

# टाइम मैनेजमेंट

अरनॉल्ड बेनेट

हर दिन 24 घंटे  
कैसे जियें?

अनुवाद: डॉ. सुधीर दीक्षित

# हर दिन 24 घंटे कैसे जियें?

इक्कीसवीं सदी के लिए संस्करण

अरनॉल्ड बेनेट

अनुवाद और संपादन: डॉ. सुधीर दीक्षित

## अनुवादक की टिप्पणी

अरनॉल्ड बेनेट की यह छोटी सी पुस्तक 1908 में प्रकाशित हुई थी, यानी एक सदी से भी पहले। लेकिन यह आज भी बहुत लोकप्रिय है। और इसका कारण स्पष्ट है: हालाँकि इस एक सदी में बहुत कुछ बदल गया है, लेकिन न तो मानव स्वभाव बदला है, न ही यह सच्चाई बदली है कि एक दिन में 24 घंटे ही होते हैं।

यह पुस्तक मैंने पहली बार तब पढ़ी थी, जब मैं कॉलेज में पढ़ता था। और मैं इससे बहुत प्रभावित हुआ था तथा इससे सीखने की कोशिश की थी। मेरा सौभाग्य है कि मुझे आज उसी पुस्तक का हिंदी अनुवाद आपके सामने पेश करने का अवसर मिला है।

जैसा मैं बता चुका हूँ, इस एक सदी में बहुत कुछ बदल गया है। इसलिए मैंने इस पुस्तक में थोड़ी स्वतंत्रता ली है और इसे यथासंभव इक्कीसवीं सदी के अनुरूप बनाने की कोशिश की है। आज हमारे जीवन में फ़ेसबुक, व्हाट्सएप, इंटरनेट, टीवी जैसी कई नई चीज़ें आ चुकी हैं, जो उस समय नहीं थीं। इस पुस्तक को आज के जमाने के हिसाब से अपडेट करने के लिए मैंने इसमें उचित फेरबदल किए हैं। सामग्री वही है, लेखक का संदेश वही है, बस उसे आधुनिकता का जामा पहना दिया गया है।

इस पुस्तक का अनुवाद और संपादन मैंने बहुत सावधानी से किया है। जैसा आपमें से कुछ लोग जानते होंगे, मेरी पुस्तक 'टाइम मैंने जमेंट' मेरी सबसे लोकप्रिय पुस्तकों में से एक है, इसलिए मुझे बहुत ध्यान रखना पड़ा कि मेरे विचार कहीं लेखक के मूल विचारों का अतिक्रमण न कर लें। इसलिए इस पुस्तक को पढ़ते समय यह ध्यान रखें कि इसमें बताए गए विचार मूलतः मेरे नहीं, बल्कि लेखक अरनॉल्ड बेनेट के हैं; मैंने तो बस उन्हें स्पष्ट और अद्यतन किया है, ताकि वे इक्कीसवीं सदी में भी उतने ही असरदार दिखें, जितने कि वे बीसवीं सदी में थे।

डॉ. सुधीर दीक्षित

# विषयसूची

[अनुवादक की टिप्पणी](#)

[लेखक की प्रस्तावना](#)

[अध्याय 1: आपके जीवन में हर दिन एक चमत्कार होता है!](#)

[अध्याय 2: लीक से बाहर निकलने की इच्छा रखें](#)

[अध्याय 3: शुरुआत करने से पहले ये सावधानियाँ बरतें!](#)

[अध्याय 4: आपकी मुश्किलों का मुख्य कारण क्या है?](#)

[अध्याय 5: आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है: टेनिस या अमर आत्मा](#)

[अध्याय 6: मानव स्वभाव को हमेशा याद रखें](#)

[अध्याय 7: अपने मस्तिष्क को इस तरह नियंत्रित करें](#)

[अध्याय 8: विचारशील मनोदशा से हमेशा लाभ होता है](#)

[अध्याय 9: अपनी शामों को सृजनात्मक बनाएँ!](#)

[अध्याय 10: जीवन में कुछ भी नीरस नहीं होता](#)

[अध्याय 11: जीवन को बदलने के लिए गंभीरता से पढ़ें](#)

[अध्याय 12: इन खतरों से बचें](#)

## लेखक की प्रस्तावना

इस छोटी सी पुस्तक के बारे में मुझे बहुत सारे पत्र मिले हैं। आश्चर्यजनक बात यह है कि लगभग सभी में इसकी प्रशंसा की गई है। लेकिन ज़्यादातर में यह बताया गया है कि दिन भर नौकरी या कामकाज करने के बाद लोग इतने थक जाते हैं कि फिर न तो कुछ करने की शक्ति बचती है, न ही इच्छा। इस बारे में मेरा सुझाव यह है कि अगर आप कामकाज के बाद समय न निकाल पाएँ, तो उससे पहले निकाल लें। सुबह थोड़ी जल्दी उठें। जब आपकी नींद पूरी नहीं होगी, तो आप जल्दी सोने का कोई न कोई तरीका जल्दी ही खोज देंगे।

वैसे भी नींद कुछ हद तक आदत का मामला है। मुझे लगता है कि ज़्यादातर लोग ज़रूरत से ज़्यादा सोते हैं और इसलिए सोते हैं, क्योंकि उन्हें इसकी आदत होती है। इसलिए भी, क्योंकि उनके मन में किसी काम को करने का प्रबल जज़्बा या जोश या जुनून नहीं होता है। मैंने इस विषय पर एक डॉक्टर से भी बातचीत की और उन्होंने यह सारगर्भित वाक्य कहा:

ज़्यादातर लोग सोकर खुद को मूर्ख बनाते हैं।

उनकी राय यह थी कि अगर लोग कम सोएँ और कम आलस करें, तो दस में से नौ लोगों की सेहत बेहतर हो जाएगी और उनका जीवन ज़्यादा सुखद हो जाएगा। यह बात बढ़ते बच्चों के अलावा बाक़ी सभी पर लागू होती है।

इसलिए सामान्य से एक घंटा जल्दी उठें, हो सके तो डेढ़ घंटा या दो घंटे भी। सुबह-सुबह काम करने पर आपको ज़्यादा अच्छे परिणाम मिलेंगे, क्योंकि आप शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से ज़्यादा तरोताज़ा, ऊर्जावान और उत्साही होंगे। कुछ ही समय में आप देखेंगे कि आप शाम को दो घंटों में जितना हासिल कर पाते थे, उतना सुबह एक घंटे में ही हासिल हो रहा है।

अरनॉल्ड बेनेट

# अध्याय 1

## आपके जीवन में हर दिन एक चमत्कार होता है!

‘हाँ, उसे खर्च करना आता ही नहीं है। चादर से बाहर पैर फैलाता रहता है। क्रेडिट कार्ड नहीं होता, तो भगवान जाने उसका क्या होता? उसके पास अच्छी नौकरी है। नियमित आमदनी है। वह अच्छी तरह खर्च चला सकता है, लेकिन इसके बावजूद वह हमेशा परेशान रहता है, संकट में रहता है। अगर उसका सूट नया है, तो टाई पुरानी होगी। अगर टाई शानदार है, तो पतलून पुरानी होगी! अगर वह दावत देता है, तो कभी मटन खराब होता है, तो कभी कप चटका हुआ होता है! इसका कारण सिर्फ यह है कि वह अपनी आमदनी बिना सोचे-समझे उड़ा डालता है। काश मेरे पास उसकी आधी आमदनी होती! तब मैं उसे दिखा देता-’

इस तरह की बातें हममें से ज्यादातर लोगों ने कभी न कभी, किसी न किसी के बारे में कही होंगी। और ज़ाहिर है, यह कहते समय हम यह मानकर चल रहे थे कि हम उस आदमी से श्रेष्ठ और ज़्यादा समझदार हैं।

अखबार में दर्जनों लेख छपते हैं, जो यह ज्ञान देते हैं कि कम पैसों में जीवन कैसे जिएँ और पाठकों के पत्रों से यह पता चलता है कि इस विषय में लोगों की काफ़ी रुचि भी है। लोग यह जानना चाहते हैं कि वे 10,000 रुपये महीने में अच्छी तरह कैसे जी सकते हैं। इसी कारण मैंने ऐसे लेख बहुत देखे हैं, ‘हर सप्ताह 2,400 रुपये में कैसे जिएँ।’ लेकिन आज तक मैंने एक भी ऐसा लेख नहीं देखा, जो यह बताता हो कि ‘हर दिन 24 घंटे में कैसे जिएँ।’

कहा जाता है कि समय धन है। लेकिन माफ़ करना दोस्त, समय धन से ज़्यादा कीमती है। बहुत ज़्यादा कीमती है। अगर आपके पास मौजूद सारा धन चला भी जाए, तो आप उसे दोबारा कमा सकते हैं। लेकिन अगर समय चला जाए, तो यह दोबारा लौटकर नहीं आता। इसके अलावा एक और अंतर भी है। अगर आपके पास समय है, तो आप पैसे कमा सकते हैं - आम तौर पर। लेकिन आप पैसों से ख़रीदकर अपने दिन के 24 घंटों में एक घंटा भी नहीं बढ़ा सकते। चाहे आप अमीर हों या ग़रीब, आपको हर दिन 24 घंटे ही मिलते हैं।

दार्शनिकों ने स्पेस की अवधारणा को तो समझाया है, लेकिन समय को नहीं समझाया है। अजीब बात है। क्योंकि समय ही हर चीज़ का रहस्यमय कच्चा माल है। यह है, तो सब कुछ संभव है। यह नहीं है, तो कुछ भी संभव नहीं है। दरअसल समय की आपूर्ति एक ऐसा

चमत्कार है, जो हर दिन होता है। और यह सचमुच आश्चर्यजनक है, बशर्ते आप ठहरकर इस बारे में सोचें। आप सुबह जागते हैं और जादू से आपके पर्स में चौबीस घंटे आ जाते हैं, जिनसे आप बहुत कुछ खरीद सकते हैं। यह सबसे मूल्यवान धरोहर है, लेकिन यह आपको बिलकुल मुफ्त दी जाती है।

इसे कोई आपसे नहीं ले सकता। इसे कोई आपसे चुरा नहीं सकता। और आपको जितने घंटे मिलते हैं, किसी को न तो उससे ज़्यादा मिलते हैं, न ही कम मिलते हैं।

समय के मामले में आदर्श प्रजातंत्र है! समय के राज्य में दौलत या बुद्धि के आधार पर कोई भेदभाव नहीं किया जाता। ऐसा नहीं होता कि जीनियस को इनाम में हर दिन एक घंटा ज़्यादा मिले या मूर्ख को एक घंटा कम मिले। और इसे बरबाद करने पर कोई दंड भी नहीं दिया जाता। आप इस अनमोल चीज़ को चाहे जितना बरबाद करें, इसकी आपूर्ति कभी बंद नहीं होती है। कोई रहस्यमयी शक्ति यह नहीं कहेगी, 'यह आदमी मूर्ख या पागल है। यह समय जैसी कीमती चीज़ का हकदार नहीं है; चलो हम इसे समय नहीं देंगे।' यही नहीं, यहाँ कोई ओवरड्राफ्ट या क्रेडिट कार्ड नहीं चलता। कर्ज़ लेना असंभव है! आप केवल गुज़रते पल को ही बरबाद कर सकते हैं। आप आने वाले कल को बरबाद नहीं कर सकते; यह आपके लिए सुरक्षित रखा रहता है। आप अगले घंटे को बरबाद नहीं कर सकते; यह आपके लिए सुरक्षित रखा रहता है। यानी आप केवल उसी पल को बरबाद कर सकते हैं, जो इस समय, अभी है।

आपको हर दिन इन्हीं चौबीस घंटों में जीना होता है। इन्हीं में आपको स्वास्थ्य, खुशी, पैसों, संतुष्टि, सम्मान और अपनी अमर आत्मा के विकास का ताना-बाना बुनना होता है। इसका सही और सबसे प्रभावी उपयोग बहुत ज़रूरी है और बेहद रोमांचक भी। क्योंकि सब कुछ इसी पर निर्भर करता है। हर इंसान जिस सुख को चाहता है, वह भी इसी पर निर्भर है। अजीब बात है कि इसके बाद भी लोग इस तरह के लेख क्यों नहीं छापते हैं, 'समय की निश्चित आमदनी में कैसे जाएँ।' जबकि वे इस तरह के लेख धड़ाधड़ छाप रहे हैं कि 'पैसों की इतनी आमदनी में कैसे जाएँ।' पैसों की कहीं कोई कमी नहीं है; पैसा बहुत आम चीज़ है। असली कमी तो समय की है।

अगर कोई पैसों की निश्चित आमदनी में गुज़ारा नहीं कर सकता, तो वह थोड़ा ज़्यादा कमा सकता है - या चोरी भी कर सकता है। किसी की ज़िंदगी इसलिए बरबाद नहीं होती, क्योंकि वह एक महीने में दस हजार रुपये में गुज़ारा नहीं कर सकता; वह कमर कसता है और या तो खर्च में कटौती करता है या फिर थोड़ा ज़्यादा कमाता है। लेकिन जब आप एक दिन में चौबीस घंटे की आमदनी को ज़रा भी न बढ़ा सकते हों, तो निश्चित रूप से आपकी ज़िंदगी बरबाद हो सकती है, अगर आप उचित-अनुचित खर्च का ध्यान न रखें।

जैसा हमने देखा, समय की आपूर्ति सौभाग्य से नियमित और निरंतर है; लेकिन दुर्भाग्य से यह सीमित है और इसे बढ़ाने का कोई उपाय नहीं है।

हममें से कौन एक दिन में चौबीस घंटे जीता है? और जब मैं कहता हूँ, 'जीता है,' तो मेरा

मतलब यह नहीं है कि वह सिर्फ़ ज़िंदा रहता है या इन घंटों को 'बरबाद करता है।' हममें से कौन यह बेचैनी महसूस नहीं करता कि वे अपने घंटे उतनी अच्छी तरह 'खर्च' नहीं कर पा रहा है, जितनी अच्छी तरह उसे करना चाहिए? हममें से कौन पूरे विश्वास से कह सकता है कि उसके शानदार सूट के साथ शानदार हैट भी है या शानदार मटन के साथ शानदार कप भी है? हममें से कौन खुद से यह नहीं कह रहा है - और ज़िंदगी भर नहीं कह रहा है: 'मैं इसे बदल दूँगा, जब मेरे पास थोड़ा ज़्यादा समय होगा?'

