

डॉ. विश्वास तिवारी

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रयासों से भारत ने विश्वभर में अपने दोस्त बना लिए हैं, लेकिन यह भी सच है कि उसके सारे पड़ोसी देश भारत से जलते हैं और उसकी बढ़ती ताकत और अर्थव्यवस्था से शत्रुता पाल कर बैठे हैं। पाकिस्तान और चीन तो पहले से ही हमारे दुश्मन थे, फिर चीन के कर्ज से नेपाल और श्रीलंका भी उसी की सुनते हैं। सिर्फ बांग्लादेश ही हमारा एक मात्र पड़ोसी मित्र देश था। शेख हसीना के जाने के बाद से अब वह भी भारत को अपना दुश्मन समझ रहा है। अभी हाल ही में वहां इस्कॉन के दो मंदिरों में पेट्रोल डालकर आग लगा दी गई, मंदिरों और हिन्दुओं के घरों पर हमले अब बढ़ते ही जा रहे हैं। वहां इस्कॉन से जुड़े चिन्मय कृष्ण दास को गिरफ्तार किया गया है। उन पर देशद्रोह का आरोप लगा है और उन्हें जमानत भी नहीं दी गई। ऐसा करने से युनुस सरकार को बेरोजगारी और महंगाई से लोगों का ध्यान भटकाने में मदद मिलेगी। अंतरिम सरकार इसे नकार रही है और भारत के मीडिया पर इल्जाम लगा रही है कि वो छोटी-छोटी घटनाओं को बढ़ा-चढ़ा कर बता रही है। बांग्लादेश ने कहा है कि भारत उसके आतंरिक मामलों में हस्तक्षेप न करें। हिन्दुओं पर हो रहे हमलों पर अमेरिका ने भी चिंता जताई है। बांग्लादेश अब पाकिस्तान से नजदीकियां बढ़ा रहा है। पाकिस्तान के लिए वीजा नियमों में ढील दी गई है और पाकिस्तानियों के लिए सिक्कीरिटी क्लीअरंस भी समाप्त कर दिया गया है। इससे भारत के लिए सुरक्षा चिंताएं बढ़ी हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि इससे पाकिस्तान में सक्रिय आतंकवादी तत्वों का बांग्लादेश में आना आसान हो जाएगा।

श्रीनिवास रामानुजन: संख्याओं के जादूगर ...

राष्ट्रीय गणित दिवस (22 दिसम्बर) पर विशेष

योगेश कुमार गोयल

प्रतिवर्ष 22 दिसम्बर को भारत में ‘राष्ट्रीय गणित दिवस’ मनाया जाता है, जो देश के महान् गणितज्ञों में से एक श्रीनिवास रामानुजन की स्मृति में उनके जन्मदिवस पर मनाया जाता है। करीब एक दशक पहले चेन्नई में रामानुजन की 125वीं जयंती समारोह में गणित में उनके अविस्मरणीय योगदान को याद कर उन्हें सम्मान देने के लिए प्रतिवर्ष 22 दिसम्बर को ‘राष्ट्रीय गणित दिवस’ मनाए जाने का निर्णय लिया गया था। मद्रास से करीब चार सौ किलोमीटर दूर तमिलनाडु के इरोड शहर में 22 दिसम्बर 1887 को जन्मे श्रीनिवास अयंगर रामानुजन का बचपन कठिनाइयों और निर्धनता के दौर में बीता। तीन वर्ष की आयु तक वह बोलना भी नहीं सीख पाए थे और तब परिवार के लोगों को चिंता होने लगी थी कि कहीं वह गुंगे न हों लेकिन कौन जानता था कि यही बालक गणित के क्षेत्र में इतना महान् कार्य करेगा कि सदियों तक दुनिया उन्हें आदर-सम्मान के साथ याद रखेगी। उन्हें गणित में इतनी दिलचस्पी थी कि गणित में उन्हें प्रायः सौ फीसदी अंक मिलते थे लेकिन बाकी विषयों में बामुश्किल ही परीक्षा उत्तीर्ण कर पाते थे क्योंकि गणित के अलावा उनका मन दूसरे विषयों में नहीं लगता था। उन्होंने कभी गणित में किसी तरह का प्रशिक्षण नहीं लिया था।

