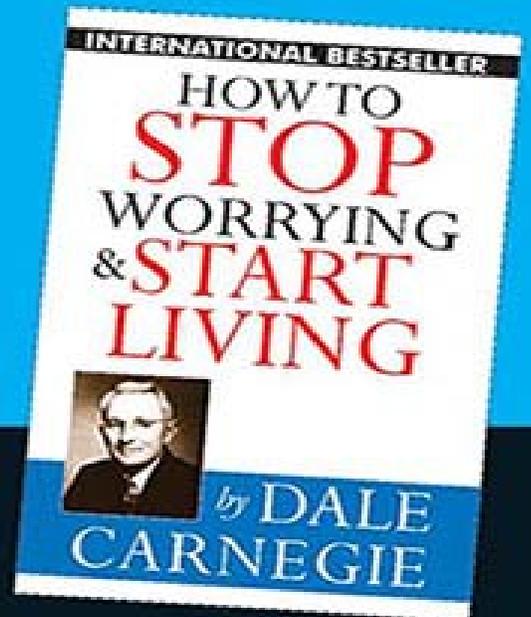


डेल कारनेगी

# चिंता छोड़ो सुख से जियो

Hindi Translation of  
How to Win Friends & Influence People  
by Dale Carnegie

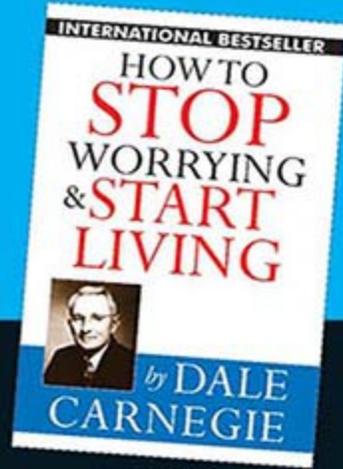




डेल कारनेगी

# चिंता छोड़ो सुख से जियो

Hindi Translation of  
How to Win Friends & Influence People  
by Dale Carnegie



# चिंता छोड़ो सुख से जियो



डायमंड बुक्स

eISBN: 978-93-5278-951-1

© प्रकाशकाधीन

प्रकाशक डायमंड पॉकेट बुक्स (प्रा.) लि.

X-30 ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II

नई दिल्ली- 110020

फोन : 011-40712100

ई-मेल : [ebooks@dpb.in](mailto:ebooks@dpb.in)

वेबसाइट : [www.diamondbook.in](http://www.diamondbook.in)

संस्करण : 2018

**Chinta Chhodo Sukh Se Jiyo**

By - *Dale Carnegie*

# विषय सूची

## भाग-1

### चिंता के मूलभूत तथ्य

1. आज को कैसे जिएं
2. चिंताजनक स्थितियों से निबटने के उपाय
3. चिंता से तुम्हारा कुछ नहीं बिगड़ सकता

## भाग -2

### चिंता के विश्लेषण की मूलभूत तकनीकें

4. चिंता का विश्लेषण और समाधान
5. बिजनेस की चिंताएं कैसे दूर करें

## भाग -3

### चिंता आपको समाप्त करे, आप चिंता को समाप्त कर दें

6. चिंता दूर कैसे करें ?
7. कहीं चिंता आपको खोखला न कर दे
8. चिंताओं को मिटा देने वाला नियम
9. जो बीत गया उसे भूल जाओ
10. चिंता पर लगाएं 'स्टॉप लॉस'
11. बुरादे पर आरी चलाना व्यर्थ है

## भाग-4

### सुख-शांति बनाए रखने के सात तरीके

12. वे शब्द जो जिंदगी बदल सकते हैं
13. बदला लेना एक महंगा सौदा है
14. कृतघ्नता के बारे में सोचना बंद कर दें
15. क्या आपको दस लाख डॉलर चाहिए ?
16. इस दुनिया में आपके जैसा कोई नहीं
17. नीबू को शर्बत में बदला जा सकता है
18. निराशा को कैसे दूर करें ?

## **भाग-5**

### **चिंता को कैसे जीता जाएं ?**

19. चिंता को कैसे जीता जाए

## **भाग-6**

### **आलोचना से कैसे बचा जाए**

20. अनुचित आलोचना से कैसे बचें

21. आलोचना के प्रति कैसा व्यवहार करें

22. मेरी मूर्खताएं

## **भाग-7**

### **चिंता रोकने तथा जोश व ऊर्जा बढ़ाने के तरीके**

23. प्रत्येक दिन एक घंटा कैसे बढ़ाएं

24. आप थकते क्यों हैं ?

25. युवा दिखने के लिए क्या करें

26. अच्छी आदत चिंता को दूर करती है

27. बोरियत को दूर कैसे करें ?

28. अनिद्रा कैसे दूर करें ?

## **भाग-8**

### **'मैंने चिंता को कैसे जीता' इकतीस सच्ची कहानियां**

## प्रस्तावना

# यह पुस्तक क्यों और कैसे लिखी गई

कृपया इस पुस्तक के खंड एक और दो पढ़ लें। अगर उस समय तक आपको यह न लगे कि चिंता छोड़ने और सुख से जीने के लिए आप में नई शक्ति और प्रेरणा जाग गई है - तो इस पुस्तक को दूर फेंक दें। यह आपके कार्य की नहीं है।

- डेल कारनेगी

मैं 1909 में न्यूयॉर्क के सबसे दुखी युवकों में से एक था। तब मोटर-ट्रक बेच कर अपनी रोजी-रोटी चलाता था, पर मैं नहीं जानता था कि मोटर ट्रक को कौन-सी चीज चलाती है। यही नहीं, मैं यह जानना भी नहीं चाहता था और अपने कार्य से नफरत करता था। मैं वेस्ट फिफ्टी सिक्थ स्ट्रीट पर मामूली से सजे कमरे में रहने से नफरत करता था- वह कमरा जिसमें कॉकरोच भरे थे। मुझे अब भी याद है, कमरे की दीवार पर मेरी टाइमों का ढेर टंगा रहता था और जब एक सुबह मैंने नई टाई निकालने के लिए वहां हाथ डाला, तो कॉकरोच हर दिशा में भागे। मैं उन गंदे, सस्ते होटलों से नफरत करता था, जहां मुझे भोजन करना पड़ता था, क्योंकि शायद वहां भी कॉकरोच भरे होंगे।

प्रत्येक रात को अपने सूने कमरे में लौटते समय, मेरे सिर में दर्द होता था और यह सिरदर्द निराशा, चिंता, कड़वाहट और विद्रोह की वजह से होता था। मैं इस लिए दुखी था, क्योंकि कॉलेज के जमाने में मैंने जो खुशनुमा सपने संजोए थे, वे अब बुरे सपनों में बदल गए थे। क्या यही जिंदगी थी? क्या यही वह रोमांचपूर्ण और महत्त्वपूर्ण कार्य था, जिसके लिए मैं इतने उत्साह से आगे बढ़ रहा था? क्या मेरे लिए जीवन का यही मतलब रहेगा - एक सड़ी-सी नौकरी करना, जिससे मैं नफरत करता था, कॉकरोचों के साथ रहना और घटिया भोजन करना और भविष्य में कुछ बेहतर होने की आशा न होना? मेरी हसरत थी कि मेरे पास किताबें पढ़ने और लिखने की फुरसत हो, जिसका सपना मैंने कॉलेज के दिनों में देखा था। मैं जानता था कि जिस कार्य से मैं नफरत करता था, उसे छोड़ने से मुझे हर तरह से फायदा होगा और किसी तरह से नुकसान नहीं होगा। ढेर सारा पैसा कमाने में मेरी रुचि नहीं थी, परंतु ढेर सारा जीवन जीने में मेरी बहुत रुचि थी। लेकिन अब, फैसले की घड़ी आ गई थी, जो उन अधिकांश युवाओं के सामने आती है, जो अपने जीवन की शुरुआत करते हैं। लिहाजा मैंने अपना निर्णय लिया और उस निर्णय ने मेरे भविष्य को बदल दिया। इससे मेरी बाकी जिंदगी इतनी ज्यादा खुशहाल और सुखद हो गई, जितनी मैंने सपने में भी कल्पना नहीं की थी।

**मेरा निर्णय :** मैं अपना वह कार्य छोड़ दूंगा, जिससे मैं नफरत करता था। वैसे भी मैंने चार साल तक वारेन्सबर्ग, मिसूरी के स्टेट टीचर्स कॉलेज में टीचिंग का प्रशिक्षण लिया था लिहाजा मैं

नाइट क्लास में वयस्कों की कक्षाओं को पढ़ा कर अपनी रोजी-रोटी चलाऊंगा। इस तरह मुझे दिन भर का खाली समय मिल सकता था, जिसमें मैं किताबें पढ़ सकता था, लेक्चर तैयार कर सकता था और उपन्यास तथा कहानियां लिख सकता था। मैं चाहता था कि **‘जिंदा रहने के लिये लिखूं और लिखने के लिए जिंदा रहूं।’**

पर मैं वयस्कों को रात में कौन-सा विषय पढ़ाऊंगा? जब मैंने अपने पिछले जीवन की तरफ देखा तो पाया कि कॉलेज में पढ़ाए जाने वाले किसी भी विषय से मुझे जिंदगी में कोई खास मदद नहीं मिली थी, लेकिन लोगों के सामने बोलने की कला, बिजनेस और जिंदगी में मेरे बहुत काम आई थी। इससे मेरी हिचक समाप्त हुई और मेरी हीनभावना भी। मुझ में लोगों से बात करने की हिम्मत आ गई और मेरा आत्मविश्वास भी बढ़ गया। यह भी समझ गया कि वही आदमी लीडर बनता है, जो लोगों के सामने खड़े होकर अपनी बात को प्रभावी ढंग से कह सकता है।

मैंने कोलंबिया यूनिवर्सिटी और न्यूयॉर्क यूनिवर्सिटी-दोनों जगह रात्रिकालीन पाठ्यक्रमों में पब्लिक स्पीकिंग सिखाने के पद के लिए आवेदन दिया, लेकिन सफलता नहीं मिली। इन विश्वविद्यालयों ने फैसला किया कि वे मेरी मदद के बिना ही अपना संघर्ष जारी रख सकते हैं।

मैं निराश हुआ, पर आज मैं भगवान को धन्यवाद देता हूँ कि उन्होंने मेरा आवेदन ठुकरा दिया, क्योंकि मैंने वाई एम. सी. ए. नाइट के स्कूल्स में पढ़ाना शुरू कर दिया, जहां मुझे ठोस परिणाम देना था और जल्दी देना था। मेरी कक्षाओं में पढ़ने वाले वयस्क, कॉलेज की डिग्री या सामाजिक प्रतिष्ठा हासिल करने के लिये नहीं आते थे। वे एक ही कारण से आते थे- अपनी समस्याओं को सुलझाने के तरीके जानने के लिए। वे बिना डर या झिझक के अपने पैरों पर खड़े होकर बिजनेस मीटिंग में कुछ शब्द बोलना चाहते थे। सेल्समैन सख्त ग्राहक के घर के तीन चक्कर काटे बिना ही उससे मिलने की हिम्मत जुटाना चाहते थे। वे आत्मविश्वास और संतुलन हासिल करना चाहते थे, बिजनेस में आगे बढ़ना चाहते थे। वे अपने परिवारों के लिए ज्यादा पैसा कमाना चाहते थे। वे अपनी फीस किस्तों में दे रहे थे, इसलिए यह बात तय थी कि अगर उन्हें परिणाम नहीं मिलेंगे, तो वे फीस देना बंद कर देंगे। मुझे तनख्वाह के बजाय मुनाफे का एक निश्चित प्रतिशत मिलता था, इसलिए मुझे अपने खाने-पीने का इंतजाम करने के लिए प्रैक्टिकल होना ही था।

उस समय मुझे ऐसा लगा जैसे इस तरह के माहौल में पढ़ाना मुश्किल था, परंतु अब मुझे अहसास होता है कि मुझे अनमोल प्रशिक्षण मिल रहा था। **मुझे अपने विद्यार्थियों को प्रेरित करना था। उन्हें अपनी समस्याएं सुलझाने का रास्ता दिखाना था। हर सत्र को इतना प्रेरक बनाना था, ताकि वे अगले दिन भी आना चाहें।**

यह खासा रोमांचक कार्य था। मुझे इसमें बहुत मजा आया। मैं यह देख कर हैरान था कि इन बिजनेसमैनों ने कितनी जल्दी आत्मविश्वास हासिल कर लिया, इसके परिणामस्वरूप उन्हें जल्दी ही प्रमोशन मिले तथा उनकी तनख्वाह भी बढ़ी। क्लासों में मेरी उम्मीदों से ज्यादा सफल हो रही थीं। तीन सत्र के बाद वाई एम. सी. ए. जिसने शुरुआत में मुझे एक रात के लेक्चर के लिए पांच डॉलर देने से इंकार कर दिया था, अब मुझे प्रतिशत के आधार पर एक रात के 30 डॉलर दे रहा था। पहले तो मैं सिर्फ पब्लिक स्पीकिंग (Public Speaking) सिखाता था, पर कई साल बाद मुझे

यह समझ में आया कि इन वयस्कों को दोस्त बनाने और लोगों को प्रभावित करने की कला सीखने की भी जरूरत थी। चूंकि मुझे मानवीय संबंधों पर एक भी पूर्ण पाठ्यपुस्तक नहीं मिली, इसलिए मैंने खुद ही उसे लिखा। पर यह सामान्य तरीके से नहीं लिखी गयी। यह इन कक्षाओं में वयस्कों के अनुभवों से बड़ी और विकसित हुई। मैंने इसका टाइटिल दिया- **हाऊ टु विन फ्रेंड्स एंड इम्प्लुएंस पीपुल** ।

इसे सिर्फ मेरी वयस्क कक्षाओं की पाठ्यपुस्तक के रूप में लिखा गया था और मेरी लिखी चार अन्य पुस्तकों के नाम किसी ने नहीं सुने थे, इसलिये मुझे सपने में भी उम्मीद नहीं थी कि यह ज्यादा बिकेगी। शायद मैं सबसे हैरान जीवित लेखकों में से एक हूं।

साल गुजरते गए और मैंने महसूस किया कि इन वयस्कों के सामने एक और बहुत बड़ी समस्या है- चिंता। मेरे ज्यादातर विद्यार्थी बिजनेसमैन थे- एग्जीक्यूटिव, सेल्समैन, इंजीनियर, अकाउंटेंट आदि - वे सभी विभिन्न व्यवसायों और वर्गों से थे - और उनमें से ज्यादातर के सामने समस्याएं थीं! मेरी क्लासों में महिलाएं भी थीं - बिजनेसवुमैन भी और घरेलू महिलाएं भी। उनके सामने भी समस्याएं थीं! जाहिर था, मुझे इस विषय पर भी एक पाठ्यपुस्तक की जरूरत थी कि चिंता को कैसे जीता जाए - लिहाजा एक बार फिर मैंने पाठ्यपुस्तक की तलाश की। मैं फिफ्थ एवेन्यू और 42 स्ट्रीट पर न्यूयॉर्क की बड़ी पब्लिक लाइब्रेरी में गया, पर मुझे यह जानकर हैरानी हुई कि वहां चिंता शीर्षक पर सिर्फ 22 पुस्तकें ही थीं। मजेदार बात यह थी कि वहां कीड़े शीर्षक पर 189 पुस्तकें थीं। चिंता पर जितनी पुस्तकें थीं, उससे लगभग नौ गुना ज्यादा किताबें कीड़ों पर थीं। आश्चर्यजनक है ना? चिंता मानव जाति के सामने मौजूद सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है, इसलिए दुनिया के हर हाई स्कूल और कॉलेज में कोर्स चलाना चाहिए कि 'चिंता को कैसे दूर किया जाए?' दुनिया के किसी भी कॉलेज में इस विषय पर अगर कोई कोर्स चलता हो, तो मैंने तो उस कॉलेज का नाम नहीं सुना। कोई हैरानी नहीं कि डेविड सीबरी अपनी पुस्तक '**हाऊ टु वरी सक्सेसफुली**' में कहते हैं, 'वयस्कता तक अनुभव के दबावों को झेलने के लिए हम उतने ही कम तैयार होते हैं, जितना कोई किताबी कीड़ा बैले करने के लिए।'

परिणाम? हमारे अस्पतालों में आधे से ज्यादा बिस्तर मानसिक और भावनात्मक समस्याओं के शिकार लोगों में भरे हैं।

मैंने न्यूयॉर्क पब्लिक लाइब्रेरी के शेल्फों पर उपेक्षित पड़ी चिंता शीर्षक की इन बाईस किताबों को देखा। इसके अलावा मैंने चिंता पर वे सारी पुस्तकें खरीदी, जो मुझे मिलीं। लेकिन, एक भी ऐसी पुस्तक नहीं मिली, जिसका प्रयोग मैं वयस्कों के अपने कोर्स में पाठ्यपुस्तक के रूप में कर सकूं। इसलिए मैंने खुद ही एक पुस्तक लिखने का संकल्प किया।

मैंने सात साल पहले इस पुस्तक को लिखने के लिए खुद को तैयार करना शुरू किया। कैसे? सभी युगों के दार्शनिकों ने चिंता के बारे में जो कुछ कहा था, वह सब पढ़ कर। मैंने कन्फ्यूशियस से लेकर चर्चिल तक की सैकड़ों जीवनियां पढ़ी। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों के दर्जनों प्रसिद्ध लोगों के इंटरव्यू भी लिए, जिनमें जैक डेम्सी, जनरल ओमार ब्रेडली, जनरल मार्क

क्लार्क, हेनरी फोर्ड, एलीनोर रूजवेल्ट, डोरोथी डिक्स इत्यादि शामिल थे। परंतु यह तो सिर्फ शुरुआत थी।

मैंने साथ में कुछ और भी किया, जो इंटरव्यू लेने और जीवनियां पढ़ने से बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण था। मैंने पांच साल तक चिंता छोड़ने की प्रयोगशाला में कार्य किया - यह प्रयोगशाला थी, हमारी वयस्कों की कक्षा। जहां तक मैं जानता हूँ, यह दुनिया में अपनी किस्म की इकलौती प्रयोगशाला थी। हमने जो किया, वह यह था: हमने अपने विद्यार्थियों को चिंता दूर करने के कुछ सूत्र दिए और उनसे कहा कि वे अपने जीवन में इन्हें आजमा कर देखें। फिर इसके परिणामों के बारे में कक्षा के सामने बताएं। कई अन्य विद्यार्थियों ने उन तकनीकों के बारे में बताया, जिनका प्रयोग उन्होंने अतीत में किया था।

मैं सोचता था कि इस अनुभव के कारण मैंने 'चिंता को कैसे जीता जाये' विषय पर जितनी अधिक चर्चाएं सुनी हैं, उतनी दुनिया में कभी किसी ने नहीं सुनी होंगी। इसके अलावा, मैंने चिंता को कैसे जीता जाये 'विषय पर सैकड़ों अन्य चर्चाएं पढ़ी हैं - जो मेरे पास डाक से आई - वे चर्चाएं, जिन्होंने दुनिया भर में आयोजित होने वाली हमारी कक्षाओं में पुरस्कार जीते थे। इस तरह, यह कोरी सैद्धांतिक पुस्तक नहीं है। न ही यह कोई शैक्षणिक उपदेश है कि चिंता को कैसे जीता जा सकता है। इसके बजाय, मैंने उन प्रयोगों के बारे में एक संक्षिप्त और दिलचस्प **रिपोर्ट लिखने का प्रयास किया है कि हजारों वयस्कों ने चिंता को कैसे जीता है !** यह पुस्तक पूरी तरह प्रैक्टिकल है।

फ्रेंच फिलॉसफर वैलेरी ने कहा था- '**विज्ञान सफल नुस्खों का संग्रह है।**' और यह पुस्तक भी यही है- समय द्वारा परखे गए सफल नुस्खों का संग्रह, जो हमारे जीवन से चिंता को दूर कर देंगे। बहरहाल मैं आपको आगाह करे देता हूँ कि आपको इसमें कुछ नया नहीं मिलेगा, हालांकि आपको इसमें काफी कुछ ऐसा मिलेगा, जिसका आप जीवन में इस्तेमाल नहीं करते। वैसे देखा जाए तो आपको और मुझे किसी नई चीज को बताए जाने की जरूरत भी नहीं है। हम पहले से ही जानते हैं कि आदर्श जीवन कैसे जिया जा सकता है। हम सभी ने स्वर्णिम नियम और सर्मन ऑन द माउंट पढ़ रखे हैं। इस पुस्तक का लक्ष्य है प्राचीन और मूलभूत सच्चाइयों को फिर से बताना, उन्हें रेखांकित करना प्रस्तुत करना और सम्मान देना - और इसका लक्ष्य है, आपके पैर पर कस कर प्रहार करना, ताकि इन्हें अपने जीवन में उतारने के लिए आप कुछ करें।

आपने इस पुस्तक को यह जानने के लिए नहीं उठाया है कि इसे कैसे लिखा गया। आप एक्शन की तलाश कर रहे हैं। ठीक है, हम शुरू करते हैं। कृपया इस पुस्तक के खंड एक और दो पढ़ लें। अगर उस समय तक आपको यह न लगे कि चिंता छोड़ने और सुख से जीने के लिए आप में नई शक्ति और प्रेरणा जाग गई है - तो इस पुस्तक को दूर फेंक दें। यह आपके काम की नहीं है।

-डेल कारनेगी

## पुस्तक से लाभ लेने के नौ तरीके

1. अगर आप इस पुस्तक का ज्यादा-से-ज्यादा लाभ लेना चाहते हैं, तो आप में एक अनिवार्य गुण होना चाहिये। एक ऐसा गुण, जो किसी भी नियम या तकनीक से ज्यादा महत्वपूर्ण है। जब तक आपमें यह मूलभूत गुण नहीं होगा, तब तक आपको पढ़ने के हजार नियम बता देने से भी कोई लाभ नहीं होगा। और अगर आप में यह मूलभूत गुण है, तो आप बिना सुझाव पढ़े भी इस पुस्तक से आश्चर्यजनक लाभ उठा सकते हैं।  
यह जादुई गुण क्या है? **सिर्फ यह : आप में सीखने की गहरी ललक हो, चिंता छोड़ने और सुख से जीने की प्रबल इच्छा हो ।**  
आप इस इच्छा को कैसे विकसित कर सकते हैं? लगातार अपने आपको यह याद दिला कर कि ये सिद्धांत आपके लिए सचमुच कितने जरूरी हैं। अपने मन में इस बात की कल्पना करें कि इन सिद्धांतों में पारंगत होने के बाद आपका जीवन अधिक समृद्ध और सुखद हो जाएगा। खुद से बार-बार कहें, **‘लंबे समय में मेरे मन की शांति, मेरा सुख, मेरी सेहत और शायद मेरी आमदनी भी इस पुस्तक में सिखाई गई पुरानी, स्पष्ट और शाश्वत सच्चाइयों को जीवन में उतारने पर काफी हद तक निर्भर करती है।’**
2. हर अध्याय को पहले तो तेजी से पढ़ जाइए, ताकि आपको मोटी-मोटी बातें समझ में आ जाएं। फिर शायद आप आगे के अध्याय पढ़ने के लिए उत्सुक होंगे, परंतु ऐसा न करें, जब तक कि आप सिर्फ मनोरंजन के लिए न पढ़ रहे हों। अगर आप इसलिए पढ़ रहे हैं, आप चिंता छोड़ना चाहते हैं और सुख से जीना चाहते हैं, तो वापस मुड़े और हर अध्याय को दुबारा पूरा पढ़ें। आगे चल कर आप जान जाएंगे कि ऐसा करने से आपका समय भी बचता है और बेहतर परिणाम भी मिलते हैं।
3. **आप जो पढ़ रहे हैं, पढ़ते समय उस विषय पर विचार करने के लिए अकसर रुकें ।** खुद से पूछें कि आप हर सुझाव को अपने जीवन में कब और कैसे लागू कर सकते हैं। इस तरह पढ़ने से आपको सरपट भागते हुए पढ़ने की तुलना में ज्यादा फायदा होगा।
4. **पेंसिल, पेन, मैजिक मार्कर या हाइलाइटर हाथ में लेकर पढ़ें।** जब भी आपको कोई सुझाव उपयोगी लगे तो उसके बगल में या नीचे लाइन खींच दें । अगर वह आपको चार सितारा सुझाव लगे, तो आप हर ऐसे वाक्य के नीचे लाइन खींच दें या उस पर चार सितारे बना दें।

पंक्तियों के नीचे निशान लगा देने से पढ़ना ज्यादा दिलचस्प हो जाता है और जब हम उस पुस्तक को दुबारा पढ़ते हैं, तो हमें बहुत सुविधा होती है।

5. मैं एक ऐसी महिला को जानता हूँ, जो पिछले पंद्रह सालों से एक बड़ी बीमा कंपनी में ऑफिस मैनेजर है। हर महीने वह अपनी कंपनी द्वारा जारी किए गए बीमा अनुबंध पढ़ती है। महीने-दर-महीने और साल-दर-साल वह उन्हीं अनुबंधों को पढ़ती है। क्यों? क्योंकि अनुभव ने उसे सिखा दिया है, कि यही वह इकलौता तरीका है जिसके द्वारा वह अनुबंधों के इन मसौदों को ठीक तरह से याद रख सकती है।

एक बार मैंने पब्लिक स्पीकिंग की कला पर एक पुस्तक लिखने में लगभग दो साल लगाए। इसके बावजूद मैंने पाया कि मुझे बार-बार अपने लिखे पिछले अध्यायों को पढ़ना पड़ता था, ताकि याद रख सकूँ कि मैंने क्या लिखा था। हम कितनी तेजी से भूलते हैं, यह बहुत ही आश्चर्यजनक है।

**अगर आप इस पुस्तक से लंबे समय तक सचमुच फायदा उठाना चाहते हैं, तो यह मत सोचिए कि केवल एक बार सरसरी तौर पर पढ़ने से ही आपका कार्य चल जाएगा। इसे पूरे ध्यान से पढ़ने के बाद आपको हर महीने इसे दुबारा पढ़ना चाहिए। इसे हर दिन अपनी मेज़ पर रखें और बीच-बीच में समय निकाल कर नजर डालते रहें। खुद को लगातार याद दिलाते रहें कि ऐसा करने से आपके सामने सुधार की कितनी सारी संभावनाएं खुल जाएंगी। याद रखें, लगातार पढ़ने और इन पर अमल करने के उत्साही अभियान से ही आप इन सिद्धांतों को अपनी आदत बना सकते हैं और इन्हें अपने अवचेतन में उतार सकते हैं। इसके अलावा कोई दूसरा तरीका नहीं है।**

6. बर्नार्ड शॉ ने एक बार कहा था- 'अगर आप किसी को कुछ सिखाना चाहेंगे तो वह कभी नहीं सीखेगा।' शॉ ने सच कहा था। सीखना एक सक्रिय प्रक्रिया है। हम करते-करते ही सीखते हैं। अगर इस पुस्तक के सिद्धांतों में पारंगत होना चाहत हैं, तो इनके बारे में कुछ कीजिए। हर मौके पर इन नियमों का प्रयोग कीजिए। अगर आप ऐसा नहीं करेंगे, तो इन्हें जल्दी ही भूल जाएंगे। दिमाग में केवल वही विचार मौजूद रहते हैं; जिनका हम प्रयोग करते हैं।

शायद आपको इन सुझावों पर हमेशा अमल करना कठिन लगे। मैं यह समझ सकता हूँ, क्योंकि मैंने यह पुस्तक लिखी है, फिर भी मुझे अपने ही सिखाये सिद्धांतों पर अमल करने

में कई बार कठिनाई होती है। जब यह पुस्तक पढ़ें, तो याद रखें कि आप सिर्फ जानकारी हासिल करने की कोशिश नहीं कर रहे हैं बल्कि नई आदतें डालने की कोशिश कर रहे हैं। और हां, आप नई जीवनशैली अपनाने की कोशिश कर रहे हैं। इसमें समय, लगन और दैनिक अभ्यास की आवश्यकता होती है।

इन पन्नों को अकसर पढ़िए। ऐसा समझिए कि यह चिंता पर विजय हासिल करने की एक वर्किंग हैंडबुक है और जब भी आपके सामने कोई चुनौतीपूर्ण समस्या आए, तो उत्तेजित न हों। स्वाभाविक प्रतिक्रिया न दें, जो भावनात्मक होती है और आमतौर पर गलत होती है। इसके बजाय इन पन्नों की तरफ लौटें और चिन्हित किए वाक्यांशों को दुबारा पढ़ें। फिर इन नए तरीकों को आजमाएं और देखें कि वे आपके जीवन में किस तरह जादू कर देते हैं।

7. अपने परिवार के सदस्यों के सामने यह प्रस्ताव रखें कि जब भी वे आपको किसी निश्चित सिद्धांत का उल्लंघन करते पकड़ेंगे, तो आप उन्हें एक रुपया देंगे। वे आपको कंगाल कर देंगे।
8. इस पुस्तक का अध्याय 22 खोलें और पढ़ें कि किस तरह वॉल स्ट्रीट बैंकर एच. पी. हॉवेल और बेन फ्रैंकलिन ने अपनी गलतियां सुधारीं। आप भी हॉवेल और फ्रैंकलिन की तकनीक का प्रयोग क्यों नहीं करते, ताकि आप इस पुस्तक में दिए सिद्धांतों को अपनाते समय उन्हें परख सकें? अगर आप ऐसा करते हैं, तो इसके परिणामस्वरूप दो बातें होगी: पहली बात: आप खुद को एक ऐसी शैक्षणिक प्रक्रिया में पाएंगे, जो दिलचस्प भी है और अनमोल भी।  
दूसरी बात: चिंता छोड़ने और सुख से जीने की आपकी क्षमता यूक्लिपट्स के पेड़ की तरह बहुत तेजी से विकसित होगी और बढ़ेगी।
9. एक डायरी बना लें - एक ऐसी डायरी, जिसमें आपको इन सिद्धांतों पर अमल के बारे में, उनसे हासिल सफलताओं के बारे में लिखना है। पूरी स्पष्टता से लिखें। नाम, तारीख और परिणाम का उल्लेख करें। इस तरह का रिकॉर्ड रखने से आपको अधिक प्रयास करने की प्रेरणा मिलेगी। और जब कुछ साल बाद आप किसी शाम को यह रिकॉर्ड देखेंगे तो आपको बहुत रोमांचक अनुभूति होगी।

संक्षेप में

## पुस्तक से लाभ लेने के नौ तरीके

1. चिंता छोड़ने के सिद्धांतों को सीखने की प्रबल इच्छा विकसित करें।
2. अगले अध्याय को पढ़ने से पहले हर अध्याय को दुबारा पढ़ें।
3. पढ़ते समय अकसर थोड़ा ठहर कर खुद से पूछें कि आप हर सुझाव को अपने जीवन में कैसे उतार सकते हैं।
4. हर महत्वपूर्ण विचार को चिन्हित करें।
5. हर महीने इस पुस्तक को दुबारा पढ़ें।
6. हर अवसर पर इन सिद्धांतों का इस्तेमाल करें। इस पुस्तक का प्रयोग 'वर्किंग हैंडबुक' की तरह करें, जिससे आपको अपनी रोजमर्रा की समस्याओं को सुलझाने में मदद मिलती है।
7. अपने दोस्त को किसी भी सिद्धांत का उल्लंघन करते हुए पकड़ने पर एक रुपया देने का वायदा करें और खेल-खेल में आत्म-सुधार की राह पर चलें।
8. हर सप्ताह अपनी प्रगति का मूल्यांकन करें। खुद से पूछें कि आपने कौन-सी गलतियां की हैं, आप में कितना सुधार हुआ है और भविष्य के लिए आपने क्या सबक सीखे हैं।
9. इस पुस्तक के पीछे अपनी डायरी लिखें, जिसमें यह दर्ज हो कि आपने इन सिद्धांतों का कब और कैसे इस्तेमाल किया।

**भाग-1**  
**चिंता के मूलभूत**  
**तथ्य**

## आज को कैसे जिएं

हमारा कार्य यह देखना नहीं है कि दूर धुंधलके में क्या दिखता है, बल्कि वह करना है, जो हमारे सामने है।

1871 में बसंत के दिनों में एक युवक ने कोई पुस्तक उठाई और 21 शब्द पढ़े, ऐसे शब्द, जिन्होंने उसके भविष्य पर गहरा असर डाला। वह मेडिकल का छात्र जनरल अस्पताल में था। उसे चिंता सता रही थी कि परीक्षा में कैसे पास हो पाएगा, यदि पास हो भी गया तो करेगा क्या, जाएगा कहां, डॉक्टरी की प्रैक्टिस कैसे शुरू करेगा, रोजगार कैसे चलायेगा।

युवक ने 1871 में 21 शब्द पढ़े थे, उनकी सहायता से अपनी पीढ़ी का सबसे प्रसिद्ध डॉक्टर बना। विश्वविख्यात हॉपकिन्स स्कूल ऑफ मेडिसिन शुरू किया। ऑक्सफोर्ड में रेजियस प्रोफेसर भी बने, जो ब्रिटिश राज में किसी भी डॉक्टर का सबसे बड़ा सम्मान है। इंग्लैंड के सम्राट ने 'नाइट' का खिताब प्रदान किया। उनकी मृत्यु के बाद जीवन की कहानी के लिए 1466 पृष्ठों के दो बड़ी जिल्दों की आवश्यकता पड़ी।

उनको सर विलियम स्तर के नाम से जाना जाता था। वे 21 शब्द जो उन्होंने 1871 के बसंत में पढ़े थे। थॉमस कार्यालय के 21 शब्दों से उन्हें 'चिंतामुक्त' जीवन जीने में सहायता मिली। 'हमारा कार्य यह देखना नहीं है कि दूर धुंधलके में क्या दिखता है, बल्कि वह करना है, जो हमारे सामने है।'

42 साल बाद, जब सुहानी बसंत की रात कैम्पस में ट्यूलिप्स के फूल खिल रहे थे, तो सर विलियम ऑस्लर ने येल विश्वविद्यालय के छात्रों को संबोधित किया। उन्होंने बताया कि सब को लगता है कि वे चार विश्वविद्यालयों में प्रोफेसर थे और एक लोकप्रिय पुस्तक के लेखक भी, इसलिए उनके पास 'खास तरह का विभाग' होगा। यह सच नहीं है और उनके सभी मित्र भी जानते हैं कि उनका मस्तिष्क 'बहुत ही औसत दर्जे' का है।

उनकी सफलता का रहस्य क्या था? उन्होंने बताया कि वे एक-एक दिन वर्तमान में जीते थे। इस बात से उनका क्या मतलब था? येल के भाषण से कुछ माह पहले सर विलियम स्तर समुद्री जहाज में अटलांटिक पार कर रहे थे। जहाज के कप्तान ने पुल पर एक बटन दबाया, मशीनों की आवाज हुई और जहाज के भाग एक-दूसरे से तुरंत अलग-अलग हो गए - यानी वे वाटरटाइट कम्पार्टमेंट बन गए। डॉ. ऑस्लर ने छात्रों को बताया- 'आप इस बड़े जहाज से अधिक अद्भुत रचना हैं और अधिक लंबी यात्रा पर जा रहे हैं। मेरा आग्रह है कि इस मशीन को नियंत्रित करना सीख लें और जान लें कि 'डे-टाइट कम्पार्टमेंट' में ही सुरक्षित यात्रा का सबसे अच्छा तरीका है। पुल पर जाइये और देखिए कि जहाज की दीवारें कार्य कर रही हैं। एक बटन

दबाइए और जिंदगी के हर स्तर पर सुनिए कि लोहे वाले दरवाजे आपके विगत का द्वार बंद कर रहे हैं, जिसमें मुर्दा कल दफन है। दूसरा बटन दबाइए और लोहे के द्वार से भविष्य बंद कर, - जिसमें वे कल हैं, जो अभी जन्में नहीं हैं। अब आप - वर्तमान के लिए सुरक्षित हैं। ... विगत का दरवाजा बंद कर दीजिए! मुर्दों को मुर्दे दफनाने दीजिये... बीते हुए कल का दरवाजा बंद कर दीजिए, क्योंकि इस रास्ते पर मूर्ख मृत्यु के मुंह में समा गए हैं... 'आगत कल के बोझ को अगर बीते कल के बोझ के साथ इस दिन उठाया जाए, तो शक्तिशाली व्यक्तित्व भी लड़खड़ा जाएगा। भविष्य को भी विगत की तरह जोर से बंद कर दीजिए. .. आपका भविष्य वर्तमान है, ... कल कभी नहीं आएगा। मनुष्य की मुक्ति का दिन अब है, अभी। ऊर्जा की तबाही मानसिक तनाव, भावनात्मक चिंताएं पीछा करती हैं, जो भविष्य की चिंता करता है, ... इसलिए सभी दरवाजों को बंद कर दीजिए, जो बीत चुके हैं या आने वाले हैं। 'डे-टाइट कम्पार्टमेंट' की जिंदगी जीने की आदत के लिए तैयार हो जाइए।'

क्या डॉ. ऑस्लर के अनुसार हमें भविष्य की तैयारी नहीं करनी चाहिए? नहीं, बिल्कुल नहीं। वह अपने उस भाषण में कह रहे थे कि कल की तैयारी का सबसे बढ़िया तरीका है कि अपनी सारी बुद्धि और उत्साह आज के कार्य को तरीके से करने में लगा दें। शायद यही तरीका है, जिससे भविष्य की तैयारी कर सकते हैं।

डॉ. ऑस्लर ने छात्रों से आग्रह किया कि वे ईसा मसीह की प्रार्थना से दिन शुरू करें- 'हमें आज का भोजन प्रदान करो।'

ध्यान दें, प्रार्थना में आज का भोजन मांगा है। शिकायत नहीं की है कि कल जो रोटी खाई थी, वह बासी थी। इसमें यह भी नहीं है- 'हे प्रभु! गेहूं की फसल उगती है, वहां कुछ समय से वर्षा नहीं हुई है, हो सकता है कि अकाल ही पड़ जाए, तब अगले साल रोटी कैसे मिलेगी। यह हो सकता है, नौकरी छूट जाए-हे प्रभु, तब भोजन कैसे मिलेगा?'

नहीं, यह प्रार्थना सिखाती है कि सिर्फ आज के लिए ही भोजन मांगें, क्योंकि शायद आज का भोजन ही वह इकलौता है, जिसे खा सकते हैं।

वर्षों एक गरीब दार्शनिक पथरीले क्षेत्र में भटक रहा था। वहां लोगों को गुजारा करने में बहुत कठिनाई आ रही थीं। एक दिन, एक पहाड़ पर भीड़ उसके चारों तरफ एकत्र हो गई। उसने भाषण दिया वह दुनिया में सबसे अधिक उद्धृत होने वाला भाषण है, जो आज तक कभी भी कहीं भी दिया जाता है। इस में 26 शब्द हैं, ये सदियों से कानों में गूंज रहे हैं, 'आने वाले कल का कोई विचार मत करो, क्योंकि कल अपना विचार खुद कर लेगा। आज का दिन ही आज की बुराइयों के लिए काफी है।'

कुछ लोगों ने ईसा मसीह के इन शब्दों को मानने से इंकार कर दिया है, 'आने वाले कल का कोई विचार मत करो।' शब्दों को इसलिए अस्वीकार किया क्योंकि लगा कि यह पूर्णतावादी सलाह है, इसमें रहस्यवाद है। ऐसे लोग कहते हैं- 'कल का विचार करना ही होगा। परिवार की सुरक्षा के लिए बीमा कराना ही होगा। बुढ़ापे के लिए पैसा बचाकर रखना होगा। आगे बढ़ने की योजना बनानी होगी और उसकी तैयारी करनी होगी।'

सही तो है! ऐसा करना भी चाहिए। सच ईसा मसीह के इन शब्दों का, जिनका अनुवाद 300 साल पहले किया था आज वह मायने नहीं, जो जेम्स के समय में था। 300 साल पहले विचार (thought) का अर्थ प्रायः (anxiety) होता था। बाइबल के आधुनिक संस्करण ईसा मसीह के शब्दों को अधिक सटीक रूप से लिखते हैं, 'आने वाले कल की कोई चिंता मत करो।'

अवश्य ही आने वाले कल पर विचार कीजिए, हां, सावधानी से विचार कीजिए, योजना बनाएं, तैयारी कीजिए, पर चिंता नहीं कीजिए।

द्वितीय विश्वयुद्ध के हमारे सेनापति कल के लिए योजना बनाते थे, पर उन्हें चिंतित होने का समय नहीं था। अमेरिकी नौसेना के एडमिरल अर्नेस्ट जे. किंग ने कहा था- 'मैंने बस, श्रेष्ठ सैनिकों को श्रेष्ठ हथियार दिए हैं, तथा सर्वश्रेष्ठ रणनीति बनाई है। मैं बस, इतना ही कर सकता हूँ।'

'यदि कोई जहाज डूब गया है, तो वापस नहीं ला सकता। यदि डूबने वाला है, तो मैं उसे बचा नहीं सकता। मैं बीते कल की समस्याओं पर चिंतित होने के बजाय आगे तक, कल की समस्या पर कार्य करने के लिए अपने समय का अच्छा उपयोग कर सकता हूँ। अगर मैं चिंता करने लगूँ, तो मैं ज्यादा दिन नहीं टिक पाऊंगा।'

युद्ध हो या शांति, अच्छी-बुरी सोच में सबसे बड़ा फर्क यही है। अच्छी सोच, कारण और परिणाम के लिए विचार करती है और इसकी योजना तार्किक तथा रचनात्मक होती है, बुरी सोच प्रायः तनाव और नर्वस ब्रेकडाउन का कारण बन जाती है।

मुझे 'द न्यूयॉर्क टाइम्स' जैसे विश्वप्रसिद्ध समाचार के प्रकाशक आर्थकहेस सुलज्जबर्गर का इंटरव्यू लेने का मौका मिला। उन्होंने बताया कि जब यूरोप में द्वितीय विश्वयुद्ध चल रहा था, तो भविष्य को लेकर इतने चिंतित थे कि नींद कठिन हो गई। वह प्रायः आधी रात को कैनवास और ब्रश लेकर बैठ जाते। शीशे में देखकर अपनी तस्वीर बनाने की कोशिश करते। वह पेंटिंग के बारे में कुछ नहीं जानते थे, फिर भी इसलिए पेंटिंग करते थे, ताकि मस्तिष्क को चिंताओं से दूर रख सकें। सुलज्जबर्गर ने रहस्य बताया कि अपनी चिंताओं को जब तक दूर नहीं करोगे तब तक शांति नहीं मिलेगी। उन्होंने चर्च के एक भजन के छह शब्दों को जीवन का सूत्र बना लिया तब उन्हें शांति मिली।

**'एक कदम काफी है मेरे लिए।'**

**मंजिल दिखाओ, दयालुतापूर्ण प्रकाश...**

**स्थिर रखो, मेरे पैर, मैं तुमसे नहीं कहता कि दिखाओ**

**दूर का दृश्य मेरे लिए एक कदम काफी है।**

इसी समय यूनिफॉर्म पहने एक युवक कहीं यूरोप में - यही पाठ पढ़ रहा था। नाम टेड बेंजरमिनी था और वह बाल्टीमोर, मैरीलैंड में रहता था। उसने चिंता में अपने आपको युद्ध की थकान का शानदार उदाहरण बना लिया था।

टेड बेंजरमिनो लिखते हैं- अप्रैल, 1945 में मैंने तब तक चिंता की, जब तक कि मैं बीमार नहीं पड़ गया। डॉक्टरों के अनुसार मुझे 'स्पैस्मोडिक ट्रांसवर्स कोलोन' की बीमारी थी - बहुत तेज दर्द होता था। यदि युद्ध उस समय समाप्त नहीं हुआ होता तो विश्वास है कि मैं शारीरिक रूप से बिलकुल टूट गया होता और ब्रेकडाउन का शिकार हो जाता।

'मैं पूरी तरह निढाल रहता था। 94वीं इंफैंट्री डिवीजन का मैं ग्रेज्ड रजिस्ट्रेशन, नॉन-2 कमीशन्ड ऑफिसर था। मेरा कार्य था युद्ध में मरने, लापता होने वाले और अस्पताल में भर्ती लोगों को रिकॉर्ड में सहायता करना। मित्र देशों और शत्रुओं की उन लाशों को बाहर निकालना होता था, जिन्हें युद्ध में मारकर हड़बड़ी में कम गहरी कब्रों में दफना दिया गया था। उन मरे हुए लोगों के व्यक्तिगत सामान इकट्ठा करने थे: और अच्छी तरह देखना होता था कि वे उनके माता-पिता या निकट के रिश्तेदारों के पास भेज दिया जाए, वे उन्हें अच्छी तरह से संभालकर रखेंगे। मैं इस डर से मारे चिंतित रहता कि कहीं परेशान करने वाली गलती न हो जाए। मैं चिंतित था कि क्या इनसे कुशलता से निकल पाऊंगा। मैं चिंतित था कि क्या 16 महीने के बेटे को गोद में खिलाने के लिए जिंदा रह पाऊंगा। उसे मैंने कभी नहीं देखा था। इतना चिंतित और थका था कि मेरा 34 पौंड वजन कम हो गया। मैं उत्तेजना में लगभग पागल हो गया। मैंने हाथों को देखा, सिर्फ चमड़ी और हड्डी का ढांचा रह गए थे। मैं डरा हुआ था कि मैं शारीरिक रूप से बुरी हालत में घर लौटूंगा। मैं बच्चे की तरह सुबकने लगा। इतना हिल चुका था कि अकेला होता था तो बार-बार आंखों में आंसू उमड़ पड़ते। बल्ज का युद्ध शुरू होने पर ऐसा भी समय आया, जब मैं इतना रोने लगा कि आशा ही छोड़ दी कि मैं दोबारा कभी सामान्य बन भी सकता हूं।

मैं सेना के अस्पताल में भर्ती हो गया। डॉक्टर ने ऐसी सलाह दी, जिसने मेरे जीवन को पूरी तरह बदल दिया। मेरी शारीरिक जांच करने के बाद, बताया कि मेरी परेशानी मानसिक थी। उन्होंने कहा- 'टेड, मैं चाहता हूं, तुम मान लो कि तुम्हारी जिंदगी रेत-घड़ी की तरह है। तुम्हें पता है कि रेत-घड़ी के ऊपरी हिस्से में रेत के हजारों कण होते हैं। वे धीरे-धीरे समान गति से बीच की पतली गर्दन से गुजरते हैं। चाहे आप या मैं कुछ भी कर लें, रेत-घड़ी को हानि पहुंचाए बिना हम पतली गर्दन से एक बार में रेत के एक कण से अधिक को पार नहीं करा सकते। आप, मैं और हर इंसान इस रेत-घड़ी की तरह है। जब हम सुबह उठते हैं, तो लगता है कि एक दिन में सैकड़ों कार्य निबटाने हैं, परंतु यदि एक बार में एक कार्य नहीं। और कामों को धीरे-धीरे एक समान गति से दिन में नहीं करते, तो यह तय है कि हम अपने शारीरिक या मानसिक ढांचे को तोड़ लेंगे।'

'इस फिलॉसफी पर मैंने उसी दिन अमल किया, जिस दिन डॉक्टर ने मुझे सिखाई। 'एक बार में एक ही रेत का कण... एक बार में एक ही कार्य।' इस सलाह ने युद्ध के बीच शारीरिक और मानसिक कष्ट से बचाया और मेरी सहायता की कि मैं एडक्राफ्टर्स प्रिंटिंग एंड ऑफसेट कंपनी इन्क में पब्लिक रिलेशन्स एंड एडवर्टाइजिंग डायरेक्टर के वर्तमान पद पर पहुंच पाया। मैंने बिजनेस में भी उन्हीं समस्याओं को देखा, जो युद्ध में थीं-तत्काल बहुत-सी चीजें करनी थीं। उन्हें करने के लिए समय कम था। बहुत कम स्टॉक था। फॉर्म, नई स्टॉक व्यवस्था, पते बदलने का तरीका, ऑफिस बंद करने और खोलने आदि समस्याओं से निपटना पड़ा। तनावग्रस्त और नर्वस

होने के बदले में डॉक्टर की सलाहों को याद करता हूँ, जो मुझसे बताई थीं- 'एक बार में एक ही रेत का कण। एक बार में एक ही कार्य।' शब्दों को बार-बार दोहराने से मैं अपने कामों को अधिक अच्छी तरह पूरा कर पाता हूँ और उन दुविधाओं के बिना कार्य कर पाता हूँ, जिन्होंने युद्धभूमि में लगभग मिटा ही डाला था।'

आज की जीवन-शैली में सबसे भयानक टिप्पणियों में से एक कि एक बार हमारे अस्पतालों में आधे बेड मरीजों के लिए रिजर्व थे जो मानसिक और भावनात्मक बीमारियों के रोगी थे ऐसे मरीजों जो इकट्ठे किए हुए बीते कलों और डरावने भविष्य के स्वयं कलों के भारी बोझ से दबे थे। इनमें अधिकतर अस्पताल में भर्ती होने से स्वयं को बचा सकते थे - और सुख- भरा जीवन जी सकते थे, अगर इन्होंने ईसा मसीह के शब्दों पर ध्यान दिया होता- 'आने वाले कल की कोई चिंता मत करो।' या सर विलियम स्तर के शब्दों को माना होता, 'सिर्फ आज में जियो।'

आप और मैं इस क्षण दो शाश्वत धाराओं के संगम पर खड़े हैं- विराट अतीत जो हमेशा से मौजूद है, और भविष्य, जो लिखे समय के आखिर अक्षर तक बढ़ रहा है। शायद हमारे लिए उन दोनों में से किसी शाश्वत धारा में रहना संभव है, नहीं, एक क्षण के लिए भी नहीं, फिर भी यह प्रयत्न करके अपने शरीर और मन को नुकसान पहुंचाते हैं। इसलिए आइए, उस आकलन समय में संतोष से रहें, जिसमें हम जी सकते हैं- आज से लेकर सोने के समय तक। रॉबर्ट लुई स्टीवेन्सन ने लिखा है- 'बोझ कितना भी भारी हो, आदमी इसे रात तक उठा सकता है। कोई भी सूरज के डूबने तक तो प्रसन्नता, धैर्य, प्रेम, शांति से जी सकता है और जीवन का सही अर्थ इसी तरह से जीना है।'

हां, जीवन हमसे यही आशा करता है, परंतु सेगिनाँ, मिशिगन की मिसेज ई. के. शीलड्स सोने तक जीना सीखने से पहले जिंदगी से इतनी निराश हो चुकी थीं कि उनके मन में आत्महत्या करने तक का विचार आया। मिसेज शीलड्स ने मुझे अपनी कहानी बताई, '1937 में मेरे पति की मृत्यु हो गई। मैं बहुत निराश थी और मेरे पास पैसे बिलकुल नहीं थे। मैंने अपने पिछले नियोक्ता कान्सस शहर की रोच-फाउलर कंपनी के मिस्टर लियोन रोच को पत्र लिखा। मुझे पुरानी नौकरी फिर से मिल गई। पहले मैं गांवों और कस्बों के स्कूल बोर्डिंग को 'वर्ल्ड बुक्स' बेचकर अपना घर चलाती थी। दो साल पहले पति की बीमारी के बाद कार बेच दी थी, किसी तरह पैसे का बंदोबस्त करके मैंने सेकेंड हैंड कार किस्तों में खरीद ली, ताकि दोबारा पुस्तकें बेचना आरम्भ कर सकूँ।

'मैंने सोचा था कि अब मेरी हताशा कम हो जाएगी, परंतु अकेले कार चलाने और खाने का तनाव सहन नहीं हो रहा था। इलाके के कुछ हिस्से ऐसे थे, जहां ज्यादा सेल नहीं होती थी। मुझे कार की किस्त चुकाने में मुश्किल हो रही थी, वैसे किस्तें बहुत छोटी थी।

1938 के बसंत में जब मैं वर्साइली, मिसूरी में कार्य करती रही थी। वहां स्कूल अर्थाभाव में थे और सड़कें बदहाल, मैं इतनी अकेली और हताश थी कि एक बार मैंने आत्महत्या करने के बारे में सोच लिया। लग रहा था, जैसे सफल होना असंभव है। जिंदा रहने का कोई मतलब नहीं था। मुझे प्रातः सुबह उठने और जिंदगी का सामना करने से डर लगता था। मैं हर चीज से डरती

थी- इससे डरती थी कि अपनी कार की किस्त नहीं चुका पाऊंगी, इससे डरती थी कि कमरे का किराया नहीं दे सकूंगी, इससे डरती थी कि पास में खाने के लिए भोजन नहीं होगा। डरती थी कि सेहत बिगड़ रही थी और पास में इलाज के लिए पैसे नहीं थे। बहन की सोचकर मैंने आत्महत्या नहीं की, क्योंकि उसे मेरी मौत से बहुत दुःख होता और यह सोचकर कि मेरे पास अपने अंतिम संस्कार के खर्च के लिए पैसे नहीं हैं।

एक दिन मैंने एक लेख पढ़ा, जिसने निराशा से बाहर खींच लिया और जिंदा रहने का साहस दिया। मैं उस लेख के एक प्रेरक कथन के प्रति हमेशा आभारी रहूंगी। वह कथन था- 'बुद्धिमान आदमी के लिए हर दिन एक नया जीवन होता है।' मैंने इस कथन को टाइप किया और अपनी कार के शीशे पर चिपका लिया। कार चलाते समय हर क्षण इसे देखा करती। मैंने सोचा कि एक बार में, एक दिन जिंदा रहना इतना कठिन नहीं था। मैंने बीते कल को भूलना और अमन वाले कल की चिंता न करना सीख लिया।' हर सुबह स्वयं से कहती- 'आज एक नया जीवन है।'

'मैंने अकेलेपन और गरीबी के डर को जीतने में कामयाबी पाई। अब सुखी और कामयाब हूँ और प्रयास उत्साह और जीने की उमंग हैं। मैं जानती हूँ कि दोबारा कभी नहीं डरूंगी, चाहे जीवन कितना ही बुरा क्यों न हो जाए। मैं जानती हूँ कि भविष्य से डरने की आवश्यकता नहीं है। अब मैं जानती हूँ कि एक बार में एक दिन जी सकती हूँ और यह भी कि 'बुद्धिमान आदमी के लिए हर दिन एक नयी जिंदगी होती है।'

क्या आप बता सकते हैं, यह कविता किसने लिखी होगी-  
आज केवल वही खुश है,

**जिसमें आज को अपना कह सकने की शक्ति है।  
आत्मविश्वास से भरा जो यह कह सकता है,  
'कल, तुम्हें जो करना होकर लेना,  
मैंने आज को तो जी लिया है।'**

ये शब्द आधुनिक लगते हैं, ना? परंतु इन्हें ईसा मसीह के पैदा होने से 30 साल पहले रोम के कवि होरेस ने लिखा था।

इंसान के स्वभाव की बहुत बड़ी मजबूरी है कि वह जिंदगी जीने से कतराता रहता है। हम सब क्षितिज पर भविष्य में गुलाबों के जादुई बगीचे के स्वप्न देखते हैं, बजाय उन गुलाबों का आनंद लेने के, जो आज हमारी खिड़की के बाहर खिल रहे हैं।

हम इतने मूर्ख क्यों होते हैं? इतने दुःखी मूर्ख?

'कितनी अजीब है जीवन की यात्रा!' स्टीफन लीकॉक ने लिखा है- 'बच्चा कहता है, 'मैं जब बड़ा हो जाऊंगा।' बड़ा होने पर कहता है, 'मैं जब कमाने लगूंगा।' कमाने लगता है, तो कहता

है, 'मेरी जब शादी हो जाएगी।' शादी हो जाती है, तो क्या फर्क पड़ता है? विचार बदल जाता है, 'मैं जब रिटायर हो जाऊंगा।' जब रिटायरमेंट आता है, तो वह पीछे मुड़कर अपनी जीवन यात्रा को देखता है और उसे ठंडी हवा से सिहरन होती है, न जाने कैसे उसने सब गवां दिया और जीवन पीछे छूट गया। बहुत देर बाद समझ आता है कि जिंदगी हर पल जीने के लिए होती है, इसलिए हमें हर दिन, हर घंटे इसे जीना चाहिए।'

डेट्रॉइट के स्वर्गीय एडवर्ड एस. इवान्स तो चिंता करते-करते मौत के कगार पर पहुंच गए थे और तब जा कर वे सीख पाए कि जिंदगी 'हर पल जीने के लिए होती है, इसलिए हमें हर दिन, हर घंटे इसे जीना चाहिए।' गरीबी में बड़े हुए एडवर्ड इवान्स ने पहले तो अखबार बेच कर और फिर एक किराने की दुकान में क्लर्क की नौकरी करके पैसे कमाए। इसके बाद जब उनका परिवार सात लोगों का हो गया, तो उनका पेट भरने के लिए वे असिस्टेंट लाइब्रेरियन बन गए। हालांकि तनख्वाह कम थी, परंतु नौकरी छोड़ने का जोखिम लेने में वे डर रहे थे। आठ साल बाद उनमें इतनी हिम्मत आई कि वे अपना खुद का बिजनेस शुरू करने का साहस जुटा सकें। बहरहाल एक बार उन्होंने जब शुरुआत की, तो उधार ली गई 55 डॉलर की पूंजी से एक ऐसा बिजनेस शुरू कर लिया, जिसमें उन्हें एक साल में 20 हजार डॉलर की आमदनी होने लगी। तभी एक अप्रत्याशित घटना हुई, एक अत्यंत दुःखद अप्रत्याशित घटना। उन्होंने अपने किसी दोस्त की जमानत ली थी, वह दोस्त दिवालिया हो गया। इतना ही नहीं, इसके तत्काल बाद एक और विपत्ति आ गई। जिस बैंक में उनका पैसा जमा था, वह बैंक भी दिवालिया हो गया और उनका सारा पैसा डूब गया। इवान्स के पास अब एक धेला भी नहीं बचा था और वह 16 हजार डॉलर के कर्ज में डूबा पड़ा हुआ था। उसकी नब्ब यह सहन नहीं कर पाई। उसने बताया, 'मैं न तो सो सकता था, न खा सकता था। मैं बुरी तरह बीमार पड़ गया। चिंता, चिंता, सिर्फ चिंता के कारण मुझे यह बीमारी हुई थी। एक दिन जब मैं सड़क पर पैदल चल रहा था, तो मुझे चक्कर आ गया और मैं फुटपाथ पर गिर गया। मैं चलने के काबिल नहीं बचा था। मुझे बिस्तर पर लिटा दिया गया और मेरे शरीर पर फोड़े हो गए। फोड़ों के कारण बिस्तर पर लेटे रहने में भी मुझे असहनीय कष्ट होने लगा। मैं दिनोंदिन कमजोर होता जा रहा था। एक दिन डॉक्टर ने मुझे बताया कि मैं सिर्फ दो सप्ताह और जिंदा रह सकता हूँ। मुझे यह सुनकर सदमा लगा। मैंने अपनी वसीयत लिखी और फिर मौत का इंतजार करते हुए बिस्तर पर लेट गया। अब चिंता करने या संघर्ष में कोई फायदा नहीं था। इसलिए मैंने हार मान ली, मैं शांत हो गया और मुझे नींद आ गई। कई सप्ताहों से मुझे दो घंटे लगातार नींद नहीं आई थी, परंतु अब चूंकि मेरी सारी चिंताएं मिट चुकी थीं, इसलिए मैं किसी बच्चे की तरह गहरी नींद में सो गया। मेरी निढाल कर देने वाली थकान दूर होने लगी। मुझे भूख लगने लगी। मेरा वजन भी बढ़ गया।'

'कुछ सप्ताह बाद, मैं बैसाखियों के सहारे चलने लायक हो गया। छह सप्ताह बाद मैं कार्य पर वापस जाने योग्य हो गया। पहले मैं एक साल में 20 हजार डॉलर कमाता था, पर अब मुझे एक सप्ताह में 30 डॉलर की नौकरी मिलने पर खुशी हुई। मुझे वाहनों के चक्करों के पीछे लगाने के ब्लॉक बेचने का कार्य मिला था, जिन्हें तब लगाया जाता था, जब उन्हें माल के रूप में पानी के जहाज से भेजा जाता था। मुझे अब सबक मिल चुका था। चिंता करना बिलकुल बंद - पिछली

बातों पर पछताना बंद - भविष्य का खौफ बंद। मैंने अपना पूरा समय, पूरी ऊर्जा और उत्साह उन ब्लॉकों को बेचने पर केंद्रित कर लिया।’

अब एडवर्ड एस. इवान्स ने तेजी से तरक्की की। कुछ सालों में वे कंपनी के प्रेसिडेंट बन गए - इवान्स प्रोडक्ट्स कंपनी के प्रेसिडेंट। यह कंपनी बहुत सालों से न्यूयॉर्क स्टॉक एक्सचेंज में दर्ज है। अगर आप कभी ग्रीनलैंड के ऊपर से हवाई यात्रा करें तो आप इवान्स फील्ड में उतर सकते हैं - वह हवाई पट्टी, जिसका नामकरण उनके सम्मान में किया गया है। अगर एडवर्ड एस. इवान्स वर्तमान में या डे-टाइट कम्पार्टमेंट में जीना नहीं सीखते तो वे इतने सफल नहीं हुए होते।

आपको याद होगा व्हाइट क्वीन का कथन- ‘नियम यह है कि आने वाले कल का मुरब्बा बनाओ, बीते हुए कल का मुरब्बा डालो, पर आज का कभी मुरब्बा मत बनाओ।’ इसमें से ज्यादातर लोग इस तरह के होते हैं - बजाय इसके कि हम अभी अपनी ब्रेड पर मुरब्बे की मोटी परत लगाएं, हम अपने बीते हुए कल के मुरब्बे की चिंता करते हैं और आने वाले कल का मुरब्बा डालने की फिक्र करते हैं।

महान फ्रांसिसी दार्शनिक मॉन्टेन से भी यही गलती हुई। उन्होंने लिखा है ‘मेरी जिंदगी भयानक दुर्भाग्यों से भरी है, जिनमें से ज्यादातर तो कभी आए ही नहीं।’ और यही हाल आपकी और मेरी जिंदगी का भी है।

दांते ने कहा था- ‘सोचो कि यह दिन दोबारा नहीं आएगा।’ जीवन बहुत तेज गति से हमारे हाथ से फिसल रहा है। अंतरिक्ष में 19 मील प्रति सेकेंड की गति से दौड़ रहे हैं। ‘आज’ हमारी सबसे कीमती संपत्ति है। ‘आज’ ही हमारी इकलौती निश्चित संपत्ति है।

यह लॉवेल थॉमस की फिलॉसफी है। मैंने हाल ही में उनके फार्म पर एक सप्ताहांत गुजारा और देखा कि उन्होंने 118वें भजन के ये शब्द अपने ब्रॉडकास्टिंग स्टूडियो की दीवारों पर फ्रेम करके टांग रखे थे, जहां वे उन्हें अकसर देख सकें।

**यही वह दिन है जिसे भगवान ने बनाया है,  
हम इसमें आनंदित होंगे और खुश रहेंगे।**

लेखक जॉन रस्किन की मेज पर पत्थर का एक सादा टुकड़ा रखा था, जिस पर एक शब्द खुदा था: आज। हालांकि मेरी डेस्क पर पत्थर का कोई टुकड़ा नहीं है, लेकिन मेरे शीशे पर एक कविता चिपकी हुई है, जिसे मैं हर सुबह दाढ़ी बनाते समय देख सकता हूं - सर विलियम स्तर इस कविता को हमेशा अपनी मेज पर रखते थे। इसे प्रसिद्ध भारतीय नाटककार और महाकवि कालिदास ने लिखा है:

**दिन का स्वागत**

वर्तमान की तरफ देखो!  
यही जीवन है, यही जीवन का सार है।  
इसकी छोटी-सी यात्रा में  
आपके अस्तित्व की तमाम सच्चाइयां बिखरी हैं :  
विकास का आनंद  
करम का सुख  
सुंदरता का आकर्षण,  
क्योंकि गुजरा कल तो एक सपना है  
और आने वाला कल सिर्फ एक झलक,  
परंतु आज ढंग से जी लें, तो हर गुजरा कल सुखद सपना होगा  
और हर आने वाला कल आशा की झलक।  
इसलिए, अच्छी तरह से देख लो, इस दिन को!  
दिन के स्वागत का यही तरीका है।

चिंता के बारे में आपको पहली बात यह जाननी चाहिए: अगर आप इसे अपने जीवन से बाहर निकालना चाहते हैं, तो वही करें जो सर विलियम ऑस्लर ने किया था -

1. अतीत और भविष्य को लोहे के दरवाजों से बंद कर दें। एक-एक दिन यानी डे-टाइट कम्पार्टमेंट में जिए।

आप खुद से ये सवाल क्यों नहीं पूछते और उनके जवाब क्यों नहीं लिखते ?-

1. क्या मैं वर्तमान में जीना इसलिए टाल रहा हूँ, क्योंकि मैं भविष्य की चिंता कर रहा हूँ और 'क्षितिज के गुलाबों के जादुई बगीचे' की आशा कर रहा हूँ?
2. क्या मैं अतीत की घटनाओं पर अफसोस करके अपने वर्तमान को निराशाजनक बना रहा हूँ - वे घटनाएं, जो हो चुकी हैं, और जिन्हें सुधारा नहीं जा सकता ?
3. क्या मैं हर दिन सुबह 'आज को पकड़ लो' का पक्का संकल्प करके उठता हूँ कि मैं इन 24 घंटों से अधिकतम हासिल करूंगा ?
4. क्या मैं 'एक-एक दिन या डे-टाइट कम्पार्टमेंट में जीने से' ज्यादा अच्छी तरह जी सकता हूँ?

5. मैं ऐसा करना कब से शुरू करूंगा ? अगले सप्ताह...कल ?...आज ?

## चिंताजनक स्थितियों से निबटने के उपाय

‘जो हो गया, उसे स्वीकार कर लो... क्योंकि... हो चुकी घटनाओं को स्वीकार करना ही, किसी दुर्भाग्य के परिणामों से उबरने का पहला कदम है।’

-विलियम जेम्स

क्या, आप चिंताजनक परिस्थितियों से, निबटने का अचूक फार्मूला जानना चाहते हैं, जो तत्काल कार्य करे - एक ऐसा उपाय, जिसे आप अभी, इस पुस्तक को आगे पढ़ने से पहले आजमा सकते हैं।

तो मैं आपको यह तरीका बता सकता हूँ, जिसे विलिस एच. कैरियर ने अपनाया था। विलिस एच. कैरियर एक प्रतिभाशाली इंजीनियर हैं, जिन्होंने एयर-कंडीशनिंग उद्योग शुरू किया था और जो साइरैकस, न्यूयॉर्क में विश्वप्रसिद्ध कैरियर कॉरपोरेशन के प्रमुख रह चुके हैं। चिंता की समस्याओं को सुलझाने के लिए इतनी बढ़िया तकनीक मैंने बहुत कम सुनी है। जब हम एक दिन इकट्ठे न्यूयॉर्क में इंजीनियर्स क्लब में लंच कर रहे थे, तब मिस्टर कैरियर ने व्यक्तिगत रूप से यह बात मुझे बताई।

कैरियर ने कहा- ‘मैं बफैलो, न्यूयॉर्क में बफैलो फोर्ज कंपनी में कार्य करता था।’ मुझे क्रिस्टल सिटी, मिसूरी में पिट्सबर्ग प्लेट ग्लास कंपनी के लाखों डॉलर के कारखाना में गैस साफ करने की मशीन लगाने का कार्य सौंपा गया। मशीन को लगाने का उद्देश्य था, गैस से अशुद्धियां हटाना, ताकि जलते समय इंजनों को नुकसान न पहुंचे। गैस साफ करने का यह तरीका नया था। इसके पहले सिर्फ एक बार ही इसका प्रयोग किया गया था और वह भी अलग परिस्थितियों में। क्रिस्टल सिटी, मिसूरी में मेरे कार्य के दौरान अप्रत्याशित कठिनाइयां आईं। हालांकि मशीन कार्य कर रही थी, पर उस तरह नहीं, जिस तरह की गारंटी हमने दी थी।

‘मैं अपनी असफलता से स्तब्ध था। ऐसा लग रहा था, जैसे किसी ने सिर पर हथौड़ा मार दिया हो। मेरे पेट में मरोड़े उठने लगीं। कुछ समय तक, तो मैं इतना चिंतित रहा कि मेरी नींद उड़ गई।

आखिरकार मुझे यह सीधी-सी बात समझ में आ गई कि चिंता करने से मुझे कोई फायदा नहीं हो रहा था, इसलिए मैंने बिना चिंता किए, समस्या का हल ढूंढने का रास्ता सोचा। यह बहुत बढ़िया रास्ता था। इस चिंता-प्रतिरोधी तकनीक का प्रयोग मैं पिछले तीस साल से कर रहा हूँ। और यह काफी आसान है। कोई भी इसका प्रयोग कर सकता है। इसमें तीन कदम हैं :

**पहला कदम:** मैंने बिना डरे, ईमानदारी से स्थिति का विश्लेषण किया और अनुमान लगाया कि इस असफलता के परिणामस्वरूप मेरे साथ बुरे से बुरा क्या हो सकता था। मुझे जेल भेजने

वाला या फांसी पर लटकाने वाला कोई नहीं था। यह बात तो तय थी, हालांकि हो सकता था कि मुझे नौकरी से निकाल दिया जाए। यह आशंका थी कि मेरी कंपनी को यह मशीन हटानी पड़े। जिससे उसे बीस हजार डॉलर का घाटा हो सकता था।

**दूसरा कदम: बुरे-से-बुरे परिणामों का अनुमान लगाने के बाद आवश्यकता पड़ने पर मैंने इसे स्वीकार करने के लिए खुद को तैयार किया।** मैंने खुद से कहा- यह असफलता मेरे कैरियर को धक्का पहुंचाएगी और इससे मेरी नौकरी भी जा सकती है, परंतु अगर ऐसा होता भी है, तो मुझे दूसरी नौकरी हमेशा मिल सकती है। स्थितियां और भी बुरी हो सकती थीं और जहां तक मेरी कंपनी का सवाल था - तो, सब जानते थे कि हम गैस साफ करने की एक नई तकनीक पर प्रयोग कर रहे थे और अगर इस प्रयोग में बीस हजार डॉलर का खर्च आता है, तो कंपनी इसे सहन कर सकती है। कंपनी इसे रिसर्च के खाते में डाल सकती है, क्योंकि यह एक प्रयोग था।

**तीसरा कदम: इसके बाद मैंने अपना पूरा समय और पूरी ऊर्जा शांति के साथ इस कार्य में लगाई कि उन बुरे-से-बुरे परिणामों को कैसे सुधारा जा सकता है, जिन्हें मैंने पहले ही मानसिक रूप से स्वीकार कर लिया था।**

‘मैंने अब ऐसे तरीके खोजना शुरू किए, जिनसे हम बीस हजार डॉलर के घाटे को कम कर सकते थे। मैंने कई परीक्षण किए और अंत में, मैं इस नतीजे पर पहुंचा कि अगर हम एक अतिरिक्त यंत्र खरीदने में पांच हजार डॉलर और खर्च कर दें, तो हमारी समस्या सुलझ जाएगी। हमने ऐसा ही किया और कंपनी को बीस हजार डॉलर का घाटा होने के बजाय पंद्रह हजार डॉलर का फायदा हो गया।

‘अगर मैं चिंता करता रहता, तो शायद यह कभी नहीं कर पाता, क्योंकि चिंता के साथ बहुत बुरी बात यह है कि यह हमारी एकाग्रता की शक्ति को समाप्त कर देती है। जब हम चिंता करते हैं, तो हमारा दिमाग हर तरफ भटकता रहता है तथा हम निर्णय लेने की शक्ति खो देते हैं। परंतु जब हम बुरे-से-बुरे परिणाम का सामना करने के लिए खुद को विवश करते हैं, और उसे मानसिक रूप से स्वीकार कर लेते हैं, तो हम इस स्थिति में आ जाते हैं कि अपनी समस्या पर पूरी एकाग्रता से विचार कर सकें।

‘जो घटना मैंने बताई है, वह कई साल पहले हुई थी। परंतु यह तकनीक मुझे इतने कार्य की लगी कि मैं तब से इसका लगातार प्रयोग कर रहा हूं और इसी कारण आज मेरा जीवन चिंता से पूरी तरह मुक्त है।’

सवाल यह है कि मनोवैज्ञानिक रूप से विलिस एच. कैरियर का जादुई फॉर्मूला इतना अमूल्य और व्यावहारिक क्यों है? क्योंकि यह हमें उन बड़े काले बादलों से नीचे ले आता है, जिनमें हम चिंता में अंधे होकर इधर-उधर भटकते हैं। यह हमारे पैरों को धरती पर अच्छी तरह कसकर जमा देता है। हम जानते हैं कि हम कहां खड़े हैं। और अगर हमारे पैर के नीचे ठोस जमीन न हो, तो हम दुनिया की किसी भी चीज के बारे में ठीक तरह से कैसे सोच सकते हैं?

एप्लाइड साइकोलॉजी के पितामह प्रोफेसर विलियम जेम्स की मृत्यु 1910 में हो गई। अगर आज वह जिंदा होते और बुरे-से-बुरे का सामना करने के इस फॉर्मूले को सुनते, तो इसकी प्रशंसा ही की होती। मैं ऐसा इसलिए कह सकता हूँ, क्योंकि उन्होंने अपने विद्यार्थियों से कहा था कि 'जो हो गया, उसे स्वीकार कर लो... क्योंकि... हो चुकी घटनाओं को स्वीकार करना ही, किसी दुर्भाग्य के परिणामों से उबरने का पहला कदम है।'

यही विचार लिन यूटैंग ने अपनी लोकप्रिय पुस्तक **द इम्पोर्टेंस ऑफ लिविंग** में बताया था। इस चीनी दार्शनिक के अनुसार, 'मन की सच्ची शांति बुरे-से-बुरे को स्वीकार करने से आती है। मुझे लगता है, मनोवैज्ञानिक रूप से इसका अर्थ है, ऊर्जा को मुक्त करना।'

बिलकुल सही बात है! मनोवैज्ञानिक रूप से इसका अर्थ ऊर्जा को नए सिरे से मुक्त करना है! जब हम बुरे-से-बुरे को स्वीकार कर लेते हैं, तो हमारे पास खोने के लिए कुछ नहीं रह जाता। और इसका यह मतलब है कि हमारे पास पाने के लिए सब कुछ होता है। बुरे-से-बुरे का सामना करने के बाद, (जैसा विलिस एच. कैरियर ने बताया था) 'मैं तत्काल शांत हो गया और काफी दिनों के बाद मैंने पहली बार राहत की सांस ली। उसके बाद ही मैं सोच सका।'

समझदारी भरी बात लगती है। फिर भी लाखों-करोड़ों लोग गुस्से और चिंता में अपनी जिंदगी बर्बाद कर लेते हैं, सिर्फ इसलिए, क्योंकि वे बुरे-से-बुरे परिणाम को स्वीकार नहीं कर पाते। उसे सुधारने की कोशिश नहीं करते, दुर्घटना से जितना बचा सकते हैं, बचाने से इंकार कर देते हैं। अपने भाग्य को नए सिरे से बनाने की कोशिश करने के बजाय वे 'अनुभव के साथ हिंसक युद्ध' करने लगते हैं, जो कटु होता है - और अंत में, वे निरंतर चिंता करने की उस बीमारी के शिकार हो जाते हैं, जिसे मैलेनकोलिया कहते हैं।

क्या आप जानना चाहेंगे कि किसी और व्यक्ति ने भी विलिस एच. कैरियर के जादुई फॉर्मूले को किस तरह अपनाया और अपनी समस्या को समझने के लिए इसका प्रयोग किस तरह किया? तो, यह रहा न्यूयॉर्क के एक ऑयल डीलर जो मेरी कक्षा का विद्यार्थी था, का उदाहरण:

'मुझे ब्लैकमेल किया जा रहा था। मुझे विश्वास नहीं हो रहा था कि ऐसा हो सकता है- मुझे विश्वास नहीं हो रहा था कि फिल्मों के बाहर भी ऐसा हो सकता था, परंतु मुझे वाकई ब्लैकमेल किया जा रहा था! हुआ यह कि मैं जिस ऑयल कंपनी का मालिक था, उसमें कई डिलीवरी ट्रक और कई ट्रक ड्राइवर थे। उस समय युद्ध के नियम लागू थे और ऑयल की उस मात्रा पर राशनिंग की जा रही थी, जो हम अपने ग्राहकों को दे सकते थे। मैं यह नहीं जानता था कि हमारे कुछ ड्राइवर नियमित ग्राहकों को कम तेल दे रहे थे और बचा हुआ तेल अपने खुद के ग्राहकों को बेच रहे थे।

'इस गैरकानूनी सौदेबाजी की पहली भनक मुझे तब लगी, जब एक आदमी मेरे पास आया। उसने अपने आपको सरकारी इंस्पेक्टर बताते हुए मुझे चुप रहने की कीमत मांगी। हमारे ड्राइवर जो कर रहे थे, उसके पास उनकी धोखेबाजी का सबूत था और उसने धमकी दी कि अगर मैंने पैसे नहीं दिए, तो वह डिस्ट्रिक्ट एटॉर्नी के ऑफिस में मेरे खिलाफ शिकायत करके यह सबूत उन्हें दे देगा।'

‘जाहिर है, मैं जानता था कि मुझे कम-से-कम व्यक्तिगत रूप से डरने की कोई जरूरत नहीं थी। लेकिन मैं यह भी जानता था कि कानून के मुताबिक कोई भी कंपनी अपने कर्मचारियों के कामों के लिए जिम्मेदार होती है। यही नहीं, मैं यह भी जानता था कि अगर मामला अदालत में गया और अखबारों में छपा, तो बुरे प्रचार की वजह से मेरा बिजनेस चौपट हो जाएगा और मुझे अपने बिजनेस पर नाज था - इसे मेरे पिताजी ने चौबीस साल पहले शुरू किया था।’

‘मैं चिंता में बीमार पड़ गया। मैंने तीन दिन और तीन रातों तक कुछ नहीं खाया, न ही सो पाया। मैं गोल-गोल घूम रहा था। क्या मैं उस आदमी को पांच हजार डॉलर दे दूँ - या फिर उससे साफ-साफ कह दूँ कि उसे जो बुरे-से-बुरा करना है, कर ले। दोनों ही विकल्पों का अंत बुरे सपने की तरह होता दिख रहा था।’

‘तभी, रविवार की रात को मैंने अपनी **हाऊ टु स्टॉप वरीइंग** बुकलेट खोली जो मुझे पब्लिक स्पीकिंग की कारनेगी क्लास में मिली थी। मैंने इसे पढ़ना शुरू किया और विलिस एच. कैरियर की कहानी पढ़ी। इसमें लिखा था- ‘बुरे-से-बुरे का अनुमान लगाओ।’ इसलिए मैंने खुद से पूछा- ‘अगर मैं पैसे न दूँ और वह डिस्ट्रिक्ट एटॉर्नी के पास चला जाए, तो मेरे साथ बुरे-से-बुरा क्या हो सकता है?’

