

भय को कैसे करें परास्त

भय से ही दुःख आते हैं, भय से ही मृत्यु होती है, और भय से ही बुराइयों का जन्म होता है। भय एक तरह से गुलामी है। गुलाम आज़ाद होने के लिए तड़पता है। वैसे ही भय ग्रस्त व्यक्ति भी मन ही मन तड़पता है, आज़ादी के लिए छटपटाता रहता है। हर मनुष्य अपने आप में पूर्णत्व को प्राप्त हो सकता है। एक परमात्मा को छोड़कर सभी कुछ उसके अधीन हो सकता है। प्रकृति के क्रिया-कलापों को प्रभावित कर उसने सृष्टि के विधान पर जिस तरह से विजय प्राप्त की, उसने आज मानव को पृथ्वी पर सर्व विजेता के रूप में प्रति-स्थापित कर दिया है। कोई भी कार्य उसके लिए असंभव नहीं है।

जब मनुष्य की इन शक्तियों से आप परिचित हैं, तो फिर आप भयभीत क्यों हैं? इस भय रूपी अज्ञान बोध को क्यों नहीं नष्ट कर देते? "क्यों अब तक इसमें जकड़े हैं? जबकि आप यह भी भली प्रकार जानते हैं कि इस भय के जन्मदाता आप स्वयं ही हैं।"

भय आपके अविवेकी होने का सबूत है, क्योंकि भय आपके अविवेक और अज्ञान का परिचायक है। इस समाज में बहुत से ऐसे भी मनुष्य हैं, जो अंदर-ही-अंदर भयभीत रहते हैं। हर बात को शक की दृष्टि से देखते हैं। हद तो तब हो जाती है, जब वह भय के वशीभूत होकर रस्सी को सांप समझने लगते हैं। भय पूर्णतया उन पर हावी हो जाने के कारण ही कभी रस्सी उन्हें सर्प नज़र आने लगती है और कभी अपनी परछाई ही भूत। भय से ग्रसित ये लोग किसी भी कार्य को प्रारंभ करने से पूर्व ही भयभीत हो जाते हैं। डरते-डरते उसका आरंभ करते हैं। सोचते हैं कि कहीं यह बिगड़ न जाए अथवा कुछ बुरा न हो जाए। इसी सोच के कारण हमारा परिश्रम कार्य की अपेक्षा के अनुकूल नहीं हो पाता है और परिश्रम के अभाव में या तो कार्य बिगड़ जाता है या उचित परिणाम नहीं मिल पाता है। भय को मन में स्थापित करने में हमारी मिथ्या धारणाओं का बहुत बड़ा हाथ होता है।

धारणाओं का प्रभाव

मनोवैज्ञानिकों ने परीक्षा भवन में एक ही कक्षा के विद्यार्थियों को प्रश्न पत्र देने से पूर्व समझाया कि प्रश्न-पत्र इतना सरल है कि तुम्हारे से छोटी क्लास के विद्यार्थी भी हल कर सकते हैं, किंतु तुम लोगों से इसे इसलिए हल कराया जा रहा है, ताकि यह ज्ञात हो सके कि क्या तुम में भी कोई ऐसा विद्यार्थी है, जो इसे हल नहीं कर सकता। अब वही प्रश्न-पत्र दूसरे हॉल में बैठे विद्यार्थियों को दिया गया और उनसे कहा गया कि यह प्रश्न पत्र ज़रा कठिन है, यह देखने के लिए तुम लोगों को दिया गया है कि क्या तुममें से कोई इसे कर पाता है या नहीं। बस सभी के मस्तिष्क में प्रश्न-पत्र के बारे में विशेष धारणा बन गई। जिन विद्यार्थियों को बताया गया था कि प्रश्न-पत्र सरल है, उन 15 विद्यार्थियों में से 14 छात्रों ने प्रश्न-पत्र को हल कर दिया, परंतु जिन विद्यार्थियों को कहा गया था कि प्रश्न-पत्र कठिन है, उन 15 में से मात्र एक ही विद्यार्थी प्रश्न-पत्र को हल कर पाया। ऐसा प्रभाव होता है धारणा का। अतः किसी बात को बिना जांचे-परखे ही उससे संबंधित कोई निश्चित धारणा

