

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_186539

UNIVERSAL
LIBRARY



सुरव
और
— सफलता —
के
साधन
संतराम बी.ए.



SUKH AUR SAPHALTA KE SADHAN : SELF-HELP

SANTRAM B. A.

मूल्य : एक रुपया

क्रम

उन्नति के लिए सुझाव	७
कठिनाई का सामना कैसे करना चाहिए	११
सदा प्रसन्न रहिए	१८
दीर्घसूत्रता को दूर करने के उपाय	२३
अच्छा मिलनसार बनने की विधि	३०
चिट्ठियां लिखने के चमत्कार	३५
दिलचस्पी लेना	४०
अपनी कार्यक्षमता बढ़ाने की रीति	४२
मासिक निपुणता बढ़ाने की पंचसूत्री योजना	५०
दुश्चिन्ता दूर करने के उपाय	५७
बच्चों के शिक्षण की रीति	६०
स्वायुक्त तनाव के नियंत्रण की तकनीक	६३
नारी के साथ निभाने की कला	७४
दूसरे लोगों का अध्ययन कीजिए	८३
आप अपनी स्मरण-शक्ति बढ़ा सकते हैं	८५
नौकरी पाने की रीति	८८
आपकी लोकप्रियता की जांच	९३
जो कुछ आप पढ़ें उसे याद रखने की विधि	९५
सुख की कला	१०२
आप कितने वीर हैं	१०३
बाल-ढाल से चरित्र की पहचान	१०६

उन्नति के लिए कुछ सुझाव

नौकर रखनेवाला मालिक भी एक मनुष्य ही होता है। इसलिए स्वभावतः वह चाहता है कि जो रुपया वह नौकर को वेतन-रूप में देता है उसका मूल्य उसे मिले। वह यह भी चाहता है कि उसके धंधे के प्रधान पदों पर यथासंभव सर्वोत्तम लोग ही हों। उसकी दृष्टि में सर्वोत्तम लोग वे हैं जो उसके रुपये का सबसे अधिक मूल्य या लाभ देते हैं।

अतः आप अपने मालिक के लिए अपने को लाभदायक बनाइए फिर आप उन्नति-पथ पर अग्रसर होने लगेंगे। यदि आप अपने धंधे में आगे बढ़ना चाहते हैं तो निम्नलिखित सुझावों को भक्तिपूर्वक कार्यान्वित कीजिए। तब ही नहीं सकता कि आपके मालिक के मन पर आपकी छाप न बैठे।

१. सदा विवेकवान और अकपट रहिए। इस बात का ध्यान रखिए कि आप किसी प्रकार अपने मालिक को लूटें नहीं। समयनिष्ठ हूजिए। सदा देर करके काम पर जाना दिन-दहाड़े डाका है। आपको वेतन इसलिए मिलता है कि आप इतने घण्टे काम करेंगे। इस बात का ध्यान रखिए कि आप उतने घण्टे अवश्य अपने काम पर होते हैं।

दूसरे, मालिक के उपादानों अर्थात् उसकी चीजों को नष्ट न कीजिए। कर्मचारी का स्वार्थ, उच्छृंखलता तथा असावधानी ही

प्रायः इस प्रकार के नुकसान का कारण होती है ।

तीसरे, उसका समय नष्ट न कीजिए । नौकर लोग प्रतिदिन गपशप में, फोन पर निजी बातें करके, अपना व्यक्तिगत काम करके, चाय पीने और नाश्ता करने में बहुत समय लगाकर, और समय से पहले काम पर से उठ आकर अगणित घण्टे नष्ट कर देते हैं ।

अन्ततः अपना काम अपनी पूरी-पूरी सामर्थ्य के साथ कीजिए । आपका स्वामी आपसे इस बात की प्रत्याशा करता है । उसने आपको इसी अनुमान पर काम पर लगाया है । निकम्मा, घटिया प्रकार का काम करना एक प्रकार से छोटी-छोटी वस्तुएं चुराना है । जो मनुष्य एक नैतिक प्राणी होने की प्रतिज्ञा करता है उसे ऐसा आचरण शोभा नहीं देता ।

२. प्रत्येक रीति से अपने को सुधारिए । ऐसा परिधान पहनिए जो आपके धन्धे के उपयुक्त हो । इस बात का ध्यान रखिए कि आप कम से कम दिन का काम आरम्भ करते समय, साफ-सुथरे दीख पड़ें; चाहे आपको धन्धे में मैला हो जाना पड़ता हो । अपने स्वर और वाणी को सुधारिए । आपका धन्धा चाहे जो भी हो, इससे आपको सहायता मिलेगी । आपके बोलने के ढंग से आपको जांचने की लोगों की प्रवृत्ति होती है । यदि आपका स्वर और वाणी दोनों चित्ताकर्षक हैं तो वे पदोन्नति के लिए आपको निर्दिष्ट करने में सहायता देंगे ।

इस काम में सहायता देनेवाली बात अपनी शिक्षा को बढ़ाना है । अनेक क्षेत्रों में अच्छी सामान्य शिक्षा ही आपको अपने दूसरे साथियों से स्पष्टतः ऊपर उठा देगी ।

३. अपने काम में अभिरुचि लीजिए । पता लगाइए कि आप जो कुछ करते हैं वह क्यों करते हैं । अपने धन्धे, अपने व्यवसाय, अपने पेशे, अपनी तिजारती कोठी के इतिहास का कुछ ज्ञान प्राप्त कीजिए । इसके भावी विकास को अपने मानस-पट पर मूर्तिमान कीजिए ।

अपनी अभिरुचि को विकसित करने की एक दूसरी रीति अपने

धंधे को उसके आपेक्षिक आकार में देखना है। अंतिम उद्देश्य अर्थात् अपने उत्पादन को देखिए। सोचिए कि आपका धंधा दूसरों के कल्याण में किस प्रकार सहायता देता है।

अपने धन्धे के सम्बन्ध में आपको जानकर लोगों से प्रश्न पूछते रहना चाहिए। इस तरह से, अपने ज्ञान को विस्तृत करने के अतिरिक्त, हो सकता है आपको अपने सुधार एवं उन्नति के लिए कोई विचार सूझ पड़े। स्मरण रहे कि प्रश्न उतना आपके अज्ञान को नहीं प्रकट करते जितना कि इस तथ्य को कि आपका मन जिज्ञासु है।

सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि अपने काम के सम्बन्ध में अधिक योग्यता प्राप्त करने के लिए अध्ययन के प्रश्न पर गम्भीरतापूर्वक विचार कीजिए। प्रचण्ड प्रतियोगिता के इस युग में प्रगाढ़ अध्ययन और सत्य ज्ञान के प्रमाण के बिना, जिसका पता प्रमाणपत्रों (सनदों) से लगता है, अधिकांश फर्मों में प्रगति का बहुत कम संयोग रहता है।

४. दायित्व ग्रहण कीजिए। मालिक लोग उन व्यक्तियों को पसंद करते हैं जो कोई नया काम अपने ऊपर लेने, नये दायित्व ग्रहण करने, अपने मुख्य कर्तव्य के अतिरिक्त कुछ और भी करने को सन्नद्ध होते हैं। ऐसे व्यक्ति व्यवस्थापक के कार्य को बहुत आसान बना देते हैं। इनके प्रताप से किसी भी बड़े उद्योग की सफलता निश्चित हो जाती है। किसी नये काम का बीड़ा उठाने का गुण किसी भी नौकर का मूल्य बढ़ा देता है। जो भी मनुष्य उन्नति का इच्छुक है उसके द्वारा प्रकट किए जानेवाला यह एक अनमोल सद्गुण है।

५. प्रसन्नचित्त रहिए। आनन्दी रहने का उन्नति के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है। मालिक लोग हंसमुख कर्मचारी की बराबर कद्र करते हैं।

जब पदोन्नति पर विचार किया जाता है, तो विलाप करते रहनेवाले नौकर को, चाहे वह अधिक निपुण भी क्यों न हो, छोड़कर प्रसन्नचित्त रहनेवाले को ही उन्नत किया जाता है। प्रसन्नचित्तता हमें पसन्द किए जाने योग्य बना देती है। आनन्दी स्वभाव लोगों को

हमारे पक्ष में कर देता है। यह गुण हमें प्रगति के राजमार्ग पर डाल देता है।

६. प्रासंगिक कौशल प्राप्त कीजिए। यदि आप देखें कि अमुक-अमुक कौशल आपके कर्तव्य को अधिक निपुणता के साथ पूर्ण करने में सहायता देगा तो उन कौशलों को प्राप्त करना अपना काम बना-इए।

यदि टाइप करना आपको सहायता देता हो, तब टाइप करना सीख लीजिए। और यदि शार्टहेड उपयोगी दीखे, तब उसका अभ्यास कीजिए। सार्वजनिक भाषण-कला में आपकी गति भी आपके लिए उन्नायक सिद्ध हो सकती है। इसके अतिरिक्त ऊपर की ओर भी देखिए। देखिए कि आपके ठीक ऊपर के पद पर जो व्यक्ति स्थित है उसमें क्या-क्या कौशल है। आप आसानी से, उन्नति करके उसके पद पर तभी पहुंच सकेंगे, जबकि आपमें भी वही कौशल हो।

७. सजग हूजिए। सब समय अपनी आंखें खुली रखिए। ध्यानपूर्वक देखिए कि आपसे अधिक अनुभवी लोग किस प्रकार काम करते हैं। उनका अनुकरण कीजिए। हमारे लोगों के धंधों के सम्बन्ध की बातें भी ध्यानपूर्वक देखिए। हो सकता है कि किसी दिन आपको भी उसका काम करना पड़े। यदि आपको उनके काम का कुछ ज्ञान होगा तो आप उन कार्यों को अधिक योग्यता के साथ कर सकेंगे।

इस ध्यानपूर्वक निरीक्षण के साथ स्मृति का बहुत निकट संबंध है। जो कुछ आप देखते हैं यदि आप उसे स्मरण नहीं रखते, तो निरीक्षण से कुछ अधिक लाभ नहीं। अपने धन्धे की छोटी-छोटी बातों को भी सविस्तार याद रखिए, ताकि आप अवसर आने पर प्रासंगिक बातें तुरन्त प्रस्तुत कर सकें।

यदि अपने धंधे में आपको जनता के साथ व्यवहार करना पड़ता है तो व्यक्तियों के नाम याद रखने का विशेष उद्योग कीजिए। किसी व्यक्ति का अपना नाम उसके लिए बड़ा मनोरम होता है। वह 'श्रीमान' या 'महोदय' या 'लाला साहब' की अपेक्षा अपने नाम से

पुकारा जाना अधिक पसन्द करता है।

८. अच्छे सम्बन्ध बनाइए। प्रत्येक के साथ, क्या अपने संगियों और क्या अपने मालिक के साथ, अच्छे सम्बन्ध रखिए। बहुत-सी उन्नतियां ऐसी हैं जो इस बात पर निर्भर करती हैं, कि आप लोगों से कैसा बर्ताव करते हैं। यदि आपके मालिक को पता है कि आपको लोगों के साथ व्यवहार करना आना है, तो जिस समय पदोन्नतियां देने पर विचार किया जाएगा, यह बात आपके पक्ष में जाएगी। यदि आपको दूसरे भूत्यों का अधिष्ठाता बना देने से, कुछ ही मास में उनमें असन्तोष फैल जाता है, यहां तक कि वे नौकरी छोड़ देने की सोचने लगते हैं, तो आपको अधिष्ठाता बनाने से मालिक का काम आराम से चलना कठिन है।

दूसरों के साथ अच्छे सम्बन्ध रखने का सबसे बड़ा साधन विनय है। सदा सब किसीके साथ शिष्टता का व्यवहार कीजिए। जहां तक संभव हो, दूसरों की सुख-सुविधा आशा और स्वभाव का ध्यान रखिए। किसीको चिढ़ाने, छेड़ने, क्रुद्ध करने या चोट करने का यत्न मत कीजिए।

मानवीय सम्बन्धों के क्षेत्र में व्यवहार-कुशलता से बड़ा लाभ होता है।

९. सुस्ताना सीखिए। कड़े, कसे भूतय सबसे अधिक सुदक्ष नहीं होते। उनकी प्रवृत्ति भूतों करने, व्यक्तिगत सम्बन्धों को बिगाड़ने और रोगियों की सूची में जाने की होती है। इसलिए, जब आप कार्यालय में अपना काम कर रहे हों, तो कड़ा श्रम कीजिए, परन्तु इसको अपना सिद्धान्त बनाइए कि आने धन्धे की समस्याओं को आप अपने साथ घर नहीं ले जाएंगे।

अपनी ड्यूटी पर आप तभी अच्छा काम करेगे, यदि आप ड्यूटी पर से आने के बाद पूरी तरह अपने को आराम देगे।

यदि आपका काम इस प्रकार का है कि आपके लिए घर पर भी वही काम करना आवश्यक है, तो भी आने को, उचित विश्राम एवं

क्रीड़ा-कौतुक को नियमित समय देने के लिए, अनुशासित कीजिए। बासीपन और थकावट ने कभी अच्छा काम उत्पन्न नहीं किया, प्रत्युत ये प्रायः भूलों और तनावों के और सुयोग खो देने के कारण हो जाते हैं।

१०. अपने काम को पसन्द करते रहिए। यह बात कई दृष्टियों से सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है। जिस धंधे से आपकी घृणा है उसमें आप कभी उन्नति नहीं कर सकते। यदि दुर्भाग्य से आप ऐसे धंधे में लगे हैं तो आपके लिए आवश्यक है, कि या तो धंधा बदल लें या उसके प्रति अपना अरुचि का भाव बदल लें।

अपने धंधे में रुचि पैदा करने के लिए, यदि आप पहले दिए गए सुभाषणों पर आचरण करे, तो आपको इनसे बड़ी सहायता मिलेगी। इसके अतिरिक्त, उन सब सुविधाओं और उपकारों पर विचार कीजिए, जो इस धंधे से आपको प्राप्त होते हैं—जैसे कि वह जीवन-यापन संबंधी सुरक्षा, जो यह धंधा आपको उपलब्ध करता है; जीवन की वे आवश्यक वस्तुएं जो आप इस धंधे की कमाई से खरीदने में समर्थ हैं, और वह अवदान जो वह आपके जीवन एवं सुख को प्रदान करता है। यदि अपने धंधे की असुविधाओं के स्थान में, उससे प्राप्त सुविधाओं पर विस्तार के साथ आप विचार करेंगे तो आपको अपना धंधा पसन्द आने लगेगा।

वैसे कोई भी धंधा प्रत्येक दृष्टि से आदर्श नहीं होता। जो आपको सबसे अधिक रुचिकर और लाभदायक हो, उसमें भी कुछ परेशानियों का होना अनिवार्य है। फूल के साथ कांटे होते ही हैं।

इसके अतिरिक्त, अपने धंधे के प्रति आस्था उत्पन्न करने के लिए आप आत्म-सुभाव का प्रयोग करके देखिए। आप ऐसा कीजिए कि रात को सोते समय निम्नलिखित वाक्य का बार-बार जाप कीजिए :

“दिन-प्रतिदिन हर प्रकार से मेरा धंधा अत्यन्त आनंदमय होता जा रहा है।”

अपने धंधे के लिए पसन्द उत्पन्न करना सचमुच हित की बात

है। यह उसी प्रकार काम करता है जैसे मशीन में गति देने के लिए बल। और अपने कार्य के प्रति रुचिरता दिखाने के लिए जितना भी बल दिया जाए थोड़ा है। ऐसा करने पर आप दिन पर दिन अपने काम में उन्नति करते जाएंगे। आस्थावान कर्मठ लोगों की उन्नति अवश्यम्भावी है।

२

कठिनाई का सामना कैसे करना चाहिए

कठिनाइयों, विफलताओं, नैराश्य, आशाभंग, विप्रलम्भ और पराभव का अनुभव जीवन में प्रायः सब किसीको होता है। यदि कोई इनसे बच रहता है तो वह भाग्यवान ही नहीं अलौकिक है, अद्वितीय है।

यह कल्पना करना कि जीवन में ऐसे अनुभवों से अक्षत रहने का हमें अधिकार है अपनी अपरिपक्वता के गंभीर लक्षण प्रकट करवा है। परन्तु इसका यह अर्थ कदापि नहीं कि हम ऐसे निराशा-जनक अनुभवों के साथ आत्मसमर्पणपूर्वक समझौता कर लें। हां, उनके प्रति यथार्थ मनोभाव और उनका सामना करने की साहसिक रीति चरित्र-निर्माण में अगण्य मूल्य की चीज सिद्ध हो सकती है।

आइए, कठिनाइयों के प्रति क्या मनोवृत्ति हो, इस बात पर विचार करें। हम क्रम से विचार करेंगे, और मुख्यतः धनात्मक रूप से ही विचार करेंगे। अर्थात् हम देखेंगे कि विपत्ति के अवसर पर हमें क्या करना चाहिए। परन्तु वे शीर्षक, जिनके अन्तर्गत हम विचार करेंगे, जान-बूझकर ऋणात्मक रूप में ही रखे गए हैं। यानी ये शीर्षक हमें सुझाव देंगे कि मुसीबत पड़ने पर हमें किन बातों से बचना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए। ऐसा मात्र इसलिए किया गया है, ताकि हमारी कमजोरियां, जो विपद्ग्रस्त होने पर हम दिखाते हैं, उघड़ सकें और ठीक से पकड़ में आ सकें।

१. उद्विग्न मत हुआ। कई लोग खलबली और भ्रमेला डालकर प्रस्तुत समस्या को और भी बड़ा बना देते हैं। वे उसे एक बड़ी आशंका मानकर उद्विग्न हो जाते हैं। कठिनाई बिलकुल साधारण-सी होती है, और अन्ततः वे उसका प्रबन्ध भी कर लेते हैं। पर इस गुल-गपाड़े में उनकी बहुत-सी शक्ति नष्ट हो जाती है। यही शक्ति मूल कष्ट को दूर करने में भली भाँति लगाई जा सकती थी। समस्या के टलने पर फिर वे आप ही स्वीकार करते हैं कि बात कुछ भी नहीं थी। वे यों ही घबरा गए।

शान्ति और मन की स्थिरता का भाव उत्पन्न करना जीवन में एक अपरिमेय उपयोगिता की चीज है। इससे हम स्नायुगत शक्ति के अपव्यय से बच जाते हैं। यह मानवीय सम्बन्धों को मधुर बना देती है।

विश्वास—अपने-आप में विश्वास, जो कुछ आर कर रहे हैं उसमें विश्वास; मानव-प्रकृति में, जीवन के किसी आधारभूत अर्थ एवं उद्देश्य में विश्वास—व्यग्रता और गुल-गपाड़े का इलाज है। यह एक ऐसा सद्गुण है जो हमें ऐसी स्थितियों का शांति भाव से सामना करने में समर्थ बनाता है, जो अन्यथा कम से कम कुछ क्षणों के लिए, हमारे जीवनो को विदीर्ण कर डालने की धमकी देती लगती है।

२. अनिश्चय की स्थिति में मत टंगे रहिए। इसका अर्थ यह है कि किसी कठिनाई का सामना करने के लिए हम जो भी निर्णायक पग उठाएं, उसपर दृढ़ रहें।

अनेक बार लोग कोई निश्चय कर लेने के बहुत देर बाद भी अपने-आप से पूछने लगते हैं, 'पता नहीं, मैंने ठीक किया है या...' या 'यदि मैं...' या 'क्या ही अच्छा होता यदि ...'

ऐसी वृत्ति जीवन को सकल प्रकार से विशृङ्खलित एवं विपर्यस्त कर देती है। ऐसी वृत्तियों का उन्मूलन एकदम निर्णय करने की क्षमता को विकसित करने, अपनी निर्णय-शक्ति में विश्वास को बढ़ाने, जितनी भी जानकारी मिल सकती है उस सारी के आधार

पर निर्णय करने, और यह सब करने के बाद, अपने से बिना कुछ और पूछ-ताछ किए अपने निश्चय का क्रियान्वयन करने से हो सकता है।

यदि आप चिन्ता करनेवाले और अनिश्चित प्रकृति के व्यक्ति हैं, तो संभव है, आप इस परामर्श को केवल कहने की बात समझकर इसपर रखेपन से मुस्करा दें और इसे एक हितकर सीख के रूप में न लें। पर सच्ची बात यह है कि निर्णय और निश्चय दोनों की क्षमता सुचिन्तित अभ्यास से आश्चर्यजनक रूप में विकसित हो सकती है।

आपके अनिर्णायक प्रकृति का होने का सबसे बड़ा कारण यह है कि आप स्वयं ही अपने-आप से कहते हैं कि 'अनिर्णायक प्रकृति का हूं।' इसकी उलटी प्रक्रिया का अभ्यास करके देखिए। आप इसके परिणामों पर चकित रह जाएंगे।

३. रिरियाइए नहीं। भावात्मक रूप से अपरिपक्व व्यक्ति ही जीवन के दुर्भाग्यों, विपत्तियों और अन्यायों पर निरन्तर कुड़ा करता है। प्रौढ़ व्यक्ति ने कठिनाई की प्रत्याशा करना, उसे स्वीकार कर लेना, उमका हल निकालना और हो सके तो हार को जीत में बदल देना, अन्यथा, साहस तथा प्रसन्नता के साथ, कठिनाई के रहते भी अपना काम करना सीख लिया होता है।

हमारे दुःखी और विपद्ग्रस्त होने का कारण हमारे ग्रह नहीं वरन् हम स्वयं होते हैं।

अनेक लोग अपने भाग्य को कसते नहीं थकते, यद्यपि वास्तव में उनके दुःख का कारण उनमें उद्योग, दृढ़ संकल्प और कार्यारम्भ का अभाव होता है। उनके लिए जीवन के साथ युद्ध करके कोई उपयोगी पदार्थ प्राप्त करने में लग जाने की अपेक्षा शिकायत करते रहना आसान होता है। वे उच्च स्वर से विलाप करते हैं और कहते हैं कि 'जीवन मे हमें कभी अच्छे दिन नहीं आए' इत्यादि। और इस प्रकार वे अपनी त्रुटियों को ढाँपते हैं।

जो कुछ भी हो, उसे ग्रहण करना भी किसी अंश में आवश्यक

होता है। अनेक ऐसी अवस्थाएं हैं जिनमें हम कुछ अधिक नहीं कर पाते। उनका सामना करना पड़ता है, चाहे हम पसन्द करें या न करें। परन्तु हम उनका सामना कैसे करते हैं, यह बड़े महत्व की बात है।

धारणा है कि जीवन के प्रति प्रसन्नतापूर्ण और आशावादी भाव किसीको भाग्य से ही और जन्म से ही मिलता है, फिर भी हम इस अतीव वांछनीय सद्गुण को अपने में उत्पन्न कर सकते हैं। जिसे इसमें संदेह हो उसे चाहिए कि कभी उन शारीरिक चेष्टाओं को उत्तेजित करने का यत्न करे जो क्रोध की अवस्था में की जाती हैं— जैसे कि भौंहें चढ़ाना, कड़वे शब्द मुंह से निकालना, मुक्का दिखाना इत्यादि। ऐसा करने पर वह तुरन्त अपने को बिलकुल क्रुद्ध अनुभव करने लगेगा।

प्रसन्नता और विश्वास की अवस्था में मनुष्य जो लक्षण प्रकट किया करता है यदि जान-बूझकर साधारण अवस्था में भी उनका अभ्यास करे, चाहे उस समय वह अपने को प्रसन्न भी अनुभव कर रहा हो, तो यह बात देखने योग्य होगी कि उसके चेहरे से प्रसन्नता और विश्वास कैसे प्रतिबिम्बित होता है।

हां, इस बात का उद्देश्य यह कहना नहीं कि प्रसन्नता और आशावाद केवल चेष्टाएं हैं, प्रत्युत यह दिखलाना है, कि हमें अप्रसन्नता और कटुता के अनुभवों की दया पर उतना अधिक नहीं गहना चाहिए, जितना किसी-किसी समय हम अपने को उनकी दया पर छोड़ देते हैं।

४. हताश मत हूजिए। विकलता या कठिनाई के परिणाम-स्वरूप हमारे साथ बुरी से बुरी बात यह हो सकती है कि हम अनुभव करने लगे कि इसके लिए अपने को अब और दुःखी करना व्यर्थ है। फिर भला हम निराश और दुःखी क्यों हों? उपर्युक्त कथन निराशा को दूर करने में पर्याप्त सहायता देगा, परन्तु निराशारूपी विष के प्रभाव को नष्ट करनेवाली असली दवा तो किसी प्रकार के

काम में जुट जाना है ।

जीवन में ऐसी स्थितियां, जो अपरिहार्य रूप से बुरी हों और जिनपर किसी भी तरह काबू न पाया जा सके, कम ही आती हैं । वास्तव में, अनेकों प्रतीयमान विफलताओं को विजय में बदला जा सकता है ।

किसीने ठीक ही कहा है कि 'कठिनाइयां या तो ऐसी चक्कियां हो सकती हैं, जो विश्वास, आशा और निश्चय को पीस डालती हैं, या फिर ऐसी सीढ़ियां बन जाती हैं, जिनपर पग रखकर हम नवीन जीवन और साहसिक कार्य में सिद्धि-लाभ कर सकते हैं ।' इन दोनों बातों में से हमारे लिए वे क्या सिद्ध होंगी, यह बात बहुत कुछ हमारे निश्चय पर निर्भर करती है ।

५. बीती की चिन्ता मत कीजिए । अक्सर लोग कभी-कभी इतने अक्षमाशील हो जाते हैं कि वे किसी द्वारा किए गए अपने सच-मुच के और कभी-कभी तो कल्पित अनादर पर गहरे सोच में डूब जाते हैं और अपने मन में उसे बहुत बढ़ा लेते हैं । वे उन सब भयंकर प्रतिशोधों की बात सोचते हैं, जो उन्हें लेने चाहिए या लेने चाहिए थे । वे सोचते हैं कि अब जब उन्हें मौका मिलेगा तो वे यह कहेंगे और वह करेंगे ! वे न तो कभी ऐसी बातों को भूलते हैं और न कभी किसीको क्षमा करते हैं ।

दुर्भाग्य से ऐसे लोग भी हैं जो अपने-आपको क्षमा नहीं कर सकते । वे निरन्तर सोच में डूबे रहते हैं, किसी दूसरे के द्वारा उनको पहुंचाई गई हानि के कारण नहीं, परन्तु अपनी ही विफलताओं, भूलों, और अविवेको के कारण ।

ऐसे लोगों को फारसी कवि उमर खैयाम के ये शब्द स्मरण रहने चाहिए :

“चलती हुई उंगली लिखती जाती है, और लिख चुकने पर आगे चल देती है । तेरी सारी धर्मपरायणता और चतुरता उसे पीछे लोटकर आधी पंक्ति भी काटने के लिए नहीं फुसला सकती । और

न तेरे सारे आंसू इसका एक भी शब्द धो डाल सकते हैं।”

अर्थात्, जो कुछ हो गया, सो हो गया, उसपर सोच में डूबे रहने से कोई लाभ नहीं। क्रियात्मक, सुनिश्चित वृत्ति और कर्म के सम्बन्ध में जो कुछ ऊपर कहा गया, केवल वही प्रभावोत्पादक हो सकता है।

आशा और जीवन का यही मर्म है।

३

सदा प्रसन्न रहिए

हाल ही में ‘धनात्मक विचारों के विस्मयजनक परिणाम’ नाम की एक अद्भुत और उपयोगी पुस्तक इंग्लैंड में प्रकाशित हुई है। इस पुस्तक के रचयिता है श्री नार्मन विन्सेण्ट पील। उसी पुस्तक के कुछ अतीव मनोरंजक और उपयोगी अंश आगे प्रस्तुत किए जाते हैं।

पील महाशय कहते हैं :

बहुत दिन हो गए, मैंने सड़क पर से होकर जाननेवालों में से किसीको सीटी बजाते नहीं सुना। यह केवल मेरा ही पर्यवेक्षण नहीं है। मेरे एक मित्र भी, जो एक पत्रिका के संपादक है, यही कह रहे थे। वे कह रहे थे, “मेरे बचपन में लोग जानते थे कि जीवन में प्रसन्नता क्योंकर प्राप्त की जाती है। लगता है, आजकल लोग इसका गुर नहीं जानते।”

ऐसा क्यों है ? यदि आपकी भी यही दशा है तो इस बात पर विचार कीजिए कि वह सीटी बजाने वाली मानसिक अवस्था क्योंकर उत्पन्न हो सकती है, और वह स्वाभाविक, अनायास आनन्द क्योंकर प्राप्त किया जा सकता है, जो हृदय की गहराइयों में उत्पन्न होता है।

जीवन से आनन्द लेने का बड़ा गहरा सम्बन्ध आपकी शारी-

रिक अवस्था से है। आनन्द की भावना उत्पन्न होने के लिए उचित व्यायाम और उचित विश्राम, ये दोनों चीजें बहुत आवश्यक है। प्रसिद्ध मनोविज्ञानी डाक्टर हेनरी लिंग किसी उद्विग्न रोगी की परीक्षा उस समय तक नहीं करते थे जब तक उसे थोड़ी दूर दौड़ा न लें। डा० लिंग कहा करते थे, “इम (दौड़ाने) से मस्तिष्क के गति-संचालक केन्द्रों का व्यायाम हो जाता है और रक्त भावनागत केन्द्रों से हट जाता है। जब आप दौड़कर या तेज चलकर वापस आएंगे तो धनान्मक या रचनात्मक विचारों को धारण करने की आपकी क्षमता बहुत बढ़ जाएगी।”

अतएव जीवन का आनन्द लेने का गुर सीखने के लिए पहला पग यह है कि शरीर की अवस्था ठीक रहे। दूसरा पग यह है कि ठीक रीति से सोचिए।

धनात्मक ढंग से सोच-विचार करनेवाला स्वयं को प्रसन्न रखना सीख लेता है। उसे प्रसन्न रहने की आशा होती है और वह प्रसन्नता प्राप्त कर लेता है। मेरे एक मित्र कहा करते हैं, “प्रतिदिन सवेरे मैं यह प्रत्याशा लेकर उठता हूं कि आज कोई मनोरम बात प्रकट होगी और बहुत कम ऐसा होता है मेरी प्रत्याशा भठी निकले।”

जो लोग प्रसन्नता के प्रत्याशी रहते हैं और आनन्दप्रद प्रत्याशाएं स्थापित करते हैं, वे प्रसन्न रहते हैं। एक रोमन दार्शनिक का कथन है, “वह व्यक्ति प्रसन्न नहीं रह सकता, जो प्रसन्नता की प्रत्याशा नहीं रखता।” यदि हृदय घृणा या स्वार्थपरता से भरा हो तो प्रसन्नता का प्रकाश उसमें से फूटकर नहीं निकल सकता। प्रसन्न रहने के लिए पापों और भूलों से बचना तो आवश्यक है ही, साथ ही जो पाप हो चुके हैं उनको भूल जाना भी अपेक्षित है।

प्रसिद्ध दार्शनिक एल्वर्ट हावर्ड का कथन है, “सवेरे दस बजे तक मग्न और प्रसन्नचित्त रहिए। फिर दिन का शेष भाग आप ही अपना ध्यान रख लेगा।” हेनरी हॉवर्ड थोरो सवेरे सबसे पहले अपने को कोई हर्ष-ममाचार मुनाया करता था। इसका वह कोई न कोई

पहलू निकाल ही लेता था। वह अपने-आप से कहता, “मेरा संसार में जन्म लेना ही कितने सौभाग्य की बात है। यदि मैं जन्म न लेता तो नक्षत्रों का प्रकाश क्योंकर देखता, मन को लुभानेवाले सुमनों की सुगंध क्योंकर सूँघता, मानवों के नेत्रों में प्रेम की चमक क्योंकर देख पाता ?” इस प्रकार जगन्नियन्ता का धन्यवाद करने के उपरान्त वह प्रतिदिन अपना काम आरम्भ करता था।

दूसरों को कुछ देना भी आनन्द-प्राप्ति की एक रीति है। रुपया, समय, उपदेश और आश्वासन, कोई वस्तु जो आप अपने पास से दूसरों तक उनकी सहायतार्थ पहुँचाते हैं, उनको कुछ देना है।

मुझे एक नवयुवक व्यापारी की घटना का स्मरण हो आया। यह व्यापारी बड़ा उत्साही और महत्त्वाकांक्षी था। अपने कार-बार में वह अतीव एकग्रता के साथ व्यस्त रहता था। एक क्षण के लिए भी वह किसी दूसरी ओर ध्यान न देता था। परिणाम यह हुआ कि खिचाव, तनाव, व्याकुलता और उद्विग्नता के लक्षण प्रकट होने लगे। प्रतियोगिता में वह जिस द्रुत गति से पग बढ़ा रहा था उसे वह बनाए न रख सका। वह मेरे पास परामर्श के लिए आया और कहने लगा, “मुझे यह बताइए कि मैं अब क्यों जीवन से पहले के समान प्रसन्नता और आनन्द प्राप्त नहीं कर पाता ?”

