

# मन के स्वास्थ्य के लिए खुशी जैसी खुराक नहीं

जितनी जागृति लोगों में आज शारिरीक स्वास्थ्य के लिए है, क्या उतनी जागृति मानसिक स्वास्थ्य के लिए है? आज जब मेडिकल सायन्स भी ऐसा कह रहा है कि शरीर में उत्पन्न 80 प्रतिशत से भी अधिक रोगों के लिए मनुष्य का मन जिम्मेदार है, तब भी हम अपने मन को स्वस्थ रखने के लिए कोई विशेष चिंता नहीं करते हैं। अधिकाधिक भौतिकवादी अभिगम, भागदौड़ वाला जीवन, जरूरत से ज्यादा स्थूल इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं के कारण आज अनेक लोग किसी ना किसी रूप से तनाव, व्यग्रता, हताशा, चिंता, भय, अनिद्रा जैसी मानसिक विकृतिओं से पिड़ीत हैं। कुछ एक क्षणभंगुर खुशियों को छोड़ कर आज इन्सान के जीवन में से स्थायी खुशी तो जैसे गायब हो गई है। शारिरीक स्वास्थ्य कायम रखने लिए जैसे संतुलित एवं पौष्टिक आहार का बहुत महत्व है, वैसे ही मानसिक स्वास्थ्य के लिए, खुशी जैसा अन्य कोई पौष्टिक खुराक नहीं है। वर्तमान समय में स्थायी खुशी की अनुभूति के लिए हम सभी को प्रयास करने की अति आवश्यकता है। खुश रहना हम सबको अच्छा भी लगता है, खुशी की खोज में हम सब भटक भी रहे हैं। परंतु क्या हमारी यह खोज सही दिशा में है?

अधिकतर हम अपनी खुशियों को वैभवों में या साधनों में से प्राप्त करने का प्रयास करते हैं, परंतु वस्तु या वैभव को येन-केन-प्रकारेण प्राप्त करने के पागलपन में या उसके लिए दौड़धूप में हम अपनी अनेक छोटी-छोटी खुशियों का बलिदान दे देते हैं। वस्तु या वैभव को हम उपलब्ध तो कर लेते



हैं, उसकी क्षणिक खुशी वा आनंद का भी अनुभव कर लेते हैं परंतु कुछ ही क्षणों में वस्तुओं की जतन की चिंता, वह खो न जाये या टूट न जाये उसकी चिंता, वह चोरी न हो जाये उसका भय सिर पर सवार हो जाता है। खुशी के लिए इस दिशा में हमारी यह अंधाधूंध दौड़ कहाँ तक यथार्थ है।

कई लोग आपसी संबंधों में से खुशी पाने का प्रयास करते हैं। नए-नए संबंधों में से व्यक्ति को क्षणिक खुशी भी मिलती है, किंतु ज्यादातर हमारे संबंध निःस्वार्थ और निर्मल प्रेम पर आधारित होने के बदले स्वार्थ, मोह, अहंकार पर ज्यादा आधारित होते हैं, इसलिए थोड़े समय में ही संबंधों में मनमुटाव तथा कड़वापन आ जाता है और हमारी खुशी उड़ जाती है। आज हम देख रहे हैं कि हमारे आपसी नज़दीक के सम्बंधों में भी संघर्ष का प्रमाण बढ़ता जा रहा है, इसलिए ही संबंधों में से खुशी प्राप्त करने का हमारा प्रयास कुछ समय में मृगतृष्णा समान साबित होता है।

आज मनुष्य को स्थाई खुशी की अनुभूति न होने का दूसरा एक कारण यह भी है कि उसका मन भूतकाल की बातों में, भूतकाल की घटनाओं में ज्यादा भटकता है। अनेक दुःख या खराब घटनाओं को बार-बार याद करके वह अपनी वर्तमान खुशियों की क्षणों को खो देता है। उसी तरह भविष्य की चिंताओं से भी व्यक्ति का मन उतना ही ग्रसित होता है। उसके कारण वर्तमान खुशी भी छिन जाती है। व्यक्ति को वर्तमान में जीना तथा वर्तमान को सफल करना सिखना चाहिए, तभी वह स्थायी खुशी पा सकता है।

