

मूल अँग्रेजी पुस्तक की दो लाख से अधिक प्रतियाँ प्रकाशित

आत्मविश्वास

सफलता की नींव



एलन लॉय मैकिगनिस

Hindi translation of the international bestseller
Confidence - How to Succeed at Being Yourself

आत्मविश्वास

आत्मविश्वास सफलता की नींव

एलन लॉय मैक्गिनिस

अनुवाद: डॉ. सुधीर दीक्षित, रजनी दीक्षित



मंजुल पब्लिशिंग हाउस

First published in India by



Manjul Publishing House

Corporate and Editorial Office

- 2nd Floor, Usha Preet Complex,
42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India
Sales and Marketing Office
- 7/32, Ground Floor, Ansari Road,
Daryaganj, New Delhi 110 002 - India
Website: www.manjulindia.com

Distribution Centres

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,
Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Hindi translation of Confidence - How to Succeed at Being Yourself
by Alan Loy McGinnis

This edition first published in 2009
Third impression 2016

Published by arrangement with Augsburg Fortress Publishers

Copyright © 1987 by Augsburg Fortress. All rights reserved

ISBN 978-81-8322-150-4

Translation by Dr. Sudhir Dixit, Rajni Dixit

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

समर्पण

यह पुस्तक टैज़ डब्ल्यू. किनी, एम.डी. को समर्पित है, जो लगभग 15 वर्षों से मेरे पार्टनर हैं। जब हमने मिलकर काम शुरू किया, तो वे प्रतिष्ठित मनोचिकित्सक थे और उनके पास कई सालों का अनुभव था। मैं बस एक पादरी था, जिसके पास पारिवारिक परामर्श के क्षेत्र में मामूली प्रशिक्षण था। लेकिन इसके बावजूद उन्होंने मुझे बराबरी का दर्जा दिया, पिता तथा दोस्त की तरह मुझे मार्गदर्शन दिया और मुझे उदारता से अपना सारा ज्ञान दिया। बहुत से डॉक्टर ज़रा सी सफलता पाते ही आसमान में उड़ने लगते हैं, लेकिन मेरे पार्टनर ने हमेशा कैंटकी की अपनी जड़ों को याद रखा, जहाँ से वे आए थे और वे मनोचिकित्सक के बजाय देहाती डॉक्टर ज़्यादा लगते हैं।

टैज़ और मैं अक्सर सत्रों के बीच में कुछ पल बातचीत करने के लिए एक-दूसरे के ऑफ़िसों में आते-जाते थे। कई बार मैं उनकी सलाह लेने जाता था, कई बार हम बस एक-दूसरे को हँसाने जाते थे, कई बार हम आपस में बातचीत करके यह तय करने जाते थे कि हमारे रोगियों के लिए सर्वश्रेष्ठ प्रयास क्या हो सकता है। उनके साथ मेरे ये छोटे-छोटे संपर्क मेरे लिए काफ़ी मायने रखते हैं, क्योंकि उनका ज्ञान अद्भुत था। उन्होंने कभी खुद को दोषदर्शी या दक्रियानूसी नहीं बनने दिया और उनमें बच्चों जैसी आस्था थी।

एक दिन मेरे ऑफ़िस में बैठकर उन्होंने पूछा कि मेरी अगली पुस्तक किस विषय पर है। मैंने उनसे कहा कि यह आत्म-छवि के बारे में है और हम एक शब्द के शीर्षक के बारे में सोच रहे हैं: आत्मविश्वास (Confidence)। उन्होंने एक पल के लिए खिड़की से बाहर देखने के बाद कहा, “देखो, मैं अक्सर सोचता था कि अगर मैं सिर्फ़ कुछ सेकंड के लिए ईश्वर बन सकता, तो मैं लोगों को आत्मविश्वास प्रदान करता, जिससे वे अपने बारे में बेहतर महसूस कर सकते।”

इस पुस्तक में आत्म-महत्व का एहसास विकसित करने संबंधी सारे जवाब तो नहीं हैं, लेकिन यह जैसी भी है, टैज़ डब्ल्यू. किनी को समर्पित है।

विषय सूची

आत्मविश्वास जगाने के बारह नियम
लेखक की टिप्पणी
आत्मविश्वास और खुशी की खोज

खंड एक

आत्मविश्वास बढ़ाने के चार मूलभूत सिद्धांत

- 1 अपनी क्षमताओं का दोहन करना
- 2 अपने आंतरिक स्वरूप को खोजना
- 3 टूटोड़मिल से नीचे उतरना
- 4 व्यक्तिगत उत्कृष्टता का लक्ष्य

खंड दो

आत्मविश्वास बढ़ाने के दैनिक अभ्यास

- 5 अपनी अंदरूनी बातचीत को बेहतर बनाना
- 6 ज़्यादा आत्मविश्वास की मानसिक तस्वीरें देखना

खंड तीन

स्वतंत्रता की ओर क़दम

- 7 दूसरों की अपेक्षाओं की बेड़ियाँ तोड़ना
- 8 माता-पिता से स्वतंत्र होना

खंड चार

आत्मविश्वास के शत्रुओं से निबटना

- 9 अपने शरीर के बारे में दुविधा को दूर करना
- 10 अनावश्यक अपराध बोध से मुक्त होना

खंड पाँच

प्रेम किस तरह आत्मविश्वास दिलाता है

- 11 सहारा देने वाले संबंधों का नेटवर्क बनाना
- 12 अस्वीकृति से जूझना

आत्म-स्तुति के बिना आत्मविश्वास

आत्मविश्वास जगाने के बारह नियम

1. अपनी सीमाओं के बजाय अपनी क्षमता पर ध्यान केंद्रित करें।
2. अपने बारे में सच्चाई जानने का संकल्प करें।
3. अपनी पहचान और काम में फ़र्क़ करें।
4. कोई ऐसा काम खोजें, जिसे करना आपको पसंद हो और उसे अच्छी तरह करें, फिर उसे बार-बार करें।
5. आत्म-आलोचना की जगह पर नियमित, सकारात्मक आत्म-चर्चा करें।
6. असफलता के डर की जगह पर अपने बारे में ऐसी स्पष्ट काल्पनिक तस्वीरें देखें, जिनमें आप खुशी-खुशी काम कर रहे हों और सफलता पा रहे हों।
7. थोड़े अजीब बनने का साहस करें।
8. अपने माता-पिता के साथ सर्वश्रेष्ठ संभव शांति स्थापित करें।
9. शरीर और आत्मा के एकीकरण का फैसला करें।
10. अनावश्यक अपराधबोध से मुक्त जीवन जीने का फैसला करें।
11. ऐसे लोगों से संपर्क बढ़ाएँ, जो आत्म-विकास में आपकी मदद करें।
12. अस्वीकृति को इस बात की अनुमति न दें कि यह आपको लोगों के साथ पहल करने से रोके।

लेखक की टिप्पणी

निम्नलिखित लोगों ने इस पुस्तक को अलग-अलग अवस्थाओं में पढ़ा है और अपने अमूल्य सुझाव देकर बेहतर बनाया है: सिंडी एडम्स, डॉ. डेनिस डेनिंग, पैट और जेन हेनरी डॉ. टैज़ किनी, ट्राइसिया किनी, डॉ. ली क्लाइवर, डेविड लीक, नॉर्मन लॉबसेंज, एलन मैक्गिनिस जूनियर, शेरी नेवेल डॉ. वाल्टर रे, गॉडफ्रे स्मिथ तृतीय, माइक सोमडैल, मैरी एलिस स्पैंगलर, डॉ. रॉबर्ट स्वाइनी और डॉ. जॉन टॉड। इस पुस्तक की विषयवस्तु पर डॉ. नील वारेन मेरी जानकारी में सबसे तार्किक चिंतक हैं और मुझे उनके साथ हुई बातचीत से बहुत लाभ हुआ है। सूज़न रिवर्स ने इस प्रोजेक्ट में अपना अमूल्य सहयोग दिया। अंत में, ऑक्सबर्ग पब्लिशिंग हाउस के स्टाफ़ को धन्यवाद; खासकर रॉलैंड सेबोल्ट और रॉबर्ट मोलफ़ को, जिन्होंने ज़बर्दस्त संपादन किया।

इस पुस्तक के कई प्रसंग मेरे रोगियों के जीवन पर आधारित हैं, लेकिन नामों को इस तरह से बदला गया है, ताकि उनकी पहचान गोपनीय रहे। बहरहाल, उनके भावनात्मक जीवन की रूपरेखा बिलकुल वास्तविक है।

जीवनमूल्यों से संबंधित कोई भी निर्णय मनुष्य के लिए इतना महत्वपूर्ण नहीं है - कोई भी तत्व उसके मनोवैज्ञानिक विकास और प्रेरणा में इतना निर्णायक नहीं है - जितना कि अपनी क्षमताओं के बारे में उसका अनुमान।

— नैथेनियल ब्रांडेन

आत्मविश्वास और खुशी की खोज

दो स्त्री, व्यवसाय, खेल, प्रेम - दरअसल लगभग हर काम में हमारी सफलता काफ़ी हद तक हमारी आत्म-छवि से तय होती है। जिन लोगों को अपने महत्व का भरोसा होता है, वे सफलता और खुशी के चुंबक जैसे दिखते हैं। अच्छी चीज़ें लगातार झोली में आकर गिरती हैं, उनके संबंध स्थायी रहते हैं, उनके प्रोजेक्ट आम तौर पर पूरे हो जाते हैं और उनमें रोज़मर्रा की छोटी-छोटी खुशियों का आनंद लेने की क्षमता होती है। ब्लेक के शब्दों में, वे “खुशी के पंख लगाकर उड़ते हैं।”

दूसरी तरफ़, कुछ लोग असफलता और दुख के चुंबक नज़र आते हैं। उनकी योजनाएँ गड़बड़ाती रहती हैं, वे अपनी ही सफलता पर बमबारी करते रहते हैं, और उनके साथ कुछ भी सही तरीक़े से नहीं होता है। मुझसे परामर्श लेने वाले बहुत से लोग ऐसे ही होते हैं। मेरे सहकर्मियों और मेरा मानना है कि ज़्यादातर मामलों में उनकी समस्याओं का कारण यह है कि उन्हें खुद को स्वीकार करने में मुश्किल आती है। और जब हमारी कोशिशों से उनका आत्मविश्वास बढ़ जाता है, तो उनकी बहुत सी मनोवैज्ञानिक मुश्किलें अपने आप सुलझ जाती हैं।

क्या आपकी आत्म-छवि बदल सकती है?

दशकों तक परामर्श देने के काम का एक आनंद यह भी है कि हम कभी-कभार अपने पुराने रोगियों को जीवन में बहुत उल्लेखनीय सुधार करते हुए देखते हैं। कई साल पहले मैंने एक युवती का गहन उपचार किया था। वह दूसरे शहर में रहने लगी थी और अचानक कुछ समय पहले मेरे ऑफ़िस में आ गई। मुझे अच्छी तरह याद था कि पहले उसके कंधे झुके रहते थे। जब वह हफ़्ते दर हफ़्ते मेरे सामने बैठती थी, तो वह शर्माती थी, अटक-अटक कर बोलती थी और फ़र्श की ओर देखती रहती थी। उसकी बॉडी लैंग्वेज कहती थी, “मैं तो आपसे बात करने लायक भी नहीं हूँ।” कई ऑफ़िसों से उसे नौकरी से निकाला जा चुका था, उसके संबंधों में आम तौर पर खटास आ जाती थी और उसे ज़िंदगी के लगभग हर क्षेत्र में मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा था। मनोचिकित्सा के दौरान यह स्पष्ट हो गया कि इन असफलताओं का कारण वे पैमाने हैं, जिनसे वह अपना मूल्यांकन करती है।

ज़ाहिर है, अब लगभग दस साल बाद खुद के बारे में उसका मूल्यांकन बदल गया है, क्योंकि अब उसका कायाकल्प हो चुका है। अब वह बहुत संतुलित नज़र आती है और उसकी बॉडी लैंग्वेज साफ़ बता देती है कि वह अपने बारे में कितना अच्छा महसूस करती है। वह उत्साह से अपने द्वारा शुरू किए गए सफल बिज़नेस के बारे में बात करती है। वह अपने वैवाहिक जीवन में भी खुश है, क्योंकि वह अपने जीवनसाथी से प्रेम करती है और उसने कई पक्की सहेलियाँ भी बना ली हैं।

कुछ लेखक यह निराशावादी संदेश फैलाते हैं कि इंसान में बदलने की क्षमता नहीं होती है। सिगमंड फ़्रॉयड ने भी इस क्षमता पर संदेह व्यक्त किया था और कुछ क्षेत्रों में तो आज भी यह माना जाता है कि इंसान का व्यक्तित्व काफ़ी हद तक उसके बचपन से ही तय होता है।

सच तो यह है कि हम अपनी आत्म-अनुभूति को बदल सकते हैं। अगर कोई खुद को हीन मानता है, तो वह ज़िंदगी भर दुख और अपराधबोध भोगने के लिए अभिशप्त नहीं है। कुछ निश्चित तकनीकों के प्रयोग से कई नकारात्मक नज़रियों से मुक्ति पाई जा सकती है और स्वस्थ आत्मविश्वास हासिल किया जा सकता है।

एक लड़के को देखें, जिसके जीवन में कई प्रतिकूल परिस्थितियाँ थीं। बचपन में वह बहुत दुबला और बेहद संकोची था। वह मज़बूत, कठोर और मोटा बनना चाहता था, लेकिन मिल्क शेक और केलों की तगड़ी खुराक के बावजूद उसका वज़न एक पौंड भी नहीं बढ़ा। इसके अलावा उसके पिता पादरी थे और ओहियो के छोटे क़स्बे में यह बात किसी की भी संकोची प्रवृत्ति को बढ़ाने के लिए काफ़ी थी। उसके परिवार के सभी लोग सार्वजनिक हस्तियाँ थे और मंच पर भाषण देने में निपुण थे - और यह वह आखिरी काम था, जो वह लड़का करना चाहता था।

वह लड़का कहता है, “मैं शर्मीला और संकोची था। अक्षमता की यह आत्म-छवि अनंत काल तक चलती रहती, अगर कॉलेज के एक प्रोफ़ेसर ने सेकंड ईयर में मुझसे एक बात नहीं कही होती। एक दिन जब मैंने बहुत खराब प्रदर्शन किया, तो उन्होंने मुझे क्लास के बाद रोक लिया। फिर वे बोले, “तुम कब तक इस तरह शर्मति रहोगे? तुम तो भयभीत खरगोश जैसे हो, जो अपनी खुद की आवाज़ से डरता है। पील, बेहतर होगा कि तुम अपने बारे में सोचने का तरीक़ा जल्दी ही बदल लो, वरना बहुत देर हो जाएगी।”

यह किसी किशोर के लिए काफ़ी कड़वी दवा लगती है, लेकिन यह कारगर साबित हुई। उस लड़के का नाम नॉर्मन विन्सेन्ट पील था और वह आगे चलकर अमेरिका के सबसे लोकप्रिय उपदेशकों तथा लेखकों में से एक बना।

बेहतर होगा कि तुम अपने बारे में सोचने का तरीक़ा जल्दी ही बदल लो। क्या ऐसा परिवर्तन करना सचमुच संभव है? पील कहते हैं कि उस फटकार के बाद सचमुच कुछ बदल गया: “हीनता की सारी भावनाएँ ग़ायब तो नहीं हुईं; कुछ तो आज तक बची हैं, लेकिन मैंने खुद के बारे में अपनी मानसिक छवि बदल ली - और इसके साथ ही मेरे जीवन की दिशा भी बदल गई।”

आत्म-स्तुति के बिना आत्मविश्वास

क्या अति आत्मविश्वास संभव है? हाँ, बिलकुल संभव है। हम सभी अक्सर अति अहंकारी व्यक्तियों को देखते हैं, जो हर एक की ज़िंदगी को कष्टकारी बना देते हैं। दुर्भाग्य से, आत्मविश्वास के बारे में सोचते ही हम अक्खड़ता, अकड़ और दंभ के बारे में सोचने लगते हैं; या इससे भी बुरी बात, हम उस दंभी, दबंग नज़रिए के बारे में सोचने लगते हैं, जो शक्ति के पद पर बैठे रोबीले लोगों में होता है।

दक्षिणी कैलिफ़ोर्निया में होने वाले एक वीक़ेंड सेमिनार के सदस्यों को एक बड़ी ग़लत बात सिखाई जाती है, जिससे बहुत दयनीय दृश्य उपस्थित होता है। इस सेमिनार में हिस्सा लेने वाले लोग एक कमरे में खड़े होकर बार-बार चिल्लाते हैं, “मैं खुद को पसंद करता हूँ, मैं खुद को पसंद करता हूँ, मैं खुद को पसंद करता हूँ।” यह बड़ी ग़लत बात है। लोकप्रिय मनोविज्ञान में आत्म-अवलोकन पर बहुत ज़्यादा ज़ोर देने और “खुद को खोजने” का परिणाम यह होता है कि इस सेमिनार से बाहर निकलने वाले कई लोग आत्म-केंद्रित, आत्म-मुग्ध और खुद में लीन होते हैं। एक व्यक्ति की पत्नी उसे कुछ महीने पहले छोड़कर चली गई थी। वह एक परामर्शदाता के पास गया। वह कहता है, “थोड़ी चिकित्सा के बाद अब मैं जान गया हूँ कि जेन ने एक अद्भुत पति गँवा दिया है। मैं हाल ही में एक ज़बर्दस्त व्यक्ति से प्रेम करने लगा हूँ - खुद से।”

इस तरह की बात को पचाना थोड़ा मुश्किल है, लेकिन खुद के गुब्बारे को फुलाने की दयनीय कोशिश से आगे जाने पर हम इस आदमी के प्रति अफ़सोस ही कर सकते हैं। किसी आधुनिक मनोचिकित्सक की प्रेरणा से उसने अपने अहं को फुला लिया और बहुत आत्म-केंद्रित बन गया। दुखद बात यह है कि अगर उसकी आत्म-मुग्धता पर क़ाबू नहीं किया गया, तो यह उसे जल्दी ही उन लोगों से दूर कर देगी, जिनके प्रेम की ज़रूरत उसे इस संकट में है।

धर्मप्रचारक पॉल ने कहा था कि हमें अपने बारे में ज़रूरत से ज़्यादा ऊँचा नहीं सोचना चाहिए। सवाल यह है, हमें खुद के बारे में कितना ऊँचा सोचना चाहिए? जवाब है: कई मनोवैज्ञानिकों द्वारा अनुशंसित आत्म-स्तुति और कुछ दिग्भ्रमित ईसाइयों की झूठी विनम्रता के बीच कहीं पर। इस पुस्तक में आत्मविश्वास बढ़ाने के तरीक़ों पर बात करते समय हम धार्मिक विनम्रता की प्रकृति पर भी ग़ौर करेंगे। वर्तमान युग में हमें मध्य मार्ग समझने और अपनाने की ज़रूरत है, जहाँ इंसान न तो शेखीबाज़ रहे, न ही निपट संकोची।

आत्म-सुधार के संकल्प असफल क्यों हो जाते हैं

हममें से कई लोग नियमित रूप से आत्म-सुधार की किसी न किसी नई योजना पर चलना शुरू करते हैं। हम वज़न कम करने, सिगरेट छोड़ने, व्यायाम शुरू करने, ज़्यादा तेज़ पढ़ने या एरोबिक्स शुरू करने का संकल्प लेते हैं। हममें से ज़्यादातर लोग ऐसी योजनाएँ इसलिए शुरू करते हैं, क्योंकि हम खुद से दुखी होते हैं और सोचते हैं कि किसी व्यवहार को बदलने से हम खुश हो जाएँगे।

लेकिन यहाँ पर एक ग़लत धारणा आ जाती है। हम सोचते हैं कि हमारा बाहरी स्वरूप बदल जाने पर हम भीतर से भी बेहतर महसूस करेंगे। इस धारणा में थोड़ी सच्चाई तो है, लेकिन इससे हम राह से भटक सकते हैं। पुरस्कार और उपाधियाँ मिलने पर हमारे मन में अच्छी भावनाएँ आती हैं और हम उछलकर इस नतीजे पर पहुँच जाते हैं कि बाहरी परिस्थितियों को बदलने से यानी लोगों की मनचाही चीज़ों को पाने या करने से हमारा आंतरिक संसार बदल जाएगा।

लेकिन वास्तव में ऐसा होता नहीं है। इसका तरीका बिल्कुल ही विपरीत है। ज़्यादातर परिवर्तन भीतर से शुरू होता है और बाहर की ओर काम करता है। यह परिवर्तन आत्म-ज्ञान और आत्म-समृद्धि से शुरू होता है। इसका संबंध हमारी सोच और हमारे व्यवहार दोनों को बदलने से होता है। और अगर हम अपने सोचने के तरीके को सुधार सकें, अगर हम खुद के बारे में बात करने और मानसिक तस्वीर देखने के तरीके को बदल सकें, तो हमारा ज़्यादातर व्यवहार अपने आप सही जगह पर आ जाएगा।

इस पुस्तक का लक्ष्य आपको आंतरिक जगत बदलने की रणनीतियाँ सुझाना है। यहाँ आपको ऐसी सरल, व्यावहारिक, कालजयी तकनीकें मिलेंगी, जिनका प्रयोग करके हज़ारों सफल लोगों ने आत्म-शंका को आत्मविश्वास में बदला है। कुछ तो आपकी आत्म-छवि को बढ़ाने वाले दैनिक अभ्यास हैं। बाक़ी ऐसे सिद्धांत हैं, जिनका सहारा आप तब लेते हैं, जब आपका आत्म-सम्मान आपकी सफलताओं और असफलताओं पर बहुत ज़्यादा निर्भर हो।

अपने बारे में सोचने का आपका तरीका रातोंरात नहीं बदलेगा और यह काम बिना मेहनत के भी नहीं होगा। लेकिन यह संभव है। आत्मविश्वास एक ऐसी चीज़ है, जिसे कोई भी हासिल कर सकता है। डॉ. कार्ल मेनिंगर ने लिखा था, “सिखा-पढ़ाकर हममें डर भरे जाते हैं और अगर हम चाहें, तो हम सीख-पढ़कर उन्हें बाहर भी निकाल सकते हैं।”

खंड एक

आत्मविश्वास बढ़ाने के चार मूलभूत सिद्धांत

अध्याय एक

मुझे मानव जाति पर प्रबल विश्वास है और मुझसे वर्तमान मान्यता सहन नहीं होती, जो मनुष्य को प्रकृति का सिर्फ एक उपयोगी हिस्सा ही मानती है। इसके विपरीत, हम जीवन के भव्य, अद्भुत प्रकटीकरण हैं।

—लुइस थॉमस, एम.डी.

अपनी क्षमताओं का दोहन करना

जब हेलन हेज़ युवा अभिनेत्री थीं, तो उनके प्रोड्यूसर जॉर्ज टाइलर ने उनसे कहा कि अगर वे बस चार इंच ज़्यादा लंबी होतीं, तो अपने ज़माने की बेहतरीन अभिनेत्री बन सकती थीं। वे कहती हैं, “मैंने अपने क्रंद को हराने का फैसला कर लिया। बहुत से प्रशिक्षकों ने मुझे तब तक खींचा, जब तक कि मुझे यह नहीं लगने लगा कि मैं मध्ययुगीन यातना कक्ष में पहुँच गई हूँ। मेरा क्रंद मुश्किल से एक इंच बढ़ा - लेकिन मेरी शारीरिक मुद्रा सैनिकों जैसी तन गई। मैं दुनिया की सबसे ऊँची पाँच फुट लंबी महिला बन गई। और अपनी सीमाओं में बँधने से इंकार करने का नतीजा यह हुआ कि मुझे स्कॉटलैंड की क्वीन मैरी की भूमिका मिल गई, जो इतिहास की सबसे लंबी साम्राजियों में से एक थी।”

हेलन हेज़ इसलिए सफल हुईं, क्योंकि उन्होंने अपनी कमज़ोरियों पर ध्यान केंद्रित करने से इंकार किया। इसके बजाय उन्होंने अपने सशक्त गुणों और क्षमता पर ध्यान केंद्रित करने का चुनाव किया। और यही आत्मविश्वास बढ़ाने का पहला मूलभूत सिद्धांत है:

अपनी सीमाओं के बजाय अपनी क्षमता पर ध्यान केंद्रित करें

इस पुस्तक में मैं आपको असंभव आशावाद रखने की सलाह नहीं देना चाहता हूँ। इसमें मैं तक्रदीर या ग़ैर-ज़िम्मेदारी की अवधारणाओं को भी बढ़ावा नहीं देना चाहता हूँ, जो हम कई प्रेरणादायी वक्ताओं के मुँह से सुनते हैं। ये लोग हमें बताते हैं कि हम अद्भुत हैं, हमारी संभावनाएँ असीमित हैं और अगर हम बस खुद पर यकीन कर लें, तो हम कुछ भी हासिल कर सकते हैं। लेकिन सच्चाई क्या है? हम हर मायने में अद्भुत नहीं हैं! हम बिना सीमाओं के काम नहीं करते हैं और हमारी सीमाएँ होती हैं। खुद को सर्वशक्तिमान मान लेने से ही हम ऐसे नहीं बन जाते हैं। जब हम अपने बच्चों को बताते हैं कि वे जो चाहें, हासिल कर सकते हैं, तो कई बार इसका परिणाम नकारात्मक होता है। हम उनका आत्मविश्वास बढ़ाने के बजाय चकनाचूर कर देते हैं, क्योंकि जब उनके सपने साकार नहीं होते हैं, तो वे मान लेते हैं कि गड़बड़ उन्हीं में है। किसी मूक-बधिर लड़की को यह बताना क्रूरता है कि वह महान गायिका बन सकती है। इसी तरह औसत से कम आईक्यू वाले लड़के को यह सलाह देना भी मूर्खता है कि वह डॉक्टर बन सकता है।

लेकिन हमारे बच्चों को यह बताना ग़लत नहीं है कि उन्हें ईश्वर ने बनाया है, इसलिए वे बहुत महत्वपूर्ण हैं। हमें

उन्हें यह ज़रूर बताना चाहिए कि उनके भीतर ऐसी ज़बर्दस्त शक्तियाँ छिपी हुई हैं, जिनका दोहन नहीं हुआ है। हमें बताना चाहिए कि वे खुद को जितना प्रतिभाशाली या गुणवान समझते हैं, उनमें उससे बहुत ज़्यादा बनने की संभावना है। सकारात्मक चिंतक ज़्यादातर मामलों में सही होते हैं: हमारे भीतर यह क्षमता होती है कि हम अपने नज़रिए को बदलकर अपनी दुनिया को बदल सकते हैं। जब सकारात्मक चिंतक इंसान की असीमित क्षमता का जिक्र करते हैं, तो वे सही बात पर उँगली रखते हैं। अपनी आखिरी पुस्तक में आइंस्टीन ने इस बात पर अफ़सोस जताया था कि वे अपनी क्षमताओं के बहुत छोटे से हिस्से का ही दोहन कर पाए। कुछ यही हाल एडमिरल बायर्ड का था। एडमिरल बायर्ड उत्तरी और दक्षिणी ध्रुव के ऊपर से उड़ने वाले पहले व्यक्ति थे और उन्होंने कहा था, “बहुत कम लोग अपने भीतर छिपे संसाधनों को ख़त्म करने की कगार पर पहुँच पाते हैं। हमारे भीतर शक्ति के ऐसे गहरे कुएँ हैं, जिनका कभी इस्तेमाल ही नहीं होता है।”

रचना की अवधारणा

मेरे कई रोगी मुझे बताते हैं कि वे दूसरों जितने स्मार्ट, सुंदर या हाज़िरजवाब नहीं हैं, इसलिए वे खुद को दूसरों से हीन मानते हैं। सच तो यह है कि ये लोग मानसिक रोगी नहीं हैं। एक वक्ता था, जब आप किसी मनोचिकित्सक या मनोवैज्ञानिक के पास सिर्फ़ तभी जाते थे, जब आप आत्महत्या की हद तक अवसादग्रस्त हों या काल्पनिक आवाज़ें सुनने लगे हों। लेकिन आजकल हमारे वेटिंग रूम सामान्य लोगों से भरे होते हैं, जिनकी समस्या सिर्फ़ यह है कि वे खुश नहीं हैं।

काश मैं अक्षम और दीन-हीन महसूस करने वाले इन रोगियों से कह सकता, “ओह, रहने भी दें! आप भी बाक़ी लोगों जितने स्मार्ट हैं।” लेकिन कुछ मामलों में यह कहना बेईमानी होगी। अमेरिकी स्वाधीनता की घोषणा में चाहे जो लिखा हो, हम सभी समान नहीं हैं। इसलिए इसके बजाय मैं उन्हें यह एहसास दिलाता हूँ कि महान ईश्वर ने उन्हें भव्यता से बनाया है और इस कारण वे महत्वपूर्ण हैं। जब हमें यह यक़ीन हो जाता है कि हमें एक दयालु रचयिता ने बनाया है, तो हमारा आत्मविश्वास अपने आप बढ़ने लगता है।

32 साल का एक आदमी जाड़े की रात में मिशिगन झील के किनारे पर खड़ा था। वह ड्रॉपआउट था, दिवालिया था और बर्फ़ीले पानी में छल्लाँ लगाकर अपनी जान देना चाहता था। तभी उसकी निगाह तारों से भरे आसमान पर पड़ी। अचानक उसके भीतर श्रद्धा का सैलाब उमड़ आया और उसके दिमाग़ में एक विचार कौंधा: तुम्हें खुद को ख़त्म करने का कोई अधिकार नहीं है। तुम पर सिर्फ़ तुम्हारा हक़ नहीं है। तुम पर तो पूरे ब्रह्मांड का हक़ है। आर. बकमिंस्टर फुलर ने झील की तरफ़ पीठ कर ली और अपना उल्लेखनीय कैरियर शुरू किया। वे जियोडेसिक डोम के आविष्कारक के रूप में मशहूर हैं, मृत्यु के वक्ता उनके पास 170 से अधिक पेटेंट थे और वे इंजीनियर, गणितज्ञ, आर्किटेक्ट तथा कवि के रूप में विश्वविख्यात हो चुके थे।

मिशिगन झील पर उस रात बकमिंस्टर फुलर को जो अनुभव हुआ, वह प्राचीन भजनकार के शब्दों की गूँज है। इस भजनकार ने भी रात के आसमान पर मनन किया था और उसकी भव्यता पर विस्मय किया था:

जब मैं आपके आकाश को निहारता हूँ,
जिसे आपने अपनी उँगलियों से बनाया है,
चाँद और सितारों को,
जिन्हें आपने सही जगह पर जमाया है,
तो इंसान क्या है, जिस पर आपने इतना ध्यान दिया है,
इंसान का बेटा, जिसकी आप इतनी परवाह करते हैं?

भजनकार इतनी भव्यता के सामने असुरक्षित और अक्षम महसूस कर रहा था, लेकिन उसे अपने सवाल का बड़ा ही सटीक जवाब मिला:

आपने उसे ईश्वर से थोड़ा नीचे बनाया है
और गौरव व सम्मान का मुकुट पहनाया है (भजन 8:3-5)।

आप चाहे इसे पसंद करें या न करें (क्योंकि गौरव के साथ-साथ कुछ ज़िम्मेदारियाँ भी आती हैं), लेकिन सच तो यही है कि हमें ईश्वर ने बनाया है और हमारे रचयिता ने हमें कुछ उल्लेखनीय क्षमताएँ भी दी हैं।

आंतरिक फ़िल्टर

लेकिन अगर ईश्वर ने सचमुच इंसान को इतने गौरव और सम्मान के साथ बनाया है, तो हममें से इतने सारे लोग अपनी क्षमता का पूरा दोहन क्यों नहीं कर पाते हैं? हमें कौन सी चीज़ रोक देती है? अक्सर ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि हम पूरी तस्वीर देखने के बजाय सिर्फ़ अपने दोष ही देखते रहते हैं। एक सुंदर लड़की डेटिंग पर जाने के लिए तैयार हो रही है। इस हफ़्ते उसकी ठुड्डी पर एक मुँहासा हो गया है। क्या वह अपने हुलिए के सारे अच्छे गुणों को देख पाती है, जिसके कारण ज़्यादातर लोग उनकी तरफ़ निहारते हैं और कहते हैं कि वह सुंदर है? नहीं, उसे तो सिर्फ़ अपना मुँहासा ही दिखता है। और अगर उसके साथ डेटिंग करने वाला लड़का उसकी तारीफ़ करने की कोशिश करेगा, तो शायद वह इसे महज़ चापलूसी या झूठी प्रशंसा मानेगी।

मनोचिकित्सा करते समय मैं यह अजीब बात देखता हूँ कि खुद पर शंका करने वाले लोग अक्सर अपनी प्रशंसा को स्वीकार ही नहीं कर पाते हैं। वैसे होना तो यह चाहिए कि जिन लोगों में आत्मविश्वास कम है, वे अपनी तारीफ़ स्वीकार करने के लिए उत्सुक रहते हों। लेकिन होता उल्टा है। अगर उनकी आत्म-अनुभूति कमज़ोर है और वे अपने वर्तमान स्वरूप को नापसंद करते हैं, तो वे अपने इस नकारात्मक नज़रिए को नहीं छोड़ेंगे, चाहे लोग कुछ भी कहने की कोशिश करें। वे आलोचना के हर शब्द को ग़ौर से सुनते हैं, लेकिन प्रशंसा की बातें उनके ऊपर से गुज़र जाती हैं।

सवाल यह है कि ऐसा क्यों होता है? ऐसा लगता है कि हमारे भीतर एक आंतरिक फ़िल्टर है, जो सिर्फ़ निश्चित जानकारी या डाटा को ही भीतर आने की अनुमति देता है। यानी आप सिर्फ़ वही टिप्पणियाँ सुनते हैं, जो आपके आत्म-दृष्टिकोण के अनुरूप होती हैं। मान लीजिए आपको यह यकीन है कि:

- मैं खेलों में काफ़ी अच्छा हूँ।
- मैं गणित में कमज़ोर हूँ।
- मेरा आईक्यू औसत है।
- मेरा चेहरा तो अच्छा है, लेकिन फ़िगर बुरा है।

जब दूसरे कुछ कहते हैं, तो उनका भेजा हुआ डाटा इस फ़िल्टर से होकर गुज़रता है। अगर यह आपके आत्म-दृष्टिकोण के अनुरूप होता है, तो फ़िल्टर इसे अंदर आने देता है। अगर कोई कहता है, “तुम टेनिस में सचमुच अच्छे हो,” तो इसे अंदर आने दिया जाता है और आप प्रशंसा करने के लिए उस व्यक्ति को धन्यवाद देते हैं, क्योंकि यह टिप्पणी आपके विश्वास तंत्र के अनुरूप है (मैं खेलों में काफ़ी अच्छा हूँ)। लेकिन अगर कोई कहता है, “आपका फ़िगर काफ़ी अच्छा दिख रहा है,” तो आपका फ़िल्टर इसे बाहर ही रोक देता है और भीतर नहीं आने देता है, क्योंकि आपके हिसाब से आपका फ़िगर बुरा है।

कुछ साल पहले मैंने समूह-चिकित्सा के एक सत्र में इस तरह की विकृत आत्म-अवधारणा का एक नाटकीय उदाहरण देखा। हम लोग अपने शरीर की मानसिक छवियों के बारे में बात कर रहे थे। जब हम एक महिला के पास पहुँचे, तो वह बोली, “देखिए, मैं खुद को मोटी और मुँहासों वाली मानती हूँ।” इस पर सारा समूह ज़ोर-ज़ोर से हँसने लगा, क्योंकि 5 फुट 8 इंच लंबी वह महिला किसी मॉडल की तरह छरहरी थी, उसके लंबे, सुंदर बाल थे और त्वचा साफ़ थी। सच्चाई यह थी कि किशोरावस्था में वह मोटी थी और उसके चेहरे पर मुँहासे थे। लोगों ने उसे शायद बड़ी बेरहमी से बताया था कि वह कितनी बुरी दिख रही है। समय के साथ-साथ उस युवती की बाहरी तस्वीर तो बदल गई, लेकिन आंतरिक तस्वीर जस की तस रही। क्या इस दौरान उसे किसी ने नहीं बताया होगा कि वह सुंदर और छरहरी है? मुझे तो लगता है कि ऐसा ज़रूर हुआ होगा। लेकिन उस युवती के फ़िल्टर ने उन प्रशंसा भरी बातों को नकारते हुए भीतर ही नहीं घुसने दिया होगा।

तुलनाओं से दूर रहना

एक और वजह से हम अपनी सीमाओं या कमियों के बारे में ही सोचते रहते हैं: दूसरों के साथ अपनी तुलना करने की प्रवृत्ति। आस-पास के लोगों से अपनी तुलना करने की आदत हमारे आत्मविश्वास को जितना कम करती है, उतना शायद और कोई आदत नहीं करती है। ऐसा लगता है, जैसे हमारे माथे पर एक राडार लगा हो, जो लगातार यह खोज रहा है कि क्या कोई दूसरा हमसे ज़्यादा तेज़, सुंदर या प्रतिभाशाली है। और जब हमें अपने आस-पास ऐसा व्यक्ति मिलता है, तो हम हताश हो जाते हैं।

तुलना के आधार पर अपना आकलन या मूल्यांकन करना मूर्खतापूर्ण है, क्योंकि इससे हम कभी ऊपर तो कभी नीचे होते रहते हैं। मान लीजिए, किसी दिन हम अपने हुलिए के बारे में काफ़ी अच्छा महसूस कर रहे हैं, लेकिन अचानक हमें अपने पास एक बेहद आकर्षक व्यक्ति दिख जाता है। हम फ़ौरन खुद को बदसूरत समझने लगते हैं और वहाँ से भाग जाना चाहते हैं। या मान लीजिए, शायद हम यह जानते हैं कि हमारी बुद्धि औसत से ज़्यादा है, लेकिन हम ऐसे लोगों के साथ लंच लेते हैं, जो हमसे भी ज़्यादा बुद्धिमान हैं। ऐसी स्थिति में हमें अपने मुँह से निकलने वाला हर शब्द बौद्धिक कीचड़ जैसा लगता है।

बड़े भाई-बहन भी इस समीकरण में शामिल हैं। बचपन में हम अपने बड़े भाई-बहनों का अनुकरण करने के लिए बेकरार रहते हैं, लेकिन ज़ाहिर है, शुरुआत से ही हमारी असफलता तय होती है। बचपन में उनकी बराबरी करने की लाख कोशिशों के बावजूद हमने यह पाया कि हम उनकी तुलना में छोटे, फूहड़ या अज्ञानी हैं। और जब वे हमारी हँसी उड़ाने लगते थे - जैसी कि सारे बड़े भाई-बहन उड़ाते हैं - तो हमने खुद की आलोचना करना सीख लिया। कई मामलों में तो यह आदत ज़िंदगी भर चलती है।

लेकिन ईश्वर ने हमें अपने भाई-बहनों या किसी और जैसा नहीं बनाया है। हम एकदम अनूठे हैं। हमारे निर्माण में हमारी माँ के 23 क्रोमोसोम्स और पिता के 23 क्रोमोसोम्स का योगदान है। आनुवंशिकी विज्ञान के विशेषज्ञों के अनुसार हबहु हमारे जैसा बच्चा होने की संभावना $10^{2,00,00,00,000}$ में से एक है। गुणों के हमारे अनूठे तालमेल की कभी नक़ल नहीं हो सकती। अगर यह सच है और अगर यह भी सच है कि हमें ईश्वर ने बनाया है - यानी हम एक महान कलाकार की मौलिक कृति हैं - तो उस अनूठेपन की खोज और विकास हमारे लिए सर्वोच्च प्राथमिकता का विषय बन जाता है।

ज़्यादा गुणवान, ज़्यादा मशहूर या ज़्यादा दौलतमंद लोगों के साथ रहने पर हमारा बुनियादी महत्व कम नहीं होता है। अपने से कम सफल लोगों के साथ रहने पर हमारा यह महत्व बढ़ता भी नहीं है। बाइबल हमें सिखाती है कि हमारे महत्व का किसी भी दूसरे व्यक्ति के अस्तित्व से कोई लेना-देना नहीं है। हमारा महत्व तो इस वजह से है, क्योंकि हम ईश्वर की अनूठी कृति हैं।

हैसिडिक रब्बी जुश्का से उनकी मृत्युशैया पर पूछा गया कि उनके हिसाब से ईश्वर का साम्राज्य कैसा होगा। उन्होंने जवाब दिया, “मैं नहीं जानता। लेकिन मैं बस एक चीज़ जानता हूँ। जब मैं वहाँ पहुँचूँगा, तो मुझसे यह नहीं पूछा जाएगा, ‘तुम मोज़ेस क्यों नहीं बने? तुम डेविड क्यों नहीं बने?’ मुझसे तो सिर्फ़ यह पूछा जाएगा, ‘तुम जुश्का क्यों नहीं बने? तुम अपने सच्चे स्वरूप में पूरी तरह विकसित क्यों नहीं हुए?’”

हज़ारों साल पहले ग्रीक दार्शनिक अरस्तू ने कहा था कि हर व्यक्ति में संभावनाओं का अनूठा भंडार होता है, ठीक उसी तरह जिस तरह बीज में पेड़ बनने की संभावना होती है। सिडनी पॉयटिये के माता-पिता शायद अरस्तू की इस अवधारणा के बारे में नहीं जानते थे, लेकिन वे जानते थे क्योंकि ये सच्चाई उनके खून में थी। उन्होंने अपने बच्चों को आत्मनिर्भरता का ऐसा सबक सिखाया, जो सीमाओं के बावजूद हार मानने से इंकार करता था।

पॉयटिये कहते हैं, “मैं औपनिवेशिक तंत्र का शिशु था, जो अश्वेत लोगों के मानस के लिए बहुत ही नुक़सानदेह था। आपका रंग जितना ज़्यादा गहरा होता था, आपको उतने ही कम अवसर मिलते थे ... मेरे माता-पिता बहुत, बहुत गरीब थे, और कुछ समय बाद गरीबी का मनोविज्ञान इंसान के दिमाग़ के साथ छेड़छाड़ करने लगता है। फलस्वरूप मैंने खुद में एक आवेशमयी गर्व विकसित किया, जिसे मेरी माँ ईवलिन और पिता रेगी ने मुझमें कूट-कूट कर भरा था - ज़्यादातर मेरी माँ ने। उन्होंने कभी इस बात के लिए माफ़ी नहीं माँगी कि उन्होंने आटे के बोरों से मेरे पैट सिले थे। मेरे पिछवाड़े पर आटा बनाने वाली कंपनी का नाम ‘इम्पीरियल फ़्लोर’ लिखा होता था। मेरी माँ हमेशा कहती थीं, ‘महत्वपूर्ण बात तो यह है कि यह साफ़ रहे।’ तो इस महिला के कारण - और शायद इस महिला के लिए

- मैं हमेशा असाधारण बनना चाहता था।”

आपके पास जो है, उससे सर्वश्रेष्ठ करना

हम सभी में कमज़ोरियाँ होती हैं। महत्वपूर्ण बात यह तय करना है कि किन कमज़ोरियों को सुधारा जा सकता है और किन कमज़ोरियों को नहीं सुधारा जा सकता। फिर आपको सुधर सकने वाली कमज़ोरियों को दूर करने के लिए काम करना चाहिए और बाक़ी को भूल जाना चाहिए। मिसाल के तौर पर, हममें से कुछ लोग गणित में बाक़ी लोगों जितने अच्छे नहीं बन पाएँगे। लेकिन मुद्दे की बात यह है कि गणित की समस्याओं में चपलता न दिखाने पर हमें खुद को नहीं कोसना चाहिए, बल्कि उन क्षेत्रों के विकास पर ध्यान देना चाहिए, जिनमें हम अच्छे हैं। ईसा मसीह की सिक्कों/गुणों(talents) वाली नीति कथा का अचूक निष्कर्ष यह है कि हमें इस बात की चिंता नहीं करनी चाहिए कि संसार में किसे कितने गुण मिले हैं और यह बँटवारा कितना न्यायपूर्ण है। हमारी ज़िम्मेदारी तो यह है कि हमें जो भी गुण मिले हैं, उनके द्वारा सर्वोच्च संभव उपलब्धि हासिल करने की पूरी कोशिश करें।

नागोया सिटी, जापान के योशीहिको यामामोटो का उदाहरण देखें। जब वे छह महीने के थे, तो उनके माता-पिता को पता चला कि वे हाइड्रोसिफ़ेलस के शिकार थे, यानी उनके मस्तिष्क में बहुत सारा अनावश्यक द्रव जमा हो गया था। डॉक्टरों ने उनके माता-पिता को बताया कि उनका बच्चा शायद ज़िंदगी भर मंदबुद्धि रहेगा। सुनने की शक्ति जाने के साथ ही उस बच्चे की बोलने की शक्ति भी कुंद हो गई। उसका आईक्यू कभी 47 से ज़्यादा नहीं निकला। उसका भविष्य बहुत अंधकारमय लग रहा था।

लेकिन तभी यामामोटो की ज़िंदगी में एक नए ख़ास टीचर आए। तकाशी कावासाकी को यह नया, अनुशासित शिष्य बहुत पसंद आया। धीरे-धीरे वह लड़का क्लास में मुस्कराने लगा। धीरे-धीरे वह बोर्ड से अक्षरों की नक़ल करने लगा और अपना नाम लिखने लगा। वह घंटों तक कड़ी मेहनत करके पुस्तकों और पत्रिकाओं से कार्टूनों की नक़ल करने लगा।

एक दिन यामामोटो ने नागोया किले का हूबहू स्केच बनाया। इस तस्वीर की स्पष्ट रेखाओं को देखकर उसके टीचर को प्रिंट की याद आ गई। उन्होंने यामामोटो से कहा कि वह अपने डिज़ाइन को वुड ब्लॉक पर उतार दे। उन्होंने उसे प्रिंटमेकिंग पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित किया। अंततः कावासाकी ने यामामोटो के प्रिंट्स नागोया सिटी की एक कला प्रतियोगिता में भेज दिए, जिसमें उसे पहला पुरस्कार मिला। आज बहुत से बैंकर और स्टोरकीपर इस विद्यार्थी की कलाकृतियाँ खरीदकर अपनी दीवारों पर सजाते हैं। यामामोटो के लिए अब भी बहुत व्यवस्थित जीवन है और वह अपनी दिनचर्या कायम रखना पसंद करता है। वह हर दिन सुबह 7 बजे उठता है, अपना बिस्तर जमाता है, 7:40 पर नाश्ता करता है और 8 बजे की बस पकड़कर स्कूल जाता है, जहाँ वह अपनी पिक्चर डायरी में लिखता है और फिर अपने प्रिंट्स पर काम करता है। दोपहर को वह शॉपिंग सेंटर में जाता है, लंच के लिए अपनी प्रिय ब्रेड खरीदता है और दोबारा स्कूल लौटकर 1 बजे तेज़ी से अपने प्रिंट बनाने के काम में जुट जाता है। वह शाम को 5 बजे घर लौटता है, डिनर लेता है, टीवी देखता है और समय पर सोने चला जाता है।

क्या यह बात मायने रखती है कि योशीहिको यामामोटो का आईक्यू ज़्यादातर लोगों जितना ऊँचा नहीं है और उसकी सीमाएँ हैं? नहीं, महत्वपूर्ण बात तो यह है कि उसके पास जो भी है, उससे वह जितना अच्छा कर सकता है, कर रहा है। वह अपनी सीमाओं की चिंता करने के बजाय अपनी क्षमताओं से लाभ उठा रहा है।

अध्याय दो

... आप सच्चाई जानेंगे
और सच्चाई आपको मुक्त कर देगी।

—जॉन 8:32

अपने आंतरिक स्वरूप को खोजना

“क्या तुम अकेलेपन का इलाज कर सकती हो?” चार्ली ब्राउन ने लूसी से पूछा, जो अपने बूथ के पीछे बैठी थी, जिस पर लिखा था, “मनोचिकित्सक, फ़ीस 5 सेंट।”

लूसी ने चार्ली को आश्चस्त करते हुए कहा, “मैं हर चीज़ का इलाज कर सकती हूँ।”

“क्या तुम बहुत गहरे, कुएँ की तलहटी जैसे, हमेशा अँधियारे अकेलेपन का इलाज कर सकती हो?”

लूसी ने पूछा, “ये सारे काम सिर्फ़ एक सिक्के में?”