‘इसका जवाब था, मेरा बिजनेस चौपट हो सकता था - मेरे साथ इससे बुरा कुछ नहीं हो सकता। मुझे जेल नहीं हो सकती थी। मेरे साथ बुरे-से-बुरा यह हो सकता था कि नेगेटिव प्रचार के कारण मैं तहस-नहस हो जाऊँ।’

फिर मैंने खुद से कहा- ‘अच्छा, चलो मान लिया, बिजनेस चौपट हो गया। मैं इसे मानसिक रूप से स्वीकार कर लेता हूँ। इसके बाद क्या होगा?’

‘अगर मेरा बिजनेस चौपट हो जाता है, तो मुझे शायद नौकरी ढूँढनी पड़ेगी। इसमें मुझे कोई दिक्कत नहीं होगी। मुझे ऑयल के बारे में काफी जानकारी है - बहुत-सी कंपनियां मुझे खुशी-खुशी नौकरी दे देंगी... यह सोचने के बाद मैंने राहत की सांस ली। तीन दिन और तीन रातों में घुमड़ रहे तनाव के बादल अब छटने लगे। मेरी भावनाएं शांत हो गईं... और मुझे यह देखकर आश्चर्य हुआ कि मेरी सोचने की क्षमता वापस आ गई।’ अब मैं इतनी स्पष्टता से सोच रहा था कि तीसरे कदम पर आ गया - बुरे-से-बुरे को सुधारने की कोशिश करना। जब मैंने समाधानों के बारे में सोचा, तो मेरे सामने तब बिलकुल ही नया विचार आया। अगर मैं अपने वकील को सारी स्थिति बता दूँ, तो शायद वह इससे बाहर निकलने का कोई ऐसा रास्ता निकाल सके, जिसके बारे में मैंने न सोचा हो। मैं जानता हूँ कि यह मूर्खतापूर्ण था कि यह बात मेरे दिमाग में पहले क्यों नहीं आई, पर उस समय मैं यह नहीं सोच रहा था, मैं सिर्फ चिंता कर रहा था। मैंने तत्काल मन बना लिया कि सुबह सबसे पहले जाकर अपने वकील से मिलूंगा - और फिर मैं बिस्तर पर लेटा और घोड़े बेच कर सो गया!

इसका अंत कैसा हुआ? अगली सुबह वकील ने मुझसे कहा कि मैं डिस्ट्रिक्ट एटॉर्नी से जाकर मिलूँ और उन्हें सच्चाई बता दूँ। मैंने बिलकुल वही किया। मैंने उन्हें पूरी कहानी सुनायी और मुझे आश्चर्य हुआ, जब डिस्ट्रिक्ट एटॉर्नी ने बताया कि यह ब्लैकमेलिंग का गोरखधंधा कई महीनों से

चल रहा है और जो आदमी 'सरकारी इंस्पेक्टर' होने का दावा कर रहा है, वह दरअसल एक अपराधी था, जिसकी पुलिस को काफी दिनों से तलाश थी। आप समझ सकते हैं, यह सुन कर मुझे कितनी राहत मिली होगी, क्योंकि मैं तीन दिन तीन रात तक इस उधेड़बुन में परेशान रहा था कि क्या मुझे उस धोखेबाज बदमाश को पांच हजार डॉलर दे देने चाहिए।

इस अनुभव ने मुझे एक महत्वपूर्ण सबक सिखा दिया। अब, जब भी मेरे सामने कोई चुनौतीपूर्ण समस्या आती है, जिसके कारण मैं चिंता में पड़ सकता हूँ, तो मैं इस समस्या पर 'विलिस एच. कैरियर का फॉर्मूला आजमाता हूँ।'

अगर आपको लगता है कि विलिस एच. कैरियर के पास समस्याएं थीं - तो सुनिश्चित : आपने अभी तो कुछ सुना ही नहीं है। यह रही विन्वेस्टर, मैसेज्यूसेट्स के अर्ल पी. हैनी की कहानी। यहां उनकी कहानी उसी रूप में दी गई है, जिस रूप में उन्होंने यह मुझे 17 नवंबर, 1948 को बोस्टन के स्टेटलर होटल में सुनाई थी:

'बीस के दशक में मैं इतना चिंतित रहता था कि मेरे आमाशय की परत में अल्सर होने लगे। एक रात मुझे भयानक रक्तस्राव होने लगा। मुझे तत्काल अस्पताल पहुंचाया गया, जो नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो के स्कूल ऑफ मेडिसिन से जुड़ा है। मेरा वजन 175 पाउंड से कम होकर 90 पाउंड रह गया। मैं इतना बीमार था कि मुझे चेतावनी दी गई कि अपना हाथ भी न उठाऊं। एक जानेमाने अल्सर विशेषज्ञ सहित तीन डॉक्टरों ने कहा कि मेरी बीमारी 'लाइलाज' है। मैं दवाओं के दम पर जिंदा रहा और हर घंटे दिए जाने वाले एक चम्मच आधे दूध और आधी क्रीम पर। हर रात और हर सुबह एक नर्स मेरे आमाशय में रबर की एक नली डालती थी और उसकी सामग्री बाहर निकाल लेती थी।'

'यही सिलसिला महीनों तक चलता रहा... आखिर, मैंने खुद से कहा- 'देखो, अर्ल हैनी अगर तुम भविष्य में घिसटती हुई मौत के अलावा कुछ नहीं देख सकते, तो तुम्हारे पास जो थोड़ा-सा समय बचा है, क्यों न उसका अधिकतम आनंद उठाया जाए। तुम्हारी हसरत थी कि मरने से पहले दुनिया की सैर करोगे, इसलिए अगर तुम्हें यह सैर करनी है, तो इसे अभी करना होगा।'

'जब मैंने डॉक्टरों को बताया कि मैं दुनिया की सैर करने जा रहा हूँ और दिन में दो बार अपने खुद के आमाशय को पंप करने जा रहा हूँ, तो वे चौंक गए। असंभव! उन्होंने इस तरह की चीज कभी नहीं सुनी थी। उन्होंने चेतावनी दी कि अगर मैंने दुनिया की सैर शुरू की तो मेरा शरीर समुद्र में दफन होगा। मैंने जवाब दिया- नहीं, ऐसा नहीं होगा। मैंने अपने रिश्तेदारों से वायदा किया कि मैं ब्रोकन बाउ, नेब्रास्का के पारिवारिक कब्रिस्तान में दफनाया जाऊंगा। इसलिए अपना ताबूत अपने साथ ले जा रहा हूँ।'

'मैंने एक ताबूत का इंतजाम किया, इसे जहाज पर रखवाया और फिर स्टीमशिप कंपनी के साथ इस तरह की व्यवस्था की कि मेरी मौत की स्थिति में वे लोग मेरी लाश को बर्फ के कम्पार्टमेंट में रख देंगे और तब तक वही रखेंगे, जब तक कि जहाज घर वापस नहीं लौट आता। मेरा सफर शुरू हो गया और मेरे अंदर बूढ़े उमर खैयाम की आत्मा मचल रही थी:

हमारे सामने जो भी है, उसमें पूरा आनंद लो,  
कहीं हम जल्दी ही मिट्टी में न मिल जाएं :  
मिट्टी मिलेगी मिट्टी में, और मिट्टी के नीचे दब जाएगी,  
बिना शराब, बिना गीत, बिना साकी और बिना अंत के!

जिस पल मैं लॉस एंजेलिस में पूर्वी देशों की ओर जा रहे एस.एस. प्रेसिडेंट एडम्स नाम के जहाज पर सवार हुआ, मैं बेहतर महसूस करने लगा। धीरे- धीरे मैंने दवाएं लेना और आमाशय पंप लेना बंद कर दिया और मैं जल्दी ही सब तरह के भोजन कर रहा था। यहां तक की अजीब से स्थानीय पकवान और द्रव भी, जो मेरी मौत की गारंटी थे। कई सप्ताह गुजर जाने के बाद मैं लंबे काले सिगार भी पीने लगा और मैंने हाईबॉल्स भी पी। मैंने इतना आनंद लिया, जो कई बरसों से नहीं लिया था। हम मानसून और तूफानों से भी टकराए, जिन्होंने मुझे ताबूत में पहुंचा दिया होता अगर मैं डरा होता - परंतु मुझे इस सारे रोमांच में बड़ा मजा आ रहा था।

‘मैंने जहाज पर खेल खेले, गीत गाए, नए दोस्त बनाए और आधी रात तक जागा। जब हम चीन और भारत पहुंचे तो मैंने महसूस किया कि जिन बिजनेस समस्याओं से मैं अतीत में जूझ रहा था, वे पूर्वी देशों की गरीबी और भूख से तुलना करने पर तो स्वर्ग की तरह हैं। मैंने मूर्खतापूर्ण चिंता की आदत समाप्त कर दी और मुझे अच्छा लगने लगा। अमेरिका लौटने पर तो मेरा वजन नब्बे पाउंड बढ़ चुका था और मैं लगभग भूल चुका था कि मेरे आमाशय में कभी अल्सर भी थे। मैंने अपनी जिंदगी में कभी इतना स्वस्थ अनुभव नहीं किया था। मैं दुबारा अपने बिजनेस के कार्य करने लगा और तब से एक दिन भी बीमार नहीं रहा।’

अर्ल पी. हैनी ने मुझे बताया कि वे अचेतन रूप से उन्हीं सिद्धान्तों का प्रयोग कर रहे थे, जिनका प्रयोग विलिस एच. कैरियर ने चिंता को जीतने के लिए किया था। सबसे पहले, मैंने खुद से पूछा- ‘बुरे से बुरा क्या हो सकता है?... इसका जवाब था मौत।’

‘दूसरे, मैंने मौत को स्वीकार करने के लिए खुद को तैयार किया। मुझे यह करना ही था। मेरे पास कोई विकल्प नहीं था। डॉक्टरों का कहना था कि मेरी बीमारी लाइलाज थी।’

‘तीसरे, मैंने उस स्थिति को सुधारने की कोशिश की ... अगर मैं उस जहाज पर चढ़ने के बाद भी चिंता करता रहता, तो इसमें कोई संदेह नहीं कि मेरी वापसी यात्रा ताबूत के अंदर ही होती। परंतु मैं आराम से रहने लगा - मैंने अपनी सारी मुश्किलों को भुला दिया। मन की इस शांति ने मुझे नई ऊर्जा दी, जिसने दरअसल मेरा जीवन बचा लिया।’

तो नियम नंबर दो है- अगर आपके सामने चिंता करने वाली समस्या है, तो विलिस एच. कैरियर के जादुई फार्मूले के हिसाब से यह तीन कार्य कीजिए -

1. खुद से पूछें, ‘बुरे से बुरा हो सकता है?’
2. जरूरत पड़े, तो उसे स्वीकार करने के लिए तैयार रहें।

3. फिर शांति से बुरे-से-बुरे को सुधारने की कोशिश करें।

## चिंता से तुम्हारा कुछ नहीं बिगड़ सकता

‘जो चिंता से लड़ना नहीं जानते, वे जवानी में ही मर जाते हैं।’

-डॉ. अलेक्सिस कैरेल

कई साल पहले, हमारे एक पड़ोसी ने एक शाम मेरे दरवाजे की घंटी बजाई और मुझसे तथा मेरे परिवार से चेचक का टीका लगवाने का आग्रह किया। यह पड़ोसी उन हजारों स्वयंसेवकों में से था, जो पूरे न्यूयॉर्क शहर में दरवाजों की घंटियां बजाकर इस तरह के आग्रह कर रहे थे। डरे हुए लोग टीका लगवाने के लिए घंटों लाइन में लग कर अपनी बारी आने का इंतजार करते थे। न सिर्फ सभी अस्पतालों में टीकाकरण केंद्र खोले गए, बल्कि फायर ब्रिगेड के ऑफिसों, पुलिस स्टेशनों और बड़े औद्योगिक कारखानों में भी टीके लगाए जा रहे थे। दो हजार डॉक्टर और नर्स दिन-रात लगातार जुटे रहे और भीड़ को टीके लगाते रहे। इस सारे रोमांच का कारण क्या था? न्यूयॉर्क शहर में चेचक के अनेक केस देखने में आ रहे थे, जिनमें से दो की मृत्यु हो गई थी। लगभग अस्सी लाख की जनसंख्या में दो लोगों की मौत।

मैं न्यूयॉर्क में कई सालों से रह रहा हूँ और किसी ने आज तक मेरे दरवाजे की घंटी बजा कर मुझे चिंता की भावनात्मक बीमारी के खिलाफ चेतावनी नहीं दी - एक ऐसी बीमारी, जिसने इतने समय के दौरान चेचक से दस हजार गुना अधिक नुकसान किया है। किसी घंटी बजाने वाले ने आज तक मुझे यह चेतावनी नहीं दी कि अमेरिका में अभी रह रहे दस लोगों में से एक को नर्वस ब्रेकडाउन होगा - जो अधिकांश मामलों में चिंता और भावनात्मक संघर्ष की वजह से होता है। इसीलिए मैं आपके दरवाजे की घंटी बजाने और आपको चेतावनी देने के लिए यह अध्याय लिख रहा हूँ।

चिकित्सा के क्षेत्र में नोबेल पुरस्कार विजेता डॉ. अलेक्सिस कैरेल ने कहा था- ‘**जो बिजनेसमैन चिंता से लड़ना नहीं जानते, वे जवानी में ही मर जाते हैं।**’ और यही घरेलू महिलाओं, जानवरों के डॉक्टरों और मजदूरों पर भी लागू होता है।

कुछ साल पहले, मैंने अपनी छुट्टियां डॉ. ओ. एफ. गोबर के साथ टेक्सस और न्यू मैक्सिको की यात्रा करते हुए गुजारीं - जो सांता फे रेलवे में डॉक्टर हैं। उनका पूरा पदनाम है गल्फ कॉलोरेडी और सांता फे हॉस्पिटल एसोसिएशन के प्रमुख चिकित्सक। हम चिंता के प्रभावों के बारे में बात करने लगे और उन्होंने कहा- ‘डॉक्टरों के पास 70 प्रतिशत मरीज तो ऐसे आते हैं, जो अगर अपने डर और चिंता को दूर कर लें, तो बिना दवा लिए ही ठीक हो सकते हैं। मैं यह नहीं कहता कि उनकी बीमारियां उतनी ही वास्तविक होती हैं जितनी कि बुरी तरह दुखती दाढ़। और कई बार तो ये बीमारियां इसकी तुलना में सौ गुना ज्यादा गंभीर होती हैं। मैं उन बीमारियों

की बात कर रहा हूँ, जिनमें नर्वस इन्डाइजेशन, आमाशय का अल्सर, हृदयरोग, अनिद्रा, कई तरह के सिरदर्द और कुछ प्रकार के लकवे शामिल हैं।’

‘ये बीमारियां असली होती हैं। मैं जानता हूँ, मैं किस बारे में बात कर रहा हूँ, क्योंकि मैं खुद बारह साल तक आमाशय के अल्सर से पीड़ित रहा हूँ।’

‘डर के कारण चिंता होती है। चिंता से तनाव पैदा होता है और आप नर्वस हो जाते हैं। इससे आपके आमाशय की तंत्रिकाएं प्रभावित हो जाती हैं और पेट में आमाशय-रसों का प्रवाह असामान्य हो जाता है। अक्सर इसका परिणाम होता है-आमाशय का अल्सर।’ नर्वस स्टमक टूबल पुस्तक के लेखक डॉ. जोसेफ एफ. मॉन्टेग्यू भी इसी तरह बात कहते हैं- ‘आप क्या खाते हैं, उससे आमाशय का अल्सर नहीं होता। अल्सर तो आपको उस चीज से होता है, जो आपको खाए जा रही है।’

मेयो क्लीनिक के डॉ. डब्ल्यू सी. अल्वारेज के अनुसार ‘अधिकांश मामलों में अल्सर भावनात्मक तनाव की गहनता के अनुसार बढ़ते और घटते हैं।’

इस वाक्य की पुष्टि उस अध्ययन से होती है, जो मेयो क्लीनिक ने पेट की बीमारियों से पीड़ित 15000 लोगों पर किया। इस अध्ययन में यह पता चला कि अस्सी फीसदी लोगों की पेट की बीमारियों के पीछे कोई शारीरिक कारण नहीं था। डर, चिंता, नफरत, स्वार्थ और दुनिया की हकीकत के साथ तालमेल न बैठाने के कारण उन्हें पेट की बीमारियां हो गईं, जिनमें अल्सर भी शामिल था... पेट का अल्सर आपकी जान ले सकता है। लाइफ मैगज़ीन के अनुसार अल्सर का स्थान सबसे खतरनाक बीमारियों की सूची में दसवें नंबर पर है।

हाल ही में मेयो क्लीनिक के डॉ. हेरॉल्ड सी. हैबीन के साथ मेरा पत्र व्यवहार हुआ। उन्होंने अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ इंडस्ट्रियल फिजिशियन्स एंड सर्जन्स में एक शोधपत्र पढ़ा था। इसमें उन्होंने 44.3 वर्ष की औसत आयु के 176 बिजनेस एग्जीक्यूटिव्स का अध्ययन किया। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि इन एग्जीक्यूटिव्स में एक तिहाई से अधिक उन तीन बीमारियों में से एक के शिकार हैं, जो तनावपूर्ण ढंग से जीने के कारण होती हैं -हृदय रोग, पेट के अल्सर और उच्च रक्तचाप। जरा सोचिए, हमारे एक तिहाई बिजनेस एग्जीक्यूटिव्स पैंतालीस साल तक पहुंचने से पहले ही खुद को हृदय रोग अल्सर और उच्च रक्तचाप का शिकार बना रहे हैं। सफलता किस कीमत पर! और वे सफलता ‘खरीद’ भी नहीं पा रहे! क्या हम ऐसे आदमी को सफल कह सकते हैं, जो बिजनेस में प्रगति की कीमत पेट के अल्सर और हृदय रोग से चुका रहा हो? क्या फायदा, अगर कोई आदमी सारी दुनिया भी जीत ले और अपना स्वास्थ्य गंवा दे? चाहे वह पूरी दुनिया का मालिक हो जाए, परंतु वह एक समय में ही बिस्तर पर सो सकता है और एक दिन में सिर्फ तीन बार ही भोजन कर सकता है। एक नया कर्मचारी भी यह कर सकता है और शायद वह ऊंचे पद पर बैठे बिजनेस एग्जीक्यूटिव से ज्यादा गहरी नींद लेगा तथा ज्यादा अच्छी तरह अपने भोजन का आनंद लेगा। सच कहूँ, तो मैं बिना जिम्मेदारी वाला चिंतामुक्त इन्सान होना अधिक पसंद करूंगा बजाय इसके कि रेलरोड कंपनी या सिगरेट कंपनी चलाने के चक्कर में पैंतालीस साल की उम्र में अपनी सेहत बर्बाद कर लूं।

दुनिया का सर्वश्रेष्ठ सिगरेट निर्माता जब कनाडा के जंगलों में सैर कर रहा था तो हृदयगति रुक जाने के कारण उसकी मौत हो गई। उसने करोड़ों की दौलत इकट्ठी की और इकसठ साल की उम्र में मर गया। उसने शायद अपने जीवन के कई साल उस चीज के एवज में दिए, जिसे 'व्यापारिक सफलता' कहा जाता है।

मेरे हिसाब से करोड़ों डॉलर का स्वामी यह सिगरेट एग्जीक्यूटिव मेरे पिता की तुलना में आधा भी सफल नहीं था, जो मिसूरी के किसान थे और जो नवासी साल की उम्र में भी एक डॉलर छोड़े बिना मरे थे।

प्रसिद्ध मेयो-बंधुओं ने घोषणा की कि 'हमारे आधे से ज्यादा अस्पतालों के बिस्तर भावनात्मक या मानसिक बीमारियों के शिकार लोगों से भरे हैं। फिर भी, जब हम पोस्टमार्टम के दौरान इन लोगों की तंत्रिकाओं को शक्तिशाली माइक्रोस्कोप के नीचे देखते हैं, तो ज्यादातर मामलों में उनकी तंत्रिकाएं उतनी ही स्वस्थ दिखती हैं, जितनी कि जैक डेम्पी की। उनकी 'भावनात्मक या मानसिक बीमारियां' तंत्रिकाओं के कमजोर होने पड़ने के कारण पैदा नहीं होतीं, बल्कि बर्बादी, कुंठा, व्यग्रता, चिंता, डर, पराजय, हताशा की भावनाओं द्वारा उत्पन्न होती हैं।' प्लेटो ने कहा था- **'डॉक्टर सबसे बड़ी गलती यह करते हैं कि वे मस्तिष्क का इलाज किए बिना ही सिर्फ शरीर का इलाज करने की कोशिश करते हैं, जबकि मस्तिष्क और शरीर आपस में जुड़े हुए हैं और उनका अलग-अलग इलाज नहीं किया जाना चाहिए!'**

इस महान सत्य को पहचानने में चिकित्सा विज्ञान को दो हजार तीन सौ साल लग गए। बीसवीं सदी में हम एक नई तरह की चिकित्सा पद्धति 'साइकोसोमैटिक' (मनोदैहिक) चिकित्सा विकसित कर रहे हैं - एक ऐसी पद्धति जिसमें शरीर और मस्तिष्क दोनों का ही इलाज किया जाता है। हम बिलकुल सही समय पर ऐसा कर रहे हैं, क्योंकि चिकित्सा विज्ञान ने काफी हद तक उन गंभीर बीमारियों को समाप्त कर दिया है जो शारीरिक कीटाणुओं के कारण फैलती हैं - जैसे, चेचक, हैजा, यलो फीवर और दर्जनों अन्य बीमारियां जो कुछ समय पहले तक लाखों-करोड़ों लोगों को असमय ही उनकी कब्र में भेज देती थीं, परंतु चिकित्सा विज्ञान उन मानसिक और शारीरिक बीमारियों से मुकाबला नहीं कर पा रहा है, जो कीटाणुओं की वजह से न होकर चिंता, डर, नफरत, कुंठा और निराशा की भावनाओं की वजह से होती हैं। इन भावनात्मक बीमारियों के शिकार लोगों की संख्या भयानक रफ्तार से बढ़ रही है। द्वितीय विश्वयुद्ध में भर्ती करते समय हमारे छह युवाओं में से एक को मनोचिकित्सकीय कारणों से रिजेक्ट कर दिया गया।

पागलपन का कारण क्या है? कोई भी इसका सही जवाब नहीं जानता, परंतु यह बहुत संभव है कि कई मामलों में डर और चिंता महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। वह परेशान और बेचैन आदमी, जो हकीकत की कठोर दुनिया से मुकाबला नहीं कर पाता, अपने माहौल से सारा संपर्क तोड़ लेता है और खुद के बनाए निजी स्वप्नलोक में छुप जाता है और इस तरह वह अपनी चिंता की समस्याओं को सुलझा लेता है।

मेरी टेबल पर डॉ. एडवर्ड पोडोल्स्की की एक पुस्तक स्टॉप वरीइंग एंड गेट वेल रखी हुई है। इस पुस्तक के कुछ अध्याय हैं :

आपके हृदय के साथ चिंता क्या करती है  
हाई ब्लड प्रेशर का कारण चिंता है  
इससे गठिया हो सकता है  
पेट को सही रखने के लिए चिंता कम करें  
चिंता से सर्दी किस तरह हो सकती है  
थायराइड की बीमारी और चिंता  
चिंता में डायबिटीज का मरीज

चिंता के बारे में एक और अच्छी पुस्तक है, **मैन अगेनस्ट हिमसेल्फ**, जिसे डॉ. कार्ल मेनिंजर ने लिखा है, जो 'मनोविश्लेषण के मेयो बंधुओं' में से एक हैं। डॉ. मेनिंजर की पुस्तक आपको ऐसे नियम नहीं बताती कि आप किस तरह चिंता से बच सकते हैं। परंतु यह आपको आश्चर्यजनक जानकारी देती है कि हम किस तरह चिंता, कुंठा, नफरत, द्वेष, विद्रोह और डर द्वारा अपने शरीर और मस्तिष्क को नष्ट करते हैं। शायद अपने आसपास के पब्लिक लाइब्रेरी में आपको यह पुस्तक मिल जाएगी।

चिंता अच्छे-से-अच्छे आदमी को भी बीमार बना सकती है। गृहयुद्ध समाप्त होने के दिनों में जनरल ग्रान्ट ने यह रहस्य जाना। घटना इस तरह है कि जनरल ग्रान्ट रेकमंड पर नौ महीनों से घेरा डाले थे। जनरल ली के फटेहाल, भूखे सैनिक हार चुके थे। पूरी-की-पूरी रेजिमेंट एक-एक करके साथ छोड़ रही थी। बाकी अपने तंबुओं में प्रार्थना सभाएं आयोजित कर रहे थे - चिल्ला कर, रो-कर और दैवी झलक देख कर। अंत निकट था। ली के आदमियों ने रेकमंड में कपास और तंबाकू के वेयरहाउसों में आग लगा दी, गोला-बारूद नष्ट कर दिया और जब ऊंची-ऊंची लपटें अंधेरे में उठने लगीं, तो वे रात के अंधेरे में शहर छोड़ कर भाग गए। ग्रान्ट ने तेजी से उनका पीछा किया तथा दोनों तरफ और पीछे से उनका रास्ता रोका। शेरिडन की घुड़सवार सेना उन्हें आगे से रोके हुए थी। वे रेलवे लाइन तक भी नहीं पहुंच सकते थे, क्योंकि शेरिडन की सेना ने वहां का रास्ता रोक कर रेल से आ रही सप्लाई भी रोक रखी थी।

ग्रान्ट के सिर में इतना तेज दर्द हो रहा था कि उन्हें कुछ दिखाई नहीं दे रहा था। वे अपनी सेना के पीछे रह गए और एक फार्महाउस में रुक गए। उन्होंने अपने मेमोयस में लिखा है, 'मैंने सारी रात, गर्म पानी और सरसों से अपने पैरों की सिकाई की। अपनी कलाई और गर्दन के पिछले हिस्से पर सरसों की पट्टियां बांधी, क्योंकि मैं चाहता था कि अगली सुबह तक मेरा दर्द ठीक हो जाए।'

अगली सुबह उनका दर्द तत्काल दूर हो गया। मजे की बात यह है कि उनकी बीमारी सरसों की पट्टियां बांधने से नहीं, बल्कि एक घुड़सवार द्वारा लाए पत्र से दूर हुई, जिसमें ली ने लिखा था कि वह समर्पण करना चाहता है।

ग्रान्ट ने लिखा है, 'जब पत्र वाहक मेरे पास आया, तब मैं सिरदर्द से मरा जा रहा था परंतु जैसे ही मैंने पत्र में लिखे शब्द पढ़े, मैं बिलकुल ठीक हो गया।'

जाहिर है कि ग्रान्ट की बीमारी का कारण उनकी चिंता, उनका तनाव और उनकी भावनाएं थीं। जैसे ही उनकी भावनाएं आत्मविश्वास, उपलब्धि और विजय की भावनाओं में बदलीं, वे ठीक हो गए।

सत्तर साल बाद फ्रैंकलिन डी. रूजवेल्ट के कैबिनेट में वित्त मंत्री हेनरी मॉर्गनथाँ, (जूनियर) ने भी पाया कि चिंता की वजह से उन्हें चक्कर आने लगे। वे अपनी डायरी में लिखते हैं कि जब प्रेसिडेंट ने गेहूँ की कीमत बढ़ाने के लिए एक दिन में 4,4000,000 बुशेल खरीद लिए, तो वे बेहद चिंतित हो गए। उन्होंने लिखा है, 'जब यह घटना हो रही थी तो मुझे सचमुच चक्कर आ रहे थे। मैं घर गया और लंच के बाद दो घंटे तक बिस्तर पर पड़ा रहा।'

चिंता लोगों के साथ क्या करती है, यह देखने के लिए मुझे किसी लाइब्रेरी या डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं है। जहां मैं यह पुस्तक लिख रहा हूँ, वहीं अपने घर की खिड़की से ही मैं यह देख सकता हूँ। मैं वह घर देख सकता हूँ जहां चिंता के कारण नर्वस ब्रेकडाउन हुआ - और उसी ब्लॉक में एक और घर, जहां एक आदमी चिंता कर-करके डायबिटीज का शिकार हो गया। जब स्टॉक मार्किट नीचे गया तो उसके खून और मूत्र में शक्कर की मात्रा बढ़ गई।

प्रसिद्ध फ्रांसीसी दार्शनिक मॉन्टेन को जब अपने गृहनगर बॉर्ड्यूक्स का मेयर चुना गया, तो उन्होंने अपने साथी नागरिकों से कहा- 'मैं आपके मामले अपने हाथों में लेने के लिए तो तैयार हूँ, परंतु अपने लिवर और फेफड़ों में लेने के लिए कतई तैयार नहीं हूँ।' मेरे पड़ोसी ने स्टॉक मार्किट के मामले को इतनी गंभीरता से लिया कि खुद की लगभग जान ले ली।

अगर मैं खुद को यह याद दिलाना चाहूँ कि चिंता लोगों के साथ क्या करती है, तो मुझे अपने पड़ोसियों के घरों को दूढ़ने की भी कोई जरूरत नहीं है। जिस कमरे में मैं अभी लिख रहा हूँ, मैं वहीं देख सकता हूँ और याद कर सकता हूँ कि इस घर के पूर्व मालिक ने चिंता करके अपने आपको असमय ही कब्र में पहुंचा दिया।

चिंता आपको गठिया और आर्थराइटिस जैसी बीमारियों का शिकार बना कर व्हील चेयर पर बिठा सकती है। आर्थराइटिस के विश्वविख्यात विशेषज्ञ, डॉ. एल. सेसिल आर्थराइटिस होने के चार सबसे आम कारण बताते हैं :

1. सफल विवाह
2. आर्थिक नुकसान और दुःख
3. अकेलापन और चिंता

#### 4. लंबे समय तक पाली गई नफरत

जाहिर है, ये चार भावनात्मक स्थितियां ही आर्थराइटिस का कारण नहीं है। परंतु मैं फिर कहूंगा कि आर्थराइटिस होने के चार सबसे आम कारण वही हैं, जिनकी सूची डॉ. रसेल एल. सेसिल ने दी है। उदाहरण के तौर पर, मेरा एक दोस्त मंदी के दौरान इतनी बुरी तरह से प्रभावित हुआ कि गैस कंपनी ने उसकी गैस का कनेक्शन काट दिया और बैंक ने उसके गिरवी रखे घर पर कब्जा कर लिया। उसकी पत्नी को अचानक आर्थराइटिस का दर्दनाक अटैक पड़ा - इलाज और सही आहार के बावजूद यह तब तक चलता रहा जब तक कि उनकी आर्थिक स्थिति नहीं सुधर गई।

चिंता की वजह से दांतों की बीमारी भी हो सकती है। डॉ. विलियम आई. एल. मैकगानिगेल ने अमेरिकी डेन्टल एसोसिएशन के सामने एक संबोधन में कहा था कि **‘चिंता, डर और लगातार कचोटने जैसी दुःखद भावनाओं... से शरीर का कैल्शियम संतुलन गड़बड़ा सकता है और दांतों का क्षय हो सकता है।’** डॉ. मैकगानिगेल ने अपने एक मरीज के बारे में बताया, जिसके दांत पूरी तरह से सही थे, परंतु अपनी पत्नी की अचानक बीमारी के कारण वह चिंता करने लगा। तीन सप्ताह तक वह अस्पताल में रही और इस दौरान उसके पति के दांतों में नौ केविटी हो गई - ये केविटी चिंता की वजह से हुई थी। क्या आपने किसी ऐसे आदमी को देखा है, जो अति-सक्रिय थायराइड से पीड़ित हो? मैंने देखा है और मैं आपको बता सकता हूँ कि ऐसे लोग बुरी तरह कांपते हैं, हिलते हैं, ऐसे दिखते हैं, जैसे मौत से आधे डरे हुए हों - और सचमुच उनका यही हाल होता है। थायराइड ग्लैंड, जो शरीर को व्यवस्थित रखता है, गड़बड़ा जाती है। यह हृदय की गति को बढ़ा देता है - पूरा शरीर किसी भट्टी की तरह दहकता हुआ कार्य करता है और अगर इसे ऑपरेशन या इलाज द्वारा रोका न जाए, तो मरीज मर सकता है।

कुछ समय पहले मैं इस बीमारी के शिकार एक दोस्त के साथ फिलाडेल्फिया गया। हमने डॉ. इजराइल ब्रैम नाम के प्रसिद्ध विशेषज्ञ से सलाह ली, जो इस तरह की बीमारी का अड़तीस साल से इलाज कर रहे थे। यहां मैं उस सलाह का जिक्र रहा हूँ, जो उन्होंने अपने वेटिंग रूम की दीवार पर लकड़ी के बड़े साइनबोर्ड पर पेंट करवा कर टांग रखी थी। इंतजार करते समय, मैंने इसे एक लिफाफे के पीछे उतार लिया था :

#### मनोरंजन और आराम

सबसे ज्यादा आराम पहुंचाने वाली मनोरंजक शक्तियां हैं-

स्वस्थ, धर्म, नींद, संगीत और हंसी।

भगवान में आस्था रखें - अच्छी तरह सोना सीखो।

अच्छे संगीत का आनंद लो - जीवन के मजेदार पहलू को देखो।

इससे आप स्वस्थ भी रहेंगे और सुखी भी।

उन्होंने मुझसे पहला सवाल यह पूछा- 'किस भावनात्मक उलझन की वजह से यह स्थिति पैदा हुई?' उन्होंने मेरे दोस्त को चेतावनी दी कि अगर उसने चिंता करना नहीं छोड़ा तो उसे कई अन्य बीमारियां घेर सकती हैं : हृदय रोग आमाशय के अल्सर या डायबिटीज़। इस प्रख्यात डॉक्टर ने कहा **'ये सारी बीमारियां कजिन हैं, फर्स्ट कजिन।'**

जब मैंने फिल्म स्टार मर्ले ओबेरॉन का इंटरव्यू लिया, तो उन्होंने मुझे बताया कि बिलकुल चिंता नहीं करतीं, क्योंकि वह जानती हैं कि अगर उन्होंने चिंता की, तो फिल्म स्क्रीन पर उनकी सबसे प्रमुख संपत्ति नष्ट हो जाएगी-उनकी सुंदरता।

उन्होंने बताया, 'जब मैं फिल्मों में आने की कोशिश कर रही थी, तो चिंतित और डरी हुई थी। कार्य की तलाश करते हुए, तब मैं भारत से लौटी ही थी और लंदन में मेरा कोई परिचित नहीं था। मैं कुछ प्रोड्यूसर्स से मिली, परंतु किसी ने भी मुझे मौका नहीं दिया और मेरे पास जो थोड़े पैसे थे, वे भी समाप्त हो गए। दो सप्ताह तक मैं सिर्फ बिस्किटों और पानी पर जिंदा रही। मैं न सिर्फ चिंतित थी, बल्कि भूखी भी थी।' मैंने खुद से कहा 'शायद तुम मूर्ख हो। शायद तुम फिल्मों में कभी नहीं आ पाओगी। आखिरकार, तुम्हारे पास कोई अनुभव नहीं है, तुमने कभी एक्टिंग नहीं की है - तुम्हारे पास थोड़े सुंदर चेहरे के अलावा है ही क्या?'

'मैं शीशे के सामने गई और उसमें देखा कि चिंता मेरी सुंदरता के साथ क्या कर रही थी! मैंने पाया कि मेरे चेहरे पर लकीरें बनने लगी थीं और परेशानी के भाव भी उभरने लगे थे। इसलिए मैंने खुद से कहा- 'तुम्हें इसे तत्काल बंद कर देना चाहिए? तुम चिंता का शौक नहीं पाल सकती। तुम्हारे पास जो इकलौती चीज है, जो तुम्हें फिल्मों में ले जा सकती है, वह है तुम्हारी सुंदरता और चिंता उसे नष्ट किए दे रही है!'

बहुत कम चीजें किसी महिला की उम्र को इतनी तेजी से बढ़ा सकती है और उसकी सुंदरता को इतनी तेजी से कम कर सकती हैं, जितनी तेजी से चिंता यह कार्य कर सकती है। यह हमारे जबड़ों को भींच देती है और इससे हमारे चेहरे पर झुर्रियां पड़ जाती हैं। हमारी भौंहें स्थायी रूप से चढ़ी रहती हैं। हमारे रंगरूप पर भी बुरा असर पड़ता है - इससे त्वचा पर कई तरह की फुंसियां हो जाती हैं, फोड़े और मुंहासे भी हो जाते हैं।

हृदय रोग आज अमेरिका में नंबर एक हत्यारा है। द्वितीय विश्वयुद्ध के दौरान लड़ाई में लगभग तीन लाख तैंतीस हजार लोग मरे, जबकि इसी दौरान हृदय रोग के कारण बीस लाख लोग मरे - और इनमें से दस लाख लोग उस तरह के हृदय रोग से मरे, जो चिंता और तनाव की जीवन-शैली की वजह से हुआ था। हृदय रोग भी इसका एक प्रमुख कारण है, जिसके बारे में अलेक्सिस कैरेल का कहना था- **'जो बिजनेसमैन चिंता से लड़ना नहीं जानते। वे जवानी में ही मर जाते हैं।'**

विलियम जेम्स ने कहा था- 'भगवान हमारे पापों को माफ कर सकता है, परंतु नर्वस सिस्टम कभी माफ नहीं करता।'

यहां एक आश्चर्यजनक और लगभग अविश्वसनीय तथ्य दिया जा रहा है: सबसे बड़ी पांच संक्रामक बीमारियों से अमेरिका में जितने लोग मरते हैं, उससे ज्यादा लोग हर साल आत्महत्या करते हैं।

क्यों? इसका जवाब सीधा सा है, 'चिंता।'

जब क्रूर चीनी सैनिक अपने कैदियों को टॉर्चर करना चाहते हैं, तो वे कैदियों के हाथ और पैर बांधकर उन्हें पानी की एक थैली के नीचे रख देते हैं, जो लगातार टप... टप... टपकती रहती है... दिन-रात। सिर पर लगातार टपकती ये पानी की बूंदें हथौड़े की आवाज की तरह बन जाती हैं - और इंसानों को पागल कर देती हैं। टॉर्चर का यही तरीका 'स्पेनिश इनिक्विजिशन' और हिटलर के 'जर्मन कॉन्सेन्ट्रेशन' कैंपों में इस्तेमाल किया गया था।

चिंता पानी की लगातार टप, टप, टप की तरह है और चिंता की लगातार टप, टप, टप से इंसान अकसर पागल हो सकते हैं और आत्महत्या कर सकते हैं।

जब मैं मिसूरी में एक देहाती बच्चा था और जब बिली संडे मेरे सामने आगे आने वाली दुनिया की नरक की आग का वर्णन करते थे, तो मैं मौत से आधा डर जाता था। पर उन्होंने शारीरिक पीड़ा की उस नरक की आग का कभी जिक्र नहीं किया, जिसका सामना चिंता करने वालों को इसी दुनिया में करना पड़ता है। उदाहरण के तौर पर अगर आप आदतन चिंता करने वाले हैं, तो आपको किसी दिन इंसान को होने वाले सबसे कष्टकारी दर्द 'एन्जाइना पेक्टोरिस' का सामना करना पड़ सकता है।

क्या आप जीवन से प्रेम करते हैं? क्या आप लंबा जीवन जीना चाहते हैं और अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेना चाहते हैं? इसके जवाब में मैं एक बार फिर डॉ. अलेक्सिस कैरे के शब्दों को दोहराना चाहूंगा- **'जो लोग आधुनिक शहर के कोलाहल के बीच अपने अंतर्मन की शांति बनाए रख सकते हैं, वे नर्वस बीमारियों से बचे हुए हैं।'**

क्या आप आधुनिक शहर के कोलाहल के बीच अपने अंतर्मन की शांति को बनाए रख सकते हैं? यदि आप सामान्य आदमी हैं, तो इसका जवाब 'हां' में होगा। 'जोरदार हां।' हममें से अधिकांश, जितना हम अपने आपको समझते हैं उससे अधिक मजबूत होते हैं। हमारे भीतर ऐसी अतिरिक्त शक्तियां हैं, जिनका हमने शायद कभी दोहन नहीं किया है। जैसा थोरो ने अपनी अमर पुस्तक वाल्डन में कहा था **'मैं इस तथ्य से अधिक उत्साहवर्द्धक कोई दूसरा तथ्य नहीं देख पाता कि मनुष्य में सचेतन प्रयास करके अपने जीवन को ऊंचा उठाने की असंदिग्ध क्षमता होती है। अगर कोई अपने सपनों की दिशा में विश्वास से बढ़ता है और उस तरह का जीवन जीने की कोशिश करता है जिसकी उसने कल्पना की है, तो उसे ऐसी सफलता मिलेगी, जिसकी उसने साधारण घंटों में कल्पना भी नहीं की होगी।'**

निश्चित रूप से, इस पुस्तक के कई पाठकों में उतनी इच्छाशक्ति और अतिरिक्त शक्ति होगी, जितनी क्रूरडेलीन आईडेहो की ओल्गा के. जार्वे के पास थी। इस महिला ने पाया कि सबसे दुःखद परिस्थितियों में भी वह चिंता को दूर भगा सकती थी। मेरा दृढ़ विश्वास है कि आप और

में भी ऐसा कर सकते हैं - बशर्ते हम इस पुस्तक में बताई गई पुरानी सच्चाइयों को अपने जीवन में उतार लें। यह रही ओलघ के जावे की कहानी जो उन्होंने मेरे लिए लिखी थी 'साढ़े आठ साल पहले मुझे मौत की सजा सुनाई गई एक धीमी दर्दनाक मौत कैंसर से। देश के सर्वश्रेष्ठ डॉक्टरों मेयो बंधुओं ने भी इस सजा की पुष्टि कर दी। मैं एक बंद दीवार के सामने खड़ी थी और मेरे सामने मौत थी। मैं जवान थी। मैं मरना नहीं चाहती थी। निराशा में मैंने केलॉग में अपने डॉक्टर को फोन किया और अपने दिल का दुखड़ा सुनाते-सुनाते रोने लगी। थोड़ा बेचैन होकर उन्होंने मुझे फटकारा 'क्या हो गया है ओल्गा, क्या तुममें संघर्ष करने की शक्ति नहीं है? यह बात तो तय है अगर तुम रोती रहोगी तो जरूर मर जाओगी। हां तुम्हारे साथ बहुत बुरा हुआ है। ठीक है तथ्यों का सामना करो! चिंता करना छोड़ो! और फिर इस बारे में कुछ करो!' उसी समय मैंने एक कसम खाई, इतनी गंभीर कसम कि मेरे मांस में नाखून गहराई तक धंस गए और मेरी रीढ़ की हड्डी में ठंडी कंपकंपी छूट गई, 'मैं अब कभी चिंता नहीं करूंगी... मैं अब कभी नहीं रोऊंगी... और अगर मस्तिष्क के भौतिक पदार्थों पर जीतने का सिद्धांत सच है, तो मैं जीत कर रहूंगी! मैं जिंदा रहूंगी?'

'इस तरह के गंभीर मामलों में उस समय एक्सरे की सामान्य मात्रा 30 दिन तक साढ़े दस मिनट थी।' उन्होंने मुझे 49 दिन तक साढ़े चौदह मिनट एक्सरे दी और -हालांकि मेरी हड्डियां दुबले शरीर पर उसी तरह नजर आ रही थीं जिस तरह निर्जन पहाड़ी पर चट्टानें। और हालांकि मेरे पैर सीसे की तरह भारी हो गए थे, परंतु मैंने चिंता नहीं की! मैं एक बार भी नहीं रोई! मैं मुस्कराती रही! हां मैंने सचमुच अपने आपको मुस्कराने के लिए मजबूर किया।

'मैं इतनी मूर्ख नहीं हूँ, जो यह मान लूँ कि सिर्फ मुस्कराने से कैंसर का इलाज हो सकता है, पर मेरा विश्वास है कि खुशनुमा मानसिक नजरिए से शरीर को बीमारी से लड़ने में मदद मिलती है। चाहे जो हो, मैंने कैंसर के उस चमत्कारी इलाज का अनुभव किया। मैं पिछले कुछ सालों में जितनी स्वस्थ रही हूँ, उतनी कभी नहीं रही और इसका कारण वे चुनौतीपूर्ण, संघर्षशील शब्द थे, 'तथ्यों का सामना करो! चिंता करना छोड़ो! और फिर इस बारे में कुछ करो!'

मैं इस अध्याय का अंत डॉ. अलेक्सिस कैरेल के शब्दों, जो शीर्षक भी है, को दोहराते हुए कहना चाहता हूँ कि 'जो चिंता से लड़ना नहीं जानते, वो जवानी में ही मर जाते हैं।' पैगंबर मोहम्मद के अनुयायी कुरान की आयतों अपने सीने पर गुदवाते थे। मैं इस पुस्तक के हर पाठक से उम्मीद करूंगा कि वह अपने सीने पर इस अध्याय का शीर्षक गुदवा लें 'जो चिंता से लड़ना नहीं जानते, वे जवानी में ही मर जाते हैं।'

क्या डॉ. कैरेल आपके बारे में कह रहे थे ?

हो सकता है।

संक्षेप में

पुस्तक से लाभ लेने के नौ तरीके

1. अगर आप चिंता से बचना चाहते हैं, तो वही करें जो सर विलियम स्तर ने किया था, 'वर्तमान में एक-एक दिन जिए 'यानी 'डे-टाइट कम्पार्टमेंट में जिए।' 'भविष्य की चिंता में न घुले। हर दिन सिर्फ सोने के समय तक जिए।'
2. अगली बार जब आपके सामने कोई समस्या - बड़ी समस्या - आए, तो विलिस एच. कैरियर के जादुई फॉर्मूले को आजमा कर देखें:
  - i. खुद से पूछें, 'अगर मैं अपनी समस्या नहीं सुलझा पाता, तो मेरे साथ बुरे से बुरा क्या हो सकता है?'
  - ii. आवश्यकता पड़ने पर बुरे-से-बुरे परिणामों के लिए अपने आपको मानसिक रूप से तैयार कर लें।
  - iii. फिर ठंडे दिमाग से अपने सोचे बुरे-से-बुरे परिणामों को सुधारने की कोशिश करें - जिन्हें स्वीकार करने के लिए आप पहले ही खुद को मानसिक रूप से तैयार कर चुके हैं।
3. खुद याद दिलाएं कि आप स्वास्थ्य के संदर्भ में चिंता की कितनी ज्यादा कीमत चुका रहे हैं।' जो चिंता से लड़ना नहीं जानते, वे जवानी में ही मर जाते हैं-।'

**भाग-2**  
**चिंता के विश्लेषण**  
**की मूलभूत तकनीकें**

## चिंता का विश्लेषण और समाधान

मेरे छह ईमानदार सेवक हैं  
(उन्होंने मुझे वह सब सिखाया है, जो मैं जानता हूँ।)  
उनके नाम हैं : क्या, क्यों और कब,  
कैसे, कहां और कौन।

- रूडयार्ड किपलिंग

भाग एक के अध्याय दो में विलिस एच. कैरियर का जो जादुई फॉर्मूला बताया गया था, क्या वह चिंता की आपकी सारी समस्याएं दूर कर देगा? नहीं, बिलकुल नहीं। तो फिर इसका हल क्या है? हल यह है कि हमें अलग-अलग तरह की चिंताओं से निबटने के लिए समस्या का विश्लेषण करने के तीन मूलभूत कदम सीखने होंगे।

ये तीन कदम हैं :

1. तथ्यों को इकट्ठा कीजिए।
2. तथ्यों का विश्लेषण कीजिए।
3. निर्णय पा पहुंचिए और फिर निर्णय के हिसाब से अपना कार्य कीजिए।

बिलकुल सही लगता है। 'हां, यह अरस्तू ने सिखाया था, प्रयोग भी किया था।'

अगर हम उन समस्याओं को सुलझाना चाहते हैं, जो हमें दिन-रात परेशान करती हैं और हमारी जिंदगी को नरक बना रही है, तो आपको और मुझे प्रयोग करना चाहिए।

आइए, पहले नियम पर आते हैं : **तथ्य इकट्ठे कीजिए**। तथ्यों को इकट्ठा करना क्यों महत्वपूर्ण है? क्योंकि जब तक हमारे पास तथ्य नहीं होंगे, तब तक अपनी समस्या को सुलझाने का बुद्धिमतापूर्ण प्रयास करना संभव नहीं है। तथ्यों के बिना हम अंधेरे में तीर चलाते रहेंगे और दुविधा में भटकते रहेंगे। यह विचार है स्वर्गीय हरबर्ट ई. हॉक्स का, जो बाईस साल तक कोलंबिया यूनिवर्सिटी में कोलंबिया कालेज के डीन रहे चुके हैं। इस दौरान उन्होंने समस्याएं सुलझाने और चिंता दूर करने में दो लाख छात्रों की मदद की। उन्होंने मुझे बताया '**दुविधा ही चिंता का मुख्य कारण है।**' वे इसे इस तरह से कहते हैं 'दुनिया की आधी चिंता तो इस कारण होती है कि आप निर्णय लेने की कोशिश करते हैं, लेकिन आपके पास पर्याप्त जानकारी नहीं होती, जिसके आधार पर आप निर्णय ले सकें। उदाहरण के लिए अगर मुझे कोई समस्या अगले मंगलवार को तीन बजे सुलझानी है, तो मैं तब तक उसके बारे में फैसला करने की कोशिश भी

नहीं करता, जब तक कि अगला मंगलवार न आ जाए। इस दौरान मैं समस्या से संबंधित सभी तथ्य इकट्ठा करने में अपना पूरा ध्यान लगाता हूँ। मैं चिंता नहीं करता और अपनी समस्या पर दुखी नहीं होता। मेरी नींद नहीं उड़ती। मैं सिर्फ तथ्य इकट्ठे करने पर पूरा ध्यान देता हूँ। जब मंगलवार आता है और अगर मैं तब तक तथ्य इकट्ठे कर लेता हूँ तो समस्या अपने आप सुलझ जाती है!’

मैंने डीन हॉक्स से पूछा कि क्या इसका मतलब यह है कि उन्होंने चिंता को पूरी तरह से हरा दिया है। उनका जवाब था ‘हां मैं ऐसा ही सोचता हूँ। मैं ईमानदारी से कह सकता हूँ कि मेरा जीवन अब लगभग पूरी तरह चिंताओं से मुक्त है। मैंने पाया है कि अगर कोई आदमी निष्पक्ष और निरपेक्ष तरीके से तथ्य हासिल करने में अपने समय का उपयोग करे तो उसकी चिंताएं उस ज्ञान के प्रकाश में आमतौर पर भाप की तरह उड़ जाएंगी।’

मुझे दोहराने दें- **‘अगर कोई आदमी निष्पक्ष और निरपेक्ष तरीके से तथ्य हासिल करने में अपने समय का उपयोग करे तो उसकी चिंताएं उस ज्ञान के प्रकाश में आमतौर पर भाप की तरह उड़ जाएंगी।’**

और हम में से ज्यादातर लोग क्या करते हैं? थॉमस एडिसन ने एक बार पूरी गंभीरता से कहा था ‘ऐसा कोई उपाय नहीं है, जिसका प्रयोग इंसान सोचने की मेहनत से बचने के लिए न करता हो।’ अगर हम तथ्यों से कोई सरोकार रखते भी हैं, तो हम शिकारी कुत्तों की तरह उन्हीं तथ्यों को खोजते हैं, जो उस पक्ष से प्रबल करते हों जिसे हमने पहले से सोच रखा है। बाकी सभी तथ्यों को नजरअंदाज कर देते हैं। हम केवल वही तथ्य चाहते हैं, जो हमारे कार्यों को सही ठहराते हों - ऐसे तथ्य जो हमारी इच्छाओं के ढांचे में आसानी से समाते हों और हमारे पूर्वाग्रहों को औचित्यपूर्ण ठहराते हों।

जैसा आंद्रे मॉरॉय ने कहा है- **‘हमें हर वह चीज सही लगती है, जो हमारी व्यक्तिगत इच्छाओं के अनुरूप होती है। हर वह चीज हमें गुस्से से भर देती है, जो ऐसी नहीं होती।’**

तो फिर कैसा आश्चर्य कि हमें अपनी समस्याओं के समाधान ढूंढने में इतनी मुश्किल आती है? क्या हमें दूसरी क्लास की गणित की समस्या सुलझाने में भी इतनी ही मुश्किल नहीं आएगी। अगर हम इस अवधारणा के हिसाब से कार्य करें कि दो और दो पांच होते हैं? जबकि दुनिया में ऐसे बहुत से लोग हैं जो अपनी और दूसरों की जिंदगी सिर्फ इसीलिए नरक बनाए दे रहे हैं क्योंकि वे इस बात पर जोर देते हैं कि दो और दो पांच होते हैं - या पांच सौ होते हैं!

हम इस बारे में क्या कर सकते हैं? सोचते समय हमें अपनी भावनाओं को दूर रखना होगा, और जैसा डीन हॉक्स ने कहा था- हमें तथ्यों को ‘निष्पक्ष, निरपेक्ष’ ढंग से इकट्ठा करना होगा।

जब हम चिंतित होते हैं, तो ऐसा करना आसान नहीं होता। जब हम चिंतित होते हैं, तो हमारी भावनाएं उफान पर होती हैं। जब मैं अपनी समस्याओं से अलग हटने की कोशिश करता हूँ, तो मैंने देखा है कि ये दो विचार मेरी बहुत मदद करते हैं, जिनकी बदौलत मैं तथ्यों को अधिक स्पष्ट और निष्पक्ष तरीके से देख पाता हूँ -

1. तथ्य इकट्ठे करते समय मैं यह कल्पना करता हूँ, जैसे मैं यह जानकारी अपने लिए नहीं, बल्कि किसी दूसरे व्यक्ति के लिए इकट्ठा कर रहा हूँ। इससे मैं ज्यादा भावहीन और निष्पक्ष ढंग से जानकारी इकट्ठा कर पाता हूँ। इससे भावनाओं से मुक्ति पाने में भी मदद मिलती है।
2. जिस समस्या को लेकर मैं चिंतित हूँ, उसके बारे में तथ्य इकट्ठे करते समय मैं कई बार यह कल्पना करता हूँ, गोया मैं एक वकील हूँ, जो विपक्ष की तरफ से मुकदमा लड़ने की तैयारी कर रहा है। दूसरे शब्दों में, मैं अपने खिलाफ सारे तथ्य इकट्ठे करने की कोशिश करता हूँ - वो सारे तथ्य जो मेरी इच्छा के खिलाफ हैं, वो सारे तथ्य जिनका सामना करना मुझे पसंद नहीं है।

फिर मैं दोनों पहलुओं को लिख लेता हूँ - अपना पक्ष भी और मेरे विरोधी का पक्ष भी - और मैंने यह देखा है कि सच्चाई इन दोनों के बीच में होती है।

मैं यह कहना चाहता हूँ कि न तो आप न ही मैं, न ही आइंस्टीन या अमेरिका की सुप्रीम कोर्ट के न्यायाधीश-इतने विद्वान हैं कि पहले तथ्य इकट्ठे किए बिना किसी समस्या पर समझदारीपूर्ण निर्णय ले सकें। थॉमस एडिसन यह बात जानते थे। उसकी मौत के समय उनके पास ढाई हजार कॉपियां थीं, जिनमें उन समस्याओं के बारे में तथ्य लिखे हुए थे, जिनका वह सामना कर रहे थे।

तो अपनी समस्याओं को सुलझाने का पहला नियम है: तथ्य इकट्ठे कीजिए। आइए, हम वही करें, जो डीन हॉक्स करते थे- अपनी समस्याओं को तब तक सुलझाने की कोशिश भी न करें, जब तक कि हम निष्पक्ष तरीके से सभी तथ्यों को पहले इकट्ठा न कर लें।

पर दुनिया भर के सभी तथ्यों को इकट्ठा करने से हमें कोई लाभ नहीं होगा, जब तक कि हम उनका विश्लेषण न करें, और उन पर विचार न करें।

मैंने गहरे अनुभव से सीखा है कि तथ्यों का विश्लेषण करना तब ज्यादा आसान होता है, जब हम उन्हें लिख लेते हैं। वास्तव में, तथ्यों को सिर्फ कागज पर लिख लेने और अपनी समस्या को स्पष्टता से व्यक्त कर लेने से ही हम काफी हद तक एक समझदारीपूर्ण निर्णय पर पहुंच जाते हैं। जैसा चार्ल्स केटरिंग ने कहा है- **‘ठीक से बताई गई समस्या अपने आप ही आधी सुलझ जाती है।’**

मैं आपको बताना चाहूंगा कि यह जीवन में किस तरह होता है। चीन की एक कहावत है कि एक तस्वीर दस हजार शब्दों के बराबर होती है इसलिए मैं आपको एक तस्वीर दिखाता हूँ कि किस तरह एक आदमी ने इस तरीके को अपने जीवन में उतारा।

हम गैलन लिचफील्ड का उदाहरण लें - जिन्हें मैं कई सालों से जानता हूँ और जो सुदूर -पूर्व में बेहद सफल अमेरिकी बिजनेसमैन हैं। मिस्टर लिचफील्ड 1902 में चीन में थे? जब जापानी

सेना शंघाई में घुस आई थी। यह रही वह कहानी जो उन्होंने मेरे घर पा अतिथि के रूप में मुझे सुनाई:

‘जापानियों के पर्ल पर बमबारी करने के कुछ ही समय बाद वे टिड्डी दल की तरह शंघाई में घुस आए। मैं शंघाई में एशिया लाइफ इंश्योरेंस कंपनी का मैनेजर था। उन्होंने मेरी कंपनी में एक ‘आर्मी लिक्विडेटर’ भेजा - जो दरअसल एक एडमिरल था - और उन्होंने मुझे आदेश दिया कि मैं अपनी संपत्तियों का हिसाब तैयार करने में इस आदमी की मदद करूं। मेरे पास इस मामले में कोई विकल्प नहीं था या तो मैं उसकी मदद करूंगा या फिर? और ‘या फिर’ का मतलब था- निश्चित मौत।

‘जो मुझसे कहा गया था, वह मैं मन मार कर करता रहा, क्योंकि मेरे पास दूसरा कोई विकल्प नहीं था, परंतु मैंने एडमिरल को जो सूची दी, उसमें 750000 डॉलर की सिक्यूरिटीज का ब्योरा नहीं दिया। मैंने उन सिक्यूरिटीज को उस सूची में इसलिए नहीं दिया, क्योंकि वे हमारे हांगकांग ऑफिस की थीं और शंघाई की संपत्तियों से उनका कोई लेना-देना नहीं था। फिर भी मुझे डर था कि अगर जापानियों को मेरी इस हरकत का पता चल गया, तो मैं मुश्किल में पड़ जाऊंगा और उन्हें जल्दी ही पता चल गया।’

‘जब उन्हें यह पता चला, तो मैं ऑफिस में नहीं था, परंतु मेरा मुख्य अकाउंटेंट वहां मौजूद था। उसने मुझे बताया कि जापानी एडमिरल गुस्से से आगबबूला हो गया था तथा पैर पटकते व गाली देते हुए मुझे चोर और धोखेबाज कह रहा था। मैंने जापानी सेना के आदेशों की अवहेलना की थी। मैं जानता था कि इसका क्या मतलब था! मुझे ब्रिजहाउस में फेंक दिया जाएगा!’

‘ब्रिजहाउस! जापानी गेस्टापो का टॉर्चर कक्ष! मेरे कई दोस्त थे, जिन्होंने उस जेल में जाने के बजाय आत्महत्या करने का विकल्प चुना था। मेरे कुछ दोस्त वहां पर दस दिन तक सवाल पूछे जाने और टॉर्चर के बाद मर गए थे। अब ब्रिजहाउस जाने की मेरी बारी थी।’

‘मैंने क्या किया? मैंने रविवार दोपहर को यह समाचार सुना। मुझे लगता है कि आतंकित होना चाहिए था और मैं आतंकित हुआ होता, अगर मेरे पास अपनी समस्याओं को सुलझाने की निश्चित तकनीक नहीं होती। कई सालों से मेरी यह आदत है कि मैं जब भी चिंतित होता हूं, मैं हमेशा अपने टाइपराइटर के पास जाता हूं और दो सवाल लिख लेता हूं - साथ में उनके जवाब भी:

1. मैं किस बारे में चिंता कर रहा हूं?
2. मैं इस बारे में क्या कर सकता हूं?

‘मैंने शुरुआत में बिना लिखे इन सवालों के जवाब देने की कोशिश भी की, परंतु वर्षों पहले मैंने ऐसा करना छोड़ दिया था। मैंने पाया कि इन दोनों सवालों और उनके जवाब लिख लेने से मैं ज्यादा अच्छी तरह सोच पाता हूं। इसलिए उस रविवार की दोपहर मैं सीधे शंघाई वायएमसीए के अपने कमरे में गया और टाइपराइटर पर लिखा:

1. मैं किस बारे में चिंता कर रहा हूँ?

-मुझे डर है कि कल सुबह मुझे ब्रिजहाउस में पटक दिया जाएगा।

फिर मैंने दूसरा सवाल टाइप किया:

2. मैं इस बारे में क्या कर सकता हूँ?

'मैंने घंटों तक विचार किया और उन चार विकल्पों को लिखा, जो मेरे जेहन में उभर रहे थे-

फिर मैंने हर कार्य के संभावित परिणामों को भी लिखा।

1. मैं जापानी एडमिरल के सामने अपनी बात स्पष्ट करने की कोशिश कर सकता हूँ, पर उसे अंग्रेजी नहीं आती। अगर मैंने किसी अनुवादक की मदद से उसे समझाने की कोशिश की, तो इससे वह दुबारा भड़क सकता है। इसका मतलब होगा मौत, क्योंकि वह क्रूर है और बात करने के बजाय वह मुझे ब्रिजहाउस में फिंकवा सकता है।
2. मैं भागने की कोशिश कर सकता हूँ। पर यह भी मुमकिन नहीं था। मुझ पर पूरी निगरानी रखी जा रही है। मुझे वायएमसीए के अपने कमरे में अंदर आने और बाहर जाने के हस्ताक्षर करने होते हैं। अगर मैं भागने की कोशिश करूंगा, तो शायद पकड़ा जाऊंगा और फिर मुझे गोली मार दी जाएगी।
3. मैं यह भी कर सकता हूँ कि अपने कमरे में ही रहूँ और दुबारा ऑफिस के आसपास भी न भटकूँ, परंतु अगर मैं ऐसा करता हूँ तो जापानी एडमिरल को शक हो जाएगा और शायद वह मुझे पकड़ने के लिए सिपाही भेज दे तथा स्पष्टीकरण का मौका दिए बिना मुझे ब्रिजहाउस में फिंकवा दे।
4. मैं सामान्य दिनों की तरह सोमवार की सुबह ऑफिस जा सकता हूँ। अगर मैं ऐसा करता हूँ, तो इस बात की संभावना है कि जापानी एडमिरल इतना व्यस्त होगा कि उसे ध्यान ही नहीं आएगा कि मैंने क्या किया था। अगर उसे यह याद आ भी गया तो भी उसका गुस्सा ठंडा हो चुका होगा और वह मुझे परेशान नहीं करेगा। अगर ऐसा हुआ तो मैं ठीक-ठाक रहूंगा। परंतु अगर वह मुझे परेशान करता भी है, तो भी मेरे पास उसके सामने पूरी स्थिति स्पष्ट करने का एक अवसर तो होगा। इसलिए आम दिनों की तरह सोमवार की सुबह

ऑफिस जाना और इस तरह से व्यवहार करना, जैसे कोई गड़बड़ न हुई हो, मुझे ब्रिजहाउस से बचने के दो अवसर देता है।

‘जैसे ही मैंने यह सोचा और चौथी योजना आम दिनों की तरह सोमवार की सुबह ऑफिस जाना पर अमल करने का फैसला किया, मुझे बहुत राहत मिली।

‘जब मैं अगली सुबह ऑफिस में घुसा तो जापानी एडमिरल वहीं बैठा हुआ था और उसके मुंह से एक सिगरेट लटक रही थी। उसने हमेशा की तरह मेरी तरफ घूर कर देखा, परंतु कहा कुछ नहीं। छह सप्ताह बाद - भगवान का शुक्र है - वह लौट गया और मेरी चिंताएं समाप्त हो गईं।

‘जैसा कि मैं पहले ही बता चुका हूं, मैंने रविवार की उस दोपहर को टाइपराइटर के सामने बैठ कर शायद अपनी जान बचा ली थी। जब मैंने उठाए जाने वाले सारे कदम और उनके संभावित परिणाम लिख लिए और इसके बाद शांति से एक निर्णय पर पहुंचा, तो मैंने सचमुच खुद को बचा लिया। अगर मैंने ऐसा नहीं किया होता, तो मैं हड़बड़ाता व हिचकता रहता और मौका आने पर कोई गलत कार्य कर दिया होता। अगर मैंने अपनी समस्या के बारे में अच्छी तरह से विचार नहीं किया होता और किसी फैसले पर नहीं पहुंचा होता, तो मैं रविवार की पूरी दोपहर चिंता के मारे पगलाया रहता। मैं उस रात को सो नहीं पाता। मैं सोमवार की सुबह चिंतित और परेशान चेहरे के साथ ऑफिस गया होता और मेरा चेहरा देख कर ही जापानी एडमिरल को शक हो जाता और उसने कठोर कदम उठाए होते।’

अनुभव ने मेरे सामने बार-बार सिद्ध किया है कि किसी फैसले पर पहुंचना बहुत महत्वपूर्ण होता है। किसी निश्चित उद्देश्य तक पहुंचने की सफलता और चिंता के भंवर में गोल-गोल घूमना बंद करने की अक्षमता के कारण ही लोग नर्वस ब्रेकडाउन के शिकार होते हैं, और अपने जीवन को नरक बना लेते हैं। मैंने पाया कि मेरी पचास प्रतिशत चिंताएं तो तभी समाप्त हो जाती हैं, जब मैं एक स्पष्ट और निश्चित निर्णय पर पहुंच जाता हूं और बाकी की चालीस प्रतिशत आमतौर पर तब समाप्त हो जाती हैं, जब मैं उस निर्णय के हिसाब से कार्य करना शुरू करता हूं।

इस तरह मैं ये चार कदम उठा कर अपनी नब्बे प्रतिशत चिंताओं को समाप्त कर लेता हूं :

1. स्पष्ट रूप से लिख लें कि आप किस बारे में चिंता कर रहे हैं?
2. लिख लें कि आप इस बारे में क्या-क्या कर सकते हैं?
3. फैसला कर लें कि क्या करना है।
4. फिर तत्काल उस फैसले के हिसाब से कार्य करने में जूट जाएं।’

गैलेन लिचफील्ड बाद में बीमे और वित्तीय हितों वाली कंपनी स्टार, पार्क एंड फ्रीमैन इन्क के सुदूर-पूर्वी क्षेत्र के डायरेक्टर बने। इस तरह से एशिया में बहुत महत्वपूर्ण अमेरिकी बिजनेसमैन

बन चुके हैं और उन्होंने मेरे सामने स्वीकार किया कि उनकी सफलता का श्रेय काफी हद तक चिंता का विश्लेषण करने के इस तरीके को जाता है, जिसका वे हमेशा इस्तेमाल करते हैं।

यह तरीका इतना बढ़िया क्यों है? क्योंकि यह प्रभावी है, स्पष्ट है और सीधे समस्या की तह तक जाता है। इससे भी बड़ी बात यह है कि इसके अंत में तीसरा और अनिवार्य नियम आता है: इसके बारे में कुछ करें। जब तक हम निर्णय के अनुसार कार्य नहीं करेंगे, तब तक तथ्य इकट्ठे करने और उनके विश्लेषण से हमें रत्ती भर भी फायदा नहीं होगा।

यह सिर्फ ऊर्जा की बर्बादी होगी।

विलियम जेम्स ने कहा था- **‘जब एक बार फैसले पर पहुंच जाएं और कार्य करने की घड़ी हो तो परिणामों की जिम्मेदारी या सावधानी को पूरी तरह से छोड़ देना चाहिए।’** (इस मामले में, विलियम जेम्स निश्चित रूप से ‘सावधानी’ शब्द का प्रयोग ‘चिंता’ के पर्यायवाची के रूप में कर रहे होंगे।) उनके कहने का मतलब यह है कि जब एक बार आप तथ्यों के आधार पर सोच-समझ कर फैसला कर लें, तो फिर कार्य में जुट जाएं। दुबारा सोच-विचार करने के लिए न रुके। झिझकने, चिंता करने और अपने कदमों को पीछे खींचने से बचें। आत्मशंका में डूबने से दूसरी शंकाएं जन्म लेती हैं। अपने कंधे के पीछे मुड़-मुड़कर देखना बंद कर दें।

मैंने एक बार ओक्लाहोमा के मशहूर तेल विशेषज्ञ वाइट फिलिप्स से पूछा था कि वे अपने निर्णयों पर किस तरह कार्य करते हैं। उनका जवाब था- ‘मैंने पाया है कि अपनी समस्याओं के बारे में एक निश्चित बिंदु से आगे सोचते रहने से दुविधा और चिंता बढ़ती है। एक समय ऐसा आता है, जब खोजबीन करने और सोचने से नुकसान होने लगता है। एक समय ऐसा आता है जब हमें फैसला करना चाहिए, कार्य करना चाहिए और पीछे पलट कर नहीं देखना चाहिए।’

आप इसी समय अपनी किसी चिंता पर गैलेन लिचफील्ड की तकनीक का इस्तेमाल क्यों नहीं करते-

सवाल 1 - मैं किसकी चिंता कर रहा हूं? (नीचे दिए गए स्थान में इस सवाल का जवाब पेंसिल से लिखिए।)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

सवाल 2 - मैं इस बारे में अब क्या कर सकता हूं? (नीचे दिए गए स्थान में इस सवाल का जवाब पेंसिल से लिखिए।)

.....  
.....  
.....

.....  
.....

सवाल 3 - मैं इस बारे में यह करने जा रहा हूँ। (नीचे दिए गए स्थान में इस सवाल का जवाब पेंसिल से लिखिए।)

.....  
.....  
.....  
.....

सवाल 4 - मैं इस कार्य को कब शुरू कर रहा हूँ? (नीचे दिए गए स्थान में इस सवाल का जवाब पेंसिल से लिखिए।)

.....  
.....  
.....  
.....

## बिजनेस की चिंता कैसे दूर करें

‘जो चिंता से लड़ना नहीं जानते, वे जवानी में ही मर जाते हैं।’

-डॉ. अलेक्सिस कैरेल

आप यदि बिजनेस में हैं, तो शायद इस शीर्षक को पढ़ कर इस वक्त यह सोच रहे होंगे ‘इस अध्याय का शीर्षक मूर्खता से भरा हुआ है। मैं उन्नीस साल से बिजनेस चला रहा हूँ और मुझे में बिजनेस की खासी समझ है। देखो तो सही, कोई मुझे यह बताने की कोशिश कर रहा है कि मैं अपने बिजनेस की आधी चिंताओं को एक ही झटके में समाप्त कर सकता हूँ - यह बकवास है!’

