

[Telegram URL: @HindiNovelsAndComics](#)

HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING"

By

DALE CARNEGIE

Hindi Translation .

चिन्ता छोड़ो सुख से जीयो

लेखक
डेल कारनेगी

रपन्तरकार
रायसिंह राव, एम. ए.

प्रथम संस्करण

डी. वी. तारापोरबाला सन्स अॅन्ड कम्पनी प्रायव्हेट लि.
२१०, दादामाइं हौरोजी मार्ग, फोर्ट, बम्बई १.

मुद्रक :—

नहीं. वी. खले,

जय गुजरात प्रिंटिंग प्रेस,

गामदेवी, बम्बई ७

यह पुस्तक क्या और कैसे लिखी गई

पैतीस वर्ष पूर्व में न्यूयॉर्क के दुःखी नवयुवकों में से था। मैं मोटर ट्रक बेच कर रोजी कमाता था। मोटर ट्रक किस शक्ति से ढौड़ती है इस का भी मुझे ज्ञान न था। यही नहीं, मैं कुछ जानना भी नहीं चाहता था। मुझे अपने घन्ध से नफरत थी। पश्चिम की ५६ वीं स्ट्रीट में स्थित कसारियों से भरे अत्यन्त सामान्य रूप से सजे कमरे में रहना मुझे पसन्द नहीं था। मुझे स्मरण है कि मेरी नेक टाइयों दीवालों पर छाँगी रहती थीं और जब मैं सवेरे बढ़लने के लिए नेकटाई लेने जाता तो कसारियों कमरे में चारों ओर भागती नजर आती। मुझे सस्ते और गन्दे रेस्ट्रा में मोजन करना अच्छा नहीं लगता था। वे भी कसारियों से भरे रहते थे।

प्रत्येक रात को मैं अकेला सरदर्द से चूर धर लौटता। इस सर टर्ड का कारण था - निरागा, चिन्ता, कठुता और विद्रोह। मुझ में विद्रोह इसलिये था कि कॉलेज के दिनों में जो सुनहले स्वप्न मैंने देखे थे वे दुःस्वप्न बन कर रह गए थे। यह भी कोई जिन्दगी थी? क्या यही वह महान उपकरण था जिसकी मैंने इतनी उत्सुकता से प्रतीक्षा की थी? क्या मेरे जीवन का अभिग्राह यही था कि मैं ऐसी नौकरी करूँ जो मुझे पसन्द न हो। कसारियों के साथ रहूँ, निकम्मा भोजन करूँ और भविष्य से कोई आशा न रखूँ!.. मेरी, कॉलेज के दिनों के, पुस्तके लिखने के, स्वप्न को साकार करने तथा पढ़ने लिखने के लिये अवकाश की कामना थी।

मुझे विदित था कि अपनी उस अनचाही नौकरी को छोड़ने से मुझे लाभ ही होगा, हानि नहीं। मेरी विपुल धन सचय करने की इच्छा नहीं थी, बिन्दु मैं जीवन को सार्थक बनाना चाहता था। सक्षेप में, मैं, उस अवस्था को पहुँच गया था जो महान निर्णय की अवस्था है और जिसका सामना प्रत्येक नवयुवक को जीविकोपार्जन का श्री गणेश करने के पूर्व करना पड़ता है। इसलिये मैंने अपनी जीवन-दिग्गज निश्चित कर ली। इस निर्णय ने मेरे भविष्य को पूर्णतया बदल दिया। इसने मेरे गत पैतीस वर्षों को सुखी बना दिया तथा अपनी काल्पनिक आकाशाओं से भी अधिक पुरस्कार प्रदान किया।

मेरा निर्णय यह था - जो काम मुझे पसन्द नहीं, उसे मैं नहीं करूँगा। मैंने चार वर्षों तक मिसारी के वारेन्सवर्ग के स्टेट टीचर्स कॉलेज में अध्ययन किया था और शिक्षक बनने की तैयारी की थी। इसलिये मैंने निश्चय कर लिया कि मैं रात्रि-शालाओं की प्रौढ़-कक्षाओं में अध्यापन कार्य करूँगा। तब मुझे दिन में अवकाश देहेगा। मैं पुस्तकें पढ़ सकूँगा, भाषण तैयार कर सकूँगा। उपन्यास एवं कहानियों लिख सकूँगा। मैं चाहता था कि “लिखने के लिये जीऊँ और लिख कर जीविको-पार्जन करूँ।

अब प्रश्न यह था कि रात्रि-शाला के प्रौढ़ों को कौन सा विषय पढ़ाऊँ ? मैंने अपने कॉलेज के प्रशिक्षण पर विचार किया और मुझे विदित हुआ कि कॉलेज में मैंने जो कुछ पढ़ा उस सब से अधिक व्यावहारिक लाभ मुझे अपने जीवन और व्यवसाय जन-वक्तृता के अनुभव और प्रशिक्षण के द्वारा प्राप्त हुआ । क्यों ? इसलिये कि इस से मेरी शीखता और अनास्था छुप्त हो गई और लोगों से व्यवहार करने में मुझे विश्वास और सहस्र प्राप्त हुआ । मैंने स्पष्ट रूप से समझ लिया कि नेतृत्व उस व्यक्ति को मिलता है जो खड़ा हो कर अपने विचार व्यक्त कर सके । मैंने कोलम्बिया विश्व-विद्यालय तथा न्यूयॉर्क विश्व-विद्यालय की रात्रि में सचालित जन-वक्तृता कक्षाओं में अध्यापन कार्य करने के हेतु आवेदन-पत्र मेजे, किन्तु उन विश्व-विद्यालयों को मेरी सहायता की अपेक्षा नहीं थी । वे अपना काम स्वयं ही चला लेना चाहते थे ।

उससे मुझे निराशा हुई किन्तु आज मैं ईकर को धन्यवाद देता हूँ कि उन्होंने मेरे आवेदन को ढुकरा दिया क्योंकि मैंने उसके बाद वाई. एम. सी. ए. की रात्रि-शालाओं में पढ़ाना आरम्भ किया जहाँ मैं अपने परिश्रम की सफलता के प्रत्यक्ष एवं शीघ्र प्रमाण प्रस्तुत कर सका । कैसी चुनौती थी वह मी ! प्रौढ़ विद्यार्थियों को कॉलेज की साल और सामाजिक मान की इच्छा थी इसलिये वे मेरी कक्षाओं में नहीं आते थे । वे केवल एक उद्देश्य से आते थे, वह यह कि उनकी समस्याओं का हल उन्हें मिल जाए । वे इस योग्य बनना चाहते थे कि किसी कारोबारी समा में खड़े होकर, भय से कोपे बिना अपने विचार व्यक्त कर सकें । सेल्समेन इस योग्य बनना चाहते थे कि अपना साहस बढ़ाव ने के लिए मकान के तीन चार चक्कर काटे बिना ही किसी कठोर ग्राहक का सामना कर सकें । वे अपने मैं सटुलन और आत्म-विश्वास का विकास करना चाहते थे । वे व्यापार में उच्चति करना चाहते थे और अपने परिवार के लिये अधिक धन कमाना चाहते थे । वे अपनी टयुशन-फी कित्तों में अदा करते थे और रिजस्ट न मिलने पर टयुशन-फी देना भी बन्द कर देते थे । मुझे मी बेतन नहीं मिलता था । लाभ पर परसेन्टेज मिलता था इसलिए अपना गुजर चलाने के लिये बड़ा व्यावहारिक होना पड़ता था ।

मुझे उस समय लगा कि अध्यापन कार्य करने में मुझे बड़ी असुविधा होती है किन्तु आज मैं महसूस करता हूँ कि मैं तब एक अमूल्य प्रशिक्षण प्राप्त कर रहा या । मैं अपने विद्यार्थियों को प्रेरणा देता और उनकी समस्याएँ सुलझाने में सहायता करता । मैं प्रत्येक सत्र को उच्चेक और उत्त्साहपूर्ण बनाए रखता ताकि विद्यार्थियों का आना जारी रहे ।

वह एक उत्साहवर्धक कार्य था । मुझे उससे रुचि थी । मैं यह देखकर चकित रह जाता था कि व्यापारी लोग कितनी जल्दी आत्म विश्वास का विकास करते हैं और कितनी जल्दी उनमें से कई तरफ़ी कर अच्छी आय बना लेते हैं । कमाओं को मेरी उच्चतम

आशाओं से भी अधिक सम्भवा लिल रही थी। तीन सब के अन्दर ही गई, एन. सी. ए. सत्या जो रात्रि के पाँच बाल्फ देने के लिये भी तैयार नहीं थी; नुझे परसेन्टेज ने हिंसाव से बीच रखे प्रति रात्रि देने लगा। आरन्म ने तो मैं जन-वक्तुवा की शिक्षा देता था जिन्हें ज्यों ज्यों वर्ष बीतते गए तो तो ने महसूस चर्ता गया कि प्रैदों को लोक-व्यवहार की शिक्षा और योग्यता की भी आवश्यकता थी। लोकव्यवहार पर लिखा गई ऐसा कोई भी उपयुक्त पुस्तक मैं नहीं जानता था इसलिए मैंने त्वयं इस विषय पर एक पुस्तक लिखा। वह पुलक आम तरीके में नहीं लिखा गई थी। कक्षाओं में पढ़ने-वाले प्रैद विद्यार्थियों के अनुमति के आधार पर उसकी रचना हुई थी। उस पुस्तक का नाम नैने 'हाउ टु बिन फ्रैंड्स एण्ड इन्स्ट्रुएन्स पिपुल' अर्थात् 'लोक-व्यवहार' रहा।

चूंकि वह पुस्तक मेरी प्रैद कक्षाओं के लिये-केवल पाठ्य पुस्तक के रूप में लिखी गई थी इसलिये नुझे त्वयं मैं भी आशा नहीं थी कि वह इतनी लोकप्रिय होगी। इसके अतिरिक्त नैने चार अन्य पुस्तकों भी लिख चुका था जो लोकप्रिय नहीं हुई थीं। इस दृष्टि से आज मैं उम्मतः उन लेखकों में से हूँ जो अपनी सम्भवा के द्वारा हैं।

ज्यों ज्यों वर्ष गुनरते गए मैं महसूस करने लगा कि उन प्रैद विद्यार्थियों की समस्याओं में से उनसे बड़ी समस्या थी 'चिन्ता'। नेरे विद्यार्थियों में से अधिकांश प्रबन्धन, सेल्समेन, इन्जीनियर और एकाउण्टेन्ट थे। सर्वा प्रकार के व्यवसाय और दब्बों के डे लोग थे और उन में से अधिकांश की अपनी समस्याएँ थीं। उन कक्षाओं में लियों भी थीं जो या तो व्यापार बरती थीं या गृहिणियाँ थीं। उनकी भी अपनी समस्याएँ थीं। इत्तिलिए लक्ष्य है जिसे 'चिन्ता' का परामर्श देते किया जाए। इस विषय पर लिखी गई पाठ्य पुस्तक की आवश्यकता महसूस हुई। इस बार निर्माण मैंने ऐसा पुस्तक की लोग की। न्यूयॉर्क अन्तर्राष्ट्रीय एवेन्यु एण्ड फॉर्ड सेक्यूरिटी ट्राइंट पुस्तकालय में मैं गया और खोज करने पर वह जानकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि 'चिन्ता' विषय पर लिखी गई केवल ब्रैंड पुस्तकों वहाँ नी सूची मैं थी। नुझे यह जानकर ग्रस्तता हुई कि कैंडो-नॉडों पर लिखी गई एक सौ नवार्सी पुस्तकों वहाँ थीं। उन पुस्तकों की सख्त्य चिन्ता पर लिखी गई पुस्तकों की सख्त्य से लगभग नौ गुना अधिक थी। है न यह नहीं की बात। चूंकि चिन्ता मानवता के सामने सबसे बड़ी समस्या है। क्या आप नहसून नहीं करते कि देश का प्रत्येक उच्च विद्यालय एवं कॉलेज 'चिन्ता' जो कैम्पस रोका जाए। इट विषय ओ पाठ्यक्रम में सम्मिलित कर ले। देश में कोई भी ऐसा कॉलेज नहीं है जिस में एक वर्जे के लिए भी इस विषय को पढ़ाया जाता हो। मैंने तो कम से कम ऐसे कॉलेज का नाम नहीं जुना। डेविड सोवरी ने अपनी पुस्तक 'हाउ डु वरी सफ्टसेक फूर्डी,' (उक्तव्या पूर्वक चिन्ता इसे की जाए) में लिखा है कि,

“एक किंवदे रटने वालों में नाच-गान के लिये आवश्यक व्यावहारिक तैयारी की जितनी कमी होती है उतनी ही कमी हम में व्यावहारिकता के लिये आवश्यक तैयारी की होती है और उसी कम तैयारी के साथ हम प्रौढ़ता में प्रवेश करते हैं।” — लेखक ने इस में कोई आश्वर्य की बात नहीं कही है और इसका परिणाम यह होता है कि हमारे अस्तालों के आधे से अधिक बीमार स्नायु एवं मनोवेग जन्य व्याधियों से पीड़ित होते हैं।

मैंने न्यूयॉर्क के सार्वजनिक पुस्तकालय में रखी हुई उन वाईस पुस्तकों को पढ़ा और इसके अतिरिक्त ‘चिन्ता’ पर लिखी गई जितनी भी पुस्तकें मिल सकी मैंने खरीद लीं। किन्तु उन पुस्तकों में से एक भी ऐसी नहीं निकली जिसे मैं अपनी कक्षा के ग्रौट विद्यार्थियों के लिए पाठ्य पुस्तक के रूप में प्रयोग में लाता। इसलिए मैंने स्वयं एक ऐसी पुस्तक लिखने का निश्चय किया।

सात वर्ष पूर्व मैंने इस पुस्तक को लिखने की तैयारी की। सो कैसे? समय समय पर दर्शनिकों ने चिन्ता के विषय में जो कुछ लिखा है उसे मैंने पढ़ डाला। कन्स्युसियस के समय से लेकर चर्चिल के समय तक लिखी गई सभी जीवनियाँ मैंने पढ़ डालीं। मैं सभी तपकों के प्रमुख व्यक्तियों, जैसे-जैक डेम्प्सी, जनरल ओमर ब्रेडले, जनरल मार्क क्लार्क, हेनरी फोर्ड, एलिनोर रूजवेल्ट और दोरोथी डिक्स को मिल चुका हूँ किन्तु वह केवल आरम्भ था।

मैंने अन्य कुछ ऐसे प्रयत्न भी किये जो इन्टरव्यु और पठन-पाठन से अधिक महत्वपूर्ण थे। मैंने पॉच वर्ष तक अपनी ग्रौट कक्षाओं की प्रयोग शाला में चिन्ता पर विजय पाने के लिये काम किया। जहाँ तक मैं जानता हूँ वह प्रयोग शाला ससार में अपने ढग की पहली एवं एक मात्र प्रयोग शाला थी। हमने, विद्यार्थियों को, चिन्ता रोकने के लिये कुछ नियम दिये और उन नियमों का अपने जीवन पर प्रयोग करने के लिये कहा और उनके जो परिणाम निकले उनके विषय में कक्षाओं में विचार विमर्श किया। अन्य विद्यार्थियों ने भी इस सम्बन्ध में भूतकाल में जो पद्धतियाँ अपनायी थीं, उनके बारे में विवरण प्रस्तुत किये।

इस अनुभव के परिणाम स्वरूप ‘चिन्ता को कैसे जीता जाए’ इस विषय पर मेरे ख्याल से मैंने ससार के अन्य कीसी भी व्यक्ति से अधिक बात-चीत सुनी। इसके अतिरिक्त ‘चिन्ता को कैसे जीता जाए?’ इस विषय पर मैंने सेकड़ों भाषण सुनें। ये भाषण छाक छारा भेजे गये थे। ये वे भाषण थे जो समूचे कनाडा और अमेरिका के एक सौ सत्तर से भी अधिक शहरों में सचालित हमारी कक्षाओं में दिये गये थे, तथा जिनके लिये पुस्तकार दिये गये थे। इस प्रकार यह पुस्तक किसी बन्द कमरे की उपज नहीं है। और न यह कोई चिन्ता को जीतने के विषय में कोई बौद्धिक प्रबन्ध ही है, बल्कि मैंने, हजारों

प्रौढ़ोंने चिन्ता को किस प्रकार जीता इस विषय पर एक सुधित धारा-प्रवाह विवरण लिखने का प्रयास किया है। यह बात निदच्चय है कि यह पुस्तक व्यावहारिक है...

मुझे यह बतलाते हुए खुशी होती है कि इस पुस्तक में कीसी भी काल्पनिक अथवा अस्पष्ट अपरिचित क, स, ग की कहानियाँ नहीं हैं जिन्हें कोई पहचान न सके। कुछ इकठे दुक्के किसीं को छोड़ भर इस पुस्तक में व्यक्तियों के नाम और पते दिये गये हैं। यह पुस्तक प्रमाणित विवरण है और इसकी साख है।

फ्रेंच दार्शनिक वेलेरी के अनुसार विज्ञान सफल परिणामों का एक सकलन है। उसी प्रकार यह पुस्तक भी हमारे चिन्तापूर्ण जीवन से छुटकारा पाने के लिये सफल और प्रमाणित नुस्खों का एक सकलन है। फिर भी मैं आपको एक बात कह देना चाहता हूँ और वह यह कि इस पुस्तक में आपको नई बात नहीं मिलेगी, किन्तु आपको बहुत सी ऐसी बातें अवश्य मिलेंगी जिनका आम तौर से व्यवहार नहीं हुआ है। जहाँ तक हमें नई बातों की जानकारी की आवश्यकता नहीं रहती एक पूर्ण जीवन विताने के लिये हम पहले ही ते पर्याप्त बातें जानते हैं। हम सबने 'गोल्डन रुल' और 'द सरमन ओन द माउन्ट' पढ़े हैं। हमारी कठिनाई अज्ञानता न होकर जड़ता है। इस पुस्तक का उद्देश्य यह है कि पुरातन एवं मूलभूत सत्य को फिर से लिखा जाए, उसकी व्याख्या की जाए, उसका प्रवाह निर्धित किया जाए तथा उसे बातावरण के अनुकूल बनाया जाए और आपकी जड़ता मिटा कर उन सत्यों के प्रयोगों के लिये आपको प्रेरित किया जाए।

आपने यह पुस्तक, यह बात पढ़ने के लिये नहीं ली कि यह पुस्तक कैसे लिखी गयी है। आप इसकी व्यावहारिकता देखना चाहते हैं। ठीक है ! पहले इस पुस्तक के चबालीस पेज पढ़ जाइये यदि उन चबालीस पृष्ठों के पढ़ लेने के बाद मैं चिन्ता को रोकने के लिये और जीवन का आनन्द उठाने के लिये नर्या शक्ति एवं प्रेरणा न मिले तो आप इसे रद्दी की टोकरी में ढाल दीजिये। यह पुस्तक आपके लिये बेकार है।

डेल कारनेगी

विषय — सूची

पान नं.

प्राक्कथन — यह पुस्तक क्यों और कैसे लिखी गई

भाग १

चिन्ता सम्बन्धी जानने योग्य मौलिक तथ्य

१. आज की परिषि में रहिये	१
२. चिन्ताजनक परिस्थितियों को सुलझाने की चमत्कारी विधि	११
३. चिन्ता आप के साथ क्या कर सकती है	१८

भाग २

चिन्ता-विश्लेषण की मूल रीतियाँ

४. चिन्ताकारक समस्याओं का विश्लेषण एवम् समाधान करने की रीति	३०
५. इस विधि से आपकी पचास प्रतिशत व्यावसायिक चिन्ताएँ दूर हो जाएँगी	३७
इस पुस्तक से अधिक से अधिक लाभ उठाने के नौ सुझाव	४२

भाग ३

चिन्ता आपको मिटा दे इसके पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिटा सकते हैं

६. चीन्ता को दिमाग से बाहर कैसे खदेढ़ी जाए	४६
७. अपने को धुन से बचाइये	५५
८. यह नियम आपकी अनेक चिन्ताओं का परिहार कर देगा	६१
९. होनी को स्वीकार कीजिए	६७
१०. चिन्ता से होनेवाली हानि को सीमित कर दीजिये	७६
११. हयेली पर सरसो उगाने की कोशिश न कीजिये	८२

भाग ४

मन में सुख-नान्दि रखने की सात विधियाँ

१२. ये शब्द आपकी जिन्दगी बदल देगे	८८
१३. जैसे के साथ तैसा करके हानि मत उठाइये	१००
१४. नेकी कर कुएँ में डाल	१०८
१५. क्या आप अपनी नियामतों का सौदा करेंगे	११४
१६. मन में सुख शान्ति रखने के सात उपाय	१२०

१७. जीवन के खटात को मिठास में बदल दो	१२७
१८. चौदह दिनों में मनकी उदासी दूर करने का उपाय	१३४

भाग ५

चिन्तापर विजय पाने के स्वर्गिम नियम

१९. मेरे माता-पिता ने चिन्ता को कैसे जीता	१४८
---	-----

भाग ६

आलोचना की चिन्ता से दूर रहने का उपाय

२०. याद रखिए शूत कुत्ते को कोई लात नहीं मारता	१६६
२१. यह उपाय कीजिए तो आलोचना से आपको हुँख नहीं पहुँचेगा	१६९
२२. मेरी भूलें	१७३

भाग ७

छ: विधियाँ जो आपकी चिन्ता और यकान दूर कर आपको प्रफुल्लित रखेंगी	
२३. यकान कीजिए ताकि आप अधिक काम कर सकें	१७९
२४. आपकी यकान का कारण क्या है । तदर्थ आप क्या कर सकते हैं	१८३
२५. यकान से दूर रहकर गृहिणी अपने यौवन को कैसे अनुष्ण बनाए रखें	१८७
२६. यकान एवं चिन्ता रोधक उपयोगी एवं व्यावहारिक आदतें	१९३
२७. यकान, चिन्ता तथा रोप उत्पन्न करनेवाली मनःस्थिति को मिठाने के उपाय	१९८
२८. अनिद्रा की चिन्ता से कैसे बचा जाय	२०६

भाग ८

प्रसन्नता एवं सफलता देने वाला काम कैसे खोजा जाय

२९. जीवन के दो महत्वपूर्ण नियंत्रण	२१३
------------------------------------	-----

भाग ९

३०. आपकी ये सत्तर ग्रतिशत चिन्ताएँ	२२१
------------------------------------	-----

भाग १०

मैंने चिन्ता पर विजय कैसे पाई

बच्चीस सच्ची कहानियाँ

छः बही विपत्तियों ने मुझ पर एक साथ हमला खोल दिया था	२३३
लेखक :— सी. आई. व्हेकवुड	
केवल एक घण्टे में ही मैं घोर आशावादी बन सकता हूँ	२३५
लेखक :— प्रसिद्ध अर्थशास्त्री रोजर डब्ल्यू. वेसन	
हीन भावना से मेरा पिछ कैसे छूटा	२३६
लेखक :— एल्मर टॉमस	
मैं अलाह के बारीचे में रहता था	२४०
लेखक :— आर. बी. सी. योडले	
वे पाँच विचियों जिनका मैं चिन्ता मिटाने के लिये प्रयोग करता हूँ	२४३
लेखक :— प्रा. विलियम लियोन फेल्स	
मैंने कल मी मुसीबतों का मुकाबला किया है और आज मी कर	२४५
सकता हूँ	
लेखिका :— डोरोथी डिक्स	
मुझे सबेरे तक जिन्दा रहने की उम्मीद नहीं थी	२४७
लेखक :— जे. सी. पीने	
मैं व्यायाम गाला में मेहनत करता हूँ और सैर ने जाता हूँ	२४८
लेखक :— कर्नल इडी इगान	
वर्जीनिया टेक्निकल कॉलेज में मैं चिन्ता का पिटारा बना हुआ था	२४९
लेखक :— जिम वर्डसाल	
मैं इस वाक्य के सहारे जी रहा हूँ	२५१
लेखक :— डॉक्टर जोसेफ आर सीज	
मैं रसातल में पहुँचकर भी जिन्दा रहा	२५२
लेखक .— ट्रेड पुरिक्सन	
मैं भी कभी दुनिया के महान् मूर्खों में से एक था	२५३
लेखक — परसी एच. ब्हाइटिंग	
मैंने अपनी आमद का जारिया हमेशा खुला रखा	२५४
लेखक :— जैन ऑट्री	
यह बाणी मैंने भारत में बुनी थी	२५७
लेखक :— है. स्टेन्ले जोन्स	
जब शरिफ भेरे द्वार पर आए	२५९
लेखक :— होमर क्रोय	

चिन्ता जैसे प्रबल शत्रु से मेरा संघर्ष	२६२
लेखक :— डॉप्सी	
मैंने अनाथालय से दूर रहने के लिए भगवान से ग्राधना की	२६३
लेखिका :— फेयरीन हॉलटर	
मेरा व्यवहार उन्मादग्रस्त त्वी का - सा था	२६४
लेखक :— केमेरोन शिप	
अपनी पति को रक्खियाँ धोते देख कर मैंने चिन्ता का परित्याग करना सीखा	२६७
लेखक :— रेवरेन्ड विलियम बुड	
व्यस्त रहने में मुझे अपनी समस्या का हल मिला	२६९
लेखक :— डेल हुजेस	
समय घुहत-सी समस्याओं को अपने आप हल कर देता है	२७०
लेखक :— लुई. टी. मोन्टेन्ट जुनियर	
बोलने और हिलने - हुलने की मुझे मनाई थी	२७२
लेखक :— जोसेफ - पूल - रथान	
जब मैं एक काम हाथ में लेता हूँ तब दूसरे काम की चिन्ता विल्कुल छोड़ देता हूँ	२७३
लेखक :— ऑर्डर्स टीड	
यदि मैंने चिन्ता का परित्याग न किया होता तो कभी का कब्र में लेट गया होता	२७४
लेखक :— कोनी मेक	
'एक ही साथे सब साथे सब साथे सब जाए'	२७५
लेखक :— जॉन हॉमर मीलर	
अब हैश्वर मेरा पथ-ग्रदर्शक है	२७६
लेखक :— जोजफ एम. कोटर	
जॉन डी. रोकफेलर के पैतालीस वर्ष	२७८
काम सम्बन्धी पुस्तक पढ़ने के कारण मेरा दाम्पत्य जीवन नष्ट होते होते बच गया	२८५
लेखक :— वी. आर. डब्ल्यू	

मैं शनैः शनैः आत्म-हनन कर रहा था क्योंकि मुझे आराम करना नहीं आता था	२८७
लेखक :— पॉल सेम्सन	
एक सच्ची चमलकारपूर्ण घटना	२८८
लेखक :— श्रीमति जॉन वर्गर	
धनका	२८९
लेखक :—जैरेक सोलनर	
मैं इतनी चिन्तित रहती थी कि अडारह दिनों तक मोजन का एक ग्रास भी नहीं लिया	२९०
लेखिका :— केथरीन हॉलकोम्ब	

चिन्ता सम्बन्धी जानने योग्य मौलिक तथ्य

—○○—

१ : आज की परिधि में रहिये

सन् १८७१ के बसन्त की बात है; एक नवयुवक ने एक पुस्तक पढ़ी। उसके एक वाक्यने उसके भविष्य को अल्पन्त प्रभावित किया। यह युवक मॉन्ट्सियल जनरल हॉस्पिटल में चिकित्सा-शास्त्र का विद्यार्थी था। इसे निर्णयिक परीक्षा में सफलता प्राप्त करने की बहुत चिन्ता थी। क्या करे? कहाँ जाए? चिकित्सक वृत्ति कैसे स्थापित करे तथा चांचिकोपार्जन कैसे करे? ऐसी कई चिन्ताएँ उसे थेरे रहती थीं।

उस वाक्य ने उसे इतना प्रभावित किया कि वह अपने समय का एक यगत्वी चिकित्सक बन गया। उसने विद्व-विख्यात 'जॉन्स हॉपकिन्स स्कूल ऑफ मेडिसिन' का नगठन किया तथा ऑस्फोर्ड के चिकित्सा शास्त्र विभाग में रेजिस्ट्र ग्राव्यापक नियुक्त हुआ। विट्टि साम्राज्य के चिकित्सा देवत के किसी भी व्यक्ति को प्रदत्त वह सर्वोच्च सम्मान था। इंग्लैण्ड और संस्कृत ने उसे 'नाइट' की उपाधि से विभूषित किया था और उसकी मृत्यु के उपरान्त एक हजार चार सौ छियासठ पृष्ठों के दो बृहत् ग्रंथों में उसकी चीवन-कथा भी लिखी गयी थी।

वह युवक था सर विलियम ओसलर तथा टॉमस कार्लाइल का जो वाक्य उसने १८७१ के बसन्त में पढ़ा, वह यह था कि, "दूरस्थ तथा सदिगंध कार्यों को छोड़, सन्निकट एवं निभित कार्यों को दूरस्थ में लेना ही हमारा मुख्य ध्येय होना चाहिये।"

वयालीस वर्षे उपरान्त बसन्त की स्लिंग रात्रि में सुमन-त्तौरम से सरावोर कॉलेज के अचल में सर विलियम ओसलर ने येल विद्विद्यालय के छात्रों के समझ भाषण करते हुए बताया कि वह स्वाभाविक ही है कि मेरे जैसा व्यक्ति, जिसने एक लोकप्रिय पुस्तक लिखी हो तथा जो चार विद्विद्यालयों में प्राव्यापक रह चुका हो, कुंडाग्र बुद्धि एवं प्रतिभा नपन्न रमणा जाए किन्तु ऐसी बात नहीं है। मेरे अनन्य मित्र जानते हैं कि मेरी बुद्धि किरना सामान्य है।

फिर उनका सफलता का रहस्य क्या था? वह या उनका 'आज की परिधि में रहना।' इस सूत्र का आधिर आवश्य क्या है? येल में किये गये उनके उस भाषण के कुछ वर्ष पूर्व की बात है—सर विलियम ओसलर ने एक विद्यालय पोत पर एटलाइक पार किया था। पोत पर उन्होंने देखा कि उसके अग्र मच पर खड़ा कसान बटन ढाका और उसकी कलं खड़खड़ा उठती और पोत के विमिज्ज विभाग तत्काल एक दूसरे सं जड़कर सर्वथा अलग हो जाते। इस यत्र-क्रिया का उल्लेख करते हुए सर विलियम ओसलरने येल छात्रों को बताया कि, 'आपमें से प्रत्येक का गरीर-न्यत्र उस पोत के थंडे से कहाँ अधिक विचित्र है तथा उससे भी अधिक लम्बी

यात्रा के हेतु सबकठ हूँ। अतः मेरा आपसे आग्रह है कि आपमी आपने इस यत्र पर नियन्त्रण रखना सीखिये जिससे कि आप आज की परिधिमें रह सके और आपमी जीवन यात्रा सुगंधित हो जाए। अपने मस्तिष्क-यत्र का बटन ढांग कर मृत व्यनीत और अजात भविष्य को लोह कपाठों में जट दीजिये। जीवन के प्रत्येक स्तर पर यह प्रयोग कीजिये और आपको विदित होगा कि आज के लिये आप सर्वथा सुगंधित हैं।

"वांती ताहि विचारारदे। ज्यों कि इम वांती की चिन्ताने कितनी दी नूढ़ात्माओं को कराल काल की राह पर ढक्केल दिया है। विगत और आगत का भार एक साथ बर्तमान में दोफुर चलने वाला प्रचण्ड पराकर्मी भी लद्दखड़ा जाता है। आगन को भी विगत ही की तरह दृट्टा से भूल जाइये। आपका, 'कल आज है। या, कल नाम की कोई चीज है ही नहीं। मानव की मुक्ति बर्तमान से है। भविष्य की चिन्ता उसने वाले की गक्कि व्यर्थ में नष्ट होती है। मानसिक कर्त्त्व और स्नायु कष्ट उसके पीछे लग जाते हैं.. अतः मेरा आपसे आग्रह है कि आगत और विगत को नकार-अन्दाज कर आज की परिविम में रहने के अव्यस्त होइये।"

तो क्या डाक्टर ऑस्टलर का अभिप्राय यह था कि इम भविष्य के लिये कोई आयोजन ही न करें! नहीं, ऐसा बात नहीं है। इस पहलू पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने स्वयं अपने उस भाषण में बताया था कि भविष्य के लिये सम्यक् आयोजन करने का उपयुक्त उपाय तो यही है कि इम अपनी समझ बुद्धि और अद्यम उत्साह के साथ आज का कार्य उच्चम रीतिसे करने में जुट जाए।

सर विलियम ऑस्टलर ने येल छात्रों को सलाह दी कि वे अपनी दिनचर्यों इसा की इस प्रार्थना के साथ आरम्भ करें—“हे प्रभु केवल आज का भोजन खुटा दे।”

ध्यान दीजिये, यह प्रार्थना केवल आज के भोजन के लिये ही है इसमें कल की आसी रोटी की शिकायत नहीं है, न इसमें यही कहा गया है कि ‘हे प्रभु यदि सूखा पड़ गया तो आगमी पवस्प में रोटी कहाँ से नर्सीब होगी या कहाँ रोजी जारी रही तो मेरा उदरपोषण कैसे होगा?’

इस प्रार्थना में केवल आज की रोटी की ही याचना है इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं। आज की रोटी ही आपकी अपनी है।

वर्षों पहले की बात है—एक निर्धन दार्शनिक था, वह किसी पथरीले प्रातर में भटक रहा था। वहाँ के निवासी बड़ी कठिनाई से अपना जीवन निर्वाह करते थे। एक दिन एक पहाड़ी पर, वे लोग उसके आस पास जमा हो गये। दार्शनिकने उनके समक्ष भाषण किया। उस भाषण को कदाचित् अब तक सब से अधिक उचृत किया गया है। सदियों से उक्त भाषण के वे शब्द निरन्तर गूजते चले आ रहे हैं। उस दार्शनिक का कथन था, “कल की चिन्ता द्योइ दो। कल अपनी मुख आप ही लेगा। आज की कठिनाइयों ही आज के लिये क्या कम है?”

'कल की चिन्ता छोड़ दो, ईसा के इन शब्दों को सिद्ध पुरुष की बाणी अथवा पूर्वी गत्स्यवाद कटकर कर्दे लोग टाल देते हैं। उनका करना है "कल की चिन्ता तो करनी ही पड़ेगी, परिवार की सुरक्षा के लिये थीमा भी कराना ही होगा, दृद्धावस्था दें लिये बचत भी करनी होगी।"

ठीक है भविष्य के लिये योजनाएँ अवश्य बनाइए, पर पहले प्रसु ईसा के बचनों ना तात्पर्य समझने की भी तो कोशिश कीजिये। कठिनाई यह है कि तीन सौ वर्ष पूर्व अनुवादित ईसा के शब्दों का आज भी वही अर्थ लगाया जाता है जो समाट जन्म के शासन काल में लगाया जाता था। तीन सौ वर्ष पूर्व विचार का अर्थ प्रायः चिन्ता ने लगाया जाता था। यदि ईसा के अभिप्राय को कहा सही सही उद्धृत किया जाए है तो वाद्यल के आधुनिक स्फरण में। जिसमें कहा गया है कि "कल की चिन्ता छोड़ दो।"

कल पर विचार अवश्य कीजिये, उस पर मनन कीजिये, योजनाएँ बनाइये, तेयारियों कीजिये, किन्तु उसके लिये चिन्तित भत होइये।

युद्ध काल में हमारे सेनापति, कल के लिये योजनाएँ बनाते थे पर वे उसके लिये चिन्तित नहीं होते थे। अमरिकी नौ सेना के निर्देशक एडमिरल अनेस्ट किंग कहा करते थे कि "मैंने उपलब्ध उत्तम साधनों से सज्जित अपने बीर सैनिकों को श्रेष्ठ मिशन पर भेजा है और यही मैं कर सकता हूँ।"

"यदि पोन छूट जाए तो मैं उसे ऊपर नहीं ला सकता। यदि उसे छूटना है तो वह छूटेगा ही। मैं उसे रोक नहीं सकता। जो हो चुका उस पर सिर पीटने से तो यही अच्छा है कि आगे की समस्याओं पर विचार किया जाए। यदि मैं ऐसी उल्लंघनों को अपने पर हावी होने दूँ तो मेरा तो जीना ही मुश्किल हो जाए!"

चाहे युद्ध में हो चाहे गान्ति में, सही और गलत विचार धारा में सुख्य अन्तर यही है कि सही विचार धारा प्रयोजन और परिणाम पर आधारित रहती है और हमें रचनात्मक कार्य-विधि की ओर प्रेरित करती है। इसके विपरीत गलत विचार धारा प्रायः उद्देश और स्नायु विघटन का हेतु बनती है।

हाल ही में मने न्यूयॉर्क टाइम्स के प्रकाशक आर्थर हेज सल्लावर्गर से भेट की गई। उन्होंने मुझे बताया कि युरोप में द्वितीय महायुद्ध के छिड़ने के समय वे अपने भविष्य के विपर्य में इतने चिन्तित हो गये थे कि उनकी नींद तक हराम हो गयी। प्रायः अर्ध रात्रि के समय उठ कर वे केनवास और रग लिये शीशे के सामने जा चंटते और क्षणी तस्वीर बनाने का प्रयास करते। चिक्कारी के सम्बन्ध में उनका कोई अनुभव नहीं था किन्तु अपने मस्तिष्क से चिन्ता हटाने के लिये वे जैसे - तैसे कुछ बनाही लेते थे। उन्होंने आगे बताया कि एक चर्च में हुए प्रवचन को सून्न रूप में प्रहण करने के उपरान्त ही वे चिन्तामुक्त हो ग्रान्ति से जी सके। वह प्रवचन इस प्रकार था—

‘प्रगति का एक चरण ही पर्याप्त है ।’

सहारा दे ज्योतिमैय
विचलित न कर
अधिक की कामना नहीं करता
प्रगति का एक चरण ही पर्याप्त है ।

उन्हीं दिनों युरोप में एक युवक सैनिक भी यही उपदेश प्रहण कर रहा था। यह युवक बाल्टीमोर अर्त्तगत मेरीलैण्ड का निवासी था। टेड वैंगरमिनो उसका नाम था। थकान से सधर्पे करते करते वह अत्यन्त त्रस्त हो चुका था।

टेड वैंगरमिनो लिखता है कि—“सन् १८४५ के अप्रैल में, मैं, अत्यन्त चिनित रहा और परिणाम स्वरूप मुझे आत उल्टने (Spasmodic Trains-vaginum) की बीमारी हो गयी। इस बीमारी में रोगी को असहा पीड़ा होती है। यदि उस समय युद्ध समाप्त न हो गया होता तो निश्चय ही मेरा अन्त हो जाता। उन दिनों मैं १४ वीं इन्फेक्शनी डिविजन में अनायुक्त अधिकारी के पद पर काम करता था और सर्वथा थक चुका था। उन दिनों मेरा एक काम तो उन सैनिकों को पजीबद्ध करना था जो या तो युद्ध में काम आ चुके थे, या लापता थे या किर अस्पताल में भरती किये जा चुके थे। दूसरा काम अपने तथा शत्रुपक्ष के सैनिकों की उन लाशों का पता लगाना था जिनको मार काट के दरमियान उथली कश्मों में गाढ़ दिया गया था। मुझे उन सभी सैनिकों की निजी सामग्री को इकट्ठा कर उनके मातापिता अथवा अन्य लिकट के सम्बन्धियों के पास भेजना पड़ता था, क्योंकि उस सामग्री का उनके लिकट विशेष महत्व था। मुझे सदा ही यह चिन्ता लगी रहती थी कि कहाँ हम गम्भीर भूलें न कर बैठे। मैं सोचता रहता, क्या मैं कभी अपने काम से पार पा सकूँगा? क्या मैं अपने बच्चे को अपनी गोद में लेने जी सकूँगा? आदि कई चिन्ताओं ने मुझे इतना निर्बल बना दिया था कि मेरा तीस पौँछ बजन घट गया। मेरी उद्विनता विक्षिप्तता की सीमा तक पहुँच गई। मैं कंकाल मात्र रह गया और ऐसी दशा में घर लौटने के विचार मात्र से छिह्न उठता। मेरा धैर्य जाता रहा, मैं बात बात में रो पड़ता था। मेरी अगान्ति इतनी बढ़ गयी थी कि एकान्त याते ही मेरे औसू वरस पढ़ते। वसा युद्ध के आरम्भ में तो मैं अक्सर रोया करता था। इस जीवन में अपनी प्रांतिक्षया को पुनः प्राप्त करने की आशा मैं छोड़ चुका था।

“अन्त में एक सैनिक अस्पताल में मुझे मर्ती होना पड़ा, जहाँ इस दारूण अवस्थासे मुझे छुटकारा मिला। एक सैनिक डाक्टर ने अपने अमूल्य परामर्श द्वारा मेरे जीवन की दिग्गज बदल दी। जॉच के उपरान्त उसने बताया कि बीमारी का कारण मानसिक है। डाक्टर ने कहा—“देखो टेड, जीवन एक बालु घड़ी (Hour glass) के समान है। यह तो तुम जानते ही हो कि बालु घड़ी के शिखर पर सेंकड़ों बाल्क कण सन्तुष्ट रहते हैं और वे शनैः शनैः घटिका की सकड़ी

गद्यन से होकर समान क्रम से निकलते रहते हैं। बालु कणों के इस क्रम को हम घड़ी को तोड़े-फोड़े बिना नहीं बदल सकते। ऐसाही क्रम हमारे जीवन में भी है। अपनी दिनचर्या का श्रीगणेश करते समय हमारे सामने सैकड़ों ऐसे काम आते हैं जिन्हें हम तत्काल ही पूरा करना चाहते हैं। यदि हम उन्हें घड़ी की क्रमिकता के अनुल्प दिन भरमें एक एक करके पूरा न करें तो निश्चय ही हमारा शारीरिक और मानसिक ढाढ़ा ढूट जाए। उस दिन से आज तक मैं डॉक्टर के उस 'एक ही साथे नव सबे' के दर्शन का प्रयोग करता आ रहा हूँ। डॉक्टर के उस परामर्श ने, युद्ध काल में शारीरिक एवं मानसिक विघटन से मुझे बचा लिया और उसने मेरे वर्तमान व्यवसाय में भी बढ़ा योग दिया। आलकल में वाल्टीमोर की 'कॉमार्शीयल क्रेडिट कम्पनी' में स्टॉक कन्ट्रोल के छार्क का काम करता हूँ। अपने इस व्यवसाय में भी मैंने उन्हीं युद्धकालीन उलझनों को पनपते देखा। काम बहुत ज्यादा था और समय कम। हमारे पास स्टॉक की कमी थी। नये फॉर्म बनाना, स्टॉक की व्यवस्था करना, पते बदलना, पुराने कार्यालयों को बद्ध कर नये कार्यालय खोलना, आदि कई काम सर पर चढ़े हुए थे। पर घबराने या मुँह लटकाने के बजाय मुझे डॉक्टर के उन शब्दों 'एक ही साथे नव सबे' का सरण हो आया। कई बार मैंने उन शब्दों को दोहराया और उनकी प्रेरणासे अपने कार्य को पूर्ण कुशलता से सम्पन्न किया। तबसे मुझे उस युद्धकालीन मानसिक उद्गेलन का शिकार कभी नहीं होना पढ़ा।

हमारे वर्तमान जीवनकी विवितता में से एक यह भी है कि अस्पतालों में आधे से अधिक स्थान उन रोगियों के लिये रहते हैं जो लायु रोग अथवा मानसिक रोग ने पीटित रहते हैं; और जो भूत और भविष्य की विन्ता में पिस कर रह गये हैं। उन रोगियों में से अधिकांश आज भी लुखद एवं उपयोगी जीवन व्यतित करते यदि वे दृष्टा या सर विलियम ओसलर के उन शब्दों पर ध्यान देते। जिनमें क्रमगत: 'कल की विन्ता छोड़ो' और 'आज की परिधि में रहो' की सलाह दी गयी है।

अभी हम भूत और भविष्य के सघि-स्थल पर खड़े हैं। एक ओर विशाल भूत है जो कभी बापस नहीं आयगा और दूसरी ओर भविष्य है जो तेजी से हमारी ओर बढ़ रहा है। वर्तमान की उपेक्षा करके पछ मात्र के लिये भी हम उन दोनों दुश्मां में से किसी एक के होकर नहीं जी सकते। ऐसे प्रयास से हमारा शारीरिक एवं मानसिक हास हो जाता है। अतः जिस काल में हमारे लिये रहना सम्भव हो, उसी काल ने रह कर हम सन्तोष कर देना चाहिये। इत विषय में रॉबर्ट लुई ईस्टीवन्सन ने लिखा है कि - "भारी से भारी बोझ भी 'आज के लिये' तो कोई भी ढो सकता है। चाहे कोई भी हो एक दिन के लिये तो कठिन से कठिन परिश्रम कर ही लेता है। मूर्खता तक तो कोई भी व्यक्ति मिठास, वैर्य, स्लेह और पवित्रता से रह सकता है। और इसी को जीना कहते हैं। जीवन की हम से यही अपेक्षा है।"

एक दिन के लिये अथवा 'आज के लिये जीना सीखने के पूर्व, ८१५ कोर्ट स्ट्रीट सारीनाम गीचीगन की श्रीमती ई. के शीख्स हताग होकर आत्महत्या

करने पर उतार होगयी थीं। अपनी बीती सुनाते हुए श्रीमती शील्डस ने बताया कि “ १८३७ में मेरे पति का देहान्त हो गया था, मैं बहुत दुःखी थीं। पास में कौड़ी भी न थी। मैंने केन्साल के रोच फ्लावर कम्पनी के मालिक श्री लियो रोच से नौकरी देने के लिये प्रार्थना की। उनके आधीन मैं पहले भी काम कर चुकी थी इसलिए पहले वाला काम मुझे फिर मिल गया। पहले मैं देहात और कस्टों के स्कूल बोर्डिंस को पुस्तकें बेचकर अपनी जीविका कमाती थी। मेरे पास उस समय मोटर थी जिसे मैंने अपने पति की बीमारी के दिनों में बेच दिया था। किन्तु इस बार फिर मुझे मोटर खरीदनी पड़ी। महामुद्दिकल से जो पूँजी मैं जमाकर पाई थी उसे देने के बाद, बची रकम की किश्तें तय कर के एक मोटर खरीद ली और पुस्तकें बेचने का काम फिर से शुरू कर दिया।

“ मेरा अनुमान था कि इस प्रकार अपने को काम में लगाकर निराशा से छुटकारा पा जाऊँगी। किन्तु, अकेले गाड़ी चलाना, अकेले भोजन करना मेरे लिये बोक्षिल हो उठा और फिर लाभ की दृष्टि से भी जिस क्षेत्र में मैं काम करती थी वह बेकार था। यहाँ तक कि मोटर की किश्तों का अल्प भुगतान करना भी मेरे लिये कठिन हो गया।

“ १९३८ के बसन्त में, मैं, वार्सेलिंज के बाह्य प्रान्तर भिसौरी में काम करती थी। वहाँ की सड़कें बड़ी ऊबढ़-खाबढ़ थीं, वहाँ के स्कूल विपन्नावस्था में थे। मुझे अपना एकाकीयन इतना खलने लगा कि मैं हताश होकर आत्महत्या करने के लिये उद्यत हो गयी। जीवन में सफलता की कोई आशा न थी। और न ही कोई मोह था कि जिसके लिये जीती। निय सबरे अपनी दिनचर्या आरम्भ करने में बड़ा भय लगता था। किसी न किसी बात का डर लगा ही रहता था—मोटरकार की किश्तें अब तक नहीं चुका पायी थीं। घर का किराया भी देना था, खानेपीने के लिये कुछ या ही नहीं। इधर स्वास्थ्य भी निर रहा था और उधर डाक्टर को देने के लिये दमढ़ी भी पास नहीं थी, ऐसी थी मेरी अवस्था। किन्तु उस अवस्था में यदि किसीने मुझे आत्महत्या के प्रयत्नों से रोका तो इन दो बातों ने — मेरी मृत्यु से मेरी बहन को गहरा धक्का लगेगा, और दूसरे, अपने अन्तिम सस्कार के लिये मेरे पास पर्याप्त रकम नहीं थी।

इसी बीच मैंने एक लेख पढ़ा जिसने मुझे नैराश्य से उबार कर जीने का साहम दिया। उस लेख के, इस प्रेरक वाक्य के प्रति मैं सदैव कृतज्ञ रहूँगी। वाक्य इस प्रकार है—‘समक्षदार के लिये हर सुवह नई जिन्दगी लेकर आती है।’ मैंने इस वाक्य को टाइप किया और अपनी गाड़ी के सामने बाले शींगे पर चिपका दिया ताकि गाड़ी चलाते समय वह वाक्य बराबर मेरी आँखों के सामने रहे। मैंने महसूस किया कि एक एक दिन करके जीना इतना कठिन नहीं। मैंने सीख लिया कि भूत को कैसे विसराया जाए, तथा आगत की चिन्ता का निराकरण कैसे किया जाए। रोज सबरे मैं मन ही मन कहती—‘आज नई जिन्दगी का शीगणेश है।’

“इस प्रकार, अब मैंने अपने एकाकीपन और निजी अमावोसे उत्पन्न भय पर विजय पा ली है। मैं अब सुखी हूँ, बहुत हद तक सफल भी। जीवन के प्रति नुक्सामें अदम्य उत्साह और अनुराग है। मुझे अब विश्वास हो गया है कि जीवन की विकट तम परिस्थिति भी मुझे आतिकित नहीं कर सकती। मुझे अब भविष्य की विलक्षण चिन्ता नहीं है। मुझे एक २ दिन करके जीना सहन मात्रम पड़ता है। मैं यह भी जानती हूँ कि समझदार के लिये हर सुबह नयी जिन्दगी लेकर आती है।

क्या आप जानते हैं कि निम्न लिखित पद्याग्र किसने लिखा है?

— सुरी मानव तो वही है
आजको अपना बनाले,
और हो आञ्चल्य कह दे
की लिया वस आज मैं तो
‘कल,’ जो करना हो तू करले।

लगता है जैसे यह पद्यांग आधुनिक युग की रचना हो, इसी युग का अभिव्यजना हो। किन्तु ऐसी बात नहीं है। इसा से तीन सौ वर्ष पूर्व रोमन कवि हेरस ने इस पद्याग्र की रचना की थी।

मानव प्रकृति की अत्यन्त शोचनीय प्रवृत्ति यह है कि हम वस्तुस्थिति से पलायन कर जाते हैं। अपने गवाक्ष के बाहर इठलाते उन विकसित पुष्पों के सौन्दर्य की उपेक्षा करके हम अन्तरिक्ष के काल्यनिक नन्दन बन में खो जाते हैं।

आखिर हम ऐसी मूर्खता क्यों करते हैं? इतने द्वयनीय एवं मृढ़ हम क्यों बन जाते हैं?

स्टेफन लिकोक ने लिखा है कि हमारे जीवन की यह छोटी सी गोभा यात्रा भी कितनी विचित्र है। आज का काम कल पर छोड़ दिया जाता है। बालक कहता है कि किंगोर होने पर देखा जाएगा, किंगोर युवावस्था की प्रतीक्षा करता है और युवा बनने पर कहता है यहस्थ बनने पर देखेंगे। और तब तक विचार बदल जाता है, सोचता है यहस्थ हो गया तो क्या हुआ पहले सासारिक अज्ञाटोंसे निपट लै तब देखूँगा। और जब काम काज से छुट्टी मिल जाती है तब वह अपने अतीत पर दृष्टि दृष्टिपात करता है और उसे लगता है जैसे अतीत पर पाला पड़ गया हो, सब कुछ चमास हो गया हो, और तब कहीं जाकर, इतने विलम्ब के बाद, उसे जीवन के प्रत्येक पल के पूर्ण दोहन में जीवन की सार्थकता का मान होता है।

डेट्रोयट के स्वर्गीय एडवर्ड इवान्स ने यह जानने के पूर्व कि प्रत्येक पल का पूर्ण दोहन ही जीवन की सार्थकता है, चिन्ता में पड़कर अपने को अधमरा बना लिया था। निर्बन्धा में पले हस इवान्स ने समाचार पत्र बेचकर जीविकोपार्जन का श्रीगणेश किया था। फिर पंसारी के मुनीम के रूप में काम किया। उसके उपरान्त सात कुद्दमियों के पोषण का दायित्व निभाते हुए वह सहायक लायब्रेरियन का काम करने लगा। बेतन

कम था, फिर मी नौकरी छोड़ने में उसे भय लगता था। आठ वर्ष इसी तरह बीत गये तब जाकर कही उसने अपना स्वतंत्र व्यवसाय आरम्भ करने का साहस किया। अपने निजी व्यवसाय का भी गोश कर दूसरों से उधार लिये हुए पच्चीस ढालर की मूल पैंडी पर ही केवल एक वर्ष में उसने बीस हजार ढालर कमा लिये। किन्तु बादमें एक घातक आर्थिक सकट ने उसे दबोच लिया—अपने एक मिश्र के लिये उसने भारी रकम अटका दी और वह मिश्र बाद में दिवालिया हो गया। सकट का अन्त यहीं नहीं हुआ—जीवं ही एक और सकट ने उसे घर दबाया। जिस बैंक में उसने अपनी समूची धन राशि जमा कर रखी थी वह भी फेल हो गया, नतीजा यह हुआ कि वह कगाल हो गया और ऊपर से सोलह हजार का क्रेड और आ पड़ा। इस आघात को वह सह नहीं सका। अपनी उस अवस्था का उल्लेख करते हुए उसने बताया कि, “उन दिनों मेरा खाना पीना हराम हो गया था। मैं एकदम बीमार पड़ गया। चिन्ता। चिन्ता। और चिन्ता।।। चिन्ताही मेरी बीमारी का मूल कारण थी। एक बार मैं चलते चलते राते में अचेत होकर गिर पड़ा। एक कठम चलना भी मेरे लिये दूभर हो गया था। मैंने विस्तर पकड़ लिया। मेरे जारी में फोड़े निकल आये और धीरे धीरे बीतर ही भीतर बढ़ने लगे। पीड़ा इतनी बढ़ी कि विस्तर पर पड़े पड़े अपने पर ग़लानि हो आई। अगकि बढ़ती गयी। अन्त में डॉक्टर ने मेरे जीवन की अवधि कुछ दो सप्ताह निश्चित कर दी। इससे मुझे गहरा धक्का लगा। मैंने अपनी बसीयत लिखी और विस्तर में लेटे लेटे मृत्यु की प्रतीक्षा करने लगा। सोचा, अब सधर्य और चिन्ता से कोई लाभ नहीं। चिन्ता को ताक में रख, मैं निश्चिन्त हो कर सो गया। लगातार दो सप्ताह से मैं सोया नहीं था। किन्तु इस बार जीवन तथा उसकी समस्याओं के अन्त को इतना निकट देखकर जो सोया तो घोड़े बेच कर सोया। मुझे अजक्क करनेवाली थकान मिट्टने लगी। मेरी भूख बढ़ी और साथ ही मेरा बजन भी।

“कुछ ही हफ्तों में मैं बैसाखी के सहारे चलने योग्य हो गया और छः सप्ताह बाद सो अपने काम पर भी लग गया। पहले मैं बीस हजार रुपये वार्षिक कमाता था पर अब तीस ढालर प्रति सप्ताह की नौकरी करके भी मैं प्रसन्न था। मैं लहजों पर चढ़ाई जाने वाली गाड़ियों के पहियों के पीछे रखने जाने वाले अटकन बेचता था। चिन्ता का फल मैं सुगत ही चुका था। इसलिये इस बार चिन्ता को दूर ही रखा। न तो मुझे बीते का पछताचा था और न आगे का भय। मैं अपनी सम्पूर्ण शक्ति और उत्साह के साथ अटकन बेचने में जुट गया।”

अण्णी कार्य अमता के फलस्वरूप एडवर्ड इवान्स ने तीव्र प्रगति की और कुछ ही वर्षों में कम्पनी का ग्राहन बन गया। उसकी इवान्स प्रोडक्ट्स नामक कम्पनी गत कई वर्षों से न्यूयार्क स्टॉक एक्सचेंज की सूची में स्थान पाती आ रही है। यहीं नहीं, सन् १९४५ में मृत्यु के समय तक एडवर्ड एस-इवान्स की गणना अमेरिका के अत्यन्त प्रगतिशील व्यवसायिकों में की जाती थी। यदि आप कभी

ग्रीनलैंड पर होकर उड़े तो इवान्स विमान स्थल पर उतर सकते हैं। एडवर्ड एस. इवान्स के सम्मान में ही इस विमान स्थल का नामकरण हुआ था।

इवान्स के जीवन की उक्त घटना की उल्लेखनीय बात यह है कि यदि उसे चिन्ता करने का मूख्यता का भान नहीं हुआ होता और आज की परिधि में रहना न आया होता तो उसे अग्रे जीवन और व्यवसाय में अर्जित सफलताओं से उसका उल्लास का अनुभव नहीं हुआ होता।

इसा के पाँच सौ वर्ष पूर्व एक ग्रीक दार्ढनिक हेराकलीट्सने अपने छात्रों को बताया था कि “सब कुछ बदलता है, केवल परिवर्तन का नियम नहीं बदलता।” अपने इस कथन को स्पष्ट करते हुए उसने कहा कि, “बहुती सरिता के पल पल परिवर्तित जल में एक बार पैर रख कर, उसी जगह दूसरी बार, फिर उसी जल में पैर नहीं लगा जा सकता, क्योंकि तब तक तो वह बहनेवाला जल वह त्रुका होता है। सरिता का जल पल पल परिवर्तित और प्रवाहित होता रहता है। यही नियम मानव जीवन के साथ मीलागू होता है। जीवन निरन्तर बदलता रहता है इसलिए ‘आज ही नाभवत है।’ फिर, निरन्तर परिवर्तित, अनिवित एवं अनबूझे भविष्य की गुरुत्यें दृश्याने में आज के सुख को नष्ट कर्या किया जाय !

प्राचीन रोमन लोगों का कथन था कि, ‘आज को हाथ से न जाने दो, आज का पूर्ण उपभोग करो।’

नोवेल टैम्स का दर्शन भी यही है। हाल ही में उनके खेतों पर उनके साथ मैंने एक समाह विताया था। वहाँ उनके ग्रोडकास्टिंग स्टूडियो की दीवारों पर जहाँ प्राय उनकी नज़र पड़ती रहती थी, उन्हाँने ये बाल्ड लिख रखे थे।—‘यह आज इन्ड्रीय चुटि है। हम इसे भोगेंगे और इसमें प्रसन्न रहेंगे।

जॉन रस्टीन अपनी डेस्कपर नायारण पत्थर का एक ढुकड़ा रखते थे जिस पर ‘आज’ शब्द अकित था। यद्यपि नेरी डेस्क पर उस तरह का कोई पत्थर नहीं है तथापि अपने दर्पण पर जिसमें मैं रोज सबेरे ढाढ़ी बनाते समय अपनी छवि देखता हूँ, ने ने मारने के प्रसिद्ध नायककार कालिदास की कविता लगा रखी है। सर ऑस्ट्रल भी इसी कविता को अपनी डेस्क पर रखते थे—

दृष्टा अभिनन्दन

‘आज’ का स्थान नहीं !

यही जीवन है। जीवन का सार है।

मानव अस्तित्व की सभी विविधताएँ,

वास्तविकताएँ, इसीमें निहित हैं।

इसमें विकास का वरदान है,

कर्म का माहात्म्य है और

सिद्धि का वैमन है।

भूत सपना है और भविष्य कल्पना ।
सुखद वर्तमान से ही भूतके सुखद् स्वर्ग की सृष्टि होती है ।
और आनेवाला कल आशामय बन जाता है ।

इसलिए आज का प्रेम से स्वागत करो । यही उपा के प्रति हमारा अमिनन्दन है ।

चिन्ता के विषय में जानने योग्य सबसे पहली बात यह है कि यदि आप इसे अपने जीवन से परे रखना चाहते हैं तो वही कीजिए जैसा सर विलियम ऑसरल ने किया था —

भूत और भविष्य को लोह-कपाठों में ज़ढ़ दीजिए और आज की परिषि में रहिए । आप मन ही मन निम्नलिखित प्रश्न कीजिए और उनके उत्तर लिख डालिये ।

प्र० १ क्या मैं भविष्य की चिन्ता में था अन्तरिक्ष के कल्पित नन्दनवनकी छालसा में वस्तुस्थिति से पलायन तो नहीं करता ।

प्र० २ बीती हुई बातों पर दुखी होकर क्या मैं अपने वर्तमान को कटु तो नहीं बना लेता ।

प्र० ३ क्या मैं रोज सबेरे दिन को सार्थक बनाने तथा उसका पूर्ण दोहन करने के निश्चय के साथ जागता हूँ ।

प्र० ४ क्या आज की परिषि में रहकर मैं जीवन से कुछ अधिक पा सकता हूँ ।

प्र० ५ इस कार्य का आरम्भ कब करेंगा । अगले सप्ताह ।...कल । आज ।

२ : चिन्ताजनक परिस्थितियों को सुलझाने की चमत्कारी विधि

चिन्ताजनक परिस्थितियों से पार पाने के लिए क्या आप श्रीग्र कारगर और अचूक नुस्खा जानना चाहेंगे ? तथा इस पुस्तक को और आगे पढ़े बिना ही क्या आप उसका प्रयोग करना चाहेंगे ? तो ईंजिए में आपको न्यूयॉर्क अन्तर्राष्ट्रीय सिरेक्स के साथ प्रसिद्ध कैरियर कोणपोरेजन के प्रधान तथा वायुनुक्लिट (एअरकण्डीजनिंग) उपर्योग के जन्मदाता प्रतिभासम्पन्न इंजीनियर श्री. विलियम एन्ज. कैरियर द्वाग प्रयुक्त उपाय के बारे में बताऊँगा । यह उपाय चिन्ता दूर करने वाले अवतक ज्ञात सभी उपायों में श्रेष्ठ है । स्वयं मि. कैरियर ने न्यूयॉर्क इंजीनियर कल्य ने आयोजित सह भोज के समय इस विषय में बताया था ।

मि. कैरियर ने बताया कि, “मैं अपनी युवावस्था में न्यूयॉर्क की बफेलो फॉर्म कंपनी में काम करता था । मुझे मिसोरी के क्रिस्टल शहर में ‘पिश्च बर्ग प्लेट ग्लास कंपनी’ के प्लाट में गैन शुद्ध करने का कोई यन्त्र बनाने का काम सौंपा गया था । यह प्लाट लाखों की लागत का था । गैन की अद्युदियों को मिटाना ही इस प्रतिष्ठान का उद्देश्य था ताकि एजिन को हानि पहुँचाए बिना ही उसमें गैस को जलाया जा सके । गैस शुद्ध करने की यह विधि नवीन थी । इसके पूर्व केवल एक बार ही इसका प्रयोग किया गया था, किन्तु मिस्र परिस्थितियों में । मिसोरी के क्रिस्टल नगर में मेरे इस काम में अग्रस्त्यागित कठिनाइयों उठ रही हुईं । निसी हट तक तो यह काम ठीक गत्रा गिन्नु पूर्णतया सन्तोषजनक नहीं ।

“अपनी इस असफलता से मेरे सब रह गया मानो किसीने सिर पर हथौड़ा दे मारा हो । मेरे पेट में पैंथन होने लगी । कुछ दिनों तक तो मैं इतना चित्तित रहा कि सो भी न सका ।

‘अन्तत’ विवेक जगा । सोचा कि चिन्ता से कोई हल नहीं निकलेगा । अतः मैंने चिन्ता छोड़ अपनी समस्या सुलझाने का उपाय हूँड निकाला और उसका बड़ा अद्युत परिणाम निकला । गत तीस वर्षों से मैं इसी चिन्ता-निरोधक नुस्खे का प्रयोग करता आया हूँ । ये नुस्खा सामान्य है, और कोई भी इसका उपयोग कर सकता है । इसकी तीन अवस्थाएँ हैं ।

पहली अवस्था - इस अवस्था में मैंने अपनी परिस्थितिका निर्भयता और ईमानदारी से विश्लेषण किया और इस निर्णय पर पहुँचा कि असफलता के कारण कौनसा अनिष्ट समव है । यह तो द्यष्ट ही था कि इस समस्या के कारण न तो मुझे जेल ही होने को थी और न ही कोई मुझे, गोली मारने वाला था । यह सच है कि मैं अपदस्थ हो जाता और साथ ही मेरे मालिकों को इस असफलता के कारण मशिनरी हटाने में, उसमें लगाए गये बीस हजार डॉलर का घाटा उठाना पड़ता ।

दूसरी अवस्था - अनिष्ट क्या हो सकता है, यह जान. लेजो! क्रैनीस्चूल, मैंने उस अनिष्ट को आवश्यकतानुसार स्वीकार करने का दृष्टिकोण अपनाया है, मैंने

अपनेबाप से कहा—“इस असफलता से मेरी पूर्वार्जित प्रतिष्ठा को धक्का लगेगा और सम्भवतः मुझे नौकरी से हाथ धोने पड़े। अगर ऐसा हो भी तो मुझे अन्य जगह भी तो मिल सकती है। परिस्थिति जटिलतम् भी हो सकती है। जहाँ तक मेरे मालिकों का प्रश्न हैं उन्हें यह भली मौति जात है कि हम गैस शुद्ध करने की नवीन पद्धति पर प्रयोग कर रहे हैं और इसलिए उन्हें बीस हजार डॉलर का मूल्य चुकाना भी पड़े तो वे उसे चुका सकते हैं। वे इस घन राति को अन्वेषण के नाम पर व्यव क्रार सकते हैं क्योंकि आखिर यह एक प्रयोग ही तो है।

सम्भावित अनिष्ट को जान लेने के पश्चात् उसे आवश्यकतानुसार स्वीकार करने का दृष्टिकोण अपनाने के फल स्वरूप एक अत्यन्त महत्वपूर्ण परिवर्तन यह हुआ कि मैंने तुरन्त ही इल्कापन तथा एक प्रकार की गान्ति का अनुभव किया जो उधर कई दिनों से नहीं कर पाया था।

तीसरी अवस्था—और तब मैंने शान्त भाव से अपने समय और शक्तिको मन में स्वीकृत अनिष्ट को सुधारने में लगा दिया।

“अब मैंने उस उपायों पर विचार करने का प्रयास किया जिसके द्वारा बीस हजार डॉलर की सम्भावित हानि में कुछ कमी की जा सके।

मैंने कई परीक्षण किये। अन्ततः इस निकर्ष पर पहुँचा कि यदि हम अतिरिक्त औजारों के लिए पांच हजार रुपये और व्यव कर दें तो हमारी समस्याका हल निकल आए। हमने यही किया और इससे फर्म को बीस हजार की हानि की जाय पन्द्रह हजार का लाभ हुआ।

“यदि मैं चिन्ता ही में उलझा रहता तो इतना सब कमी नहीं कर पाता क्यों कि चिन्ता एकाश्रताका हास कर देती है। जब हम चिंतित रहते हैं तो हमारे विचार सर्वत्र भटकते रहते हैं और हम निर्णय करने की शक्ति से हाथ धो बैठते हैं। जो भी हो, जब हम अपने आपको अनिष्ट स्वीकार करने के लिए विवश कर लेते हैं तब हम उन सारी उटपटाग और बेतुकी कल्पनाओं को दूर कर ऐसी स्थिति पैदा कर लेते हैं जिसमें रहकर अपनी समस्याओं पर पूरी तरह अपना ध्यान केन्द्रित कर सकें।

उपर्युक्त घटना कई वर्ष पूर्व घटी थी। पर अनिष्ट स्वीकार करने की यह सुकृति इतनी कारगर हुई कि तबसे बराबर मैं इसको क्रियान्वित करता आ रहा हूँ और परिणाम स्वरूप जीवन में सर्वथा चिन्ता मुक्त हो गया हूँ।

अब ग्रन्थ यह है कि विलियम एच. केरियरका यह सूत्र मनोवैज्ञानिक दृष्टि से इतना मूल्यवान और व्यावहारिक क्यों है। इसका कारण यह है कि जब हम चिन्ता-विवेकहीन होकर उलझनों के घने कुहरे में घबराने लगते हैं तब यह सूत्र एक तीव्र अटके के साथ हमें उस कुहरे से बाहर निकाल लाता है। यह हमारे कदमों को ढढता से धरती पर जमा देता है और हमें स्थिति का भान हो आता है। यदि हमारे कदमों के नीचे ठोस धरती न हो तो हम किसी सफलता की आशा कर ही कैसे सकते हैं।

व्यावहारिक मनोविज्ञान के जन्म दाता प्रोफेसर विलियम जेम्सका अड्डतीस वर्ष हुए देहान्त हो गया है किन्तु यदि वे आज जीवित होते और 'अनिष्ट को स्वीकार करो' सूत्र के विषय में सुनते तो अवश्य ही इसका हार्दिक स्वागत करते। नेरो इस धारणा का आधार उन्हों का कथन है। उन्होंने अपने छात्रों से कहा था कि, "अपनी स्थिति को नैसी है वैसी ही स्वेच्छा से स्वीकार कर लो। क्योंकि होनी को स्वीकार करना दुर्भाग्यके किसी भी परिणाम पर विजय पाने का पहला कदम है।"

लिन युटाग ने अपनी लोकप्रिय पुस्तक The Importance of Living (जीने का महत्व) में इन्हीं भावों की अभिव्यक्ति की थी। इस चीनी दार्शनिक का विचार था कि अनिष्ट को स्वीकार करने से मन को सच्ची ज्ञान्ति प्राप्त होती है। मेरा भी यही मानना है। मानस-विज्ञान के अनुसार इसका आग्रह नवीन शक्ति का तत्त्वरण है। एक बार अनिष्ट को स्वीकार कर लेने पर खोने के लिये अधिक कुछ नहीं रह जाता। इसलिये स्पष्ट है कि इससे हमें लाभ ही लाभ है। विलिस एच. केरियर ने बताया कि, "अनिष्ट को स्वीकार कर लेने के पश्चात् मेरा मन सर्वथा स्वस्थ हो गया और मुझे एक-प्रकारकी ज्ञान्ति का अनुभव होने लगा, जो गत कई दिनों से नहीं हुआ था। उसके बाद मैं किसी भी विषय पर मनन-चिन्तन करने योग्य हो गया था। यह बात कितने महत्व की है? फिर भी हजारों व्यक्तियों ने अनिष्ट को स्वीकार न कर, उसमें सुधार का प्रयास किये विना, जो कुछ बच रहा उमेरे भी दुकरा कर, इस मौपण उथल-पुथल में, अपने को तोड़ कर रख दिया। अपने मावि का पुन्ननिर्माण करने के बजाय, वे अनुभव के साथ कहु और मीपण सघर्ष करने में जुट गये और अन्त में उदासीनता एवं खिलता (मेलन कॉलिया) के शिकार बन बैठे। क्या आप यह जानना चाहेंगे कि विलियम एच. केरियर के उस चमत्कारिक सूत्र को किसने अपनाया और किसने उसे अपनी समस्याओं पर लागू किया? तो लीजिये एक उठाहरण देखिये।

न्यूयॉर्क में तेल का व्यवसाय करनेवाला एक व्यक्ति मेरी कक्षा में विद्यार्थी था। उस विद्यार्थी ने अपनी कहानी इस प्रकार आरम्भ की — "मैं छला जा रहा था। मुझे विश्वास नहीं हुआ कि ऐसी बातें हम सिनेमा के पर्दे के अतिरिक्त अन्यत्र भी कहीं देख सकते हैं। मैंने उसकी कल्पना तक नहीं की थी। किन्तु उच्चमुच्च ही में ढला जा रहा था। यह सब कैसे हुआ सो सुनिये — जिस तेल कम्पनी का मैं अधिकारी था, उसके माल पहुँचाने वाले कई टूक और ड्राइवर थे। उन दिनों 'ओण नियमों का बड़ी दृढ़ता से पालन किया जाता था। और हमारी कम्पनी, ग्राहकों को जितनी मात्रा में तेल सप्लाई करती थी उसका राशन हो गया था और हमें नियमित ग्राहकों को तेल की सप्लाई करनी होती थी। हमारे कुछ ड्राइवर हमारे नियमित ग्राहकों को तेल की निश्चित मात्रा से कम तेल देते थे और वचा हुआ तेल उनके अपने ग्राहकों को बेचा करते थे। मैं इस बारे में कुछ नहीं जानता था। 'इस गैर कानूनी

सैदे का सुराज मुझे तब मिला जब एक व्यक्ति सरकारी इन्स्पेक्टर के रूप में आया और उसने मुझ से रिश्वत की मांग की। हमारे ड्राइवरों का लिखित प्रमाण उसके पास मैंजूद था। उसने मुझे धमकी दी कि मेरे रिश्वत न देने पर वह उन प्रमाणों को जिला एटर्नी के कार्यालय में पेश कर देगा।

यह तो मैं जानता ही था कि कमसे कम व्यक्तिगत रूप से इस विषय में चिन्तित होने की कोई बात नहीं थी। किन्तु मैं इतना अवश्य जानता था कि फर्म वे कर्मचारियों के कार्य के प्रति फर्म ही जिम्मेदार है। इसके अतिरिक्त मुझे यह भी यदि यह मामला अदालत तक गया और उसकी चर्चा अखबारों में चली तो इस प्रकार के प्रचार से मेरा व्यवसाय नष्ट हो जाएगा। चौबीस वर्ष पूर्व अपने पिता द्वारा स्थापित इस व्यवसाय पर मुझे ज़ब गर्व था।

इस चिन्ता के कारण मैं बीमार पड़ गया और तीन दिन और तीन रात तक सो नहीं सका। इसी उल्लंघन में चक्कर काटता रहा कि पैंच हजार ढालर की रिश्वत उस व्यक्ति को दे दूँ या उसे कह हूँ कि वह जो कुछ करना चाहे करे। इस दुविधा में मैं चक्कर काटता रहा पर किसी निर्णय पर न पहुँच सका।

तब रविवार की रात्रि को मैंने डेल कारनेगी की 'चिन्ता छोडो' नामक पुस्तक पढ़ी जो जन-वक्तृता की कक्षाओं में दी गई थी। पढ़ते पढ़ते विलिस एच, केरियर का दृष्टान्त सामने आया। जिसमें लिखा था कि - 'अनिष्ट का सामना करो' मैंने सोचा, घूस न देने पर यदि वह घृत कुछ लिखित प्रमाण जिला एटर्नी को बता दे तो क्या हो ?

उत्तर स्पष्ट था —

व्यवसाय की वरवादी : यही एक अनिष्ट था जो हो सकता था। जेल मुझे हो नहीं सकती थी यदि कुछ होता तो यही कि कुम्हचार के कारण मैं वरवाद हो जाता।

तब मैंने मन ही मन सोचा—व्यवसाय ही तो नष्ट होगा, और क्या होगा ?

मुझे नौकरी खोजनी होगी ! तो क्या हुआ ! नौकरी करना कोई बुरी बात तो नहीं ! तैल व्यवसाय सम्बन्धी मेरे अनुभवों के कारण कई कम्पनियों मुझे खुशी से अपने यहाँ नौकरी दे देगी, इस निवार से मुझे राहत मिली। तीन दिन और तीन रात तक जिस उल्लंघन के कुहरे से मैं घिरा रहा वह अब हटने लगा। मेरी उद्धिङ्कता छुस हो गई और आश्चर्य की बात तो यह हुई कि मैं कुछ सोचने विचारने योग्य हो गया।

"अनिष्ट को सुधारो"—इस तीसरी अवस्था का सामना करने के लिए मेरा मस्तिष्क अब पूर्णतया स्वस्थ हो चुका था। इसलिए जैसे ही मैंने समाधान पर विचार किया एक सर्वथा नवीन दृष्टिकोण मुझे मिल गया, वह यह था कि यदि मैं अपने एटर्नी को यह सारा किस्सा कह मुनाफ़ तो सभी वह कोई ऐसा रास्ता निकाल सके जो अबतक मेरे दिमाग में न आया हो। यह कहना मूर्खता

होगी कि यह बात पहले मेरे दिमाग में आई ही न थी। आई थी, किन्तु चिन्ताग्रस्त रहने के कारण मैं इसपर विचार नहीं कर पाया था। मैंने उसी समय निश्चय किया कि सबसे उठने ही पहला काम एटर्नी से मिलने का करूँगा और इस प्रकार चिन्ता से निपटना होकर सो गया।

अत मैं क्या हुआ? यह कि मेरे बड़ी लड़की एटर्नी से मिलकर सच बात बता देने की सलाह दी। मैंने ठीक वैसा ही किया जब जिला एटर्नी ने मुझे यह बताया कि यह ठगी का व्यवसाय कई महीनों से चल रहा है और जो व्यक्ति सरकारी एजेन्ट के रूप में मेरे पास आया था वह एक बदमाश था जिसकी पुलिस ओ तलाश है, तो मेरे आश्वय का ठिकाना न रहा। ठगी का व्यवसाय करने वाले इस बदमाश को पैंच हजार डॉलर देने न देने की इस दुविधा में तीन रात और दीन दिन तक सन्तान रहने के पश्चात यह सब सुनकर मुझे कितनी राहत मिली यह मैं ही जानता हूँ।

इस अनुभव ने मुझे सदा के लिए एक सबक सिखा दिया, क्यों कि अब जब कभी परेशान कर देने वाली कोई विशेष समस्या सिर पर आ पढ़ती है तो मैं विलिस एच. केरियर के सूत्र का सहारा ले लेता हूँ।

जिन दिनों मिसोरी के किस्टल नगर में गैस शोधक यत्र की स्थापना करने के लिए विलिस एच. केरियर परेशान थे उन्हीं दिनों मिसोरी अन्तर्गत किस्टल शहर के ब्रोकनबो, नेब्रास्का का एक निवासी अपनी वसीयत लिखने में लगा हुआ था। वह व्यक्ति-था अर्ल पी. हेने। वह छोटी औंत के ब्रण से पीड़ित था। एक प्रसिद्ध ब्रण विशेषज्ञ तथा अन्य दो डाक्टरोंने श्री हेने के रोग को असाध्य घोषित कर दिया था। उन्होंने, उन्हें, इधर उधर की चीजें खाने की मनाही कर दी थी। साथ ही यह भी कह दिया था उन्हें किसी प्रकार का क्रोध एंव चिन्ता न कर आन्त और स्थिर चित्त रहना चाहिए। उन्होंने, श्री हेने को अपनी वसीयत तैयार कर देने के लिए कह दिया था। इन ब्रणों के कारण श्री हेने को पहले ही एक अच्छा, ज़ंची आय वाला, पद छोड़ना पड़ा था। अब वे वेकार थे। अब उन्हें बुला बुला कर ग्राण लेने वाली मृत्यु की प्रतीक्षा मात्र थी।

अन्ततः उन्होंने एक विरल और अपूर्व निष्ठ्य किया। उन्होंने सोचा “जब मौत निकट ही है तो समय का पूर्ण दोहन क्यों न किया जाय? मेरी सदा से यह इच्छा रही है कि मरने के पूर्व विश्व पर्यटन कर लैँ। उस इच्छा की पूर्ति का यही सनय है।” यह सोचकर उन्होंने टिकिट खरीद लिया।

डॉक्टर उब उब रह गये। उन्होंने कहा — “मि. हेने हम आपको आशाह कर देना चाहते हैं कि यदि आपने यह पर्यटन किया तो आपकी कब्र समुद्र में ही बनेगी।

“नहीं ऐसा नहीं होगा” — उन्होंने उच्चर दिया। मैंने अपने परिजनों को बचन दिया है कि मेरा डफन चहीं होगा जहाँ मेरे पूर्वज डफनाए गये हैं। मैं एक कास्केट खरोड़ कर अपने साथ ले लैँगा।

और उन्होंने एक कॉस्केट खरीद कर जहाज पर रखवा दिया तथा स्थीमशिप कम्पनी के साथ यह व्यवस्था कर ली कि यदि उनकी मृत्यु जहाज पर हो जाय तो खदेश लौटने तक शव को जहाज पर सुरक्षित रखा जाय। इस प्रकार बृद्ध उमरखैय्याम का उत्साह लिए वे यात्रा के लिए रवाना हो गये। उमरखैय्याम ने एक जगह ये भाव व्यक्त किये हैं—

मिट्टी में मिलने के पहले शेष जीवन का पूर्ण भोग कर लो। क्यों कि तुम्हे मिट्टी में दिना सुरा, सरीत, गायक और मुक्ति के पढ़े रहना होगा। जो भी हो उन्हें अपनी यात्रा में शराब का अभाव कभी नहीं रहा। उन्होंने बताया “मैं तेज शराब पीता और लघे लघे सिंगार फँकता था। सब प्रकार के व्यजन मैं खाता था। यहाँ तक कि कुछ ऐसे पदार्थ भी जो मुझे मृत्यु के अधिक निकट ले जाने वाले थे। कई वर्षों के बाद मुझे इस बार इतना आनन्द मिला था। हम वर्षा और तूफानों से भी गुजरे। यदि मैं उनसे भयमीत हो जाता तो अवश्य ही मेरी मृत्यु हो जाती किन्तु इस यात्रा मैं मुझे खूब आनन्द दिया।

मैं जहाज पर खेलता, गाता, नये नये मित्र बनाता और आधी रात तक जागता रहता। चीन और भारत पहुँचने पर मैंने महसूस किया कि पूर्व की गरंटी और मुख्यमर्ती की यातना के मुकाबले में स्वदेश में अपने व्यवसायकी कठिनाइयों और चिन्ताएँ नगण्य थी और अपनी कठिनाइयों और चिन्ताओं के बावजूद भी उस तुलना में मुझे अपने जीवन में स्कर्न - सुख प्राप्त था। मैं अपनी समस्त व्यर्थ चिन्ताएँ छोड़कर स्वस्थ हो गया। अमेरिका पहुँचने तक मेरा बजन नब्बे पौढ़ बढ़ गया था। मैं सर्वथा भूल चुका था कि मेरे पेट में भी कभी ब्रण (अल्सर) हुआ था। इतना सुखी मैं जीवन में कभी नहीं रहा। स्वदेश लौटते ही मैंने कास्केट (मजूपा) ठेकेदार को बेच दिया और अपने व्यवसाय में जुट गया। तब से आज तक मैं एक दिन भी बीमार नहीं पड़ा।

जिन दिनों की यह घटना हैं, श्री हेने को विलिस एच. केरियर की चिठा निवारक विधि का कोई ज्ञान नहीं था। किन्तु हाल ही में उन्होंने मुझे बताया कि “जाने अन जाने मैं उसी सिद्धान्त का, अपने ढाग से, उपयोग कर रहा था। मैंने, मृत्यु के रूप में आए हुए अनिष्ट से समझौता कर लिया था और उसके पश्चात जीवन के शेष समय का आनन्द के साथ उपभोग कर अनिष्ट को सुधार लिया।” उन्होंने आगे बताया कि — “यदि मैं जहाज पर चिन्ता ग्रस्त रहता तो निश्चय ही मेरी वापसी शब्द यात्रा के रूप में होती। किन्तु मैंने निश्चिन्त हो सारी चिन्ता मुला दी। इस मानसिक स्थिरता से मुझ में एक नवीन शक्ति की उद्भावना हुई जिसने वस्तुतः मेरे जीवन की रक्षा की (आज कल श्री. हेने विनचेस्टर मास के बेजमेयर एवेन्यु में रहते हैं)।

अब, यदि, विलिस एच. केरियर, इस चमत्कारी सूक्ष्म के द्वारा वीस हजार की लागत का कॉनट्रैक्ट (बन्धक) बचा सकते हैं, यदि न्यूयॉर्क का व्यापारी धोखे

चिन्ता आपके साथ क्या कर सकती है।

१७

के चेहरे से नव सकता है और यदि अर्ली पी. हेते अपनी जीवनरक्षा कर सकते हैं तो क्या इसके द्वारा आपकी समस्याओं का समाधान सम्भव नहीं? क्या यह सम्भव नहीं कि जिन उलझनों को आप अब तक समाधान के परे समझ बैठें हैं, । वे इस सूत्र से सुलझ जाएँ! इस लिए एक दूसरा नियम यह है कि यदि आपके सामने चिन्ताजनक समस्याएँ हैं तो तीन अवस्थाओं विलिस एच. केरियर के इस सूत्र का प्रयोग कीजिए—

१. आपने आपसे पूछिए कि सम्भावित अनिष्ट क्या हो सकता है?
२. यदि अन्य कोई उपाय न हो तो उसे स्वीकार कर लीजिए।
३. धैर्यपूर्वक उस अनिष्ट को सुधारने के लिए बढ़े चलिये।

३ : चिन्ता आपके साथ क्या कर सकती है

- जो व्यवसायी चिन्ता से लड़ना नहीं जानते उन्हें

अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पड़ता है।

डॉ. एलेंजी केरेल

कुछ दिन हुए समय एक पढ़ोसी ने मेरा दरबाजा खटखटाया और मेरे परिवार के सब लोगों को चेचक का टीका लगाने का आग्रह किया। वह व्यक्ति उन कई हजार स्वयंसेवकों में से था जो न्यूयॉर्क के घरों के दरवाजे खटखटाते फिर रहे थे। भयग्रस्त व्यक्ति घण्टों टीका लगाने के लिये पक्कि बद्द खड़े रहते थे। अस्तालों में ही नहीं अपितु मध्य खानों, पुलिस कम्पाउन्ड और बड़े बड़े औद्योगिक अहातों में टीका केन्द्र खोले गये थे। दिन-रात दो हजार से भी अधिक डॉक्टर नसें उत्तेजना पूर्वक लोगों के टीका लगाने में जुटे हुए थे। और आप जानते हैं इस सरगर्मी का मूल कारण क्या था? वह यह कि असी लाल की जनसत्त्वा वाले न्यूयॉर्क शहर में आठ व्यक्तियों को चेचक निकल आयी थीं और उनमें से दो की मृत्यु हो गई थीं।

मैं गत सैंतीस वर्षों से न्यूयॉर्क शहर में रह रहा हूँ, किन्तु मनोवेगजन्य चिन्ता रोग से सावधान करने के लिये किसीने भी अब तक मेरा दरबाजा नहीं खटखटाया। यद्यपि इन वर्षों में जितनी जनहानि चेचक से हुई है उससे दस हजार गुनी अधिक जनहानि चिन्ता रोग के कारण हो चुकी है।

पर किसी भी स्वयंसेवक ने आकर मुझे सावधान नहीं किया कि दस में से एक अमरीकन को स्नायु - विघटन का शिकार होना पड़ेगा और उनमें से अधिकाश्व के रोगों का कारण मानसिक होगा। इसलिये आज मैं यह परिच्छेद लिख कर आपको सावधान कर रहा हूँ।

चिकित्सा विज्ञान के महान नोबल पुरस्कार विजेता डाक्टर एलेंजी केरेल के अनुसार जो व्यवसायी चिन्ता से लड़ना नहीं जानते, उन्हें अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पड़ता है, यही हाल शृंखणियों, बड़े बड़े डाक्टरों और मजदूरों का है।

कुछ वर्ष पूर्व सान्टा के रेलवे के एक चिकित्सा प्रशासक डॉक्टर ओ. एफ. गोवर के साथ टेक्सस और न्यू मेक्सिको का मोटर में पर्यटन कर मैंने अपनी छुटियों विताई थीं। उनका पद वस्तुतः कोल्डरडो और सान्टा के हॉस्पिटल एसोसिएशन के मुख्य चिकित्सक का था। चिन्ता के प्रभाव की बात चल पड़ी थी। उन्होंने कहा -

" यदि रोगियों को चिन्ता और भय से पिण्ड छुड़ाना आता तो जितने रोगी डाक्टरों के पास जाते हैं उनमें से सचर प्रतिशत, अपनी व्याधियों का उपचार स्वयं कर लेते। मैं उनकी व्याधियों को काल्पनिक नहीं कहता वे वास्तविक ही होती हैं। यहाँ तक कि कभी कभी तो उनका कष्ट उनके लिये असह भी हो उठता है ये चिन्ता से उद्भुत व्याधियों स्लायुजन्य अजीर्ण, उदरबृण, हृदय रोग, अनिद्रा, सिरदर्द और लकवा आदि हैं।

“ ये व्याधियों वास्तविक है, ” डॉक्टर गोवर ने कहा । “ मैं इनके बारे में इतनी अच्छी तरह से इसलिये जानता हूँ कि मैं स्वयं बारह वर्ष तक उदरवृण से पीड़ित रह चुका हूँ । ”

“ भय से चिन्ता होती है और चिन्ता आपको उद्दिश्य और हताशा बना देती है । यह आपके पेट की नसों को प्रभावित करती है । पेट के अन्दर के बात पदार्थों (गस्ट्रीक ज्यूसेज) को विषम कर देती है । फलस्वरूप उदरवृण की उत्पत्ति हो जाती है । ”

डॉक्टर जॉनेफ एफ. मोण्टेझु जो कि ‘ नर्वस स्टमक ट्रॉल ’ नामक पुस्तक के लेखक हैं, यही कहते हैं कि उदरवृण का कारण आपका खाद्य नहीं अपितु वह चिन्ता है, जो आपको खाये जाती है ।

मेयो क्लिनिक के डॉक्टर— हब्ल्यु. सी. अल्बारिस का मत है कि उदरवृण मनोवेगों के उत्तर-चढ़ाव के साथ घटते-बढ़ते रहते हैं ।

इस कथन का आधार मेयो क्लिनिक के उदर रोग से पीड़ित पन्द्रह हजार रोगियों का परीक्षण है । इनमें से अस्सी प्रतिशत रोगियों की व्याधियों का आधार शारीरिक विल्कुल नहीं था । भय, चिन्ता, धृणा, स्वार्थपरता और दुनिया की वास्तविकता के अनुकूल अपने को न ढाल सकने की अयोग्यता ही उन व्याधियों की मुख्य कारण थी । उदरवृण (अल्सर) आप का विनाश कर सकते हैं । ‘ लाइफ ’ पत्रिका के अनुसार तो धातक व्याधियों में उदरवृण का स्थान दसवाँ होगया है ।

हाल ही मेयो क्लिनिक के डॉक्टर हेरोल्ड सी. हेवेन के साथ मेरा पत्र-व्यवहार हुआ था । अमेरिका के औद्योगिक क्षेत्रों के डाक्टरों के एसोसियेशन के वार्षिक अधिवेशन में भापण करते हुए उन्होंने जताया कि ४४ ३ की औसत आयु वाले १७६ व्यावसायिक प्रवन्धकों की स्थिति का अध्ययन करने पर जात हुआ कि उन प्रशासकों में से एक तिहाई से भी कुछ अधिक तनाव पूर्ण जीवन सम्बन्धी तीन रोगों में से किसी एक से पीड़ित थे । ये रोग हैं, हृदय-रोग, आतवृण, और रक्तचाप । जरा सोचिये, हमारे एक तिहाई व्यावसायिक प्रवन्धक पैंतालीस वर्ष की आयु तक पहुँचने के पूर्व ही हृदय-रोग, रक्तचाप अथवा अल्सर के कारण अपने शरीर का नाश कर दैठते हैं, कितनी महगी पड़ती है उनको अपनी यह सफलता ! इनात होने पर भी वे सफलता को खरीद नहीं पाते । हृदय-रोग और उदर-वृण के बदले व्यावसायिक उत्पत्ति प्राप्त करने वाला व्यक्ति भी कभी सफल हो सका है ? अपने स्वास्थ्य को खोकर यदि विश्व का समस्त वैभव भी पाया तो क्या पाया ? और यदि विश्व-वैभव प्राप्त हो भी जाए, तब भी कोई व्यक्ति न तो भूख से अधिक खा सका है और न एक बार में एक से अधिक विश्व पर सो ही सका है । फिर इतना तो एक मजादूर को भी नसीब हो सकता है । कदाचित् एक उच्च प्रवन्धक की बनिस्पत वह अधिक गहरी नींद सो लेता है और अपने भोजन का अधिक

आनन्द ले लेता है। इससे स्पष्ट है कि मैं अलबामा में एक साझेदार किसान बनना पसन्द करता था कि खेतों में बेन्चो बजाऊँ और मस्त रहें। बनिस्पत इसके कि रेल रोड या सिगरेट कम्पनी का प्रबन्धक बनें और पैतालीस वर्ष पार करने के पहले ही अपना स्वास्थ्य बरबाद कर दू।

सिगरेट के इस प्रसग में एक सिगरेट बनाने वाले की कहानी सुनिये—केनाडा के वन शान्तर में विश्वाम करते हुए एक विश्व-विद्यात सिगरेट निर्माता की हालही में हृदय गति इक जाने से मृत्यु हो गई है। उसने लाखों डालर की सम्पति जमा की और अन्तमें ६१ वर्ष की अवस्थामें स्वर्ग सिधार गया। जीवन में कई वर्षों तक वह व्याख्यातिक सफलता ग्राह करने के लिये जुझता रहा। मेरे विचार से तो लाखों की सम्पत्ति इकड़ी करनेवाले इस सिगरेट निर्माता की सफलता मेरे पिताजी द्वारा अर्जित सफलता की आधी भी नहीं है। वे भित्तीरी में किसान का जीवन विताते थे। नवासी वर्ष की अवस्था में उनकी मृत्यु हुई और उस समय भी वे निर्धन ही थे।

प्रसिद्ध मेयो बन्धुओं ने घोषणा की थी कि एक अस्पताल में आधे से अधिक रोगी स्लायू-रोग से पीड़ित थे। मृत्यु के उपरान्त चौर फाड द्वारा जब उनकी शिराओं की सूखम जॉन्च की गयी तब पता चला कि उनकी शिराएँ उतनी ही स्वस्थ थीं जितनी स्वस्थ जैक डेसी की हैं। अतः इन स्लायू रोगों का हेठु शिराओं का हास न होकर निस्सारता, निष्फलता, न्याकुलता, चिन्ता, भय, पराजय और नैराश्य आदि के मनो विकार हैं। प्लेटो कहा करता था कि—“चिकित्सक सब से बड़ी भूल यह करते हैं कि वे मास्तिष्क का उपचार न करके केवल डारीर का ही उपचार करने में प्रयत्न दूसरे से पृथक उपचार नहीं किया जाना चाहिये।

इस महान सत्य का ज्ञान प्राप्त करने में चिकित्सा विज्ञान को तेईस सौ वर्ष लग गये थाज कल हम ‘साइको सोमेटिक’ नामक एक विशेष प्रकार की चिकित्सा पद्धति का विकास कर रहे हैं। इस नवीन पद्धति के अनुसार रोगी का शारीरिक ही नहीं मानसिक उपचार भी किया जाता है और यही उपयुक्त समय भी है कि हम इस नवीन दिशा की ओर अग्रसर हों, क्यों कि चेचक, हैजा, पीला बुखार आदि अनेक कीटाणु-जन्य व्याधियों का, जिन्होंने लाखों मनुष्यों को अकाल मृत्यु का ग्रास ग्रास बना दिया है वहुत कुछ उन्मूलन कर दिया गया है, किन्तु चिन्ता, भय, धृणा निष्फलता और नैराश्य आदि मनोविकारजन्य शारीरिक और मानसिक रोगों का उपचार करने में चिकित्सा विज्ञान अब तक असमर्थ रहा है। इन मनोविकारों से उत्पन्न व्याधियों से मरने वालों की संख्या अत्यन्त शोचनीय गति से बढ़ती जा रही है।

डॉक्टरों का कहना है कि मध्यमे अमरिकी जनसंख्या के पॉन्च प्रतिशत व्यक्तियों को अपने जीवन का कुछ माग उन चिकित्सा-स्थानों में विताना होगा जो मानसिक व्याधियों से पीड़ित व्यक्तियों के लिये हैं। गत द्वितीय महायुद्ध के दिनों में

मनों के द्विरुद्ध गये लगभग सोलह-सत्राँ प्रतिशत युवराजों को केवल उनकी नानमिक अस्वस्थता और कारण ही अस्तीकार कर देना पड़ा।

आगे इन विधिमतों का बारण क्या है? इसका ठीक ठीक उत्तर अब नहीं हो पाया जाता है। किन्तु अधिक्षतर अनेक रोगियों की व्याधियों के मूलम नहीं, चिन्ता आदि मनोरिताएँ ही रहते हैं। 'चिन्तित और दुखी व्यक्ति युसुर की गड़ यान्त्रिकता' ने युनूप टल नहीं पाता तो वह अपने आमपात्र के बातावरण में मन्दन्त्व दिखाएँ तर अपने ही कात्यनिक संसार में पलायन पर जाता है।

इस समय से चामने टाकटर एडवर्ट पोटेल्सकी की विद्या 'स्ट्रोप थर्पी एण्ड गेट थर्प' नामक एम्बर रक्तमी गुई है। इस पुस्तक के कुछ मुख्य परिच्छेदों के शीर्षक में - 'चिन्ता ता इट्य पर इस प्रभाव पढ़ता है!

चिन्ता ही से रक्तनाश पड़ता है।

गठिता रोग का कारण चिन्ता ही है।

दंट से सत्थ रहने के लिये चिन्ता कम करो।

चिन्ता उत्तम का बारण कैमे हैं!

चिन्ता भौं थायरोइड ('Thyroid')

चिन्ता-जन्य मधुगृह।

चिन्ता नाभन्ती पद्धुओं पर प्रशाश दालनेवाली एक दूसरी पुस्तक है, 'मैन अंगेन्ट रिस नेट' इसके लेखक मानम-विजान-विद्येश मेयो बन्नुओं में से एक डॉक्टर काल नेनीन्जर है। अपनी इस पुस्तक में उन्होंने एक अत्यन्त धार्चर्य-जनर ग्रूप्स का उद्घाटन किया है-उन्होंने बताया है कि निम्न प्रकार विनाशकारी मनोवैद्यों को अपने पर हाती होने वेन्टर हम थपना अनिष्ट कर बैठते हैं। यदि आप अपने ही गिरफ्त आम करना नहीं चाहते हैं तो यह पुस्तक रागी फर पढ़िये और अपने मित्रों को भी दीजिये। चार डाक्टर का यह सर्व अव तरु आप द्वारा किये गये सर्व में मदते ढनम रहेगा।

चिना एक दूसरा व्यक्ति को भी रोगी बना सकती है। जनरल ग्राण्ट को इस द्वात जा पता अमरीकी गृह-युद्ध के आखिरी दिनों में इस प्रकार लगा- ग्राण्ट नी मर्दीनां से रिचमॉण्ट या धंरा टाने पड़ा था। जनरल ली जे व्हेन-मॉर्डे सैनिक मुँहकी गत चुके थे। सागे की भागी रेंजांग्टे पलायन कर रही थी। कुछ लोग अपने खेमों में भयनीत होकर रोने चिह्नाते प्राप्तनाएँ कर रहे थे। भयानक दुःखम उन्हें धंरे हुए था। अपने अन्त को एकाएक इतना निकट देखकर ली के सैनिकोंने रिचमॉण्ट के क्षण और तमाङ्क के गोदामों में आग लगा दी। गोला बारूद में भी आग लगा दी। पक और केंची लपटें उठ गई थीं और दूसरी ओर रात के अंधेरे में सैनिक भाग रहे थे। दूधर, नेर्सेन की शुद्धसेना रेल की पटरियाँ उलाहती और रसद की

गाड़ियों को लद्दती हुई आगे बढ़ रही थी। उधर जनरल ग्राण्ट कोन्फेडरेश्न को सब तरफ से घेर कर उनका तीव्र गति से पीछा कर रहा था।

किन्तु असश्व सिरदर्द से त्रस्त ग्राण्ट अपनी सेना से पिछड़ गया। उसे खेत पर बने एक मकान पर ठहर जाना पड़ा। उस घटना का उल्लेख करते हुए उसने अपनी डायरी में लिखा है कि—“मैं सारी रात अपने पैरों को गरम पानी और सरसों के तेल से धोता रहा, कलाइयों और गर्दन के पिछले भाग पर सरसों के तेल का लेप करता रहा। मुझे आवश्यक था कि सबेरा होते होते मैं अवश्य स्वस्थ हो जाऊँगा।”

यद्यपि सबेरा होते ही वह स्वस्थ हो गया किन्तु इसका कारण सरसों का लेपन नहीं था। इसका कारण या जनरल ली का वह सदेश जो एक शुद्धस्वार द्वारा लाया गया था और जिसमें उसने आत्म समर्पण का सन्देश भेजा था।

उसने अपनी डायरी में आगे यह भी लिखा है—“जिस समय वह सैनिक, आत्म—समर्पण का सदेश लेकर पहुँचा मेरे सिर में पीड़ा ज्यों की त्वं थी, किन्तु सदेश पढ़ते ही वह छुट हो गई।”

इससे स्पष्ट है कि चिन्ता, उद्देश और भनोवेगों ने ही ग्राण्ट को बीमार कर दिया था, किन्तु जैसे ही विजय विवास और सफलता के भाव उसमें उत्पन्न हुए, वह स्वस्थ हो उठा।

उस घटना के सत्तर वर्ष बाद रजिस्टरेट मन्त्री मंडल के वित्त विभाग के उप सचिव हैनरी मोर्गेन थाओ को भी लगा कि उसके बीमार रहने और चक्कर महसूस करने का कारण चिन्ता ही है। उसने अपनी डायरी में लिखा है—“प्रेसिडेण्ट गेहूँ के दाम बढ़ाना चाहते थे अतः उन्होंने ४४ लाख बूशल गेहूँ एक ही दिन में खरीद लिए। इसकी मुझे बड़ी चिन्ता हुई। जिस समय खरीदकी यह कार्यवाही हो रही थी मुझे सचमुच चक्कर आ गये। मैं घर चला गया और भोजन के उपरान्त दो घंटे तक सोता रहा।”

यदि मैं यह देखना चाहूँ कि चिन्ता मनुष्यों की कैसी दशा कर सकती है, तो मुझे किसी पुस्तकालय में या किसी डॉक्टर के पास जाने की आवश्यकता नहीं रहती। जिस कमरे में बैठ कर मैं यह पुस्तक लिख रहा हूँ, उसकी खिड़की से एक मकान दिखाई देता है, जिसमें चिन्ता के कारण स्नायु विघटन की घटना हो चुकी है। उसीके पास एक दूसरे मकान में चिन्ता के कारण एक अन्य व्यक्ति मधुमेह का शिकार बन चुका है। शेवर बाजार में मन्दी आने पर उसके रक्त और मूत्र में मधु की माझा बढ़ जाती है।

जब प्रसिद्ध दार्शनिक मोन्टाइन अपने नगर बोर्डों का मेयर चुना गया तो उसने नागरिक बन्धुओं से स्पष्ट कह दिया था कि मैं आपका यह काम करूँगा पर इसकी

परेजानी भर पर नहीं हैगा । मैं यह कार्यभार अपने सर पर लेने को तैयार हूँ तिनु अपने स्वास्थ्य की बीमत पर नहीं ।

जिस पढ़ोनी के बारे में मैं ऊपर चला जुला हूँ । उसने शेयर चालार के कागजार पो मगुनो-नोग के रूप में अपने रक्त में समा लिया और अपने को ग्राह्य नष्ट पर दिया ।

चिना के चारण आप को गठिया एवं आर्थराइटिस बैरें रोग हो सकते हैं, और नाने फिरने के लिए आप पहियोगानी गाढ़ी का सहारा लेने के लिये विवर हो सकते हैं । कोनेल प्रिवेशनल के प्रैटिटरल स्टूल का डॉक्टर रमेल एल. सेमिन आर्थराइटिस रोग का संयार प्रसिद्ध विपेनग है और उसने आर्थराइटिस के चार मुख्य फारा बताये हैं —

१. नी नेना के जटाज का विष्वस
२. आर्थिक विनाश और मक्ट
३. एकार्यपन और चिन्ता
४. उतानी नाराजगी

यह तो न्यायालिक ही है कि केवल यह चार स्वेच्छान्वय परिस्थितियोंही आर्थराइटिस का हेतु नहीं बन सकती । न्यौकि यह रोग उसके विभिन्न कारणों के अनुयार कई प्रकार का होता है । सामान्यत, ये चार कारण, जिन्हें डॉक्टर रमेल एल. सेमिल ने बताये हैं, इन रोग को फैलने में जिम्मेदार होते हैं । उदाहणार्थ — मटी और दिनों में भेरे एज मिश्र थो जगदस्त आर्थिक दृष्टि उठानी पड़ी थी, इतनी दि घट कीटी- नीकी का मोटाज हो गया । गैस कण्ठी में गैस देना बढ़ कर दिया और बंक ने भज्जन पर अधिकार कर लिया । इन सब चिन्ताओं के कारण उसको आर्थराइटिस की बीमारी हो गयी । उपनार एवं पथ्य के बावजूद भी बीमारी ठीक नहीं हो सकी; और उसका स्वास्थ्य तभी सुधरा जब उसकी आर्थिक स्थिति में सुधार हुआ ।

चिन्ता के कारण दौँतों तक का हास हो जाता है । एक बार आइ. एल. मेहूगोनिगल ने अमेरिकन डेन्टल-एनोमियेशन के समक्ष भाषण करते हुए बतलाया कि चिन्ता, भय और चिन्द से उत्पन्न क्लोप्रेट्र मनोवेग शरीर में केलशियम के सुतुलन को नष्ट कर दौँतों का हास कर सकते हैं । अपने एक रोगी का जिक्र करते हुए उन्होंने बताया कि उस रोगी की पली अक्समात् बीमार हो गयी थी । उस बीमारी के पहले रोगी के दौँत पूर्णतया स्वस्थ थे । तिनु बाद में, उसकी छोड़ी की तीन सप्ताह तक अस्ताल में रहना पड़ा और उस अवधिमें चिन्ता के कारण उसके दौँतों में नौ दरारें पड़ गयीं ।

क्या आपने कभी अल्पन्त चपल और विषम थायरोइड ग्रथि वाले व्यक्ति देखे हैं ? मैंने तो देखे हैं । मैंने उन्हें कॉपते और थर्नते, देखा

है। वे उन व्यक्तियों के समान थीं जो मृत्यु से भयभीत हों। जानते हैं, ऐसा क्यों होता है? इसलिये कि हमारे गरीब का नचालन करने वाली थायरोइड ग्रंथि अपने स्थान से हट जाती है। इससे हृदय की धड़कन बढ़-जाती है और सारा गरीब भट्टी की तरह जलने लगता है। यदि समय पर ऑपरेशन अथवा उपचार द्वारा रोग पर काढ़ न पा लिया जाए तो जलन के कारण ही रोगी का मृत्यु हो जाती है।

कुछ ही दिनों की बात है, मैं इस रोग से पीड़ित अपने एक मित्र के साथ किलेडेलिफ्टा गया था। हम इस रोग के एक विशेषज्ञ के पास गये जो गत अद्यतालीस वर्षों से इसी प्रकार की वीमारियों का उपचार करता आरहा था। क्या आप जानते हैं कि उसने प्रतीक्षालय की दीवाल पर, जहाँ सभी रोगियों की नजर पड़ती है, क्या सलाह लिख रखी थी? वह थी—

विशुद्ध धर्म, निष्ठा, सर्वीत तथा विनोद,
आदि मनोरक्ष एव सुखदग्धक्षियों हैं।
स्वास्थ्य और सुख की कामना हो तो—
ईश्वर में श्रद्धा रखिये, गर्ही नींद सोइये।
मधुर सर्वीत में रुचि लीजिये और
जीवन के आनन्दपक्ष का ही विचार करिये।

मैंने इन पक्षियों को एक लिफाफे के पीछे लिख लिया। जब हम डॉक्टर के पास गये तो सबसे पहले उसने यह प्रश्न किया कि किन मनोविकारों के कारण आपकी यह दग्ध हुई है। सबसे पहले उसने उस मनोविकारों के बारे में पूछा जिसके कारण उसकी ऐसी दग्ध हुई थी। उसने मेरे मित्र को साधारण करते हुए कहा कि यदि आपने चिन्ता न छोड़ी तो हृदय रोग, उदर-वृण, मधुमेह आदि अन्य वीमारियों भी आपके गरीब में पनप जाएँगी। उसने आगे बताया कि ये वीमारियों एक दूसरे की चचेरी बहनें हैं और ये सब चिन्ता के कारण होती हैं। मेरें ओवेरोन ने मुझे एक मैट में बताया — “मैं चिन्ता कभी नहीं करती क्यों कि मुझे शात हैं कि चिन्ता मेरे सौन्दर्य को, जो कि चित्रपट के लिये एक प्रसुख गुण है नष्ट कर देगी।”

उसने मुझे आगे बताया — “शुरू में जब मैंने चित्र लगात में ग्रवेश किया तब मैं बहुत ही चिन्तित और भयभीत रहा करती थी। मैं भारत से आई थी और लंदन में, जहाँ कि मुझे अपनी जीविका की तलाज थी, मेरा कोई परिचित न था। कुछ निर्माताओं से मैं मिली थी, पर एक ने भी मुझे काम नहीं दिया। जो कुछ रुपया मेरे पास था वह मी समाप्त होने लगा। दो सप्ताह तो मैंने केवल विस्कुट और पानी के सहारे बिताये। चिन्ता के अतिरिक्त अब भूख भी मुझे सताने लगी। मैंने मन ही मन कहा, ‘तुम्हारी यह निरी मूर्खता है कि तुम चित्र-जगत में ग्रवेश पाने का प्रयत्न कर रही हो। न तो तुम्हारा इस क्षेत्र में कोई अनुभव है, और न कभी तुमने

अभिनय किया है। केवल एक आकर्षक सौन्दर्य के अतिरिक्त चिन्त-जगत् के लिये नुम्हारे पास है ही क्या ?

“ मैं शीघ्रों के सामने जाकर खड़ी हो गई। चिन्ता का कुप्रभाव स्पष्ट स्पष्ट मेरे चेहरे पर दिखाई देने लगा था। उस पर रेखाएँ बन गयी थीं और चिन्ता एवं आत्मता के भाव स्पष्ट दीखने लगे गये थे। यह देखकर मैंने मन ही मन कहा — ‘ शीघ्र ही मुझे इस टड़ा को रोकना होगा, चिन्ता से काम नहीं चलेगा। चिन्त-जगत् को देने के लिये मेरे पास आकर्षक सौन्दर्य ही तो है और चिन्ता उसे भी नष्ट कर देगी। ’ ”

चिन्ता ही एक ऐसा कारण है जो द्वी के सौन्दर्य को इतनी शीघ्रता से नष्ट कर देता है तथा उसे कम उम्रमें ही बृद्ध और क्लॉन्ट बना देता है। चिन्ता चेहरे की सौम्यता को नष्ट कर देती है, जबड़ों को कटोर बना देती है और चेहरे पर हुर्मिया ढाल देती है। इसके कारण बाल सफेद हो जाते हैं और ज़म्मने लगते हैं, इससे चेहरे का रंग बदल जाता है और उसपर अनेक मुँहसे और कीले निकल आती हैं।

आज अमेरिका में हृदय रोग सबसे धातक रोग है। द्वितीय विश्वयुद्ध के दिनों में तीन लाख से कुछ अधिक सैनिक युद्ध में काम आये थे। उन्हीं दिनों करीब दस लाख व्यक्ति हृदयरोग से मरे थे और उनके हृदय-रोग का कारण या-चिन्ता एवं तनावपूर्ण जीवन। हृदय रोग जैसी अति व्यापक विमारियों के कारण ही एलेंजी ऐरेल ने कहा था कि, “ जो व्यवसायी चिन्ता से लड़ना नहीं जानते उन्हें अकाल मृत्यु का आस बनना पड़ता है। ” ”

दक्षिण में रहनेवाले हृदशी और चीनी लोगों को चिन्ताबन्ध हृदय रोग नहीं होता। व्योंगि वे परिस्थितियों को धैर्यपूर्वक स्वीकार करते हैं। हृदय-रोग से मरने वाले कृषि-मजदूरों की सख्त्या से बीस गुनी अधिक सख्त्या हृदय-रोग से मरने वाले डॉक्टरों की है। डॉक्टर लोग तनावपूर्ण जीवन विताते हैं और उसका जुर्माना वे इस तरह अदा करते हैं।

विलियम जेम्स का कथन है कि—“ मगवान भले ही पापों को क्षमा कर दें किन्तु स्लायु सत्थान हमें किसी भी भूल के लिये क्षमा नहीं करता। ” ”

मैं आपको एक आञ्चर्य जनक बात बताता हूँ, जिस पर शायद आप विचास नहीं करेंगे। वह बात यह है कि अमेरिका में प्रतिवर्ष, आत्महत्या करके मरने वाले लोगों की सख्त्या, पाच प्रमुख सक्रामक रोगों से मरने वाले लोगों की सख्त्या की अपेक्षा कहीं अधिक है।

इस आत्महत्या का मूल कारण क्या है ? केवल चिन्ता।

जब युद्ध के दिनों में क्रूर चीनी शासकों को अपने बन्दियों को कष्ट देना होता तो वे उन्हें उनके हाथ पौंछ बौंधकर निरन्तर टपकने वाले पानी के घड़े के नीचे बिठा देते। पानी उनपर रात-दिन टपका करता। आखिर, वे पानी की बूँदे हथैडे

की तरह उनपर गिरतीं और उन्हें पागल बना देतीं। स्पेन में भी कानूनी जॉच-पहलाल के समय कष्ट देने का यही ढग अपनाया जाता था। हिटलर भी नजर-बद्दी चिविरों में ऐसी ही यातना युद्ध-बन्दियों को देता था। चिन्ता भी पानी की उन निरन्तर गिरने वाली छूटों के समान है। दिमाग में लगातार घूमनेवाली यह चिन्ता मनुष्य को पागलपन और मृत्यु की ओर ढकेल देती है।

जब मैं मिसौरी में एक देहाती युवक था, विली सन्डे नामक एक व्यक्ति, नर्क-यातना का वृत्तान्त सुनाया करता था। उस वृत्तान्त को सुन कर मैं भय से अधमरा हूं जाता था। किन्तु विली सन्डे ने कभी चिन्ता ग्रस्त व्यक्तियों द्वारा भोगे गये शारीरिक सन्धार से उत्पन्न नर्क-यातना का कभी कोई लिंक नहीं किया। उदाहरणार्थ यदि आप चिन्ता के एक पुराने रोगी हैं तो आप किसी न किसी दिन 'एन्जिमा पेक्टोरीस' नामक अस्त्र यीड़ा कारक एवं असदृश रोग से यीड़ित हो सकते हैं।

माईं, कभी यह रोग आपको लग जाए तो आप यन्त्रणा और पीड़ा से इतने-चीखने लगेंगे कि 'दोते' के 'इन्फर्नो' की चीख भी आप की चीख के मुकाबले में 'बेब्ज इन टैय लेण्ड' की चीख के समान नगण्य लगेगी, और तब आप मन ही मन कहने लगेंगे कि, "हे भगवान्, इस बार यदि पीड़ा से छुटकारा मिल जाए, तो मधिष्य में कभी चिन्ता न करूँगा।" (यदि आप इसे अतिगयोक्ति समझते हैं तो अपने परिवार के किसी चिकित्सक से पूछ देखिये।)

यदि आपको जीवन से अनुराग है और आप उत्तम रूप से स्वस्थ और दीर्घायु होना चाहते हैं तो आप अपनी इच्छा पूर्ति इस प्रकार कर सकते हैं—मैं यहाँ पुनः डॉक्टर एलेंजी केरेल का हवाला दे रहा हूँ—उनका कथन है — "आधुनिक नगर के शौर-गुल के बीच भी जो व्यक्ति आन्तरिक शान्ति कायम रख सकते हैं उन्हें ज्ञायु रोग कभी नहीं होते।"

क्या आप आधुनिक नगर के शौर-गुल के बाबजूद भी आन्तरिक शान्ति रख सकते हैं? यदि आप सामान्य प्रकृति के व्यक्ति हैं तो अवश्य ही आप ऐसा कर सकतें। हम में से अधिकांश अपने अनुमान से भी अधिक शक्तिशाली हैं। हमारे अपने कई आन्तरिक छोत हैं जिनको हमने दौहन नहीं किया है। इस विषय में 'थोरो' ने अपनी विख्यात पुस्तक 'वाल्डेन' में कहा है कि अपने सचेष्ट प्रयत्नों द्वारा जीवन को उन्नत बनाने वाली मनुष्य की असदिग्ध क्षमता से बढ़कर अन्य उत्साह-वर्षक एवं ग्रेरक शक्ति मैंने नहीं देखी। यदि मनुष्य श्रद्धा के साथ अपनी आकाशांशों एवं सपनों की दिशामें अग्रसर होता रहे और जिस जीवन की उसने कल्पना की है, उसमें रहने का प्रयास करे तो उसे सामान्य अवधि में ही अग्रत्याचित सफलता प्राप्त हो सकेगी।

यह तो निश्चय ही है कि इस पुस्तक के पाठकों में भी इच्छा शक्ति और आन्तरिक छोत उतनी ही मात्रा में विद्यमान है जितनी मात्रा में 'ओला' के

‘जार्वी’ में हैं। ‘बोक्स न. ८९२, कर डालिन आइडहो—इस महिला का पता है। अत्यन्त दुःखद परिस्थितियों तक में उसने चिन्ता को अपने पास फटकने नहीं दिया। मेरा तो यह दृढ़ विश्वास है कि यदि हम इस पुस्तक में उल्लिखित उन परम्परागत सत्यों का प्रयोग करें तो चिन्ता से मुक्त रह सकते हैं। यहाँ मैं आपके सामने ‘ओला’ के ‘जार्वी’ की कहानी प्रस्तुत करता हूँ, जो उसने स्वयम् मुझे मेजी थी। उसने लिखा है—“साढे आठ बर्ष पहले डॉक्टरों ने कह दिया था कि मुझे केन्सर हो गया है और इसलिये अब मुझे पीड़ा और सन्ताप में ही घुल-घुल कर मरना होगा। देशके अच्छे से अच्छे डॉक्टर, मेयो बन्युओं ने भी इस बातका अनुमोदन कर दिया था। मृत्यु मुँह खोले मुझे निगलने खड़ी थी। किन्तु मैं जवान थी, मौत के मुँह में जाना नहीं चाहती थी। अपनी इस निराशावस्था में मैंने केलोग में अपने एक डॉक्टर को फोन किया और अपने हृदय के नैराश्य को उसके सामने उठाए दिया। मुझे सबत करते हुए उसने कुछ अधीरता से कहा “क्या बात है ओला? क्या तुम्हारी सधर्ष-शक्ति विलकूल जाती रही है? यदि तुम इस प्रकार रोती-श्रींखलती रहीं तो एक दिन अवश्य ही मौतके मुंहमें चली जाओगी। लगता है अनिष्ट तुम पर हानी हो गया है पर कोई बात नहीं। वस्तुस्थिति का सामना करो और चिन्ता छोड़ दो। पिर रोग से छुटकारा पाने का प्रयत्न करो।” मैंने डॉक्टर की सलाह मान ली और दृढ़ प्रतिज्ञा कर ली कि चाहे मेरे मास में कील ही क्यों न गढ़ जाए, मेरी दहियों में जाहा क्यों न धंस जाए, मैं चिन्ता नहीं करूँगी और न कभी विलाप-सन्ताप करूँगी। मैं परिस्थिति पर विजय प्राप्त करूँगी और जिन्दा रहूँगी।”

रोग की बढ़ी हुई अवस्था में रेडियम का प्रयोग नहीं किया जा सकता, इसलिये सामान्यतः रोगी को प्रतिदिन साढे दस मिनट के हिसाब से तीन दिन तक एक्स-रे उपचार लेना पड़ता है। किन्तु डाक्टरों ने मेरा साढे चौदह मिनट प्रति दिन के हिसाब से उन्नास दिन तक एक्स-रे से हलाज किया। यद्यपि मेरे कक्षाल शरीर की निकली हुई हड्डियाँ, वीरान पर्वतीय प्रान्तर की चट्ठानों की तरह लगती थीं तथा मेरे पैरों का वर्ण शीशों के वर्ण के समान होगया था तथापि मैंने किसी प्रकार की चिन्ता नहीं की। एक बार भी मैंने ऑसू नहीं बहाये, बल्कि मैं सुस्कराती रही। वस्तुतः सुस्कराने के लिये मैं बल्पूर्वक प्रयास करती रही।

“मैं इतनी मूर्ख नहीं थी कि यह सोचने लगती कि सुस्कराहट से केन्सर मिट जाएगा। किन्तु मेरा इतना विश्वास अवश्य है कि प्रसन्न-मानसिक दशा, रोगी के लिए, व्याधि से सघर्ष करने में बहुत सहायक होती है। जो भी हो, मैंने केन्सर के चमलकारी उपचारों में से एक का अनुभव प्राप्त कर लिया था। गत कुछ वर्षों में जितनी मैं स्वस्थ रही उतनी पहले कभी नहीं रही; और उसके लिये मैं डॉक्टर भेजे कि का आभारी हूँ जिसने इन प्रेरक और उत्साह वर्धक शब्दों द्वारा मेरा उपकार किया। डॉक्टर ने कहा था—‘वस्तुस्थिति का सामना, करो, चिन्ता छोड़ दो और रोग से छुटकारा पाने का प्रयत्न करो।’

मैं इस परिच्छेद के शीर्षक को दुहरा कर इसे समाप्त कर रहा हूँ। हॉक्टर एलेन्सी का कथन है — “जो व्यवसायी चिन्ता से लड़ना नहीं जानते उन्हें अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पड़ता है।”

पैगम्बर मोहम्मद के धर्मान्ध अनुयायी अक्सर कुरानशरीफ की आयतों को अपने सीने पर गुदवाते थे। मैं भी चाहता हूँ कि यह पुस्तक पढ़नेवाला प्रत्येक व्यक्ति इस परिच्छेद का यह शीर्षक — “जो व्यवसायी चिन्ता से लड़ना नहीं जानते उन्हें अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पड़ता है” — अपने सीनेपर गुदवा लें।

कौन जाने, हॉक्टर केरेल ने थांप ही के लिये यह सत्र कहा तो !

भाग पहले का संक्षेप

चिन्ता सम्बन्धी जानने योग्य मौलिक तथ्य

नियम १. यदि आप चिन्ता से दूर रहना चाहते हैं तो वही कीजिये जो सर विलियम ऑस्लर ने किया था अर्थात् 'आज की परिव्य में रहिये।' मविष्य की चिन्ता मत कीजिये। रोज नई जिन्दगी का श्री गणेश कीजिये।

नियम २. यदि चिन्ता आपको लाचार करदे तो विलियम एच. केरियर के सूत्र का प्रयोग कीजिये।

(क) मन ही मन ग्रन्थ कीजिये कि समस्या का समावान न मिलने से क्या अनिष्ट हो सकता है।

(ख) यदि आवश्यक हो तो मन में अनिष्ट को स्वीकार कर लीजिये।

(ग) शान्त चिन्ता से मन ही मन स्वीकृत उस अनिष्ट को सुधारने का प्रयास कीजिये।

नियम ३. चिन्ता के कारण स्वास्थ्य के रूप में जो भारी नूल्य आप को चुकाना पड़े, उसका खयाल रखिये। "जो व्यवसार्थी चिन्ता से छड़ना नहीं जानते उन्हें अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पड़ता है।"

भाग दो

चिन्ता - विश्लेषण की मूल रीतियाँ

४ : चिन्ताकारक समस्याओं का विश्लेषण एवं समाधान करने की रीति

कौन ? कहाँ ? और कैसे ?
क्या ? क्यों ? और कब ?
छः ये सच्चे साथी मेरे—
मुझे सिखाया सब ।

रहयाँ किपलिगा ।

क्या पिछले परिच्छेद में उल्लिखित विलिम्. एच. केरियर का विलक्षण सुन्न आप की सभी चिन्ताजन्य समस्याओं का समाधान कर देगा । नहीं, ऐसी बात विलकुल नहीं है ।

इसका उत्तर यह है कि, हमें विभिन्न प्रकार की चिन्ताओं से पार पाने के लिये चिन्ता-विश्लेषण की तीन मूल अवस्थाओं को समझ कर अपने आपको तैयार कर लेना चाहिये । और वे मूल्य अवस्थाएँ ये तीन हैं—

- (१) तथ्यों का सग्रह कीजिये ।
- (२) तथ्यों का विश्लेषण कीजिये ।
- (३) अमुक निर्णय पर पहुँच कर उस दिशा में कार्य कीजिये ।

स्पष्ट है, अरस्तु ने भी इनका प्रयोग किया है और इनकी शिक्षा दी है । यदि हम, तग करने वाली एवं हमारे जीवन को नई बनाने वाली उल्लक्षनों से पार पाना है तो उपर्युक्त अवस्थाओं का प्रयोग करना चाहिये ।

सबसे पहले हम तथ्यसत्रकी पहली अवस्था को लेते हैं । आखिर तथ्यों का सग्रह करना इतना आवश्यक क्यों है ? यह इसलिये कि जब तक सच्चे तथ्य हमारे सामने नहीं आ जाते, तब तक किसी भी समस्या का समाधान बुद्धिमानी से नहीं मिया जा सकता । तथ्यों के अभाव में हम उलझकर रह जाते हैं । यह बात मैं अपनी ओर से नहीं कर रहा हूँ । यह बात स्वर्गीय हृद्वर्ट । ई, टॉक्स ने कही है । ये महात्म्य कोलमिया विश्वविद्यालय के कोलमिया कॉलेज के ढीन थे । उन्होंने लगभग बाईस वर्षों तक उस पट पर काम किया था । उन्होंने लगभग बीउ लाप विद्यार्थियों नी, इनसी चिन्ता जन्य समस्याएँ सुलझाने में सहायता की थी । उन्होंने मुझे बताया कि उलझन चिन्ता का मुख्य कारण है । अपने कथन को स्पष्ट करते हुए उन्होंने बताया — 'मधार में आधी चिन्ता तो लोगों को इसलिये

होती है कि वे बिना किसी आधार के निर्णय करने का प्रयास करते हैं। उदाहरणार्थ, उन्होंने बताया — जिस समस्या का सामना मुझे मगल के दिन तीन बजे करना है, उस पर मैं पहले किसी प्रकार का निर्णय नहीं करता। मगल आने तक मैं अपने आप को, समस्या विषयक तथ्यों को जुटाने में लगा देता हूँ। मैं उस बारे में चिन्ता कर दुखी नहीं होता और न अपनी नींद ही हराम करता हूँ। केवल तथ्य जुटाने में लग जाता हूँ। तब तक मगलवार भी आ ही जाता है और यदि सभी तथ्य मुझे तब तक मालूम हो जाते हैं तो समस्या अपने आप ही सुलझ जाती है।

मैंने ढीन हॉक्स से प्रश्न किया था, “क्या आपने चिन्ता से सर्वथा पिछ छुड़ा लिया है ? ” “हैं,” उन्होंने उत्तर में कहा। “मैं ईमानदारी से कहता हूँ कि मेरा जीवन अब चिन्ता से सर्वथा मुक्त है। मैंने देखा है कि कोई भी व्यक्ति यदि निष्पक्ष और व्यावहारिक दृष्टि से तथ्य सम्ब्रह करने में लग जाए तो उन तथ्यों की जानकारी मात्र से उस की चिन्ताएँ सामान्यतः विलीन हो जाएँ।

इसे एक बार फिर से दुहरा हूँ—“कोई भी व्यक्ति यदि निष्पक्ष और व्यावहारिक दृष्टि से तथ्य सम्ब्रह करने में लग जाए तो इन तथ्यों की जानकारी मात्र से उस की चिन्ताएँ सामान्यतः विलीन हो जाएँ।”

किन्तु, हम में से अधिकाग क्या कभी तथ्यों की परवाह करते हैं ? टॉमस एडिसन ने इस विषय में एक महल्पूर्ण बात कही है। उसका कहना है कि, “सोचने की झङ्गट से बचने के लिए कोई भी व्यक्ति सरल और चटपट उपाय सौज निकालता है।” और कदाचित् हम तथ्यों की परवाह करते भी हैं तो शिकारी कुत्तों की तरह। हम ऐसे ही तथ्यों के पीछे भागते हैं जिन्हें हमारे मन का समर्थन पहलेही से प्राप्त हो। दूसरे तथ्यों की हम अवगणना कर देते हैं। हम ऐसे ही तथ्य चाहते हैं जो, हमारे व्यवहार एवं कल्पों का अनुमोदन करें, हमारी इच्छित कल्पना के अनुकूल हों। तथा हमारे पूर्व निश्चित विचारों का समर्थन करें।

आनंद मोरिस का कथन है कि “हमें वे ही सभी बातें सत्य प्रतीत होती हैं जो हमारी व्यक्तिगत इच्छाओं के अनुकूल हों पर जो उनके प्रतिकूल हों वे हमें कुछ कर देती हैं।”

ऐसी दशा में यदि हमें अपनी उलझनों का हल न मिले तो आश्वर्य ही क्या ! यदि हम यह मानकर चलें कि दो और दो पैंच होते हैं तो निश्चय ही गणित की एक साधारण समस्या भी हमारे लिए उलझ कर रह जाएगी। इस दुनिया में ऐसे लोग भी हैं जो दो और दो पैंच या पैंच हजार पर अड़े रहते हैं। और अपना तथा अन्य व्यक्तियों का जीवन नर्क तुल्य बना देते हैं।

तब, क्या करना चाहिए ? हमें अपनी भावनाओं को विचारों से अलग रखना चाहिए और ढीन हॉक्स के कथनानुसार अपने तथ्यों का आकलन निष्पक्ष और व्यावहारिक रीति से करना चाहिये।

यद्यपि चिन्तित अवस्था में यह करना सहज नहीं है क्यों कि उस दशा में हमारे मनोवेग बड़े उत्तर रहते हैं। किन्तु दो बातें जल्द ऐसी हैं जो तथ्यों को निष्पक्ष एवं व्यवहारिक ढंग से देखने में बड़ी सहायता करती हैं —

(१) तथ्यों का आकलन करते समय मैं सोच लेता हूँ कि यह काम मैं अपने लिये न करके किसी अन्य व्यक्ति के लिए कर रहा हूँ। इससे मुझे प्रमाण के प्रति निष्पक्ष एवं गान्त दृष्टिकोण अपनाने तथा भावना-मुक्त होने में सहायता मिलती है।

(२) परेशान करनेवाली किसी भी समस्या से सबध में तथ्य जुटाते समय मैं सोच लेता हूँ कि मैं एक वकील हूँ और विरोधी पक्ष की ओर से पैरवी की तैयारी कर रहा हूँ। मतलब यह कि मैं अपने विरद्ध सभी तथ्य जुटा लेता हूँ और वे तथ्य ऐसे होते हैं जो मेरी इच्छाओं के लिए बातक होते हैं और जिन्हे मैं पसद नहीं करता।

तब मैं अपने तथा विरोधी पक्ष की दलीलों को लिख लेता हूँ और प्रायः सत्ता को दोनों पक्षों की परस्मी सीमाओं के बीचही कहीं इधर उधर पा लेता हूँ।

कहने का तात्पर्य यह है कि बिना तथ्यों की जानकारी के न तो मैं या आप, न आइन्स्टीन और न अमेरिका का सुप्रीम कोर्ट ही किसी समस्या पर विवेकपूर्ण निर्णय दे सकता है। डॉमस एडिसन इस बात को जानता था। यही कारण है कि उस का मृत्यु के समय उसकी समस्याओं के तथ्यों से भरी दो हजार पैंच सौ डायरियों प्राप्त हुई।

अतः समस्याओं को निपटाने का पहला नियम यह है कि तथ्यों का आकलन कीजिये, ठीक वैसे ही जैसे ढीन हॉक्स ने किया था। हमें, निष्पक्षरूप से तथ्यों को जुटाने के पहले, किसी समस्या को हल करने का प्रयत्न कभी नहीं करना चाहिये।

साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि दुनियामर के तथ्य जुटा लेने मात्र से हमारा उद्देश्य सिद्ध नहीं होगा। जब तक कि उनका अर्थनिरूपण एवं विश्लेषण न कर लिया जाय, लाभ नहीं होगा।

अपने अमूल्य अनुभवों के आधार पर मेरा विश्वास है कि तथ्यों को लिख लेने से उनका विश्लेषण करना सरल हो जाता है। कागज पर किसी समस्या और उससे सम्बन्ध रखनेवाले तथ्यों को लिख लेने से उचित निर्णय पर पहुँचने में बड़ा योग मिलता है। चार्ल्स केटरिंग के अनुशासन-किसी भी समस्या का उचित स्पष्टीकरण, आशी समस्या के हल हो जाने के समान है।”

“अब मैं आप को इस कथन के व्यावहारिक पक्ष की बात बताऊँगा। चीनियों में एक कहावन है, ‘एक तस्वीर और दस हजार शब्द बराबर होते हैं।’ मान लीजिये, मैं, आपको जो बात बता रहा हूँ उसके बजाय एक तस्वीर बताऊँ, जिसमें, एक व्यक्ति इसी बात को कार्यरूप दे रहा हो।”

गेलन लिचफिल्ड का ही उदाहरण लीजिये—मैं इस व्यक्ति को वर्णों से जानता हूँ। सुदूरपूर्व के अत्यन्त सफल व्यापारियों में से एक है वह! १९४२ में जब जापानिया ने चीन पर आक्रमण किया था, उस समय लिचफिल्ड चीन में था। एक बार, जब वह मेरा भेदभान था, उसने यह घटना मुझे सुनाई थी—“पर्लहार्बर ऐ कुछ ही दिनों बाद जापानी नशाई में उमड़ने लगे। मैं वहाँ एशिया-चीन-चीन कम्पनी का भैनेजर था। उन्होंने हमारे पास एक सैनिक प्रबन्धक भेजा। वह एक एडमिरल था। उसने मुझे कम्पनी की सम्पत्ति को लिच्चीडेट करने में सहायता करने के लिये आज्ञा दी थी। मेरे पास अन्य कोई उपाय नहीं था। या तो मैं उस के साथ सहयोग करता या फिर मरने के लिये तैयार हो जाता।

उस के आदेशानुसार मैं कार्रवाई करने में लग गया। क्या करता? किन्तु फिर भी मैंने ७०,००,००० डालर की सिक्योरिटियों को उस सूची में नहीं बताया जो एडमिरल को दी गई थी। और उस का कारण यह था कि वे सिक्योरिटियों हमारे हँगकांग सघटन की थीं। उनका नशाई की सम्पत्ति से कोई निवार नहीं था। फिर भी मुझे इस बात की आशंका थी कि यदि जापानियों को इस बात का पता चल गया तो मैं भारी विपत्ति में फंस जाऊँगा।

आदिर वही हुआ। जापानियों को इस बात का पता चल ही गया। जिस समय उन्हें पता चला, मैं ऑफिस में नहीं था। मेरा हेड एकाउण्टेंट वहीं पर था। उसने मुझे बताया कि एडमिरल की त्यारियों चढ़ गड़ थीं और वह पैर से भरती टोक टोक कर मुझे चोर और द्रोही कह रहा था। मैंने जापानी सेना की अवज्ञा की थी और मैं उसका परिणाम भी जानता था कि वे मुझे ‘ब्रीज हाउस’ में बन्द कर देंगे।

ब्रीज हाउस! वह जापानी खुफिया विभाग का यत्रालय था। मेरे अपने कुछ दोस्तों ने उस ब्रीज हाउस की यत्रणा से बचने के लिये, उस में जाने के पूर्व ही, आत्महत्या कर ली थी। मेरे कुछ अन्य मिश्र ऐसे भी थे जो उस कैद में दस दिन की पूछताछ और यंत्रणा के बाद इस दुनिया से टिकट कटा चुके थे और अब मेरी बारी थी।

मैंने क्या किया? रविवार के अपराह्न में मैंने यह सबर सुनी थी। उस समय यदि मेरे पास अपनी समस्याओं को हल करने की असुक एवं निश्चित विधि न होती तो उस अवस्था में मैं बौखला उठता। वर्षों से इस विधि का प्रयोग मैं करता आ रहा हूँ। जब कभी भी मैं चिन्ता से घिर जाता हूँ अपने टाइप राइटर पर दो प्रग्न और उन के उत्तर टाइप कर लेता हूँ—

(१) चिन्ता का कारण क्या है?

