शांति के प्रतिबोधित आयाम

डॉ अमिता जैन[1]

[1]सहायक आचार्या, शिक्षा विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं।

सारांश

शांति आंतरिक भाव है, उसे बाह्म जगत् में ढूंढने का कृत गलत है। स्वयं के सकारात्मक भाव, विचार, सोच, चिन्तन में वह समाहित है। लोग वैसे नहीं हैं, जैसा आप सोचते हैं, लोग वैसे हैं जैसे आप हैं। इस प्रकार भावना से शांति का समावेशन संभव है। शांति से समाज में प्रेम, सौहार्द्र, मधुरता, शालीनता, विनम्रता, सज्जनता का भाव विकसित होता है। शांत व्यक्ति कार्य को सुनियोजित, व्यवस्थित तथा क्रमबद्धता के साथ करने का प्रयास करता है। इस लेख में शांति के प्रतिबोधित आयामों को बोध कराने का कार्य किया है।

मुख्य शब्द: विचार, सकारात्मकता, सत्य, त्याग।

प्रस्तावना

विश्व को शस्त्रों के बल खड़ा नहीं किया जा सकता। शस्त्र भय व अनुशासन का वातावरण निर्मित कर सकते हैं, लेकिन प्रेम, सौहार्द्र व सदाचार का नहीं। विश्व अहिंसा व शांति पर जीवित रह सकता है। किसी की हम निंदा, चुगली, ठेस पहुंचाने वाले विचार प्रस्तुत करते हैं इससे वह व्यक्ति दुःखी होता है। उस व्यक्ति के दुःखी होने पर परिवार दुःखी होगा, परिवार के दुःखी होने पर समाज दुःखी होगा, समाज के दुःखी होने पर देश में हिंसामूलक व अशांति का माहौल बनेगा। इसलिए किसी से अपमान जनक भाषा का प्रयोग नहीं करना चाहिए। अहिंसा व शांति से प्रेम व भाईचारे की स्थापना की जा सकती है।मन की शांति, विचारों में शांति, कार्य में शांति, सोच में शांति, व्यवहार में शांति व चिन्तन में शांति का भाव होना चाहिए। आज अशांति का वातावरण अधिक बना हुआ है? हमें यह महसूस करना है कि कब, किस समय, किससे मिलने, किसके साथ कार्य करने पर मन अशांति से व्याप्त हो जाता है। उनसे अपने आपको बचना है। अशांति रहने पर हम किसी से भी क्रोधित हो जाते हैं, किसी से भी संघर्ष व झगड़ा करने लग जाते हैं। प्रतिक्रिया करने हेतु अवसर की तलाश में होते हैं।

प्रतिक्रिया से बचना चाहिए क्योंकि प्रतिक्रिया अशांति लाती है तथा अशांति को विस्तार देती है।

शांति स्वयं के विचार में है

दूसरों को समस्या मानना ही एक मात्र समस्या है, दूसरों में दोष देखना, दूसरों में कमी देखना, दूसरों के अवगुण देखना ही शांति की सबसे बड़ी चुनौति है। दूसरों के अच्छे कार्य का अवलोकन करें, उनसे कार्य के समय क्रोध एवं अपमानित विचारों को मन में नहीं लाना चाहिए। उनके विचार से आपके मन में क्रोध आवें तो आप ओऽम् की ध्वनि मन ही मन तीन बार बोलें ओर संवाद की भाषा में वार्ता करें। लेकिन अपने आपको, अपने विचार को, अपने मस्तिष्क को गंदा नहीं बनावें। हम दूसरों में गलत देखना जल्दी शुरू कर देते हैं, इसलिए मन में अशांति के उलझन, विवाद व संघर्ष के विचार आते हैं। लोग वैसे नहीं हैं, जैसा आप सोचते हैं, लोग वैसे हैं, जैसे आप हैं।

सकारात्मक भाषा में शांति

हम बच्चे से यदि यह कहते हैं कि दरवाजा तेज बंद मत करो, दरवाजा मत पटको तो बच्चे पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसके स्थान पर यदि हम यह कहें कि दरवाजा धीरे से बंद कर दे। शराब पीकर गाड़ी न चलावें, गाड़ी तेज नहीं चलानी चाहिए। इसके विपरीत हम शराब पीने के बारे में सोचने लग जायेंगे, गाड़ी क¨ स्पीड से चलायेंगे क्योंकि नहीं चलाने के लिए कहा गया था।