बिलकुल सही सोचा आपने- अगर कुछ साल पहले मैंने भी किसी अध्याय का यह शीर्षक देखा होता, तो मुझे भी ऐसा ही महसूस हुआ होता। यह बहुत बड़ा वादा है और बड़े वादे अकसर खोखले होते हैं।

हम इसके बारे में खुल कर बात करें: हो सकता है, मैं आपके बिजनेस की पचास प्रतिशत चिंताएं दूर करने में आपकी मदद न कर पाऊँ। अंतिम विश्लेषण में, यह कार्य सिर्फ आप कर सकते हैं, कोई दूसरा नहीं कर सकता। लेकिन मैं आपको इतना तो बता ही सकता हूँ कि दूसरे लोगों ने ऐसा किस तरह किया है - और फैसला आप पर छोड़ता हूँ :

आपको डॉ. अलेक्सिस कैरेल का वह कथन याद होगा, जो मैंने इस पुस्तक में पहले दिया था-‘जो चिंता से लड़ना नहीं जानते, वे जवानी में ही मर जाते हैं।’

चूंकि चिंता इतनी भयानक है, इसलिए अगर मैं दस प्रतिशत चिंताएं कम करने में आपकी मदद कर दूँ, तो क्या आप संतुष्ट नहीं होंगे?... मैं आपको एक बिजनेस एग्जीक्यूटिव का उदाहरण देने जा रहा हूँ, जिसने अपनी पचास प्रतिशत चिंताओं को तो समाप्त नहीं किया, परंतु बिजनेस मीटिंगों में बिजनेस की समस्याओं को सुलझाने में लगने वाले अपने समय को पचहत्तर प्रतिशत कम कर लिया।

ध्यान दें, मैं आपको किसी ‘मिस्टर जोन्स’ या ‘मिस्टर एक्स’ या ‘ओहियो के मेरे एक परिचित’ के बारे में कहानी सुनाने नहीं जा रहा हूँ - ऐसी अस्पष्ट कहानियां, जिनकी आप जांच नहीं कर सकते। यह एक जीते-जागते आदमी की सच्ची कहानी है, जिसका नाम है-लियोन शिमकिन, जो अमेरिका के जानेमाने प्रकाशन समूह साइमन एंड शस्टर, रॉकफेलर सेंटर, न्यूयॉर्क के पूर्व जनरल मैनेजर और पार्टनर हैं।

उन्हीं के शब्दों में उनका अनुभव सुनिए:

‘पंद्रह साल तक मैंने अपने कार्य का आधा दिन मीटिंगों में लगाया, जिनमें समस्याओं पर विचार किया जाता था। हमें ऐसा करना चाहिए, या हमें वैसा करना चाहिए, या फिर हमें कुछ नहीं करना चाहिए? चर्चा के दौरान हम तनाव में आ जाते थे, अपनी कुर्सियों में पहलू बदलते थे, फर्श पर टहलने लगते थे, बहस करते थे या गोल-गोल घूमने लगते थे। रात को मैं बुरी तरह थक जाता था। मैं अपने बाकी जीवन में भी ऐसा ही चलते रहने की उम्मीद कर रहा था। मैं ऐसा पंद्रह साल से कर रहा था और मुझे कभी नहीं लगा कि इसे बेहतर तरीके से भी किया जा सकता है। अगर किसी ने मुझसे कहा होता कि मैं इन चिंताजनक मीटिंगों के पचहत्तर प्रतिशत समय और अपने पचहत्तर प्रतिशत मानसिक तनाव को कम कर सकता हूँ, तो मैंने सोचा होता कि वह कोरा आशावादी, सपने देखने वाला और आरामकुर्सी में बैठ कर सुझाव देने वाला है, पर मैंने एक ऐसी योजना बनाई, जिससे यह संभव हो गया। मैं इस योजना का प्रयोग पिछले आठ साल से कर रहा हूँ। इसने मेरी कार्यकुशलता, स्वास्थ्य और सुख के संदर्भ में चमत्कार कर दिया है।

‘यह जादू की तरह लगता है - परंतु जादू की तरकीबों की तरह यह भी बहुत आसान लगेगी, बशर्ते आप यह जान लें कि ऐसा किसी तरह किया जा सकता है।’

यह रहा रहस्य: पहले तो मैंने उस पुराने तरीके को बंद करवाया, जिसका प्रयोग मैं अपनी मीटिंगों में पिछले पंद्रह साल से कर रहा था - वह तरीका, जिसमें मेरे परेशान सहयोगी समस्या को विस्तार से सुनाने में वक्त बर्बाद करते थे और अंत में पूछते थे- ‘अब हमें क्या करना चाहिए?’ दूसरी बात यह कि मैंने एक नया नियम बनाया। जो भी आदमी समस्या लेकर मेरे पास आए, वह पहले एक विवरण-पत्र तैयार करे, जिसमें इन चार सवालों के जवाब दिए गए हों:

**‘पहला प्रश्न: समस्या क्या है?’**

‘पुराने दिनों में हम चिंताजनक मीटिंग में एक या दो घंटे यों ही बर्बाद करते थे और किसी को यह स्पष्ट पता नहीं होता था कि असली समस्या क्या थी। हम अपनी परेशानियों के बारे में चर्चा करते समय अपने आपको झाग की तरह फुला लेते थे और स्पष्ट रूप से यह लिखने की कोशिश नहीं उठाते थे कि दरअसल हमारी समस्या क्या थी।’

**‘दूसरा प्रश्न: समस्या का कारण क्या है?’**

‘मैं जब पलट कर अपने कैरियर को देखता हूँ, तो यह सोच कर परेशान हो जाता हूँ कि मैंने मीटिंगों में फालतू की चिंता करके अपने कितने घंटे बर्बाद किए और यह पता लगाने की कोशिश नहीं की कि समस्या की जड़ में कौन-सी स्पष्ट स्थितियाँ थीं।’

**‘तीसरा प्रश्न: समस्या को कितने तरीकों से हल किया जा सकता है?’**

‘पहले यह होता था कि मीटिंग में एक व्यक्ति एक समाधान सुझाता था। दूसरा आदमी उसका विरोध करता था। गर्मागर्म बहस होने लगती थी। हम अकसर विषय या मुद्दे से भटक जाते थे और मीटिंग के अंत तक कोई भी सारी बातों को नहीं लिखता था, जो हम समस्या को सुलझाने के लिए कर सकते थे।’

## ‘चौथा प्रश्न: आप किस समाधान का सुझाव देते हैं?’

‘मैं मीटिंग में एक ऐसे आदमी के साथ जाता था, जिसने किसी स्थिति के बारे में चिंता करने और हैरान-परेशान होने में घंटों बरबाद किए थे, पर उसने एक बार भी सभी संभावित समाधानों के बारे में न तो सोचा, न ही उसने यह लिखा, ‘मैं इस समाधान की सलाह देता हूँ।’

‘अब मेरे सहयोगी अपनी समस्याएं लेकर मेरे पास कम ही आते हैं। क्यों? क्योंकि उन्होंने पाया कि इन चार सवालों के जवाब देने के लिए उन्हें सारे तथ्यों को इकट्ठा करना पड़ता है और अपनी समस्याओं के बारे में अच्छी तरह सोचना पड़ता है। और जब वे इतना करते हैं, तो उन्हें पता चलता है कि तीन-चौथाई मामलों में उन्हें मुझसे सलाह लेने की कोई जरूरत ही नहीं है। क्योंकि सही समाधान कागज पर उसी तरह से बाहर आ जाता है जिस तरह से इलेक्ट्रिक टोस्टर से ब्रेड का टुकड़ा बाहर आता है। जिन मामलों में सलाह आवश्यक होती है, उनमें भी चर्चा में पहले से एक-तिहाई समय ही लगता है, क्योंकि चर्चा तार्किक और सिलसिलेवार होती है और निष्कर्ष तथ्यों के आधार पर निकाले जाते हैं।’

‘साइमन एंड शस्टर समूह में अब इस बारे में चिंता करने और बातें करने में कम समय लगता है कि क्या गलत हुआ है? जबकि उन चीजों को सही करने के बारे में अधिक सक्रियता से कदम उठाए जाते हैं।’

अमेरिका के शीर्षस्थ बीमा एजेंट मेरे दोस्त फ्रैंक बेटगर ने मुझे बताया कि इसी प्रकार की तकनीक से उन्होंने न सिर्फ अपने बिजनेस की चिंताओं को कम किया, बल्कि अपनी आमदनी भी दोगुनी कर ली।

फ्रैंक बेटगर ने बताया- ‘सालों पहले जब मैंने बीमा करना शुरू किया था, तो मुझ में अपने कार्य को ले कर असीमित उत्साह और प्रेम था, परंतु तभी कुछ हुआ। मैं इतना हताश हो गया कि अपने कार्य से नफरत करने लगा और मैं इसे छोड़ने के बारे में सोचने लगा। मैं सोचता हूँ मैंने इसे छोड़ ही दिया होता, अगर एक शनिवार की सुबह मेरे दिमाग में यह विचार न आया होता कि मैं शांति से बैठ कर अपनी चिंताओं की जड़ तक पहुंचने की कोशिश करूं।

1. मैंने पहले तो खुद से पूछा ‘दरअसल समस्या क्या है?’ समस्या थी: हालांकि मैं बहुत ज्यादा संभावित ग्राहकों से मिल रहा था पर मुझे उस अनुपात में आमदनी नहीं हो रही थी। ऐसा लगता था कि मैं प्रोस्पेक्ट को बीमा बेचने में तक ही अच्छा था जब तक कि सेल क्लोज करने की घड़ी नहीं आती थी। उस समय ग्राहक कहता था- ‘हां, मैं इस बारे में विचार करूंगा, मिस्टर बेटगर। आप दुबारा मुझसे मिलें।’ दुबारा ओर तिबारा मिलने वाली कॉल में मैं अपना जितना समय बर्बाद कर रहा था, वही मेरी निराशा का कारण था।
2. मैंने खुद से पूछा- ‘इसके क्या-क्या समाधान संभव हैं?’ इस सवाल का जवाब देने के लिए मुझे तथ्यों के अध्ययन की जरूरत थी। मैंने पिछले एक साल की अपनी रिकॉर्ड बुक

निकाली और आंकड़ों को पढ़ना शुरू किया।

‘मुझे एक आश्चर्यजनक बात पता चली! आंकड़ों के विश्लेषण से मैंने पाया कि मैंने 70 प्रतिशत बार पहले इंटरव्यू में ही बीमा प्राप्त कर लिया था! 23 प्रतिशत सफलता दूसरे इंटरव्यू में मिली थी! और इसके बाद तीसरे, चौथे, पांचवें इत्यादि इंटरव्यू में मेरी बीमा बिक्री सिर्फ 7 प्रतिशत ही रही थी। इन्हीं की चिंता मेरा समय बरबाद कर रही थी और मुझे हताश कर रही थी। दूसरे शब्दों में, मैं अपना आधा समय अपने बिजनेस के ऐसे हिस्से में लगा रहा था, जिससे मेरी केवल सात प्रतिशत बिक्री हो रही थी!

3. ‘जवाब क्या था?’ जवाब स्पष्ट था। मैंने तत्काल दूसरे इंटरव्यू के बाद ग्राहक से मिलना बंद कर दिया और उस बचे हुए समय में नए ग्राहकों से मिलने लगा। इसके परिणाम अविश्वसनीय थे। कुछ ही समय में मेरे हर कॉल का नकद मूल्य दुगुना हो गया।

जैसा मैंने कहा, फ्रैंक बेटगर देश के शीर्षस्थ बीमा एजेंट बने, परंतु वे भी मैदान छोड़ने वाले थे। वे भी हार मानने वाले थे - जब तक कि समस्या के विश्लेषण ने उन्हें सफलता की राह पर तेजी से आगे नहीं बढ़ाया।

क्या आप इन सवालों को अपनी बिजनेस समस्याओं पर लागू कर सकते हैं? मैं अपनी चुनौती दोहरा दूँ - यह सवाल आपकी चिंताओं को पचास प्रतिशत कम कर सकते हैं। यही सवाल दोबारा दिए जा रहे हैं :

### भाग दो संक्षेप में

चिंता के विश्लेषण  
की मूलभूत तकनीकें

1. तथ्य इकट्ठे कीजिए। याद रखें कोलंबिया यूनिवर्सिटी के डीन हॉक्स ने यह कहा था- ‘दुनिया की आधी चिंता तो इस कारण होती है कि आप निर्णय लेने की कोशिश करते हैं परंतु आपके पास

पर्याप्त जानकारी नहीं होती जिसके आधार पर आप निर्णय ले सकें।’

2. सारे तथ्यों का सावधानीपूर्वक विश्लेषण करके किसी निर्णय पर पहुंचें।
3. जब एक बार सावधानी से कोई निर्णय ले लिया जाए तो फिर कर्म करें। अपने निर्णय के अनुसार कार्य करना शुरू कर दें - और परिणाम की चिंता करना छोड़ दें।
4. जब आप या आपके सहयोगी किसी समस्या के बारे में चिंता करने के मूड में हों तो नीचे लिखे सवालों और उनके जवाबों को लिख लें:
  - i. समस्या क्या है?
  - ii. समस्या का कारण क्या है?
  - iii. इसे कितने तरीकों से हल किया जा सकता है?
  - iv. इसे हल करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

## भाग-3

चिंता आपको समाप्त करे,  
आप चिंता को समाप्त कर दें

## चिंता दूर कैसे करें ?

व्यस्त रहें। चिंतित आदमी को कार्य में पूरी तरह से डूब जाना चाहिए, वरना वह निराशा में मुरझा जाएगा।

मैं उस रात को कभी नहीं भूल सकता, जब मैरियल जे. डगलस हमारी क्लास का विद्यार्थी था। (मैंने उसके असली नाम का प्रयोग नहीं किया है, क्योंकि उसने मुझसे व्यक्तिगत कारणों से अपना नाम सार्वजनिक न करने का आग्रह किया है।) परंतु यह उसकी असली कहानी है, जो उसने क्लास के सामने सुनाई। उसने हमें बताया कि किस तरह उसके घर में दो हादसे हुए हैं, एक बार नहीं, बल्कि दो बार। पहली बार उसकी पांच साल की बच्ची मर गई, जिसे वह बहुत प्यार करता था। उसने और उसकी पत्नी ने सोचा कि वे इस दुःख को सहन नहीं कर पाएंगे, परंतु जैसा उसने बताया, 'दस महीने बाद भगवान ने उन्हें एक और बेटी दी - लेकिन वह पांच दिन में ही चल बसी।'

यह दोहरा हादसा लगभग असहनीय था। मैरियल ने कहा- 'मैं इसे नहीं झेल पाया। मैं न सो पाता था, न खा पाता था, न ही चैन से बैठ पाता था और न ही आराम कर पाता था। मेरी हिम्मत टूट चुकी थी और मेरा आत्मविश्वास समाप्त हो गया था।' आखिरकार वह डॉक्टरों के पास गया। एक ने उसे नींद की गोलियां दीं, दूसरे ने सुझाव दिया कि वह कहीं बाहर घूमने चला जाए। उसने दोनों ही तरीके आजमाये, परंतु किसी से भी फायदा नहीं हुआ। 'ऐसा लग रहा था जैसे मेरा शरीर किसी शिकंजे में जकड़ा हो और वह लगातार कसता जा रहा हो।' दुःख का तनाव (अगर आप कभी दुःख के मारे टूटे हों) तो आप समझ सकते हैं कि उसका क्या मतलब था।

'परंतु भगवान की कृपा से मेरा एक बच्चा जीवित था - मेरा चार साल का पुत्र। उसने मेरी समस्या सुलझा दी। एक दोपहर जब मैं दुःख में डूबा था, तो उसने कहा- 'डैडी, मेरे लिए एक बोट बना दो।' बोट बनाने का मेरा कतई मूड नहीं था। सच तो यह था कि मेरा मूड कुछ भी करने का नहीं था, परंतु मेरा बेटा जिद्दी किस्म का है! और मुझे आखिरकार हार माननी पड़ी।

'उसकी टॉय-बोट बनाने में मुझे तीन घंटे लगे। जब मैंने बोट पूरी बना ली, तब जा कर मुझे यह अहसास हुआ कि दरअसल महीनों की चिंता के बाद मुझे पहली बार इन तीन घंटों में इतनी शांति और मानसिक राहत मिली थी।

'इस खोज ने मुझे नींद से जगाया और सोचने पर मजबूर कर दिया - कई महीनों में पहली बार मैं कुछ सोच रहा था। मैंने महसूस किया कि जब हम किसी कार्य की योजना बनाने और उसके बारे में सोचने में व्यस्त होते हैं, तो चिंता करना मुश्किल होता है। मेरे मामले में बोट

बनाने के कार्य ने मेरी चिंता को चारों खाने चित कर दिया था। लिहाजा मैंने फैसला किया कि मैं खुद को व्यस्त रखूंगा।

‘अगली रात को मैं घर में इस कमरे से उस कमरे तक घूमा और उन कामों की सूची बनाई, जो किए जाने चाहिए थे। दर्जनों सामानों को मरम्मत की जरूरत थी: बुककेम सीढ़ी, खिड़कियां, खिड़कियों के पर्दे, दरवाजे के हैंडल, ताले नालियां। आपको यह जान कर हैरानी होगी कि दो सप्ताह में मैंने 242 कामों की सूची बना ली जिनकी तरफ ध्यान दिया जाना था।’

‘पिछले दो सालों में मैंने उनमें से ज्यादातर कार्य पूरे कर लिए हैं। इसके अलावा मैंने अपने जीवन को प्रेरक गतिविधियों से भी भर लिया है। सप्ताह में दो रातों को न्यूयॉर्क में प्रौढ़ शिक्षण की कक्षाओं में भाग लेता हूं। मैं अपने गृहनगर में नागरिक गतिविधियों में हिस्सा लेता हूं और अब स्कूल बोर्ड का चेयरमैन भी बन चुका हूं। मैं दर्जनों मीटिंगों में भाग लेता हूं, रेड क्रॉस के लिए चंदा इकट्ठा करता हूं और दूसरी गतिविधियों में जुटा रहता हूं। मैं अब इतना व्यस्त हूं कि मुझे चिंता करने के लिए वक्त ही नहीं मिलता।’

‘चिंता करने के लिए वक्त ही नहीं मिलता!’ बिलकुल यही बात विन्स्टन चर्चिल ने कही थी, जब वे युद्ध के दौरान एक दिन में अठारह घंटे कार्य किया करते थे। जब उनसे पूछा गया कि क्या वे अपनी भारी-भरकम जिम्मेदारियों को लेकर चिंतित होते हैं, तो उनका जवाब था- ‘मैं बहुत व्यस्त हूं। मेरे पास चिंता करने की फुरसत नहीं है।’

चार्ल्स कैटरिंग भी इसी तरह के थे, जब उन्होंने वाहनों के लिए सेल्फ-स्टार्टर का आविष्कार करना शुरू किया। रिटायरमेंट के समय कैटरिंग विश्वविख्यात जनरल मोटर्स रिसर्च कॉरपोरेशन के प्रभारी और वाइस चेयरमैन थे, परंतु उन दिनों वह इतने गरीब थे कि उन्हें प्रयोगशाला के रूप में खलिहान में घास रखने की जगह का प्रयोग करना पड़ा। किराना खरीदने के लिए उन्हें उन पंद्रह सौ डॉलर का उपयोग करना पड़ा, जो उनकी पत्नी ने पियानो सिखाकर कमाए थे। बाद में उन्हें अपने जीवन बीमे पर पांच सौ डॉलर उधार लेने पड़े। मैंने उनकी पत्नी से पूछा कि क्या उन्हें इतनी विपरीत परिस्थितियों में कभी चिंता नहीं हुई। उन्होंने जवाब दिया- ‘हां, मैं इतनी चिंता करती थी कि सो नहीं पाती थी, परंतु मिस्टर कैटरिंग को जरा भी चिंता नहीं होती थी। वह अपने कार्य में इतने व्यस्त रहते थे कि उनके पास चिंता करने का समय ही नहीं था।’

महान वैज्ञानिक पाश्चर ने कहा है-‘वह शांति, जो पुस्तकालयों और प्रयोगशालाओं में पाई जाती है।’ वहां पर क्यों पाई जाती है? क्योंकि पुस्तकालयों और प्रयोगशालाओं में लोग आमतौर पर अपने कामों में इतने डूबे रहते हैं कि उनके पास खुद के बारे में चिंता करने का वक्त नहीं होता। शोध करने वाले लोगों को शायद ही कभी नर्वस ब्रेकडाउन होता हो। उनके पास ऐसी विलासिताओं के लिए भी वक्त नहीं होता।

व्यस्त रहने जैसे सामान्य से कार्य से हमारी चिंता क्यों दूर हो जाती है? ऐसा एक-नियम के कारण होता है और यह नियम मनोविज्ञान द्वारा बताये जाने वाले सबसे मूलभूत नियमों में से एक है। यह नियम है, कोई भी मानवीय मस्तिष्क, चाहे वह कितना ही प्रतिभाशाली क्यों न हो, एक

समय में एक से ज्यादा चीजों के बारे में नहीं सोच सकता। आपको यकीन नहीं होता? ठीक है, तो फिर एक प्रयोग करके खुद देख लें।

आप ऐसा करें कि अभी पीछे टिक कर बैठ जाएं, अपनी आंखें बंद करें और एक साथ स्टेच्यू ऑफ लिबर्टी और कल सुबह कार्य करने की योजना के बारे में सोच कर देखें। (आगे बढ़िए और कोशिश कीजिए।)

आपको पता चल गया होगा कि आप बारी-बारी से दोनों विचारों के बारे में तो सोच सकते हैं, परंतु दोनों के बारे में एक साथ नहीं सोच सकते। यही भावनाओं के क्षेत्र में भी सही है। हम किसी रोमांचक कार्य को करते समय जब उत्साहित या व्यस्त होते हैं, तो उसी समय चिंता की खाई में पड़े नहीं रह सकते। एक तरह की भावना दूसरी तरह की भावना को बाहर निकाल देती है। और इसी आसान खोज की मदद से सेना के मनोचिकित्सकों ने द्वितीय विश्वयुद्ध के दौरान चमत्कार किए।

जब सैनिक युद्ध के मैदान से इतनी बुरी तरह घबरा कर बाहर आते थे कि 'न्यूरोटिक' हो जाते थे, तो सेना के डॉक्टर उनके इलाज के लिए 'उन्हें व्यस्त रखो' की दवा देते थे।

इन न्यूरोटिक लोगों का हर मिनट किसी-न-किसी गतिविधि से भर दिया जाता था, जिनमें आमतौर पर बाहरी गतिविधियां होती थीं, जैसे- मछली पकड़ना, शिकार करना, फुटबॉल खेलना, गोल्फ खेलना, तस्वीरें लेना, बागवानी और डांस करना। उन्हें अपने दुःखद अनुभवों के बारे में सोचने की फुरसत ही नहीं दी जाती थी।

जब कार्य को चिकित्सा के रूप में प्रयुक्त किया जाता है, तो मनोचिकित्सा में इसे 'ऑक्यूपेशनल थैरेपी' कहते हैं। यह कोई नई खोज नहीं है। पुराने यूनानी डॉक्टर ईसा मसीह के पैदा होने से पांच सौ साल पहले से इसकी सलाह दे रहे थे!

क्वेकर्स इसका प्रयोग फिलाडेल्फिया में बेन फ्रैंकलिन के समय में कर रहे थे। एक आदमी ने 1774 में क्वेकर सेनिटेरियम की यात्रा की और वह यह देख कर हैरान रह गया कि मानसिक रूप से बीमार मरीज सूत कात रहे थे। उसने सोचा कि बेचारे बदनसीबों का शोषण किया जा रहा है - जब तक कि क्वेकर्स ने उसे यह नहीं बताया कि उनके मरीज जब थोड़ा कार्य करते हैं, तो उनमें सचमुच सुधार होता है। इससे मन को शांति पहुंचती है।

कोई भी मनोचिकित्सक आपको बता देगा कि कार्य में व्यस्त रखना बीमार मन के लिए सबसे अच्छा एनेस्थीसिया है। हेनरी डब्ल्यू. लांगफेलो ने जब अपनी युवा पत्नी को खो दिया, तो उन्हें भी यही अनुभव हुआ। उनकी पत्नी एक दिन मोमबत्ती का मोम पिघला रही थी, तभी उसके कपड़ों ने आग पकड़ ली। लांगफेलो ने उसकी चीख सुनी और समय रहते उसे बचाने की कोशिश की, परंतु वह जल कर मर गई। कुछ समय तक लांगफेलो उस भयानक अनुभव की याद से इतने दुखी हो गए कि वे पागलपन के कगार पर पहुंच गए परंतु सौभाग्य से उन्हें अपने तीन छोटे बच्चों की तरफ ध्यान देना था। अपने दुःख के बावजूद लांगफेलो को अपने बच्चों का माता-पिता दोनों बनना पड़ा। वे उन्हें घुमाने ले गए, कहानियां सुनाई, उनके साथ खेल खेले और

अपनी कविता द चिल्ड्रेन्स आवर में उनके साहचर्य को अमर किया। उन्होंने दांते का अनुवाद भी किया और इन सारे कामों को एक साथ करने में वे इतने व्यस्त रहे कि अपने आपको पूरी तरह से भूल गए और उन्होंने मन की शांति फिर से हासिल कर ली। जब टेनीसन ने अपने सबसे गहरे दोस्त आर्थर हल्लाम को खोया, तो उन्होंने कहा- **‘मुझे अपने आपको कार्य में झोंकना पड़ेगा, वरना मैं निराशा में मुरझा जाऊंगा।’**

हममें से ज्यादातर को ‘अपने आपको कार्य में झोंकने’ में तब कम दिक्कत आती है, जब हम अपने दिन के कार्य करने में जुटे रहते हैं, परंतु कार्य के बाद के घंटे - सचमुच खतरनाक होते हैं। जब हम खाली समय का आनंद लेने के लिए आजाद होते या फुर्सत में होते हैं और जिस समय हमें सबसे सुखी और रिलैक्सड होना चाहिए - तभी चिंता के राक्षस हमें सताते हैं। तभी हम यह सोचना शुरू करते हैं कि हम जीवन में कहीं जा रहे हैं या नहीं, कहीं हम कोल्हू के बैल की तरह तो कार्य नहीं कर रहे हैं, कहीं बांस के कहने का यह मतलब तो नहीं था या कहीं हमारी सेक्स अपील तो कम नहीं हो रही।

जब हम व्यस्त नहीं होते, तो हमारे दिमाग लगभग वैक्यूम की स्थिति में आ जाते हैं। फिजिक्स का हर विद्यार्थी जानता है कि ‘प्रकृति वैक्यूम से नफरत करती है।’ वैक्यूम की सबसे करीबी चीज जो आपको या मुझे दिख सकती है, वह है बिजली के बल्व के भीतर की जगह। उस बल्व को फोड़ दीजिए - और प्रकृति उस सिद्धांततः खाली जगह को भरने के लिए तेजी से हवा को अंदर खिसका देगी।

प्रकृति हमारे खाली दिमाग को भरने के लिए भी तेजी से कार्य करती है और यह हमारे दिमाग में क्या भरती है? आमतौर पर, भावनाएं। क्यों? क्योंकि चिंता, डर, नफरत, ईर्ष्या और जलन की भावनाएं बहुत प्रबल और आदिकाल से चली आ रही प्रचुर ऊर्जावान भावनाएं हैं। ये भावनाएं इतनी प्रबल होती हैं कि वे हमारे दिमाग से शांतिपूर्ण, सुखद विचारों और भावनाओं को बाहर खदेड़ देती हैं।

टीचर्स कॉलेज, कोलंबिया के प्रोफेसर ऑफ एजुकेशन जेम्स एल. मसेल ने इसे बहुत अच्छे तरीके से कहा था ‘चिंता के आप पर सवार होने की सबसे अधिक संभावना तब नहीं होती, जब आप कार्य में जुटे होते हैं, बल्कि तब होती है जब दिन का कार्य समाप्त हो जाता है। तब आपकी कल्पनाशक्ति बदहवास होकर भाग सकती है, हर तरह की मूर्खतापूर्ण संभावनाओं को सामने ला सकती है और हर छोटी गलती को बढ़ा-चढ़ा कर दिखा सकती है। ऐसे समय आपका मस्तिष्क उस मोटर की तरह होता है, जो खाली चल रही है। जब यह इस तरह सरपट दौड़ती है तो इसके बियरिंग जलने का खतरा रहता है या इसके टुकड़े-टुकड़े होने की आशंका भी होती है। चिंता का इलाज है-रचनात्मक कार्य में पूरी तरह से लग जाना।’

पर आपको यह सच्चाई जानने और इस पर अमल करने के लिए कॉलेज का प्रोफेसर होने की जरूरत नहीं है। द्वितीय विश्वयुद्ध में मैं शिकागो की एक गृहिणी से मिला, जिसने मुझे बताया कि उसने यह जान लिया था कि **‘चिंता का इलाज है किसी रचनात्मक कार्य में पूरी तरह से लग जाना।’** मैं इस महिला और उसके पति से डाइनिंग कार में मिला, जब मैं न्यूयॉर्क से मिसूरी के

अपने फार्म पर जाने के लिए यात्रा कर रहा था। इस दंपति ने मुझे बताया कि उनका पुत्र पर्ल हार्बर की घटना के अगले दिन ही सेना में भर्ती हो गया था। महिला ने मुझे बताया कि उसने अपने इकलौते पुत्र की चिंता करते-करते खुद की सेहत लगभग बिगाड़ ली। वह कहाँ था? क्या वह सुरक्षित था? या लड़ाई के मैदान में था? कहीं यह घायल तो नहीं हो गया होगा, मर तो नहीं गया होगा?

जब मैंने महिला से पूछा कि उसने किस तरह अपनी चिंता को जीता, तो उसका जवाब था- **‘मैं व्यस्त हो गई।’** उसने मुझे बताया कि पहले तो उसने अपनी नौकरानी को हटा दिया और घर का कार्य खुद करके खुद को व्यस्त रखने की कोशिश की, परंतु इससे ज्यादा मदद नहीं मिली। ‘समस्या यह थी कि मैं घर का कार्य अपने दिमाग का इस्तेमाल किए बिना, लगभग मशीनी अंदाज में कर सकती थी। इसलिए मैं बिस्तर लगाते समय और बर्तन धोते समय भी चिंता करती रहती थी। मैंने महसूस किया कि अपने आपको चौबीसों घंटे शारीरिक और मानसिक रूप से व्यस्त रखने के लिए मुझे किसी नए तरह के कार्य की जरूरत है। इसलिए मैंने एक बड़े डिपार्टमेंटल स्टोर में सेल्सवुमैन की नौकरी कर ली।

इससे कार्य बन गया। उसने कहा- ‘मैंने तत्काल अपने आपको गतिविधियों के तूफान के बीच में पाया: ग्राहक मेरे चारों तरफ मंडरा रहे थे, मुझ से कीमतें, साइज, रंग पूछ रहे थे। मुझे अपने सामने के कार्य के अलावा किसी दूसरी चीज के बारे में सोचने के लिए एक सेकेंड की भी फुरसत नहीं थी और जब रात होती तो मैं अपने दुखते पैरों को आराम देने के अलावा किसी चीज के बारे में नहीं सोच पाती थी। जैसे ही मैं डिनर समाप्त करती, बिस्तर पर लेट जाती और नींद में खो जाती थी। मेरे पास चिंता करने का न तो समय था, न ही शक्ति।’

इस महिला ने खुद के अनुभव से वह सीख लिया जो जॉन काउपर पॉइज ने **‘दि आर्ट ऑफ फॉरगेटिंग व अनप्लेजेंट’** में कहा था- ‘एक निश्चित आरामदेह सुरक्षा एक निश्चित गहन अतिरिक्त शांति, एक तरह की सुखद झुनझुनी इंसान नाम के जानवर की तंत्रिकाओं को शांत करती है, जब वह सौंपे गए कार्य में डूब जाता है।’

और कितना बड़ा वरदान है कि ऐसा होता है! विश्व की प्रसिद्ध महिला खोजी ओसा जॉनसन ने मुझे बताया कि उन्होंने किस तरह चिंता और दुःख से छुटकारा पाया। हो सकता है आपने उनकी जीवनी पढ़ी हो। इसका शीर्षक है **आई मैरीड एडवेंचर**। अगर किसी महिला ने रोमांच से विवाह किया था, तो निश्चित रूप से ये वही थीं। मार्टिन जॉनसन ने ओसा से तब विवाह किया, जब वह सोलह साल की थीं और वह उसे केन्यूट, कान्सस से उठा कर बोर्नियो के जंगल में ले आया। पच्चीस साल तक कान्सस की यह दंपति दुनिया भर में यात्रा करते रहे और एशिया तथा अफ्रीका की लुप्त हो रही वाइल्ड लाइफ पर फिल्म बनाते रहे। कुछ साल बाद वे फिल्म निर्माण के दौरान लैक्चर टूर कर रहे थे। वे डेनवर से कोस्ट जाने वाले एक हवाई जहाज पर सवार हुए, जो पहाड़ से टकरा गया। मार्टिन जॉनसन तत्काल मर गए। डॉक्टरों का कहना था कि ओसा अपने बिस्तर से दुबारा नहीं उठ पाएंगी। परंतु वे ओसा जॉनसन को नहीं जानते थे। तीन महीने बाद वे व्हीलचेयर पर थीं और भारी भीड़ के सामने भाषण दे रही थीं। दरअसल, उन्होंने उस

सीजन में सौ से भी अधिक सभाओं को संबोधित किया - व्हीलचेयर पर बैठे-बैठे ही। जब मैंने उनसे पूछा कि उन्होंने ऐसा क्यों किया, तो उनका जवाब था- **‘मैंने ऐसा इसलिए किया, ताकि मेरे पास दुःख और चिंता के लिए समय न रहे।’**

ओसा जॉनसन ने उसी सच्चाई का पता लगा लिया, जिसे टेनीसन ने एक सदी पहले व्यक्त किया था- **‘मुझे अपने आपको कार्य में झोंकना पड़ेगा वरना मैं निराशा में मुरझा जाऊंगा।’**

एडमिरल बर्ड ने भी यही सच्चाई जानी, जब वे पांच महीनों तक अकेले एक झोपड़ी में रहे, जो सचमुच विशाल ग्लेशियरों और बर्फ से ढके दक्षिणी ध्रुव के अंदर दफन थी - वह बर्फीला ध्रुव, जो प्रकृति के सबसे प्राचीन रहस्य छुपाए है - वह बर्फीला ध्रुव, जिसका क्षेत्रफल अमेरिका और यूरोप दोनों से बड़ा है। एडमिरल बर्ड ने वहां पर पांच महीने अकेले गुजारे। सौ मील के दायरे में आसपास किसी तरह का कोई भी जीवित प्राणी नहीं था। ठंड इतनी ज्यादा थी कि वे अपनी सांस को जमते हुए सुन सकते थे और जब हवा इसे उड़ा कर उनके कानों के पास से ले जाती थी वह उसे बर्फ बनते हुए देख सकते थे अपनी पुस्तक ‘अलोन’ में एडमिरल बर्ड उन पांच महीनों के बारे में बताते हैं, जो उन्होंने उस भयानक और आत्मा को हिला देने वाले अंधेरे में गुजारे। दिन भी रात जितने काले होते थे। पागलपन से बचने के लिए उन्हें खुद को व्यस्त रखना पड़ा।

वे कहते हैं- ‘रात को लालटेन से पहले मैंने आने वाले कल के कार्य को तय करने की आदत डाल ली। उदाहरण के तौर पर, मैं खुद को एक घंटे के लिए बचाव की सुरंग का कार्य दे देता था। आधे घंटे तक बर्फ को समतल करने का, एक घंटे ईंधन के डमों को सीधा करने का, एक घंटे भोजन की सुरंग की दीवारों में बुकशेल्फ काटने का और दो घंटे इंसान को ले जाने वाली स्लेज में एक टूटे हुए पुल को नए सिरे से बनाने का...।

‘इस तरह से समय काटने की व्यवस्था करना बहुत अब्दुत था। इसने मुझे खुद को असाधारण तरीके से अनुशासित करने में मदद की। इसके या इसी जैसे किसी उपाय के बिना मेरे दिन बिना लक्ष्य के गुजरते और बिना लक्ष्य के उनका भी वही अंत होता, जो इस तरह के दिनों का हमेशा होता है, विघटन में।’

इस आखिरी वाक्यांश को दुबारा पढ़ें- **‘बिना लक्ष्य के उनका भी वही अंत होता, तो इस तरह के दिनों का हमेशा होता है, विघटन में।’**

अगर आप और मैं चिंतित हैं, तो हमें याद रखना चाहिए कि हम कार्य का इस्तेमाल दवा की तरह कर सकते हैं। इसे कहने वाला कोई आम आदमी नहीं है, बल्कि यह स्वर्गीय डॉ. रिचर्ड सी. केबॉट ने कहा था, जो हार्वर्ड में क्लीनिकल मेडिसिन के पूर्व प्रोफेसर थे। अपनी पुस्तक **व्हाट मैं लिव बाई** में डॉ. केबॉट ने ऐसे कई लोगों का इलाज किया है जो आत्मा के कांपते फालिज से पीड़ित थे लेकिन शंकाओं, झिझक, दुलमुल पन और डर को जीतने से ऐसा संभव हुआ... हमारे कार्य द्वारा हमें जो साहस मिलता है वह उस सेल्फ-रिलायंस (आत्मावलंबन) की तरह है जिसे इमर्सन ने हमेशा के लिए अमर बना दिया है।’

अगर आप और मैं खुद को व्यस्त नहीं रखते - अगर हम बैठे रहते हैं और चिंता करते हैं - तो हम चार्ल्स डार्विन के शब्दों में ढेर सारे 'विबर गिबर्स' को जन्म दे सकते हैं। 'विबर गिबर' और कुछ नहीं, बल्कि कीड़े-मकोड़े हैं, जो हमें खोखला कर देते हैं और हमारे कार्य करने की शक्ति और इच्छाशक्ति को नष्ट कर देते हैं।

मैं न्यूयॉर्क के एक बिजनेसमैन को जानता हूँ, जिन्होंने खुद को इतना व्यस्त रखते हुए 'विबर गिबर्स' के साथ लड़ाई की, जिससे उनके पास चिंता करने या सिर धुनने की फुरसत नहीं थी। उनका नाम था ट्रेम्पर लांगमैन। वे मेरी क्लास के विद्यार्थी थे और चिंता को जीतने की उनकी चर्चा इतनी रोचक थी, इतनी प्रभावित करने वाली थी कि मैंने क्लास के बाद उन्हें अपने साथ रात्रि भोजन के लिए आमंत्रित किया। हम एक रेस्तरां में आधी रात के बाद तक बैठे रहे और उनके अनुभवों पर चर्चा करते रहे। उनकी कहानी उनकी जुबानी 'अठारह साल पहले मैं इतनी चिंता करता था कि मुझे अनिद्रा की बीमारी हो गई। मैं तनावग्रस्त, चिड़चिड़ा और परेशान रहता था। मुझे लग रहा था कि मैं नर्वस ब्रेकडाउन का शिकार हो जाऊंगा।'

'मेरे पास चिंतित होने के पर्याप्त कारण थे। मैं क्राउन फ्रूट एंड एक्स्टैक्ट कंपनी का खजांची था। हमने स्ट्रॉबेरी के गैलन टिन में लगभग पांच लाख डॉलर का निवेश किया था। बीस साल से हम आइसक्रीम निर्माताओं को स्ट्रॉबेरी के गैलन टिन बेच रहे थे। अचानक हमारी बिक्री बंद हो गई, क्योंकि बड़े आइसक्रीम निर्माता जैसे-नेशनल डेरी और बोर्डन्स अपना उत्पादन तेजी से बढ़ा रहे थे और वे बैरल में पैक होने वाली स्ट्रॉबेरी खरीद कर पैसा और समय दोनों बचा रहे थे।'

'न सिर्फ हमारे पांच लाख डॉलर उस स्ट्रॉबेरी में फंसे थे, जिसे हम बेच नहीं पा रहे थे, बल्कि इसके साथ ही हमने अगले बारह महीने में दस लाख डॉलर की स्ट्रॉबेरी खरीदने का समझौता भी कर रखा था! हम पहले ही बैंक से साढ़े तीन लाख डॉलर उधार ले चुके थे। शायद हम इस लोन को न चुका पाएं या इसका नवीनीकरण न करवा पाएं। कोई हैरानी की बात नहीं कि मैं चिंतित था!'

'मैं अपनी फैक्ट्री की तरफ भागा, जो वाट्सनविल्ले कैलिफोर्निया में स्थित थी और हमारे प्रेसिडेंट को यह समझाने की कोशिश की कि स्थितियां बदल चुकी थीं और हम बरबादी की कगार पर थे। उन्होंने यह मानने से इंकार कर दिया उन्होंने सारी समस्या के लिए हमारे न्यूयॉर्क ऑफिस को दोष दिया खराब सेल्समैनशिप।

'कई दिनों के आग्रह के बाद अंत में मैंने उन्हें मना लिया कि वह अब स्ट्रॉबेरी पैक करना बंद कर दें और हमारी नई सप्लाई को सैन फ्रांसिस्को के नए बाजार में बेच दें। इससे हमारी समस्या लगभग सुलझ गई। अब मुझे चिंता करना छोड़ देना चाहिए था, परंतु मैं ऐसा कर नहीं पाया। चिंता एक आदत होती है और मैं इसका आदी हो गया था।'

'जब मैं न्यूयॉर्क लौटा, तो मैंने हर चीज के बारे में चिंता करना शुरू कर दिया: इटली में हम जो चेरी खरीद रहे थे, हवाई में हम जो पाइनएप्पल खरीद रहे थे और भी इसी तरह का चिंताएं। मैं तनाव में था, परेशान था, मेरी नींद उड़ चुकी थी और जैसा मैं पहले कह चुका हूँ, मैं नर्वस ब्रेकडाउन की तरफ बढ़ रहा था।'

‘निराश होकर जीने का एक ऐसा तरीका अपनाया, जिससे मेरी अनिद्रा की बीमारी ठीक हो गई और चिंताएं भी समाप्त हो गईं। मैं व्यस्त हो गया। मैं समस्याओं का हल ढूंढने में व्यस्त हो गया जिनमें एकाग्रता की जरूरत थी और इतना व्यस्त हो गया, कि मेरे पास चिंता करने के लिए वक्त ही नहीं बचा। पहले मैं दिन में सात घंटे कार्य करता था। अब मैं हर दिन 15-16 घंटे कार्य करने लगा। मैं हर सुबह आठ बजे ऑफिस पहुंच जाता था और वहां लगभग आधी रात तक रुकता था। मैंने नए कार्य , नई जिम्मेदारियां ले लीं। जब मैं आधी रात को घर पहुंचता था, तो इतना थका होता था कि बिस्तर पर लेटने के कुछ सेकेंड बाद मेरी आंख लग जाती थी।’

‘मैंने यह सिलसिला तीन महीनों तक चलाया। उस समय तक मेरी चिंता की आदत समाप्त हो गई, इसलिए मैं एक बार फिर सात-आठ घंटे के अपने सामान्य कामकाज पर लौट आया। यह घटना अठारह साल पहले हुई थी। तब से आज तक मुझे कभी अनिद्रा या चिंता की समस्या नहीं हुई।’

जॉर्ज बर्नार्ड शॉ सही थे। उन्होंने अपने एक वाक्य में इस पूरे प्रसंग का निचोड़ यह दिया था- **‘दुखी होने का रहस्य यह है कि आपके पास यह चिंता करने की फुरसत हो कि आप सुखी हैं या नहीं।’** तो इस बारे में सोचने का झंझट ही न पालें। अपने हाथ मले, कमर कसे और व्यस्त हो जाएं। आपका खून तेजी से बहने लगेगा, आपका दिमाग तेजी से कार्य करने लगेगा - और जल्दी ही आपके शरीर में जीवन का यह सकारात्मक प्रवाह आपके मस्तिष्क से चिंता को बाहर निकाल देगा। व्यस्त हो जाएं। व्यस्त रहें। चिंता का इलाज करने के लिए दुनिया में इससे सस्ती और अच्छी दवा दूसरी नहीं है।

चिंता की आदत को समाप्त करने का पहला नियम है:

**व्यस्त रहें। चिंतित आदमी को कार्य में पूरी तरह से डूब जाना चाहिए, वरना वह निराशा में मुरझा जाएगा।**

## कहीं चिंता आपको खोखला न कर दे

हम अपने जीवन को महत्वपूर्ण कार्यों और भावनाओं में लगाएं, महान विचारों, सच्चे स्नेह और स्थायी अभियानों में लगाएं, क्योंकि जिंदगी इतनी छोटी है कि घटिया नहीं होना चाहिए।

यह एक नाटकीय कहानी है, जिसे भूलना मुश्किल है। मुझे यह कहानी मेपलवुड, न्यूजर्सी के रॉबर्ट मूर ने सुनाई थी:

मैंने अपनी जिंदगी का सबसे बड़ा सबक मार्च, 1945 में भारत-चीन के तट से दूर 276 फुट गहरे पानी में सीखा। मैं उन अट्ठासी लोगों में से था, जो वाय.एस.एस. 318 नामक पनडुब्बी पर सवार थे। राडार से पता चला कि एक छोटा जापानी बेड़ा हमारी तरफ आ रहा था। जब सुबह होने लगी, तो हम हमला करने के लिए पानी की गहराई में चले गए। मैंने पेरिस्कोप से देखा कि जापानी सेना का एक बमवर्षक पथप्रदर्शक, एक टैंकर और एक सुरंगपोत आ रहे थे। हमने पथप्रदर्शक पर तीन टॉरपीडो दागे, परंतु हम निशाना चूक गए। हर टॉरपीडो की मशीनी संरचना में कुछ गड़बड़ी हो गई थी। पथप्रदर्शक को यह पता नहीं लगा कि उस पर हमला किया गया था, इसलिए बेखबरी में वह आगे बढ़ता गया। हम आखिरी जहाज यानी सुरंगपोत पर हमला करने की तैयारी कर रहे थे कि तभी वह अचानक पलटा और सीधे हमारी तरफ आने लगा। (एक जापानी हवाई जहाज ने हमें साठ फुट गहरे पानी में देख लिया था और उसने हमारी स्थिति के बारे में जापानी सुरंगपोत को रेडियो-संदेश दे दिया।) हम छुपे रहने के लिए 150 फुट की गहराई में चले गए। हमने दरवाजों पर ताले लगा लिए और अपनी पनडुब्बी को पूरी तरह से खामोश बनाने के लिए सभी पंखे, कूलिंग सिस्टम और बिजली के उपकरण बंद कर दिए।

तीन मिनट बाद जैसे हम पर कहर टूट पड़ा। हमारे चारों तरफ छह गोले फटे और उन्होंने हमें समुद्र की तलहटी तक नीचे धकेल दिया - 276 फुट की गहराई में। हम बुरी तरह आतंकित थे। एक हजार फुट से कम गहरे पानी में हमला होना खतरनाक होता है और अगर पांच सौ फुट से कम गहरे पानी में हमला हो तो जान बचने का सवाल ही नहीं होता और हम इससे भी आधी गहराई पर थे, यानी जहां तक सुरक्षा का प्रश्न था, हम 'घुटने-घुटने पानी' में थे। पंद्रह घंटे तक यह जापानी सुरंगपोत हम पर बम बरसाता रहा। अगर किसी पनडुब्बी के सत्रह फुट के दायरे में बम फटे, तो आघात की वजह से इसमें छेद हो जाता है। हमारी पनडुब्बी के पचास फुट के दायरे में दर्जनों बम फटे। हमें आदेश दिया गया था कि हम 'सुरक्षित रहें' यानी अपने बंकर में चुपचाप पड़े रहें और शांत रहें।

मैं इतनी दहशत में था कि मुझसे सांस लेते नहीं बन रही थी। यह मौत है। 'मैं बार-बार खुद से यही कह रहा था।' यह मौत है!... यह मौत है!... पंखे और कूलिंग सिस्टम के बंद होने के

कारण पनडुब्बी के अंदर का तापमान सौ डिग्री से ज्यादा था लेकिन मैं डर के मारे इतना ठंडा हो था मैंने स्वेटर और फर वाली जैकेट पहन ली परंतु इसके -बाद भी मैं सर्दी के मारे कांप रहा था। मेरे दांत किटकिटा रहे थे और मुझे ठंडा, चिपचिपा पसीना आ रहा था। हमला पंद्रह घंटे तक चलता रहा। फिर यह अचानक रुक गया। जाहिर था कि जापानी सुरंगपोत का गोलाबारूद समाप्त हो गया था और वह दूर चला गया। हमले के वे पंद्रह घंटे पंद्रह मिलियन साल की तरह गुजरे। मेरी आंखों के सामने मेरी पूरी जिंदगी की तस्वीरें घूम गईं। मुझे अपने किए सारे बुरे कार्य याद आए, वे सारी छोटी-छोटी बातें याद आईं जिनकी मैं चिंता किया करता था। नेवी में आने से पहले मैं एक बैंक में क्लर्क था। ज्यादा घंटों तक कार्य करने, कम तनख्वाह मिलने, प्रमोशन के कम अवसर होने की चिंताएं मुझे सताया करता थीं। मैं इसलिए भी चिंतित रहता था, क्योंकि मेरा खुद का घर नहीं था, मैं नई कार नहीं खरीद सकता था, अपनी पत्नी के लिए अच्छे कपड़े नहीं खरीद सकता था। मैं अपने पुराने बॉस से कितना चिढ़ता था जो मुझे हमेशा डांटता-फटकारता रहता था। मुझे याद आया कि मैं हर शाम को घर लौटते समय इतना चिड़चिड़ा और भन्नाया रहता था कि छोटी-छोटी बातों पर अपनी पत्नी से झगड़ बैठा था। मैं अपने चेहरे पर लगे एक दाग के कारण भी बहुत चिंतित रहता था, जो एक कार एक्सीडेंट में हुए घाव का निशान था।

‘सालों पहले ये चिंताएं कितनी बड़ी लगती थीं। पर जब दुश्मनों का जहाज हम पर गोले बरसा रहा था, उस पल ये बातें कितनी तुच्छ और मूर्खतापूर्ण लग रही थीं। मैंने उसी समय यह संकल्प किया कि अगर कभी सूरज और तारों को दुबारा देख पाया, तो मैं फिर कभी चिंता नहीं करूंगा। कभी नहीं! कभी नहीं!! कभी नहीं!!! मैंने पनडुब्बी में उन पंद्रह भयानक घंटों में जीने की कला के बारे जितना सीखा उतना तो मैंने चार सिरेकस यूनिवर्सिटी में पढ़ कर भी नहीं सीखा!’

हम अकसर जीवन की बड़ी-बड़ी विपत्तियों का सामना तो बहादुरी से कर लेते हैं - परंतु छोटी-छोटी बातों में, हमारी ‘गर्दन में चुभने वाले दर्दों से’ मात खा जाते हैं। उदाहरण के लिए, सेमुअल पीप्स अपनी ‘डायरी’ में लिखते हैं कि उन्होंने लंदन में सर हैरी वेन का सिर कलम करने का दृश्य देखा। जब सर हैरी प्लेटफॉर्म पर चढ़े, तो वे अपनी जिंदगी की भीख नहीं मांग रहे थे, बल्कि वे तो जल्लाद से यह अनुरोध कर रहे थे कि वह उनके गले में दर्दनाक फोड़े को बचाते हुए वार करे।

एडमिरल बर्ड ने रात के अंधेरे और कड़ाके की ठंड में दक्षिणी ध्रुव पर एक और चीज खोजी - कि उनके आदमी बड़ी चीजों के बजाय छोटी-छोटी चीजों के बारे में ज्यादा चिंता करते हैं। उन्होंने बिना शिकायत किए खतरे, मुश्किलें और शून्य से अस्सी डिग्री नीचे की ठंड झेली। एडमिरल बर्ड कहते हैं, ‘पर मैं बंकर में रहने वाले ऐसे लोगों को जानता हूं जिन्होंने आपस में बात करना बंद कर दिया, क्योंकि वे एक-दूसरे पर शक कर रहे थे कि उसने अपना सामान दूसरे की जगह में एक इंच ज्यादा सरका लिया था और मैं एक आदमी को जानता हूं, जो तब तक भोजन नहीं कर सकता था, जब तक उसे मेस हॉल में ऐसी जगह नहीं मिल जाए, जहां से फ्लेचरिस्ट न दिख रहा हो, जो अपने भोजन को निगलने से पहले अट्टाईस बार निष्ठां से चबाता था।’

‘ध्रुवीय कैंप में इस तरह की छोटी-छोटी बातें अनुशासित आदमियों को भी पागलपन की हद तक पहुंचाने की ताकत रखती हैं।’

और आप यह भी जोड़ सकते थे, एडमिरल बर्ड, कि विवाह में ‘छोटी-छोटी बातें’ लोगों को पागलपन की हद तक पहुंचा सकती हैं और ‘दुनिया के आधे दिल के दर्द’ का कारण बन सकती हैं।

कम-से-कम विशेषज्ञ तो यही कहते हैं। उदाहरण के तौर पर शिकागो के जज जोसफ सबाथ, जिन्होंने चालीस हजार से भी अधिक दुःखद विवाहों में फैसले सुनाए हैं, कहते हैं, ‘ज्यादातर वैवाहिक दुःखों का कारण छोटी-छोटी बातें होती हैं।’ और न्यूयॉर्क काउन्टी के पूर्व डिस्ट्रिक्ट अटॉर्नी फ्रैंक एस. हॉगन का भी कहना है, ‘हमारी अदालतों में आने वाले आधे मामले छोटी-छोटी बातों के कारण शुरू होते हैं। शराबखाने की बहादुरी, घरेलू ताने, कोई अपमानजनक टिप्पणी, कोई चुभने वाला शब्द, रूखा व्यवहार - यही वे छोटी-छोटी बातें हैं, जिन्हें लेकर हमले होते हैं और हत्याएं होती हैं। हममें से बहुत कम से क्रूरतापूर्ण व्यवहार किया जाता है या बुरी तरह चोट पहुंचाई जाती है। हमारे स्वाभिमान को लगने वाले छोटे आघातों, छोटे अपमानों, अहंकार को लगने वाले छोटे झटकों की वजह से दुनिया में आधा दिल का दर्द पैदा होता है।’

जब एलीनोर रूजवेल्ट की शादी हुई, तब अगर किसी दिन उनकी नई कुक अच्छा खाना नहीं बनाती थी, तो वे ‘कई दिनों तक चिंतित’ रहती थीं। मिसेज रूजवेल्ट ने कहा- ‘अब अगर ऐसा हो तो मैं अपने कंधे उचका लूंगी और इस बात को भूल जाऊंगी।’ बहुत बढ़िया। यह भावनात्मक रूप से व्यस्कों की तरह व्यवहार करने का तरीका है। कैथरीन महान जैसी निरंकुश साम्राज्ञी भी कुक के खराब खाने को हंसी में उड़ा दिया करती थीं।

मेरी पत्नी और मैं एक बार शिकागो में अपने दोस्त के घर डिनर पर गए। मीट परोसते समय उसने कोई गलती कर दी। मेरा उस तरफ ध्यान नहीं गया और अगर ध्यान गया भी होता, तो भी मुझे उससे कोई फर्क नहीं पड़ता। परंतु उसकी पत्नी ने उसकी गलती पकड़ ली और सबके सामने अपने पति को खरी-खोटी सुनाना शुरू कर दी ‘जॉन! जरा देखकर कार्य किया करो। तुमसे तो कभी कोई कार्य ठीक से नहीं होता?’

फिर उसने हमसे कहा- ‘यह हमेशा गलती करता रहता है, कुछ सीखता ही नहीं।’ हो सकता है कि वह ठीक से मीट न परोस पाता हो, पर मैं उसे इस बात का श्रेय तो दूंगा कि वह उस जैसी झगड़ालू पत्नी के साथ बीस वर्षों से रह रहा था। सच कहूं, तो मैं शांति के माहौल में सरसों के साथ दो हॉटडॉग खाना पसंद करता, बजाय इसके कि उसकी डांट सुनते हुए पीकिंग बत्तख और शार्क के फिन्स का डिनर लूं।

उस अनुभव के बाद मेरे कुछ दोस्त डिनर पर हमारे घर आए। उनके आने के ठीक पहले मिसेज कारनेगी ने देखा कि उनके तीन नैपकिन टेबलक्लॉथ से मैच नहीं कर रहे थे।

उन्होंने बाद में बताया, ‘मैं भागी- भागी कुक के पास गई तो पता चला कि बाकी के तीन नैपकिन लॉन्डरी में धुलने गए थे। मेहमान दरवाजे पर थे। नैपकिन बदलने का समय नहीं था।’

मेरी आंखों में आंसू आने को थे! मेरे दिमाग में यही विचार चल रहा था- 'इस मूर्खतापूर्ण गलती पर अपनी पूरी शाम क्यों खराब की जाए?' फिर मैंने सोचा - सही बात है - शाम को इस वजह से खराब क्यों किया जाए? मैं डिनर में गई और इस संकल्प के साथ गई कि मेरा समय अच्छा गुजरेगा और ऐसा हुआ भी। मैं चाहती थी कि मेरे दोस्त मुझे नर्वस, तुनकमिजाज गृहिणी के बजाय लापरवाह गृहिणी समझें। और जहां तक मुझे मालूम है, किसी ने भी नैपकिनों की तरफ ध्यान नहीं दिया।'

एक प्रसिद्ध कानूनी कहावत है- 'कानून का संबंध तुच्छ बातों से नहीं है।' और चिंता करने वाले का भी नहीं होना चाहिए - अगर वह मन की शांति चाहता है।

ज्यादातर समय हमें तुच्छ बातों की चिढ़ को जीतने के लिए सिर्फ अपने नजरिए को बदलना होता है - एक नया और सुखद नजरिया अपने दिमाग में लाना होता है। मेरे दोस्त होमर क्राय, जिन्होंने **द हैड टु सी पेरिस** और एक दर्जन अन्य पुस्तकें लिखी हैं, एक अब्दुत उदाहरण देते हैं कि ऐसा किस तरह किया जा सकता है। किसी पुस्तक पर कार्य करते समय वह न्यूयॉर्क के अपने अपार्टमेंट के रेडिएटर्स की आवाज से पगला जाते थे। भाप कभी टकराने और कभी उबलने की आवाजें आया करती थीं - और वह अपनी मेज पर बैठ कर गुस्से से उबलते रहते थे।

होमर क्रॉय कहते हैं- 'फिर मैं कुछ दोस्तों के साथ एक केपिंग अभियान पर गया। भड़कती आग में चटकती लकड़ियों की आवाज सुनते समय मैंने सोचा कि उनकी आवाज रेडिएटर की आवाज से कितनी मिलती-जुलती है। मैं एक को पसंद करता हूं और दूसरी से क्यों चिढ़ता हूं? जब मैं घर गया तो मैंने खुद से कहा- 'आग में चटकती लकड़ियों की आवाज सुखद है, रेडिएटर की आवाज भी वैसी ही है - मैं सोने जाऊंगा और इस आवाज के बारे में चिंता नहीं करूंगा।' और ऐसा ही हुआ। कुछ दिनों तक तो रेडिएटर्स की तरफ मेरा ध्यान गया, परंतु जल्दी ही मैं उनके बारे में पूरी तरह भूल गया।

'और ऐसा ही बहुत-सी छोटी चिंताओं के साथ होता है। हम उन्हें नापसंद करते हैं और भड़क जाते हैं, सिर्फ इसलिए कि हम उन्हें कई गुना अधिक महत्त्वपूर्ण बना लेते हैं।'

डिजराइली ने कहा था 'जिंदगी इतनी छोटी है कि घटिया नहीं होना चाहिए।' आंद्रे मॉराय ने **दिस वीक** मैगज़ीन में लिखा 'इन शब्दों ने मुझे कई दर्दनाक अनुभवों में मदद की है: अक्सर हम छोटी-छोटी बातों से विचलित हो जाते हैं, जिन्हें हमें नजरअंदाज कर देना चाहिए और भुला देना चाहिए और यहां हम इस धरती पर सिर्फ कुछ दशक और जीवित रहेंगे, परंतु हम उनमें से लौटकर न आने वाले कई घंटे ऐसी शिकायतों पर चिंता करने में बर्बाद कर देते हैं, जिन्हें एक साल बाद हम भूल जाएंगे और दूसरे लोग भी। बेहतर होगा, हम अपने जीवन को महत्त्वपूर्ण कार्यों और भावनाओं में लगाएं, महान विचारों, सच्चे स्नेह और स्थायी अभियानों में लगाएं, क्योंकि जिंदगी इतनी छोटी है कि घटिया नहीं होना चाहिए।'

रूडयार्ड किपलिंग्स जैसे प्रख्यात व्यक्ति भी कई बार यह भूल गए कि 'जिंदगी इतनी छोटी है कि घटिया नहीं होना चाहिए।' परिणाम? उन्होंने अपने साले के साथ वरमॉन्ट के इतिहास में

सबसे प्रसिद्ध अदालती युद्ध लड़ा - इतना प्रसिद्ध कि इसके बारे में एक पुस्तक लिखी जा चुकी है: **रूडयार्ड किपलिंग्स वरमॉन्ट प्यूड** ।

कहानी इस प्रकार है: किपलिंग ने वरमॉन्ट की एक लड़की केरोलिन बैलेस्टियर से विवाह किया। उन्होंने ब्रैटलबोरो, वरमॉन्ट में एक सुंदर घर बनवाया, वहीं पर बस गए और उन्हें उम्मीद थी कि वह वहीं पर अपना बाकी का जीवन गुजारेंगे। उनकी पत्नी का भाई बीट्टी बैलेस्टियर किपलिंग का सबसे अच्छा दोस्त बन गया। दोनों इकट्ठे कार्य करते और खेलते थे।

फिर किपलिंग ने बैलेस्टियर से कुछ जमीन खरीदी। दोनों में यह सहमति हुई कि बैलेस्टियर को हर साल घास काटने की अनुमति होगी। एक दिन बैलेस्टियर ने देखा कि किपलिंग इस घास के मैदान पर फूलों का बगीचा लगा रहे थे। उनका खून खौल गया। उसने आसमान सिर पर उठा लिया। किपलिंग ने भी ईट का जवाब पत्थर से दिया। वरमॉन्ट के हरे- भरे पहाड़ों की हवा अचानक नीली हो गई।

कुछ दिनों के बाद किपलिंग अपनी साइकिल से जा रहे थे, तो उनका साला अचानक एक वैगन और घोड़ों को लेकर सड़क पर आ गया और किपलिंग को गिरा दिया। 'जब बाकी लोग अपना आपा खो रहे हों और आपको दोष दे रहे हों, अगर ऐसे में आप अपना संतुलन बनाए रख सकते हों' - जैसी सलाह देने वाले किपलिंग ने अपना संतुलन खो दिया और बैलेस्टियर की गिरफ्तारी का वारंट निकलवा दिया। एक सनसनीखेज मुकदमा शुरू हो गया। बड़े शहरों के रिपोर्टर कस्बे में आए। दुनिया में चारों तरफ यह समाचार फैल गया। फैसला कुछ भी नहीं हुआ। इस लड़ाई की वजह से किपलिंग और उनकी पत्नी को बाकी जिंदगी अपने अमेरिकी घर से दूर गुजारनी पड़ी। इतनी सारी चिंता और कड़वाहट एक छोटी-सी बात के लिए! घास के फूलों के लिए।

पेरिक्लीज ने चौबीस सदी पहले कहा था- 'सज्जनों, हम लोग छोटी-छोटी बातों पर बहुत देर तक बैठे रहते हैं।' वाकई!

यहां डॉ. हैरी इमर्सन फास्टिक की सुनाई एक दिलचस्प कहानी दी जा रही है - जो जंगल के भीमकाय पेड़ की जीत और हार की कहानी है:

**कॉलोरेडो में लॉग्स पीक के ढाल पर एक विशालकाय पेड़ के अवशेष हैं! प्रकृति विज्ञानी बताते हैं कि यह लगभग चार सौ साल खड़ा रहा। 'जब कोलंबस ने सैन साल्वाडोर में कदम रखे थे, तब यह नन्हा पौधा था और जब तीर्थयात्री प्लार्इमाउथ में बसे, तो यह आधा बड़ा हो गया था। इसके लंबे जीवन में इस पर चौदह बार बिजली गिरी, चार सदियों तक सैकड़ों आंधी-तूफान आए, पर इसका बाल भी बांका नहीं हुआ। आखिर में, इस पर दीमकों की सेना ने हमला कर दिया और इसे धराशायी कर दिया। दीमक इसकी खाल में घुस गए और छोटे-छोटे परंतु लगातार हमले करके इसकी भीतरी शक्ति को खोखला कर दिया। जंगल का विशालकाय पेड़ जिसका उम्र कुछ नहीं बिगाड़ पाई थी, जिस पर बिजली**

**या आंधी-तूफान का असर नहीं हुआ था, वह इतने छोटे-छोटे कीड़ों के कारण धराशायी हो गया, जिन्हें कोई इंसान अपनी चुटकी में ले कर मसल सकता है।**

क्या हम सब जंगल के उस विशालकाय पेड़ की तरह नहीं हैं? क्या हम लोग किसी तरह जीवन के आंधी-तूफानों या बिजली का सामना नहीं कर लेते, जबकि चिंता के छोटे-छोटे दीमक हमारे दिल में घर बना कर हमारी अंदरूनी ताकत को खोखला कर देते हैं - छोटे दीमक, जिन्हें हम चुटकी में लेकर मसल सकते हैं?

मैंने व्यॉमिंग राज्य के हाईवे सुपरिंटेंडेंट चार्ल्स सीफ्रेड और उनके कुछ दोस्तों के साथ व्यॉमिंग के टेटन नेशनल पार्क की यात्रा की। हम पार्क में जॉन डी. रॉकफेलर एस्टेट घूमने जा रहे थे, परंतु मैं जिस कार में सवार था, वह गलत मोड़ पर मुड़ गई, हम रास्ता भटक गए और एस्टेट के एंट्रेस गेट पर बाकी लोगों से एक घंटा देर से पहुंचे। मिस्टर सीफ्रेड के पास वह चाबी थी, जिससे प्राइवेट गेट खुलता था, इसलिए उन्हें एक घंटे तक गर्मी और मच्छरों से भरे जंगल में हमारे आने का इंतजार करना पड़ा। मच्छर इतने ज्यादा थे कि कोई संत भी बौखला जाता, परंतु वे चार्ल्स सीफ्रेड को नहीं जीत पाए। हमारा इंतजार करते समय उन्होंने एक पेड़ की शाखा तोड़ी - और उसकी सीटी बना ली। जब हम पहुंचे, तो क्या वह मच्छरों को गाली दे रहे थे? नहीं, वे अपनी सीटी बजा रहे थे। मैंने उस सीटी को उस आदमी की निशानी के तौर पर रख लिया है, जो जानता था कि किस तरह छोटी-छोटी बातों को सही जगह पर रखा जाता है।

इससे पहले कि चिंता आपको समाप्त करे, चिंता को समाप्त करने का दूसरा नियम है:

**अपने आपको ऐसी छोटी-छोटी बातों से विचलित होने की अनुमति न दें, जिन्हें नजरअंदाज कर देना चाहिए और भूल जाना चाहिए। याद रखें, 'जिंदगी इतनी छोटी है कि घटिया नहीं होना चाहिए।'**

## चिंताओं को मिटा देने वाला नियम

हम औसत के नियम की जांच करें और देखें कि इसके होने की सचमुच कितनी संभावना है।

मेरा बचपन मिसूरी फार्म पर गुजरा था। एक दिन चेरी को गड्डे में रखने में अपनी मां की मदद करते हुए मैं रोने लगा। मेरी मां ने कहा- 'डेल, आखिर ऐसा क्या हो गया कि तुम रो रहे हो?' मैंने बिलखते हुए कहा- 'मुझे डर है कि मैं कहीं जिंदा दफन न हो जाऊं।'

उन दिनों मुझे बहुत सारी चिंतायें सताती थीं। जब तूफान आता था, तो मैं डरता था कि बिजली गिरने से मर जाऊंगा। पैसे की तंगी होती थी, तो चिंता सताती थी कि हमारे पास खाने के लिए अनाज नहीं होगा। मैं डरता था कि मरने के बाद मैं नरक में जाऊंगा। मुझे डर था कि एक बड़ा लड़का सैम व्हाइट मेरे बड़े कान काट देगा - जिसकी धमकी वह कई बार दे चुका था। मैं डर के मारे इस बात की चिंता करता था कि जब अपना हैट उठा कर लड़कियों का अभिवादन करूंगा, तो वे मुझ पर हंसेगी। मैं डर के मारे चिंता करता था कि कोई लड़की मुझसे शादी के लिए कभी तैयार नहीं होगी। मुझे इस बात की चिंता सताती थी कि शादी के तत्काल बाद मैं अपनी पत्नी से क्या बातें करूंगा। मैं कल्पना करता था कि हमारी शादी किसी देहाती चर्च में होगी और फिर हम बग्घी में सवार होकर फार्म तक का सफर तय करेंगे...परंतु फार्म तक की वापसी की यात्रा में मैं किसी तरह जारी रख पाऊंगा? कैसे? कैसे? हल के पीछे चलते समय मैं इस धरती हिलाने वाली समस्या पर कई घंटों तक विचार करता रहता था।

समय गुजरने के साथ मैंने पाया कि जिन बातों को ले कर मैं इतना चिंतित रहता था, उनमें से 99 प्रतिशत तो कभी हुई ही नहीं।

उदाहरण के तौर पर, जैसा मैं कह चुका हूं, मैं पहले बिजली गिरने से डरता था, परंतु अब मैं जानता हूं कि एक साल में बिजली गिरने से मेरे मरने की संभावना तीन लाख पचास हजार में से एक है। (यह आंकड़े मुझे नेशनल सेफ्टी काउंसिल की रिपोर्ट से मिले।)

जिंदा दफन होने का मेरा डर तो और भी मूर्खतापूर्ण था। मुझे नहीं लगता था कि - उन दिनों में भी, जब मुरदों को ममी में रखा जाता था - एक करोड़ में से एक व्यक्ति को भी जिंदा दफनाया गया होगा, परंतु मैं कभी इस डर के मारे रोया था।

हर आठ में से एक आदमी कैंसर से मरता है। अगर मुझे किसी चीज के बारे में चिंता करनी ही थी तो कैंसर की चिंता करनी चाहिए थी - परंतु मैं था कि बिजली गिरने या जिंदा दफन होने की चिंता कर रहा था।

निश्चित रूप से मैं अपने बचपन और लड़कपन की बात कर रहा हूँ। परंतु वयस्क जीवन में भी हमारी चिंताएं लगभग इतनी ही मूर्खतापूर्ण होती हैं। आप और मैं अपनी 90 प्रतिशत चिंताएं इसी समय कम कर सकते हैं, बशर्ते हम लंबे समय तक चिंता करने के बजाय यह पता लगाएं कि क्या 'औसत' के नियम के हिसाब से हमारी चिंताओं का सचमुच कोई आधार है।

दुनिया में सबसे मशहूर बीमा कंपनी यानी लंदन की लॉयड्स कंपनी ने अनगिनत करोड़ों डॉलर कमाए हैं और इसके मूल में मनुष्य की उन चीजों के बारे में चिंता करने की प्रवृत्ति है, जो कभी-कभार ही होती हैं। यह कंपनी लोगों के साथ शर्त लगती है कि जिन विपत्तियों के बारे में चिंता कर रहे हैं, वे नहीं आएंगी। बहरहाल, **वे इसे शर्त लगाना नहीं कहते। वे इसे बीमा कहते हैं, परंतु यह दरअसल औसत के नियम के आधार पर शर्त लगाना ही है।** यह विशाल बीमा नहीं बदलता, यह 50 सदियों तक और प्रगति करती रहेगी तथा जूते से लेकर जहाज और सीलिंग वैक्स तक हर उस चीज का बीमा कर देगी, जो 'औसत' के नियम के आधार पर उतनी बार नहीं होती, जितनी कि लोग कल्पना करते हैं।

अगर हम औसत के नियम की जांच करें तो मिलने वाले तथ्यों को देख कर हम अकसर हैरान रह जाएंगे। उदाहरण के तौर पर, अगर मुझे यह पता चल जाए कि अगले पांच साल के दौरान मुझे गेटिसबर्ग के युद्ध की तरह के घमासान युद्ध में लड़ने जाना पड़ेगा, तो मैं आतंकित हो जाऊंगा। मैं जितना जीवन बीमा ले सकता होऊंगा, ले लूंगा। मैं अपनी वसीयत कर दूंगा और दुनिया के सभी मामले निबटा लूंगा। मैं कहूंगा- 'मैं शायद इस युद्ध में जिंदा नहीं बचूंगा, इसलिए बेहतर होगा कि मैं बचे हुए सालों में अच्छी तरह जी लूं।' लेकिन तथ्य यह है कि औसत के नियम के अनुसार शांति के समय में भी 50-55 साल की उम्र में जीने की कोशिश करना उतना ही खतरनाक और घातक है जितना कि गेटिसबर्ग के युद्ध में लड़ने की स्थिति में होता। मैं यह कहने की कोशिश कर रहा हूँ। शांति के दिनों में 50-55 साल की उम्र के बीच के प्रति हजार लोगों में मरने वाले लोगों की संख्या उतनी ही है, जितनी कि उन 1,63,000 सैनिकों में मरने वालों की संख्या थी, जिन्होंने गेटिसबर्ग का युद्ध लड़ा था।

मैंने इस पुस्तक के कई अध्याय केनेडियन रॉकीज में बाऊ लेक के किनारे स्थित जेम्स सिम्पसन के नम-टी-गाह लॉज में लिखे। वहां पर गर्मियों में ठहरते समय मैं सैन फ्रांसिस्को के मिस्टर और मिसेज हरबर्ट एच. सैलिंगर से मिला। मिसेज सैलिंगर एक संतुलित और शांत महिला थी और उन्हें देख कर मुझे लगा कि उन्होंने कभी चिंता नहीं की होगी। एक शाम को धधकती हुई अंगीठी के सामने बैठ कर मैंने उनसे पूछा कि क्या उन्हें कभी चिंता ने सताया है। सताया है? उन्होंने कहा। इसने मेरी जिंदगी लगभग बर्बाद कर दी थी। इससे पहले कि मैंने चिंता को जीतना सीखा, मैं खुद के बनाए नरक में 11 साल तक रही। मैं चिड़चिड़ी और गर्म स्वभाव की थी, बहुत अधिक तनाव में रहती थी। मैं हर सप्ताह अपने सैन मैटियो के घर से शापिंग करने सैन फ्रांसिस्को बस से जाती थी, परंतु शापिंग करते समय भी मैं चिंता के मारे घबराई रहती थी: शायद मैंने बिजली की प्रेस ऑन ही छोड़ दी होगी। शायद घर में आग लग गई होगी। शायद नौकरानी बच्चों को अकेला छोड़ कर भाग गई होगी। शायद बच्चे बाहर निकल कर साइकिल चलाने लगे होंगे और कार से टकरा कर मर् गए होंगे। अपनी शापिंग के बीच में अकसर चिंता

के मारे मुझे ठंडा पसीना आ जाता था और मैं दौड़ कर बस पकड़ती थी और यह देखने के लिए घर भागती थी कि सब कुछ ठीक तो था। कोई हैरानी नहीं कि मेरी पहली शादी का दुःखद अंत हुआ।

‘मेरे दूसरे पति वकील हैं - शांत और विश्लेषण करने वाले आदमी, जो कभी किसी चीज के बारे में चिंता नहीं करते। जब मैं तनावग्रस्त और चिंतित होती थी तो वे मुझ से कहते ‘आराम करो। चलो, इस बारे में सोचें... तुम्हें सचमुच किस बात की चिंता है? हम औसत के नियम की जांच करें और देखें कि इसके होने की सचमुच कितनी संभावना है।’ ‘उदाहरण के तौर पर, मुझे याद है हम आल्बर्क, न्यू मैक्सिको से कार्ल्सबैड केवर्न्स जा रहे थे और कच्ची सड़क पर गाड़ी चला रहे थे, तभी बारिश के भयानक तूफान में फंस गए।

‘कार फिसल रही थी और असंतुलित हो रही थी। हम इसे काबू में नहीं रख पा रहे थे। मुझे विश्वास था कि हम फिसलकर सड़क के पास के किसी गड्ढे में गिर जाएंगे, परंतु मेरे पति मुझसे बार-बार कहते रहे- ‘मैं बहुत धीमे गाड़ी चला रहा हूँ। गंभीर दुर्घटना होने की जरा भी संभावना नहीं है। अगर कार फिसल कर गड्ढे में गिर भी गई, तो भी औसत के नियम के हिसाब से हमें चोट नहीं लगेगी।’ उनकी शांति और आत्मविश्वास को देख कर मैं शांत हो गई।

‘एक बार हम गर्मियों में केनेडियन रॉकीज में टूकिन वैली में केपिंग ट्रिप पर गए। एक रात हमने समुद्र की सतह से 7 हजार फुट की ऊंचाई पर कैंप लगाया। तभी तूफान आया और ऐसा लगने लगा जैसे हमारे टेंट के टुकड़े-टुकड़े हो जाएंगे। टेंट को लकड़ी के प्लेटफॉर्म से रस्सियों से बांधा गया था। बाहरी टेंट हिल रहा था, कांप रहा था, चीख रहा था और हवा सांय-सांय आवाज कर रही थी। मैं हर पल आशंकित हो रही थी कि टेंट ढीला हो जाएगा और आसमान में उड़ जाएगा। मैं बुरी तरह डरी हुई थी, पर मेरे पति बार-बार कहते रहे, ‘देखो डियर, हम लोग ब्रुस्टर्स के गाइड के साथ यात्रा कर रहे हैं। ब्रुस्टर्स जानते हैं कि वे क्या कर रहे हैं। वे पिछले साठ सालों से इन पहाड़ों में टेंट लगा रहे हैं। यह टेंट यहां कई सालों से लगा है। यह आज तक नहीं गिरा है और औसत के नियम के हिसाब से यह आज रात भी नहीं गिरेगा। और अगर यह गिर भी जाता है तो हम दूसरे टेंट में जा कर शरण ले सकते हैं। इसलिए चिंता मत करो...।’ मैंने चिंता करना बंद कर दिया और मैं बची हुई रात चैन से सो पाई।

‘कुछ साल पहले कैलिफोर्निया के हमारे हिस्से में बच्चों के लकवे की महामारी फैल गई। पुराने दिनों में, मैं बदहवास हो गई होती। परंतु मेरे पति ने मुझे शांत रहने के लिए राजी कर लिया। हमने सारी सावधानियां बरतीं: हमने अपने बच्चों को भीड़ से दूर रखा, स्कूल और फिल्मों से दूर रखा। स्वास्थ्य विभाग से सलाह लेने के बाद हमें पता चला कि बच्चों की लकवे की महामारी के सबसे बुरे साल में पूरे कैलिफोर्निया में सिर्फ 1835 बच्चे बीमार हुए थे। आमतौर पर यह संख्या दो सौ या तीन सौ होती है। हालांकि यह कड़े दुःखद थे, बहरहाल हमें महसूस हुआ कि औसत के नियम के अनुसार किसी भी बच्चे के बीमार होने के आसार बहुत कम थे।

‘औसत के नियम के अनुसार यह नहीं होगा।’ इस वाक्य से मेरी नब्बे प्रतिशत चिंताएं समाप्त हो गईं और इसने मेरे जीवन के पिछले बीस वर्षों को मेरी उम्मीद से अधिक सुखद और शांतिपूर्ण

बना दिया है।’

यह कहा गया है कि हमारी लगभग सारी चिंताएं और दुःख हमारी कल्पना की उपज होते हैं, न कि हकीकत की। जब मैं पिछले दशकों को देखता हूँ, तो लगता है कि मेरी अधिकांश चिंताएं सचमुच वहीं से आई थीं। जिम ग्रांट का कहना है कि उनका भी यही अनुभव रहा है। वह न्यूयॉर्क सिटी में जेम्स ए. ग्रांट डिस्ट्रिब्यूटिंग कंपनी के मालिक थे। वे एक समय में फ्लोरिडा से संतरे और ग्रेपफ्रूट की दस से पंद्रह गाड़ियों का ऑर्डर देते थे। उन्होंने मुझे बताया कि वह इस तरह के विचारों से खुद को यातनाएं देते थे: क्या होगा अगर ट्रेन का एक्सीडेंट हो जाए? क्या होगा अगर सारे फल जमीन पर फैल जाएं? क्या होगा अगर फलों की मेरी गाड़ियां जब पुल से गुजर रही हों, तो वह पुल टूट जाए। हालांकि उनके माल का बीमा था, परंतु उन्हें यह डर था कि अगर माल समय पर नहीं पहुंचा, तो उनके ग्राहक उनसे माल खरीदना बंद कर देंगे। वह इतने चिंतित रहने लगे कि उन्हें यह डर भी सताने लगा कि कहीं उनके पेट में अल्सर न हो गए हों। वह डॉक्टर के पास गए, जिसने बताया कि उन्हें अल्सर नहीं है, सिर्फ तनाव और चिंता की वजह से उन्हें ऐसा लग रहा है। तभी मेरे दिमाग की बत्ती जली उन्होंने कहा और मैं खुद से सवाल पूछने लगा। मैंने खुद से पूछा-‘देखो जिम ग्रांट तुमने अब तक इतने सालों में फलों की कितनी खेप भिजवाई हैं?’ जवाब था-‘लगभग पच्चीस हजार।’ फिर मैंने खुद से पूछा-‘और इनमें से कितनी खेप दुर्घटनाग्रस्त हुई हैं?’ जवाब था- ‘शायद पांच।’ फिर मैंने खुद से कहा ‘पच्चीस हजार में से सिर्फ पांच।’ तुम्हें मालूम है इसका क्या मतलब है? पांच हजार में से एक का अनुपात! दूसरे शब्दों में, औसत के नियम के अनुसार, अनुभव के आधार पर अगर आप पांच हजार खेप भेजते हैं, तो आपकी एक खेप ही दुर्घटना का शिकार होगी। तो फिर इसमें चिंता की क्या बात है?