परामर्श के व्यवसाय में हममें से कुछ मनोचिकित्सक कई बार लूसी जैसा ही महसूस करते हैं। हमारे रोगियों में गहरी और दीर्घकालीन समस्याएँ होती हैं और उनके लिए सरल, सतही जवाबों से काम नहीं चलेगा।

मसलन यह बहुत ही सरल तरीका है कि आत्मविश्वास की कमी वाले लोगों को यह सलाह दे दी जाए कि उन्हें “खुद से प्रेम करना” चाहिए। एक बात तो यह है कि हममें से ज़्यादातर लोगों में ऐसी चीज़ें होती हैं, जिन्हें हम प्रेम नहीं कर सकते - ऐसी चीज़ें, जिन्हें हम बदलना चाहते हैं। दूसरी बात यह है कि लोगों को खुद से प्रेम करने की सलाह देने का मतलब यह मान लेना है कि वे अपने आंतरिक स्वरूप को जानते हैं और यह एक खतरनाक धारणा है। फ़्रॉयड ने निर्विवाद रूप से यह साबित कर दिया है कि हमारा ज़्यादातर व्यवहार अचेतन तंत्रों से प्रेरित होता है और अधिकांश मामलों में हम यह जानते ही नहीं हैं कि हमारी आंतरिक प्रेरणा क्या है। इसका मतलब यह है कि आत्म-ज्ञान (स्वयं को जानना) आत्मविश्वास का एक अनिवार्य हिस्सा है।

मेरे रोगी अक्सर सलाह की उम्मीद में आते हैं, लेकिन मैं उनके सामने यह स्पष्ट कर देता हूँ कि मैं सलाह देने के बजाय आईने का काम ज़्यादा करता हूँ। मैं लोगों को बताता हूँ कि हमारे सत्रों की सबसे महत्वपूर्ण चीज़ मेरे नहीं, बल्कि उनके द्वारा कही बातें हैं। अपनी आपबीती मुझे सुनाते समय उन्हें अपने बारे में कई महत्वपूर्ण बातें पता चल सकती हैं। और यह कोई छोटी उपलब्धि नहीं है, क्योंकि खुद को समझने से हम खुशी खोजने की राह पर आगे बढ़ते हैं।

तो आत्मविश्वास बढ़ाने का दूसरा मूलभूत सिद्धांत है:

अपने बारे में सच्चाई जानने का संकल्प करें

नए रोगियों की मनोचिकित्सा शुरू करते समय मैं उनसे अक्सर पूछता हूँ कि खुश होने के लिए उन्हें किस चीज़ की ज़रूरत होगी। मैं कई बार यह सवाल इस तरह से पूछता हूँ: “अगर आपके पास असीमित पैसा हो और आप अपना मनचाहा आनंददायक जीवन जी सकें, तो आपकी ज़िंदगी कैसी होगी?” पहले तो ज़्यादातर लोग मुस्कराकर किसी

कैरिबियन टापू पर समुद्र किनारे लेटे रहने और हमेशा-हमेशा के लिए छुट्टियाँ मनाने की बात कहते हैं। लेकिन वे जल्दी ही मान जाते हैं कि वे कुछ ही समय में इससे ऊब जाएँगे। फिर वे कैसे जीना पसंद करेंगे? उल्लेखनीय बात यह है कि अक्सर वे इस सवाल पर इससे ज़्यादा कुछ कह पाने में असमर्थ होते हैं। इससे यह पता चल जाता है कि वे अपनी इच्छाओं, सपनों और प्राथमिकताओं को अच्छी तरह जानते ही नहीं हैं। वे खुश नहीं हैं और जानते हैं कि वे खुश नहीं हैं, लेकिन उन्होंने अपनी भावनाओं को इतने लंबे समय तक दबाया है कि वह डाटा अब आसानी से पकड़ में नहीं आता है।

गोल्डा मायर जब इज़राइल की प्रधानमंत्री बनीं, तो उन्होंने कहा, “मैं कभी सुंदर नहीं थी। जब मैं बड़ी हुई और यह बात समझने लगी, तो मैं इस बात पर अफ़सोस करती थी। शीशे में देखने पर मुझे एहसास हुआ कि यह चीज़ मुझे कभी नहीं मिलेगी।”

तो गोल्डा मायर हीनता की इन भावनाओं से कैसे उबरीं? वे लिखती हैं, “मैंने यह जान लिया कि मैं ज़िंदगी में क्या करना चाहती हूँ। इसके बाद सुंदर दिखने या कहलाने का कोई महत्व नहीं रह गया।” वे स्पष्ट करती हैं कि कई मायनों में सुंदरता का अभाव अभिशाप नहीं, वरदान था, क्योंकि इसने उन्हें अपनी आंतरिक शक्तियों का विकास करने के लिए मजबूर किया। लेकिन कुंजी बेशक उनकी इस बात में है, “मैंने यह खोज लिया कि मैं ज़िंदगी में क्या करना चाहती हूँ।” अफ़सोस कि मैं जिन रोगियों का इलाज करता हूँ, उनमें से बहुत से लोग अपने आंतरिक स्वरूप से इतने लंबे समय से दूर होते हैं कि उन्हें ज़रा भी अंदाज़ा नहीं होता है कि वे क्या करना और बनना चाहेंगे।

अपने बारे में सच्चाई से हमारा संपर्क क्यों टूट जाता है

ऐसा क्यों होता है कि हम अपने बारे में इतना कम जानते हैं कि आंतरिक स्वरूप से हमारा संपर्क ही टूट जाता है? आइए, एक सरल उदाहरण लेते हैं, जिसका श्रेय मैं डॉ. नील वॉरेन को देता हूँ। शनिवार के दिन तीन साल का एक लड़का पास में खेल रहा था, जब उसके डैडी ड्राइव-वे में कार धो रहे थे। सड़क के पार दो बड़े लड़के खेल रहे थे। छोटे लड़के में इतनी हिम्मत नहीं थी कि वह उनके पास जाकर साथ खेलने की इच्छा जताए। लेकिन वह लड़का उन्हें प्रभावित करना चाहता था इसलिए वह अपनी वैगन के साथ करतब दिखाने लगा और परिणाम यह हुआ कि वह गिर गया। अपनी छिली कोहनियों को देखकर वह रोने लगा। डैडी को थोड़ी शर्म आई कि उनका बेटा इतना फूहड़ है और अब इतना ज़्यादा रो रहा है कि सड़क के पार खेलने वाले बड़े लड़के हँसने लगे हैं। उन्होंने चिढ़कर कहा, “रोना-धोना बंद करो। तुम्हें ख़ास चोट नहीं लगी है। मर्द बनो।”

लड़का दुविधा को हल करने की भरपूर कोशिश करता है: “मेरा मन रोने का हो रहा है। आज तक जब भी मुझे चोट लगी है, मैं हमेशा रोया हूँ। लेकिन रोने से डैडी नाराज़ हो जाते हैं। बेहतर होगा कि अगली बार मैं न रोऊँ।”

तो अगली बार जब लड़के का मन रोने का होता है, तो वह अपने होंठ काटना सीख लेता है। वह इस तरह काम करना सीख लेता है, जैसे उसकी भावनाएँ ही न हों। नकारने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। एक छोटी लड़की जब किसी रिश्तेदार के प्रति नापसंदगी दिखाती है या अपने भाई से “नफ़रत” करती है, तो उसकी माँ उससे कहती है कि इस तरह की भावनाएँ भयंकर हैं। जब उत्साह और रोमांच से भरपूर कोई बच्चा धड़धड़ाता हुआ कमरे में घुसता है, तो पिता झल्लाकर डाँट देता है, “चुप रहो! तुममें क्या गड़बड़ है?” इस तरह के संदेश सैकड़ों बार सुनने के बाद बच्चा सीख जाता है कि दुनिया में अच्छी छवि बनाने के लिए अपने सभी आवेगों का इज़हार नहीं करना चाहिए और अक्सर अपनी भावनाओं को नज़रअंदाज़ करना चाहिए।

व्यक्तियों को आजमाना

हमारा मुँह बंद करने का यह सिलसिला हमारे साथ किशोरावस्था में भी हो सकता है, जब हममें से ज़्यादातर लोग अलग-अलग व्यक्तियों को उतनी ही तेज़ी से आजमाते हैं, जितनी तेज़ी से कपड़ों के स्टोर में कपड़ों को। अगर हमें किसी बेतुके व्यक्तित्व के साथ प्रयोग करते हुए पकड़ लिया जाए, तो इसके भयंकर अप्रत्यक्ष परिणाम हो सकते हैं।

मेरा एक दोस्त एक ट्रैफ़िक लाइट पर हरी लाइट का इंतज़ार कर रहा था। तभी 13-14 साल की लड़कियों का एक समूह उसकी कार के सामने से निकला। वे स्थानीय स्कूल की यूनिफ़ॉर्म में थीं। एक लड़की उसके पास से

निकलते समय चिल्लाकर बोली, “हाय, हैंडसम। पार्टी करनी है?” फिर वह हँसी और भागकर अपनी सहेलियों के पास पहुँच गई। फुटपाथ से यह मंजर देखते समय सहेलियाँ भी हँस रही थीं। मेरे दोस्त ने सोचा कि उस को शायद किसी ने चुनौती दी थी। या इस बात की ज़्यादा संभावना थी कि वह सिर्फ़ एक बिलकुल ही अलग व्यक्तित्व के साथ प्रयोग कर रही थी और शायद सिर्फ़ यह देखना चाहती थी कि इसमें कैसा महसूस होता है। हो सकता है, उसने वैसा व्यवहार दोबारा कभी नहीं किया हो। सिंधिया हेमल कहती हैं, “14 साल की लड़की का सबसे स्पष्ट गुण यह है कि उसका कोई स्पष्ट गुण नहीं होता है। वे सभी एक सी बातें कहती और सोचती हैं। वे अपनी पहचान खोजने की दिशा में आवेशपूर्ण छल्लाँ लगाती हैं, फिर डर जाती हैं और काँपकर भागती हुई मम्मी के पल्लू में छिप जाती हैं।”

आम तौर पर इस तरह के प्रयोग स्वस्थ होते हैं, बशर्ते माता-पिता समझ लें कि उनके बच्चों में पहचान की स्पष्ट समझ नहीं है। हेमल कहती हैं, “उनके व्यक्तित्व अब भी निराकार गीली मिट्टी की तरह हैं। 14 साल की लड़की को बस इस बात की धुंधली समझ हो सकती है कि वह इतिहास के बजाय जीवविज्ञान को ज़्यादा पसंद करती है, लेकिन बस इतनी ही। वह अब भी अपने खोल से बाहर आ रही है।”

लेकिन आइए मान लेते हैं कि मेरे दोस्त की कार के सामने से जाने वाली लड़की के माता-पिता को किसी दूसरे से उसकी इस छोटी सी हरकत का पता चल जाता है। वे बुरी तरह बौखला जाते हैं और उस रात को उससे कहते हैं, “हमें यकीन नहीं हो रहा है कि तुमने ऐसा काम किया। हमें पता नहीं था कि तुम इतनी गंदी लड़की हो। तुम्हें हो क्या गया था?” उसे कुछ नहीं हुआ था। उसने तो सिर्फ़ एक पहचान आजमाई थी, जिसे शायद उसने पहले ही छोड़ दिया होगा, क्योंकि वह पहचान उसे फिट नहीं हो रही थी।

बहुत सख्त माता-पिता हमारे मन में यह धारणा भर सकते हैं कि हमारे विचार और भावनाएँ “भयंकर” हैं। इस तरह वे हमारे मन में आंतरिक जीवन की दहशत भर देते हैं। हम इस नतीजे पर पहुँचते हैं कि भावनाओं को नियंत्रित किया जाना चाहिए और सबसे अच्छा तो यह रहेगा कि ज़्यादातर को खत्म ही कर दिया जाए। परिणाम यह होता है कि हम अपनी भावनाओं को कुचलना सीख जाते हैं, जिसका मतलब है कि हम उनका अनुभव करना बंद कर देते हैं।

ज़ाहिर है, भावनाओं पर थोड़ी लगाम लगाना हर बच्चे के लिए सीखना ज़रूरी है। हम समाज में चिंताओं जैसी हरकतें नहीं कर सकते। लेकिन सामाजिक तौर पर ढलने की इस प्रक्रिया के कुछ नुकसान भी हैं, क्योंकि इस तरह हम अपने आंतरिक स्वरूप को अस्वीकार करना सीख जाते हैं।

अपनी अपूर्णताओं के बारे में साहसी बनना

मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि हम सभी के भीतर मासूम सौंदर्य भरा पड़ा है, जो सबको दिख जाएगा, बशर्ते लोग बस हमें खुद को व्यक्त करने दें। हमारे भीतर नकारात्मक पहलू भी होते हैं जिन्हें कार्ल युंग ने “परछाई वाले हिस्से” कहा है। इनका डटकर सामना करना मानसिक सेहत का लक्षण है। कुछ लोकप्रिय मनोवैज्ञानिक अवधारणाएँ और अति-आशावादी धर्म लोगों को प्रोत्साहित करते हैं कि वे अपनी नियामतों को गले लगाएँ, अपना जश्र मनाएँ और सकारात्मक तरीके से जिएँ। बहरहाल, इन अवधारणाओं और धर्मों के साथ समस्या यह है कि वे उस बुराई से निबटने का तरीका नहीं सिखाते हैं, जो हम सभी में मौजूद होती है।

दूसरी तरफ़, शुरुआती चर्च मानव स्वभाव के बारे में बड़ा ही यथार्थवादी था। बाइबल साफ़-साफ़ शब्दों में कहती है, “अगर हम पापमुक्त होने का दावा करते हैं, तो हम खुद को धोखा देते हैं और हम सच नहीं बोल रहे हैं” (1 जॉन 1:8)। यह अंश स्पष्ट कर देता है कि पूर्णता की राह का एक क़दम अपने भीतर के स्याह पहलू का डटकर सामना करना है, बजाय इसके कि हम उस स्याह पहलू को झाड़कर दरी के नीचे छिपा दें और इस तरह का नाटक करें, जैसे वह वहाँ हो ही नहीं।

किसी ने कहा है कि हमें चोट सिर्फ़ वही भावना पहुँचा सकती है, जिसे स्वीकार न किया गया हो। परछाई वाले हिस्से का दमन करने से यह ज़्यादा शक्तिशाली होकर हम पर हावी हो जाता है। मार्टिन ब्यूबर ने कहा था कि बुराई की अस्वीकृति या उस पर विजय से अच्छाई नहीं बढ़ती है; यह तो बुराई के रूपांतरण से बढ़ती है, जब इसकी ऊर्जा और जोश का इस्तेमाल नेकी और सेवा में किया जाए। हम जिस चीज़ से मन ही मन डरते हैं, जब हम उसका नाम जुबान पर ले आते हैं, तो यह एक तरह से मानसिक सफ़ाई, कैथार्सिस और मुक्ति है।

आइए एक सामान्य उदाहरण देखें। जब मेरे रोगी अपने किसी ज़्यादा सफल भाई-बहन का ज़िक्र करते हैं, तो मैं उनसे अक्सर पूछता हूँ, “क्या आप ईर्ष्यालु हैं? क्या आप जलते हैं कि आपकी बहन के पास ज़्यादा है?”

“नहीं, नहीं, मुझे तो इस बात की खुशी है। वह मेरी बहन है और मैं उससे प्यार करती हूँ। नहीं, मुझे गर्व है कि उसने इतना ज़्यादा हासिल किया है।”

लेकिन इन शब्दों में सच्चाई का अंश कम ही है; यह तो बस सामान्य प्रतिक्रिया है।

“क्या आपको सचमुच ऐसा लगता है?” मैं आगे पूछता हूँ। “क्या आप उतनी या उससे ज़्यादा सफल नहीं बनना चाहेंगी? क्या आप कई बार इस वजह से उससे चिढ़ नहीं जाती हैं?”

रोगी मेरे चेहरे को काफ़ी देर तक देखती है, जैसे यह तय कर रही हो कि वह मुझ पर भरोसा कर सकती है या नहीं। वह यह भी देखना चाहती है कि क्या उसे सचमुच अपने शब्दों पर यकीन है। फिर असली बात बाहर निकल आती है:

“शायद आप सही कह रहे हैं। दरअसल, जब भी हमारा परिवार इकट्ठा होता है, तो मुझे यह बात खलती है कि हर कोई उसकी तारीफ़ करता है और उसे सिर आँखों पर बैठाता है। मुझे यह कहते हुए शर्म आ रही है, क्योंकि वह बहुत अच्छी है और सफलता पाने के लिए उसने बहुत मेहनत की है, लेकिन हाँ, मुझे ईर्ष्या तो होती है।”

आत्म-जागरूकता बनाम आत्म-आसक्ति

नकारात्मक इच्छाओं और आवेगों के अस्तित्व को स्वीकार करने का यह मतलब नहीं है कि हमें उन पर गर्व है या हम उन्हें खुला छोड़ने की योजना बना रहे हैं। इसके विपरीत, हम व्यक्तित्व के किसी गुण या अतीत की किसी शर्मनाक घटना की याद के बारे में कह सकते हैं, “मैं इस चीज़ को पसंद नहीं करता हूँ और मैं इसे थोड़ा बदलने का इरादा भी रखता हूँ, लेकिन मैं इसके अस्तित्व को स्वीकार करता हूँ।” इस तरह का क़दम अविकसित और कुछ लोगों को अनावश्यक भी लग सकता है, लेकिन मनोचिकित्सा के अपने अनुभव में मैंने पाया है कि हमारे भीतर अस्वीकृति की बहुत बड़ी मात्रा मौजूद होती है।

जब मैंने कुछ रोगियों से कहा कि दर्द को महसूस करने के लिए वे खुद पर अपनी मजबूत पकड़ ढीली कर लें और क्रोध या अस्वीकृति जैसी भावनाओं को स्वीकार कर लें, तो प्रायः उनका जवाब यही था कि खुद के बारे में अफ़सोस करने से कोई फ़ायदा नहीं होगा। लेकिन आत्म-अन्वेषण (self-discovery) और आत्म-दया (self-pity) में फ़र्क़ होता है। आत्म-अन्वेषण आत्म-दया के विपरीत है, क्योंकि इसमें अक्सर बहुत साहस और ईमानदारी की ज़रूरत होती है। नैथेनियल ब्रांडेन ने इस फ़र्क़ को बहुत स्पष्टता से समझाया है:

खुद पर दया दिखाने का मतलब है अपने कष्ट को समझने या उससे निबटने की कोशिश नहीं करना, उसका सामना करने के बजाय उसके बारे में शिकायत करना, और जीवन की क्रूरता, संघर्ष की निरर्थकता तथा इंसान की निराशाजनक परिस्थिति जैसे विचारों या उद्गारों में संलग्न होना। “इस वक़्त मैं निराश महसूस कर रहा हूँ,” यह कहना आत्म-दया नहीं है। बहरहाल, “मेरी स्थिति निराशाजनक है” वाक्य में आम तौर पर आत्म-दया है। पहले उदाहरण में व्यक्ति अपनी भावना का वर्णन कर रहा है। दूसरे उदाहरण में व्यक्ति एक झूठा तथ्य बता रहा है। भावनाओं के वर्णन, चाहे वे दर्दनाक ही क्यों न हों, इलाज में मदद कर सकते हैं। दूसरी ओर, दर्द भरी भावनाओं से प्रेरित जीवन या संसार के बारे में झूठे तथ्यों वाले कथन आम तौर पर आत्म-विनाशक होते हैं। पहले मामले में व्यक्ति ज़िम्मेदारी लेता है - जागरूकता की ज़िम्मेदारी; दूसरे मामले में व्यक्ति ज़िम्मेदारी छोड़ देता है और निष्क्रियता के सामने समर्पण कर देता है।

अचेतन के साथ मुठभेड़

अगर हमें खुद को अच्छी तरह से जानना है, तो हमें अपने चेतन स्वरूप के साथ-साथ अपने अचेतन स्वरूप को भी खोजना होगा। मैंने खुद चिकित्सा करवाने का प्रतिरोध किया, जब तक कि मैं तीस के ऊपर नहीं पहुँच गया और

वह भी तब, जब बाहरी परिस्थितियाँ इतनी बिगड़ चुकी थीं कि मेरे पास कोई विकल्प ही नहीं बचा था। मैं चीखता-चिल्लाता हुआ गया और मैंने कई बार अपने चिकित्सक बदले। एक डॉक्टर ने कहा, “मैकिगिनिस, आप इस चिकित्सा का जितना प्रतिरोध कर रहे हैं, उतना आज तक मेरे किसी रोगी ने नहीं किया।” एक मनोचिकित्सक ने मेरे सामने जब यह प्रस्ताव रखा कि हम अचेतन को टटोलें, तो मैंने इस बात का भी विरोध किया। अतीत की कुछ विकृतियों या शर्मनाक अनुभवों को खोजने की आशंका बड़ी कड़वी थी। लेकिन अंततः मुझे उस मनोचिकित्सक की बात माननी ही पड़ी।

कुछ महीने के सत्रों के बाद मैंने सोचा, यह कारगर नहीं है। वह चिकित्सक मेरे बचपन के किसी मानसिक आघात या विनाशकारी अनुभव को नहीं खोज पा रहा था, जिसे मैंने अचेतन में दफन कर दिया हो। सच तो यह है कि उन सत्रों में कोई आश्चर्यजनक चीज़ नहीं हुई; सिर्फ़ एक अजीब बात हुई। अपने मस्तिष्क में घुमड़ती छवियों के बारे में चिकित्सक को बताते समय मेरी आँखों से आँसू बहने लगे। इससे यह स्पष्ट हो गया कि हम एक ज़्यादा गहरे स्वरूप के संपर्क में थे, जिसे मैं आम तौर पर नहीं पहचानता था।

चिकित्सा खत्म होने के एक साल बाद जाकर मुझे यह एहसास हुआ कि उस चिकित्सक ने मुझ पर कितना बड़ा उपकार किया था। वह मेरे अचेतन में घुसपैठ करके मेरी तात्कालिक समस्याओं की कुंजियाँ तो नहीं खोज पाया था, लेकिन उसने इससे ज़्यादा महत्वपूर्ण काम किया था। उसने मेरे अचेतन के डर को खत्म कर दिया था, हालाँकि वहाँ दिखी हर चीज़ मुझे पसंद नहीं आई थी। मनोचिकित्सक ने चेतन और अचेतन के बीच के गलियारे को खोलने में मेरी मदद की और अब मेरे दोनों स्वरूप इतने शत्रुतापूर्ण नहीं रह गए थे। मैंने चीज़ों को भूमिगत या छिपाकर रखने में बहुत ज़्यादा भावनात्मक ऊर्जा बर्बाद करना छोड़ दिया। इसके बजाय मैं उस संसार की बातें सुनने लगा और ज़्यादा गहरी धाराओं का दोहन करने लगा।

अचेतन की प्रकृति

फ़्रॉयड, जो पक्के नास्तिक थे, लगातार नसीहत देते थे कि अगर हम मानसिक सेहत और बेहतर संतुलन पाना चाहते हैं, तो अचेतन को खोले बिना काम नहीं चलेगा। लेकिन उनके हिसाब से अचेतन का ढक्कन उठाना कुछ हद तक सेप्टिक टैंक के ढक्कन को उठाने जैसा था। इसके नीचे एक अँधेरा और बदबूदार संसार था, जिसमें आक्रामक और कामुक प्रवृत्तियों का दबदबा था।

दूसरी तरफ़, सी.जी. युंग ज़्यादा आशावादी थे। उन्हें लगता था कि अगर अचेतन कसकर ढँका हुआ है, तो शायद सतह पर काली परत होगी। बहरहाल, इस परत को छीलने पर हम पाते हैं कि अचेतन का संसार एक सुंदर जगह है - समस्त रचनात्मकता का स्रोत, जिसमें महान कला और संगीत शामिल है। दरअसल, युंग को विश्वास था कि काफ़ी हद तक हम अचेतन में ही ईश्वर से मिलते हैं।

इस आशावादी नज़रिए ने युंग को अपने खुद के मानस में पैठ करने के लिए प्रेरित किया, ताकि वे अपने भीतर के विशाल महाद्वीप की हलचलों को सावधानी से देख सकें। युंग ने अपने सपनों पर ग़ौर किया और वे हमेशा उस चीज़ में झाँकते रहे, जिसे वे अपना “दूसरा स्वरूप” (second self) कहते थे। यह सिलसिला बुढ़ापे तक चलता रहा। 1959 में बीबीसी नेटवर्क पर उनके इंटरव्यूज़ की बहुत लोकप्रिय सीरीज़ प्रसारित हुई। इसके बाद जॉन फ़्रीमैन ने उनसे आम पाठकों के लिए एक पुस्तक लिखने का आग्रह किया। युंग ने नानुकुर करते हुए कहा कि वे बहुत ज़्यादा बूढ़े हो चुके हैं और उनका लेखन कैरियर खत्म हो चुका है।

इस बातचीत के कुछ समय बाद ही एक रात उन्हें एक सपना आया। इस सपने में वे मनोचिकित्सकों और विशेषज्ञों से बातचीत करने के बजाय एक सार्वजनिक स्थान पर खड़े होकर बहुत सारे लोगों को संबोधित कर रहे थे, जो पूरी दिलचस्पी से उनकी बात सुन और समझ रहे थे। दो हफ़्ते बाद उन्होंने अपना मन बदल लिया और पुस्तक लिखने का फैसला किया। परिणाम था मैंन एंड हिज़ सिम्बल्स। जब युंग ने अपनी पांडुलिपि पूरी कर ली, तो उनके जीवन का काम पूरा हो गया। वे कुछ ही महीनों के भीतर चल बसे।

ज़ाहिर है, बाइबल सपनों को काफ़ी महत्व देती है और यहाँ पर हमारी बातचीत में हमें याद रखना चाहिए कि जिसे अब “स्वरूप” कहा जाता है, उसे कभी “आत्मा” कहा जाता था और अचेतन की खोज फ़्रॉयड की पुस्तक द इंटरप्रीटेशन ऑफ़ ड्रीम्स के प्रकाशन से बहुत पहले शुरू हो चुकी थी। युंग की आध्यात्मिक यात्रा एक आजीवन

अभियान थी और कई मायनों में वे बाइबल के चिंतकों और पैगंबरों के करीब थे। और वे अपने अचेतन को लगातार कुरेदने, अपने बारे में सच जानने के इच्छुक थे।

अपने आंतरिक स्वरूप की खोज के लिए सुझाव

मैं इस बात पर ज़ोर देना चाहूँगा कि आत्म-अन्वेषण में मनोचिकित्सक को साथ रखना ज़रूरी नहीं है। फ़्रॉयड और युंग ने खुद अपना विश्लेषण किया था और हममें से बहुत से लोग ऐसा ही कर सकते हैं। यहाँ पर कुछ सरल सुझाव दिए जा रहे हैं, जिनकी मदद से आप अपने आंतरिक स्वरूप के बारे में अधिक सीख सकते हैं।

1. एक जर्नल रखें। व्यक्तिगत जर्नल का इस्तेमाल करने से आत्म-विश्लेषण में मदद मिलती है। इंटर-वर्सिटी क्रिश्चियन फ़ेलोशिप के प्रेसिडेंट डॉ. गॉर्डन मैकडॉनल्ड इस आध्यात्मिक अनुशासन को क्रायम रखने के महत्व के बारे में बोलते हैं: “कई सालों से मैं हर दिन जर्नल में लिख रहा हूँ कि मैं क्या कर रहा हूँ, क्यों कर रहा हूँ और परिणाम क्या हैं। सिर्फ़ कागज़ पर लिख देने भर से मुझे खुद से मजबूरन यह पूछना पड़ता है कि मेरे जीवन में क्या हो रहा है।” इस उपाय से थोड़ी निरपेक्षता भी सुनिश्चित होती है, क्योंकि जब हम कागज़ पर अपनी भावनाओं और जीवन की ओर देखते हैं, तो हमें अपनी ग़लतियाँ और वे क्षेत्र ज़्यादा आसानी से दिख जाते हैं, जहाँ हम खुद को धोखा दे रहे हैं।

एलिजाबेथ ओ'कॉनर की पुस्तकों में भीतर की ओर की इस यात्रा के लिए उत्कृष्ट सामग्री है और वे जर्नल रखने के बारे में ये सुझाव देती हैं:

इसे खुद के लिए और अपनी आँखों के लिए ही रखें, ताकि आप इसमें बेझिझक लिख सकें। इसमें अपने आंतरिक जगत का वर्णन करें और लिखें कि वहाँ क्या हो रहा है। आप जिन-जिन भावनाओं के बारे में जागरूक हों, उन सबके बारे में लिखें - प्रेम, नफ़रत और डर की भावनाएँ। इसमें उसे भी शामिल कर दें, जिसे आप अपनी साधना द्वारा खोजते हैं। इसमें अपनी प्रार्थनाएँ, अपने संकल्प, खुद के साथ होने वाले छोटे-छोटे संवादों, अपने सपनों, अपनी फ़ंतासियों, घटनाओं तथा लोगों पर अपनी प्रतिक्रिया को लिख लें। इसे अपनी आध्यात्मिक और मनोवैज्ञानिक दोनों महायात्राओं का प्रतिनिधित्व करने दें ... इसे पलटकर पढ़ने पर आप पाएँगे कि इसमें कुछ विषय और सवाल बार-बार आ रहे हैं, जो साधना के समय में विचार करने के लिए आपकी मदद करेंगे। ये जर्नल अपने कई स्वरूपों के साथ संवाद करने का एक तरीक़ा है।

याद रखें, इस तरह की तकनीकें हर एक के लिए काम नहीं करती हैं और अगर जर्नल के प्रयोग से आपका अपने बारे में ज्ञान न बढ़े, तो इसे छोड़ दें।

2. अकेले समय बिताएँ। कनाडा के पियानोवादक ग्लेन गूल्ड का मानना है कि “आप दूसरे लोगों के साथ जो भी घंटे बिताते हैं, उसके हर घंटे के अनुपात में आपको अकेले एक्स (X) नंबर घंटों की ज़रूरत होती है। अब इस एक्स (X) का मान कितना होता है, यह मुझे नहीं मालूम। यह दो घंटे पचपन मिनट हो सकता है या सवा दो घंटे, लेकिन यह काफ़ी बड़ा अनुपात होता है।”

इतिहास के महान व्यक्तियों ने एकांत में काफ़ी समय गुज़ारा। ईसा मसीह ग़रीबों और ज़रूरतमंदों में दिलचस्पी लेते थे, लेकिन इसके बावजूद वे खुद को लबालब भरने और प्रार्थना करने के लिए एकांत में जाते थे। कार्ल सैंडबर्ग ने एक बार लिंकन के बारे में लिखा था: “सुनसान वीराने में वे पेड़ों, मौसम और बदलती ऋतुओं और व्यक्तिगत मर्दाना औज़ार - कुल्हाड़ी - के साथ रहते थे। उनके व्यक्तित्व के निर्माण में खामोशी का तत्व बहुत बलवान था।”

जब हमारे बच्चे बोरियत की शिकायत करते हैं, तो हम उनके लिए फटाफट टीवी पर दिलचस्प कार्यक्रम खोज लेते हैं या अपना हर काम छोड़कर उनके साथ बातचीत करने लगते हैं। हमारे इरादे नेक होते हैं, लेकिन इससे उनका भला नहीं होता है। टीवी के आने से पहले देहात में बड़े हुए लोग ज़्यादा सौभाग्यशाली थे, क्योंकि उन्होंने जल्दी ही सीख लिया था कि इंसान बोरियत के दूसरे सिरे तक कैसे पहुँच सकता है। मुझे याद है कि ट्रैक्टर पर मैं

लंबे, गर्म दिन बिताता था, जब स्टियरिंग थामना इतना मशीनी काम था कि इसे बिना सोचे-समझे किया जा सकता था। इकलौता समाधान दिवास्वप्न देखना था, इसलिए ट्रैक्टर पर बैठे-बैठे ही मैंने सबसे पहले विस्तृत सपने बुनने की शक्ति सीखी कि मैं क्या बनना, करना और पाना चाहता हूँ।

3. उन चीज़ों पर गौर करें, जो आपको अनूठा बनाती हैं। भीड़ का हिस्सा कैसे बनें, इस बात की रणनीति बनाने में मानसिक ऊर्जा बर्बाद करने के बजाय बेहतर होगा कि आप कुछ समय इस बारे में सोचें कि आप खुद को भीड़ से कैसे अलग कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, अपने जर्नल में समय-समय पर यह सूची बनाने से मदद मिलेगी, जिसका शीर्षक हो सकता है, “मैं अलग क्यों दिखता हूँ।” अपनी उन प्राथमिकताओं और रुचियों को लिख लें, जो आपको अनूठा बनाती हों।

इस सुझाव पर अमल करने का एक और तरीका अपने जीवन को पलटकर देखना और यह तय करना है कि आप किस वक़्त सबसे खुश और सफल थे। अपनी पुस्तक व्हाट कलर इज़ युअर पैरेशूट? में रिचर्ड नेल्सन बोलेस बताते हैं कि कैरियर बदलने का फ़ैसला करने वाले कई लोगों ने अपने अतीत के अनुभवों की जाँच नहीं की है। इन लोगों ने अपनी उपलब्धियों को प्राथमिकता के क्रम में नहीं जमाया है, जिन्होंने उन्हें सबसे ज़्यादा खुशी और संतुष्टि दी थी। यह एक और संकेत है कि हममें से ज़्यादातर लोग अपने ज़्यादा गहरे स्वरूप के संपर्क में नहीं हैं। बोलेस की सलाह एक सकारात्मक शक्ति बन सकती है - एक मार्गदर्शक, जो हमें अपनी ही ओर लौटाता है।

4. खुद को नियमित रूप से दोबारा परिभाषित करें। मेरा दावा है कि हमें कागज़ पर यह लिखने से बहुत लाभ होगा कि हम कौन हैं और कहाँ जा रहे हैं। लेकिन हमें किसी भी स्थायी परिभाषा के बारे में सावधान रहना चाहिए। इससे काम नहीं चलेगा कि आप अनूठी विशेषताओं की सूची लिखकर उन्हें कहीं पर रख दें और यह मान लें कि वे ज़िंदगी भर क़ायम रहेंगी। हम जब तक जीते हैं, सतत परिवर्तन की अवस्था में रहते हैं। मध्य एशिया की टार्टर जनजाति में एक शाप था, जो वे अपने शत्रुओं को देते थे: “काश तुम हमेशा एक ही जगह पर रहो!” यह सचमुच शाप है कि हम जैसे हैं, हमेशा वैसे ही बने रहें। ज़िंदगी खुद को “खोजने” के बारे में उतनी नहीं है, जितनी कि खुद को बनाने के बारे में है।

एक 36 वर्षीय पुरुष ने एक बार मुझे बताया था, “मैं हमेशा खुद को संकोची मानता था, शायद इसलिए क्योंकि मेरे माता-पिता संकोची थे। लेकिन अब मैं हैरान हो रहा हूँ कि क्या मैं वाक़ई संकोची हूँ। मैं काफ़ी सामाजिक हूँ और हालाँकि मैं इस तरह का व्यक्ति नहीं हूँ कि पार्टी में होहल्ला करूँ, लेकिन मुझे लोगों के साथ बात करने और हँसने में मज़ा आता है।” उसकी इस बात को सुनकर मैंने उसकी प्रशंसा की, क्योंकि वह आदमी खुद को अपने माता-पिता के साँचे में नहीं ढाल रहा था। वह बदल रहा था और खुद को दोबारा परिभाषित कर रहा था।

5. किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश करें, जिस पर आप भरोसा कर सकते हों। ईसा मसीह के बारे में एक उल्लेखनीय चीज़ यह थी कि वे एक ऐसा माहौल बनाते थे, जिसमें लोग बात करने और अपने सबसे गहरे रहस्य बताने के लिए स्वतंत्र महसूस करते थे। इस तरह की बात का एक महत्व यह है कि इससे हमें आत्म-भ्रांति (self-delusion) से बचने में मदद मिलती है, क्योंकि हम इंसानों में खुद को धोखा देने की असीमित क्षमता होती है। अगर हम खुद को यथार्थवादी तरीक़े से देखना चाहते हैं, तो हमारे बारे में सब कुछ जानने वाला कोई दूसरा व्यक्ति इस काम में हमारी बहुत मदद कर सकता है।

किसी को हर चीज़ बताने से हमें अपने बारे में बहुत कुछ सीखने में मदद मिलती है। स्वर्गीय सिडनी जूरार्ड ने तो यहाँ तक कहा था कि वे खुद को सिर्फ़ तभी जान पाते थे, जब वे किसी दूसरे के सामने स्वयं को प्रकट कर रहे हों। “मैं यह संदेह करने लगा हूँ कि मैं अपनी आत्मा को भी तभी जान पाता हूँ, जब मैं इसे प्रकट करता हूँ। मुझे लगता है कि जब मैं किसी दूसरे व्यक्ति के सामने खुद को प्रकट करता हूँ, उसी पल मैं ‘सचमुच’ खुद को जान जाता हूँ।” यह शायद अतिवादी कथन है, लेकिन इसमें कोई संदेह नहीं है कि बोलते समय हम अपने बारे में जान सकते हैं। मुझे बहुत अच्छा लगता है, जब एक घंटे की बातचीत के बाद मेरा कोई रोगी मुझसे कहता है, “देखिए, अपनी कही बातों पर गौर करने के बाद अब मैं देख सकता हूँ कि ...”

सटीक आत्म-ज्ञान हमारी आत्म-छवि को सुधारने की दिशा में पहला क़दम है। हमें इंकार करना बहुत ज़्यादा सिखाया गया है। हमें हर चीज़ पर सर्वश्रेष्ठ रोशनी डालना बहुत ज़्यादा सिखाया गया है। हमें अपने अँधेरे पक्ष को

नज़रअंदाज़ करना और नकारात्मक सोच को बाहर निकालना बहुत ज़्यादा सिखाया गया है। लेकिन सच्चाई का - खासकर अपने बारे में मुश्किल सच्चाइयों का - सामना करना नहीं सिखाया गया है। यह अनुभव मुक्तिदायक और आनंददायक हो सकता है। और अपने बारे में सच जानने का निर्णय खुद-ब- खुद आत्म-स्वीकृति का कार्य है।

अध्याय तीन

किसी व्यक्ति को एक घंटे तक खेलते हुए देखकर आप उसके बारे में इतना ज़्यादा जान सकते हैं, जितना एक साल तक उससे बात करके भी नहीं जान पाएँगे।

— प्लेटो

ट्रैडमिल से नीचे उतरना

मैं एक बार एक पार्टी में गया, जहाँ मेज़बान महिला ने कई लोगों को आमंत्रित किया था। ये लोग एक दूसरे को नहीं जानते थे। मेज़बान ने हमारी बातचीत पर दो पाबंदियाँ लगाई थीं। अपना परिचय देते समय हमें यह नहीं बताना था: (अ) हमारा व्यवसाय; और (ब) हमारे बच्चे हैं या नहीं। मुझे यह देखकर काफ़ी हैरानी हुई कि व्यवसाय और बच्चों की बातचीत के बिना हम लोगों को अजनबियों से संबंध जोड़ने में कितनी परेशानी हो रही थी। इस बारे में कोई शक नहीं है: हममें से बहुत से लोग खुद को अपने व्यवसाय से परिभाषित करते हैं। हम दूसरों के साथ इस आधार पर संबंध बनाते हैं कि हमारा व्यवसाय क्या है, हमारे बच्चे कितने सफल हो रहे हैं और हमारी आर्थिक स्थिति कैसी है। दूसरे शब्दों में, हम वह हैं, जो हम उत्पन्न (produce) करते हैं। यह एक खतरनाक जाल है, क्योंकि इसके फलस्वरूप काम की लत और लालच उत्पन्न हो सकता है। इसलिए आत्मविश्वास बढ़ाने का तीसरा मूलभूत सिद्धांत है:

अपनी पहचान और काम में फ़र्क करें

हम जीवन में बहुत जल्दी ही अपने व्यक्तिगत महत्व को अपने उत्पादन या काम से क्यों जोड़ लेते हैं? इसलिए क्योंकि हमने यह सीखा है कि सिर्फ़ इंसान होना ही काफ़ी नहीं है, बल्कि दूसरों की स्वकृति पाने के लिए हमें बहुत कुछ करना भी होता है।

मेरा एक रोगी अपने व्यावसायिक जीवन में तो बेहद कामयाब था, लेकिन व्यक्तिगत जीवन में निहायत ही असफल था। वह बताता है कि वह ऐसे परिवार में बड़ा हुआ था, जहाँ ज़िंदगी में काम को ही सब कुछ समझा जाता था। वह कहता है, “मेरे माता-पिता शुद्धिवादी (puritans) थे। वे कभी पार्टियों या डिनर में नहीं जाते थे, उनके बहुत कम सामाजिक संपर्क थे और वे काम को बहुत ज़्यादा महत्व देते थे।

“जब मेरी बहन और मैं छोटे थे, तो हमें बहुत ज़्यादा चूमा या गले नहीं लगाया जाता था। हमारे माता-पिता प्यार का खास इज़हार नहीं करते थे। बेशक वे हमें प्रेम करते थे, लेकिन वे हमें ज़्यादा गले नहीं लगाते थे। उन्हें इस बात की चिंता थी कि बड़े होकर हमारे सिर घमंड से फूल जाएँगे, इसलिए विनम्रता को बहुत बड़ा गुण माना जाता था और वे हमारी ज़्यादा प्रशंसा भी नहीं करते थे।

“लेकिन मैं जानता था कि अगर मैं शनिवार को बहुत अच्छी तरह लॉन तराशूँगा, तो डिनर टेबल पर डैडी मम्मी से कहेंगे या मम्मी डैडी से कहेंगी: ‘टॉम ने आज लॉन पर बहुत अच्छा काम किया है, है ना?’ ”

कोई भी बच्चा प्यार पाने के लिए हर काम करने को तैयार रहता है, इसलिए यह अंदाज़ा लगाना मुश्किल नहीं है कि वह लॉन पर किस तरह काम करता था। “मैं लॉन को एक बार तराश देता था, लेकिन इतने से ही संतुष्ट नहीं होता था। मैं दोबारा लॉन के एक सिरे से दूसरे सिरे तक जाता था और हर कोण से दूसरी बार तराशता था। डिनर

पर अपनी छोटी सी तारीफ़ सुनने के लिए मैं कुछ भी करने को तैयार था।

“जब मैं 11 साल का हुआ, तो मेरे कज़िन ने मुझे अपनी मशीन शॉप में मदद करने का काम दे दिया। गर्मियों में मैं हर दिन काम करता था, झाड़ू से खुरचन साफ़ करता था, छुटपुट काम करता था और डेंटिंग-पेंटिंग भी करता था। मैं काम का इतना ज़्यादा भूखा था कि शायद मैं 11 साल की उम्र में ही आदर्श कर्मचारी बन चुका था। मेरे कज़िन के साथ बात करने के बाद जब डैडी घर लौटते थे, तो वे मम्मी को बताते थे कि मैं दुकान में कितनी कड़ी मेहनत कर रहा था और मैं इस प्रशंसा की धूप सेंकता था।”

इस युवक ने पाया कि उसका महत्व उसके उत्पादन के साथ जुड़ा हुआ है, इसलिए स्वाभाविक है कि बड़ा होकर भी वह बहुत, बहुत कड़ी मेहनत करता था। वह हमेशा दो नौकरियाँ करता था और बालिंग होने के बाद हमेशा कॉलेज में पार्ट-टाइम पढ़ाई करके अपनी योग्यता बढ़ाता था और ज़्यादा डिग्रियाँ लेता था। लेकिन अंततः यह सब कुछ उल्टा पड़ गया। शादी हुई तो उसने यह मान लिया कि उसकी पत्नी भी उसे उसी वजह से महत्व देगी, जिस वजह से उसकी माँ देती थीं। इसलिए उसने वर्कहोलिक की आपा-धापी भरी ज़िंदगी जारी रखी। उसे लगा कि उसकी पत्नी यह जान जाएगी कि वह ये काम उसे खुश करने के लिए कर रहा है। लेकिन यह एक घातक गलतफ़हमी थी, क्योंकि बाद में उसे यह पता चला कि पत्नी तो यह ज़्यादा पसंद करती कि वह घर पर टीवी देखता या बस सोफ़े पर बैठा रहता।

वह कहता है, “पत्नी तो बस यह चाहती थी कि मैं उसके पास बैठूँ। काफ़ी हद तक वह मुझे उसी रूप में पसंद करती थी, जैसा मैं था। इसके लिए यह ज़रूरी नहीं था कि मैं एक और डिग्री के लिए आपाधापी करूँ या ज़्यादा घंटे काम करने का नया रिकॉर्ड बनाऊँ। काश मैंने यह बात जल्दी समझ ली होती, तो मेरा तलाक़ नहीं होता!”

आपका आत्मविश्वास और आपकी नेट वर्थ

अपना मूल्यांकन करने का एक और पैमाना है, हमारी नेट वर्थ। हमारे पास कितना पैसा है, हम किस तरह की कार और मकान के मालिक हैं - ये अक्सर इस बात के सूचक होते हैं कि हम अपने कैरियर में कितने सफल हैं और इनका हमारे आत्म-सम्मान के हमेशा बदलते बैरोमीटर पर भी प्रबल प्रभाव पड़ता है। ऐसा क्यों होता है कि नई कार चलाते समय या अपने दोस्तों को अपना नया, आलीशान मकान दिखाते समय हम अपने बारे में इतना बेहतरीन महसूस करते हैं? या ऐसा क्यों होता है कि जब लोग हमें खटारा कार चलाते देखते हैं, तो हम खुद को पसंद नहीं करते हैं? ऐसा इसलिए, क्योंकि हम सोचते हैं कि कड़ी मेहनत करने और संपत्तियों को बढ़ाने से ही हमारा महत्व बढ़ता है।

सुपरवुमैन

आजकल कई महिलाओं ने खुद के लिए एक असंभव लक्ष्य बना लिया है। वे सोचती हैं कि उनमें कैरियर, बच्चों और विवाह संबंधी सभी भूमिकाएँ समान कुशलता और विश्वास से निभाने की क्षमता होनी चाहिए। हो सकता है कि वे इन सभी क्षेत्रों में आधारभूत काम करने में सफल हो जाएँ, लेकिन ज़ाहिर है, वे किसी एक क्षेत्र में ज़्यादा बेहतर होंगी और दूसरे में कम। कुछ समय पहले मेरे ऑफ़िस में एक प्रतिभाशाली, स्पष्टवादी महिला आई, जिसकी आमदनी काफ़ी ज़्यादा है। उसने कहा, “मैं जानती हूँ कि मैं अपने काम में काफ़ी निपुण हूँ, लेकिन जब मैं ऑफ़िस का दरवाज़ा बंद करके घर लौटने के लिए सड़क पर आती हूँ, तो मेरा आत्मविश्वास अचानक धराशायी हो जाता है। मैं अपने पति जितना अच्छा खाना नहीं बना पाती हूँ, मैं अपने बच्चे के साथ चिड़चिड़ा व्यवहार करती हूँ और मैं बहुत अच्छी गृहिणी भी नहीं हूँ। हैरानी की बात तो यह है कि मेरे पति ने मुझे अब तक तलाक़ नहीं दिया है।” बाद में मुझे पता चला कि उसका पति उससे बहुत प्रेम करता है और उसका तलाक़ देने का कोई इरादा नहीं है। पति को अपनी पत्नी के सफल कैरियर पर गर्व है। घरेलू जीवन के बारे में पति की एकमात्र वास्तविक शिकायत यह थी कि वह चैन से नहीं रहती और इकट्ठे शाम गुज़ारने का आनंद नहीं ले पाती है।

सौभाग्य से कुछ महिलाएँ अपनी उम्मीदों को कम कर रही हैं। लेकिन अगर वे बच्चों के ऊपर कैरियर को चुनती हैं, तो उन्हें अक्सर आदर्श परिपूर्ण महिला की शारीरिक और सांस्कृतिक रूढ़िबद्ध धारणाओं से जूझना पड़ता है।

इन धारणाओं का सार यह है कि आदर्श स्त्री हर काम करती है और सभी काम आदर्श तरीके से करती है।

जिन महिलाओं ने परिवार को ही अपना कैरियर मान लिया है, उनके मामले में दुविधा तब उत्पन्न होती है, जब वे अपनी खुशी को बच्चों की सफलता के साथ जोड़ देती हैं। अगर बच्चे अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं, तो वे संतुष्ट रहती हैं। लेकिन अगर एक भी संतान स्कूल में खराब प्रदर्शन करती है या नशीले पदार्थ लेती है या तलाक़ लेती है, तो वे खुद को हंटर मारते हुए पूछती हैं, “मुझसे कहाँ ग़लती हुई?” और इसके बाद वे डिप्रेशन में पहुँच जाती हैं। जैसा एक महिला ने कहा था, “मैं कभी अपने सबसे दुखी बच्चे से ज़्यादा सुखी नहीं रह सकती।”

कैरियर और संतान के साथ हमारे महत्व का इतना करीबी जुड़ाव केले के छिलके जितना फिसलन भरा है। हमारे कैरियर हमेशा हमारे हाथ में नहीं होते हैं। मान लें, जिस कंपनी में हम काम करते हैं, वह बिक जाए और हमारे पूरे विभाग को बाहर निकाल दिया जाए, तो हमारे आत्मविश्वास के साथ क्या होगा? और तब क्या होगा, जब हम अच्छे माता-पिता बनने की हर संभव कोशिश करें, लेकिन हमारा एक बच्चा पक्का शराबी बन जाए? आखिरकार, हर व्यक्ति अंततः रिटायर होता है और बच्चों के उड़ जाने के बाद हमारा घोंसला अंततः खाली हो जाएगा। इसलिए जब तक कि हमारे पास महत्व के एहसास की कोई नींव न हो, हम मुश्किल में हैं।

उत्पादन और आध्यात्मिकता

बाइबल का एक बुनियादी सबक़ इस विषय पर प्रकाश डालता है। यह है कृपा का सिद्धांत। यह आम तौर पर प्रायश्चित से जुड़ा है, लेकिन इसका ज़्यादा व्यापक अर्थ भी है। बाइबल इस बारे में स्पष्ट है कि ईश्वर का प्रेम हमारे काम पर निर्भर नहीं करता है। इसका मतलब है कि ईश्वर हमसे इसलिए प्रेम नहीं करता है, क्योंकि हम अपनी बाइबल पढ़ने के लिए तेज़ी से भागते हैं, चर्च जाते हैं, ज़्यादा प्रार्थना करते हैं और हर पाप से बचने की पूरी कोशिश करते हैं। इसके विपरीत, ईश्वर का प्रेम उसकी कृपा का उपहार है, “कामों के कारण नहीं, ताकि कोई शेखी न बघार सके” (एफ़ि. 2:9)। दूसरे शब्दों में, ईश्वर हमें बिना शर्त प्रेम करता है, क्योंकि हम ईश्वर की संतान हैं। डॉ. लॉयड जॉन ओगिल्वी इस सिद्धांत को सारांश में बताते हुए कहते हैं, “आप चाहे जो कर लें, ईश्वर आपसे उससे ज़्यादा प्रेम नहीं कर सकता, जितना इस वक़्त करता है।”

जैसा सेंट ऑगस्टिन ने स्पष्ट किया था, ईश्वर की कृपा का यह मतलब नहीं है कि हम हाथ पर हाथ धरकर बैठ जाएँ और पापी बन जाएँ, क्योंकि यह मुक्ति हमें यूँ ही प्रदान कर दी गई है और हमें इसे अर्जित नहीं करना पड़ता है। इसके विपरीत, जब आप ईश्वर की कृपा के अर्थ को दिल की गहराई में महसूस करते हैं, तो आप अपने जीवन को पहले से ज़्यादा ईश्वरीय बनाना चाहेंगे। लेकिन फ़र्क़ यह है: आप इसे ईश्वर का प्रेम हासिल करने के लिए नहीं, बल्कि ईश्वर की कृपा के बदले में करते हैं। इसी तरह, जब आप यह महसूस करते हैं कि आपके काम के कारण नहीं, बल्कि आपके वजूद के कारण आपका महत्व है और इसी वजह से आपसे प्रेम किया जा रहा है, तो सब कुछ बदल जाता है। तब आप अपनी बाक़ी ज़िंदगी वायकिकी के समुद्र तट पर लेटकर नहीं गुज़ारना चाहते हैं। इसके बजाय, इस आत्मविश्वास के कारण आप ज़्यादा हासिल करना चाहते हैं।

वर्कहोलिक सिंड्रोम

जिन लोगों ने यह कभी नहीं खोजा कि ईश्वर उन्हें प्रेम करता है और स्वीकार करता है, उनमें भागमभाग की प्रवृत्ति होती है, वे हड़बड़ी में रहते हैं और काम के लती होते हैं। मियर फ़्रीडमैन और रे एच. रोज़ेनमैन नामक दो हृदय रोग विशेषज्ञों ने कुछ साल पहले एक दिलचस्प पुस्तक लिखी थी, जिसका शीर्षक था, टाइप ए बिहेवियर एंड युअर हार्ट। इस पुस्तक में व्यक्तित्व के प्रकारों और हृदय रोग के आपसी संबंधों पर शोध तथा विश्लेषण किया गया था। इस विषय पर बाद में काफ़ी काम हुआ, लेकिन भागमभाग करने वाले व्यक्ति के मनोविज्ञान के बारे में उनकी कही बातें बड़ी सटीक हैं। फ़्रीडमैन और रोज़ेनमैन के अनुसार वर्कहोलिक या टाइप ए वाले व्यक्ति के कुछ लक्षण ये हैं:

- अगर आप आराम करते समय या कुछ घंटे या दिन निठले बैठते समय आम तौर पर अस्पष्ट अपराधबोध महसूस करते हैं।