(२) क्या उपाय कर सकता हूँ?

पहले तो मैं दिना लिखे ही इन प्रश्नों के उत्तर देने की झोकित करता था। किन्तु, इधर कुछ वर्षों से मैंने यह तरीका छोड़ दिया है। मुझे लगा कि प्रग्न और उत्तर दोनों ही लिख लिये जाने चाहिए। इस से विचार अधिक स्पष्ट हो जाते हैं।

‘अस्तु, उस दिन सीधा मैं अपने वाई. एम. सी. ए. के कमरे में चला गया। फिर टाइप पर लिखने लगा—

प्रश्न—मैं चिनित क्यों हूँ ?

उत्तर—मुझे भय है कि कल सबेरा होते ही मैं बिज हाउस में ढकेल दिया जाऊँगा।

प्रश्न २—इस का उपाय क्या हो ?

उत्तर—मैंने अपनी चार प्रणालियों निश्चित की, और उन पर मनन करते उन्हें लिखते, उन के सम्मानित परिणामों पर विचार करते, घण्टा बिता दिये। वे चार प्रणालियों थे थीं—

(१) मुझे जापानी एडमिरल को समझाने की कोशिश करनी चाहिये, किन्तु वह अग्रेजी जो नहीं जानता। किसी दुभाषिये के जरिये समझाने का प्रयत्न करने पर सम्भव है वह भद्रक उठे और नतीजे में पल्ले पढ़े मौत।

मुझे आशका थी कि अपनी दुष्ट प्रकृति के कारण वह मुझ से बातचीत करने की ज्ञानट न कर, सीधे मुझे ब्रीज हाउस में ढकेल देगा।

(२) मैं भाग निकलने का प्रयत्न करूँ तो ? नहीं, यह सम्भव नहीं। रात दिन वे मेरी निगरानी रखते हैं। और फिर भाग निकलने के पूर्व मुझे वाई. एम. सी. ए. के कमरे के भीतर और बाहर देखभाल कर लेनी होगी। पर ऐसा करते देख, सम्भव है वे मुझे पकड़ लें और गोली भार दें।

(३) या मैं इसी कमरे में पड़ा रहूँ और ऑफिस न जाऊँ। बिना इस से जापानी एडमिरल को सन्देह हो सकता है, वह मुझे शिरफ्तार करने अपने सिपाही मेज दे और फिर बिना मेरी दलील सुने मुझे ब्रीज हाउस में ठोस दे।

(४) या फिर मैं रोज की तरह कल सुवह ही ऑफिस चला जाऊँ। सम्भव है, व्यस्त रहने के कारण एडमिरल को मेरे कारनामे का ख्याल ही न आए। और यह भी सम्भव है कि अब तक वह शान्त हो गया हो और इसलिए परेशान न भी करे। और मानलो उसने मुझे परेशान किया ही, तो भी उसे समझाने के लिए अवसर तो है ही। इस प्रकार सोमवार को, रोज की तरह निर्विकार हो—“जैसे कि कुछ हुआ ही न हो” ऑफिस जाकर ब्रीज हाउस से बचने के दो मौके तो प्राप्त कर ही सकता हूँ।

जैसे ही मैंने सारी स्थिति पर विचार कर रोज की तरह सोमवार की सुबह ऑफिस जाने के इस चैथे भार्ग को अपनाने का निश्चय किया, मुझे बड़ी राहत मिली।

जब दूसरे दिन मैं ऑफिस पहुँचा मैंने जापानी एडमिरल को मुँह में सिंगरेट दबाए वहाँ बैठे देखा। उसने रोज की तरह ऑलें तरेर कर मुझे देखा और कुछ नहीं कहा। छः साताह बाद वह टोकियो चला गया और मेरी परेशानी का अन्त हो गया।

मैं आप को बता चुका हूँ कि मैं अपनी प्राण-रक्षा इसलिये कर सका कि रविवार अपराह्न में बैठकर मैंने सभी प्रकार के तरीकों को तथा उनके सम्मानित

परिणामों को लिख डाला था। इस प्रकार धैर्य के साथ मैं अमुक निश्चय पर पहुँच सका था। यदि ऐसा न करता तो बेचैन और ढाँचा-डोल रहता और अन्त में कोई गलत कदम उठा बैठता। यदि अपनी समस्या पर विचार कर अमुक निर्णय पर न पहुँचा होता तो रविवार का सारा अपराह्न चिन्ता में बीतता और रात को सो भी न पाता। चिन्तित और परेशान चेहरा लेकर मुझे ऑफिस जाना पड़ता और एडमिरल का सन्देह जगा कर उसे कुछ करने — धरने को उकसा बैठता।

“अनुभव ने समय समय पर प्रमाणित कर दिखाया है कि अमुक निर्णय पर पहुँच जाने का मूल्य कितना अधिक होता है।

किसी निचित घ्येय को प्राप्त करने की असफलता, तथा पागल बना देने वाली उलझन और चबकर से अपने को रोकने की अयोग्यता मनुष्यको स्नायुरोग तथा जीवन-नक्क की ओर खदेहती है। मेरा तो यह अनुभव है कि पचास प्रतिशत चिन्ताएँ ट्यूट एवं निश्चित परिणाम पर पहुँचते ही रक्फ़चकर हो जाती हैं। और जोप चालीस प्रतिशत उस निर्णय के क्रियान्वय से विलीन हो जाती हैं।

‘इस प्रकार नव्वे प्रतिशत चिन्ताएँ मैं इन चार तरीकों से दूर कर लेता हूँ—

- (१) अपनी चिन्ता का सम्बूद्ध हेतु लिख कर
- (२) उस का उपाय लिख कर
- (३) क्या करना चाहिये, यह निश्चय कर
- (४) उस निश्चय को तत्काल कार्यस्थ प्रतिशत देकर

गेलन लिचफिल्ड आजकल न्यूयॉर्क की तीसरी जॉन स्ट्रीट की स्टार पार्क एण्ड फ्री मेन इन्ड्योरेन्स कम्पनी के सुदूर पूर्व क्षेत्र के डायरेक्टर हैं। यह कम्पनी बड़े भारी इन्ड्योरेन्स तथा वित्तीय हितों का प्रतिनिधित्व करती है।

मैं बता चुका हूँ, गेलन लिचफिल्ड आज एशिया में ग्रम्य अमेरीकन व्यवसायियों में से है और स्वयं उन्होंने माना है कि उनकी सफलता का कारण उनकी चिन्ता-विश्लेषण-पद्धति तथा उससे सीधे निपट लेने की रीति है।

इस पद्धति की विलक्षणता यह है कि यह उत्तम है, ठोस है तथा समस्या की गहराई तक पहुँच जाती है। इसके अतिरिक्त “कुछ उपाय कीजिये,” के तीसरे अपरिहार्य नियम के द्वारा इस पद्धति की श्रेष्ठता और भी बढ़ जाती है। यदि हम इस पद्धति का पालन न करे तो हमारा दव्य आकलन और विश्लेषण, हनारी शक्ति का अपव्यय मात्र हो कर रह जाए।

विलियम जेम्स का कहना है कि “एक बार निर्णय पर पहुँच कर क्रियान्वय की अवस्था में, परिणाम की जिम्मेदारी और उसकी चिन्ता को ताक में रख दीजिये।” यहाँ विलियम जेम्स ने चिन्ता शब्द को ज्ञोभ का पर्यायवाची लिया है। उसका अभिप्राय यह है कि एक बार सावधानी से तथ्य के आधार पर अमुक निर्णय पर पहुँच कर तत्काल ही उसके पालन में जुट जाइये। उसपर पूर्ण विचार करने के लिये सकिये भत, ढाँचा-डोल न रहिये, चिन्ता न कीजिये तथा पीछे कदम मत

रविंद्र, अपने को शका में न ढालिये, क्यों कि इससे कई अन्य शकाएँ भी उलझ हो जाती हैं। अपनी शक्तिपर अविश्वास भत कीजिये।

एक बार मैंने ओक्लाहोमा के प्रसिद्ध तैल-ब्यवसायी वेट फिलिप से पूछा था कि वे अपने निर्णय का पालन कैसे करते हैं, उत्तर में उन्होंने बताया कि, “मेरा मानना है कि एक निश्चित अवधि से अधिक अपनी समस्याओं पर सोचते रहने से चिन्ताएँ और उलझनें निश्चय ही अपना सर उठा बैठती हैं। एक ऐसा उमय आता है जब अधिक छान बीन और सोच विचार हानिकारक होते हैं। एक समय आता है जब हमें अमुक निश्चय पर पहुँच कर कार्य आरम्भ कर देना चाहिये और पांछे मुढ़कर नहीं देखना चाहिये।

आप अमी से गेलन लिचफिल्ड की पदाति का अपनी किसी एक चिन्तन समस्यापर प्रयोग कर लीजिये। देलिंग, यह है पहला प्रश्न - मेरी चिन्ता का हेतु क्या है? (कृपया नीचे दिए हुए रिक्त स्थान पर पेन्सिल से उत्तर लिख लीजिये —

.....

दूसरा प्रश्न — क्या उपाय, किया जा सकता है? (कृपया नीचे दिये हुए रिक्त स्थान पर पेन्सिल से उत्तर लिख लीजिये —

.....

तीसरा प्रश्न — यह है वह उपाय जो मैं करने वाला हूँ।

चौथा प्रश्न — कार्य कब अरम्भ करने वाला हूँ?

(इन प्रश्नों के भी उत्तर लिख लीजिए।)



५ : इस विधि से आपकी पचास प्रतिशत व्यवसायिक चिन्ताएँ दूर हो जाएँगी ।

यदि आप कोई व्यवसायी हैं तो मन ही मन सोचेंगे कि इस परिच्छेद का शीर्पेक अचीव मसौल है । मैं भी उन्नीस वर्षों से अपना कारोबार चला रहा हूँ । और यदि कोई ऐरा-नैरा इसके उत्तर जान सकता है तो मुझे तो अवश्य ही जानने चाहियें । यह बात कर्तव वाहियात है । कोई ऐरा-नैरा मेरी पचास प्रतिशत व्यवसायिक चिन्ताएँ कैसे दूर कर सकता है ?

आपका सोचना ठीक है, मैंने भी यदि कुछ वर्ष पूर्व इस पुस्तक के परिच्छेद के शीर्पेक को देखा होता तो मैं भी यही सोचता, कहता कि इसमें शेषविल्ली के सभने हैं जिनकी कोई वक्त नहीं ।

इमानदारी से देखा जाए तो कदाचित् मैं आपकी पचीस प्रतिशत व्यवसायिक चिन्ताएँ दूर करने ने आपकी सहायता न कर सकूँ । क्यों कि अन्ततः आपही को अपनी चिन्ताएँ दूर करनी होंगी । मैं तो केवल इतना कर सकता हूँ कि आपको बता हूँ कि दूसरे लोगों ने अपनी चिन्ताएँ किस प्रकार दूर की । और बाकी का काम आप पर छोड़ दूँ ।

आपको स्मरण होगा कि इस पुस्तक के मिछले पृष्ठों पर मैंने विश्व विख्यात हॉ. एलेक्जन्डर केरल का यह कथन उद्घृत किया था कि जो व्यवसायी चिन्ता से सधर्य करना नहीं जानते वे जवान ही मर जाते हैं ।

चिन्ता अपने में एक गम्भीर समस्या है और इसलिये यदि मैं आपकी दस प्रतिशत चिन्ताएँ दूर करने में भी आपकी सहायता कर सकूँ तो आपको अवश्य ही सन्तोष होगा ।

हॉ, तो मैं आपको यह बताने जा रहा हूँ कि किस प्रकार एक व्यवसायी प्रशासक ने अपनी पचास प्रतिशत चिन्ताएँ भी दूर कीं और साथ ही साथ अपना सत्तर प्रतिशत समय भी बचा लिया जो कि वह पहले, व्यवसाय सम्बन्धी समस्याओं का हल हॉडने के लिए बुलायी गयी कॉन्फेन्सों में खर्च कर दिया करता था ।

मैं किसी क, ख या अपने किसी परिचित की ऐसी अनहोनी कहानियाँ नहीं कह रहा हूँ जिन की आप तसदीक तक न कर सकें । यह कहानी एक बीते-जागते व्यक्ति लियोन-ब्रीमकीन की है जो वीस न्यूयॉर्क अन्तर्गत रोकफेलर सेन्टर के साइटन और सूख्टर नामक प्रमुख अमेरिकन प्रकाशन सम्पादों का भागीदार तथा मैनेजर है ।

यहॉ, मैं सियान शीकीन के अनुभव उसीकी जवानी दे रहा हूँ—“पन्द्रह वर्ष तक जाम-काज का प्रत्येक आधा दिन हमने व्यवसाय सम्बन्धी समस्याओं पर विचार-

विमर्श करने में विताया है। हम सोचते-यह करें या वह करें या कुछ भी न करे। किर हम गम्भीर हो जाते। अपनी कुर्सियों में तने बैठे रहते। फर्जपर दृधर-उधर चक्कर काटते हुए विवाद करते और उलझन में फँसे रहते। रात होते होते मैं शक्कर चूर हो जाता। मुझे पूरा विश्वास हो गया था कि जीवन भर इसी तरह पपड़ बैलने होंगे। गत पन्द्रह वर्षों की कार्यविधि में एक बार भी मुझे नहीं लगा कि काम करने की इससे अच्छी कोई अन्य विधि भी हो सकती है। यदि कोई आकर मुझे यह कहता कि मैं आपकी इन चिन्ताजनक कॉन्फ्रेन्सों का तीन चौथाई समय तथा आपका तीन चौथाई सायु दबाव कम कर सकता हूँ तो मैं निश्चय ही ऐसे आदमी को पीठ ठोककर खुश होनेवाला निठल्ला शोखचिल्ली समझता। फिर भी मैंने आखिर एक विधि निकाल ही ली जिसने ढीक बही काम कर दिखाया जिसके बारे में ऊपर कह चुका हूँ। गत आठ वर्षों से मैं इस विधि का प्रयोग करता आ रहा हूँ। इस विधि ने मेरी कार्यकुशलता, मेरे स्वास्थ्य और मेरे सुख के क्षेत्रों में विलक्षण प्रभाव दिखाया है।

एक तरह से यह एक चमत्कार ही लगता है, किन्तु इसकी कार्यप्रणाली जान लेनेपर यह भी अन्य 'चमत्कारों' की तरह सामान्य प्रतीत होने लगता है। अब मैं आप को उस चमत्कार का रहस्य बताऊँगा—सबसे पहले तो मैंने पन्द्रह वर्षों से प्रयोग में लाये जाने वाले उन कॉन्फ्रेन्सों के तरीके को तिलाज़ि दी। उस कार्यविधि का श्रीगणेश यों होता था—पहले मेरे सभी परेशान सहयोगी भूल कहाँ हुई हैं इसका व्यौरा देते और अन्त में अब क्या करें कह कर एक जाते। किन्तु अब मैंने एक नियम बना लिया है कि किसी भी समस्या को प्रस्तुत करने वाले व्यक्ति को चाहिये कि पहले वह उसका एक मेमोरेण्डम तैयार कर ले तथा इन चार प्रश्नों का उत्तर लिख डाले।

प्रश्न पहला—समस्या क्या है ?

(“पहले, परेशान कर देने वाली कॉन्फ्रेन्सों में दो—एक घण्टे तो हम समस्या के निश्चित और स्थूल रूपको जाने विना ही, उस पर विचार करने में विता देते थे। समस्या को स्पष्ट रूप से लिखे विना ही एक तरह की फैनिल अवस्था में हम काम करते रहते।।)

“प्रश्न दूसरा—समस्या का हेतु क्या है ?”

(“जब मैं अपनी पहले की कार्य प्रणाली पर विचार करता हूँ तो यह जान कर सक्ता हूँ कि मैंने समस्या की मूल अवस्था को स्पष्ट रूप से जाने विना ही उस पर विचार करके उन परेशान कर देने वाली बैठकों में कितना अमूल्य समय नष्ट कर दिया।

प्रश्न तीसरा—समस्या के सभी समाव्य समाधान क्या हैं ?

“उन दिनों बैठकों में एक आदमी एक हल बताता तो दूसरा आदमी उस पर विवाद करता, इस प्रकार उत्तेजना बढ़ जाती। अक्सर हम विषय स्पष्टीकरण

इस विधि से आपकी पचास प्रतिशत व्यावर्यायिक चिन्ताएँ दूर हो जाएँगी । ३९

तों कर लेने थे मिन्नु बैठकों के अन्त में उन विविध मुद्दों को लिखते नहीं थे ताकि हम समस्या पर काष्ठ पा सफते ।

“ प्रधन चौथा—आप किस समाधान की सलाह देने हैं ? ”

(“ मैं उन बैठकों में ऐसे व्यक्ति थे अपने साथ लेकर जाता था जो घण्टे समस्या पर विचार कर के थक चुका होता । किन्तु जिसने कभी भी सभी सम्बन्ध समाधानों के विषय में कोई विचार नहीं किया होता; न वह कभी कोई समाधान अपनी ओर से लिख कर प्रस्तुत करता । ”)

मिन्नु अब, मेरे सहयोगी क्वाचिं ही कोई समस्या लेकर मेरे पास आते हैं, क्यं कि इन चार प्रधनों के उत्तर तथार करने के लिये उन्हें सभी तथ्यों को पहले इकट्ठा कर उन पर सागोपाग विचार करना पड़ता है । जब वे इतना कर लेते हैं तो तीन चौथाई मामलों में उन्हें नेरे परामर्श की आवश्यकता नहीं रहती, क्यों कि ऐसा करने में अनायास ही समुचित समाधान इलेक्ट्रिक ट्रोस्टर पर बाहर निकल आने वाले ब्रेट के समान, निकल आता है । यहाँ तक कि जिन मामलों में मेरा परामर्श अभिवादित होता है उन में भी पहले के समय का एक निराई ही खर्च होता है । आरण यह है कि मामला क्रमिक एवं युक्तियुक्त टग ने विवेक पूर्ण परिणाम की ओर अप्रत्यक्ष होता रहता है ।

गलती कहाँ हुई है इस पर विचार करने में अब बहुत कम समय लगता है । और उन मामलों को सुधारने में अब काफी अधिक काम किया जा सकता है । मेरे एक सित्र हैं फ्रैक्स वेडगर जो इन्डोरेन्स से सम्बन्ध रखने वाले अमेरिका के प्रमुख व्यक्तियों में ने एक है । उसका कहना है कि उपर्युक्त पदानि के प्रयोग ने उसने व्यवसाय सम्बन्धी अपनी चिन्ताएँ भी मिटा लीं और नाश ही अपनी आय भी दुगुरी कर ली । फ्रैक्स वेडगर का कहना है कि, “ कई वर्ष पूर्व जब मैंने पहले पहल पॉलिसी छुक करने का कार्यारम्भ किया, मुझे अपने कारोबार के ग्राति अदम्य उत्साह और आस्था थी । और फिर एकाएक न जाने क्यों, मैं हतोत्साह हो गया । अपने धन्वे ने नफरत करने लगा और उसे छोड़ देने की सोचने लगा । कठाचित् मैं उसे छोड़ भी देता यदि एक शनिवार की सुर्खंड चिन्ताओं का मूल खोजने का विचार नेरे मन में नहीं उठ सड़ा होता । ”

१. मैंने मन ही मन प्रश्न किया—आखिर, समस्या क्या है ? मेरी समस्या यह थी कि अलग अलग स्थानों पर कितने ही लोगों से अपने धन्वे के विषय में मिलकर थक कर चूर हो जाने पर भी मुझे पर्वास आय नहीं होती थी । जब कभी मैं किसी प्रांसुपेक्ट को बेचने में सफल होने को होता कि विकी बन्ड करने का समय हो जाना और ग्राहक कह उठता—“ अच्छा मिस्टर वेडगर, मैं बाट में सोचूँगा फिर कभी मिलियेगा । ” इस प्रकार समय की बर्बादी जो मुझे ग्राहकों ने बारबार मिलने-जुलने में करनी पड़ती थी, मेरे दुख का कारण बन गयी ।

२. मैंने मनही मन सोचा कि इस समस्या के समाव्य समाधान क्या है सकते हैं ? किन्तु इस एक प्रश्न का उत्तर प्राप्त करने के लिये मुझे तथ्यों के अध्ययन की आवश्यकता थी । मैंने गत बारह महीनों की अपनी रेकॉर्ड बुक निकाल कर ऑकड़ों का अध्ययन किया ।

इस प्रकार मैंने एक आङ्गर्यजनक रोज कर ढाली । उस रेकॉर्ड से मुझे पता चला कि मेरी सचर प्रतिशत विक्री पहली ही मुलाकात में घट्ट हो गयी थी । तथा तेहस प्रतिशत दूसरी मुलाकात में । अब शेष सात प्रतिशत चौथी एवं पैंचवीं मुलाकात में जाकर समाप्त हो गयी थी । ये मुलाकात मुझे परेशान भी करती थीं और मेरा भय भी नष्ट होता था । दूसरे शब्दों में मैं अपने काम का आवा दिन धन्वे के उस अश पर खर्च कर देता था जिसका सम्बन्ध मेरी केवल सात प्रतिशत विक्री ही से था ।

अब मैं क्या करता ? स्पष्ट था कि मैं तक्काल ही दूसरी मुलाकातों के बाट किसी से भी मुलाकात करना बंद कर दूँ तथा अतिरिक्त समय नये लाभ के निर्माण करने में लग जाऊँ । इसका आशातीत परिणाम निकला और अत्यन्त कम समय में ही मेरी मुलाकातों के फल स्वरूप होने वाले लाभ में दुगुनी वृद्धि हो गयी ।

जैसा कि मैं बता चुका हूँ फ्रेंच वेडगर अमेरिका का जानान्माना इन्ड्योरेन्स व्यवसायी है, वह फिलेडेलिया के फ्रेंचलिटी म्युनुअल से सम्बन्धित है तथा प्रतिवर्ष लाभग दस लाख की पॉलिसियों सपन्न करता है । एक समय था जब वह इस व्यवसाय को छोड़ना चाहता था । अपनी हार मानने ही बाला था कि समस्याविश्लेषण की इस पद्धति ने उसे सफलता के राजमार्ग पर गति दे दी ।

क्या आप अपनी व्यावसायिक समस्याओं पर यह प्रश्न लागू कर सकते हैं ? मैं किर से इस चुनौती को दुहराता हूँ कि यह आपकी पचास प्रतिशत चिन्ताएँ कम कर देगी ।

वे प्रश्न ये हैं ।

१. आपकी समस्या क्या है ?
२. समस्या का हेतु क्या है ?
३. समस्या के सभी समाव्य समाधान क्या है ?
४. आप क्या समाधान सुझाते हैं ?



दूसरे भाग का संक्षेप

चिन्ना-चिन्नेश्वर की मौलिक विधियाँ —

नियम पहला - तथ्यों का आकलन कीजिये। कोलम्बिया विश्व विद्यालय के ढान चॉन हॉकम का यह कथन स्मरण रखिये कि “मसार ने आई चिन्ताएँ, तो इसलिये होता है कि लोग अपने निर्णय के आधार औ जाने विना ही निर्णय कर लेने का प्रयास करते हैं।

नियम दूसरा - सभी तथ्यों की सावधानी से छानबीन कर के निर्णय जीजिये।

नियम तीसरा - एक घर सावधानी से निर्णय कर लेने पर बायांगम्म कीजिये। निर्णय को शियान्वित घरने में तत्त्वीन हो जाइये, और नभी परेद्दानियाँ को ताक पर गम दीजिये।

नियम चौथा - जब आप या आप के सहयोगी किसी समस्या पर निचार करने का नस्त अपनाएँ तो पहले ये निम्नलिखित प्रश्न लिख लीजिये-

क. समस्या क्या है ?

ख. समस्या का हेतु क्या है !

ग. उनी भवाव्य भवाधान क्या है ?

घ. सर्वोत्तम समाधान क्या है ?

२. इस पुस्तक से अधिक से अधिक लाभ उठाने के नीं सुझाव

१. यदि आप इस पुस्तक से अधिक से अधिक लाभ उठना चाहते हैं तो एक अपरिहार्य एवं किसी भी नियम अथवा विधि से अत्यधिक महत्वपूर्ण गति का होना आवश्यक है। जब तक आपके पास वह आवश्यक गति नहीं है तब तक अध्ययन करने के ढग के आपके हजारों नियम भी व्यर्थ हैं। किन्तु अगर आप के पास वह प्रधान गुण हैं, तो आप किसी भी पुस्तक से बिना किसी प्रकार के सुझाव पढ़े कमाल हासिल कर सकते हैं।

वह चमत्कारिक शर्त क्या है? वह है – सीखने की गहन एवं एक उल्कठा तथा चिन्ता रोकने और जीवनयापन करने का प्रबल एवं दृढ़ सकल्य।

ऐसी उल्कठा का विकास आप कैसे कर सकते हैं? आप अपने आप को निरन्तर स्मरण दिलाते रह कर कि ये सिद्धान्त किनने प्रमुख हैं, यह कर सकते हैं। अपने सामने एक चित्र खींचिये कि उन सिद्धान्तों का प्रमुख आप को वैभव पूर्ण और अधिक सुखी जीवन विताने में किस प्रकार सहायता करेगा। मन ही मन बारबार दुहराते रहिये कि “मेरे मस्तिष्क की शान्ति, मेरा सुख, मेरा स्वास्थ्य और समवतः आगे जाकर मेरी आय भी बहुत टट तक इस पुस्तक में ज्ञाने गये पुरातन, सहज एवं विरन्तन सत्यों के प्रयोग पर निर्भर करती है।”

२. प्रत्येक अध्याय को पहले जल्दी जल्दी सरसरी निगाह से पढ़ जाइये। आप को शायद अगला अध्याय पढ़ने का लोभ हो आए, किन्तु ऐसा मत कीजिये। यदि आप केवल मनोरजन के लिये पढ़ रहे हों तो बात दूसरी है। किन्तु यदि आप चिन्ता का निवारण कर जीवनयापन करने के लिये पढ़ रहे हैं तो प्रत्येक परिच्छेद को सागोपाग दुहरा लीजिये। आगे चलकर इस से आप के समय की बचत होगी और उस का परिणाम भी निकलेगा।

३. पढ़ते समय पढ़ी हुई सामग्री पर विचार करने के लिये बार बार रुकते जाइये। मन ही मन सोचिये कि प्रत्येक सुझाव पर प्रयोग क्षाप कब और कैसे कर सकते हैं। उस प्रकार का पढ़ना जल्दी पढ़ने से कहाँ अधिक सहायक होगा।

४. पढ़ते समय अपने हाथ में पैनिसिल, लाल पैनिसिल या फाउन्टेन ऐन रखिये और जब कभी आप ऐसा सुझाव पढ़ें और आप को ल्लो कि उस का उपयोग आप कर सकते हैं, तो उसके पास एक लकीर खींच लीजिये। यदि वह चार तारों वाला सुबेत हो तो प्रत्येक बाक्य के नीचे लकीर खींचिये, या उस पर ‘× × ×’ चिह्न लगा दीजिये। चिह्न लगाने और नीचे लकीर खींचने से पुस्तक अधिक मनोरजक बन जाती है और जल्दी से उसकी पुनरावृत्ति करने में सरलता हो जाती है।

५. मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जो पन्द्रह वर्ष से एक वड़ी इन्डियोरेन्स कम्पनी का मैनेजर है। वह हर महीने अपनी कम्पनी के द्वारा जारी किये गए

इन्द्रोरेन्स के सभी इकरारनामे पढ़ता है और वह उन्हें महीनों, एवं वर्षों तक पढ़ता रहता है। क्यों? इस लिये कि उसने अनुभव से यह लिखा है कि उन इकरारनामों की शर्तों को ठीक ठीक याद रखने का यही एक तरीका है।

एक बार मैंने सार्वजनिक बक्टूत्व कला पर एक पुस्तक लिखने में लगभग दो वर्ष बिता दिये। फिर भी, अपनी पुस्तक में जो कुछ भी मैंने लिखा था उसे याद रखने के लिये उस पुस्तक को समय समय पर मुझे पढ़ने रहना पड़ता है। जिस शान्तिता से हम वार्ताओं को भूल जाते हैं उस पर आश्रय होता है।

इस लिये, यदि आप इस पुस्तक से वात्तविक और स्थायी लाभ प्राप्त करना चाहते हैं तो यह मत समझिये कि एक बार इसे सरसरी निगाह से देख जाना पर्याप्त है। इस को भली भौति पढ़ लेने के बाद आप को चाहिये कि हर महीने इसे दुबारा पढ़ने में आप कुछ घट्टे रस्वं करें और प्रति दिन इसे आप अपनी डेस्क पर अपने सामने रखें, प्रायः इसे उलटते पुलटने रहें और निरन्तर अपने मन पर सत्कार ढालते रहें कि इस पुस्तक की सहायता से आप कितनी बड़ी उन्नति कर सकते हैं। बाद रखिये कि इन सिद्धान्तों का निरन्तर प्रयोग तथा प्रयत्न पुनरावृत्ति ही इन्हें आप के स्वभाव का एक अग बना सकेगा, और तभी आप अनजाने ही इन पर आचरण रखने लगेंगे। इस के सिवा दूसरा कोई उपाय है ही नहीं।

६. बनांड झाँ ने एक बार कहा था—“यदि आप किसी भनुष्य को कोई बात सिखाना चाहेंगे तो वह कभी नहीं सीखेगा।” झाँ का यह कथन सही था। सीखना एक सक्रिय प्रक्रिया है। हम ऊम कर के ही सीखते हैं। इस लिए यदि आप उन सिद्धान्तों पर पूर्ण प्रभुत्व पाना चाहते हैं, जिनका अध्ययन आप इस पुस्तक में कर रहे हैं, तो उन के सम्बन्ध में कुछ कीजिये। जब भी सुयोग मिले इन नियमों का प्रयोग कीजिये। यदि आप ऐसा नहीं करेंगे तो उन्हें जल्दी ही भूल जाएंगे। केवल वही ज्ञान मस्तिष्क में ठिकता है जिस का उपयोग किया गया हो।

सम्भवत हर समय आप को इन सुझावों का प्रयोग कठिन जान पड़े। मैं यह इस लिये कह रहा हूँ कि मैंने यह पुस्तक लिखी है। फिर भी प्राय इस में लिखी गयी प्रत्येक बात का प्रयोग करना मुझे कठिन जान पड़ता है। इस लिये जब भी आप यह किताब पढ़े, याद रखिये कि आप केवल जानकारी प्राप्त करने का ही प्रयत्न नहीं कर रहे हैं बल्कि आप नयी आदतों का निर्माण करने के प्रयत्न कर रहे हैं। हाँ, आप नवीन जीवन-मार्ग का निर्माण कर रहे हैं, और उस के लिये समय, अव्यवसाय और सतत प्रयोग करते रहने की आवश्यकता रहेगी। इस लिये इन पन्नों को प्रायः देखते रहिये। इसे चिन्ता पर विजय पाने के लिये एक व्यावहारिक गुटका समझिये और जब कभी आप के सामने कोई कठिन समस्या आ जाएँगी हो, तो विचलित न होइये। स्वभाव एवं आवेग में मत वह जाइये। ऐसा करना सामान्यतः गलत होता है। इस के बजाय इन पन्नों को टटोलिये और रेखांकित अनुच्छेदों को पढ़

बाह्ये । तब इन नवीन रीतियों का उपयोग कीजिये और उन के चमत्कार को देखिये ।

७. जब कभी आप की पल्ली आप को इस पुस्तक के किसी एक सिद्धान्त को भग करते हुए टोके तो आप उसे इकन्नी दे दीजिये, वह आप को उत्साहित एवं प्रेरित करेगी ।

८. इस पुस्तक के पृष्ठ खोलिये और पढ़िये कि बॉल स्ट्रीट बैंकर, एच. पी. हॉवेल तथा वृद्ध बैन फ्रैकलिन ने अपनी गलतियों को 'किस प्रकार सुधारा ?' आप मी इस पुस्तक में वर्णित सिद्धान्तों के प्रयोग की पुष्टि करने के लिये हॉवेल तथा फ्रैकलिन की पद्धति को काम में क्यों नहीं लाते ? यदि आप ऐसा करेंगे तो परिणाम में दो बातें होंगी —

पहली — आप अपने को एक ऐसी शिक्षा-प्रक्रिया में नियोजित करेंगे जो अमूल्य एवं कौशलपूर्ण है ।

दूसरी — आप देखेंगे कि चिन्ता रोकने और जीवन यापन करने की आप की क्षमता कड़बी बेल की तरह फलने फूलने लगेगी ।

९. आप एक बायरी रखिये जिस में आप को चाहिये कि इन सिद्धान्तों के प्रयोग की सफलताओं को लिख डालें । जो कुछ लिखें, ठीक लिखें । नाम, तीर्थियाँ तथा परिणामों को भी लिखें । इस प्रकार का लेखा रखने से आप को वह उद्योग करने की प्रेरणा मिलेगी और आज से कई वर्ष बाद किसी शाम को जब कभी आप उस में लिखी घटनाओं पर दृष्टि ढालेंगे तो यह लेखा आप को अत्यन्त मोहक प्रतीत होगा ।



संक्षेप में—

१. चिन्ता पर विजय पाने के सिद्धान्तों पर प्रभुत्व पाने के लिए अपने में एक गहन प्रेरक शक्ति का विकास कीजिये ।
२. आगे के परिच्छेद को पढ़ने के पूर्व प्रत्येक परिच्छेद को दुहरा लीजिये ।
३. पढ़ते समय बार बार चार्किये और मन ही मन सोचिये कि प्रत्येक चुआव का उपयोग आप किस प्रकार कर सकते हैं ।
४. प्रत्येक प्रभुत्व विचार को रेखांकित कीजिये ।
५. प्रति मास पुस्तक का पुनरोवलोकन कीजिये । ।
६. जब भी उद्योग मिले इन सिद्धान्तों का उपयोग कीजिये । आप की रोज़ की समस्याओं को हल करने के लिये इस पुस्तक का व्याचाहारिक-पुस्तिका के रूप में काम में लीजिये ।
७. जब कभी आप का कोई मित्र आपको इन सिद्धान्तों को भग करते हुए टॉक़, आप उसे हर बार एक पैसा या एक आना ढेकर अपने इस अध्ययन को एक रोचक खेल बना लीजिये ।
८. प्रति सप्ताह अपनी प्रगति का न्यौरा लीजिये तथा मन ही मन सोचिए कि आपने क्या भूलें की हैं । भविष्य के लिए आपने क्या सुधार किये हैं तथा क्या शिक्षा ग्रहण की हैं ।
९. इस पुस्तक के पृष्ठ भाग में एक ढायरी रखिये जो यह बताए कि आपने इन सिद्धान्तों का प्रयोग कब और कैसे किया है ।

चिन्ता आप को मिटा दे इस के पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिटा सकते हैं

—○○—

६: चिन्ता को दिमाग से बाहर कैसे खदेड़ी जाए ?

मैं उस रात्रि को कमी नहीं भूलूँगा जब मेरीयन जे, डगलस (यह उस का वास्तविक नाम नहीं है, कुछ व्यक्तिगत कारणों से उसने अपना परिचय गुप्त रखने का अनुरोध किया है) कुछ वर्ष पूर्व मेरी कक्षा का विद्यार्थी था। यहाँ मैं उस की सच्ची कहानी सुना रहा हूँ, जो उसने हमारी प्रौढ़ कक्षा में कही थी। उसने अपने परिवार पर दो दो बार पड़ी विपत्ति का हाल बताया था। पहली विपत्ति तब आयी जब उसकी ऑलों की पुतली, उसकी पॉच वर्ष की बालिका इस सरार से चल बरसी थी। उसे और उसकी पत्नि को लगा कि वे इस विपत्ति को सह नहीं सकेंगे, किन्तु उसके दस महीनों बाद ही भगवान ने उसे एक दूसरी बच्ची दी और वह भी पॉच दिन उनके बीच रह कर चल बरसी।

यह दोहरा वियोग उसके लिये अत्यन्त असश्व हो उठा। उसने कहा, “मैं उसे सह नहीं सका। मेरा सोना, खाना, पीना, सभी हराम हो गया। न कोई आराम कर सकता था, न निश्चिन्त होकर जी सकता था। मेरे स्त्रायु हुरी तरह से झकझोर हो उठे थे और मेरी आस्था टूट चुकी थी” आखिर वह डाक्टरों के पास गया। एक ने नींद लेने की गोलियों खाने को कहा तो दूसरे ने यात्रापर जाने का सुझाव दिया। उसने वे दोनों बातें कर देखा पर कोई काम नहीं हुआ। उसने बताया, “मुझे ऐसा लगता मानो मेरा गरीर शिक्षण के बीच रख दिया गया है और वह अधिकाधिक कसता जा रहा है। यदि आपने मीं कमी अनुभव किया हो तो जानते होंगे कि शोक का उद्वेग कितना मीषण होता है।

किन्तु प्रश्न कृपा से मेरे एक चार वर्षीय बाल्क और था। उसने मुझे अपनी समस्या का समाधान सुझाया। एक दिन अपराह्न में जब मैं खिन्न बैठा था, वह आया और पूछने लगा—‘बाषु मेरे लिये एक नाव बना दोगे।’ नाव बनाने की मनस्थिति मेरी थी नहीं। बस्तुतः मैं कुछ भी कर सकने की स्थिति में नहीं था, फिर मीं उस हठी बाल्क की बात मुझे माननी पड़ी।

नाव का वह खिलौना बनाने में मुझे तीन घण्टे लगे। बना चुकने के बाद मुझे मानसिक शाति और राहत का अनुभव हुआ जिसका अनुभव मैं कई महीनों से नहीं कर पाया था।

इस अनुभव ने मुझे उदासीनता से छुटकारा दिलाया तथा मुझे कुछ सोचने विचारने की प्रेरणा दी। कई महीनों के बाद मैं पहली बार कुछ सोच सका। मुझे लगा कि जिस काम को करने में आयोजना एवं सोच—विचार की आवश्यकता हो

उस कार्य को करते समय चिन्ता नहीं रहती । मेरे इस नव बनाने के कार्य ने मेरी चिन्ता को समूल उखाइ फेंका और मैंने अपने को व्यस्त रखने का निश्चय किया ।

दूसरी रात को अपने को व्यस्त रखने का निश्चय कर घर के प्रत्येक कमरे ने गया और उनमें किये जानेवाले कुछ आवश्यक कार्यों की सूची तैयार कर ली । बीसियों जगह मरम्मत की जरूरत थी । बुक केस, सीढ़ियाँ, खिड़कियाँ, खिड़कियों के छल्जे, नोब, ताले तथा टपकते हुए नल आदि कई वस्तुओं की मरम्मत करनी थी । आप को आश्वर्य होगा कि दो सप्ताह के अन्दर मैंने इन दो सौ वयालिस पदों की सूची बना ली जिन पर ध्यान देना आवश्यक था ।

मैंने गत दो वर्षों में उसमें से अधिकांश काम पूरा कर लिया है, और अपने जीवन को उत्साहवर्धक कार्य-प्रवृत्तियों से भर दिया है । सप्ताह में दो रात के लिये मैं न्यूयार्क की प्रैट शिक्षा सम्बन्धी कक्षाओं में भाग लेता हूँ । अपने कस्बे की कई नागरिक प्रवृत्तियों में भी भाग ले चुका हूँ, और आजकल एक स्कूल बोर्ड का चेयरमेन हूँ । और भी कई बीसियों प्रवृत्तियों में भाग लेता रहा हूँ तथा रेडक्रॉस जैसी नस्थाओं के लिए चंदा जुटाने में सहयोग भी करता हूँ । अब मैं इतना व्यस्त रहता हूँ कि चिन्ता करने के लिये समय ही नहीं मिलता ।

चिन्ता करने के लिये समय नहीं ! हाँ, जब गत महायुद्ध उग्रता से चल रहा था और चार्चिल को अठारह घण्टे काम करना पड़ता था तब उन्होंने भी ये ही शब्द कहे थे । जब उन्हें पूछा गया कि इतनी अधिक जिम्मेदारियों से आपको चिन्ता नहीं होती ? उत्तर में उन्होंने बतलाया कि, “मेरे पास समय ही कहाँ है कि मैं चिन्ता करूँ ?”

चार्ल्स केटरीन का भी यही हाल था जब वह मोटर के लिये सेल्फ स्टार्टर का आविष्कार कर रहे थे । हाल ही में ये रिटायर हुए हैं । इसके पहले ये विज्ञ विख्यात जनरल मोटर्स के रीसर्च कॉर्पोरेशन के उपाध्यक्ष थे । जिन दिनों ये प्रयोग कर रहे थे, ये इतने गरीब थे कि एक धासू-घर को इन्होंने अपनी प्रयोग शाला बना रखता था । प्रयोग सम्बन्धी आवश्यक वस्तुएँ खरीदने के लिये इन्होंने अपनी पलिके पन्द्रह सौ डालर, जो उसने दूसरों को पियानो सिखा कर कमाये थे, खर्च कर डाले । इसके अतिरिक्त उन्हें अपने जीवन बीमा पर पाच सौ डालर और उधार लेने पड़े । मैंने इनकी पलिको पूछा कि ऐसे दुर्दिनों में भी आपको कभी चिन्ता नहीं होती थी ? “क्यों नहीं ! होती थी, जरूर होती थी ” उन्होंने उत्तर दिया । “मैं इतनी चिन्तित रहती थी कि मेरी नींद तक गायब हो गयी थी, किन्तु मिस्टर केटरीन को कोई चिन्ता नहीं थी । वे अपने कार्य में इतने सलग्न रहते थे कि चिन्ता करने के लिये उनके पास समय ही नहीं रहता था ।”

महान वैज्ञानिक पास्टल ने ‘पुस्तकालयों और प्रयोगशालाओं की शान्ति’ की चात कही है, वहाँ शान्ति क्यों रहती है ? इस लिये कि पुस्तकालयों एवं प्रयोग शालाओं में सभी लोग सामान्यतः अपने-अपने कामों में इतने अधिक मन रहते हैं

कि उन्हें अपने बारे में चिन्ता करने का समय ही नहीं मिलता। कोई भी अन्वेषण करनेवाले व्यक्ति शायद ही कभी स्नायु रोग से पीड़ित रहते हैं। मनोविज्ञान का एक प्रमुख नियम यह है कि मानव मस्तिष्क कितना ही ग्रावर क्यों न हो एक ही समय में उसके लिये एक से अधिक विषयों पर सोचना नितान्त असुम्भव हो जाता है। यदि आप को विश्वास न हो तो प्रयोग करके देख लीजिये।

आप इसी समय अपनी पीठ के बल झुक जाइये, ऑसे बन्द कर लीजिये और एक ही समय में स्टैन्चु ऑफ लीवरटी तथा अपने किसी आगामी कार्य-क्रम पर एक साथ विचार कर देखिये। चलिये, कौशिङ कीजिये।

आपको पता चला होगा कि आप एकसाथ दो विषयों पर विचार नहीं कर सकते। यही बात मनोभावों के साथ भी लागू होती है। हम एक ही बार में दो भिन्न मनोस्थितियों में नहीं रह सकते। किसी रोचक कार्य से उत्पन्न उत्साह एवं सक्रियता तथा चिन्ता-जन्य निषिक्रियता का अनुभव हम एक साथ कभी नहीं कर सकते। एक मनोभाव, अपने से भिन्न दूसरे मनोभाव को हमेशा उखाड़ फेंकता है। इसी जानकारी के कारण ही मनोविज्ञान चिकित्सक युद्ध के दिनों में कमाल हाँसिल कर सके। जब युद्ध के भीषण अनुभवों से विचलित, त्रस्त तथा स्नायु रोग से पीड़ित सैनिक लौट कर आते तो डॉक्टर लोग उपचार स्वरूप उन्हें व्यस्त रहने का नुस्खा दिखा देते।

स्नायु व्याधात से पीड़ित उन सैनिकों का प्रत्येक चेतन क्षण विभिन्न प्रवृत्तियों से भर दिया जाता। सामान्यतः से प्रवृत्तियाँ वास्त होती थीं—जैसे-मछली पकड़ना शिकार खेलना, गेंद अथवा गोलक खेलना, तस्वीरें खीचता, बाग लगाना, नाचना आदि। उन सैनिकों को समय ही नहीं दिया जाता कि वे उन भीषण अनुभवों पर कुछ सोच विचार कर सकें।

उपर्युक्त चिकित्सा पद्धति को मानस चिकित्सा क्षेत्र में ‘ओकुपेशन थेरापी’ कहते हैं। इसमें रोगी को दवा के स्थान पर काम दिया जाता है। पर यह कोई नवीन पद्धति नहीं है। इस के पैरंच सौ वर्ष पूर्व भी पुराने ग्रीक चिकित्सक इसी चिकित्सा पद्धति का प्रचार करते थे।

वेन फैकलिन के समय में क्वेकर लोग फिलाडेलिफ्या में इसी चिकित्सा पद्धति का प्रयोग करते थे। सन् १७७४ में क्वेकर सिनेटोरियम का निरीक्षण करते हुए एक महान् योग्य को यह देखकर बढ़ा आश्चर्य हुआ कि मनोरोग से पीड़ित व्यक्ति कलई के काम में व्यस्त थे। पहले तो उन्होंने सोचा कि इन गरोंव भाग्यहीनों का यहाँ शोपण किया जा रहा है। पर बाद में क्वेकर लोगोंने उन्हें समझाया कि उनका अवतक का अनुभव यह है कि काम करने से रोगियों के स्वास्थ में सचमुच ही सुधार होता है तथा उनके स्नायुओं को राहत मिलती है।

कोई भी मानस शाखी क्यों न हो, वह आपको यही बताएगा कि व्यस्तता अस्वस्थ स्नायुओं के लिये अवतक की उपलब्ध सभी औपधियों में सर्वोत्तम है।

हेनरी डब्ल्यु. लॉगफेलो को इस बात का जान अपनी जवान पली के मर जाने पर हुआ। यह दुर्घटना इस प्रकार हुई—एक बार उनकी पली दीपक के पास बैठी सील लगाने के लिये मोम पिघाल रही थी, कि एकाएक उसके कपड़ों में आग लग गयी। उसकी चीख सुनते ही लॉगफेलो ने उसे बचाने के लिये उस तक पहुँचने का प्रयास किया, किन्तु वे पहुँचे तबतक वह मर चुकी थी। कुछ समय तक इस दुर्घटना से लॉगफेलो इतने सत्रस्त रहे कि उन्मादावस्था के निकट पहुँच गए। किन्तु उनके सौभाग्य से उनके तीन बच्चों की देखरेख उन्हें करनी पड़ती थी। अतः दुख की स्थिति में भी वे उन बच्चों की माता और पिता, दोनों की हैसियत से देख भाल करने लगे। वे उन्हें सैर पर ले जाते, कहानियाँ सुनाते और उनके साथ खेल खेलते। अपने बच्चों के साथ बिताये गये उन क्षणों को 'दी चिल्डरन्स आवर' शीर्षक कविता में उन्होंने अमर कर दिया है। इसके अतिरिक्त उन्होंने कवि दाते की कृतियों का भी अनुवाद किया। इन सभी कामों में वे इतने व्यस्त रहे कि अपनी सारी चिन्ताओं को सर्वथा भूल गये तथा अपनी मन. शान्ति को पुनः प्राप्त कर लिया। जब टेनिसन के अत्यन्त धनिष्ठ मित्र आर्थर हेल्म की मृत्यु हो गयी तो उसने भी कहा—“मुझे कार्य में निमग्न रहना चाहिये, नहीं तो नैराश्य में टूट जाऊँगा।”

हम में से अधिकाश को चक्की चलाने में तथा अपना दैनिक कार्य करते करते उसमें तल्जीन हो जाने में कोई कठिनाई नहीं होती। किन्तु, कार्य के उपरान्त अवकाश के क्षण हमारे लिये बड़े मारी हो उठते हैं। उस समय जब कि अवकाश के कारण हमारा मन प्रश्न रहना चाहिये, हम पर चिन्ता के बादल छा जाते हैं। हम विचार करने लगते हैं—“जीवन में हमारी प्रगति भी हो रही है या नहीं। या उसी ढरें में पढ़े हुए हैं।” या सोचते हैं—साहब ने आज जो सकेत किया था उसमें कोई रहस्य तो नहीं है। कही हम गजे तो नहीं होते जा रहे हैं।

जब हम निठले रहते हैं तो हमारे मस्तिष्क में शून्यता आने लगती है। मौतिक विज्ञान का प्रत्येक विद्यार्थी इस बात को जानता है कि प्रकृति शून्यता पसन्द नहीं करती। मस्तिष्क की यह शून्यता अथवा रिक्तता जल्ते हुए विज्ञी के लड्डू के अन्दर की रिक्तता से बहुत कुछ मिलती जुलती होती है। आप उस लड्डू को तौब दीजिये और प्रकृति उस तैद्वानिक रिक्तता को बायु से भर कर समाप्त कर देगी। इसी तरह प्रकृति भी रिक्त अथवा शून्य मस्तिष्क को भरने के लिये दौड़ पड़ती है। सामान्यतः वह इस रिक्तता को मनोभावोंसे भरती है। क्यों कि चिन्ता, भय, धृणा, डर्धा तथा स्थधर्म के मनोभाव प्राकृत ओज तथा प्राकृत चेतन-शक्ति से सचालित होते हैं। ये मनोभाव इतने ग्रबल होते हैं कि वे मस्तिष्क से अन्य सभी ग्रान्त एवं सुखद विचारों एवं मनोभावों को बाहर निकाल फेंकते हैं।

टीचर्स ट्रैनिंग कॉलेज, कोलम्बिया के प्रशिक्षण अध्यापक जेम्स. एल. मुसेल इसी बात को बड़े रोचक ढगसे कहते हैं—“चिन्ता का स्वभाव है कि वह आपपर

उस समय प्रबल रूपसे हाथी होती है, जब आप अपने दैनिक कार्य से निवृत्त हो खाली बैठे रहते हैं। उस अवस्था में आपकी कल्पना भङ्ग सकती है। वह अनेक प्रकार की हास्यात्पद समावनाओं की उन्नावना कर सकती है तथा आपकी प्रत्येक भूल को रोई से पर्वत बना सकती है। वे वह भी कहते हैं कि ऐसे समय में आपका मस्तिष्क उस विना लोड (वजन) के चलने वाली मोटर के समान होता है, जो अत्यन्त तीव्र गति से भागती है और ऐसे समय में सारी मोटर के टुकड़े टुकड़े हो जाने तथा उसके पुर्जों के जल उठने का भय रहता है।” चिन्ता का उपचार यही है कि अपने को किसी रचनात्मक कार्य में पूर्णतया तछिन कर दिया जाए। इस सत्य का अनुभव करने तथा उसे कार्यरूप में परिणित करने के लिये वह आवश्यक नहीं कि आप कॉलेज के प्राध्यापक ही हों। युद्ध के दिनों में मैं शिक्षागों की एक छहस्थी महिला से मिला था। उसने मुझे एक घटना बताई जिसके द्वारा उसने वह महसूस किया कि “चिन्ता का उपचार यही है कि अपने को किसी सक्रिय कार्य में पूर्णतया तछिन कर दिया जाए।” न्यूयार्क से मिसोरी में अपने फार्म तक की यात्रा के दौरान में एक डायनिंग कार में इस दम्पति से मेरी मुलाकात हुई थी। (मुझे खेद है कि मैं उनके नाम नहीं जान सका। यो मैं प्रामाणिकता सिद्ध करनेवाले नाम पते के विना कोई भी कहानी अथवा उदाहरण देना पसन्द नहीं करता) उस घटना का वर्णन करते हुए उन्होंने मुझे बताया कि पर्ल हारबर की घटना के बाद उनका इकलौता युवा सेना में भर्ती हो गया था। उस युवा की चिन्ता ने उस महिला के स्वास्थ्य को गिरा दिया था वह बार बार उसी के बारे में सोचा करती थी— वह कहाँ होगा? सुरक्षित तो होगा! क्या लड़ रहा होगा? क्या घायल हो गया होगा? कहीं वह मारा तो नहीं गया होगा! आदि। जब मैंने उसे पूछा कि उसने अपनी चिन्तापर फिस प्रकार काष्ठ पाया तो उसने बताया कि, “मैं व्यस्त रहने लगी।” उसने अपनी नौकरानी को छुट्टी देकर, घर भर का काम स्वयं करके, उसमें व्यस्त रहने का प्रयत्न किया। किन्तु इसमें उसे विशेष सफलता नहीं मिली। उसने कहा, “मेरी कठिनाई यह थी कि मैं घरभर का काम विना मस्तिष्क की सहायता लिये मशीन की तरह कर लेती थी। अतः मेरे मस्तिष्क में चिन्ता ज्यों की ज्यों बनी रहती। विस्तर बिछाते या बर्तन धोते, मैंने महसूस किया कि मुझे कोई ऐसा काम करना चाहिये जो शारीरिक और मानसिक दृष्टि से मुझे प्रतिक्षण व्यस्त रख सके। इस दृष्टि से मैंने एक बड़े हिपार्टमेण्टल स्टोर में सेल्सवूमन की नौकरी कर ली।

इस काम में मुझे अपने उद्देश्य में सफलता मिली, मैं अनेक कामों से घिरी रहने लगी। मेरे चारों ओर ग्राहक वस्तुओं के नाम, दाम, तथा रंग पूछते हुए उमड़ने लगे। मुझे अपने तात्कालिक कार्य के अतिरिक्त किसी अन्य विषय पर सोचने का समय ही नहीं मिलता था। रात को भी थके हुए पैरों को विश्राम देने के अतिरिक्त अन्य कोई बात मुझे नहीं सज्जती थी। भोजन करते ही मैं विस्तर में जा दुबकती और सो जाती। चिन्ता के लिये मेरे पास न तो समय ही था और न शक्ति ही।

जिस शत को जॉन कॉपर पॉविज ने 'दी आर्ट ऑफ फरगोटींग द अनूप्लेजेण्ट' (अचन्चिकर को भूलने की कला) नामक पुस्तक में बताया था उसे उस महिला ने स्वतः ही अनुभव कर लिया था। जॉन कॉपर पॉविज का कहना है कि सुरक्षा, अगाध आन्तरिक शान्ति तथा सुख स्तब्धता के भाव मनुष्य की नसों को व्यस्तता की अवस्था में आराम देते हैं।

ससार की अत्यन्त ग्रसिद्ध महिला अन्वेपक ओसा जॉन्सन ने हाल ही में मुझे शोक एवं चिन्ता से छुटकारा पाने की अपनी कहानी सुनायी थी। आपने शायद वह कहानी पढ़ी भी होगी। कहानी का शीर्षक है, "आइ मेरीड एडवेचर" सचमुच ही यदि किसी महिला ने उपक्रम को जीवन साथी बनाया तो इसीने। जब यह सोलह वर्ष की थी, मार्टीन जॉन्सन के साथ इसका विवाह हो गया था। मार्टीन जॉन्सन उसे केन्सास अन्तर्गत चेन्ट्र के नागरिक जीवन से दूर बोर्नियो के जगलों में ले गये। लगभग पचास वर्षों तक ये केन्सास दम्पति ससार का ग्रमण करते रहे। नौ वर्ष पूर्व अमेरिका लौटनेपर उन्होंने व्याल्यान-माला का श्री गणेश किया और स्थान स्थान पर अपने ग्रसिद्ध चलचित्रों का प्रदर्शन करने लगे। इसी दैरान में वे डेनवर के तटवर्ती प्रदेशों के दौरे के लिये एक हवाई जहाज से रवाना हुए। विमान यकायक मार्ग की उपत्यकाओं से टकरा गया और मार्टीन जॉन्सन इस दुनिया से चल बसे। डॉक्टरों को विश्वास हो गया था कि ओसा अब कभी भी वीमारी से नहीं उठ सकेगी। पर कदाचित् वे इस महिला को अच्छी तरह से नहीं जानते थे। इस दुर्घटना के तीन महीनोंके बाद ही पहियोंवाली कुर्सी में बैठकर उसने बड़ी बड़ी समाझों में भाषण देना आरम्भ कर दिया। एक सत्र में ही उसने दौ सभाओं में भाषण दे डाले। जब मैंने उसे पूछा कि तुमने ऐसा क्यों किया? तो उत्तर में उसने बताया कि "मैंने समय काटने के लिये ही यह किया, ताकि मैं दुःखी और चिन्तित न रहूँ।"

ओसा जॉन्सन ने उसी सत्य का अनुभव किया जिसके बारे में सौ वर्ष पूर्व टेनिसन अपनी एक कविता-में कह चुके थे कि "मुझे कार्य में व्यस्त रहना चाहिये बरना मैं नैराश्य में टूट जाऊँगा।"

एडमिरल बींड ने भी इसी सत्यका अनुभव किया था। वह पाच महीनों तक दक्षिण ध्रुव में फैली हिमानियों में धूसी हुई एक लकड़ी की कुटिया में अकेले रहे थे। ये हिमानियों अपने में प्रकृति के कड़ प्राचीनतम रहस्यों को समाये हुये हैं, और युरोप तथा अमेरिका के समिलित आकार के, इस अलाने महादीप को ढैके हुए हैं। एडमिरल बींड ने अकेले ही वहाँ पाच माह व्यतीत किये थे। वहा की सौ भील जी धरिधि में किसी जीवित प्राणी का नामोनिशान भी नहीं था। कड़ोंके की सदीं पढ़ती थीं। वर्फाली हवाएँ सुनसनाती हुई उस के कानों के पास से गुचरती और उसकी सॉस अन्दर ही अन्दर भारी होकर जमती-सी सुनाई देती। अपनी 'अलोन'

(एकांकी) पुस्तक में एडमिरल बीर्ड ने उस हृदयविदारक एवं धोर अन्धकार में बिताये हुए उन पाँच महीनों में प्राप्य अपने अनुभवों का वर्णन किया है।

वहाँ दिन भी रातों के समान ही अन्धकारमय होते थे। अपना मानसिक सतुर्लन बनाये रखने के लिये उन्हें व्यस्त रहना पड़ता था।

उन्होंने लिखा है, “रात को सोने के पूर्व सबेरे का कार्यक्रम बनालेने का मैंने एक नियम-सा बना लिया था। मैंने समय को अलग अलग कामों में बटोर दिया था। एक घण्टे तक भाग निकलने के लिये तैयार की गयी सुरुग पर काम करता, आधा घण्टा दरारें भरने में लगाता, एक घण्टा छ्रम सीधे करने में लगाता, एक घण्टा रसद के लिये बनायी गयी सुरुग की दीवारों में पुस्तकें रखने के लिये खण्ड बनाता तथा दो घण्टे आदमी से खींची जाने वाली स्लेज गाड़ी के पुर्बे ठीक करता।

“यह समय बिमाजन बड़ा कमाल का था। इस के द्वारा मैं अपने आप पर कठोर नियन्त्रण रखने में सफल हो सका। बिना इस के या ऐसी ही किसी अन्य व्यवस्था के मेरा दैनिक जीवन निरुद्देश्य हो जाता और उस का परिणाम यह होता कि मेरा जीवन विश्रृतलित हो जाता।”

यदि हम चिन्तित हैं तो हमें पुरानी चिकित्सा पद्धति के अनुसार औषध-सेवन न कर व्यस्तता का उपचार करना चाहिये। यह बात हावर्ड के ‘मेडीसिनल क्लिनिक’ के भूतपूर्व प्राच्यापक स्वर्गीय डॉक्टर रिचार्ड सी. केबट जैसे आधिकारिक व्यक्ति द्वारा कही गयी है। अपनी पुस्तक वॉटमेन लिव बाई’ में उन्होंने बताया है कि एक चिकित्सक के नाते मुझे यह देख कर बड़ी प्रसन्नता हुई है कि प्रबल आशका, असमजस, भय तथा दुविधा की स्थिति से उत्पन्न व्याधि से पीड़ित व्यक्ति काम में सल्ल रह कर निरोग हो जाते हैं। काम करने से रोगी में साहस पैदा होता है। यह स्वावलम्बन के समान है और इसे इमरसन ने सदैव के लिए गौरवपूर्ण बना दिया है।

यदि मैं और आप कार्यव्यस्त न रह कर बैठे बैठे चिन्ता ही में छुला करें तो चार्स्ट डार्विन के शब्दों में हम अपने भीतर ऐसे कीटाणुओं का पोषण करने लैंगे जो हम अन्दर ही अदर खोखला बना देंगे और हमारी कार्यक्षमता एवं इच्छा - शक्ति को नष्ट कर देंगे।

मैं न्यूयॉर्क के एक ऐसे व्यवसायी को जानता हूँ जिसने व्यस्त रह कर मन में उठने वाली आशकाओं से संघर्ष किया। वह इतना व्यस्त रहने लगा कि उत्तेजित एवं झोंचित होने का उसे समय ही नहीं मिलता था। उस व्यापारी का नाम ट्रैम्पर लॉगमेन है और ४० बॉल स्ट्रीट में उस का ऑफिस है। वह मेरे द्वारा भचालित प्रौढ कक्षाओं का ‘विद्यार्थी’ था। ‘चिन्ता पर विजय कैसे प्राप्त की जाए’ इस विषय पर उसने इतना प्रभावशाली एवं मनोरजक मापण किया कि कक्षा समाप्त होते ही मैंने उसे अपने साथ रात का भोजन करने के लिये आमंत्रित किया। होटल में आधी रात से अधिक समय तक बैठे बैठे हम उसके अनुभवों के बारे में बातचीत

करते रहे। उसी दौरान में उसने एक घटना का उल्लेख किया – “अठारह वर्ष पूर्व चिन्ता ने कारण मुझे अनिद्रा-रोग हो गया था। मैं कुद्द चिड़चिड़ा और उत्तेजित हरने लगा। मुझे लगा कि मैं धीरे धीरे स्लायु-रोग का शिकार बनता जा रहा हूँ।

मेरी चिन्ता के कई कारण थे। न्यूयार्क अन्तर्गत ४१८ वेस्ट ब्रोडवे की काउन फ्रुट एण्ट एक्सप्रेसट्रॉफ कफर्नी का मैं खजान्ची था। हमने गेलन के नाप के टीनों में स्टॉवेरी भरवा कर पांच लाख डालर खर्च कर दिये। गत बीस वर्षों से यह टीन में भरी स्टॉवेरी हम आइसक्रिम बनाने वालों को बेचते आये हैं। यकायक हमारी बिक्री ठप हो गयी क्यों कि नेशनल डेरी और बोडेन जैसे आइसक्रिम बनानेवाले व्यवसायी बड़ी तेजी से अपना उत्पादन बढ़ा रहे थे। स्टॉवेरी के टीन न सरीद कर वे उनके बेरल स्लायरों लो और इस प्रकार समय एवं पूँजी की बचत करने लगे। नतीजा यह हुआ कि हमारे पास पांच लाख डालर के मूल्य की स्टॉवेरी टीनों में भरी रह गयी। इसके अलावा आगामी बारह महीनों के लिये दस लाख डालर के मूल्य की स्टॉवेरी स्लायरों का अगाऊ सौदा भी हम कर चुके थे। बैंक से पहले ही पेंटीस लाख डालर का क्रेडिट लिया जा चुका था। हमारे लिये उस क्रेडिट का भुगतान करना अथवा उसे रीन्यु करवाना असम्भव था और इस लिये यदि मुझे चिन्ता थी तो आङ्ग्वर्य ही क्या?

मैं केलिफोर्निया थन्टर्गत वाट्सनविले नामक स्थान पर गया जहाँ पर हमारा कारखाना था। मैंने वहाँ अपने प्रेसिडेन्ट को बहुत समझाया कि इन बट्टी हुड़ परिस्थितियों के फलस्वरूप हमारा धन्वा नष्ट हो जायगा। किन्तु उन्होंने विश्वास नहीं किया और सारा-दोप न्यूयार्क के ऑफिस के मात्ये मैंड दिया। बेचारा कर्मचारी कई दिनों के लगातार अनुरोध के बाट कहाँ उन्हें सहमत कर सका कि अब अधिक स्टॉवेरी टीनों में न भरी जाएँ तथा नये माल को सेनफ्रान्सिस्को में नये बाजारमाव पर बेच दिया जाए। ऐसा करने से हमारी समत्याएँ लगभग सुलझ गयीं। इस के साथ ही नेरो चिन्ता का भी अन्त हो जाना चाहिये था किन्तु ऐसा हुआ नहीं, क्यों कि चिन्ता भी एक आटत है जो एकाएक नहीं छूटती, और यही बात मेरे साथ हुई।

“न्यूयार्क से लैटने पर मैं हर बात के लिये परेजान रहने लगा। इटली से हमं चेरी स्लायरों की अनजास हमें ‘हवाई’ से खरीदने थे, इन सभी चिन्ताओं के कारण मैं उत्तेजित एवं क्षुब्ध रहने लगा। नींद गायब हो गयी और जैसा कि पहले ही बता चुका हूँ मैं स्लायु रोग की ओर बढ़ने लगा।

उस नैराय में भी मैंने जीने की एक युक्ति हूँड ही निकाली, जिसने मेरे अनिद्रा-रोग को ठीक कर दिया और जिस से मेरी चिन्ता छुत हो गयी। मैं व्यस्त हरने लगा और अपनी समस्त शक्ति के साथ समस्याओं के समाधान में जुट गया। पहले मैं दिन में सात घण्टे काम करता था किन्तु अब पन्द्रह सोलह घन्टों तक काम करने लगा—सबेरे आठ बजे ऑफिस जाता और आधी रात से भी अधिक समय तक वहीं काम में फैसा रहता, मैंने अपने पर और भी कुछ नया काम और नयी

जिम्मेदारियों ले ली थीं। आधी रात को जब मैं घर लौटता तो इतना थका होता कि विस्तर में शिरते ही गहरी नींद सो जाता।

लामग तीन महीनों तक यही हाल रहा। चिन्ता की आदत तब तक लगभग छूट नुकी थी और मैं पुनः अपने उसी सामान्य आठ घण्टों के काम पर था गया। यह बात अठारह बर्फ पहले की है तब से अब तक मैं कभी अनिंद्रा-रोग का शिकार नहीं हुआ हूँ।

जॉर्ज बर्नाड गॉड ने एक बड़ी ही सारभूत बात कही है कि, “खाली समय में अपने सुख-दुःख पर विचार करना ही हमारे दुःखी होने का कारण है, इस लिये ऐसी बातें न सोचिये। यदि करने धरने को और कुछ न हो तो मनिखयों ही मारा कीजिये पर बेकार न बैठिये। ऐसा करने से आप का रक्त भचालन ठीक तरह से होगा। आप के मस्तिष्क की चेतना बाग उठेगी और उस की लहर शीघ्र ही चिन्ता को दूर कर देगी। काम कीजिये और व्यस्त रहिये। यह सब से उत्तम विचार है।

चिन्ता निवारण का पहला नियम-व्यस्त रहिये, चिन्तित व्यक्ति को चाहिये कि वह हर वक्त व्यस्त रहे, नहीं तो नैराश्य में ढूब जाएगा।

७ : अपने को घुन से बचाइये

मैं इस नाटकीय घटना को समझतः जीवन भर न भूल सकूँ। यह घटना मुझे रॉकर्ट मूर ने बतायी थी, जो न्युजर्सी अन्तर्गत १४ हाई लेण्ड एवेन्यु के मेपल-बुड के निवासी हैं।

घटना का विवरण देते हुए उन्होंने बताया—“ उन्हीं सौ पैतालिस के मार्च महीने में हिन्द चौन के समुद्री तट से दूर दो सौ छहत्तर फीट पानी के नीचे मैंने जीवन का यह महत्त्व पूर्ण अनुभव प्राप्त किया था। मैं पनहुँब्बी, बया, एस. एस. तीन सौ अठारह के अद्वारी व्यक्तियों में से था। हमने रडार यन्त्रारा मालूम कर लिया था कि एश छोटा सा जापानी पोत-समूह हमारी ओर बढ़ता चला आ रहा है, दिन निकलते ही उस पर आक्रमण करने के लिये हम पानी के नीचे बैठ गये। पेरिस्कोप द्वारा मैंने देख लिया था कि एक जापानी विवरण, एक टेन्कर और एक माइन-लेयर हमारी ओर बढ़ रहे हैं। हमने तीन तारपिंडो विष्वसक की ओर छोड़े, किन्तु कुछ यांत्रिक गडबड़ी के कारण निशाना चूक गया। विष्वसक को हमारे आक्रमण का पता ही न चला और वह आगे बढ़ता ही गया। अब हम अनिम पोत माइन-लेयर पर आक्रमण करने की तैयारी करने लगे, किन्तु यकायक वह मुझा और हमारी तरफ सीधे बढ़ने लगा। एक जापानी विमान ने हमें साठ फीट की गहराई में देख लिया था, और रेडियो द्वारा इस की सूचना माइन-लेयर को दे दी थी। उनकी दृष्टि से ओक्शल होने के लिये हम एक सौ पचास फीट की गहराई में चले गये और वहाँ से आक्रमण करने की तैयारी करने लगे। हमने हेचेज पर अतिरिक्त बोल्ट लगाये तथा पनहुँब्बी को ध्वनि-रहित करने के लिये पसें, ठड़क के यन्त्र तथा अन्य इलेक्ट्रिक गियर बन्द कर दिये।

तीन मिनट के बाद तो विपर्ति का पहाड़ टूट ही पड़ा। छः बार हमारे चारों ओर घड़ाके हुए और उन्होंने हमें दो सौ छहत्तर फीट की गहराई में बैठ जाने के लिये बाध्य कर दिया। हम बकरा उठे। हजार फीट से कम की गहराई में किया गया आक्रमण खतरनाक होता है। किन्तु पाँच सौ फीट से कम की गहराई में तो वह सचमुच ही धातक होता है। किर हम पर तो दो सौ छहत्तर फीट की गहराई में ही आक्रमण किया जा रहा था। सुरक्षा की दृष्टि से वह गहराई बुटने तक की गहराई के समान थी। पन्द्रह घण्टों तक जापानी माइन-लेयर हम पर लगातार गोले बरसाता रहा। यदि किसी भी पनहुँब्बी के सब्रह फीट के आसपास कोई विस्फोट हो जाए तो उसमें छेद हो जाता है। किन्तु वे जो बीसियों विस्फोट थे, हमारे पचास फीट की दूरी पर हुए थे। सुरक्षा के लिये हमें अपने स्थानों पर एकदम चुपचाप लेटे रहने की आज्ञा मिली थी। मैं इतना ढर गया था की सॉस तक लेना कठिन हो गया। मैं बार बार मौत-मौत रटने लगा। पसे तथा शीतकर-यज्ञों के बंद हो जाने के कारण पनहुँब्बी का तापमान सौ से कुछ अधिक हो गया था किन्तु भय के कारण मैं इतना ठण्डा पड़ गया था कि मैंने स्लेटर और फर के अंसर बाला जाकेट पहन लिया। किर भी सर्दी से छिड़रता ही रहा।

मेरे दॉत कड़कड़ाने लगे और पसीना हो आया। पन्द्रह घण्टे बाद आक्रमण यकायक रुक गया। उनकी आक्रमण सामग्री आयट समाप्त हो चुकी थी इस लिये माझन-लेवर वहाँ से रवाना हो गया। पन्द्रह घण्टों का यह आक्रमण पन्द्रह घण्टों तक होने वाले आक्रमण के समान लगा। मेरे सामने अपनी सारी जिन्दगी नाच उठी। मैंने अपने सारे दुष्कृत्यों तथा बेकार की छोटी छोटी बातों का सरण किया जिनके कारण मैं चिन्तित रहा करता था। नौ-सेना में नौकरी करने के पहले मैं एक बैक में छुर्क ना काम करता था। काम अधिक था और बेतन कम। उन्नति के सुयोग भी कम थे और इसलिये मैं चिन्तित रहा करता था। मुझे एर बात की चिन्ता थी – मेरा अपना घर नहीं था, मोटर नहीं थी, यहाँ तक कि अपनी पल्ली के लिये अच्छे कपड़े भी नहीं खरीद सकता था। अपने पुराने अधिकारी से मैं शृणा करता था, क्यों कि वह सैन्य चीदता और डॉटता फटकारता रहता था। मुझे याद है कि किस प्रकार मैं उदास और दुःखी होकर घर लौटता और कई छोटी छोटी बातों को लेकर अपनी पल्ली से ज्ञागड बैठता। मेरे ललाट पर धाव का एक भद्दा चिह्न था, वह भी मेरी चिन्ता का कारण बना हुआ था। यह एक मोटर दुर्घटना में बन गया था।

कई बारों पूर्व सभी चिन्ताएँ मुझे बड़ी मयानक लगती थीं किन्तु समुद्रतल में घड़ाकों के समय, जब मूल्य का भय था, पहले की सभी चिन्ताएँ नगण्य लगते रहे। मैंने उसी समय प्रतिशोध की कि यदि मैं समुद्र की सतह पर लौट जाऊ तो फिर कभी चिन्ता नहीं कर सकता। मैंने पनडुब्बी के भीतर उन पन्द्रह घण्टों की अवधि में जीने की कला के विषय में जो कुछ सीखा वह सौरेकर्मज विश्व विद्यालय में चार वर्ष तक किये अध्ययन से प्राप्त पुस्तकज्ञान से अधिक महत्वपूर्ण था। हम बहुधा जीवन की विकट परिस्थितियों का साहस और धैर्य से मुकाबला कर लेते हैं पर छोटी छोटी बातों को अपने पर हावी होने देते हैं। इस विषय पर एक उदाहरण देखिये – ‘सेमुअल पेकीब’ ने अपनी ढायरी में उन्दन में हेरी बेन का सिर घड से उड़ाए जाने की घटना का बर्णन इस प्रकार किया है – जब सर हेरी भन्न पर चढ़े उन्होंने जल्लादों से जीवन की भीत नहीं माँगी, किन्तु उनसे इतना अनुरोध अवश्य किया कि वे उनकी गर्दन के दुखते फोड़े पर प्रहार न करें।

ऐसा ही अनुभव बीड़ को श्रुत प्रदेश की भयकर शीतल और काली रातों में अपने उन साथियों से हुआ जो अपनी गर्दन की भीड़ को बड़ी बड़ी विपत्तियों से भी अधिक कष्टकर समझते थे। उन्होंने सभी खतरों, कठिनाइयों तथा शून्य से अस्ती डिगरी कम तक के तापमान को बिना किसी शिकायत के सह लिया था, किन्तु वे ही छोग जब तग जाग होने से तो बड़बड़ते रहते, क्यों कि प्रत्येक को एक दूसरे पर सन्देह रहता कि वह उस के स्थान पर खिसक आता है। उनमें से एक आदमी ऐसा भी था जो भेस हॉल में जब तक ऐसा स्थान नहीं पा लेता, जहाँ से फ्लेचे

इस्ट को, जो ग्रास को अद्वाइस बार चबा कर निगलता था, देख सके, भोजन नहीं करता था।

एडमिरल बीड़ का कहना है कि ऐसी छोटी छोटी बातें अनुग्रामनप्रिय व्यक्तियों तक में उन्माद ला देती थीं।

“आप यह भी कह सकते हैं”, एडमिरल बीड़ ने कहा, दाम्पत्य जीवन की छोटी छोटी बातें प्रायः उन्माद तथा मानसिक पीड़ाओं का हेतु बन सकती हैं।

अन्य आधिकारिक व्यक्ति भी यही कहते हैं। गिकागो के जज जॉसेफ साब्रथ ने, जिन्होंने लगभग चालीस हजार दुःखी पति-पत्नियों में बीच-बचाव किया था, घोषित किया कि दुःखी दाम्पत्य जीवन के मूल में अविकाशतया छोटी छोटी बातें एवं घटनाएं ही होती हैं। न्यूयार्क के जिला एटर्नी फ्रेंक एस. होगन का भी कथन है कि हमारे न्यायालयों के आधे झगड़े छोटी छोटी बातों से पैदा होते हैं। बार-रूम बाद-विवाद, घरेलू-शगड़ा, अपमानजनक ग़ढ़, भद्रा व्यवहार आदि छोटी छोटी बातें मार पीट और खून का हेतु बनती हैं। हम में से बहुत कम व्यक्तियों के साथ कोई बड़ाभारी अपराध किया जाता है। नसार की आर्द्ध मुसीबत स्वाभिमान पर ठेस, अमद्रता तथा मिथ्याभिमान के भावों के कारण पैदा होती हैं।

जब एलेन्वोर रजवेल्ट विवाह कर के आर्यों तो कई दिनों तक वे चिन्तित रहा, क्यों कि उनका रसोइया भोजन अच्छा नहीं बनाता था। किन्तु श्रीमति रजवेल्ट कहती हैं—“यदि अब वैसी कोई बात हो तो मैं उसकी अवगणना कर दूँ।” ठीक है, प्रौढ़ व्यक्ति के मनोभाव ऐसे ही होने चाहिए। यहाँ तक कि एकदम निरकुण एवं महान केथराइन भी यदि उसका रसोइया खाना विगड़ देता तो हँस कर उस बात को टाल देनी थी।

एक बार श्रीमति कानेंगी और मैं गिकागो में अपने एक मित्र के घर भोजन करने गये। भोजन करते समय गोबत की बोटी तोड़ने में मेरे मित्र ने कुछ भूल कर दी, जिसका सुझे कुछ खयाल ही न रहा और यदि खयाल रहता भी तो मैं उसकी पर्वाह नहीं करता और उसे देखा—अनदेखा कर देता। किन्तु जब उसकी पली ने यह बात देखी तो एकदम तुकक उठी और कहने लगी—“यह क्या कर रहे हो जॉन, क्या तुम्हें ठीक तरह से खाना भी आएगा !”

तब उसने हमारी ओर मुड़ कर कहा “ये सदा गलतियों करने रहते हैं, अपने को सुधारने का प्रयास तक नहीं करते।” सम्भव है उस व्यक्ति ने गोबत काटना सीखने का प्रयास न भी किया हो। किन्तु फिर भी वीस साल तक ऐसी पली के साथ निर्वाह करने के उसके प्रयत्नों के लिये मैं उसकी दाद दिये बिना नहीं रह सकता। कम से कम मैं तो डॉट-डपट सुन कर स्वादिष्ट व्यजन खाने के बनिस्त्रत चिर शान्ति के बातावरण में सख्ती रोटी खाना ज्यादा पस्द करूँगा।

उस अनुभव के कुछ ही दिनों बाद मैंने और मेरी पली ने कुछ मित्रों को भोजन के लिये आमन्त्रित किया। वे आने ही वाले थे कि मेरी पली को पता चला कि खितने नेपकीन हैं उनमें से तीन टेबल क्लॉथ से मेल नहीं खाते।

“मैं रसोइये के पास दौड़ी गयी,” उसने मुझे बाद में बताया, “मुझे पता चला कि दूसरे तीन नेपकीन धोवी के यहाँ हैं। इधर अतिथि दरवाजे पर आ गए थे। उन्हें बदलने का समय भी न था। मैं कआसी हो गयी और सोचा—इस मामुली-सी गलती ने मेरा सारा मजा किरकिरा कर दिया। तब मैंने सोचा—होगा। और मैं आनन्द से समय गुजारने का निश्चय कर भोज में सम्मिलित हो गयी, और मैंने भोज का खासा आनन्द लठाया। मैंने सोचा ज्यादा से ज्यादा हमारे मित्र यह कह सकते हैं कि मैं लापरवाह एहिणी हूँ किन्तु उनका ऐसा समझना ज्यादा अच्छा है बनिस्वत इसके कि वे मुझे खर-दिमाग औरत समझें। जो भी हो, मेरे स्थाल से किसाने भी नेपकीन पर बान नहीं दिया।

कानून का एक बहुत ही प्रसिद्ध सूत्र यह है कि ‘कानून निरर्थक बातों को महत्व नहीं देता,’ इस तरह मन में जान्ति चाहनेवाले व्यक्ति को निरर्थक बातों को कोई महत्व नहीं देना चाहिये।

किसी तुच्छ घटना के कारण उत्पन्न क्रोध पर विजय पाने के लिये कई बार हमें मन के नवीन एवं मुख्य दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है, और उसपर विशेष बल देना होता है। मेरे एक मित्र होमर क्रॉय ने ‘दे हेड डु सी पेरीस’ तथा दूसरी कई पुस्तकों लिखी हैं। वे इस सबध में एक विचित्र उदाहरण देते हैं—पुस्तक लिखते समय जब वे अपने न्यूयॉर्क के घर में रेडियेटरों की टरटराइट सुनते तो पागल से हो उठते थे। इधर भाष की सिसकारी छूटती और उधर वे लिखते लिखते तिलमिला उठते।

होमर क्रॉय ने इस बारे में बताया—एक बार मैं अपने कुछ मित्रों के साथ चिकार पर गया। वहाँ मैंने देखा कि आग में पकते हुए मास के चटखने की आवाज रेडियेटरों की आवाज से बहुत कुछ मिलती जुलती थी। पर यह आवाज मुझे अच्छी लगती थी जब कि रेडियेटरों की उस टरटराइट से मैं धृणा करता था। मैंने सोचा—ऐसा क्यों होता है? घर आकर मैंने इस समस्यापर विचार किया और गोरुगुल की चिन्ता किये बिना आराम से सो जाने का निश्चय किया। कुछ दिनों तक तो रेडियेटरों की टरटराइट मेरे कानों में गूजती रही किन्तु शीघ्र ही मैं उसे भूल गया।

हमारी छोटी छोटी चिन्ताओं के साथ भी यही बात लागू होती है। हम केवल उसी बात पर क्षुब्ध होते हैं जिसे पसन्द नहीं करते।

डिजरायली ने कहा है कि “जीवन तुच्छ बातों में गवँने के लिए नहीं हैं।” आन्द्रे मोर्झा ने अपने साप्ताहिक ‘दिस वीक’ में लिखा है कि इन शब्दों ने कई कहु अनुभवों में मेरा साथ दिया है। ग्राय: जिन तुच्छ बातों को हमें भूल जाना चाहिये

और उनकी उपेक्षा कर देनी चाहिये उन्हीं से हम घबरा उठते हैं। इस ससार में हमारा जीवन काल सीमित है, फिर भी हम कितने ही अमूल्य क्षण, जो कभी लौट कर नहीं आते, उन छोटी छोटी वातों पर परेगान हो कर नष्ट कर देते हैं, हम सभी अन्त में उन्हें भूल जाते हैं। हमें अपने जीवन को अच्छे कामों, अच्छी भावनाओं, महान विचारों, सच्चे स्नेह तथा स्थाई उद्योग में लगा देना चाहिये, क्यों कि तुच्छ वातों जीवन को तुच्छ बना देती हैं।

रड्यर्ड किपलिंग जैसा प्रसिद्ध व्यक्ति भी कभी कभी भूल जाता था कि तुच्छ वातों जीवन को तुच्छ बना देती हैं और इसका परिणाम यह हुआ कि उसे अपने साले के बिरुद् वरमोण्ट अदालत में बढ़ा सुनसनी खेज मुकदमा लड़ना पड़ा। यह मुकदमा इतना प्रसिद्ध हुआ कि इसपर 'रड्यर्ड किपलिंज वरमोण्ट फ्युड' (रेडियर्ड किपलिंग का वरमोण्ट का अगढ़ा) नामक एक पुस्तक भी लिखा गया।

यह अगढ़ा इस प्रकार हुआ—किपलिंगने वरमोण्ट की केरोलिन वेलेस्टियर नाम की एक लड़की से विवाह किया था। उसने वरमोण्ट के अन्तर्गत ब्रेटल बोरो में एक सुंदर मकान बनवाकर अपना शेष जीवन उसी मकान में बिताने का इरादा किया। उसका साल विद्यु वेलेस्टीयर किपलिंग का गहरा भिन्न बन गया था, दोनों ही साथ साथ काम करते और खेलते थे।

उन दिनों किपलिंगने वेलेस्टियर से कुछ जमीन खरीदी थी, इस गत पर कि वेलेस्टियर को हर साल वहाँसे धास काटने दी जायगी। एक दिन वेलेस्टियर ने देखा कि वहाँ उस धास के मैदान में किपलिंग फूलों का वाग लगा रहा है। उसका पारा चढ़ गया और उसे चुनौती दे दी। किपलिंग ने भी उसे बैसा ही जवाब दिया। वरमोण्ट की पहाड़ियोंका बातावरण उग्र हो उठा। एक दिन जब किपलिंग अपनी साइकल पर जा रहा था कि उसके साले ने सड़क के बीच घोड़ा-गाड़ी अड़ा दी और किपलिंग को हटने के लिये बाव्य किया। इधर किपलिंग ने जिसने एक जगह लिखा है कि, क्याही अच्छा हो यदि आप ऐसे समय पर जब कि दूसरे अपना सतुलन खोकर आपको दोष ढे रहे हों, अपने मरिटफ का सतुलन रख सकें—स्वयं अपना सतुलन खो दिया और वेलेस्टियर को कैद करवाने के लिये वारण्ट निकलवाने की सौगंध ले ली। फिर क्या था! सुनसनी खेज मुकदमा शुरू हो गया। बड़े बड़े नगरों से सवादादाता कस्बे में उमड़ने लगे। सुसार के कोने कोने में यह खबर फैल गयी। नतीजा कुछ नहीं निकला सिवा इसके कि किपलिंग और उसकी पत्नी को जीवन भर के लिये अपना अमेरिका का मकान छोड़ देना पड़ा। इतनी चिन्ता और इतना क्लेप! और वह भी धास जैसी तुच्छ बस्तु के लिये।

चौत्रीस सौ वर्ष पूर्व पेरीकल्प ने कहा था, "माझ्यां हम वेकार की वातों को बहुत तूल देते हैं।" और सचमुच में हम यही करते हैं।

लीजिये, डॉक्टर हैरी एमरसन फोसडिक द्वारा कही गयी एक मजेदार बात सुनिये, यह कहानी जगल के एक बहुत बड़े वृक्ष की है जिसने अपने जीवन में कितनी ही लड़ाइयाँ जीती हैं और हारी हैं।

कॉलरेडो की लोगपीक की ढाल पर एक विशाल पेड़ का खोलर है। प्रकृति विजान के जानकार उसकी उमर चार सौ वर्ष बताने हैं। उनका कहना है कि जब कोलम्बस सेल सलवाहर के किनारे उतरा था तब यह खोलर अकुर के रूप में तथा पिल्मथ में पिल्ग्रीम्स के बसने के समय यह अर्धविकसित रहा होगा। इसके जीवन काल में चौदह बार इस पर विजलियों गिरीं और चार सौ वर्षों से तूफान और हिमानियों के असरल्य आघात इसने सहे, फिर भी जीता रहा। आखिर गोबरेलों की सेना ने उसपर धावा बोल दिया और उसे धराताथी कर दिया, इस की छाल को कुतर कुतर कर उन कीड़ों ने इसके अन्दर रास्ता बनाया और धीरे धीरे निरन्तर आक्रमणों द्वारा उस पेड़ की आन्तरिक शक्ति नष्ट कर दी। जगल का यह विशाल वृक्ष काल से नहीं मिटा, विजली से नष्ट नहीं हुआ, तूफानों से नहीं हारा पर अन्त में उन छोटे कीड़ों से हार गया, जिन्हें आदमी अपनी अंगुलियों और अंगूठे के बीच मसल सकता है।

इसी प्रकार हमारे जीवन में भी विचित्र तूफान आते हैं, हिमपात होता है, विजलियों गिरती हैं, पर हम नष्ट नहीं होते, किन्तु चिन्तारूपी गोबरेलों से जिन्हें हम अपनी अंगुलियों से मसल सकते हैं, मात खा जाते हैं।

कुछ वर्ष पूर्व मैंने वियोमीग अन्तर्गत टेटन नॅशनल पार्क की यात्रा की थी। मैं वियोमीग राज्य के हार्डवे सुपरिनेण्टेण्ट मिस्टर चार्ल्स सेफरेड तथा कुछ अन्य मित्रों के साथ था। हम सब पार्क की जॉन. डी. रोकफेलर इस्टेट देखने जा रहे थे। जिस मोटर में मैं यात्रा कर रहा था उसने गलत मोड़ ले लिया और हम भटक गये, हम इस्टेट के प्रवेश द्वार पर एक घण्टा देर से पहुँचे। प्राइवेट दरवाजे की चाबी मि. सेफरेड के पास थी इसलिये उन्होंने मच्छरों से भरे हुए झुल्सनेवाले उस जगल में एक घण्टे तक हमारी प्रतीक्षा की। वहाँ मच्छर इतने थे कि किसी सन्त को भी वे पागल बना देते। किन्तु चार्ल्स सेफरेड का वे कुछ नहीं विगाह सके। उन्होंने एक पेड़ की टहनी काटकर एक सीढ़ी बनाली। हमने आकर देखा कि मच्छरों को कोसने के बजाय वे सीढ़ी बजा रहे थे। मैंने उस सीढ़ी को, उस व्यक्ति की याद में जो निकम्मी बातों को यथास्थान रखना जानता है अपने पास रख छोड़ा है।

चिन्ता आपको मिटा दे डसके पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिटा सकते हैं?

अवगणना करने योग्य तुच्छ बातों पर हमें क्षुब्ध नहीं होना चाहिये। याद रखिये कि जीवन तुच्छ बातों में गवाने के लिए नहीं है।



८ : यह नियम आपकी अनेक चिन्ताओं का परिहार कर देगा

मेरा बचपन मिसीरी के अपने फार्म पर बीता था। एक दिन मैं चेरी की गुठलियों निकालने में अपनी माँ का हाथ बैटा रहा था कि एकाएक चीख पड़ा। माँ ने पूछा - “ क्या नात है डेल, क्यों चीख रहे हो ? ” रोते रोते मैंने उत्तर दिया “ मुझे लगता है कि मैं जिन्दा ही धरती में समा जानेवाला हूँ । ”

अस्तु, उन दिनों मुझे अहुत चिन्ता रहती थी। जब बादल गरजते, मुझे विजली से मरने का भय लगता। मुझे चिन्ता रहती थी कि दुःख के दिनों में हमें पेट भर भोजन नहीं मिलेगा। मुझे इस ब्रात का भी भय था कि साम बाहट जो उम्र में मुझ से बढ़ा था मेरे बड़े बड़े कान काट डालेगा; वह मुझे अक्सर धमकाया करता था। मुझे इस ब्रात की भी चिन्ता रहती थी कि अभिवादन करने पर लड़कियों मेरी हँसी उड़ाएँगी। मुझे चिन्ता थी कि कोई भी लड़की मुझसे शादी नहीं करेगी। और शादी हो भी गई तो मैं उससे बातचीत कैसे शुरू करूँगा ? मैं कल्पना करता—देहर्ता चर्च में मेरा विवाह होगा, आलरार गाही में बैठकर हम अपने फार्म पर जाएँगे, पर चिन्ता यह थी कि रात्से में बातचीत का सिलसिला कैसे निभाया जायगा ? न जाने क्या होगा ? हल चलाते समय मैं धण्डों अपनी इन समस्याओं पर विचार किया करता ।

किन्तु ज्यों ज्यों वर्ष बीतते गये मैं महसूस करता गया कि नव्वे प्रतेन्द्रत चिन्ताएँ एकदम बेकार थीं, वे बातें कभी नहीं हुईं ।

उदाहरणार्थ—जैसा कि मैं पहले ही कह चुका हूँ, मुझे विजली गिरने का बड़ा भय लगा रहता था किन्तु आज मैं जानता हूँ कि नैगरल सेफ्टी कौन्सिल के आकड़ोंके अनुसार तीन सौ पचास हजार व्यक्तियों में केवल एक व्यक्ति की मृत्यु विजली गिरने के कारण होती है। इस तरह यदि मेरे मरने की सम्भावना थी, तो वह किसी भी वर्षे क्यों न हो तो केवल उतनी ही ।

धरती में जिन्दा घेस जाने का भय तो और भी बाहियात था, मेरे ख्याल से एक करोड़ व्यक्तियों में केवल एक व्यक्ति ही ऐसी दुर्घटना का शिकार होता होगा; फिर भी इसी भय के कारण मैं एकदम रो पड़ा था।

यदि चिन्ता का कोई कारण हो भी तो कैन्सर होना चाहिये। क्योंकि प्रति आठ व्यक्तियों में से एक की मृत्यु कैन्सर से होती है।

मेरी चिन्ता की ये सारी बातें उस अवस्था की हैं जब मैं छोटा था। किन्तु प्रौढ़ावस्था की भी बहुतसी चिन्ताएँ ऐसी ही बाहियात होती हैं। यदि हम लम्बे समय तक अपनी चिन्ताओं पर झल्लाना छोड़कर, थीरत नियम को लागू कर, चिन्ताओं का कोई औचित्य जानने का प्रयत्न करें तो कदाचित् दस में से नौ चिन्ताएँ अपने आपही मिट जाएँ।

कभी कभी होनेवाली, इन धटनाओं के विषय में चिन्तित रहने की हमारी इस कु-प्रवृत्ति के कारण ही, लम्दन की प्रख्यात लायझैट इन्डोरेन्स कम्पनी ने करोड़ों

रुपये कमा लिये हैं। उन्दन की यह इन्डोरेन्स कम्पनी लोगों से शर्त लगाती है कि मावी अनिष्ट की आपकी चिन्ता निर्मूल है इसे वे जुआ न कह कर इन्डोरेन्स कहते हैं। किन्तु वास्तव में यह है जुआ ही जो औसत-नियम पर आधारित है। गत दो सौ वर्षों से यह इन्डोरेन्स कम्पनी फलती - फूलती आरही है और यदि मानव प्रकृति में परिवर्तन न हुआ तो आनेवाले पचास हजार वर्षों तक यह इसी प्रकार फलती-फूलती रहेगी तथा उन विपक्षियों की खातिर जो औसत-नियम के अनुसार अक्सर नहीं आतीं, जहाजों, जूतों तथा मोम जैसी वस्तुओं का बीमा भी करती रहेगी।

यदि हम औसत-नियम पर विचार करें तो इसके तथ्यनिलम्पण पर हम चकित रह जाएँ। उदाहरणार्थ-यदि मुझे पहले ही से ज्ञात-होता कि आगामी पाच वर्षों में गीट्रसबर्ग के युद्ध के समान ही भीषण युद्ध आरम्भ हो जाएगा, तो मैं खतरे के कारण जीवन बीमा की समस्त धन राशी यथासम्भव निकलवा लेता। अपनी वसीयत लिख कर सभी लौकिक मामलों को तरतीब दे देता, मैं सोचता-“ मैं इस युद्ध में जिन्दा नहीं बचूगा, इसलिये अच्छा यही है कि जीवन के शेष वर्षों का अधिक से अधिक लाभ उठा लिया जाए। किन्तु औसत-नियम के अनुसार चाहे वह शान्ति काल ही क्यों न हो पचास से पचपन वर्षों की अवस्था के लोगों के लिये जीवन में उतनी ही घात और उतना ही खतरा रहता है जितना कि गीट्रसबर्ग की लड़ाई लड़ने में था। मेरे कहने का अभिग्राह यह है कि शान्तिके समय भी पचास से पचपन वर्ष की आयु वाले व्यक्तियों की मृत्यु की जो ग्राति सेकड़ा सख्त्या होती है वही सख्त्या गीट्रसबर्ग में लड़ने वाले १,६३,००० सैनिकों में से जितने मर गये थे उनकी थी।

इस पुस्तक के बहुत से परिच्छेद मैंने ग्रीष्म काल में केनेडियन रॉकीज की बाँलेक के तटपर जेम्स सेमरन की नुमर्ठीगाह लॉब में लिखे हैं। जिन दिनों मैं वहा रहता था सेनफासिसको अन्तर्गत २२९८ पेसिफिक एवेन्यु के हारवर्ट एच. सेलिगर दम्पत्ति से मिला था। श्रीमती सेलिगर एक आकर्षक, सुडोल एवं प्रसन्नचित्त महिला थीं। उन्हें देख कर मुझे लगा कि उन्होंने ग्रायद कभी भी चिन्ता नहीं की होती। एक शाम मैंने उन्हें पूछ ही लिया कि क्या कभी आप भी चिन्ता से दुःखी हुई हैं? “दुखी! क्यों नहीं!” उन्होंने उत्तर दिया। “चिन्ता ने तो मेरे जीवन को लगभग खतम ही कर ढाला था, चिन्ता पर विजय पाना सीखने के पूर्व मैं घ्यारह वर्षों तक स्वनिर्मित नई-यातना भोगती रही। मैं चिढ़विढ़ी और कुद्द रहने लगी थी। मैं जबरदस्त तनाव की अवस्था में रहती थी। हर सप्ताह मैं वस में सेनफासिसको अन्तर्गत अपने सेन माटेओ के मकान से बाजार जाती पर वहाँ चौंजे स्तरीदते समय भी मैं फर से कॉपती रहती कि कहाँ बिली की इस्ली को तख्ते पर चाल ही तो नहीं छोड़ आयी हूँ? कहाँ मकान में आग तो नहीं लग गयी है? कहाँ नोकरानी वस्त्रों को छोड़ कर चली तो नहीं गयी

होगी ! हो सकता है कि वन्चे साइकल चलाते हुए किसी कार के नीचे आगये हों। वल्लुएँ खरीदते समय चिन्ता के मारे मुझे अक्सर पसीना आ जाता और मैं घर की तरफ यह देखने के लिये कि सब कुछ ठीक तो हैं, दौड़ पड़ती। और इन सब कारणों से मेरे पहले विवाह का अत यदि दुःखमय हुआ तो आश्चर्य ही क्या !

“ मेरे दूसरे पति एक बड़ील हैं, वे आन्त प्रकृति के हैं, हर बात का विश्लेषण करते हैं और किसी बात के लिये चिनित नहीं होते। जब कभी भी मैं किसी बात को लेकर दुःखी और चिनित हो उठती हूँ तो वे कहते हैं—पहले स्वस्थ हो लो तब इसपर विचार करेंगे... ... आखिर तुम्हारी चिन्ता क्या है ? हमें औसत-नियम के अनुसार तुम्हारी चिन्ता पर विचार करना चाहिये और देखना चाहिये कि वह बात होगी या नहीं।

“ उदाहरणार्थ—मुझे वह दिन याद है जब हम मेनिस्सों अन्तर्गत अल्बुकर्कसे काल्पवेद केरन्स की ओर गाड़ी में जा रहे थे। धूल भरी सड़क पर गाड़ी चल रही थी कि इतने में हम भयकर बर्पा और टूफान में फैस गये।

गाड़ी इधर उधर फिसलने लगी। हम बड़ी मुश्किल से उसे काढ़ में रख पा रहे थे। मुझे लगा कि सड़क के दोनों ओर की किसी खाई में हम गिर जायेंगे, किन्तु मेरे पतिने मुझे धीरज बैंधते हुए कहा “ डरो नहीं, मैं बहुत धीरे चला रहा हूँ कोई दुर्घटना नहीं होगी और यदि गाड़ी खाई में गिर गयी तो औसत-नियम के अनुसार हमें चोट नहीं आएगी। उनके इस धीरज और विश्वास ने मुझे शान्त रखा।

“ एक बार ग्रीष्म काल में केनेडियन रॉकीज की टॉक्वीन धारी में हम सैर पर गये थे। एक रात जब हम समुद्र की सतह से सात सौ फीट की ऊँचाई पर अपना मुकाम किये हुए थे हमें आशंका हुई—कि टूफान हमारे खेमों को उखाड़ देगा। हमारे खेमें लकड़ी के तख्तों के साथ रस्तियों से बधे हुए थे। बाहरी खेमा हवा से हिलने लगा। हर बार मुझे यही आशंका होती थी कि खेमा ढीला होकर उड़ जाएगा। मेरे भय की सीमा न थी। किन्तु मेरे पति समझाने रहे—“ देखो प्रिये, हम ब्रीविस्टर के गाइडों के साथ यात्रा कर रहे हैं, ऐसी परिस्थिति में क्या करना और क्या न करना वे लोग भली—मौति जानते हैं। गत साठ वर्षों से ये खेमे गाढ़ने का काम करते आ रहे हैं। कितने ही मौसम इस खेमे ने पार किये हैं और यह अभी तक यहाँ जमा हुआ है और औसत-नियम के अनुसार आज रात भी यह जमा ही रहेगा। और यदि उखड़ भी गया तो हम किसी दूसरे खेमे में चले जाएँगे। अतः निश्चिन्त रहो ” इसके बाद सारी रात मैं सूख सोया।

“ कुछ बर्पे पहले केलिफोर्निया अन्तर्गत हमारे इलाके में इन्फेल्ट्याइल—पेरालिसिस नामक सक्रामक रोग फैल गया था। यदि मैं पहले जैसी होती तो मुझे उन्माद हो आता, किन्तु मेरे पतिने मुझे शान्त रहने की सलाह दी। हमने यथा समझ

सावधानी बरती। हम अपने बच्चों को भीड़, स्कूल अथवा सिनेमा में नहीं जाने देते। हमने स्वास्थ्य बोर्ड से पूछ-ताछ की और हमें मालूम हुआ कि केलिफोर्निया में जब उग्र रूप में यह रोग फैला था तब भी केवल एक हजार आठसौ पेंतीस बच्चे ही इस रोग के शिकार हुए थे। सामान्यतया इस बीमारी के फैलने पर रोगियों की सख्त्या दो-तीन सौ के लगभग होती है। यद्यपि यह सख्त्या भी कम दुर्भाग्य पूर्ण न थी, तथापि हमने महसूस किया कि हरेक बच्चे के लिये रोग-अस्त होने की समावना बहुत ही कम है।

“ औसत-नियम के अनुसार ऐसा नहीं होता। इस बाक्य ने मेरी नव्वे प्रतिशत चिन्ताएँ दूर कर दी हैं और मेरे जीवन के गत बीस वर्षों को प्रबल आशाओं और असीम शान्ति से भर दिया है। ”

जनरल जार्ज कुक जो अमेरिकन इतिहास में अत्यन्त वीर व्यक्ति हो गया है। अपनी आत्मकथा में लिखता है कि अमेरिका के इण्डियन लोगों की सभी चिन्ताएँ एवं अप्रसन्नताएँ उनकी कल्पना की उपज होती हैं। वास्तविकता से उनका कोई सम्बंध नहीं होता।

जब मैं अतीत के पश्चे उलटता हूँ तो यह महसूस करता हूँ कि मेरी बहुत-सी चिन्ताएँ मी कल्पना ही की उपज हैं। जीम ग्राटने भी मुझे अपना ऐसा ही अनुभव बताया है। न्यूयार्क अन्तर्गत दोसी चार फ्रेकलीन स्ट्रीट की बेस. ए. ग्राट डिस्ट्रीब्युटिंग कम्पनी के वे मालिक हैं। वे एक ही बार में लगभग दस से पचास गाड़ी फ्लोरिडा-नारियों और अगूरों का आर्डर देते हैं। उन्होंने मुझे बताया कि वे अक्सर अपनी ही कल्पना से दुःखी रहा करते थे। जैसे—देन—दुर्घटना होगी तो क्या होगा? और उसके फलस्वरूप मेरे सारे फल इधर उधर विलर गये तो क्या होगा? गाड़ियों के पुल पार करते समय यदि पुल टूट गया तो क्या होगा? हालांकि उन फलों का दीमा रहता था; पर मुझे यह आश्यका रहती थी कि समय पर फलों की सफलाई न होने से मार्केट हाथ से चला जायगा। इस चिन्ता के कारण मुझे लगा कि मेरे आमाशय में ब्रण हो आया है और मैं डॉक्टर के पास पहुँच गया। डॉक्टर ने बताया कि स्नायु विकार के सिवाय और कोई विमारी नहीं है।

“ तब मुझे अपनी असली स्थिति का पता चला और मैं मन ही मन कहने लगा ‘देखो जीम ग्राट, तुम हर साल फलों की कितनी गाड़ियों चलाते हो? ‘ पचास हजार’ उनमें से कितनी गाड़ियों टूट गयी? ’

‘ यही कोई पॉन्च के लगभग। ’

‘ पच्चीस हजार में से केवल पॉन्च! ’

‘ जानते हो इसका मतलब क्या हुआ? गाड़ी टूटने का अनुपात पॉन्च हजार और एक का रहा, दूसरे शब्दों में औसत-नियम के अनुसार पाच हजार गाड़ियों में केवल एक गाड़ी के टूटने की समावना हो सकती है फिर इतनी चिन्ता किस लिये? ’

मैंने फिर सोचा - ठीक है । पुल टूट सकता है । पर अब तक पूल टूटने से कितनी गाड़ियों की हानि हुई है ? मन ने उत्तर दिया - 'एक की भी नहीं ।' तब मैंने फिर प्रश्न किया - 'तब क्या उस पुल के बारे में जो अब तक कभी नहीं दृष्टा, चिन्ता कर के आमागद ब्रण की दीमारी मोल लेकर तथा रेल मार्ग टूटने के परिणाम स्वरूप पॉच हजार गाड़ियों में से कहाँ एक गाड़ी के टूटने की सम्भावना पर चिन्तित होकर तुमने मुरखता नहीं की ?'

"जब मैंने इस दृष्टि से देखा तो अपने आपको कुछ कुछ समझाने लगा । मैंने औसत - नियम पर ही चिन्ता का भार छोड़ दिया और तब से मेरे आमागद ब्रण ने मुझे कोई कष्ट नहीं दिया ।"

जब ऑलसिमथ न्यूयार्क के गवर्नर थे, मैंने उन्हें अपने राजनैतिक शत्रुओं की आलोचना का उत्तर देते हुए कई बार यह कहते सुना कि आधो, अपना रेकॉर्ड देख लें, तब वे तथ्यों का व्यौरा देना शुरू करते । इसलिये अब जब कभी हमें चिन्ता सताएँ तो हमें बृद्ध एवं बुद्धिमान ऑलसिमथ से सकेत लेना चाहिये । हमें अपना रेकॉर्ड देख लेना चाहिये और साथ ही अपनी चिन्ता का यदि कोई कारण हो तो उसे जान लेना चाहिये । फेंडरिक जे माहस्टेट ने भी ऐसा ही किया, जब उसे लगा मानो वह अपनी कब्र में ही सो रहा है, उसके द्वारा कही गयी यह कहानी सुनिये; उसने यह कहानी न्यूयार्क की प्रौढ़ शिक्षा की कक्षाओं में कही थी ।

"जून १९४४ के आरम्भ में मैं ओमाहाविच के निकट एक सन्दक में लेटा हुआ था । मैं १९९ सिन्नल सर्विस कम्पनी के साथ था और नॉरमण्डी में हमने नयी खाइरों खोदी थीं । जब भी मैं एक समकोण गढ़े के समान उस खाई के चारों ओर देखता तो सोचने लगता कि यह तो एक तरह की कब्र ही है और जब मैं उसमें लेट कर सोने का प्रयास करता तो मुझे कब्र में सोने का सा अनुभव होता; मुझे लगता कि हो न हो मेरी कब्र यही है । जब रात के करीब न्यारह बजे जर्मन बम वर्षकों ने बम गिराने शुरू किये तो मैं ढर से सुन्न हो गया । पहली दो तीन रातें मैं सो नहीं सका, चौथी और पांचवीं रात तक तो स्लायरोग ने मुझे धर दबाया । मैं जानता था कि यदि मैंने कुछ नहीं किया तो विल्कुल पागल हो जाऊँगा । अतः मैंने मन ही मन विचार किया कि पांच रातें बीत जुकी हैं फिर भी मैं जिन्दा हूँ, मेरी सर्विस-कम्पनी के दूसरे लोग भी जिन्दा हैं, सिर्फ़ दो व्यक्ति घायल हुए हैं और वे भी जर्मन बमों से नहीं बल्कि हमारी एण्टिएयर क्राफ्ट गन से गिरे हुए फ्लाइट के कारण ! मैंने सक्रिय रह कर चिन्ता दूर करने का नियन्त्रण किया । खाई के ऊपर मैंने एक मोटी लकड़ी की छत तैयार की ताकि फ्लाइट से अपनी रक्षा कर सकूँ । मैंने उस विलूत क्षेत्र पर विचार किया जिसमें हमारे युनिट के लोग फैले हुए थे । मैंने सोचा कि इस गहरी और सकड़ी खन्दक में मेरी मृत्यु तभी हो सकती है जब इसपर सीधा आक्रमण किया जाए और ऐसे

६६ चिन्ता आप को मिटा दे इस के पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिटा सकते हैं।

सीधे आक्रमण का भौका विल्कुल नहीं के बराबर था। कुछ रातों तक इसी प्रकार सोचते रहने के बाद मैं शान्त हो गया और धड़ाकोंके बीच मी सोता रहता।

युनाइटेड स्टेट का नौ-सेना विभाग अपने सैनिकों के नैतिक स्तर को केंचा रखने के लिये औसत-नियम के ऑकड़ों का उपयोग करता था। एक भूतपूर्व जहाज चालक ने मुझे बताया कि जब उसे और उसके दूसरे साथियों को हाई-ओफेन टेह्कर पर काम सौंपा गया तो वे चिन्ता से जकड़ गये। इनका विश्वास था कि यदि टेह्कर पर हाई-ओफेन गेसोलिन लदा हो तो तारपिढ़ों से आक्रमण होने से उस में विस्फोट हो जाता है और उस पर का हर आदमी परम धाम पहुँच जाता है।

किन्तु अमेरीकी नौ-सेना विभाग का अनुभव कुछ और ही था। इसलिये नौ-सेना विभागने कुछ ऐसे नियित ऑकड़े प्रकाशित किये, जिनमें यह बताया गया था, कि जिन टेह्करों पर तारपिढ़ों का प्रहार हुआ है, उन में से साठ प्रतिशत तो तैरते रहे और शेष चालीस प्रतिशत पाच दस मिनिट में सुमुद्र में झूँघ गए, अर्थात् इस पाच-दस मिनट के समय में लोगों को टेह्कर से भाग निकलने का समय मिल जाता है। इन आकड़ों से दूसरी बात यह भी मालूम होती थी कि दुर्घटनाएँ होने की सम्भावनाएँ बहुत कम होती हैं। कथा इन आकड़ों से सैनिकों की हिम्मत बनाये रखने में सहायता मिली। सेन्ट पॉल मिनेसोटा अन्तर्गत १९६९ बॉल नट स्ट्रीट के फ्लाइट डब्ल्यू. मास का कथन है कि औसत-नियम की जानकारी ने मेरी सभी मुशीबतों को दूर कर दिया। एक घटना का उल्लेख करते हुए उन्होंने बताया कि औसत-नियम की बात सुनकर जहाज के सभी आदमी आश्वस्त हो गये और सबको मालूम हो गया कि औसत-नियम के अनुसार अब भी जीने की समावना है। सम्भवतः हम मारे भी न जाएँ। इसलिए चिन्ता आपको मिटा दे उसके पहले चिन्ता ही को मिटा देने के लिये यह तीसरा नियम देखिये।

आइये, आपना रेकॉर्ड देखें और मन में औसत-नियम के अनुसार विचार करें कि जिस घटना के घटने की हमें चिन्ता है उसकी सम्भावना कहा तक है!



९ : होनी को स्वीकार कीजिये ।

जब मैं बाल्क या तब मिसौरी के उचर पश्चिम में एक पुराने तथा सुनसान मकान में रहता था। वह छकड़ी का बना हुआ था। एक दिन मैं मकान के सबसे ऊपर के कमरे में, अपने मित्रों के साथ खेल रहा था। जब मैं नीचे उत्तर रहा था, मैंने अपना पैर खिड़की की चौखट पर रखा और नीचे कूद पड़ा। नीचे कूदते समय मेरे बायें हाथ की तर्जनी में जो अंगूठी थी वह एक कील में उलझ गयी और उंगली कट गयी। मैं ढर से चौखट पड़ा। मुझे निश्चय हो गया कि अब मैं मर जाऊँगा, किन्तु बाद में जब हाथ का धाव भर गया तो एक क्षण के लिये मी मुझे इस बारेमें चिन्ता नहीं हुई। चिन्ता करने से होता भी क्या!... मैंने होनी को स्वीकार कर लिया था।

अब मुझे कभी कभी महीनों तक खयाल नहीं आता कि मेरे केवल तीन उंगलियाँ और एक अगूठा ही है।

कुछ वर्ष पूर्व मैं न्यूयार्क नगर के उस स्थान पर जो ऑफिसों का केन्द्र है, किसी कार्यालय में एक व्यक्ति से मिला जो फ्रेट एलिवेटर चलाता है। मैंने देखा उसका बायों हाथ कलाई के पास से कटा हुआ था। मैंने उससे पूछा, “तुम्हें इस कटे हुए हाथ की चिन्ता नहीं होती? ” “विल्कुल नहीं।” उसने कहा, “मैं इस सम्बन्ध में शायद ही कभी सोचता हूँगा। मैं अविवाहित हूँ, सिर्फ़ सुई में धागा पिरोते समय मुझे इसका खयाल आता है। यह एक बड़ी अजीब बात है कि अनिवार्य परिस्थिति को हम कितनी जल्दी स्वीकार कर लेते हैं और अपने को उसके अनुरूप ढाल कर कितनी जल्दी उसकी चिन्ता छोड़ देते हैं।

प्रायः मुझे हॉलिएण्ड अन्तर्गत एमस्ट्रडम के पन्द्रहवां सदी के केयीडूल के भग्नावशेष पर खुदे हुए एक लेख का खयाल आता है, फ्लेमिंग मापा के इस लेख में लिखा है कि, “जो जैसा है वैसा ही रहेगा, उससे भिन्न नहीं हो सकता।”

जैसे जैसे काल चक्र चलता जाता है, हम बहुत-सी ऐसी दुख परिस्थितियों का सामना करते रहते हैं जो वैसी ही वनी रहती हैं बदलती नहीं। हमारे सामने केवल एक ही रास्ता रहता है कि हम उन परिस्थितियों को जैसी हैं वैसी ही स्वीकार कर लें और अपने को उनके अनुकूल ढाल लें, या फिर विद्रोह का रस अपना कर अपनी बिन्दगी बरवाद कर लें अथवा स्नायुरोग के शिकार बन जाएं।

इसी विषय में मेरे एक प्रिय दार्शनिक जेम्स की सतवाणी का यह अग सुनिये, “जो जैसा है उसे प्रेस्स्वूटा से स्वीकार कीजिये,” उसने कहा। “होनी को स्वीकार करना दुर्भाग्य के परिणामों पर विजय पाने के लिये पहला कदम है।” और गन पोर्ट-लैण्ड अन्तर्गत २८४० एन.ई. ४९ एवेन्यु की एलिजावेथ कोनी को इस बात का अनुभव बड़ी कठिनाइयों सह लेने के बाद हुआ। हाल ही में उन्होंने मुझे एक पत्र लिखा है जिसमें उन्होंने बताया है कि, “निस दिन हमारी सशब्द सेनाएँ उचरी अफ्रीका में अपनी विजय की खुशियों मना रही थीं, मुझे दूसरे विभाग से सूचना

६८ चिन्ता आप को मिटा दे इस के पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिटा सकते हैं ।

मिली कि मेरा भतीजा, जिसे मैं खूब प्यार करती थी, युद्धमें लापता है, कुछ समय बाद दूसरे तार से यह सूचना मिली कि वह मर गया है ।

शोक से मुझे काठ-सा भार गया । अब तक मैं सोचती थी कि मेरा जीवन बड़ा सुखी है । मेरे पास मन-भाती नौकरी हैं । मैंने अपने इस भतीजे की उसे आगे बढ़ाने में बहुत सहायता की थी । एक युवक की सभी अच्छाइयाँ उसमें थीं । उसे देख कर मैं सोचती कि मेरे प्रथल उत्तम रूपसे फलीभूत हो रहे हैं । किन्तु इस खबरने मेरी हुनिया लट ली, मुझे अब जीना बेकार लगने लगा । मैं अपने काम और मित्रों की उपेक्षा करने लगी । हर बातसे मैं किनारा करती । मेरे क्रोधी और विद्रोही बन गयी । मैं सोचती – वह क्यों मर गया ? वह तरुण, जिसको कि जीवन के बहुत दिन गुजारने थे, क्यों मारा गया ? मैं इस घटनाको स्वीकार नहीं कर सकी । विपादसे इतनी भिर गयी कि अपना सब काम छोड़ कर दुःख और ऑसुओं में अपने जीवन को छुड़ो लेने का निश्चय कर लिया ।

अपना काम छोड़ने की तैयारी में मैं अपने कागजात व्यवस्थित कर रही थी कि उनमें से एक पत्र मेरे हाथ लगा जिसे मैं भूल चुकी थी । यह पत्र उसने कुछ वर्षों पूर्व मेरी माँ की मृत्युके समय लिखा था । उसमें लिखा था, “यह सच है कि हम सब, विशेष कर आप, उनके स्नेहसे बचित हो गयी हैं किन्तु मुझे विश्वास है कि आप सब-कुछ यथावत् निभाती रहेंगी और आपको अपने वैयक्तिक दर्शन से प्रेरणा मिलती रहेगी । आपने मुझे जो मोहक सत्य सिखाये हैं उन्हें मैं कभी नहीं भूलेंगा । आपसे दूर मैं कहीं भी क्यों न रहूँ, सदैव याद रखेंगा कि आपने मुझे होनी को एक पुरुष की तरह स्वीकार करना और मुस्कराना सिखाया है ।

मैंने उस पत्र को बार बार पढ़ा और मुझे लगा जैसे वह स्वयं मेरे पास खड़ा बातें कर रहा हो और कह रहा है कि आप वही क्यों नहीं करतीं जो आपने मुझे सिखाया है ? चाहे कुछ भी हो, अपनी जीवन नौका खेती चलिये, अपने दुखों को मुस्कराहट में छुपा कर काम करती रहिये ।

पत्र की प्रेरणा से मैं फिर से अपने काम में जुत गयी । मैंने क्रोध और विद्रोह छोड़ दिया । सोचती-जो होना था सो हो गया । मैं उसे बदल नहीं सकती किन्तु मैं उसकी बात तो रख सकती हूँ । मैंने अपने दिमाग और अपनी समस्त शक्ति को काम करने में लगा दिया, मैं उन सौनिकों को पत्र लिखने लगी जो किसी के बेटे थे । मैंने जीवन के नवीन आनन्द तथा नए सिंचों की खोज में, प्रौढ व्यक्तियों की राजि कक्षाओं में जाना शुरू कर दिया । इससे मुझ में यकायक अप्रत्याशित परिवर्तन हुआ । मैंने, दीती बातों पर जो सदाके लिये बीत चुकी थीं, दुःखी होना छोड़ दिया । अब मैं रोज खुब रहती हूँ । मेरा भतीजा भी यही चाहता था । मैंने जीवन से समझौता कर होनी को स्वीकार कर लिया है, अब मैं पहले की बनिस्त अधिक पूर्ण और सार्थक जीवन व्यतीत कर रही हूँ ।

ओरेगोन अर्नगत पोर्टलैण्ड की एलिजावेय कोनले ने वही सीखा लो कमी न कमी हम सबको सीखना होगा और वह यह कि हमें होनी को स्वीकार करना चाहिये । जो जैसा है वैसा ही रहेगा इनसे मिश्र नहीं हो सकता, यह पाठ ग्रहण करना आसान नहीं । यहाँ तक कि राजगढ़ियों पर बैठे राजा भी इसे मुश्किल से याद रख पाते हैं । स्वर्गीय जार्ज पंचम ने, वर्किंगवन महल के, अपने पुस्तकालय की दीवारों पर ये शब्द लिखवा रखे थे कि, “हे प्रभु नुस्खे बुद्धि दे कि मैं अचम्मव की कामना न करूँ और बिगड़ी बात पर आँख न बढ़ाऊँ ।” जोगनहावेर ने इसी विचार को इस प्रकार रखा है, “लांबन यात्रा में समर्पण के भाव का प्रदूख महत्व है ।”

स्यट है कि बेवफ परिस्थितियों ही हमें सुखी अथवा दुःखी नहीं बनाती बल्कि वह ढंग भी जिससे हम उन परिस्थितियों का सामना करते हैं. वही ढग हमारी भावनाओं का निर्माण करता है । इसा का क्यन था कि “त्वर्ग और नक्ष हमारे भीतर ही हैं ।”

हम सभी, आवश्यकतानुसार विनाश अथवा विपत्ति को सह कर, उस पर विजय ग्राह कर उकते हैं । मले ही हमें लगे कि ऐसा नहीं होगा । किन्तु हम में एक ऐसी आन्ध्रवंजनक आन्तरिक शक्ति है जो हमें यदि हम उसका प्रयोग करें, तो पार लगा देगी । हम यह नहीं जानते कि हम अपने अनुमान ने भी अधिक शक्तिशाली हैं ।

स्वर्गीय बूथ टार्किंगटन कहा करते थे, “कोइं भी दूसरों कठिनाई मुझ पर क्यों न आए, मैं उसे वर्दान्त बरते के लिये सदा तैयार हूँ, किन्तु अन्वेषन को मैं कभी वर्दान्त नहीं कर सकता ।”

उब एक दिन, जब वे साठ बर्दे के लाभग थे, उन्हें फर्ज पर बिछी दरों के रंग धूँधले डिग्वार्डी देने लगे । वे उस दरों के बेल्ड्टों को स्यट नहीं ढेख सके । जब वे एक नेत्र विशेषज्ञ के पास पहुँचे तो उसने उन्हें यह दुःख रख सुना दिया कि उनकी नेत्र-स्थोति घट्टी जा रही है । एक आँख की स्थोति तो जा चुकी थी तथा दूसरी भी स्थोति-हीन होने को ही थी । जिर अभिशाप का उन्हें भय था वही उन पर आ गया ।

किन्तु टार्किंगटन ने इस क्रूरतम अभिशाप को कैसे छेला ? क्या उन्हें अनने लांबन के उन अनिम दिनों पर दुःख हुआ ? नहीं, इरुके विपरीत उन्हें आन्ध्रवंजन की बुआ कि वे इस विपत्ति को इर्वानी आसानी से कैसे सह गए ! उन्होंने विनोद का सहारा लिया । दृष्टि के सामने तैरते हुए काले घब्बे, उन्हें क्षुभ कर देते थे क्यां कि वे उनके दृष्टि पथ में अंदरा फैला देते थे । फिर भी जब कभी कोई बड़ा घब्बा चक्रावक उनके सामने आ जाता तो वे कह उठते, “लो, ये टाटाली फिर आ गये न जाने उबरे उबरे कहाँ निकल पड़े ।”

ऐसी हस्ती को तब्दील भी कैसे मात दे सकती है । नहीं दे सकती न ! जब टार्किंगटन विल्कुल अन्वे हो गये तो उन्होंने कहा कि, “मैंने अन्वापन उसी प्रकार स्वीकार किया है जिस प्रकार कोई व्यक्ति किसी अन्य वस्तु को स्वीकार करता है ।

७० चिन्ता आप को मिटा दे इस के पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिटा सकते हैं।

मैं जानता हूँ कि मैं अपनी पैंचों ज्ञानेन्द्रियों की शक्ति को खोकर मी केवल अपने मस्तिष्क के भरोसे जीवित रह सकता हूँ, क्यों कि बास्तव में हम मन की औंखों द्वारा ही देखने हैं और उसी की शक्ति पर जीते हैं। चाहे इस बात को हम भले ही न जानें।”

अपनी खोई हुई ज्योति को पुनः प्राप्त करने की आशा में टार्किंगटन को एक साल में बारह बार ऑपरेशन करवाने पड़े। स्थान विशेष पर इन्जेक्शन लगा कर उनका ऑपरेशन किया जाता। किन्तु क्या उन्होंने उसके विरुद्ध कभी कोई शिकायत की? नहीं। क्यों कि वे जानते थे कि इसके बिना छुटकारा नहीं। अपनी पीढ़ा को कम करने का एक मात्र उपाय यही था कि होनी को सहज रूप से स्वीकार कर लिया जाए। उन्होंने रेल-अस्पताल में अलग कमरे में रहने से इन्कार कर दिया तथा वे उस बार्ड में चले गये जहाँ दूसरे बीमार रहते थे ये वहाँ उन बीमारों का मन बहलाने का प्रयत्न करते। उन्हें बारबार ऑपरेशन के लिए जाना पड़ता यद्यपि वे अच्छी तरह जानते थे कि आखिर उनकी औंखों का क्या होने वाला है। वे हमेशा सोचते कि यह ऑपरेशन भी कितने कमाल की चीज़ है। वे कहते कि, “मनुष्य की औंख जैसे कोमल अग का ऑपरेशन कर के बिजान ने कितना कमाल हासिल कर लिया है।”

कोई साधारण आदमी होता तो अपने अन्वेषण तथा बारह ऑपरेशन की पीढ़ा को झेलते झेलते, स्नायु रोगका शिकार हो जाता, पर टार्किंगटन अपने इस अनुभव को इतना यूत्थान समझते थे कि वे किसी भी अन्य सुखद अनुभव के साथ उसका विनिमय करने के लिए तैयार नहीं थे। उस अनुभव ने उन्हें होनी को स्वीकार करना सिखाया था। उस अनुभव से उन्होंने सीखा कि जीवन में कोई ऐसी पीढ़ा नहीं जो हमारी बदौशत से परे हो। जॉन मिल्टन का अनुभव यह है कि “अंधापन स्वयं में इतना दुःखद नहीं है, दुःखद है अन्वेषण को सह न सकना।”

न्यू इंग्लैण्ड की प्रसिद्ध फेमिनिस्ट (लियों के अधिकारों के लिये लड़नेवाले दल की सदस्या) मार्गेट फ्लूरने अपना धार्मिक विश्वास बताते हुए कहा कि, “मैं विश्व को (जैसा है उसी रूप में) स्वीकार करती हूँ।”

जब क्षुब्ध, हृद कार्लीइल ने यह बात इंग्लैण्ड में सुनी तो उसने कहा कि, उसने अच्छा ही किया और हमारे लिये भी उत्तम यही होगा कि हम भी वही करें और होनी को स्वीकार कर लें।

यदि हम उस पर बढ़वडाएँ, उसका विरोध करें, अथवा उसपर दुःख व्यक्त करें तो भी जो होना है सो तो होगा ही। उसे हम बदल नहीं सकते। हमें अपने ही को बदलना होगा। मैं इसलिये यह कहता हूँ कि यह मेरा अपना अनुभव है।

एक बार मैंने वस्तुस्थिति को स्वीकार करने से इन्कार कर दिया। उसे ढाढ़ता रहा, उस पर बढ़वडाता रहा। उस के बिलाफ विद्रोह किया। नींद न आने से मेरी रातें हराम हो गयीं। सभी अवाधित समस्याएँ मुझ पर लट्ठ गयीं और अन्त में

एक वर्ष के इस आत्मकलेय के पश्चात् मुझे उसी स्थिति को स्वीकार करना पड़ा, जिसे मैं पहले ही से जानता था कि बदल नहीं सकूँगा ।

मुझे चाहिये या कि मैं कई वर्ष पूर्व कहे गये वॉल्ट वाइट मेन के इस कथन से शिक्षा प्राप्त करता कि—

“अन्धकार, दूकान, भूल, हुर्घटना,
मर्हाल और विरोध का उसी प्रकार
सामना करो जिस प्रकार पश्चु और पक्षी करते हैं ।”

मैंने बारह वर्ष पशुओं के साथ विताएँ हैं किन्तु मैंने कभी नहीं देखा कि, यहाँ, हिमपात अथवा शांत के कारण इसी जरसी गाय को ज्वर हो आया हो, न मैंने कभी यहीं देखा कि बैल का ऐसी दूसरी गाय पर विशेष युकाव देखकर गाय को ज्वर हो आया हो । अन्धकार, दूकान, भूल आदि को पश्चु वडे धैर्य के साथ सह लेते हैं । यहीं कारण है कि उन्हें लायुरोग नहीं होता; उनके पेट में ब्रण नहीं उभरते और न वे कभी पागल ही होते हैं ।

मैं यह नहीं कहता कि विपत्तियों के सामने आप छुटने टेक दें; विल्कुल नहीं, क्यों कि यह कोरा नियतिवाट है । मैं तो कहूँगा कि जहाँ तक किसी परिस्थिति विशेष को हम बना सकें, बना लेना चाहिये । हमें संघर्ष करना चाहिये । किन्तु यदि सामान्य ज्ञान से प्रकट हो कि अमुक परिस्थिति के बिश्वद हम व्यर्थ ही संघर्ष कर रहे हैं, हम उस परिस्थिति को बदल नहीं सकते हैं तो विवेक इसी में है कि बिना आगा पीछा किये, जो नहीं है, उसकी कामना छोड़ दें ।

कोलम्बिया विश्वविद्यालय के ढीन स्वर्गीय द्वाक्षर का मोटो भी यही था कि—

हर व्याधि के लिये जगत में—
है उपचार, उसे तुम छंडो,
यदि नहीं कोई मिल पाए
तो तुम उमकी चिन्ता छोडो ।

जिन दिनों मैं यह पुस्तक लिख रहा था अमेरिका के कई प्रमुख व्यापारियों से मिलने का अवसर मुझे मिला । उनसे यह जानकर कि वे होनी को स्वीकार कर सर्वथा चिन्ता मुक्त जीवन यापन करते हैं, मैं अत्यन्त प्रभावित हुआ । यदि वे ऐसा नहीं करते तो निश्चय ही दैनिक प्रवृत्तियों के दबाव के कारण टूट कर रह जाते । निम्नांकित कुछ उठाहण, मेरा अभिग्राय स्पष्ट कर देंगे —

अमेरिका में स्थान स्थान पर फैले हुए पिने स्टोर्स के स्थापक जे. सी. पिने ने एक बार मुझे बताया कि, “अपनी सारी सम्पत्ति नष्ट हो जाने पर भी मैं कभी चिन्ता नहीं करूँगा, क्यों कि मैं जानता हूँ कि ऐसा करने से कोई लाभ नहीं होता । यथा सम्भव मैं उचित् काम ही करता हूँ और उसके परिणाम को इश्वर पर छोड़ देता हूँ ।

इसी से बहुत कुछ मिलती जुलती बात एक बार हेनरी फॉर्ड ने कही थी। उन्होंने कहा कि, जब मैं अमुक घटनाओं का प्रबन्ध नहीं कर पाता तो उन्हें उन्हीं पर छोड़ देता हूँ।”

मैंने क्राइस्टल कॉर्पोरेशन के प्रधान केटीकेलर से भी प्रश्न किया था कि आप अपने को चिन्ता मुक्त किस प्रकार रख पाते हैं? उत्तर में उन्होंने बताया कि पहले मैं अपने सामने आई हुई कठिन परिस्थिति को मुलझाने का यत्न करता हूँ, किन्तु जब देखता हूँ कि मैं कुछ नहीं कर सकता तो उसे राम भरोसे छोड़ देता हूँ, उसे भूल जाता हूँ। भविष्य की चिन्ता मैं कभी नहीं करता, क्यों कि कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं जो कह सके कि अमुक बात भविष्य में निश्चित रूप से होने वाली है। भविष्य को प्रभावित करनेवाली अनेक शक्तियाँ हैं, उन शक्तियों का सचालन कौन करता है, कोई नहीं जानता। न कोई उन शक्तियों को समझ ही सका है। अतः साष्ट है कि उनके विषय में चिन्ता करना व्यर्थ है। केटीकेलर कोई दार्शनिक नहीं है, वे तो एक क्रुशल व्यापारी हैं। फिर भी उनके विचार ‘एपिकटेक्स’ के उन विचारों से बहुत ही मेल खाते हैं, जिन्हे उन्होंने १९०० वर्ष पूर्व रोम में व्यक्त किया था। रोमवासियों को उहोंने बताया कि सुखी रहने का एक मात्र उपाय यही है कि हम अपनी सामर्थ्य के बाहर की बातों के लिये चिन्तित होना छोड़ दें।

साराह बनेहट एक तेजस्विनी महिला थी जिसे होनी को स्वीकार करना आता था। लाभग अर्द्ध शताब्दी तक उसने चार महाद्वीपों की जनता पर अपनी कला के माध्यम से जासन किया। वह अपने समय की अत्यन्त लोकप्रिय अभिनेत्री थी। इकहत्तर वर्ष की अवस्था में वह निर्धन हो गयी। उसका सम्पूर्ण वैभव विलीन हो गया और जैसे कि यह सब काफी नहीं था, पेरीस के डॉक्टर प्रो. पोजीने उसे अपनी एक टॉग कटवा ढालने की सलाह दी। टॉग कटवाना इसलिये जल्दी हो गया था कि एक बार जब वह एटलाटिक की यात्रा कर रही थी, समुद्र में भयंकर दूफान उठा और वह जहान की डेक पर फिसल पड़ी। टॉग में गहरी चोट लगी। उसे फ्लेबिटीस हो गया और टॉग छोटी हो गयी। असश्च पीढ़ा को देखते हुए डॉक्टर के लिये टॉग काढना जल्दी हो गया था। किन्तु टॉग काढने की बात साराह को कहने में डॉक्टर को बहुत डर लगता था, क्यों कि वह कुद्र पकृति की थी। डॉक्टर को पूरा विश्वास था कि यह दुर्माण्यपूर्ण सुझाव उसमें उग्र उन्माद ला देगा। किन्तु उसका अनुमान गलत था, साराहने निमिषमात्र के लिये डॉक्टर की ओर देखा और पलकें झुका कर धीरे से कहा, “यदि टॉग काढनी ही पड़े तो काट डालो, दुर्माण्य जो ठहरा!”

