



सकारात्मक विचार और शिक्षा का सहसंबंध

डॉ.अमिता जैन

सहायक आचार्या

शिक्षा विभाग

जैन विश्वभारती संस्थान

लाडनूं, राजस्थान, भारत

शोध संक्षेप

हमें सदैव सकारात्मक सोच रखनी चाहिए। जैसे- हमारा कार्य अच्छा हो, हम अपने कार्यों में सदा सफल हों, हम दूसरों में अच्छाइयां देखें आदि इसके लिए आवश्यक है कि हमारे भाव भी सरल हों। इससे हम जो भी कार्य करते हैं वह सरल रूप में होगा और व्यवहार भी सरल होगा। अवरोध कम आएंगे। सकारात्मक भाव व्यक्ति में साहस जगाते हैं। विकट परिस्थितियों में संघर्ष करने की क्षमता भी देते हैं। इससे व्यक्ति में सदा स्फूर्ति बनी रहती है। प्रस्तुत शोध पत्र में जीवन में सकारात्मक विचार के महत्व को रेखांकित किया गया है।

प्रस्तावना

जीवन में सकारात्मक विचार का महत्वपूर्ण स्थान है। अनेक महापुरुषों ने बड़ी से बड़ी कठिनाईयों को इसी आधार से हल किया है। यद्यपि सकारात्मक और नकारात्मक भाव और विचार जीवनभर साथ में रहते हैं, लेकिन इसकी अधिकता या कमी से मनुष्य का विकास अथवा पतन टिका रहता है। नकारात्मक भाव व्यक्ति की ऊर्जा को क्षीण करते हैं। उसका ओज ही समाप्त सा हो जाता है और साहस तो उसके कोष से विदा ही हो जाता है। आज तो वैज्ञानिक भी इस तथ्य को स्वीकार करते हैं कि सकारात्मक व्यक्तित्व सामने वाले नकारात्मक व्यक्तित्व का बाली की तरह, आधा बल खींच लेता है। नकारात्मक व्यक्ति तो उस स्थिति में स्वयं को हारा हुआ ही मानता है। अच्छी से अच्छी अनुकूल परिस्थितियों में भी पहले उसकी दृष्टि अपने नकारात्मक पहलू पर ही पड़ती है

और वह सकारात्मक पहलू पर ध्यान जाने से पूर्व ही निस्तेज हो जाता है।

सकारात्मक भाव उसकी आत्मा के मूल अंक से जोड़ने का कार्य करते हैं। वह अपनी शक्तियों को पहचानने एवं उनके उपयोग के लिए प्रेरित रहता है। उसकी आत्मा में छिपे सभी सृजनात्मक पहलू प्रकट में आ जाते हैं। हर विषय को वह आगे बढ़ने के लिए ही देखता है। हर अवरोध, हर रूकावट को चुनौती के रूप में स्वीकार करता है, तभी उसके जीवन में आनन्द बरसता है। चुनौतियां पार कर अपने लक्ष्य तक पहुंचने का आनन्द केवल सकारात्मक भाव के साथ ही मिल सकता है।

नकारात्मक भाव व्यक्ति को पहले ही अधमरा कर देते हैं। सुख मिलना इतना कठिन नहीं है, जितना कि सुख को भोग लेना। सुख को भोगने के लिए अनुकूल स्वभाव चाहिए। अनेक लोग मिलेंगे जिनके पास काफी धन-दौलत है, किन्तु



वे सुखी नहीं हैं। उनका भरा-पूरा परिवार भी है, किन्तु सुख नहीं है। क्या केवल कर्मों का फल ही इसका कारण है ? इसमें व्यक्ति का दृष्टिकोण विशेष महत्वपूर्ण होता है। व्यक्ति यदि सकारात्मक भाव नहीं रखता, तो वह मन की गहराइयों तक नहीं पहुंच सकता। अन्य व्यक्तियों के प्रति वह सम्मानजनक हो ही नहीं सकता। तब सुख कहां से आएगा ? सुख को बांटने के लिए भी हमें लोगों की जरूरत पड़ती है। दुःख को बांटने के लिए भी लोगों की जरूरत पड़ती है। नकारात्मक दृष्टि से आलोचना का भाव बढ़ता है, वह व्यक्ति को मुख्य धारा से दूर कर देता है। हम कितने ही बड़े हों, कितने ही धनी हों, हमें अन्य प्राणियों का सम्मान करते आना ही चाहिए। 'वसुधैव कुटुम्बकम्' के सहारे ही हम सकारात्मक जीवनधारा में जी सकते हैं।

