



**Yogi Anoop**

Founder & Director

**MEDI YOGA**

**CHAITANYA FOUNDATION**

www.medi yoga.in

E-mail: info@mediyoga.in

Contact: 011-45615844, 9868101333

---

## स्त्रियां पुरुषों से तीन गुना अधिक बोलती हैं।

---

आज का विज्ञान भी पुरानी कहावत के इस सत्य को स्वीकार करने लगा है कि स्त्रियां ज्यादा बोलती हैं अपेक्षाकृत पुरुषों के। केलीफोर्निया यूनिवर्सिटी के डाक्टर लाओन ने अपनी पुस्तक स्त्री मस्तिष्क में कहा है कि स्त्रियां पूरे दिन में 20000 शब्द बोलती हैं जब कि एक आदमी 7000 शब्द बोलता है। उन्होंने स्त्रियों के मस्तिष्क को अंग्रेजी में ए लीन मीन एन्ड कम्यूकेशन मशीन कहा। हालांकि इस प्रकार का मस्तिष्क प्रचार प्रसार के लिये बहुत ही उपयोगी होता है। सम्भवतः यही कारण है कि चालाक धार्मिक गुरुओं ने अपने प्रचार के लिये स्त्रियों का अधिक उपयोग किया। हिन्दुस्तान में तो धर्म प्रचार के लिये केवल स्त्री को ही जिम्मेदार माना जा सकता है। किसी भी धार्मिक व्याख्यानों में स्त्रियों की समलित सख्यां सर्वाधिक देखने को मिलती है। धार्मिक तथा कर्मकाण्ड के कार्यों में इनकी रूचि गहन होती है। मन्दिर तो 90 फीसदी माताओं के बंदौलत ही चलता है। पर मेरे आध्यात्मिक अनुभव डाक्टर लाओन से पूर्णरूपेण सहमति नहीं रखते। स्त्रियां पुरुषों की अपेक्षाकृत अधिक बोलती अवश्य हैं किन्तु पुरुष भी किसी प्रकार से कम नहीं हैं। राजनेता व धार्मिक प्रवचनी इत्यादि क्या कम बोलते देखते हैं। इन दोनों वर्गों में पुरुषों का ही बोलबाला सदा से रहा है। यहां तक कि इस पुरुष प्रधान समाज ने स्त्रियों को स्त्री रूप में कभी न मुक्ति मिलने का फरमान भी जारी कर दिया गया। फिर भी उसने सेवा भाव न त्यागा और उन्ही फरमान जारी करने वाले लोगों की सेवा करती रही। यहां पर कौन बुरा है कौन अच्छा है यह चर्चा का विषय नहीं है बल्कि आवश्यकता अधिक से बोलने पर क्या क्या नुकसान उठाना पड़ सकता है इस पर विचार करेंगे।

आध्यात्मिक दृष्टि से देखने पर मैंने यह पाया कि आवश्यकता से अधिक बोलने वाले लोग ज्यादातर आधारहीन विषयों पर ही चर्चा करते हैं। या यूं कहें कि वे झूठ का सहारा ज्यादा लेते हैं। राई का पहाड़ तो आसानी से बना दिया जाता है। किसी भी शब्द को आसानी से अफवाह रूप में परिवर्तित कर देना उनके लिये बहुत सरल होता है। बिल्कुल वैसे ही जैसे आज का इलक्ट्रॉनिक मीडिया। इस प्रकार निरन्तर बोलने वाला मस्तिष्क चंचल किस्म का तथा अविश्वसनीय माना जाता है। ऐसा मन किसी एक विषय पर गहनतापूर्वक नहीं ठहरता है जिसके कारण मस्तिष्क में प्राण उर्जा की कमी हो जाती है। गले की ग्रन्थियां भी अस्वाभाविक हो जाती हैं। इस कमी की आपूर्ति के लिये उसे कुछ इन्द्रियों का सहारा लेना पड़ता है। जैसे जननेन्द्रिय और स्वादेन्द्रिय प्रमुख हैं। जननेन्द्रिय में मैथुन क्रिया तथा स्वादेन्द्रिय में अधिक चटपटे व मासालेदार भोजन का सहारा लेते हैं। ध्यान दें मैथुन तथा चटपटे व मासालेदार भोजन मस्तिष्क को थोड़ी देर के लिये तनावरहित कर देते हैं।

किन्तु मस्तिष्क को तनावरहित करने का यह विकल्प व्यक्ति को शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्थायी शान्ति नहीं दे सकता है। सही विकल्प तो अपने स्वभाव को ठीक कर लेना तथा प्राण के संचार को मस्तिष्क में बढ़ा लेना ही हो सकता है जो प्राणायाम तथा ध्यान ही कर सकता है।