उसे ऑपरेशन के लिये ले जाते समय उसका छहका रो पड़ा किन्तु उसने मुस्कराते हुए उससे विदा ली और कहा, “देखो, चले मत जाना, ऑपरेशन होते ही मैं लौट रही हूँ।”

ऑपरेशन के लिये जाते समय जब उसने अपने द्वारा अभिनीत नाटक के एक हृश्य के मवाद को दोहराया तो किसीने पूछा, “ क्या आप अपने को प्रोत्साहित करने के लिये यह सवाद दोहरा रही हैं । ” “ नहीं । ” उसने उत्तर दिया । “ मैं तो डाक्टरों तथा नर्सों को प्रोत्साहित करना चाहती हूँ क्यों कि ऑपरेशन में उन्हें कठिन परिश्रम करना पड़ेगा ! ”

ऑपरेशन के बाद जब साराह स्वस्थ हो गयी तो वह विश्व ग्रमण करने के लिये निकली और सात बर्पों तक अपनी कलासे दर्ढ़कों को मन्त्र मुख्य करती रही ।

‘रीडर्स डाइजेस्ट’ नामक पत्रिका के एक लेख में एलसी मेक कोरपोरेट ने लिखा है कि, “ जब हम होनी से लड़ना बन्द कर देते हैं तो हम में एक विचित्र गतिका स्रोत खुल जाता है जो हमारे जीवन को सुखी बनाने में हमारी सहायता करता है ।

कोई भी ग्राणी ऐसा नहीं जिसमें होनी के विच्छद सघर्ष करने की यथेष्ट शक्ति एवं भावना हो । और यदि नघर्ष कर भी लिया तो नवजीवन के निर्माण के लिये उसमें पर्याप्त शक्ति बच नहीं पाती । आपको दो बातों में से एक चुननी होगी, या तो आप जीवन में होनी के दूफान के आगे झुक जाएँ या फिर उसका सामना कर दूट जाएँ ।

मैंने अपने मिसौरी फार्मपर ऐसी ही एक घटना देखी है । फार्म पर मैंने बीसियों-पेड़ लगाये थे । शुरू शुरू में तो वे आन्चर्चर्य जनक गति से बढ़ने लगे किन्तु बाद में हिमपात के कारण उनकी ग्रस्तेक टहनी हिम की परतों से बोझिल हो उठी । वे पेड़ विनम्रता से झुकने के बजाय गर्व से ऐंठे रहे और दूट कर रह गये । उन्होंने उत्तरीय भाग के पेंडों की झुकने की बुद्धिमानी नहीं सीखी थी । केनाडा के सदावहार वृक्षों के छुरमुटों में मैंने मिले तक यात्रा की है, मैंने हिम के भार से गिरा हुआ इनका एक भी पत्ता या तिनका नहीं देखा । ये सदावहार वृक्ष अपनी डालों को छुकाना जानते हैं तथा होनी के साथ निर्वाह कर सकते हैं ।

कसरत सिखानेवाले, अपने गिर्थों को सदा यहीं सीख देते हैं कि, “ धास की तरह झुक जाओ, देवदार की तरह ऐंठे हुए मत रहो । ”

क्या आप जानते हैं कि मोटर के टायर इतनी धिसाई के बावजूद भी सड़क पर कैसे दौड़ते और त्रिसरते रहते हैं ? सुनिये—टायर निर्माताओं ने पहले कठोर टायर बनाने का निश्चय किया जो सड़क के धक्कों को सह सकें किन्तु वे टुकड़े टुकड़े होकर रह गये, तब उन्होंने ऐसे टायर बनाये जो सड़क के धक्कों को लचक कर झेल लें । वे टायर चल निकले । यदि हम भी जीवन के पर्याले मार्ग के हिचकोलों को और धक्कों को झेलना सीख लें तो दीर्घायु होकर सुखपूर्वक जी सकते हैं ।

यदि हम जीवन के धक्कों को झेलने के बदले उन्हें रोकने लें तो क्या हो ? यदि हम धास की तरह झुक जाने के बजाय देवदार की तरह ऐंठे हीं रहें तो क्या हो ? उत्तर स्पष्ट है—हम अपने में कई अन्तर्द्वन्द्वों की सृष्टि कर बैठेंगे । हम चिनित यकित, तनाव ग्रस्त एवं उन्मादी हो जाएंगे । यदि हम एक कदम और आगे बढ़ें

७४ चिन्ता आप को मिटा दे इस के पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिटा सकते हैं।

और वास्तविकता के कठोर समार को छोड़कर स्वनिर्भीत समार से पलायन करने लगे तो पागल हो जाएं।

बुद्ध के दिनों में लाखों सैनिकों में से कुछ ने तो होनी को स्वीकार कर लिया था और कुछ उसके दबाव में पिस कर रह गये। उदाहरणार्थ—न्यूयार्क अन्तर्गत ग्लैण्डेल की ७६ वीं स्ट्रीट के ७१२६ नम्बर के मकान में रहनेवाले विलियम एच. कोसेलियस की कहानी लीजिये। यह पुरकृत कहानी न्यूयार्क में सचालित प्रौढ शिक्षा की कक्षा में कही गई थी—

कोस्टलार्ड में भरती होने के कुछ ही दिनों बाद एटलाटिक महासागर के इस पार मुझे बहुत ही खतरनाक स्थान पर तैनात किया गया। मैं गोला बारूद की निगरानी करता था। जरा सोचिये एक विस्कूट बेचनेवाला और वह गोला बारूद की निगरानी करे। हजारों टन गोला बारूद के ढेर के पास लड़े रहने का विचार एक आतिशबाजी बेचनेवाले व्यक्ति तक को ठण्डा कर सकता है। मुझे केवल दो दिन तक अपने काम की जानकारी दी गयी और उस जानकारी से मेरा भय और भी बढ़ गया। अपनी उस पहली ढूबटी को मैं कभी नहीं भूलेंगा। एक दिन बहुत ठण्ड थी और कुहरा छाया हुआ था, मुझे बुलाया गया और यूनर्सी अन्तर्गत बेयोनी के केवेन पॉइन्ट के खुले पोतघाट पर तैनात किया गया।

मैं जहाज पर पांच नम्बर के स्थान पर मैना गया। जहाज के उस भाग पर, तट पर काम करनेवाले पैंच आदमियों के साथ मुझे काम करना पड़ता था। वे लोग माल ढोने में बड़े मनमूत थे। किन्तु गोला बारूद ढोने के बारे में उनका कोई अनुभव नहीं था। एक एक टन टी. एन. टी. के बोक्स लाद रहे थे। इतना गोला बारूद इस पुराने जहाज को ध्वंस करने के लिये पर्याप्त था। यह बोक्स जलीरों के सहारे उतारा जाता था। मैं सोचता, मान लो जलीर छिसक जाए या ढूट जाए तो? इस कल्पना मात्र से मैं कॉपने लगता और मेरा गला सूख जाता। मेरे बुटने दीले पढ़ जाते और दिल धड़कने लग जाता। किन्तु मैं वहाँ से माग नहीं सकता था। मागने का अर्थ होता नौकरों को छोड़ भागना। इससे मेरी इज्जत में बढ़ा लगता और ऐसे व्यवहार के कारण मुझे गोली मार दी जाती। मैं माग नहीं सका और मुझे वहाँ पर ढटे रहने के लिये बाघ होना पड़ा। मझ-दूर लोग वही निश्चिन्ता से भार ढोते रहते और मैं उनके इस काम को देखता रहता; सोचता—कहीं एक मिनट में ही जहाज ध्वंस न हो जाए, एक धण्टे तक या उससे भी अधिक समय तक मय से सुन हो जाने के बाद मैंने सामान्य विवेक का सहारा लिया। मन ही मन काफी तर्क-वितर्क किया और सोचा—मान लो विस्कोट से मैं नष्ट हो गया, तो क्या हुआ? क्या फर्क पड़ता है? उल्टा यह तो मरने का आसान तरीका है। केन्द्र से भरने से तो इस तरह मरना कहीं ज्यादा अच्छा है। मैंने अपने आप से कहा “मूर्ख न बनो, तुम कभी मरोगे ही नहीं ऐसी बात मी नहीं। या तो यह काम करो या गोली के शिकार बनो। जो भी तुम्हें पसन्द हो, करो।”

इस प्रकार मैं घण्टों अपने से मन ही मन तर्क-वितर्क करता रहा। तब कहाँ बादमें होनी को स्वीकार कर अपने भय तथा चिन्ता से मुक्ति पायी।

मैं यह पाठ कभी नहीं भूलेंगा। अब जब कभी मैं किसी ऐसी बात को लेकर चिन्तित हो जाता हूँ, जिसे मैं बदल नहीं सकता तो उपेक्षा से कह उठता हूँ – जाने मी दो, भूल जाओ ! मेरा अनुभव है कि मेरे जैसे विस्कुट बैचने वाले के लिये मी यह नियम बड़ा कारगर रहता है।

वाहरे विस्कुटवाले क्या खूब !

ईसा के फासी के करण दृश्य को छोड़ कर यदि कोइ अन्य करण दृश्य है तो वह है सुकरात के विषपान का। आज से दस हजार शतांशियों बाद भी फ्लेटो द्वारा वर्णित साहित्य के इस भावनापूर्ण रोचक तथा अमर वृत्तान्त को पाठक कभी नहीं भूलेंगे। एथेन्स के कुछ ईर्पाण्डु तथा स्पष्टांशु व्यक्तियों ने, इस नंगे पैर चढ़नेवाले सुकरात पर अभियोग लगाया और उसपर मुकद्दमा चलाया। सुकरात को मृत्युदण्ड दिया गया। सद्भावनापूर्ण जेलरने सुकरात को विषका प्याला देते हुए कहा, “होनी को सरल भाव से सह लो” सुकरात ने वैसा ही किया। उसने अपूर्व वैर्य एवं समर्पण के साथ मृत्युका सामना किया और तत्पश्चात् दिव्य-ज्योति को प्राप्त हुआ।

“होनी को सरल भाव से स्वीकार कर लो।” यद्यपि ये शब्द ईसा से तीन सौ निन्यानवे वर्ष पूर्व कहे गये थे तथापि इस चिन्तित और बूढ़े ससार के लिये आज ये पहले से अधिक आवश्यक हैं।

गत आठ वर्षों से मैं, सामान्यतया उन सभी पुस्तकों तथा लेखों को पढ़ रहा हूँ जिन में चिन्ता निवारण सम्बन्धी योही-सी भी बात कही गयी है।

अपने इस अध्ययन के दौरान में मैंने चिन्ता सम्बन्धी अत्यन्त महत्व पूर्ण कविता की पंक्तियों पहाँ जिन्हें हमें वायरलम में लगे शीशे पर विषका देनी चाहिये, ताकि जब भी हम अपना मुँह धोएँ, उन्हें पहें और अपनी चिन्ताका निवारण करें। इस कविता के रचयिता थियोसोफिकल युनियन सेमिनार, ब्रोडवे, १२० वी स्ट्रीट, न्यूयार्क के व्यावहारिक ईसाई धर्म के प्राध्यापक डाक्टर रेनोल्ड नेबर हैं।

हे प्रभु मुझे बुद्धि दे कि मैं जिन बातों को
बदल न सकूँ उन्हें स्वीकार कर लूँ,
मुझे साहस दे कि हो सके तो स्थिति को बदल हूँ
मुझे बुद्धि दे कि मैं भला दुरा पहचान सकूँ।

चिन्ता आपको मिटा दे उसके पूर्व चिन्ता को मिटाने के लिये चौथा नियम
यह है — होनी को स्वीकार कीजिये।



१० : चिन्ता से होने वाली हानि को सीमित कर दीजिए ।

क्या आप जानना चाहेंगे कि स्टॉक एक्सचेन्ज पर पैसा कैसे बनाया जाए ? आपके सिवा लालों ऐसे व्यक्ति हैं जो ऐसी तरकीब जानना चाहेंगे । मेरे पास यदि वह युक्ति होती तो उसे बताने पर यह पुस्तक खूब ऊँचे दामों विकती । किर भी एक तरकीब है, जिसका कुछ सफल सट्टेशाज उपयोग करते हैं । चार्ल्स रोबर्ट ने जो न्यूयार्क की १७ पूर्व ५२ वीं स्ट्रीट के कार्यालय में इन्वेस्टमेन्ट सलाहकार था, मुझे यह कहानी सुनायी थी ।

उसने कहा, “मैं पहले पहले जब टेक्सस से न्यूयार्क आया तो मेरे मित्रों ने स्टॉक मार्केट में लगाने के लिये मुझे बीस हजार डालर की रकम दी । मैं समझता था कि मैं स्टॉक मार्केट की बारीकियों को जानता हूँ । किन्तु बात कुछ ऐसी हुई कि मैं सारी की सारी पूँजी गवावे बैठा । यह सच है कि कुछ सौदों पर मुझे सुनाफा भी हुआ किन्तु अन्त में सब कुछ खो बैठा ।

“मुझे अपनी पूँजी गवावें की इतनी चिन्ता नहीं थी जितनी कि अपने मित्रों की पूँजी गवावें की, यद्यपि उन मित्रों के लिये इतनी पूँजी कोई बड़ी बात न थी । अपनी इस दुर्मान्य पूर्ण असफलता के कारण मुझे उनके साथने जाने में भय लगता । किन्तु आश्र्य की बात यह थी कि उन्होंने न केवल इस हानि को सहज भाव से सह लिया बल्कि भविष्य के लिये पूर्णतया आशावादी भी रहे ।

“मैं जानता था कि ‘लग गया तो तीर नहीं तो तुक्का ही सही’ की पद्धति पर मैं काम कर रहा था और ज्यादातर भाग्य और अन्य व्यक्तियों की सलाह पर निर्भर था । एच. आइ. फिलिप्स के शब्दों में मैं कानों के भरोसे स्टॉक मार्केट का धन्वा कर रहा था ।

मैं अपनी गलती पर विचार करने लगा और निश्चय किया कि फिर से स्टॉक मार्केट का धन्वा हाथ में लेने के पूर्व अपनी असफलता के कारण खोजूँगा । मैंने इस दिना में प्रथम शुरू किये और बर्टन एस. कासल्स नाम के एक परम सफल स्टोरियो से परिचय किया । मेरा विश्वास था कि मैं जरूर उस व्यक्ति से बहुत कुछ सीख सकता हूँ, क्योंकि वह प्रति वर्ष अपने धन्वे में सफल रहने के कारण प्रसिद्धि प्राप्त कर चुका था, और मैं यह भी जानता था कि उसके सफल धन्वे का आधार कोई सुयोग अथवा भाग्य न था ।

उसने पहले मुझे अपनी अब तक की व्यवसाय पद्धति पर प्रश्न पूछे और तब इस व्यवसाय का अपना प्रमुख सिद्धान्त बताया । उसने कहा, “मैं अपने प्रत्येक सौदे पर हानि की सीमा बोध देता हूँ । जब मैं पचास डालर प्रति शेयर की दर से स्टॉक खरीदता हूँ तो तत्काल ही उस पर पॉन्च डालर प्रति शेयर की दर से हानि की सीमा निश्चित कर देता हूँ, अर्थात् जैसे ही शेयर का भाव पॉन्च डालर से गिरा कि अपने आपही शेयर की जिकी हो जाती है । इस प्रकार अपनी हानि को पॉन्च डालर तक सीमित कर देता हूँ ।”

उस कुशल व्यवसायी ने यह मी कहा कि यदि आपने बुद्धिमानीसे सौदा किया है तो आपको औसतन दस, बास, पच्चीस, या पचास ढालर तक ही नुकसान हो सकता है। अपनी हानि को पाँच ढालर तक सीमित कर देने पर आधे से अधिक बार गलती करने पर मी आप काफी संपत्ति बना सकते हैं।

मैंने तत्काल ही उस सिद्धान्त को ग्रहण कर लिया और तब से उसका उपयोग कर रहा हूँ। इससे मैंने अपने तथा अपने ग्राहकों के कई हजार ढालर बचा लिये हैं।

इसके अतिरिक्त मैंने यह मी महत्वपूर्ण किया कि 'हानि की सीमा' का यह सिद्धान्त स्टॉक मार्केट के सिवा अन्य कई बाजारों में भी काम में लाया जा सकता है। मैंने अपने क्रोध और चिङ्गिडेपन की मी 'हानि सीमा' निर्धारित करना आरम्भ कर दिया और इस पढ़ति ने कमाल कर दिखाया।

एक उदाहरण लीजिये— मैं प्रायः अपने एक मित्र के साथ दोपहर का भोजन किया करता हूँ। पर वह कभी कभार ही समय पर पहुँचता। वह लंबे के आधे समय तक इतजार करते करते मुझे परेशान कर देता और तब अपनी सूरत दिखाता। अन्त में वह आकर एक दिन मैंने अपना 'हानि - सीमा' सिद्धान्त उसे सुना दिया। मैंने कहा, "देखो बिल, अबसे मैं दस मिनट तक तुम्हारी प्रतीक्षा करूँगा और यदि तुम दस मिनट बाद आये तो हमारे लंबे का ग्रोग्राम रद्द, और मैं वहाँ से छिसक जाऊँगा।"

माझे, अगर यह बुद्धि मुझ में वर्षों पहले आ गई होती तो कितना अच्छा होता! कितना अच्छा होता यदि मैं अपनी जल्द बाजी, अपने क्रोध, अपने को सही मानने की अपनी इच्छा, अपने पक्षात्पात तथा अन्य सभी दिमागी और मानसिक बोझों पर 'हानि-सीमा' का सिद्धान्त लागू कर देता। मुझ में यह विवेक पहले क्यों नहीं जगा कि मैं प्रत्येक मानसिक अगान्ति भड़काने वाली परिस्थिति पर काबू पाकर मन ही मन कहता, "देखो, डेल कानेंगी इस स्थितिपर इससे अधिक किट-किट मत करो।" सोचता हूँ— मैंने ऐसा क्यों नहीं किया?

फिर मी कम से कम एक मौके परं तो मैंने योद्दे विवेक से काम ले ही लिया था और उसके लिये अपने आपको श्रेय देना ही होगा। वह एक बहुत गम्भीर परिस्थिति थी, मेरे जीवन का अत्यन्त कठिन समय था। ऐसा कठिन समय, जब मैं अपने सपनों, अपनी मार्बी योजनाओं तथा वर्षों के काम पर पानी फिरते देखता रहा। यह घटना इस प्रकार है—

जब मेरी अवस्था तीस के लगभग थी, मैंने उपन्यास लेखक की हैसियत से जीवन विताने का निश्चय किया। मेरी कल्पना थी कि मैं फ्रैंक नोरिस या जेक लैन्टन या डोमस हार्डी के समान बनूँगा। मुझ में इतनी लगान थी कि इसके लिये मैंने दो वर्ष शूरूप में विताये जहाँ मैं प्रथम विश्वयुद्ध के बाद वहाँ की मुद्रा स्फूर्ति के कारण डॉलर से सस्ते में अपना जीवन विता सकता था। दो वर्ष तक मैं वहाँ अपना महान कार्य करता रहा। मैंने अपनी पुस्तक का नाम 'दी ब्ली बार्ड' (बर्फीला

द्रग्न) रखा । प्रकाशकों की ठड़ी प्रतिक्रिया ने इस नामकरण को सर्थक कर दिया । प्रकाशकों का खल डाकौटा के मैदानों में सनसनाते हुए ब्लीजार्ड की तरह ही ढड़ा था । जब मेरे एजेन्ट ने बताया कि यह रचना बेकार है तथा मुझ में उपन्यास लिखने के लिये आवश्यक प्रतिभा एवं कला का अभाव है तो मेरा कलेजा धक् से रह गया । मैं सज्जाटे में आ गया और उसी दशा में ऑफिस से बाहर निकल आया । यदि उसने मेरे सिर पर हयोहा भी मारा होता तो मैं इतना किंकर्तव्यविमूढ़ नहीं होता । मुझे लगा कि मैं जीवन के चौराहे पर खड़ा हूँ और मुझे अपनी दिशा का महत्वपूर्ण निर्णय करना है । क्या कहूँ, क्या न कहूँ, इसी दुषिधा में कई हफ्ते निकल गए और तब बहुत दिनों के बाद कहीं मुझे अपनी आकुल-व्याकुल स्थिति से छुटकारा मिला । उन दिनों मैं हानि-सीमा के सिद्धात के विषय में कुछ नहीं जानता था । किन्तु, आज जब मैं उन पिछली बातों पर विचार करता हूँ तो महसूस करता हूँ कि, मैंने अनजाने ही उस सिद्धान्त का उपयोग कर लिया था । उस उपन्यास पर किये गए दो वर्षों के कठिन परिश्रम को एक अच्छा प्रयोग रुपकर कर उसे वहीं छोड़ दिया और वहाँ से आगे बढ़ चला । मैंने फिर से प्रौढ़ शिक्षाका कार्य आरम्भ किया और उसका सगठन किया । अबकाश के समय में मैंने जीवनियों तथा ऐसी पुस्तकें जो कथात्मक न हों, लिखनी शुरू कीं । वैसी ही एक पुस्तक यह है, जिसे आप पढ़ रहे हैं ।

आप पूछेंगे कि क्या मैं अपने उस फैसले से खुश हूँ । हूँ, सचमुच खुश हूँ । जब कभी मैं उस विषय में सोचता हूँ, मेरा मन खुशी के मारे नाच उठता है । मैं ईमानदारी से कहता हूँ कि तब से एक घड़ी भर के लिये मी मुझे कभी पश्चात्ताप नहीं हुआ कि मैं टामस हार्डी जैसा उच्च कोटि का साहित्यकार क्यों नहीं बन पाया ।

लगभग सौ वर्ष पहले की बात है, जंगल में बोल्डेन पॉड के तट पर रात के समय उल्लुओं की चीख के बीच हेनरी थोरो ने ये शब्द अपनी डायरी में लिखे — ‘किसी भी वस्तु का मूल्य, आज या कल, उस के विनिमय में दिये जानेवाले जीवन के क्षणों से ओँका जाता है ।’

दूसरे शब्दों में, यदि, किसी वस्तु पर हम जीवन का आवश्यकता से अधिक समय व्यय करें, तो हम मूर्ख हैं ।

फिर मी गिल्बर्ट और सलिवान जैसे व्यक्ति ऐसी मूर्खता कर ही बैठे । उनका काम मधुर शब्दों और सगीत की रचना करना था । उन्होंने ससार में धूम मचा देनेवाले ‘पेशेन्स’ ‘पीना फोर’ ‘दी मिकाडो’, आदि अत्यन्त सरल एवं मधुर ऑपेराओं की रचना की, किन्तु एक दरी के मूल्य को लेकर उन्होंने अपने जीवन के कई वर्षों को कटु बना दिया । बात यह हुई कि सलिवान ने उनके द्वारा खरीदे गए एक नये थियेटर के लिए नई दरी का ऑर्डर दिया था । जब गिल्बर्ट ने निल देखा तो वह कोध से मङ्क उठा । क्षणहाँ कोर्ट तक पहुँच गया और नवीजा यह हुआ कि जीवन भर वे एक दूसरे से नहीं बोले । जब कभी सलिवान नये नाटक

के लिए कोई धुनें बनाता, वह उन्हें डाक द्वारा गिल्बर्ट के पास भेज देता और जब गिल्बर्ट गीत लिखता तो वह उन्हें वापस सलिवान के पास भेज देता। एक बार दोनों को एक साथ रगमच पर आना पड़ा, किन्तु, एक रगमच के इस ओर खड़ा रहा तो दूसरा दूसरी ओर। यहाँ तक कि अभिवादन के लिये उसके भी तो विपरीत दिशा में, ताकि एक दूसरे को देख न सके। उनमें लिंकन के समान, अपने रोप पर हानि-सीमा का सिद्धान्त लागू करने की उद्दिष्ट नहीं थी।

एकबार अमेरिका के गृह-युद्ध के दिनों में लिंकन के कुछ मित्र उसके कट्टर विरोधियों की कट्ट आलोचना कर रहे थे। उसे सुनकर लिंकन ने कहा, “आप में व्यक्तिगत विरोध के भाव मुझ से कही अधिक हैं इससे कोई लाभ नहीं होगा। मनुष्य के पास इतना समय ही कहाँ है कि वह अपनी जिन्दगी जगहों में उलझा दे! यदि कोई व्यक्ति मुझ पर आक्षेप करना चाहे कर दे, तो मैं उसके साथ हुए पहले क्रे ज्ञागड़े को कभी आद नहीं करूँ।

काग ! मेरी चाची एडिय भी लिंकन ही की तरह क्षमाशील होती। वे चाचा फ्रैंक के साथ एक फार्म पर रहती थीं। फार्म कैंटीली ज़ाड़ियों और गहों से भरा पड़ा था। उसकी मिट्टी अधिक उपजाऊ नहीं थी। वे बड़ी कठिनाई से अपने दिन काटते थे। एक एक कौड़ी मोहर के समान थी। किन्तु चाची को अपने सामान्य दीखने वाले घर को भड़कीला बनाने के लिये पद्दें और अन्य सजावट की वस्तुएँ खरीदने का बड़ा शौक था। ये वस्तुएँ वे ‘डान एवर सोल्स ड्राइ ग्रुज स्टोर्स’ से उधार खरीदती थीं जो मितौरी के ‘मेरीविले’ स्थान पर था। चाची फ्रैंक को अपने कर्ज की बड़ी चिन्ता थी। जिस प्रकार एक किसान को कर्ज से भय लगता है उसी प्रकार उन्हें भी अपने बढ़ते हुए बिलों से भय लगता था। इसलिये उन्होंने चुपचाप ‘डान एवर सोल्स’ वालों को अपनी पली को उधार वस्तुएँ देने के लिये मना कर दिया। जब चाची को यह बात मालूम हुई तो वे क्रोधसे भड़क उठीं। आज पचास वर्ष बाद भी वे उस घटना को याद कर भड़क उठती हैं। मैंने कई बार उन्हें इस बात को दुहराते सुना है। पिछली बार जब मैं उन्हें मिल था वे लाभग सत्तर वर्ष की थीं। मैंने उनसे कहा—‘चाची चाचाने यह तुम्हारे साथ अच्छा नहीं किया, किन्तु पचास वर्ष पहले की बात पर शिकायत करते रहकर क्या तुमने उससे भी अधिक बुरा नहीं किया ! (चाचीपर मेरी बात का क्या असर होने को या !)

चाची को अपने वैमनस्य तथा कट्ट सृष्टियों के कारण मानसिक शान्ति को लोकर भारी मूल्य त्रुकाना पड़ा।

बेन्जामिन फ्रैंकलिन जब सात वर्ष के थे तब उन्होंने एक भूल की थी जिसे वे सत्तर वर्ष के हुए तब तक याद करते रहे। जब वे सात वर्ष के थे एक सीटी पर मुग्ग हो गए। सीटी खरीदने के लिये वे इतने लालायित हो उठे कि उन्होंने दूकानदार के सामने पैसों का ढेर लगा दिया और बिना उसकी कीमत पूछे सीटी

ले आए। सत्तर वर्ष के बाद अपने एक भिन्न को पत्र लिखकर उन्होंने उस घटना का इस प्रकार वर्णन किया—‘घर आकर सीटी पा जाने की खुशी में मैं सीटी बजाता फिरा। किन्तु जब मेरे बड़े माई तथा बहनों को पता चला कि मैं सीटी का अधिक मूल्य दे आया हूँ तो उन्होंने मेरी खूब हँसी उड़ाई और मैं गुस्से में रो पड़ा।

वर्षों बाद जब फ्रैंकलिन फ्रास मेरा राजदूत बने तथा ससार प्रसिद्ध व्यक्ति बन गए तब भी वे सीटी का अधिक मूल्य देने की बात नहीं भूले और परिणाम यह हुआ कि सीटी लेकर उन्हें आनन्द की अपेक्षा अधिक कठुता लगनी पड़ी।

किन्तु फ्रैंकलिन ने इससे जो शिक्षा ली वह अन्ततः उनके लिये बड़ी लामदाखक सिद्ध हुई। उन्होंने कहा कि, “जब मैं बड़ा हुआ और दुनियादारी चलाने-वाले लोगों के कार्यों का मैंने निरीक्षण किया, तो मुझे शात हुआ कि कितने ही आदमी ऐसे हैं जिन्होंने वस्तुओं का अधिक मूल्य चुकाया है। सक्षेप मेरी तो यह वारणा है कि बहुत से लोग इसलिये दुःखी होते हैं कि वे वस्तुओं के मूल्यों का गलत अनुमान लगाते हैं।

गिल्बर्ट और सलिवान ने भी एक दूसरे से नाराज हो कर नाराजगी का आवश्यकता से अधिक मूल्य चुकाया। चाची एडिथ ने भी यही किया और डेल कारनेगी ने भी कई बार ऐसा ही किया। ससार के दो महान उपन्यास ‘वार एण्ड पीस’ (बुद्ध और शान्ति) तथा ‘एना केरेनिना’ के लेखक लियो टॉलस्टाय ने भी ऐसा ही किया। इन्साइक्लोपेडिया ब्रिटेनिका के अनुसार जीवन के अन्तिम वीस वर्षों में टॉलस्टाय का ससार में सर्वाधिक मान था। उनका मृत्यु के बीस वर्ष पूर्व अर्थात् १८९० से १९१० के वर्षों में अनेक श्रद्धालुओं ने दर्शनार्थ उनके निवास स्थान तक तीर्थ यात्रा की। वे उनकी वाणी सुनते, उनके चोगे का औंचल छूते वहाँ जाते और उनका प्रत्येक शब्द लिख लेते, मानो वह कोई ‘दिव्य रहस्योदाधार्जन’ हो। किन्तु उनके सामान्य जीवन में, सत्तर वर्ष के टॉलस्टाय में सात वर्ष के फ्रैंकलिन जितना विवेक भी नहीं था। या कहें विवेक के नाम पर उनके पास कुछ नहीं था।

बात यह थी कि टालस्टाय ने एक ऐसी लड़की से विवाह किया था जिसे वे खूब चाहते थे। वे दोनों पहले इतने सुखी थे कि भगवान से प्रार्थना करते समय यही मागते कि उनके दाम्पत्य जीवन का वह अपूर्व सुख सदा बना रहे। किन्तु टॉलस्टाय की पत्नी बड़ी ईर्ष्यालू थी। वह भेप बदल कर उनके पीछे हो लेती और उनकी निगरानी करती। यहाँ तक कि जगल में भी वह उनका पीछा नहीं छोड़ती। इससे उनमें बड़ा कलह होता। उसे अपने बच्चों तक से ईर्ष्या होती थी, यहाँ तक कि एक दिन ईर्ष्यालू उसने अपनी बच्ची के फोटो को गोली मार दी और उसमें छेद कर दिया। कई बार वह अफीम की शीशी होठों से लगा कर आत्म-हत्या करने की धमकी देती और फर्ग पर ल्योटने लगती। यह देखकर हँसर कोनेमें ढुक्के हुए उसके बच्चे भय से चीखने लगते।

और टालस्ट्राय क्या करते ? वे मी उत्तेजित होकर फर्नीचर तोड़ने फोड़ने लगते । मैं उन्हें दोष नहीं देता, क्योंकि उत्तेजना में प्रायः ऐसा ही होता है । उनके पास उनकी अपनी डायरी रहती थी जिस में वे सारा दोष अपनी पली के मत्त्ये मढ़ते थे । यह कार्य उनके लिए 'सीटी' सिद्ध हुआ । वे चाहते थे कि डायरी को पढ़कर भावी पीढ़ी उन्हें निर्दोष मान कर सारा दोष उनकी पली के मत्त्ये मढ़ दें । किन्तु इस की प्रतिक्रिया उनकी पली पर यह हुई कि वह डायरी के पन्जे फाढ़ कर जलाने लगी और स्वयं भी डायरी लिखने लगी जिसमें उसने टालस्ट्राय को खलनायक के रूप में चित्रित किया । इतना ही नहीं उसने 'हूज फाल्ट' (किस का दोष) नाम का एक उपन्यास भी लिख डाला । उस में उसने अपने को त्यागमयी देवी के रूप में और टालस्ट्राय को घर के पिशाच के रूप में चित्रित किया ।

यह सब क्यों हुआ ? क्या कारण था कि उन्होंने अपने घर को—स्वयं टालस्ट्राय के शब्दों में—'पागल साना बना डाला ?' यह तो साष्ट है कि कारण कई थे, पर उनमें से एक यह भी था कि उनमें दूसरों को अपने अनुकूल करने की तीव्र लालसा थी । उनको यह चिन्ता थी कि 'हम' उन के बारे में क्या सोचेंगे ? पर क्या हम कभी यह भी सोचते हैं कि दोनों में दोपी कौन था ? हम अपनी ही उल्लंघनों में इतने घिरे रहते हैं कि दूसरों के बारे में सोचने को हमारे पास समय ही नहीं होता । बेचारे उन दो प्राणियोंको अपनी 'सीटी' की कितनी भारी कीमत चुकानी पड़ी । पचास वर्ष तक उन्हें सचमुच ही नके भोगना पड़ा; महज इसलिये कि उनमें 'हानि-सीमा' निर्धारित करने का विवेक नहीं था । वे विवाद को वहीं पर खत्म करना नहीं जानते थे । उन में यह जानने का विवेक नहीं था कि 'हमारा जीवन वरदाद हो रहा है और हमें झगड़े को यहीं रोक देना चाहिये ।'

मेरा तो यह दृढ़ विश्वास है कि 'मूल्यों का ठीक ठीक ज्ञान' हमारी मानसिक शान्तिका महत्वपूर्ण रहस्य है और मेरा यह भी विश्वास है कि यदि हम अपने जीवन के मुकाबले में असुक बस्तुओं का क्या मूल्य हो, इस बारे में अपना कोई माप बना लें तो तत्काल ही हमारी पचास प्रतिशत चिन्ताएँ दूर हो जाएँ ।

इसलिए चिन्ता आपको मिटा दे उसके पहले ही चिन्ता को मिटा देने के लिये यह पॉचवॉ नियम याद रखिये —

जब कभी बेकार बातों को लेकर जीवन नए करने की खब्त सबर हो जाय तो मन ही मन तीन प्रश्न कीजिये —

१ जिस बात से मैं चिन्तित हूँ उस से मुझे क्या हानि होगी ! — ७

२ इस बात के लिए 'हानि-सीमा' कहॉं तक निर्धारित की जाय ? या कब इसे मुला दिया जाय ?

३ अपनी 'सीटी' का कितना मूल्य दूँ । क्या मैंने पहले ही से अधिक मूल्य तो नहीं चुका दिया है ?



११ : हथेली पर सरसों उगाने की कोशिश न कीजिये ।

लिख रहा हूँ और खिड़की के बाहर अपने उद्यान की सर्पाकार पटरियों को देख रहा हूँ। ये पटरियों सांपियों और ककड़ों से बनी हुई हैं। मैंने इन्हें बेल विश्वविद्यालय के 'पीढ़ोड़ी' म्युजियम से खरीदा था। मेरे पास म्युजियम के क्यूरेटर का एक पत्र है, जिसमें लिखा है कि ये पटरियों १८०० लाख वर्ष पूर्व बनी थीं। कोई जड़ गूर्ख भी इस बात से इन्कार नहीं कर सकता कि ये पटरियों १८०० लाख वर्ष पूर्व बन चुकी हैं और अब उसके अस्तित्व को बदला नहीं जा सकता। इतना ही क्यों बल्कि १८०० सेकण्ड पूर्व तक की घटित किसी घटना को भी नहीं बदला जा सकता और मजा तो यह है कि हम में से अधिकाश यही करते आए हैं। यह ठीक है कि कुछ क्षण पूर्व हुई किसी घटना के प्रभाव को हम कम कर दें, किन्तु उसे सर्वथा बदल नहीं सकते।

भगवान की इस लीला भूमि पर भूत को सार्थक बनाकर लाभ उठाने का केवल यही तरीका है कि हम धैर्य के साथ अपनी बीती भूलों का विश्लेषण करें, उनसे लाभ उठाएँ और उन्हें भूल जाएँ।

बात ठीक है पर आप सोचेंगे कि, "क्या इसके अनुसार आचरण करने का साहस और विवेक भी मुझ में है !" आपके इस प्रश्न के उत्तर में मैं आपको कई वर्ष पूर्व का अपना एक अनुभव सुनाऊँगा—“एक बार मैंने बिना मुनाफा कमाए तीन लाख ढालर की रकम को 'स्वाहा' कर दिया। बात यह थी कि मैंने प्रौढ़ शिक्षा के लिए एक बृहत् केन्द्र की स्थापना की थी। विभिन्न नगरों में उसकी शाखाएँ खोली गईं, और उसके प्रचार एवं उपरी व्यवस्था के लिये खुले हाथों धन खर्च किया गया। पढ़ाने में व्यस्त रहने के कारण अर्थव्यवस्था पर ध्यान देने के लिये मेरे पास समय ही न था और न ऐसा करने की कोई हँच्छा ही थी। इस बारे में मैं इतना लापरवाह रहा कि आथ-व्यय का हिसाब रखने के लिये किसी कुशल मैनेजर की आवश्यकता भी महसूस नहीं की।

अन्ततः एक वर्ष के पश्चात मुझे एक गम्भीर एवं दिल दहला देनेवाले तथ्य का भान हुआ। वह यह था कि बहुत आय होने पर भी लाभ के नाम पर एक कौड़ी भी हमारे पास न रही। इस तथ्य का पता चल जाने पर मुझे दो बातें करनी चाहिए थीं—एक तो वह, जो हव्वी वैज्ञानिक जोर्ज वार्शिंग्टन कारवर ने बैंक में चालास हजार ढालर गवँ देने पर की।—जब उसे पूछा गया कि क्या आप को अपने दिवालिया हो जाने की बात मालूम है ? तो उसने बड़े सहज भाव से उत्तर दिया, "हा सुना तो है।" यह कह कर वह फिर से अपने अध्यापन कार्य में लग गया। उसने उस हानि को सदा के लिए मन से निकाल दिया था।

दूसरी बात जो मुझे करनी चाहिए थी वह यह थी कि मुझे अपनी भूल का विश्लेषण कर उससे सदा के लिये शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए थी।

किन्तु स्थृत बात यह है कि मैंने उन दोनों बातों में से एक भी नहीं की, बल्कि चिन्ता में गोते खाने ला गया और कई महीनों तक उल्जन में पड़ा रहा । मेरा बजान कम हो गया और नींद हराम हो गई । इतनी बड़ी भूल से शिक्षा प्रहण करने के बजाय मैं फिर उसी प्रकार लेकिन कुछ छोटे पैमाने पर भूल कर बैठा ।

मुझे उस सारी मूर्खता पर सोचते हुए आज बड़ा झेल होता है । मैंने बहुत पहले ही समझ लिया था कि दूसरों को शिक्षा देना आसान है किन्तु उसी शिक्षा के अनुरूप स्वयं आचरण करना अत्यन्त कठिन है ।

क्या ही अच्छा होता यदि मुझे भी न्यूयार्क के जार्ज वॉशिंगटन हाईस्कूल में अध्ययन करने का सौमान्य प्राप्त होता और वह भी श्री ब्रान्डबाइन के विद्यार्थी के रूप में जिन्होंने न्यूयार्क के ब्रॉॉक्स में १३९ बुडीक्रिस्ट एवेन्यु के एलन साउन्डर्स को शिक्षा दी थी ।

श्री साउन्डर्स ने मुझे बताया कि शरीर विज्ञान के अध्यापक श्री ब्रान्डबाइन ने उन्हें एक बार बहुत ही महत्वपूर्ण पाठ पढ़ाया था । उन्होंने कहा — “उन दिनों मैं किशोरावस्था में था फिर भी चिन्ता का भूत मुझ पर सवार रहता था । मैं अपनी भूलों को लेकर अशान्त और क्षुब्ध रहा करता था । रातभर अपना परीक्षा-पत्र उलटते उलटते इसी चिन्ता में शुल्का और जागता रहता कि मैं परीक्षा में सफल होऊँगा, या नहीं ? मैं रोज अपने किए पर पछताता रहता और सोचता — क्या ही अच्छा होता यदि मैं उसे और ढग से करता । फिर सोचता — अमुक बात को यों नहीं कह कर यों कहना चाहिए था ।

तब, एक दिन सुबेरे हमारी कक्षा के विद्यार्थी एक प्रयोगशाला में गए । वहाँ एक शिक्षक थे । जिन का नाम था श्री. ब्रान्डबाइन । उन्होंने एक दूध की बोतल डेस्क के बिल्कुल किनारे पर रख छोड़ी थी । हम सभी उस दूध की बोतल को देखते बैठे रहे । सोचने लगे — आखिर इसका हमारे शरीर विज्ञान के पाठ से क्या संबंध हो सकता है ? तब एकाएक ब्रान्डबाइन उठ खड़े हुए, टेबल हिली और बोतल गिर कर चूरचूर हो गई । सब दूध वह निकला और वह विल्ला उठे — ‘दूध तो वह गया अब रोने से क्या !’

तब, उन्होंने हमें अपने पास छुलाकर उन टुकड़ों को दिखाया और कहा — इन्हें अच्छी तरह देख लो — मैं चाहता हूँ कि तुम इनसे शिक्षा लो और उसे जीवन पर्यंत याद रखो । तुम देख ही रहे हो कि दूध नाली में वह निकला है और अब यदि सारी दुनिया एक साथ उसके ऊपर बहवङ्गाने तथा बाल नोचने लगे तो भी दूध की एक छोट भी हाथ नहीं लग सकती । उस समय योही-सी भी सावधानी दूध को बचा सकती थी किन्तु अब कुछ नहीं हो सकता । अब तो यही अच्छा है कि हम इस घटना को भूलकर दूसरे कार्य में लग जाएँ । श्री. साउन्डर्स ने कहा — उस सामान्य प्रदर्शन ने मुझे बहुत ही प्रभावित किया । आज मैं अपने ज्योमिति, लेटिन आदि विषय भूल चुका हूँ पर वह दूध की घटना आज भी मेरे दिमाग में

८४ चिन्ता आप को मिटा दे इस के पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिटा सकते हैं।

ताजा है। मेरे विचार से उस प्रदर्शन से मुझे व्यावहारिक जीवन पर जितनी महत्व-पूर्ण शिक्षा मिली, उतनी उच्च विश्वविद्यालय के चार वर्षों के अध्ययन के दौरान में किसी भी अन्य बात से नहीं मिली। उस से मुझे शिक्षा मिली कि यथासम्भव हानि से सावधान रहा जाए किन्तु इतने पर भी हानि हो ही जाए तो उसे सर्वथा मुला दिया जाए।

कुछ पाठक इस कहावत को कि—अब पछताए होत क्या जब चिड़ियाँ चुग गईं खेत— विसी हुईं पुरानी कहावत कह कर अपनी चिढ़ ब्यक्त करते हैं। मैं भी जानता हूँ कि यह कहावत विसी हुईं, भीरस और उच्छिष्ट लगती है। मैं यह भी जानता हूँ कि आप इसे हजारों बार सुन चुके हैं किन्तु मैं आपसे यह भी कहना चाहूँगा कि इन्हीं विसी—विसाईं पुरानी नीरस कहावतों में युगंका विशुद्ध जान अन्तर्निहित है। इन कहावतों का उद्भव मानव जाति के कठोर अनुभवों से हुआ है। तथा असख्य पीढ़ियों में प्रयुक्त होती हुईं ये हम तक पहुँची हैं। यदि आप महान विद्वानों द्वारा 'चिन्ता' पर लिखी गई सामग्री पढ़ तो आप को पता चलेगा कि जितने अधिक सारभूत और गम्भीर तथ्य आपने इन पुरानी कहावतों में पढ़े उतने किसी अन्य सामग्री में नहीं। उदाहरणार्थ ये कहावतें लीजिए—'पुल आनेके पहले ही उसे पार न करो' तथा 'अब पछताए होत क्या जब चिड़ियाँ चुग गईं खेत।' यदि हम इन दो कहावतों पर चिढ़ने के स्थान पर उनका जीवन में प्रयोग करने लगें तो हमें इस पुस्तक को पढ़ने तक की आवश्यकता नहीं रहे। बल्कुतः यदि हम अपनी इन कहावतों को जीवन में उतारने लगें तो हम सुखपूर्वक जी सकें। जो भी हो, जान की शक्ति तो उस की व्यावहारिकता में ही है, तथा इस पुस्तक का उद्देश्य आप को कोई नई बात बताना नहीं है। इस पुस्तक का एक उद्देश्य तो यह है कि आप को उन तथ्यों का स्परण कराया जाय जिन्हें आप पहले से ही जानते हैं, दूसरा उद्देश्य यह भी है कि इसके द्वारा आप को उन तथ्यों को, जिन्हें आप पहले से ही जानते हैं, जीवन में उतारने की प्रेरणा मिले।

स्वर्गीय फ्रेड फुलर शेड जैसे व्यक्ति के प्रति मेरी बड़ी श्रद्धा है क्यों कि उनमें पुराने सत्यों को नवीन तथा आकर्षक ढग से प्रकट करने की प्रतिभा थी। वे फिलेडेलिया ब्लैटिन के सम्पादक थे। एक बार कॉलेज के भावी स्नातकों के सामने प्रवचन करते हुए उन्होंने प्रश्न किया कि आप मैं से कितने ऐसे हैं जिन्होंने कभी लकड़ी चीरी है? जरा अपने हाथ उठा दें। उन्होंने देखा कि बहुतों ने लकड़ी चीरी थी। तब उन्होंने दूसरा प्रश्न किया—आपमें से कितने ऐसे हैं जिन्होंने खेतों में धान की जगह धूल बोई है?

किसीने हॉ नहीं की।

मि. शेड ने कहा—स्पष्ट है कि कोई खेतों में धूल नहीं बो सकता। वह तो पहले ही से वहाँ मौजूद है। अतीत के साथ भी कुछ ऐसी ही बात है। जब आप गड़े मुद्दे उखाजने लगते हैं तो आप धूल बोने का प्रयास करते हैं।

जब वेस्टवॉल के प्रसिद्ध खिलाड़ी बृद्ध कोनीमेक इक्यासी वर्ष के थे मैंने उनसे पूछा कि, “क्या आप कभी अपनी हार पर चिन्ता करते थे ? ”

“हौं करना था” कोनीमेक ने कहा। “किन्तु कई वर्ष हुए मैं इस मूर्खता से मुक्त हो चुका हूँ। मैंने जान लिया कि चिन्ता से मेरी कोई प्रगति नहीं हो सकती। जो बीत चुका है वह लौट कर नहीं आता।”

बीते को पुनः प्राप्त करने के व्यर्थ प्रयास में आप केवल अपने चेहरे पर छुरियों ढाल सकते हैं तथा उदर ब्रण के गिराव बन सकते हैं।

मैंने गत ‘थेक्सगिविंग’ समारोह के अवसर पर जेक डेम्पसी के साथ मोजन किया था। मोजन करते समय उन्होंने मुझे उस घटना का वर्णन सुनाया जिस में वे हेवीवेट चेम्पियनशिप की स्वर्धा में दूने से मात खा गए थे। उनके अहं को आधात पहुँचना स्वाभाविक ही था। उन्होंने मुझे बताया कि, “उस सघर्ष के दौरान में मुझे एकाएक लगा कि मैं बृद्ध हो चला हूँ...। इस बार कुश्ती हुई तब तक तो मैं ठिक़ रहा किन्तु उसके बाद ठिक नहीं सका। मेरे चेहरे पर सूजन आ गयी थी और वह जगह जगह से कट गया था। मेरी ओरें लाभग बन्द हो चुकी थीं। मैंने देखा कि रेफरी ने जेक दूने का हाथ ऊपर उठा कर उसे विजयी घोषित कर दिया है। मैं विव्ह-चेम्पियन नहीं रहा। बरसते पानी में भीड़ को चौरता हुआ मैं अपने ड्रेसिंग रूम में चला गया। जब मैं भीड़ में से गुजर रहा था कुछ लोगों ने मेरा हाथ याम कर सहानुभूति प्रदर्शित की, तो कुछ लोगों की ओरों में ऑक्सु थे।

एक वर्ष पश्चात दूने से मैं फिर लड़ा किन्तु व्यर्थ। मैं सदाके लिए हार चुका था। उस चिन्ता से मुक्त होना मेरे लिए कठिन हो गया। तब मैंने मन ही मन निश्चय किया—गडे मुद्रे उखाइने से कोई लाभ नहीं। मैं बीती घटनाओं पर आँख नहीं बहाऊँगा। परामर्श के बक्के को मैं झेल लूँगा पर भूमिसात् कभी नहीं हूँगा।

जेक डेम्पसी मन ही मन हुहराता नहीं रहा कि मैं गडे मुद्रे नहीं उखाइँगा। नहीं, ऐसा करने का परिणाम तो यह होता कि वह भूत की चिन्ता पर सोचने के लिए बाघ हो जाता। किन्तु उसने अपने परामर्श को स्वीकार कर उसे मुला दिया और भावी के कार्यक्रम पर अपना ध्यान केन्द्रित कर दिया। उसने ब्रोडवे पर जेक डेम्पसी रेल्ला चलाया, तथा ५७ वीं स्ट्रीट पर ग्रेट नोर्दर्न होटल खोली। उसने बूसेजाजी के प्रदर्शन तथा कुशियों की स्वर्धा का प्रचार करने में अपने को लाए दिया। वह अपने रचनात्मक कार्यों में इतना व्यस्त रहने लगा कि उसे अतीत को याद करने तथा उसपर चिन्तार करने का समय ही नहीं मिलता था।

जेक डेम्पसी ने कहा — गत चार वर्षों से मेरा जीवन चेम्पियनशिप के जीवन से कहीं अधिक सुखी है।

“जब मैं इतिहास तथा आत्म कथाएँ पढ़ता हूँ तथा अत्यन्त कठिन परिस्थितियों में लोगों को अपनी चिन्ताओं एवं विपदाओं को मुला कर सुखी जीवन

८६ चिन्ता आप को मिटा दे इस के पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिटा सकते हैं ।

चयनीत करते देखता हूँ तो हर बार चकित रह जाता हूँ तथा उनसे प्रेरणा प्राप्त करता हूँ । ”

“एक बार मैं चिंगांग गया और वहाँ देखा कि कैदी, कैद के बाहर आम लोगों के समान ही सुखी हैं । इस बारे में मैंने चिंगांग के बॉर्डर लेबिस ई. लॉब से बातचीत की । उसने बताया कि जब ये अपराधी पहली बार जेल में आने हैं तो क्षुब्ध और दुःखी रहते हैं फिन्नु कुछ महीनों के पश्चात् उनमें से अधिकांश, जिनमें कुछ बुद्धि है, अपने दुर्भाग्य को भुला देते हैं, अपने को उस नीवन में ढाल लेते हैं और उसे स्वीकार कर लेते हैं । वे उसे भुखी बनाने का प्रयास करते हैं । बॉर्डर लॉब ने ब्रजे सींगरांग के एक कैदी का राल बताया जो माली था और जेल में सब्जी उगाते तथा फूल लगाते समय गाता रहता था ।

सींगरांग के उस कैदी में अन्य लोगों से अधिक विवेक था । वह जानता था कि विधाता लेख लिखता है और लिखता ही रहता है । आपकी समस्त पवित्रता एवं बुद्धि आधी पक्कि मिटाने के लिए भी उसे ललचा नहीं सकती । विधाता से लिखे अकों में से एक को भी आपके आँख धो नहीं सकते ।

इसलिए व्यर्थ ही अँख क्यों बहाए जाएँ । यह सच है कि हम बहुत सी भूलें और मूर्खताएँ करते हैं, यह हमारा दोष है । तो क्या हुआ ? किसने यह सब नहीं किया ? नेपोलियन जैसा व्यक्ति भी अपनी जीती हुई लड़ाइयों की एक तिदर्दि इसर गया था । औसतन हमारे प्रयत्न नेपोलियन के प्रयत्नों से बुरे नहीं बैठते ।

यह तो निर्विवाद है कि शक्तिशाली राजा भी दृटी को फिर से नहीं जोड़ सकता, चाहे वह अपनी पूरी ताकत ही क्यों न लगा दे ।

इस लिए यह उँचा नियम संतुलन रक्षिए – बात का बत्तंगढ़ न बनाइये ।



तीसरे भाग का संक्षेप

(१) व्यन्न रहकर चिन्ताओं के जमघट को दिमाग से बाहर रखिये। गूँज काम कीजिए। शुल शुल कर जिनेगालों के लिए यह सर्वोत्तम औपय है।

(२) तुच्छ घातों पर सिर न धुनिये। तुच्छ घातें जीवन की दीमक हैं। उन को लेकर जीवन का मुग नष्ट न कीजिए।

(३) औसत नियम का प्रयोग कीजिप, चिन्ताओं को भगाइये। मन ही मन सोचिये—यदि कुछ हुआ तो क्या विपक्ष आ सकती है?

(४) दोनों के साथ सहयोग कीजिये यदि आप परिस्थितियों को बदल नहीं सकते, उनमें सशोधन नहीं कर सकते तो कहिये—झौक है—है सो है, बदला नहीं जा सकता।

(५) अपनी चिन्ताओं को समित कीजिए। उनका मूल्य सिद्धित कीजिए, अधिक मूल्य न दीजिये।

“ गीती ताहि विरारिये आगे की सुध लेय ”

मन में सुख शान्ति रखने की सात विधियाँ

—○○—

१२ : ये शब्द आपकी जिन्दगी बदल देंगे

कुछ वर्ष पूर्व मुझे रेडिओ कार्यक्रम में यह प्रश्न पूछा गया था कि आपने अब तक सबसे महत्वपूर्ण पाठ कौनसा सीखा है ?

उत्तर सरल था । अब तक जो महत्वपूर्ण जात मैंने सीखी, वह है, ‘हमारे विचारों के महत्व का ज्ञान ।’ यदि मुझे मालूम हो कि मैं क्या सोचता हूँ तो मैं, आप क्या हूँ, कैसे हूँ, यह भी जान सकता हूँ । हमारे विचार ही हमारे व्यक्तित्व को बनाते हैं । हमारी मानसिक अवस्था ही हमारे भाव्य का निर्णय करती है । इमर्सन ने कहा है कि, “मनुष्य का व्यक्तित्व उसके दिन भर के विचारों से आका जाता है । वह अपने विचारों से भिन्न हो ही नहीं सकता ।”

मेरी तो यह धारणा अब हट हो गई है कि, हमारे सामने यदि कोई सब से बड़ी या यह कहें कि एक मात्र समस्या है तो वह है—सम्यक् विचारों का सकलन । यदि इतना कर सकते हैं तो हम अपनी सभी समस्याएँ हल कर सकते हैं । रोमन साम्राज्य पर शासन करनेवाले महान् दार्थनिक मारकुस ओरेलियस ने ठीक ही कहा है, “हमारा जीवन वैसा ही होता है जैसा विचार उसे बनाते हैं ।” ये शब्द हमारे जीवन की दिशा बदल सकते हैं ।

क्यों कि यदि हम सुखद विचार रखते हैं तो सखी होंगे । दुःखद विचार रखते हैं तो दुखी होंगे । भयावह विचार रखते हैं तो भयमीत रहेंगे । अस्वस्थ विचार रखते हैं तो अस्वस्थ रहेंगे, और यदि असफलता के सबध ही में सोचते रहे तो निश्चय ही असफल रहेंगे । यदि हम आत्मगलानि में ही पड़े रहे तो सब लोग हम से दूर भागेंगे और हमारी अवगणना करेंगे । नोर्मन विसेन्ट पील का कथन है कि, “आप अपने को जैसा समझते हैं वैसे नहीं हैं । आप वैसे हैं जैसे आपके विचार हैं ।”

मैं आपको यह नहीं कह रहा हूँ कि अपनी सभी समस्याओं के प्रति एक सा ही रुख अपनाइए— नहीं । दुर्भाग्यवश हमारा जीवन इतना सरल नहीं है । मैं तो यह कह रहा हूँ कि हम जीवन के प्रति एक विद्येयात्मक रुख अपनाएँ न कि नकारात्मक । दूसरे शब्दों में हमें अपनी समस्याओं के प्रति सजग तो रहना है किन्तु उनकी चिन्ता नहीं करनी है । सजगता और चिन्ता में क्या अन्तर है ?

एक दृष्टान्त लीजिए— न्यूयार्क के भीड़ भरे यातायात के बीच से गुजरते हुए जो काम मैं कर रहा हूँ उस के प्रति सजग तो रहता हूँ किन्तु मुझे उसकी चिन्ता नहीं रहती । सजगता का अर्थ है समस्याओं का ज्ञान तथा उन्हें शान्ति से मुलझाने का प्रयास । चिन्ता का अर्थ होता है आकुल-न्याकुल अवस्था में चक्कर काटना ।

एक व्यक्ति अपनी गग्मीर उमस्याओं को जानते हुए भी कोट में फूल ल्याए तनकर चल सकता है। मैंने देखा है कि लोबेल टॉमस यही करते थे। प्रथम महायुद्ध के दिनों में 'एलन बी. लॉरेन्स' नामक प्रसिद्ध चलचित्र तैयार करते समय लोबेल टॉमस के गाथ मुझे काम करने का अवसर मिला था। उन्होंने अपने साथियों के साथ करीब पाँच छः मोर्निंग पर युद्ध के चित्र स्थिति जैसे थं जो कि सर्वोत्तम थे। उनमें टी. डॉ. लॉरेन्स तथा उसकी सज्जानी और विनय सेना का चित्रमय विवरण या और एलन बी. की 'होलीलेन्ड विनय का चित्र-विवरण भी उसीमें था। उनके सचित्र विवरण 'विषय एलन बी. न पेरे स्टाइन' तथा 'लॉरेन्स इन अरेक्षिया' ने लंदन तथा सिंहासन के अन्य भागों में तहलका मचा दिया था। लंदन का ऑपेरा समारोह छः सप्ताह के लिए स्थगित कर देना पढ़ा था ताकि वह कोवेन्ट गार्डन रोयल ऑपरा हाउस में अपने चित्र प्रदर्शित कर सके, तथा उस महान साहस्रिक कथानक को जारी रख सकें। लंदन की उस सनसनी सेज सफलता के पश्चात् उन्होंने कई देशों की विजेता के रूप में यात्रा की। इस के बाद दो वर्ष, भारत तथा अफगानिस्तान के लोक जीवन पर चित्र बनाने में विताये। दुर्मायवश एक अभूतपूर्व घटना ही गई। लंदन में वे 'दिवालिया' दो गए। मैं उस समय उन के साथ ही था। मुझे आज भी याद है कि हम सस्ते होटल में भोजन किया करते थे। यदि हम प्रसिद्ध स्कॉट कलाकार पेम्स मेकवे से कुछ उधार न लेते तो वह सत्ता भोजन भी नहीं न होता। कहने का तात्पर्य यह है कि यशस्वी लॉबेल टॉमस भारी कर्ज में दबे हुए थे और एकदम निराश थे तथापि उन्होंने उसकी कभी चिन्ता नहीं की। हाँ, वे सरकार जरूर रहते थे। वे जानते थे कि यदि उन्होंने असफलताओं को अपने पर हावी होने दिया तो कर्जदारों तथा अन्य लोगों की निगाहों से वे गिर जाएँगे। अतः वे हर सुबह बाहर निकलने के पूर्व एक फूल खरीदते और उसे अपने कोट में लगा लेते फिर आक्सफोर्ड स्ट्रीट से बड़े मजे से गुजारते। वे सदा रचनात्मक और साहस्रपूर्ण बातें सोचते रहते थे। और असफलता को अपने पर कभी हावी नहीं होने देते। उनके लिए हर भी एक सेल था। यदि आप भी जीवन में उद्धति के शिखर पर पहुँचना चाहें तो इस लाभदायक शिक्षा को ग्रहण करनिए, क्यों कि हमारी मानसिक अवस्था का शारीरिक शक्तियों पर विलक्षण प्रभाव पड़ता है।

प्रसिद्ध विट्ज मनोवेजानिक जे. ए. हेल्ड फिल्ड ने अपनी रोचक पुस्तक - 'दी साइक्लोपीडिया पावर' (शक्ति का मनोविज्ञान) में एक प्रभावशाली दृष्टान्त दिया है। वे लिखते हैं कि, "मैंने तीन व्यक्तियों को, उनकी शक्ति पर मानसिक निर्देश का प्रभाव जानने के लिए, तैयार किया और परीक्षण किये। शक्ति-परीक्षण-यन्त्र को कस कर पकड़ने से किया जानेवाला था। उन्होंने उनको, अपनी सम्पूर्ण शक्ति से यन्त्र को दबाने को कहा। तीन विभिन्न अवस्थाओं में यह परीक्षण किया गया।

पहले अपनी सामान्य चेतनावस्था में उनकी शक्ति १०१ पौण्ड थी।

तब उनको हिन्दौटाइज किया गया। उस अवस्था में कमज़ोरी के कारण उनकी शक्ति केवल २९ पौण्ड रह गई जो उनकी सामान्य शक्ति से एक तिहाई भी नहीं थी। उनमें एक तो नामी पहलवान था। जब हिन्दौसिस की अवस्था में उसे कहा गया कि, “क्या तुम्हें कमज़ोरी लगती है?” तो, उसने उत्तर दिया, “मुझे अपने हाथ बच्चों के हाथों की तरह छोटे लगते हैं।”

तब, केप्टन हेडफिल्ड ने उन आदमियों का तीसरी बार परीक्षण किया। इस बार हिन्दौसिस अवस्था में उन्हें निर्देश दिया गया कि वे बहुत ताकतवर हैं। इस बार जब उन्होंने उस यत्र को दबाया तो उनकी औरत शक्ति १४२ पौण्ड जॉकी गई। जब उनके मस्तिष्क में शक्तिमध्यधी क्रियात्मक विचार भरे गए तो उन्होंने अपनी वास्तविक गारीरिक शक्ति को प्रायः पॉच गुना बढ़ा लिया।

इतनी विलक्षण शक्ति है हमारे मानस में। इस विषय में मैं अमेरीकन इतिहास की एक विलक्षण कथा दृष्टान्त स्वरूप उद्घृत करूँगा। इस कथा को लेकर मैं एक पुस्तक लिख सकता हूँ। किन्तु सक्षेप में वह इस प्रकार है—गृह-युद्ध के कुछ ही दिनों के बाद अक्तूबर की हिमाली रात में एक छोटी ने, जो गृह-विहीन, आवारा तथा बुमकक्षी थी, एमेस्ट्री, मेसांच्युसेट्स के अवकाश प्राप्त समुद्री केप्टन की पली, मदर वेबस्टर का द्वार स्टेटटाया।

द्वार खोलने पर, मदर वेबस्टर ने एक छोटे, दुबले पतले, लाभग सौ पाउन्ड वजन के ग्राणी को, जो अस्थिपल भात्र था, अपने सामने खड़ा पाया। उसने अपने को श्रीमती ग्लोबर बताया और कहा कि उसको एक ऐसे घर की तलाश है, जहाँ बैठकर एक ऐसी समस्याका समाधान पा सके, जिसमें वह रात दिन ढूबी रहती है। श्रीमती वेबस्टर ने कहा — “तुम यहीं क्यों नहीं ठहर जाती? इतने बड़े मकान में मैं अकेली ही तो रहती हूँ।” श्रीमती ग्लोबर वहाँ रहने ली। वह मदर वेबस्टर के साथ अनिश्चित काल तक रहती थांदि वेबस्टर का दामाद न्यूयार्क से छुट्टियों में घर आने पर उसे आवारा कह कर वहाँ से निकाल न देता। उसने कहा — “मेरे घर में आवारा लोगों के लिए कोई स्थान नहीं।” बाहर मीषण चर्षी हो रही थी। कुछ क्षणों तक वह कॉपटी हुई खड़ी रही, फिर अन्य किसी आश्रय की तलाश में चल पड़ी।

इस कहानी की विलक्षण बात यह है कि जिस छोटी को आवारा कह कर दामाद विल एलिस ने घर से निकाल दिया था, उसी छोटी आगे चल कर ससार के विचारों को ग्रामावित करनेवाली अन्य विदुषी महिलाओं के समान ही ससार के विचारों को ग्रामावित किया। आज वह अपने लालों अनुयायियों में मेरी बेकर एही के नाम से प्रसिद्ध है। इसी महिला ने ‘साइन्स मॉनिटर’ नामक पत्रिका की स्थापना की थी।

अब तक एही ने अपने जीवन में रोग, दोक और विपत्ति के सिवा अन्य बातों का अनुभव बहुत कम किया था। उसका पहला पति विवाह के कुछ ही काल उपरान्त ससार से चल जा था। उसके दूसरे पति ने उसे छोड़ दिया

और किसी अन्य विवाहित स्त्री को भगा ले गया। बाद में एक सामान्य घर में किसकी मृत्यु हो गई। उसके केवल एक लड़का था, जिसे उसने चार वर्ष की अवस्था में दैन्य, अस्वस्थता तथा ईर्ष्या के कारण त्याग दिया। बाद में उस लड़के का कोई पता नहीं चला। इस घटना के बाद इकतीस वर्षोंतक वह जीवित रही किन्तु अपने उस लड़के से नहीं मिल सकी।

अपनी रुग्णावस्था के कारण श्रीमती एडी वर्पों तक मानसिक स्वस्थता के विश्वान पर प्रयोग तथा चिन्तन करती रही। उस के जीवन का अस्त नाटकीय परिवर्तन मेसानुसेद्ध के लीन में हुआ। जाडे में एक दिन वह चलते चलते बर्फ से ढक्की पटरीपर फिसलकर गिर पड़ी और बेहोश हो गई। उसकी रोदकी हृषी पर इतनी गहरी चोट आई कि 'स्पान्जर्स' की सहायता से उसे जोड़ना पड़ा। डाक्टरों को तो भय था कि वह मर जाएगी, और यदि किसी करतव से वह जीवित भी रही तो चलने-फिरने के योग्य तो नहीं ही रहेगी।

अपनी मृत्यु जैवा पर पढ़े पढ़े मेरी बेकर एडी ने ईश्वरीय ग्रेणा से बाइबल खोल कर सन्त मेथ्युज के ये शब्द पढ़े—“लो देखो। वे जैवा पर लिटा कर एक रोगी को उनके पास लाए और उन्होंने उस रोगी से कहा—‘वत्त, स्वस्थ हो जा।’ ईश्वर तेरे पाप क्षमा कर देगा।’ उठ, अपना विस्तर समेट और घर की राह ले।” रोगी उठा और घर की राह ली।

“ईसु के उन शब्दोंने” उसने कहा—“मुझमें इतनी शक्ति, इतनी श्रद्धा तथा इतनी ताजगी पैदा की कि मैं तुररत शैव्या से उठ बैठी और चलने लगी।”

श्रीमती एडी ने कहा—“वह अनुभव मेरे लिए न्यूटन का ‘गिरता सेब’ सावित हुआ, तथा उस खोज से मैंने सीख लिया कि अपने को तथा दूसरों को कैसे स्वस्थ बनाया जाय।... मैं एक युक्तियुक्त निश्चय पर पहुँची कि मातिष्क ही उमी रोगों का हेतु है तथा हर तरह का प्रभाव एक मानसिक प्रक्रिया है।

इस प्रकार मेरी एडी एक नवीन ‘किञ्चित्पन साहन्स’ की स्थापिका तथा उच्च धर्म सेविका बन गई। अब तक केवल यही एक ऐसा धार्मिक सम्प्रदाय है जिसकी स्थापना किसी महिला ने की है और जो विश्वव्यापी है।

सम्भवतः आप यह सोचने लगें कि यह कारनेगी तो किञ्चित्पन साहन्स में हमें दीक्षित करना चाहता है किन्तु आपका विचार गलत है। मैं इस भत का अनुयायी नहीं हूँ किन्तु ज्यों ज्यों अवस्था बदली जाती है, विचारों की अपार शक्ति में मेरी श्रद्धा बदली जाती है। अपने पैंतीस वर्ष के ग्रीष्म शिक्षण के आधार पर मैं विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि मनुष्य अपने विचार-परिवर्तन द्वारा चिन्ता, भय तथा विभिन्न प्रकार के रोगों का निवारण कर, अपने जीवन को बदल सकता है। मैंने हजारों बार ऐसे विलक्षण परिवर्तन देखे हैं, और इतने अधिक देखे हैं कि इन पर कोई आश्वर्य नहीं होता।

एक उदाहरण लीजिए ऐसे ही एक परिवर्तन का, जिसोटा सेण्ट पॉल की १४६९ वेस्ट इडाहो स्ट्रीट का फ्रैंक जे. ब्हेले भेरा गिर्य रह चुका है। उसीके परिवर्तन की यह कहानी है। वह ज्ञायुरोग से पीड़ित था। यह स्नायुरोग उसे, चिन्ता के कारण हुआ था। फ्रैंक ब्हेले ने मुझे बताया कि “मुझे हर बात की चिन्ता रहती थी। मैं बहुत दुबला पतला था। इसकी भी मुझे चिन्ता थी। मुझे चिन्ता रहती कि मेरे बाल झड़ रहे हैं। ‘मुझे भय रहता कि मैं विवाह के लिए पर्याप्त रकम जमा नहीं कर पाऊँगा तथा जिस छड़की से मैं विवाह करना चाहता हूँ, वह हाय से निकल जाएगी। मुझे लगता कि मैं अच्छा चीज़न नहीं बिता पा रहा हूँ। साथ ही दूसरे लोगों पर अपने ग्रभाव की चिन्ता भी मुझे लगी रहती थी। मुझे उदरब्रण का भय था। मैं अधिक काम भी नहीं कर सकता था। आखिर मुझे अपनी नौकरी भी छोड़नी पड़ी। मन में तनाव इतना बढ़ गया था कि मैं बहुत दुखी रहने लगा। मुझ पर बोक्स इतना बढ़ गया था कि कहीं न कहीं तो टूटना ही था, और हुआ भी यही। यदि आप कभी ज्ञायु रोग से पीड़ित नहीं रहे हैं तो भगवान से प्रार्थना कीजिए कि आपको यह रोग कभी न हो, क्यों कि कोई भी शारीरिक पीड़ा मानसिक घन्टणा से अधिक कष्टकर नहीं होती।”

मेरा ज्ञायु रोग इतना, असाव्य हो गया था कि मैं अपने परिजनों से बात भी नहीं कर सकता था। अपने विचारों पर से मेरा नियन्त्रण हट चुका था। मैं पूर्णतया भयग्रस्त हो चुका था। मामूली गोरुल से भी मैं उत्तेजित हो जाया करता था। हरएक से मुँह छिपाता और बिना किसी स्पष्ट कारण के रोने-धोने लगता।

मेरा प्रत्येक दिन विषाद में बीतता था। मुझे लगता कि सभी लोगों ने मेरी उपेक्षा कर दी है, यहोतक की भगवान ने भी। नदी में कूदकर आत्महत्या कर लेने की मेरी इच्छा होती थी।

किन्तु आत्महत्या न करके मैंने फ्लोरिडा की यात्रा करने का निश्चय किया। इस आशय से कि बातावरण के परिवर्तन से शायद कुछ सहायता मिले। जैसे ही मैं गाड़ी में बैठने लगा, मेरे पिता ने मुझे एक पत्र दिया और कहा कि मैं हस्ते फ्लोरिडा पहुँचने पर ही खोल्दें। मैं फ्लोरिडा ऐसे मौसम में पहुँचा जब यात्रियों का वहाँ खासा जमघट रहता है। मुझे वहाँ किसी होटल में स्थान नहीं मिला। अतः मैंने एक गोराज में सोने की जगह किराए पर ले ली। भियामी के प्रान्तर में मैंने एक भारवाहक पोत पर नौकरी पाने की कोशिश की, किन्तु भाग्य ने साथ नहीं दिया। हार कर खाली पर ही समय काटने का निश्चय किया। फ्लोरिडा में मैं घर से भी अधिक दुखी हो गया। इसलिए मैंने यह देखने के लिए कि पिताजी ने क्या लिखा है वह लिफाफा खोला। उस पत्र में लिखा था—‘पुत्र, तुम घर से १५०० मील दूर हो, तथापि अपनी यहाँ की तथा वहाँ की अवस्था मैं कोई अन्तर नहीं पाते हो। है न? मैं जानता था कि तुम्हें वहाँ भी शान्ति नहीं मिलेगी, क्यों कि तुम अपने साथ वहाँ भी वही बस्तु ले गए जो तुम्हारे क्लेष का कारण है, और वह है, तुम्हारी विचारधारा।

तुम्हारे शरीर अथवा मस्तिष्क में कहीं कुछ भी नहीं विगड़ा है; न परिस्थितियों ने ही तुम्हें दूध की मक्खी बना रखा है। परिस्थिति विषयक तुम्हारी विचारधारा ही तुम्हारे कलेष का मूल कारण है। मनुष्य अपने मन में जैसा सोचता है वैसा ही होता है। पुत्र, जब तुम्हें यह जान हो जाए तो तुम घर लौट आना। तुम अपने आप अच्छे हो जाओगे।”

पिता के पत्र से मैं बहुत रुष्ट हुआ। मुझे सहानुभूति की आड़ा थी, शिक्षा की नहीं। मैं इतना उग्र हो उठा कि तत्काल घर न जाने का निश्चय कर लिया। उस रात मिथामी के एक उपमार्ग से गुजरते हुए मैं एक चर्च में जा पहुँचा, जहाँ प्रार्थना हो रही थी। आगे बढ़ने का कोई उपाय न देख मैं एक ओर खड़ा हो गया और प्रवचन सुनने लगा—“जो अपनी भावना पर विजय पा लेता है, वह देख जीतनेवाले व्यक्ति से भी अधिक सबल है” भगवान के उस पवित्र मन्दिर में बैठ कर, उन्हीं विचारों को सुनकर, जिन्हे मेरे पिता ने पत्र में लिखा था, मेरे मस्तिष्क का सारा विकार धुल गया। मैं जीवन में पहली बार स्पष्ट और विवेकपूर्ण ढग से छोड़ने लगा। मुझे अपनी मूर्खता का भान हो आया। अपने को फिर से वास्तविक रा में देखकर मैं ठगा सा रह गया। मैं सारे सासार और उसके प्रत्येक ग्राणी को बदलना चाहता था, जब कि आवश्यकता इस बात की थी कि मैं अपने ही विचार तथा दृष्टिकोण को बदलता।

दूसरे ही दिन मैं घर के लिए रवाना हो गया। एक सप्ताह बाद मैं फिर से अपनी नौकरी पर जाने लगा। चार माह पश्चात मैंने उसी लड़की से विवाह कर लिया जिसको खो देने का मुझे भय था। अब हमारा पॉच बच्चों का अपना सुखी परिवार है। ईंधर की कृपा है कि मैं आर्थिक और मानसिक दृष्टि से सुखी हूँ। जिन दिनों मैं स्नायु रोग का शिकार हुआ था, मैं एक छोटे विमाग में आठ कामगारों पर रात के समय फोरमन का काम करता था। किन्तु अब मैं कार्डन (कागज) बनानेवाले कारखाने में चार सौ पचास व्यक्तियों पर सुपरिनेन्डेन्ट हूँ। जीवन अब काफी भरा भरा और सीहार्दपूर्ण लगता है। उसके वास्तविक मूल्यों को अब मैं समझता हूँ, ऐसा मेरा विश्वास है। जब कभी अग्रान्त क्षण जीवन में भरने लगते हैं, जैसा कि हरएक के जीवन में होता है, मैं अपने विचार और दृष्टिकोण बदल देता हूँ और सब कुछ ठीक हो जाता है।

“मैं ईमानदारी से कह सकता हूँ कि स्नायुरोग का अनुभव करके मैं बहुत ही प्रसन्न हूँ क्यों कि इसके बिना अपने शरीर तथा मस्तिष्क पर होनेवाले विचार-शक्ति के प्रभाव का ज्ञान मुझे न होता। अब मैं अपने विचारों से अपने अनुकूल लाभ उठा सकता हूँ। अब मैं महसूस करता हूँ कि पिताजी ने सही कहा था कि मेरे कलेश का कारण वास्य परिस्थितियों न हो कर मेरे वे विचार ये जो मैं उन के सबध में रखता था। जैसे ही मुझे इस सत्य का ज्ञान हुआ मैं स्वस्थ हो गया।—तो यह था फँक जेव्हेले का अपना अनुभव।

मेरा तो अटल विश्वास है कि जीवन की सुख-शान्ति पूर्णतया हमारी मानसिक अवस्था पर निर्भर है। हम कहाँ हैं? हमारे पास क्या है? तथा हम कौन हैं? इन बातों का उससे कोई सम्बन्ध नहीं। बाल्य परिस्थिति का प्रभाव जीवन की सुख-शान्ति पर नहीं के घरावर होता है। उदाहरणार्थ—बृद्ध जॉन ब्राह्मन का ही मामला लीजिए। उसने हार्षसंकेरी—अमेरीकी सरकार के शख्तागार पर अधिकार कर दासों को विद्रोह के लिए भढ़काया था। इस अभियोग में उसे फॉसी की उजा दी गई थी। वह सिर पर कफन बौधे फॉसी के तख्ते की ओर बढ़ चला। जो जेलर उस के साथ जा रहा था, वह दुखी था और घरा रहा था, किन्तु बृद्ध जॉन ब्राह्मन शान्त और विकार रहित हो बर्जिनिया की बुद्धीज पर्वतमालाओं की ओर निहार रहा था। उसने मावावेश में कहा, कितना सुन्दर है यह देश। मुझे इस के वास्तविक सौन्दर्य को देखने का सौम्य इससे पहले कभी प्राप्त नहीं हुआ।

या फिर रोबर्ट फाल्कन स्कॉट तथा उसके साथियों का उदाहरण लीजिए। दक्षिण भूमि तक पहुँचनेवाले वह पहले अग्रेज थे। उनकी वापसी यात्रा, मनुष्य द्वारा की गयी अब तक की सभी यात्राओं से खतरनाक थी। उनकी रसद सामग्री बीत चुकी थी। ईंधन भी खत्म हो चुका था। ग्यारह दिन और ग्यारह रातों तक इस पृथ्वी से गिरे गरजते हुए भीषण बर्फाले दूरान के कारण वे एक कदम भी आगे नहीं बढ़ सके थे। इवा इतनी कुद्द और तीखी थी कि वहाँ की बर्फ में दरारें पड़ गई थीं। स्कॉट तथा उसके साथियों को मालम था कि वे मौत के मुँह में हैं। ऐसी सकट कालीन स्थिति के लिए वे अपने साथ अफीम भी लाए थे। योही अधिक मात्रा में लेते ही वे सब चिर निद्रा में सो जाते; किन्तु उन्होंने ऐसा नहीं किया, बल्कि हँसते-गाते, खुशियों मनाते मृत्यु को अपनाया। यह हम इसलिए जानते हैं कि आठ माह पश्चात् जो दल उन्हें बृद्धने निकला, उसे उनके पास अन्तिम विदाई का पत्र मिला जिस में यह सारा विवरण लिखा हुआ था।

सचमुच ही यदि हम शान्ति और साहस के रचनात्मक विचारों का पोषण करें तो हम सिर पर कफन बौधे फॉसी के फदे की ओर बढ़ते हुए भी ग्राह्यतिक सौन्दर्य का आनन्द उठा सकते हैं। तथा भूख और शीत के कारण दम तोड़ते हुए भी अपने शिविरों को गीतों, कहकहों तथा बादों की घनि से गुंजायमान कर सकते हैं।

सिल्टन ने तीन सौ वर्ष पूर्व अपनी अन्धावस्था में ऐसे ही सत्य की प्रतीति की थी। उस का कहना है कि—

“मस्तिष्क भी अपनी जगह एक ही है, यह अपने में ही स्वर्ग को नक्क और नक्क को स्वर्ग बना सकता है।

सिल्टन के कथन के प्रत्यक्ष प्रतीक हैं नेपोलियन तथा हेलन केलर। नेपोलियन को गैरव, शक्ति तथा ऐर्थर्य जैसी वे सभी चलाएँ प्राप्य यीं जिनकी सामान्यतया कोई भी व्यक्ति कामना करता है। फिर भी उसने सेण्ट हेलेना में कहा कि, “मैंने अपने जीवन के छः दिन भी कभी सुखपूर्वक नहीं बिताए। इसके ठीक विपरीत अघी,

वहरी तथा रेंगी हेलन केलर का कहना है कि, “मेरे लिए जीवन अत्यन्त मोहक वस्तु है।”

यदि मेरे जीवन की अर्ध शताब्दी ने मुझे कुछ सिखाया है तो वह यह कि आप स्वयं ही अपने लिए शान्ति प्राप्त कर सकते हैं।”

मैं इमर्सन के उन शब्दों को ही दुहरा रहा हूँ जिन्हें उसने ‘सेल्फरिलाएन्स’ नामक निवन्ध के अन्त में लिखा है “राजनैतिक विजय, किसी रोगी का स्वस्थ हो जाना, टेक्स में बृद्धि, विद्युत मित्र का मिलना आदि कई अन्य बाह्य घटनाएँ आपकी भावनाओं को उभारती हैं और आप सोचने लगते हैं कि आप के अच्छे दिन निकट हैं, किन्तु ऐसा विश्वास कोरी प्राप्ति है। बाह्य घटनाएँ आपको शान्ति नहीं दे सकती। वह केवल आपके अपने प्रथल से ही मिल सकती है। प्रसिद्ध स्टोइक दार्शनिक एपिकटेट्स ने चेतावनी देते हुए कहा कि हमें अपने शारीरिक फोड़ों और गिरियों से छुटकारा पाने की इतनी अधिक चिंता न कर अपने गलत विचारों से पिंड छुड़ाने की परवाह करनी चाहिए।

यद्यपि एपिकटेट्स ने यह बात उच्चीस शताब्दियों पूर्व कही थी तथापि आधुनिक विकित्सा-विज्ञान आज भी इस बात का अनुमोदन करता है। डॉ. जी. केन. बी. रोविन्सन ने बताया कि जॉन्स होपकिन्स अस्पताल में भर्ती किये गये प्रति पैंच रोगियों में से चार मनोवेगजन्य तनाव अथवा दबाव के कारण बीमार हुए थे। इन्द्रीय सम्बन्धी कष्टों के मूल में भी मनोवेगजन्य तनाव अथवा दबाव ही रहते हैं। अन्ततः उसने धोषित किया कि इन सब कष्टों के मूल में जीवन तथा उसकी समस्याओं के प्रति हमारा अव्यवस्थित दृष्टिकोण है।

“मनुष्य को किसी घटना के घटने से इतना दुख नहीं होता, जितना उस घटनासम्बन्धी अपने विचारों से होता है”—इस बात को फ्रास के प्रसिद्ध दार्शनिक ने अपने जीवन के आदर्श के रूप में अपनाया था। चाहे कैसी भी घटना हो, उसके सम्बन्ध में हमारे विचार, सर्वथा हमारे अपने दृष्टिकोण पर निर्भर करते हैं।

मेरा अभिग्राय क्या है! यह समझिये—मैं आपको यह कहने की धृष्टिया करूँगा कि जब आप कठिन परिस्थितियों में क्षुब्ध हो उठें तथा जबरदस्त तनाव की स्थिति में हों, उस समय अपनी इच्छागति द्वारा मानसिक अवस्था को बदल दें। मैं आपको बताऊँगा कि यह किस प्रकार सम्भव है! इसके लिए पहले चाहे कुछ प्रयास करना पड़े, किन्तु यह तरीका सरल ही है।

विलियम जेम्स की जो कि व्यावहारिक मनोविज्ञान के विशेषज्ञ हैं, उक्ति है कि “सामान्यतया ऐसा लगता है कि भावना के बाद ही क्रियाशीलता की उद्भभावना होती है। किन्तु वस्तुतः भावना तथा क्रियाशीलता साथ साथ चलती हैं। इच्छा-शक्ति के प्रत्यक्ष नियन्त्रण में अधिक रहनेवाली इस क्रियाशीलता को हम नियमित कर, परोक्ष रूप में नियन्त्रण में न रहनेवाली भावनाओं को भी नियमित कर लेते हैं।

दूसरे शब्दों में – विलियम जेम्स का कथन है कि हम चाहे अपने मनोभावों को अपनी दृढ़ इच्छा-शक्ति द्वारा न बदल सकें किन्तु अपनी क्रियाशीलता को अवश्य बदल सकते हैं। और जब हम अपनी क्रियाशीलता को बदल देते हैं तो भावना अपने आप ही बदल जाती है।

इस ग्रन्त के अपने कथन को स्पष्ट करते हुए वे कहते हैं कि यदि आपकी प्रसन्नता विलीन हो गई है तो उसे पुनः प्राप्त करने का सहज मार्ग यह है कि आप अपने कर्म तथा वचन से प्रसन्नता का अभिनय कीजिए जैसे कि आप में वे भाव पहले से ही विद्यमान हों।

यह सरल उपाय आप कर देखिए। आपको कमाल नजर आएगा। एक बार आजमा कर देखिए। अपने चेहरे पर आकर्षक, सौम्य तथा सहज सुखान धारण कीजिए, तनकर सीना फुला कर गीत गाइए, यदि गीत न गा सकें तो सीटी ही बजाइए और यदि सीटी ही न बजा सकें तो गुनगुना ही लीजिए। ऐसा करने से आप को शीघ्र ही पता लग जायगा कि विलियम जेम्स ने जो कहा था कि प्रसन्नता और आल्हाद का अभिनय करते समय विपाद और खिन्नता का आपके पास फटकना असम्भव है, विल्कुल सही है।

यह बात प्रकृति के कुछ मूलभूत तथ्यों में से एक है। जो हम सभी के जीवन में विलक्षण करतव दिखा सकती है। कैलिफोर्निया की एक महिला को मैं जानता हूँ, पर नाम नहीं बताऊँगा। यदि उनको यह रहस्य मालूम होता तो चौबीस धंटों में ही वे अपनी विपत्तियों से छुटकारा पा जाती। वे विधवा हैं और वृद्ध भी। वे प्रसन्न भाव का अभिनय नहीं करतीं। उनसे पूछा जाय कि आप कैसी हैं? तो वे कहेंगी—“ठीक हूँ।” किन्तु उनके चेहरे के भाव तथा उनकी वाणी की वेदना स्पष्ट रूप से बताती है, जैसे वह कह रही हैं—काश। तुम मेरी विपदाओं को जानते। ऐसा लगता है कि वे आपको प्रसन्न देखकर आपकी भर्तना कर रही हों। सैकड़ो लियों ऐसी हैं जो उनसे भी अधिक बुरी दशा में हैं। कम से कम, उनके लिए तो उनके पति जीवन निर्वाह के लिए काफी पूँजी भी पीछे छोड़ गए हैं। इसके अतिरिक्त उनकी सन्तान भी विवाहित थी जो उन्हें रहने की सुविधा देती थी। फिर भी उनके चेहरेपर क्वचित् ही सुस्कराहट दिखाई देती है। उनकी शिकायत है कि उनके बीनों दामाद कंजूल और स्वार्थी हैं। यद्यपि वे उनके घरों में महीनों मेहमान बनकर रहती हैं तथापि उनको शिकायत है कि लड़कियों उन्हें कोई उपहार नहीं देतीं। बुढ़ापे के लिए अपनी पूँजी को बड़ी सावधानी से बचा बचा कर वे स्वयं अपने तथा अपने आमाजे परिवार के लिए अभिशाप बन गई हैं। कितने दुःख की बात है। यदि वे चाहतीं तो एक दुःखी एवं अग्रसन्ध वृद्ध महिला न रहकर परिवार की एक माननीय एवं स्नेहभाजन सदस्या बनकर रह सकती थीं। और इसके लिए उन्हें प्रसन्नता का अभिनय मात्र करने की आवश्यकता थी। उन्हें चाहिए या कि वे अपना स्नेह दूसरों

पर लुटाने का अमिनय करतीं किन्तु ऐसा न कर उन्होंने अपने आपको हुँखी एवं रुट बना दिया।

इन्हियाना अन्तर्गत, चेलसिटी की ग्यारहीं स्ट्रीट में १३३५ वें मकान के एच. जे. एंगलर्ड को मैं जानता हूँ। वे प्रसन्न भाव का अमिनय कर के ही आजतक जीवित हैं। आज से दस वर्ष पूर्व श्री एंगलर्ड लाल बुखार से बीमार थे। जब उससे छुटकारा पाया तो नेफ्राइटिस के डिकार बन गये। (यह एक गुड़ की बीमार है) उन्होंने मुझे बताया कि सभी तरह के डॉक्टरों को उन्होंने आजमा लिया था। यहाँ तक कि देशी डॉक्टरों को भी। किन्तु कोई लाभ नहीं हुआ।

कुछ समय बाद और व्याधियों ने उन्हें घेर लिया। उनका रक्तचाप बढ़ गया। वे डॉक्टर के पास गये उस समय उनका रक्तचाप दो सौ चौदह था। डॉक्टर ने कहा कि यह धातक है इसलिए अच्छा हो कि जो कुछ तुम्हें करना हो शीघ्र ही कर लो।

उसने कहा, “मैं घर गया और मालूम किया कि बीमं की कोई किंशत बाकी तो नहीं है और तब अपने नियता से भूलों की क्षमा याचना की तथा अवसाद पूर्ण चितन में हूँव गया।

“मैंने सबको हुँखी बना दिया। मेरी पर्ली व परिवार के अन्य सदस्य भी हुँखी हो गये, और मैं स्वयं भी विपाद से भर गया। एक हफ्ते तक आत्मगलानि में तहफने के बाद मैंने मन ही मन कहा—“तुम मूर्खता का काम कर रहे हो। हो सकता है मौत के आने में एक वर्ष लग जाय। इसलिए जितने दिन जीना है प्रसन्नता से ही क्यों नहीं जिया जाय!

मैंने चिता छोड़ दी, मुस्कराने लगा और इस प्रकार व्यवहार करने लगा मानो कोई बात ही न हुई हो। यह मैं मानता हूँ कि आरम्भ में मुझे कुछ प्रयास करना पड़ा। किन्तु मैंने अपने को, प्रसन्न रहने के लिए बाध्य किया और इस प्रकार अपने परिजनों को सुखी बना कर, स्वयं भी राहत का अनुभव करने लगा।

मेरा आमिनय वास्तविकता में बदल गया। धीरे धीरे सुधार भी होता गया। मैं स्वस्थ और प्रसन्न हो, रहने लगा, मेरा रक्तचाप सामान्य हो गया और मैं अब भी जी रहा हूँ। यह तो निश्चित है कि यदि मैं निरन्तर, असफलता के घातक विचारों में ही उलझा रहता तो डॉक्टरों की भविष्यवाणी सत्य सिद्ध होती। मैंने अपने मानसिक रूपये को बदल कर जरीर को स्वस्थ बनाने का उपाय किया।

इसलिए मैं आपसे भी ग्रन्थ करता हूँ—“यदि केवल प्रसन्नता का आमिनय तथा स्वस्थ एवं साहसपूर्ण क्रियात्मक विचार, व्यक्ति के जीवन की रक्षा कर सकते हैं, तो फिर व्यर्थ ही क्यों छोटे मोटे हुँखों को सहन किया जाए? हम क्यों अपने लोगों को अप्रसन्न एवं हुँखी बनाएँ जब कि प्रसन्नता का आमिनय मात्र करके हम प्रसन्नता प्राप्त कर सकते हैं?

८

कई वर्ष पूर्व मैंने एक पुस्तक पढ़ी थी। जिसने मुझ पर अगाध एवं अटल प्रभाव ढाला। इस पुस्तक का नाम था, (As a man thinketh) 'ऐच ए मैन थिंकेथ'। इसके लेखक ये जेम्स लेन एडन। उन्होंने लिखा है कि, "व्यक्ति एवं वस्तुओं का स्वरूप हमारे बदलते हुए विचारों के अनुसार बदलता रहता है। यदि व्यक्ति अपने विचारों में आमूल परिवर्तन कर दे तो जीवन की भौतिक परिस्थितियों पर होनेवाले उस परिवर्तन के प्रभाव को देख कर वह चकित रह जाए। मनुष्य को किसी भी वस्तु की प्राप्ति अपनी योग्यता के अनुसार होती है, इच्छा के अनुसार नहीं। हमारे उद्देश्यों को साकार बनानेवाली दिव्य शक्ति हमारे अपने अन्दर ही है। इस शक्ति को हम आत्मा कहते हैं। मनुष्य को सीधे रूप में जो कुछ प्राप्त होता है वह उसके विचारों का ही परिणाम है। विचारों की उच्चता से ही प्रगति, विजय एवं सफलता सम्भव है। उनको नीचा रख कर मनुष्य कमज़ोर, तुच्छ एवं दुःखी बना रहता है।

पुरानी बाईबल के अनुसार ब्रह्माने मनुष्य को इस विश्व पर शासन करने का अधिकार दिया। यह स्वयं में एक जन्मदस्त नियामित थी। पर मुझे तो ब्रह्मा के राज्य सम्बन्धी परमाविकारों की कामना नहीं है। मैं तो अपने आप पर ही अपना अधिकार चाहता हूँ। मैं अपने विचारों, अपने भय, अपने मस्तिष्क, तथा अपनी मावनाओं पर अधिकार चाहता हूँ। मैं अपने व्यवहार और उसके द्वारा अन्य ग्रतिक्रियाओं पर नियन्त्रण कर अपूर्व अधिकार शक्ति प्राप्त कर सकता हूँ।

विलियम जेम्स का कथन हमें स्मरण रखना चाहिए कि दुःखी व्यक्ति मन में भय की भावना की जगह सधर्ष की भावना को अपना कर, दुःख को सुख में बदल सकता है।

इसलिए आइये, हम अपने सुख के लिए सधर्ष करें।

आइये, हम सुखद रचनात्मक विचारों की पीठिका पर अपना दैनिक कार्यक्रम बना कर, उसकी सहायता से अपने सुख के लिए सधर्ष करें। हमारा हर दैनिक कार्य आज के सकल्य की पूर्ति के लिए होना चाहिए। भक्तिय पूर्ति का यह कार्यक्रम इतना प्रेरक है कि मैंने इसकी सैंकड़ों प्रतियाँ लोगों में बाँट दी हैं। आज से छत्तीस वर्ष पूर्व स्वर्गीय सीधिल. एफ् पेट्रोज ने इसे लिखा था। यदि हम इस कार्यक्रम का अनुसरण करें तो हमारी अधिकाश चिताएँ दूर हो जाएँ। तथा हमारा जीवन असीम आनन्द से भर उठे।

आज का संकल्प

१ आज मैं प्रसन्न रहूँगा। इब्राहिम लिंकन ने ठीक ही कहा है, "अधिकाश नोंग अपनी मनोदशा के अनुसार हीं प्रसन्न रहते हैं। सुख अपने में ही रहता है। कहीं बाहर नहीं।"

२. आज मैं वर्तमान के अनुकूल ढलने का प्रयास करूँगा। दूसरों को अपनी इच्छानुसार ढालने का प्रयास नहीं करूँगा। अपने परिजनों, अपने व्यवसाय तथा अपने भाग्य को यथावत् स्वीकार कर, अपने को उनके अनुरूप ढालेंगा।

३. आज मैं अपने गरीब को हिफाजत से रखूँगा। मैं व्यायाम करूँगा, गरीरका देखभाल करूँगा, इसका पोषण करूँगा, इसका निरादर नहीं करूँगा, इसका दुरुपयोग नहीं करूँगा, ताकि यह स्वस्थ बना रह कर मेरी उन्नति में सहायक हो सके।

४. आज मैं अपने मन को सबल बनाने का प्रयत्न करूँगा, मैं उपयोगी बातें सीखेंगा, मैं अपने विचारों को भटकने नहीं दूँगा, मैं ऐसी सामग्री पढ़ूँगा, जिसमें प्रयत्न, चिंतन तथा एकाग्रता की आवश्यकता हो।

५. मैं अपने मन को तीन दिशाओं में नियोजित करूँगा, मैं किसी का भला करूँगा, विलियम जेम्स के सुझाव के अनुसार अम्यात स्वरूप कम से कम दो काम ऐसे अवश्य करूँगा जिन्हें करने का मन न हो।

६. आज मैं अपना स्वभाव अच्छा रखूँगा, सुन्दर दीखने का प्रयत्न करूँगा और अच्छे लगनेवाले बख्त पहनूँगा। धौरे बोलेंगा और विनम्र बना रहूँगा, दूसरों की प्रशंसा करने में उदार रहूँगा। किसी की आलोचना नहीं करूँगा, किसी में दोष नहीं निकालूँगा, किसी को नियमित करने अथवा सुधारने का प्रयत्न नहीं करूँगा।

७. आज मैं वर्तमान समस्याओं को सुलझाने का प्रयत्न करूँगा। तथा जीवन की सभी समस्याओं को एक साथ हाथ में नहीं लेंगा। यदि मुझे जीवनभर कोई काम करने हैं, तो चाहे वे मुझे मूर्छित करनेवाले ही क्यों न हों उन्हें ब्रावर बारह घंटे तक करता रहूँगा।

८. आज के लिए मैं अपना कार्यक्रम बनाऊँगा। हर घटे में जो कुछ मैं करना चाहूँगा उसे लिख लूँगा। चाहे मैं उसका पूरी तरह से पालन न भी कर सकूँ। पर उसे बनाऊँगा जरूर, क्योंकि इससे जल्दबाजी और अनिण्य की अवस्था दूर हो जायगी।

९. आज आधा घटा मैं अपने आराम के लिए रखूँगा। इस आधे घटे में मैं परमात्मा के बारे में सोचूँगा ताकि अपने जीवन के विषय में अधिक अन्तर्दृष्टि प्राप्त कर सकूँ।

१०. आज मैं निर्भय रहूँगा, मैं सुख और सौन्दर्य प्राप्त करने, प्यार करने तथा यह विश्वास करने में कि जिन्हें मैं प्यार करता हूँ, वे भी मुझे प्यार करते हैं, पीछे नहीं रहूँगा।

यदि हम मन में सुख-आनंद का विकास करना चाहें तो हमें इस नियम का पालन करना चाहिए—आनन्द पूरी दृग से सोचिए तथा आचरण कीजिए। आप आनन्द का अनुभव करेंगे।



१३ : जैसे के साथ तैसा करके हानि मत उठाइए।

कई वर्षों पहले की बात है, एक रात मैं यलोस्ट्रोन पार्क से गुज़र रहा था। दूसरे यात्रियों के साथ मैं देवदार तथा अन्य वृक्षों के छुरमुट के सामनेवाले छिलचर्स पर बैठा था। एकाएक जिस पश्चु को देखने के लिए इस प्रतीक्षा कर रहे थे, वही जंगल का आतक, एक भूरे रंग का रीछ रोशनियों के प्रकाश में आकर रसोईं घर से लाये हुए कुड़े करकट को खाने लगा। मेरर मार्टिन जो जंगल के अधिकारी थे, उच्चेजना व आतुरता के साथ यात्रियों को रीछ के विषय में जानकारी देने लगे। उन्होंने कहा कि भूरा रीछ भैंसे तथा काटियाक जाति के रीछ को छाड़, पठिंचमी ससार के अन्य किसी भी पश्चु को मात दे सकता है। फिर भी उस रात मैंने देखा कि उस भूरे रीछ ने एक अन्य पश्चु को भी उस जंगल से बाहर आने दिया तथा रोशनी के उजाले में, अपने साथ कुड़ा-करकट खाने दिया। यह पश्चु अमेरिका का एक जाहरीला जानवर 'स्कक' था। रीछ यह भली-भौंति जानता था कि वह स्कक को अपने शक्तिगाली पंजे के एक झपटाटे में नष्ट नहीं कर सकता। अनुभव ने उसे सिखा दिया कि ऐसा करने से कोई लाभ नहीं, इसलिए उसने उसे नष्ट नहीं किया।

मेरा भी ऐसा ही अनुभव रहा है। चच्चन में मैं अपने फार्मपर काम करता था। मैंने एक स्कक को मिसौरी की ज़ाहियों में फॉस लिया था। और आज ग्रैंड बनने के बाद भी मैंने इस न्यूयॉर्क की पगड़डी पर कुछ दो पैरवाले मानव-स्कक देखे हैं। अपने कट्टु अनुभवों से मैं यह जानता हूँ कि मानव स्कक और जंगली-स्कक, दोनों में से किसी एक को भी छेड़ना अत्यस्तक नहीं होता।

जब हम अपने शत्रुओं से घृणा करते हैं तो उन्हें हम अपनी भूख, नींद, रक्तचाप, स्वास्थ्य तथा सुख पर हावी होने देते हैं। हमारे शत्रुओं को यदि यह शात हो जाय कि वे हमें दुःखी और तग कर रहे हैं तथा वे हमारे साथ हानि पहुँचाने में हमारी बराबरी कर रहे हैं तो वे प्रसन्नता से नाच उठें। हमारी पृष्ठा, उन्हें चोट नहीं पहुँचाती बल्कि वह हमारे जीवन को नक्क बना देती है।

"सार्थी लोग यदि आप से अनुचित लाभ उठाने का प्रयत्न करें तो उनकी उपेक्षा कर दीजिए, किन्तु जैसे के साथ तैसा करने का प्रयात्न न कीजिए। जब आप 'जैसे के साथ तैसा करते हैं' तो अपने शत्रुको दुःखी करने के बजाय स्वयं दुःखी बन जाते हैं। ऐसा लगता है कि यह कथन किसी उच्च अर्दशर्वादी का है किन्तु ऐसी बात नहीं है, ये शब्द मिल्खोकी के पुलिस विमाग के एक बुलेटिन में प्रकाशित हुए थे।

जैसे के साथ तैसा करने में आपको कई प्रकार के दुःख हो सकते हैं। 'लाइफ' पत्रिकाके अनुसार इस प्रकार का व्यवहार मनुष्य के स्वास्थ्य को नष्ट कर देता है। लाइफ पत्रिका के अनुसार तनावपूर्ण जीवन व्यतीत करने-वाले लोगों की ईर्ष्या जब पुरानी हो जाती है तो उसके फलस्वरूप असाध्य रक्त चाप एवं दृदय रोग की उत्पत्ति होती है।

अब आप प्रदु इंसा के कथन के महत्व को समझ गये होंगे। उनका कहना था। “अपने शत्रु से मी प्रेमभाव रखो।” उन्होंने यह बात केवल नीतिशास्क की दृष्टि से नहीं कही थी बरन् वास्तवीं सदी के लोगों के रोगों के निदान के रूप में कही थी—“शत्रुओं को बार बार क्षमा कर दो, यह कह कर इंसा ने कहा कि इस प्रकार का आचरण कर रक्षाप दृढ़वरोग, उदरत्रण आदि अन्य कई व्याधियों से दूर रहे।”

हाल ही में मेरे एक मित्र को दृढ़वरोग का घातक दौरा पड़ा। उसके डॉक्टर ने उसे विस्तर पर लेटे रहने की सलाह दी और साचधान किया कि किसी भी परिस्थिति में क्रोध न करे। डॉक्टर जानते हैं कि यदि आपका हृदय कमजोर है तो योड़ा-सा क्रोध भी आपके प्राण के सकारा है।

क्रोध के कारण ही कुछ वर्ष पूर्व ग्रिंगटन अन्तर्गत स्पोर्न के एक रेखा मालिक की मृत्यु हो गई थी। स्पोर्न के पुलिस विभाग के प्रमुख जेरी स्टार्ट ने एक पत्र में लिखा कि—“कुछ वर्ष हुए स्पोर्न के एक कॉफे के मालिक ने क्रोध में आकर अपने प्राण दे दिए। उसे क्रोब इसलिए आया कि उसके रसोइये ने उच्चकी रकाई ने से कॉफी पीने की जिह्वा की। कॉफे का मालिक इतना क्रोधी था कि उसने पिस्तौल लेकर उस रसोइये का पीछा किया और उसी आवेद्य में हृदय-गति रक जाने से वह मर गया। भरने पर भी वह अपने पिस्तौल को ब्रावर राय में ढाराए हुए था। कोरोनर ने रिपोर्ट में बताया कि क्रोध के कारण उसके हृदय की गति रक गई और मृत्यु हो गई।

इंसा ने शत्रुओं पर प्रेमभाव रखने के लिए कह कर परोक्ष में यह भी बताया कि अपनी आकृति को सुन्दर कैसे बनाया जाय? मैं कुछ ऐसी छियों को जानता हूँ, जिनकी आकृति वृणा के कारण कठोर हो गई है, जुर्सियों से भर गई है और विकृत हो गई है। अपने हृदय की क्षमा, दया तथा प्रेम की भावनाओं से अपने चेहरे को जितना सुन्दर वे बना सकती हैं उतना अन्य किसी उपचार से नहीं। सुधार के समस्त सौन्दर्योंन्चार भी उसकी इस बात में सहायता नहीं कर सकते।

वृणा के कारण हम स्वाद लेकर भोजन भी नहीं कर पाते। बाइबल में इसी भाव को इस तरह समझाया है कि प्यार से खिलाये गए कदमूल वृणा से खिलाये गये पकवान से अधिक स्वादिष्ट लगते हैं।

यदि हमारे शत्रुओं को पता लग जाय कि उनके प्रति हमारी वृणा हमें नष्ट कर रही है, थका रही है; हमारी आकृति को विकृत कर रही है: हृदयरोग बढ़ा रही है तथा हमारी आँखें कम कर रही हैं, तो उनकी बाईं खिल जाएँ।

यदि हम अपने शत्रु से प्यार न भी कर सकें तो कम से कम अपने आप को तो करें। हमें अपने को इतना प्यार करना चाहिए कि हमारे शत्रु हमारे सुख, स्वास्थ्य तथा आकृति पर काढ़ा न पा सकें।

जेक्सपियर का कहना है कि ग्रनु को आँकने के लिए भाड़ को इतनी तेज न करो कि तुम स्वयं जल जाओ। ग्रनुओं को बागम्बार क्षमा कर देने की बात कह कर ईसा ने हमें ठोस व्यावसायिक शिक्षा भी दी है। उदाहरणार्थ में स्वीडन के उपसाला नगर में चौबीस फ्रेडेगार्डों के जॉर्ज रौना का पत्र प्रस्तुत करता हूँ। कई वर्षों तक जॉर्ज रौना वियना में एट्टनी थे। किन्तु द्वितीय ग्रनुद्वंद्व के दिनों में वे स्वीडन भाग आये। उनके पास फूटी कौड़ी भी न थी और रोजगार की उन्हें सख्त जारूरत थी। वे कई भाषाओं में लिखना पढ़ना जानते थे। अतः उन्हें आगा थी कि आयात-निर्यात करने वाली किसी फर्म में पत्र-लेखक का काम उन्हें मिल जायगा। अधिकांश फर्मों ने उन्हें लिख भेजा कि युद्ध के कारण उन्हें उनकी सेवाओं की आवश्यकता नहीं है। किन्तु भविष्य में यदि आवश्यकता हुई तो उनका ध्यान रखा जायगा। पर एक व्यक्ति ने जॉर्ज रौना को लिखा—“क्या तुम समझते हो कि मेरा व्यवसाय झड़ा है? तुम गलती पर हो और मूर्ख हो। मुझे किसी पत्र-लेखक की आवश्यकता नहीं। यदि मुझे आवश्यकता हुई भी तो मैं तुम्हें कभी नहीं रखूँगा क्योंकि तुम्हें स्विस भाषा अच्छी तरह लिखनी नहीं आती। तुम्हारा यह पत्र गलतियों से भरा पड़ा है।

जब जॉर्ज रौना ने यह पत्र पढ़ा तो वे क्रोध से पागल हो उठे। क्या मैं स्विस भाषा लिखना नहीं जानता? वह आदमी समझता क्या है? स्वयं उसका पत्र कितनी गलतियों से भरा पड़ा है! जॉर्ज रौना ने उस व्यक्ति को ऐसा पत्र लिखा कि वह उसे पढ़कर चीख उठे। किन्तु फिर योड़ा विचार किया—मैं कैसे कह सकता हूँ कि वह व्यक्ति गलत है? यद्यपि मैंने स्विस भाषा पढ़ी है, किन्तु वह मेरी मानवभाषा नहीं है। सम्भव है मैंने गलतियों की हों और मैं उन्हें न जानता होऊँ। यदि मेरी गलतियाँ हों भी तो मुझे नौकरी पाने के लिए उस भाषा का परिश्रम से अध्ययन करना चाहिए। इस व्यक्ति ने सम्भवतः मेरा उपकार ही किया है। चाहे उसका आशय उपकार करने का न रहा हो। वह मले ही मुझसे सहमत न हो किन्तु इससे उसके मेरे प्रति किए गये उपकार में कोई अन्तर नहीं पड़ता। इस लिए मैं उसे अपने पर किये गये उपकार के लिए धन्यवाद का पत्र लिखूँगा।

जॉर्ज रौना ने वह कटु पत्र फाढ़ कर फेंक दिया तथा दूसरे पत्र में लिखा कि आपको किसी पत्र-लेखक की सेवाओं की आवश्यकता न होने पर भी मुझे पत्र लिखने का कष्ट करके आपने बड़ी कृपा की है। मुझे आपके फर्म सम्बन्धी अपनी गलत धारणा पर खेद है। पूछ-ताछ के बाद मुझे मालूम हुआ, कि आप अपने क्षेत्र के प्रमुख व्यापारी हैं, इसीलिए मैंने आपको पत्र लिखा। मैं अनजाने ही अपने पत्र में व्याकरण सम्बन्धी जो भूलें कर बैठा उसका मुझे खेद व पश्चात्ताप है। भविष्य में मैं अध्यवसाय के साथ स्विस भाषा का अध्ययन करूँगा तथा अपनी भूलों को मुघारने का प्रयात करूँगा। आपने मुझे आत्मोन्नति का मार्ग दिखाया है उसके लिए मैं आपको धन्यवाद देता हूँ।

कुछ ही दिन उपरान्त उस व्यक्ति का पत्र मिला। उन्हें मिलने बुलाया या। रौना वहाँ गये और उन्हें नौकरी मिल गई। जॉर्ज रौना ने सब महसूस किया कि बिनम्र उच्चर क्रोध को विलीन कर देता है।

ही सकता है कि हम ऐसे सन्त पुरुष न हों कि अपने शत्रुओं को क्षमा कर दे। पर अपने सुख एवं स्वास्थ्य के हित में हमें चाहिए कि हम उन्हें क्षमा कर दे और भुल दे। ऐसा करना बड़ी बुद्धिमानी है। कन्यूशिवस का मत है कि दिसी के द्वारा उटा जाना अथवा किसी के अन्याय का विकार होना, स्वयं में इतना कष्टकर नहीं होता जितना कि उसे बराबर मन ही मन छोटे रहना। एक बार मैंने जनरल आइसनहावर के पुत्र जॉन से पूछा, “क्या वे कभी अपनी रक्षता को बराबर बनाए रखते हैं? उच्चर में उन्होंने बनाया जिं “पितामा जिन व्यक्तियों से नष्ट होते हैं उनके बारे में सोच कर एक क्षण भी नष्ट नहीं करते।”

एक पुरानी कहावत है “जित व्यक्ति को क्रोध नहीं आता वह मर्ज है। बुद्धिमान वह है जो क्रोध न करे।”

न्यूयार्क के भूतपूर्व मेयर विलियम डे. गेनर की भी यही नीति थी। समाचार पत्रों ने उनकी कहु आलोचना की। एक सनकी ने तो गोली चला कर उनका प्रावः अन्त ही कर दिया होता किन्तु अस्ताल में मृत्यु से मघये करते हुए भी उन्होंने कहा — “रात आती है और मैं हर घटना को भूल कर प्रत्येक व्यक्ति को क्षमा कर देता हूँ।” क्या ऐसा करना थोर आद्यतादिवा नहीं है! क्या यह अत्यधिक सौम्य एवं मधुर आचरण नहीं? यदि आप ऐसा मानते हैं तो जर्मनी के महान दार्शनिक और ‘स्टार्ट्स-हैन-पेसिमिजम’ के लेखक शोपेनहॉवर के मत पर ध्यान दंजिए। शोपेनहॉवर जीवन को एक व्यथे और दुःखद उपक्रम मानते थे। विपाठ उनके चारों ओर चूता रहता था। फिर भी अपनी नैरास्य की गहराइयों में से वे एक बार चिल्ड उठे — “जहाँ तक सम्भव हो किसी से दुष्मनी न रखो।”

एक बार मैंने बनार्ट बर्स्च को, जो छः राष्ट्रपतियों - विल्सन, हॉर्डिंग, क्राउच, हूचर, च्यालेट और ट्रमेन - के सलाहकार थे - पूछा “क्या आप अपने शत्रुओं के आक्षेपों से कभी दूःखी होते हैं?”