- अगर आपके लिए छुट्टियाँ मनाने कहीं जाना मुश्किल होता है।
- अगर आप हमेशा जल्दी में रहते हैं, जल्दी-जल्दी बात करते हैं, जल्दी-जल्दी खाते हैं और तेज़ी से चलते हैं, लगातार अपनी घड़ी देखते रहते हैं और देर होने की चिंता करते हैं।
- जब आप बातचीत में अक्सर यह कहते हैं कि आपने कल रात कितनी देर तक ऑफिस में काम किया, आप आज सुबह कितनी जल्दी ऑफिस गए या आपने इस हफ़्ते कितने सारे कपड़े धोए।
- अगर आप किसी दूसरे भागमभाग करने वाले व्यक्ति से आदतन प्रतिस्पर्धा करते हैं। यह एक स्पष्ट लक्षण है, क्योंकि टाइप ए व्यक्ति की आक्रामक और/या शत्रुतापूर्ण भावनाओं को टाइप ए का दूसरा व्यक्ति जितनी जल्दी जगाता है, उतना कोई और नहीं जगाता।
- अगर आपके काम के लंबे घंटों और हड़बड़ी के कारण सिरदर्द, अल्सर, ब्लड प्रेशर जैसे रोग, तनाव और लगातार थकान के लक्षण उत्पन्न हो रहे हों।
- अगर आप हर चीज़ का मूल्यांकन मात्रा या संख्या के आधार पर करते हैं और इस आधार पर न सिर्फ़ अपनी बल्कि बाक़ी लोगों की गतिविधियों का भी मूल्यांकन करते हैं - कितने घंटे काम किया, कितनी जल्दी काम किया, कितने पैसे कमाए।
- अगर आप कम से कम समय में ज़्यादा से ज़्यादा काम करने की कोशिश करते हैं और अपनी सेवाएँ चाहने वाले लोगों से नहीं कहने में असमर्थ होते हैं। तात्कालिक और अनिवार्य कामों को फटाफट करने का दीर्घकालीन एहसास भागमभाग करने वाले व्यक्ति की मूल पहचान है।
- अगर अब आप रोचक या प्यारी चीज़ों को नहीं देखते हैं या उन सुंदर व आध्यात्मिक चीज़ों से दूर हो गए हैं, जिनसे आपको कभी सुकून मिलता था।
- अगर आपके संबंध इसलिए संकट में हैं, क्योंकि आप हमेशा व्यस्त रहते हैं, बहुत ज़्यादा हड़बड़ी में रहते हैं और प्रोजेक्ट्स को लोगों के ऊपर रखते हैं। (वर्कहोलिक लोगों में तलाक़ की दर काफ़ी ज़्यादा होती है। वर्कहोलिक अक्सर वह पुरुष होता है, जिसकी पत्नी - अगर वह अब भी उसके पास हो - कहती है, "जॉन का एक भी सच्चा दोस्त नहीं है। मैं उसकी इकलौती दोस्त हूँ।")

ज़्यादा काम करना लेकिन कम हासिल करना

काम की लत वाला व्यक्ति अक्सर उतना प्रभावी नहीं होता है, जितना वह खुद को मानता है। कई अध्ययनों से पता चलता है कि ऐसे व्यक्ति काम तो ज़्यादा करते हैं, लेकिन हासिल कम करते हैं। वे काम का पहाड़ तो निबटा लेते हैं, लेकिन दीर्घकालीन दृष्टि से प्रायः उतना हासिल नहीं कर पाते हैं, जितना कि कम हड़बड़ी वाला व्यक्ति कर लेता है। ऊँची सफलता पाने वाले लोग परिणामों के प्रति समर्पित होते हैं, जबकि भागमभाग करने वाले लोग सिर्फ़ गतिविधियों के प्रति समर्पित होते हैं।

भागमभाग करने वाले व्यक्तियों के कैरियर में एक तरह का ठहराव आ जाता है। डॉ. चार्ल्स गारफ़ील्ड के अनुसार हम वर्कहोलिक व्यक्तियों के कैरियर की काफ़ी सटीक भविष्यवाणी कर सकते हैं। कैरियर में वे बहुत जल्दी ऊपर उठते हैं, क्योंकि शुरुआत में उनका योगदान बहुत ज़्यादा होता है, लेकिन कुछ समय बाद वे एक ही स्तर पर रहते हैं। इसका कारण यह होता है कि वे अपनी ज़िम्मेदारी के छोटे-छोटे काम भी खुद ही निबटाना चाहते हैं और उन्हें अपने विश्वसनीय लोगों को नहीं सौंपते हैं।

काम के लती व्यक्ति काम के माध्यम से अपना महत्व स्थापित करना चाहते हैं। लेकिन इस संदर्भ में दुखद बात यह होती है कि वे कभी अपने पैमानों पर खरे नहीं उतर सकते। वे चाहे जितना ज़्यादा हासिल कर लें, उन्हें वह कभी पर्याप्त नहीं लगेगा। ये लोग एक त्रासद जाल में फँस जाते हैं: आराम करते समय वे कभी खुद को महत्वपूर्ण नहीं मान सकते और दूसरी ओर, काम करते समय उन्हें कभी यह नहीं लगता है कि वे पर्याप्त काम कर रहे हैं, जिससे उनका आत्मविश्वास हमेशा कमज़ोर रहता है। अगर हम बैठे हों, खेल रहे हों, टीवी देख रहे हों, प्रेम कर रहे हों या सिर्फ़ मज़े ले रहे हों, तो क्या हम खुद को निकम्मा मान लें, क्योंकि हम किसी चीज़ का उत्पादन नहीं कर रहे हैं? यह तो अतार्किक है।

वर्कहोलिक का उपचार और देखभाल

यहाँ पर कुछ मार्गदर्शक सिद्धांत दिए जा रहे हैं (इनमें से कई फ्रीडमैन और रोज़ेनमैन की पुस्तक से लिए गए हैं), जिनसे आप अपनी पहचान (identity) और उत्पादन (production) को अलग कर सकते हैं।

1. अपने कार्य-तंत्र का सच्चा मूल्यांकन करें। फ्रीडमैन और रोज़ेनमैन के अनुसार पाँच में से चार टाइप ए वाले व्यक्तियों को यह एहसास ही नहीं होता है कि वे इस श्रेणी में हैं। यह भी देखा जाता है कि वे अपने भागमभाग भरे व्यवहार को कम करके बताते हैं। शायद आपको अपने परिवार वालों और करीबी दोस्तों से इन पैमानों के हिसाब से अपना मूल्यांकन करवाना चाहिए। इससे दोहरा लाभ होगा: इससे आपको अपने बारे में ज़्यादा तटस्थ दृष्टिकोण मिलेगा और आपको अपने अंतरंग लोगों के विचार भी पता चलेंगे कि कहीं आपका आवेगपूर्ण व्यवहार लोगों से आपकी मित्रता को कमज़ोर तो नहीं कर रहा है।

2. अपनी नैतिक और आध्यात्मिक प्राथमिकताओं की जाँच करें। क्या आप इतने उतावलेपन में इसलिए काम कर रहे हैं, क्योंकि काम आपके लिए सचमुच महत्वपूर्ण है या यह सिर्फ़ एक जीवनशैली है, एक आदत या मजबूरी है, जिसके कारण अतीत में खो गए हैं? आप इन आदतों को छोड़कर नई गतिविधियाँ शुरू कर सकते हैं, जिन्हें आम तौर पर मानवीय और ज्ञानवर्धक माना जाता है - कला, संगीत, आध्यात्मिकता, दर्शन, इतिहास और विज्ञान की महान कृतियाँ व उपलब्धियाँ। इनकी मदद से आप अपने ज़्यादा गहरे स्वरूप को उभार पाएँगे।

3. कुछ समय प्रकृति की गोद में रहें। प्रकृति काफ़ी शांति देती है। शहरों के बहुत सारे बाशिंदे तो मौसम, पेड़ों के रंग और सितारों की गति पर कई दिनों तक ध्यान ही नहीं देते हैं। मेरे हिसाब से हम सभी को हर दिन कुछ समय बाहर रहना चाहिए। मेरा लक्ष्य तो हर कुछ घंटों बाद आसमान को एकटक देखना रहता है, जिसमें रात को बाहर टहलते समय सितारों को देखना भी शामिल है। प्रकृति का आनंद लेने के लिए हमें देहात में जाकर रहने की ज़रूरत नहीं है। थोरो से एक बार पूछा गया था कि प्रकृति प्रेमी होने के बावजूद वे ज़्यादा दूरस्थ स्थलों की यात्रा क्यों नहीं करते हैं। उनका जवाब था, “मेरे घर की चौखट और सामने वाले गेट के बीच ही इतनी ज़्यादा प्रकृति है कि मैं ज़िंदगी में उससे ज़्यादा कभी नहीं देख पाऊँगा।” दार्शनिक सोरेन कर्कगार्ड ने रोगभ्रम (hypochondria) की शिकार अपनी भतीजी को पत्र में लिखा था, “सबसे बढ़कर, अपनी टहलने की इच्छा को मत रोकना। हर दिन टहलते समय ही मेरे मन में सबसे अच्छे विचार आते हैं और मैं किसी विचार को इतना भारी नहीं मानता हूँ कि टहलकर उससे दूर न जा पाऊँ।”

4. अपनी दिनचर्या को नियंत्रित करना सीखें। दिन का एक ऐसा समय तय करें, जब आप काम करना बंद कर देंगे और खुशी देने वाली गतिविधियों में जुट जाएँगे। अगर आपने हर शाम को 7 बजे तक काम किया है, तो हो सकता है कि आप यही भूल गए हों कि आप हर दिन इतनी देर तक काम क्यों करते हैं। देखिए, शायद आप अपनी दिनचर्या इस तरह से व्यवस्थित कर सकते हैं, ताकि आप हफ़्ते में तीन दिन शाम को 5.30 पर घर लौट सकें। आनंददायक चीज़ें करने की योजना बनाएँ, जैसे सिम्फ़नी सुनने जाना या म्यूज़ियम जाना, ताकि आपको समृद्ध अनुभव मिलें और आप भागमभाग के जाल से बाहर निकल सकें।

5. कुछ नई आदतें आजमाएँ। फ्रीडमैन और रोज़ेनमैन ने अपनी पुस्तक में नई आदतें सीखने का सुझाव दिया है। मसलन अगर आप पाते हैं कि ट्रैफ़िक सिग्नल की पीली लाइट के दौरान ही आप एक्सीलरेटर पर पैर रखकर चौराहा पार कर जाते हैं और आप पर जुर्माना हो जाता है, तो अगले मोड़ से पीछे जाकर दोबारा उसी जगह पर पहुँचें और ज़्यादा आराम से ट्रैफ़िक सिग्नल को पार करें। इस तरह की तरकीबें जल्दी ही आपकी पूरी गति को बदल देंगी।

6. उन लोगों के लिए समय निकालें, जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। मैं हमेशा जल्दी में रहता हूँ। एक पल के लिए मेरी साँस रुक गई, जब मैंने पॉल टूर्नियर का यह वाक्य पढ़ा: “बाइबल खोलकर हम यह देख सकते हैं कि ईसा मसीह, जिनकी ज़िम्मेदारियाँ हमसे बहुत ज़्यादा थीं, हमसे कम हड़बड़ी में रहते थे।” उनके पास उस विदेशी महिला से बात करने के लिए काफ़ी समय था, जिससे वे कुएँ पर मिले थे। उनके पास अपने शिष्यों के साथ छुट्टियाँ बिताने

का समय था। उनके पास खेत में लगे लिली के फूलों या सूर्यास्त की सुंदरता का आनंद लेने का समय था। उनके पास अपने शिष्यों के पाँव पखारने और बिना अधीरता के उनके बचकाने सवालों का जवाब देने का समय था।

7. लचीले बनने की कोशिश करें। मान लीजिए, आप किसी दिन शाम को ट्रैफिक में फँस जाते हैं और कार में बैठे-बैठे खीजने लगते हैं, तो खुद को कई बातें याद दिलाएँ: आपकी कार बनाने वाले ने काफ़ी मेहनत करके ऐसी सीट बनाई है, जो शायद आपके घर में मौजूद किसी भी सीट से ज़्यादा शानदार और आरामदेह है, इसके अलावा आपकी कार वातानुकूलित है और इसमें आप स्टीरियो संगीत का आनंद भी ले सकते हैं। इसलिए शांत रहें और इस अवसर का प्रयोग नवीनीकरण, मनन और अपनी भावनात्मक बैटरी को रिचार्ज करने के लिए करें।

8. खेलने के लिए समय निकालें। “खेलने” से मेरा मतलब वह नहीं है, जो कुछ पुरुषों का होता है, जब वे कहते हैं, “मैं डटकर काम करता हूँ और डटकर खेलता हूँ” (यह तो एक प्रतिस्पर्धी, भागमभाग करने वाले आदमी की टिप्पणी है)। इसके बजाय, मेरा मतलब है पाँच साल के बच्चे के साथ समुद्र तट की लहरों में छपछप करने का समय, अपने कुत्ते के साथ भाग-दौड़ करने का समय, छोटे बच्चे जैसा बनने का समय, जिसकी सलाह ईसा मसीह ने भी दी थी।

9. नियमित आध्यात्मिक अनुशासन रखें। मैं जिन लोगों का आदर करता हूँ, वे हर दिन ईश्वर के सान्निध्य में रहते हैं। मैंने एक बार डॉ. लुई इवान्स सीनियर से पूछा था, जो उस वक़्त दुनिया के सबसे बड़े प्रेसबायटेरियन चर्च के पादरी थे, “आपका रहस्य क्या है?” बिना पलक झपकाए वे बोले, “मैग्निफिस, आप स्वयं बिना कुछ पाए, किसी को कुछ नहीं दे सकते।” मैं एकदम इसका मतलब नहीं समझ पाया। उन्होंने स्पष्ट किया कि हर सुबह 7 बजे वे अपनी स्टडी में पहुँच जाते थे और 11 बजे तक प्रार्थना तथा अध्ययन करते थे। इस दौरान वे कोई फ़ोन नहीं सुनते थे। इमर्सन के शब्दों में, जो लोग “अस्तित्व की गहराई से जीते हैं,” उन्हें हमेशा मनन करने और मार्गदर्शन को सुनने के लिए समय की ज़रूरत होती है। वे इस जागरूकता से ओत-प्रोत हो जाते हैं कि ईश्वर का प्रेम उनके चारों ओर है।

भागमभाग करने वाले टाइप ए कर्मचारी के लिए यह अनिवार्य है कि वह करने या पाने के बजाय सिर्फ़ होने के महत्व पर ग़ौर करें। हमारा महत्व हमारे द्वारा हासिल चीज़ों से नहीं है, बल्कि ईश्वर की संतान होने के कारण है। आत्मविश्वास हासिल करने के लिए इससे ज़्यादा या कम कारण की ज़रूरत ही नहीं है। जब हम इसे अपने महत्व की नींव बना लेते हैं, तब काम, खेल और प्रेम के बीच संतुलन बन जाता है।

नेब्रास्का के मठ में एक अज्ञात वृद्ध भिक्षु ने ये पंक्तियाँ लिखी थीं :

अगर मुझे दोबारा अपनी ज़िंदगी जीनी हो,
तो मैं अगली बार ज़्यादा ग़लतियाँ करने की कोशिश करूँगा।

मैं ज़्यादा चैन और सुकून से रहूँगा,
मैं अगली बार ज़्यादा मूर्खताएँ करूँगा।

मैं ज़्यादा सैर-सपाटे और यात्राएँ करूँगा। मैं ज़्यादा पागलपन के काम करूँगा।

मैं ज़्यादा पहाड़ों पर चढ़ूँगा, ज़्यादा नदियों में तैरूँगा और ज़्यादा सूर्यास्त देखूँगा।

मैं ज़्यादा टहलूँगा और देखूँगा।

मैं ज़्यादा आइसक्रीम और कम बीन्स खाऊँगा।

अगर मुझे यह यात्रा दोबारा करनी हो, तो मैं दूर-दराज़ के देशों की यात्रा करूँगा और कम सामान लेकर जाऊँगा।

अगर मुझे दोबारा जीने को मिले, तो मैं वसंत में जल्दी ही नंगे पैर रहने लगूँगा और शरद ऋतु तक इसी तरह रहूँगा।

मैं ज़्यादा झूलों पर झूलूँगा।

मैं ज़्यादा फूल चुनूँगा।

अध्याय चार

अपने स्वरूप का पीछा करते समय इंसान “खुद को खोज” नहीं पाता है। होता इसका ठीक उल्टा है। किसी दूसरी चीज़ का पीछा करते समय वह अनुशासन या दिनचर्या से यह सीखता है कि ... वह कौन है और क्या चाहता है।

- मे सार्टन

व्यक्तिगत उत्कृष्टता का लक्ष्य

मैंने पिछले अध्याय में कहा था कि अगर आपकी पहचान आपके उत्पादन से बहुत ज़्यादा जुड़ी है, तो आप संकट में हैं। लेकिन हमें सिक्के के दूसरे पहलू को भी देखना होगा। कारण यह है कि व्यक्तिगत महत्व के एहसास को मज़बूत बनाने में इंसान की उपलब्धियों का काफ़ी महत्व होता है। एक दिन मैं लेखक आर्थर गॉर्डन के साथ लंच लेते समय आत्म-छवि के महत्व पर बात कर रहा था। मैंने उन्हें पिछले अध्याय की अवधारणा बताई - कि हमारा महत्व करने से नहीं, बल्कि होने भर से होता है।

उन्होंने मुस्कराकर कहा, “हमें सिर्फ़ ‘होने’ के लिए ही नहीं बनाया गया है। हमें कुछ बनने, कुछ हासिल करने के लिए बनाया गया है। मेरा यह मतलब नहीं है कि आपको दुनिया का श्रेष्ठतम पियानोवादक बनना होगा। आप दयालु या उदार तो बन सकते हैं। जब तक लोग अपनी ज़िंदगी के साथ कुछ नहीं करेंगे, तब तक वे कभी खुद को महत्वपूर्ण भी नहीं मान सकते हैं।”

ज़ाहिर है, उनकी बात सही थी। हमारी आत्म-छवि तभी मज़बूत बनती है, जब हम अपने गुणों को पहचान लेते हैं और फिर मेहनत से उनका प्रयोग करते हैं। यह विरोधाभासी लग सकता है। पिछले अध्याय में मैंने कहा था कि वर्कहोलिक्स कड़ी मेहनत करके अपने महत्व को स्थापित करने की कोशिश करते हैं। हमें इस फ़र्क को ध्यान में रखना चाहिए: हमारा महत्व हमारी उपलब्धियों का परिणाम नहीं है; बल्कि हमारी उपलब्धियाँ हमारे आंतरिक महत्व का परिणाम हैं। यानी, अगर हमें खुद पर भरोसा है, क्योंकि हमें एक प्रेमपूर्ण ईश्वर ने बनाया है - क्योंकि हम ईश्वर की संतान हैं और अपने पिता की छवि में रचे गए हैं - तो हम अपने गुणों से कुछ हासिल करना चाहेंगे। हम कुछ ऐसा करना चाहेंगे, जो क़ायम रहे।

हमें यह अतिरिक्त लाभ होता है कि जैसे ही हम कोई महत्वपूर्ण चीज़ हासिल करते हैं, हमारा आत्म-सम्मान बढ़ जाता है। हम अपने काम से ज़्यादा हैं; लेकिन हमारा काम हमारे अस्तित्व का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। जिस व्यक्ति के जीवन में उद्देश्य का एहसास न हो, वह कभी स्वस्थ आत्म-सम्मान का आनंद नहीं ले सकता। कार्ल मेनिंगर (और अन्य लोगों) ने कहा है कि अच्छी तरह संतुलित होने के लिए इंसान को थोड़ा खेलना चाहिए, थोड़ा प्रेम करना चाहिए और थोड़ा काम करना चाहिए।

तो यहाँ पर आत्मविश्वास बढ़ाने का चौथा बुनियादी सिद्धांत है:

.....
**कोई ऐसा काम खोजें, जिसे करना आपको पसंद हो और उसे
अच्छी तरह करें, फिर उसे बार-बार करें**
.....

गेटिंग रिच युअर ओन वे में डॉ. श्रली ब्लॉटनिक ने 1,500 स्त्री-पुरुषों पर हुए एक अध्ययन का सार प्रस्तुत किया। बीस से चालीस की उम्र तक यानी 20 साल तक इन लोगों की निगरानी की गई। इन 1,500 लोगों में से 83 लोग तब तक मिलियनेअर बन चुके थे। मिलियनेअर बनने वाले इन व्यक्तियों में तीन-चार प्रमुख गुण थे। दौलतमंद बनना उनका लक्ष्य नहीं था। बाक़ी लोगों में से अधिकांश ने किसी न किसी वक़्त बहुत सारा पैसा कमाने की कोशिश की थी और दुनिया की हर फटाफट-अमीर-बनो योजना आजमाई थी। बाक़ी लोगों ने निवेशों और पिरामिड योजनाओं को आजमाया था, लेकिन उनमें से कोई भी दौलतमंद नहीं बन पाया था।

इस अध्ययन में, दौलतमंद बनने वाले हर व्यक्ति ने बहुत जल्दी ही यह फैसला कर लिया था कि वह अपने पसंदीदा काम में विशेषज्ञ बनेगा और वही काम करेगा, जो उसे सबसे ज़्यादा पसंद था। अपने पसंदीदा काम को बरसों तक करने और उसमें विशेषज्ञ बनने के बाद वे उसमें बहुत, बहुत निपुण हो गए। नतीजा यह हुआ कि उस काम में उन्हें अच्छा-खासा पैसा मिलने लगा। (उनमें एक और गुण था - वे अपना पैसा चारों तरफ़ उछालते नहीं फिरते थे, जैसा अध्ययन में शामिल ज़्यादातर लोग करते थे। इसके बजाय वे इसका सावधानी से निवेश करते थे।) और फिर, 15 से 20 साल तक कड़ी मेहनत करने के बाद जब उन्होंने अपना सिर उठाकर देखा, तो उन्हें यह जानकर सुखद आश्चर्य हुआ कि उनकी नेट वर्थ एक मिलियन डॉलर से ज़्यादा है। जिस काम को करने से वे प्रेम करते थे, उसे करने में वे इतने व्यस्त थे, उसे करने में वे इतने उत्कृष्ट बन गए थे कि उन्हें इस बात का ज़्यादा एहसास ही नहीं था कि वे दिनोंदिन ज़्यादा दौलतमंद बन रहे हैं। इनमें से सत्तर से अस्सी प्रतिशत लोग किसी कंपनी के कर्मचारी थे और तनख्वाह पर काम कर रहे थे। वे उद्यमी नहीं थे, न ही वे तकनीकी क्षेत्र में प्रतिभाशाली व्यक्ति थे। लेकिन वे एक ऐसी कंपनी के लिए काम करते थे, जो उन्हें किसी काम को असाधारण तरीक़े से करने के लिए अच्छा भुगतान देती थी।

इस सिद्धांत पर अमल करने के लिए दो क़दम अनिवार्य हैं:

1. आप कहाँ पर प्रभावी योगदान दे सकते हैं, यह तय करने के लिए अपने गुणों का आँकलन करें।
2. किसी एक चीज़ में उत्कृष्ट बनने के लिए सतत अभ्यास और सुधार करते रहने का कठिन काम करें।

अपने गुणों का आकलन करना

मनोचिकित्सक के रूप में मैं बहुत से विचलित और परेशान लोगों को देखता हूँ। बहरहाल, इसके बावजूद मैं यह बात दावे से कह सकता हूँ कि हर इंसान में, चाहे उसके साथ कितनी ही मुश्किलें हों, कोई न कोई खास गुण होता है।

न्यू इंग्लैंड के महान उपदेशक होरेस बुशनेल कहा करते थे, “सितारों के तले कहीं पर ईश्वर के पास आपके करने के लिए कोई काम है और इसे कोई दूसरा नहीं कर सकता।” हममें से कुछ लोगों को ग़लतियाँ कर-करके अपनी जगह खोजनी होगी और इसमें समय लग सकता है। इस यात्रा में आपको कई बंद राहें भी मिल सकती हैं। बहरहाल, आपको यकीन होना चाहिए कि गुण आपके भीतर मौजूद है, चाहे वह बहुत गहराई में दफ़न हो। हम ईश्वर की योजना का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।

मैं काफ़ी समय से वॉशिंगटन डी.सी. के चर्च ऑफ़ द सेवियर का प्रशंसक रहा हूँ, कुछ हद तक इसलिए भी, क्योंकि वहाँ मनुष्य की प्रतिभाओं पर बहुत ज़ोर दिया जाता है। जैसे ही आप वहाँ आराधना करने लगते हैं, आपसे यह सवाल पूछा जाता है, “आपकी प्रतिभाएँ क्या हैं?” धर्मसमुदाय इसे एक और तरीक़े से कहता है, “आपका आह्वान (call) क्या है?”

थॉमस मर्टन ने कहा था, “हममें से हर एक का किसी न किसी क्रिस्म का पेशा होता है। ईश्वर हम सभी से उसके जीवन और साम्राज्य का हिस्सा बनने का आह्वान करता है। इस साम्राज्य में हममें से हर एक के लिए एक खास जगह तय है। अगर हम उस जगह को खोज लेते हैं, तो हम सुखी हो जाते हैं। अगर हम उसे नहीं खोज पाते हैं, तो हम कभी पूरी तरह खुश नहीं हो सकते।”

मुझे लगता है कि इस जगह को खोजने के दौरान हम दो बिंदुओं पर भटक सकते हैं। पहला, हम अपने जीवन के लिए ईश्वर की योजना के किसी नाटकीय रहस्योद्घाटन का इंतज़ार कर सकते हैं। इस तरह हम यह भूल जाते हैं कि हमारे लिए ईश्वर का ब्लूप्रिंट अक्सर हमारे स्वभाव में निहित होता है - यह उन प्रतिभाओं से भी स्पष्ट हो जाता

है, जो हमारे भीतर हैं। दूसरी बात, हम इस बात से हतोत्साहित हो सकते हैं, क्योंकि हमारी प्रतिभाएँ सीमित दिखती हैं और दूसरे लोग हमसे ज़्यादा कुशल दिखते हैं। अक्सर अनगढ़ प्रतिभा नहीं, बल्कि प्रेरणा लोगों को सफल बनाती है।

क्षतिपूर्ति का नियम

कम आत्म-सम्मान वाले लोगों की तुलना में उच्च आत्मविश्वास वाले लोगों में ज़्यादा कमज़ोरियाँ हो सकती हैं। फ़र्क सिर्फ़ इतना होता है: कमज़ोरियों पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय वे अपनी शक्तियों को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करके उनकी भरपाई कर लेते हैं।

विक्टर और मिल्ड्रेड गॉर्टजेल ने एक मशहूर अध्ययन किया, जिसका शीर्षक था क्रेडल्स ऑफ़ एमिनेंस। इसमें 300 बेहद सफल लोगों की घरेलू पृष्ठभूमि की जाँच की गई। ये 300 लोग शिखर पर पहुँचने में कामयाब हुए थे। इन स्त्री-पुरुषों के नाम हर व्यक्ति जानता है, क्योंकि ये अपने क्षेत्र में बेहद प्रतिभाशाली थे, जैसे फ्रैंकलिन डी. रूज़वेल्ट, हेलन कैलर, विंस्टन चर्चिल, अल्बर्ट श्वैज़र, क्लारा बार्टन, महात्मा गाँधी, आइंस्टीन और फ़ॉयड। उनके शुरुआती घरेलू जीवन की गहन जाँच के बाद कुछ आश्चर्यजनक नतीजे सामने आए:

- तीन चौथाई बच्चे कष्टकारी माहौल में पले-बढ़े थे। या तो वे ग़रीब या बिखरे परिवारों से आए थे, या फिर उनके माता-पिता ने उनका तिरस्कार किया था, उनका दमन किया था, उन पर अपनी निरंकुशता थोपी थी।
- उपन्यास या नाटक लिखने वाले 85 लेखकों में से 74 और 20 में से 16 कवि ऐसे घरों से आए थे, जहाँ बचपन में उन्होंने अपने माता-पिता द्वारा खेला जाने वाला तनावपूर्ण मनोवैज्ञानिक नाटक देखा था।
- एक चौथाई लोगों में अंधेपन, बहरेपन या विकलांगता जैसी शारीरिक अक्षमताएँ देखी गईं।

तो फिर ये लोग इतनी ऊँचाई पर कैसे पहुँचे? ज़्यादा संभावना इस बात की है कि ऐसा क्षतिपूर्ति के नियम द्वारा हुआ। एक क्षेत्र में अपनी कमज़ोरी की भरपाई उन्होंने दूसरे क्षेत्र में उत्कृष्ट बनकर की। एक व्यक्ति ने उन शक्तियों के बारे में बताया, जिन्होंने उसे सफल बनाया था: “मुझे जिस एक चीज़ ने ज़िंदगी में सबसे ज़्यादा प्रभावित किया है, वह है मेरा हकलाना। अगर मैं नहीं हकलाता, तो शायद मैं भी अपने भाइयों की तरह कैब्रिज जाता, डीन बन जाता और कभी-कभार फ्रेंच साहित्य के बारे में एक नीरस किताब लिख देता।” आजीवन हकलाने वाले ये व्यक्ति कोई और नहीं, डब्ल्यू. सॉमरसेट मॉम थे, जिन्होंने 86 साल की उम्र में यह बात कही थी। तब तक उन्होंने 20 पुस्तकें, 30 नाटक और दर्जनों निबंध तथा कहानियाँ लिख दी थीं और दुनिया भर में मशहूर हो चुके थे।

उत्कृष्ट बनने में बच्चों की मदद करना

क्षतिपूर्ति की रणनीति का इस्तेमाल माता-पिता भी कर सकते हैं। डॉ. जेम्स डॉब्सन अपने युवा जूनियर हाई स्कूल के वर्षों के बारे में बताते हैं, जब वे दुबले तथा झेंपू थे और कोई खास लोकप्रिय नहीं थे। लेकिन आठ साल की उम्र में एक शनिवार को उनके पिता उन्हें एक टेनिस कोर्ट पर ले गए। बाल्टी भर गेंदों साथ में लेकर वे उन्हें टेनिस खेलना सिखाने लगे। शनिवार को टेनिस खेलना एक परंपरा बन गई और डॉब्सन कहते हैं, “कई बार मैं इससे ऊब जाता था और अभ्यास नहीं करना चाहता था। लेकिन मेरे डैडी मेरी पीठ में अँगूठा गड़ाते थे और हम हर शनिवार की सुबह टेनिस कोर्ट पर पहुँच जाते थे। मुझे खुशी है कि उन्होंने ऐसा किया, क्योंकि जूनियर हाई स्कूल में मैं बहुत झेंपू और हीन भावना से ग्रस्त था। उस वक़्त अगर मुझसे ‘मैं कौन हूँ’ विषय पर निबंध लिखने को कहा जाता, तो मैं अपने बारे में कम से कम एक सकारात्मक बात तो यक़ीन से कह सकता था, ‘मैं पूरे स्कूल का सबसे अच्छा टेनिस खिलाड़ी हूँ।’”

देर से फलने वाले

कुछ लोगों को अपनी प्रतिभाएँ खोजने और उनका सही इस्तेमाल करने में काफ़ी समय लगता है। अगर आप पाते हैं कि अधेड़ावस्था या इसके बाद भी आप कुछ हासिल नहीं कर पाए हैं, तो इसका यह मतलब नहीं है कि आपमें

कोई प्रतिभा नहीं है। उदाहरण के लिए, हेलन येगलेसियास ने अपनी पहली पुस्तक 54 साल की उम्र में पूरी की थी।

मंदी का दौर जब शुरू हुआ, तब येगलेसियास किशोरावस्था में थीं। उनके मन में महान लेखिका बनने की उमंग थी और उन्होंने किशोरावस्था के अपने अनुभवों पर आधारित पुस्तक शुरू भी कर दी थी। लेकिन जब उनके बड़े भाई ने पांडुलिपि पढ़ी, तो उनकी प्रतिक्रिया हथौड़े की तरह थी। “मुझे ज़्यादा तो याद नहीं है कि हमने एक-दूसरे से क्या कहा था या मैंने उनकी बात का जवाब भी दिया था या नहीं। अलबत्ता मुझे इतना ज़रूर याद है कि उन्होंने ‘पथभ्रष्ट’ (perverted) शब्द का प्रयोग किया था। ‘दुनिया में कोई भी इस पथभ्रष्ट करने वाली किताब में दिलचस्पी नहीं लेगा, जो तुम लिख रही हो।’ और यह भी कि ‘यह नीरस चीज़ तभी सफल हो सकती है, बशर्ते तुममें प्रतिभा हो ... और तुममें ज़रा भी प्रतिभा नहीं है।’ “आँसुओं के बीच उन्होंने अपनी पांडुलिपि का एक-एक पन्ना फाड़ दिया।

हेलेन येगलेसियास कहती हैं कि इस घटना के बाद चार दशकों तक साहित्य के मामले में उन्होंने कोई सक्रियता नहीं दिखाई। इसके लिए कई अन्य परिस्थितियाँ भी ज़िम्मेदार थीं। बहरहाल, एक दिन वे लेखिका क्रिस्टीना स्टीड के साथ अपने लेखन के 40 साल के विलंब पर बात कर रही थीं। स्टीड ने सलाह दी कि वे इसके बारे में बात करना बंद कर दें और लिखना शुरू कर दें। उन्होंने निर्देश दिया, “बस चुपचाप बैठकर वह पुस्तक लिख डालो, जो तुम लिखना चाहती हो। काम इसी तरह होता है। तुम अच्छी तरह लिखने में कामयाब भी हो सकती हो और नाकामयाब भी। अगर तुम नाकामयाब होती हो, तो इस काम को दोबारा करो और तब तक करती रहो जब तक कि तुम कामयाब न हो जाओ। बेशक इसमें और भी बहुत सारी चीज़ों की ज़रूरत होती है ... लेकिन जब तक तुम काम करने नहीं बैठती हो, विस्तृत विवरणों का कोई महत्व नहीं है।”

येगलेसियास कहती हैं कि जब वे अपनी पुस्तक पर काम करने लगीं, तो उन्हें महसूस हुआ, “जैसे मैंने आखिरकार काफ़ी समय बाद अपने हाथ में अपने सच्चे जीवन की बागडोर थामी हो।” इस पहली पुस्तक के सफल होने के बाद उन्होंने कई अन्य मशहूर पुस्तकें भी लिखीं। इनमें फ़ैमिली फ़ीलिंग और स्वीटसर नामक उपन्यास और स्टार्टिंग अर्ली, एन्यू, ओवर एंड लेट जैसे संस्मरण शामिल थे, जिन्होंने उन्हें बेहद सम्मानित लेखिका बना दिया।

डेविड जॉर्डन ने कहा था, “दुनिया हर उस व्यक्ति को जगह देने के लिए एक तरफ़ हट जाती है, जो जानता है कि वह कहाँ जा रहा है।” यह उन सभी लोगों पर लागू होता है जो यह जान जाते हैं कि वे कहाँ जा रहे हैं, फिर चाहे ऐसा जीवन में जल्दी हो या देर से। 53 साल की उम्र में मार्गरेट थैचर ब्रिटेन की पहली महिला प्रधानमंत्री बनीं। 64 साल की उम्र में फ़्रांसिस चिकेस्टर ने 53 फ़ुट की नाव में अकेले दुनिया का चक्कर लगाया। 65 साल की उम्र में विंस्टन चर्चिल पहली बार ब्रिटेन के प्रधानमंत्री बने और हिटलर के खिलाफ़ महान संघर्ष शुरू किया। 71 साल की उम्र में गोल्डा मायर इज़राइल की प्रधानमंत्री बनीं। 75 साल की उम्र में कैलिफ़ोर्निया के एड डेलेनो ने 33 दिन में 3,100 मील साइकल चलाकर वोर्सेस्टर, मैसाच्युसेट्स में अपने 50वें कॉलेज रियूनियन में हिस्सा लिया। 76 साल की उम्र में कार्डिनल एंजेलो रॉनकैली पोप जॉन तेईसवें बने और चर्च में महत्वपूर्ण सुधारों का सूत्रपात किया। 80 साल की उम्र में ग्रांडमा मोज़ेस ने, जिन्होंने 75 साल की उम्र के बाद पेंटिंग शुरू की थी, अपनी पहली एकल महिला चित्रकला प्रदर्शनी लगाई। 81 साल की उम्र में बेंजामिन फ्रैंकलिन ने अमेरिकी संविधान सभा में असहमत खेमों के बीच कुशलता से मध्यस्थता की। 80 साल की उम्र में विंस्टन चर्चिल हाउस ऑफ़ कॉमन्स में सांसद के रूप में लौटे और उन्होंने अपनी 62 चित्रों की प्रदर्शनी भी आयोजित की। 96 साल की उम्र में जॉर्ज सी. सेलबैक ने इंडियन रिवर, मिशिगन में 110 यार्ड का होल-इन-वन स्कोर किया। और अपने 100वें जन्मदिन पर पियानोवादक यूबी ब्लेक ने स्पष्टवादी अंदाज़ में कहा, “अगर मुझे पता होता कि मैं इतना लंबा जीने वाला हूँ, तो मैं अपनी बेहतर देखभाल करता।”

अपनी प्रतिभा के प्रति सतत निष्ठा

प्रतिभावान असफल लोगों से ज़्यादा आम कुछ नहीं है। हममें से ज़्यादातर लोगों के साथ समस्या यह नहीं है कि हम स्वाभाविक योग्यता या अभिरुचि का कोई क्षेत्र नहीं खोज पा रहे हैं। इसके बजाय, समस्या तो उस योग्यता को विकसित करने में है। हमारी योग्यताओं को निखारने का नीरस अभ्यास ही हमें भीड़ के आगे पहुँचाएगा।

हममें से कई लोग किसी क्षेत्र में दिलचस्पी लेते हैं, लेकिन फिर जब हम यह देखते हैं कि संघर्ष कठिन हो गया है

या दूसरे लोग हमसे ज़्यादा सफल हैं, तो हताश होकर हम मैदान छोड़ देते हैं। मैंने एक बार एक महिला को परामर्श दिया, जो अपने जीवन में ज़्यादातर समय एकाग्र नहीं रही थी। मैंने पूछा कि वह अपनी जिंदगी का वर्णन किस तरह करेगी। उसने कहा, “अफ़सोसों का लंबा सिलसिला।” फिर वह बताने लगी कि बरसों तक वह एक चीज़ से दूसरी चीज़ की ओर भटकती रही, उसने कभी अपनी योग्यताओं की सूची नहीं बनाई और किसी क्षेत्र में विशेषज्ञ बनने का फ़ैसला नहीं किया।

“मेरे पति को इस बात की परवाह नहीं थी कि मैं नौकरी करती हूँ या नहीं, इसलिए मैंने नौकरी नहीं की। शायद यह मेरी सबसे बड़ी ग़लती थी। जब बच्चे बड़े हो गए और उन्हें मेरी ज़्यादा ज़रूरत नहीं रही, तो मैं सोचने लगी कि मैं करने के लिए कोई न कोई काम खोज ही लूँगी। मैं पियानो सीखने लगी, लेकिन कुछ समय बाद मैंने ऊबकर इसे भी छोड़ दिया। फिर मैंने टीचर बनने के बारे में सोचा और टीचर बनने के कोर्स में अपना नाम लिखवा लिया, लेकिन मैं वहाँ भी डिग्री लेने तक नहीं टिक पाई। मैं आपको बता नहीं सकती कि यह कितना भयंकर एहसास होता है कि आप अपने जीवन के आखिरी तिहाई हिस्से में पहुँचकर यह महसूस करें कि आप अच्छे एप्पल पाई बेक करने के अलावा किसी काम में निपुण नहीं हैं।” हम सभी ऐसे योग्य व्यक्तियों को जानते हैं, जो एक चीज़ से दूसरी चीज़ की ओर भटकते रहते हैं, इस चीज़ से बोर हो जाते हैं, उस चीज़ से उनका मोहभंग हो जाता है और वे कभी भी उत्कृष्टता तक नहीं पहुँच पाते हैं।

ऑपरेशन करने वाले सर्जन के काम का आधार यह होता है कि वह अपने काम को सबसे छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ लेता है। युवा सर्जन महीनों तक अभ्यास करते हैं कि सँकरी जगह पर सटीकता से गाँठ कैसे बाँधी जाए। वे औज़ार को बदलना और पकड़ना या टाँके लगाना सीखते हैं। वे इन क्रियाओं में सुधार करने का लगातार अभ्यास करते हैं। कोशिश यह होती है कि गति बढ़ जाए, भले ही यह सिर्फ़ एक सेकंड की ही क्यों न हो। किसी चीज़ को ज़्यादा आसान बनाने या किसी अन्य चीज़ को हटाने का बार-बार अभ्यास किया जाता है। और इन व्यक्तिगत कार्यों को बेहतर बनाना सर्जन के पूर्ण प्रदर्शन को सुधारने का मुख्य तरीका है। यह वैज्ञानिक प्रबंधन है और यह हमारी प्रतिभाओं के प्रबंधन के लिए उत्कृष्ट मॉडल बन सकता है।

कुछ साल पहले मैं एक कुशल फ़र्नीचर निर्माता से मिला, जो एक विशेष चीज़ बनाने में निपुण थे: परंपरागत फ़र्नीचर बनाना। युवावस्था में सैम मैलूफ़ ने डिज़ाइनिंग का प्रशिक्षण लिया, लेकिन बाद में उन्होंने पाया कि उनका सबसे मनपसंद काम लकड़ी पर हाथ से काम करना है। इसके बाद वे अपने गैरेज में फ़र्नीचर बनाने लगे।

जब उन्होंने जोड़ों के साथ प्रयोग किए, जिन्होंने उन्हें बाद में मशहूर बनाया, तो वे नमूने के तौर पर एक कुर्सी बनाकर अपनी गैरेज की छत पर ले गए और उसे वहाँ से नीचे गिरा दिया। वे यह देखना चाहते थे कि क्या कुर्सी के जोड़ इतने प्रबल धक्के को झेल सकते हैं। और वे झेल गए। इस बात ने साबित किया कि वे सही प्रयोग कर रहे थे। उनका पहला काम डाइनिंग रूम का सेट था और इंटिरियर डेकोरेटर के साथ हुई समस्याओं के चलते इस सौदे में उन्हें फ़ायदा नहीं हुआ। सामान की लागत भी मुश्किल से निकल पाई। लेकिन ग़लतियाँ और सुधार करते हुए वे लागत कम करने के तरीके सीखते रहे, ताकि उनकी आजीविका चल सके।

मैलूफ़ की कारीगरी के चर्चे होने लगे और उन्हें ज़्यादा काम मिलने लगा। ज़ोनिंग की समस्या के कारण उन्होंने शहर से दूर एक नींबू का बाग़ ख़रीद लिया, जिसके बीच में एक छोटा मकान और गैरेज था। वहाँ पर वे अखरोट की लकड़ी से कुर्सियाँ बनाने लगे, जो हाथ की कारीगरी का बेजोड़ नमूना थीं। पहले तो ऑर्डर धीमे-धीमे आए। इसी दौरान यू.एस. स्टेट डिपार्टमेंट ने उनसे लेबनॉन, ईरान और बाद में अल साल्वाडोर जाकर वहाँ के उन कारीगरों को काम सिखाने को कहा, जो ग्रामीण उद्योग योजनाओं में सक्रिय थे।

बरसों तक उनके फ़र्नीचर की शोहरत फैलती रही। उन्होंने एक एप्रेंटिस रखा और एक वर्कशॉप बना ली। उन्होंने एक-एक कमरा करके एक मकान बनाया। जब उनकी कुर्सियाँ मशहूर हो गईं, तो बहुत से फ़र्नीचर निर्माताओं ने उनके सामने आकर्षक प्रस्ताव रखे। ये लोग मैलूफ़ के डिज़ाइन ख़रीदकर हर महीने हज़ारों सस्ती कुर्सियाँ बनाना चाहते थे। लेकिन मैलूफ़ की दिलचस्पी अपने डिज़ाइन का लाइसेंस देने में नहीं थी। वे अपने काम को सुधारते और बेहतर बनाते गए। वे जानते थे कि उन्हें क्या करना पसंद था - सबसे अच्छा फ़र्नीचर बनाना, जो वे बना सकते थे।

जब उनकी कला का प्रचार हुआ, तो उनसे फ़र्नीचर बनाने पर वर्कशॉप आयोजित करने को कहा गया और संग्रहालयों ने उनके बनाए कुछ सामान स्थायी संग्रह के लिए ख़रीद लिए। हाल में उन्हें मैकआर्थर “जीनियस” पुरस्कार मिला है, जो आम तौर पर लेखकों, कलाकारों और दार्शनिकों को ही दिया जाता है। इससे मैलूफ़ को पाँच

साल तक हर साल 60,000 डॉलर का टैक्स-मुक्त स्टाइपेंड मिलेगा।

और सैम मैलूफ़ को मिलने वाले “जीनियस अवार्ड” से उनके काम करने की दिनचर्या पर क्या फ़र्क़ पड़ा? ज़रा भी नहीं। वे अब 71 वर्ष के हो चुके हैं, लेकिन इसके बावजूद हफ़्ते में 60 घंटे काम करते हैं। उनके दो सहयोगी हैं। उनकी कुर्सी की कीमत 6,000 डॉलर है और उनके पास सौ से ज़्यादा ऑर्डर हैं। वे मुस्कराते हुए कहते हैं, “इसीलिए मुझे इतने ज़्यादा घंटे काम करना पड़ता है।”

मैलूफ़ की संतुष्टि और आनंद का एहसास कुछ हद तक उनके काम से उत्पन्न होता है: वे अच्छी तरह जानते हैं कि वे कौन हैं और वे वही काम करते हैं, जो उनके वास्तविक स्वरूप की स्वाभाविक अभिव्यक्ति हैं। उन्हें करने के लिए एक पसंदीदा काम मिल गया, उन्होंने इसे बार-बार किया और वे इसमें बेहतर बनते चले गए।

खंड दो

आत्मविश्वास बढ़ाने के दैनिक अभ्यास

अध्याय पाँच

हमारी आत्म-चर्चा ही सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन और निकृष्टतम प्रदर्शन के बीच का इकलौता फ़र्क़ है।

-डोरोथी और बेट्टी हैरिस

अपनी अंदरूनी बातचीत को बेहतर बनाना

जेम्स जॉयस के मशहूर उपन्यास युलिसिस में चेतना के प्रवाह (stream of consciousness) का वर्णन है, जो 24 घंटे की अवधि में लियोपोल्ड ब्लूम और बाक़ी लोगों के दिमाग़ में चलता है। जॉयस ने मर्मस्पर्शी ढंग से स्पष्ट किया है कि जब हम दूसरों से बात नहीं करते हैं, तब भी हम खुद के साथ हमेशा बातचीत करते रहते हैं।

अगर मैं अपने रोगियों के मस्तिष्क में हेडफ़ोन लगा सकूँ और उनके मन में दिन भर चलने वाली बातचीत को सुन सकूँ, तो मुझे विश्वास है कि ज़्यादातर संवाद नकारात्मक होंगे। “मैं हमेशा की तरह आज भी देर से पहुँचूँगा।” “मेरे बाल आज भयंकर दिख रहे हैं।” “मैंने कितनी मूर्खतापूर्ण बात कह दी - वह शायद मुझे मूर्ख समझेगी।” ऐसे संदेश हज़ारों की तादाद में हमारे मस्तिष्क में हर दिन घुमड़ते रहते हैं और कोई हैरानी नहीं कि उनके फलस्वरूप हमारी आत्म-छवि कमज़ोर हो जाती है।

तो आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए हमें हर दिन ज़्यादा दोस्ताना आत्म-संवाद का अभ्यास करना चाहिए:

आत्म-आलोचना की जगह पर नियमित, सकारात्मक आत्म-चर्चा करें

डोनाल्ड मीकेनबॉम ने आंतरिक संवाद के प्रवाह को बदलने में लोगों की मदद करने का एक उत्कृष्ट तरीक़ा खोजा है। मसलन यहाँ पर एक तरीक़ा बताया जा रहा है, जिससे एक आवेगमयी और ज़रूरत से ज़्यादा आत्म-आलोचक बच्चा किसी एसाइनमेंट को देख सकता है:

हे भगवान, यह मुश्किल होगा। मैं यक़ीनन इसे गड़बड़ कर दूँगा। ओह! तुम फिर से शुरू हो गए, तुमने पहले ही ग़लती कर दी। मैं कभी ड्रॉइंग नहीं कर सकता। मूर्ख, तुम्हें वहाँ पर नीचे बनाना था। वे देख लेंगे कि मैंने कहाँ मिटाया है। ऐसा लगता है, जैसे दूसरे लोग अच्छा काम कर रहे हैं, लेकिन मेरा काम घटिया है। मैं इससे अच्छा काम नहीं कर सकता, लेकिन यह फिर भी वैसा नहीं बन पाया, जैसा वे चाहते हैं।

मीकेनबॉम उसी बच्चे को इस तरीक़े से आत्म-संवाद करने का प्रशिक्षण देते हैं:

ठीक है, मुझे क्या करना होगा? आप चाहते हैं कि मैं अलग-अलग लाइनों में इस तस्वीर की

नक़ल करूँ। मुझे धीमे काम करना होगा और सतर्क रहना होगा। ठीक है, लाइन नीचे, नीचे खींचो, बहुत बढ़िया; फिर सीधे, हाँ यह हो गया; अब थोड़ा और नीचे, फिर बाएँ। अच्छी बात है, मेरा काम अब तक अच्छा है। याद रखो, धीमे। अब दोबारा ऊपर। नहीं, मुझे तो नीचे जाना था। ठीक है। बस लाइन को सावधानी से मिटाओ ... सावधानी से। ठीक है, अब मुझे नीचे जाना होगा। लो यह पूरा हो गया। मैंने यह कर दिया।

खुद से इस तरह बातचीत करने से आत्म-छवि की दोबारा प्रोग्रामिंग करने में बहुत मदद मिल सकती है।

आत्म-आलोचना की जड़

हमने खुद को दोष देना कहाँ से सीखा? ज़ाहिर है, हमने इसे दूसरे लोगों से सीखा है। अपने माता-पिता, शिक्षकों और बड़े भाई-बहनों से हमें हजारों नकारात्मक संदेश मिले हैं, जब वे हमसे सामाजिक दृष्टि से सही काम करवाने की कोशिश कर रहे थे। ये सभी संदेश हमारी स्मृति में मौजूद रहते हैं। और इनमें से कई संदेश हमारी सामान्य अंदरूनी बातचीत में शामिल हो जाते हैं, जो हम अपने साथ हर दिन करते हैं। “तुम हमेशा देर से क्यों पहुँचते हो?... तुम्हारे साथ क्या गड़बड़ है, क्या तुम चाहते हो कि तुम्हारी टक्कर हो जाए?... इस रास्ते, मूर्ख... क्या तुम बॉल भी नहीं पकड़ सकते?”

कुछ साल पहले मैं देर रात को एक व्याख्यान देकर लौट रहा था। डलास से लॉस एंजेलिस तक की वह हवाई उड़ान मेरी ज़िंदगी की सबसे लंबी उड़ान थी। एक माँ और उसकी तीन साल की चंचल बेटी मेरे पीछे बैठी थीं। माँ चिड़चिड़ी थी और बार-बार बोल रही थी:

“क्या तुम थोड़ी देर शांत नहीं बैठ सकतीं?”

