

UNIVERSAL
LIBRARY

OU 186600

UNIVERSAL
LIBRARY

QUP-24-4-4-69-5,000

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. H131-337
K35C

Accession No. H3941

Author केनेडी, जान

Title चिन्ता

This book should be returned on or before the date last marked below

प्रकाशक

राजकमल पब्लिकेशन्स लिमिटेड,
दिल्ली ।

मूल्य एक रुपया

मुद्रक
गोपीनाथ सेठ, नवीन प्रेस,
दिल्ली ।

क्रम

प्रस्तावना

१.	यह आराकशी	---	७
२.	चिन्तित स्वभाव	---	११
३.	चिन्ताजन्य स्नायुरोग	---	२१
४.	क्या किया जाय ?	---	२६
५.	चिन्ता का आनन्द	---	३८
६.	चिन्ता की सामग्री	---	४७
७.	भूत और भविष्य	---	६२
८.	सिंहावलोकन	---	६८

प्रस्तावना

यह छोटी-सी पुस्तक एक बहुत बड़ी समस्या के बारे में केवल एक दोस्ताना बातचीत है। यह समस्या जीवन के प्रति गलत दृष्टिकोण को सुधारने की है। इस पुस्तक में भौतिक सफलता के बारे में कुछ न बताकर आनन्दमय जीवन बिताने के विषय में सुझाव दिये गए हैं।

यह एक सामान्य दलील है कि जीवन का आनन्द रुपये-पैसे पर निर्भर नहीं, किन्तु इस दलील का दूसरा पहलू, कि आनन्द केवल परिस्थितियों के प्रति हमारे उचित रुख पर निर्भर है, व्यवहार में लाना सुगम नहीं। जो कुछ भी इस पुस्तक के पृष्ठों में लिखा है उससे पाठकों को इस तथ्य को समझने में और इस तथ्य को अपने जीवन पर लागू करने के उपाय सोचने में सहायता मिलेगी।

जब हम अपने आपको सम्यग् और सम्पूर्ण समझना छोड़कर यह अनुभव कर लेते हैं कि जो व्यवहार हमने परिस्थितियों का सामना करने के लिए बनाया है उसमें बहुत-कुछ सुधार की आवश्यकता है, तो यह हमारा आनन्द-प्राप्ति की ओर उठाया हुआ पहला कदम होता है। यदि हम अपने गुह्यतम

साधनों का पूरा-पूरा प्रयोग करें तो हम सब इस आनन्द का अनुभव कर सकते हैं ।

डर, चिन्ता या निराशा का शिकार बने रहना बहुत ही कष्ट-दायक जीवन है और यदि हम अपनी ओर ज़रा भी ध्यान दें तो यह कष्ट अनावश्यक हो जाता है ।

इस पुस्तक को पढ़कर यह कहते हुए एक तरफ न रख दीजिए कि “ये मनोवेत्ता बहुत बातूनी होते हैं; यह अच्छी सलाह तो देते हैं, किन्तु वह मुझ पर लागू नहीं होती ।”

यह केवल एक अच्छी सलाह ही नहीं, वरन् सद्व्यवहार भी है । यदि आप मेरी बात पर गम्भीरता से ध्यान नहीं देंगे तो मुझे इस बात की ज़रा भी चिन्ता नहीं होगी । किन्तु अपने बारे में आप अवश्य गम्भीरता से सोचिए—लेकिन आवश्यकता से अधिक गम्भीरता से नहीं ।

—जॉन कैनेडी

: १ :

यह आराकशी

चिन्ता को आजकल 'हमारे युग का अभिशाप' कहा जाता है। हम सभी इसके शिकार होते हैं, क्योंकि हम सब पर आधुनिक जीवन का निर्मम दबाव पड़ा रहता है। कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं जो आधुनिक संसार के दायित्वों और उलझनों का सामना करने में किसी-न-किसी समय अपने को अनुपयुक्त न पाता हो।

यह छोटी-सी पुस्तक आपको जीवन की कठिनाइयों का सामना करने और उसमें सच्चा आनन्द पाने के योग्य बनाने में आपकी सहायता करने का एक प्रयत्न है।

हमें किसी गलतफहमी में नहीं रहना चाहिए। हममें से कोई भी जीवन की जिम्मेदारियों से नहीं बच सकता, किन्तु जिस तरीके से हम जिम्मेदारियों को निभाते हैं उसी पर हमारी मानसिक स्थिति निर्भर रहती है। इसीसे एक ओर तो अवसाद और अयोग्यता प्राप्त होते हैं और दूसरी ओर योग्यता और उल्लास। यदि आप चाहते हैं कि कोई खिलौनों से आपका दिल बहलाकर आपकी सब चिन्ता और फिक्र दूर कर दे या कोई आपको कहे कि आपकी चिन्ताओं के सब कारण कल्पित हैं

और आपने केवल अपने आपको सम्भालना है तो आपको इस किताब के पढ़ने की आवश्यकता नहीं। इस किताब में कोई भी ऐसी बात नहीं जो इस प्रकार के व्यक्ति को जरा भी सहायता दे सके।

किन्तु यदि आप स्वस्थ जीवन बिताना चाहते हैं और जीवन की वास्तविक कठिनाइयों की ओर उचित रुख बनाना चाहते हैं तो आइये हम मिलकर इन कठिनाइयों का हल ढोचने का प्रयत्न करें।

शायद आप चिन्ताग्रस्त रहते हैं, क्योंकि यदि ऐसा न होता तो आप इस पुस्तक को पढ़ न रहे होते। या शायद आप किसी अन्य चिन्ताग्रस्त व्यक्ति की सहायता करना चाहते हैं। सबसे पहले हमें यह जान लेना चाहिए कि हमारे वार्तालाप का विषय क्या है।

चिन्ता मन की एक ऐसी आराकशी क्रिया है जो कार्य में प्रकट नहीं होती या हो सकती। चिन्ता की और भी कई परिभाषाएँ हैं जो इससे बहुत बेहतर हैं, किन्तु मुझे यही परिभाषा पसन्द है।

सबसे पहले मुझे यह परिभाषा इसलिए पसन्द है क्योंकि यह मेरी अपनी बनाई हुई है। यह एक ऐसी दलील है जिसके ही कारण दूसरा कोई व्यक्त इस व्याख्या को पसन्द नहीं कर सकता। किन्तु मेरे लिए यह नई है, सरल है और समझने में आसान है। मेरी पसन्दगी का एक और कारण यह है कि

इसमें एक छोटा-सा चित्र है । यह चित्र 'आराकशी' शब्द में है ।

यदि आपने कभी आरी इस्तेमाल की हो तो आपको मालूम होगा कि यह किस प्रकार आगे-पीछे-आगे-पीछे जाती है । इसकी आवाज़ बहुत कर्कश होती है और यह नमों में कसाव उत्पन्न करती है । मुझे यह चिन्ता का एक उचित चित्र प्रतीत होता है । यदि हम मानसिक क्रिया का चित्र खींचना चाहें तो यह उसका ठीक नमूना है । आगे-पीछे-आगे-पीछे यूं ही मन चला करता है । स्वभाव में एक विशेष प्रकार की कर्कशता आ जाती है और स्नायुओं में खिंचाव उत्पन्न होता है ।

यदि इस प्रकार मन के किसी रुकावट के साथ रगड़ खाने की अपेक्षा हम कोई ऐसी क्रिया शुरू कर सकें जिससे मन की इस गति को बन्द कर सकें, इसको इतनी शक्ति दे सकें कि यह रुकावट को एक ही चोट में काटकर दूर कर सके तो हमारी चिन्ता समाप्त हो जायगी । मानसिक शान्ति और सौभाग्य की भावना उस कर्कशता का स्थान ले लेगी और हम स्वतन्त्रता और प्रभुत्व का अनुभव करने लगेंगे ।

इस प्रकार यदि हम चिन्ता करना छोड़ना चाहते हैं तो हमें आत्म-अध्ययन करना सीखना होगा और यह जानना होगा कि हम जीवन की ओर कैसा रुख बना रहे हैं । सम्भवतः दोष आरी का नहीं, वरन् उस व्यक्ति का होता है जो उसे चला रहा है ।

यदि हम इस रूपक को बदल दें तो हम कह सकते हैं कि हमारी भाव-शक्ति (इमोशनल फोर्स) गलत तरीके से इस्तेमाल हो रही है। वह रुकावटों के गिर्द घूमकर निकल जाने और अपने बहाव के लिए नये रास्ते खोज निकालने की बजाय उनसे जा टकराती है। हम बहुधा अपने आपको पूर्ण समझ लेते हैं और अपने चिन्तित रहने के स्वभाव को भी अनिवार्य समझने लगते हैं। इसलिए आइये, हम कुछ आत्म-अध्ययन और पुनर्निरीक्षण करें।

आप किस प्रकार के व्यक्ति हैं, और आपका पालन-पोषण किस प्रकार हुआ है ?

: २ :

चिन्तित स्वभाव

क्या आप इस प्रकार के व्यक्ति हैं जिसका पालन-पोषण गलत ढंग से हुआ है ?

देखिए, आप नाराज मत होइए। यह मत भूलिए कि हम मित्र बनने की चेष्टा कर रहे हैं, यद्यपि मैं स्वीकार करता हूँ कि मैंने इस मित्रता का आरम्भ गलत तरीके से किया है। मुझे अधिक होशियारी से काम लेना चाहिए था, किन्तु हममें से अधिकांश का पालन-पोषण गलत तरीके से हुआ है, इस कारण कम-से-कम मैं तो इसे अपमान की बात नहीं समझता। आखिर कोई भी व्यक्ति अपने माता-पिता को स्वयं नहीं चुन सकता और उन्होंने भी अपनी ओर से कोई कसर नहीं उठा रखी।

किन्तु क्या वे अपनी 'चिन्ताओं', अपनी आर्थिक कठिनाइयों, पड़ोसियों के साथ झगड़ों और पारिवारिक उलझनों के विषय में आपके सामने बातचीत तो नहीं करते रहे ? क्या उन्होंने आपको कभी यह समझाकर आगामी परिस्थितियों के लिए तैयार किया कि संसार बहुत शीतल और कठोर है और 'जब हम यहां से विदा हो जायेंगे तो आपकी देखभाल करने वाले आप स्वयं ही रह जायेंगे ?' कहीं वे आपके बारे में

सदा बहुत उत्कंठित तो नहीं रहे ?

एक ऐसी स्त्री का उदाहरण लीजिए जो अभी बच्ची ही थी कि दुर्भाग्यवश उसके पिता की मृत्यु हो गई। उसकी मां की आर्थिक स्थिति सन्तोषजनक थी। यह बच्ची ही उसका सब-कुछ थी। इसलिए उसने लड़की की देखभाल बहुत सावधानी से की। बेटी का भी अपनी मां से स्नेह बढ़ता गया। जब तीस वर्ष पश्चात् माता की मृत्यु हुई तो वह बिलकुल असहाय-सी हो गई। यह शोक का एक करुणामय उदाहरण प्रतीत होता था; किन्तु नहीं, वास्तव में वह डर का एक करुणामय उदाहरण था। मां ने अपना कर्तव्य आवश्यकता से अधिक अच्छी तरह निभाया। इसलिए बेटी दूसरों पर निर्भर रहनेवाली और आत्म-रत बन गई और जीवन की कठिनाइयों का मुकाबला न कर सकी। मां उसके बारे में बहुत भयभीत रहती थी। बेटी भी अपने बारे में बहुत भयभीत रहना सीख गई।

जब वह लोगों से स्नेह करती तो उनसे निजी मलकीयत समझकर इतने आवेश से चिपट जाती कि उनके लिए मिरदर्दी का कारण बन जाती। वह आशा करती थी कि वे उसके बारे में उसी प्रकार चिन्ता करें जिस प्रकार उसकी उत्सुक मां किया करती थी, किन्तु यह न समझ पाती थी कि इन मित्रों को और भी काम रहता है जबकि उसकी मां को उसकी देखभाल के अतिरिक्त कोई काम न था। यह शीघ्र ही पता चल गया कि

मां की मृत्यु पर उसकी चिन्ता वास्तव में उसके अपने निजी आराम की चिन्ता थी ।

अन्त में इसका प्रभाव उसके स्वास्थ्य पर पड़ा, यद्यपि डाक्टर को कोई ऐसा लक्षण नहीं दीख पड़ा जिससे प्रतीत हो कि उसे कोई गम्भीर बीमारी है । आखिरकार उसे स्नायुरोग (नर्वस ब्रेकडाउन) हो गया और चूँकि बीमारी की हालत में उसकी देखभाल अच्छी तरह होती थी, इसलिए वह नये जीवन से सन्तुष्ट रहने लगी । उसे ऐसा लगा मानो उसे पहले-जैसा जीवन मिल गया हो और इससे वह बहुत खुश है, किन्तु बहुत ही चिन्तित रहती है ।

ऐसा प्रतीत होता है कि यह गलत पालन-पोषण की हद है, किन्तु इस प्रकार के सैकड़ों उदाहरण मिलते हैं । कई बार मां अपने बच्चे की बेहतरी के लिए जो प्रयत्न करती है वही प्रयत्न वास्तव में बहुत अहितकर सिद्ध होता है ।

हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हम अपने-आप को सम्पूर्ण न समझें । यदि आप चिन्तित स्वभाव के हैं तो कुछ क्षणों के लिए शान्तचित्त हो इस बात पर निष्पक्ष तरीके से विचार कीजिए कि आपका पालन-पोषण किस प्रकार हुआ है ।

हो सकता है कि आपको लाड-प्यार से बिलकुल बिगाड़ न दिया गया हो, किन्तु फिर भी आपकी बाल्यावस्था के घरेलू वातावरण का आपके चिन्तित स्वभाव से बहुत गंभीर सम्बन्ध हो सकता है । गलत वातावरण साधारण जीवन के बारे में

आपके मन में चिन्ता का एक अनिश्चित भाव बना देता है जिसके कारण इस 'परिश्रान्त और अबोध संसार के रहस्य के भार' को सम्भालने में आप अपने को असमर्थ समझने लगते हैं। हम सभी ऐसा समझते हैं, कुछ अधिक और कुछ कम।

