

मनस-विद

मनस-विद

रमेश सिंह पाल



यंग माइंड्स पब्लिशिंग हाउस

यंग माइंड्स पब्लिशिंग हाउस

बनरही (शिव कुमार सिंह) सलेमपुर, देवरिया, गोरखपुर, उत्तर प्रदेश।

ईमेल: -info@youngmindspublication.com

इंस्टाग्राम: <https://www.instagram.com/youngmindspublishing>

वेबसाइट:- youngmindspublication.com

कॉपीराइट © रमेश सिंह पाल सर्वाधिकार सुरक्षित।

आईएसबीएन: **978-81-971882-0-6**

एमआरपी: रु- **349/-**

यह पुस्तक लेखक की सहमति के बाद सामग्री को त्रुटि रहित बनाने के सभी प्रयासों के साथ प्रकाशित की गई है। हालाँकि, लेखक और प्रकाशक त्रुटियों या चूक के कारण होने वाले किसी भी नुकसान, क्षति या व्यवधान के लिए किसी भी पक्ष के प्रति कोई दायित्व नहीं मानते हैं और न ही अस्वीकार करते हैं, चाहे ऐसी त्रुटियाँ या चूक लापरवाही, दुर्घटना या किसी अन्य कारण से हुई हों। हालाँकि किसी भी गलती या चूक से बचने के लिए हर संभव प्रयास किया गया है, यह प्रकाशन इस शर्त और समझ के साथ बेचा जा रहा है कि न तो लेखक और न ही प्रकाशक या मुद्रक इस प्रकाशन में किसी गलती या चूक के कारण या इस कार्य के आधार पर की गई या छोड़ी गई किसी कार्रवाई या दी गई या स्वीकार की गई सलाह के लिए किसी भी व्यक्ति के प्रति किसी भी तरह से उत्तरदायी नहीं होंगे। मुद्रण या बाइंडिंग में किसी भी दोष के लिए प्रकाशक केवल दोषपूर्ण प्रति को इस कार्य की उपलब्ध दूसरी प्रति से बदलने के लिए उत्तरदायी होंगे।

अस्वीकरण

यह पुस्तक लेखक की सहमति के बाद सामग्री को त्रुटि मुक्त बनाने के लिए किए गए सभी उचित प्रयासों के साथ प्रकाशित की गई है। आलोचनात्मक लेखों और समीक्षाओं में सन्निहित संक्षिप्त उद्धरणों के मामले को छोड़कर, लेखक की लिखित अनुमति के बिना इस पुस्तक के किसी भी भाग का किसी भी तरीके से उपयोग या पुनरुत्पादन नहीं किया जाएगा। कॉपीराइट ©2025.

प्रस्तावना

मनुष्य मन को चिंता, दर्द या पीड़ा के कारणों में से एक माना जाना चाहिए या खुशी, शांति और आनंद के कारणों में से एक माना जाना चाहिए, शायद यह एक संदिग्ध प्रश्न माना जा सकता है। मानव मन को पहचानना, वास्तव में पारलौकिक सत्य की खोज का पहला कारण है। शास्त्र वेदांत, उपनिषद्, भगवद् गीता घोषणा करते हैं कि मन को दिव्यता के लिए एक उपकरण के रूप में उपयोग किया जा सकता है।

मानव मन विशाल, जटिल और अनिर्धारित है और इसे संकीर्ण परिभाषा के सांचे में नहीं ढाला जा सकता है। मन हर युग में कवियों और दार्शनिकों के लिए प्रेरणा का स्रोत है। मन गणितज्ञों, खगोलविदों और भौतिकविदों के लिए रचनात्मकता का स्रोत है। मानव मन के रहस्यों को जानने के लिए एक संवेदनशील चेतना और साहस की आवश्यकता होती है।

यह पुस्तक “मनस-विद” पाठकों का मनोरंजन या उपदेश देने के लिए नहीं है, बल्कि उन्हें अपने आंतरिक सूक्ष्म दुनिया और उनके आसपास के बाहरी स्थूल दुनिया की गहरी समझ विकसित करने के लिए सोचने के लिए प्रेरित करती है। यह पुस्तक मन की ‘नई’ अवधारणाओं के बारे में कुछ नहीं बताती, बल्कि उन मायावी सत्यों पर प्रकाश डालती है, जिनका आपने सामना किया है, लेकिन उन्हें शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाए हैं।

मानव मन एक जटिल और रहस्यमय इकाई है, जो रचनात्मकता, नवाचार और प्रगति के अविश्वसनीय कारनामों में सक्षम है। फिर भी, यह दुख, चिंता और आत्म-संदेह का स्रोत भी हो सकता है। निष्कर्ष सहित 15 अध्यायों की इस पुस्तक में, मन की पेचीदगियों का पता लगाया गया है, जो पाठकों को अपने स्वयं के मन को समझने और उस पर महारत हासिल करने के लिए एक मूल्यवान संपत्ति प्रदान करता है।

अध्याय 1-3 मन को समझना

यह पुस्तक मस्तिष्क, मन और चेतना की मूल बातों में तल्लीन होकर शुरू होती है। लेखक मस्तिष्क के कार्यों की बुनियादी समझ और यह मन और चेतना से कैसे भिन्न है, इसका पता लगाता है। लेखक मन की विभिन्न अवस्थाओं पर चर्चा करता है --- जागना, सोना और गहरी नींद; और कैसे चेतना मन की सभी अवस्थाओं को देखती है

तथा मन की विभिन्न अवस्थाएँ आपके विचारों, भावनाओं और कार्यों को कैसे प्रभावित करती हैं।

अध्याय 4-6 मन की कार्यप्रणाली

अगले अध्याय उन आंतरिक और बाहरी कारकों पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो मन के कार्य पैटर्न पर प्रभाव डालते हैं। लेखक व्यक्तिगत मन और सामूहिक मन पर प्रकाश डालता है। दुनिया की बहुलता विभिन्न प्रकार के मन के कारण मौजूद है। लेखक मन की कार्यशैली और एक ही स्थिति में व्यक्ति कैसे अलग-अलग प्रतिक्रिया करते हैं, इस पर गहराई से चर्चा करता है।

