स्वयं को जानो...

- ब्र.कु. शोभिका, शांतिवन

क्या हम स्वस्थ हैं? इस प्रश्न का उत्तर किसी दूसरे से पूछने के बजाय अपने आप से ही इसका उत्तर पाने का प्रयत्न करें। यदि हमारे जीवन में समता है तो समझना चाहिए कि हम शरीर से भी स्वस्थ हैं और मन से भी स्वस्थ हैं। यदि समता नहीं है तो शरीर से भी स्वस्थ नहीं हैं और मन से भी स्वस्थ नहीं हैं। हम स्वास्थ्य को दो भागों में बांटते हैं-एक है शारीरिक स्वास्थ्य और दूसरा है मानसिक स्वास्थ्य। मन स्वस्थ है तो समझ लेना चाहिए कि शरीर स्वस्थ है और यदि शरीर स्वस्थ है तो समझ लेना चाहिए कि मन स्वस्थ है। शरीर और मन दोनों जुड़े हुए हैं। मन शरीर को प्रभावित करता है और शरीर मन को प्रभावित करता है। किंतु मन का प्रभाव शरीर पर अधिक गहरा होता है। यह सदैव आवश्यक नहीं है कि शरीर स्वस्थ है तो मन स्वस्थ हो परंतु यदि मन स्वस्थ है तो शरीर स्वस्थ होगा ही। जहां तक हम अपने मन को संतुलन में रख पाते हैं उतना-उतना हम अपने मन को स्वस्थ बनाने की ओर एक-एक कदम बढ़ते जायेंगे। मन का असंतुलित होना हमारे मानसिक स्वास्थ्य में निरंतर गिरावट लाता जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने में सबसे पहले आवश्यक है- स्वयं को जानना। जो व्यक्ति अपने आप को नहीं जानता, वह मन से स्वस्थ नहीं होता। मानसिक स्वास्थ्य के लिए अपने आपको जानना बहुत ज़रूरी है। जो अपनी क्षमता को नहीं जानता, अपनी अक्षमता को नहीं जानता, वह व्यक्ति मन से स्वस्थ कैसे हो सकता है? हमारे में योग्यता है, क्षमता है, किन्तु हमने कभी अपने-आपको जानने का प्रयत्न नहीं किया। व्यक्ति सक्षम होते हुए भी अपने आपको अक्षम अनुभव करता है। मन निराशा से भर जाता है। अपने प्रति अभद्र व्यवहार देखकर व्यक्ति परेशान हो उठता है, मन में असंतोष उभर आता है। जब वह अपनी अक्षमता को नहीं जानता तब वह दूसरों को ही देखता है, स्वयं को नहीं देख पाता। मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्वयं की योग्यता और अयोग्यता का निरीक्षण बहुत आवश्यक है। इसके बाद ही हम सही निर्णय पर पहुँच सकते हैं कि मेरे प्रति जो धारणा बनायी जा रही है वो कहां तक सही है। जब हम स्वयं को जान जाते हैं, पहचान जाते हैं तो किसी के निरीक्षण से हम दु:खी या उदास नहीं होते। कोई हमारे बारे में क्या सोचता है हम इन सब बातों से ऊपर उठ जाते हैं और अपने मन के स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रख पाते हैं।

मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए कार्यों के परिणामों को स्वीकार करना भी आवश्यक है। हम कर्म करते हैं परंतु उसके परिणामों को स्वीकार नहीं करते और इसलिए मन में असंतोष और अशांति पैदा होती है। जब हम अपने किए गए कार्य के परिणाम से स्वयं को बचाने का प्रयत्न करते हैं तभी हमारा मानसिक स्वास्थ्य खतरे में पड़ जाता है। परिणाम को स्वीकार करने के लिए मन बहुत शक्तिशाली होना चाहिए। जो मन शक्तिहीन होता है वह कभी परिणामों को स्वीकार नहीं कर सकता। हमें अच्छे या बुरे सभी प्रकार के परिणामों को स्वीकार करना चाहिए। जिस व्यक्ति में परिणामों को स्वीकार करने का साहस नहीं होता, भय होता है वह परिणामों को दूसरे के ऊपर डाल देता है तथा स्वयं बच निकलना चाहता है। यदि परिणाम अच्छा है तो उसका श्रेय स्वयं लेना चाहेगा और यदि बुरा परिणाम है तो उसका अश्रेय दूसरों पर डाल देगा। ऐसा करने वाले व्यक्ति का मन कभी भी स्वस्थ नहीं रह सकता। जो भी कर्म हमारे द्वारा होता है उसका परिणाम अच्छा हो या बुरा उसका उत्तरदायित्व हमें ही लेना चाहिए।