‘फिर मैंने खुद से कहा-‘परंतु पुल भी तो गिर सकता है।’ तब मैंने खुद से पूछा ‘तुम्हारी कितनी गाड़ियां पुल गिरने की वजह से दुर्घटनाग्रस्त हुई हैं?’ जवाब था- एक भी नहीं। इस पर मैंने खुद से कहा- ‘क्या तुम मूर्ख नहीं हो, जो ऐसे पुल की चिंता करके अपने पेट में अल्सर पैदा कर रहे हो, जो आज तक नहीं गिरा और ऐसी ट्रेन दुर्घटना की फिक्र में परेशान हो जिसकी संभावना पांच हजार में से एक है!’

‘जिम ग्रांट ने मुझे बताया जब मैंने इस तरह से देखा, तो मुझे यह बहुत मूर्खतापूर्ण लगा। मैंने तभी यह फैसला किया कि मैं अपनी चिंताओं को औसत के नियम पर छोड़ दूंगा - और तब से मुझे अपने ‘पेट के अल्सर की चिंता कभी नहीं सताई।’

जब अल स्मिथ न्यूयॉर्क के गवर्नर थे, तो मैंने उन्हें अपने राजनीतिक विरोधियों के हमले का जवाब इस तरह से देते हुए बार-बार सुना, **‘आइए, हम रिकॉर्ड की जांच करके देखते हैं... आइए, हम रिकॉर्ड की जांच करके देखते हैं।’** फिर वह तथ्य बताते थे। अगली बार जब आप और मैं चिंता करें कि क्या होगा, तो हम बुद्धिमान अल स्मिथ से सीखें: आइए, हम रिकॉर्ड की जांच करके देखते हैं, तो यह देखते हैं कि हमें कुतरने वाली चिंताओं का सचमुच कोई आधार है या नहीं। यही फ्रेडरिक जे. मैल्स्टेड ने किया जब वे डर रहे थे कि वे अपनी कब्र में लेटे रहेंगे। यहां उनकी कहानी है जो उन्होंने हमें न्यूयॉर्क की हमारी कक्षा में सुनाई:

जून, 1944 की शुरुआत में मैं ओमाहा बीच के पास एक संकरी खंदक में लेटा हुआ था। मैं 999वीं सिग्नल सर्विस कंपनी में था और हमने हाल ही में नॉर्मन्डी में खुदाई की थी। जब मैंने उस संकरी खंदक की तरफ देखा - जो जमीन में एक आयताकार छेद था - तो मैंने खुद से कहा- 'यह एक कब्र की तरह दिख रही है।' जब मैंने उसमें लेटने और सोने की कोशिश की तो मुझे सचमुच लगा, जैसे मैं कब्र में लेटा हूँ। मैं खुद से यह कहे बिना नहीं रह सकता, 'शायद यह मेरी कब्र है।' जब जर्मन बमवर्षक विमान रात 11 बजे आए और बम गिराने लगे तो मैं बुरी तरह डर गया। दो या तीन रातों तक मैं बिलकुल नहीं सो पाया चौथी या पांचवीं रात तक मुझे लगभग नर्वस ब्रेकडाउन होने लगा। मैं जानता था कि अगर मैंने कुछ नहीं किया तो मैं पूरी तरह पागल हो जाऊंगा। इसलिए मैंने खुद को याद दिलाया कि पांच रातें गुजर चुकी हैं और मैं अब भी जिंदा था और मेरे साथ का हर आदमी भी। केवल दो घायल हुए थे और वे जर्मन बमवर्षकों के कारण घायल नहीं थे बल्कि हमारी अपनी एंटी-एयरक्राफ्ट तोपों से नीचे गिरने वाले गोलों के टुकड़ों से घायल हुए थे। इसलिए फैसला किया। मैंने अपनी संकरी खंदक के ऊपर लकड़ी की एक माटी छत बनाई ताकि अपनी तोपों से नीचे गिरने वाले गोलों से बच सकूँ। उस बड़े क्षेत्रफल के बारे में सोचा जिसमें मेरी यूनिट बिखरी हुई थी। मैंने खुद से कहा कि उस गहरी संकरी खंदक में मैं केवल एक ही तरह से मर सकता था जब बम सीधा मुझ पर गिरे और मैंने अनुमान लगाया कि बम सीधे गिरने के अवसर दस हजार में से एक भी नहीं थे। दो रातों तक इस तरह से सोचने के बाद मैं शांत हो गया और बमबारी के बीच भी सोता रहा।'

अमेरिकी नौसेना ने भी अपने जवानों का उत्साह बढ़ाने के लिए औसत के नियम के आंकड़ों का प्रयोग किया। मुझे एक पूर्व नौसैनिक ने बताया कि जब उसकी और उसके साथी जहाजियों की ड्यूटी गैसोलिन से भरे टैंकर पर लगायी गई, तो वे बहुत घबराए हुए थे। उनका विश्वास था कि अगर हाई-ऑक्टेन गैसोलिन से भरे टैंकर पर मिसाइल से हमला होगा, तो टैंकर फट जाएगा और वे सभी मर जाएंगे।

परंतु अमेरिकी नौसेना को हकीकत मालूम थी, इसलिए उन्होंने आंकड़े जारी कर दिए। आंकड़ों से पता चला कि अगर सौ टैंकरों पर मिसाइलें दागी जाएं, तो उनमें से साठ तैरते रहेंगे और जो चालीस डूबेंगे, उनमें भी सिर्फ पांच ही दस मिनट से कम समय में डूबेंगे। इसका मतलब था कि इतने समय में हम आराम से जहाज से उतर सकते थे - यानी हमारे जिंदा बचे रहने की संभावना ज्यादा थी। क्या इससे मनोबल बढ़ा? यह कहानी सुनाने वाले सेंट पॉल, मिनेसोटा के क्लाइड डब्ल्यू मास का कहना है, 'औसत के नियम के ज्ञान ने मेरा डर दूर कर दिया। पूरी यूनिट बेहतर महसूस करने लगी। हम जान गए थे कि हमारे पास अवसर है और औसत के नियम के अनुसार हम शायद नहीं मरेंगे।' इस से पहले कि चिंता आपको समाप्त कर दे, चिंता को समाप्त करने का तीसरा नियम है :

**'आइए, हम रिकॉर्ड की जांच करके देखते हैं।' खुद से पूछें, 'मैं जिस बारे में चिंतित हूँ औसत के नियम के अनुसार उस घटना के होने की कितनी संभावना है?'**

## जो बीत गया उसे भूल जाओ

जो हो गया उसे स्वीकार कर लो। स्वीकार करना ही किसी दुर्भाग्य के परिणामों से उबरने का पहला कदम है।

-विलियम जेम्स

बचपन में मैं अपने दोस्तों के साथ उत्तर-पश्चिम मिसूरी में लकड़ी के एक पुराने सूने घर की अटारी में खेल रहा था। अटारी से नीचे उतरते हुए मैंने एक पल के लिए खिड़की की मुंडेर पर अपने पैर रखे और फिर कूद गया। मेरे बाएं हाथ की तर्जनी उंगली पर एक अंगूठी थी और जब मैं कूदा तो अंगूठी एक कील में फंस गई और इससे उंगली कट गई।

मैं चीख रहा था। आतंकित था। मुझे यकीन था कि मैं मरने वाला था। परंतु हाथ का घाव भर जाने के बाद अब मैं एक पल के लिए भी उसके बारे में नहीं सोचता। उसकी चिंता करने से क्या फायदा?... जो हो गया, उसे मैंने स्वीकार कर लिया।

अब अकसर महीनों तक मेरे दिमाग में यह विचार ही नहीं आता कि मेरे बाएं हाथ में सिर्फ तीन उंगलियां और एक अंगूठा है।

कुछ साल पहले मैं एक आदमी से मिला जो न्यूयॉर्क के ऑफिसों की इमारतों में लिफ्ट चलाता था। मैंने देखा कि उसका बायां हाथ कलाई के पास से कटा हुआ है। मैंने उससे पूछा कि क्या कटे हाथ के कारण उसे परेशानी होती है। उसका जवाब था- 'अरे नहीं। मेरा इस तरफ ध्यान ही नहीं जाता। मैंने शादी नहीं की है और मुझे अपने कटे हाथ की चिंता सिर्फ तभी होती है, जब मुझे सुई में धागा पिरोना होता है।'

यह कितना आश्चर्यजनक है कि अगर हमें करना ही पड़े, तो हम किसी भी स्थिति को कितनी जल्दी स्वीकार कर सकते हैं और उसे भूल सकते हैं।

मैं अकसर एमस्टर्डम, हॉलैंड के पंद्रहवीं सदी के एक गिरजाघर के अवशेष पर टंगे सूत्रवाक्य के बारे में सोचता हूं। यह सूत्रवाक्य फ्लेमिश भाषा में कहता है! 'यह हो चुका है। यह बदल नहीं सकता।'

जब आप और मैं आगे के दशकों में जाएंगे तो मैं ऐसी बहुत-सी अप्रिय स्थितियों का सामना करना पड़ेगा जो ऐसी ही होंगी। वे बदल नहीं सकतीं। हमारे पास विकल्प है। या तो हम उन्हें अवश्यंभावी मान कर स्वीकार कर लें और उनके साथ समझौता कर लें या फिर हम विद्रोह करके अपनी जिंदगी बर्बाद कर लें और शायद खुद को नर्वस ब्रेकडाउन का शिकार बना लें।

यहां में अपने प्रिय दार्शनिक विलियम जेम्स की समझदारीपूर्ण सलाह देना चाहता हूं। उन्होंने कहा था 'जो हो गया उसे स्वीकार कर लो। स्वीकार करना ही किसी दुर्भाग्य के परिणामों से उबरने का पहला कदम है।' पोर्टलैंड, आरेगॉन की एलिजाबेथ कॉनले ने यह सबक बड़ी मुश्किलों से सीखा। यहां वह पत्र है जो उन्होंने मुझे लिखा था- 'जिस दिन अमेरिका उत्तर अफ्रीका में अपनी सेना की विजय की खुशियां मना रहा था, मुझे युद्ध विभाग से एक तार मिला: मेरा भतीजा - जिससे मैं सबसे ज्यादा प्यार करती थी - युद्ध में लापता हो गया था। कुछ समय बाद एक और तार आया जिसमें लिखा था कि वह मर चुका है।'

दुख के कारण मुझे लकवा मार गया। उस समय तक मुझे लग रहा था कि जिंदगी मुझ पर काफी मेहरबान रही थी। मेरे पास एक ऐसी नौकरी थी जिसे मैं पसंद करती थी। मैंने इस भतीजे को पालने-पोसने में मदद की थी। मेरे लिए वह युवावस्था की सभी अच्छी चीजों का प्रतीक था। मुझे महसूस होता था, जैसे मैंने पानी में जो रोटियां डाली थीं वे केक बनकर मेरी तरफ लौट रही थीं!... फिर यह टेलीग्राम आ गया। मेरी पूरी दुनिया धराशायी हो गई। मुझे महसूस हुआ जैसे मेरे पास जीने के लिए कुछ भी नहीं बचा था। मैं कटु और द्वेषपूर्ण हो गई। मेरा इतना अच्छा भतीजा मुझसे क्यों छीन लिया गया? इतना अच्छा बच्चा - जिसके सामने पूरी जिंदगी पड़ी थी - उसे मौत ने क्यों छीन लिया? मैं इसे स्वीकार नहीं कर पाई। मेरा दुःख इतना प्रबल था कि मैंने अपनी नौकरी छोड़ने, दूर कहीं जाने और अपने आपको आंसुओं और कड़वाहट के सागर में डुबाने का फैसला किया।

'मैं अपनी मेज साफ कर रही थी और नौकरी छोड़ने की तैयारी कर रही थी, तभी मुझे एक चिट्ठी दिखी, जिसे मैं भूल चुकी थी - यह उसी भतीजे की चिट्ठी थी, जो मर चुका था और उसने यह चिट्ठी मुझे तब लिखी थी जब मेरी मां की कुछ साल पहले मृत्यु हो गई थी। चिट्ठी में लिखा था- 'जाहिर है, हम सभी को उनकी कमी खलेगी खासतौर पर आपको। परंतु मैं जानता हूं कि आप इसे सहन करते हुए आगे बढ़ सकेंगी। आपकी व्यक्तिगत फिलॉसफी इस कार्य में आपकी मदद करेगी। मैं उन सुंदर सच्चाइयों को कभी नहीं भूलूंगा जो आपने मुझे सिखाई हैं। चाहे मैं जहां भी रहूं या चाहे हम एक-दूसरे से कितने भी दूर क्यों न हो जाएं, मैं हमेशा याद रखूंगा कि आपने मुझे सिखाया है - मुस्कराओ और जीवन में जो भी मिले, उसका सामना किसी मर्द की तरह करो।'

मैंने उस चिट्ठी को पढ़ा और बार-बार पढ़ा। ऐसा लगा जैसे वह मेरे पास ही खड़ा था और मुझ से बातें कर रहा था। ऐसा लगा, जैसे वह मुझ से कह रहा हो, 'आपने मुझे जो सिखाया है आप खुद उस पर अमल क्यों नहीं करती? आगे बढ़िए, चाहे जो हो। अपने निजी दुखों को मुस्कराहट के नीचे छुपा कर आगे बढ़िए।'

इसलिए, मैं अपने कार्य पर वापस लौट गई। मैंने कटु और विद्रोही होना छोड़ दिया। मैं खुद से बार-बार कहती रही 'यह हो चुका है। यह बदल नहीं सकता, परंतु मैं आगे बढ़ सकती हूं और बढ़ूंगी क्योंकि वह चाहता है कि मैं ऐसा करूं।' मैंने अपनी सारी मानसिक ऊर्जा और शक्ति अपने कार्य में लगा दी। मैंने सैनिकों को - दूसरे लोगों के पुत्र को पत्र लिखे। मैंने रात में एक

वयस्क-शिक्षा की कक्षा में भाग लिया - नई रुचियों को विकसित किया और नए दोस्त बनाए। मुझे विश्वास नहीं होता कि मेरे अंदर कितना बदलाव आ गया है। मैंने अब उस अतीत पर दुखी होना छोड़ दिया है जो हमेशा के लिए चला गया है। मैं अब हर दिन को खुशी के साथ जीती हूँ - ठीक उसी तरह जिस तरह से मेरा भतीजा चाहता था कि मैं जियूँ। मैंने जीवन के साथ शांतिपूर्ण संबंध बना लिया है। मैंने अपने भाग्य को स्वीकार कर लिया है। अब मैं पहले से अधिक पूर्ण जीवन जी रही हूँ !'

एलिजाबेथ कॉनले ने वह सीखा जो हम सभी को जल्दी या देर से सीखना पड़ता है, कि हमें अवश्यभावी को स्वीकार करना चाहिए और उसके साथ सहयोग करना चाहिए। **‘यह हो चुका है। यह बदल नहीं सकता।’** यह सबक सीखना आसान नहीं है। सिंहासन पर बैठे सम्राटों को भी खुद को इसका महत्त्व बार-बार याद दिलाना पड़ता है। जॉर्ज पंचम ने बकिंघम पैलेस की अपनी लाइब्रेरी की दीवार पर इन शब्दों को मड़वा कर टांग रखा था- **‘मुझे सिखायें कि मैं चांद को हासिल करने के लिए या नाली में गिर गए दूध के लिए न रोऊं।’** इसी तरह का विचार शॉपेनहार ने ऐसे व्यक्त किया था- **‘जीवन की यात्रा में पर्याप्त मात्रा में संतोष का होना सबसे अधिक महत्त्व की बात है।’**

यह स्पष्ट है कि केवल परिस्थितियां ही हमें दुखी या सुखी नहीं बना सकतीं। इन परिस्थितियों के प्रति हमारा नजरिया क्या है, इसी से हमारी भावनाएं तय होती हैं। ईसा मसीह ने कहा था- **‘स्वर्ग का साम्राज्य आपके भीतर है। और नरक का साम्राज्य भी वहीं पर है।’**

अगर हमें झेलना ही पड़े तो हम सभी विपत्तियों तथा दुखों को झेल सकते हैं और उन पर विजय पा सकते हैं। हालांकि हमें ऐसा नहीं लगता कि हम ऐसा कर सकते हैं, परंतु हमारे पास ऐसी आश्चर्यजनक आंतरिक शक्तियां होती हैं जो हमें हर मुसीबत के पार ले जा सकती हैं बशर्ते हम उनका प्रयोग करें। हम अपने आपको जितना शक्तिशाली समझते हैं, दरअसल हम उससे ज्यादा शक्तिशाली होते हैं।

स्वर्गीय बूथ टार्किंगटन हमेशा कहा करते थे- **‘मैं जिंदगी में बुरी-से-बुरी स्थिति सहन कर सकता हूँ, सिवाय एक चीज के: अंधापन। मैं उसे सहन नहीं कर पाऊंगा।’**

परंतु साठ की उम्र के करीब एक दिन टार्किंगटन ने जब फर्श के गलीचे की तरफ देखा तो रंग धुंधले नजर आ रहे थे। उन्हें साफ दिखाई नहीं दे रहा था। वे डॉक्टर के पास गए उन्हें यह दुःखद सच्चाई पता चली कि धीरे- धीरे उनकी आंखों की रोशनी जा रही थी। एक आंख की रोशनी लगभग पूरी तरह चली गई थी और दूसरी आंख की जाने वाली थी। जिस बात का उन्हें सबसे ज्यादा डर था, वही अब उनके साथ हो रही थी।

और टार्किंगटन ने इस दुःखद विपत्ति का सामना किस तरह किया? क्या उन्होंने यह कहा- **‘लो, यह हो गया! अब तो मेरी जिंदगी समाप्त हो गई।’** नहीं, उन्हें खुद आश्चर्य हुआ कि उन्होंने इस बात को मजाकिया ढंग से लिया। उनका हास्यबोध जाग्रत हो गया। तैरते हुए **‘धब्बे’** उन्हें परेशान करते थे, वे उनकी आंखों के सामने तैरते हुए आते थे और उनकी वजह से उन्हें दिखायी देना बंद हो जाता था। परंतु जब सबसे बड़ा धब्बा उनकी आंखों के सामने से तैरता हुआ गुजरता

था, तो वे कहा करते थे, 'अहा! दादाजी फिर आ गए! क्या पता, वे इतनी सुबह-सुबह कहां जा रहे हैं?'

किस्मत इस तरह के इंसान को किस तरह हरा सकती है? जवाब है: किस्मत ऐसे इंसान को नहीं हरा सकती। जब टार्किंगटन पूरी तरह अंधे हो गए तो उन्होंने कहा- 'मैंने पाया कि मैं अंधेपन को उसी तरह झेल सकता हूँ, जिस तरह कोई भी आदमी किसी भी परिस्थिति को झेल सकता है। अगर मेरी पांचों इंद्रियां भी नष्ट को जाएं तो भी मैं जानता हूँ कि अपने मस्तिष्क के भीतर जीवित रह सकता हूँ। क्योंकि मस्तिष्क में ही हम देखते हैं, जीते हैं, चाहे हम यह बात जानते हों या न जानते हों।'

आंखों की रोशनी वापस लाने के लिए टार्किंगटन को एक साल में बारह से अधिक ऑपरेशन करवाने पड़े। वह भी स्थानीय एनेस्थीसिया की मदद से! क्या वे इस बात पर गुस्सा हुए? वे जानते थे कि इसके बिना कोई चारा नहीं था। वे जानते थे कि इससे बचा नहीं जा सकता था, इसलिए कष्ट को कम करने का एकमात्र तरीका यही था कि गरिमा के साथ इसका सामना किया जाए। उन्होंने अस्पताल में प्राइवेट कमरा लेने से इंकार कर दिया और वार्ड में रहना पसंद किया, जहां वे अपनी ही तरह बीमार लोगों के साथ रहे सकें। उन्होंने उनका दिल बहलाने की कोशिश की। जब उन्हें बार-बार होने वाले ऑपरेशनों का सामना करना पड़ा - और वे पूरी तरह जागरूक थे कि उनकी आंखों के साथ क्या किया जा रहा था - तो उन्होंने यह याद करने की कोशिश की कि वे कितने खुशानसीब थे। उन्होंने कहा- **'कितना अब्दुत है! कितना अब्दुत है कि विज्ञान के पास अब इतनी निपुणता है कि यह इंसान की आंख जैसी नाजुक चीज का ऑपरेशन कर सकता है।'**

औसत आदमी को अगर बारह ऑपरेशनों से अधिक का और अंधेपन का सामना करना पड़े, तो वह नर्वस ब्रेकडाउन का शिकार हो जाएगा। परंतु टार्किंगटन ने कहा- 'मैं इस अनुभव को किसी अधिक सुखद अनुभव से बदलने को तैयार नहीं हूँ।' इसने उन्हें स्वीकार करना सिखाया। इसने उन्हें सिखाया कि जीवन ऐसा दुःख नहीं दे सकता जिसे झेलने की उनमें ताकत नहीं है। इसने उन्हें सिखाया, जो जॉन मिल्टन जान गए थे कि 'अंधा होना दुःख का कारण नहीं है, दुःख का कारण है अंधेपन को झेल पाने की योग्यता न होना।' न्यू इंग्लैंड की प्रसिद्ध फेमिनिस्ट मार्गरेट फुलर ने एक बार अपना सूत्रवाक्य बनाया था- 'मैं ब्रह्मांड को स्वीकार करती हूँ!'

जब चिड़चिड़े बूढ़े थॉमस कार्लायल ने इंग्लैंड में यह सुना तो उन्होंने नाक-भौं सिकोड़ते हुए कहा- 'भगवान की कसम, बेहतर है कि यह स्वीकार कर ले! 'हां, और भगवान की कसम, बेहतर होगा कि आप और मैं भी अवश्यंभावी को स्वीकार कर ले! अगर हम इसके विरोध में संघर्ष करें, इससे कुश्ती लड़े और कटु हो जाए, तो भी हम अवश्यंभावी को तो नहीं बदल पाएंगे, परंतु अपने आपको जरूर बदल लेंगे। मैं जानता हूँ। मैंने ऐसा करके देखा है।'

एक बार मैंने अपने सामने आई एक अवश्यंभावी स्थिति को स्वीकार करने से इंकार कर दिया था। मैं मूर्खतापूर्ण तरीके से इसके विरुद्ध संघर्ष करता रहा और विद्रोह करता रहा। मैंने अपनी रातों को अनिद्रा के नरक में बदल लिया। मैंने अपने ऊपर वे सारी मुश्किल थोप लीं जो

मैं नहीं चाहता था। आखिरकार एक साल तक अपने आपको यातना देने के बाद मुझे उसे स्वीकार करना ही पड़ा, जिसके बारे में मैं शुरू से ही जानता था कि मैं शायद उसे बदल नहीं पाऊंगा।

मुझे बरसों पहले वाल व्हिटमैन के साथ यह चीख-चीखकर कहना चाहिए था:

आधी, तूफान, भूख, अपमान, उपहास, दुर्घटना और रात का सामना करो, पेड़ों और जानवरों की तरह।

मैं बारह सालों तक जानवरों के साथ रहा हूँ, परंतु मैंने कभी नहीं देखा कि किसी जर्सी गाय को इस वजह से बुखार आ गया हो, क्योंकि बारिश की कमी के कारण चरागाह सूख रहा है या बर्फ या ठंड ज्यादा पड़ रही है या उसका प्रेमी किसी दूसरी गाय की तरफ कुछ ज्यादा ही ध्यान दे रहा है। जानवर रात, तूफान और भूख का सामना शांति से करते हैं, इसीलिए वे कभी नर्वस ब्रेकडाउन या पेट के अल्सर के शिकार नहीं होते, और वे कभी पागल भी नहीं होते।

क्या मैं यह सिखाना चाहता हूँ कि हम अपने रास्ते में आने वाली सभी कठिनाइयों के सामने घुटने टेक दें? नहीं, बिलकुल नहीं। यह तो भाग्यवादी नजरिया होगा। जब तक इस बात की संभावना है कि हम किसी परिस्थिति को सुधार सकते हैं, तब तक लड़ते रहें और हार न मानें। परंतु जब सहज बुद्धि से यह जान लें कि हम किसी ऐसी चीज के खिलाफ लड़ रहे हैं, जिसे सुधारा नहीं जा सकता, तो क्या यह समझदारी नहीं होगी कि हम बीती ताही बिसार दें और उस चीज के लिए परेशान न हों, जो संभव ही नहीं है। कोलंबिया यूनिवर्सिटी के स्वर्गीय डीन डॉक्स ने मुझे बताया कि उन्होंने मदर मूज की इन पंक्तियों को अपना सूत्र बनाया था:

**हमारी हर बीमारी का**

**या तो कोई इलाज है, या फिर नहीं है,**

**यदि इलाज है, तो उसे खोजने की कोशिश करो,**

**यदि इलाज नहीं है, तो चिंता मत करो।**

यह पुस्तक लिखते समय मैंने अमेरिका के बहुत से अग्रणी बिजनेस एक्जीक्यूटिव्स के इंटरव्यू लिए और इस बात से प्रभावित हुआ कि वे अवश्यंभावी के साथ सहयोग करते हैं और बेहद चिंतामुक्त जीवन बिताते हैं। अगर वे ऐसा नहीं करते तो दबाव के कारण टूट चुके होते। यहां कुछ उदाहरण हैं जो आपके सामने स्पष्ट करेंगे कि मैं क्या कहना चाहता हूँ:

जे.सी. पेनी राष्ट्रव्यापी पेनी स्टोर्स के संस्थापक हैं और उन्होंने मुझे बताया, 'अगर मैं अपनी सारी पूंजी भी गंवा दूँ, तो भी मैं चिंता नहीं करूंगा, क्योंकि मुझे नहीं लगता कि चिंता करने से मुझे कोई फायदा होगा? मैं जो भी अच्छे-से-अच्छा कर सकता हूँ, करता हूँ और परिणामों को भगवान के हाथ में छोड़ देता हूँ।'

हेनरी फोर्ड ने भी मुझ से इसी तरह की बात कही थी, 'जब मैं घटनाओं को सुधार नहीं सकता, तो मैं उन्हें उनके हाल पर छोड़ देता हूँ।'

जब मैंने क्राइस्लर कॉरपोरेशन के तत्कालीन प्रेसिडेंट के. टी. केलर से पूछा कि वे किस तरह चिंता से दूर रहते हैं तो उन्होंने जवाब दिया, 'जब मेरे सामने कोई कठिन परिस्थिति आती है और अगर मैं उसके बारे में कुछ कर सकता हूँ, तो मैं वह कार्य कर देता हूँ। अगर मैं कुछ नहीं कर सकता, तो मैं उसे भूल जाता हूँ। मैं भविष्य के बारे में कभी चिंता नहीं करता, क्योंकि मैं जानता हूँ कि दुनिया का कोई भी इंसान यह ठीक-ठीक नहीं जानता कि भविष्य में क्या होने वाला है। ऐसी बहुत सारी शक्तियाँ हैं जो भविष्य को प्रभावित करती हैं! कोई भी नहीं बता सकता कि कौन-सी चीज इन शक्तियों का संचालन करती है - कोई भी उन्हें नहीं समझ सकता। तो फिर उनके बारे में चिंता क्यों की जाए? 'के. टी. केलर असहज हो जाएंगे अगर उन्हें यह बताया जाए कि वे दार्शनिक हैं। वे सिर्फ एक अच्छे बिजनेसमैन हैं, परंतु फिर भी उनकी फिलॉसफी वही है, जो एपिक्टेटस ने रोम में उन्नीस सदी पहले सिखाई थी। एपिक्टेटस ने रोम के नागरिकों को यह सिखाया था, **'सुख का एक ही रास्ता है और वह यह कि उन चीजों के बारे में चिंता न की जाए, जो हमारी इच्छाशक्ति के परे हों।'**

सारा बर्नहार्ड, 'दिव्य सारा' उस महिला का प्रसिद्ध उदाहरण है जो जानती थीं कि अवश्यंभावी के साथ किस तरह सहयोग किया जाए। आधी सदी तक वह चार महाद्वीपों में थियेटर की साम्राज्ञी थीं - दुनिया की सबसे लोकप्रिय अभिनेत्री। जब वह इकहत्तर साल की थीं और गरीब थीं - उन्होंने अपना सारा धन गंवा दिया था - तब पेरिस के डॉक्टर प्रोफेसर पज्जी ने उन्हें बताया कि उनका पैर काटना पड़ेगा। अटलांटिक महासागर की यात्रा में तूफान के दौरान वह डेक पर गिर गई थीं और पैर में गंभीर चोटें आई थीं। उन्हें फ्लेबाइटिस हो गया और उनका पैर सिकुड़ गया। दर्द इतना भयानक था कि डॉक्टर को उनका पैर काटना ही बेहतर लगा। वह तूफानी, भावावेग से भरी 'दिव्य सारा' को यह बताने में डर रहे थे कि क्या किया जाना है। उन्हें पूरी आशंका थी कि यह भयानक खबर सुनकर उन पर हिस्टीरिया का दौरा पड़ जाएगा, परंतु वह गलत थे। सारा ने उन्हें एक पल तक देखा और फिर शांति से कहा- 'अगर यह किया जाना है, तो फिर इसे किया जाना है।' यह किस्मत थी।

जब उन्हें ऑपरेशन थियेटर में ले जाया जा रहा था तो उनका पुत्र खड़ा-खड़ा रो रहा था, परंतु सारा ने खुशी-खुशी उसकी तरफ हाथ हिलाया और खुशनुमा अंदाज में बोली, 'चले मत जाना। मैं अभी लौट कर आती हूँ।'

ऑपरेशन थियेटर के रास्ते में उन्होंने एक नाटक का दृश्य बोल कर सुनाया। जब किसी ने उनसे पूछा कि क्या वे खुद का हौसला बढ़ाने के लिए यह कर रही हैं, तो उन्होंने जवाब दिया, 'नहीं, डॉक्टरों और नर्सों का हौसला बढ़ाने के लिए। उन पर कितना दबाव होगा!'

स्वस्थ होने के बाद सारा बर्नहार्ड पूरी दुनिया के दौरे पर गई और सात सालों तक दर्शकों को मंत्रमुग्ध करती रहीं।

एल्सी मैक्कॉर्मिक ने 'रीडर्स डाइजेस्ट' के लेख में लिखा था- 'जब हम अवश्यंभावी से लड़ना बंद कर देते हैं, तो हम ऊर्जा मुक्त हो जाते हैं जो हमें अधिक समृद्ध जीवन जीने में समर्थ बनाती है।'

किसी भी जीवित आदमी में इतनी भावना और ऊर्जा नहीं होती कि वह अवश्यंभावी से लड़ भी ले और नए जीवन की शुरुआत भी कर ले। आपको इनमें से एक विकल्प चुनना होगा। या तो आप झुक कर जीवन के अवश्यंभावी तूफानों का सामना करें या फिर तन कर उसका सामना करने की कोशिश में टूट कर गिर जाएं।

मैंने मिसूरी के अपने फार्म में ऐसा ही होते देखा। मैंने उस फार्म पर बहुत से पेड़ लगाए थे। पहले तो वे आश्चर्यजनक तेजी से बड़े हुए। फिर बर्फीला तूफान हर शाखा पर बर्फ की मोटी परत छोड़ गया। अपने बोझ को झुक कर सहन करने के बजाय इन पेड़ों ने गर्व के साथ विरोध किया। वे टूट गए, वजन के कारण धराशायी हो गई - और उन्हें काटना पड़ा। उन्होंने उत्तर प्रांतों के सदाबहार जंगलों की समझदारी नहीं सीखी थी। मैंने कनाडा के सदाबहार जंगलों में सैकड़ों मील यात्रा की है, पर मैंने आज तक नहीं देखा कि कोई सदाबहार पेड़ बर्फ की वजह से टूटा हो। वे सदाबहार पेड़ जानते हैं कि किस तरह झुका जाए, किस तरह अपनी शाखाओं को झुकाया जाए, किस तरह अवश्यंभावी के साथ सहयोग किया जाए।

जिजित्सु के विशेषज्ञ अपने शिष्यों को सिखाते हैं, 'लताओं की तरह झुको, पेड़ की तरह प्रतिरोध मत करो।'

आपको क्या लगता है सड़क पर चलने वाले टायर लंबे समय तक सड़क के झटकों को क्यों सहन कर पाते हैं? शुरुआत में तो टायर बनाने वालों ने ऐसे टायर बनाने की कोशिश की जो सड़क के झटकों का प्रतिरोध कर सकें। परिणाम यह हुआ कि वे टायर चिंदी-चिंदी हो गए। फिर उन्होंने एक ऐसा टायर बनाया जो सड़क के झटकों को सहन करे, उसे अपने अंदर जज्ब कर ले। यह टायर 'चल गया'। आप और हम भी अगर जीवन की पथरीली सड़क के झटकों को सहन करके उन्हें अपने अंदर जज्ब कर लें, तो हम भी जीवन की कठिन राह पर ज्यादा देर तक और ज्यादा अच्छी तरह 'चल' सकते हैं।

क्या होगा अगर हम जीवन के झटकों को सहन करने के बजाय उनका प्रतिरोध करें? क्या होगा अगर हम 'लताओं की तरह झुकने' से इंकार कर दें और पेड़ों की तरह प्रतिरोध करने पर तुल जाएं? जवाब आसान है। हमारे भीतर आंतरिक संघर्षों की एक श्रृंखला उत्पन्न हो जाएगी। हम चिंतित, तनावपूर्ण और न्यूरोटिक हो जाएंगे।

अगर हम थोड़ा और आगे बढ़ते हैं यानी यथार्थ के कटु संसार को अस्वीकार करते हैं और खुद की बनाई हुई सपनों की दुनिया में दुबक जाते हैं, तो हम पागल हो जाएंगे। युद्ध के दौरान लाखों डरे हुए सैनिकों को या तो अवश्यंभावी को स्वीकार करना था या फिर दबाव के कारण टूट जाना था। उदाहरण के लिए हम ग्लेनडेल, न्यूयॉर्क के विलियम एच. केसेलियस का उदाहरण लें। यह एक पुरस्कार-विजेता वार्ता है जो उन्होंने न्यूयॉर्क में मेरी एक कक्षा में दी:

‘जब मैं कोस्ट गार्ड में भर्ती हुआ तो उसके ठीक बाद मुझे अटलांटिक में एक बहुत ही खतरनाक कार्य दिया गया। मुझे विस्फोटकों का सुपरवाइजर बनाया गया। कल्पना कीजिए। मैं! बिस्किटों का सेल्समैन, विस्फोटकों का प्रभारी बन गया था। टी.एन.टी. के हजारों टन के ऊपर खड़े होने के विचार से ही किसी भी सेल्समैन की रूह कांप जाएगी। मुझे सिर्फ दो ही दिन का प्रशिक्षण दिया गया और मैंने जो सुना उससे मेरे रोंगटे खड़े हो गए। अपने कार्य का पहला दिन मैं कभी नहीं भूल सकता। अंधेरे, ठंडे और कोहरे भरे दिन में मुझे केवन पॉइंट, बैयॉन, न्यू जर्सी के खुले स्थान में आदेश दिया गया।

‘मुझे अपने जहाज में होल्ड नंबर पांच पर विस्फोटक लदवाने का कार्य दिया गया। मुझे वहां पर पांच मजदूरों के साथ कार्य करना था। उनकी पीठ मजबूत थी। परंतु उन्हें विस्फोटकों के बारे में जरा भी पता नहीं था। वे लोग जो बक्से लाद रहे थे, उनमें से प्रत्येक में एक टन टी.एन.टी. था - इतना बारूद कि उस पुराने जहाज को एक पल में उड़ा सकता था। बक्से लादने के लिए दो रस्सियों से लटकाकर उन्हें खींचा जा रहा था। मैं खुद से बार-बार कहता रहा: क्या होगा अगर दो में से एक रस्सी छूट जाए ... या फिर टूट जाए। हे भगवान! मैं बुरी तरह डरा हुआ था! मैं थरथर कांप रहा था! मेरा मुंह सूख गया। मेरे घुटने बेजान हो गए। मेरा दिल तेजी से धड़कने लगा, परंतु मैं भाग नहीं सकता था। मेरा कोर्टमार्शल हो जाता, मुझे अपमानित किया जाता - मेरे माता-पिता अपमानित होते और भगोड़ा होने की वजह से मुझे गोली भी मारी जा सकती थी। मैं भाग नहीं सकता था। मुझे वहीं पर रहना था। मैं वहीं खड़े-खड़े देखता रहा कि मजदूर बारूद के बक्सों को कितनी लापरवाही से चढ़ा रहे थे। जहाज किसी भी समय उड़ सकता था। एक घंटे या इससे अधिक समय तक इसी दिल दहला देने वाली चिंता में रहने के बाद मैंने थोड़ी बुद्धि का उपयोग किया। मैंने खुद को अच्छी तरह समझाया। मैंने कहा- ‘देखो, ज्यादा-से-ज्यादा यह होगा कि तुम उड़ जाओगे। तो उससे क्या होगा! तुम्हें इस बात का पता भी नहीं चलेगा। यह आसान मौत होगी। कैंसर से मरने से तो यही मौत अच्छी है। मूर्ख मत बनो। तुम हमेशा जिंदा नहीं रह सकते। तुम्हें यह कार्य करना ही है, वरना तुम्हें गोली मार दी जाएगी। इसलिए बेहतर यही होगा कि तुम इस कार्य को पसंद करने लगे।’

‘मैंने अपने आपसे इस तरह घंटों बात की; और मुझे निश्चिंतता का अनुभव होने लगा। आखिरकार, मैंने इस अवश्यंभावी स्थिति को स्वीकार करके खुद को विवश कर लिया कि मैं अपनी चिंता और डरों को जीत लूं।

‘मैं यह सबक कभी नहीं भूलूंगा। हर बार जब भी मेरा मन किसी ऐसी चीज के बारे में चिंतित होने लगता है जिसे मैं बदल नहीं सकता, तो मैं अपने कंधे उचकाता हूं और कहता हूं ‘इसे भूल जाओ।’ मैंने पाया है कि यह कारगर तरीका है - बिस्किट के सेल्समैन के लिए एक और ताली।

ईसा मसीह को सलीब पर लटकाने को छोड़ दिया जाए, तो पूरा इतिहास सबसे प्रसिद्ध मृत्यु का दृश्य सुकरात की मृत्यु का था। आज से दस हजार सदी बाद भी लोग इसके बारे में प्लेटो का अमर वर्णन पढ़ रहे होंगे और उसे संजो रहे होंगे, क्योंकि वह पूरे साहित्य में सबसे मर्मस्पर्शी और सुंदर वर्णनों में से एक है। एथेन्स के कुछ लोग नंगे पैर चलने वाले बूढ़े सुकरात से जलते

थे। इसलिए उन्होंने सुकरात पर कुछ आरोप लगाए, उन पर मुकदमा चलाया और उन्हें मौत की सजा सुना दी। जब दोस्ताना जेलर ने सुकरात को पीने के लिए जहर भरा प्याला दिया, तो जेलर ने कहा- 'जो होना तय है, उसे सहजता से सहन करने की कोशिश करो।' सुकरात ने यही किया। उन्होंने मौत का सामना इतनी शांति और सहजता से किया कि यह दैवी ऊंचाइयों को छू गया।

'जो होना तय है, उसे सहजता से सहन करने की कोशिश करो।' ये शब्द ईसा मसीह -के पैदा होने से 399 साल पहले बोले गए थे। परन्तु इस चिंता करने वाली दुनिया को आज इन शब्दों की जितनी जरूरत है, उतनी पहले कभी नहीं रही। 'जो होना तय है, उसे सहजता से सहन करने की कोशिश करो।'

चिंता को दूर करने के संबंध में मैंने इस विषय में संबंधित लगभग हर पुस्तक और मैगज़ीन का लेख पढ़ा है...क्या आप जानना चाहेंगे कि अपने समूचे अध्याय में मुझे चिंता के बारे में सबसे अच्छी सलाह क्या मिली है? तो ये रहे - सैंतीस सारगर्भित शब्द-- वे शब्द जो आपको और मुझे अपने बाथरूम के शीशे पर चिपका लेने चाहिए, ताकि हर बार जब भी हम अपना मुंह धोएं, हम अपने दिमाग से अपनी चिंताओं को भी धो लें। यह अनमोल प्रार्थना डॉ. रीनहोल्ड नीबर ने लिखी है:

**हे भगवान , मुझे शक्ति दो**

**उन चीजों को स्वीकार करने की, जिन्हें मैं बदल नहीं सकता,**

**जिन चीजों को मैं बदल सकता हूं, उन्हें बदलने का विश्वास दो;**

**और दोनों के फर्क को समझने की बुद्धि दो।**

इससे पहले कि चिंता आपको समाप्त कर दे, चिंता को समाप्त करने का चौथा नियम है :

**अवश्यंभावी के साथ सहयोग करें।**

## चिंता पर लगाएं 'स्टॉप लॉस'

किसी वस्तु की कीमत को मैं जीवन की मात्रा का नाम देना चाहूंगा, जो उसके बदले में तत्काल या लंबे समय में चुकाई जाती है।

—हेनरी थोरो

आप यह जानना चाहेंगे कि शेयर बाजार में पैसा कैसे कमाया जाता है? आपके अलावा दस लाख लोग और होंगे जो यह जानना चाहेंगे और अगर मुझे इसका जवाब मालूम होता तो इस पुस्तक की कीमत दस हजार डॉलर होती। बहरहाल, मैं आपको एक ऐसी तकनीक बताने जा रहा हूँ जिसका प्रयोग बहुत से सफल शेयर बाजार विशेषज्ञ करते हैं। यह प्रसंग मुझे निवेश सलाहकार चार्ल्स रॉबर्ट्स ने सुनाया था:

‘जब मैं पहली बार टेक्सस से न्यूयॉर्क आया, तो मेरे पास अपने दोस्तों के बीस हजार डॉलर थे जो उन्होंने मुझे शेयर बाजार में निवेश के लिए दिए थे। मैं सोचता था मुझे शेयर बाजार की अच्छी समझ थी, परंतु मैंने अपनी सारी पूंजी गंवा दी। यह सच है कि मुझे कुछ सौदों में फायदा हुआ था पर अंततः मेरी सारी पूंजी चली गई।’

‘मुझे पैसे डूबने का उतना अफसोस नहीं था जितना इस बात का था कि यह मेरे दोस्तों का पैसा था हालांकि वे इतने अमीर थे कि उन्हें इससे कोई खास फर्क नहीं पड़ने वाला था। इस प्रयास के इतने दुर्भाग्यपूर्ण अंत के बाद मुझे उनका सामना करने में डर लग रहा था’ पर मुझे हैरत हुई जब उन्होंने इसे बहुत अच्छे तरीके से लिया और आशावादी नजरिए का परिचय दिया।

‘मैं जान गया कि शेयर बाजार में सफल होने के लिए मैं अंधेरे में तीर चला रहा था और अपनी किस्मत तथा दूसरों की सलाह के भरोसे चल रहा था। मैं शेयर बाजार अनाड़ीपन का परिचय दे रहा था।’

‘मैंने अपनी गलतियों के बारे में सोचना शुरू किया और यह फैसला किया कि शेयर बाजार में दोबारा कदम रखने से पहले मैं यह पता लगाने की कोशिश करूंगा कि यह कैसे कार्य करता है। इसलिए मैंने शेयर बाजार के बेहद सफल विशेषज्ञ बर्टन एस. केस्लस को खोजा और उनसे परिचय-बढ़ाया! मेरा विश्वास था कि मैं उनसे काफी कुछ सीख सकता था क्योंकि सफल निवेशक के रूप में उनकी प्रतिष्ठा हर साल बढ़ती जा रहा थी और मैं जानता था कि इस तरह का कैरियर सिर्फ भाग्य या किस्मत का परिणाम नहीं हो सकता।

‘उन्होंने मुझसे कुछ सवाल पूछे मैं किस तरह शेयर की खरीद-फरोख्त करता था और फिर उन्होंने मुझे एक ऐसा सिद्धांत बताया जो मेरे हिसाब से शेयर बाजार का सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांत है। उन्होंने कहा- ‘मैं हर शेयर खरीदते समय उस पर ‘स्टॉप लॉस’ का आर्डर लगा देता हूँ। मान लीजिए, मैं किसी शेयर को पचास डॉलर में खरीदता हूँ, तो मैं उस पर पैंतालीस डॉलर का स्टॉप लॉस लगा देता हूँ।’ यानी अगर उस शेयर का भाव पैंतालीस डॉलर तक गिर जाएगा तो वह अपने आप बिक जाएगा और इस तरह उस सौदे में मुझे सिर्फ पांच डॉलर का ही नुकसान होगा।

‘अगर आपने समझदारी से किसी शेयर का चुनाव किया है, तो आपको औसतन दस, पच्चीस या पचास डॉलर का फायदा हो सकता है। पर क्योंकि आपने अपने नुकसान को पांच डॉलर तक ही सीमित कर लिया है, इसलिए अगर आप आधे से ज्यादा बार भी घाटा उठाते हैं, तो भी आप ढेर सारा पैसा कमा सकते हैं।’

‘मैंने इस सिद्धांत पर तत्काल अमल किया और मैं तब से इसका लगातार प्रयोग कर रहा हूँ। इसने मेरे और मेरे ग्राहकों के हजारों डॉलर बचाए हैं।’

कुछ समय बाद मैंने महसूस किया कि ‘स्टॉप लॉस’ का यह सिद्धांत केवल शेयर बाजार में ही नहीं, जीवन के दूसरे क्षेत्रों में भी उपयोगी है। मैंने आर्थिक समस्याओं के अलावा दूसरी समस्याओं पर भी स्टॉप लॉस लगाना शुरू कर दिया। मैंने हर तरह की परेशानी और द्वेष पर स्टॉप लॉस ऑर्डर लगाए। इसने जादू की तरह असर दिखाया।

‘उदाहरण के तौर पर मैं अकसर ऐसे दोस्त के साथ लंच लेता था जो शायद ही कभी वक्त पर आता हो। पहले तो मैं आधे घंटे तक उबलते हुए उसका इंतजार करता था और तब जा कर वह आता था। आखिरकार मैंने उसे बताया कि मैंने उसके इंतजार करने पर ‘स्टॉप लॉस’ लगा दिया है। मैंने उससे कहा- ‘तुम्हारे इंतजार का मेरा ‘स्टॉप लॉस’ पूरे दस मिनट है। अगर तुम दस मिनट से ज्यादा देर से आओगे तो हमारा लंच गया भाड़ में - मैं उठ कर चल दूंगा।’

काश! मैंने ऐसा बरसों पहले किया होता! काश! मैंने अपनी अधीरता, अपने स्वभाव, खुद को सही साबित करने की अपनी इच्छा, अपने अफसोसों और अपने मानसिक तथा भावनात्मक तनावों पर बरसों पहले ‘स्टॉप लॉस’ का ऑर्डर लगाया होता! मुझ में इतनी बुद्धि क्यों नहीं आई कि मैं हर उस स्थिति का विश्लेषण कर पाता, जिससे मेरी मानसिक शांति भंग होने का खतरा था और फिर खुद से कहता, ‘देखो, डेल कारनेगी, इस परिस्थिति में सिर्फ इतनी ही चिंता करनी चाहिए, इससे ज्यादा नहीं।’ ...मैंने ऐसा क्यों नहीं किया ?

बहरहाल, मैं अपने आपको कम-से-कम एक अवसर पर तो थोड़ी बुद्धिमानी का श्रेय देना चाहूंगा। और यह एक गंभीर अवसर था, मेरे जीवन में एक संकट की स्थिति थी, जब मैं खड़ा-खड़ा अपने सपनों, भविष्य की योजनाओं और कई सालों की मेहनत को चौपट होते देख रहा था। हुआ यह था कि जब मैं तीस साल से कुछ अधिक का था, तो मैंने उपन्यास लिखने में जीवन समर्पित करने का फैसला किया। मैं दूसरा फ्रैंक नॉरिस या जैक लंदन या थॉमस हार्डी बनने जा रहा था। मैं इसे लेकर इतना गंभीर था कि मैंने यूरोप में दो साल बिताए - जहां मैं प्रथम विश्वयुद्ध के बाद के सस्ते युग में कुछ डॉलरों में ही रह सकता था। मैंने वहां दो साल बिताए और अपना

महान ग्रंथ लिखा, जिसका नाम रखा- 'द ब्लिज़ार्ड' (बर्फ़ीला तूफ़ान)। इसका शीर्षक बहुत ही स्वाभाविक था, क्योंकि प्रकाशकों ने इसे उतने ही ठंडे तरीके से लिया जिस तरह से डकोटा के मैदानों में आने वाले बर्फ़ीले तूफ़ान को लिया जाता। जब मेरे साहित्यिक एजेंट ने मुझे बताया कि इस उपन्यास में दम नहीं था और मुझमें उपन्यास-लेखन की कोई प्रतिभा, कोई कला नहीं थी, तो मेरे दिल की धड़कन जैसे थम गई। मैं उसके ऑफिस से बाहर निकलते समय सदमे में था। अगर किसी ने मेरे सिर पर एक मुद्गर मार दिया होता तो भी मेरा हाल इससे बुरा नहीं होता। मैंने महसूस किया कि मैं जिंदगी के दौराहे पर खड़ा था और मुझे एक बेहद महत्वपूर्ण निर्णय लेना था। मुझे क्या करना चाहिए? मुझे कौन-सा रास्ता चुनना चाहिए? कई सप्ताह गुजरने के बाद ही मैं सदमे की हालत से बाहर आ पाया। उस समय तक मैंने यह वाक्यांश नहीं सुना था, अपनी चिंता पर 'स्टॉप लॉस' लगा दें। परंतु अब मैं जब पीछे मुड़ कर देखता हूँ, तो महसूस कर सकता हूँ कि मैंने यही किया था। मैंने उस उपन्यास पर खून-पसीना बहाने वाले दो सालों को अपने जीवन से अलग कर दिया, उसे एक अच्छा प्रयोग माना, क्योंकि वह इससे अधिक कुछ नहीं था और इसके बाद मैं आगे बढ़ गया। मैं वयस्क शिक्षा की कक्षाओं को चलाने तथा पढ़ाने के अपने कार्य पर वापस लौट आया और खाली समय में मैंने जीवनियां लिखीं - जीवनियां और नॉनफिक्शन पुस्तकें, जिस तरह की पुस्तक आप अभी पढ़ रहे हैं।

क्या मैं खुश हूँ कि मैंने वह फैसला किया? खुश? हर बार जब मैं इस बारे में सोचता हूँ तो मुझे लगता है कि खुशी के मारे सड़क पर नाचने लगूँ। मैं ईमानदारी से कह सकता हूँ कि मैंने तब से एक दिन या एक घंटा भी कभी इस बात पर अफसोस करते हुए नहीं गुजारा कि मैं दूसरा थॉमस हार्डी नहीं बन पाया।

एक सदी पहले एक रात जब उल्लू वाल्डेन के तालाब के किनारे जंगलों में चीख रहा था, तो हेनरी थोरो ने कलम स्याही में डुबोकर अपनी डायरी में लिखा, 'किसी वस्तु की कीमत को मैं जीवन की मात्रा का नाम देना चाहूँगा, जो उसके बदले में तत्काल या लंबे समय में चुकाई जाती है।'

इसे दूसरे तरीके से कहें: जब हम जीवन के संदर्भ में किसी वस्तु की कीमत जरूरत से ज्यादा चुकाते हैं तो हम मूर्ख होते हैं।

परंतु गिल्बर्ट और सुलिवन ने ठीक यही किया। वे जानते थे कि खुशनुमा शब्दों और कर्णप्रिय संगीत की रचना कैसे की जाती है, परंतु दुःख की बात यह है कि वे यह नहीं जानते थे कि अपने जीवन को खुशियों से कैसे भरा जाए। उन्होंने कई बहुत अच्छे ऑपेरा रचे जिन्होंने पूरी दुनिया को आनंदित किया: **पेशेंस, पाइनाफोर, द मिकाडो**। परंतु वे अपने गुस्से पर काबू नहीं रख पाए। उन्होंने कई साल कडुवाहट में गुजारे और इसका कारण था एक गलीचे की कीमत! उन्होंने जो थियेटर खरीदा था उसके लिए सुलिवन ने एक नए गलीचे का ऑर्डर दिया। जब गिल्बर्ट ने बिल देखा तो वह भड़क गया। वे अदालत में गए और उन्होंने जिंदगी भर एक-दूसरे से बात नहीं की। जब सुलिवन किसी नई रचना के लिए संगीत तैयार कर लेता था, तो वह डाक से उसे गिल्बर्ट के पास भिजवा देता और जब गिल्बर्ट गीत लिख लेता था, तो वह उसे सुलिवन

के पास भिजवा देता। एक बार उन्हें मंच पर इकट्ठे आना पड़ा। वे दोनों मंच के अलग-अलग कोनों पर खड़े होकर दूसरी दिशा में अभिवादन कर रहे थे, ताकि उन्हें एक-दूसरे की शक्ल न देखना पड़े। उनमें इतनी समझदारी नहीं थी कि वे अपने द्वेष पर 'स्टॉप लॉस' ऑर्डर लगाते, जैसा लिंकन ने किया था।

एक बार गुहयुद्ध के दिनों में जब लिंकन के कुछ दोस्त उसके कटु शत्रुओं की भर्त्सना कर रहे थे, तब लिंकन ने कहा- 'आप में व्यक्तिगत द्वेष की मात्रा मुझसे अधिक है। शायद मुझ में यह बहुत कम है, पर मुझे लगता है कि इससे कोई फायदा नहीं होता। किसी मनुष्य के पास इतना समय नहीं होता कि वह अपना आधा जीवन लड़ाई करने में बर्बाद कर दें। अगर कोई व्यक्ति मुझ पर हमला करना छोड़ देता है, तो मैं उसके अतीत के बारे में पूरी तरह भूल जाता हूँ।'

काश! मेरी बूढ़ी आंटी - एडिथ आंटी - मैं लिंकन के समान क्षमाशीलता होती। वे और फ्रैंक अंकल एक गिरवी रखे हुए फार्म पर रहते थे जो कॉकरोचों से भरा था और जिसकी जमीन बंजर और ऊबड़-खाबड़ थी। उनका जीवन मुश्किलों से भरा था - उन्हें पाई-पाई बचानी ही थी परंतु एडिथ आंटी को अपने साधारण घर को चमकाने के लिए कुछ पर्दे और अन्य छुटपुट सामान खरीदना पसंद था। उन्होंने मैरीविले, मिसूरी में डैन एवरसोल के ड्राईगुड्स स्टोर से उधारी पर यह विलासिता का सामान खरीद लिया। फ्रैंक अंकल को कर्ज की चिंता हुई। हर किसान की तरह वे भी कर्ज से घबराते थे, इसलिए उन्होंने गोपनीय रूप से डैन एवरसोल को कह दिया कि वह उनकी पत्नी को उधार सामान देना बंद कर दे। जब आंटी ने यह सुना तो उन्होंने तूफान मचा दिया - और वह इस घटना के पचास साल बाद भी तूफान मचा रही थी। मैंने यह कहानी कहते सुना है - एक बार नहीं, बल्कि कई बार। आखिरी बार जब मैंने उन्हें ऐसा करते देखा, तो उनकी उम्र सत्तर से अधिक थी। मैंने उनसे कहा- 'एडिथ आंटी माना कि फ्रैंक अंकल की गलती थी कि उन्होंने आपको नीचा दिखाया, परंतु क्या आपको सचमुच नहीं लगता कि पचास साल पुरानी घटना के लिए इतनी शिकायत करना उससे भी ज्यादा गलत है?' (वैसे यह बता दूँ कि उन्होंने मेरी बात को अनसुना कर दिया।)

एडिथ आंटी ने अपने दिमाग में नफरत और कटु स्मृतियों का जो पेड़ लगाया था वह अब इतना फैल चुका था कि इससे उनके मन की शांति समाप्त हो गई।

जब बेंजामिन फ्रैंकलिन सात साल के थे, तो उनसे एक गलती हो गई। यह गलती उन्हें सत्तर साल तक याद रही। सात साल की उम्र में एक सीटी पर उनका दिल आ गया। वह इसे ले कर इतने रोमांचित थे कि जब वे खिलौने की दुकान में घुसे तो उन्होंने अपनी जेब के सारे सिक्के काउंटर पर रख दिए और बिना कीमत पूछे सीटी देने को कहा। उन्होंने इस घटना के सत्तर साल बाद अपने मित्र को पत्र लिखा, 'फिर मैं घर आया और खुशी-खुशी पूरे घर में सीटी बजाता रहा।' परंतु जब उनके भाई-बहनों को पता चला कि उन्होंने सीटी की जरूरत से ज्यादा कीमत दे दी थी, तो उन्होंने उनकी बहुत हंसी उड़ाई और जैसा उन्होंने कहा- 'मैं चिढ़कर रोने लगा।'

सालों बाद जब फ्रैंकलिन विश्वप्रसिद्ध राजनेता और फ्रांस के राजदूत बन गए तब भी वे यह नहीं भूले कि सीटी की ज्यादा कीमत चुकाने के कारण 'उन्हें दुःख ज्यादा हुआ था और सीटी से

हासिल सुख अपेक्षाकृत कम था।’

परंतु इस घटना ने फ्रैंकलिन को जो सबक सिखाया वह अंत में बहुत सस्ता था। उन्होंने कहा- ‘जब मैं बड़ा हुआ और मैंने दुनियादारी देखी तो लोगों के कार्य देख कर मैं इस नतीजे पर पहुंचा कि बहुत सारे लोग अपनी सीटी की बहुत ज्यादा कीमत चुकाते हैं। संक्षेप में, मुझे लगता है कि लोगों के अधिकांश दुखों का कारण यह है कि वे चीजों की कीमत के बारे में गलत अनुमान लगा लेते हैं और यही वजह है कि वे अपनी सीटियों की जरूरत से ज्यादा कीमत चुकाते हैं।’

गिल्बर्ट और सुलिवन ने अपनी सीटी की जरूरत से ज्यादा कीमत चुकाई। यही एडिथ आंटी ने किया। यही डेल कारनेगी ने किया - कई बार। और यही अमर लियो टॉलस्टॉय ने किया, जिन्होंने दुनिया के दो महानतम उपन्यास ‘वार एंड पीस’ और ‘अन्ना केरेनिना’ लिखे हैं। एनसाइक्लोपीडिया ब्रिटैनिका के अनुसार टॉलस्टॉय अपनी जीवन के आखिरी बीस सालों में ‘सारी दुनिया में शायद सबसे सम्मानित व्यक्ति थे।’ 1890 से 1910 तक असंख्य प्रशंसकों की भीड़ उनके घर की तीर्थयात्रा करने जाती थी ताकि वे उनके चेहरे की झलक देख सकें, उनकी आवाज सुन सकें या उनके कपड़ों को छू सकें। उनके मुंह से निकला हर वाक्य नोटबुक में लिखा जाता था, मानो वह कोई ‘दिव्य कथन’ हो। लेकिन जब जीने की बात आती है - सामान्य जीवन जीने की - तो टॉलस्टॉय में सत्तर साल की उम्र में उससे भी कम बुद्धि थी, जितनी कि फ्रैंकलिन में सात साल की उम्र में थी! उनमें बिलकुल भी बुद्धि नहीं थी।

मेरे कहने का मतलब यह है - टॉलस्टॉय ने एक ऐसी लड़की से शादी की जिससे वे बहुत प्यार करते थे। दरअसल, वे इकट्ठे इतने ज्यादा खुश थे कि दोनों अपने घुटनों के बल बैठ कर भगवान को धन्यवाद देते थे कि वह उन्हें इसी तरह के अमित, स्वर्गिक प्रेम के माहौल में रहने दे। परंतु जिस लड़की से टॉलस्टॉय की शादी हुई थी वह ईर्ष्यालु स्वभाव की थी। वह एक किसान का वेष बना कर उनकी जासूसी किया करती थी, यहां तक कि जंगलों में भी। उनमें भयानक लड़ाइयां होती थी। वह अपने बच्चों तक से इतनी ईर्ष्या करती थी कि एक बार तो उसने बंदूक उठा ली और अपनी बेटी की तस्वीर में गोली मार कर छेद कर दिया। यही नहीं, उसने अपने होंठों पर अफीम की बोतल लगा कर फर्श पर लोट लगाई और आत्महत्या करने की धमकी दी, जबकि बच्चे कमरे के कोने में सहमे से खड़े होकर आतंक में चीखते रहे।

और टॉलस्टॉय ने क्या किया? अगर वे आवेश में आकर फर्नीचर तोड़ देते, तो मैं उन्हें दोष नहीं देता - उनका गुस्सा होना स्वाभाविक था, परंतु उन्होंने इससे भी बुरा कार्य किया। उन्होंने एक प्राइवेट डायरी लिखी! हां, एक डायरी, जिसमें सारा कसूर अपनी पत्नी के मत्थे मढ़ दिया। वह डायरी उनकी ‘सीटी’ थी। वे यह सुनिश्चित कर लेना चाहते थे कि भावी पीढ़ियां उन्हें दोषी न मानें और उनकी पत्नी को ही कसूरवार मानें। और उनके जवाब में उनकी पत्नी ने क्या किया? और क्या उसने यह डायरी फाड़ कर जला दी। इसके बाद उसने अपनी डायरी लिखी और उसमें यह बताया कि ‘टॉलस्टॉय’ ही विलेन थे। उसने एक उपन्यास भी लिखा ‘जिसका शीर्षक था ‘गलती किसकी?’ (whose fault)। इस उपन्यास में टॉलस्टॉय की पत्नी ने यह साबित किया कि उनके पति घरेलू जल्लाद हैं और वह बलि की वेदी।

और इससे क्या फायदा हुआ? कुछ भी नहीं। इन दोनों ने अपने इकलौते घर को एक पागलखाने में क्यों बदल लिया, जैसा टॉलस्टॉय ने खुद कहा था? जाहिर है, इसके कई कारण थे। उसमें से एक कारण था: आपको और मुझे प्रभावित करने की प्रबल इच्छा। हां, हम ही वह भावी पीढ़ी हैं जिसकी राय के बारे में वह इतने चिंतित थे! क्या हमें इस बात से जरा भी फर्क पड़ता है कि दोनों में से कौन गलत था? नहीं, हम अपनी खुद की समस्याओं में इतने ज्यादा उलझे हुए हैं कि हमें टॉलस्टॉय के बारे में चिंता करने के लिए एक मिनट बरबाद करने की भी फुरसत नहीं है। दो दुखी लोगों ने अपनी सीटी की कितनी ज्यादा कीमत चुकाई! पचास साल तक उन्होंने अपने जीवन को नरक बनाए रखा, सिर्फ इसलिए क्योंकि दोनों में किसी में यह कहने की समझदारी नहीं थी: 'रुक जाओ।' क्योंकि दोनों में से किसी में मूल्यों का पर्याप्त ज्ञान नहीं था, ताकि वे कह सकें, 'हम इस चीज पर तत्काल 'स्टॉप लॉस' ऑर्डर लगा देते हैं। हम अपना जीवन बर्बाद कर रहे हैं। अब हमें 'बस' करना चाहिए।'

हां, मेरा सचमुच विश्वास है कि सच्ची मानसिक शांति के महानतम रहस्यों में से एक है - मूल्यों का अच्छा अहसास। और मेरा विश्वास है कि हम अपनी पचास प्रतिशत चिंताओं का अंत तुरंत कर सकते हैं, बशर्ते हम एक तरह का निजी स्वर्णिम पैमाना विकसित कर लें - कि हमारे जीवन के संदर्भ में चीजों का मूल्य क्या है।

इससे पहले कि चिंता आपको समाप्त कर दे, चिंता को समाप्त करने का पांचवां नियम है:

जब भी हम किसी चीज के बारे में जरूरत से ज्यादा चिंता करें और हमें लगे कि हमारा जीवन बर्बाद हो रहा है, तो हम खुद से तीन सवाल पूछें:

1. जिस चीज की मैं इतनी चिंता कर रहा हूं, वह मेरे जीवन में सचमुच कितनी महत्वपूर्ण है?
2. मैं इस चिंता के किस बिंदु पर 'स्टॉप लॉस' लगाऊं और उसके बाद इसे भूल जाऊं?
3. इस सीटी की मैं ठीक-ठीक कितनी कीमत चुकाऊं? कहीं मैंने पहले ही इसकी जरूरत से ज्यादा कीमत तो नहीं दे दी है?

## बुरादे पर आरी चलाना व्यर्थ है

बुद्धिमान व्यक्ति कभी बैठ कर अपने नुकसान पर विलाप नहीं करते, बल्कि खुशी-खुशी यह सोचते हैं कि किस तरह नुकसानों को सुधारा जा सकता है।

—शेक्सपियर

यह वाक्य लिखते समय मैं खिड़की के बाहर झांक कर अपने बगीचे में डायनासौर के पैरों के निशान देख सकता हूँ - डायनासौर के पैरों के निशान जो पत्थर में उकेरे गए हैं। मैंने इन निशानों को पीबॉडी म्यूजियम ऑफ येल यूनिवर्सिटीस से खरीदा है और मेरे पास म्यूजियम के क्यूरेटर का पत्र है जिसमें लिखा है कि ये निशान 18 करोड़ साल पहले बनाए गए थे। इन निशानों को बदलने के लिए 18 करोड़ साल पीछे जाने की बात कोई मूर्ख मंगोलियन तक सपने में नहीं सोच सकता। परंतु क्या यह उस बारे में सोचने से अधिक मूर्खतापूर्ण है अगर हम 180 सेकेंड पहले हुई घटना तक पीछे जा कर उसे बदलने की कोशिश करें - और हम में से बहुत से लोग ठीक यही कर रहे हैं। यह सच है कि हम 180 सेकेंड पहले हुई घटना के प्रभावों या परिणामों को सुधारने के बारे में तो कुछ कर सकते हैं, परंतु यह संभव नहीं है कि हम उस घटना को बदल सकें।

भगवान की बनाई इस दुनिया में केवल एक ही तरीका है जिसके द्वारा हम अतीत का रचनात्मक इस्तेमाल कर सकते हैं और वह यह कि हम ठंडे दिमाग से अपनी पिछली गलतियों का विश्लेषण करें, उस विश्लेषण से लाभ उठाएं - और फिर उन गलतियों को भूल जाएं।

मैं जानता हूँ कि यह सच है, परंतु क्या मुझे में ऐसा करने की हिम्मत और समझदारी हमेशा रही है? इस सवाल का जवाब देते हुए मैं आपको बरसों पहले का एक अद्भुत अनुभव सुनाना चाहता हूँ। मैंने एक पैसे का फायदा उठाए बिना अपने हाथ से तीन लाख डॉलर से अधिक फिसल जाने दिए। यह इस तरह हुआ: मैंने वयस्क शिक्षा में बड़े पैमाने पर कार्य शुरू किया, कई शहरों में शाखाएं खोलीं और ओवरहेड में तथा विज्ञापन पर जम कर खर्च किया। मैं पढ़ाने में इतना व्यस्त था कि हिसाब-किताब की तरफ ध्यान देने की मेरे पास न तो फुरसत थी, न ही इच्छा। मैं इतना मूर्ख था कि मुझे यह अहसास ही नहीं था कि खर्च पर निगाह रखने के लिए मुझे एक योग्य बिजनेस मैनेजर की जरूरत थी।

आखिरकार, लगभग एक साल बाद मैंने एक समझदारीपूर्ण और स्तब्ध कर देने वाली सच्चाई का पता लगाया। मुझे यह मालूम हुआ कि जबर्दस्त आमदनी के बावजूद हमें कोई फायदा नहीं हो रहा था। पता लगने के बाद मुझे दो कार्य करने चाहिए थे। पहला, मुझे में इतनी समझदारी

होनी चाहिए थी कि मैं वह करता जो जॉर्ज वॉशिंगटन कार्वर ने बैंक फेल होने पर चालीस हजार डॉलर गंवाने के बाद किया था - जो उनके जीवन भर की बचत थी। जब किसी ने उनसे पूछा कि क्या उन्हें मालूम था कि वे दिवालिया हो चुके हैं, तो उन्होंने जवाब दिया था- 'हां, मैंने सुना है' और फिर वह पढ़ाने चले गए। उन्होंने इस नुकसान को पूरी तरह से अपने दिमाग से निकाल दिया और दुबारा इसका जिक्र तक नहीं किया।

दूसरा कार्य जो मुझे करना चाहिए था, वह यह था: **मुझे अपनी गलतियों का विश्लेषण करना चाहिए था और जीवन भर के लिए सबक सीख लेना था।**

पर ईमानदारी से कहूं तो इन में से एक भी कदम नहीं उठाया। इसके बजाय मैं चिंता के महासागर में डूब गया। महीनों तक मैं सकते में रहा। मेरी नींद उड़ गई और वजन कम हो गया। इस बड़ी गलती से सबक सीखने के बजाय मैं आगे बढ़ा और मैंने वही कार्य थोड़े छोटे पैमाने पर किया!

इस मूर्खता को स्वीकार करना मेरे लिए बहुत शर्मनाक है, परंतु मैंने बहुत पहले यह सीख लिया था कि 'बीस लोगों को यह सिखाना आसान है कि क्या किया जाना बेहतर है, बजाय उन बीस लोगों में से एक होने के जो अपनी खुद की शिक्षाओं का पालन करें।'

काश, मुझे यहां न्यूयॉर्क में जॉर्ज वॉशिंगटन हाई स्कूल में प्रशिक्षण लेने का सौभाग्य मिला होता और मैंने डॉ. पॉल ब्रांडवाइन से कुछ सीखा होता - वह शिक्षक जिन्होंने न्यूयॉर्क के एलन सॉन्डर्स को पढ़ाया था!

सॉन्डर्स ने मुझे बताया कि उनकी हाइजीन क्लास के शिक्षक डॉ. पॉल ब्रांडवाइन ने उन्हें उनके जीवन का एक बहुमूल्य सबक सिखाया। उन्होंने मुझे यह कहानी सुनाते हुए कहा- 'मैं उस समय किशोर था, लेकिन तब भी बहुत चिंता करता था। मैं अपनी गलतियों पर बहुत सोच-विचार और चिंता करता था। अगर मैं कोई परीक्षा देता था, तो मैं रातों को जागते हुए और नाखून कुतरते हुए डरता रहता था कि मैं पास हो पाऊंगा या नहीं। मैं अपने किए हुए कामों के बारे में हमेशा यही सोचा करता था कि मुझे इन्हें अच्छे तरीके से करना चाहिए था, मुझे इन बातों को अच्छे तरीके से कहना चाहिए था इत्यादि।'

'फिर एक सुबह विज्ञान की प्रयोगशाला में हमारी क्लास लगी और वहां पर हमारे टीचर डॉ. पॉल ब्रांडवाइन ने डेस्क के किनारे पर दूध की बोतल इस तरह रखी थी कि सबको नजर आ जाए। हम सब बैठ कर उस बोतल को देखने लगे और हैरान होते रहे कि इसका उस हाइजीन कोर्स से क्या लेना-देना है जो वह पढ़ाने जा रहे हैं। तभी अचानक डॉ. पॉल ब्रांडवाइन खड़े हुए और उन्होंने दूध की बोतल को सिंक में जोर से पटक दिया - और फिर वे चिल्लाए, 'नाली में गिरे दूध पर अफसोस मत करो!'