अध्याय 7-9 मन का मनोविज्ञान

अध्याय इस बात से संबंधित है कि आप कठिन परिस्थिति में कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और व्यवहार करते हैं। अगले अध्यायों में, लेखक मन के विकास सहित मन के मनोविज्ञान की खोज करता है। वह यह साबित करने की कोशिश करता है कि इसमें आपकी पिछली सभी धारणाओं और सोचने के तरीके को पूरी तरह से बदलने की शक्ति है। यह आपको यह सीखने में मदद करता है कि आप कैसे प्रतिक्रिया करते हैं और कुछ खास तरीकों से काम करते हैं और आपका दिमाग कैसे काम करता है। मन के तीन भाग होते हैं विचार, भावनाएँ और व्यवहार। कोई भी व्यक्ति अभ्यास करके और नई चीजें सीखकर अपने विचारों, भावनाओं और कार्यों को बेहतर बना सकता है।

अध्याय 10-12 मन की शक्ति

मन सभी भय और चिंता का कारण है। और, दिलचस्प बात यह है कि इसमें भय, चिंता और संदेह को दूर करने की शक्ति है। लेखक ने आपके मन की शक्ति का उपयोग करके दैनिक जीवन की बाधाओं पर काबू पाकर आपको आशावादी बनाने के लिए व्यावहारिक दृष्टिकोण का प्रस्ताव दिया है। एक शांत, शांतिपूर्ण और स्थिर मन एक अशांत और अव्यवस्थित मन की तुलना में एक सार्थक जीवन जीता है।

अध्याय 13-15 दिव्यता के लिए उपकरण और निष्कर्ष

मन नींद में डूबे हुए व्यक्ति के लिए अजनबी है, भ्रम और अराजकता का स्रोत है। लेकिन बुद्धिमान के लिए, यह एक वफादार साथी है जो विषम और सम स्थितियों में उसके साथ रहता है। एक शांत, शांत और स्थिर मन एक अशांत और अव्यवस्थित मन की तुलना में एक सार्थक जीवन जीता है। जब मन शुद्ध और इच्छा-रहित हो जाता है, तो अभ्यासी दिव्य और आनंदमय अनुभवों से गुजरता है। ये अनुभव ज्ञान के द्वार खोलते हैं और जीवन के विभिन्न रहस्यों को उजागर करते हैं।

इस पुस्तक को पढ़ने और समझने से, आप अपने पक्ष में सब कुछ बदलने के लिए विचार-पैटर्न, भावनाओं और भावनाओं की पहचान करेंगे। इस पुस्तक में उल्लिखित सिद्धांतों को लागू करके, पाठक अपने गतिशील मन को सीखने और ज्ञान के उपकरणों में बदल सकते हैं, जिससे व्यक्तिगत विकास, सौहार्दपूर्ण संबंध और अधिक पूर्ण और आकर्षक जीवन की ओर अग्रसर हो सकते हैं।

अंत में, आशा है कि यह पुस्तक शोधार्थियों, स्कूली विद्यार्थियों तथा सत्यान्वेषियों के लिए काफी उपयोगी होगी। पुस्तक में और सुधार के लिए सुझावों का स्वागत है।

(रमेश सिंह पाल)

विषय-सूची

अध्याय 1

परिचय..... 1-3

अध्याय 2

मस्तिष्क बनाम मन.....4-20

अध्याय 3

मन बनाम चेतना..... 21-33

अध्याय 4

मन कैसे काम करता है?.....34-49

अध्याय 5

व्यक्तिगत मन बनाम सामूहिक मन..... 50-63

अध्याय 6

मन के प्रकार..... 64-78

अध्याय 7

अ-मन अवस्था..... 79-92

अध्याय 8

मन का मनोविज्ञान..... 93-107

अध्याय 9

मन का विकास..... 108-120

अध्याय 10

मन का संतुलन..... 121-136

अध्याय 11

मानव मन की शक्ति..... 137-151

अध्याय 12

मन का सर्वोत्तम उपयोग.....152-162

अध्याय 13

मनः दिव्यता का साधन..... 163-174

अध्याय 14

मन से परे.....175-182

अध्याय 15

निष्कर्ष.....183-187

परिचय

अविरल बहती गंगा को देखना हो या वन-पक्षीयो का मधुर संगीत सुनना हो या गुलाब की खुशबू को सूघना हो, मन निरंतर सभी को आत्मसाद कर लेता है और यह आपकी चेतना पर एक अमिट छाप छोड़ता है। विज्ञान कहता है कि मानव मन पर जो भी के प्रभाव पड़ता है वह पाँच संज्ञानात्मक इंद्रियों के माध्यम से महसूस करने की तीव्रता पर निर्भर करता है।

जीवन घटनाओं से भरा पड़ा है---अच्छा और बुरा, प्रिय और अप्रिय, सुखद और दुःखद, इसे प्रकृति का वरदान कहें या अभिशाप; लेकिन मन सबका साक्षी है। चाहे आप सबसे सुखद दिन याद करें या भयानक अंधेरी रातें; यह आप पर निर्भर करता है कि आप जीवन को किस तरह से देखते हैं। लेकिन जीवन के दुखद क्षणों को याद रखना और बीते दिनों के सुखद क्षणों को भूल जाना यह भी मानव मन की प्रकृति है।

मानव मन सोचने की एक प्रक्रिया है। मन इतना लचीला है कि यह 360 डिग्री घूम सकता है। अगर आप जीवन में सफल होना चाहते हैं, तो मन से अधिक शक्तिशाली कुछ भी नहीं है। एक कवि अपने चिंतनशील मन का उपयोग कविता लिखने के लिए करता है; गणितज्ञ तार्किक दिमाग से ज्यामितीय पहली को हल करते हैं और राजनीतिज्ञ अपने गणनात्मक दिमाग का इस्तेमाल चुनावों में जीत सुनिश्चित करने के लिए करते हैं। इसलिए मन मन उपयोगितावादी भी है।