हमने उन कारणों का सर्वेक्षण किया जिनसे आनन्द उत्पन्न होता है। हमने यह मालूम करने का भी यत्न किया कि वह ऐसे कितने कामों में भाग लेता है जिनमें उसे कोई लाभ प्राप्त नहीं होता। अन्त में मैंने एक परिणाम पर पहुँचकर उससे कहा, “तुम अपने घरवालों के सिवा कभी किसीको कुछ नहीं देते।”

जिस गिरजे में वह जाता था उसके लिए भी वह नाम-मात्र ही चन्दा देता था। जहाँ तक समय, मनोयोग और सहानुभूति का प्रश्न है, इनमें से कोई भी चीज़ वह किसीको नहीं देता था। मैंने उससे कहा, “यदि आप जीवन से प्रसन्नता और आनन्द प्राप्त नहीं कर सकते तो इसमें आश्चर्य की क्या बात है? आपके गिरे और बुझे रहने

का सबसे बड़ा कारण यह है कि प्रत्येक वस्तु आपके भीतर प्रविष्ट होती चली जा रही है और कोई वस्तु बाहर नहीं आती। आप लुप्त सागर के सदृश है, जिसमें जल-प्रवेश के मार्ग तो है परन्तु निकासी के नहीं। इसीका परिणाम मानसिक और आध्यात्मिक जमाव और गतिहीनता है।”

उस व्यापारी के कष्ट-निवारण के लिए निम्नलिखित योजना बनाई गई :

पहली बात यह कि गिरजाधर को धर्मार्थ कार्यों के लिए वह अपनी आय का दशांक दे।

दूसरे, वह अपने घर-बार और मित्र-मण्डल से बाहर ऐसे लोगों की खोज करे जो सहायता के पात्र हों। ये लोग ऐसे होने चाहिए जो इस सहायता के बदले में स्वयं कभी उसकी सहायता न कर सकें। सहायता का रूप कोई भी हो सकता है—रुपया, परामर्श, सहानुभूति या केवल अभिरुचि।

तीसरे, जो लोग उसके माय काम करते हैं या जिनसे उसकी मुलाकात होती रहती है उनसे इसका संबंध केवल कार-बार का ही नहीं होना चाहिए, वरन् उनके साथ मानवता का सम्बन्ध बनना चाहिए। कारखाने के पास खड़ा हुआ पुलिस का सिपाही है, मजदूर है। इन सबके उसे निकटतर हो जाना चाहिए। इसके अतिरिक्त रोगियों और अशक्तों की सहायता भी उसे अनिवार्य रूप से करनी चाहिए।

वह इस योजना की रूपरेखा सुनकर बोला, “परन्तु मैं ये सब करने के लिए समय कहा से लाऊंगा ?”

मैंने उत्तर दिया, “ठीक है, इन सब कामों में समय अवश्य लगेगा, परन्तु यह समय का सर्वोत्तम उपयोग होगा। तुम्हें केवल धन, सहानुभूति और परामर्श ही नहीं देना है, वरन् दूसरों को लाभान्वित करने के लिए अपना समय भी व्यय करना है।”

उसने इस योजना पर आचरण किया। वह अपने पड़ोस में और

अपने साथ काम करनेवालों में, और गिरजाघर में, और विभिन्न सभा-समाजों में बहुत लोकप्रिय हो गया। उसे अपना खोया हुआ आनन्द फिर हाथ आ गया। उसका जीवन बड़ा सुखदायक और हलका-फुलका हो गया।

जीवन को आनन्दमय बनाने की एक और रीति यह है कि आपको अपने ऊपर भरोसा हो कि आप दैनन्दिन जीवन की विपत्तियों, कष्टों और उत्साह-भंजक परिस्थितियों का सामना कर सकते हैं और उनको अभिभूत कर सकते हैं।

एक समय की बात है, वायुयान में यात्रा करते हुए एक व्यक्ति ने मुझसे कहा, “मैं संसार में सबसे अधिक आत्मग्लानि से कुचला हुआ व्यक्ति हूँ। अपनी विफलताओं के लिए मैंने सब ही को दोष दिया। परन्तु सचाई यह है कि मेरा सबसे बड़ा शत्रु स्वयं मैं था।”

इसके उपरान्त उसने अपनी विपत्तियों और विफलताओं की कहानी सुनाई। वह बहुत हृदयद्रावक थी। बस, यदि आप प्रसन्न रहना चाहते हैं, यदि आप यह चाहते हैं कि मड़क पर से होकर जाते हुए आपका मन सीटी बजाने को चाहने लगे तो अपने-आप से निकलकर बाहर आइए। प्रत्येक व्यक्ति के सम्बन्ध में अच्छे भाव अपने मन में रखिए। अपना कुछ भाग दूसरों को दीजिए। दूसरों की सहायता कीजिए। सदा शुभ आशा लिए रहिए। धनात्मक, सुनिश्चित विचार उत्पन्न करने का अभ्यास कीजिए।

इस समय नवीन चिकित्सा शास्त्र का महत्त्वपूर्ण आविष्कार रोग-शान्ति के लिए रोगी के धनात्मक विचार हैं। यद्यपि पश्चिम ने यह बात आज मालूम की है, परन्तु भारतीय चिकित्सक इस बात पर चिरकाल से आचरण कर रहे हैं। ईश्वर-प्रार्थना और आशापूर्ण बना रहने पर वे सदा से बल देते आए हैं।

यह काम आसान वही है। इसके लिए अनुशासन और मन के प्रशिक्षण की अपेक्षा है। परन्तु एक बार जब इस सम्मति पर चलना

आ जाएगा तो फिर कोई कठिनाई न होगी । जीवन से प्रसन्नता और आनन्द-प्राप्ति का गुर आपको आ जाएगा ।

४

दीर्घसूत्रता को दूर करने के उपाय

सुस्ती में समय गंवाने और देरी लगाने का स्वभाव, यह अनन्त स्थगन और ढीलापन, जिसे हम दीर्घसूत्रता कहते हैं, अभिभूत किया जा सकता है । इसके लिए आप अपने-आप को समझिए और आप इस लत को पराजित कर सकेंगे ।

संभव है, आपके पास करने के लिए बहुत अधिक काम हो, या आपके बंधन और कर्तव्य आपकी शक्ति से अधिक हों, या दूसरे शब्दों में आपने अपने खाने के लिए थाली में अधिक ले लिया हो और आप खाते-खाते थक गए हो । और जो काम सोमवार को करना था, वह विवश होकर आपको मंगल तक छोड़ना पड़ता है । परन्तु आप देखते हैं कि मंगल के लिए पहले ही काम का बहुत भार है और बुध पर भी; इस तरह आप गुरुवार तक भी अपना काम समाप्त करने का विचार हताश होकर छोड़ देते हैं । और इस भाँति अपना काम समय पर समाप्त करने की समस्या से आप इतने हतोत्साहित हो जाते हैं कि आप, अस्थायी रूप से, नैराश्य में उस काम को ही छोड़ देते हैं ।

यदि आपकी यह स्थिति है तो आत्मपरीक्षा का एक स्वास्थ्यप्रद सुभाव है । सरलता से काम लीजिए, और देखिए कि आप कहीं बहुत अधिक करने का यत्न तो नहीं कर रहे हैं । यह प्रश्न पूछना अच्छा है कि 'जितने दायित्व मैं युक्तियुक्त रूप से पूरे कर सकता हूँ उनसे अधिक मैंने क्यों स्वीकार किए हैं ?'

इसका एक उत्तर यह हो सकता है : 'मैं लोकप्रियता और

सम्मान का भूखा हूं। मैं चाहता हूं कि लोग मुझपर ध्यान दें। यदि मैं यह सारा काम करता हूं तो लोग समझेंगे कि मैं कैसा विस्मयकर प्राणी हूं।' या 'जो अच्छी चीजें मुझे मिल रही हैं, मैं वस्तुतः उन सबका अधिकारी नहीं। उनके पाने के लिए भाग्य मुझे दण्ड देगा। वास्तव में वे मेरी नहीं। किन्तु यदि मैं काम करूं, और काम करते-करते चूर-चूर हो जाऊं, तो कदाचित् भाग्य दयावान हो जाएगा।' या 'मैं कुछ भी नहीं। मैं दूसरे लोगों जैसा नहीं। परन्तु यदि मैं दूसरों से दुगुना कड़ा परिश्रम करूं, तो संभव है, मैं इस भयानक रहस्य को बनाए रख सकूं और संसार की दृष्टि में दूसरे लोगों के समान ही अच्छा दीख पड़ूं।'

एक बार जब आप इन बातों का सीधे सामना कर लेंगे, तो फिर आप अनावश्यक बोझ को अपने पर से उतारना आरम्भ कर सकते हैं। फिर ज्यों-ज्यों आपके काम अधिक युक्तिसंगत अनुपात ग्रहण करते जाएंगे, आप उनसे निपटने में समर्थ होते जाएंगे और दीर्घ-सूत्रता अन्तर्धान हो जाएगी।

परन्तु हममें से अनेक की स्थिति में किसी काम को बराबर टालते जाना केवल इसीलिए क्षम्य नहीं हो सकता कि उन्होंने अपने ऊपर करने के लिए बहुत अधिक काम ले रखा है। अक्सर हमारे व्यक्तित्व में एक घातक हिचकिचाहट दीख पड़ती है, जिससे जिस चीज को करने के लिए हम व्याकुल होते हैं उसीकी हम उपेक्षा कर देते हैं।

जब भी हमें इस बात का स्मरण कराया जाता है, सदा कोई न कोई दूसरी चीज उठ खड़ी होती है और हमारा ध्यान अपनी ओर खींच लेती है। हम अपना कार्यक्रम बनाते और अपने समय की व्यवस्था करते हैं। परन्तु जब काम करने का समय आता है तो हम थके हुए अनुभव करते हैं, और जिस काम पर हमने अपना मन लगाया था उसे पूरा करने के स्थान में संसार में दूसरा कोई भी काम पसन्द करने लगते हैं।

इसका कारण केवल यह है कि हमारे मन में मंग्राम चल रहा होता है। इसका अर्थ यह है कि हमारा चेतन मन तृप्तिकर वस्तुओं के एक गुट पर स्थिरसंकल्प है और हमारा अचेतन मन सर्वथा भिन्न लक्ष्यों के लिए कार्य कर रहा है।

उदाहरणार्थ, एक ऐसा युवक है जो अपने विवाह के लिए उपयुक्त लड़की पाने के लिए उत्कण्ठित है। परन्तु, एक या दूसरे प्रकार से, उसका काम बिगड़ जाता है। जब एक लड़की को प्राप्त करने में भाग्य उसकी सहायता नहीं करता, तब वह अपने को किसी दूसरी के प्रेम में फंसा पाता है। परन्तु उसे मालूम होता है कि उसकी भी सगाई हो चुकी है या वह विवाहित है। वह इस सबको अपने जीवन की दुःखद घटना अनुभव करने लगता है और सोचता है कि वह अपने दुर्भाग्य पर कभी विजय नहीं पा सकेगा।

मान लो, इस निराशाजनित स्थिति में वह एक ऐसी लड़की के संपर्क में आता है जो हिचकिचाती है। वह उसे वषा में करने का बड़ा यत्न करता है। उसे इसमें कुछ सफलता भी होती है। पर तभी अनिश्चित होने की उसकी अपनी बारी आ जाती है। हिचकिचाहट उससे देर करा देती है। वह उसे फोन करना भूल जाता है या चिट्ठी नहीं लिख पाता। और इस प्रकार शीघ्र ही वह अपने को दुविधा से पीड़ित पाता है। वह अनुभव करता है कि मैं उस लड़की से प्रेम करता हूँ, परन्तु प्रत्येक बात मेरे मार्ग में रोड़ा बन रही है। और वह बराबर संपर्क की स्थापना को टालता चला जाता है। अन्ततः वह अपनी असावधानता के कारण लड़की को खो बैठता है।

कदाचित्, इसी प्रकार का अगला संयोग भी वह योही खो देता है। पहले-पहल वह इस तरह के सम्पर्क के प्रति बड़ा उत्सुक होता है, पर ज्योंही कोई लड़की उसमें रुचि लेने के लक्षण प्रकट करने लगती है, वह अपने को आलसी, भुलक्कड़, अविनीत तथा रूखा सिद्ध कर देता है।

कारण यह है कि जब उस युवक का चेतन मन विवाह करना

चाहता था, तब उसका अचेतन मन अचानक भयभीत हो उठा था । इस भय के कारण इतने व्याकुल करने और नीचा दिखाने वाले होते हैं कि वह उनको प्रकट नहीं होने देता । इसके स्थान में वह दीर्घ-सूत्रता की शरण लेता है । उसका अचेतन मन उसे आगे जाने की अनुमति नहीं देता । फिर सवाल उठता है कि विवाह की प्रत्याशा ने उसे ढिलमिल क्यों बना दिया ?

इसके कई उत्तर सम्भव हो सकते हैं । शायद किसी प्रकार की हीनता उसे उत्पीड़ित कर रही हो । शायद उसे विवाह और तत्संबंधी संसर्ग के बारे में आशंकाएं हों, या इस सम्बन्ध में वे अचेतन डर फिर प्रकट हो आए हों जो बाल्यकाल में उसे पीड़ित किया करते थे ।

यह भी हो सकता है कि उमे यौन-विषय का विलकुल ज्ञान न हो या उसके सम्बन्ध में झूठी जानकारी हो, जो उसके मन पर बोझ डाल रही हो । उदाहरणार्थ, किसी परिकल्पित रोग के युक्तहीन, अविवेकपूर्ण डर के मारे, नितान्त निराधार हेतुओं से कोई मनुष्य विवाह से भाग सकता है ।

ऐसे मनुष्य के लिए सबसे अच्छी बात यह है कि वह काम-शास्त्र की कोई अच्छी-सी विश्वसनीय पुस्तक खरीदकर पढ़े । यदि इससे भी उसका डर दूर न हो तो उसे किसी अच्छे मानसशास्त्री से परामर्श लेना चाहिए ।

आइए, अब दीर्घसूत्रता के एक दूसरे प्रसंग पर विचार करें ।

एक मनुष्य अपने डेस्क पर बैठा है । उसके सामने काम का ढेर लगा है परन्तु वह अपनी पेसिल को चबा रहा है और कोई काम नहीं कर पाता । जितना अधिक वह अपने को काम में लगाने का यत्न करता है उसकी तत्परता उतना ही अधिक अरुचिकर होती जाती है । आलस्य के कारण वह उमी जगह धरती में गड़ा प्रतीत होता है ।

तब सहसा उसके मन में अपनी नत्थी (फाइल) करने की पद्धति को संशोधनार्थ दुहराने की उत्तेजना उत्पन्न होती है । वास्तव में यह संशोधन एक ऐसा धंधा है जो वह किसी दिन भी, जब कोई

दूसरा अधिक आवश्यक काम मिर पर न हो, कर सकता है।

परन्तु, किसी प्रकार, जब करने के लिए इतना अधिक दूसरा काम है, उसकी कल्पना नत्थी करने की पद्धति की ओर दौड़ती है। वह अपने मन को उससे हटाकर दूर नहीं ले जा सकता। उसके सुधार के विचार उसके मन में दौड़ने हैं। इसके पूर्व कि वह जाने कि वह कहां है, क्या वह अपने धंधे में उत्साहपूर्वक मग्न हो रहा है, उसकी सभी अवरुद्ध शक्तियां बहकर उस फुटकर काम में जा रही होती हैं।

और जो काम वस्तुतः अन्यावश्यक हैं, वह उन्हें भूल जाता है। महत्त्वपूर्ण चिंटियों पर वह ध्यान नहीं देता। वे बिना देखे पड़ी रहती हैं। एस्टीमेट (अनुमान) बाहर भेजना भूल जाता है। नियुक्तियां हाथ से निकल जाने देता है। तब उसकी शिकायतें और आलोचनाएं होने लगती हैं। हर कही उसका तिरस्कार होने लगता है।

इसकी प्रतिक्रिया क्या होगी ? अधिक संभावना यह है कि दो में से एक बात होगी। या तो वह ऐसे अपमान पर क्रोध और घृणा से रूष्ट होकर भडक उठेगा और कुढ़-कुढ़कर अपनी ऐसी दशा कर लेगा जिसमें उसे लगेगा कि प्रत्येक मनुष्य उसके विरुद्ध है या वह नितान्त नैराश्य और आत्म-ग्लानि में आत्म-समर्पण कर देगा।

इस मनुष्य की दीर्घमूर्खता का रहस्य उसके चेतन और सज्ञान लक्ष्यों और अचेतन उद्देश्यों के बीच के भेद में भिलता है। अपना दिन का काम करने के लिए वह अपने डेस्क पर कैसे बैठता है और किस प्रकार काम करता है, इसकी भांकी उसके चेतन लक्ष्यों को प्रकट करती है।

उसके अचेतन लक्ष्य उसकी तत्परता के अन्तिम परिणाम में— उसकी शिकायत, उसकी उत्तेजित आत्म-रक्षा, उसके अत्याचार के भाव या उसके नितान्त निकम्मेपन और नैराश्य की भावना में देखे जा सकते हैं।

ये मानसिक आवेग भय, प्रेम और घृणा के शाश्वत संग्राम को

दिखलाते हैं। इन आवेगों को उसने पहले कभी उचित रूप से स्थिर नहीं किया। वे उसका एक ऐसा अंश हैं जिससे परिचित होने का उसे प्रयोजन है। वे ऐसे गुप्त दोष और द्वेष हैं जो उसने माता-पिता के विरुद्ध, लोगों के विरुद्ध और समूचे संसार के विरुद्ध अपने मन में संचित कर रखे हैं।

ये ऐसी बातें हैं जिनको ठीक करने की उसे आवश्यकता है। यह काम कैसे किया जा सकता है? इसके लिए तीन बातें करणीय हैं :

१. उसके लिए आवश्यक है कि वह अपनी दुविधा के वास्तविक कारण का पता लगाए और अपने चेतन मन में उसे स्वीकार करे।

इसके लिए सर्वोत्तम रीति मुस्ताना और सोचना है। उसे चाहिए कि वह अपने गम्भीरतम मानसिक आवेगों पर विचार करे और अपने-आप से पूछे, 'कौन चीज मुझे काट रही है?' उसे इस बात को समय देना चाहिए और इसे अच्छी तरह से अपने अन्तःस्थल में बैठा लेना चाहिए।

हो सकता है कि उसे इस प्रकार का कोई विचार आए, 'वह क्या चीज है जो मैं वस्तुतः करना चाहता हूँ? चिट्ठियाँ लिखने के स्थान में मैं निनेमा जाना चाहता हूँ, परन्तु क्यों? क्या बचकर निकल जाने के लिए? मैं वस्तुतः किस चीज से बच निकलना चाहता हूँ? और मैं बचकर कहां भाग जाना चाहता हूँ? क्या मैं किसी गुप्त समस्या से भागकर बचना चाहता हूँ? तब वह समस्या क्या है? क्या मैं भागकर निकम्मेपन या गुणहीनता के भाव की शरण लेना चाहता हूँ? क्या मैं कोई भावना-जगत् चाहता हूँ जो वास्तविक जगत् का स्थान ले सकता हो? क्या मैं गुप्त, भूमिगत लालसाओं से आत्मरंजन चाहता हूँ, या मैं ऐसे लोगों से बदला लेने की आशा में हूँ जिनका मैं सामना नहीं कर सकता, और जो बहुत अधिक शक्तिशाली हैं?'

उसे प्रयोजन इस बात का है कि वह अपनी भूमिगत गुप्त लाल-

साथों को बाहर ले आए और देखे कि वह अपने लक्ष्यों में अपनी वास्तविक शक्तियों को कैसे लगा रहा है।

२. वह अपने सचेतन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए अपने जीवन को व्यवस्थित करे।

यदि उसे पता लगे कि वह बहुत अधिक मागे करनेवाले लोगों से बदला लेने के लिए बराबर टालता जा रहा है, तब उसे उनकी मागों के साथ उनका सामना करना चाहिए और वह देखे कि कौन-कौन बात व्यवस्थित हुई है।

यदि वह गुप्त रूप से अपने को विफलता और नैराश्य के सामने झुकाता रहा है तो इसको उसे जीने का बुरा नमूना स्वीकार करना चाहिए, और इसके स्थान में प्रतिक्षण और प्रतिदिन आत्म-सम्मान और सफलता का नया नमूना रखना चाहिए।

३. वह सहायतार्थ सुनिश्चित अनुशासन का आह्वान कर सकता है।

यह बात दो रीतियों से की जा सकती है। वह अपने-आप में और अपने भविष्य में विश्वास करना सीख सकता है। उसका पुराना, गुप्त अयोग्यपन इस बात के कारण है कि वह अपनी सारी आयु में एक व्यक्ति के रूप में अपना सच्चा मूल्य स्वीकार नहीं कर पाया। इसका समाधान इस बात में है कि वह अपने-आप के लिए और अपने इर्द-गिर्द के लोगों के लिए अपने स्वाभाविक मूल्य का सोच-समझकर और निरन्तर आदर करे।

उसे इस बात की आवश्यकता है कि वह प्रतिदिन सवेरे नये सिरे से मानूँ करे कि मैं किसी काम का हूँ और ससार के जीवन को मुझे गरिमापूर्ण अवदान देना है। मैं मूल्यवान हूँ, अच्छे काम कर रहा हूँ, और अपनी ईश्वर-प्रदत्त शक्तियों को, जो काम मेरे पास है उसमें, अपने भविष्य में और अपने परिवार में डालकर सच्चा आनन्द ले सकता हूँ।

जब एक बार उसका अपना मूल्य उसके मन में दृढ़तापूर्वक बैठ

गया, तो फिर वह अपने को रूटीन, अर्थात् नीरस चीज को भी प्रसन्नतापूर्वक और स्थिर भाव से करने का स्वभाव बनाने के योग्य पाएगा। वह देखेगा कि वह अपने डरों का सामना कर सकता है और अपनी कठिनाइयों को रचनात्मक रूप से स्वीकार कर सकता है। अपने मूल्यों में दृढ़ विश्वास रखने के कारण उसे पता लग जाएगा कि जब सवेरे बलाक बजता है तो उसके बजने के साथ ही वह उठकर संसार का साहस के साथ सामना कर सकता है।

जिस बात को करने का संकल्प उसने कर लिया है उसे करने का स्वभाव बढ़ता और प्रबल होता जाएगा और उसका व्यक्तित्व एकतान और सम्पूर्ण हो जाएगा। यह स्वाधीन हो जाएगा।

५

अच्छा मिलनसार बनने की विधि

यदि आप अच्छे मिलने-जुलने वाले हैं, तो समझिए कि जीवन को सुखी बनाने वाली प्रथम कोटि की चीजों में से एक चीज और व्यक्तिगत सफलता का एक आधार आपके पास है।

परन्तु दूसरों के साथ अच्छी तरह मिलना-जुलना अनेक लोगों के लिए एक कला है। इसे सीखने की आवश्यकता होती है। यह कोई आसान कला नहीं। परन्तु व्यक्तिगत रूप से यह इतनी महत्त्वपूर्ण है कि इसे पूर्णता को पहुँचाने के लिए जिस विचार, चिन्ता और अनुशासन का प्रयोजन है वे इस योग्य हैं कि उनपर समय लगाया जाए।

पहली आवश्यक बात यह है कि आप लोगों को पसन्द करें। यदि आप लोगो को पसन्द नहीं करते तो आपको उन्हें पसन्द करने की रीति सीख लेनी चाहिए। कारण यह कि प्रत्येक काम में यही रुकावट बनती है। लोग बड़े जटिल और निष्फल करने वाले होते

हैं। और उनके विषय में पहले से कुछ कहा नहीं जा सकता। वे किसी आचार-संहिता का कड़ाई से पालन नहीं करते। न वे हमारे किसी निर्धारित साचे में पूरी तरह ठीक बैठते हैं। इसीसे संसार में जनता का अध्ययन सबसे अधिक मोहित करनेवाला अध्ययन है।

लोगों के प्रति एक धनात्मक भाव उत्पन्न कीजिए। उनको मनोरंजक और पसन्द करने योग्य पाने की प्रत्याशा कीजिए। लोग आपका ऐसा धन है जिसे आपको दूसरों के पजे से छुड़ाकर लेना है। प्रत्येक व्यक्ति, जिससे आप मिलते हैं, आपके जीवन में देने के लिए कोई न कोई अनुपम पदार्थ रखता है। जो खोजेगा वह सदा उस पदार्थ को पा लेगा।

अपना रास्ता छोड़कर भी अधिक मनुष्यों को जानने के लिए इधर-उधर जाइए। अपने परिचितों के मण्डल को विस्तृत कीजिए। लोगों के साथ शामिल होनेवाला बनिए। प्रत्येक बड़े नगर के लोगों से मिलने के असंख्य सुयोग होते हैं। केवल नाट्य, सिनेमा या दूसरे मनोरंजन के साथ ही सन्तुष्ट न रहिए परन्तु वहां जाइए जहां आप मिलकर कोई सेवा कर सकते हैं। नगरों में कई प्रकार के अध्ययन-मण्डल, सेवा-समितियां, धर्म-समाज होते हैं।

काम अपनी दिलचस्पी का लीजिए। परन्तु लोगों से मिलिए, चाहे यह मिलना आपको भाता हो या न भाता हो।

यदि आप लोगो को पसन्द करेंगे तो वे आपको पसन्द करेंगे। यदि आपके चेहरे से यह टपकेगा कि आप लोगों का स्वागत करके प्रसन्न होते हैं तो आपको पाहुनों की कमी न रहेगी। तनिक मोचिए कि मुझे यह कितना भाता है कि लोग मुझे पसन्द करें! तो मुझे क्या करना चाहिए जिससे लोग मुझे पसन्द करें।

यदि आपको ऐसे लोग पाने में कठिनाई होती है जो पसन्द किए जाने योग्य हों, तो निम्नलिखित उदाहरण से प्रेरणा प्राप्त कीजिए।

जीवन और लोगो के प्रति एक मनुष्य का भाव बरतने में बड़ा ही निराशापूर्ण था। अन्ततः उसने अपने को हाथ में लेने और अपने

को अच्छे ढंग सिखाने का निर्णय किया ।

वह प्रतिदिन अपने दस परिचित मनुष्यों के नाम लिखने लगा । वह प्रत्येक व्यक्ति के नाम के आगे कोई बात ऐसी लिख देता जो उसमें प्रशंसा के योग्य हो । उसने इसे एक बड़ा हितकर काम पाया । उसने लोगों में अच्छी बातें देखने का स्वभाव अपने में विकसित किया । इसमें उसे कहीं अधिक प्राप्ति होने लगी जितने की कि वह आशा करता था ।

इसने जीवन के प्रति उसके समूचे दृष्टिकोण को बदल दिया । वह कहता है कि मुझे सफलता-लाभ करने में जितनी इससे सहायता मिली उतनी और किसी बात से नहीं ।

लोगों को इतने पर्याप्त रूप से जानना सीखिए कि आपको उनके नाम और चेहरे याद रहे । मनुष्य को अपना नाम सबसे मूल्यवान् पदार्थ लगता है । यह वास्तव में इस बात को प्रकट करता है कि वह किस प्रकार का मनुष्य है । यह कहना कि 'मैं आपका नाम भूल गया हूँ' एक प्रकार से यह कहना है कि 'मैं आपको भूल गया हूँ ।'

लोगों में अभिरुचि उनके नामों को याद रखने का गुर है । किसी व्यक्ति के विषय में कोई व्यक्तिगत बात जानने का यत्न करके उसके नाम को याद रखा जा सकता है । इसके लिए आपको केवल इतना करना चाहिए कि उससे बातें कराइए ।

बच्चे, प्रिय विषय, खेल और धंधा—ऐसी चीजें हैं जिनके विषय में बहुत-से लोग बातें करना पसन्द करते हैं । उनको केवल बात छेड़ने की ही आवश्यकता होती है । स्नेहपूर्ण दोस्ताना और दिलचस्पी सदा दूसरे में आपके लिए शीघ्र यही भाव उत्पन्न कर देते हैं । अपने दूसरे मानव-बन्धुओं का अध्ययन करने के लिए अपने सुयोगों का उपयोग कीजिए । इससे आपको, किसी प्रकार के कष्ट के बिना, उनके नाम शीघ्र ही याद रहेंगे ।

आपको वार्तालाप में भी बड़ी सुविधा हो जाएगी । इससे आपके सामाजिक ससर्ग का आनन्द बहुत बढ़ जाएगा । यदि आप वार्ता-

लाप में अपने सम्बन्ध में बहुत बातें न करके उसीके बारे में बार-बार बातें करेंगे, तो आपको कभी कोई कठिनाई न होगी। वार्तालाप में 'मैं' कम और 'आप' बहुत हो। दूसरे मनुष्य की दिलचस्पियों में दिलचस्पी लीजिए। जितना आप बोलते हैं उससे कहीं अधिक दूसरे की बातें ध्यान से सुनिए। ठीक प्रश्न पूछने की कला अपने में बढ़ाइए। जब आप दूसरों में दिलचस्पी रखेंगे तो आप दिलचस्प और साथ ही अधिक सच्चे और मिलनसार भी हो जाएंगे।

उचित सामाजिक भावों की वृद्धि कीजिए। भली भाँति अभिनय कीजिए, चाहे आप इसे पसन्द करते हों या नहीं। किसी विद्वान ने ठीक ही कहा है कि मारा संसार एक रंगशाला है और सब स्त्री-पुरुष अभिनेता-मात्र है। हमें संसार की इस महान रंगस्थली में अपने अभिनय के सकेत मिल रहे हैं। इस बात का बड़ा महत्त्व है कि हम अपना पार्ट भली भाँति अदा करें। जैसे दुकानदार अपनी सुन्दर वस्तुएँ लोगों को दिखाने के लिए खिड़की में मजाकें रखता है, वैसे ही आपको भी अपने चरित्र का सर्वोत्तम पक्ष अपने आचरण द्वारा दूसरों को दिखाना चाहिए।

सब प्रकार के सुन्दर व्यक्तिगत सम्बन्धों के लिए चतुराई बड़ी आवश्यक है। चतुराई क्या है? दूसरे व्यक्ति का लिहाज रखना, उसके दृष्टिकोण से चीजों को देखना, और अपने शब्दों एवं कर्मों को उसके प्रयोजन के उपयुक्त बनाना।

चतुरता या कौशल बहुधा किसी चीज का वर्णन करने की उचित रीति-मात्र है। कहते हैं, किसी राजा ने एक ज्योतिषी से अपने भाग्य के सम्बन्ध में पूछा। ज्योतिषी ने उत्तर दिया, "महाराज, आपकी आयु इतनी लम्बी होगी कि आप अपने सब पुत्रों को मरते देखेंगे।"

यह सुन राजा बहुत क्रुद्ध हुआ। उसने ज्योतिषी को अधिक के सुपुर्द कर दिया। तब राजा ने एक दूसरे ज्योतिषी को इस आशा से अपना भविष्य पूछने के लिए बुला भेजा कि वह अच्छी-अच्छी बातें बताएगा।

इस दूसरे ज्योतिषी ने कहा, “राजन्, मैं देखता हूँ कि आप अपने सारे परिवार से अधिक जिएंगे।”

राजा हर्षित हो गया और उसने ज्योतिषी को अपने अस्तबल में से एक बड़ा भव्य हाथी दान कर दिया।

कहानी कहनेवाला कहता है कि ‘सचाई का ज्ञान दोनों ज्योतिषियों को था, परन्तु दूसरा ज्योतिषी राजा को जानता था।’

इसका अर्थ है, कोई ठीक बात ठीक ढंग से, ठीक समय पर कहना। इस उद्देश्य के लिए आपको उस मनुष्य को जानने की आवश्यकता है जिसे आप प्रसन्न और उत्साहित करना चाहते हैं। ऐसा करके आप उसे अपना मित्र बना लेते हैं।

लोगों के साथ मेल-जोल की कला एक जीवन-भर का अध्ययन है। इसे सीखना जितनी जल्दी आरम्भ किया जाए उतना ही अच्छा है। यह निरन्तर अभ्यास से उन्नत होती है।

इस कला के सबसे अधिक सफल स्त्री-पुरुष वे हुए हैं जिन्होंने जान-बूझकर अपने को दूसरों के लिए उपादेय बनाने का यत्न किया है, जिन्होंने ऐसे व्यक्तित्व को विकसित करने का कष्ट किया है जो दूसरों को मोह लेता है, और जिन्होंने अविचलित भाव से इस कला का अभ्यास किया है।

लोगों को पसन्द करना एक दृढ़ नींव के समान है। इसके साथ-साथ आपको उनमें दिलचस्पी भी होनी चाहिए। यह दिलचस्पी लोगों को पसन्द करने से ही उत्पन्न होती है। इससे कोई भी मनुष्य शीघ्र ही नाम और चेहरे याद रखना सीख जाता है। वह अच्छा वार्तालाप करनेवाला, और उस प्रकार का कुशल, चतुर और सहायता देनेवाला व्यक्ति बन जाता है, जो जहाँ भी जाता है, वहीं उसका स्वागत होता है।

एक बार किसीने अमेरिका के प्रधान अब्राहम लिंकन से पूछा कि ‘आप किस प्रकार इतने प्रभावशाली और महान सार्वजनिक वक्ता बन गए हैं?’