योजनाबद्ध कार्य से शांति

कार्य योजना के अनुसार नहीं करने पर मन में अशांति रहती है। किसी भी कार्य की कोई योजना नहीं बनाई। जैसे काम आता जा रहा है, वैसे करते जा रहे हैं। बाद में वह कार्य अव्यवस्थित होने पर अशांति पैदा कर देता है। स्वभाव में सहजता लावें, बनावटीपन का व्यवहार लोगों में असमायोजन की भावना विकसित करता है। संसार में कुछ लोग के कथन, वाणी व वक्तव्य पर ध्यान नहीं देना चाहिए, जो दुधारी ढ़ंग से बातें करते हैं, वे मन में अशांति फैलाने का कार्य करते हैं। उनकी अशांति मन में लिक्विड डॉ है हैं

ऑक्सीजन की तरह होती है जो गिरने के बाद किसी ओर की होती है, लिक्विड हमें जीने नहीं देता और ऑक्सीजन हमें मरने नहीं देती। यदि उनके अनुसार चलना शुरू करें तो जीवन बड़ा कठिन है, नहीं चलें तो वे बुराई करते हैं। वे स्वयं जीवन के विचलित मार्ग पर रहते हैं, वे दूसरों की बुराई खोजने में रहते हैं, वे दूसरों की आलोचना करने में, वे हंसी-मजाक में व गपशप में दूसरों की कमियों को व्यक्त करते रहते हैं। दिखने में सरल स्वभाव के लगते हैं लेकिन वे अशांति के बीज बोने वाले होते हैं। सदैव वैमनस्य, घृणा, क्रूरता, क्रोध के भाव फैलाने वालों से बचना चाहिएऔर प्रतिक्रियाओं की चिनगारी वाले लोगों से बचने का प्रयास करना चाहिए।

स्वयं का सत्य

मनुष्य के भीतर स्वयं का सत्य विराजमान है, जब वह किसी से बात करता है और कुछ विचारों को अपने अन्दर छिपा लेता है तो उसे पता होता है कि मैंने दूसरे से क्या छिपाया है। अधिकांशतः व्यक्ति किसी अन्य से चर्चा करते समय बहुत सारे विचारों को छिपा लेते हैं। उन्हें ज्ञात होता है। आत्मा मन का सत्य जानता है कि क्या छिपाया और क्या उजागर किया है? स्वयं का सत्य ही तीर्थ और तीर्थराज प्रयाग है। आज हम पचास प्रतिशत स्वयं का सत्य कह पाते हैं। पचास प्रतिशत अचेतन मन में छिपा जाते है। ऐसा संग्रह मनुष्य को पीड़ा तथा अशांति देता है।

पुरूषार्थ से शांति

पुरूषार्थ न करना जीवन की सबसे बड़ी अशांति है। आज मनुष्य कर्महीन अधिक होता जा रहा है। बिना श्रम, मेहनत के धनवान बनने की लालसा रखता है। पुरूषार्थ बनने की बजाय स्मार्टनेस बनने में अपना अधिक समय व्यतीत कर रहा है। विचारों में पुरूषार्थहीनता ले आता है। कही असफल हो जाता है तो घबरा जाता है, विचलित हो जाता है जबकि असफलता ही सफलता के रास्ते का एक पड़ाव है। थामस अलवा एडीसन, राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन हजारों बार असफल होने के बाद पुरूषार्थ, जोश और विश्वास को नहीं खोया अपितु नई सफलता, नई सोच के साथ कार्य करते रहे हैं और विश्व विजेता बने।

आत्मा के शिवत्व को मजबूत बनाने से शांति

झूंठ, निन्दा, चुगलखोरी, ईर्ष्या, घृणा आदि से आत्मा कमजोर होती है। यथा हम झूंठ बोलेंगे कि पापा घर पर नहीं है, बेटा किसी व्यक्ति से कहता है। पापा ने बोला है कि वे घर पर