लेकिन मेरे दोस्त, हमारे पास थोड़ा ज़्यादा समय कभी नहीं होगा। हमारे पास आज उतना ही समय है, जितना कल था या कल होगा। इसी गहरे और उपेक्षित सत्य के अहसास की वजह से मुझे यह छोटी सी व्यावहारिक पुस्तक लिखने की प्रेरणा मिली है।



## अध्याय 2

### लीक से बाहर निकलने की इच्छा रखें

कोई कह सकता है, 'माना कि एक दिन में 24 घंटे होते हैं और हम उन्हें बढ़ा नहीं सकते। लेकिन समझ नहीं आता कि यह आदमी एक दिन में चौबीस घंटे का रोना क्यों रो रहा है? मुझे तो एक दिन में चौबीस घंटे जीने में कोई समस्या या मुश्किल नहीं आती। मैं जो करना चाहता हूँ, वह सब करता हूँ और इसके बाद भी अखबार की पहेलियाँ हल करने का समय निकाल लेता हूँ। निश्चित रूप से यह बहुत आसान मामला है। इंसान दिन में चौबीस घंटों में संतुष्ट और सुखी रह सकता है - बड़ी आसानी और आराम से!'

माफ़ करना, दोस्त, मैं माफ़ी माँगता हूँ और मुझे यह बता दें कि आपके चरण कहाँ हैं। आप ही वह महान इंसान हैं, जिससे मैं लगभग चालीस साल से मिलना चाहता हूँ। मेहरबानी करके मुझे अपना नाम-पता बता दें। साथ ही मुझे यह भी बताने की कृपा करें कि आप यह जादू कैसे करते हैं? मैं नाचीज़ आपको कुछ नहीं बता सकता। इसके बजाय आप मुझे अपनी सफलता का रहस्य बताएँ। मेहरबानी करके आगे आएँ। मुझे विश्वास है कि आप संसार में कहीं न कहीं मौजूद होंगे, लेकिन मेरा दुर्भाग्य है कि मैं आज तक आपसे मिल नहीं पाया। लेकिन जब तक आप सामने नहीं आ जाते और अपनी सफलता का रहस्य नहीं बता देते, तब तक मैं मुश्किल में फँसे अपने साथियों से बात करना चाहूँगा - उन असंख्य साथियों से, जो इस बात से दुखी हैं कि साल निकलते जा रहे हैं, समय उनकी अँगुलियों से फिसलता जा रहा है और वे अपने जीवन को सही स्थिति में नहीं ला पा रहे हैं।

यदि हम समय को लेकर छटपटाहट महसूस करते हैं, तो यह मुख्य रूप से असहजता या बेचैनी की भावना है। हमारी अपेक्षाएँ और आकांक्षाएँ बहुत ज़्यादा हैं, जबकि उन्हें पूरा करने के लिए समय बहुत कम है। इसी कारण हम निरंतर चिंता में रहते हैं। हमारी हर खुशी के आसमान पर चिंता का यह कंकाल मँडराता रहता है। हम टॉकीज़ में फ़िल्म देखते समय हँसते हैं, लेकिन इंटरवल में यह कंकाल हमारी तरफ़ अपनी अँगुली उठाने लगता है। हम आखिरी ट्रेन पकड़ने के लिए तेज़ी से दौड़ते हैं और जब ट्रेन लेट हो जाती है और हम प्लेटफ़ॉर्म पर उसका लंबे समय तक इंतज़ार करते हैं, तो यह कंकाल हमसे पूछता है, 'इतनी भागदौड़ करने के बाद भी तुम्हें क्या मिला? तुम्हारी जवानी कहाँ चली गई? तुम्हारी ज़िंदगी के इतने सारे साल कहाँ चले गए? तुमने अपनी उम्र के साथ क्या किया? तुमने अपने जीवन के साथ क्या किया?' आप यह कह सकते हैं कि इच्छाएँ जीवन का

हिस्सा हैं और अधूरी इच्छाएँ प्रगति के लिए प्रेरित करती हैं। सच है!

लेकिन फिर भी अंशों का फ़र्क़ है। मान लें, कोई आदमी मक्का जाना चाहता है। उसकी अंतरात्मा उससे कहती है कि उसे मक्का जाना चाहिए। वह इस इच्छा को पूरी करने की कोशिश करता है और ट्रेवल एजेंसी की मदद से या अपने दम पर यात्रा शुरू कर देता है। इसके बावजूद हो सकता है कि वह कभी मक्का न पहुँच पाए। हो सकता है कि उसका जहाज़ बंदरगाह से चलने के कुछ समय बाद ही डूब जाए। हो सकता है कि वह रेड सी के तट पर मर जाए। हो सकता है कि उसकी इच्छा हमेशा-हमेशा के लिए अधूरी रह जाए। अपूर्ण इच्छा उसे हमेशा सता सकती है। लेकिन यह उसे उस तरह नहीं सताएगी, जिस तरह उस आदमी को सताएगी, जो मक्का पहुँचने की इच्छा तो रखता है और उस अधूरी इच्छा से व्याकुल तो रहता है, लेकिन कभी ब्रिक्सटन से बाहर ही नहीं निकलता है।

ब्रिक्सटन से बाहर निकलना ही अपने आप में बड़ी बात है। हममें से ज़्यादातर तो कभी ब्रिक्सटन से बाहर ही नहीं निकल पाए हैं। हमने तो कभी ट्रेवल एजेंसी में जाकर यह तक नहीं पूछा है कि मक्का जाने का किराया कितना है। और हम खुद को तसल्ली देते हुए यह बहाना बनाते हैं कि दिन में केवल चौबीस घंटे ही होते हैं। और हम जितना कर रहे हैं, उससे ज़्यादा कुछ नहीं कर सकते!

हम सभी के अंदर एक अस्पष्ट और असहज इच्छा होती है - ज़िंदगी जीने की इच्छा। अगर हम विश्लेषण करें, तो हम पाएँगे कि इसके पीछे यह विचार होता है कि हमें अपनी ज़िम्मेदारियों के आगे भी कुछ करना चाहिए। अपना और अपने परिवार का पेट पालना अच्छी बात है। बच्चों को पढ़ाना-लिखाना, उनका शादी-ब्याह करना, उन्हें अपने पैरों पर खड़ा करना अच्छी बात है। मोटरसाइकल या कार ख़रीदना अच्छी बात है। ज़मीन या घर ख़रीदना अच्छी बात है। सुबह से शाम तक काम-धंधा, नौकरी या कारोबार करना अच्छी बात है। अच्छा बैंक बैलेंस होना अच्छी बात है। लेकिन क्या इसी का नाम ज़िंदगी है? क्या इतना करके ही हम कह सकते हैं कि हमने अपना जीवन सफलतापूर्वक जिया? कहीं ऐसा तो नहीं है कि हम ज़िम्मेदारियों की चक्की में अपने जीवन को ही पीस रहे हैं और हमें इस बात का अहसास ही नहीं है! ज़िम्मेदारियों के चक्रव्यूह में एक बार घुसने के बाद बाहर निकलना आसान नहीं होता। और अगर हम ज़िम्मेदारियों को सफलता से निभाने का मुश्किल काम कर भी लें, तब भी हम पूरी तरह संतुष्ट नहीं होते; कंकाल तब भी हमारे साथ होता है।

यह सच्चाई है! इसका मतलब है कि हम जीवन की जिस योजना पर चल रहे हैं, हमें उसे बदलना होगा, हमें उससे आगे जाना होगा, तभी हम सचमुच जी सकते हैं और संतुष्टि पा सकते हैं। यह जीवन की इच्छा है। यह विकासवाद यानी इवॉल्यूशन का मूल है कि हम प्रगति करें और निश्चित स्तर से ऊपर उठें। इसीलिए असंतुष्टि का कंकाल हमारी तरफ़ बार-बार अँगुलियाँ उठाकर हमें चेतावनी देता है कि हम सचमुच जीवन नहीं जी रहे हैं, बस ज़िंदा हैं।

लीक पर चलना छोड़ दें। कुछ अलग हटकर करें। कुछ ऐसा करें, जिससे आपको जीवन का अहसास हो। बिना सोचे-समझे जीने के बजाय चेतन होकर जिएँ। जो लोग जीने की इच्छा के बारे में चेतन हैं, उनमें बौद्धिक उत्सुकता होती है। लीक से हटकर चलने की इच्छा उन्हें साहित्य की दिशा में भेज देती है। लेकिन मैं यह बताना चाहूँगा कि जीवन जीने और खुद को बेहतर बनाने - स्वयं के ज्ञान को बढ़ाने - की यह प्यास कई स्रोतों से बुझ सकती है, जिनमें से साहित्य सिर्फ़ एक स्रोत है। जिन लोगों की साहित्य में रुचि नहीं है, उन्हें मैं यह बताना चाहूँगा कि वे निराश न हों, क्योंकि साहित्य अकेला स्रोत या कुआँ नहीं है।

## अध्याय 3

### शुरुआत करने से पहले ये सावधानियाँ बरतें!

अब जब मैं आपको यह जतलाने में सफल हो गया हूँ कि दमित असंतोष आपको हर दिन सताता रहता है और इस असंतोष का मुख्य कारण यह अहसास है कि हर दिन आप कोई ऐसी चीज़ अधूरी छोड़ रहे हैं, जिसे आप करना चाहते हैं। आप उसे सचमुच करना चाहते हैं, लेकिन टाल रहे हैं, उससे नज़रें चुरा रहे हैं, उसे अनदेखा कर रहे हैं। आप यह बहाना बनाकर खुद को बहलाते हैं कि आप उसे तब करेंगे, जब आपके पास 'अधिक समय' होगा। लेकिन मैं आपको यह सच्चाई बता चुका हूँ कि आपके पास 'अधिक समय' कभी नहीं होगा, क्योंकि दिन में आपके पास आज जितने घंटे हैं, कल भी उतने ही रहेंगे - तो फिर आप यह उम्मीद कर सकते हैं कि मैं आपको कोई ऐसा नायाब रहस्य बताने वाला हूँ, जिससे आप अपने दिन की आदर्श योजना बना लेंगे, अधूरी चीज़ों को पूरा कर लेंगे और हर दिन की निराशा से छुटकारा पा जाएँगे!

अफ़सोस! मुझे ऐसा कोई अद्भुत रहस्य नहीं मिला है। न ही मुझे इसके मिलने की कोई उम्मीद है। न ही मुझे यह उम्मीद है कि यह किसी को भी मिल सकता है। यह किसी को नहीं मिल सकता। जब आपने पहलेपहल इस पुस्तक को पढ़ना शुरू किया था, तो शायद आपके दिल में उम्मीद जाग गई थी। संभवतः आपने खुद से कहा था, 'यह आदमी मुझे वह करने का एक आसान और बिना मेहनत का तरीका बता देगा, जिसे मैं लंबे समय से करना चाहता था, लेकिन कामयाब नहीं हो रहा था।' लेकिन नहीं! सच तो यह है कि कोई आसान तरीका नहीं है, कोई शाही मार्ग नहीं है। मक्का का रास्ता बहुत कठिन और पथरीला है और इसकी सबसे बुरी चीज़ यह है कि आप वहाँ दरअसल कभी पहुँच ही नहीं पाते हैं।

कोई आसान रास्ता नहीं है, लेकिन मुश्किल रास्ता ज़रूर है। आप कोशिश कर सकते हैं! और आपको करनी भी चाहिए। अगर आप अपने जीवन को व्यवस्थित करना चाहते हैं और 24 घंटों के दैनिक बजट में सुख से जीना चाहते हैं, तो आपको इसकी तैयारी करनी होगी। आपको यह अहसास करना होगा कि यह काम बहुत मुश्किल है। आपको इस बात का ध्यान रखना कि इसमें त्याग और अंतहीन प्रयास की ज़रूरत होती है... हर दिन। इस बात पर जितना भी ज़ोर दिया जाए, कम है।

अगर आप कल्पना करते हैं कि आप क्रागज़ पर या एक्सेल पर चतुराई भरे टाइमटेबल या

योजना बनाकर आदर्श स्थिति में पहुँच जाएँगे, तो यह उम्मीद छोड़ दें। जब आप सही रास्ते पर चलते हैं, तो आपकी उम्मीदों पर बार-बार पानी फिरेगा और आप बार-बार मुँह के बल गिरेंगे। आपका बार-बार मोहभंग होगा और आपकी ज़बर्दस्त कोशिशों के भी बहुत कम परिणाम मिलेंगे। अगर आप यह सब झेलने के लिए तैयार न हों, तो यह काम शुरू भी न करें। एक बार फिर लेट जाएँ और वही बेचैन झपकी लेने लगें, जिसे आप अपना जीवन कहते हैं।

यह बहुत दुखद और निराशाजनक है! है या नहीं? लेकिन फिर भी मैं सोचता हूँ कि यह एक अच्छी बात है कि हमें किसी भी सार्थक चीज़ को करने से पहले इच्छाशक्ति को प्रबल करने की ज़रूरत होती है। मैं खुद इसे पसंद करता हूँ। मुझे महसूस होता है कि इच्छाशक्ति ही वह मुख्य चीज़ है, जो मुझे आग के पास बैठी बिल्ली से अलग करती है। इसलिए अपनी इच्छाशक्ति को मज़बूत कर लें, क्योंकि यही वह हथियार है जो आपको जीत दिला सकता है।

आप कहते हैं, ‘मान लें कि मैं युद्ध के लिए कमर कस चुका हूँ। मान लें कि मैंने सावधानी से आपकी टिप्पणियों को तौल लिया है और समझ लिया है, तो मैं शुरू कैसे करूँ?’ दोस्त, इसमें कोई उलझन नहीं है। बस शुरू कर दें। शुरू करने का कोई जादुई तरीका या शुभ मुहूर्त नहीं होता। अगर स्विमिंग पूल के किनारे खड़ा कोई व्यक्ति ठंडे पानी में कूदना चाहता है और वह आपसे पूछे, ‘मैं कूदना कैसे शुरू करूँ?’ तो आप बस यह जवाब देंगे, ‘बस कूद जाओ। हिम्मत करो और कूद जाओ।’

