

# आत्म-अनुशासन और खुशी - ब्र. कु. कमलेश, नागपुर

“जब तक लगाम न किसी जाए, तब तक कोई भी घोड़ा कहीं नहीं पहुँच पाता। जब तक कि बंधन में न रखा जाए, तब तक भाप या गैस किसी चीज़ को नहीं चला सकती। जब तक सुरंग में से न गुजरा जाए, तब तक नायाग्रा जलप्रपात कभी प्रकाश और शक्ति में नहीं बदल सकता। इसी तरह कोई भी मनुष्य तब तक महान नहीं बन पाता है, जब तक कि वह एकाग्र, समर्पित और अनुशासित न हो।” - हैरी इमर्सन फॉसडिक

खुशी प्राप्त करने की आपकी क्षमता ही जीवन में आपकी सफलता का सच्चा पैमाना है। इससे ज्यादा महत्वपूर्ण कुछ भी नहीं है। इसकी जगह कोई दूसरी चीज़ नहीं ले सकती है। यदि आप हर भौतिक चीज़ प्राप्त कर लें लेकिन खुश न हों, तो इसका यह मतलब है कि आप वास्तव में मनुष्य के रूप में अपनी पूर्ण संभावना तक पहुँचने में नाकाम रहे हैं।

मनुष्य वह उद्देश्यपूर्ण प्राणी है जो लक्ष्य और परिणाम प्राप्त करने की दिशा में काम करता है। हर लक्ष्य के बाद एक और लक्ष्य सामने आ जाता है और फिर एक और लक्ष्य, जब तक कि आप इस तरह मानव जीवन की सबसे बुनियादी शक्ति पर नहीं पहुँच जाते हैं। यह बुनियादी शक्ति और कुछ नहीं खुश रहने की इच्छा है।

आप सिर्फ़ तभी सचमुच खुश रह सकते हैं जब आप आत्म-अनुशासन, आत्म-विजय और आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करें। जब आप महसूस करते हैं कि अपने जीवन पर आपका पूरा नियंत्रण है, केवल तभी आपको सच्ची संतुष्टि मिलती है।

**नियंत्रण और नियम**  
नियंत्रण के नियम का महत्व कहता है, “आप उस हद तक स्वयं को खुश महसूस कर सकते हैं, जिस हद तक आपके जीवन पर आपका नियंत्रण रहता है। आप उसी हद तक नाखुश महसूस करते हैं, जिस हद तक आपको लगता है कि नियंत्रण आपके हाथ में नहीं है और दूसरे तत्व या लोग आपको नियंत्रित कर रहे हैं।”

मनोवैज्ञानिक इसे ‘नियंत्रण-केन्द्र’ की संज्ञा देते हैं। इस पर 50 वर्षों तक शोध हुआ है और सैकड़ों पुस्तकें तथा लेख प्रकाशित हो चुके हैं। इन सबका निष्कर्ष यही है कि आपको तनाव रहता है और दुःख भी पैदा होता है, तब आप खुद को बाहरी परिस्थितियों द्वारा नियंत्रित महसूस करते हैं।

आपका नियंत्रण-केन्द्र तब आंतरिक होता है, जब आपको महसूस होता है कि नियंत्रण आपके हाथ में है। आप अपने निर्णय खुद लेते हैं और जीवन में अपने साथ होने वाली अधिकांश चीज़ों को प्रायः आप ही तय करते हैं। नियंत्रण-केन्द्र आंतरिक होने पर आपको यह एहसास होता है कि अपने जीवन की बागडोर आपके ही हाथों में है और अपनी गाड़ी आप स्वयं ही चला रहे हैं। आप महसूस करते हैं कि आप ही अपने साथ होने वाली अधिकांश चीज़ों को तय करते हैं, इसलिए आप शक्तिशाली, उद्देश्यपूर्ण और खुश

महसूस करते हैं। दूसरी ओर, आपका नियंत्रण-केन्द्र उसी हद तक बाहरी होता है, जिस हद तक आपको