दुनिया हमेशा बदलती रहती है और इसका कोई सार नहीं है; यह केवल मानव मन का प्रतिबिंब है। एक प्रबुद्ध योगी हर जगह दिव्यता देखता है; लेकिन एक जेबकतरे के लिए, दूसरे की दुनिया जेबों के अलावा कुछ नहीं है। एक बच्चे के लिए, दुनिया भोर है, जो आशा, मासूमियत और आश्चर्य का प्रतीक है। जबकि वही दुनिया एक बूढ़े आदमी के लिए शाम है जो पुरानी यादों और फीके अतीत का प्रतिनिधित्व करती है।

दार्शनिकों का कहना है कि जितने मन, उतनी दुनियाएँ। मन दुनिया को एक अलग तरीके से देखता है और आप जो कुछ भी देखते हैं, वह एक दृष्टिकोण है, सत्य नहीं। साधारण मन जो कुछ भी आकर्षक पाता है, उससे चिपक जाता है। वास्तविकता को जनता, इसके लिए बाहरी दुनिया वही हो जाती है, जैसी मनुष्य की मनस्थिति होती है।

मन एकीकृत अस्तित्व को विभाजित करता है। आप मन के माध्यम से जो देखते हैं वह हमेशा भ्रामक होता है। भ्रामक दुनिया का मतलब है जहाँ आप वास्तविक और अवास्तविक के बीच अंतर नहीं कर सकते। द्वैत प्रकृति में नहीं है, यह खंडित मन में है। मन अवास्तविक दुनिया का आदी है। आप जिस दुनिया में रहते हैं, उससे परे नहीं जा सकते, लेकिन जागरूकता के नए आयाम तक पहुँचने के लिए इसे एक पुल के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

‘भ्रामक’ शब्द का अर्थ यह नहीं है कि आप जिस दुनिया को दिन-प्रतिदिन के जीवन में देखते हैं, वह मौजूद नहीं है। इसके बजाय, भ्रम आपकी धारणा में है क्योंकि आप दुनिया को वातानुकूलित मन के माध्यम से देखते हैं। आप अपने प्रक्षेपणों के कारण एक अवास्तविक दुनिया बनाते हैं। जब आप दुनिया को अच्छे या बुरे के निर्णय के बिना देखते हैं, तभी आप दुनिया को वैसा ही देखते हैं जैसा वह है।

दुनिया में पाँच इंद्रियों के माध्यम से आप जो कुछ भी देखते हैं, वह मन का प्रतिबिंब है। अगर यह संसार सुखो से भरा हुआ दिखता है, तो यह आपके मन का ही प्रतिबिंब है, अगर यह डर और अनिश्चितता जैसा दिखता है, तो फिर यह भी आपके मन का ही प्रतिबिंब है। जैसे आप पानी के बर्तनों में कई सूरज देखते हैं, वैसे ही अलग-अलग मन एक ही दुनिया को अलग-अलग तरीके से देखते हैं। मानव मन, नदी की तरह जटिल, अवर्णनीय और हमेशा बदलता रहता है।

मन आपकी कल्पना और रचनात्मकता का मूल है। अप्रशिक्षित और अव्यवस्थित मन को अनुशासित करने की आवश्यकता है। जीवन को बनाए रखने के लिए मन आवश्यक है। अतीत के बारे में सोचना या भविष्य की योजना बनाना या दोनों ही मन के प्रमुख कार्य हैं। लेकिन मन की हर संभव मदद करता है। आपके प्रयासों का सही परिणाम प्राप्त करने के लिए इसे सही दिशा में आगे बढ़ना चाहिए। लेकिन ध्यान रखें कि आप मन नहीं हैं।

मानव मन का स्वभाव अस्थिर है। यह पल-पल अनगिनत विचारों का रूप लेता है। खुशी और अवसाद मन की दो अवस्थाएँ हैं। खुशी और चिंता, सफलता और असफलता, प्रेम और घृणा जीवन के दो ध्रुव हैं। जब आप खुश होते हैं तो सब कुछ सुखद लगता है। जब आप उदास होते हैं तो जीवन कष्टप्रद हो जाता है।

मानव मन, पशु और दिव्य के बीच एक सेतु है। आपको पशु का अनुभव है क्योंकि आप जन्म और मृत्यु के चक्र में हैं। लेकिन दिव्य आपके दायरे में नहीं है, यह एक दूर का सपना है। बिना इच्छाओं और सपनों वाला शुद्ध मन आपको दिव्य का अनुभव करा सकता है। क्रोध, घृणा और ईर्ष्या से भरा मन पशु है। उपनिषद् कहते हैं कि मन बंधन या मुक्ति का कारण है। मन की उचित समझ ही आपको मन को शुद्ध, उन्नत और प्रबुद्ध करने में सक्षम बनाती है, ताकि आप संदेह, दुःख, भय और चिंताओं से मुक्ति पा सकें।

मनेवमनुष्याना संकरणं बंधमोक्षयोः।

बंधाय विषयसाक्तं मुक्त्यैनिर्विषयंस्मृतम्॥ (अमृतबिन्दुपनिषद्, 6/34)

मन में जो कुछ भी होता है, वह क्षणभंगुर है। आप अज्ञान, आसक्ति और अहंकार से बंधे हुए हैं। बिना किसी निर्णय के अपने विचारों, भावनाओं और अनुभूतियों पर ध्यान दें। वे प्रकट होते हैं और गायब हो जाते हैं, लेकिन आपके भीतर कुछ ऐसा है जो अपरिवर्तित रहता है। यह आपके चंचल मन को शांत करने और अपने दिव्य 'स्व' से जुड़ने में मदद करता है।