उच्चर में उन्होंने कहा, ‘कोई व्यक्ति मुझे न तो दुखी कर सकता है और न नीचा दिखा सकता है। मैं उसे ऐसा कभी नहीं करने दूँगा।

यदि हम चाहें तो कोई भी हो, हमें दुखी नहीं कर सकता और न नीचा ही दिखा सकता है।

लठियों तथा पत्थर नेरो पीठ को तोड़ सकते हैं, पर शब्द मुझे चोट नहीं पहुँचा सकते।

सुगों से मानव ने प्रमुँ ईसा के समान ही अपने शत्रुओं के प्रति भी गवाला न रखनेवाले सतों की प्रतिमाओं के सामने शरदा के दीपक जलाए हैं। मैंने ग्राय:

जाग्रपन नैशनल पार्क में खड़े होकर 'एडिथ केवल' नामक पास्चात्य विश्व की असन्त मनोरम पर्वतमालाओं को देखा है। १२ अक्टूबर १९१५ में एक सन्त की तरह जर्मन फाइरिंग रक्षाव की शिकार बननेवाली विद्युत नर्स 'एडिथ केवल' के सम्मान में इन पर्वतमालाओं का नामकरण हुआ है। उसका दोष केवल यही या कि उसने चोरी छिपे घायल फ्रासिसी तथा अध्रेजी सैनिकों को अपने बौलियन निवास में शरण दी। उन्हें खिलाया पिलाया और हॉलैण्ड बच निकलने में उनकी सहायता की। जैसे ही अंग्रेज पादरी ने सैनिक कारागृह की एक अधेरी कोठरी में उसे मरने को तैयार करने के लिए प्रतेश किया, एडिथ केवल ने कहा "मेरे विचार से देश-प्रेम के अलावा मेरे लिए यह भी आवश्यक है कि मैं किसी के प्रति धृणा तथा कटुता की भावना न रखूँ।" उक्त शब्द आज भी कौतूहल तथा पर्याप्त में खुदे हुए हैं। उस घटना के चार वर्ष बाद उसकी अस्थियों का इंग्लैण्ड में स्थानान्तरण किया गया और बेस्ट निमिस्टर एवे में उसकी याद में प्रार्थनाएँ की गईं। आज भी उसकी एक प्रस्तर प्रतिमा लॅन्दन की नैशनल पोर्ट्रैट गैलेरी में खड़ी है। यह इंग्लैण्ड की अमर हस्तियों की प्रतिमाओं में से एक है। इस महान आत्मा ने कहा था कि देश प्रेम के अलावा मेरे लिए यह भी आवश्यक है कि मैं किसी के प्रति धृणा एवं कटुता की भावना न रखूँ।

अपने शत्रुओं को क्षमा करने तथा उन्हें भुला देने का एक निश्चित ढग यह है कि हम स्वयं किसी महानतम हेतु में लग जाएँ ताकि मानापमान तथा शत्रुता का कोई महत्व ही न रहे और हम अपने ध्येय की लान में सब कुछ भूल जाएँ। उदाहरणार्थ एक असन्त नाटकीय घटना को लीलिए जो १९१८ में मिसिसिपी के जगलो में घटी थी। एक निर्दोष व्यक्ति को मृत्यु-दण्ड होने वाला था। एक काले शिक्षक एवं पादरी को अकारण ही मृत्युदण्ड दिया जानेवाला था। कुछ ही वर्ष पूर्व उस लॉरेन्स जॉन्स द्वारा स्थापित स्कूल को मैं देखने गया था। इस स्कूल का नाम था—'पिने दुड़स कन्ट्री स्कूल।' मैंने वहाँ के छात्रों के समक्ष भाषण भी दिया था। सारे देश में यह स्कूल प्रसिद्ध है। यह घटना जिसका मैं वर्णन कर रहा हूँ प्रथम विश्वयुद्ध के उत्तेजनापूर्ण दिनों में घटी थी। मध्य मिसिसिपी में एक अफवाह फैल गई थी कि जर्मन लोग हव्वियों को उकसा रहे हैं तथा उन्हें विद्रोह के लिए भड़काते हैं। लॉरेन्स जॉन्स निर्दोष था, फिर भी उसपर यह अभियोग लगाया गया कि वह अपनी जाति की विद्रोह करने में सहायता करता है। गोरे लोगों के एक दलने, चर्च के बाहर जाते जाते रुक कर चर्च की धर्म समा में लॉरेन्स जॉन्स का यह आह्वान सुना कि, "जीवन एक संग्राम है। अतः प्रत्येक हव्वी को अपने अस्तित्व एवं सफलता के लिए सधार्य करने के लिए तैयार हो जाना चाहिए।"

लड़ाइ! हथियार! बहुत हो गया! इस प्रकार नारे लगाते हुए युवक घोड़ोंपर रात के अधिकार में निकल पड़े और एक मीड के रूप में चर्च में आये। उन्होंने प्रवचक के गले में फदा ढालकर उसे चर्च के बाहर एक मील तक घसीटा, उसे

लकडियों के टंग पर नदा किया और उसमे आग लगा दी। इस प्रकार उसे वे जलने सी बाते थे कि कोई चिरलाया—‘मरने के पूर्व इसे अन्तिम नफाड़ दे लेने दो। योने न्य दृष्ट हो !’ अपने गले मेरत्सी का फटा लटकाये हुए लकडियों के द्वय पर यह लौरेन्स जोन्सन अपने जीवन और अपने उद्देश्य के बारे मेर प्रवचन किया।

१९०७ ने लौरेन्स जोन्स इओवा विश्वविद्यालय से रानातक बना था। अपने उच्चम चरित्र, पाडित्य तथा समीत शोभ्यता के कारण वह छात्रों तथा विश्व विद्यालय के भर्गात-विभाग में बढ़ा लोकप्रिय रहा। रानातक बनने के बाद एक होटल मालिक ने नौकरी का प्रस्ताव रखते हुए उसे कहा कि भेरे व्यवसाय को व्यवस्थित कर दो, पर उसने उसे ठुक्रा डिया। एक धनी व्यक्ति ने उसकी समीत विद्या के अध्ययन के लिए लच्च उठाने का प्रस्ताव किया, किन्तु उसने उसे भी ठुकरा दिया, बगे ? इसलिए कि उस में एक स्वम को साकार करने की उत्कृष्ट लालसा थी। बूफर ई. वाशिंग्टन की जीवनी ने उसे अपनी जाति के दीन तथा अशिक्षित भाइयों को शिक्षित बनाने के लिए अपने जीवन को अर्पित कर देने की धैरणा दी थी। अत वह दक्षिण के अत्यन्त पिछड़े हुए प्रदेश में गया, जो कि मिसिसिपी अन्तर्गत जैक्सन के पॉच मील उत्तर में था। वहाँ उसने अपनी शही सात रुपये मेरिवा रस कर जगल में स्कूल खोला। एक कटे वृक्ष के टैंड से वह डेस्क का काम लेता था। अब उसी लौरेन्स को इसलिए मृत्यु घट्ट दिया जा रहा था कि उसने अपद लड़कां और लड़कियों को शिक्षित करने के लिए मशरूम किया। उन्हें अच्छे किसान. कारीगर, रमोइचे, तथा घरेलू नौकर बनने के लिए शिक्षा दी। उसने उन कुद तथा आक्रमक लोगों के सामने उन गोरे लोगों का जिक्र किया जिन्होने पिने बुद्धु कन्धी स्कूल की स्थापना करने मेर जमीन, लकड़ी, नपये, सूअर तथा गायें दे कर उसकी सहायता की ताकि वह अपना प्रशिक्षण कार्प चला सके। जब लौरेन्स जोन्स से पृष्ठा गया कि आपको उन व्यक्तिओंसे शृणा नहीं होती जिन्होने आपको फॉसी पर लटकाने तथा जला देने के विचारसे सहक पर धर्साई तो उत्तर में उसने कहा “मैं अपने उद्देश्य मेरी इतना व्यस्त रहता हूँ कि शृणा करने के लिए मुझे समय नहीं मिलता। मैं अपने से भी अधिक महन्चपूर्ण कार्यों के करने मेर लगा हुआ हूँ। लड़ने जगड़ने और पश्चाताप करने के लिए मेरे पास समय कहो ? कोई भी व्यक्ति मुझे शृणा करने के लिए बाध्य कर, गिरा नहीं सकता।” जब लौरेन्स जोन्स ने सचाई तथा भावप्रवणता से भाषण कर, त्वय के लिए कुछ न कह कर, अपने उद्देश्य की पुष्टि की तो भीड़ के लोग नरम पढ़ गये। अत मेरी भीड़ मेरे एक अवकाश प्राप्त वृद्ध सैनिक ने कहा—“मैं समझता हूँ यह युवक ढीक कह रहा है, मैं उन गोरे अमेरीकनों को जानता हूँ जिनकी चर्चा इसने यहाँ की है। यह अच्छा काम कर रहा है। हम गलवानी पर हैं। फॉसी पर लटकाने के बनाय हमें इसको सहयोग देना चाहिए।” उस वृद्ध सैनिक ने अपनी टौपी पसार कर भीड़ के लोगों से उसी समय बाबन डॉलर चालीस

सेन्ट इक्ष्ट कर लिये। प्रत्येक व्यक्ति जो उसे वहाँ फॉसी पर लटकते हुए देखते के लिए आया था, कुछ न कुछ जरूर दिया। उन्होंने यह उस व्यक्ति के लिए दिया जिसने पिने शुद्ध कन्दी सूखा की रक्षणा की थी और जिसने कहा था कि, “मेरे पास विवाद तथा पञ्चाचाप में फैसने के लिए समय कहाँ हैं। और कोई भी व्यक्ति मुझे बृणा करने के लिए बाध्य कर अपने उद्देश्य से गिरा नहीं सकता।”

ऐपिर्टेट्स ने १९०० वर्ष पूर्व कहा था कि हम जैसा करते हैं वैसा भगते हैं। भाग्य हमें सदा ही किसी न किसी रूप में अपने दुष्कृत्यों का मूल्य चुका ने के लिए बाध्य करता है। उसका कहना था कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने दुष्कृत्यों का दण्ड अन्ततः भोगना ही पड़ता है। जो व्यक्ति इस ब्रात का व्यान रखेगा वह किसी से नाराज न होगा, गाली-गलौज नहीं करेगा, किसी को दोप नहीं देगा, किसी को उत्तेजित नहीं करेगा और किसी से धृणा भी नहीं करेगा।

अमेरिकन इतिहास में लिंकन को छोड़कर शायद कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं हुआ, जिससे लोगों ने इतनी धृणा, इतना विरोध तथा इतना छल किया हो; किंतु फिर भी हर्नडॉन्स द्वारा लिखित जीवनी के अनुसार - लिंकन ने कभी दूसरों को भी अपने ग्राति व्यक्ति की गई भावनाओं से नहीं आँका। उसका मानना था कि किसी अन्य व्यक्ति की तरह ही, उनका शत्रु भी किसी काम को उतनी ही अच्छी तरह से कर सकता है। लिंकन की निन्दा करने वाला तथा व्यक्तिगत स्तर पर उनके साथ दुर्ब्यवहार करने वाला व्यक्ति भी यदि किसी ओहदे के लिए योग्य होता तो उस व्यक्ति को वह ओहदा देने में वे उतनी ही तत्परता दिखाते जितनी कि अपने मित्र के लिए। उन्होंने किसी भी व्यक्ति को ओहदे से इसलिए नहीं हटाया कि उससे उनकी शत्रुता थी। या वे उसे नापसन्द करते थे।

मेकारेन, सीवार्ड तथा स्टेन्टन उन व्यक्तियों में से थे जो खुले आम लिंकन की आलोचना करते थे, उसका अपमान करते थे। फिर भी लिंकन ने उनको ऊचे पठ दिए। लिंकन के कानूनी सलाहकार हर्नडोर्न के अनुसार लिंकन का विश्वास था कि किसी भी व्यक्ति की, किसी काम के करने न करने के कारण, प्रशसा अथवा निन्दा नहीं की जानी चाहिए क्यों कि हम सभी घटना-चक्र और परिस्थितियों की उपज हैं और वातावरण, सरकार, दिक्षा एवं स्वभाव के कायल हैं।

लिंकन का विचार शायद ठीक था। यदि हमको विरासत में अपने शत्रु के समान ही आरीरिक, बौद्धिक एवं भावात्मक विशेषताएँ मिली हों तथा जीवन का हमारे ग्राति भी वही रखें रहा हो जो हमारे शत्रु के साथ था, तो हम भी ठीक वही करेंगे जो उसने किया। हम उससे मिल शायद कुछ नहीं कर सकते। क्लेरन्स डेरो कहा करते थे कि सब कुछ जानने का अर्थ है सब कुछ समझ लेना। और एकबार सब कुछ समझ लेने के बाद निर्णय अथवा निन्दा की गुंजाई ही नहीं रहती। इसलिए हमें चाहिए कि हम अपने शत्रु से धृणा न कर उस पर दया करें और ईंधर को धन्वाद दें कि उसने हमें उसके जैसा नहीं बनाया। अपने शत्रु की

निन्दा करने तथा उसके प्रति विरोध और प्रतिशोध की भावना रखने के बजाय हमें चाहिए कि हम उसके प्रति धमा, सौमनस्य, सहानुभूति और सहयोग की भावना रखें और उसके कल्याण के लिए प्रार्थना करें।

मेरे परिवार के सदस्य, प्रत्येक रात प्रार्थना व बाइबल आदि का नियमित रूप से पाठ करते थे। आज भी मैं अपने पिता को मिसौरी के फॉर्म पर एकान्त में प्रश्न ईसा के गव्डों को दुहराते हुए सुनता हूँ “अपने ग्रन्त पर प्रेममाव रखो, जो तुम्हें ग्राप दे उसे बरदान ढो, जो तुमसे धृण करे उसका भला करो, जो ईर्ष्यावश तुमसे अनुचित लाभ उठाए तथा पीड़ा पहुँचाए उसके भले के लिए प्रार्थना करो ‘जो तोको काटा तुमै तो ताको दू फूल’” जब तक मनुष्य अपने आठगोंका सरण करता रहेगा, तब तक ये गव्ड निरन्तर उसके कानों में रेंजते रहेंगे।

मेरे पिता ने ईसा के इन गव्डों का अनुसरण करने का प्रयास किया था। इन गव्डों ने उन्हें वह बाणित आन्तरिक शान्ति प्रदान की जिसके लिए प्राय राजा-महाराजा भी तरसते हैं।

मन में सुन्न शान्ति का विकास करने के लिए इस दूसरे नियम पर व्यान दीजिए – जैसे के साथ तैसा मत्त कीजिए, क्योंकि, इससे ग्रन्त के बजाय आपको अधिक हानि उठानी पड़ेगी। जनरल आइसन हावर का अनुकरण कीजिए। जो व्यक्ति आप को पसन्द नहीं उसके विपक्ष में सोच विचार कर एक पल भी नष्ट न कीजिए।



१४ : नेकी कर कुएँ में डाल

हाल ही में टेक्सास के एक व्यापारी से मैं मिला था। वह क्रोध से तिलमिला रहा था। उसने कहा कि पन्द्रह मिनट के बाद मैं आपको अपने क्रोध का कारण बताऊँगा और उसने बताया भी। वह घटना ग्यारह महीने पूर्व घटी थी पर आज भी वह उसके कारण तिलमिला रहा था। दूसरी कोई बात वह करता ही नहीं था। उसने अपने चौतीस कर्मचारियों को बड़े दिनों के मौके पर दस हजार डॉलर बोनस के रूप में दिये थे। प्रत्येक को लगभग तीन हजार डॉलर मिले थे। पर किसी भी व्यक्तिने उसे इस कृपा के लिए धन्यवाद नहीं दिया। उसने बड़ी कदुता से कहा “अब मैं उन्हें एक पाई भी नहीं दूँगा।”

“कन्फ्यूशियस का कथन है कि कुद्र व्यक्ति सदा विप से भरा रहता है।” वह व्यक्ति भी विष से इतना भर गया था कि मुझे वस्तुतः उस पर दया आ गई। वह साठ वर्ष का बूढ़ा था। मैंने सोचा कि जीवन वीमा कम्पनियों द्वारा निर्धारित औसत आयु की छापी से उस व्यक्ति की चौदह पन्द्रह वर्ष की आयु शेष है और वह भी यदि जब उसका भाग साव दे तब। फिर भी आयु के इन शेष वर्षों में से एक वर्ष तो उसने बीती घटना पर दुःखी होकर ही नष्ट कर दिया।

उसे चाहिए था कि क्रोध एव आत्मग्लानि में तहफने के बजाय वह दूसरों की कृतज्ञता का कारण खोजता। सम्भव है उसने अपने कर्मचारियों से अधिक काम लिया हो और कम बेतन दिया हो। सम्भव है उन्होंने उस बोनस को उपहार और कृपा न मानकर अपना अधिकार माना हो। यह भी सम्भव है कि वह छिद्रावेषी रहा हो और उनकी पहुँच के इतना बाहर रहा हो कि उनकी उसे धन्यवाद देने जाने की हिम्मत ही न हुई हो। यह भी सम्भव है कि उन्होंने सोचा थो कि उसने बोनस इसलिए दिया है कि ऐसा न करने पर मुनाफे का अधिकाश कर चुकाने में चला जाता। स्वैर !

दूसरी ओर यह भी सम्भव है कि कर्मचारी, स्वार्थी, असम्य एव कमीजे हों। चाहे जो हो, इस बारे में मैं आपसे अधिक नहीं जानता किन्तु डॉक्टर सेम्युअल के कथन के अनुसार इतना अवश्य जानता हूँ कि कृतज्ञता का गुण बड़े परिश्रम के बाद विकसित होता है। सर्वसाधारण में यह गुण नहीं मिल सकता।

कहने का अर्थ यह कि इस व्यापारी ने दूसरों से कृतज्ञता की आशा कर दुःखद भूल की, उसने मानव स्वभाव पर ध्यान नहीं दिया।

मान लीजिए आपने किसी व्यक्ति की जान बचाई तो क्या आप अपेक्षा रखेंगे कि वह आपके प्रति कृतज्ञता शापन करे! सम्भव है आप ऐसी आशा करें भी। पर कई व्यक्ति ऐसे हैं जिन्हें कृतज्ञता नहीं मिली। सेम्युअल लिबोवीज ने, जो कि जज बनने के पूर्व एक प्रसिद्ध क्रिमिनल बकील थे, अठाहत्तर अपराधियों को मृत्यु दण्ड से बचाया था। किन्तु उन में से एक भी व्यक्ति ऐसा न था जो सेम्युअल लिबोवीज के

प्रति आभार प्रदर्शित करने के लिए रुका हो अथवा उठे दिनों के अवसर पर उसे अमिनन्दन पत्र भेजा हो।

ईसा ने एक बार दस कोटियों के घाय भरे किन्तु उनमें से केवल एक ने उनको धन्यवाद दिया और वह व्यक्ति या सन्त नके। जब ईसा ने शेष नौ व्यक्तियों के चारे में पूछा तो उन्हें बताया गया कि वे विना आभार प्रदर्शित किये ही वहाँ से चले गये हैं। अब मैं आपसे एक प्रश्न पूछूँगा कि हमें क्या जरूरत है कि हम अपने छोटे छोटे उपकारों के लिए धन्यवाद की आशा करें? और ईसा के प्रति प्रदर्शित आभार से मीं अधिक आभार की इच्छा करें।

और यदि वह आभार रूपयों पैसों को लेफर हो तो और मीं दुरा। चार्ल्स श्वाम ने मुझे बताया था कि एक बार उन्होंने एक यजान्वी को जिसने बैंक का रुपया सहे में खो दिया था, जबरदस्त आपत्ति से बचाया था। श्वाम ने स्वयं बैंक में रकम जमा करा दी और उसे अपराधियों के लिये बने सुधारण्ह में जाने से बचा लिया। क्या यजान्वी ने उसका उपकार माना? हाँ, कुछ समय तक के लिए। बाद में वह श्वाम के लिलाफ हो गया, उसे गालियों दी, उस पर दोप मढ़ा और वह सब उसने उस व्यक्ति के प्रति किया जिसने उसे बेल जाने से बचाया था। ऐसा था उसका व्यवहार।

मान लीजिए आप अपने किसी सम्बन्धी को दस लाख रुपये दे, तो क्या आप आशा करेंगे कि वह आपका उपकार माने? एन्डुकारनेगी ने यही किया किन्तु यदि एन्डुकारनेगी कुछ दिनों बाद कब्र से उठ कर आते तो उन्हें यह जानकर गहरा धक्का लगता कि वह सम्बन्धी उन्हें कोउ रहा है। इसलिए कि उस बृद्धने तीन इजार छँ सौ पचास लाख रुपये जन-कल्याण के लिए दान कर दिये और उसके लिए केवल दस लाख रुपये ही रहने दिये।

ऐसा ही होता है, आखिर मनुष्य प्रकृति ही ऐसी है और वह जीवन पर्यन्त बढ़ल नहीं सकती, इसलिए उसे स्वीकार ही क्यों न कर लिया जाय? हम मीं रोमन साम्राज्य के अत्यन्त बुद्धिमान नागरिक मार्क्स ओरेलियस की तरह यथार्थवादी क्यों न बनें। एक दिन उसने अपनी डायरी में लिखा कि, “मैं ऐसे व्यक्तियों से मिलेंगा जो बातनी हैं, जो स्वार्थी, अहवादी तथा कृतज्ञ हैं। किन्तु मुझे उनसे मिलकर कोई आश्चर्य तथा दुःख नहीं होगा क्यों कि मैं कभी ऐसे सरार की कल्पना नहीं करता जिसमें ऐसे व्यक्ति न हों।

यह तो कुछ बुद्धिमानी की बात भी हुई। हुई न? यदि हम दूसरों की कृतज्ञता को लेकर बढ़वडाते फिर तो दोप किसका? क्या यह दोष मानव स्वभाव का है अथवा मानव स्वभाव के विषय में हमारे अज्ञान का? हमें दूसरोंसे कृतज्ञता की आशा करनी ही नहीं चाहिए। ऐसा दृष्टिकोण बना लेने के बाद यदाकदा कृतज्ञता मिल भी जाय तो हमें आश्चर्य और प्रसन्नता ही होगी, न कि दुःख।

इस परिच्छेद में मैं यह बताने का प्रयत्न कर रहा हूँ कि, “उपकारों को भूलना मनुष्य का स्वभाव है अतः यदि हम दूसरों से कृतज्ञता की आशा करेंगे तो हमें व्यर्थ ही सरदर्द मोल लेना पड़ेगा।”

न्यूयार्क में एक महिला को मैं जानता हूँ जो सदैव अपने एकाकीपन की शिकायत करती रहती है। उसका कोई भी सम्बन्धी उसके पास नहीं फटकता और इसमें आश्वर्यकी बात नहीं क्योंकि यदि आप उसके पास जायें तो वह घटों बैठी बैठी, अपनी भतीजियों पर, बचपन में किये गये उपकारों का चिट्ठा आपको सुनाती रहेगी “मैंने चेचक, कटमाला तथा खॉसी की बीमारियों में उनकी सेवा शुश्रूषा की, वर्षों तक खिलाया-पिलाया, एक को व्यावसायिक स्कूल में शिक्षा दिलवाईं और दूसरी के लिए विवाह होने तक घर की व्यवस्था कर दी।”

तो क्या कभी वे उसे मिलने नहीं आती? हॉ आती हैं पर कर्तव्य समझकर। किन्तु उन्हें उसके पास जाने में डर लगता है क्योंकि वे जानती हैं कि उन्हें घटों उल्टी-सीधी बातें सुननी पड़ेंगी और उनका सत्कार दुःखट उलाहनों तथा आत्म ग़लानि की ठड़ी श्वासों से किया जायगा। अब यह महिला अपनी भतीजियों को अपने से मिलने-जुलने के लिए बाध्य नहीं कर सकती, डरा घमका नहीं सकती, इसलिए अब वह हृदय रोग से पीड़ित होने का बहाना करती है, ताकि वे उसे मजबूरन मिलने आँदे।

‘ तो क्या सचमुच ही उसे हृदय रोग है ? हॉ, डॉक्टरों का कहना है कि उसका दिल कमज़ोर है और उसकी धड़कनें बढ़ जाती हैं, किन्तु वे यह भी कहते हैं कि इससे उसको कोई खतरा नहीं है क्योंकि उसकी यह सारी बीमारी मानसिक है।

इस महिला को स्लैह तथा देख भाल की आवश्यकता है पर वह इसे कृतज्ञता के रूप में चाहती है, पर उसे वह कृतज्ञता और प्यार कभी भी प्राप्त नहीं होगा। क्योंकि वह उसे मौंगती है और उसे अपने अधिकार की वस्तु समझती है।

उस महिला के समान ही अन्य हजारों महिलाएँ हैं जो कृतज्ञता एकाकीपन एवं उपेक्षा के कारण दुःखी हैं, वे चाहती हैं कि उन्हें प्यार मिले, किन्तु यह तभी सम्भव है जब वे उसकी मौंग छोड़ दें और प्रत्युपकार की आशा न कर दूसरों के ग्रति अयना प्यार डंडेलती रहें।

यह बात अव्यावहारिक, काल्पनिक और आदर्शवाद की बात नहीं। यह बड़े विवेक की बात है। यह हमारे लिए वाणित सुख प्राप्त करने का सहज उपाय है। मुझे इसका प्रत्यक्ष अनुभव है, मैंने अपने कुदुम्ब में ही इसका क्रियान्वय देखा है। सच्च मेरे माता-पिता सुख के लिए दान देते थे—हम दीन थे, सदा ही ऋण के बोझ से दबे रहते थे। यद्यपि मेरे माता पिता गरीब थे तथापि वे इशोया में कौसिल ब्लफ़र के क्रिक्चियन होम को अनाथों के लिए वरावर रुपये मेज़ा करते थे। उन्होंने उस अनाथालय को कभी नहीं देखा था। सम्भवत किसी ने भी उस दान के लिए उन्हें बन्धवाद नहीं दिया, हालाँकि पन्थ के द्वारा बन्धवाद अवश्य प्राप्त हो जाता था। किर मी वचों

को सहायता करके जो सुख उन्हें मिलता था वह उनके लिए अमूल्य था और वह सुख उन्हे बिना मौंगे, बिना आशा किये मिल जाता था।

मेरे विचार से मेरे पिताजी अरस्तु के 'आदर्श पुरुष' की परिभाषा में खरे उत्तरते थे। अरस्तु का कहना था कि, "आदर्श पुरुष वह है जिसको दूसरों का उपकार करने में सुख मिले और जो दूसरों के उपकारों को ग्रहण करने में लज्जा का अनुभव करे क्योंकि दूसरों पर कृपा करना महानता का ब्रोतक है किन्तु दूसरे की कृपा प्राप्त करना हीनता का परिचायक है।

इत परिच्छेद की दूसरी मुख्य बात यह है कि, "मुख्ती बनने के लिए कृतज्ञता और कृतमता का अमेला छोड़कर मनुष्य आत्मानन्द के लिये दान करें।"

सदियों से माता-पिता सतान की कृतमता को लेकर सिर धुनते आए हैं। वहाँ तक कि शैक्षिपियर के नाटक का एक पात्र राजा लियर भी कहता है कि, "कृतमता बतान बहुत दुःखदायी होती है। वह सर्पनद की पीड़ा से भी अधिक पीड़ा दायक होती है।

किन्तु वच्चे कृतज्ञ कैसे बनें, जब तक कि हम उन्हें सिखाएँ नहीं। कृतमता धार की तरह नैसर्गिक है जब कि कृतज्ञता गुलाब की भौति लौकिक। उसे पोषण चाहिए, पानी और देखरेख चाहिए, ध्यार और सरक्षण चाहिए। यदि हमारी सतान कृतमत है तो दोष किसका? हमारा ही, यदि हमने उन्हें दूसरों के प्रति कृतज्ञता प्रगट करना सिखाया ही नहीं तो हम उनसे कृतज्ञता की आशा कैसे कर सकते हैं? मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जिसको अपने सौतेले पुत्र की कृतमता से शिकायत है। वह व्यक्ति एक बॉक्स फेकट्री में नैकर था। एक सौ साठ रुपये माहवार से अधिक आय उसकी कभी कभार ही होती थी। उसने एक विधवा से विवाह किया था जिसने उसे रुपया उधार लिकलवा कर अपने दो लड़कों को कॉलेज मेजने के लिए राजी किया था। अपनी इस आय में से वह अपना कर्ज भी चुकाता और रागन, किराया, ईंधन, कपड़े आदि का खर्च भी चलाता। चार बर्षे तक वह कुली की तरह बिना शिकायत काम करता रहा।

पर क्या उसे यह सब करने के लिए कृतज्ञता प्राप्त हुई? नहीं। उसकी पली और लड़के, जो कुछ वह करता था उसे अपना अधिकार समझते थे। उन्होंने कभी कल्पना ही नहीं की कि वे अपने सौतेले पिता के आमारी हैं। उनके मन में कभी उसे धन्यवाद देने का विचार तक नहीं आया।

दोष किसका था! लड़को का? हाँ, किन्तु, मौं का दोष उनसे भी अधिक था। उसने घोटी आयुर्म लड़को को कृतज्ञता की भावनाओं से लादना लज्जास्पद समझा। वह नहीं चाहती थी कि जीवन के आरम्भ में ही वे कृतज्ञता के बोझ का अनुभव करने लैं। अतः उसने कभी यह कहने का कष्ट नहीं किया कि, "तुम्हारा सौतेला पिता कितना उदाहर है कि उसने तुम्हें कॉलेज में अव्ययन करने के लिए सहायता

दी।" इसके विपरीत उसने ऐसा रख अपनाया कि जो कुछ वह कर रहा है योग्या है।

उसका खयाल था कि वह बच्चों का बचाव कर रही है, किन्तु वस्तुतः वह बच्चों में ऐसे विचार भर रही थी जैसे वे सब कुछ सासार के मर्याँ मोंगते हों। यह एक खतरनाक विचार था क्योंकि आखिर उन लड़कों में से एक ने अपने मालिक से रथ्या उधार लेने का प्रयास किया और लेल गया।

हमें सरण रखना चाहिए कि हमारे बच्चे वैसे ही बनेंगे जैसे हम उन्हें बनाएंगे। उदाहरणार्थ मेरी मौसी वियोला एलेक्जेन्डर को लीजिए, जो मिनेपोलिस के १४४ पश्चिमी मिनेटा पार्कवे में रहती हैं। उनको अपने बच्चों की कृतज्ञता के विषय में कभी कोई शिकायत नहीं करती पड़ी। जब मैं छोटा था, मौसी वियोला मेरी नानी की सेवा शुश्रूषा के लिए अपने घर ले गई। अपनी सास की भी उसने उसी प्रकार सेवा सुश्रूषा की थी। आज मैं ऑलें बन्द कर कल्पना करूँ तो वे दो बृद्ध महिलाएँ मौसी वियोला के खेत के मकान में अलाव तापती दिखाई देंगी। क्या कभी मौसी वियोला को उनके कारण कोई कष्ट होता था? हाँ, होता था! किन्तु उनके रख से कभी भी यह कष्ट प्रकट नहीं हुआ। वे उन बृद्धाओं को प्यार करती थीं, उनका मन रखती थीं, उन्हें सर ऑलो पर चिठाती थीं। तथा उन्हें अपने ही घर में रहती हो वैसा अनुभव करती थीं। उन बृद्धाओंके अलावा घर में मौसी वियोला के अपने छः बच्चे भी थे। उन्हें कभी विचार ही नहीं आया कि वे कोई विशेष एवं महान कार्य कर रही हैं या उन बृद्धाओं को अपने घर में आश्रय देने के कारण इलाधा की पात्र हैं। उनके लिए वह कार्य स्वामानिक, न्यायसंगत तथा अपनी रुचि के अनुकूल था।

आज मौसी वियोला कहाँ हैं? वीस बर्फों से वे विधवा का जीवन विता रही हैं, और उनकी सतान में से पैंच अब स्थाने हो गये हैं। उन बच्चोंकी अपनी पैंच गृहस्थियाँ हैं और वे सभी मौसी को अपने अपने घर में साथ रखने के लिए बड़े आत्मर रहते हैं। वे बच्चे उनका बड़ा सम्मान करते हैं। वे मौसी के साथ रहने के लिए तरसते हैं। क्या वे उपकार की भावना से ऐसा करते हैं? नहीं। उनके हृदय में मौसी के प्रति असीम प्यार है। बचपन से ही वे सौहार्द एवं मानव करुणा की भावनाओं के बातावरण में पले थे, इसलिए अब वे मौसी को प्यार करे तो आश्चर्य ही क्या।

याद रखिये अपनी सतान में कृतज्ञता की भावना का विकास करने के लिए आपको स्वयं कृतज्ञ बनना पड़ेगा। याद रखिये, छोटों के बड़े कान होते हैं वे हमारी हर बात को ध्यान से सुनते हैं। बच्चों की उपस्थिति में कभी किसी के उपकार अथवा दया की उपेक्षा न कीजिए। कभी यह न कहिए, "देखो न उसने किसीस के उपहार स्वरूप यह कैसा रही कपड़ा मेला है, जैसे कोई शाढ़न हो। उसने स्वयं इसे बुना है। एक पैसा भी तो उसे सर्व नहीं करना पड़ा।" बल्कि यों कहिए,

“देखो मेरी भतीजी स्यू ने इसे बनाने में कितना समय लगाया होगा ! कितनी अच्छी है वह ! है न ? आज ही हमें उसे धन्यवाद-पत्र लिख देना चाहिए ।” हमारे ऐसे व्यवहार को देख कर बच्चे सहज ही में प्रशंसा करने तथा दाद देने की आदत सीख लेंगे ।

(क) कृतज्ञता से उत्पन्न चिता को ठालने के लिए यह तीसरा नियम बाढ़ रखिए—कृतज्ञता के बारे में चिता न कर हमें उसे स्वीकार कर लेना चाहिए । याद रखिए कि ईसा ने दस कोटियों का उपचार किया था । किन्तु केवल एक ने ही उनको धन्यवाद दिया । जितनी कृतज्ञता दूसरों से ईसा को मिली उसे अधिक की आशा हम क्यों करें ?

(ख) हमें स्मरण रखना चाहिए कि दूसरों से कृतज्ञता की आशा न कर केवल आत्मानन्द के लिए दूसरों का उपकार करें, इसमें सुख मिलता है ।

(ग) ध्यान रखिए कि कृतज्ञता का गुण पैदा किया जाता है, इसलिए यदि हम अपनी सत्तान में कृतज्ञता का भाव भरना चाहें तो उन्हें इसके लिए शिक्षा देनी होगी ।



१५ : क्या आप अपनी नियामतों का सौदा करेंगे ?

हेरोल्ड एबोट को मैं वर्षों से जानता हूँ। मिसौरी अन्तर्गत बेब शहर के ८२४ दक्षिण मैडिसन एवेन्यू में वे रहते हैं। वे मेरी सख्ता में परिसवाद की व्यवस्था करते थे। एक बार हम दोनों केन्सास शहर में मिले। उन्होंने मुझे मिसौरी में अपने बेल्जन के फार्म तक गाड़ी में पहुँचा दिया। जब हम गाड़ी में जा रहे थे मैंने उन्हें पूछा कि आप चिन्तासुक्त कैसे रहते हैं? उत्तर में उन्होंने मुझे एक प्रेरक कथा सुनाई जिसे मैं कभी नहीं भूलूँगा।

उन्होंने मुझे बताया कि, “पहले मैं बढ़ा दुःखी रहा करता था किन्तु १९३४ के बसत के दिनों की बात है। एक दिन सबेरे मैं बेब शहर की डोगर्टी ट्रूट से गुजर रहा था। वहाँ मैंने जो इश्य देखा उससे मेरी सारी चिन्ताओं मिट गई। कुछही पलों में वह सारी घटना घट गई। किन्तु उन पलों में मैंने कितना सीखा उतना दस वर्षों में भी नहीं सीख सका। गत दो वर्षों से मैं बेब शहर में फ़िराने की दूकान चला रहा हूँ। इसके पूर्व मेरी सारी बचत खर्च हो गई थी और ऊपर से कई भी हो गया था। उस कर्ज को तुकाने में मुझे सात वर्ष लगे। गत शनिवार को मुझे अपनी किराने की दूकान भी बन्द कर देनी पड़ी और व्यापारियों तथा माइनर्स बैंक से रुपया उधार लेने के लिए मटकना पड़ा ताकि मैं वह रुपया लेकर केन्सास नगर में रोजगार की खोज में जा सकें। मैं हारे हुए आदमी की तरह भटक रहा था। मेरी निष्ठा और सघर्ष-शक्ति बिलीन हो चुकी थी। एकाएक मैंने रास्ते में एक अपग व्यक्ति को देखा। वह पहियों वाले एक लकड़ी के तख्ते पर बैठा था और हाथों में लकड़ी के टुकड़े लिए हुए उनके सहारे सड़क पर सरकता चला जा रहा था। मैं उसे उस समय मिला जब वह सड़क के मोड़ पर कुछ ऊँचा उठ कर दूसरी ओर के फुटपाथ पर चढ़ने का प्रयत्न कर रहा था। जैसे ही उसने लकड़ी के तख्ते सहित अपने को उठाया उसकी निगाह मुझ पर पड़ी। मुस्कराते हुए उसने मेरा अभिवादन किया और बड़े उत्साह से कहा, कितना सुहावना समय है! है न? मैंने उसे देखा और महसूस किया कि उसके मुकाबले मैं मैं कितना समृद्ध हूँ। मेरे पास टॉंगे हैं और मैं चल सकता हूँ। मैं आत्मगलानि मैं द्वूष गया। सोचा—यदि यह व्यक्ति बिना टॉंगों के प्रसन्न एवं निष्ठावान हो सकता है तो मैं टॉंगोंवाला हो कर भी ऐसा क्यों न बनू। मेरा उत्साह दुगुना हो गया। मुझ में आत्मविश्वास जाने लगा। पहले मैंने व्यापारियों अथवा बैंक से सौ ढालर ही लेने का विचार किया था कि भैं केन्सास शहर जा कर नौकरी के लिए प्रयत्न करना चाहता हूँ। किन्तु अब मैंने विश्वास के साथ कहा कि केन्सास शहर में मैं नौकरी करने जा रहा हूँ। मुझे कर्ज भी मिल गया और नौकरी भी।

“सम्भ्राति मैंने बाथरूम के शीशे पर कुछ लिख रखा है जिसे मैं प्रतिदिन डाढ़ी बनाते समय पढ़ता हूँ। शीशे पर लिखे हुए वे शब्द इस प्रकार हैं:—

मैं दुखी था इस लिए कि मेरे प्रनन्द को जूते नहीं थे। पर गली में एक ऐसा आदमी भी था जिसके टाँग ही नहीं थी।

मैंने एकबार छहीं रीफेन बैकर से पूछा कि जब आप अपने साथियों सहित प्रगान्त मानामार ने एक लकड़ी के गट्ठों की आपतकालीन नाव पर भटक रहे थे, तब जापन की चौनसी महत्वपूर्ण बात आपने सीखी ? उत्तर में उन्होंने बताया कि, “मैंने रह सौदा कि जब तक आपके पास पीने के लिए स्वच्छ पानी और राने के लिए भोजन है, आपको अन्य किसी भी बात की शिकायत नहीं होनी चाहिए।”

टाइम परिवार में एक नैनिक अधिकारी के विषय में एक लेरु छपा था। यह अधिकारी गोटलकेनाल पर धायल हो गया था। गले में गोली के टुकड़े के लग जाने के कारण उसे सात बार गून चढ़वाना पड़ा था। डॉक्टर से उसने लिये कर पूछा था—“क्या मैं जीँड़गा ?” डॉक्टर ने कहा, “हाँ” उसने दूसरी बार फिर लिख कर पूछा, “मैं घोल भी सकूँगा !” डॉक्टर ने फिर हाँ कहा। तब उसने लिखा, “फिर मैं व्यथ ही क्या थवरा रहा हूँ।” इस लिए आप भी चिता छोड़ क्यों नहीं सोचते कि मैं व्यथ ही क्या थवरा रहा हूँ ?” और तब आप महसूस करेगे कि आपका थवराना व्यथ है।

हमारे जीवन में नव्वे प्रतिशत बातें सही होती हैं। केवल दस प्रतिशत ही गलत होती हैं। यदि हमें सुखी रहना है तो उन नव्वे प्रतिशत बातों पर ही ध्यान देकर उन दस प्रतिशत गलत बातों को भुला देना चाहिए और यदि इसके विपरीत चित्रित और दुखी होना है या उदर प्रण का शिकार बनना है तो उन दस प्रतिशत गलत बातों पर ध्यान देकर नव्वे प्रतिशत सही बातों को छोड़ देना चाहिए।

कांगड़ेल के समय के बहुत से गिरजाघरों में आज भी लिया हुआ है कि, ‘सोचो और धन्यवाद दो’ ये शब्द हमारे दिलों में भी खुमे रहने चाहिए। जिन बातों के लिए आप जूतग हैं उन्हीं के बारे में सोचिए तथा अपने द्वारा उपलब्ध ऐच्वर्य तथा वरदान के लिए भगवान को धन्यवाद दीजिए।

गलिवर्स ट्रेवल नामक पुस्तक के लेसक जोनाथन स्वीफ्ट अग्रेजी साहित्य के अत्यन्त निराशावादी लेखक थे। उन्हें इस भसार में पैदा होने का दुःख था। दुःख की इस भावना के कारण अपने जन्म-दिन पर वे मातम भनाते और भूखे रहते। अपने नैराश्य के बाबजूद भी वह धोर निराशावादी साहित्यकार सुपद और उल्लासपूर्ण भावनाओं को स्वास्थ्यप्रदायनि शक्तियों मानते थे तथा उनकी सराहना करते थे। वे पथ, मौन और प्रसन्नता को सहार के सबसे कुशल डॉक्टर समझते थे।

अपने अन्दर के अपूर्व एवं असाम वैभवपर ध्यान देकर हम डॉक्टर ‘उल्लास’ की सेवायें हर घड़ी प्राप्त कर सकते हैं। क्या आप लालो रुपयों के बदले अपनी नियामतों का सौदा करेंगे ? क्या आप रुपयों के बदले अपनी ओँसें खोने को तैयार हो जाएंगे ? क्या आप अपने परिवार, अपने बच्चों और अपने हाथों का सौदा

करेंगे ? अपने उपर्युक्त समस्त वैभव पर विचार कीजिए और आप महसूस करेंगे कि उन सभी नियामतों का आप ससार के किसी भी वैभव से सौदा नहीं कर सकते ।

पर क्या सचमुच ही हम अपनी नियामतों की सराहना करते हैं ? नहीं ! शोपेन-हॉवर का कथन है कि, “हम सदैव अपने अभाव के सम्बन्ध में ही सोचा करते हैं । अपनी नियामतों के बारे में बहुत कम सोचते हैं ।” यह हमारा दुर्भाग्य है । ससार की लड़ाइयों और बीमारियों ने जितना दुःख नहीं फैलाया उतना हमारी इस भावना ने फैलाया है ।

इस भावना के कारण ही जोन पालमर जैसा सदा प्रसन्न रहनेवाला व्यक्ति भी असतुष्ट, बृद्ध एवं दुःखी बन गया और उसकी सारी घट्टस्थी नष्ट हो गई । मैं यह उन्हीं के शब्दों में कह रहा हूँ ।

श्री पालमर न्यूजर्सी अन्तर्गत टेटरसन के तीन सौ उन्नीसवीं एवेन्यू में रहते हैं । अपनी परिस्थितियों का विवरण देते हुए उन्होंने बताया कि, “सैनिक सेवा से निहृत होने के कुछ ही दिनों बाद मैंने अपने लिए धन्धा शुरू किया और रात-दिन परिश्रम किया । काम सुचारू रूप से चल रहा था कि कठिनाइयाँ आरम्भ हुईं । मुझे मशीनरी के पुर्णे तथा अन्य सामग्री उपलब्ध नहीं होती थी । बन्धा छूटने का भय मुझे बराबर लगा रहता था । मैं इतना चित्तित रहता था कि जल्दी ही बूढ़ा हो गया और दुखी रहने लगा । अपनी इस दशा का पता मुझे उस समय नहीं चला । किन्तु बाद में मैंने महसूस किया कि मेरी सुखी घट्टस्थी नष्ट होने वाली है ।

तब एक दिन मेरे पास काम करनेवाले एक विकलाग सिपाही ने मुझे कहा, “जॉन, तुम्हें अपने आप पर शर्म आनी चाहिए । तुम तो ऐसी बात कर रहे हो जैसे कि ससार में तुम्हीं एक दुःखी आदमी हो । यदि तुम्हें कुछ समय के लिए धन्धा बन्द मीं करना पड़े तो क्या हुआ ? जब परिस्थितियों सामान्य हो जायें उसे फिर चाल कर देना । तुम में बहुत-सी ऐसी बातें हैं जिनके लिए तुम्हें अपने आपको खुश किसमत समझना चाहिए । फिर मीं तुम सदैव बढ़वडाते रहते हो । काश ! मैं तुम्हारी परिस्थिति में होता । तुम मुझे क्यों नहीं देखते ? मेरे एक हाथ है, मेरा आधा चेहरा गोली लाने के कारण विकृत हो गया है फिर मीं मैं कभी शिकायत नहीं करता । यदि तुमने बढ़वडाना नहीं छोड़ा तो तुम्हारा यह धन्धा, तुम्हारा स्वास्थ्य, तुम्हारी घट्टस्थी और तुम्हारे मित्र सब कोई तुमको छोड़ देंगे ।

उसकी इस बातने मेरा दिमाग ठीक कर दिया । उसने मुझे अपनी स्थिति का जान कराया । मैंने उसी समय निश्चय कर लिया कि मैं पूर्ववत् प्रसन्न चित्त रहने का प्रयत्न करूँगा, और वही किया ।”

दसिल ब्लैक नाम की मेरी एक महिला मित्र अपने अभाव में सदा चिन्तित रहती थी । अपने पास जो कुछ है उसी में प्रसन्न रहना सीखने के पूर्व वह दुःख के कगारे पर खड़ी कापती रहती थी ।

बहुत बर्ष पूर्व कोलंधिया विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ जॉन्स्लिजम में मैं स्नॉसिल के साथ लघुकथा लिखना सीख रहा था। उसके नौ वर्ष बाद उसे गहरा धक्का लगा। उन दिनों वह एरीजोनिया अन्तर्गत टेक्सास में रहती थी। उसने अपनी कहानी मुनाते हुए कहा —

“मैं अनेक प्रवृत्तियों के जाल में फँसी हुई थी।” एरीजोना विश्वविद्यालय में बाय और सगीत सीखती थी, नगर में चिकित्सा सम्बन्धी व्याख्यानमाला का प्रबन्ध करती थी, अपने निवास स्थान डैजर्ट विलोरांच में सगीत समीक्षा की शिक्षा देती थी तथा समारोह नृत्य एवं बुड्डुवारी में भाग लेती थी। “एक दिन सबरे मुझे मालम हुआ कि मैं हृदयरोग की शिकार बन गई हूँ।” मुझे काठ मार गया। डॉक्टर ने कहा “तुम्हें पूरे एक वर्ष तक विस्तर में पढ़े पढ़े आराम करना होगा।” उसने मुझे धीरज नहीं बधाया कि मैं फिर से स्वस्थ और सशक्त बन जाऊँगी। उसने उत्साहित नहीं किया।

“मैंने सोचा—एक वर्ष तक विस्तर में पढ़े पढ़े मैं बैकर हो जाऊँगी, शायद मर भी जाऊँ। इन विचारों ने मुझे भर्यभीत कर दिया। मुझे यह रोग क्यों हुआ? मुझे ऐसी सज्जा क्यों मिली? मैंने ऐसा क्या किया था?... मैं रोती और जीकनी रही। दुःखी और बिद्रोही बन गई। पर डॉक्टर के आदेश के अनुसार विस्तर में ही सोती रहती। मेरे एक पड़ोसी कलाकार श्री रेडोल्फ ने एक दिन मुझे कहा कि, ‘तुम एक वर्ष तक विस्तर में पढ़े रहना बहा दुःखदायी समझती हो किन्तु ऐसी बात नहीं है। तुम्हें इस अरसे में सोचने-विचारने का समय मिलेगा और अपने आपको पहचान सकोगी। आने-बाले कुछ ही महीनों में तुम अपने जीवन में अब तक की गई आव्यातिमक प्रगति से कहीं अधिक प्रगति कर पाओगी। मैंने धीरज के साथ नवीन मूल्यों का विकास करने का प्रयत्न किया। मैं प्रेरणादायक पुस्तके पढ़ने लगी। एक दिन एक रेडियो कोम्पनेटर ने प्रसारित किया कि जो आपकी आत्मा में है वही बाहर प्रगट होता है। पहले मीं मैंने इस प्रकार के शब्द सुने थे, किन्तु इस बार ये शब्द मेरे मन में घर कर गये। मैंने निश्चय किया कि मैं वही बात सोचूँगी जिससे जीने की प्रेरणा मिल सके। और ऐसे विचार स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सुख के विचार ही हो सकते थे। प्रत्येक सबरे जगने के बाद मैं अपने आप को उन नियामतों के बारे में सोचने के लिए बाय करती जिनके कारण मैं अपने आप को खुल किसत समझती थी। मैं सौचती—मेरी एक सलौनी बच्ची है। मैं देख सकती हूँ, सुन सकती हूँ। रेडियो पर के मधुर सगीत का आनन्द ले सकती हूँ। मेरे पास अध्ययन के लिए समय है, अच्छा भोजन मुझे मिलता है, अच्छे मिठाएं की सुगति मुझे प्राप्त हैं, आदि आदि। इस प्रकार मैं बहुत प्रसन्न रहने लगी। मेरे पास कई मित्र मिले आने लगे इस लिए डॉक्टर ने केविन के बाहर सूचना की एक तस्ती लटका दी, जिसके अनुसार एक निश्चित समय पर केवल एक ही व्यक्ति मुझ से मिल सकता था।

उस चात को आज नौ वर्ष बीत गये हैं और अब मैं सुखद और व्यस्त जीवन व्यतीत करती हूँ। एक वर्ष तक विस्तर में पढ़े रहने के कारण मैं ईन्वर का आमार मानती हूँ। ऐरीझोना में एक वर्ष का मेरा वह समय अत्यन्त बहुमूल्य एवं सुखद रहा था। उन दिनों प्रत्येक सवेरे मैं अपनी नियामतों का स्मरण करती थी। आज भी उस आदत को मैंने ज्यों की त्यों बना रखा है। यह आठत मेरी अमूल्य निधि बन गई है। मुझे खेद है कि मृत्यु के भय से भयभीत होने के पूर्व मैंने यथार्थ में जीना नहीं सीखा था।

द्वासिल ब्लैक ने वही चात सीखी जो डॉक्टर सेमूअल जॉन्स ने दौ सौ वर्ष पूर्व सीखी थी। उनके अनुसार “प्रत्येक घटना के उज्ज्वल पक्ष को देखने की आदत का मूल्य हजार रुपये वार्षिक से भी अधिक है।

ध्यान रखिये ये शब्द किसी पेशेवर आश्चावादी के नहीं ये बल्कि उस व्यक्ति के थे, जिसने जीवन के बीत वर्ष दुःख, भूख और गरीबी में काटे थे और अन्त में अपने युग और पीढ़ी का प्रसिद्ध लेखक एवं लोकप्रिय ग्रन्तकार बन गया था।

लोगन पियर्सल स्पिथ ने एक बहुत ही तत्व की चात कही है—“जीवन का मुख्य ध्येय मनोवाञ्छित वस्तु की प्राप्ति एवं उसका उपयोग होना चाहिए। जो व्यक्ति बुद्धिमान हैं वे ही उपलब्ध वस्तुओं का आनन्द उठा सकते हैं। यदि आप यह जानना चाहें कि रसोई घर में रकावियाँ धो कर भी रोमाचकारी अनुभव प्राप्त किया जा सकता है तो बोर्गहिल्ड ढाल द्वारा लिखित पुस्तक—‘आइ वॉन्टेड दु सी’ पढ़िए। उसमें अपूर्व साहस का वर्णन है।

इस पुस्तक की महिला लेखिका ल्यामग अर्ध शताब्दी तक अन्धी रही। उसने लिखा है कि, “मेरे एक ही ऑख थी और वह भी ऊपर से इतनी ढक्की रहती थी कि मुझे ऑख की बाई तरफ के एक छोटेसे उत्तराख में से देखना पड़ता था। पुस्तक को मुझे अपनी ऑख के बहुत निकट रखना पड़ता था और ऑख की बाई और अधिक जोर देना पड़ता था।”

किन्तु उसे दया का पात्र बनना स्वीकार नहीं था। वह नहीं चाहती थी कि लोग उसे अपने से हीन समझें। वचन में वह अपने मित्रों के साथ ‘हॉफ्सकोच’ खेल सेलना चाहती थी किन्तु वह जमीनपर बनाये गये निशानों को नहीं देख पाती थी, इसलिए जब सब बच्चे घर चले जाते वह जमीनपर सिरक सिरक कर अपनी ऑख को उन निशानों के बहुत समीप ले जाती और उन्हें पास से देखती। जमीन पर किये गये उन सारे निशानों को उसने समझ लिया और इस प्रकार दौड़ने के इस खेल में वह बहुत कुशल बन गई। घर पर वह अक्षरों की किताब पढ़ते हुए भी वह उसे इतनी समीप रखती कि उसकी दर्रानियों पुस्तक को छूने लगती। उसने कॉलेज से दो डीग्रियाँ प्राप्त कीं। मिनेसोटा विश्व विद्यालय से उसने ए भी की डीग्री प्राप्त की और कोलम्बिया विश्व विद्यालय से एम. ए. की।

मिलेशोटा अन्तर्गत क्वीनवेली के एक छोटे से गॉव में उसने आधापन कार्य शुरू किया और उसके बाद साउथ डाकोटा अन्तर्गत चिओकस-फॉल्स के ऑगस्टाना कॉलेज में साहित्य एवं जर्नलिज़म की प्राध्यापिका नियुक्त हुई। तेरह वर्षों तक वहाँ प्राध्यापिका रही। वह महिलाओं के क्लबों में भाषण देती तथा पुस्तकों एवं लेखकों द्वारा सम्बन्ध में रेडियो से समीक्षा प्रसारित करती। उसने लिखा है कि मेरे दिमाग में पूर्णांच हो जाने का भय सदा बना रहता था। इस भय से मुक्त होने के लिए मैंने अपने जीवन के प्रति उल्लास एवं आनन्द का सब अपनाया। सन् १९४३ में जब वह बाबन वर्ष की थी एक चमलकार पूर्ण घटना घटी। प्रशिद्ध मेयोक्लिनिक में उसका ऑपरेशन हुआ और वह पहले से अधिक अच्छी तरह से देखने लगी।

उसके सामने एक नवीन, भोइक एवं चहल पहल पूर्ण ससार निखर उठा। उस के लिये अब रसोई घर में रकाबियों धोना भी एक रोमान्चक अनुभव बन गया। उसने लिखा है कि, “मैं कढाई और बर्तनों में सफेद आग से खेलने लगती, अपने हाथ उनमें हुड़ों देती और छोटे छोटे बुद्धुदों को हाथों में भर केती और उन्हें प्रकाश में रख कर इन्द्र धनुष के सप्तरी दृश्य का आनन्द उठाती।”

वह बने हिमपात के बीच उड़ती हुई उन स्पेरो चिड़ियों को बो अपने काले एवं भूरे फैलों को फड़ फ़़िकाती हुई उड़ती थी, रसोई घर की खिड़की ते देखती।

उन बुद्धुदों तथा चिड़ियों को देख कर उसे ऐसा आध्यात्मिक आनन्द प्राप्त होता था कि उसने पुस्तक के अन्त में लिखा है कि “हे प्रभु इस आनन्द के लिए मैं तुम्हें बारबार धन्यवाद देती हूँ।”

जरा सोचिये तप्तरियों धोते हुए पानी के बुद्धुदों में इन्द्र धनुष के रगों और हिमपात के बीच उड़ती हुई स्पेरो चिड़ियों को देख सकने के कारण भी ईश्वर को धन्यवाद !

हमें शरम आनी चाहिए कि जीवन भर सौन्दर्य के नन्दनवन में रहकर भी हम उसके आनन्द का उपभोग करने से बचित रहते हैं।

यदि आप चिता मुक्त होकर जीना चाहते हैं तो इस चौथे नियम पर ध्यान दीजिये — अपने बरदानों को याद रखिए और कठिनाईयों को मुला दीजिए।



१६ : मन में सुख शान्ति रखने के सात उपाय

अपने आप को पहचानिये और जो आप हैं वही बने रहिये। ध्यान रखिए कि इस धरती पर अपनी सानी के आप अकेले हैं।

मेरे पास उत्तरी कोटेलिना मॉडल्ट एर्ड की श्रीमती एडिय एलरेड का एक पत्र है। उस पत्र में उन्होंने लिखा है कि, “वचन मे मैं अत्यन्त भावुक एवं गर्माली थी, मैं काफी मोटी थी और अपने कपोलों के कारण तो और भी स्थूलकाय लगती थी। मेरी मॉ पुराने स्थालों की थी इसलिए कपड़ों को सुन्दर ढग से सिलवाना निरी भूर्खता की बात समझती थी।” उसका कहना था कि, “दीला बब्ल चलता है और तग बब्ल फटता है।” अपने इसी सिद्धान्त के अनुसार वह मेरी पोशाक बनवाती। अपने बेंद्रों कपड़ों के कारण मैं कभी पार्टियों में भी नहीं जाती और न किसी प्रकार का मनोरोजन करती। स्कूल में भी अन्य बच्चों के साथ वाद्य प्रवृत्तियों एवं खेल-कूद में भाग नहीं लेती थी। अक्सर सोचती कि मैं सबसे निराली हूँ और मेरी कोई भी अपेक्षा नहीं रखता।

“बड़ी होने पर भी मेरा विवाह ऐसे व्यक्ति से हुआ जो अवस्था में मुझसे कई वर्ष बढ़ा था। मुझमें कोई परिवर्तन नहीं हुआ, मेरी ससुराल के लोग प्रतिष्ठा एवं आत्म-विश्वास बाले लोग थे।” वह घराना अच्छी से अच्छी बहू के योग्य था, किन्तु मैं वैसी नहीं थी। मैंने उन लोगों के समान बनने की बहुत कोशिश की किन्तु व्यर्थ। ज्यों ज्यों वे मुझे अपने दायरे से बाहर लाने का प्रयत्न करते थे। त्यों मैं अधिक से अधिक अपने धेरे में बढ़ती जाती। मैं नियताही एवं क्रोधी बन गई और अपने सभी मित्रों से दूर रहने लगी। मेरी मानसिक अवस्था इतनी खराब हो गई थी कि दरबाजे की धंटी की टनटनाहट मीं मुझे भयभीत कर देती थी। जीवन की असफलता मुझ पर इतनी हार्दी थी कि मुझे हर बार ढर लगा रहता था कि कहाँ मेरा पति मेरी कमज़ोरी को न जान ले। इसलिए जब कभी हम बाहर के लोगों के साथ होते, मैं प्रसन्न चित्त रहने का प्रयास करती और अपने इस अभिनय को बहुत बढ़ा चढ़ा कर कर जाती। अपनी इस कृत्रिमता को मैं जानती थी और कई दिनों तक इसी को लेकर बहुत दुःखी बनी रही। अत मैं एक दिन मैं इतनी निराश हो गई कि मुझे जीने में कोई सार नजर नहीं आया और आत्महत्या की बात सोचने लगी।”

इस निराश ज्यों का जीवन कैसे बदला?

श्रीमती एलरेड ने बताया कि एक साधारण-सी बात ने मेरे जीवन को बदल दिया। एक दिन मेरी सात मुझे बता रही थीं कि किस प्रकार उन्होंने अपने बच्चों का लालन पालन किया। मेरी सासने कहा, “मैंने सदा इस बात पर जोर दिया कि चाहे कुछ भी हो मेरे बच्चे अपनी स्वामाविकता को न छोड़ें। और वे अपनी स्वामाविकता में ही रहें।” सास के इन शब्दोंने मेरे जीवन को बदल दिया। तत्काल ही मैंने समझ लिया कि मेरी चिताओंका मुख्य कारण यह था कि मैं अपने आपको ऐसे सोचे में ढालना चाहती थी जिसके अनुरूप मैं नहीं थी।

“मैंने अपने स्वाभाविक रूप में रहना आरम्भ किया। अपने व्यक्तित्व का अध्ययन करने तथा मैं क्या हूँ, यह जानने का प्रयास किया। मैंने अपनी सभी अच्छी बातों का अध्ययन किया। रगों तथा रहन सहन के तरीकों का अध्ययन किया। मैं वैसी ही पोशाक पहनने लगी जो मेरे विचार से मुझे गोभा देती थी। मैंने मित्र बनाना आरम्भ किया। सबसे पहले मैंने एक छोटी सी मस्था में प्रवेश किया जहाँ मुझे कुछ बोलने का काम सौंपा गया। पहले तो मैं भय के मारे घबरा उठी किन्तु जैसे जैसे मैं उस कार्यक्रम में बोलती गई मेरी हिम्मत बढ़ती गई। पूर्ण सफलता पाने में मुझे समय अवश्य लगा किन्तु आज मैं आशा से अधिक सुखी हूँ। अपने बच्चों का लालन पालन करते समय मैं उन्हें सदा वही शिक्षा देती हूँ जिसे मैंने कहुँ अनुभवों के बाद प्राप्त किया है। मैं उन्हें कहती कि कुछ भी हो, वही बने रहो जो तुम हो।

डॉक्टर जोन्स गोर्डन गीके का कहना है कि अपनी स्वाभाविकता को स्वीकार करने की समस्या इतिहास की तरह बहुत पुरानी है और मानव जीवन की तरह ही विश्वासी मी। आज के अनेक स्थायु रोगों एवं मनोश्रन्धियों का मूल कारण यह है कि हम अपनी स्वाभाविकता को स्वीकार नहीं करते। ऐन्जीलों पाठीने बाल शिक्षा पर तेरह पुस्तकें तथा हजारों लेख पत्रिकाओं में लिखे हैं। उनका कहना है कि, “अपनी स्वाभाविकता से मिज्ज कुछ और बननेवाले व्यक्ति के समान दुःखी व्यक्ति अन्य कोई नहीं होता।

अपने स्वभाव से मिज्ज बनने की यह प्रवृत्ति होलीबुड में विशेष रूप से सर उठाए हुए हैं। होलीबुड के एक प्रसिद्ध निर्देशक का कहना है कि नए अभिनेताओं को उनकी स्वाभाविकता में लाना उनके लिए सबसे बड़ा सरदर्द है। वे या तो लाना टर्नर की नकल करेंगे या कलार्क गेबल्स की, और वह भी बड़े महे ढांग से। सामबुड उन्हें अक्सर कहा करता है कि “जनता को लाना टर्नर तथा कलार्क गेबल्स के अभिनय की ज्ञाकी मिल चुकी है वह अब कुछ नवीन कला देखना चाहती है।”

‘गुड बाइं, मिस्टर चिप्स’ तथा ‘फोर हुम दी बेल टॉल्स,’ जैसे चल चिंतों का निर्देशन करने के पूर्व सामबुडने कई वर्ष व्यापारी केन्द्रों में इसलिए विताये कि वे वहाँ से अनुभव प्राप्त कर ‘सेल्स पर्सनलिटीज’ का विकास कर सकें। उसका कहना है कि सिनेमा सासार तथा व्यवसाय जगत में एक ही से सिद्धान्त लागू होते हैं। आप नकली बनकर या रह तोता बन कर कोई काम नहीं कर सकते। जो व्यक्ति अस्वाभाविक बनने का प्रयत्न करे, उसे चित्रञ्जगत में नहीं लेने में ही भला है।

हालही में ‘सोकोनीवेक्युम ऑइल कम्पनि’ के हाप्लोयमैन्ट डॉयरेक्टर पोल वोइन्टन को मैंने पूछा था कि नौकरी के लिए प्रार्थना पत्र देते समय लोग सबसे बड़ी गलती कहाँ करते हैं? इस सम्बन्ध में उन्हें अच्छी जानकारी होना स्वाभाविक है क्योंकि वे साठ हजार से भी अधिक नौकरी ढूँढ़ने वाले लोगों का इन्टरव्यु ले चुके हैं और उन्होंने ‘सिक्स बेज टू गेट दी जोब’ नामक पुस्तक भी लिखी है। उत्तर में उन्होंने बताया कि नौकरी ढूँढ़ने वाले लोग सबसे बड़ी गलती यह करते हैं

कि वे अपनी स्वाभाविकता में नहीं रहते। निःसकोच एव सद्वादि होने के बजाय प्रायः वे ऐसे उच्चर देने का प्रयास करते हैं जिन्हें वे सोचते हैं, हम प्रसन्न करते हैं। किन्तु इससे काम नहीं बनता, क्योंकि कोई भी व्यक्ति अस्वाभाविकता को प्रसन्न नहीं करता और न कोई जाली सिक्के को ही स्वीकार करता है।

एक कन्डकटर की लड़की को यह शिक्षा बड़ी कठिनाइयों खेलने के बाद मिली। वह एक गाइका बनना चाहती थी। किन्तु उसके चेहरे की आकृति उसके लिए अभिगाप बन गई। उसका मुँह बड़ा था और दॉत निकले हुए थे। न्यूज़र्सी के नाइट क्लब में जब उसने पहले पहल गाया तो ऊपर के होठ को नीचा करके निकले हुए दॉतों को ढकने का प्रयास किया। उसका वह प्रयास मरील बन गया और उसकी असफलता निरिचत हो गई।

किन्तु उस नाइट क्लब में एक व्यक्ति ने उस लड़की को गाते हुए सुना था। उसने सोचा कि इस लड़की में सगीत प्रतिभा है और उसने उसे स्पष्ट बढ़ावा में कर दिया कि मैंने तुम्हारा गाना सुना है और मैं यह भी जानता हूँ कि गाते समय तुम किस बात को छिपाने का प्रयत्न करती हो। तुम्हें अपने निकले हुए दॉतों से शर्म लाती है। लड़की यह सुनकर उलझन में पड़ गई। किन्तु वह व्यक्ति कहता गया। उसने कहा कि, “निकले दॉत होना कोई अपराध नहीं है। उन्हें छिपाने की कमी कोशिश मत करो, अपना मुँह पूरी तरह से खोलो और जब श्रोता यह जानेंगे कि तुम्हें दॉतों के कारण शर्म नहीं आती तो तुम से स्वेच्छा करेंगे। इसके अलावा यह भी सम्भव है कि जिन दॉतों को तुम छिपाने का प्रयत्न करती हो वे ही तुम्हारे लिए वरदान बन जाएँ।”

कारा डेली ने यह सलाह मान ली और उसने दॉतों की परवाह करना छोड़ दिया। उस दिन से वह केवल अपने श्रोताओं का ध्यान रखने लगी। और अपने मुँह को पूरी तरह से खोल कर इतने उत्साह और आनन्द से गाती कि कुछ दिनों बाद वह एक प्रसिद्ध पार्सी गाइका और रेडियो कलाकार बन गई। यहाँ तक कि अब कई अन्य नकलची भी उसकी नकल करते नजर आते हैं।

एक बार प्रसिद्ध विलियम जेम्स उन लोगों के बारे में बता रहे थे, जिन्होंने अपने को कमी नहीं पहचाना। उनका कहना था कि औसतन, मनुष्य अपने में निहित केवल दस प्रतिशत मानसिक शक्तियों का ही विकास कर पाता है। हमें व्या होना चाहिए, इस दृष्टि से हम पूरे सजग नहीं हैं। हम अपनी शारीरिक और मानसिक गतियों का बहुत कम उपयोग करते हैं। व्यापक दृष्टि से देखा जाय तो मनुष्य अपनी सीमाओं में भी पूर्णतया विकसित नहीं है। उसमें अनेक प्रकार की शक्तियाँ हैं। जिनका पूरा पूरा उपयोग करने में वह सदा ही असफल रहा है।

हमें भी वे सभी शक्तियाँ पूरी मात्रा में हैं। इसलिए, दूसरों की बराबरी नहीं कर सकने की चिन्ता में हमें एक क्षण भी नष्ट नहीं करना चाहिए। अपनी सानी के हम इस सारांश में एक ही हैं ठीक हमारे जैसा इत्य सारांश में न कभी कोई हुआ और

न कभी होगा। हम अपने माता-पिता की सतान हैं तथा उनकी प्रवृत्तियों, उनके नस्कार एवं गुण अवगुण हमको मिले हैं। आरम्भ सेनफील्ड के अनुसार प्रत्येक क्रमसोम में विसियों जनन-कण होते हैं केवल एक जनन-कण ही व्यक्ति की सारी जीवन धारा बदलने को काफी है। मनुष्य का निर्माण विचित्र ढग से होता है। एक ही माता-पिता से उत्पन्न चाहे हजारों मार्ड-बहन क्यों न हों वे एक दूसरे से विलकुल भिन्न होंगे। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है, कल्पना की बात नहीं। यदि आप इस सम्बन्ध में और अधिक जानकारी चाहें तो सार्वजनिक पुस्तकालय में जाकर एमरेन्ड सेनफील्ड की 'यू एन्ड हेरीडिटी' नामक पुस्तक पढ़िये।

मैं आपको अपनी स्वाभाविकता में रहने की बात विश्वास के साथ इसलिए कहता हूँ कि मैं इसे बहुत ही गम्भीर बात समझता हूँ। मैं जो कुछ कह रहा हूँ वह दुःखद एवं कीमती अनुभवों के आधार पर कह रहा हूँ। इसी विषय पर एक दृष्टान्त लीजिए "जब मैं मिसौरी के धन के खेतों को छोड़ पहले पहल न्यूयार्क में आया तब मैंने अमेरिकन एफेडेमी ऑफ ड्रॉमेटिक आर्ट्स में प्रवेश लिया। मैं अभिनेता बनना चाहता था। मैं इस क्षेत्रको सुगम, सरल और निश्चित सिद्धि देनेवाला क्षेत्र समझता था। मुझे समझ में नहीं आता था कि उत्साही लोग हजारों की सख्त्या में इस क्षेत्र को क्यों नहीं अपनाते। मेरी योजना यह थी कि उस समय के जॉन ड्रू बोल्टर हेम्पडन तथा ओरिस्ट रॉकीनर जैसे प्रसिद्ध अभिनेताओं की सफलता एवं सिद्धिका अध्ययन करूँ। मैंने सोचा कि मैं उन सभी प्रसिद्ध अभिनेताओं की विशिष्टताओं का अनुकरण कर अपने में उन गुणों का सुन्दर एवं सफल समन्वय करूँ। कितने मूर्खतापूर्ण थे मेरे वे विचार! दूसरे लोगों की नकल करने में मैंने जीवन के कई वर्ष नष्ट कर दिए और तब कहीं जाकर मुझमें यह विवेक जगा कि मुझे वही बनना है जो मैं हूँ।

इस अनुभव से मुझे शिक्षा ग्रहण कर लेनी चाहिए थी किन्तु ऐसा हुआ नहीं। मुझे इस शिक्षा को नये सिरे से सीखना पड़ा। उस के कुछ वर्ष पश्चात् मैंने सार्वजनिक वस्तुता पर व्यावसायिक लोगों के लिए एक सर्वोच्चम पुस्तक लिखने का विचार किया। मेरे एक ऐसी पुस्तक लिखना चाहता था जैसी अब तक किसी ने नहीं लिखी। यह पुस्तक लिखते समय मीं भेरे मन में वही मूर्खतापूर्ण विचार थे जो अभिनय सीखने के समय थे। मैंने बहुत से लोगों के विचारों को एक पुस्तक रूप में सकलित कर देने का विचार किया। इस विचार से कि ऐसी पुस्तक अपने में पूर्ण होगी मैंने जनवस्तृता पर वीसियों पुस्तके इकट्ठी की और उनके विचारों की पान्हलियि बनाने में एक वर्ष विता दिया। किन्तु अन्ततः मुझे लगा कि इस बार मीं मैं वही मूर्खता कर रहा हूँ जो पहले की थी। दूसरे व्यक्तियों के विचारों की यह खिचड़ी जो मैंने पकाई थी वह बड़ी बेदगी थी। उस में इतनी कृत्रिमता तथा-प्रवाहीनता थी कि कोई भी व्यवसायी उसे पढ़ने का कभी कष्ट नहीं करता। इसलिए मैंने साल भर के उस काम को द्वी की टोकरी में फेंक दिया और नये सिरे से लिखना

शुरू किया। इस बार मैंने सोचा कि, “मुझे अपने सारे दोषों एवं सीमाओं के साथ डेलकानैगी बने रहना है। मैं कोई अन्य नहीं बन सकता।” इस तरह मैंने भानमति का पिटारा होने का प्रयास करना छोड़ दिया। मैंने काम करने पर कमर कस ली और सब से पहले वही काम किया जो मुझे करना चाहिये था। मैंने एक बक्ता तथा बक्तुता सिखानेवाले एक शिष्क के नाते अपने अनुभवों, मान्यताओं और निरीक्षणों के आधार पर सार्वजनिक बक्तुता सम्बन्धी एक पाठ्य पुस्तक लिख डाली। मैंने हमेशा के लिए वही पाठ सीखा जो सर बोल्टर रेले ने सीखा था (मैं उस सर बोल्टर रेले की बात नहीं कर रहा हूँ, जिसने रानी के लिए, कीचड़ पर अपना कोट विछा दिया था, ताकि वह बिना पैंक गन्दे किये उस पर चल सके। मैं उस सर बोल्टर रेले की बात कह रहा हूँ जो १९०४ में ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय में अंग्रेजी साहित्य का प्राध्यापक था।) उसका कहना था — “मैं सेक्सपीयर के समान पुस्तक नहीं लिख सकता। किन्तु मैं ऐसी पुस्तक अवश्य लिख सकता हूँ जो मेरी अपनी हो।”

अपनी स्वाभाविकता में रहिये और स्वर्गीय जोर्ज गर्ड्विन को अरविंग बर्लिन ने जो नेक सलाह दी उसके अनुसार आचरण कीजिए। बर्लिन और गर्ड्विन पहली बार मिले तब तक बर्लिन काफी प्रसिद्ध हो चुका था। किन्तु गर्ड्विन टिन-पान-ऐली में पचपन डॉलर प्रति सप्ताह पर सगीत लेखक का काम करता था। बर्लिन गर्ड्विन की ओम्यता से बहुत प्रभावित हुआ और उसे उस समय मिलनेवाले वेतन से तिगुने वेतन पर अपना ग्युनिक सेफेटरी बनाने का प्रस्ताव किया। किन्तु बादमें उसी बर्लिन ने उसे उस प्रस्ताव के विरुद्ध सलाह दी। उसने कहा कि यदि तुम यह नौकरी कर लोगे तो एक सैकड़ रेट बर्लिन बन कर रह जाओगे। इसलिए तुम वही बनने की कोशिश करो जो तुम हो और इस प्रकार एक दिन प्रसिद्ध ग्रात कर सकोगे।

गर्ड्विन ने उसकी इस चेतावनी पर ध्यान दिया और धीरे धीरे अपनी पीढ़ी का एक प्रसिद्ध अमेरीकन सगीतकार बन गया।

चार्ली चेल्सिन, बील रोजर्स, मेरी मार्गेट, मेग्राइड, जेन ओट्री आदि सैकड़ों व्यक्तियों को यही शिक्षा ग्रहण करनी पड़ी, जिसका मैं इस परिच्छेद में जिक्र करता आ रहा हूँ। उन्होंने भी मेरी तरह ही वही कठिनाई के बाद यह शिक्षा ग्रहण की थी।

जब पहले पहल चार्ली चेल्सिन विज्ञगत में आया तो चिनों के निदेशकने उसे प्रसिद्ध जर्मन विदूषक की नकल करने का आग्रह किया किन्तु जब तक चार्ली चेल्सिन ने अपना स्वाभाविक अभिनय नहीं किया उसे सफलता नहीं मिली। बोच-होप का अनुभव भी ऐसा ही था। उसने सगीत, नृत्य और अभिनय के क्षेत्र में कई वर्ष बिता दिए किन्तु जब तक उसमें अपना स्वाभाविक विवेक नहीं जागा, उसे कोई सफलता नहीं मिली। विल्योर्जर्स वर्षों तक मौन रह कर हँसी-मजाक के नाटकों में

रस्ती के कर्तव दिखाता रहा, किन्तु उसे सफलता तभी मिली जब उसे यह जात हो गया कि दूसरों को हँसाने का उसमें विशेष गुण है। उसके बादसे वह रस्ती के कर्तव बताते हुए हँसी-मजाक की बातें भी किया करता था।

जब मेरी मार्गेट मेंगान्नाइट पहले पहले रेडियो पर कार्यक्रम देने आई तब उसने आयरलैंड के एक विदूपक की नकल की और इसलिए वह असफल रही। किन्तु अपनी स्वाभाविक योग्यता प्रदर्शित करने पर वह मिसौरी की साधारण ग्रामीण बाला न्यूयार्क की प्रसिद्ध रेडियो कलाकार बन गई।

जब जेन आर्डी टेक्सास के बोलचाल के ढंग को छोड़कर शहरी लड़कों की वैष्णवीयता अपना कर, न्यूयार्क के निवासी की तरह रहने लगा तो लोग उस पर हँसने लगे, किन्तु जब उसने बेन्जो बजा बजा कर लोकगीत गाने आरम्भ किये, वह चित्रपट तथा रेडियो पर ग्रामीण काउर्ट्रैय का अभिनय करनेवाला एक सर्वश्रेष्ठ कलाकार बन गया।

इस हुनिया में अपनी सानी के आप एक ही हैं इस बात से आपको खुश होना चाहिए। प्रकृति द्वारा दी गई नियमतों का पूर्ण दैहन कीजिए। विश्लेषण करके देखा जाय तो सारी कला, आत्माभिव्यक्ति मात्र है। अपने संगीत में आप अपनी आत्माका ही राग अलापते हैं। आप के द्वारा चित्रित चित्र आपकी आत्मा की ही अभिव्यक्ति है। आपके अनुभवों, सर्कारों और बातावरण ने आपको जैसा बनाया है वैसा ही आपको रहना चाहिए। चाहे अच्छा हो या बुरा। आपको अपने ही इस उद्यान को विकसित करना चाहिए, चाहे मोहक हो चाहे कुरुप। आपको जीवन के बायवृन्द में अपनाही लघु वाद्य बजाना चाहिए।

स्वावलम्बन शीर्षक निबन्ध में इमर्सन ने कहा है कि, “प्रत्येक मनुष्य की शिक्षा के दौरान में एक ऐसा समय आता है जब वह इस निष्कर्ष पर पहुँच जाता है कि स्वर्धा अज्ञान है और अनुकरण आत्महत्या।” उसे महसूस होने लगता है कि अपने भाग्य में आये हुए अच्छे या बुरे को उसे स्वीकार कर लेना चाहिए। वह समझने लगता है कि यद्यपि व्यापक विच्च अच्छी वस्तुओं से भरा पड़ा है तथापि आवश्यक परिश्रम के बिना अज्ञ का एक कण भी उसके पल्ले नहीं पड़ सकता। अपनी शक्ति का उपयोग कैसे किया जाय यह हमारे सिवा अन्य कोई नहीं जान सकता। और यह सब जानने के लिए प्रयत्नों की आवश्यकता होती है।

इमर्सन की इसी बात को स्वर्गीय कवि डगलस मैलैस ने और दग से कहा है—

यदि आप पर्वत की चोटी पर देवदार वृक्ष नहीं बन सकते तो धाटी के लघु वृक्ष बनिए, झरने के निकट एक सुन्दर छोटा वृक्ष बनिए, और यदि वृक्ष भी न चन सकें तो आड़ी बनिये, यदि झाड़ी भी न बन सकें तो वह धास बनिए, जो मार्ग को सुखद बना सकें। यदि आप कस्तूरी मृग नहीं बन सकें तो एक मछली ही बनिए, जो लौल की सुन्दरतम मछली। हम सभी कसान नहीं बन सकते, हम नाविक बनना

होगा, हम सबके लिए कुछ न कुछ कार्य हैं ही—ओटा या चड़ा हो हमारा काम हमारे पास ही है। यदि आप राजमार्ग नहीं बन सकें तो पगड़ंडी ही बनिए। यदि आप सूरज न बन सकें तो तारा ही बनिए, क्यों कि केवल आकाश ही से मनुष्य की सफलता अथवा असफलता का निर्णय नहीं होता। आप अपनी स्वामाविकता-नुसार भ्रष्ट बनिए।

— मन में शान्ति और निश्चितता का विकास करने के लिए, यह पाँचवाँ नियम याद रखिए —

दूसरों की नकल न कीजिए, अपने को पहचानिए और जो आप हैं वही बने रहिए।



१७ : जीवन के खटास को मिठास में बदल दो

जिन दिनों मैं वह किताब लिख रहा था गिकागो विद्विद्यालय के उपकुलपति मैनाड हनिन्स से नेरी भेट हुई थी। मैंने उनसे पूछा कि आप चिन्ता-मुक्त कैसे रहते हैं! उन्होंने उत्तर दिया कि, “मैं हमेशा सियर्स रोवेक कम्पनी के अध्यक्ष स्वर्गीय रोजर्ट वॉल्ड की सलाह के अनुसार आचरण करने का प्रयत्न करता हूँ। उनका कहना था कि “अपने जीवन के खटास को मिठास में बदल दो।”

एक महान उपदेशक यही करता है किन्तु मूर्ख इसके ठीक विपरीत आचरण करता है। यदि उसके हिस्से नीचू आता है तो वह उसे भी दुर्भाग्य कह कर छोड़ देता है, निराश हो जाता है और आत्मवेदना में घुलने लगता है। किन्तु एक बुद्धि-मान आदमी उसी नीचू से शर्वत बनाकर अपने दुर्भाग्य से शिक्षा ग्रहण करता है तथा उसमें सुधार करने का प्रयास करता है।

जीवन भर मानव अक्षियों एवं मानव प्रकृति का अध्ययन करने के बाद महान मनोवैज्ञानिक एलफ्रेड एडलर ने घोषणा की कि हानि को लाभ में परिवर्तित कर देने की शक्ति मनुष्य की आश्चर्यजनक विशिष्टताओं में से एक है।

यहाँ मैं आपको एक अलन्त रोचक एवं प्रेरक कहानी सुनाऊँगा। यह कहानी मेरी एक परिचित महिला की है। उस महिला का नाम है — थेल्मा योम्बसन और वह न्यूयार्क कि १०० वी मैरीनिंग साइट ब्रॉडवे पर रहती है। उस महिला ने बताया कि “युद्ध के दिनों में मेरे पति की नियुक्ति न्यूमैक्रिस्को के मोजाव रेगिस्ट्रान में सैनिक प्रशिक्षण के लिए मैं हुई थी। नुक्ते उस स्थान से बड़ी चिढ़ और बूँदा थी। इसके कारण मे बहुत दुःखी रहती थी। मेरे पति के युद्ध अभ्यास के लिए मोजाव रेगिस्ट्रान में जाने पर मुझे एक छोटी सी कुटिया में अकेले रहना पड़ा। जबरदस्त गर्मी थी, तापमान लगभग १२५° डिग्री रहता था, वहाँ के मूल निवासियों तथा भारतीयों के सिवाय वहाँ कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं था जिससे बातचीत की जा सके। उनमें से कोई भी अंग्रेजी नहीं जानता था। लू बराबर चलती रहती और भोजन तथा श्वास के साथ गरीर में प्रवेश करती। भीतर बाहर रेत ही रेत हो गई थी। इस हालत से मैं तग आ गई थी।

“मैं इतनी परेशान और दुखी हो गई कि मैंने तग आकर अपने माता पिता को पत्र लिखा कि मैं सब कुछ छोड़कर घर लौट आना चाहती हूँ। मैंने लिखा कि एक क्षण के लिए भी मैं यह सब बर्दास्त नहीं कर सकती। इससे तो जेल में रहना अच्छा है। पत्र के उत्तर में मेरे पिता ने दो पंक्तियों लिख मेर्जा। इन दो पंक्तियोंने मेरे जीवन की दिशा बदल दी। ये मेरी स्मृति में आज भी रोज़ती रहती हैं। उन्होंने लिखा था—दो कैदियों ने एक साथ जेल के बाहर देखा—पर एक ने तारे देखे जब कि दूसरे ने कीचड़।”

मैंने बार बार हन दो पक्षियों को पढ़ा। मुझे अपने पर लज्जा हो आई। मैंने अपनी ताल्कालीन परिस्थितियों में से अच्छाइयों को खोजने तथा तारों को ही देखने का निश्चय कर लिया।

मैंने वहाँ के निवासियों से मित्रता की। उसकी बड़ी विवित्र प्रतिक्रिया हुई। मैं उनके वरतन बनाने और बुनाई के काम में विचि लेने लगी। इसके फलस्वरूप वे मुझे अपनी कला के उत्कृष्ट एवं प्रिय नमूने मेंट स्वरूप देने लगे। साधारणतया वे किसी भी अन्य पर्यटक को वे नमूने नहीं बेचते थे। मैं वहाँ के वृक्षों की मोहक आकृतियों और वहाँ के प्रायरी कुत्तों का अध्ययन करती। मैं रेगिस्तान के झूवते हुए सूरज को देखती, और उन सीपियों की खोज करती, जो वर्षों पूर्व वहाँ पर लहराते हुए सागर की निधि थीं।

यह विवित्र परिवर्तन मुझमें कैसे हुआ? वही मोजाव रेगिस्तान था। और वही वहाँ के निवासी! कुछ भी नहीं बदला था। पर मैं बदल गई थी। मेरा मन बदल गया था। मैंने अपने भयानक अनुभवों को जीवन के अत्यन्त रोचक और रोमँच-कारी अनुभवों में बदल लिया था। मैं अपने द्वारा खोजे गए इस नवे सुसार में उत्तेजित रहने लगी। मेरे मानस में हलचल इतनी तीव्र हो उठी कि उस आवेग में मैंने एक उपन्यास लिख डाला, जो बाद में 'ब्राइट रैम्पार्टस' के नाम से प्रकाशित हुआ। इस प्रकार मैंने स्वनिर्मित कारागृह के बाहर झोक कर तारों को निहारा।

थैलमा थोम्सन ने वही एक ग्रामीन सत्य खोज निकाला जिसे इसा के पैंच सौ वर्ष पूर्व एक यूनानी दागर्निक ने बताया था। उसका कहना था कि, "उत्कृष्ट वस्तुऐं दुर्लभ होती हैं।"

इसी सत्य को हैरी इमर्सन फोर्सीक ने बीसवीं सदी में फिर दुहराया था। उसने कहा कि, "अधिकागतया सुख सिद्धि सापेक्ष होता है। यह सिद्धि की भावना से उत्पन्न होता है और इसे प्राप्त करने के लिए नीचू के खटास को भाँठे जर्बत में बदलना पड़ता है।"

एक बार मैं फ्लोरीडा के एक सुखी किसान से मिला, जिसने जीवन के खटास को मिठास में बदल दिया था। पहले पहल तो वह अपने फार्म से बहुत ही निराश हुआ। जमीन इतनी खराब थी कि न तो वह उस पर फल उगा सकता था और न सूखर पाल सकता था। वहाँ शाढ़ियों और सौंपों के सिवाय और कुछ नहीं था। तब उसे एक शुक्रि सूझी। उसने इस अभिशाप को बरदान में बदलने का निश्चय किया। उन सौंपों से उसने अधिक से अधिक लाभ उठाने का निश्चय किया। आश्चर्य की बात तो यह थी कि उसने सौंपों के मास को डिब्बों में भरना चुरू किया। कुछ वर्ष पूर्व जब मैं उसे मिलने गया तो वहाँ उसके फार्म पर आएँ हुए कहाँ पर्यटकों को मैंने देखा। बढ़ते बढ़ते वहाँ उनकी सख्ता बीस हजार प्रतिवर्ष हो गई थी। उसका व्यवसाय जोरों पर था। मैंने देखा कि सौंपों का विप वहाँ से

द्वाइंगों बनाने के लिए जहाँजां द्वारा प्रयोगशालाओं में भेजा जाता था । मैंने यह भी देखा कि सॉपों की खाल लियों के जूते तथा हैंडबैग बनाने के लिए कंचे दामों विकती थी । मैंने देखा कि सॉप का मास दुनिया के सभी भागों के ग्राहकों के लिए भेजा जाता था । मैंने वहाँ एक पोस्ट कार्ड खरीदा और वहाँ के स्थानीय डाक घर 'रेट्लस स्लैक फ्लोरिडा' द्वारा डाक में भिजवा दिया । उस व्यक्ति के सम्मान में इस डाक घर का नामकरण हुआ था । उस व्यक्ति ने विपैले नीबू को नीठे शर्वत में बदल दिया था ।

मैंने कई बार अमेरिका के विभिन्न प्रातों की यात्रा की है और मुझे कई ऐसे व्यक्तियों से मिलने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है जिनमें धाटे को लाभ में बदलने की अपूर्व शक्ति है ।

द्वेष्व अगेन्ट्स दी गॉड्स' पुस्तक के लेखक स्वर्गीय विलियम बॉलीयोक का कथन है कि "जीवन में लाभ को महत्व देना कोई विशेषता की बात नहीं । यह तो मूर्ख व्यक्ति भी आसानी से कर सकता है । वास्तव में महत्वपूर्ण बात तो यह है कि अपनी हानि से लाभ उठाया जाय, क्योंकि इसमें बुद्धि की आवश्यकता होती है और यहाँ पर मूर्ख और बुद्धिमान मनुष्य में अन्तर मालम हो जाता है ।

मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जिसने अपनी दोनों दागें लो दी थी फिर भी उसने अपनी उस हानि को लाभ में बदल लिया था । वह व्यक्ति है जैन फोर्ट्सन । नैं उसे बॉर्जिया अन्तर्गत ऐडला में एक होटल के एलिवेटर में मिला था । जैसे ही मैंने एलिवेटर में प्रवेश किया उसके कोने में एक पहियेवाली कुर्सी में बैठे हुए दूटी टांगोंवाले उस व्यक्ति को मैंने प्रसन्न मुट्ठा में देखा । जब एलिवेटर उसकी मंजिल पर रुका तो उसने बड़े ही प्रसन्न भावसे मुझे एक तरफ ही जाने की प्रार्थना की ताकि उसको कुर्सी निकालने में आसानी रहे । असुविधा के लिए उसने मुझसे क्षमा भी माँगी । उस समय उसके चेहरे पर प्रसन्नता की उच्चता रेखाएँ लिंची हुई थीं ।

जब एलिवेटर छोड़ कर मैं अपने कमरे में गया तो उस प्रसन्न चित्त विकलाग के बारे में सोचता रहा । मैंने उसकी फिर से खोज की और उसे अपने जीवन की कहानी मुनाने के लिए कहा ।

उसने मुत्करते हुए कहा सन् १९२९ की बात है । मैं अपने बाग में लगाई हुई बीन्स की फलियों के लिए लैंटौं काटने के लिए जंगल में गया हुआ था । उन लैंटौं को काटकर मैंने उन्हें अपनी फोर्ड गाड़ी में भरा और घर के लिए रवाना हुआ । यकायक एक लैंटौं कार के नीचे फिसल पड़ा और जब कि मैं एक सैकड़े मोड़ पर था, वह गाड़ी के बत्त में ठलक गया । गाड़ी एक पेड़ पर चढ़ गई और मैं एक पेड़ के तने से जा टकराया । मेरी रीढ़ की हड्डी में बहुत चोट आई और मेरे पौव को छकवा मार गया ।

“उस समय मैं चौबीस बर्पे का था और तब से मैं एक पॉव भी नहीं चल पाया।”

मुझे उसकी कहानी सुनकर बहुत आश्चर्य हुआ। चौबीस बर्पे की आयु और यह सजा ? मैंने उसे पूछा, “आखिर तुमने इतनी हिम्मत से अपने दुर्भाग्य का सामना कैसे किया ?”

उसने उत्तर दिया – पहले पहल तो मैं निराग हो गया, बिलबिलाया, बिड्रेह किया और अपने भाथ पर कुछ हुआ किन्तु जैसे जैसे बर्पे बातते गये मुझे विदित हुआ कि इस प्रकार के बिड्रेह से केवल दुख ही होता है। अतः मैंने महसूस किया कि जब दूसरे व्यक्ति मुझ पर कृपा रखते हैं और मेरे साथ शिष्टाचार बरतते हैं तो मुझे भी चाहिए कि उनके साथ वैसा ही व्यवहार करें और कुद्र न होऊँ।

जब मैंने उसे फिर पूछा कि आज भी तुम उस दुर्घटना को भारी दुर्भाग्य समझते हो ? तो उसने तपाक से उत्तर दिया – “नहीं, मुझे प्रसन्नता है कि वह दुर्घटना हुई क्योंकि अपने कोध और धक्के में भयलने के बाद मैं एक और ही दुनियाँ में रहने लगा। मैंने पढ़ना शुरू किया और अच्छे साहित्य के लिए अपनी रुचि का विकास किया। चौदह बर्पों में मैंने चौदह सौ पुस्तकें पढ़ ढार्नी। उन पुस्तकों ने मेरे लिए नवीन सृष्टि का उद्घाटन किया उस आशा से अधिक मेरे जीवन को सुखी बना दिया। मैं मधुर सगीत में आनन्द लेने लगा और आज तो हालत यह है कि तान और लय मुझको रोमानित कर देते हैं, जब कि पहले तान और लय को सुनकर मैं ऊब जाया करता था। सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तन मुझमें यह हुआ कि मुझे सोचने के लिए समय मिलने लगा। जीवन में पहली बार मैं ससार तथा उसके वास्तविक मूल्यों को समझने लगा। आज मैं महसूस करता हूँ कि पहले जिन वस्तुओं के लिए मैं प्रयत्नजील रहता था वे निकम्मी थीं।

“अव्ययन के कारण मैं राजनीति में रुचि रखने लगा। जनता के प्रश्नों का अध्ययन करता और अपनी पहियोंवाली कुर्सी पर बैठे बैठे भाषण देता। मैं लोगों को समझने लगा और लोग मुझको।

वही बेन फॉर्ड्सन जो कि आज भी पहियों वाली कुर्सी में धूमता फिरता है जोर्जिया की ग्रान्टीय सरकार का ‘सेकेटरी ऑफ स्टेट्स’ है।”

गत पैंतीस बर्पों से मैं न्यूयार्क शहर में ग्रौड शिक्षा की कक्षाओं को चला रहा हूँ और मैंने माल्दम किया है कि अनेक ग्रौड इस लिए दुःखी हैं कि वे कभी कॉलेज में नहीं पढ़ सके। उनके विचार से कॉलेज में नहीं पढ़ना जीवन में एक बहुत बड़ी न्यकावट है। यद्यपि मैं जानता हूँ कि उनकी यह धारणा सर्वथा सत्य नहीं, क्योंकि मैं हजारों ऐसे सफल व्यक्तियों को जानता हूँ जो हाईस्कूल से आगे भी नहीं पढ़े। हासलिए उन विद्यार्थियों को मैं अपने परिचित एक ऐसे आदमी की कहानी सुनाता हूँ जिसने ‘ब्रेव स्कूल’ की शिक्षा भी पूरी नहीं की थी। दार्ज निर्धनता में उसका पोषण हुआ था। उसके पिता की मृत्यु के समय उसके कफन के पैसे मी भिन्नों

ने जुटाए थे । उसके पिता की मृत्यु के बाद उसकी मौँ छतरियों के कारबाने में दिन में दस घण्टों तक काम करती थी और वह आने पर भी कुछ काम अपने साथ ले आती । रात के ग्यारह बजे तक वह काम किया करती ।

उक्त बातावरण में पोषित वह लड़का एक कल्प द्वारा मगठित युवरू-नाथ्य भट्टां में भाग लेता । अभिनय करने में उसे इतना अधिक आनन्द आता था कि उसने सार्वजनिक वक्तुता का पेड़ा अखिलशार करने का निष्ठय किया । उसके सहारे उसने राजनीति में प्रवेश किया और तीस वर्ष की अवस्था में न्यूयार्क राज्य की धारा भभा का सदस्य बन गया । फिन्लू वह इतनी बढ़ी जिम्मेदारी के लिए तैयार नहीं था । बस्तुतः उसने मुझे स्वरूप से कह दिया था कि राज्यधारा सभा के कार्य के द्वारे ने मैं कुछ नहीं जानता । वह लग्वे लग्वे कठिन बिलों को पढ़ता जिनके लिए उसे नव देना पड़ता था, पर उसके पहले कुछ नहीं पड़ता । वह चितित एवं किकनैविमूढ़ रहता था । तब उसे जगल सम्बन्धी मामलों पर विचार करने वाली एक परिषद का सदस्य बना दिया गया । जगल में उसने पहले कभी पेर भी नहीं रखा था । जब उसे राज्य बैंक आयोग का सदस्य बनाया गया तब भी वह चितित और विस्मित रहने लगा क्यों कि तब तक उसने कभी बैंक में अपना साता भी नहीं ढोला था । उसने मुझे बताया कि वह इतना निरस्ताही हो गया था कि यदि उन्हें अपनी मौँ के सामने अपनी असफलता स्वीकार करने में लज्जा नहीं आती, तो वह कभी का धारा सभा से त्याग पत्र दे देता । अपने इस नैराज्य में उसने दिन में नोलह घण्टों तक अध्ययन करने का निष्ठय किया और अपने अजान के नीचू को जान के शर्तात में बदल डाला । अपने उन प्रथमों द्वारा वह एक राजनीतिज्ञ और राष्ट्रीय नेता बन गया । उसने अपने आप को इतना महत्वपूर्ण बना लिया कि 'न्यूयार्क टाइम्स' ने उसे 'न्यूयॉर्क का लोकप्रिय नागरिक' के नाम से प्रतिष्ठा कर दिया ।

अब मैं ऑलस्टीथ की बात बता रहा हूँ—अपने गजनैतिक स्वाध्याय के दस वर्ष पञ्चात् न्यूयार्क राज्य के राजनैतिक भामलों की जानकारी रखने वाला वह एक बुरन्धर विद्वान बन गया था । लगातार चार बार वह न्यूयार्क के गवर्नर के पद के लिए चुना गया । यह सम्मान अवशक अन्य किसी भी व्यक्ति को नहीं मिला है । १९२८ में अमेरीका के प्रेसीडेन्ट पटे लिए डेमोक्रेटिक पार्टी की ओर से वह नामजद किया गया और छः महान विद्वविद्यालयों ने जिनमें कोलविया और हावर्ड भी समिलित हैं उस व्यक्ति को जो 'ग्रेड स्कूल' से आगे नहीं पढ़ा था औनरेरी डिग्रियाँ प्रदान की ।

ऑलस्टिथ ने मुझे बताया कि अपने घाटे को लाभ में बदलने के लिए यदि उसने दिन में सोलह घण्टों तक काम नहीं किया होता तो इतनी सफलता उसे कभी प्राप्त नहीं होती ।

निदृजे के फार्मूले के अनुसार महान व्यक्तियों को न केवल कठिनाइयों बर्दाशत ही करनी पड़ती है बल्कि उनसे प्यार भी करना पड़ता है ।

ज्यो-ज्यों में सफल व्यक्तियों के आचरण का अध्ययन करता जाता हूँ त्यों त्यों मेरा यह विश्वास हृद होता जाता है कि इनमें से अधिकाग्र व्यक्ति ये जिन्हें बाधाओं और रुकावटों में अपना जीवन आरम्भ करना पढ़ा था। और उन बाधाओं और रुकावटों ने उनको महान प्रगतियों और महान परिणामों की ओर प्रोत्साहित किया। जैसा कि विलियम जेम्सने कहा है, “हमारी दुर्बलताएँ अप्रत्याशित रूप से हमारी सहायक बन जाती हैं।”

मिल्टन इतना सुन्दर काव्य इसलिए लिख सका कि वह अन्धा था। और विशेषिन उल्कृष्ट समीत रचना इसलिए कर सका कि वह बहरा था। हेलन केलर का चरित्र ग्रन्थर इसलिए बन सका कि वह अन्धी और बहरी है।

यदि चैकोवस के जीवन में नैराश्य नहीं होता, यदि दुःखद दाम्पत्य जीवन ने उसे आत्महत्या के निकट न खदेढ़ा होता, यदि उसका अपना जीवन इतना दयनीय नहीं होता, तो शायद वह अपनी अमरकृति ‘सिरेफोनि पेथेटीक’ की रचना नहीं कर पाता। यदि डॉस्टोवस्की और टॉलस्टाय ने दुःख पूर्ण जीवन नहीं विताया होता तो सम्भवतः वे अपने अमर उपन्यासों की रचना नहीं कर पाते।

पृथ्वी पर प्राणियों के जीवन सम्बन्धी धारणाओं को बदलने वाले एक प्राणी शाळी का कथन है कि, “यदि मैं इतना दुर्बल और असमर्थ न होता तो जितना काम मैंने किया है उतना कभी भी नहीं कर पाता। यह उक्ति चार्ल्स डार्विन की है। दुर्बलता ने उसकी अप्रत्याशित सहायता की थी।

जिस दिन इर्लैण्ड में डार्विन का जन्म हुआ उसी दिन केन्टोकी के एक बगल में लकड़ी की एक कुटिया में एक दूसरे शिशु का जन्म हुआ था। वह शिशु लिंकन था। दुर्बलताओं ने उसकी भी अप्रत्याशित सहायता की। यदि एब्राहम लिंकन अभिजात कुल में उत्तम होता, हावड़ विश्व विद्यालय से कानून पास करता, और सुखी दाम्पत्य जीवन विताता तो उसके हृदय की गहराइयों में से गिटिस्बर्ग पर कह गये वे अमर वाक्य नहीं निकलते, और न वह द्वितीय उद्घाटन समारोह के अवसर पर उन काव्यमय शब्दों की सृष्टि कर पाता जो अब तक के मानव शासकों के हृदय से निकले हुए उद्गारों में सबसे मधुर, सबसे महान और सबसे कोमल हैं। उसने कहा था कि, “उदारता सबके लिए रखो पर धृणा किसी के लिए नहीं।”

हीरी इमर्सन फॉस्टिक ने अपनी पुस्तक ‘द पावर दु सी हट शू’ में एक स्केन्डनेवियन कहावत के घारे में लिखा है। जिसमें कहा गया है कि ‘उत्तरी हवाओं ने ही वीरों की सृष्टि की है।’ क्या आपने कभी भी देखा है कि कठिनाईयों के अमाव में किसीने सुखी एव उत्तम जीवन का निर्माण किया है? जो व्यक्ति अपने आप को कोसते रहे हैं वे तो चाहे भखमल की गदियों पर ही क्यों न बैठें, वही करते रहेंगे। किन्तु इतिहास में सदैव यह देखा गया है कि मनुष्य के मुख और

चरित्र का निर्माण अच्छी हुरी सभी परिस्थितियों में होता है । पर यह तभी सम्भव है जब वह अपनी व्यक्तिगत कठिनाइयों को छोलने का उत्तरदायित्व सभाल लेता है ।

मान लिजिए, आप अपने जीवन के खटास को मिठास में बदलने में सर्वथा निरुत्साही एवं निराग हो जाएँ । ऐसी स्थिति में आपको इन दो कारणों को लेकर अपने प्रयत्नों को जारी रखना चाहिए । एक तो यह कि सम्भव है आप सफल हो जाएँ । दूसरा यह कि, यदि हम सफल न भी हों तो भी घाटे को लाभ में बदलने का यह प्रयत्न हमें पीछे देखने के बजाय आगे देखना सिखाएगा । यह प्रयत्न हमारे निषेधात्मक विचारों को विधेयकात्मक बना देगा, यह हमसे रचनात्मक शक्ति की उद्भावना करेगा तथा हमें इन्हाँ व्यत्त रखेगा कि, विगत पर हु खी होने के लिए हमें समय ही नहीं मिलेगा ।

एक बार ससार प्रसिद्ध वॉयलिन बादक ऑलिवुल पेरिस में अपना कार्यक्रम दे रहा था । यकायक वॉयलिन का एक तार टूट गया, किन्तु ऑलिवुल ने केवल तीन तारों पर ही अपनी बुन को सफलता से पूरा कर दिया ।

हीरा इमर्सन फौस्टिक के कथनानुसार जीवन की विशेषता इसी में है कि यदि एक तार टूट भी जाय तो तीन तारों पर ही अपना काम चला लिया जाय । इसी में जीवन की सफलता है ।

यहि मेरा वस चलता तो मैं विलियम वालियो के इन अमर शब्दों को कॉसे में खुदवा कर देता के प्रत्येक स्कूल में रखवा देता ।

अपने लाभ को लेकर ढाँग हॉकना जीवन में महत्व नहीं रखता । यह तो एक मूर्ख भी कर सकता है । बल्कि, घाटे को लाभ में बदलने में ही मनुष्य की अपनी विशेषता है । ऐसा करने के लिए बुद्धि चाहिए और यहीं पर मूर्ख और बुद्धिमान में अन्तर जाना जा सकता है ।

इसलिए मन में सुख शान्ति रखने के लिए इस नियम का पालन कीजिए -
अपने जीवन के खटास को मिठास में बदलने का प्रयास कीजिए ।



१८ : चौदह दिनों में मन की उदासी दूर करने का उपाय

जब मैंने यह पुस्तक लिखने की शुरुआत की तो मैंने 'चिता पर विजय कैसे प्राप्त की' इस विषय पर अत्यन्त प्रेरक उपयोगी एव सच्ची कहानी लिखनेवाले के लिए दो सौ डॉलर का एक पारितोषिक धोपित किया ।

इस सधार्थ के लिए मैंने तीन निर्णायिक नियुक्त किये । एक थे इस्टर्न एयर लाइन्स के अध्यक्ष ए. डी. रिकेन वेकर और दूसरे थे लिंकन मेमोरिअल विश्व-विद्यालय के अध्यक्ष डॉक्टर स्टीवार्ट डब्ल्यू. मैकलेलैंग और तीसरे थे रेडिओ न्यूज समीक्षक एच. बी. कॉलटनबोर्न । जो कहानियों हमे प्राप्त हुई उनमें से दो कहानियों इतनी सुन्दर थी कि निर्णायिकों के लिए किसी एक को चुनना असम्भव हो गया । परिणाम यह हुआ कि पारितोषिक को दोनों लेखकों में बॉट देना पड़ा । प्रथम आने वाली उन दो कहानियों में से एक कहानी मिसौरी के स्थिग फिल्ड अन्तर्गत १०६७ वीं कॉर्मसिंथल स्ट्रीट के सी. आर. बर्टन ने लिखी थी । ये मिसौरी के बिंबर मोटर सेल्स कम्पनी में काम करते हैं ।

बर्टन ने अपनी कहानी में लिखा कि "नौ वर्ष की अवस्था मेरे अपनी मॉं से बिछुइ गया था और जब मैं बारह वर्ष का था तो पिता का साथा सिर से उठ गया था । वे दुर्घटना के बिकार हुए थे । मेरी मॉं उन्नीस वर्ष पूर्व, एक दिन घर से निकल गई और तब से उसको मैंने कभी नहीं देखा । मैंने अपनी उन छोटी बहनों को भी भी नहीं देखा जिन्हें वह अपने साथ ले गई । अपने प्रस्थान के सात वर्ष बाद उसने एक पत्र अवश्य लिखा था । मॉं के चले जाने के तीन वर्ष बाद ही एक दुर्घटना में मेरे पिताजी की मृत्यु हो गई थी । बात यह हुई कि उन्होंने एक भागीदार के साथ मिसौरी के छोटे से कस्बे में एक केफे खारीदा था । जब मेरे पिता व्यापार के सिल-सिले में बाहर गये हुए थे उनके भागीदार ने केफे को बैच दिया और वह कहाँ भाग गया । मेरे पिता के एक मिशन ने उन्हें शीघ्र घर लौटने के लिए तार मेजा । लौटने की जल्दी में केन्सास के सालीनास स्थान पर कार दुर्घटना में उनकी मृत्यु हो गई । उनकी दो गरीब बूढ़ी और बीमार बहनें हममें से तीन बच्चों को अपने घर ले गईं । सुझे वे मेरे छोटे भाई को वे नहीं ले जाना चाहती थीं । इसलिए हम कस्बे के लोगों की दयालाया पर छोड़ दिये गये । हमें भय था कि लोग हमें अनाथ कहेंगे और हमारे साथ अनाथों जैसा व्यवहार करेंगे । हमारी आशकाएं जल्दी ही खरी उतरने लगी । कुछ समय तक तो मैं कस्बे के एक निर्धन कुदुम्ब के साथ रहा, किन्तु उस कुदुम्ब की हालत भी अच्छी नहीं थी । परिवार के मुखिया की नौकरी छूट जाने के कारण वे मेरा भरण - पोषण करने की स्थिति में नहीं थे । तब मुझे लॉफ्टीन दम्पत्ति कस्बे से ग्यारह मील दूर उनके खेत पर अपने साथ रखने के लिए ले गये । श्री लॉफ्टीन सत्तर वर्ष के दृढ़ थे और ढाद के रोग से पीड़ित थे । उन्होंने मुझे कहा कि, "तुम मेरे साथ तभी तक रहे सकते हो जब तक तुम शूट न बोलो, चोरी न करो, और आशा का पालन बराबर करते रहो । " ये तीन आशाएँ

मेरे लिए बाईंबल बन गईं। मैंने उनका पालन भी हड़ता से किया। मैं स्कूल जाने लगा पर एक सप्ताह के अन्दर ही मुझे एक दिन बच्चे का तरह रोने - चिल्ड्राटे घर लौटना पड़ा। मैं दूसरे बच्चों की हँसी - भजाक का लश्य बन गया था। वे मेरी बड़ी नाक का मजाक उड़ाते और मुझे गूगा और अनाथ कह कर चिल्ड्राटे। उनके उस व्यवहार से मुझे बहुत कलेग हुआ। मैं उनसे लड़कर निवट लैना चाहता था। किन्तु श्री लॉफ्टीन ने मुझे उपदेश दिया कि लड़ने वाले से, लड़ाई से किनारा करनेवाला नहान है। इस उपदेश के अनुसार मैं किसी से भी नहीं लड़ता था। किन्तु एक दिन एक लड़के ने स्कूल के अद्याते मैं से मूर्गी की बीट उठाकर मेरे मुँह पर दे मारी। मैंने उसकी खूब पिटाई की। इससे कुछ अन्य लड़के मेरे मित्र बन गये। उन्होंने मेरा समर्थन करते हुए कहा - अच्छा किया वह इसी काविल था।

“एक दिन श्रीमती लॉफ्टीन मेरे लिए एक नई दोपी लाई। उस दोपी को पा कर मैं फूल नहीं समाया। एक दिन एक बड़ी लड़की ने मेरे सिर से दोपी उतार ली और उस में पानी भरकर उसे बिगाड़ दिया। उसने कहा कि तुम्हारी खोपड़ी पानी से तर रखने के लिए और उस भूसे से भरी खोपड़ी को फढ़कने से बचाने के लिए मैंने इस दोपी को गीला कर दिया है। लड़की के इस व्यवहार से मुझे बड़ा दुख हुआ।

“मैं स्कूल में नहीं रोया पर घर आकर चीखने लगा। एक दिन श्रीमती लॉफ्टीन ने ऐसी सलाह दी कि मेरी सारी कठिनाइयों और विन्ताएँ छुत हो गईं और मेरे हृष्मन मेरे मित्र बन गए। श्रीमती लॉफ्टीन ने कहा कि “यदि तुम अपने साथियों के साथ सौहार्द भाव रखने ल्यो, तथा उनके साथ यथा-सम्बन्ध सहयोग करने ल्याएं तो वे तुम्हें कभी अनाथ कह कर नहीं बिदायेंगे” मैंने उनकी सलाह मान ली और कठिन परिश्रम करके कक्षा में सर्व प्रथम रहने लगा। अपने साथियों की सहायता करने में मैं अपने सामर्थ्य में भी अधिक परिश्रम करने लगा। यह देख कर उन्होंने मुझसे सर्वांगीचा छोड़ दिया।

“मैं उन लड़कों की सहायता करने लगा। मैं उनके लिये भावार्थ एवं निवन्ध लिखता और पूरी की पूरी बादबिवाद सामग्री तैयार कर देता। उन लड़कों में से एक को, दूसरे लोगों को यह बताने में ब्रैण्ड आती थी कि वह मुझसे मदद लेता है। अत वह अपनी माँ से डिकार जाने का बहाना कर घर से निकल जाता और श्रीमती लॉफ्टील के फार्म पर आ जाता। जब तक मैं उसे पाठ पढ़ाता वह अपने कुच्चों को एक मकान में बैठे रखता। एक दूसरे लड़के के लिए मैं पुस्तक समीक्षा लिखता, तो एक लड़की को गणित सिखाने में कई सन्ध्याएँ विता देता।

“इधर क्या हुआ कि हमारे पड़ोस में मौत को काली घटा घिर आई और दो वृद्ध किसान इस दुनिया से चल ब्रसे। एक औरत को उसके पाति ने त्याग दिया। चार परिवारों में मैं केवल एक ही पुरुष रह गया। दो बर्पीं तक मैंने उन बिधवाओं की सहायता की। स्कूल आते जाते मैं उनके फार्म पर ठहर जाता। उनके लिए लकड़ियाँ

काटता, उनकी गायें दुह देता और चौपायों को दाना पानी देता। मुझे अब शाप के बजाय आशीर्वाद मिलने लगे और सभी लोग मुझे अपना मित्र समझने लगे।

“ जब मैं एक बार नेबी से घर लौटा तो उन्होंने मेरे प्रति अत्यन्त प्रगाढ़ स्लेह प्रकट किया। घर पहुँचने के पहले ही दिन करीब दो सौ किसान मुझसे मिलने के लिए आए। उनमें से कुछ तो लगभग अस्ती भील चल कर आये थे। मेरे साथ उनका सम्बन्ध सर्वथा निष्कपट एवं विशुद्ध था।

“ अब मेरी चिन्ताएँ कम हैं क्यों कि मैं दूसरों की सहायता करने में सलझ रहता हूँ और सुख मानता हूँ। तब से तीस वर्ष बीत गये हैं पर किसी ने भी मुझे कभी अनाय नहीं कहा है।

सी. आर. बर्टन धन्य है। वह मित्र बनाना, अपनी चिन्ताओं पर विजय पाना एवं जीवन में आनन्द उठाना जानता है।

बॉशिंगटन अन्तर्गत सीटल के डॉक्टर फ़ैक लप ने भी वही किया जो सी. आर. बर्टन आदि लोगों ने किया था। तेईस वर्ष तक वे बीमार रहे। उन्हें आर्थिटीस हो गया था। फिर भी सिटलस्टार पत्रिका के स्ट्रॉवर्ट वाइट हाक्स ने मुझे लिखा कि, “ मैंने कई बार डॉक्टर लप से मुलाकात की है और मुझे लगा कि मैंने उनके समान निष्ठार्थ तथा जीवन से लाभ उठाने वाला व्यक्ति और नहीं देखा।

विस्तर में पढ़े पढ़े उन्होंने जीवन से इतना अधिक लाभ कैसे उठाया? शालोचना और शिकायत करके? नहीं...आत्म ग़लानि में तड़प कर? नहीं। क्या उन्होंने यह चाहा कि वे केन्द्र बनें और अन्य सभी उनके चारों ओर चक्कर काटते रहें? नहीं.. गलत। उन्होंने प्रिंस ऑफ वेल्स के मोटो - मैं सेवा करूँगा - को अपने जीवन में अपना लिया था। उन्होंने दूसरे रोगियों के नाम और पते इकट्ठे किये और उनको खुश करने वाले उत्साहवर्धक पत्र लिख कर उन का मन बहलाया। बस्तुतः उन्होंने बीमारों का एक पत्र-व्यवहार - सब कायम किया और उन्हें पत्र-व्यवहार करने के लिए उत्साहित किया। अत मैं उन्होंने 'शट इन सोशाइटी' नामक एक राष्ट्रीय मस्था बनाई।

विस्तर में पढ़े पढ़े वर्ष भर में वे औरतन चौदह सौ पत्र लिखते थे। कल्प की सहायता से बीमारों के लिए रेडीओ, पुस्तकों आदि की व्यवस्था कर, उनके जीवन को आनन्दमय बनाते थे।

डॉक्टर लप तथा अन्य व्यक्तियों में सुख्य अन्तर यह था कि डॉक्टर लप में सोहेजता एवं मिशन की आन्तरिक प्रसरता थी। उन्हें इस बात की प्रसन्नता थी कि वे अपने से भी अधिक श्रेष्ठ एवं महत्वपूर्ण ध्येय के लिए प्रयत्न शील हैं। जो के शब्दों में वे ऐसा आदमी नहीं बनना चाहते थे जो आत्म केन्द्रित हो, बीमारियों का घर हो और जो शिकायतें करता हो कि दुनियों ने उसके सुख के लिए कुछ नहीं किया।”

“एक महान मनोवैज्ञानिक एल्फेड एडलर के इस अपूर्व कथन को देखिए। वे मेलनकोलिया (उठासी) के रोग से पीड़ित रोगियों से कहा करते थे कि, “सटैब दूसरों को प्रसन्न रखने की बात सोचा करो, इस नुस्खे से तुम चौदह दिन में स्वस्थ हो जाओगे।”

इस कथन की सत्यता पर यकायक विश्वास नहीं हो पाता। अतः मैं चाहता हूँ कि डॉक्टर एडलर की रोचक पुस्तक ‘वॉट लाइफ शुड मीन दु यू’ के कुछ पृष्ठों को उद्धृत करूँ (आपको भी यह पुस्तक जरूर पढ़नी चाहिए)। एडलर ने अपनी इस पुस्तक ‘वॉट लाइफ शुड मीन दु यू’ में लिखा है कि मेलनकोलिया लम्बे असें से चले आने वाले दूसरों के प्रति हमारे क्रोध और रोप के समान है। यद्यपि यह भाव हमारे नहीं, दूसरों की सहानुभूति, सहयोग एवं अपेक्षा के अभाव के कारण उत्पन्न होता है, तथापि रोगी अपने ही दोषों के बारे में सोच कर खिल रहा करता है। मेलनकोलिया का गेंगी सामान्यतः इस प्रकार की बातें याद करता रहता है—‘मैं गद्दे पर लेटना चाहता था किन्तु मेरा भाई वहाँ पर लेटा हुआ था। मैं इतना चिछाया कि उसे हटना पड़ा।

मेलनकोलिया के रोगी अक्सर आत्महत्या कर के दूसरों के अन्याय का बदला लेने की भावना रखते हैं। इसलिए डॉक्टर का पहला कर्तव्य यह हो जाता है कि वह रोगी को आत्महत्या करने के लिए बहाना हूँडने का भौका न दे। मैं खुद भी उपचार के पहले नियमित रूप से रोगी के तनाव को दूर करने का प्रयत्न करता हूँ। उसे कहता हूँ कि जो काम तुम्हें नापसन्द हो उसे न करो। यद्यपि यह एक बहुत ही सामान्य बात है, किन्तु मेरा विश्वास है कि इसका असर बीमारी के मूल तक पहुँचता है। यदि रोगी वही करे जो वह चाहता है तो फिर दोष किसको दे? और उसे बदला लेने का बहाना ही कैसे मिले? मैं रोगी को कहता हूँ कि यदि तुम्हें थिएटर जाना हो या सैर-सपाटे पर जाना हो तो जरूर जाओ। और यदि रास्ते में ही तुम्हारा विचार फिर जाय, तो वहाँ रुक जाओ। इस बात से रोगी में स्वस्थ प्रवृत्ति उत्पन्न होती है तथा उसके अह को बड़ा सतोप मिलता है। वह एक तरह से सर्वशक्ति-मान-सा बन जाता है और जो भी वह चाहता है, कर लेता है। पर यह बात आसानी से उसके जीवन के ढोंचे में नहीं बैठती, क्यों कि वह दूसरे पर आलन करना चाहता है, उन पर रोब जमाना चाहता है। किन्तु यदि दूसरे लोग उसके साथ सहमत हो जाएँ, तो उन पर दबाव ढालने अथवा हुक्मत करने का उन्हें कोई रास्ता ही न मिले। यह नियम रोगी को बड़ी शान्ति देता है। इस पद्धति का पालन करने से मेरे रोगियों में से किसी ने भी आत्महत्या नहीं की। सामान्यतः जब रोगी को उसकी इच्छानुसार कोई काम करने को कहा जाता है तो वह उत्तर देता है—क्या करूँ? कुछ भी अच्छा नहीं लगता। रोगी के इस उत्तर का प्रत्युच्चर भी मैंने तैयार कर रखा है, क्यों कि ऐसी दलील मैंने कई बार सुनी है। मैं उसे तल्काल ही कह देता हूँ कि, यदि ऐसी बात है तो तुम वह काम मत करो जिसे तुम पसन्द नहीं करते। कभी कभी तो रोगी कह उठता है कि, ‘मैं तो सारा दिन

विस्तर में पढ़े रहना पसन्द करता हूँ।' पर मैं जानता हूँ कि यदि उसे बैसा करने मीं दूँ तो वह नहीं करेगा। हाँ, यदि उसे रोक दूँ तो वह निश्चय ही भटक उठेगा। इसलिए मैं हमेशा रोगी की बात मान लेता हूँ।

यह तो हुआ पहला नियम। दूसरा नियम जो उसके जीवन के ढग पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालता है वह यह है—मैं रोगियों से कहता हूँ कि मेरे इस नुस्खे का पालन करके तुम चौदह दिन में स्वस्थ हो सकते हो; 'सदा यह सोचो कि किसी को खुश कैसे किया जाय?' पर वे तो उस्टे विचारों में ही व्यस्त रहने हैं कि किसी व्यक्ति को दुःखी कैसे किया जाय? उन रोगियों के उत्तर मीं बड़े मजेदार होते हैं। कुछ तो कहते हैं कि 'यह तो मेरे लिए बाएँ हाथ का खेल है। मैंने जिन्दगी भर यही किया है।' किन्तु बात इससे ठीक उल्टी होती है। मैं उनको फिर से इस नियम पर विचार करने के लिए कहता हूँ, पर वे नहीं मानते। तब मैं उन्हें कहता हूँ कि, 'अच्छा, जिस समय तुम विस्तर में करबटे बदलते रहते हो, कम से कम उस समय तो यह सोचो कि किसी को खुश कैसे किया जाय? और तुम स्वयं महसूस करोगे कि स्वास्थ्य सुधार के मार्ग में यह कितना महत्वपूर्ण कदम है।' जब मैं दूसरे दिन उनसे मिलता हूँ तो उन्हें पूछता हूँ कि 'क्या तुमने मेरे कहने के मुताबिक किया?' तो उत्तर में वे कहते हैं कि, पिछली रात तो मैं विस्तर पर लेटते ही सो गया।' हमें एक बात का व्यान रखना चाहिए कि यह सब काम किसी प्रकार के अह को व्यक्त किये दिना सरल एवं मित्रतापूर्ण ढग से किया जाना चाहिए।

कोई रोगी कहता है, 'मैं इतना दुःखी हूँ कि यह सब कभी नहीं कर सकता।' तब मैं उसे कहता हूँ कि चिंता करना मले ही मत छोड़ो किन्तु यदा-कदा दूसरों के बारे में भी तो सोचो। मैं सदा यह चाहता हूँ कि रोगी अपने साथियों के प्रति सौहार्द भाव बढ़ाए। कुछ रोगी यह भी कहते हैं कि, मैं दूसरों को खुश क्यों करूँ जब कि वे मुझे खुश नहीं करते? तब मैं उन्हें कहता हूँ, तुम अपने स्वास्थ्य के लिए यह करो, दूसरों की बात जाने दो, वे अपनी करनी आप भोगेंगे। अब तक, शायद ही मुझे ऐसा रोगी मिला हो, जिसने कहा हो कि मैंने तुम्हारे सुक्षम पर विचार किया है। मैं रोगी की सामाजिक रुचि बढ़ाने की कोशिश करता हूँ क्योंकि मैं जानता हूँ कि उसके विपाद का वास्तविक कारण दूसरों के सहयोग का अभाव है और मैं चाहता हूँ कि वह मीं इस कारण को जान ले। जैसे जैसे रोगी अपने अन्य साथियों के साथ बराबरी और सहयोग के स्तर पर सम्बन्ध जोड़ने लग जाता है वैसे वैसे वह स्वस्थ होता जाता है। मनुष्य का एक महत्वपूर्ण नैतिक कर्तव्य यह है कि वह अपने पढ़ोसी से स्लेहभाव रखे। जो व्यक्ति अपने अन्य साथियों में रुचि नहीं रखता उसके जीवन में सबसे अधिक कठिनाइयों आती हैं तथा वह दूसरों को सबसे अधिक कष्ट पहुँचाता है। सभी प्रकार की मानव असफलताएँ ऐसे ही व्यक्ति से उत्पन्न होती हैं। हम हर व्यक्ति से यही अपेक्षा रखते हैं कि वह दूसरों का सहयोगी एवं मित्र हो तथा विवाह एवं प्यार में सञ्चा साथी बने। ऐसा व्यक्ति ही समाज

की प्रसन्ना का पात्र हो सकता है। डॉक्टर एडलर हमें सदा अच्छा कार्य करने की सलाह देते हैं। परंतु वह अच्छा कार्य क्या है? हजरत मोहम्मद के गव्वाओं में “अच्छा काम वही है जो दूसरों के चेहरे को प्रसन्नता से लिला दे।”

क्या कारण है कि प्रतिदिन अच्छे कार्यों का करना मनुष्य में अद्भुत प्रभाव उत्पन्न करता है? बात यह है कि दूसरों को प्रसन्न करने के प्रयास में मनुष्य को अपने स्वार्थ का विचार छोड़ देना पड़ता है और अपने स्वार्थ का विचार ही मनुष्य में चिता, भय और नेलेनकोलिया की उद्भावना करता है।

न्यूयॉर्क के ५२१५ ऐवेन्यु के मून स्केटरियट स्कूल की सचालिका श्रीमती विलियम टी मून को दूसरों को प्रसन्न रखकर मेलेनकोलिया भिटाने का उपाय लेजने में दो सप्ताह भी नहीं लगे। उसने तो एलफ्रेड एडलर को भी मात कर दिया। जो काम एडलर ने चौदह दिन में किया वह उसने एक ही दिन में कर दियाया।

उसने कुछ अनाथ बच्चों को प्रसन्न रखने का विचार किया और फलस्वरूप उसका विषाद एक दिन में दूर हो गया।

श्रीमती मून ने इस घटना का वर्णन करते हुए कहा कि “पॉच वर्प पूर्व दित्तम्बर के महीने में मैं शोक और आत्मगळानि की मावनाओं से विर गई थी। कई वर्षों के सुखद दाग्मत्य जीवन के बाद मेरे पति का ग्राणान्त हो गया था। उसके बाद ज्यों ज्यों वडे दिन की छुट्टियों नजदीक आती जाती भी मेरा दिल बैठता जाता। मैंने कभी भी किसी संबंध को नहीं विवाया था। इस लिये क्रिस्त का आगमन मुझमें भय उत्पन्न कर रहा था। कुछ मित्रों ने मुझे उनके साथ क्रिस्त विताने के लिए आमन्त्रित भी किया था, पर मुझ में इस त्यौहार के लिए कोई उत्साह नहीं था। मैं जानती थी कि क्रिस्त समारोह में मैं कवाच में हड्डी की तरह रहूँगी, इसलिए मैंने उनके स्नेहपूर्ण निमवण तक को अस्वीकार कर दिया। ज्यों ज्यों क्रिस्त संबंधीक आता गया मैं आत्म परिताप से भरती गई। यद्यपि यह सच है कि जो कुछ मेरे पास था उसके लिए मुझे ईश्वर का छृतज होना चाहिए था। ज्योंकि हम सब के पास कुछ न कुछ चीजें ऐसी अवश्य रहती हैं जिनके लिए हमें ईश्वर का आमारी रहना चाहिए। पर ऐसा हुआ नहीं। क्रिस्त के एक दिन पहले ही दिन के तीन बजे मैंने अपना ऑफिस छोड़ दिया और ५ ऐवेन्यु में अपने आत्मपरिताप और मेलेनकोलिया से पिण्ड छुड़ाने निरुद्घेय धूमने लगी। सारा ऐवेन्यु प्रसन्न और प्रफुल्लित व्यक्तियों की भीड़ से भरा पड़ा था। वहाँ के हृदय ने मुझमें गत वर्षों की सुखद सृष्टियों को लगा दिया। इसलिए घर जाकर वहाँ के सुनसान बातावरण में रहने का विचार मेरे लिए बोलिल हो उठा। मैं किंकर्तव्यविमूढ़ हो गई। क्या करें और क्या नहीं? मैं अपने औसुओं को रोक न सकी। एक घटे निरुद्घेय धूमने के बाद मैं एक बस-टर्मिनस पर -पहुँची। मुझे स्मरण हो आया कि किस प्रकार मैं अपने पति के साथ आनन्द के लिए ग्रायः अनजान बस में सवार हो जाती और तैर करती। उस दिन भी जो पहली बर मिली उर्सा में मैं सवार हो गई। हृसन नदी के पार कुछ दूर जाने पर बर-कन्डक्टर ने

कहा कि “यह आखिरी स्टेशन है।” मैं बस से उतर पड़ी। मुझे उस कस्बे का नाम माल्हम नहीं था किन्तु वह एक छोटा गान्त और नीरव स्थान था। अपने घर की ओर जाने वाली बस की प्रतीक्षा करती हुई मैं बस्ती की स्ट्रीट में चलने लगी, जैसे ही मैं एक चर्च के पास पहुँची मैंने प्रार्थना का मधुर स्वर सुना। चर्च खाली था। केवल एक व्यक्ति वहां बाद बजा रहा था। मैं उसकी हाड़ि से ओक्सल एक जगह पर बैठ गई। कलात्मक ढग से सजाए गये किस्मत ट्री की सजावट तारिकाज़िदित परियों के समान लग रही थी। वह चन्द्रमा की शुभ्र ज्योत्स्ना में नृत्य-सी कर रही थी। सरीत के गहरे और लम्बे उतार चढ़ाव के कारण तथा सबैरे से भूखी होने के कारण मेरी ओँखें झपने लगीं और मैं सो गई।

“जगने पर मुझे पता नहीं चला कि मैं कहा हूँ? मैं ढर गई। मैंने अपने सामने किस्मत ट्री देखने आए हुए दो बच्चों को ले ला पाया। एक छोटी लड़की मेरी ओर इशारा करके कह रही थी कि यदि सान्ताकलास ही इसे यहाँ लाया हो तो कोई आश्चर्य नहीं। मेरे जगने पर बच्चे ढर गये। मैंने उन्हें कहा, “ढरो नहीं, मैं कुछ नहीं करूँगी” वे सामान्य कपड़े पहने हुए थे। मैंने इनके मॉ-बाप के बारे में पूछा तो उत्तर में उन्होंने कहा, “हमारे मॉ-बाप नहीं हैं।” ये दो अनाथ बच्चे मुझ से भी खराब हालत में थे। उन्हें देखकर मुझे अपने शोक और आत्मपरिताप पर बढ़ी लज्जा आई। मैंने उनको किस्मत ट्री दिखाया और उन्हें एक स्टोर में ले गई। वहाँ हमने कुछ नास्ता किया। मैंने उपहार स्वरूप उन्हें कुछ बस्तुएँ भी खरीद दी, मेरा स्नानपन जादू की तरह विलिन हो गया। कई महीनों के बाद, इन बच्चों ने मेरे वास्तविक सुख और आत्मविस्मरण को लौटा दिया। बच्चों से बात करते समय मैं अपने आप को खुश किस्मत समझने लगी। मैंने ईश्वर को धन्यवाद दिया कि कम से कम बचपन में तो मैंने किस्मत त्यौहार अपने माता-पिता के वात्सल्य और स्नेह की छाया में मनाया था। इन बच्चों ने मुझ से जितना पाया उस से भी अधिक मुझे लौटा दिया। इस अनुभव ने मुझे अपनी प्रसन्नता के लिए दूसरों को प्रसन्न करने की आवश्यकता का भान कराया। मुझे विदित हुआ कि सुख भी सक्रामक भाव है। दूसरों को सुख देकर ही हम उसे प्राप्त कर सकते हैं। इस प्रकार दूसरों की सहायता कर के, उनको अपना स्नेह दे कर मैंने अपने शोक, आत्मपरिताप और चिंता पर कांबू पा लिया। मैंने अपने मैं सर्वथा नवीन परिवर्तन का अनुभव किया। अपने शेष जीवन के लिए मैं यथार्थ में बदल चुकी थी।”

मेरे पास ऐसे कई लोगों की कहानियाँ हैं जो अपने दुःख और कष्टों को भूल कर स्वस्थ हो गये हैं। मैं उन कहानियों की एक युत्क तैयार कर सकता हूँ। उदाहरणार्थ, मार्येट टेलर येट्स को ही लीजिए। यह अमेरीकी नौ सेना में अत्यन्त लोकप्रिय महिलाओं में से है।

श्रीमती येट्स उपन्यास लेखिका है। किन्तु जो रोचकता और चटपटापन उनके जीवन की वास्तविक घटनाओं में है उसका आधा भी उनकी जासूसी कहा-

नियों में नहीं। यह घटना उन दिनों की है जब जापानियों ने पर्ल हार्बर स्थित हमारी नौ सेना पर आक्रमण कर दिया था। श्रीमती येट्स लगभग एक वर्ष से भी अधिक समय तक बीमार रहीं। उन्हें दिल की बीमारी थी। चौबीस घण्टों में से बाईस घण्टे वे विस्तर पर पढ़ी रहतीं। अधिक से अधिक यदि कहाँ वे चलतीं भी तो अपने उद्यान तक, जहाँ वे धूप सेवन करती थीं। किन्तु वहाँ तक जाने में भी उन्हें अपनी नौकरानी के सहारे चलना पड़ता था। उन्होंने मुझे बताया कि उन दिनों उनकी यह धारणा बन गई थी कि अपने जीवन में वे बीमार ही बनी रहेंगी। उन्होंने कहा, “यदि जापानियों ने पर्ल हार्बर पर आक्रमण न किया होता और उस घटना ने मुझे समर्पण की भावना से बाहर न घसीटा होता तो मैं फिर से पूर्ववत् वास्तविक जीवन कभी नहीं जी पाती।”

श्रीमती येट्स ने कहा, “जब वह घटना घटी तो चारों ओर अराजकता फैल गई। एक बम तो मेरे घर के इतने निकट गिरा कि उसके घड़ाके ने मुझे विस्तर से बाहर फेंक दिया। सेना की टूक गाड़ियों हिकमफिल्ड स्कोफिल्ड ब्रेक्स और केनोही-बै-ए-अर स्टेशन की ओर, स्थल और नौ-सेना के सैनिकों और अधिकारियों के परिवारों को एक पन्छिक स्कूल में ले जाने के लिए दौड़ पड़ीं। रेडकॉस ने उन लोगों को फोन किया, जिनके पास अतिरिक्त कमरे थे उन्हें अन्य लोगों को जगह देने का अनुरोध किया। रेडकॉस के कर्मचारी जानते थे कि मैं टेलिफोन अपने विस्तर के पास ही रखती हूँ। इसलिए उन्होंने मुझे इधर उधर सूचना देने का काम सौंपा। मैं यह-सेना और नौ-सेना के परिवारों को कहाँ कहाँ ठहराया गया है इस बात की जानकारी रखने लगी। रेडकॉस ने यह-सेना और नौ-सेना के व्यक्तियों को सूचित कर दिया था कि वे अपने परिवारों की जानकारी प्राप्त करने के लिए टेलिफोन कर मुझसे सम्पर्क स्थापित करें।

मुझे शीघ्र ही पता चल गया कि मेरे पति कमान्डर रोबर्ट रेले येट्स सुरक्षित हैं। मैंने दूसरे सैनिकों की पत्नियों को, जिन्हें अपने पतियों के बारे में कोई नूचना नहीं मिली थी कि वे जिदा हैं या मर गये, बहलाने का प्रयास किया। जिन लिंगियों के पति मर गए थे उन्हें मैं धीरज बंधाने लगी। इन विधवाओं की सख्त बहुत अधिक थी। लगभग २९७० सैनिक अधिकारी हताहत हुए थे और ९६० के करीब लापता थे।

पहले तो मैं विस्तर में पढ़े-पढ़े ही फोन पर बातचीत करती थी, पर बाद मैं विस्तर पर बैठकर उनके प्रश्नों के उत्तर देने लगी। अन्ततः मैं इतनी व्यस्त और उत्तेजित रहने लगी कि अपनी निर्बलता के विषय में सब कुछ भूल गई और अपने विस्तर से उठकर टेबल के पास बैठने लगी। अपने से मी बुरी स्थिति के लोगों की सहायता करने में मैं अपनी बीमारी के बारे में सब कुछ भूल गई थी और बाद में तो यह हाल रहा कि मैं रात्रि शयन के सिवा विस्तर के पास तक नहीं फटकती थी। अब मैं महसूस करती हूँ कि यदि जापानियों ने आक्रमण न किया

होता तो मैं जीवन भर धीमार बनी रहती और विस्तर में सङ्गा करती। यद्यपि अपने विस्तर में मुझे आराम मिलता था, निरन्तर मेरी टहल सेवा की जाती थी, किन्तु अब मैं महमूस करती हूँ कि उन दिनों मैं अनजाने ही पुनः स्वास्थ लाभ करने की इच्छा-शक्ति को गनैः शनैः खो रही थी।

पर्ल हार्डर का आक्रमण अमेरीका के इतिहास की अत्यन्त दुखद घटनाओं में से एक है। किन्तु जहाँ तक मेरा सम्बन्ध है, वह घटना मेरे लिए बदान सिद्ध हुई। इस ध्यान सकट ने मुझे जितनी शक्ति दी उसकी मैंने स्वभूमि में भी आगा नहीं की थी। इस घटना के कारण मेरा ध्यान अपने से हटकर दूसरों पर जम गया। इस घटना ने मुझे जीने के लिए एक महान् व्यापक और महत्वपूर्ण आधार दिया। अब मेरे पास अपने बारे में सोचने तथा अपनी चिन्ता करने के लिए समय नहीं रहा। मार्ट्रेट ऐट्स के अनुसार, मनोविज्ञान-विशेषज्ञों के पास जानेवाले रोगियों में से लगभग एक तिहाई रोगी अपने को दूसरों की सहायता करने में व्यस्त रखकर अपने स्वास्थ को फिर से बना सकते हैं। यह बात मेरी ही नहीं कार्ल जूँग ने मी लगभग ऐसी ही बात कही है। वे इस विषय पर सबसे अधिक जानकारी रखते हैं। उनका कहना है—“मेरे पास आने वाले रोगियों में से एक तिहाई ऐसे होते हैं, जिन में स्थायु रोग के लक्षण नहीं होते। अपने शून्य एवं निष्ठ्योजनीय जीवन के कारण ही वे शीमार रहते हैं। दूसरे ग्रन्दों में, पहले तो वे जीवन की होड़ में अपने आप को आगे बढ़ाने का कठोर परिश्रम करते हैं। किन्तु जीवन का काफिला ज्यो ज्यो आगे बढ़ जाता है त्यो त्यो वे पीछे छूटते जाते हैं और फिर अपने तुच्छ, प्रयोजन और विवेक से हीन जीवन को लेकर मनोविज्ञान-विशेषज्ञों के पास ढौढ़ पड़ते हैं। अवसर चूक जाने पर वे किंकर्तव्यविमूढ़ हो दूसरों पर दोप मढ़ कर बहवडाते रहते हैं और चारते हैं कि सासार उनके स्वार्थों की पूर्ति करे।

आप कह सकते हैं कि “ऐसी कहानियों का मुक्ति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। मैं भी किसीसे के अवसर पर अनाथ बच्चों में रुचि ले सकता था। और यदि मैं भी पर्लहार्डर पर होता तो बड़ी प्रसन्नता से वही करता जैसा कि मार्ट्रेट टेलर ऐट्स ने किया। किन्तु मेरी परिस्थितियों विल्कुल भिन्न हैं। मेरा जीवनस्तर सामान्य है। मैं आठ घण्टे बराबर रुखा काम करता हूँ। मेरे जीवन में कोई नाटकीय घटना नहीं घटनी। फिर मेरा दूसरों की सहायता करने का मन क्यों हो? मेरा उस में क्या स्वार्थ हो सकता है?”