सत्य के प्रति समर्पण भाव भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी है। जो भी सार्वभौमिक सच्चाइयां हैं, व्यापक सत्य हैं, उनके प्रति जो समर्पित रहता है, वह मानसिक दृष्टि से स्वस्थ रह सकता है।

एक अन्य तथ्य जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है वह है- सहिष्णुता का विकास। सहिष्णुता को विकसित किए बिना कोई व्यक्ति संतुलित जीवन नहीं जी सकता। जो व्यक्ति सहिष्णु नहीं होता वह अपने मन को सदा दु:ख में डाले रहता है। छोटी सी कोई परेशानी आती है और मन बेचैन हो उठता है। सहिष्णुता का विकास होने पर असंतोष मिट जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए यह भी आवश्यक है कि व्यक्ति अपने आपको जैसा है वैसा प्रस्तुत करे। समाज में व्यक्ति अपने आपको यथार्थ रूप में प्रस्तुत करना नहीं चाहता। वह अपने आपको बड़े के रूप में प्रस्तुत करता है जिससे कि उसकी सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़े किंतु जब सच सामने आता है तो बहुत सारी कठिनाइयां पैदा हो जाती हैं। तब मन-मुटाव होता है, लड़ाइयां होती हैं, मानसिक अशांति होती है और वह वर्षों तक बनी रहती है। समाज में अपने आपको अयथार्थ रूप में प्रस्तुत करना अपने आपको धोखा देना है, दूसरों को धोखा देना है। इससे व्यक्ति न खुद चैन से जी पाता है न अपने परिवार और सगे-संबंधियों को जीने देता है। वह सदा वो बनने की कोशिश की होड़ में लगा रहता है जो उसने स्वयं को सबके सामने प्रस्तुत किया है। इसमें ही उसकी ज़िन्दगी बीत जाती है, वह कभी स्वयं के लिए समय नहीं निकाल पाता। वह अपने आप से बातें करना भूल जाता है और मन को कुछ भी सोचने के लिए स्वच्छंद छोड़ देता है जिससे मन अपनी मर्ज़ी से विचार करने लगता है। कुछ समय पश्चात मन पर नियंत्रण पाना कठिन हो जाता है और फिर हम मन के अनुसार ही चलने लग जाते हैं। और जिनके सामने हमने अपने आप को जो हम नहीं हैं ऐसा दिखाया है उनको जब हमारी सच्चाई का पता चलता है तो हमें कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है और इन सब बातों में फंसकर हमारा मन और ही अस्वस्थ हो जाता है।

स्वस्थ होने के लिए शरीर की क्रियाओं का ठीक होना और मन की प्रसन्नता का होना-दोनों आवश्यक हैं। मन की प्रसन्नता का अर्थ हर्ष नहीं है क्योंकि जहाँ हर्ष है वहां शोक है और जहां शोक है वहां हर्ष है। केवल हर्ष या केवल शोक नहीं होता। जिसमें हर्ष और शोक दोनों नहीं हैं, वह है मन की निर्मल अवस्था, मन की प्रसन्न अवस्था। इस अवस्था में मन शांत रहता है और स्थायी प्रसन्नता को महसूस करता है।

शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य को अलग नहीं किया जा सकता। कोई व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ है या नहीं वह उसकी वेशभूषा, उसके व्यवहार, विचार, प्रतिक्रिया, स्वभाव आदि से पता चलता है। कभी संतुलित व्यवहार और कभी असंतुलित व्यवहार करने वाले का मन कभी स्वस्थ नहीं होता। जो व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ है, उसके प्रति सामने वाला कैसा भी व्यवहार करे, वह अपना संतुलन नहीं खोएगा, वह अच्छा व्यवहार ही करेगा।

