

## सद्भावना

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

अच्छी भावना सद्भावना है। संसार में किसी भी प्राणी के प्रति बुरा भाव नहीं रखना चाहिए। सद्भावना किसी भी प्राणी के प्रति आत्मभाव जागृत करती है। दुर्भावना करने वाला व्यक्ति किसी के प्रति बुरी भावना रखता है। सद्भावना रचनात्मक विचार है। दुर्भावना नकारात्मक विचार है। दूसरों के सुख से दुखी होना दुर्भावना है। मानव को अपने अन्दर प्रमोद भावना का विकास करना चाहिए। सभी प्राणियों के साथ मैत्री, मुदिता और सद्भावना रखनी चाहिए। शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए स्वस्थ तन और स्वस्थ मन की आवश्यकता होती है। सभी प्राणियों के प्रति सद्भावना रखना शांतिपूर्ण सहअस्तित्व रखना और दूसरों के हित चिंतन की बात करना सद्भावना है। संसार के सभी प्राणियों को अपने समान मानना चाहिए। इस संसार में न तो कोई छोटा है न तो कोई बड़ा। आत्मा के स्तर पर सभी समान है। राग-द्वेष के कारण भेद दिखलाई देता है।

सद्भावना का अर्थ है अच्छी सोच, अच्छा विचार, अच्छा चिंतन, रचनात्मक और विधेयात्मक विचार। हम दूसरों के प्रति कैसा सोचते हैं, यह बहुत ही महत्वपूर्ण है। विचार के साथ मानस से जो तरंगे निकलती हैं वह भी व्यक्ति को प्रभावित करती हैं। हमारे संसार में विचार विनिमय के साधन हैं मन, वाणी और शरीर। मन के द्वारा आदमी चिंतन करता है, वचन के द्वारा चिंतन को व्यवहार में लाता है और शरीर के द्वारा उसका क्रियान्वयन करता है। जब हम किसी अनजान व्यक्ति को अन्धे को, लूले को, लंगड़े को जिससे की हमारा कोई परिचय नहीं है, आदर के साथ उसको उसका मार्ग दिखलाते हैं, या उसके साथ सद्भावना पूर्वक बात करते हैं तो उसको भी अच्छा लगता है और आत्मीयता प्रतीत होती है। मन, वाणी और शरीर का संयम सद्भावना को व्यक्त करता है।

सद्भावना एक रचनात्मक भावना है। सद्भावना में सहनशीलता का गुण होना चाहिए। सद्भावना मानव का सबसे बड़ा गुण है। जिस मानव के अंदर यह गुण रहता है वह महान

कहलाता है। जो व्यक्ति जितना सहन करके चलता है उसका चरित्र उतना ही ऊंचा होता है। चरित्र वह हीरा है जो टूटकर जुड़ता नहीं। चरित्र निर्माण मानव की स्वाधीन प्रक्रिया है। चरित्र ही ऐसा है जिसे मानव निर्मल बना सकता है। चरित्र निर्माण के संबंध में पहली आवश्यकता है, व्यक्ति अपनी आत्म-शक्ति को पहचाने। उसके अंदर एक अनंत शक्ति का स्रोत निरंतर प्रवाहित है, इस ध्रुव सत्य को आत्मसात कर लिया जाए। मानव जीवन समता और सहिष्णुता और सद्भावना का जीवन है। भौतिक सुख-दुःख का मानव-जीवन में कोई स्थान नहीं। उसकी सम्पूर्ण चर्या आध्यात्मिक गुणों से परिपूर्ण होती है। जिसने संयम और सद्भावना के मार्ग को स्वीकार कर लिया है, उसके जीवन में कठोर और मृदु संवेदनों का आना आवश्यक है।

संयम के कठोर मार्ग पर चलने वाले साधक के जीवन में परीषहों का आना स्वाभाविक है, क्योंकि साधक का जीवन चरित्र की मर्यादाओं से बंधा है। मर्यादाओं के पालन से मानव जीवन की सुरक्षा होती है। मर्यादाओं का पालन करते समय संयममार्ग से च्युत करने वाले कष्ट एवं संकट ही मानव की कसौटी हैं। इसलिये उन कष्टों को समभाव और सद्भावना से सहन कर वह अपने आचार का पालन करे। साधक के लिये परीषह बाधक नहीं साधक होते हैं।

मानव में जीवन यापन के दो प्रमुख आयाम होने चाहिए— अहिंसा और कष्ट सहिष्णुता। कष्ट सहने का अर्थ शरीर, इन्द्रिय और मन को पीड़ित करना नहीं, किन्तु अहिंसा आदि धर्मों की आराधना को सुस्थिर बनाये रखना है। मानव जीवन में अनेक बाधाएँ, प्रतिकूलताएँ तथा उपसर्गादि आते ही रहते हैं, इन्हें समतापूर्वक सहना ही परीषह जय कहलाता है। कहा गया है—

**क्षमा बड़न को चाहिए, छोटन को उत्पात।।**

अर्थात् बड़े लोगों का यह धर्म है कि यदि छोटे लोग किसी प्रकार का उत्पात भी करे तो उन्हें क्षमा कर दें। सद्भावना के बिना यह संभव नहीं है। अतः सद्भावना मानव का सर्वोत्तम गुण है। सज्जन व्यक्ति का कार्य है यदि बिच्छू जल में गिरा है तो उसे बाहर निकाल दें और

बिच्छू का कार्य है डंक मारना। सज्जन व्यक्ति की सद्भावना इस कार्य में दिखायी पड़ती है कि वे दूसरों के साथ सदैव अच्छा व्यवहार करते हैं। जो कर्म में सूर होते हैं वे धर्म में भी सूर होते हैं। उनके लिए स्वार्थ, परार्थ और परमार्थ की चेतना में परार्थ और परमार्थ ही प्रमुख होता है।

स्वार्थ की चेतना स्व तक सीमित होती है। परार्थ की चेतना में व्यक्ति दूसरों के हितचिंतन की बात करता है। परमार्थ की चेतना आध्यात्मिक चेतना है। इस स्तर पर मनुष्य स्व और पर से ऊपर उठकर आत्मचिंतन करता है। सद्भावना का सम्बन्ध आत्मचिंतन से है। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। राग—द्वेष का होना स्वाभाविक है। जिसके प्रति स्नेह होता है उसकी बुराई भी अच्छाई प्रतीत होती है। जिसके प्रति घृणा का भाव रहता है उसकी अच्छाई भी बुराई प्रतीत होती है। सद्भावना सर्वजन सुखाय है।