“तुम्हें बाथरूम जाने की ज़रूरत नहीं है। मैं थक गई हूँ, मुझे तंग मत करो।”

“तुम मुझे परेशान कर रही हो।”

“अगर तुम गड़बड़ बंद नहीं करोगी, तो मैं घर पहुँचकर डैडी से तुम्हारी पिटाई करवा दूँगी।”

हम लॉस एंजेलिस के जितने करीब पहुँचते गए, माँ उतनी ही ज़्यादा हताश होती गई, जब तक कि उसके संदेश ये नहीं हो गए:

“तुम लड़की नहीं, भयंकर पिस्सू हो। चुप हो जाओ।”

“तुम इस हवाई जहाज़ में बैठी सबसे गंदी बच्ची हो। अपना मुँह बंद रखो।”

“तुम बुरी लड़की हो, और अगर तुम शांति से नहीं बैठी, तो मैं टॉयलेट में ले जाकर तुम्हारी जमकर पिटाई करूँगी।”

मैं पीछे मुड़कर उस छोटी बच्ची से कहना चाहता था, “बेटी, तुम बुरी नहीं हो। बात सिर्फ़ इतनी है कि तुम्हारी माँ थक गई है और शायद तुम भी।” क्योंकि आलोचनात्मक संदेशों की यह धारा भीतर जा रही थी और शायद आगे चलकर यह उस बच्ची की आत्म-चर्चा का हिस्सा बन जाएगी।

हम अपने आस-पास के लोगों के मूल्यांकनों से अपने बारे में सीखते हैं। कुछ मनोवैज्ञानिक तो यहाँ तक कहते हैं कि सिर्फ़ दूसरों की प्रतिक्रियाओं के आईने में ही हम खुद को पहचान पाते हैं। मान लीजिए, कोई कहता है, “तुम्हें गणित में मुश्किल आती है, है ना?” अगर वह व्यक्ति हमसे ज़्यादा बड़ा और समझदार है, तो बचपन में हम स्वाभाविक रूप से उसकी बात को सही मान लेते हैं। फिर ज़िंदगी में जब भी हमारे सामने संख्याएँ आती हैं, हमारी स्वचालित प्रतिक्रिया यह होती है, “याद रखना, तुम्हें गणित में मुश्किल आती है।”

बच्चों से ज़्यादा सकारात्मक तरीक़े से बात करना

इन तथ्यों को जानने के बाद यह बहुत ज़्यादा महत्वपूर्ण बन जाता है कि हम बच्चों के मन में ज़्यादा से ज़्यादा सकारात्मक सामग्री डालें। ज़ाहिर है, अपने बच्चों और विद्यार्थियों की ग़लतियों को ठीक करना ज़रूरी है, लेकिन

हम यह काम सकारात्मक संदेशों के माध्यम से भी कर सकते हैं:

“तुम स्मार्ट लड़के हो — तुम्हें मालूम है कि घर के भीतर बैठ घुमाना खतरनाक है।”

“यह तो तुम्हारे जैसी हरकत नहीं है। तुम्हारी लिखावट तो आम तौर पर बड़ी साफ़ रहती है। ऐसा करो, यह पेज दोबारा लिख दो।”

“जोन, तुम क्लास में सबसे अच्छा व्यवहार करने वाली लड़कियों में से एक हो। आज क्या हुआ है, जो तुम इतनी ज़्यादा बातें कर रही हो?”

“टॉम, मैं तुमसे प्यार करती हूँ, लेकिन आज तुम मुझे परेशान कर रहे हो।”

लालन-पालन और शिक्षण की ऐसी नीति से भविष्य में अच्छे लाभ मिलेंगे, क्योंकि इसकी बदौलत इन बच्चों में चेतना की ज़्यादा सकारात्मक धारा प्रवाहित होने लगेगी। वे बड़े होकर इस तरह की बातें कहेंगे:

“मैं मूर्ख नहीं हूँ। मैं चुटकी बजाते ही इसे हल कर सकता हूँ।”

“मैं आम तौर पर इस तरह काम नहीं करता हूँ। मुझे गड़बड़ी का पता लगाना होगा ताकि मैं अपने सामान्य स्तर पर लौट सकूँ।”

“मैं लोगों के साथ हिल-मिलकर रहना पसंद करती हूँ और इस ऑफ़िस में आने पर मुझे हमेशा अच्छा लगता है। मुझे यहाँ काफ़ी सम्मान और दोस्ती मिलती है और यह अच्छा लगता है।”

विस्थापन का सिद्धांत

लेकिन मान लें कि आप अतीत में इतने सौभाग्यशाली नहीं रहे हैं। मान लें कि आपने नीचा दिखाने वाले एक हज़ार संदेश ग्रहण कर लिए हैं और आपमें खुद से यह कहने की आदत पड़ चुकी है, “मैं गणित में कमज़ोर हूँ,” या “मैं गुस्सैल हूँ और मेरा गुस्सा किसी दिन मुझे मुश्किल में डाल देगा।” क्या इस आदत के बारे में कुछ किया जा सकता है? यकीनन। हम विस्थापन के नियम पर चलना शुरू कर सकते हैं। नकारात्मक संदेशों से मुक्ति पाने का तरीका बड़ा ही आसान है। बस अच्छे विचारों से अपने दिमाग़ को इतना ज़्यादा भर लें कि नकारात्मक संदेशों के लिए जगह ही न रहे और वे खुदबखुद बाहर निकल जाएँ।

बाक़ी हर चीज़ की तरह हमें स्वयं से ज़्यादा दयालुता से बात करने के लिए भी अभ्यास की ज़रूरत होती है। मिसाल के तौर पर, कार से ऑफ़िस जाते समय हमें इस तरह के सकारात्मक विचार-प्रवाह का प्रयोग करना चाहिए:

ठीक है। मैं आज खुद से बेहतर बात करूँगा। मैं कौन सी अच्छी बात कह सकता हूँ? देखिए, मैं आज सुबह समय से थोड़ा पहले जा रहा हूँ, इसी बात से काफ़ी अच्छा महसूस होता है। जल्दबाज़ी में नहीं रहना कितना अच्छा लगता है? आज मैं बाक़ी कार वालों के प्रति थोड़ी ज़्यादा शिष्टता दिखा सकता हूँ। अगर सोचा जाए, तो मैं दूसरों की परवाह करता हूँ और अगर कोई दूसरी कार वाला जल्दी में हो, तो मैं अपनी कार धीमी करके उसे लेन बदलने की अनुमति दे देता हूँ। इस तरह के छोटे-छोटे एहसान करने में मुझे हमेशा बहुत खुशी मिलती है। चिढ़ तो मुझे बड़े एहसान करने में होती है। ओह! कितनी खराब बात बोल दी और मैं इसे अक्सर बोलता हूँ! मैं इसे ज़्यादा सकारात्मक ढंग से कैसे बोल सकता हूँ? मैं इस तरह से कह सकता हूँ: मैं लोगों के लिए ज़्यादा बड़े एहसान करने की आदत डालना चाहता हूँ। शायद मुझे उनसे भी उतनी ही ज़्यादा खुशी मिलेगी, जितनी कि छोटे एहसान करने से मिलती है।

आज ऑफ़िस का काम - यह कैसा दिखता है? मैं इस संदर्भ में अच्छी मानसिकता विकसित करने के लिए कौन से सकारात्मक संदेश खुद को दे सकता हूँ? पहली बात, मैंने पिछले महीने ज़्यादा ऑर्डर लिखने का रिकॉर्ड बनाया है। शायद जोई इसे लेकर खुश है। अगर ठीक से सोचा जाए, तो मैं इस पूरी प्रक्रिया की काफ़ी महत्वपूर्ण कड़ी हूँ। मुझे लगता है कि मैं ऑफ़िस में सहकर्मियों का मनोबल बढ़ाता हूँ। मुझे वह बात याद रखनी चाहिए, जो पैटी ने पिछले हफ़्ते कही

थी। उसने कहा था कि मैं पूरी जगह को खुशगवार बना देता हूँ। यह प्रशंसा बेहतरीन थी। लेकिन आज सुबह के काम पर लौटते हैं। ज़्यादातर दिन मुझे ऑफिस जाने में ज़रा भी उलझन महसूस नहीं होती है। दरअसल मैं यह बात ज़्यादा जोरदार तरीके से कहना चाहूँगा: मैं उस जगह को पसंद करता हूँ। बस कागज़ी काम से नफ़रत करता हूँ। उफ़, फिर से एक नकारात्मक बात बीच में आ गई। इसे उलटकर देखते हैं: मैं शर्त लगा सकता हूँ कि आज लंच से पहले मैं कागज़ी काम के ढेर को निबटा सकता हूँ। इससे लंच का समय ज़्यादा आनंददायक बन जाएगा। आज लंच पर टॉम से मिल रहा हूँ। मैं हमेशा इस बात का इंतज़ार करता हूँ। वह मेरे विचारों को गौर से सुनता है। मुझे पूरा यकीन है, वह यही चाहता है कि उसकी कंपनी का पूरा अकाउंट मुझे ही मिल जाए।

खुद को नीचा दिखाने की आदत

कई लोग लगातार माफ़ी माँगते हैं और दूसरों के सामने खुद को नीचा दिखाने वाली टिप्पणियाँ करते हैं, क्योंकि इससे उन्हें दूसरे लाभ मिलते हैं। मैं इसका एक उदाहरण देता हूँ। एक आदमी का ऑफिस में दिन सामान्य गुज़रा। बस थोड़ी थकान थी, लेकिन फ़ोन पर अपनी आखिरी बातचीत में वह काफ़ी ऊर्जावान था। वह अपने ऑफिस को बंद करता है और कार चलाकर घर लौटता है। जब वह कार को गैरेज में खड़ी करने के बाद घर के सामने वाले दरवाज़े की तरफ़ बढ़ता है, तो अचानक ऐसा लगता है, जैसे उस पर भारी थकान का बोझ आ गया हो और उसके कंधे झुक गए हों। अब वह जल्दी से शराब का गिलास भरने और सोफ़े पर लुढ़कने के लिए बेकरार है।

इस आदमी को क्या हुआ? इस मामले में, उसकी पत्नी ने उसकी प्रोग्रामिंग इस तरह कर दी है, कि वह हर रात को थका हुआ लौटे, क्योंकि वह उसके कठोर काम के प्रति बहुत सहानुभूति रखती है। जब पत्नी को लगता है कि पति ने दिन में बहुत मेहनत की है, तो वह उसकी सबसे ज़्यादा परवाह करती है और प्यार जताती है। परिणाम यह होता है कि पति घर की चौखट पर आते ही अचानक बहुत थक जाता है। ऐसी बात नहीं है कि वह नाटक करके पत्नी को धोखा दे रहा है। वह खुद से यह नहीं कह रहा है, “मैं बहुत बढ़िया महसूस कर रहा हूँ। मैं तो बस थकान का नाटक करके थोड़ा ज़्यादा प्यार पाना चाहता हूँ।” नहीं, गैरेज से सामने वाले दरवाज़े तक आते समय उसे सचमुच ज़बर्दस्त थकान महसूस होती है। यह दूसरे लाभों के कारण अचेतन रूप से होता है।

हमारा शरीर हमारे साथ अजीब चालें चलता है और ज़रा सी सहानुभूति या प्रेम पाने के लिए हम बहुत सारे असली दर्द को झेल सकते हैं — बशर्ते हमें यकीन हो कि हमें प्रेम सिर्फ़ इसी तरह से मिल सकता है। तो यह आदमी दरवाज़े से अंदर घुसते समय यह बताता है कि वह कितना थका हुआ है। सोफ़े पर लुढ़कने के बाद वह दोहराता है कि उसका दिन कितना तनावपूर्ण था। वह थकान, तनाव, दबाव, परेशान, उलझन जैसे शब्दों का काफ़ी इस्तेमाल करता है। नतीजा यह होता है कि उससे खड़ा भी नहीं हुआ जाता है। ये नकारात्मक विचार उसकी चेतना से आकर उसे और ज़्यादा थका देते हैं और नौ बजे से पहले ही वह बिस्तर पर लुढ़क जाता है।

इस सारी हानिकारक बातचीत के रुख को कैसे पलटा जा सकता है? यह आदमी इस तरह की बात कह सकता है:

ऑफिस से घर लौटना अच्छा लगता है। कुल मिलाकर बढ़िया महसूस कर रहा हूँ। आज रात थकान से हार नहीं मानूँगा। मार्ज से थकान के बारे में एक शब्द भी नहीं कहूँगा। गर्दन थोड़ी अकड़ी हुई है, लेकिन सिर घुमाने पर दर्द कम होता है। लॉन बहुत बढ़िया दिख रहा है। मुझे पत्नी को बताना होगा कि नए फूल कितने अच्छे लग रहे हैं। उसकी कार गैरेज में खड़ी है। कितना बढ़िया है कि मेरे पास ऐसी पत्नी है, जो हमेशा मेरे घर लौटने का इंतज़ार करती है। शर्त लगाता हूँ कि आज रात हम प्रेम करेंगे। इतने साल बीतने के बाद भी उसके साथ सेक्स का अनुभव रोमांचक होता है। पुराना शरीर अब भी अच्छी तरह काम करता है और इसके लिए मुझे बहुत शुक्रगुज़ार होना चाहिए। आज रात शराब नहीं पियूँगा। शराब पीने से थकान बढ़ जाती है। वैसे मुझे रिलैक्स होने के लिए किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं है। अच्छा निर्णय। शाबाश! ऐसे काम के लिए अपनी पीठ थपथपाने का मन होता है। मैं उस दरवाज़े तक थोड़े उत्साह से जाऊँगा। अपनी पत्नी को मैं थकान के बजाय खुशी का उपहार देना चाहूँगा। वह इसकी हक़दार है। ओह, मैं

उससे प्यार करता हूँ। दरअसल उल्लेखनीय बात तो यह है कि इस तरह के प्रबल, प्रोत्साहन देने वाले कुछ वाक्यों से ही मैं बहुत अच्छा महसूस करने लगा हूँ। हमारा दिमाग भी कितनी शक्तिशाली मशीन है?

क्या इस तरह की प्रक्रिया सकारात्मक झूठ लगती है? अगर आपको ऐसा लगता है, तो अपने आंतरिक संवाद को इस तरह ढाल लें, जो आपको अपने लिए उपयुक्त लगे। लेकिन आप चाहे जो भी करें, एक सचेतन निर्णय लें कि आप अपने मस्तिष्क में उत्साहपूर्ण, ऊर्जावान, उत्साहवर्धक संदेशों का प्रवाह ही भेजेंगे। आप यह देखकर हैरान रह जाएँगे कि आपके कंधों पर लगे इस तीन पौंड के पॉवरहाउस में कितनी शक्ति है।

आशा के वाक्य

अपने मस्तिष्क में आत्म-संवाद की ज़्यादा आशावादी धारा प्रवाहित करने की आदत डालने का एक तरीका इसे कागज़ पर लिख लेना है। मौखिक प्रार्थना में हमारा दिमाग आसानी से भटक जाता है, इसलिए कई लोगों को लिखित प्रार्थनाएँ करना ज़्यादा आसान लगता है, जैसे हम ईश्वर को पत्र लिख रहे हों। कुछ सकारात्मक कथन लिखने से हमें अपना ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है।

यह प्रक्रिया कई मायनों में प्रार्थना से मिलती-जुलती है। यह इस तरह काम करती है। अपने जर्नल में हर दिन, अगर संभव हो तो सवेरे-सवेरे, इस तरह के कुछ वाक्य लिख लें:

- मैं आज के दिन के बारे में आशावादी हूँ।
- मुझमें अच्छे निर्णय लेने की क्षमता है और मुझे यकीन है कि आज के दिन मैं सही काम करूँगा।
- मुझे प्रकृति पसंद है और आज की धुंध भरी सुबह इस खिड़की से बाहर दिखने वाला नज़ारा मुझे अच्छा लग रहा है।
- मेरा शरीर ईश्वर की बनाई अनुपम कृति है और मैं उन अनुभूतियों का आनंद लेने वाला हूँ, जो यह आज मुझे भेज रहा है।

ये दिन के लक्ष्य नहीं, बल्कि विश्वास के वाक्य हैं, जिन्हें अगर बार-बार दोहराया जाए, तो हम अपने नज़रिए को बदल सकते हैं और इस बात को भी कि हम अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं।

इन अभ्यासों के लिए बाइबल के महान आशावादी कथन सर्वश्रेष्ठ सामग्री हैं। हम वही बन जाते हैं, जिसके बारे में हम सोचते हैं। अगर यह सच है, तो अगर हम इस तरह के वाक्यों को याद कर लें और बार-बार दोहराएँ, तो हमारे अस्तित्व का कायाकल्प हो जाएगा:

“ईश्वर मेरा प्रकाश और मेरी मुक्ति है - मुझे किसका डर है?” (भजन 27:1)।

“जो लोग ईश्वर से आशा करते हैं, उनकी शक्ति नई बन जाएगी” (ईसा. 40:31)।

“सभी चीज़ों में ईश्वर उन लोगों की भलाई के लिए काम करता है, जो उससे प्यार करते हैं” (रोम. 8:28)।

“मैं उसके माध्यम से हर चीज़ कर सकता हूँ, क्योंकि वही मुझे शक्ति देता है” (फ़िल. 4:13)।

अध्याय छह

सबसे ज़बर्दस्त काम उन लोगों ने किए हैं, जिन्होंने बड़े सपने देखने की अपनी योग्यता को किसी तरह क़ायम रखा।

-वाल्टर रसेल बोवी

कल्पनाशीलता ज्ञान से ज़्यादा महत्वपूर्ण है।

-अल्बर्ट आइंस्टीन

ज़्यादा आत्मविश्वास की मानसिक तस्वीरें देखना

आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए दूसरा दैनिक अभ्यास वह है, जिसे खिलाड़ियों ने काफ़ी कामयाबी के साथ आजमाया है। इसे “मानसिक रिहर्सल,” “कल्पना,” “मानसिक तस्वीर देखना” और “भविष्य-दृष्टि” का नाम दिया गया है। यह कुछ समय पहले ही लोकप्रिय हुआ है, लेकिन दरअसल यह नई खोज नहीं है। यह विचार तो बाइबल जितना पुराना है। यह है:

.....
**असफलता के डर की जगह पर अपने बारे में ऐसी स्पष्ट काल्पनिक
तस्वीरें देखें, जिनमें आप खुशी-खुशी काम कर रहे हों और
सफलता पा रहे हों**
.....

यूनिवर्सिटी ऑफ़ कैलिफ़ोर्निया स्कूल ऑफ़ मेडिसिन के सहायक क्लीनिकल प्रोफ़ेसर डॉ. चार्ल्स गारफ़ील्ड ने अक्टूबर 1979 में मिलान, इटली में एक चिकित्सा सम्मेलन में हिस्सा लिया। वहाँ उनकी बातचीत कुछ यूरोपीय वैज्ञानिकों से हुई, जिन्होंने 20 साल का समय और लाखों डॉलर खर्च करके यह पता लगाया था कि खिलाड़ियों से श्रेष्ठतम प्रदर्शन पाने के लिए उन्हें किस तरह प्रशिक्षित करना चाहिए।

डॉ. गारफ़ील्ड निर्देशों के अनुसार की गई कल्पना की शक्ति संबंधी खोजों के बारे में वैज्ञानिकों से देर रात तक बात करते रहे। उनकी दिलचस्पी उफ़ान पर थी और उन्होंने खुद इसे आजमाने का निश्चय किया। रात को दो बजे उन लोगों ने स्थानीय जिम के मालिक को नींद से जगाया। इन वैज्ञानिकों ने गारफ़ील्ड को यक़ीन दिलाया था कि वे कुछ मनोवैज्ञानिक प्रयोगों से ही उनकी वेटलिफ़्टिंग की क्षमता को काफ़ी बढ़ा सकते हैं। सबसे पहले तो गारफ़ील्ड ने सामान्य परिस्थितियों में बेंच-प्रेस किया। वे बड़ी मुश्किल से 300 पौंड वज़न उठा पाए और इस दौरान विशेषज्ञ अपने आधुनिक मॉनीटर्स से उनकी ब्रेन वेवज़ तथा हृदय और मांसपेशीय तनाव को नापते रहे।

विशेषज्ञों ने गारफ़ील्ड से पूछा कि वे किसी प्रतियोगिता में अगर अपनी सर्वोच्च क्षमता तक प्रदर्शन करें, तो वे कितना वज़न उठा सकते हैं। गारफ़ील्ड ने जवाब दिया, “शायद 310 पौंड।”

गारफ़ील्ड कहते हैं, “उन्होंने मुझसे कुछ बहुत गहरे शिथिलीकरण अभ्यास कराए। फिर मुझसे मन में यह

कल्पना करने को कहा कि मैं 300 पौंड नहीं, बल्कि 360 पौंड वज़न उठा रहा हूँ। 40 मिनट तक मैंने यह बात बार-बार दोहराकर मानसिक रिहर्सल की। इसके बाद विशेषज्ञों ने मुझे ज़्यादा वज़न वाली बारबेल उठाने को दी। एक बार ग़लत शुरुआत के बाद मैंने यह वज़न उठा लिया। मैंने पहले बड़ी मुश्किल से 300 पौंड वज़न उठाया था, लेकिन अब मैंने काफ़ी आसानी से यह नया वज़न उठा लिया। तब उन्होंने मुझे यह आश्चर्यजनक जानकारी दी कि मैंने अभी-अभी 365 पौंड वज़न बेंच-प्रेस किया था! उनके हिसाब से वे मुझसे आसानी से 400 पौंड वज़न उठा सकते हैं, लेकिन मेरी मांसपेशियों के अभ्यास में न होने के कारण उन्होंने यह जोखिम नहीं लिया।”

इन खेल मनोवैज्ञानिकों द्वारा प्रयुक्त प्रक्रिया इस तथ्य पर आधारित है कि हम शब्दों में नहीं, बल्कि तस्वीरों में सोचते हैं। इसीलिए खिलाड़ी अपने मस्तिष्क के पर्दे पर बार-बार फ़िल्में देखते हैं - ऐसी फ़िल्में, जिनमें वे आदर्श गीता लगाते हैं या आसानी से अवरोध के पार कूद जाते हैं।

यह तकनीक कम आत्मविश्वास वाले व्यक्ति के लिए भी उतनी ही मूल्यवान है। सफलता पाने के लिए आपको खुद को सफल होते देखना होगा। ज़्यादा आत्मविश्वास हासिल करने के लिए आपको ऊँचे आत्म-सम्मान वाले व्यक्ति के रूप में अपनी तस्वीर देखनी होगी। आप अपने मस्तिष्क में देखते हैं कि आपने किसी मुश्किल चुनौती का सामना सफलतापूर्वक कर लिया है- पूरे आत्मविश्वास और आसानी से। जब हम इस तरह की तस्वीरों से अपने दिमाग़ पर प्रबल छाप छोड़ते हैं, तो वे अचेतन का हिस्सा बन जाती हैं और हम सफल होने की उम्मीद करने लगते हैं।

कुछ ईसाई लेखकों ने हाल ही में मानसिक छवि बनाने की इस प्रक्रिया की आलोचना इसलिए की है, क्योंकि यह ग़ैर-ईसाई है और तंत्रविद्या से मिलती-जुलती है। बहरहाल, कोई भी चीज़ सच से इतनी दूर नहीं हो सकती। बाइबल बार-बार हमें आस्था के साथ प्रार्थना करने की हिदायत देती है। बाइबल में स्पष्ट कहा गया है कि हमारी प्रार्थनाओं का परिणाम हमारे भरोसे के अनुरूप होगा। घटना को घटित होते “देखने” का यह तरीक़ा उसी आस्था के अभ्यास का एक बहुत असरदार तरीक़ा है।

जिन लोगों ने खुद को लंबे समय से कमतर माना है, वे भी अपने मस्तिष्क में फ़िल्में देखते हैं, हालाँकि ये फ़िल्में असफलता की होती हैं। हम बार-बार बीते हादसों के दृश्य देखते हैं और किसी चुनौती का सामना करते समय इसी तरह चिंता करते हैं। याद रखें, मस्तिष्क शब्दों में नहीं, तस्वीरों और प्रतीकों में सोचता है। जब हम चिंता करते हैं, तो हम खुद को असफल कराने वाली तस्वीरें देखते हैं। कई बार हम इस असफलता की बहुत स्पष्ट कल्पना भी कर सकते हैं। जैसे हम यह कल्पना कर लें कि हम शर्मिंदा हो गए, हमारे चेहरे पर अंडा आकर पड़ा या हम गिर गए। अपने दिमाग़ में इन तस्वीरों को बार-बार चलाना एक आदत बन जाता है, जो हमारे सारे व्यवहार को प्रभावित करता है। नॉर्मन कज़िन्स ने एक बार लिखा था, “लोग सबसे ज़्यादा असुरक्षित तब होते हैं, जब वे अपने सपनों के बजाय अपने डरों को खुद पर हावी होने देते हैं।”

आइए मान लेते हैं कि आप ऑफ़िस जा रहे हैं। आप जानते हैं कि दिन काफ़ी व्यस्त और मेहनत भरा होगा। कार चलाकर ऑफ़िस जाते समय भावी स्थिति की काल्पनिक तस्वीर देखना आसान है: सभी कर्मचारी काम के तनाव के चलते बौखला रहे होंगे। बहुत सारी समस्याएँ तेज़ी से आपकी ओर आएँगी और हमला बोल देंगी। आप जल्दी ही तनाव और थकान के शिकार हो जाएँगे। घड़ी बहुत धीरे-धीरे चलती हुई महसूस होगी और ऑफ़िस का समय ख़त्म होने का इंतज़ार पहाड़ जैसा लगेगा। फ़िल्म आपके दिमाग़ में उतनी ही स्पष्टता से चल रही है, जैसे आप किसी टीवी स्क्रीन के सामने बैठे हों।

किसी ने कहा था कि हो सकता है जो हम चाहते हों, वो हमें न मिल पाए, लेकिन हमें वह ज़रूर मिलेगा, जिसकी हम अपेक्षा (expect) करते हैं। अगर हम तनाव और समस्याओं से भरे बुरे दिन की अपेक्षा करते हैं, तो इस बात की बहुत संभावना है कि हमें अपनी कल्पना के मुताबिक़ दिन मिल जाएगा। दूसरी तरफ़, अगर हम स्पष्टता से खुद को दिन की चुनौतियों का आनंद लेते देखें, बिना तनाव या दबाव के काम करते देखें, अपने सहकर्मियों के साथ खुश रहते देखें, कुछ गड़बड़ियों के सामने आने पर खुद को हँसते और बहुत सी मुश्किलों पर विजय पाते देखें, तो इस बात की काफ़ी ज़्यादा संभावना है कि हमारा वास्तविक दिन इस काल्पनिक तस्वीर से मेल खाएगा। पैसिफ़िक इंस्टीट्यूट के प्रमुख लुइस ई. टाइस इसे एकाग्रचित्त ध्यान का नियम। (law of focused attention) कहते हैं: आप अपने मन में जिसे रखते हैं, उसी की ओर आप बढ़ते हैं।

टाइस आगे कहते हैं कि महत्वपूर्ण सवाल इस तरह के होते हैं:

- मैं अपना भविष्य कैसा देखना चाहता हूँ?
- मैं अपने वैवाहिक जीवन की सर्वश्रेष्ठ तस्वीर किस तरह देखता हूँ?
- हमारा नया मकान कैसा दिखेगा?
- अपने परिवार के साथ आदर्श शाम की तस्वीर कैसी है?
- मेरा बिज़नेस आदर्श स्थिति में कैसा दिखेगा?

चूँकि हम सभी जीते-जागते चुंबक हैं, इसलिए अगर हम ऐसे दृश्यों की तस्वीर बार-बार और प्रबलता से अक्सर देखें, तो वे रहस्यमय तरीके से सच हो जाते हैं। एक मशहूर रेस्तराँ मालिक से पूछा गया, “आपकी सफलता कब शुरू हुई?”

“तब, जब मैं पार्क की बेंचों पर सोया करता था,” उसने जवाब दिया, “क्योंकि मैं जानता था कि मैं क्या करना चाहता था। उस वक़्त भी मैं अपने सफल रेस्तराँ की तस्वीर पूरी स्पष्टता से देख सकता था। तब भी मैं जानता था कि मेरा रेस्तराँ ही शहर का सबसे अच्छा डाइनिंग रेस्तराँ था। इस तस्वीर का सच होना तय था, बस यह तय नहीं था कि इसमें कितना समय लगेगा।”

थॉमस वाटसन सीनियर 40 साल के थे, जब वे एक छोटी सी कंपनी के जनरल मैनेजर बने। यह कंपनी मीट स्लाइसर, टाइम क्लॉक्स और प्राचीन टैबुलेट्स बनाती थी। उन्होंने जानकारी को प्रोसेस और स्टोर करने वाली मशीन - कंप्यूटर - की क्षमता को पहचान लिया। उन्होंने यह कल्पना इसके व्यावसायिक प्रयोग शुरू होने के एक दशक पहले ही कर ली थी। अपने मिशन को पूरा करने के लिए उन्होंने जल्दी ही अपनी छोटी सी कंपनी का नाम बदलकर इंटरनेशनल बिज़नेस मशीन्स (आईबीएम) कॉर्पोरेशन रख लिया। जब उनसे उनके जीवन के आखिरी दौर में पूछा गया कि किस मोड़ पर उन्होंने आईबीएम के इतने विशाल और सफल होने की कल्पना की थी, तो उनका जवाब था, “बिलकुल शुरुआत में।”

जॉर्ज लोपेज़ नामक एक आदमी ने मुझे बताया कि वह लॉस एंजेलिस के एक ऐसे उपनगरीय इलाके में बड़ा हुआ था, जहाँ स्पेनिश बोली जाती थी। उसने मुझे बताया कि उसे उन दिनों लड़ाई-भिड़ाई करने में बड़ा मज़ा आता था।

मैं सैन पेड्रो के बंदरगाह इलाके तक कार चलाकर जाता था और अपनी फ़ोर्ड पार्क करके उससे टिककर खड़ा हो जाता था। फिर मैं किसी गैंग के सदस्य का इंतज़ार करता था, जो मुझसे लड़ाई शुरू करे। कारण सिर्फ़ इतना था कि मैं अपनी क्षमता को ज़्यादा तराशना चाहता था। हाई स्कूल में मैंने कभी पढ़ाई में मेहनत नहीं की, इसलिए मुझे ज़्यादातर सी और डी ग्रेड मिले। फिर सीनियर क्लास में मेरे कुछ दोस्तों ने मुझे बताया कि वे कॉलेज जा रहे हैं।

मैंने पूछा “कॉलेज? वह क्या होता है?”

दोस्तों ने कंधे उचकाकर कहा, “कॉलेज यानी वह जगह, जहाँ हाई स्कूल के बाद जाते हैं।”

यह सुनकर मैंने फ़ैसला किया कि मैं भी अपने दोस्तों के साथ कॉलेज जाऊँगा। कुछ ही समय बाद मैंने खुद को अल कैमिनो सामुदायिक कॉलेज में पाया। मेरी पढ़ने की आदत नहीं थी और मैं यहाँ भी क्लासों से गोते मारने लगा, जैसे मैं हमेशा मारता था। कुछ हफ़्तों के भीतर ही मैं फ़ेल होने या निकाले जाने की कगार पर पहुँच गया, जिससे मुझे कोई ख़ास फ़र्क़ नहीं पड़ता था। लेकिन तभी इतिहास के प्रोफ़ेसर डोनाल्ड आर. हायडू ने किसी कारण मुझमें दिलचस्पी ली और वे मुझे मेरी क्षमताओं तथा संभावनाओं के बारे में बताने लगे। इससे पहले किसी टीचर ने कभी मुझसे इस तरह बात नहीं की थी। कुछ जटिल कार्यों के बाद मैंने अगले सेमिस्टर में डॉक्टर बनने का फ़ैसला किया। जिस दिन मैंने यह फ़ैसला किया, उस दिन को मैं कभी नहीं भूल पाऊँगा। मैंने अंदाज़ा लगाया कि डॉक्टर बनने की पढ़ाई में 55,000 डॉलर का खर्च आएगा, जबकि मेरी जेब में सिर्फ़ 44 सेंट थे। मेरे पिता मेरे मेडिकल कॉलेज जाने के खिलाफ़ थे। उन्होंने मुझे साफ़-साफ़ बता दिया कि वे मदद नहीं करेंगे। बहरहाल, मैं जानता था कि कैसे भी, किसी न किसी तरीके से मैं डॉक्टर बनने वाला हूँ।

जब मैंने ऑर्गेनिक केमिस्ट्री विषय लिया, तो मैं बाक़ी सभी विद्यार्थियों से बहुत पीछे था। इसलिए मैं क्लास में पढ़ाए जाने से पहले ही आगे वाला अध्याय पढ़ लेता था और फिर उसकी समस्याओं तथा सवालों को हल करने की कोशिश करता था। इसके बावजूद मुझे उसका ज़्यादातर हिस्सा समझ में नहीं आता था, लेकिन फिर भी मैं सामग्री को बार-बार दोहराता था। नतीजा यह हुआ कि लेक्चर हॉल में पहुँचने तक मैं पढ़ाए जाने वाले अध्याय को तीन-चार बार दोहरा चुका होता था। लेक्चर सुनते समय मैं अपनी समस्याओं के बारे में अच्छे सवाल पूछता था, जिससे मुझे पूरी बात समझ में आ जाती थी।

मैं सुबह 6 बजे कॉलेज जाता था और तब तक कैंपस से बाहर नहीं निकलता था, जब तक कि रात को 11 बजे लाइब्रेरी बंद नहीं हो जाती थी। रात को पैदल घर लौटते समय मैं डॉक्टर के रूप में अपनी मानसिक तस्वीर देखता था: “जॉर्ज लोपेज़, एम.डी.”। मैं देखता था कि मैं मरीज़ों की जाँच कर रहा हूँ और उनका ऑपरेशन कर रहा हूँ। मैं दरवाज़े पर अपने नाम की तख्ती देखता था: “जॉर्ज लोपेज़, एम.डी.”। और मैं खुद को नई चिकित्सकीय खोजें करते हुए भी देखता था। मैं बार-बार इन मानसिक तस्वीरों का टेप चला देता था और मुझे पूरा विश्वास है कि सिर्फ़ इसी वजह से मैं अगली सुबह जल्दी उठते समय ऊर्जावान रह पाता था।

परिणाम? जॉर्ज लोपेज़, एम.डी. ने डिस्टिंक्शन के साथ अपनी डिग्री ली। जल्दी ही वे डॉक्टरों के विशाल समूह के प्रमुख बन गए। आज वे उस कंपनी के मालिक हैं, जो छह मेडिकल पेटेंट्स की मार्केटिंग करती है। इन सारे पेटेंट्स की खोज डॉ. लोपेज़ ने की है और उम्मीद है कि इनसे अगले दशक में हज़ारों लोगों की जान बचेगी।

यहाँ पर सकारात्मक मानसिक तस्वीर देखने के लिए कुछ व्यावहारिक सुझाव दिए जा रहे हैं:

1. नियमित समय और जगह खोजें

जो लोग नियमित मानसिक रिहर्सल करते हैं, वे हर दिन सकारात्मक मानसिक तस्वीर देखने के लिए 15-20 मिनट का समय अलग रख देते हैं, जैसा लोपेज़ ने किया था। यह काम ऑफ़िस जाते समय, लंच के दौरान, सुबह-सुबह या देर रात को किया जा सकता है, जैसा लोपेज़ ने किया था। महत्वपूर्ण यह है कि समय और स्थान नियमित हो, ताकि आपको इस अभ्यास की यादों में जाने में मदद मिले। तस्वीर देखें कि आप बिज़नेस में सफलता हासिल कर रहे हैं और फिर उस अनुभव का आनंद लें। फिर हो सकता है आप दूसरी तस्वीर में खुद को परिवार के साथ हँसी-खुशी भरा समय बिताते देखना चाहें। तीसरी तस्वीर आपके खेल या व्यायाम संबंधी हो सकती है, जिसमें आप खुद को अपने मनचाहे वज़न पर पहुँचता देखें। हमें इन फ़िल्मों को बार-बार देखना चाहिए, क्योंकि नकारात्मक विचारों की जड़ें मज़बूत होती हैं और उन्हें बदलकर उनकी जगह पर आशावादी तरीक़ों को रखने के लिए दीर्घकालीन नियमित अभ्यास की ज़रूरत होती है।

2. घटना को वर्तमान में होते देखें

किसी भावी घटना के बारे में अस्पष्ट दिवास्वप्न न देखें। इसके बजाय, तस्वीर इस तरह देखें, जैसे वह घटना इसी समय हो रही हो। 36 साल की उम्र में थॉमस फ़ैट्ज़ो 500 डॉलर और कूड़ा ढोने वाले एक पुराने ट्रक को देश की सबसे बड़ी सॉलिड वेस्ट डिस्पोज़ल कंपनी में बदल चुके थे। फ़ैट्ज़ो इस सफलता का ज़्यादातर श्रेय “रचनात्मक सपने देखने” को देते हैं। वे लिखते हैं, “मिसाल के तौर पर, हाउस्टन में हमारी पहली गारबेज कंपनी की शुरुआती अवस्था में मैं बहुत सारे ट्रकों की कल्पना करता था। मैं साफ़-साफ़ देखता था कि नीले ट्रकों का पूरा जत्था हमारे कैंपस से निकलकर सुबह की धुँध में हाउस्टन की सड़कों पर जा रहा था। अपनी कल्पना में मैं अपने ट्रकों और कर्मचारियों को क़स्बे की सड़कों पर चारों तरफ़ जाते हुए ‘देख’ सकता था।

“सपने देखते समय मैं इन फंतासियों को सच करने की योजना नहीं बनाता था। मैं यह नहीं सोचता था कि ये तस्वीरें सच कैसे होंगी। इसके बजाय मैं तो सपने में अपने लक्ष्यों की काल्पनिक तस्वीरें इस तरह देखता था, जैसे वे पहले ही सच हो चुकी हों।”

3. इंद्रियों का सहारा लें

जो लोग भविष्य की मानसिक तस्वीर देखने में समर्थ होते हैं, वे अपनी पाँचों इंद्रियों का सबसे सकारात्मक प्रयोग करके ज़्यादा से ज़्यादा विवरण हासिल करते हैं। घटना होते समय की आवाज़ें सुनें, विजय पाने की अनुभूतियों को महसूस करें, घटना के होते समय हवा में सफलता की गंध सूँघने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए मान लें कि आपको सामाजिक कार्यक्रमों में असहजता की समस्या है। ऐसी मानसिक तस्वीर देखें जिसमें आप एक पार्टी में हैं, जहाँ दूसरे कमरे से बच्चों के खुशी से खेलने की आवाज़ें सुनाई देती हैं। सावधानी से सजाए गए फूलों को देखें और उनकी खुशबू लें। डिनर का स्वाद लें और खुद को खुशी तथा आत्मविश्वास से काम करते देखें।

4. यथार्थवादी मानसिक तस्वीर बनाएँ

अगर आप अपने सपने की स्पष्ट मानसिक तस्वीर विस्तार से नहीं देख सकते, तो आपको अपने सपने को छोटा बनाने की ज़रूरत हो सकती है। लुइस टाइस आज एक मल्टीमिलियन-डॉलर कंपनी के मालिक हैं, जो कई फ़ॉरचून 500 कंपनियों के लिए उत्कृष्टता पर सेमिनार आयोजित करती है। टाइस कहते हैं, “जब मैं स्कूल टीचर के रूप में हर साल 20,000 डॉलर कमा रहा था, तो मेरे लिए अपनी वर्तमान सालाना आमदनी की मानसिक तस्वीर देखना आसमान को छूने जैसा था। अगर आप स्पष्टता से यह कल्पना नहीं कर सकते कि हर साल 5,00,000 डॉलर कमाने पर कैसा महसूस होगा, तो आप कितनी रकम की यथार्थवादी तस्वीर देख सकते हैं? 1,00,000 डॉलर? 30,000 डॉलर? जब मैं हर महीने 2,000 डॉलर से कम कमा रहा था, तो मेरे मन में ख़याल आया था कि हर महीने 2,500 डॉलर कमाना कैसा लगेगा और मैं सोचता था कि क्या मैं अपनी आमदनी इतनी बढ़ा सकता हूँ। अंततः मैंने फ़ैसला किया कि हाँ, मैं ऐसा कर सकता हूँ और फिर मैं इसकी तस्वीर देखने लगा। ज़ाहिर है, जल्दी ही वह तस्वीर सच हो गई। फिर मैं हर महीने 3,000 डॉलर कमाने की नई तस्वीर देखने लगा और इसी तरह सिलसिला चलता गया।”

कुछ लीडर्स ज़रूरत से ज़्यादा वादे करने के दोषी होते हैं, जब वे कहते हैं कि अगर आप पर्याप्त विश्वास और पर्याप्त मेहनत करें, तो कुछ भी पा सकते हैं। यह मूर्खतापूर्ण और अतिशयोक्तिपूर्ण बात है। लेकिन इस तरह की अतिशयोक्तिपूर्ण बात के खिलाफ़ प्रतिक्रिया करते समय सावधान रहें। कहीं ऐसा न हो कि आप टब के पानी के साथ-साथ बच्चे को भी बाहर फेंक दें, यानी सपने देखना ही बंद कर दें, जो कि घातक है।

नील आर्मस्ट्रांग ने जब चंद्रमा पर ऐतिहासिक पहला क़दम रखा, उसके कुछ समय बाद उन्होंने इंटरव्यू में कहा था, “जब मैं छोटा बच्चा था, तभी से मैंने सपना देखा था कि मैं उड़्डयन के क्षेत्र में कोई महत्वपूर्ण काम करूँगा।”

खंड तीन

स्वतंत्रता की ओर क़दम

अध्याय सात

इस दुनिया के घिसे-पिटे रास्तों पर न चलें, बल्कि अपने मस्तिष्क का नवीनीकरण करके अपना कायाकल्प कर लें।

-रोमन्स 12:2

मैं आपको सफलता का फ़ॉर्मूला तो नहीं बता सकता, लेकिन असफलता का फ़ॉर्मूला ज़रूर बता सकता हूँ और वह है: हर व्यक्ति को खुश करने की कोशिश करना

-हरबर्ट बेयर्ड स्वीप

दूसरों की अपेक्षाओं की बेड़ियाँ तोड़ना

सिडनी। जे. हैरिस एक शाम को न्यूयॉर्क सिटी में एक क्वेकर मित्र के साथ पैदल जा रहे थे। अचानक क्वेकर मित्र एक अखबार खरीदने के लिए रुक गए। अखबार बेचने वाले चिड़चिड़े लड़के ने छुट्टे पैसे लौटाते समय असभ्यतापूर्ण व्यवहार किया, लेकिन हैरिस के मित्र ने उसकी आँखों में आँखें डालकर गर्मजोशी से उसका अभिवादन किया।

हैरिस ने पूछा, “बड़ा चिड़चिड़ा लड़का है, है ना?”

दोस्त ने कंधे उचकाते हुए कहा, “ओह, वह हर शाम को ऐसा ही व्यवहार करता है।”

हैरिस ने पूछा, “तो फिर आप उसके साथ इतना अच्छा व्यवहार क्यों करते हैं?”

“क्यों नहीं करूँ?” उनके दोस्त ने जवाब दिया। “मैं उसे यह फ़ैसला क्यों करने दूँ कि मुझे कैसा व्यवहार करना है?”

यह क्वेकर मित्र स्पष्ट रूप से स्वतंत्रता का जीवन जीने का तरीका जानता था। वह पूरी तरह अपना मालिक था और उसके पास गुरुत्वाकर्षण का एक ठोस केंद्र था। अगर हमें सच्चा आत्मविश्वास हासिल करना है, तो हमें गुरुत्वाकर्षण का ऐसा केंद्र विकसित करना होगा, जो हमें आश्वस्त करे कि हम कौन हैं और कैसे जीना चाहते हैं।

दुर्भाग्य से, हममें से ज़्यादातर लोग प्रतिक्रियाशील होते हैं। हम अपने आस-पास के लोगों के व्यवहार या अपेक्षाओं को अपना नज़रिया तय करने की अनुमति देते हैं। यह अध्याय और इसके बाद वाला अध्याय स्वतंत्रता की कला सीखने के बारे में हैं - आप किस तरह आत्मनिर्भर बन सकते हैं तथा दूसरे लोगों की अपेक्षाओं और माँगों से ऊपर जी सकते हैं। स्वतंत्रता से भरे जीवन का पहला क़दम यह है:

थोड़े अजीब बनने का साहस करें

प्रबल आत्मविश्वास वाले लोगों के आस-पास हमेशा ऐसे लोग होते हैं, जिनसे वे प्रेम करते हैं और जिनके वे क़रीब

होते हैं। बहरहाल, उनमें अपने चारों तरफ़ के लोगों से अलहदा होने की हिम्मत भी होती है। हम दूसरों के प्रेम के बिना ज़िंदा नहीं रह सकते। बल्कि बाद वाले एक अध्याय में मैं आत्म-छवि बेहतर बनाने के लिए प्रबल मित्रता का नेटवर्क बनाने का महत्व भी बताऊँगा। लेकिन यह दूसरों को खुश करने की न्यूरोटिक आवश्यकता से अलग बात है। कई लोग हमें महत्व देने के लिए हम पर कुछ शर्तें लादना चाहते हैं और उनके सामने समर्पण करना संघर्षशील जीवन के सामने समर्पण करना है।

सबको खुश करने की कोशिशों के खतरे

फुलर स्कूल ऑफ़ साइकोलॉजी के पूर्व डीन डॉ. नील क्लार्क वॉरेन कहते हैं कि हम अपने जीवन के महत्वपूर्ण लोगों के बारे में यह पता लगाने में बहुत सी मनोवैज्ञानिक ऊर्जा खर्च करते हैं कि वे हमसे क्या चाहते हैं ... और इसके बाद हम उन सभी आवश्यकताओं पर खरे उतरने की कोशिशों में भी अपना बहुत सा समय बर्बाद करते हैं।

अगर आप इस रणनीति पर चलते हैं, तो हर तरफ़ से माँगें आने लगती हैं। उदाहरण के लिए, मेरी माँ चाहती हैं कि मैं नम्र, प्रेमपूर्ण और अच्छा बनूँ। डैडी मुझे सख्त, आत्मविश्वासी और लक्ष्य-केंद्रित बनाना चाहते हैं। पत्नी मुझे शेर जैसा बनाना चाहती है: दृढ़, सफल, लेकिन संवेदनशील। दोस्त चाहते हैं कि मैं खुला, कमज़ोर, लेकिन साहसी बनूँ। स्कूल में विद्यार्थी मुझसे चाहते हैं कि मैं अच्छी तैयारी करके आऊँ, अच्छे तर्क दूँ और पूरी तरह सक्षम तथा उत्पादक रहूँ। सेमिनरी चाहती है कि मैं रूढ़िवादी लेकिन परोपकारी रहूँ, भेद करने वाला लेकिन बिना किसी शर्त के। वे चाहते हैं कि मैं सफल चंदा उगाहने वाला, प्रशासक, स्कॉलर और शिक्षक बनूँ। मुझे लगता है कि समाज मुझसे यह चाहता है कि मैं मर्दाना और सेक्स की दृष्टि से जागरूक बनूँ।

कई बार मुझे महसूस होता है कि मैं यह चिल्ला पड़ूँ, “मैं यह काम नहीं कर सकता!” लेकिन तभी कहीं से एक आवाज़ आती है, “अगर तुम यह काम नहीं कर सकते, तो इसका नाटक करो।” और अच्छा अभिनेता बनने की चुनौती हमारे लिए सबसे बड़ी चुनौती बन जाती है। हम नक्काब लगा लेते हैं और नाटक करना सीख लेते हैं। हम खुद को अभिनेताओं और अभिनेत्रियों में बदल लेते हैं, जो तेज़ी से भूमिकाएँ बदलते रहते हैं। जब हम किसी भिन्न अपेक्षा वाले व्यक्ति से मिलते हैं, तो हम फ़ौरन अपनी भूमिका बदल लेते हैं। इस सफल अभिनय को देखकर दूसरे लोग हमें अद्भुत मानने लगते हैं और हम पर गर्व करते हैं। वे हमारे साथ रहना चाहते हैं। वे हमें तरक्की देते हैं और योग्यता पर आधारित वेतनवृद्धियाँ देते हैं। वे हमारा सम्मान करते समय हमें गले लगाते हैं और ट्रॉफी देते हैं। हम उनके लिए तो बहुत महत्वपूर्ण बन जाते हैं, लेकिन खुद के लिए अजनबी बन जाते हैं। हम खुद को छोड़कर बाकी सभी की आवश्यकताओं को पूरा करते रहते हैं।

अपने केंद्र की ओर लौटना

इस सबका विकल्प क्या है? वॉरेन के ऊपर दिए वाक्यांश के अनुसार विकल्प है “अपने केंद्र की ओर लौटना” और हमारे भीतर की वास्तविक नींव के अनुसार जीना। मनोविश्लेषण की शब्दावली में इसका मतलब यह है कि ईगो निर्णायक हस्ती है। हमारी चीखती-पुकारती इड-सहज बोध की इच्छाएँ - ईगो को जानकारी देती है। फिर ईगो को उतनी ही तेज़ी से चिल्लाते सुपर-ईगो की बातें भी सुननी होती है, जिनमें यह शामिल होता है कि हमें क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए, जैसा हमने असंख्य महत्वपूर्ण लोगों से सुना है। फिर ईगो उस प्रबल नींव से अपना निर्णय लेता है, जो हमारा मूलभूत केंद्र है। वॉरेन कहते हैं कि ईश्वर के मन में हमारे लिए बिना शर्त का जो प्रेम है, उसे अंगीकार करने से हमें सही निर्णय लेने की शक्ति मिलती है। जब हम ईश्वरीय कृपा को आत्मसात कर लेते हैं और इस तरह के केंद्र के अनुसार जीते हैं, तो हम अपनी सहज भावनाओं या आस-पास के लोगों की अपेक्षाओं या माँगों को अपने जीवन को नियंत्रित करने की अनुमति नहीं देंगे।

जब हम दूसरों द्वारा चाहे गए अभिनय को छोड़कर अपने असली स्वरूप में आने का फैसला करते हैं, तो यह

एक मुक्तिदायक कदम होता है। हालाँकि गायक राइज़ स्टीवेन्स ने मंच पर बहुत शांत भाव से काम करना सीख लिया था, लेकिन दर्शकों के सामने मौजूद आत्मविश्वास सामाजिक स्थितियों में काफ़ूर हो जाता था। उन्होंने कहा था, “मुझे वह बनने की कोशिश करने में मुश्किल आती थी, जो मैं नहीं थी - ड्रॉइंग रूम में एक स्टार और मंच पर भी। अगर कोई चतुर व्यक्ति मज़ाक़ करता था, तो मैं उससे भी बढ़िया मज़ाक़ करने की कोशिश करती थी - और नाकामयाब हो जाती थी। मैं उन विषयों की विशेषज्ञ होने का नाटक करती थी, जिनके बारे में मैं कुछ भी नहीं जानती थी।”

कई बार बुरी तरह असफल होने के बाद उन्होंने खुद के साथ गहरी बातचीत की: “मुझे एहसास हुआ कि मैं हाज़िरजवाब या बौद्धिक नहीं थी और मैं सिर्फ़ अपने असली स्वरूप में ही सफल हो सकती थी। मैंने अपनी ग़लती पहचान ली। इसके बाद मैं पार्टियों में अतिथियों को प्रभावित करने की कोशिश करने के बजाय उनकी बातें ग़ौर से सुनने लगी और सवाल पूछने लगी। मुझे पता चला कि मैं दूसरों से काफ़ी कुछ सीख सकती थी। अब मैं सिक्का जमाने के लिए नहीं, बल्कि योगदान देने के लिए बोलने लगी। तत्काल मुझे अपने सामाजिक संपर्कों में एक नई गर्माहट का एहसास हुआ ... इससे मुझे लोगों के साथ रहने में एक नई खुशी मिली। उन्हें मेरा वास्तविक स्वरूप ज़्यादा पसंद आया।”

क्या महिलाएँ अपनी पहचान के लिए संबंधों पर ज़्यादा निर्भर हैं?