आपका कहना ठीक है। मैं इसका भी उत्तर देने का प्रयास करूँगा—आपका अस्तित्व कितना ही रुक्खा और एक दर्दे में चलने वाला क्यों न हो? किन्तु आप अपने जीवन में कुछ न कुछ लोगों से तो मिलते ही रहते हैं। आप उन लोगों के लिए क्या करते हैं? क्या आप उन्हें देखते ही रहते हैं? या उनमें उन बातों को देखने की भी कोशिश करते हैं, जिनके कारण वे जीवन में विवस्त एवं दृढ़ बने हैं। उदाहरण के लिए आप डाकिये का जीवन लीजिए। वह आपके दरबाजे पर डाक बॉट्स

है और अपने इस काम में साल भर में सैकड़ों मील का सफर करता है, पर क्या कभी आपने यह जानने का भी कष्ट किया कि वह कहाँ रहता है? क्या कभी आपने उसकी ती और बढ़ों के बारे में भी पूछा? क्या कभी आपने उससे उसकी थकान और उकताइट के बारे में भी चात की है?

इसके अलावा मोदी के यहाँ से सामान लानेवाला लड़का, अखबार वेचनेवाला और जूते की पॉलिश करनेवाला आदि कई ऐसे लोग हैं, जिनका जीवन दुखों से भरा पड़ा है। उन लोगों की भी अपनी कल्पनाएँ एवं आकाषाएँ हैं। वे भी अपनी भावनाओं को दूसरों को सुनाने के लिए उत्सुक रहते हैं। किन्तु क्या कभी आप उन्हें अपनी कहने का अवसर देते हैं? क्या कभी आप उनके जीवन के प्रति सच्ची रुचि और उत्सुकता प्रकट करते हैं? आपको फ्लोरैन्स नाइटिगेल या कोई समाजसुधारक घनने की आवश्यकता नहीं। आपका भी अपना एक ससार है। इसीलिए आप अपने निलने-जुलनेवाले लोगों में रुचि ले सकते हैं, इससे आपको अपूर्व सुख, सतोष और आत्मगौरव की अनुभूति होगी। अरस्तू ने इस प्रकार की भावना को सात्त्विक स्वार्थ की भजा दी है।

पारसियों के धर्मगुरु जोरास्ट्र का कहना है कि दूसरों की भलाई करना हमारा परम कर्तव्य है। यह एक ऐसा आनन्द है जो हमारे सुख और स्वास्थ्य की वृद्धि करता है।” वैजामिन फ्रैकलिन ने इसी बात को सरल ढग से और सक्षेप में यो कहा है कि, “दूसरों के प्रति भले बनकर ही आप अपने लिए अच्छे बन सकते हैं।”

न्यूयार्क के मनोविज्ञान सेवा-केन्द्र के निर्देशक हेनरी सी. लिक का कहना है कि - मेरे विचार से आत्मबोध और सुख के लिए आवश्यक आत्मत्याग और अनुगासन के वैजानिक प्रमाण की खोज से बढ़कर महत्वपूर्ण आधुनिक खोज दूसरी कोई नहीं।”

दूसरों के विषय में विचार करने के कारण आपको एक लाभ तो यह होगा कि आप अपनी चित्ताओं से दूर रहेंगे और दूसरा यह कि जीवन में आनन्द का अनुभव करने के लिए आपको कई मित्र बनाने में सहायता मिलेगी। आप पूछेंगे कि यह कैसे? यही प्रश्न एक बार मैंने थेल के प्रोफेसर विलियम लीन फेल्सस से पूछा था—“आप दूसरों के जीवन में रुचि किस प्रकार लेते हैं? उत्तर में उन्होंने कहा—

“मैं कभी किसी होटल, नाईं की दूकान या स्टोर में अपने किसी मिलने वाले से उसको भली लगने वाली बातें कहे वगैर नहीं रहता। मैं उन्हें मशीन का पुर्जा नहीं समझता। मैं मनुष्य समझ कर उससे बात करता हूँ। स्टोर में मेरी सेवा में खड़ी लड़की को उसकी सुन्दर ओँखों और सुन्दर बालों के बारे में प्रश्नाएँ के दो शब्द कह देता हूँ। अपने नाईं से पूछ लेता हूँ कि क्या वह सारा दिन इस तरह बाल काटने थक नहीं जाता? मैं उसे यह भी पूछता हूँ कि उसने यह धन्धा कैसे, अपनाया, कितने असे से वह इस धन्धे में है और अब तक कितने लोगों की हजामत उसने की है? मैं ग्राहकों की सख्त्या गिनने में उसकी मदद करता हूँ। जब हम लोगों में इस प्रकार रुचि लेने हैं तो उनके चेहरे प्रसन्नता से खिल उठते हैं। मैं अक्सर लाल

टोपी पहने अपनी मदद करने वाले व्यक्ति से भी हाथ मिलता है। इससे उसमें सारा दिन ताजगी एवं उत्साह रहता है। एक दिन बड़ी गर्मी थी। मैं न्यू हैलन रेलवे की डाइनिंग कार में भोजन करने गया। वहाँ बहुत भीड़ थी और वह भट्टी का तरह तप रही थी। परोसने का काम धीरे चल रहा था। जब एक व्यक्ति मैनु (भोजन सामग्री की सची) लेकर मेरे पास आया तो मैंने उसे सहानुभूतिपूर्वक कहा—कि आज भोजन बनाने में रसोइयों को बड़ा कष्ट पहुँचा होगा। यह सुनकर वह व्यक्ति बढ़बढ़ाने लगा। उसकी आवाज में कहुता थी। मैंने सोचा वह गुस्से में है। उसने कहा, क्या करें? जो भी लोग यहाँ आते हैं वे भोजन के बारे में शिकायत करते हैं। परोसने में देर लगाने के कारण क्रोधित होते हैं और गर्मी तथा भोजन ऑफीसमें को लेकर बढ़बढ़ाते रहते हैं। नौ दस वर्षों में मैं बराबर लोगों की आलोचना सुनता आ रहा हूँ। आप ही आज पहले व्यक्ति मिले हैं जिन्होंने धधकती रसोई में काम करने वाले रसोइयों के प्रति सहानुभूति व्यक्त की है। काम! अन्य व्यक्ति भी आप जैसे ही होते!

“वह परिचारक इसलिए दग रह गया कि मैंने उन काले रसोइयों को, उस महान रेल व्यवस्था का पुर्जा मान न समझ कर मनुष्य समझा। प्रोफेसर फेल्पसन कहा है कि “लोग यही चाहते हैं कि उनके नाय मनुष्यों की तरह व्यवहार किया जाय।” जब मैं किसी भी व्यक्ति को स्ट्रीट में से गुजरते देखता हूँ तो उसके कुत्ते की झुन्दरता में दो शब्द कह देता हूँ और इसका परिणाम यह होता है कि जब मैं मुड़ कर देखता हूँ तो वह व्यक्ति अपने कुत्ते को थपथपाता और प्यार करता नज़र आता है। मेरी प्रशंसा उसके मन में शाधाका भाव जगा देती है।

एक बार इंग्लैण्ड में मैं एक गड़रिये से मिला और उसके भेड़ों की रसवाली करनेवाले बुद्धिमान कुत्ते की मैंने हृदय से प्रशंसा की। मैंने उससे पूछा कि अपने इस कुत्ते को इतनी अच्छी ट्रॉनिंग किस प्रकार दी? मेरे इन शब्दों का प्रमाण यह हुआ कि जैसे ही मैं वहाँ से आगे बढ़ा, मैंने मुड़ कर देखा कि कुत्ता गड़रिये के कधे पर अपने पजे रखे रहा है और मालिक उसे थपथपा रहा है। गड़रिये और उसके कुत्ते में जरा-सी रुचि लेकर मैंने उनको भी खुश किया और अपने को भी।

क्या आप ऐसे आदमी की कल्पना कर सकते हैं जो कुलियों से हाथ मिलाएं, तपे हुए रसोई घर में काम करने वाले रसोइयों के प्रति सहानुभूति प्रकट करे और लोगों से उनके कुत्तों की प्रशंसा करे? क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि ऐसा आदमी भी कसी दुःखी एवं चित्तित रहेगा और उसे किसी मनोविज्ञान विशेषज्ञ की सेवाओं की आवश्यकता होगी? नहीं, आप ऐसी कल्पना कर ही नहीं सकते। एक कहावत है कि “मेहदी बॉटने वाले के हाथ में भी मेहदी का रग लग ही जाता है।”

बेल के बिलिफेस्स को यह सब बताने की आवश्यकता नहीं रही, वह तो इस बात को खुद जानता था और तदनुसार उसने आचरण भी किया।

यदि आप पुरुष हैं तो इस अनुच्छेद को आगे मत पढ़िये। इसे पढ़ने में आप को मजा नहीं आयेगा क्यों कि इस अनुच्छेद में एक ऐसी लड़की की कहानी है जो बहुत हुँ-खी और चित्तित रहती थी। इन्हुं दूसरों में शब्द देने का दग सीख कर उसने कई लड़कों को अपने से व्याह करने के लिए आकर्षित कर लिया। आज वह लड़का पोतों की दादी है। कुछ वर्ष पूर्व मैं इस दम्पति के साथ रात भर ठहरा था। मैंने उसके कस्बे में भाषण दिया और दूसरे दिन सबरे अपने कस्बे से पचास नंगल दूर न्यूयार्क सेन्ट्रल टर्म वह मुझे पहुँचाने आई। इम मित्र बनाने की कला पर बातचीत करने लगे। उसने कहा, “मिस्टर कालेगी, मैं आपको एक रहस्य की बात बता रही हूँ। अब तक यह बात मैंने किसी को भी नहीं बताई है, अपने पति को भी नहीं।” (यह कहानी शायद आपको उतना मजा न दे सके जितना आप सोचते हैं।) उसने मुझे बताया, “मैं फिलेडेलिया के एक ‘सोशियल रजिस्टर परिवार’ में बड़ी हुई हूँ थी। मेरे बचपन और बौवन का सबसे बड़ा दुर्भाग्य यह था कि मेरा पारिवार गरिब था। अपने स्तर की अन्य लड़कियों की भौति मैं लोगों का सत्कार नहीं कर पाती थी। मेरी पोशाक बढ़िया नहीं होती थी। कपड़े तग और पुराने दग के सिले हुए होते थे। आत्मगलानि और लज्जा में मैं इतनी गङ जाती कि सिरकते सिरकते मैं सो जाती। अंत में इस भयंकर नैराश्य में मुझे एक युक्ति सूझी। मैं भोजन समारग्म में अपने साथियों से अपने अनुभव, विचार एवं भविष्य के आयोजन के बारे में पूछती। मेरे उन्हें यह प्रबन्ध इसलिए नहीं पूछती थी कि उनके उत्तर में मुझे कोई विशेष रुचि थी। मैं चाहती थी कि मेरा साथी अपनी बातों में व्यक्त रह कर मेरी सामान्य पोशाक पर ध्यान न दे। किन्तु आश्वर्यका बात तो यह हुई कि नेसे-जैसे उन युवकों के बारे में, उनकी बातों से, मुझे जानकारी मिलती गई, मैं उनकी बातों में अधिक रुचि देने लगा। उनकी बातों में मैं इतनी लीन हो जाती कि अपनी पोशाक का स्थाल ही नहीं आता। ताज्जुब की बात तो यह हुई कि जब मैं उन युवकों की बातें सुनती तथा उन्हें अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करती तो उन्हें बड़ा सुख मिलता। इस प्रकार मैं समाज में छुलने-मिलने लगी। उन युवकों में से तीन ने मुझ से विवाह का प्रत्यावर रखा। (कुमारियो, यह तरीका अच्छा है, इसे सीख लीजिए।)

कुछ लोग कहेंगे कि, “दूसरों में शब्द देने की यह बात बकवास है, कोरा उपदेश है और व्यर्थ है। मुझे तो पैसा कमाना है, जो कुछ मिले उसे हड्प लेना है अमी इसी बक। दूसरी बातें भाव में जाएँ।”

ठीक है, आपकी यह धारणा आपको मुचारक हो, पर यदि आपकी यह धारणा सही है तो ईसा, कनफ्युशन, बुद्ध, प्लेटो, अरस्ट्र और सत् फ्रासिस जैसे महान दार्शनिक और उपदेशक गलत हैं। यदि आपको धार्मिक आचार्यों के उपदेशों से चिढ़ है तो आहए कुछ नास्तिकों की सलाह पर विचार करे। सबसे पहले अपनी पीढ़ी के प्रसिद्ध विद्वान एवं केमिजन विश्व विद्यालय

के प्रोफेसर स्वर्गीय ए. ई. होसमेन को ही लीजिए। सन् १९३६ में 'दी मेन नेचर ऑफ पोएट्री' शीर्षक भाषण उन्होंने केमिकल विद्य विद्यालय में किया था। अपने व्याख्यान में उन्होंने बताया कि सभी युगों का महानतम् सत्य एव गर्भार नैतिक आविष्कार ईसा के बे शब्द हैं, जिनमें कहा गया है, कि 'मनुष्य अपने जीवन का मोह करके उसे खो दैठेगा और जो अपने जीवन को खो देगा, वह उसे पा लेगा।'

हमने जीवन में ऐसे कई उपेदगों को सुना है किन्तु होसमेन की वात अलग है। वे नास्तिक और निराशावादी थे। उन्होंने आत्महत्या करने का विचार किया था। फिर भी उनका मत था कि, जो व्यक्ति केवल अपने ही बारे में सोचता है उसे जीवन में विशेष कुछ नहीं मिलता। वह बड़ा दुःखी रहता है। किन्तु दूसरों की सेवा में अपने को भूल जाने वाला व्यक्ति, जीवन का आनन्द अवश्य उठायेगा।

यदि आप ए. ई. होसमेन के शब्दों से प्रभावित नहीं हुए हैं तो बीउबी सदी के एक अन्य अमेरिकन नास्तिक की सलाह पर विचार कीजिए। वह नास्तिक थियोडोर ड्रेजर है। ड्रेजर सभी धर्मों को परियों की कहानियों कह कर उनका मजाक उड़ाता था और जीवन को किसी बुद्धू के द्वारा कही गई उत्तेजना पूर्ण एव थोथी कहानी समझता था। फिर भी ड्रेजर ईसा के महान सिद्धान्तों में से एक को तो अवश्य ही मानता था। और वह या, 'दूसरों की सेवा।' उसका कहना था कि यदि व्यक्ति अपने जीवन में आनन्द का लाभ उठाना चाहे तो उसे केवल अपनी ही नहीं दूसरों की भलाई करने का भी आयोजन करना चाहिए। क्यों कि उसका आनन्द अपने और दूसरों के पारस्परिक आनन्द पर निर्भर करता है।

यदि हमें ड्रेजर के मतानुसार दूसरों की भलाई करना है तो हमें जल्दी करनी चाहिए। समय बीतता रहता है। गया समय फिर हाय नहीं आता। इसलिए दूसरों के प्रति भलाई और दया का जो भी काम हम कर सकते हैं उसे अभी कर लेना चाहिए। उसे छोड़ना नहीं चाहिए, उसकी अवगणना नहीं करनी चाहिए क्योंकि समय लैट कर नहीं आता।

यदि आप चिंता को भगा कर मन में सुख और शान्ति का विकास करना चाहें तो यह सातवाँ नियम ध्यान में रखिए —

दूसरों में रुचि रखकर सत्य को भूल जाइए। किसी अन्य व्यक्ति के चेहरे पर आनन्द की सुरक्षा लाने के लिए उसकी भलाई कीजिए।



भाग ४ का संक्षेप

मन में दुःख और शान्ति उत्पन्न करने के सात उपाय —

१. अपने मस्तिष्क में शान्ति, साहस, स्वास्थ्य और आशा के विचार रखिए। हमारा जीवन वैसा ही होता है, जैसा हमारे विचार उसे बनाते हैं।

२. जैसे के साथ तैसा करके हानि न उठाइए। इससे आप अपना ही अहित करेंगे, अपने शत्रुओं का नहीं। जनरल आइसनहावर का तरह आचरण कीजिए और जो अवज्ञा के पात्र हैं, उनके सम्बन्ध में विचार नहने में एक क्षण भी नष्ट न कीजिए।

३. [क] दूसरों की कृतज्ञता को लेकर दुःखी न होकर उसकी उपेक्षा कर दीजिए। स्मरण रखिए कि इंसा ने एक दिन में दस कोदियों का उपचार किया था। किन्तु केवल एक कोदी ने ही उन्हें धन्यवाद दिया। जितनी कृतज्ञता इंसा के सामने प्रकट की गई उससे अधिक की आशा हम क्यों करें?

[स] स्मरण रखिए—उपकारजन्य आनन्द के लिए उपकार कीजिए। दूसरों में कृतज्ञता पाने की चिन्ता न कीजिए। सुख ग्राही का यही एक उपाय है

[ग] स्मरण रखिये की कृतज्ञता का भाव अभ्यास से विकसित होता है, इसलिए यदि आप चाहें कि आप के बच्चे कृतज्ञता का भाव अपनाएँ तो आप उन्हें कृतज्ञता प्रकट करने के लिए शिक्षित कीजिए।

४. अपनी नियामतों को याद रखिये, दुःखों को नहीं।

५. दूसरों की नकल मत कीजिए। अपने आप को पहचानिए और जो आप हैं वही बने रहिए, क्योंकि सर्वधा का दूसरा नाम अज्ञान है और नकल का आत्महत्या।

६. यदि भाग्य में खटास मिले तो उसे मिठार में बदल दीजिए।

७. दूसरों को सुख देने का प्रयास करके अपना दुःख भूल जाइए। दूसरों के प्रति भले बनकर ही आप अपने प्रति थेष्ठ बन सकते हैं।

चिन्ता पर विजय पाने के स्वर्णिम नियम

१९ : मेरे माता-पिता ने चिन्ता को कैसे जीता

जैसा कि मैं कह चूका हूँ, मेरा लालन-पालन मिसौरी में अपने कार्य पर हुआ था। उन दिनों, अन्य किसानों की तरह ही मेरे माता-पिता को भी बड़े परिश्रम से जीवन निर्बाह करना पड़ता था। मेरी माँ गांव के स्कूल में अध्यापिका थी और मेरे पिता प्रति माह बारह ढालर की आय पर खेत पर मजदूरी करते थे। माँ मेरे कपड़े सीती थी और उनके बोने के लिए साढ़ुन भी वही तैयार करती थी। नकट चप्पे हमारे पास नहीं के बराबर थे। साल में जब हम एक बार सूअर बेचते थे तब कुछ रोकड़ के दर्शन हो जाते थे। आटा, शकर और कॉफी के विनिमय में हम मोदी की दूकान पर मन्दिर, अण्डे आदि दे आते थे। मैं बारह वर्ष का हुआ तब अपना साल भर का सर्व चलाने के लिए मेरे पास पन्द्रह चंद भी नहीं थे। चार बुलाई के समारोह का वह दिन आज भी मुझे याद है जब पिताजी ने मुझे, इच्छानुसार खर्च करने के लिए दस सेट हिये थे और मुझे ऐसा लगा जैसे कोई खजाना मिल गया हो।

मुझे रोज एक मील चलकर स्कूल जाना पड़ता था। मुझे घनी बर्फ में से गुजरना पड़ता था, तापमान शून्य से भी २८° कम होता था। चौदह वर्ष की अवस्था तक तो मुझे रेत के जूते पहनने का सौभाग्य भी प्राप्त नहीं हुआ था। जाहे के लम्बे और ठड़े दिनों में ठंडे से मेरे पैर सन्त हो जाते थे। बचपन में मैंदे स्वप्न में भी नहीं सोचा था कि सर्दी में किसी के पॉव सूखे और गरम रह सकते हैं।

यद्यपि मेरे माता-पिता दिन में सोलह बैटे गुलामी करते, तथापि हम सदा कर्ज से दबे रहते और अपने दुर्भाग्य के कारण दुःख उठाते। बचपन के दिनों की एक घटना मुझे याद है, जब १०२ नदी की बाढ़ का पानी हमारे धान और धात के खेतों में फैल गया था और फसल नष्ट हो गई थी। सात बर्पें में छः बर्पे हमारी फसल बाढ़ के कराल जबड़ों में समा जाती। हर साल हमारे सुअरों को हैजा हो जाता और हमें उन्हें जला देना पड़ता। आज भी मैं ओँके बन्द कर सूअरों के जलने की तेज दुर्गन्ध की कल्पना कर सकता हूँ।

एक साल बाढ़ नहीं आई थी। हमने बम्बर धान की खेती की थी, कुछ पश्च मी खरीदे और उन्हें खिला-पिला कर मोटा किया। यद्यपि बाढ़ नहीं आई, तथापि हमारी स्थिति में कोई परिवर्तन नहीं आया। क्यों कि शिकागो के बाजार में मोटे पश्चओं के मूल्य में नियावट आ गई थी और हमें उन पशुओं को पालने और मोटा करने में जो खर्च हुआ, उससे केवल तीस डॉलर ही अधिक मिले। ये तीस डॉलर हमारे साल भर के परिश्रम की कमाई थी।

कठिन परिश्रम के बावजूद हमारा रूपया हूब गया। मुझे आज भी उन लग्जे कानों वाले खच्चरों के नन्हें नन्हें खच्चों का स्मरण है, जिन्हे मेरे पिताजी ने सरीदा था। तीन वर्ष तक व्यावर उनको डिलाया-पिलाया और उन्हें सुधारने के लिए आदमी रखे। उसके बाद उन्हें जहाज में टेनिसी के अन्तर्गत मैमफिस को मेज दिया। उनको बेचने में हमें तीन वर्ष पूर्व उनको खरीदने में जो मूल्य देना पड़ा था, उससे भी कम ग्रात हुआ। तीन वर्ष के इस जी तोड़ परिश्रम करने के बाद भी हम कौड़ी कौड़ी के मोहताज रहे और भारी ऋण में उत्तर गये। हमें अपना खेत गिरवी रख देना पड़ा। भरसक प्रयत्न करने पर भी हम रेहन की रकम का व्याज भी नहीं ढुका सके। जहाँ मेरा मकान गिरवी था उस बैंक ने, मेरे पिताजी का अपमान किया। वहाँ के अधिकारी ने उन्हें गालियों दी और धमकी दी कि बैंक फार्म को अपने कब्जे में कर लेगा। पिताजी की अवस्था उस समय सेतालीस वर्ष की थी। तीस वर्ष के कठोर परिश्रम के बाद उनके पास ऋण और अपमान के सिवा कुछ भी नहीं बचा। यह अभियाप उनके लिए असह्य हो उठा, वे दुःखी हो गये और उनका स्वास्थ्य विगड़ गया। सारे दिन खेत पर परिश्रम करके भी उन्हें भोजन करने की हज्जा नहीं होती थी। भूस बढ़ाने के लिए उन्हें दबा लेनी पड़ती थी। उनका शरीर सूख गया था। डॉक्टर ने मेरी मॉं को बता दिया था कि छः महीनों के अन्दर अन्दर उनकी मृत्यु हो जायगी। पिताजी इतने दुःखी हो गये थे कि और अधिक जीना नहीं चाहते थे। जब कमी भी वे घोड़ों को दाना देने अथवा गायों को ढुहने के लिए जाते और निश्चित समय तक नहीं लौटते तो मॉं उन्हें देखने जाती। वह डरती थी कि कहीं उनकी लादा किसी रस्सी से लटकी हुई न मिले। एक दिन जब वे मेरी-बाइबल से जहाँ कि बैंकर ने उन्हें मकान छब्ब कर लेने की धमकी दी थी, लौट रहे थे, उन्होंने अपने घोड़े को नदी के एक पुल के पास खड़ा कर दिया और गाड़ी से उतरकर बहुत समय तक नीचे पानी की ओर देखते रहे और सघर्ष करते रहे कि पानी में कूद कर दुःख का अन्त करें या नहीं।

वर्षों बाद मेरे पिताजी ने मुझे बताया कि उस दिन उनके पानी में न कूटने का एक मात्र कारण मेरी मॉं की अगाध श्रद्धा और भक्ति-पूर्ण विश्वास था। उसका विश्वास था कि यदि हम ईश्वर की आज्ञाओं और उसके नियमों का निरन्तर पालन करते रहें तो एक दिन सब कुछ ठीक हो जायगा। मॉं का कहना बिलकुल ठीक था। क्यों कि अन्त में सचमुच ही सब कुछ ठीक हो गया। इसके बाद पिताजी ४२ वर्ष तक और जिये। १९४१ में ८९ वर्ष की अवस्था में उनका देहान्त हुआ था।

सघर्ष और दिल दहलाने वाले उन वर्षों में मेरी मॉं ने कभी चिंता नहीं की। वह अपने सारे दुःखों को भगवान के चरणों में अर्पण कर देती। रात को सोने के पहले वह नियमपूर्वक बाइबल का एक अध्याय पढ़ती। मेरे माता पिता ग्रायः इसा के इन सात्त्वना भरे शब्दों को पढ़ा करते थे “भगवान के घर में रहने के लिए

बहुत जगह है... मैं वहाँ तुम्हारे लिए स्थान बनाने जा रहा हूँ... जहाँ मैं, वहाँ तुम मी रहेगे।" हम सभी मिसौरी के अपने मकान में छुटने टेक कर ईश्वर से प्यार और सरक्षण की याचना करते थे।

विलियम जेम्स हावर्ड ने जो दर्शन के प्राप्त्यापक थे, एक बार कहा था, धार्मिक शद्दा चिता रोकने की रामबाण दवा है।

इस सत्य को खोलने के लिए आपको हावर्ड जाने की आवश्यकता नहीं। मेरी माँ ने इसे मिसौरी के फार्म पर ही खोज लिया था। मेरी माँ की उल्लासमय, प्रखर एवं सफल प्रवृत्ति को बाढ़, जड़ण तथा दुश्ख कभी नहीं दबा सके। आज भी वह काम करती जाती है और गाती जाती है "भगवान से प्राप्त यह पावन शान्ति, कितनी अद्भुत है। मेरी तो यही कामना है कि दीन-बन्धु के प्यार की वे लहराती मौजे मेरे अन्तर पर उदा विछला करें।"

मेरी माँ चाहती थी कि मैं अपने को धर्म के लिए समर्पित कर दूँ। मैंने विदेश में पादरी बनने का गम्भीर रूप से विचार किया। फिर कॉलेज में पढ़ने चला गया। पर धीरे धीरे ज्यों ज्यों समय बीतता गया मुझमें परिवर्तन आता गया। मैंने जीवगांधी, दर्शनशास्त्र और विज्ञान का अध्ययन किया। मैंने अन्य धर्मों का भी दुलनात्मक अध्ययन किया। मैंने वे पुस्तकें भी पढ़ी जिनमें बताया गया था कि बाईबल की रचना कैसे की गई। उन पुस्तकों की स्थापनाओं को लेकर मुझ में कई प्रश्न उठने लगे। गोवों के धार्मिक प्रवचन करनेवालों की सैद्धान्तिकता पर मैं चांका करने लगा। मैं एक तरह की खींचातानी में पड़ गया। वाल्ट वाईटमेन की तरह मुझको भी जिज्ञासा एवं अप्रत्याशित प्रश्नों ने मथ ढाला। मेरी समझ में नहीं आता था कि किस पर विश्वास करूँ। मुझे जीवन का कोई उद्देश्य नजर नहीं आता था। मैंने प्रार्थना करना छोड़ दिया और वसुबादी बन गया। मुझे विश्वास हो गया कि जीवन अनिश्चित और निस्सार है। मैं मानने लगा कि मानव जीवन में कोई ईश्वरीय हेतु नहीं हैं और यदि कोई है, तो वही जो हजारों वर्ष पूर्व इस पृथ्वी पर भटकने वाले लम्बे लम्बे सर्पों का था। मुझे लगा कि एक न एक दिन उन सर्पों की तरह मानवता भी नष्ट हो जायगी। विज्ञान में मैंने पढ़ा था कि सूरज धीरे धीरे ठड़ा होता जा रहा है और यदि उसका तापमान दस प्रतिशत मी गिरा तो इस भू-मण्डल पर कोई भी जीव न बच सकेगा। यह विचार कि, मगलकारी भगवान ने अपनी इच्छा से इस सासार का निर्माण किया है, असत्य लगाने लगा। मुझे विश्वास हो गया कि इस ग्राणी हीन अधिकारमय शीतल अन्तरिक्ष में चक्कर काटने वाले असत्य ग्रह या तो किसी अध शक्ति से निर्मित हुए हैं या फिर उनका निर्माण किसीने भी नहीं किया, वे काल और विस्तार की भौति ही शास्त्रत हैं।

तो क्या अब मैंने उन सभी गुत्थियों का उत्तर पा लिया हैं! नहीं, आज तक कोई भी विश्व-निर्माण के रहस्य का उद्घाटन नहीं कर सका, और न कोई जीवन के रहस्य को ही समझ सका। हम रहस्यों से घिरे हुए हैं। हमारे शरीर का परिच्छान भी

एक रहस्य ही है। ऐसा ही रहस्य आपके घर की बिजली के बारे में भी है। ऐसा ही रहस्य दीवार की दरार में खिलने वाले फ़्ल का है। आपकी खिड़की के बाहर उगी धार भी रहस्यमय है। धार इरी क्यों होती है, इस बात का पता लगाने के लिए जनरल मोटर्स रीसर्च लेवोरेटरी का प्रतिभागिली अधिकारी चार्ल्स एफ. केट्रींग, एन्टिओक कॉलेज को प्रतिवर्ष अपनी गॉठ से तीस हजार ढालर देता है कि यदि हमें इस बात का पता चल जाय कि धार, सूरज की रोशनी, पानी तथा कार्बन-डाय-ऑक्साइड को खाद्य और शक्कर के रूप में किस प्रकार परिवर्तित करती है, तो हम सारी सम्यता को बदल लेने में समर्थ हो जाएँ।

यही नहीं, आपकी मोटर के इजिन का सचालन भी एक गूढ़ रहस्य ही है। इस बात का पता लगाने के लिए कि सिलिन्डर के अन्दर की चिनगारी मोटर को दौड़ाने का काम कैसे और क्यों करती है, जनरल मोटर्स लेवोरेट्रीज ने कई वर्ष और कई लाख डॉलर खर्च किये हैं। किन्तु आज भी इस रहस्य का पता नहीं चल सका।

हम अपने शरीर, विद्युत, गैस और इजिन के रहस्यों को नहीं जानते, फिर भी इसका अर्थ यह नहीं कि हम उन वस्तुओं का उपभोग करने एवं उनका आनन्द उठाने से बचित रखे जाएँ। मैं प्रार्थना एवं धर्म के रहस्यों को नहीं समझता फिर भी धर्म द्वारा प्रदत्त सम्पन्न और सुखद जीवन का उपभोग करने में मुझे किसी तरह की वाधा का अनुभव नहीं होता। अततोगत्वा मुझे सतायन के इस कथन की बुद्धिमत्ता का जान होता है कि, “मनुष्य की सृष्टि जीने के लिए हुई है, जीवन को समझने के लिए नहीं।”

मैं कुछ पीछे की बात कह गया। हॉ तो, मैं कहने जा रहा था कि धर्म को लेकर मैं बहक गया था। किन्तु ऐसा कहना शायद उचित नहीं होगा। मैं तो धर्म की एक नवीन व्याख्या को लेकर आगे बढ़ा हूँ। मुझे चर्च को विभाजित करनेवाले विभिन्न सम्प्रदायों में कोई श्रद्धा नहीं किन्तु धर्म मेरे लिए जो कुछ करता है उसमें मेरी वैसी ही अगाध श्रद्धा है जैसी बिजली, पौष्टिक भोजन तथा पानी के उपयोग में है। ये सब पूर्णतया सुखद जीवन जीने में मेरी सहायता करते हैं किन्तु इससे भी ज्यादा काम हमारा धर्म हमारे लिए करता है। यह मुझे आध्यात्मिक मूल्यों का ज्ञान कराता है और विलियम जेस्स के शब्दों में एक नवीन उत्साह, लग्ना, सम्पन्न एवं सन्तोषग्रद जीवन प्रदान करता है। यह मुझे श्रद्धा आगा एवं उत्साह प्रदान करता है। यह आकूलता चिन्ता, भय एवं तनाव को दूर कर देता है। जीवन में उद्देश्य एवं दिशा का ज्ञान कराता है। आनन्द में अपूर्व वृद्धि करता है। पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करता है और जीवन के मरुस्थल में शान्ति का मरुद्यान स्थापित करने में हमारी सहायता करता है। तीन सौ पचास वर्ष पूर्व फ़ॉसिल बैकन ने ठीक ही कहा था कि, “छिल्ला दर्शन-ज्ञान मानव मस्तिष्क को नास्तिकता की ओर झुकाता है और दर्शनज्ञान की गहनता मानव मस्तिष्क को धर्म के रंग में रंग देती है।

आज मी सुझे वे दिन याद हैं जब लोग विजान एवं धर्म के बीच के सघर्ष की बातें करते थे किन्तु अब वैसी बातें नहीं उठतीं। हमारा आधुनिक मनोविज्ञान वही सिखाता है जो ईसा ने सिखाया था। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि प्रार्थना एवं दृढ़ धार्मिक निष्ठा द्वारा चिता, आकृलता, बोल, भय और बहुत-सी बीमारियों दूर की जा सकती हैं। मनोवैज्ञानिकों के एक नेता हॉ. ए. ए. ब्रील का कहना है कि जो व्यक्ति सच्चे रूप में धार्मिक निष्ठा रखता है उसे कभी सायु रोग नहीं होता।

यदि धर्म में कोई सच्चाई नहीं तो जीवन भी निरर्थक है, प्राति है।

कुछ वर्ष हुए, मैंने हेनरी फोर्ड से, उनकी मृत्यु के कुछ ही वर्ष पूर्व मैट की थी। उनसे मिलने के पूर्व मेरा स्थाल था कि वर्षों से सार के एक विशाल व्यवसाय का निर्माण एवं सचालन करते रहने के कारण उस व्यक्ति पर तनाव के कुछ लक्षण दिखाई देंगे। किन्तु सुझे यह देख कर आश्चर्य हुआ कि अठतर वर्ष की अवस्था में भी वे स्वस्थ, शान्त एवं सौम्य दिखाई दिये। जब मैंने उन्हें पूछा कि “क्या आप भी कभी चिंता के फंदे में पड़े हैं ? ”

तो उन्होंने कहा “नहीं, क्यों कि, मेरा विश्वास है कि भगवान ही मेरे व्यवसाय की व्यवस्था करते हैं और उन्हें मेरी सलाह की आवश्यकता नहीं है। मेरा विश्वास है कि भगवान की देखरेख में अततः सभी कार्य उत्तमलप से सम्पन्न होंगे, फिर चिंता क्यों की जाय !

आज तो मनोवैज्ञानिक भी आधुनिक धर्म-ग्रन्चारक बन गये हैं। आज वे हमें आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने के लिए कहते हैं। किन्तु इस उद्देश्य से नहीं कि हम परलोक में नक्की यातना से बच जाएँ, बल्कि इसलिए कि उदरक्षण, ऐनिजिन पेक्टोरीस (हृदय रोग), सायु विश्वदन एवं विक्षिप्तता आदि इहलैकिक यातनाओं से छुटकारा पा सकें। आजकल के निकित्सक एवं मनोवैज्ञानिक क्या सिखाते हैं यह जानने के लिए ‘रिट्न दू रिलिजन’ नामक पुस्तक पढ़िये जो डॉक्टर डेनरी सिलिंक द्वारा लिखी गई है। सम्भव है आपके पुस्तकालय में ही यह पुस्तक मिल जाय।

ईसाई-धर्म प्रेरणा एवं स्वास्थ्य प्रदान करता है। ईसा का कथन है, “मैं जीवन और ऐश्वर्य प्रदान करने के लिए इस भूतल पर अवतरित हुआ हूँ।” ईसा अपने युग की ग्रन्चित शुष्क एवं लिघ्याण धार्मिक लूटियों पर आक्षेप करते थे। वे एक विद्रोही थे। उन्होंने एक नवीन धर्म का प्रचार किया था। लोगों को यह शका हुई कि यह धर्म सार में उथल-पुथल मचा देगा, इसलिए उन्होंने उन्हें फॉसी पर लट्का दिया। ईसा का कहना था कि धर्म मनुष्य के लिए है मनुष्य धर्म के लिए नहीं। सब्बाथ (विश्राम का दिन) मनुष्य के लिए हो, न कि मनुष्य सब्बाथ के लिए। उन्होंने पाप की बात न कहकर भय की बात अधिक कही है। इठाभा भय एक प्रकार का पाप ही है। यह पाप, हम अपने स्वास्थ्य तथा ईसा द्वारा उपदेशित सम्पन्न, सुखी, परिपूर्ण एवं उत्साह पूर्ण जीवन के प्रति करते हैं। इमर्सन अपने को आनन्द विज्ञान

के प्राध्यापक मानते थे। ईसा भी इसी आनन्द-विज्ञान का प्रचार करते थे। वे अपने गिर्यों को आनन्द से शुभने के लिए कहते थे।

ईसा के विचार से धर्म के टो पहल, मुख्य हैं—हृदय से ईश्वर की भक्ति और अपने पढ़ोसी के प्रति सम्भाव। जो व्यक्ति इन दो बातों का पालन करता है वह धर्म को न जानकर भी धार्मिक है। उदाहरणार्थ—ओक्लाहोमा अन्तर्गत डुल्सा के निवासी येरे डब्सुर हेनरी प्राइस को ही लीजिए। वे ईसा की उक्त दोनों उकितयों के अनुसार आचरण करते हैं। और कभी भी स्वार्थ, नीचता एवं बेंडमानी का काम नहीं करते। वे चर्च में नहीं जाते और अपने को नास्तिक समझते हैं। किन्तु वे नास्तिक नहीं हैं। ईसाई कौन है, यह आप जॉन बेली के शब्दों में सुनिए। जॉन बेली ऐडिनवरा विद्य-विद्यालय में धर्म-गान्धी पढ़ाने वाले अत्यन्त प्रतिभासम्पन्न प्राध्यापक थे। वे कहते थे कि, “कुछ विचारों को धौदिक मान्यता देकर तथा कुछ नियमों से लहसुनि प्रकट करने मात्र से ही मनुष्य ईसाई नहीं बनता। ईसाई वह है जो एक विशेष प्रकार की सूर्ति से अनुग्रामित रहता है एवम् अमुक प्रकार के जीवन व्यवहार को अपनाता है।”

यदि उपर्युक्त बातों को मानने वाला ईसाई कहा जा सकता है तो हेनरी प्राइस उच्चे ईसाई है।

आधुनिक मनोविज्ञान शाखा के जन्मदाता विलियम जेम्स ने अपने मित्र प्रोफेसर डॉमस डेविडसन को लिखा था—“ज्यों ज्यों वर्ष बीतते गए, मुझे लगा कि भगवान में निष्ठा रखे बिना जीने की मेरी क्षमता धीरे धीरे कम हो चली है।”

पिछले परिच्छेद में मैं यह बता चुका हूँ कि जब निर्णायिकों ने चिंता के विषय में लिखी गई दो सर्वशेष कहानियों को चुनने का प्रयास किया तो उन्हें बड़ी कठिनाई का अनुभव हुआ और अत्र एवं पारितोषिक को दो लेखकों में विभाजित कर देना पड़ा। प्रथम पारितोषिक के योग्य द्वितीय कहानी में एक महिला के जीवन का अविस्मरणीय अनुभव था। उस महिला ने बड़ी कठिनाई के बाद महसूस किया कि, “भगवान की कृपा के बिना जीवन का बेदा पार नहीं लग सकता।”

मैं उस महिला का नाम मेरी कुश्मेन रख रहा हूँ। यह उसका वास्तविक नाम नहीं है। उसके पौत्र तथा प्रपोत्र जीवित हैं। इस छोटी हुई कहानी को पढ़ कर सम्भव है उन्हें क्लेश हो। यही कारण है कि मैं उस महिला का नाम गुप्त रख रहा हूँ। किन्तु महिला का अस्तित्व यथार्थ है। कुछ महीनों पूर्व मेरी टेब्ल के पास कुर्सी पर बैठे बैठे उसने मुझे अपनी कहानी सुनाई थी—

“मदी के दिनों में मेरे पति का बेतन अठारह डॉलर प्रति सप्ताह था। कभी कभी तो अठारह डॉलर भी पूरे नहीं मिलते थे, क्यों कि जब कभी वे बीमार हो जाते, उन दिनों की तनाखाह काट ली जाती थी। और वे अक्सर बीमार रहते थे। अनेक छोटी छोटी दुर्घटनाओं के फंदे में वे फेंस जाते थे। उन्हें कंठमाला और लाल कुखार हो चुका था। इन्मुख एजा तो उन्हें प्रायः हो जाया करता था।

जो घर हमने बनाया था वह हमसे छूट गया। हम पर मोदी का पचास डॉलर का कर्ज था। और हमें पॉच बच्चों का भरण-पोपण करना पड़ता था। मैं पडोसियों के कपड़े धोती, उनके कपड़ों पर इन्हीं करती। सैनिक स्टोर से सैकन्ड-ईन्ड कपड़े खरीद कर उन्हें ठीक ठाक कर अपने बच्चों को पहनाती थी। चिता से मैं बीमार रहती। एक दिन मोदी ने, जो हमसे पचास डॉलर माँगता था, मेरे ग्यारह वर्ष के लड़के पर दूकान से पेसिलें चुनाने का दोप मढ़ा। लड़के ने रोते रोते मुझे यह घटना सुनाई, मैं जानती थी कि लड़का ईमानदार और सबेदनशील है। मैं यह भी जानती थी कि दूसरे लोगों की उपस्थिति में उसका अपमान किया गया है और उसे नीचा दिखाया गया है। इस घटना ने, मेरे क्लेश की रही सही कसर और मी पूरी कर दी। इस घटके ने मेरी कमर तोड़ दी। अब तक जितने भी सकट मैंने छोले थे, उन सबका विचार आने लगा। भविष्य निराशा से भर गया। कुछ समय तक तो मैं चिता से लगभग पागल-सी बनी रही। मैंने धुलाई की मशीन बंद कर दी। अपनी पॉच वर्ष की लड़की को लेकर मैं अपने सोने के कमरे में चली गई। कमरे की खिड़कियों और रोशनदानों में कागज और फटे कपड़े ढूँस कर उन्हें बद कर दिया। इस पर बच्ची ने पूछा, “मॉ तुम यह क्या कर रही हो?” मैंने कहा, “कुछ नहीं बेटी, हवा का झोका आ रहा है। इसके बाद मैंने गैस के चूल्हे को भी नहीं जलाया और गैस निकालने के लिए उसे ढीला कर दिया। बच्ची ने, जो मेरे पास ही सो रही थी आश्चर्य से कहा, “मॉ, बड़ी अजीब बात हैं, अमी अमी तो हम सो कर उठे ही हैं, किर से क्यों सो रहे हैं! मैंने उसे कहा, “कोई बात नहीं बेटी, थोड़ी क्षपकी और ले लें। मैंने अपनी आँखें मूँद लीं और आतिशादान से निकलती हुई गैस की सरसराइट सुनने लगी। मैं उसकी उस बदबू को कभी नहीं भूल सकती।

“यकायक मुझे गीत सुनाई दिया। रसोई घर में लगे रेडियो को बद करना मैं भूल गई थी। मैंने सोचा, चलने दो। गीत चलतो रहा और मैंने सुना —

“इसा हमारा कितना सच्चा मित्र है! वह हमारे सभी पाप और क्लेश सहता है। मक्कि से सब कुछ भगवान को अर्पण कर देना भी कितना पावन अधिकार है। भगवान को सब कुछ अर्पण न कर हम प्रायः अगाध शान्ति को खो देते हैं। और व्यर्थ ही इतने दुर्लभ छोलते रहते हैं।”

“यह भजन सुनकर मुझे विचार आया कि, अकेले वह भीषण सघर्ष करने का प्रयास करके मैंने एक दुःखट भूल की है। मैंने अपना सब कुछ भगवान को समर्पित नहीं किया, वह सोच कर मैं उठ बैठी। गैस बंद कर दी और खिड़कियाँ खोल दीं। मैं सारा दिन रोती रही। मैंने सहायता के लिए प्रभु से ग्राहणा ही नहीं की बल्कि अपनी समस्त भावनाओं एवं निष्ठा के साथ भगवान को धन्यवाद दिया कि उसने मुझे, तन और मन से स्वस्य, बलिष्ठ एवं सुन्दर पॉच बचे

दिये हैं। मैंने उस द्यानिधान के समक्ष प्रतिज्ञा की कि भविष्य में कभी भी इतनी कृतघ्न नहीं होँगी। तब से अपनी प्रतिज्ञा को बराबर निभाती चली आ रही हूँ।

“ यहाँ तक कि अपना घर छोड़ देने के बाद पैच हॉल प्रति माह किराये पर लिए गये गॉव के एक छोटे से स्कूल के लिए बने एक घर में रहना पड़ा, तब भी मैंने प्रभु को धन्यवाद दिया कि अपने को गरम और सूखा रखने के लिए हमारे ऊपर छत तो है। याने प्रभु को इसलिए भी धन्यवाद दिया कि परिस्थिति अधिक खराब नहीं बनी। मेरा विचार है कि उसने मेरी प्रार्थना सुन भी ली, क्यों कि कुछ ही समय बाद परिस्थितियों सुधरने लगीं। ज्यों ज्यों मदी कम होती गई हम कुछ ज्यादा पैसा कमाने लगे। मैंने देहात के एक बड़े से क्लबों में टोपियों की रखवाली करने का काम ले लिया और शेष समय में जुरावे-भौजे बेचने का काम करने लगी। कॉलेज का खर्च चलाने के लिए मेरे एक लड़के ने एक फार्म पर नौकरी कर ली। उसे रोजाना तीस गायों को दुहना पड़ता था। आज मेरे वे ही बच्चे सयाने एवं गृहस्थ बन गये हैं। मेरे तीन पोते - पोतियों हैं जो बहुत ही सुन्दर हैं। आज, जब मैं अतीत के उन दुर्भाग्यपूर्ण दिनों के बारे में सोचती हूँ, जब कि मैंने गैर को खोल दिया था, तो भगवान् को धन्यवाद दिये विना नहीं रह सकतीं, क्योंकि उसने मुझे समय रहते सावधान कर दिया। यदि मेरी योजना सफल हो जाती तो जीवन का कितना ही सुख व्यथा ही नष्ट हो जाता। कितने ही आनेवाले अपूर्व वर्षों को सदा के लिए खो बैठती। आज जब मैं किसी को आत्महत्या की चात कहते सुनती हूँ तो डॉट कर उसका मुँह बन्द कर देने को जी करता है। जीवन में अत्यन्त धूमिल विपाद के क्षण कुछ ही समय तक रहते हैं और उनके बीत जाने पर हमारे सामने अपना मधुर एवं उच्चल भविष्य नाच उठता है।

अमेरिका में औसतन् हर पैंतीस मिनट में एक न एक व्यक्ति तो आत्महत्या करता ही है और हर १२० मिनट में कोई न कोई तो पागल हो जाता है। यदि वे आत्महत्या करने वाले व्यक्ति आध्यात्मिकता एवं भक्ति में निहित सान्त्वना एवं शान्ति को प्राप्त करने का प्रयत्न करें तो ऐसी दुर्घटनाएँ कभी न हों।

आधुनिक जगत के सुप्रसिद्ध मनोरोग - चिकित्सक डॉ. कार्ल जुग ने अपनी पुस्तक 'मॉडर्न मेन इन सर्च ऑफ ए सोल' नामक पुस्तक में लिखा है कि गत तीस वर्षों में विश्व के सभी सभ्य देशों के नागरिकों ने मुझसे उपचार कराया है और मैंने सैकड़ों का उपचार किया है। किन्तु उन रोगियों में से पैंतीस वर्ष के ऊपर की अधेड़ अवस्थावाले रोगियों में से एक भी ऐसा नहीं निकला जिसकी समस्या अन्ततः जीवन के प्रति आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाने की न रही हो। यदि मैं यह कहूँ कि उनमें से प्रत्येक इसलिए बीमार पड़ा कि उसने उस आध्यात्मिक दृष्टिकोण को खो दिया था, जिसे विभिन्न धर्म युगो-युगों से अपने अनुयायियों को देते आए हैं तो अत्युक्ति न होगी। उन रोगियों में जो भी आध्यात्मिक दृष्टिकोण नहीं अपना सका वह उपचार करने पर भी स्वस्य नहीं हो सका।

यह कथन इतना महत्वपूर्ण है कि मैं इसे दुहराना चाहूँगा।

डॉ शुग का कथन है कि — “गत तीस वर्षों में विश्व के सभी सभ्य देशों के नागरियों में से पैतीर वर्ष के ऊपर की अधेड़ अवस्थावाले रोगियों में से एक भी ऐसा नहीं निकला, जिसकी समस्या अन्ततः जीवन के प्रति आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाने की न रही हो। यदि मैं यह कहूँ कि उनमें से प्रत्येक इसलिए बीमार पढ़ा कि उसने उस आध्यात्मिक दृष्टिकोण को खो दिया था, जिसे विमिज्ज धर्म युगों-युगों से अपने अनुयायियों को देते आए हैं तो अत्युक्ति न होगी। उन रोगियों में जो भी आध्यात्मिक दृष्टिकोण नहीं अपना सका, वह उपचार करने पर भी स्वस्थ नहीं हो सका।”

विलियम जेम्स ने भी लगभग ऐसी ही बात कही है, उनका कहना है — “धर्म उन शक्तियों में से है जिनके सहारे मनुष्य जीता है, उस शक्तिके नितान्त अभाव का अर्थ है मृत्यु।”

भारत में महात्मा बुद्ध के बाद महात्मा गांधी ही एक महान नेता के रूप में अवतरित हुए। यदि वे प्रार्थना की जीवनदायिनी शक्ति से प्रेरणा न पाते तो दूट कर रह जाते। यह कोई भेरी अपनी मनगढ़न्त बात नहीं। गांधीजी ने स्वयं एक जगह लिखा है कि “प्रार्थना की शक्ति के बिना मैं कभी का पागल हो गया होता।”

इस कथन के सास्यरूप हजारों व्यक्ति इस समार में विद्यमान हैं। जैसा कि मैं पहले ही कह चुका हूँ कि यदि मेरे पिताजी को मौं की निष्ठा एवं प्रार्थना की जीवन-दायिनी शक्ति न मिलती, तो वे कभी के छब्ब कर आत्महत्या कर चुके होते। आज हम हजारों दुःखी आत्माओं को पागलबानों में चौखते हुए लुनते हैं। यदि उन्होंने अकेले जीवन-सर्वपं करने के बजाय आध्यात्मिक शक्ति की सहायता ली होती तो वे सहज ही मैं अपने को उस दशा से बचा लेते।

हम भगवान का द्वार तभी खटखटाते हैं जब हम दुःखी और निराश हो जाते हैं और हमारी उहनशक्ति जबाब दे देती है — किन्तु उस निराशावस्था की प्रतीक्षा ही क्यों की जाय? क्यों न हम प्रति दिन प्रार्थना एवं निष्ठा द्वारा अपनी शक्ति का विकास करते जाएँ। यह जरूरी तो नहीं कि प्रार्थना रविवार को ही की जाय। मैं तो हफ्ते के किसी भी दिन दोपहर के समय निर्जन चर्चों में जा बैठता हूँ और ऐसा मैं वर्षों से करता आ रहा हूँ। जब मुझे आध्यात्मिक चिन्तन के लिए कुछ समय निकालना भी कठिन हो जाता है या जल्दी रहती है तो मैं अपने आप को रोकता हूँ और कहता हूँ, “अरे पगले, यह सब उतावल और दौड़-धूप किस लिए? — तुझे रुक कर कुछ गम्भीरता से चिन्तन करना चाहिए,” और उस चिन्तन के लिए मैं प्रायः जो भी चर्च सुला पाता हूँ उसीमें बुर जाता हूँ। यद्यपि मैं एक प्रोटेस्टेन्ट हूँ तो भी प्रायः ५ अवेन्यू पर स्थित सत पैट्रिक केपियाँडल में सपाइ के किसी भी दिन दोपहर के समय जा खड़ा होता हूँ, क्यों कि मेरा विश्वास है कि सभी प्रकार के

चर्च महान, चिरतन एवं आव्याप्तिक सत्यों का प्रचार करते हैं। जीवन की क्षणभंगुरता को याद करते हुए मैं अपने आप को स्मरण दिलाता हूँ कि केवल तीस वर्ष और जीना है और तब ऑले मूँढ कर प्रार्थना करने लग जाता हूँ। ऐसा करने से मेरे मनोवेग शान्त हो जाते हैं, गरीर को आराम मिलता है। हर बस्तु मेरे सामने सष्ट हो जाती है और मुझे अपने मूल्यों पर पुनः विचार करने में सहायता मिलती है।

गत छः वर्षों से मैं यह पुस्तक लिखने में लगा हुआ हूँ। इस अवधि में मैंने उन सैकड़ों उदाहरणों एवं सच्ची घटनाओं का सकलन किया है, जिन के द्वारा विदित होता है कि मनुष्यों ने प्रार्थना की शक्ति के द्वारा भय एवं चिंता पर किस प्रकार विजय प्राप्त की। ऐसी घटनाओं एवं तथ्यों के विवरण मेरे पास भरे पड़े हैं। उदाहरण के लिए आइए, एक पस्तहिम्मत एवं निराश पुस्तक विक्रेता की कहानी लें। इस निराश व्यक्ति का नाम जॉन आर. एन्थनी था। सम्राति एन्थनी टेक्सास राज्य अन्तर्गत हस्तन में एक एटेन्नी है और उसका कार्यालय हम्बल विल्डिंग में है। अपनी कहानी सुनाते हुए उसने कहा —

“ बाइंस वर्ष पहले अपनी बकालत बन्द करके, मैं एक अमेरिकन लॉ बुक कम्पनी के क्षेत्रीय प्रतिनिधि का काम करने लगा। मेरा मुख्य कार्य बक्सों को कानून की किताबें बेचना था, और ये पुस्तकें हरेक के लिए अपरिहार्य थीं ”

“ मैं उस काम में काफी होशियार था और इस काम की मैंने शिक्षा भी ली थी। ग्राहकों से सीधे बात करके उन्हें राजी करना तथा उनकी सभी सम्बद्ध आपत्तियों का समावान करना मेरे बाएँ हाथ का खेल था। किसी भी व्यक्ति से मिलने के पूर्व मैं उसकी आय, बकालत, उसके राजनैतिक विचार एवं उसकी सूचि के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त कर लेता और उससे मिलते समय उस जानकारी का बड़ी चतुराई से उपयोग करता। फिर भी कहां न कहां कुछ दोप अवश्य ही रह जाता था, और यही कारण था कि मुझे आर्डर नहीं मिलता था।

“ मेरा उत्साह भरने लगा, ज्यों ज्यों दिन बीतते गए, मैं अपने प्रयत्नों को दुगुना करता गया, फिर भी अपना खर्च चलाने भर कमा लेना मैं भेरे लिए मुश्किल हो गया, मुझ पर भय हावी हो गया। लोगों से मिलने में मुझे डर लगाने लगा। जब भी मैं धन्वे के लिए किसी मकान में प्रवेश करता, मेरी भय और झिझक की मावनाएँ बड़ी उग्र हो जातीं और मैं दरवाजे के बाहर ही कदम नापने लगता था। फिर मकान के बाहर अथवा ब्लॉक के हर्डगिर्ड चक्र काटने लगता। बहुत कुछ समय इस प्रकार नष्ट करने के पश्चात अपना समूचा साहस बद्योर कर, इच्छा शक्ति के बेग से कौपने हाथों ऑफिस का दरवाजा खोलता। मुझे यह भी आगा न रहती कि मेरा ग्राहक अन्दर ही होगा।

मेरे सेल्स मैनेजर ने धमकी दी कि अच्छी सख्त्य में आर्डर न भेजने पर मेरा पैसा रोक लिया जाएगा। इधर धर पर पली को मोटी का बिल चुकाना था। उसे अपना और बच्चों का खर्च चलाना था इसलिए पैसों की ज़रूरत थी। इन

सभी चिताओं ने मुझे घेर लिया। दिन प्रति दिन मेरा नैराश्य उन्माद की सीमा तक बढ़ता गया। समझ में नहीं आता था कि क्या करें और क्या नहीं करें। मैं पहले ही कह चुका हूँ कि बकालत करना मैंने छोड़ दिया था। मेरे मुबाकिल छूट चुके थे। मैं लामग दिवालिया बन चुका था। न मेरे पास होटल का बिल चुकाने के लिए पैसे थे और न ही घर लौटने के लिए किराया। एक हारे आदमी की तरह घर लौटने का साहस मुझ में नहीं था। इस लिए किराया होता भी तो निराश और दूटे दिल से घर लौटने की हिम्मत मुझ में नहीं थी। मुझे अपने जीवन-मरण की चिंता नहीं थी पर इस बात का दुःख जरूर था कि मैं इस दुनिया में आया क्यों? उस रात मैं गरम दूध पीकर सो गया, मेरा वह दूध पीना भी मेरी आर्थिक क्षमता के बाहर की बात थी। किरकिर्विमूढ़ व्यक्ति खिड़की से कूद कर जान क्यों देते हैं, इस बात का एहसास मुझे उस रात को ही हुआ। यदि मुझ में हिम्मत होती तो मैं भी बैसा ही करता। जीवन की सार्थकता एवं सोहेजता पर मुझे शका होने लगी। जीवन के उद्देश्य को मैं समझ नहीं सका।

इसके आतिरिक्त वहाँ कोई ऐसा व्यक्ति भी नहीं था जिससे मैं सहायता की आशा करता, मैंने भगवान का सहारा लिया और प्रार्थना करने लगा। मैंने प्रमुख से, अंधकार एवं निराशा से भरे जीवन के लिए, प्रकाश, शक्ति एवं मार्गदर्शन की याचना की। मैंने प्रार्थना की कि, हे भगवान् पुस्तकों के लिए अधिक ऑर्डर प्राप्त करने में मेरी सहायता कर और मुझे कम से कम इतना पैसा जुटा दे कि मैं अपनी छीं एवं बच्चों का पेट भर सकूँ। प्रार्थना कर लेने के बाद जब मैंने ओरें खोलीं तो होटल के उस एकान्त कमरे में ड्रेसर पर रखी एक बाईचल पर मेरी नजर पड़ी, उसे खोल कर मैंने ईसा के उन चिरतन एवं महत्वपूर्ण प्रवचनों को पढ़ा, जो सदियों से असरव्य एकाकी, क्लात एवं अमिश्रूत आत्माओं को प्रेरणा देते आ रहे हैं। ईसा ने उक्त प्रवचन अपने अनुयायियों को चिन्ता से दूर रहने का उपाय बताते हुए दिया था —

अपनी चिंता न करो। क्या खाओगे, क्या पियोगे और क्या पहनोगे यह मत सोचो। मौज-शौक और स्नान-यान के अलावा जीवन का अपना विशेष महत्व है। उन उठते पक्षियों को देखो, वे अनाज नहीं बोते, फसल नहीं काटते और भडार नहीं भरते, फिर भी परम पिता परमात्मा उनका पोषण करता है, फिर तुम तो उनसे भी अच्छी स्थिति में हो।

पहले उस आध्यात्म एवं सत्य की साधना करो, अन्य सभी वस्तुएँ अपने आप ही तुम्हें मिल जायेंगी।

जब मैं उन शब्दों को पढ़ रहा था, एक अपूर्व बात हुई, मेरा मनोवेग शान्त हो गया। चिन्ता, भय एवं क्लेश के स्थान पर मुझ में साहस, आशा तथा निष्ठा के भाव जाग उठे।

यद्यपि होटल का विल चुकाने के लिए मेरे पास पर्याप्त रकम नहीं थी तथापि मैं प्रसन्न था। और इसलिए मैं खूब सोया। इतना मैं पहले कभी नहीं सोया था।

दूसरे दिन सदेरे अपने ग्राहकों के ऑफिस खुलने तक मैं अधीर हो उठा। उस दिन पानी बरस रहा था। सुन्दर सलौना मौसम था। मैं दृढ़ एवं साहस भरे कदमों से ऑफिस की ओर बढ़ा। दृढ़ता से मैंने दरवाजा खोला और वह उत्साह के साथ एक सम्भ्रान्त कुल के व्यक्ति की तरह चेहरे पर मुस्कराहट लिए, सर लैचा उठाए कमरे में प्रवेश किया, अभिवादन किया और अपना परिचय दिया। मेरे ग्राहक ने मुस्कराहट के साथ हाथ मिलाते हुए मेरा स्वागत किया और बैठने को कुर्सी दी।

उस दिन जितनी विक्री मैंने की थी उतनी गत कई दिनों में नहीं की थी। उस दिन शाम को मैं एक विजयी योद्धा की तरह अपने होटल में लौटा। मैंने अपने में एकदम नयापन अनुभव किया, यह इसलिए कि मैंने सिद्धिदायक एक नवीन मानसिक दृष्टिकोण को अपना लिया था। उस दिन मैंने केवल दूध ही नहीं पिया बल्कि भर पेट स्वादिष्ट भोजन भी किया। उस दिन से मेरी विक्री दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ती गयी।

बाईस बर्ष पूर्व उस भयानक रात में टेक्सास की छोटी अमरीलो होटल में मैंने नया जन्म—सा लिया था। मेरी स्थिति तो बैसी ही रही बैसी कई दिनों से चली आ रही थी, किन्तु आन्तरिक स्थिति में भारी परिवर्तन हो आया था। ईश्वर के प्रति अपने सम्बन्धों का एकाएक मुझे मान हो आया था। मैंने महसूस किया कि कोई भी क्यों न हो, अकेला तो सहज ही मैं परास्त किया जा सकता है। किन्तु प्रभु का शक्ति यदि उसके साथ हो तो वह अजय बन सकता है। यह बात मैं इसलिए कह रहा हूँ कि इसका मुझे प्रत्यक्ष अनुभव हो चुका है।

“मॉगो और तुम्हे मिलेगा, खोजो और ढूँढ़ लोगे, द्वार खटखटाओ और वह तुम्हारे लिए खुल जायेगा।”

एलिनोडस अन्तर्गत हाइलैण्ड १४२१ आठवीं स्ट्रीट में श्रीमती एल. जी. विअर्ड रहती है। जब उन पर विपक्षि का पटाह दूट पड़ा तो उन्होंने भगवान से प्रार्थना करके शान्ति और धैर्य को ग्रास किया। प्रभु के चरणों में हृक कर वे ग्रार्थना करती हैं—“हे प्रभु, तू जो करेगा सो ही होगा।”

श्रीमती एल. जी. विअर्ड अपने एक पत्र में लिखती हैं—“एक दिन शाम को मेरे टेलिफोन की घटी बज उठी, रिसीवर उठाने का सहस करते करते वह बराबर चौदह बार बजी। मुझे जात था कि फोन अस्पताल से ही आया होगा और इसलिए मैं कॉप उठी। मुझे आशका थी कि मेरा छोटा बच्चा कहीं दम न लौड़ रहा हो। उसे मैंनेजाइटिस की बीमारी हो गई थी। पेनिसिलीन देने से उसका ज्वर बढ़ गया था, और डॉक्टर को शंका हुई कि बीमारी का असर दिमाग पर हो चुका है। इसका

परिणाम ब्रेनटथूमर और आखिर में मृत्यु ही हो सकता था। फौन पर यही सूचना थी जिसकी मुझे आशंका थी। डॉक्टर ने हमें जल्दी ही अस्पताल बुलाया था। मैं अपने पति के साथ वहाँ पहुँची। “सम्भव है आप हमारी परेशानी का अनुमान लगा सकें। मुझे खयाल आया-एक ओर वे माता-पिता हैं जो अपने बच्चों को गोद में ले छुला रहे हैं। दूसरी ओर हम हैं जो इस आशंका में छब्बे हुए हैं कि क्या हम अपने बच्चे को फिर कभी गोद में ले सकेंगे। अत ऐ जब हमें डॉक्टर ने अपने कमरे में बुलाया तो उसके बेहरे के भाव देख कर हम आशंका से कॉप उठे। उसके शब्दों ने हमे और भी भयातुर कर दिया। उसने हमे बताया कि बच्चे के बचने की केवल २५ प्रतिशत आशा रह गई है। यदि आप का कोई परिचित टॉक्टर हो तो उसे आप बच्चे को बचाने के लिए बुला सकते हैं।

घर लौटते समय रास्ते में मेरे पति अधीर हो उठे। उन्होंने अपने हाथों को स्टीयरिंग पर पटकते हुए कहा—‘कुछ मी हो मैं अपने बच्चे को हाथ से नहीं जाने दूँगा।’ यदि आपने किसी को चीखते हुए देखा है तो आप जानते होंगे कि वह दृश्य कितना कषणाजनक होता है। हमने गाढ़ी रोक ली और कुछ सोच-विचार के बाद हमने चर्चे में जाने का विचार किया। हमने सोचा, यदि भगवान की यही इच्छा है कि बच्चा हम से छिन जाय तो हम उस की इच्छा सर छुका कर स्वीकार कर लें। मैं चर्चे में गई और वहाँ एक जगह बैठ गई। रोते रोते मैंने भगवान से कहा—। ‘प्रभु’ तेरी इच्छा ही सर्वोपरि है।’

“जैसे ही मैंने उन शब्दों को दुहराया मैं अपने को स्वस्थ अनुभव करने लगी। मुझ में एक नवीन ज्ञान्ति का भाव जाग उठा। जिसका इश्वर कई दिनों से अभाव था। घर लौटते समय रास्ते में भी यही दुहराती रही—‘प्रभु’ तेरी इच्छा ही सर्वोपरि है—”

एक सप्ताह बाद उस रात मैं पहली बार गहरी नींद सो सकी। कुछ दिनों के उपरान्त डॉक्टर ने हमें फिर अस्पताल बुलाया और बताया कि बच्चा अब खतरे से बाहर हो चुका है। आज मैं अपने चार वर्ष के उस स्वस्थ बच्चे को जीवनदान देने के लिए ईश्वर का बड़ा उपकार मानती हूँ।”

मैं कुछ ऐसे लोगों को जानती हूँ जो धर्म को केवल लियों, बच्चों तथा प्रचारकों का क्षेत्र ही समझते हैं। उन्हें अपने पुरुषार्थ पर गर्व है, वे समझते हैं कि वे अपनी लहराई अकेले ही लड़ सकते हैं।

किन्तु, जब उनको यह पता चलेगा कि सप्ताह के अत्यन्त पुरुषार्थी व्यक्ति भी रोज़ ग्रार्थना करते हैं तो उन्हें कितना आश्चर्य होगा! उदाहरण के लिए जेक डेम्पसी को ही ले लीजिए,—कितना बड़ा पुरुषार्थी है वह! उसने मुझे एक दिन बताया कि ग्रार्थना किये विना वह कभी सोता नहीं। कुश्ती के लिए अभ्यास करते समय भी वह रोज़ ग्रार्थना कर लेता है और जब कुश्ती लड़ने जाता है तो पहली

धंटी बजने के पहले ही प्रार्थना कर लेना नहीं भूलता। प्रार्थना से उसे साहस और विद्वास के साथ लड़ने की शक्ति मिलती है।

पुरुषार्थी 'केली मेक' ने भी मुझे बताया कि वह प्रार्थना किये बिना नहीं सोता।

पुरुषार्थी रेकनवेकर का कहना है कि उसका जीवन प्रार्थना के बदलान से ही नुकसित है। वह रोज प्रार्थना करता है।

पुरुषार्थी एडवर्ड आर. स्टेटीनिअस ने जो कि जनरल मोटर एण्ड युनाइटेड स्टेट्स स्टील कम्पनी का एक उच्च अधिकारी हैं तथा जो सेनेटरी ऑफ स्टेट रह चुका है, मुझे बताया कि रोज सुबह-गाम, बुढ़ि एवं मार्गदर्शन के लिए वह भगवान से प्रार्थना करता है।

अपनी पीढ़ी का महान उद्घोगपति एवं पुरुषार्थी जे. पियरपोण्ट भोर्न प्रायः अब्केला ही अनिवार के दिन दोपहर के समय बॉल ट्रूटिट स्थित ट्रीनीटी चर्च में जाकर प्रार्थना किया करता था। पुरुषार्थी आईजनहॉवर भी विट्जिंग एवं अमेरिकन चेनाओं के सर्वोच्च कार्यभार सम्बालने के लिए जब विमान द्वारा इंग्लैण्ड गये तो उनके पास कैबल एक पुस्तक थी-वाईचल। पुरुषार्थी जनरल मार्क क्लार्क ने मुझे बताया कि युद्ध के दिनों में भी वे ब्रावर प्रार्थना किया करते थे। च्यागकार्डिगेक और जनरल मॉन्ट्गोमेरी भी यही करते थे। ये वही मॉट्गोमेरी हैं जिन्होंने एल. एलामेन में ख्याति ग्राप्त की थी। लॉर्ड नेल्सन ने भी ट्रूफाल्गर में यही किया। जनरल वॉयिंगटन, रोवर्ट ई. ली., स्टोन बॉल जेक्सन तथा अन्य ब्रीसियो महान सैनिक नेता सर्वोच्च प्रार्थना किया करते थे। उन कर्मवीरों ने विलियम जेम्स की सत्यता को खोज निकाला। उसने कहा था—“हमारा और भगवान का पारत्परिक सम्बन्ध है और अपने को उसके हाथों सौप देने में हमें अथाह सिद्धि की परिपूर्ति हो सकती है।”

बहुत से कर्मवीर आज भी इसी खोज में लगे हैं। सात सौ बास लाख अमेरिकन, चर्च के सदस्य हैं और यह सख्त्या अवतक के सदस्यों की सख्त्या से काफी अधिक है। मैं आपको पहले ही बता चुका हूँ कि वैज्ञानिक भी धर्म की शरण ले रहे हैं। उठाहरणार्थ 'मेन टी अन्नोन' पुस्तक के लेखक और नोबल पुरस्कार पाने वाले डॉक्टर ऐलेक्जनी केरेल को ही लीजिए। रीडस डार्बिस्ट पत्रिका में उन्होंने लिखा था कि प्रार्थना से अत्यन्त ग्रवल शक्ति उपलब्ध को जो सकती है और वह शक्ति भू-गुरुत्वाकरण-जाक्स के समान ही वास्तविक है। मैं एक डॉक्टर हूँ, और मैंने देखा है कि सभी इलाज नाकाम हो जाने पर भी रोगी श्रद्धा से प्रार्थना कर व्याप्ति एवं सकट से मुक्त हो सके हैं।

रेडियम की भाँति प्रार्थना भी प्रकाश एवं शक्ति का स्रोत है। प्रार्थना के द्वारा मनुष्य अपनी सीमित शक्ति को असीम शक्ति के बोत से जोड़ कर उसकी दृष्टि करने का प्रयास करता है। प्रार्थना करते समय हम अपना सम्बन्ध सुष्ठि का सुचालन करने वाली उस चिरतन शक्ति के साथ जोड़ने हैं। हमारी लालसा रहती है कि उस शक्ति का कुछ अंश हमें ग्राप्त हो जाए, ताकि हम अपने जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति

कर सके। प्रार्थना करने से भगवान् हमारे अभावों की पूर्ति कर देता है और हम सबल एव स्वस्य हो उठते हैं। मक्कि से ईश्वर का स्मरण करके हम अपने शरीर एव आत्मा का उद्धार करते हैं। चाहे मनुष्य क्षण मर ही प्रार्थना क्यों न करें उसे, उसका शुभ परिणाम मिले बिना नहीं रहता।

सुष्टि का सचालन करने वाली उस अविनाशी शक्ति के साथ नाता जोड़ने का एडमिरल विअर्ड को अच्छा अनुमत है। उस चिरतन शक्ति से तारतम्य साधने की क्षमता ने ही उसे जीवन के कठिनतम क्षणों में भी उबार लिया। 'अलोन' नामक अपनी पुस्तक में उन्होंने अपनी कहानी बुनाई है। सन् १९३४ में उनको पैच महीने, दक्षिण श्रुत के सुदूर अन्वल रोज वैरियर की हिमाच्छादित शिखरों की तलहटी में ढाई एक झोपड़ी में बिताने पढ़े। अठहर अकाश रेखा के दक्षिण में, वे ही एक जीवित प्राणी थे। उन पर बर्फिली तूफान गरजते थे। भयकर शीत के कारण तापमान शून्य से भी ८२ डिग्री नीचे तक पहुँच गया था। अंधेरे से वे पूर्णतया घिर गये थे। रात खत्म ही नहीं होती थी। स्टोव से निकला कार्बन-डाय-ऑक्साइड उनके लिए धातक बन रहा था और उसका विष धीरे धीरे अपना काम करता जा रहा था। वे क्या करते? निकटतम सहायता का केन्द्र भी उनसे १२३ मील दूर था। और शायद कई महीनों तक, किसी प्रकार की सहायता पाना उनके लिए सम्भव नहीं था। उन्होंने अपने स्टोव को जलाने का प्रयत्न किया और रोशन दान बनाया। किन्तु कई लाम नहीं हुआ। स्टोव से निकलने वाली गैस ने उन्हें कई बार बेहोश कर दिया था। वे बेहोश फर्ज पर पढ़े रहते। न खा सकते थे, न सौ सकते थे। उनकी कमज़ोरी इतनी बढ़ गई थी कि विस्तर छोड़ना तक उनके लिए मुश्किल हो गया था। कई बार उन्हें शंका होती कि वे सुबह होने तक जिन्दा भी रह सकेंगे! उन्हें विश्वास ही गया था कि वे उसी केविन में मर जायेंगे और उनका शरीर उस अपार हिमराशि के नीचे दब कर रह जायगा।

उनकी जान कैसे बची? एक दिन जब वे भयकर रूप से निराश हो गये, तो उन्होंने बड़ी मुश्किल से अपनी ढायरी ली और उसमें अपना जीवन-दर्गन लिखने का प्रयास किया। उन्होंने लिखा, "इस विश्व में केवल मनुष्य ही नहीं रहते, यहाँ आकाश में चमकते हुए तारे भी हैं, तथा अन्य ग्रह एव उपग्रह भी।" उन्होंने सूर्य का विचार किया जो समय समय पर दक्षिण श्रुत के समूचे उजाड़ प्रदेश को रोशनी से जगामगा देता और उसके बाद उन्होंने अपनी ढायरी में लिखा, "मैं यहाँ अकेला नहीं हूँ।"

उनके इसी विचार ने पृथ्वी के उस एकान्त छोर में, हिम की उस गुफा में उन्हें मरने से बचा लिया। उन्होंने भी यही कहा है, इसी विचार ने मेरी रक्षा की है। कुछ दी व्यक्ति ऐसे होते हैं जिनकी जीवनशक्ति अपने जीवन काल ही में लामग समाप्त हो जाती है, अन्यथा मरने तक मनुष्य में शक्ति के कितने ही गहरे कुएँ मरे रहते हैं,

जिनका वह उपयोग ही नहीं कर पाता। रिचार्ड विंड ने भगवान की शरण में जाकर शक्ति के उस भंटार को खोल कर उसका उपयोग करना सीख लिया।

जो पाठ ऐटमिरल विर्थड ने ध्रुव ग्रदेश की हिमानियों के बीच रहकर सीखा, वही ग्लेन, ए. आर. नोल्ड ने इलानुआ के धान के खेतों में सीखा था। इलानुआ अन्तर्गत चिलिकोथ की बेकन विलिंडिंग में ये महाशय नीमा-न्रोकर का काम करते थे। चिन्ता पर विजय पाने की कहानी उन्होंने इस प्रकार सुनाई थी—

“आठ बर्ष पूर्व की बात है, मैंने विचार किया कि मैं हमेशा के लिए घर छोड़ दूँ और अपनी गाड़ी में बैठ कर नदी की ओर चल दूँ। मैं जीवन में हार चुका था, एक माह पूर्व ही मेरा अपना छोटा-सा सदार चूर होकर रह गया था— विलर्ली के बंतों एवं उपकरणों का मेरा व्यापार बैठ गया था। घर पर मौं अन्तिम सेंसि गिन रही थी, पली उन दिनों गर्भवती थी, दूसरे पुत्र को जन्म देने वाली थी। डॉक्टर का विल दिन प्रति दिन बढ़ रहा था। अपना व्यापार फिर से शुरू करने के लिए मैं अपने पास जो कुछ था उसे शिखी रख चुका था। कार और फर्नीचर भी रेहन रखे हुए थे। अपनी बीमा की रकम पर भी कर्ज उठा लिया था। सब कुछ एकदम चौपट हो गया था। विपत्ति का सामना करना कठिन हो गया था। अतः एक दिन अपनी मुश्किलात से सदा के लिए छुटकारा पाने के विचार से मैं अपनी गाड़ी में बैठ नदी की ओर चल पड़ा।

“मैंने देहात में कुछ मील तक यात्रा की और तब गाड़ी को सड़क से दूर लट्टी कर बाहर निकल आया और बच्चे की तरह फूट फूट कर रोने लगा। अपनी उस अवस्था में मैंने चिन्ता में उलझे न रह कर बस्तुस्थिति पर क्रियात्मक रूप से विचार करना आरम्भ किया। मेरी परिस्थिति हितनी खराब है। क्या वह इससे भी अधिक खराब हो सकती? क्या वह सचमुच ही निराशापूर्ण है? उसे सुधारने के लिए क्या किया जा सकता है?

इतना सोच कर मैंने तत्काल ही अपनी समस्या भगवान के हवाले कर दी और उसे मुलाजाने के लिए भगवान से प्रार्थना करने का निश्चय किया। मैंने खूब ग्राहनी की, मानो मेरा समूचा जीवन उस प्रार्थना पर ही टिका हुआ हो। बात भी कुछ ऐसी ही थी। इसी दरमियान एक अजीब बात बनी। जैसे ही मैंने अपनी समस्याओं को सब अकिञ्चन प्रभु के हवाले किया, मुझे एक आन्तरिक शान्ति का अनुभव हुआ। ऐसा अनुभव इधर कई महीनों से मैं नहीं कर पाया था। मैं उस जगह करीब आधा घटा रोता-सिरकता बैठा रहा और फिर घर लौट कर छोटे बच्चे की तरह मीठी नींद सो गया।

दूसरे दिन सबेरे जब मैं जगा तो मुझमें आत्मविश्वास था। मैं सर्वथा निर्भय हो चुका था क्योंकि मार्गदर्शन के लिए मैं अब भगवान पर ही निर्भर था। उस दिन मैं अपने आत्मविश्वास के साथ सिर कॉचा उठाए, एक स्थानीय डिपार्टमेन्टल स्टोर के बिजली सम्बन्धी सामग्री बेचने वाले विभाग में सेल्समैन की नौकरी

खोजने के लिए गया। नौकरी मिल जाने का मुझे पूरा विज्ञास था और वह मिली भी। मुझे उससे लाम भी मिलता रहा, किन्तु वाद में युद्ध के कारण वह धन्धा एकदम न्यौपट हो गया। तब मैंने अपने भगवान की छवछाया में जीवन-बीमा के एजेन्ट का काम किया। यह घटना पॉच वर्ष पूर्व की है। अब तो मैंने अपना सारा कर्ज अदा कर दिया है। अब मेरे तीन प्यारे - से बच्चे हैं। मेरे पास अपना घर है, मोटर है और पञ्चीस हजार डॉलर का बीमा है।

आज जब मैं अपने अतीत पर विचार करता हूँ तो मुझे इस बात की नुश्ची होती है कि उन दिनों मैं बरबाद हो गया और घबरा कर आत्महत्या के विचार से नदी में झूँचने के लिए चल दिया था। यदि यह सब न होता तो मुझमें भगवान के प्रति इतना विश्वास उत्पन्न नहीं होता। आज मुझमें इतनी शान्ति और इतना आत्मविश्वास है कि खिसकी मैंने कभी कल्पना भी नहीं की थी।

व्या कारण है कि धार्मिक निष्ठा हमें शान्ति, दृढ़ता एवं धैर्य प्रदान करती है। इस का उत्तर विलियम जेम्स से पूछिए। उनका कहना है कि जिस प्रकार सागर का ऊपरी चबूल भाग और उमझती मौजे उसके अन्तस्तल की शान्ति भग नहीं कर सकते उसी प्रकार यदि मनुष्य का, विगाल विरतन शक्तियों पर अधिकार हो तो वैयक्तिक-जीवन का एक क्षणिक उत्तार चबूत्र उसके लिए कोई महत्व नहीं रखता। जिस व्यक्ति में वास्तविक धार्मिक निष्ठा हो वह हृदय एवं सतुलित रहता है और धैर्य-पूर्वक दैनिक जीवन के किसी भी कर्तव्य को नियाने में तत्पर रहता है।

अपनी चिन्ता एवं व्याकुलता में हम भगवान का सहारा क्यों न के ! इमानुअल केल्ट कहते हैं—“ईश्वर में निष्ठा रखो, इसकी हमें बड़ी आवश्यकता है। हमें आज ही, अभी से, सुष्टि का सचालन करने वाली उस अनंत शक्ति के साथ अपना नाता जोड़ लेना चाहिए।”

भले ही, स्वभाव और शिक्षा की दृष्टि से आप निष्ठावान व्यक्ति न हों, भले ही आप पूरे नास्तिक हों, फिर भी प्रार्थना से आपको अप्रस्यादित सहायता मिल सकती है। यह एक व्यावहारिक उपाय है। इसे मैं व्यावहारिक इस लिए बताता हूँ कि चाहे मनुष्य ईश्वर में निष्ठा न भी रखे, इससे उसकी तीन भूलभूत मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की, जो उसके लिए बहुत आवश्यक हैं, पूर्ति हो जाती है।

प्रार्थना करके हम अपने वास्तविक दुःख को बाणी में प्रकट कर सकते हैं। चौथे परिच्छेद में हम देख चुके हैं कि अनिश्चित एवं धुँधली समस्याओं का निराकरण प्रायः असम्भव है। इस लिए प्रार्थना करना, बहुत कुछ अपनी समस्याओं को कागज पर उतारने के समान ही है। यदि हम किसी समस्या को लेकर भगवान की सहायता चाहें तो भी हमें उसे बाणी में प्रकट करना पड़ेगा।

प्रार्थना से हमें ऐसा जनुभव होता है कि मानो हम अपने दुःख-मार को अकेले न ढो कर दूसरों में बोट रहे हैं। हममें से कुछ ही व्यक्ति ऐसे सर्वथा हैं जो अपने मार को तथा यातना देने वाले कष्टों को अकेले ही सह लेते हैं। कभी कभी हमारे

कष्ट ऐसे भी होते हैं कि उन्हें हम अपने निकटतम सम्बन्धियों एवं अभिन्न मित्रों तक को नहीं बता सकते। ऐसी दशा में अपना दुःख व्यक्त करने के लिए प्रार्थना ही एक-मात्र उपाय रह जाता है। कोई भी मनोरोग-चिकित्सक आपको बता सकेगा कि चिकित्सा की दृष्टि से व्याकुलता, तनाव एवं सताप की अवस्था में अपने दुःखों को दूसरों के सामने व्यक्त कर देने में बड़ा ही लाभ होता है और यदि कुछ दुःख ऐसे ही जिन्हे हम किसी और से न कह सके तो भगवान से तो निजचय ही कह सकते हैं।

प्रार्थना से रोगी को व्यस्त रखने के सिद्धान्त को बल मिलता है, उसे व्यस्त रखने की यह पहली अवस्था है। मैं तो नहीं मानता कि कोई भी व्यक्ति विना कोई लाभ हुए, अपनी समस्या सुलझाने के लिए रोज-रोज प्रार्थना करता रहे। मैं यह भी नहीं मानता कि वह अपनी उलझन को समाप्त करने के लिए कोई प्रयत्न ही न करे। एक विश्वविख्यात वैज्ञानिक का कथन है, “प्रार्थना से अत्यन्त प्रबल शक्ति की उद्भावना होती है। फिर प्रार्थना करके ऐसी शक्ति का उपयोग क्यों न किया जाव ? इंधर की परिभाषा और राम-रहीम के झगड़े में क्यों पड़ा जाय, जब कि प्रकृति की वह रहस्यमयी शक्ति हमारी रक्षा करती है !”

क्यों न आप इसी क्षण पुस्तक पढ़ना ब्रंद कर शयनकक्ष में जा, दरवाजा बन्द कर, प्रार्थना करना शुरू कर दे और अपने हृदय का बोझ हल्का कर लें। यदि आपने अपनी निष्ठा सो दी है तो प्रार्थना कियिए कि वह आपको पुनः प्राप्त हो जाय। इंधर के सामने गिडगिडाहए और याचना कीजिए कि ‘हे भगवान, अब मैं अकेला भयपं नहीं कर सकता, मुझे तुम्हारी सहायता और तुम्हारा स्नेह चाहिए। मेरी सभी भूलों को क्षमा कर दो और मेरे हृदय का कल्पय धो छालो। मुझे शान्ति, स्थिरता एवं स्वास्थ्य का मार्ग दिखाओ और मुझमें इतना प्रेम - भाव मर दो कि मैं अपने हुअमनों को भी प्यार कर सकूँ।’

यदि आपको प्रार्थना करना न आता हो तो सात सौ वर्षं पूर्वं व्यक्त किये गये मत फ्रासिस के अन्दों को दुहरा लीजिए —

“हे प्रभु, मुझे अपनी शान्ति का उपकरण बना, ताकि मैं शृणा के बदले प्रेम, अपकार के बदले क्षमा, नैराश्य के बदले आशा, अंघकार के बदले प्रकाश तथा उदासी के बदले उल्लास के भाव प्रकट कर सकूँ।

हे परम पिता, मुझे वरदान दे कि मैं अपने धैर्य की परवाह न कर दूसरों को धैर्य दे सकूँ। अपने को समझाने कीं परवाह न कर दूसरों को समझा सकूँ, दूसरों का प्रिय बनने की लालसा न रख कर, उनको प्यार कर सकूँ। क्यों कि हम देकर ही ले सकते हैं; क्षमा करके ही क्षमा के पात्र बन सकते हैं, दूसरों के लिए मर कर ही अमर बन सकते हैं।



आलोचना की चिन्ता से दूर रहने का उपाय

—००—

२० : याद रखिए मृत कुत्ते को कोई लात नहीं मारता

उन्नीस सौ उन्नीस में एक ऐसी घटना थी कि जिसने शिक्षा-सेवा में राष्ट्र-व्यापी तहलका मचा दिया। सारे अमेरिका के विद्वान उस दृश्य को देखने शिकागो में जमा हुए थे। इस घटना के कुछ ही बाये पूर्व रॉबर्ट हचिन्स नामक युवक बेल में वेटर, कबाही, शिक्षक (क्यूटर) और कपड़े सुखाने के लिए ढोरियों बेचने का धधा करता था। आठ वर्ष उपरान्त वह अमेरिका के सबसे समृद्ध विद्व-विद्यालयों में चौथी श्रेणी के शिकागो विश्व-विद्यालय का प्रेसिडेन्ट बन गया। उस समय उसकी अवस्था तीस वर्ष की थी। यह एक अपूर्व घटना थी। इद्द शिक्षा-व्याख्यानों ने शका से सिर हिला दिये। उस विवित्र युवक पर निन्दा एवं आलोचना की बोलाएं होने लगी। लोग कहते—यह ऐसा है, वैसा है, अनुभव हीन है, शिक्षा सम्बन्धी उसके विचार बेफंगे हैं। यहाँ तक कि समाचार पत्रों ने भी आक्षेप करने शुरू कर दिये।

जिस दिन हचिन्स प्रेसिडेन्ट बननेवाला था, उसके पिता, रॉबर्ट मेनार्ड को एक मित्र ने जाकर कहा कि “आज एक समाचार पत्र में तुम्हारे पुत्र की आलोचना सम्पादकीय में पढ़ कर मैं हतप्रभ रह गया।”

‘हाँ,’ इद्द हचिन्स ने उत्तर दिया, “आक्षेप करु या निन्तु याद रखो कि मृत कुत्ते को कोई भी लात नहीं मारता। और हाँ, कुत्ता जितना ही अधिक मरत्वपूर्ण होगा उतना ही अधिक सन्तोष और्तों को उसे लात मार कर होगा। मिन्स ऑफ वेट्स, जो बाद में एडवर्ड अष्टम कहलाए और अब डब्लूक ऑफ विडसर कहलाते हैं, इस कथन के स्पष्ट प्रमाण हैं। डब्लूक ऑफ विडसर उन दिनों डेवन्हगायर के डार्ट मास्टर कॉलेज में शिक्षा ले रहे थे। उनकी अवस्था चौदह वर्ष की थी। जिस कॉलेज में वे शिक्षा ले रहे थे वह अन्नापोलिस के नेवल ऑकेडेमी की श्रेणी का है। एक दिन एक नौसेना अधिकारी ने उन्हें रोते देखा और रोने का कारण पूछा। पहले तो उन्होंने कारण बताने से इन्कार कर दिया किन्तु बाद में सब सच-सच बता दिया कि नौसेना के केडेट उन्हें लाते मारते हैं। कॉलेज के कमान्डर ने उन लड़कों को बुलाया और उन्हें समझाया कि यद्यपि राजकुमार ने कोई शिकायत नहीं की है किन्तु मैं जानना चाहता हूँ कि इस बृष्ट व्यवहार के लिए अकेले राजकुमार को ही क्यों चुना गया है। बहुत हाँ-ना और जिक्र के उपरान्त अन्तत उन लड़कों ने बताया कि वे चाहते हैं कि वे होकर, शाही नौसेना के कैप्टन अथवा कमान्डर बन कर वे यह कह सकें कि उन्होंने बादशाह के भी लाते जमाई हैं।

अतः जब कभी आप पर लातें पड़ें या आप पर आक्षेप किया जाय तो सदा याद रखिए कि लात मारने वाला अथवा आक्षेप करनेवाला अपने आप को महत्व देने के लिए ही ऐसा करता है। इसका अर्थ प्रायः यह होता है कि आप कुछ ऐसा काम कर रहे हैं जिसकी ओर लोगों का ध्यान दिचता है। अपने से अधिक पढ़े - लिखे अथवा सफल व्यक्तियों की आलोचना करके कई व्यक्तियों को पाशाविक मतोप मिलता है। उदाहरणार्थ इन्हीं दिनों मुझे एक महिला का पत्र मिला है जिसमें उसने साल्वेशन आर्मी (मुक्ति सेना) के बन्दिशाता बनरल बूथ की आलोचना की है।

मैंने बनरल बूथ की प्रगति में एक रेफिलो बक्ट्र्य दिया था। उसी के उत्तर में उसने लिखा था कि बनरल बूथ ने गरीब लोगों की सहायता के लिए जमा की गई आठ करोड़ डॉलर की रकम हजार कर ली है। वह आक्षेप सचमुच ही बेहूदा या। इस महिला को सचाई की उत्तरी परवाह नहीं थी जितनी की अपनी कल्पित भावना नृत करने की। वह तृती उसने अपने से कोसों दूर बैठे व्यक्ति की निन्दा करके की। मैंने उस के उन कटु पत्रों को रही की टोकरी में फेंक दिया और प्रभु को धन्यवाद दिया कि वह मेरी पली न हुई। उस पत्र में, बनरल बूथ के विषय ने और कुछ नहीं लिखा था किन्तु उस पत्र द्वारा उस महिला के बारे में मैं बहुत कुछ जान गया। ऑपनहावर सदियों पहले कह गए हैं कि, “निकम्मे लोग बड़े लोगों की भूलों और दोषों से बहुत खुश होते हैं।”

शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति होगा जो येल के प्रेसिडेन्ट को अशिष्ट समझे। किर मी येल विश्व-विद्यालय के भूतपूर्व प्रेसिडेन्ट डिशी द्वाइट ऐसे व्यक्ति ये जिन्हें अमेरिकी प्रेसिडेन्ट पद के लिए खड़े होने वाले उम्मीदवार की मर्त्तना करने में बड़ा आनन्द आता था। उन्होंने जनता को आगाह किया कि यह उम्मीदवार यदि प्रेसिडेन्ट चुन लिया गया तो हमारी पलियों एवं पुनियों वैघ वेद्यावृत्ति की शिकार बन जाएंगी। चाहे संयत रूप से ही हो, पर अपमानित होंगी, भग्न हो जाएंगी, शाल और सौजन्य से दूर जा पड़ेंगी तथा ईश्वर और पुरुष से धृणा करने लग जाएंगी।

लगता है, ये अब हिटलर के लिए कहे गए हों, किन्तु यह मर्त्तना टॉमस जेफरसन की थी। उस अमर जेफरसन की जो ‘हिन्डैरेन ऑफ इन्डिपेन्डेन्स’ का लेखक था, प्रलातंत्र का पुजारी और एक सत था।

क्या आप किसी ऐसे अमेरिकन की कल्पना कर सकते हैं जिसे धूर्ण, घोलेवाज, और प्रायः हत्यारा कहा गया था?

एक समाचार पत्र में उसका व्याचित्र प्रकाशित हुआ जिसमें उस व्यक्ति को गूलोटाइन (जहाँ मृत्यु दण्ड के लिए आधी को खड़ा किया जाता है) के ऊपर खड़ा किया गया था और उसका सर उडाने के लिए एक बड़ा खंजर बताया गया। जब वह रास्ते से गुजरता तो लोग उस पर व्यंग करते और अपनी धृणा का प्रदर्शन करते। और वह व्यक्ति था जॉर्ज वार्शिंगटन।

एक दूसरी घटना लीजिए। एक अरसा हुआ इसे घटे। सम्भव है मानव प्रकृति

में अब कुछ सुधार हो गया हो। तो आइए, एटमीरल पेयरी का उदाहरण देखिए। इस अन्वेषक ने ६ अप्रैल १९०९ को कुत्तों द्वारा खोंची जाने वाली गाड़ी में बैठ कर, उत्तरी श्रृंग पहुँच कर, ससार को चकित एवं रोमांचित कर दिया। इस सिद्धिलाभ के लिए सदियों से कई वीर कष्ट झेलते आए हैं और अपने प्राणों की आहुति दे दी है। पेयरी भी सर्दी और भूख से मृतग्रासी हो चुका था और उसके पैरों की आठ अगुलियाँ बर्फ के कारण इतनी फट गई थीं कि उन्हें काट देना पड़ा। अपने दुर्भाग्य से वह इतना विहल हो उठा था कि उसे पागल हो जाने की आशंका रहने लगी। इधर वॉशिंगटन में नौसेना के अधिकारी उसकी ख्याति एवं चर्चा को लेकर जल-भुज कर खाक हो रहे थे। ईर्पा से जलकर उन्होंने उस पर आरोप लगाया कि वैज्ञानिक अन्वेषण के नाम पर धन जमा कर वह उत्तरी श्रृंग प्रदेश में कहीं भटक कर समय काट रहा है। और शायद उनका मन भी यही था क्योंकि जिस बात को मानने का मन हो उस पर अविश्वास करना असम्भव हो जाता है। पेयरी को नीचा दिखाने तथा उसकी प्रगति रोकने का, उनका सकल्प इतना उत्तर था कि प्रेसिडेन्ट मेकिनले को उसे उत्तरी श्रृंग में अपनी खोज जारी रखने के लिए नौसेना विभाग की जानकारी के बिना सीधी आज्ञा भेजनी पड़ी और इस प्रकार वह अपना काम जारी रख सका।

यदि पेयरी नौसेना विभाग में ही बैठे बैठे काम करता रहता तो क्या कोई उसकी इतनी आलोचना करता? नहीं, क्योंकि तब वह इतना महत्वपूर्ण नहीं होता कि दूसरों में ईर्पा जग जाय।

जनरल ग्रान्ट का अनुभव तो पेयरी के अनुभव से भी कट्टा था। १८६८ में जनरल ग्रान्ट ने पहला महान निर्णायक युद्ध जीता था। उत्तरी अमेरिका की यह पहली विजय थी। यह विजय टोपहर में मिली थी। उस विजय ने देखते-देखते ग्रान्ट को राष्ट्र-नायक बना दिया था। यहाँ तक कि सुदूरपूर्व में भी उसका गहरा प्रतिधात हुआ था। उस विजय के कारण चर्चे के घटे बज उठे। 'मैन' से मिसिसिपी तक के दोनों किनारों पर वसी बस्तियों में हर्ष और उल्लास की लहर थिरक उठी। किन्तु उस महान विजय का महान विजेता, उत्तर का वीर, ग्रान्ट छः सप्ताह बाद ही बढ़ी बना लिया गया। उसके कमान्ड से सेना हटा ली गई। नैराश्य एवं अपमान से भरकर वह खूब रोया।

विजय के चरम उल्कर्ष के समय ही जनरल यू. एस. ग्रान्ट को बन्दी क्यों बना लिया गया। मुख्यतया इसलिए कि उसने अपने हठघर्मी अधिकारियों के हृदय में ईर्पा एवं सधारी की ज्वाला भड़का दी थी।

यदि आप अनुचित आलोचना से चिन्तित हो जाने के आदी हों तो वह तीसरा नियम ध्यान में रखें—अनुचित आलोचना परोक्ष रूप में आपकी प्रशस्ता ही है। स्मरण रखिए कोई भी व्यक्ति मृत कुचे को लात, नहीं मारता।



२१ : यह उपाय कीजिए तो आलोचना से आपको दुःख नहीं पहुँचेगा ।

एफ चार मेंसे भेजर जनरल स्ट्रेडली बलटर से मैट की । ये वही हैं जो गिलर्स्ट आई. और रेल डेविल के उपनाम से प्रसिद्ध थे । इन उपनामों से शायद आप उन्हें पहचान गये होंगे । अमेरिकी नीसेना के ये जवरटस्ट रग्गले एवं शेखीबाज जनरल थे ।

उन्होंने मुझे घताया कि जवानी के दिनों में उन्हें लोकप्रिय होने की तीव्र लालना थी । प्रत्येक व्यक्ति पर ये अच्छा प्रभाव जमाना चाहते थे । उस दिनों मामूली-सी आलोचना भी लोगों को नुम्ब जाया जरती थी । किन्तु नीसेना में तीव्र वर्षे काम करने के कारण उनकी साल दृतनी मोटी हो गई है कि आलोचना का उन पर कोई जरूर ही नहीं होता । उन्होंने कहा, “मेरा अपमान किया गया, मुझे गिराया गया और भीरू नाग और नीच कहकर मेरी भर्तसना भी की गई । कई विशेषज्ञों ने मुझे कोसा भी । जितनी हो सकती थी बदूआएँ दी, पर मैंने चिन्ता नहीं की । जब कभी भी मैं किसी व्यक्ति को बदूआ अथवा गाली देते मुनता हूँ, मैं उसकी ओर औल उठा कर भी नहीं देखता ।

समझ दूँ कि बृद्ध गिमलेट आई. बटलर आलोचना की, आवश्यकता से अधिक उपेक्षा करते हों किन्तु यह तो निश्चित है कि हमसे से कई, ‘वात का बतगड़’ बना देते हैं और मामूली-सी बात को भी बहुत गमीर रूप दे देते हैं । आज भी मुझे यह बढ़ना बाढ़ है । कई वर्षों की बात है “न्यूयार्कसन” के एक सम्बाददाता मेरी प्रीड-शिक्षा की कक्षाओं की प्रदर्शन-सभा में सम्मिलित हुए थे । उन्होंने मेरों और मेरे कार्य की छीछालेटर की । मैं जल्मुन कर रह गया । मैंने उसे अपना अपमान भाना । मैंने ‘सन’ पत्र की प्रबन्ध कमेटी के अध्यक्ष गिलहॉजेज को फोन किया । और कहा कि उन्हें अपने पत्र में ऐसा लेख देना चाहिए जो तथ्यों पर आधारित हो और जो कोरी बकवास न हो । मैं उन्हें योग्य दण्ड देने के लिए कृत-सकल्य था ।

किन्तु आज मुझे अपने उस व्यवहार पर लड़ा आती है । आज मैं महसूस करता हूँ कि अद्वार पढ़नेवाले पाठकों में से आवे पाठकों ने तो उस लेख को देखा ही नहीं होगा । जिन्होंने उसे पढ़ा होगा उनमें से भी आवे पाठकों ने उसे सहज विनोद की सामग्री समझा होगा और बाकी जिन लोगों ने उस पर ध्यान दिया होगा वे कुछ ही हफ्तों में इस बात को भूल भी गये होंगे ।

मैंने महसूस किया कि लोग दूसरों के बारे में कभी नहीं सोचते । वे इस बात की भी परवाह नहीं करते कि अन्य लोगों के बारे में कहों, क्या कहा गया है । वे तो सोचे जाना अपनी ही चिन्ता में लगे रहते हैं । वे हमारी मौत से भी ज्यादा अपने मामूली-से सरदार की परवाह करते हैं ।

यदि हम पर आरोप लगाया जाय, हमारी खिल्ली उड़ाई जाय, निन्दा की जाय, अ.पी.ट में छुरा भी भोक दिया जाय, या अपने अभिज्ञ मित्रों द्वारा हमारे साथ

विश्वासघात हो तो भी हमें आत्मगळानि से दुख्ली नहीं होना चाहिए। बल्कि स्मरण रखना चाहिए कि ईसा के साथ भी ऐसी ही बातें हुई थीं। इनके बारह अन्य साथियों में से एक आज के मूल्य के अनुसार केवल उन्हींस डॉलर की रिश्वत के कारण विश्वासघात कर गया। एक और साथी ने उन्हें दुर्दिनों में छोड़ दिया और सौगंध खाकर तीन बार घोषणा की कि वह उन्हें नहीं जानता, इस प्रकार प्रति छः साथियों में से एक ईसा के लिए विश्वासघाती सावित हुआ। फिर हम उससे अच्छे परिणाम की आशा कैसे रखें। वर्षों पहले मैंने यह जान लिया कि लोगों को मैं अनुचित आलोचना करने से नहीं रोक सकता, किन्तु मैं एक अत्यन्त महत्वपूर्ण काम अवश्य ही कर सकता हूँ, और वह है, इस बात का निव्यय कि मुझे अनुचित आलोचना से परेशान नहीं होना चाहिए।

मैं जरा अपनी बात को स्पष्ट कर दूँ। मैं यह नहीं कहता कि आप सच्ची आलोचना की अवज्ञा करें। नहीं, विलकुल नहीं। मैं तो यह कहता हूँ कि आप अनुचित आलोचना की उपेक्षा कीजिए।

एक बार मैंने एलिनोर रज्जवेल्ट से भी यही प्रश्न पूछा था कि आप अनुचित आलोचना से किस प्रकार यार पाती हैं? अनुचित आलोचना का उन्हें जितना सामना करना पड़ा है इसे मगवान ही जानता है। ब्हाइट हाऊस में अबतक जितनी महिलाएँ रह चुकी हैं उनमें से सभी वर्तमान ईसा की महिला हैं जिनके घनिष्ठ मित्र भी बहुत हैं और साथ ही कट्टर दुश्मनों की सख्ती भी कम नहीं।

उन्होंने मुझे बताया कि जब वे तरुणावस्था में थीं, तब लोगों की टीका से अत्यन्त घबरातीं व भय खातीं थीं। वे आलोचना से इतनी डरती थीं कि एक दिन उन्होंने अपनी नलद से इस बारे में सलाह ली। उन्होंने कहा, “आन्टी वे, मैं ये काम करना चाहती हूँ पर लोगों की आलोचना से डरती हूँ।”

टेढ़ी रज्जवेल्ट की वहन ने सहानुभूति से उसकी ओर देखते हुए कहा—“जब तक तुम यह समझो कि जो कुछ तुम कर रही हो, वह ठीक है, लोगों की आलोचना की परवाह मत करो। एलिनोर ने मुझे बताया कि जिन दिनों मैं ब्हाइट हाऊस में थी, वह सलाह मेरे लिए एक आधार बन गई। उसने मुझे बताया कि आलोचना की अवज्ञा करने का एक मात्र उपाय यही है कि हम अपने को एकदम लड़ बना लें। एलिनोर रज्जवेल्ट ने सलाह दी कि “अपने मन में जो उचित समझो, करो। आलोचनाएँ तो होंगी ही, चाहे तुम कुछ करो या न करो।

जब स्वर्गीय सी. मेथ्यु ४० वाल स्ट्रीट में अमरीकन अन्तर्राष्ट्रीय कोरपोरेशन के अध्यक्ष थे तब मैंने उनको पूछा था कि “क्या आप भी कभी आलोचना से क्षुब्ध होते हैं?” उत्तर में उन्होंने बताया कि “हूँ, पहले मैं आलोचना से उत्तेजित हो जाता था। मैं चाहता था कि मेरे सगठन के सभी कर्मचारी मुझे पूर्ण पुरुष समझें। और यदि कोई ऐसा न समझता तो मुझे क्लेश होता। पहले मैं उस व्यक्ति को प्रसन्न करने का प्रयास करता जो मेरी टीका करता किन्तु ऐसा करने में

किसी और थो नाराज एवं उत्तेजित कर चढ़ता। जब मे उस व्यक्ति से मेल बदाने की कोशिश करता तो दूसरे लोग भद्र क उठने। अन्ततः मुझे विदित हुआ कि व्यक्तिगत आलोचना से मरमात् त हुए लोगों के हृदय पर जितना अधिक मरणम लगाने की कोशिश करता है, मेरे दुश्मनों की खुल्या उतनी ही अधिक बढ़ती जाती है। तब मैंने अपने मन में विचार किया कि मामान्य लोगों से ऊपर उठकर चढ़ने पर आलोचना अवश्य होगी, इसलिए उनकी बात को दण्डित कर जाना ही ठीक है। इन विचार ने मुझे अत्यधिक सहायता दी। तब से मैं भरसक उत्तम कार्य करता और आलोचना बर्द उपेक्षा करता।”

किन्तु स्वर्गीय डॉम्स टेलर, मेश्यु सी. ब्रड से भी एक कदम आगे बढ़े हुए थे। वे आलोचना को स्वीकार कर लेते और घाट में जनता में उसका खिल्ही उडाते। जब एक बार वे रविवार को दोपहर में आयोजित न्यूयॉर्क फिल्हारमोनिक सिम्फोनी आरंस्टू (रेट्रियो वायवृन्द कार्यक्रम) पर विभान्ति के समय टिप्पणी कर रहे थे एक महिला ने पत्र लिया कर उन्हें झटा, थोखेबाज, विपैला और भीरु कहा।

आगामी सप्ताह में टेलर ने वह पत्र रेट्रियो पर लाये सुननेवालों को पढ़ कर नुनाया। अपनी पुस्तक ‘मैन एण्ट भ्रूज़िक (व्यक्ति और सणीत)’ मे उन्होंने लिखा है कि रेट्रियो पर पत्र पढ़े जाने के कुछ दिनों बाद भी उसी महिला का ठीक बैठा ही पत्र यिना किसी परिवर्तन के फिर से उन्हें प्राप्त हुआ। मि. टेलर ने लिखा है कि मैं नहीं नमक्षता कि उसने उस रेट्रियो भाषण की, कोई परवाह नहीं की, जल्द की होगी। आलोचना को इस प्रकार ग्रहण करने वाले व्यक्ति की प्रशंसा किये बिना हम नहीं रह सकते। हम उसकी ग़मीरता, उसके दृढ़ सत्तुरूप और बिनोदी स्वभाव की सचमुच ही प्रशंसा करते हैं।

प्रिस्टन में विद्यार्थी वर्ग के समक्ष भाषण करते हुए चार्ल्स इवाव ने स्वीकार किया कि उसे सबसे महत्वपूर्ण शिक्षा ‘द्वाव स्टील मिल में काम करने वाले एक वृद्ध जर्मन से मिली। वह वृद्ध जर्मन, मिल के अन्य मजदूरों के साथ युद्धकालीन गरमा-गरम वहस में उलझ गया और उन मजदूरों ने गुस्से में आकर उसे नदी में फेंक दिया। श्री इवाव कहते हैं कि जब वह कीचड़ और पानी से सुना मेरे कार्यालय में आया तो मैंने उससे पूछा कि “ऐसा तुमने उन मजदूरों को क्या कहा कि उन्होंने तुम्हें नदी में फेंक दिया!” उसने उत्तर दिया, “मैंने उन्हें कुछ नहीं कहा, सिर्फ़ इस दिया।”

श्री इवाव ने बताया कि उन्होंने भी, वृद्ध जर्मन के उन ‘सिर्फ़ हँस दिया,’ शब्दों को अपना मोटो बना लिया है।

अनुचित आलोचना के शिकार होने वाले लोगों के लिए ये शब्द वहे लाभ-प्रद हैं। आपसे विवाद करने वाले से तो आप विवाद कर सकते हैं किन्तु जो आपकी बात पर हँस दे उसका आप क्या करेंगे?

गृह-युद्ध की भीषणता के दिनों में लिंकन दूट कर रह जाता यदि उसने अपने सभी धृष्ट आलोचकों की आलोचना के प्रति मौन रहने का पाठ न सीखा होता। अन्ततः उसने कहा था — यदि मुझ पर किये गये उन सभी आक्षेपों का उत्तर न देकर केवल उन्हें पढ़ें भी तो मुझे अपना यह धन्वा छोड़कर कोई दूसरा धन्वा अंखितयार करना पड़े। मैं भरसक अच्छे से अच्छा काम करने का प्रयास करता हूँ और उसे अन्त तक निभा ने का प्रयत्न भी 'करता हूँ। यदि अन्त सिद्धिदावक हुआ तो मेरे बारे में जो कुछ कहा गया है उसकी मुझे चिन्ता नहीं। किन्तु यदि अन्त में गलत परिणाम निकले तो चाहे भगवान ही आकर क्यों न कहें कि मैं सही हूँ, हकीकत में कोई फर्क नहीं पड़ता।

यदि हमारी अनुचित आलोचना हो तो हमें यह दूसरा नियम स्मरण रखना चाहिए —

आलोचना की उपेक्षा कर भरसक उत्तम कार्य करो।



२२ : मेरी भूलें

मेरे लिजी कागजातों में कुछ कागजात ऐसे हैं जिनमे मेरी भूलों का विवरण हैं।

कभी कभी मैं अपने सहायक को इन भूलों का कुछ अश्विकावाता हूँ किन्तु वे इतने मूर्खता पूर्ण एवं वैयक्तिक हैं कि उनको लिखवाने में बड़ी शरम आती है और इसलिए उन्हें मैं स्वयं ही लिख लेता हूँ।

मुझे आज भी मेरे प्रति की गई वे आलोचनाएँ याद हैं जिन्हें पन्थह वर्ष पूर्व मैंने अपनी भूलों के अन्य विवरण के साथ जोड़ दिया था। अगर मैं पूर्णतया ईमानदारी वरता तो अब तक मेरी भूलों के विवरण का एक लम्बा—चौड़ा चिट्ठा तैयार हो जाता। वीस सदियों पूर्व वाढ़गाह साउल ने जो बात कही थी उसे मैं पूर्ण सचाई के साथ यहाँ अपने बारे में दुहरा सकता हूँ—“मैंने खूब जैतानी की और भूल भी खूब की।

आज जब मैं अपनी भूलों का विवरण पढ़ता हूँ, तो मुझे डेल्कार्नेंगी मैनेजमेन्ट की अत्यन्त जटिल समस्याओं को सुलझाने में सहायता मिलती है।

मैं पहले अपनी सारी कठिनाइयों तथा दुखों के लिए दूसरों को होखी ठहराता था। किन्तु ज्यों ज्यों मेरी उमर बढ़ती गयी और मैं समझदार होता गया, मुझे प्रतीत होने लगा कि अन्तिम विक्षेपण में, मैं ही अपने दुर्भाग्य एवं कठिनाइयों के लिए जिम्मेदार हूँ। किन्तु ही ऐसे व्यक्ति हैं जिन्होंने उमर बढ़ने पर इस तथ्य को महसूस किया है। नेपोलियन ने सेन्ट हेलेना में कहा था, “अपने अधःपतन का कारण केवल मैं स्वयं हूँ। मैं स्वयं अपना सबसे बड़ा दुश्मन रहा हूँ और मैं ही अपने दुर्भाग्य का कारण भी हूँ।”

मैं आपको अपने एक परिचित कलाकार की आत्मचिन्तन एवं अनुगासन सम्बन्धी कहानी शुनाता हूँ। वह कलाकार था—एच. पी. होवेल। १९४४ की ३१ जुलाई के दिन, न्यूयॉर्क के होटल एम्बेसेंटर के दवाइयों के भण्डार में उसकी आकस्मिक मृत्यु का समाचार देशभर में फैल गया। उसे उनकर वाल स्ट्रीट (व्यापार केन्द्र) के लोगों को गहरा धक्का लगा क्यों कि वह अमेरिकी अर्थ-तत्र का नेता था। वह ५६ वाल स्ट्रीट के कोमर्किंशल नेशनल बैंक तथा द्रस्ट कम्पनी का अध्यक्ष था। इसके साथ ही वह कई बड़े कोपेरेशनों का डायरेक्टर भी था। उसने साधारण शिक्षा प्राप्त की थी। और एक देहाती स्टोर में कर्ल्क की हैसियत से उसने अपना जीवन आरम्भ किया था। उसके बाद वह अमेरिकी स्ट्रील क. का क्रेडिट मैनेजर बन गया और इस प्रकार प्रतिष्ठा एवं सत्ता के मार्ग पर अग्रसर होता गया।

जब मैंने श्री होवेल से अपनी सफलता का रहस्य समझाने का अनुरोध किया तो उन्होंने उत्तर में बताया कि—“वर्षों से, मैं, दिनभर में अपने मिलनेवालों का लेखा—जोखा रखता आया हूँ। मेरे कुदुम्ब के लोग शनिवार की रात को मेरे लिए कोइं कार्यक्रम नहीं रखते क्यों कि वे जानते हैं कि प्रत्येक शनिवार की रात को कुछ समय मैं अपने सत्ताहमर के कार्य का लेखा—जोखा करने में तथा आत्म परीक्षण एवं

आत्म-समीक्षा में व्यतीत करता हूँ। भोजन के उपरान्त मैं अपनी, कार्यक्रम की ढायरी खोलता हूँ और सोमवार की सुबह से आरम्भ होनेवाली सभी प्रश्नियों, विचार-विनियम, बैट तथा बैठक आदि का विचार करता हूँ। मैं पता लगाता हूँ कि अमुक अवसर पर मैंने क्या भूल की? वह कौनसा काम था जो ठीक था तथा मैं अपनी कार्यविधि में किस प्रकार सुधार कर सकता हूँ। अपने अनुमति से मैं क्या शिक्षा ग्रहण कर सकता हूँ। कभी कभी अमुक सप्ताह की समीक्षा से मुझे बड़ा हँगामा होता है, मुझे अपनी भवकर भूलों पर अचम्पा होता है। इतना अवश्य है कि समय की गति के साथ मेरी भूलों की मख्या भी घटती रही है। वर्ष प्रतिवर्ष 'आत्म-विश्लेषण' की इस पद्धति से मुझे जितना अधिक लाभ हुआ उतना अन्य किसी बात से नहीं हुआ।

सम्मव है एच. पी. हावेल ने यह पद्धति बेन फ्रैंकलिन से अपनाई हो। दोनों मैं अन्तर इतना ही है कि फ्रैंकलिन शनिवार की रात तक प्रतीक्षा नहीं करते थे। वे रोज रात को ही दिन भर का लेखा जोखा करने का कष्ट उठा लेते थे। उन्हें विदित हुआ कि उनमें तेरह गम्भीर दोष हैं। उनमें से तीन ये थे—समय नष्ट करना, निकम्मी बातों में उलझना, लोगों से विवाद करना और उनकी बातों का काट करना। बुद्धिमान फ्रैंकलिन ने महसूस किया कि जब तक ये दोष दूर नहीं होंगे, काम पार नहीं पड़ेगा। इस विचार से प्रतिदिन एक सप्ताह तक एक दोष को लेकर उसे सिटाने का प्रयत्न करते और इस बात का भी विवरण रखते कि उस दैनिक प्रतियोगिता में विजय किसकी रही? दूसरी बार वह दूसरे दोष को लेते और उसे दूर करने का प्रयत्न शुरू कर देते। अपने सासाहिक कार्यक्रम के अनुसार दो से भी अधिक वर्षों तक उन्होंने अपने दोषों के विशद सघर्षण जारी रखा।

परिणामस्वरूप, यदि वह अमेरिका के अत्यन्त प्रभावशाली एवं लोकप्रिय व्यक्ति बन गये तो आश्चर्य ही क्या!

एलवर्ट हवार्ड का कथन है कि “कम से कम पॉच मिनट के लिए तो प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन मूर्ख बनता ही है। हमारी बुद्धिमानी इसी में है कि पॉच मिनट के समय की इस अवधि को बढ़ने न दे।”

ओले आदमी अल्प आलोचना मात्र से ही उत्सेनित हो उठते हैं, किन्तु बुद्धिमान व्यक्ति उन व्यक्तियों से, जिन्होंने उनपर आक्षेप किया है, उनकी निन्दा की है, तथा विवाद बढ़ाया है, शिक्षा ग्रहण करते हैं। इसी कथन को वाल्ट वाइटमेन ने और तरह से अभिव्यक्त किया है—“तुमने उन्हीं से शिक्षा ग्रहण की जिन्होंने तुम्हारी प्रश्नाओं की, तुमसे सहृदयता रखी और तुम्हारे सहयोग के लिए तसर रहे। पर क्या तुमने उन व्यक्तियों से भी कोई शिक्षा ग्रहण की, जिन्होंने तुम्हारी अवश्य की, तुम्हारे विरोधी बने अथवा तुमसे विवाद बढ़ाया?

