथल-पुथल हो रही है। आज हमारे संसाधनों के शोषण से पृथ्वी का तापक्रम बढ़ रहा है। जल प्रदूषित हो रहा है। अभी कुछ दिन पहले जापान में आयी विनाशकारी तवाही से पानी में विकिरण की मात्रा इतनी हो गई थी कि जापान में पीने योग्य पर्याप्त मात्रा में पानी उपलब्ध नहीं हो रहा था।

क्या मन की विकृति होने से मानव का अस्तित्व खतरे में है। मन में उत्पन्न एक कु-विचार सभ्यता के अस्तित्व को प्रभावित कर रहा है। स्वामी रामकृष्ण परमहंस ने एक बात कही थी, "मन से ही संसार की उत्पत्ति होती है और उसका उसी में विलय हो जाता है।"

वैज्ञानिकों के अनुसार मनुष्य अपने पूरे जीवन काल में मन मस्तिष्क का मात्र सात प्रतिशत भाग उपयोग में ला पाता है बाकी निष्क्रिय रह जाता है वह इतने कम मस्तिष्क का उपयोग कर इतने आविष्कारिक एवं विध्वंसात्मक कार्य का संचालन कर सकता है। क्या यह सब मन का कार्य क्षेत्र नहीं?

पूरे विश्व में फैले हुए भ्रष्टाचार के बारे में मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि यह मन से उत्पन्न मनो रोग है। मनुष्य के शरीर में उत्पन्न अनेक बीमारियों का कारण मन में कु-विचारों का ही परिणाम है, जो धीरे धीरे शरीर की तंत्रिकाओं को दीमक की तरह खा रही है।

मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि मन के अन्तर्गत कोई विचार आता है। उसका कहीं न कहीं अस्तित्व अवश्य है। हॉलीवुड के एक चलचित्र में सूक्ष्म प्रकार के रोबोट को मनुष्य की कोशिकाओं में घुस कर अनेक

प्रकार की बीमारियों को ठीक करता हुआ दिखाया गया था। जब नैनो तकनीक का आविष्कार हुआ उस वैज्ञानिक ने बताया यह नैनो तकनीक का विचार एक हॉलीवुड के चलचित्र से आया था। अर्थात् मन में उत्पन्न विचारों को साकार रूप दिया जा सकता है। सुदूर संवेदन तकनीक मनुष्य के मन पर आधारित है।

भारतीय मनीषियों ने मन के नियमन के लिए जो तकनीक विकसित की थी उसे ध्यान कहते हैं। डॉ. पीटर फेन्चिक जो एक प्रख्यात मनोचिकित्सक थे उन्होंने अपने शोध में पाया कि ध्यान के माध्यम से मनुष्यों का स्नायु तंत्र के उत्तेजना स्तर में कमी आती है जिससे धनात्मक ऊर्जा उत्पन्न होने लगती है। मनुष्यों की सोच में परिवर्तन आने लगता है। मन का कार्यक्षेत्र मनुष्य का हृदय होता है। उस पर ध्यान करने से जो ऊर्जा निकलती है उसके द्वारा मादक द्रव्यों का उपयोग करने वाले लोगों को छुटकारा दिलाया जा सकता है जो यह काम हमारी दवाईयां नहीं कर सकती हैं।

अमेरिकन डॉ. आर.के. वैलेस ने कहा है “ध्यान मन की एक ऐसी अवस्था होती है जो जागने एवं सोने से अलग होती है, जिसके द्वारा हमारे मन का नियमन होने लगता है एवं मन मस्तिष्क में अदभुत तरंगों का उत्पादन शुरू हो जाता है जिससे शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा का खर्च काफी कम हो जाता है एवं हृदय गति एवं श्वास की प्रक्रिया में गिरावट आ जाती है। हृदय पर ध्यान करने से जो प्राण ऊर्जा निकलती है उसको प्राण आहूती कहते हैं यह इतनी सटीक होती है जिसका निशाना कभी खाली नहीं जाता है”। यही कारण था, जब ऋषी, महात्मा लोग जंगल में तपस्या करने जाते थे तब वह हृदय से एक विचार को प्रक्षेपित कर देते थे कि यहां पर जितने भी जानवर हैं वे सभी अपने अन्दर हिंसक भावना को त्याग कर एक साथ जंगल में विचरण करेंगे और किसी को भी किसी प्रकार की क्षति नहीं पहुंचाएंगे। इसका जिक्र तुलसीदास जी ने अपने ग्रंथ राम चरित्र मानस में किया है।

इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि ध्यान के माध्यम से यदि मन का नियमन कर लिया जाय तभी मनुष्यों एवं राष्ट्रों के बीच विश्व शान्ति की स्थापना की जा सकती है, जिससे मानवता का अस्तित्व इस नीले ग्रह पर लम्बे समय तक बना रह सकता है।

हे आलसी, चींटियों के पास जा और उनके काम पर ध्यान दे और बुद्धिमान हो। -पवित्र बाइबिल