## जीवन को खुशियों से भर देना हो तो निम्न बातों को जीवन में अपनाए:

- वस्तु या व्यक्ति में से खुशी ढूँढने के बजाय खुद के अन्दर आत्मनिरक्षण कर उसे खुदमें पाने का प्रयास करना पड़ेगा, क्योंकि खुशी, शांति, प्रेम, इत्यादि आत्मा के मूलभूत स्वधर्म हैं। सच्ची खुशी, आत्मा में समायी हुई है अर्थात् खुशी को बाहर ढूँढने के बदले हमें आत्मचिंतन, आत्मदर्शन और आत्मखोज द्वारा खुशी की अनुभूति करने का प्रयास करना चाहिए।
- वासनायुक्त, नकारात्मक तथा व्यर्थ संकल्पों से एवं अधैर्यता, असहिष्णुता, नफरत, ईर्ष्या जैसी नकारात्मक भावनाओं से दूर रहें। हमेशा सकारात्मक एवं रचनात्मक विचार रखें। सवेरे उठते ही संकल्प करें कि आज किसी भी संयोग में या परिस्थिति में मुझे खुश रहना ही है। किसी भी अल्प प्राप्ति को या सिद्धि को अपनी खुशी का आधार न बनाएं क्योंकि अंत में तो ऐसी खुशियाँ मृगतृष्णा समान ही साबित होती हैं।
- ऐसा भी कहा गया है कि **संतोषी नर सदा सुखी** अर्थात् सदा हरेक परिस्थिति में या प्राप्ति में संतुष्ट रहें तथा अन्य को संतुष्ट रखने का तथा करने का प्रयास करें।
- किसी भी प्रकार की मिली हुई असफलता से निराश न हों। आपने उमंग-उत्साह को बनाये रख लक्ष्य सिद्धि के लिए अपने प्रयास को दोगुना कर दें। “**Failure is a Key to Success**” इस कहावत को हमेशा याद रखें।
- भूतकाल की घटनाओं और भविष्य की चिंताओं से मुक्त रह वर्तमान के हरेक

क्षण को सफल बनाकर हरेक क्षण की खुशी का मजा लूटने का प्रयास करें।

- हमसे अगर कोई भूल हुई हो तो उसे सहज ही स्वीकार करें, उसके लिए माफी मांग ले और हलके हो जायें। मन पर किसी बात का बोझ रखकर भारी न हो जायें।

खुशी, आनंद तथा सुख ये आत्मा के मूलभूत स्वगुण या स्वधर्म हैं। खुशी की स्थायी तथा गहन अनुभूति के लिए धार्मिक क्रियाकांड से थोड़ा उपर उठकर हमें आध्यात्मिक बनना पड़ेगा। आध्यात्मिकता का एक अर्थ ऐसा भी होता है - अधिक आत्मिक अर्थात् जो व्यक्ति देहभान से मुक्त हो कर ज्यादा से ज्यादा समय आत्मा की स्मृति में स्थित रहने का प्रयास करता है, वो आध्यात्मिक है। आत्मिक स्मृति व्यक्ति में समत्व का, विश्वबंधुत्व का तथा प्रेम का भाव उत्पन्न करती है। ऐसा व्यक्ति संघर्ष से या अन्य किसी भी प्रकार की नकारात्मकता से दूर रहता है और सरलता से अपनी खुशी कायम रखता है। अध्यात्म एक विज्ञान है, जो हमें आत्मा, परमात्मा तथा सृष्टि नाटक के सिद्धांतों की स्पष्ट समझ देता है। ऐसी समझ द्वारा तथा राजयोग के अभ्यास द्वारा हम अपनी आत्मिक स्मृति में सरलता से स्थित होकर परमात्मा अभिमुख बन कर परमखुशी, परमानंद तथा परमसुख की अनुभूति कर सकते हैं।

----- 000 -----

**ब्रह्माकुमार प्रफुल्लचंद्र**

**सानडिएगो ; यू एस ए**

**(M) +91 98258 92710**