नहीं है। ऐसी वाणी से हमारी आत्मा का विश्वास, आत्मा की पवित्रता, निष्कपटता, कमजोर होती है। फिर आत्मा उन कार्यों को करने में संलग्न हो जाती है, जो गलत कार्य होते हैं। अतः आत्मा के शिवत्व को कभी अमंगलकारी नहीं बनावें, न ही विद्यार्थियों के जीवन में बनाने का प्रयास करना चाहिए। बालक झूंठ बोलना नहीं जानता लेकिन उसे झूठ बोलना सिखाया जाता है। इस प्रकार की क्रियाएं आत्मा को कमजोर और अशांति का घर बनाती है।

अवगुण त्याग से शांति

त्याग की भावना से आध्यात्मिकता का विकास होता है। क्रोध करने वाले, क्रोध को त्याग दे, शराब पीने वाला शराब त्याग दे, स्त्री-पुरूष में काम की इच्छाएं वाले काम को त्याग दे, गुण्डा गुण्डागर्दी को त्याग दे, भोग करने वाला भोग को त्याग दे, जो मनोविकार हैं जिनसे मन में विकृतियां उत्पन्न होती हैं, उन्हें त्याग करने पर आत्मा में अपने आप सौन्दर्य का गुण विकसित होने लगेगा। माली जैसे पेड़ को छांटता है, उस पेड़ में जो कांटे, अनर्गल डण्डी पैदा हो जाती है जो पौधे के विकास में बाधा होते हैं, उन्हें छांटने के बाद पौधा अपने आप विकास करने लग जाता है। बुराई त्यागे, भलाई अपनाये। त्याग पथ अपनाने के कारण संत एवं महात्माओं की पूजा होती है। सम्राट अशोक त्याग करने के बाद महान् बने।

धर्म का पालन करने से शांति

हर वस्तु का अपना धर्म है, उसी के कारण उसकी पहचान होती है, जल का धर्म है शीतल होना, फूल का धर्म खिलना, मानव का धर्म है दया, प्रेम करूणा, सहनशील होना, आग का धर्म है जलना। वह वस्तु अपने मूल धर्म से अलग नहीं हो सकती जैसे हर वस्तु अपने स्वभाव से अलग नहीं हो सकती। कोई भी चौबीस घंटे क्रोध, काम, कषाय में नहीं रह सकता, कोई भी चौबीस घण्टे दाम्पत्य भोग उपभोग में नहीं रह सकता क्योंकि यह इंसान का मूल धर्म नहीं। वह अपने मूल धर्म में चौबीस घण्टे रह सकता है। बिना लोभ, क्रोध के वह रह सकता है। अतः प्राणी अपने धर्म के अनुसार पालन करने से शांति का भाव विकसित कर सकता है।

निष्कर्ष

दूसरों में कम से कम दोष देखना तथा दूसरों के अच्छे कार्य व विचारों को संगृहीत करना, सकारात्मक भाषा, संयमपूर्ण वाणी, सामंजस्य की भावना, सत्य, अहिंसा आदि से शांति बनायी जा सकती है। हर वस्तु का अपना धर्म है, मानव का धर्म है प्रेम, दया, करूणा,

सहनशील, धैर्य आदि को बनाये रखने से शांति को स्थापित किया जा सकता है। झूँठ, निंदा, आलोचना, घृणा, ईर्ष्या आदि अवगुणों का त्याग करने से शांति का भाव जागृत किया जा सकता है। अभ्यास में ज्ञान, ज्ञान से ध्यान, ध्यान से कर्मफल त्याग और कर्मफल से शांति श्रेष्ठ है। शांति युक्त जीवन ही साफल्य जीवन है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. संबोधि टाइम्स (2020), श्री जितयशा फाउण्डेशन, जयपुर।
2. श्री चन्द्रप्रभा (2018), घर को कैसे स्वर्ग बनाएं, श्री जितयशा फाउण्डेशन, जयपुर।
3. आचार्य महाश्रमण (2013), सम्पन्न बनो, जैन विश्व भारती, लाडनूं, पृ. 111-114.