

जीवन में हर्ष कैसे बना रहे?

किसी ने कहा है कि मनुष्य और पशु में यह मुख्य भेद है कि मनुष्य तो हँसता है, परन्तु पशु नहीं हँसता। अगर यह सच है तो उस मनुष्य को पशु-तुल्य ही कहेंगे जो हँसता नहीं है। अगर यह सच नहीं है, अर्थात् अगर यह कहा जाये कि पशु भी अपनी तरह से हँसते हैं, तब तो वह मनुष्य जो नहीं हँसते अथवा नहीं मुस्कुराते, वे पशु से भी अधिक दुर्भाग्यशाली हैं। पशु हँसते हैं और वह मनुष्य न हँसता हो तो उस मनुष्य-जीवन का क्या लाभ? हर्ष तो हरेक मनुष्य अपने जीवन में चाहता है, परन्तु किन्हीं कारणों से उसका मन विक्षिप्त हो उठता है। मन को हर्षित अवस्था में लाने के लिए ईश्वरीय ज्ञान और योग एक मुख्य साधन है, परन्तु देखा गया है कि मनुष्य का योग भी तभी ठीक प्रकार से लगता है जब मनुष्य हर्षित अथवा मुदित अवस्था में हो। यद्यपि इस कलियुगी दुनिया में तथा विकारी जीवन में दुःख देखने के बाद ही मनुष्य योग का आधार ढूँढ़ता है परन्तु यदि मनुष्य के मन में दुःख, शोक, अफ़सोस, खेद, चिन्ता आदि की लहर रहे तो उसका मन एकाग्र नहीं हो पाता और योग में भी उसकी एकरस स्थिति नहीं हो पाती। उस अवस्था में यदि मनुष्य परमात्मा को याद करता भी है तो भी उस याद का रंग-रंग अथवा उसकी रूप-रेखा कुछ और प्रकार की ही होती है। वह याद एक विरह-वेदना, एक आर्त पुकार अथवा एक हीन-दीन की शरण-याचना की तरह होती है जिसमें थोड़ी अशान्ति की लहर का समावेश अवश्य होता है। उदाहरण के तौर पर एक मनुष्य को जब व्यापार में हानि हो जाती है तब ईश्वरीय स्मृति में मन को एकाग्र करना चाहते हुए भी उसका मन स्थिर नहीं होता। वह योग का रस-पान करने के बजाय इधर-उधर भागता है। उसके मन में कभी तो यह संकल्प आता है कि मैं अमुक भूल न करता तो इतनी हानि न होती। कभी वह सोचता है कि अब इस हानि को किस प्रकार पूरा करें? यह विचार उठता है कि लोग पैसा माँगने आये तो मैं उनको क्या जवाब दूँगा। इस प्रकार धन-हानि के कारण उसके मन में थोड़ा अशान्ति का समावेश होता है। वह ईश्वर को याद भी करता है तो एक भरे हुए अथवा भारी मन से। वह ईश्वरीय स्मृति में रहने का अभ्यास करते हुए या तो ईश्वर से उपात्म करता है कि उसने सहायता क्यों न की या उसकी शरण में जाना चाहता है कि अब वह इस विकट परिस्थिति से किसी प्रकार बचाये। तो जिस मनुष्य का मन कल तक सहज ही ईश्वरीय याद में टिक जाता था आज उसके मन में हर्ष अथवा मोद न होने के कारण उसे मन को स्थित करने में भी रुकावट महसूस होती है और इस प्रकार योग द्वारा जो आनन्द मिलता था, वह भी नहीं मिल पाता।

हर्ष न रहने के कारण

अब हमें सोचना यह है कि मन हर्षमय अवस्था में रह सकता है? इस बात को जानने के लिए यह भी जानना ज़रूरी है कि मनुष्य के मन में खुशी गुम होने के मुख्य कारण क्या-क्या होते