इसपर उन्होंने उत्तर दिया, “मैंने कभी जनता में भाषण देने का एक भी अवसर हाथ से नहीं जाने दिया।”

६

चिट्ठियां लिखने के चमत्कार

चिट्ठियां एक ऐसे त्रिपाश्वर कांच के समान हैं जिनके द्वारा जो बात पहले अस्पष्ट थी वह स्पष्ट हो जाती है। वे आत्मप्रकाश का एक ऐसा साधन है जो हमें वन्द पड़े मानसिक आवेग से छुटकारा दिलाता है। चिट्ठियां अतीत के बहुमूल्य अनुभवों को पकड़े और थामे रखती हैं। वे जीवन के बृहत्तम मुहूर्तों को उद्घाटित और अनुप्राणित करती हैं।

महान व्यक्तियों की लिखी चिट्ठिया पढ़िए। आपको उनमें विशेष आनन्द और नई बातें मिलेंगी। एक समय प्रसिद्ध अंग्रेज साहित्यकार बर्नार्ड शॉ के एक महिला के नाम लिखे गए पत्र सभा में पढ़कर सुनाए गए थे। उनमें मानवीय मनोभावों को इतनी सच्ची रीति से व्यक्त किया गया था कि लोगों को किसी नाटक से भी अधिक उनमें आनन्द आया।

सचाई यह है कि हममें से अधिकांश लोग रोटि कमाने और समझदारी का जीवन बिताने को अपने लिए एक कारावास बना लेते हैं। उनमें वे उपयोगितावादी, व्यक्तिव-शून्य और सतर्क बन जाते हैं। अब उनका अपने सच्चे मनोभावों को प्रकट करनेवाली चिट्ठियां लिखना बंद हो जाता है। वे जीवन के एक बहुत बड़े कौतूहल से वंचित हो जाते हैं।

एक सज्जन लिखते हैं कि उन्हें पता ही नहीं था कि अच्छे ढंग से लिखी चिट्ठी क्या कुछ चमत्कार कर सकती है। एक दिन वे अपने वकील को एक कारोबारी चिट्ठी लिखने बैठे। परन्तु उन्होंने

आरम्भ ही उसका एक व्यक्तिगत बात से किया। उन्होंने सुन रखा था कि उनके वकील को रक्तचाप का कष्ट है। उन्होंने उसको रक्तचाप-सम्बन्धी एक पेटेण्ट औषध का नाम लिखा, जिससे उनके एक अंतरंग मित्र को बड़ा लाभ हुआ था। वकील ने भी उस औषध का सेवन किया। सौभाग्य से उसके सेवन से बहुत लाभ हुआ। परिणाम यह हुआ कि पहले तो वकील के साथ उनके सम्बन्ध बिलकुल औपचारिक थे, अब वे मित्रोचित हो गए।

चिट्ठियों में कभी-कभी मनुष्य के व्यक्तित्व का ऐसा पक्ष सामने आ जाता है, जिसका पहले हमें कभी पता तक नहीं होता। उदाहरण देखिए :

एक तरुण दूसरे मित्रों की संगति में इतना लज्जालु हो उठता था कि लोग उसके भाषण की क्वचित् ही प्रतीक्षा करते थे। पर उसके कई वचन सूक्ष्म एवं चातुर्यपूर्ण होते थे। अपने मित्रों को जो चिट्ठियां वह लिखता था उनमें उसके ये मद्गुण स्पष्ट रूप से आगे आ जाते थे। मित्र उसकी चिट्ठियां एक-दूसरे को दिखलाकर मन ही मन हंसा करते थे। अन्ततः मित्रों ने उसे पार्टियों में बुलाना आरम्भ कर दिया। इससे उसकी वाग्विदग्धता चमक उठी।

अच्छी चिट्ठी का रहस्य यह है कि वह हृदय खोलकर लिखी गई हो। उसमें धर्म, प्रेम, मित्रता आदि के सम्बन्ध में अपने भीतरी विचारों और भावों को प्रकट करने से मन डरिए। एक समय एक बड़े मनुष्य ने अपने किसी मित्र को लिखा था कि 'मैं केवल यही पसन्द नहीं करता कि लोग मुझसे प्रेम करें, वरन् मैं यह भी चाहता हूं कि वे मुझे बताएं कि वे मुझसे प्रेम करते हैं। मौन का प्रदेश तो केवल श्मशान है। यह संसार तो प्रकाश और बोलने-चालने का है। और मैं आपको यह बताने की अनुमति लेता हूं कि आप बहुत प्रिय हैं।'

इस प्रकार दूसरों के जीवन में सांझी बनने के भाव से लिखी चिट्ठियां आत्माविष्कार का एक आह्लादक साधन बन सकती हैं।

किसी सज्जन ने एक परिवार को आर्यसमाज के साप्ताहिक सत्संग में एक मनोहर धर्मोपदेश सुनाया । वह अपने भाई को प्रति सप्ताह पत्र लिखा करता था । उसने अपने पत्र में उस उपदेश का वर्णन लिखा । उस धर्मोपदेश को दुबारा व्यक्त करने के लिए उसे उसका दुबारा चिन्तन करना पड़ा । दुबारा चिन्तन के लिए उसे कई धर्म-पुस्तकों को फिर से पढ़ने का विचार आया । उसने बताया कि उस दिन तीसरे पहर मुझे बड़ा आनन्द आया ; मुझे ऐसा अनुभव हो रहा था, मानो मैं ब्रह्मरूप सागर में डुबकियां लगा रहा हूं ।

अपनी व्यक्तिगत प्रतिक्रियाओं को संसार के सामने व्यक्त करने के उद्योग का कई बार बड़ा अप्रत्याशित लोभ होता है । उदाहरण देखिए :

एक सज्जन जब कोई सिनेमा देखने जाते तो बीच में, व्यवधान-काल में, सिग्रेट पीने या गप-शप हांकने के बजाय उस चित्र के सम्बन्ध में अपनी आलोचना लिखने बैठ जाते, ताकि घर जाकर अपने दूसरे मित्रों और बंधुओं को सुना सकें । इस प्रकार अपने विचारों को रूपायित करने के अभ्यास में उन्होंने वह अनुशासन प्राप्त कर लिया जो बाद को—जब वे नाटक-आलोचक बने—उनके बहुत काम आया ।

अनेक लोग चिट्ठियों को तुरन्त बनाई हुई डायरी का रूप दे देते हैं । उनके पास एक एलबम की सी फाइल रहती है । जो चिट्ठियां उनको बाहर से आती हैं उनकी, और जो चिट्ठियां वे दूसरों को लिखते हैं, उनकी कार्बन कापी वे उस फाइल में चिपकाते रहते हैं । इसका परिणाम वे एक औपचारिक दैनिकी से भी कहीं अधिक रहस्योद्घाटनकारी पाते हैं । अधिकांश डायरी-लेखन निर्जीव-सा होता है, क्योंकि यह केवल अपने-आप के लिए ही लिखा जाता है । परन्तु वास्तविक लोगों को लिखी गई और उनसे आई हुई वास्तविक चिट्ठियों की दैनिकी में, जैसा जीवन हम बिताते हैं उसकी प्रत्यक्षता रहती है । जहां दैनिकी का रूखा पृष्ठ किसी घटना पर

टिप्पणी-मात्र होता है वहां चिट्ठी वास्तविक रूप में संरक्षित स्वयं घटना होती है।

चिट्ठियां आत्मा की औषध भी हो सकती हैं। वे मन में बंद पड़े आवेगों और चिन्ताओं को मुक्त कर देती हैं। मनोवैज्ञानिक चिकित्सक अपने रोगियों से अपनी समस्याओं और मनोवृत्तियों पर छोटे-छोटे निबन्ध लिखने और इन निबन्धों को आलोचना के लिए प्रस्तुत करने के लिए कहा करते हैं। स्पष्टतः अपने विचारों एवं मानसिक आन्दोलनों को कागज पर केन्द्रीभूत करने का अनुशासन मनुष्य में आत्मज्ञान की नवीन निर्मलता उत्पन्न कर देता है। एक उदाहरण प्रस्तुत है।

एक सज्जन लिखते हैं :

दो बड़े दुःखों के अधकार ने मेरे उत्साह को मार डाला था। चिट्ठियों ने ही उसे फिर से सजीव किया। पहले मेरी पत्नी का देहान्त और उसके उपरान्त मेरे पिता के लोकान्तर से मैं ऐसे साथियों से वंचित हो गया जिनके साथ अपना दुःख-मुख बंटा लिया करता था। तब मैं उनके घनिष्ठ मित्रों और आत्मीयों को पत्र लिखकर अपने दुःख को पूर्णरूप से व्यक्त करने लगा। इससे मेरा मृतप्राय उत्साह फिर से जी उठा। रोने से तो केवल और भी रोना आ जाता था। बातें करने से केवल और भी बातें होने लगती थीं, परन्तु प्रत्येक बार एकान्त में एकान्त की गहराई की जांच करके लिखी हुई चिट्ठियां ही मुझे सच्ची मांत्वना देती थीं।

चिट्ठियों में अपने गम्भीरतर मनोविकारों को रूपायित करके मनुष्य अपना जीवन-दर्शन भी प्राप्त कर सकता है। फ्लोरेस नाइटिंगेल जिन दिनों नर्स का काम सीखा करती थी, उसने अस्पताल में भय और दुःख देखकर अपनी माता को लिखा, “मैं यहां प्रत्येक वस्तु में बहुत गहरी दिलचस्पी पाती हूं। मेरा शरीर और मन दोनों अच्छे-स्वस्थ हैं। अब मुझे ज्ञान हुआ है कि जीना और जीवन से प्रेम करना क्या होता है। भगवान ने जीवन को दिलचस्पियों और

मंगलकारी वस्तुओं से भर रखा है। मैं इस धरती के सिवा किसी दूसरे लोक को, किसी दूसरे जगत् की कामना नहीं करती।” फ्लोरेस नाइटिंगेल ने मनुष्य-मात्र के साथ आत्मीयता के जिस सम्पूर्ण भाव को इस चिट्ठी में व्यक्त किया है उसीने उसे दूसरो के जीवनो को बचाने के लिए अपना जीवन अर्पित कर देने को प्रेरित किया।

बहुत बार चिट्ठियों ने महत्त्वपूर्ण निर्णय करने मे सहायता दी है। विलियम शूमन नामक नीतिकार १६ वर्ष की आयु में व्यापार-प्रबन्ध का काम सीखा करता था। एक बार वह एक स्वर-संगति कन्सर्ट में गया। वहां के एक सौ वाद्य-वृन्द की ध्वनि ने उसको मोह लिया और प्रेरणा दी। अगले दिन सवेरे अपनी कक्षा के उपरान्त शूमन ने तीन पत्र लिखे। उनमे से पहला पत्र उसके अपने ही नाम था। उसमें उसने लिखा, “मैं ऐसी सफ़लता नहीं चाहता, जिससे मुझे वह, जो कुछ करना चाहता हूं, प्राप्त नहीं होता। मैं अज्ञात को चुनौती देना चाहता हूँ। यद्यपि मैं डरता हूँ, मैं डरता हूँ, परन्तु मैं संकल्प कर चुका हूँ।”

उसकी दूसरी चिट्ठी उसके माता-पिता के नाम थी। उसमें उसने कहा था : “कन्सर्ट ने मुझे विश्वास करा दिया है कि मैं जीवन मे जो एक पदार्थ चाहता हूँ वह यह है कि मैं एक गम्भीर गीतकार बन जाऊँ।” अन्ततः अपने तीसरे पत्र मे उसने कालेज के रजिस्ट्रार को लिखा कि “मैं कालेज छोड़ रहा हूँ।”

उसने अनुभव किया कि अपने हृदय के आदेशों को लिपिबद्ध करके, उसने अपनी अचेत साध को सचेत प्रतिज्ञा बना लिया है।

इसी प्रसंग में, एक महाशय, जिन्होंने चिट्ठिया लिखना छोड़ रखा था, लिखते हैं :

“अब मैं फिर चिट्ठियां लिखनेवाला बन गया हूँ। जब मन में भावना उठती है, मैं चिट्ठी लिखने बैठ जाता हूँ। इसीलिए मैं अपने हेण्ड बैग में चिट्ठी लिखने का पैड रखता हूँ। मेरा सोभाग्य है कि

इस आणविक युग में भी मेरे कुछ मित्र ऐसे हैं जिन्हें गूढ़ार्थ-प्रकाशक और रहस्योद्घाटक चिट्ठियां लिखकर और दूसरों से पाकर आनन्द आता है। मेरा चिट्ठियों का जीवन एक ऐसा प्रगति नापने का रोज-नामचा है जो मेरे जीवन के कुछ बड़े मनोविकारों को निश्चित करता है। इन चिट्ठियों को दुबारा पढ़ना, शान्ति के साथ मनो-विकारों को फिर से स्मरण करना एक ऐसी अनन्त सान्त्वना है जो अतीत में अपने को खोए बिना अतीत को पुनः पकड़ लेना और रास्ता दिखानेवाले स्तम्भों के साथ-साथ पुनः घर लौट आना हमारे लिए संभव बना देती है।”

७

दिलचस्पी लेना

कई ऐसी चीजें हैं जिनको करना हमें भाता है या जिनके बारे में बातचीत करके हमें आनन्द आता है। परन्तु इनके साथ ही हमें उन चीजों में भी दिलचस्पी लेने के लिए अपने को तैयार करना आवश्यक है जिनमें उन लोगों को दिलचस्पी है, जिनसे हम हाथ मिलाते हैं, जिनके साथ हमें रहना और काम करना होता है।

हो सकता है कि आप उन लोगो में हों जो कहते हैं - “जब मैं आप तक हूँ तो मैं अपने को और नहीं दुखा सकता। मैं क्यों अपने को दुखाऊँ?” इसका सीधा उत्तर यह है कि यदि आप चाहते हैं कि लोग आपके साथ मित्रवत् व्यवहार करें और आपसे मेल-जोल रखें तो यह आवश्यक है कि आप कभी-कभी उनके द्वारा दुखाए जाने को बुरा न मानें।

यदि आप दिलचस्पी लेंगे तो आप बहुधा दुःखी नहीं होंगे। कारण यह कि आप देखेंगे कि लोग चाहे कुछ भी कर रहे हों, या किसी भी चीज के बारे में बातें कर रहे हों, वे आपको दिलचस्प जान पड़ेंगे।

“इससे तंग आकर मैं रोने लगता हूँ। पता नहीं इन लोगों को इसमें कैसे दिलचस्पी है ?” यदि हमारी अवस्था ऐसी भी हो तो भी हमारी तंग होने की यह दशा भाप की भांति उड़ जाएगी, क्योंकि हमारी जिज्ञासा उत्तेजित हो उठेगी।

उत्साह को विकसित करने का यत्न कीजिए। यदि आप किसी चीज में इतनी प्रगाढ़ सहानुभूति रख सकने हैं कि उसके लिए समय देने और कष्ट उठाने को तैयार हैं तो निश्चय रखिए कि वह तीव्र रुचि आपके जीवन से कभी अलग नहीं होगी।

उत्साही लोग निरन्तर उठकर काम करते रहते हैं। उनके करने के लिए कामों और जीतने के लिए नये-नये क्षेत्रों की कभी कमी नहीं रहती। सदा तरुण बने रहने के लिए उत्साह बड़ा बढ़िया नुस्खा है।

जिन लोगों से हम मिलने हैं उनमें दिलचस्पी लेने का हमारा आधार सहानुभूति होना चाहिए न कि खोदना और टोह लेना। हम सबको पता है कि थका हुआ होना, शोकातुर और अकेला अनुभव करना और अपने को मूर्ख बनाना क्या होता है।

रम्य रूप से आश्चर्यचकित होना, प्रचण्ड रूप से उत्तेजित होना, किसीमें प्रगाढ़ रूप से अनुरक्त होना क्या अर्थ रखता है, इसका अनुभव हमने किया है। यह गुण कि हम दूसरों के साथ उनकी अनुभूतियों के भागीदार बनते हैं, जो सारी मनुष्य जाति में सामान्य रूप से मिलती है, हमारे और दूसरे लोगों के बीच मेल का काम देगा।

उदाहरणार्थ, जब हम कहते हैं, “वह ऐसा दयालु पुरुष है ?” “उसका परिचय पाकर प्रसन्नता होती है।” “वे सदा आपमें दिलचस्पी रखने का संस्कार देते हैं।” “पता नहीं क्या बात है कि आपसे मिलते ही मैं भला-चंगा हो जाता हूँ !” तो इन बातों में कोई खोदकर निकालने या टोह लेने की बात नहीं। इसमें केवल दूसरों के लिए सहानुभूति और सत्वर प्रवृत्ति ही है। यही लोगों में ठीक प्रकार की दिलचस्पी लेना है।

यह उस प्रकार की दिलचस्पी है जो भद्र और नम्र बनाना

आसान कर देती है। भद्र बनना विवेकी बनने की एक दूसरी रीति है। इसीसे हम, जब सम्भव हो, दूसरों की सहायता के लिए फौरन दौड़ पड़ते हैं। इसके लिए हम कष्ट उठाने के लिए भी तैयार हो जाते हैं।

जो लोग किसी व्यक्ति में या अपने से बाहर किसी दूसरी वस्तु में दिलचस्पी नहीं लेते, उनके लिए उन लोगों को जो दिलचस्पी लेते हैं, समझना कठिन होता है। वे चाहते हैं कि जहां तक भी हो सके लोग हमपर ही ध्यान दें, हमारा ही काम करें। यदि उनसे किसी दूसरे का काम करने को कहा जाए तो वे जलते हैं। इसपर भी यह एक आश्चर्यजनक विरोधाभास है कि जब हम, बदले में कोई वस्तु पाने की प्रत्याशा छोड़कर, दिलचस्पी लेते हैं तो लोग हममें चौगुनी दिलचस्पी लेने लगते हैं।

जिन लोगों को सदा अपनी ही चिन्ता रहती है वे सुखी नहीं होते। वे अपने समय के पूर्व ही वृद्ध और क्लान्त हो जाने हैं। दूसरे ढंग से कहें तो कह सकते हैं कि यदि आप लोगों में और उन चीजों में जो आपके इर्द-गिर्द घटित हो रही हैं, दिलचस्पी ले रहे हैं, तो आपके पास बूढ़ा होने के लिए समय ही न होगा। आप इस सारे में इतने लीन रहेंगे कि अपने बारे में जी न दुखाएंगे।

८

अपनी कार्यक्षमता बढ़ाने की रीति

व्यक्तिगत कार्यक्षमता को आप ऐसा तेल कह सकते हैं जो सभ्य जीवन की पेचीदा मशीनरी को निर्विघ्न चलता रखता है। थोड़े-से विचार और उद्योग के साथ हम सब अपने को कहीं अधिक निपुण बना सकते हैं। कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए अग्रलिखित रीतियों के क्रियान्वयन से भरपूर लाभ हो सकता है। आइए, हम तत्सम्बन्धी

विचार करें।

१. समय-पालन : हा सकता है कि कोई काम आरम्भ करने या किसी जगह पहुंचने में समय का पालन न करने की लत आपको पड़ गई हो। यदि यह बात है तो आप तुरन्त इसका सुधार कर सकते हैं—और कल ही हम देख सकते हैं कि हम उसी समय काम कर देते हैं जिस समय कि हमें करना उचित है।

स्मरण रहे कि सदा देर करने की लत एक प्रकार से ठेके या इकरारनामे का तोड़ना है। सूक्ष्म विश्लेषण करके देखा जाए तो यह एक छोटी चोरी के समाप्त है, क्योंकि हम अपना वेतन तो पूरा पाना चाहते हैं परन्तु काम को समय कम देते हैं। इस प्रकार हम हमें नौकरी पर लगानेवाले मालिक से वे सेवाएं चुरा लेते हैं जिन्हें पाने के लिए वह पैसे देता है।

यह स्पष्ट है कि समय का पालन न करने से उत्पादन में कमी हो जाती है। फलतः माल के आर्डर कम आने लगते हैं, धंधा डूब जाता है, और सब ओर क्लेश और व्याघात हो जाता है।

सामाजिक जीवन में भी, समय का न पालन दूसरों के लिए क्लेश का कारण बन जाता है। कहें तो कह सकते हैं कि यह हमारे आतिथ्यदाताओं के प्रति एक प्रकार का तिरस्कार है—क्योंकि इससे यह भाव टपकता है, “मैं नहीं समझता कि यह इस योग्य है कि मैं वहां इससे कुछ पहले पहुंचूं !”

यह स्पष्ट है कि यदि हमारी प्रसिद्धि हो जाए कि हम सदा देर करते हैं तो हमारे परिचितों के विचार में हम गिर जाते हैं। सब अवसरों पर समय-पालन करने लगना व्यक्तिगत कार्यक्षमता की प्राप्ति के लिए पहला पग है।

२. विश्वसनीयता : नैपुण्य की यह एक दूसरी आधार-शिला है। यदि लोग हमारे विषय में कह सकते हैं कि हम विश्वसनीय हैं, तो यह दूसरे शब्दों में यह कहना है कि हम कार्यक्षम नहीं। विश्वसनीयता कार्यक्षमता का एक अंश है। यदि हम कहते हैं कि हम अमुक

स्थान पर अमुक समय होंगे यदि यह बात मनुष्य के लिए असंभव न हो, तो हमें वहां ठीक समय पर पहुंच जाना चाहिए। यदि हम कोई काम किसी निश्चित दिनांक तक कर डालने का वचन दें तो हमें अपना वचन पूरा करना चाहिए, चाहे इसमें हमें कितनी ही असुविधा क्यों न हो।

ऐसी अवस्थाओं के सिवा जो हमारे नियन्त्रण से बाहर है, कोई भी चीज हमें अपना वचन पूरा करने से रोकने न पाए।

छोटे-छोटे-से वायदों को पूरा करने से ही हम एक विश्वसनीय व्यक्ति के होने की ख्याति शीघ्रता से प्राप्त कर लेगे। चाहे यह बात अनोखी प्रतीत हो, किन्तु यह सत्य है कि छोटी-छोटी बातों की विश्वसनीयता से भी लोग उतने ही प्रभावित होते हैं जितने कि बड़ी-बड़ी बातों से।

लोग प्रायः तर्क करते हुए कहते हैं कि जो मनुष्य छोटी बातों में विश्वसनीय है, वह अधिक भारी कामों का प्रबन्ध करते समय भी इसी सद्गुण का प्रदर्शन करेगा।

सो हमें अपने चरित्र में विश्वसनीयता के विकास के लिए तुरन्त पग उठाना चाहिए। सोचकर देखना चाहिए कि क्या हमने कोई ऐसा काम तो हाथ में नहीं लिया था जो हमने पूरा नहीं किया, क्या कोई ऐसा वायदा तो नहीं, जिसपर हम पूरे नहीं उतरे और क्या कोई ऐसा व्यक्ति है जो हमपर भरोसा करता है कि हम अपना वचन पूरा करते हैं।

इस प्रकार के चिन्तन-मनन से हममें विश्वसनीयता का गुण उत्पन्न हो सकता है और एक विश्वनीय व्यक्ति के रूप में हमारी प्रसिद्धि हो सकती है।

विश्वसनीयता की सिद्धि सतत अभ्यास से ही हो सकती है। एकदम यह सिद्धि प्राप्त नहीं होगी। यदि हम प्रतिदिन इसके लिए चेष्टा करेंगे और आपने-आपसे यह कहेंगे, 'मैं आज विश्वस्त बनूंगा, मैं अपना वचन पूरा करूंगा,' तो लोग शीघ्र ही हमें विश्वस्त समझने

लगेगे। वे हमारे बारे में कहने लगेगे, 'यदि अमुक व्यक्ति कहता है कि मैं यह काम करूंगा तो निश्चय रखिए वह अवश्य करेगा !'