'फिर उन्होंने हम सबको सिंक के पास बुलाया और शीशी के टूटे टुकड़े दिखाते हुए कहा- 'अच्छे से देख लो, क्योंकि मैं चाहता हूं कि तुम सब इस सबक को जिंदगी भर याद रखो। दूध अब चला गया है - यह अब नाली में बह चुका है। आप कितना भी रो लें, चीख लें, अपने बाल

नोच लें, दूध की एक बूंद भी वापस नहीं आने वाली। थोड़ी समझदारी और सावधानी से इस दूध को बचाया जा सकता था, परंतु अब बहुत देर हो चुकी है - अब हम यही कर सकते हैं कि इसे भूल जाएं और अपने अगले कार्य पर ध्यान दें।' एलन सॉन्डर्स ने मुझे बताया, 'यह घटना मुझे याद रही, हालांकि स्कूल में पड़े हुए गणित या रोमन को मैं बहुत पहले ही भूल चुका हूं। इससे मैंने यह सीखा कि यदि संभव हो तो मैं दूध को फैलने से बचाऊं, परंतु अगर यह फैल जाए और नाली में गिर जाए, तो मैं इसके बारे में पूरी तरह भूल जाऊं।'

कई पाठक इस बात पर नाक- भौं सिकोड़ेंगे कि इस पुरानी कहावत को इतना ज्यादा महत्वपूर्ण क्यों बनाया जा रहा है। मैं जानता हूँ कि यह कहावत पुरानी है, साधारण है और घिसी-पिटी है। मैं जानता हूँ कि आपने इसे हजार बार सुना होगा, परंतु मैं यह भी जानता हूँ कि ऐसी घिसी-पिटी कहावतें सदियों के ज्ञान का निचोड़ हैं। वे मानवीय जाति के अनुभव से उत्पन्न हुई हैं और अनगिनत पीढ़ियों से हस्तांतरित होती आ रही हैं। अगर आप सभी युगों के महान विद्वानों द्वारा चिंता के बारे में लिखी हर चीज पढ़ लें, तो भी आपको इन दो कहावतों से अधिक मूलभूत या गहरी बात नहीं मिलेगी, 'पुल जब आएँ, तभी उन्हें पार करो।' और 'नाली में गिरे दूध पर अफसोस मत करो!' अगर हम नाक- भौं सिकोड़ने के बजाय इन दो कहावतों को ही अपनी जिंदगी में उतार लेते, तो हमें इस किताब की जरूरत ही नहीं थी। सच तो यह है कि अगर हम सारी पुरानी कहावतों के हिसाब से जीने लगें, तो हमारा जीवन लगभग आदर्श जीवन होगा, पर ज्ञान तब तक शक्ति नहीं बनता, जब तक इसे जीवन में उतारा न जाए। इस पुस्तक का लक्ष्य यह नहीं है कि आपको कोई नई बात सिखाई जाए। इस पुस्तक का लक्ष्य तो आपको वह याद दिलाना है जो आप पहले से ही जानते हैं और आपको इसे जीवन में उतारने के लिए उकसाना है, प्रेरित करना है।

मैं स्वर्गीय फ्रेड फुलर शेड जैसे व्यक्ति को हमेशा पसंद करता हूँ जिनमें किसी पुरानी सच्चाई को नए और चित्रात्मक तरीके से बताने की अद्भुत कला थी। फिलाडेल्फिया बुलेटिन के संपादक के रूप में कॉलेज की स्नातक कक्षा को संबोधित करते हुए उन्होंने पूछा- **'आप में से कितनों ने आरी से लकड़ी को चीरा है? अपने हाथ उठाइए।'** उनमें से ज्यादातर ने अपने हाथ उठा दिए। फिर उन्होंने पूछा- **'आप में से कितनों ने आरी से बुरादे को चीरा है?'** किसी ने हाथ नहीं उठाया।

'जाहिर है, आप बुरादे को आरी से नहीं चीर सकते!' मिस्टर शेड ने कहा। 'इसे पहले ही चीरा जा चुका है! और यही अतीत के बारे में है। जब आप उन चीजों के बारे में चिंता करना शुरू करते हैं, जो हो चुकी हैं, तो आप आरी से सिर्फ बुरादा चीरने की कोशिश करते हैं!'

बेसबॉल के पुराने दिग्गज कॉनी मैक जब इक्यासी साल के थे, तो मैंने उनसे पूछा था कि क्या वे कभी उन मैचों के बारे में चिंता करते थे जिनमें वे हार जाते थे?

'अरे, हां, मैं ऐसा करता था', कॉनी मैक ने बताया, 'परंतु मैंने यह मूर्खतापूर्ण कार्य बहुत समय पहले छोड़ दिया है। मैंने पाया कि इससे मुझे कोई फायदा नहीं हो रहा था। आप अनाज को उस पानी से नहीं सान सकते, जो नदी में आगे निकल चुका है।'

नहीं, आप अनाज नहीं सान सकते - और आप लकड़ी के लट्टु को भी उस पानी से नहीं चीर सकते जो पहले ही नदी में आगे निकल चुका है, परंतु आप अपने चेहरे पर झुर्रियां और पेट में अल्सर जरूर चीर सकते हैं।

एक बार मैं जैक डेम्पसी के साथ थैंक्सगिविंग पार्टी में डिनर कर रहा था। तब उन्होंने टर्की तथा क्रेनबरी सांस खाते हुए उस लड़ाई के बारे में बताया जब वे हैवीवेट चौपियनशिप में टनी से हार गए थे। जाहिर था, इससे उनके अहं को चोट पहुंची थी। उन्होंने मुझे बताया, 'उस लड़ाई के बीच में मुझे अचानक महसूस हुआ कि मैं बूढ़ा हो गया था...दसवें राउंड के अंत में मैं अब भी अपने पैरों पर खड़ा था? परंतु बस इतना ही। मेरा चेहरा सूजा हुआ और कटा-पिटा था तथा मेरी आंखें लगभग बंद थीं...मैंने देखा कि रेफरी जीन टनी का हाथ विजय की मुद्रा में उठवा रहा था...मैं अब वर्ल्ड चौपियन नहीं रह गया था। मैं बारिश में मोड़ से होते हुए अपने ड्रेसिंग रूम की तरफ वापस लौटने लगा। जब मैं गुजरा, तो कुछ लोगों ने मुझसे हाथ मिलाने की कोशिश की। बाकियों की आंखों में आंसू थे।'

एक साल बाद मैं टनी से दुबारा लड़ा, परंतु कोई फायदा नहीं हुआ। मैं हमेशा के लिए बाहर हो गया था। इस बारे में चिंता न करना बहुत मुश्किल था, परंतु मैंने खुद से कहा- **'मैं अतीत में नहीं जियूंगा, नाली में गिरे दूध पर अफसोस नहीं करूंगा। मैं इस मुक्के को अपनी टुड्डी पर सहन करूंगा और इससे गिरूंगा नहीं।'**

और जैक डेम्पसी ने ठीक यही किया। कैसे? अपने आपसे बार-बार कह कर, 'मैं अतीत के बारे में चिंता नहीं करूंगा?' नहीं, क्योंकि अगर उन्होंने ऐसा किया होता तो उन्हें अतीत की चिंता जरूर सताने लगती। उनका तरीका यह था: उन्होंने अपनी हार स्वीकार कर ली और उसे भूल कर अपना पूरा ध्यान भविष्य की योजना बनाने पर केंद्रित किया। -उन्होंने ब्रॉडवे में जैक डेम्पसी रेस्तरां शुरू किया और 57वीं सड़क पर ग्रेट नॉर्दन होटल खोला। उन्होंने इनामी मुक्केबाजी को प्रोत्साहित किया और बॉक्सिंग का प्रदर्शन किया। उन्होंने अपने आपको रचनात्मक कामों में इतना व्यस्त कर लिया कि उनके पास अतीत के बारे में चिंता करने का न तो समय था, न ही रुचि थी। जैक डेम्पसी ने कहा- 'चौपियन के रूप में मैं जितना खुश था, पिछले दस सालों में मैं उससे ज्यादा खुश रहा हूं।'

डेम्पसी ने मुझे बताया कि उन्होंने ज्यादा पुस्तकें नहीं पढ़ी हैं, परंतु बिना जाने ही वे शेक्सपियर की सलाह पर अमल कर रहे थे, 'बुद्धिमान व्यक्ति कभी बैठ कर अपने नुकसान पर विलाप नहीं करते, बल्कि खुशी-खुशी यह सोचते हैं कि किस तरह नुकसानों को सुधारा जा सकता है।'

जब मैं इतिहास और जीवनियां पढ़ता हूं तथा मुश्किल परिस्थितियों में लोगों का व्यवहार देखता हूं तो मैं लगातार आश्चर्यचकित और प्रेरित होता हूं कि कई लोगों में अपनी चिंताओं और दुखों को मिटाने की योग्यता होती है तथा वे काफी सुखी जीवन बिताते हैं।

मैंने एक बार सिंग सिंग जेल की यात्रा की और जिस बात से मुझे सबसे ज्यादा हैरानी हुई, वह यह थी कि वहां के कैदी आम आदमियों जितने ही खुश नजर आ रहे थे। मैंने इस बारे में जब सिंग सिंग जेल के जेलर लुइस ई. लॉज से पूछा तो उन्होंने मुझे बताया कि जब अपराधी सिंग

सिंग जेल में आते हैं तो पहले तो वे द्वेष और कटुता से भरे होते हैं, परंतु! कुछ महीनों के बाद ज्यादातर समझदार कैदी अपने जीवन की स्लेट से दुर्भाग्यों को मिटा देते हैं और जेल के जीवन को शांति से स्वीकार कर लेते हैं, तथा इसका पूरा आनंद लेने लगते हैं। लॉज ने मुझे एक कैदी - एक माली - के बारे में बताया, जो जेल की दीवारों के भीतर सब्जियां और फूल उगाते समय गाया करता था।

सिंग सिंग जेल का वह कैदी जो फूल उगाते समय गाता था, हम में से ज्यादातर लोगों से अधिक समझदारी का परिचय दे रहा था। वह जानता था कि-

**उंगली ने लिख दिया है, और लिखने के बाद  
आगे बढ़ गई है: आपकी बुद्धि या निष्ठा भी  
इसे आधी पंक्ति काटने के लिए भी विवश नहीं कर सकती,  
न ही आपके सारे आंसू इसके लिखे एक शब्द को भी धो सकते हैं।**

तो बहाने से क्या फायदा? जाहिर है, हमसे गलतियां और मूर्खताएं होती हैं! तो इससे क्या फर्क पड़ता है? गलतियां और मूर्खताएं किससे नहीं होतीं? यहां तक कि नेपोलियन भी अपने एक तिहाई महत्त्वपूर्ण युद्ध हारा था। शायद हमारा स्कोर नेपोलियन के स्कोर से खराब तो नहीं होगा। क्या पता?

और, वह बात तो तय है कि राजा के घोड़े और राजा के आदमी मिल कर भी 'अतीत' को दुबारा नहीं जोड़ सकते। तो छठवें नियम को याद रखें:

**आरी से बुरादा चीरने की कोशिश न करें।**

### भाग तीन संक्षेप में

चिंता आपको समाप्त करे,  
आप चिंता को समाप्त कर दें

1. अपने दिमाग दो व्यस्त रख कर चिंता को बाहर निकाल फेंके।
2. छोटी छोटी बातों का बतंगड़ न बनाएं। छोटी छोटी चीजों यानि जीवन की दीमकों को अपनी खुशी बर्बाद न करने दें।
3. अपनी चिंताओं को जीतने के लिए औसत का नियम का प्रयोग करें। खुद से पूछें, 'इस बात के होने की कितनी संभावना है?'

4. अपनी चिंताओं पर 'स्टॉप लोस' आर्डर लगा दें। यह फैसला करें कि किसी चीज पर कितना चिंता करना बंद कर दें।
5. अतीत को दफन कर दें। आरी से बुरादा न चिरें।

**भाग-4**  
**सुख-शांति बनाए रखने के**  
**सात तरीके**

## वे शब्द जो जिंदगी बदल सकते हैं

जो अपने मन को जीत लेता है, वह शहर जीतने वाले व्यक्ति से ज्यादा शक्तिशाली होता है।

एक रेडियो कार्यक्रम में कुछ साल पहले मुझे से यह सवाल पूछा गया 'आपने जिंदगी में सबसे महत्वपूर्ण सबक क्या सीखा?'

इसका जवाब देना आसान था। अब तक मैंने सबसे बड़ा सबक यह सीखा है कि हम जो सोचते हैं, वह बेहद महत्वपूर्ण होता है। अगर मैं यह जान पाऊं कि आप क्या सोचते हैं तो मैं यह भी जान जाऊंगा कि आप क्या हैं। हमारे विचारों के कारण ही हम वैसे बनते हैं, जैसे हम हैं। हमारा मानसिक नजरिया ही वह अज्ञात शक्ति है जो हमारी किस्मत बनाती या बिगाड़ती है। इमर्सन ने कहा था- 'मनुष्य वही होता है जो दिन भर सोचता रहता है।' इससे भिन्न वह हो भी कैसे सकता है?

बिना किसी संदेह के मुझे पूरा विश्वास है कि आपकी और मेरी सबसे बड़ी समस्या है - दरअसल, शायद वह इकलौती समस्या जिसका हमें सामना करना होता है - सही विचार चुनना। अगर हम ऐसा कर सकें, तो हम अपनी सभी समस्याओं को सुलझाने की राह पर आगे निकल सकते हैं। रोमन साम्राज्य पर शासन करने वाले महान दार्शनिक मार्कस ऑरेलियस ने आठ शब्दों में इस बात को समझाया था, 'आठ शब्द जो आपकी किस्मत बना सकते हैं, हमारे विचारों से ही हमारी जिंदगी बनती है।'

हां, अगर हमारे विचार सुखद होंगे तो हम सुखी होंगे। अगर हमारे विचार दुःखद होंगे, तो हम दुखी होंगे। अगर हमारे दिमाग में डर के विचार होंगे, तो हम डरे रहेंगे। अगर हमारे विचार बीमार होंगे, तो हम बीमार ही रहेंगे। अगर हम असफलता के बारे में सोचेंगे, तो हम निश्चित रूप से असफल हो जाएंगे। अगर हम आत्म-करुणा के महासागर में डूब जाएंगे, तो हर आदमी हमसे कतराना चाहेगा और हमसे बचने की कोशिश करेगा। नॉर्मन विन्सेन्ट पील ने कहा है- 'आप अपने बारे में जैसा सोचते हैं, आप वैसे नहीं होते। बल्कि आप जो सोचते हैं, आप वही होते हैं।'

क्या मैं आपको यह सलाह दे रहा हूँ कि आप अपनी सभी समस्याओं के बारे में हमेशा आदतन आशावादी रवैया ही अपनाएं? पर दुर्भाग्य से, जिंदगी हमेशा इतनी आसान नहीं होती, परंतु मैं आपको यह सलाह दे रहा हूँ कि हम नकारात्मक नजरिये के बजाय 'सकारात्मक नजरिया' रखें। दूसरे शब्दों में, हमें अपनी समस्याओं के बारे में सचेत रहना चाहिए, चिंतित नहीं। सचेत होने और चिंतित होने में क्या अंतर है? मुझे उदाहरण देने दें। हर बार जब भी मैं न्यूयॉर्क के ट्रैफिक जाम से गुजरता हूँ, तो मैं इस बारे में सचेत रहता हूँ कि मैं क्या कर रहा हूँ, परंतु मैं

चिंतित नहीं होता। सचेत रहने का अर्थ यह महसूस करना है कि समस्याएं क्या हैं और फिर उनका सामना करने के लिए शांति से कदम उठाना है। चिंता करने का अर्थ है, पागलों की तरह बेकार गोल-गोल घूमना।

इंसान अपनी गंभीर समस्याओं के बारे में सचेत रह सकता है और इसके बाद भी अपने बटन में गुलाब लगा कर और सिर उठाकर चल सकता है। मैंने लॉवेल थॉमस को यही करते देखा है। मुझे लॉवेल थॉमस के साथ जुड़ने का सौभाग्य तब मिला था, जब वह प्रथम विश्वयुद्ध में एलेनबी-लारेंस अभियानों पर अपनी प्रसिद्ध फिल्में प्रदर्शित कर रहे थे। उन्होंने और उनके सहयोगियों ने आधा दर्जन मोर्चों पर युद्ध की तस्वीरें ली थीं। सबसे अच्छी बात यह कि वे टी.ई. लारेंस एलेनबी और उनकी शानदार अरब सेना का फिल्मी रिकॉर्ड लेकर आए थे तथा उन्होंने एलेनबी की पवित्र भूमि पर विजय की फिल्म भी रिकॉर्ड की थी। उनकी फिल्म पर आधारित चर्चाओं का शीर्षक था **‘एलेनबी के साथ फिलिस्तीन में और लारेंस के साथ अरब में।’** इन चर्चाओं ने लंदन में ही नहीं, पूरी दुनिया में सनसनी फैला दी। लंदन ऑपेरा का सीजन छह सप्ताह के लिए आगे बढ़ा दिया गया, ताकि लॉवे थॉमस अपनी अद्भुत रोमांचक कहानी सुनाना जारी रख सकें और कॉवेंट गार्डन रॉयल ऑपेरा हाउस में अपनी फिल्में दिखा सकें। लंदन में उनकी अद्भुत सफलता के बाद उन्होंने कई देशों का विजयी भ्रमण किया। फिर उन्होंने भारत और अफगानिस्तान के जीवन पर फिल्म तैयार करने में दो साल लगाए। बहुत ही अविश्वसनीय बदकिस्मती के चलते उनके साथ असंभव सी घटना हो गई: उन्होंने अपने आपको लंदन में दिवालिया पाया। मैं उस समय उनके साथ था। मुझे याद है कि हमें लॉयन्स कॉर्नर हाउस रेस्तरांओं में सस्ता भोजन करना पड़ता था। अगर थॉमस ने एक स्कॉट्समैन जेम्स मैक्वी नामक प्रसिद्ध कलाकार से उधार नहीं लिया होता, तो हम वहां भी नहीं खा पाते। कहानी की सबसे मुख्य बात यह है: हालांकि लॉवेल थॉमस पर भारी कर्ज था और उन्हें गंभीर निराशाजनक अनुभव हुए थे, परंतु वे उनके बारे में सचेत थे, चिंतित नहीं थे। वे जानते थे कि अगर उन्होंने अपने दुर्भाग्य के सामने हार मान ली, तो वे किसी कार्य के नहीं रहेंगे, अपने कर्ज देने वालों के भी नहीं। इसलिए हर सुबह बाहर निकलने से पहले वह एक फूल खरीदते थे, उसे अपने बटन के छेद में लगाते और ऑक्सफोर्ड स्ट्रीट में अपना सिर ऊंचा तान कर उत्साही कदमों से लहराते हुए चलते थे। उन्होंने अपने विचार सकारात्मक और साहसी रखे तथा पराजय के विचारों के सामने हार मानने से इंकार कर दिया। वह जानते थे कि औंधे मुंह गिर जाना खेल का हिस्सा था - और अगर आप चोटी पर पहुंचना चाहते थे तो यह उपयोगी प्रशिक्षण था।

हमारे मानसिक नजरिए का हमारी शारीरिक क्षमता पर भी लगभग अविश्वसनीय प्रभाव पड़ता है। प्रसिद्ध ब्रिटिश मनोविश्लेषक जेए हैडफील्ड ने अपनी 54 पृष्ठ की अद्भुत पुस्तक ‘द साइकोलॉजी ऑफ पॉवर’ में बढ़िया उदाहरण दिया है। वह लिखते हैं, ‘मैंने तीन लोगों से एक प्रयोग में भाग लेने को कहा। इस प्रयोग का उद्देश्य था उनकी शारीरिक शक्ति पर मानसिक सुझाव के प्रभाव की जांच करना। उन्हें एक डायनेमोमीटर को जकड़ कर अपनी शक्ति नापनी थी।’ हैडफील्ड ने उनसे कहा कि वे डायनेमोमीटर को अपनी पूरी ताकत से जकड़े। तीन अलग-अलग परिस्थितियों में उनसे यह कार्य करवाया गया।

जब उन्होंने सामान्य जाग्रत स्थितियों में टेस्ट किया तो उनकी औसत पकड़ थी 101 पौंड।

इसके बाद हैडफील्ड ने उन पर सम्मोहन करके उन्हें बताया कि वे बहुत कमजोर हैं। इस स्थिति में उनकी औसत पकड़ सिर्फ 29 पौंड निकली - जो उनकी साधारण शक्ति से एक-तिहाई से भी कम थी। इनमें से एक व्यक्ति इनामी मुक्केबाज था और जब उसे सम्मोहित करके बताया गया कि वह कमजोर था, तो उसने टिप्पणी की कि उसकी बांह छोटी थी, किसी बच्चे की तरह।)

जब कैप्टेन हैडफील्ड ने इन्हीं लोगों का परीक्षण तीसरी बार किया, तो उन्होंने सम्मोहन के दौरान उन्हें बताया कि वे बहुत शक्तिशाली हैं। इस स्थिति में उनकी औसत पकड़ 142 पौंड निकली। जब उनके दिमाग में शक्ति के सकारात्मक विचार भरे गए, तो उनकी वास्तविक शारीरिक शक्ति लगभग पचास प्रतिशत बढ़ गई।

तो यह हमारे मानसिक नजरिए की अविश्वसनीय शक्ति का एक उदाहरण है।

विचार की जादुई शक्ति का उदाहरण देने के लिए मैं आप को अमेरिका के इतिहास की एक आश्चर्यजनक कहानी सुनाना चाहता हूँ। मैं इसके बारे में एक पुस्तक लिख सकता हूँ, परंतु मैं इसका संक्षिप्त वर्णन ही करूँगा। अक्तूबर की बर्फाली रात में, गृहयुद्ध समाप्त होने के कुछ ही समय बाद एक बेघर, गरीब महिला, दर-दर भटक रही थी। उसने 'मदर' वेबस्टर का दरवाजा खटखटाया। 'मदर' वेबस्टर एक रिटायर्ड समुद्री कप्तान की पत्नी थीं और एम्सबरी, मैसेच्यूसेट्स में रहती थीं।

दरवाजा खोलने पर 'मदर' वेबस्टर ने एक कमजोर छोटी महिला को देखा, जो '100 पौंड की चमड़ी और हड्डी से अधिक नहीं थी।' इस अजनबी मिसेज ग्लोवर ने बताया कि वे एक घर की तलाश में हैं, जहां वे सोच पाएँ और एक बड़ी समस्या का हल खोज सकें, जो उन्हें दिन-रात सता रही थी।

'तो आप यहीं क्यों नहीं रुक जातीं?' मिसेज वेबस्टर ने जवाब दिया, 'मैं इस बड़े घर में बिलकुल अकेली हूँ।'

मिसेज ग्लोवर लंबे समय तक 'मदर' वेक्टर के साथ रही होतीं, अगर 'मदर' का दामाद बिल एलिस न्यूयॉर्क से छुट्टियां मनाने नहीं आया होता। जब उसने मिसेज ग्लोवर को वहां देखा, तो वह चिल्लाया, 'मुझे इस घर में कोई भिखारी नहीं चाहिए' और उसने इस बेघर महिला को दरवाजे से बाहर निकाल दिया। बाहर बुरी तरह बारिश हो रही थी। वह महिला कुछ मिनट तक बारिश में कांपती हुई खड़ी रही और फिर सड़क पर आगे चल पड़ी, किसी छत की तलाश में।

कहानी का आश्चर्यजनक हिस्सा यह है। जिस बेघर महिला को बिल एलिस ने घर से बाहर निकाला था, उसने विश्व-चिंतन पर इतना अधिक प्रभाव डाला जितना बहुत कम महिलाओं ने डाला होगा। आज करोड़ों निष्ठावान अनुयायी उन्हें मैरी बेकर एड्डी के नाम से जानते हैं - जो क्रिश्चियन साइंस की संस्थापक हैं।

परंतु उस समय तक उन्होंने जीवन में बीमारी, दुःख और दुर्भाग्य के सिवाय कुछ नहीं देखा था। उनके पहले पति शादी के कुछ ही समय बाद मर गए। उनका दूसरा पति उन्हें छोड़ कर एक

शादी-शुदा औरत के साथ भाग गया। बाद में यह पति एक गरीबगृह में मरा। उनका केवल एक ही बच्चा था, जो पुत्र था, परंतु गरीबी, बीमारी और ईर्ष्या के कारण उन्हें मजबूरन उसे चार साल की उम्र में अपने से दूर कर देना पड़ा। उन्हें उसकी कोई खोज-खबर नहीं मिली और उन्होंने उसे अगले इकतीस सालों तक नहीं देखा।

अपने बुरे स्वास्थ्य के कारण मिसेज एड्डी बरसों से 'मानसिक उपचार के विज्ञान' में दिलचस्पी रखती थीं और इस का यह नाम भी उन्होंने ने रखा था। परंतु उनके जीवन में नाटकीय मोड़ लिन, मैसेज्यूसेट्स में आया। एक दिन चलते-चलते वे फिसलीं और बर्फीली फुटपाथ पर गिर पड़ी - और बेहोश हो गई। उनकी रीढ़ की हड्डी में इतनी चोट आई कि उनका शरीर ऐंठने लगा। यहां तक कि डॉक्टर को भी उनके बचने की उम्मीद नहीं थी। डॉक्टर का कहना था कि अगर किसी चमत्कार से वे बच भी जाए, तो भी वे दुबारा नहीं चल पाएंगी।

अपनी मृत्युशैया पर लेटे-लेटे मैरी बेकर एड्डी ने अपनी बाइबल खोली और जैसा उन्होंने कहा कि दैवी मार्गदर्शन से उन्हें संत मैथ्यू के शब्द पढ़ने की प्रेरणा मिली, 'और देखो, वे उनके पास लकवे से बीमार आदमी को लाए जो बिस्तर पर लेटा था और ईसा मसीह ने...अपाहिज आदमी से कहा, पुत्र, खुश हो जाओ, तुम्हारे पाप माफ कर दिए गए हैं ...उठो, अपना बिस्तर उठाओ और अपने घर जाओ। और वह उठा और अपने घर चला गया।'

उन्होंने कहा कि ईसा मसीह के इन शब्दों ने उनके अंदर इतनी ताकत, इतनी आस्था, इतनी उपचारक शक्ति प्रवाहित कर दी कि वे 'तत्काल बिस्तर से नीचे उतर गई और चलने लगीं।'

मिसेज एड्डी ने कहा- 'वह अनुभव मेरे लिए गिरे हुए सेवफल की तरह था जिसने मुझे यह खोजने की प्रेरणा दी कि मैं किस तरह स्वस्थ रहूं और दूसरों को भी स्वस्थ कर सकूं...। मैं इस वैज्ञानिक निष्कर्ष पर पहुंची कि सभी चीजों का कारण मस्तिष्क है और हर प्रभाव दरअसल एक मानसिक लक्षण है।'

इस तरह मैरी बेकर एड्डी एक नए धर्म क्रिश्चियन साइंस की संस्थापक बनीं, जो किसी महिला द्वारा स्थापित इकलौती महान धार्मिक आस्था है - एक ऐसा धर्म जो पूरी दुनिया में फैला है।

आप शायद इस समय खुद से कह रहे होंगे, 'कारनेगी नाम का यह आदमी क्रिश्चियन साइंस का प्रचार कर रहा है।' नहीं। आप गलती पर हैं। मैं क्रिश्चियन साइंटिस्ट नहीं हूं, परंतु मेरी उम्र जितनी बढ़ती जाती है, विचार की अद्भुत शक्ति पर मेरा विश्वास उतना ही गहरा होता जाता है। वयस्कों को पढ़ाने के कार्य में कई साल गुजारने के कारण मैं जानता हूं कि लोग अपने विचारों को बदल कर चिंता, डर, कई तरह की बीमारियों को दूर कर सकते हैं और अपने जीवन को बदल सकते हैं। मैं जानता हूं! मैं जानता हूं!! मैं जानता हूं!!! मैंने सैकड़ों बार यह अविश्वसनीय परिवर्तन होते देखा है। मैंने ऐसा इतनी बार होते देखा है कि अब मुझे यह देख कर कोई आश्चर्य नहीं होता।

उदाहरण के तौर पर, विचार की शक्ति को प्रदर्शित करने वाले विश्वसनीय रूपांतरण की घटना मेरे एक विद्यार्थी के साथ घटी। वह नर्वस ब्रेकडाउन का शिकार था और इसका कारण

क्या था? इस विद्यार्थी ने मुझे बताया, 'मैं हर चीज के बारे में चिंता करता था। मैं चिंतित था, क्योंकि मैं बहुत दुबला था, क्योंकि मेरे बाल झड़ रहे थे, क्योंकि मुझे डर था कि मैं कभी इतना पैसा नहीं कमा पाऊंगा कि मेरी शादी हो सके, क्योंकि मुझे महसूस होता था कि मैं अच्छा पिता नहीं बन पाऊंगा? क्योंकि मुझे डर था कि मैं उस लड़की को खो दूंगा जिससे मैं शादी करना चाहता था', क्योंकि मुझे महसूस होता था कि मैं अच्छा जीवन नहीं जी रहा था। मैं चिंता करता था कि मैं लोगों को ठीक तरह से प्रभावित नहीं कर पा रहा हूँ। मैं चिंतित था, क्योंकि मुझे लगता था कि मेरे पेट में अल्सर हो चुका है। मैं अब कार्य नहीं कर सकता था, इसलिए मैंने अपनी नौकरी छोड़ दी। मैंने अपने अंदर इतना तनाव इकट्ठा कर लिया कि मैं एक ऐसे बॉइलर की तरह बन गया, जिसमें सेफ्टी वाल्व नहीं था। दबाव इतना असहनीय हो गया कि किसी चीज से तो टूटना ही था - और मैं टूट गया। अगर आप कभी नर्वस ब्रेकडाउन के शिकार न हुए हों, तो भगवान से प्रार्थना करें कि आपको यह अनुभव कभी न हो, क्योंकि शरीर का कोई भी दर्द मस्तिष्क के भयानक दर्द से अधिक तीव्र नहीं हो सकता।

'मेरा ब्रेकडाउन इतना गंभीर था कि मैं अपने परिवार तक से बात नहीं कर सकता था। अपने विचारों पर मेरा कोई नियंत्रण नहीं था। मैं डर के विचारों से लबालब भरा था। मैं जरा सी आवाज पर चौंक पड़ता था। हर एक से छिपता फिरता था बिना किसी कारण यों ही रोने लगता था।'

'मेरा हर दिन दुःख से भरा होता था। मुझे लगता था जैसे सब ने मेरा साथ छोड़ दिया है - भगवान ने भी। मेरा मन हो रहा था कि नदी में कूद जाऊँ और इस दुःखद जीवन का अंत कर लूँ।'

इसके बजाय मैंने फ्लोरिडा की यात्रा करने का फैसला किया, क्योंकि मुझे आशा थी कि शायद जगह बदलने से मेरी स्थिति सुधर जाए। जब मैं ट्रेन में बैठा तो मेरे पिताजी ने मुझे एक चिट्ठी थमाई और कहा कि मैं इसे फ्लोरिडा पहुंचने के बाद खोलूँ। पर्यटकों के मौसम के शबाब पर मैं फ्लोरिडा पहुंचा। क्योंकि मुझे होटल में कमरा नहीं मिल सका, इसलिए मैंने एक गैरेज का शयनकक्ष किराए पर ले लिया। मैंने मियामी से आए एक ट्रॉम फेटर में नौकरी पाने की कोशिश की, पर किस्मत ने साथ नहीं दिया। इसलिए मैंने अपना समय समुद्र तट पर गुजारा। मैं घर पर जितना दुखी था, फ्लोरिडा में उससे ज्यादा दुखी था, इसलिए मैंने यह देखने के लिए लिफाफा खोला कि मेरे पिताजी ने क्या लिखा था। उनकी चिट्ठी में लिखा था- 'बेटे, अब तुम घर से 1500 मील दूर हो और फिर भी तुममें कोई बदलाव नहीं आया है। मैं जानता हूँ कि बदलाव आ ही नहीं सकता, क्योंकि तुम अपने साथ एक ऐसी चीज ले गए हो जो तुम्हारी सारी समस्या का कारण है - तुम खुद। तुम्हारे शरीर या तुम्हारे दिमाग में कोई गड़बड़ी नहीं है। तुम अपने सामने मौजूद परिस्थितियों के कारण नहीं हारे हो, बल्कि इन परिस्थितियों के बारे में अपने चिंतन के कारण हारे हो।' **'कोई आदमी दिल में जैसा सोचता है, वैसा ही वह होता है।'** जब तुम्हें इस बात का अहसास हो जाए, बेटे, तो घर लौट आना, क्योंकि तब तुम पूरी तरह ठीक हो चुके होगे।'

पिताजी के पत्र को पढ़कर मैं नाराज हो गया। मैं सहानुभूति की उम्मीद कर रहा था, उपदेश की नहीं। मुझे इतना गुस्सा आया कि मैंने वहीं यह फैसला कर लिया कि मैं अब कभी लौटकर

घर नहीं जाऊंगा। जब मैं उस रात मियामी की सड़कों पर घूम रहा था, तो मुझे एक चर्च दिखा, जहां प्रवचन चल रहा था। मेरे पास जाने की दूसरी जगह नहीं थी, इसलिए मैं चर्च के अंदर गया और प्रवचन सुनने लगा, जिसका विषय था 'जो अपने मन को जीत लेता है, वह शहर जीतने वाले व्यक्ति से ज्यादा शक्तिशाली होता है।' भगवान के पवित्र निवास में बैठ कर मैंने वही विचार सुने, जो मेरे पिताजी ने अपने पत्र में लिखे थे - और अचानक, मेरे दिमाग का सारा कचरा साफ हो गया। मैं अब जीवन में पहली बार स्पष्ट रूप से और अपने आप को नई रोशनी में अच्छी तरह देखकर हैरान था। मैं पूरी दुनिया को और इसमें रहने वाले हर इंसान को बदलना चाहता था - जबकि मुझे केवल अपने दिमाग के कैमरे के लेंस को सही तरह से फोकस करने की जरूरत थी।

'अगली सुबह मैंने सामान बांधा और घर की तरफ रवाना हो गया। एक सप्ताह बाद मैं एक बार फिर नौकरी पर जाने लगा। चार महीने बाद मैंने उस लड़की से शादी कर ली जिसके खोने का डर मुझे सताया करता था। अब पांच बच्चों का हमारा हंसता-खेलता परिवार है। भगवान मुझ पर भौतिक और मानसिक दोनों ही तरह से मेहरबान रहा है। ब्रेकडाउन के वक्त मैं अठारह लोगों के छोटे से डिपार्टमेंट का फोरमैन था, जबकि आज मैं कार्टन निर्माण विभाग का सुपरिटेण्डेंट हूँ, जहां साढ़े चार सौ से अधिक लोग कार्य करते हैं। मेरा जीवन अब पहले से ज्यादा दोस्ताना और खुशहाल हो गया है। मुझे लगता है, मैं जीवन के असली मूल्यों को अब कहीं समझ पाया हूँ। जब भी मेरे सामने समस्याएं आती हैं, (जो हर एक के जीवन में आती हैं) तो मैं खुद से एक बार फिर अपने कैमरे को फोकस करने को कहता हूँ और हर चीज सही दिखने लगती है।

मैं ईमानदारी से कह सकता हूँ कि मैं खुश हूँ जो मुझे 'ब्रेकडाउन' हुआ, क्योंकि मैंने मुश्किल तरीके से यह सीखा कि हमारे विचारों में हमारे मस्तिष्क और हमारे शरीर पर प्रभाव डालने की कितनी अधिक शक्ति होती है। अब मैं अपने विचारों से खुद के लिए कार्य कराता हूँ बजाय इसके कि वे मेरे विरोध में कार्य करें। अब मैं जान गया हूँ कि मेरे डैडी सही कहते थे कि बाहरी परिस्थितियां मेरे दुःख का कारण नहीं थीं, बल्कि उन परिस्थितियों के बारे में मेरे विचार ही मेरे दुःख का कारण थे और जैसे ही मैंने यह महसूस कर लिया, मैं ठीक हो गया - और ठीक बना रहा। तो यह था विद्यार्थी का अनुभव।

मुझे गहरा विश्वास है कि हमारी मानसिक शांति और जीवन में हमें मिलने वाला सुख इस बात पर निर्भर नहीं करता कि हम कहां हैं? या हमारे पास क्या है? या हम कौन हैं, बल्कि यह तो पूरी तरह हमारे मानसिक नजरिए पर निर्भर करता है। बाहरी परिस्थितियां इस पर बहुत कम प्रभाव डाल पाती हैं। उदाहरण के लिए हम जॉन ब्राउन का उदाहरण लें, जिन्हें हार्पर्स फेरी में अमेरिकी शस्त्रागार पर कब्जा करने और दासों को विद्रोह के लिए उकसाने की कोशिश करने के कारण फांसी पर लटकाया गया। वह अपने कफन पर बैठ कर फांसी के तख्ते की तरफ आगे बढ़े। उनके साथ चल रहा जेलर नर्वस और चिंतित था परंतु जॉन ब्राउन शांत और अविचलित थे। वर्जिनिया के ब्यू रिज पहाड़ों की तरफ ऊपर देखते हुए उन्होंने कहा 'कितना सुंदर प्राकृतिक दृश्य है! मुझे इसे देखने का पहले अवसर ही नहीं मिला।'

या रॉबर्ट फाल्कन स्कॉट और उनके साथियों का प्रकरण ले लें, जो दक्षिणी ध्रुव पर पहुंचने वाले पहले ब्रिटिशर्स थे। उनकी वापसी यात्रा मनुष्य द्वारा की गई शायद सबसे क्रूर यात्रा थी। उनका भोजन समाप्त हो चुका था - और ईंधन भी। वे चल नहीं सकते थे, क्योंकि शोर मचाता बर्फोला तूफान ग्यारह दिन और रात तक कहर बरपाता रहा था - हवा इतनी तीखी और भयानक थी कि इसकी वजह से ध्रुवीय बर्फ पर पहाड़ बन रहे थे। स्कॉट और उसके साथी जानते थे कि वे मरने वाले हैं और वे अपने साथ इसी तरह की आपातकालीन स्थिति के लिए ढेर सारी अफीम लाए थे। अफीम की थोड़ी बड़ी खुराक और वे सुखद सपनों में खोते हुए सो सकते थे एक ऐसी नींद जिससे वे कभी नहीं जागेंगे। परंतु उन्होंने अफीम को दरकिनार कर दिया और 'खुशी के गूंजते गाने' गाते हुए मर गए। हम जानते हैं कि उन्होंने ऐसा किया, क्योंकि जब एक खोजी दल ने उन्हें आठ महीने बाद खोजा, तो उनके जमे हुए शरीरों के पास एक विदाई पत्र मिला।

हां, अगर हम साहस और शांति के रचनात्मक विचार सोचें, तो अपने कफन पर बैठ कर फांसी पर चढ़ने जाते समय प्राकृतिक दृश्य का आनंद ले सकते हैं या भूखे पेट, बर्फ में जम कर मौत के मुंह में जाते समय अपने तंबुओं को 'खुशी के गूंजते गानो।' से भर सकते हैं।

मिल्टन ने अपने अंधेपन में तीन सौ साल पहले यही सच्चाई सीखी थी- **'मस्तिष्क का अपना एक निश्चित स्थान होता है और यह अपने आप में नरक को स्वर्ग में बदल सकता है और स्वर्ग को नरक में।'**

नेपोलियन और हेलेन केलेर मिल्टन के इस कथन के आदर्श उदाहरण हैं। नेपोलियन के पास ऐशो-आराम की हर वह सुख-सुविधा थी जिसे लोग आमतौर पर हासिल करना चाहते हैं - शोहरत, शक्ति, धन-दौलत, परंतु इसके बाद भी उन्होंने सेंट हेलेना में कहा था- 'मैं अपने जीवन में छह दिन भी सुख से नहीं रहा।' दूसरी तरफ हेलेन केलेर - जो अंधी, बहरी और गूंगी थीं, ने यह कहा था- 'मैंने पाया है कि जिंदगी बहुत सुंदर है।' अगर पचास साल के अपने जीवन में मैं कुछ सीख पाया हूँ? तो वह यह है कि 'कोई और चीज नहीं, बल्कि आप ही अपने जीवन में शांति ला सकते हैं।'

मैं सिर्फ वही बात दोहराने की कोशिश कर रहा हूँ जो इमर्सन ने अपने निबंध 'सेल्फ-रिलाएंस' के अंतिम शब्दों में इतनी अच्छी तरह से कही है, 'राजनीतिक विजय, किराए में बढ़ोतरी, बीमार प्रियजनों का ठीक होना या आपके खोए दोस्त का लौट आना या कोई और बाहरी घटना आपको खुश कर देती है और आप सोचते हैं कि अच्छे दिन आपका इंतजार कर रहे हैं, पर इस बात पर विश्वास न करें। ऐसा कभी नहीं हो सकता। कोई और चीज नहीं, बल्कि आप ही अपने जीवन में शांति ला सकते हैं।'

महान दार्शनिक एपिक्टेटस ने चेतावनी दी थी कि हम 'अपने शरीर से ट्यूमर और फोड़ों को हटाने के लिए' जितने चिंतित होते हैं, अपने दिमाग से गलत विचारों को हटाने के लिए हमें उससे ज्यादा चिंतित होना चाहिए।

एपिक्टेटस ने यह उन्नीस सदी पहले कहा था, परंतु आधुनिक चिकित्सा उनका समर्थन करेगी। डॉ. जी. केनबी रॉबिन्सन घोषणा करते हैं कि जॉन हॉपकिंस अस्पताल में भर्ती होने वाले पांच में से चार मरीज उन बीमारियों से पीड़ित हैं जो आशिक रूप से भावनात्मक तनावों और दबावों से उत्पन्न हुई हैं। यह शारीरिक बीमारियों के बारे में भी अकसर सच होता है। वह कहते हैं, 'अंततः इनका उद्गम भी जीवन और इसकी समस्याओं के प्रति असंतुलन में होता है।'

महान फ्रांसीसी दार्शनिक मॉन्टेन ने इन शब्दों को अपने जीवन का सूत्रवाक्य बनाया था- 'जो होता है उससे किसी इंसान को उतनी चोट नहीं पहुंचती, जितनी कि उस घटना के बारे में उसके विचारों से पहुंचती है। और - किसी घटना के बारे में हमारे विचार पूरी तरह हम पर निर्भर करते हैं।'

पर इस सबसे मेरा क्या मतलब है? क्या मैं आपके मुंह पर यह कहने की भयानक हिमाकत कर रहा हूँ - जब आप मुश्किलों के बुलडोजर के नीचे दबे हुए हैं तथा आपकी तंत्रिकाएं किसी तार की तरह बाहर निकली और मुड़ी हुई हैं - क्या मैं आपको यह बताने की भयानक हिमाकत कर रहा हूँ कि इन परिस्थितियों में भी आप अपनी इच्छाशक्ति से प्रयास करके अपने मानसिक नजरिए को बदल सकते हैं? हां, मेरा बिलकुल यही मतलब है! और यही नहीं, मैं आप को यह बताने जा रहा हूँ कि ऐसा कैसे किया जाता है। इसमें थोड़े प्रयास की आवश्यकता होती है, परंतु रहस्य आसान है।

विलियम जेम्स से अधिक प्रैक्टिकल मनोविज्ञान का ज्ञान किसी में नहीं था और उन्होंने एक बार कहा था- 'हमें लगता है कि हमारे कार्य हमारी भावना का अनुसरण करते हैं। परंतु दरअसल कार्य और भावना साथ-साथ चलते हैं, तथा कार्य पर नियंत्रण करने से हम अपनी भावना को परोक्ष रूप से नियंत्रित कर सकते हैं, क्योंकि अपने कार्य व गतिविधियों को इच्छाशक्ति द्वारा आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है। जबकि अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना अपेक्षाकृत कठिन है।'

दूसरे शब्दों में विलियम जेम्स हमें यह बताना चाहते हैं कि हम सिर्फ सोच कर अपनी भावनाओं को तत्काल नहीं बदल सकते, पर हम अपने कार्यों को बदल सकते हैं और जब हम अपने कार्यों को बदल लेते हैं, तो हम अपने आप अपनी भावनाओं को बदल लेंगे। जेम्स स्पष्ट करते हैं, 'तो खुश रहने का इकलौता रास्ता यह है कि अगर हम खुश न हों, तो भी हम खुशी-खुशी बैठें और इस तरह व्यवहार करें व बोलें, जैसे हम सचमुच खुश हों।'

क्या यह आसान सी तरकीब कार्य करती है? खुद आजमा कर देख लें। अपने चेहरे पर चौड़ी सी मुस्कान लाई, अपने कंधे पीछे की तरफ तानें, अच्छी गहरी सांस लें और कोई गाना गायें। अगर आप गा नहीं सकते तो सीटी बजाए। अगर आप सीटी भी नहीं बजा सकते तो गुनगुनाए आपको जल्दी ही यह पता चल जाएगा कि विलियम जेम्स सही कह रहे थे - जब आप खुशी के भावों का अभिनय करते हैं, तो उदास रहना शारीरिक रूप से असंभव है!

यह प्रकृति की छोटी-सी मूलभूत सच्चाई है, जो हम सभी के जीवन में आसानी से चमत्कार कर सकती है। मैं कैलिफोर्निया की एक महिला को जानता हूँ - मैं उसका नाम नहीं बताऊंगा -

जो चौबीस घंटों में अपने सभी दुखों का अंत कर लेती है, बशर्ते उसे यह रहस्य पता होता। वह बूढ़ी है विधवा है - मैं स्वीकार करता हूँ कि उसकी स्थिति दुःखद है - तो क्या वह सुख का अभिनय करने की कोशिश करती है? नहीं अगर आप उससे पूछें कि वह कैसी है, तो वह कहती है 'अरे, मैं बिलकुल ठीक हूँ' - जबकि उसके चेहरे के भाव और उसकी आवाज की पीड़ा कहती है, 'हे भगवान अगर आप जानते कि मैं कितनी मुश्किलों में हूँ!' ऐसा लगता है कि वह अपने सामने किसी को सुखी देखने पर झिड़क देगी। सैकड़ों महिलाओं की हालत इस महिला से भी खराब होगी: उसके पति ने उसके लिए पर्याप्त बीमा छोड़ा था जो उसके बचे हुए जीवन के लिए काफी है। उसके विवाहित बच्चे हैं, जो उसे अपने घर पर रख सकते हैं। पर मैंने शायद ही कभी उसे मुस्कराते देखा हो। वह शिकायत करती है कि उसके तीनों के तीनों दामाद कंजूस और स्वार्थी हैं - हालांकि वह उनके घरों में महीनों तक अतिथि के रूप में डटी रहती है और वह शिकायत करती है कि उसकी लड़कियां उसे कभी तोहफे नहीं देतीं - हालांकि वह अपना खुद का पैसा सावधानी से 'अपने बुढ़ापे के लिए' बचा कर रखती है। यह खुद पर और अपने बदकिस्मत परिवार पर एक बदनुमा दाग है! परंतु क्या ऐसा होना जरूरी था? यही सबसे करुण बात है - वह दुखी, कटु और परेशान बूढ़ी महिला से अपने आपको परिवार की सम्मानित और प्रिय सदस्य के रूप में बदल सकती है - बशर्ते वह बदलना चाहे। और उसे इसके लिए यही करना है कि वह सुख का अभिनय करना शुरू करे इस तरह अभिनय करना शुरू करे, मानो उसके पास बांटने के लिए थोड़ा बहुत प्रेम हो - बजाय इसके कि वह अपने सभी विचारों को दुःख और कटुता से भर ले।

टेल सिटी, इंडियाना के एच.जे. एंग्लर्ट आज इसलिए जिंदा हैं, क्योंकि उन्होंने यह रहस्य जान लिया था। दस साल पहले वे स्कार्लेट फीवर से पीड़ित थे। जब वह उस बीमारी से उबरें तो उन्होंने पाया कि वे नेफ्राइटिस से पीड़ित हो चुके थे, जो किडनी की एक बीमारी है। उन्होंने हर तरह के डॉक्टर से इलाज करवाया, 'नीम हकीमों से भी', परंतु कोई उन्हें ठीक नहीं कर पाया।

फिर कुछ समय बाद उन्हें कुछ और बीमारियां हो गईं। उनका ब्लड प्रेशर बहुत बढ़ गया। वह डॉक्टर के पास गए जिसने उन्हें बताया कि उनका ऊपरी ब्लड प्रेशर 214 तक पहुंच गया है। उन्होंने एंग्लर्ट को बताया कि यह खतरनाक है, स्थिति आगे और भी खराब होने की आशंका है और बेहतर यही होगा कि वे अपने कामकाज निबटा लें।

एंग्लर्ट ने कहा- 'मैं घर गया और यह सुनिश्चित किया कि मेरे बीमे की सभी किस्तों चुका दी गई हैं, फिर मैंने भगवान से अपनी सभी गलतियों के लिए क्षमा मांगी और उदास चिंतन में डूब गया। मैंने हर एक को दुखी कर दिया। मेरी पत्नी और मेरा परिवार दुखी हो गया और मैं खुद तो भारी निराशा में दफन था ही।' बहरहाल, एक सप्ताह तक आत्म-करुणा में डुबकियां लगाने के बाद मैंने खुद से कहा- 'तुम मूर्खतापूर्ण व्यवहार कर रहे हो! शायद तुम अभी एक साल तक नहीं मरोगे, तो जब तक इस दुनिया में हो, क्यों न खुश रहने की कोशिश करो?'

'मैंने अपने कंधे पीछे की तरफ किए, अपने चेहरे पर मुस्कान लाया और इस तरह व्यवहार करने की कोशिश की जैसे सब कुछ सामान्य हो। मैं मानता हूँ कि पहले तो यह सिर्फ कोशिश

थी - परंतु मैंने अपने आपको सुखद और खुश रहने के लिए विवश किया और इससे न सिर्फ मेरे परिवार को राहत मिली, बल्कि मुझे भी राहत मिली।’

पहली बात यह हुई कि मैं पहले से बेहतर महसूस करने लगा - लगभग उतना ही खुश, जितना खुश होने का मैं अभिनय करता था। स्थिति सुधरती गई। और आज - जब मुझे कब्र में दफन हुए, कई महीने बीत जाने चाहिए थे - मैं न सिर्फ खुश, स्वस्थ और जिंदा हूँ, बल्कि मेरा ब्लड-प्रेसर भी नीचे आ चुका है। मैं एक बात अच्छी तरह जानता हूँ, अगर मैं हार के ‘मुर्दा’ विचारों को सोचता रहता, तो डॉक्टर की भविष्यवाणी निश्चित रूप से सच हो गई होती। पर मैंने अपने शरीर को ठीक होने का एक मौका दिया और किसी और तरह से नहीं, बल्कि अपने मानसिक नजरिये में बदलाव करके ऐसा किया। मैं आप से सवाल पूछना चाहता हूँ कि अगर केवल खुशी का अभिनय करने और स्वास्थ्य तथा साहस के सकारात्मक विचारों को सोचने से इस इंसान की जिंदगी बच सकती है, तो आप और मैं एक मिनट के लिए भी अपनी छुटपुट निराशाओं और अफसोसों को सहन क्यों करते हैं? हम अपने आपको, अपने चारों तरफ के लोगों को दुखी और परेशान क्यों करें, जब हम सिर्फ खुश होने का अभिनय करके अपने जीवन को सुखद बना सकते हैं?

सालों पहले मैंने एक छोटी पुस्तक पढ़ी थी, जिसने मेरे जीवन पर स्थाई और गहरा प्रभाव डाला। पुस्तक का शीर्षक था ‘ऐज ए मैन थिंकेथ’ जो जेम्स एलन ने लिखी थी और इस में यह लिखा था:

‘हर इंसान को यह मालूम होना चाहिए कि जब वह चीजों और दूसरे लोगों के प्रति अपने विचारों को बदल लेता है, तो दूसरे लोग और चीजें भी उसके प्रति बदल जाती हैं...अगर कोई व्यक्ति अपने विचारों में जबर्दस्त परिवर्तन कर ले, तो वह इसकी वजह से उसके जीवन की भौतिक परिस्थितियों में होने वाले तीव्र रूपांतरण को देख कर आश्चर्यचकित हो जाएगा। लोग उस चीज को आकर्षित नहीं करते जो वे चाहते हैं, बल्कि जो वे होते हैं...जो दैवी सत्ता हमें फल देती है, वह हमारे भीतर निवास करती है। यह हमारी आत्मा है...हर वह चीज जो इंसान हासिल करता है उसके अपने विचारों का सीधा परिणाम है... अपने विचारों को ऊपर उठा कर ही कोई इंसान ऊपर उठ सकता है, जीत सकता है, सफल हो सकता है। अगर वह अपने विचारों को ऊपर उठाने से इंकार कर दे तो वह कमजोर, निराश और दुखी ही रहेगा।’

जेनेसिस की पुस्तक के अनुसार, भगवान ने मनुष्य को पूरी धरती का साम्राज्य दिया है। यह बहुत बड़ा तोहफा है। परंतु इतने बड़े सम्राटों के तोहफों में मेरी दिलचस्पी नहीं है।

मैं तो सिर्फ इतना चाहता हूँ कि मेरा खुद के ऊपर साम्राज्य रहे - अपने विचारों पर, अपने डरों पर और अपने मस्तिष्क तथा अपनी भावना पर साम्राज्य। अब्दुत बात यह है कि मैं जानता हूँ कि मैं जब चाहूँ, इस साम्राज्य को आश्चर्यजनक हद तक हासिल कर सकता हूँ, बशर्ते मैं अपने कार्यों को नियंत्रित कर लूँ - जो मेरी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं।

तो हमें विलियम जेम्स के इन शब्दों को याद रखना चाहिए, ‘जिसे हम बुराई कहते हैं, उस में से ज्यादातर को... भुक्तभोगी के आंतरिक नजरिये में आसान सा बदलाव करके अच्छाई में

बदला जा सकता है, बशर्ते डर का नजरिया संघर्ष करने के नजरिए में बदल जाए।’

हम अपने सुख के लिए संघर्ष करें!

हम खुशनुमा और रचनात्मक चिंतन के दैनिक कार्यक्रम का अनुसरण करके अपने सुख के लिए संघर्ष करें! यह रहा एक ऐसा कार्यक्रम! इसका शीर्षक है ‘सिर्फ आज के लिए।’ मुझे यह कार्यक्रम इतना प्रेरक लगा है कि मैंने इसकी सैकड़ों प्रतियां बांटी हैं। इसे स्वर्गीय सिविल एफ. पारट्रिज ने लिखा था। अगर आप और मैं इसका अनुसरण करें, तो हम अपनी अधिकांश चिंताओं को समाप्त कर देंगे और जीवन के आनंद को काफी हद तक बढ़ा सकेंगे:

## सिर्फ आज के लिए

1. सिर्फ आज के लिए मैं खुश रहूंगा। इसका आशय है कि अब्राहम लिंकन की यह बात सच थी ‘अधिकांश लोग उतने ही सुखी होते हैं जितने सुखी होने का वे संकल्प करते हैं।’ सुख अंदर से आता है, बाहरी घटनाओं से इसका कोई संबंध नहीं है।
2. सिर्फ आज के लिए मैं यह कोशिश करूंगा कि दुनिया जैसी है, मैं अपने आपको उसके हिसाब से ढाल लूं, बजाय इसके कि मैं दुनिया को अपनी इच्छाओं के हिसाब से ढालने की कोशिश करूं। मेरा परिवार, मेरा बिजनेस और मेरी किस्मत जैसी भी हो, मैं अपने आपको उनके अनुरूप ढालने की कोशिश करूंगा।
3. सिर्फ आज के लिए मैं अपने शरीर का ध्यान रखूंगा। मैं व्यायाम करूंगा, शरीर की देखभाल करूंगा, इसे पोषण दूंगा और इसे नजरअंदाज नहीं करूंगा, ताकि यह मेरी आज्ञा का पालन करने की आदर्श मशीन की तरह कार्य कर सके।
4. सिर्फ आज के लिए मैं अपने मस्तिष्क को सशक्त बनाने की कोशिश करूंगा। मैं कुछ उपयोगी चीजें सीखूंगा। मैं मानसिक रूप से आलसी नहीं बनूंगा। मैं कुछ ऐसा पढ़ूंगा जिसमें विचार, प्रयास और एकाग्रता की आवश्यकता हो।
5. सिर्फ आज के लिए मैं अपनी आत्मा को तीन तरह से व्यायाम कराऊंगा, मैं किसी की भलाई करूंगा और इस तरह करूंगा कि उसे मेरा नाम मालूम न पड़े। मैं विलियम जेम्स की सलाह पर चलते हुए सिर्फ अभ्यास के लिए कम-से-कम दो ऐसे कार्य करूंगा जिन्हें मैं नहीं करना चाहता।
6. सिर्फ आज के लिए मैं खुश रहूंगा। मैं जितना अच्छा दिख सकता हूं, दिखूंगा, जितने अच्छे कपड़े पहन सकता हूं, पहनूंगा, नीची आवाज में बोलूंगा, शालीन व्यवहार करूंगा, जिनकी

- तारीफ कर सकता हूँ करूँगा। मैं किसी की आलोचना नहीं करूँगा, किसी की गलतियाँ नहीं निकालूँगा, न ही किसी पर हावी होने या उसे सुधारने की कोशिश करूँगा।
7. सिर्फ आज के लिए मैं केवल इस दिन में जीने की कोशिश करूँगा और अपने पूरे जीवन की समस्याओं से मुकाबला करने की कोशिश नहीं करूँगा। मैं बारह घंटों के लिए ऐसे कार्य कर सकता हूँ जिनसे मैं चमत्कृत हो जाऊँगा। अगर वे मुझे जीवन भर करना पड़े।
  8. सिर्फ आज के लिए मैं एक योजना बनाऊँगा। मैं यह लिख लूँगा कि मैं हर घंटे में क्या करने वाला हूँ। हो सकता है कि मैं इसका पूरी तरह से पालन न कर पाऊँ, परंतु मेरे पास एक योजना होगी। इससे मेरे दो राक्षस दूर भाग जाएंगे जल्दबाजी और अनिर्णय।
  9. सिर्फ आज के लिए मैं अपने लिए आधा घंटा निकालूँगा और शांति से बैठ कर आराम करूँगा। इस आधे घंटे में कई बार भगवान के बारे में सोचूँगा, ताकि मेरे जीवन में सकारात्मक परिवर्तन हो सकें।
  10. सिर्फ आज के लिए मैं बिल्कुल नहीं डरूँगा। मैं खुश रहूँगा, हर सुंदर चीज का आनंद लूँगा और यह विश्वास करूँगा कि मैं जिनसे प्रेम करता हूँ, वे भी मुझसे प्रेम करते हैं।

अगर आप सुख-शांति का मानसिक नजरिया विकसित करना चाहते हैं, तो पहला नियम है:  
**खुशी के विचार सोचें खुशी का अभिनय करें - और आप खुशी का अनुभव करने लगेंगे।**

## बदला लेना एक महंगा सौदा है

अपने दुश्मन के लिए नफरत की भट्टी को इतनी तेज मत करो कि आप खुद भी उस में जल जाओ।

—शेक्सपियर

बरसों पहले एक रात जब मैं यलोस्टोन पार्क से गुजर रहा था, तो मैं देवदार और स्पूस वृक्षों के सघन जंगलों के सामने बेंचों पर दूसरे पर्यटकों के साथ बैठा। जिस जानवर का हम इंतजार कर रहे थे उसे जंगल का आतंक कहा जाता था, यानी सफेद भालू। भालू रोशनी की चकाचौंध में सामने आया और उसने वह भोजन खाना शुरू किया जो एक होटल के किचन से ला कर उसके बाड़े में फेंका गया था। मेजर मार्टिनडेल नाम के एक फॉरेस्ट रेंजर घोड़े पर बैठ कर रोमांचित पर्यटकों से भालुओं के बारे में चर्चा कर रहे थे। उन्होंने हमें बताया कि सफेद भालू पश्चिमी जगत के किसी भी दूसरे पशु को एक ही झटके में समाप्त कर सकता था, शायद भैंसे और कोडियाक भालू को छोड़ कर। परंतु मैंने उस रात देखा कि एक जानवर था और सिर्फ एक जानवर था जिसे सफेद भालू ने जंगल से निकलने और रोशनी की चकाचौंध में अपने साथ खाने की अनुमति दी: स्कंक। सफेद भालू जानता था कि वह स्कंक को अपने शक्तिशाली पंजे के एक ही वार से समाप्त कर सकता है। परंतु उसने ऐसा क्यों नहीं किया? क्योंकि वह अनुभव से जानता था कि इससे फायदा नहीं होता।

मैंने भी यही पाया है। खेत में पलने वाले बच्चे के रूप में मैंने चार पैर वाले स्कंक को मिसूरी की झाड़ियों में अपने जाल में पकड़ा है और आदमी के रूप में न्यूयॉर्क की फुटपाथ पर कुछ दो पैर वाले स्कंकों से भी टकराया हूँ। दुःखद अनुभव से मैंने सीखा है कि दोनों ही प्रजातियों से उलझने से कोई फायदा नहीं होता है।

जब हम अपने दुश्मनों से नफरत करते हैं, तो हम उन्हें अपने ऊपर हावी होने की शक्ति प्रदान कर रहे होते हैं : हमारी नींद पर, हमारी भूख पर, हमारे ब्लड प्रेशर पर, हमारी सेहत पर और हमारे सुख पर। हमारे दुश्मनों को अगर पता चल जाए कि उनके कारण हम कितने चिंतित हैं, परेशान हैं और दुखी हैं, तो वे खुशी के मारे नाचने लगेंगे, हमारी नफरत से उन्हें कोई नुकसान नहीं हो रहा है, परंतु यह हमारे अपने दिन-रात को नरक बना रही है।

आपको क्या लगता है, यह किसने कहा होगा- ‘अगर स्वार्थी लोग आपका लाभ उठाने की कोशिश करते हैं, तो उनका नाम अपनी सूची से काट दें, परंतु बदला लेने की कोशिश न करें। जब आप बदला लेने की कोशिश करते हैं, तो आप दूसरे व्यक्ति को जितना नुकसान पहुंचाते हैं, उससे कहीं ज्यादा नुकसान आप खुद को पहुंचाते हैं?’ ...ऐसा लगता है कि यह शब्द किसी

स्टार देखने वाले आदर्शवादी ने कहे होंगे। परंतु ऐसा नहीं है। यह शब्द उस बुलेटिन में छपे हैं जो मिल्लाकी पुलिस विभाग ने छपा है।

बदला लेने की कोशिश से आपको किस तरह नुकसान होता है? कई तरह से। लाइफ मैगज़ीन के अनुसार, इससे आपकी सेहत भी खराब हो सकती है। 'हाई ब्लडप्रेसर के लोगों के व्यक्तित्व का प्रमुख लक्षण द्वेष होता है। जब द्वेष लंबे समय तक बना रहता है, तो हाई ब्लडप्रेसर की बीमारी स्थाई हो जाती है और कुछ समय बाद हृदय रोग भी हो जाता है।'

आप यह जान लें कि जब ईसा मसीह ने कहा था- 'अपने दुश्मनों से प्रेम करो' तो केवल धर्म का दमदार सिद्धांत ही नहीं बता रहे थे। वह बीसवीं सदी का चिकित्सा-विज्ञान भी समझा रहे थे। जब उन्होंने कहा था- 'अपने दुश्मनों को सात गुना सत्तर बार माफ करो', तो वह आपको और मुझे यह बता रहे थे कि हाई ब्लडप्रेसर, हार्ट अटैक, पेट के अल्सर और कई बीमारियों से कैसे बचा जा सकता है।

हाल ही में मेरी एक दोस्त को दिल का गंभीर दौरा पड़ा। उसकी डॉक्टर ने उसे बिस्तर पर लिटा दिया और हिदायत दी कि चाहे कुछ भी हो, वह किसी भी बात पर गुस्सा न हो। डॉक्टर जानते हैं कि अगर आपका दिल कमजोर हो, तो गुस्सा आपकी जान ले सकता है। मैंने क्या कहा, जान ले सकता है? गुस्से ने स्पोकेन, वॉशिंगटन के एक रेस्तरां मालिक की कुछ साल पहले सचमुच जान ले ली थी। मेरे सामने स्पोकेन, वॉशिंगटन के जेरी स्वार्टआउट का पत्र रखा है, जो उस वक्त पुलिस विभाग के प्रमुख थे। इस पत्र में लिखा है, 'कुछ साल पहले स्पोकेन में सड़सठ साल के एक रेस्तरां के मालिक ने गुस्से की वजह से अपने आपको मार डाला, क्योंकि उसके कुक ने मालिक की प्लेट से कॉफी पी ली थी। रेस्तरां का मालिक इतना गुस्सा हो गया कि वह हाथ में रिवाल्वर लेकर कुक का पीछा करने लगा और दिल का दौरा पड़ने से मर गया। मरते समय भी उसके हाथ रिवाल्वर को जकड़े हुए थे। पोस्टमार्टम की रिपोर्ट के अनुसार उसकी मौत दिल का दौरा पड़ने से हुई थी।'

जब ईसा मसीह ने कहा था- 'अपने दुश्मनों से प्रेम करो,' तो वह हमें यह भी बता रहे थे कि अपने चेहरे को ज्यादा सुंदर कैसे बनाया जाए। मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ, और आप भी जानते होंगे, जिन्होंने द्वेष पाल कर, नफरत कर-करके, अपने चेहरे पर झुर्रियों को आमंत्रित कर लिया है। इस धरती पर कोई भी कॉस्मेटिक सर्जरी उनके चेहरे को इतना सुंदर नहीं बना सकती, जितना कि प्रेम, कोमलता और क्षमा की भावनाओं से भरा हृदय बना सकता है।

नफरत भोजन का आनंद लेने की हमारी क्षमता को नष्ट कर देती है। बाइबल इसे इस तरह से कहती है, **'सूखी सब्जियों का भोजन बेहतर है अगर उसके साथ प्रेम है, बजाय बैल के गोश्त के, अगर उसके साथ नफरत हो।'**

क्या हमारे दुश्मन खुश होकर अपने हाथ नहीं मलने लगेंगे, अगर वे जान जाएं कि उनके प्रति हमारी नफरत हमारा खून जला रही है, हमें थका रही है, नर्वस बना रही है हमारी सुंदरता नष्ट कर रही है, हमें हृदयरोग दे रही है और शायद... हमारी आयु कम कर रही है ?

अगर हम अपने दुश्मनों से प्रेम नहीं कर सकते, तो हम कम से कम खुद से तो प्रेम करें। हमें खुद से इतना तो प्रेम करना चाहिए कि हम अपने दुश्मनों को इस बात की अनुमति न दें कि वे हमारे सुख, हमारी सेहत और हमारी सुंदरता को नियंत्रित करें। जैसा शेक्सपियर ने कहा था,

‘अपने दुश्मन के लिए नफरत की भट्टी को इतनी तेज मत करो कि आप खुद भी उस में जल जाओ।’

जब ईसा मसीह ने कहा था कि हमें अपने दुश्मनों को ‘सात गुना सत्तर बार ‘माफ करना चाहिए, तो वे बिजनेस की बढ़िया तकनीक भी सिखा रहे थे। उदाहरण के तौर पर मेरे सामने एक पत्र रखा है, जो जॉर्ज रॉना ने अपसैला स्वीडन से लिखा था। सालों तक जॉर्ज रॉना वियेना में वकील थे, परंतु द्वितीय विश्वयुद्ध के दौरान वह भाग कर स्वीडन चले गए। उनके पास पैसे नहीं थे और उन्हें नौकरी की सख्त जरूरत थी। मगर वह कई भाषाएं बोल और लिख सकते थे इसलिए उन्हें उम्मीद थी कि उन्हें किसी ऐसी फर्म में पत्राचार की नौकरी मिल जाएगी जो आयात-निर्यात का कार्य करती हो। ज्यादातर फर्मों ने जवाब दिया कि उन्हें युद्ध के कारण उसकी सेवाओं की आवश्यकता नहीं है, परंतु वे उसका नाम अपने सूची में लिख लेंगे... इत्यादि। परंतु एक आदमी ने जॉर्ज रॉना को पत्र लिखा, जिसमें उसने लिखा- ‘मेरे बिजनेस के बारे में आपने जो सोचा है, वह सच नहीं है। आप न सिर्फ गलत हैं, बल्कि मूर्ख भी हैं। मुझे किसी पत्राचार करने वाले की जरूरत नहीं है। अगर मुझे जरूरत होती, तो भी मैं आपको नौकरी पर नहीं रखता, क्योंकि आप स्वीडिश भाषा ठीक से नहीं लिख पाते। आपका पत्र गलतियों से भरा पड़ा है।’

जब जॉर्ज रॉना ने उस पत्र को पढ़ा तो वह डोनाल्ड डक की तरह पागल हो गया। इस स्वीडनवासी की जुर्रत तो देखो जो मुझ से कह रहा था कि उसे स्वीडिश भाषा लिखना नहीं आती! खुद उसके पत्र में ढेरों गलतियां हैं। और गुस्से में जॉर्ज रॉना ने उसे एक ऐसा पत्र लिखा, जिसे पढ़ कर उस स्वीडनवासी का खून खौल जाए। परंतु तभी वह ठहर गया। उसने खुद से कहा- ‘जरा एक मिनट। क्या पता, यह आदमी सही हो? मैंने स्वीडिश भाषा सीखी जरूर है परंतु यह मेरी मातृभाषा नहीं है। इसलिए हो सकता है कि मुझ से कुछ ऐसी गलतियां हो जाती हों, जिनके बारे में मुझे पता ही न हो। अगर ऐसा है, तो निश्चित रूप से मुझे ज्यादा अध्ययन करना चाहिए, ताकि मुझे नौकरी मिल सके। शायद इस आदमी ने मेरी गलती बताकर मुझ पर एहसान किया है, हालांकि उसका ऐसा कोई इरादा नहीं था। सिर्फ इसलिए कि उसकी लिखने की शैली अप्रिय है, उसके प्रति मेरी कृतज्ञता कम नहीं हो जाती। इसलिए मैं चिट्ठी लिख कर उसके इस एहसान के लिए उसे धन्यवाद दूंगा।’

फिर जॉर्ज रॉना ने अपने लिखे अपमानजनक पत्र को फाड़ दिया और दूसरा पत्र लिखा ‘आपने पत्र लिखने का कष्ट किया, उसके लिए धन्यवाद, खासकर तब जब आप को पत्राचार करने वाले व्यक्ति की आवश्यकता नहीं थी। मुझे खेद है कि मुझे आपकी फर्म के बारे में गलत जानकारी दी गई थी। मैंने आप को इसलिए चिट्ठी लिखी थी, क्योंकि मैंने खोजबीन की थी, मुझे मालूम नहीं था और मुझे यह बताया गया कि आप अपने क्षेत्र में नंबर वन हैं। मुझे मालूम नहीं था कि मैंने अपने पत्र में व्याकरण की गलतियां की हैं। मुझे दुःख है और अपनी गलतियों पर मैं

शर्मिदा हूँ। मैं अब स्वीडिश भाषा सीखने में और ज्यादा मेहनत करूँगा और अपनी गलतियाँ सुधारने की कोशिश करूँगा। आपके ही कारण मुझे आत्म-सुधार के पथ पर चलने की प्रेरणा मिली है, इसलिए मैं आपको धन्यवाद देना चाहता हूँ।’

कुछ ही दिनों में जॉर्ज रॉना को इस आदमी का पत्र मिला जिसमें उसने उन्हें मिलने के लिए बुलाया था। रॉना गए और उन्हें नौकरी मिल गई। जॉर्ज रॉना ने इस घटना से यह सीखा, **‘मीठे जवाब से गुस्सा शांत हो जाता है।’**

हो सकता है कि हम इतने बड़े संत न हों कि अपने दुश्मनों से प्रेम करें, पर अपनी खुद की सेहत और सुख के लिए हम कम से कम उन्हें माफ करके भूल तो सकते हैं। यही सबसे स्मार्ट तरीका है। कन्फ्यूशियस ने कहा था- ‘आपको चोट पहुंचाई जाए या लूट लिया जाए, तो इसमें कोई नुकसान नहीं होता, जब तक कि आप इसे लगातार याद रखने की कोशिश न करें।’ मैंने एक बार जनरल आइजनहॉवर के पुत्र जॉन से पूछा था कि क्या उसके पिता द्वेष पाले रखते थे। नहीं, उसका जवाब था ‘डैडी जिन लोगों को पसंद नहीं करते, उनके बारे में सोच कर वह एक मिनट भी बर्बाद नहीं करते।’

एक पुरानी कहावत है, जो आदमी कभी गुस्सा नहीं हो सकता, वह मूर्ख है, परंतु जो आदमी कभी गुस्सा नहीं होता, वह समझदार है।

यही विलियम जे. गैनर की नीति थी, जो न्यूयॉर्क के पूर्व मेयर थे। अखबारों में उनकी कटु भर्त्सना हुई और एक पागल ने गोली मार कर लगभग उन्हें मार ही डाला था। जब वह अस्पताल में जीवन के लिए संघर्ष कर रहे थे तो उन्होंने कहा- ‘हर रात मैं हर चीज और हर आदमी को माफ कर देता हूँ।’ क्या यह कुछ ज्यादा ही आदर्शवादी सोच थी? कुछ ज्यादा ही मधुर और हलका? अगर ऐसा है, तो हम सलाह लेने के लिए महान जर्मन दार्शनिक शॉपेनहार के पास चलें, जो ‘स्टडीज इन पेसिमिज्म’ के लेखक हैं। वह जीवन को एक निरर्थक और दर्दनाक अभियान मानते थे। जब वह चलते थे, तो उदासी चारों तरफ से टपकती थी, परंतु अपनी निराशा की गहराइयों से शॉपेनहार चीखे थे, **‘अगर संभव हो तो किसी के प्रति शत्रुता न पाली जाए।’**

मैंने एक बार बर्नार्ड बरूच से पूछा था - (जो छह राष्ट्रपतियों यानी विल्सन, हार्डिंग, कूलिज हूवर, रूजवेल्ट और ट्रूमैन के विश्वस्त सलाहकार थे) कि क्या वह कभी अपने शत्रुओं के आक्रमणों से विचलित हुए हैं। उनका जवाब था- ‘कोई आदमी मुझे अपमानित या विचलित नहीं कर सकता। मैं उसे इस बात की इजाजत नहीं दूँगा।’

आप को और मुझे भी कोई अपमानित या विचलित नहीं कर सकता - जब तक कि हम उसे ऐसा करने की इजाजत न दें।

**डंडे और पत्थर मेरी हड्डियां तोड़ सकते हैं,  
लेकिन शब्द मुझे कभी चोट नहीं पहुंचा सकते।**

सदियों से मानव जाति ईसा मसीह जैसे उन लोगों के सामने मोमबत्तियां जला रही है, जिन्होंने अपने दुश्मनों के प्रति दुर्भावना नहीं रखी। मैं अकसर कनाडा में जैस्पर नेशनल पार्क में खड़ा रहा हूँ और पश्चिमी जगत में सबसे सुंदर पहाड़ों में से एक को देखता रहा हूँ - वह पहाड़ जिसका नाम एडिथ केवेल नाम की उस ब्रिटिश नर्स के नाम पर रखा गया जो 12 अक्टूबर, 1915 को जर्मन फायरिंग स्क्वाड के सामने किसी संत की तरह मरी। उसका अपराध? उसने अपने बेल्जियन घर में घायल फ्रांसीसी और अंग्रेज सैनिकों को छुपाया था, उनका इलाज किया था। उन्हें भोजन दिया था और हॉलैंड तक निकल भागने में उनकी मदद की थी। जब अंग्रेज चौपलेन अक्टूबर की उस सुबह को ब्रुसेल्स के सैनिक कारागार में उसकी कोठरी में घुसे, ताकि उसे मौत के लिए तैयार कर सकें, तो एडिथ केवेल ने दो वाक्य कहे जो कांसे और ग्रेनाइट में संजोए गए हैं, 'मुझे अहसास है कि देशभक्ति पर्याप्त नहीं है। मुझे किसी के प्रति नफरत या कटुता नहीं रखनी चाहिए।' चार साल बाद उनका शरीर इंग्लैंड ले जाया गया और वेस्टमिंस्टर एबे में उसे समारोहपूर्वक दफनाया गया। मैंने एक बार लंदन में एक साल गुजारा। मैं अकसर एडिथ केवेल की मूर्ति के सामने खड़ा रहा हूँ, जो नेशनल पोर्ट्रेट गैलरी के सामने है और मैंने पत्थर पर उकेरे गए उसके अमर शब्द पढ़े, 'मुझे अहसास है कि देशभक्ति पर्याप्त नहीं है। मुझे किसी के प्रति नफरत या कटुता नहीं रखनी चाहिए।'

अपने दुश्मनों को माफ करने और उन्हें भूलने का एक अचूक तरीका है किसी ऐसे कार्य में जुट जाना जो हमसे बहुत बड़ा हो। तब हम अपमानों और शत्रुताओं की परवाह नहीं करेंगे, क्योंकि हम अपने विराट लक्ष्य के अलावा बाकी हर चीज भूल जाएंगे। उदाहरण के लिए हम एक अत्यंत नाटकीय घटना को लेते हैं जो 1918 में मिसिसिपी के देवेदार के जंगलों में घटी। भीड़ एक आदमी को मारने वाली थी! अश्वेत शिक्षक और उपदेशक लारेंस जोन्स के सामने मौत खड़ी थी। कुछ साल पहले मैं उस स्कूल में गया जिसे लारेंस जोन्स ने स्थापित किया था - पाइनी वुड्स कंट्री स्कूल - और मैं विद्यार्थियों के समूह के सामने बोला भी। आज यह स्कूल देश भर में मशहूर है, लेकिन मैं जो घटना बताने जा रहा हूँ वह प्रथम विश्वयुद्ध के अति भावुक दिनों में घटी थी। मध्य मिसिसिपी में एक अफवाह फैली कि जर्मन लोग अश्वेतों को उकसा रहे थे और विद्रोह के लिए प्रेरित कर रहे थे। लारेंस जोन्स यानी कि वह आदमी जिसे भीड़ मारने वाली थी, जैसा मैंने पहले भी कहा है, स्वयं एक अश्वेत था और उस पर अपने समूह को विद्रोह के लिए भड़काने का आरोप लगाया गया। श्वेत व्यक्तियों के एक समूह ने चर्च के बाहर खड़े होकर यह सुना कि लारेंस जोन्स भीड़ के सामने चिल्ला रहे थे, **'जीवन एक संग्राम है जिसमें हर अश्वेत व्यक्ति को अपना 'कवच' पहन लेना चाहिए और बचे रहने तथा सफल होने के लिए लड़ना चाहिए।'**

'संग्राम!' 'कवच' 'लड़ना' बस इतना काफी था! रात के अंधेरे में घोड़े पर सवार इन रोमांचित युवकों ने भीड़ जमा की, चर्च में वापस आए, उपदेशक के चारों तरफ रस्सी बांधी, उसे एक मील तक सड़क पर घसीट कर ले गए, उसे जलती हुई लकड़ियों के ढेर पर खड़ा किया और वे उसे एक साथ फांसी पर लटकाने और जलाने के लिए तैयार थे कि तभी किसी ने चीख कर कहा- 'इससे पहले कि हम उसे जलाएं, हमें उसकी उकसाने वाली चर्चा तो सुन लेने दो।

भाषण! भाषण!’ लारेंस जोन्स ने जलती लकड़ियों के ऊपर खड़े हो कर, (जबकि उनकी गर्दन में रस्सी बंधी थी) अपने जीवन और अपने लक्ष्य के लिए भाषण दिया। वह आयोवा यूनिवर्सिटी से 1907 में स्नातक हुए थे। उनका दृढ़ चरित्र, उनकी स्कॉलरशिप और संगीत निपुणता ने उन्हें विद्यार्थियों और स्टाफ दोनों में ही लोकप्रिय बना दिया। स्नातक होने के बाद उन्होंने एक होटल वाले का प्रस्ताव ठुकरा दिया जिसने उन्हें बिजनेस में स्थापित करने का प्रस्ताव रखा था और उन्होंने एक अमीर आदमी द्वारा प्रयोजित संगीत शिक्षा का प्रस्ताव भी ठुकरा दिया। क्यों? क्योंकि उनके मन में प्रबल सपना था। बुकर टी. वॉशिंगटन के जीवन की कहानी पढ़ने के बाद उन्हें यह प्रेरणा मिली कि वह अपने जीवन को अपनी प्रजाति के गरीब, निरक्षर लोगों को शिक्षित करने के लिए समर्पित करें। तो वे दक्षिण में उस सबसे पिछड़े इलाके में गए जो उन्हें मिल सकता था - एक ऐसी जगह जो जैक्सन, मिसिसिपी से पच्चीस मील दक्षिण में थी। अपनी घड़ी को 1.65 डॉलर में गिरवी रख कर उन्होंने खुले जंगल में अपना स्कूल शुरू किया। डेस्क की जगह पर एक लकड़ी थी। लारेंस जोन्स ने मारने पर आमादा इन कुद्ध लोगों को उस संघर्ष के बारे में बताया जो उन्होंने इन अशिक्षित लड़के-लड़कियों को शिक्षित करने के लिए किया था, उन्हें अच्छे किसान मैकेनिक, कुक और हाउसकीपर बनने का प्रशिक्षण दिया था। उन्होंने उन श्वेत लोगों का जिन्न भी किया, जिन्होंने पाइनी बुड्स कंट्री स्कूल स्थापित करने के उनके संघर्ष में उनकी मदद की थी - श्वेत लोग, जिन्होंने उन्हें जमीन, सामान, सुअर, गाय और धन दिया ताकि वे अपना शैक्षणिक कार्य जारी रख सकें।

जब लारेंस जोन्स से बाद में किसी ने पूछा कि क्या उन्होंने उन लोगों से नफरत नहीं की, जिन्होंने उन्हें सड़क पर घसीटा था तथा जो उन्हें फांसी पर लटकाना चाहते थे और जलाना चाहते थे, तो उनका जवाब था कि वह अपने लक्ष्य को ले कर इतने व्यस्त थे कि उनके पास नफरत करने की फुरसत नहीं थी - वह अपने से बहुत ‘विराट’ चीज में संलग्न थे। उनका कहना था- **‘मेरे पास न तो लड़ने के लिए समय है, न ही अफसोस करने के लिए है। कोई भी आदमी मुझे इतना नीचे नहीं गिरा सकता कि मैं उससे नफरत करने लगूं।’**

एपिक्टेटस ने उन्नीस सदी पहले यह संकेत दिया था कि हम जो बीते हैं, वही काटते हैं और भाग्य किसी-न-किसी तरह हमें अपने बुरे कर्मों की सजा हमेशा देता है। एपिक्टेटस ने कहा था ‘कभी न कभी हर आदमी को अपने बुरे कामों की सजा भुगतनी होती है, जो आदमी याद रखेगा कि वह किसी पर नाराज नहीं होगा किसी से नहीं चिढ़ेगा किसी की निंदा नहीं करेगा, किसी को दोष नहीं देगा, किसी को चोट नहीं पहुंचाएगा किसी से नफरत नहीं करेगा।’

अमेरिका के इतिहास में शायद लिंकन से अधिक नफरत और आलोचना किसी दूसरे व्यक्ति की नहीं हुई है, परंतु हर्नडन की अमर जीवनी के अनुसार लिंकन ने ‘कभी लोगों को अपनी पसंद या नापसंद के आधार पर नहीं चुना। अगर कोई कार्य किया जाना था, तो उन में यह समझ थी कि उनका शत्रु भी इस कार्य को अच्छी तरह से कर सकता था। अगर किसी आदमी ने उन की आलोचना की थी या वह व्यक्तिगत दुर्व्यवहार का दोषी था, परंतु वह उस पद के लिए सब से योग्य व्यक्ति था तो लिंकन उसे वह पद उतनी ही तत्परता से दे देते थे, जितनी तत्परता से अपने

किसी मित्र को...। मुझे नहीं लगता कि उन्होंने कभी किसी आदमी को सिर्फ इसलिए हटाया हो क्योंकि वह उनका शत्रु था या वह उसे पसंद नहीं करते थे।’

जिन लोगों को लिंकन ने ऊंचे पदों पर नियुक्त किया था - मैक्लेलन सेवर्ड, स्टैटन और चेज जैसे लोग उन्होंने लिंकन का अपमान किया और उनकी आलोचना की। परंतु लिंकन के कानूनी पार्टनर हर्नडन के अनुसार लिंकन का विश्वास था कि ‘किसी भी’ आदमी के कार्य के लिए उसका गुणगान नहीं करना चाहिए, न ही उसके किसी कार्य को करने या न करने के लिए उसकी ज्यादा आलोचना करनी चाहिए, क्योंकि हम सभी स्थितियों परिस्थितियों, माहौल शिक्षा. सीखी हुई आदतों और आनुवंशिकता के शिशु हैं - जो मनुष्यों को उसी रूप में ढालती हैं जैसे वे होते हैं और हमेशा रहेंगे।’

शायद लिंकन सही थे। अगर आपमें और मुझमें वही शारीरिक मानसिक तथा भावनात्मक लक्षण होते जो हमारे शत्रुओं को विरासत में मिले हैं और अगर जीवन ने हमारे साथ वही किया होता जो उनके साथ किया है, तो हम बिल्कुल उसी तरह व्यवहार करते जैसा वे करते हैं। हम शायद कुछ और कर ही नहीं सकते थे। हमें इतना उदार होना चाहिए कि हम सियोक्स इंडियंस की प्रार्थना दोहरा सकें, **‘हे महान आत्मा, मुझे किसी आदमी का निर्णय करने और उसकी आलोचना करने से दूर रखना, जब तक कि मैं उसके जूतों में दो सप्ताह तक न चल लूं।’** तो अपने शत्रुओं से नफरत करने के बजाय उन पर दया करें और भगवान को धन्यवाद दें कि जीवन ने हमें उनकी तरह नहीं बनाया है। अपने शत्रुओं पर आलोचना और प्रतिशोध की बारिश करने के बजाय हम उन्हें अपनी समझ, अपनी सहानुभूति, अपनी सहायता, क्षमा और प्रार्थनाएं दें।

मैं एक ऐसे परिवार में बड़ा हुआ जो बाइबल पढ़ता था और हर रात बाइबल की पंक्तियां दोहराता था और फिर झुक कर ‘पारिवारिक प्रार्थनाएं’ करता था। मैं अब भी अपने पिताजी की आवाज सुन सकता हूं जो मिसूरी के उस एकाकी फार्महाउस में ईसा मसीह के इन शब्दों को दोहराते थे - शब्द जो तब तक दोहराए जाते रहेंगे, जब तक इंसान उनके आदर्शों को संजोए रखेगा, ‘अपने शत्रुओं से प्रेम करो, जो तुम्हें शाप देते हैं, उन्हें आशीर्वाद दो जो तुमसे नफरत करते हैं उनकी भलाई करो और जो तुम्हारा शोषण तथा अपमान करते हैं, उनके लिए प्रार्थना करो।’

मेरे पिताजी ने ईसा मसीह के इन शब्दों को जीने की कोशिश की और इन शब्दों ने उन्हें ऐसी अतिरिक्त शांति दी जिसे पाने का निरर्थक प्रयास इस धरती के सेनापतियों और सम्राटों ने हमेशा किया है।

अगर आप सुख-शांति का मानसिक रवैया विकसित करना चाहते हैं, तो दूसरा नियम याद रखें:

अपने दुश्मनों से बदला लेने की कोशिश न करें, क्योंकि ऐसा करते समय हम उन्हें जितना नुकसान पहुंचाते हैं, उससे ज्यादा नुकसान खुद को पहुंचाते हैं। इसकी जगह हम वह करें जो

जनरल आइजनहॉवर करते थे: जिनको हम पसंद नहीं करते, उनके बारे में सोचने में एक मिनट भी बर्बाद न करें।

## कृतघ्नता के बारे में सोचना बंद कर दें

कृतघ्नता को भूल जाना लोगों के लिए स्वाभाविक सी बात है, इसलिए अगर हम कृतज्ञता की आशा करते चारों तरफ घूमेंगे, तो हम दुखी होने की राह पर आगे बढ़ रहे हैं।

हाल ही में मैं टैक्सॉस में एक बिजनेसमैन से मिला, जो गुस्से के मारे जल-भुन रहा था। मुझे पहले ही बता दिया गया था कि मुलाकात के पंद्रह मिनट के भीतर ही वह मुझे अपनी राम कहानी सुनाने लगेगा। उसने ऐसा ही किया। जिस घटना पर वह गुस्सा था, वह ग्यारह महीने पहले हुई थी, परंतु वह अब भी उसके बारे में आगबबूला हो रहा था। उसने अपने चौंतीस कर्मचारियों को क्रिसमस पर बोनस में दस हजार डॉलर दिए थे - लगभग तीन सौ डॉलर प्रति व्यक्ति - परंतु किसी ने उसे धन्यवाद भी नहीं दिया था। उसने कटुता से शिकायत की 'मुझे अब इस बात पर अफसोस हो रहा है कि मैंने उन्हें एक पाई भी क्यों दी!'