अथवा मान्यता बना लेना नासमझी है।

सम्बंधियों की भागीदारी

हमारे मन में किसी प्रकार की धारणाएं बनाने में परिवार जनों या उन मित्रों का बहुत बड़ा हाथ होता है, जिन पर हम पूरा विश्वास करते हैं। इसी आधार पर ही तो हमारे विचार इन धारणाओं को दृढ़ता प्रदान करते हैं। बचपन में सुने काव्यनिक किस्से-कहानियां, भूतों की कथाएं अथवा बच्चों को डराने के लिए प्रयोग किए जाने वाले शब्द उनके कोमल मन में गहराई तक अपनी पैठ बना लेते हैं और यही भय पूरी ज़िंदगी उनका पीछा करता रहता है। बचपन



में बड़ों की हर बात को सत्य और आदर्श मानने वाली भावना के कारण मन उनकी ज़्यादातर बातों को एक धारणा का रूप प्रदान कर देता है। यही धारणा आगे चलकर संकट का कारण बनती है, क्योंकि बचपन में घटित कोई घटना अथवा बात बच्चे के कोमल मानस पटल पर अमिट रूप से अंकित हो जाती है और समय-समय पर उसे भयाक्रांत करती रहती है। शंकित होना अथवा वहम् पालना भी भय का ही एक अन्य रूप है। संकट का समय हो अथवा कष्टों का, कि हाय अब क्या होगा, मैं कैसे कर पाऊँगा जैसे भय मिश्रित शब्द मनुष्य के अंदर छिपे भय को ही प्रकट करते हैं। इनसे सफलता को प्राप्त करने से पूर्व असफल होने में वृद्धि होती है। पुराने संकट समाप्त होने के स्थान पर नए संकट उत्पन्न होकर मनुष्य को डराने व भयभीत करने लगते हैं।

मृत्यु का भय नहीं ज्ञान रखें

पानी के जहाज में एक संत भी यात्रा कर रहे थे। यात्रा लंबी थी। ज़्यादातर यात्री उनके सत्संग का लाभ उठाते थे। वे सत्संग में सभी श्रोताओं को एक बात का ज्ञान अवश्य दिलाते। याद रखो, संसार नश्वर है। सदैव मृत्यु को याद रखो तो कभी भी कोई गलत कार्य नहीं हो पाएगा। संत का सूत्र था - मृत्यु का सदैव ध्यान रखना, किंतु मुसाफिरों को संत की बात जंची नहीं और वे प्रतिदिन के ढर्रे की बातों में आदतानुसार निमग्न रहने

लगे। एक दिन समुद्र में भयंकर तूफान आ गया। जहाज हिलोरे लेने लगा। चारों ओर हल्ला-गुल्ला मच गया। बेचैनी, भय और त्राहि-त्राहि की आवाज़ों में कुछ भी सुनाई नहीं पड़ रहा था। सबको प्राण बचाने की चिंता खाए जा रही थी, किंतु असहाय थे, करते क्या? सभी प्रार्थना में लीन हो गए। तभी सभी ने देखा कि संत बड़े सहज भाव से शांत मुद्रा में बैठे हैं। धीरे-धीरे समुद्र का तूफान समाप्त हुआ। तभी एक यात्री ने संत के समीप जाकर पूछा कि क्या आप भयभीत नहीं हुए? आपको मृत्यु का डर नहीं लगा? आप तो सहजता से शांत बैठे रहे। संत ने

मुस्कराते हुए यात्रियों को उत्तर दिया, मृत्यु का फंदा समुद्र में ही नहीं पृथ्वी पर भी सदैव इसी प्रकार झूलता रहता है, फिर डरना किस बात का? अज्ञानी अविवेकी ही मृत्यु के भय से डरते हैं, मगर लाख डरने के बावजूद मौत से बच नहीं पाते।

भय को करो परास्त

भयभीत मनुष्य कभी-कभी तो भय से घबराकर अथवा हड़बड़ाहट में शोर मचाकर अपने साथ वालों को भी संकट में डाल देता है, दुर्घटनाओं का शिकार बना देता है। विशेषज्ञों के मतानुसार

