

सद्विचारों से चरित्र निर्माण

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

मन में अच्छे विचारों का आना सद्विचार है। कोई भी मनुष्य मन, वचन और काया के माध्यम से संसार की गतिविधि चलाता है। आत्मा की बात अनुभव की जाती है, आत्मा दिखाई नहीं देती। गूंगा गुड़ के स्वाद को बता नहीं सकता केवल अनुभव करता है। मान विचार करता है और वाणी के द्वारा उसे प्रकट करता है। मन जब भूतकाल में जाता है तो पुरानी बातों का चिंतन करता है। वर्तमान में जिस कार्य में लगता है उसको धारण करता है। भविष्य की नई-नई योजना को बनाता है। जब तक श्वास रहती हैं तब तक आशा का संचार रहता है। मन सदैव चिंतन करता रहता है। बुराई और भलाई जीवन के दो मार्ग हैं। बुराई पतन की ओर तथा अच्छाई उन्नति की ओर ले जाती है। सद्विचारों से विधेयात्मक भाव जागृत होते हैं। ज्ञान यदि जीवन में नहीं उतरा तो किस काम का। ज्ञान का सार आचार है। ज्ञान आचार में उतरना चाहिए। शिष्य गुरु की बात को अपने आचरण में उतारता है तो उसके चरित्र का निर्माण हो सकता है। अच्छा और बुरा बनना अपने हाथ में हैं। यदि हम अच्छाई के मार्ग को चुनेंगे तो अच्छाई प्राप्त होगी और यदि बुराई के मार्ग को चुनेंगे तो बुराई प्राप्त होगी। अच्छा व्यक्ति सदैव सबके हित की कामना करता है। उसके मन में सर्वे भवन्तु सुखिनः अर्थात् सभी व्यक्ति सुखी हों की कामना रहती है। जो व्यक्ति सभी में आत्मा का दर्शन होता है वह उदारचेत्ता कहलता है। भारतीय संस्कृति के मूल में सद्विचार ही हैं जिसके कारण यह संस्कृति अनेक परिवर्तनों को समाहित करते हुए आज तक बनी हुई है। अनेक संस्कृतियां अपनी रूढ़िवादिता के कारण नष्ट हो गयी। लेकिन भारतीय संस्कृति समावेशी संस्कृति है जिसके कारण इसका अस्तित्व आज तक बना हुआ है। सतत् गतिशीलता इसका प्राण है।

मानव जीवन में सुख और दुःख का द्वन्द्व चलता रहता है। सुख में मानव के विचार विधायतात्मक रहते हैं और दुःख में नकारात्मक। जीवन एक प्रवाह की तरह है जहां ढेर सारी खुशियों के बीच में दुःख भी आते रहते हैं। सुख में आदमी सुख का अनुभव करता है और दुःख में दुःख का। सुख-दुःख मानव जीवन में आने वाले दो पड़ाव हैं। जो व्यक्ति सुख में न

तो अधिक सुखी होता है और दुःख में न अधिक दुःखी होता है वही सच्चा मानव है। यह सुख—दुःख कभी न खत्म होने वाला एक चक्र है। जैसे चक्र का पहिया ऊपर नीचे हुआ करता है वैसे जीवन में सुख—दुःख आते जाते रहते हैं। जीवन की परिस्थितियां तो कर्मों पर आधारित होती हैं। इसलिए किसी नकारात्मक परिस्थिति से बच पाना सम्भव नहीं है, लेकिन खुद को इस परिस्थिति से भावनात्मक एवं आध्यात्मिक सहारे की मदद से बचाकर नकारात्मकता को स्वीकारात्मकता में बदला जा सकता है। मानव का दृष्टिकोण ऐसा होना चाहिए कि वह नकारात्मकता में भी सकारात्मकता को खोज ले। सिर्फ सकारात्मक सोच ही हमें इस संसार में खुशियां दे सकती है। हमारी हर सोच आने वाली परिस्थिति के बीज बोती है, तो क्यों न हम सकारात्मक सोच रखे। किसी मुश्किल घड़ी में यदि हम सकारात्मक सोच रखते हैं तो वह दुःखदायी परिस्थिति को भी सुखदायी बना देती है। जब हमारा मन पॉजिटिव होगा तब हमें दिव्यता का अनुभव होगा। सकारात्मकता निर्मलता की निशानी है और मन की निर्मलता परम सुख है। किसी दुःखद घटना के वक्त सकारात्मक रहना कठिन है। ऐसी दशा में हम नकारात्मकता का किस तरह से सामना करे ताकि वह हमें कष्ट न दे। सांसारिक कठिनाईयों के बीच में रहकर सकारात्मक दृष्टिकोण रखना बहुत कठिन है फिर भी ज्ञानीजन कीचड़ में कमल के पत्ते की तरह निर्लिप्त रहते हैं। सकारात्मक सोच हमें बड़े से बड़े युद्ध में विजय प्राप्त करा सकती है और जीवन में हमें कई तरह की परेशानियों से मुक्त करा सकती है। संसार में ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं है जिसके पास परेशानी न हो लेकिन हर इंसान परेशान रोता हुआ तो नहीं दिखायी देता। परेशानी के समय में भी जो अपनी सोच को विधायक बनाये रखता है उससे लड़कर आगे सफल हो जाता है वह परिस्थिति पर विजय प्राप्त कर लेता है। सकारात्मक विचार ईश्वर की देन है, जबकि नकारात्मक शैतान की। इस संसार में सुख—दुःख का द्वन्द्व चलता रहता है। सकारात्मक सोच वाले लोग ही जीवन में सफल हो पाते हैं। सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति के आसपास सभी लोग रहना चाहते हैं। आज का आदमी नकारात्मकता का शिकार है उसे शांति का अनुभव नहीं होता है। वह निरंतर बैचेन रहता है। नकारात्मकता को दूर करने के लिए यह जानना आवश्यक है कि यह क्यों पैदा होता है। हम मन का श्रम तो करते हैं किन्तु उसको विश्राम देना नहीं जानते हैं। हम चिन्तन करना जानते

हैं किन्तु अचिन्तन की बात नहीं जानते, चिन्तन से मुक्त होना नहीं जानते। मानसिक नकारात्मकता का मुख्य कारण है— अधिक सोचना। सोचने की भी एक बीमारी है। कुछ लोग इस बीमारी से इतने ग्रस्त हैं कि कार्य हो या न हो, वे निरंतर कुछ न कुछ सोचते रहते हैं। मन को विश्राम देना भी संभव है, जब हम वर्तमान में रहना सीख जायें। वह स्मृतियों की उदेड़बन में या कल्पनाओं के ताने बाने में व्यस्त रहता है वर्तमान में जिनका अर्थ है—मन को विश्राम देना, बाहर से मुक्त होना, मानसिक तनाव से छुटकारा पाना।