जैसा मैं पहले ही बता चुका हूँ, समय की सतत आपूर्ति की सबसे बड़ी सुंदरता यह है कि आप इसे पहले से बरबाद नहीं कर सकते। अगला साल, अगला दिन, अगला घंटा आपका इंतज़ार कर रहे हैं। वे सब इतने आदर्श हैं, इतने अक्षत हैं, मानो आपने अपने पूरे करियर में एक भी पल बरबाद न किया हो या उसका ग़लत इस्तेमाल न किया हो। यह तथ्य काफ़ी संतोष देता है और तसल्ली भी। अगर आप ठान लें, तो आप हर घंटे एक नया पन्ना पलट सकते हैं। इसलिए अगले सप्ताह तक या कल तक भी इंतज़ार करने में कोई फ़ायदा नहीं है। इस ग़लतफ़हमी में न रहें कि स्विमिंग पूल का पानी अगले सप्ताह ज़्यादा गर्म होगा। यह नहीं होगा। उलटे यह ज़्यादा ठंडा होगा।

लेकिन आप शुरू करें, इससे पहले मैं आपके कान में चेतावनी के कुछ शब्द बुदबुदाना चाहूँगा।

मैं ख़ास तौर पर आपके उत्साह के खिलाफ़ चेतावनी देना चाहता हूँ। अच्छा काम शुरू करते समय उत्साह का एक मायाजाल होता है। यह तुरंत परिणाम चाहता है। यह ज़्यादा परिणाम चाहता है। और यह चमत्कार चाहता है। यह पहाड़ हिलाने और नदियों का रास्ता बदलने के इरादे रखता है। और यह तब तक बहुत शक्तिशाली रहता है, जब तक कि इसे पसीना न आ जाए। और फिर अक्सर जब इसे अपनी भौंह पर पसीना महसूस होता है, तो यह अचानक थक जाता है और दम तोड़ देता है और यह तक नहीं कह पाता, ‘अब बहुत

हो गया।’

इसलिए ज़्यादा उत्साह या उम्मीद के साथ शुरुआत न करें। पहली बार में बहुत ज़्यादा बड़ा कौर न भरे। एक-एक कौर। छोटा-छोटा कौर। दुर्घटनाओं के लिए, असफलताओं के लिए, निराशाओं के लिए तैयार रहें। मानव स्वभाव से, ख़ास तौर पर अपने स्वभाव से निराश न हों।

इक्का-दुक्का असफलताएँ अपने आप में मायने नहीं रखती हैं, बशर्ते उनकी वजह से आत्मगौरव और आत्मविश्वास कम न हो। लेकिन याद रखें, जिस तरह सफलता जितना सफल कुछ नहीं होता है, उसी तरह असफलता जितना असफल कुछ नहीं होता है। बरबाद होने वाले ज़्यादातर लोग इसलिए बरबाद हुए हैं, क्योंकि उन्होंने बहुत कम समय में बहुत ज़्यादा करने या हासिल करने की कोशिश की थी। इसलिए जब हम दिन भर के चौबीस घंटों की सँकरी सीमाओं के भीतर पूरी तरह और संतुष्टि भरा जीवन जीने के विराट काम को शुरू करें, तो हमें शुरुआती असफलता के जोखिम से हर क्रीमत पर बचना चाहिए। लोग कहते हैं कि शानदार असफलता छोटी सफलता से ज़्यादा अच्छी होती है। मैं इस बात से सहमत नहीं हूँ। मैं छोटी सफलता के पक्ष में हूँ। शानदार असफलता किसी अच्छी चीज़ की ओर नहीं ले जाती है; दूसरी ओर छोटी सफलता एक ऐसी सफलता की ओर ले जा सकती है, जो छोटी न हो।

तो आइए समय के बजट की जाँच करके शुरू करते हैं। आप कहते हैं कि आपका दिन पहले से ही लबालब भरा हुआ है। कैसे? आप दरअसल आजीविका कमाने में कितना समय खर्च करते हैं? औसतन आठ घंटे? और नींद में, आठ घंटे? मैंने आपकी बात मान ली! अब मैं आपको चुनौती देता हूँ कि आप मुझे इसी पल यह हिसाब दें कि बचे हुए आठ घंटों में आप क्या करते हैं!

## अध्याय 4

### आपकी मुश्किलों का मुख्य कारण क्या है?

अब हम समय के खर्च की जाँच करेंगे। इसके लिए मुझे कोई प्रकरण चुनना होगा। यानी एक उदाहरण, जिससे हमें स्थिति समझ में आ सके। समस्या यह है कि सामान्य प्रकरण जैसी कोई चीज़ नहीं होती, जिस तरह आम आदमी जैसी कोई चीज़ नहीं होती। हर आदमी खास होता है और हर इंसान का प्रकरण खास होता है।

लंदन में रहने वाला एक आदमी ऑफिस में दस से छह तक नौकरी करता है और सुबह-शाम अपने घर और ऑफिस के बीच यात्रा करने में पचास-पचास मिनट का समय लगाता है। हम इसे ही अपना आम आदमी मान लेते हैं, क्योंकि इस तरह से मैं सामान्य के उतने करीब पहुँच जाऊँगा, जितने करीब पहुँच सकता हूँ। गौर करें, कई लोगों को आजीविका के लिए इससे ज़्यादा घंटे काम करना होता है, लेकिन ऐसे लोग भी हैं, जिन्हें इतने ज़्यादा घंटे काम नहीं करना होता।

सौभाग्य से यहाँ आर्थिक पहलू में हमारी कोई रुचि नहीं है। हमारे वर्तमान उद्देश्य से महीने में दस हज़ार रुपये कमाने वाला क्लर्क भी उतना ही अमीर है, जितना कि महीने में दस लाख रुपये कमाने वाला बिज़नेसमैन। दोनों के रुपयों में अंतर हो सकता है, लेकिन समय की दृष्टि से कोई अंतर नहीं है; दोनों के पास एक दिन में 24 घंटे ही हैं!

हम ऊपर वाले आदमी को आम आदमी मान लेते हैं। अब यह आदमी अपने दिन के संदर्भ में एक बड़ी भारी ग़लती करता है। यह नज़रिये की ग़लती है और यह उसकी दो तिहाई ऊर्जा और रुचि का गला दबा देती है। ग़लती यह है कि ज़्यादातर मामलों में वह अपनी नौकरी या कामकाज के बारे में जोशीला नहीं होता। भले ही वह इसे नापसंद न करता हो, लेकिन वह इसे लेकर जोशीला नहीं होता। वह अनिच्छा से काम शुरू करता है और ज़्यादा से ज़्यादा समय तक टालता रहता है। वह जितनी देर से संभव हो, उतनी देर से काम शुरू करता है और जितनी जल्दी संभव हो, इसे खुशी-खुशी छोड़ देता है। काम करते समय उसका इंजन शायद ही कभी उसके पूरे 'हॉर्स पावर' पर काम करता है। वह अपनी पूरी क्षमता या योग्यता के अनुरूप काम नहीं करता। वह दिल लगाकर काम नहीं करता। उसका मन काम पर केंद्रित नहीं होता और इधर-उधर भटकता रहता है। कोई हैरानी नहीं कि काम करने के बाद उसे संतुष्टि का अहसास नहीं होता, क्योंकि वह जानता है कि वह अगर

चाहता, तो इससे ज़्यादा काम कर सकता था और ज़्यादा अच्छा काम कर सकता था।

लेकिन इस सबके बावजूद वह दस से छह के बीच के उन आठ घंटों को अपना पूरा 'दिन' मान लेता है। वह इससे पहले के दस घंटों को महत्व नहीं देता है, क्योंकि उसके हिसाब से वे बस एक प्रस्तावना हैं। और वह इसके बाद के आठ घंटों को भी महत्व नहीं देता है, क्योंकि उसके हिसाब से वे बस एक उपसंहार हैं। इसका परिणाम यह होता है कि भले ही वह बाक़ी घंटे बरबाद न करे, लेकिन वह उन्हें ज़िंदगी में गिनता ही नहीं है; वह तो उन्हें बस हाशिया समझ लेता है।

यानी वह उन्हीं आठ घंटों को अपना पूरा दिन मानने की ग़लती करता है, जिनमें वह नौकरी या कामकाज करता है और वह भी बेदिली, अरुचि या कामचोरी की प्रवृत्ति के साथ। अफ़सोस! हमारे आम आदमी का यह अचेतन नज़रिया संक्रामक होता है, क्योंकि यह बाक़ी सोलह घंटों में भी उसकी रुचि का गला दबा देता है। उसे बेदिली, अरुचि या कामचोरी से काम करने की आदत पड़ जाती है। कोई हैरानी नहीं कि वह जीवन से असंतुष्ट और असफल महसूस करता है!

यह आम नज़रिया पूरी तरह अतार्किक और अस्वस्थ है, क्योंकि यह समय के एक तिहाई हिस्से को सिंहासन पर बैठा देता है और यह उन गतिविधियों को सबसे महत्वपूर्ण समझ लेता है, जिनसे वह जल्दी से जल्दी छुटकारा पाना चाहता है। अगर कोई आदमी अपने दो-तिहाई समय को भूलकर केवल एक-तिहाई समय को ही सबसे महत्वपूर्ण मान ले, जिसके लिए उसमें कोई प्रबल उत्साह नहीं है, तो वह जीवन को पूरी तरह से जीने की उम्मीद कैसे कर सकता है? वह नहीं कर सकता। और उसे करना भी नहीं चाहिए!

अगर मेरा यह आम आदमी पूरी तरह से जीना चाहता है, तो उसे अपने दिमाग़ का इस्तेमाल करना होगा, जो पृथ्वी का सबसे शक्तिशाली सुपरकंप्यूटर है। उसे एक दिन के भीतर अपने दूसरे दिन यानी असली दिन की योजना बनानी होगी। उसी तरह, जिस तरह एक बड़े चीनी बक्से के अंदर छोटा चीनी बक्सा रखा होता है। उसका यह मानसिक या आंतरिक दिन शाम को 6 बजे शुरू होना चाहिए और सुबह 10 बजे ख़त्म होना चाहिए। आपका असली दिन वह नहीं है, जब आप अपना पेट पालने के लिए नौकरी करते हैं; आपका असली दिन तो तब शुरू होता है, जब आप नौकरी करने के बाद घर लौटते हैं।

यह न भूलें कि ऑफ़िस के बाद भी आपके पास दिन में सोलह घंटे का समय बचता है। और इन सोलह घंटों में आपको और कुछ नहीं करना है, बल्कि अपने शरीर, मस्तिष्क और आत्मा का विकास करना है... संभव हो, तो अपने साथी इंसानों के शरीर, मस्तिष्क और आत्मा का भी।

इन सोलह घंटे में वह आदमी स्वतंत्र है। अब उसे बॉस के आदेशों की चिंता नहीं है! अब उसे दूसरों की शर्तों या आदेशों के हिसाब से चलने की ज़रूरत नहीं है। अब वह अपनी शर्तों पर ज़िंदगी जी सकता है। इन सोलह घंटों में वह उतना ही स्वतंत्र है, जितना कोई इंसान हो सकता है। उसे अपने दिन के बारे में यही नज़रिया रखना चाहिए। और उसका नज़रिया ही



सबसे महत्वपूर्ण है, क्योंकि उसके नज़रिये से ही यह तय होगा कि वह सफल होता है या असफल। उसके नज़रिये पर ही जीवन में उसकी सफलता निर्भर करती है (जो उसकी दौलत से ज़्यादा बड़ी चीज़ है)।

क्या? आप पूछते हैं कि अगर वह उन सोलह घंटों में पूरी ऊर्जा लगा देगा, तो क्या इससे कामकाजी आठ घंटों का मूल्य कम नहीं हो जाएगा? बिल्कुल नहीं। इसके विपरीत, इससे उसके कामकाजी आठ घंटों का मूल्य निश्चित रूप से बढ़ जाएगा। मेरे आम आदमी को यह महत्वपूर्ण बात पता होना चाहिए कि मस्तिष्क बिना थके लगातार मेहनत कर सकता है; यह हाथ या पैर की तरह नहीं थकता है। यह तो बस परिवर्तन चाहता है - नींद को छोड़कर इसे किसी दूसरे आराम की ज़रूरत नहीं होती।

अब मैं सोलह घंटे गुज़ारने के अपने आम आदमी के वर्तमान तरीक़े की जाँच करूँगा... सुबह उठने से लेकर सोने तक। मैं सिर्फ़ यह बताऊँगा कि वह क्या करता है और मैं यह संकेत करूँगा कि उसे क्या नहीं करना चाहिए। इस तरह मैं उसके दिन में से कुछ घंटे साफ़ या ख़ाली कर दूँगा। समय की जो ज़मीन मैं ख़ाली करूँगा, उसमें सफलता के बीज 'बोने' के सुझाव बाद में दूँगा। हाल-फ़िलहाल तो इतना ही काफ़ी है कि हम ज़मीन साफ़ या ख़ाली कर लें।

मेरा आम आदमी सुबह 9.10 पर घर से ऑफ़िस के लिए निकल जाता है। देखिए, ज़्यादातर घरों में वह सुबह 8 बजे सोकर उठता है। उठते ही सबसे पहले वह मोबाइल पर शुरू हो जाता है। व्हाट्सएप, फ़ेसबुक और ईमेल चेक करते-करते कब आधा घंटा बीत जाता है, उसे पता ही नहीं चलता। फिर अचानक उसे होश आता है या उसकी पत्नी उसे चिल्लाकर सतर्क करती है, जिसके बाद वह हड़बड़ी में तैयार होता है। वह कपड़े पहनते-पहनते नाश्ता करता है और फिर दौड़कर दरवाज़े से बाहर निकल जाता है। लेकिन जैसे ही वह दरवाज़े से निकलता है, उसकी कभी न थकने वाली मानसिक शक्तियाँ कुंद हो जाती हैं। वह एक तरह के मानसिक कोमा में स्टेशन तक पैदल जाता है; कई बार तो वह चलते-चलते मोबाइल पर चैटिंग भी करता रहता है, जिस कारण कभी-कभार खंभों या दूसरे इंसानों से टकरा जाता है।

प्लेटफ़ॉर्म पर पहुँचने के बाद वह ट्रेन का इंतज़ार करता है। हर सुबह सैकड़ों उपनगरीय स्टेशनों पर आम आदमी प्लेटफ़ॉर्म पर चहलकदमी करते हैं और रेलवे कंपनियाँ उनका समय बिना शर्म के लूट लेती हैं, जो धन से ज़्यादा मूल्यवान हैं। हर दिन लाखों देशवासियों के लाखों घंटे इस तरह बरबाद होते हैं, क्योंकि मेरा आम आदमी इस बारे में सोचता ही नहीं है। उसे यह लगता ही नहीं है कि इस तरह उसका समय बरबाद हो रहा है और इससे बचने के लिए उसे सावधानी बरतना चाहिए या इस अनायास मिले समय का फ़ायदा उठाना चाहिए। रेलवे कंपनियाँ जब भी ट्रेन देर से चलाती हैं, तो वे यात्रियों का समय बरबाद करके उनका आर्थिक नुक़सान करती हैं और देश का भी नुक़सान करती हैं, क्योंकि अगर इंतज़ार करने में यात्रियों का समय बरबाद नहीं होता, तो वह समय कंपनी और ऑफ़िस के मूल्यवान काम में लगता, जिससे देश का जीडीपी बढ़ जाता।

आप कह सकते हैं कि मैं छोटी-छोटी बातों को तूल दे रहा हूँ और बाल की खाल निकाल रहा हूँ। लेकिन चिंता न करें, मैं बाद में खुद को तर्कसंगत साबित करूँगा।

अब क्या आप अपना अखबार खरीदकर ट्रेन में चढ़ने को तैयार हैं?