कन्फ्यूशियस ने कहा था- 'नाराज आदमी हमेशा जहर भरा होता है।' उस आदमी में इतना जहर भरा था कि मुझे सचमुच उस पर तरस आ रहा था। वह लगभग साठ साल का था। जीवन बीमा कम्पनियां मानती हैं कि हमारी वर्तमान आयु और अस्सी साल के बीच में जितना अंतर है, औसतन हम लोग उससे दो तिहाई से थोड़ा अधिक जिएंगे। तो अगर इस आदमी की किस्मत अच्छी होगी, तो वह शायद चौदह-पंद्रह साल और जी सकता था। फिर भी उसने अपने बचे हुए कुछ सालों में से लगभग एक पूरा साल अपनी कड़वाहट और द्वेष की वजह से बर्बाद कर लिया था, उस घटना के लिए जो घट चुकी थी और लौटकर नहीं आने वाली थी। मुझे उस पर तरस आया।

नफरत और कड़वाहट में डुबकियां लगाने के बजाय उसे खुद से यह पूछना चाहिए था कि उसकी तारीफ क्यों नहीं हुई। शायद उसने अपने कर्मचारियों से ज्यादा कार्य लेकर उन्हें कम वेतन दिया था। शायद कर्मचारियों ने क्रिसमस के बोनस को उपहार न समझ कर अपनी कमाई का हिस्सा समझा हो। शायद उन्हें वह इतना और आलोचक और तानाशाह लगता हो कि उसे धन्यवाद देने की हिम्मत या इच्छा किसी की न हुई हो। शायद उन्हें यह लगा हो कि उसने बोनस सिर्फ इसलिए दिया, क्योंकि कंपनी के मुनाफे का बहुत बड़ा हिस्सा तो टैक्स में वैसे भी चला जाता।

दूसरी तरफ यह भी हो सकता है कि कर्मचारी स्वार्थी, ओछे और असभ्य हों। ऐसा भी हो सकता है। वैसे भी हो सकता है। मैं इस बारे में उतना ही जानता हूँ जितना कि आप। परंतु मैं यह भी जानता हूँ कि डॉ. सैम्युअल जॉनसन ने यह कहा था- 'कृतज्ञता बहुत मेहनत से उगाया जाने वाला फल है। यह घटिया लोगों में नहीं पाई जाती।'

में जो कहने की कोशिश कर रहा हूँ वह यह है: इस आदमी ने कृतज्ञता की आशा करके बहुत ही मानवीय और दुःखद भूल की थी। उसे मानवीय स्वभाव का ज्ञान नहीं था।

अगर आप किसी व्यक्ति की जिंदगी बचाते हैं, तो क्या आप उससे कृतज्ञता की उम्मीद करेंगे? शायद हां - परंतु जज बनने से पहले प्रसिद्ध आपराधिक वकील सैम्युअल लीबोवित्ज ने अठहत्तर लोगों को फांसी के फंदे से बचाया! आपको क्या लगता है इनमें से कितने सैम्युअल लीबोवित्ज को धन्यवाद देने के लिए रुके होंगे या उन्होंने उसे क्रिसमस पर कार्ड भेजा होगा? कितनों ने? अंदाजा लगाइये...सही कहा - एक ने भी नहीं।

ईसा मसीह ने एक दोपहर में दस कोढ़ियों को ठीक किया था - परंतु उनमें से कितने कोढ़ी उन्हें धन्यवाद देने के लिए रुके। सिर्फ एक। संत ल्यूक का अध्याय देखें। जब ईसा मसीह अपने शिष्यों की तरफ मुड़े और उन्होंने पूछा- 'बाकी के नौ कहां हैं?' वे सब भाग गए थे। बिना धन्यवाद दिए गायब हो गए थे! अब मैं आपसे एक सवाल पूछना चाहता हूँ : आप और हम - या टैक्सॉस का यह बिजनेसमैन - अपने छोटे-मोटे एहसानों के बदले में ईसा मसीह से ज्यादा धन्यवाद पाने की उम्मीद कैसे कर सकते हैं?

और धन संबंधी प्रकरणों में क्या होता है! वहां पर स्थिति और भी निराशाजनक है। चार्ल्स श्वाब ने मुझे बताया कि एक बार उन्होंने एक बैंक कैशियर को बचाया, जिसने बैंक का पैसा शेयर बाजार में लगा दिया था। अगर श्वाब अपनी जेब से पैसे नहीं भरते, तो वह कैशियर निश्चित रूप से जेल की हवा खा रहा होता। क्या कैशियर कृतज्ञ हुआ? हां, कुछ समय तक। फिर वह श्वाब का विरोधी बन गया, उनकी आलोचना करने लगा - उसी आदमी की, जिसने उसे जेल जाने से बचाया था!

अगर आप अपने किसी रिश्तेदार को दस लाख डॉलर दें, तो क्या आप उससे कृतज्ञता की उम्मीद करेंगे? एन्ड्यू कारनेगी ने बिलकुल यही किया था। परंतु अगर एन्ड्यू कारनेगी कुछ समय बाद अपनी कब से वापस लौट कर आते, तो उन्हें यह देख कर सदमा लगता कि उनका वही रिश्तेदार उन्हें गालियां दे रहा था! क्यों? क्योंकि बूढ़े एंडी ने 36.5 करोड़ डॉलर चौरिटी में दे दिए थे - और रिश्तेदार को, उसी के शब्दों में, 'केवल दस लाख डॉलर का टुकड़ा पकड़ा दिया था।'

तो यही इंसान की फितरत है। इंसान का स्वभाव हमेशा ऐसा ही रहा है। और शायद यह आपके जीवन में नहीं बदलने वाला। तो फिर क्यों न इसे स्वीकार कर लिया जाए? क्यों न हम भी मार्कस ऑरेलियस की तरह यथार्थवादी बन जाएं, जो रोमन साम्राज्य पर शासन करने वाले सब से बुद्धिमान व्यक्तियों में से एक थे। उन्होंने एक दिन अपनी डायरी में लिखा, 'मैं आज ऐसे लोगों से मिलूंगा जो बहुत ज्यादा बोलते हैं - जो स्वार्थी, घमंडी और कृतघ्न हैं, परंतु मैं आश्चर्यचकित या विचलित नहीं होऊंगा, क्योंकि ऐसे लोगों के बिना मैं इस संसार की कल्पना नहीं कर सकता।'

समझदारी की बात लगती है, है ना? अगर आप और मैं कृतघ्नता के बारे में बड़बड़ाते हैं, तो इसमें दोष किसका है? यह मानवीय स्वभाव है - या यह मानवीय स्वभाव के बारे में हमारा

अज्ञान है? हमें कृतज्ञता की आशा नहीं करनी चाहिए। फिर, अगर हमें कभी-कभार थोड़ी-बहुत कृतज्ञता मिलेगी, तो हमें सुखद आश्चर्य होगा, पर अगर हमें कृतज्ञता नहीं मिलेगी, तो हम विचलित नहीं होंगे।

मैं इस अध्याय में जो पहला सूत्र देना चाहता हूँ, वह यह है: **कृतघ्नता को भूल जाना लोगों के लिए स्वाभाविक सी बात है, इसलिए अगर हम कृतज्ञता की आशा करते चारों तरफ घूमेंगे, तो हम दुखी होने की राह पर आगे बढ़ रहे हैं।**

मैं न्यूयॉर्क की एक महिला को जानता हूँ जो हमेशा इस बात की शिकायत करती है कि वह अकेली है। उसका कोई रिश्तेदार उसके पास नहीं आना चाहता - और इसमें हैरानी की कोई बात नहीं है। अगर आप उससे मिलने जाएं, तो वह घंटों तक आपको बताएगी कि उसने अपनी भतीजियों के लिए उनके बचपन में क्या कुछ नहीं किया, उसने चेचक, गलसुआ और कुकुर खांसी की बीमारियों में उनका इलाज किया, उसने उनके बोर्डिंग स्कूल का खर्च उठाया, उसने उन में से एक को बिजनेस स्कूल में भिजवाया और दूसरी को उसकी शादी होने तक घर दिया।

क्या उसकी भतीजियां उससे मिलने आती हैं? हां, कभी-कभार, परंतु केवल कर्तव्यपरायणता की भावना के कारण। उससे मिलने आने से वे घबराती हैं, क्योंकि वे जानती हैं कि उन्हें घंटों तक बैठ कर कड़वी बातें सुनना पड़ेगी, आत्मकरुणा की आहों का सिलसिला झेलना पड़ेगा और जब यह महिला अपनी भतीजियों को मिलने आने के लिए बाध्य या मजबूर नहीं कर पाती, तो उसे दिल का दौरा पड़ जाता है।

क्या दिल का दौरा वास्तविक होता है? हां। डॉक्टर कहते हैं कि उस महिला का दिल कमजोर है और उसे अतिस्पंदन की बीमारी है, परंतु डॉक्टर यह भी कहते हैं कि वे उसके मामले में कुछ नहीं कर सकते - उसकी समस्या भावनात्मक है।

वास्तव में, यह महिला प्रेम और ध्यान चाहती है, परंतु वह इसे 'कृतज्ञता' का नाम देती है और चूंकि वह कृतज्ञता या प्रेम की मांग कर रही है, इसलिए उसे यह कभी नहीं मिल पाएगा। उसे लगता है कि यह उसका हक है, जो उसे मिलना ही चाहिए।

**इस महिला की तरह लाखों लोग हैं, जो 'कृतज्ञता', अकेलेपन और तिरस्कार की वजह से बीमार हैं। वे चाहते हैं कि उनसे प्रेम किया जाए, परंतु प्रेम पाने का इकलौता रास्ता यही है कि वे इसकी मांग करना छोड़ दें और बिना प्रतिदान की आशा के प्रेम बांटना शुरू कर दें।**

क्या यह आपको कोरा अव्यावहारिक और काल्पनिक आदर्शवाद लगता है? परंतु ऐसा नहीं है। यह तो सामान्य बुद्धि है। यह आपके और मेरे लिए मनचाहा सुख पाने का एक अच्छा तरीका है। मैं जानता हूँ। मैंने इसे अपने खुद के परिवार में होते देखा है। मेरे माता-पिता दूसरों की मदद करके खुश होने के लिए दान देते थे। हम गरीब थे - हमेशा कर्ज में डूबे रहते थे। लेकिन गरीब होने के बावजूद मेरे माता-पिता हर साल आयोवा के द क्रिश्चियन होम इन काउंसिल ब्लफ़सा अनाथाश्रम के लिए पैसे भेजने की हमेशा व्यवस्था कर लेते थे। जबकि वे उस अनाथाश्रम में कभी नहीं गए। शायद किसी ने उनके भेजे पैसे के लिए उन्हें धन्यवाद भी नहीं दिया - सिवाय

पत्र में धन्यवाद देने के - पर उन्हें इसका बहुत अधिक प्रतिदान मिला, क्योंकि उन्हें छोटे बच्चों की मदद करने का सुख मिला था - बदले में कृतज्ञता की आशा या इच्छा किए बिना।

जब मैंने घर छोड़ा, तो मैं हमेशा क्रिसमस पर अपने माता-पिता को चेक भेजता था और उनसे आग्रह करता था कि वे इसे खुद की विलासिताओं पर खर्च करें, पर उन्होंने शायद ही कभी ऐसा किया हो। जब मैं क्रिसमस के कुछ दिन पहले घर आता था, तो पिताजी मुझे बताते थे कि उन्होंने किसी 'विधवा औरत' के लिए कोयले और किराना खरीद दिया, क्योंकि उसके बहुत से बच्चे थे परंतु उसके पास अनाज और ईंधन खरीदने के लिए पैसे नहीं थे। उन्हें यह उपहार देने से बेहद सुख मिलता था - बदले में कुछ हासिल करने की उम्मीद किए बिना देने का सुख!

मुझे विश्वास है कि मेरे पिताजी अरस्तू के आदर्श-पुरुष होने की परिभाषा के लिए लगभग उपयुक्त थे - ऐसा मनुष्य जो सुखी होने योग्य था। अरस्तू ने कहा था- 'आदर्श मनुष्य दूसरों की मदद करके सुख हासिल करता है।'

मैं इस अध्याय में जो दूसरी बात कहना चाहता हूँ वह यह है: **अगर हम सुख पाना चाहते हैं, तो हम कृतज्ञता या कृतघ्नता के बारे में सोचना बंद कर दें और सिर्फ देने की खुशी हासिल करने के लिए दें।**

माता-पिता अपने बच्चों की कृतघ्नता को लेकर दस हजार सालों से अपने बाल नोंचते आ रहे हैं।

यहां तक कि शेक्सपियर का किंग लियर भी रोया था- 'कृतघ्न बच्चे सांप के दांत से ज्यादा पैने होते हैं।'

परंतु बच्चे कृतज्ञ कैसे होंगे, जब तक कि हम उन्हें कृतज्ञ होना न सिखाएं। कृतघ्नता स्वाभाविक है - खरपतवार की तरह। कृतज्ञता गुलाब के फूल की तरह है। इसे खाद-पानी देना पड़ता है, इसकी देखभाल करनी पड़ती है, इसे प्रेम और सुरक्षा देना पड़ती है।

अगर हमारे बच्चे कृतघ्न हैं, तो इसमें दोष किसका है? शायद हमारा। अगर हमने उन्हें कभी यह सिखाया ही नहीं कि दूसरों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की जाती है, तो हम उनसे यह उम्मीद कैसे कर सकते हैं कि वे हमारे प्रति कृतज्ञ होंगे?

मैं शिकागो के एक आदमी को जानता हूँ जिसके पास अपने सौतेले बेटों की कृतघ्नता की शिकायत करने का पर्याप्त कारण था। वह एक बॉक्स फैक्ट्री में घिसटता रहता था और शायद ही कभी एक सप्ताह में चालीस डॉलर से अधिक कमाता था। उसने एक विधवा से शादी की और उस महिला ने उसे राजी किया कि वह पैसे उधार लेकर उसके दो बड़े बेटों को कॉलेज भेज दे। चालीस डॉलर प्रति सप्ताह की उसकी तनख्वाह से उसे भोजन किराये, कपड़ों और उधार ली गई रकम के ब्याज का भुगतान करना पड़ता था। उसने चार साल तक ऐसा ही किया, कुली की तरह कार्य किया और उफ तक नहीं की।

क्या उसे किसी ने धन्यवाद दिया? नहीं, उसकी पत्नी ने इसे स्वाभाविक माना - और उस महिला के पुत्रों ने भी ऐसा ही माना। उन्होंने कभी कल्पना भी नहीं की कि वे अपने सौतेले पिता

के ऋणी हैं, उन्होंने धन्यवाद देना भी जरूरी नहीं समझा।

दोष किसका था? लड़कों का? पर उन की मां उनसे भी ज्यादा दोषी थीं। मां ने सोचा कि यह शर्म की बात है कि बच्चों के युवा जीवन को 'कर्ज के अहसास' के बोझ से लाद दिया जाए। वह अपने बच्चों से 'कर्ज में।' जीवन शुरू करवाना नहीं चाहती थी। इसलिए उसने यह कहने की बात कभी सपने में भी नहीं सोची, 'तुम्हारे सौतेले पिता कितने महान हैं, जो तुम्हें कॉलेज भेजने में इतना खर्च कर रहे हैं!' इसके बजाय उसका नजरिया था- 'अरे, कम-से-कम इतना तो वह कर ही सकते हैं।'

उसने सोचा होगा कि ऐसा करके वह अपने बच्चों की भलाई कर रही है। लेकिन दरअसल वह उन्हें जीवन के मैदान में इस खतरनाक विचार के साथ भेज रही थी कि दुनिया उनकी देनदार है। और यह एक खतरनाक विचार था - क्योंकि इनमें से एक पुत्र ने अपने मालिक से 'उधार लेने' की कोशिश की और अंत में उसे जेल जाना पड़ा।

हमें याद रखना चाहिए कि हमारे बच्चे काफी हद तक वैसे ही बनते हैं, जैसा हम उन्हें बनाते हैं। उदाहरण के लिए मेरी मौसी यानी मिनीपोलिस की वायला अलैक्वेडर उस तरह की महिला का अच्छा उदाहरण हैं, जिनके पास बच्चों की 'कृतघ्नता' की शिकायत करने का कोई कारण नहीं है। जब मैं छोटा था, तो मौसी ने उसकी मां को अपने घर में रखा, उन्हें प्रेम दिया व उनकी देखभाल की। और उन्होंने अपने पति की मां के लिए भी यही किया। मैं आज भी अपनी आंखें बंद करके देख सकता हूँ कि वे दोनों बूढ़ी महिलायें वायला मौसी के फार्महाउस की अंगीठी के सामने बैठी हुई हैं। क्या उनके कारण वायला मौसी को 'परेशानी' हुई? मुझे लगता है अकसर हुई होगी, परंतु उसके नजरिये से आप इसका अंदाजा नहीं लगा सकते थे। वे इन बूढ़ी महिलाओं से प्रेम करती थीं - इसलिए वे उन्हें लाड़ करती थीं, बिगाड़ती थीं और घरेलू वातावरण प्रदान करती थीं। इसके अलावा वायला मौसी के अपने छह बच्चे थे, परंतु उन्हें यह कभी नहीं लगा कि वह कोई विशेष महान कार्य कर रही हैं या इन बूढ़ी महिलाओं को अपने घर में रखने की वजह से उन्हें कोई दैवी उपाधि मिलनी चाहिए। उनके लिए यह स्वाभाविक चीज थी, सही चीज थी यह चीज थी जो वे करना चाहती थीं।

आज वायला मौसी कहां हैं? वे लगभग बीस साल से विधवा है और उनके पांच बड़े-बड़े बच्चे हैं, जो पांच अलग-अलग घरों में रह रहे हैं। सभी चाहते हैं कि वायला मौसी उनके साथ रहें। उनके बच्चे उन पर जान छिड़कते हैं, उन्हें अपने से दूर नहीं करना चाहते। कृतज्ञता के कारण? बकवास! यह प्रेम है - विशुद्ध प्रेम। इन बच्चों को बचपन से मानवीय दयालुता और प्रेम की गर्माहट मिली थी। इसमें हैरानी की क्या बात है कि अब जब स्थिति पलट गई है, तो वे प्रेम की उष्णता को लौटा रहे हैं।

हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि बच्चों को कृतज्ञ बनाने के लिए हमें कृतज्ञ होना पड़ेगा। हमें याद रखना चाहिए कि 'दिवारों के भी कान होते हैं।' - और हमें अपने शब्दों के प्रति सावधान रहना चाहिए। उदाहरण के लिए - अगली बार जब अपने बच्चों के सामने किसी -की दयालुता की हंसी उड़ाने का मन हो. तो ठहर जाएं। हम यह कभी न कहें. 'हमारी कजिन क्यू ने क्रिसमस

पर यह टेबल क्लॉथ भिजवाया है। उसने इसे घर पर ही बुना है। इसमें उसका एक भी पैसा खर्च नहीं हुआ।' यह वाक्य हमें बहुत छोटा करेगा परंतु बच्चे सुन रहे हैं। इसलिए इसके बजाय बेहतर यह होगा कि हम कहें, 'कजिन स्यू ने इसे बनाने में कितने घंटे मेहनत की होगी? वह कितनी अच्छी है! चलो हम अभी उसे धन्यवाद की चिट्ठी लिखते हैं।' और हमारे बच्चे अनजाने में ही तारीफ करने की आदत सीख जाएंगे।

द्वेष से बचने और कृतघ्नता की चिंता को दूर करने के लिए, यह रहा तीसरा नियम:

1. कृतघ्नता के बारे में चिंता करने के बजाय हम इसकी उम्मीद करें। हमें याद रखना चाहिए कि ईसा मसीह ने एक दिन में दस कोढ़ियों को ठीक किया था और केवल एक ने ही उन्हें धन्यवाद दिया था। हम ईसा मसीह से ज्यादा करता पाने की आशा कैसे कर सकते हैं?
2. हमें याद रखना चाहिए कि सुख पाने का इकलौता रास्ता यह नहीं है कि हम कृतज्ञता की अपेक्षा रखें, बल्कि यह है कि हम देने की खुशी के लिए दें।
3. हमें याद रखना चाहिए कि कृतघ्नता को 'जतन से पालना' पड़ता है, इसलिए अगर हम अपने बच्चों को कृतज्ञ बनाना चाहते हैं, तो हमें उन्हें कृतज्ञ बनने का प्रशिक्षण देना होगा।

## क्या आपको दस लाख डॉलर चाहिए ?

हम हमेशा इस बारे में सोचते हैं कि हमारे पास क्या नहीं है। हम इस बारे में बहुत कम सोचते हैं कि हमारे पास कितना कुछ है। -शपिनहार

वेब सिटी, मिसूरी में रहने वाले हैराल्ड एबॉट को मैं बरसों से जानता हूँ। वह मेरे लेक्चर मैनेजर थे। एक दिन उनसे मेरी मुलाकात कान्सस सिटी में हुई और वह मुझे कार से बेलन, मिसूरी के मेरे फार्म तक ले गए। उस कार-यात्रा के दौरान मैंने उनसे पूछा कि वह किस तरह चिंता से दूर रहते हैं, तो उन्होंने मुझे एक प्रेरक कहानी सुनाई जिसे मैं कभी नहीं भूल पाऊंगा:

मैं पहले बहुत चिंता किया करता था, परंतु 1934 की बसंत में एक दिन मैं वेब सिटी में वेस्ट डफर्टी स्ट्रीट पर पैदल चल रहा था कि तभी मैंने एक ऐसा दृश्य देखा जिसने मेरी सारी चिंता समाप्त कर दी। यह सब सिर्फ दस सेकेंड में हो गया, परंतु उन दस सेकेंडों के दौरान मैंने शायद जीने के बारे में उससे अधिक सीखा जो मैंने पिछले दस सालों में सीखा था। दो साल से मैं वेब सिटी में एक किराने की दुकान चला रहा था। इसमें न सिर्फ मेरी सारी बचत समाप्त हो गई बल्कि मुझ पर ऐसे कर्ज लद गए जिन्हें चुकाने में मुझे सात साल लग गए। मेरी किराने की दुकान कुछ दिन पहले ही बंद हुई थी और मैं उधार लेने के लिए मचेन्ट्स एंड माइन्स बैंक जा रहा था ताकि मैं नौकरी की तलाश करने कामस सिटी जा सकूँ। मैं हारे हुए आदमी की तरह चल रहा था और अपनी सारी शक्ति तथा आस्था खो चुका था। तभी अचानक मैंने सामने से एक आदमी को आते देखा? जिसके पैर नहीं थे। वह रोलर स्केट्स वाले पटिये पर बैठा था, जिसके नीचे पहिये लगे थे। तब अपन दोनों हाथ में लकड़ी के टुकड़े लेकर खुद को सड़क पर धकेल रहा था। मैंने उसे तब देखा जब उसने सड़क पार की ही थी और वह सड़क से फुटपाथ पर चढ़ने के लिए खुद को कुछ इंच उठाना शुरू कर रहा था। जब उसने लकड़ी के अपने छोटे प्लेटफॉर्म का कोण बनाया तो हमारी नजरें मिलीं। उसने चौड़ी मुस्कान से मेरा अभिवादन किया। 'गुड मॉर्निंग सर, आज का दिन कितना बढ़िया है' उसने उत्साह से कहा। जब मैंने उसकी तरफ देखा तो मुझे महसूस हुआ कि मैं कितना अमीर था। मेरे पास दो पैर थे, मैं चल सकता था। तब मुझे अपनी आत्मकरुणा पर शर्म आई। मैंने खुद से कहा अगर वह पैरों के बिना इतना खुश, सुखी और विश्वासपूर्ण हो सकता है, तो मैं पैर होने के बावजूद क्यों नहीं हो सकता। अचानक मुझे महसूस हुआ, जैसे मेरे सीने से एक भारी बोझ उतर गया। पहले मेरा इरादा मचेन्ट्स एंड माइन्स बैंक से सिर्फ सौ डॉलर मांगने का था। परंतु अब मुझमें दो सौ डॉलर मांगने की हिम्मत आ गई। पहले मैं नौकरी - ढूँढ़ने की कोशिश के लिए कान्सस सिटी जा रहा था। परंतु अब मैंने विश्वास

के साथ घोषणा की कि मैं नौकरी हासिल करने के लिए कान्सस सिटी जाना चाहता था। मुझे लोन मिल गया और मुझे नौकरी भी मिल गई।

‘मैंने अपने बाथरूम के शीशे पर ये शब्द लिखवा लिए हैं और हर सुबह शेविंग करते समय उन्हें पढ़ता हूँ:

**‘मेरे पास जूते नहीं थे, मैं इस बात को लेकर तब तक दुखी रहा जब तक मुझे सड़क पर वह आदमी नहीं दिखा, जिसके पैर नहीं थे।’**

मैंने एक बार एड्डी रिकेनबैकर से पूछा जब वे 21 दिनों तक प्रशांत महासागर में खो गए थे और अपने साथियों के साथ जीवनरक्षक बेड़े पर तैरते रहे थे, तो उन्होंने सबसे बड़ा सबक क्या सीखा? उनका जवाब था- ‘उस अनुभव से मैंने सबसे बड़ा सबक यह सीखा कि अगर आपके पास पीने के लिए ताजा पानी और खाने के लिए भोजन हो, तो आपको किसी चीज के बारे में शिकायत नहीं करनी चाहिए।’

**टाइम मैगज़ीन** ने एक सार्जेन्ट की कहानी छपी थी, जो ग्वाडेलकैनेल में घायल हो गया था। बम का टुकड़ा आ कर उसके गले में लगा था और इस सार्जेन्ट को सात बार खून चढ़ाया जा चुका था। उसने अपने डॉक्टर से लिख कर पूछा- ‘क्या मैं जिंदा रहूंगा?’ डॉक्टर ने जवाब दिया, ‘हां।’ फिर उसने दूसरा वाक्य लिखकर पूछा- ‘क्या मैं बोल पाऊंगा?’ डॉक्टर ने दुबारा जवाब दिया, ‘हां।’ फिर उसने यह लिखा, ‘तो फिर मैं किस बात की चिंता कर रहा हूँ?’

आप भी थोड़ा ठहर कर खुद से यह क्यों नहीं पूछते, ‘तो फिर मैं किस बात की चिंता कर रहा हूँ?’ आपको शायद यह पता लग जाएगा कि आपको जिस चीज की चिंता हो रही है, यह तुलनात्मक रूप से महत्वहीन और तुच्छ है।

हमारे जीवन में 90 प्रतिशत चीजें सही रहती हैं और लगभग 10 प्रतिशत चीजें ही गलत रहती हैं। अगर हम खुश रहना चाहते हैं, तो हमें सिर्फ यह करना है कि हम उन नब्बे प्रतिशत सही चीजों पर अपना ध्यान केंद्रित करें और दस प्रतिशत गलत चीजों को अनदेखा कर दें। परंतु अगर हम चिंतित, कटु और पेट में अल्सर के साथ रहना चाहें, तो हमें सिर्फ यह करना है कि हम उन दस प्रतिशत चीजों पर अपना ध्यान केंद्रित कर लें, जो गलत हैं और नब्बे प्रतिशत अच्छी चीजों को अनदेखा कर दें।

इंग्लैंड के कई क्रॉमवेलियन चर्चोचर्चों में यह वाक्य लिखा है, ‘सोचो और धन्यवाद दो।’ ये शब्द हमारे दिलों पर भी होने चाहिए, ‘सोचो और धन्यवाद दो।’ उन सब चीजों के बारे में सोचें जिनके लिए हमें कृतज्ञ होना चाहिए और फिर भगवान को उसकी कृपा और वरदानों के लिए धन्यवाद दें।

**गुलिवर्स ट्रेवल्स** के लेखक जोनाथन स्विफ्ट अंग्रेजी साहित्य में सबसे ज्यादा निराशावादी लेखक थे। अपने पैदा होने पर वह इतने दुखी थे कि वह अपने जन्मदिन पर काले कपड़े पहनते थे और उपवास रखते थे, परंतु निराशा के बावजूद अंग्रेजी साहित्य का यह परम निराशावादी

लेखक खुशी और सुख की स्वास्थ्यप्रद शक्तियों की सराहना करता था। उन्होंने कहा था- 'दुनिया में सबसे अच्छे डॉक्टर हैं - डॉक्टर भोजन, डॉक्टर शांति और डॉक्टर खुशदिल।'

आपको और मुझे 'डॉक्टर खुशदिल' की सेवाएं चौबीसों घंटे मुफ्त मिल सकती हैं, बशर्ते हम अपना ध्यान अपनी अविश्वसनीय नियामतों पर केंद्रित करें - ऐसी नियामतें जो अलीबाबा के वैभवशाली खजाने से भी ज्यादा कीमती हैं। क्या आप एक विलियन डॉलर के लिए अपनी दोनों आंखें बेचेंगे? आप अपने दोनों पैरों के बदले में क्या लेंगे? अपने हाथों के बदले में? अपनी सुनने की शक्ति के बदले में? अपने बच्चों? अपने परिवार के बदले में? अपनी संपत्तियों को जोड़े और आप पाएंगे कि आप अपने पास की यह चीजें रॉकफेलर, फोर्ड और मॉरगन की इकट्टी दौलत के बदले में भी नहीं बेचेंगे।

परंतु क्या हमें इसका मोल समझ में आता है? नहीं। जैसा शॉपेनहार ने कहा था- 'हम हमेशा इस बारे में सोचते हैं कि हमारे पास क्या नहीं है। हम इस बारे में बहुत कम सोचते हैं कि हमारे पास कितना कुछ है।' हां, हमारी यही प्रवृत्ति दुनिया की सबसे बड़ी त्रासदी है कि 'हम हमेशा इस बारे में सोचते हैं कि हमारे पास क्या नहीं है। हम इस बारे में बहुत कम सोचते हैं कि हमारे पास कितना कुछ है।' इस प्रवृत्ति ने शायद इतिहास के सभी युद्धों और बीमारियों से अधिक दुःख दिया है।

इसकी वजह से जॉन पामर एक सामान्य आदमी से बूढ़े खूसट में बदल गया और उसका घर लगभग तबाह हो गया। मैं जानता हूँ, क्योंकि उसी ने मुझे यह बताया है।

पामर पैटरसन न्यू जर्सी में रहते हैं। उन्होंने कहा- 'सेना से लौटने के कुछ समय बाद मैंने अपना बिजनेस शुरू किया। मैंने दिन-रात बड़ी मेहनत की। सब कुछ ठीक-ठाक चल रहा था। तभी समस्या शुरू हो गई। मुझे पुर्जे और सामान नहीं मिल रहे थे। मुझे डर था कि मुझे अपना बिजनेस बंद करना पड़ेगा। मैं इतना चिंतित था कि मैं एक सामान्य आदमी से बूढ़े खूसट में बदल गया। मैं बेहद कटु और चिड़चिड़ा हो गया कि - बहरहाल, मैं यह बात तब नहीं जानता था, परंतु अब मुझे अहसास है कि मैं अपने सुखी घर को बर्बाद करने की कगार पर आ गया था ! तभी एक दिन मेरे लिए कार्य करने वाले एक युवा, अपंग अनुभवी व्यक्ति ने, मुझसे कहा- 'जॉनी, तुम्हें अपने आप पर शर्म आनी चाहिए। तुम्हें तो ऐसा लगता है जैसे दुनिया मैं सिर्फ तुम्हारे सामने ही मुश्किलें हैं। मान लो परिस्थितियों के चलते अगर कुछ समय के लिए दुकान बंद करनी पड़े - तो उससे क्या फर्क पड़ता है? जब स्थिति सामान्य हो जाएगी। तो तुम दुबारा शुरू कर सकते हो। तुम्हें बहुत-सी चीजों के लिए कृतज्ञ होना चाहिए। पर तुम हमेशा गुराते रहते हो। मेरी कितनी इच्छा है, काश, मैं तुम्हारी जगह होता! मेरी तरफ देखो। मेरा सिर्फ एक हाथ है और मेरा आधा चेहरा हमले में गायब हो गया था, इसके बावजूद मैं शिकायत नहीं कर रहा हूँ। अगर तुम गुराना और बड़बड़ाना नहीं छोड़ोगे, तो तुम न सिर्फ अपना बिजनेस, बल्कि अपनी सेहत, अपना घर और अपने दोस्त भी गंवा दोगे!'

'इन बातों ने मुझे बीच रास्ते में ही रोक दिया। इन्हें सुन कर मुझे यह अहसास हुआ कि मैं कितने अच्छे हाल में था। मैंने तभी यह संकल्प कर लिया कि मैं बदल जाऊंगा तथा पहले की

तरह हो जाऊंगा और मैंने ऐसा ही किया।’

मेरी एक दोस्त लूसिल ब्लेक को त्रासदी की कगार पर कांपना पड़ा तब जाकर उन्होंने अपनी कमियों पर चिंतित होने के बजाय अपनी नियामतों पर सुखी होना सीखा। मैं तूसिल से बरसों पहले मिला था, जब हम कोलंबिया यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ जर्नलिज्म में लघुकथा लेखन का अध्ययन कर रहे थे। कुछ साल पहले उन्हें बहुत बड़ा सदमा लगा। वे तब टक्सन एरिज़ोना में रहती थीं। यह रही उनकी कहानी जो उन्होंने मुझे सुनायी:

‘मैं किसी भंवर में रह रही थी: एरिज़ोना विश्वविद्यालय में पढ़ाई कर रही थीं, शहर में स्पीच क्लीनिक चला रही थी और डेजर्ट विलो रैंच में, जहां मैं रहती थी, संगीत की क्लास पढ़ा रही थी मैं पार्टियों, डांस, घुड़सवारी में भी जाती थी। एक सुबह मैं गिर गई। हे भगवान! ‘तुम्हें एक साल तक बिस्तर पर लेट कर पूरी तरह आराम करना होगा’ डॉक्टर ने कहा। उन्होंने मुझे यह विश्वास नहीं दिलाया कि मैं फिर कभी ताकतवर हो सकती हूं।

‘एक साल तब बिस्तर में! अपाहिज बनकर - शायद मर भी सकती हूं! मैं दहशत में थी! यह सब मेरे ही साथ क्यों होना था? मैंने ऐसा क्या किया था जिसका मुझे यह फल मिल रहा था? मैं रोई और चीखी-चिल्लाई। मैं कटु और विद्रोही बन गई। परंतु डॉक्टर की सलाह मान कर बिस्तर पर चली गई। मेरे एक पड़ोसी मिस्टर रूडॉल्फ (जो एक चित्रकार हैं) ने मुझ से कहा- ‘आपको अभी लग रहा है कि एक साल तक बिस्तर में पड़े रहना एक त्रासदी होगी। पर ऐसा नहीं होगा। आपको सोचने और खुद को जानने का समय मिलेगा। आप अगले कुछ महीनों में उस से अधिक आध्यात्मिक विकास कर पाएंगी जितना आपने पूरे जीवन में किया है।’ मैं सामान्य हो गई और जीवन मूल्यों का एक नया अहसास विकसित करने की कोशिश की। मैंने प्रेरक पुस्तकें पढ़ी। एक दिन मैंने सुना कि रेडियो पर कोई कह रहा था, **‘आप सिर्फ वही व्यक्त कर सकते हैं जो आपकी अपनी चेतना में है।’** मैंने इस तरह के शब्द पहले भी कई बार सुने थे, परंतु अब वे सीधे मेरे दिल को छू गए और उन्होंने जड़ें जमा लीं। मैंने संकल्प किया कि मैं केवल वही विचार सोचूंगी जिनके साथ मैं जीना चाहती हूं: सुख, खुशी, सेहत के विचार। हर रोज सुबह जागने के बाद मैं खुद को वो सारी चीजें याद दिलाती थी जिनके लिए मुझे कृतज्ञ होना था। कोई दर्द नहीं। एक सुंदर युवा लड़की। मेरी आंखें। मेरी सुनने की शक्ति। रेडियो पर बजता मधुर संगीत। पढ़ने के लिए समय। अच्छा भोजन। अच्छे दोस्त। मैं इतनी खुश रहने लगी और मुझ से इतने लोग मिलने आने लगे कि डॉक्टर को एक बोर्ड टांगना पड़ा कि एक समय में एक ही मिलने वाले को मेरे केबिन में आने दिया जाएगा - और वह भी निश्चित घंटों के भीतर।

‘तब से कई साल गुजर गए हैं और अब मैं पूरी तरह सक्रिय जीवन जी रही हूं। अब मैं उस साल के लिए हृदय से आभारी हूं जो मैंने बिस्तर में बिताया था। एरिज़ोना में बिताया गया वह मेरा सबसे मूल्यवान और सुखद वर्ष था। हर सुबह अपने वरदान गिनने की जो आदत मैंने तब डाली थी, वह अब भी बरकरार है। यह मेरी सबसे मूल्यवान धरोहरों में से एक है। मुझे यह अहसास है और मुझे इस बात पर शर्म आती है कि मैंने तब तक सचमुच जीना नहीं सीखा जब तक मुझे यह डर नहीं सताने लगा कि मैं मरने वाली हूं।’

मेरी प्यारी लूसिल ब्लेक, आप को शायद इस बात का अहसास नहीं है, लेकिन आपने वही सबक सीखा है जो डॉ. सैमुअल जॉनसन ने दो सौ साल पहले सीखा था। डॉ. जॉनसन ने कहा था- 'हर घटना के सबसे अच्छे पहलू को देखने की आदत साल में एक हजार पाउंड की कमाई से अधिक मूल्यवान है।'

ध्यान दें, वह शब्द किसी स्थायी आशावादी ने नहीं कहे थे बल्कि एक ऐसे आदमी ने कहे थे जिसने बीस साल चिंता, चिथड़े और भूख में गुजारे थे - और जो आखिर अपनी पीढ़ी के सबसे प्रख्यात लेखकों में से एक बना था और सार्वकालिक महान वक्ता भी।

लॉगन पियर्सल स्मिथ ने कुछ शब्दों में बहुत-सी समझदारी भर दी थी, जब उन्होंने कहा- 'जिंदगी में दो लक्ष्य होने चाहिए: पहला, जो आप चाहते हैं उसे हासिल करना और दूसरा, उसका आनंद लेना। केवल अधिक समझदार लोग ही दूसरे लक्ष्य को हासिल कर पाते हैं।'

क्या आप जानना चाहेंगे कि किचन के सिंक में बर्तन धोने को एक रोमांचक अनुभव कैसे बनाया जाए? अगर ऐसा है, तो आप बॉर्गहिल्ड डहल के अविश्वसनीय साहस की प्रेरक पुस्तक पढ़ें। इसका शीर्षक है 'आई वांटेड टू सी।'

यह पुस्तक उस महिला ने लिखी है जो पचास साल तक लगभग अंधी रहीं। वह लिखती हैं, 'मेरी सिर्फ एक आंख थी और इस में इतने गहरे निशान थे कि मैं सिर्फ बाईं तरफ के छोटे छेद से देख सकती थी। मैं किसी पुस्तक को सिर्फ तभी देख सकती थी जब मैं उसे अपने चेहरे से सटा लूं और अपनी एक आंख पर बाईं तरफ जितना जोर डाल सकती थी, डालूं!'

परंतु उन्होंने दयनीय जीवन जीने से 'अलग' समझे जाने से इंकार किया। बचपन में वह दूसरे बच्चों के साथ हॉपस्काच खेलना चाहती थीं, परंतु उन्हें निशान नहीं दिखते थे। इसलिए जब दूसरे बच्चे घर चले जाते थे, तब वह जमीन पर झुकती थीं और अपनी आंखों के निशान को करीब रख कर रेंगती थीं। उन्होंने जमीन के उस टुकड़े को पूरी तरह याद कर लिया जहां वह और उनकी सहेलियां खेलती थीं और जल्दी ही वह दौड़ वाले खेलों की विशेषज्ञ बन गईं। उन्होंने घर पर पढ़ने का कार्य किया। वह बड़े अक्षरों की किताब को अपनी आंखों के इतने करीब रखती थीं कि उनकी पलकें पृष्ठों से छूती थीं। उन्होंने दो कॉलेज डिग्रियां लीं: मिनेसोटा यूनिवर्सिटी से बी.ए. और कोलंबिया यूनिवर्सिटी से एम.ए. की डिग्री।

उन्होंने द्विन वैली मिनेसोटा के छोटे गांव में पढ़ाना शुरू किया और ऊपर उठती चली गई जब तक कि वह सिक्स फॉल्स साउथ डकोटज़ के ऑगस्टाना कॉलेज में पत्रकारिता और साहित्य की प्रोफेसर नहीं बन गईं। उन्होंने वहां तेरह वर्षों तक पढ़ाया, महिलाओं के क्लबों में भाषण दिए और पुस्तकों तथा लेखकों के बारे में रेडियो-वार्ताएं दीं। वह लिखती हैं, 'मेरे दिमाग में पूरे अंधे होने का डर हमेशा मौजूद था। इसे जीतने के लिए मैंने जीवन के प्रति एक खुशनुमा, लगभग हंसमुख नजरिया विकसित कर लिया।'

फिर 1943 में जब वह बावन साल की थी तो एक चमत्कार हो गया, प्रसिद्ध मेयो क्लीनिक में ऑपरेशन। वह अब पहले से चालीस गुना अच्छी तरह देख सकती थीं।

सुंदरता का एक नया और रोमांचक संसार उनके सामने खुल गया। अब उन्हें किचन के सिंक में बर्तन धोना भी रोमांचक अनुभव लग रहा था। मैं बर्तन में सफेद झाग के साथ खेलती थी। मैं बुलबुलों में अपने हाथ डुबाती थी और साबुन के छोटे-छोटे बुलबुलों को उठा लेती थी। मैं उन्हें रोशनी के सामने करती थी और उनमें से हर एक में मुझे चमकदार रंगों का एक छोटा इन्द्रधनुष दिखाई देता था।’

साबुन के बुलबुलों और गौरियों को देखने में उन्हें असीम आनंद मिला कि उन्होंने अपनी पुस्तक का अंत इन शब्दों से किया, ‘प्रिय भगवान, मैं हौले से कहती हूँ, स्वर्ग में बैठे परम पिता, मैं तुम्हें धन्यवाद देती हूँ...मैं तुम्हें धन्यवाद देती हूँ।’

कल्पना कीजिये कि भगवान को इसलिए धन्यवाद दिया जा रहा है, क्योंकि आप बर्तन देख सकते हैं, बुलबुलों में इन्द्रधनुष देख सकते हैं और बर्फ में गौरियों को उड़ते देख सकते !

आप को और मुझे खुद पर शर्म आनी चाहिए। हम इतनी सुंदर दुनिया में इतने सालों से रह रहे हैं, परंतु हम इतने अंधे हैं कि इसकी सुंदरता को नहीं देख पाते, हम इतने मूर्ख हैं कि इसका आनंद नहीं ले पाते।

अगर हम चिंता को छोड़ कर सुख से जीना चाहते हैं, तो चौथा नियम है:

**अपनी खुशियां गिनो, अपने कष्ट नहीं!**

## इस दुनिया में आपके जैसा कोई नहीं

अनुभव ने मुझे सिखाया है सबसे सुरक्षित तरीका यह है कि ऐसे लोगों को जितनी जल्दी संभव हो निकाल बाहर किया जाए, जो वह होने का नाटक करते हैं जो वे नहीं होते।

-सैमवुड

मेरे सामने माउन्ट एयरी, नार्थ कैरोलिना की मिसेज एडिथ एलरेड की चिट्ठी रखी है। वह लिखती हैं, बचपन में मैं बहुत संवेदनशील और शर्मीली थी। मैं मोटी थी और मेरे गाल इतने फूले रहते थे कि मैं जितना मोटी थी, उससे भी ज्यादा मोटी दिखती थी। मेरी मां पुराने जमाने की थीं और उनका मानना था कि सुंदर कपड़े पहनना मूर्खता है। वह हमेशा कहती थीं- 'चौड़े कपड़े ज्यादा चलते हैं, जबकि तंग कपड़े जल्दी फट जाते हैं' और वह मुझे इसी सिद्धांत के अनुसार कपड़े पहनाती थीं। मैं कभी पार्टियों में नहीं गई; मैंने कभी मौज-मस्ती के कार्यक्रम में भाग नहीं लिया, स्कूल में भी मैंने दूसरे बच्चों की तरह बाहरी गतिविधियों में भाग नहीं लिया, एथलेटिक्स में भी नहीं। मैं बुरी तरह शर्माती थी। मुझे लगता था, जैसे मैं सबसे 'अलग-थलग' हूँ और मुझे कोई नहीं चाहता।

'जब मैं बड़ी हुई, तो मेरी शादी मुझ से कई साल बड़े आदमी से हुई। पर मैं नहीं बदली। मेरे ससुराल वाले बहुत ही आत्मविश्वासी और संतुलित लोग थे। वे बिलकुल उसी तरह के थे जिस तरह मैं होना चाहती थी, परंतु थी नहीं। मैंने उनके जैसा बनने की अपनी तरफ से पूरी कोशिश की, परंतु नहीं बन सकी। वे मुझे बाहर निकालने की जितनी कोशिश करते थे, मैं अपने खोल में उतना ही अंदर घुस जाती थी। मैं नर्वस और चिड़चिड़ी हो गई। मैं अपने सभी दोस्तों से कतराने लगी। मेरी हालत इतनी खराब थी कि घंटी बजने की आवाज से भी डरने लगी। मैं हार चुकी थी। मैं यह बात जानती थी और मुझे डर था कि मेरे पति को भी यह पता चल जाएगा। इसलिए जब भी हम लोग कहीं जाते थे, मैं हमेशा ज्यादा खुश दिखने की कोशिश करती थी और हमेशा ओवर एक्टिंग कर देती थी। मैं दुखी रहती थी। आखिरकार, मैं इतनी ज्यादा दुखी हो गई कि मैंने सोचा ऐसे जिंदगी जीने से क्या फायदा। मैं आत्महत्या करने के बारे में सोचने लगी।'

इस दुखी महिला की जिंदगी में बदलाव कैसे आया? सिर्फ एक यों ही सुने गये वाक्य से !

एक सामान्य टिप्पणी ने मेरी पूरी जिंदगी बदल कर रख दी। मेरी सास एक दिन मुझे बता रही थीं कि उन्होंने अपने बच्चों की परवरिश किस तरह से की और उन्होंने कहा 'चाहे स्थितियां कैसी भी रही हों, मैंने हमेशा इस बात पर जोर दिया कि वे वैसे ही दिखे जैसे वे सचमुच थे।' इसी वाक्य ने चमत्कार कर दिया! एक ही झटके में मुझे महसूस हुआ कि सारे दुःख मैंने खुद ही मोल

लिए थे, क्योंकि मैं अपने आपको ऐसे सांचे में फिट करने की कोशिश कर रही थी, जिसे मेरा असली रूप स्वीकार नहीं करता था।

‘मैं रातोंरात बदल गई! मैंने अपने असली स्वरूप के हिसाब से रहना शुरू किया। अपने व्यक्तित्व का विश्लेषण करने की कोशिश की। यह जानने की कोशिश की, मैं क्या थी। मैंने अपने अच्छे गुणों का अध्ययन किया। रंगों तथा स्टाइलों के बारे में वह सब सीखा जो मैं सीख सकती थी, और मैं उस तरह के कपड़े पहनने लगी जो मेरे हिसाब से मुझ पर जंचते थे। मैं दोस्त बनाने के अभियान में जुट गई। मैं एक संगठन से जुड़ी - शुरुआत में एक छोटे संगठन से - और डर के मारे मेरी जान निकल गई जब उन्होंने मुझे भाषण देने के लिए खड़ा कर दिया। परंतु जब भी मैं मंच पर बोलती थी, हर बार मेरी हिम्मत थोड़ी बढ़ जाती थी। इसमें बहुत समय लगा - पर आज मैं इतनी खुश हूँ जिसकी मैंने सपने में भी कल्पना नहीं की थी। अपने बच्चों को पालते समय मैंने उन्हें हमेशा यही सबक सिखाया है, जो मैंने इतने कटु अनुभव के बाद सीखा था- **‘चाहे स्थितियाँ कैसी भी हों, आप जैसे हैं वैसा ही व्यवहार करें!’**

डॉ. जेम्स गॉर्डन गिल्की के अनुसार अपने असली स्वरूप में रहने की इच्छा से संबंधित समस्या ‘उतनी ही पुरानी है जितना कि इतिहास और उतनी ही शाश्वत है जितना कि इंसान का जीवन’ अपने असली स्वरूप में रहने की अनिच्छा की यह समस्या कई न्यूरासिस, साइकासिस और कॉम्प्लेक्सिस के तालों की छुपी हुई चाबी है। एन्वेलो पात्री ने बच्चों के प्रशिक्षण पर तेरह किताबें और हजारों सिडिकेटेड अखबारी लेख लिखे हैं और वह कहते हैं, ‘कोई भी इतना दुखी नहीं है जितना कि वह इंसान जो अपने बजाय कोई और बनना चाहता है तथा अपने शरीर और मस्तिष्क में वह जैसा है, उसने भिन्न कुछ और बनना चाहता है।’

आप जो नहीं हैं, वैसा बनने की यह इच्छा खासतौर पर हॉलीवुड में बहुत आम है। हॉलीवुड के विख्यात फिल्म निर्देशक सैम वुड ने कहा कि उन्हें युवा अभिनेताओं के साथ सब से बड़ी समस्या यही आती है कि वह उन्हें अपने असली स्वरूप में रखें। वे सब के सब दूसरे नंबर के तालना टर्नर या तीसरे नंबर के क्लार्क गेबल बनना चाहते हैं। सैम वुड को उन्हें बार-बार बताना पड़ता है, **‘जनता उन लोगों का स्वाद पहले ही चख चुकी है, अब जनता कुछ और चाहती है।’**

‘गुडबाय, मिस्टर चिप्स’ और ‘फॉर हूम द बेल टोल्स’ जैसी फिल्मों का निर्देशन करने से पहले सैम वुड ने रियल एस्टेट बिजनेस में सेल्स प्रतिभा विकसित करने में कई साल लगाए। उनका दावा है कि बिजनेस की दुनिया में भी वही सिद्धांत कार्य करते हैं जो फिल्मी जगत में करते हैं। आप बंदर की तरह नकल करके कहीं नहीं पहुंच पाएंगे। आप तोते नहीं बन सकते। सैम वुड कहते हैं, कि **‘अनुभव ने मुझे सिखाया है सबसे सुरक्षित तरीका यह है कि ऐसे लोगों को जितनी जल्दी संभव हो निकाल बाहर किया जाए, जो वह होने का नाटक करते हैं जो वे नहीं होते।’**

एक बड़ी तेल कंपनी के रोजगार निदेशक पॉल बॉइन्टन से मैंने पूछा कि लोग रोजगार के लिए आवेदन देते समय सबसे बड़ी गलती कौन-सी करते हैं। उन्हें यह मालूम होना चाहिए, आखिर उन्होंने साठ हजार से अधिक लोगों के इंटरव्यू लिए हैं और एक पुस्तक भी लिखी है

‘नौकरी हासिल करने के छह तरीके।’ उनका जवाब था- ‘नौकरी के लिए आवेदन देने में लोग सब से बड़ी गलती यह करते हैं कि वे अपने असली स्वरूप में नहीं रहते। अपने असली व्यक्तित्व में रहने और पूरी तरह खुलकर बताने के बजाय वे अकसर ऐसे जवाब देने की कोशिश करते हैं जो उनके हिसाब से आप सुनना चाहते हैं।’ परंतु यह तरीका सफल नहीं होता, क्योंकि कोई भी नकली चीज नहीं चाहता। कोई भी जाली सिक्का नहीं चाहता।

एक बस कंडक्टर की लड़की ने यह सबक बहुत मुश्किलों के बाद सीखा। वह गायिका बनना चाहती थी, पर उसका चेहरा उस के दुर्भाग्य का कारण था। उसका मुंह बड़ा था और उसके दांत बाहर की तरफ निकले हुए थे। जब उसने पहली बार एक न्यू जर्सी नाइट क्लब में लोगों के सामने गाया, तो उसने ऊपरी होंठ से अपने बाहर निकलते दांतों को छुपाने की कोशिश की। उसने ‘ग्लैमरस’ दिखने की कोशिश की। परिणाम? उसने खुद को मूर्ख साबित किया। उसे असफल होना ही था।

बहरहाल, उस नाइट क्लब में एक आदमी बैठ कर उस लड़की का गाना सुन रहा था और उसे लगा कि उस में प्रतिभा थी। उसने साफ शब्दों में उसे बता दिया, ‘मैं आपका गाना सुन रहा था और मैं जानता हूँ कि आप क्या छुपाने की कोशिश कर रही थीं? आपको अपने दांतों पर शर्म आ रही थी!’ लड़की शरमा गई, परंतु उस आदमी ने आगे कहा- ‘तो इस से क्या फर्क पड़ता है? क्या दांतों का बाहर निकलना कोई अपराध है? उन्हें छुपाने की कोशिश मत करो। अपना मुंह खोलो और जब दर्शक देखेंगे कि आप शर्मिदा नहीं हैं, तो वे भी आपको पसंद करेंगे। उसने मुस्कराते हुए कहा, इसके अलावा, जिन दांतों को आप छुपाने की कोशिश कर रही हैं, हो सकता है किसी दिन ये आपकी किस्मत बदल दें।’ कैस डेली ने उस आदमी की सलाह मान ली और वह अपने दांतों को भूल गई। इस घटना के बाद वह सिर्फ अपने दर्शकों के बारे में ही सोचती थी। वह अपना मुंह पूरी तरह खोलती थी और इतने उत्साह व आनंद के साथ गाती थी कि वह फिल्मों और रेडियो की चोटी की गायिका बन गई। दूसरे कॉमेडियन उसकी नकल करने की कोशिश करने लगे।

प्रख्यात विलियम जेम्स उन्हीं लोगों के बारे में बोल रहे थे जो अपने असली स्वरूप को नहीं जान पाते, जब उन्होंने कहा था कि औसत आदमी अपनी निहित मानसिक योग्यताओं को सिर्फ दस प्रतिशत ही विकसित कर पाता है। उन्होंने लिखा, ‘हमें जो होना चाहिए, उसकी तुलना में हम आधे ही जाग्रत हैं। हम अपने शारीरिक और मानसिक संसाधनों का बहुत थोड़ा हिस्सा ही इस्तेमाल करते हैं। मोटे तौर पर कहा जाए, तो इंसान अपनी संभावनाओं का बहुत कम दोहन कर पाते हैं। उनके पास ऐसी बहुत-सी शक्तियां होती हैं, जिनका उपयोग करने में वे आदतन असफल रहते हैं।’

आप में और मुझ में इस तरह की योग्यताएं हैं, इसलिए इस बात की चिंता करने में एक पल भी बरबाद न करें कि हम दूसरे लोगों की तरह नहीं हैं। आप इस संसार में एकदम अनूठे हैं। दुनिया शुरू होने से ले कर आज तक न तो कोई पहले आप जैसा हुआ है, न ही आने वाली सदियों में कोई भविष्य में बिलकुल आपकी तरह का होगा। जेनेटिक्स का विज्ञान हमें बताता है

कि आप जो हैं वह पूरी तरह से आपके पिता के चौबीस क्रोमोसोम और आपकी माता के चौबीस क्रोमोसोम की देन है। इन अड़तालीस क्रोमोसोमों में हर वह चीज शामिल है जो आप की विरासत निर्धारित करती है। एमरैम शीनफेल्ड कहते हैं कि हर क्रोमोसेम में दर्जनों से ले कर सैकड़ों जीन्स हो सकते हैं - और कई बार तो एक जीन इंसान के पूरी जीवन को बदलने की क्षमता रखता है। सच बात है, हमें 'भयावह और अब्दुत' तरीके से बनाया गया है।

आपके माता-पिता के मिलने और समागम के बाद आपकी तरह का निश्चित इंसान पैदा होने की संभावना तीन लाख विलियन में से एक थी। दूसरे शब्दों में, अगर आपके तीन लाख विलियन भाई-बहन होते, तो वे सब-के-सब आप से अलग हो सकते थे। क्या यह अनुमान है? नहीं। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है। अगर आप इस बारे अधिक पढ़ना चाहते हैं, तो एमरैम शीनफेल्ड की पुस्तक 'यू एंड हेरिडिटी' पढ़ें।

अपने असली स्वरूप में रहने के विषय में मैं इतने विश्वास से इसलिए बात कर सकता हूँ, क्योंकि मैं इसे अपने दिल की गहराइयों में महसूस करता हूँ। मैं जानता हूँ कि मैं किस बारे में बात कर रहा हूँ। मैं कटु और कीमती अनुभव से जानता हूँ। जब मैं पहली बार मिसूरी के मक्के के खेतों से न्यूयॉर्क आया, तो मैंने अमेरिकन अकेडमी ऑफ डैमेटिक आर्ट्स में नाम लिखा लिया। मैं अभिनेता बनना चाहता था। मुझे लग रहा था कि मेरे दिमाग में एक बेहतरीन विचार था, सफलता का शॉर्टकट, एक विचार जो आसान था, मेरी समझ में नहीं आ रहा था कि हजारों महत्वाकांक्षी लोगों के दिमाग में यह विचार पहले क्यों नहीं आया। विचार यह था कि मैं उस युग के सभी प्रसिद्ध अभिनेताओं का अध्ययन करूँगा - जॉन ड्यू, वाल्टर हैपडेन और ओटिस स्किनर - कि वे अपनी छाप कैसे छोड़ते हैं। फिर मैं हर एक से उसके सब से अच्छे गुण सीख लूँगा और अपने आपको उन सब का एक चमकता, विजयी समन्वय बना लूँगा। कितना मूर्खतापूर्ण विचार था! कितना वाहियात! दूसरे लोगों की नकल करने में कई साल बरबाद करने के बाद मेरी मोटी खोपड़ी में यह बात घुसी कि मुझे अपने असली स्वरूप में रहना चाहिए, क्योंकि मैं किसी दूसरे की तरह बन ही नहीं सकता।

इस दुःखद घटना से मुझे सबक सीख लेना चाहिए था, परंतु मैंने नहीं सीखा। मैं बहुत मूर्ख था। मुझे यह सबक फिर से सीखना पड़ा। कई साल बाद मैंने एक ऐसी किताब लिखने की तैयारी की, जो मेरे हिसाब से बिजनेसमैनों के लिए पब्लिक स्पीकिंग (सार्वजनिक संभाषण) की अब तक लिखी गई पुस्तकों में सर्वश्रेष्ठ होगी। इस पुस्तक को लिखते समय भी मेरे दिमाग में वही मूर्खतापूर्ण विचार था, जो पहले अभिनय के बारे में था: मैं बहुत से लेखकों के विचार उधार ले लूँगा और उन सब को एक पुस्तक में पेश कर दूँगा - एक ऐसी पुस्तक जिसमें सब कुछ हो। इसलिए मैंने पब्लिक स्पीकिंग पर दर्जनों पुस्तकें जमा कीं और एक साल तक अपनी पुस्तक में उनके विचार उतारे। पर एक दिन आखिरकार मुझे समझ में आ गया कि मैं कितनी बड़ी मूर्खता कर रहा था। दूसरों के विचारों की जो खिचड़ी मैंने लिखी थी, वह इतनी नकली थी, इतनी नीरस थी कि कोई बिजनेसमैन उसे पूरा पढ़ने का कष्ट नहीं उठाता। इसलिए मैंने अपनी एक साल की मेहनत को रद्दी की टोकरी में डाल दिया और दुबारा शुरुआत की। इस बार मैंने खुद से कहा, 'तुम्हें डेल कारनेगी ही रहना होगा, उसकी गलतियों और सीमाओं के साथ। क्योंकि शायद आप

**किसी दूसरे के जैसे बन ही नहीं सकते।’** इसलिए मैंने दूसरों के विचारों के समन्वय की कोशिश छोड़ दी, अपनी बांहें चढ़ाई और वही किया जो मुझे शुरू में करना चाहिए था: मैंने अपने खुद के अनुभवों से पब्लिक स्पीकिंग पर पुस्तक लिखी। मुझे आशा है, मैंने शायद हमेशा के लिए वह सबक सीख लिया जो सर वाल्टर रैले ने सीखा था। (मैं उन सर वाल्टर रैले की बात नहीं कर रहा हूँ जिन्होंने महारानी के कदम रखने के लिए अपना कोट उतार कर कीचड़ में डाल दिया था। मैं उन सर वाल्टर रैले की बात कर रहा हूँ जो 1904 में ऑक्सफोर्ड में अंग्रेजी साहित्य के प्रोफेसर थे।) उन्होंने कहा था- **‘मैं शेक्सपियर जैसी किताब नहीं लिख सकता, परंतु मैं अपनी एक किताब जरूर लिख सकता हूँ।’**

अपने असली स्वरूप में रहें। उस समझदारीपूर्ण सलाह पर चलें जो इरविंग बर्लिन ने स्वर्गीय जॉर्ज गर्शविन को दी थी। जब बर्लिन और गर्शविन पहली बार मिले, तो बर्लिन मशहूर थे, पर गर्शविन एक संघर्षशील युवा संगीतज्ञ थे, जो टिन पैन एली में पैंतीस डॉलर प्रति सप्ताह के वेतन पर कार्य कर रहे थे। गर्शविन की योग्यता से प्रभावित होकर बर्लिन ने उसके सामने अपना संगीत सचिव बनने का प्रस्ताव रखा, जिसकी तनख्वाह उसकी वर्तमान तनख्वाह से तीन गुनी थी, परंतु साथ में बर्लिन ने यह सलाह भी दी, ‘परंतु मेरे संगीत सचिव मत बनना। अगर तुम ऐसा करते हो, तो तुम दूसरे दर्जे के बर्लिन बन सकते हो। परंतु अगर तुम अपने असली स्वरूप में बने रहने पर दृढ़ता से डटे रहोगे तो किसी-न-किसी दिन तुम पहले दर्जे के गर्शविन बन जाओगे।’

गर्शविन ने उस चेतावनी पर गौर किया और धीरे- धीरे खुद को अपनी पीढ़ी के महान अमेरिकी संगीतज्ञों की श्रेणी में शामिल कर लिया।

चार्ली चैप्लिन, विल रॉजर्स, मैरी मागरिट मैक्सवेल, जीन ऑट्टी और करोड़ों अन्य लोगों को वही सबक सीखना पड़ा जो मैं इस अध्याय में सिखाने की कोशिश कर रहा हूँ। उन सभी ने कई मुश्किलें उठाने के बाद सबक सीखा - जिस तरह मैंने सीखा था।

जब चार्ली चैप्लिन फिल्मों में आये, तो फिल्मों के निर्देशक ने इस बात पर जोर दिया कि चैप्लिन उस युग के एक लोकप्रिय जर्मन कॉमेडियन की नकल करें। परंतु चार्ली चैप्लिन को तब तक कामयाबी नहीं मिली, जब तक उन्होंने अपने असली स्वरूप में अभिनय नहीं किया। बॉब होप का अनुभव भी इसी तरह का था: उन्होंने नृत्य-संगीत के कार्यक्रमों में कई साल बर्बाद किए - परंतु वह तब तक कामयाब नहीं हुए जब तक वह अपने असली स्वरूप में आ कर चुटकुले नहीं सुनाने लगे। विल रॉजर्स बिना एक शब्द बोले कई सालों तक वॉडेविल में रस्सी घुमाते रहे। वह तब तक कहीं नहीं पहुंच पाए, जब तक उन्हें अपनी अद्भुत हास्य-प्रतिभा का पता नहीं चला और रस्सी घुमाते समय उन्होंने बोलना शुरू नहीं किया।

जब मैरी मागरिट मैक्सवेल ने रेडियो पर पहली बार कार्यक्रम दिया तो उसने एक आइरिश कॉमेडियन की नकल करने की कोशिश की और वह असफल हुई। जब उसने अपने असली स्वरूप में बने रहने की कोशिश की - यानी कि मिसूरी से आई एक सीधी-सादी देहाती लड़की - तो वह न्यूयॉर्क की बहुत लोकप्रिय रेडियो स्टार बन गई। जब जीन ऑट्टी ने अपने टैक्सॉस के

लहजे को छुपाने और शहरी लड़कों जैसे कपड़े पहन कर यह साबित करने की कोशिश की कि वह न्यूयॉर्क से आया है, तो लोग उसकी पीठ पीछे उस पर हंसे। पर जब उसने अपने बेंजों को झंकारना शुरू किया और काऊबॉय बैलेड गाने की कोशिश की, तो जीन ऑट्टी एक ऐसे कैरियर की राह पर चल पड़े जिसने उन्हें आगे चल कर दुनिया का सबसे मशहूर काऊबॉय बना दिया, फिल्मों में भी और रेडियो पर भी।

यह जान लें कि आप अनूठे हैं। इस बात पर खुश हों। प्रकृति ने आपको जो दिया है, उसका अधिकतम लाभ उठाएं। अंतिम विश्लेषण में समस्त कलाएं आत्मकथात्मक हैं। आप वही गा सकते हैं जो आपके भीतर है। आप वही पेंट कर सकते हैं, जो आप हैं। आप वही होते हैं, जो आपका अनुभव, माहौल और आनुवंशिकता आपको बनाती हैं। चाहे अच्छा हो या बुरा, आपको अपने छोटे से बगीचे को संवारना ही चाहिए। चाहे अच्छा हो या बुरा जीवन के ऑर्केस्ट्रा में आपको अपना छोटा सा वाद्ययंत्र बजाना ही चाहिए।

जैसा इमर्सन ने 'सेल्फ-रिलायेंस' निबंध में कहा था- 'हर आदमी की शिक्षा में एक ऐसा समय आता है जब वह इस निष्कर्ष पर पहुंचता है, कि ईर्ष्या दरअसल अज्ञान है, कि नकल करना एक तरह की आत्महत्या है, कि अच्छा हो या बुरा उसे अपने आपको स्वीकार करना चाहिए। हालांकि यह विराट सृष्टि अच्छाई से भरी है, परंतु पोषक मक्के का भुट्टा उसे तभी मिल सकता है जब वह उस खेत के टुकड़े पर मेहनत करे, जो उसे जोतने के लिए दिया गया है। उसमें जो शक्ति निवास करती है, वह प्रकृति में नई है और दूसरा कोई नहीं, सिर्फ वही जानता है कि वह क्या कर सकता है और वह तब तक यह नहीं जानता जब तक कि वह कोशिश न कर ले।'

तो इमर्सन ने इस बात को इस तरह से कहा था, परंतु कवि डगलस मैलोक ने इसे इस तरह से कहा है -

यदि आप पहाड़ी की चोटी पर देवदार नहीं बन सकते  
तब घाटी में झाड़ी ही सही - लेकिन बनो  
एक अच्छी झाड़ी नदी किनारे की;  
झाड़ी बनो, यदि आप पेड़ नहीं हो सकते।  
यदि आप झाड़ी नहीं बनोगे, तो घास ही बनो  
तथा किसी राजमार्ग को खुशनुमा बनाओ  
यदि आप कस्तुरी नहीं बन सकते तो बेस ही सही -  
किन्तु झील का सब से जीवंत बेस!  
सभी कप्तान नहीं हो सकते, कुछेक को नाविक भी बनना होगा।  
कुछ न कुछ हम सभी के लिए यहां है।

छोटे कार्य भी बड़े कार्य भी  
जिसको हम करना चाहते हैं वह हमारे करीब हैं।  
यदि राजमार्ग न बन सकें, तो पगडंडी ही सही,  
यदि सूरज न बन सकें, तारा ही सही;  
किसी आकार के हिसाब से सफल या असफल नहीं होते आप-  
जैसे भी हैं, आप जो भी हैं, सर्वश्रेष्ठ बनें!