उनका गणित प्रेम इतना बढ़ गया था कि उन्होंने दूसरे विषयों पर ध्यान देना ही छोड़ दिया था। दूसरे विषयों की कक्षाओं में भी वे गणित के ही प्रश्न हल किया करते थे। नतीजा यह हुआ कि 11वीं कक्षा की परीक्षा में वे गणित के अलावा दूसरे सभी विषयों में अनुत्तीर्ण हो गए और इस कारण उन्हें मिलने वाली छात्रवृत्ति बंद हो गई। परिवार की आर्थिक हालत पहले ही ठीक नहीं थी इसलिए परिवार की आर्थिक जरूरतें पूरी करने के लिए उन्होंने गणितज्ञ रामास्वामी अय्यर के सहयोग से मद्रास पोर्ट ट्रस्ट में क्लर्क की नौकरी करनी शुरू की। नौकरी के दौरान भी वे समय मिलते ही खाली पन्नों पर गणित के प्रश्नों को हल करने लग जाया करते थे।

एक दिन एक ब्रिटिश अधिकारी की नजर उनके द्वारा हल किए गए गणित के प्रश्नों पर पड़ी तो वह उनकी प्रतिभा से बहुत प्रभावित हुआ। उसी अंग्रेज के माध्यम से रामानुजन का सम्पर्क जाने-माने ब्रिटिश गणितज्ञ और ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के प्रोफेसर जी एच हार्डी से हुआ। हार्डी ने उनकी विलक्षण प्रतिभा को भांपकर उन्हें अपनी प्रतिभा को साकार करने के लिए लंदन बुला लिया और उनके लिए कैम्ब्रिज के ट्रिनिटी कॉलेज में व्यवस्था की, जिसके बाद उनकी ख्याति दुनियाभर में फैल

बांग्लादेश में बढ़ती कट्टरता से हिन्दुओं पर खतरा

बांग्लादेश के साथ भारत की 4000 किलोमीटर लंबी सीमा लगती है। सन 2001 से 2006 के दौरान जब जमात-ए-इस्लामी शासन के दौरान बांग्लादेश में सक्रिय आंतकी तत्वों के कई कारनामे भारत भुगत चुका है।

बांग्लादेश की अंतरिम सरकार इन हमलों को रोकने के बजाए इसका खंडन करना पसंद कर रही है।

बांग्लादेश में मुजीबुर रहमान और रविंद्रनाथ टैगोर की प्रतिमा को भी तोड़ा गया है वहां प्रतिशोध की भावना हावी है और अल्पसंख्यक हिन्दुओं के अलावा आवामी लोग के सदस्यों और आदिवासी समुदाय को भी निशाना बनाया जा रहा है। पड़ोसी देश का घटनाक्रम भारत के लिए बड़ी कूटनीति चुनौती पैदा कर रहा है। यह केवल अल्पसंख्यकों पर हो रहे हमलों और मंदिर तोड़े जाने की स्थिति तक ही सीमित नहीं है। बांग्लादेश की अंतरिम सरकार को यह समझाना होगा कि हिन्दुओं की सुरक्षा के प्रति लापरवाही दिखाना ठीक नहीं है क्योंकि भारत उसका एक मित्र देश है जिससे दुश्मनी करना उसकी अर्थव्यवस्था के लिए ठीक नहीं होगा। अभी तक बांग्लादेश और भारत का द्विपक्षीय कारोबार 16 अरब डॉलर था, लेकिन अब वह दिन दूर नहीं जब कम होकर एक या दो अरब डॉलर हो जाएगा। भारत कॉटन का भी बढ़ा खरीददार है। ऐसी परिस्थितियों में अगर वह बांग्लादेश से कॉटन खरीदना बंद कर देगा तो बांग्लादेश को बहुत नुकसान होगा।

