

## 4 'C' छोड़ो, 4 'C' अपनाओ- जीवन को सार्थक बनाओ

जीवन को सफल, सार्थक तथा सुखमय बनाना हो तो नीचे दी गई 'C' से शुरू होनेवाली चार महत्वपूर्ण बातों को जीवन से दूर रखे।

**(1) No Comparison:** अपनी तुलना दूसरों के साथ न करें। हम जब अपनी तुलना दूसरों के साथ करते हैं, तब तीन प्रकार की मानसिक विकृतियां खड़ी हो जाती हैं (i) गुरुताग्रंथि (Superiority Complex), (ii) लघुताग्रंथि (Inferiority Complex) (iii) ईर्ष्या (Jealousy). गुरुताग्रंथि वाला व्यक्ति दूसरों से अपने को ज्यादा अच्छा मानता है, जिसके कारण उसमें अनेक प्रकार के अहंकर उत्पन्न होते हैं। अहंकारी व्यक्ति अनेक प्रकार के भय से पीड़ित रहता है। उसमें तिन प्रकार के भय मुख्य हैं : (i) वह असफल न हो जाए, उसका भय (Fear of Failure) (ii) कोई उसे अस्वीकार न करें या उसका त्याग न करें, उसका भय (Fear of Rejection) और (iii) कुछ भी खोना न पड़े, उसका भय (Fear of Losing).

लघुताग्रंथि वाला व्यक्ति खुद को दूसरों से हिन् समझता है तथा कम क्षमता या कम कुशलतावाला समझता है और उसके कारण हताशा तथा निराशा से पीड़ित रहता है। उसमें उमंग, उत्साह की कमी होती है।

ईर्ष्या उत्पन्न होने का मूल कारण भी दूसरों के साथ की गई अपनी तुलना ही है। दूसरों की प्राप्तियों की ईर्ष्या करने से व्यक्ति नकारात्मक तथा व्यर्थ विचारों के भँवर में फँस जाता है। या तो उसको गिरा देने की अथवा किसी भी तरह से उससे आगे निकल जाने की पेंतराबाजी करने में उसका मन व्यस्त हो जाता है। ईर्ष्या एक आग के समान है, उसमें जलने के सिवाय कुछ हाथ नहीं लगता है।

हम सब इस विश्व नाटक में एक अद्वितीय पार्टधारी कलाकार हैं। आपमें जिन विविध क्षमताओं का सामंजस्य है, वैसी क्षमताओं का सामंजस्य अन्य कोई व्यक्ति में हो नहीं सकता। प्रत्येक आत्मा का पार्ट विशिष्ट है। आप अपने पार्ट से संतुष्ट रहें।

**(2) No Competition:** किसी के साथ गलत स्पर्धा न करें। स्पर्धा स्वस्थ या खेलदिली (Sportsmanship) की भावना से हो तो कुछ फायदा कारक हो सकती है, लेकिन स्पर्धा का जो स्वरूप आज हम देख रहे हैं, उससे अनेक प्रकार के नुकसान हो रहे हैं। आज स्पर्धा का स्वरूप ज्यादातर गला काट स्पर्धा (Cut Throat Competition) का हो गया है। दूसरों को गिरा देने की भावना वाला, 'किसी भी तरह से जीतना ही है' इस विचारवाला हो गया है। ऐसी प्रतियोगिता विशेष करके मानसिक रूप से बहुत नुकसान करती है। ऐसी स्पर्धा व्यक्ति को निरंतर दबाव में रखती है। लड़ने की भावना उत्पन्न करती है। दुसरे को नीचा दिखाने के, गिरा देने के या छलकपट करने के विचार पैदा करती है। ऐसी भावना वाली स्पर्धा में प्राप्त हुई जीत के बाद स्वमान के बदले अधिकतर मिथ्या अहंकार उत्पन्न होता है। ऐसी स्पर्धा से तनाव तथा व्यग्रता बढ़ती है। हार की परिस्थिति में निराशा तथा हताशा पैदा होती है। आत्म हत्या करने तक के किस्से भी बनते हैं।

इसलिए ऐसी स्पर्धा से हमेशा दूर रहें। उसके बदले प्रत्येक मनुष्य की विशेषताओं को देखें और उसकी विशेषता के अनुसार उसको आगे करें। शायद आपका कौशल्य या अनुभव ज्यादा हो तो पीछे रहकर उसे मदद करें, लेकिन सबको पीछे रखकर किसी भी तरीके से आगे रहने की तथा हमेशा प्रसिद्ध (High-Lighted) रहने की वृत्ति को समाप्त करें।