३. आत्मविश्वास : व्यक्तिगत कार्यक्षमता का एक और रूप आत्मविश्वास है। जहां तक भी संभव हो हमें अपने पांवों पर खड़ा होना सीखना चाहिए। कहने का यह अर्थ नहीं कि ऐसे अवसर नहीं आएंगे, जब हमें किसी धधे के सम्बन्ध में या किसी दूसरी बात में सहायता या पथ-प्रदर्शन की आवश्यकता नहीं होगी, परन्तु व्यापक रूप से कहे तो कह सकते हैं कि, हम अपनी समस्याओं के समाधान का स्वयं ही सच्चा उद्योग करेंगे।

कार्यक्षमता के प्रश्न को अलग रखकर भी, आत्मविश्वासी होने की अभिलाषा एक स्वस्थ अभिलाषा है। जो किशोर स्वाधीन होने का यत्न करते हैं, माता-पिता को उनका विरोध करने की चेष्टा नहीं करनी चाहिए, प्रत्युत उलटा उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए। जो भी हो, यह इस बात की सूचना है कि वे सचमुच बड़े हो रहे हैं।

अधिकांश प्रसंगों में विवाह करके कुमार माता-पिता से अलग हो जाया करते हैं और जीवन के धक्को और दवावों का अकेले ही सामना करने लगते हैं। जिन लोगों का बीस और तीस वर्ष की आयु के बीच विवाह नहीं होता, और जो माता-पिता की गोद में ही बैठे रहते हैं, आत्मविश्वास के इस बहुमूल्य प्रशिक्षण से बहुधा उनके वंचित रहने की आशंका रहती है। ऐसे लोगों को माता-पिता की छत्र-छाया से निकलकर अलग मकान में रहने का उपाय करना चाहिए ताकि वे आत्मविश्वास सीख सकें।

विदेश-यात्रा का एक लाभ यह भी है कि इससे मनुष्य बिलकुल अपने भरोसे रहने का उपयोगी अनुभव प्राप्त कर लेता है।

इस बात का अनुभव करना भी कि आप अपना मत रखने में स्वतन्त्र हैं, अपने-आप में एक बड़ी बात है। मृत्यु-दण्ड, अन्तर्राष्ट्रीय विवाह, सहशिक्षा, अणुबम की मनाही प्रभृति विवादास्पद प्रश्नों पर अपनी दृष्टि से विचार कीजिए। आपके परिचित जन क्या सोचते

हैं, इस बात की परवाह न करके, आपको अपना मत रखने का पूरा अधिकार है।

राजनीति और धर्म की बातों में भी अपने दृढ़ स्वतन्त्र विचार बनाना सीखिए। अपने निर्णय पर भरोसा कीजिए। ज्यों-ज्यों हम स्वाधीनता-पूर्वक सोचना और सब समय आत्मविश्वासी बना रहना सीखते जाएंगे, हम अधिक निपुण नागरिक और कम तुच्छ, शून्य होते जाएंगे।

४. ब्योरेवार विवरण की प्रवृत्ति : यदि कोई ऐसा दोष या कमी है जो किसी व्यक्ति या संस्था को अक्षम ठहराती है तो वह है ब्योरे अर्थात् छोटी-छोटी बातों की परवाह करने की अयोग्यता।

कोई समय वस्तु कई छोटे-छोटे ब्योरों के संयोग से बनी होती है। उनमें से कई सम्पूर्ण उद्योग के निविधन संचालन के लिए सारभूत होते हैं। यदि इन विषयों पर पर्याप्त विचार नहीं किया जाता तो हो सकता है कि प्रत्येक चीज नष्ट हो जाए। उदाहरणार्थ, किसी कार्यक्रम, पोस्टर या विज्ञापन में समय या दिनांक का गलत दिया जाना, या न लिखा जाना विनाशकारी प्रमाणित हो सकता है।

किसी काम को निविधनतापूर्वक चलाने के लिए अगणित ऐसी छोटी-छोटी बातें रहती हैं जिनको याद रखना मनुष्य के लिए आवश्यक होता है। अन्तर्राष्ट्रीय कांग्रेस, या क्रिकेट या फुटबाल के खेलों, किसी समुद्री जहाज के बनाने और सजाने, या किसी बड़े राजकीय दरबार की तैयारी के पीछे जो छोटी-छोटी बातें रहती हैं उनकी कल्पना कीजिए।

चाहे हममें वह उच्चकोटि की योग्यता न हो जो ऐसी समस्याओं का सामना कर सकती है, फिर भी हमें ब्योरों का महत्त्व ज्ञात हो सकता है, और हम जिन बातों के लिए उत्तरदायी हैं उन सबपर प्रचुर ध्यान का पूरा-पूरा प्रयत्न कर सकते हैं।

हमारी सब प्रकार की व्यक्तिगत कार्यक्षमता के लक्ष्य का यही मार्ग है।

५. सत्वर आचरण : एक पुरानी कहावत है कि आप जो कुछ जानते हैं उसका उतना महत्व नहीं जितना कि जो कुछ आप करते हैं उसका । इसमें पर्याप्त सचाई है । कार्यक्षम समझा जाने के लिए यह आवश्यक है कि आप कर्मशील के रूप में भी प्रसिद्ध हों ।

प्रसिद्धि प्राप्त कीजिए, बातें बनाने में नहीं वरन् कर्म करने और सत्वर कर्म करने में । आपकी दशा तो ऐसी होनी चाहिए कि आपने कोई बात कही नहीं कि भट उसके अनुसार कर्म भी कर दिया । लोगों पर कर्म का ही प्रभाव पड़ता है ।

कार्यक्षम व्यक्ति काम करके छोड़ता है । ऐसे व्यक्ति की मांग सामाजिक और व्यापारिक, दोनों जगहों में बहुत रहती है । अन्तिम बात यह कि सारे उद्योग-धंधे ऐसे लोगों के गिरे ही घूमते हैं और ऐसे लोग ही अपने धंधे में नेता माने जाते हैं ।

कल्पना का उपयोग करना अच्छा है, मनसूबे बांधना और कपोल-कल्पना करना ठीक है । परन्तु देर या सवेर, हमारे लिए आचरण करना आवश्यक है, नहीं तो हम केवल अव्यावहारिक और खयाली पुलाव पकानेवाले हो जाएंगे ।

कर्मशील स्त्री-पुरुष बनना कठिन नहीं; हम कर्म करने का स्वभाव आसानी से बना सकते हैं । संभवतः आपको अभी करने के लिए कई काम पड़े हैं—चिट्ठी लिखनी है, चेक भेजना है, प्रतिवेदव तैयार करना है, जूते को पालिश करना है, धोती धोनी है ।

यदि आप कर्मशील मनुष्य बनना चाहते हैं तो उपर्युक्त कामों में से कम से कम आधे काम अभी कर डालिए । इस प्रकार का सत्वर आचरण आपको शीघ्र ही कार्यक्षम मनुष्य के रूप में प्रसिद्ध कर देगा ।

६. सामान्य कौशल : कई उपयोगी कौशल ऐसे हैं जो आसानी से सीखे जा सकते हैं और जो हमारी साधारण कार्यक्षमता को बहुत बढ़ा देंगे । उनपर ध्यान देना हमारे लिए अच्छा रहेगा । कुछ एक अग्रलिखित हैं :

(क) निपुणतापूर्वक लिखने की योग्यता : इसका पहला अर्थ तो यह है कि अपने हस्ताक्षर या लिखावट ऐसी बनाई जाए जो साफ हो और आसानी से पढ़ी जाए, और उसका प्रत्येक अक्षर आसानी से पहचाना जा सके :

लिखावट देखने में भी सुन्दर हो, परन्तु लिखने में धीमी तथा श्रमसाध्य न हो। गति कार्यक्षमता का आवश्यक अंग है। जो कुछ हम लिखें उससे वर्ण-विन्यास, विराम-चिह्न और व्याकरण का पूर्ण ज्ञान टपके।

निपुण लिखावट वह है जिसमें जो कुछ हम व्यक्त करना चाहते हैं उसे थोड़े से थोड़े शब्दों में ऐसे ढंग से लिखा जाए कि उसे समझने में भूल न हो सके।

(ख) स्पष्ट और आकर्षक ढंग से बोलने की योग्यता : यह बहुत ही महत्वपूर्ण कौशल है। लोग अधिकतर हमारे सम्बन्ध में अपना अभिमत हमारे उस ढंग से बनाते हैं जिससे कि हम बोलते हैं। यदि हम फूहड़, अस्पष्ट और अनाकर्षक रीति में बोलते हैं, तो हम अपने ही यश और प्रभाव की जड़ खादते हैं और अपनी कार्यक्षमता को बट्टा लगाते हैं।

यदि हम मचमुच चाहते हों तो कुछ ही मास में इस स्थिति का सुधार हो सकता है। हम इस विषय की पुस्तक पढ़ सकते और वाग्मिता मिखाने वाली किसी मस्था में भरती हो सकते हैं।

(ग) टाइप करने की योग्यता : टाइपराइटर से काम लेने के योग्य होना सदा हितकर रहता है। चाहे आपको इसकी तात्कालिक आवश्यकता न भी देख पड़े, टाइप करना सीखने पर समय लगाना अच्छा ही रहता है। यही बात शार्टहैण्ड लिखना सीखने, कार चलाने और चोट आदि लगने पर प्रारम्भिक सहायता देने की योग्यता प्राप्त करने के बारे में कही जा सकती है।

(घ) जनता में भाषण करने की योग्यता : हमारे मस्तिष्क में बढ़िया विचारों का तूफान उठ रहा है, या हृदय में प्रगाढ़ विश्वास

उछल-कद मचा रहे हैं, किन्तु यदि हममें इनको अपने दूसरे मानव-बन्धुओं तक पहुँचाने की योग्यता नहीं, यदि जनता में बोलने के लिए खड़े होते ही धबराहट अथवा आत्म-संकोच से हमारी जिह्वा बंद हो जाती है, तो सब किसी काम के नहीं।

बहुत-से लोग अभ्यास द्वारा इस प्रकार जनता में भाषण करने का भय बहुत कुछ दूर कर सकते हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि जितना शीघ्र हो सके किसी भाषण-कला सिखानेवाली कक्षा में भरती हो जाना चाहिए। एक बात और भी है। जनता में भाषण करने का कोई अवसर हाथ से नहीं जाने देना चाहिए।

• इस बीच में इस विषय की पुस्तकों का अध्ययन कीजिए, अपने स्वर को उन्नत कीजिए, शब्दों का आसानी से प्रयोग करना सीखिए, और सब प्रकार के विषयों के बारे में विस्तृत रूप से पढ़िए और गहरा सोचिए।

इस कौशल की प्राप्ति के लिए कितना भी समय और धन खर्च किया जा सके, खर्च करना उचित है। बहुधा इससे हम अपने मालिकों के लिए अधिक उपयोगी बन जाते हैं और हमारे लिए पदोन्नति का मार्ग खुल जाता है।

जिस भी पुण्यकार्य या उद्देश्य को हम पकड़ें, भाषण-कला उसके लिए हमें दुगुना उपयोगी बना देती है। अच्छी अभिव्यक्ति हमें विविध अवसरों का निपुणता के साथ सामना करने में सहायता देती है जैसे कि विवाह में वर-वधू को आशीर्वाद देने के समय, सभा में किसीको धन्यवाद देते हुए, और किसीने हमारी प्रशंसा की है तो उसको उत्तर देते हुए।

अन्ततः इस कौशल का अर्जन वार्तालाप की योग्यताओं के सुधार और दूसरों से मिलने और जीवन की समस्याओं का सामना करने में, व्यापक विश्वास बढ़ाने में चमत्कार कर दिखलाता है।

उन्नत व्यक्तिगत कार्यक्षमता का मार्ग अब साफ आपके सामने है। इस प्रकरण को दुबारा पढ़िए और जो विविध सुझाव दिए गए

हैं उनकी तालिका बनाइए ।

आवश्यक संकल्प कीजिए । आत्मोत्कर्ष का दीर्घकालव्यापी कार्य-क्रम लिखकर तैयार कीजिए । एक दूसरा कार्यक्रम सत्वर आचरण का भी बनाइए । और इस दूसरी सत्वर कार्य-सम्बन्धी तालिका पर आचरण करना आज से ही आरम्भ कर दीजिए । जो-जो काम आप करते जाएं, उनपर चिह्न लगाते जाइए ।

९

मानसिक निपुणता बढ़ाने की पंचसूत्री योजना

कसरती लोग प्रतिक्षण अभ्यास, उद्योग और आत्मानुशासन द्वारा अपने अभिनय को उन्नत करते हैं । यदि हम भी उसी प्रकार यत्न करें, तो हम अपनी मानसिक कार्यक्षमता को बहुत बढ़ा सकते हैं ।

यदि आप मानसिक रूप से उन्नत अवस्था में रहना चाहते हैं तो निम्नलिखित निर्देशों पर ध्यानपूर्वक विचार कीजिए :

१. अपने मन को सावधान रखिए । हमारी नब्बे प्रतिशत मानसिक तत्परता हमारे अपने इर्द-गिर्द के संसार से मिलनेवाले संस्कारों से चिनगारी की तरह निकलती और बनी रहती है । ये विविध प्रकार के संस्कार हमारी पांच ज्ञानेन्द्रियों द्वारा हम तक पहुंचते हैं । ये ज्ञानेन्द्रियां वे अद्भुत क्षमताएं हैं, जो हमें देखने, सुनने, सूघने और चखने में समर्थ बनाती हैं ।

यह स्पष्ट है कि हमारी ज्ञानेन्द्रियां जितनी अधिक तीक्ष्ण होंगी हमारे मस्तिष्क उतने ही अधिक संस्कार प्राप्त करेंगे । इसका परिणाम अधिक सवेदनशीलता, जागरूकता और सावधानता होगा ।

किसीका कथन है कि आधा संसार बहरा और दूसरा आधा अंधा है । संभवतः उसका यह कथन सत्य ही है । हमें चाहिए कि कुछ सप्ताह प्रतिदिन आगे दिए सरल-से अभ्यासों द्वारा अपनी

ज्ञानेन्द्रियों को तीक्ष्ण करें ।

(क) अपनी दृष्टि को प्रदीप्त करने के लिए प्रतिदिन के छोटे-से भ्रमण में, प्रत्येक अवसर पर कम से कम पांच नई चीजों को ध्यान से देखिए ।

एक फुट-रूल को खूब दृष्टि जमाकर देख लीजिए, फिर अपने इर्द-गिर्द की दूरियों को—जैसे कि ऊंचाई या खिड़की की चौड़ाई को—जांचने का यत्न कीजिए ।

इसकी एक विभिन्नता यह हो सकती है कि आप जांचिए कि किसी टोकरी या सडूकची में कितने संतरे या दियासलाई की डिब्बियां आ सकेंगी ।

किसी पेण्ट बनाने वाले का रंग का कार्ड लीजिए और उसका अध्ययन कीजिए । तब अपने इर्द-गिर्द की उन वस्तुओं को ढूँढ़िए जो लगभग उसी रंग की हों । साथ-साथ कार्ड पर उनको चिह्नित करते जाइए ।

(ख) अपनी श्रवण-शक्ति को तेज करने के लिए किसी वाक्य को पढ़ने के उपरान्त ठहर जाइए और ध्यानपूर्वक सुनिए । जिन भी शब्दों को आप पहचान सकते हैं—जैसे कि क्लॉक की टिकटिक, द्वार को धम्म से बन्द करने की आवाज़, या कार का जाना—उन सबकी सूची बनाइए । दिन के किसी भी फालतू समय में इसे बार-बार कीजिए ।

उद्यानों में जाइए अथवा ग्रामों में निकल जाइए, और जो भी शब्द आप सुन सकते हैं उनकी सूची बनाइए । उस सीमा का निश्चय कीजिए जितनी दूर से आप घड़ी की टिक-टिक सुन पाते हैं । तब प्रतिदिन उस दूरी को थोड़ा-थोड़ा बढ़ाते जाइए । कृतसंकल्प होकर सुनिए, यहां तक कि वह आपको सुन पड़े ।

यदि आपको सन्देह हो कि आप कुछ बहरे हैं तो अपने डाक्टर से कानों में पिचकारी करने को कहिए । हो सकता है कि उनमें मैल भरा हो ।

(ग) अपनी घ्राण-शक्ति को तीक्ष्ण करने के लिए सायंकाल वाटिका में जाइए और जितने भी प्रकार की सुगन्धों को आप पहचान सकते हैं, पहचानिए। यह काम मिले-जुले फूलों के गुच्छों के साथ कीजिए। इस बीच अपनी आंखें बन्द रखिए।

अपनी आंखों पर पट्टी बांध लीजिए और किसी व्यक्ति से कहिए कि विविध गंधों वाले पदार्थ आपकी नाभिकाओं के आगे लाए। पहले आसान चीजों के साथ—जैसाकि संतरा, खरबूजा, सिरका या गुलाब-जल—आरम्भ किया जा सकता है। तब आगे अधिक सूक्ष्म गंधों—जैसाकि ममाचारपत्र, दियासलाई की डिबिया, सिगरेट पर पहुंचा जाए।

(घ) अपनी स्पर्श-शक्ति बढ़ाने के लिए एक दर्जन या इससे अधिक कागज के नमूने इकट्ठे कीजिए—खुरदरे रंगमाल से लेकर महीन, मुलायम टिश्यू कागज तक। तब आंखें बन्द करके, उनके चिकनेपन के क्रमानुसार, उन्हें फेंका दीजिए। इसी प्रकार उन्हें आकार, तौल, लचक के अनुसार छोटिए।

इन अभ्यास के लिए विभिन्न पदार्थों के नमूनों का भी उपयोग किया जा सकता है।

केवल स्पर्शेन्द्रिय द्वारा ही पोशाक, सूट, धोती, पगड़ी प्रभृति पहनने की वस्तुओं को पहचानना सीखिए।

(ङ) अपनी स्वाद-शक्ति में अभिवृद्धि करने के लिए नमक, चीनी, आटा, चाय, चावल, कद्वा और दूधरे इसी प्रकार के महीन पदार्थ चौके में से लीजिए और केवल चबकर उनको पहचानने का यत्न कीजिए। अपनी स्वाद-शक्ति की परख हेतु विविध फलों के टुकड़े भी लिए जा सकते हैं।

कुछ काल तक ये अभ्यास करने के उपरान्त और दिन पर दिन प्रत्येक सम्भव अवसर पर अपनी इन्द्रियों से काम लेकर, आप जल्दी ही अपने को मानसिक रूप से अधिक सतर्क होता पाएंगे।

२. अपनी स्मृति को उन्नत कीजिए। इस दिशा में प्रथम पग

यह है कि अपने-आपसे यह कहना बन्द कर दीजिए कि मेरी स्मृति दुर्बल है। इसके स्थान में अपने-आप से यह कहिए कि मेरी स्मृति उन्नति करने लगी है।

बहुत अधिक भूलव्व-डपन का कारण यह होता है कि वस्तुतः हम याद रखना नहीं चाहते। भूलना हमारे उद्देश्यों या मुख के लिए सुविधाजनक होता है। किसी बात को याद रखने की सच्ची इच्छा कीजिए, और बस, आपने उसे आधे से भी अधिक कर लिया।

दूसरी सहायता देनेवाली बात, 'यदि मुझे याद रहा' कहने से परहेज करना और इसके स्थान में 'मैं याद रखूँगा' कहना है। अपनी स्मृति पर भरोसा करने लीजिए। तब यह द्रुतगति से आपकी प्रत्याशा को पहुँच जाएगी।

सफलतापूर्वक किसी बात को फिर से स्मरण करने में दिलचस्पी बड़ा काम करती है। किसी विषय में दिलचस्पी लीजिए। उसे पूरा मनोयोग दीजिए। फिर उसके विषय में आप केदाचित् ही कोई छोटी बात भी भूलें।

अनुभूति और बोध भी किसी बात को पुनः स्मरण करने को सुसाध्य बना देता है। जिस बात को आपने पूरी तरह नहीं समझा उसे फिर से प्रस्तुत करना कठिन होता है।

स्मरण रखने का बड़ा रहस्य यह है कि उस नई बात को किसी ऐसी चीज के साथ जोड़ दिया जाए जिसे आप पहले ही जानते हैं। नाम याद रखने में यह इस तरह का संसर्ग बड़ा सहायक सिद्ध होता है। उदाहरणार्थ, यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जिनका नाम प्रेमचन्द है तो आप उसे अपने मन में प्रसिद्ध उपन्यासकार श्री प्रेमचन्द के साथ जोड़ सकते हैं।

कई लोगों के नाम वही होते हैं जो रंगों, नगरों, दिनों, पेड़ों, देशों आदि के होते हैं—जैसेकि लालचन्द, हरे कृष्ण, लाहौरी राय, पंजाब राय, बनारसीदास, मंगलदास, सेमदत्त, बूटाराम, गुलाबचंद, कश्मीरीलाल। किसीके नाम को, उस चीज के साथ जोड़कर

जिसका संकेत उसका नाम करता है, आसानी से याद रखा जा सकता है ।

३. अपनी कल्पना-शक्ति को विकसित कीजिए । अनेक लोग समझते हैं कि अच्छी कल्पना-शक्ति लेखकों, कवियों और नाटककारों के लिए ही आवश्यक गुण है । परन्तु बात ऐसी नहीं ।

कल्पना स्थापत्य-परिकल्पक, इंजीनियर, आविष्कारक और शोध-वैज्ञानिक के लिए अत्यावश्यक है । प्रत्येक डाक्टर, नर्स, अध्यापक, प्रचारक कहीं अधिक अच्छा काम कर सकता है यदि तत्परतापूर्वक कल्पना का उपयोग किया जाए ।

अपने दूसरे मानव-बन्धुओं के साथ निभाव करने से कठिन काम में कल्पना सहायक हो सकती है । यदि और अधिक लोग संवेदन-शील कल्पना को विकसित कर लें तो अनेक गृहस्थियां दुःखमय होने से बच जाएं, बच्चों का कष्ट भी कम हो जाए, और हड़तालें कदाचित् सुनने में भी न आएँ । यह काम कैसे किया जा सकता है ?

इसका उत्तर है, उस चीज को विकसित करना जो पहले ही हमारे पास है । इसके लिए कुछ प्रारम्भिक अभ्यास ये हैं :

अपने हर्द-गिर्द सब कहीं मिलनेवाली छः साधारण-सी वस्तुएं चुन लीजिए और ऐसी रीतियां सुझाइए जिनके द्वारा उनमें से प्रत्येक उन्नत की जा सकती है । किसी एक वस्तु को सामने रखकर अपने-आपसे पूछिए : 'यह वस्तु अधिक आकर्षक, अधिक समर्थ और अधिक प्रबल कैसे बनाई जा सकती है ? यदि यह वस्तु रंगीन होती तो कैसा रहता ? यह किसी दूसरे उपादान की बनी होती तो ? किसी दूसरी वस्तु के साथ मिलाकर बनाई जाती तो ?'

बोलने और लिखने में बहुत बरते जाने वाले, घिसे-पिटे वाक्यों का उपयोग मत कीजिए । अपने मित्रों से मत कहिए कि मैं छुट्टियों से 'मेव जैसा ताल' बनकर आया हूं । इस वाक्य का प्रयोग लेखक न मालूम कब से करते आए हैं । अपने भावों को प्रकट करने की नई रीतियां सोचिए ।

आरामकुर्ची पर बैठकर सुस्ताइए और फिर किसी आनन्दप्रद अनुभूति की जितनी भी छोटी से छोटी बातों का स्मरण आप कर सकते हैं कीजिए। कदाचित् आप किसी दिन के बाहर के भ्रमण या पिछली छुट्टियों की स्मृति ताज़ा कर सकें।

ऐसे ढंग सुभाइए जिनसे आप या आपकी फर्म दैनिक काम का उत्पादित परिणाम बढ़ा सके।

कहानियां, नाटकों, फिल्मों की समाप्ति की वैकल्पिक रीतियां सोचिए।

४. अपनी एकाग्रता का विकास कीजिए। इसके विषय में हमें भूल में नहीं रहना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को अपने मन को एकाग्र करना कठिन लगता है। इसका कारण यह है कि एकाग्रता से हमारा अभिप्राय किसी ऐसी विषय-वस्तु पर अपने मन को लगाए रखने की योग्यता है जो स्वाभाविक रूप से मनोरंजक नहीं।

कुछ वृत्तियां और अभ्यास इस कार्य में सहायता देगे।

‘मैं मन को एकाग्र नहीं कर सकता’ यह कहना बन्द कर दीजिए। इसके स्थान में कहिए, ‘यह कठिन बेशक है, परन्तु जो भी हो, मैं इसका पूर्ण ज्ञाता बनकर ही रहूंगा।’

जहां तक भी सम्भव हो, बाहर की घबराहट और अन्यमनस्कता को थोड़ी से थोड़ी कर दीजिए।

अपने-आपके लिए खेद अनुभव करने या यह कल्पना करने से कि कड़ा मानसिक कार्य आपको किसी प्रकार हानि पहुंचाएगा, पर-हेज कीजिए।

जिस विषय का अध्ययन आप कर रहे हैं उसमें निपुण हो जाने से जो लाभ होंगे उनको ही अपने सामने रखिए।

अपने-आपको समय की एक सीमा दीजिए जिसके भीतर आपको वह काम अवश्य करना है।

एक ही बार बैठकर बहुत लम्बे काल तक काम न कीजिए। पहले-पहल थोड़े-थोड़े समय बाद काम बन्द कर दिया करें, फिर

धीरे-धीरे काम का समय लम्बा करते जाइए ।

५. अपने में जिज्ञासा को उत्साहित कीजिए । इससे तात्पर्य टोह लेते फिरना नहीं, वरन् समझदारी के प्रश्न सामने रखने के स्वभाव का विकास है ।

यह आवश्यक नहीं कि ये दूसरों से पूछे जानेवाले प्रश्न मौखिक हों, क्योंकि यहां आपका प्रारम्भिक उद्देश्य जानकारी प्राप्त करना नहीं—यद्यपि यह जानकारी सदा अच्छी रहती है—वरन् अपने मन में विचारों का सिलसिला उत्पन्न करना है ।

अपने में जिज्ञासा उत्पन्न करने के लिए अपने से इस प्रकार के प्रश्न पूछना लाभकर हो सकता है—‘इसका आरम्भ कैसे हुआ ? इस घटना या कार्य के कारण क्या हैं ? ऐसा क्यों होता है ? यह कैसे होता है ?’

इनको आप पीछे की ओर देखनेवाले प्रश्न कह सकते हैं । आगे की ओर देखनेवाले प्रश्न भी हैं—‘इसके परिणामस्वरूप क्या होगा ? इसका अमुक-अमुक पर क्या प्रभाव होगा ? इसका विकास कैसे होने जा रहा है ?’

आप देखेंगे कि ये प्रश्न आपके मन को निरन्तर फुरतीला रखते और आपको सब प्रकार के मोहक और लाभदायक अनुसन्धान की ओर ले जाते हैं । यह मानसिक तत्परता आपकी मानसिक निपुणता को बढ़ाए बिना नहीं रहती ।

उपसंहार में हम यों कह सकते हैं कि अधिक मानसिक कार्य-दक्षता के लिए हमारी पंचमूत्री योजना इस प्रकार है—(१) अपनी पंच ज्ञानेन्द्रियों को उत्तेजित करके मानसिक सतर्कता उत्पन्न कीजिए; (२) अपनी स्मृति को उन्नत कीजिए; (३) अपनी कल्पना को विकसित कीजिए; (४) अपने मन की एकाग्रता बढ़ा-इए; (५) मानसिक रूप से जिज्ञासु बने रहिए ।

दुश्चिन्ता दूर करने के उपाय

आज केवल आज के लिए जियो—विशेषतः, इस अन्तर्राष्ट्रीय तनाव, औद्योगिक अशान्ति एवं स्फिति के युग में, इस बात की चिन्ता करना कि आनेवाले वर्षों में क्या होगा, व्यर्थ है।

आइए, हम आशा करें कि हम सब इसी तरह जीवित रहेंगे, स्वस्थ और बढ़ते-फूलते रहेंगे। परन्तु कौन जानता है कि कल क्या होगा। इसलिए, भविष्य के लिए युक्तियुक्त पूर्वोपाय, और समझदारी के साथ उसकी व्यवस्था करने के उपरान्त, अब आप प्रसन्न रहिए, और बस प्रसन्न रहिए। वही जीने का ढंग है।

अपनी परेशानियों को अपने साथ बिछौने पर कभी न ले जाइए। वहां ले जाकर आप उनको क्या करेंगे? उनके सम्बन्ध में दुश्चिन्ता का समय वह होता है जब आप सचमुच उनके साथ हाथा-पाई कर रहे हों, जब उनको ठीक करने के लिए कड़ा परिश्रम कर रहे हों। रात्रि तो विश्राम करने का समय है। इसके लिए अभ्यास और आत्मानुशासन की आवश्यकता है। अपने को किसी दूसरी बात के सोचने में लगाइए, परेशानियों के सोचने में नहीं। ज्ञानतः और जानबूझकर अपने मन को फेरकर सबसे मनोहर या सुन्दर व्यक्ति की ओर, जिसे आप जानते हैं, उस छूट्टी की ओर जो सबसे अधिक आमोदप्रद थी, उस सबसे अधिक रुचिकर घटना की ओर जो आपके साथ कभी घटी हो, ले जाते रहिए।

यदि जीवन इतना अंधकारपूर्ण दीख पड़ता है कि आप यह प्रबंध नहीं कर सकते, तो अपने मन को प्रशान्त सागर में तैरते हुए जहाज या किसी फूल या ऊंधती हुई बिल्ली पर एकाग्र कीजिए।

आनेवाला कल एक दूसरा दिन है।

जब परेशानियां आपको घेर लें, तो जो बुरी से बुरी बात घटित हो सकती है उसका सामना कीजिए। आपको किस चीज का डर

है ? रोग का ? घर के टूट जाने का ? दीवाला निकल जाने का ? मृत्यु का ?

यह जो कुछ भी हो, चाहे यह कितनी भी बुरी चीज क्यों न हो, इसे मन के पीछे की ओर ढकेलकर, इसे भूल जाने का यत्न करके, इससे दूर भागने का यत्न न कीजिए ।

दुःख का कारण यह है कि हम उसके सम्बन्ध में अवश्य सोचते हैं—जब हम अकेले होते हैं, जब हम क्लान्त और दबे हुए होते हैं, जब हम आधी रात में जाग उठते हैं और फिर सो नहीं पाते । जब हमारा साहस बहुत उतरा हुआ होता है, हमारी आशंकाएं सदा हमें डराने के लिए पुनः लौट आती हैं ।

इसलिए अपने चेतन मन के शान्त, स्वच्छ प्रकाश में निष्कपट और उचित रीति से हर कठिनाई का सामना कीजिए ।

आगे, इसके सम्बन्ध में जो कुछ भी आप कर सकते हैं वह सब कीजिए । अपने डाक्टर से मिलिए और उसे बताइए कि आप भयभीत हैं । मितव्ययिता और पुनर्गठन के लिए आपके पास जितने भी साधन और रीतियां हैं उन सबका उपयोग कीजिए । भ्राति को दूर करने के लिए आप ही आगे निकलिए या कदाचित् वीरतापूर्वक इस वान को स्वीकार कर लीजिए कि दीवालिया बनना ही सर्वोत्तम है ।

अब लीजिए मृत्यु की बात । मृत्यु का विचार वास्तविक मृत्यु से अधिक बुरा होता है । अनेक लोग हमारे सामने इसी रास्ते से चले गए हैं । जहां वे गए हैं वहां हम भी निश्चित रूप से जा सकते हैं, धार्मिक विश्वास यहां हमें सहायता देता है ।

यदि आप भयभीत या कष्ट में हैं तो एकान्त में चुपचाप भगवद्-गीता पढ़िए या अभिमन्यु के मरने पर श्रीकृष्ण ने द्रौपदी और सुभद्रा को जो उपदेश दिया था वह महाभारत में पढ़िए, अथवा बाइबल में 'सरमन ऑन दि माउंट' नामक प्रकरण पढ़िए ।

सदा चिन्ता की तह तक पहुंचने का प्रयत्न कीजिए । हम बहुधा परेशानी पर अपनी कल्पना का रंग चढ़ा देते हैं, असीम रूप से उसकी

अत्युक्ति करते हैं और उस सम्बन्ध में भ्रमजनित धारणाएं बना लेते हैं। इसके सम्बन्ध में किसी समझदार, अनुभवी मित्र से, विशेषतः ऐसे मित्र से बातचात कीजिए जो अपने व्यक्तित्व को भूलकर एक बाहरी मनुष्य के दृष्टिकोण से देख सकता है।

यदि आवश्यकता पड़े और अवसर की यही पुकार हो, तो दूसरों से सहायता लेने से कभी इन्कार न कीजिए। हम अपने को उद्विग्न इसलिए कर लेते हैं क्योंकि हम उससे अधिक करने का यत्न करते हैं जितना कि हमें करना चाहिए। हम ऐसा दायित्व अपना लेते हैं जो सारे का सारा हमारा नहीं होना चाहिए। दूसरों को काम सौंपने से हम इसलिए इन्कार करते हैं क्योंकि हम समझते हैं कि दूसरे लोग अविश्वसनीय हैं अथवा उनपर भरोसा नहीं किया जा सकता, या कोई मनुष्य यह काम हमारे समान नहीं कर सकता।

दूसरों को उत्साहित कीजिए कि वे आपकी सहायता करें। यदि आवश्यक हो तो सहायता मांगने में अपनी हेटी न समझिए। और यदि काम वैसी अच्छी तरह नहीं भी हुआ जैसा कि आप चाहते थे, तो भी धन्यवाद देना और आदर करना न भूलिए।

अन्तिम बात, परेशानी को बांट लेना परेशानी को आधा कर लेना है। परेशानी को अपने ही मन में बन्द रखना ताकि हमारे निकटतम व्यक्ति इससे बचे रहे, एक अपरिपक्व भावना है। वे शीघ्र ही भांप जाएंगे कि कोई बात आपको परेशान कर रही है। अतः गोपनीयता से आप दूसरों को केवल परेशान और दुःखी ही करेंगे।

उनको अपनी दुश्चिन्ता के विषय में बता दीजिए। खुलकर उनके साथ इसपर विचार कीजिए। उनकी सहानुभूति, सहयोग और प्रोत्साहन आपको चिंता से उबार ले चलेंगे। कई बार किसी समस्या पर दूसरे अच्छे विचारक बहुधा उससे छुटकारा पाने की आसान और द्रुत रीति सुझा दिया करते हैं।