शेख हसीना के समय भारत कंधे से कंधा मिलाकर आगे बढ़ रहा था। दोनों



ट्रांसपेरेंसी इंटरनेशनल ने अपनी हालिया रिपोर्ट में बांग्लादेश की अंतरिम सरकार के दौरान अल्पसंख्यकों पर बढ़ते हमलों को लेकर गहरी चिंता व्यक्त की है। रिपोर्ट में शेख हसीना सरकार के पतन के बाद केवल एक पखवाड़े में ही अल्पसंख्यकों के खिलाफ हिंसा के दो हजार से अधिक मामलों का जिक्र किया गया है। रिपोर्ट में इस बात पर भी चिंता जताई गई कि ऐसे मामलों में अपराधियों की पहचान होने के बाद भी उन्हें दंडित नहीं किया गया, बल्कि इसके बहाने राजनीतिक विरोधियों को ही निशाना बनाया गया।

देशों के बीच रेल कनेक्टिविटी से लेकर बिजली की सप्लाई भी बढ़ी है। पिछले साल दोनों देशों के बीच पहली बार भारत-बांग्लादेश ऊर्जा पाइपलाईन शुरू हुई थी। इस पाइपलाइन को भारत ने 372 करोड़ रुपये की लागत से बनाया था। भारत और बांग्लादेश 50 से ज्यादा नदियां साझा करते

हैं, लेकिन अब तक केवल दो संधियों (गंगा जल संधि और कुशियारा नदी संधि) पर सहमति बनी है। अब नई सरकार आने से ये सारी चीजे प्रभावित हो रही है।

ट्रांसपेरेंसी इंटरनेशनल ने अपनी हालिया रिपोर्ट में बांग्लादेश की अंतरिम सरकार के दौरान अल्पसंख्यकों पर बढ़ते

हृदयनारायण दीक्षित

लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गाँधी मनुस्मृति लेकर सदन में गए। मनुस्मृति के हवाले से तमाम छोटी बातें की वे इतिहास बोध से नहीं जुड़ते। आखिरकार इन मनु का परिचय क्या है? ऋग्वेद वाले मनु या शतपथ ब्राह्मण वाले मनु? हम मनुष्य हैं। मनुष्य का अर्थ है मनु के या मनु का। मानव का अर्थ भी यही है-मनो: अपत्याम मानव:। संस्कृत विद्वान डॉ. सूर्यकान्त बाली ने ऐसे तमाम उद्धरण देकर मनुज को मनु की सन्तान बताया है। मनुज, मनुष्य या मानव मनु के विस्तार हैं। कालगणना की बड़ी इकाई है मन्वन्तर। इसके पहले छोटी इकाई है युग। सत्युग, त्रेता, द्वापर और कलयुग चार युगों को जोड़कर महायुग बनाता है। 31 महायुग का जोड़ मन्वन्तर है। हरेक मन्वन्तर में एक मनु हैं। मन्वन्तर दो मनुओं के बीच का अन्तर काल है। अब तक अनेक मनु हो चुके हैं। एक मनु ऋग्वेद में हैं। ऋग्वेद के ऋषि ने मनु को पिता कहा है। हरेक मंगल कार्य में आगे-आगे चलते हैं। शतपथ ब्राह्मण में वर्णित मनु जलप्रलय में वे मछली की सहायता से अकेले ही बच निकले थे। मनु ने ही सृष्टि बीजों की रक्षा की थी। अथर्ववेद वाले मनु भी ऐसे ही हैं और मत्स्य पुराण वाले मनु भी। जयशंकर प्रसाद की ‘कामायनी’ में भी इन्हीं मनु का वर्णन है।

