



## लेख

### मन

डॉ. स्मिता महाजन

ई मेल- smitasmahajan@yahoo.co.in

डॉ. स्मिता महाजन, “मन”, आखर हिंदी पत्रिका, खंड 2/अंक 1/मार्च 2022,(59-60)

दो अक्षर का छोटा सा शब्द – “मन” अबोध , सीधा- सादा सा , छोटा सा, प्यारा सा शब्द। सोचो तो वह सारी सृष्टि में व्याप्त हो सकता है, और चाहे तो सारी सृष्टि को अपने में समेट सकता है. शरीर का अंश होते हुए भी शरीर में कहीं मिलता नहीं !!! आज तक मानव शरीर में उसके होने का कोई प्रमाण मिला नहीं है! क्या वह हृदय में है? या फिर मस्तिष्क में ? क्या कोई शास्त्र इसकी व्याख्या कर पाया है?

यह रहता तो अवश्य है हमारे अन्दर ही । परन्तु यह भी सत्य है कि हमारे अन्दर का यही एक भाग है जो हमें छोड़ कर बाहर कहीं भी बिना रोकटोक के या बिना अनुमति के घूम सकता है!!! इसका सबसे अच्छा उदाहरण तो हमें कक्षा में बैठे छात्रों में मिलता है, शरीर कक्षा में और मन कक्षा के बाहर भटकता रहता है...

एक और आश्चर्य की बात यह है की अंग्रेज़ी शब्दावली में इसके तत्सम कोई शब्द ही नहीं है, जो उसके सारे अर्थों को एक ही शब्द में समेट ले !

अति सूक्ष्म होने पर भी यह सारे कारणों का कारणीभूत है !! रामायण में स्वर्णमृग देख कर सीतामाता का मन विचलित हुआ, उसे प्राप्त करने के लिए । और महाभारत में अर्जुन का मन विचलित हुआ- अपने सगे संबंधियों से कैसे युद्ध करे ?

हमारे उत्थान और पतन , दोनों के लिए ही मन उत्तरदायी होता है। मन के दृढ़ निश्चय से कठिन से कठिनतम परिस्थितियों का सामना कर सकते हैं , तो अगर मन बेलगाम घोड़े की तरह दौड़े तो आपत्तियों को निमंत्रण

देता है। किसी भी परिस्थिति को , किसी भी व्यक्ति को सफल या असफल होने में इसका बड़ा हाथ है । कहते हैं न , मन के हारे हार है मन के जीते जीत !

यदि हमें एक सफल जीवन व्यतीत करना है तो हमें अपने मन में , पहले, आने वाले समय में अपने प्रयोजनों का एक blue print तैयार करना होगा. हम सफल होंगे , यह मन को बताना और उसे तैयार करना होगा. उसके उपरांत, हमसे मन वह कार्य एक कुशल अनुशासक की तरह करवा लेता है।

यह कतई आवश्यक नहीं कि हमें हमेशा सफलता प्राप्त हो... हमेशा हमें अनुकूल परिस्थिति ही मिले। किन्तु विपरीत परिस्थिति में भी पहले यदि हम अपने मन को समझाएँ , तो कठिन समय बिना क्लेश के , अविचलित हो कर व्यतीत कर सकते हैं !!

मन को शांत और संयमित करने से व्याधि और परेशानी का जो स्वरूप है , उसका प्रभाव कम हो जाता है।मन ही वह तंतु है जो हमें मोह , ग्लानी और सुख -दुख का अनुभव करवाता है । यही है वो जो हमारे जानने समझने से पहले हमारे हाथों से फिसल जाता है. और प्रयत्न करने पर भी हाथ नहीं आता । ‘चंचल ‘ यह उपाधि मन को भगवान श्री कृष्ण ने दी है और कहा है - असंशयं ही महाबाहो मनः दूर्निग्रहं चलम्

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येन च गृह्यते !

ज्ञानियों का कहना है , हमें अपने मन को कमल के पत्तों की तरह बना लेना चाहिए, जो पानी में रह कर भी, अपने ऊपर पानी की एक बूँद भी टिकने नहीं देता ! अर्थात् हमें मन को निर्लिप्त, अनुशासित और नियंत्रण में रखना चाहिए।

बस जिस दिन हम यह तीनों कर लेंगे, हम अपने मन पर विजय पा सकते हैं और इस मासूम से दो अक्षर के शब्द से मचने वाले क्रहर से बच सकते हैं !!

\*\*\*\*\*