बच्चों के शिक्षण की रीति

पुस्तकें बच्चों को उतनी शिक्षा नहीं देती जितनी की स्वयं पाठशाला दे सकती है। इस सम्बन्ध में सबसे अधिक महत्वपूर्ण पाठशाला के कमरों का वह भावात्मक वायुमण्डल है जो अध्यापक उत्पन्न करता है। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के प्राध्यापक स्टायल ने एक छोटी-सी बच्चों की शिक्षा-सम्बन्धी पुस्तक लिखी है। उसमें उन्होंने आगे दिए दस सूत्र प्रस्तुत किए हैं :

१. भावनाएं दो प्रकार की होती हैं। पहला प्रकार उन भावनाओं का है जो आपकी शक्ति को बढ़ाती है। उदाहरणार्थ, आत्म-विश्वास, आनन्द, शुभ कामना। भावनाओं का दूसरा प्रकार ऐसा है जिसकी रोक-थाम आवश्यक है ताकि वे सन्मार्ग पर चल सकें और इनके कारण जीवन में गड़बड़ न उत्पन्न हो। ये हैं भय, शंका, आत्म-ग्लानि, पश्चात्ताप के भाव। इसमें सन्देह नहीं कि भावनाओं का दूसरा प्रकार आपकी शक्तियों में बाधा उपस्थित करता है और आपको अकर्मण्य तथा निश्चेष्ट कर डालता है। फिर भी ये कुछ काल के लिए लाभदायक हैं। इनसे आपके व्यवितत्व में सन्तुलन उत्पन्न होता है।

जिन भावनाओं से शक्ति में वृद्धि होती है उनका उपयोग अधिक काल तक किया जाना चाहिए। बच्चों में इन्हींकी उन्नति एवं वृद्धि की आवश्यकता है। बाल्य अवस्था में स्वाभाविक रूप से ही ये प्रबल होती हैं।

२. सद्भावनाओं का निर्वाह अच्छे स्वास्थ्य पर होता है। उत्तम भोजन, व्यायाम, कोई अच्छा काम, अधिक खेल-कूद और खूब नींद — ये सब आवश्यक हैं। बच्चों की स्वाभाविक प्रसन्नता एवं आनन्द इन्हीं उपादानों से उपजते हैं।

३. अपनी प्रकृति की दृष्टि से यदि अध्यापक आनन्दी और

प्रशान्त हो तो बच्चे भी आनन्दी तथा प्रशान्त होते हैं। चिड़चिड़ा और तुनकमिजाज अध्यापक बच्चों को भी प्रशान्त और व्याकुल कर देता है। बच्चे अध्यापक की मानसिक अवस्था से बहुत शीघ्र प्रभावित हो जाते हैं। अध्यापक के मानसिक वातावरण का स्वच्छ, पवित्र, आनन्दमय और प्रफुल्लित होना आवश्यक है।

४. बच्चों पर न केवल उदाहरण का प्रभाव होता है, वरन् वे प्रेम, स्नेह, करुणा, प्यार, प्रशंसा, बखान, प्रोत्साहन से भी बहुत प्रभावित होते हैं। इसलिए जहां अवसर हो उनकी प्रशंसा करो, जहां तक हो सके उनपर भरोसा करो, और उनपर भी यह बात स्पष्ट कर दो कि आप उनपर भरोसा करने हैं। अध्यापक की चारित्रिक दशा का बच्चों पर बड़ा प्रभाव पड़ना है। इसलिए अध्यापक का सदाचारी होना नितान्त आवश्यक है।

५. परिस्थितियों का भावनाओं पर बड़ा प्रभाव होता है। उदाहरणार्थ, जज्वल और सुन्दर दीवारें और फूल आदि बच्चों को बेहद प्रभावित करते हैं। बच्चों में यह भावना उत्पन्न कीजिए कि उनके वातावरण का अच्छा होना आवश्यक है। बाहर का प्रभाव भीतर पर होता है, यह एक सर्वमान्य तथ्य है। इसको कभी भूलना नहीं चाहिए।

६. लाभ का विचार छोड़कर काम काम ही के आस्वाद के लिए किया जाना चाहिए—बच्चों के मन में इस विचार का पक्का किया जाना आवश्यक है कि वे प्रत्येक सत्कर्म के महत्त्व को समझें और उसीके लिए कार्य करें।

७. बच्चों की कल्पना को सजीव रखना भी जरूरी है। परियों की कहानियां या कल्पना-कथाएं, जिनमें यह सुनाया जाता है कि किस प्रकार एक कुबड़ा या कोई भिखमंगा राजा बन गया, और किस प्रकार बाह्य की अपेक्षा भीतरी बातें अधिक मूल्यवान हैं, बच्चों के मस्तिष्क पर निहायत अच्छा प्रभाव डालती हैं : उन्हें शाश्वत मानवीय मानों से परिचित कराती हैं, उनका चरित्र-निर्माण करती हैं,

और उनको यह शिक्षा देती हैं कि मनुष्य के लिए मानवता उसी प्रकार उचित है जैसे चन्दन में सुगन्धि ।

८. प्रत्येक बच्चे को संगीत, चित्रकारी या किसी दूसरे सृजनात्मक काम अर्थात् कला में लगाइए, चाहे वह उसे बुरी तरह ही क्यों न करे । इससे वह रचनात्मक शक्ति की अभिव्यक्ति के स्वाद से परिचित हो जाएगा और इसीमें स्वाद लेने लगेगा । खेल-कूद में लज्जालु लड़के को कोई चुलबुला काम करने दीजिए और रसिक या रंगीले बालकों से कोई गम्भीर या शान्त काम लीजिए, ताकि नई भावनाओं का उन्हें अनुभव हो और उनकी भावना का क्षेत्र विस्तृत हो जाए ।

९. बच्चों की उच्च भावनाओं को प्रबल बनाना आवश्यक है, जिससे वे कर्म-जगत् में परिपक्वता और साहस के साथ पग धरें । भावनाओं का प्रशिक्षण अतीव आवश्यक है । आत्म-संयम, क्रोध पर अधिकार और आवश्यकता से अधिक लज्जा एवं दुराव के प्रति अनुशासन का उत्पन्न करना अरम्भिक जीवन में ही आवश्यक हो जाता है ।

१०. बच्चों के साथ व्यवहार करते समय उनकी प्रकृति और तबीयत का ध्यान रखना आवश्यक है । यदि किसी बच्चे में किसी सद्गुण की न्यूनता या अभाव हो तो उसकी मित्रता ऐसे बच्चे से करवानी चाहिए जिसमें उस सद्गुण की मात्रा अधिक हो, ताकि उसके सत्संग और सहवास से वह उस कमी को पूरा कर सके । मानसशास्त्र के सभी विद्वान सत्संग के चमत्कारिक प्रभाव को स्वीकार करते हैं ।

उपरिलिखित सूत्रों से यह बात स्पष्ट हो जाती है कि पाठशाला से अभिप्राय पाठों से कहीं अधिक है और अध्यापक पढ़ाई से अधिक अपने व्यक्तित्व के प्रभाव से छात्रों को लाभ पहुंचा सकता है । जलते दीपक से ही दीपक जलते हैं—मानव-प्रकृति का नियम यही दीख पड़ता है । बहुत बार केवल घर का वातावरण पवित्र भावनाओं के विकास में अधिक सहायक नहीं होता । सर्वोत्तम परिणाम तभी

उत्पन्न होते हैं जब पाठशाला और घर का जीवन साथ-साथ कार्य करें और प्रभाव डालें। शिक्षा के उद्देश्य जो भी ठहराए जाएं, आत्म-संयम और हार्दिक आनन्द उन उद्देश्यों के आवश्यक उपादान ठहराए जाने चाहिए।

जीवन की प्रत्येक समस्या आसान हो जाती है, यदि मन पवित्र और हृदय परिष्कृत हो। बच्चों में शक्तिदायिनी भावनाओं की अभिव्यक्ति केवल पाठ्य-क्रम के घुटवा देने से नहीं होती। उच्च भावनाओं के अस्तित्व से ही बच्चे के यथार्थ विकास एवं उन्नति का अनुमान हो सकता है।

पवित्र मनवाले और प्रसन्नचित्त बच्चे आगे चलकर आदर के योग्य नागरिक बनते हैं।

१२

स्नायुगत तनाव के नियंत्रण की तकनीक

जिस साहस के कारण एक देशभक्त खाली हाथों टैंक पर धावा बोलता है, वह अविचलित संकल्प जो अरण्य अथवा सागर की सफल खोजों में सदा साथ रहता है, वह आत्मसंयम जो किसीको वैज्ञानिक यन्त्रणा में भी शान्त रहने में समर्थ बना देता है, उसे प्राप्त करने का नुसखा कोई भी मनोवैज्ञानिक नहीं बता सकता।

परन्तु वीरता के ऐसे उदाहरण हम सबके लिए बड़े मूल्यवान हैं, क्योंकि वे हमें अपने डरो को अधिक अच्छे अनुपात में देखने में सहायता देते हैं और हमें वीर बनने का यत्न करने की प्रेरणा प्रदान करते हैं।

फिर भी मानसशास्त्र उन अपेक्षाकृत कम डरों को, उन पंगु बना देनेवाले तनावों को, दबाने में, जो कभी-कभी हमसे अधिकांश के लिए न्यूनाधिक कष्ट का हेतु हो जाते हैं, बड़ी सहायता देता है।

इन साधारण छोटे भयों से छुटकारा पाने के लिए कुछ तकनीक हैं।
यहां उन्हींका वर्णन है।

यह बड़ी अनोखी बात है कि भय के नियन्त्रण का पहला पग बहुधा यह होता है कि हम स्वीकार करें कि हम भयभीत हैं। मानव-प्राणी ठीक ही साहस का बड़ा मूल्य ममझते हैं। परन्तु बहुधा भय से लज्जित होने की भूल कर देते हैं।

सचाई यह है कि जो लोग कभी भयभीत नहीं होते वे साहस नहीं दिखला सकते। अपने भय पर अधिकार जमाना और उसके रहते भी अपने कर्तव्य का पालन करना ही साहस और वीरता है।

किसी भी डरावनी वस्तु से डर जाना स्वाभाविक है। यदि हमें कोई डर न हो तो हम देर तक न जी पाएं। डर के कारण ही हम रेल और सड़क आदि पर के यातायात से बचते हैं, रोग से बचे रहने के उपाय करते हैं, छत की मरम्मत करते समय नीचे गिर पड़ने का ध्यान रखते हैं, अपने बिजली के तारों पर खड़ा चढ़ाते हैं, देखते हैं कि हम किधर जा रहे हैं और अपने जीवन एवं अगों की रक्षा के लिए अनेक दूसरे समझदारी के काम करते हैं।

भय अपने-आप में कुछ भी अपमानजनक नहीं। अपमान की चीज भीरुता है, जिसका अर्थ है डर के सामने घुटने टेक देना और अपने किसी कर्तव्य का पालन न करना।

हम कई बार गलती से अपने-आप से इस सचाई को छिपाने का यत्न करते हैं कि हम डरे हुए हैं। ऐसा करके हम और भी स्नायुगत तनाव उत्पन्न कर लेते हैं और यह तनाव हमारे मार्ग में रुकावट डालता है।

सबसे अच्छी बात यह है कि हम स्पष्ट रूप से मान लें कि हम डर गए हैं और फिर अपने उस डर पर अधिकार पाने का यत्न करें। 'मैं डर के मारे नीला पड़ गया हूं, भय से बिलकुल अकड़ गया हूं। तब भी क्या हुआ? मुझे अपने कर्तव्य का पालन अवश्य करना होगा।' यदि हम इस प्रकार आत्म-स्वीकृति कर ले कि हम डर गए

है तो बहुधा इस डर को हंसी में उड़ा सकते हैं।

एक शिरस्त्राणधारी, चुस्त दीख पड़नेवाले संतरी से एक हवाई हमले के दौरान में एक बच्चे ने कहा—“मैं कहता हूं, मैं बहुत भय-भीत हूं।” इसपर संतरी ने कौतुकयुक्त मुह बनाकर कहा, “मैं भी डरा हुआ हूं।” इतना कहकर वह अपना काम करने लगा। इससे बच्चे का डर बहुत घट गया।

युद्ध में सिपाही बहुधा अपने भय के सम्बन्ध में हंसी किया-उड़ाया करते हैं। वे ऐसे गीत गाते हैं जो सुनने में कायरता के अतीव स्तब्धकारी घोषणा-पत्र जैसे मालूम होते हैं, परन्तु वास्तव में ये गीत भय के सामने सचमुच घुटने टेकने के विरुद्ध बचाव का एक भाग होते हैं।

जब हम एक बार स्वीकार कर लेते हैं कि हम डर गए हैं, और इस तथ्य का सामना करते हैं कि भयभीत होने पर भी हम जो कुछ कर सकते हैं वह अवश्य करें, तो अपने भय को नियंत्रण में लाने के लिए हम कई काम कर सकते हैं—जैसे कि कुछेक आगे प्रस्तुत हैं।

१. इच्छाशक्ति का प्रयोग कीजिए। कुछ डरों की, विशेषतः अयुक्तियुक्त डरों की अवस्था में बिल्कुल सामने से आक्रमण कई बार काम कर जाता है, और बड़ा सन्तोषप्रद प्रमाणित होता है। एक उदाहरण यहां दिया जा रहा है। एक व्यक्ति मकड़ी से बहुत डरा करता था। इस डर से वह तंग आ गया। एक दिन सामना होने पर उसने एक मकड़ी हाथ से पकड़ ली और उसे मुट्ठी में लिए-दिए वह आगे बढ़ गया और कुछ दूर आगे चलकर पांव तले कुचल दिया। इससे उसका डर जाता रहा। तब से वह फिर कभी मकड़ी से नहीं डरा।

जनता में भाषण करने या सामाजिक मेल-जोल से डरने को दूर करने के लिए डटकर भय का सामना करने की रीति सबसे अच्छी रहती है। पर इसके लिए इच्छाशक्ति का होना जरूरी है। अतः वह

पैदा करनी होगी। बहुधा, हम अपने को भयभीत करनेवाले काम इस विचार के साथ ढकेलकर ले जा सकते हैं, 'हो सकता है कि मैं डरा हुआ हूं, परन्तु क्या मैं कायर बनने लगा हूं? नहीं!'

बाद को, अपने भय को दबा लेने पर हम बड़ा सन्तोष अनुभव करते हैं। इसकी स्मृति अगली बार बड़ी सहायता देती है।

२. विश्राम कीजिए। यदि कर सकें तो मन को शान्त करके मांसपेशियों को शिथिल कर दीजिए।

किसी स्थिति के डर को दबाने की यह एक अच्छी रीति है। इसमें अधिकतर निष्क्रिय एवं सहनशील साहस का ही प्रयोजन रहता है।

दन्त-चिकित्सक की कुर्सी और सर्जन की अस्त्र-चिकित्सा (सर्जरी) में यह साहस बड़ा मूल्यवान होता है। हम समझते हैं कि प्रसव-पीड़ा तक को सहन करने के लिए भी सुस्ताना एक उचित उपाय है।

यह स्नायुगत अस्वस्थता, अतिसार और हृदय की धड़कन को नियंत्रित करने में निश्चित रूप से बहुत सहायता देता है। यदि हम भयभीत, तने हुए मन को प्रभावित नहीं कर सकते तो हम, शरीर से आरम्भ करके, दूसरी ओर से तो कार्य कर सकते हैं।

जीवन के साथ व्यवहार करने की यह एक अतीव मूल्यवान तकनीक है। इसमें कोई भी व्यक्ति निपुण हो सकता है।

सुस्ताना, इण्टरव्यू के वक्त की घबराहट, रंगमंच पर जाते समय का भय, परीक्षाओं के प्रति भय, सार्वजनिक भाषण के प्रति विह्वलता और लोगों से मिलने-जुलने में आड़े आनेवाले संकोच प्रभृति की सरल चिकित्सा है।

३. अनुपात का भाव विकसित कीजिए। एक सज्जन कहते हैं: मुझे दांतों की चिकित्सा कराते बहुत डर लगता है। एक बार मुझे डेंटिस्ट भेदे ढंग से इंजेक्शन देने लगा। मैं ऐसी बुरी तरह से डर गया जो मेरे जैसे मनुष्य को शोभा नहीं देता था। परन्तु मैंने

ठीक समय पर सोचा कि 'स्त्रियां भी तो दांत निकलवाती हैं। उनको भी पीड़ा होती है। पर वे कभी नहीं चिस्लातीं। और आज से कुछ वर्ष पहले दांत जम्बूर से खींचकर निकाले जाते थे। उस समय असह्य पीड़ा हुआ करती थी।' इस विचार से ही मैंने अपने-आपको संभाल लिया। पीड़ा और दुःख के प्रसंग में आनुपातिक दृष्टि से सोचना प्रायः लाभकारी सिद्ध होता है।

जब मैं किसी पक्षी को बिल्ली से छुड़ाते डरता हूं और मेरे हाथों को बिल्ली खरोंच डालती है, तो मैं स्वतन्त्रता-प्राप्ति के लिए युद्ध करनेवाले सैनिकों की वीरता पर विचार करने लगता हूं, जो मृत्यु की चिन्ता न करके लड़ते हैं।

जब मुझे किसी तुच्छ-से इण्टरव्यू से डर लगता है, तो मैं सोचने लगता हूं कि वे भी मेरे जैसे ही मनुष्य हैं जिनको कचहरी के कठघरे में खड़ा होना या किसी दूसरे प्रकार के न्यायालय में उपस्थित होकर लम्बे-चौड़े शिष्टाचार का पालन करना पड़ता है।

साधारणतः हम किसी ऐसे व्यक्ति का ध्यान कर सकते हैं जिसने हमसे भी बुरे भय या घबराहट पर अधिकार पा लिया था। यदि हम देख लें कि जिस स्थिति से अब हम डर रहे हैं वह कितने कम महत्व की है, तो हम अपने-आप पर हंस सकते हैं।

वही सज्जन फिर आगे कहते हैं :

बहुधा कोई बात उतनी बुरी नहीं होती जितनी कि हम समझते हैं कि वह होने जा रही है। मैं प्रकृति से ही साहसी बिलकुल नहीं हूं। पहली बार जब मैं सीमा पार करके कम्युनिस्ट देश में गया तो मैं हास्यजनक रूप से भयभीत था। जिस गाड़ी से मैं सफर कर रहा था, सीमा के पहरेदार और अधिकारी, लाल तारे, रिवाल्वर और जांच-पड़ताल के कागज लिए, उसमें आ घमके। वे बड़े कठोर और भयानक दीख पड़ते थे। मेरा कलेजा मुंह को आ गया।

परन्तु जब गाड़ी खचाखच भर गई और उन डरावने पशुओं में से एक खिसककर मेरी बगल से सटकर बैठ गया, तब मैंने अनुभव

किया कि अन्ततः वे भी दूसरों जैसे मनुष्य प्राणी ही हैं। बस, हम दोनों हंसने लगे। कदाचित् उसे बताया गया था कि सभी पाश्चात्य लोग भयानक होते हैं।

४. बुरे से बुरा जो कुछ भी हो सकता है उसका सामना करने के लिए तैयार रहिए। बहुधा यह एक बहुत अच्छा विचार होता है कि हम अपने-आपसे पूछें, 'अब वह क्या चीज है जिसके हो जाने का मुझको सचमुच डर है !'

यदि उत्तर इस प्रकार का कुछ है, 'हो सकता है मुझे बिजली का धक्का लग जाए' या 'मुझे डर है कि कहीं मेरी उंगली न कट जाए' या 'मुझे डर है कि कहीं पांव में मोच न आ जाए' या 'शायद भौतिक आशंका से बाहर की कोई चीज घटित हो' या 'मुझे डर है कि कहीं मैं परीक्षा में असफल न हो जाऊँ' या 'मुझे डर है कि मैं मूर्ख दीख पड़ूँगा' या 'मुझे डर है कि कोई मेरे साथ खेलना न चाहेगा', तब हम निश्चित रूप से अपने-आप से कह सकते हैं कि ये बातें चाहे कितनी भी अरुचिकर क्यों न हों, यदि वे घटित हुईं तो अन्त को सहन करनी ही पड़ेगी।

मेरा अनुभव यह है कि अधिकांश लोग वास्तविक विपत्ति का—जैसे कि पीड़ा, दरिद्रता, रोग, आत्मीय वियोग इत्यादि—सामना करने के लिए यथेष्ट रूप से वीर और समझदार होते हैं। मज्जेदार बात यह है कि अत्यधिक एवं आकस्मिक आतंक उत्पन्न करनेवाली और स्नायुगत तनाव से हमें सोने न देनेवाली बातें वे होती हैं जिनका घटित होना प्रायः अनिश्चित होता है।

अनेक बार ऐसा होता है कि जब तक कोई घटना घटित नहीं होती तब तक हम डरते रहते हैं, और जब वह घटित हो जाती है तो फिर हमारा डर जाता रहता है।

हम कह चुके हैं कि लोगों को बीमार करनेवाली अधिकांश परेशानी उन बातों के विषय में होती है जो वास्तव में घटित होने नहीं जा रही।

यदि हम सचमुच गम्भीर स्थिति में हैं, तो, यदि सम्भव हो, अच्छा होगा कि कोई ऐसी योजना तैयार की जाए कि बुरी से बुरी बात हो जाने पर क्या करना चाहिए।

मैं एक ऐसे नवयुवक को जानता हूँ जिसे वस्तुतः एक विकट संभाव्य घटना का सामना करना था। उसे चेतावनी दी गई कि तेरी नेत्र-दृष्टि बहुत दिन न रह सकेगी। पर वह इस भयंकर चेतावनी से विचलित नहीं हुआ। उसने समस्या का हल निकाल ही लिया। जब अभी उसकी आंखें थी उसने ब्रेल सीखना आरम्भ कर दिया। यह उसकी भयानक आशंका का वीरोचित एवं रचनात्मक उपाय था।

मुझे पता नहीं लोग ऐसी आशंकाओं का—जैसे कि भयंकर रूप से घायल हो जाने या पीड़ित होने का डर, या घर-बार छिन जाने का डर—कैसे सामना करते हैं। यद्यपि लोगों ने इन आशंकाओं पर विजय पाई है, परन्तु मैं अनुभव से जानता हूँ कि ऐसे समय भी होते हैं जब इस विचार से बड़ी सात्वना मिलती है कि हम केवल मर ही तो सकते हैं। सब मानवी दुःखों की एक सीमा है। मृत्यु से हमें या तो मौन और शान्ति मिल जाएगी या फिर एक और उत्तम जीवन।

५. किसी कार्य में अपने को निमग्न कर दीजिए। यदि सम्भव हो तो हमें अपना काम बदलकर देखना चाहिए। एक महिला कहती है :

एक बार मैं पूर्ण रूप से अकृत्रिम अनिष्टाशंका के कारण भय की बहुत बुरी दशा में फस गई। मैंने भय की ओर से ध्यान बंटाने की खातिर एक चुनरी पर मोती टांकना शुरू कर दिया। और इससे मैं मूर्च्छित होकर दूसरों के लिए दुःख का कारण बनने से बच गई।

एक अन्य प्रसंग देखिए :

किसी स्त्री को एक बार एक भूगर्भस्थ जेल में डाल दिया गया। निर्दय पुलिस उसे दारुण दुःख देकर बातें पूछ रही थी। उस व्याकुल

करनेवाली दशा में भी वह स्त्री अपने मन में सुन्दर कविता बना रही थी। उसने वहां एक चूहे के साथ भी मित्रता गांठ ली। वह उसके साथ इतना हिल गया कि वह, बिल्ली के बच्चे की भांति, उसकी पीठ थपथपा सकती थी। इससे उस स्त्री को उस दुःखद समय में सांत्वना और सहारा मिल जाता था।

हमारे बहुत-से अधिक साधारण भय किसी काम में अपने को लगा लेने से शान्त हो जाते हैं।

यदि हमें किसी अरुचिकर इण्टरव्यू में जाना पड़े या डाक्टरी ऑपरेशन की प्रतीक्षा करनी पड़े तो हमें चाहिए कि कोई पुस्तक पढ़ने लग जाएं या कुछ बुनाई करने लग जाएं। इससे हमारे स्नायु शान्त और स्थिर हो जाएंगे।

स्वच्छ वायु और व्यायाम भी भय और तनाव का बहुत अच्छा उपचार है। अच्छे भोजन से भी सहायता मिलती है। भूखा व्यक्ति उस व्यक्ति की अपेक्षा भय का निवारण करने में बहुत कम समर्थ होता है जिसका पेट खूब भरा है और जिसमें ठीक प्रकार के ग्रंथियों के क्षरित पदार्थ प्रचुर परिमाण में हैं।

यदि भय के कारण हम सचमुच ही अस्वस्थ अनुभव करते हैं और कांपते मालूम होते हैं, तो कुछ ग्लूकोज या कोई गरम मीठा पेय सहायता देगा। यह दशा चिकित्सा-सम्बन्धी अर्थ में एक अकृत्रिम आघात है। यह बड़े से बड़े व्यक्ति पर भी आक्रमण कर सकता है।

६. संकट में दूसरों की सहायता करने का भाव अपने में जगाइए। अपने डर को लेकर अकेले बैठ जाना डर को तीक्ष्णता के साथ अनुभव करने और कदाचित् उससे पराजित होने की सर्वोत्तम विधि है। जो लोग खतरे में या किमी दूसरी अरुचिकर स्थिति में दूसरों के बारे में सोचते हैं, वे साधारणतः वीर होते हैं।

भीरु, शान्त स्त्रियां अपने बच्चों को बचाने में वीरता दिखाती हैं। इस प्रकार का साहस छोटे जन्तुओं और पक्षियों में भी

देखा जाता है ।

जो मनुष्य इतना लज्जालु है कि अपने लिए भी नहीं बोलता, बहुधा देखा जाता है कि वही किसी दूसरे की रक्षा के लिए, हो सकता है, प्रतिष्ठा एवं वीरता के साथ बोले ।

एक महिला कहती है :

मैं यदि कहीं घने, काले, घुएं के बादल और दीवार से उछलती हुई आग की पीली-पीली लपटें देख लूं तो मुझे लकवा मार जाए । इसपर भी, जब एक दिन हमारे विद्यालय में भारी आग लगी थी तो मैं उसे बुझाने में इतनी व्यस्त थी कि मेरे पास डरने के लिए अवकाश ही न था । मेरे वहां पहुंचकर यह देखने के पहले कि अधिक से अधिक होनेवाले अनिष्ट को दबा लिया गया है, तीन दूसरे व्यक्तियों ने बड़ी वीरता का काम किया था । हम सबने बाद को बड़ा अद्भुत-सा अनुभव किया । परन्तु संकट-काल में हम भयभीत न थे ।...

सार यह कि, एक विशेष सीमा तक, जिस साहस की हमें आवश्यकता होती है और जब उसका प्रयोजन होता है, निसर्ग हमें वह दे देता है ।

७. छोटी-छोटी गर्वोक्तियां कीजिए । छोटी-छोटी आशंकाएं बहुधा छोटे-छोटे गर्व-वाक्यों या इसी प्रकार के आत्मगर्व के कौशल द्वारा दबाई जा सकती हैं । उदाहरणार्थ, 'मैं कोई लड्डू नहीं, जो मुझे वह खा जाएगा,' यह एक ऐसा आत्मास्तित्व से भरा विचार है जो हमें किसी ऐसे व्यक्ति का सामना करते समय सान्त्वना देता है जिसका हमें डर है । मैं बहुधा डरपोक विद्यार्थियों से कहा करता हूं कि यदि तुम्हें परीक्षक से डर लगता है तो अपने मन में स्नानागार में नग्न परीक्षक का हास्यजनक स्थिति में चित्र बनाओ ।

जिस छोटी-सी चीज से हम डरते हैं, यदि हम बहुधा उसकी हंसी उड़ा सकें तो हम उसके साथ दो-दो हाथ कर सकते हैं । 'जैसी बीती बात का शोक जाता रहा है, वैसे इसका भी जाता रहेगा !'

यह एक सान्त्वनाप्रद और समझदारी का विचार है ।

८. आपको जो कष्ट है उसकी चर्चा दूसरों के साथ करके उसे निकाल दीजिए । बहुधा अपनी आशंकाएं किसी विश्वस्त मित्र को बताने से भी हमें सहायता मिल जाती है । एक बात तो यह है कि हो सकता है कि दूसरा व्यक्ति हमें कोई हर्षित करनेवाली बात बता सके—जैसे कि वह कहे कि 'जिस ऑपरेशन से आपको डर लगता है, वह तो आज बहुत आसान हो गया है' या 'जिस परीक्षक को तुम भीषण समझ रहे हो वह वास्तव में दयालु है ।' या यह समझना कि अमुक मनुष्य आपको नापसन्द करता है आपका भ्रम है या भविष्य के विषय में सोचने में हम किसी आशाप्रद लक्षण को भूल गए हैं, हमारा भविष्य तो उज्ज्वल है । आदि-आदि ।

यदि दूसरे के पास हमें सहायता देनेवाली कोई बात कहने के लिए न भी हो, तो भी हमें डरानेवाली चीज की बातें करने से बहुधा उसका सामना करने में सहायता मिलती है । हम तब अनुभव करते हैं कि जो बुरी से बुरी बात हो सकती है उसका हमने सामना किया है, और कदाचित् हम, जो कुछ भी हो, इसे सहन कर सकते हैं ।

९. कुछ सिद्धान्त बनाने का यत्न कीजिए । वीरोचित साहस के लिए कोई नुस्खा नहीं । एक सज्जन कहते हैं :

मैंने कभी कोई द्रष्टव्य साहस नहीं दिखलाया और न ही आशा है कि संकटकाल में आगे कभी दिखला सकूँ । परन्तु यह बात सत्य प्रतीत होती है कि जिन लोगों में सच्ची धर्मनिष्ठा है या जिनके ऐसे प्रबल सिद्धान्त हैं जिनके पालन के लिए वे प्राण तक न्योछावर करने को तैयार रहते हैं, वे क्या मानसिक और क्या शारीरिक दोनों प्रकार के विस्मयकारी असाधारण काम कर दिखला सकते हैं ।

लोग कैसे घोर यंत्रणा का प्रतिरोध करते और मृत्यु को ललकार सकते हैं, यह जानने का मैं बहाना नहीं करता, लेकिन इतना जरूर कहूंगा कि जो व्यक्ति वस्तुतः किसी चीज या किसी व्यक्ति या

किसी अद्भुत शक्ति की परवाह नहीं करता, जिसके पास जीने के लिए कभी कोई हेतु, जीवन का कोई कामचलाऊ दर्शन नहीं होता वह साहस के एक बड़े भण्डार से वंचित है। साहसपूर्वक जीने के लिए यह आवश्यक है कि व्यक्ति किसी अद्भुत सत्ता में आस्था रखे।

ठीक है, जीवन बहुत मूल्यवान है, परन्तु जो लोग इसका सबसे अधिक आनन्द लेते हैं, वे नहीं होते जो समझते हैं कि जीवन किमी भी दूसरी वस्तु से अधिक मूल्यवान है।

जो लोग किसी वस्तु को—प्रेम, स्वतन्त्रता, स्वदेश, मनुष्य जाति और उसका सुख, अपना धर्म, अपने राजनीतिक विश्वास—स्वयं जीवन से अधिक मूल्यवान मानते हैं उनको कृतज्ञ सन्ततियां कभी-कभी सैकड़ों वर्ष तक याद रखती हैं। लेकिन भीरु व्यक्ति आगे बढ़कर कोई मिद्धान्त पालन करने का निर्णय नहीं कर पाते।

कोई भी ग्रहण करने योग्य धर्म या सिद्धान्त कड़े और निष्कपट चिन्तन से ही प्राप्त होते हैं। वे व्यक्ति के लिए बहुत बड़ा हेतु होते हैं। किसी कारण की प्रत्याशा करने से कुछ अधिक लाभ नहीं, क्योंकि जिस कारण से हम विश्वास कर सकते हैं उसकी प्रवृत्ति अपने-आप आकर हमें ढूँढ़ लेने की होती है।

परन्तु प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में कोई अर्थ ढूँढ़ने का यत्न करना चाहिए, अन्यथा इस बात की आशंका है कि जब शारीरिक आनन्दों की प्राप्ति संभव न रह जाएगी, तब कहीं जीवन अपना आस्वाद ही न खो बैठे।

१०. खतरे और गम को भूलने के लिए मादक द्रव्यों तथा दूसरी उपशामक औषधों का प्रयोग न कीजिए। स्नायुगत तनाव और आशंकाओं पर अधिकार करने के लिए दवाइयों पर भरोसा करना भारी भूल है। यदि हम छोटी-छोटी उपशामक औषधों और आराम की चीजें लेने में सहसा अशक्त हो जाएं, जैसे कि सच्चे खतरे में होता है, तो हम क्या करेंगे?