अधिकांश अध्ययनों से पता चलता है कि पुरुषों के बजाय महिलाओं को अपनी अलग पहचान बनाने में ज़्यादा मुश्किल आती है। पुरानी मान्यता यह है कि पुरुष अपने काम के लिए जीते हैं और महिलाएँ प्रेम के लिए जीती हैं। इसलिए जब कोई रिश्ता टूटता है या तलाक़ होता है या दोस्ती ख़त्म होती है, तो यह पुरुषों के बजाय महिलाओं पर ज़्यादा भारी पड़ता है।

क्या इसका मतलब यह है कि महिलाएँ स्वभाव से ज़्यादा कमज़ोर और पर-आश्रित होती हैं? बिलकुल नहीं। इसका संबंध तो इस बात से है कि अधिकांश छोटे बच्चे बचपन में अपना अधिकांश समय पिता के बजाय माँ के साथ बिताते हैं। नैन्सी कोडोरो ने इस क्षेत्र में शोध करके कुछ उल्लेखनीय बातें बताई हैं। वे बताती हैं कि छोटे लड़के को जल्दी ही इस बात का एहसास हो जाता है कि वह अपनी माँ जैसा नहीं है और उसे खुद को उससे अलग कर लेना चाहिए। मर्दानगी अलगाव से परिभाषित होती है। दूसरी तरफ़, छोटी लड़की को इस तरह की कोई ज़रूरत महसूस नहीं होती है और वह माँ के करीब बनी रहती है। आगे जाकर इस बात के महत्वपूर्ण परिणाम सामने आते हैं, जब हम वयस्क हो जाते हैं। पुरुष अक्सर बड़े होकर आत्मनिर्भरता में बेहतर होते हैं, लेकिन उन्हें निकटता स्थापित करने में दिक्कत आती है। महिलाएँ बड़ी होकर संबंध बनाने में बेहतर होती हैं, लेकिन उन्हें आत्मनिर्भर बनने में समस्याएँ आती हैं।

पुरुषों की तुलना में दो से छह गुना महिलाएँ डिप्रेशन की शिकार होती हैं। इसके अलावा, मनोदशा बेहतर बनाने वाली 70 प्रतिशत दवाएँ महिलाएँ लेती हैं। यह फ़र्क़ क्यों है? मैगी स्कार्फ़ ने इसका संभवतः एक सटीक कारण सुझाया है:

महिलाएँ डिप्रेशन का ज़्यादा शिकार इसलिए होती हैं, क्योंकि उन्हें ज़्यादा आश्रित रहना और प्रेम खोजना सिखाया गया है। वे शायद ही कभी आत्मनिर्भरता का एहसास हासिल कर पाती हैं। एक महिला दूसरों को खुश करने को अपनी सर्वोच्च प्राथमिकता बना लेती है - दूसरों की निगाह में आकर्षक बनना, दूसरों की परवाह करना और दूसरों की प्रशंसा या प्रेम पाना। महिलाओं को इस बात का प्रशिक्षण नहीं दिया जाता है, “मैं क्या चाहती हूँ?” उन्हें तो इस दिशा में ज़बर्दस्त प्रशिक्षण दिया जाता है, “वे क्या चाहते हैं?”

इस तरह की परावलंबी जीवनशैली महिला के व्यक्तित्व बहुत नाज़ुक तथा संवेदनशील बना देती है। महिला का व्यक्तित्व अपने आस-पास के लोगों की अपेक्षाओं के अनुरूप ढल जाता है। जब तक वह लोगों को आकर्षक लगती है और अपने जीवन के महत्वपूर्ण लोगों को खुश करती है, तब तक उसकी आत्म-छवि अच्छी रहती है। लेकिन विवाह टूटने, दोस्ती ख़त्म होने या बच्चों के दूर चले जाने पर वह ख़ालीपन तथा अकेलापन महसूस कर सकती है।

संबंध स्वस्थ आत्मविश्वास के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं, लेकिन अगर हम अपने महत्व को इस बात पर केंद्रित कर लें कि हम अपने आस-पास के लोगों को कितनी अच्छी तरह खुश करते हैं, तो हम मुश्किल में हैं। क्योंकि देर-सबेर हममें से ज्यादातर लोग खुद को ऐसी स्थिति में पाएँगे, जहाँ ऐसा लगेगा कि हर दिशा से हमारी आलोचना हो रही है।

आलोचना से जूझना

आत्मनिर्भरता का एहसास हासिल करने के लिए यह अनिवार्य है कि हम आलोचना से निबटना सीख लें। आलोचना झेलना हममें से कुछ लोगों के लिए बहुत मुश्किल हो सकता है। कई बार तो सिर्फ एक नकारात्मक टिप्पणी से ही किसी व्यक्ति की आत्म-छवि तबाह हो सकती है। लेकिन अभ्यास से यह सीखा जा सकता है कि हम अपने आलोचकों के सामने सुरक्षित कैसे खड़े रहें।

विंस्टन चर्चिल ने एक बार ब्रिटिश जनरल ट्यूडर के बारे में लिखा था, जिन्होंने मार्च 1918 के बड़े जर्मन आक्रमण का सामना करते समय एक डिवीजन का नेतृत्व किया था: “ट्यूडर की जो छवि मेरे दिमाग में थी, वह थी लोहे के एक खूँटे की, जो ठोस धरती में गड़ा था और अचल था।” युद्ध में संभावनाएँ उनके खिलाफ थीं, लेकिन ट्यूडर बड़ी शक्ति का सामना करने का तरीका जानते थे। वे दृढ़ता से सिर्फ खड़े रहे और सामने वाले की शक्ति हमला करने में बर्बाद होती रही। अगर हमें आत्मविश्वासी और आत्मनिर्भर बनना है, तो हमें मुश्किलों और आलोचना के सामने इसी तरह की मज़बूती की ज़रूरत है।

यह कोई नई बात नहीं है। लोग हमेशा हमसे कहते हैं कि हमें आलोचना से ऊपर जीना चाहिए और अपने खुद के राग को सुनना चाहिए। लेकिन अच्छी सलाह से सच्ची आत्मनिर्भरता तक पहुँचने की यह छलाँग लंबी है। तो आप अपनी वैयक्तिकता को सबसे अच्छी तरह शक्तिशाली कैसे बना सकते हैं? यहाँ पर कुछ गुण बताए जा रहे हैं, जो मैंने लीक से हटकर जीवन जीने वाले लोगों में देखे हैं:

- वे अपने दिमाग में आने वाले विचार व्यक्त करते हैं। अगर हम अपनी राय ज्यादा खुलकर व्यक्त करें, तो शायद हमारी बातचीत ज्यादा दिलचस्प हो सकती है। उदाहरण के लिए, हम यह क्यों मान लेते हैं कि विनम्र बातचीत में राजनीति और धर्म वर्जित विषय हैं? ज़रा बताएँ तो सही, राजनीति और धर्म के बिना बातचीत किस तरह दिलचस्प होगी? कुछ झगड़ालू क्रिस्म के लोग होते हैं, जो सिर्फ बहस शुरू करने के लिए ही असहमति जताते हैं। नहीं, मैं यह सलाह नहीं दे रहा हूँ कि आप बहस शुरू करने के लिए असहमत या अप्रिय बन जाएँ। लेकिन अगर सच्ची विचारप्रधान बातचीत से एक व्यक्ति झगड़ने लगता है, तो यह याद रखें कि उसी वक़्त 200 लोग दूसरों को इसलिए बोर कर रहे होंगे, क्योंकि वे किसी को भी चोट न पहुँचाने की कड़ी कोशिश कर रहे हैं।

जब पूर्व मिशनरी और “गैरी पैथर्स” की प्रवक्ता मैगी कुह्न 76 साल की थीं, तो मैंने सुना कि वे अपनी उम्र की कुछ कमज़ोरियाँ बता रही थीं। उन्होंने कहा, “मुझे तीन बार कैसर हो चुका है, लेकिन मैं ठीक हूँ। मुझे उँगलियों और घुटनों में आर्थ्राइटिस भी है और मैं चलती रहती हूँ।” इसका श्रेय वे किसे देती हैं? अपनी आत्म-अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता को। वे कहती हैं, “बुढ़ापा बेरोकटोक भड़ास निकालने का सबसे अच्छा समय है। मेरा लक्ष्य हर हफ़्ते कम से कम एक अमर्यादित चीज़ कहना या करना है।”

- वे बहुत से प्रयोग करते रहते हैं। गाँधीजी की जीवनी लिखने वाले लुई फ़िशर ने कहा था कि वे हमेशा “खुद के साथ मत-भिन्नता का अधिकार सुरक्षित रखते थे।” उनका जीवन एक अनंत प्रयोग था और फ़िशर कहते हैं कि सत्तर साल की उम्र के बाद भी वे प्रयोग कर रहे थे। “उनके बारे में कुछ भी नीरस नहीं था। वे पारंपरिक हिंदू या पारंपरिक राष्ट्रवादी या पारंपरिक शांतिवादी नहीं थे। गाँधीजी स्वतंत्र थे, मुक्त थे, मनमौजी थे, इसलिए रोमांचक और समझने में मुश्किल थे। उनके साथ बातचीत खोज की यात्रा थी। उनमें इतनी हिम्मत थी कि वे बग़ैर नक्शे के कहीं भी जा सकते थे।”

- वे कभी-कभार खुद को हाँ कहने के लिए दूसरों को नहीं कह देते हैं। एक व्यक्ति ने हाल ही में मुझसे कहा, “मैं आपको बता नहीं सकता कि मेरी कितनी सारी ज़िंदगी ऐसे सामाजिक कार्यक्रमों में बीती है, जहाँ मैं दरअसल जाना ही नहीं चाहता था।”

मैंने पूछा, “क्या आपका मतलब है कि ये सामाजिक कार्यक्रम आपके ऑफिस से संबंधित होने के कारण अनिवार्य थे?”

“नहीं, दरअसल दोस्त या रिश्तेदार हमेशा हमें आमंत्रित करते रहते थे और हम उनकी भावनाओं को ठेस नहीं पहुँचाना चाहते थे।”

व्यवहारकुशलता के साथ नहीं कहने या इंकार करने के बहुत से तरीके होते हैं। और मान लीजिए, अगर कभी-कभार हमारे इंकार से किसी को चोट पहुँच भी जाए, तो उससे क्या? यह उस चाशनी भरी ज़िंदगी जीने से तो बेहतर ही है, जहाँ हम हमेशा दूसरों की इच्छाओं के अनुसार काम करते रहें। ऐसे समय होते हैं, जहाँ सर्वश्रेष्ठ काम करने के लिए सिर्फ अच्छे काम को नहीं कहना होता है।

ऐसे भी समय होते हैं, जब अपनी पहचान की खातिर हमें उन लोगों की कोशिशों का प्रतिरोध करना होता है, जो हमसे अपने मनमाफ़िक काम करवाना चाहते हैं। एंथनी ब्रांड एक महिला के बारे में बताते हैं, जिसने अपने दोस्त को फ़ोन करके कहा कि वह उसके प्लंबर को फ़ोन करके शिकायत करे, क्योंकि प्लंबर ने उसके नए बाथरूम में सही सामान नहीं लगाया था। उस दोस्त को यह आग्रह अजीब लगा, लेकिन वह जानता था कि इस मुद्दे पर दोस्ती दाँव पर लगी थी। वह यह भी जानता था कि यह उसके लिए बिचौलिया बनने का कोई समझदारी भरा कारण नहीं था। उस महिला को अपनी शिकायत खुद करनी चाहिए। उसने आखिरकार मना कर दिया - और इस तरह एक दोस्त गँवा दिया। इस तरह की स्थितियों में हम सावधानी से स्पष्ट कर सकते हैं कि आग्रह तर्कसंगत नहीं है। इसके साथ ही हम यह भी बता सकते हैं कि हमें सामने वाले की परवाह है और हम दोस्ती तोड़ना नहीं चाहते हैं। बहरहाल, अगर सामने वाला इस तरह के आज्ञापालन को संबंध क़ायम रखने की शर्त बना दे, तो वह संबंध बचाने लायक नहीं है।

- वे हमेशा सीखते रहते हैं। महान पेंटर रेनुआ के आखिरी साल कई मायनों में उनके सबसे अच्छे साल थे। हालाँकि शुरुआती इम्प्रेशनिस्ट के रूप में उन्हें काफ़ी बुरा-भला कहा गया था, लेकिन अंततः उन्होंने खासी प्रतिष्ठा बना ली और दुनिया भर के आर्ट डीलर्स उनकी कलाकृतियाँ पाने के लिए प्रतिस्पर्धा करने लगे। बीमारी के बावजूद उन्होंने पेंटिंग करना बंद नहीं किया। उनके बेटे जीन ने लिखा था:

उनका शरीर अकड़ता चला गया। उनके हाथों की उँगलियाँ अंदर की तरफ़ मुड़ गईं, वजह से वे कोई चीज़ नहीं उठा सकते थे ... उनकी चमड़ी इतनी नाजुक हो गई कि ब्रश के लकड़ी के हथके को छूने से भी कष्ट होता था। इस मुश्किल से बचने के लिए उन्होंने हथेली में कपड़े का एक छोटा टुकड़ा रख लिया। उनकी मुड़ी हुई उँगलियाँ ब्रश को पकड़ने के बजाय जकड़ लेती थीं ... इन परिस्थितियों में उन्होंने “विमेन बेदर्स” पेंटिंग बनाई, जो अब लुव्र में है। वे इसे अपने जीवन की चरम उपलब्धि मानते थे। उन्हें महसूस होता था कि इस तस्वीर में उन्होंने अपने सारे शोध का निचोड़ डाल दिया है और एक स्पिंगबोर्ड तैयार कर दिया है, जहाँ से वे आगे के शोध में कूद सकते हैं... उनकी कूची से, बेहद सरलीकृत और रंगों की हल्की “बूँदों” से सतह पर चौंधियाने वाले सुनहरे और बैंगनी रंगों की छटा बिखरी, युवा और स्वस्थ रक्त से चमचमाती मानवीय भावनाएँ, सर्वविजयी प्रकाश का जादू।

जीन रेनुआ यह भी बताते हैं कि उनके पिता ने उनकी मौत के दिन क्या किया:

फेफड़ों में संक्रमण हो जाने के कारण वे अपने कमरे में ही रहे। उन्होंने अपना पेंटबॉक्स और ब्रश मँगाया। फिर उन्होंने उन फूलों की तस्वीर बनाई, जो हमारी नौकरानी नेनेट उनके लिए तोड़कर लाई थी। कई घंटों तक वे ख़ुद को इन फूलों के साथ जोड़ते रहे और अपने दर्द को भूल गए। फिर उन्होंने किसी से अपना ब्रश लेने का इशारा किया और कहा, “मैं सोचता हूँ कि अब मैं इसके बारे में थोड़ा समझने लगा हूँ।”

“मैं सोचता हूँ कि अब मैं इसके बारे में थोड़ा समझने लगा हूँ” - रचनात्मक व्यक्तिवादी की आम टिप्पणी। उम्र के परे ऐसे लोग नए ज्ञान, नए क्षेत्रों और नई खोजों की सरहद पर रहते हैं।

• वे अपना समय ऐसे लोगों के साथ गुज़ारते हैं, जो उनकी अपारंपरिकता (non-confirmity) को प्रोत्साहित करते हैं। ऐसे लोगों को खोजना एक दुर्लभ प्रतिभा है, जो आपके प्रति वफ़ादार हों और आपकी रक्षा करने के साथ-साथ आपको निजता की जगह भी दें। आप उन्हें बहुत महत्व देना सीख लेते हैं और उन्हें भी निजता की उतनी ही जगह देते हैं, जितनी कि वे आपको देते हैं। मैं कृतज्ञ हूँ कि मेरी पत्नी मेरी अजीबोगरीब हरकतों को खुशी-खुशी झेल लेती है। कई बार हम अपने-अपने व्यक्तिगत दायरों में काम करते हैं, अलग-अलग मित्रों से मिलते हैं और हमारे अलग-अलग लक्ष्य होते हैं। लेकिन शाम को एक साथ बैठने, एक-दूसरे को हाल-चाल सुनाने और अपने वास्तविक स्वरूप से प्रेम किए जाने की खुशी का वर्णन नहीं किया जा सकता, क्योंकि हमें अपने स्वरूप को बदलने या नाटक करने की ज़रूरत नहीं होती है।

मार्क स्वेन्सन के साथ मेरा संबंध इसी तरह का है। मैं उनके साथ 18 साल से सप्ताह में एक बार लंच कर रहा हूँ। एक दृष्टिकोण से देखा जाए, तो हममें बहुत कम समानताएँ हैं: वे मुझसे बड़े हैं और स्वीडन से आए अप्रवासी हैं। मैंने स्कूल-कॉलेज में अपनी आधी ज़िंदगी गुज़ारी है, जबकि उन्होंने तो औपचारिक शिक्षा पूरी करने की ज़हमत भी नहीं उठाई। उन्हें ओपेरा से प्रेम है, मुझे नहीं है। बहरहाल, मैं उनसे होने वाली मुलाकातों के लिए बेकरार रहता हूँ, क्योंकि इतने लंबे समय के संपर्क में मैं यह जान चुका हूँ कि मार्क मुझे खुलकर स्वतंत्र होने की छूट देंगे।

कई दिन मैं अपने लेखन के बारे में आनंदित होता हूँ। कई बार मैं शिकायत करना चाहता हूँ कि सारी चीज़ें गड़बड़ हो रही हैं और सारे लोग मेरे खिलाफ़ हो गए हैं। हो सकता है कि उन्हें मेरी हर बात पसंद न आती हो, लेकिन मैं जानता हूँ कि अगर उन्हें मेरी कोई बात पसंद नहीं आए, तो वे दोस्ती तोड़कर नहीं भागेंगे। कुछ हद तक इसका कारण यह भी है कि वे खुद अपारंपरिक हैं।

• वे हमेशा किसी न किसी चीज़ का सृजन करते रहते हैं। यह निजता विकसित करने का एक और तरीका है - सृजनात्मक काम करने के लिए समय निकालना। एरिक एरिकसन ने इस आवश्यकता के बारे में बात करते हुए कहा था कि जब हम बूढ़े होते हैं, तो हमें ठहराव से जूझने के लिए "सृजनात्मकता" का अभ्यास करना चाहिए। हमारे जीवन के मध्यकाल में सृजनात्मकता की यह आवश्यकता बच्चे पैदा करने और उन्हें पालने से पूरी हो सकती है, लेकिन जब बच्चे न हों या जब वे घरौंदा छोड़कर चले जाएँ, तो सृजनात्मकता की आवश्यकता दोबारा खड़ी हो जाती है।

अच्छे मनोचिकित्सक अपने रोगियों को कला और संगीत के साथ ज़्यादा से ज़्यादा नाता जोड़ने की सलाह देते हैं। यह संपर्क देखने और सुनने से ज़्यादा होना चाहिए, यानी उन्हें पेंटिंग, ड्रॉइंग, मूर्तिशिल्प, गायन देखना-सुनना ही नहीं, बल्कि करना भी चाहिए। किसी ने एक बार कहा था कि हमारे देश को ज़्यादा खराब संगीत की ज़रूरत है। इसका मतलब यह है कि हमें ऐसे संगीत की ज़्यादा ज़रूरत है, जिसका सृजन व्यक्ति सिर्फ़ मज़े की खातिर घर पर करे।

• वे लीक से हटकर चलते हैं। अलैक्जेंडर ग्राहम बेल ने एक बार कहा था, "हमेशा सार्वजनिक सड़क पर न चलें। कभी-कभार लीक से हटकर चलें और जंगलों की गहराई में जाएँ। आप निश्चित रूप से ऐसा कुछ पा लेंगे, जो आपने पहले कभी नहीं देखा होगा।"

जॉन ह्यूस्टन फ़िनले व्यक्तिवादी थे, जो सचमुच लीक से हटकर चले थे। उनकी बहुमुखी प्रतिभा उल्लेखनीय थी: प्रिंस्टन में टीचर, नॉक्स कॉलेज के प्रेसिडेंट, न्यूयॉर्क में कॉलेज ऑफ़ द सिटी के प्रेसिडेंट, न्यूयॉर्क राज्य में शिक्षा के कमिश्नर और न्यूयॉर्क टाइम्स के संपादक। वे पैदल चलने के लिए मशहूर थे। मिसाल के तौर पर, हर साल अपने जन्मदिन पर वे अपने बटन में एक नीला फूल लगाते थे, अपने गले में एक स्कार्फ़ डालते थे और बिना हैट या कोट के मैनहटन आईलैंड का चक्कर लगाने चल देते थे, जिसके बाद वे टाइम्स के अपने ऑफ़िस में पहुँचकर अपना काम निबटाते थे। ऐसा कहा जाता है कि एक दिन वे 72 मील पैदल चले। उन्होंने न्यूयॉर्क से प्रिंस्टन तक की पैदल यात्रा कई बार की।

• वे बच्चों के साथ रहना पसंद करते हैं। बच्चे नैसर्गिक रूप से अपारंपरिक होते हैं। वर्ड्सवर्थ के अनुसार वे "गौरव के बादल" (clouds of glory) होते हैं। ईसा मसीह के पास बेशक यह सलाह देने के पीछे कई कारण थे कि हम छोटे बच्चे बन जाएँ, लेकिन निश्चित रूप से उनमें से एक यह था कि उनकी तरह हम भी दूसरों की राय के बारे में

कम सोचें और ज़्यादा नैसर्गिक बनें। जब थियोडोर रूज़वेल्ट और उनका परिवार सैगामोर हिल पर रहता था, तो वहाँ हमेशा ऊधम होता रहता था। एक दिन रूज़वेल्ट अपने चार बच्चों को दिन भर की पिकनिक पर ले गए। दिन गर्म था, लेकिन बच्चों के पास बेदिंग सूट नहीं थे। रूज़वेल्ट ने उन्हें जाने की अनुमति दे दी और जल्दी ही वे खुद भी अपने कपड़ों में ही उनके साथ तैरने लगे। जब रूज़वेल्ट अपने बच्चों के साथ घर लौटे, तो गलीचों पर पानी टपक रहा था और पूरे घर में उनकी चिल्ला-चोट गूँज रही थी। इस पर मिसेज़ रूज़वेल्ट ने कहा, “मेरे दरअसल पाँच लड़के हैं।”

- उनमें अक्सर सहज प्रवृत्ति होती है। अगर हम अपनी सहज भावनाओं के प्रति सच्चे हैं, तो हममें से ज़्यादातर लोग पाएँगे कि हम स्वाभाविक रूप से कुछ ट्रेडमार्क विकसित कर लेते हैं। पैट कैनेडी अपनी माँ रोज़ के बारे में कहती हैं: “मुझे अपनी माँ का गुड़ नाइट किस याद है, जब वे डैडी के साथ बाहर जाती थीं। मेरे कमरे में अँधेरा रहता था और वे किसी परछाई की तरह प्रकट होती थीं और उनकी खुशबू ज़ोरदार रहती थी। मैं उस परफ़्यूम पर मोहित थी - हम सभी थे - और जब हम लड़कियाँ बड़ी हुई, तो हम उनसे पूछती रहती थीं कि वह कौन सा परफ़्यूम है। लेकिन वे हमें नहीं बताती थीं। आखिरकार, जब वे 75 साल की हो गई, तो उन्होंने हमें यह राज़ बता दिया। अब हम सभी यही परफ़्यूम लगाती हैं और यह हमारा प्रिय परफ़्यूम है। लेकिन जब हम सभी के पास से एक सी खुशबू आने लगी, तो माँ ने अपना परफ़्यूम बदल लिया।”

रोज़ कैनेडी के इतने लंबे समय तक और इतनी अच्छी तरह जीने का कुछ हद तक राज़ यह था कि वे जानती थीं कि ईश्वर ने हम सभी को एक सी खुशबू, एक से चेहरे और एक से कामों के लिए नहीं बनाया है। हममें से हर एक को अनूठा बनाया गया है और उस अनूठेपन की खोज तथा अभिव्यक्ति की खातिर ही हम इस धरती पर हैं। परंपरा का प्रतिरोध करना और थोड़ा नवाचारी होना आत्मनिर्भरता व आत्मविश्वास की दिशा में एक महत्वपूर्ण क़दम है।

अध्याय आठ

बच्चे के पास खुद की सटीक तस्वीर बनाने के लिए आवश्यक साधन और अनुभव नहीं होता है, इसलिए इस मामले में दूसरों की प्रतिक्रियाएँ ही उसका मार्गदर्शन करती हैं। आम तौर पर उसके पास इन मूल्यांकनों पर सवाल करने का कारण नहीं होता है और वैसे भी वह इतना असहाय होता है कि उन्हें चुनौती नहीं दे सकता या उनके खिलाफ़ बग़ावत नहीं कर सकता।

-हैरी स्टैक सुलिवान

माता-पिता से स्वतंत्र होना

अपने कैरियर की शुरुआत में मार्लो थॉमस सोचती थीं कि क्या लोग उनकी प्रतिभा की तुलना उनके पिता डैनी थॉमस से करेंगे। क्या वे अपने पिता जितनी निपुण थीं? उतनी मज़ाकिया थीं, जितने कि वे थे? डैनी ने इस मामले को एक झटके में साफ़ कर दिया।

उन्होंने शुरुआत में ही अपनी बेटी से कह दिया, “तुम रेस का घोड़ा हो और रेस के घोड़े दूसरे घोड़ों को नहीं देखते हैं; वे अपनी दौड़ खुद दौड़ते हैं।” जब मार्लो समर स्टॉक में अपनी पहली भूमिका करने जा रही थीं, तो उसके कुछ मिनट पहले उनके ड्रेसिंग रूम में एक पैकेट आया। उसमें घोड़े के ब्लाइंडर्स रखे थे और साथ में उनके पिता की एक लाइन की चिट्ठी थी, जिसमें लिखा था, “बेटी, अपनी खुद की दौड़ दौड़ो।”

डैनी थॉमस समझदार पिता थे, जिन्होंने अपनी बेटी को इस तरह की सलाह दी, लेकिन हममें से कई लोगों को हमारे माता-पिता इतनी आसानी से स्वतंत्र नहीं करते हैं। शुरुआती संबंधों के इस जटिल जाल के कारण हम आत्म-दोषारोपण और अपराधबोध की लहरें महसूस करते रहते हैं। यह सिलसिला हमारे माता-पिता के गुज़र जाने के बाद भी जारी रहता है। मैं लगातार हैरान होता हूँ कि हमारे शुरुआती पारिवारिक अनुभव कितनी शक्ति से हमें खींचते रहते हैं - क़ब्र से भी। मेरी एक रोगी की उम्र सत्तर साल से ज़्यादा है और वह सफल सेल्स कैरियर से रिटायर हो चुकी है। वह एक मनोचिकित्सक के पास गई, क्योंकि वह लगभग हर रात अपनी माँ के सपने देखती थी और माता-पिता के साथ अपने अनसुलझे मुद्दों के कारण परेशान रहती थी। हैरानी की बात यह थी कि उसकी माँ 51 साल पहले मर चुकी थी!

स्वतंत्रता से जीने का दूसरा क़दम है:

अपने माता-पिता के साथ सर्वश्रेष्ठ संभव शांति स्थापित करें

जॉर्गिंग करने वाला एक व्यक्ति अपने घर से दो मील दूर एक पुलिया पर बैठकर बुरी तरह सुबक रहा है। सौभाग्य से रात होने के कारण उसके पड़ोसी उसे नहीं देख पाते हैं, लेकिन ऐसा पहली बार नहीं हुआ है। उसने मुझे बताया कि जब वह सामान्य से ज़्यादा तेज़ दौड़ता है, तो अपने आप रोने लगता है। यह स्वचालित प्रतिक्रिया है।

यह आदमी ज़्यादातर लोगों के हिसाब से बेहद सफल है। वह एक सर्जन है, जो अपना आधे से ज़्यादा समय नौसिखिए डॉक्टरों को प्रशिक्षित करने में बिताता है। वह एक बड़े दो मंज़िला ट्यूडर मकान में रहता है, जिसमें

पुराने ज़माने की खिड़कियाँ और कई अँगीठियाँ हैं। वह लंबा, सुनहरे बालों वाला और छरहरा है। उसका विवाह एक प्रतिभाशाली और उत्साही महिला से हुआ है। और उनके दो बच्चे भी हैं, जो उतने ही प्रतिभाशाली और आकर्षक हैं, जितने कि वो हैं।

हमारे पहले सत्र में ही यह स्पष्ट हो गया कि तमाम बाहरी खुशनसीबी के बावजूद भीतर ही भीतर यह डॉक्टर भावनात्मक दर्द झेल रहा था और खुद से नफ़रत कर रहा था। वह दर्ज़नों चीज़ों के लिए खुद की आलोचना करता था, लेकिन मैं सिर्फ़ एक ही उदाहरण दूँगा। उसने हमारे सत्रों में मुझे बार-बार बताया कि उसने मेडिकल कॉलेज में पर्याप्त मेहनत नहीं की और वहाँ पर अपने अवसरों का उतना लाभ नहीं उठाया, जितना उसे उठाना चाहिए था। इसमें मुझे कोई समझदारी की बात नहीं दिखी, क्योंकि मैं जानता था कि पढ़ाई पूरी होने के तत्काल बाद उससे प्रोफ़ेसर बनने का आग्रह किया गया था, लेकिन मेरे तमाम तर्कों के बावजूद इस मुद्दे पर उसकी आत्म-आलोचना नहीं बदली।

मेरे सहकर्मी और मैंने जल्दी ही समझ लिया कि वह साइकोटिक नहीं था। वह काल्पनिक आवाज़ें नहीं सुनता था और वास्तविकता से उसका संपर्क कभी नहीं टूटता था। वह हर दिन काम पर जाता था और बाहरी जगत में श्रेष्ठ अंदाज़ में काम करता था। वह तो बस प्रबल भय और आत्म-शंकाओं से लहलुहान था। मेरे डॉक्टर मित्र के लक्षण ज़्यादातर लोगों से थोड़े ज़्यादा प्रबल हैं, लेकिन यह शख्स उन बहुतेरे लोगों से ज़्यादा अलग नहीं है, जिनका मैं इलाज करता हूँ। बाहर से तो ये लोग आत्मविश्वास और सफलता की मूर्ति दिखते हैं, लेकिन भीतर वे अशांत रहते हैं। उन्हें लगता है कि अगर किसी को उनके असली स्वरूप के बारे में पता चल जाए, तो वह उन्हें हिंकारत से देखेगा।

मैंने उससे अतीत के दुखद अनुभवों के बारे में सामान्य सवाल पूछे, जिनके मुझे सामान्य जवाब मिले। इस तरह के व्यक्ति की मदद कैसे की जा सकती है? उसे इस बारे में प्रेरक भाषण देने से तो मदद नहीं मिलेगी कि उसके पास गर्व करने के लिए कितना कुछ है। इस बारे में कारण गिनाने से भी कोई फ़ायदा नहीं होगा कि उसे आत्मविश्वासी क्यों महसूस करना चाहिए। नहीं, पुरानी भावनाएँ किसी अस्पष्ट स्रोत से प्रवाहित होकर समय-समय पर इस आदमी पर हावी हो रही थीं, ठीक उसी तरह, जिस तरह समुद्र तट पर अप्रत्याशित लहरें आती हैं। इस तरह की भावनाएँ शून्य से नहीं आती हैं। वे हमेशा अतीत के अनुभव या अनुभवों से जुड़ी होती हैं, जो इतना ज़्यादा दर्दनाक होता है कि उसे चेतना में नहीं रखा जा सकता और धकेलकर अचेतन में पहुँचा दिया जाता है। हालाँकि घटना की याद भुला दी जाती है, लेकिन भावनाएँ मौजूद रहती हैं।

मनोचिकित्सा के दौरान मैंने अपने डॉक्टर मित्र से बचपन के बारे में ज़्यादा विस्तार से पूछताछ की। मुझे यह बात बहुत महत्वपूर्ण लगी कि उसे अपने माता-पिता के तलाक़ से पहले की घटनाएँ मुश्किल से याद थीं। मैंने उसके माता-पिता के बारे में पूछा। क्या वे जीवित थे? वह उनके कितने करीब था?

“मैं अपनी माँ के काफ़ी करीब था। वे अब भी ओहियो में रहती हैं और मैं साल में एक-दो बार उनसे मिलने जाता हूँ। डैडी अकेले यहाँ रहते हैं, लेकिन मैं उनसे ज़्यादा नहीं मिलता हूँ। उनके साथ रहने से मुझे घबराहट होती है।” फिर डॉक्टर ने जल्दी से आगे जोड़ दिया, “लेकिन ज़ाहिर है, मैं उनसे प्रेम करता हूँ - आखिर वे मेरे पिता हैं।”

इस विषय के उठते ही डॉक्टर की मुद्राओं में परेशानी के स्पष्ट चिन्ह दिखने लगे और अपने पिता के बारे में बताते समय वह मुझसे नज़रें नहीं मिला रहा था। यह संभावित संकेत था। अगले सप्ताह हमने दोबारा उसके बचपन पर होने वाली इस बातचीत को आगे बढ़ाया। पहले ही सत्र में तीर निशाने पर लग गया।

यह पता चला कि डॉक्टर के पिता प्यार करने योग्य व्यक्ति नहीं थे, जैसा वह यक़ीन करना चाहता था। दरअसल, वह आदमी पूरी तरह साइकोटिक था और बच्चे को अपना मानसिक संतुलन बरकरार रखने के लिए लंबा संघर्ष करना पड़ा था। जब तक कि उसकी माँ ने आख़िरकार पिता को तलाक़ नहीं दे दिया, तब तक पिता मानसिक अस्पतालों के अंदर-बाहर होता रहा, जमकर शराब पीता रहा और नियमित रूप से पूरे परिवार की पिटाई करता रहा, कई बार तो पूरे होशोहवास में होने के बाद भी।

लगभग सारी शुरुआती यादें चेतना से दूर रखी गई थीं, लेकिन जब मेरा डॉक्टर मित्र कुर्सी पर शिथिल हुआ, तो बचपन की तस्वीरें स्मृति से निकलकर दोबारा सतह पर आने लगीं। उसने दर्दनाक विस्तार से वे लम्हे याद किए, जब उसका पिता बेडरूम में उसकी माँ की पिटाई करता था, जिसकी आवाज़ उसे साफ़ सुनाई देती थी। उसने कहा, “मैं बिस्तर पर लेटा-लेटा यह सोचता था कि काश वे माँ के बजाय मेरी पिटाई करें, क्योंकि मैं जानता था कि मैं झेल

सकता हूँ, लेकिन माँ नहीं झेल सकती।” शिज़ोफ्रेनिया के कुछ मानसिक रोगी नम्र और प्रेमपूर्ण होते हैं, लेकिन मेरे डॉक्टर मित्र का पिता साइकोटिक था और भयंकर मनोरोग का शिकार था। वह शत्रुतापूर्ण और क्रूर था और उसके दो छोटे बच्चे उसके ज़हर के सबसे आसान निशाने थे।

अंततः मेरे मित्र का छोटा भाई इस तनाव को नहीं झेल पाया। वह मानसिक रूप से टूट गया और उसने अपना अधिकांश वयस्क जीवन मानसिक अस्पतालों में गुज़ारा। कोई नहीं जानता कि एक बच्चा इस नर्क से क्यों बच गया और दूसरा क्यों नहीं बच पाया। बहरहाल, मेरा डॉक्टर मित्र इससे बच निकला। किशोरावस्था में वह घर से ज़्यादा से ज़्यादा दूरी बनाने लगा और पहला मौक़ा मिलते ही पूरी तरह दूर रहने लगा। सौभाग्य से उसने यह जान लिया कि उसमें विज्ञान की प्रतिभा थी और वह रात को देर तक पढ़ सकता था। बस फिर क्या था, उसने दिन-रात मेहनत करके खुद को अपने वर्तमान मुक़ाम तक पहुँचा दिया।

अब हम दोनों को यह ज़्यादा आसानी से समझ आ गया कि वह मेरे ऑफ़िस में इस विचार के साथ क्यों आया था, “मुझमें कोई चीज़ गड़बड़ है और मैं किसी तरह से अच्छा नहीं हूँ।” अब हमें कुछ कारण पता चल गए कि उसकी बाहरी सफलताओं के बावजूद आत्म-निंदा और आत्म-घृणा की सतत धारा कहाँ से आ रही थी। और हमें यह भी पता चला कि उसने इतनी शर्म और अस्वीकृति से अपने बारे में बात करना कहाँ सीखा। हैरानी की बात यह है कि इस सबके बावजूद वह बाहरी संसार में इतनी अच्छी तरह से काम कर पाया।

लड़के ने अपने पिता के उन संदेशों को स्वीकार क्यों किया? उसने यह क्यों नहीं पहचाना कि वह आदमी पागल था और उसके हमले अनुचित थे? किसी छोटे बच्चे के लिए माता-पिता के संदेशों में सच और झूठ का फ़र्क़ करना असंभव है। बच्चे सच और झूठ में फ़र्क़ नहीं कर पाते हैं। वे उन लोगों पर भरोसा करते हैं जो उन्हें खाना देते हैं, नहलाते हैं और उन्हें दोबारा सुलाते हैं, जब वे रात को डर के कारण जाग जाते हैं। यह कहने के लिए हमें थोड़ा बड़ा होना पड़ता है, “मेरे पिता के साथ एक समस्या है और मैं उनकी बातों को नज़रअंदाज़ करूँगा।” “मेरा पिता तो पागल है” - किसी बच्चे के लिए यह कहना दरअसल खुद पगलाने जैसा है, इसलिए इसके बजाय वह इस नतीजे पर पहुँचता है, “मुझमें ही कोई न कोई गड़बड़ है। मैं कोई चीज़ सही नहीं कर पाता हूँ।” यह निष्कर्ष बच्चे के विश्वास तंत्र का हिस्सा बन जाता है। लेकिन यह भावना चोट पहुँचाती है और इतनी सशक्त होती है कि पूरा मामला अचेतन में धकेल दिया जाता है। इसीलिए मेरे रोगी का बचपन अँधेरे में डूबा हुआ था।

यादों का तो दमन किया जा सकता है, लेकिन उनके द्वारा उत्पन्न भावनाओं का दमन करना उतना आसान नहीं होता है। चूँकि अचेतन एक स्थायी संग्रहालय है, इसलिए इस बच्चे के जीवन में समय-समय पर (मिसाल के तौर पर, जब वह तेज़ी से तीन मील दौड़ता था और हाँफने लगता था) ये भावनाएँ अचानक चेतना में आ जाती थीं और सफल दिखने वाला व्यक्ति पुलिया पर बैठकर रोने लगता था।

इस कहानी का अंत सुखद था। कई साल की मनोचिकित्सा के बाद मेरे मित्र ने उन सारे दमित अनुभवों पर लंबी निगाह डाली, उन्हें प्रोसेस किया और बचपन से शुरू हुई उन सारी मान्यताओं पर विचार किया, जो अब सही नहीं थीं। इसके बाद भावनाओं की पकड़ भी ढीली होने लगी। अब उसे नियमित उपचार की ज़रूरत नहीं है और आत्म-शंका के दौर भी अब बहुत कम आते हैं।

इस कहानी का सबक़ यह है: तथ्य बदल जाने के बाद भी हम महत्वहीनता की भावनाओं को ढोए चले जाते हैं। टी.एस.इलियट ने जैसा कहा है, हम “दक्रियानूसी प्रतिक्रियाओं के समूह” हैं। इसीलिए अपने बचपन की घटनाओं को दोबारा देखना महत्वपूर्ण है। इसीलिए उन मानदंडों की जाँच करना भी महत्वपूर्ण है, जिनसे हमने अपना मूल्यांकन करना सीखा है।

इस प्रकरण को पढ़ने वाले कई लोग कहेंगे, “देखिए, मैं पुरानी घटनाएँ याद करके अपने अतीत के कीड़ों का डिब्बा नहीं खोलने वाला। वैसे भी हर चीज़ के लिए अपने माता-पिता को दोष देने से क्या फ़ायदा?” यह एक उचित सवाल है और मनोचिकित्सा की आम आलोचना है। लेकिन याद रखें, अधिकांश मनोचिकित्सक अतीत का पीछा इसलिए नहीं करते हैं, क्योंकि वे अपने रोगियों की समस्याओं के लिए दूसरे लोगों को दोष देना चाहते हैं। हम जानते हैं कि ज़्यादातर माता-पिता अपनी समझ से सर्वश्रेष्ठ काम करते हैं। न ही हम बलि के बकरे खोजने या अपनी समस्याओं की ज़िम्मेदारी से बचने के लिए अतीत में जाते हैं। इसके विपरीत, हम अतीत में इसलिए जाते हैं, ताकि अपनी दिशा बदल सकें। हम अपनी वर्तमान स्थिति में कैसे पहुँचे, सिर्फ़ इस ज्ञान से ही हम अपनी दिशा बदलने के क़दम उठा सकते हैं। हो सकता है कि ज्ञान से समस्या न सुलझे, लेकिन यह पहला क़दम तो है।

अपने माता-पिता को माफ़ करना

अगर हमें यह पता चले कि हमारे माता-पिता हमारी खराब शुरुआत के लिए ज़िम्मेदार हैं, तो अगला क़दम उन्हें माफ़ करना है। पहली बात, उस दर्द को दोबारा जीना और गुस्से को महसूस करना आवश्यक हो सकता है। जब तक मेरे सर्जन मित्र को पुराने अनुभव शिद्दत से याद नहीं आए या उसे गुस्सा नहीं आया, तब तक यह सलाह देना बेकार था कि वह अपने पिता को माफ़ कर दे। और कई बार तो हमें गुस्सा होने की ज़रूरत होती है। लेकिन यह मूर्खतापूर्ण है कि हम अपनी बाक़ी की ज़िंदगी के लिए अन्यायी माता-पिता को दोष देने लगें, क्योंकि इससे हमारे मनोवैज्ञानिक तंत्र में ज़हर फैलता है और यह तेज़ाब की तरह हमारे सभी संबंधों को जला डालता है। खुद से यह कहना संभव है, मेरे माता-पिता ग़लत थे कि उन्होंने मुझे नीचा दिखाया और मैं अब उन मानदंडों को सुधार रहा हूँ, जिनके द्वारा बचपन में मेरा मूल्यांकन हुआ था, लेकिन मैं अपने बाक़ी जीवन में किसी के भी खिलाफ़ द्वेष का बोझ नहीं ढोऊँगा।

जिन लोगों ने आखिरकार अतीत के द्वेष को दफ़ना दिया है और अपने माता/पिता को क्षमा करने में सफल हो गए हैं, उनमें से कुछ कहेंगे, “मैं अब शांति महसूस कर रहा हूँ, लेकिन मुझे चिंता इस बात की है कि यह शांति क़ायम नहीं रहेगी। मुझे डर है कि मेरा गुस्सा लौट आएगा।”

चूँकि हमारे सारे संबंध झूलते हैं और हमारी आंतरिक भावनाओं में भी काफ़ी उतार-चढ़ाव आते रहते हैं, इसलिए इस बात की काफ़ी संभावना है कि उनका द्वेष लौट आएगा। क्या इसका मतलब यह है कि क्षमा सच्ची नहीं थी? बिल्कुल नहीं। जब ईसा मसीह ने 70 गुणा 7 बार माफ़ करने को कहा था, तो मुझे लगता है कि उनके दिमाग़ में यही संबंध थे। अतीत के पुराने द्वेष सिर्फ़ एक क़दम से ही दफ़न नहीं होते हैं। हमें खुद को बार-बार क्षमा करना होगा, ठीक उसी तरह, जिस तरह ईश्वर हमें करता है।

यहाँ पर मैं एक चेतावनी देना चाहूँगा। अपने माता-पिता को क्षमा करने का यह मतलब नहीं है कि हम उन्हें पसंद करेंगे और उनके साथ बहुत सा समय बिताना चाहेंगे। इसका तो सिर्फ़ यह मतलब है कि हम उन्हें क्षमा करने का विकल्प चुनते हैं।

हममें से ज़्यादातर लोग बचपन में उन दर्दनाक अनुभवों से नहीं गुज़रे होंगे, जिनका वर्णन ऊपर किया गया है। हम पाएँगे कि हमारे मन में अपने शुरुआती परिवारों के प्रति प्रेम और द्वेष दोनों की पोटली होगी। आइए मान लेते हैं कि आप अपने बड़े भाई का आदर करते थे और उसका स्नेह पाने के लिए कुछ भी करने को तैयार थे, लेकिन जब आप उसकी बराबरी करने की कोशिश करते थे, तो वह लगातार आपका मज़ाक़ उड़ाता था, जिससे आप हमेशा हीन महसूस करते थे। या मान लीजिए कि आप अपने माता-पिता से प्रेम करते हैं और हमेशा उनसे मिलने के लिए बेक़रार रहते हैं, लेकिन जब आप उनके साथ होते हैं, तो वह अनुभव कभी आपकी उम्मीद जितना अच्छा नहीं रहता है। किसी तरह वे आपको यह एहसास कराते हैं कि आप अब भी छोटे बच्चे हैं। लगभग हर व्यक्ति के अपने परिवार के साथ इस तरह के दोतरफ़ा संबंध होते हैं।

संबंधों में सीमाओं को स्वीकार करना

कभी-कभार, चाहे हम कितनी ही कड़ी कोशिश करें, चाहे हम कितनी ही बार पीछे लौटें, हमें वह नहीं मिलता है, जिसकी हम अपने माता-पिता या भाई-बहनों में तलाश कर रहे हैं। हो सकता है वे बहुत संकटग्रस्त हों, क्रोधी हों, स्वार्थी हों या शोषक हों या उस प्रेम को देने में असमर्थ हों, जिसे पाने की हम आशा करते हैं।

जिस सर्जन के बारे में मैंने पहले बताया था, वह चिकित्सा के दौरान अपने पिता के बारे में इसी निष्कर्ष पर पहुँचा। वह दो बार घर गया और उसने सामान्य स्थिति बनाने की कोशिश की। लेकिन वह असफल हो गया। उसने मुझे बताया, “यह कहने में चोट पहुँचती है, लेकिन मुझे अब अपने पिता से कुछ नहीं मिलने वाला, इसलिए मैं कोशिश करना छोड़ रहा हूँ।” उसकी आँखों में एक आँसू था और एक पल ठहरने के बाद वह आगे बोला, “यह बड़ी अजीब बात है कि यह कहने भर से मैं कितनी राहत महसूस कर रहा हूँ। मुझे उस आदमी से कोई प्रेम नहीं मिल सकता, इसलिए मुझे लौटकर दोबारा लात खाने की कोई ज़रूरत नहीं है।”

सुलह

दूसरी तरफ़, हममें से कई लोग बड़े होने के बाद अपने माता-पिता के साथ काफ़ी कुछ सुलझा सकते हैं। डॉ. हैरॉल्ड एच. ब्लूमफील्ड कैंसर के साथ अपने पिता की आखिरी टक्कर के बारे में बताते हैं। वे एक-दूसरे से 3,000 मील दूर रहते थे और ब्लूमफील्ड जब न्यूयॉर्क में होते थे, तो अपने माता-पिता से मिलने आ जाते थे। बहरहाल, ये मुलाकातें सिर्फ़ एक-दो घंटे की होती थीं। वे कहते हैं, “उनके प्रति अपनी विरोधाभासी भावनाओं पर कसकर ढक्कन बंद करके मैं हमेशा अपनी सीमित बातचीत में टकराव से बच जाता था। मैं अपने पिता से इसलिए चिढ़ता था, क्योंकि वे हमेशा शहीद बनने का नाटक करते थे और मेरी माँ से जमकर लड़ते थे, इसलिए मैं दूर रहता था।”

लेकिन जब ब्लूमफील्ड अस्पताल के कमरे में गए, तो उन्होंने देखा कि उनके पिता की चमड़ी पीली पड़ गई थी और उनका 30 पौंड वज़न कम हो गया था। कुछ दिनों बाद जब उनके पिता बिस्तर पर बैठे थे, तो ब्लूमफील्ड ने कहा,

“डैडी, मुझे सचमुच अफ़सोस है कि आपके साथ यह हुआ। इससे मुझे यह पता चला कि मैं आपसे कितनी दूर हो गया था और यह महसूस हुआ कि मैं सचमुच आपसे प्यार करता हूँ।” मैं झुका और उन्हें गले लगाने लगा, लेकिन उनकी बाँहें और कंधे अकड़ गए।

“डैडी, मैं सचमुच आपको गले लगाना चाहता हूँ।”

एक पल के लिए तो डैडी सदमे में नज़र आने लगे। हम आम तौर पर एक-दूसरे के प्रति प्रेम का इज़हार नहीं करते थे। उन्हें तनाव में देखकर मेरे भीतर पुराना द्वेष दोबारा उभरने लगा। मैं ऐसा कहना चाहता था, “मुझे इसकी ज़रूरत नहीं है। अगर आप हमेशा की तरह मुझे उसी बेरुखी के साथ छोड़ना चाहते हैं, तो यही सही।” बरसों तक मैंने अपने पिता के हर प्रतिरोध का उदाहरण देते हुए खुद से कहा था, “देखा, उन्हें परवाह नहीं है।” बहरहाल, इस बार मैंने दोबारा सोचा और तब मुझे यह एहसास हुआ कि गले मिलने से मुझे और मेरे पिता दोनों को फ़ायदा होगा।

मैं बिस्तर के कोने पर बैठकर उनके करीब झुका और उनकी बाँहें अपनी पीठ पर रख लीं। “अब दबाएँ। ऐसे। अब दोबारा दबाएँ। बहुत बढ़िया!”