## अध्याय 5

### आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है: टेनिस या अमर आत्मा

आप सुबह की ट्रेन में अखबार लेकर चढ़ते हैं। आप बैठ जाते हैं और फिर शाही अंदाज़ में अखबार पढ़ने लगते हैं। आप जल्दबाज़ी नहीं करते हैं। आप जानते हैं कि आपके पास कम से कम आधा घंटे का समय है, इसलिए आप फुरसत से खबरों को ही नहीं, विज्ञापनों तक को ग़ौर से पढ़ते हैं। आप खेल के पन्नों पर विशेष ध्यान देते हैं और टेनिस की खबरों को चाट जाते हैं। आप यह काम इतनी फुरसत से करते हैं, मानो आपके पास समय का खज़ाना भरा हो, मानो आप किसी दूसरे ग्रह से आए हों, जहाँ एक दिन में चौबीस घंटों के बजाय एक सौ बीच घंटे होते हैं।

मुझे ग़लत न समझें। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि आपको अखबार कभी नहीं पढ़ना चाहिए। मैं खुद जोश से अखबार पढ़ता हूँ। मैं पाँच अँग्रेजी और दो फ्रेंच दैनिक समाचारपत्र पढ़ता हूँ और केवल न्यूज़ एजेंट ही जानता है कि कितने साप्ताहिक अखबार या पत्रिकाएँ पढ़ता हूँ। मैं यह व्यक्तिगत तथ्य इसलिए बता रहा हूँ, ताकि मुझ पर यह आरोप न लगे कि मैं अखबारों के खिलाफ़ पूर्वाग्रह रखता हूँ। मेरा मानना है कि अखबार फास्ट फूड की तरह तेज़ी से परोसे जाते हैं और उन्हें तेज़ी से पढ़ना चाहिए। इसलिए मेरी दैनिक योजना में अखबारों की कोई जगह नहीं है। मैं उन्हें तब पढ़ता हूँ, जब मेरे पास छुटपुट ख़ाली पल होते हैं। लेकिन मैं उन्हें पढ़ता हूँ। मुझे आपत्ति तो इस बात से है कि आप अपने अद्भुत एकांत के तीस-चालीस मिनट उन्हें पढ़ने में लगाएँ (क्योंकि ख़ामोश, सिगरेट पीते पुरुषों से भरे कम्पार्टमेंट से ज़्यादा आदर्श जगह दूसरी नहीं हो सकती, जहाँ व्यक्ति अपने आप में पूरी तरह खो सके)। इतने शाही अंदाज़ में समय के बेशक्रीमती मोती बरबाद न करें। आप समय के सम्राट नहीं हैं। मैं आपको विनम्रता से याद दिलाना चाहूँगा कि आपके पास मुझसे ज़्यादा समय नहीं है। इसलिए आपका ट्रेन में अखबार पढ़ना बंद! यह पौन घंटे का समय हम 'अलग रख' लेते हैं, ताकि इसमें करने के लिए हम कोई उपयोगी काम खोजें।

अब आप अपने ऑफ़िस पहुँचते हैं। और मैं आपको वहाँ शाम को छह बजे तक छोड़ देता हूँ। मैं जानता हूँ कि दिन के बीच में आपको एक घंटे का समय मिलेगा (यह दरअसल डेढ़ घंटे का भी हो सकता है), जिसके आधे हिस्से में आप खाना खाते हैं। लेकिन मैं आपको यह सारा समय देता हूँ, जिसे आप अपनी मर्ज़ी से खर्च कर सकते हैं। और हाँ, इस दौरान आप अपना वह अखबार भी पढ़ सकते हैं, जिसे मैंने आपको ट्रेन में पढ़ने से रोका था।

मैं आपसे दोबारा मिलता हूँ, जब आप अपने ऑफिस से बाहर निकलते हैं। आपका चेहरा पीला है और आप थके हुए हैं। कम से कम आपकी पत्नी तो यही कहती है कि आपका चेहरा पीला है और आप उसे यह समझने देते हैं कि आप थके हुए हैं। घर लौटने की यात्रा में आप थकान का भाव धीरे-धीरे बढ़ाते जाते हैं। थकान का भाव किसी स्याह बादल की तरह लंदन के उपनगरों पर मँडराता है, खास तौर पर जाड़े में। आप घर आते ही तुरंत डिनर नहीं करते हैं। लेकिन एकाध घंटे में आपको महसूस होता है कि आप बैठकर थोड़ा खा सकते हैं। और आप ऐसा कर लेते हैं। फिर आप सिगरेट पीते हैं। आप दोस्तों से मिलते हैं। आप चहलकदमी करते हैं। आप ताश खेलते हैं। आप किसी पुस्तक के साथ फ्लर्ट करते हैं। आप इस बात पर गौर करते हैं कि आप पर बुढ़ापा आ रहा है। आप टहलते हैं। आप पियानो को छूते हैं... हे भगवान! सवा ग्यारह बज गए। फिर आप चालीस मिनट तक सोने जाने के बारे में सोचते रहते हैं और हो सकता है कि इस दौरान आपका किसी बहुत अच्छी व्हिस्की से मिलन हो जाए। आखिरकार आप बिस्तर पर जाते हैं, दिन के काम से थके हुए। ऑफिस से निकलने के बाद छह घंटे या इससे ज़्यादा बीत चुके हैं - वे किसी सपने की तरह जा चुके हैं, जादू की तरह जा चुके हैं और आपके पास कोई लेखा-जोखा नहीं है कि वे कहाँ गए!

यह प्रकरण अच्छा नमूना है। लेकिन आप कहते हैं, 'आपके लिए बातें बनाना बहुत आसान है। आदमी थकता भी है। इंसान क्या अपने दोस्तों से भी न मिले? वह चौबीसों घंटे तो काम में नहीं लगा रह सकता।' सही बात! लेकिन जब आप फ़िल्म देखने की योजना बनाते हैं (खास तौर पर किसी सुंदर महिला के साथ), तो क्या होता है? आप उपनगर तक दौड़कर पहुँचते हैं, आप अच्छी पोशाक में सजने-सँवरने में कोई मेहनत बाक़ी नहीं रखते हैं, आप दूसरी ट्रेन पकड़कर शहर तक तेज़ी से पहुँचते हैं, आप चार-पाँच घंटे तक पूरे जोश के साथ सक्रिय रहते हैं, आप उसे घर छोड़ने जाते हैं और फिर खुद अपने घर तक आते हैं। तब आप बिस्तर पर जाने 'के बारे में सोचने' में पौन घंटा बरबाद नहीं करते हैं। आप सीधे बिस्तर पर चले जाते हैं। तब आप मित्रों और थकान दोनों को ही भूल जाते हैं। तब शाम काफ़ी लंबी नज़र आती है (या शायद बहुत छोटी)! और क्या आपको वह समय याद है जब आप शौकिया ऑपेरा सोसायटी के कोरस में गाने के लिए राज़ी हुए थे और आप तीन महीने तक हर दूसरी शाम को दो घंटे तक मेहनत करते थे? क्या आप इंकार कर सकते हैं कि जब आपको शाम को किसी निश्चित चीज़ करने का इंतज़ार रहता है, कोई ऐसी चीज़, जिसमें आपकी सारी ऊर्जा का इस्तेमाल हो - तो उस विचार से आप पूरे दिन उत्साहित और ऊर्जावान रहते हैं। इसलिए क्या इसमें समझदारी नहीं है कि आपके पास हर शाम को कोई निश्चित काम रहे, जो आपको दिन भर उत्साहित और ऊर्जावान बनाए रखे?

मेरा सुझाव है कि आप छह बजे सच का सामना करें और यह स्वीकार करें कि आप थके हुए नहीं हैं (क्योंकि आप जानते हैं कि आप नहीं हैं)। इसके अलावा अपने डिनर का समय इस तरह तय करें, ताकि यह शाम के बीच में न पड़े। कम से कम तीन घंटे लगातार खाली रखें। मैं यह सुझाव नहीं दे रहा हूँ कि हर रात को तीन घंटे तक अपनी मानसिक ऊर्जा का इस्तेमाल करें। लेकिन मैं यह सुझाव ज़रूर देना चाहूँगा कि आपको शुरुआत में हर दूसरी शाम को डेढ़ घंटे का समय मस्तिष्क के महत्वपूर्ण और निरंतर विकास में लगाना चाहिए।

जैसा आप ग़ौर कर सकते हैं, इसके बाद भी आपके पास दोस्तों से मिलने, ब्रिज या टेनिस खेलने, घरेलू कामकाज करने, पढ़ने, पाइप पीने, बागवानी करने, चहलकदमी करने और कार्यक्रमों में जाने के लिए तीन शामें ख़ाली रहेंगी। इसके बाद भी आपके पास शनिवार को दोपहर 2 बजे से लेकर सोमवार को सुबह 10 बजे तक 44 घंटों की दौलत रहेगी। अगर आप इस तरह से काम करते हैं, तो आप एक परिवर्तन देखेंगे। जल्दी ही ऐसा होगा कि आप इस काम को तीन शामों से ज़्यादा करना चाहेंगे। आप शायद चार या पाँच शामों को यह करना चाहेंगे। और आप रात को 11.15 बजे यह बड़बड़ाने की आदत छोड़ देंगे, ‘अब बिस्तर पर जाने के बारे में सोचने का समय है।’ जो आदमी अपने बेडरूम का दरवाज़ा खोलने से चालीस मिनट पहले बिस्तर पर जाने के बारे में सोचने लगता है, वह बोर हो चुका है; इसका मतलब है कि वह दरअसल जी नहीं रहा है, बल्कि दिन काट रहा है।

लेकिन याद रखें, शुरुआत में, हर सप्ताह तीन रातों के वे 90 मिनट इतने महत्वपूर्ण हैं, जितने पूरे सप्ताह के 1,080 मिनटों के बाक़ी मिनट नहीं हैं। वे पवित्र होंगे, उतने ही पवित्र जितने कि नाटक की रिहर्सल या टेनिस मैच होते हैं। ‘माफ़ करना दोस्त! मैं तुमसे नहीं मिल सकता, क्योंकि मुझे टेनिस क्लब जाना है!’ यह कहने के बजाय आप यह कहते हैं, ‘... क्योंकि मुझे काम करना है।’ मैं मानता हूँ कि यह कहना बहुत मुश्किल है। टेनिस अमर आत्मा से ज़्यादा आवश्यक और महत्वपूर्ण लगता है।

## अध्याय 6

### मानव स्वभाव को हमेशा याद रखें

मैंने जान-बूझकर शनिवार दोपहर 2 बजे ऑफिस छोड़ने और सोमवार सुबह 10 बजे ऑफिस आने के बीच के 44 घंटों के विशाल ख़ज़ाने का ज़िक्र किया है। और यहाँ मैं इस बारे में बात करना चाहूँगा कि सप्ताह में छह दिन होते हैं या सात। कई सालों तक - दरअसल चालीस की उम्र तक - मेरा सप्ताह भी सात दिनों का होता था। ज़्यादा बड़े और समझदार लोगों ने मुझे लगातार बताया कि सप्ताह सात के बजाय छह दिन का होना चाहिए, क्योंकि इसमें आप ज़्यादा काम कर सकते हैं और ज़्यादा सच्चा जीवन जी सकते हैं।

और यह निश्चित रूप से सच है कि अब सात में से एक दिन मैं किसी योजना पर नहीं चलता हूँ और जो मन में आता है वही करता हूँ। अब मैं सप्ताह में एक दिन आराम करने के नैतिक मूल्य को अच्छी तरह समझने लगा हूँ। बहरहाल, अगर मैं अपना जीवन दोबारा जी सकूँ, तो मैं दोबारा वैसा ही करूँगा, जैसा मैंने किया है। जो लोग सप्ताह में सातों दिन पूरी शिद्दत से जिए हैं, वही सप्ताह में एक दिन के निठल्लेपन का पूरा आनंद ले सकते हैं। इसके अलावा, मेरी उम्र हो रही है और इस उम्र में शरीर को थोड़ा आराम चाहिए होता है। लेकिन अगर कोई व्यक्ति युवा है, उसमें असाधारण ऊर्जा तथा प्रबल इच्छा है, तो मैं बिना किसी हिचक के कहना चाहूँगा: दिन-रात जुटे रहो।

लेकिन औसत प्रकरण में मुझे यह कहना चाहिए: अपनी औपचारिक योजना (मेरा मतलब है सुपर-प्रोग्राम) को सप्ताह में छह दिनों तक सीमित रखें। अगर आपका इसे बढ़ाने का मन हो, तो इसे बढ़ा लें, लेकिन उसी अनुपात में जितना आप चाहते हों। और हाँ, इस अतिरिक्त समय को नियमित आमदनी के बजाय अप्रत्याशित लाभ मानें, ताकि आप जब छह दिनों की योजना पर लौटें, तो आपको ग़रीबी का अहसास न हो।

आइए अब देखते हैं कि हम कहाँ खड़े हैं। अब तक हमने दिनों की बरबादी में से कितना समय बचा लिया है? सप्ताह में छह सुबहों में कम से कम आधा घंटा और सप्ताह में तीन शामों को डेढ़ घंटा। कुल मिलाकर, एक सप्ताह में साढ़े सात घंटे का समय। वैसे तो हर इंसान के दैनिक जीवन से इससे ज़्यादा समय भी ख़ाली किया जा सकता है, लेकिन मैं हाल-फ़िलहाल साढ़े सात घंटे से ही संतुष्ट हो जाता हूँ।

‘क्या?’ आप चिल्लाते हैं। ‘आप यह नाटक करते हो कि आप हमें यह दिखाएँगे कि कैसे

जीना है और वह भी हर सप्ताह केवल साढ़े सात घंटों में! क्या आप साढ़े सात घंटों में चमत्कार करने वाले हैं?’ देखिए, अगर सच कहूँ, तो हाँ - बशर्ते आप मुझे करने दें! यानी, मैं आपसे यह आग्रह करने वाला हूँ कि आप एक अनुभव की कोशिश करें, जो हालाँकि पूरी तरह से स्वाभाविक है और समझ में आता है, लेकिन इसमें चमत्कार करने की शक्ति है। मेरा दावा यह है कि अगर आप इन साढ़े सात घंटों का पूर्ण उपयोग कर लेंगे, तो आप पूरे सप्ताह ऊर्जावान रहेंगे, उत्साहित रहेंगे और सबसे घिसे-पिटे कामों में भी आपकी रुचि बढ़ जाएगी।

इसे एक उदाहरण से समझें। आप हर दिन कितना व्यायाम करते हैं? देखिए, अगर आप सामान्य इंसान हैं, तो आप सुबह-शाम केवल दस मिनट तक ही शारीरिक व्यायाम करते हैं, लेकिन इसका लाभ आपको पूरे दिन मिलता है और आपका शारीरिक नज़रिया बदल जाता है। अगर दस मिनट का शारीरिक व्यायाम शरीर को स्वस्थ और शक्तिशाली बना सकता है, तो एक दिन में औसतन एक घंटे का मानसिक व्यायाम मस्तिष्क को ऊर्जावान और उत्साहित क्यों नहीं बना सकता?