हैं? मनुष्य के मन में जिन-जिन परिस्थितियों में दुःख अथवा अशान्ति की लहर पैदा होती है, उन पर विचार करने से आप इसी निष्कर्ष पर पहुँचेंगे कि मनुष्य में हर्ष का अभाव तभी होता है जब वह किसी-न-किसी चीज़ की अप्राप्ति या कमी अनुभव करता है या उसको कोई चीज़ उससे छिन जाती है और वह उसको महसूस करता है। उदाहरण के तौर पर मान लीजिये कि एक व्यक्ति को अपने व्यापार या व्यवसाय में हानि होती है। तो वह कहता है कि-“हाय, मेरा धन मुझसे छिन गया, हाय मैं मारा गया!” किसी महिला के पुत्र की मृत्यु हो जाती है तो वह रोती-चिल्लाती है। उससे पूछा जाये कि-“माता, तुम रोती क्यों हो?” तो वह कहती है कि-“हाय मेरा बालक मुझसे छिन गया!” किसी को रोग हो जाये तो वह भी हर्ष में नहीं होता, क्योंकि वह महसूस करता है कि



उसका स्वास्थ्य उससे छिन गया। इसी प्रकार किसी का पद छिन जाय या किसी का मान कम हो जाय तो भी उसके मन में दुःख की लहर उत्पन्न होती है। तब भी वह व्यक्ति यही कहता है कि-“हाय, मैं मारा गया!” तो पुत्र छिन जाये, स्वास्थ्य छिन जाय, धन छिन जाय या मान छिन जाये-किसी भी चीज़ के छिन जाने में मनुष्य मृत्यु-जैसा दुःख अनुभव करने लगता है, वह अप्राप्ति या कमी को मौत के तुल्य समझता है, इसीलिए वह कहता है कि-“हाय, मैं मारा गया!” वह किसी भी वस्तु की अप्राप्ति या हानि को जिनदगी-मौत का सवाल बना लेता है और “मैं मारा गया, मेरा धन मारा गया, मेरा स्वास्थ्य नष्ट हो गया, मेरी साख, मेरी इज़्ज़त मारी गयी”- इसी प्रकार “मारा गया”, “मारी गयी” रट लगाता है और यदि वह बहुत ही संवेदनशील व्यक्ति हो तो जिनदगी का अन्त कर, अपने पास मौत को बुलाने के लिए भी तैयार हो जाता है। अर्थात् अन्य जो कुछ भी रहा हुआ है, उसे भी वह छोड़ देना चाहता है, गोया अप्राप्ति कमी और किसी अधिकार या चीज़ का छिन जाना मनुष्य को बहुत खटकता है। वह उसके मन को कांटे की तरह चुभता रहता है और कभी तो वह कांटा निकल जाता है, कभी गहरा धस जाता है, कभी घाव कर देता है और कभी तो वह ज़हर या पस इकट्ठा होकर घातक सिद्ध होता है। तो मन में जो अप्राप्ति की चुभन है, यह कमी का कांटा है, ‘छिन गया’ की टीस है, यह कैसे मिटे?

अप्राप्ति, कमी या हानि को सभी एक-

जैसा महसूस नहीं करते

अब एक और बात पर ध्यान दीजिए। वह यह कि एक व्यक्ति तो थोड़ी-सी हानि को भी बहुत मानता है, दूसरा व्यक्ति बहुत हानि की भी परवाह नहीं करता। मान लीजिए कि दो सांझेदार एक सौदे में कुछ गंवा बैठते हैं- हज़ार या दो हज़ार का नुकसान कर बैठते हैं। आप देखेंगे कि इस हानि के परिणामस्वरूप एक भागीदार तो बहुत उदास हो जाता है, वह बार-बार कहता है कि - “इस सौदे में हज़ार रुपया मारा गया”, परन्तु दूसरा भागीदार कहता है कि - “मारा तो गया परन्तु अब चिन्ता करने से क्या होगा!” हानि के कारण दुःख का लेश तो दूसरे भागीदार के मन में भी आता है परन्तु वह उसे “हो गया सो हो गया, आगे के लिए सावधान रहेंगे” - ऐसा सोचकर स्वयं को चिन्ता की चिंगारी नहीं लगने देता। तो इससे यह निष्कर्ष निकला कि अप्राप्ति या कमी आदि को भी सभी एक जैसा महसूस नहीं करते। उसे कोई कितना महसूस करता है - यह उसके स्वभाव, संस्कार या दृष्टिकोण पर आधारित है। कोई तो परवाह (चिन्ता) करता है, कोई बे-परवाह हो जाता है।

