शब्द–ब्रह्म
भारतीय भाषाओं की अंतर्राष्ट्रीय मासिक शोध पत्रिका
E ISSN 2320 – 0871
17 सितम्बर 2019
पीअर रीव्यूड रेफ्रीड रिसर्च जर्नल

स्मृति के साथ विस्मृति का महत्त्व : आचार्य महाप्रज्ञ

डॉ. अमिता जैन
सहायक आचार्य, शिक्षा विभाग
जैन विश्वभारती संस्थान
लाडनूं, नागौर, राजस्थान, भारत

शोध संक्षेप

व्यक्तित्व के निर्माण में स्मृति महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। स्मृति ही वर्तमान को अतीत से प्रेरणा ग्रहण करना सिखाती है। शिक्षण पद्धति में स्मृति की उपादेयता निर्विवाद है तो विस्मृति भी उपेक्षा योग्य नहीं है अन्यथा स्मृति भार से बोझिल मनुष्य भावी योजनाओं को मूर्त रूप नहीं दे पायेगा। मान्यता है कि स्मृति की अपेक्षा विस्मृति की उपादेयता रंचमात्र भी कम नहीं है। विस्मृति न हो तो दिनोंदिन प्राप्त अनुभवों की भीड़ हो जायेगी और नये अनुभवों के लिए स्थान ही नहीं बचेगा। अतः आवश्यक एवं उपादेय अंश ही चेतन मन में स्मृति रूप में रहता है। अपशिष्ट अंश अवचेतन मन में जमा हो जाता है।

मुख्य शब्द - *स्मृति, विस्मृति, रोग-प्रतिरोधक शक्ति, मनोबल*

प्रस्तावना

बोध ग्रहण चाहे किसी भी साधन से हुआ हो, चाहे जिस उपकरण की सहायता ली गई हो ज्ञान के अग्रिम सोपानों में उनकी उपादेयता नगण्य हो जाती है। बहुधा ये उपादान विस्मृत हो जाते हैं केवल तथ्यपरक ही स्मृति में रह जाता है। जैसे गणना शिक्षण के लिए चाहे कंकडों का आश्रय लिया गया हो अथवा उँगलियों के पोरों का। शिक्षण समाप्ति के बाद योग-वियोग करते समय शिक्षार्थी इन उपादानों का उपयोग नहीं करता अर्थात् ज्ञाता तथा ज्ञान के मध्य जो सम्बन्ध है वही साक्षात् तथा तात्कालिक होता है। तथ्य विषयक प्रत्येक बोधग्रहण निर्दोष होता है। यह तथ्य के अस्तित्व का संकेत तो करता है, भले ही वह बोध क्षण तक ही सीमित हो। शेषांश विस्मृत हो जाता है। ज्ञान को दुरूह और भारयुक्त होने से बचाती है विस्मृति। देशकाल परिस्थिति के अनुरूप ही विस्मृति का समायोजन शिक्षार्थी के लिए उपयोगी व प्रभावकारी सिद्ध होता है। जो व्यक्ति स्मृति के साथ विस्मृति को नहीं जानता, उसका स्वास्थ्य प्रभावित हो जाता है। स्मृति बहुत अच्छी है। यह बहुत आवश्यक माना जाता है, किन्तु इसके साथ-साथ विस्मृति भी होनी चाहिए। इसका कारण यह है कि जीवन में अनेक प्रकार की घटनाएं घटती रहती है, कभी अनुकूल तो कभी प्रतिकूल। कभी अनचाही तो कभी मनचाही घटनाएं घटती रहती हैं और उनका सिर पर भार भी होता है। जो व्यक्ति प्रतिकूल घटनाओं की विस्मृति करना नहीं जानता, उन्हें भूलना नहीं जानता, उसका शरीर बीमार होता है और मन भी बीमार हो जाता है। वह व्यक्ति ऐसा बीमार होता है कि उसकी बीमारी डॉक्टरों की पकड़ से बाहर हो जाती है। न कोई डाइग्नोसिस का साधन उस बीमारी को पकड़ सकता है, न ही डॉक्टरों की कोई दवा उस पर कारगर हो सकती है। वह बीमारी फिर केवल

शब्द–ब्रह्म
E ISSN 2320 – 0871
भारतीय भाषाओं की अंतर्राष्ट्रीय मासिक शोध पत्रिका 17 सितम्बर 2019
पीअर रीव्यूड रेफ्रीड रिसर्च जर्नल

