



प्रार्थना का मनोविज्ञान और छात्रों के लिए इसकी उपयोगिता

आशीष कुमार चौबे* विनीत कुमार तिवारी**

* सहायक प्राध्यापक उदय प्रताप स्वायत्तशासी महाविद्यालय वाराणसी

** सहायक प्राध्यापक अरिहंत कॉलेज ऑफ एजुकेशन बरेटा मांसा पंजाब

शोधसार—

प्रार्थना एक प्रकार का मानसिक व्यायाम है, यह एकाग्रता और ध्यान के नियमों पर कार्य करता है। एकाग्रता का पूरा संबंध भाव से है, समर्पण से है, यह समर्पण दैवीय अनुदान वरदान के प्राप्ति का परिचायक है। वर्तमान में कोई भी संगठन बने अपनी प्रार्थना जरूर निर्धारित करता है। इस निर्धारण के पीछे का भाव संगठन के प्रत्येक व्यक्ति को सत्प्रवृत्तियों की ओर उन्मुख करना और मन की समस्त शक्ति को एक बिन्दू पर केन्द्रित कर विष्व ब्रह्माण्ड से उचित अनुदान प्राप्त करना है।

प्रस्तावना —महात्मा गांधी ने अपने एक मित्र को लिखा था, राम नाम मेरे लिए जीवन अवलम्बन है, जो हर विपत्ति से पार करता है, यह राम नाम की प्रार्थना और अपने आराध्य पर पूर्ण समर्पण विश्वास को इंगित करता है। जब लगे कि मनोविकार बढ़ रहे है और लगे कि अब गया तब गया तो सच्चे मन से प्रभु को पुकारना चाहिए। गज को ग्राह के चंगुल से छुड़ाने वाले भगवान पतन के परित्राण पाने के लिए व्याकुल अर्त भक्त की पुकार अनसुनी नहीं करते हैं। जिसे प्रकार जप, पूजन, अर्चन, पाठ, हवन, अनुष्ठान, मन संयम, आत्म संयम एवं मनोजय के विभिन्न मार्ग है, उसी प्रकार प्रार्थना भी एक प्रकार का आध्यात्मिक व्यायाम है। व्यक्ति शरीर को पुष्ट बनाने के लिए उंड मुग्दर, उंबल आदि का प्रयोग करता है इससे शरीर सुदृढ़ होकर निरोगी और सुन्दर बनता है, उसी प्रकार प्रार्थना के कारण मनोबल आत्म विश्वास और इच्छा शक्ति का विकास होता है, मन पाप से पवित्र होकर साफ बनता है।

प्रार्थना से चित्त में सुव्यवस्था मन में एकाग्रता बुद्धि में तिक्षणता तथा विवेक की जागृति में असाधारण उन्नति होती है। प्रार्थना हमारे अभिमान के मिथ्या तत्व को मिटा देने वाली महौषधि है। अंग्रेज कवि **टेनिसन** ने कहा है, कि “बिना प्रार्थना मनुष्य का जीवन पशु पक्षियों जैसा निर्बोध है, प्रार्थना जैसी महाषक्ति से कार्य ना लेकर और अपनी थोथी शान में रहकर हम मनुष्य सचमुच में बड़ी मूर्खता करते हैं।” जिस महाषक्ति से यह ब्रम्हाण लालित पालित हो रहा है, उससे संबंध स्थापित करने का एक रूप हमारी प्रार्थना ही है। प्रार्थना से छात्रों में एकाग्रता और विश्वास का उद्भव होता है, तो एकाग्रता व विश्वास से कि गई प्रार्थना छात्रों में आध्यात्मिकता का बीज डालकर चरित्र का फल उत्पादित करती है। प्रार्थना मनुष्य के मन की समस्त विश्रंखलित एवं अनेक दिषओं में बहकने वाली प्रवृत्तियों को एक केन्द्र पर एकाग्र करने वाले मानसिक व्यायाम का नाम है। यह चित्त की समग्र भावनाओं को मन के केन्द्र में एकत्र कर चित्त को दृढ़ करने की एक प्रणाली है। पवित्र मन से की गई प्रार्थना से बुरे संस्कारों का क्षय होता है और श्रेष्ठ संस्कार जगते हैं। संस्कार ज्यों — ज्यों बदलते है मानस चित्त त्यों — त्यों बदलता है।