----ॐ----ॐ----ॐ----

मस्तिष्क बनाम मन

जीवन एक रोलरकोस्टर की तरह है। जीवन में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं। जहाँ एक ओर खुशी एवं उल्लास के क्षण होते हैं वहीं दूसरी ओर असफलता एवं अस्वीकृति के क्षण भी होते हैं। मनुष्य की प्रवृत्ति अवसर को भुनाने के लिए सही समय पर अपने मस्तिष्क का उपयोग न करने को दोष देने की होती है। लेकिन मन भाग्य को दोष देता है। केवल एक सक्रिय मस्तिष्क और स्थिर मन ही आपको हर तूफ़ान में अपने जीवन रूपी जहाज़ को संतुलित रूप से चलाने में मदद कर सकता है। कुंजी इस बात में निहित है कि मन की इस शक्ति को कैसे और कहाँ चैनलाइज़ किया जाता है।

जानने के लिए एक स्वीकार करने वाले मन की आवश्यकता होती है। अपने मन में महसूस करें कि मस्तिष्क जानने की जानकारी को किस तरह संग्रहीत करता है। हर जानकारी या डेटा को मन की गहराई में, नीचे और छिपे हुए जाना चाहिए। कई मामलों में, कई मनुष्यों को ऐसा नहीं लगता कि उन्हें कुछ भी सीखने की ज़रूरत है क्योंकि उन्हें लगता है कि वे पहले से ही सब कुछ जानते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि मन दुनिया के प्रलोभन का सामना करता है।

मस्तिष्क जानने का शक्तिशाली लेकिन रहस्यमय उपकरण है; लेकिन मन उससे भी अधिक जटिल है। यदि मस्तिष्क एक कंप्यूटर है; तो मन इसका प्रोसेसर है। यदि आप विज्ञान के छात्र या विद्वान हैं, तो आप इस रूपक से समझ सकते हैं। मस्तिष्क और मन एक ही केंद्र अर्थात् चेतना वाले संकेन्द्रित वृत्त हैं। मन एक बड़ा दायरा वाला वृत्त है क्योंकि यह दिन-रात सक्रिय रहता है।

जब आप सोते हैं या आराम करते हैं तो मस्तिष्क आराम करता है। यह 100 बिलियन न्यूरॉन कोशिकाओं को फिर से जीवंत और तरोताजा करने में मदद करता है। चूँकि मन सूक्ष्म और गैर-भौतिक है, इसलिए इसे किसी आराम की ज़रूरत नहीं है। गहरी नींद के दौरान भी मन का कुछ हिस्सा सक्रिय रहता है। इसलिए मस्तिष्क को कुछ भी पता नहीं होता कि गहरी नींद के दौरान आपके साथ क्या हुआ, लेकिन मन इसे महसूस करता है और रहस्यमय अनुभव बनाता है।

यदि आप कला के छात्र या विद्वान हैं, तो आप सरल अलंकार द्वारा मस्तिष्क और मन की तुलना कर सकते हैं। मस्तिष्क एक क्रिया है जो क्रिया को दर्शाता है जैसे कि आप सुन रहे हैं, सूँघ रहे हैं, छू रहे हैं या देख रहे हैं। जब भी आप कुछ देखते हैं, या कुछ स्वादिष्ट चखते हैं; यह मस्तिष्क ही है जो इंद्रियों के माध्यम से जानकारी एकत्र करने का काम कर रहा होता है। मन विशेषण (आपके मन में एक भावना) का प्रतीक है।

कभी-कभी, मस्तिष्क उस विषय को पचाने में असमर्थ होता है जिसे आप अपने गुरु से पढ़ते या सुनते हैं। जब ऐसा होता है, तो आपके मन में निराशा और गुस्सा पैदा होता है। समझ और भावनाएँ दो अलग-अलग इकाइयाँ हैं जो एक-दूसरे से बातचीत करती हैं और एक-दूसरे को प्रभावित करती हैं। जानना मानसिक अनुभूति है, जबकि भावनाएँ आपके दिमाग से जुड़ी तीव्र भावनाएँ हैं। उन अनुभूतिओं का शरीर में प्रकट होने की क्रिया है, मन अनुहाव करता है और जब वह अनुभव देह में संचारित होता है तो उन्हें ही भावना कहा जाता है।

गणना करने वाला मस्तिष्क

मस्तिष्क गणना करने वाला है जो आपके हर कार्य, योजना या किसी ड्रीम प्रोजेक्ट के लिए काम करने के पक्ष और विपक्ष को तौलता है। मस्तिष्क निर्देश देता है: "यदि आपको संदेह हो या कुछ गड़बड़ लगे तो अपना मन, राय या निर्णय बदल लेंता है। लेकिन एक बार जब आप अपना मन बना लेते हैं, फिर निश्चयात्मक बुद्धि का काम शुरू होता है। मस्तिष्क मन की सबसे सरल इकाई है जो डेटा एकत्र करता है और किसी भी आने वाले खतरे को देखने पर आपको चेतावनी देता है। वह खतरा वास्तविक या अवास्तविक हो सकता है; यह मन ही है जो इस इनपुट (मस्तिष्क के) का अनुमान लगाता है और आपको अवलोकन योग्य तथ्य का गहरा अर्थ प्रदान करता है। संवेदी अंगों के इनपुट पर प्रतिक्रिया करने से आप मुश्किल स्थिति में आ सकते हैं। आपका मन आपका भरोसेमंद साथी है। मस्तिष्क एक महत्वपूर्ण अंग है और मानव गतिविधि का केंद्र है। यह संवेदी संकायों का आसन है और सभी इंद्रियों का समन्वय और उनमें उत्तेजना पैदा करता है। यह शरीर के विभिन्न अंगों के बीच एक समन्वयक के रूप में कार्य करता है। यह शरीर के विभिन्न भागों में तंत्रिका संकेतों को नियंत्रित करता है। मस्तिष्क की दो विशेषताएँ तर्क और गणना हैं और इसे चिकित्सा विज्ञान में प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स के रूप में जाना जाता है। जीवन इतना बहुआयामी हो गया है कि आपको अपनी परेशानी को कम करने के लिए हर जगह मस्तिष्क की आवश्यकता होती है। गणना करने वाला मस्तिष्क आपके सारे कामों