भारतीय काव्य, पुराण और वैदिक मन्त्रों में विस्तृत मनु हमारी राष्ट्रीय स्मृति के रहस्यपूर्ण प्रतीक हैं। मनु की स्मृति में लगभग 2000 वर्ष पहले एक ग्रन्थ रचा गया मनुस्मृति। मनुस्मृति की भाषा वैदिक संस्कृत छन्दस में नहीं है। मनुस्मृति के श्लोक व्याकरण के अनुशासन में हैं। व्याकरण का अनुशासन पाणिनि ने तय किया। मनुस्मृति की संस्कृत ऋग्वेद-अथर्ववेद के बाद की है। श्लोकों की रचना में भाषा का आधुनिक प्रवाह है। 2000 वर्ष पहले का इतिहास बहुत प्राचीन नहीं है। इसके 500 बरस पहले बुद्ध हैं। मनुस्मृति मनु की रचना नहीं है। यह मनु की स्मृति

तन-मन रोगों के उपचार को वैश्विक मान्यता ...

हिमालय सिद्ध अक्षर

भारत की सदियों पुरानी मानव कल्याण की विधा ध्यान के महत्व को समझते हुए संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 दिसंबर को विश्व ध्यान दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया है। जो इसके मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्व की स्वीकार्यता को ही दर्शाता है। निश्चित रूप से आज सामाजिक विकृतियों से ग्रस्त समाज में ध्यान से जहां जागरूकता और आत्म मूल्यांकन का विकास होता है वहीं मानवीय मूल्यों का पोषण भी।

आज जीवन की बढ़ती जटिलताओं और भागमभाग की जंदगी में ध्यान एक परिवर्तनकारी अभ्यास के रूप में उभरा है। निश्चित रूप से ध्यान मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यही वजह है कि वैश्विक शांति और व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में ध्यान के सार्वभौमिक महत्व को स्वीकार करते हुए संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 दिसंबर की विश्व ध्यान दिवस के रूप में घोषणा करके ऐतिहासिक निर्णय लिया है।

मनु की रचना नहीं उनकी स्मृति में लिखी गई कृति है मनुस्मृति

में लिखी गई किसी अन्य विद्वान की कृति है। वैसी ही जैसी गांधीजी की स्मृति में लिखी कोई पुस्तक है। गांधी का लिखा साहित्य उपलब्ध है इसलिए हम गांधीजी की स्मृति में लिखे गए ग्रन्थों व गांधी द्वारा लिखे गए साहित्य में फर्क कर लेते हैं। मनु ने स्वयं कोई पुस्तक लिखी नहीं।

ऋग्वेद में मनु सम्बन्धी विवरण ऋषियों के हैं। शतपथ ब्राह्मण या पुराणों के मनु विषयक उल्लेख अन्य रचनाकारों के हैं। जल प्रलय कवि कल्पना या छोटी घटना नहीं थी। इसका उल्लेख बाईबिल में है, कुरान में भी है। चीन की कथाओं में है। यूनान के भी कथा सूत्रों में है। जल प्रलय में अकेले बचे मनु ने कोई ग्रन्थ लिखा नहीं। वे मनुस्मृति के लेखक नहीं हैं। मनुस्मृति के कतिपय अंश वर्ण विभेदक हैं। इसी आधार पर मनुस्मृति की निन्दा होती है। इसी किताब को लेकर मनु को गालियाँ दी जाती हैं। मनु पर जाति व्यवस्था को जन्म देने के आरोप लगाए जाते हैं। बेचारे मनु इस आरोप का उत्तर या स्पष्टीकरण देने के लिए उपलब्ध नहीं हैं। वे तब भी उपलब्ध नहीं थे, जब मनुस्मृति की रचना हुई। इस विषय पर कुछ भी बोलने वाले मनुवादी कहे जाते हैं। मैं प्रतीक्षा में हूँ कि मुझे मनुवादी वगैरह कहा जाय।

मूलभूत प्रश्न है कि क्या कोई भी एक व्यक्ति वृषाभर भारतीय समाज को जाति-पाति में विभाजित करने की शक्ति से लैस हो सकता है? क्या समाज उसके आदेशानुसार जातियों में बँट जाने को तैयार था? क्या उसके आदेशों के सामने पूरा समाज विवश था? वह मनु हों या कोई भी शक्तिशाली सम्राट? क्या एक व्यक्ति ऐसा कार्य करने में सक्षम हो सकता था? क्या शक्तिसम्पन्न तानाशाह, राजा या बादशाह ऐसी व्यवस्था लागू करने में