सम्भवतः आपके माता-पिता का अपनी चिन्ताओं और भय को प्रायः अभिव्यक्त करना आपके लिए अधिक सहायक नहीं हुआ। वे आपके बारे में बहुत उत्कंठित रहे और उन्हें कभी इस बात का विश्वास न हुआ कि आप परिस्थितियों पर काबू पाने और आगे बढ़ने के योग्य हो सकेंगे। वे स्वयं भी भय से ऊपर न उठ सके, और न उनका जीवन विश्वास और आनन्द का जीवन ही बन सका। इस प्रकार बिलकुल अनजाने में उन्होंने अपना कुछ भय आपको सौंप दिया। उन्होंने ही आपमें चिन्तित स्वभाव का बीजारोपण किया।

शायद आप यह कहना चाहते हैं कि "मां बहुत चिन्ता करती थीं, मैंने उनसे ही यह स्वभाव लिया होगा।" किन्तु यदि आपकी मां अपने जीवन में सफल नहीं हुई तो यह आवश्यक नहीं कि आप भी असफल रहें। यदि आपके पिता को सदैव भय रहा तो आपको उनसे अच्छा बनने की चेष्टा करनी चाहिए। ऐसा करने में आप अपने माता-पिता के साथ धोखा नहीं कर रहे। यह तो वास्तव में जीवन की अच्छाइयों के साथ वफादारी है। ऐसा करने में आप उन चीजों को पाने की चेष्टा कर रहे हैं

जिनको आपके माता-पिता नहीं पा सके ।

आप पर इस सुभाव का असर नहीं होना चाहिए कि जीवन किसी-न-किसी प्रकार आपके लिए कष्टकर होगा । मैं जानता हूँ कि जीवन कष्टकर है, किन्तु आपके लिए दूमरों की अपेक्षा अधिक नहीं । यहां कोई ऐसा दुष्ट भाग्य नहीं जो केवल आपको ही दण्ड देने पर तुला है । जीवन आपके लिए कष्टकर हो सकता है; यह हम सभी के लिए कष्टकर है । यदि हम जीवन की ठोकरी को स्वीकार कर संघर्ष करते चले जायं तो इस संघर्ष में हमें एक विलक्षण उत्तेजना मिलती है ।

आप भी ठोकर लगाइए । आपमें सब प्रकार की शक्तियाँ हैं जो आपकी सहायता करेंगी । इन शक्तियों में सबसे बड़ी ये हैं—श्रद्धा, साहस, महनशक्ति, हास्य और प्रेम । अन्तिम इन सबमें महान् है । यह एक बहुत विचित्र बात है कि जब हम निष्पक्ष भाव से आगे बढ़ते हैं तो जीवन के सब संकट मंद पड़ जाते हैं ।

“प्रेम में भय नहीं ।” जब हम जीवन-यात्रा में आनन्द लेने लगते हैं और जिन लोगों के साथ सम्पर्क में आते हैं उनसे सहानुभूति से व्यवहार करते हैं तो चिन्ता गुप्तरूप से लुप्त हो जाती है । हमारी चिन्ता का कारण भय है ।

बचपन के दिनों की ओर एक निष्पक्ष दृष्टिकोण बनाइये और सोचिए—क्या आपका वातावरण आपको जीवन के लिए तैयार करने के लिए उपयुक्त था ? कहीं आपके वातावरण में

तनाव तो न था ? क्या वह चिन्तायुक्त था ? आपको सदैव ही जीविकोपार्जन के संघर्ष के बारे में सुनना तो नहीं पड़ता था ? किसीने आपके मन में डर तो नहीं बिठाया ? ऐसा है तो यह कोई अचम्भे की बात नहीं है कि आप चिन्तित रहने वाले व्यक्ति हैं । आश्चर्य की बात तो यह है कि आप अब तक जीवन का मुकाबला कर सके हैं और यहां तक पहुँच गए हैं । आपके मन में एक तनाव उत्पन्न हो गया है जिससे आप हर समय उद्विग्न और चिन्तित रहते हैं ।

मैं जानता हूँ कि जीवन बहुत कठिन है और यह हमारे लिए एक चुनौती है, किन्तु हमें त्रस्त न होना चाहिए । आपका जन्म जीने के लिए हुआ है, और जीवन की चुनौती के लिए आपमें पर्याप्त आन्तरिक शक्तियाँ हैं । यदि मानव-प्रकृति में मानव-प्रकृति की समस्याओं का हल करने की योग्यता न होती तो हम काल के आदिम-जंगल से बाहर न निकल पाते ।

आप भी एक मनुष्य है और आपमें भी विकास की क्षमता है, या आप एक स्त्री हैं और आपमें स्त्री के सभी गुण हैं । जीना, बढ़ना, और विजयी होना ही आपके जीवन का तात्पर्य है, इसलिए जीवन के प्रति श्रद्धा और विश्वास का रवैया बनाइए ।

यह मैं हेमन्त-ऋतु में एक छुट्टी के दिन लिख रहा हूँ । मैं देखता हूँ कि इस जिले के काम करने वाले अधिकतर लोग शहर चले गए हैं । इन लोगों को छुट्टी के दिन का वेतन नहीं

मिलता, फिर भी मेहनत करने के बाद छुट्टी मिलने पर ये बहुत आनन्द मना रहे हैं।

ये स्त्री-पुरुष सदैव दरिद्रता की सीमा पर रहते हैं, इन्होंने जीवन के साथ खेलना सीख लिया है। ये लोग अमितव्ययी और फिजूलखर्च नहीं, इन्होंने अपने आनन्द मनाने के लिए कुछ पैसे बचा लिए हैं और ये आनन्द मना रहे हैं।

इन्होंने खेल की गम्भीर कला सीख ली है। इस कला का रहस्य यह है कि अव्यक्तरूप से मनुष्य में एक ऐसा विश्वास हो कि वह किसी-न-किसी प्रकार अवश्य सफल हो जायगा। यदि इनके जीवन में खेल की यह मात्रा न होती तो चिन्ता के मारे इनका कचूमर निकल जाता।

इनसे पाठ लीजिए। इससे आपको लाभ होगा। दैनिक संघर्ष पर अधिक गम्भीरता से न सोचिए और भविष्य में विश्वास रखिए। जब तक आप जीवन से खेलना नहीं सीखेंगे तब तक आप अपने जीवन में पूर्णतया निश्चिन्त नहीं हो सकेंगे। जीवन की समस्याओं का इस प्रकार मुकाबला करिए जिस प्रकार पहलवान अपने प्रतिरोधी का करता है। उसे पूरा निश्चय होता है कि वह उसे गिरा देगा और इसलिए वह स्वयं भी गिरने को तैयार रहता है। मान लीजिए कि आप असफल रहे; फिर भी आपको यह सोचकर आनन्द का अनुभव होगा कि आप लड़े और आपने इस संघर्ष से कुछ सीखा जिससे आप अगली लड़ाई में इससे अच्छा लड़ सकेंगे।

मैं यह नहीं कहता कि 'आप खतरनाक जीवन बिताइये', क्योंकि इसका अभिप्राय यह हो सकता है कि 'आप असावधानी का जीवन बिताएँ'; और ये दोनों बिलकुल एक ही बात नहीं। किन्तु हमें इस बात को स्पष्ट रूप से समझ लेना चाहिए कि हमें खतरनाक जीवन बिताना ही होता है, क्योंकि जीवन सबके लिए एक खतरनाक अनुभव है। खतरा मनुष्य के अस्तित्व की एक बुनियादी शर्त है—इस संसार में हमारी मानसिक शान्ति को खतरा है, हमारे आराम को खतरा है, हमारी पूंजी को खतरा है और हमारी नैतिकता को खतरा है।

जीवन की सड़क पर बहुत भीड़ है और हमें नियम मानकर इस पर चलना है। यह आशा मत कीजिये कि संसार आपका अनाड़ीपन लगातार सहन करता चला जायगा और आपके लिए सुविधाएं जुटाता रहेगा ताकि आप सुगमता से उस पर चलते चले जायें। अनाड़ीपन का बिल्ला तो उस समय हटा दिया गया था जब आपने स्कूल छोड़ा था। आप अपने शिक्षकों को पीछे छोड़ आये हैं और अब आपको स्वयं ही भीड़ में चलना होगा।

निस्सन्देह यह बहुत खतरनाक है, किन्तु इसमें भी एक रोमाञ्च है। आप अपना मस्तिष्क ठिकाने रखें और समझ लें कि आप कहां जा रहे हैं। आप भी दूसरों की भाँति अपने लक्ष्य पर पहुँच जायेंगे।

अपने आप पर पूरा काबू रखिए और हिचकिचाइए नहीं।

द्विचकिचाना ही चिन्ता करना है। यदि आपको कहीं निकास दिखाई देता है तो आगे बढ़िए; सावधानी से हो तो अच्छा है, किन्तु चलते रहिए। जब आप कार्य करते हैं तो आप अनुभव करते हैं कि परिस्थितियों पर आपका पूरा काबू है। आपके जीवन में एक गति है और इस गति के कारण आप उस बाधा को पार कर सकते हैं जो आपके रास्ते को रोके हुए है। जब आप रुकावट के सामने ठहर जाते हैं और कार्य करने का निर्णय नहीं कर पाते तब आपको चिन्ता होती है।

मेरा एक मित्र शहर की एक गली में जा रहा था। जाते-जाते उसने एक स्त्री को देखा जो एक खिड़की पर अंगुलियों से कुछ टटोल रही थी जैसे वह अपना रास्ता खोज रही हो। उसका व्यवहार बहुत विचित्र था। मेरे मित्र ने अपना हाथ उसके कन्धे पर रखा और कहा—“क्षमा कीजिए, क्या मैं आपकी सहायता कर सकता हूँ ?”

वह एकदम घबड़ा गई जैसे शिकंजों में फँस गई हो। “बहन ! मेरी सहायता कीजिए। मैं अन्धी हूँ, परेशान हो गई हूँ, और रास्ता भूल गई हूँ।”

उसके मन को शान्त कर उसको ठीक रास्ते पर डालना कुछ क्षणों का काम था। जहां तक जीवन का सम्बन्ध है हम सब अन्धे हैं। हम सबको एक घबड़ाने वाली भीड़ में से गुज़रना पड़ता है, किन्तु हमें दिशा का कुछ ज्ञान है। हमें अपना मस्तिष्क सही रखकर विश्वास से आगे बढ़ते रहना चाहिए। जब हम

घबड़ा जाते हैं, हिचकिचाते हैं और भय का शिकार होते हैं तब हम भटक जाते हैं ।

कुछ लोगों को अपने ऊपर विश्वास नहीं होता । वे कार्य नहीं कर सकते और विश्वासपूर्वक आगे नहीं बढ़ सकते । उनके स्वभाव में भय की बहुत मात्रा होती है और जीवन उनके लिए संकटों की एक शृंखला-सी बन जाता है ।

रुकावटों से डरकर कार्य से हाथ रोक लेने का परिणाम चिन्तित स्वभाव होता है ।

: ३ :

चिन्ताजन्य स्नायुरोग

अभी तक हम चिन्तित स्वभाव के विषय में बातचीत करते रहे हैं, किन्तु सम्भव है आपकी चिन्ता कहीं अधिक गहरी हो। इसके परिणामस्वरूप केवल सामान्य जीवन के बारे में चिन्ता के अनिश्चित भाव ही नहीं, बल्कि निश्चित शारीरिक लक्षण उत्पन्न होते हैं।

असली गहरी चिन्ता के, जिसे मनोवैज्ञानिक चिन्ताजन्य स्नायु-रोग (एंग्जाइटी न्यूरोसिस) कहते हैं, निम्नलिखित परिणाम होते हैं, यद्यपि मैं आपको अनुमति दूंगा कि आप नामों की अधिक परवाह न करें। कई बार व्यक्ति शब्द सुन लेने से ही यह समझने लगता है कि उसे रोग हो गया।

चिड़चिड़ापन

थकावट

बेचैनी

निद्रारोग

दुःस्वप्न

कई बार चिन्ता इतनी अधिक बढ़ जाती है कि उसके बहुत दुःखदायी लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं, जैसे कंपकंपी, पसीना आना,

मनोवेदना, कई प्रकार के मानसिक आवेश, अकेलेपन से डर, भीड़ का डर और बन्द जगहों में भींचे जाने का डर ।

यह सत्य है कि इन परिणामों का कारण दिन-प्रतिदिन की चिन्ताएं नहीं होतीं बल्कि किसी बहुत बड़े भय की चिन्ता होती है जिसे बलपूर्वक दमन कर दिया गया हो । हम साधारण तरीके से कार्य करना चाहते हैं, किन्तु साथ ही किसी ऐसी बात का दमन कर रहे हैं जिससे हम डरते हैं या जिसने हमें बुरी तरह ठेस पहुंचाई है ।

जिस शक्ति को हम इन विचारों के रोकने में लगा रहे हैं वह हमारी स्नायु-प्रणाली को क्षीण कर रही है और ऐसा करने से हमें उस रोग का वास्तविक खतरा है जिसे लोग प्रायः 'सन्निपात' (नर्वस ब्रेकडाउन) कहते हैं । हमने निकास को बन्द कर दिया और उद्वेगों की अभिव्यक्ति रोक दी है जिससे तनाव इतना बढ़ गया कि हमें सन्निपात होने का वास्तविक खतरा है ।

कई बार इस रोग की जिम्मेदारी काम की अधिकता पर थोपी जाती है । यह एक प्रकार सत्य भी है । हमारी स्नायु-प्रणाली को बहुत अधिक काम करना पड़ता है, किन्तु बहुत बार हम यह नहीं समझ सकते कि यह स्वतन्त्रता से काम नहीं कर रही है । इसको दुगना बोझ उठाना पड़ रहा था—एक तो हमारे दिन-प्रतिदिन के काम और जिम्मेदारियों का बोझ और दूसरे दमन किये गए घृणा, पराजय या भय का भार जिसे हम अभिव्यक्त होने से रोक देते हैं ।

दैनिक कार्य करने के लिए हमारे मन के पास केवल आधी या आधी से कम शक्ति थी, क्योंकि दूसरी आधी शक्ति व्यक्ति के उस भाव को दवाने में व्यय हो रही थी, जो इस बात की चेष्टा कर रहा था कि उसे महत्व दिया जाय। मन का एक भाग जीवन की मांगों को पूरा करने की चेष्टा कर रहा था और दूसरा भाग एक बन्द दरवाजे को दबा रहा था, जिसको कुछ बलिष्ठ भावात्मक शक्तियां खोलने की चेष्टा कर रही थीं।