मनोविज्ञान की दृष्टि से प्रार्थना— मनोविज्ञान प्रार्थना को अव्यक्त मन से उठी एक चेतना मात्र ही कहता है। मानव की अज्ञात चेतना अतिविलक्षण हैं। इसके चमत्कार कोई समझ नहीं पाता। प्रार्थना से छात्र चेतन मन से गुप्त मन की ओर अग्रसित होता हैं। यह गुप्त मन हमारे जीवन का मूल स्रोत है, जिसकी सूक्ष्म धारायें हमें अपने दैनिक जीवन में निरन्तर प्रवाहित होती अनुभव होती हैं। यद्यपि हम छ्ऱस अव्यक्त मन को समझ नहीं पाते हमारे बुद्धि स्वभाव आन्तरिक सामर्थ्य तथा आन्तरिक शक्ति का केन्द्र यही गुप्त मन है, गुप्त मन के संम्मुख चेतन मन कहीं नहीं टिकता। यह दिन रात बराबर सक्रिय रहता है मनोविज्ञान इसे अचेतन मन कहता हैं। अनंत शक्ति का धनी यह मन अगर चेतन मन के संपर्क में आ जाये तो व्यक्ति सर्व शक्तिमान हो सकता हैं। दुर्बल से दुर्बल व्यक्ति प्रतिभा से परिपूर्ण हो जाता है। कारण यह है कि उसका गुप्त मन एक दम खुल जाता है और अदृष्य शक्तियां अत्यन्त वेग से प्रवाहित हो उठती है, यह भावों का परिवर्तन व्यवहार परिवर्तन कर चरित्रवान और व्यक्तित्व का धनी बनाता है। प्रत्येक छात्र को चाहिए की प्रार्थना में इतना एकाग्र हो उस पर विष्वास कर समर्पित हो की जल्द से जल्द विचारों का प्रभाव गुप्त मन पर हो। और विवेक का जागरण हो सके। जिससे ओजस तेजस और वर्चस को प्राप्त कर सके। **बाबर** ने प्रार्थना के द्वारा ही **हुमायू** के सारे रोग अपने पर ले लिए थे। विदित है कि हुमायू पूरी तरह स्वस्थ हो गया था, उसके कुछ ही दिन बाद बाबर कि मौत भयंकर रोगो से हो गई थी।

प्रार्थना और ढंग – प्रार्थना की तन्मयता में इतनी एकाग्रता होनी अनिवार्य है कि संषय की विरोधी भावनाएँ तनिक भी न उठे, विरोधी भावनाओं के न उठने से अंतःकरण की अचेतन वृत्तियां प्रार्थना की सूचनाओं को भली भांति ग्रहण करती है। और हमारे जीवन का ढंग बनकर प्रकट होती हैं। जितनी बार मन को शिथिल कर नेत्र मूद कर सब विरोधी भावनाओं को हटाकर हम प्रार्थना पर चित्त को एकाग्र करेगें। उतनी ही बार परमात्मा के परम पावन स्पर्ष से रोम रोम में पवित्रता का संचार होगा। **छान्दोग्यपनिषद “ श्रद्धा पूर्वक की गई प्रार्थना ही फलवती होती है ”** षिक्षा प्राप्त करने के लिए विष्वास एकाग्रता सृजनात्मकता ध्यान और आत्मनिवेदन की आवष्यकता है ठीक उसी प्रकार प्रार्थना भी इन चारों के आधार पर टिकी है।

सामुदायिक प्रार्थना— जिस प्रकार परहित का भाव रखने से स्वहित भी होता है ठीक उसी प्रकार समूह में समुदाय हेतु की गई प्रार्थना अधिक प्रभावी हैं। वेदों में जहां भी प्रार्थना संबंधी ऋचाएँ और मंत्र दिये गये है, वे पूरे समुदाय के अभ्युत्थान हेतु बताये गये है न की व्यक्तिगत, इसलिए यह उक्ति की विष्णु की भालाई में हमारी भलाई सम्मलित है, ' **आत्मवत सर्व भूतेषु** ' चरित्रार्थ होती है। इसीलिए कहा गया है, **“औरों के हित जो जीता है औरों के हित जो मरता है उसका हर आंसू रामायण प्रत्येक कर्म ही गीता है ”**।

प्रार्थना संबंधित भ्रांतियां – प्रार्थना भीख मांगना नहीं हैं, वर्तमान में प्रार्थना का उपयोग बिना प्रयास, मेहनत के कुछ पाने हेतु किया जाता हैं। इस प्रयोजन से की गई प्रार्थनायें असफल होती हैं। भगवान भाव को महत्व देता हैं, वह मनुष्य के तिकडमों को समझता हैं।

प्रार्थना का तार्किक आधार – प्रायः सभी धर्मों में ईष्वर सर्वव्यापक सर्वशक्तिमान समर्थ सत्ता को अपनी श्रद्धा और विष्वास का आधार बनाया हैं। मनुष्य की अपनी शक्ति अल्प सीमित और मर्यादित हैं। संसार और जीवन की विभीषिकाओं से मनुष्य अपनी स्व शक्ति पर अपने आप को निरिह असहाय महसूस करता है कि किन्तु जब वह ईष्वर की व्यापक शक्तिषाली सत्ता से अपने को जोड़ लेता है तो उसके द्वन्द स्वतः तिरोहित हो जाते हैं।