एक तरह से मैं अपने पिता को गले मिलना सिखा रहा था और जब उन्होंने भींचा, तो कुछ हुआ। एक पल के लिए “मैं तुम्हें प्यार करता हूँ” की भावना चुपके से आ गई।

अब यह मुझ पर था कि अपने पिता की मौत से पहले उन्हें कई बार गले लगाऊँ। मैं उन्हें दोष नहीं दे रहा हूँ। आखिर, वे अपनी ज़िंदगी भर की आदतों को बदल रहे थे - और इसमें वक़्त लगता है। मैं जानता था कि हम सफल हो रहे थे, क्योंकि दिनोंदिन हम एक-दूसरे की ज़्यादा परवाह करने लगे थे और प्रेमपूर्ण व्यवहार कर रहे थे। लगभग 200वें आलिंगन में उन्होंने ज़िंदगी में पहली बार ज़ोर से (जहाँ तक मुझे याद है) कहा, “मैं तुमसे प्यार करता हूँ।”*

ब्लूमफील्ड के पिता के बारे में डॉक्टरों ने कहा था कि वे छह महीने से ज़्यादा नहीं जी पाएँगे, लेकिन वे चार साल तक अच्छी तरह जिए। वे लिखते हैं, “अपने माता-पिता के साथ चार साल की सुलह से मेरी ज़िंदगी में ज़बर्दस्त फ़र्क़ पड़ा। मेरे दिमाग़ में प्रेम और समर्पण का एक नया मॉडल आ गया। इसकी बदौलत मैं अपने डरों को तोड़ पाया और अपने वैवाहिक जीवन में ज़्यादा प्रेम दे पाया। मुझे आंतरिक शांति भी मिली।”

अपने अतीत के प्रमुख व्यक्तियों के साथ इस तरह की पूर्ण, शांत सुलह हर व्यक्ति के लिए संभव नहीं हो सकती, लेकिन जब भी यह संभव होती है, तो अद्भुत होती है। इसीलिए यह नियम महत्वपूर्ण है: अपने माता-पिता के साथ सर्वश्रेष्ठ संभव शांति स्थापित करें।

* हैरॉल्ड एच. ब्लूमफील्ड, एम.डी. की पुस्तक मेकिंग पीस विद युअर पेरेंट्स से, बालन्टाइन बुक्स द्वारा प्रकाशित, © 1983, ब्लूमफील्ड प्रोडक्शन।

खंड चार

आत्मविश्वास के शत्रुओं से निबटना

अध्याय नौ

सिद्धांत और उदाहरण दोनों से जॉर्ज को सिखाया गया था कि उसे अपने शरीर का स्वामी बनना है, हराना है और आदेश देना है।

-एच.ए. विलियम्स

अपने शरीर के बारे में दुविधा को दूर करना

हममें से अधिकांश लोगों को अपने शरीर के बारे में दुविधा रहती है। यह दुविधा वयस्क जीवन में भी जारी रहती है और इस तरह यह हमारे असली स्वरूप के बारे में भी होती है। एक बात तो यह है कि हमें इस बारे में काफ़ी दुविधा होती है कि हमारा शरीर वास्तव में दिखता कैसा है। 1985 में साइकोलॉजी टुडे ने हुलिए के बारे में 30,000 लोगों का सर्वे किया। यह अध्ययन मनोवैज्ञानिक थॉमस एफ़. कैश और अन्य ने किया था, जिन्होंने 13 साल पहले हुए ऐसे ही एक सर्वे से रोचक तुलनाएँ कीं। 1972 में 25 प्रतिशत महिलाएँ और 15 प्रतिशत पुरुष अपनी समूची छवि से असंतुष्ट थे। 1985 में 38 प्रतिशत महिलाएँ और 34 प्रतिशत पुरुष अपने हुलिए को पसंद नहीं करते थे। असंतुष्टि का सबसे बड़ा कारण वज़न या मोटापा था। 41 प्रतिशत पुरुष वज़न कम करना चाहते थे और 55 प्रतिशत महिलाएँ सोचती थीं कि उनका वज़न ज़्यादा है। हालाँकि 20 प्रतिशत लोग अपने चेहरे को पसंद नहीं करते थे, लेकिन 57 प्रतिशत महिलाएँ और 50 प्रतिशत पुरुष अपने धड़ से असंतुष्ट थे। ऐसा लगता है कि सुडौल रहने और आकर्षक दिखने की कोशिश के वर्तमान दौर में हम खुद से ज़्यादा असंतुष्ट होते जा रहे हैं।

लेकिन समस्या और बढ़ जाती है, जब हम अपने शरीर को वास्तविकता से बहुत कम आकर्षक मानने लगते हैं। ऐसा सचमुच होता है। यह काफ़ी समय से माना जा रहा है कि खान-पान संबंधी रोगों जैसे बुलिमिया और एनोरेक्सिया के शिकार लोगों को यह ग़लतफ़हमी रहती है कि उनके शरीर के आकार में गड़बड़ी है। लेकिन एक शोध में जे. केविन थॉम्पसन ने 100 से ज़्यादा ऐसी महिलाओं के नज़रियों का अध्ययन किया, जिन्हें ये रोग नहीं थे। उन्होंने पाया कि 95 प्रतिशत से ज़्यादा महिलाओं ने अपने शरीर के आकार का ज़्यादा अनुमान लगाया। उनका अनुमान वास्तविकता से औसतन पच्चीस फ़ीसदी ज़्यादा था। इस प्रयोग में चार जगहों पर दीवार में हल्के खंभे लगाकर महिलाओं से कहा गया कि वे अपने गालों, कमर, नितंबों और जाँघों की चौड़ाई के हिसाब से खंभों के बीच की दूरी को संतुलित करें। शोधकर्ताओं ने पाया कि पाँच में से दो महिलाओं का अनुमान था कि उनके शरीर का एक हिस्सा वास्तविकता से 50 प्रतिशत ज़्यादा बड़ा है।

शायद डॉ. कैश की सबसे महत्वपूर्ण खोज यह थी, “लोग वास्तव में जितने आकर्षक होते हैं और वे खुद को जितना आकर्षक मानते हैं, उसमें बहुत कम संबंध होता है, खासकर महिलाओं के मामले में। अनाकर्षक दिखने वाली महिला अपने शरीर से काफ़ी संतुष्ट हो सकती है, जबकि आकर्षक दिखने वाली दूसरी महिला अपने हुलिए के हर छोटे दोष के प्रति चिंतित हो सकती है, जो उसके हिसाब से उसे बदसूरत बनाता है”।

बाहर-भीतर का विवाद

इस बारे में भी दुविधा है कि हमें अपने शरीर के बारे में कैसा महसूस करना चाहिए। जैसा कि 36 साल की एक महिला ने लिखा था, “मैं हमेशा से खुद को आकर्षक मानती आई हूँ। मुझे लगता है कि इससे मेरी ज़िंदगी ज़्यादा

आसान हो गई है, बहरहाल मैं इस छुटपुट अपराधबोध से कभी नहीं उबर पाई कि मुझे अपने रूप-रंग पर घमंड है।”

उसका अपराधबोध शायद उस घिसे-पिटे वाक्य से उत्पन्न हुआ होगा, जिसे हम बार-बार सुनते हैं, “प्रिय, बाहर जो दिखता है वह महत्वपूर्ण नहीं है; महत्वपूर्ण तो वह है जो भीतर होता है।” दरअसल कई ईसाई चिंतक तर्क देते हैं कि बाहर दिखने वाली चीज़ों का ज़रा भी महत्व नहीं है, इसीलिए उन्हें नज़रअंदाज़ कर देना चाहिए।

सी.एस. लुइस जैसे तर्कशील चिंतक भी इस बिंदु पर असफल हो जाते हैं। उन्होंने कहा था, “हमारे पास शरीर है, यह सबसे पुराना मज़ाक़ है।” उन्होंने “नियो-पैगन्स, नग्नतावादी और अश्वेत देवताओं के शिकारों” पर ज़ोरदार शाब्दिक आक्रमण किया था, क्योंकि वे शरीर को महिमामंडित करते थे। इसके बजाय वे सेंट फ्रांसिस के दृष्टिकोण से सहमत थे, जिन्होंने अपने शरीर को “गधे” की तरह देखा था।

लुइस कहते हैं, “गधे की उपमा बिलकुल सही है। क्योंकि कोई भी समझदार इंसान गधे को सम्मान या नफ़रत से नहीं देख सकता। यह उपयोगी, मज़बूत, आलसी, ज़िद्दी, धैर्यवान, प्रेमपूर्ण और गुस्सैल क्रिस्म का जानवर है। यह जानवर कभी छड़ी, तो कभी गाजर का हक़दार है। यह करुणा का पात्र और मूर्खतापूर्ण तरीक़े से सुंदर है। शरीर भी ऐसा ही है। इसके साथ अच्छी तरह जीने का कोई उपाय नहीं है, जब तक कि हम यह न पहचान लें कि हमारे जीवन में इसका एक कार्य विदूषक की भूमिका निभाना है।”

लुइस का दृष्टिकोण कुछ हद तक तर्कसंगत है। हमारा एक हिस्सा शरीर के पार जाता है और यह तब भी जीवित रहेगा, जब हमारा शरीर मर जाएगा और नष्ट हो जाएगा। लेकिन न्यू टेस्टामेंट स्पष्टता से शरीर के पुनर्जीवन (resurrection) के सिद्धांत को सिखाती है और अगर हम अपने भौतिक शरीर को नितांत महत्वहीन मान लें, तो हममें से कोई भी इस धरती पर अच्छी तरह से नहीं जी सकता।

शरीर और आत्मा का एकीकरण

अपने शरीर के प्रति हम प्रबल निष्ठा रखते हैं और इसे अपनी पहचान मानते हैं। एक महत्वपूर्ण लेकिन कम लोकप्रिय पुस्तक टू रेज़रेक्शन में एच. ए. विलियम्स का दावा है कि देह और मस्तिष्क के द्वैत को पार करना चाहिए। उनके हिसाब से पुनर्जीवन का कुछ हद तक महत्व यह है: “मस्तिष्क और शरीर विजय पाने के लिए एक-दूसरे से लड़ते नहीं हैं, क्योंकि वे यह जान लेते हैं कि वे दोनों ही महत्वपूर्ण हैं।” शरीर ही हमारा सब कुछ नहीं है और एक समय आएगा, जब हम अपने वर्तमान शरीर से बाहर मौजूद रहेंगे। लेकिन ईश्वर ने हमें शरीर दिया है, जिसका मतलब यह है कि मेरा शरीर मेरे स्वामित्व की मशीन नहीं है, बल्कि मेरा असली स्वरूप है। आत्मविश्वास की राह में एक बड़ी बाधा से उबरने का नियम यह है:

शरीर और आत्मा के एकीकरण का फैसला करें

इस तरह के एकीकरण के लिए कई क़दम उठाना ज़रूरी है:

क़दम 1: अपने शारीरिक दोषों को सही दृष्टिकोण से देखें

उदाहरण के लिए, हमें अपने शारीरिक दोषों के बारे में ज़्यादा चिंता नहीं करनी चाहिए। पत्रकार सिंथिया गोर्नी मोटी जाँघों की अपनी व्यथा-कथा बताती हैं:

मेरी जाँघें तेरह साल की उम्र में मोटी हो गईं। ज़ाहिर है, उसी उम्र में यह महत्वपूर्ण था कि वे इतनी ज़्यादा मोटी न हों। इससे मैं बेहद दुखी हो गई। ज़ाहिर है, यह आनुवंशिकी का मामला था। ये मोटी जाँघें मेरे पैदा होने से पहले ही मेरे जीन्स में थीं। वे शायद पोलैंड के किसी मेहनती किसान की पीढ़ियों पुरानी विरासत थीं, जो कभी नहीं जानता था कि मैं उनसे कितनी नफ़रत करूँगी।

मैं बताती हूँ कि मुझे उनके आनुवंशिक होने का कैसे पता चला। गर्मियों का समय था और मैं स्विमिंग पूल के पास थी। मैंने टेरी-क्लॉथ के एक गाउन को कसकर लपेट रखा था। मैं अपनी कुर्सी और पानी के बीच की दूरी को मन ही मन नाप चुकी थी। मैं जानती थी कि मैं बिलकुल सही पल पर अपना गाउन हटाऊँगी और भागती हुई पूल के कोने तक पहुँच जाऊँगी, ताकि किसी के देखने से पहले ही पानी में कूद जाऊँ। मेरी आंटी का व्यक्तित्व आकर्षक था और उनकी आवाज़ इतनी बुलंद थी कि आप उसे फुटबॉल के मैदान के पार सुन सकते थे। उन्होंने मुझे भागते हुए देख लिया। फिर वे बोलीं, “अरे, तुम्हें तो विरासत में परिवार की जाँघें मिली हैं।”

मैं अच्छी दिखती हूँ। मेरी नीली आँखें हैं, अच्छे बाल हैं, ज़्यादा मुँहासे नहीं हैं और भौंहें लंबी हैं, जिसकी बदौलत कभी-कभार हल्की सी ईर्ष्या उत्पन्न हो जाती है। लेकिन इस सबका कोई महत्व नहीं है। मेरे पास मिस यूनिवर्स जैसा चेहरा भी होता, तब भी कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता। मुझे जिस इकलौती चीज़ से फ़र्क़ पड़ता है, वह है मेरी मोटी जाँघें। जब मैं अपने कपड़े उतारती हूँ और दर्पण में देखती हूँ, तो मुझे बस अपनी बड़ी-बड़ी भयंकर जाँघें ही नज़र आती हैं।

शारीरिक कमियों के बारे में इस तरह की चिंता बहुत आम है। लॉरेन हटन कहती हैं कि उनकी नाक ऊबड़-खाबड़ है। लिंडा रोन्स्टाड सोचती हैं कि वे “तस्वीरों में भयंकर दिखती हैं।” सुज़ान सोमर्स सोचती हैं कि उनकी टाँगें बहुत पतली हैं। जेन कैनेडी बचपन में सोचती थीं कि वे बहुत लंबी हैं। क्रिस्टी मैक्निकल सोचती हैं कि उनके होंठ बहुत मोटे हैं।

अगर किसी व्यक्ति में स्पष्ट शारीरिक दोष हों, तो दो काम किए जा सकते हैं। पहला तो यह अनुमान लगाना है कि क्या आप उसके बारे में कुछ कर सकते हैं और फिर निष्कर्षों पर अमल करना है। अगर कोई सुधार नहीं हो सकता (उदाहरण के लिए, आप अपने क्रंद के बारे में ज़्यादा कुछ नहीं कर सकते), तो आप बस मामले को अपने दिमाग़ से बाहर निकाल सकते हैं और ज़्यादा महत्वपूर्ण चीज़ों के बारे में सोच सकते हैं। लेकिन अगर व्यायाम से मदद मिले, तो आपको व्यायाम करना ही चाहिए। अगर सर्जरी से लाभ हो, तो शायद आपको वह भी करवानी चाहिए। लेकिन पहले यह चेतावनी सुन लें। प्लास्टिक सर्जन लंबे समय से यह बताते आ रहे हैं कि जब लोग अपनी नाक के बारे में चिंतित होते हैं और उसे ठीक करवा लेते हैं, तो आम तौर पर इससे उनकी आत्म-छवि में ज़्यादा सुधार नहीं होता है। वे तो बस अपनी चिंता को अपने शरीर के किसी दूसरे हिस्से की ओर मोड़ लेते हैं, जिसके बारे में वे सोचते हैं कि काश वह अलग होता। अपने शरीर के हिस्सों के बारे में हमारी चिंता अक्सर कारण नहीं, लक्षण होती है। यह हीन आत्म-छवि का लक्षण है और इसका कारण यह है कि हम नकारात्मक सामग्री से अपने आंतरिक स्वरूप पर आक्रमण करने के आदी होते हैं।

क्रदम 2: अनावश्यक तुलनाओं से बचें

शरीर की छवि के साथ हमारी मुश्किल कुछ हद तक तुलना की समस्या के कारण भी उत्पन्न होती है। हम लगातार अपनी तुलना उन लोगों से करते रहते हैं, जिनकी प्रशंसा या आलोचना होती है। जैसा एक महिला ने कहा था, “एक बार जब वज़न की मशीन का काँटा 160 पौंड पर आ जाता है, तो ज़िंदगी की सबसे बड़ी खुशी उस औरत को देखना होता है, जिसका वज़न आपसे भी ज़्यादा हो।” दूसरों के साथ तुलना करने की यह आदत बेहद खतरनाक है, खासकर अगर हम अपनी तुलना आदर्श यौवन के उन उदाहरणों से करें, जिन्हें टीवी के पर्दे पर देखा जाता है। भीड़ में से, जैसे एयरलाइन टर्मिनल में से, गुज़रते समय इस बात से काफ़ी हैरानी होती है कि कितने कम लोग उस तरह दिखते हैं, जैसे टीवी पर सौंदर्य प्रसाधनों के विज्ञापनों में भरे होते हैं। इसके बजाय, वे बहुत औसत और सामान्य दिखते हैं।

बाइबल ने ज़ोर देकर कहा है कि हमारे शरीर का महत्व है; इसे ईश्वर ने बनाया है और इस तरह बनाया है, ताकि इसका समझदारी से उपयोग हो। शरीर प्रभावशाली दिखता है या नहीं, यह उतना महत्वपूर्ण नहीं है। महत्वपूर्ण तो यह है कि हम उस शरीर के साथ करते क्या हैं। जब सैम्युअल को जेस के बेटों में से एक को राजा चुनने के लिए भेजा गया, तो मालिक ने उससे कहा था: “उसके हुलिए या क्रंद पर विचार मत करना... ईश्वर उन चीज़ों को नहीं देखता है, जिन्हें इंसान देखता है। इंसान बाहरी हुलिए को देखता है, जबकि ईश्वर हृदय को देखता है” (1 सैम.

16:7)।

मेरी परिचित गैल मैकडॉनल्ड बेहद आकर्षक हैं। उन्होंने एक मैग्ज़ीन के विज्ञापन पर टिप्पणी की थी, जिसमें एक मॉडल का फ़ोटो था, जिसके “सुनहरे बाल बहुत लंबे थे... निष्कर्ष यह था कि सुंदरता हेयर कंडीशनर की बोतल में पाई जाती है। कौन सी औरत ऐसी सुंदरता नहीं चाहेगी, जिससे लोग उस पर ग़ौर करें और उसकी सराहना करें?”

लेकिन मैकडॉनल्ड अपने हुलिए को आदर्श नहीं मानती थीं:

सच कहूँ, तो अपने बारे में मेरे विचार हमेशा स्वस्थ नहीं रहे हैं। मुझे याद है कि किशोरावस्था में मुँहासों से लगातार जूझते रहने के कारण मेरे मन में कुंठा की प्रबल भावनाएँ थीं। मुझे इस बात पर भी शर्म आती थी कि मेरी नाक सुंदर नहीं थी और सामने वाला एक दाँत अजीब था, जिसका इलाज होना चाहिए था, लेकिन नहीं हुआ था। संवेदनशील होने के कारण मैं अक्सर लोगों के सामने असहज हो जाती थी। मुझे यकीन था कि सामने वाले को मेरे चेहरे के दोष, नाक और दाँत ही दिखेंगे।

इन भावनाओं से उबरना आसान नहीं था और यह जल्दी भी नहीं हुआ, लेकिन आखिरकार मैं इनसे उबर गई, जब मुझे एहसास हुआ कि लोग मेरे चेहरे की सुंदरता के बजाय मेरी आत्मा की गुणवत्ता के कारण मेरी ओर आकर्षित हो सकते हैं।

कई बार मैंने पॉल (वे भी दिखने में कुछ खास नहीं थे) के शब्दों पर भी विचार किया: “मैं ईसा मसीह के माध्यम से सारी चीज़ें कर सकता हूँ, क्योंकि वे मुझे शक्ति देते हैं।”

यह काम कर गया! हाँ, यह लंबी प्रक्रिया थी, लेकिन कारगर रही। मुझे आखिरकार यह एहसास हुआ कि मैं सचमुच ईश्वर की बेटी थी (और)... मेरी “आत्म-छवि” नाटकीय रूप से बदलने लगी। मैं अब भी सोचती हूँ कि मेरी नाक ज़रूरत से ज़्यादा बड़ी है और मुझे कभी-कभार एकाध मुँहासे को छिपाना पड़ता है। मेरा सामने वाला दाँत अब भी अपने पड़ोसी दाँत के ऊपर थोड़ा चढ़ा हुआ है, लेकिन मुझे खास परवाह नहीं है। मैंने किसी दूसरे स्रोत से अपनी “सुंदरता” बढ़ाने की कोशिश की है... कोई भी महिला अपने आध्यात्मिक विकास में आगे की तरफ़ ज़बर्दस्त छलाँग लगा सकती है, बशर्ते वह इस नतीजे पर पहुँच जाएँ कि उपयोगी बनना आकर्षक बनने से ज़्यादा महत्वपूर्ण है।

क़दम 3: इंद्रियों को पोषण दें

भोगवादी शरीर की सभी इंद्रियों की इच्छाओं को पूरा करते हैं। तपस्वियों को यकीन होता है कि शरीर को सज़ा देकर ही आप उच्चतर अवस्था हासिल करते हैं। हमें इन दोनों के बीच की किसी अवस्था पर पहुँचने की ज़रूरत है। हमारा शरीर सचमुच हमारा वास्तविक स्वरूप है। हमारा शरीर हमारे लिए बहुत सी अच्छी चीज़ें कर सकता है और इसकी तुलना में वे अपूर्णताएँ महत्वहीन होती हैं, जिनके साथ हम पैदा होते हैं।

उन अच्छी चीज़ों पर हमारा बहुत नियंत्रण होता है। मिसाल के तौर पर, हम यह फ़ैसला कर सकते हैं कि हम अपनी अंदरूनी अनुभूतियों पर कितनी अच्छी तरह ध्यान दें। और हम जितना बेहतर ध्यान देते हैं, अपने शरीर के बारे में उतना ही बेहतर महसूस करते हैं। यह आपस में जुड़ी, अनुभूति ग्रहण करने वाली योग्यताओं का बेहद संवेदनशील जाल है।

शेक्सपियर के नाटक एज़ यू लाइक इट में ड्यूक को अचानक महल के सुखों से वंचित कर दिया गया। मजबूरन उन्हें जंगल में रहना पड़ा और उनके वफ़ादार समर्थकों को नाम मात्र के कंबलों में रात गुज़ारनी पड़ी। तब ड्यूक ने यह कहा था:

हम एडम की सज़ा को यहाँ महसूस करते हैं,
मौसमों का फ़र्क़; जैसे, जाड़े की हवा का बर्फीला डंक

और कोड़ों जैसी फटकार,
जो जब काटती है और मेरे शरीर से टकराती है,
तो मैं ठंड से काँपने के बाद भी मुस्कराता हूँ और कहता हूँ
“यह चापलूसी नहीं है; ये ऐसे सलाहकार हैं
जो भावना के साथ मुझे विश्वास दिलाते हैं कि मैं क्या हूँ।”

ड्यूक ने सही कहा था। गर्म और ठंड जैसी अनुभूतियाँ “भावना के साथ विश्वास दिला” देती हैं कि हम क्या हैं। हमारी इंद्रियाँ हमें जो एहसास कराती हैं, हममें उसकी अच्छाई देखने का दृष्टिकोण होना चाहिए।

मे फ्रेन कई साल पहले ब्रेल पढ़ने की प्रतिस्पर्धा के बारे में बताती हैं, जो एलिज़ाबेथ, द क्वीन मदर, की उपस्थिति में आयोजित हुई थी। मे फ्रेन का ध्यान एक छोटी अंधी लड़की की तरफ़ गया, जो फूलों के उस गुच्छे को पकड़े थी, जिसे वह एलिज़ाबेथ को देने वाली थी। इंतज़ार करते समय बच्ची ने अपनी उँगलियाँ हर फूल पर फेरिं और फिर उसकी खुशबू लेने के लिए जमकर साँस ली। बाद में जब फ्रेन ने क्वीन मदर की तरफ़ देखा, तो उसे यह देखकर हैरानी हुई कि उनकी आँखें बंद थीं। अंधी लड़की की तरह ही वे भी उन फूलों पर उँगलियाँ फेर रही थीं, जो उन्हें दिए गए थे। उन्होंने भी ध्यान दिया था और वे भी स्पर्श के एहसास द्वारा फूलों की सुंदरता अनुभव करने की कोशिश कर रही थीं।

क़दम 4: प्रेम देने के लिए अपने शरीर का प्रयोग करें

हम अपने बारे में उतना ही बेहतर महसूस करते हैं, जितना ज़्यादा हम दूसरों को देते हैं। बाक़ी चीज़ों की तरह यह सिद्धांत हमारे शरीर पर भी लागू होता है। दूसरे लोग अपने बारे में हमसे जो ज़्यादातर जानकारी पाते हैं, उसका संबंध हमसे मिलने वाले शारीरिक संपर्क से होता है। छोटे बच्चों की अपने बारे में राय कुछ हद तक शारीरिक संपर्क से ही बनती है, जैसे यह कि उनके शरीर की किस तरह देखभाल की जा रही है। अगर आपको नहलाते समय माता-पिता आपको और आपके शरीर को पसंद करते हैं, तो यह उनके स्पर्श के तरीक़े से ज़ाहिर हो जाता है। और यह आपके शरीर के कटने या छिलने पर उनकी प्रतिक्रिया से भी ज़ाहिर होता है।

बाद में, यह शारीरिक संपर्क आम तौर पर ख़त्म हो जाता है। जब बच्चा बड़ा हो जाता है, तो माता-पिता उसे ज़्यादा छूना बंद कर देते हैं और अक्सर बच्चे तक यह संदेश पहुँचता है कि तुम्हारा शरीर इस तरह बढ़ गया है कि अब तुम आकर्षक नहीं रह गए हो। मैं अपने क्लीनिक में बहुत सी किशोर लड़कियों से बात करता हूँ, जो यह समझ ही नहीं पाती हैं कि उनके स्तन विकसित होने के बाद पिता ने उन्हें गले लगाना क्यों छोड़ दिया।

वयस्क जीवन में हमें अपने बारे में ज़्यादातर जानकारी अपने जीवनसाथी से मिलती है। बहुत कम अनुभव आपको इतना अच्छा एहसास दिला सकते हैं, जितना कि अपने प्रिय जीवनसाथी के साथ चरम आनंद की अनुभूति। लेकिन अच्छे सेक्स को सिर्फ़ मनोरंजन की गतिविधि ही नहीं होना चाहिए। इसे तो संप्रेषण होना चाहिए। और पति-पत्नी बिस्तर पर जो संप्रेषण करते हैं उसका एक हिस्सा यह होना चाहिए: आप जैसे हैं, मैं उसकी सराहना करता हूँ और उसे महत्व देता हूँ।

लेकिन सेक्स आखिर कितना महत्वपूर्ण है? अगर आप विवाहित नहीं हैं या सेक्स की दृष्टि से अक्षम हैं, तो फिर? इससे सामने वाले व्यक्ति को स्वीकार करने या समर्थन देने की आपकी सामर्थ्य का कम होना ज़रूरी नहीं है। एन लैंडर्स ने एक बार एक आदमी का दुख भरा पत्र प्रकाशित किया। वह आदमी एक महिला से प्रेम करता था। बहरहाल, उसे डर था कि उसकी प्रेमिका दुखी है, क्योंकि वह शारीरिक अक्षमता के कारण सेक्स की क्रिया ठीक से नहीं कर पाता। इसकी प्रतिक्रिया में लैंडर्स को ओरेगॉन की एक महिला की नीचे दी हुई टिप्पणी मिली:

यह आदमी महिलाओं के मस्तिष्क और हृदय की कार्यविधियों से बिलकुल अनजान है। अगर आप 100 महिलाओं से पूछें कि वे सेक्स के बारे में कैसा महसूस करती हैं तो मैं शर्त लगाती हूँ कि 98 प्रतिशत कहेंगी, “बस मुझे कसकर गले लगा लो और कोमल व्यवहार करो। बाक़ी चीज़ों को भूल जाओ।” अगर आपको यकीन न हो, तो सर्वे करा लें। लोग आपको वे चीज़ें बता देंगे, जो वे कभी किसी दूसरे को नहीं बताते हैं।

एन लैंडर्स ने सोचा, “सर्वे करवाने का विचार बहुत बढ़िया है।” फिर उन्होंने अपनी महिला पाठकों से इस सवाल का जवाब देने को कहा, “क्या आप कसकर गले लगाने और कोमल व्यवहार से संतुष्ट हो जाएँगी और ‘असली क्रिया’ के बारे में भूल जाएँगी? जवाब **हाँ** या **नहीं** में दें। इसके बाद कृपया नीचे एक पंक्ति और लिख दें: ‘मेरी उम्र 40 साल से ज़्यादा/कम है।’

चार दिनों के भीतर डाक कक्ष को दुगुनी तेज़ी से काम करना पड़ रहा था; छुट्टियों के दिन भी। डाक में बहुत ज़्यादा जवाब आ रहे थे। ज़ाहिर है, उन्होंने दुखती रग पर हाथ रख दिया था। एक लाख से ज़्यादा जवाब आए। परिणाम: 72 प्रतिशत महिलाओं ने कहा था **हाँ**, वे बस कसकर गले लगाने और कोमल व्यवहार से ही संतुष्ट हो जाएँगी और सेक्स क्रिया के बारे में भूल जाएँगी। इन 72 प्रतिशत में से 40 प्रतिशत की उम्र 40 साल से कम थी। ज़ाहिर है, सेक्स क्रांति ने आम महिला की ज़्यादा मदद नहीं की है, जो कहती है, “मैं महत्व पाना चाहती हूँ। मैं यह महसूस करना चाहती हूँ कि मेरी परवाह हो रही है।” खामोश, अपने में खोए जीवनसाथी के साथ मशीनी सेक्स के बजाय कोमल शब्द और प्रेमपूर्ण आलिंगन ज़्यादा संतोषजनक हैं।

उम्रदराज़ शरीर

मेरे कई रोगियों की उम्र 60 से ऊपर है। अक्सर वे अपनी शारीरिक कमज़ोरियों की वजह से डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं और अपने प्रति नकारात्मक बन जाते हैं। मान लीजिए, वे शारीरिक रूप से बीमार हैं। उनका शरीर जो कभी मज़बूत था, अब कमज़ोर हो चुका है। इससे वे खुद से नफ़रत भी कर सकते हैं। इस तरह के लोगों को शारीरिक संपर्क की पहले से ज़्यादा ज़रूरत होती है। हम न जाने क्यों यह सोचते हैं कि चूँकि लोग कमज़ोर हो चुके हैं या नर्सिंग होम में भर्ती हैं और सेक्स नहीं करते हैं, इसलिए उन्हें अब स्पर्श और शारीरिक दुलार की ज़रूरत नहीं रह गई है?

एक महिला मुझे उन हफ्तों के बारे में बताती है, जब उसके 80 साल के पिता कैंसर से मर रहे थे। उनका संबंध पहले कई बार तनावग्रस्त रह चुका था लेकिन अब वे एक दूसरे के साथ रहना

चाहते थे। यह महिला हर दिन घंटों तक अपने पिता के कमरे में रहती थी। उस महिला ने बताया, “मुझे हमेशा यह पता नहीं होता था कि छटपटाते समय मैं उनसे क्या कहूँ, इसलिए मैं काफ़ी समय तक उनके पैरों की मालिश करती रहती थी।”

इसने काफ़ी कुछ कह दिया। जब हम एक दूसरे को स्पर्श करते हैं, तो किसी आदिम स्तर पर हम कहते हैं, “आप अब भी प्रेम करने लायक हैं आप अच्छे हैं आप मुझे प्रिय हैं।”

क़दम 5: अपने शरीर को अच्छी हालत में रखें

चूँकि शारीरिक सेहत से व्यक्ति की सामान्य खुशहाली काफ़ी हद तक तय होती है, इसलिए समझदारी इसी में नज़र आती है कि हम अपने शरीर के साथ अच्छा बर्ताव करें। हालाँकि हम यह साबित नहीं कर सकते कि कौन सी चीज़ कारण है और कौन सी परिणाम, लेकिन कम आत्मविश्वास वाले लोगों की तुलना में अच्छी आत्म-छवि वाले लोगों में बेहतर खान-पान और व्यायाम करने की आदत होती है। मैं मेडिकल डॉक्टर नहीं हूँ, लेकिन मैं अक्सर डिप्रेशन के शिकार रोगियों से पूछता हूँ कि पिछले 24 घंटों में उन्होंने क्या खाया और उनके व्यायाम की आदतें क्या हैं। वे अपनी कैसी परवाह कर रहे हैं, इससे उनकी आत्म-छवि की स्थिति के बारे में बहुत अच्छा संकेत मिल जाता है।

हममें से बहुत सारे लोग अपने शरीर पर अत्याचार करते हैं और लगभग आत्मघाती काम करते हैं। हम इतना खराब भोजन खाते हैं और इतनी लापरवाही से व्यायाम करते हैं कि हमें खराब अनुभूतियाँ जैसे सिर दर्द, बदन दर्द, आलस और थकान महसूस होती हैं। इन अनुभूतियाँ के चलते हम अपने बारे में बहुत सकारात्मक महसूस नहीं कर पाते। फ़िटनेस बूम के बावजूद यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेस के हालिया अध्ययन में पता चला है कि हममें से 80 से 90 प्रतिशत लोग पर्याप्त व्यायाम नहीं करते हैं। लगभग एक तिहाई अमेरिकी पुरुष और एक तिहाई से ज़्यादा महिलाएँ मोटापे से ग्रस्त हैं - जैसे कि वे एक दशक पहले भी थे।

अच्छा महसूस करने और शरीर को फ़िट रखने के लिए आपको बहुत ज़्यादा मेहनत करने की ज़रूरत नहीं है।

डॉक्टर केनेथ कूपर ने एरोबिक्स शब्द गढ़ा था और उसे लोकप्रिय बनाया था। उनके अनुसार सप्ताह में पाँच बार, 45 मिनट में तीन मील पैदल चलना काफ़ी है। इंसान को इतनी ही एरोबिक्स कंडीशनिंग की ज़रूरत होती है। उन्होंने हाल में कहा कि इससे ज़्यादा व्यायाम करने का मतलब है कि “आप फ़िटनेस के बजाय किसी दूसरी चीज़ की तरफ़ भाग रहे हैं।” कई अध्ययनों से पता चला है कि वर्क आउट करने से ब्लड-शुगर नियंत्रित होती है। सेक्स की गतिविधि में सुधार होता है और तनाव व डिप्रेशन कम होता है। इसके अलावा, व्यायाम से प्रतिरोधक तंत्र व रक्त संचार तंत्र बेहतर तरीक़े से काम करते हैं, वज़न कम होता है और ख़ून के थक्कों के टूटने तथा मांसपेशियों के बनने में मदद मिलती है।

तो आप अपने शरीर के साथ जैसा बर्ताव करेंगे, इससे जिस तरह सुचारु कार्य करवाएँगे, वैसा ही अपने बारे में महसूस करेंगे।

क्या मोटापा प्रेम करने योग्य है?

इतना सब कहने के बाद मैं यह टिप्पणी भी करना चाहूँगा कि आकर्षक न होने के बावजूद उत्कृष्ट आत्म-छवि संभव है। मैं कॉलेज के एक युवक को जानता हूँ, जो कैंपस की लगभग हर युवती को आकर्षित कर सकता था। दिलचस्प बात यह थी कि वह एक मोटी लड़की के साथ डेटिंग करना पसंद करता था। उस मोटी लड़की के बारे में इस युवक का कहना था: “जब मैं उससे मिला, तो इस बात से प्रभावित हुआ कि मोटी होने के बावजूद वह इसके बारे में खुलकर बात करती थी और इसकी चिंता नहीं करती थी। वह मेरी जान-पहचान की सबसे प्रेमपूर्ण और खुशनुमा युवती थी। और सबसे बड़ी बात यह थी कि वह अपने बारे में अच्छा महसूस करती थी। मैंने जिन बाक़ी लड़कियों के साथ डेटिंग की थी, वे मॉडल जैसी दिखती थीं। वे हमेशा चिंता करती रहती थीं कि उनका वज़न बढ़ जाएगा, वे ज़्यादा खाने के लिए ख़ुद को हमेशा दोष देती रहती थीं और मुझे बताती थीं कि वे अपने शरीर में बहुत सी चीज़ों को पसंद नहीं करती थीं।”

तो समाधान यह है कि या तो अपने शरीर को बदल लें या फिर वह जैसा है, उसे स्वीकार कर लें। अपने हुलिये को दोष देते रहने और उसे बदलने की कोशिश न करने से हमारा आत्मविश्वास कम होता है। उदाहरण के लिए, अगर आपका वज़न ज़्यादा है, तो आपके पास दो विकल्प हैं: या तो डाइटिंग और व्यायाम की योजना पर चलें या फिर कहें, “इस वक़्त मैं थोड़ा मोटा हूँ, लेकिन मैं जीवन का आनंद लूँगा, जिसमें भोजन भी शामिल है।” हमें तीसरे विकल्प को अस्वीकार करना होगा, यानी अपने वज़न के बारे में कुछ नहीं करना और हर दिन कार में बैठकर चिंता करना, “मैं इतना मोटा हूँ। मुझे इस बारे में कुछ करना होगा। मैं ख़ुद को अनुशासित क्यों नहीं कर सकता? मैं बहुत बेडौल हूँ।”

शायद शरीर के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण का सबसे अच्छा उदाहरण एक चर्चमैन का है, जिसकी उम्र इस वक़्त अस्सी से ऊपर है। बहरहाल, उसकी शारीरिक स्थिति उत्कृष्ट है और वह कभी-कभार प्रार्थना और अध्ययन करने अपने पहाड़ के केबिन में अकेला जाता है। वह कहता है, “इस जगह बहुत एकांत है, इसलिए मैं अक्सर पूरे कपड़े उतार देता हूँ और मकान में स्वतंत्रता से घूमता हूँ।” इस व्यक्ति में आत्ममुग्धता का नामोनिशान नहीं है और उसकी आध्यात्मिकता तथा अनुशासित निष्ठावान जीवन क़ाबिले तारीफ़ है। मैं इस व्यक्ति के नज़रिए को शरीर और आत्मा के एकीकरण के रूप में देखता हूँ। यह उदाहरण हमें याद दिलाता है कि हमें अपने शरीर की अनुभूतियों से ज़्यादा सामंजस्य बिठाने की ज़रूरत है और हमें याद रखना चाहिए कि हमारे पास शरीर नहीं है, बल्कि हम ख़ुद शरीर हैं।

अध्याय दस

अंतरात्मा इंसान के भीतर की बाक़ी सारी चीज़ों से ज़्यादा जगह घेरती है।

-हकलबरी फ़िन

अनावश्यक अपराध बोध से मुक्त होना

चूँकि हमारे क्लिनिक के सभी मनोचिकित्सक ईसाई हैं, इसलिए हम कई बहुत धार्मिक लोगों से मिलते हैं और उनमें से बहुत से खुद पर बहुत सख्त होते हैं। डिप्रेशन अक्सर इस सिंड्रोम का हिस्सा होता है। हालाँकि हो सकता है कि इनमें से कुछ रोगी काफ़ी सफल दिखते हों और ऐसा लगता हो कि उनके जीवन में हर चीज़ सही हो रही है, लेकिन वे अपराधबोध से ग्रस्त होते हैं।

धार्मिक बनने से ही हम मनोरोग (न्यूरोसिस) से मुक्त नहीं हो जाते हैं। जैसा एक महिला ने ग्रुप थेरेपी में डॉ. सेसिल ओसबॉर्न को बताया था, “मैं भयंकर न्यूरोटिक थी। फिर मैंने धर्म-परिवर्तन कर लिया और अब मैं ईसाई न्यूरोटिक बन गई हूँ!”

यह कहकर वह हँसने लगी। यह सुनकर बाक़ी लोग भी हँसने लगे। वे बहुत अच्छी तरह जानते थे कि ईसाई बनने से ही इंसान की समस्याएँ तत्काल नहीं सुलझ जाती हैं। सच तो यह है कि यह तर्क भी दिया जा सकता है कि आस्था बढ़ने पर हमारी अंतरात्मा ज़्यादा संवेदनशील बन जाती है और अपने बारे में हमारी राय ज़्यादा नकारात्मक बन जाती है। लेकिन यह काफ़ी सतही व्याख्या है। सच्ची आस्था और बीमार धर्म में फ़र्क़ होता है। धर्म बीमार है, अगर यह लोगों को नीचे धकेलता है। धर्म बीमार है, अगर यह लोगों को बुरा महसूस कराता है और राहत की कोई आशा नहीं बँधाता है। धर्म बीमार है अगर यह इंसान को नियमित रूप से खुद को सज़ा देने के लिए उकसाता है। सच्चे धर्म का लक्ष्य झूठे अपराधबोध और वास्तविक अपराधबोध के बीच फ़र्क़ करना है, फिर उस अपराधबोध के दलदल में हमेशा फँसे रहने के बजाय उसका प्रायश्चित्त करने में इंसान की मदद करना है। इस अध्याय का मुख्य उद्देश्य इन दोनों नीतियों के बीच फ़र्क़ करना है और हमारा नियम है:

अनावश्यक अपराधबोध ने मुक्त जीवन जीने का फैसला करें

अपराधबोध से मुक्ति के बारे में बात करते समय हमें सबसे पहले तो अपराधबोध और इसकी भावनात्मक बहन शर्म के बीच फ़र्क़ करने की ज़रूरत है। अपनी पुस्तक फ़ीलिंग्स में विलार्ड गेलिन हमारी काफ़ी सहायता करते हैं। वे बताते हैं कि शर्म का संबंध अपराधबोध के बजाय सार्वजनिक पर्दाफ़ाश से ज़्यादा होता है। आप शर्मिदा महसूस करते हैं, जब कोई पुलिस ऑफ़िसर आपकी कार के सामने अपनी कार खड़ी कर देता है और आप अपने जुर्माने की रसीद का इंतज़ार करते हैं तब दूसरी कारों में बैठे लोग दिलचस्पी और हँसी के मिश्रण के साथ आपके पास से गुज़रते हैं। लेकिन आपको शर्म तब भी आ सकती है, जब आप किसी औपचारिक पार्टी में अनौपचारिक कपड़े पहनकर चले जाएँ। शर्म सार्वजनिक उपहास से संबंधित है, जिससे हम सभी बचना चाहते हैं, लेकिन हो सकता है कि इसका संबंध हमारे द्वारा किए गए किसी ग़लत काम से न हो। पार्टी वाले मामले में हम सिर्फ़ मूर्खतापूर्ण महसूस करते हैं और तेज़ गाड़ी चलाने के टिकट वाले प्रकरण में हम अपराधबोध महसूस कर भी सकते हैं और नहीं भी।

हममें से ज्यादातर लोग अक्सर ऐसा व्यवहार करते हैं, जिसे हम तो ग़लत नहीं मानते हैं, लेकिन जिसके सार्वजनिक होने पर कुछ लोग नाखुश हो जाएंगे और हमें सज़ा भी मिल सकती है। बाद वाले प्रकरण में कुकी-के-जार-में-हाथ वाला मामला होगा, जिससे हम बचने की कोशिश करते हैं। हम उस पैमाने से असहमत होते हैं जिससे हमारा मूल्यांकन होता है (उदाहरण के लिए, हम स्पीड लिमिट से ज्यादा तेज़ गाड़ी तो चला रहे थे, लेकिन हमारी राय में स्पीड लिमिट बहुत कम तय की गई थी), लेकिन हम सज़ा से बचने के लिए बहुत दूर तक जाएंगे।

शर्म में अपराधबोध जैसा ही भावनात्मक तत्व होता है, लेकिन ये दोनों समान नहीं हैं। शर्म तो जकड़न की वह अनुभूति है, जिसे हम तब महसूस करते हैं, जब हम हाईवे पर तेज़ गाड़ी चलाते समय अपने पीछे सायरन की आवाज़ सुनते हैं। हमें यह विचार पसंद नहीं आता है कि कोई व्यक्ति हमें डाँटे। हम फ़ाइन का टिकट कटते समय वहाँ बैठने की शर्म को पसंद नहीं करते हैं, हम इस अनुभूति को पसंद नहीं करते हैं कि हम इतने लल्लू थे जो पकड़े गए, और हम जुर्माना देने की आशंका को भी पसंद नहीं करते हैं। लेकिन हो सकता है कि इन भावनाओं में अपराधबोध अब भी शामिल न हो। यहाँ विलार्ड गेलिन ने जाँच करने का तरीका बताया है: अगर आप सायरन की आवाज़ सुनते हैं, गाड़ी धीमी कर लेते हैं, फिर पुलिस अफ़सर को अपने पास से आगे निकलकर उस लाल कार को रोकते देखते हैं, जो कुछ देर पहले आपसे आगे निकली है, और सारी नकारात्मक भावनाएँ काफ़ूर हो जाती हैं - तो आप जो महसूस कर रहे थे, वह अपराधबोध नहीं, डर था। अगर आप स्पीड लिमिट से ज्यादा तेज़ गाड़ी चलाने को लेकर बुरा महसूस करते हैं, और कुछ हद तक इस बात पर निराश होते हैं कि आपको नहीं पकड़ा गया, तो आपमें सच्चा अपराधबोध है।

स्वस्थ अपराधबोध और अनावश्यक अपराधबोध

वास्तविक अपराधबोध उन ग़लतियों से जुड़ा होता है, जो हमने की हैं या उन अच्छी चीज़ों से, जो हमने नहीं की हैं। कुछ लोकप्रिय मनोवैज्ञानिक इन्हें “अनावश्यक भावनाएँ” कहते हैं, लेकिन ये समाज को बाँधे रखती हैं। मार्टिन ब्यूबर ने कहा था कि सबसे करुण अपराधबोध मानवीय संबंधों के किसी उल्लंघन से उत्पन्न होता है, जो हमें खुद से यह कहने के लिए विवश करता है, “मैंने उसके साथ ऐसा कैसे कर दिया?” लेकिन यहाँ पर स्टैनफ़ोर्ड के मनोचिकित्सक इरविन डी. येलम अस्तित्वादी अपराधबोध का ज़िक्र भी करते हैं: “एक सकारात्मक, सृजनात्मक भावना - क्या है और क्या होना चाहिए के बीच के फ़र्क की अनुभूति।” ईसाई लोग इस अपराधबोध को ईश्वर के आदेशों के उल्लंघन से उत्पन्न होता देखते हैं और कई बार तो इसका दूसरे व्यक्तियों से कोई संबंध ही नहीं होता है। कई बार तो यह ऐसी चीज़ होती है, जिसके बारे में कोई नहीं जानता है और कभी जान भी नहीं सकता है। लेकिन यह ग़लत चीज़ तो है।

विश्लेषक सेल्मा फ़्राइबर्ग के अनुसार स्वस्थ अंतरात्मा काम के अनुपात में ही अपराधबोध की भावना उत्पन्न करती है और अपराधबोध की यह भावना हमें दोबारा वह काम करने से रोकती है। वे लिखती हैं, “लेकिन मनोरोगी अंतरात्मा व्यक्तित्व के भीतर नृशंस यातना देने वाले जर्मन गेस्टापो के मुख्यालय की तरह व्यवहार करती है। यह बेरहमी से ख़तरनाक या संभावित ख़तरनाक विचारों का पीछा करती है। यह सतत निगरानी करते समय उन छोटी-छोटी ग़लतियों या अपराधों के लिए भी दोष देती है, धमकाती है यातना देती है, जो सपने में या अनजाने में हुए हैं। फिर यह उनके लिए अपराधबोध की भावनाएँ जगाती है, जो पूरे व्यक्तित्व को गिरफ़्त में ले लेती हैं।”

जूडिथ वायर्स इतनी सिद्धांतवादी नहीं हैं:

मैं अपराधबोध महसूस करती हूँ, जब मेरे बच्चे नाखुश होते हैं।

मैं अपराधबोध महसूस करती हूँ, जब मैं खाने के बाद दाँत साफ़ नहीं करती हूँ।

मैं अपराधबोध महसूस करती हूँ, जब मैं किसी कीड़े पर जान-बूझकर पैर रखती हूँ - सिर्फ़ कॉकरोच को छोड़कर मैं अपराधबोध महसूस करती हूँ, जब मैं बटर के उस टुकड़े से खाना बनाती हूँ जो किचन के फ़र्श पर गिर गया था।

अगर जगह होती, तो मैं आसानी से सैकड़ों वास्तविक अपराधबोध जगाने वाली चीज़ों की सूची दे सकती थी, इसलिए मैं कहूँगी कि मैं अपराधबोध के अत्यधिक, अविवेकी एहसास से

पीड़ित हूँ।

दंड की खुशी

डॉ. लार्स ग्रैनबर्ग ने कहा था, “अगर आप मुझे बस यह बता दें कि आप बाइबल में सबसे ज़्यादा क्या पढ़ते हैं, तो मैं आपके बारे में बहुत कुछ बता सकता हूँ।” यह देखना दिलचस्प है कि कुछ लोग किस तरह बार-बार बाइबल के निंदा करने वाले अंशों और आलोचना करने वाले भजनों की ओर आकर्षित होते हैं। धर्मनिरपेक्ष लोग ईसाइयों की आलोचना करते हैं कि वे पाप, अपराधबोध और खुद को सज़ा देने की भावनाओं में डूबे रहते हैं। लेकिन कुछ लोग खुद को इस वजह से भी ज़रूरत से ज़्यादा सज़ा देते हैं क्योंकि उनके दिमाग़ में यह ग़लत विचार होता है कि अपनी सबसे ज़्यादा आलोचना करते समय वे सबसे ज़्यादा पवित्र होते हैं, और ईश्वर विनम्र खुद को मिटाने वाले तीर्थयात्री से सबसे ज़्यादा खुश होता है, जो लगातार क्षमा माँगता रहता है। अपराधबोध एक तरह से भक्ति का बिल्ला बन जाता है।

लेकिन हमेशा क्षमा माँगने की आदत ग़लत और अस्वस्थ है। जब प्रार्थना में लोग ईश्वर के सामने विस्तार से अपने किए सारे ग़लत काम और न किए गए सारे अच्छे काम बताएँ, तो यह बाइबल की कृपा के महान विचार का विकृत रूप है।

मान लें कि मैं एक मित्र के साथ नियमित रूप से लंच करता हूँ और मैं ज़्यादातर समय उसके सामने दोहराता रहता हूँ कि मैं कितना बुरा हूँ और अपेक्षित स्तर से कितने कम स्तर पर जी रहा हूँ। वह दोस्त जल्दी ही हमारे लंच के अपॉइंटमेंट कैंसल करने के बहाने खोजने लगेगा। उन लोगों के आस-पास रहना सुखद नहीं होता है, जो हमेशा खुद को नीचा दिखाते रहते हैं, हमेशा माफ़ी माँगते रहते हैं। संदेश यह है, “ज़िंदा रहने के लिए मुझे माफ़ करें” और ईश्वर का यह इरादा नहीं था कि हम इस तरह से जीएँ।

पलायन के रूप में अपराधबोध

अपराधबोध किसी दूसरे लाभ को पाने का साधन भी हो सकता है और इस बारे में काफ़ी मनोवैज्ञानिक शोध किया गया है। उदाहरण के लिए, यह ध्यान आकर्षित करने के लिए भी किया जा सकता है। इसे इस तरीक़े भी कहा जा सकता है, “ग़ौर करें, मेरी अंतरात्मा कितनी ज़्यादा विकसित है।” या, “यह न सोचें कि मैं ऐसा मूर्खतावश कर रहा हूँ - मैं पूरी तरह जागरूक हूँ कि यह ग़लत है।” ऑलिवर वेंडेल होम्स कहते हैं, “हमेशा क्षमा माँगना एक बहुत बुरी आदत है - जिसका शायद ही कभी उपचार हो पाता है। हमेशा क्षमा माँगना सिर्फ़ बड़बोलापन है, जिसका ग़लत पहलू बाहर दिखता है। दस में से नौ बार, व्यक्ति के साथी को उसकी माफ़ी से ही उसकी कमियों का पता चलता है। आपकी यह मान्यता काफ़ी दंभपूर्ण है कि आपकी छोटी असफलता इतनी महत्वपूर्ण है कि आपको इसके बारे में बात करनी चाहिए।”

इससे ज़्यादा गंभीर वह अपराधबोध है, जो ज़िम्मेदारी से बचने पर होता है। अति अपराधबोध यानी खुद को हमेशा सज़ा देने और लगातार क्षमा माँगने के साथ दिक्कत यह है कि यह आपको ज़्यादा सुरक्षित नहीं बनाता है और इससे आप बदलने के लिए ज़्यादा प्रेरित नहीं होते हैं। इसके बजाय, यह आपको पंगु बना देता है। आप अपने बारे में इतना बुरा महसूस करते हैं कि आप बदलना ही नहीं चाहते हैं - आप इस लायक ही नहीं हैं। “मैं बुरा पापी हूँ” से “बेचारा मैं” बस थोड़ी सी ही दूर होता है।

अलमारी में छिपे कंकाल

अतीत की असफलताओं की यादें कई लोगों के मन में हमेशा बनी रहती हैं और वे इन्हें दूसरों से छिपाने में बहुत सी भावनात्मक ऊर्जा बर्बाद करते हैं। एक महिला ने किशोरावस्था में गर्भपात करवाया था और वह कई सालों से विवाहित है। हो सकता है उसे यह डर सता रहा हो कि यह बात उसके पति को पता चल जाएगी। या हो सकता है कि कई साल पहले किसी पुरुष का तलाक़ हो गया हो और उसके वर्तमान दोस्तों में से किसी को भी इस बात की

जानकारी न हो। या किसी बड़ी असफलता को छिपाया गया हो। असुरक्षित व्यक्ति इस तरह के रहस्यों को छिपाने के लिए बहुत कोशिश करते हैं और झूठ बोलकर इन्हें ढ़ँक भी सकते हैं। इसका परिणाम धोखेबाज़ी की ज़िंदगी और एक बहुत तनावपूर्ण, नियंत्रित व्यक्ति होगा, जिसमें स्वतंत्रता और रचनात्मकता की कमी होगी। रचनात्मकता में अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, स्वच्छंदता, दूसरों की राय की चिंता करने से इंकार और खुद पर हँसने की योग्यता शामिल हैं। और इन गुणों के विकास के लिए अपनी असफलताओं की स्मृति से हमारा सहज संबंध होना चाहिए।

हर एक की अलमारी में अतीत के कंकाल छिपे होते हैं। और उनके बारे में सबसे बुरी चीज़ यह है कि जब भी हम उस अलमारी के पास वाले गलियारे से गुज़रते हैं, तो हम पर काफ़ी बुरा असर होता है। हमारी धड़कन तेज़ हो जाती है, साँस तनावपूर्ण हो जाती है, हम अलमारी के बंद दरवाज़े से आगे भागने लगते हैं। मनोचिकित्सा में हम रोगियों को प्रेरित करते हैं कि वे अलमारी का ताला खोलकर कंकाल को देख लें। पहली बार इसे आजमाते समय आपकी जान निकल जाती है। दूसरी बार यह उतना मुश्किल नहीं होगा। और अगर आप दरवाज़े को पर्याप्त बार खोलते हैं, तो आप इसके अस्तित्व के इतने आदी हो जाते हैं कि आप बिना प्रभावित हुए इसके पास से जा सकते हैं।

मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि आपको अलमारी का दरवाज़ा खोलकर हर अतिथि के सामने अपने कंकालों की प्रदर्शनी लगानी चाहिए। हर व्यक्ति के सामने अपनी असफलताओं की परेड करवाने की कोई ज़रूरत नहीं है। यह महसूस करने की ज़रूरत भी नहीं है कि पूछने वाले लोगों को आपको अपने बारे में हर चीज़ बताने की ज़रूरत है। हम सबको निजता का हक़ है। लेकिन यह चुनना एक बात है कि आप कब और किसे अपने बारे में कुछ नकारात्मक बातें बताएँ और यह बिल्कुल ही दूसरी बात है कि आप अपनी ज़िंदगी के किसी स्याह पहलू को हर एक से छिपाने की कोशिश करें। यह सामान्य अपराधबोध नहीं है; यह तो शर्म है। यह तो दिमाग़ की ग़लत मान्यता है कि आपका अतीत दूसरे लोगों से ज़्यादा शर्मनाक है और उन्हें यह जानकर सदमा लगेगा कि आप कितनी बुरी तरह गिरे थे।

यहाँ पर आपको अपने अतीत के साथ तालमेल बैठाना चाहिए। आपको यह तथ्य स्वीकार करने में सक्षम बनना चाहिए कि आपने ग़लती की है और उसके बारे में आपको कुछ निश्चित लोगों को बताना भी है। जब हम किसी दूसरे के सामने अपनी ग़लतियाँ स्वीकार करते हैं, तो कई चीज़ें हो सकती हैं। एक चीज़ है स्पष्टीकरण। कमज़ोर अहम वाली एक महिला कुछ महीनों तक एक बहुत सशक्त महिला के दायरे में पहुँच गई, जिसने उसे देह व्यापार के दलदल में धकेल दिया। यह अनुभव बहुत अल्पकालीन था और इसके बाद उसने लगभग 20 साल तक ब्रह्मचर्य का जीवन जिया। वह एक निष्ठावान कैथोलिक है और कहती है कि उसके मन में ज़रा भी शंका नहीं है कि उसे माफ़ कर दिया गया है। तो फिर उसने मुझे इसके बारे में इतने विस्तार से क्यों बताया? क्योंकि वह अब भी नहीं समझ पाई है कि वो सब कैसे हुआ था। स्पष्ट रूप से वह अब भी दुविधा में है कि उसका असली स्वरूप कौन सा है - वह युवती, जो 20 साल पहले वेश्या थी या फिर वह साध्वी महिला, जो वह इस समय है। जवाब शायद यह है कि इन दोनों में से कोई भी उसका केंद्रीय स्वरूप नहीं है, लेकिन उसे इन दोनों स्वरूपों के बारे में विस्तार से बात करनी होगी, उन्हें अलग-अलग रोशनियों में देखना होगा, उनके बारे में सवाल पूछने होंगे और अपने बारे में अपनी सोच को स्पष्ट करना होगा।

पाप स्वीकार करने का एक और सशक्त परिणाम यह होता है कि यह धुलकर बाहर निकल जाता है। लोग बार-बार अपने पादरी या मनोचिकित्सक से कहते हैं, “मैं आपको जो बातें बता रहा हूँ, वे मैंने किसी को नहीं बताई हैं।” बाद में यह स्पष्ट हो जाता है कि वे बातें विषाणुओं की तरह उनके शरीर को बीमार कर रही थीं। राहत ज़बर्दस्त होती है।

तीसरा परिणाम यह है कि अगर सुनने वाला आपके पाप या अपराध के बारे में सुनकर दहशत में नहीं आता है और आपको पहले जितना महत्व देता रहता है, तो इससे आपको खुद को स्वीकार करने में मदद मिलती है। उस महिला का ही मामला देखें, जो कुछ समय के लिए वेश्या बनी थी। उसे डर था कि यह खबर सुनकर मैं उससे नफ़रत करने लगूँगा और उसका इलाज करना बंद कर दूँगा। ज़ाहिर है, ऐसा नहीं हुआ। उसकी पाप-स्वीकृति मेरे दिल को छू गई और मुझे उसकी इस ग़लत मान्यता पर अफ़सोस हुआ कि अपने पाप की भरपाई करने के लिए उसे प्रेम और विवाह के बिना जीवन बिताना चाहिए। मेरा मानना है कि जब मैंने उसे स्वीकार कर लिया, तो उसे थोड़ी मदद मिली और इससे बाद में वह भी खुद को स्वीकार कर पाई।

झूठे आशावादी मुस्कराने की कोशिश करते हैं और अपने अतीत को झाड़ू मारकर दरी के नीचे छिपा देते हैं। यह बाइबल की नीति नहीं है। बाइबल दुख, असफलता और व्यक्तिगत अपमान को खुलेपन से स्वीकार करती है। बाइबल के सभी महान संतों का रिकॉर्ड दागदार था। बाइबल इस बात को छिपाने की कोई कोशिश नहीं करती है। तो हम बाइबल के जितने ज़्यादा क़रीब होते हैं, हमें अपने दोषों को उतना ही खुलकर स्वीकार करना चाहिए।

सवाल यह नहीं है कि क्या आपको अतीत में असफलता मिली है। जिसने भी कोई बड़ा काम करने की कोशिश की है, वह असफलता से नहीं बच पाया है। सवाल तो दरअसल ये है: आप अपनी असफलताओं के साथ करते क्या हैं? उन अनुभवों के कारण क्या आपको अपनी योग्यताओं पर शक होने लगा है? या असफलता के दर्द और शर्म के कारण क्या आप भविष्य में चोट पहुँचने की किसी भी आशंका से कतराने की कोशिश करते हैं? क्या आप खुद पर शंका करने वाले, सतर्क, छोटा सोचने वाले, खुद को दोष देने वाले व्यक्ति बन गए हैं?