यदि हम चिड़चिड़े हैं या थके-थके रहते हैं या बेचैन रहते हैं या हमें बुरे स्वप्न आते हैं या अकेलेपन से डर लगता है या बन्द कमरे में भींचे जाने से डर लगता है तो यह कोई हैरानी की बात नहीं। हमारे मानसिक बायलर में पूरी तरह भाप भरी थी और यह बहुत जोर से दबा रही थी, जिसके कारण हमारी नियन्त्रण की शक्तियों को बहुत अधिक काम करना पड़ रहा था। हमें किसी-न-किसी प्रकार इस भाप को निकालना था। चिन्ता के ऊपर वर्णन किये हुए लक्षण इसी दमन का परिणाम हैं।

यह भाप क्या है? यह हमारी मनोवृत्तियां हैं। मनोवैज्ञानिकों ने मनोवृत्तियों की बहुत लम्बी-लम्बी सूचियां दी हैं। उनकी संख्या के बारे में उनमें बहुत मत-भेद हैं। हम अपने प्रयोजन के लिए ११ मनोवृत्तियां लेते हैं।

लुधातृप्ति की मनोवृत्ति, लड़ाई, विनय, उत्सुकता, प्रतिघात और दुःखप्रद वस्तुओं से बचने की मनोवृत्ति; इसके अतिरिक्त हममें अपने-आपको प्रदर्शन करने की इच्छा होती है और

अपनी बात स्वीकार कराने की; इनके साथ-साथ दूसरे व्यक्तियों से मित्र-सम्बन्ध जोड़ने की; बच्चों, दुर्बल और नाजुक चीजों की देखभाल और रक्षा करने की और अन्तिम इकट्ठे रहने की, जिससे हमारे सामाजिक संगठन की इच्छा पूर्ण होती है—यह साधारण मनोवृत्तियां हैं।

चिन्ता इसलिए उत्पन्न होती है कि हम किसी-न-किसी कारण इनमें से एक या दूसरी मनोवृत्ति को दमन करते हैं और बहाना करते हैं कि यह वृत्ति हमारे मन में है ही नहीं, कि हम वास्तव में इस प्रकार सोचते ही नहीं हैं।

किन्तु दमन में रुकावट का भार मन में अवश्य रहता है और हर समय यह सेन्सर इसको चेतन-मन से बाहर रखने की चेष्टा करता है। इसे स्वीकार नहीं किया जाता और इसके साथ व्यक्त-रूप से बर्ताव भी नहीं किया जाता, इसलिए जिस वृत्ति को ठेस पहुँचती है वह विद्रोह करती है, वह चिल्लाती रहती है कि उसे स्वीकार किया जाय और उसका इलाज किया जाय।

व्यक्तित्व को आन्तरिक संग्राम के कारण बहुत पीड़ा होती है, क्योंकि एक बहुत महत्वपूर्ण मनोवृत्ति कहती है कि “मुझे ठेस पहुंच रही है। मुझे भी परवाह है। मेरा विचार था कि मेरी वृत्ति होगी किन्तु मेरा खण्डन किया जा रहा है। मैं नहीं चाहती थी कि मुझे अन्धेरे सूराख में ठूस दिया जाय और मेरे अस्तित्व को स्वीकार न किया जाय। मैं आपका एक महत्वपूर्ण अंग हूँ।”

तब संघर्ष शुरू हो जाता है । अहं कहता है—“मैं तुम्हें स्वीकार नहीं करूंगा । यदि मैं तुम्हें स्वीकार करता हूँ तो मेरे आत्म-सम्मान को ठेस पहुँचती है ।” मनोवृत्ति कहती है—“तुम्हें मुझे स्वीकार करना पड़ेगा । यदि मेरा इस प्रकार प्रयोग नहीं कर सकते, तो किसी और प्रकार प्रयोग करो, किन्तु मुझे बन्द मत कर डालो ।” किन्तु नहीं, इसका दमन ही किया जाता है । इस प्रकार उसकी अभिव्यक्ति नहीं हो सकती तो हमारा उससे कोई सरोकार ही नहीं । और यह मनोवृत्ति मुसीबत किये रहती है ।

यह किस प्रकार होता है इसका एक उदाहरण यह है— दमयन्ती की दफ्तर के एक नवयुवक से मित्रता थी । प्रायः इकट्ठे आते-जाते थे, किन्तु अन्त में इसका परिणाम कुछ न हुआ । उस नवयुवक ने किसी और से विवाह कर लिया । दमयन्ती ने ऐसा जाहिर किया मानो वह इस सम्बन्ध से बहुत खुश है या कम-से-कम इसकी ओर वह उदासीन है और उसने इसकी कोई परवाह नहीं की है ।

एक-दो साल गुजर गये । ऐसा प्रतीत होने लगा कि धीरे-धीरे दमयन्ती के लिए दफ्तर का काम भारी होता जा रहा है और वह उसका कचूमर निकाल रहा है । वह अपने काम के बारे में चिन्तित रहने लगी । उसके अफसर बहुत सख्त थे ; उसके मातहत क्लर्क बिलकुल अयोग्य थे और सब काम उसीके कंधों पर आ पड़ा था ।

तब 'काम की अधिकता' से उसको सन्निपात हो गया। उसके लिए दफ्तर जाना असम्भव हो गया। सहायुभूति से पूछने पर पता लगा कि उसके उदासीनता के दिखावे ने उस पर बहुत बोझा डाला था। वास्तव में उसे बहुत चिन्ता रही थी और उसका मन बहुत पीड़ित रहता था। चूंकि वह नवयुवक उसी दफ्तर में काम करता था, दिन में कम-से-कम आठ घण्टे उसे यह विचार बड़े जोरों से दमन करना पड़ता था।

उसके उद्देशिक संघर्षों के बारे में स्पष्ट तौर से वार्तालाप किया गया और उसे यह भी सुझाया गया कि वह उसे पहचान कर उसके साथ कैसे बरते। फिर भी उसके सामने एक बहुत बड़ा संघर्ष था, किन्तु उसको स्पष्ट ज्ञात हो चुका था कि भविष्य और भी बहुत-सी अमूल्य वस्तुएँ लिये हैं जो जीवन को मूल्यवान बनाती हैं। धीरे-धीरे वह फिर नई दिलचस्पियों और नये जीवन के साथ अपने काम का मुकाबला करने के योग्य हो गई।

मेरा विचार है कि काम की अधिकता के कारण अब उसे सन्निपात न होगा। वह एक बहुत अच्छी लड़की है और इस प्रकार की और भी बहुत-सी लड़कियाँ हैं।

हमें उद्देशिक रुकावटों का मुकाबला करना चाहिए। यदि हमें निराशा से, जो चिन्ता में परिवर्तित हो जाती है, छुटकारा पाना है तो जो सम्भव है उसे स्वीकार करना चाहिए और जो असम्भव है उसे स्पष्टतः जान लेना चाहिए।

मनोवृत्तियों को दबाने का कोई लाभ नहीं, चाहे वह प्रेम की हों या महत्वाकांक्षा की या सामाजिक संगठन की। इनकी हमें स्पष्ट रूप से अभिव्यक्ति करनी चाहिए, और अपने जीवन में उन्हें युक्ति-युक्त स्थान देना चाहिए।

यदि किसी मनोवृत्ति की तृप्ति नहीं हुई तो खुद को कहिए “मुझे ठेस पहुंची है, किन्तु मैं यह नहीं देख सकता कि यह मुझ पर छा जाय। मेरी हार हुई है, किन्तु अब मुझे अधिक योग्यता से लड़ाई लड़नी चाहिए। क्षति हुई है तो मैं किसी और प्रकार अपने-आपको अभिव्यक्त करूंगा। यह एक वास्तविक शक्ति है, इसे मैं आवश्यक प्रयोग में लाऊंगा; यदि ऐसा नहीं कर पाता तो इससे मेरी खुशी में बाधा न पड़ेगी।”

तब मनोवृत्ति विद्रोह नहीं करती; आपको शान्ति मिलती है और आश्चर्यजनक बात यह होती है कि आप चिन्ता करना छोड़ देते हैं।

मैं जानता हूँ कि यह बहुत कठिन है; किन्तु अपने व्यक्तित्व को अभिव्यक्त करने का युद्ध एक बहुत महत्वपूर्ण युद्ध है। संसार से डरकर अपने व्यक्तित्व को बन्द कर देना नपुंसकता है, जिसमें आन्तरिक संघर्ष वेदना उत्पन्न करता है। आपने दिल को उदार रखना है या चूद्र, यही एक प्रश्न है और इस प्रश्न के उचित उत्तर पर आपका मानसिक स्वास्थ्य निर्भर है।

एक छोटा-सा गीत है यदि आप उसे अपने ऊपर लागू कर सकें तो आपको बहुत सहायता मिलेगी। मैं नहीं जानता

कि इसका लिखने वाला कौन था, किन्तु वह अवश्य ही एक बहादुर व्यक्ति होगा। बहादुरी की हम सबको आवश्यकता है। यह गीत इस प्रकार है—

“चाहे समस्त संसार मुझे त्याग दे,
और भाग्य मेरे पंख काट दे;
पर मैं अपने दिल को नहीं सिकोड़ूंगा और
न ही अधूरी धारणाएं बनाऊंगा।”

मैं नहीं समझता कि लेखक चिन्ता करने वाला व्यक्ति था। आप इस प्रकार का मन बनाने की चेष्टा कीजिए कि यदि संसार में आपको एक दिशा में सन्तोष नहीं मिलता तो अन्य कई दिशाओं में मिल जाय। मनुष्यों और वस्तुओं के प्रति अपने मन को बन्द मत कीजिए।

संसार में सब जगह अच्छे व्यक्ति मिलते हैं और जीवन में सौभाग्य की थैली कभी खाली नहीं होती। जो लोग अपना दिल सिकोड़ लेते हैं वही चिन्तित रहते हैं, क्योंकि उनकी मनो-वृत्तियों की स्वाभाविक अभिव्यक्ति नहीं हो पाती। उनके स्वभाव की शक्तियां उनके अपने बन्द व्यक्तित्व के खिलाफ टकराती हैं।

जीवन को फिर से स्वीकार कीजिए और इसके कार्यों, कर्तव्यों और सम्भावनाओं को भी। फिर आपका व्यक्तित्व परिस्थितियों के अनुसार ढल जायगा और आपकी चिन्ताएं लुप्त हो जायंगी।

: ४ :

क्या किया जाय ?

हमारे पिछले अध्याय का अधिकतर भाग स्त्रियों को सम्बोधित किया प्रतीत होता है; और यह ठीक ही है, क्योंकि एक स्त्री की अधिकतर चिन्ताएं व्यक्तिगत सम्बन्ध की किसी प्रकार की असफलता के कारण उत्पन्न होती हैं। इस दिशा में पुरुष कुछ भिन्न होते हैं—उनकी तसल्ली ग्राह्य वस्तुओं से हो जाती है, और सुगमता से ही।

क्या आपने कभी देखा कि एक पुरुष को 'अपने कोट पर तमगे लगाने से' या खेल के मैदान में जीत होने पर कितना गर्व होता है ? पुरुष एक ऐसा क्रियाशील जीव है जो क्रिया में ही व्यस्त रहता है और यदि उसे सम्मान और स्वाभिव्यक्ति के साधन मिल जायं तो सुगमता से ही सन्तुष्ट हो जाता है।

किन्तु यदि पुरुष को अपने में लीन रहने को विवश कर दिया जाय और उससे स्वाभिव्यक्ति के साधन छीन लिये जायं तो वह चिन्ता करने लगता है। जब वह अपने कारोबार में घाटा पड़ता देखता है, या नौकरी खो बैठता है, या जनता से किसी कारण अलग कर दिया जाता है, तो वह अपनी पत्नी से बहुत अधिक गम्भीरता से इस दुःख को लेता है। स्त्री तो

खुली तबियत, हँसमुख और प्रसन्न-चित रहती है, किन्तु पुरुष का स्वभाव चिड़चिड़ा और व्यग्र हो जाता है। स्त्री को अपने पति के साथ प्रेम करने और उसकी देखभाल करने में ही चैन मिल जाता है। पुरुष को अपने आपको संसार में अभिव्यक्त करना होता है, उसे परिस्थितियों पर काबू पाना होता है, या कारोबार की पेचीदगियों को समझना होता है और अपने साथियों के बीच खड़ा होना होता है। पुरुष को इन चीजों से वंचित कर दीजिए तो वह चिन्ता करने लगेगा। इसका एक उदाहरण यह है—

रामलाल ग्राम-खेल-समिति का प्रधान था। नया हाल बनवाने का प्रश्न उठा। इस बारे में रामलाल की एक नीति थी और उपप्रधान की दूसरी। बहुत वाद-विवाद हुआ। मामला बहुत बढ़ गया और रामलाल की हार हुई। इसके पश्चात् क्या हुआ उसे देखिए।

वह नई क्लब में अधिक दिलचस्पी न ले सका, क्योंकि उसकी सेहत जवाब देने लगी। उसे निद्रारोग हो गया और उसके लिए शाम को विश्राम करना आवश्यक हो गया। अन्त में उसे स्थानीय कार्यों से अलग होना पड़ा। इससे सबको दुःख हुआ, क्योंकि वह एक सज्जन और उत्साही व्यक्ति था। तब लोगों ने उससे सहानुभूति से व्यवहार किया, उसका स्वास्थ्य फिर सुधरने लगा और वह फिर पद स्वीकार करने के योग्य हो गया।

वास्तव में बात यह थी कि रामलाल को अपनी इज्जत का बहुत अधिक ख्याल था। अपनी नीति की अस्वीकृति से उसके आत्म-सम्मान को बहुत ठेस पहुंची। जब उसके मन से अपनी नीति की अस्वीकृति का विचार हट गया और उसने महसूस किया कि लोग अब भी उसका आदर करते हैं, संहत के बारे में उसकी चिन्ता दूर हो गई।

उसकी पत्नी जानती थी कि वह अपनी हार पर चिन्तित था। किन्तु उसका कारण यह था कि 'वह हरेक बात गम्भीरता से लेता है।' वास्तव में वह अपने बारे में भी बहुत गम्भीरता से सोचता था। उसकी चिन्ता, जिसने उसकी सेहत के बारे में फिक्र का रूप ले लिया था, वास्तव में उसके आत्म-सम्मान को ठेस पहुंचने के कारण थी। यह बचपन मालूम होता है, किन्तु वह इसी प्रकार का व्यक्ति था। इस प्रकार के बहुत-से व्यक्ति होते हैं।