सबसे ज्यादा बिकनेवाली पुस्तकों में से एक 'Seven Habits of Highly Effective

**People'** के लेखक स्टीफन कोवी के शब्दों में '**Win-Loose**' के बदले '**Win-Win**' की विचारधारा को अपनाएं तो जीवन में सुखी होंगे।

**(3)No Criticism:** किसी की भी आलोचना करने से दूर रहें। दुष्टभाव, द्वेषभाव तथा ईर्ष्याभाव से की गई आलोचना तथा दूसरों को नीचा गिराने की, उसके उत्साह को खत्म कर देने के लिए की गई आलोचना नकारात्मक है। इस प्रकार की आलोचना, आलोचक तथा आलोचना का भोग बननेवाले, दोनों के लिए नुकसान करनेवाली है। निष्काम, निस्वार्थ तथा प्रेमभाव से की गई आलोचना तथा दूसरों के फायदे के लिए, दूसरों के उमंग को बढ़ाने के लिए की गई आलोचना सकारात्मक तथा रचनात्मक हो सकती है, लेकिन इस प्रकार की आलोचना करने के लिए गहरी समझ तथा अनुभव की जरूरत है। ज्यादातर हमारी आलोचना का स्वरूप नकारात्मक ही होता है, इसलिए आलोचना करने से दूर रहना ही उचित है।

आलोचक की आलोचना करने की आदत के लिए अधिकतर उसका नकारात्मक द्रष्टिकोण, संस्कार, स्वभाव, आदत जवाबदार है। मनोविज्ञान भी इस बात को समर्थन देता है। वर्तमान समय में व्यक्ति का उपलब्ध व्यक्तित्व (Acquired Personality) 80% से भी ज्यादा नकारात्मक हो चुका है। उसके कारण वह प्रत्येक व्यक्ति को, परिस्थिति को या बात को पहले नकारात्मक द्रष्टि से देखता है। उदाहरण के लिए देखें कि यदि किसी व्यक्ति ने उसके द्वारा किए गए दस कामों में से नौ काम अच्छी तरह पूरे किए हों और एक काम उसकी भूल के कारण योग्य तरीके से न हुआ हो तो हमारा पहला ध्यान उसकी भूल पर जाएगा, उसके सफलता पूर्वक पूरे किए गए नौ कामों पर नहीं। आज व्यक्ति की यह स्वाभाविक वृत्ति बन गई है। और यह उसको आलोचना करने के लिए प्रेरित करती है। अहंकार भी व्यक्ति को आलोचक बनाता

है। ऐसा व्यक्ति दूसरों की निरंतर आलोचना करके मानसिक रूप से गिरा देने का तथा 'मैं ही सच्चा हूँ' यह सिद्ध करने का प्रयत्न करता है। आलोचना रिश्तों में कड़ुवाहट पैदा करती है। सबसे ज्यादा बिकनेवाली पुस्तकों में से एक पुस्तक 'How to Win Friends And Influence People' में उसके लेखक डेन कारनेगी जोर देकर कहते हैं कि मानवीय संबंधों की स्वस्थता तथा सामंजस्य के लिए आलोचना से दूर रहें। आज कोई भी व्यक्ति संपूर्ण नहीं है। 'मनुष्य मात्र भूल के पात्र' समझकर माफ़ कर दें और भूल जाएं। आलोचना करनेवाले शब्दों के बदले सराहना करनेवाले शब्द ढूँढ निकालें और सराहना करें।

**(4)No Complaint:** कोई शिकायत नहीं। वर्तमान समय प्रत्येक व्यक्ति, किसी व्यक्ति के लिए या किसी बात के बारे में मन में शिकायत लेकर ही घूमता रहता है। शिकायत करना-यह मानव मन की एक सामान्य आदत बन गई है। ऐसा व्यक्ति अनेक व्यर्थ संकल्पों से घिरा रहता है और उसका मन अशांत रहता है। शिकायत का भाव उत्पन्न होने के अनेक कारण हैं : व्यक्ति अथवा परिस्थिति से असंतोष; अपनी इच्छाओं की पूर्ति न होने के लिए दूसरों को जिम्मेवार मानने की वृत्ति; दूसरों से रखी हुई अपेक्षाओं का पूरा न होना; किसी व्यक्ति, परिस्थिति या कोई घटना द्वारा हुआ कोई नुकसान; लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या जैसे विकारों का प्रभाव।

शिकायत लेकर घूमते व्यक्ति की भाषा भी कुछ इस प्रकार की होती है :

'जाने दो न' किसी को कोई सेन्स (Sense) ही नहीं है?

'मेरी सुनता ही कौन है?' मेरा कहाँ कोई मानता है?

'आज तो बहुत ठंडी\गर्मी है!'

'आज तो उसने मुझे हेरान-परेशान कर डाला!'