अपने शत्रुओं की आलोचना की प्रतीक्षा किए बिना ही हमें अपनी कट्टु से कट्टु आलोचना स्वयं कर उनको मात्र दे देनी चाहिए। हमें चाहिए कि विरोधी हमारे

दोप छाएँ उसके पहले ही हम अपनी दमझोरियों से छुटकारा पा जाएँ। चाल्स डारविन ने यही किया था। कहा जाता है कि अपनी ही आलोचना में डारविन ने पन्द्रह वर्ष बिता दिये। जब डारविन ने अपनी अमर पुस्तक 'द ऑरिजिन ऑफ सेपेशन (प्राणियों की गूल उत्पत्ति)' की पाण्डु लिपि तयार कर भी तो उन्हें महसूस हुआ कि सृष्टि मन्दन्धर्मा उनका यह कानूनिकारी विचार बीदिक एवं धार्मिक क्षेत्रों में तरन्ना मचा देगा। इसलिए वे अपने आलोचक स्वयं बने और पन्द्रह वर्ष उन्होंने अपने परिणामों की पुनरागृहि करने, तर्क को चुनौती देने तथा अपने निष्कर्षों की आलोचना करने में बिता दिए।

मान लीजिए, कोई आपको 'निरा मूर्य' कहे और भर्तना करे तो आप क्या करेंगे? नाराज़ होंगे या उत्तेजित हो उठेंगे? देखिए, लिंकन ने क्या किया था— लिंकन के मुद्रा-विभाग के सचिव एडवर्ड एम. स्टेन्टन ने एक बार लिंकन को निरा मूर्य कहा। स्टेन्टन इसलिए उत्तेजित थे कि लिंकन उसके मामलों में हस्तक्षेप करते थे। एक स्वार्थी राजनीतिश को सुश भरने के लिए लिंकन ने सेना की कुछ दुर्नियों का स्थानान्तरण करने का हुक्म दे दिया था। स्टेन्टन ने आशा मानने से न केवल इन्कार ही किया बल्कि उन्होंने यह भी कहा कि लिंकन निरे मूर्य हैं जो ऐसे हुक्म पर रक्ताक्षर किये। तब क्या हुआ? जब लिंकन को इसके बारे में जताया गया तो उन्होंने शान्त भाव से उत्तर दिया, "यदि स्टेन्टन ने नुस्खे निरा मूर्य कहा है तो मैं सब ही मूर्य हूँगा क्यों कि वे प्रायः सही बात कहते हैं। मैं स्वयं जाकर इस बात का पता लगाऊँगा।"

लिंकन निश्चय ही स्टेन्टन से मिलने गये और स्टेन्टन ने उन्हें मनवा दिया कि उनसे गल्न हुक्म दिया गया था और लिंकन ने उस हुक्म को बापस ले लिया। जब लिंकन को पता चलता कि आलोचना, सजाई से की गई है, विवेक एवं तत्पर पर आधारित है और सत्योग की भावना ने की गई है तो वे उसका स्वागत करते।

हम भी ऐसी आलोचना का स्वागत करना चाहिए, क्योंकि हमारे द्वारा किये गए चार फैसलों में से केवल तीन ही के सही होने की आशा हमें रखनी चाहिए। कम से कम यियोडॉर रजवेल्ट तो इतनी ही आशा रखते थे जब वे बाइट हाक्स में प्रसिडेन्ट थे। आइन्स्टीन वहाँ तक कहते थे कि उनके सी फैसलों में से नियानदे गलन होते थे।

ला राग फोर्कल का कथन है कि, "अपने बारे में, हमारे अपने विचारों का व्याप्ति, विरोधियों के विचार सत्य के अधिक निकट होते हैं।"

मैं जानता हूँ कि उक्त कथन बहुत टटक सही है। फिर भी जब कभी कोई मेरी आलोचना करने लगता है तो मैं विना अपने को टटोले, एकाएक विना आलोचक के विचारों को जाने ही अपना बचाव करने लग जाता हूँ। जब मैं हरवार ऐसा ही करता हूँ तो अपने से ऊबने लगता हूँ। हम सभी आलोचना का तिरस्कार करते हैं और प्रशंसा को गले लगाते हैं, विना सोचे समझे कि दोनों में से उही एवं उपयुक्त

क्या है। हम विवेक को ताक में रख कर केवल भावनाप्रधान प्राणी रह जाते हैं। हमारा विवेक भावनाओं के घूमिल एवं कुद्द सागर पर ढोंगी की तरह यपेक्षे खाता रह जाता है। हम में से अधिकाग समझते हैं कि अपनी वर्तमान परिस्थितियाँ के बारे में जो कुछ हम सोचते हैं सही है किन्तु समझ है कि चालीस वर्ष उपरान्त हमें अपने वे ही विचार मूर्खतापूर्ण प्रतीत हों और हम उन पर हँसने लगें।

विलियम वाइट एक छोटे से कस्बे में प्रसिद्ध पत्र-सम्पादक थे। उन्होंने अपने पिछले पचास वर्ष पूर्व के जीवन के विषय में लिखा है कि उन दिनों वे एक अक्सल्ड, मूर्ख एवं उद्धत प्रकृति के युवक थे और प्रतिक्रियावादी थे। समझ है आज से वीस वर्ष उपरान्त हम भी अपने आज के व्यक्तित्व के आगे ऐसे ही विजेशण लगाएँ। कौन जाने ? हो सकता है।

पूर्व परिच्छेदों में आपको बता तुका हूँ कि अनुचित आलोचना के प्रति कैसा रवैया अपनाया जाय ? एक दूसरा उपाय भी है—जब अनुचित आलोचना को लेकर आपका खून खौलने लगे तो मन ही मन विचार कीजिए—“मैं अपने में पूर्ण नहीं हूँ। जब आइन्स्टीन सौ में से निन्यानब्बे बार गलत होना स्वीकार करता है तो हो सकता है मैं सौ में से अस्ती बार गलती पर होऊँ। हो सकता है कि आलोचना सही हो। यदि मैं आलोचना के योग्य होऊँ तो मुझे उसके लिए आलोचक को धन्यवाद देना चाहिए और उससे लाभ उठाने का प्रयास करना चाहिए।

पेप्सोडेन्ट कम्पनी के अध्यक्ष चार्ल्स लुकमेन प्रतिवर्ष बोव होप को रेडियो पर प्रस्तुत करने में लाखों डालर खर्च करते हैं। वे कार्यक्रम की प्रशंसा में प्राप्त हुए पत्रों को न देखकर आलोचना से भरे पत्रों को देखने पर जोर देते हैं। वे जानते हैं कि उनसे कुछ सीखा जा सकता है।

फोर्ड कम्पनी अपने प्रबन्ध एवं कार्यसचालन के दोपों को जानने के लिए इतनी उत्सुक रहती है कि हाल ही में उसने अपने सभी कर्मचारियों को कम्पनी की आलोचना करने के लिए आमन्त्रित किया था।

मैं एक सालुन बेचनेवाले को जानता हूँ जो अपनी आलोचना करवाना चाहता था। जब उसने कोलगेट कम्पनी की ओर से सालुन बेचना आरम्भ किया तो उसे आर्डर जल्दी नहीं मिलते थे। उसे अपनी नौकरी से हाथ धो बैठने का भय रहने लगा। उसे माल्कम था कि सालुन में अथवा उसकी कीमत में कोई भी दोष नहीं था बल्कि दोप स्वयं उसी में कहीं था। जब वह विक्री करने में असफल रहता तो प्रायः मकान के इर्द गिर्द गलती को खोजने के प्रयास में चक्कर काटने लगता। वह सोचता—“क्या मैं डॉवाडोल रहता हूँ ? क्या मुझमें उत्साह की कमी है ? ” कमी तो वह लौटकर फिर व्यापारी के पास जाता और कहता—“मैं सालुन बेचने की नीयत से आपके पास लौटकर नहीं आया हूँ, मैं आपकी आलोचना और सलाह चाहता हूँ। क्या आप मुझे बताएँगे कि आपको सालुन बेचने के प्रयास में मैंने कहाँ और क्या

गलती की। आप मुझसे अधिक अनुभवी प्रव राफल व्यापारी हैं। मेरे विषय में आपकी क्या आलोचना है। स्पष्टतया कह दीजिये, मजाक नहीं।

उसके उक्त दंग को देराकर चट्ठूत से लोग उसके बिच बन गए और उसे अमूल्य सलाह मिलने लगी।

आज वही व्यक्ति रुसार में सर्वन अधिक साधुन बनाने वाली कॉलगोट पामोलिव पीयर सोप कण्णी का अध्यक्ष है। उसका नाम ह. एच. लिटल है। गतवर्ष केवल चौटाँ अमेरिकन ही ऐसे थे जिनकी आय, उसकी २४०१४१ टॉलर की आय से अधिक थी।

एच. पी. होवेल तथा बेन फ्रेस्लिन ने जो निया वह कोई महान आदमी ही कर नहता है। और अब आप भी शान्ति के सामने घड़े होकर देरिये कि कहाँ आप माँ उन्हीं में से तो नहीं हैं।

आलोचना की चिन्ता से बचने के लिए यह तीसरा नियम है—

हमें अपनी भूलों का लेरा रखना चाहिये और अपनी आलोचना स्वयं करनी चाहिये। हम अपने में पूर्ण नहीं हैं, अतः हमें वही करना चाहिये, जो ह. एच. लिटल ने किया—हमें लोगों की निष्पक्ष, लाभकारी प्र रचनात्मक आलोचना जाननी चाहिये।

भाग छः का संक्षेप

आलोचना की चिन्ता से बचने का उपाय

नियम १ - अनुचित आलोचना बहुधा परोक्ष में हमारी प्रगति ही है।

प्रायः उसका अर्थ यह होता है कि आपने दूसरों में स्वर्धा एवं ईर्ष्या को भढ़काया है। स्मरण रखिये कि मरे कुत्ते को कोई लात नहीं मारता।

नियम २ - आलोचना की उपेक्षा कर भरसक उच्चम कार्य कीजिए।

नियम ३ - अपनी भूलों का लेखा रखिये और अपनी आलोचना स्वयं कीजिए। हम अपने में पूर्ण नहीं हैं, इसलिए हमें वही करना चाहिये जो इ एच. लिट्टल ने किया था— हमें लोगों की निष्पक्ष, लाभकारी एवं रचनात्मक आलोचना जाननी चाहिये।

छः विधियों जो आपकी चिन्ता और थकान दूर कर आपको प्रफुल्लित रखेंगी

२३ : आराम कीजिए ताकि आप अधिक काम कर सकें

चिन्ता पर प्रनिवेश लगाने के लिए लिखा गई इस पुस्तक के इस परिच्छेद में थकान वीं रोकथाम करने की बात में बयां कह रहा है ! इसलिए कि प्रायः चिन्ता जो उद्भव थकान में होता है थकान में आपको चिन्ता का अहसास होने लगता है। कोडं भी निकित्स का आपको बता सकता है कि थकान से शरीर की नश्यं-शक्ति कितनी धीमी हो जाती है और जुकाम आदि अनेक वीमारियाँ किस प्रकार आ घेरती हैं। मनोरोग-चिकित्स का आपको बताएगा कि थकान के कारण भय और चिन्ता के मनोवेगों के विशद लदने वाली शक्ति किस प्रकार निर्बल हो जाती है। अतः थकान वीं रोकथाम करके ही चिन्ता का रोकथाम की जा सकता है।

यह बात न नहीं कह रहा है, डॉक्टर एडमंड कहते हैं। वे इस पर अधिक जोर देते हैं। डॉक्टर जेकबर्न ने आराम पर दो पुस्तक लिखी हैं। एक है 'प्रोश्रुति रिलेक्सेशन' तथा दूसरा 'यू मस्ट रिलेक्स' है। चिकागो विन्च-विद्यालय के 'क्लीनिकल फिजियोलॉजी' की लेवोरेटर्स के टायरेक्टर का हैमियत से उन्होंने आराम को चिकित्सा-क्षेत्र में उपयोगी सिफ़ करने का दृष्टि से कड़ बयों तक छानबान की है, उनका फृहना है कि लायु अथवा मनोवेग सम्बन्धी अवस्था कैसी ही गरमाव क्यों न हो, पूर्ण आराम की अवस्था न वर ठीक हो जाती है।

अतः चिन्ता एव थकान के निवारणार्थ पहला नियम यह है कि आराम किया कीजिये। यकने के पूर्व ही आराम कर लिया कीजिए। क्या कारण है कि आराम इतना महत्वपूर्ण है ? कारण यह है कि थकान विचित्र गति से बढ़ती रहती है। अपरीकी भेना विभाग ने निरन्तर परीक्षण करके इस बात का पता लगाया है कि बयों की सैनिक - शिक्षा ने मजबूत बने युवक भी, यदि अपने बन्धन दूर कर के थोड़ा आराम करें तो ज्यादा अच्छी तरह में कवायद कर सकते हैं। तथा ज्यादा देर मुकाबले में ठिक सकते हैं। और इसी लिए नैनिक अनुशासन उन्हें आराम के लिए ग्राह्य करता है। आपका हृदय भी उतना ही चबल है जितना सैनिकों का। आपका हृदय ग्रनि दिन इतना दून बाहर फेंकता है कि उससे एक रेलवे टेन्कर आसानी ने भर नकरता है। चौथीसि घण्टों में वह उतनी ही शक्ति उत्पन्न करता है जितनी तीन पीट ज़ंचे प्लेटफ़ॉर्म पर चीर टन कोयला ढाने के लिए आवश्यक है। हमारा हृदय वह अपूर्व कार्य पचास, सत्तर अथवा नब्बे बयों तक करता रहता है। पर हृदय इतना काम कैसे करता है ? हावेंड मेडिकल स्कूल के डॉक्टर बाल्टर केनन इसके उत्तर में कहते हैं कि, बहुत से लोगों का यह खयाल है कि हृदय यह कार्य

निरन्तर करता रहता है।” वसुतः हरवार की सिकुड़न के उपरान्त हृदय को निविच्छ आराम मिलता है। वह प्रति मिनिट सामान्यतया सत्तर बार धड़कता है। चौबीस घण्टों में केवल नौ घण्टे वह काम करता है और पन्द्रह घण्टे विश्राम।

गत द्वितीय महायुद्ध के दिनों में सर विन्स्टन चर्चिल अपनी सत्तर वर्ष की अवस्था में ब्रिटिश साम्राज्य का युद्ध सचालन करते हुए प्रति दिन सोलह घण्टे कार्य करते थे। यह एक अपूर्व एवं विलक्षण वात थी। किन्तु इसका रहस्य क्या था? वह प्रति दिन सबेरे ग्यारह बजे तक विस्तर में लेटे लेटे ही अपना काम करते थे। वहीं वे कागजात अथवा पत्र पढ़ते, आजाएँ लिखवाते, टेलिफोन पर बात करते तथा महत्वपूर्ण बैठकें बुलाते। दोपहर के भोजन के उपरान्त वे पुनः एक घण्टे के लिए सो जाते। सध्या का भोजन करने के पूर्व वे फिर दो घण्टे सो जाते। उन्हें थकान मिटाने का प्रयास नहीं करना पड़ा, क्योंकि उन्होंने कभी थकान को पास फटकारे तक नहीं दिया। क्योंकि वे ग्राय: आराम कर लिया करते थे और इस प्रकार आधे से भी अधिक समय तक स्वस्थता एवं तापशील के साथ काम कर पाते थे।

जोन डी, रोकफेलर ने जीवन में दो अपूर्व रेकार्ड स्थापित किये थे। उन्होंने अद्भूत दौलत जमा की। वे अपनी सानी के सासार में पहले व्यक्ति थे और साथ ही वे अड्डानवे वर्ष तक जीवित रहे। उनकी सफलता का रहस्य क्या था? सबसे प्रमुख कारण था, उन्हीं आयु जीने की उनकी पुश्टैनी विरासत! दूसरा कारण वा हर दिन दोपहर को अपने ऑफिस में आधा घण्टे सो लेने की आदत! वे अपने ऑफिस के कोच पर लेट जाते और फिर चाहे अमेरिका का प्रेसिडेन्ट ही फोन पर क्यों न हो, वे न उठते।

‘वाई वी टायर्ड’ नाम की अत्यन्त सुन्दर पुस्तक में डेनियल डब्ल्यू. जोसलिन बताते हैं कि ‘आराम का अर्थ बेकार पड़े रहना नहीं है। आराम का अर्थ है शक्ति अर्जन।’ थोड़े से आराम में भी काफी शक्ति है। केवल पॉच मिनट की शक्ति ही आपकी सारी थकान दूर कर सकती है। बेज बॉल के पुराने सिलाड़ी कोली मेक ने सुझे बताया कि जब कभी वह दोपहर में शक्ति लिए बिना खेलने जाता है, पॉच पारी तक ही खेल सकता है, किन्तु यदि वह पॉच मिनट भी सो लेता है तो बिना थकान का अनुभव किये पूरा खेल खेल जाता है।

जब मैंने ऐलिनोर रस्कवेल्ट से पूछा कि “वारह वर्ष बहाइट हाऊस में रह कर आप थकाने वाले इतने बोहिल कार्यक्रम को किस प्रकार निभा सकते हो?” तो उन्होंने उत्तर दिया कि किसी भी समा में भाषण देने अथवा लोगों से मैट करने के पूर्व मैं ग्राय: बीस मिनट तक अपनी कुर्सी में, ओर्लें मूँदकर आराम कर लिया करती थी।

हाल ही में मैंने जेनीओटी से उसके मैडिसन स्क्वायर गार्डन स्थित ड्रेसिंग रूम में उसके साथ मैट की। पशु-मैले के कार्यक्रम का वह तीव्र आकर्षण था। उसने एक पलंग की ओर निर्देश करते हुए कहा—मैं रोज दोपहर को इस पलंग पर अपने कार्यक्रम के दौरान में एक घन्टे तक विश्राम कर लेता हूँ। जब मैं होलिडे में

चिन्ह बनाने में व्यस्त रहता हूँ तो दिन भर मे करीब तीन बार एक बड़ी आराम कुर्सी पर दर भिन्नट के लिए सो लेता हूँ। उससे मुझे अत्यधिक सूर्ति मिलती है।”

एडिसन जब भी चाहता सो लेता था और इसीलिए उसमे इतनी अधिक शक्ति एवं टिके रहने की क्षमता थी।

मैंने हेनरी फोर्ड से उनकी ८० वीं बयेंगॉठ के कुछ ही दिन पूर्व भैंट की थी। मैं उनकी सूर्ति और गाज़गी को देख कर दग रह गया। उन्होंने कहा—“यदि बैठ सकने का अवसर हो तो मैं कभी खड़ा नहीं रहता और यदि लेट सकने का मौका मिले तो बैठा नहीं रहता।”

आधुनिक शिक्षा पद्धति के पढ़ित होरस मेन ने मी बृद्ध होने पर यही किया। जिन दिनों वह एन्टीओक कॉलेज के अध्यक्ष थे, अपने पलग पर लेट कर विद्यार्थियों से भैंट करते थे।

हॉलिब्रुड थे, एक चित्रपट-निर्देशक को मैंने ऐसे ही उपाय का प्रयोग करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बाद में मान लिया कि इस उपाय ने उनपर खूब असर किया। वे महाव्य मेट्रो गोल्डविन मेयर के उच्च श्रेणी के निर्देशक जेक चरटोक थे। जिन दिनों वे मुझ से मिलने आये एम. बी. एम. के लघु-चित्र विमाग के अध्यक्ष थे। वे थके-भौंदे एवं निर्बल थे। सभी पौष्टिक दबाएँ एवं विटामिनों का प्रयोग वे कर चुके थे। किन्तु किसी से मी कोई लाभ नहीं हुआ था। मैंने उन्हें रोज़ आराम देने की चात लुभाई। आराम कैसा हो इस सम्बन्ध मे मैंने उन्हें बताया कि वे ऑफिस मे लेटे रेटे अपने लेज़कों तथा अन्य क्रमचारियों के साथ बात करें।

जब दो वर्ष उपरान्त मैं उनसे मिला, तो उन्होंने मुझे बताया—“उस उपाय का मुझपर गहरा प्रभाव पड़ा है। मेरे डॉक्टर ने मी यही सुझाव दिया है—पहले मैं लघु चित्रों के विषय में विचार विमर्श करते समय अपनी कुर्सी में तनकर बैठा रहता था। अब बैठकों के समय अपने ऑफिस के कोच पर आराम से लेट जाता हूँ। अब मैं अपने को बीच वर्षों की अपेक्षा अधिक स्वस्थ अनुभव करता हूँ। मैं पहले की बनिस्वत दो घण्टे अधिक काम करता हूँ किन्तु यकान का अनुभव नहीं करता।

आप पर यह सब कैसे लागू हो? यदि आप स्टेनोग्राफर हैं तो एडिसन तथा साम गोल्डेविन की भौति ऑफिस मे सो नहीं सकते और यदि आप एकाउण्टेण्ट हैं तो अपने अधिकारी के सामने लेट करके वित्तीय मसाविदे पर विचार-विमर्श नहीं कर सकते। किन्तु यदि आप किसी छोटे नगर मे रहते हैं तथा दोपहर मे मोजन के लिए घर जाते हैं, तो मोजन के उपरान्त दस मिनिट तक तो कम से कम सो ही सकते हैं। जनरल जोर्ज सी. मार्गल मी यही किया करते थे। युद्ध के दिनों में अमेरिकन सेना का सचालन करने मे वे इतने व्यस्त रहते कि उन्हें दोपहर को ही विश्राम लेना पड़ता। यदि आप पचास वर्ष के हैं और आपको इतना करने का भी अवकाश नहीं है, तो शीश ही अपना बीमा करवा लीजिए। इन दिनों दाह सस्कार मे काफी खर्च लगता है और मौत भी अकस्मात आ जाती है। इसके

अलावा बीमा की रकम आपकी पली की, आपसे कम उमर वाले किसी दर्जन से विवाह करने में भी सहायता कर सकती है।

यदि आप दोपहर को न भी सो सके तो कम से कम मध्या के भोजन के पूर्व एक घण्टे लेटने का प्रयास कीजिये। यह काफी सत्ता एवं असरकारक उपाय है। यदि आप छः - सात घण्टे के करीब एक घण्टे तक भी सो सके तो आप अधिक काम करने लगेंगे। कैसे? सध्या को भोजन के पूर्व एक घण्टे तक ली गई नींद और रात को केवल छः घण्टों की भींद, आठ घण्टे की लगातार नींद से अधिक लाभकारी होती है।

शारीरिक श्रम करने वाला व्यक्ति यदि अधिक विश्राम करे तो अधिक काम कर सकता है। वेयलेहम स्टील कम्पनी में साइन्टिफिक बैनेजमेन्ट इन्ड्झनियर था काम करते हुए फ्रेडरिक टेलर इस कथन को आजमा चुके हैं। उन्होंने देखा कि मजदूर प्रतिदिन लगभग १२२ टन कच्चा लोहा टूकों पर चढ़ाते थे और मध्याह्न तक थक जाते थे। उन्होंने यका देने वाले सभी कारणों का वैज्ञानिक अध्ययन किया तब उन्हें पता चला कि उन व्यक्तियों को प्रतिदिन १२२ टन लोहा लादने की बनिस्त चैंटालीस टन लोहा लादना चाहिए। उन्होंने मालम किया कि मजदूरों को अब से बिना थके चार गुना काम करना चाहिए।

टेलर ने अपने कथन को सिद्ध करने के लिए स्पीट नाम के व्यक्ति को चुना जिसे स्टोपवॉच (निश्चित समय पर बन्द हो जाने वाली घड़ी) के सहारे काम करना पड़ा। जो आदमी घड़ी लेकर खड़ा रहता वह कहता-अब छड़ उठाओ...अब विश्राम करो, बैठ जाओ। अब चलो...अब बैठ जाओ।

परिणाम क्या हुआ? स्पीट ने एक दिन में चैंटालीस छड़े लादी जब कि दूसरा मजदूर १२२ टन लोहा ही लाठ सका। जब तक फ्रेडरिक टेलर वेयलेहम में रहा, उसकी देखरेख में तीन वर्ष तक काम करके वह कभी नहीं थका। और यह इसलिए कि यकने के पूर्व ही वह आराम कर लेता था। वह एक घण्टे में लगभग २६ मिनिट काम करता और ३४ मिनिट आराम करता। यन्त्रपि काम से अधिक वह आराम करता था, फिर भी अन्य साथियों से चार गुना अधिक काम कर लेता था। यह कोई मुनी-सुनाई बात नहीं है। आप स्वयं इस रेकाई को विन्सलो टेलर द्वारा लिखित पुस्तक, प्रिन्सिपल्स ऑफ साइन्टिफिक बैनेजमेन्ट में पढ़ सकते हैं।

इसे फिर से हुहरा लें - वही कीजिए जो सेना में किया जाता है - आराम कीजिए। जिस तरह आपका हृदय काम करता है उसी तरह आप भी काम कीजिये - यकने के पूर्व ही आराम कर लीजिए। इस से आप अधिक काम कर सकेंगे।



२४ : आपकी थकान का कारण क्या है तर्दर्थ आप क्या कर सकते हैं

मैं आपको एक बहुत ही चिकित्र एव सारभूत तथ्य बताने जा रहा हूँ। केवल दिमागी काम से मनुष्य कभी नहीं थकता यह कहना बड़ा अजीब-सा लगता है। किन्तु कुछ वर्ष हुए वैशानिकों ने पता लगा लिया है कि कार्य-क्षमता में गिरावट लाए चिना ही मानव मास्तिष्क कहाँ तक कार्य कर सकता है। उन वैज्ञानिकों को यह जानकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि चेतनावस्था में मस्तिष्क में से जब खून गुजरता है तब उसमें जरा भी थकान के लक्षण नहीं होते। यदि आप काम करते हुए भजदूर की रगों से खून निकाल लें तो आपको उसमें थकान उत्पन्न करने वाला एक प्रकार का विपैला पदार्थ नजर आयगा। किन्तु दिन के अन्त में यदि आप एल्बर्ट आइस्टीन के मस्तिष्क से खून की एक धूद निकाल कर देखें तो उसमें थकान उत्पन्न करने वाला विपैला पदार्थ आपको जरा भी नहीं मिलेगा।

जहाँ तक मस्तिष्क का प्रश्न है, यह आठ अथवा बारह घण्टों के कार्य के पश्चात् भी उतनी ही तीव्रता दिखाता है जितनी कार्यारम्भ के समय दिखाता था। मस्तिष्क कभी नहीं थकता। फिर वह कौनसा कारण है जो आपको थकाता है।

मनोरोग चिकित्सकों का कहना है कि प्रायः थकान का मुख्य कारण हमारी भावात्मक एव दिमागी अवस्थाएँ हैं। इंग्लैण्ड का प्रसिद्ध मनोरोग चिकित्सक जे. ए. हेड फिल्ड का कहना है कि बैठक का काम करने वाले पूर्ण स्वस्थ कामगार को उसके मनोवैशानिक एव मावात्मक तत्व के कारण थकान होती है।

वे कौनसे भावात्मक तत्व हैं जो बैठक का काम करने वाले कामगार को थका देते हैं? क्या वह प्रसन्नता एव सतोष की भावना है? नहीं, कभी नहीं। ये तो उक्ताहट, क्लेश, द्वलधा का अभाव, निस्तारता, जल्दचाली, क्षोभ तथा चिन्ता के भाव हैं जो उसे थका देते हैं और उसे सरदी का दिकार बना देते हैं। ये उसकी उत्पादनक्षमता कम कर देते हैं और उसे सरदर्द देकर घर मेज देते हैं। हाँ तो, हम इसलिए बीमार होते हैं कि हमारे मनोवेग शरीर में स्लायु-तनाव उत्पन्न कर देते हैं।

मेट्रोपोलिटन जीवन बीमा कम्पनी ने थकान के बारे में लिखी एक पुस्तिका में बताया है कि कठोर कार्य से क्वचित् ही कोई ऐसी थकान उत्पन्न होती है जो अच्छी नीद एवं आराम से मिटाई न जा सके। ...चिन्ता, तनाव तथा मनोवेगकारक असुलुन ही थकान के तीन मुख्य कारण हैं। प्रायः थकान का कारण शारीरिक एव मानसिक परिश्रम न होकर ये माव ही हैं। . सरण रखिये कि काम करते समय मासपेशियों तनी रहती हैं। उन्हें ढीला कर दीजिए और इस प्रकार महत्वपूर्ण कामों के लिये जक्की की बचत कीजिये। क्या आप इस पुस्तक को पढ़ते समय झूकटि चढ़ाते हैं? क्या आप ऑक्सो पर कोई भार अनुभव करते हैं? क्या आप आराम से कुर्सी पर बैठे हुए हैं या कधों को छुकाए हुए हैं? कहाँ आपके चेहरे

की आकृति तभी हुई तो नहीं है ! यदि आपका शरीर पुराने कपड़े के गुड़े की भाँति ढीला एवं लचीला नहीं है तो आप अपने में स्नायु एवं मास पेशियों का तनाव व थकान उत्पन्न कर रहे हैं ।

क्या कारण है कि हम दिमागी काम करते समय अनावश्यक तनाव महसूस करते हैं ? जोसेलिन कहते हैं—“प्रायः यह सो सभी मानते हैं कि कठोर कार्य के लिए प्रथल की भावना की अपेक्षा रहती है अन्यथा वह भली-भौति सम्बन्ध नहीं हो पाता ।” अतः जब हम ध्यान को केन्द्रित करते हैं तो हमारी भूकृष्टि चढ़ जाती है । हम कंधों को छुका लेते हैं । अपनी मास पेशियों में प्रयास की अवस्था उत्पन्न करते हैं जो बिना ऐसा किए हमारे मस्तिष्क की जरा भी सहायता नहीं करती ।

कितने दुःख की बात है कि जो व्यक्ति एक पैसा भी खर्च करने की हिम्मत नहीं करते वे ही आज अपनी शक्ति को बरबाद करने पर तुले हुये हैं,

इस स्नायु-थकान का क्या इलाज है ? आराम ! आराम !! और आराम !!! जब आप अपना काम कर रहे हों तब आराम करना सीखिये ।

क्या यह करना आसान है ? नहीं । सम्भवतः आपको अपने जीवन भर की सभी आदतें बदलनी पड़े । किन्तु आप का यह प्रयास लाभकारी रहेगा क्योंकि इससे आप के जीवन में क्रान्तिकारी परिवर्तन हो आएगा । विलियन जेम्स ने अपने निष्ठन्ध ‘आराम का सिद्धान्त’ में कहा है कि—“बुरी आदतों के कारण ही अमरीकी जीवन में तनाव का आधिक्य है, अफरातफरी है । और उसकी अमिव्यक्ति में गहनता एवं वेदना है । तनाव एक आदत है और आराम करना भी एक आदत है, बुरी आदतें मिटाई जा सकती हैं और अच्छी आदतें ढाली जा सकती हैं ।

आप आराम किस प्रकार लेते हैं ? आप इसकी शुरुआत दिमाग से करते हैं या स्नायु से ? दोनों में से किसी एक से भी आप यह शुरुआत न कीजिये । आप इसकी शुरुआत मासपेशियों से कीजिये ।

आइए, अब देखें कि मासपेशियों से शुरुआत कैसे की जाय ? मान लीजिए हम ऑस्लों से इसकी शुरुआत करें । आप इस अनुच्छेद को पूरा पढ़ जाइये और इसके उपरान्त पीठ के सहारे उठग बैठ जाइये और ऊपर चाप ऑस्लों से कहिए,—“जाने दो ! जाने दो ! अपने पर बोझ न डालो, कही नजार न करो, जाने दो, जाने दो” एक मिनट तक इसी को धीरे धीरे दुहराइये ।

क्या आपको पता नहीं चला कि ऐसा करने से ऑस्लों की मासपेशियों आपकी आज्ञा मानने लगती है ? क्या आपको अनुभव नहीं हुआ जैसे कि किसी ने अपने हाथों से आपका तनाव दूर कर दिया है ? यद्यपि यह विश्वास के बाहर की बात मालूम होती है । किन्तु सच ही आपने एक ही मिनट में आराम करने की कला का रहस्य एवं उसकी कुँजी प्राप्त कर ली है । आप अपने जबड़े, गर्दन, चेहरे, कंधे और सारे शरीर की मासपेशियों के साथ भी उपर्युक्त प्रयोग कर सकते हैं । किन्तु सबसे असुख ऑस्लों की मासपेशिया हैं । शिकागो विश्वविद्यालय के डाक्टर एडमन्ड जेकब्सन

तो यहाँ तक कहते हैं कि यदि आप आँखों की मासपेशियों को पूरा आराम दे सकते हैं तो आप अपने सभी सुकृत भूल सकते हैं। लायु-तनाव को दूर करने में आँखों की प्रमुखता इसलिए है कि वे शरीर के द्वारा काम में लाइ जाने वाली एक-चौथाई लायु-यक्षियों को नष्ट कर देती हैं। और यही एक कारण है कि इतने अधिक मनुष्य पूर्ण स्वस्थ दृष्टि के होते हुए भी नेत्र-भार से परेगान रहते हैं। वे अपने नेत्रों पर तनाव लाते हैं। प्रसिद्ध उपन्यास लेखिका विकिवाम का कथन है कि जब वह बच्ची थी, एक बृद्ध यक्षियों से मिली थी, जिसने कि उसे जीवन का अत्यन्त महत्वपूर्ण पाठ पढ़ाया। एक बार वह शिर पड़ी थी और फलस्वरूप उसके शुट्टे फट गए थे और कलाई में चोट आ गई थी। बृद्ध सज्जन ने उसे उठा लिया। वह बृद्ध कसी सर्कस में विद्युपक रह चुके थे। उन्होंने उसे आडा - पांछा और कहा - “ तुम्हारे इस तरह चोट ला जाने का कारण यह है कि तुम कभी आराम नहीं करती। तुम्हें इस तरह से संचना चाहिये कि तुम एक पुराने मोजे की भौति ढीली ढीली और लचीली हो। आओ, मैं तुम्हें आराम करने की सही विधि बता दूँ।

उन बृद्ध सज्जन ने विकिवाम तथा अन्य बच्चों को घूलीप घूलोप (नृत्य) करना तथा कुलांचे भरना सिखाया और उससे आग्रह किया कि वह अपने को एक पुराने मसले हुए मोजे की तरह ढीला और लचीला समझे और आराम करे।

अबकाश के सन्दर्भ आप आराम कर सकते हैं। चाहे आप कहीं भी हों। किन्तु आराम करने के लिए अपने पर जोर न डालिये। आराम सर्वथा सहज एवं तनाव रहित दृग से किया जाना चाहिए। आराम का विचार कीजिये। अपने नेत्रों तथा चेहरे की मासपेशियों को शिथिल करने का विचार करके वह शुरुआत कीजिये। बार बार दुहराइये, जाने दो ... जाने दो ... जाने दो और आराम करो। चेहरे की मासपेशियों में, शरीर के केन्द्र की ओर गति-श्रवाह का अनुभव कीजिये तथा अपने को एक निशु के समान तनाव से मुक्त समझने लगिये।

सुमधुर गायिका गाली करसी भी यही करती थी। हेल्न जेप्सन ने मुझे बताया कि उसने गाली करसी को कार्यक्रम में भाग लेने के पूर्व अपनी सभी मासपेशियों को ढीली कर कुर्सी में आराम करते देखा है। उसका नीचे का जबड़ा तो इतना शिथिल हो जाता था कि लटक-सा पड़ता था। वह एक उत्तम अभ्यास था। इससे वह रगमच पर आने में ध्वनाहट का अनुभव नहीं करती थी तथा यक्ती भी नहीं थी।

आराम करना सीखने के लिए, ये पॉच सुआव देखिये।

(१) इस विषय पर प्रो. डेविड हेरोल्ड द्वारा लिखी गई ' रिलीज फ्रॉम नवंस टेन्डर ' नामक उत्तम पुस्तक पढ़िये।

(२) अबकाश के अणों में आराम कीजिए अपने शरीर को मसले हुए मोजे की तरह ढीला और लचीला कर दीजिये। मुझे नितना शिथिल होना चाहिए, इस बात का स्मरण रखने के लिए मैं स्वयं भी एक पुराना कल्यांश रग का मोजा टेब्ल पर रखता हूँ। यदि आपके पास मोजा न हो तो विलीं को ही देख लीजिए। क्या आपने

कभी धूप में सोते बिल्ली के बच्चे को उठाया है ? आपने देखा होगा कि उसके गरीर के दोनों सिरे भी भींगे समाचार पत्र के लिए छाते जाते हैं । यहाँ तक कि मारतीय योगी भी कहते हैं कि आराम करने की कला सीखने के लिए बिल्ली का अध्ययन कीजिए । मैंने कभी ऐसी बिल्ली नहीं देखी जो थकी हुई हो, स्लायु विष्टम की शिकार हो, अथवा अनिद्रा-रोग, चिन्ता एवं उदरब्रण से पीड़ित हो । यदि आप बिल्ली की तरह ही विशिल होना सीख लें तो सम्भवतः इन घातक रोगों से बच जाएं ।

(३) सदैव आराम से बैठकर, जितना सम्भव हो काम कीजिए । स्मरण रखिये कि गरीर के तनाव से कधे दुखने लग जाते हैं और स्लायु-थकान हो आती है ।

(४) दिन में चार पाँच बार अपने को टटोलिए और सोचिए - क्या मैं अपने काम को अधिक कठिन जना रहा हूँ ? क्या मैं उन मासपेशियों का उपयोग तो नहीं कर रहा हूँ जिनकी इस काम के लिए कोइं आवश्यकता नहीं है ? ऐसा करने से आपको आराम करने की आदत ढालने में सहायता मिलेगी और जैसा कि प्रो. डेविड हेरोल्ड फिक का कहना है कि मनोविज्ञान को अच्छी तरह समझनेवाले दो मैं से हर एक व्यक्ति में यह आदत विद्यमान रहती है ।

(५) दिन के अन्त में अपने को टटोल कर मन ही मन पूछिये - "मैं कितना थका हूँ ? उसका कारण दिमागी काम नहीं बल्कि वह ढग है जिससे मैंने वह काम किया है ।" डेवियल डब्ल्यु. जोसलिन का कथन है - 'मैं अपनी दैनिक सफलता थकान से नहीं ऑकता बल्कि कितना नहीं थका हूँ इससे ऑकता हूँ ।' जब मैं दिन के अन्त में विशेष थकान अनुभव करता हूँ या क्षुब्धता मेरे स्लायु की थकावट प्रमाणित कर देती है तो विना किसी तर्क के, समझ लेता हूँ कि दिन ऊरा निकला है ।" यदि प्रत्येक व्यापारी यह पाठ सीख ले लो अत्यधिक तनाव से अद्भुत बीमारियों के कारण मरने वालों की सख्त्या एकदम घट जाए । तथा हम चिन्ता एवं थकान के कारण दूटे हुए बीमारों से सेनिटोरियम तथा पागल सानों को भरना बन्द कर दें ।



२५ : थकान से दूर रहकर गृहिणी अपने यौवन को कैसे अल्पण बनाए रखे

गत पतझड़ के दिनों की बात है। एक दिन मेरा एक सहयोगी भतार में विलक्षण टग की मेडिकल कक्षाओं के एक सत्र में समिलित होने के लिए इवार्ड जटाज द्वारा घोस्टन पहुँचा। वहाँ घोस्टन में सताह में एक बार ये कक्षाएँ लगती हैं। जो बीमार इसमें भाग लेते हैं उनसी ठीक तरहसे जाँच की जाती है, तब यहाँ उन्हें भर्ती किया जाता है। किन्तु बस्तुतः उन कक्षाओं में मनोविज्ञान-चिकित्सा सम्बन्धी व्याख्यान ही होते हैं यद्यपि आधिकारिक रूप से यह कक्षा व्यावहारिक मनोविज्ञान की कक्षा कहलाती है। (पहले विचार-स्थान कक्षा कहलाती थी। यह नाम इसके प्रथम सदस्य ने दिया था।) किन्तु इसका वास्तविक उद्देश्य उन लोगों को त्वस्थ करना है जो चिन्ता से बीमार हैं। उन बीमारों में अधिकांश, असतुलित मनोवेगों वाली गृहिणियों होती हैं।

चिनित लोगों के लिए ये कक्षा कैसे आरम्भ हुई ? डॉ. जोसेफ एच. प्राट सर विलियम ओसलर के शिष्य थे, उन्हे विदित हुआ कि घोस्टन डिस्पेन्सरी में आने वाले बहुत से रोगियों में शारीरिक दृष्टि से कोई व्याधि नहीं होती, फिर भी उन में वे सभी लक्षण बस्तुतः विद्यमान रहते हैं जो शरीर में हो सकते हैं—एक छी के हाथ आरंथिराइटिस से दूतने अपग हो गए ये कि उससे कोई काम नहीं होता था। दूसरी छी उडर-केन्सर के तीव्र लक्षणों से पीड़ित थी। तीसरी छी सर-दर्द, पीठ के दर्द तथा अन्य अनिन्चित रोगों से पीड़ित थी। लम्बे असें से चर्दी आने वाली थकान से वह चूर थी। उसे उच्चमुच्च पीड़ा होती थी। किन्तु सबोंगी मेडिकल परीक्षण के उपर्यान्त विदित हुआ कि उन लियों में शारीरिक दृष्टि से कोई व्याधि नहीं थी। बहुत में दक्षियानसी टॉक्टर इस को कोरी कल्पना या दिमागी खुराकात कहेंगे।

किन्तु डॉक्टर प्रेट ने महसूस किया कि रोगियों से यह कहना कि घर जाओ और अपनी पीड़ा को भूल जाओ, व्यर्थ है। वे जानते थे कि उन लियों में से बहुत-सी बीमार होना नहीं चाहती थी। यदि अपनी व्याधियों को भूलना दूतना सरल होता तो वे स्वयं ही भूल जातीं फिर क्या किया जाता ?

उन्होंने अपनी कक्षा खोली। बहुत से मेडिकल-क्लिनिक के लोगों को इस की सफलता पर सन्देह हुआ। किन्तु कक्षा ने न्यूच काम कर दिखाया। कक्षा की शुरूआत हुए अठारह वर्ष हुए हैं और इस असें में हजारों बीमार कक्षा में उपस्थित रहकर स्वास्थ लाभ कर चुके हैं। कुछ बीमार तो वर्षों से इस कक्षा में उपस्थित रहते आ रहे हैं। उसी निष्ठा से जैसे कि वे चर्चे में जाते हैं। मेरे सहयोगी ने एक माहिला से बात चीत की, जो वर्षों से बराबर उन कक्षाओं में उपस्थित रहती आई है। उसने बताया कि जब वह पहली बार क्लीनिक में गई, उसे पूर्ण विवास हो गया था कि उसे गुरुं एवं हृदय की कुछ बीमारी है। वह इतनी

चिन्तित एवं तनावपूर्ण अवस्था में थी कि कभी कभी उसे दिसाई तक नहीं देता था- और आँखों के आगे अदेरा छा जाता था। किन्तु आज वह प्रमद्भ चित्त है। उसमें जीवन का विश्वास है और जब मैंने उसे देखा उसका स्वास्थ्य मी उत्तम था। उसकी गोद में उसका पौत्र सो रहा था। पर लगता था, मानो उसकी उम्र चालीस के ल्याभग ही हो। उसने कहा, मैं इतनी चिन्तित रहती थी कि अधिक जीना नहीं चाहती थी। किन्तु इस कलीनिक में आने पर मुझे चिन्ता की निस्सारता जात हुई। मैंने चिन्ता छोड़ दी। मैं ईमानदारी से कहती हूँ कि मेरा जीवन अब सुखी है।

कक्षा के मेडिकल सलाहकार डॉ. रोस हिस्फर्डिंग ने कहा कि उसकी राय में चिन्ता से हल्का होने का एक उत्तम उपाय यह है कि 'आप अपने कष्टों को अपने विवरण व्यक्ति से कह डालें।' हम इस प्रणालि को 'केथारसिस' कहते हैं। उसने बताया, जब रोगी यहाँ आते हैं तो वे अपने कष्टों को विस्तार से कह डालते हैं। और इस प्रकार उन्हें अपने दिमाग से निकाल बाहर करते हैं। चिन्ताओं को छोड़ उसपर सोचते बैठने और अपने तक ही रखने से स्नायु-तनाव प्रबल हो जाता है। हमें अपने कष्टों तथा चिन्ताओं को एक दूसरे के साथ बाँटना चाहिये। हमें सोचना चाहिये कि सरार में कोई ऐसा भी हो सकता है जो हमारी बातें सुनने तथा समझने को तैयार हो। मेरे सहयोगी ने देखा था कि अपने कष्टों को दूसरों के सामने व्यक्त कर के, एक महिला को कितनी शक्ति प्राप्त हुई थी! उसकी अपनी धर-यहस्य की चिन्ताएँ थीं। जब उसने बात आरम्भ की वह बड़ी उत्तेजित थी किन्तु धीरे-धीरे बात-चीत के दौरान में वह जान्त हो गई और अन्त में तो वह मुस्कराने भी लगी थी। तो क्या उसकी समस्या सुलझ चुकी थी? नहीं, वह इतनी सरल कहों थी। उसके व्यवहार में परिवर्तन इसलिए हुआ कि वह अपना दुखबादा दूसरे को सुना सकी तथा दूसरों की सलाह एवं सहानुभूति प्राप्त कर सकी। शब्दों में धाव मरने की बड़ी शक्ति है और इसीलिए उसमें वह-परिवर्तन आया था।

कुछ हद तक मनोविश्लेषण शब्दों की धाव भरने की शक्ति पर निर्भर करता है। फ्रॉयड के समय में ही मनोविश्लेषकों को यह बात विदित हो गई थी कि यदि मनुष्य दूसरों को अपनी बात कह सके तो उसे आन्तरिक चिन्ताओं से कुछ ज्ञानि मिल सकती है; और यह इसलिए कि अपनी बात दूसरों को कह कर सम्भव है हमें अपने कष्टों के विपर्य में ठीक ठीक जान हो जाए और हम उनका सही रूप जान सकें। यह, इस विपर्य में पूरा पूरा उत्तर किसी के पास नहीं है, किन्तु हम सभी जानते हैं कि अपनी बात को कह देने से, एकदम जी हल्का हो जाता है।

अतः भविष्य में जब कभी हम मानसिक सकट में हों, हम चाहिये कि अपनी बात उगल देने के लिये अपने आस पास, किसी को लोज ले। मेरा मतलब यह नहीं कि आप हरेक के सामने अपना दुखबाद योरे फिरे या शिकवा-शिकायत करने लों। मैं यह भी नहीं कहता कि अपनी कमज़ोरी दूसरों को बता कर आप अपने आपके लिए खतरनाक बन जाएं। आपको यह करना चाहिये कि आप एक विश्वास-पत्र

व्यक्ति को खोज लें और उसे अपनी सारी बातें कह दें। चाहे वह आपका सबधी हो, डॉक्टर हो, वकील हो अथवा कोई धर्म-गुरु हो। उस व्यक्ति से मिलकर कहिये—“मुझे आपकी सलाह चाहिये। मेरी अपनी एक समस्या है और मैं आशा करता हूँ कि आप इसे ध्यान से सुनेंगे। सम्भव है आप मुझे उचित राय दे सकें। सम्भव है आप इसे उस सही वृष्टिकोण से देख सकें, जिससे मैं न देख पाता होऊँ और यदि आप इस सबध में कुछ भी न कर सकें तो भी यदि आप मेरी बातों को ध्यान से सुन लेंगे तो मुझे बड़ी सहायता मिलेगी।

यदि आपको ऐसा कोई व्यक्ति मिले ही नहीं जिसके सामने आप अपना मन खोल सकें तो ‘सेव-ए-लाइफ’-लीग का सहारा लीजिए। इस लीग का बोस्टन डिस्पेन्सरी से कोई सम्बन्ध नहीं है। ‘सेव-ए-लाइफ’-लीग इस समाज में अपने दग की अनोखी लीग है। प्रारम्भ में यह सम्मानित आत्महत्याओं को रोकने के उद्देश्य से बनाई गई थी। किन्तु ज्यों ज्यों वर्ष बीतते गए, इसके कार्यक्रम का विस्तार होता गया तथा उन लोगों को जो दुःखी थे अथवा जिनके मावात्मक अभाव थे, आध्यात्मिक सलाह देने लगी। मैंने यिस लोना वी. बोनेल से, जो सेव-ए-लाइफ-लीग से आध्यात्मिक सलाह लेने आनेवाले लोगों से भेट करती है, और बात-चीत करती है, पूछा तो उन्होंने मुझे कहा है कि इस पुस्तक के पाठकों के पत्रों के उत्तर देने में मुझे बड़ी प्रसन्नता होती है। यदि आप चाहें तो न्यूयॉर्क शहर अन्तर्गत ५५० फिफ्ट ऐवन्यु स्थित सेव-ए-लाइफ-लीग को लिख सकते हैं, आपका पत्र एवं कठिनाइयाँ पूरी तरह से गुप रखी जाएंगी। मैं तो आपको सलाह देंगा कि आप किसी व्यक्ति के पास जाकर स्वयं अपनी बात कह दुनाएँ क्योंकि इससे आपको कहीं अधिक राहत मिलेगी। किन्तु यदि ऐसा करना आपके लिए सम्भव न हो तो फिर उस लीग ही को लिख मेलिये।

अपनी बात कह दो, यह बोस्टन डिस्पेन्सरी कक्षा की मुख्य चिकित्सा पद्धति है। किन्तु कुछ अन्य पद्धतियों भी हैं जो हमने इस कक्षा से सीखी हैं। इनका प्रयोग एक गृहिणी की हैसियत से आप अपने घर बैठे ही कर सकती हैं।

(१) अपने पास एक डायरी रखिये जिसे आप मन बहलाने अथवा प्रेरणा लेने के लिए पढ़ सकें। उस डायरी में आप सभी कविताएँ, छोटी छोटी प्रार्थनाएँ तथा उद्धरण जो व्यक्तिगत रूप से आपके हृदय को छू गये हों लिख लीजिए। जिस दिन आपको क्लेश हो आप उसे मिटाने के लिए इस डायरी से उपचार प्राप्त कर सकते हैं। इस डिस्पेन्सरी के अनेक दीमारों ने वर्षों तक ऐसी डायरियों रखी हैं। उनका कहना है कि ऐसी डायरी आप में आध्यात्मिक शक्ति का सचार करेगी।

(२) दूसरों के दोपों पर बहुत अधिक ध्यान न दीजिए, यह ठीक है कि आप के पति में दोप हैं। यदि वह सन्त होता तो आप से कमी

विवाह ही नहीं करता। उस कक्षा में एक लड़ी ऐसी थी जो दिन व दिन अगड़ाल, एवं गालदराज होती जा रही थी। उसके चेहरे पर कटुता उभरने लगी थी। उसे एक छोटा सा सबाल पूछा गया “ यदि तुम्हारा पति मर जाय तो तुम क्या करो ? ” इस विचार मात्र से उसे एक ऐसा धक्का लगा कि तत्काल ही वह बैठकर अपने पति की अच्छाइयों की सूची तैयार करने में लग गई। उसने सासी बड़ी सूची तैयार कर ली। आप मीं, जब कभी आपको लगे कि आपका पति एक कजूस और दुष्ट है, इस प्रयोग का उपयोग कीजिए। सम्भव है कि उसके गुण जान लेने के बाद आप अनुभव करने लगें कि आप उसे चाहती हैं।

(३) अपने पढ़ोत्ती में सूब दिलचस्पी लीजिए। पढ़ोत्त में रहने वाले लोगों के साथ मित्रता का व्यवहार कीजिए। एक बीमार लड़ी किसी मित्र के अभाव में अपने को एकाकी अनुभव करती थी, इसलिए उसे कहा गया कि अब से, जिस व्यक्ति को वह देखे उसके विषय में एक कहानी तैयार करने का प्रयास करे। एक गाड़ी में बैठे उसने मुहल्ले के लोगों की पृष्ठ भूमि तथा उनके बातावरण के विषय में सोचना आरम्भ किया। वह उनके बीचन के विषय में कस्पनाएँ करने लगी। परिणाम यह हुआ कि वह कहीं भी लोगों से बातें करने लग जाती। अपने इस व्यवहार से आज वह एक आकर्षक, प्रसन्न एवं कुर्तीली लड़ी बन गई है और पांडा से मुक्त है।

(४) सोने के पूर्व दूसरे दिन के कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार कर लीजिए। यह बहुत जल्दी है क्योंकि कक्षा के सचालकों को इस बात का पता चला कि अनेक छियों उन घरेलू कामों से जो कभी समाप्त ही नहीं होते, परेशान एवं थक्की-हारी रहती है। उनके काम का कमी अन्त ही नहीं आता। समय का भूत उन पर हर बक्स सवार रहता है। इस उतावल और चिंता की दशा को मिटाने के लिए उन्हें सुझाया गया कि वे दूसरे दिन के लिए रात ही को कार्यक्रम निश्चित कर ले। परिणाम यह हुआ कि वे अधिक काम पूरा कर सकीं और वह भी कम यकान से। उन में गर्व एवं सफलता की भावना का उदय हुआ। आराम तथा बनाव-शृंगार करने के लिए मीं वे समय बचा सकी। (प्रत्येक लड़ी को दिन में कुछ समय बनाव-शृंगार के लिए निकालना ही चाहिये ताकि वह आकर्षक बन सके) मेरा अपना विचार है कि जब तक लड़ी अपने को आकर्षक महसूस करती रहे उसे धबराने की कोई आवश्यकता नहीं।

(५) अन्त में तनाव तथा यकान से दूर रहिये ! आराम कीजिए ! आराम ! नहीं तो तनाव एवं यकान के कारण आप जल्दी ही बृद्ध दीखने लगेंगी और आप का आकर्षण एवं सौन्दर्य नष्ट हो जाएगा। जिस समय बोस्टन थॉट-कन्ट्रोल कक्षा के डायरेक्टर एवं प्रोफेसर पॉल ट, जोनसन उन अनेक सिद्धान्तों पर जिन

ए हम अगले परिच्छेद में आराम के नियमों के अन्तर्गत विचार कर दुनें हैं, जोल रहे थे, मेरी सहायिका लाभग एक घन्टे तक उन्हें सुनती रही। अन्य व्यक्तियों के साथ-साथ उसने मी आराम करने की कोशिश की और दस मिनट में ही वह अपनी कुर्सी पर बैठी बैठी सो गई।

गार्डरिक निशाम पर इतना बल भयो दिया जाता है। इसलिए कि डॉक्टरों की भौति क्लीनिक मी जानता है कि यदि हमें लोगों को चिंता से छुटकारा दिलाना है तो उन्हें आराम देना होगा।

एक गृहिणी के नाते आपको आराम जल्दी करना चाहिये। इस से आप को बहुत बड़ा लाभ होगा और वह यह है कि आप जब और जहाँ चाहें लेट सकेंगी। फिर चाहें फर्ड पर ही क्यों न लेटना हो! आचर्चर्य की बात तो यह है कि लचीले गद्दे पर आराम करने की बनिस्वत कठोर फर्ड पर आराम करना अधिक लाभदायक है। इस से सध्ये शक्ति की बृद्धि होती है तथा रीढ़ की हड्डी को लाभ पहुँचता है।

अब मैं आपको कुछ अभ्यास बताता हूँ जिन्हें आप घर में ही कर सकती हैं। एक सप्ताह तक उन्हें कीजिए और देखिये कि आपकी आकृति तथा मन पर उनका कैसा प्रभाव पद्धता है।

(अ) जब कभी मी आप थकान महसूस करें, फर्ड पर तन कर सीधे लेट जाद्ये। यदि आप चाहें तो गोल-गोल लुढ़क मी सकते हैं। दिन में दो बार यह अभ्यास कीजिए।

(ब) अपनी आँखें बन्द कर लीजिये। जैसा कि प्रोफेसर जोन्सन ने कहा है आप मी कहिये—“सूरज सर पर चमक रहा है। आसमान नीला और स्वच्छ है। गान्त प्रकृति ससार की वदावर्तीनी बनी हुई है और मैं प्रकृति की सन्तान के नाते विश्व सापेक्ष ही हूँ।” इस के अलावा यदि आप प्रार्थना करें तो और मी अच्छा।

यदि आप कुछ पक्कान बना रहीं हैं अथवा कार्य व्यस्त हैं और लेट नहीं सकती तो कुर्सी पर बैठे बैठे अभ्यास करने पर मी आप उतना ही लाभ प्राप्त कर सकती हैं। कठोर और खड़ी कुर्सी आराम के लिए उत्तम रहती है। आप मिश्र की किसी प्रतिमा की भौति कुर्सी पर सीधी बैठ जाइये और अपनी हथेलियों को जंघाओं पर ठिका दीजिए।

तब धीरे से पॉव के पजे को कड़ा और ढीला कीजिये। टॉगो की मासपेशियों को कड़ा और ढीला कीजिये। इस किया को गर्दन तक शरीर की सभी मासपेशियों के साथ कीजिये। तब अगरने सिर को गेंद की तरह टाई-वाई लुढ़कने दीजिए और मास-पेशियों को ढीला करने का विचार कीजिये।

(क) अपने स्लायु-तन्तुओं को धीरे धीरे, दृढ़ता के साथ सॉस लेकर शान्त कीजिये। स्लायु-तन्तुओं को शान्त करने के लिये श्वास-प्रश्वास का ताल - मेल अत्यन्त उच्चम पद्धति है। इस विषय में भारतीय योगियों के विचार बड़े सही हैं।

(३) अपने चेहरे की झुरियों एवं बिछृति का विचार कीजिये तथा तनाव को दूर कर उसे सौम्य बनाइये। आपकी भृकुठी के बीच की तथा मुँह के दोनों ओर की चिन्ता-जनित शल्वटों को ढीली कर लीजिये। दिन में दो बार यह प्रयोग कीजिये और समझ है उसके बाद अपने चेहरे की मलिनता मिटाने के लिए आपको सौन्दर्य ग्रसाधनों की दूकान पर न जाना पड़े। यह भी समझ है कि शल्वटे विलिन हो जाएँ।



२६ : थकान एवं चिन्ता रोधक उपयोगी एवं व्यावहारिक आदर्श

उपयोगी व्यावहारिक आदर्श १ : अपनी डेस्क पर उन्हीं कागजाओं को रखिये जिनकी समस्याओं का हल अभी इसी क्षण आपको करना है। बाकी को वहाँ से हटा दीजिये।

डिकांगो तथा उच्ची-पश्चिमी रेल्वे का प्रधान रोलेन्ड एल. विलियम्स का कथन है कि, “जिस व्यक्ति की डेस्क पर कागजों का ऊँचा ढेर लगा पड़ा हो, वह यदि वहाँ उन कागजों को ही रखे, जिनकी समस्याओं का हल उसे अभी, इसी वक्त, करना हो और बाकी को वहाँ से हटा दे तो उसका काम अधिक सरल हो जाए। मैं इसे उच्चम घरेल-व्यवस्था कहता हूँ और यह कार्य कुशलता प्राप्त करने का पहली सीढ़ी है।

यदि आप बागिंगटन डी. सी. स्थित कॉम्प्रेस पुस्तकालय देखने जाएं तो आपको वहाँ छत पर, कवि पोप के लिखे थे शब्द दिखेंगे—व्यवस्था ईश्वर का प्रमुख नियम है।

उसी प्रकार व्यवस्था काम-काज के लिये भी प्रमुख नियम होनी चाहिये। औसतन एक व्यापारी की डेस्क 'उन कागजों से भरी रहती है जिन्हें उसने कई सप्ताह बीत जाने पर भी नहीं देखा। वस्तुतः न्यूओर्लिंगन्स समाचार पत्र के एक प्रकाशक ने मुझे एक बार बताया कि जब उसके सेक्रेटरी ने अपनी एक डेस्क से कागजात हटवाए तो उनके नीचे एक टाइप रायटर निकला, जो दो वर्षों से गुम था।

जबाब लिखे गिना पड़े, ढेर सारे पत्रों, रिपोर्टों और मेमों से भरी टेबल को देखना ही घबराहट, तनाव तथा चिन्ता बढ़ाने के लिए पर्याप्त है। दुनियामर का काम और समय की कमी की चिन्ता से तनाव एवं थकान ही नहीं बढ़ते किन्तु उससे रक्तचाप, दृदयरोग तथा उदरग्राण की व्याधियाँ भी उत्पन्न हो सकती हैं।

पेन्सिल्वेनिया विश्वविद्यालय के ग्रेजुएट, स्कूल ऑफ मेडिसिन के ग्राम्यापक डॉक्टर जीन एच. स्ट्रोक ने अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन के राष्ट्रीय अधिवेशन में एक निवन्ध पढ़ा था जिसका शीर्षक—‘फक्शनल न्यूरोसिस एज कोम्प्लीकेशन्स ऑफ आर्गेनिक डिजीज’ था। उस निवन्ध में डॉक्टर स्ट्रोक ने रोगी की मानसिक अवस्था के किस पहलु की जोँच पहले की जाय, इस शीर्षक के अन्तर्गत ग्यारह सुइँ की एक सूची तैयार की थी। उस सूची की पहली बात निम्नलिखित है—

रोगी की अनिवार्यता तथा कर्तव्य की भावना को परखा जाय तथा उसके उन अगणित कार्यों की जानकारी की जाय जिनको किये गिना उसका छुटकारा नहीं।”

किन्तु, केवल अपनी डेस्क साफ करने तथा निर्णय करने की यह प्राथमिक कार्य-प्रणाली ही आपका बोझ, तथा हनुमान की पूँछ की तरह बढ़ते काम को करने की अनिवार्यता को कैसे दूर कर सकती है? डॉक्टर विलियम एल. सेडलर जो एक प्रसिद्ध मनः ‘चकित्सक है अपने एक बीमार के विषय में बताते हैं कि किस प्रकार

इस साधारण पद्धति के प्रयोग से वह स्नायु विघटन से बच सका। वह व्यक्ति शिकागो की एक बड़ी फर्म में अधिकारी था। डॉक्टर सेडलर के कार्यालय में आशा उस समय वह तनाव, घबराहट तथा चिन्ता की अवस्था में था। वह जानता था कि वह ... किन्तु वह अपना काम न छोड़ सका और उसे सहायता की आवश्यकता पड़ गयी।

“डॉक्टर सेडलर ने कहा कि जब वह मुझे अपनी कहानी सुना रहा था एकाएक मेरे टेलिफोन की घटी बज उठी। अस्ताल से हुलावा था। मैंने बात को टालने के बाय तत्काल निर्णय कर लेने के लिये समय लिया। जहाँ तक सम्भव होता है मैं हमेशा ही प्रश्नों को जहाँ का तहाँ हल कर लेता हूँ। जैसे ही मैंने रिसीवर रखा कि घटी फिर बज उठी। इस बार मामला जरूरी था जिसके विषय में बातचीत करने में मुझे देर लगी। तीसरी बार बाथ उस समय पढ़ी जब मेरा एक सहयोगी असाध्य रूप से बीमार व्यक्ति के विषय में राय लेने मेरे ऑफिस में आ गया। जब मैं उसके साथ बातचीत समाप्त कर चुका तो मैं अपने से मिलने आए हुए व्यक्ति की ओर मुँह और उसे इतनी देर प्रतीक्षा कराने के लिए क्षमा मौंगी। किन्तु अब उसके चेहरे पर ताजगी दीखने लगी थी। उसके चेहरे का रंग ही बदल चुका था।

उस व्यक्ति ने सेडलर से कहा—“क्षमा मौंगने की कोई बात नहीं। इन दस मिनिटों में मैं अपनी भूल शात कर चुका हूँ। मैं अब ऑफिस जाकर अपनी कार्य पद्धति बदलना चाहता हूँ। किन्तु जाने के पूर्व क्या मैं आपकी डेस्क का निरीक्षण कर सकता हूँ !”

डॉक्टर सेडलर ने अपनी डेस्क के दराज खोल दिये। सब खाली थे। सिर्फ कुछ दुवाइयों आदि थीं। बीमार ने पूछा, “आप अपने अधूरे काम के कागजात आदि कहाँ रखते हैं ?”

डॉक्टर ने उत्तर दिया—“मेरा कोई काम अधूरा नहीं है।”

“और वे पत्र कहाँ हैं, जिनके उत्तर देने वाली हैं ?”

“उत्तर देने वाली है। नहीं, यह मेरा नियम नहीं। मैं किसी भी पत्र को उसका उत्तर लिखे बिना नहीं रखता। मैं उसी समय अपने सेक्रेटरी को उसका उत्तर लिखवा देता हूँ।”

छः सप्ताह उपरान्त उस अधिकारी ने डॉक्टर सेडलर को अपने कार्यालय में छुलाया। अब वह बदल चुका था और साथ ही उसकी डेस्क भी। उसने अपनी डेस्क के दराज खोलकर बताया कि उसमें कोई भी काम अधूरा नहीं रखा हुआ था। छः सप्ताह उपरान्त उस अधिकारी ने कहा—“दो अलग-अलग कार्यालय में मेरी तीन अलग-अलग टेब्ल थीं, और मैं काम के बोझ से काफ़ी दबा हुआ था। उसे कभी भी समाप्त नहीं कर पाता था। आप से बात करने के उपरान्त लौटकर मैंने

एक गाहीभर कागजात तथा कई पुराने मामलों को निपटा दिया। अब मैं एक ही डेस्क पर काम भरता हूँ। और अपने मामलों को तत्काल निवाटा देता हूँ। किसी भी काम को अधूरा नहीं छोड़ता कि बाद में वह मेरे लिये परेशानी तथा चिन्ता का कारण बन जाए। किन्तु सबसे अधिक आश्वर्ण की बात तो वह है कि अब मैं पूर्णतया स्वस्थ हो गया हूँ। अब मेरे स्वास्थ्य में कोई सराबी नहीं है।”

अमेरिकी सुधीम कोर्ट के भूत-पूर्व मुख्य न्यायाधीश चार्ल्स इवान्ट हग्ज का कथन है कि, “लोग अधिक काम करने से कभी नहीं मरते, वे शक्ति अपव्यव और चिन्ता के कारण मरते हैं। वे कभी भी अपने काम को पूरा नहीं कर पाते इसलिए सदा चिन्तित रहते हैं।”

व्यवस्थित ढंग से काम करने का दूसरा नियमः अपने कार्य का क्रम उसके महत्व के अनुरूप निर्धारित कीजिये।

राष्ट्रव्यापी “सिटीज सर्विस कें०” का स्थापक हेनरी एल. हॉगर्टी का कहना है कि चाहे वह निर्ती ही तनख्वाह देने को तैयार क्यों न हो, उसे लोगों में दो प्रकार की योग्यताएँ पाना बहुत ही कठिन लगा। वे अमूल्य योग्यताएँ ये हैं:- सोचने की योग्यता तथा कार्य के अनुरूप काम करने की क्षमता।

चार्ल्स लुकमेन, जिसने सामान्य रूप से अपनी बीविका आरम्भ की थी बारह वर्ष की अवधि में ही “पेसोडेण्ट” कम्पनी का प्रधान बन गया। उसका चेतन एक लाख रुपये प्रतिवर्ष था और इसके अलावा वह १० लाख रुपये और भी कमा लेता था। उसका कथन है कि उसकी सफलता का कारण वे दो योग्यताएँ हैं जिन्हें लोगों में पाना हेनरी एल. हॉगर्टी के अनुसार ग्राहः असम्भव है। चार्ल्स लुकमेन ने कहा “लहाँ तक सुझे स्परण हैं, मैं सबसे ५ बजे उटटा आया हूँ, क्यों कि उस समय मैं ठीक तरह सोच सकता हूँ। ठीक तरह से सोच लेने के बाद अपना टैनिक कार्यक्रम बना लेता हूँ। अपने कार्यक्रम की योजना मैं उस के महत्व के अनुरूप बनाता हूँ।”

अमेरिका में बीमा का अत्यन्त सफल धंधा बरनेवाला फ्रैकलीन बेट्टर आने-वाले दिन का कार्यक्रम बनाने के लिए सबसे ५ बजे तक नहीं ठहरता। वह तो रात ही को अपनी योजना बना लेता है। दूसरे दिन एक निश्चित रकम तक बीमा बेचने की योजना बह तैयार कर लेता है। यदि वह उतनी रकम तक अपना व्यापार नहीं भी कर पाता है तो उसे दूसरे दिन में जोड़ लेता है।

अपने अनुभव से मैं जानता हूँ कि काम का क्रम उसके महत्व के अनुरूप निश्चित करना हमेशा सम्भव नहीं होता, किन्तु मैं यह भी जानता हूँ कि पहला काम पहले कर लेने की पद्धति निश्चित ही उत्तम है, बनिस्वत इसके कि जो भी काम सुयोग से सूझे उसे हाथ में ले लिया जाय।

जॉर्ज बनर्ड गॉने पहला काम पहले करने की पद्धति का कोई कठोर नियम नहीं बना रखा था। यदि वह ऐसा करते तो सम्भवतः एक लेखक की दृष्टि से असफल रहते और जीवन भर एक बैंक के कैशियर ही बने रहते। उन्होंने प्रतिदिन ५ पृष्ठ लिखने का निश्चय कर रखा था। उनके उस निश्चय और दृढ़ता ने ही उन्हें जीवन में सफलता प्रदान की। वह अपने जीवन के नौ निराशा-जनक वर्षों में भी पाच पृष्ठ प्रतिदिन के हिसाब से लिखते रहे, यद्यपि उन नौ वर्षों में उन्होंने केवल तीस ढालर ही कमाये। इस हिसाब से दैनिक आय एक पैसे के लाभभग होती है।

व्यवस्थित ढंग से काम करने का तीसरा नियम : यदि आपकी कोई समस्या हो और निर्णय करने के लिये आवश्यक तथ्य मौजूद हों तो तत्काल ही समस्या को हल कर लीजिए। उसे कल के लिये न छोड़िये।

मेरे एक भूतपूर्व विद्यार्थी स्वर्गीय एच पी. हावैल ने बताया कि जब वह यू.एस. स्टील के डायरेक्टरों के बोर्ड का सदस्य था, बोर्ड की बैठकें पायः लम्बी हुआ करती थीं। कई समस्याओं पर विचार विर्मार्ग होता था किन्तु फैसले बहुत कम किये जाते थे। परिणाम यह होता कि बोर्ड के ग्रन्थेक सदस्य को घर पर अध्ययन करने के लिए कागजातों का बहुत बड़ा पुलिन्दा ले जाना पड़ता।

अंत में श्री हावैल ने बोर्ड के डायरेक्टरों से एक बार में एक समस्या हाथ में लेकर उसको निवटा देने का अनुरोध किया ताकि कोई देर अवधा टालमटोल न हो, चाहे वह निर्णय अतिरिक्त ज्ञानकारी मालूम करने के लिए हो, चाहे कुछ करने या न करने के लिये हो, किन्तु दूसरी समस्या पर पहुँचने से पहले, पहले की समस्या पर निर्णय अवश्य ले लिया जाय। मि. हावैल ने मुझे बताया कि इसका परिणाम अत्यन्त आशाजनक एवं उत्ताहवर्द्धक रहा। धीरे धीरे कार्य सूची साफ हो गई, और रोज़ के लिए कागजात कम हो गये। अब सदस्यों को कागजातों के पुलिन्दे घर नहीं ले जाने पड़ते और उनकी समस्याओं के लिए किसी प्रकार की चिन्ता नहीं रहती। यह नुस्खा यू.एस. स्टील के डायरेक्टरों की मड़ली के लिये ही नहीं किन्तु आपके और मेरे लिए भी उपयोगी है।

व्यवस्थित ढंग से काम करने का चौथा नियम : काम को व्यवस्थित कीजिये, उसका सम्यक् वितरण कीजिये तथा उसका निरीक्षण कीजिये।

बहुत से व्यवसायी असमय में ही मृत्यु के ग्रास बन जाते हैं क्योंकि वे अपने काम और अपनी जिम्मेदारियों को बॉटना नहीं सीखते और हर काम को स्वयं करने पर जोर देते हैं। परिणाम यह होता है कि वे वारीकियों और उलझनों में फँस जाते हैं। वे उत्ताप्त, चिन्ता, शोक और तनाव की माबना से घिर जाते हैं। अपनी जिम्मेदारियों को बॉटना बड़ा कठिन काम है। मैं जानता हूँ, क्यों कि मेरे लिये यह कार्य अत्यन्त कठिन था। अनुमंड के आधार पर मैं यह भी जानता हूँ कि गलत आदमियों को कार्य सौप देने से कितनी बरबादी हो सकती है। यद्यपि अपने काम

को बॉटना कठिन है फिर भी अफसर को यदि चिन्ता, तनाव और थकान से दूर रहना है तो उसे यह करना ही होगा ।

जिस व्यवसायी को अपने व्यवसाय के कामों को बॉटना, उसका निरीक्षण करना, तथा उन्हें व्यवस्थित करना नहीं आता वह ५० अथवा ६० की अवस्था में ही हृदय रोग का शिकार बन जाता है । यह हृदय रोग चिन्ता और तनाव के कारण है, यदि आपको कोई प्रमाण चाहिये तो अपने स्थानीय समाचार पत्रों की मृत्यु-सूचियों को देखिये ।



२७ : थकान, चिन्ता तथा रोष उत्पन्न करने वाली मनःस्थिति को मिटाने के उपाय

थकान के मुख्य कारणों में उकताहट एक है। उदाहरणार्थ एलिस ही की बात लीजिये। एलिस एक स्टेनोग्राफर है जो हमारे मुहल्ले में रहती है। एक रात वह नितान्त थकी हुई घर लौटी। उसके व्यवहार में थकावट नज़र आती थी। उसे थका दिया गया था। उसके सर में दर्द था। वह इतनी थक गई थी कि खाने के पूर्व ही सो जाना चाहती थी। उसकी माँ ने बड़ी मिस्रत की, तब कहाँ जाकर वह खाने के लिये बैठी। इतने में टेलीफोन की धंधी बजी। उसके मित्र का टेलिफोन था। उसने उसे नृत्य के लिए आमत्रित किया था। एकाएक उसकी ओरें चमक उठीं और उसमें ताजगी आ गई। वह ऊपर भागी। अपना नीला गाउन पहना। सबेरे तीन बजेतक उसने नृत्य किया और जब वह घर लौटी तब उसमें थकावट लेपमात्र मी नहीं थी। वस्तुतः वह इतनी स्वस्थ एवं प्रसन्न थी कि सो भी नहीं सकी।

तो क्या एलिस आठ घटे पूर्व इतनी थकी थी जितनी कि अपने व्यवहार से लगती थी। हाँ, सचमुच वह थकी हुई थी। इसलिये कि वह अपने काम से ऊब गई थी और साथ ही अपने जीवन से भी। एलिस के समान ही और भी लाखों प्राणी हैं। हो सकता है आप भी उनमें से एक हों।

यह तो सर्व विदित है कि आपकी थकान का सम्बन्ध, शारीरिक परिश्रम की अपेक्षा आपकी सामान्य मानसिक अवस्था से अधिक है। कुछ वर्ष पूर्व जोसेफ ह. बारमेक, पी एच. डी. ने 'आरकाइव्ज ऑफ साइकॉलाजी' नाम की एक रिपोर्ट प्रकाशित की थी, जिस में उन्होंने अपने कुछ अनुभव बतलाये थे कि किस प्रकार उकताहट से थकान उत्पन्न होती है। डॉ. नारमेक ने ये प्रयोग कुछ विद्यार्थियों पर किये थे। उन्होंने उनको ऐसे विषय दिये, जिनमें वे जानते थे कि उनकी रुचि नहीं है। परिणाम यह हुआ कि विद्यार्थी थकान और सुस्ती का अनुभव करने लगे। उन्हें सरदर्द होने लगा। ओरें भारी हो गई और चित्त में चिह्नचिह्नापन आ गया। कुछ विद्यार्थियों के तो पेट भी खराब हो गये। तो क्या यह सब कोरी कल्पना थी? नहीं। उन विद्यार्थियों का परीक्षण किया गया कि उनके भोजन से खून और मॉस-पेशियों वरावर बनती हैं या नहीं। उन परीक्षणों से पता चला कि जब कोई व्यक्ति उकता जाता है तब उसके शरीर का रक्तचाप और आंकिसजन की खपत बहुतः कम हो जाती है और जब व्यक्ति अपने काम में आनन्द लेने लगता है तो भोजन से रक्त बनने की सम्पूर्ण किंवा सुचारू रूप से होने लगती है।

जब हम कोई रुचिकर एवं उत्साहवर्धक कार्य कर रहे होते हैं तो क्वचित् ही थकते हैं। उदाहरणार्थ हाल ही में मैं लृहज झील के इदं गिर्द केनेडियन रीकीज नामक स्थान पर अपनी छुट्टियों बिताने गया था। वहाँ मैंने कई दिन बिताए। कीक के आसपास मैं मछलियों मारता था, सर तक ऊँची ऊँची धार में अपना रास्ता

बनाते चलता था, तथा रास्ते में पड़े लकड़ी के लद्दों से टकराता चलता था। दिन के आठ घण्टे इसी प्रकार बिता देता फिर भी मैं यकान का अनुभव नहीं करता था। क्यों? इत्तिये कि मुझ में जोश था और खुशी थी। मुझ में एक उच्च सिद्धि की भावना थी ... किन्तु मान लीजिये मछलियाँ मारते मैं शक जाता! तो जानते हैं मुझे कैसा लगता? मुझे इतना यकान लगता जितना कि सौ फुट की कंचाई पर चढ़ने का कठोर परिश्रम करके भी नहीं लगता।

पहाड़ की चढ़ाई करते करते मनुष्य इसलिए थकता है कि वह चढ़ते चढ़ते उकता जाता है। जितना वह उकताहट से थकता है उतना कठोर परिश्रम कर के भी नहीं थकता। उठाहरणार्थ मिनेपोलिस स्थित फार्मर्स एण्ड मेकोनिक्स, सेविंग बैंक के प्रधान श्री. एस. एच. लिंगमेन ही को लीजिये। उन्होंने मुझे उपर्युक्त कथन का एक सागोपाग उदाहरण प्रस्तुत करने वाली घटना बताई थी—१९५३ की जुलाई में कनाडा की सरकार ने कनाडा के एल्याइन क्लब को, प्रिन्स ऑफ वेल्स रेजर्स स्ट्यू को पर्वतारोहण के लिए प्रशिक्षण देने शिक्षक भेजने के लिये कहा। उन सिपाहियों को प्रशिक्षण देने के लिये अन्य व्यक्तियों के साथ श्री. किंग मैन को भी चुना गया। उन्होंने मुझे बताया कि किस प्रकार वे अपने अन्य साथियों को जिनकी अवस्था बयालीस वर्ष से बाबन वर्ष तक की थी, हिम सोतों, हिम से आच्छादित मैदानों, तथा चालीस फीट लंबी चट्ठानों पर ले गए, जहाँ उन्हें रस्तियों तथा हाथ पैर जमाने के लिये, छोटे छोटे खाँचों के सहारे चढ़ना पड़ता था। वे माइकल पीक (चोटी), प्रेसीडेन्ट पीक तथा कनाडियन रोकी के अन्तर्गत लीटल योहो घाटी स्थित कई बेनाम चोटियों पर चढ़े। पन्द्रह घण्टों की चढ़ाई के उपरान्त ये स्वस्य अवस्थावाले युवक शक कर चूर हो गये। (छः सप्ताह पूर्व ही उन्होंने कठिन कमान्डो प्रशिक्षण पूरा किया था।)

परं क्या वे इसलिये शक गये थे कि जो मॉर्सेशियों सैनिक प्रशिक्षण में कठोर नहीं हो पाई थीं, उनसे उन्होंने काम लिया था? कोई भी व्यक्ति जो कमान्डो प्रशिक्षण प्राप्त कर चुका है वह इस प्रकार के प्रश्न को बकवास समझेगा। उनके सर्वथा शक जाने का कारण यह था कि वे चढ़ाई करते करते लड़के थे। वे इतने शक गये थे कि उनमें से कई तो भोजन किये बिना ही सो गए। किन्तु क्या गाईड भी, जो उनसे अवस्था में दुगुने, तिगुने थे, थके थे? हाँ, थके तो थे पर यक कर चूर नहीं हुए थे। गाईड लोगों ने भोजन किया और उसके बाद वे घटों, दिन के अनुभवों के विषय में बातें करते रहे। वे नहीं यके इसलिए कि उनकी उसमें रुचि थी। जब कोलम्बिया के डॉ. एडवर्ड थॉर्नेंडाइक यकान पर प्रयोग कर रहे थे तब उन्होंने कुछ युवकों को प्रायः एक सप्ताह तक उनके मन को बहलाते हुए जगाए रखा था। बहुत कुछ प्रयोगों के उपरान्त डॉ. थॉर्नेंडाइक इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि काम के घटने का वास्तविक कारण केवल उकताहट है।

आप दिमागी काम करके जायद ही कमी थकें। यह बात दूसरी है कि आप आवश्यक मात्रा में काम करने के पहले ही थक जाएं। उदाहरणार्थ—गत सप्ताह के किसी दिन को याद कीजिये, जब आपके काम में निरन्तर वाषा पढ़ती रही हो, पत्रों का उत्तर न दिया जा सका हो, लोगों से समय देकर भी न मिल सके हों, कुछ यहाँ अहंचन हो गई हो, कुछ वहाँ काम गढ़वाला गया हो, या फिर बिना उलझन का काम किये ही भिजाया सर लिये थके मौद्रे आप घर लौटे हों।

इसके बाद एक ऐसे दिन की याद कीजिये जब ऑफिस में सब काम ठीक-ठाक रहा हो, आपने पहले दिन से चालीस गुना अधिक काम किया हो और फिर भी आप तरो-ताजा घर लौटे हों। (मुझे भी ऐसे अनुभव हुए हैं।)

इस प्रकार आपको पता चलेगा कि थकान काम से नहीं होती बल्कि चिन्ता, नैतराश्य और रोष से होती है।

यह परिच्छेद लिखने के दिनों में मैं जेरोन कर्ने द्वारा प्रस्तुत मनोरंजक सगीत-प्रहसन 'बोट' देखने गया था। उसमें केष्टन एन्डी, जो 'कॉटन ब्लॉसम' का केष्टन है अपने दार्ढनिक 'इन्टरल्युड' में कहता है "मायथाली व्यक्ति वे हैं जिन्हें करने के लिए मन-भाता काम मिले। वे मायथाली इसलिये हैं कि उनमें शक्ति और प्रसन्नता की मात्रा अधिक होती है, चिन्ता और थकान कम है। जहाँ आपकी रुचि है वहाँ आपकी शक्ति भी। अपनी प्रेयसी के साथ दस मील चलने में जितनी थकान होती है उससे भी ज्यादा अपनी झगड़ालू पल्ली के साथ दस कदम चलने में होगी।"

हैं, तो आप इस बारे में क्या कर सकते हैं? देखिए, एक स्टेनोग्राफर ने, जो ओकलाहोमा के अन्तर्गत दुलसा की एक तेल की कम्पनी में काम करती थी, इस बारे में क्या किया? हर महीने, कई दिनों तक, जितने भी उक्ता देने वाले काम होते थे, उसे करने पड़ते थे, जैसे-तेल के ठेकों के फार्म भरना, आकड़े रखना तथा अंक भरना। यह काम इतना उत्तम देने वाला था कि अपनी आत्मरक्षा के लिये उसने उसे रुचिकर बनाने का निश्चय किया। कैसे? देखिये: वह ग्रातिदिन अपने आप से सधर्ष करती। वह हर सुबह अपने भरे हुए उन फार्मों को शिन लेती और दोपहर में सबेरे के काम से अधिक काम करने का प्रयत्न करती। रोज दिन के अंत में वह अपने फार्म शिन छेत्री और दूसरे दिन उनसे भी अधिक फार्म भरने का प्रयत्न करती। परिणाम यह हुआ कि शीघ्र ही वह अपने विभाग के अन्य स्टेनोग्राफरों की बनिस्तत उक्ता देने वाले उन छपे फार्मों को भरने में अधिक सफल हो सकी। इससे उसे क्या लाभ हुआ? प्रशस्ता मिली? नहीं, धन्यवाद? नहीं, तरक्की? नहीं, अधिक वेतन? नहीं,... उसे उक्ताहट के कारण जो थकान होती थी, उसे रोकने में सहायता मिली। उससे उसको मानसिक स्फूर्ति मिली थी। और चूंकि उसने अरुचिकर कार्य को रुचिकर बनाने का प्रयत्न किया था उसमें अधिक शक्ति और उत्साह रहने लगा; और

अवकाश के समय उसे अधिक आनंद मिलने लगा। यह एक सुन्दरी घटना है। इसे मैं इसलिये जानता हूँ कि मैंने उस लड़की से ही विवाह किया है।

एक दूसरी स्टेनोग्राफर का उदाहरण लेंजिए जिसने महसूस किया कि काम को रुचिकर बना लेने में ही लाभ है। पहले उस स्टेनोग्राफर को अपना काम करने में बड़ा संघर्ष करना पड़ता था, किन्तु अब नहीं। उसका नाम मिस बेली जी. गोल्डन है और वह इलानुआ, एम्हर्स्ट के '४७३ दक्षिण केलिनवर्थ ऐवेन्यू में रहती है। उसने मुझे अपनी निम्न लिखित कहानी लिख भेजी है।

" हमारे कार्यालय में चार स्टेनोग्राफर हैं और हर एक को कई व्यक्तियों को पत्र लिखने का काम सौंपा गया है। कभी कभी तो हम अपने काम में उलझ कर रह जाती हैं। एक दिन जब हमारे विभाग के उपग्रधान ने मुझे एक पत्र फिर से लिखने के लिये दिया तो मैंने उसका विरोध किया। मैंने उन्हें यह बताने का प्रयत्न किया कि बिना फिर से टाइप किये ही पत्र को सुधारा जा सकता है। तो उन्होंने उचर में कहा कि यदि मैं न कर सकूँ तो वे किसी दूसरी स्टेनोग्राफर को खोजेंगे जो फिर से उसे टाइप कर सके। मैं एकदम उत्तेजित हो उठी। किन्तु जब मैं पत्र को फिर से टाइप कर रही थी, मेरे दिमाग में एकाएक विचार आया कि जिस जगह मैं काम कर रही हूँ वहाँ का काम करने के लिये कई तैयार हो जायेंगे। और फिर मुझे तनखाह भी तो इसी काम के लिये दी जाती है। यह तो चकर मैं अपने आपको स्वस्य अनुभव करने लगी। मैंने तुरन्त निष्ठय किया कि अपने काम को, जिससे मैं धृणा करती थी, इस प्रकार करूँ जैसे कि वह मुझे वास्तव में भाता हो। इस प्रकार मैंने एक बहुत ही महत्वपूर्ण खोज कर ढाली कि यदि मैं किसी काम को इस तरह करूँ मानों कि मुझे भाता है तो मैं कुछ हद तक उसे करने में आनन्द अनुभव कर सकती हूँ। मुझे यह भी लगा कि जब मैं अपने काम में रुचि लेती हूँ तो उसे जल्दी कर पाती हूँ। इसलिये अब इस प्रकार अपने काम को पूरा करने के लिये अतिरिक्त समय देने की आवश्यकता नहीं पड़ती। मेरी इस नवीन धारणा से मुझे अच्छी कर्मचारिणी होने का सम्मान प्राप्त हुआ और जब विभाग के एक निदेशक को निर्जी सेक्रेटरी की आवश्यकता हुई तो उन्होंने उसके लिये मुझे पूछा। क्योंकि उनका कहना था कि मैं बिना नाक-भौं सिकोडे अतिरिक्त कार्य करने को तैयार रहती हूँ। मिस गोल्डन ने लिखा है कि उस परिवर्तित मानसिक अवस्था की शक्ति मेरे लिये अत्यन्त महत्वपूर्ण आविष्कार बन गई और उसने आन्वर्यजनक काम कर दिखाया है। इधर मिस बेली गोल्डन समवतः अनजाने ही उस प्रसिद्ध 'मनोदर्शन' का प्रयोग कर रही थी—विलियम जेम्स ने हमें उपदेश दिया कि आप बहादुर की तरह व्यवहार करिजिये और आप अवश्य ही बहादुर बन जाएंगे। आप अपनेको प्रश्न और सुखी मानिये और आप सुखी बन जायेंगे।

सोचिये कि, आपकी अपने काम में रुचि है। और इस प्रकार का विचार आपकी रुचि को वास्तविकता प्रदान कर देगा। उससे आपकी थकान तनाव और चिन्तायें कम हो जाएंगी।

कुछ चर्पे पूर्व हॉलैण्ड ए. हावर्ड ने एक ऐसा सिडान्ट निश्चित किया कि उसने उसके जीवन को एकदम ही बदल दिया। उसने अरुचिकर काम को भी रुचिकर बनाने का निश्चय कर लिया। उसका काम सचमुच ही उबा देनेवाला था। जैसे-रकावियों धोना, गड़े की टेबल को साफ करना, और हाईस्कूल के भोजन करने के कामरे में आइसक्रीम की रकावियों जमाना, वह भी उस समय जब कि अन्य लड़के गेंद खेलते होते अथवा लड़कियों के साथ दिल्लरी करते। हॉलैण्ड हावर्ड को अपने कार्य से घृणा थी, किन्तु उसे उस काम पर जमे रहना था और इसलिये उसने आइसक्रीम के विषय में अध्ययन करने का निश्चय किया। आइसक्रीम कैसे बनती है? क्या क्या चीजें इसमें मिलाई जाती हैं? कुछ आइसक्रीम बढ़िया और कुछ घटिया किसम की क्यों होती हैं? उसने आइसक्रीम की रसायनिकता का अध्ययन किया और हाईस्कूल में भोजन आदि बनाने के काम में प्रवीण बन गया। वह व्यञ्जन तैयार करने में इतनी अधिक रुचि लेने लगा कि मेसान्युसेट्स स्टेट कॉलेज में भर्ती हो गया और पाक-विज्ञान में शिक्षण प्राप्त किया। जब न्यूयॉर्क के 'कोको एक्सेन्ज' ने कोको के प्रयोग पर उत्तम निवन्ध "कोको और चाकलेट" लिखने के लिये १०० डालर का इनाम कॉलेज के विद्यार्थियों के लिये घोषित किया तब जानते हैं वह इनाम किसे मिला? हॉलैण्ड हावर्ड को!

जब उसे कहीं रोजगार पाना कठिन लगा तो उसने मेसान्युसेट्स अतर्गत एमहर्स्ट के ७५० उत्तर प्लैजेट स्ट्रीट के अपने मकान के तहखाने में एक प्राइवेट प्रयोगशाला खोल दी। उसके कुछ ही दिनों बाद एक नया नियम बना कि कम्पनियों को अपने यहाँ के दूध में कीटाणुओं की जांच करानी होती। हॉलैण्ड ए० हावर्ड को शीश ही एमहर्स्ट की १४ कम्पनियों से दूध में कीटाणु देखने का काम मिल गया और इस काम के लिए उसे दो सहायक भी रखने पड़े।

अब से २५ वर्ष के बाद क्या होगा, कौन जानता है? जो लोग आज पाक-रसायनिकता का धन्या चला रहे हैं वे या तो तब तक अवकाश पा लेंगे या चल बसेंगे और उनका स्थान, पहल और उत्ताह की भावनाओं से भरे हुए नौ जवान ले लेंगे। अब से २५ वर्ष बाद हॉलैण्ड ए० हावर्ड सभवतः अपने क्षेत्र में अगुआ बन जायगा और उसके कुछ सहपाठी जिन्हें वह गल्ले पर आइसक्रीम बेचा करता था, दुःखी, वेरोजगार रहकर सरकार को बुरा भला कहते और उसकी शिकायते करते नजर आयेंगे। वे कहेंगे कि उनको कोई मौका नहीं मिला। हॉलैण्ड ए० हावर्ड को भी यह मौका कदायि न मिलता यदि उसने अरुचिकर काम को रुचिकर बना लेने का निश्चय न कर लिया होता।

बहुत वर्ष बांते, एक सुवक्त, लेय-मशीन पर खड़े, बोल्ट बनाने का अरुचिकर काम करते करते उकता गया था। उसका नाम साम था, वह अपने इस धर्म को छोड़ना चाहता था किन्तु उसे अंदेशा था कि कहीं दूसरी नौकरी न मिली तो 'चूंकि उसे वह अरुचिकर काम भी करना ही था उसने उसे रुचिकर बनाने का निश्चय कर लिया। उसने अपने पास ही मशीन पर काम करने वाले मेकेनिक के साथ स्पर्धा शुरू कर दी। उनमें से एक का काम मशीन पर, धातु के खुरदुरेपन को मिटाने का था और दूसरे का काम ठीक व्याप के बोल्ट बनाना। वे बीच बीच में मशीन को बद कर देते और देखते कि सबसे अधिक बोल्ट किसने बनाये हैं। कारखाने के फोरमेन ने काम करने की गति और यथार्थता से प्रभावित होकर साम को अच्छा काम दे दिया और इस प्रकार उसकी तरकी का श्री गणेश हुआ। तीस वर्ष पश्चात् साम जिसका पूरा नाम सेमुअल बॉकलैन था बारडविन लोको मोटिव कारखाने का प्रधान बन नया। यदि उसने अरुचिकर कार्य को रुचिकर बनाने का निश्चय न किया होता तो वह जीवन पर्यन्त मेकेनिक ही बना रहता।

रेडियो – समाचार का प्रसिद्ध उमीक्षक एच. वी. केल्टन चॉर्न ने मुझे बताया कि उसने अरुचिकर कार्य को रुचिकर किस प्रकार बनाया। यब वह २२ वर्ष का था उसने पश्चों की एक नाव में एटलाण्टिक पार किया। वह तीँड़ों को खिलाने पिलाने का काम करता था। साइकल पर इग्लैण्ड की यात्रा करने के पश्चात् जब वह पेरिस में आया तो भूखा और थका हुआ था। उसने अपने कैमेरे को पाँच रुपयों में गिरवी रखा और न्यूयॉर्क हेराल्ड के पेरिस प्रकाशन में नीकरी के लिये एक विज्ञापन प्रकाशित करवा दिया। उसे 'स्टेयर-आप्टिकल' मर्फानें वेचने का काम मिल गया। यदि आप ४० वर्ष के हैं तो आप पुरानी फैशन के उन स्ट्रोस्कोप के बारे में जानते होगे जिन्हें हम अपनी आँखों के सामने दो तस्वीरों को ठीक एक जैसा देखने के लिये लगाते थे। जब हम उससे देखते तो अजीब करामात-सी मालूम पढ़ती। स्ट्रोस्कोप के दोनों लैस दोनों तस्वीरों के दर्शकों द्वारा एक बना कर हमारे सामने उपस्थित कर देते। और उसमें श्री डाइमेन्डन का प्रभाव नजर आता। हम उसमें गहराई देखते और उस दृश्य को देख कर चम्पित रह जाने।

हाँ, तो मैं कह रहा था कि केल्टन वार्न पेरिस में घर घर जाकर उन मशीनों को बेचने लगा। यद्यपि वह फ्रैंच नहीं जानता था, तथापि उसने पहले काल के कमीशन से ही पाँच हजार डालर कमा लिये। वह उस वर्ष का सबसे अधिक सफल विक्रेता था। एच. वी. केल्टन चॉर्न ने मुझे बताया कि उस अनुभव ने उसने अन्दर सफलता के लिए आवश्यक गुणों का उतना ही विज्ञाप लिया जितना 'दर्शक' में एक साल अध्ययन करने के बाद किया जा सकता है। उसके आत्मविद्वान शा तो कहना ही क्या था। उसने मुझे बताया कि उस अनुभव के बाद उन्हें मण्डल हुआ कि काश ! उसने फ्रान्स की गृहणियों को 'दी काग्रेशनल रेपार्ट' देंचे हैं तेरे !

उस अनुभव ने उसे फ्रास के लोगों के जीवन को समझने में, वह निकटतम हाइ प्रदान की, जिसने उसे यूरोप के घटनाचक्र पर रेडियो समीक्षा प्रस्तुत करने में अमूल्य सहायता प्रदान की।

विना फ्रैच जाने ही वह एक कुगल विक्रेता कैसे बन सका? उसने अपने मालिक से विकी करने के लिये की जानेवाली आवश्यक बातचीत लिखवा ली और उसे केंठस्थ कर लिया। वह दरवाजे की धटी बजाता। गृहिणी उसका उत्तर देती और कैल्टन बॉर्न अपनी रटी-रटाई बक्सूता को विचित्र ढग से दुहराने लगता। वह उस गृहिणी को तस्वीरें बताता और जब वह प्रश्न पूछती तो वह अपने कंधे हिलाकर कह देता मैं तो अमेरिकन हूँ अमेरिकन! तदुपरात वह अपनी हैट उतार लेता और उसमें से शुद्ध फ्रैच में लिखी बक्सूता की एक प्रति उन्हें बताता। और दोनों हँसने लगते। इस तरह वह उन्हें और अधिक तस्वीरें बताता। जब एच बी. कैल्टन बॉर्न ने मुझे यह बात बताई तो उसने साफ स्वीकार किया कि उसका वह काम इतना आसान नहीं था। किन्तु अपने काम को रचिकर बनाने के निश्चय ने ही उसे सफलता दी थी। हर सबेरे अपने काम के लिये रवाना होने के पूर्व वह एक शाशे के सामने खड़ा हो जाता और अपने आपको सम्भोधित करके कहता; “कैल्टन बॉर्न! यदि तुम्हें पेट भरना है तो यह काम करना ही होगा। और चूंकि तुम्हें यह काम करना ही है, इसे खुशी से क्यों न करो! दरवाजे की धटी बजाने के पूर्व यही समझ लो कि तुम रंगमंच के एक अभिनेता हो और दर्शक तुम्हें देख रहे हैं। क्योंकि जो काम तुम जिस ढग से कर रहे हो, वह रंगमंच के अभिनय की ही तरह विचित्र है। और इसलिये अपने काम में पूर्ण शक्ति और उत्साह क्यों न लाओ!”

कैल्टन बॉर्न ने बताया कि रोज की शक्तिवर्धक बक्सूता से वह अपने काम को, जिससे कि वह धूणा करता था और भय खाता था, एक अत्यन्त लाभकारी और रूचिकर कार्य में परिणित कर सका।

जब मैंने कैल्टन बॉर्न को सफलता के लिये उत्सुक अमेरिकन युवकों के लिये कोई सलाह देने का अनुरोध किया तो उसने बताया कि हररोज सबेरे अपने आप ही बातचीत करो। हम मैं से अधिकाग लघते रहते हैं और उस लघ को मिटाने तथा चेतना उत्पन्न करने के लिये शारीरिक व्यायाम के महत्व की बातें करते हैं, किन्तु हमारे लिये हर सबेरे उस आच्यात्मिक और मानसिक व्यायाम की कहीं अधिक आवश्यकता है जो हमें कार्य के लिये उत्साहित कर सके। हर सबेरे अपने आप को प्रेरक शब्दों द्वारा जागृत एवं क्रियाशील बनाइये।

क्या रोज अपने को उद्दोधन देना बचपन, बकवास या मूर्खता है? नहीं, इसके विपरीत यह एक ठोस मनोवैज्ञानिक सत्य है कि “हमारा जीवन हमारे विचारों का प्रतिफल है” ये शब्द आज भी उनके ही सत्य हैं जिन्हें १८ वीं सदी पूर्वी ये, जब कि मारकस आरेलियस ने अपनी पुस्तक मेडिटेशन में उन्हें पहली

बार लिखा था। उन्होंने लिखा कि जैसे हमारे विचार होंगे वैसा ही हमारा जीवन होगा। दिन में अपने आप से बातें करके, आप अपने को उत्साह, आनंद, शक्ति और गान्ति के विषय में सोचने के लिये प्रेरित कर सकते हैं। जिन बातों के लिये आपको दूसरों का आभार मानना चाहिये उनके विषय में अपने से बात करके आप अपने मन को उच्च और मधुरता की भावनाओं से भर सकते हैं।

शुद्ध विचारों से आप किसी काम के विषय में अपनी अखंचि कम कर सकते हैं। आपका मालिक चाहता है कि आप उसके काम में रुचि लें ताकि वह अधिक पैसा बना सके। किन्तु जो कुछ आपका मालिक चाहे उसे भूल जाइये। आप केवल इस बात को याद रखिये कि अपने काम में रुचि उत्पन्न करके आपको क्या लाभ हो सकता है? स्मरण रखिये कि इससे आपको जीवन में दुरुनी प्रसन्नता प्राप्त हो सकती है क्योंकि यदि आप अपनी जाग्रत अवस्था के आधे समय तक भी काम करके खुशी हासिल नहीं कर सकते तो फिर वह खुशी आपको कहीं भी नहीं मिलेगी। याद रखिये कि काम में रुचि लेने से आपका दिमाग चिन्ताओं से हट जायगा और अततः उससे आपकी तरक्की होगी और आपको अधिक बेतन मिलेगा। और यदि इतना नहीं भी हुआ तो भी उससे आपकी थकान तो कम हो ही सकता है और अवकाश के समय में आनंद लाभ करने में भी आपको सहायता मिल सकती है।



२८ : अनिद्रा की चिन्ता से कैसे बचा जाय

क्या नींद नहीं आने पर आपको चिन्ता होती है ? यदि हाँ, तो आपको यह बात जानने में बड़ी दिलचस्पी रहेगी कि प्रसिद्ध आन्तर्राष्ट्रीय वकील साम अण्टरमेडर जीवन में कभी भी गहरी नींद नहीं सो सके ।

जब साम अण्टरमेडर ने कॉलेज में प्रवेश किया तो वह दमा तथा अनिद्रा के रोग की चिन्ता से दुःखी थे । उन्होंने स्वस्थ होने की आशा छोड़ दी थी । अतः अपनी जाएत अवस्था से लाभ उठाने का निश्चय किया । क्योंकि इस उत्तम उपाय के सिवा उनके पास और कोई चारा ही नहीं था । इधर उधर करबटें बदलने तथा चिन्ता करके ढूटने के बजाय वे विस्तर से उठ बैठते और अध्ययन करने लगते । नतीजा यह हुआ कि वे अपनी सभी कक्षाओं में सभानपूर्वक सफलता प्राप्त करते गये और न्यूयॉर्क शहर के कॉलेज के एक अपूर्व प्रतिभाशाली छात्र बन गये ।

बकालात आरम्भ कर देने पर भी उनको अनिद्रा से छुटकारा नहीं मिला । किन्तु अण्टरमेडर ने चिन्ता नहीं की । वे कहते कि, प्रकृति मेरी सम्भाल स्थिर करेगी और प्रकृति ने सभाल की भी । अत्यं निद्रा ले सकने के बाबजूद भी वे न्यूयॉर्क अदालत के किसी भी युवक वकील की तरह ही कठिन परिश्रम कर सकते थे और उनका स्वास्थ भी बना रहा । यहाँ तक कि अन्य वकीलों से वे अधिक परिश्रम करते थे क्योंकि जब वे सोते थे वे काम करते रहते थे ।

इककीष वर्ष की अवस्था में ही साम अण्टरमेडर प्रतिवर्ष पचहत्तर हजार डालर कमाने ला गये थे और अन्य युवक एटॉर्नी उनकी पद्धति का अध्ययन करने के हेतु अदालतों में जमा होने लगे थे । १९३१ तक उन्हें केवल एक मामले की पैरवी करने के लिये दिलखुश कर देने वाली दस लाख डालर की अमूल्यपूर्व फीस नकद मिलने लगी ।

फिर भी अनिद्रा का रोग ज्यों का ल्यो बना रहा । वे आधी रात तक पढ़ते रहते और युनः सबेरे पॉन्च बजे उठ कर पत्र लिखवाना आरम्भ कर देते । जिस समय अन्य व्यक्ति अपने काम का भी गणेश करते उनका दिन भर का काम लगभग पूरा हो जाता । उन्होंने शायद ही रात को गहरी नींद ली होगी, फिर भी इक्यासी वर्ष की अवस्था तक जीवित रहे । किन्तु यदि वे अपनी अनिद्रा को लेकर चिन्तित एवं कुछ रहते तो समझतः अपने जीवन को नष्ट कर देते ।

हम अपने जीवन का एक तिहाई समय सोने में गवाते हैं । किन्तु कोई भी यह नहीं कह सकता कि बास्तव में नींद किसे कहते हैं । हम केवल इतना जानते हैं कि यह एक आदत है तथा विश्वास की एक अवस्था है जिसमें प्रकृति हमें युनः सूर्योदय एवं ताजगी दे देती है । किन्तु हम यह नहीं जानते कि हर व्यक्ति को कितने धर्टी की नींद की आवश्यकता होती है ? हम यह भी नहीं जानते कि क्या सोना जरूरी है ही ।

एक विचित्र बात देखिये—प्रथम महायुद्ध में हंगेरी के एक सैनिक, पॉल कर्न के सर के अग्रभाग में गोली लग गई थी। उसका घाव तो ठीक हो गया किन्तु विचित्र बात यह हुई कि उसके बाद से वह सो नहीं पाता था। डॉक्टरों ने कई उपाय किये। सभी प्रकार की नींद देने वाली दवाएँ देईं। यहाँ तक कि सम्मोहन क्रिया का प्रयोग भी कर देखा किन्तु पॉल कर्न को नींद आना तो दूर रहा नींद की छाया भी पलकों पर नहीं आई। टाक्टरों ने कहा कि वह अधिक दिन जीवित नहीं रह सकेगा। किन्तु वे मुश्किलें में थे। उसने नौकरी कर ली और वर्षों तक स्वस्थ जीवन व्यतीत करता रहा। वह लेट कर आँखें बंद कर लेता और आराम करता किन्तु उसे किसी भी तरह नींद नहीं आती थी। उसकी यह बात चिकित्सा विज्ञान के लिए रहस्य बन गई और उसने नींद के विषय में हमारे अनेक विद्वासों को झकझोर दिया।

कुछ लोगों को दूसरों की अपेक्षा अधिक निद्रा चाहिये। टोस केनीनी को केवल पॉच घटे के लिये नींद चाहिये थी। किन्तु कालविन कुलिंग को उससे दुगुने समय के लिये नींद लेने की आवश्यकता रहती थी। कुलिंग चौबीस घण्टों में ग्यारह घण्टे सोता था। दूसरे शब्दों में टोस केनीनी अपने जीवन का लगभग पॉचबॉ मांग सोने में विताता था। किन्तु कुलिंग आधा जीवन सोने ही में विता देता था।

अनिद्रा के विषय में चिन्ता करना अनिद्रा के रोग से भी अधिक दुखदायी है। उदाहरणार्थ मेरे ही एक विद्यार्थी इरा सेन्डनर को लीजिये। वह न्यू जर्सी अन्तर्गत रीजफिल्ड पार्क के १७३ ओवापेक एवेन्यू में रहता था, और बहुत दिनों से अनिद्रा के रोग से पीड़ित रहने के कारण लगभग आत्महत्या करने पर उतारू हो गया था।

इरा सेन्डनर ने मुझे बताया—“मैंने तो सोचा था कि मैं सचमुच ही पागल होने जा रहा हूँ। मुश्किल यह थी कि पहले मैं सूब गहरी नींद सोता था। यहाँ तक कि अलार्म घड़ी के बजने पर भी मैं नहीं जगता था, और फल यह होता कि मुझे सबेरे अपने काम में देर हो जाती। इससे मुझे घड़ी चिन्ता होती थी। मेरे अफसर ने मुझे समय तक पात्रनी करने के लिये चेतावनी तक दे दी थी। मैं जानता था कि अधिक सोने के फलस्वरूप मेरी नौकरी छूट सकती है।

मैंने अपने भिन्नों को यह कठिनाई कह सुनाई। उनमें से एक ने सोने के पूर्व अलार्म घड़ी पर अपना ध्यान केन्द्रित करने का सुझाव दिया। उसके फलस्वरूप अनिद्रा के रोग का श्री गणेश हुआ। अलार्म घड़ी की वह कठु टिक टिक मेरे लिये एक प्रकार का भय बन गई। उसके कारण मैं रात भर करबटें बदलता रहता। सबेरा होने पर मैं अपने को यकान और चिन्ता से अस्वस्थ पाता। वह हालत आठ सप्ताह तक चलती रही। जिस बेदना से मैं पीड़ित रहा वह वर्णनातीत है। मुझे विश्वास हो गया था कि मैं पागल होने वाला हूँ। कभी कभी तो मैं घण्टों इधर उधर ठहलता रहता था। और सचमुच ही खिड़की से बाहर कूदकर प्राण देने की बात सोचा करता।

अन्त में मैं अपने एक पहचान के डॉक्टर के पास गया। उसने मुझे कहा—हर, इसमें न मैं तुम्हारी कोई सहायता कर सकता हूँ, न कोई और ही। क्यों कि यह रोग तुमने स्वयं अपने आप पर लादा है। रात होने पर विस्तर पर लेट जाओ और यदि नींद न भी आए तो चिन्ता न करो। मन ही मन कहो, “मैं नींद की कोई परवाह नहीं करता, नहीं आती तो न आए।” यदि सारी रात जागते ही बितानी पड़े तो मी कोई बात नहीं।” अपनी ओंखें मूँद कर कहो—

“जब तक मैं लेटा रहता हूँ और नींद की चिन्ता नहीं करता, तब तक ठीक है। आराम तो आखिर मिल ही जाता है।”

“मैंने बैसा ही किया जैसा डॉक्टर ने बताया था और दो सप्ताह के उपरान्त ही मुझे नींद आने लगी। एक महीने के अन्दर ही मैं हर रोज आठ घण्टे सोने लगा, और मेरी अवस्था फिर से पूर्ववत् हो गई।

आपने देखा होगा कि सेन्डनर को अनिद्रा नहीं, बल्कि अनिद्रा की चिन्ता दुखी कर रही थी।

डॉक्टर नेथनियल क्लेरमेन गिकागो विश्वविद्यालय में प्राच्यापक हैं। उन्होंने नींद पर सबसे अधिक गवेषणा की है। वे नींद के विषय में जानकारी रखने वाले प्रसिद्ध विशेषज्ञ हैं। उनका कहना है कि अब तक वे ऐसे किसी भी व्यक्ति को नहीं जानते जो अनिद्रा से मरा हो। हो सकता है कि अनिद्रा की चिन्ता करते करते आदमी जाकिहीन हो गया हो और रोग के कीटाणुओं ने उसे मृत्यु का ग्रास बना लिया हो। किन्तु कुछ भी हो, उसे जो हानि हुई वह अनिद्रा की चिन्ता के कारण हुई, न कि अनिद्रा के रोग के कारण।

डॉक्टर क्लेरमेन का कथन है कि अनिद्रा के रोग से पीड़ित व्यक्ति अपने अनुमान से भी कहीं अधिक सो लेते हैं। जो व्यक्ति यह कहता है कि गत रात मैंने ऑक्स तक नहीं आपकाई वह कई घण्टे अनजाने ही सो चुका होता है। उदाहरणार्थ—उच्चिसरीं सदी के एक गहन विचारक हर्वर्ट स्पेन्सर ही को लीकिये। वे अविवाहित थे, बूढे थे और एक बोर्डिंग में रहते थे। अपनी अनिद्रा की बातें कर—करके वे सबको उकताते रहते थे। अपने को शान्त रखने और शोरगुल से बचाने के लिए उन्होंने अपने कानों में ढकने तक लगा दिये। नींद लेने के प्रयत्न में वे कभी कभी अपील तक ले लेते थे। एक रात वे ऑक्सफोर्ड के प्रोफेसर साएस के साथ होटल के एक ही कमरे में सोए थे। दूसरे दिन जगने पर स्पेन्सर ने बताया कि रात को वे जरा भी नहीं सोए। किन्तु जात कुछ उल्टी ही थी। बाल्टव में यदि कोई सोया नहीं तो प्रोफेसर सायरस। उनको सारी रात इसलिये नींद नहीं आई कि स्पेन्सर खुराटि भरते रहे।

गहरी नींद लेने के लिये पहली आवश्यकता है सुरक्षा की भवना। हमें सोना चाहिये कि हमारे ऊपर एक ऐसी महान शक्ति भी है जो सबेरे तक हमारी रक्षा करेगी। इसी बात पर ग्रेट वेस्ट राइटिंग एसाइलम के डॉक्टर टाउस

ऐत्यं ने भी निर्दिष्ट नेडिकल ऐसोसिएशन ने भापण करते समय बड़ा जोर दिया था। उन्होंने कहा कि वर्गों के चिकित्सा कार्य के अपने अनुभवों के फलस्वरूप मैं इन निश्चय पर पहुँचा हूँ कि नीट लाने वाला प्रसुत साधन प्रार्थना ही है। मैं यह बात एक चिकित्सक के दृष्टिकोण से ही कह रहा हूँ। जो लंग प्रार्थना के अन्वत्त हैं उनके लिये, यह उनके मस्तिष्क एवं लायुओं को शान्त रखने वाला अत्यन्त सामान्य एवं शोध्य साधन है। इसलिये, 'सब कुछ भगवान के हवाले कर दो और निन्दित हो जाओ'।

जॉनेट बेकडोनल्ड ने मुझे बताया कि जब निरागा एवं चिन्ता की अवस्था में उसके लिये नोंड लेना कठिन हो जाता तब, 'सान तेर्वीस' (प्रार्थना) का पाठ करने से उन्हें 'मुरक्खा की भावना' रुटा उपलब्ध हो जाती थी। प्रार्थना यह थी - जब भगवान् स्वयं नेरा रखवाला है तो मुझे और क्या चाहिए! वही मुझे हरे हरे खेतों में विश्राम देता है और शान्त जल के किनारे ले जाता है '

किन्तु यदि आप धार्मिक ध्रदा नहीं रखते और आपसो कठोर परिश्रम करना पছता है, तो शारीरिक उपायों से विश्राम लेना सीखिये। अपनी पुस्तक 'रिलीज फ्रॉम ट नर्वस टेन्शन मैं टा. डेविट हेरोरड फिक्ने कहा है कि मस्तिष्क एवं लायु को शान्त करने का सबसे उत्तम उपाय यह है कि मनुष्य अपने शरीर से ब्रह्म करे। डॉ. फिक के अन्त रसी प्रब्लार की सम्मोहक छियाओं की कुञ्जी है। यदि आप लगातार नहीं सो पाते तो यह इसलिए कि आपने अनिद्रा की बात कर कहकर अनिद्रा का रोग मोल ले लिया है। अपने रोग से छुटकारा पाने का यही उपाय है कि आप अपना वह सम्मोहन तोट दें और यह आप तभी कर सकते हैं, जब आप अपनी मौसेपेशियों को हाली हो जाने और आराम करने का जिदेश दें। यह तो हम जानते ही है कि मस्तिष्क और लायु तब तक विश्राम नहीं ले सकते जब तक कि मौसेपेशियों तर्ना हुड़ हो। इसलिये यदि हम सोना चाहते हैं तो हमें मौसेपेशियों से उसका आरम्भ करना होगा। डॉ. फिक की व्यावहारिक सलाह यह है कि टॉगों के तनाव को दूर करने के लिये हमें अपने बुद्धों के नीचे तकिया रखना चाहिये और बाहों का तनाव कम करने के लिये उनके नीचे छोटे तकिये रखने चाहिये। और तब अपने जबड़ों, औंचों, बाहों, और टॉगों को विश्राम देने का आदेश देकर हम कुरन्त निद्राम हो सकते हैं। मैंने यह प्रयोग किया है इसलिये मैं जानता हूँ। यदि आपको नीट लेने में कष्ट हो तो आप टॉ. फिक की पुस्तक 'रिलीज फ्रॉम ट नर्वस टेन्शन' जिसका मैं पहले जिक्र कर चुना हूँ, पढ़िये। मेरे खयाल से यही एक ऐसा पुस्तक है जो गेचव भी है तथा अनिद्रा का उपचार भी बनाती है।

अनिद्रा का सर्वोत्तम उपचार तो यह है कि आप अपने को यका देने वाला कोई शारीरिक परिश्रम करें। बागवानी कीजिए, तैरिये, देनित अथवा गोल्फ खेलिये या फिर बर्फ पर किसलिये। इस प्रकार अपने को यका दीजिये। थियोटर द्वेरा यही

किया करते थे। जब वे जीवन में सधर्प कर रहे थे और एक तरण लेखक थे, प्रायः अनिद्रा से चिन्तित रहते थे। अतः उन्होंने न्यूयॉर्क सेन्ट्रल रेलवे में पटरियों विछाने का काम ले लिया। दिनभर पटरियों साफ करते-करते तथा ककरीट विछाते-विछाते वे हृतने थक जाते कि भोजन करने के लिए अधिक समय तक जागते रहना भी मुश्किल हो जाता। यदि हम पर्याप्त रूप से थक जाएँ तो प्रकृति हमें चलते-फिरते भी बुला देगी। उदाहरण के तौर पर-जब मैं तेरह वर्ष का था, मेरे पिताजी ने कुछ भोटे सुअरों को बैगन में भरकर मिसौरी अन्तर्गत सेन्ट जो को मेजा। मेरे पिताजी को रेल के दो मुफ्त पास मिले थे हसलिए वे मुझे भी अपने साथ ले गये। तब तक मैंने चार हजार से अधिक आग्रादी बाले कस्बे नहीं देखे थे। जब मैं साठ हजार की आग्रादी बाले उस सेन्ट जो शहर में पहुँचा तो मेरे आश्र्य और उत्साह की सीमा न रही। वहाँ ट्राम देखकर तो मैं चकित रह गया^१ आज भी आँखें बन्द कर मैं उन दिनों की ट्राम देख सकता हूँ और उसकी गङ्गड़ाहट सुन सकता हूँ। जीवन का अत्यन्त रोमान्क और कुदूहल पूर्ण दिन विताने के उपरान्त मैं अपने पिताजी के साथ पुनः मिसौरी के अपने रेवनजुड स्थान की ओर लौट पड़ा। दिन के दो बजे हम रेवनजुड उतरे। वहाँ से अपने फार्म पर जाने के लिये हमें चार मील चलना था। हस घटना के द्वारा मैं जो बात कहना चाहता हूँ वह यह कि मैं हृतने थक गया था कि चलते चलते झपकियों लेने लगा और सपने देखने लगा। हसके पहले भी कई बार मैं धोड़े की सवारी करते-करते सो जाता था, पर किसी प्रकार की दुर्घटना नहीं हुई और आज भी मैं उस घटना को कहने के लिए जीवित हूँ।

जब लोग पूर्णतया थक जाते हैं तो वे घड़गड़ाहट, आतक और युद्ध के खतरे के बाबजूद भी सो सकते हैं। प्रसिद्ध न्युरोलोजिस्ट (मनोरोग चिकित्सक) डॉ. केनेडी ने मुझे बताया कि १९१८ के युद्ध में पॉचवी त्रिटिश रेलिमेन्ट के पलायन के समय सिपाही हृतने थक गये थे कि वे जहाँ थे वहाँ जमीन पर पढ़ गये और कुम्भकर्ण की तरह सो गये। यहाँ तक कि हाथ से आँखें खोलने पर भी वे नहीं जगते थे, और उन्होंने देखा कि प्रायः सभी सिपाहियों की आँखों की पुतलियाँ नींद में ऊँची चढ़ी रहती थीं। डॉ. केनेडी ने कहा कि “उसके बाद मुझे जब कभी नींद में बाधा पड़ती, मैं अपनी पुतलियों को निद्रा की स्थिति में ऊँचा चढ़ाने का अभ्यास करता। और इससे मैं कुछ ही पलों में ऊँधने और उबासी लेने लगता। वह एक सहज प्रक्रिया थी जिस पर मेरा वश नहीं था।”

न सो सकने के कारण अब तक, किसी भी व्यक्ति ने आत्महत्या नहीं की है और न कोई करेगा ही। प्रकृति मनुष्य की समूची इच्छा-शक्ति के बाबजूद भी उसे सोने के लिये विवश करेगी। प्रकृति हमें भोजन एवं पानी के बिना अधिक दिन रहने दे सकती है किन्तु सोये बिना नहीं।

आत्महत्या के प्रमग पर मुझे डॉ. हेनरी सी. लिक की बात याद आ गई। जिसका उन्होंने अपनी पुस्तक ‘रीडिस्कवरी ऑफ मेन’ में जिक्र किया है। डॉ. लिक

‘दी साइकोलोजिकल कोरपोरेशन के सह-प्रधान हैं और कई चिनित एवं निराश व्यक्तियों से मिलते रहते हैं। उन्होंने अपने एक परिच्छेद ‘ओवर कमिंग फियर्स एण्ड वरीज’ में एसे रोगी के विषय में बताया है जो आत्महत्या करना चाहता था। डॉ. लिंक जानते थे कि उससे बहस करने से स्थिति और विगड़ जाएगी। इसलिये उन्होंने उस व्यक्ति से कहा—“यदि तुम आत्महत्या करना ही चाहते हो तो कम से कम चढ़ावुराना दग से करो। इस मकान के चारों ओर दौड़ ल्याओ और जब तक मर न जाओ, दौड़ते रहो।

उसने एक बार नहीं बल्कि कई बार यह प्रयास किया, और हर बार उसके दिमाग को राहत महसूस होने लगी। भले ही उसकी मॉसपेशियों को राहत न मिली हो। तीसरी रात तक उसने वही हॉसिल कर लिया जो डॉ. लिंक पहले करना चाहते थे। उस व्यक्ति को इतना शारीरिक थकान (शारीरिक आराम) हुआ था कि वह सूख सोया। तदुपरान्त उसने व्यायामगाला में प्रवेश किया और खेलों में होड़ लगाने लगा। वह शीश ही इतना स्वस्थ हो गया कि उस में अमर रहने की कामना जाग उठी।

अत., अनिद्रा की चिन्ता से मुक्त रहने के ये पाँच उपाय हैं—

(१) यदि आप सो न सकें तो वही कॉलिये जो अन्टरमेन ने किया था। विस्तर से उठ बैठिये और जब तक नींद न आए पढ़ते रहिये अथवा कोई अन्य काम करते रहिये।

(२) स्परण रखिये कि नींद की कमी से अब तक कोई नहीं मरा। प्राय अनिद्रा से मी अधिक हानि अनिद्रा की चिन्ता से होती है।

(३) जिनेट मेक्सोनल्ड की मॉटि ‘साम तेवीस’ (प्रार्थना) को दुहराइये।

(४) अपने शरीर को विश्राम दीजिये। ‘रिलीज़ फ्रॉमैट नर्वस ट्रूल’ नामक पुस्तक पढ़िये।

(५) व्यायाम कीजिए और अपने शरीर को इतना यकाइये कि आपको नींद आ ही जाय।



भाग ७ का संक्षेप

थकान और चिन्ता को रोकने और शक्ति तथा उत्साह को उत्तम बनाए रखने की छः विधियाँ।

- (१) थकने के पूर्व आराम कीजिये ।
- (२) काम के दौरान में आराम लेना सीखिये ।
- (३) यदि आप यहीं हैं तो घर में आराम करके अपने स्वास्थ्य एवं आकृति की रक्षा कीजिये ।
- (४) इन चार व्यावहारिक आदतों से लाभ उठाइये ।
- (१) अपनी डेस्क पर से उन सभी कागजातों को हटा दीजिये जिनका सम्बन्ध जल्दी समस्याओं से न हो ।
- (२) काम को उसके महत्व के अनुसार प्रधानता दीजिये ।
- (३) यदि आपके पास समस्या पर निर्णय लेने के लिये आवश्यक तथ्य हों तो उसे वहाँ, उसी समय हल कर लीजिये ।
- (४) अपने काम का ठीक ठीक वितरण कीजिए, उसे व्यवस्थित कीजिये तथा उसकी देखरेख कीजिये ।
- (५) चिन्ता एवं थकान रोकने के लिये काम करने में अपना उत्साह बढाइये ।
- (६) स्मरण रखिये अनिद्रा से अब तक कोई नहीं मरा । अनिद्रा नहीं, अनिद्रा की चिन्ता ही हानिकारक है ।

प्रसन्नता एवं सफलता देने वाला काम कैसे होता जाय

२९ : जीवन के दो महत्त्वपूर्ण निर्णय

(यह परिच्छेद उन सुवक्तु तथा युवराजों के लिये लिखा गया है जिन्हें अब तक अपनी नचि का कार्य नहीं मिला है। यदि आप उस श्रेणी में आते हैं तो इस परिच्छेद को पढ़िये। सम्भव है इसका आपके शेष जीवन पर गहरा प्रभाव पड़।)

यदि आप अद्वान् वर्ग के होने को ही तो शीघ्र ही आपको, अपने जीवन के दो महत्त्वपूर्ण निर्णय होने होंगे। ये निर्णय आपके जीवन में गहरा परिवर्तन ला सकते हैं। आपकी प्रत्यक्षता, आपके स्वास्थ्य, तथा आप की आय पर गहरा प्रभाव टाल सकते हैं। ये आपके जीवनमें बना या बिगाढ़ सकते हैं।

हौं, तो ये दो महत्त्वपूर्ण निर्णय क्या हो सकते हैं?

पहला—आप जीविकोपार्जन कैसे करेंगे? आप क्या बनेंगे? किसान, ढाकिया, केमिस्ट, रेन्जर, स्टेनोग्राफर, धोड़ों के व्यापारी या प्राव्यापक? या हग्पर्वर्ग स्टेन्ड चलाने वाले

दूसरा—आप अपना जीवन साथी किसे बनाएँगे—गी।

ये दोनों ही महत्त्वपूर्ण निर्णय जुए की तरह हैं। हीर इमरसन फोस्टीक अपनी पुस्तक दी पावर टु सी इट थू' में कहते हैं कि प्रत्येक युवक को अपने धन्ये का जुनाव करते समय पासा फेंकना होता है। उसे अपने जीवन की बाजी ल्या देनी होती है।

अपने धन्ये के जुनाव में दौव की सम्भावना कैसे कम की जाय? हम आपको इसका जहाँ तक हो सकेगा अच्छा उपाय चताएँगे। एक बार मैंने टायर बनानेवाली वी. एफ्. गुटरीच कम्पनी के बोर्ट के प्रधान डेविड एम. गुडरीच से पूछा कि आपके विनार संव्यवसाय में सफलता के लिये पहली आवश्यकता क्या है? तो उन्होंने उत्तर में चताया, "अपने काम को रुचिपूर्वक करना। जो काम आप कर रहे हैं उससे यदि प्रसन्न हैं तो आप लग्ये समय तक वह काम करते रह सकते हैं और वह काम आपको काम न लगाकर एक खेल लेंगा।

एडिसन इसका एक अच्छा उदाहरण था। एडिसन स्कूल में नहीं गया था। वह एक अखबार बेचनेवाला था। जिसने बड़े होकर अमेरिका के औद्योगिक—जीवन को बदल दिया। एडिसन प्रायः अपनी प्रयोगशाला में ही खाता—पीता और सोता था। और वहाँ दिन में अठारह घण्टे काम करता था, किन्तु वह उसके लिये परिश्रम

न था। वह कहता — “मैंने जीवन में कभी कोई काम नहीं किया, अगर कुछ किया तो केवल मनोरजन।”

ऐसे विचार वाले को यदि सफलता मिली तो आश्र्य ही क्या?

एक बार मैंने चार्ल्स श्वाब को भी करीब करीब ऐसे ही विचार प्रकट करते सुना। उन्होंने कहा “मनुष्य में अपरिमित उत्साह हो तो प्राय हर काम में वह सफलता प्राप्त कर सकता है।”

किन्तु, आप जिस काम को करने जा रहे हैं उसकी आपको यदि लेयमात्र भी जानकारी न हो तो आप उसमें किस प्रकार कोई उत्साह दिखा सकते हैं? श्रीमती एडना कोर का, जो अब अमेरिकन होम प्रोडक्ट्स कम्पनी के औद्योगिक समर्पण विभाग की उप निदेशिका हैं और जो पहले हजारों कामगारों को डूपोन्ट कम्पनी के लिये भर्ती करती थी, करना है कि सबसे बड़े दुर्भाग्य की बात तो यह है कि कई नवयुवक कभी इस बात की खोज नहीं करते कि वास्तव में वे क्या करना चाहते हैं।

मेरे विचार से इससे अधिक शोचनीय और कुछ नहीं हो सकता कि मनुष्य को अपने काम से वेतन के अतिरिक्त अन्य कुछ भी लाभ न मिले। श्रीमती कोर का कहना है कि कॉलेज के स्नातक तक मेरे पास आते हैं और कहते हैं—मैं डार्ट माउथ का दी. ए. डॉ., मैं कोरनेल का एम. ए. डॉ., क्या आपके फर्म में कोई ऐसा काम है जो मुझे मिल सके?” वे स्वयं नहीं जानते कि वे क्या काम कर सकते हैं अथवा करना पसन्द करते हैं। जब ऐसी स्थिति है तो फिर आश्र्य ही क्या कि इतने अधिक छोटी पुरुष जो सुयोग्य मस्तिष्क एवं रगीन सपनों को लेकर काम आरम्भ करते हैं, चालीस वर्ष की अवस्था तक स्लायु विघटन के शिकार बन जाते हैं। अपने स्वास्थ्य की दृष्टि से भी अनुकूल धन्दा पाना महत्वपूर्ण है। जोन्स होपकिन्स संस्था के डॉ. रेमन्ड पर्ल ने कुछ बीमा कम्पनियों के सहयोग से इस बात का अध्ययन किया और खोज की कि मनुष्य को दीर्घायु बनाने वाले तत्व कौन से हैं? और उन खोजे हुए तत्वों में से, ‘अनुकूल धन्दे’ के तत्व को, सूची में उन्होंने सबसे पहला स्थान दिया। टॉमस कार्ल्स्ल के साथ-साथ सम्भवतः उनकी भी यह मान्यता थी कि “अनुकूल धन्दा प्राप्त करना मनुष्य के लिये बरदान है। यह प्राप्त हो जाने के बाद उसे अन्य किसी भी बरदान की अपेक्षा नहीं रखनी चाहिये।”

हाल ही में सोकोनी वेक्युम ऑइल कम्पनी के हम्प्लोयमेन्ट सुपरवाइजर पैल डब्ल्यू. बोइन्टन के साथ मैंने एक शाम को बातें की थीं। गत बीस वर्षों में वे नौकरी खोजने वाले पचहत्तर हजार से भी अधिक व्यक्तियों से मिल चुके हैं और उन्होंने इस विषय पर एक पुस्तक भी लिखी है, जिसका शीर्षक है—‘सिस्टम बेज डु गेट ए जॉन’। मैंने उन्हें पूछा कि, “आजकल नौकरी की खोज करनेवाले नवयुवक सबसे बड़ी भूल कहा करते हैं? उत्तर में उन्होंने बताया कि आजकल के युवक यह नहीं जानते कि वे क्या करना चाहते हैं। नितान्त शोचनीय बात तो यह है कि मनुष्य पहनने के लिये सूट खरीदने में, जो कि कुछ ही वर्षों में फट जायगा, अधिक सोच-

विचार रखता है, पर पेशे का उनाव करने में वह दृतना सोच-विचार नहीं करता। यद्यपि उसका सारा भविष्य उसी पर निर्भर रहता है। उसके भावी सुख और मानसिक शान्ति का आधार भी वही है।

तो किर आप उस विषय में क्या कर सकते हैं? आप एक मस्ता से ज़िसे 'बोकेशनल गाइडेन्स' कहते हैं, लाभ उठा सकते हैं। उससे आपको लाभ भी हो सकता है और इनि भी। यह सब उस व्यक्ति की योग्यता और उसके चारिं पर निर्भर रहता है जिसमें नलाह आप ले रहे हैं। यह नया विज्ञान अभी तक पूर्णता को नहीं पहुँच पावा है। यहाँ तक कि यह मोटल 'टी' स्टेज अर्थात् सन्तोष-जनक स्थिति को भी नहीं पहुँच पाया है। किन्तु इसका भविष्य उज्ज्वल है। आप इस विज्ञान का उपयोग इस प्रकार कर सकते हैं।

सबसे पहले आप इस बात का पता लगादें कि आपके समाज में बोकेशनल परीक्षण कहाँ किये जाते हैं तथा बोकेशनल सलाह कहाँ प्राप्त की जा सकती है?

वह सलाह नुआओं के रूप में ही ही जा सकती है। निर्णय तो आपको ही करना होगा। स्मरण रखिये कि ये सलाहकार भी असफलता से परे नहीं हैं। उनका एक दूसरे से सदा ही मेल बैठता है ऐसी बात भी नहीं है। कभी कभी तो वे दात्यास्वद भूलें कर बैठते हैं। उदाहरण के लिये एक बोकेशनल गाइडेन्स के सलाहकार ने मेरी एक छात्रा को लेखिका बनने की सलाह दी, सिर्फ इसलिए कि उसका शब्द मंडार भरपूर था। कैसी बकवास है यह! क्या लेखिका बनना कोई सरल काम है? गेचक लेपक के लिए आवश्यक बात यह है कि वह अपने मनोभाव एवं विचार पाठक तक सहजरूप से प्रेरित कर सके। उसके लिये बड़े गड्ढ भढ़ार की आवश्यकता न होकर, विचारां, अनुभवों, मान्यताओं, दृष्टान्तों एवं उत्साह की आवश्यकता होनी है। वृद्ध शब्द को प वाली उस लड़की को लेखिका बनने की सलाह देकर बोकेशनल सलाहकार को केवल यही सफलता मिली कि एक सुखी स्टेनोग्राफर, एक ग्रान्त भावी उपन्यास लेखिका बन गई।

जिस बात को मेरे यहाँ स्पष्ट करना चाहता हूँ वह यह है कि बोकेशन गाइडेन्स के सलाहकार भूलों से परे नहीं हैं। वे आपकी और मेरी तरह ही भूलें कर सकते हैं। अच्छा हो कि आप सब उनमें मेरुदूतों की सलाह ले और उनकी सलाह की सामान्य ज्ञान के प्रकाश में समीक्षा कर लें।

आपको आन्वर्य होगा कि मेरे चिन्ता पर लिख रहा हूँ और इस तरह का परिच्छेद इसमें जोड़ रहा हूँ। किन्तु इसमें आन्वर्य की कोई बात नहीं है यदि आप यह समझ सकें कि आपकी बहुत सी चिन्ताएँ, खेद एवं निराशाएँ अपने कार्य के प्रति आपकी बृणा के कारण हैं। भले ही आप अपने पिताजी, पढ़ोसी अथवा किसी अधिकारी से इस बारे में पूछ ले। जॉन स्टुअर्ट मील जैसे धुरन्घर विद्वान ने कहा है कि औन्नोगिक क्षेत्र में अयोग्य सिद्ध हुए व्यक्तियों के कारण समाज को भारी ध्वनि हुई है और इस पृथ्वी पर सबसे दुःखी व्यक्ति भी

औद्योगिक क्षेत्र के बे असफल व्यक्ति ही हैं जो अपने दैनिक काम-धन्यों से शृणा करते हैं।

क्या आप जानते हैं कि मैंना में कैसे व्यक्ति असफल होते हैं ? वे जो गलत जगह रख दिये गये हैं। मैं सामरिक दुर्घटनाओं की बात नहीं कर रहा हूँ बगन् उन व्यक्तियों की बात कर रहा हूँ जो सामान्य-सेवा करते करते भी टूट जाते हैं। बर्तमान मनः चिकित्सकों में प्रसिद्ध डॉ विलियम मेनिनगर युद्ध के दिनों में सेना के 'स्लायु एं भनः चिकित्सा विभाग' के अधिकारी थे और उनका कथन है कि उपर्युक्त व्यक्ति को उपर्युक्त स्थान पर नियुक्त करना तथा उसके उपर्युक्त चुनाव करने के महत्व को समझना आदि बातों के बारे में हमने सेना में रहकर बहुत ही महत्वपूर्ण ज्ञान प्राप्त किया है। जो काम अपने हाथ में है उसके महत्व की अनुभूति का होना हमारे लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है। जहाँ आटमों को अपने काम में रुचि न हो, जहाँ वह समझे कि वह गलत जगह पर रखा गया है जहाँ उन्हें प्रशासा न मिले तथा वह सोचे कि उसकी ग्रातिमा का दुरुपयोग हो रहा है, वहाँ नर्दब ही यह देखा गया है कि भले ही वह स्लायुरोग का शिकार न बना हो किन्तु उस रोग के लक्षण उसमें अवध्य मिल जाते हैं।"

और हॉ, उद्योग बन्धों में भी मनुष्य के टूट जाने का यही एक नारण हो सकता है। यदि मनुष्य अपने उद्योग से शृणा करने लगे तो वह उसे भी नष्ट कर दे।

उठाहरणार्थ फिल जॉनसन ही को लाजिये। फिल जॉनसन के पिता एक लाउड्ही के मालिक थे और इसीलिये उन्होंने अपने लड़के को उसी में कुछ काम ढे दिया था, इस आशा से कि लड़का वह धन्वा सीख लेगा। किन्तु फिल लाउड्ही से शृणा करता था। इसीलिए वह मदरग्राह्ति करता, मारा मारा फिरता और वही करता जो उसे करना पड़ता था। उसके सिवा एक तिनका भी नहीं उठाता था। वह कभी कभी गैर हासिर भी हो जाता था। पिता को वह जान कर बड़ा दुःख हुआ कि लड़का गतिहीन और आकाशा रहित है। इससे उसे अपने कामगारों के सामने बड़ी लज्जा आती थी।

एक दिन फिल जॉन ने अपने पिता से मेकेनिक बनने तथा कारखाने में काम करने की छच्छा व्यक्त की। पिता ने कहा "क्या फिर वही लौटना चाहते हो जहाँ से चले थे ?" बृद्ध को धक्का-सा लगा। किन्तु फिल ने अपनी मनमानी की। वह चिकने कपड़ों में काम करता था। लॉउण्ड्री के लिये जितना काम करना खसरी था उससे कहाँ अधिक कठिन काम वह वहाँ करने लगा। वह बड़ी देर तक काम करता रहता और वह भी बड़ी दिलचस्पी से। उसने इन्जीनियरिंग की शिक्षा ली। इन्जिनों के बारे में जानकारी प्राप्त की और मशीनों से उलझता रहा। १९४४ में उसकी मृत्यु के समय फिलिप जॉन बोइंग एंडर क्राफ्ट कम्पनी का प्रधान था और युद्ध के हवाई साबन बनाकर युद्ध जीतने में महायता कर रहा था। यदि वह लॉउण्ड्री ही में चिपका रहता तो न जाने उसकी लाउड्ही का क्या हाल होता ? खासकर

उसके पिता की मृत्यु के बाद ! मेरा तो अनुमान है कि वह अपने घन्ये को बरबाद कर बैठता और उसे रसातल में पहुँचा देता ।

चाहे परिवार में चल्ल हो जाने का गतग ही क्यों न उठाना पड़े ! मैं तो नव-युग्मी से कहूँगा कि इसी भी घन्ये अथवा व्यापार को वे सिर्फ़ इसलिए न अपनाएँगे कि उनके परिवार ने लोग जाह्नते हैं । किंतु भी घन्ये को तभी अपनाइये जब वह आपको प्रसन्न आए । फिर भी अपने माता-पिता की सलाह पर विचार चलूर कीजिए । उन्होंने आप ने दूनी उम्र की है । उनमें वह बुद्धि है जो वर्षों के अनुभव के बाट प्राप्त होती है और जिसके लिए कुछ वर्ष गुजार देने पड़ते हैं । किन्तु जन्ततः आप ही को अपने विश्रम में अन्तिम निर्णय करना है । आप ही को अपने काम में सुर अथवा दुस का अनुभव करना है ।

इनमा अन्कर में आपने निम्नलिखित सुझाव देना चाहूँगा—इनमें से कुछ चेतावनियाँ हैं जिनका आपको घन्ये का चुनाव करने समय खायाल रखना होगा—

(१) निम्नलिखित, इन पॉच्च नुझाओं को बोकेशनल गाइडेन्स सलाहकार का चुनाव करने के लिए पढ़िये तथा इनका अध्ययन कीजिये । ये सुझाव मन्त्र के समान हैं । अमेरिका के एक अग्रणी बोकेशनल गाइडेन्स विशेषज्ञ प्रो. हेरी डेक्स्टर किन्सन ने, जो कौलविया विद्याविद्यालय में प्राव्यापक है, ये शब्द कहे थे—

(क) ऐसे किसी व्यक्ति के पास न जाह्नये जो आपको यह कहे कि आपकी बोकेशनल प्रवृत्ति को बताने का उम्मेद पास विलक्षण ढग है । भाग्य-रेखा देखने वाले ज्योतिषि, चरित्र-विश्लेषण करने वाले, तथा आपके अक्षर देखकर बात बताने वाले इसी वर्ग में आते हैं । उनके तरीके कभी काम नहीं देते ।

(ख) उन व्यक्तियों के पास न जाह्नये जो आपको कहे कि परीक्षण द्वारा मैं बता सकता हूँ कि आपको कौनसा घन्या चुनना चाहिये । वह सलाहकार उन सिद्धान्तों का अतिक्रमण करता है जिनका एक बोकेशनल गाइडेन्स सलाहकार को बड़ा ध्यान रखना चाहिए । उसे, सलाह लेनेवाले की आरीरिक, सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थाओं का, जिन में वह यिरा पड़ा है, खयाल रखना चाहिये और उसे अपनी सलाह, उस व्यक्ति के लिये उपलब्ध रोजगार के सुयोग को ध्यान में रखकर देनी चाहिये ।

(ग) ऐसे बोकेशनल विशेषज्ञ को द्वृढ़िये जिस के पास रोजगार सम्बंधी तथ्य जानने के लिये उपयुक्त पुस्तकालय हो तथा जिसका वह सलाह देते समय उपयोग करता हो ।

(घ) पूरी तरह बोकेशनल गाइडेन्स लेने के लिये सामान्यतः एक से अधिक बार मिलकर जानकारी प्राप्त करने की आवश्यकता रहती है ।

(ङ) टाक द्वारा बोकेशनल गाइडेन्स स्वीकार न कीजिये ।

(२) अपने आप को उस व्यवसाय एवं पेशे से दूर रखिये जिसमें पहले ही से भीड़ लगी पड़ी हो । रोज़ी कमाने के हजारों तरीके हैं । किन्तु क्या युवक

इस बात को महसूस करते हैं ? नहीं । उन्हें तो दिन को दिन कहने के लिए भी ज्योतिपि चाहिए ! ऐसा करने का परिणाम क्या होता है सो देखिये - एक स्कूल में दो तिहाई लड़कों को अपना चुनाव पॉच व्यवसायों तक ही सीमित रखना पड़ा । बीस हजार व्यवसायों में से केवल पॉच । और पॉच में से चार लड़कियों ने भी यही किया । ऐसी हालत में आश्चर्य ही क्या यदि कुछ व्यवसायों एवं पेशों में लोगों की भीड़ लगी रहे और ऑफिस के बाहुओं में असुखा के भाव, विना एवं स्लायुकट, आए दिन सर उठाते रहें । सावधान ! कभी भी कानून, पत्रकारिता, रेडियो, चित्रजगत् तथा अन्य आकर्षक व्यवसायों में अपना स्थान ढूँढने का प्रयत्न न कीजिए । ”

(३) उन प्रवृत्तियों से अलग रहिये जिन से रोजी कमाने के लिए दस मीटों में से केवल एक ही आपको मिले । उदाहरणार्थ जीवन बीमा ऐजेन्ट ही का धन्दा छीजिये । प्रतिवर्ष कई हजार की सख्त्या में नवयुवक जो प्रायः वेरोजागार होते हैं विना पहले यह जाने कि उनका क्या होनेवाला है, जीवन बीमा का काम छुल करने का प्रयत्न करते हैं । उनकी कैसी दशा होती है, यह रियल इस्टेट ट्रस्ट विलिंग फ़िलेडेलिया के फ्रैक्चिल्स ए. वेटगर से मुनिये । लाभग बीस वर्ष तक आ. वेटगर अमेरिका के एक प्रमुख एवं अत्यन्त सफल बीमा पोलिसी बेचनेवाले व्यक्ति रहे हैं । उनका कहना है कि बीमा का काम करनेवाले नब्बे प्रतिशत लोग इतने निराश एवं निरसाहित हो जाते हैं कि एक वर्ष के अन्दर-अन्दर ही यह काम छोड़ दैठते हैं । शेष दस व्यक्तियों में से केवल एक व्यक्ति ही नब्बे प्रतिशत बिक्री करता है और दूसरे नौ केवल दस प्रतिशत का धन्दा करके ही रह जाते हैं ।

(४) जिस व्यवसाय में आप अपना जीवन खापा देने जा रहे हैं उस व्यवसाय के विषय में निर्णय लेने में यदि आवश्यक हो तो हफ्ते या महीने लगा दीजिये । पर यह निर्णय आप किस प्रकार कर सकते हैं - आप उन छी-पुरुषों से मिलिये जिन्होंने दस, बीस अथवा चालीस वर्ष अपने व्यवसाय में विद्या दिये हैं ।

समझ है कि उन मुलाकातों का आपके भविष्य पर गहरा प्रभाव पड़े । यह मेरा अपना अनुभव है - जब मैं बीस वर्ष के लाभग या मैने दो बुजुर्गों से व्यवसाय सम्बन्धी सलाह ली । आज मैं जब अपने बीते जीवन का तिहावलोकन करता हूँ तो मुझे महसूस होता है कि उन दो मुलाकातों ने मेरे जीवन को सहसा एक मोड़ दे दिया था । बस्तुतः आज यह कल्पना करना कि उन दो मुलाकातों के बिना न जाने मेरा जीवन कैसा होता, बड़ा कठिन है ।

आप 'वोकेनल गाइडेन्स' किस प्रकार ले सकते हैं ? मान छीजिए आप शिल्पकारी का अध्ययन करने की सोच रहे हैं । आप अपना निर्णय लें इसके पहले आपको अपने नगर तथा आस पास के नगरों के शिल्पियों से मिलने में कई सहाय विता देने होंगे । इसलिए पहले टेलिफोन डायरेक्टरी से उनके पते प्राप्त कर छीजिए । आप समय लेकर अथवा समय लिये बिना ही उनसे, उनके ऑफिसों में मिल

सकते हैं। यदि आप उनसे मुलाकात या समय लेना चाहें तो उन्हें इस प्रकार लीटिए —

सुहो आपकी सलाह की आवश्यकता है, क्या आप मुझे कृतार्थ करेंगे? मैं अटारर वर्ष का हूँ और शिल्पी बनने की सोच रहा हूँ। इस विषय में अन्तिम निर्णय करने के पूर्व मैं आपकी सलाह लेना चाहता हूँ।

यदि आप अपने ऑफिस में अत्यन्त व्यस्त रहते हैं तो मुझे केवल आध घण्टे के लिये अपने निवासस्थान पर मिलने का अवसर दीजिए, मैं आपका अत्यन्त आभार मानूँगा।

ये हैं वे प्रश्न जो मैं आपसे पूछना चाहूँगा —

(क) यदि आपको फिर से मनुष्य जीवन मिले तब भी क्या आप शिल्पी ही बनना चाहेंगे?