कारोबार या पारिवारिक समस्याओं की वास्तविक चिन्ताएं, जिनका हम हल नहीं निकाल सकते, बिलकुल भिन्न होती हैं। उन्हें सुलभाया नहीं जा सकता और न ही मेरे पास कोई ऐसा अचूक नुस्खा है जिससे मैं इनका इलाज बता सकूँ। यदि मैं प्रत्येक व्यक्ति को यह बता सकता कि वह आजकल की घोर प्रतियोगिता के जमाने में अपना कारोबार कैसे चलाए या हरेक आदमी को अच्छी उपाधि दिला सकता या केवल यही बता सकता कि आप खेल में कैसे बाजी ले सकते हैं तो मैं यह

छोटी-सी किताब न लिख रहा होता। मैं कोई बड़ा ग्रन्थ लिख रहा होता और संसार उसकी प्रतीक्षा कर रहा होता।

यह बड़े खेद की बात है कि मैं चमत्कार नहीं दिखा सकता, न ही मेरा कोई परिचित व्यक्ति ऐसा कर सकता है। इसलिए मुझसे यह आशा न कीजिए कि मैं आपकी चिन्ता के कारणों को हटा सकूँगा। यहां हमारा तात्पर्य केवल यह है कि इन्हें कैसे स्वीकार करें और उनके साथ कैसे पेश आएँ। हम चिन्ता की अमुक परिस्थितियों के बारे में क्या करें।

आपको चमत्कारों की आशा नहीं करनी चाहिए। यदि चमत्कार न हुआ तो इससे आपको और भी चिन्ता होगी। मुझे एक कुछ अपरिचित स्त्री का स्मरण है जो एक दिन मेरे पास आई। उसने पियानो वाले को देने के लिए १५ पौंड मांगे, यह पियानो उसने किशतों पर खरीदा था। उसने कहा कि वह आधा क्राऊन प्रति सप्ताह करके मेरा रुपया लौटा देगी।

वह स्त्री चमत्कारों में विश्वास रखती थी और वह समझती थी कि मैं भी चमत्कारों में यकीन रखता हूँ। मैंने उसे सलाह दी कि वह पियानोवाले का रुपया प्रति सप्ताह आधा-आधा क्राऊन करके चुका दे, उसने मान लिया कि यह एक अच्छा विचार है। उसे रुपया जुटाने में इतनी कठिनाई हो रही थी कि वह पागल हुई जा रही थी।

इस प्रकार के बहुत-से व्यक्ति होते हैं। वे चाहते हैं कि उन्हें किसी चमत्कार द्वारा किसी भ्रंश से छुटकारा मिल

जाय, किन्तु वे अपने आपको इस प्रकार अनुशासन में नहीं ला सकते कि वे धीरे-धीरे, छोटे-छोटे अमली कदम उठाकर मुसीबत से बचने का प्रयत्न करें, या यह समझ लें कि होनी होकर ही रहेगी। स्त्री या पुरुष जो कोई भी चमत्कार की प्रतीक्षा में हाथ-पर-हाथ रखकर बैठ जाता है उसका समय अत्यन्त दुःखप्रद चिन्ता में बीतता है।

परिस्थितियों का मुकाबला कीजिए और उनके बारे में कुछ अमली कदम उठाइए। बहाना करके अपने को धोखा मत दीजिए। यदि आपका कारोबार मन्द पड़ने लगा है तो कुछ-न-कुछ कीजिए, चाहे गलत ही हो। अपनी ओर से आप पूरी समझदारी से काम कीजिए, किन्तु काम जरूर कीजिए।

अपनी परिस्थिति की कठनाइयों का मुकाबला कीजिए और अपनी समझ के अनुसार कोई बाइज्जत हल निकालिए। इस बात से मत डरिए कि आपका किसी चीज के बिना गुजारा नहीं चलेगा। दरिद्रता से भी मत डरिए। गरीबी का भय अभिशाप है, गरीबी स्वयं अभिशाप नहीं।

यदि आप हृदय से गरीबी को स्वीकार कर लें और इसकी कठिनाइयों को साहस और श्रद्धा के साथ सहन कर लें तो गरीबी प्रोत्साहन देती है। गरीबी स्वयं इतनी दुःखदायी नहीं जितना कि उसका विचार। ढिल-मिल मत कीजिए, निर्णय कीजिए। यदि आप अपनी योग्यता के अनुसार काम करें तो आप देखेंगे कि आपके सिर से एक बहुत बड़ा बोझ उतर

गया। जब व्यक्ति इस बात से डरता है कि क्या होने वाला है तभी उसका मन चिन्ताग्रस्त होता है।

मेरी जान-पहचान का एक व्यक्ति था, जो एक ऐसी उल-भ्रम में पड़ा था जो उसको पागल बनाए जा रही थी। एक दिन वह मेरे पास आया और हमने इस बात पर खुल्लमखुल्ला वार्तालाप किया।

“अच्छा बताइए, आपको क्या करना चाहिए।” मैंने उससे पूछा।

उसने मुझे सब बात बताई। तब मैंने अत्यन्त कठोरता और रूखेपन से कहा “बस, आप यह करने का अंतिम निर्णय कर लें।”

उसने अंतिम निर्णय कर लिया और यह समझ लिया कि जो कुछ होना है होकर ही रहेगा—इससे उसका मन चिन्ता के भार से मुक्त हो गया। अब उसका मन बिलकुल शान्त है और वह शारीरिक रूप से अपना काम करने के योग्य हो गया है। उसकी चेष्टाओं की क्षतिपूर्ति होने लगी है और वह जीवन में आनन्द लेने लगा है। परिस्थितियों के अनुसार जो कुछ भी वह कर सकता था उसने किया और उसने कभी चिन्ता नहीं की। परिस्थितियों में अपनी योग्यता के अनुसार पूरी चेष्टा करने के अतिरिक्त हम और क्या कर सकते हैं ?

किन्तु जाइए और उसे कीजिए, इस पर सोचते मत रहिए; और जब आप अपनी पूरी चेष्टा कर चुकें तो अपना ध्यान

किसी दूसरी ओर लगाइए। हो सकता है कि परिस्थितियां बदल जायं और आपको फिर अवसर मिले; या हो सकता है कि जो मार्ग आप अपने लिए बेहतर समझते हैं वह आपके लिए उचित न हो। भगवान् जाने !

इस छोटे-से वाक्य पर मनन कीजिए। इसमें एक सार भरा है। मेरा अपना तो इस बात में विश्वास हो गया है कि अवश्य कोई दैवी शक्ति है जो हमारी परिस्थितियों और हमारे संघर्ष को जानती है। मैं इतना आधुनिक नहीं कि यह समझूँ कि विश्व बिना नियम चलता है। बहुत-सी बातें ऐसी हैं जो मुझे समझ नहीं आतीं और बहुत-सी ऐसी हैं जिनका सुधार मेरी शक्ति से बाहर है। यह मेरा काम नहीं; वरन् भगवान् का काम है कि वह अन्त में चीजों को सही तरतीब दे।

मेरा कर्तव्य तो यह है कि मैं अपनी परिस्थितियों के अनुसार निर्णय करूँ और उन्हें सामना करने की पूरी-पूरी चेष्टा करूँ ; यहाँ तक कि खेल में मेरा कर्तव्य यही है कि पूरे दिल से खेलूँ और इससे आगे कोई ख्याल न करूँ। मेरा साथी कई बार चिढ़ जाता है, किन्तु यह बेहतर है कि वह चिढ़ जाय बजाय इसके कि मैं चिढ़ूँ। मैंने सब परिस्थितियों में अपनी ओर से बहुत अच्छा खेलने की चेष्टा की है, फिर मैं क्यों चिन्ता करूँ ?

दुनिया में बहुत-से काम ऐसे होते हैं जिनके लिए हम केवल अपनी योग्यता के अनुसार चेष्टा कर सकते हैं। यह इस अपूर्ण

संसार में एक अपूर्ण कार्य है। रात की नींद खोने की अपेक्षा यदि हम शान्तचित्त और धीरज धरकर उसे करें तो हो सकता है कि काम उससे बेहतर हो जाय।

ऐसा भी हो सकता है कि हमारी चिन्ता केवल हमारे गलत 'स्वाभिमान' का परिणाम हो। स्काटलैण्ड के लोगों के कथनानुसार हमें अपने बारे में 'अभिमान' होना चाहिए, किन्तु इतना भी नहीं कि हम असफलता के विचार को ही सहन न कर सकें। अपनी ओर से पूरी चेष्टा कीजिए और परिणाम का विचार वहीं छोड़ दीजिए।

हम काम से इसलिए डरते हैं कि हमें ठेस लगने का भय होता है; हमें इस बात का डर होता है कि न जाने क्या हो जाय और लोग क्या कहेंगे।

यदि हमारे सामने कुछ ऐसा काम है जो हम कर सकते हैं तो इसके करने से हमें इतनी ठेस नहीं पहुँचेगी जितनी कि हमारे हिचकिचाने और निर्णय न करने से। काम में एक आनन्द है; निर्णय न करने में एक बहुत पीड़ा होती है। इस पीड़ा को क्यों बढ़ाया जाय ?

भविष्य हमारे लिए क्या लायगा—यह समय के साथ हमारे सामने आ जायगा, फिर इससे डरने का क्या काम ? भविष्य भूत से उज्ज्वल हो सकता है। साहस से उठाये गए कदम के परिणाम कभी भी इतने बुरे नहीं होते जितने हम समझते हैं। यदि एकाग्रचित्त होकर परिस्थितियों का मुकाबला

किया जाय तो उनका कांटा निकल जाता है। एकाम्र-व्यक्तित्व इन परिस्थितियों का मुकाबला इतनी सुगमता से कर सकता है जिसका हमने कभी अनुमान नहीं लगाया।

जहां तक लोगों के कहने का सम्बन्ध है उन्हें कहने दीजिए। लोगों को बोलने का अधिकार है। हम सबको एक सुरक्षित निकास की आवश्यकता है और गप्पबाजी से दिल का बहुत-सा गुबार निकल जाता है, और इससे कोई हानि नहीं होती। जितना आप समझते हैं, लोगों को आपमें उससे आधी भी दिलचस्पी नहीं। चाहे आप मानें या न मानें, किन्तु यह सच है कि उन्हें केवल अपने में ही अधिक दिलचस्पी है। अग्रसर होइए, काम कीजिए और चिन्ता को विदा कर दीजिए।

: ५ :

चिन्ता का आनन्द

चिन्ता में अवश्य ही कोई विशेष आनन्द आता होगा, नहीं तो लोग इतने चिन्ताग्रस्त न रहते ।

हां, है ।

चिन्ता क्रियाशीलता की भूठी नकल है । इसके द्वारा आराम-कुर्सी से हिले बगैर हमें जिन्दगी की मुहिम के आनन्द की सब हिल्लोर मिल सकती है और मुहिम की कुशलतापूर्वक समाप्ति का चैन भी मिल सकता है ।

लड़ाई के दिनों में आधे दर्जन अधेड़-उमर व्यक्ति एक होटल के दालान में बैठे थे । मित्र-देशों की हालत कुछ खराब थी और लोग खुल्लमखुल्ला इन बातों पर वार्तालाप कर रहे थे कि हाई-कमाण्ड को क्या करना चाहिए और कौनसी बातें हैं जो उन्होंने नहीं कीं ।

जब अपनी बातचीत से उन्होंने यह सिद्ध कर दिया कि इसके लिए उनके नेता अपराधी हैं तो उनकी पार्टी के एक खामोश सदस्य ने कहा कि लड़ाई हारने का वह असली कारण बता सकता है । उसने कहा—“यह तो पूर्णतया स्पष्ट है । अत्योत्तम सेनापति तो सभी यहां बैठे हैं ।”

वह बहुत चतुर आदमी था, यह तो दीखता ही है। किन्तु इन अधेड़ उम्र व्यक्तियों की शाम लड़ाई के बारे में बातचीत करने में बहुत आनन्द से गुज़री।

ये लोग अपना विश्राम छोड़ बाहर निकलकर कल्पित लड़ाई की कमान कर रहे थे। यह लड़ाई बहुत खुशवार परिस्थितियों में लड़ी जा रही थी। साथियों में बैठकर उसके बारे में चिन्ता करना बहुत अच्छा लग रहा था। लड़ाई के बारे में चिन्ता करना उसके बारे में वार्तालाप करने से कहीं बेहतर था। वार्तालाप अलिप्त भाव से होता है, किन्तु जब उसके बारे में आप चिन्ता करते हैं तो आप उसमें बिलकुल लीन हो जाते हैं।

इसी प्रकार व्यक्तिगत रूप से चिन्ता करने में भी बहुत आनन्द आता है। एक बूढ़ी स्त्री है जो स्वयं घर से बाहर नहीं जा सकती। उसकी बेटी शाम को अपनी किसी सहेली से मिलने शहर जा रही है। जाते समय उसकी बूढ़ी मां अपनी आराम-कुर्सी पर बैठे-बैठे चेतावनी देती है—“बेटी सावधानी से जाना। जब तक तुम लौटोगी नहीं मैं तुम्हारे बारे में चिन्तित रहूंगी।”

बेटी को अपनी बूढ़ी मां की चिन्ता बहुत अखरती है और वह सोचती है कि इस चिन्ता का आखिर क्या फायदा; किन्तु उसकी बूढ़ी मां चिन्ता में आनन्द लेती है। उसकी चिन्ता कार्य का स्थान ले लेती है। बेटी का शाम के समय बाहर जाना बूढ़ी

मां के लिए एक मुहिम बन जाता है जिसके साथ हर प्रकार के खतरे लगे हुए हैं। वह इसे एक नाटक का रूप देती है और इसे सजीव कर देती है। वह अपने आपको मनोरंजक स्थिति में उत्तेजित कर लेती है, इस आशा में कि बेटी के सकुशल लौटने पर उसे इस उत्तेजना से छुटकारा मिलेगा।

उसके मन में ऐसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है कि उसे कार्य का अभाव महसूस नहीं होता। यदि वह अपनी बेटी के लिए चिन्ता न करे तो जितना समय वह बाहर रहती है वह समय उसके लिए नीरस और शून्य हो जाय। वास्तव में बात यह है कि चिन्ता कार्य का स्थान ले लेती है और यह एक विशेष मनोस्थिति के लिए बहुत रोचक है।