**खुशी के बारे में रोचक बात यह है कि यह कोई ऐसा लक्ष्य नहीं है जिस पर आप निशाना साध सकें और सिर्फ़ इसे ही प्राप्त कर सकें। खुशी तो एक सह-उत्पाद है, जो आपके पास तभी आती है जब आप कोई ऐसा काम करने में जुटे हों, जिसमें आपको सचमुच आनन्द आता हो, और उस काम को ऐसे लोगों के साथ कर रहे हों, जिन्हें आप पसंद करते हों और जिनका आप सम्मान करते हों।**



महसूस होता है कि नियंत्रण आपके हाथ में नहीं है या अपने जीवन को दिशा देने की बहुत कम क्षमता है। उदाहरण के लिए, यदि आपको लगता है कि पक्षपाती या आलोचनात्मक बाँस आपको नियंत्रित कर रहा है, लेकिन ज़्यादा जमा पूँजी न होने के कारण आप नौकरी छोड़ने से डरते हैं, तो आपको काफी तनाव और चिंता का अनुभव होता है। इस वजह से आप खराब काम करते हैं, जिससे इस बात को आशंका और भी बढ़ जाती है कि आपका बाँस आपको नौकरी से निकाल देगा और वैसे ही परिस्थितियाँ निर्मित हो जाएंगी, जिनका आपको डर है। एक और उदाहरण देखें। आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि आपका बुरा जीवनसाथी आपको नियंत्रित कर रहा है या आप ऐसे किसी संबंध में हैं जिससे आप मुक्त होना चाहते हैं पर नहीं हो सकते। हो सकता है कि नियंत्रित होने का एहसास आपके बढ़ते हुए खर्च, कर्ज या आपके जीवनस्तर को बनाए रखने के दायित्व के कारण हो। आपको यह भी लग सकता है कि आपकी शारीरिक स्थिति या शिक्षा की कमी के कारण नियंत्रण आपके हाथ में नहीं है। कई लोगों को यह महसूस होता है कि असामान्य बचपन या खराब परवरिश के कारण वे अतीत द्वारा नियंत्रित हैं और वे अपनी स्थिति को बदलने के लिए कुछ भी नहीं कर सकते।

कई लोगों को ऐसा महसूस होता है कि वे अपने व्यक्तित्व द्वारा नियंत्रित हैं और उसे बदलना उनके लिए संभव नहीं है। वे कहते हैं, “मैं तो ऐसा नहीं हूँ।” यह कहकर वे आवश्यक अनुशासन और इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करने की सारी जिम्मेदारी से बरी हो जाते हैं, हालांकि वे जानते हैं कि जिस तरह

का जीवन वे जीना चाहते हैं और जिस तरह की खुशी वे प्राप्त करना चाहते हैं, उसके लिए उन्हें वे परिवर्तन करने होंगे। नियंत्रण केन्द्र को बाहर से अंदर लाने की कुंजी सरल है: आज ही अपने जीवन का पूरा नियंत्रण अपने हाथ में लेने का निर्णय लें। एहसास करें और स्वीकार करें कि वास्तव में आप अपने निर्णय खुद लेते हैं, और आप जहाँ हैं, जिस हाल में हैं, अपने ही कारण हैं। यदि आपके जीवन का कोई पहलू ऐसा है जहाँ आप खुश नहीं हैं, तो स्थिति को बदलने के लिए जो भी जरूरी हो, उस करने के लिए खुद को अनुशासित करें।

## **खुशी का कारण**

आपको यह लगता होगा कि खुश रहने के लिए कुछ खास परिस्थितियाँ होनी चाहिए। अक्सर आपको मनचाही परिस्थितियों और मौजूद परिस्थितियों के बीच के अंतर से ही यह तय होता है कि आप खुश हैं या दुःखी। यह बहुत हद तक आपके अपने मूल्योंकन और निर्णय का मामला होता है।