ज़्यादातर वाहन दुर्घटनाएं मात्र हड़बड़ाहट और दुर्घटना होने से बचाने के चक्कर में होती हैं। जिनमें ज़्यादातर उनके पास बैठे हुए व्यक्ति का भयभीत होकर घबरा जाना भी है। मनोचिकित्सकों के अनुसार भय मस्तिष्क संबंधी एक रोग भी है, जो भयग्रस्त मनुष्य की मनोविकृति को प्रदर्शित करता है। यही मानसिक विकार उसकी इच्छाओं, आकांक्षाओं का प्रबल शत्रु भी है और असफलताओं का कारक भी। यह भय ही है, जो मनुष्य को अपना दास बना लेता है। अतः आपको इसके जाल को नष्ट करना होगा। इस जीवन संघर्ष में अपने इस भय रूपी भयंकर शत्रु को परास्त करना होगा। यही तो वह राक्षस है, जो आज तक आपकी खुशियों और सफलताओं को निगले बैठा है। इसका सामना करना है। इसे नष्ट कर इसका अस्तित्व ही समाप्त कर देना है। यही आपका मुख्य ध्येय भी रहना चाहिए।

इस शत्रु को परास्त करना कोई मुश्किल कार्य नहीं है। आप भी कर सकते हैं। बस आवश्यकता है इस कार्य के लिए आपको पूर्ण दृढ़ता एवं साहस के साथ इसका मुकाबला करने की। मेरा विश्वास है कि अगर आपने अपने साहस को दृढ़ता के साथ बनाए रखा, तो भय की परछाई भी आपके पास नज़र नहीं आएगी।

- ब्र.कु. आभा, उ.प्र.



कटक-ओडिशा। त्रिदिवसीय राजयोग शिविर का उद्घाटन करते हुए बायें से ब्र.कु. डॉ. बनारसीलाल शाह, स्वामी असीमानंद सरस्वती, न्यायाधीश रघुवीर दास, डिप्युटी मेयर अजय बरीक, ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. उषा, माउण्ट आबू, ब्र.कु. सुलोचना व ब्र.कु. अरुण कुमार पण्डा।



दिल्ली-सीता राम बाज़ार। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में शिव ध्वज फहराने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में स्टेशनरी एसोसिएशन के जर्नल सेक्रेट्री सुरेन्द्र गुप्ता, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. नरेश व अन्य।



फरीदाबाद-संजय एन्क्लेव। महाशिवरात्रि पर आयोजित पब्लिक प्रोग्राम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. सुभद्रा, ज्योति भारतीय प्रवासी परिषद के अध्यक्ष संतोष यादव, जिला महासचिव गौवंश रक्षक हिन्दू महासभा राजू नोल्स व अन्य।



मधेपुरा-बिहार। मनीष वत्स महर्षि में ही गुरुधाम सिंहेश्वर के तत्वावधान में 'त्रिदिवसीय अखिल भारतीय सर्वधर्म महासम्मेलन' का उद्घाटन करते हुए सिंहेश्वर आश्रम के स्वामी बिमलानंद जी महाराज, बी.एन. मण्डल वि.वि. के उपकुलपति प्रो. जे.पी.एन. झा, कबीर पंथ के नेपाल से आये संत उमा साहेब, राष्ट्रीय मुस्लिम एकता मंच दिल्ली के राष्ट्रीय अध्यक्ष मिरजा दिलदार हुसैन बेग, नेपाल से आये ब्र.कु. रामसिंह, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. रंजु, ब्र.कु. सृजना व अन्य।



फरीदाबाद-सेक्टर 19। शिवरात्रि के कार्यक्रम में युवा भाजपा नेता अमन गोयल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. हरीश बहन। साथ हैं ब्र.कु. मधु व ब्र.कु. ज्योति।



करनाल-जगरांव। नये गीतापाठशाला के उद्घाटन अवसर पर शिव ध्वजारोहण करते हुए सुरजीत सिंह, समाजसेवी, कैनेडा, सतीश कुमार पणू, प्रधान, मार्केट कमेटी, ब्र.कु. सिमरण, ब्र.कु. अमरज्योति व ब्र.कु. सीमा।