नवमाताएं अपने बच्चों के बारे में इसी प्रकार चिन्ता करती हैं। वीणा स्कूल जाती है। मां कल्पना में उसके साथ-साथ जाती है। सड़क पर भीड़ है। क्या वीणा पूरी तरह सावधान रहेगी? वर्षा शुरू होने वाली है, क्या वीणा को इतनी समझ है कि वह अपना मोमजामा खुद पहन ले? क्या बड़ी लड़कियां उसे तंग तो न करेंगी? क्या वह सीधी घर आ जायगी? वीणा के बारे में मां की चिन्ताओं का कोई अन्त नहीं।

१। किसीके बारे में चिन्ता करने से सान्त्वना मिलती है, किन्तु चिन्ता स्नेह प्रकट करने का अच्छा तरीका नहीं है। इससे मन की वह शक्ति समाप्त हो जाती है जो किसी अच्छे काम में प्रयुक्त हो सकती है। यह वास्तविक कार्य का कल्पित स्थान ले

मां के लिए एक मुहिम बन जाता है जिसके साथ हर प्रकार के खतरे लगे हुए हैं। वह इसे एक नाटक का रूप देती है और इसे सजीव कर देती है। वह अपने आपको मनोरंजक स्थिति में उत्तेजित कर लेती है, इस आशा में कि बेटी के सकुशल लौटने पर उसे इस उत्तेजना से छुटकारा मिलेगा।

उसके मन में ऐसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है कि उसे कार्य का अभाव महसूस नहीं होता। यदि वह अपनी बेटी के लिए चिन्ता न करे तो जितना समय वह बाहर रहती है वह समय उसके लिए नीरस और शून्य हो जाय। वास्तव में बात यह है कि चिन्ता कार्य का स्थान ले लेती है और यह एक विशेष मनोस्थिति के लिए बहुत रोचक है।

नवमाताएं अपने बच्चों के बारे में इसी प्रकार चिन्ता करती हैं। वीणा स्कूल जाती है। मां कल्पना में उसके साथ-साथ जाती है। सड़क पर भीड़ है। क्या वीणा पूरी तरह सावधान रहेगी? वर्षा शुरू होने वाली है, क्या वीणा को इतनी समझ है कि वह अपना मोमजामा खुद पहन ले? क्या बड़ी लड़कियां उसे तंग तो न करेंगी? क्या वह सीधी घर आ जायगी? वीणा के बारे में मां की चिन्ताओं का कोई अन्त नहीं।

१। किसीके बारे में चिन्ता करने से सान्त्वना मिलती है, किन्तु चिन्ता स्नेह प्रकट करने का अच्छा तरीका नहीं है। इससे मन की वह शक्ति समाप्त हो जाती है जो किसी अच्छे काम में प्रयुक्त हो सकती है। यह वास्तविक कार्य का कल्पित स्थान ले

लेती है। बेहतर यह होता कि हम किसी और ठोस कार्य की ओर ध्यान दें और उसे चैन और शान्ति से करें।

हमारे स्नेह-पात्र के लिए शान्त, गम्भीर व्यक्तित्व बना लेना अधिक उपयोगी होता है न कि तनाव और खतरों की कल्पना से पूर्ण व्यक्तित्व। अपनी बेटी के बारे में हर समय चिन्ता करने वाली बूढ़ी मां के साथ गुजारा करना बहुत कठिन है। जो नवमाता अपने बेटे के बारे में सदैव चिन्ता करती है वह उसे अपने ऊपर निर्भर बना लेती है और उसका आत्म-विश्वास छीन लेती है।

शान्ति और शक्ति का केन्द्र बनने की चेष्टा कीजिए, न कि भय और अशान्ति का। शान्त व्यक्तित्व अधिक सहायक होता है और लोग उसे अधिक पसन्द करते हैं।

यदि आप महसूस करते हैं कि आपके मन पर छाये हुए विषयों के बारे में आपको अवश्य कुछ करना ही है; यदि आप के स्नेह-पात्र इतने प्रिय हैं कि उनके बारे में सोचे बिना या उनके लिए तड़पे बिना आप नहीं रह सकते, तो क्यों न आप उनकी कुशलता के लिए एक छोटी-सी प्रार्थना करके उन्हें भगवान् के हाथों में सौंप दें? हम उनकी सहायता नहीं कर सकते, किन्तु कुछ भी हो वे भगवान् के सुपुर्द हैं। यदि हम यह समझ लें कि वे अच्छे हाथों में हैं तो हम वर्तमान कार्य की ओर शान्ति और धैर्य से ध्यान दे सकते हैं।

जिन छोटी-छोटी चिन्ताओं का हम वर्णन कर रहे थे वे

स्नेह के कारण उत्पन्न होती हैं और उन्हें जमा कर दिया जा सकता है, यद्यपि इनके कारण भी खिंचाव और बेचैनी का वातावरण बन जाता है जो दूसरों के लिए दुःखप्रद और हानिकारक होता है।

इनके अतिरिक्त अन्य कई चिन्ताएं हैं, जो सचमुच उपेक्षनीय हैं। ये चिन्ताएं वे लोग करते हैं जिनके पास करने को कोई खास काम नहीं होता और जो जीवन के असली संघर्षों से बचना चाहते हैं। उन लोगों को ये अवैध तसल्ली देती हैं। इस प्रकार की चिन्ताएं कल्पना-शक्ति का दुरुपयोग हैं।

डाक्टरों और प्रचारकों को इस प्रकार के व्यक्ति से प्रायः परिचय होता है जो अपनी आत्मा के विषय में बहुत चिन्तित रहता है, किन्तु इसके लिए वह साल के आरम्भ से लेकर अन्त तक कुछ नहीं कर पाता। अन्य भी कुछ रोगी ऐसे होते हैं जो चाय की मेज पर बैठकर अपनी आध्यात्मिक स्थिति के विषय में वार्तालाप करते हैं। वे चिन्ता में आनन्द पाते हैं। इससे उनके मन में गुद्गुदी पैदा होती है; वे अपने अन्तर्मन को नाटक का रूप देते हैं।

उनकी चिन्ताएं उनके सच्चे ध्येयात्मक जीवन का स्थानापन्न हैं। वे वास्तव में जीवन की ऊंच-नीच और उसकी ठोकड़ों से डरते हैं और कार्यशील संसार से अलग हो जाने पर वे कोई-न-कोई ऐसी वस्तु चाहते हैं जिससे उनका मन लगा रहे। कहने को तो वे कहते हैं वे शान्ति की खोज में हैं किन्तु वास्तव में

उन्हें लड़ाई की तलाश है। यह लड़ाई किसी बुराई या निन्दा के विरुद्ध होती है जिसके द्वारा वे कुछ क्षणों के लिए अपने आपको भुला सकते हैं और जीवन को एक ऐसा नाट्य-रूप देते हैं जिसकी क्रियाएं उनके उद्वेगों को संतुष्ट करती हैं।

संसार की साधारण स्थिति के विषय में चिन्ता कायर मनुष्यों के लिए एक और अनुचित तसल्ली है। 'देश का क्या बनेगा,' यह सोचना नीरस दिलों में दिलचस्पी पैदा कर देता है। इसी तरह व्यापार की स्थिति के बारे में, साम्यवाद के प्रसंग पर, या ऐसी और बातों पर चिन्ता की जा सकती है, यद्यपि उन्हें ठीक तरह मालूम है कि वे एक मजबूत विधान में रह रहे हैं और देश की समस्याएं समझदार आदमियों के हाथों में हैं।

गरीब आदमी दुनिया के बारे में चिन्ता नहीं करते; यह इसी-लिए नहीं कि उन्हें इस मामले में कोई दिलचस्पी नहीं, बल्कि इसलिए कि जीविका कमाने के दिन-प्रतिदिन के संघर्ष में उन्हें अपने-आपको कार्य में अभिव्यक्त करना होता है।

ये लोग जो चिन्ता के लिए कोई-न-कोई विषय ढूंढ निकालते हैं समाज के लिए एक बहुत बड़ी सिरदर्दी बन सकते हैं। यदि हम उनको सुझा सकें कि जीवन पर वास्तविक रूप से कैसे काबू पाया जा सकता है और कैसे जीवन का वास्तविक ध्येय बनाया जा सकता है, तो हम उनकी बहुत भलाई करेंगे। किन्तु उनकी आत्मा ठेस लगने के खयाल से इतनी डरी हुई होती है कि उनसे काम कराना संसार में सबसे कठिन समस्या

होती है। इसीलिए वे लगातार चिन्ताग्रस्त रहते हैं—कभी अपने पड़ोसियों की मूर्खता पर, कभी दफ्तरों में पक्षपात पर, कभी बेकारों की अमितव्ययता, कभी बाज़ार की स्थिति, कभी साम्यवाद, कभी सेनावाद, कभी शान्तिवाद पर तो कभी श्यामलाल और उसकी पत्नी के पारस्परिक व्यवहार पर।

उतनी चिन्ता की आधी मुसीबतें अतिशयोक्तिपूर्ण होती हैं और शेष मुसीबतों का उनके हाथ में कोई इलाज नहीं होता। इसलिए क्यों न कोई चीज़ ऐसी ढूँढ निकालें जिसके लिए जीना सार्थक हो, फिर दुनिया जैसी चाहे चले। दुनिया तो वैसे भी चलती ही जायगी, फिर यदि हम इसको ठीक दिशा में चलने के लिए थोड़ा-सा सहारा दे सकें तो यह एक ऐसी बात होगी जिसके लिए हम गर्व कर सकेंगे।

डर और कल्पना मन को अनन्त चिन्ताओं से भर सकती है। एक डाक्टर ने एक पुस्तक में बताया है कि किस प्रकार व्यक्ति अपनी कल्पना का दुरुपयोग कर सकता है। उसके एक रोगी को कुत्ते ने काट लिया था जिसे वह पागल कुत्ता समझता था। उसमें जल-त्रास (हाइड्रोफोबिया) के सब लक्षण पैदा हो गए और घबराकर उसने गोली से आत्महत्या कर ली। बाद में पता लगा कि कुत्ता बिलकुल स्वस्थ था।

यदि हम मुसीबत की तलाश में निकलें तो हमारी कल्पना-शक्ति हमें बेवकूफ बना सकती है। अपनी कल्पना का दुरुपयोग मत कीजिए और अपने सामने मुसीबतें मत खड़ी कीजिए।

कल भी आज के ही समान होगा। यदि इसमें कुछ भिन्नता हो तो आपके पास बहुत-से आन्तरिक साधन हैं जिनसे आप इसका मुकाबला कर सकते हैं। आपको कल्पना-शक्ति इसलिए दी गई थी कि आप देख सकें कि जीवन का अगला कदम कौनसा है और कभी-कभी, दूर-दृष्टि प्राप्त करके, यह देख सकें कि दूसरों के साथ सफल व्यवहार करने में जीवन की क्या सम्भावना है। कल्पना-शक्ति आपको इसलिए नहीं दी गई थी कि आप इसके द्वारा अपने सामने मुसीबतें खड़ी करें।

यदि आपकी कल्पना-शक्ति तीव्र है तो आपको कवि बनना चाहिए। सबसे उत्तम काव्य जिसकी हम रचना कर सकते हैं वह हमारे अपने जीवन का काव्य है। इस काव्य की रचना के लिए हमें सारी दूर-दृष्टि और कल्पना को अपनी दिन-प्रति-दिन की परिस्थितियों पर लगाने की आवश्यकता है।

यदि आप स्वप्न लेते हैं तो लीजिए, किन्तु यह चेष्टा कीजिए कि आपका स्वप्न सत्य हो जाय। यही असली नाटक है और इसीमें वास्तविक आनन्द है।

आराम-कुर्सी पर बैठे-बैठे दुःस्वप्न मत लीजिए। आपके नीरस जीवन में इससे कुछ शोक-नाटक आ सकता है, किन्तु जिस प्रकार का व्यक्तित्व यह दुःस्वप्न बनाता है वह दूसरों के लिए एक बड़ी सिरदर्दी होता है। हम चिन्तित व्यक्ति को पसन्द नहीं करते। यदि इससे बेहतर आप कुछ नहीं कर सकते तो इस जीवन से मृत्यु भली है। अपना समय बिताने के

लिए कोई उपयोगी और मनोरंजक काम ढूँढ निकालिए ।

विख्यात लेखक गेटे के शब्द सुनिए जिनसे आपको सहायता मिलेगी—“व्यक्ति को प्रतिदिन कम-से-कम एक छोटा-सा गीत सुनना चाहिए, एक अच्छी कविता पढ़नी चाहिए, सुन्दर चित्र देखना चाहिए, यदि सम्भव हो तो कुछ तर्कयुक्त बात करनी चाहिए ।”

सेंट पाल के और भी अच्छे शब्द सुनिए—“अन्त में जो कुछ भी बातें सत्य हैं, जो कुछ भी निष्कपट, जो कुछ न्यायपूर्ण, जो कुछ पवित्र, जो कुछ सुन्दर और जो कुछ अच्छी हैं; जीवन में यदि कुछ भी गुण है और कुछ भी प्रशंसनीय है तो उसीका विचार कीजिए ।”

इनको गम्भीरता से समझिये ।

चिन्ता की सामग्री

आइए ! अब जीवन की उन चिन्ताओं पर, जो प्रायः लोगों को चिन्तित करती हैं, गौर करें और देखें कि इनके बारे में क्या किया जा सकता है।

बहुत-से लोग अपने स्वास्थ्य के बारे में चिन्ता करते हैं। उनका स्वास्थ्य इतना अच्छा नहीं होता जितना वे रखना चाहते हैं; उन्हें भूख नहीं लगती और जीवन में वे शक्ति और आनन्द का अभाव महसूस करते हैं।

यदि एक साधारण और स्वस्थ व्यक्ति यह अनुभव करे कि उसका स्वास्थ्य गिरता जा रहा है, उसे भूख नहीं लगती और उसका वजन घट रहा है तो उसमें जरूर कोई शारीरिक कमजोरी आ गई है और उसे तुरन्त ही डाक्टर के पास जाना चाहिए। अपनी हालत के बारे में सोचते रहने से उसे कोई लाभ न होगा। यदि वह समझदार व्यक्ति है तो सीधा डाक्टर के पास जाकर उससे पूछेगा कि उसे क्या करना चाहिए और उसकी अनुमति पर अमल करेगा।

किन्तु हमारा तात्पर्य इस प्रकार के व्यक्ति से नहीं बल्कि उन लोगों से है जो सदैव महसूस करते हैं कि उनका स्वास्थ्य बुरा