एक पुरानी कहानी है, “सफलता का मतलब चाहे किसी चीज़ को पाना हो, खुशी का मतलब पाई हुई चीज़ को चाहना है।” जब आपको आमदनी और जीवन आपके लक्ष्यों तथा अपेक्षाओं के अनुरूप होते हैं और आप अपनी स्थिति से संतुष्ट होते हैं, तो आप खुश होते हैं। दूसरी ओर, यदि किसी कारण से आपको वर्तमान स्थिति आपकी मनचाही स्थिति से भिन्न होती है तो आप असंतुष्ट और दुःखी रहते हैं। संतुष्टि की यह अवस्था लगातार बदल सकती है। जब आप अपना करियर शुरू करते हैं, तो 2-3 लाख की वार्षिक आमदनी भी एक बड़ी उपलब्धि लग सकती है। लेकिन इस लक्ष्य पर पहुँचने के बाद आप इस बात को लेकर दुःखी हो जाते हैं कि आप उससे ज़्यादा क्यो नहीं कमा रहे हैं। कुछ लोग साल में 15-20 लाख कमाते के बावजूद दुःखी हैं, क्योंकि उन्होंने एक करोड़ नहीं कमाए।

## **खुशी तो सह-उत्पाद है**

खुशी के बारे में रोचक बात यह है कि यह कोई ऐसा लक्ष्य नहीं है जिस पर आप निशाना साध सकें और सिर्फ़ इसे ही प्राप्त कर सकें। खुशी तो एक सह-उत्पाद है, जो आपके पास तभी आती है जब आप कोई ऐसा काम करने में जुटे हों, जिसमें आपको सचमुच आनंद आता हो, और उस काम को ऐसे लोगों के साथ कर रहे हों, जिन्हें आप पसंद करते हों और जिनका आप सम्मान करते हों। बेहद लोकप्रिय और सम्मानित रेडियो कॉमेंटैटर अर्ल नाइटिंगेल ने सफलता के संदर्भ में कहा था, “खुशी किसी सार्थक आदर्श की क्रमिक प्राप्ति है।” जब आपको लगता है कि आप सीढ़ी दर सीढ़ी किसी महत्वपूर्ण चीज़ या अपने सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्यों की ओर बढ़ रहे हैं, तो आपको खुशी का एहसास होता है। आपको व्यक्तिगत विकास और सुख की ज़रूरत अनुभूति होती है।



**एस.एस. कॉलोनी-अजमेर(राज.)।** ‘द फ्यूचर ऑफ पावर’ कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए डॉ. क्षेत्रपाल, डॉ. मालती गुप्ता, विधायक अनीता भदेल, एलजाबेथ पंडेला, प्रकाश जैन, आई.ए.एस. हनुमान भट्टी, ब्र.कु.रजनी, डॉ. निर्मला, एथेनो फीलिक्स, ब्र.कु. मोरीन, उद्योगपति निजाम जुगा, हेमन्त शारदा, डॉ. अशोक चौधरी, ब्र.कु. शान्ति, शिव सिंह।



**बुटवल-नेपाल।** पूर्व प्रधानमंत्री बौराई भतराई के साथ समूह चित्र में ब्र.कु.कमला, ब्र.कु.नरेंद्र तथा अन्य।



**दिल्ली-जैतपुर।** महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य पर शिव ध्वजारोहण करते हुए वृद्धा सेवा आश्रम के चेयरमैन डॉ. जी.पी.भागत, ब्र.कु.आप, ब्र.कु. विन्दु तथा अन्य।



**चौमू-जयपुर(राज.)।** चौमू के नारायण को शिव संदेश देते हुए ब्र.कु. सुपमा।



**फरीदाबाद।** शिवध्वजारोहण करते हुए सेक्टर 21-सी के प्रेसिडेंट राम अवतार वशिष्ठ तथा परामन्य संदेश सुनाते हुए ब्र.कु. हरीश, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।



**दिल्ली-सीताराम वाज़ार।** नशा मुक्ति शिबिर में निगम पार्षद राकेश कुमार अपने विचार व्यक्त करते हुए। साथ में निगम पार्षद इमरान हुसैन, नशाबंदी समिति के संस्थापक मामराज रिवाड़िया, ब्र.कु.सुनीता, ब्र.कु. अनिता, ब्र.कु.स-गीता, डॉ. नरेंद्र तथा अन्य।