सुख-शांति को उत्पन्न करने वाले मानसिक नजरिए को विकसित करने और चिंता दूर करने का पांचवां नियम है:

**दूसरों की नकल न करें।  
अपने आपको जानें और अपने असली स्वरूप में रहें।**

## नींबू को शर्बत में बदला जा सकता है

हमारी कमजोरियां ही अप्रत्याशित रूप से हमारी मदद करती हैं।

-विलियम जेम्स

यह पुस्तक लिखते समय मैं एक दिन शिकागो यूनिवर्सिटी गया और वहां के कुलपति रॉबर्ट मैनार्ड हचिन्स से पूछा कि वह किस तरह चिंताओं को दूर रखते हैं। उन्होंने जवाब दिया, 'मैंने हमेशा स्वर्गीय जूलियस रोजेनवाल्ड की सलाह पर चलने की कोशिश की है, जो सियर्स, रोबक एंड कंपनी के प्रेसिडेंट थे, 'जब आपको नींबू मिले, तो आप नींबू का शर्बत बना लें।'

हर महान आदमी यही करता है, परंतु मूर्ख इसका बिलकुल उलटा करता है। अगर उसे जिंदगी में नींबू मिलता है, तो वह हार मान लेता है और कहता है, 'मैं हार चुका हूं। मेरी तकदीर ही खराब है। मैं किसी तरह सफल नहीं हो सकता।' फिर वह दुनिया को दोष देने लगता है और अपनी बेबसी का दुखड़ा रोने लगता है। पर जब समझदार आदमी को नींबू मिलता है, तो वह खुद से कहता है, 'मैं इस दुर्भाग्य से क्या सबक सीख सकता हूं? मैं किस तरह अपनी स्थिति सुधार सकता हूं? मैं किस तरह इस नींबू को नींबू के शर्बत में बदल सकता हूं।'

जिंदगी भर लोगों और उनकी शक्ति के झुपे हुए संग्रह का अध्ययन करने के बाद महान मनोवैज्ञानिक अल्फ्रेड एडलर ने यह रहस्य उजागर किया कि इंसान का एक आश्चर्यजनक गुण यह है कि उसमें 'नकारात्मक को सकारात्मक में बदलने की शक्ति होती है।'

यहां मैं उस महिला की रोचक और प्रेरक कहानी बताने जा रहा हूं जिसने ठीक यही किया था। उनका नाम है थेल्मा थॉम्पसन। उन्होंने मुझे अपना अनुभव सुनाते हुए कहा- 'युद्ध के दौरान मेरे पति कैलिफोर्निया में मोजावे रेगिस्तान के निकट आर्मी ट्रेनिंग कैंप में तैनात थे। मैं उनके साथ रहने के लिए वहां गई। मुझे उस जगह से नफरत थी। मुझे बहुत चिढ़ होती थी। मैं पहले कभी इतनी दुखी नहीं रही थी। मेरे पति को मोजावे रेगिस्तान में कार्य के लिए भेज दिया जाता था और मैं उस छोटी-सी झोपड़ी में अकेली रह जाती थी। गर्मी असहनीय थी - कैक्टस की छाया में 125 डिग्री। पास में बात करने के लिए कोई नहीं। हवा लगातार चलती थी और मैं जो खाना खाती थी, मैं जो सांस लेती थी, सब में धूल धूल, धूल भरी हुई थी!

'मैं इतनी दुखी थी, मुझे खुद पर इतना तरस आ रहा था कि मैंने अपने माता-पिता को चिट्ठी लिखी। मैंने उन्हें बताया कि मैं हार मान रही हूं और वापस घर लौट रही हूं। मैंने कहा कि मैं वहां एक मिनट रहना बर्दाश्त नहीं कर सकती थी। इससे तो बेहतर था कि मैं किसी जेल में रहूं! मेरे

पिताजी ने चिट्ठी के जवाब में सिर्फ दो लाइनें लिखीं - दो लाइनें जो मुझे हमेशा याद रहेंगी - दो लाइनें जिन्होंने मेरी जिंदगी को पूरी तरह बदल दिया:

**दो लोगों ने जेल की सलाखों के पीछे से देखा,  
एक ने कीचड़ देखी, दूसरे ने सितारे।**

‘मैंने उन दो लाइनों को बार-बार पढ़ा। मुझे खुद पर शर्म आने लगी। मैंने फैसला कर लिया कि मैं यह पता लगाऊंगी कि मेरी वर्तमान स्थिति में क्या अच्छी बातें थीं। मैं सितारों की तरफ देखूंगी।

‘मैंने वहां के स्थानीय लोगों से दोस्ती की और उनकी प्रतिक्रिया देख कर मुझे हैरानी हुई। जब मैंने उनकी बनाई और बर्तन बनाने में रुचि दिखाई, तो उन्होंने अपनी सबसे अच्छी कलाकृतियों को मुझे तोहफे में दे दिया, जबकि वे इसे पर्यटकों को बेचने से इंकार कर देते थे। मैंने कैक्टस, युक्का और जोशुआ पेड़ों के रोचक आकारों का अध्ययन किया। मैंने प्रेरित कुत्तों के बारे में सीखा, रेगिस्तान का सूर्यास्त देखा और समुद्री सीपियों को खोजा जो वहां करोड़ों साल पहले छूट गई थीं जब रेगिस्तान की रेत समुद्र की तलहटी हुआ करती थी।

‘मुझ में यह आश्चर्यजनक परिवर्तन किस वजह से आया? मोजावे रेगिस्तान नहीं बदला था, बल्कि मैं बदल गई थी। मैंने अपना मानसिक नजरिया बदल लिया था और ऐसा कर के मैंने एक दुःखद अनुभव को अपने जीवन का बहुत ही रोमांचक अभियान बना लिया था। मैं अपने द्वारा खोजी गई इस नई दुनिया से रोमांचित भी थी और प्रेरित भी। मैं इतनी रोमांचित थी कि मैंने इस बारे में एक पुस्तक भी लिखी - ब्राइट रैम्पाटर्स शीर्षक से प्रकाशित हुआ एक उपन्यास ... मैंने अपनी खुद की बनाई हुई जेल से बाहर झांका और सितारे देख लिए।’

थेल्मा थॉम्पसन ने वह पुरानी सच्चाई खोजी थी जो ग्रीक दार्शनिकों ने ईसा मसीह के पैदा होने से पांच सौ साल पहले सिखाई, **‘सबसे अच्छी चीजें सबसे कठिन होती हैं।’**

‘हैरी इमर्सन फास्टिक ने इसे बीसवीं सदी में दुबारा दोहराते हुए कहा है- ‘सुख अधिकांश मामलों में आनंद नहीं होता यह अधिकांश मामलों में विजय होता है।’ हां, विजय जो उपलब्धि, जीत, नींबूओं को नींबू के शर्बत में बदलने के अहसास से हासिल होती है।

मैं एक बार फ्लोरिडा के एक सुखी किसान से मिला जिसने जहर भरे नींबू को भी नींबू के शर्बत में बदल दिया। जब उसे पहली बार खेत मिला, तो वह निराश हुआ। जमीन इतनी खराब थी कि वहां पर फल या फसल नहीं उगाई जा सकती थी, न ही वहां पर सुअर पाले जा सकते थे। वहां पर ओक और सांपों (rattlesnakes) के सिवाय कुछ नहीं था। तभी उसके दिमाग में एक विचार आया। वह बुरी स्थिति को अच्छी स्थिति में बदल देगा: वह इन सांपों से अधिकतम लाभ उठाएगा। हर व्यक्ति आश्चर्यचकित रह गया जब उसने सांपों का डिब्बाबंद गोश्त बेचना शुरू किया। जब मैं कुछ साल पहले उससे मिलने के लिए पहुंचा तो मैंने पाया कि उसके सांपों के फार्म को देखने के लिए बीस हजार टूरिस्ट हर साल वहां आते थे। उसका धंधा

बहुत अच्छा चल रहा था। मैंने देखा कि सांपों के दांतों से जहर निकाल कर उसे प्रयोगशालाओं में भी सप्लाई किया जाता था, ताकि उस से विषरोधी टीके बनाए जा सकें। महिलाओं के जूते और हैंडबैग बनाने के लिए सांप की चमड़ी ऊंचे दामों पर सप्लाई की जा रही थी। मैंने देखा कि ग्राहकों को सांप का डिब्बाबंद गोश्त पूरी दुनिया में भेजा जा रहा था। मैंने गांव के स्थानीय पोस्ट ऑफिस में उस जगह का एक पिक्चर पोस्टकार्ड खरीदा और उसे पोस्ट कर दिया। उस गांव का नाम अब 'रैटलस्नेक, फ्लोरिडा' रख दिया गया था, उस आदमी के सम्मान में, जिसने एक जहर भरे नींबू को नींबू को मीठे शर्बत में बदल दिया था।

जब मैंने समय-समय पर देश भर में इधर-से-उधर घूमते हुए यात्राएं कीं, तो मुझे ऐसे दर्जनों पुरुषों और महिलाओं से मिलने का सौभाग्य मिला, जिन्होंने 'नकारात्मक को सकारात्मक में बदलने की क्षमता' प्रदर्शित की है।

**द्वेल्व अगैस्ट द गॉडस** के स्वर्गीय विलियम बोलिथो ने इसे इस तरीके से कहा है? 'अच्छी चीजों का लाभ उठाना जिंदगी में सब से महत्वपूर्ण बात नहीं है। मूर्ख व्यक्ति भी ऐसा कर सकता है। असली महत्व की बात तो यह है कि आप अपने नुकसानों से लाभ उठा सकें। इस में बुद्धि की जरूरत होती है और इसी से मूर्ख और समझदार के बीच का फर्क समझ में आता है।'

बोलिथो ने ये शब्द कहे थे जब वह एक रेल दुर्घटना में अपना एक पैर गंवा चुके थे। परंतु मैं एक ऐसे आदमी को जानता हूं जिसने दोनों पैर गंवा दिए हैं और अपनी नकारात्मक स्थिति को सकारात्मक अनुभव में बदल लिया है। उसका नाम है बेन फोर्टसन। मैं उस से अटलांटा जार्जिया में एक होटल की लिफ्ट में मिला। जब मैंने लिफ्ट में कदम रखा, तो मैंने देखा कि यह खुशनुमा आदमी, जिसके दोनों पैर गायब थे, लिफ्ट के एक कोने में व्हील चेयर पर बैठा था। जब लिफ्ट उसकी मंजिल पर रुकी, तो उसने मुझसे हंसते हुए कहा कि अगर मैं एक कोने में खिसक जाऊं, तो वह अपनी चेयर को बेहतर तरीके से बाहर निकाल सकेगा। उसने कहा- **'आपको असुविधा पहुंचाने के लिए मुझे खेद है।'** - और यह कहते समय उसके चेहरे पर गहरी, दिल को छूने वाली मुस्कराहट थी। जब मैं लिफ्ट से उतरा और अपने कमरे में गया, तो मैं इस खुशनुमा अपंग के सिवाय किसी और के बारे में नहीं सोच पा रहा था। इसलिए मैंने उसे खोजा और उससे यह आग्रह किया कि वह मुझे अपनी कहानी सुनाए।

उसने मुस्कराहट के साथ मुझे बताया, 'यह 1929 की बात है, मैं अखरोट के पेड़ के टूटे को काटने के लिए गया था, ताकि अपने बगीचे में बीन्स को खूंठ से बांध सकूं। मैंने अपनी कार में लहत लाद दिए और घर की तरफ चल पड़ा। जब मैं एक अंधा मोड़ ले रहा था तो अचानक, एक लट्टु कार के नीचे फिसल गया और जिस ने उसी क्षण स्टीयरिंग को जाम कर दिया। कार फुटपाथ पर चढ़ गयी और मैं पेड़ से टकरा गया। मेरी रीढ़ की हड्डी में चोट लगी थी। मेरे पैर अपाहिज हो गये।

'जब यह हादसा हुआ तब मैं चौबीस साल का था और तब से मैं एक कदम भी नहीं चल पाया हूं।'

चौबीस साल की उम्र में जीवन भर व्हील चेयर में रहने की सजा! मैंने उससे पूछा कि उसने इसका सामना इतनी बहादुरी से किस तरह किया, तो वह बोला, 'मैंने ऐसा नहीं किया।' उसने कहा कि वह गुस्सा हुआ और उसने विद्रोह किया। उसने अपनी किस्मत पर लानतें भी भेजीं। लेकिन जब साल गुजरते गए, तो उसने पाया कि उसके विद्रोह की वजह से उसे कड़वाहट के सिवाय कुछ भी हासिल नहीं हो रहा था। उसने कहा- 'अंततः मैंने महसूस किया कि बाकी लोग मेरे प्रति दयालु और शिष्ट थे। तो मैं कम-से-कम यह कर सकता था कि मैं भी उनके प्रति दयालु और शिष्ट रहूं।'

मैंने पूछा कि क्या इतने साल बीत जाने के बाद अब भी उसे यह लगता है कि उसकी दुर्घटना एक भयानक दुर्भाग्य था। उसने तत्काल जवाब दिया, 'नहीं, मैं अब लगभग खुश हूँ कि यह दुर्घटना हुई।' उसने मुझे बताया कि जब उसने अपने सदमे और द्वेष पर विजय पा ली, तो एक अलग दुनिया में रहना शुरू कर दिया। उसने पुस्तकें पढ़ना शुरू किया और अच्छे साहित्य के प्रति प्रेम विकसित कर लिया। उसने कहा कि चौदह सालों में वह कम-से-कम चौदह सौ पुस्तकें पढ़ चुका होगा। इन पुस्तकों ने उसके लिए नए क्षितिज खोले और उसके जीवन को इतना समृद्ध बनाया, जिसकी उसने कल्पना भी नहीं की थी। उसने अच्छा संगीत सुनना भी शुरू किया और वह अब उन महान सिम्फनियों को सुनकर रोमांचित हो जाता है, जिन्हें सुन कर वह पहले बोर हो जाता था, परंतु सबसे बड़ा परिवर्तन यह था कि अब उसके पास सोचने के लिये समय था। उसने कहा- 'अपनी जिंदगी में पहली बार मैं दुनिया की तरफ देखने में समर्थ हुआ हूँ और मुझे मूल्यों का वास्तविक अहसास हुआ है। मैंने यह महसूस करना शुरू किया कि पहले मैं जिन चीजों को पाने की कोशिश कर रहा था उनमें से ज्यादातर महत्वपूर्ण ही नहीं थीं।'

पढ़ने के परिणामस्वरूप वह राजनीति में दिलचस्पी लेने लगा, उसने सार्वजनिक प्रश्नों का अध्ययन किया, अपनी व्हील चेयर से भाषण दिए! लोगों से परिचय करने में उसे खुशी होती थी और लोग उसे जानने लगे। और - अपनी व्हील चेयर पर बैठे-बैठे ही - वह जार्जिया राज्य का सेक्रेटरी बन गया।

न्यूयॉर्क में वयस्क शिक्षा की कक्षाएं चलाने के दौरान मैंने यह पाया है कि बहुत से लोगों को इस बात का अफसोस होता है कि वे कभी कॉलेज में नहीं पढ़ पाए। वे सोचते हैं कि कॉलेज की शिक्षा के बिना जीवन में सफलता की संभावना कम है। मैं जानता हूँ कि यह पूरी तरह सच नहीं है क्योंकि मैं ऐसे हजारों सफल लोगों को जानता हूँ जो कभी हाई स्कूल से आगे नहीं पड़े। इसलिए मैं अक्सर अपने इन विद्यार्थियों को एक ऐसे आदमी की कहानी सुनाता हूँ जिसने कभी प्रारंभिक स्कूली शिक्षा भी पूरी नहीं की। वह बेहद गरीबी में पला-बढ़ा। जब उसके पिता मरे तो उसके पिता के दोस्तों को चंदा करके उनके कफन का इंतजाम करना पड़ा। उसके पिता की मौत के बाद उसकी मां छाता बनाने वाली एक फैक्ट्री में हर दिन दस घंटे की नौकरी करती थी और फिर घर पर भी कार्य ले आती थी और ग्यारह बजे रात तक घर पर सिलाई का कार्य करती थी।

इन परिस्थितियों में पाला गया यह लड़का अपने चर्च द्वारा आयोजित शौकिया नाट्यशाला में गया। उसे अभिनय करने में इतना मजा आया कि उसने 'पब्लिक स्पीकिंग' के क्षेत्र में उतरने का फैसला किया। इसके बाद वह राजनीति में उतरा। तीस साल का होने से पहले ही उसे न्यूयॉर्क राज्य विधानसभा के लिए चुन लिया गया पर वह इस जिम्मेदारी के लिए कतई तैयार नहीं था। उसने मुझे बताया कि दरअसल उसे यह समझ में ही नहीं आ रहा था कि माजरा क्या था। उसने उन लंबे, जटिल विधेयकों का अध्ययन करने की कोशिश की जिस पर उसे वोट देना था - परंतु जहां तक उस का सवाल था, उसके पल्ले कुछ नहीं पड़ा। ऐसा लग रहा था, जैसे वे अंग्रेजी में नहीं, बल्कि चॉकटॉ इंडियन्स की भाषा में लिखे हुए थे। जब उसे वन समिति का सदस्य बनाया गया, तो वह परेशान हो गया, क्योंकि उसने कभी जंगल में पैर भी नहीं रखा था। जब उसे स्टेट बैंकिंग कमीशन का सदस्य बनाया गया, तो वह परेशान और चिंतित था, क्योंकि उस समय तक उसने किसी बैंक में खाता भी नहीं खुलवाया था। उसने मुझे बताया कि वह इतना ज्यादा हताश था कि अगर उसे अपनी मां के सामने हार मानने में शर्म न आई होती, तो उसने विधानसभा से इस्तीफा दे दिया होता। निराशा में उसने यह फैसला किया कि वह हर दिन सोलह घंटे पढ़ेगा और अपने अज्ञान के नींबू से ज्ञान के नींबू का शर्बत बनाएगा। ऐसा करने की वजह से उसने अपने आपको स्थानीय राजनेता से राष्ट्रीय स्तर का नेता बना लिया और इतना लोकप्रिय बना लिया कि **द न्यूयॉर्क टाइम्स** ने उसे न्यूयॉर्क के सर्वप्रिय नागरिक का खिताब दिया।

मैं अल स्मिथ के बारे में बात कर रहा हूँ।

राजनीतिक आत्मशिक्षा का अपना अभियान शुरू करने के दस साल बाद अल स्मिथ न्यूयॉर्क के शासन पर महानतम जीवित विशेषज्ञ बन चुके थे। उन्हें चार बार न्यूयॉर्क का गवर्नर चुना गया - उस समय यह एक रिकॉर्ड था जो उनसे पहले कभी किसी व्यक्ति ने नहीं बनाया था। 1928 में वह राष्ट्रपति पद के लिए डेमोक्रेटिक पार्टी के उम्मीदवार बने। छह शीर्ष विश्वविद्यालयों ने, जिनमें कोलंबिया और हार्वर्ड भी शामिल थे, अल स्मिथ को मानद उपाधियों से विभूषित किया, जो प्रारंभिक शिक्षा भी पूरी नहीं कर पाया था। अल स्मिथ ने मुझे बताया कि इनमें से कोई चीज कभी नहीं हुई होती अगर उन्होंने हर दिन सोलह घंटे कड़ी मेहनत नहीं की होती, ताकि अपनी नकारात्मक परिस्थिति को सकारात्मक अनुभव में बदल सकें।

नीत्से का महान आदमी का फॉर्मूला यह था- **'आवश्यकता पड़ने पर सहन करना ही नहीं, बल्कि उससे प्रेम करने लगना।'**

महान उपलब्धि हासिल करने वाले सफल व्यक्तियों के जीवन का मैं जितना अधिक अध्ययन करता हूँ, मुझे उतना ही अधिक विश्वास होता जाता है कि उन में से अधिकांश इसलिए सफल हुए, क्योंकि उनकी राह में ऐसी बाधाएं थीं जिन्होंने उन्हें महान प्रयास करने और महान पुरस्कार हासिल करने लिए प्रेरित किया। जैसा विलियम जेम्स ने कहा था, 'हमारी कमजोरियां ही अप्रत्याशित रूप से हमारी मदद करती हैं।'

हां, यह संभव है कि मिल्टन बेहतर कविता सिर्फ इसलिए लिख पाए हों, क्योंकि वे अंधे थे। और हो सकता है कि बीथेवन का संगीत सिर्फ इसलिए बेहतरीन था, क्योंकि वे बहरे थे।

हेलन केलर का जबर्दस्त कैरियर उनके अंधेपन और बहरेपन की वजह से प्रेरित और संभव हुआ।

अगर चायकोवस्की कुंठित नहीं होते - अपने दुःखद विवाह के कारण लगभग आत्महत्या के कगार पर नहीं पहुंच चुके होते - उनका जीवन इतना करुण नहीं होता, तो शायद वह कभी अपनी अमर सिम्फनी पैथेटिक नहीं रच पाते।

अगर दोस्तोयवस्की और टॉलस्टॉय यातना भरा जीवन नहीं गुजारते, तो शायद वे अपने अमर उपन्यास कभी नहीं लिख पाते।

जिस इंसान ने इस धरती पर जीवन की वैज्ञानिक अवधारणा बदल दी, उसने लिखा है- **‘अगर मैं इतना अशक्त नहीं होता, तो इतना अधिक कार्य नहीं कर पाता जितना मैंने किया है।’** यह चार्ल्स डार्विन की स्वीकारोक्ति थी कि उनकी कमजोरियों ने उनकी अप्रत्याशित रूप से मदद की थी।

जिस दिन डार्विन इंग्लैंड में पैदा हुए थे, उसी दिन एक और बच्चा केंटकी के जंगलों में लकड़ी के एक घर में पैदा हुआ। उसकी कमजोरियों ने भी उसकी मदद की। उसका नाम लिंकन था - अब्राहम लिंकन। अगर वह किसी अभिजात्य परिवार में पैदा हुआ होता और उसने हार्वर्ड से कानून की डिग्री हासिल की होती तथा वह सुखी विवाहित जीवन बिताता तो शायद वह कभी अपने दिल की गहराइयों में वे अविस्मरणीय शब्द नहीं खोज पाता जिन्हें उसने गेटिसबर्ग में अमर कर दिया, न ही वह पवित्र कविता लिख सकता था जो उसने अपने द्वितीय उद्घाटन- भाषण में कही थी - किसी भी शासक द्वारा कहे गए सबसे सुंदर और महान वाक्यों में से एक **‘द्वेष किसी के लिए नहीं सबके लिए उदारता...’** (with malice toward none- with charity for all...’)

हैरी इमर्सन फास्टिक ने अपनी पुस्तक **द पॉवर टु सी इट थ्रू** में लिखा है- ‘एक स्कैंडिनेवियन कहावत है जिसे हम में से कई लोग अपने जीवन का सूत्रवाक्य बना सकते हैं, - ‘उत्तरी हवा ने वाइकिंगो को बनाया है।’ यह विचार हमारे मन में क्यों आता है कि सुरक्षित और सुखद जीवन, मुश्किलों का अभाव, आरामदेह जीवन अपने आप में लोगों को अच्छा या सुखी बना सकता है? इसके विपरीत जो लोग खुद पर तरस खाते हैं वे उस वक्त भी खुद पर तरस खाते रहते हैं जब वे आरामदेह गद्दे पर लेटे होते हैं, पर इतिहास में हमेशा चरित्र और सुख, अच्छी, बुरी, उदासीन हर तरह की परिस्थितियों में मिलता है, बशर्ते लोग अपनी व्यक्तिगत जिम्मेदारी उठाए। इसलिए उत्तरी हवा बार-बार वाइकिंगो को बनाती है।’ मान लीजिए, हम इतने निराश हो चुके हों कि हमें वह लगता हो कि अपने नींबू को नींबू के शर्बत में बदलना संभव नहीं है - परंतु फिर भी हमारे पास दो कारण होते हैं जिनकी वजह से हमें कोशिश करनी चाहिए- दो ऐसे कारण जिनमें खोने के लिए हमारे पास कुछ नहीं है और पाने के लिए सब कुछ है।

**पहला कारण :** हम सफल हो सकते हैं।

**दूसरा कारण :** अगर हम सफल न भी हों, तो भी नकारात्मक को सकारात्मक में बदलने की कोशिश से ही हमें पीछे हटने के बजाय आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलेगी। इससे हमारे मन में नकारात्मक विचारों की जगह सकारात्मक विचार ले लेंगे इससे रचनात्मक ऊर्जा मुक्त होगी और यह हमें इतना व्यस्त रखेगी कि हमारे पास गुजरी हुई बातों पर अफसोस करने की न तो इच्छा होगी, नहीं ही समय।

एक बार जब विश्वप्रसिद्ध वायलियन वादक ओल बुल पेरिस में कार्यक्रम कर रहे थे, तब अचानक उनके वायलिन का एक तार टूट गया। परंतु ओल बुल ने धुन को तीन तारों पर ही समाप्त किया। हैरी इमर्सन फाश्चिक कहते हैं- **‘यही जीवन है कि आपका एक तार टूट जाए, तो आप तीन तारों पर समाप्त करें।’**

यह जीवन नहीं है। यह जीवन से अधिक है। यह विजयी जीवन है!

अगर मेरे वश में होता, तो मैं विलियम बोलिथो के इन अमर शब्दों को कांसे में खुदवा देता और इस देश के हर स्कूल में टंगवा देता:

‘अच्छी चीजों का लाभ उठाना जिंदगी में सब से महत्वपूर्ण बात नहीं है। कोई मूर्ख व्यक्ति भी ऐसा कर सकता है। असली महत्व की बात तो यह है कि आप अपने नुकसानों से लाभ उठा सके। इसमें बुद्धि की जरूरत होती है और इसी से मूर्ख और समझदार के बीच का फर्क समझ में आता है।’

सुख-शांति का मानसिक रवैया विकसित करने के लिए हमें छठवें नियम के बारे में कुछ करना चाहिए:

**किस्मत हमें जब नींबू थमा दे, तो हमें  
नींबू का शर्बत बनाने की कोशिश करनी चाहिए।**

## निराशा को कैसे दूर करें ?

जब आपको नींद न आ रही हो, तो उस समय का उपयोग यह सोचने में करें कि आप किस तरह किसी को खुश कर सकते हैं और यह आपके स्वस्थ होने की दिशा में एक बड़ा कदम होगा।

जब के यह पुस्तक लिखनी शुरू की तो मैंने एक प्रतियोगिता आयोजित की। 'मैंने चिंता को किस तरह जीता' विषय पर जो व्यक्ति असली जिंदगी की सब से ज्यादा प्रेरणादायक और सच्ची कहानी लिखेगा, उसे दो सौ डॉलर का पुरस्कार दिया जाएगा। इस प्रतियोगिता के तीन निर्णायक थे: ईस्टर्न एयर लाइंस के प्रेसिडेंट एड्डी रिक्नबैकर; लिंकन मेमोरियल यूनिवर्सिटी के प्रेसिडेंट डॉ. स्टीवर्ट डब्ल्यू मैक्लीलैंड; और रेडियो न्यूज विश्लेषक एच. वी. कैल्टेनबोर्न। बहरहाल, हमें दो कहानियां इतनी अच्छी मिलीं कि निर्णायकों को उनके बीच चुनाव करना असंभव प्रतीत हुआ। इसलिए हमने उन दोनों को ही प्रथम पुरस्कार दे दिया। यह उन दो कहानियों में से एक है जिसे प्रथम पुरस्कार मिला- सी.आर. बर्टन की कहानी (जो स्प्रिंगफील्ड, मिसूरी में व्हिजर मोटर सेल्स में कार्य करते थे)।

मिस्टर बर्टन ने मुझे बताया, 'जब मैं नौ साल का था, तो मेरी मां चली गई और बारह साल की उम्र में मेरे पिताजी गुजर गए, मेरे पिताजी की मौत हो गई, परंतु मेरी मां उन्नीस साल पहले एक दिन अचानक घर छोड़ कर चली गई और मैंने उन्हें तब से नहीं देखा। न ही मैंने अपनी दोनों छोटी बहनों को देखा, जिन्हें वह अपने साथ ले गई थीं। जाने के सात साल बाद तक उन्होंने मुझे कोई खत नहीं लिखा। मां के घर छोड़ कर जाने के तीन साल बाद मेरे पिता एक दुर्घटना में मर गए। उन्होंने और उनके पार्टनर ने मिसूरी के एक छोटे कस्बे में एक कॉफी हाउस खरीदा था और जब मेरे पिता एक बिजनेस टूर पर बाहर गए थे तो उनके पार्टनर ने कॉफी हाउस को बेच दिया और शहर छोड़ कर चला गया। एक दोस्त ने पिताजी को तार देकर उनसे जल्दी घर लौटने को कहा और जल्दबाजी में पिताजी सैलिनास, कांसस में एक कार एक्सीडेंट में मर गए। मेरे पिता की दो गरीब बूढ़ी और बीमार बहनों ने हम में से तीन बच्चों को अपने घर में रख लिया। कोई भी मुझे और मेरे छोटे भाई को नहीं रखना चाहता था। हम शहर की दया पर जिंदा छोड़ दिए गए। हम यह डर सताता था कि हमें अनाथ कहा जाएगा और हम से वैसा ही व्यवहार किया जाएगा। हमारे डर जल्दी ही हकीकत में बदल गए। मैं कुछ समय तक शहर के एक गरीब परिवार के साथ रहा परंतु वे मुश्किल दिन थे और परिवार की मुखिया की नौकरी छिन गई, इसलिए वे मेरा पेट पालने की स्थिति में नहीं थे। फिर मिस्टर और मिसेज लाफ्टिन ने मुझे अपने फार्म पर रख लिया, जो शहर से ग्यारह मील दूर था। मिस्टर लाफ्टिन सत्तर साल के थे और दाद से बुरी तरह पीड़ित होने की वजह से बिस्तर पर पड़े रहते थे। उन्होंने मुझ से कहा कि मैं वहां तब तक रह सकता हूं जब तक 'मैं झूठ न बोलूं, चोरी न करूं और मुझ से जो कहा जाए, वह करता रहूं।' यह तीन

आदेश मेरे जीवन की बाइबल बन गए। मैं पूरी तरह उनके अनुसार जीने लगा। मैं स्कूल जाने लगा, परंतु पहले ही सप्ताह छोटे बच्चे की तरह रोता हुआ घर वापस आया। दूसरे बच्चों ने मेरी लंबी नाक की हंसी उड़ाई थी, मुझे गूंगा कहा था और 'अनाथ बच्चा' कह कर चिढ़ाया था। मुझे इतनी चोट पहुंची कि मैं उन से लड़ाई करना चाहता था, परंतु मिस्टर लाफिटन यानी मुझे अपने घर पर रखने वाले किसान ने मुझे समझाया, 'हमेशा ध्यान रखना कि लड़ने के लिए जितनी बहादुरी की जरूरत होती है, लड़ाई से बचने के लिए उस से भी ज्यादा बहादुरी की जरूरत होती है।' मैं तब तक नहीं लड़ा, जब तक कि एक बच्चे ने स्कूल के अहाते से मुर्गा की खाद उठा कर मेरे चेहरे पर नहीं फेंकी। मैंने उसका भर्ता बना दिया और मेरे दो दोस्त बन गए। उन्होंने कहा कि उन्हें पता था ऐसा एक-न-एक दिन होना ही था।

'मुझे अपनी नई टोपी पर गर्व था, जो मिसेज लाफिटन मेरे लिए खरीद कर लाई थीं। एक दिन एक बड़ी लड़की ने मेरे सिर से टोपी झटके से उतारी और इसमें पानी भरकर बर्बाद कर दिया। उसका कहना था कि उसने इसमें पानी इसलिए भरा ताकि 'पानी मेरी मोटी खोपड़ी को गीला कर दे और मेरे पॉपकॉर्न मस्तिष्क को बाहर निकालने से रोके।' 'मैं स्कूल में कभी नहीं रोया, परंतु घर पर अकसर चीखता-चिल्लाता रहता था। फिर एक दिन मिसेज लाफिटन ने मुझे ऐसी सलाह दी जिससे मेरी सारी समस्याएं और चिंताएं समाप्त हो गईं और दुश्मन भी दोस्त बन गए। उन्होंने मुझे समझाया, 'राल्फ, अगर तुम उनमें दिलचस्पी लोगे और उनकी मदद करोगे, तो लोग तुम्हें 'अनाथ बच्चा' कहना बंद कर देंगे और तुम्हें चिढ़ाना भी छोड़ देंगे।' मैंने उनकी सलाह मान ली। मैंने मेहनत से पढ़ाई की और हालांकि मैं जल्दी ही कक्षा में सब से आगे पहुंच गया, पर कोई भी मुझसे ईर्ष्या नहीं करता था, क्योंकि मैं हमेशा आगे बढ़ कर सब की मदद करता था।

'मैंने निबंध लिखने में कई बच्चों की मदद की। मैंने कई लड़कों के लिए वाद-विवाद का पूरा मसौदा लिखा। एक बच्चे को तो अपने परिवार वालों को यह बताने में शर्म आती थी कि वह मुझ से मदद ले रहा है। इसलिए वह अपनी मां से कहता था कि वह शिकार पर जा रहा है। फिर वह मिस्टर लाफिटन के यहां आता था और अपने कुत्तों को बाहर बांध देता था, इसके बाद मैं पढ़ाई में उस की मदद करता था। मैंने एक साथी के लिए पुस्तक समीक्षाएं लिखीं और गणित में एक लड़की की मदद करने के लिए अपनी कई शामें लगाईं।

'तभी हमारे पड़ोस में मौत ने दस्तक दी। दो बुजुर्ग किसान मर गए और एक महिला का पति उसे छोड़ कर चला गया। हम चार परिवारों में मैं ही एकमात्र पुरुष था। मैंने दो साल तक इन विधवाओं की मदद की। स्कूल आते-जाते समय मैं उनके फार्म पर रुकता था, उनके लिए लकड़ियां काटता था, उनकी गाय का दूध निकालता था और उनके मवेशियों को दाना-पानी देता था। अब मुझे चिढ़ाने के बजाय लोग मुझे दुआएं देने लगे। मुझे हर आदमी अपना दोस्त मानने लगा। जब मैं नेवी से लौट कर घर वापस आया, तब मुझे अहसास हुआ कि मेरे प्रति लोगों की वास्तविक भावनाएं क्या थीं। जिस दिन मैं घर आया, दो सौ से ज्यादा किसान मुझ से मिलने आए। उन में से कई तो अस्सी मील की यात्रा कर के आये थे और मेरे प्रति उनका स्नेह सच्चा था। चूंकि मैं दूसरों की मदद करने की कोशिश करने में इतना व्यस्त और सुखी रहा हूं, इसलिए

मेरे पास बहुत कम चिंताएं रही हैं और मुझे तेरह साल से किसी ने भी 'अनाथ बच्चा' नहीं कहा।'

सी. आर. बर्टन के लिए तीन तालियां! उन्हें पता है कि दोस्त कैसे बनाए जाते हैं। और उन्हें यह भी पता है कि चिंता को कैसे छोड़ा जाए और सुख से कैसे जिया जाए।

यही सियेटल, वॉशिंगटन के डॉ. फ्रैंक लूप भी जानते थे। वे तेईस साल से बिस्तर पर थे। आर्थाइटिस। फिर भी सियेटल स्टार के स्ट्रार्ट व्हिटहाउस ने मुझे बताया, 'मैंने डॉ. लूप का कई बार इंटरव्यू लिया और मैंने आज तक कोई दूसरा इंसान नहीं देखा जो उनसे ज्यादा निस्वार्थ हो या जिसने जीवन में उनसे ज्यादा हासिल किया हो।'

बिस्तर पर पड़े इस मरीज ने किस तरह जीवन से इतना कुछ हासिल किया? मैं चुनने के लिए आप को दो विकल्प देता हूं। क्या उन्होंने शिकायत और आलोचना कर के ऐसा किया? नहीं... आत्म-दया में डूबते हुए और यह मांग करते हुए कि सब उनकी तरफ ध्यान दें और हर आदमी उन्हीं की बात माने? नहीं... अब भी गलत। उन्होंने प्रिंस ऑफ वेल्स के सूत्रवाक्य को अपने जीवन में उतार कर ऐसा किया, जो है, 'मैं सेवा करता हूं।' उन्होंने दूसरे मरीजों के नाम और पते इकट्ठे किए और उन्हें खुशनुमा, प्रोत्साहित करने वाले खत लिखे। इस तरह उन्होंने दूसरों को भी खुशी दी और खुद को भी सुखी बनाया। दरअसल, उन्होंने मरीजों के लिए एक पत्र-लेखन क्लब की स्थापना की, जिसमें मरीज एक-दूसरे को खत लिखा करते थे। अंततः उन्होंने शट-इन सोसायटी नामक राष्ट्रीय संस्था की स्थापना की।

बिस्तर में पड़े-पड़े उन्होंने हर साल औसतन 1400 चिट्ठियां लिखीं और इसके अलावा मरीजों को रेडियो और पुस्तकें उपलब्ध करा के उन्होंने हजारों मरीजों को सुखी किया।

डॉ. लूप और बाकी लोगों में प्रमुख अंतर क्या था? सिर्फ इतना: डॉ. लूप में उस इंसान की आंतरिक चमक थी, जिसका एक मकसद था, एक लक्ष्य था। उन्हें यह जान कर सुख मिलता था कि वह एक ऐसे विचार में खुद को झोंक रहे हैं जो उनसे अधिक उदात्त और महत्त्वपूर्ण था, बजाय इसके कि (शां के शब्दों में) वे खुद को 'आत्मकेंद्रित बीमारियों और शिकायतों का पुलिंदा बना लें जो हमेशा शिकायत करता था कि दुनिया उसे सुखी बनाने के लिए समर्पित नहीं है।'

यह रहा वह सबसे आश्चर्यजनक वक्तव्य जो मैंने महान मनोविश्लेषण की पुस्तक में पढ़ा है। यह वक्तव्य अल्फ्रेड एडलर का है। वह अपने मैलेनकोलिया नामक मानसिक बीमारी के मरीजों से कहा करते थे, 'अगर आप इस नुस्खे पर अमल करेंगे तो चौदह दिन में ठीक हो सकते हैं। हर दिन यह सोचने की कोशिश करें कि आप किसी को कैसे खुश रख सकते हैं।'

यह वक्तव्य इतना अविश्वनीय है कि मुझे लगता है इसे समझाने के लिए मुझे डॉ. एलडर की अद्भुत पुस्तक **काट लाइफ शुड मीन टु यू** में से दो पृष्ठों को कोटेशन देना चाहिए:

'मैलेनकोलियाक दूसरों के प्रति लंबे समय तक पाली गई नफरत और गुस्से की तरह है, हालांकि लक्ष्य होता है सावधानी, सहयोग और ध्यान हासिल करना, परंतु मरीज सिर्फ अपने खुद

के अपराधबोध की वजह से निराश रहता है। मैलेनकोलियाक की पहली याद आम तौर पर इस तरह की होती है, मुझे याद है कि मैं बिस्तर पर लेटना चाहता था, पर मेरा भाई पहले से ही वहां लेटा हुआ था। मैं इतना रोया कि उसे वहां से उठना ही पड़ा।’

‘मैलेनकोलियाक लोगों में आत्महत्या करके बदला लेने की प्रवृत्ति अकसर देखने में आती है और डॉक्टर को सबसे अधिक ध्यान इस बात का रखना पड़ता है कि उन्हें आत्महत्या के लिए कोई बहाना न दिया जाए। इलाज के पहले नियम के रूप में तनाव को कम करने की कोशिश करते हुए मैं खुद उनके सामने प्रस्ताव रखता हूँ, ‘आप जो पसंद नहीं करते, वह न करें।’ यह बहुत ही छोटा सा उपाय लगता है, परंतु यह समस्या की जड़ पर चोट करता है। अगर मैलेनकोलियाक आदमी जो चाहता है, वही कर सकता है, तो फिर वह किसे दोष दे सकता है? फिर वह किस बात के लिए अपने आप से प्रतिशोध लेगा? मैंने उस से कहा- ‘अगर आप थियेटर जाना चाहते हैं या छुट्टियां मनाने जाना चाहते हैं, तो चले जाएं। अगर रास्ते में आप को लगता है कि आप अब नहीं जाना चाहते, तो लौट आएं।’ यह वह सर्वश्रेष्ठ स्थिति है जो किसी के लिये भी हो सकती है। युपीरियारिटी की उस की लालसा इससे संतुष्ट होती है। वह भगवान की तरह है और जो चाहे कर सकता है। दूसरी तरफ, यह उस की जीवन शैली में आसानी से फिट नहीं बैठता। वह रौब जमाना और दूसरों को दोष देना चाहता है और अगर वे उससे सहमत हो जाते हैं, तो उसके पास रौब जमाने का कोई तरीका ही नहीं बचता। यह नियम एक बहुत बड़ी राहत है और मेरे एक भी मरीज ने आज तक आत्महत्या नहीं की।

आमतौर पर मरीज जवाब देता है, ‘पर मुझे तो कुछ करना ही पसंद नहीं है।’ मैं इस जवाब के लिए तैयार रहता हूँ, क्योंकि मैं इसे बहुत बार सुन चुका हूँ।’ तो आप ऐसा करें कि आप जिन कामों को नापसंद करते हैं, उन्हें न करें। कई बार वह इस तरह का जवाब देगा, ‘मुझे सारा दिन बिस्तर में लेटे रहना पसंद है।’ मैं जानता हूँ कि अगर मैं उसे इस बात की अनुमति दे दूंगा, तो वह कभी ऐसा नहीं करना चाहेगा। मैं यह भी जानता हूँ कि अगर मैं उसे रोकूंगा, तो वह झगड़ने लगेगा। इसलिए मैं हमेशा सहमत हो जाता हूँ।

यह पहला नियम है। दूसरा नियम उनकी जीवन शैली पर सीधे तरीके से आक्रमण करता है, ‘अगर आप इस नुस्खे पर अमल करेंगे, तो चौदह दिन में ठीक हो सकते हैं। हर दिन यह सोचने की कोशिश करें कि आप किसी को कैसे खुश कर सकते हैं।’ देखिए इस का उनके लिए क्या मतलब होता है, क्योंकि हर समय उनके मन में तो यही विचार चलता रहता है, ‘मैं किसी को चिंतित कैसे कर सकता हूँ?’ जवाब बहुत रोचक होते हैं। कुछ लोग कहते हैं, ‘यह मेरे लिए बहुत आसान होगा। मैंने सारी जिंदगी यही तो किया है।’ हालांकि उन्होंने ऐसा कभी नहीं किया। मैं उन से इस बारे में विचार करने के लिए कहता हूँ, परंतु वे इस पर विचार नहीं करते। मैं उन्हें यह सुझाव देता हूँ, ‘जब आपको नींद न आ रही हो, तो उस समय का उपयोग यह सोचने में करें कि आप किस तरह किसी को खुश कर सकते हैं और यह आपके स्वस्थ होने की दिशा में एक बड़ा कदम होगा।’ जब मैं उनसे अगले दिन मिलता हूँ और पूछता हूँ, ‘मैंने जो सुझाव दिया था, क्या आपने उस पर विचार किया?’ इस पर वे जवाब देते हैं, ‘पिछली रात मैं जैसे ही बिस्तर पर

लेटा, सो गया।' जाहिर है कि यह सब बहुत ही विनम्र और दोस्ताना ढंग से किया जाना चाहिए, जिसमें सुपीरियरिटी की झलक भी न हो।

दूसरे लोग यह जवाब देंगे, 'मैं ऐसा कभी नहीं कर सकता। मैं इतना चिंतित रहता हूँ।' मैं उनसे कहता हूँ, 'चिंता करना मत छोड़िए; परंतु इसके साथ-साथ आप कभी-कभार दूसरों के बारे में सोचिए।' मैं उनकी रुचि को हमेशा उनके साथी इंसानों की तरफ ले जाना चाहता हूँ। कई लोग कहते हैं, मैं दूसरों को खुश क्यों करूँ? दूसरे तो मुझे खुश करने की कोशिश नहीं करते।' मेरा जवाब होता है, आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में सोचना चाहिए। दूसरों को इसके परिणाम बाद में मिलेंगे।' बहुत कम बार ऐसा हुआ है कि किसी मरीज ने मुझ से कहा हो 'मैंने आपके सुझाव पर विचार किया था।' मेरा पूरा प्रयास मरीज की सामाजिक रुचि बढ़ाने की तरफ लगा रहता है। मैं जानता हूँ कि उसके रोग का असली कारण सहयोग का अभाव है और मैं चाहता हूँ कि वह भी इसे समझ ले। जैसे ही वह अपने आप को समान और सहयोगी स्तर पर अपने साथी इंसानों के तालमेल में ले आएगा, वह ठीक हो जाएगा... धर्म हमें जो सब से महत्वपूर्ण कार्य सिखाता है, वह है 'अपने पड़ोसी से प्रेम करो।' ...जिस आदमी की दूसरे लोगों में रुचि नहीं होती उसे जीवन में सब से ज्यादा कठिनाइयाँ आती हैं और वह दूसरों को सब से ज्यादा नुकसान पहुंचाता है। इसी तरह के आदमी ही सब से ज्यादा असफल देखे गये हैं...हम किसी इंसान से यही चाहते हैं और हम उसकी सबसे बड़ी प्रशंसा यही कर सकते हैं कि वह एक अच्छा सहकर्मी हो, दूसरे लोगों का दोस्त हो और प्रेम तथा विवाह में एक सच्चा साथी हो।

डॉ. एडलर हमें हर दिन एक अच्छा कार्य करने को कहते हैं। और अच्छे कार्य की परिभाषा क्या है? प्रॉफिट मोहम्मद ने कहा था- **'अच्छा कार्य वह है जो सामने वाले के चेहरे पर खुशी की मुस्कान ले आए।'**

हर दिन एक अच्छा कार्य करने से हमें इतने आश्चर्यजनक परिणाम क्यों मिलते हैं? क्योंकि दूसरों को खुश करने की कोशिश हमें अपने बारे में सोचने से रोकती है: वही चीज जो चिंता, डर और मैलेनकोलिया को उत्पन्न करती है।

मिसेज विलियम टी. मून न्यूयॉर्क में मून सेक्रेटरियल कोर्स चलाती थीं। उन्होंने यह सोचने में दो सप्ताह का समय भी नहीं लगाया कि उन्हें अपनी निराशा दूर करने के लिए किसी को किस तरह खुश करना था। वह अल्फेड एडलर से एक कदम आगे चली गई - नहीं वह एडलर से तेरह कदम आगे चली गई। उन्होंने अपनी निराशा को चौदह दिन में नहीं, बल्कि एक ही दिन में भगा दिया, सिर्फ यह सोच कर कि किस तरह दो अनाथ बच्चों को खुश किया जाए।

ऐसा इस तरह हुआ, 'पांच साल पहले, दिसंबर में', मिसेज मून कहती हैं, 'मैं दुःख और आत्म-दया के भाव में खोई हुई थी। कई वर्ष के सुखी विवाहित जीवन के बाद मेरे पति मुझसे छिन गए थे। जब क्रिसमस की छुट्टियाँ पास आईं, तो मेरा दुःख बढ़ने लगा। मैंने अपने जीवन में कभी अकेले क्रिसमस नहीं मनाया था और मैं क्रिसमस को पास आते देख कर घबरा रही थी। दोस्तों ने मुझे अपने साथ क्रिसमस मनाने के लिए आमंत्रित किया, परंतु मेरे अंदर खुशी या उत्साह नहीं था। मैं जानती थी कि मैं किसी भी पार्टी के मूड को बिगाड़ दूंगी। इसलिए मैंने उनके

दयालुतापूर्ण आमंत्रणों को अस्वीकार कर दिया। क्रिसमस की पूर्व-संध्या पर मैं आत्म-दया से और अधिक पीड़ित हो गई। दरअसल, मुझे कई चीजों के लिए कृतज्ञ होना चाहिए था, क्योंकि हम सबके पास ऐसी कई चीजें होती हैं जिनके लिये हमें कृतज्ञ होना चाहिये। क्रिसमस के एक दिन पहले मैं दोपहर में तीन बजे अपने ऑफिस से निकली और फिर एवेन्यू में बेमतलब घूमने लगी, इस उम्मीद से कि आत्म-दया और निराशा किसी तरह से मेरा पीछा छोड़ दें। एवेन्यू खुशनुमा लोगों की भीड़ से खचाखच भरा था - ऐसे दृश्य जो उन सुखी वर्षों की बीती यादें ताजा कर देते थे, जो गुजर चुकी थीं। मैं अकेले और सूने अपार्टमेंट में जाने के बारे में सोचना सहन नहीं कर सकती थी। मैं उलझन में थी। मुझे समझ में नहीं आ रहा था कि क्या करूं। मुझसे आंसू रोके नहीं जा रहे थे। लगभग एक घंटे तक बेमतलब घूमने के बाद मैंने अपने आपको बस स्टैंड के सामने पाया। मुझे याद आया कि मेरे पति और मैं अकसर रोमांच के लिए किसी अनजानी बस में बैठ जाते थे, इसलिए मुझे स्टैंड पर जो पहली बस मिली, मैं उसमें बैठ गई। जब बस ने हडसन नदी को पार कर लिया, तो कुछ समय बीतने के बाद मुझे बस कंडक्टर की आवाज सुनाई दी, 'आखिरी स्टॉप।' मैं उतर गई। मैं उस जगह का नाम भी नहीं जानती थी। यह शांत छोटी-सी जगह थी। घर जाने के लिए अगली बस का इंतजार करते हुए मैं एक रहवासी सड़क पर चलने लगी। जब मैं एक चर्च के सामने से गुजरी, तो मैंने 'साइलेंट नाइट' की सुंदर तानें सुनीं। मैं अंदर गई। मधुर धुन बजाने वाले ऑर्गनिस्ट को छोड़ कर चर्च खाली थी। मैं एक कुर्सी पर चुपचाप बैठ गई। सुंदर तरीके से सजे हुए क्रिसमस ट्री से आती रोशनी की वजह से ऐसा लग रहा था, जैसे बहुत से सितारे चांदनी में नाच रहे हों। संगीत की लंबी खिंचती तानों और सुबह से भूखी रहने के कारण मैं उनींदी होने लगी। मैं थकी हुई थी, इसलिये सो गई।

'जब मैं जागी, तो मैं नहीं जानती थी कि मैं कहां थी। मैं आतंकित थी। तभी मैंने अपने सामने दो छोटे बच्चों को देखा जो स्पष्ट रूप से क्रिसमस ट्री को देखने के लिए आए थे। उन में से एक छोटी लड़की मेरी तरफ इशारा कर के कह रही थी, 'कहीं इन्हें सांता क्लॉज ने तो नहीं भेजा है।' जब मैं जागी तो बच्चे डर गए। मैंने उन्हें आश्वस्त किया कि मैं उन्हें कोई नुकसान नहीं पहुंचाऊंगी। उन्होंने फटे-पुराने कपड़े पहने थे। मैंने उनसे पूछा कि उनके माता-पिता कहां हैं। उन्होंने जवाब दिया, 'हमारे माता-पिता नहीं हैं।' यहां पर दो छोटे अनाथ बच्चे थे, जिनकी हालत मुझ से भी खराब थी। मुझे अपने दुःख और आत्मदया पर शर्म आने लगी। मैंने उन्हें क्रिसमस ट्री दिखाया, एक होटल में ले जा कर नाश्ता कराया और उन के लिए कुछ मिठाइयां तथा तोहफे भी खरीदे, मेरा अकेलापन जैसे जादू से गायब हो गया। इन दो अनाथों ने मुझे महीनों बाद सच्ची खुशी दी और मैं सुखी थी, क्योंकि मैं खुद को भूल गई थी। जब मैं उनके साथ बातें कर रही थी, तो मैंने महसूस किया कि मैं कितनी खुशानसीब थी। मैंने भगवान को धन्यवाद दिया कि बचपन में मेरा हर क्रिसमस माता-पिता के प्रेम और कोमलता से भरा हुआ था। मैंने इन दो छोटे अनाथ बच्चों के लिए जितना किया, उससे अधिक इन्होंने मेरे लिए किया। इस अनुभव ने मुझे एक बार फिर याद दिलाया कि खुद से सुखी होने के लिए दूसरों को सुखी करना जरूरी है। मैंने पाया कि खुशी संक्रामक होती है। कुछ देने से ही हमें हासिल होता है। किसी की मदद करके और प्रेम दे कर मैंने चिंता, दुःख और आत्मदया को जीत लिया और मुझे ऐसा लगा जैसे मेरा नया जीवन

शुरू हुआ। और मैं सचमुच एक नया जीवन शुरू कर रही थी - न सिर्फ उस समय, बल्कि उसके बाद आने वाले वर्षों में भी।’

मैं उन लोगों की कहानियों से पुस्तक भर सकता हूँ जिन्होंने अपने आपको भूल कर स्वास्थ्य और सुख हासिल किया। उदाहरण के तौर पर हम मार्गरेट टैलर वेड्स का प्रकरण लें, जो युनाइटेड स्टेट्स नेवी की अत्यंत लोकप्रिय महिला हैं।

मिसेज येट्स उपन्यास लेखिका हैं, परंतु उनकी रहस्यपूर्ण कथाएं उतनी दिलचस्प नहीं हो सकतीं, जितनी कि वह सच्ची कहानी, जो उनके साथ उस ऐतिहासिक सुबह को घटी, जब जापानियों ने पर्ल हार्बर में बेड़े पर हमला किया था। मिसेज येट्स एक साल से भी अधिक समय से बिस्तर पर पड़ी थीं: कमजोर हृदय के कारण। वह चौबीस में से बाईस घंटे बिस्तर पर लेटी रहती थीं। उनकी सब से लंबी यात्रा तब होती थी, जब वह सनबाथ लेने के लिए बगीचे में चल कर जाती थीं, वह भी अपनी नौकरानी के कंधों का सहारा ले कर। उन्होंने मुझे बताया कि उन दिनों वह सोचती थीं कि उनका बाकी जीवन बिस्तर पर पड़े-पड़े ही गुजरेगा। उनका कहना था- ‘अगर जापानियों ने हार्बर पर हमला नहीं किया होता और मेरे आराम में खलल नहीं डाला होता, तो मैं सचमुच दुबारा नहीं जी पाई होती।’

‘जब हमला हुआ, तो हर तरफ हाहाकार और अफरा-तफरी का माहौल हो गया। एक बम मेरे घर के इतने पास गिरा कि इसके झटके से मैं बिस्तर से नीचे गिर गई। सैनिकों की पत्नियों और बच्चों को पब्लिक स्कूलों में लाने के लिए सेना के ट्रक हिकैम फील्ड, स्कॉफील्ड बैरेक्स और कैनिओहे बे एयर स्टेशन की तरफ भागे। रेड क्रॉस ने उन लोगों को फोन किया जिनके पास अतिरिक्त कमरे थे और उनसे अनुरोध किया कि वे उन्हें अपने घर में जगह दे दें। रेड क्रॉस के कर्मचारी जानते थे कि मेरे बिस्तर के पास टेलीफोन था, इसलिए उन्होंने मुझे सूचना संप्रेषण करने का कार्य सौंपा। मुझे यह जानकारी रखनी थी कि सैनिकों की पत्नियों और बच्चों को कहाँ रखा गया है और रेड क्रॉस ने सभी सैनिकों को निर्देश दिए कि वे अपने परिवारों का पता लगाने के लिए मुझे फोन करें।

मैंने जल्दी ही जान लिया कि मेरे पति कमांडर रॉबर्ट रैले येट्स सुरक्षित थे। मैंने उन पत्नियों का मनोबल बढ़ाने की कोशिश की जिन्हें पता नहीं था कि उनके पति जीवित भी हैं या नहीं और मैंने उन विधवाओं को सांत्वना देते की भी कोशिश की जिनके पति मर चुके थे - और ऐसी महिलाएं बहुत थीं। नेवी और मैरीन कॉर्प्स में सूचीबद्ध 2117 अफसर और जवान शहीद हुए थे तथा 960 लापता थे।

‘पहले तो मैं बिस्तर पर पड़े-पड़े ही फोन का जवाब देती थीं। फिर मैं बिस्तर पर बैठ कर फोन सुनने लगी। अंत में मैं इतनी व्यस्त और रोमांचित हो गई कि अपनी कमजोरी के बारे में पूरी तरह से भूल कर बिस्तर से उतर कर कुर्सी पर आ गई। अपने से बुरी हालत में रह रहे लोगों की मदद करने की वजह से मैं अपने बारे में सब कुछ भूल गई और मैं तब से हर रात आठ घंटे की नियमित नींद के अलावा कभी बिस्तर पर नहीं लेटी। मुझे अब यह अहसास होता है कि अगर जापानियों ने पर्ल हार्बर पर हमला न किया होता, तो मैं शायद पूरी जिंदगी बिस्तर पर

ही पड़ी रहती। मैं बिस्तर पर पूरे आराम में थी। चौबीसों घंटे मेरी देखभाल होती थी और अब मुझे अहसास है कि अचेतन मन में दुबारा ठीक होने की मेरी इच्छा कम होती जा रही थी।’

‘पर्ल हार्बर पर हमला अमेरिकी इतिहास की बहुत बड़ी दुर्घटना है, परंतु जहां तक मेरा सवाल है, यह मेरे साथ घटी सब से अच्छी घटनाओं में से एक है। इस भयानक संकट ने मुझे यह शक्ति दी इसके अस्तित्व का मुझे सपने में भी अहसास नहीं था। इसने खुद पर से मेरा ध्यान हटाया और उसे दूसरों पर केंद्रित कर दिया। इसने मुझे जीने के लिए एक बड़ा और महत्वपूर्ण मकसद दिया। अब मेरे पास खुद के बारे में सोचने या दुखी होने का समय ही नहीं बचा था।’

जो लोग मदद के लिए मनोविश्लेषकों के पास भागते हैं, उनमें से एक-तिहाई शायद अपना इलाज कर सकते हैं अगर वे भी वही कर सकें जो मार्गरेट येट्स ने किया: दूसरों की मदद करने में रुचि लेना। यह मेरा विचार है? नहीं, यह कार्ल युग का विचार है। और उन्हें पता होना चाहिए - क्योंकि उनसे अधिक कौन जान सकता है। उन्होंने कहा था- **‘मेरे एक तिहाई मरीज स्पष्ट रूप से चिकित्सा द्वारा परिभाषित न्यूरॉसिस से पीड़ित नहीं हैं, बल्कि अपने जीवन की अर्थहीनता और खालीपन की वजह से पीड़ित हैं।’** इसे दूसरे तरीके से कहा जाए, तो हम जीवन में लिफ्ट मांगने की कोशिश करते रहते हैं - और कारवां हमारे पास से गुजर जाता है। इसलिए लोग अपनी छोटी, अर्थहीन, अनुपयोगी जिंदगियों को लेकर मनोविश्लेषकों के पास दौड़ते हैं। उनकी नाव छूट गई है, वे किनारे पर खड़े होकर अपने अलावा हर आदमी को दोष दे रहे हैं और यह अपेक्षा रख रहे हैं कि दुनिया स्वार्थी इच्छाओं को पूरा करे।

आप इस समय शायद खुद से यह कह रहे होंगे, ‘मैं इन कहानियों से प्रभावित नहीं हुआ। अगर क्रिसमस की पूर्व-संध्या पर दो अनाथ बच्चे मुझे मिले होते, तो मेरी भी उनमें रुचि जाग जाती और अगर मैं पर्ल हार्बर के समय होता, तो मैंने भी खुशी-खुशी वही किया होता जो मार्गरेट टैलर येट्स ने किया था। परंतु मेरी स्थिति बिलकुल अलग है। मैं साधारण बोरिंग जिंदगी जीता हूँ। मैं हर दिन आठ घंटे नीरस नौकरी करता हूँ। मेरी जिंदगी में कोई भी नाटकीय घटना नहीं होती। मैं किस तरह दूसरों की मदद करने में रुचि ले सकता हूँ और मुझे ऐसा क्यों करना चाहिए? मुझे इससे क्या फायदा होगा?’

सवाल जायज है। मैं इसका जवाब देने की कोशिश करूँगा। आपकी जिंदगी कितनी ही बोरिंग हो, परंतु यह तो तय है कि आप अपने जीवन में हर दिन कुछ लोगों से तो मिलते होंगे। आप उनके बारे में क्या करते हैं? आप क्या उन्हें सिर्फ घूरते हैं या फिर आप यह पता लगाने की कोशिश करते हैं कि उनके जीवन में क्या महत्वपूर्ण है? उदाहरण के लिए आपका पोस्टमैन - हर साल वह सैकड़ों मील की यात्रा करता है, आपकी डाक लाता है, परंतु क्या आपने कभी यह पता लगाने की कोशिश की कि वह कहां रहता है या कभी उससे उसकी पत्नी और बच्चों का फोटो दिखाने का आग्रह किया? क्या आपने कभी उससे पूछा कि कहीं वह थक तो नहीं जाता या उसे बोरियत तो नहीं होती?

किराने की दुकान वाला लड़का, अखबार बांटने वाला, फुटपाथ पर बैठने वाला वह आदमी जो आपके जूते चमकाता है? ये लोग भी इंसान हैं - इनके भीतर भी समस्याएं, सपने और निजी

महत्वाकांक्षाएं हैं। वे इन्हें किसी को सुनाने के लिए छटपटा रहे हैं, परंतु क्या आप उन्हें ऐसा करने देते हैं? क्या आप उनके जीवन में सचमुच उत्साहपूर्ण और सच्ची रुचि दिखाते हैं? मेरा मतलब इस तरह की चीजों से है। दुनिया को सुधारने के लिए आपको फ्लोरेस नाइटिंगेल या समाज सुधारक बनने की जरूरत नहीं है; आप तो सिर्फ अपनी निजी दुनिया भर सुधार लें; आप उन लोगों से शुरुआत कर सकते हैं, जिनसे आप कल सुबह मिलेंगे।

आपको इससे क्या फायदा होगा? ज्यादा बड़ा सुख! ज्यादा बड़ी संतुष्टि और अपने आप पर गर्व! अरस्तु ने इस तरह के नजरिए को 'उदात्त स्वार्थ' का नाम दिया था। जोरोआस्ट्र ने कहा था- 'दूसरों का भला करना एक कर्तव्य नहीं है। यह तो एक खुशी है, क्योंकि यह आपके अपने स्वास्थ्य और सुख को बढ़ाती है।' और बेंजामिन फ्रैंकलिन ने बहुत आसान शब्दों में इसका सार बताया था, जब आप दूसरों का भला करते हैं, तो आप सब से ज्यादा भला अपना करते हैं।

न्यूयॉर्क में साइकोलाजिकल सर्विस सेंटर के डायरेक्टर हेनरी सी. लिंक ने लिखा है?' आधुनिक मनोविज्ञान की कोई भी खोज मेरे विचार से इतनी महत्वपूर्ण नहीं है जितनी यह कि उपलब्धि और सुख के लिए आत्म-त्याग या अनुशासन की आवश्यकता होती है।' दूसरों के बारे में सोचने से आप न सिर्फ अपने बारे में चिंता करने से बचे रहेंगे, बल्कि यह बहुत से दोस्त बनाने और बहुत सा आनंद लेने में भी आप को मदद मिलेगी। कैसे? मैंने एक बार येल के प्रोफेसर विलियम ल्याॉन फेल्स से पूछा था कि उन्होंने ऐसा कैसे किया और उनका जवाब यह था:

'जब भी मैं किसी होटल या नाई की दुकान या स्टोर में जाता हूं। तो मैं वहां मिलने वाले हर आदमी से कोई-न-कोई अच्छी बात कहे बिना वापस नहीं आता। मैं ऐसा कुछ कहने की कोशिश करता हूं जिससे मैं उससे इंसान की तरह पेश आऊं, न कि किसी मशीन के पुर्जे की तरह। मैं सेल्सगर्ल को बताता हूं कि उसकी आंखें या उसके बाल बहुत सुंदर हैं। मैं नाई से पूछता हूं कि क्या सारा दिन खड़े रहने से वह थक नहीं जाता। मैं उससे पूछता हूं कि वह किस तरह से नाई बना - वह कितने सालों से इस धंधे में है और अंदाजन कितने लोगों के बाल काट चुका होगा। मैं इसका अनुमान लगाने में उसकी मदद करता हूं। मैंने पाया है कि लोगों में रुचि लेने पर वे खुशी से दमकने लगते हैं। मैं अकसर उस कुली से हाथ मिलाता हूं जो मेरा सामान उठाता है। इस से उसे नया उत्साह मिलता है और उसका पूरा दिन ताजगी से भर जाता है। एक बहुत गर्म दिन की बात है, मैं न्यू हैवन रेलवे की डाइनिंग कार में लंच लेने गया। भीड़ भरी डाइनिंग कार भट्टी की तरह तप रही थी और सर्विस थोड़ी धीमी थी। जब वेटर आखिरकार मुझे मीनू थमाने आया, तो मैंने उस से कहा- 'बेचारे रसोइए तो आज गर्म किचन में उबल रहे होंगे।' वेटर कोसने लगा। उसकी आवाज में कड़वाहट थी। पहले तो मुझे लगा कि वह गुस्सा हो गया था। उसने कहा- 'हे परमपिता भगवान ! लोग यहां आते हैं और खाने के बारे में शिकायत करते हैं। वे धीमी सर्विस के बारे में चिल्लाते हैं, गर्मी और कीमतों के बारे में हल्ला मचाते हैं। मैंने उन्नीस सालों तक उनकी आलोचना सुनी है और आप पहले इकलौते इंसान हैं जिन्होंने उबलते किचन में कार्य करने वाले रसोइयों के प्रति सहानुभूति प्रकट की है। मैं भगवान से यही दुआ करता हूं कि हमें आप जैसे यात्री और मिलें।'

‘वेटर हैरान था, क्योंकि मैंने रसोइयों को इंसान समझा था, उनके बारे में सोचा था और उन्हें एक बड़ी रेलवे कंपनी की मशीन का पुर्जा नहीं समझा था।’ प्रोफेसर फेल्ट्स ने आगे कहा- ‘लोग यह चाहते हैं कि उनकी तरफ इंसानों की तरह थोड़ा अधिक ध्यान दिया जाए। जब मैं सड़क पर किसी आदमी को सुंदर कुत्ते के साथ देखता हूँ। तो मैं हमेशा कुत्ते की सुंदरता की तारीफ करता हूँ। आगे जाने के बाद जब मैं पीछे पलट कर देखता हूँ तो अकसर मुझे दिखता है कि वह आदमी अपने कुत्ते को थपथपा रहा है और उसे प्रशंसा भरी नजरों से देख रहा है। मेरी प्रशंसा से उसकी प्रशंसा एक बार फिर से ताजा हो गई। ‘एक बार मैं इंग्लैंड में एक चरवाहे से मिला और मैंने उसके बड़े, समझदार कुत्ते की सच्ची प्रशंसा की। मैंने उससे पूछा कि उसने अपने कुत्ते को किस तरह प्रशिक्षित किया। जब मैं आगे बढ़ा और पीछे घूम कर देखा तो पाया कि कुत्ता चरवाहे के कंधों पर पंजा टिकाए खड़ा था और चरवाहा उसे थपथपा रहा था। चरवाहे और उसके कुत्ते में थोड़ी सी रुचि लेने से मैंने चरवाहे को खुश किया, कुत्ते को खुश किया और अपने आपको खुश किया।’

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि वह आदमी जो कुलियों के साथ हाथ मिलाता है, तपते किचन में कार्य करने वाले रसोइयों के प्रति सहानुभूति दिखाता है - और लोगों को यह बताता है कि वह उनके कुत्तों से कितना प्रभावित हुआ है - क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि इस तरह का आदमी कभी कटु और चिंतित हो सकता है या उसे मनोविश्लेषक की सेवाओं की आवश्यकता पड़ सकती है? आप ऐसा नहीं कर सकते, है ना? नहीं, बिल्कुल नहीं। इस संबंध में एक चीनी कहावत इस प्रकार है, **‘कुछ खुशबू हमेशा उस हाथ में भी रह जाती है, जो आपको गुलाब देता है।’**

आपको यह बात येल के बिली फेल्ट्स को बताने की जरूरत नहीं है। वह जानते थे और इसी तरीके से जीते थे।

अगर आप पुरुष हैं, तो इस पैराग्राफ को न पढ़ें। इस में आपको मजा नहीं आएगा। यह आपको बताएगा कि किस तरह एक चिंतित और दुखी लड़की ने कई युवकों से विवाह के प्रस्ताव हासिल किए। जिस लड़की ने यह किया था, वह अब दादी बन चुकी है। कुछ साल पहले मैंने उसके और उसके पति के घर में रात गुजारी। मैं उसके कस्बे में एक लेक्चर दे रहा था और अगली सुबह न्यूयॉर्क सेन्ट्रल की मेन लाइन पर टेरन पकड़ने के लिए वह मुझे लगभग पचास मील तक कार से छोड़ने आई। हम दोस्त बनाने के बारे में बात करने लगे और उसने कहा- ‘मिस्टर कारनेगी, मैं आपको आज वह बात बताने जा रही हूँ जो मैंने आज तक किसी को भी नहीं बताई - अपने पति को भी नहीं।’ उसने मुझे बताया कि यह फिलाडेल्फिया में एक गरीब परिवार में बड़ी हुई। उसने कहा- ‘गरीबी मेरी किशोरावस्था और जवानी की त्रासदी थी। मैं उस तरह से लोगों का स्वागत नहीं कर सकती थी, जिस तरह से मेरे सामाजिक स्तर की बाकी लड़कियां करती थीं। मेरे कपड़े कभी बहुत अच्छी क्वालिटी के नहीं रहे। मेरे कपड़े बहुत जल्दी छोटे हो जाते थे, क्योंकि मैं बड़ी हो रही थी; मेरे कपड़ों की फिटिंग इस वजह से ठीक नहीं रहती थी और वे लेटेस्ट फैशन के नहीं होते थे। मैं इतनी अपमानित और शर्मिंदा थी कि अकसर सोते समय रोने लगती थी। आखिरकार, सिर्फ हताशा में मेरे दिमाग में यह विचार आया कि डिनर

पार्टियों में मैं अपने पार्टनर से उसके अनुभव, उसके विचार और उसकी भविष्य की योजनाओं के बारे में सवाल पूछूंगी। मैं यह सवाल इसलिए नहीं पूछती थी, क्योंकि जवाबों में मुझे कोई खास दिलचस्पी थी। मैं तो ऐसा सिर्फ इसलिए करती थी, ताकि मेरा पार्टनर मेरे घटिया कपड़ों की तरफ ध्यान न दे। परंतु एक अजीब बात हुई: जब मैंने इन युवकों को बोलते सुना और जब मुझे उनके बारे में ज्यादा पता चला, तो मैं सचमुच उनकी बातों में दिलचस्पी लेने लगी। मैं इतनी दिलचस्पी लेने लगी कि कई बार तो मैं खुद ही अपने कपड़ों के बारे में भूल जाती थी, परंतु आश्चर्यजनक बात यह थी: चूंकि मैं एक अच्छी श्रोता थी और युवकों को उनके बारे में बोलने के लिए प्रोत्साहित करती थी, इसलिए उन्हें मुझ से बात करने में सुख मिलता था और धीरे- धीरे मैं अपने सामाजिक समूह की सब से लोकप्रिय लड़की बन गई और इन में से तीन युवकों ने मेरे सामने शादी का प्रस्ताव रखा।’

इस अध्याय को पढ़ने वाले कुछ लोग यह कह रहे होंगे, ‘दूसरों में रुचि लेने के बारे में ये सारी बातें बिलकुल बकवास हैं! कोरे धार्मिक सिद्धांत! मैं इस जाल में नहीं फंसने वाला। मैं अपने पैसे अपने पर्स में ही रखूंगा। मैं जितना झपट सकता हूं, झपट लूंगा - और मैं ऐसा कभी नहीं करूंगा - परोपकारी उपदेशक भाड़ में जाए!’