डाक्टर के परामर्श के बिना कोई उपशामक औषध लेना प्रायः

भारी भूल होती है। डाक्टर भी बहुधा बहुत जल्दी में दवाइयां सेवन करने को कह देते हैं।

स्नायुओं को शान्त करने के लिए, अपने को चाय के प्यालों पर, मादक पेयों पर ऐस्पिरिन और चॉकलेट पर, और सबसे बढ़कर सिगरेटों पर निर्भर करनेवाला बना लेना, बुद्धिमत्ता नहीं।

ये चीजें स्नायुओं को शान्त अवश्य कर देती हैं। कुछ समयों में वे बहुत उपयोगी भी सिद्ध होती हैं, परन्तु भय को जीतने की सच्ची रीति अपने भीतर है, क्योंकि जिस चीज पर हम निर्भर कर रहे हैं, हो सकता है, जिस समय उसकी सबसे अधिक आवश्यकता हो उस समय वह हमसे छिन जाए या हमें प्राप्त न हो सके।

इसके अतिरिक्त कई ऐसे समय भी होते हैं जब कोई उपशामक औषध खाना एक बहुमूल्य अनुभव को खो बैठना होता है। सचमुच कई ऐसे समय होते हैं जब अपनी आशंका का सामना करके और अन्त तक उसकी सारी वेदना में से होकर निकलने से हम भय की दूसरी ओर पहुंच सकते हैं। हम जानने लगते हैं कि हम भय की अपेक्षा अधिक बलवान हैं।

१३

नारी के साथ निभाने की कला

संयुक्त राज्य अमेरिका की 'हार्पर्स मैगज़ीन' में एक सज्जन ने लिखा था :

मैं देखता हूं, मेरे पुरुष मित्र एक-एक करके विवाह-बंधन में बंधते जा रहे हैं। इससे मैं इस परिणाम पर पहुंचा हूं कि आखिर पुरुष सदा विवाह कर ही लेते हैं। कारण यह कि जब वे एक ऐसे काल में पहुंच जाते हैं, जब उनकी ग्रन्थियां उन्हें किसीके प्रेम में फंस जाने पर बाध्य कर देती हैं, तो उसी क्षण दैवयोग से कोई स्त्री

उनकी समीपता में आ जाती है। तब गरमी और जोश के ठण्डा हो जाने पर, विवाहित पुरुष पर अभ्यास अधिकार जमा लेता है और उसे शव के समान कसकर बांध देता है। वह समझता है, 'भगवान का धन्यवाद है, अब मुझे स्त्रियों के बारे में और परेशान होने की आवश्यकता नहीं। मैं अब जीवन के मुख्य कार्य में लग सकता हूँ, अपनी जीवन-यात्रा को साकार कर सकता हूँ।' उसकी पत्नी अधिक, और अधिक उसकी चेतना से उतरती जाती है। वह उसके प्रति चिड़-चिड़ा और क्रोधी बन जाता है। वह अपने मित्रों से कहता है, "पता नहीं, वह चाहती क्या है? मैंने उसे अच्छा घर दिया है। मैं बच्चों का भरण-पोषण करता हूँ। परन्तु यह क्या बात है कि जब कोई पुरुष काम से थका हुआ घर आता है, स्त्रियाँ उसे एक क्षण को भी अकेला नहीं छोड़ सकती; कुछ न कुछ करने के लिए सदा उसपर सवार रहती है। यह बड़ा अशान्त युग है। उनको जैसे और कोई काम ही नहीं।"

ऐसी दशा में कोई आश्चर्य नहीं जो इतने विवाह-विच्छेद होते हैं। आश्चर्य तो यह है कि कोई समझदार और संवेदनशील स्त्री एक ऐसे मन्ददृष्टि, मूढ़ व्यक्ति के साथ रहना कैसे जारी रखती है जो उसे समझने का यत्न नहीं करता और उसके तथा अपने जीवन को विभूषित करने के सुयोग को लात मारता है। पुरुष जीवन में, प्रभूति-गृह से लेकर श्मशान-भूमि तक, स्त्री बराबर बनी रहती है। वह उसे शारीरिक जन्म देती है, और जब वह उसे जीवन-संगिनी बना लेता है, तो आध्यात्मिक जन्म देती है। यह सत्य है कि आध्यात्मिक शरीर देर तक बना नहीं रहता, फिर भी अधिकांश पुरुषों को एक बार तो इसका अनुभव अवश्य होता है। पुरुष-जीवन की समस्त गतिविधियों में स्त्री का प्रभाव बराबर बना रहता है। हो सकता है कि यह प्रभाव बहुत हलका हो, पर यह बहुत विस्तृत होता है। तो भी पुरुष यह कहना नहीं छोड़ते, "मैं स्त्रियों को नहीं समझ पाता।" पुरुष इस वाक्य में विश्वास रखते हैं, परन्तु स्त्रियाँ उनसे

अधिक अच्छा जानती हैं। वे जानती हैं कि उनको समझा जा सकता है। वे उस पुरुष के लिए लालायित रहती हैं, जो उनको समझने का पूरा-पूरा उद्योग करता है। जब स्त्री सन्ताप से चिल्लाकर अपने पुरुष-साथी से कहती है, “आप स्त्रियों के विषय में कुछ भी समझ नहीं पाते” या “आप यह काम नहीं करते,” उस समय वास्तव में वह उसे यह बताने का यत्न कर रही होती है कि यदि वह यत्न करे तो उसे समझ सकता है, और तब स्त्री और पुरुष में सहानुभूतिपूर्ण ताल-मेल उत्पन्न हो जाएगा। यह कहके स्त्री पुरुष को दिखला रही होती है कि ‘अपनी मूर्खता के कारण तुम मेरी पीड़ा को जो नहीं देख रहे इससे मुझे कितना निर्दयतापूर्ण आघात पहुंच रहा है।’ परन्तु क्या वह उसकी बात सुनता है? बिलकुल नहीं। उसके पुरुष-मुलभ अहंकार को इससे धक्का लगता है। वह उसकी बात को खूब समझता है, पर ‘देखें वह मेरे बिना कैसे निर्वाह करती है?’ यह सोचकर, वह क्रोध से भरा हुआ, बच्चे की भांति रूठकर परे भाग जाता है।

पुरुष समझता है कि स्त्री के साथ प्रेम न निभा सकने का एक बड़ा कारण यह है कि वह बहुत कुछ चाहती है। वह समझता है कि ‘वह मुझपर अधिकार जमाती है, वह चाहती है कि मैं उसके पास रहूं, वह मेरे विचारों एवं अनुरागों की मांग करती है; मैं यदि ये चीजें उसे दे दू तो मेरे पास अपनी जीवन-यात्रा को चलाने के लिए कोई समय नहीं रह जाएगा, और मेरी अपनी इच्छा-शक्ति ही न रह जाएगी।’ वह क्रोध से भड़क उठता है। वे भगड़ने लगते हैं। और फिर क्या होता है? वह सुख की तलाश में किसी दूसरी स्त्री की ओर मुड़ता है, इसलिए नहीं कि उसे किसी दूसरी स्त्री से प्रेम होता है वरन् इसलिए कि पुरुष-प्रकृति में ही यह बात है कि वह चाहता है कि कोई उसे दुलारे। यह बात कई बार देखी जा चुकी है और इसका परिणाम सदा यही होता है। वह दूसरी स्त्री भी आश्चर्य-जनक रूप से स्त्री ही प्रमाणित होती है। वह भी उसी प्रकार तकाजे

करती है जैसेकि पहली करती थी। उस दुःखी पुरुष का भाग्य फूट जाता है।

हां, ऐसे पुरुष भी मिलते हैं, जो भावना में वहकर नहीं, वरन् युक्तियुक्त रूप से ऐसा आचरण करते हैं। एक दृष्टान्त देखिए :

एक समाचारपत्र में काम करनेवाला पुरुष था। उसने लगभग तीस वर्ष की आयु में विवाह किया था। उसकी चुस्त, कसी हुई, छोटी-सी और सजीव पत्नी उससे पांच वर्ष छोटी थी। वे दोनों बड़े प्रेम से रहते थे, यद्यपि पति पत्नी को बहुत थोड़ा समय दे सकता था, क्योंकि समाचारपत्र में बहुत देर तक काम करने के अतिरिक्त वह टाइप का काम भी करता था और अपने प्रिय मित्रों से भी मिलने जाता था।

वह कहा करता था कि पत्नी के साथ निभाने को मैं अपना एक काम समझता हूं और मैं इस काम का अभ्यास करता हूं। प्रत्येक पत्नी अपने पति को अधिकार में लेना और सोख लेना चाहती है। यह स्त्री-सुलभ प्रकृति है। और, इसी प्रकार, प्रत्येक पुरुष पत्नी की इस चेष्टा को व्यर्थ करना चाहता है। यह पुरुष-सुलभ प्रकृति है। किन्तु जो पुरुष इन बातों को समझता है, वह भली भांति निभा सकता है और साथ ही बिगाड़ से भी बच सकता है। उसे कूट-नीतिज्ञ और विचारशील होने की आवश्यकता है। उसमें हंसोड़पन भी होना चाहिए। सच्ची बात यह है कि यदि आप स्त्री का एक शस्त्र उससे उधार मांग लें और कभी-कभी कपट का अभ्यास करते रहें, तो बहुत अच्छा रहेगा। अनेक समय ऐसे होते हैं जब सचाई को रोक रखना ही बुद्धिमत्ता होती है। यदि आपका सकल्प सचमुच पत्नी के साथ अच्छी तरह निभाने का है, तो जो भी बात इस काम में सहायता देनेवाली आप करते हैं वह न्यायसंगत ही है। वह आप-पर अधिकार कर लेना चाहती है, इसलिए भाग मत जाइए, वरन् ऐसे ढंग से आचरण कीजिए जिससे उसे मालूम हो कि आप उससे प्रेम करते हैं। इस प्रकार आप उसे भली भांति हाथ में रख सकेंगे।

मानवी आत्मा के भीतर भांककर देखना एक भयानक परन्तु साथ ही सुन्दर बात है। यह विश्वास करना कठिन है कि कोई व्यक्ति यह काम पूर्ण रूप से कर सकता है। तो भी कुछ लोग सदा इसका यत्न करते हैं। जो पुरुष सचमुच स्त्रियों के साथ निभाने का संकल्प रखता है उसे अवश्य यह यत्न करना चाहिए। कारण यह कि इससे उसे समझ में आ जाएगा कि पुरुष-निर्मित जगत् में स्त्री को क्या-क्या कठिनाइयाँ हैं। वह नारी के वीर हृदय को भी समझ जाएगा। इससे उसके लिए अपनी अभीष्ट-सिद्धि भी आसान हो जाएगी।

क्योंकि यह संसार पुरुष-निर्मित है, इसलिए पुरुष के मस्तिष्क को पुरुष-सुलभ अहंकार ने जकड़ रखा है। वह स्त्री और पुरुष को बराबर नहीं, वरन् दासी और स्वामी समझता है। पुरुषोचित परम्परा से ग्रंथा हो जाने के कारण वह नारी के मूल्य-निर्धारण में असमर्थ है। इसीलिए वह स्त्री को अपने विचार में अपने सुख के लिए सेविका और गृहिणी से बढ़कर कोई स्थान नहीं देता। यदि वह किसी प्रकार का भी अपनी श्रेष्ठता का भाव प्रकट करती है तो पुरुष को यह अस्वाभाविक प्रतीत होता है। वह संदेह करने लगता है कि यदि मैंने जागरूकता में तनिक-सी भी ढील की तो वह मुझे अपनी लपेट में लेकर आत्मसात् कर लेगी।

इस पुरुष-सुलभ दृष्टिकोण का अधिक कारण यह है कि पुरुष में निरर्थक (कभी-कभी यशस्वी) कल्पना प्रबल रहती है। कल्पना विशेष रूप से पुरुष-सुलभ गुण है। इसका समर्थन इस बात से भी होता है कि संसार की सभी अद्भुत कथाएं पुरुषों ने ही लिखी हैं और अब भी वे ही लिख रहे हैं।

इसके विपरीत, स्त्रियाँ भावुक और 'मानसिक' होती हुई भी, वस्तुतः ठोस चट्टान पर आधारित यथार्थवादी होती हैं। वे आदिकाल से अभीष्ट-साधक जाति रही हैं। इसीलिए वे अपने स्वामियों को अपनी इच्छा के अनुकूल बनाने के उद्देश्य से यथार्थताओं का

अध्ययन करने के लिए बाध्य थीं। उनकी स्थिति ने उनको, कई रीतियों से, पुरुषों से अधिक कड़ा और कहीं अधिक सूक्ष्मदर्शी बना दिया है। वस्तुतः प्रायः प्रत्येक स्त्री जानती है कि पुरुषों से कैसे काम लेना चाहिए। यह ज्ञान उसमें स्वतःप्रवृत्त है।

जब पुरुष एक बार समझ लेगा कि उसकी पुरुष-निमित्त विचार-प्रक्रियाएं, आदिकाल से यथार्थताओं का सामना करते आने पर आधारित स्त्री के सहज ज्ञान के साथ बिजली की ऐसी द्रुतगति और निश्चय के साथ पग से पग मिलाकर नहीं चल सकती, तो उनमें स्त्री के प्रति सम्मान का भाव उत्पन्न होगा। इससे दोनों के पारस्परिक संबंध सुखद हो जाएंगे।

पुरुष बहुधा अपनी पत्नी से किसी दूसरे ऐसे पुरुष का परिचय कराता है जिसके साथ मिलकर वह कोई नया काम करना चाहता है, परन्तु उसे बाद को अपनी स्त्री के सुख से तिरस्कारपूर्ण ढंग से कहे गए ये शब्द सुनकर आश्चर्य होता है, “लोग आपको मूर्ख बनाते हैं। आप उन्हें बिल्कुल नहीं जांच पाते। ठीक है, वह मीठी-मीठी बातें करता था, परन्तु एक ही क्षण में वह आपकी गर्दन काट डालेगा।”

कोई भी पुरुष पसंद नहीं करता कि उसे कोई मूर्ख समझे। परन्तु यदि ऐसी अवस्था में वह अप्रसन्नता प्रकट करता है, तो बार-बार स्त्री का एक ऐसा दूसरा प्रदर्शन घटित होता है जिसका सामना करके बच निकलना पुरुष के लिए सबसे अधिक कठिन होता है। वह उसपर क्रोध की ऐसी बौछार छोड़ती है कि जिसके सामने वह अपने को परास्त अनुभव करने लगता है। जीवन के ज्वार-भाटे की रक्षिका के रूप में, निसर्ग के जितनी निकट स्त्री है उतना पुरुष नहीं। क्रोध का तूफान निकल जाने के बाद वह सद्यःस्नाता भोर के समान नूतन और उज्ज्वल निकल आती है। परन्तु पुरुष उस तूफान में से मुस्कराता हुआ नहीं निकल सकता। स्त्री के साथ बल-परीक्षा के उपरांत वह कई दिन तक चिड़चिड़ा बना रहता है। हंगामा

उसकी तबीयत को मरोड़ डालता है और उसके मस्तिष्क को नष्ट कर देता है। परन्तु एक बार पुरुष को स्त्री और निसर्ग के बीच के इस नाते को समझ लेने दीजिए, फिर वह नारी के आवेग के उद्-गारों के सामने झुक जाएगा और उनकी उपेक्षा कर देगा। वह यह भी समझेगा कि 'मैंने चुप रहकर अच्छा ही किया। क्या मैं इस प्रकार उसपर यह प्रकट नहीं करता कि मैं एक बलवान और क्षमाशील पुरुष हूँ ?'

इस शताब्दी के दौरान में उस रीति में बड़ा परिवर्तन हो गया है, जिससे कि अनेक स्त्रियाँ जीवन और पुरुष का सामना करती हैं। ऐसी स्त्रियों की संख्या बढ़ रही है, जो अपना रास्ता आप बनाती है और पुरुष का आश्रय नहीं मांगती। इससे पुरुष की समस्याएं बहुत जटिल हो जाती हैं, क्योंकि इससे पुरुष को अपनी परम्परागत तकनीक का परित्याग कर नई तकनीक अपनानी पड़ती है। फिर भी ज्ञान की चाभी मालूम करना उतना कठिन नहीं। यह केवल इतनी ही बात है कि जिस स्त्री के साथ जीवन काटने का वह यत्न कर रहा है उसके सारभूत स्त्रीत्व को वह स्वीकार करे और इसके साथ ही उसकी बुद्धि के प्रति उपयुक्त सम्मान भी प्रकट करें।

कारण यह कि इस स्त्री का प्रत्येक अंश उतना ही स्त्री-मुलभ है जितना कि पुराना नमूना। हो सकता है कि पुरुष पर शासन करने के लिए प्रलोभन के रूप में, उसने तिरछी चितवन, हाथ के गुप्त स्पर्श और अंगूर की बेल की भाँति चिरट जाने का परित्याग कर दिया हो। इसपर भी जितनी अधिक वह प्रवीण होगी उतना ही अधिक वह प्रत्येक सुयोग पर अपने स्त्रीत्व के जन्मसिद्ध अधिकार की ओर वापस लौटेगी। यदि आप ऐसी स्त्री से विवाह करते हैं तो आप उसके सारभूत गुण को जितना समझ पाते हैं उसीके अनुसार आप सुखी या दुःखी होंगे।

यह परिणाम एक व्यक्ति के प्रसंग में देखा गया था। वह अपने पत्नी-विषयक विचारों में ही उलझा रहता था। वह उस प्रकार की

स्त्री थी, जिसे आत्माभिमानी या आत्मनिर्भर कहा जाता है। परन्तु स्त्रियों के सम्बन्ध में पति महाशय के विचार पुरानी पीढ़ी के थे। उसका विश्वास था कि स्त्रियाँ अपरिपक्व बच्चों की नाई होती हैं, जिनको उसकी अपनी रक्षा के लिए सन्तुष्ट रखना और सच्ची बात न बताना चाहिए। जब उसका काम-काज बिगड़ जाता तो वह अपनी पत्नी को धोखा देने का यत्न करता। वस्तुस्थिति का पता लगने पर पत्नी चिल्ला उठती, “जीवन-संगिनी के रूप में इस बोझ को बटाने का मेरा जो अधिकार है मुझे उससे क्यों वंचित किया गया है?” पहले-पहल उनको भौतिक सुख बहुत था, परन्तु यह क्रमशः समाप्त होता गया और इसके साथ ही उनको एक-दूसरे में जो आध्यात्मिक सुख मिलता था वह भी क्षीण होता गया। कारण यह कि स्त्री को अपने उस पुरुष के प्रति सम्मान न रहा जो उसके साथ समानता का बर्ताव नहीं करता था।

ऐसे भी पुरुष हैं जो स्त्रियों की खूब चापलूसी करते हैं, परन्तु एकान्त में कहते हैं, “स्त्रियाँ क्या हैं, नरक है!” वे मुख्यतः स्त्रियों को ऐसी वस्तु समझते हैं जो पुरुष के आनन्द के लिए भेजी गई है। यदि उनको सुन्दर स्त्री और मदिरा मिल जाए तो वे अशोभनीय रूप से साहसिक बन जाते हैं। दूसरा प्याला पीने पर वे उससे आलिङ्गन करने को तैयार हो जाते हैं, और तीसरा प्याला पीते ही उनका उन्माद अपनी चरम सीमा को जा छूता है।

ऐसे पुरुषों को स्त्रियों में एक प्रकार की सफलता का आनन्द तो मिलता है, परन्तु इसे स्त्रियों के साथ निभाना नहीं कहा जा सकता। ऐसी स्त्रियाँ तो अपना अनुग्रह बेचती हैं। यह मानसिक भाव इस पागलाना विचार को प्रकट करता है जो कई लोगों के मन में छिपा बैठा है कि भीतर से सब स्त्रियाँ वेश्या होती हैं। ऐसा विश्वास रखने-वाले पुरुष अपने उन बन्धुओं से अधिक हास्यजनक नहीं जो मानसिक भाव में स्त्रियों को ऊँचे चबूतरे पर बैठाते हैं। इस प्रकार स्त्री को बिलकुल नीचा या बहुत ऊँचा स्थान देना ठीक नहीं। दोनों दर्शनों

में कुछ सत्यांश ताने-बाने की भांति लिपटा पड़ा है। स्त्रियां प्रेम में उदार और दानशील होती हैं, इससे कई विचारहीन लोग उन्हें वेश्या समझने लगते हैं, यह कोरी अपरिपक्वता का चिह्न है। लेकिन, दूसरी ओर उनको साक्षात् देवी समझना तो और भी भूल है। यदि स्त्री के सामने इन दो स्थितियों में से किसी एक को ही चुनना आवश्यक हो तो निश्चय ही वह ऊंची चोटी के स्थान में घुटनों को ही पसन्द करेगी।

स्त्री बहुत मानवी है; दूर से पूजा कराने की उसे कोई लालसा नहीं। वह पौरुष के मजबूत लबादे में लिपटी रहना चाहती है और पुरुष के अधिकार में रहना चाहती है—उस रक्षात्मक आवेष्टन के भीतर, जिसमें अभीष्ट निश्चिन्तता रहती है। वह अपने पति को वह मृदुता और दिन-भर की थकावट से विश्राम दे सकती है, जो वह चाहता है। परन्तु पति-पत्नी दोनों के लिए जीवन तभी आनन्दप्रद होगा जब पति अपना हृदय खोलकर पत्नी के सामने रख देगा। यह एक ऐसी दशा है जिसमें वह जीतने के लिए आत्मसमर्पण करता है। पति को एक बार पत्नी की इच्छा के विरुद्ध अपनी इच्छा रखने दीजिए, चाहे वह उसको कितना ही छिपाकर क्यों न रखे, जैसाकि पत्नी से अपनी इच्छाओं को छिपानेवाले उपर्युक्त सज्जन ने किया था, उसे अपने पुरुष-सुलभ अहंकार में दुराग्रही होने दीजिए, फिर देखिए, पत्नी उसकी कितनी कट्टर विरोधी बन जाती है।

जिस स्त्री से आपका प्रेम नहीं उसके साथ निर्वाह करना एक बिल्कुल दूसरी बात है। इसपर भी वह केवल किसी अंश में ही भिन्न है। स्त्री चाहे अपनी पत्नी हो, मित्र हो या कार्यालय में इकट्ठे काम करनेवाली हो, होशियार पुरुष सब स्त्रियों के सामने अपने वही गुण—अपना पुरुषपन, अपनी समझदारी, अपना लिहाज—प्रकट करता है। यदि वह चतुर है तो वह सब स्त्रियों के सम्मुख समान रूप से एक अकृत्रिम उच्च धारणा प्रदर्शित करता है। कारण यह कि अधिकांश स्त्रियों से प्रशंसा द्वारा ही काम लिया जा सकता

है। आलोचना उनको विद्रोही बना देती है।

सबसे मुख्य बात यह है कि पुरुष को यह समझ लेना चाहिए कि पुरुष और स्त्रियां वस्तुतः ऐसे प्राणी हैं जो अपने-आप में अपूर्ण हैं। जीवन को एक पूरा वृत्त बनाने के लिए उनका इकट्ठे होना आवश्यक है।

यदि पुरुष को इतनी आध्यात्मिक क्षमता मिली है कि वह प्रत्येक स्त्री में दैवी गुण देख सकता है तो यह सबसे अच्छा है। स्त्रियों के साथ कैसे निभाना चाहिए, यह तो वह पहले ही जानता है।

१४

दूसरे लोगों का अध्ययन कीजिए

क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि लोग किस विषय में बातें किया करते हैं—अपने-आप और अपने परिवार के बारे में, मौसम, रुपये, धंधे, वेतन और प्रासङ्गिक शिकायतों—जैसे कि बस और रेल के बढ़े हुए किराये आदि के विषय में।

ये सब अनियत वार्तालाप आरम्भ करने के लिए विश्वस्त विषय हैं। सीधे या प्रत्यक्ष प्रश्न पूछने की भूल से बचने का यत्न कीजिए। जैसे, 'क्या आपको इस ठंडे मौसम से घृणा नहीं?' की बजाय कहिए, 'मैं नहीं समझता कि मैं ठंडे मौसम को पसन्द करता हूं।'।

यदि वार्तालाप-रूपी गेंद को आप उपर्युक्त ढंग से फेंकेगे, तो दस में से नौ व्यक्ति उसे पकड़ लेगे और फिर आपके पास लौटा देगे।

आप अकपट, प्रीतिपूर्ण, बंधु-सदृश बनकर लोगों के लिए अपने साथ बात करना सुगम बना दीजिए। यह बात आपकी मुखाकृति और सहृदय रीति से टपकनी चाहिए। पहले दूसरे में दिलचस्पी रखनेवाला बनिए। यह आपको अपने-आप अधिक सहृदय बना देगा और बहुसंख्यक लोग आपके अनुकूल काम करने लगेंगे। उनमें भी

आपके लिए सहानुभूति उत्पन्न हो जाएगी ।

इसका अर्थ यह नहीं कि आप दूसरे मनुष्य को बातें पूछ-पूछकर और सहानुभूति दिखला-दिखलाकर तंग कर दें । अपने सामान्य मनोभाव और यथासंभव अबाध सहायता द्वारा ही सहानुभूति प्रकट कीजिए ।

दूसरों के चित्त-विकार के उद्रेक और रोष के लिए भी तैयार रहिए । अनेक बार ऐसा भी होता है कि लोगों का व्यवहार रूखा जान पड़ता है, जबकि वस्तुतः वे आपसे बिलकुल उद्विग्न नहीं होते । उनके रूखेपन का आपके साथ कोई सम्बन्ध नहीं रहता । उनकी प्रकृति ही ऐसी होती है । जब ऐसी बात हो रही हो, आप इसे ताड़ जाइए । इससे आपको अधिक दुःख न होगा ।

ध्यान से देखिए कि कष्ट और आकस्मिक संकट की दूसरे लोगों पर क्या प्रतिक्रिया होती है । इससे आपको इस बात का दृष्टान्त मिल जाएगा कि क्या नहीं करना चाहिए, यद्यपि बहुत सम्भव यह भी है कि इससे आपको साहस और निर्भीकता की भी शिक्षा मिल जाए ।

जिस भी व्यक्ति से आप मिलते हैं, उससे कुछ 'नया' सीखने का प्रयत्न कीजिए । यह किसी नये शौक या धन्ये के सम्बन्ध में कोई नई बात या कोई ऐसा दृष्टिकोण हो सकता है जिसपर आपने कभी विचार ही नहीं किया; यह कोई मौलिक ढंग, व्यापक रूप से मानव-प्रकृति का नमूना या कोई ऐसी प्रणाली हो सकती है जिससे कि वह व्यक्ति जीवन और तज्जनित समस्याओं का सामना करता है ।

आप अपनी स्मरण-शक्ति बढ़ा सकते हैं

जो मनुष्य वैज्ञानिक रीति से अपनी स्मरण-शक्ति को विकसित करने का यत्न करेगा, उसकी स्मृति अच्छी बन जाएगी।

मनोविज्ञानी इस बात पर सहमत है कि हममें से लगभग सभी स्मरण-शक्ति के ऐसे असाधारण काम दिखला सकते हैं, जिनके कर सकने की आशा हमें स्वप्न में भी नहीं थी। औसत मनुष्य नाम और चेहरे, तथ्य और आंकड़े केवल इसीलिए भूल जाता है, क्योंकि उसे उनको याद रखने का कभी प्रयोजन नहीं। आपको अपनी स्मरण रखने की शक्तियों पर आश्चर्य हो उठता, यदि आपकी आजीविका आपका धंधा केवल, और केवल आपकी स्मरण-शक्ति पर निर्भर करता।

घर-घर फिरकर दूध बेचनेवाले एक मनुष्य ने नामों और पतों को याद रखने के लिए अपनी स्मृति का सुधार करके एक ऐसे काम को, जिसमें दक्षता की कतई गुंजाइश नहीं थी, सुदक्षता का काम बना दिया था। अपनी स्मरण-शक्ति के प्रताप से उसे एक बहुत बड़े दूध बेचनेवाले का स्थान मिल गया। अब उसे दस ऐसे विभिन्न मार्ग मिल गए जिनमें प्रत्येक पर ३०० मनुष्यों के पते अर्थात् दूध देने के ठिकाने थे। अब उसे पहले से दुगुना वेतन मिलने लगा। यद्यपि उसके पास कोई लिखित चीज नहीं होती थी, पर वह मौखिक रूप से तीन हजार ग्राहकों के नाम और पते जानता था और यह भी उसे याद रहता था कि किसको कितना दूध देना है।

गणित के तमाशे दिखानेवाले, पोलैंड के डा० सालो फिष्कल्स्टाइन के असाधारण कामों पर विचार कीजिए। एक समय किसी समाचार प्रसारित करनेवाली कम्पनी ने उसे संयुक्त राज्य अमेरिका के प्रधान के चुनाव के आंकड़ों का मिलान करने को कहा, क्योंकि वह जोड़ करनेवाली मशीन से भी अधिक शीघ्र जोड़कर सकता

था। आपको ६२४७०६८४५६८०१६३२०१८३२ संख्या कण्ठस्थ करने में कितना समय लगेगा ? डा० फिङ्गल्स्टाइन ने इसे केवल ४४५ सेकण्ड में कण्ठस्थ कर लिया था। यह समय उस समय से भी बहुत कम है जितना कि आप इन संख्याओं को उच्च स्वर से पढ़ने के लिए लेंगे। परन्तु विश्वविद्यालय के एक छात्र ने, मनोविज्ञानियों से विशेष प्रशिक्षण प्राप्त करने के उपरान्त, इसी असाधारण काम को केवल ४३७ सेकण्ड में ही कर दिखलाया। इस प्रकार उसने विज्ञान-विदित सबसे जल्दी याद कर लेनेवाले व्यक्ति को भी मात कर दिया। दूसरे छात्रों को जब वही प्रशिक्षण दिया गया तो उनका भी यह विचार जाता रहा कि सामान्य स्मृतिवाला व्यक्ति इस विषय में कुछ नहीं कर सकता।