एक निर्धन मनुष्य जिसके पास कुल सौ रुपये की पूँजी है, दस रुपये गंवा बैठने के बाद फिर जल्दी ही खुशी को अवस्था में आ जाता है, वह सोचता है कि, “कमाये भी हमने थे, अब चले गए तो हम क्या कर सकते हैं? अब हम अपने मन को दुःखी क्यों करें, हम फिर कमा लेंगे, हमने कौनसा कोई महल या कोई जागीर बनानी है!” दूसरे एक व्यक्ति के पास दस लाख रुपया है, उसे एक लाख रुपये की हानि हो जाती है, तब भी उसे गम लग जाता है, वह यह नहीं सोचता कि मेरे पास खाने-पहनने के लिए बहुत है, मैंने यह लाखों रुपया साथ थोड़े ही ले जाना है, दौलत तो आनी-जानी चीज़ है, मैं इसके लिए अपनी खुशी क्यों गंवाऊँ? तो देखिये, सोचने के तरीके में अन्तर होने के कारण, दृष्टिकोण में भेद होने के कारण या अधिक महसूस करने का संस्कार होने के कारण, किसी दुर्घटना पर बार-बार ध्यान देने का स्वभाव होने के कारण मनुष्य अपनी खुशी को स्वयं ही गंवा बैठता है। एक माता अपने पुत्र की मृत्यु होने के कारण जोर-जोर से रोती अथवा माथा पीटती तथा छाली को छलनी करती है, दूसरी कहती है कि-“यह संसार तो मुसाफ़िर खाना है, कौन सदा किसी के साथ रहता है, आया था सो चला गया...” इस प्रकार वह अपने मन को काबू कर लेती है। तो हम इस परिणाम पर पहुँचते हैं कि अप्राप्ति, कमी या ‘छिन गया’-इससे सभी को एक जैसा दुःख नहीं होता, बल्कि यह मनुष्य के ठीक दृष्टिकोण, धैर्य, सन्तोषी स्वभाव और आत्म-विश्वास तथा पुरुषार्थ की प्रवृत्ति पर निर्भर करता है। यदि मनुष्य में ये गुण हों तो शीघ्रताशीघ्र ही हर्ष उसके मन में लौट आता है और यदि ये नहीं हैं तो उसकी अवस्था में दुःख की लहर घण्टों, महीनों, वर्षों तक चलती रहती है।



सातारा-कूपर कॉलोनी। पुसेगांव सेवागिरी महाराज यात्रा के अंतर्गत कृषि प्रदर्शनी के दौरान पूर्व मुख्यमंत्री पृथ्वीराज चव्हाण को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कांचन। साथ हैं सेवागिरी ट्रस्ट के चेयरमैन डॉ. सुरेश राव जाधव।



वाशिंग्टन। बालिका दिवस के उपलक्ष्य में कंकूलोक हायस्कूल के छात्रों को मार्गदर्शन देते हुए ब्र.कु. संगीता। साथ हैं प्रधानाचार्या विजया खोगरे, ब्र.कु. अनीता, ब्र.कु. शंकर तथा स्कूल संचालक मोहन भाई।



केशोद-गुज। महान जादूगर चिरागभाई हकुभा के साथ ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु. रूपा तथा ब्र.कु. शिल्पा।



मोहाली। पाँच दिवसीय बाल ‘व्यक्तित्व विकास शिविर’ के अंतर्गत सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता।



अवोहर-पंजाब। नववर्ष तथा दादी जानकी के 99वें जन्मदिन के कार्यक्रम में केक काटते हुए ब्र.कु. पुष्पलता। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. दर्शना, ब्र.कु. शालू, एडवोकेट रमेश शर्मा, पूर्व आयकर अधिकारी बलराम सिंगला तथा अन्य।



तासगांव। ‘स्ट्रेस मैनेजमेंट’ कार्यक्रम के परचट समूह चित्र में ब्र.कु. डॉ. वैशाली, ब्र.कु. प्रकाश तथा वार एसोसिएशन के सदस्य।