हमलों को लेकर गहरी चिंता व्यक्त की है। रिपोर्ट में शेख हसीना सरकार के पतन के बाद केवल एक पखवाड़े में ही अल्पसंख्यकों के खिलाफ हिंसा के दो हजार से अधिक मामलों का जिक्र किया गया है। रिपोर्ट में इस बात पर भी चिंता जताई गई कि ऐसे मामलों में अपराधियों की पहचान होने के बाद भी उन्हें दंडित नहीं किया गया, बल्कि इसके बहाने राजनीतिक विरोधियों को ही निशाना बनाया गया।

छात्र आंदोलन की आड़ में शेख हसीना की सत्ता से बेदखली अमेरिकी और पाकिस्तान की सुनियोजित साजिश थी। चीन इस योजना से अवगत था और बांग्लादेश को भारत से दूर करने के लिए वह अंतरिम सरकार को एक बड़ा कर्ज देने का वादा भी कर चुका है। 1971 में पूर्वी पाकिस्तान बनाने में भारत का बहुत बड़ा योगदान था। उस समय पाकिस्तानी सेना पूर्वी पाकिस्तान में बहुत आतंक फैला रही थी। उस समय वहां हिन्दुओं को तादात 13.5 फीसदी थी। पिछले 50 सालों में इसमें 5.5 फीसदी की भारी गिरावट आई है। उन्हें यह नहीं भूलना चाहिए की कई मुस्लिम देश ऐसे हैं, जहां हिन्दुओं ने अपनी मेहनत से खास मुकाम हासिल किया है। वे वहां पर आर्थिक उन्नति, संस्कृति, समाज के लिए योगदान कर रहे हैं। कट्टर माने जाने वाले संयुक्त अरब अमीरात में तो हिन्दुओं को तादात 10 फीसदी तक है। इसी वर्ष हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वहां 700 करोड़ से बने हिन्दू मंदिर का लोकार्पण भी किया है। ऐसे ही इंडोनेशिया में दो फीसदी से भी कम हिंदू

रहते हैं और विश्व के सर्वाधिक मुसलमान रहते हैं, इसके बावजूद वहां के सरकारी आयोजनों में हिंदू रिवाजों का अनुपालन किया जाता है। बांग्लादेश में तख्तापलट के बाद भारत के विदेश सचिव पहली बार वहां की यात्रा पर गए। मगर अफमोस की बात यह है कि यह यात्रा असफल ही रही। बांग्लादेश में किसी न किसी बहाने से अल्पसंख्यकों के जीवन को मुश्किल बनाने का प्रयास किया जा रहा है। वहां के कई हिंदू शिक्षकों से इस्तीफा ले लिया गया है और हर सरकारी विभागों और प्राइवेट कंपनियों से भी उनके यहां काम करने वाले अल्पसंख्यकों की सूची मांगी गई है। अंतरिम सरकार के मुखिया नोबल पुरस्कार से सम्मानित मोहम्मद युनुस के नेतृत्व वाली बांग्लादेश की अंतरिम सरकार न तो अपने यहां के अल्पसंख्यकों पर हमले रोक पा रही है और न ही चरमपंथी और जिहादी तत्वों पर लगाम लगा पा रही है जो भारत के खिलाफ लगातार भड़काऊ बयानबाजी कर रहे है। इन तत्वों को दुस्साहस इनाम बढ़ा हुआ है कि वह भारत को धमकियां तक दे रहे हैं। यह तभी संभव है जब उन्हें सेना और सरकार का संरक्षण मिल रहा है। इसमे कोई संदेह ही नहीं है कि सरकार की तरह सेना को भी इसमें कोई दिलचस्पी नहीं है कि अतिवादी तत्वों पर लगाम लगे और अल्पसंख्यकों पर हमलों का सिलसिला खत्म हो। यह बांग्लादेश सरकार की हिलाई है कि वह हिन्दुओं पर हमले के मामले में अंतरराष्ट्रीय चिंताओं को भी कोई परवाह नहीं कर रही है। इससे भारत को अब यह भी सुनिश्चित करना होगा कि बांग्लादेश से प्रताड़ित हिंदू पलायन करके भारत न आ पाए और वहां भी सुरक्षित बने रहे। उसे यह भी देखना होगा कि बांग्लादेश में हिन्दुओं की रक्षा के लिए अंतरराष्ट्रीय दबाव बढ़े।