(ख) ...क्या आप समझते हैं कि एक सफल शिल्पी के लिए आवश्यक सर्वी बातें मुझ में हैं?

(ग) क्या शिल्पकारी के ऐशो में अधिक भीड़भाड़ तो नहीं है?

(घ) क्या चार वर्ष तक शिल्पकारी सीखने के पश्चात भी मेरे लिए रोजगार पाना मुश्किल होगा? शुल्क शुल्क में मुझे किस तरह का काम करना होगा?

(ट) अपनी औसत योग्यता के अनुसार पहले पॉच वर्षों में मैं कितना कमाने की आशा रख सकता हूँ?

(च) शिल्पी बनने के लाभ और हानियाँ क्या हैं?

(छ) यदि मैं आपका बैंटा होता तो क्या आप मुझे शिल्पी बनने की सलाह देते?

यदि आप बड़े आदमियों से अकेले मिलने में सकुचाएँ तो इन दो छुआओं को व्यान में रखिये। ये आपकी सहायता करेंगे —

पहला : अपनी ही अवस्था के किसी युवक को अपने साथ जाने को तैयार कीजिये। आप दोनों एक दूसरे के विवास को बढ़ावा दे सकेंगे। यदि आपकी उम्र का कोई व्यक्ति आपके साथ जाने को तैयार न हो तो अपने पिताजी को साथ ले जाइये।

दूसरा : स्मरण रखिए कि उस व्यक्ति से सलाह लेकर आप उसकी प्रशंसा कर रहे हैं। वह आप के अनुरोध से फूल सकता है। स्मरण रखिये कि प्रौढ़ व्यक्तियों को युवकों एवं युवतियों को सलाह देना अच्छा लगता है। और कदाचित् उस शिल्पी को आप से मिल कर खुशी ही हो।

यदि आप पत्र लिखने में सकोच अनुभव करें तो उसके ऑफिस में यों ही बिना समय लिए चले जाइये और उससे कहिए कि उसकी कुछ सलाह पाकर आप अत्यन्त उपकृत होंगे।

मान लीजिए आप पॉच शिलियों से मिलने जाएँ और वे पॉचों कार्थ में व्यस्त रहने के कारण आपसे न मिल सकें (जो सम्भव नहीं) तो अन्य पॉच व्यक्तियों के पास जाइये । उनमें से कुछ तो आपको अवश्य ही मिलेंगे और अपनी अमूल्य सलाह देंगे । कदाचित् वह सलाह आपको निराशा से बचा ले और आपका वर्षों का समय नष्ट होने से बच जाय ।

स्मरण रखिए कि आप जीवन को प्रभावित करनेवाले दो महत्वपूर्ण एव व्यापक निर्णयों में से एकका चुनाव करने जा रहे हैं । अतः काम को करने के पूर्व तथ्यों का मकलन करने के लिए जल्दबाजी न कीजिए । यदि आपने ऐसा किया तो आपकी आधी जिन्दगी पछताते ही बीतेगी ।

यदि हो सके तो उस व्यक्ति को आध घण्टे तक सलाह देने के लिए उपहार स्वरूप कुछ दे दीजिए ।

(५) अपनी उस गलत धारणा से छुटकारा पा लीजिए कि आप किसी एक ही व्यवसाय के योग्य हैं । याद रखिये, एक सामान्य व्यक्ति कितने ही व्यवसायों में सफल अथवा असफल हो सकता है । मेरा ही उदाहरण लीजिए, यदि मैंने नीचे लिखे व्यवसायों के विषय में अध्ययन और तैयारी की होती तो उनमें सफलता मिलने का अच्छा मौका था और साथ ही मुझे काम करने में आनन्द भी आता । वे व्यवसाय ये हैं - धान और फलों की खेती, वैज्ञानिक कृषिकार्य, दबा दाढ़ की विक्री, विज्ञापन, समाचार पत्रों का सम्पादन, अध्यापन तथा जगल सम्बन्धी कार्य आदि, इसके विपरीत यदि मुझे खाते-बही, हिंसाब-किताब, इन्जीनियरिंग, होटल, कारखाने, शिल्पकारी, यान्त्रिक-व्यवसाय अथवा अन्य ऐसा ही कोई काम करना पड़ता तो मुझे विश्वास है कि मैं अवश्य ही असफल और दुःखी रहता ।



३० : आपकी ये सत्तर प्रतिशत चिन्ताएँ

यदि मुझे सभी की आर्थिक चिन्ताएँ दूर करना आता तो मैं यह पुस्तक न लिख और प्रेसिडेन्ट के पास व्हाइट-हाउस में बैठा मिलता। किन्तु एक बात मैं नह सकता हूँ—मैं इस विषय पर अधिकार रखनेवाले विद्वानों के उद्धरण प्रस्तुत कर सकता हूँ तथा कुछ उच्च एव व्यावाहारिक सुनाव रख सकता हूँ। मैं आपको बता सकता हूँ कि आपको अतिरिक्त मार्ग-दर्जन के लिए पुस्तके एवं पुस्तिकाएँ कहाँ मिल सकती हैं !

लेडीज होम जरनल के अनुसार हमारी सत्तर प्रतिशत चिन्ताएँ अर्थ के अभाव को लेकर होती हैं। गेलप पोल के जोर्ज गेलप कहते हैं कि अधिकाग्र व्यक्ति समझते हैं कि यदि वे अपनी आय दस प्रतिशत और बढ़ा सके तो आर्थिक चिन्ताओं से मुक्त हो जाएँ। बहुत से लोगों के विषय में यह बात सही भी है। किन्तु ऐसे भी बहुत से लोग हैं, जिनके लिए यह बात सही नहीं उत्तरती। उदाहरणार्थ, जब मैं यह परिच्छेद लिख रहा था, मैं एक ब्राट विशेषज्ञा से मिला। ये थीं श्रीमती एल्सी स्टेपलेटन, जो कड़ वर्षों तक न्यूयॉर्क के वेनामेरस डिपार्टमेण्टल स्टोर्स द्वारा गिम्बेल्स द्वारा ग्राहकों एवं कर्मचारियों के आर्थिक मामलों की सलाहकार रही है। इसके अतिरिक्त एक ग्राइचेट सलाहकार की हैसियत से भी उन्हें कुछ वर्षों का अनुभव है। उन्होंने उन लोगों की सहायता की है जो अर्थ की चिन्ता से पागल से हो गए थे। उन्होंने बत्तुतः हर तरह की आमदाराले व्यक्तियों की सहायता की है। एक हजार डॉलर वार्षिक आयवाले कुनी ने लेकर हजार रुपये मासिक पानेवाले अधिकारी तक की उन्होंने सहायता की है। उन्होंने मुझे जो बात बताई वह यह है—अधिकाग्र लोगों की आर्थिक चिन्ता केवल अधिक आय से ही नहीं मिटाई जा सकती। बत्तुतः मैंने तो ग्राह्य यह देखा है कि आय की बढ़ती के साथ सर्व में भी बढ़ती हो आती है और साथ ही सरलर्ड भी बढ़ जाता है। उन्होंने बताया कि, अधिकाग्र लोगों की चिन्ताओं का कारण यह नहीं कि उनके पास पर्याप्त स्पवा नहीं, बरन् यह कि उनको अपना रुपया सर्व करना नहीं आता। इस बात से सम्भवतः आप सहमत नहीं होंगे। क्यों है न ? किन्तु इतना सरण रखिए कि श्रीमती स्टेपलेटन ने यह नहीं कहा कि “यह बात सभी लोगों के साथ सरी उत्तरती है। उन्होंने कहा है—‘अधिकाग्र व्यक्ति।’ उनका भतलव आप से नहीं था उनका भतलव था आपकी उन बहनों से, जिन्हें आप दर्जनों की सख्त्या में जानते हैं।

मैं जानता हूँ, बहुत से पाठक कहेंगे—काश ! इस कारनेगी को मेरे बिल चुकाने होते था मेरी आय पर मेरी नारी जिम्मेदारियों निमानी होती ! यदि उसे यह सब करना होता तो मैं दाव के साथ कहता हूँ कि उसे अपने विचार बदलने पड़ते ! ठीक है, मेरी भी अपनी कठिनाइयाँ हैं। मैंने भी मिसौरी के धान के खेतों में तथा धास के बीड़ में दस दस घण्टे शारीरिक श्रम किया है, और तब तक ब्रावर काम करता रहा हूँ जब तक शारीरिक यकान और दर्द से छुटकारा पाने की इच्छा

बलवती नहीं हो जाती। उस कमरतोड़ काम के लिए एक डॉलर प्रतिघण्टा तो दूर रहा, दस सेट मी नहीं मिलते थे। दिन में दस घण्टे काम करने के मुझे केवल पॉच सेट मिलते थे।

बीस बर्पों तक मैं बिना, वायन्सम और नलवाले मकानों में रहा हूँ। इस प्रकार रहना कैसा होता है, मैं ही जानता हूँ।

मैं यह भी जानता हूँ कि गूत्य से पन्द्रह डिग्री नीचे के तापमान वाले मकान में सोने पर क्या बीतती है। मुझे किराया बचाने के लिये मीलों पैदल चलने का भी अनुभव है। मुझे तलों में छेदवाले जूते तथा बैठक की जगह थिगली लगे हुए पेन्ट पहनने का भी अनुभव है। रेस्ट्रॉं में सस्ता भोजन करने तथा इच्छी का खर्च नहीं कर सकने के कारण गदेले के नीचे पेन्ट दबाकर सोने का अनुभव भी मुझे है।

फिर भी सामान्यतया मैं अपनी आय में से कुछ पैसे बचा ही लेता था क्यों कि मुझे अपने भविष्य का दर लगा रहता था। उस अनुभव के परिणाम स्वरूप मैंने महसूस किया कि यदि हमें कई तथा आर्थिक चिन्ताओं से मुक्त रहना है तो हमें चाहिए कि हम ऐसा ही करें जैसा कि एक विजेनेस फर्म करती है। हमें खर्च करने के लिए एक योजना बनानी चाहिये और उसके अनुसार ही खर्च करना चाहिए। हममें से अधिकाश्वर को ऐसा करना नहीं आता। उदाहरण के तौर पर मेरे मित्र लियो सिपकिन ने जो कि इस पुस्तक को (मूल अंग्रेजी में) प्रकाशित करनेवाली फर्म के जनरल मैनेजर हैं, मुझे बताया कि बहुत से लोग अपने रुपयों के बारे में लापरवाही बरतते हैं। उन्होंने मुझे अपने एक परिचित, बही-खाता रखने वाले की कहानी सुनाई। फर्म का हिसाब-किताब रखने में वह अद्भुत था। किन्तु जहाँ उसे अपनी निजी अर्थव्यवस्था करनी होती तो वह। यदि उस व्यक्ति को शुक्रवार की दोपहर को पैसा मिल जाता तो वह बाजार में चलते चलते किसी स्टोर के गो-केस में सजाए हुए ओवरकोट को देखने लगता, यदि मन होता तो उसे खरीद लेता, किन्तु यह कभी नहीं सोचता कि मकान किराया, विजली और अन्य कई तरह की निष्क्रिय मदों पर उसी तनख्वाह में से रुपया खर्च करना है। चाहे जल्दी या चाहे देर से। उसकी जेब में डॉलर आए कि वह! आश्वर्य की बात तो यह है कि वह इस बात को अच्छी तरह जानता है कि यदि उसकी कम्पनी भी उसी की तरह लापरवाही से धन्धा करने लगे तो दिवालिया हो जाए। जरा सोचने की बात है—आप ही के रुपये हैं, आप ही को उनसे काम चलाना है और व्यवस्था भी करनी है।

किन्तु अपनी अर्थ व्यवस्था करने के सिद्धान्त क्या है? अपना बजट और योजना बनाने के लिए ये ग्यारह नियम ध्यान में रखिये—

नियम १—सम्बन्धित सभी तथ्यों को कागज पर उतार लीजिए—

पचास वर्ष पूर्व जब आनोल्ड वेनेट ने एक उपन्यासकार बनने के लिए लन्दन में कार्यारम्भ किया तब वह गरीब था और तभी में रहता था। इसलिए वह पाई-पाई का

हिसाब रखता था। उसे कभी हैरानी नहीं होती थी कि उसका पैसा कहाँ जाता है? क्यों कि उसे सब कुछ मालम था।

वह व्यक्ति बाद में विद्याविद्यात एव धनी बन गया और सैर-सपाटे के लिए अपना निर्जा पोत भी रखने लगा, किन्तु फिर भी उसे हिसाब रखने का बहत रीका इतना आधिक पसन्द आया कि उसे उसने जारी ही रखा।

जॉन डी, रोकफेलर सीनियर भी खर्च का लेखा जोखा बराबर रखते थे। उन्हें पाईं-पाईं का जमा-खर्च मालूम था और रातको सोने के पूर्व जमा-खर्च का हिसाब कर लेते थे।

हमें भी अपनी डायरी में हिसाब-किताब रखना होगा। तो क्या जीवन भर हिसाब रखते रहना होगा? नहीं, यह जरूरी नहीं। बजट विशेषज्ञों का मत है कि आरम्भ के महीने का बराबर हिसाब रखना चाहिए यदि सम्भव हो तो तीन महीनों तक उसी तरह करते रहना चाहिए। इससे खर्च का पूरा पूरा लेखा मिल जायगा। हमारा पैसा कहाँ खर्च होता है और कैसे? सो भी पता चल जाएगा। इस प्रकार हम अपना बजट बना सकते।

तो क्या आप भी जानते हैं कि आपका पैसा कहाँ खर्च होता है? समझ है आप जानते हो, और यदि सचमुच ही जानते हैं तो आप हजारों व्यक्तियों में एक हैं। श्रीमती स्टेपल्ड ने मुझे बताया कि अक्सर कई लड़ी-पुल्य घण्टां बैठे मुझे अपने आय-व्यय के औंकड़े तथा तथ्य बताते रहते हैं। मैं उन्हें लिख लेती हूँ। जब वे वह लिखा हुआ विवरण देखते हैं तो दग रह जाते हैं। क्या मेरे पैसे यों खर्च होते हैं? मुदिकल से वे विश्वास कर पाते हैं। क्या आप भी उन्हीं में से हैं? हो सकता है।

नियम २—ऐसा बजट बनाइए जो बास्तव में आपकी आवश्यकताओं के सौचे में ढल जाए।¹

श्रीमती स्टेपल्टन का कथन है कि चाहे दो कुदुम्ब पास-पास रहते हों, एक ही से मकान में, एक ही उपनगर में रहते हों तथा दोनों के बच्चों की सख्ता भी समान हो, आय भी समान हो, पर उनकी बजट की आवश्यकताएँ एक दूसरे से मिल होंगी। ऐसा क्यों? इसलिए कि सभी लोग एक से नहीं होते। उनका कहना है कि बजट व्यक्तिसापेक्ष होता है और रीति-रिवाज पर निर्भर करता है।

बजट का अर्थ यह नहीं कि जीवन से आराम और सुख को बाहर कर दिया जाय। इसका उद्देश्य भौतिक सुरक्षा है जिसका अर्थ कई मामलों में भावात्मक सुरक्षा तथा चिन्ता रहित जीवन यापन है। जो लोग बजट के अनुसार चलते हैं वे सुखी रहते हैं।

किन्तु यह सब कैसे किया जाय? पहले तो जैसा कि मैंने कहा है आप अपने खर्च की सूची तैयार कर लीजिये। तब, उस विषय में सलाह लीजिए। बीस हजार से ऊपर की जनमर्यादाले कई गहरों में परिवार कल्याण-सत्याएँ होती हैं जो

आपको आर्थिक समस्याओं पर मुफ्त सलाह देंगी तथा आपकी, अपनी परिस्थितियों के अनुरूप बजट बनाने में मदद करेगी।

नियम ३. — इस नियम से मेरा अर्थ यह है कि आप अपनी पूँजी का उच्चम मूल्य प्राप्त करना चीजिए। सभी वडे नियमों में ऐसे पेशेवर व्यक्ति अथवा एजेंट होते हैं जिनका कार्य केवल अपनी फर्म के लिए उच्चम खरीद करना होता है। आप भी अपनी निजी जायदाद के मैनेजर एवं प्रधान हैं, किर आप उसी प्रकार उच्चम खरीद क्यों नहीं करते?

नियम ४. — अपनी आय को लेकर सरदृष्ट मत बढ़ाइए—

श्रीमती स्टेपल्टन ने मुझे बताया कि सबसे अधिक भय उस समय लगता है जब उनसे पॉच हजार डॉलर प्रतिवर्ष की आय का बजट बनाने के लिए सलाह ली जाती है। मैंने उनसे उस भय का कारण पूछा तो उन्होंने कारण बताते हुए कहा—“ कई अमेरिकन परिवारों के लिए पॉच हजार की आय किला फतह कर लेने के समान है। कुछ वर्ष तक तो वे विवेक से चलते हैं किन्तु जब उनकी आय पॉच हजार डॉलर प्रतिवर्ष तक बढ़ जाती है तब उनके पैर जमीन पर नहीं टिकते और सोचते हैं कि वस बाजी जीत ली। वे उपनगरों में नया मकान खरीदते हैं। सोचते हैं, उस किराए पर लिए गये सुविधाजनक मकान के किराए से अधिक सर्व इस पर नहीं बैठता। वे मोटर और नया फार्निचर खरीदते हैं, देर सारे नये कपड़े बनवाते हैं और मुसीधत में पढ़ जाते हैं। वस्तुतः पहले से उनका सुख कम हो जाता है क्यों कि उन्हें आय की बढ़ती का रोग लग जाता है।

यह स्वाभाविक भी है क्यों कि हम सभी जीवन से अधिक प्राप्त करना चाहते हैं। किन्तु अन्ततः हमें अधिक सुख किससे मिलेगा? अपने तग बजट की सीमा में रहने से या कर्ज लेने के लिए डाक में पत्रों की भरमार करने से और कर्जदारों द्वारा दरबाजा खटखटाये जाने से?

नियम ५ — यदि कभी आपको उधार लेना ही पढ़ जाए तो भी अपनी साख मत जाने दीजिए।

यदि आपके सामने कोई सकटकालीन स्थिति हो और कर्ज लेना ही पढ़े तो जीवन बीमा की रकम रक्षा-बॉन्ड्स और सेबिंग सर्टिफिकेट एक तरह से आपकी जेव में रखी रकम के समान ही हैं, फिर भी इस बात का पता कर लीजिए कि आपकी जीवन-बीमा की रकम सचमुच आपकी बचत ही है! क्योंकि जब आप उस रकम पर कर्ज लेना चाहते हैं तो उसका नकद मूल्य होना चाहिए। कुछ बीमे ऐसे होते हैं जो टर्म इन्शोरेन्स (सचीय बीमा) कहलाते हैं और केवल इस अवधि में ही आपकी रक्षा करते हैं। उनसे कोई कोष नहीं बनता। ऐसी जीवन-बीमा पॉलिसी आपके कोई काम नहीं आ सकती, क्यों कि उस पर आप कर्ज नहीं ले सकते। अतः नियम यह है कि पॉलिसी पर टस्टखत करने के पूर्व पूछ लीजिए कि यदि आपको उस पर कर्ज उठाना पढ़े तो उसका कोई नकद मूल्य नहीं है या नहीं?

अब मान लीजिए कि आपका वीमा नहीं हुआ है जिस पर आप कर्ज ले सके। न ऐड गॉन्ट ही आपने खरीदे हैं, किन्तु आपके पास मोटर है, मरुन है तथा अन्य ऐसी ही कुछ चीजें हैं। आप कर्ज देने कहाँ जा सकते हैं? अवश्य ही आप बैंक में लाएंगे। इस देश में सब स्थानों पर बैंक हैं, जो आपने कठोर नियमों के अन्तर्गत कार्य करते हैं। उन्हे समाज में अपनी साल रखनी होती है। व्याज की दर ज्ञानून डारा निर्धारित रखती है और वे आपके साथ उचित ढांग से झुल्क करेंगे। यदि आप आर्थिक विप्रमता में हैं तो बैंक आपके साथ उन समस्याओं पर चार करेगा। योजना बनाएगा और कर्ज तथा चिन्ता से बाहर निकलने में आपकी सहायता करेगा। मैं चार बार यही कहूँगा कि यदि आपके पास किसी रूप में कोई जायदाद है, जिसका मूल्य और साल है तो आप बैंक के पास जाहए।

फिर मी मान लीजिए, आप उन हजारों लोगों में से हुए जिनके पास कोई दूँजी अथवा जायदाद नहीं होती और आप के पास खुद के अलावा जमानत के लिए कुछ नहीं है, तब आप अपनी जिन्दगी की सातिर इन शब्दों पर ध्यान दीजिए—पहली बात यह कि आप उन कर्ज देने वाली कम्पनियों को, जिनके छुभावने विज्ञापन असारों में देखते हैं, कर्ज के लिए आवेदन पत्र कभी मत भेजिए। उनके विज्ञापन पढ़ने से ये लोग उदारता के अवतार मालम होते हैं किन्तु उन पर विश्वास मत कीजिए। कुछ कम्पनियाँ अवश्य ऐसी हैं जो नीति पर चलती हैं और ईमानदार हैं। वे सचमुच ही उन लोगों की सेवा करती हैं जो विपक्षि तथा वीमारी में रुपया कर्ज लेना चाहते हैं।

वे दूसरे बैंकों के मुकाबले कॅची दर पर व्याज लेती हैं, किन्तु उन्हें ऐसा करना ही पड़ता है क्यों कि वे अधिक जोखम उठाती हैं और उन्हें पैसा उगाहने में लच्चे भी अधिक करना पड़ता है। किन्तु किसी भी कर्ज देने वाली कम्पनी से सीदा करने के पूर्व आप अपने बैंक में जाइए, वहाँ के किसी अधिकारी से बातचीत कीजिए तथा उसे किसी ईमानदार कर्ज देनेवाली कम्पनी के लिए पूछिये नहीं तो... यद्यपि मैं आपको आशकाओं में डालना नहीं चाहता तथापि जो कुछ हो सकता है वह इस प्रकार है—एक बार मिनेपोलिस के एक समाचार पत्र ने उन कर्ज देने वाली कम्पनियों की छानबीन की जिनके विषय में समझा जाता था कि वे 'रसेल सेज फाउन्डेशन' के नियमों के अन्तर्गत काम कर रही हैं। मैं उस व्यक्ति से परिचित हूँ जो उस छान बीन में माग ले रहा था। वह व्यक्ति है डगलस लर्टन,—'युवर लाइफ' पत्रिका का सम्पादक। उसने मुझे बताया कि गरीब कर्जदारों में उसने कुछ ऐसे बोटाले देखे जो रोमांचकारी बढ़े थे। जो कर्ज मूल में पचास डॉलर का होता वह अदा होने तक तीन सौ से चार सौ डॉलर तक पहुँच जाता। तनख्वाहें कर्ज मेटे रोक ली जाती थीं और प्रायः जिस व्यक्ति की तनख्वाह कर्ज मेटे जाता हो जाती उसे कम्पनी की बुझकियों सहनी पड़ती। कई मामलों में जब कर्जदार कर्ज नहीं तुका पाता तो कम्पनी उसके

घर का फर्नीचर कुर्क करने आदमी मेज देती और उसका घर बरबाद कर देती। ऐसे भी मामले देखे गए हैं कि साधारण-से कर्ज को चुकाने, चार-पाँच वर्षे किन्तु देते रहने पर भी कर्ज वाकी निकलता ही रहता। कितनी असाधारण बातें थीं ये! डॉग लर्टन के शब्दों में—“हमारे उस आन्दोलन के दौरान में अदालतों में हम वैसे मामले इतने अधिक ले गए कि न्यायाधीशों को भी नानी याद आ गई तथा समाचार पत्रों को ऐसे सेकड़ों मामलों की निगरानी करने के लिए आरबीट्रेन ब्यूरो की स्थापना करनी पड़ी।

आखिर ऐसी धारणी कैसे समझ देती है? बात यह है कि कम्पनियों कर्जदारों से कई तरह के गुप्त शुल्क और अतिरिक्त कानूनी फीस लेती हैं। उन कर्ज देने वाली कम्पनियों से निवाटने के लिए यह चौथा नियम याद रखिए कि यदि आप एकदम निश्चित हैं कि आप कर्ज जल्दी अदा कर सकते हैं तो आपका ब्याज काफी कम रहेगा और आप ठीक ढग से छुटकारा पा सकेंगे। किन्तु यदि आपको नया नामा करवाना पड़े तो आपका ब्याज इतना अधिक बढ़ सकता है कि आइस्टन तक उसका लेखा करने में भूल कर जाएं। डॉग लर्टन का कहना है कि कई मामलों में अतिरिक्त खर्च मूल कर्ज के ऊपर दो हजार प्रतिशत बढ़ जाता है अथवा बैंक जितना लेती है उससे पाँच सौ गुना अधिक हो जाता है।

नियम ६—बीमारी, आग तथा आपतकाल के लिए आवश्यक खर्चों की व्यवस्था कर अपनी सुरक्षा रखिए—

सभी प्रकार की दुर्घटनाओं, दुर्भाग्य तथा समावित आपत्तिकाल के लिए छोटी-छोटी रकम पर आपका बीमा हो सकता है। इसका मतलब यह नहीं कि आप हर छोटी बात जैसे कि नहाते नहाते फिल्ल जाना, जरमन मीज़ल (एक बीमारी जो छोटी माता की तरह होती है) आदि के लिए अपना बीमा करवा ले। किन्तु मैं यह अवश्य कहूँगा कि सभी बड़ी विपरितियों से, जिनके कारण आपको खर्चों में उत्तरना पड़े तथा चिन्हित होना पड़े आप अपने को सुरक्षित रखिये। ऐसा करना ठीक रहता है।

उदाहरण के लिए मैं एक महिला को जानता हूँ जिसे गत वर्ष अस्पताल में दस दिन काटने पड़े और वहाँ से छुट्टी मिलने पर उसे केवल आठ डॉलर का त्रिल चुकाना पड़ा। क्यों? इसलिए कि अस्पताल के खर्चों का उसने बीमा करवा रखा था।

नियम ७—ऐसी व्यवस्था कभी न कीजिए कि आपकी मृत्यु के बाद आपकी विधवा पत्नी को आपके जीवन बीमा की रकम एक मुश्त मिल जाय।

‘मेरी आपसे यह प्रार्थना है कि यदि आपने अपने परिवार की जीविका के हेतु जीवन-बीमा करवा रखा है तो कोई ऐसी व्यवस्था कीजिए कि आपकी मृत्यु के पश्चात् वह सारी रकम एक मुश्त आपकी विधवा पत्नी को न मिले।

“जो हाल ही में विधवा हुई है वह जी उस रकम का क्या करती है?” इसका उत्तर आपको श्रीमती मेरीअर एस. एवरली देंगी। ये न्यूयॉर्क शहर के पूर्व स्थित ४२ स्ट्रीट की जीवन-बीमा संस्था की महिला विभाग की प्रधान हैं। ये सारे

अमेरिका में स्थित महिला क्लबों में इस विवेक पर भाषण देती है कि विधवा को बीमा-रकम एक मुश्त न दी जाकर जीवन भर के लिए किन्तु मैं दी जाए, ताकि वह अपनी जीविका बना सके। श्रीमती मेरीअर एस. एवरली ने मुझे बताया कि एक विधवा को जीवन बीमा की बीच हजार डॉलर की रकम एक मुश्त मिली थी। उसने ओटोएसेरी व्यवसाय चलाने के लिए वह रकम अपने बेटे को उधरत दे दी थी। किन्तु धन्वे में धारा आ गया और वह निर्धन और असहाय बन गई। उन्होंने मुझे एक अन्य विधवा की कहानी भी सुनाई। एक सेल्समेन ने, जो अचल-सम्पत्ति विकाने का धन्वा करता था, विधवा को फुरलाया कि वह बीमा की रकम को खाली उन पढ़े तलियों पर लगा दे "जिनकी कीमत एक वर्ष में निश्चय ही दुगुनी होने वाली है।" तीन वर्ष बाद जब उसने उस सम्पत्ति को बेचा तो उसे केवल मूल धूँजी का दसवां भाग ही मिला। एक दूसरी विधवा के विषय में भी उन्होंने बताया कि पन्द्रह हजार डॉलर की बीमा-रकम मिलने पर भी उस विधवा को एक वर्ष के भीतर ही अपने बालकों के निर्वाह के हेतु शिशु-कल्याण संस्था को आवेदन-पत्र मेजना पड़ा। ऐसी ही हजारों अन्य दुखद कहानियाँ कही जा सकती हैं।

लेफ्टी होम बनरल पत्रिका में न्यूयॉर्क पोस्ट (समाचार पत्र) के सम्पादक सिल्विया एस. पोर्टर ने एक विज्ञापि में बताया कि एक महिला के हाय में बीच हजार डॉलर की रकम धौसतन सात वर्ष तक भी नहीं टिक सकती।

कई वर्षों पूर्व 'की सेटरडे इवनिंग पोस्ट' ने अपने सम्पादकीय में लिखा या कि 'चालाक सेल्समेन, उन विधवाओं को, जिनका व्यवसाय सम्बन्धी कोई शिक्षण नहीं होता, तथा जिनका कोई बैंकर सलाहकार नहीं होता, अपना पैसा बेकार के स्टॉक में लगा देने के लिए बड़ी आसानी से फुसला लेते हैं। ऐसी घटनाएँ काफी प्रचलित हैं। कोई भी बड़ी अथवा बैंकर आपको दस बारह मामले ऐसे अवश्य बतला सकता है जिसमें किसी विधवा अथवा अनाथ ने किसी चापलस पर विद्वान् किया और उसने उन्हें लूट लिया। इस प्रकार एक मितव्ययी व्यक्ति की जीवन भर की बचत, जो उसने पेट काट कर जमा की थी, छुल कर रह जाती है।

यदि आप अपनी विधवा पत्नी एवं बच्चों की हिफालत करना चाहते हैं, तो जे. पी. मोरगन की युक्ति काम में लीजिए। वह अपने समय के सबसे बुद्धिमान उद्योग-पतियों में से थे। उन्होंने सोलह प्रमुख उच्चराधिकारियों के नाम अपना स्पष्ट छोड़ा था। उनमें से बारह लियों थीं। तो क्या उन्होंने उन लियों के लिए नकद रकम जोड़ी थी? नहीं उन्होंने एक दूसर कोष बनाया जिससे उन लियों के लिये जीवन पर्यन्त मासिक आजिविका निश्चित हो गई।

नियम ८— अपने बच्चों को रुपये-पैसों का आदर करना सिखाइये।

मैं कभी भी उस युक्ति को नहीं भूलूँगा जिसे 'युवर लाइफ' पत्रिका में मैंने पढ़ी थी। लेखिका स्टेला वेस्टन टटल ने, उसमें लिखा था कि किस प्रकार वह अपनी

नहीं बच्ची को रुपयों-पैसों के प्रति उत्तरदायित्वपूर्ण विवेक बरतना सिखाती है ? उसने वैक से एक अतिरिक्त चेकबुक प्राप्त की और उस नौ वर्षीया बच्ची को दे दी। जब लड़की को सासाहिक जेव खर्च दिया जाता, तो वह उसे अपनी माँ के पास जमा कर देती जो उसके लिए वैक की तरह थी। सताह में जब कभी उसे एक अथवा दो सेन्ट की आवश्यकता होती, वह उसके लिए चेक काटती और अपनी जमा रकम का लेखा जोखा रखती। उस नन्दी-सी लड़की को उसमें न केवल आनन्द आता, बल्कि वह यह भी सीखने लगी कि रुपयों पैसों के विषय में वास्तविक जिम्मेदारी कैसे निर्भाव जाय ?

यह एक उत्कृष्ट ढग है। यदि आपके भी स्कूल जाने वाली लड़की हो और यदि आप उसे सिखाना चाहें कि रुपयों पैसों को उसे कैसे खर्च करना चाहिए तो मैं आपसे इस शुक्रित को अपनाने की सिफारिश करूँगा।

नियम ९—यदि आवश्यकता हो तो कुछ व्यजन तैयार करके अतिरिक्त पैसा कमा लीजिए।

विवेक से बजट बना लेने पर भी यदि आप महसूस करें कि आपका काम ठीक तरह से नहीं चलता है तो आप दो मैं से एक काम कर सकते हैं, या तो आप किंडकियाँ सुनाते रहें, बढ़वडाते रहें और चिन्ता करते रहें, या फिर अतिरिक्त आदम करने के हेतु कोई दूसरी तरकीब निकालें। किन्तु कैसे ? आपको पैसा कमाने की सबसे अधिक आवश्यकता इसलिए है कि आपकी ग्रमुक आवश्यकताएँ पूरी हो जाएँ। न्यूयॉर्क जेवरन ब्हार्डट्स की ३७०-०१४३ वी स्ट्रीट की श्रीमती नेली स्पीअरने भी यही किया था। सन् १९३२ में वह एक तीन कमरों के आवास में अकेली रहती थी। उसका पति मर चुका था और उसके दोनों लड़कों की शादी हो चुकी थी। एक दिन वह एक ड्रगस्टोर, सोडा फाउण्टेन पर आइसक्रीम ले रही थी। उसने देखा कि फाउण्टेन पर वेकरी-समोसे भी बिकते थे, जो रुखे-रुखे होते थे। उसने वहाँ के मालिक से पूछा कि “क्या आप मुझ से घर के बने समोसे खरीदना चाहेंगे ?” इस पर उसने दो समोसों के लिए ऑर्डर दे दिया—कहानी सुनाते समय श्रीमती श्रीअर ने मुझे बताया कि यद्यपि मैं व्यजन बनाने में कुशल हूँ तथापि मैंने सदैव अपने नौकरों से ही काम लिया है। उन दिनों हम जोर्जिया में रहते थे। मैंने तब तक कभी बारह समोसों से अधिक नहीं बनाए होगें। उन दो समोसों का ऑर्डर ग्राप्ट करने के पश्चात् मैंने अपनी पड़ोसिन से सेव के समोसे बनाने की विधि पूछी। मेरे घर के बनाए पहले दो समोसे, जिनमें एक सेव का बना था तथा दूसरा नीबू का, सोडा फाउण्टेन के ग्राहकों को बहुत पसन्द आए। ड्रगस्टोर ने दूसरे दिन पौँच समोसों का ऑर्डर दिया। धीरे धीरे दूसरे फाउण्टेन से तथा भोजनालयों से भी ऑर्डर आने लगे। दो वर्ष के भीतर मैं पौँच हजार समोसे ग्राप्ट बनाने लगी। यह सब काम अपने छोटेसे रसोई घर में मैं स्वयं करती थी। इस प्रकार साल भर में

हजार डॉलर मिलने लगे। हर काम में, जिवा उन बस्तुओं के जो समोसे बनाने में लगती थी और कोई भी खर्च नहीं होता था।”

श्रीमती स्पीअर के घर में बनाई गई पेस्टरी की माँग भी इतनी अधिक बढ़ गई थी कि उसे अपना रखोई घर छोड़ कर एक छोटी-सी दृक्कान में कारोबार जमाना पड़ा। और दो लड़कियों को समोसे, केक, ट्रैड और रोल बनाने के लिए नौकर रखना पड़ा। युद्ध के दिनों में तो लोगों को घण्टों उन व्यक्तियों को खरीदने के लिए लाइन में तड़ा रहना पड़ता था।

श्रीमती स्पीअर का कहना है कि “मैं जितनी सुखी उन दिनों रही उतनी जीवन में कभी नहीं रही। मैं दिन में बारह से चौबह घण्टे बिना थकान के काम करती रहीं कि वह मेरे लिए कोई काम नहीं था बल्कि एक प्रकार का पड़वेन्चर (उपकरण) था। मैं अपनी और मेरे सदा लोगों को प्रसन्न रखने का प्रयास करती थी। अकेलापन तथा चिन्ता के लिए मेरे पास समय ही नहीं रहता था। मेरे कार्य ने, मेरे जीवन की रिक्तता को, जो मॉं तथा पति के अवसान, तथा अपना घर छो देने से हुई थी, भर दिया था।

जब मने श्रीमती स्पीअर से पूछा कि “क्या कोई अन्य महिला भी जो व्यक्ति बनाने में कुगल हो तथा जो ऐसे कल्पों में रहती हो तथा जिनकी जनमरण्या दस हजार से ऊपर हो, इसी तरीके से अपने अवकाश के समय में पैसा कमा सकती है?” तो, उन्होंने उच्चर दिया—“क्यों नहीं, जल्द कमा सकती है।”

श्रीमती ओरा सेन्डर भी आपको ऐसी ही बात बताएँगी। वह एलिनोइस के नेबुड़ नगर में रहती हैं। इस नगर की जन-सख्त्या तीस हजार है। उन्होंने रखोई बनाने के चूल्हे तथा दस सेंट की अन्य बस्तुओं से अपना धन्दा आरम्भ किया था। उनका पति श्रीमार पह गया था इसलिए उन्हें पैसा कमाना पड़ा। किन्तु कैसे! उन्हें न कोई अनुभव था, और न उनके पास कोई हुनर ही था। पैसा भी नहीं था। वह तो एक गहिणी मात्र थीं। उन्होंने अण्डे के अन्दर के सफेद पदार्थ तथा शब्दकर को मिला कर चूल्हे पर केंडी तैयार की, उसे तबे पर रख कर एक स्कूल के निकट खड़ी रही, और ‘एक पेनी में एक ढुकड़ा’ के हिसाब से स्कूल से लौटने वाले बच्चों को उसे देच दिया। उन्होंने बच्चों से कहा—“कल ज्यादा पैसे लेकर आना मैं यहीं हर रोज घर की बनी केष्ठी लेकर खड़ी रहूँगी।” पहले सताह में ही न केवल उन्हें मुनाफा हुआ, बरन्, जीवन में नवीन सूर्ति भी प्राप्त हो गई। एक और वह अपने को तथा बच्चों को सुखी बना रही थी। दूसरी ओर अपनी चिन्ता से छुटकारा पा रही थी।

ऐलिनोइस अन्तर्गत मेंबुड की वह गान्त, साधारण गृहिणी इतनी महत्वाकांक्षिणी थी कि उसने अपने धनवे को बढ़ाना चाहा। उसने अपने घर की बनी सामग्रियों को किसी एजेण्ट द्वारा भोपू की सहायता से विक्रयाने का विचार किया। इस के लिए सकुचाती हुई गली में पी-नट्स बेचने वाले एक इटालियन के पास गई, पर उसने असमर्थता

प्रकट की क्योंकि उसके ग्राहक पी-नद्दि चाहते थे, केण्ठी नहीं। पर जब उन्होंने उसे एक नमूना दिया तो उन्होंने उसे पसंद कर लिया। और इस तरह केण्ठी बेचना शुरू कर दिया। पहले ही दिन श्रीमती स्लीडर के लिए उसने अच्छा पैसा कमाया। चार वर्ष के उपरान्त उन्होंने शिकागो में अपना स्टोर खोला, जो केवल आठ फीट चौड़ा था। रात में वह केण्ठी बनाती और दिन में उन्हें बेचती। जो महिला अब तक सकोचशील गृहिणी थी और जिसने रसोई बनाने के चूल्हे पर केण्ठी बनाना आरम्भ किया था, उसके अब अपने सब्रह स्टोर हैं। जिनमें से पन्द्रह शिकागो के लूप जिले में हैं।

जो बात मैं कहना चाहता हूँ वह यह है कि न्यूयॉर्क के जेक्सन हाइट्स की नेलीस्पीअर तथा एलिनोइस के बुड़ की श्रीमती ओरा स्लीडर ने अर्थ की चिन्ता करने के बाय रक्कीय कार्य किया। यद्यपि उन्होंने आरम्भ में अत्यन्त छोटे पैमाने पर रसोई घर के चूल्हे पर व्यजन बना कर पैसा कमाना आरम्भ किया, किन्तु किसी के मत्त्य नहीं। उन्हें न तो किराया देना पड़ता, न विज्ञापन और न तनखाव। ऐसा करने पर कोई भी महिला हो, वित्तीय चिन्ताओं से कैसे दुखी रह सकती है?

अपने चारों ओर नजर दौड़ाइये, आप देखेंगे कि लोगों की बहुत सी जल्दते आपकी जैसी ही हैं जो अब तक अपूर्ण हैं और जिन्हें आप पूरा कर सकती हैं। उदाहरणार्थ आप अपने आप को कुशल व्यजनकार बना कर अपने रसोई घर ही में युवतियों के लिए पाक-विज्ञान की कक्षाएँ खोल सकती हैं। आपको केवल दरवाजे खटखटाने की जल्दत है। युवतियों घड़ले से आपके पास आने लांगी।

‘अवकाश के समय रुपया कैसे कमाना’ इस विषय पर कई पुस्तकें लिखी गई हैं। किसी भी सार्वजनिक पुस्तकालय में वे मिल सकती हैं। लियों एवं पुरुषों के लिए कई सुवोग हैं। किन्तु एक बात कह देता हूँ। यदि आप में वसुएँ बेचने का स्वामानिक गुण नहीं है तो घर घर फिर कर वसुएँ बेचने का प्रयास कभी मत कीजिए। क्योंकि ग्रायः लोग इस तरह के काम से घृणा करते हैं और इसलिए वे असफल रहते हैं।

नियम १० — कभी जुआ मत खेलिये।

मैं ग्रायः उन लोगों को देख कर चकित रह जाता हूँ जो धोड़ों तथा जुए की मशीन पर बाजी लगा कर रुपया कमाने की आशा रखते हैं। मैं एक ऐसे आदमी को जानता हूँ जो ऐसे ही लूटने के साधन रखता है और उनके द्वारा अपनी रोजी कमाता है। उसे उन मूर्ख लोगों से घृणा है, जो यह समझते हैं कि वे उस मशीन को जो कि उन्हें हराने के लिए ही बनाई गई है, हरा देंगे।

मैं अमेरिका के एक प्रसिद्ध बुकमेकर को जानता हूँ। वह मेरी प्रौढ़ कक्षाओं का विद्यार्थी रह चुका है। उसने मुझे बताया कि धोड़ों और बुड्डौड का पूरा पूरा ज्ञान होने पर भी वह रुपया नहीं कमा सका। फिर भी सच्चाई यह है कि मूर्ख लोग ग्राति वर्ष १६० करोड़ डॉलर धोड़ों पर बरवाद कर देते हैं। यह रकम १९१० के हमारे

राष्ट्रीय क़ड़ग की छः गुनी है। बुकमेकर ने मुझे 'यह भी बताया कि यदि उसका कोई गन्ह्य है जिससे वह धृणा करता है और लिसे वह वरवाद करना चाहता है तो उसे बुड्डौद का चेत्का लगा देना ही वह सबसे अच्छा उपाय समझता है। जब मैंने उससे पूछा कि टिस्टर शीट के अनुसार रेस में डॉव लगाने वालों का क्या होगा? तो, उत्तर में उसने बताया कि "उस तरीके से खेलने से तो आपकी अपनी टकसाल हो, तो भी आप हार जाएंगे।

यदि हम जुआ खेलना ही है तो थोड़ी चालाकी बरतनी चाहिये। हमें, अपने विशद जो कठिनाइयों हैं उन्हें जान लेना चाहिए। पर कैसे? इसके लिये आप ओबवॉल्ड जेकोर्ड की 'हाउ टू फिगर द ओड्स' नामक पुस्तक पढ़िये। यह लेखक त्रिज तथा पोर्कर (खेल) में प्रवीण है, और एक उच्च कोटि का गणितज्ञ है। यह एक पेशेवर अकशाली है तथा बीमे की तालिका बनाता है। उस पुस्तक के दो सौ पन्द्रह पृष्ठों में यही बताया गया है कि थोड़े, रोलेट, क्रैप्स, स्लोट मशीन, डॉ पोकर, स्टडपोकर, कॉन्वेक्ट त्रिज, ओकरन पिनोकल, स्टॉक मार्केट आदि पर पैसा लगाने में आपके खतरे क्या हो सकते हैं? यह पुस्तक आपकी अन्य बीसियों प्रश्नात्तियों तथा वैज्ञानिक एवं गणित-भगत पहुँचों के बारे में जानकारी कराती है। यह पुस्तक आपको यह बताने का बहाना नहीं करती कि जुधा खेल कर पैसा कैसे कमाया जाय? लेखक का उसमें कोई स्वार्थ नहीं। वह तो केवल आपको यही बताता है कि जुओं के उन सभी सामान्य रात्तों में आपकी सफलता के मार्ग में क्या क्या रुकावटें आ सकती हैं? पुस्तक में लिखी, उन रुकावटों को देख कर आप बेचारे उन जुआरियों पर जरूर तरस खाएंगे जो अपने पसाने की कमाई, थोड़ों, पत्तों, डाइस, अथवा स्लोट मशीन पर झोक देते हैं। यदि आपको क्रैप बैंधने, पोकर खेलने, या थोड़ों पर पैसा लगाने का शौक हो तो इस पुस्तक में उनसे बचने के हजारों उपाय बताए गए हैं। इसे पढ़िये। आखिर इस पर रखने ही कितना होता है!

नियम ११ — यदि आप अपनी विच्चीय अवस्था न सुधार सकें, तो, स्वयं अपने पर कृपा करके, जो बात बदल नहीं सकती उसके लिए रोप मत कीजिये।

यदि हमारे लिए अपनी विच्चीय अवस्था को सुधारना सम्भव न हो तो हम कम से कम उस अवस्था के प्रति अपने मानसिक रूपये को तो सुधार ही सकते हैं। ध्यान रखिये कि दूसरे भी कई ऐसे लोग हैं जिनकी अपनी विच्चीय चिन्ताएँ हैं। हमें चिन्ता होती है क्योंकि हम अमुक-व्यक्ति की बराबरी नहीं कर पाते। किन्तु शायद यह नहीं जानते कि उस व्यक्ति की भी जिसकी हम बराबरी करने जा रहे हैं, यही चिन्ता है।

अमेरिका के कुछ इतिहास-प्रसिद्ध व्यक्तियों को भी विच्चीय चिन्ताओं का सामना करना पड़ा था। लिंगन तथा वॉशिंगटन, दोनों ही को, प्रेसिडेन्टपद ग्रहण करने जाने के लिये खचें का रूपया उधार लेना पड़ा था। यदि हमें इच्छित वस्तु न मिले तो भी हमें कभी अपने समय और मनःस्थिति को चिन्ता एवं रोप से कड़

नहीं बनाना चाहिये। हमें उस विषय में दार्शनिकता का रवैया अपनाना चाहिए। रोम के एक प्रसिद्ध दार्शनिक सिनेल ने कहा है कि “यदि आप अपने वर्तमान से सन्तुष्ट नहीं हैं तो सारे भवितव्य को पाकर भी आप सदा दुःखी ही रहेंगे।”

हमें यह नहीं भूलना चाहिये कि चाहे हम भागे अनेकों देश के मालिक ही क्यों न घन जाएँ और केवल अपेक्षे ऐ उस वैभव को क्यों न भोगें, दिन में तीन से अधिक बार भोजन नहीं कर सकते। तथा रात में एक से अधिक ब्रिस्तर पर नहीं सो सकते।

विचार चिन्ताओं को दूर करने के लिये हमें इन ग्यारह नियमों का पालन करना चाहिये:—

- (१) तथ्यों को कागज पर उतार लीजिये।
- (२) ऐसा बजट बनाइये जो आपभी आवश्यकताओं के सेंचे में ढल जाए।
- (३) विवेक से खर्च करना सीखिये।
- (४) आय-वृद्धि के साथ अपना सरटर्ड मत बढ़ाइये।
- (५) आपको कभी उधार भी लेना पड़े तो उस दिन के लिए आपनी सात बनाए रखिये।
- (६) बीमारी, आग तथा मकटकालीन खर्च की व्यवस्था रख कर अपने को सुरक्षित रखिये।
- (७) अपनी विधवा पत्नी के लिये नकद बीमा रकम मत छोड़िये।
- (८) अपने बच्चों को पेसे का आदर करना सिखाइये।
- (९) यदि सम्भव हो तो व्यजन बना कर अतिरिक्त आमद बनाइये।
- (१०) कभी छुआ मत खेलिये।
- (११) यदि अपनी विचार अवस्था को सुधारना सम्भव न हो, तो, अपने पर कृपा कर, जो बदल नहीं सकता उसको लेकर रोप मत कीजिये।



मैंने चिन्ता पर विजय कैसे पाई

३२. सच्ची कहानियाँ

छः बड़ी विपत्तियों ने मुझ पर एक साथ हमला खोल दिया था

लेखक : सी. आई. लेकबुड

लेकबुड - डेविस विजनेस कॉलेज के मालिक।
ओनलाइन शहर, ओनलाइन।

सन् १९४३ के ग्रीष्म की बात है, मुझे लगा जैसे समूचे सासार की चिन्ताएँ मुझ पर आ पड़ी हैं।

चालीस वर्ष से मी अधिक समय मैंने सामान्य, निश्चिन्त जीवन विताया है। यदि कठिनाइयों थीं, तो वही सामान्य जो किसी भी गृहस्थ अथवा व्यापारी के साथ होती है। मैं आमतौर पर उन मुट्ठिकालात का आसानी से सामना कर लेता। किन्तु यकायक धड़ाधड़ छ महान विपत्तियों एक साथ आ धमकी, इसलिए मैं रात भर विस्तर पर इधर उधर करवटें लेता रहता तथा दिन निकलता देख कर भयभीत हो उठता, क्योंकि मेरे, सामने छः बड़ी चिन्ताएँ मुँह फैलाए मुझे निगलने लगी थीं।

(१) चूंकि सभी विद्यार्थी युद्ध में जाने लगे थे, मेरे 'विजनेस - कॉलेज' की नींव विच्छिन्न कठिनाइयों के कारण हिल गई थी। अधिकारी लड़कियों प्रशिक्षण प्राप्त किये विना ही युद्ध सम्बन्धी कारोबार में काम करके, प्रशिक्षित विद्यार्थियों से मी अधिक पैसा कमा लेती थीं।

(२) मेरा बड़ा लड़का लड़ाई में था इसलिए मेरा हृदय चिन्ता से उतना ही व्यग्र था जितना कि किसी भी सामान्य पिता का होता है जब उसके बच्चे युद्ध में गए हों।

(३) ओल्काइमा शहर के अधिकारियों ने विमान-स्थल के हेतु बहुत बड़े भू-भाग पर कब्जा करने की कार्यवाही शुरू कर दी थी। मेरा घर जो मेरी पैतृक सम्पत्ति था, उसी भू-भाग के मध्य में स्थित था। मैं जानता था कि मुझे उसके मूल्य का केवल दसवाँ मास ही मिलेगा, किन्तु दुर्भाग्यपूर्ण बात यह थी कि मुझे अपने घर से हाथ धोने पड़ते। आवास की तरीके के कारण यह भी आशंका थी कि, अपने छः व्यक्तियों के परिवार को सिर छिपाने के लिए कोई दूसरा घर शायद ही मिले। मुझे भय था कि कहाँ खेमें मैं न रहना पढ़े। मुझे यहाँ तक चिन्ता थी कि मैं कोई तम्बू भी खरीद सकूँगा या नहीं।

(४) मेरे घर के पास पानी की नदर सोशी गई थी। फलस्वरूप गेरो जमीन पर जो कुओं था सूख गया था। नया कुओं ठोटने का अर्थ था पॉच सौ टालर का धून! क्योंकि वह जमीन मेरे कब्जे से जाने वाली थी। दो माह तक हर सवेरे अपने पशुओं के लिए बालियों में पानी लाना पड़ा था। और मुझे आशका थी कि जब तक लड़ाई चलेगी, मुझे उस काम से छुटकारा नहीं मिलेगा।

(५) मैं अपने विजनेस-स्कूल से दस भील के फासले पर रहता था और मेरे पास वी श्रेणी का पेट्रोल कार्ड था इसलिए स्टैण था कि मुझे नए दायर नहीं मिलेंगे। और मुझे वह भी चिन्ता रहती थी कि अपनी पुरानी फोर्ड गाटी के पुराने और खिसे दायरों के जबाब दे देने पर अपने काम पर कैसे त्रालँगा!

(६) मेरी सबसे बड़ी लड़की समय से एक बर्पे पूर्व ही दाढ़ स्कूल का अध्ययन समाप्त कर चुकी थी। उसकी कॉलेज जाने की इच्छा थी किन्तु मेरे पास कॉलेज मेजने के लिए पैसा नहीं था। मैं जानता था कि कॉलेज नहीं जा पाने पर उसका दिल दूट जायगा। पर क्या करता!

एक दिन दोपहर को जब मैं अपनी चिन्ताओं में हृथा हुआ था, मैंने उन्हें एक कागज पर उतार लेने का निश्चय किया। मैं उमसकरा था कि हुनिया में मुझ से अधिक चिन्ताएँ किसी को भी नहीं होंगी। मैं ऐसी चिन्ताओं से कभी नहीं डरता, जिनका हल निकालने के लिए मुझे सधर्ये करने का सुयोग मिलता हो। किन्तु मेरी वे सभी चिन्ताएँ अपने बस से सर्वथा परे थीं। मैं उनमो सुलझाने के लिए कुछ नहीं कर सका और इसलिए अपनी मुसीबतों की सूची टाईप कर ली। उस बात को हुए कई महीने बीत गए। मैं भूल ही गया कि मैंने कोई सूची भी तैयार की थी। अठारह महीनों के बाद अपनी फाइलों को उलटते समय मुझे उन छः बड़ी समस्याओं की सूची मिली, जो कभी मेरे स्वास्थ्य के लिए एक सतरा बन गई थीं। मैंने वडे चाव से उन्हें पढ़ा और तब कहीं जाकर मुझे अपनी उन समस्याओं के खोलेपन का मान हुआ। उन समस्याओं का क्या हुआ सो देखिये—

(१) मेरे विजनेस-कॉलेज के बन्द हो जाने की जो आशका थी वह निर्मूल सिद्ध हुई क्योंकि सरकार ने भूतपूर्व सैनिकों को प्रशिक्षण देने के लिए, विजनेस-कॉलेज को सहायता देना आरम्भ किया और मेरा कॉलेज प्रशिक्षार्थीयों से खचाखच भर गया।

(२) अपने लड़के के सम्बन्ध में मेरी जो चिन्ताएँ थीं वे भी निर्मूल सिद्ध हुईं क्योंकि उसका युद्ध में वाल भी बाँका नहीं हुआ था।

(३) विमान-स्थल के प्रयोग के लिए मेरी जायदाद पर सरकारी कब्जा हो जाने की चिन्ता भी व्यर्थ रही, क्योंकि मेरे फार्म से एक भील के फासले पर ही तेल निकल आया था और उसकी कीमत इतनी बढ़ गई थी कि विमान-स्थल के लिए उसे खरीदना एक बहुत महँगा सौदा था।

(४) अपने पशुओं को पिलाने के लिए कुएँ में आवश्यक पानी नहीं रहा था, इसमें भी मुझे चिन्ता थी। किन्तु जब मुझे विद्वान् हो गया कि फार्म पर सरकारी अधिकार अब नहीं होगा, तो मैंने उचित रकम खर्च कर एक गहरा कुओं खुदवा लिया, जिससे रूप पानी मिलने लगा।

(५) गाढ़ी के टायरों के विषय में मेरी चिन्ता भी बेकार रही क्योंकि भरभरत करने तथा सावधानी से गाढ़ी चलाने के कारण किसी तरह टायर चल निकले।

(६) अपनी लड़की की शिक्षा के विषय में जो चिन्ता भी वह भी बेकार रही क्योंकि कॉलेज खुलने के साठ दिन पूर्व एक चमत्कार की तरह मुझे हिंसात्र ऑफिट करने का काम मिल गया था जिसे मैं स्कूल से बाहर अतिरिक्त समय में कर सकता था और उस आय से मेरे लिए अपनी लड़की को समय पर कॉलेज मेजबानी सम्भव हो गया।

मैंने कई बार लोगों को यह कहते सुना था कि जिन बातों को लेकर हम चिन्तित, क्षुब्ध एवं कुद्द रहते हैं, उनमें से ९०% कभी नहीं होतीं। किन्तु इस मान्यता के महत्व को मैं तभी समझा, जब मैंने अठारह घंटे पूर्व टाइप की गई उन चिन्ताओं की रुची को देखा।

मैं भगवान को धन्यवाद देता हूँ कि मुझे, चाहे व्यर्थ ही क्यों न हो उन छः भयानक चिन्ताओं से सघर्ष करने का सुयोग मिला। उन अनुभवों ने मुझे जो सीख़ की उसे मैं कभी नहीं भूलेंगा। उससे मुझे उन घटनाओं के विषय में, जो न कभी घटी न घटने वाली हैं और जो हमारे नियन्त्रण के परे हैं, दुसरी एवं कुद्द होने की मूर्खता का भान हो आया।

स्मरण रखिये – ‘आज’ वही ‘कल’ है जिसकी आपने ‘कल’ चिन्ता की थी। मन ही मन सोचिए “मैं कैसे कह सकता हूँ कि जिस बात के लिए मैं चिन्तित हूँ वह सचमुच होगी ही !”

केवल एक घण्टे में ही मैं घोर आशावादी बन सकता हूँ

लेखक — प्रसिद्ध अर्थशास्त्री रोजर डब्ल्यू बेव्सन

बेव्सन पार्क बेलजली हिल्स मेसेचुसेट्स

मैं अपनी परिवितजन्य उदासी और चिन्ता को खदेह कर केवल एक घण्टे में घोर आशावादी बन सकता हूँ, पर कैसे ? मैं अपने पुस्तकालय में चला जाता हूँ, ऑसें बन्द कर लेता हूँ और पुस्तकों की उस अल्मारी की ओर जाता हूँ जिस में केवल इतिहास सम्बन्धी पुस्तकें ही रखी होती हैं। ऑसें बन्द कर के मैं कोई सी भी पुस्तक उठा लेता हूँ, विना जाने – बूझे कि अमुक पुस्तक कौनसी है – प्रेस्कोट की

'कोन्क्रेस्ट ऑफ मेडिस्को' है या सुट्रोनिथस की 'लाइब्ज ऑफ ट्रेल्व सीजर्स' में ऑलें बून्द किए किसी भी पृष्ठ पर पुस्तक को खोल लेता हूँ और तब ऑलें खोल कर उसे एक घण्टे तक पढ़ता हूँ। ज्यों ज्यों मैं पढ़ता जाता हूँ मुझे स्पष्ट जात होने लगता है कि सासार सदा से ही क्लेप एवं सताप से पीड़ित रहता आया है। और मानव सम्यता विनाश के कगारे पर लडखढाती अन्तिम धक्के की प्रतीक्षा करती रही है। इतिहास के पृष्ठ साफ साफ युद्ध की विभीषि का दुष्काल, दैन्य, महामारी तथा मानव की मानव के प्रति की गई अमानुपिकता की कूर कहानी कहता आया है। एक घण्टे तक इतिहास पढ़ देने के बाद मुझे जात हो जाता है कि आज की बुरी परिस्थितियों पहले की परिस्थितियों से कहाँ ज्यादा अच्छी हैं। इस प्रकार के विश्लेषण से मैं अपने वर्तमान सकटों का सम्यक निरूपण कर, सार रूप में महसूस करने लगता हूँ कि सासार लगातार अच्छाई की ओर बढ़ता चला आ रहा है। यह विचारप्रणालि बहुत ही महत्वपूर्ण है। इतनी महत्वपूर्ण कि इस पर तो पूरा का पूरा परिच्छेद लिखा जाना चाहिए। दस हजार वर्षों का सिहावलोकन कीजिए और फिर आपको जात होगा कि काल सापेख दृष्टि से आपके सकट कितने नगण्य हैं।

हीन भावना से मेरा पिंड कैसे कूटा

लेखक—एलमर टॉमस

अमेरिका की सिनेट में ओक्लाहोमा के ग्रेटिनिधि

अपनी पन्द्रह वर्ष की अवस्था में, मैं, निरन्तर भय, चिन्ता एवं सकोच से आकान्त रहता था। अवस्था की दृष्टि से मैं अत्यन्त लम्जा था और छड़ी की मॉति पतला भी। लम्बाई छः फीट दो इन्च थी किन्तु बजन के बल एक सौ अठारह पौन्ड ही था। अपनी लम्बाई के बावजूद भी मैं कमज़ोर था तथा अपने सहपाठियों के साथ बेस-बॉल तथा अन्य भाग-दौड़ के खेलों में बराबरी नहीं कर पाता था। वे मेरी खिल्ली उड़ाते और मुझे हेचफेस कहते। इससे मैं इतना चिन्तित एवं सकोची बन गया कि किसी व्यक्ति से मिलने मात्र से घबराने लगता। यो भी मैं कभी किसी से नहीं मिलता था क्योंकि हमारा घर जनपथ से हट कर, कुछ दूरी पर स्थित था और चारों ओर से धने जंगली वृक्षों से आच्छादित था। इसलिए सारा का सारा हफ्ता ग्रायः विना किसी दूसरे व्यक्ति को देखे निकल जाता था। अपने आसपास माता-पिता और भाई-बहनों के सिवा अन्य किसी को भी नहीं देखता था।

यदि मैंने भय एवं चिन्ताओं को अपने पर हानी होने दिया होता तो मुझे जीवन में कभी भी रफ़लता नहीं मिलती। हर दिन हर घड़ी मैं अपने लम्बे पतले तथा कमज़ोर शरीर पर विचार करता रहता और किसी अन्य बात पर मुश्किल से सोच

पाता। नेरा करेंग एवं भय उत्तना उन्नट हो उठा कि क्या बताऊँ। मैं मेरी स्थिति को अच्छी तरह समझनी थी क्योंकि वह स्कूल में डिलिफ़ा रद्द कुकी थी। इसलिए उसने मुझे एक दिन कहा—‘वेंट, तुम्हें पटना लिखना रोग और अपने ठिमाग के बल पर ही कहा जर नाना रोग, क्योंनि तुम्हारा शरीर सदैव तुम्हारी राह में रोड़ा बना रहेगा।

चूंके मैं जानता था कि मेरे माता-पिता की आर्थिक स्थिति ऐसी नहीं थी कि वे मुझे कॉलेज में भेजें, मैंने अपना रात्ता आप बनाने का निव्वचय किया और उरदी के मौसम में मैंने ओपोसक स्कूल, मिशन, रेक्सन आदि कई पशुओं को फन्टे में फॉस लिया और ब्रह्मन्त तक उनकी सालों को चार डॉलर में बेच दिया। उस रात्रि से मैंने दो घोटे दूध और रानीट लिए। उन सूअरों को खूब खिलाया पिलाया और बाद में चालीस डॉलर में बेच दिया। उन पैमों को लेकर मैं डेनिली इन्डियाना के सेन्ट्रल नोरमल कॉलेज में चला गया। वहाँ मैं प्रति सप्ताह एक डॉलर और चालीस सेन्ट भोजन के देता और पचास सेन्ट कमरे के निराये के। वहाँ मैं मौं की बनाई हुई मटमैली कमीज पहना करता था। उसने मटमैले रग की कमीज इसलिए बनाई थी कि वह जल्दी मैली न हो। पिताजी के पुराने सूट भी मैं पहनता था। पर वे कपड़े मुझे ठीक से बैठते नहीं थे। उनके वे पुराने जूते जिनके टोनों और एलास्टिक लगे हुए थे, इतने दीले थे कि चलते समय पैर उनमें से लिकल जाते थे। इससे मुझे अन्य लड़कों से मिलने-जुलने में भी कलेग होता था। इसलिए मैं अपने कमरे में अकेला बैठा अध्ययन करता रहता। मेरी उल्कट अमिलापा थी कि कुछ अच्छे कपड़े खरीद लैं जो मुझे ठीक बैठे तथा जिनके पहनने से मुझे शरमिदा न होना पढ़े।

पर कुछ ही दिनों बाद चार ऐसी घटनाएँ घटीं जिनकी बजह से मुझे अपने हीन-भाव एवं विन्दाओं पर काबू पाने में बहुत सहायता मिली। उन घटनाओं में से एक ने मुझ में अपूर्व साहस, आद्या और विश्वास का भाव भर दिया तथा मेरे शोष जीवन को बिल्कुल ही बदल दिया। उन घटनाओं का मैं यहाँ संक्षेप में उल्लेख कर देना चाहूँगा।

(१) आठ हफ्ते उस नोरमल स्कूल में विताने के पश्चात् मैंने परीक्षा दी और मुझे देहात के सार्वजनिक स्कूल में पढ़ाने के लिए तीसरी श्रेणी का प्रमाण पत्र मिल गया। बास्तव में यह प्रमाण पत्र देवल छ माह के लिए ही था और यह इस बात का भी प्रमाण था कि दूसरे लोग भी इस दुनिया में हैं जो मुझमें अपनी आस्था रखते हैं। मौं को छोड़ कर किसी अन्य से आस्था प्राप्त करने का यह पहला अवसर था।

(२) हेठी होलो के एक देहाती स्कूल बोर्ड ने मुझे दो डॉलर प्रति दिन पर नौकरी दे दी थी। मुझे वहाँ महीने में चालीस डॉलर मिलने लगे। (छुटियों के अलावा) यह, मुझ में दूसरों की आस्था का एक और प्रमाण था।

(३) जैसे ही मुझे पहला चेक मिला मैंने ढग के कपड़े खरीदे ताकि उन्हें पहनने से अरमिन्दा न होना पड़े । उस सूट को पा कर जितना आनन्द मुझे उस समय हुआ उतना शायद अब दस लाख डॉलर पाकर भी नहीं हो सकता ।

(४) हीनभाव और सकट से सधर्प करने में पहली महत्वपूर्ण सफलता मुझे बेन विज इन्डियाना में होने वाले वार्षिक पुण्यनम—काउन्टी—फेअर (मेला) में मिली थी और तब मेरे जीवन ने सचमुच ही करबट बदली थी । मेले में होने वाली सार्वजनिक —भाषण—प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए मेरी मौं ने आग्रह किया । मेरे लिए तो यह सब सोचना ही हिमाकत करने के समान था । सभा में बात करना तो दूर रहा, मुझमें तो किसी अकेले व्यक्ति से बात करने का साहस भी नहीं था । किन्तु मेरी मौं का मुक्त में पूरा पूरा विश्वास था । वह मेरे भविष्य के विषय में बड़े बड़े सपने देखा करती थी । वह केवल मेरे लिए ही जी रही थी । उसकी आस्था से ही मुझे प्रतियोगिता में भाग लेने की प्रेरणा मिली थी । मेरे भाषण का विषय था — अमेरिका की ललित एवं मुक्त कलाएँ । इस विषय पर बोलने की मुझ में जरा भी योग्यता न थी ।

सष्ट बात तो यह थी कि जब मैं भाषण तैयार करने लगा, मुझे यह भी पता नहीं था कि मुक्त कलाएँ, कहते किसे हैं ! किन्तु, चूंकि ओतागण स्वयं भी वह अर्थ नहीं समझते थे, मुझे विशेष कठिनाई नहीं हुई । मैंने अपने छन्दोदार भाषण को कंठस्थ कर लिया और सैंकड़ों बार तोते के समान उसे हुआरा और उसका अम्बास किया । अपनी मौं को प्रसन्न करने के लिए मैं इतना आत्मर था कि भावातिरेक में धड़ल्ले से सब कुछ बोल गया और मुझे जैसे तैसे प्रथम पारितोषिक मिल गया । जो कुछ हुआ उसे देख कर मैं चकित रह गया । भीड़ में तालियों की गङ्गाजङ्गाहट गौज उठी । वही लड़के जो कभी मेरी खिल्ली उढ़ाया करते थे और मुझे ‘हैच-फैस’ कह कर चिढ़ाया करते थे, आकर मेरी पीठ थपथपाने लगे और कहने लगे, “ हम जानते थे एल्मर, बुम जरूर सफल होगे । मेरी मौं मुझसे लिपट कर सिसकियों भरने लगी । आज जब मैं अंतीत का पर्यवेक्षण करता हूँ तो महसूस करता हूँ कि वह सफलता मेरे जीवन की जबरदस्त करबट थी । स्थानीय पत्रों ने मुख्यष्ट पर मेरे विषय में लेख छापे और मेरे भविष्य के बारे में बड़ी बड़ी बातें कहीं । उस सफलता के कारण स्थानीय लोग मुझे जानने लगे और मेरा सम्मान बढ़ गया । सबसे महत्वपूर्ण बात जो हुई वह यह थी कि मेरा कलेज गजमर का हो गया । आज मैं महसूस करता हूँ कि यदि मैं वह प्रतियोगिता न जीतता तो कदाचित् अमेरिका की सिनेट का सदस्य न बन पाता । उस सफलता से मेरी दृष्टि पैदी, और दृष्टिकोण विस्तृत हो गया । मैं जान गया कि मुझ में भी वे गुण हैं, जिनके बारे में मैंने कभी स्वभ में भी नहीं सोचा था । सबसे प्रधान बात यह हुई कि जो पारितोषिक मुझे प्रतियोगिता में मिला था वह सेन्ट्रल नोरमल कॉलेज के एक वर्ष की छात्रवृत्ति के रूप में था ।

इससे मेरी आगे पढ़ने की लाल्हा उत्कट हो उठी । सन् १८९६ से १९०० तक, की अवधि को मैंने अध्ययन के लिए निश्चित कर लिया । डिपाव विश्वविद्यालय के

खर्च को पूरा करने के लिए मैं बेटर का काम करता, भट्टियाँ सभालता, दूब काटता, पुस्तकों की देखभाल करता, गरमी के दिनों में गेहूँ और धान के खेतों में काम करता तथा जहाँ सड़क बनती वहाँ कक्षरीट बिछाता।

सन् १८९६ में मेरी अवस्था उन्नीस वर्ष की थी। मैंने विलियम जेनिंगज ब्रेयन को प्रेसिडेण्ट बनाने के लिए चुनाव आन्डोलन में २८ भाषण दिए। ब्रेयन के पक्ष में बोलने के उत्साह के कारण मुझ में राजनीति में प्रवेश करने की इच्छा तीव्र हो उठी। इसलिए मैंने डि पाव विश्वविद्यालय में कानून और सार्वजनिक वकनृता का अध्ययन शुरू कर दिया और १८९९ में 'इडियाना पोलीस' में होनेवाली बाद-विवाद प्रतियोगिता में बट्टलर कॉलेज के विशद अपने कॉलेज का प्रतिनिधित्व किया। बादविवाद का विषय-यह था कि, अमेरिकन सिनेट के सदस्य सीधे जनता से चुने जाने चाहिए। मैं इस प्रतियोगिता में जीत गया। उसके अलावा भी मैंने कई अन्य भाषण प्रतियोगिताएँ जीती और कुछ ही दिनों में कॉलेज की 'मिराज' तथा विश्व-विद्यालय की 'दी रिलाफियम' पत्रिका का प्रधान समादक बन गया।

डि पाव से ए. बी. की डिग्री हासिल कर लेने के बाद मैं हेरिस ग्रीले की सलाह पर ओक्लाहोमा के नये प्रदेश में गया। जब किंओवा, कोमाच, और एपाच इण्डियन रिजर्वेशन की स्थापना हुई तब मैंने एक मुकद्दमा लिया और ओक्लाहोमा के लाटन नगर में एक लॉ ऑफिस खोल दिया। मैं तेरह वर्ष तक ओक्लाहोमा राज्य की सिनेट का और चार वर्ष तक हाऊस ऑफ कॉंग्रेस का सदस्य रहा। पचास वर्ष की अवस्था में मेरी जीवनभर की अमिलपा पूरी हुई और मैं ओक्लाहोमा से अमेरिकी सिनेट का सदस्य चुन लिया गया। इस पद पर मैं ४ मार्च सन् १९२७ से बना हुआ हूँ। १६ नवम्बर १९०७ में जबसे ओक्लाहोमा और इण्डियन टेरिटरीज, ओक्लाहोमा राज्य के अंग बने हैं, तब से मैं ब्रावर पार्टी द्वारा राज्य सिनेट, कॉंग्रेस तथा अमेरिकन सिनेट के लिए नामजद किया जाता रहा हूँ।

यह कहानी मैंने अपने मुँह मिट्टू बनने की इच्छा से नहीं कही है क्योंकि मैं जानता हूँ कि मेरी सफलताओं में किसी अन्य को क्या लूचि हो सकती है? इस कहानी के कहने में मेरा वक्तुत यह आशय है कि इससे किसी गरीब लड़के को, जो सकोचरील हो तथा जो हीन-भाव का शिकार हो, नवीन साहस, प्रेरणा एवं विश्वास प्राप्त हो सके।

(सम्पादकीय टिप्पणी - मजे की बात तो यह है कि युवावस्था में बेदगे कपड़े पहननेवाले एल्सेर टॉमस बाद में अमेरिकन सिनेट के सदस्यों में सबसे अच्छी पोशाक पहननेवाले व्यक्ति माने गये।)

मैं अल्लाह के बागीचे में रहता था

लेखक : आर. वी. सी. बोडले

(ऑक्सफ़ोर्ड के बोडलिभन पुस्तकालय के संस्थापक मर्टॉमस बोटले के उत्तराधिकारी)

आप विड इन द सहारा, ढी मेसेन्जर तथा अन्य चौदह ग्रन्थों के लेखक हैं।

१९१८ में मैं अपनी जानी पहचानी दुनिया को छोड़कर उत्तर-पश्चिमी अफ़िका के सहारा प्रदेश में जो अल्लाह के बागीचा कहा जाता है, अरबों के साथ रहने चला गया। मैं वहाँ सात बर्षों तक रहा। वहाँ मैंने वहाँ की आदिम जातियों की भाषा सीखी। मैं उनके जैसे ही कपड़े पहनता, वैसा ही मोजन करता और उन्हाँ के ढंग से रहता। बीस शताब्दियों बीत गईं पर उनका रहन — सहन विशेष नहीं बदला। मैंने कुछ मेहँ ले लीं और अरबों के साथ खेमों में जमीन पर सोने लगा। मैंने उनके धर्म का भी व्यापक अध्ययन किया, और बाद में 'मेसेन्जर' नाम की पुस्तक, मोहम्मद पर लिखी।

दुमककड़ बदूओं के साथ विताए गए वे सात वर्ष मेरे जीवन के गहरे सन्तोष एवं शान्ति के वर्ष थे।

मुझे इस नए जीवन के पहले ही कई महत्वपूर्ण एवं निराले अनुभव हो चुके थे। मैं पेरिस में पैदा हुआ था। मेरे माता-पिता अग्रेज थे और नौ वर्ष तक फ्रॉस में रहे थे। तदुपरान्त एटन तथा रॉयल मिलिट्री कॉलेज सेन्डहस्ट में मेरा अध्ययन हुआ था। उसके बाद छः वर्ष मैंने एक विद्यशाली अधिकारी की हैसियत से भारत में विताए थे। वहाँ मैं पोलो खेलता, शिकार पर जाता, हिमालय प्रदेश की खोज करता और साथ ही सैनिक कर्तव्य भी निभाता चलता। मैं प्रथम विश्वयुद्ध में लड़ा था और उसके उपरान्त सहकारी सैनिक एटेची की हैसियत से पेरिस कॉन्फ्रेस में मेज़ा गया था। वहाँ जो भी मैंने देखा उससे मुझे बढ़ी निराशा हुई और दिल्को गहरा धक्का लगा। लड़ाई के चार बर्षों के खून-खच्चर के दौरान में मेरा विश्वास या कि हम सम्यता की रक्षा के लिए लड़ रहे हैं। किन्तु पेरिस कॉन्फ्रेस में मैंने स्वार्थी राजनीतिज्ञों को दूसरे विश्वयुद्ध के लिए पृष्ठ-भूमि तैयार करते देखा। प्रत्येक राष्ट्र अपने लिए जितना अधिक हो सके, हड्ड लेना चाहता था। वे राष्ट्रीय शत्रुओं को जन्म दे रहे थे तथा गुप्त राजनीतिक चालों का पुनरुत्थान कर रहे थे।

मैं युद्ध, सेना, तथा समाज से तंग आ गया था। अपने जीवन में पहली बार मैंने तारे गिनते रात काटी। केवल इसी चिन्ता में कि क्या करूँ! इधर लॉयड जार्ज ने मुझे राजनीति में प्रवेश करने की सलाह दी। मैं उनकी सलाह को कार्यरूप देने ही चाला था कि एक विचित्र बात हुई। उसने आने वाले सात बर्षों के लिए मेरे जीवन का स्वरूप और दिशा निश्चित कर दी। यह सब उस बातचीत का परिणाम था जो दो सौ सेकेन्ड से भी कम समय तक चली थी। यह बातचीत 'टेड लरेन्स'

या लॉरेन्स अरेविया के साथ हुई थी। यह व्यक्ति प्रथम महायुद्ध की अत्यन्त गेमाटिक और नगीन उपज था। लॉरेन्स अखों के साथ रेगिस्तान में रहे थे। और मुझे मी उन्होंने वही करने की सलाह दी। यह बात विचित्र-सी लगी।

फिर मी, चूंकि मैंने सेना छोड़ देने का निश्चय कर लिया था, कुछ काम तो करना ही था। जन-सेवा में मेरे जैसे व्यक्ति को कोई मी लेना नहीं चाहता था, क्योंकि मैं सेना का अधिकारी रह चुका था और दूसरी बात यह भी थी कि भर्ती के बाजार में बेकागं की भीड़ लगी हुई थी। इसलिए मैंने वही किया जैसा लॉरेन्स ने सुनाया था। मैं अखों के साथ रहने चला गया और मुझे इससे बड़ी प्रशंशता हुई। अखों ने मुझे चिन्ता पर कावू पाना सिखाया। अन्य धार्मिक मुसलमानों की तरह वे भी भाग्यवादी हैं। उनका विद्वास है कि कुरान में मोहम्मद द्वारा लिखा प्रत्येक गढ़ अल्लाह का दिव्य सदेश है। कुरान में कहा गया है कि 'अल्लाह ने तुम्हारा और तुम्हारे कर्मों का निर्माण किया है।' इस बात का वे अकरणः पालन करते हैं। और इसालिए वे तीक्ष्ण को धैर्य से स्वीकार कर लेते हैं। वे किसी भी विद्व बाधा के आने पर अनावश्यक रूप से कुद्र नहीं होते और जल्दबाजी नहीं करते। वे जानते हैं कि जैसी अल्लाह की मजां होगी, होकर रहेगा और अल्लाह के सिवा उसे कोई नहीं बदल सकता। फिर मी इसका अर्थ यह नहीं कि आपत्ति पड़ने पर वे हाथ पर हाथ धरे बैठे रहते हैं और कुछ नहीं करते। इष्टान्त स्वरूप मैं आपको उस भयानक छुलसा देने वाली गरम, घुण्क हवा तथा दूफान के अनुभव के बारे में बताऊँगा। इस दूफान का अनुभव मैंने उन दिनों किया जब मैं सहरा में रह रहा था। तीन रात और तीन दिन तक यह दूफान गरजता और ढहाड़ता रहा। यह इतना तीव्र और भयानक था कि इसने सहरा की रेत को भूमध्यसागर के पार फास की 'रहोन वेली' में जा विछाया। उ इतनी गरम थी कि मुझे लगता मानो मेरे सर के बाल छुलस रहे हो। मेरा गला चूंड गया था, और उसे छुलस गई थी और मेरे दौतों में बाल भर गई थी। मुझे लगा जैसे मैं किसी शीशे की फैक्टरी में भट्टी के सामने विक्षित-सा लड़ा हूँ। मैं विक्षितता के इतना निकट पहुँच गया कि पूरा पागल बनने में योझी-सी कसर रह गई थी। किन्तु अखों को इससे कोई शिकायत नहीं थी। वे केवल विक्षितता से कंचे हिला देते और कहते "मेखतुब-भाग्य का लेखा।"

किन्तु जैसे ही दूफान रक्का वे फिर अपने काम में लग गए। उन्होंने सभी मेमनों को काट डाला। क्योंकि वे जानते थे कि ऐसा न करने से दूसरे मी कड़ मर जाएँगे। इस प्रकार उन्होंने उन मेमनों की सभी मौं-मैडों को बचा लिया। मेमनों को काट देने के बाद वे गल्ले को पानी पिलाने दक्षिण की ओर ले गए। यह सब काम उन्होंने धैर्य से, विना किसी चिन्ता, शिकायत के अथवा विना अपनी हानि पर और बहाए किया। उनके मुखिया ने कहा—खैर, समझो कि वह सब इतना बुरा नहीं हुआ।

नहीं तो हम सभी मेंडे खो बैठते। खुदा का शुक्र है कि चालीस प्रतिशत मेंडे अब भी बची हुई हैं, जिनसे हम नई झुलझात कर सकते हैं।

मुझे एक दूसरी घटना भी याद है—एक बार जब हम भोटर में रेगिस्ट्रान का सफर कर रहे थे, गाड़ी के टायर ने जबाब दे दिया था। ड्राइवर अतिरिक्त टायर को ठीक करना भूल गया था और हमारे पास केवल तीन टायर ही रह गये थे। मैं बहुत बढ़बढ़ाया, तमतमाया और कुद्द हुआ और अरबों से पूछा कि अब क्या करें? उन्होंने मुझे सान्त्वना देते हुए कहा कि गुस्सा होने से कुछ नहीं बनता, केवल गुस्सा ही बढ़ सकता है। अल्लाह की मर्जी से टायर फूटा है और इसलिए उसके बारे में कुछ भी नहीं किया जा सकता। तब हम वहाँ से रवाना हुए और पहिये की रीम पर बढ़ने लगे। एकाएक दूसरी गाड़ी भी जूमीर करके बद हो गई। पेट्रोल खत्म हो गया था। मुखिया ने केवल यही कहा—‘मेखतुब’। इस बार भी ड्राइवर को पर्याप्त पेट्रोल नहीं लेने पर उसे डॉटने के बजाय प्रत्येक व्यक्ति शान्त रहा और हम सब हँसते—गाते अपनी मालिल पर पहुँच गए।

अरबों के साथ बिताए गए सात वर्षों ने मेरी यह धारणा ढढ़ कर दी कि अमेरिकन अथवा युरोप की तथाकथित सम्यता के तीव्र एवं सकटमय जीवन के कारण ही लोग मनोरोगी, शराबी और विक्षिप्त बन जाते हैं।

जब तक मैं सहारा में रहा, चिन्ताओं से मुक्त रहा। अल्लाह के उस बागीचे में मैंने उस छुद्द सन्तोष एवं शारीरिक स्वास्थ्य को देखा जिसकी हम में से कई, तनाव एवं नैराश्य को मिटाने के लिए खोज कर रहे हैं।

कई व्यक्ति भाग्यवाद पर भौं सिकोइते हैं। हो सकता है वे सही हों। किन्तु हमे समझना चाहिए कि प्रायः हमारा भाग्य निर्धारित रहता है। उदाहरणार्थ यदि मैंने सन् १९१९ के गरम अगस्त में दोपहर के बारह बज कर तीन मिनिट पर ‘लॉरेन्स ऑफ अरेबिया’ से बातचीत न की होती तो तब से जो वर्ष गुजरे हैं वे बिल्कुल और ही होते। अपने जीवन का सिंहावलोकन करने पर मुझे लगता है कि किस प्रकार उन घटनाओं से, जिन पर मेरा काबू नहीं था, जीवन बनता गया। अब लोग उसे ‘मेखतुब’, किस्मत और अल्लाह की मर्जी कहते हैं। आप इसे जो भी चाहें कहें। निश्चय ही इसका विनिय असर होता है। इसे मैं आज सहारा छोड़ने के सबह वर्ष उपरान्त भी महसूस करता हूँ। होनी के सामने सुखद समर्पण का वह ढग, जिसे मैंने अरबों से सीखा था आज भी निभाता आ रहा हूँ। इस दर्शन ने मेरी शिराओं को शान्त रखने में, हजारों औषधियों से भी अधिक अच्छा काम किया है।

आप और हम मुसलमान नहीं हैं। हम भाग्यवादी भी नहीं होना चाहते, किन्तु यदि हमारे जीवन पर भी भयानक कुलसाने वाली हवाएँ चलें और हम उन्हें रोक न सकें, तो हमें भी होनी को स्वीकार कर, जो भी शेष रहे उसे ग्रहण कर लेना चाहिए।

वे पांच विधियाँ जिनका मैं चिन्ता मिटाने के लिये प्रयोग करता हूँ

लेखक : प्रा. विलियम लियोन फेल्प्स

(मुझे ये ले के प्रा. विली फेल्प्स के साथ दोपहर का समय बिताने का सौभाग्य प्राप्त हुआ था। उस बातचीत के दौरान मैं मैंने जो नोट्स लिए थे उनके आधार पर ये पांच विधियाँ प्रस्तुत करता हूँ जिनका चिन्ता मिटाने के लिए वे प्रयोग करते हैं —)

(— डैल कारनेगी)

(१) जब मैं चारह वर्ष का था, मेरी ओंखें बहुत खराब हो गई थीं। तीन चार मिनट पढ़ने के उपरान्त मुझे ऐसा लगता जैसे कि मेरी ओंखों में सुइयाँ चुभ रही हैं। यहाँ तक कि जब मैं पढ़ता नहीं होता तब भी वे इतनी चौड़ियाँ जातीं कि मैं खिड़की की तरफ भी नहीं ढेल पाता। मैंने न्यू हैवन और न्यूयॉर्क के सभी अच्छे डाक्टरों को दिसाया पर किसी से भी कोई सहायता नहीं मिली। एक दिन दोपहर के चार बजे मैंने कनरे के अंदरे कोने में कुर्सी पर बैठ गया और सोने की प्रतीक्षा करने लगा। मैं भवनीत और आड़कित हो उठा था कि कहाँ मुझे शिक्षक का पेशा छोड़ कर पश्चिम में जाकर कवाही न बनना पड़े। तब एक विचित्र घटना घटी जिससे वह स्पष्ट रूप से प्रकट हो गया कि, मस्तिष्क का शारीरिक बीमारियों पर कितना चमत्कारी प्रभाव पड़ता है। उन दुर्मायपूर्ण सर्दियों में जब कि मेरी ओंखें अत्यन्त खराब थीं, मैंने कुछ विद्यार्थियों की सभा में घोलने का निमन्त्रण स्वीकार कर लिया था। सभायद्द, छत से लटकते हुए वही प्रकाशमान गैस - बत्तियों से जगमगा रहा था। मेरी ओंखें उन विचियों के प्रकाश में इतनी दुखने लगी कि मन पर बैठेचैठे मुझे जमीन की ओर देखने के लिए विवश होना पड़ा। पर जब मैं भाषण देने लगा तो मेरे तीस मिनट के भाषण के दौरान मैं मुझे कोई खास दर्द महसूस नहीं हुआ और मैं सीधा बिना ओंखे क्षपक्षा उनकी ओर देख सका। किन्तु जब सभा समाप्त हुई तो मेरी ओंखों में किर से ढढ़ होने लगा।

मैंने सोचा, यदि मैं अपने मस्तिष्क को छद्दा से किसी बस्तु पर केन्द्रित कर सकूँ तो तीस मिनट के लिए ही नहीं बल्कि पूरे एक सप्ताह के लिए ठीक हो सकता हूँ। क्योंकि अपने अनुभव से, शारीरिक व्याधि पर मानसिक आवेग की जीत मेरे लिए स्पष्ट हो गई थी।

बाढ़ में समुद्र-यात्रा के समय मी मुझे ऐसा ही अनुभव हुआ। मेरी कमर में दर्द हो गया था। वह इतना भयानक था कि चलना भी दुश्वार हो गया था। जब मैं सीधा खड़ा होता तो बहुत पीड़ा होती। बैसी परिस्थिति में मुझे एक दिन जहाज पर भाषण देने का निमन्त्रण मिला। जैसे ही मैं भाषण देने के लिए खड़ा हुआ, मेरे शरीर की सारी पीड़ा और दैन लुस हो गई। मैं सीधा खड़ा हो गया और सहज रूपसे

चल-फिर सका। एक घण्टे तक मैंने भाषण दिया। भाषण समाप्त होने पर मैं आसानी से अपने कमरे तक भी जा सका। मैंने सोचा कि मैं ठीक हो गया हूँ किन्तु वह ठीक होना कुछ समय के लिए ही था। दर्द ने फिर से आ दबोचा।

इन अनुभवों ने मुझे मनुष्य की मानसिक अवस्था के व्यापक महत्व से परिचित कराया, और मुझे सिखाया कि जितना आनन्द जीवन से ले सको, ले लो। अतः अब मैं रोज इस तरह रहता हूँ मानों प्रत्येक दिन मेरे जीवन का प्रथम एवं अन्तिम दिन हो। अब मैं दैनिक जीवन के क्रिया-व्यापार से बड़ा उत्साहित रहता हूँ। उत्साह की ऐसी तीव्र अवस्था में कोई भी चिन्तित नहीं रह सकता। शिक्षक के नाते मुझे अपने काम से लगाव है। मैंने 'अध्यापन का उत्साह' नामक पुस्तक भी लिखी है। अध्यापन कार्य मेरे लिए सदैव एक कलात्मक प्रवृत्ति रहा है। मेरे लिए यह केवल पेशा ही नहीं बाल्कि उससे भी महत्वपूर्ण काम रहा है। मेरी इस में लगान है। जिस प्रकार एक चित्रकार चित्र बनाने में सुख पाता है और गायक गाने में, उसी प्रकार मैं अध्यापन कर के सुख पाता हूँ। जब मैं सबेरे विस्तर से उठता हूँ तो अत्यंत प्रसन्नता से अपने विद्यार्थियों के पहले समूह के विषय में सोचता हूँ। मैं सदैव यह मानता आया हूँ कि जीवन में उत्साह की भावना ही सफलता का प्रमुख कारण है।

(२) मुझे यह भी जात हुआ है कि पुस्तक पढ़ने में अपने को खो कर दिमागी चिन्ताओं को, खदेड़ बाहर किया जा सकता है। जब मैं उनसठ वर्ष का था मुझे एक असे तक स्नायु-विघटन का शिकार रहना पड़ा। उस दौरान में मैंने डेविड एलिस विल्सन की स्मृति - पुस्तक 'लाइफ ऑफ कारलाइल' पढ़ना शुरू किया। उससे मुझे स्वास्थ-लाभ करने में बड़ी सहायता मिली, क्यों कि मैं पढ़ने में इतना व्यस्त रहा कि अपने नैराश्य को सर्वथा भूल गया।

(३) दूसरी बार जब मैं वहुत खिल रहने लगा तो मैंने हर घड़ी अपने को शारीरिक रूप से व्यस्त रहने को मजबूर किया। मैं हर सबेरे टेनिस के पॉच छः खेल खेलता, तब नहा-धो कर भोजन करता। दोपहर को गोल्फ की अठारह बाजियों खेलता। एक रात तो मैं एक घंटे तक नाचता रहा और पसीने से तर बत्तर हो गया। काम करने में मेरी बड़ी आस्था है। मुझे लगता है कि काम करने से खिलता और चिन्ता पसीने के साथ बह कर शरीर से निकल जाती है।

(४) मैंने उतावल, दौड़-धूप और तनाव की अवस्था में कार्य करने की मूर्खता कभी से छोड़ दी है। इस सम्बन्ध में मैंने हमेशा विस्तर क्रोस के दर्शन का प्रयोग करने का प्रयास किया है। जब वे कोनेकटीकर के गवर्नर थे, उन्होंने बताया "जब मुझे कई काम एक साथ करने होते हैं, तो मैं एक घण्टे तक बैठ कर विश्वाम कर लेता हूँ और बिना कुछ किए पाहप फूँकता रहता हूँ।

(५) मैंने यह भी सोला है कि धैर्य और समय अपने दग से हमारी कठिनाइयों को नुलशा देते हैं। जब मैं किसी बात को लेकर चिन्ता करता हूँ तो अपनी कठिनाइयों को अपने सही रूप में देखने का प्रयास करता हूँ।

म मन ही मन कहता हूँ कि “दो महीने के बाद तो मैं इस सकट के विषय में चिन्ता करना बिल्कुल भूल ही जाऊँगा, फिर आज यह चिन्ता क्यों करूँ? जो रवैया मैं दो माह पश्चात् अपनाऊँगा उसे अभी से ही क्यों न अपना लैं।

नक्षेष में ये हैं वे पैंच विषियाँ जिनके द्वारा प्रा. फेल्प्स ने अपनी चिन्ताओं को रद्देह भगाया।

(१) उत्साह और जोश के साथ जीवन विताइये : मैं प्रति दिन इस प्रकार जीता हूँ जैसे कि वह दिन मेरा प्रथम और अनितम दिन हो।”

(२) कोई रोचक पुस्तक पढ़िए : जब मैं लम्बे असें तक स्नायु विधटन का रोगी था तब..... मैंने पढ़ना आरम्भ किया..... मैंने ‘लाइफ ऑफ कार्गलाइल’ पुस्तक पढ़ी। उसमें इतना छूब गया कि अपना नैराश्य बिल्कुल भूल गया।

(३) भाँतिभौति के खेल खेलिए : जब मैं उग्र रूप से खिल था, मैंने अपने को दिन में हर घड़ी शारीरिक रूप से व्यस्त रखने को विचार किया।

(४) काम करते करते आराम कीजिए : मैंने उत्तावल, दीड़धूप और तनाव की अवस्था में काम करने की मूर्खता छोड़ दी है।

(५) मैं अपनी कठिनाइयों को उनके सही रूप में देखने का प्रयास करता हूँ। अब से दो माह पश्चात् तो मैं इस सकट के विषय में चिन्ता करना भूल ही जाऊँगा, फिर आज यह चिन्ता क्यों करूँ? जो रवैया मुझे दो माह पश्चात् अपनाना पढ़ेगा उसे आज ही क्यों न अपना लैं?

मैंने कल भी मुसीबतों का मुकाबला किया है और आज भी कर सकता हूँ

लेखिका : डोरोथी डिक्स

मैं गरीबी और जीमारी की गहराइयों से गुजर चुकी हूँ। जब लोग पूछते हैं कि मैं सकटों से किस प्रकार पार पा सकी? तो मैं यही उच्चर देवी हूँ कि मैंने कल भी मुसीबतों का मुकाबला किया है और आज भी कर सकती हूँ। कल क्या होगा। इस चिन्ता में मैं अपने को कभी नहीं झोक़ूँगी।”

मैं अभाव, सघर्ष, दुरिच्छन्ता तथा नैराश्य से भलीभौति परिचित हूँ। मुझे सटैव अपनी शक्ति के बाहर काम करना पड़ा है। जब मैं अपने अतीत को देखती हूँ, तो मुझे वह एक युद्धक्षेत्र-सा नजार आता है, जिसमें हूटे स्वप्न, हूटी आशाएँ

और दूटे समोहन के ढुकडे बिखरे पढ़े मिलते हैं। मैं सदैव से उन परिस्थितियों से लड़ती रही हूँ जो भयंकर रूप से मेरे विशद थीं और जिनके कारण आज मैं समय से पहले ही बुद्ध हो गई हूँ। उन परिस्थितियों ने मुझे बिकलाग और घायल कर दिया था। उन घावों के चिह्न आज भी मेरे साथ हैं।

फिर भी मुझे अपने पर दुःख नहीं होता। अतीत के सकट पर मैं ऑर्ड नहीं बहाती और न उन छियों से कोई ईर्ष्या ही करती हूँ जिन्हें विपत्तियों का सामना नहीं करना पड़ा। क्यों कि मैं सधर्ष करके जिन्दा रही हूँ। जब कि वे बिना सधर्ष किए केवल जी रही हैं। मैंने जीवन के जाम की आखिरी बूँद तक पी डाली है, जब कि उन्होंने केवल ऊपरी स्वाद ही चला है। मैं ऐसी बातें जानती हूँ, जिन्हें वे कभी नहीं जानेगी। मैं उन वस्तुओं को देख सकती हूँ, जिन्हें वे कभी नहीं देख सकतीं। केवल वे ही छियाँ व्यापक दृष्टिकोण पा सकती हैं, जिनकी दृष्टि ऑसुओं से भुल कर साफ हो गई हो। और वह व्यापक दृष्टिकोण ही उन्हें सार में प्रिय बना सकता है।

मैंने कठोर आघातों के विश्व-विद्यालय से एक दर्शन हासिल किया है। वह यह कि सहज जीवन बिलाने वाली छी कुछ नहीं कर सकती। मैंने आज को उसके उसी रूप में स्वीकार करना सीखा है। 'कल' से भयमीत होकर मैं कोई सकट उधार नहीं लेती। भविष्य की चिन्ता ही हमको ढरपोक बना देती है। मैं उस भय को अपने से दूर रखती हूँ, क्योंकि अनुमत ने मुझे सिखाया है कि भय का कारण उपस्थित होने पर उस से लोहा लेने के लिए बुद्धि एवं शक्ति मुझे अपने आप मिल जाएगी। छोटी छोटी हँस्ताहटों का मुख पर कोई असर नहीं होता। जब आपके सुख का साम्राज्य ही ढह कर आपके चारों ओर बिखर गया हो ऐसी स्थिति मैं नौकर द्वारा पानी के प्याले के नीचे कपड़ा न रखना अथवा रसोइये का सूप छुलका कर गिरा देना, क्या अर्थ रखता है!

लोगों से अधिक आशा नहीं रखनी चाहिये, यह बात मैंने सीख ली है और इसलिये मैं आज उस मित्र और परिचित से भी, जो मेरे प्रति जरा भी बफादार नहीं होता, और बातें बनाता रहता है, सुख प्राप्त कर लेती हूँ। सबसे बड़ी बात तो यह है कि मैंने अपने को बिनोदी बना लिया है क्योंकि मेरे जीवन की बातें ही ऐसी थीं कि या तो मैं उन पर रोती या फिर हँसती। जो छी सकटों को लेकर उन्मादग्रस्त होने के बजाय हँस सकती है वह किसी भी बात से दुःखी नहीं हो सकती। मैं अपने सकटों के कारण कभी दुःखी नहीं होती, क्योंकि उन सकटों द्वारा ही मैं अब तक जीवन के हर पहल से परिचित हो सकी हूँ। और जो मूल्य मैंने उनके लिये चुकाया वह बाजिन ही था।

डोरोथी डिक्स ने 'आज की परिधि में' रह कर अपनी चिन्ता पर विजय पाई थी। वह कहती थी—यदि मैं कल मुसीबतों के सामने ढटी रही तो आज भी रह सकती हूँ।

मुझे सवेरे तक ज़िन्दा रहने की उम्मीद नहीं थी

लेखक : जे. सी. पीने

(चार अप्रैल : १९०२ को एक युवक ने व्योमिंग केमेरेर में पैन्च सौ हॉन्डर की नकट रकम और बाद में दस लाख हॉलर और लगाने के निश्चय से एक स्टोर सोल जहाँ सूखी सामग्री बेची जाती थी। व्योमिंग एक छोटा-सा खानावाला कस्ता था, जहाँ हजार के करीब लोग रहते थे। यह स्टोर एक पुराने छत वाले माल फिल्ड के पथ पर, जो लेविस और कर्लार्क अभियान के समय बनाया गया था, स्थित था। वह युवक एवं उसकी पली स्टोर के कपर ही एक आधी बनी मजिल पर रहते थे। वे अपने माल की साली पेटियों को, टेबल तथा कुर्सियों की तरह काम में लाते थे। जबान पली अपने बच्चे को कम्बल में लपेट कर काउन्टर के नीचे तुला देती और उसके पास ही खड़ी, अपने पति की, ग्राहकों से निवारने में मदद करती। आज सासार में कई छाइगुड़ा स्टोर हैं जो जे. सी. पीने स्टोर्स के नाम से चलते हैं। उन स्टोर्स की सख्ता सोलह सौ से भी अधिक है। वे अमेरिका के सभी राज्यों में फैले हुए हैं। मैंने हाल ही में भी पीने के साथ भोजन किया था और उसी दौरान में उन्होंने मुझे अपने जीवन की एक अत्यन्त नाटकीय घटना सुनाई—)

“कई वर्षों की बात है, मैं बड़ी कठिनाइयों में से गुजार रहा था। मैं चिन्तित और निराश हो तुका था। मेरी चिन्ताएँ जे. सी. पीने कम्पनी के विषय में नहीं थीं। वह धन्वा तो ठोस था और फल-कूल रहा था। किन्तु मैंने निची तौर पर १९२९ की विपत्ति के पूर्व कुछ मूर्खतापूर्ण बादे कर लिये थे। जैसा कि कई व्यक्तियों के साथ होता है, मुझे भी उन परिस्थितियों के बारे में दोषी ठहराया गया, जिनके लिए मैं कलई जिम्मेदार नहीं था। मैं चिन्ताओं में इतना घिर गया कि अपनी नींद तक खो बैठा और अत्यधिक कष्टदायक चर्म-रोग का सिकार हो गया। मेरी सारी देह पर लाल-लाल फोड़े-से निकल आए थे। मैंने उन्हें एक डाक्टर को दिखाया। मिसौरी अन्तर्गत हेमिल्टन के हाई स्कूल में मैं और वे डाक्टर साथ पढ़ने गए थे। वे डाक्टर वे एल्प्समेर एग्लेस्टन और वे मेडिगन अन्तर्गत बेटल किंक के केलोग सेलिटोरियम में एक स्टाफ फिजीशियन (डाक्टर) थे। डाक्टर ने मुझे विस्तर पर लिया दिया और कहा कि मेरी हालत चिन्ताजनक है। बड़ा नियमित इलाज बताया गया पर कुछ फायदा नहीं हुआ। दिन व दिन मैं कमज़ोर होता गया। शरीर ने जबाब दे दिया और लायु विघटन हो गया। मैं निराश से भर गया। आशा की हल्की-सी किरण भी कहीं नज़र नहीं आती थी। फिर किस के लिए जीता? मुझे विदित हुआ कि इस सासार में मेरा कोई नहीं है, कोई भी सिंच नहीं है और परिवार के लोग भी खिलाफ़ हो गए हैं। एक रात डाक्टर एग्लेस्टन ने

सायु शान्त करने की दवा दी, किन्तु शीघ्र ही उसका प्रभाव मिट गया और उस दिन सुबह उठते ही मुझे पूरा विश्वास हो गया कि वह रात मेरी अन्तिम रात होगी। विस्तर से उठ कर मैंने अपनी पत्नि और पुत्र को विदाई पत्र लिखे और उन्हें बताया कि मैं सबेरे तक जिन्दा नहीं रहूँगा।

जब दूसरे दिन सबेरे मैं जगा तो अपने को जीवित पाकर आश्र्यचकित रह गया। सीढ़ियों उत्तरते हुए मैंने एक छोटे से चेपल में प्रार्थना होते लुटी। वहाँ सबेरे रोज ही धार्मिक प्रार्थना होती थी। आज भी मुझे वह प्रार्थना याद है। वे लोग गा रहे थे—“भगवान् तुम्हारी सुध लेगा।” चेपल में जाकर मैंने भारी मन से, प्रार्थना, उपदेश-पाठ और गीत सुने। यकायक कुछ हुआ, जिसे मैं समझ नहीं सका। मैं उसे केवल चमत्कार कह सकता हूँ। मुझे लगा कि मैं एकदम घोर अंघकार में से हटाया जाकर एक उण एवं जगमगते प्रकाश में लाया गया हूँ। मुझे लगा, जैसे मैं नक्के से स्वर्ग में उत्तर आया हूँ। उस समय मुझे जो दिव्य शक्तिका—सा भान हुआ वैसा पहले कभी नहीं हुआ था। तब मैंने महसूस किया कि अपने सारे सकटों के लिए मैं ही उत्तरदायी हूँ। मुझे विदित हुआ कि ईश्वर अपने स्वेह से मेरी सहायता करने के लिये विद्यमान है। तब से मेरा जीवन बराबर चिन्तारहित रहा है। आज मैं सत्तर वर्ष का हूँ। मेरे जीवन के अत्यन्त नाटकीय एवं गौरवपूर्ण क्षण मेरे वे बीच मिनिट थे, जिन्हें मैंने उस चेपल में बिताये थे, जहाँ सबेरे ‘भगवान् तुम्हारी सुध लेगा’—प्रार्थना हो रही थी।

जे. सी. पीने ने पलमर में अपनी चिन्ताओं पर काढ़ पाना सीख लिया क्योंकि उन्होंने एक उत्तम इलाज खोज निकाला था।

मैं व्यायाम शाला में भेहनत करता हूँ और सैर ने जाता हूँ

लेखक : कर्नल इडी इगान

न्यूयॉर्क एटोर्नी रोडस के स्कॉलर

न्यूयॉर्क स्टेट प्रथिलेटिक कमिशन के अध्यक्ष

और भूतपूर्व ऑलिंपिक लाइट हेवीवेट चैम्पियन

जब मैं चिन्तित हो कर रहै था फिराने वाले मिश्र के ऊंट की भौति मानसिक चक्कर में फैस जाता हूँ, तब खूब शारीरिक श्रम करके अपनी चिन्ताओं को मार भगाना हूँ, चाहे वह दौड़ हो या कोई लम्बी यात्रा, चाहे वह आध-घण्टे तक यैला छेदने का काम हो या जिम्नेशियम पर टेनिस खेलना, कुछ भी हो, शारीरिक श्रम मेरे मानसिक दृष्टिकोण को स्पष्ट कर देता है। हर सप्ताह के अन्त में मैं शरीर को

अभ मेरे बाले खेल खेलता हूँ। जैसे कि, गोल्फ - मैदान का चक्कर काटना, पेडल टेनिस खेलना या एडीरोन्डेक में वर्फ पर फिसलना। जब मैं गारीरिक रूप से थक जाता हूँ तो मेरा दिमाग कानूनी समस्याओं से विश्राम ले रहा है और बाद में उन समस्याओं पर विचार करते समय मेरे दिमाग में नया नोश और नई शक्ति आ जाती है।

न्यूयॉर्क में जहाँ मैं काम करता हूँ, येल कल्ब जिमलाने में मैं प्रायः रोज़ एक घण्टा चिन्ता करता हूँ। कोई भी व्यक्ति टेनिस खेलते या वर्फ पर फिसलते समय चिन्तित नहीं रह सकता। उसे चिन्ता करने की कुर्तंत ही नहीं रहती और सकटों के बे दिमागी पर्वत छोटे-छोटे ढींगों में बटल जाते हैं। नए विचार एवं कार्य उन्हें शीघ्र ही नेतृत्वाधूँ कर देते हैं।

चिन्ता का प्रतिरोध करने का उत्तम उपाय है कसरत। जब आप चिन्तित हों, तब अपने दिमाग से काम न लेकर मॉस्टपेशियों से काम लीजिये। इसका परिणाम आपको चकित कर देगा। मैं तो जब कसरत करता हूँ, मेरी चिन्ता भाग जाती है।

बर्जीनिया टेक्निकल कॉलेज में मैं चिन्ता का पिटारा बना हुआ था

लेखक : जिम वर्डसाल

प्लान्ट सुपरिनेन्डेन्ट, सी. एफ., मुख्य कम्पनी,
१०८ बाल्डविन प्लेन्ट्यू, जर्सी सीटी, न्यू जर्सी

सबह बर्थ पूर्व मैं बर्जीनिया ब्लेक्सवर्ग के मिलिट्री कॉलेज में था। मैं उन दिनों बर्जीनिया टेक्निकल कॉलेज में 'चिन्ता का पिटारा' कहा जाता था। मैं इतने भयानक रूप से चिन्तित रहने लगा कि बीमार हो गया। बल्तुतः मैं इतना जल्दी जल्दी बीमार पहने लगा कि कॉलेज के चिकित्सालय में मेरे लिए एक पलंग रिजर्व रहने लगा। जब कभी नसे मुझे आता देखती, वह दौड़ कर मुझे सम्भाल लेती। मुझे हरबात की चिन्ता रहने लगी। कभी कभी तो मैं चिन्ता का कारण भी भूल जाता। मुझे चिन्ता रहती थी कि मैं श्रेणी में गिर जाने के कारण कॉलेज से निकाल दिया जाऊँगा, तथा भौतिक विज्ञान आदि अन्य विषयों में मैं सफल नहीं हो सकूँगा। मैं जानता था कि मुझे औसतन ७५-८४ अंकों की श्रेणी में रहना चाहिए। मुझे अपने स्वास्थ्य, अपने संकटग्रद अलीर्ण तथा अनिद्रा की चिन्ता थी। मुझे दुःख होता था कि मैं अपनी ग्रेयसी के लिए केन्द्री भी नहीं खरीद सकता था और उसे अपनी इच्छा अनुसार वृत्त-सम्मेलन

मैं नहीं ले जा सकता था। मुझे चिन्ता थी कि कहीं वह दूसरे केडेट से विवाह न कर ले। रात-दिन ऐसी ही दर्जनों छोटी-छोटी समस्याओं के साथ मैं उलझा रहता।

नैतिक की अवस्था में मैंने अपनी सारी मुसीबतों को प्रोफेसर डग्यूक वेर्ड, जो वी. पी. आई. में व्यावसायिक प्रशासन के प्रोफेसर थे, के समने उगाल दिया।

प्रोफेसर वेर्ड से पन्द्रह मिनिट तक जो बातचीत हुई और उससे जितना स्वास्थ्य एवं सुख सबन्धी लाभ हुआ उतना उस कॉलेज के चार वर्षों में कभी नहीं हुआ। उन्होंने कहा, “जीम, तुम्हें ढट कर वस्तुस्थिति का सामना करना चाहिये। जितना समय और शक्ति चिन्ता करने में खर्च करते हो उसका आधा भी तुम अपनी समस्याओं को सुलझाने में लगाओ तो तुम्हें चिन्ता कभी हो ही नहीं। तुमने चिन्ता की यह बड़ी झुरी आदत छाल ली है।”

चिन्ता की आदत छोड़ने के लिए उन्होंने मुझे तीन नियम बताएः—

नियम - १. अपनी समस्या को ठीक ठीक समझ लो।

नियम - २. समस्या का कारण ज्ञात करो।

नियम - ३. समस्या सुलझाने के लिये गीत्र ही कोई सक्रिय कदम उठाओ।

उस बातचीत के पश्चात् मैंने कुछ विद्येयात्मक सोच - विचार शुरू किया। मैंने अपनी असफलता के बारे में सोचा तो ज्ञात हुआ कि भौतिक विज्ञान के कारण मैं असफल हुआ था। तब मैंने भौतिक विज्ञान में असफल होने के कारण पर विचार किया। मैं बुध्य नहीं था कि वह विषय पढ़ न पाता। पढ़ने के लिए मुझ में पर्याप्त बुद्धि थी। क्यों कि उन दिनों मैं बर्जीनिया टेक्निकल इंजीनियर पक्षिका का प्रधान सम्पादक था।

मैंने जान लिया कि उस विषय के प्रति मेरी अस्तित्वी ही मेरी असफलता का कारण थी। मेरा उस विषय में मन ही नहीं लगता था। मैं सोचता-एक इण्डस्ट्रियल इंजीनियर की यह विषय क्या सहायता कर सकता है? किन्तु बाद में मैंने अपना रवैया बदल दिया और सोचा - “यदि कॉलेज अधिकारी चाहते हैं कि डिग्री लेने के पूर्व मुझे भौतिक विज्ञान की परीक्षा पास करनी ही पड़ेगी, तो उनकी बुद्धिमानी को जुनौती देने वाला मैं कौन होता हूँ? इसलिए मैंने फिर भौतिक विज्ञान का विषय लिया और इस बार विषय की कठिनाई को लेकर गुस्से होने और चिन्ता करने के बजाय, मैंने कहीं मेहनत के साथ उसका अध्ययन किया।

अपनी विचारीय कठिनाइयों को मैंने कुछ अतिरिक्त काम करके सुलझा लिया। मैं कॉलेज में होने वाले दृश्य-समारोह में ‘पच’ पक्षिका बैचने लगा और कुछ रुपया अपने पिताजी से उधार ले लिया जिसे मैंने स्नातक बनने के बाद लौटा दिया।

अपनी प्रेम सम्बन्धी चिन्ता को भी मैंने उस लड़की के सम्मुख, जिसके बारे में मुझे भय था कि वह किसी अन्य केडेट से विवाह कर लेगी, विवाह प्रस्ताव रख कर मिटा दिया। अब वह लड़की मेरी पली है।

जब मैं अपने अंतीत पर नजर दौड़ाता हूँ तो मुझे शात होता है कि मेरी समस्या मेरी अपने मन की उलझन मात्र थी। और चिन्ता का कारण ड्रॉट निकालने तथा उसे वास्तविक रूप से हल करने में मैं डिलाइ कर रहा था।

जीम बर्डसाल ने अपने सकटों का विश्लेषण करके, उनके प्रति की गई चिन्ताओं को मिटाना सीखा। वस्तुतः उसने उन्हीं सिद्धान्तों का प्रयोग किया जो पिछले परिच्छेद 'चिन्ता समस्या का विश्लेषण तथा उसका समाधान करने की विधि' में दिए गए हैं।

मैं इस वाक्य के सहारे जी रहा हूँ

लेखक : डॉक्टर जोसेफ आर सीजू।

न्यू ग्रन्सिक, थियोलोजिकल सेमिनरी के प्रधान।

यह सेमिनरी अमेरिका की सबसे पुरानी है और १७८४ में स्थापित की गई थी।

— कई वर्षों की बात है। एक दिन, जब मैं नैराश्य एवं उलझन में भड़क रहा था और मेरा सारा जीवन ऐसी शक्तियों से घिरा हुआ था, जिन पर मेरा कोई वश नहीं था, मैंने एक सवेरे यों ही, अपनी 'न्यू ट्रेस्टमेण्ट' पुस्तक खोली और मेरा ऑलैं इस वाक्य पर जम गई — “जिसने मुझे इस दुनियों में भेजा है वह मेरे साथ है। उस परमेश्वर ने मुझे अकेला नहीं छोड़ा है।” उस दिन से मेरा जीवन बदल गया। तब से हर वस्तु का रूप मेरे लिये बदल गया है। तब से कोई भी दिन नहीं जाता जब मैं उस वाक्य को दुहराता नहीं। कई व्यक्ति मेरी सलाह के लिए गत कई वर्षों से मेरे पास आते रहे हैं और मैंने उन्हें यह अविच्छिन्न वाक्य बता कर बिदा किया है। जिस दिन से मेरी नजर इस वाक्य पर पहँची है मैं इसके अनुसार चल रहा हूँ। मुझे इससे शान्ति और शक्ति भी मिली है। यह वाक्य मेरे लिए धर्म का सार है। उन सभी बातों के मूल में जो जीवन को जीने योग्य बनाती हैं, यही वाक्य है। यही मुझे उद्वोधन और प्रेरणा देता है।

मैं रसातल में पहुँचकर भी जिन्दा रहा

लेखक : ट्रेड परिक्सन

१६, २३७ साठथ कोरनुटा एवेन्यू बैलफॉर्मर केलिफोर्निया
दक्षिणी केलिफोर्निया के नेशनल एनेमेलिंग एण्ड स्ट्रेंपिंग कं का प्रतिनिधि।

मैं भयकर रूप से चिन्ता का पिटारा बन गया था, किन्तु अब वैसा नहीं हूँ। सब १९४२ की ग्रीष्म ऋतु में मुझे जो अनुभव हुआ उसने मेरी चिन्ता को जीवन से सदा के लिए उखाड़ फेंका। उस अनुभव के बाद ग्रत्येक सकट तुलनात्मक दृष्टि से छोटा लगने लगा।

कई वर्षों से मेरी इच्छा थी कि एलास्का में कोमर्गिंजल किंगीग क्राफ्ट पर ग्रीष्म काल विताऊं। इस हेतु मैंने १९४२ में एलास्का के कोडियाक के बाहर बच्चीस फूट के सामन मछली पकड़ने वाले जहाज पर नौकरी कर ली। इस बड़े जहाज पर केवल तीन नाविकों के लिए ही स्थान होता है। वैसे, एक तो जहाज का कसान होता है जो देखरेख करता है, दूसरा कसान का सहयोगी होता है और एक अन्य व्यक्ति सामान्य कार्य करने वाला होता है जो प्रायः स्केन्डीनेवियन होता है। मैं भी स्केन्डीनेवियन ही हूँ।

चूंकि मछली पकड़ने का काम ज्वार के समय ही होता था, मुझे चौबीस घण्टों में प्रायः बाईस घण्टे काम करना पड़ता। एक साथ, सप्ताह भर वही तिलसिला जारी रहता। मैं वह सब कुछ करता जो दूसरा कोई भी करना नहीं चाहेगा—जहाज को धोता, हैंड शियर अलग करता और छोटे से केबिन में लकड़ी से चलने वाले चूल्हे पर भोजन बनाता। उस केबिन में चलने वाली मोटर की लपटें और गरमी मुझे बीमार बना देती। मैं सामन को एक टेन्डर में लगाता जो उसे केनेरी में ले जाता। रबड़ के जूहों में मेरे पैर सटैव गीले रहते। उनमें प्रायः पानी भरा रहता था, पर मुझे उन्हें खाली करने का समय ही नहीं मिलता। किन्तु यह सब, मेरे जाल खींचने के मुख्य काम की कठिनाई की तुलना में कुछ नहीं था। जहाज के स्टर्न (पीछे का भाग) पर पैर रख कर मुझे जाल खींचना पड़ता और उसे समेटना पड़ता। किन्तु जब मैं जाल को खींचने लगता तो वह वर्हां से टस से भर नहीं होता था। बात यह होती कि जाल खींचते समय वास्तव में नाव जाल की ओर खींची चली जाती। मैंने कई हफ्तों तक यही किया। इस काम ने मेरा प्रायः अन्त ही कर दिया। मेरे सारे शरीर में अत्यन्त पीड़ा होने लगी और महीनों तक बनी रही।

अन्ततः मुझे विश्राम करने का मौका मिला। मैं सामान के पिटारे पर फैले, गीले, गर्ढ़ीले गढ़ेले पर सोता। गढ़ेले के अन्दर की एक गोठ को मैं अपनी पीठ के उस भाग के नीचे रखता, जो अधिक दर्द करता था। यकान से चूर होकर मैं इस ग्रकार सोता भानो नशा किया हूँ।

मुझे प्रसन्नता है कि मैंने उस दर्द और थकान को बर्दाच्छ कर लिया, क्योंकि उस से मेरी चिन्ता दूर हो गई। अब, जब कभी मैं किसी के ज्ञानेले में पड़ता हूँ तो, उस पर चिन्ता करने के बजाय मन ही मन सोचता हूँ—एरिक्सन, यह काम जाल खाचने के काम से अधिक कष्ट कर तो नहीं है! और एरिक्सन बराबर वही उत्तर देता है—हैं, उतना बुरा तो यह नहीं है। इस प्रकार सूर्ति पाकर मैं हिम्मत से सकट का सामना करने लगता हूँ। मैं समझता हूँ, यदा—कठा सकटपूर्ण अनुभव प्राप्त कर लेना अच्छा भी है। यह जानना अच्छा है कि मैं रसातल में जाकर भी जीता रहा। इस प्रकार तुलना करने में हमारी दैनिक समस्याएँ आसान हो जाती हैं।

मैं भी कभी दुनिया के महान् भूखों में से एक था।

लेखक : परसी एच. व्हाइटिंग

मैनेजिंग डायरेक्टर डेल कार्नेंगी एण्ड कम्पनी,

५०, पूर्व, ४२ वी स्ट्रीट, न्यूयॉर्क

मैं किसी भी जीवित, मृत अथवा अर्धमृत व्यक्ति की बनिस्त अधिक बार विभिन्न वीमारियों से मरणासन हो चुका हूँ। मैं विपादोन्माद का दर्यानीय रोगी था। नेरे पिताजी का दवाइयों का अपना स्टोर था और मैं बस्तुतः उसी में पला था। वहाँ मैं रोज डाक्टरों तथा नर्सों से बातें करता था, इसलिए औसत व्यक्ति की बनिस्त भयंकर-वीमारियों के लक्षण और नाम-अधिक जानता था। मेरा विपादोन्माद असाधारण था। मुझ में उसके सभी लक्षण मौजूद थे। मैं एक ही वीमारी को लेकर घण्टे दो घण्टे तक सोचता रहता और अपने में बस्तुतः वे सभी लक्षण देखता जो उस वीमारी के रोगी में होते हैं। मुझ सरण है कि एक बार मेसानुसेद्ध के अन्तर्गत ग्रेट वेरीग्टन में, जहाँ मैं रहता था डिप्थीरिया का भीषण रोग फैल गया था। अपने पिता के स्टोर में मैं रोज रोगियों को दवाइयों बेचता था। जिस विपत्ति की मुझे आशका थी वही मुझ पर आ दूरी। मुझे भी डिप्थीरिया हो गया है, इसका मुझे निश्चय हो गया। मैं विस्तर पर लेट गया और प्रमुख प्रमाणित लक्षणों के बारे में चिन्ता करने लगा। मैंने डॉक्टर को बुलाया। उसने मुझे देखा और कहा—“हॉं परसी तुम्हें यह वीमारी है उससे मेरे दिमाग की दुष्कृति दूर हो गई। क्यों कि जब भी मुझे वीमारी का निश्चय हो जाता मेरा ढर भाग जाता। मैं करवटे बढ़ाव कर आराम से सो गया। आश्वर्य की बात यह हुई कि दूसरे ही दिन मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हो गया।

वर्षों तक असामान्य और विचित्र वीमारियों में गुजरने की पड़ता प्रात करने के कारण मुझे काफी सहानुभूति और सद्भावनाएँ मिली हैं। और इस माने में मैंने काफी नाम कमाया है। मैं कई बार जबड़े और हाइड्रोफोविया के रोग से मरने जैसा हो चुका हूँ। इसके अलावा भी मुझे एक के बाद एक कोई न कोई वीमारी होती ही रही, मगर केन्सर तथा क्षय रोग मेरी विशेषता थे।

आज मैं उन बातों पर हसता हूँ किन्तु उन दिनों बढ़ा क्लेप होता था। मैं वर्षों तक ढरता रहा कि कब्र के कगारे पर चल रहा हूँ। जब बसन्त के मरीनों में सूट खराढ़ने की बात आती तो मैं सोचता-कर्यों अपना पैसा सूट पर बरबाद करूँ, कर्योंकि सूट फटने तक तो मैं जिन्दा रहूँगा नहीं।

अब मुझे अपनी तरक्की के विषय में बताते हुये प्रसन्नता होती है कि मैं दस वर्षों में एक बार भी नहीं मरा।

मैंने यह मरना कैसे बन्द किया? मैंने हास्यास्पद कल्पना करना छोड़ दिया। हर बार जब मैं कोई उग्र लक्षण देखता, अपने आप हँसता और कहता - देखो ब्हाइटिंग, तुम बीस वर्ष से बराबर एक न एक घातक वीमारी से मरते आ रहे हो, फिर भी आज तुम भले-चंगे हो, हाल ही मैं बीमा कम्पनी ने अधिक पॉलिसी के लिए तुम्हें स्वीकार कर लिया हैं; ब्हाइटिंग, क्या अब भी तुम्हें चिन्तित होने की बेवकूफी पर ठहाका मारकर हँसना नहीं आता?