मानसिक रूप से स्वस्थ न होने का दूसरा सबसे बड़ा कारण है कि व्यक्ति विचार करना नहीं जानता। वह सोचने कुछ बैठता है और सोच कुछ और लेता है। व्यक्ति जानता ही नहीं कि कैसे सोचना चाहिए, कैसे चिंतन करना चाहिए। सोचते समय मनुष्य के सामने अनेक तर्क प्रस्तुत होते हैं और वह अपने सोचने के मार्ग से भटक जाता है। वह समर्थ के बजाय व्यर्थ एवं नकारात्मक विचारों में ही फंसने लग जाता है जिससे उसके मन पर बुरा प्रभाव पड़ता है और मन पर बुरा प्रभाव पड़ने के परिणामस्वरूप चिंतन और भी बुरा होने लगता है और ये एक सर्कल बनता चला जाता है। जब मन स्वस्थ होता है तब व्यक्ति का चिंतन भी स्वस्थ होता है वह सही बात को सही ढ़ंग से सोचता है और फिर इस प्रकार का सर्कल बनता है। इन्हीं विचारों के फलस्वरूप हमारे शरीर का स्वास्थ्य भी अच्छा या बुरा होता है।

विभिन्न परिस्थितियों में होने वाली विभिन्न प्रतिक्रियाओं के द्वारा समझा जा सकता है कि व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य कैसा है। जो व्यक्ति संतुलित जीवन जीता है, समता का जीवन जीता है, सहिष्णुता का जीवन जीता है, मन को आवेगों और निराशाओं से दूर रखता है वही व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ होता है तथा अपने जीवन में प्रसन्नता एवं आनंद का अनुभव करता है।

मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने में सबसे पहले आवश्यक है- स्वयं को जानना। जो व्यक्ति अपने आप को नहीं जानता, वह मन से स्वस्थ नहीं होता। मानसिक स्वास्थ्य के लिए अपने आपको जानना बहुत ज़रूरी है। जो अपनी क्षमता को नहीं जानता, अपनी अक्षमता को नहीं जानता, वह व्यक्ति मन से स्वस्थ कैसे हो सकता है? हमारे में योग्यता है, क्षमता है, किन्तु हमने कभी अपने-आपको जानने का प्रयत्न नहीं किया। व्यक्ति सक्षम होते हुए भी अपने आपको अक्षम अनुभव करता है।

शांतिवन। रेडियो मधुबन में मुलाकात के बाद समूह चित्र में महामंडलेश्वर श्री श्री जन्मेजयहरण जी,श्रीराम जन्मभूमि मंदिर निर्माण अध्यक्ष,जानकी घाट अयोध्या। साथ हैं ब्र.कु.यशवंत, ब्र.कु.दत्तात्रय, ब्र.कु.राजेश तथा ब्र.कु.मुकेश।

अंबिकापुर-(छ.ग.)। चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए छ.ग. प्रतिपक्ष के नेता टी.एन.सिंहदेव एवं ब्र.कु.विद्या।

धोलाभाटा-अजमेर। मेयर कमल बाकोलिया को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. योगिनी।

सोनपुर-विहार। त्रि-दिवसीय राजयोग द्वारा तनावमुक्ति कार्यक्रम के पश्चात् सोनपुर रेलवे डिवीज़न के डी.आर.एम. राजेश तिवारी एवं उनकी पत्नी, ब्र.कु. कंचन, ब्र.कु.संजय तथा अन्य ।

तानसेन-नेपाल। कारागार में आध्यात्मिक प्रवचन के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. भगवान, जेल अधीक्षक धीरेन्द्र प्रसाद पन्त, ब्र.कु.भानु तथा अन्य।

लुधियाना। '7 अरब सत्कर्मों की महायोजना' ट्रेनिंग का उद्घाटन करते हुए अरविन्दो कॉलेज के प्रिंसीपल रोशन लाल बहल, ब्र.कु. राम प्रकाश, ब्र.कु.राज तथा ब्र.कु.सरस।