को तय कर रहा है और उसी के अनुसार आप दुनिया को वैसा नहीं देखते जैसी वह है। मन के अंग में भावनाओं और संवेदनाओं के लिए कोई स्थान नहीं है। जब भी आप किसी व्यक्ति से पहली बार मिलते हैं, तो मस्तिष्क उसके साथ नए संबंध बनाने के पक्ष और विपक्ष को तौलता है। श्रीमद्भगवद्गीता में कहा गया है-

**व्यसायात्मिका बुद्धिरेकेह कुरुनन्दन।
बहुशाखाह्यनंतश्च बुद्धयोऽव्यवसायनम्॥2.41॥**

संकल्प रूपी ज्ञान तो एक ही है, लेकिन जो संकल्प नहीं करते, उनके ज्ञान (विचार) की अनेक शाखाएँ होती हैं और उनका कोई अंत नहीं होता। ऑफिस हो या घर, आप इतने दिमाग से संचालित होते हैं कि भावनाएँ लगभग सूख चुकी होती हैं। आप अपने दिल को देखे बिना ही दूसरों में दोष ढूँढ़ने लगते हैं। मस्तिष्क असंख्य संभावनाओं से युक्त एक संसार है, लेकिन मन में वह सृजनात्मक शक्ति है जो अमूर्त को भी मूर्त बना सकती है। अपने भीतर एक परिवर्तनकारी यात्रा पर निकलने के लिए आपको दोनों (मन और मस्तिष्क) के संतुलन की आवश्यकता होती है। मधुमक्खी अकेले शहद नहीं बना सकती। जिस तरह मधुमक्खी को शहद बनाने के लिए फूल की आवश्यकता होती है, उसी तरह मनुष्य को कुछ सुंदर और सार्थक बनाने के लिए मस्तिष्क और मन दोनों की आवश्यकता होती है। विज्ञान की तार्किक पहली को समझने के लिए, आपको अपने मस्तिष्क को लगाना होगा और मानवीय रिश्तों की भावनाओं और जटिलताओं को समझने के लिए मन की शक्ति का उपयोग किया जा सकता है। कोई भी कार्य मस्तिष्क और मन के बीच की अंतःक्रिया का परिणाम होता है। मस्तिष्क विचारों का डेटा है। सकारात्मक या नकारात्मक विचार दोनों ही ऊर्जा के सूक्ष्म रूप हैं जो जागरूकता के स्तर पर सीधा प्रभाव डालते हैं। ज्ञान डेटा से आता है। मन जानता है कि संचित डेटा में से क्या स्वीकार करना है और क्या त्यागना है।

कल्पना मन की रचना है। लेकिन 'शब्दों' के बिना कोई कल्पना संभव नहीं है। मस्तिष्क आपके विचारों को आकार देने में मदद करता है, जिससे आप अपनी कल्पना का निर्माण और अभिव्यक्ति कर पाते हैं। दोनों रचनात्मकता को विकसित करने, नकारात्मक ऊर्जा को दूर भगाने और जागरूकता के उच्च आयाम से सकारात्मक ऊर्जा के प्रवाह को बढ़ाने के लिए मिलकर काम करते हैं।

मन सभी विचारों का स्रोत है। यह मन ही है जो विचारों को अच्छे या बुरे, सकारात्मक या नकारात्मक, रचनात्मक या विनाशकारी में विभाजित करता है। सोचना कभी भी

मस्तिष्क के माध्यम से नहीं होता है। मन संघों के माध्यम से आगे बढ़ता है क्योंकि मन ही विचारक है। मस्तिष्क के संबंध में मन ही विषय है। यह मन ही है जो मस्तिष्क को उद्देश्यपूर्ण बनाता है।

कार्ल गुस्ताव जुंग ने कहा: "मस्तिष्क विचारो का अंग है, लेकिन मन ही विचारक है।"

मस्तिष्क मानव शरीर का संरचनात्मक/रूपात्मक हिस्सा है और मन रूपात्मक मस्तिष्क का कार्यात्मक आउटपुट है

अब सवाल यह है कि मन आपका सबसे अच्छा दोस्त कैसे बन सकता है?

स्टीफन हॉकिंग ने कहीं लिखा था: "हम एक बहुत ही औसत तारे के एक छोटे से ग्रह पर बंदरों की एक उन्नत नस्ल हैं। लेकिन हम ब्रह्मांड को समझ सकते हैं। यह हमें कुछ खास बनाता है।" यदि मन नकारात्मक भावना और आत्म-भोग के माध्यम से ऊर्जा का रिसाव करता है, तो यह आपका सबसे बड़ा दुश्मन है। लेकिन दूसरी ओर आपका मन सबसे बड़ी उपचार शक्ति भी है। कोई भी अपनी कल्पना का उपयोग कर सकता है और हमेशा ऊपर की ओर बदलाव की तलाश कर सकता है। मन ही सब कुछ है। यदि मन अपनी स्वतंत्रता खो देता है, तो आप अपनी स्वतंत्रता खो देते हैं। यदि मन स्वतंत्र है, तो आप स्वतंत्र हैं। सकारात्मक संबंध विकसित करके लोगों के बारे में अपनी धारणाओं को बदलना सीखें। तभी आपका मन आपका सबसे अच्छा दोस्त बन सकता है।

अपना ध्यान अंदर की ओर मोड़ें: अपने विचारों को पहचानने और अपनी आंतरिक दुनिया के बारे में जागरूक होने के लिए अपना ध्यान अंदर की ओर मोड़ें। अपनी आंतरिक चेतना से अपनी शक्ति का विस्तार करने के लिए कहें।

अपना आंतरिक स्थान सीमित करें: इस दुनिया में कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं है। अपनी खामियों को चुपचाप स्वीकार करें और किसी को भी अपने आंतरिक स्थान को साझा करने की अनुमति न दें।

आगे बढ़ने से पहले सोचें: किसी भी योजना बनाने या कोई भी कदम उठाने से पहले अपने मन और दिल दोनों में सावधानी से सोचें क्यों कि समय पर की गई एक सिलाई नौ टांके बचा सकता है।