मैंने शीघ्र ही जान लिया कि अपने पर हँसने और अपने विषय में चिन्तित होने के ये दो काम मैं एक साथ नहीं कर सकता। इसलिए तब से मैं अपने पर हँसता ही रहा हूँ।

इसका मतलब यह है कि अपने पर अत्यधिक भरोसा मत कीजिए। अपनी मूर्खतापूर्ण चिन्ताओं पर हँसने का प्रयास कीजिये, और तब आप देखेंगे कि आपने उन्हें हँसकर मिया दिया हैं।

मैंने अपनी आमद का ज़रिया हमेशा खुला रखा

लेखक — जेन ऑट्री

संसार का अत्यन्त प्रसिद्ध एवं प्रिय गायक—काठबॉय (गवाल)

मेरा विचार है कि हमारी अधिकाश चिन्ताएँ परिवारिक सकटों तथा पैसो को लेकर होती हैं। मेरा सौमान्य था कि मैंने ओकलाहामा के छोटे से कस्ते की एक ऐसी लड़की से विवाह किया जिस की पृष्ठभूमि वही थी जो मेरी थी। हम दोनों एक-सी वस्तुओं में रस लेते हैं। हम दोनों एक-साही सुनहरा नियम पालन करने का प्रयास करते हैं अतः हमने अपनी परिवारिक कठिनाइयों को न्यूनतम रखा है।

मैंने अपनी वित्तीय चिन्ताओं को भी दो तरीकों से कम कर रखा है। पहला तो यह कि हर बात में शत प्रतिशत सच्चाई और ईमानदारी बरतना। जब में रुपया उधार लेता तो पाई पाई चुका देता। बेंडमानी से अधिक चिन्ताजनक बातें अन्य बहुत कम हैं।

दूसरा—जब मैं कोई नया धन्या शुरू करता तो मुसीबत में उस पर निर्भर रहने के लिए एक नए धन्या अपने हाथ में जरूर रखता। विशेषज्ञों का कहना है कि लड़ाई लड़ने का पहला सिद्धान्त यह है कि सच्चाई का मार्ग खुल रहे। मेरे विचार से यह सिद्धान्त जितना सैनिक सघर्षों पर लागू होता है उतना ही व्यक्तिगत सघर्षों पर भी। उदाहरणार्थ, टेक्सास और ओकलाहोमा में एक युवक की हैसियत से मैंने वहाँ की वास्तविक गरीबी को उस समय देखा था जब कि वहाँका समूचा उपान्त सूखे के कारण बरबाद हो गया था। उन दिनों हमें उद्दरपूर्ति के लिए भी कभी कभी बड़ी कठिनाई उठानी पड़ती थी। हम इतने गरीब थे कि मेरे पिताजी घोड़ों अथवा खन्नरों की एक ढब्बे जैसी गाड़ी, दिन में कई बार उस प्रदेश में, एक स्थान से दूसरे स्थान पर लाते—लेजाते और जीविका कराते थे। मुझे उसने कुछ अधिक भरोसेवाला काम चाहिए था, इसीलिए मैंने रेल्वे-स्टेशन के एजेण्ट के यहाँ नौकरी कर ली, और अवकाश के समय टेलिग्राफी सीखने लगा। तत्पश्चात् मुझे फिस्को रेल्वे में रिलीफ ऑपरेटर का काम मिल गया। मैं दूसरे स्टेशन एजेण्टों की बदली पर इधर इधर मेजा जाता था। जब कभी मीं उनमें से कोई बीमार होता, छुट्टी पर जाता, अथवा उसके पास अधिक काम होता, मैं वहाँ मेजा जाता। उस नौकरी से मुझे १५० डॉलर प्रति माह मिलते थे। बाद में जब मैं तरफी के लिए आगे बढ़ा तो मैंने सदैव ध्यान रखा कि आर्थिक सुरक्षा की दृष्टि से रेल्वे की नौकरी में लौट जाने का अपना दरवाजा सदा खुला रहे। वह मेरे लिए सच्चाई का जरिया था और मैंने अपने को उस जरिये से कभी अलग नहीं किया, जब तक कि मैं दूसरी नई और अच्छी जगह पर पूरी तरह जम नहीं गया।

उदाहरणार्थ—१९२८ में जब मैं ओकलाहोमा अन्तर्गत चेल्सीआ में फिस्को रेल्वे में रिलीफ ऑपरेटर का काम कर रहा था, शाम के समय एक अजनवी, तार कराने के लिए आया। उसने मुझे गिटार बजाते और ‘काऊ बॉय’ गीत गाते सुना। उसने कहा कि मैं अच्छा गाता—बजाता हूँ और मुझे न्यूयॉर्क जाकर स्टेज अथवा रेहियो पर कोई काम खोल लेना चाहिए। स्वामाविक ही था कि मैं जरा फूल जाता। मैंने जब उस व्यक्ति को टेलिग्राम पर अपना नाम ‘बिल्रोजर्स’ लिखते देखा तो सज्ज रह गया।

मैंने एकदम न्यूयॉर्क दौँड़ जाने के बाब्य नौ महीनों तक साधारणी से उस मामले पर विचार किया। अन्ततः मैं इस निर्णय पर पहुँचा कि न्यूयॉर्क जाने से मुझे कोई हानि नहीं होगी, बल्कि लाभ ही होगा और मैंने वह युराना कस्ता छोड़ने का निश्चय कर लिया। मेरे पास रेल पास था और मैं सुफ्ट थात्रा कर सकता था। मैं

अपनी जगह, बैठा बैठा ही सो सकता था और खाने के लिए कुछ अल्पाहार तथा फलों की व्यवस्था भी कर सकता था।

इसलिए, मैं खाना हो गया। जब मैं न्यूयॉर्क पहुँचा तो वहाँ एक सजे-सजाए कमरे में रहने लगा। उसका किराया पॉच डॉलर प्रति सप्ताह था। आटोमेट होटल में मैं भोजन करने लगा। दस सप्ताह तक मैं सझकों पर चक्कर काटता रहा पर कोई सफलता नहीं मिली। यदि मेरे पास नौकरी पर वापस लौटने का अवसर न होता तो मैं चिन्ता से दुःखी हो जाता। मैं रेल्वे में पॉच वर्षे काम कर चुका था। मेरे पास सीनियोरिटी के अधिकार थे। किन्तु मैं उन अधिकारों की रक्षा काम पर न जाकर, नब्बे से अधिक दिन तक नहीं कर सकता था। न्यूयॉर्क में मुझे सचर दिन हो चुके थे, इसलिए मैं ओकलाहमा, रेल पास के आधार पर लौट गया और अपने सप्लाई के जरिये की रक्षा करने फिर से काम पर लग गया। मैंने कुछ महीनों तक वहाँ काम किया, पैसे बचाये और दूसरी बार प्रयत्न करने फिर न्यूयॉर्क चला गया। इस बार मेरा काम बन गया। एक दिन रेकॉर्डिंग स्टुडियो ऑफिस के बाहर, मुलाकात के लिए अपनी बारी की प्रतीक्षा कर रहा था कि मैंने रिसेप्शनिस्ट लड़की के सामने गिटार बजाकर गीत गाया—“जैसी आई ड्रीम ऑफ लिल क टाईम。” जब मैं यह गीत गा रहा था, उसी समय उस गीत का लेखक ‘नाट गिल्फ्रॉट’ उधर से गुजरा और गीत सुनता सुनता ऑफिस में चला गया। स्वाभाविक था कि अपना गाना किसी के मुँह से सुनकर उसे खुशी होती। उसने मुझे एक परिचय पत्र देकर विक्टर रेकॉर्डिंग कम्पनी में मेजा। मैंने रेकॉर्ड भरवाया पर जमा नहीं, मुझे सकोच हो आया था। इसलिए मैं विक्टर रेकॉर्डिंग के आदमी की सलाह पर दुलसा लौट गया। दिन में रेल्वे में काम करता और रात को रेडियो पर काउवॉय-गीत गाता। मुझे वह व्यवस्था पसन्द आ गई। इसका अर्थ यह था कि मैंने अपना सप्लाई का जरिया खुला रखा और इसलिए मुझे किसी प्रकार की चिन्ता नहीं हुई।

मैं नौ महीनों तक दुलसा के क्यू रेडियो स्टेशन पर गाता रहा। उन दिनों मैंने और जिमी लोग ने मिलकर एक गीत लिखा, जिसका शीर्षक था ‘देट सिल्वर हेयर डेही ऑफ माइन’ (मेरे सफेद बालों वाले पिता) यह गीत चल निकला। अमेरिकन रेकॉर्डिंग कम्पनी के प्रधान आर्थर सेथरली ने मुझे उस गाने का रेकॉर्ड भरवाने को कहा। काम बन गया। पचास डॉलर प्रति रेकॉर्ड के हिसाब से मैंने कई अन्य रेकॉर्ड भी भरवाए, और अन्ततः काउवॉय गीत गाने के लिए मुझे शिकागो के डब्ल्यू एल. एस. रेडियो स्टेशन पर नौकरी मिल गई। मेरा वेतन चालीस डॉलर प्रति सप्ताह था। चार वर्षे वहाँ गाते रहने के पश्चात् मेरा वेतन नब्बे डॉलर प्रति सप्ताह हो गया। और मैं तीन सौ डॉलर अतिरिक्त, प्रति रात दूसरे स्थानों पर गा-गा कर कमाने लगा।

तब सन् १९३४ में मुझे एक सुयोग प्राप्त हुआ, जिसने मेरी उन्नति की उभावनाओं को बहुत अधिक बढ़ा दिया। चलचित्रों को शुद्ध और पवित्र रखने के

लिए 'लीग ऑफ डीसेसी' की स्थापना की गई और हॉलीवुड के निर्माताओं ने काउबॉय तस्वीरें बनाने का निश्चय किया, किन्तु उन्हें एक नए ढंग का काउबॉय चाहिए था—जो गा भी सके। अमेरिकन रेकॉर्डिंग का मालिक रिपब्लिक प्रबन्धरस में भी भागीदार था। उसने उसके सहयोगियों एवं भागीदारों से कहा—“अगर आपको गानेवाले काउबॉय की आवश्यकता हो तो मेरे पास एक व्यक्ति है जो हमारे लिए रेकॉर्डिंग करवाता है।” इस प्रकार मैंने चित्र—जगत में प्रवेश किया। मैंने सौ डॉलर प्रति सप्ताह पर ‘गुने बाले काउबॉय’ की तस्वीरों में काम करना शुरू किया। चित्र में मेरी सफलता के विषय में मुझे गम्भीर आग़काएँ थीं किन्तु मैंने चिन्ता नहीं की, क्योंकि मैं जानता था कि पुरानी नौकरी पर मैं किसी भी समय लौट सकता हूँ।

चित्रों में मुझे अप्रत्याशित सफलता मिली। आज मुझे दस लाख डॉलर प्रतिवर्ष वेतन मिलता है और साथ ही मेरे सभी चित्रों से प्राप्त मुनाफे का आधा मांग भी मिलता है। तब भी मैं महसूस करता हूँ कि यह व्यवस्था सदा के लिए नहीं चलेगी। पर मुझे चिन्ता नहीं है। मैं जानता हूँ कि चाहे कुछ भी हो मेरे पास मन्त्रित सब डॉलर बीत जाने पर भी मैं पुनः ओक्लाहोमा जाकर फिल्मों रेल्वे में नौकरी कर सकता हूँ। मैंने अपनी सप्लाई का जारिया खुला रखा है।

यह वाणी मैंने भारत में सुनी थी

लेखक : ई. स्टेन्ले जोन्स

ये अमेरिका के अत्यन्त क्रियाशील और अपने समय के प्रसिद्ध मिशनरी हैं।

मैंने अपने जीवन के चालीस वर्ष भारत में मिशनरी काम करते-करते विता दिए। आरम्भ में, भीषण गरमी तथा अपने सामने फैले हुए भारी काम के दबाव को सहना मेरे लिए कठिन हो गया। आठ वर्ष के अन्दर ही मैं दिमागी तथा स्लायु थकान के कारण इतना हुःखी हो गया था कि कई बार तो अचेत भी हो जाता। मुझे एक वर्ष तक अमेरिका में आराम करने की आज्ञा मिली। अमेरिका लौटते समय रविवार को सबेरे की प्रार्थना में प्रवचन करते करते मैं फिर अचेत हो गया और शैय यात्रा के लिए जहाज के डॉक्टर ने मुझे विस्तर पर पढ़े रहने की सलाह दी।

अमेरिका में एक वर्ष की छुट्टी विता लेने पर मैं भारत रवाना हुआ। किन्तु मार्ग में मनीना विद्वाविद्यालय के विद्यार्थियों में धर्म प्रचार सम्बन्धी समाजों करने के लिए एक जाना पढ़ा। उन समाजों में हुई थकान के कारण मैं कई बार फिर अचेत हो गया। डॉक्टरों ने मुझे आगाह कर दिया था कि वहाँ मैं भारत लौटा तो मर

जाऊँगा । उनकी चेतावनी के बाबजूद मैंने भारत के लिए अपनी यात्रा जारी रखी । किन्तु वहाँ मैं अपने पर बढ़ते सकटों का बोझा लेकर पहुँचा । बदले पहुँचते पहुँचते, मैं इतना थक चुका था कि सीधा वहाँ से पहाड़ी स्थान पर चल गया और कई महीनों तक विश्राम किया । उस विश्राम के बाद फिर मैं पहाड़ी स्थान से लौट आया और अपना काम करने लगा । किन्तु व्यथे । मैं फिर अचेत होने लगा और एक लम्बे विश्राम के लिए पुनः पहाड़ी स्थान पर जाने के लिए मजबूर हो गया । थोड़े दिन बाद फिर लौट आया, पर मुझे यह जानकर बड़ा धक्का लगा कि मैं अपना काम करने में असमर्थ हूँ । मेरा दिमाग, गरीर और लायु थक चुके थे । मेरी शक्ति पूर्णतया जावा दे चुकी थी । मुझे यथा कि शारीरिक दृष्टि से मैं जीवनभर बैकार रहूँगा ।

यदि मुझे कहाँ से मदद न मिली तो अपने मिशनरी जीवन को तिळाजलि देकर अमेरिका लौट जाना पड़ेगा तथा स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने के प्रयास में किसी खेत पर काम करना होगा । वह मेरे जीवन का अत्यन्त अधकारमय समय था । उन दिनों मैं लखनऊ में कई समाजों का आयोजन कर रहा था । एक रात, प्रार्थना करते समय एक ऐसी घटना घटी जिसने मेरे जीवन को पूर्णतया बदल दिया । प्रार्थना करते समय मैं अपने बारे में बिल्कुल नहीं सोच रहा था—एकाएक सुनाई पड़ा—“ क्या तुम वह काम करने के लिए तैयार हो जिसके लिए मैंने तुम्हें बुलाया है ? ”

मैंने उत्तर दिया “ नहीं भगवन्, मैं यक चुका हूँ । मेरी शक्ति जवाब दे चुकी है । ” उत्तर में सुनाई पड़ा—“ यदि तुम वह सब मुझ पर छोड़ दो और उसकी चिन्ता न करो तो मैं सब सम्झाल लूँगा । ”

मैंने शीघ्र ही उत्तर दिया—“ भगवन् ! जैसी आपकी इच्छा । ”

मेरे हृदय को बड़ी शान्ति मिली और वह मेरे आग आग में व्याप्त हो गई । मैं जानता था कि मैंने बाली जीत ली है । मुझ में अपार शक्ति आ गई । मैं खुशी से फूला नहीं समाया । जब मैं रात को अपने स्थान पर लौटा तो मेरे पैर जमीन पर नहीं पड़ते थे । भरती पवित्र बन गई थी । उस घटना के कई दिनों बाद तक मुझे भाव ही न रहा कि मेरे भी शरीर है । कई दिनों तक मैं दिन भर काम करने के बाबजूद रात को देर तक काम करता रहता । और जब विस्तर पर आता तो सोचता कि आखिर सोने की जरूरत ही क्या है, जब कि मुझ में यकान लेशमान भी नहीं है । मैं स्वयं ईसा के अधीन था तथा मेरा जीवन शान्ति एवं विश्राम से सराबोर था ।

मेरे सामने प्रश्न उठा कि क्या यह घटना मुझे लोगों को बतानी चाहिए ? मुझे कुछ सकोच हुआ, किन्तु मैंने महसूल किया कि मुझे कह देनी चाहिए । और मैंने कह दी । उसके बाद तो यह हाल रहा कि सबको अपनी यह बात सुना दी । तब से जीवन के बास से भी अधिक परिश्रमपूर्ण वर्ष धीर गये हैं किन्तु अब तक पुराने सकट ने फिर से सर नहीं उठाया । मेरी आज जैसी हालत पहले कभी नहीं थी । उससे केवल शारीरिक लाम ही हुआ हो ऐसी बात नहीं है । मुझे लगा, जैसे कि शरीर में नया जीवन, नया मस्तिष्क एवं नई आत्मा प्रवेश कर गई हो । उस अनुभव के

उपरान्त मेरा जीवन हटता से, कैंचे स्तर पर काम करने लगा। मैंने मी और कुछ नहीं दिया, बस उसे व्यक्तिगत कर लिया।

तबसे जितने भी वर्ष थीते हैं मैं नसार में चारों ओर घूमता रहा हूँ और दिन में नौन तीन बार भाषण करता रहा हूँ। इस पर मी मुझे 'द क्राइस्ट ऑफ इन्डियन रोड' तथा अन्य ग्यारह पुस्तके लिखने का समय मिल सका है। इतनी व्यतीत के बादशूद मी मैंने अपने कार्यक्रम में उपस्थित रहने में कमी चूक नहीं की, और न कहा विलम्ब दिया। मेरी चिन्ताएँ कभी से विलीन हो चुकी हैं और आज वे वर्ष की उम्र में भी मुझ में भरपूर शक्ति है। आज मैं कूसरों के लिए जी कर, उनको देवा में आनन्द का अनुभव करता हूँ।

मैं सोचता हूँ कि, मुझ में लो शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन आया उसका ननो-गणितिक विभेदण किया जा सकता है तथा उसे समझा भी जा सकता है। उस विभेदण द्वारा जात हो सकता है कि जीवन ही मरान है, प्रणाली नहीं। जीवन के मन्त्र के सामने प्रणाली नगण्य है।

उतना भूमिका हूँ कि लखनऊ में उस रात मेरी जीवनधारा पूर्णरूप से बदल द्वारा उठ गई थी। यह इकतीस वर्ष पूर्व की बात है जब मैं निर्वलता और नेतृत्व से द्विरा हुआ था और एक अनजान आवाज ने मुझे कहा — “यदि तुम उसे हुआ भौम दो और उसकी चिन्ता न करो तो मैं सब सभाल लूँगा” उत्तर में मैंने कहा था — “भगवन्! जैसी आपकी इच्छा!”

जब शेरिफ भेरे द्वार पर आए

लेखक : होमर क्रोय

उपन्यासकार, १५० पिनेहर्स्ट प्लेन्ट्स, न्यूयॉर्क

१९३३ का वह दिन मेरे जीवन का अन्यन्त दुर्भाग्यपूर्ण दिन था। जिस दिन शेरिफ मेरे घर से अगले दरवाजे पर आये और मैं पिछले से बाहर निकल गया। फोरेस्ट हिल अन्तर्गत १० स्टेडिंग रोड पर स्थित मेरा घर अपने हाथों से निकल चुका था। वह घर — जहाँ मेरे बच्चों ने जन्म लिया था और जिसमें मैंने अपने परिवार के साथ अस्ती वर्ष विताए थे। मुझे स्वप्न में भी आशा नहीं थी कि मेरे साथ वह घटना घटेगी। इस घटना के बारह वर्ष पूर्व मैंने सोचा था कि मैं ससार में सब कुछ हूँ। मैंने अपने उपन्यास 'वेस्ट ऑफ द बाटर टावर' के अधिकार कैंचे दासों पर फ़िल्म कम्पनी को बेच दिये थे और दो वर्ष तक अपने परिवार के साथ विदेश में रहा था। गरमी हमने स्वीट्जरलैंड में विताई थी और सरदी फ़ैच रिवेरा में—एक आलसी धनवान की तरह।

मैं छः महीने पेरिस में रहा और वहाँ एक उपन्यास लिखा, जिसका शीर्षक था - 'दे हैंड डु सी पेरिस'। विल्रोजर्स ने पहली बार उसकी भूमिका में काम किया था। मुझे कई प्रलोभन दिए गए कि मैं हॉलिवुड में रहकर विल्रोजर्स के चित्रों के लिए नित्र-कथाएँ लिखें, किन्तु मैंने ऐसा नहीं किया और न्यूयॉर्क लौट गया। अब वहाँ मेरी मुसीबतों का श्री गणेश हुआ।

मुझे लगा कि मेरे में कई आन्तरिक शक्तियाँ दबी पड़ी हैं जिनका मैं अब तक विकास नहीं कर पाया हूँ। मैं अपने को एक कुशल व्यवसायी समझने लगा था। मुझे किसी ने बताया था कि पहले जमीन को खरीद कर, जॉन जेकब आस्टर ने लाखों रुपये कमा लिये थे, इसलिए मैं भी यह धन्या करना चाहता था। पर यह आस्टर या कौन? एक दुमकड़, प्रवासी। मैंने सोचा - यदि वह इतना कर सकता है तो मैं क्यों नहीं कर सकता? - मैं भी धनवान बनूँगा। इस निश्चय के साथ मैं जहाज-रानी पर लिखी गई पत्रिकाएँ पढ़ने लगा।

मुझ में केवल अशानता का साइर था। जो अशानता एक एस्कीमो की तेलमट्टी के बारे में हो सकती है, वही मेरी किसी जायदाद को खरीदने और बेचने के बारे में थी। किन्तु उस अपूर्व औद्योगिक जीवन को ग्राम्भ करने के लिए पैसा कैसे जुटाया जाए? मैंने अपना घर गिरवी रख दिया और 'फोरेस्टर हिल्स' में भवन निर्माण के उपयुक्त कुछ उत्तम तरिये खरीद लिए। मेरा विचार इस जमीन को काफी लंबे दामों बेचने का था ताकि मैं उस धनराशि द्वारा ऐश्वर्य का जीवन व्यतीत कर सकें। हालाँकि इसके पूर्व मुझे बालिश्टमर जमीन बेचने का भी अनुभव नहीं था। मुझे उन लोगों पर तरस आया, जो कोरी तनखाह लेकर ऑफिसों में गुलामी करते हैं। मैंने मन ही मन समाधान किया-शायद भगवान ने हरेक व्यक्ति को पैसा कमाने की प्रतिभा प्रदान करना उचित नहीं समझा।

एकाएक मन्दी का ऐसा चक्कर चला, ऐसा तूफान आया कि उसने मुझे झकझोर किया।

मुझे उस जमीन पर ३२० हॉल्ड मासिक खर्च करने पड़ते थे। बड़ी मुसीबत आ पड़ी। इसके अलावा मुझे रेहन रखे मकान पर किसीं में सुगतान मी करना पड़ता था। दाल-रोटी का भी फिकर था। बड़ी परेशानी थी। पत्रिकाओं के लिए मैं चुटकुले लिखता पर वे चुटकुले किसी की कब्र पर पढ़े गए फातिये की तरह थे। मैं उस जमीन का एक बालिश्टमर ढुकड़ा भी नहीं बेच सका। मैंने जो उपन्यास लिखा वह भी बेकार गया और मैं कौही-कौही का मुहताज हो गया। मेरे पास सिवा टाइप रायटर तथा अपने दॉतों में भरे गए सोने के कुछ भी नहीं बचा, कि उसको रेहन रख कर कुछ रुपया जुटा लेता। दूधकेन्द्र से दूध मिलना तक बन्द हो गया। गैस कम्पनी ने गैस देना बन्द कर दिया और नतीजा यह हुआ कि हमें गैस का यह चूल्हा खरीदना पड़ा जिसमें गेसोलीन का एक

सीलिंडर होता है और पम्प लगाने पर जिसमें से सरसराती हुई ल्पटें निकलने लगती हैं।

हमारे पास का कोयले का भडार समाप्त हो गया था और उधर कम्पनी ने हम पर दाढ़ा दाघर कर दिया था। इसलिए हमें केवल सिंगड़ी पर निर्भर रहना पड़ा। हमारे आसपास अमीर लोगों के मकान बन रहे थे, उन मकानों में जो लकड़ी काम में लाई जाती उसके छोड़े और टुकड़े इधर उधर पड़े रहते थे। मैं रात के समय बाहर जाता और छोड़े और टुकड़े उठा लाता। कहाँ तो मेरी अमीर बनने की वह महत्वाकाङ्क्षा और कहाँ यह दवा।

मैं इतना चिन्तित हो गया कि नींद तक गायब हो गई। मैं प्रायः आधी रात के समय उठ जाता और घूमने के लिए बाहर निकल पड़ता। घण्टों घूमता रहता ताकि यकान से नींद आ सके।

जिस जमीन को मैंने खरीदा था वह मेरे हाथ से निकल गई थी और मेरा सारा परिश्रम व्यर्थ हो गया था।

बैक ने रेहन रखे मेरे मकान को अपने कब्जे में कर लिया और मैं अपने परिवार सहित बेघर हो गया।

फिर भी किसी तरह हमने कुछ ढॉलरों का इन्तजाम किया और छोटा-सा मकान किराए पर ले लिया। वे सन् १९३३ के अन्त के दिन थे। मैं एक दिन एक लकड़ी के खोखे पर बैठ कर अपनी, परिस्थिति पर विचार करने लगा। मुझे अपनी मौं की पुरानी बात याद आई। वह कहती थी, ‘अब पछताए होत क्या जब चिडियों चुग गई खेत।

किन्तु वहाँ मेरा खेत नहीं चुगा गया था, खून चूसा गया था।

मैं वहाँ बैठा बैठा सोचता रहा। मेरे मन मेरे यकायक विचार आया कि मैं रसातल में पहुँच कर भी जिन्दा रहा हूँ। अब इससे अधिक क्या गिरेगा। अब तो उठना ही है।

मैं उन वस्तुओं के बारे में सोचने लगा, जो रेहन के बाद भी मेरे पास संभवित के रूप में बच गई थीं—मेरे पास अपना स्वास्थ्य था और अपने मित्र भी। मैंने नवे सिरे से अपना काम शुरू करने का विचार किया और अतीत की चिन्ता छोड़ दी। मैं अपनी मौं के उन शब्दों को रोज दुहराता — ‘अब पछताए होत क्या जब चिडियों चुग गई खेत।’

जिस शक्ति को मैं चिन्ता करने में व्यवहार करता उसे अपने काम में लगाने लगा। धीरे धीरे मेरी स्थिति सुधरने लगी। अब मैं अपने को भाग्यशाली समझता हूँ कि मुझे इन सारी मुसीबतों में से गुज़रना पड़ा। इनसे मुझे ताकत, धैर्य और आत्मविश्वास प्राप्त हुआ। दुरावस्था क्या होती है, यह मैं अब अच्छी तरह जानता हूँ। दुरावस्था में मनुष्य मर नहीं जाता। वह अपने अनुमान से भी अधिक, उसका मुकाबला कर सकता है। जब कमी छोटी छोटी चिन्ताएँ, मुसीबतें और अनिश्चितताएँ

मुझे दुख देने लगती हैं तो मैं अपने उस दिन का स्मरण करता हूँ जब लकड़ी के पिटारे पर बैठे बैठे मैंने सोचा था कि “रसातल में पहुँच कर मी मैं जिन्दा रहा हूँ। इससे अधिक अब क्या गिरेगा। अब तो उठना ही है।”

इसलिए इन सिद्धान्तों को व्यान में रखिए—हथेली पर सरसों न उगाइये, होनी को स्त्रीकार कर लीजिये, यदि रसातल में पहुँच चुके हैं तो ऊपर उठने का प्रयत्न कीजिये।

चिन्ता जैसे प्रबल शत्रु से मेरा संघर्ष

लेखक : डॉप्सी

कुश्ती के अपने जीवन में मैंने चिन्ता को किसी भी धूसेबाज की तुलना में अधिक प्रबल पाया है। मैंने सोच लिया था कि चिन्ता को रोकने का प्रयत्न करना चाहिये, नहीं तो चिन्ता अक्सि का हास कर देगी और सफलता में बाधक बन जाएगी। अतः धीरे धीरे मैंने स्वयं एक उपाय सोज निकाला जो निपालिखित है—

(१) कुश्ती के समय अपने आपको हिम्मत बधाने के लिए मैं मन ही मन बांटे करता। उदाहरणार्थ—जब मैं फिरपो से लड़ रहा था, मन ही मन तुहराता रहा—“मुझे कोई नहीं हरा सकता। वह मुझे चोट नहीं पहुँचा सकता, मैं उसके धूसों का परवाह नहीं करूँगा। मुझे चोट नहीं लगेगी। कुछ भी हो मैं अड़ा रहूँगा।” इस प्रकार के प्रेरक विचारों से मुझे पर्याप्त सहायता मिली। इन्होंने मेरे दिमाग को इतना व्यस्त रखा कि मुझे धूसों के प्रहार का पता ही न चला। कुश्ती के जीवन में कई बार मेरे होठ कट गए थे और आखों पर चोट आ गई थी। पसलियों मी तड़क गई थीं। फिरपो ने एक बार मुझे अखाड़े से बाहर उठा फेंका। मैं एक सवाददाता के टाइप-राइटर पर जा गिरा और उसे तोड़ बैठा। किन्तु फिरपो के एक भी धूस की चोट मैंने महसूस नहीं की। केवल एक बार मुझे धूस की चोट जल्लर महसूस हुई जब लेस्टर जॉनसन ने मेरी तीन पसलियों तोड़ दी थीं। उस धूस की चोट की मैंने परवाह नहीं की, किन्तु उससे मुझे सांस लेने में कठिनाई होने लगी थी। मैं ईमानदारी से कहता हूँ कि उस धूस के अलावा मैंने कभी किसी धूस की परवाह नहीं की।

(२) दूसरा उपाय यह था कि मैं चिन्तित रहने की मूलता का अपने आपको स्मरण दिलाता रहता। मुझे अधिकाग चिन्ता उस समय होती जब बड़ी कुश्ती के पहले मैं उसके लिए तैयारी करता। ग्रायः कई रातों तक मैं करवटे बदलता रहता। चिन्ता के कारण नींद नहीं आती, मुझे मय रहता कि कहीं मेरा हाथ न टूट जाए, कहीं मेरे टखनों में मोच न आ जाए, कहीं ऑखों पर चोट न लगे। इस चिन्ता के कारण कुश्ती के पहले दौर में मैं अपने धूस ठीक ढग से नहीं जमा पाता था। जब

मैं हिम्मत हर जाता तो विस्तरे से उट कर शीगे के सामने ला लड़ा होता और मन ही मन कहता " दुम नितने मूर्ख हो, जो बात कभी हुई ही नहीं और न कभी होगी, उसकी चिन्ता कर रहे हो ? जिन्दगी छोटी है, कुछ वर्ष ही तो जीने मिलता है, फिर धानन्द से क्यों न जिया जाय ? मैं मन ही मन कहता - स्वास्थ्य से बढ़ कर कोई भी वस्तु महत्वपूर्ण नहीं है । मैं अपने को स्मरण दिलाता कि अनिंद्रा और चिन्ता मेरे स्वास्थ्य गिर जाएगा । इस प्रकार वर्षों तक लगातार अपने आपको प्रेरणा देने का फल वह हुआ कि मुझ पर अपने ही अन्द्रों का प्रभाव पड़ने लगा और मैंने अपनी चिन्ताएँ छोड़ दीं ।

तीसरा तथा उर्वोत्तम उपाय जो मैंने किया वह यह था कि कुश्ती के पहले मैं प्रार्थना करता था । कुश्ती के लिए तैयारी करने समय मीं मैं दिन में कई बार प्रार्थना करता । अखाड़े में भी कुश्ती की घटी बजने के पूर्व प्रार्थना करता । उसके फलस्वरूप मैं साहस और विश्वास के साथ उड़ पाता । अब भी रात को सोने के पूर्व मैं सदा प्रार्थना कर लेता हूँ । देशर को धन्यवाद दिये बिना मैं कभी घोजन नहीं करता । भगवान ने भी हजारों बार मेरी प्रार्थना सुनी है ।

मैंने अनाथालय से दूर रहने के लिए भगवान से प्रार्थना की

लेखिका : कैथरीन हॉल्टर

ये गृहस्थ महिला हैं और १०७४ ईश्व, यूनिवर्सिटी सीटी १४, मिसौरी में रहती हैं

जब मैं बच्ची थी मेरा जीवन आतकमय था । मेरी माँ को दिल की बीमारी थी । मैं रोज उसे बेहोश होकर जमीन पर गिरते देखती थी । हम सब को भय था कि वह अब मर जाएँगी । मेरा कुछ ऐसा विश्वास था कि जिन छोटी बचियों की माताएँ मर जाती हैं उन्हें 'सेन्ट्रल बेजलियन' अनाथालय में मेज दिया जाता है । यह अनाथालय मिसौरी के वॉरेनटन नामक छोटे कस्बे में था, जहाँ मैं रहती थी । वहाँ जाने के विचार मात्र से मैं कॉप उठती थी । जब मैं ६ वर्ष की थी, निरन्तर भगवान से प्रार्थना करती थी कि हे भगवान, मेरी माँ को मेरे बड़े हो जाने तक जिन्दा रख, ताकि मुझे अनाथाश्रम में न जाना पड़े ।

२० वर्ष के बाद मेरे भाई मैनर को एक बार जबर्दस्त चोट लगी । उसको उससे अत्यधिक पीड़ा होती थी । दो वर्ष बाद तो वह मर ही गया । उसकी ऐसी टगा हो गयी थी कि न सो वह कुछ खा सकता था और न विस्तर में करवट ही ले सकता था । उसकी पीड़ा को मिटाने के लिए हर तीसरे घटे मुझे उसे 'मोरफिन टाइपोडर मिस्ट' देना पड़ता था । रात-दिन यही काम था । दो साल तक मैं यही करती रही । उन दिनों मैं मिसौरी अन्तर्गत वॉरेनटन के सेन्ट्रल बेजलियन कॉलेज में सगीत

की, शिक्षा देती थी। जब मेरे पढ़ौसी मेरे भाई को पीड़ा से कराहते सुनते, वे मुझे कॉलेज मे टेलिफोन कर देते और मैं सगीत कक्षा छोड़ कर उसे मोरफीन का इन्जेकशन देने घर भाग आती। हर रात सोने के पहले मैं तीन तीन घटे के ऋम से घड़ी का अलार्म लगाती ताकि मैं अपने भाई की देखभाल के लिए नग सकूँ। मुझे याद है कि मैं जाड़ों की रातों में दूध की बोतल को खिड़की के बाहर रख देती। वहाँ वह दूध जम कर आइस क्रीम की तरह बन जाता। उसे खाने में मुझे बड़ा आनन्द आता था। आइस क्रीम खाने की इच्छा भी मुझे जगने में अतिरिक्त प्रेरणा देती थी।

उन सभी कठिनाइयों से मैंने दो ऐसी बातें सीखीं, जिनसे मैं आत्म-लानि एवं नैरात्य से बच सकी और मेरा जीवन कलेश और कदुता से बच गया। पहली बात तो यह थी कि मैंने अपने आपको बारह से चौदह घटों तक सगीत सिखाने में व्यस्त रखा ताकि मुझे अपने कष्टों का विचार करने को समय ही न मिले। और जब मुझे अपने आप पर दुःख प्रकट करने का मन होता तो मैं मन ही मन दुहराती—देखो, जब तक तुम चल फिर सकती हो, खा पी सकती हो और दुःखद पीड़ा से मुक्त हो, तब तक इस सासार में तुम्हें यह नहीं भूलना चाहिए कि तुम सुखी हो।

मैंने यह निश्चय किया कि प्रभु की अनुकम्पाओं के लिये उसका आमार मानने की मानसिक दशा उत्पन्न करूँ। हर सरे जब मैं जगती, ईश्वर को धन्यवाद देती कि परिस्थितियाँ जैसी हैं उनसे अधिक विगड़ी हुई नहीं हैं। मैंने यह भी निश्चय कर लिया कि अपने सक्टों के बावजूद भी अपने को मिसौरी के वॉरेनटन के लोगों में सबसे सुखी समझेंगी। यह ठीक है कि मुझे अपने इस उद्देश्य में सफलता न मिली किन्तु अपने नगर की सबसे अधिक कृतश्च महिला बनने में मुझे सफलता अवश्य मिली। मैं यह भी जानती हूँ कि मेरा कोई भी साथी मुझसे कम चिनित नहीं रहता था।

मिसौरी की इस सगीत शिक्षिका ने इस पुस्तक में वर्णित दो सिद्धान्तों का प्रयोग किया था—उसने अपने आपको व्यस्त रखा और प्रभु प्रदत्त अनुकम्पाओं का लेखा रखा। सम्भव है यही पद्धति आपकी भी सहायता कर सके।

मेरा व्यवहार उन्मादग्रस्त खीका-सा था

लेखक — कैमेरोन शिप

ये पत्रिकाओं में लिखते थे—

कई बर्षों से मैं केलिफोर्निया के ‘बार्नर ब्रदर्स स्टूडियो’ के प्रचार विभाग में बड़े सुख से काम करता रहा हूँ। मैं अकेला था और फीचर लिखता था। मैं बार्नर ब्रदर्स के कलाकारों के बारे में अस्वारों और पत्रिकाओं में कथानक लिखता।

एकाएक मेरी पदोन्नति हो गई। मैं असिस्टेन्ट पब्लिसीटी डायरेक्टर बना दिया गया। वास्तव में वात यह थी कि प्रशासकीय नीति ने परिवर्तन हो गया था और इस कारण मुझे 'एडमिस्ट्रेटिव असिस्टेन्ट' का प्रभावशाली पद दिया गया था।

मुझे एक निजी रेफरीजरेटर के साथ एक बहुत बड़ा ऑफिस मिला। मेरी सहायता के लिए दो सेक्रेटरी थे, पचहत्तर लेसक, एक्स्प्लोयटर और रेडियोमेन थे। मैं इससे अत्यधिक प्रभावित हुआ। मैंने एक नया सूट खरीद लिया और रोब से दूसरों से बातें करने लगा। मैंने एक नई फाइलिंग पद्धति अपनाई। मैं विश्वास के साथ निषेध लेता और जट्ठी जल्दी भोजन करके काम में लगा जाता।

मुझे विश्वास हो गया था कि बारनर ब्रदर्स की सपूर्ण जनसम्पर्क नीति मुझ पर ही आधारित है। मैंने जान लिया था कि बेड हेविल, ओलिडियाडी हेविलेष्ट, जेम्स क्रेगने, एडवर्ड जी, रोबीन्सन, एरोलफिल्न हमफ्री बॉगार्ट, एन. शेरीडन, एलेक्जनी स्लॉथ और एलन हेले आदि का व्यक्तिगत और सार्वजनिक जीवन पूर्णतया मेरे हाथों में है।

एक महीना भी नहीं हो पाया था कि मुझे उदारवण की आशका हुई। शायद वह घैसर था।

युद्ध सम्बन्धी उस समय की मेरी प्रमुख प्रश्नति यह थी कि मैं कौन पब्लिसीटी गिल्ड की बॉर एक्टीविटी कमेटी का प्रधान था। मुझे उस में लूचि थी। गिल्ड की सभाओं में अपने मित्रों से मिलना मुझे अच्छा लगता था। लेकिन बाद में ये बैठके मेरे लिए भयकारक सिद्ध हुईं। प्रत्येक बैठक के बाद मैं बहुत बीमार पड़ जाता था। घर जाते समय रात्से मैं प्रायः मुझे अपनी कार को रोक लेना पड़ता था। मैं सिकुड़ कर बैठ जाता और फिर गाही चलाता। मेरे पास काम बहुत था और समय कम। सभी काम महत्वपूर्ण थे और मैं उन्हें करने में असमर्थ था।

सचमुच ही यह मेरे समत्त जीवन की अत्यन्त दुःखद पीढ़ी थी। हर समय मैं पीढ़ा से ग्रस्त रहता था। मेरा बजन घट गया था, मैं सो नहीं पाता था और पीढ़ा जरा भी कम नहीं होती थी।

इसलिये मैं आन्तरिक चिकित्सा के एक प्रसिद्ध विशेषज्ञ के पास परामर्श के लिए गया। विजापन कार्य से सम्बन्ध रखने वाले एक व्यक्ति ने मुझे उसके बारे में बतलाया था। उसने कहा कि उस चिकित्सक के बहुत से मरीज विजापन कार्य से सम्बन्ध रखते हैं।

उस चिकित्सक ने बहुत ही सक्षेप में मुझसे पूछताल की और मुझे हतना ही बताना पड़ा कि पीढ़ा कहाँ होती है और मैं क्या काम करता हूँ? मुझे लगा कि उसे मेरी बीमारी की अपेक्षा मेरे काम से अधिक दिलचस्पी है। लेकिन उसके बाद उस पर मेरा विश्वास शीघ्र ही जम गया, क्योंकि दो सप्ताह तक उसने रोज मेरी जांच की और सभी आवश्यक परीक्षण कर लिए। एक्सरे और फ्लोरोस्कोप के परीक्षणों के बाद अन्त में उसने मुझे बीमारी की रीपोर्ट सुनने के लिए बुलाया।

उसने पीठ के सहारे छुक कर मुझे सिगरेट देते हुए कहा, “मिस्टर शीप हमने कई सूक्ष्म परीक्षण कर लिए हैं। ये परीक्षण आवश्यक भी थे। यद्यपि प्रारम्भिक जॉन्च के समय ही मैंने जान लिया था कि तुम्हें उदरब्बण की बीमारी नहीं है।”

“किन्तु मैं यह जानता था कि जिस तरह के व्यक्ति तुम हो, जिस प्रकार का काम तुम करते हो, इस आधार पर तुम कभी मेरा विश्वास नहीं करोगे। जब तक कि तुम्हें इस बारे में कुछ प्रमाण न दिखा दिये जाएँ।”

उसने मुझे चार्ट एवं एक्सरे बताया और मुझे समझाया कि मुझे ब्रण की बीमारी नहीं है।

जब डॉक्टर ने कहा कि इन सभी परीक्षणों के लिए तुम्हें काफी रुपया देना पड़ा, पर कोई बात नहीं। यह कह कर उसने मुझे चिन्ता छोड़ देने का नुस्खा बताया।

जैसे ही मैंने शिकायत के तौर पर उसे कुछ कहना चाहा कि उसने मुझे रोक दिया और कहा — मैं जानता हूँ कि तुम एकदम इस नुस्खे का प्रयोग नहीं करोगे, इसलिए मैं तुम्हें एक सहारा देता हूँ। ये कुछ ‘बेलाडोना’ की गोलियाँ हैं। इनमें से जितनी भी तुम चाहों ले लिया करो। जब ये खत्म हो जायें मेरे पास चले आना और मैं तुम्हें और दे दूँगा। इनसे तुम्हें कोई हानि नहीं होगी। यह हमेशा तुम्हें राहत देती रहेगी।

“लेकिन बाद रखो तुम्हें इनकी कर्तव्य जारी रखत नहीं हैं। तुम्हारे लिए जो जारी है वह है — चिन्ता का परित्याग।”

“अगर तुमने किर से चिन्ता शुरू की तो तुम्हें बापस यहाँ आना पड़ेगा और मैं तुमसे भारी फीस बसूल करूँगा। ठीक है न ?”

मैं चाहता तो यह था कि उस उपदेश का मुक्त पर असर होता और मैं तत्काल ही चिन्ता छोड़ देता। किन्तु ऐसा हुआ नहीं। जब कभी कोई चिन्ता सर पर आने को होती मैं गोलियों लेना शुरू कर देता। उसका असर भी अच्छा होता और मैं अपने आपको एकदम स्वस्थ महसूस करने लगता।

लेकिन बाद मैं मुझे लगा कि मैं व्यर्थ ही गोलियाँ ले रहा हूँ जब कि मैं हङ्गाकढ़ा हूँ। मैं लिकन की तरह ही लम्बा चौड़ा था। मेरा बजन लगभग दौ सौ पौन्ड था किर भी मैं राहत पाने के लिए छोटी सफेद गोलियों ले रहा था। मेरा व्यवहार एक उन्मादग्रस्त बींकी तरह था। जब मेरे मित्र मुझे गोलियों लेने का कारण पूछते तो मुझे उन्हें सचाई बताने में शर्म आती। धीरे धीरे मैं अपने आप पर हँसने लगा। मन ही मन कहता “देखो केमेरोन शिप! तुम मूर्खता कर रहे हो। तुम अपने आप को और अपनी इन छोटी प्रवृत्तियों को आवश्यकता से अधिक महत्व दे रहे हो। वेट्टेविस, जेस्ट केगने और एडवर्ड जी, रोबीन्सन तो पहले से ही प्रसिद्ध हैं। यदि आज तुम मर जाओ तो मी वार्नर ब्रदर्स और उनके कलाकार तुम्हारे बिना ही काम

चला लेंगे। आइजनहावर, जनरल मार्शल, सेकार्थर, जीमी-डू-लिटल और एडमिरल-किंग ही को लो, वे विना किसी प्रकार की गोलियों लिए ही युद्ध का प्रबन्ध कर रहे हैं और एक और एक तुम हो कि 'किन पन्निसीटी गिल्ड' की बार एकटीविटी कमेटी के प्रधान का काम विना गोलियाँ लिये नहीं कर पाते। पेट की आतो को ऐंडन से बचाने के लिये तुम्हें गोलियों लेनी पड़ती हैं।

बाट में विना गोलियों लिए ही मैं काम चलाने लगा। इससे मुझे गवं का अनुभव होने लगा। कुछ दिनों बाद मैंने गोलियों को नाली में कैंक दिया और हर रात समय पर घर लौट कर भोजन करने के पूर्व शोड़ी अपकी लेने लगा। इस प्रकार धीरे धीरे मैं स्वत्य जीवन व्यतीत करने लगा। इसके बाद मैं उस टॉक्टर के पास फिर कर्मी नहीं गया।

किन्तु उसका मुझ पर बढ़ा एहसान है, जिसका मूल्य उस समय दी गई भारी फीस में भी अधिक है। क्यों कि उसने मुझे अपने आप पर हँसना सिखाया। उससे दुष्टिभानी की बात तो उसने यह की कि वह मुझ पर हँसा नहीं और न उसने मुझे यह कहा कि चिन्ता की कोई बात नहीं। उसने बड़ी गम्भीरता से मेरी लॉच की और मेरी लाल रस ली। उसने गोलियों का एक छोटा-सा डिव्वा देकर मुझे चलवा किया। किन्तु उस समय वह जानता था, जैसा कि मैं आज जानता हूँ कि वे गोलियों रोग के लिए नहीं थीं। मानसिक परिवर्तन के लिए थीं।

इस कहानी की सीख यह है कि जो व्यक्ति आज इस प्रकार की गोलियों के रहा हो, अच्छा हो कि वह इस सातवें परिच्छेद को पढ़े और आराम करे।

अपनी पति को रक्षावियाँ धोते देख कर मैंने चिन्ता का परित्याग करना सीखा

लेखक : रेचरेन्ड विलियम ब्रुड

२०४ हर्ल्वर्ट स्ट्रीट, चालैं बाक्स, मिशीगन

कुछ बर्फ पूर्व मैं उदरपीड़ा से बहुत पीड़ित था। हर रात को मैं दो तीन बार जग जाता था और भयकर पीड़ा के कारण सो नहीं पाता था। मैंने अपने पिता को पैर के केन्सर से मरते देखा था और मुझे भय था कि मेरे पेट में भी कहीं केन्सर या उदरज्ञ न हो गया हो। इसलिए मैं मिशीगन अन्तर्गत पेटोस्की के वायरन्स क्लिनिक में गया। वहाँ मैं लॉच के लिये गया था। उदर रोग के विशेषज्ञ डाक्टर लिलगा ने फ्लोरोस्कोप और एक्सरे द्वारा मेरे पेट की जॉच की। उन्होंने मुझे नींद की दवा देते हुए विड्वाल दिलाया कि मेरे पेट में ब्रण या केन्सर नहीं है।

उन्होंने कहा कि मेरे पेट में जो पीड़ा होती है उसका कारण मनोवेगजन्य दबाव है। मैं एक चर्च का मिनीस्टर था इसलिये पहला प्रश्न उन्होंने यह किया कि क्या आप के चर्च की कमटी में कोई बूढ़ा खक व्यक्ति तो नहीं है। जिसका सब काम आप ही को करना पड़ता हो ?

जो बात उसने मुझे कही उसे मैं पहले ही से जानता था। मैं बहुत काम कर रहा था। रविवार के दिन प्रबन्धन करने के अतिरिक्त चर्च की अनेक अन्य प्रवृत्तियों का बोक्षा भी मेरे सर पर था। मैं रेड क्रॉस और किवानिस का प्रधान था। सप्ताह में दो तीन अनित्य स्कारों में भाग लेता और कई अन्य प्रवृत्तियों में भी हाथ बैटाता।

काम का दबाव मुझ पर निरतर बना रहता था। कभी भी आराम नहीं मिलता था। मैं सदैव तनाव, उतावल और त्रिशकु की अवस्था में रहता था। मुझे हर बात की चिन्ता होने लगती। मेरा कलेज निरन्तर कॉप्पता रहता। पीड़ा इतनी अधिक थी कि मैंने प्रसन्नता से डाक्टर लिल्ग की सलाह के अनुसार काम करना स्वीकार कर लिया। सप्ताह में हर सोमवार को मैं छुट्टी रखता। और बहुत सी लिमेदारियों और प्रवृत्तियों से भी मैंने छुट्टी ले ली।

एक दिन जब अपनी डेस्क साफ कर रहा था, मुझे एक युक्ति सूझी-जिसने मेरी बहुत सहायता की। मैं कुछ प्रबन्धन के कागज और अन्य सामग्री देख रहा था। मैंने उनको एक एक करके रही की टोकरी में फेंक दिया। यकायक मैं रुक गया और मन ही मन कहा—“विल जो व्यवहार तुम इन पुराने कागजों के साथ कर रहे हो वही अपनी चिन्ताओं के साथ भी क्यों नहीं करते ? अपनी कल की बीती समस्याओं को इसी तरह मसल कर रही की टोकरी में क्यों नहीं फेंक देते ? इस युक्ति ने तत्काल ही मुझे ऐसी प्रेरणा दी कि मेरे कान्धों पर से बहुतसा भारी बोझ हट-सा गया। तब से मैंने यह नियम बना लिया है कि जिन समस्याओं के बारे में मैं कुछ कर-धर न सकूँ उन्हें रही की टोकरी में ढाल दूँ।

एक दिन की बात है, मेरी पत्नी रकाबियों धो रही थी और मैं उन्हें पैंछ रहा था। यकायक मुझे एक युक्ति सूझी। मेरी पत्नी रकाबियों धोते धोते गीत गुनगुना रही थी और मैंने मन ही मन सोचा—यह कितनी सुखी है ? अठारह वर्ष हुए हमें विवाह किये और तब से वह बराबर रकाबियों धोती चली आ रही है। यदि जादी के समय ही उसने सोच लिया होता कि आने वाले अठारह वर्षों तक मुझे यही काम करते रहना है तो उन शूठी रकाबियों का उसके सामने एक अन्धार-सा नज़र आता और उस अन्धार को धोने का विचार मात्र उसको आतंकित कर देता।

फिर मैंने सोचा—मेरी पत्नी को रकाबियों धोने में किसी प्रकार की आपत्ति इसलिए नहीं होती कि उसे एक बार में एक दिन की रकाबियों ही धोनी पड़ती हैं। यह सोचकर मुझे अपनी गलती महसूस हुई और मैंने देखा कि मैं बीते ‘कल’ की,

'आज' की और आने वाले 'बदल' की सभी रकावियाँ, एक साथ धोने का प्रयास उर रहा था।

मुझे अपनी दूरता का भान हो आया। मैं हर गविवार की तुबह लोगों ने जीर्ण घग्गर पर प्रवान देना था। पर स्वयं तनाव, चिन्ता और उत्तापन का जीर्ण बिना रहा था। मुझे अपने आप पर लड़ा हो आई।

अब मुझे चिन्ताएँ नहीं रहती हैं। नंरे पेट में दर्द नहीं होता, मुझे अनिद्रा की श्रीमार्गी नहीं। मैं दीर्घी चिन्ताओं से भग्गर कर के गदी की टोकरी में फेंक देता हूँ। अब मैं जाने वाले जल की दूधी रकादिया को आज ही बोटालने की सोशिग नहीं करता।

क्या आगरो उम पुस्तक में उल्लेखित एक सूत्र याद है—“भूत, बनेमान और भविष्य के भाग को एक साथ बन करने में प्रबल व्यक्ति नी लड़खड़ा जाता है” इनलिए यह भी सुभल जाइये।

व्यस्त रहने में मुझे अपनी समस्या का हल मिला

हेसरु : डेल ह्युजेज

'पाल्म एकाउन्टेन्ट' ६०७ साठ्य आस्मद एवेन्यु, वैमीटी, मिशीगन

१९४३ की चात है। मैं न्यु नेन्सिको अन्तर्गत अल्बुकर्क वेटरन्स हॉस्पिटल में भर्ती हुआ। मैंगी तीन पसलियाँ दूट गड़े थीं और केफ़हे में छेड हो गया था। यह चाँट मुझे उस समय लगी जब हम 'हवाई' द्विपो में सैनिक अम्यास कर रहे थे। मैं बार्ज (नाव) में तट पर कूठने की तैयारी कर रहा था कि इतने में एक जोर की लहर आगी जिससे बार्ज उठ गया और अपने आपको सम्माल नहीं सकने के कारण मैं तट पर आ गिरा। मैं इतने जांत से गिरा कि मेरी एक पसली दूट कर मेरे शाहने कंफ़हे में जा गुर्सी।

अस्पताल में तीन महीने बिताने के बाद मुझे अपने जीवन का सबने गहरा धक्का लगा। टाक्टर ने मुझे यह बतलाया कि दोरी स्थिति में विल्कुल सुशार नहीं हो रहा है। कुछ सोचिचार के बाट मैंने महादृश निया कि चिन्ता के कारण ही मैं धौक नहीं हो रहा हूँ। मैं अपनी जिन्दगी में वहा व्यस्त रहता आया था किन्तु उन तीन महीनों में मैं चौंचिसों धण्डे विल्तर पर पदाभ्यासोचने के सिवा कोई काम नहीं करता था। जितना सोचता, उतनी ही अधिक चिन्ता होती। मुझे चिन्ता थी कि मैं इस हुनिया में फिरने अपनी पूर्व द्वाया को प्राप्त कर सकूँगा या नहीं, कहीं जिन्दगी भर बिकल्पाग ही तो न गूँहेगा? मुझे यह भी चिन्ता थी कि विवाह करके सामान्य जीवन व्यर्तीत कर सकूँगा या नहीं?

मैंने डाक्टरों से कन्ट्री-क्लब नामक बॉर्ड में मुझे ले जाने की प्रार्थना की, क्यों कि, वहाँ पर मरीजों को अपनी दब्द्या के अनुसार काम दिया जाता था।

इस कन्ट्री-क्लब बॉर्ड में मेरी 'कोन्ट्रॉक्ट ब्रिज' में रुचि बढ़ी। मैंने छः सप्ताह इस खेल को सीखने, साथियों के साथ खेलने और इस विषय पर लिखी गई कल्परस्टडन की किताबें पढ़ने में चिंता दिये। तब से मैं जब तक अस्पताल में रहा, हर सन्ध्या को ब्रिज खेलता रहा। मैंने तैल-चित्र बनाने में रुचि लेना आरम्भ किया। एक शिखक से प्रति दिन दोपहर को तीन से पाँच तक यह कला सीखता था। मेरे कुछ चित्र तो अभिव्यक्ति की दृष्टि से बहुत ही स्पष्ट और सुन्दर थे। मैंने लकड़ी पर खुदाई की बहुत सी पुस्तकें भी पढ़ी और उसमें बड़ा आकर्षण पाया। मैंने अपने आपको इतना व्यस्त बना दिया कि अपनी जारीरिक दशा के सम्बन्ध में चिन्तित होने का मुझे समय ही नहीं मिलता था। मैंने रेडकॉर्स से दी गई मनोविज्ञान सम्बन्धी पुस्तकें पढ़ी। तीन महीनों के बाद डॉक्टर लोग मेरे पास आए और उस आश्चर्यजनक प्रगति पर मुझे बधाई दी। उनके बैसे मधुर शब्द मैंने जीवन में पहली बार सुने थे। मैं खुशी के मारे नाचना चाहता था।

कहने का अर्थ यह है कि जब तक मैं विस्तर पर पढ़ा भविष्य की चिन्ता में बुलता रहा, अपने स्वास्थ्य में मैंने कोई तरक्की नहीं की। चिन्ता का विषय मेरे गरीर में बुलता जा रहा था। यहाँ तक की टूटी पसलियों भी ठीक नहीं हो पाया। किन्तु जैसे ही मैंने कोन्ट्रॉक्ट ब्रिज खेलने में, तैल-चित्र बनाने में, और लकड़ी पर खुदाई करने में अपना व्यान लगाया कि डाक्टरों ने आकर मुझे अपने स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक प्रगति करने पर बधाई दी। अब मैं सामान्यतः स्वस्थ जीवन व्यतीत कर रहा हूँ और मेरे केफ़डे भी आपके केफ़डों की तरह ही स्वस्थ हैं।

बर्नाड शॉ की बात याद रखिए—“अपने सुख-दुःख के विषय में चिन्ता करने का समय मिलना ही आपके दुःख का कारण है। इसलिए अपने आपको व्यस्त रखिये—एकदम व्यस्त !”

समय बहुत-सी समस्याओं को अपने आप हल कर देता है।

लेखक :— लुई. डी. मोन्टेन्ट जूनियर

सेल्स और मार्केट विलेपक ११४ चेस्ट ६४ वीं स्ट्रीट, न्यूयॉर्क

चिन्ता ने मेरे जीवन के दस वर्ष धूठा दिये। अठारह से अद्वाईस तक के बे दस वर्ष मेरे शुवा जीवन के अत्यन्त सफल और वैभवपूर्ण वर्ष होने नहीं हाहिये थे।

अब मैं महसूस करता हूँ कि वे दस वर्ष के बल मेरी ही गलती से नष्ट हुए थे।

मुझे हर बात की चिन्ता रहती थी—नौकरी की, स्वास्थ की, परिवार की और अपने हीन माल की। मैं लोगों से मिलने से इतना डरता था कि मौका पाते ही

उनकी ऑस चुरा कर बच निकलता। जब कभी कोई मेरा भिन्न गली में मिल जाता, मैं उसे अनदेखा कर देता। क्योंकि मुझे भय रहता था कि कहाँ वह मुझे फटकार न दे।

अनजान आदमियों से मिलने में तो मुझे बहुत ही भय लगता था। परिणाम यह हुआ कि नौकर रखने वाले तीन विमिश्र महानुभावों से मुझे यह कहने का साहस नहीं हुआ कि मैं काम कर सकता हूँ। इस प्रकार मुझे नौकरी से हाथ धोना पड़ा।

तब आठ बर्पे पूर्व, एक दोपहर को मैंने चिन्ता पर काढ़ पा लिया और तब से मैं चिन्ता नहीं करता। उस दोपहर को मैं एक ऐसे व्यक्ति के कार्यालय में था जिसको मुझ से भी अधिक चिन्ताएँ थीं। किन्तु फिर भी उसके समान प्रसन्न-चिन्त व्यक्ति मैंने अब तक कहाँ नहीं देखा। सन् १९२९ में उसने खूब धन कमाया पर बाद में कौड़ी-कौड़ी गर्वों दी। सन् १९३३ में उसने फिर धन कमाया और फिर खो दिया। सन् १९३७ में भी उसने धन कमाया और उसे भी सो दिया। वह दीवालिया हो गया था और उसके दुश्मनों और कर्जदारों ने उसका पीछा पकड़ लिया था। उसकी मुसीबतें ऐसी थीं कि और कोई होता तो पागल हो गया होता या आत्महत्या कर लेता। किन्तु जिस तरह चिकने घड़े पर पानी का असर नहीं होता उसी तरह मुसीबतों का उस पर कोई असर नहीं हुआ।

आठ बर्पे पूर्व उसके ऑफिस में बैठे मुझे उससे सधार्ह हो आई और मैं सोचने लगा, काश ! भगवान ने मुझे भी उसके समान बनाया होता !

बातचीत के दौरान में उसने मुझे एक पत्र दिखाया जो उसे उसी सबेरे मिला था और मुझे उसे पढ़ने के लिए कहा। वह पत्र डॉट-फटकार से भरा हुआ था। उसमें कितने ही खेदपूर्ण प्रश्न उठाये गये थे। यदि मुझे ऐसा पत्र मिला होता तो मुझे काठ मार जाता। मैंने पूछा — “ बिल, अब तुम इसका क्या उत्तर दोगे ? ”

उत्तर में बिल ने कहा — “ देखो, मैं तुम्हें एक रहस्य बताता हूँ। मनिष्य में जब कभी भी तुम्हें चिन्ता हो तो एक पेन्टिल और कागज लेकर बैठ जाओ और अपनी चिन्ता का विस्तृत व्योरा लिख दालो। फिर उस कागज को दाहिने हाथ की तरफ डेस्क के नीचे के छावर में रख दो। कुछ दिन निकल जाने दो और फिर उसे देखो। यदि जो कुछ तुमने लिखा था उसकी उस समय भी तुम्हें चिन्ता हो तो उस कागज को फिर उसी जगह रख दो, और कुछ दिनों तक वही रहने दो। वह वहाँ सुरक्षित रहेगा। उसका कुछ नहीं बिगड़ेगा। उस दरमियान तुम्हें चिन्तित करने वाली समस्या के बारे में बहुत कुछ घट-बद हो सकती है। मेरा ऐसा अनुभव है कि धैर्य रखने पर कष्ट देने वाली चिन्ता बुद्धुदेरे की तरह विलीन हो जाती है।

उस सलाह ने मुझ पर गहरा प्रभाव डाला। ‘ अब मैं वर्पों से बिल की सलाह का पालन करता आ रहा हूँ और फलस्वरूप आज मैं कभी चिन्ता नहीं करता।

समय, बहुतसी समस्याओं को अपने आप हल कर देता है। आज जिस समस्या को लेकर आप चिन्तित हैं, हो सकता है समय उसे अपने आप हल कर दे।

बोलने और हिलने—हुलने की मुझे मनाई थी।

लेखक :— जोसेफ - एल - रयान

**सुपराइजर फोरेन डिविजन, रोयल ट्राइप-राइटर कम्पनी जडसनप्लेस
रोकवील सेन्टर, लोग आइलैंड, न्यूयॉर्क**

बहुत बर्पों की बात है मैं एक सुकदमे में गवाह था और उसके लिए मुझे बहुत भारी भानसिक बोश और चिन्ता का सामना करना पड़ा। जब सुकदमा खतम हो गया और मैं गाड़ी में बैठ कर घर लौट रहा था, मुझे यकायक शारीरिक मूर्छा ने धेर लिया। दिल की बीमारी थी। मेरे लिए साँस लेना तक असम्भव हो गया। जब मैं घर गया तो डॉक्टर ने मुझे इन्जेक्शन दिया। जब मुझे होश आया तो मैंने देखा कि अन्तिम धार्मिक सक्षात् के लिए पेरिग के पादरी वहाँ मौजूद थे।

मैंने अपने परिवार के लोगों के चेहरों पर भयकर विषाद देखा। मैंने जान लिया था कि मेरी नाव ढगमगा रही है। बाद में मुझे पता चला कि डॉक्टर ने मेरी पल्ली को कह दिया था कि आध घन्टे के अन्दर शायद मेरी जीवनलीला समाप्त हो जाए। मेरा दिल इतना कमजोर हो गया था कि मुझे हिलने, हुलने और बोलने की मनाई कर दी गई थी।

यद्यपि मैं कोई सन्त नहीं हूँ, फिर भी मैंने एक बात सीखी है कि ईश्वर से विवाद नहीं करना। इसलिए मैंने अपनी ओरें बंद करके प्रार्थना की “होईं सोईं राम राचि राखा” होनी होकर ही रहेगी। हे राम! होगा वही जो तुझे मन्जूर होगा।

जैसे ही मैंने इस विचार को अपनाया, मुझे राहत मिली। मेरा भय विलिन हो गया। मैंने मन ही मन सोचा, अनिष्ट क्या हो सकता है? सिवाय इसके कि रोग तीव्र पीड़ा के साथ फिर से लौट आए और जीवन-नौका ढूब जाए। अच्छा है, मैं जल्दी ही अपने परम पिता से मिल कर शान्ति प्राप्त कर लूँगा।

एक घण्टे तक मैंने कुर्सी पर बैठे दर्द के दौरे की प्रतीक्षा की। अन्त में मैंने अपने आपसे प्रश्न किया—यदि मैं मर नहीं सका तो आगे क्या करूँगा? मैंने निश्चय कर लिया कि अब मैं स्वास्थ्य लाभ करने का भरसक प्रयत्न करूँगा। तनाव और चिन्ता की स्थिति में अपने आपको कोसना छोड़ कर अपनी शक्ति का पुनः निर्माण करूँगा।

यह चार वर्ष पूर्व की बात है। तबसे मैंने अपनी शक्ति को इतना बढ़ा लिया है कि डाक्टर को भी उस पर आश्र्य होता है। मैं अब चिन्ता नहीं करता और मुझ में जीने के लिए नया उत्साह है। किन्तु ईमानदारी की बात यह है कि यदि मैंने अनिष्ट का, जो मृत्यु के रूप में मेरे सामने था, सामना न किया होता और उसे सुधारा न होता तो मेरा विश्वास है कि मैं आज तक जिन्दा नहीं रहता। यदि

मैंने अनिष्ट को स्वीकार नहीं किया होता तो अपने ही मय और आतंक से मैं भर गया होता।

आज श्री रथन इसलिये जीवित हैं कि उन्होंने चमत्कारी फारमूला-अनिष्ट का मुकाबला करो—के सिद्धान्त को अपनाया।

जब मैं एक काम हाथ में लेता हूँ तब दूसरे काम की चिन्ता
विलुप्त छोड़ देता हूँ
लेखक—ओर्डर्वे टीड

आप ओर्ड आफ हायर प्रज्ञुकेशन न्यूयॉर्क के चेयरमैन हैं।

चिन्ता एक आदत है, जिसे मैंने कई दिन हुए छोड़ दिया है। मेरा विश्वास है कि मुख्यतः तीन बातों के कारण मैं चिन्ता को अपने से दूर रख सका हूँ।

पहली बात तो यह कि विनाशकारी क्लेप को मोल लेने की मुझे फुरसत नहीं। मेरी तीन मुख्य प्रवृत्तियाँ हैं और हरेक प्रवृत्ति ऐसी है जिसमें मुझे बख्तः पूरा दिन लगाना होता है। मैं कोलम्बिया विश्वविद्यालय में एक बहुत बड़ी कक्षा में भाषण देता हूँ, न्यूयॉर्कशायर के ओर्ड आफ हायर एज्ञुकेशन का प्रधान हूँ और हारपर एण्ड ब्रदर्स नामक प्राकाशक फर्म के आर्थिक व सामाजिक पुस्तक विमाग का अधिकारी भी हूँ। इन तीन विसिन प्रवृत्तियों के काम के मारे मुझे झेपित होने और चिन्ता में चक्कर काटने का समय ही नहीं मिलता।

दूसरी बात यह है कि जब मैं एक काम छोड़ कर दूसरा काम हाथ में लेता हूँ तो पहले काम की सभी समस्याओं को ताक पर रख देता हूँ। मुझे एक प्रवृत्ति से दूसरी प्रवृत्ति को हाथ में लेने से उत्साह और राहत मिलती है। इससे मुझे आराम मिलता है और मेरा दिमाग स्वस्थ हो जाता है।

✓ तीसरी बात यह है कि आफिस बन्द करते ही वहाँ की सभी समस्याओं को अपने दिमाग से निकाल बाहर कर देता हूँ। यदि ऐसा न करें तो वे सदा दिमाग में बनी रहें। हर काम में कुछ न कुछ ऐसी समस्याएँ होती ही हैं जो दिमाग पर छाई रहती हैं। पर यदि मैं उन सारी समस्याओं को अपने साथ घर ले जाऊँ और रात भर उन के कारण चिन्तित रहूँ तो मेरा स्वास्थ बिगड़ जाए और साथ ही उन समस्याओं से पार पाने की योग्यता भी मुझ में न रहे। ✓

ओर्डर्वे टीड का काम करने का ढंग बहुत अच्छा है। इसके अलावा परिच्छेद १६ का नियम भी आपको याद ही होगा।

**यदि मैंने चिन्ता का परित्याग न किया होता तो कभी का कब्र
में लेट गया होता**

लेखक — कोनी मेक

मैं ६३ वर्ष से वेस-बॉल प्रोफेशनल हूँ। सबसे पहले मैंने यह काम सन् १८८० के लाभग शुरू किया था। मुझे कोई वेतन नहीं मिलता था। हम बीरान जगहों पर खेलते और टीन के ढब्बों, घोड़ों के वेकार गल्पहों आदि से अथवाते रहते। जब खेल समाप्त होता, तब हम टोपी छुमाते। किन्तु उससे जो पैसा मिलता वह मेरे लिए कम पहुँच क्यों कि अपनी विश्वास में और छोटे भाई-बहनों का एकमात्र सहारा मैं ही था। कभी कभी हमारे दल को स्ट्रॉबेरी, क्लेम वेक आदि पर गुजारा करना पड़ता।

मेरी चिन्ता के बहुत से कारण थे। केवल मैं ही एक ऐसा भैनेजर था, जिसकी टीम सात वर्षों तक दूसरों के मुकाबले में बराबर आखिरी रहती आयी थी। मैं ही एक ऐसा भैनेजर था जिसने आठ वर्षों में आठ सौ बार खेल में मात लाई थी। इन असफलताओं के कारण मैं इतना चिन्तित रहने लगा कि मेरा साना और सोना हराम हो गया। किन्तु गत पञ्चीस वर्षों से मैंने चिन्ता करना विलुप्त छोड़ दिया है। और मेरा तो यह पक्का विश्वास है कि यदि मैंने चिन्ता का परित्याग न किया होता तो मैं कभी का कब्र में पहुँच नुका होता।

आज जब मैं अपने पिछले लम्बे जीवन (जिन दिनों मैं पैदा हुआ लिंकन अमेरिका के प्रेसीडेण्ट थे) पर दृष्टिपात करता हूँ तो मुझे विश्वास हो आता है कि निम्नलिखित बातों के कारण ही मैं चिन्ता पर काष्ठ पा सका —

(१) मैं समझ गया था कि चिन्ता करना व्यर्थ है। इससे कोई लाभ नहीं और इससे जीवन के बरबाद होने का भय लगा रहता है।

(२) चिन्ता मेरे स्वास्थ्य को नष्ट कर देगी।

(३) मैंने अपने आपको, आगे होने वाले खेलों को जीतने के लिए योजना बनाने में तथा तैयारी करने में इतना व्यस्त रखा कि हारे हुए खेलों पर चिन्ता करने के लिए मेरे पास समय ही न रहा।

(४) अन्त में मैंने एक निश्चय यह किया कि किसी भी खिलाड़ी को, खेल समाप्त होने के चौबीस घण्टे जीतने के पूर्व, उसकी भूलों के लिए सावधान नहीं करेंगा। शुरू शुरू में खेल समाप्त होने पर मैं अपने खिलाड़ियों के साथ कपड़े बदलता था। अगर टीम हार जाती तो मेरे लिए उस समय खिलाड़ियों की कटु आलोचना करने तथा उन्हें जली-कटी सुनाने से अपने आपको रोकना असम्भव-सा हो जाता। इससे मेरी चिन्ताएँ और बढ़ जाती। दूसरे खिलाड़ियों की उपस्थिति में किसी एक खिलाड़ी की आलोचना करने से मुझे उसका सहयोग नहीं मिलता।

और वह मेरे से नाराज हो जाता। खेल में हार जाने के तुरन्त बाद ही खिलाड़ियों को जो कुछ कहना होता कह देता इसलिए दूसरे दिन कहने को कुछ नहीं रहता। और तब तक मेरा दिमाग भी ठण्डा हो जाता। और उनकी गलतियों मुझ पर इतनी हाथी नहीं रहती। बाद में जब मेरे उन खिलाड़ियों से बातें करता तो वे मुझ पर न नाराज होते, न अपना बचाव करने की कोशिश करते।

(५) मैं उन्हें हिम्मत बेंधता, उन्हें प्रोत्साहन देता और उनकी तारीफ करता। उनकी आलोचना करके उन्हें नीचे नहीं पिराता। मैं हर आदमी के लिए एक दो अच्छी बातें कहने का प्रयत्न करता।

(६) मैंने यह महसूस किया कि थक जाने पर मुझे अधिक चिन्ता होती है इसलिए अब मैं हर रात दस घण्टे विस्तर पर चिन्ता हूँ और हर दोपहर को थोड़ा सो लेता हूँ। चाहे वह पॉच मिनट के लिए ही क्यों न हो। उससे मुझे राहत मिलती है।

(७) मेरा तो विचार है कि कार्यत रह कर ही मैं अपनी चिन्ताओं को दूर रख कर अपनी उम्र को बढ़ा सका हूँ। मैं ४५ वर्ष का हूँ किन्तु अपने कार्य से अवकाश लेना नहीं चाहता। मैं अपने को बृद्ध भी तभी महसूस करूँगा, जब अपनी श्रीती गलतियों को दुहराने लगूँगा।

कोनी मेक ने चिन्ता रोकने के बारे में कोई पुस्तक नहीं पढ़ी थी, इसलिए उसने अपने नियम आप बनाए। आप भी उन नियमों की सूचि क्यों नहीं बना लेते जिन्होंने कभी आपकी सहायता की है? आप उन्हें यहीं लिख डालियें।

ये हैं वे नियम जिन्होंने चिन्ता पर काढ़ा पाने में मेरी सहायता की —
१. २. ३. ४.

‘एक ही साथे सब सधे सब साथे सब जाए’

लेखक : जॉन हॉमर मीलर

‘टेक ए लुक एट युवरसेल्फ’ नामक पुस्तक के लेखक

कई बारों पहले मैंने यह समझ लिया था कि चिन्ता से दूर भाग कर उससे कभी बचा नहीं जा सकता, पर उसके प्रति अपने मानसिक रवैये को बदलने से उसे दूर किया जा सकता है। मैंने यह भी जान लिया था कि मेरी चिन्ताएँ बाह्य न होकर आन्तरिक हैं।

जैसे जैसे वर्ष बांतते गये मैं यह समझता गया कि समय स्वयं बहुतसी चिन्ताओं से निवाट लेता है। वस्तुतः जब मैं एक सप्ताह के पहले की चिन्ता को याद करने की कोशिश करता तो उसे याद करना भी प्रायः कठिन हो जाता। इसलिए मेरा अपना एक नियम है कि जब तक एक सप्ताह नहीं बीत जाए,

किसी समस्या पर दुःखी न होऊँ और यदि किसी भी समस्या को सदा के लिए अपने मस्तिष्क के बाहर न भी रख उक्कें, तो कम से कम एक सप्ताह के लिए तो उसे रोक ही दें। ऐसा करने से यह लाभ होता है कि समस्या अपने आप ही हल हो जाती है या फिर मेरी मानसिक दशा ही इतनी बदल जाती है कि उस समस्या से मुझे इतना कष्ट नहीं होता।

सर विलियम ऑस्टर के दर्शन को पढ़ने से मुझे बहुत सहायता मिली है। वे बहुत बड़े डॉक्टर ही न थे, बल्कि जीने की महानतम कला के एक कुशल कलाकार भी थे। उनके कुछ शब्दों ने चिन्ता निवारण करने में मेरी बड़ी सहायता की है। उनके सम्मान में दिये गये एक भोज के अवसर पर सर विलियम ने कहा था—“मेरी जो कुछ भी सफलता है उसका श्रेय मेरी उस शक्ति को है, जिसके आधार पर मैं अपने दिनभर के कार्य में जुटा रहता हूँ और उसको अपनी उत्तमोत्तम धौग्यता से करने का प्रयास करता हूँ। अपने भविष्य को भी मैं उसी पर छोड़ देता हूँ।”

अपनी चिन्ताओं से पार पाने में मैंने एक तोते के शब्दों को अपना सूत्र बना लिया है। उनके बारे में मेरे पिताजी बताया करते थे कि पैन्सिलवेनिया के क्लब के मार्ग में पिज़ड़े में एक तोता लटका रहता था। जैसे ही क्लब के सदस्य उस दस्तावेज से गुज़रते, तो वह बार बार कहता, ‘एक ही साथे सब सधे, सब साथे सब जाए।’ मेरे पिताजी ने भी मुझे अपनी कठिनाइयों को उसी आधार पर हल करना सिखाया था। मैंने यह जान लिया है कि एक बार में एक ही काम करने से कार्यमार को शान्ति और धैर्य के साथ बहन करने में सहायता मिलती है। इसलिए ‘एक ही साथे सब सधे’ का नियम ही श्रेयस्कर है।

यहाँ भी चिन्ता पर काषू पाने का एक मूलभूत सिद्धान्त लागू होता है। और वह है—‘आज की परिस्थि में रहिये।’ आप इस सिद्धान्त को इस पुस्तक के पिछले पृष्ठों में फिर से पढ़ लीजिए।

अब ईश्वर मेरा पथ-ग्रदर्शक है

लेखक : जोजफ एम. कोटर

१५३४ फार्म एवन्यु, शिकागो एलिजिओस

मैंने युवावस्था और उसके पहले का सारा जीवन निरन्तर चिन्ता करके नष्ट कर दिया। चिन्ता करना मेरा एक पेंडा बन गया था। मेरी कई चिन्ताएँ थीं, और उनके कई रूप थे। उनमें से कुछ वास्तविक थीं जाकी सब काल्पनिक। मेरे जीवन में ऐसे अवसर बहुत ही कम आते थे जब मुझे चिन्ता नहीं होती थी। जब चिन्ता न होती तो लगता — कहाँ किसी बात की लापरवाही तो नहीं कर रहा हूँ!

किन्तु गत, दो साल से एक दूसरे ही दग से जीवन विताने लगा हूँ। मैंने अपनी भूले तथा अल्पगुणों का विश्लेषण करना आरम्भ कर दिया है। यह मेरा अपना निर्माक और नीतिक आविष्कार था। इससे मुझे अपनी चिन्ता का कारण स्पष्ट होने लगा।

अब तक मैं अपने जीवन क्रम को व्यवस्थित एवं सीमित नहीं कर पाया था। कल की गलतियों पर मुझे झोख आता था और भविष्य के बारे में भय लगा रहता था।

मुझे बार बताया गया कि 'आज' वही 'कल' है जिसकी चिन्ता मैंने 'कल' की थी। किन्तु उसका मुक्त पर कोई प्रभाव नहीं पढ़ा। मुझे केवल चौबीस घण्टों के कार्यक्रम को लेकर जाने की सलाह भी दी गयी। मुझे यह भी कहा गया था कि 'आज' के जीवन पर ही हमारा अधिकार है और हमें रोज अपने सुयोगों का पूर्ण दौहन करना चाहिए। मुझे कहा गया था कि यदि मैंने यह किया तो काम की व्यस्तता के कारण भूत या भविष्य के बारे में चिन्ता करने का भेरे पास समय दी न रहेगा। बद सलाह, तर्क - सगत एवं विवेकपूर्ण थी किन्तु मुझे उन युक्तियों का प्रयोग करने में बड़ी कठिनाई महसूस हुई।

तब, यकायक जैसे अन्ये के साथ बटेर लगा हो, मुझे अपनी कठिनाइयों का हल निल गया। ३१ मार्च १९४५ का दिन था। शाम के सात बजे थे। हम कुछ मिन्टों जे साथ गाड़ी में जा रहे थे। उन्हें चिदा देनी थी। वे दि सीटी - ऑफ - लॉस ऐन्जलस' नामक एक जहाज से, छुट्टियों विताकर काम पर लौट रहे थे। युद्ध चल रहा था। भीड़ काफी थी। अपनी पली के साथ गाड़ी में चढ़ने के बजाय मैं गाड़ी के सामने की पटरियों पर उतर आया। मैं एक मिनट तक बड़े चमकीले इन्जन की तरफ देखता रहा। यकायक मैंने एक बहुत बड़ा सीमाफोर (सिग्नलयंप) देखा। यह जहाज का सिग्नल था। एक पली रोशनी नजर आ रही थी। तल्काल ही वह रोशनी हरी बन गयी। उसी समय इन्जीनियर ने घण्टी बजाई। सब जहाज पर चले गये। कुछ ही पलों में जहाज अपनी २३०० मील की यात्रा के लिए रवाना हो गया।

मेरा दिमाग चक्कर खाने लगा। कोई बात मुझे रह रहकर सचेत कर रही थी। मुझे किसी चमकार का अनुभव होने लगा। एक एक ज्ञात हुआ कि इन्जीनियरने मुझे अपनी समस्याओं का हल बता दिया है। वह हरी रोशनी के सहारे अपनी लम्बी यात्रा के लिए रवाना हो रहा था। यदि उसकी जगह मैं होता तो अपनी यात्रा की सभी कठिनाइयों के बारे में एक साथ सोचता और सुरक्षा के लिए चिन्तित रहता। क्योंकि अपने जीवन में अब तक कुछ ऐसा ही व्यवहार करता आ रहा हूँ। स्टेशन पर बैठे - बैठे भी मैं भविष्य की चिन्ता करके घबरा रहा था।

अब मैं सोचने लगा - उस इन्जीनियरने अपनी यात्रा के मार्ग में आनेवाली सभी कठिनाइयों की चिन्ता एक साथ नहीं की क्योंकि उसके जहाज का पथ-प्रदर्शन

करने के लिए सिग्नल लगे हुए थे। उनके इतिहास पर वह जहाज की गति को कम - उदादा कर सकता था। सिग्नल की पीली रोशनी गति कम करने का सकेत देती है। लाल रोशनी आगे के खतरे के कारण यक जाने का सकेत देती है। इस प्रकार जहाज की यात्रा सुरक्षित हो जाती है।

मैंने भी मन ही मन प्रश्न किया कि, मैं भी अपनी जीवन - यात्रा के लिए एक उच्चम सिग्नल पद्धति को क्यों न अपनाऊँ। मुझे अपने आप ही इस का उच्चर मिल गया कि मेरे पास भी ऐसी ही एक सिग्नल - पद्धति है। भगवान ने उसे मुझे दिया है वही उसका सचालने भी करता है। वह अनूठा है। मैंने उस हरी रोशनी की, जिससे कि जीवन - यात्रा सुगम हो जाए, खोज की। पर वह मिलेगी कहाँ? मैंने सोचा - भगवान ने ही इन हरी रोशनियों को बनाया है फिर उसी से उनके लिए क्यों न पूछा जाय? मैंने वही किया।

अब मैं जब सवेरे की प्रार्थना करता हूँ मुझे दिन भर के काम के लिए हरी रोशनी का सकेत मिल जाता है। मुझे कभी कभी पीली रोशनी भी दिखाई देती है। जो मेरी गति को रोक देती है। कभी कभी मैं लाल रोशनी भी देखता हूँ जो मुझे खतरे की ओर बढ़ने से रोक लेती है।

जब से मैंने यह खोज की है मुझे कभी कोई चिन्ता नहीं हुई। गत दो वर्षों में लाभग सात सौ हरी रोशनियों मुझे दिखीं और जीवन की यात्रा बिना किसी खतरे की चिन्ता के बहुत कुछ सुगम हो गई। अब मैं हर रग की रोशनी का सकेत समझ कर उसके अनुसार चलना सीख गया हूँ।

जॉन डी, रोकफेलर के पैतालीस वर्ष

जॉन डी, रोकफेलर सीनियर अपनी ३३ वर्ष की अवस्था तक करीब १० लाख की समति इकट्ठी कर चुके थे और ४३ वर्ष की अवस्था तक ससार की अपूर्वतथा सबसे बड़ी मोनोपोली का निर्माण उन्होंने कर लिया था। वह मोनोपोली थी - ब्रह्म स्टेन्डर्ड ऑइल कम्पनी की; किन्तु ५३ वर्ष की अवस्था में उनका क्या हाल हुआ? उस अवस्था में चिन्ता ने उन्हें जकड़ लिया। चिन्ता और जबरदस्त तनाव के जीवन ने उनके स्वास्थ्य को विगड़ कर रख दिया। ५३ वर्ष की अवस्था में ही वे निर्जीव से लगने लगे। उपर्युक्त शब्द उनके एक जीवनी लेखक जॉन के. विम्बलर ने कहे हैं।

५३ वर्ष की अवस्था में पाचन-शक्ति सम्बन्धी एक रहस्यमयी बीमारी ने उनको घर दबाया। उनके सभी बाल थोड़े तक कि बरौनियों के भी, गायब हो गये। केवल मौहों पर योड़े थोड़े बाल बचे थे। विम्बलर कहते हैं कि उनकी स्थिति इतनी

गम्भीर हो गयी थी कि जॉन को ती के दूध पर जिन्दा रहने के लिए मजबूर होना पड़ा। डॉक्टरों ने एलोपेसिया की बीमारी बतलाई थी। बाल ज्ञाहने की यह बीमारी प्राण उत्तेजना और भय के कारण उत्पन्न होती है। बाल ज्ञाहने से वे इतने अजीब से लगने थे कि उन्हें अपनी रोपड़ी पर टोपी पहने रहना पड़ता था। बाद में उन्होंने पोच नौ डॉलर के कीमत की विग पहनना शुरू किया और जीवन भर वे ये सफेद बाने की विग पहनते रहे।

आरभ में गॅर्कफेलर का शारीरिक स्वास्थ्य और ढाचा बहुत मजबूत था। रिनान के पर में उनका लालन-पालन हुआ था, इसलिए उनके कन्धे पुष्ट और ग्राहिनशाली थे। उनकी पीठ सीधी और तनी हुई थी और उनकी चाल तीव्र और दृढ़ा लिये हुए थी।

किन्तु ५३ वर्ष की अवस्था में जब कि अधिकाग लोग स्वस्थ होते हैं, उनके कन्धे छुक गये और चाल भड़ी हो गई। उनके एक दूसरे जीवनी लेसक जॉन टिप्पनी के अनुसार, जब वे आइने में देखते तो उनके सामने बुद्ध व्यक्ति का स्वन्धन नज़र आता। अनवरत कार्य, निरन्तर चिन्ता, गालियाँ, निद्राहीन रातों, विश्राम और कमरत ने अभाव के कारण उनके शरीर की शक्ति निकल चुकी थी। वे नसार के सबने धनी व्यक्ति थे किर भी उन्हें पश्च पर रहना पड़ता था। उन्हें एंडा भोजन करना पड़ता, जिसे एक मिरारी भी पसन्द नहीं करेगा। उनकी नामांकित आय लगभग दस लाख डॉलर थी। किन्तु उनके भोजन पर सप्ताह में दो डॉलर भी लंबे नहीं होते थे। डॉक्टर लोग उन्हें सदा दूध और कुछ विस्कुट राने को देते थे। उनकी चमड़ी का रग बदल गया था। लगता था जैसे कोई उगाना चर्मपत्र उनकी हड्डियों के इर्द-गिर्द तानकर लपेट दिया गया हो। ५३ वर्ष की अवस्था में उत्तम से उत्तम और अत्यन्त कीमती दवा भी उनको मौत से बचाने में असमर्थ प्रतीत होने लगी।

ऐसा क्यों हुआ? इसका कारण या चिन्ता, दबाव और तनाव का जीवन। उन्होंने बलुतः अपने को कब्र के निकट पहुँचा दिया था। उनके परिचितों का कहना है कि २३ वर्ष की अवस्था से ही रॉक फेलर उग्र निश्चय के साथ अपने काम में झुट पड़े थे। केवल अच्छे और लाभप्रद सौदे की खबर ही उनके मन को हल्का कर सकती थी। जब उनको कोई बड़ा लाभ हो जाता तो वे एक युद्ध-नृत्य-सा करने लगते। अपने हैट को फर्श पर फेक देते और थिरक-थिरक कर नाचने लगते। पर यदि उन्हें व्यापार में हानि हो जाती तो वे बीमार हो जाते। एक बार उन्होंने 'ग्रेट लेक्स' के रास्ते से, विना बीमा कराए ४० हजार डॉलर का अनाज जाहाज द्वारा रखाना कर दिया। बीमे की १५० डॉलर की रकम उनको बहुत अधिक लगी। उसी रात को लेक एरी के ऊपर भयकर तूफान उठा। रॉकफेलर को अपना माल नष्ट हो जाने की इतनी चिन्ता हुई कि दूसरे दिन सबरे जब उनका भागीदार जार्ज गार्डनर ऑफिस में पहुँचा तो उसने देखा कि जॉन डी. रॉकफेलर व्यग्रता से

इधर उधर जमीन माप रहे हैं। “जल्दी करो” उन्होंने भर्हि आवाज में कहा, “बदि अधिक विलम्ब नहीं हो गया हो तो हमें अब भी बीमा करा लेना चाहिए।” गार्डनर शहर गया और बीमा करा लिया। लेकिन जब वह ऑफिस में लौटा तो उसने देखा कि जॉन डी और भी अधिक उग्रता की अवस्था में हैं। इसी दरमियान उन्हें एक तार मिला जिस में बतलाया गया था कि माल से भरा जहाज दूफान से बचकर किनारे लग चुका है। अब उन्हें पहले से भी ज्यादा दुःख था इसलिए कि उनके १५० डॉलर बेकार गए। वस्तुतः वे इतने बीमार हो गये कि घर आकर विस्तर पकड़ लिया। बरा सोचिए, उन दिनों उनकी फर्म प्रति-वर्ष ५ लाख डॉलर की रकम का धन्दा कर रही थी। फिर भी १५०.डॉलर के लिए अपने आपको इतना दुखी बना लिया कि उन्हें विस्तर पकड़ लेना पड़ा।

उन्हें पैसा बढ़ाने और रविवारीय स्कूल में पढ़ाने के सिवा किसी काम के लिए समय नहीं था। न उन्हें खेलने का समय था और न ही आमोद-प्रमोद करने का। जब उनके भागीदार ने एक पुराना यॉच (जहाज) तीन अन्य व्यक्तियों के साथ दो हजार डॉलर में खरीदा तो जॉन डी कुद्द हो गए और उसमें बैठकर सैर के लिए जाने से इन्कार कर दिया। गार्डनर ने उन्हें शनिवार के दिन दोपहर को काम करते हुए देखा और उन्हें नौका-सैर का आमन्त्रण दिया और कहा कि इससे आपको लाभ होगा, आप धन्दे की बात भूल जाइए, योद्धा आमोद प्रमोद भी कीजिए। इसपर रोकफेलर ने उत्तेजित होकर चेतावनी देते हुए कहा “तुम्हारे जैसा अत्यन्त खर्चीला आदमी मैंने अबतक नहीं देखा। तुम बैंकों में अपनी और मेरी साख को धक्का पहुँचा रहे हो। इसका नतीजा यह होगा कि हमारा व्यापार नष्ट हो जायगा। मैं तुम्हारे यॉच पर नहीं आऊँगा। मैं उसे देखना भी नहीं चाहता।” और वे शनिवार का सारा दिन ऑफिस में ही गुचारते रहे।

विनोद और सूखमदर्शन की कमी जॉन डी के व्यापारिक जीवन की कमजोरी थी। वर्षों के बाद उन्होंने बतलाया “मैं सोते समय इमेशा यह सोचता कि मेरी सफलता अस्थाई है।”

लाखों करोड़ों की सम्पत्ति होते हुए भी अपने बैमव के नष्ट हो जाने की कास्पनिक चिन्ता किये विना वे कभी नहीं सोये। खेल-कूद और आमोद-प्रमोद के लिए उनके पास समय ही न था। वे कभी थियेटर नहीं गये, ताग नहीं खेले, किसी पार्टी में नहीं गये। मार्क इन्हा के कथन के अनुसार वे पैसे के पीछे पागल हो गये थे। वे अन्य सभी बातों में समझदार थे किन्तु पैसे के बारे में पागल थे।

ओहीयो अन्तर्गत क्लीवलैण्ड में अपने पड़ोसी के सामने रॉकफेलर ने एक बार स्वीकार किया था कि, “मैं लोगों का प्यारा बनना चाहता हूँ।” किन्तु, वे व्यवहार में इतने शिथिल और सन्देही थे कि बहुत कम लोग उन्हें पसन्द करते थे। मोरान को एक बार उनके साथ धन्दा करने के कारण पछताओ दुआ। उसने फोष से बदबूने हुए कहा—“मैं इस आदमी को पसन्द नहीं करता, मैं इसके

साथ विसी प्रकार का बास्ता नहीं रखना चाहता।” स्वयं रॉकफेलर का भाई उनसे इतनी धृणा करता था कि परिवार के क्षितिजान से उसने अपने बच्चों के शब्द हटवा दिये। उसने कहा “मेरे खून का कोई भी व्यक्ति जॉन डी के अधिकार की भूमि में विश्राम नहीं करेगा। रॉकफेलर के कर्मचारी और सहयोगी उनसे एक विशेष प्रकार का भय खाते थे। और मज़े की बात तो यह थी कि जॉन डी, स्वयं अपने कर्मचारियों से भय खाते थे। उन को भय रहता था कि वे कर्मचारी ऑफिस की बातें बाहर कहकर कोई भड़ाफोड़ न कर दें।

मानव स्वभाव में उनकी आस्था इतनी कम थी कि एक बार जब उन्होंने एक स्वतंत्र रिफाइनर के साथ दस-साला समझौते पर हस्ताक्षर किए तो उन्होंने उस व्यक्ति से यह बादा करवा लिया कि वह उस समझौते के बारे में किसी को कुछ नहीं बतलाएगा, यहाँ तक कि अपनी पत्नी को भी नहीं। उनका ‘मोटो’ यह था कि अपना मुँह बन्द रखो और व्यापार करते जाओ।

जब वे अपनी समृद्धि की चरम सीमा पर पहुँच गये और सोने के ढेर उनके चारों ओर जगमगाने लगे तब उनका निजी ससार प्रायः छुट गया। पुस्तकों और लेखों में निन्दा की जाने लगी कि स्टेन्डर्ड ऑइल कम्पनी, रेल कम्पनियों को छिपे रूप से रिवेट देती है तथा कूरता से अपने विरोधियों को कुचल देती है।

जॉन डी, रॉकफेलर पेनिसिल्वेनिया के तेल क्षेत्र में ससार के शब्द से धृणीत व्यक्ति माने जाते थे। जिन लोगों को उन्होंने कुचल दिया था, उन्होंने उन के पुतले को फॉसी पर लटका दिया। उनमें से बहुत से उनकी पतली गर्दन के चारों ओर रस्ती बाघ कर उन्हें किसी खट्टे सेव के पेंड की शाखा से लटका देना चाहते थे। उनकी ऑफिस में आग और पत्थर उगलने वाले पत्र जाते थे, जिन में, इन्हें जान से खत्म कर देने की घमकियाँ दी जाती थीं। उन्होंने अपने शत्रुओं से बचने के लिए अग्रक्षक रखे। उन्होंने धृणा के इस तूफान की उपेक्षा करने का प्रयत्न किया। एक बार उन्होंने सिनक में कहा “यदि मुझे मन माना करने दो तो, तुम मुझे लातें भी लगा सकते हो और गालियाँ भी दे सकते हो।” किन्तु बाद में उन्होंने महसूस किया कि आखिर वे भी एक इन्सान ही हैं और चिन्ता तथा धृणा दोनों को एक साथ नहीं सह सकते। उनका स्वास्थ्य गिरने लगा। वे अपने नये दुश्मन—बीमारी से, जिसने अन्दर ही अन्दर उनपर आक्रमण कर दिया था, घबरा गए और प्रमित हो गये। आरम्भ में तो उन्होंने यदोकदा होनेवाली अस्वस्थता को गुप्त रखा और अपनी बीमारी की चिन्ता दिमाग से दूर रखने की कोशिश की, किन्तु अनिद्रा, अजीर्ण तथा बाल उड़ाने के शारीरिक निगान जो चिन्ता एवं विघटन के कारण थे, छिपे नहीं रह सके। और अन्त में डॉक्टरों ने कहु सत्य कह सुनाया। अब उनके लिए एक ही विकल्प रह गया था—या तो रुपया पैसा और चिन्ता या जिन्दगी। डॉक्टरों ने उन्हें सावधान कर दिया था कि या तो वे अपने व्यवसाय आदि से अवकाश ले लें या फिर मृत्यु को अपना ले। उन्होंने अवकाश ले लिया। किन्तु पूर्व इसके कि वे अवकाश लें,

चिन्ता, लालच और भय ने उनके स्वास्थ्य को तोड़कर रख दिया था। अमेरिका की एक अत्यन्त प्रसिद्ध जीवनी-लेखिका इडा टारबेल जब उनसे मिली तो उन्हें देखकर उसे धक्का लगा। उसने लिखा है कि, “बुदापा भयकर रूप से उन के चेहरे पर छा गया था। उनके समान बूदा व्यक्ति मैंने कभी नहीं देखा था। वे इतने बृद्ध क्यों हो गए? जब कि वे जनरल मेकार्थर से, जिसने फिलिपिन्स पर अधिकार कर लिया था, अवस्था में कई वर्ष छोटे थे।” उनका स्वास्थ्य इतना गिर गया था कि इडा टारबेल को उन पर दया आयी थी। वह उन दिनों ऐसी पुस्तक लिख रही थी जिसमें उसने स्टेण्डर्ड ऑइल कम्पनी तथा उसके उद्देश्यों की - निन्दा की थी। और यह स्वामानिक ही था कि उस लेखिका के मन में वह भयकर जन्म रुपी कम्पनी और उसके निर्माता के लिये कोई हमदर्दी न होती। फिर मी उसने लिखा है कि जब वह रविवारीय स्कूल में जॉन डी. रोकफेलर को अध्यापन कार्य करते और अपने चारों ओर बैठे लोगों के चेहरों को बड़ी उत्सुकता से निहारते हुए देखती, तो उसमें एक अनपेक्षित मार्गों की उद्भावना होती। समय एवं परिस्थितियों के कारण उसके भाव और भी अधिक तीव्र हो जाते और उसे उनके लिए बड़ा खेद होता। सच है मनुष्य का मय के समान भयकर गतु अन्य कोई नहीं।

जब डॉक्टरों ने रॉकफेलर की जिन्दगी को बचाने का काम हाथ में लिया, तब उन्होंने उन्हें तीन नियम बताए और उन नियमों का उन्होंने अपने शेष जीवन में पूरा पूरा पालन किया। वे नियम ये थे—

(१) चिन्ता से दूर रहिये, कैसी भी परिस्थिति क्यों न हो उसके विषय में चिन्ता न कीजिये।

(२) आराम कीजिये और खुली हवा में हल्की-सी कसरत किया कीजिये।

(३) भोजन करने का ध्यान रखिये। भोजन उतना ही कीजिये कि पेट में योड़ी जगह बची रह जाए।

जॉन डी. रोकफेलर ने उन नियमों का पालन किया और उन्होंने सम्भवतः अपने जीवन को बचा भी लिया। अवकाश ग्राह करने पर उन्होंने गोल्फ खेलना सीखा, बागवानी शुरू की और अपने पड़ोसियों से गपशप छानने लगे। वे खेलने और गाने लगे।

इसके अतिरिक्त वे कुछ काम भी करते थे। विम्बलर का कहना है कि कष्ट और अनिद्रा के कारण जॉन डी. को मनन करने का समय मिला। वे दूसरे लोगों के बारे में सोचने लगे। अपने धनलाभ के सम्बन्ध में विचार करना छोड़ जब उन्होंने मानव-सुख की दृष्टि से पैसों के महत्व पर विचार किया तो उन्हें बड़ा आश्चर्य हुआ।

रॉक फेलर अब अपने स्पर्धों को लाखों की तादाद में दान में देने लगे। उनका यह दान देना भी कभी कभी बड़ा कठिन काम बन जाता, क्योंकि जब कभी वे

किसी चर्च में दान ढेते तो सारे देश के चर्च के धर्मोपदेशक खून रगा पैशा कहकर उस दान की भर्तीना करते। किन्तु उन्होंने दान देना बन्द नहीं किया। उन्हें लेक मिग्रीगन के किनारे स्थित एक ऐसे कॉलेज का पता चला जिसे पैसों की अन्यत्ता आवश्यकता थी। रेटन के झगड़े के कारण वह बन्द किया जानेवाला था, पर उन्होंने उसकी सहायता की और लाखों डॉलर इस कॉलेज को दान देकर उसे एक विश्वविद्यालय 'शिकागो विश्वविद्यालय' का रूप दे दिया। उन्होंने हवाई लोगों की सहायता करना शुरू किया। उन्होंने टस्नेगी कॉलेज जैसे हवाई विश्वविद्यालयों को धन दिया, जहाँ जॉर्ज बोगिंगटन कार्वर के द्वारा शुरू किए गए कार्य को जारी रखने के लिए धन की बहुत बड़ी आवश्यकता थी। उन्होंने हुकर्वर्म बीमारी का उन्मूलन करने में सहायता की। हुकर्वर्म की चिकित्सा करनेवाले एक अधिकारी डॉस्टर चार्ल्स डब्ल्यू. स्टील्स ने कहा कि दर्शक्षण प्रदेश का नाश करनेवाली इस बीमारी से पीड़ित बीमार को पचास सेन्ट में स्वस्थ किया जा सकता है किन्तु ये पचास सेन्ट दे कौन? रॉकफेलर ने पचास सेन्ट दे दिए। उन्होंने हुकर्वर्म जैसी भयकर बीमारी का, जिसने दक्षिण प्रदेश को सत्रस्त-सा कर रखा था, उन्मूलन करने के लिए लाखों रुपये खर्च कर दिए। उन्होंने अपना काम और आगे बढ़ाया और महान अन्तर्राष्ट्रीय फाउण्डेशन की स्थापना की, जो रॉकफेलर फाउण्डेशन के नाम से प्रसिद्ध है। उसमें सुसार से बीमारी और अजानता का उन्मूलन करना ही इस नस्था का उद्देश्य है।

इस फाउण्डेशन के सम्बन्ध में मेरी भावुकता का कारण यह है कि समझ है कि किसी दिन रॉकफेलर फाउण्डेशन द्वारा ही मुझे जीवन दान मिले। मुझे आज मी अच्छी तरह से याद है कि सन् १९३२ में मैं चीन में था तो समूचे राष्ट्र में हैजे का प्रकोप फैल रहा था। चीनी किसान मनिखियों की तरह मर रहे थे। इस आतक के बीच हम पिक्कांग के रॉकफेलर मेडिकल कॉलेज में जाकर बीमारी से बचने के लिये ठीक लावा सके। चीनी और बिदेशी सभी को ठीके की सुविधा समान रूप से प्राप्त थी। और तभी मुझे पहली बार जात हुआ कि रॉकफेलर के लाखों डॉलरों से सुसार में कितना महान काम हो रहा है।

रॉकफेलर फाउण्डेशन के समान अन्य सस्था का उदाहरण इतिहास में कहीं भी नहीं मिलता। अपने ढग की यह अनोखी सस्था है। रॉकफेलर जानते थे कि दूरदर्शी व्यक्ति कई प्रकार के महत्वपूर्ण आन्दोलन चला कर सुसार का भला कर सकते हैं। इन आन्दोलनों के अन्तर्गत अन्वेषण का काम किया जा सकता है, कॉलेजों की स्थापना हो सकती है, और डॉक्टरों द्वारा रोगों का उन्मूलन करने के प्रयत्न किए जा सकते हैं। किन्तु इस कार्य के लिए धन की आवश्यकता होती है। इसलिए उन्होंने-मानवता के लिए कार्य करनेवाले समाज सेवियों को सहायता देने का निश्चय किया, पर उन पर अपना अधिकार नहीं जमाया। वे उनकी धन से सहायता करके स्वयं अपनी मदद करने में सहयोग देते। आज हम जॉन डी. रॉक-

फेलर को पेनिसिलिन जैसे चमत्कार तथा अन्य खोजों के लिए, जो उनके धन की सहायता से सम्पन्न हो सकीं, धन्यवाद दे सकते हैं। स्पाईनल मेनेज्जाइटिस नामक बीमारी के कारण ९०% प्रतिशत बच्चे मृत्यु को प्राप्त हो जाते थे, किन्तु आज आपके बच्चे उस बीमारी से नहीं मरते और इसलिए रॉकफेलर आपके धन्यवाद के पात्र हैं। आज भी मलेरिया, तपेदिक, इन्स्युएन्जा, डिथीरिया आदि अन्य कई बीमारियों साथार में फैली हुई हैं। उन बीमारियों का उत्पलन करने में जो कुछ भी काम हुआ उसके लिए रॉकफेलर हमारे धन्यवाद के पात्र हैं।

और रॉकफेलर का क्या हाल था? क्या उन्हें मानसिक ग्रान्टि मिलती थी? हूँ, अन्ततः उन्हें सतोष ही मिला। “एलन नेवीन्स का कथन है कि सन् १९०० के बाद भी यदि जनता यह समस्ती रहे कि रॉकफेलर स्टैण्डर्ड ऑइल कम्पनी की अलोचना अथवा आक्षेपों पर चिनित रहते थे तो वह उसकी बड़ी भारी ग्रान्टि है।

रॉकफेलर सुखी थे। वे पूर्णतया बदल गये थे। यहाँ तक कि उन्हें चिन्ता कभी भी नहीं होती थी। बस्तुतः अपने जीवन की करारी हार के दिनों में भी वे रात को गहरी नीद सोए बिना न रहे।

यह हार उनके सामने उस समय आई जब कि ‘वृहत् स्टेन्डर्ड ऑइल कोर्पोरेशन’ को इतिहास में भारी से भारी ढण्ड भरने की आशा दी गई। अमेरिकन सरकार के अनुसार लैंडर्ड ऑइल कम्पनी एक मोनोपोली थी जो एप्टी ट्रस्ट कानून के स्पष्ट विरुद्ध थी। पॉच वर्ष तक यह लड़ाई चलती रही। देश के उत्तम से उत्तम कानून विग्रहद लगातार इस मुकदमे को लड़ते रहे। कानूनी लड़ाई के इतिहास में यह सब से लम्बी लड़ाई थी। किन्तु अन्ततः स्टैण्डर्ड ऑइल कम्पनी हार गयी। जब जज महोदय ने जिनका नाम केनेसा माउण्टेन लेपिडस था, फैसला सुनाया तो बचाव पक्ष के बक्कीलों को यह भय लगा कि जॉन डी. को इससे बड़ा धक्का लगेगा। किन्तु उन्हे यह मालबम नहीं था कि जॉन डी. कितने बदल सुके थे।

उसी रात को एक बकील ने जॉन डी. को फोन पर उस फैसले के सम्बन्ध में बतलाया। उसने बड़ी नरमी से उस फैसले के विषय में बातचीत की और तब चिन्ता व्यक्त करते हुए कहा, “मिस्टर रॉकफेलर आशा है यह फैसला आपका मानसिक सद्गुरु भग नहीं करेगा और आपको रात में नींद आ जाएगी।”

किन्तु वृद्ध जॉन डी. ने फोन पर ही प्रत्युत्तर देते हुए कहा, “मिस्टर जॉनसन तुम चिन्ता न करो, मैं जरूर सोऊंगा। अच्छा, तौ नमस्ते।”

यह हाल उस व्यक्ति का था, जिसने एक बार एक सौ पचास डॉलर के लिए विस्तर पकड़ लिया था। यह ठीक है कि जॉन डी. को चिन्ता पर विजय पाने के लिए बहुत लम्बा समय लगा। यों वे ५३ वर्ष की अवस्था ही में मरनेवाले थे किन्तु बाद में अड्डानवें वर्ष की अवस्था तक जिन्दा रहे।

काम सम्बन्धी पुस्तक पढ़ने के कारण मेरा दाम्पत्य जीवन
नए होते होते बच गया

लेखक — वी. आर. डग्लस

मैं अपनी कहानी लिखते समय अपना नाम छिपाना पसन्द नहीं करता, मिन्तु यह इतनी व्यक्तिगत है कि मेरे लिए अपना वास्तविक नाम देना समझने की जरूर नहीं है। पर डेल कानेंगी इस कहानी के सत्य की साक्षी जल्द देंगे। बारह बर्ष पूर्व मैंने उन्हें यह कहानी सुनाई थी।

“कॉलेज छोड़ने के पश्चात् मुझे एक बृहत् औद्योगिक संस्था में नौकरी मिली। पांच बर्ष के पश्चात् कम्पनी ने मुझे प्रशान्त महासागर के पार सुदूर पूर्व में अपने प्रतिनिधि के रूप में मेज दिया। अमेरिका छोड़ने के एक सप्ताह पूर्व मैंने अपनी जान-पहचान की लिंगों में से एक अत्यन्त सुन्दर और आकर्षक नींव से विवाह कर लिया, किन्तु हमारी सुहाग रात, हम दोनों ही के लिए दुःखान्त एवं निराशापूर्ण रही। विशेषकर मेरी पली के लिए। ‘इवार्ड’ पहुँचने तक तो वह इतनी निराग एवं भग्न-हृदया हो गई कि यदि उसे जीवन के अत्यन्त गेमाचर उपक्रम में हार स्वीकार करने तथा अपने पुराने मित्रों को मुँह दिखाने में शर्म न आती तो वह तुरन्त अमेरिका लौट जाती।

पूर्व में दो बर्ष इमने साथ बड़े सकट ने बिताए। मैं इतना हुँसी तो गगा था कि कभी कभी आत्महत्या करने का भी विचार कर बैठता। तब एक दिन यकायक एक पुस्तक ने सारी परिस्थिति को बदल दिया। मुझे सदा से ही उस्तकों ने श्रेम रहा है। एक रात सुदूर पूर्व के अपने एक अमेरिकन मित्र के पाल में गया हुआ था, और उनके अच्छे पुस्तकालय को मैं देख रहा था। यकायक मैंने डॉक्टर बान डी. वेल की ‘आइडियल मेरेज’ नामक पुस्तक देखा। पुस्तक के डीपर्सन ने ऐसा लगा कि वह कोई कोरा उपदेश देने वाली ऐसी—वैरी पुस्तक होगी। मिन्तु महज उत्सुकतावश मैंने उसे लोल कर देखा। उसमें अधिकाश्रितः दाम्पत्य जीवन के काम—पक्ष की बातें थीं और ये बातें साप्त रूप से लिखी गयी थीं। उनमें इसी प्रकार की नग्नता का संकेत नहीं मिलता था।

यदि किसी ने मुझे काम पर कोई क्रितान पढ़ने का कुनाय दिग दोना तो मैं उस सुशाव को अपना जपमान समझता। काम पर मैं पुस्तक लें। मैं तो उस पर क्रितान लिख सकता हूँ। किन्तु मेरा दाम्पत्य जीवन इन्होंने हुँ रद था कि मैंने हार कर उस क्रितान को पढ़ने का निन्दन फ़ेर दिया। मैंने अनें नेज़वान से पुस्तक भागने का साइर लिया। मैं उस फ़र्मा हूँ कि उस पुस्तक का पढ़ना मेरे जीवन की प्रमुख घटनाओं में ने एक था। नंगी पल्सी ने भी उस पुस्तक को पढ़ा। उस पुस्तक ने हुँ रद दाम्पत्य जीवन को एक कुनाय रद्द मारकर मैं

बदल दिया। यदि मेरे पास लाखों डॉलर होते तो उस पुस्तक को छपवाने के सभी अधिकार मैं खरीद लेता और उसकी प्रतियों हजारों भावी दम्पत्तियों को मुफ्त वॉट देता।

सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉक्टर जॉन वी. वाट्सन ने एक जगह लिया है कि “काम, जीवन का अत्यन्त प्रसुख विषय मान लिया गया है और वह भी मान लिया गया है कि अधिकांशत पुरुषों और लियों के सुख को तोड़ने में यही एक कारण है।

डॉक्टर वाट्सन का कहना सत्य है। मैं तो इसे मानने के लिए भजघूर हो जाता हूँ। भले ही यह पूरा पूरा सत्य न हो किन्तु अधिकांश अंडों में यह सत्य जरूर है। तब क्या कारण है कि सभ्य समाज काम से अनभिज्ञ हजारों व्यक्तियों को प्रतिवर्ष विवाह करने की अनुमति दे देता है और उनके दाम्पत्य सुख के सथोगों को नष्ट होते देखता रहता है।

यदि हम यह जानना चाहें कि विवाह में कठिनाई कहाँ है। तो हमें डॉक्टर जी. वी. हेमल्टर और कीनिथ मेकगोवन लिखित ‘वॉट इज रोग विथ मेरेज’ नामक पुस्तक पढ़नी चाहिए। इस पुस्तक को लिखने के पहले उन्होंने चार वर्ष तक दाम्पत्य जीवन की बहुत-सी कठिनाइयों के विषय में खोज की थी। उनका कहना है कि केवल लापरवाह मनःविश्लेषक ही यह कहेगा कि अधिकांशतया दाम्पत्य जीवन के मन-मुटाव का मूल, काम सम्बन्धी गलत समझौते में है। कुछ भी हो, यदि काम-सम्बन्ध सतोषजनक हो तो अन्य कठिनाइयों से उत्पन्न मन-मुटाव आसानी से भुला दिए जा सकते हैं। इस कथन की सत्यता में मुझे जारी सन्देह नहीं है। यह मैं अपने दुःखद अनुभव के आधार पर जानता हूँ। डॉक्टर वान फ्री. वेल्ड की ‘आइडियल मेरेज’ नामक पुस्तक, जिसने मेरे दाम्पत्य जीवन को नष्ट होने से बचा लिया, अधिकांशतया सभी वडे सार्वजनिक पुस्तकालयों से ग्रात हो रुकती है या किसी पुस्तकों की दुकान से खरीदी जा सकती है। यदि आप किसी दुर्घटना को मेट देना चाहें तो उन्हें हस्तकला की कोई वस्तु न दीजिए। उन्हें ‘आइडियल मेरेज’ पुस्तक की एक प्रति उपहार में दे दीजिए। उस पुस्तक से उनके जीवन का सुख जितना अधिक बढ़ेगा, उतनी ससार भर की हस्तकला तथा कला की सभी वस्तुएँ भी नहीं बढ़ा सकतीं।

डेल कानौंगी की सूचना:—यदि ‘आइडियल मेरेज’ पुस्तक खरीदना आपके लिए मारी पढ़े तो एक दूसरी पुस्तक की सिफारिश करता हूँ और वह है डॉक्टर इन्नाह और एव्राहम स्टॉन द्वारा लिखित ‘मेरेज मेन्युअल।’

मैं शर्नः शर्नः आत्म-हनन कर रहा था क्योंकि मुझे आराम करना नहीं आता था

लेखक — पॉल सेम्सन

दायरेस्टर, चैन्स्प्रिंग, १२८१५ मिकासोर, बैन्डोट, मिशीगन

छः माह पूर्व मैं उन्माद ग्रस्त जीवन विता रहा था। मैं सदैव तनाव की अवस्था में रहता था और कभी आराम नहीं करता था। रोज रात को लायु-थग्गन से भरित और चिन्तित घर लौटता था। पर क्यों? इसलिए कि किनी ने मुझे यह नहीं बतलाया कि पॉल, तुम अपनी हत्या कर रहे हो। तुम अपनी गति नों परम ज्ञान नहीं करते हों। तुम आराम क्यों नहीं करते हों?

मैं सबेरे जल्दी उठता, जल्दी जल्दी खाता, जल्दी जल्दी ढाई बनाता, जल्दी जल्दी कपड़े पहनता और मोटर में बैटर अपने काम पर रखाना हो जाता। मुझे भय लगता कि यदि मैंने स्टेर्रीग विल को जम कर नहीं पकड़ा तो कहां यह खिड़की से निकल भागेगा। मैं तीनगति से काम करता। जल्दी से घर भागता और रात को मौने में भी जल्दी करने का यत्न करता।

मेरी अवस्था दूसरी खात्र हो गई थी कि मुझे डेट्रोयट में एक प्रसिद्ध लायु विदेशी के पास जाना पड़ा। उसने मुझे आराम करने के लिये कहा। (उसने मुझे आराम करने के बेही सिद्धान्त बतलाए जिनका उल्लेख इस पुस्तक के चौरांसवे अनुच्छेद में कर दिया गया है।) उसने मुझे हर समय, काम करते, गाड़ी चलाते, खाते और सोते आराम ही के बारे में विचार करने का सुझाव दिया। उसने मुझे ज्ञाया कि आराम करना नहीं जानने के कारण ही मैं शर्नः शर्नः आत्म-हनन कर रहा हूँ।

तब से मैंने आराम करने का अभ्यास किया है। जब मैं रात को विस्तर पर जाता हूँ तो पहले अपने शरीर को आराम देता हूँ और तब सोता हूँ। अब मैं पूरा आराम लेकर जगता हूँ। यह एक अच्छा सुधार है क्यों कि मैं पहले यकान व तनाव की अवस्था में जगता था। अब मैं खाते और मोटर चलाते समय भी आराम करता हूँ। इसका अर्थ यह नहीं कि मोटर चलाते समय मैं अवावधान रहता हूँ। अब मैं अपने मस्तिष्क की सहायता से गाड़ी चलाता हूँ, लायु की सहायता से नहीं। मेरे आराम करने का मुख्य स्थान वह है जहाँ मैं काम करता हूँ। दिन में कई बार अपना काम रोक कर मैं अपने आपको देखता हूँ कि आराम की अवस्था में हूँ या नहीं। जब फोन की घट्टी बजती है, तब मैं फोन को भयभीत होकर नहीं उठता। फोन पर बात करते समय मैं एक सोये हुए शिशु की

तरह पूर्ण विश्राम की अवस्था में रहता हूँ। इन सब बातों का फल यह हुआ कि अब मेरा जीवन सुखद और जीने योग्य बन गया है। और मैं स्नायु-थकान और स्नायु-चिन्ता से पूर्णतया मुक्त हूँ।

एक सच्ची चमत्कारपूर्ण घटना

लेखक : श्रीमति जॉन वर्गर

१९४० कॉलेडो एवेन्यु, मिसेसिलिस, मिसिसिपी

चिन्ता ने मुझे पूर्णतया हरा दिया था। चिन्ता के कारण मेरा मस्तिष्क इतना उलझ गया था कि जीवन में कोई आनन्द दिखाई नहीं दे रहा था। मेरी शिराओं पर इतना बोझ पढ़ गया था कि न तो मैं रात को सो सकती थी और न दिन को विश्राम कर सकती थी। मेरे तीन बच्चे मुझ से बहुत दूर रिश्तेदारों के पास रहते थे, मेरे पति जो हाल ही में सैनिक सेवा से लौटे थे, एक दूसरे जहर में रहकर बकालत जमाने का प्रयत्न कर रहे थे। युद्ध के बाद मुझे जीवन में सुरक्षा और स्थिरता का अभाव महसूस होने लगा।

मुझे भय था कि मेरे पति का क्या होगा! मुझे अपने बच्चों के सुख, और सामान्य धरेलू जीवन के लिए आवश्यक द्रव्य की चिन्ता थी। मुझे स्वयं अपना भी भय था। मेरे पति को कहीं मकान नहीं मिल रहा था और नया मकान बनाना ही एक मात्र उपाय रह गया था। यह सब कुछ मेरी अच्छी अवस्था पर निर्भर था। ज्यों ज्यों मुझे ये बातें अधिक धेरती गई मैं उनके लिए अधिक प्रयत्न करती गई। और साथ ही साथ मेरी असफलता का भय भी अधिकसे अधिक बढ़ता गया। मुझे, किसी भी काम की योजना बनाने में भय लगने लगा और महसूस होने लगा कि मेरा आत्मविश्वास जाता रहा है और मैं जीवन में पूर्णतया असफल रही हूँ।

जब चारों ओर अधिकार छा गया था और कहीं से भी सहायता की आशा न रही तो मेरी मौं ने मेरे लिए एक उपाय किया, जिसके लिए मैं उसकी सदा आभारी रहूँगी। उसने मुझे फिर से संघर्ष करने की प्रेरणा दी। उसने मुझे हार मानने तथा अपने स्नायु और मस्तिष्क पर से नियन्त्रण लेने से रोक दिया। उसने मुझे विस्तर छोड़कर अपनी कठिनाई से लड़ने के लिये प्रोत्साहित किया। वह कहती - “तुम परिस्थितियों के सामने बुटने टेक रही हो, उनका सामना करने के बजाय उनसे डर रही हो, और जीने के बजाय जिन्दगी से दूर भाग रही हो”।

इसलिए उस दिन से मैंने अपनी परिस्थितियों से संघर्ष करना शुरू किया। उसी सकाह मैंने अपने माता-पिता को घर लौट जाने को कह दिया, क्योंकि मैं सब काम अपने हाथ में लेनेवाली थी। जो काम पहले असम्भव मालूम होता था उसे

मेने कर डाला। मैं अकेली अपने दो छोटे बच्चों की देखरेख करने लगी। मेरे अन्धी तरह सोने और राने-पीने लगी और मेरा उत्साह बढ़ने लगा। एक सताह बाद जब वे मेरे पास आए तो उन्होंने देखा कि मैं इख्ली करते करते गा रही हूँ। मुझे अपने भले का विवेक हो आया था, क्योंकि मैंने सधर्प करना शुरू कर दिया था और उस में मेरी विजय हो रही थी। मैं इस सीख को कमी नहीं भूलूँगी कि यदि कोई परिस्थिति अजेय मात्र हो तो भी उसका सामना करो। उसके विशद सधर्प शुरू कर दो, उसके सामने बुटने मत टेको।

मैंने अपने आपको काम में जुटा दिया। मैंने अपने सब बच्चों को अपने पास शुल्क लिया और नये मकान में पति के साथ रहने लगी। मैंने यह निश्चय कर लिया कि मैं अपने अच्छे परिवार के लिए एक शक्तिशाली और स्वस्थ मौं के रूप में रहूँगी। मैं अग्रे धर, अपने बच्चों, अपने पति और अपने अन्य कुटुम्बियों के लिए गोबनाएँ बनाने में व्यस्त रहने लगी। अपने बारे में सोचने का मेरे पास समय ही नहीं था। इस प्रकार वह चमत्कारी घटना घटित हुई।

मैं दिनोंदिन शक्तिशाली बनती गई। मैं रोज अपने कुड़म्ब की भलाई करने, आनंदशाले दिनों के लिए अयोजन गढ़ने तथा जीवित रहने के आनन्द के साथ जगता। यद्यपि बाद मैं भी यदा कदा निराशा के दिन आए थे, विशेष कर जब कि मैं थक जाती थीं, तथापि अब मैं अपने उन दिनों के सम्बन्ध में कमी विचार अथवा मनन करने का प्रयात नहीं करती। धीरे धीरे कठिनाइयों के विचार कम होते गये और अन्त में अपने आप बिलीन हो गये।

तब से, एक साल बीत गया है। मेरे पति सुखी और सफल व्यक्ति हैं। मेरा एक बुन्दर धर है। मैं दिन में सोलह घण्टे काम करती हूँ। मेरे तीन स्वस्थ और प्रत्यक्ष चित्त बच्चे हैं और मेरा जीवन आनंदमय एवं सुखी है।

धनके

लेखक — फेरेक मोलनर

हंगरी के ग्रस्यात नाटककार “ काम नींद की एक उत्तम दवा है। ”

ठीक पचास बर्ष पूर्व मेरे पिताजी ने जो गद्द कहे थे, उनका मैं आज भी पालन करता हूँ। मैंने उन दिनों बुढापेस्ट विश्वविद्यालय में कानून का अध्ययन शुरू किया था। मैं एक परीक्षा में असफल हो गया था। इस लज्जा को मैं सहन नहीं कर सका और उससे पलायन करने के लिए मैंने असफल व्यक्तियों के गहरे मित्र, शराब का सहारा लिया और वह सहज प्राप्य गराब थी ‘एग्रिकोट ब्रॉन्ची।’

मेरे पिताजी यकायक मुझे सिल्ले आये। एक अच्छे डॉक्टर के नाते उन्होंने मेरे सकट और बोतल दोनों को पलक मारते ही भौप लिया। मैंने भी वास्तविकता से पलायन करने का कारण उन्हें बता दिया।

उन्होंने वहीं उसी समय एक तुस्खा लिख दिया और मुझे समझाया कि शराब और सोने की दवा लेने से सकट से छुटकारा नहीं मिलता। किसी भी सकट के लिए केवल एक दवा है जो ससार की सभी दवाओं से उत्तम और विश्वस्त है। और वह है, काम।

मेरे पिताजी का यह कहना कितना सत्य था। काम में लाने की आदत पैदा करना जरा कठिन लगा सकता है किन्तु जल्दी या देर से, सफलता जरूर मिल जाती है। इसमें लिद्रादायक दवाओं के गुण विद्यमान हैं। यह एक तरह की आदत है और एक बार जब आदत हो जाती है तो बाद में इस आदत को छोड़ना असम्भव हो जाता है। पचास वर्ष बीत गये पर वह आदत अब भी मेरे साथ है।

मैं इतनी चिन्तित रहती थी कि अहारह दिनों तक घोजन का एक ग्रास भी नहीं लिया

लेखिका — कैथरीन हॉलकोम्ब

किसान महिला शैरीफ का ऑफिस मोबाइल, पुलवामा

तीन माह पूर्व की बात है मैं चार दिन और चार रात तक चिन्ता के कारण सो नहीं सकी और अहारह दिनों तक मैंने घोजन का एक ग्रास भी नहीं लिया। घोजन की सुगन्ध मात्र से मेरा जी मतलाने लगा जाता था। जिस मानसिक संकट को मैंने सहा उसका वर्णन करना शब्दों की शक्ति से परे है। शायद नर्क से भी इतनी यातना नहीं होगी। मुझे महसूस होने लगा कि या तो मैं पागल हो जाऊँगी या फिर मर जाऊँगी। मुझे विदित हो गया कि इस तरह से जिन्दा रहना सम्भव नहीं।

जिस दिन मुझे इस पुस्तक की अग्र-प्रति मिली, उसी दिन मेरे जीवन ने करबट ली। गत दीन महीनों तक मैं वस्तुतः पुस्तकों के सहारे दिन काटती रही। उनका एक-एक पृष्ठ पढ़ती और जीवन का नया रास्ता हूँकरने के लिए भरसक प्रयास करती। इससे मेरी मानसिक अवस्था और मनोवेगों की स्थिरता में जो परिवर्तन आया उस पर एकाएक विश्वास नहीं किया जा सकता। अब मैं रोज़ के सधर्पों को सह सकती हूँ। आज मैं महसूस करती हूँ कि मेरी विश्वितता के कारण, आज की समस्याएँ न होकर कुछ बीती समस्याएँ थीं। मुझे मय लगा रहता कि कहीं फिर से वे बातें अपना सिर न उठा बैठें।

किन्तु अब, जब मुझे किसी बात की चिन्ता होने लगती है तब मैं तत्काल ही इस पुस्तक से जो सिद्धान्त सीखे हैं उनका प्रयोग करना शुरू कर देती हूँ। यदि मुझ में किसी काम को आज ही करने की व्यग्रता जग जाती है तो मैं उस काम को हाथ में ले लेती हूँ और उसे तत्काल ही समझ कर अपने दिमाग से निकाल बाहर करती हूँ। जब मेरे सामने ऐसी समस्याएँ आ जाती हैं जिनके कारण मैं पहले पागल-सी हो जाती थी, तो अब मैं शान्ति से, भाग १ के अनुच्छेद ३ की उन तीन अवस्थाओं का प्रयोग करने का प्रयास करती हूँ। पहले, मैं अपने आप से प्रश्न करती हूँ कि होने वाला अनिष्ट क्या है! दूसरे, मैं मन ही मन उस अनिष्ट को स्वीकार करने का प्रयास करती हूँ। तीसरे, मैं समस्या पर विचार करती हूँ और देखती हूँ कि यदि मुझे अनिष्ट को स्वीकार करना ही है और उसे स्वीकार करने की मेरी इच्छा भी है, तो मैं उस में क्या सुधार कर सकती हूँ। जब मैं किसी ऐसी घटना के बारे में चिन्तित होती हूँ, जिसे मैं बदल नहीं सकती और जिसे मैं स्वीकार करना नहीं चाहती, तो मैं रुक कर इस छोटी-सी प्रार्थना को दुहराने लगती हूँ।

“है भगवन्! जिस बात को मैं बदल नहीं सकती, उसको स्वीकार करने का विवेक मुझे प्रदान कर, जिस को मैं बदल सकूँ उसे बदलने का मुझे शाहस दे। मुझे शुद्धि दे कि मैं भले-चुरे को समझ सकूँ”

इस पुस्तक को पढ़ने के पश्चात् मैं वस्तुतः एक नवीन एवं गौरवपूर्ण जीवन का अनुभव करने लगी हूँ। अब मैं चिन्ता से अपने स्वास्थ्य और सुख का नाश नहीं करती। अब मैं नौ घण्टों तक निद्रा ले सकती हूँ, मैं भोजन का आनन्द उठाती हूँ, मुझपर से परदा हट गया है। मेरे लिए एक नया मार्ग खुल गया है। अब मैं अपने चारों और के लौकिक सौन्दर्य को देख सकती हूँ तथा उसका आनन्द उठा सकती हूँ। अब मैं ईश्वर को अपने जीवन के लिए तथा इस मोहक सदार में जीने का सुयोग प्रदान करने के लिए धन्यवाद देती हूँ।

मेरा यह सुझाव है कि आप भी इस पुस्तक को पढ़ जाइये। इसे अपने विस्तर के पास रखिए। इसकी जो बातें आपकी समस्याओं पर लागू हो, उन पर निशान बना लीजिए। इसका अध्ययन कीजिए और प्रयोग कीजिए। क्यों कि यह पुस्तक सामान्य अर्थ में पढ़ी जानेवाली पुस्तक नहीं है बल्कि एक नवीन जीवन-पथ दिखाने वाली निर्देशिका है।

[Telegram URL: @HindiNovelsAndComics](#)

[Telegram URL: @HindiNovelsAndComics](#)