जब षिक्षण संस्थानों में दिन की शुरुआत प्रार्थना से होती है, तो प्रत्येक व्यक्ति को ईष्वर का हाँथ आर्षिवाद के रूप में महसूस होता है, जो व्यक्ति के आत्मविष्वास को बढ़ाकर पुरुषार्थ को प्रेरित

करता है जिससे व्यक्ति की स्मृति, ध्यान, अभिप्रेरणा, प्रत्यक्षण और संज्ञान के साथ भाव और कर्म का उचित समन्वय हो पाता है। प्रत्येक दिन एक ही समय और स्थान पर की गई प्रार्थना की एक आवृत्ति बनती है, जिस प्रकार रस्सी के आने जाने से सिल पर निषान पड़ जाता है, ठीक उसी प्रकार प्रार्थना की एक निश्चित आवृत्ति के बाद उचित फल मिलना शुरू होता है। ब्रह्माण्ड में दो प्रकार की ऊर्जा है धनात्मक और ऋणात्मक। "जो जैसा सोचता और करता है वह वैसा ही बन जाता है।" उक्ति के अनुसार प्रार्थना में धनात्मक ऊर्जा के साथ ईश्वर का स्मरण करने से मन पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है जिससे मन शान्त और पवित्र बनता है। ऋषियों और मनीषियों ने बताया की हमारे द्वारा बोले गये शब्द कभी मिटते नहीं, उनका अस्तित्व ब्रह्माण्ड में सदैव बना रहता है। न्यूटन के गति के नियम अनुसार "प्रत्येक क्रिया के बराबर और विपरीत प्रतिक्रिया होती है", स्पष्ट है की सकारात्मक ऊर्जा से की गई प्रार्थना निष्चय ही श्रेष्ठ और उत्तम प्रतिक्रिया प्रदान करती है। अपने को ईश्वर सत्ता से संयुक्त करने के लिए शरणागति आत्मनिवेदन प्रार्थनाओं को धर्म का रचनात्मक रूप माना गया है, चिन्तन मनन धारणा का उपयोग मानसिक शान्ति पाने के लिए किया जाता है मन शान्त होने पर क्लेश स्वतः ही नष्ट हो जाते हैं। प्रार्थना के समय व्यक्ति अपनी इंद्रियों को समेट कर एक दिशा में लगाता है। जिससे संसार से उसका संबंध टूट कर मानसिक स्नायुविक तनाव से मुक्ति मिलती है। स्पष्ट होता है कि जिस प्रकार नदी की भयंकर लहरों में पड़े हुए मनुष्य को कुछ क्षणों के लिए यदि किनारे पर लाकर सुरक्षा की छाया में बैठा दिया जाये तो उसे कितना संतोष मिलेगा, आराम मिलेगा इसका अनुमान लगाया जा सकता है। प्रार्थना मनुष्य को वही आराम प्रदान करती है।

प्रार्थना से लाभ –

मनुष्य के निराशावादी हीन दृष्टिकोण में परिवर्तन, व्यक्ति को सर्वत्र शान्ति सौन्दर्य माधुर्य के दर्शन होते हैं, संसार की विभिषिकायें गौण हो जाती हैं, उत्तेजनाएँ शान्त हो जाती हैं साथ ही आन्तरिक और बाहरी व्यक्तित्व में संतुलन और सामाज्य उत्पन्न करती हैं।

निष्काम प्रार्थना

निष्काम प्रार्थना का फल आराधना की तरह है, जिस प्रकार आराधना में उपासना और साधना से प्राप्त ऊर्जा का उपयोग समाज के कार्य में बिना स्वार्थ की भावना से किया जाता है ठीक उसी प्रकार निष्काम प्रार्थना का फल चर घातांकी रूप से बढ़ता चला जाता है। श्रीमति डोरिस " सच्चे हृदय से की गई प्रार्थना के आगे भगवान को भी झुकना पड़ता है।"

उपसंहार – प्रार्थना आत्मविश्लेषण का एक मनोवैज्ञानिक तरीका है जिससे मनुष्य अपना संबंध विषय ब्रह्माण्ड के उस विषाल शक्ति से बना लेता है, जिसका स्रोत असीमित है। इस प्रकार व्यक्ति अपना विकास क्रमः स्थूल से सूक्ष्म और सूक्ष्म से कारण शरीर तक कर पाता है।

संदर्भ –

चैतन्य द्वारका प्रसाद(2009), युग निर्माण योजना, युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा
पण्डया डॉ प्रणव(1995), अखण्ड ज्योति, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
पण्डया डॉ प्रणव(2002), अखण्ड ज्योति, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
शर्मा आचार्य श्रीराम(1998), उपासना समर्पण योग, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा, द्वितीय संस्करण।