

अनुच्छेद लेखन

7. मन की चंचलता

मन कभी स्थिर नहीं रहता, वह सदा चलायमान रहता है। मन की गति बड़ी विचित्र होती है। वह कभी भी कहीं भी पहुँच जाता है। वह भूत, वर्तमान और भविष्य तीनों में एक साथ विचरण कर सकता है। वह सुख-दुख, चिंता, भय, उत्साह आदि भावनाओं से भरा रहता है। यही मन मनुष्य को स्थिर होकर निर्णय लेने में बाधा उत्पन्न करता है। सांसारिक आकर्षणों में खोकर अच्छे-बुरे में अंतर नहीं कर पाता। मन के भीतर चल रहे द्वंद्व में फँसकर मनुष्य कर्तव्य से विमुख हो जाता है, इसलिए मन को वश में रखना अति आवश्यक है। यदि मन बेकाबू हो जाए, तो अनिष्टकारी परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं। अतः मनुष्य को अपने विवेक से काम लेना चाहिए और मन को शांत रखकर निर्णय लेने चाहिए। जो मनुष्य अपने मन को स्थिर और शांत करना सीख लेता है, उसकी निर्णय क्षमता बहुत प्रबल होती है। योग तथा ध्यान मन को एकाग्र करने में बहुत सहायक होते हैं।