निश्चित रूप से हमें अपने मानसिक विकास के लिए ज़्यादा समय देना चाहिए। जितना ज़्यादा समय देंगे, उतने ही ज़्यादा परिणाम मिलेंगे। लेकिन मैं इस मामले में छोटी शुरुआत पसंद करता हूँ।

ध्यान रहे, शुरुआत छोटी है, लेकिन परिणाम बड़े हैं। इसे करने वाले हर व्यक्ति को यह लाभ मिलेंगे। देखिए, साप्ताहिक जंगल से साढ़े सात घंटे ‘साफ़ करना’ भी थोड़ा मुश्किल है। क्योंकि इसकी खातिर आपको कुछ त्याग करने होंगे। हो सकता है कि आपने अपना समय ख़राब तरह से खर्च किया हो, लेकिन आपने इसे खर्च किया था और आपको इसकी आदत पड़ चुकी है। अब अगर आप इसे अच्छी तरह से खर्च करने की योजना बनाते हैं, तो आपको अपनी आदतों को बदलना होगा।

और जैसा हम सभी जानते हैं, आदतों को बदलना बहुत मुश्किल होता है! यही नहीं, परिवर्तन कितना भी लाभकारी हो, उसके साथ हमेशा असुविधाएँ आती हैं। अगर आप कल्पना करते हैं कि आप साढ़े सात घंटे तक गंभीर मानसिक श्रम करेंगे और इसके साथ ही अपना पुराना जीवन जीते रहेंगे, तो आप ग़लत सोच रहे हैं। मैं दोहराता हूँ कि इस संदर्भ में थोड़े त्याग और बहुत सारी इच्छाशक्ति की ज़रूरत पड़ेगी। और ऐसा इसलिए है, क्योंकि मैं जानता हूँ कि यह काम कितना मुश्किल है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि मैं ऐसे काम में असफलता के लगभग विनाशकारी प्रभाव को जानता हूँ, इसीलिए मैं गंभीरता से बहुत छोटी शुरुआत की सलाह देता हूँ। आपको अपने आत्मसम्मान की रक्षा करनी चाहिए। आत्मसम्मान सारी उद्देश्यपूर्णता की बुनियाद है। किसी भी योजना में असफल रहने पर आत्मसम्मान पर गहरा घाव छूटता है। इसलिए मैं बार-बार दोहराता हूँ: शांति से शुरू करें, चुपचाप शुरू करें।

जब आप अपनी ऊर्जा और स्फूर्ति बढ़ाने में एक सप्ताह में साढ़े सात घंटे लगाने का यह काम

तीन महीनों तक कर लें - तब आप ज़्यादा ज़ोर से गाना गा सकते हैं और खुद को बता सकते हैं कि आप कितनी अद्भुत चीज़ें करने में सक्षम हैं।

इन बचाए गए और बताए गए घंटों के इस्तेमाल का तरीका बताने से पहले मुझे एक अंतिम सुझाव देना है। यानी, शाम को डेढ़ घंटे का काम करने के लिए आपको डेढ़ घंटे से ज़्यादा समय खाली रखना चाहिए। दुर्घटनाओं और संयोगों की आशंका को याद रखें। मानव स्वभाव को याद रखें। और अपने नब्बे मिनट के काम के लिए रात को 9 बजे से 11.30 तक का समय खाली रखें।



## अध्याय 7

### अपने मस्तिष्क को इस तरह नियंत्रित करें

लोग कहते हैं: 'विचार अपने आप चले आते हैं और इंसान अपने विचारों के मामले में कुछ नहीं कर सकता।' लेकिन वह कर सकता है! सोचने की मशीन को नियंत्रित करना पूरी तरह से संभव है। और चूँकि कोई भी चीज़ हमारे अपने मस्तिष्क के बाहर किसी दूसरी जगह नहीं होती है, चूँकि कोई चीज़ हमारे अपने मस्तिष्क के अलावा हमें चोट नहीं पहुँचाती है या आनंद नहीं देती है, इसलिए यह स्पष्ट है कि इस रहस्यमय मस्तिष्क के विचारों को नियंत्रित करने की क्षमता कितनी महत्वपूर्ण होती है। यह बात इतनी बार दोहराई जा चुकी है कि बुरी तरह घिस-पिट चुकी है। लेकिन इसके बावजूद इसमें इतनी गहरी और उपयोगी सच्चाई छुपी हुई है, जिसे समझे बिना ही ज़्यादातर लोग इस संसार में जीते हैं और मर जाते हैं। लोग शिकायत करते रहते हैं कि उनमें एकाग्रता की शक्ति नहीं है और वे अपना ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते, लेकिन वे यह नहीं जानते कि वे यह शक्ति हासिल कर सकते हैं, बशर्ते वे ऐसा करने का निर्णय और संकल्प लें।

एकाग्रता की शक्ति के बिना - यानी मस्तिष्क को काम बताने और इससे अपनी आज्ञा का पालन कराने की शक्ति के बिना - सच्चा जीवन असंभव है। इसीलिए अपने मस्तिष्क या मन पर नियंत्रण पूर्ण अस्तित्व का पहला तत्व है।

मुझे लगता है कि हमें सुबह उठते ही सबसे पहले अपने मस्तिष्क को साधना चाहिए। हमें उठते ही मोबाइल पर मैसेज नहीं देखना चाहिए या फेसबुक, व्हाट्सएप या ईमेल चेक नहीं करना चाहिए। आप सुबह उठते ही अपने शरीर की अंदर से बाहर तक देखभाल करते हैं, ब्रश करते हैं, शेविंग करते हैं। शरीर के पालन-पोषण की खातिर आप दूध वाले से लेकर सब्ज़ी वाले तक लोगों की पूरी सेना की सहायता लेते हैं। तो फिर मस्तिष्क की कहीं ज़्यादा नाज़ुक मशीन पर थोड़ा ध्यान क्यों नहीं देते हैं, खास तौर पर जब इसमें आपको किसी बाहरी सहायता की ज़रूरत नहीं होगी? सुबह मोबाइल पर ध्यान देने के बजाय अपने मस्तिष्क पर ध्यान दें। इसे सकारात्मक विचारों का पोषण देने के लिए प्रेरक पुस्तक का एक पेज पढ़ें या प्रेरक कथन याद कर लें, ताकि आप पूरे दिन उस पर चिंतन-मनन कर सकें। और हाँ, आप घर से निकलकर ऑफ़िस पहुँचने के बीच के समय में भी चिंतन-मनन यानी मस्तिष्क के विकास का काम कर सकते हैं, जिससे आपको बहुत फ़ायदा होगा।

‘क्या? मैं सड़क पर, प्लेटफॉर्म पर, ट्रेन में और भीड़ भरी सड़क पर अपने मस्तिष्क का विकास करना है?’ बिलकुल। इससे ज़्यादा सरल कुछ नहीं है! किसी औज़ार या मशीन की ज़रूरत नहीं है! किसी पुस्तक की भी नहीं है। लेकिन यह मामला आसान नहीं है।

घर से निकलते समय अपना मस्तिष्क किसी विषय पर एकाग्र कर लें (शुरुआत में यह मायने नहीं रखता कि विषय क्या है)। आप दस गज दूर भी नहीं जा पाएँगे कि आपका मस्तिष्क आपके देखते ही देखते कूदकर किसी दूसरे विषय पर पहुँच जाएगा।

इसकी गर्दन पकड़कर इसे वापस अपने विषय पर खींच लाएँ। जब तक आप स्टेशन नहीं पहुँच जाते, तब तक आप यह काम चालीस बार कर चुके होंगे। यानी इस दौरान बार-बार आपका मस्तिष्क दूसरे विषय पर कूदा होगा और आपने इसकी गर्दन पकड़कर मूल विषय पर लौटाया होगा। निराश न हों। कोशिश जारी रखें। यह करते रहें। कुछ समय बाद आप अपने मस्तिष्क को नियंत्रित करने में सफल हो जाएँगे। यह बस आदत की बात है। आप अगर जुटे रहते हैं, तो आप किसी तरह असफल नहीं हो सकते।

जुटे रहना ही कुंजी है। यह कभी न कहें कि आपका मस्तिष्क एकाग्र नहीं रह सकता। यह बस प्राथमिकता और अभ्यास का मामला है। क्या आपको वह सुबह याद नहीं है, जब आपको किसी बहुत महत्वपूर्ण पत्र का जवाब तुरंत भेजना था और उसके लिए बहुत सावधानी से शब्द सोचने थे? तब आपका मस्तिष्क पूरे समय उसी विषय पर केंद्रित रहा था! तब आपने ऑफिस पहुँचने के बाद एक सेकंड भी नहीं गँवाया था और एक भी सेकंड गँवाए बिना तुरंत जवाब लिख दिया था। इस प्रकरण में परिस्थितियों ने आपको मजबूर कर दिया था कि आप किसी निरंकुश तानाशाह की तरह अपने मस्तिष्क को नियंत्रित करें। आपके पास एक प्रबल लक्ष्य था, इसलिए आप अपने मस्तिष्क को आसानी से नियंत्रित कर सकते थे। इसीलिए आप किसी छुटपुट चीज़ के बारे में सोचना बर्दाश्त नहीं कर सकते थे। आपने इस बात पर ज़ोर दिया था कि मस्तिष्क उस काम को पूरा करे और उसने उसे पूरा कर दिया था।

एकाग्रता के नियमित अभ्यास से (जिसका लगन के अलावा कोई दूसरा रहस्य नहीं है) आप अपने मस्तिष्क पर निरंकुश नियंत्रण हासिल कर सकते हैं (जो आपका सर्वोच्च हिस्सा नहीं है)। यह काम आप किसी भी समय या हर समय कर सकते हैं, चाहे आप कहीं पर भी हों। इस अभ्यास में बाहरी लोग बाधा नहीं डाल सकते, क्योंकि उन्हें पता ही नहीं चलेगा कि आप कुछ अलग हटकर कर रहे हैं। देखिए, अगर आप अपनी मांसपेशियाँ मजबूत करने के लिए डंबल लेकर या अपना ज्ञान बढ़ाने के लिए दस वॉल्यूम वाला एनसाइक्लोपीडिया लेकर सुबह की ट्रेन में चढ़ें, तो लोग टीका-टिप्पणी कर सकते हैं या आप पर हँस सकते हैं। लेकिन जब आप सड़क पर चलते हैं या कम्पार्टमेंट के कोने में बैठते हैं, तो किसे पता है कि आप अपना सबसे महत्वपूर्ण दैनिक काम कर रहे हैं? ऐसे में कौन मूर्ख आप पर हँस सकता है?

मुझे परवाह नहीं है कि आप किस विषय पर एकाग्र होते हैं; महत्वपूर्ण बात एकाग्रता का

अभ्यास है। हमारा उद्देश्य सोचने की मशीन को अनुशासित करना है। लेकिन फिर भी आप एक तीर से दो शिकार कर सकते हैं और किसी उपयोगी चीज़ पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। मेरा सुझाव है - सिर्फ़ सुझाव है - मार्कस ऑरेलियस या एपिक्टेटस के किसी छोटे अध्याय पर अपने मस्तिष्क को एकाग्र कर लें। इसी के बारे में सोचते रहें और चिंतन-मनन करते रहें।

उनके नामों से संकोच न करें। यह न सोचें कि इन दार्शनिकों की बातों से मुझे क्या फ़ायदा होगा? मैं आपसे यह कहना चाहता हूँ कि उनकी बातों पर अपने मस्तिष्क को एकाग्र करने से आप जीवन के रहस्य सीखेंगे! आप और मुझ जैसे सामान्य इंसानों को (जो अकड़, ढोंग और बकवास से नफ़रत करते हैं) मार्कस ऑरेलियस या एपिक्टेटस से ज़्यादा सहज बोध वाली और उपयोगी सामग्री कहाँ मिल सकती है! शाम को एक अध्याय पढ़ें - और वे इतने छोटे हैं कि आप कई अध्याय भी पढ़ सकते हैं! - और अगली सुबह उस पर ध्यान केंद्रित करें। या फिर सुबह-सुबह अध्याय पढ़ें - और दिन भर उस पर ध्यान केंद्रित करें। जैसा आप चाहें!