शुद्ध सकारात्मक भाव वाले व्यक्ति का चेहरा चमकता हुआ दिखाई पड़ता है, तेजस्वी लगता है। हम कार्य कुछ भी करें, किसी भी स्तर पर जीवनयापन करें, भावों की सकारात्मकता से ही हमें सुख की अनुभूति हो सकती है। सकारात्मकता से व्यापकता का भाव होता है, विश्वमैत्री अथवा प्राणी-मात्र के प्रति करुणा का भाव विकसित होता है। व्यक्ति वर्तमान में जीना सीख लेता है। हर कठिन कार्य सरलता से हो जाता है।

सकारात्मक सोच यानि स्वर्ग दिखाने वाली प्रकाश रेखा और नकारात्मक सोच का मतलब है नरक की गहरी खाई में उतारने वाली फिसल-पट्टी। सकारात्मक सोच में जीना स्वर्ग पथ पर अनुसरण करने के समान है और नकारात्मक पथ का अनुगमन करना खुद को पाप की घाटी में धकेलना है। सकारात्मक सोच संसार की वह खूबी है जो कांटों के बीच भी गुलाब के फूल की

तरह खिले हुए, महके हुए रहने का जीवन-दर्शन सिखाती है। मनुष्य जब अपने जीवन में उदासीनता, निराशा या अकर्मण्यता को अपनाता है तो वह अपनी सोच के प्रति नकारात्मक हो जाता है। शरीर के स्नान से पहले विचारों का स्नान करना चाहिए। पानी उबालकर पीएं, यह ठीक है, लेकिन किसी के विचारों को फिल्टर करके ग्रहण करना उबला पानी पीने से भी श्रेष्ठ होता है।

शिक्षा और सकारात्मक विचार

सोच यदि सकारात्मक हो तो निश्चित ही उसका परिणाम चिन्तन और सृजन है, सोच यदि नकारात्मक हो तो यह मानकर चलें कि उसका परिणाम चिंता एवं अवमूल्यन है। गंदी सोच को अच्छी सोच में बदलना सोच की बदसूरती को खूबसूरती में बदलना हमारे ही हाथ में है। व्यक्ति की सोच और विचारधारा विभिन्न तत्वों से प्रभावित होती है-

1 शिक्षा: व्यक्ति जिस स्तर की शिक्षा प्राप्त करता है, उसकी सोच भी उतनी ही विकसित होगी। शिक्षा का उद्देश्य केवल व्यवसाय या आजीविका तक ही सीमित नहीं है। उच्च शिक्षा विचारों व संस्कारों को भी पोषित करती है। हर व्यक्ति को शिक्षित होना चाहिए लेकिन यदि उसने स्तरीय शिक्षा पाई है तो वह अपने जीवन में कभी भी गलत राहों पर नहीं चलेगा, वह शराब, तम्बाकू, मांस आदि असेव्य पदार्थों को कभी भी ग्रहण नहीं करेगा। इसके विपरीत यदि कोई इन्हें ग्रहण करता है तो वह शिक्षित होते हुए भी अशिक्षित ही है। कितनी भी शिक्षा प्राप्त कर लें, अगर शिक्षा के साथ जीवन के संस्कारों की दीक्षा न हो पाई तो सारी शिक्षा निरर्थक ही रह जायेगी। हमारा स्तर एम.ए. होने से नहीं एम.ए.एन. (मैन, मनुष्य) होने से बढ़ता है।

शिक्षा के स्तर के साथ ही व्यक्ति की सोच, उसके विचार, उसकी जीवन-शैली भी ऊँची उठती है।

2 जिस वातावरण में हम रहते हैं, वही हमारी सोच को प्रभावित करता है। बच्चे को जैसा वातावरण मिलेगा, उसका वैसा ही विकास होगा। हर बीज को व्यक्त होने के लिए वांछित परिवेश चाहिए। बच्चा तो गीले प्लास्टर की तरह है। हम उस पर जैसे निशान छोड़ेंगे, उसके मन पर वे वैसे ही अंकित हो जायेंगे। महान् पिता वह है जो अपनी संतान को अच्छे संस्कार दे, उसे बेहतर जीवन जीने का अच्छा वातावरण दे। कहा जाता है कि “डाकू के खेमे में अगर तोता रहेगा तो, वह अपने खेमे की तरफ आते हुए किसी राहगीर को देखकर कहेगा ‘लूटो-लूटो’ कोई माल आया है। यदि संत की कुटी में रहने वाला तोता जब किसी राहगीर को वहाँ से गुजरते हुए देखेगा तो कहेगा, ‘राम-राम, स्वागतम् स्वागतम्, कोई अतिथि आया है’। जिस वातावरण में तोता रहेगा, वही सीखेगा। फिर मनुष्य तो विकसित मस्तिष्क का स्वामी है। उसे जैसा वातावरण मिलेगा, वह वैसा ही होता जायेगा”, उसकी सोच उसी तरीके की होगी।