अपराधबोध से मुक्ति

महान ब्रिटिश पादरी लेस्ली वेदरहेड ने एक बार लिखा था, “ईश्वर की क्षमा विश्व का सबसे शक्तिशाली उपचारक विचार है। अगर कोई व्यक्ति सचमुच यकीन करता है कि ईश्वर ने उसे माफ़ कर दिया है, तो वह मनोरोग (न्यूरोटिसिज़्म) से बच सकता है। “हालाँकि वे शायद मामले को थोड़ी ज़्यादा ही आगे तक ले गए हैं, लेकिन हमारे पास पापों का पूर्ण प्रायश्चित्त उपलब्ध है तो फिर हमें नियमित रूप से ईश्वर के सामने अपने पाप स्वीकार करने चाहिए। इस तरह के अभ्यास से मानसिक सेहत में काफ़ी सुधार हो सकता है।

हममें से कई के साथ यह समस्या होती है: हम ईश्वर के सामने अपने दोष स्वीकार कर लेते हैं, क्षमा माँग लेते हैं और फिर जब हम उठकर खड़े होते हैं, तो अपने दोषों की पोटली ईश्वर के पास छोड़ने के बजाय उसे वापस अपने कंधे पर लाद लेते हैं और उस बोझ को उठाकर लड़खड़ाते हुए दरवाज़े तक जाते हैं। बाइबल क्षमा के बारे में बहुत स्पष्ट है, खोज के रूप में भी और कर्म के रूप में भी: यह हमें बताती है कि हम पूरी तरह वर्तमान में जी सकते हैं और अतीत को अपने पीछे छोड़ सकते हैं। पॉल ने कहा था, “मैं एक चीज़ करता हूँ: जो पीछे है उसे भूल जाता हूँ और जो आगे है, उसकी तरफ़ कंधे झुकाकर लगन से बढ़ता हूँ” (फ़िल. 3: 13-14)। एलीनोर रूज़वेल्ट से जब पूछा गया कि वे इतना कुछ कैसे हासिल कर पाई, तो उनका जवाब बड़ा ही सटीक था, “मैं अफ़सोस करने में समय बर्बाद नहीं करती हूँ।”

तो फिर हम इतना सारा अफ़सोस क्यों करते हैं? खुद को दोष क्यों देते रहते हैं? काफ़ी हद तक इसका कारण सिर्फ़ आदत है। अगर हम ऐसे परिवार में रहते हैं, जहाँ हमें लगातार नीचा दिखाया जाता है, तो हमें अपने परिवार के सदस्यों के साथ ऐसा अनुबंध कर लेना चाहिए, जिससे यह सिलसिला बंद हो जाए। अगर हम ऐसे चर्च में हैं, जहाँ पादरी धर्मसमुदाय को डर और अपराधबोध द्वारा प्रेरित करता है, तो शायद हमें किसी अच्छे माहौल वाले चर्च में जाना चाहिए, जहाँ प्रेम और ईश्वर की कृपा को ज़्यादा महत्व दिया जाता हो। (अपराधबोध द्वारा हमारे बच्चों या धर्मसमुदाय को प्रेरित करना आलसी तरीक़ा है, लेकिन यह बहुत, बहुत प्रभावी है। अगर हम बच्चों को सिर्फ़ इसलिए अपराधबोध महसूस कराते हैं, क्योंकि उन्होंने हमें चोट पहुँचाई है और हमें दुखी किया है, तो वे हमारे लिए कुछ भी कर देंगे। अगर हम बहुत मुँह फूला लें तो हम उन्हें कठपुतलियों की तरह नियंत्रित कर सकते हैं।)

मैंने कुछ समय तक एक युवा इंजीनियर का इलाज किया। उसने अपनी आत्म-शंका की कई जड़ों को पहचान लिया, लेकिन इसके बावजूद उसे अत्यधिक आत्म-धृणा से ज़्यादा राहत नहीं मिली। एक दिन उसने एक सपना देखा, जिसके बाद उसे एहसास हो गया कि उसके भीतर “एक स्वचालित आलोचक” था। उसने कहा कि ऐसा लग रहा था, जैसे उसके भीतर सचमुच एक आलोचक बैठा हो। जब भी वह इंजीनियर कोई महत्वपूर्ण काम करने की कोशिश करना चाहता था, तो भीतर बैठा यह आलोचक उसके कान में नकारात्मक, अपराधबोध उत्पन्न करने वाले दोष बताने लगता था। यह पता चलने पर उसने अपने भीतर एक और आवाज़ उत्पन्न करने का फ़ैसला किया, जो इस आलोचक के झूठे आरोपों का जवाब दे। उसे मालूम हो जाता था कि आलोचक का व्यक्तित्व सक्रिय हो रहा है, क्योंकि आत्म-आलोचना के विचार सोचते समय उसके कंधे हमेशा अकड़ने लगते थे। इस आलोचक आवाज़ को मुँहतोड़ जवाब देने के लिए उसने एक आल्टर-ईगो विकसित किया। उसे इस अभ्यास से बहुत आश्चर्यजनक राहत और स्वतंत्रता मिली।

यह भी संभव है कि हम अपने बारे में कुछ विश्वासों को “घुमा” लें। एक व्यक्ति की आत्मा संवेदनशील है। उसे अपने विद्रोही बेटे के साथ काफ़ी मुश्किल आ रही थी। अपने बेटे के कमज़ोर प्रदर्शन के लिए वह खुद को कोसे जा रहा था। यह आत्म-आलोचना इतनी बुरी थी कि उसका वज़न कम हो रहा था और वह सो नहीं पा रहा था। आखिरकार, वह तार्किक-भावनात्मक विचाराधारा के एक मनोचिकित्सक के पास गया। दो सत्रों के बाद मनोचिकित्सक ने कहा “मुझे पता चला है कि आपकी मान्यताएँ ये हैं:

1. मेरा बेटा मुझसे बात नहीं करना चाहता।
2. मैंने कोई चीज़ की है, जिससे कर्ट इस तरह बन गया है और वह मुझे बताने को तैयार नहीं है कि वह चीज़ क्या है।
3. बैकपैकिंग, यूसीएलए फुटबॉल मैच और हमारे बीच की बाक़ी सारी साझी चीज़ें अचानक खिड़की में से बाहर चली गई हैं- हमेशा-हमेशा के लिए।
4. मैं बहुत ज़्यादा आहत हूँ और यह दर्द बाहर नहीं निकल पा रहा है।

मेरा दोस्त मनोचिकित्सक के मुँह से मान्यताओं का इतना अच्छा सारांश सुनकर हैरान रह गया वह भी सिर्फ़ दो ही सत्रों में। उसने माना कि वह खुद से बार-बार सचमुच यही कह रहा था। मनोचिकित्सक ने सुझाव दिया कि वह खुद से नीचे दी गई बातें कहे, बशर्ते उसे उन पर सचमुच यक़ीन हो। (यह याद रखें कि अति सकारात्मक नीति पर चलने की सलाह नहीं दी गई थी। बहुत सकारात्मक वाक्य कहना तो उन बातों के विरोध में होता, जिन्हें मेरा दोस्त सच मान रहा था। बहरहाल, उन वाक्यों को घुमाकर ज़्यादा आशावादी कथनों में बदल दिया गया था):

1. मेरे बेटे और मुझमें संप्रेषण की काफ़ी समस्या है, लेकिन शायद हम बेहतर तरीक़ा सीख सकते हैं।
2. कर्ट ने यह तरीक़ा चुना है और जोन तथा मैंने भी थोड़ा योगदान दिया है। हमने क्या किया है, वह मुझे इसलिए नहीं बता सकता क्योंकि वह बात उसके अचेतन में है।
3. कुछ क़ीमती चीज़ें चली गई हैं, लेकिन उनकी जगह दूसरी चीज़ों को रखा जा सकता है और रखा जाना चाहिए।
4. मैं बहुत आहत हूँ; मैं निश्चित रूप से इससे मुक्ति पाना चाहता हूँ और ऐसा करने के भी तरीक़े हैं।

विश्वासों के बेहतर कथन के अलावा सही तरह की मानसिक तस्वीरें भी काफ़ी मदद कर सकती हैं। नॉर्मन विन्सेंट पील यह सुझाव देते हैं:

असंबद्ध शब्दों और वाक्यांशों से भरे ब्लैकबोर्ड की मानसिक तस्वीर देखने की कोशिश करें... या गणित की समस्याओं और उनके ग़लत जवाबों की मानसिक तस्वीर देखने की कोशिश करें - संक्षेप में, ग़लतियों का एक दुखद रिकॉर्ड। फिर एक चमकती आकृति यानी स्वयं ईश्वर की छवि देखें, जो एक स्पंज या गीले कपड़े से ब्लैकबोर्ड साफ़ कर रहा हो और ज़्यादा शक्तिशाली, बेहतर प्रयास के लिए तैयारी कर रहा है। ईश्वर ने आपके पापों और ग़लतियों को क्षमा कर दिया है। अब आप भी खुद को क्षमा कर लें, क्योंकि अगर आप ऐसा नहीं करेंगे, तो पुराने अपराधबोध का चक्र खुद को दोहराने लगेगा। इस पूरी तस्वीर के क्रम को बार-बार अपने दिमाग़ में दोहराएँ। आप जो छवि देख रहे हैं, वह क्षमा और स्वीकृति की है। अगर तस्वीर पर्याप्त स्पष्ट और सच्ची है, तो शांति और कल्याण की प्रबल अनुभूति तय है।

पूर्णतावाद

अपराधबोध का एक और पहलू है, जो प्रचुरता में नज़र आता है: पूर्णता (perfection) से कम किसी भी प्रदर्शन पर बुरा महसूस करने की प्रवृत्ति। ऐसा तब होता है, जब हम किसी काम को आदर्श तरीक़े से नहीं कर पाते हैं या किसी ऐसे काम से बचते हैं, जिसमें हमें कामयाब होने का भरोसा नहीं होता है।

मैं एक उदाहरण देता हूँ। एक बहुत तनावग्रस्त व्यक्ति मेरे ऑफ़िस में आया, क्योंकि वह अपने काम से नफ़रत

करता था। वह सो नहीं पाता था और डॉक्टर से इलाज करवा रहा था, क्योंकि उसे अल्सर और गले तथा कमर के निचले हिस्से में गंभीर दर्द था।

मैंने उससे उसके काम के बारे में पूछा।

“देखिए, मैं जूनियर हाई स्कूल का प्रिंसिपल हूँ और स्कूल का काम अब ज़्यादा मज़ेदार नहीं रह गया है। मेरे पास बहुत अच्छा असाइनमेंट है, लेकिन यह मुझ पर हावी हो चुका है। मैं कभी छुट्टी नहीं ले पाता हूँ या लंच के लिए भी नहीं रुक पाता हूँ। मैं अपनी डेस्क पर ही लंच लेता हूँ और सिर्फ़ 10 मिनट के लिए दरवाज़ा बंद रखता हूँ। मैं सुबह 7:30 बजे काम करने जाता हूँ और शाम को 6:30 बजे स्कूल से घर लौटता हूँ। सत्र के पहले छह हफ़्तों और आखिरी छह हफ़्तों में मैं काम के बक्से घर ले जाता हूँ और शनिवार को 10 घंटे तक जमकर काम करता हूँ।”

मैंने उससे पूछा कि वह इतनी ज़्यादा मेहनत क्यों करता है।

“क्योंकि इसे कोई दूसरा नहीं कर सकता। हमारे पास स्टाफ़ कम है और कागज़ी काम बढ़ता जा रहा है। जब तक काम पूरी तरह न निबट जाए, तब तक मैं चैन से नहीं बैठ सकता।”

मैंने पूछा, “क्या सभी प्रिंसिपल इतने ही घंटे काम करते हैं?”

“नहीं, मुझे लगता है कि वे नहीं करते हैं।”

“क्या आपका सुपरवाइज़र आपकी पीठ पर सवार रहता है?”

“ओह नहीं, उसके साथ काम करना तो बहुत आसान है। नहीं, ये मानदंड तो मैंने ही खुद पर लादे हैं। मैं यह किसी दूसरे के लिए नहीं, बल्कि खुद के लिए करता हूँ। जिला कार्यालय में किसी को भी यह पता नहीं चलेगा कि मैं 4. 30 बजे घर गया या 6 बजे। मैं ऐसा इसलिए करता हूँ, क्योंकि मैं चीज़ों को आधी-अधूरी नहीं छोड़ सकता। मैं बहुत अपराधबोध महसूस करता हूँ।”

जब हमने आगे बातचीत की, तो उसके सामने यह स्पष्ट हो गया कि उसके आदर्शवादी पैमाने अतार्किक थे। अगर उसे हर चीज़ करने में सप्ताह में 100 घंटे लगेंगे, तो क्या वह इतनी देर तक काम करेगा? क्या वह 150 घंटे काम करेगा? हममें से ज़्यादातर लोगों को यह सीखना होता है कि बहुत सारे काम किस तरह न किए जाएँ। दरअसल समय प्रबंधन के विशेषज्ञ हमें बताते हैं कि सफलतापूर्वक जीने का रहस्य सिर्फ़ महत्वपूर्ण काम चुनना है और महत्वहीन चीज़ों को बग़ैर किए छोड़ देना है।

यह स्कूल प्रिंसिपल उन आदतों का विश्लेषण करने लगा, जो उसने काफ़ी समय पहले डाली थीं। वह एक ऐसे परिवार में बड़ा हुआ था, जहाँ कोई भी सफल नहीं हुआ था। अपनी अलग पहचान बनाने के लिए उसे खुद को उनसे दूर करना था, इसलिए वह बहुत अनुशासित विद्यार्थी बन गया। कॉलेज में उसके पास पैसा नहीं था और वह हर दिन पूरे आठ घंटे की नौकरी करने लगा - क्लासों में जाने और होमवर्क करने के अलावा। इसका मतलब था कि वह एक मिनट का भी समय बर्बाद नहीं कर सकता था। उसने कड़ी मेहनत करने के लिए खुद को इतना मज़बूत बना लिया कि अगर वह कभी कुर्सी पर टिककर चैन से बैठता था, तो उसे अपने बारे में बहुत बुरा महसूस होता था।

इस कठोर आत्म-अनुशासन से उसे बहुत फ़ायदा हुआ और इसी की बदौलत वह अपने वर्तमान पद पर पहुँचा। उसने कहा, “बचपन में मेरी आत्म-छवि बहुत खराब थी, लेकिन जैसे ही मुझे कॉलेज की डिग्री मिली और मैं टीचर बना, मुझे अपने बारे में बहुत अच्छा महसूस होने लगा। मैं खुद को बहुत सक्षम मानने लगा। “और खुद को धकाकर वह इतनी दूर तक आ गया था।

लेकिन अब वह महत्वाकांक्षा से प्रेरित नहीं है - अब वह रिटायर होने के लिए बेक्रार है। वह अपने साथियों के बीच सुरक्षित है, उसकी स्थिति अच्छी है और वह जानता है कि वह शहर के सबसे अच्छे प्रशासकों में से एक है।

लेकिन उसकी आदत अब भी वही है - वह अपराधबोध से संचालित है। उसने इतने लंबे समय से यह किया है कि अब उसे यह समझ में ही नहीं आता है कि वह ऐसा क्यों करता है। अब वह आदतन आदर्शवादी तथा पूर्णतावादी बन गया है। इससे उसकी दूसरी प्रिय चीज़ों को ख़तरा उत्पन्न हो रहा है, जैसे उसका वैवाहिक जीवन और बच्चों के साथ उसके संबंध।

इस आदमी की समस्या की जड़ उसके बचपन में थी, जहाँ परिवार वाले उसे लगातार सज़ा देते थे और नीचा दिखाते थे। सज़ा के तौर पर उसे घर की अलमारी में रखे सारे बर्तन उतारकर उन्हें छह बार धोना और सुखाना पड़ता था। वह अपने बारे में बहुत हीन-भावना महसूस करता था। फिर वह टीचर बन गया और उसका आत्म-

सम्मान बढ़ने लगा, क्योंकि उसे तत्काल समझ में आ गया कि वह ज़्यादातर टीचर्स से बेहतर है। कारण बिलकुल सरल था: वह बाक़ी सबसे ज़्यादा घंटे और ऊर्जा का निवेश करता था। और वह ऐसा क्यों करता था? क्योंकि वह प्रशंसा का भूखा था और सफल होकर असफलता के चक्र को तोड़ना चाहता था। दूसरी बात, उसे बहुत से लोगों से बहुत सी चीज़ों का डर था। उसे यह अंदरूनी डर था कि अगर उसने कोई चीज़ गड़बड़ कर दी, तो उसे फटकारा जाएगा, उसकी निंदा की जाएगी और उसे शर्मिंदा होना पड़ेगा।

उसके मनोचिकित्सक के रूप में मैं दुविधा में हूँ कि उसकी प्रबल आदतों का अंत करने में उसकी कितनी मदद करूँ, क्योंकि इन्हीं ने उसे बहुत, बहुत अच्छा शिक्षक बनाया है और वे ही उसे इतनी दूर तक लाई हैं। डॉ. रैल्फ़ ग्रीनसन ने एक बार कहा था कि अगर न्यूरोसिस जैसी चीज़ नहीं होती, तो दुनिया में बहुत कम हासिल हो पाता।

लेकिन इस आदमी की काम की लत बहुत ज़्यादा है और यह बढ़ती ही जा रही है। वह रिटायर होने की कगार पर है, लेकिन वह अब भी पूर्णतावाद से पीड़ित है। उसने इतने लंबे समय तक इस तरीके से काम किया है कि वह यही भूल चुका है कि वह ऐसा क्यों करता है। अब उसे अपने वरिष्ठ अधिकारियों को खुश करने की चिंता नहीं है। लेकिन अतिवादी होने के कारण वह खुद को शारीरिक ब्रेकडाउन की सीमा तक धकेल रहा है।

लोकप्रिय मनोविज्ञान और कुछ धर्म यह विश्वास दिलाते हैं कि हर चीज़ अदभुत हो सकती है और हम सबको जीत सकते हैं। वे यह भी दावा करते हैं कि हम हर उस चीज़ को हासिल कर सकते हैं, जिसकी हम कल्पना कर सकते हैं और प्रबल मानसिक तस्वीर देख सकते हैं। लेकिन वे इंसानों की ऐसी तस्वीर देख रहे हैं, जिन्हें आदर्श बनाया जा सकता है। बहरहाल, यह तस्वीर बाइबल, हमारे अनुभव या युगों-युगों की बुद्धिमत्ता से मेल नहीं खाती है। इंसान उल्लेखनीय चीज़ें हासिल कर सकता है, लेकिन ईश्वर की निगाह में और ईश्वर के मानदंडों पर हम आदर्श या पूर्ण बन ही नहीं सकते हैं। हम इस सच्चाई को जितनी जल्दी स्वीकार करेंगे, हमारा आत्मविश्वास उतना ही ज़्यादा होगा।

हम यहाँ पर एक महीन रेखा खींच रहे हैं: हम उस व्यक्ति के घमंड से बचना चाहते हैं, जिसके पास कोई अंतरात्मा नहीं है और जिसे अपराधबोध महसूस नहीं होता है। आडंबर करने से काम नहीं चलेगा। दूसरी तरफ़, हम उस व्यक्ति की आत्म-निंदा से भी बचना चाहते हैं, जिसके जीवन का एकमात्र मकसद अपने अस्तित्व के लिए माफ़ी माँगते रहना है।

खंड पाँच

प्रेम किस तरह आत्मविश्वास दिलाता है

अध्याय ग्यारह

कोई भी चीज़ उस व्यक्ति की अनुपस्थिति की भरपाई नहीं कर सकती, जिससे हम प्रेम करते हैं और विकल्प खोजने की कोशिश करना ग़लत होगा... यह कहना मूर्खतापूर्ण है कि ईश्वर इस खाई को भर देता है; वह इसे नहीं भरता है, बल्कि इसके विपरीत वह इसे खाली रखता है और इस तरह एक-दूसरे के साथ हमारे पुराने संप्रेषण को ज़िंदा रखने में हमारी मदद करता है, भले ही इसकी कीमत दर्द हो।

-डाइट्रिच बॉनहॉफ़र

सहारा देने वाले संबंधों का नेटवर्क बनाना

कई बार मैं अपने रोगियों से पूछता हूँ कि क्या किसी के साथ उनका महत्वपूर्ण संबंध है।

“क्या आप प्रेम करते हैं या आपके कई अच्छे दोस्त हैं?”

“नहीं,” रोगी अक्सर जवाब देता है। “मैं इसके लिए तैयार नहीं हूँ। मैं इसीलिए तो परामर्श लेने आया हूँ, ताकि मेरी आत्म-छवि सुधर जाए। फिर शायद मैं करीबी संबंध बनाने की कोशिश के लिए तैयार हो जाऊँगा।”

लेकिन यह उस अथेड़ व्यक्ति जैसी बात है, जो सुडौल बनने के बाद ही व्यायाम करना चाहता हो। व्यक्तित्व की पहचान और अंतरंगता का करीबी नाता है।

सकारात्मक आत्म-छवि हमेशा हर तरह के सकारात्मक संबंध से पहले आती है- यह दृष्टिकोण वर्तमान सेल्फ़-हेल्प साहित्य का लोकप्रिय तकियाक़लाम है। कई पुस्तकें और वीक़ेंड सेमिनार इस बात पर ज़ोर देते हैं कि इंसान को समर्थन या सहारे के लिए दूसरों पर निर्भर नहीं रहना चाहिए। वे कहते हैं कि यह तो अपने भीतर से आना चाहिए।

लेकिन यह “अंडा पहले या मुर्गी” जैसा सवाल है। यह सच है कि हमारा आत्मविश्वास जितना ज़्यादा होता है, हम दूसरों के साथ संबंध बनाने में उतने ही बेहतर होते हैं। लेकिन यह भी सच है कि स्वस्थ आत्म-सम्मान किसी रेगिस्तानी टापू पर नहीं पाया जाता है, जहाँ हम अपनी नाभि को घूरते रहते हैं। हमें आंशिक रूप से हमारे आस-पास के लोग परिभाषित करते हैं और ये लोग हमारी आत्म-छवि को बनाते हैं। तो आत्मविश्वास बढ़ाने का एक अच्छा तरीक़ा यह सुनिश्चित करना है कि आपके जीवन में बहुत सा प्रेम रहे। इसलिए सतत और पोषक संबंधों का नेटवर्क बनाने के लिए आवश्यक क़दम उठाएँ।

प्रेम आत्मविश्वास की ओर ले जाता है और इसका एक तरीक़ा यह है कि आप:

..... ऐसे लोगों से संपर्क बढ़ाएँ, जो आत्म-विकास में आपकी मदद करें

मैंने काफ़ी लंबे समय तक तीस और चालीस साल के दरमियान की एक महिला रोगी का इलाज किया और मेरे लिए यह काफ़ी दुखद अनुभव रहा। लेकिन मेरे दर्द का एहसास उस महिला की तुलना में कुछ भी नहीं था और मुझे लगन से जुटे रहने के लिए खुद को बार-बार प्रेरित करना पड़ा। उसकी स्थिति यह है: वह लॉस एंजेलिस में एक बड़े

अपार्टमेंट कॉम्प्लेक्स में रहती है। सुबह वह अकेले नाश्ता करती है, फिर अपने पार्किंग गैरेज में जाती है, कार चलाकर हाईवे पर पहुँचती है और अपने ऑफिस की इमारत के नीचे अंडरग्राउंड गैरेज में कार खड़ी कर देती है। वहाँ वह एक छोटे क्यूबिकल में अकेली काम करती है और अपने आस-पास के क्यूबिकल्स के कर्मचारियों से उसका संपर्क बहुत कम होता है। वह आम तौर पर लंच भी अकेले ही करती है। शाम को वह कार चलाकर अपनी अपार्टमेंट बिल्डिंग में लौटती है और अपने खाली अपार्टमेंट में दाखिल होती है, जहाँ वह कभी भी अपने लिए गर्मागर्म भोजन नहीं बनाती है, बल्कि सिंक के पास खड़े-खड़े ही खा लेती है। और शाम को 7-8 बजे ही वह बिस्तर पर लेट जाती है और नींद आने की उम्मीद करती है, “क्योंकि, “वह कहती है, “10- 11 घंटे की यह इकलौती राहत ही मुझे इस भयंकर अकेलेपन से मुक्ति देती है।”

इसमें हैरानी की कोई बात नहीं कि इस महिला को तीन बार अस्पताल में भर्ती किया जा चुका है और वह बालिग होने के बाद से लगातार मनोचिकित्सा करवा रही है। प्राचीन धर्मगुरु सही थे, जब उन्होंने कहा था, “जो भी बहुत ज़्यादा दूर तक अकेला चलता है, वह पागल हो जाता है।”

इस तरह के असंतुलित व्यक्ति को देखकर हम आसानी से कह सकते हैं कि उसके गड़बड़ व्यक्तित्व के कारण उसके दोस्त नहीं हैं। ज़ाहिर है, इसमें कुछ सच्चाई है। हालाँकि वह किसी के सान्निध्य के लिए बुरी तरह छटपटा रही है - खास तौर पर रूमानी प्रेम के लिए - लेकिन वह हर करीब आने वाले व्यक्ति को डराकर दूर भगाने के लिए बहुत से काम करती है। उसके व्यक्तित्व के इन खुरदुरे हिस्सों को तराशने में बहुत मेहनत की ज़रूरत है। तो इससे काम नहीं चलेगा, जैसा कुछ मनोचिकित्सक कहते हैं कि हम उसकी आत्म-छवि को एक झटके में सुधारकर उसे खुला छोड़ दें कि वह दुनिया में बाहर निकलकर संबंध बनाए। हमें उसके व्यक्तित्व की समस्याओं से एक-एक करके निबटना होगा। उसे और मुझे तब तक कोशिश करनी होगी, जब तक कि कुछ मित्रताओं के बंधन मज़बूत न बन जाएँ। जब उसके संबंध टूटेंगे, तो मैं उनके टुकड़े उठाने में उसकी मदद करूँगा। मैं यह अनुमान लगाने में उसकी मदद करूँगा कि उसने कहाँ ग़लती की। और फिर मैं उसे यह भी बताऊँगा कि अगली बार ज़्यादा सफलता सुनिश्चित करने के लिए उसे अपने भीतर की किन चीज़ों को सुधारना चाहिए।

प्रेम की आवश्यकता

इंसान को प्रेम के लिए बनाया गया है, लेकिन मैंने पाया है कि मेरे कई रोगी इस बात को भूल जाते हैं। वे कई तकनीकों के माध्यम से अपनी आत्म-छवि को बढ़ाने के लिए छटपटाते हैं और उस स्रोत की तरफ़ पर्याप्त ध्यान नहीं देते हैं, जिससे उन्हें सबसे जल्दी मदद मिलेगी - अच्छी मित्रताएँ। वे विरोध में हर तरह का तर्क देते हैं - कि वे बहुत ज़्यादा व्यस्त हैं, कि उन्होंने बिना किसी की ज़रूरत के अकेले जीना सीख लिया है, कि वे लोगों पर भरोसा नहीं कर सकते, कि वे एकाकी हैं और एकांत को पसंद करते हैं। लेकिन ये सब बहाने हैं और इन सबके नीचे प्रेम करने तथा प्रेम पाने की प्रबल इच्छा दबी हुई है।

कई लोग यह मानने की ग़लती करते हैं कि वे सिर्फ़ तभी खुश होंगे, जब सही पुरुष या स्त्री से उनका विवाह हो जाएगा। ये लोग मित्रता के मूलभूत क्षेत्र को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। जब तक हम लोग मित्रता कायम रखना न सीख लें, तब तक हममें से बहुत कम लोग यौन संबंध के लिए तैयार होते हैं। हमें खुश होने के लिए विवाह करने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन हमें थोड़ा प्रेम पाने की ज़रूरत हमेशा होती है और इसे सही तरह की मित्रताओं में पाया जा सकता है। विसंगति यह है कि जो व्यक्ति अपने ही लिंग के लोगों के साथ कुछ ठोस मित्रताएँ स्थापित कर सकता है - और अपने सपनों के स्त्री या पुरुष से मिलने के बारे में ज़्यादा चिंता करना छोड़ देता है - वह विपरीत लिंग के लोगों के लिए ज़्यादा आकर्षक बन जाता है। मित्रता रोमांस का सबसे अच्छा स्पिंगबोर्ड नज़र आती है।

रोमांस पर कम और मित्रता पर ज़्यादा ज़ोर देने का एक और कारण है: तलाक़ और मृत्यु की सच्चाइयों को देखते हुए यह बात तय है कि हममें से ज़्यादातर लोगों को कम से कम अपना कुछ वयस्क जीवन बिना जीवनसाथी के गुज़ारना होगा, इसलिए अपने सारे अंडे एक ही टोकरी में रखना ग़लत रणनीति होगी। अगर हमारे जीवनसाथी को कुछ हो जाए, तो हम प्रेम से पूर्णतः वंचित हो सकते हैं। जब कोई मुझसे कहता है, “मुझे किसी और दोस्त की ज़रूरत नहीं है - मेरी पत्नी ही मेरी सबसे अच्छी दोस्त है,” तो मैं उसकी प्रशंसा नहीं करता हूँ। वह अपने वैवाहिक जीवन पर बहुत ज़्यादा दबाव डाल रहा है, क्योंकि ऐसा हो ही नहीं सकता कि कोई एक व्यक्ति आपकी सारी भावनात्मक ज़रूरतें पूरी कर दे। अपने जीवनसाथी से ऐसी अपेक्षा करना एक असंभव चीज़ की इच्छा करना है।

इससे भी बढ़कर, मुझे यह भी डर होता है कि ईश्वर न करे, उसकी पत्नी चल बसे या वह बिना पत्नी के रह जाए। आपके जीवनसाथी को आपका सबसे अच्छा मित्र तो होना चाहिए, लेकिन इकलौता मित्र नहीं।

सतत संबंधों के दायरे को कैसे बनाया जा सकता है? मेरे अधिकांश रोगी सोचते हैं कि समस्या नए लोगों से मिलने की जगह खोजना है। लेकिन बुनियादी जवाब ज़्यादा लोगों से मिलना नहीं है; यह तो अपने वर्तमान संबंधों को गहरा बनाना है। हम अपने परिचितों को ऊँचा दर्जा देकर मित्र बना सकते हैं; किसी मित्र को तरक्की देकर अच्छा मित्र बना सकते हैं। किसी नए व्यक्ति के साथ शुरुआत करना ज़्यादा आसान लग सकता है, लेकिन प्रेम का सबसे अच्छा स्रोत शायद आपके परिवार और परिचितों के वर्तमान दायरे में ही मौजूद है।

परिवार का महत्व

मैं जिन महिलाओं को परामर्श देता हूँ, उनमें से कुछ दहशत में होती हैं, क्योंकि उन्होंने ऐसे अध्ययन पढ़े हैं, जो बताते हैं कि अगर उनके पास कॉलेज की डिग्री है और उनकी उम्र तीस से ज़्यादा हो चुकी है, तो उनके विवाह की संभावनाएँ सीमित हैं। मैंने देखा है कि ज़्यादा उम्र की कई अकेली महिलाओं की परामर्श के बाद अचानक शादी हो गई, इसलिए मैं उनकी संभावनाओं को लेकर उनसे ज़्यादा आशावादी हूँ। बहरहाल, यह सच है कि हम यह भरोसा नहीं कर सकते कि हम पूरे वयस्क जीवन में हमेशा एकल (nuclear) परिवार में रहेंगे, इसलिए अलग-अलग दिशाओं में सहारे और पोषण के कई प्रबल नेटवर्क बनाना महत्वपूर्ण है। एक अहम दिशा है विस्तृत परिवार- चाचा-चाची, भतीजे-भतीजी, कज़िन्स, दादा-दादी और नाना-नानी आदि।

मेरी 45 साल की एक मित्र मुझे बताती है कि जब वह इंडियाना में अपने माता-पिता से मिलने जाती है, तो उसे हमेशा “मिला-जुला अनुभव” होता है। वह कुछ रिश्तेदारों के साथ तार जोड़ लेती है, कुछ के साथ नहीं जोड़ पाती है और आम तौर पर माता-पिता के साथ कम से कम एक बार ज़रूर झगड़ती है। वह कहती है, “लेकिन अपने परिवार के आस-पास रहना महत्वपूर्ण है। मैं अपनी दादी के हाव-भाव और अपने माता-पिता के तरीके देखकर कहती हूँ, ‘तो मुझे यह गुण यहाँ से मिला है,’ या ‘इसीलिए मैं इस तरह से प्रतिक्रिया करती हूँ।’ कई बार मैं कहती हूँ, ‘मुझे खुशी है कि मुझमें यह गुण है; अब मैं उसे उभारूँगी लेकिन उस खराब गुण को सुधारूँगी।’ और मैं हमेशा लौटकर यह महसूस करती हूँ कि मैं खुद को बेहतर तरीके से जान गई हूँ और मुझे इस बारे में स्पष्ट विचार मिल चुका है कि मैं कौन हूँ, कहाँ से आई हूँ, और कहाँ जाना चाहती हूँ।”

यह महिला समझदार है। हममें से कुछ ने खुद को अपने अतीत से काट लिया है, हज़ारों मील दूर चले गए हैं और इस तरह काम करने लगे हैं, जैसे हम अंतरिक्ष से आए हों, जबकि दरअसल हमारी जड़ें हैं - पुरखे हैं, जिनके नाम हैं और जिनके स्वभाव व शारीरिक लक्षण हममें मौजूद हैं। जैसा मेरी मित्र कहती है, यह “मिला-जुला अनुभव” है, लेकिन हमें अपनी विरासत के इन संबंधों को खोजने की ज़रूरत है, क्योंकि वे यह जानने में हमारी मदद करते हैं कि हमें कोई जानता था, किसी ने हमें एक नाम दिया था और एक कुटुंब अब भी हमारा नाम जानता है। इस तरह के संबंध हमारी पहचान को ज़्यादा सुरक्षित बना देते हैं, क्योंकि जैसा जॉन डीस पैसोज़ कहते हैं, “पुरानी पीढ़ियों के साथ निरंतरता का एहसास हमें जीवनरेखा (lifeline) की तरह डरावने वर्तमान के पार खींच सकता है।”

समूह का महत्व

मैंने काफ़ी पहले समझ लिया था कि मेरे रोगियों को सामूहिक मनोचिकित्सा से एक महीने में जितना लाभ हो सकता है, उतना एक साल की व्यक्तिगत मनोचिकित्सा में भी संभव नहीं है। इसके महत्वपूर्ण होने का एक कारण यह है कि समूह आपको इस बारे में सटीक फ़ीडबैक दे सकता है कि आप किस तरह दूसरों से पेश आते हैं, क्योंकि ऐसे समूह में ज़्यादातर लोग अंततः अपना असली व्यवहार करने लगते हैं। और सच्चे समूह में लोग आपको ठीक-ठीक बता देंगे कि आपका प्रदर्शन कैसा था, जबकि समाज के ज़्यादातर लोग आपको यह बात कभी नहीं बताएँगे।

मैं बता नहीं सकता कि इस तरह के समूहों से कितनी ज़्यादा मानसिक समृद्धि और बेहतरी संभव है। एल्कोहलिक्स एनॉनिमस नामक संस्था शराब और मादक द्रव्यों की समस्याओं से जूझ रहे लोगों को बहुत अच्छा

सहारा देती है। इसके अलावा विशेष रुचियों और आवश्यकताओं वाले लोगों के कई अन्य प्रकार के सपोर्ट ग्रुप्स भी हैं। कई चर्चों में भी ऐसे समूह होते हैं। उनके नाम और संरचना में फ़र्क हो सकता है। बहरहाल, समझदारी इसी में है कि इस उद्देश्य के लिए ऐसे समूह खोजे जाएँ, जो मूलतः अध्ययन के लिए न हो (हालाँकि अन्य उद्देश्यों के लिए ऐसे समूह मूल्यवान हो सकते हैं)। इसके बजाय, यह समूह सदस्यों की भावनाओं और भरोसा पैदा करने पर केंद्रित होना चाहिए, ताकि समूह के सभी सदस्य अपनी व्यक्तिगत चिंताओं को खुलकर बता सकें। आदर्श स्थिति में भरोसा इस बिंदु तक बढ़ जाएगा, जहाँ अंततः आप एक दूसरे को सब कुछ बता सकते हैं।

मैंने छह अन्य मनोचिकित्सकों और पादरियों के साथ एक समूह बनाया है, जिसे बेहतर शब्दावली के अभाव में हम कॉवैनैट समूह कहते हैं। चूँकि हम एक दूसरे से काफ़ी दूर रहते हैं, इसलिए हम महीने में सिर्फ़ एक बार ही मिल पाते हैं। लेकिन यह मीटिंग पूरे पाँच घंटे तक चलती है और वह भी सुबह। मेरे लिए कई मायनों में यह महीने भर में होने वाली सबसे महत्वपूर्ण चीज़ होती है। ये लोग मेरे बारे में बुरी से बुरी बात जानते हैं और मुझे जवाबदेह ठहराते हैं। जब मैं बकवास करता हूँ या थकान या सतहीपन के लक्षण दिखाता हूँ, तो वे साफ़-साफ़ बता देते हैं। मेरे परिवार के अलावा यही लोग मुझे सबसे अच्छी तरह जानते हैं, हालाँकि कई बार मुझे महसूस होता है कि वे परिवार से भी ज़्यादा अच्छी तरह से मेरे व्यवहार और विचारों पर प्रतिक्रिया करते हैं, क्योंकि वहाँ हम विशिष्ट भूमिकाओं में बँधे नहीं होते हैं। वहाँ पर हमारा उद्देश्य सच्चाई बताना और एक दूसरे से प्रेम करना होता है। जब हममें से कोई गोपनीय परछाईयाँ उजागर करने लगता है, तो हम उसे छोड़कर दूर नहीं चल देते हैं। एक दूसरे के साथ क्या होता है, हम इसकी परवाह करते हैं और आपस में प्रेम तथा सम्मान दर्शाते हैं।

इस समूह का जीवन अपने आप नहीं चलता है। इसके लिए हमें अपने जीवन के हर हिस्से पर मेहनत करनी होती है। समूह की मीटिंग में आने के लिए हमें अपने शेड्यूल में हेर-फेर करने होते हैं। इसके लिए हमें खुद को मीटिंग तक घसीटकर लाना होता है, जहाँ हमें यह स्वीकार करना होगा कि हमने पिछले महीने जो संकल्प किए थे, हम उन्हें पूरा नहीं कर पाए। ऐसे मौकों पर घर पर रुके रहने का प्रलोभन काफ़ी ललचाने वाला होता है, लेकिन हमारा वादा रहता है कि हमारा शेड्यूल चाहे जितना टाइट हो, हम ज़रूर आएँगे। और वहाँ जाने के बाद हमें हमेशा खुशी होती है कि हम गए, क्योंकि हालाँकि हम कई बार एक दूसरे पर सख्त हो सकते हैं, लेकिन इस बारे में कोई शक़ नहीं है कि हमारे भाई बिना शर्त के हमसे प्रेम करते हैं और यही सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है।

मीटिंगों के बीच में भी हम एक दूसरे से फ़ोन पर बात करते हैं। कई मौकों पर मैं उदास होता हूँ और महसूस करता हूँ कि कोई मुझसे प्रेम नहीं करता है। जब समूह का कोई सदस्य मेरी आवाज़ की इस उदासी को भाँप लेता है, तो वह मुझे मेरे महत्व के बारे में आश्वस्त करता है। ऐसे मौकों पर वे मुझे खुद से ज़्यादा पसंद करते हैं।

मैं इस सपोर्ट ग्रुप का ज़िक्र एक बहुत ही बुनियादी तथ्य को रेखांकित करने के लिए कर रहा हूँ: जब हम अपने चारों तरफ़ कुछ अंतरंग मित्रताओं का घेरा बना लेते हैं, तो हम अपने लिए एक पाइपलाइन बना लेते हैं, जिससे हमें सतत आश्वासनों की धारा मिलती रहे कि हमारा वजूद है, हमारा महत्व है। यह बिना किसी बड़े प्रयास के नहीं होता है, लेकिन इसके लिए जितनी भी ऊर्जा खर्च की जाए, कम है।

आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए स्वीकार करने वाले, प्रेमपूर्ण संबंधों का नेटवर्क बनाना जितना महत्वपूर्ण क़दम है, उतना कोई दूसरा नहीं है। कई बार परामर्श के लिए आने वाले लोग भावनात्मक रूप से बहुत बेडौल होते हैं, क्योंकि उनके जीवन में पर्याप्त प्रेम नहीं होता है और वे लगभग चीख रहे होते हैं, “मेहरबानी करके कोई तो मुझसे प्रेम करो!” प्रगति तब होती है, जब वे चैन से बैठ जाते हैं, दूसरों से प्रेम की भीख माँगना बंद कर देते हैं और किसी से प्रेम करने लगते हैं। वे किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश करते हैं, जिस पर वे उपकार कर सकें, जिससे वे प्रोत्साहन का शब्द कह सकें, जिसके कंधों पर वे हाथ रख सकें और शायद प्रेम भी कर सकें। जब हम “नेटवर्किंग” सिर्फ़ इसलिए करते हैं कि हमें उससे क्या मिल सकता है, तो आम तौर पर वह टाँय-टाँय फ़िस्स हो जाती है। लेकिन जब हम ऐसे लोगों को खोजते हैं, जिन्हें प्रेम की ज़रूरत है और उन्हें यह देने की पहल करते हैं, तो प्रेम पलटकर हमारी ओर प्रवाहित होने लगता है।

अध्याय बारह

हम खुद से प्रेम नहीं कर सकते, इसलिए लोग हमसे प्रेम करें, यह माँग करना भावी अस्वीकृति की पक्की गारंटी है।

-जूडिथ वायस्ट

अस्वीकृति से जूझना

मैं उसे ब्रेंडा कहना चाहूँगा, लेकिन यह वर्णन बहुत सी महिलाओं पर सटीक बैठेगा। जिस दिन मैं ब्रेंडा से मिला, वह घबराई हुई चिड़िया जैसी दिख रही थी। वह बहुत सुंदर थी। वह बुद्धिमान थी। उसकी पोशाक अच्छी थी। फिर जब उसने अपने अकेलेपन और नीरस संबंधों के बारे में बताया, तो यह स्पष्ट हो गया वह कितनी दुखी थी। वह बुरी तरह हताश थी और किसी ऐसे व्यक्ति से मिलना चाहती थी, जो उसे प्रेम दे सके।

जब मैंने कई साल पहले परामर्श देना शुरू किया और पहलेपहल ब्रेंडा जैसी रोगियों का इलाज किया, तो मैं यह मानता था कि वे स्थिति को बढ़ा-चढ़ाकर बता रही हैं। मैं मन ही मन सोचता था, इतनी अच्छी दिखने वाली महिला के पास निश्चित रूप से बहुत सारी डेट्स होंगी और प्रेम में पड़ने के बहुत सारे मौके होंगे। मैं ऐसे निष्कर्ष पर फ़ौरन कूद पड़ता था, इससे यही पता चलता है कि मैं इस बारे में कितना नासमझ था कि किसी पुरुष के लिए क्या आकर्षक होता है। लेखक अलैक्जेंड्रा पेनी ने एक बार सैकड़ों पुरुषों से सेक्सी शब्द की परिभाषा पूछी। सात सबसे ज़्यादा लोकप्रिय प्रतिक्रियाएँ थीं: “आत्मविश्वासी,” “शांत,” “बुद्धिमान,” “आश्चर्य,” “दोस्ताना,” “स्त्रियोचित,” और “अपने शरीर के साथ सहज”। सूची में सुंदरता और कामुक देह काफ़ी नीचे थे और किसी ने भी यह नहीं कहा कि वे फ़ैशन मॉडल की तरह दिखने वाली महिला चाहते हैं।

ब्रेंडा में बहुत से बाहरी सुंदर गुण थे, फिर ऐसा क्यों था कि पुरुषों को आकर्षित करने के लिए उसमें आत्मविश्वास की कमी थी? यह अस्वीकृति की पुरानी यादों के कारण थी। जब ब्रेंडा नौ साल की थी, तो उसकी लंबाई पाँच इंच बढ़ गई। जूनियर हाई स्कूल में वह अपनी क्लास की सबसे लंबी लड़की थी। पाँच फुट दस इंच की होने के बाद उसकी लंबाई बढ़ना बंद हो गई और अब उम्र बढ़ने पर उसका लंबा क़द उसकी खूबसूरती में चार चॉद लगा देता है। लेकिन उसे इस बात पर यकीन नहीं है। वह अपने दिमाग़ से स्कूल डांस की उन यादों को नहीं मिटा सकती, जब उसकी सारी सहेलियों को डांस के लिए चुन लिया जाता था और अपने लंबे क़द के कारण वह अकेली रह जाती थी। उसने कहा, “डॉ. मैक्गिनिस, शायद आप नहीं जानते हैं कि तब कैसा लगता है, जब आप किसी समूह में अकेले बचें, जिसे चुना न जाए। इससे आपको ऐसा लगता है, जैसे आप कूड़ा-क़र्कट हों।”

इस महिला के भीतर अब भी एक दुखी, शर्मीली लड़की मौजूद थी, जो उसे सावधान रहने की सलाह दे रही थी, ताकि वह ऐसी स्थितियों में न पड़े, जहाँ उसे तिरस्कृत कर दिया जाए। परिणाम यह है कि वह लोगों से घबराती और दूर रहती है। वह ऐसी जगहों पर जाने से बचती, जहाँ पुरुषों से उसकी मुलाकात हो सकती हो। कभी-कभार जब वह किसी के साथ डेटिंग पर जाती है, तो वह भावशून्य और एकाकी होती है। जैसे ही संबंध में तनाव का हल्का सा भी चिन्ह दिखता है, वह तत्काल उसे तोड़ देती है। यह समझना आसान है कि वह ऐसा क्यों करती है। उसके मन में तिरस्कृत होने की दुख भरी यादें हैं और वह उस दर्द से बचने के लिए लगभग कुछ भी कर सकती है।

या फिर मेरे मित्र हैरी के बारे में विचार करें, जिसकी पत्नी उसे चार साल पहले छोड़कर चली गई। अब वह अपने बेसमेंट की वर्कशॉप में अकेला रहता है। हैरी कभी बहिर्मुखी था और मौज-मस्ती पसंद करता था। वह समुद्र

तट पर परिवार के साथ पिकनिक का आनंद लेता था। लेकिन जब जोन ने तलाक़ माँगा, तो कोई चीज़ टूट गई। अब वह डेटिंग नहीं करता है, अपने बच्चों से मिलने बहुत कम जाता है (जाता भी है, तो बहुत चुप रहता है), और जब उसके दोस्त फ़ोन करते हैं, तो आम तौर पर उसकी आन्सरिंग मशीन ही जवाब देती है।

हैरी के एकाकी जीवन को देखते हुए कुछ लोग यह मान सकते हैं कि वह शत्रुतापूर्ण और कटु है। लेकिन हैरी कटु नहीं है। वह तो बस डिप्रेशन का शिकार हो गया है। उसे विश्वास है कि जो महिला उसे सबसे अच्छी तरह जानती थी, जब वही उसके साथ नहीं रहना चाहती, तो फिर कौन चाहेगा? और वह सोचता है कि उसके बच्चे और दोस्त उसे सिर्फ़ हमदर्दी के कारण फ़ोन करते हैं।

हममें से ज़्यादातर लोग शायद ब्रेंडा या हैरी जितने घायल नहीं होंगे, लेकिन हमें अस्वीकृति या तिरस्कार (rejection) का अनुभव हुआ होगा; यही नहीं, हम निश्चित रूप से इसका अनुभव भविष्य में भी करेंगे। हम इसका किस तरह सामना करते हैं, यह हमारी आत्म-छवि और जीवन में हमारी सफलता को आकार देने वाले सबसे महत्वपूर्ण तत्वों में से एक है। प्रेम आपको आत्मविश्वास की ओर ले जाता है, इसका दूसरा तरीका यह है कि आप:

अस्वीकृति को इस बात की अनुमति न दें कि यह आपको लोगों के साथ पहल करने से रोके

यह संबंधों के विकास के लिए ही नहीं, बल्कि लगभग हर प्रयास के लिए मूलभूत नियम है। कुछ समय पहले मैं मार्केटिंग कर्मचारियों के एक सम्मेलन में भाषण देने गया। वहाँ मैं एक मैनेजर से मिला, जो ज़िंदगी भर सेल्स लाइन में रहे थे और बहुत सफल हुए थे। बहरहाल, उन्हें देखकर ऐसा नहीं लगता था, जैसे उनमें अच्छा सेल्समैन बनने की सामान्य योग्यताएँ भी हों। उनकी आवाज़ तीखी थी और वे काफ़ी तेज़ी से बोलते थे, इसलिए कई बार उनकी बात समझना मुश्किल होता था। उनका हैंडशेक (हाथ मिलाने का अंदाज़) सख्त नहीं था और वे नज़रें मिलाकर बात नहीं करते थे। इसके बजाय, वे काफ़ी संकोची नज़र आते थे।

मैंने पूछा, “आप इतने सफल कैसे हो गए?”