मजबूत और समझदार बनें: चुनौतीपूर्ण परिस्थिति में, अप्रिय और कठिन परिस्थितियों से हार मानने और खारिज होने के बजाय, हिम्मत और साहस के साथ आगे बढ़ें।

आशावादी बनें: हर आपदा में एक अवसर देखें और तब भी निराश न हों जब पूरी दुनिया आपके खिलाफ हो।

शौक विकसित करें: जब आप अपने दिल के करीब कुछ करते हैं, तो आपका दिमाग उत्साहित और अविभाजित महसूस करता है। यह आपको विजेता की तरह आगे बढ़ने की ताकत और उत्साह देता है।

किसी भी काम को टालें नहीं: अपने काम या कर्तव्य को सही और उचित समय पर पूरा करना सार्थक है।

सकारात्मक दृष्टिकोण: एक ही चीज़ को देखने के कई दृष्टिकोण हैं। चाकू यदि एक बच्चे के हाथ में हो तो वह उससे अपने को या दूसरे को घायल कर सकता है लेकिन वही चाकू एक सर्जन के हाथ में हो तो मरीज की जान बचा सकता है।

सहायक बनें: दान के मामले में हर व्यक्ति का अपना दृष्टिकोण होता है। जब भी मौका मिले, बिना किसी स्वार्थ के गरीबों और ज़रूरतमंदों की मदद करने के लिए तैयार रहें।

चुप रहें: अगर ज़रूरत न हो तो न बोलें। अगर बोलना चांदी है तो मौन सोना है, जैसा कि कहावत है। मौन सबसे उच्च और सबसे प्रभावी भाषा है।

मन सागर से भी गहरा है। इसके भीतर कई रत्न छिपे हैं। इन चरणों का पालन करने का उद्देश्य अपने शुद्ध और गैर-मांग वाले मन की खोज करना है। अपने मन को मित्र बनाने के ये चरण आकर्षक और प्रभावी हैं। यह साधारण मन नहीं है बल्कि ज्ञान का मन है और इसका आपके शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर चिकित्सीय प्रभाव पड़ता है।

मन कितना शक्तिशाली है?

न्यूरॉन मस्तिष्क के लिए क्या है; कंडीशनिंग मन के लिए है। मन कहीं भी और कभी भी घूमने के लिए स्वतंत्र है। कोई सीमा नहीं है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि मन बहुत तेज़ गति से चलता है, लेकिन इसे अनुशासित और व्यवस्थित बनाने के लिए इसे नियंत्रित किया जा सकता है। फिर, यह असीमित आनंद का स्रोत हो सकता है। अपने मन को सबसे अच्छा दोस्त बनाने से पहले, आपको यह सीखना होगा कि मस्तिष्क और मन कैसे काम करते हैं।

मस्तिष्क दिन के समय काम करता है जब आपके आस-पास जीवंतता होती है; और जब इंद्रियों को उत्तेजित करने के लिए कुछ होता है। जब कोई संवेदी इनपुट नहीं होता है, तो मस्तिष्क सो जाता है। इसके विपरीत, जब दुनिया रुक जाती है, तो मन काम करना जारी रखता है। मन कल्पना करना, सपने देखना और पिछली यादों को याद करना शुरू कर देता है। तंत्रिका गतिविधि धीमी होने पर भी मन जाग्रत रहता है।

मन मानव जीवन की तरह ही अंधकार में (माँ के गर्भ में) शुरू होता है। आपको यह स्वीकार करने की आवश्यकता है। मस्तिष्क केवल प्रकाश के संदर्भ में सोचता है जब सब कुछ दृश्यमान, बोधगम्य और आपकी बुद्धि के लिए स्वीकार्य होता है। आपकी संपूर्ण चेतना का एक हिस्सा आपके मस्तिष्क में है, और आपके मन में रहता है। जब आप अकेले होते हैं, किसी भी विचार या सपने से रहित होते हैं, तो आप केवल चेतना बन जाते हैं। मस्तिष्क विचारों की दुनिया है। विचार का अर्थ है सभी के द्वारा परस्पर सहमती समझे जाने योग्य 'शब्दों' का पैटर्न। इससे एक भाषा का जन्म होता है। एक बच्चे को भाषा समझने में वर्षों लग जाते हैं। यही मन भावनाओं और संवेदनाओं का स्थान भी है। एक बच्चा जिसका मस्तिष्क अभी विकसित होना बाकी है, वह अभी भी अपनी भावनाओं और संवेदनाओं को व्यक्त करता है। हर बच्चा मन और मस्तिष्क के बीज के साथ पैदा होता है। मस्तिष्क को आपकी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए भाषा की आवश्यकता होती है। मस्तिष्क जानता है और मन जानता है कि आप जानते हैं। मस्तिष्क बाहरी दुनिया से पाँच संज्ञानात्मक इंद्रियों के माध्यम से जानकारी प्राप्त करता है और मन उस पर प्रतिक्रिया करता है। मस्तिष्क और मन एक सामान्य केंद्र वाले विलक्षण वृत्त हैं। वह केंद्र चेतना है। चेतना आपके मन और मस्तिष्क के कामकाज के पीछे अंतर्निहित सत्य है। मस्तिष्क जीवन की आवश्यकता है। यह मानव अस्तित्व का मूलभूत और अभिन्न अंग है। पशु, पक्षी और अन्य जीव भी जन्मजात

मस्तिष्क से संपन्न होते हैं। मनुष्य इसका अपवाद नहीं है। मन सपने देखने और इच्छा करने की प्रक्रिया है। पशु और पक्षी वर्तमान क्षण में जीते हैं; उनके जीवन में कोई अतीत या भविष्य नहीं होता क्यों कि उसमें मन नहीं होता है लेकिन मनुष्य दोनों (दिमाग और मन) से भरा हुआ है।