है, यद्यपि डाक्टर उन्हें विश्वास दिलाते हैं कि उनके स्वास्थ्य में कोई खराबी नहीं। वे प्रायः ऐसा समझते हैं कि उनके शरीर में कैंसर या अन्य कोई बीमारी शुरू हो रही है जिसके कारण उनकी शक्ति क्षीण होती जा रही है। वे सोचते हैं कि एक दिन कोई योग्य डाक्टर उनकी गुप्त बीमारी को खोज निकालेगा, और फिर दुनिया जान जायगी कि वास्तव में वे बहुत बड़े रोगी हैं, जिन्होंने कई वर्षों तक एक बहुत बड़ी लड़ाई लड़ी और ऐसी दशा में जब कि लोगों को उनके बारे में गलतफहमी रही और उन्होंने उनके साथ कोई सहानुभूति नहीं दिखाई।

इनसे अधिक और कौन चिन्तित रह सकता है? वे न केवल बीमार हैं, वरन् गलतफहमी के शिकार भी हैं और अभी तक उन्हें कोई ऐसा योग्य व्यक्ति नहीं मिला जो उनकी बीमारी को ठीक पहचान तक सके।

उनको बीमारी की पहचान की जाय तो पता चलेगा कि वे आत्मरत (सेल्फ-सेन्टर्ड) होते हैं, और उनके पास करने को कोई काम नहीं होता। वे शारीरिक रूप से तो स्वस्थ होते हैं किन्तु मानसिक रूप से अस्वस्थ। बाह्य दिलचस्पियां और जिम्मेदारियां न होने के कारण उनका व्यक्तित्व म्लान पड़ जाता है। किन्तु इसका यह तात्पर्य नहीं कि उनका शरीर भी अवश्य रोगी हो गया है।

मन की शक्ति, जिसे बाह्य संसार में लोगों और चीजों पर काबू पाने में रत होना चाहिए, शारीरिक लक्षणों पर व्यय

होती है। उनकी हरेक पीड़ा का कोई गुप्त आंतरिक कारण होता है, और हरेक थकावट के भाव का कारण कोई कल्पित बीमारी होती है। कई बार ये लोग आपको अपनी बीमारी का नाम भी बतला देंगे, किंतु उनकी यह पहचान उनके शरीर-विज्ञान के ज्ञान की अपेक्षा उनकी कल्पना-शक्ति को जाहिर करता है।

मेरी जान-पहचान की एक स्त्री इस प्रकार की थी। जिन रोगों से वह अपने आपको पीड़ित समझती थी उनकी सूची बहुत लम्बी थी। वास्तव में उसका मन अस्वस्थ था और उसका शरीर अच्छा-भला था। उसे यह बात समझाने में कि उसका जीवन के प्रति रुख गलत है बहुत समय लगा। अंत में वह समझ गई कि परमार्थ की भावना बहुत-से मानसिक संकट दूर कर देती है। उसके मन में नई दिलचस्पी उत्पन्न होने लगी जिसने उसे अपने-आप में से बाहर निकाल दिया।

अब उसके सब रोग लुप्त हो गए हैं। यह एक कठिन काम था। किसीके दृष्टिकोण को शीघ्र नहीं बदला जा सकता, किंतु इसका बदलना उपयोगी होता है। बाह्य-दृष्टि अन्तर-दृष्टि से कहीं अच्छी है। इससे मन को बहुत-सी चिंताओं से छुटकारा मिल जाता है।

स्वास्थ्य के बारे में व्यर्थ चिन्ता करने वाले व्यक्ति के मुकाबले में एक बड़े परिवार की व्यस्त माता को लीजिए। वह आपको मुस्कराकर बतायगी कि उसे बीमार पड़ने का अवकाश ही नहीं मिलता और यह अज्ञरशः सत्य है। उसे भी दर्द और

पीड़ा होती है और कई बार शाम को वह थककर चूर हो जाती है। किन्तु उसे कभी स्वप्न में भी यह ख्याल नहीं आता कि उसे कैंसर या व्रण (अल्सर) या क्षयरोग है। वह रात को थक-टूटकर बिस्तर पर लेटती है और प्रभात को बहुत जल्दी उठ जाती है। सालों-साल इसी प्रकार चलता रहता है।

हो सकता है उसे कैंसर हो और अन्त में वह उस पर छा जाय। हो सकता है उसे कोई और रोग हों जो उसके साथ-साथ चलते रहते हैं; किन्तु जीवन में उसकी दिलचस्पी इतनी गहरी और स्थिर होती है कि मन की शक्ति उसके थके हुए शरीर को धकेले लिये चलती है, जब तक उसके जीवन के प्रारम्भिक दिन बीत जाते हैं और उसका थका हुआ शरीर मध्य-आयु में आराम कर सकता है। इसी प्रकार का व्यक्ति ही जिसने 'बहुत मुसीबतें' भेली होती हैं, दीर्घ आयु पाता है।

यदि आप निरोग रहना चाहते हैं तो अपने स्वास्थ्य की चिन्ता भूल जाइए और अपने आपको किसी ऐसे व्यक्ति या चीज में व्यस्त कर दीजिए जिसके लिए जीना सार्थक हो। शक्तिशाली मन से शक्तिशाली शरीर बन सकता है। शरीर एक कल है जो काम करने के लिए बना है। जीवन के प्रति हमारी दिलचस्पियां जितनी अधिक होंगी उतनी ही इसकी शक्तियां हमारे ध्येय को पूरा करने के लिए एकत्र हो सकेंगी। सेंट फ्रांसिस ने ठीक ही कहा है, "वह अपने शरीर को 'भाई गधा' समझता था। यह उसकी उज्ज्वल आत्मा को ले चलने का साधन

था और जितना वह गधा विद्रोह करता था और चिन्ता था उतना ही अधिक वह अपने ध्येय के लिए उसे सिधाता था ।”

‘भाई गधा’ का उपयोग करना चाहिए, दुरुपयोग नहीं । यदि हम इसको परिस्थितियों पर प्रभुत्व जमाने दें तो इससे यह प्रकट होगा कि जीवन में व्यक्तिगत आराम के अतिरिक्त हमारे लिए अन्य किसी वस्तु का मूल्य नहीं । इस अवस्था में हमें सहानुभूति की आवश्यकता नहीं, बल्कि एक नई दृष्टि की आवश्यकता है । कई बार जीवन की सम्भावनाओं के प्रति नई दृष्टि बनाने की ओर पहला कदम यह होता है कि भूठा पर्दा पूरी तरह उतार दिया जाय ।

निद्रा का अभाव बहुत दुःखदायी है और यह एक वास्तविक शारीरिक बाधा है । यदि एक व्यक्ति को नींद नहीं आती, वह सो नहीं सकता, तो उसे यह कहना कि “इसके बारे में सब कुछ भूल जाओ” एक बहुत बड़ी असहानुभूति दीखती है । किन्तु कुछ भी कहें उसके लिए सबसे अच्छी सलाह यही है ।

निद्रा न आने के बारे में अधिक चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं । हममें से बहुत-सों का गुजारा चंद घण्टों की नींद से अच्छी तरह चल सकता है । बिस्तर पर आराम से लेट जाइये और कहिये “नींद आये न आये इससे मुझे क्या ? मुझे तो आराम करना है ।” कई वर्षों मुझे निद्रारोग रहा और अन्त में मुझे यही तरीका सबसे उपयोगी लगा ।

हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि निद्रारोग मन की गलत

आदतों के कारण होता है। रात को मन को अधिक उत्तेजित नहीं करना चाहिए और न ही सोते समय दिन की समस्याओं पर सोचना चाहिए।

यदि हम सोने से पहले अपने लिए चैन और शान्ति का एक द्वीप बना लें तो बहुत अच्छा हो। इसके लिए पुरानी रीति के अनुसार गीता के कुछ श्लोक पढ़ना या प्रार्थना करना बहुत अच्छा रहता है; किन्तु इसके लिए आवश्यक है कि गीता में हमारा विश्वास हो और हमारी प्रार्थना केवल तोते की भांति रटे हुए श्लोकों को दोहराना ही न हो। बाजार में भक्ति और दर्शन की बहुत-सी पुस्तकें मिलती हैं किन्तु आपका अपने लिए समझ-सोचकर पुस्तक चुननी चाहिए, क्योंकि हो सकता है कि जो पुस्तक एक व्यक्ति के लिए उपयोगी है वह दूसरे के लिए अनुप-युक्त हो। यह सब इस पर निर्भर है कि हमारा मन किस प्रकार का है।

हमारी अधिकतर चिन्ताएं इसलिए होती हैं कि हमारे सामने कोई विशेष ईश्वर-विज्ञान (धर्म) नहीं। पुराने ढंग का शब्द प्रयोग करने के लिए क्षमा कीजिए, ईश्वर-विश्वास एक आधु-निक आवश्यकता है। जीवन का एक ऐसा दृष्टिकोण खोज निकालना उपयोगी होगा जो जीवन की दैनिक समस्याओं को संपूर्णता के प्रकाश में देखे और जो हर संध्या को हमें तारा-गण की ओर अपनी आँखें लगाने की प्रेरणा दे। इस प्रकार के विचार यदि मन में होंगे तो थके हुए शरीर को उतना आराम

मिलेगा जितना नींद से मिलता है।

एक नवयुवती अभिनेत्री थी। उसे बहुत काम करना पड़ता था। इस कारण उसके जीवन में बहुत तनाव था। उसकी एक समझदार सहेली ने उसे एक सुझाव दिया कि वह एक रात बाहर गुजारे और तारों के बारे में सोचती रहे। एक रात वह अपना बिस्तर बाहर मैदान में ले गई और ग्रीष्म-ऋतु की वह रात उसने आसमान की ओर ताकते हुए गुजारा दी। उसने बताया कि इससे वह पूरी तरह स्वस्थ हो गई। उसने अनुभव किया कि यह विश्व इतना विस्तृत, सुन्दर और विचित्र है। प्राकृतिक सौंदर्य के सामने उसकी सब चिन्ताएं लुप्त हो गईं।

इसी चिन्ता से मिलती-जुलती चिन्ता पागलपन की है। रोगी सोचता है कि “यदि मुझे नींद न आई तो मैं विचार-शक्ति खो दूंगा। रात को पर्याप्त आराम किये बगैर मैं जीवन का भार न सहार सकूंगा।”

पागलपन के बारे में चिन्ता करने की ज़रूरत भी आवश्यकता नहीं। पागलपन चोरी-चोरी आता है, और उनको नहीं जो इसकी प्रतीक्षा करते हैं। प्रायः इसका सम्बन्ध गहरे दमन से होता है, केवल स्नायु-तनाव से ही नहीं।

इस मूर्खतापूर्ण विचार को कि आप पागल हो जायेंगे अपने मन से निकाल दीजिए और पूर्ण विश्वास से कहिए— “कम-से-कम ऐसी कोई चीज़ होने वाली नहीं है”, और अपने मन की गलत आदतों को ठीक कीजिए।

आपकी इस बदली हुई जीवन-शैली में निद्रा अपने आप ही धीरे-धीरे आ जायगी। किसी उत्तेजक पदार्थ का प्रयोग मत करिए और न ही कोई उत्तेजक विचार अपने मन में लाइए। सोने की जिद्द करके मत लेटिए। शरीर का तनाव दूर करके बिस्तर पर ढेर हो जाइए।

सोचिए—“दिन की मुसीबतें दिन के लिए ही काफी हैं।”

शरीर को ढीला छोड़ने का अभ्यास कीजिए। बाजू, शरीर, विशेषतया आंखों और भवों का तनाव दूर करना सीखिए और आनन्द से ‘एक ढेर’ बनकर लेटिए। इससे खिंचाव दूर हो जाता है और नींद आने लगती है।

किन्तु मुख्य बात यह है कि आप परवाह मत कीजिए। आप विश्राम कर रहे हैं और विश्राम आपके लिए लाभदायक है। आज रात्रि को आप केवल आराम करने जा रहे हैं; और आपका अगला दिन सफलता से बीतेगा, आनेवाली रात को आप फिर से आराम करेंगे—इस प्रकार सोचने से सब ठीक-ठाक रहेगा।

कभी-कभी हम केवल इसलिए चिन्ता करते हैं कि हम अपने-आपको दैनिक कार्यों के योग्य नहीं पाते; डाक्टर को हममें कोई खराबी नहीं दिखाई पड़ती, किन्तु हम फिर भी ऐसा महसूस करते हैं कि हम अस्वस्थ हैं। आइए, ज़रा देखें यह क्या बात है।

आपने जो काम या धंधा अपने लिए चुना है’ उसके करने

के लिए आपको योग्य होना चाहिए। कई वर्षों तक आप इस काम के करने के योग्य भी रहे हैं। किन्तु अब आपके मन में ऐसा भाव आ रहा है कि आप इसे सम्भाल नहीं सकते। यह आपका कचूमर निकाल रहा है और आपके स्वास्थ्य को गिराता जा रहा है। क्या पिछले दिनों कोई ऐसी बात हुई है जिसका यह परिणाम है ?