लोगों के मन विभिन्न नमूनों के होते हैं। कुछ लोग चित्रमय स्वरूप को याद रखते हैं, कुछ दूसरों को ध्वनियां याद रहती हैं, कई लोग शब्दों को बोलने में जिह्वा और मुख की गतियों के स्पर्श का जो प्रयोजन रहता है, उससे उन्हें स्मरण रखते हैं। हममें से अधिकांश में प्रत्येक नमूने की योग्यता का कुछ अंश रहता है, यद्यपि प्रधानता एक ही क्षमता की होती है। बात यह है कि आपमें चाहे किसी नमूने का मन हो, इसमें कोई खास फर्क नहीं पड़ता। कुछ ऐसे व्यापक नियम हैं, जो आपको कण्ठस्थ करने में, व्यक्तिगत कामों में और आपकी स्मरण शक्ति को भविष्य में सब प्रकार की उत्तमोत्तम सेवा का प्रशिक्षण देने में सहायता देगे।

पहली बात यह कि कोई चीज कण्ठस्थ करते समय उसे सारी की सारी पकड़िए, न कि उसके टुकड़े-टुकड़े करके। छः श्लोकों की कविता कण्ठस्थ करने में, हो सकता है कि आप कल्पना करे कि दो-दो करके श्लोक याद करना अधिक आसान रहेगा। परन्तु प्रयोगों से पता लगता है कि यह विधि गलत है। कविता को आदि से अन्त तक, जितनी बार आवश्यक है, पढ़िए। इस प्रकार आप इसे सम्बद्ध रूप में, और अधिक योग्यता के साथ, कण्ठस्थ कर लेगे। इसी रीति

की आपको आवश्यकता है। 'रटना' छोड़ दीजिए। यदि आप एक रात में चौदह बार एक कविता पढ़ेंगे तो इसकी अपेक्षा यदि आप एक सप्ताह प्रतिदिन रात को दो बार उसे पढ़ेंगे तो वह आपके मन पर कहीं अधिक दृढ़तापूर्वक जम जाएगी।

बहुत अधिक कठिन प्रयत्न न कीजिए। परीक्षाओं ने प्रमाणित कर दिया है कि अमर्यादित प्रयत्न से उत्पन्न हुआ तनाव याद रखने की प्रक्रिया को शिथिल कर देता है।

अपनी स्मृति में विश्वास कीजिए। मनोविज्ञान का एक व्याख्याता कहता है कि 'जितनी बार कोई मनुष्य यह कहता है कि उसकी स्मृति छलनी के सदृश है, उतनी ही बार वह उसकी पेंदी में एक और छेद करता है।'।

'मानसिक बैसाखियों' से अर्थात् स्मृति को कृत्रिम सहायता देने से परहेज कीजिए—जैसा कि आंकड़े अधिक अच्छी तरह याद रखने के लिए, संख्याओं के साथ रंगों को जोड़ना। इससे सामग्री के ऐसे दो प्रकारों का, जिनका परस्पर कोई स्वाभाविक सम्बन्ध नहीं, प्रबंध करने में आपके मन को अनावश्यक श्रम करना पड़ता है। परिचित नमूनों को स्वयं अंकों में पहचान लेना सर्वथा सम्भव होता है। डा० फिड्ल्टस्टाइन की 'संख्या-जादूगरी' का यही रहस्य था। उसने एक लम्बी संख्या को अपेक्षाकृत छोटी, तीन अंकोवाली आकड़ों की लड़ी के रूप में देख लेना सीख लिया था। इन आकड़ों को पहचानना उतना ही सुगम है जितना कि तीन अक्षरवाले शब्दों को।

हाल की जाचों ने स्मृति के लिए एक और मनोरंजक सहायता का सुभाव दिया है। किसी चीज को कण्ठस्थ करने का सर्वोत्तम समय सोने जाने से ठीक पहले होता है। रात को सोते समय कण्ठस्थ करनेवालों ने किसी दूसरे समय कण्ठस्थ करनेवालों से २० से ३० प्रतिशत अधिक अंक लिए हैं। ऐसा लगता है कि तब विषय-वस्तु सर्वाधिक फलदायक रूप से नीचे उतर जाती है। परन्तु यह लाभ नुप्त हो जाता है, यदि अध्ययन के समय और सोने के समय के बीच

दो घण्टे जितना भी व्यवधान पड़ जाए ।

इन, और दूसरे हाल के अध्ययनों से सबसे महत्वपूर्ण तथ्य जो सामने आया है, वह यह है कि थोड़े-से भाग्यशाली व्यक्तियों को ही अच्छी स्मृति नहीं मिल जाती, वरन् कोई भी मनुष्य, जो वैज्ञानिक रीति से प्रयत्न करता है और जिसमें इसका नियमित रूप से अभ्यास करने की आकांक्षा और धैर्य है, इसे अपने में उत्पन्न कर सकता है।

१६

नौकरी पाने की रीति

मान लीजिए, एक उच्च उत्तरदायित्व का पद रिक्त है। उसके लिए पांच प्रार्थियों को इण्टरव्यू के लिए बुलाया गया है। प्रार्थना-पत्रों से वे सब लगभग एक-से लगते हैं। सभीकी योग्यता, अनुभव, व्यक्तित्व और प्रमाणपत्र बहुत उत्तम है।

इसपर भी जब इण्टरव्यू हो चुकता है तो वे पांच न रहकर अलग-अलग चार और एक हो जाते हैं। इसमें किसी प्रकार का सदेह ही नहीं रह जाता कि उनमें से उस पद के लिए कौन-सा प्रार्थी सर्वोत्तम समझकर चुना गया है।

वह कौन-सी बात है जो सफल प्रार्थी को अपने दूसरे प्रतिस्पर्धियों से श्रेष्ठ ठहरा देती है। हम समझते हैं, इसका रहस्य उस सकट-काल अर्थात् इण्टरव्यू के लिए की हुई उस प्रार्थी की तैयारी में है। दूसरे प्रार्थियों में से प्रत्येक ने अपने को शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार किया था, परन्तु सफल प्रार्थी ने अपने समग्र व्यक्तित्व को तैयार किया था।

आप यह तो स्वीकार करेंगे कि अपने समग्र व्यक्तित्व को ही तैयार करना ठीक बात है, परन्तु इसे आरम्भ कैसे किया जाए ?

आप किसी पद के लिए प्रार्थना-पत्र प्रायः तभी देते हैं, जबकि

आपको विश्वास होता है कि जो योग्यता, अनुभव और व्यक्तित्व मालिक चाहता है वह सब आपमें है।

इसलिए, सबसे पहले तो आपको अपने प्रार्थना-पत्र की ओर ध्यान देना है। इसलिए प्रार्थना-पत्र को बड़ी सावधानी के साथ सोच-समझकर ठीक-ठीक लिखिए और जहां तक हो सके, संक्षेप से लिखिए। हो सकता है कि यह प्रारम्भिक पूर्व सतर्कता जान पड़े, परन्तु यह देखकर आश्चर्य होता है कि बड़े से बड़े समझदार लोग भी अपने सम्बन्ध में सादा-सी जानकारी देते समय कैसी-कैसी विचित्र भूलें कर जाते हैं। साधारणतया प्रार्थना-पत्र के साथ एक चिट्ठी भी भेजनी होती है। यह चिट्ठी अपने हाथ से लिखिए। उसमें निष्कपट और सरल भाव से बताइए कि आप उस पद के लिए क्यों प्रार्थना-पत्र भेज रहे हैं, और इसके लिए अपने को किस प्रकार उपयुक्त समझते हैं। क्योंकि जिनके पास आपका प्रार्थना-पत्र जाएगा, वे उसी व्यक्ति को सेवा में रखने को तैयार होंगे जो अच्छा काम कर सकने के योग्य होगा। वे चाहेंगे कि जो रुपया वे वेतन के रूप में अपने कर्मचारी को दें, उसका मूल्य उन्हें मिले। बस, बड़े-बड़े शब्द न लिखकर, आपको उन्हें विश्वास दिलाना चाहिए कि आप उनकी संतोष-जनक रूप से सेवा करेंगे। यह कर चुकने के उपरान्त अपना प्रार्थना-पत्र डाक में छोड़ दीजिए और तब तक के लिए उसे भूल जाइए जब तक कि उसका उत्तर न आए।

अब हम यह मानकर चलेंगे कि जिन थोड़े-से प्रार्थियों को इण्टरव्यू के लिए बुलाया गया है उसमें से एक आप भी हैं।

हां, तो इस अवसर पर आपके लिए क्या करणीय है? पहली बात, विषय पर ध्यान केन्द्रित कीजिए। अर्थात् प्रार्थित पद पर जो काम, आपके चुन लिए जाने पर, आपसे कराया जा सकता है, उसके सम्बन्ध में विचारिए; तत्सम्बन्धी ज्ञान संजोइए। अपने मानसिक नेत्रों के सामने अपना ऐसा चित्र रखिए जिसमें आप अपना काम (मानो आप चुन लिए गए हों) पूरे तन-मन से कर रहे हैं। आपने

इसीलिए तो प्रार्थना-पत्र भेजा था, क्योंकि आप जानते थे कि आप उस पद के काम को कर सकते हैं। ऐसा सोचने और करने से आपके चुनाव की सम्भावनाएँ कहीं बढ़ जाएंगी।

यदि आप वस्तुतः योग्य हैं तो इण्टरव्यू आपकी योग्यता आपके भावी मालिक पर स्पष्ट कर देने का एक सुयोग सिद्ध होगा। अतः इण्टरव्यू से घबराना काहे का। इण्टरव्यू के दौरान, आपमें जो सर्वोत्तम बात है, केवल वही नियुक्तिकर्ता के सम्मुख रखिए। छोटी-छोटी बातों को बघारना ठीक नहीं।

यदि इण्टरव्यू में पूछे गए प्रश्नों से अपने विशेष गुण बताने के लिए आपको मार्ग न मिले तो अपने लिए कुछ कहने की अनुमति मागिए और इस सुयोग से लाभ उठाकर अपने उन विशेष गुणों का प्रदर्शन कीजिए, जिनके द्वारा आप उस पद पर बहुत उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं। केवल प्रसगानुकूल बात कीजिए, और वह भी संक्षेप से।

अपनी जिम्मेदारियों के विषय में सोचिए। यदि आप नूतन रचनात्मक दृष्टिकोण या पर्यवेक्षण प्रस्तुत कर सकते हैं, तो ऐसा करने से हिचकिचाइए नहीं। जो लोग आपका इण्टरव्यू ले रहे हैं। वे काम के सम्बन्ध में समझदारी के सुभावों का सदा स्वागत करेंगे। संक्षेप में, इण्टरव्यू में अपना सर्वोत्तम रूप दिखाते हुए, शान्त और स्थिर रहने का दृढ़ संकल्प कीजिए।

अब हम इस संकटकाल अर्थात् इण्टरव्यू के वस्तुपरक रूप पर विचार करते हैं। पहली बात यह है कि इण्टरव्यू का अभिप्राय यह देखना होता है कि प्रार्थी लोग किसी प्रश्न और किसी स्थिति का सामना कैसे करते हैं। प्रार्थी को चाहिए कि वह आत्मविश्वासपूर्वक समागम-स्थल (इण्टरव्यू रूम) में जाए और बिना घबराए, पेश की गई कुर्सी पर बैठ जाए। यदि आप प्रार्थी हैं, तो इण्टरव्यू लेनेवाले लोग पहला काम यह करेंगे कि आपको ध्यान से देखेंगे। यदि आप चुस्त, फुर्तिले, सतर्क और मनोहर होंगे तो उनपर अपेक्षित प्रभाव पड़ेगा।

इण्टरव्यू पर जाते समय, ऐसे वस्त्र पहनिए, जो सुखदायक हों, जिनसे आपको प्रसन्नता होती हो और जिनसे आपको निश्चय हो सके कि वे आपके व्यक्तित्व के सर्वोत्तम रूप को प्रतिबिम्बित करेंगे। स्मरण रहे कि साफ-सुथरापन—अपने परिधान में स्वच्छता एवं तत्सम्बन्धी दूसरी छोटी-छोटी बातों पर ध्यान—प्रत्येक पद के प्रार्थियों के लिए परम आवश्यक है।

स्वाभाविक है कि परीक्षक लोग सर्वोत्तम प्रार्थी का ही चुनाव करना पसन्द करेंगे। इसलिए वे आपको अपनी योग्यता उनके सामने रखने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।

आपको चाहिए कि एक मित्रोचित मुस्कान से उनका स्वागत करें। जब वे आपको सम्बोधित करें, तो ध्यानपूर्वक उनकी बात सुनें। विश्रांतिपूर्वक अपने मन को उनके मन के साथ एकरस कीजिए, जिससे आप उनके अव्यक्त प्रश्नों को भी ग्रहण कर सकें और उन्हें पहले से ही भांप लें।

इण्टरव्यू लेनेवाले या लेनेवालों के मन के सग अपने मन का मिलान करके, आप उस या उन द्वारा पूछे गए प्रश्नों के अपने उत्तरों के लिए सर्वोत्तम सामग्री चुन सकेंगे।

इण्टरव्यू समाप्त होते ही एकदम कमरे से बाहर निकलने की चेष्टा न कीजिए। यह इस बात का द्योतक हो सकता है कि आप इण्टरव्यू से घबराते हैं। परीक्षक पर इसका भला प्रभाव नहीं पड़ता। एक बार फिर सुस्ताइए। आपने अपने जिस सद्गुण और योग्यता का वर्णन और प्रदर्शन उनके सामने किया है, उसके सम्बन्ध में परीक्षकों के वाद-विवाद का आनन्द लीजिए। अन्ततः कमरे को तभी छोड़िए जब आप सन्तुष्ट हो जाएं कि उनको आपकी योग्यता का स्पष्ट अनुमान हो गया है।

इण्टरव्यू के बाद परीक्षक लोग आपपर विचार करेंगे; वे आपकी योग्यता के अनुसार ही आपको कूतेगे। इसलिए इण्टरव्यू संकोच और लज्जा का अवसर नहीं; स्पष्टतः बुद्धिमत्तापूर्वक

आत्मनिरूपण का समय है ।

एक और भी महत्त्वपूर्ण रीति है, जिससे आप निर्वाचक को प्रभावित कर सकते हैं । क्या आपने कभी कामना की विराट शक्ति की परीक्षा की है ? जब एक बार आप निर्णय कर लें कि यह काम ऐसा है, जिसे मैं भली भाँति कर सकता हूँ, तो फिर अपना सारा मन-प्राण उसे पाने पर जमा दीजिए ।

कामना की यह एकाग्रता दो रीतियोंसे आपके लिए काम करेगी । आपके भीतर यह प्रत्येक संभव उद्योग को अचेतन भाव से कार्य-साधन की ओर बिना किसी प्रकार की भूल किए भेजेगी, और आप इसकी प्राप्ति के लिए प्रत्येक छोटे से छोटे सुयोग का भी उपयोग करेंगे । कामना आपके प्रति दूसरों के मनोभाव को भी श्रेयजनक बनाती है । कामना सदा प्रेरणा से ओत-प्रोत होती है । यदि आप किसी पद को प्राप्त करना चाहते हैं, तो सच्चे मन से उसकी कामना कीजिए । आप देखेंगे कि अन्ततः आप उसे पा ही लेगे ।

अन्त में एक बात और । उन अपेक्षाओं के प्रति जागरूक रहना बुद्धिमत्ता होगी, जो आपका उत्तरदायित्वपूर्ण काम आपसे कराएंगी । यदि आपकी कामना की तीव्रता को उत्पन्न करनेवाले हेतु निष्कपट और साधु हैं तो आप उस मूल्य को चुकाने के लिए इच्छुक होंगे जिनका कार्य-सिद्धि के लिए चुकाना अपरिहार्य है ।

अपने मन को अपने लक्ष्य पर स्थिर रखिए । परन्तु साथ ही इस बात का निश्चय होना चाहिए कि आपके पांव दृढ़ भूमि पर दृढ़तापूर्वक जमे हुए हैं । इसके अलावा यह तथ्य भी याद रखिए : 'पद-वृद्धि के लिए योग्यता उत्पन्न करने से ही पदवृद्धि होती है ।'

उपर्युक्त सुझावों को यदि आपने क्रियान्वित किया, तो निस्संदेह आप अपनी सफलता, अपने निर्वाचन का मार्ग प्रशस्त कर लेंगे । सफल होने के लिए सदा आधार की स्थापना की आवश्यकता होती है—और वह आधार है आपकी चहुंमुखी योग्यता ।

जब आपको पद मिल जाए तो आपकी प्रतिक्रिया नम्र कृतज्ञता

का भाव होना चाहिए। तब आप अपने नियोजकों से 'आपका धन्य-चाद है' कह सकते हैं। आप उनसे कहिए कि 'आपने मुझे जो यह सम्मान दिया है मैं उसके लिए आपका आभारी हूँ।' उनको विश्वास दिलाइए कि आपको पद प्रदान करने के लिए उनको पछताना नहीं पड़ेगा।

इस अध्याय में दिए गए परामर्शों पर आचरण करने से अनेकों प्रार्थी सफल होते देखे गए हैं। हमें पूर्ण आशा है कि आपको भी इससे अवश्य सफलता मिलेगी।

१७

आपकी लोकप्रियता की जांच

कोई भी ऐसा जादू का टोटका नहीं जिससे हम लोकप्रिय बन सकें। परन्तु यदि हम सचमुच अपने दोषों और त्रुटियों का सामना करें, तो हम एक लोकप्रिय व्यक्तित्व उत्पन्न कर सकते हैं।

आइए, हम देखें कि हममें लोकप्रियता प्राप्त करने के कितने गुण हैं, और इसके विपरीत, कितनी त्रुटियाँ हैं। आत्म-परीक्षा के लिए आगे एक प्रश्नावली प्रस्तुत है। ये प्रश्न आपकी लोकप्रियता-सम्बन्धी जांच करेंगे।

इस जांच में, प्रत्येक निश्चित 'हां' में दिए गए उत्तर के लिए पांच अंक रखिए। आप द्वारा अर्जित ७५ या इससे अधिक अंक इस बात के द्योतक हैं कि आप बहुत ही लोकप्रिय व्यक्ति हैं, जिसे प्रत्येक व्यक्ति सहज ज्ञान से ही पसन्द करता है; ६० से ७५ तक अच्छे अंक हैं, यद्यपि आपके व्यक्तित्व में अभी उन्नति की गुंजाइश है; ३५ से ५५ तक औसत के लगभग हैं। आपके ऐसे मित्र और परिचित हो सकते हैं जो आपको काफी अच्छा पसन्द करते हैं, परन्तु यह आवश्यक नहीं कि कोई अच्छा निर्णायक भी आपको बहुत 'लोकप्रिय'

व्यक्ति ठहराए।

यदि आप ३५ से भी कम अंक लेते हैं तो इसका अर्थ यह है कि आपमें बहुत-से ऐसे विशेष लक्षण हैं जिनका भुकाव आपको साधारण लोगों में अप्रिय बना देने की ओर है, और जो सम्भवतः आपको निस्संग बना देंगे। जिस प्रश्न के अंक आपको न मिलें उसका सावधानता के साथ अध्ययन कीजिए। इस प्रकार अपने व्यक्तित्व को परीक्षा के लिए खूब खोल-खालकर देखने के कृतसंकल्प प्रयत्न द्वारा आप जीने की एक कहीं अधिक पूर्ण और सुखद रीति प्राप्त कर सकते हैं। लीजिए, प्रश्नावली प्रस्तुत है; अपने को परखिए।

१. जब आप किसीको 'नमस्ते' कहते हैं, तो क्या आप इस बात का विशेष ध्यान रखते हैं कि ये शब्द सचमुच स्पष्ट रूप से और प्रमन्नतापूर्वक मुह से निकाले जाएं ?

२. क्या आप दैनन्दिन बातों और साधारण जीवन के बारे में उत्साही है ?

३. क्या आप बहुत छोटी-छोटी बातों में भी अपना वचन पूरा करने का भरसक यत्न करते हैं ?

४. जिस भी व्यक्ति से आप मिलते हैं, क्या आप उसमें कोई अच्छी बात देखने का सच्चे हृदय से यत्न करते हैं ?

५. क्या आप बहुत बार मुस्कराते हैं ?

६. क्या आप दूसरों की प्रशंसा करने या उनके प्रति उच्च-धारणा प्रकट करने में सचमुच उदार है ?

७. क्या आप महीनों क्रुद्ध हुए बिना रह सकते हैं ?

८. क्या आप दूसरे लोगों पर अपने कष्टों का भार डालने से बचते हैं ?

९. क्या चेहरे और नाम याद रखने के लिए आपने अपनी स्मृति को अच्छा उन्नत किया है ?

१०. क्या आप वार्तालाप में अपने पक्षपातों और नापसन्द बातों को गुप्त रखने का यत्न करते हैं ?

११. क्या आप सदा दूसरों का उपहास करने और उनको दुःखी करके हंसी उड़ाने से परहेज करते हैं ?

१२. वार्तालाप में जब आपकी प्रवृत्ति दूसरों को बीच में टोक देने की होती है तो क्या आप अपने को इस काम से रोक लेते हैं ?

१३. क्या आप लोगों से मिलने के सुयोग पाकर प्रसन्न होते हैं ?

१४. क्या आप अपने कपड़ों और साधारण रूप को साफ-सुथरा रखने पर विशेष ध्यान देते हैं ?

१५. बातचीत में क्या आप गंवारूपन से बचते हैं ?

१६. क्या आप स्वयं कष्ट उठाकर भी दूसरों की सहायता करते हैं ?

१७. क्या यह सच है कि आप क्वचित् ही दूसरों पर सन्देह करते हैं कि वे आपकी जासूसी कर रहे हैं या आपकी पीठ पीछे आपकी निन्दा करते हैं ?

१८. क्या आप सदा दूसरे लोगों की भावनाओं का ध्यान रखते हैं ?

१९. क्या आप जिस भी व्यक्ति के संपर्क में आते हैं उसके प्रति मित्रोचित भाव ग्रहण करने का यत्न करते हैं ?

२०. जब आप दूसरे लोगों को उनकी भूलें दिखलाते हैं तो क्या आप सदा प्रेमपूर्वक और अप्रत्यक्ष रूप से ऐसा यत्न करते हैं ?

१८

जो कुछ आप पढ़ें उसे याद रखने की विधि

जो कुछ आप पढ़ते हैं उसे याद रखने की वास्तविक समस्या कार्य-कारी अध्ययन-विधियां मालूम करना है।

अपने-आप से पूछिए, 'मैं क्यों पढ़ रहा हूं ? मेरा हेतु क्या है ? मेरे मन में जो उद्देश्य है वह मुझे कैसे लाभ पहुंचाएगा ? क्या मेरा

वर्तमान अध्ययन प्रगति के लिए मेरी अभिलाषा में या अच्छे सामाजिक सम्पर्क स्थापित करने में सहायता देगा ? क्या मैं अपने अज्ञान की दरारों को भरकर अपने आत्मसम्मान को बढ़ाने के लिए पढ़ रहा हूँ ?'

ऐसे प्रश्न आपके अध्ययनों को एक केन्द्र पर ले आएंगे। वे उस अभिरुचि और बुद्धि को गहरा कर देंगे जिनके बिना कोई भी बात दक्षतापूर्वक याद नहीं रखी जा सकती।

इस सम्बन्ध में पहली बात, जो करणीय है, यह है कि नियमित रूप से अध्ययन कीजिए। इससे आपमें आपको आगे बढ़ानेवाली शक्ति आ जाएगी। उदाहरणार्थ, किसी मनुष्य ने अपने अंग्रेजी भाषा के ज्ञान को परिष्कृत करके ठीक करने का निश्चय किया। उसने अनुभव किया कि उसकी अंग्रेजी असंस्कृत हो गई है, और उसने सोचा कि इसे पॉलिश (सुसंस्कृत) किया जा सकता है। दो-एक रात तो उसने खूब काम किया। परन्तु एक सांझ वह टेनिस खेलने से अपने को न रोक सका। इस प्रकार वह प्रतिदिन खेलने जाता रहा और उसका विद्याभ्यास बन्द हो गया। और एक बार सिलसिला टूटा, कि बस टूट गया। एक दिन उसे उसके कार्यालय में बताया गया कि जब उसकी अंग्रेजी अच्छी हो जाएगी, तो उसे वेतन-वृद्धि के साथ फर्म की किसी विदेशी शाखा में स्थानान्तरित कर दिया जाएगा। उसकी अपरिष्कृत अंग्रेजी ही उसकी उन्नति के आड़े आई थी। अब वह पूर्ण इच्छा के साथ अंग्रेजी का अध्ययन करने लगा। कारण यह कि उसके काम के लिए उसके पास पर्याप्त हेतु था। कुछ ही दिनों में नियमित अध्ययन करके उसने अपनी अंग्रेजी सुधार ली और वेतन-वृद्धि हस्तगत कर ली।

दूसरी बात, जिस विषय का आपको अध्ययन करना है उसके बारे में जितनी अधिक से अधिक जानकारी आप प्राप्त कर सकते हैं प्राप्त कीजिए। एक राजनीतिक मनुष्य नाम और चेहरे इतनी आसानी के साथ क्यों और कैसे याद रखता है ? वह इसलिए ऐसा

करता है और कर पाता है, क्योंकि इसके पीछे उसका कुछ मतलब होता है और वह कुछ मतलब उसके लिए बड़ी मूल्यवान वस्तु होती है। इसलिए जो भी कुछ आप करते हैं उसका कुछ अर्थ या उद्देश्य बनाना चाहिए। पाण्डित्य उस अध्ययन की मात्रा पर नहीं, जो आप करते हैं, वरन् उसके गुण या विशेषता पर निर्भर करता है। महत्त्व की बात यह है कि अध्ययन से आप क्या प्राप्त कर सकते हैं। बिना उद्देश्य का अध्ययन अधिक फलदायक नहीं होता।

जो कुछ आप पढ़ते हैं उसके बारे में अपने और दूसरों से प्रश्न पूछिए। इससे आपकी अभिरुचि को उत्तेजना मिलेगी, आप अपने प्रश्नों के उत्तर ढूँढ़ेंगे। इससे आपके काम का उद्देश्य या अभिप्राय सुनिश्चित हो जाएगा। इस नई जानकारी को उस ज्ञान के साथ, जो आपके पास पहले से है, सम्बद्ध करने का यत्न कीजिए। उदाहरणार्थ, रसायनशास्त्र और भौतिक विज्ञान का अध्ययन आपके लिए एक नवीन मोहिनी शक्ति बन जाता है, जब आप दैनन्दिन जीवन में उसका उपयोग देखने लगते हैं।

अनेक विद्यार्थी इसलिए फेल होते हैं, क्योंकि उनका विद्याभ्यास एक प्रकार के शून्य देश में होता है, उनके प्रतिदिन के अनुभव के साथ उस अध्ययन का कोई सम्बन्ध नहीं रहता। इसलिए अपनी सारी जानकारी का सम्बन्ध उन बातों के साथ जोड़िए, जो आपके लिए सच्ची दिलचस्पी की है। इसके अतिरिक्त जब आप सचमुच विद्या-भ्यास कर रहे हों, अपने काम पर विचार कीजिए।

ज्ञान का उपयोग कीजिए। जितना शीघ्र सम्भव हो, अपने नवीन ज्ञान का उपयोग कीजिए। उसपर दूसरे लोगों के साथ विचार कीजिए। जो कल्पनाएं आपने मालूम की हैं उनके बारे में सोचिए और लिखिए। यदि आपकी स्त्री धैर्यवान है या कोई दूसरा ध्यान से सुननेवाला है, तो जो कुछ आपने सीखा है उसकी चर्चा उससे कीजिए, उसकी व्याख्या कीजिए। उसे सुननेवाले के लिए जितना भी हो सके मनोरंजक बनाने का प्रयत्न कीजिए।

इस विरोधाभासात्मक कथन में बहुत-कुछ सचाई है कि किसी विषय को सीखने की सर्वोत्तम रीति यह है कि हम उसे किसी दूसरे को सिखाएं। यह सत्य है कि प्रत्येक क्षेत्र के विख्यात मनुष्य केवल इसीलिए विख्यात हुए, क्योंकि उन्होंने बहुत-कुछ लिखा, जनता में व्याख्यान दिए और अपने विचारों को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाया। इसी सिखाने और बताने की प्रक्रिया से उन्होंने अपनी स्थिति को दृढ़ बना लिया था।

अतः, किसी विषय को पुनः प्रस्तुत करने के उद्देश्य से पढ़ना, अपने मनोयोग को प्रबल उत्तेजना देना है। इसी बात में अनेक छात्र असफल होते हैं। वे निश्चेष्ट भाव से पढ़ते बहुत हैं, परन्तु सचेष्ट भाव से व्यक्त बहुत थोड़ा करते हैं। विद्योपार्जन निश्चेष्ट नहीं, एक सचेष्ट प्रक्रिया है। व्यक्त करने से सर्वोत्तम संस्कार बनता है। जब आप पुनः प्रस्तुत करने के लिए या किसी दूसरे के लिए प्रस्तुत करने के लिए कोई विषय पढ़ते हैं, तो आपका अध्ययन केवल नीरस परिश्रम न रहकर एक अनुसंधान, एक मनोरंजक माहस का काम बन जाता है।

विद्याभ्यास में रीति और प्रणाली सबसे अधिक सहायता देने-वाली चीजें हैं। यदि सम्भव हो, सदा एक ही निश्चित स्थान में अध्ययन कीजिए। मन प्रदेश के अनुसार कार्य करता है। यदि आप एक ही अपरिवर्तित स्थान में काम करने के अभ्यस्त हैं, तो आपका मन, ज्योंही आप पढ़ने बैठते हैं, तत्काल कार्यारम्भ के लिए अनुकूल दशा में हो जाता है, क्योंकि उस स्थान का अर्थ आपके लिए विद्याभ्यस्त होता है।

उदाहरण के रूप में आप देख सकते हैं कि बहुत-से लोगों के लिए छुट्टी के दिन कोई गम्भीर पुस्तक पढ़ना कितना अधिक कठिन होता है। इसका कारण केवल यह होता है कि उनके पास कोई पूर्व-निश्चित, अध्ययन के अनुकूल वातावरण नहीं होता।

एक नोटबुक बनाइए। नोटबुक के बिना कार्यकारी अध्ययन

कठिन होता है। नोटबुक अनसिले पन्नोंवाली हो तो और भी अच्छा है। ज्यों-ज्यों आप पढ़ें अत्यावश्यक बातें, पठित विषय की मुख्य बातें नोट करते जाइए। उनको अपने शब्दों में नोट कीजिए। लेखक के विचारों को अपने शब्दों में अनूदित करने का उद्योग उस विषय को हृदयंगम करने में भारी सहायता देता है।