हाँ, मेरे दोस्त, आपके लिए सच छिपाने की कोशिश करना व्यर्थ है। मैं अपने कान के टेलीफ़ोन की तरह आपके मन के अंदर चल रहे विचारों की आवाज़ सुन सकता हूँ। आप सोच रहे हैं: 'यह आदमी अपने सातवें अध्याय तक काफ़ी अच्छा था। इसकी बातों में मेरी हल्की रुचि भी जाग गई थी। लेकिन यह ट्रेनों में सोचने और एकाग्रता के बारे में जो कहता है, वह मेरे लिए नहीं है। यह कुछ लोगों के लिए अच्छा हो सकता है, लेकिन यह मेरे लिए नहीं है।'

यह आपके लिए है, मैं प्रबल भावना से दोहराता हूँ; यह आप ही के लिए है। दरअसल आप ही वह व्यक्ति हैं, जिसके लिए यह है और आपको इस बात का विश्वास दिलाना ही मेरा लक्ष्य है।

इस सुझाव को अगर आप कूड़ेदान में फेंक देते हैं, तो आप उस सबसे क्रीमती सुझाव को फेंक रहे हैं, जो आपको कभी दिया गया था। यह मेरा सुझाव नहीं है। यह तो सबसे समझदार, व्यावहारिक और असाधारण मस्तिष्क वाले व्यक्तियों का सुझाव है, जो इस संसार में कभी हुए हैं। मैं तो आपके सामने केवल उनका सुझाव दोहरा रहा हूँ। अपने मस्तिष्क को नियंत्रित करें। और देखें कि इससे आपके जीवन की आधी बुराइयाँ अपने आप दूर हो जाएँगी - ख़ास तौर पर चिंता की दुखद और शर्मनाक बीमारी मिट जाएगी!

## अध्याय 8

### विचारशील मनोदशा से हमेशा लाभ होता है

मस्तिष्क को एकाग्र करने का अभ्यास (जिसमें हर दिन कम से कम आधा घंटे का समय लगाना चाहिए) केवल शुरुआत है। मस्तिष्क मनुष्य के जटिल शरीर का सबसे बेलगाम सदस्य होता है। इसे नियंत्रित करने के बाद आपको इसे जुए में बाँधना होगा, ताकि इसकी शक्ति से आपको लाभ हो सके। आज्ञाकारी मस्तिष्क होने का क्या लाभ, जब तक कि आप इसकी आज्ञाकारिता से यथासंभव अधिकतम लाभ न लें? इसके लिए हमें अध्ययन के लंबे रास्ते पर चलना होगा।

अब अध्ययन का यह रास्ता कौन सा होना चाहिए, इस बारे में कोई प्रश्न नहीं हो सकता; दरअसल इस बारे में कभी कोई प्रश्न रहा ही नहीं है। सभी युगों के सभी बुद्धिमान लोग इस पर सहमत हैं। और यह साहित्य नहीं है, न ही कला है, न ही इतिहास या विज्ञान है। यह तो मनुष्य के स्व का अध्ययन है। मनुष्य, खुद को जानो। ये शब्द इतने घिसे-पिटे हैं कि इन्हें लिखने में मुझे शर्म आती है। लेकिन उन्हें लिखना ही होगा, क्योंकि यह ज़रूरी है। मनुष्य, खुद को जानो। मैं यह बात ज़ोर से कहता हूँ। यह उन वाक्यों में से एक है, जो हम सभी ने सुना है, जिसका महत्व हर व्यक्ति स्वीकार करता है, लेकिन जिसका अभ्यास केवल सबसे बुद्धिमान लोग ही करते हैं। मैं नहीं जानता कि क्यों। मुझे पूरा विश्वास है कि आज के सामान्य अच्छे इरादे वाले मनुष्य के जीवन में किसी चीज़ की इतनी ज़्यादा कमी नहीं है, जितनी कि विचारशील मनोदशा की है।

जीवन में हम ज़्यादा चिंतन या विचार नहीं करते हैं। मेरा मतलब है कि हम सचमुच महत्वपूर्ण चीज़ों पर विचार नहीं करते हैं। हम इस समस्या पर विचार नहीं करते कि हम सुखी क्यों नहीं हैं। इस बारे में विचार नहीं करते हैं कि हम किस दिशा में जा रहे हैं या जीवन हमें क्या दे रहा है। हम इस बारे में भी विचार नहीं करते हैं कि हमारे निर्णयों में तर्क कितना योगदान दे रहा है (या नहीं दे रहा है)। हम अपने सिद्धांतों और आचरण के आपसी संबंध पर भी विचार नहीं करते हैं।

और फिर भी आप सुख की खोज कर रहे हैं, है ना? क्या आपको यह मिल गया?

संभावना इस बात की है कि यह आपको नहीं मिला होगा। संभावना इस बात की है कि आप यह विश्वास कर चुके होंगे कि इस संसार में सुख हासिल हो ही नहीं सकता। लेकिन

आपसे पहले कई लोगों ने इसे हासिल किया है। और उन्होंने यह अहसास करके इसे हासिल किया है कि सुख शारीरिक या मानसिक आनंद से उत्पन्न नहीं होता है, बल्कि तर्कशक्ति के विकास से मिलता है और सिद्धांतों के अनुरूप आचरण करने से मिलता है।

मैं मानता हूँ कि आप इससे इंकार करने की जुर्रत नहीं करेंगे। अगर आप इसे स्वीकार करते हैं, लेकिन इसके बावजूद अपनी तर्कशक्ति, सिद्धांतों और आचरण पर समुचित विचार नहीं करते हैं, तो आप अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मार रहे हैं। आप सुखी होने के लक्ष्य तक पहुँचने के उस एक मुख्य काम को नहीं कर रहे हैं, जिसके बिना यह मिल ही नहीं सकता।

अब शर्म मुझे आनी चाहिए या आपको आनी चाहिए?

इस बात से न घबराएँ कि मैं कुछ निश्चित सिद्धांत आप पर थोपना चाहता हूँ। मेरा ऐसा कोई इरादा नहीं है। आपके सिद्धांत क्या हैं, इसकी मुझे यहाँ कोई परवाह नहीं है। हो सकता है, आपका सिद्धांत यह हो कि चोरी करना सही है। मुझे फ़र्क़ नहीं पड़ता। मैं तो बस आपको सावधान करना चाहता हूँ कि जिस इंसान का आचरण उसके सिद्धांतों के काफ़ी अनुरूप नहीं होता है, उसका जीवन मूर्खतापूर्ण होता है। दैनिक परीक्षण, चिंतन और संकल्प के ज़रिये ही आचरण को सिद्धांतों के अनुरूप बनाया जा सकता है। चोर के दुख का कारण बस यह होता है कि उसका आचरण चोरी का होता है, जबकि उसके अंदर के सिद्धांत चोरी के विपरीत होते हैं। यदि चोर सचमुच चोरी की नैतिक उत्कृष्टता में विश्वास रखता हो, तो उसके लिए सज़ा सुखद अनुभव होगी, जैसी कि यह शहीदों के मामले में होती है। सभी शहीद सुखी अनुभव करते हैं, क्योंकि उनका आचरण और उनके सिद्धांत समान होते हैं।

जहाँ तक तर्कशक्ति का सवाल है (जिससे आचरण तय होता है और जो कुछ हद तक सिद्धांत बनाने से भी जुड़ी हुई है), यह हमारे जीवन में हमारी कल्पना से बहुत कम भूमिका निभाती है। मनुष्य को तार्किक प्राणी माना जाता है, लेकिन अगर आप आँखें खोलकर संसार पर नज़र डालें, तो हम तार्किक कम, भावुक ज्यादा होते हैं। और हम जितना कम विचार करते हैं, हम उतने ही कम तार्किक होंगे। अगली बार जब आप स्टीक के ज़्यादा पकने पर वेटर पर गुस्सा हों, तो अपनी तर्कशक्ति से सलाह लें। यह संभवतः आपको बता देगी कि वेटर ने स्टीक नहीं पकाया था और उसका स्टीक पकाने पर कोई नियंत्रण नहीं था और भले ही सारा दोष उसी का हो, लेकिन फिर भी आपको गुस्सा करने से कोई फ़ायदा नहीं होगा। इस तरह आप केवल अपनी गरिमा खो रहे हैं, समझदार लोगों की निगाह में मूर्ख नज़र आ रहे हैं और वेटर का दिमाग़ खराब कर रहे हैं, जबकि इससे आपके स्टीक की स्थिति में कोई परिवर्तन नहीं हो रहा है।

तर्कशक्ति के साथ इस परामर्श का परिणाम यह होगा कि जब अगली बार आपका स्टीक ज़्यादा पक जाएगा, तो आप वेटर के साथ मनुष्यता का आचरण करेंगे, दयालुता के भाव से शांत रहेंगे, लेकिन विनम्रता से नया स्टीक लाने पर ज़ोर देंगे। लाभ स्पष्ट और ठोस होगा।

सिद्धांतों के बनने या बदलने में और आचरण के अभ्यास में छपी हुई पुस्तकों से काफ़ी मदद

मिल सकती है। मैंने पिछले अध्याय में मार्कस ऑरेलियस और एपिक्टेटस का जिक्र किया है। आपके दिमाग में इससे भी ज्यादा लोकप्रिय पुस्तकें आ सकती हैं। मैं पास्कल, ला ब्रूयर और इमर्सन का जिक्र भी कर सकता हूँ। मेरे मामले में तो मैं हमेशा मार्कस ऑरेलियस के साथ ही यात्रा करता हूँ। हाँ, पुस्तकें मूल्यवान हैं। लेकिन पुस्तकों को पढ़ना ही काफ़ी नहीं है। अपने हाल के कामों का दैनिक, स्पष्ट, ईमानदार परीक्षण भी अनिवार्य है। पढ़ना अतीत के परीक्षण या भविष्य की योजना की जगह नहीं ले सकता, क्योंकि परीक्षण करते समय आप खुद के स्व को लगातार देखते हैं (हालाँकि इससे आप विचलित हो सकते हैं)।

यह महत्वपूर्ण काम कब किया जाएगा? मेरे ख़याल से शाम की यात्रा का एकांत इसके लिए सही है। दिन की आजीविका कमाने की मेहनत के बाद स्वाभाविक रूप से विचारशील मनोदशा आती है। ज़ाहिर है, अगर आप इस बुनियादी और बेहद महत्वपूर्ण कर्तव्य को करने के बजाय आप अख़बार पढ़ना ज़्यादा पसंद करें (जिसे आप अपने डिनर का इंतज़ार करते समय भी उतनी ही अच्छी तरह पढ़ सकते हैं), तो मैं क्या कह सकता हूँ? लेकिन दिन में किसी न किसी समय यह काम ज़रूर करें। अब मैं शाम के घंटों पर आता हूँ।

## अध्याय 9

### अपनी शामों को सृजनात्मक बनाएँ!

कई लोग निठल्ले बैठे-बैठे पूरी शाम आलस में ही गुज़ार देते हैं। यानी वे टी.वी. देखते रहते हैं, जो निठल्लेपन का काफ़ी लोकप्रिय रूप है। या फिर मोबाइल फ़ोन पर व्हाट्सएप पर मैसेज इधर से उधर करते रहते हैं या चैटिंग करते रहते हैं या सेल्फी खींचकर अपलोड करते रहते हैं। यह सब करते-करते शाम कब रात में बदल जाती है, उन्हें पता ही नहीं चलता। ग़ौर करें कि उन्हें यह अहसास भी नहीं होता कि उन्होंने अपनी शाम व्यर्थ गँवा दी है और इस तरह एक-एक शाम करके वे अपना जीवन व्यर्थ गँवा रहे हैं।

इससे बेहतर तो यह होगा कि वे कोई पुस्तक पढ़ लें। पुस्तकें ज्ञान हासिल करने का उपयोगी साधन हैं। जाहिर है, पुस्तकों की सहायता के बिना किसी भी चीज़ का सही ज्ञान हासिल करना अगर असंभव नहीं, तो बहुत मुश्किल जरूर है। यहाँ हम नॉन-फ़िक्शन पुस्तकों की बात कर रहे हैं। 'डू-इट-युअरसेल्फ' पुस्तकें हमें बताती हैं कि हम किसी चीज़ को कैसे कर सकते हैं या अपनी योग्यता को कैसे बढ़ा सकते हैं। अगर आप ब्रिज या नौकायन की जानकारी बढ़ाना चाहें, तो इनसे संबंधित पुस्तकें पढ़ें।

साहित्यिक और ग़ैर साहित्यिक पुस्तकों में फ़र्क़ करें। कुछ समय बाद मैं साहित्य पर बात करूँगा। आइए अब उन लोगों की बात करते हैं, जिन्होंने कभी मेरिडिथ को नहीं पढ़ा है और जो इस विचार-विमर्श में ज़रा भी रुचि नहीं रखते हैं कि क्या मि. स्टीफ़न फिलिप्स सच्चे कवि हैं या नहीं हैं। मैं कहना चाहूँगा कि इसका उन्हें पूरा अधिकार है। साहित्य से प्रेम न करना कोई अपराध नहीं है। यह मूर्खता का संकेत नहीं है। साहित्य के मठाधीश उस अभागे इंसान को मौत की सज़ा सुना देंगे, जो टेनिसन पर वर्ड्सवर्थ के प्रभाव को नहीं समझता है। लेकिन यह उनकी धृष्टता है। मैं सोचता हूँ, उनकी खुद की क्या हालत होगी, अगर उनसे यह स्पष्ट करने को कहा जाए कि चाइकोवस्की की 'पैथेटिक सिम्फ़नी' पर कौन से प्रभाव पड़े थे?