मस्तिष्क और मन को अक्सर एक दूसरे के स्थान पर इस्तेमाल किया जाता है। इसके बजाय, वे दो विपरीत शक्तियाँ हैं। मस्तिष्क स्थूल है; जबकि मन सूक्ष्म है। मस्तिष्क आपके भौतिक अस्तित्व का हिस्सा है; लेकिन मन आपके मानसिक शरीर से संबंधित है और आपके अंतरतम कोर (स्व) के करीब है। मन एक बड़ी तस्वीर है जो आपकी बुद्धि (मस्तिष्क) को स्पष्ट रूप से दिखाई देने वाली दुनिया के प्रकाश को देखने के लिए नियंत्रित करती है।

मान लीजिए कि आप पहले प्रयास में एक प्रतियोगी परीक्षा पास कर लेते हैं। आपका मस्तिष्क कॉल लेटर के पाठ को पढ़कर इस उपलब्धि को स्वीकार करता है। उसी समय, आपका सपने देखने वाला दिमाग एक बड़ी तस्वीर की कल्पना करना शुरू कर देता है। आप एक सुंदर महलनुमा घर और एक आकर्षक पत्नी के मालिक होने का सपना देखना शुरू कर देते हैं। इन दो अलग-अलग प्रतिक्रियाओं का क्या कारण है? उत्तर स्पष्ट है।

मस्तिष्क वास्तविक तथ्य दिखाता है कि वह जानता है। मस्तिष्क केवल तथ्यों को संसाधित करता है, लेकिन मन सपने देखने वाला होता है जो आपको भविष्य की ओर ले जाता है। मस्तिष्क गणना करता है, लेकिन मन महसूस करता है; मस्तिष्क जानता है, लेकिन मन समझता है। जब अनिश्चित मन किसी तथ्य को ग्रहण करता है, तो आप भ्रमित हो जाते हैं। मन को सरल रेखीय पथ पर चलाना सचमुच कठिन है।

आंतरिक दुनिया और बाहरी दुनिया

आप एक ही समय में दो दुनियाओं में रहते हैं। एक है वस्तुओं की बाहरी दुनिया और दूसरी है भावनाओं और सपनों की आंतरिक दुनिया। जब मन चिंता, दुख और सपनों से भरा नहीं होता है तो आप आनंदित महसूस करते हैं। आपको ऐसा लगता है जैसे आप तैर रहे हैं या हवा में उड़ रहे हैं। आपको बाहरी दुनिया से कोई खतरा महसूस नहीं होता। आपका मन किसी भी विचार से भरा नहीं है।

मस्तिष्क सपने देखने वाला नहीं है; आप अपने बाहरी दुनिया को उपयुक्त बनाने के लिए इसका विश्लेषण, योजना और प्रबंधन कर सकते हैं। मस्तिष्क दुनिया को बिना किसी भावना और संवेदना के यांत्रिक रूप से देखता है। लेकिन जब मस्तिष्क की वही जानकारी असंतुलित मन के लेंस से होकर गुजरती है, तो सब कुछ विकृत हो जाता है। मन सपनों की प्रक्रिया है जो आपको सीमाओं से परे ले जाती है

मस्तिष्क मन से बिल्कुल अलग है। मस्तिष्क आपकी बाहरी दुनिया से जुड़ा होता है, जबकि मन आपकी आंतरिक दुनिया का ज्ञाता होता है। यह मस्तिष्क ही है जो संवेदी सूचनाओं को संसाधित करता है, पैटर्न को पहचानता है और भौतिक दुनिया को समझता है। मन, चेतना का संकुचित रूप है। चूँकि चेतना 'स्व' (आत्मा) का गुण है, इसलिए मन आपके वास्तविक स्वरूप के अधिक निकट है।

यह मन ही है जो कल्पनाओं में जीता है; कल्पनाएँ देखता है, संभावनाओं की कल्पना करता है, और काल्पनिक दुनिया के सपने देखता है। जहाँ मस्तिष्क वर्तमान को देखता है, वहीं मन भविष्य को देखता है। एक पूर्ण मनुष्य होने के नाते, आपको दोनों पर भरोसा करने की आवश्यकता है। वैज्ञानिकों और डॉक्टरों को प्रयोगशाला में प्रयोग करते समय या अस्पताल में ऑपरेशन करते समय अपने मस्तिष्क पर भरोसा करने की आवश्यकता होती है।

मन, सपनों का घर

पूरा संसार दिव्य स्वप्न है। इस प्रकट या अभिव्यक्त संसार में कोई सार नहीं है। चूँकि मन सूक्ष्म जगत का हिस्सा है, इसलिए यह आपके खाली समय में सपने बुनना और बनाना शुरू कर देता है। आप अपने आंतरिक सपनों से अनजान रहते हैं क्योंकि मस्तिष्क निष्क्रिय हो जाता है। सपना अवास्तविक नहीं है, बल्कि आपकी वास्तविकता का हिस्सा है। जीवन कुछ और नहीं बल्कि अनुभव है; और आपकी चेतना भी स्वप्न अवस्था में अनुभवों से गुजरती है।

सपने देखना मन का कार्य है, बुद्धि (मस्तिष्क) का नहीं। मन सूक्ष्म जगत का हिस्सा है जो आपकी बाहरी दुनिया से बहुत बड़ा है। यह आपके अतीत और भविष्य को भी समाहित कर सकता है। भविष्य केवल सपने देखने वाले मन का उस वास्तविकता में प्रक्षेपण है जो पहले से ही मौजूद है। सपना हर वास्तविकता का बीज है। वास्तविकता बीज के रूप में, मन में मौजूद है। फिर मस्तिष्क उन बीजों को व्यावहारिक दृष्टिकोण के माध्यम से पोषित और सींचता है। मन सपनों का क्षेत्र है, जहाँ विज्ञान के नियम