समाज-विभाजन नियम को स्वीकार किया वह अवश्य ही उससे भिन्न रहा होगा। हम अवगत हैं कि यह सोचा भी नहीं जा सकता कि जाति विधान कोई प्रदत्त वस्तु थी।

डॉ. अम्बेडकर का कथन महत्वपूर्ण है। आगे लिखा है, मैं आपको बताना चाहता हूँ कि जाति धर्म का नियम मनु द्वारा प्रदत्त नहीं है। डॉ. अम्बेडकर ने मनु को जाति विधान का जन्मदाता नहीं माना। भारतीय इतिहास में धर्म कभी भी संपादित सत्ता नहीं रहा। पोप जैसी संस्था यहाँ कभी नहीं रही। हिन्दू धर्म की कोई एक सर्वमान्य पुस्तक नहीं। वैदिक साहित्य काव्य स्तुतियाँ हैं। ऋग्वेद के साढ़े दस हजार मन्त्रों में एक भी मन्त्र में निर्देशात्मक बात नहीं। कवि अपनी बातें मानने पर जोर नहीं देते। वाल्मीकि रचित ‘रामायण’ अंतरराष्ट्रीय स्तर का महाकाव्य है। भारत में इसे धर्मशास्त्र की तरह नमन किया जाता है। गीता में श्रीकृष्ण वक्ता हैं, वे प्रश्नकर्ता अर्जुन की जिज्ञासाओं का समाधान करते हैं। यहाँ भी मानने पर जोर नहीं। गीता के अंतिम भाग में श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कहा, गुरु ज्ञान बताया है, विचार करो, जो उचित हो, वैसा अपनी इच्छानुसार करो-यथेच्छसि कुरु।

मान लें कि मनुस्मृति के रचनाकार ने अपनी इच्छानुसार पुस्तक लिखी। उसे मानना या न मानना बाध्यकारी नहीं। भारतीय इतिहास की किसी राज्य व्यवस्था ने उसे संविधान का दर्जा नहीं दिया। मनुस्मृति वाली राजव्यवस्था/समाज व्यवस्था इतिहास में नहीं मिलती। याज्ञवल्क्य स्मृति वाली भी नहीं। याज्ञवल्क्य वृहदारण्यक उपनिषद् में दार्शनिक नायक जैसे हैं। उपनिषद् में उनके अनेक वक्तव्य हैं। उपनिषद विश्वदर्शन का हिरण्यगर्भ है। भारतीय समाज, धर्म और दर्शन सतत् गतिशील रहे हैं। हम हजारों बरस प्राचीन साहित्य से श्रेय और प्रेय ही ग्रहण करते हैं। कालवाह्य को छोड़ने और नूतन को आत्मसात करने की भारतीय शैली जड़ नहीं है। संस्कृति में पुनर्नवा चेतना है। हरेक ऊषा है। हरेक प्रभात सुधभात। सतत् प्रवाही है यहाँ का राष्ट्रजीवन।

ध्यान उल्लेखनीय क्षमता दिखाता है। अध्ययनों से पता चला है कि ध्यान (माइंडफुलनेस मेडिटेशन) के द्वारा मध्यम स्तरीय डिप्रेशन का औषधीय उपचार

