

मनसिक प्रदूषण

वर्तमान युग में बाह्य आडम्बर, छल कपट और ईश्या का सर्वत्र बाहुल्य है। नितप्रतिदिन बदलते फैशन, वैज्ञानिक प्रगति और उससे उपलब्ध नूतन सुख उपभोग के साधन; मानव के मन को सतत असंतुष्ट रखते हैं। इच्छा रुपी दानव व्यक्ति को काम, क्रोध, लोभ की गहरी खाई में इतना नीचे धकेल चुका है कि व्यक्ति इस उहापोह में ही अपना जीवन व्यतीत करते हुए काल के गाल में चला जाता है। वह मन जो असीम शक्ति का स्रोत है; आत्मा से परमात्मा तक ले जाने का सेतु है; व्यर्थ ही अपनी संपूर्ण उर्जा क्षय कर देता है। दुर्भाग्य तो देखिए कि अनेक व्यक्ति अपने मन की वृत्ति से अनजान रहते हुए ही यह जीवन दुःख, चिन्ता, परेषानी, विशाद में व्यतीत कर देते हैं।

ये सब नकारात्मक वृत्तियाँ अन्ततः रोग को जन्म देती हैं। और फिर प्रारम्भ होती है व्यक्ति की दौड़—एक चिकित्सक से दूसरे चिकित्सक के पास। रोग की संक्रामकता को कम करने के लिए मन का प्रसन्न होना अत्यावश्यक है। एक सकारात्मक सोच ही व्यक्ति के मन की धारा को मोड़ सकती है। परन्तु यह बिन्दु भी विचारणीय है कि इतने शारीरिक कष्टों के रहते; व्यक्ति सकारात्मक कैसे सोच सकता है? अनिष्ट की आषंका, समाज में प्रतिष्ठा बनाए रखने की लालसा, भविष्य की अनिश्चितता में यह जीवन अधिकाधिक दुःख और परेषानियों में ही बीत जाता है। बहुत बार ऐसा भी होता है कि व्यक्ति अपने जीवन काल में जो हासिल करना चाहता है, वह करने के उपरान्त भी; अपनी आसक्ति और मोह के कारण अपनी सन्तान के लिए महत्वाकांक्षी हो जाता है। यदि सन्तान अपने माता पिता की इच्छा के अनुरूप नहीं बन पाती, तो भी एक गहन दुःख और विशाद व्यक्ति को व्यथित किए रहता है। अनेक माता पिता इस अपराध बोध से ही ग्रस्त रहते हुए जीवन व्यतीत कर देते हैं कि क्या मैंने कुछ गलत किया? कहाँ मेरे लालन पालन में कुछ कमी रह गई? अत्यधिक लाड़ प्यार बच्चों को अन्ततः बिगाड़ देता है। कमजोर मन, बेहद डरा हुआ, अपनी वृद्धावस्था का सहारा सन्तान में ढूँढते हुए; न चाहते हुए भी सन्तान की नाजायज माँगों को स्वीकार करता जाता है।

मन की सफाई की आज के युग के प्रत्येक व्यक्ति को नितान्त आवश्यकता है। ऋशि मुनियों ने मन की शुद्धि के अनेक उपाय बताएँ हैं। जैसे विभिन्न

मंत्रों का उच्चारण और उनकी तरंगों को आत्मसात करना; प्रभु संकीर्तन; सद्ग्रन्थों का स्वाध्याय इत्यादि। सेवा भी मानसिक प्रदूषण निवारण का एक सषक्त उपाय है। यज्ञ से भी एक गहन षान्ति और प्रसन्नता का अनुभव होता है। आवश्यकता है साहसी बनने की ! नियमित अभ्यास ही सतत आंतरिक प्रसन्नता और षान्ति प्रदान कर सकता है।