लागू नहीं होते हैं, और जो मस्तिष्क 'असंभव' सोचता है वही मन में 'संभव' हो जाता है। यह, वह जगह है जहाँ रचनात्मकता की कोई सीमा नहीं होती है, और नवाचार का जन्म होता है। मस्तिष्क तर्कसंगत बनाने की कोशिश कर सकता है, लेकिन मन कोई सीमा नहीं जानता। इसलिए, जब हम सपने देखते हैं, तो यह मस्तिष्क नहीं होता है जो काम करता है, बल्कि मन, संभावनाओं, आशाओं और इच्छाओं से भरा एक स्थान बुनता है। मस्तिष्क दुनिया को सरल काले और सफेद रंग में देख सकता है, लेकिन मन इसे इंद्रधनुषी रंगों में देखता है, जो वादे और संभावनाओं से भरा होता है। स्टीफन हार्किंस लिखते हैं: "सपने देखने वाले का दिमाग एक बंद प्रणाली है, जहाँ विचार मर जाते हैं।" एक बंद दिमाग नए विचारों, नए विचारों और नए दृष्टिकोणों पर विचार करने के लिए तैयार नहीं होता है। शांत और सुरक्षित महसूस करने के लिए स्वतंत्र और स्वतंत्र रूप से सोचना सीखें। खुला दिमाग अनंत संभावनाओं की आशा है। नतीजतन, आप जीवन के अर्थ और मूल्य की गहरी समझ हासिल कर सकते हैं।

मस्तिष्क: केवल सतही वास्तविकता को संसाधित करें

वास्तव में आपका मस्तिष्क जितना आप समझते हैं, उससे कहीं अधिक जटिल है। कैसे? बस इस बात पर विचार करें कि आपके लिए "वास्तविकता वह है जिसे आपका मस्तिष्क समझ सकता है" कथन "वह सब जो आपका मस्तिष्क नहीं समझ सकता आपके लिए वह असत्य हो जाता है"। मस्तिष्क यह नहीं समझ सकता कि आपके शरीर में आपके तनाव, चिंताएँ और बेचैनी कहाँ रहती हैं। लेकिन आप इस बात से इनकार नहीं कर सकते कि सांसारिक विचार और चिंताएँ आपके दिमाग को परेशान करती हैं।

एक पेड़, बीज में छिपा होता है, लेकिन मस्तिष्क नहीं देख सकता। इसी तरह, बीज एक पूर्ण विकसित पेड़ में अपने छिपे हुए रूप में रहते हैं, लेकिन आपकी आँखें इसे नहीं देख सकती हैं। सतही वास्तविकता एक हिमखंड की नोक की तरह है; जबकि अस्तित्वगत वास्तविकता समुद्र के पानी के नीचे, हिमखंड के बाकी हिस्सों की तरह गहरी और छिपी हुई है। किसी भी मस्तिष्क के लिए पूरे अस्तित्व को समझना मुश्किल है।

मस्तिष्क आस-पास के परिवेश से संवेदी जानकारी को संसाधित करने और व्याख्या करने के लिए प्रत्यक्ष साक्ष्य पर काम करता है। यह आपको दुनिया की वास्तविकता को समझने और उससे बातचीत करने की अनुमति नहीं देता है। जबकि मन अनुभूति,

रचनात्मकता और नवाचार के अविश्वसनीय कारनामों में सक्षम है, इसमें सूक्ष्म और चौथे आयाम से संबंधित चीजों को समझने की क्षमता है।

मन के नियम मस्तिष्क से अलग हैं। मन की विशिष्टता आपके विचारों, भावनाओं और व्यवहारों में परिलक्षित होती है। मन आपके अवचेतन और अचेतन भाग को प्रज्वलित करके आपको आपके पिछले जन्मों में ले जा सकता है। केवल अपने मस्तिष्क का उपयोग करना घास पर ध्यान केंद्रित करने और आस-पास के जंगल को याद करने जैसा है। लेकिन मन वह भी देखने में सक्षम है जो आपकी आँखें नहीं देख सकतीं।

नींद की अवस्था के दौरान, आपका मस्तिष्क एक शांत अवस्था में चला जाता है लेकिन मन आपके शरीर को प्रभावित करता रहता है, और सपनों के रूप में आपके चित्त (Storage house of memories) में से आपके डर, सपनों और इच्छाओं को बाहर निकालता है। यह इस समय के दौरान है कि आपका सक्रिय मन सभी क्रमपरिवर्तन और संयोजनों और अजीब परिदृश्यों के साथ असली परिदृश्य बनाता है जो आप अपनी स्वप्निल अवस्था में अनुभव करते हैं।

मनुष्य एक सुपर-कंप्यूटर है जो एक सामूहिक मशीन के रूप में कार्य करता है जो भारी मात्रा में डेटा को संसाधित करने में सक्षम है। मस्तिष्क वास्तविकता को पहचानने, आपके आस-पास की दुनिया की सुसंगत तस्वीर बनाने के लिए पांच इंद्रियों से जानकारी संसाधित करने पर केंद्रित होता है। इसका प्राथमिक कार्य आपको आस-पास के परिवेश को जानने और उससे बातचीत करने में मदद करना है, जिससे आपका अस्तित्व और कल्याण सुनिश्चित हो सके। आप संपूर्ण हैं; विभाजित नहीं (शरीर, मस्तिष्क, मन और चेतना के साथ)। जबकि मस्तिष्क और मन अंतरंग रूप से जुड़े हुए हैं, उनकी अलग-अलग भूमिकाएं और कार्य हैं। मस्तिष्क आपकी संज्ञानात्मक क्षमताओं के लिए आधार प्रदान करता है, जबकि मन समृद्धि, गहराई और जटिलता जोड़ता है जो आपके जीवन को आशा और आकांक्षाओं से भरा बनाता है।

संक्षेप में, आपका मस्तिष्क आपके शरीर में मौजूद किसी भी अन्य मांसपेशी की तरह है। यदि आप इसका पर्याप्त व्यायाम नहीं करते हैं तो यह कमजोर होने की संभावना है। मस्तिष्क आपकी दुनिया की वास्तविकता का गीतकार है, जबकि मन संगीतकार है, जो आपके अनुभवों में राग और भावना जोड़ता है। गीत लिखने के लिए, आपको मस्तिष्क में आने वाले शब्दों की आवश्यकता होती है। लेकिन संगीत व्यक्तित्व और रचनात्मकता को दर्शाता हुआ भाव है।