तब अपने नोटों को प्रसंगानुकूल विषयों के अनुसार संगठित कीजिए। एक ही अभिन्न विषय के सभी नोट इकट्ठे कर दीजिए। एक अभिन्न विषय पर आप कई पुस्तकों से नोट इकट्ठे कर सकते हैं। आप देखेंगे कि इस छांटने की प्रक्रिया से आप सोचने लगेंगे, फलतः याद रखेंगे।

उन स्थलों को ध्यान से देखना, जिनको आप भूल जाते प्रतीत होते हैं, और उनको नोट भी कर लेना बहुत सहायता देता है। इससे आपको वे स्थल याद हो जाएंगे।

उदाहरणार्थ, अनेक विद्यार्थी गणित किसी विषय में उतनी उन्नति नहीं कर पाते जितनी कि वे करना चाहते हैं। कारण यह कि वे गणित के अध्ययन के आधारभूत सिद्धान्तों को समझने में सफल नहीं होते। यही बात अनेक भाषा-विद्यार्थियों के सम्बन्ध में भी होती है। वे किसी ऊँचे काम के लिए सफलतापूर्वक उद्यम नहीं कर सकते, क्योंकि उनकी नींव कच्ची और अधूरी होती है।

जहां ऐसी अवस्था हो वहां लाभ इसीमें है कि आगे चलने के पूर्व फिर पहले सिद्धान्तों पर लौट आया जाए और नींव को पूरी तरह पक्का कर लिया जाए। दुबारा पढ़ने और परिदर्शन को जितना भी महत्त्व दिया जाए थोड़ा है, क्योंकि दुबारा पढ़ने से न केवल नूतन प्राप्त किया ज्ञान दृढ़ होता है, वरन् बहुधा यह देखा जाता है कि इससे आरम्भिक अवस्थाओं में किए हुए अध्ययन की भी अधिक समझ आ जाती है, क्योंकि अध्येता प्राथमिक स्थिति से आगे बढ़ आया होता है।

अध्ययन की एक विधि सुनिए, जो बड़ी उपयोगी पाई गई है।

अपनी पुस्तक का एक अध्याय लीजिए। पहले इसका साधारण आशय और उद्देश्य जानने के लिए इसे जल्दी-जल्दी सरसरी तौर पर पढ़ जाइए। अब उसी अध्याय को फिर से सावधानी से पढ़िए; उसकी कल्पनाओं, युक्तियों और लेखकों के विचार की तर्क-प्रक्रिया को नोट कीजिए।

अब पुस्तक को रख दीजिए और कुछ मिनट के लिए कोई बिलकुल भिन्न काम कीजिए। फिर अपनी नोटबुक उठाइए और अध्याय को दुबारा पढ़े बिना, जो कुछ आपने पहले पढ़ा था उसका जितना कुछ आपको स्मरण आ सकता है उसे स्मृति से लिख डालिए।

कल्पनाओं और विचारों को या उनके टुकड़ों को, जिस भी क्रम में वे आपके ध्यान में आएँ, लिखिए। आप देखेंगे जिन बातों ने आपपर सबसे अधिक संस्कार डाला है वे पहले प्रकट होंगी। तब कुछ क्षण के लिए फिर विश्राम कीजिए।

अब जो कुछ आपने लिखा है उसे दुबारा पढ़िए, और आपको जो अंश याद रहा है उसकी तुलना उसके साथ कीजिए जो कुछ आप अब पढ़ रहे हैं। आपके ज्ञान और समझ में जो दरारें हैं, उनको उघाड़ने की यह एक उत्तम रीति है।

अब आप सारे अध्याय को फिर से पढ़े बिना उन दुर्बल विषयों पर विशेष ध्यान दे सकते हैं। जो कुछ आपने सीखा है आप उसे इकट्ठा करके मिला सकेंगे और आपकी रुचि बहुत उत्तेजित हो उठेगी।

यह विचार छोड़ दीजिए कि इस सब उपर्युक्त प्रक्रिया में विश्राम का समय यों ही नष्ट हुआ। आपका मन आपके हृदय के साथ है, आपकी उपचेतना के नियंत्रण में है। यों भी जब आप आराम कर रहे होते हैं तब भी यह काम करता रहता है। वास्तव में, यदि आप इसे अकेला छोड़ देंगे और समय देंगे, तो यह बहुधा आपकी कठिनाई का समाधान कर देगा। जिस समय आप किसी कठिनाई पर विचार भी नहीं कर रहे होंगे, बिलकुल सहसा उसपर प्रकाश

आ पड़ेगा। एक रूसी कहावत इस सचाई को यह कहकर प्रकट करती है कि 'हम बर्फ पर स्केटिंग करना ग्रीष्म में और तैरना शीत-काल में सीखते हैं।'।

किसी एक ही अभिन्न काम पर बहुत दीर्घ काल तक न चिपटे रहिए। अपने को पर्याप्त रूप से विविध प्रकार का मानसिक भोजन दीजिए। निरन्तर देर तक लम्बी बैठक करने की अपेक्षा हम किसी विषय के अध्ययन को छोटी-छोटी और नियमित रूप से की जाने-वाली बैठकों द्वारा कहीं अधिक अच्छी तरह और शीघ्रतापूर्वक कर पाते हैं। आपकी बाह्य चेतना ने जो कुछ मालूम किया है उसे अपनी उपचेतना को आत्मसात् करने दीजिए, ताकि आपको विषय को समझने में सहायता मिले।

बाग के माली का पौधों को सिंचित करने का यह नियम 'थोड़ा-थोड़ा, और बार-बार' अध्ययन पर भी लागू करना अच्छा है—विशेष रूप से तब, जबकि याद करने की चीज कठिन हो। रोटी को दो दांतों से छोटे-छोटे टुकड़े काटकर और खूब चबाकर खाना, पाचनक्रिया के लिए, बड़े-बड़े टुकड़े तोड़कर अध-चबाए निगल लेने की अपेक्षा अधिक अच्छा पाया गया है।

अंतिम बात, अपने विद्याभ्यास में कभी बहुत अधिक उतावलापन न दिखाइए। स्वयं विद्योपार्जन में, उसके विषय में सोचने और उसे याद रखने में ही आनन्द लीजिए। यह जीवन की सबसे बड़ी संतुष्टि हो सकती है।

किसीने ठीक कहा है कि आशावान होकर यात्रा करना पहुंच जाने की अपेक्षा कहीं अच्छी चीज है, और परिश्रम करना ही सच्ची सफलता है।

सुख की कला

सुख को उत्पन्न करने के लिए जितना आज सरकारी यत्न किया जाता है उतना पहले किसी काल में नहीं किया गया, और संभवतः पहले कभी कोई ऐसा समय नहीं रहा जब व्यक्ति ने उस सुखी बनानेवाले व्यक्तिगत सद्गुण को अपने में उत्पन्न करने पर इतना थोड़ा ध्यान दिया हो। आज जिस चीज की सबसे अधिक कमी दीख पड़ती है वह है उस चरित्र के विकास का दूर-दूर तक फैला रहने-वाला व्यक्तिगत दृढ़ संकल्प जो उचित सुविधा मिलने पर स्वयमेव सुख का कारण बन जाता है। हमारा सारा बल रहन-सहन की दशाओं, बढ़ी हुई मजदूरी, आर्थिक ढांचे के कण्ट्रोलों के सुधार पर, सरकारी कार्य-विधि पर है। मनुष्य के अपने-आप के सुधार पर हम बहुत ही कम ध्यान दे रहे हैं।

सुख के उपादान इतने सादा हैं कि वे एक हाथ पर गिने जा सकते हैं। सुख भीतर से आता है। वह मरल साधुता और निर्मल अन्तरात्मा पर बहुत ही मुरक्षित रूप से आधारित रहता है। इसके लिए हो सकता है कि धर्म आवश्यक न हो। परन्तु आज तक ऐसा कोई व्यक्ति नहीं मिला जिसने सदाचार के नियमों पर आधारित तत्त्वज्ञान के बिना ही इसे प्राप्त कर लिया हो। स्वार्थपरता सुख की बैरी है। दूसरे को सुखी करना अपने-आपको सुखी बनाना है। सुख प्रशान्त है। हुल्लड़ और भीड़ में यह देर तक क्वचित् ही पाया जाता है। पर एकान्त और आत्म-चिन्तन के क्षणों में अतीव सुगमतापूर्वक प्राप्त किया जाता है। इसे खरीदा नहीं जा सकता। वास्तव में धन के साथ इसका बहुत थोड़ा सम्बन्ध है।

कोई भी व्यक्ति तब तक सुखी नहीं हो सकता जब तक कि वह अपने-आप के साथ युक्तियुक्त रूप से सन्तुष्ट नहीं। इसलिए शान्ति की खोज का आरम्भ आत्म-परीक्षा से होना चाहिए। इस सूक्ष्म

परीक्षा में जो कुछ हमें पता लगेगा हम बहुधा उसके साथ सन्तुष्ट नहीं होंगे। करने के लिए बहुत कुछ पड़ा है और बहुत ही थोड़ा किया गया है। तो भी इस पता लगानेवाले आत्मविश्लेषण पर ही उन गुणों का आविष्कार निर्भर करता है जो प्रत्येक मनुष्य को अद्वितीय बनाते हैं और जिनके विकास से ही तृप्ति हो सकती है।

पिछले दीर्घकाल में जिन लोगों ने सुख-प्राप्ति के कार्यक्रम का रेखाचित्र तैयार करने का प्रयत्न किया है उनमें बहुत थोड़े लोगों को उतनी सफलता मिली है जितनी कि गत शताब्दी के मध्य में जीने-वाले विलियम हेनरी चेनिंग को हुई है। सुख की उपलब्धि हेतु हमें क्या-क्या करना चाहिए, इस सम्बन्ध में उसके ये शब्द हैं :

“थोड़ी आय के साथ सन्तुष्ट रहना; विलासिता नहीं वरन् मार्जित रुचि; फैशन नहीं प्रत्युत शिष्टाचार; ग्रहण करने की चेष्टा करना; आदरणीय नहीं वरन् गुणवान होना; परिश्रमपूर्वक विद्याभ्यास करना; शान्तिपूर्वक सोचना; मंद-मंद बोलना; निष्कपटता से काम करना; नक्षत्रों और पक्षियों को, वृक्षों और जानियों को मुक्तहृदय से ध्यानपूर्वक सुनना; सब कुछ प्रसन्नतापूर्वक सहन करना; सब कुछ वीरतापूर्वक करना; सुयोगों की वाट जोहना; उतावलापन कभी न करना; साराश यह कि सामान्य में से आध्यात्मिक, अनाहत एवं अलक्षित को विकसित होने देना।”

ध्यान दीजिए कि कोई भी सरकार आपके लिए ये काम नहीं कर सकती। ये सब अपने लिए आपको स्वयं ही करने होंगे।

२०

आप कितने वीर हैं

हमें अपने व्यक्तिगत जीवन में भी वीरता का उतना ही प्रयोजन रहता है जितना कि रणभूमि में या सागर में डूबते हुए जहाज पर।

वास्तव में हमारे बहुत-से दुःखों और हमारी बहुसंख्यक समस्याओं का कारण हमारा वीर न होना ही होता है।

दूसरे शब्दों में, हम वास्तविकता का सामना करने से इनकार करते हुए, जीवन से दूर भागने का यत्न करते हैं। निम्नांकित प्रश्नावली आपको अपनी परीक्षा करने में, कि आप कितने वीर हैं, सहायता देने के लिए बनाई गई है :

१. क्या आप कठोर, अरुचिकर कामों पर तब तक डटे रहते हैं जब तक वे पूरे नहीं हो जाते ?

२. यदि आपको अपना धन्धा बदलने पर विवश होना पड़े तो क्या आप शीघ्रता के साथ नया काम ढूढ़ने और उसके साथ अपने को व्यवस्थित करने लगेंगे ?

३. क्या आप अपनी समस्याओं को आप निपटाते हैं या कि यह आशा करते और चाहते हैं कि दूसरे लोग आपकी सहायता के लिए पहुंचें ?

४. क्या आप कभी तथ्यों का, जिनके अन्तर्गत अरुचिकर तथ्य भी है, सामना करते हैं और अपने भविष्य के लिए किसी महत्वपूर्ण निर्णय पर पहुंचने के पूर्व सभी हानि-लाभों पर विचार कर लेते हैं ?

५. क्या आपने किन्हीं व्यक्तिगत कमियों और सीमाओं को पहचाना और स्वीकार किया है ?

६. यदि आपको अपनी कमियों को पूरा करने के संयोग मिलें तो क्या आप अपने से छोटे लड़कों के साथ किसी स्कूल में रात को कक्षा में पढ़ने या किसी दूसरी जगह जाएंगे ?

७. क्या आप खुल्लम-खुल्ला स्वीकार करेंगे कि आपका दोष था या आपसे भूल हुई थी, और लोगों के सामने क्षमा-याचना करेंगे ?

८. क्या आप विरोध के रहते भी निश्चय कर सकते हैं और उसपर दृढ़ रह सकते हैं ?

९. क्या आप खिन्नचित्त हुए, बिना या बक-बक किए बिना या अपने को उद्विग्न बनाए बिना अपनी आलोचना सुन सकते हैं ?

१०. क्या आप झिड़की, भर्त्सना, बाधा और विफलता सहन करने के उपरान्त फिर पूर्व अवस्था में आ जाते हैं ?

११. जिस उद्देश्य में आपको विश्वास है क्या आप उसके पक्ष में बोलेंगे, चाहे लोग इसे न भी पसन्द करते हों ?

१२. जिस व्यक्ति को आपका परिवार या मित्र पसंद नहीं करते क्या आप उसके साथ मित्रवत् रहेंगे ?

१३. क्या झगड़े या भ्रान्ति की अवस्था में आप विरोधी पक्ष के पास इस उद्देश्य से जाना पसन्द करेंगे कि उसके साथ युक्तियुक्त रूप से विषय पर विचार कर सके ?

१४. क्या आप गुण्डे के सामने डटकर खड़े होंगे ?

१५. क्या आप, किसी प्रकार की खलवली मचाए बिना, पीड़ा, दुःख, विफलता और आशा-भंग सहन कर सकते हैं ?

१६. क्या आप मदिरापान या नींद लानेवाली टिकिया खाए बिना अपने कष्टों, शोकों, चिन्ताओं, निराशाओं और जिम्मेदारियों को सहन करने में समर्थ हैं ?

१७. क्या आकस्मिक संकट में आप शान्त रह सकते और घनात्मक कार्य कर सकते हैं ?

१८. ऐसे संकट-समयों में क्या आप परिवार का ध्यान पहले और अपना सबसे पीछे रखते हैं ?

१९. क्या आप परिवार को परेशानी से बचाने के लिए अपने रोग या दूसरी चिन्ता को कम करके दिखलाएंगे ?

२०. क्या आप किसी प्रकार के आतंक का अनुभव किए बिना रोग या मृत्यु के विचार का शान्तिपूर्वक सामना कर सकते हैं ?

प्रत्येक 'हां' के लिए पांच अंक गिनिए । ७० या इससे अधिक अंक बहुत अच्छे हैं, ६०-७० अच्छे हैं । ५०-६० सन्तोषजनक हैं; और ४० से ५० ठीक हैं । ४० से कम सन्तोषजनक नहीं ।

वीर बनने की विधि यह है कि आपके पास कोई ऐसी चीज हो जो इस योग्य हो कि उसके लिए लड़ा जाए जैसा कि कोई निर्दोष

सिद्धान्त, उच्चादर्श, अधिकांश जनता की सेवा, जात-पात को मिटाना, राष्ट्रभाषा हिन्दी का प्रचार, अपने प्यारों की देख-रेख की प्रबल लालसा । यदि आप जीवन में इस प्रकार का आचरण करेंगे तो फिर आपके साथ जो भी घटना घटेगी वह आपको और भी ऊंचा उठा देगी ।

२१

चाल-ढाल से चरित्र की पहचान

पंजाबी में एक कहावत है—‘आदमी राह पया जानिए या वाह पया जानिए ।’ अर्थात् कोई मनुष्य कैसा है, इस बात का ज्ञान उसके साथ रास्ता चलने या वास्ता पडने से ही होता है । यह बात बहुत कुछ ठीक ही है । परन्तु मनोविज्ञानियों ने अपने दीर्घ अनुभव के आधार पर कुछ ऐसे सूत्र भी निकाले हैं जिनसे किसी मनुष्य के उठने-बैठने, चलने-फिरने, खाने-पीने, सोने-लेटने, बोलने-चालने के ढंग को देखकर उसके स्वभाव, प्रकृति, भाव और चरित्र के संबंध में पर्याप्त अंश में ठीक अनुमान लगाया जा सकता है । कुछ लोग आकृति से ही क्रूर और कुछ मुस्कान से ही मृदु लगने लगते हैं । व्यंग्य-चित्रकार (कार्टुनिस्ट) इसी अध्ययन के आधार पर चित्र बनाकर मनुष्य का नैतिक स्वरूप प्रकट कर देते हैं ।

एक सज्जन ने अपने कुछ मित्रों को प्रीति-भोज पर बुलाया । खाना खाकर कुछ मित्र तो एक-एक करके चले गए, परन्तु तीन देर तक बैठे रहे । उनमें से एक प्रसिद्ध व्यंग्य-चित्रकार भी था । घरवाले थक गए थे । परन्तु शिष्टता के नाते वे अपनी थकावट का भाव अतिथियों पर प्रकट नहीं होने देना चाहते थे ।

सहसा चित्रकार उठकर खड़ा हो गया और विदा मांगने लगा । घरवाले ने उसे कुछ और बैठने को कहा । परन्तु वह बोला कि जिस

डंग से आप पीछे की ओर झुककर आरामकुर्सी पर बैठे हैं, उससे मुझे संकेत मिल गया है कि मुझे अब घर जाना चाहिए। इसके पहले घरवाना कुर्सी पर सामने अतिथियों की ओर झुककर बैठा था। अब उसे कुर्सी की पीठ की ओर झुका देख चित्रकार की प्रशिक्षित आंख ने भट भांप लिया कि वह थक गया है और मुझे अब चल देना चाहिए।

प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन ऐसी ही बहुत-सी बातें देखता है। परन्तु वह उनपर ध्यान नहीं देता। यदि हम इन छोटी-छोटी बातों को ध्यान से देखें और उनको समझने का यत्न करें तो हमारे चारों ओर जो कुछ हो रहा है उसके मूल्यांकन में हमें अच्छी सहायता मिल जाए। इन छोटी-छोटी साधारण-सी बातों की यदि हम उचित रीति से व्याख्या करें तो व्यवित्तत्व के ऐसे रहस्य हमपर प्रकट होंगे जो प्रत्येक मिलन की नूतनता को बढ़ा सकते हैं। शांपनहावर ने ठीक ही कहा है कि 'मनुष्य के चरित्र का सबसे अच्छा पता उसकी छोटी-छोटी बातों से और उस समय लगता है जब वह चौकस नहीं होता।'

जब आप किसी दन्त-चिकित्सक की दुकान में अपनी बारी की प्रतीक्षा में बैठे हों या रेलवे-स्टेशन पर गाड़ी की प्रतीक्षा में हों, तो अपने इर्द-गिर्द के लोगों में इन भेद खोलनेवाले लक्षणों के अध्ययन का यत्न कीजिए। उदाहरणार्थ, ध्यान से देखिए कि वे कैसे टहलते हैं। कड़ी टागोवाली चाल एक कठोर और न झुकनेवाले व्यक्तित्व की द्योतक हो सकती है। इसी प्रकार भट्टी चाल संकल्प के अभाव का लक्षण हो सकता है। क्षीण एड़ियां—मानो व्यक्ति अपने पैरों को घसीटता है—ऐसे मनुष्य की निशानी है जो परिवर्तन पसंद नहीं करता और जोखिम उठाने में जिसे संकोच होता है। जो व्यक्ति अपनी एड़ियों को फर्श पर टिकाकर बैठता है और पैर के अंगूठों को मोड़ता है, वह संभवतः खिलाड़ी प्रकार का है, जो प्रतियोगिता पसंद करता और चतुरता में बराबरी करके आनन्दित होता है। देखिए, अपने उत्तरों में वह कितनी डींगें और छलांगें मारता है। उस मनुष्य,

पर ध्यान दीजिए जो अपनी टांगों को एक-दूसरे के आर-पार करके खड़ा होता है। आप देखेंगे कि वह प्रतिरक्षात्मक है और उसमें क्षमा मांगने की प्रवृत्ति है।

यदि आपके परिणाम सदा प्रमाणित नहीं किए जा सकें, तो भी छोटे-छोटे संकेतों से, कम से कम पीछे और आगे की ओर सोचने की प्रक्रिया आपकी पर्यवेक्षण और अनुभव की शक्ति को सहायता देगी। इन शक्तियों का अभ्यास केवल नवपरिचितों और अजनबियों पर ही न कीजिए। चाहे आप समझते हों कि आप अपने मित्रों और आत्मीयों को भली भांति जानते हैं, तो भी उनमें व्यक्तित्व के ऐसे पहलू हो सकते हैं जिनका आपको अभी तक ज्ञान ही नहीं।

उदाहरणार्थ, जो मनुष्य आपके निकट हैं, देखिए कि उनकी मुस्कान किस बात को प्रकट करती है। एक स्त्री अपनी जिस मुस्कान को 'मूर्खतायुक्त बनावटी मुस्कान' कहा करती थी और दुःखी होती थी, उसे जब पता लग गया कि ऐसी मुख-भंगी आत्म-संकोच की निशानी है तो वह शान्त हो गई। इस ज्ञान के हो जाने पर उसने अपनी पुत्री की आलोचना करना छोड़ दिया और बच्चों को उस आत्म-निर्भरता तथा साहस की घुट्टी पिलाई जिसकी कि बच्चों को आवश्यकता थी।

आप किसी व्यक्ति की मुस्कान देखकर उसका स्वभाव भांप सकते हैं और वाद को अपने निर्णयों की जांच कर सकते हैं। खुली मुस्कान साधारणतः शक्ति तथा स्नेह की प्रतीक होती है। विकृत मुस्कान संशयवाद को दिखलाती है। ऐसा व्यक्ति, जो कुछ उसे कहा जाए उसमें विश्वास नहीं करता; परन्तु वह इतना अधिक शिष्ट होता है कि मुंह पर यह बात कह नहीं पाता। सजीव, अप्रत्याशित मुस्कराहट ऐसे मनुष्य की होती है, जो वाक्-संयम या मौन-भाव रखते हुए भी भीतर से सहृदय एवं सत्वरप्रवृत्त होता है। जो मनुष्य मुस्कराता भी है तो क्वचित् ही, इसका निर्णय बहुत रुक्ष भाव से न कीजिए। हो सकता है, उसमें कोई कठोर आचरण-चिह्न हों, परन्तु साथ ही एक बहुमूल्य सद्गुण—साधुता—भी अवश्य होगी।

लोग जो कुछ शब्दों में प्रकट करते हैं और जो कुछ वस्तुतः अनुभव करते हैं, वह सदा एक ही अभिन्न चीज ही नहीं होती। एक अनजाने किया गया इशारा या अंग-विक्षेप उनके वास्तविक स्वरूप को संसार के सामने प्रकट कर दे सकता है। ठीक है, आपके साथी का वार्तालाप अत्यन्त प्रशान्त और अविशुद्ध भाव से प्रवाहित है—परन्तु उसके रुमाल पर गिरनेवाले आंसुओं को तो देखिए, वे भीतर की खलबली के द्योतक हैं।

एक प्रतिष्ठित आचार्य का विश्वास है कि आकस्मिक अंग-भंगी सम्मतिसूचक होती है। उसने एक समय एक विद्यार्थी से किसी नई पुस्तक के बारे में सम्मति पूछी। विद्यार्थी ने अपनी नाक को मलते हुए उत्तर दिया कि उसे उस पुस्तक में बड़ा आनन्द आया था।

इसपर आचार्य ने कहा, “सच्चाई यह है कि तुम्हें वह पुस्तक पसन्द नहीं आई।”

विद्यार्थी ने चौंककर आचार्य से पूछा कि आपको कैसे मालूम है। लड़का नहीं जानता था कि नाक को मलना एक ऐसी अंग-भंगी है, जो मनुष्य प्रायः मतभेद या अस्वीकृति दिखलाते समय ही करता है।

इसी प्रकार अंग-भंगी या सकेत का अध्ययन करनेवाले लोग कहते हैं कि जो मनुष्य अपनी टाई को बांधते समय अपनी कमीज के सिरे को खींचता या अपनी भौंहो को मोड़ता है वह अपने-आप के साथ अच्छा प्रसन्न है। इसके साथ ही यदि वह अपनी उंगलियों को भी मीनार की तरह उठाता है, तो वह स्पष्ट रूप से श्रेष्ठतर है।

इसके विपरीत, जो मनुष्य अपनी पतलून या पायजामे को झटका देकर ऊपर खींचता है, उसे उसके ढीला होने की शायद ही कभी चिन्ता हो, परन्तु उसे निकट आनेवाले कार्य की ही चिन्ता रहती है। उसकी यह चेष्टा इस बात की द्योतक होती है कि वह अनभव करता है कि वह उस काम को कर सकता है।

अपने चरित्र पर आप निगरानी रखने से विषम परिस्थितियों में भी आत्म-संयम बनाए रखने में आपको सहायता मिल सकती है।

उदाहरणार्थ, मनोविज्ञानियों ने मालूम किया है कि जो लोग बातें करते समय निरन्तर दूसरों का स्पर्श किया करते हैं—जैसे कि किसी पार्टी में बैठा बातवधारू मनुष्य, जो बार-बार आपको कोट के सामने-वाले भाग को बात करते-करते पकड़ता है—बहुधा अपने में आत्म-निर्भरता की कमी का संकेत करते हैं। यह जान लेने से भी उसका हमें बार-बार हाथ से छूना कुछ कम दुःखी नहीं करता; परन्तु यदि आप इसका ठीक कारण समझ लेते हैं, तो आशा यही है कि आप उससे कम चिढ़ेंगे और हंसते रहेंगे।

अगली बार जब आप कम मित्रोचित तर्क-वितर्क में फँसें, अपने विरोधी के हाथों पर दृष्टि रखिए। मानसशास्त्री कहते हैं कि यदि वह एक कलाई को दूसरे हाथ से पकड़ लेता है तो वह अनजाने अपने को शारीरिक क्रिया से रोक रहा है और यह वितंडावाद छेड़ने का उसका इरादा नहीं। फिर आप अपना पिण्ड क्यों न छुड़ाएं और खामखाह के रक्तचाप से क्यों न बचें? हमसे बहुत अधिक लोग अपने आसपास की चीजों को देखते तक नहीं। वे कहते हैं, इसे तो हम जानते हैं और उसे भी जानते ही है। इसलिए वे अपने चहुँओर के वातावरण के प्रति अंधे बने रहते हैं। न्यायालय में हमारे अच्छे साक्षी न बन सकने का यही कारण है—जिस चीज पर हमारी दृष्टि पड़ती है, उसे हम ध्यानपूर्वक नहीं देखते। यह पूरी तरह संभव है कि अगले पांच मिनट में आपकी आँखें मानवीय प्रकृति के किसी ऐसे छोटे-से तथ्य को उद्भासित कर दें, जिसे आपने दर्जनों बार पहले देखा है—और उसकी उपेक्षा कर दी है। इस बार उसे एक उपयोगी तथ्य के रूप में ध्यानपूर्वक देखिए। उसके विषय में अन्वेषण-विश्लेषण कीजिए कि उसका क्या अर्थ है, वह आपको क्या बना सकता है।

अपना सतत पर्यवेक्षण करते हुए आप कितनी जानकारी और कितना प्रोत्साहन इकट्ठा कर सकते हैं, इसकी कोई सीमा नहीं। सच-मुच देखने के पहले आँख और मन दोनों को इकट्ठा कर लेना परम

आवश्यक है।

विभिन्न रंगों से चरित्र और प्रकृति की पहचान : मानस-शास्त्रियों का यह सिद्धान्त सत्य ही है कि हम यदि किसी स्त्री का चहेता रंग जान लें तो हमें उसका चरित्र भी मालूम हो जाएगा। मानसशास्त्र के विशेषज्ञ रंग के महत्व का पूर्णरूप से अनुभव करते हैं। इसलिए कदाचित् एक मानसशास्त्री ने तो यहां तक कह दिया है कि 'एक स्त्री ठीक रंग का परिधान पहनकर अपने पति का हृदय जीत सकती है।'

यह बात सर्वथा स्वाभाविक है कि लोग अपनी-अपनी प्रकृति और विचारों के अनुकूल रंगों का चुनाव करते हैं। उदाहरणार्थ, रक्तवर्ण को ऐसे व्यक्ति पसंद करते हैं जो रसिक और प्रसन्न रहने-वाले होते हैं। उन्हें अद्भुत पदार्थों और अच्छे रहन-सहन में अभिरुचि होती है। बलिष्ठ, मल्ल और खेतों में रुचि रखनेवाले हरा रंग पसन्द करते हैं। नीला रंग विचारकों की पहचान है। यह बड़ा रहस्यमय रंग है। विभिन्न कालों में इस रंग ने विभिन्न धार्मिक सम्प्रदायों में बड़ा महत्वपूर्ण पाठ अदा किया है।

आप विभिन्न रंगों से किस प्रकार प्रभावित होते हैं ? उदाहरण-णार्थ, जब आपकी तबीयत बुझी-बुझी हो और आप उदास हों तो शोख रंग आपकी तबीयत को उभार देगा और आपके भीतर आन्दोलन उत्पन्न कर देगा। लाल रंग मनुष्य के भीतर सबसे अधिक आन्दोलन उत्पन्न करता है। परन्तु इसका उपयोग ठीक होना चाहिए। उदाहरणार्थ लाल गुलाब के फूलों का गुलदस्ता देखने में कितना भला मालूम होता है, पर इसी रंग से कमरे की दीवारें रंग दी जाएं तो बुरी मालूम होंगी।

विशेषज्ञों के मत में पीला रंग सर्वोत्तम है। यह रंग मजाबट और मित्रोचित भावों को प्रकट करने के लिए सबसे अच्छा समझा जाता है। फिर भी नीला रंग प्रभाव की दृष्टि से सबसे बलवान माना जाता है। इस रंग से या तो तत्काल मन की स्थिरता प्राप्त

होती है या एकदम उदासी छा जाती है ।

इसके अतिरिक्त यह तो एक मानी हुई सचाई है कि विभिन्न प्रकार के रंग बच्चों पर बहुत शीघ्र प्रभाव डालते हैं । यह असंभव है कि किसी खिलौने का रंग गहरा और चमकदार हो और वह बच्चे के लिए चित्ताकर्षक और आनन्ददायक न हो । ○ ○ ○



मानव-हृदय में अपने जीवन-सम्बन्धी प्रश्नों का समुद्र ठाठें मारता है। एक लहर टूटती नहीं कि दूसरी मचल उठती है। सुख क्या है और हम अपने जीवन को कैसे सफल बना सकते हैं, अधिकारी लेखक संतराम बी० ए० ने इन्हीं पेचीदा प्रश्नों के सरल और व्यावहारिक उत्तर इस पुस्तक में दिए हैं।



भारत की सर्वप्रथम
 :: पॉकेट बुक्स ::