'भगवान आ जाएं, तौ भी यह सब सुधरने वाले नहीं है।'

‘जाने दो न! वह तो है ही विचित्र,’ इत्यादि नीचे दी गई कई बातों को यदि आप जीवन में अपनाएंगे, तो आप शिकायत से दूर रहेंगे :

- प्रत्येक व्यक्ति, परिस्थिति या घटना के प्रति सकारात्मक द्रष्टिकोन रखना।
- संतुष्टता, सहनशीलता, धैर्य, निर्भयता, सहानुभूति जैसे दिव्यगुणों की या शक्तियों की धारणा करना ।
- सब के प्रति समभाव, बंधुत्वभाव और साक्षीभाव रखना।
- कर्म के सिद्धांत की समझ रखना ।

जीवन को सफल, सार्थक तथा सुखमय बनाना हो, तो नीचे दी गई ‘C’ से शुरू होती चार बातों को अपनाएं :

**(1) Co-operation :** सहयोग की भावना से कार्य करें । अपना प्रत्येक कार्य सहकार, सहयोग तथा संगठन की भावना से करें । किसी भी कार्य की या योजना की सफलता मजबूत संगठन के बिना संभव नहीं है और कोई भी मजबूत संगठन बिना सहकार या सहयोग की भावना संभव नहीं । यह सिद्धांत अपने छोटे-से परिवार से लेकर बड़ी वैश्विक परियोजनाओं तक सबको लागू होता है। अपनी भारतीय संस्कृति के मूल में ही ‘सहयोग से सर्वोदय तथा अंत्योदय’ का भाव रहा हुआ है अर्थात् प्रत्येक स्थान पर, हर समय, हर परिस्थिति में प्रत्येक के लिए हमारी सहयोग भावना बनी रहनी चाहिए । एक दूसरे के सुख-दुःख में सहयोगी बनना, यह हमारे यहाँ पुण्य का काम मानने में आता है । हमारे यहाँ सहयोग की भावना के बारे में बहुत कुछ कहा जाता है। ‘जीतने ज्यादा हाथ, उतना ज्यादा अच्छा’; ‘जहाँ एकता वहाँ उन्नति’; ‘एक अकेला थक जाएगा, मिलकर बोझ उठाना, साथी हाथ बढ़ाना’। इसलिए आइए, हम हमेशा सहयोग या सहकार की भावना से काम करें।

**(2) Compassion :** प्रत्येक व्यक्ति के प्रति दया या सहानुभूति का भाव रखें। प्रकृति के निर्जीव तत्वों से लेकर समस्त जिव सृष्टि

के लिए हम अनुकंपा, सहानुभूति तथा करुणा का शुभ भाव रखें । आज जब कि विश्व में पीड़ितों, शोषितों, दुःखियों, गरीबों, तथा रोगियों की संख्या दिन प्रति-दिन बढ़ती जा रही है, तब यह भाव तथा भावनाओं का महत्व भी बढ़ता जा रहा है। हमारे यहाँ तो कहा जाता है कि ‘दया धर्म का मूल है, पाप मूल अभिमान’

आज मानव इतना स्वकेन्द्रित तथा स्वार्थी बन गया है कि लोगों में इस प्रकार की भावनाओं का विशेष कोई दर्शन होता नहीं है। सहानुभूति की भावना का मूल आधार है समानता का भाव और आत्मिक तथा विश्व बंधुत्व का भाव। गीता में तो विशेष उल्लेख है कि हर एक के प्रति समानता का भाव तथा आत्मिक भाव रखना ही योग है (समत्वम् योग उच्चते) आज जब कि समूचे विश्व के अनेक लोग अनेक प्रकार की कठिन परिस्थितियों तथा समस्याओं का सामना कर रहे हों, तब हमें संवेदनशील होकर हमारे इस दया के भाव को विकसित कर मदद-रूप होना चाहिए। इसी में हमारे जीवन की सार्थकता है।