3 अनुभवों से ही आदमी सीखता है। अनुभव आदमी की सोच और विचारधाराओं पर प्रभाव डालता है। हम अनुभवी का सम्मान करते हैं। बाल सफेद हो जाना ही परिपक्वता की निशानी नहीं है। व्यक्ति की सोच, उसकी विचारधारा उसकी शिक्षा और अनुभवों से प्रभावित होती है। हम सही सोच, सही सोहबत और सही अनुभवों का उपयोग करते हुए अपनी सोच को सार्थक दिशा प्रदान कर सकते हैं।

सकारात्मक सोच के परिप्रेक्ष्य में एक उदाहरण दृष्टव्य है : “एक बार मैं किसी सरोवर के किनारे

बैठी थी। उस सरोवर की लहरों को देख रही थी कि अचानक बारिश होने लगी। मैंने देखा कि कमल की पंखुरियों पर पानी गिर रहा है लेकिन जैसे ही पंखुरियों पर पानी गिरता है पंखुरियां विनम्रता से, कोमलता से स्वयं को झुका लेती है जिसके कारण पानी उन पर टिक नहीं पाता और उसी सरोवर में गिर जाता है।” मैंने जाना कि इसे कहते हैं जीवन की सकारात्मकता जिस परिवार में, जिस घर में, जिस माहौल में वह रहता है वहाँ से कमल की पंखुरियों की तरह ऊपर रहना चाहिए। अगर अन्य लोगों के द्वारा अनुकूल या प्रतिकूल वातावरण उपस्थित भी कर दिया जाय तब भी स्वयं को लचीला बना लिया जाय। इसे ही सकारात्मकता कहते हैं।

पिता-पुत्र के मध्य सकारात्मकता हो। माँ-पुत्र के मध्य सकारात्मकता हो। जैसे- एक दिन मैंने माँ से पूछा, “माँ तुम्हें जिन्दगी में गुस्सा क्यों नहीं आया ? क्या तुम्हें कभी बड़ों ने डांटा नहीं ? हम बच्चे जो गलती करते हैं उसका तुम्हें क्या अहसास नहीं हुआ ? माँ ने कहा, ‘बेटा, मुझे जीवन भर एक मंत्र याद रहा है और वहीं मंत्र मैं तुमसे कह देती हूँ। बेटा जब बड़े लोग मुझे डांटते तो मैं सोचती ये बड़े लोग हैं। अगर ये मुझे नहीं डाँटेंगे तो कौन डाँटेगा मुझे गुस्सा नहीं आता था क्योंकि बड़ों को अधिकार है छोटों को उनकी गलती का अहसास कराने का और जब छोटों से या बच्चों से गलती हो जाती तब भी गुस्सा नहीं आता था क्योंकि अगर बच्चों से या छोटों से गलती नहीं होगी तो किससे होगी ? बस, मुझे तो ऐसा लगता है कि जो छोटे हैं उन्हें माफ कर देना चाहिए। उनकी बातों पर क्यों ध्यान दें ? यह थी मेरी माँ की सकारात्मक सोच। सोच को सकारात्मक बनाने के लिए कुछ सहायक पहलुओं पर अवश्य ध्यान देना चाहिए-



* क्रोध की बजाएँ शांति अपनाएं: क्रोध करना दूसरे के अपराधों का बदला स्वयं से लेना है। अच्छा होगा हम स्वयं क्रोध न करें, पर अगर कोई दूसरा हम पर क्रोध कर बैठे तो हम अपनी ओर से यह चेष्टा करें कि हम शान्त रहें। शांति से बढ़कर कोई सुख नहीं होता। शांति सुख का सृजन करती है।

सुभाष जी अपना भाषण दे रहे थे किसी श्रोता को उनका भाषण अच्छा नहीं लगा। उसने गुस्से में आकर सुभाष बाबू की छाती पर एक जूता फेंका। स्वाभाविक है कि ऐसे क्षणों में व्यक्ति को गुस्सा आ ही जाए, पर सुभाष बाबू गुस्सा करने की बजाय उस व्यक्ति को संबोधित करते हुए कहने लगे, “भैया, जूता एक ही फेंका।” हो सके तो दूसरा भी फेंक दो। अकेला जूता न मेरे काम आएगा, न तेरे। यदि तुम दूसरा जूता दोगे तो मेरे भी काम आ जाएगा और यदि नहीं फेंक सको तो अपना जूता ले जाओ ताकि तुम्हारे काम आ सकें।” इसे कहते हैं शांति, क्रोध पर विजय, सकारात्मक सोच।