“सिर्फ़ एक ही चीज़ किसी को सेल्स में अच्छा बनाती है,” उन्होंने कहा। “अस्वीकृति या तिरस्कार झेलने की आपकी क्षमता। सफलता पाने के लिए आपमें यह गुण होना ही चाहिए और इसके बिना आप कभी सफल नहीं हो पाएँगे।”

वे सेल्स के बारे में जो कहते हैं, वही प्रेम और मित्रता के बारे में भी सच है। मैं कई लोगों को देखता हूँ, जिन्हें नकार दिया गया है। शायद उनका प्रेम प्रसंग खट्टा हो गया, या उन्हें तलाक़ से गुज़रना पड़ा या उनका परिवार बिखर गया। इन बुरे अनुभवों से गुज़रने के बाद वे यह शंका करने लगते हैं कि दूसरे भी उन्हें नकार देंगे। परिणाम एक दुष्चक्र की तरह होता है: उन्हें अस्वीकृति की जितनी ज़्यादा आशंका होती है, वह उतनी ही ज़्यादा बार मिलती है। वे खुद में सिमटते जाते हैं, जिससे लोग विचलित होकर दूर चले जाते हैं। इसके बाद अस्वीकृति तेज़ गति से आती है, जब तक कि अंततः व्यक्ति अपने आप में पूरी तरह सिमटकर सबसे कट नहीं जाता है।

यह मानना ग़लत है कि हमारी सारी आत्म-शंका बचपन के बुरे अनुभवों से ही उत्पन्न होती है। स्टैनफ़ोर्ड यूनिवर्सिटी के मनोविज्ञान के प्रोफ़ेसर फ़िलिप जी. ज़िम्बार्डो ने शर्मीले लोगों पर दस साल से ज़्यादा समय तक अध्ययन करके यह पता लगाया कि यह 40 प्रतिशत अमेरिकियों का स्वभाव था। ज़िम्बार्डो को सबसे हैरानी की बात यह पता चली कि इनमें से 25 प्रतिशत लोग किशोरावस्था के बाद शर्मीले बने थे।

दूसरी तरफ़, ऐसे लोग हैं, जिनसे बड़े होने के बाद किसी ने बुरा व्यवहार किया, लेकिन इससे वे ज़्यादा धैर्यवान बने और प्रेम के लिए ज़्यादा तैयार हुए। न्यूयॉर्क मेट्रोपॉलिटन म्यूज़ियम ऑफ़ आर्ट के ग्रेस रैने रॉजर्स ऑडिटोरियम में रात के ठीक 8 बजे साठ साल से ज़्यादा उम्र की एक महिला विंग्स से तेज़ी से चलकर मंच पर आती है। हॉल खचाख़क भरा हुआ है और यह व्याख्यान श्रृंखला अगले छह महीनों तक बुक हो चुकी है - जैसा रोज़ामंड बर्नियर के भाषणों के साथ हमेशा होता है। यह तब भी सच है, जब वे वॉशिंगटन डी.सी. में नेशनल गैलरी, मिनीआपॉलिस इंस्टीट्यूट ऑफ़ आर्ट्स, लॉस एंजेलिस काउंटी म्यूज़ियम ऑफ़ आर्ट और कई अन्य विख्यात संस्थाओं में व्याख्यान

देती हैं, जहाँ उन्हें साल दर साल बुलाया जाता है। वे कहती हैं कि इन दिनों तो वे 5,000 डॉलर से कम में “अपना मुँह भी नहीं खोलती हैं” और उन्हें इतने ज़्यादा आमंत्रण मिलते हैं कि वे उन्हें स्वीकार ही नहीं कर सकतीं। कैल्विन ट्रिलिन ने उनके बारे में न्यूयॉर्क में लिखा था, “रोज़ामंड बर्नियर का लहज़ा आदर्श है। साल में चालीस-पचास शामों को वे भाषण देती हैं। वे अपने विषय पर इतने आत्मविश्वास और दिलचस्प अंदाज़ में बोलती हैं कि बोरियत की आशंका ही खत्म हो जाती है ... उनकी आवाज़ में उत्साह का ऐसा गुण है, जो भीड़ को चौकस रखता है। ज़िंदगी महान है, और जब यह इतनी महान नहीं होती है, तब भी रोज़ामंड जैसे कलाकार इसे बेहतर बना देते हैं।”

क्या रोज़ामंड बर्नियर हमेशा इतनी “ऊपर” और खुशनुमा थीं? बिल्कुल नहीं। उनके दुर्भाग्य की कहानी कला जगत में मशहूर है और शायद इससे उनके आभामंडल में वृद्धि ही होती है। उनके पति ने 20 साल के विवाह के बाद उन्हें तलाक़ दे दिया था। अचानक वे हर उस चीज़ से दूर हो गईं, जो उनके लिए महत्वपूर्ण थी: पेरिस का अपार्टमेंट, देहात का एक मकान और बाग़, और सबसे बुरी बात, वह कला पत्रिका जिसकी स्थापना उन दोनों ने मिलकर की थी और जिसका संपादन वे साथ-साथ करते थे। अब यह यकीन करना भी मुश्किल है कि रोज़ामंड बर्नियर लगभग दो साल तक भावनात्मक रूप से पंगु रही थीं। लेकिन 1969 में एक कला इतिहासकार माइकल मैहोनी ने रोज़ामंड को अपनी एक सहेली को सररिएलिज़्म समझाते देखा। विषय के प्रति उनके उत्साह, उनके मज़ेदार उदाहरणों और उनकी सटीक टाइमिंग से वह इतना प्रभावित हुआ कि उसने उन्हें बताए बिना हार्टफ़ोर्ड के ट्रिनिटी कॉलेज में उनके 14 लेक्चर तय करवा लिए। यह सुनकर रोज़ामंड दहशत में आ गईं, लेकिन पहले लेक्चर के बाद ही यह स्पष्ट हो गया कि उनमें श्रोताओं को मंत्रमुग्ध करने की मंचीय प्रतिभा है। नए कैरियर के ज़रिए उनकी चमत्कारी वापसी शुरू हो गई। उन्हें महिलाओं के कई पत्र मिलते हैं, जो कहती हैं कि उनकी मिसाल उन्हें आशा देती है। रोज़ामंड ने द न्यूयॉर्क टाइम्स के प्रमुख कला आलोचक जॉन रसेल से सुखद विवाह कर लिया है। इसी तरह के दुर्भाग्य झेलने वाली कई महिलाएँ उन्हें बताती हैं कि वे उनकी प्रशंसा इस बात के लिए करती हैं कि उन्होंने अधेड़ावस्था में अपने जीवन की बागडोर खुद सँभाली और पीड़ित बनने या सबसे कटकर अलग-थलग हो जाने से इंकार कर दिया।

जहाँ तक मैं जानता हूँ, दूसरों से दूर होना (withdrawal) ही वह सबसे बड़ा कारण है, जिसकी वजह से मेरे ज़्यादातर रोगी अकेलापन महसूस करते हैं। इसका इलाज क्या है? या इसे दूसरे तरीक़े से कहा जाए, तो आप अस्वीकृति से कैसे जूझ सकते हैं, ताकि यह आपकी आत्म-छवि को नुक़सान न पहुँचाए? यहाँ पर कुछ रणनीतियाँ बताई जा रही हैं:

- रणनीति 1: अस्वीकृति की अपेक्षा रखें। हम अपने संबंधों की पर्याप्त रखवाली नहीं करते हैं, इसलिए जब कोई संबंध सुख जाता है या जब कोई हमारी आलोचना करता है, तो हमें चोट पहुँचती है। चूँकि हम इसकी उम्मीद नहीं करते हैं, इसलिए इस हमले से हमें उससे ज़्यादा चोट पहुँचती है, जितनी कि पहुँचनी चाहिए थी। जो भी व्यक्ति जीवन में किसी महत्वपूर्ण चीज़ को करने की कोशिश करता है, वह गिरेगा ज़रूर - अक्सर। और पौधों की तरह कुछ संबंध भी प्राकृतिक मृत्यु का शिकार हो जाते हैं। अन्य उदाहरणों में, हम लोगों की ओर हाथ बढ़ाते हैं, लेकिन वे हमारा हाथ झटककर हमें दुत्कार देते हैं।

मान लें, आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं, जिसके बारे में आपको लगता है कि वह शायद अच्छा दोस्त बन जाएगा। मान लें, इसका रोमांस से कोई लेना-देना नहीं है। उसे तो आप सिर्फ़ पसंद करते हैं। तो आप पहल करते हैं और हाथ बढ़ाते हैं, लेकिन सामने वाला बहुत कम दिलचस्पी लेता है। शायद आप एक से ज़्यादा बार कोशिश करते हैं - आप साथ लंच करने का प्रस्ताव रखते हैं, या उसे अपने घर पर आमंत्रित करते हैं और वह हर बार आमंत्रण ठुकरा देता है। इसका यह मतलब नहीं है कि आपमें कोई गड़बड़ है। हो सकता है सामने वाले के जीवन की परिस्थितियाँ ऐसी हों कि वह इस समय के बजाय एक साल पहले या एक साल बाद बहुत अच्छी तरह प्रतिक्रिया करता। या यह भी हो सकता है कि ज़्यादा क़रीबी जाँच से यह पता चले कि आप दोनों में ज़्यादा साझी बातें नहीं हैं और सामने वाला यह बात आपसे जल्दी समझ गया है। एक बार फिर, इसका यह मतलब नहीं है कि आपमें कोई गड़बड़ है।

- रणनीति 2: इस संभावना पर विचार करें कि आप जिसे अस्वीकृति मान रहे हैं, हो सकता है कि वह अस्वीकृति न हो। संबंधों के खोए अवसरों को पलटकर देखने पर यह एहसास बहुत दुखद होता है कि अस्वीकृति के

डर से हमने प्रेम देने और पाने का अवसर गँवा दिया। एडवर्ड डैलबर्ग लिखते हैं कि वे लेखक थियोडोर ड्रेज़र से मिलने के लिए बहुत बेकरार थे, लेकिन वे इस बुजुर्ग और महान व्यक्ति का समय बर्बाद करने में हिचक रहे थे। डैलबर्ग ने सोचा, “अगर मैं उन्हें फ़ोन करता हूँ, तो वे रिसीवर नीचे रख देंगे और मेरे दिल को धक्का लगेगा।” लेकिन अंततः उन्होंने जोखिम ले लिया और ड्रेज़र ने उन्हें तत्काल अपने अपार्टमेंट में बुला लिया। डैलबर्ग इससे आगे के संबंध का यह मर्मस्पर्शी वर्णन करते हैं:

ड्रेज़र के साथ मेरी मुलाकातें होती रहीं, लेकिन मेरे दिमाग में हमेशा यह बात मौजूद थी कि मैं उनके बेशक़ीमती घंटे बर्बाद कर रहा हूँ। उनकी मौत के काफ़ी बाद मैंने पढ़ा कि जिस वक़्त हमारा परिचय हुआ था, उसके कुछ समय पहले ही उनके सबसे करीबी मित्र का देहांत हुआ था और उन्हें उम्मीद थी कि एडवर्ड डैलबर्ग उस खोए दोस्त की जगह ले सकता है। यह पढ़ने के बाद बार-बार पश्चाताप के पैसे दाँतों ने मुझे काटा है। थियोडोर ड्रेज़र को मेरी ज़रूरत थी और मुझे, जो हमेशा किसी भी संबंध का हमेशा भूखा रहा हूँ, कभी यह एहसास ही नहीं हुआ कि मुझे उनकी कितनी बुरी तरह ज़रूरत थी!

• रणनीति 3: यह जान लें कि कुछ लोग हर व्यक्ति को अस्वीकार करते हैं। यह संभव है कि सामने वाला व्यक्ति बुरी तरह आहत हो, इसलिए वह आत्म-रक्षा की खातिर बहुत से लोगों को अस्वीकृत करता हो। इस तरह यह मामला सिर्फ़ आपसे जुड़ा हुआ ही नहीं है। वह तो अतीत के किसी घाव की वजह से झल्ला रहा है और जब भी संभव होता है, प्रहार करता है। आपको जो डाक मिल रही है, उस पर किसी दूसरे का पता लिखा होना चाहिए था। बार-बार मैं ऐसे रोगियों को देखता हूँ, जो अपने पीछे कई अस्वीकृत लोगों की लाशें छोड़कर जा रहे हैं। कुछ पुरुष अपनी असुरक्षा और क्रोध के कारण महिलाओं को प्रेम में फँसाना चाहते हैं और जैसे ही उनका यह मंसूबा पूरा होता है, वे उन्हें छोड़कर आगे बढ़ जाते हैं। अगर कोई महिला ऐसे दो-तीन पुरुषों से लगातार मिल ले, तो वह आसानी से इस नतीजे पर पहुँच सकती है कि उसमें कोई मूलभूत दोष है, जबकि सच्चाई यह है कि वह सिर्फ़ ग़लत इरादे वाले पुरुषों से ही मिली है।

• रणनीति 4: अस्वीकृति से सीखने की कोशिश करें। अगर आप बल्लेबाज़ी करने जाते रहते हैं और गेंद चूकने की परवाह नहीं करते हैं, तो अंततः आप छक्का मार ही लेंगे। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि आपको गेंद चूकने के सबक़ों को नज़रअंदाज़ कर देना चाहिए। ऐसा हो सकता है कि आप अनजाने में ऐसी चीज़ें कर रहे हों, जिनके कारण अस्वीकृति उत्पन्न हो रही है और उन चीज़ों का पता न लगाना मूर्खता होगी। एक बार जब आपके सामने तथ्य आ जाएँ, तो उसके बाद आप यह फ़ैसला कर सकते हैं कि क्या बदलने की ज़रूरत है? और अगर बदलने की ज़रूरत है, तो आप कौन सी चीज़ बदलना चाहते हैं। शायद आप उस व्यक्ति या फिर मित्रों से इस बारे में पूछना चाहेंगे। किसी से यह पूछने के लिए बहुत हिम्मत की ज़रूरत होती है, “मेरी बहुत सी मित्रताएँ टूट रही हैं। आपको क्या लगता है, इसका कारण क्या है?” इससे व्यक्ति बहुत ही असुरक्षित (vulnerable) हो जाता है, लेकिन अगर आपमें यह पूछने की हिम्मत है, तो आप बहुत कुछ सीख सकते हैं।

• रणनीति 5: खुद को क्रोधित होने का अधिकार दें। कुछ अस्वीकृतियों में आपको अपनी ग़लती का पता लगाने और फिर उस ग़लती के लिए माफ़ी माँगने की ज़रूरत है। बाक़ी मामलों में आपको नाराज़ होने की ज़रूरत है। अगर यह अतिशयोक्तिपूर्ण लग रहा हो तो मैं आपका परिचय जोन से करवाना चाहूँगा, जिसके पति स्टीवर्ट का प्रेम प्रसंग चल रहा था। मामला और भी बदतर इसलिए था, क्योंकि प्रेमिका जोन की सबसे पक्की सहेली थी। जोन की प्रतिक्रिया कैसी थी? पता चलने के सदमे और एक रात के रोने-धोने के बाद जोन ने खुद को यकीन दिला दिया कि यह सब उसकी ग़लती की वजह से ही हुआ था। उसने अपनी सहेली को फ़ोन करके कहा कि वह समझती है कि ये चीज़ें कैसे हो सकती हैं और उसे उम्मीद है कि इसके बाद उनकी दोस्ती क़ायम रहेगी। उसने इस बारे में जितना सोचा, उसे याद आया कि उसने बहुत से मामलों में अपने पति का ध्यान नहीं रखा था। वह उसकी आवश्यकताओं को पूरा नहीं कर पाई थी। कई हफ़्तों तक खुद को कोसने के बाद जोन ने अपने पति से माफ़ी माँगी।

वह बोली, “मैं चाहती हूँ कि तुम मुझे माफ़ कर दो, क्योंकि मैंने तुम्हें दुख दिया है और प्रेम-प्रसंग शुरू करने के

लिए मजबूर किया है।”

स्टीवर्ट ने कहा कि वह इस बारे में सोचेगा।

जब तक स्टीवर्ट ने इस बारे में सोचने का काम पूरा किया, तब तक जोन इतनी बुरी तरह अवसादग्रस्त हो चुकी थी कि वह आत्महत्या करना चाहती थी। जबकि उसे तो जमकर गुस्सा होना चाहिए था।

• रणनीति 6: कोशिश करते रहें, जब तक कि आप जुड़ न जाएँ। जो लोग पूरी लगन से नए संबंध आज़माने की कोशिश करते रहते हैं, उन्हें अंततः ऐसे लोग मिल ही जाते हैं, जिनके साथ उनका तालमेल सही हो। आलोचना हर एक को मिलती है। दरअसल, आपकी जितनी ज़्यादा प्रशंसा होती है और आप जितने ज़्यादा सफल होते हैं, आप आलोचकों के लिए उतने ही ज़्यादा स्पष्ट निशाने होते हैं। इसलिए सिर्फ़ अस्वीकृति या तिरस्कार के डर से लोगों से न कतराएँ। यह फ़ैसला करें कि अस्वीकृतियाँ चाहे जितनी भी मिलें, आप लगातार आगे बढ़ते रहेंगे, जब तक कि आपको वह प्रेम नहीं मिल जाता, जिसकी आपको ज़रूरत है।

मैं एक बड़े मेट्रोपॉलिटन इलाके में मनोचिकित्सक हूँ और मैं यह देखकर अक्सर कुंठित हो जाता हूँ कि मेरे इतने सारे रोगी, जो अद्भुत लेकिन एकाकी हैं, एक दूसरे से नहीं मिलते हैं। इतने सारे लोग घर पर बैठकर यह इच्छा करते रहते हैं कि कोई अचानक उनकी ज़िंदगी में आ जाए। अगर वे कभी-कभार के गड़बड़ संबंधों को नज़रअंदाज़ करना सीख लें और असफल होने के बाद अपनी खाल मोटी करके दोबारा कोशिश करें, तो वे ऐसे संबंध विकसित कर सकते हैं, जिनकी उन्हें ज़रूरत है।

अगर हम एक संतुलित संसार चाहते हैं, तो इसकी असल जड़ एक सरल और पुरातनपंथी चीज़ है, जिसका ज़िक्र करते हुए भी मुझे संकोच होता है। मुझे डर है कि इसे सुनकर समझदार आलोचक अपनी मुस्कानों से मेरी हँसी उड़ाएँगे। यह चीज़ है प्रेम-ईसाई प्रेम।

-बर्ट्रैंड रसेल

आत्म-स्तुति के बिना आत्मविश्वास

हम सबको अब एक समस्या से निबटना होगा, जिससे हम कई बार टकरा चुके हैं: आत्मविश्वास हासिल करने की प्रक्रिया में अहंकार से कैसे बचें।

जोन केनेडी ने कुछ समय पहले लेडीज़ होम जर्नल में अपना मूल्यांकन करते हुए कहा था:

मुझमें प्रतिभा है। मैं जानती हूँ कि मैं स्मार्ट हूँ। मुझे ग्रेजुएशन में सभी विषयों में ए ग्रेड मिले थे। मेरा चेहरा अब भी आकर्षक है। मैं जानती हूँ कि मेरे जीवन में सब कुछ ज़बर्दस्त चल रहा है। ओह मेरा मतलब है, मेरी राय में आप इस देश की सबसे मनमोहक औरतों में से एक से बातें कर रहे हैं।

इस तरह की आत्म-प्रशंसा और आडंबरपूर्ण अहंकार इतना आम हो गया है कि हो सकता है कि यह बातचीत का सामान्य अंदाज़ बन जाए। बहरहाल, दिखावा करने वाला बड़बोला व्यक्ति हमेशा मूर्ख, धोखेबाज़ या इससे भी बुरा दिखता है, क्योंकि हम जानते हैं बाइबल बार-बार कहती है - आत्म-स्तुति की आदत अंततः आत्म-विनाश की ओर ले जाती है।

आत्ममुग्धता का तोड़

तो फिर हम आत्म-स्तुति के बिना आत्मविश्वास कैसे हासिल कर सकते हैं? समाधान ईसामसीह के दो हिस्सों के जवाब में मिलता है, जो उन्होंने एक पाखंडी के सवाल पर दिया था कि कौन सी कमांडमेंट सबसे बड़ी है:

“ईश्वर को अपने पूरे दिल और अपनी पूरी आत्मा और अपने पूरे मस्तिष्क से प्रेम करो।” यह पहली और महानतम कमांडमेंट है। और दूसरी यह है: “अपने पड़ोसी से उसी तरह प्रेम करो, जिस तरह खुद से करते हो” (मैथ्यू 22:37-39)।

यह धार्मिक आस्था का बेहतरीन सार ही नहीं; यह तो अब तक कहा गया सबसे महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक कथन भी हो सकता है। हमारे आत्मविश्वास के दो लंगर हैं: आराधना और करुणा।

ऊपर की तरफ़ निगाह

पहले बिंदु पर ईसा मसीह सिर्फ़ यही नहीं कह रहे हैं कि हमें नियमित रूप से चर्च जाना चाहिए। वे तो प्रेरित कर रहे हैं कि हम ईश्वर की भव्यता से जोश के साथ अभिभूत हों: “ईश्वर को अपने पूरे दिल और अपनी पूरी आत्मा और अपने पूरे मस्तिष्क से प्रेम करो।” यह एक ऐसे व्यक्ति को दर्शाता है, जिसके कई हिस्से उल्लासपूर्ण और जोशीले समर्पण में एक हो गए हैं।

द बुक ऑफ़ कॉमन प्रेयर कहती है कि हमें “ईश्वर को उसकी महिमा के लिए धन्यवाद देना चाहिए,” क्योंकि हमें ईश्वर की हम पर हुई किसी विशेष कृपा के बजाय सिर्फ़ उसके होने के लिए ही कृतज्ञ होना चाहिए। आराधना में

इस तरह खुद से ऊपर उठने पर हम अपने बारे में ज़रूरत से ज़्यादा चिंता करने के प्रलोभन से ऊपर उठ जाते हैं। बहरहाल, इस तरह के व्यक्ति बनने में कमज़ोर दिखने का कोई सवाल ही नहीं उठता है - जोशीले धार्मिक लोग कमज़ोर नहीं होते हैं; वे तो बहुत, बहुत शक्तिशाली होते हैं।

ईसाई विनम्रता की प्रकृति

व्यक्तिगत शक्ति का यह सवाल महत्वपूर्ण है, क्योंकि लगता है, कुछ ईसाई यह सोचते हैं कि सही तरीके से विनम्र बनना एक तरह के मि. मक्खन बनना है, जो आपको हमेशा बताता रहता है कि वह कुछ भी नहीं है। निष्ठावान जीवन बिताने का यह मतलब नहीं है कि हमें अपनी आँखें नीचे करके चलना चाहिए, नियमित रूप से क्षमा माँगते रहना चाहिए, खुद की आलोचना करनी चाहिए और खुद को नीचा दिखाना चाहिए। “मैं नाम याद रखने में कमज़ोर हूँ,” “आपको कष्ट देने के लिए मुझे बहुत अफ़सोस है,” “मैं कहीं भी समय पर नहीं पहुँच पाता हूँ,” “मैं इसमें बहुत कमज़ोर हूँ।”

इस तरह की आत्म-निंदा की वकालत बाइबल में कहीं नहीं की गई है और यह मनोवैज्ञानिक दृष्टि से खतरनाक है, क्योंकि अगर इसे आदत बनने की अनुमति दे दी जाए, तो यह बहुत भविष्यसूचक बन सकती है: जब हम लंबे समय तक इस तरीके से बात करते हैं, तो हम सचमुच पा सकते हैं कि हम लोगों के नाम भूल रहे हैं, कम सफल या ज़्यादा फूहड़ बन रहे हैं। हमें इस तरह की आत्म-आलोचना को अपनी शब्दावली से हटा लेना चाहिए और अपने बारे में ऐसा कुछ नहीं कहना चाहिए, जिसे हम सच नहीं होने देना चाहते हों।

कुछ लोगों के लिए आत्म-आलोचना एक स्वतः प्रक्रिया जैसी होती है, मानो व्यक्ति सचमुच उचित तरीके से विनम्र बनने का तरीका खोजने की कोशिश कर रहा हो। लेकिन जैसा सी.एस. लुइस ने कहा है, ईसाई विनम्रता उस महिला की आत्म-निंदापूर्ण दंभी विनम्रता जैसी नहीं है, जिससे जब एक मीटिंग में पियानो बजाने के लिए कहा गया, तो वह बोली, “ओह नहीं, मैं अच्छा नहीं बजा सकती हूँ। मुझे यकीन है कि यहाँ पर मुझसे बेहतर पियानो बजाने वाले हैं,” जबकि वह बहुत अच्छी तरह जानती थी कि वहाँ पर वही सबसे अच्छा पियानो बजाती है। लुइस कहते हैं कि यह सच्ची नहीं, झूठी विनम्रता है। विनम्रता यह पहचानना है कि आप अच्छी पियानो वादक हैं और फिर इसका आनंद लेना है। लेकिन आप इसके बारे में फूलकर कुप्पा नहीं हो जाते हैं, क्योंकि आप जानते हैं कि यह ईश्वर का उपहार है। आराधना वह लंगर है, जो आत्मविश्वास को अहंकार में नहीं बदलने देता है।

मैं इन अध्यायों में यह कह रहा हूँ कि हमें खुद के बारे में बहुत ऊँचे विचार इसलिए रखने चाहिए, क्योंकि हम ईश्वर की रचना हैं और हमें उसने अपनी छवि में बनाया है। यही नहीं, हमें यह आश्वासन भी मिला है कि ईश्वर हमसे प्रेम करता है, हमारे नाम जानता है, हमारे कल्याण की चिंता करता है और उसने ऐसी योजनाएँ बनाई हैं, ताकि हम हमेशा के लिए उसके साथ रह सकें। अपने बारे में इन तथ्यों को स्वीकार करना घमंडी बनना नहीं है; बल्कि उसका ठीक विपरीत बनना है। इस तरह जब हम हर चीज़ को इस दृष्टिकोण से देखते हैं, तो अहंकार बेमानी लगने लगता है।

मैं एक बार एक कॉन्ट्रैक्टर के साथ बिज़नेस यात्रा पर गया था, जिसके साथ मैं होटल के एक कमरे में रहा। वह बहुत ही सफल एक्ज़ीक्यूटिव था, जिसका हर जगह सम्मान होता था। कुछ हद तक तो उसके डील-डौल के कारण भी उसे सम्मान मिलता था। उसकी लंबाई छह फुट चार इंच थी, वह हट्टा-कट्टा था, उसके हाथ बड़े-बड़े थे। लेकिन उसे सम्मान इसलिए भी मिलता था, क्योंकि उसके व्यवहार में गरिमा और आत्मविश्वास की स्पष्ट झलक थी - जब लोग उससे मिलते थे, तो वे पहचान लेते थे कि यह आदमी अपना खुद का मालिक है।

हमारी यात्रा की पहली रात को मुझे उसकी शक्ति के स्रोत की झलक दिख गई। मैं अपना नाइटलैंप जलाकर अपने पलंग पर चढ़ गया और पढ़ने के लिए पत्रिका निकाल ली। मेरा ख्याल है कि 30 साल से मैं इसी तरह से सोने की तैयारी करता हूँ।

लेकिन मेरे दोस्त का तरीका अलग था। उसने अपना लैंप जलाया और फिर अपने बिस्तर के पास घुटने टेककर खामोशी से प्रार्थना करने लगा। यह वर्णन करना मुश्किल है कि उसे प्रार्थना करते देखकर मुझे कैसा महसूस हुआ। उपन्यासकार जेम्स जॉयस ने इसे प्रभुप्रकाश (epiphany) कहा होता - सामान्य जीवन के वे पल, जब आपके आस-पास की हर चीज़ रोशन हो जाती है।

बाहर की ओर दृष्टि

आराधना अहंकार पर लगाम कसती है। अब हम इसके विलोम पर नज़र डाल लें, जो करुणा भरा जीवन है। हमें अपने पड़ोसी से उसी तरह प्रेम करना है, जिस तरह हम खुद से करते हैं। इस तरह के प्रेम में परिवार के सदस्यों और दोस्तों के करीबी संबंध शामिल हैं, जिनके बारे में हमने पिछले अध्याय में चर्चा की है। बहरहाल, ईसा मसीह ने हमें अपने पड़ोसी से प्रेम करने का आदेश दिया है। इसका मतलब नेटवर्किंग से कहीं ज़्यादा है। क्योंकि जब वकील ने विस्तार से पूछा कि उसका पड़ोसी कौन है, तो ईसा मसीह ने अच्छे सैमेरिटन की कहानी सुनाई थी। हमें उन लोगों से प्रेम करना है, जो गरीब हैं और हमारे लिए अजनबी हैं।

कॉमन कॉज़ के संस्थापक जॉन गार्डनर ने लिखा था, “बोरियत का इलाज मन बहलाना नहीं, बल्कि सेवा करना है।” अगर हम सेवा और प्रेम करने के मौक़े तलाशते रहेंगे, तो बहुत आत्मविश्वास के बावजूद घमंड नहीं करेंगे। जब लेखिका ईवलिन अंडरहिल ने धर्मगुरु फ्रेडरिक वॉन ह्यूगेल को आध्यात्मिक मार्गदर्शक बनाना चाहा, तो उन्होंने बाक़ी चीज़ों के अलावा यह भी कहा कि ईवलिन अपने पांडित्यपूर्ण अध्ययन से दूर हो जाएँ और एक हफ़्ते में दो दोपहर लंदन की झुगियों में गरीब लोगों के साथ बिताएँ। हम सभी को इस तरह के संतुलन की ज़रूरत है - अपनी कोठी से निकलकर पीड़ित लोगों के गंदे इलाक़े में जाने की। हमारी पॉप संस्कृति खुद से अभिभूत है और इसका संकल्प “सब कुछ पाना है।” इसका उद्देश्य परिवार, भावी पीढ़ियों और सामाजिक कर्तव्यों के बारे में भूलकर खुशी पाना है। यह मैं, मैं, मैं के बारे में है।

रोमन कैथॉलिक पादरी हेनरी नाउवेन ने धर्म और मनोविज्ञान पर कई तार्किक पुस्तकें लिखी हैं। बहरहाल, उन्होंने अपनी पुस्तकों से भी ज़्यादा महत्वपूर्ण तर्क तब दिया, जब वे 1985 में हार्वर्ड में अध्यापन छोड़कर फ़्रांस रहने गए और मंदबुद्धि लोगों की एक छोटी कॉलोनी में काम करने लगे। कुछ साल पहले वे ला आर्क के संस्थापक जीन वैनियर से मिले थे। ला आर्क भावनात्मक अपंगता के शिकार लोगों के लिए समुदायिक नेटवर्क है। 1964 में ट्रॉसली-ब्रील, पेरिस के बाहर एक छोटे से गाँव में मकान बनना शुरू हुआ, जब जीन वैनियर ने रैफ़ेल और फ़िलिप्पे को आमंत्रित करने का फ़ैसला किया। ये दोनों ही कई साल तक एक मानसिक संस्था में रह चुके थे और इनका कोई परिवार या मित्र नहीं था। जीन वैनियर इन्हें अपने साथ एक छोटे से घर में रखना चाहते थे। यह ऐसा निर्णय था, जिसे बदला नहीं जा सकता था। वे जानते थे कि वे इन दोनों लोगों को कभी भी उस जगह वापस नहीं भेज सकते थे, जहाँ से वे आ रहे थे।

उन्होंने अपने पहले मकान को फ़्रांसीसी में “ला आर्क” नाम दिया। इस तरह उन्होंने यह संकेत दिया कि वे अपने मकान को नोआह के जहाज़ जैसा बनाना चाहते थे: भयभीत लोगों की शरणस्थली (बाइबल के अनुसार प्रलय से बचने के लिए इस जहाज़ में नोआह ने अपने परिवार और पशु-पक्षियों को बैठाया था)। जीन ने किसी आंदोलन या बड़े संगठन को शुरू करने के बारे में नहीं सोचा। उन्होंने तो बस दो लोगों की देखभाल शुरू कर दी, जिनका काम दूसरों की मदद के बिना नहीं चल सकता था। जल्दी ही अलग-अलग देशों के लोग मदद का प्रस्ताव रखने लगे। इनमें नाउवेन जैसे कई लोग थे, जो हार्वर्ड डिविनिटी स्कूल के बौद्धिक जगत के शरणार्थी थे, जिन्होंने यह फ़ैसला किया कि वे ज़रूरतमंद लोगों की सेवा करने, उन्हें नहलाने और खाना खिलाने में अपने दिन बिताएँगे।

हममें से ज़्यादातर लोग सारे काम छोड़कर मंदबुद्धि लोगों की सेवा करने के लिए स्वतंत्र नहीं हैं। कई बार ईसाई सेवा परोपकार का बड़ा काम नहीं होती है, यह तो दयालुता का छोटा सा काम होती है। हम अजनबियों की भी छुटपुट सेवा कर सकते हैं। एक सेल्समैन दोस्त कहता है कि हर दिन उसके दो लक्ष्य होते हैं: (1) वह कुछ ऐसा करने की कोशिश करता है, जिसे करना उसे पसंद नहीं है, और (2) वह किसी ऐसे व्यक्ति के लिए कुछ ऐसा करने की ख़ास कोशिश करता है, जिसके लिए उसे श्रेय नहीं मिलने वाला।

एक पत्रकार ने एक बार मदर टेरेसा से पूछा था कि वे अपने काम की सफलता और असफलता को कैसे मापती हैं। उनका जवाब था कि उन्हें यह नहीं लगता कि ईश्वर सफलता और असफलता जैसी श्रेणियों का इस्तेमाल करता है। इसके बजाय ईश्वर का पैमाना यह होता है: “आपने कितना ज़्यादा प्रेम किया?”

यह जानना दिलचस्प रहेगा कि मदर टेरेसा और हेनरी नाउवेन जैसे लोगों में - जो इतनी अच्छी तरह प्रेम करते हैं - किस तरह का आत्म-सम्मान होता है। मुझे लगता है कि वे इस बारे में ज़्यादा सोचते ही नहीं हैं। मेरा अंदाज़ा है कि वे सुबह उत्साह से उठते हैं, क्योंकि उन्होंने अपना जीवन आराधना और सेवा के लिए समर्पित कर दिया है। करने के लिए इतने सारे काम होते हैं कि उनके पास अपनी भावनात्मक नब्ज़ देखने और यह पूछने का समय ही

नहीं होता है, “क्या मैं आज खुश हूँ?” इसके बजाय वे तो प्रेम करने में बहुत ज़्यादा व्यस्त होते हैं।

ईसा मसीह ने हमें बताया है कि हम खुद को खोकर ही खुद को पाते हैं। कई बार हमें यह बात अजीब लगती है। बहरहाल, फ़ादर नाउवेन, मेरे सेल्समैन दोस्त और मदर टेरेसा जैसे लोगों को देखने के बाद हमें इसका थोड़ा-थोड़ा मतलब समझ में आने लगता है। इन तीनों की इच्छाशक्ति काफ़ी दृढ़ है, लेकिन उनकी दृढ़ इच्छाशक्ति उन्हें आडंबरपूर्ण अहंकार की ओर नहीं ले जाती है, क्योंकि वे खुद को ईश्वर के प्रेम और अपने पड़ोसियों में समर्पित कर देते हैं।

यह ईश्वर का प्रेम है, जो हमारी पहचान की नींव बनता है। चूँकि हमें इतना शांत केंद्र दिया गया है - संदर्भ का ऐसा बिंदु जो हमें मानसिक रूप से सही रखता है - इसलिए हम दूसरों की सेवा में खुद को खो सकते हैं। विरोधाभास यह है कि खुद को अपने पड़ोसियों को देने से हमारी आत्म-छवि पर आँच नहीं आती है, बल्कि यह ज़्यादा बलवान बनती है। रोलो मे कहती हैं, प्रेम के बारे में आश्चर्यजनक बात यह है कि यह खुद को जानने का सबसे अच्छा तरीका है। अगर हम आत्मविश्वास को पकड़ने का फ़ैसला करें, तो हम पाएँगे कि यह भी खुशी की तरह ही फिसल जाता है। आम तौर पर यह सह-उत्पाद (by-product) के तौर पर साथ में मिलता है। हम खुद को सेवा में खो देते हैं और अचानक एक दिन जागने पर हमें एहसास होता है कि हम आत्मविश्वासी और काफ़ी खुश हैं।



यह पुस्तक इस बारे में शुरू हुई थी कि हम खुद को कितने रूपों में देखते हैं, लेकिन अब यह प्रेम के बारे में हो गई है, क्योंकि प्रेम करने और प्रेम पाने से ही आत्मविश्वास सबसे अच्छी तरह उभरता है। अंततः दैवी प्रेम ही हर चीज़ को सही दृष्टिकोण में रखता है।

इस अंतिम अध्याय तक मैंने “आत्म-प्रेम” वाक्यांश के प्रयोग से परहेज़ किया है, क्योंकि मुझे डर था कि इस वाक्यांश का ग़लत अर्थ निकाला जा सकता है। यह घमंडी व्यक्ति का कथन लग सकता है, जिसका वर्णन हम इस रूप में करते हैं, “खुद से बहुत ज़्यादा प्रेम करने वाला।” ईसा मसीह ने जब हमें आदेश दिया था कि हम अपने पड़ोसियों से उसी तरह प्रेम करें, जिस तरह खुद से करते हैं, तो उनका आशय आत्म-प्रेम से था। अगर हमें खुद से प्रेम करना है, तो घमंड से नहीं करना है, जिसके खिलाफ़ समझदार लेखक बार-बार चेतावनी दे चुके हैं। इसके बजाय, यह तो उस तरह का संबंध होना चाहिए, जो हमारा अपने सबसे चहेते मित्रों के साथ होता है: हम उन्हें उनकी तमाम ख़ामियों के साथ स्वीकार करते हैं और हम उनके सर्वश्रेष्ठ हितों के प्रति प्रतिबद्ध होते हैं। हम उनके प्रति समर्पित होते हैं और उस प्रतिबद्धता के कारण हम उनकी परवाह करते हैं और उन्हें पोषण देते हैं। हमारा खुद के साथ जो संबंध है, उसमें भी यही होना चाहिए।

या एक बेहतर उदाहरण देखें। हमें खुद से उस तरह प्रेम करना है, जिस तरह ईश्वर हमसे प्रेम करता है: ईश्वर हमसे बहुत ज़्यादा प्रभावित नहीं होता है - वह हमारी ख़ामियाँ जानता है। लेकिन हम ईश्वर की संतान हैं और ईश्वर दयालुता से हमारे कल्याण में दिलचस्पी लेता है। तो “आत्म-प्रेम” को हमें प्रियजन के प्रति शांत सराहना और स्वस्थ सम्मान के रूप में देखना चाहिए।

तीनों प्रेम - ईश्वर, स्वयं और पड़ोसी के प्रति प्रेम - आपस में क्रिबी रूप से जुड़े हैं। तीनों पहली कमांडमेंट में शामिल हैं - हमें ईश्वर से दिल, आत्मा और मस्तिष्क से प्रेम करना है। इस सुरक्षित संबंध के कारण हम अपने और एक दूसरे के प्रति स्वस्थ सम्मान रखने में समर्थ होते हैं, क्योंकि हम अपने पड़ोसियों से खुद की तरह ही प्रेम करते हैं।

यह एक अजीब बात है कि प्रेम और हँसी एक साथ रहते हैं। जब आप पहली बार किसी के प्रेम में पड़ते हैं, तो आपको बहुत सारी चीज़ें मज़ेदार लगती हैं और आप आसानी से किसी मज़ेदार बात पर हँसते-हँसते लोट-पोट हो जाते हैं और एक-दूसरे को गले लगा लेते हैं। अच्छे दोस्तों की मुलाक़ात की एक निशानी दिल से निकलने वाले जोरदार ठहाके हैं। और स्वस्थ आत्मविश्वास की एक अच्छी बात दूसरों के साथ-साथ अपनी कमज़ोरियों पर भी हँसने की क्षमता है।

कुछ साल पहले मैं एक धार्मिक टेलीविज़न नेटवर्क पर होने वाली परिचर्चा में बैठा। टीवी पर दर्शकों के सामने मैं जो कहने वाला था, उसे लेकर मैं घबरा रहा था। मुझे इस बात की थोड़ी चिंता थी कि दर्शक मेरे बारे में क्या सोचेंगे। जब मैं श्रोताओं के सामने भाषण देता हूँ, तो मैं खुलकर अपनी ईसाई आस्था के बारे में बोलता हूँ, लेकिन मैं

हमेशा रूढ़िवादी या “आध्यात्मिक” शब्दावली का प्रयोग नहीं करता हूँ। इसके अलावा, मैं अपने हुलिए के बारे में भी चिंतित था। मेरा वज़न सामान्य से 30 पौंड ज़्यादा था और मेरे कोट का बटन खिंच रहा था।

फिर एक आदमी हमारे बीच आया, जो मुझसे भी मोटा था। वह फ़ौरन खेलखिलाने लगता था और वह उस शो का सितारा था। वह चार-पाँच अलग-अलग कामों में सफल हो चुका था और आधा रिटायर हो चुका था। टेलीविज़न पर उसने अपनी तौंद छिपाने की कोई कोशिश नहीं की - वह अपनी कुर्सी के कोने पर बैठा, अपने हाथ लहराए, अपने कोट के बटन खोल लिए और अपनी टाई को जहाँ चाहे वहाँ उड़ने दिया। वह हँसा, कराहा, गरजा और उसकी आँखें आश्चर्य तथा आनंद के साथ चमकीं। वह आश्वस्त था, आत्मविश्वासी था और जैसा था, उससे ज़्यादा होने का नाटक नहीं कर रहा था।

धार्मिक हलकों में “लगातार प्रार्थनामय” होने और नियमित पारिवारिक आराधना करने के बारे में काफ़ी बातें होती हैं। लेकिन उसने पूरी दुनिया को बता दिया कि वह इस पर अमल नहीं करता है। उसने कैमरे के सामने कहा, “सच कहूँ, तो हैरियट और मैंने बाइबल पढ़ने और प्रार्थना करने के ये सारे तरीक़े आजमा लिए हैं और ये हमारे लिए काम नहीं करते हैं। मुझे इस बात पर खास गर्व नहीं है, लेकिन मैं आपको बस बता रहा हूँ कि हमारे घर पर क्या होता है। हमारा एक साथ प्रार्थना करने का इकलौता समय वह होता है, जब हम सोने जाते हैं। हम एक दूसरे को बाँहों में लेकर प्रार्थना करते हैं और फिर हम वहीं लेटे-लेटे एक दूसरे को थामे रहते हैं और इससे हर चीज़ सही हो जाती है।”

वह अपने जीवन के ज़बर्दस्त उतारों के बारे में भी बिलकुल स्पष्टवादी था। उसे एक शीर्ष एकज़ीक्यूटिव पद से निकाल दिया गया था। “उन्होंने मुझसे कहा कि वे यह घोषणा कर देंगे कि मैंने इस्तीफ़ा दिया था, ताकि मेरा रिकॉर्ड खराब न हो। लेकिन वे चाहते थे कि मैं रविवार को ही अपनी डेस्क खाली कर दूँ, ताकि कोई सवाल न पूछे जाएँ। इससे पहले ज़िंदगी में मुझे कभी नौकरी से नहीं निकाला गया था।”

इंटरव्यू लेने वाले ने पूछा, “क्या इससे आपको सदमा लगा?”

“सदमा?” उसने ज़ोर से कहा। “मैं घर गया और दो दिन तक मुँह पर कंबल डालकर लेटा रहा। लेकिन मेरी पत्नी मुझसे प्यार करती थी। वह जानती थी कि मैंने कुछ चीज़ें ग़लत की थीं और वह इंतज़ार कर रही थी। वह एक आध्यात्मिक महिला है और उसने अपने प्रेम से मुझे दोबारा स्वस्थ बनाया।”

उसे बातें करते देखकर मुझे एहसास हुआ कि हमारे हुलिए का हमारे आकर्षण से कितना कम संबंध होता है। लाखों अमेरिकी महिलाएँ इस मोटे आदमी को बात करते देख रही थीं और शायद वे उस जैसा पति पाने के लिए कुछ भी देने को तैयार होतीं। किसी गुमसुम, ख़ुद में खोए, भावहीन व्यक्ति के बजाय, जिसे ख़ुद पर विश्वास न हो, हम ऐसे आत्मविश्वासी और सहज व्यक्ति के आस-पास रहना पसंद करते हैं, जो जानता है कि हँसा कैसे जाता है और प्रेम कैसे किया जाता है।

यह व्यक्ति, जो मेरा दोस्त बन गया, स्वस्थ आत्म-प्रेम की अच्छी मिसाल है। वह ख़ुद को बहुत ज़्यादा गंभीरता से नहीं लेता है। वह अपनी कमियों के बारे में खुला है और वह ख़ुद पर भी हँसने में देर नहीं करता है। बहरहाल, उसमें गरिमा भी है। उसका आत्म-सम्मान ईश्वर की संतान होने से आता है और वह अपने जीवन को बर्बाद नहीं करता है - वह ऐसा जीवन जीता है, जिसमें दूसरों की सेवा करना शामिल है और वह जोश के साथ अपनी राह में आने वाले कुछ लोगों की परवाह करता है। सफलता और असफलता का सिलसिला चलता रहता है, लेकिन वह उनमें से किसी को भी ज़्यादा गंभीरता से नहीं लेता है, क्योंकि ईश्वर की सेवा करने के लिए यह पर्याप्त है कि उसके पास जो भी है, उससे वह जो कर सकता है, उसे सबसे अच्छा करे, और जब ख़ुशी मिले, तो उसे पकड़ ले।

महान दार्शनिक इमैनुअल कांट ने कहा था कि अगर हमें किसी विज्ञान की बुरी तरह ज़रूरत है, तो वह यह है जो हमें बताए कि “सृष्टि में उस जगह तक सही तरीक़े से कैसे पहुँचा जाए, जो इंसान के लिए बनाई गई है।” शायद मेरे दोस्त ने यह जगह दार्शनिक और मनोवैज्ञानिक होने का दावा करने वाले लोगों से ज़्यादा अच्छी तरह खोज ली है। उसने आत्म-निंदा और आत्म-स्तुति के बीच का श्रेष्ठ मध्यम मार्ग खोज लिया है।

मध्यम मार्ग एक आरामदेह जगह है, जहाँ हम उद्देश्यपूर्ण और विश्वासपूर्ण तरीक़े से चल सकते हैं। यह ऐसी जगह है, जहाँ हम अपने साथियों की बताई अपनी कमियों पर हँस सकते हैं। यह एक ऐसी जगह है, जहाँ हम अपनी प्रतिभाओं और कमज़ोरियों, हमारी वृहद क्षमता और पाप की हमारी प्रवृत्ति दोनों पहलुओं के बारे में आरामदेह हो सकते हैं। तब हमें इस विरोधाभासी जागरुकता से कोई कष्ट नहीं होता है कि एक तरफ़ तो हम धूल हैं

और दूसरी तरफ़ हम “ईश्वर से बस थोड़े से कम हैं, गौरव और सम्मान का मुकुट धारण किए हुए।” हम दोनों पक्षों के साथ आरामदेह होते हैं, क्योंकि हम जानते हैं कि दोनों ही पक्ष ईश्वर के हाथ में हैं।