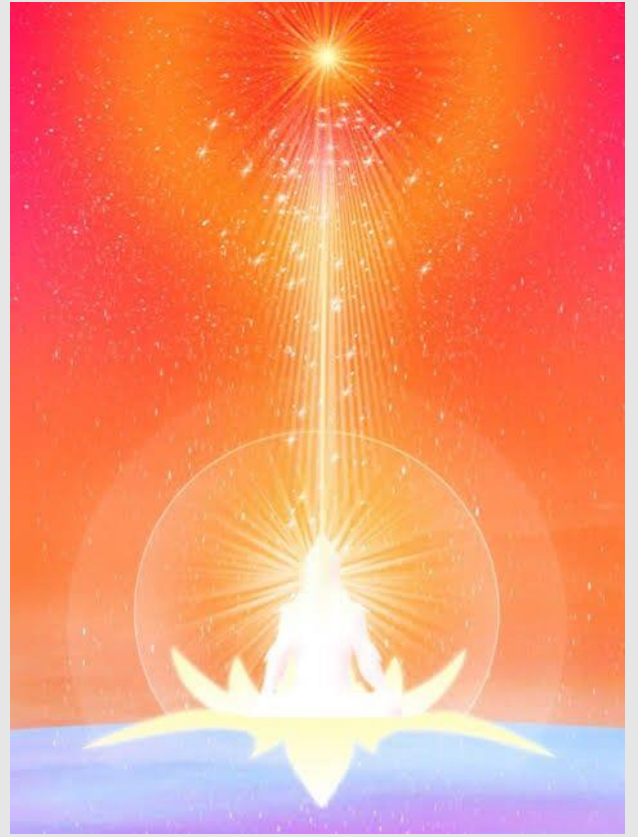
**(3) Creative :** सर्जनात्मक बनें। विश्व में आज इस विषय पर बहुत चर्चा हो रही है। सर्जनात्मकता अथवा सर्जन को अनेक तरीकों से परिभाषित करने का भी प्रयास हो रहा है। अपनी कल्पनाशक्ति तथा काबिलीयत का उपयोग करके कोई नई चीज, कृति या कोई नई परियोजना का सर्जन करना ही सर्जनात्मकता है। लेकिन यदि उसका आध्यात्मिक द्रष्टिकोन से अर्थघटन किया जाए तो वह यह है कि ‘आपको जिस भी कार्य या प्रवृत्ति से आनंद प्राप्त हो, वही सर्जन है।’ यदि आप अपने व्यवसाय में आनंद ले रहे हैं तो वह भी सर्जन है। आनंद स्वयम् में ही पूर्ण है, इसलिए जिस में आनंद जैसी पूर्णता हो, उसको ही सर्जन कह सकते हैं।

ईश्वर ने प्रत्येक व्यक्ति में कोई न कोई विशेष गुण, शक्ति या कुशलता भरी ही है। अगर इन विशेषताओं को सर्जनात्मकता की तरफ मोड़



दिया जाए तो वह व्यक्ति आनंद का अनुभव तो करेगा ही लेकिन उसके साथ-साथ निरंतर कोई नवसर्जन भी करता रहेगा। हमेशा रचनात्मक रहने से नए-नए विचारों को अमल करने के लिए तथा समस्याओं का समाधान नए तरीके से करने के लिए मौका मिलता ही है। सर्जनात्मक व्यक्ति विपरीत परिस्थितियों में भी अपना उमंग-उत्साह कम होने नहीं देता है। आइए, हम सब हमेशा सर्जनात्मक रहें।

**(4) Companion :** ईश्वर को सदा अपना साथी बनाएं। भले यह बात चौथी तथा अंतिम है, परंतु बहुत महत्वपूर्ण है। इस विश्वनाटक के एक एक्टर के रूप में हम लोग अनेक व्यक्तियों के साथ अनेक संबंधों से जुड़कर अपना पार्ट बजा रहे हैं और इन संबंधों के मीठे तथा कडुवे अर्थात् सभी प्रकार के अनुभव हम सब करते हैं। लेकिन इस विश्व में हमेशा के लिए तथा जन्मों-जन्म का अपना कोई सच्चा साथी हो तो वह ईश्वर के अलावा और कोई हो नहीं सकता। ईश्वर के साथ का हमारा संबंध एक शाश्वत आत्मिक संबंध है। वह हम आत्माओं का परलौकिक पिता है। ईश्वर की विशेषता यह है कि उसके साथ हम कोई भी संबंध बांध कर उसका आनंद ले सकते हैं। भक्तिमार्ग में भी हम “तुम्हीं हो माता, पिता तुम्हीं हो, तुम्हीं हो बंधु, सखा तुम्हीं हो।” गाते आए हैं। परंतु वर्तमान संगमयुग के समय स्वयं परमात्मा ज्योतिबिन्दु-स्वरूप शिव, ब्रह्मा के माध्यम द्वारा विश्व की सभी आत्माओं का आवाहन कर रहे हैं। तब उनसे अनेक तरह के संबंध जोड़कर उनके साथ का अनुभव करना सरल हो जाता है। ईश्वर को सदा के लिए साथी बनाने में ही हम सबका कल्याण है। इसलिए कहते हैं- ‘जिसका साथी है भगवन, उसको क्या करेगा आंधी और तूफान’। इस कहावत को अपने जीवन में सार्थक करें।



-----o o o-----

**बी.के. प्रफुल्लचंद्र**

**सान ड़िएगो : यु एस ए**

**(M) +91 98258 92710**