* दूसरों के प्रति सम्मान और सहानुभूति का नजरिया अपनाएं: हमें सभी के प्रति सम्मान और सहानुभूति की दृष्टि रखनी चाहिए। सहानुभूति के बदले में सहानुभूति लौटती है और नफरत के बदले नफरत औरों को सम्मान देकर ही हम अपने सम्मान की व्यवस्था कर सकते हैं। ध्यान रखना चाहिए, प्रकृति ने ‘सम्मान’ नाम का जीवन में जो तत्व बनाया है, वह हमेशा अपनी ओर से औरों को सम्मान देकर स्वयं को गौरवान्वित समझता है, वह अपनी सोच और नजरिये को अनायास सौम्य बना लेता है।

* न कभी किसी की कमी को देखें और न ही व्यर्थ की चिंता पालें: कमियों को देखना और चिंता को पालना जीते जी चिंता को सजाना है।

बुद्धिमान लोग सदा गुणों को महत्व देते हैं फिर चाहे वे अपने हों या किसी ओर के। चिन्ता यानि यह कैसे हुआ या यह कैसे होगा, इस बात की जो उधेड़बुन है, उसी का नाम चिन्ता है। चिन्ता या तो बीते की होती है या अनबीते की। जो बीत चुका उसका रोना क्या ? जो अनबीता है वह अभी तक आया ही नहीं है और जो आया ही नहीं है, उसके बारे में सोचना क्या ?

* एक बूढ़ा आदमी अपने कंधे पर टमाटर के सूप की हंडी लेकर जा रहा था। हंडी रास्ते में ही फूट गई। बूढ़े आदमी ने हंडी को देखा भी। उसे सूप के बह जाने का पता भी चला, पर वह उससे बेखबर होकर अपनी यात्रा के लिए आगे चलता ही रहा। पीछे से आ रहे राहगीर ने उसे आवाज लगाकर रोका और कहा, ‘क्या तुम्हें पता है कि तुम्हारा सारा सूप बह चुका है ? बुजुर्ग ने कहा, हाँ मुझे पता है, पर जब वह बह चुका है तो मैं क्या करूँ ? युवक ने कहा, कमाल है। सारा सूप बह गया और तुम कहते हो कि मैं क्या करूँ ? बूढ़ा मुस्कराया और कहने लगा, ‘खोए का रोना क्या ?’ यह कहते हुए उसने कंधे पर रखी फूटी हंडी को भी उतारा। इससे हमें जानना चाहिए कि जो खो गया है उसका रोना क्या ? चिन्ता से मुक्त होने के लिए हर समय व्यस्त रहना चाहिए। खाली दिमाग शैतान का घर होता है।

निष्कर्ष

स्वस्थ, प्रसन्न और मधुर जीवन जीने का पहला और आखिरी मंत्र है, सकारात्मक सोच। यह वह मंत्र है जो हमारी व्यक्तिगत और पारिवारिक, सामाजिक और राष्ट्रीय तथा समस्त विश्व की समस्याओं को सुलझा सकता है। मानसिक शांति और तनावमुक्ति के लिए सकारात्मक सोच सबसे बेहतरीन दवा है। जीवन में जिन्होंने सफलता के कीर्तिमान स्थापित किए हैं, उनका प्रमुख कारक



तत्व सकारात्मक सोच ही रहा है। जीवन में असफलता/निष्फलता का कारण भी सकारात्मक सोच का अभाव ही रहा है। शांति, संतुष्टि और प्रगति का पहलू सकारात्मक सोच ही है।

संदर्भ ग्रन्थ

1 श्री चन्द्रप्रभ, 2009, सकारात्मक सोचिए सफलता पाइए, श्री जितयशा फाउंडेशन, एम.आई.रोड, जयपुर (राजस्थान)

2 महोपाध्याय ललित प्रभ सागर, 2008, कैसे सुलझाएं मनकी उलझन, श्री जितयशा फाउंडेशन, एम.आई.रोड, जयपुर (राजस्थान)

3 कोठारी, गुलाब, 2006, मानस-1, मानव मन: प्रकृति और प्रक्रिया, राजस्थान पत्रिका, जवाहरलाल नेहरू मार्ग, जयपुर (राजस्थान)

4 कोठारी, गुलाब, 2006, मानस-2, मानव मन: प्रकृति और प्रक्रिया, राजस्थान पत्रिका, जवाहरलाल नेहरू मार्ग, जयपुर (राजस्थान)

5 श्री चन्द्रप्रभ, 2004, स्वयं से साक्षात्कार, जितयशा फाउंडेशन, कोलकाता