हो सकता है कि कुछ हुआ हो और आप इसे अपने मन में दमन किये जा रहे हों। आपको कोई निराशा हुई हो, किन्तु आप यह नहीं चाहते कि कोई इसे जान ले। 'दमन' की क्रिया से आपकी बहुत-सी शक्ति क्षीण हो रही है। निराशा को ऊपर के तल पर लाइए; इसका सामना कीजिए। अपने जीवन का समन्वय कीजिए और अपने दूसरे गुणों का पूरा-पूरा लाभ उठाइए।

निराशा को दबाये रखकर अपने को धोखा मत दीजिए कि निराशा आपके मन में है ही नहीं। यदि चाहें तो अपने किसी मित्र से बातचीत करें। अपने-आप से तो अवश्य ही करें। सामने डट जाइए और हिम्मत से इसका निपटारा कीजिए। इससे आपकी दबी हुई शक्तियां मुक्त हो जायंगी।

यह भी हो सकता है कि आप अपने काम के बारे में आवश्यकता से अधिक सचेत हैं। यह आप के ऊपर एक भार-सा बन गया है। आप चाहते हैं कि सब काम ठीक-ठाक हो जाय। इससे स्नायु-तनाव बढ़ जाता है। आप समझने लगते हैं कि

हरेक काम के लिए यह आवश्यक है कि आप स्वयं उसकी देख-भाल करें, आपके कर्मचारी विश्वास के योग्य नहीं और आपका जीवन दिन-प्रतिदिन पेचीदा बनता जा रहा है।

हमें आपके साथ सहानुभूति है, परन्तु किसी भी चीज के बारे में आवश्यकता से अधिक जागरूक रहना गलत है। एक बड़े कारखाने के एक फोरमैन का उदाहरण लीजिए। उसे एक गम्भीर बीमारी थी जिसने उसे दुखी कर दिया था। उसकी पत्नी और बच्चों का क्या बनेगा यदि वह काम के योग्य न रहा? यह विचार करके वह फिर कारखाने में दृढ़ निश्चय करके गया कि वह नौकरी को हाथ से नहीं जाने देगा। किन्तु उसे ऐसा महसूस होने लगा कि वह काम के योग्य ही नहीं और इसके लिए उसने अपनी शारीरिक दुर्बलता का दोषी ठहराया।

इसके बारे में कुछ बातचीत करने के पश्चात् ज्ञात हुआ कि वह अपने काम के बारे में अत्यन्त जागरूक था और उसकी आवश्यकता से अधिक सावधानी का कारण भय था। जब उसे पता लग गया तो उसका अपने काम की ओर रुख बदल गया और उसने अपने काम के बारे में चिन्ता करना छोड़ दिया, जिससे उसके स्नायुओं पर खिंचाव कम हो गया। अब उसकी ओर से चिन्ता की कोई शिकायत नहीं सुननी पड़ती।

यह ठीक है कि हमें जागरूक रहना चाहिए और अपने कर्तव्य को अपनी पूर्ण योग्यता के अनुसार करना चाहिए, किन्तु हमें यह जरूर याद रखना चाहिए कि हम अपूर्ण संसार

में रह रहे हैं और हमारा सम्पर्क अपूर्ण लोगों से है। समझ-दारी इसमें है कि यह दुनिया जैसी है इसे वैसा ही हम स्वीकार करें और परिस्थितियों के अनुसार पूरी-पूरी चेष्टा करें—यह स्वीकार करके कि परिस्थितियाँ आदर्श परिस्थितियाँ नहीं और हमारा कार्य भी आदर्श कार्य नहीं बन सकता।

‘जो कुछ करो बहुत बढ़िया करो’ यह एक खतरनाक कथन है। होना यह चाहिए कि ‘जो कुछ करो उसे इतनी अच्छी तरह करो जितनी परिस्थितियाँ इजाजत देती हैं।’

इस अपूर्ण संसार में हर एक काम को आदर्श समाप्ति तक पहुँचाना एक असम्भव उद्देश्य है। इससे व्यक्ति की बुद्धिमत्ता की अपेक्षा उसकी स्नायुओं का अत्यधिक तनाव अधिक जाहिर होता है। दैनिक कार्य में कुछ ही चीजें ऐसी होती हैं जिन्हें एक विशेष दर्जे की कार्य-क्षमता तक पूरा किया जा सकता है। बाकी सब चीजों को संसार की अपूर्णताओं के ढेर में मिलना पड़ता है। संसार की अपूर्णता के बारे में चिन्ता करने का कोई लाभ नहीं, वह तो सदैव अपूर्ण रहेगा।

एक विनोदप्रिय अध्यापिका ने मुझे एक बहुत मनोरंजक कहानी सुनाई। उसकी नौकरानी चाय के प्याले लिये आ रही थी कि गलीचे में उलझ गई—सब प्याले जमीन पर गिरकर टूट गए। इस दुर्घटना के पश्चात् जो थोड़ा-सा सन्नाटा हुआ उसमें उस नौकरानी ने एक हास्यप्रद सुझाव पेश किया—
“बहुत अच्छा हुआ कि यह खाने का समय नहीं था।”

मैंने आपके सामने एक बहुत सुन्दर समस्या रखी है— क्या हमें इस विश्व के विरुद्ध, जिसमें इस प्रकार के व्यक्ति रहते हैं, कठोर हृदय बना लेना चाहिए या इस विश्व को ऐसे ही स्वीकार करके एक हार्दिक हंसी हंसनी चाहिए।

अपने मातहतों के साथ हमें विनोदपूर्ण ढंग से पेश आना चाहिए किन्तु यह खयाल रखना चाहिए कि इसकी मात्रा बहुत अधिक न हो। यदि वे योग्य होंगे तो उन्हें आपके साथ काम करने में आनन्द आयगा। यदि वे अयोग्य होंगे तो आपको उनके साथ काम करने में आनन्द आयगा। आप उनकी मूर्खता पर खीभिये नहीं। अपने मन को ढीला छोड़कर इसे सृष्टि-विधान का एक आवश्यक अंग समझकर स्वीकार कीजिए। तब आपका दिन सुगमता से बीतेगा।

। प्रायः हमें अपने काम की असुरक्षितता के भाव के कारण चिन्ता होती है। आजकल के दिनों में यह एक बहुत बड़ी वास्तविक 'चिन्ता' है। मुझे ऐसा प्रतीत होता है कि यह हमारी सामाजिक पद्धति का एक आवश्यक अंग है, यद्यपि श्रम-जीवियों के लिए इसके प्रभाव को कम करने की बहुत चेष्टा की जा रही है। पिछड़े हुए श्रमजीवी ही इसका शिकार बनते हैं।

। असुरक्षितता का विचार कुछ हद तक गलत पालन-पोषण का, कुछ हद तक गलत स्वभाव का, परिणाम है और कुछ हद तक यह वास्तविक है।

। गलत पालन-पोषण एक स्थायी असुरक्षितता के भाव को

उत्पन्न करता है। एक लड़के या लड़की के, जिसका पालन-पोषण एक ऐसे घर में हुआ है जहां हर वक्त लड़ाई-भगड़ा रहता है, जहां हर समय जीवन की कठिनाइयों और खतरों के बारे में चेतावनी मिलती रहती है, आत्म-विश्वास खो देने की अधिक सम्भावना रहती है। इसके बारे में इसके सिवाय कुछ नहीं किया जा सकता कि आप अपने जीवन की बीती हुई घटनाओं का स्मरण करें, खुले तौर से उनका सामना करें, और कहें—“मेरे जीवन का आरम्भ गलत तरीके से हुआ, किन्तु मैं इस प्रभाव को हटा दूंगा और जीवन के बारे में अपना निर्णय स्वयं करूंगा।”

। असुरक्षितता का भाव गलत स्वभाव के कारण तब आ जाता है जब अहंकार के कारण मनुष्य सदैव सफल होना चाहता है। आत्म-सम्मान के इस विचार को वह इतना तूल देता है कि वह सदैव चिन्ता और भय के भार से दबा रहता है। इससे अच्छा यह है कि हम समझ लें कि हमें जीवन में सदैव सफलता नहीं मिल सकती। हमें अवश्य ही जीवन में ठोकरें खानी पड़ेंगी; और जीवन का आधा आनन्द भी इसीमें है।

। अमिश्रित सम्मान और सफलता से इन्सान ऊब भी जाता है। कई चीजें ऐसी होती हैं जो असफलता से भी अधिक हानिकारक होती हैं—असफलता का भय इनमें से एक है।

वास्तविक असुरक्षितता, जिसमें अधिकतर लोग रहते हैं, कुछ और बात है और इसका इलाज केवल मनोविज्ञान के

निबन्धों द्वारा नहीं हो सकता। इसका कारण सामाजिक ढांचे की त्रुटियां हैं और बहुत हद तक स्वार्थ और लालच है। सबसे अच्छी बात यह है कि इसके बारे में चिड़-चिड़ न की जाय, किन्तु इसे जीवन के खेल का एक भाग मानकर स्वीकार किया जाय और इसके मुकाबले में संतुलन पैदा किया जाय।

सबसे पहले इस पर स्पष्ट विचार करने की चेष्टा करें। हो सकता है कि जीवन के प्रति आपका रुख ही गलत हो और आप वास्तव में इतने असुरक्षित न हों जितना अपने को समझते हैं। अधिक आत्म-रत रहने से और जीवन से भयभीत रहने के कारण ही आपके मन में चिन्ता उत्पन्न हो गई है।

यदि आपका धन्ये या आय के छुट जाने का भय युक्तियुक्त है तो अपने मन में दृढ़ निश्चय कीजिए कि आपको इसके बारे में क्या करना चाहिए। तकलीफों के विषय में एक निश्चित रुख रास्ता साफ कर देता है। यह एक चुनौती है और चुनौती में प्रेरणा देने की बहुत सामग्री होती है।

अपनी शक्ति के अनुसार भविष्य के लिए सामान इकट्ठा कीजिए। यह आपका अपने प्रति और उनके प्रति जो आप पर निर्भर हैं, कर्तव्य है। भविष्य को वर्तमान के पास गिरवी मत रख दीजिए। भविष्य की चिन्ता के कारण आपकी वर्तमान की खुशियां हरण नहीं हो जानी चाहिए। दुर्घटनाएं बहुत कम घटती हैं और जब घटती भी हैं तो हम अपनी आन्तरिक शक्ति से सदैव ही उनका मुकाबला कर सकते हैं।

हममें से शायद ही कोई ऐसा ब्यक्ति हो जिसने वास्तव में अपने आपको या अपनी इन शक्तियों—साहस, सहनशीलता और विश्वास को—समझा हो। विश्वास कीजिए कि आप जीवन की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त रूप से सम्पन्न हैं, और आपकी शक्ति आपके विश्वास के अनुसार होगी।

: ७ :

भूत और भविष्य

कुछ लोग खोये हुए सुयोगों के बारे में चिन्ता करते हैं। वे समझते हैं कि यदि उन्होंने वैसा किया होता और ऐसा न किया होता तो जीवन उनके लिए भिन्न होता।

जबरा एक क्षण के लिए सोचिए—क्या आपके इसी व्यक्तित्व के रहते हुए आपका जीवन किसी तरह बहुत भिन्न हो सकता था? यदि आपने यह रास्ता न लिया होता जो आपने अब लिया है और कोई दूसरा रास्ता लिया होता, उस पर भी चलने वाले आप ही होते। वहाँ भी बहुत-सी कठिनाइयाँ होतीं और उन कठिनाइयों को हल करने वाले भी आप ही होते। यदि आपने सुयोगों का, जो आपके सामने आए, उचित प्रयोग नहीं किया, तो हो सकता है कि उस जीवन के सुयोगों का भी, जो आपने खो दिया, उचित लाभ आप न उठाते। आनन्द देने में परिस्थितियों की अपेक्षा स्वभाव का अधिक हाथ होता है।

जीवन में दो बातें ध्यान देने वाली हैं—हमारी परिस्थितियाँ और यह कि हम इन परिस्थितियों का क्या बनाते हैं। जीवन में कई बार हमारे सामने अलग-अलग मार्ग आते हैं, किंतु हम ही अपना रास्ता चुनने वाले और उस पर चलने वाले हैं। हम

कौनसा रास्ता लेने का निर्णय करते हैं और इस मार्ग पर हमें किन-किन चीजों का सामना करना पड़ता है—यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम क्या हैं। आँख जो कुछ देखती है वही अपने साथ ले आती है। एक व्यक्ति ऐसा होता है जिसे हर स्थान पर कुछ-न-कुछ क्षतिपूर्ति दिखाई देती है, दूसरे को सिवाय मुसीबत के और कुछ दिखाई नहीं देता। जहाँ-कहीं वह जाता है वहीं इमं पाता है, यदि नहीं पाता तो उसे पैदा कर लेता है।

भूतकाल के बारे में चिन्ता करना या यह सोचना कि हम किसी समय क्या थे, व्यर्थ है। हम आज क्या हैं इसकी अपेक्षा हम किसी ज़माने में क्या थे, इसका आधा भी महत्व नहीं। यदि हमने कुछ सीखा है, यदि हम अच्छे निर्णय करने लगे हैं, यदि अब हम अपनी परिस्थितियों के बारे में समझदारी से फैसला करके उनका लाभ उठाते हैं तो समझ लीजिए कि हम जीवित रहे हैं और हमने उन्नति की है। जब हम अधिक समझदारी से भविष्य का सामना करने के अधिक योग्य हैं तो फिर हम अपनी अनुभवहीनता के बारे में चिन्ता क्यों करें ?

किन्तु आप कहते हैं कि कुछ ऐसी बातें हैं जिनके बारे में आप चिन्ता किये बिना रह ही नहीं सकते। आपको वे क्षण याद आते हैं जब आप असफल या लज्जित हुए हों। आपको कई ऐसे काम करने का, जिनका आप निराकरण नहीं कर पाते, खेद है। सम्भवतः आपके मन में यह भाव आता है कि आपने सब-कुछ चौपट कर दिया है या आपकी दुर्बलता या आपके

स्वार्थ या भूल के कारण आपका जीवन विजीर्ण और अपवित्र हो गया है। कौन ऐसी स्त्री या पुरुष है जो ऐसे भूतकाल के बारे में चिन्ता किये बिना रह सकता है ?