शरीर की ही नहीं मन की भी हो जाती है। पीड़ा भोगता है शरीर किंतु बीमारी के तार कहीं बहुत गहरे मन से जुडे. होते हैं।स्थूल बीमारी तो पकड़ में आ जाती है किंतु सूक्ष्म पकड़ में नहीं आती, वह प्राण में चली जाती है। इसीलिए असाध्य बीमारियों को प्राणिक बीमारी अथवा प्राण के असंतुलन से होने वाली बीमारी कहा गया है। प्राण के संतुलन का मन के साथ बहुत गहरा संबंध है। शरीर भी कमजोर, मन भी कमजोर और रोग प्रतिरोधक क्षमता भीकमजोर होती चली जाती है तब आदमी बहुत दुःखी बन जाता है। स्मृति व्यक्तित्व के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। स्मृति ही वर्तमान को अतीत से प्रेरणा ग्रहण करना सिखाती है। शिक्षण पद्धति में स्मृति की उपादेयता निर्विवाद है तो विस्मृति भी उपेक्षा योग्य नहीं है अन्यथा स्मृति भार से बोझिल मनुष्य भावी योजनाओं को मूर्त रूप नहीं दे पायेगा। मान्यता है कि स्मृति की अपेक्षा विस्मृति की उपादेयता रंचमात्र भी कम नहीं है। विस्मृति न हो तो दिनोंदिन प्राप्त अनुभवों की भीड़ हो जायेगी और नये अनुभवों के लिए स्थान ही नहीं बचेगा। अतः आवश्यक एवं उपादेय अंश ही चेतन मन में स्मृति रूप में रहता है। अपशिष्ट अंश अवचेतन मन में जमा हो जाता है। इसीलिए जो आदमी स्वस्थ और सुखी रहना चाहता है, उसे स्मृति के साथ विस्मृति की कला भी सीखनी चाहिए। अनावश्यक बहुत सारी बातों का भार ढोकर बोझिल न बना रहना चाहिए। बात को आई-गई कर देना चाहिए। बात दो मिनट में समाप्त हो सकती है पर ऐसा नहीं होता। इसका कारण यही है कि मन की चंचलता पर ध्यान नहीं दिया जाता। जिसका मन जितना चंचल होता है, उतना ही वह दुःखी बनता है। मन की चंचलता तीव्र है तो छोटी सी घटना भी तीव्र बन जाती है, मन को दुःखी बना देती है। मन की चंचलता कम है तो प्रतिकूल घटना भी कुछ समय बाद समाप्त हो जाती है। मन का नियम ठाणं सूत्र में इस प्रकार बतलाया गया-एक समय में एक मन होता है परन्तु हम उस मन को पकड़ लेते हैं। यह पकड़ने की बहुत बुरी आदत है। हर घटना को पकड़ लेते हैं, उसे छोड़ना नहीं जानते। यह पकड़ बडी समस्या पैदा करता है। वह व्यक्ति कितना सुखी होता है जो किसी भी घटना को नहीं पकड़ता। जीवन में न जाने कितनी कितनी घटनाएं होती रहती हैं, वह उनकी उपेक्षा करता है, उन्हें पकड़ता नहीं, उनकी स्मृति भी नहीं करता। उसे फिर कोई कष्ट नहीं होता, कोई रोग उसे आक्रांत नहीं करता। हर चीज को भूलना नहीं है। अगर काम की बात को भूल जाए तो फिर कठिनाई हो जाएगी। जो भूल जाने योग्य है उसे भूलें। भूल जाने योग्य वह है जो मन में अप्रियता के भाव पैदा करे। मन को कमजोर बनाने में स्मृति का भी बहुत बडा हाथ होता है जो अनावश्यक स्मृति करता रहता है, उसका मनोबल क्रमशः क्षीण होता जाता है। स्मृति जितनी जरूरी हो उतनी ही की जाए। याद उतना ही रखे जो जीवन के लिए जरूरी है। अनावश्यक स्मृति मनोबल को कमजोर बनाती है। घर में कोई एक बात हो जाती है जो दिन भर मन से निकलती नहीं है। वह तनाव का रूप ले लेती है और दिन का चैन, रात की नींद गायब हो जाती है। याद रखना एक कला है तो भूलना उससे बड़ी कला है। अगर आदमी सारी बातों को याद रखे तो यह छोटा-सा मस्तिष्क उसी में उलझकर रह जायेगा। रखने लायक बातों को याद रखना और भूलने लायक बात को भूल जाना चाहिए लेकिन होता उल्टा है। अच्छी बात को आदमी भुला देता है और नकारात्मक और

भूलने लायक बात को आदमी अपने स्मृतिकोष में सुरक्षित रख लेता है। ऐसी स्थिति में मनोबल कमजोर होता है।

उपसंहार

सारांश यह है कि रात के बिना दिन,अंधकार के बिना प्रकाश का महत्त्व जिस तरह कम हो जाता है उसी तरह विस्मृति के बिना स्मृति निष्प्रभ हो जाती है। विस्मृति को जो जानता है, वह रोगी नहीं बनता। अप्रिय घटना की निरंतर स्मृति रखने वाला हर समय अंदर ही अंदर घुटता रहता है। वह घटना उसके मन मे आलोड़न-विलोड़न करती रहती है। अंततःएक भयानक रोग के रूप में बाहर आ जाता है। उस रोग का फिर किसी डॉक्टर या वैद्य के पास कोई इलाज नहीं होता है। तनाव पालने से प्राण या रोग-प्रतिरोधक शक्ति प्रभावित होती है। स्मृति के साथ विस्मृति,यह एक समाधान है और स्वस्थ रहने का एक मंत्र है। भूलना मामूली नहीं, एक बहुत बड़ी बात है।

संदर्भ ग्रंथ

1 साध्वी विमलप्रज्ञा, साध्वी िवश्रुतविभा(सितम्बर 2005): महाप्रज्ञ ने कहा-7, आदर्श साहित्य संघ प्रकाशन,नई दिल्ली

2 साध्वी िवश्रुतविभा साध्वी विमलप्रज्ञा,(अगस्त 2007): महाप्रज्ञ ने कहा-4, आदर्श साहित्य संघ प्रकाशन,नई दिल्ली

3 साध्वी िवश्रुतविभा साध्वी विमलप्रज्ञा, (सितम्बर 2007): महाप्रज्ञ ने कहा-10, आदर्श साहित्य संघ प्रकाशन,नई दिल्ली

4 साध्वी िवश्रुतविभा साध्वी विमलप्रज्ञा, (सितम्बर 2008): महाप्रज्ञ ने कहा-5, आदर्श साहित्य संघ प्रकाशन,नई दिल्ली