साहित्य के बाहर ज्ञान के विशाल क्षेत्र हैं, जो पाठकों को शानदार परिणाम देंगे। मुझे याद आता है कि लंदन में प्रोमेनेड कन्सर्ट्स अगस्त में शुरू होते हैं। आप उनमें जाते हैं। आप अपना सिगार या सिगरेट सुलगाते हैं और संगीत का आनंद लेते हैं। लेकिन आप कहते हैं कि आप पियानो या फ़िडल या बेंजो नहीं बजा सकते और आप संगीत के बारे में कुछ नहीं

जानते।

आपकी संगीत में रुचि तो है, लेकिन आप पियानो पर 'द मेडन्स प्रेयर' नहीं बजा सकते। इससे क्या फ़र्क़ पड़ता है? अगर आप दो महीनों के दौरान सप्ताह में दो बार ऑर्केस्ट्रा सुनने जाते हैं, तो आपको ऑर्केस्ट्रा के बारे में बुनियादी जानकारी होनी चाहिए। वरना आपको यही लगेगा कि ऑर्केस्ट्रा बहुत सारे विपरीत यंत्रों का समूह होता है, जो एक साथ मिलकर बजते हैं। अगर आप बारीकियाँ नहीं समझते हैं, तो आप बारीकियों को नहीं पकड़ पाएँगे, क्योंकि आपने कभी अपने कानों को बारीकियों पर ध्यान देने के लिए प्रशिक्षित ही नहीं किया है।

यदि आपसे पूछा जाए कि आप सी माइनर सिम्फ़नी की शुरुआत में बजने वाले वाद्ययंत्रों का नाम बताएँ, तो आप अपनी जान बचाने की खातिर भी उनके नाम नहीं बता पाएँगे। लेकिन आप सी माइनर सिम्फ़नी के दीवाने हैं। यह आपको रोमांचित करती है। यह आपको बार-बार रोमांचित करती है। आपने इसके बारे में अपने साथ वाली महिला से बात भी की है - आप जानते हैं किससे। और आप सकारात्मक रूप से सी माइनर सिम्फ़नी के बारे में बस इतना ही कह सकते हैं कि इसे बीथोवन ने लिखा है और यह 'बहुत बढ़िया' चीज़ है।

मान लें, अगर आप मि. क्रेबायल की पुस्तक 'हाउ टु लिसन टु म्यूजिक' पढ़ लेते हैं (जिसमें ऑर्केस्ट्रा के सभी यंत्रों के फ़ोटो और संयोजन दिए गए हैं), तो अगली बार संगीत समारोह में जाते समय आपकी रुचि और समझ ज़्यादा गहरी होगी। बेताल विविधता के बजाय ऑर्केस्ट्रा आपको वैसा ही लगेगा जैसा यह है - एक बहुत ही शानदार ढंग से संतुलित संगीत, जिसके समूह के हर सदस्य की अलग पहचान और अनिवार्य उपयोगिता है। आप विभिन्न यंत्रों की टोह लेंगे और उनकी अलग-अलग ध्वनियाँ सुनेंगे। आप यह जान जाएँगे कि फ्रेंच हॉर्न और इंग्लिश हॉर्न के बीच कितनी बड़ी खाई होती है और आपको पता चल जाएगा कि होबोई बजाने वाले को फ़िडलर से ज्यादा वेतन क्यों मिलता है, हालाँकि फ़िडल ज़्यादा मुश्किल यंत्र है। तब आप प्रोमेनेड कनसर्ट में पूरी तरह से जिएँगे, जबकि पहले आपका अस्तित्व कोमा की अवस्था में था, जैसे किसी चमकदार वस्तु को निहारते समय शिशु का होता है।

इसी तरह आप संगीत के सच्चे, सुनियोजित ज्ञान की बुनियाद भी डाल सकते हैं। आप संगीत के किसी विशेष रूप (जैसे सिम्फ़नी) या किसी खास संगीतकार के सृजन पर विशेषज्ञता हासिल कर सकते हैं। और तीन संक्षिप्त शामों के एक साल में 48 सप्ताह के अंत में आप संगीत के बारे में सचमुच कुछ जान जाएँगे, भले ही आप अब भी पियानो पर 'द मेडन्स प्रेयर' बजाने से कोसों दूर हों।

आप कहते हैं, 'लेकिन मैं संगीत से नफ़रत करता हूँ!' प्यारे दोस्त, मैं आपका सम्मान करता हूँ।

जो बात संगीत पर लागू होती है, वह दूसरी कलाओं पर भी लागू होती है। मैं मि. क्लरमॉन्ट विट की पुस्तक 'हाउ टु लुक एट पिक्चर्स' या मि. रसेल स्टर्गिस की पुस्तक 'हाउ



टु जज आर्किटेक्चर' का भी ज़िक्र कर सकता हूँ, जिनकी मदद से आप दूसरी कलाओं में सुनियोजित ज्ञान की शुरुआत (सिर्फ़ शुरुआत) कर सकते हैं, जिनका अध्ययन आप पूरे लंदन में आसानी से कर सकते हैं।

आप कहते हैं, 'मैं सारी कलाओं से नफरत करता हूँ।' मेरे प्यारे दोस्त, आपके प्रति मेरा सम्मान बढ़ता ही जा रहा है।

मैं आपके प्रकरण पर इसके बाद विचार करता हूँ।

## अध्याय 10

### जीवन में कुछ भी नीरस नहीं होता

कला बेहतरीन चीज़ है। लेकिन यह महानतम चीज़ नहीं है। सबसे महत्वपूर्ण अनुभूति तो कारण और परिणाम की सतत अनुभूति है - दूसरे शब्दों में सृष्टि के निरंतर विकास की अनुभूति - तीसरे शब्दों में, विकासवाद की दिशा की अनुभूति। जब इंसान अपने दिमाग में इस महत्वपूर्ण सच्चाई को पूरी तरह भर लेता है कि कोई भी चीज़ अकारण नहीं होती, तो वह न सिर्फ़ बड़ी मानसिकता वाला हो जाता है, बल्कि बड़े दिल वाला भी हो जाता है।

मान लें, किसी की घड़ी चोरी हो जाती है! हालाँकि ऐसी स्थिति में दुख स्वाभाविक है, लेकिन आप यह विचार भी कर सकते हैं कि घड़ी चुराने वाला चोर आनुवंशिकता और परिवेश के कारणों की वजह से चोर बना होगा, जो उतने ही रोचक हैं, जितने वैज्ञानिक हैं। और इसके बाद इंसान दूसरी घड़ी खरीद लेता है, अगर खुशी से नहीं, तो कम से कम ऐसे दर्शन के साथ, जिससे कटुता असंभव हो जाती है।

जब कोई इंसान कारण और परिणाम का अध्ययन करता है, तो वह बहुत सी मूर्खतापूर्ण बातें करना छोड़ देता है, जो दूसरे लोग सुबह से शाम तक करते रहते हैं। तब वह जीवन की घटनाओं पर हमेशा सदमे और दुख में नहीं रहता है, क्योंकि वह नियम जानता है। वह जानता है कि अगर आप सही फ़ोटोकॉपी चाहते हैं, तो आपको फ़ोटोकॉपियर में सही पन्ना रखना होगा। कारण और परिणाम के अध्ययन के बाद आपको मानव स्वभाव भी समझ आने लगेगा। तब आप इस तरह नहीं रहेंगे, मानो मानव स्वभाव कोई दूसरा देश है, जिसमें बहुत सारी भयंकर विदेशी परंपराएँ भरी हों। लेकिन बालिग होने के बाद इंसान को एक अजनबी भूमि में अजनबी रहने पर निश्चित रूप से शर्म आनी चाहिए।

कारण और परिणाम के अध्ययन से जीवन का दुख कम होता है। और यह जीवन की सजीवता को भी बढ़ा देता है। सामान्य मनुष्य के लिए समुद्र केवल एक भव्य नज़ारा है, जिसे वह अगस्त में तीन शिलिंग में थर्ड-क्लास में यात्रा करके देख सकता है। जो मनुष्य विकासवादी विचारधारा रखता है और कारण व परिणाम के बारे में जागरूक रहता है, वह समुद्र में एक ऐसा तत्व देखता है, जो कुछ समय पहले गैस था, जो कल उबल रहा था और जो आने वाले कल में निश्चित रूप से बर्फ़ बन जाएगा। उसे यह अनुभूति होती है कि द्रव सिर्फ़ ऐसी चीज़ है, जो ठोस बनने वाली है। इस अनुभूति से वह जीवन की ज़बर्दस्त

और परिवर्तनशील सजीवता के अहसास से भर जाता है। इस मानसिकता को लगातार बढ़ाने से आपको जितनी ज़्यादा संतुष्टि मिलेगी, उतनी किसी दूसरी चीज़ से नहीं मिलेगी। यह समूचे विज्ञान का लक्ष्य भी है।

कारण और परिणाम हर जगह देखे जा सकते हैं। होशंगाबाद में मकान किराया अचानक बढ़ गया। कल तक जो मकान 3,000 रुपये में किराये पर मिल रहा था, आज उसका किराया 6,000 हो गया। किरायेदारों के लिए यह दर्दनाक और सदमे भरा था कि होशंगाबाद में मकान का किराया एक ही दिन में दोगुना हो गया। लेकिन कुछ हद तक सभी इंसान कारण और परिणाम के वैज्ञानिक विद्यार्थी होते हैं। ओशीन रेस्तराँ में डिनर करने वाला एक भी ग्राहक नहीं था, जिसने वैज्ञानिक रूप से दो और दो को नहीं जोड़ा और जो इस निष्कर्ष पर नहीं पहुँचा कि मकान किराया बढ़ने का कारण यह था कि होशंगाबाद के ठीक पास वर्धमान फ़ैक्ट्री खुल गई थी और उसमें स्टाफ़ कॉलोनी नहीं बनी थी, इसलिए मैनेजर होशंगाबाद में रहने के लिए मुँहमाँगा किराया देने को तैयार थे।

‘सरल है!’ आप हिकारत से कहते हैं। हर चीज़ - सृष्टि की पूरी जटिल गतिविधि - भी इतनी ही सरल है - बशर्ते आप दो और दो को अच्छी तरह से जोड़ दें। और मेरे प्यारे दोस्त, शायद आप किसी एस्टेट एजेंट के क्लर्क को जानते हों और आप कलाओं से नफरत करते हैं और आप अपनी अमर आत्मा को पोषण देना चाहते हैं, लेकिन आप अपने कामकाज में रुचि इसलिए नहीं ले सकते, क्योंकि यह बहुत नीरस है।

एक बात कान खोलकर सुन लें: कोई चीज़ नीरस नहीं होती। बशर्ते आप उसके बारे में थोड़ी जानकारी हासिल करने की कोशिश करें। यदि कोई चीज़ नीरस लग रही है, तो इसका मतलब है कि आपकी उसमें या तो रुचि नहीं है या आपको उसके बारे में ज्ञान नहीं है।

जीवन की ज़बर्दस्त, परिवर्तनशील सजीवता एस्टेट एजेंट के ऑफ़िस में अद्भुत रूप से नज़र आती है। क्या! आपको वहाँ अध्ययन करने के लिए बहुत कुछ रहता है। किसी इलाक़े में ज़मीन के दाम इसलिए बढ़ गए, क्योंकि वहाँ पर एम्स अस्पताल खुल गया था। किसी इलाक़े में मकान के दाम इसलिए बढ़ गए, क्योंकि वहाँ मेट्रो स्टेशन बनने वाला था। किसी इलाक़े में मकान के दाम इसलिए बढ़ गए, क्योंकि उसे नगर निगम में शामिल कर लिया गया था। और आप कहते हैं कि यह सजीव नहीं है! मान लें कि इसी शिद्दत से आप हर दूसरी शाम को डेढ़ घंटे तक अपने शहर में जायदाद के बारे में सोचेंगे, तो क्या होगा? तब आपको ऐसे अवसर दिखने लगेंगे, जिनका लाभ लेकर आप बहुत सारा आर्थिक लाभ ले सकते हैं। स्थितियों के विश्लेषण से आपका ज्ञान बढ़ेगा और उस बढ़े हुए ज्ञान के साथ आप अपनी आमदनी भी बढ़ा लेंगे। और हाँ, इससे आपके कामकाज में भी आपका उत्साह बढ़ जाएगा और हो सकता है कि इससे आपका पूरा जीवन ही बदल जाए।

आपको पूरी तरह जीने के लिए कला या साहित्य के प्रति समर्पित होने की ज़रूरत नहीं है। आपको तो अपने आस-पास के माहौल का विश्लेषण करने और कारण-परिणाम के नियम के

हिसाब से सोचने की ज़रूरत है। अगर आप इसकी दैनिक आदत डाल लेते हैं, तो आप न सिर्फ़ ज़्यादा संतुष्टि भरा जीवन जिएँगे, बल्कि आपकी समझ का भी विस्तार होगा।

कला और साहित्य से नफ़रत करने वाले दोस्त, मैंने आपसे आपके प्रकरण पर विचार करने का वादा किया था। और मैंने अपना वादा निभा दिया है। अब मैं उस व्यक्ति के प्रकरण पर आता हूँ, जो सुखद रूप से ज़्यादा आम है, जो 'पढ़ना पसंद' करता है।

# अध्याय 11

## जीवन को बदलने के लिए गंभीरता से पढ़ें

उपन्यास 'गंभीर पढ़ने' की श्रेणी में नहीं आते हैं, इसलिए जो व्यक्ति स्व-सुधार करना चाहता है और वह चार्ल्स डिकेन्स या प्रेमचंद के पूरे उपन्यासों का पूर्ण अध्ययन करने के लिए सप्ताह में तीन दिन तक नब्बे मिनट लगाने का निर्णय ले रहा है, उसे यह सलाह दी जाती है कि वह अपनी योजनाएँ बदल ले। कारण यह नहीं है कि उपन्यास गंभीर नहीं होते - संसार का कुछ बेहतरीन साहित्य गद्य उपन्यास के रूप में है - कारण यह है कि बुरे उपन्यास पढ़े नहीं जाने चाहिए और अच्छे उपन्यासों को पढ़ने में पाठकों को ज़्यादा मानसिक मेहनत नहीं करनी पड़ती है। केवल मेरिडिथ के उपन्यासों के बुरे हिस्से ही मुश्किल हैं। कोई भी अच्छा उपन्यास आपको किसी नदी में नाव जितनी तेज़ी से आगे ले जाता है और आप अंत में शायद हाँफ रहे होते हैं, लेकिन थकते नहीं हैं। सर्वश्रेष्ठ उपन्यासों को पढ़ने पर सबसे कम तनाव होता है। लेकिन तनाव के बिना, मुश्किल के अहसास के बिना मस्तिष्क का विकास नहीं किया जा सकता। इसके लिए आपको एक ऐसा काम चाहिए, जिसे आपका एक हिस्सा करने के लिए व्याकुल है और आपका दूसरा हिस्सा उसे टालने के लिए व्याकुल है। और यह भावना किसी उपन्यास को पढ़ने के काम में नहीं मिल सकती। आपको 'अन्ना कैरिनीना' पढ़ने के लिए दाँत भीचने की ज़रूरत नहीं होती। इसलिए हालाँकि आपको उपन्यास पढ़ना चाहिए, लेकिन आपको उन्हें हमारे निर्धारित नब्बे मिनटों के समय में नहीं पढ़ना चाहिए।