मैं आपके एक-एक शब्द से सहमत हूँ और मैं आपको यह कभी अनुमति नहीं देने लगा कि आप भूत को बिलकुल भूल जायँ और भविष्य के बारे में ऊँचे निश्चय और दृढ़ संकल्प करें, क्योंकि मैं जानता हूँ कि आप तब तक ऐसा नहीं कर सकते जब तक आप यह अनुभव न कर लें कि भूत के बारे में कुछ किया जा चुका है और अब आप उससे बिलकुल मुक्त हैं। आप आप ही हैं और भूत आपका ही भूत है। आप इसके लिए अपने आपको उत्तरदायी समझते हैं और ऐसी बातों पर गौर करके घबराते हैं, जिनका न तो निराकरण हो सकता है और न ही क्षतिपूर्ति। आप इस पर विचार करते हैं, और निश्चय ही आपने प्रायः ऐसा विचार किया है, तो आपको प्रतीत होता है कि यह सब कुछ इस सृष्टि का अंग है।

यदि आप फिर इन वस्तुओं के विषय में सोचें तो आपको पता लगेगा कि यह विश्व आपका विश्व नहीं; यह भगवान् का विश्व है। भगवान् ही इस विश्व, जीवन, और सृष्टि की आत्मा है। अब आपका भूत वास्तविकता का अंग बन गया है और यह ईश्वर की लीला के आधीन है। यह समुद्र के पत्थर की भाँति मृत या निश्चेतन वस्तु नहीं, बल्कि यह मार्मिक चेतन

पदार्थ है जो परिस्थितियों में और दूसरों के जीवन में व्यापक है।

दूसरी ऐसी परिस्थितियों और अनुभवों की भांति जो मनुष्यों के जीवन को ढालते हैं आपका भूत भी सर्वशक्तिमान बुद्धि और प्रेम के हाथ में होगा; और इसे भी जगत् की भलाई के काम में लिया जायगा। यह जीवन-दाता और जीवन-शासक के हाथों में जीवित पदार्थ है और यह सृष्टि के अन्य सृजनात्मक ध्येयों के बाहर नहीं। हो सकता है कि इसके कारण किसी समय प्रकृति को ध्येय तक पहुंचने में ज़रा कठिनाई हुई हो या वहां पहुंचना कुछ स्थगित हो गया हो, किन्तु अन्त में इसके कारण भगवान् पराजित नहीं हो सकता। क्योंकि यह उसके विश्व का अंग है, यह उसके बनाये हुए जीव के कार्यों का फल है, इसलिए अभी तक उसके सर्वशक्तिमान शासन में है।

आपका भूत ईश्वर का वर्तमान है और संसार का भविष्य उसके हाथ में है। इसके परिणामों के लिए आपका उत्तरदायित्व गौणरूप से ही है। अन्तिम जिम्मेदारी भगवान् की है।

जहां तक आपकी शक्ति में है आप अपने पिछले दुष्कार्यों की क्षतिपूर्ति करने का पूरा प्रयत्न कीजिए। जितना आप संवार सकते हैं संवारने की चेष्टा करें, किन्तु शेष आप ईश्वर की क्षमा, प्रेम और सृजन-शक्ति पर छोड़ दीजिए। विश्वास कीजिए कि सर्वशक्तिमान आपके भूत को सम्भाल लेगा और उसका प्रेम आपको क्षमा कर देगा।

भूत का जो प्रभाव हमारी परिस्थितियों और चरित्र पर पड़ा है उसे हमें स्वीकार करना चाहिए। जो जैसा है वह वैसा ही रहेगा और जो होना है सो होकर रहेगा। किन्तु चरित्र में बहुत कुछ संभव है; स्पष्ट-दृष्टि और दृढ़ निश्चय से हम अपने में और अपनी परिस्थितियों में बहुत भारी अन्तर ला सकते हैं। परिस्थितियां केवल परिस्थितियां ही नहीं वे सदैव 'हमारी' परिस्थितियां हैं और उनका हम पर क्या प्रभाव पड़ता है यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम स्वयं क्या हैं।

भूत को ईश्वर के हाथ में छोड़ दीजिए; कम्बर कस लीजिए और भविष्य का आशा और हिम्मत से मुकाबला कीजिए। तब चिन्ता और क्षोभ के काले बादल उड़ जायेंगे और आप स्वतन्त्रता और विस्तार में प्रवेश करेंगे।

बहुत-से मनुष्य इसलिए चिन्तित और निराश रहते हैं, क्योंकि एक खास असफलता उनके जीवन पर छा गई है। हो सकता है इसे उन्होंने छिपा लिया हो या आधा या पूरी तरह से भुला दिया हो। किन्तु यह कुछ ऐसा असर छोड़ गई है जो व्यक्त या अव्यक्त रूप से उन पर छा गया है और जो मन को अशान्त रखता है। उन्होंने इसे भुलाया है; इससे दूर निकल गए हैं, किन्तु इसका प्रभाव बाकी रह गया है।

अच्छी बात तो यह है कि अपने दुष्कार्य को फिर से व्यक्त मन में ले आइए और उसका सामना कीजिए। उसके बारे में ऐसे व्यक्ति से बातचीत कीजिए जिसे आपके साथ सहानुभूति

हो और जो विश्वसनीय हो। इसे सम्पूर्ण व्यक्तित्व का अंग समझकर कहिए “एक असफलता ही भविष्य नहीं है, और भविष्य पर यह अपना प्रभुत्व नहीं जमा-सकती।” इसे स्वीकार करने के पश्चात् इसे मन में उचित स्थान दीजिए और तब उन कार्यों की ओर विश्वास और भरोसे से बढ़िए जो आपकी प्रतीक्षा कर रहे हैं।

एक मठ के दो महन्तों की एक कहानी है—वे नज्ददीक के एक शहर के आकर्षण में फंस गए और उन्हें ऐसा प्रतीत हुआ मानो उनका बिलकुल पतन हो गया हो। घर लौटते समय वे दोनों बहुत लज्जित हो रहे थे। एक को महसूस हुआ कि वह फिर कभी अपना पुराना सादा और पवित्र जीवन न बिता सकेगा और निराशा में वह शहर की ओर लौट गया।

दूसरे ने प्रार्थना की—“हे पिता ! तू मेरे मन को जानता है, मैं अपना पाप स्वीकार करता हूँ। मेरी सहायता कर कि मैं फिर कभी पाप न कर सकूँ” और वह मठ में वापस आ गया।

आपका क्या विचार है कि इनमें से किसने ठीक किया और किसने अपने पाप की चिन्ता से छुटकारा पाया ? यह हम सबके लिए आधुनिक पहेली है।

: ८ :

सिंहावलोकन

आइये, जो कुछ हम कह चुके हैं उसे अधिक क्रमबद्ध रूप में प्रस्तुत करें ।

सबसे पहले हम चिन्ता के कारणों को संक्षेप में बताते हैं ।

गलत पालन-पोषण

जिस घर में माता-पिता चिन्तित रहते हैं वहाँ बच्चों के मन में एक असुरक्षितता का भाव उत्पन्न हो जाता है । इसी प्रकार का असुरक्षितता का भाव उस घर में भी उत्पन्न हो जाता है जहाँ माता-पिता का परस्पर संघर्ष बना रहता है । माता-पिता का अपने जीवन की कठिनाइयों को बढ़ा-चढ़ाकर बताना बच्चों में भय उत्पन्न कर देता है और भय से चिन्ता पैदा होती है ।

हीन-भाव

व्यक्ति आत्म-निर्भरता के अभाव के कारण चिन्तित रहने लगता है । संसार कठिन समस्या दिखाई देता है और वह कठिनाइयों का सामना करने की अपेक्षा इनके बारे में चिन्तित रहने लगता है ।

आत्म-रत होना

यदि हम अधिक आत्म-रत हों तो हमारा स्वास्थ्य, निद्रा-रोग, दूसरों की कही हुई बातें या किये या न किये गए काम हमारी चिन्ता का कारण बनते हैं। जब हम हरेक चीज को अपने निजी आराम के प्रसंग में आंकने लगते हैं तो इस प्रकार की चिन्ता आवेशों का रूप धारण कर लेती है। “मैं इसे सहन नहीं कर सकता”, “मैं इसकी उपेक्षा करता हूँ”, “हरेक व्यक्ति मेरे खिलाफ विद्रोह कर रहा है”—ये आवेश हमारे भावों पर एकाग्र होने से और भी गम्भीर हो जाते हैं।

अति-जागरूकता

इस अपूर्ण संसार में पूर्णता लाने की अत्यधिक चेष्टा में, और सहनशीलता और विनोद के अभाव के कारण हम अपनी शक्ति क्षीण कर देते हैं।

भय

बहुत-सी चिन्ताएं भय के कारण उत्पन्न होती हैं और हमें बहुत-से भयों का शिकार बन जाने की सम्भावना रहती है। अपने पड़ोसियों से पीछे रह जाने का भय सबसे अधिक व्यापक और कष्टकर होता है। धन्धा छूट जाने, अस्वस्थता, भविष्य और मृत्यु का भय हज़ारों को सताता है। इन भयों का मज़ाक नहीं करना चाहिए। जीवन चिन्ता की एक स्थिति है, किन्तु उनका सामना करके उनसे बचने के उपाय निकालने चाहिए।

भूत

लोग खोये हुए संयोगों और पिछले पापों पर चिन्तित होते हैं। कई बार वे इनकी याद को दमन करने की चेष्टा करते हैं; किन्तु यदि हम चाहते हैं कि वे हमारे जीवन पर न छा जायं तो हमें इनके साथ व्यक्त रूप से पेश आना चाहिए।

ये तो चिन्ता के कारण हुए। अब हम चिन्ता दूर करने के उपायों को क्रमबद्ध करते हैं।

सामना कीजिए

यदि कोई स्थिति आपको तंग कर रही है तो उसका सामना कीजिए। इसको टालिये नहीं और न ही अपने आपको यह कहकर झुठलाइये कि यह है ही नहीं। आपत्तियों के तूफान के सामने हथियार उठाइये और उनका मुकाबला करके उनका अन्त कर दीजिए। कार्य में चिन्ता स्वयं नष्ट हो जाती है।

निर्णय कीजिए

यदि कोई निर्णय करना है तो अपनी योग्यता के अनुसार परिस्थितियों को जाँचिए और तब निर्णय कीजिए। यदि आपका निर्णय गलत सिद्ध हो जाय तो व्यर्थ के क्षोभ में ममय न गँवाइये। उस समय आप जो अच्छे-से-अच्छा निर्णय कर सकते थे आपने किया। कार्यशीलता से मन शक्तिमान हो जाता है। मानसिक अनिश्चितता की अपेक्षा मानसिक शक्ति का जीवन बहुत भला है।

शक्तियों को बाह्य-रूप दीजिए

चिन्तित स्वभाव पर काबू पाने के लिए अपनी शक्तियों को बाह्य-रूप दीजिए। यदि आपके पास काम बहुत कम है (यद्यपि आप इसे स्वीकार न करेंगे) तो कोई ऐसा काम ढूंढिये जिसमें आपको पूर्ण रुचि हो। याद रखिए, जितने अधिक निस्वार्थ रूप से आप रहेंगे उतने ही प्रसन्न रहेंगे। यह एक विचित्र बात है, किन्तु यह सत्य है।

होनी के सामने झुक जाइए

जो आपके वश में नहीं उसे विनोदपूर्ण ढंग से स्वीकार कीजिए। संसार जैसा है उसे वैसा ही जानने की कोशिश कीजिए, और वह जैसा है उसे स्वीकार कीजिए। अपनी सीमाओं को समझिए और धन्यवाद दीजिए कि स्थिति और अधिक बुरी न थी। लोगों को देखकर आपको चिढ़ आती है या हँसी ? हँसना बेहतर है।

विश्राम

विश्राम करना सीखिए। अपने में विनोदवृत्ति पैदा करके मन को विश्राम दीजिए। तने हुए मन से जीवन का मुकाबला मत कीजिए। जब तक आपने जीवन के साथ खेलना नहीं सीखा, जीवन की आवश्यकताओं को अपनी शक्तियों से स्वतंत्रता और सुगमता से पूरा करना नहीं सीखा, तब तक आप जीवन की कला में दक्ष नहीं हुए। ऐसा समय निश्चित कीजिए जब आप काम-धन्धे की चिन्ताओं को छोड़ दें और विश्राम करें।

“जीवन का महत्व अन्न से अधिक है और शरीर का वस्त्र से अधिक।” यदि दैनिक कार्य के पश्चात् कोई ऐसी बात है जो आप मन से नहीं निकाल सकते तो उसे वहीं रहने दीजिए और कहिए—“मैं इससे कल समभूंगा अभी नहीं,” और अपने-आपको आराम देने वाली मनोरंजक चीजों में व्यस्त कर दीजिए।

आकस्मिक घटनाओं की प्रतीक्षा कीजिए

भविष्य के बारे में साधारण दूरदर्शिता रखते हुए भी एक समय एक ही दिन का सोचिए। आज का दिन उतना ही महत्वपूर्ण है जितना आनेवाले कल का। जिन आकस्मिक घटनाओं का आप अनुमान नहीं लगा सकते उनकी प्रतीक्षा करना सीखिए। हो सकता है कि वे कभी घटें ही नहीं। कुछ भी हो वे कल आनेवाली मुसीबतें हैं। आपके लिए आज की ही मुसीबत पर्याप्त है। जब कल आयगा तो आज चला जायगा, और उसकी मुसीबतें भी चली जायंगी। इस प्रकार आपके सामने केवल एक ही दिन की मुसीबतें रहेंगी। कितना सुन्दर विचार है, किंतु साथ ही सत्य भी।

भूत को भगवान् को सौंप दीजिए

जीवन के लिए किसी उचित धार्मिक दर्शन की शरण लीजिए; आपकी सारी नहीं तो आधी मुसीबतों का कारण इस दर्शन का अभाव होता है। यदि एक मंदिर आपकी सहायता नहीं कर सकता तो दूसरा करेगा। यदि हम यह जान लें कि उनका प्रयोग कैसे करना है तो सभी धर्म-मन्दिर मन को

निरोग करते हैं। धर्म जीवन में 'पूर्णता' लाता है और हमें छोटी-छोटी बात पर चिन्ता करने से बचाता है। सारा ब्रह्माण्ड ईश्वर के हाथ में है। उसकी बुद्धिमत्ता पर विश्वास कीजिए और समझिए कि उसकी आप पर कृपा है।

हम इस छोटी-सी पुस्तक में एक विशेष प्रकार का मन, अर्थात् एक अच्छा व्यक्तित्व बनाने की चेष्टा करते रहे हैं। हम उस प्रश्न पर वापस आते हैं जिसको लेकर हम चले थे—“आप किस प्रकार के व्यक्ति हैं?” हो सकता है कि आप अपने को पूर्ण समझते हों। हम प्रायः ऐसा ही समझते हैं।

यदि आपके व्यक्तित्व में कोई छोटी या बड़ी बातें ऐसी हैं जो सम्भाली जा सकती हैं और सुधारी जा सकती हैं, यदि आपको अपने मन की शान्ति प्रिय है तो कृपया अपने-आप को हाथ में लीजिए। ठीक तरह ढला हुआ व्यक्तित्व जीवन की एक बहुत बड़ी देन है और यदि हम चाहें तो इसका निर्माण हमारी अपनी शक्ति में है।

निर्णय करना और कार्य करना सीखिए, विनोद-वृत्ति पैदा करने की चेष्टा कीजिए और उदार दिल बनाइए। अपनी सीमाओं को समझिए और जो आपके वश में नहीं उसे ईश्वर की बुद्धिमत्ता के सुपर्द कर दीजिए और आपको जीवन में ऐसा आनन्द आयगा जिसे आपने कभी सम्भव न समझा था।

यह सम्भव है और सदैव सम्भव है; यह तो आपका सर्वोत्तम रूप है।