ध्यान का वास्तविक लाभ, तनाव कम करने से बहुत अधिक है। वैज्ञानिक शोध से संकेत मिलता है कि नियमित ध्यान अभ्यास मस्तिष्क की संरचना को शारीरिक रूप से बदल सकता है, विशेष रूप से स्मृति, शिक्षा और भावनात्मक संतुलन से जुड़े क्षेत्रों में। ध्यान करने वाले व्यक्ति गहरी एकाग्रता, बेहतर रचनात्मकता और परिष्कृत समस्या-समाधान कौशल विकसित होने की पुष्टि करते हैं। कामकाजी लोगों और छात्रों के लिए, ध्यान फोकस और मानसिक स्पष्टता में सुधार के लिए एक प्राकृतिक तरीका है। मन को एकाग्र रखने व व्यकुलता को कम करने हेतु प्रशिक्षित करके, व्यक्ति बेहतर कार्य कर

सकते हैं। ध्यान का प्रभाव केवल मानसिक प्रक्रियाओं तक ही सीमित नहीं है; यह शारीरिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालता है। कई चिकित्सा अध्ययनों ने जितना ही प्रभाव हो सकता है। विचारों को गहराई से देखने की क्षमता विकसित होने के कारण ध्यान घातक मानसिक पैटर्न को तोड़ने में मददगार है और भावनात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। ध्यान का वास्तविक लाभ, तनाव कम करने से बहुत अधिक है। वैज्ञानिक शोध से संकेत मिलता है कि नियमित ध्यान अभ्यास मस्तिष्क की संरचना को शारीरिक रूप से बदल सकता है, विशेष रूप से स्मृति, शिक्षा और भावनात्मक संतुलन से जुड़े क्षेत्रों में। ध्यान करने वाले व्यक्ति गहरी एकाग्रता, बेहतर रचनात्मकता और परिष्कृत समस्या-समाधान कौशल विकसित होने की पुष्टि करते हैं। कामकाजी लोगों और छात्रों के लिए, ध्यान फोकस और मानसिक स्पष्टता में सुधार के लिए एक प्राकृतिक तरीका है। मन को एकाग्र रखने व व्यकुलता को कम करने हेतु प्रशिक्षित करके, व्यक्ति बेहतर कार्य कर सकते हैं। ध्यान का प्रभाव केवल मानसिक प्रक्रियाओं तक ही सीमित नहीं है; यह शारीरिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालता है। कई चिकित्सा अध्ययनों ने जितना ही प्रभाव हो सकता है। विचारों को गहराई से देखने की क्षमता विकसित होने के कारण ध्यान घातक मानसिक पैटर्न को तोड़ने में मददगार है और भावनात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। ध्यान का वास्तविक लाभ, तनाव कम करने से बहुत अधिक है। वैज्ञानिक शोध से संकेत मिलता है कि नियमित ध्यान अभ्यास मस्तिष्क की संरचना को शारीरिक रूप से बदल सकता है, विशेष रूप से स्मृति, शिक्षा और भावनात्मक संतुलन से जुड़े क्षेत्रों में। ध्यान करने वाले व्यक्ति गहरी एकाग्रता, बेहतर रचनात्मकता और परिष्कृत समस्या-समाधान कौशल विकसित होने की पुष्टि करते हैं। कामकाजी लोगों और छात्रों के लिए, ध्यान फोकस और मानसिक स्पष्टता में सुधार के लिए एक प्राकृतिक तरीका है। मन को एकाग्र रखने व व्यकुलता को कम करने हेतु प्रशिक्षित करके, व्यक्ति बेहतर कार्य कर सकते हैं। ध्यान का प्रभाव केवल मानसिक प्रक्रियाओं तक ही सीमित नहीं है; यह शारीरिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालने वाले कई कारकों को कम करने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, इसे श्वसन क्रिया में सुधार और सम्प्र शारीरिक लचीलेपन से भी जोड़ा गया है। ज्ञान का एक और महत्वपूर्ण क्षेत्र है बेहतर नींद का आना। अनिद्रा के इस युग में, ध्यान एक प्राकृतिक समाधान प्रदान करता है। तंत्रिका तंत्र को शांत करके और मानसिक तनाव को कम करके, यह व्यक्तियों को आसानी से निद्रा में जाने और आरामदायक, बेहतर शयन का आनंद लेने में मदद करता है।