काल्पनिक काव्य उपन्यासों से कहीं ज़्यादा मानसिक तनाव उत्पन्न करता है। यह संभवतः साहित्य का सबसे ज़्यादा तनावपूर्ण रूप है। यह साहित्य का सर्वोच्च रूप है। यह सर्वोच्च आनंद देता है और सर्वोच्च बुद्धिमत्ता सिखाता है। सारांश में कहें, तो इसका कोई सानी नहीं है और इसकी तुलना के लिए कुछ नहीं है। यह बात कहते समय मुझे यह दुखद अहसास भी है कि ज़्यादातर लोग कविता नहीं पढ़ते हैं।

मुझे यह विश्वास दिलाया गया है कि अगर लोगों को यह विकल्प दिया जाए कि वे 'पैरेडाइज़ लॉस्ट' पढ़ना पसंद करेंगे या दोपहर में चौराहे पर अपने घुटनों के बल चलना पसंद करेंगे, तो वे सार्वजनिक उपहास वाले विकल्प को चुनेंगे। फिर भी मैं हमेशा अपने दोस्तों और दुश्मनों को यह सलाह देना चाहूँगा कि कोई दूसरी चीज़ पढ़ने से पहले कविता पढ़ें।

यदि कविता आपके पल्ले नहीं पड़ती है, तो हैज़लिट के मशहूर निबंध को पढ़कर शुरुआत करें, जो 'सामान्य कविता' की प्रकृति पर है। यह अँग्रेज़ी में अपने किस्म का सर्वश्रेष्ठ निबंध है और जिसने भी इसे पढ़ा है, वह इस ग़लतफ़हमी में नहीं रह सकता कि कविता एक मध्ययुगीन यातना है या मदमत्त हाथी है या अपने आप चलने वाली बंदूक है जो चालीस क़दम के दायरे में आने वाले किसी भी इंसान की जान ले लेती है। वास्तव में, शायद ही कोई ऐसा इंसान होगा, जो हैज़लिट के निबंध को पढ़ने के बारह घंटों के भीतर कुछ कविताएँ पढ़ने के लिए उतावला न हो। यदि यह निबंध आपको इस तरह प्रेरित करे, तो मेरा सुझाव यह है कि आप कथात्मक कविता से शुरू करें।

एक बहुत ही अच्छा अँग्रेज़ी उपन्यास है, जिसे शायद आपने नहीं पढ़ा होगा, लेकिन जो जॉर्ज इलियट या ब्रॉन्टे बहनों या जेन ऑस्टिन के उपन्यासों से भी बेहतर है। इसका शीर्षक है 'आरोरा ले,' और इसकी लेखिका हैं ई.बी. ब्राउनिंग। यह उपन्यास काव्य में लिखा गया है और इसमें काफ़ी अच्छी कविता है। इस पुस्तक को पूरी पढ़ने का निर्णय लें, भले ही इस प्रयास में आपकी जान चली जाए। भूल जाएँ कि यह सुंदर काव्य या कवित्त है। बस कहानी और सामाजिक विचारों के लिए पढ़ें। और जब आप यह काम कर लें, तो खुद से ईमानदारी से पूछें कि क्या आप अब भी काव्य को नापसंद करते हैं। मैं एक से ज़्यादा व्यक्तियों को जानता हूँ, जिनके सामने 'आरोरा ले' ने यह साबित कर दिया है कि वे यह ग़लत सोच रहे थे कि वे काव्य से नफ़रत करते हैं।

ज़ाहिर है, अगर हैज़लिट को पढ़ने के बाद और इस रोशनी में ऐसा प्रयोग करने के बाद आपको आख़िरकार यह विश्वास हो जाए कि आप किसी हालत में कविता को नहीं झेल सकते, तो आपको इतिहास या दर्शन से ही संतुष्ट रहना होगा। मुझे इसका अफ़सोस तो होगा, लेकिन ज़्यादा नहीं होगा। इतिहासकार एडवर्ड गिबन का 'द डिक्लाइन एंड फ़ॉल ऑफ़ रोमन एम्पायर' किसी तरह से 'पैरेडाइज लॉस्ट' की श्रेणी में तो नहीं आता है, लेकिन यह काफ़ी अच्छी चीज़ है और हरबर्ट स्पेंसर की 'फ़र्स्ट प्रिंसिपल्स' भी बहुत दमदार चीज़ है। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि इनमें से कोई भी ग्रंथ हर नौसिखिये के लिए उपयुक्त है। लेकिन अगर औसत बुद्धि वाला कोई व्यक्ति एक साल तक निरंतर अध्ययन करता है, तो इसके बाद वह इतिहास या दर्शन के अमर ग्रंथों पर हमला करने के लिए पूरी तरह से उपयुक्त होता है। अमर ग्रंथों की एक बहुत बड़ी ख़ूबी यह होती है कि वे आश्चर्यजनक रूप से स्पष्ट होते हैं।

मैं शुरुआत के लिए किसी ख़ास ग्रंथ का सुझाव नहीं देता हूँ। यह कोशिश नाकाम रहेगी। लेकिन मैं दो महत्वपूर्ण सुझाव ज़रूर देना चाहूँगा। पहला तो यह है कि आप अपने प्रयासों की दिशा और दायरे को तय कर लें। एक सीमित अवधि या सीमित विषय को चुनें या एक अकेले लेखक को चुनें। खुद से कहें: 'मैं फ़्रांसीसी क्रांति या रेलवे के उदय या जॉन कीट्स के सृजन के बारे में जानकारी हासिल करूँगा।' और पहले से तय एक निश्चित अवधि तक आप उसी विषय का अध्ययन करते हैं। कुछ समय बाद आपको उस विषय में इतना ज्ञान हासिल हो जाता है कि आप विशेषज्ञ बन जाते हैं। और यक़ीन मानें, विशेषज्ञ होने में काफ़ी आनंद आता है।

दूसरा सुझाव यह है कि पढ़ने के साथ-साथ आपको सोचना भी है। मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ जो पढ़ते जाते हैं और पढ़ते जाते हैं, लेकिन इससे उन्हें बस इतना ही फ़ायदा होता है, जितना कि हवा को चाकू से काटने से होता है। वे उसी तरह पढ़ने की लत पाल लेते हैं, जिस तरह कुछ लोग शराब की लत पाल लेते हैं। वे हवाई जहाज़ की गति से साहित्य को पढ़ते हैं, जिसका एकमात्र उद्देश्य गति होता है। वे हमेशा इस बात की डींगें हाँकते रहते हैं कि उन्होंने एक साल में कितनी पुस्तकें पढ़ी हैं, हालाँकि उनके जीवन में आपको कोई असर या अंतर दिखाई नहीं देता।

आप जो पढ़ रहे हैं, जब तक आप उस पर कम से कम 45 मिनट तक सार्थक और थकाने वाला चिंतन नहीं करते हैं, तब तक यह मानकर चलें कि आपके रात के 90 मिनट बरबाद गए। धीमी गति से पढ़ें; विश्लेषण गति से ज़्यादा महत्वपूर्ण है।

# अध्याय 12

## इन खतरों से बचें

मैंने मौजूद समय के पूरे इस्तेमाल और जीवन जीने के महान उद्देश्य (जो केवल ज़िंदा रहने से अलग है) के बारे में शायद बहुत लंबा भाषण पेल दिया है। लेकिन अब मैं कुछ खतरे भी बताना चाहूँगा, जो आपकी राह में आएँगे। पहला है मिथ्याभिमानि बनने का खतरा। देखिए, मिथ्याभिमानि यह मानकर चलता है कि पूरी दुनिया में डेढ़ बुद्धि है; एक उसके पास है और बाकी आधी पूरी दुनिया में बँटी हुई है। अगर आप मेरे बताए तरीकों से ज्ञान या जानकारी हासिल कर लेते हैं और विशेषज्ञ बन जाते हैं, तो आपके मन में डींगें हाँकने का प्रलोभन आएगा। आप दूसरे लोगों को मूर्ख साबित करने के लिए ललचाएँगे। जब कोई आपकी बात नहीं मानेगा, तो आप गुस्सा हो जाएँगे कि उसने आपकी बात का विरोध कैसे किया, क्योंकि आप ही हैं, जो सब कुछ जानते हैं। इसलिए मिथ्याभिमानि बनने के इस खतरे से सावधान रहें।

जब आप अपने पास मौजूद सारे समय का उपयोग करने का बीड़ा उठाएँ, तो आपको यह भी याद रखना चाहिए कि आपको केवल अपने समय का ध्यान रखना है, दूसरे लोगों के समय का नहीं। होता यह है कि इंसान जब खुद कोई अच्छा काम शुरू करता है, तो वह दूसरों को बताने लगता है कि उन्हें भी वही काम शुरू कर देना चाहिए। ऐसा न करें। पृथ्वी अपनी धुरी पर तब भी काफ़ी आराम से घूम रही थी, जब आप अपने दिन के 24 घंटे बरबाद कर रहे थे और यह आगे भी घूमती रहेगी, चाहे आप समय के खज़ाने के खज़ांची की अपनी नई भूमिका में सफल हों या न हों। आप क्या कर रहे हैं या करने वाले हैं, इस बारे में ज़्यादा बकर-बकर न करें। इस बात पर अफ़सोस ज़ाहिर न करें कि पूरा संसार हर दिन कितने सारे घंटे जान-बूझकर बरबाद कर रहा है और एक आप ही हैं, जो अपने समय का सदुपयोग कर रहे हैं। उपदेशक न बनें। हो सके, तो मिसाल बनें।

एक और खतरा यह है कि आप समय के सदुपयोग के गुलाम बन जाएँ और किसी भी तरह की मौज-मस्ती को अपराध मानने लगें। समय का सदुपयोग कोई धर्म नहीं है, जिसका आप कभी-कभार उल्लंघन न कर सकते हों। इसका सम्मान तो करें, लेकिन इसकी पूजा न करें। कई लोग समय का सदुपयोग करने के चक्कर में जीवन को बोझ या बोझिल बना लेते हैं। उनके रिश्तेदार और दोस्त इस बात पर अफ़सोस करते हैं और कई संबंध इसी कारण टूट जाते हैं। मैंने पीड़ित पत्नी को यह कहते सुना है, 'आर्थर हमेशा ठीक आठ बजे कुत्ते को बाहर



घुमाने ले जाता है और हमेशा ठीक पौने नौ बजे पढ़ना शुरू कर देता है। इसलिए यह संभव ही नहीं है कि हम यह करें...' आदि, आदि। और यह दुखद बात यह बताती है कि यह आदमी अपने जीवन को उस तरह से नहीं जी रहा है, जिस तरह उसे जीना चाहिए। हर नियम में अपवाद की गुंजाइश होती है और आपको भी रखनी चाहिए।

लेकिन ध्यान रहे, आपको यथासंभव योजना का सम्मान करना चाहिए। अगर आप इसका सम्मान नहीं करते हैं, तो यह खराब मज़ाक के अलावा कुछ नहीं होती। इंसान को योजना के प्रति सही सम्मान रखना चाहिए - लचीलापन न तो बहुत ज़्यादा होना चाहिए, न ही बहुत कम होना चाहिए। यह कोई आसान मामला नहीं है, जैसा कि अनुभवहीन लोगों को लग सकता है।

इसके अलावा एक और खतरा जल्दबाज़ी या हड़बड़ी की नीति है। इस बात की हड़बड़ी न पालें कि आपको वर्तमान काम के बाद क्या-क्या करना है। यह तो जेल में रहने जैसा है, जहाँ आपको एक काम पूरा करने के तुरंत बाद दूसरा काम करना पड़ता है। अगर आप कुत्ते को आठ बजे घुमाने ले जाते हैं, तो इस बारे में लगातार न सोचते रहें कि आपको पौने नौ बजे पढ़ना शुरू करना है और इसमें एक मिनट की देर भी नहीं होनी चाहिए। इसके बजाय इस दौरान सार्थक चिंतन-मनन या विश्लेषण करें। यह न भूलें कि समय की हमारी समूची योजना का उद्देश्य चिंतन-मनन और विश्लेषण है; पढ़ना सिर्फ साधन है, इसलिए इसे साध्य न बनाएँ।

जैसी पहले भी चेतावनी दी जा चुकी है, शुरुआत में बहुत ज़्यादा कोशिश नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इससे विपरीत परिणाम मिलते हैं। अगर योजना पर चलने के बाद आपको विपरीत परिणाम मिल रहे हैं, तो समझ जाएँ कि आप बहुत ज़्यादा कोशिश कर रहे हैं। अपनी ग़लती सुधार लें। इकलौता इलाज यह है कि योजना को दोबारा बनाएँ और कम की कोशिश करें।

अगर योजना दमनकारी लगती है और इसके बावजूद आप इसमें फेरबदल नहीं करना चाहते हों, तो एक उत्कृष्ट इलाज यह है कि दो कामों के बीच आराम की अवधि रख दें। मिसाल के तौर पर, कुत्ते को जंज़ीर से बाँधने और पुस्तक खोलने के बीच के पाँच मिनट आदर्श मानसिक निष्क्रियता में बिताएँ और समय को बरबाद करने की पूरी चेतना के साथ पाँच मिनट बरबाद करें।

अंत में मैं वह सबसे मुख्य खतरा बताने जा रहा हूँ, जिसका मैं पहले ही संकेत कर चुका हूँ - काम की शुरुआत में असफलता का जोखिम।

मैं इस पर ज़ोर देता हूँ।

शुरुआत में असफलता बड़ी आसानी से आपके नवजात विचार या आवेग को मार सकती है, इसलिए इससे बचने के लिए हर सावधानी बरतें। इस आवेग पर कभी ज़रूरत से ज़्यादा ज़ोर न डालें। मैराथन दौड़ने वाले धावकों की तरह शुरू में धीमे दौड़ें। पहली लैप की गति

को बेहद धीमे, लेकिन यथासंभव नियमित रखें।

और किसी निश्चित काम को करने का निर्णय लेने के बाद इसे पूरा करें, भले ही इसकी खातिर आपको नीरसता और अरुचि की कीमत चुकाना पड़े। यह न भूलें कि किसी थकाने या पकाने वाले काम को करने के बाद हमारा आत्मविश्वास बहुत ज़्यादा बढ़ जाता है।

अंत में उन शाम के घंटों में आप कौन सा काम करेंगे, यह चुनते समय अपनी स्वाभाविक रुचि या रुझान के हिसाब से निर्णय लें।

महान दार्शनिक बनना अच्छी बात है, लेकिन अगर आपकी दर्शन में कोई रुचि नहीं है, बल्कि इतिहास में गहरी रुचि है, तो यह ज़्यादा बेहतर होगा कि आप दर्शन को रहने दें और इतिहास के अध्ययन को चुनें।