अच्छा, अगर यह आपका विचार है, तो आप को इस तरह से सोचने का हक है, पर अगर आप सही हैं तो इतिहास की शुरुआत से लेकर आज तक के सभी महान दार्शनिक और उपदेशक - ईसा मसीह, कन्फ्यूशियस, बुद्ध, प्लेटो, अरस्तू, सुकरात, सेंट फ्रांसिस - सब के सब गलत थे। परंतु चूंकि आप धर्म गुरुओं की शिक्षाओं से सहमत नहीं हैं, तो हम सलाह के लिए कुछ नास्तिकों के पास चलते हैं। पहले तो हम केंब्रिज यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर ए. ई. हाउसमैन के पास चलते हैं जो अपनी पीढ़ी के बहुत प्रसिद्ध विद्वान थे। 1936 में उन्होंने केंब्रिज यूनिवर्सिटी में ‘कविता का नाम और प्रकृति’ पर एक भाषण दिया। इस भाषण में उन्होंने यह दावा किया ‘आज तक की सब से गहन नैतिक खोज और सब से महान सच्चाई ईसा मसीह के इन शब्दों में छुपी है, ‘जो अपने जीवन को पा लेता है वह इसे गंवा देगा और जो मेरे लिए अपना जीवन गंवाता है, वह इसे पा लेगा।’

हम ने उपदेशकों को सारी जिंदगी यही कहते सुना है। परंतु हाउसमैन एक नास्तिक थे, निराशावादी, एक ऐसे इंसान थे जिन्होंने आत्महत्या करने के बारे में सोचा था और इसके बाद भी उन्हें लगता था कि वह आदमी जो सिर्फ अपने बारे में सोचता है, जीवन में अधिक हासिल नहीं कर पाएगा। वह दुखी ही रहेगा। परंतु जो इंसान दूसरों की सेवा में खुद को भूल जाएगा वह जीवन के सुख को हासिल कर लेगा।

अगर आप ए. ई. हाउसमैन के कथन से प्रभावित नहीं हैं, तो हम सलाह के लिए बीसवीं सदी के सब से प्रख्यात अमेरिकी नास्तिक की ओर मुड़ें: थियोडोर ड्रेजर। ड्रेजर सभी धर्मों को परीकथाएं कहकर उनका उपहास उड़ाते थे और यह मानते थे कि जीवन ‘एक मूर्ख द्वारा सुनाई जाने वाली कहानी है, जिस में बहुत हो-हल्ला और आवेश है, पर जो दरअसल महत्त्वहीन और अर्थहीन है।’ परंतु ड्रेजर ने ईसा मसीह द्वारा सिखाए गए एक सिद्धांत की वकालत की - दूसरों

की सेवा। 'अगर इंसान को अपने जीवनकाल में जरा भी खुशी हासिल करनी है, तो उसे न सिर्फ अपने लिए, बल्कि दूसरों के लिए भी चीजें बेहतर बनाने के बारे में सोचना चाहिए और इस की योजना बनानी चाहिए, क्योंकि उसकी खुशी दूसरों में उसकी खुशी पर और अपने में दूसरों की खुशी पर निर्भर करती है।'

अगर हम 'दूसरों के लिए चीजें बेहतर बनाने' जा रहे हैं - जैसा ड्रेजर ने सुझाव दिया है - तो हम इस कार्य को जितनी जल्दी शुरू कर सकें, कर दें। समय हमारे हाथ से फिसल रहा है। मैं इस रास्ते से सिर्फ एक ही बार गुजरूंगा। इसलिए मैं जितनी भी भलाई कर सकता हूँ या जितनी भी दयालुता दिखा सकता हूँ - 'वह मुझे इसी समय करनी और दिखा देनी चाहिए। मैं इसे टालूंगा नहीं, नजरअंदाज नहीं करूंगा, क्योंकि मैं इस रास्ते से दोबारा कभी नहीं गुजरूंगा।'

तो अगर आप अपनी चिंता दूर भगाना चाहते हैं और सुख-शांति भरा जीवन बिताना चाहते हैं तो सातवां नियम है:

**दूसरों में रुचि ले कर खुद को भूल जायें। हर दिन  
एक अच्छा कार्य करें जिससे किसी के चेहरे पर खुशी की  
मुस्कराहट आए।**

### भाग चार संक्षेप में

#### सुख-शांति बनाए रखने के सात तरीके

1. हम अपने मस्तिष्क को शांति, साहस, स्वास्थ्य और आशा के विचारों से भर दें, क्योंकि 'हमारे विचारों से ही हमारी जिंदगी बनती है।'
2. हम अपने दुश्मनों से बदला लेने कोशिश न करें, क्योंकि इस से हम उनकी बजाय खुद को ज्यादा नुकसान पहुंचाते हैं। हम जनरल आइजनहॉवर के फॉर्मूले को अपना लें: जिन को हम पसंद नहीं

करते, उनके बारे में सोचने में अपना एक मिनट भी बर्बाद न करें।

3. कृतघ्नता के बारे में चिंता करने के बजाय हम इसकी उम्मीद करें। हमें याद रखना चाहिए कि ईसा मसीह ने एक दिन में दस कोढ़ियों को ठीक किया था - और सिर्फ एक ने ही उन्हें धन्यवाद दिया। हम ईसा मसीह से ज्यादा कृतज्ञता पाने की उम्मीद कैसे कर सकते हैं?

हमें याद रखना चाहिए कि सुख पाने का एकमात्र रास्ता यह नहीं है कि हम कृतज्ञता की अपेक्षा रखें, बल्कि यह है कि हम देने के आनंद के लिए दें।

4. अपनी नियामतें गिनो, अपने कष्ट नहीं!
5. हम दूसरों की नकल न करें, बल्कि अपने असली स्वरूप को पहचानें और उसी रूप में रहें, क्योंकि 'ईर्ष्या अज्ञान है' और 'नकल करना आत्महत्या' है।
6. जब किस्मत हमें नींबू थमा दे. तो हम नींबू का शर्बत बनाने -की कोशिश कोशिश करें।
7. 'दूसरों को थोड़ा सुख पहुंचाने -की कोशिश में हम अपने दुःख -को भूल जाएं।' जब आप दूसरों का भला करते है, तो आप अपना ज्यादा भला करते है।'

**भाग-5**  
**चिंता को**  
**कैसे**  
**जीता जाए ?**

## चिंता को कैसे जीता जाए

जीवन के प्रति नया उत्साह, अधिक जीवन; अधिक विराट, समृद्ध, संतुष्टिदायक जीवन प्रदान करता है।

-विलियम जेम्स

जैसा मैं बता चुका हूँ, मिसूरी के फार्म पर पैदा हुआ और वही मेरी परवरिश हुई। उस जमाने के ज्यादातर किसानों की तरह मेरे माता-पिता भी कड़ी मेहनत करते थे। मां गांव में स्कूल-टीचर थीं और पिताजी फार्म पर कार्य करके बारह डॉलर प्रति माह कमाते थे। मां न सिर्फ मेरे कपड़े सिलती थीं, बल्कि उन्हें धोने के लिए वह घर पर ही साबुन भी बनाती थीं।

हमारे पास शायद ही कभी नकद पैसा रहता था, सिवाय उस सीजन के जब हम अपने सुअर बेचते थे। जब हम किराने की दुकान से आटा, शक्कर, कॉफी खरीदते थे, तो बदले में दुकान वाले को अपने घर का बटर और अंडे दे देते थे। मैं बारह साल का हो चुका था, परंतु खुद पर खर्च करने के लिए मुझे साल भर में पचास सेंट भी नहीं मिले। मुझे आज भी याद है जब हम 4 जुलाई के स्वतंत्रता दिवस उत्सव में गए थे तब पिताजी ने मुझे दस सेंट दिए थे, जिसे मैं अपनी मर्जी से खर्च कर सकता था। मुझे ऐसा लगा जैसे मुझे दुनिया भर की दौलत मिल गई हो।

एक कमरे के देहाती स्कूल में पढ़ने के लिए मैं एक मील पैदल चल कर जाता था। जब बर्फ गहरी होती थी और तापमान शून्य से अट्ठाईस डिग्री नीचे होता था तब भी मैं पैदल ही जाता था। चौदह साल की उम्र तक मेरे पास कभी रबर के जूते या ओव-शू नहीं रहे। लंबे, बर्फीले जाड़े में मेरे पैर हमेशा नम और ठंडे रहते थे। बचपन में मैंने कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि ठंड में किसी के पैर सूखे और गर्म भी हो सकते हैं।

मेरे माता-पिता हर दिन सोलह घंटे कड़ी मेहनत करते थे, इसके बावजूद हम लगातार कर्ज में डूबे रहे और बदकिस्मती मैं हमारा पीछा नहीं छोड़ा। मेरी सब से शुरुआती यादों में से एक है - 102 नदी के बाढ़ का पानी हमारी मक्के की फसल और चारे के खेतों के ऊपर बह रहा था और इसने सब कुछ नष्ट कर दिया। सात में से छह साल बाद ने हमारी फसलें चौपट कर दीं। हर साल हमारे सुअर हैजे के कारण मर जाते थे और हम उन्हें जला देते थे। आज भी मैं अपनी आंखें बंद करके जलते हुई सुअर के गोशत की तीखी गंध याद कर सकता हूँ।

एक साल बाढ़ नहीं आई। हमने मक्का की जोरदार फसल उगाई, मवेशियों के लिए चारा खरीदा और मक्का खिला-खिला कर उन्हें मोटा किया। पर इस से तो अच्छा होता कि उस साल भी बाढ़ आ कर हमारी फसल डुबा देती, क्योंकि शिकागो के बाजार में मोटे मवेशियों की कीमत घट गई और मवेशियों को खिलाने तथा मोटा करने के बाद जब हमने उन्हें बेचा? तो उन्हें

खरीदने की कीमत से मैं सिर्फ तीस डॉलर ज्यादा ही मिले। पूरे एक साल की मेहनत के बदले में सिर्फ तीस डॉलर।

हम जो भी करते थे, हमें उस में नुकसान होता था। मुझे अब भी याद है कि पिताजी ने एक बार खच्चर खरीदे। हम ने उन्हें तीन साल तक खिलाया-पिलाया, उन्हें प्रशिक्षित करने के लिए लोगों को पैसे दिए, फिर उन्हें मेन्किस, टेनेसी भिजवाया - और उन्हें बेच कर हमें जो कीमत मिली वह उस कीमत से कम थी जिस में हमने उन्हें तीन साल पहले खरीदा था।

दस साल की कड़ी दमतोड़ मेहनत के बाद भी हम न सिर्फ कंगाल थे, बल्कि गले तक कर्ज में डूबे हुए थे। हमारा फार्म गिरवी रखा था। लाख कोशिशों के बाद भी हम उसका ब्याज तक नहीं चुका पा रहे थे। गिरवी रखने वाला बैंक मेरे पिता को अपमानित करता था उन के साथ बुरा व्यवहार करता था और फार्म छीनने की धमकी देता था। पिताजी सैंतालीस साल के थे। तीस साल से ज्यादा की कड़ी मेहनत के बदले में उन्हें कर्ज और अपमान के सिवाय कुछ भी नहीं मिला था। उन से यह सहन नहीं हुआ। वह चिंता करने लगे। उनकी सेहत खराब हो गई। दिन भर खेत में कड़ी शारीरिक मेहनत करने के बावजूद उन्हें भूख नहीं लगती थी और उन्हें भूख बढ़ाने वाली गोलियां लेनी पड़ी। वह दुबले हो गये। डॉक्टर ने मेरी मां से कह दिया कि वह सिर्फ छह महीने और जिंदा रह पाएंगे। पिताजी इतने ज्यादा चिंतित थे कि वह जिंदा नहीं रहना चाहते थे। मैंने अकसर अपनी मां को कहते सुना कि जब पिताजी घोड़ों को दाना खिलाने और गाय को दुहने के लिए अस्तबल जाते थे और कुछ देर में नहीं लौटते थे, तो वे खुद अस्तबल पहुंच जाती थीं। उन्हें यह डर सताता था कि पिताजी का शरीर रस्सी से लटकता मिलेगा। एक दिन वह बैंकर से मिलने मैरीविले गये, जहां बैंकर ने एक बार फिर फार्म नीलाम करने की धमकी दी। जब पिताजी वापस घर लौट रहे थे, तो उन्होंने 102 नदी का पुल पार करते समय अपने घोड़ों को रोका, गाड़ी से उतरे और पानी की तरफ देखते हुए लंबे समय तक खड़े रहे। जाहिर है, वह इस कशमकश में थे कि क्यों ने छलांग लगा कर सब झंझट समाप्त कर लिया जाए।

बरसों बाद पिताजी ने मुझे बताया कि उस रात वह नदी में सिर्फ इसलिए नहीं कूदे क्योंकि मेरी मां का यह गहरा, दृढ़ और सुखद विश्वास था कि अगर हम भगवान को प्रेम करेंगे और उसके दिखाए रास्ते पर चलेंगे, तो एक दिन सब कुछ ठीक हो जाएगा। मां सही थीं। अंत में सब ठीक हो गया। पिताजी इसके बाद बयालीस साल जिए और 1941 में नवासी साल की उम्र में मरे।

संघर्ष और दुःख के उन वर्षों में भी मेरी मां कभी चिंतित नहीं रहीं। प्रार्थना करते समय वह अपनी मुश्किलों को भगवान के सामने रख देती थीं। हर रात हमारे बिस्तर पर जाने से पहले मां बाइबल का एक अध्याय पढ़ कर हमें सुनाती थीं। अकसर मां या पिताजी ईसा मसीह के ये सांत्वनादायक शब्द पढ़ते थे, 'मेरे पिता के घर में कई महल हैं...मैं तुम्हारे लिए जगह तैयार करने चलता हूँ...ताकि जहां मैं हूँ, वहीं तुम भी रह सको।' फिर हम सब उस सूने मिसूरी फार्म हाउस में अपनी कुर्सियों के सामने झुकते थे और भगवान के प्रेम व कृपा के लिए प्रार्थना करते थे। जब विलियम जेम्स हार्वर्ड में फिलॉसफी के प्रोफेसर थे, तो उन्होंने कहा था- 'यह सही है, चिंता दूर करने का सबसे अच्छा उपाय धार्मिक आस्था है।'

आप को यह जानने के लिये हार्वर्ड यूनिवर्सिटी जाने की जरूरत नहीं है। मेरी मां ने यह बात मिसूरी के फार्म पर ही जान ली थी। न तो बाढ़, न ही कर्ज, न ही विपत्तियां मेरी मां की सुखी, प्रज्वलित और विजयी आस्था को डिगा पाईं। मैं अब भी वह गीत सुन सकता हूं जो वह कार्य करते समय गुनगुनाती रहती थीं:

शांति, शांति, अद्भुत शांति,  
ऊपर बैठे मेरे पिता की ओर से प्रवाहित हो कर  
चिरकाल के लिए मेरी आत्मा में प्रविष्ट होती है।  
मैं प्रेम की गहरी लहरों में प्रार्थना करती हूं।

मेरी मां भी चाहती थी कि मैं अपने जीवन को धार्मिक कार्यों में समर्पित करूं। मैंने विदेशी मिशनरी बनने के बारे में गंभीरता से सोचा। फिर मैं कॉलेज गया और कई साल तक मुझे धीरे- धीरे एक बदलाव आया। मैंने जीवविज्ञान, विज्ञान, फिलॉसफी और तुलनात्मक धर्मों का अध्ययन किया। मैंने पुस्तकें पढ़ी कि बाइबल किस तरह लिखी गई। मैं इसके कई सिद्धांतों पर शक करने लगा। मैं उस युग के ग्रामीण उपदेशकों द्वारा सिखाई जाने वाले कई संकीर्ण सिद्धांतों पर संदेह करने लगा। मैं भ्रमित था। वाल व्हिटमैन की तरह, मैं 'अपने भीतर उत्सुक, अजीब सवालों की हलचल महसूस करने लगा।' मैं नहीं जानता था कि किस पर विश्वास किया जाये। मुझे जीवन का कोई उद्देश्य नजर नहीं आ रहा था। मैंने प्रार्थना करना छोड़ दिया। मैं एक अज्ञेयवादी बन गया। मुझे विश्वास होने लगा कि जिंदगी का कोई लक्ष्य नहीं है, उस की कोई योजना नहीं है। मैं यह मानने लगा कि बीस करोड़ साल पहले धरती पर विचरण करने वाले डायनासौर की तरह मनुष्य के जीवन का भी कोई दैवी उद्देश्य नहीं है। मुझे लगता था कि एक दिन मानव जाति भी डायनासौर की तरह इस धरती से लुप्त हो जाएगी। मैं जानता था कि विज्ञान के अनुसार सूर्य धीरे- धीरे ठंडा हो रहा था और जब इसका तापमान दस प्रतिशत कम हो जाएगा, तो धरती पर किसी तरह का जीवन नहीं बचेगा। मैं इस विचार पर हंसने लगा कि कोई दयालु भगवान है, जिसने मनुष्य को अपने ही रूप में बनाया है। मुझे विश्वास था कि काले, ठंडे बेजान अंतरिक्ष में घूम रहे अनगिनत सूर्य किसी अंधी शक्ति द्वारा रचे गए हैं। शायद उन्हें किसी ने बनाया ही नहीं। शायद वे हमेशा से ही मौजूद हैं - जिस तरह समय और अंतरिक्ष हमेशा से मौजूद है।

क्या मैं यह दावा करता हूं कि अब मैं इन सवालों के जवाब जान गया हूं? नहीं। कोई भी जीवित व्यक्ति सृष्टि के रहस्य को - जीवन के रहस्य को -अब तक समझा नहीं पाया है। हम चारों तरफ से घिरे हुए हैं। आप के शरीर की कार्यप्रणाली एक गहरा रहस्य है। आप के घर की बिजली भी एक रहस्य है। दीवार की दरार में उग रहा फूल भी। आपकी खिड़की के बाहर उग रही हरी घास भी। जनरल मोटर्स रिसर्च लेबोरेटरी के महान मार्गदर्शक चार्ल्स एफ. कैटरिंग ने एल्टियोक कॉलेज को अपनी जेब से हर साल तीस हजार डॉलर यह पता लगाने के लिए दिए कि घास हरी क्यों होती है। उनका यह दावा था कि अगर हम यह जान जाएं कि घास किस तरह

सूर्य की रोशनी, पानी और कार्बन डाइऑक्साइड को खाद्य शर्करा में बदलती है, तो इस में मानव जाति का भविष्य ही बदल जाएगा। आपकी कार के इंजन का चलना भी एक गहरा रहस्य है। जनरल मोटर्स रिसर्च लेबोरेटरीज ने यह खोजने की कोशिश में बरसों तक करोड़ों डॉलर खर्च किए कि सिलिंडर में एक चिंगारी से वह विस्फोट क्यों और किस तरह होता है, जिस से आप की कार चलती है।

हम अपने शरीर या बिजली या गैस इंजन के रहस्यों को पूरी तरह से नहीं समझते हैं, पर इसके बाद भी हम इनका उपयोग करते हैं और इनका आनंद लेते हैं। इसी तरह हालांकि मैं प्रार्थना और धर्म के रहस्यों को नहीं समझ पाता, परंतु धर्म से मिलने वाले अधिक समृद्ध, अधिक सुखी जीवन का आनंद लेने में यह बात आड़े नहीं आती। आखिर, मैं संतायन के शब्दों की बुद्धिमत्ता को महसूस कर पाया, 'मनुष्य का जन्म जीवन को समझने के लिए नहीं, बल्कि उस का आनंद लेने के लिए हुआ है।'

मैं एक बार फिर मुड़ा - वैसे मैं कहने जा रहा था कि मैं एक बार फिर धर्म की ओर मुड़ा परंतु यह पूरी तरह सही नहीं होगा। मैं धर्म की एक नई अवधारणा की ओर आगे बढ़ा। मुझे अब चर्चा को बांटने वाले संप्रदायों की मत भिन्नताओं में कोई दिलचस्पी नहीं है। बल्कि अब मैं इस बात में बहुत दिलचस्पी लेता हूँ कि धर्म मेरे लिए क्या करता है, उसी तरह जिस तरह मैं इस बात में दिलचस्पी लेता हूँ कि बिजली, अच्छा भोजन और पानी मेरे लिए क्या करते हैं। ये सभी अधिक समृद्ध, पूर्ण और सुखी जीवन जीने में मेरी मदद करते हैं, परंतु धर्म इस से बहुत अधिक करता है। इस से मुझे आध्यात्मिक मूल्य मिलते हैं। यह मुझे, जैसे विलियम जेम्स ने कहा था, **'जीवन के प्रति नया उत्साह, अधिक जीवन; अधिक विराट, समृद्ध, संतुष्टिदायक जीवन प्रदान करता है।'** यह मुझे आस्था, आशा और साहस प्रदान करता है। यह मेरे जीवन से तनावों, चिंताओं, डरों और परेशानियों को दूर हटाता है। यह मेरे जीवन को अर्थ देता है - और दिशा भी। इस से मेरा सुख कई गुना बढ़ जाता है। मेरी सेहत भी बहुत अच्छी रहती है। इससे मुझे खुद के लिए 'जीवन की रेतीली उथल-पुथल के बीच शांति का नखलिस्तान बनाने' में मदद मिलती है।

फ्रांसिस बेकन सही थे, जब उन्होंने तीन सौ साल से अधिक पहले कहा था- 'थोड़े से ज्ञान से मनुष्य का मस्तिष्क नास्तिकता की तरफ झुकता है, परंतु जब वह ज्यादा ज्ञानी हो जाता है, तो उसका मस्तिष्क धर्म की तरफ झुक जाता है।'

मुझे वे दिन याद हैं जब लोग विज्ञान और धर्म के आपसी टकराव की बातें करते थे, पर जब ऐसा नहीं है। सभी विज्ञानों में नवीनतम विज्ञान यानी मनोविश्लेषण वही लिखा रहा है जो ईसा मसीह ने सिखाया था। क्यों? क्योंकि मनोविश्लेषण यह महसूस करते हैं कि प्रार्थना और दृढ़ धार्मिक आस्था से चिंताएं, परेशानियां, दबाव और डर हम से दूर भाग जाएंगे, जिन की वजह से हमारी आधी से ज्यादा समस्याएं पैदा होती हैं। जैसा प्रसिद्ध मनोविश्लेषक डॉ. ए. ए. ब्रिल कहते हैं, मनोविश्लेषक जानते हैं 'किसी भी सच्चे धार्मिक इंसान को कभी नयूरासिस नहीं होता।'

अगर धर्म सच नहीं है, तो जीवन अर्थहीन है। यह एक दुःखद मजाक है।

मैंने हेनरी फोर्ड की मौत से कुछ साल पहले उन का इंटरव्यू लिया। उन से मिलने से पहले मुझे लग रहा था कि दुनिया का महान बिजनेस साम्राज्य बनाने और चलाने में उन्होंने वर्षों तक जो कठोर मेहनत की है, उसकी लकीरें उनके चेहरे पर दिखाई देंगी। लेकिन मैं यह देख कर हैरान रह गया कि वह अठहत्तर वर्ष की उम्र में भी बहुत शांत और स्वस्थ दिख रहे थे। जब मैंने उन से पूछा कि क्या वह कभी चिंता करते थे, तो उन्होंने जवाब दिया, 'नहीं। मुझे विश्वास है कि भगवान दुनिया चला रहा है और उसे मेरी सलाह की कोई जरूरत नहीं है। जब दुनिया भगवान के हाथ में है, तो मुझे यकीन है कि सब कुछ अंत में अच्छा ही होगा। फिर चिंता किस बात की?'

आज कई मनोविश्लेषक भी आधुनिक पादरी बनते जा रहे हैं। वे हम से धार्मिक जीवन जीने का आग्रह इसलिए नहीं कर रहे कि हम अगली दुनिया की नरक की आग से बच सकें, बल्कि इसलिए कर रहे हैं, ताकि हम पेट के अल्सर, एन्वाइना पेक्टोरिस नर्वस ब्रेकडाउन और पागलपन की नरक की आग से बच सकें। हमारे मनोवैज्ञानिक और मनोविश्लेषक क्या सिखा रहे हैं, इस बारे में विस्तार से जानने के लिए डॉ. हेनरी सी. लिंग की पुस्तक **द रिटर्न टु रिलीजन** पढ़ें।

हां, ईसाई धर्म प्रेरक और स्वास्थ्यवर्धक गतिविधि है। ईसा मसीह ने कहा था, 'मैं इसलिए आया हूँ, ताकि तुम्हें जीवन मिल सके और अधिक प्रचुरता से मिले सके।' ईसा मसीह ने अपने युग के धर्म के नाम पर चल रहे मुर्दा कर्मकांडों और पाखंडों की निंदा करते हुए उन पर आक्रमण किया। वह एक विद्रोही थे। उन्होंने एक नए तरह के धर्म का उपदेश दिया - एक ऐसा धर्म जिस में दुनिया को बदलने का दम था। इसीलिए उन्हें सलीब पर लटकाया गया। उन्होंने सिखाया कि **धर्म का अस्तित्व मनुष्य के लिए है, मनुष्य का धर्म के लिए नहीं**; कि सबाथ इंसान के लिए बनाया गया है, इंसान सबाथ के लिए नहीं। उन्होंने पाप के बारे में जितना कहा, उससे ज्यादा डर के बारे में कहा। गलत तरह का हर पाप है, आपके स्वास्थ्य के विरुद्ध पाप है, ईसा मसीह द्वारा प्रतिपादित अधिक समृद्ध, अधिक पूर्ण, अधिक सुखी, साहसिक जीवन के खिलाफ पाप है। इमर्सन खुद को 'खुशी के विज्ञान का प्रोफेसर' कहते थे। ईसा मसीह भी 'खुशी के विज्ञान' के उपदेशक थे। उन्होंने अपने शिष्यों को आदेश दिया कि वे 'आनंदित हों और खुशी से उछलें।' ईसा मसीह ने दावा किया कि धर्म के बारे में सिर्फ दो ही बातें महत्वपूर्ण हैं : पूरे दिल से भगवान से प्रेम करना और अपने पड़ोसी से अपनी तरह प्रेम करना। जो इंसान यह करता है वह सच्चे अर्थों में धार्मिक है, चाहे उसे इस बात का पता न हो। टुलसा, ओक्लाहोमा में रहने वाले मेरे सुसर हेनरी प्राइस इस का एक अच्छा उदाहरण हैं। वह स्वर्णिम नियम के हिसाब से जीने की कोशिश करते हैं और वह कभी कोई घटिया स्वार्थपूर्ण या बेईमानी का कार्य नहीं करते। बहरहाल वह चर्च नहीं जाते और खुद को अज्ञेयवादी मानते हैं। बकवास! कौन-सी बात इंसान को ईसाई बनाती है? मैं जॉन बेली को इस बात का जवाब देने दूंगा। वह एडिनबरा यूनिवर्सिटी में थियोलॉजी के प्रतिष्ठित प्रोफेसर हैं। उन्होंने कहा- 'वह चीज, जो किसी इंसान को ईसाई बनाती है, किन्हीं निश्चित विचारों के प्रति उसकी बौद्धिक स्वीकृति नहीं है, न ही किसी निश्चित नियम पर चलना है, बल्कि उसके अंदर की एक निश्चित भावना है और एक निश्चित जीवन शैली में उस की हिस्सेदारी है।'

अगर यह बात किसी इंसान को ईसाई बनाती है, तो हेनरी प्राइस एक महान ईसाई है।

आधुनिक मनोविज्ञान के पितामह विलियम जेम्स अपने मित्र प्रोफेसर थॉमस डेविडसनस को लिखते हैं कि जैसे-जैसे साल गुजरते जाते हैं, उन्हें लगता है कि वह 'भगवान के बिना उतना ही कम चल पाएंगे।'

इस पुस्तक में पहले मैं बता चुका हूँ कि जब निर्णायकों ने मेरे विद्यार्थियों द्वारा भेजी कहानियों में चिंता पर लिखी सर्वश्रेष्ठ कहानी चुनने की कोशिश की, तो उन्हें दो उत्कृष्ट कहानियों में से एक को चुनने में इतनी मुश्किल आई कि दोनों को ही प्रथम पुरस्कार देना पड़ा। यहां पर वह दूसरी कहानी दी जा रही है जिसे प्रथम पुरस्कार बांटना पड़ा था - उस महिला का अविस्मरणीय अनुभव, जिसने बहुत कठिनाई के बाद यह जाना कि 'वह भगवान के बिना नहीं चल सकती थी।'

मैं इस महिला को मैरी कुशमैन के नाम से पुकारूंगा, हालांकि यह उस का असली नाम नहीं है। उसके बच्चे और नाती-पोते उसकी कहानी के छपने से परेशान न हों, इसलिए मैं उसका नाम-पता छुपाने को राजी हो गया। बहरहाल, महिला वास्तविक है - बहुत ही वास्तविक। यह रही उसकी कहानी:

'मंदी के दिनों में मेरे पति की औसत तनख्वाह अठारह डॉलर प्रति सप्ताह थी। कई बार हमें इतना भी नहीं मिलता था क्योंकि जब वह बीमार होते थे, तो उन्हें तनख्वाह नहीं मिलती थी - और ऐसा अकसर होता था। उनके साथ छुटपुट दुर्घटनाएं लगातार होती रहती थीं; गलसुआ, स्कार्लेट फीवर और इन्फ्ल्युएंजा के लगातार होने वाले अटैक भी उन्हें परेशान करते थे। हम ने वह छोटा सा घर भी गंवा दिया, जिसे अपने हाथों से बनाया था। हम पर किराने की दुकान का पचास डॉलर का कर्ज चढ़ा था - और पांच बच्चों का पेट पालना था। मैंने पड़ोसियों के कपड़े धोने और प्रेस करने का कार्य लिया, और साल्वेशन आर्मी स्टोर से सेकेंड हैंड कपड़े ला कर अपने बच्चों को पहनाएं। चिंता कर-कर के मैंने खुद को बीमार बना डाला। जिस किराने की दुकान का पचास डॉलर का कर्ज हमें चुकाना था, उसके मालिक ने एक दिन मेरे ग्यारह वर्ष के बेटे पर दो पेंसिल चुराने का इल्जाम लगा दिया। मेरा बेटा मुझे यह घटना सुनाते समय रो रहा था। मैं जानती थी कि वह ईमानदार और संवेदनशील था - और मैं जानती थी कि दूसरे लोगों के सामने वह अपमानित और लज्जित हुआ होगा। यह आखिरी तिनका था। मैंने उन सब दुखों के बारे में सोचा जो हमने सहे थे और मुझे भविष्य के लिए कोई आशा नहीं दिख रही थी। शायद मैं चिंता के कारण कुछ समय के लिए पागल हो गई थी, क्योंकि मैंने अपनी वाशिंग मशीन बंद की, अपनी पांच साल की छोटी बेटी को लेकर बेडरूम में आई और खिड़कियों की दरारों पर कागज और चिथड़े लगा कर उन्हें बंद कर दिया। मेरी बेटी ने मुझ से पूछा, 'मम्मी आप क्या कर रही हैं?' मैंने जवाब दिया, 'अंदर बहुत नमी है।' फिर मैंने बेडरूम में रखे गैस हीटर की गैस चालू कर दी - पर उसे जलाया नहीं। जब मैं बिस्तर पर अपनी छोटी बेटी के पास लेटी तो वह बोली, 'मम्मी, कितनी अजीब बात है - हम अभी थोड़ी देर पहले ही तो सो कर उठे थे!' पर मैंने कहा,

‘कोई बात नहीं, हम एक झपकी ले लेते हैं।’ फिर मैंने अपनी आंखें बंद कीं और हीटर से गैस निकलने की आवाज सुनती रही। मैं उस गैस की बदबू को कभी नहीं भूल पाऊंगी...

‘अचानक मुझे कहीं से संगीत सुनाई दिया। मैं सुनती रही। मैं किचन में चल रहे रेडियो को बंद करना भूल गई थी। अब उस से कोई फर्क नहीं पड़ता था। पर संगीत बजता रहा और कुछ ही देर में मैंने सुना कि रेडियो पर एक पुराना भजन बज रहा था:

ईसा मसीह में हमारा कितना बड़ा मित्र है,  
हमारे सभी पापों और दुखों को सहन करने के लिये!  
कितना बड़ा अधिकार है  
हर चीज को उठा कर भगवान के सामने प्रार्थना में रख देना।  
अरे, हम कितनी शांति गंवाते हैं,  
अरे, हम कितने अनावश्यक कष्ट उठाते हैं  
सिर्फ इसलिए क्योंकि हम हर चीज को  
प्रार्थना में भगवान के सामने नहीं रख पाते हैं।

जब मैंने यह भजन सुना तो मुझे महसूस हुआ, जैसे मुझ से एक दुःखद गलती हो गई हो। मैंने अकेले ही अपने सारे भयानक युद्ध लड़ने की कोशिश की थी। मैंने प्रार्थना में भगवान के सामने हर चीज नहीं रखी थी...मैं झटके से खड़ी हुई, गैस बंद की दरवाजा खोला और खिड़कियां ऊपर उठा दीं।

‘मैं रोई और पूरे दिन प्रार्थना करती रही। मैंने सिर्फ मदद के लिए प्रार्थना नहीं की - इसके बजाय मैंने भगवान की दी हुई नियामतों के लिए उसे दिल से धन्यवाद दिया। उसने मुझे दिये थे: पांच बेहतरीन बच्चे - जो सभी स्वस्थ और अच्छे थे जिनके शरीर और दिमाग मजबूत थे। मैंने भगवान से वायदा किया कि मैं फिर कभी कृतघ्नता का परिचय नहीं दूंगी। और मैंने अपना वायदा निभाया।’

‘जब हमने अपना घर गंवा दिया और हमें पांच डॉलर प्रति माह के किराए पर एक छोटे देहाती स्कूल हाउस में रहना पड़ा, तब भी मैंने इसके लिए भगवान को धन्यवाद दिया। मैंने उसे इस बात के लिए धन्यवाद दिया कि हमें गर्म और सुखा रखने के लिए कम-से-कम हमारे सिर पर छत तो थी। मैंने सच्चे दिल से भगवान को धन्यवाद दिया कि स्थितियां इस से बुरी नहीं थीं - ऐसा रातोंरात नहीं हुआ, लेकिन जब मंदी का असर कम होने लगा। तो हमारे पास थोड़ा ज्यादा पैसा आने लगा। मैंने एक बड़े देहाती क्लब में हैट-चेक गर्ल की नौकरी कर ली और खाली समय में मोजे बेचे। कॉलेज की फीस भरने के लिए मेरे एक बेटे ने मेरी मदद की और वह एक फार्म पर कार्य करने लगा, जहां उसे सुबह-शाम तेरह गायों का दूध निकालना पड़ता था। आज मेरे बच्चे बड़े हो चुके हैं और सब शादी-शुदा हैं। मेरे तीन सुंदर पोते हैं। और, अब जब मैं उस भयानक

दिन के बारे में सोचती हूँ जब मैंने गैस चालू की थी, तो भगवान को बार-बार धन्यवाद देती हूँ कि मैं समय रहते 'जाग गई।' अगर मैंने आत्महत्या कर ली होती, तो मैं कितनी खुशियों से वंचित रह जाती! मैंने कितने अद्भुत वर्ष हमेशा के लिये गंवा दिए होते! अब जब भी मैं किसी के बारे में सुनती हूँ जो अपने जीवन का अंत करना चाहता है, तो मुझे लगता है कि उस से चिल्ला कर कहूँ, 'ऐसा मत करो! मत करो! गहरी निराशा के क्षण बस कुछ पल के लिए ही रह सकते हैं - और फिर भविष्य आ जाता है...।'

अमेरिका में औसतन हर पैंतीस मिनट में एक व्यक्ति आत्महत्या करता है। औसतन हर दो मिनट में कोई-न-कोई पागल होता है। इनमें से ज्यादातर आत्महत्या - और शायद पागलपन की ज्यादातर घटनाएं - रोकी जा सकती थीं, बशर्ते इन लोगों ने धर्म और प्रार्थना में पाई जाने वाली सांत्वना और शांति का सहारा लिया होता।

प्रख्यात मनोविश्लेषक डॉ. कार्ल युग ने **मॉडर्न मैन इन सर्व ऑफ ए सोल** पुस्तक के पृष्ठ 264 पर लिखा है, 'पिछले तीस सालों के दौरान दुनिया के सभी सभ्य देशों के लोगों ने मुझ से परामर्श लिया है। मैंने सैकड़ों मरीजों का उपचार किया है। मेरे जो मरीज जीवन के उत्तरार्द्ध में थे - यानी पैंतीस साल से अधिक के थे - उन में एक भी ऐसा नहीं था जिसकी समस्या अंतिम विश्लेषण में जीवन के प्रति धार्मिक दृष्टिकोण से न जुड़ी हो। यह कहना गलत नहीं होगा कि वे सभी बीमार इसलिए पड़े, क्योंकि उन्होंने वह खो दिया था जो हर युग में जीवंत धर्मों ने अपने अनुयायियों को दिया था, और उन में से कोई भी तब तक सचमुच ठीक नहीं हो पाया, जब तक उसने अपना धार्मिक नजरिया दोबारा हासिल नहीं कर लिया।'

यह वक्तव्य महत्वपूर्ण है कि मैं इसे मोटे अक्षरों में दोहराना चाहूंगा। डॉ. कार्ल युग ने कहा:

'पिछले तीस सालों के दौरान दुनिया के सभी सभ्य देशों के लोगों ने मुझ से परामर्श लिया है। मैंने सैकड़ों मरीजों का उपचार किया है। मेरे जो मरीज जीवन के उत्तरार्द्ध में थे - यानी पैंतीस साल से अधिक के थे - उन में ऐसा एक भी नहीं था जिस की समस्या अंतिम विश्लेषण में जीवन के प्रति धार्मिक दृष्टिकोण से न जुड़ी हो। यह कहना गलत नहीं होगा कि वे सभी बीमार इसलिए पड़े, क्योंकि उन्होंने वह खो दिया था जो हर युग में जीवंत धर्मों ने अपने अनुयायियों को दिया था और उन में से कोई भी तब तक सचमुच ठीक नहीं हो पाया, जब तक उस ने अपना धार्मिक नजरिया दोबारा हासिल नहीं कर लिया।'

विलियम जेम्स ने लगभग यही बात कही थी, 'आस्था उन शक्तियों में से एक है, जिनके द्वारा मनुष्य जीवित रहते हैं और इसके पूर्ण अभाव का अर्थ है धराशाई हो जाना।'

बुद्ध के बाद महानतम भारतीय प्रणेता स्वर्गीय महात्मा गांधी धराशाई हो गये होते अगर उन्हें प्रार्थना कि शक्ति का सहारा नहीं मिला होता। मैं कैसे जानता हूँ? क्योंकि गांधी ने खुद कहा था। 'बिना प्रार्थना के तो मैं कब का पागल हो चूका होता।'

हजारों लोग इसी तरह कि बातें कर रहे हैं। जैसे मैंने पहले ही कहा है, मेरे अपने पिता ने डूब कर आत्महत्या कर ली होती अगर उन्हें मेरी मां कि प्रार्थनाओं और आस्था का ख्याल न होता।

हमारे पागलखानों में इस समय जो हजारों लोग टॉर्चर हो रहे हैं और चीख रहे हैं, शायद उन्हें बचाया जा सकता था, अगर उन्होंने लड़ाइयों को अकेले लड़ने कि बजाय किसी अधिक ऊंची शक्ति से मदद मांगी होती।

जब हम परेशान होते हैं और हमारी शक्ति चुकने लगती है, तो हम में से कई हताशा में भगवान की शरण में जाते हैं- 'फोक्सहोल में कोई नास्तिक नहीं रहता।' परंतु हम हताशा होने का इंतजार क्यों करें? क्यों न हम हर दिन अपनी शक्ति नई कर ले? रविवार तक भी इंतजार क्यों करें? बरसों से मेरी आदत है कि मैं किसी भी दोपहर को चर्च में चला जाता हूँ। जब मुझे लगता है कि मैं इतनी हड़बड़ी या जल्दबाजी में हूँ कि मेरे पास आध्यात्मिक चीजों के बारे में सोचने के लिए कुछ मिनट का भी खाली समय नहीं है, तो मैं खुद से कहता हूँ- 'एक मिनट ठहरो, डेल कारनेगी, एक मिनट ठहरो। इतनी तूफानी जल्दबाजी और हड़बड़ी क्यों? तुम्हें थोड़ा ठहरने और नया दृष्टिकोण हासिल करने कि जरूरत है। हालांकि मैं प्रोटेस्टेंट हूँ, पर मैं अकसर सप्ताह कि दोपहरों में फिफथ एवेन्यू में बने सेंट पेट्रिक चर्च में चला जाता हूँ और खुद को याद दिलाता हूँ कि तिस साल के भीतर मैं मर जाऊंगा, जबकि सभी चर्चों द्वारा सिखाई जाने वाली महान आध्यात्मिक सच्चाइयां अमर रहेंगी। मैं अपनी आंखें बंद कर लेता हूँ और प्रार्थना करता हूँ। मैंने पाया है कि ऐसा करने से मेरी मानसिक स्थिति शांत हो जाती है, मेरे शरीर को आराम मिलता है, मेरा नजरिया स्पष्ट हो जाता है और मेरे जीवन मूल्यों का नए सिरे से मूल्यांकन करने में मदद मिलती है। क्या मैं आप को भी यह तरकीब सुझा सकता हूँ?

पिछले छह सालों में यह पुस्तक लिखते समय मैंने सैकड़ों उदाहरण और सच्ची घटनायें इकट्ठी की हैं, जिन में बताया गया है कि किस तरह पुरुषों और महिलाओं ने अपने डरों और चिंताओं को प्रार्थना द्वारा जीता। मेरी दराजें सच्ची घटनाओं कि फाईलों से ठसाठस भरी हैं। आइये हम हाउस्टन, टेक्सोस के हताश और निराश पुस्तक सेल्समन जॉन आर.एन्थनी का उदाहरण देखे। उन्होंने मुझे जो कहानी सुनाई, वह इस प्रकार थी :

*'बाईस साल पहले मैंने अपना प्राइवेट लॉ ऑफिस बंद कर दिया, ताकि में एक अमेरिकी कानूनी पुस्तक कंपनी का राज्य प्रतिनिधि बन जाऊँ। मेरी विशेषज्ञता वकीलों को कानून कि पुस्तकें बेचने में थीं - ऐसी पुस्तकें जो लगभग अनिवार्य थी।*

'मुझे इस कार्य का अच्छा प्रशिक्षण दिया गया था। मैं सभी डायरेक्टर सेल्स चर्चाएं जनता था और मेरे पास सभी संभावित आपत्तियों का सटीक जवाब तैयार रहता था। संभावित ग्राहक से मिलने जाने से पहले मैं उसके बारे में बहुत कुछ पता कर लेता था : वकील के रूप में उसकी छवि, उसकी वकालत की प्रकृति, उसकी राजनीति और रुचियां। अपने इंटरव्यू के दौरान मैं इस जानकारी का चतुराई के साथ इस्तेमाल करता था। पर कहीं कोई चीज गड़बड़ थी। मुझे ऑर्डर नहीं मिल पा रहे थे!

'मैं हताश हो गया। दिन और हफ्ते गुजरते गए, मैंने अपने प्रयासों को दुगुना कर लिया लेकिन फिर भी मैं इतना माल नहीं बेच पा रहा था कि मेरा खर्च चल जाए। मेरे भीतर डर और दहशत की भावनाएं बढ़ने लगीं। मैं ग्राहकों से दहशत में रहता कि दरवाजे के बाहर इधर-से-उधर

चक्कर काटता था या बाहर जा कर बिल्डिंग या। ब्लॉक के चारों तरफ चक्कर लगाता था। मैं अपना कीमती समय बरबाद करता था और तब कहीं जा कर सिर्फ इच्छाशक्ति द्वारा अपने भीतर साहस जगाता था। इसके बाद मैं कांपते हाथों से ऑफिस का दरवाजा खोलने का साहसिक अभिनय करता था - इस आशा के साथ कि मेरा संभावित ग्राहक ऑफिस में न हो।

‘मेरे सेल्स मैनेजर ने मुझे धमकी दी कि अगर मैं ज्यादा ऑर्डर नहीं लाऊंगा तो वह मुझे एडवांस देना बंद कर देगा। घर पर मेरी पत्नी मुझसे आग्रह करती थी कि मैं उसके और हमारे तीन बच्चों के किराने के लिए उसे अधिक पैसे दूं। चिंता मुझ पर हावी हो गई। दिन ब दिन मैं ज्यादा हताश होने लगा। मुझे समझ में नहीं आ रहा था कि मैं क्या करूं। जैसा मैं पहले ही बता चुका हूं, मैंने घर पर अपना प्राइवेट लॉ ऑफिस बंद कर दिया था और अपने ग्राहकों को छोड़ दिया था। अब मैं दिवालिया हो चुका था। मेरे पास अपने होटल का बिल देने के लिए पैसे नहीं थे। घर लौटने का टिकट खरीदने के लिए भी पैसे नहीं थे और अगर टिकट खरीदने के पैसे होते भी, तो भी मुझ में इतनी हिम्मत नहीं थी कि मैं हारे हुए आदमी के रूप में घर लौटता। आखिरकार, एक और दुःखद दिन बीतने के बाद मैं अपने होटल के कमरे में वापस आया - और मैं सोच रहा था कि यह आखिरी बार होगा। जहां तक मेरा सवाल था, मैं पूरी तरह हार चुका था। मैं दुखी था निराश था और यह नहीं जानता था कि मदद के लिए किसके पास जाऊं। मुझे अपनी जिंदगी की कोई परवाह नहीं थी। मुझे अफसोस हो रहा था कि मैं क्यों पैदा हुआ। उस रात डिनर में मैंने सिर्फ एक गिलास गर्म दूध पिया और यह भी मेरी जेब की पहुंच से बाहर था। मैं उस रात समझा कि हताश लोग होटल की खिड़की से क्यों कूदते हैं। अगर मुझ में हिम्मत होती, तो मैं खुद वह कार्य कर चुका होता। मैं सोचने लगा जीवन का लक्ष्य क्या था! मैं नहीं जानता था। मुझे कुछ नहीं सूझ रहा था।

‘पर क्योंकि सहायता कहीं और से नहीं मिल सकती थी, इसलिए मैं भगवान की तरफ मुड़ा। मैंने प्रार्थना करना शुरू किया। मैंने भगवान से आग्रह किया कि वह मेरे चारों तरफ मौजूद हताशा के घने, गहन जंगल में मुझे प्रकाश, समझ और मार्गदर्शन प्रदान करें। मैंने भगवान से कहा कि वह पुस्तकों के ऑर्डर लेने में मेरी मदद करें और मुझे अपनी पत्नी तथा बच्चों का पेट पालने लायक पैसे दिलाए। प्रार्थना के बाद मैंने अपनी आंखें खोलीं और मेरी निगाह होटल के उस वीरान कमरे में ड्रेसिंग टेबल पर पड़ी गिडियन बाइबल पर पड़ी। मैंने उसे खोला और ईसा मसीह के सुंदर, अमर वायदों को पढ़ा जिन्होंने युगों-युगों से एकाकी, चिंतित और पराजित लोगों की असंख्य पीढ़ियों को प्रेरित किया है - एक ऐसी चर्चा जिसमें ईसा मसीह ने अपने शिष्यों को समझाया था कि चिंता से कैसे दूर रहें:

*अपने जीवन के बारे में चिंता मत करो कि तुम क्या खाओगे या क्या पियोगे, न ही अपने शरीर की चिंता करो कि तुम क्या पहनोगे? क्या जीवन सिर्फ देह से अधिक नहीं है और क्या शरीर आवरण से अधिक नहीं? हवा में उड़ते पक्षियों को देखो: वे बोते नहीं, वे फसल काटते*

भी नहीं, न ही वे खलिहानों में अनाज इकट्ठा करते हैं फिर भी स्वर्ग  
में बैठा तुम्हारा पिता उनका पेट पालता है। क्या वे तुमसे बेहतर है?  
...परंतु पहले तुम भगवान का साम्राज्य उसकी धार्मिकता को खोजो और  
यह सब चीजें तुम्हें मिल जाएगी।

‘जब मैंने प्रार्थना की और ये शब्द पड़े, तो एक चमत्कार हो गया: मेरा तनाव गायब हो गया।  
मेरी चिंताएं, डर और तनाव अब साहस, आशा और विजयी आस्था में बदल गए।

‘‘मैं खुश था, हालांकि अब भी मेरे पास अपने होटल का बिल चुकाने लायक पैसे नहीं थे। मैं  
बिस्तर पर लेटा और गहरी नींद सोया - बेफिक्री से - जो कई सालों से नहीं हुआ था।

‘अगली सुबह, मुझे से अपने संभावित ग्राहकों के ऑफिस खुलने का इंतजार नहीं हो रहा था।  
उस सुंदर, ठंडे और बारिश भरे दिन में, मैं साहसिक और सकारात्मक कदमों से अपने पहले  
संभावित ग्राहक के ऑफिस के दरवाजे तक पहुंचा। मैंने दरवाजे का हैंडल दृढ़ और स्थिर पकड़  
के साथ घुमाया। अंदर घुसने के बाद मैं सिर ऊंचा कर के और उचित आत्मसम्मान व मुस्कराहट  
के साथ ऊर्जावान तरीके से अपने ग्राहक की तरफ बढ़ा, ‘गुड मॉर्निंग, मिस्टर स्मिथ! मैं ऑल  
अमेरिकन लॉ बुक कंपनी का जॉन आर. एंथनी हूं।’

‘अरे, हां, हां, उसने मुस्कराते हुए जवाब दिया और वह अपना हाथ बढ़ाते हुए अपनी कुर्सी से  
उठा।’ मुझे आप से मिलकर खुशी हुई। ‘बैठिए!’

‘मैंने उस दिन इतनी ज्यादा पुस्तकें बेची, जितनी कई सप्ताह में नहीं बेची थीं। उस शाम को मैं  
अपने होटल में किसी विजेता हीरो की तरह गर्व से लौटा! मुझे ऐसा लग रहा था जैसे मैं अब  
नया इंसान बन गया हूं। और मैं सचमुच नया बन गया था, क्योंकि मेरा मानसिक नजरिया नया  
और विजयी बन चुका था। उस रात को मैंने गर्म दूध का डिनर नहीं लिया। नहीं, सर! मैंने स्टीक  
खाया। उस दिन से मेरी बिक्री आसमान छूने लगी।’

‘अमेरिलो, टैक्सॉस के उस छोटे से होटल में बाईस साल पहले उस हताश रात को मेरा  
पुनर्जन्म हुआ। हालांकि अगले दिन भी मेरी बाहरी स्थिति वैसी ही थी, जैसी कि असफलता के  
सप्ताहों में थी, पर मेरे भीतर एक अद्भुत परिवर्तन हुआ था। मैं अचानक भगवान के साथ अपने  
संबंध के बारे में जागरूक हो गया था। अकेले इंसान को आसानी से हराया जा सकता है, लेकिन  
जिस इंसान में भगवान की शक्ति प्रवाहित हो रही हो, उसे कोई नहीं हरा सकता। मैं जानता हूं।  
मैंने इसे अपने खुद के जीवन में होते देखा है।

‘मांगो, और यह तुम्हें दिया जाएगा; खोजो, और तुम्हें मिल जाएगा; खटखटाओ, और यह  
तुम्हारे लिए खोल दिया जाएगा।’

जब हाईलैंड, इलिनॉय की मिसेज एल. जी. बेयर्ड का सामना दुर्भाग्यपूर्ण त्रासदी से हुआ तो  
उन्होंने पाया कि घुटने टेक कर प्रार्थना करने से उन्हें शांति मिल सकती है, ‘हे भगवान, मेरी नहीं,  
तेरी इच्छा ही पूरी हो।’

एक शाम को हमारा टेलीफोन बजा, वे एक पत्र में लिखती हैं, जो मेरे सामने रखा हुआ है। यह चौदह बार बजा तब जा कर मुझे में रिसीवर उठाने की हिम्मत आई। मैं जानती थी कि फोन अस्पताल से आया था और मैं दहशत में थी। मुझे डर था कि हमारा छोटा बच्चा मर जाएगा। उसे मेनिंजाइटिस हो गया था। उसे पहले ही पेनिसिलीन दिया जा चुका था, परंतु इससे उसके शरीर का तापमान गड़बड़ा गया और डॉक्टरों को डर था कि बीमारी उसके मस्तिष्क तक पहुंच चुकी थी और इससे शायद ब्रेन ट्यूमर विकसित हो जाएगा, जिस का परिणाम होगा - मौत। फोन पर वही कहा गया, जिस का मुझे डर था। फोन अस्पताल से ही था और डॉक्टरों ने हमें तत्काल आने के लिए कहा।

‘शायद आप उस पीड़ा की कल्पना कर सकते हैं, जिस से मैं और मेरे पति वेटिंग रूम में बैठे समय गुजरे होंगे। बाकी सबके पास बच्चे थे, सिर्फ हमारी ही गोद सूनी थी और हम यह सोच रहे थे कि क्या हम कभी अपने बच्चे को गले लगा पाएंगे। जब हमें आखिरकार डॉक्टर के प्राइवेट ऑफिस में बुलाया गया, तो उसके चेहरे के भाव देख कर हमारे दिल धक्क रहे गये। उसके शब्दों ने हमें और ज्यादा आतंकित कर दिया। उसका कहना था कि हमारे बच्चे के बचने की संभावना सिर्फ पच्चीस प्रतिशत थी। उसने यह भी कहा कि अगर हम किसी दूसरे डॉक्टर को जानते हों, तो मेहरबानी करके उसे भी मदद के लिए बुलवा लें।

घर लौटते समय मेरे पति टूट गए और अपनी मुट्ठी तानते हुए उन्होंने स्टियरिंग व्हील को ठोकते हुए कहा- ‘बेट्स, मैं उस बच्चे को कैसे भूल सकता हूँ?’ क्या आपने कभी किसी मर्द को रोते देखा है? यह बहुत दर्दनाक अनुभव होता है। हमने कार रोकੀ और कुछ देर तक स्थिति पर विचार करने के बाद चर्च में रुकने और प्रार्थना करने का फैसला किया कि अगर भगवान की यही इच्छा है कि वह हमारे बच्चे को अपने पास बुला ले, तो हम अपनी इच्छा को उसकी इच्छा के सामने समर्पित कर देंगे। मैं चर्च में गिर गई और मेरे गालों पर आंसू ढुलकने लगे, जब मैंने कहा- ‘मेरी नहीं, तेरी इच्छा ही पूरी हो।’

‘जैसे ही मैंने ये शब्द कहे, मुझे अच्छा लगने लगा। मुझे ऐसी शांति का अनुभव हुआ जो लंबे समय से नसीब नहीं हुई थी। घर लौटते समय मैं बार-बार यही दोहराती रही, ‘हे प्रभु, मेरी नहीं, तेरी इच्छा ही पूरी हो।’ एक सप्ताह में पहली बार मैं उस रात गहरी नींद सोई। कुछ दिन बाद डॉक्टर का फोन आया और उसने कहा कि बॉबी खतरे से बाहर था। मैंने भगवान को धन्यवाद दिया, क्योंकि उसी की कृपा से आज चार साल का सशक्त और स्वस्थ बच्चा हमारे पास है।’

मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ जो मानते हैं कि धर्म औरतों, बच्चों और उपदेशकों के कार्य की चीज है। वे इस बात पर गर्व करते हैं कि वे ‘ही-मैन’ की तरह अपनी लड़ाई अकेले ही लड़ सकते हैं।

उन्हें यह जान कर कितनी हैरानी होगी कि दुनिया भर के बहुत से मशहूर ‘ही-मैन’ हर रोज प्रार्थना करते हैं। उदाहरण के लिए, ‘ही-मैन’ जैक डेम्प्सी ने मुझे बताया कि वह बिना प्रार्थना किए कभी बिस्तर पर सोने नहीं जाते। उन्होंने बताया कि वह भगवान को धन्यवाद दिए बिना कभी भोजन नहीं करते। मुक्केबाजी का प्रशिक्षण लेते समय और मुकाबला करते समय वह हर

दिन प्रार्थना करते थे। यही नहीं, वे हर राउंड की बेल बजने से ठीक पहले प्रार्थना करते थे। उनका कहना था, 'प्रार्थना ने साहस और विश्वास के साथ लड़ने में मेरी मदद की।'

'ही-मैन' 'कॉनी मैन ने मुझे बताया कि वह प्रार्थना किए बिना सो नहीं सकते थे। 'ही-मैन' एड्डी रिकनबैकर ने मुझे बताया कि उन्हें विश्वास था कि प्रार्थना की वजह से उन की जान बची थी। वे हर दिन प्रार्थना करते थे।

जनरल मोटर्स और युनाइटेड स्टेट स्टील के पूर्व उच्च अधिकारी तथा पूर्व सेक्रेटरी ऑफ स्टेट 'ही-मैन' एडवर्ड आर. स्टेटिनियस ने मुझे बताया कि वह बुद्धि और मार्गदर्शन के लिए हर दिन सुबह-शाम प्रार्थना करते थे।

अपने युग के महानतम फाइनेंसर 'ही-मैन' जे. पियरपॉन्ट मॉर्गन अकसर शनिवार की दोपहर वॉल स्ट्रीट के छोर पर बने ट्रिनिटी चर्च में अकेले जाते थे और प्रार्थना करते हुए सिर झुकाते थे।

जब 'ही-मैन' आइजनहॉवर ब्रिटिश और अमेरिका सेनाओं के सुप्रीम कमांडर बनने के लिए इंग्लैंड रवाना हुए, तो वह हवाई जहाज में अपने साथ सिर्फ एक ही पुस्तक ले गए थे - बाइबल।

'ही-मैन' जनरल मार्क क्लार्क ने मुझे बताया कि वे युद्ध के दौरान हर दिन बाइबल पढ़ते थे और सिर झुका कर प्रार्थना करते थे। यही च्यांग काई शेक और जनरल मॉन्टगोमेरी - अल अलामेन के मॉन्टी' - किया करते थे। यही ट्रॉफैलगर के लॉर्ड नेल्सन किया करते थे। यही जनरल वॉशिंगटन? रॉबर्ट, ई. लीए स्टोनवाल जैक्सन और दर्जनों अन्य बड़े सैन्य अधिकारी किया करते थे।

इन सब ने जिन्हें 'ही-मैन' कहा जाता था, विलियम जेम्स के कथन की सच्चाई को जान लिया था- 'भगवान और हमारा एक-दूसरे के साथ गहरा संबंध है, और खुद को उसके प्रभाव में लाने से हमारी गहनतम तकदीर संवर जाती है।'

बहुत से 'ही-मैन' अब इस बात को जान रहे हैं। आज 7.2 करोड़ अमेरिकावासी चर्च के सदस्य हैं - जो एक सार्वकालिक रिकॉर्ड है। जैसा मैं पहले ही कह चुका हूँ, वैज्ञानिक भी धर्म की ओर मुड़ रहे हैं। उदाहरण के लिए डॉ. अलेक्सिस कैरेल को लें, जिन्होंने **मैन, द अननीन** पुस्तक लिखी है और किसी वैज्ञानिक को दिया जाने वाला महानतम पुरस्कार यानी नोबेल पुरस्कार जीता है। डॉ. कैरेल ने **रीडर्स डाइजेस्ट** के एक लेख में कहा था, 'प्रार्थना किसी के द्वारा उत्पन्न ऊर्जा का सब से सशक्त रूप है। यह शक्ति उतनी ही वास्तविक है जितनी कि गुरुत्वाकर्षण की शक्ति। एक डॉक्टर होने के नाते मैंने देखा है कि सभी चिकित्साओं के असफल हो जाने के बाद भी लोग प्रार्थना के शांत प्रयास द्वारा अपने दुःख और रोग से मुक्त हो गए...प्रार्थना रेडियम की तरह चमकदार, अपने आप उत्पन्न होने वाली ऊर्जा है...प्रार्थना में इंसान समस्त ऊर्जा के अनंत स्रोत के संपर्क में आ कर अपनी सीमित ऊर्जा को बढ़ा सकता है। जब हम प्रार्थना करते हैं, तो हम अपने स्वयं को उस अविनाशी शक्ति के साथ जोड़ लेते हैं जो पूरे ब्रह्मांड को चलाती है। हम प्रार्थना करते हैं ताकि इस शक्ति का एक हिस्सा हमारी आवश्यकताओं को पूरी करने के लिए कार्य में आए। सिर्फ मांगने से ही हमारी मानवीय कमजोरियां दूर हो जाती हैं और हम शक्तिशाली

और सुदृढ़ बन कर उठते हैं...जब भी हम दिल से प्रार्थना करते हुए भगवान को संबोधित करते हैं, हम अपनी आत्मा और शरीर दोनों को बेहतर बना लेते हैं। ऐसा नहीं हो सकता कि कोई भी आदमी या औरत एक पल के लिए भी प्रार्थना करे और उसे इसका बेहतर परिणाम न मिले।’

‘जब हम प्रार्थना करते हैं तो हम स्वयं को उस अविनाशी शक्ति के साथ जोड़ लेते हैं जो पूरे ब्रह्मांड को चलाती है, ‘-इस बात का अर्थ एडमिरल बर्ड बखूबी समझते थे। ऐसा करने की उनकी योग्यता ने उन्हें जीवन की सब से मुश्किल परिस्थिति से बाहर निकाला 1 वह अपनी पुस्तक ‘अलोन ‘में अपनी कहानी बताते हैं। 1934 में उन्होंने अंटार्कटिका में रॉस बैरियर के आइसकैप के नीचे दफन एक झोपड़ी में पांच महीने गुजारे। वे अठहत्तर डिग्री दक्षिणी अक्षांश में इकलौते जीवित प्राणी थे। उनकी झोपड़ी के ऊपर बर्फीले तूफान गुरजते थे पारा शून्य से बयासी डिग्री नीचे जा चुका था, उनके चारों तरफ कभी समाप्त न होने वाली रात थी। और तभी अचानक उन्हें पता चला कि उनके स्टोव से निकलने वाली कार्बन मोनोऑक्साइड गैस उन्हें धीरे-धीरे मौत के मुंह में धकेल रही थी। दहशत में आ गए पर क्या कर सकते थे? निकटतम सहायता 123 मील दूर थी, और कई महीनों तक उन तक नहीं पहुंच सकती थी। उन्होंने अपने स्टोव और वेंटिलेटिंग सिस्टम को सुधारने की कोशिश की, परंतु धुआ फिर भी निकलता रहा। उस कारण वह अकसर बेहोश हो जाते थे और फर्श पर पूरी तरह अचेतन अवस्था में पड़े रहते थे। वह खाना नहीं खा सकते थे, सो नहीं सकते थे और वह इतने कमजोर हो चुके थे कि अपने बंकर से मुश्किल से बाहर निकल पाते थे। उन्हें अकसर डर लगता था कि वह सुबह तक नहीं जी पाएंगे। उन्हें विश्वास था कि वे उस केबिन में मर जाएंगे और उनका शरीर लगातार गिर रही बर्फ के नीचे दबा रह जाएगा।

उनकी जिंदगी किसने बचाई? एक दिन निराशा की गहराइयों में वह अपनी डायरी तक पहुंचे और उन्होंने अपने जीवन फिलॉसफी लिखने की कोशिश की। ‘मानव जाति ब्रह्मांड में अकेली नहीं है।’ उन्होंने ऊपर मौजूद सितारों, नक्षत्रों और ग्रहों के सुसंयोजित भ्रमण को देखा और यह भी कि शाश्वत सूर्य अपने समय पर रोशनी देने के लिए दक्षिण ध्रुवीय क्षेत्रों में भी आएगा। और उन्होंने अपनी डायरी में लिखा ‘मैं अकेला नहीं हूँ।’

यह अहसास कि वह अकेले नहीं थे - धरती के छोर पर बर्फ के छेद में भी नहीं - सिर्फ इसी अहसास के कारण रिचर्ड बर्ड बच गए। मैं जानता हूँ कि इसी ने मुझे बचाया, वह कहते हैं-‘बहुत कम लोग जीवन में अपने भीतर मौजूद संसाधनों का पूरा उपयोग कर के उन्हें समाप्त कर सकते हैं। हमारे भीतर शक्ति के गहरे कुएं हैं जिनका हम प्रयोग नहीं कर पाते।’ रिचर्ड बर्ड ने जाना कि इन शक्ति के कुओं का दोहन कैसे किया जाए, इन संसाधनों का प्रयोग कैसे किया जाए - भगवान की ओर मुड़ कर।

ग्लेन ए. अरनॉल्ड ने इलिनॉय के मक्के के खेतों के बीच में वही सबक सीखा जो एडमिरल बर्ड ने ध्रुवीय आइसकैप में सीखा था। चिलीकोथे इलिनॉय के बीमा ब्रोकर अरनॉल्ड ने चिंता को जीतने पर अपना भाषण इस तरह शुरू किया आठ साल पहले मैंने अपने अगले दरवाजे के ताले में चाबी घुमाई और मुझे विश्वास था कि मैं अपने जीवन में ऐसा आखिरी बार कर रहा हूँ। फिर

मैं अपनी कार में बैठा और नदी की तरफ चल दिया। मैं असफल हो चुका था। एक महीने पहले मेरी पूरी दुनिया टूट कर मेरे सिर पर गिर चुकी थी। बिजली के यंत्रों का मेरा बिजनेस ठप्प हो गया था। मेरे घर में मेरी मां मृत्युशैया पर पड़ी थी। मेरी पत्नी हमारे दूसरे बच्चे को जन्म देने वाली थी। डॉक्टरों के बिल बढ़ रहे थे। बिजनेस शुरू करने के लिए हमने अपनी हर चीज गिरवी रख दी थी - हमारी कार और हमारा फर्नीचर भी। मैंने अपनी बीमा पॉलिसियों पर भी लोन ले रखा था। अब सब कुछ चला गया था। अब मुझ से वह सहन नहीं हो रहा था। इसलिए मैं अपनी कार में बैठा और नदी की तरफ चल दिया - इस संकल्प के साथ कि मैं इस दुःखद जिंदगी को समाप्त कर दूंगा।

‘मैं देहात में कुछ मील गया सड़क से उतरा बाहर निकला और जमीन पर बैठ कर बच्चों की तरह रोने लगा। फिर मैंने सचमुच सोचना शुरू किया - बजाय इसके कि मैं चिंता के भंवर में फंस कर गोल-गोल घूमता रहूँ मैंने थोड़े रचनात्मक ढंग से सोचने की कोशिश की। मेरी स्थिति कितनी खराब थी? क्या यह इससे बुरी नहीं हो सकती थी? क्या यह सचमुच निराशापूर्ण थी? क्या मैं इसे बेहतर बनाने के लिए कुछ कर सकता था?’ मैंने उसी क्षण यह फैसला कर लिया कि मैं पूरी समस्या को भगवान के सामने रख दूंगा और उनसे आग्रह करूंगा कि वे इसे सुलझाएं। मैंने प्रार्थना की। मैंने जम कर प्रार्थना की। मैंने प्रार्थना की मानो मेरा जीवन इस बात पर निर्भर हो - जो कि यह सचमुच था। तभी एक अजीब बात हुई। जैसे मैंने अपनी सभी समस्याओं को अपने से बड़ी शक्ति के सामने रखा मैंने तत्काल ऐसी मानसिक शांति महसूस की जो मुझे महीनों बाद नसीब हुई थी। मैं वहां आधे घंटे तक बैठा रहा, रोता रहा और प्रार्थना करता रहा। फिर मैं घर गया और किसी बच्चे की तरह सो गया।

‘अगली सुबह मैं विश्वास के साथ उठा। अब मुझे किसी बात का डर नहीं था क्योंकि मैं भगवान से मार्गदर्शन ले रहा था। उस सुबह मैं एक स्थानीय डिपार्टमेंट स्टोर में अपना सिर ऊंचा कर के अंदर गया और वहां विद्युत डिपार्टमेंट में सेल्समैन की नौकरी की बात करते समय विश्वास के साथ बोला। मैं जानता था कि मुझे नौकरी मिल जाएगी। और मुझे यह मिल गई। मैंने यहां अच्छा कार्य किया जब तक कि युद्ध के कारण विद्युत यंत्रों का बिजनेस ठप्प नहीं हो गया। फिर मैंने जीवन बीमा बेचना शुरू किया - और अब भी मैं अपने महान मार्गदर्शक के संरक्षण में था। यह पांच साल पहले की बात है। आज मेरे सभी बिलों का भुगतान हो चुका है मेरा सुखी परिवार है जिसमें तीन बुद्धिमान बच्चे हैं मेरा खुद का घर है एक नई कार है और जीवन बीमा में मैं पच्चीस हजार डॉलर का स्वामी हूँ।

‘जब मैं पीछे पलट कर देखता हूँ तो अब मुझे खुशी होती है कि मैंने सब कुछ गंवा दिया था और निराश होकर नदी की तरफ चल पड़ा था - क्योंकि उसी त्रासदी ने मुझे भगवान पर भरोसा रखना सिखाया और अब मुझ में वह शांति वह आत्मविश्वास है जिसकी मैंने सपने में भी कल्पना नहीं की थी।’

**धार्मिक आस्था हमें इतनी शांति और सहनशक्ति क्यों देती है? विलियम जेम्स इसके जवाब में कहते हैं व्यग्र सतह की तूफानी लहरें समुद्र की गहराई के हिस्सों को विचलित नहीं कर पातीं।**

जो व्यक्ति अधिक विराट और अधिक स्थायी सत्य को पकड़े रहता है उसकी व्यक्तिगत तकदीर के क्षणिक उतार-चढ़ाव उसे तुलनात्मक रूप से महत्वहीन लगते हैं। इसी तरह सच्चा धार्मिक व्यक्ति अविचलित और शांति से भरा रहता है और शांति से हर उस कर्तव्य के लिए तैयार रहता है जो दिन में उसके सामने आएंगे।’

अगर हम दुखी और परेशान हैं - तो क्यों न भगवान को आजमाएं? जैसा इमैनुअल कांट ने कहा था ‘हमें भगवान में विश्वास इसलिए करना होगा क्योंकि हमें ऐसे विश्वास की जरूरत है।’ क्यों न अपने आपको ‘उस अविनाशी शक्ति के साथ जोड़ लें जो पूरे ब्रह्मांड को चलाती है?’

चाहे आप प्रकृति या आदत की वजह से धार्मिक न हों चाहे आप संदेहवादी हों - आप जितना सोचते हैं प्रार्थना आपकी उस से ज्यादा मदद कर सकती है क्योंकि यह एक प्रैक्टिकल चीज है। प्रैक्टिकल से मेरा मतलब है? मेरा मतलब है कि प्रार्थना इन तीन मूलभूत मनोवैज्ञानिक जरूरतों को पूरा करती है जो सभी में होती हैं चाहे वे भगवान में विश्वास करते हों या नहीं:

1. प्रार्थना हमें अपनी समस्या को शब्दों में स्पष्ट करने में मदद करती है। हम ने अपने अध्याय चार में देखा है कि जब तक हमारी समस्या अस्पष्ट और धुंधली रहती है तब तक उसे सुलझाना लगभग असंभव होता है। प्रार्थना करना एक तरह से समस्या को कागज पर लिखने की तरह है। क्योंकि हमें उसके लिए शब्दों का इस्तेमाल तो करना ही पड़ेगा।

2. प्रार्थना हमें यह अहसास दिलाती है कि हम अकेले नहीं हैं कोई है जो बोझ उठाने में हमारी मदद कर रहा है। हम में से बहुत कम लोगों में इतनी शक्ति होती है कि अपने दम पर मुश्किलों और मुसीबतों का बहुत भारी और दर्दनाक बोझ उठा सकें। कई बार हमारी चिंताएं इतनी अंतरंग किस्म की होती हैं कि हम उनके बारे में अपने नजदीकी मित्रों या रिश्तेदारों से भी बात नहीं कर सकते। इसका हल है प्रार्थना। कोई भी मनोविश्लेषक आपको बता देगा कि जब हम तनाव में होते हैं चिंतित होते हैं और हमारी आत्मा पर बोझ होता है तो चिकित्सा की दृष्टि में यह लाभदायक है कि हम किसी को अपनी समस्याएं बता दें। अगर हम किसी और को नहीं बता सकते - तो हम भगवान को तो बता ही सकते हैं।

3. प्रार्थना कर्म के सक्रिय सिद्धांत को कार्यरूप में ले आती है। यह कर्म की तरफ पहला कदम है। मुझे लगता है कि शायद ही किसी ने हर रोज प्रार्थना में कोई चीज मांगी हो और उसे कोई लाभ न हुआ हो - दूसरे शब्दों में उसने उस के लिए प्रयास न किया हो। विश्वप्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉ. अलेक्सिस कैरेल का कहना है, ‘प्रार्थना इंसान द्वारा उत्पन्न की जा सकने वाली ऊर्जा का सब से सशक्त रूप है।’ तो क्यों न हम इसका उपयोग करें? चाहे आप इसे अल्लाह का नाम दे दें, भगवान कह लें, भगवान कह लें, परमात्मा कह लें - नाम पर बहस करने से क्या फायदा, अगर प्रकृति की रहस्यमयी शक्तियां हमें अपने संरक्षण में ले लें?

क्यों न आप अभी इस पुस्तक को बंद करें, दरवाजा बंद करें, घुटने टेक कर बैठ जाएं और अपने दिल का गुबार निकाल दें? अगर आपकी आस्था समाप्त हो गई है, तो भगवान से प्रार्थना करें कि वह आपकी आस्था जगा दे। आप सात सौ साल पहले एसिसी के सेंट फ्रांसिस द्वारा लिखी यह सुन्दर प्रार्थना दोहराएं, ‘हे भगवान, मुझे अपनी शांति का जरिया बना लें। जहां नफरत

हो, वहां मुझे प्रेम के बीज बोने दें। जहां चोट हो, वहां मुझे क्षमा करने दें। जहां शंका हो, वहां मुझे विश्वास भरने दें। जहां निराशा हो, वहां आशा भरने दें। जहां अंधेरा हो, वहां सांत्वना हासिल करने के बजाय मैं सांत्वना देने का प्रयास करूं, दूसरों को समझाने के बजाय दूसरों को प्रेम देने का प्रयास करूं, क्योंकि देने से ही हमें मिलता है, माफ करने से ही हमें माफ किया जाता है और मरने से ही हमारे लिए अमर जीवन का द्वार खुलता है।’

**भाग-6**  
**आलोचना से कैसे बचा जाए**

## अनुचित आलोचना से कैसे बचें

घटिया लोग महान लोगों की गलतियों और मूर्खताओं में बहुत आनंद लेते हैं।

-शॉपेनहार

1929 में एक ऐसी घटना हुई जिस से देशभर के कि शिक्षा जगत में सनसनी फैल गई। अमेरिका भर के विद्वान इस घटना को देखने के लिए शिकागो की तरफ चल पड़े। कुछ साल पहले रॉबर्ट हचिन्स नाम का एक युवक येल में पढ़ता था। फीस जुटाने के लिए वह कभी वेटर का कार्य करता था तो कभी लकड़हारे ट्यूटर या कपड़ों के सेल्समैन का। इस के आठ साल बाद भी वह अमेरिका की चौथी सबसे अमीर यूनिवर्सिटी यानि यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो का प्रेसिडेंट बनने जा रहा था। उसकी उम्र? तीस साल! अविश्वसनीय! बुजुर्ग शिक्षाविद् अपने सिर हिला रहे थे। आलोचनाएं इस 'वंडर बॉय' के सिर पर एक के बाद एक चट्टानों की तरह गिर रही थीं। उसमें ये कमी थी उसमें वो कमी थी - वह बहुत छोटा था अनुभवहीन था - उसके शिक्षा-संबंधी विचार अजीबोगरीब थे। यहां तक कि अखबार भी इस हमले में शामिल हो गए।

जिस दिन उसे प्रेसिडेंट बनाया गया उस दिन एक दोस्त ने रॉबर्ट मैनार्ड हचिन्स के पिता से कहा 'मैं आज सुबह अखबार का संपादकीय पढ़ कर सकते में आ गया; इसमें आपके पुत्र की जबरदस्त आलोचना हुई है।'

'हां', पिता ने जवाब दिया, 'आलोचना जबरदस्त है परंतु याद रखो कोई भी मरे हुए कुत्ते को लात नहीं मारता।'

हां और कुत्ता जितना महत्त्वपूर्ण होता है लोगों को उसे लात मारने में उतना ही ज्यादा मजा आता है। प्रिंस ऑफ वेल्स बाद में एडवर्ड अष्टम बने परंतु उन्होंने यह सबक अपने पुट्टों पर सीखा था। वह उस समय डेवॉनशायर में डार्टमाउथ कॉलेज में पढ़ते थे जो अन्नापॉलिस में नौसैनिक अकादमी से जुड़ा है। प्रिंस उस समय चौदह साल के थे। एक दिन नौ सैनिक अधिकारी ने उन्हें रोते देखा और उन से इसका कारण पूछा। उन्होंने पहले तो बताने से इंकार कर दिया पर आखिर उन्होंने सच्चाई बता दी सैनिक कैडेटों ने उन्हें लातें मारी थीं। कॉलेज के कप्तान ने कैडेटों को बुलवाया और उनसे कहा कि हांलाकि प्रिंस ने उन से शिकायत नहीं की है परंतु वे यह जानना चाहते थे कि इस तरह के दुर्व्यवहार के लिए प्रिंस को ही क्यों चुना गया।

काफी हूं-हां और पैर खुरचने के बाद कैडेटों ने आखिर स्वीकार किया कि जब वे किंग्स नैवी में कमांडर और कैप्टन बनेंगे तो वे यह कह सकेंगे कि उन्होंने सम्राट को लात मारी थी।

इसलिए जब आपको लात मारी जाए या आप की आलोचना की जाए तो याद रखें, ऐसा अकसर इसलिए कहा जाता है क्योंकि इस से लात मारने वाले को महत्त्व का अहसास होता है। अधिकांशतः इसका यह मतलब होता है कि आप कुछ खास हासिल कर रहे हैं और लोगों का ध्यान अपनी ओर खींच रहे हैं। कई लोग अकसर अपने से ज्यादा शिक्षित या सफल लोगों की धज्जियां उड़ाने में जंगली संतुष्टि का अनुभव करते हैं। उदाहरण के लिए जब मैं यह अध्याय लिख रहा था तो मुझे एक महिला का पत्र मिला जिसमें साल्वेशन आर्मी के संस्थापक जनरल विलियम बूथ की जबरदस्त आलोचना की गई थी। मैंने जनरल बूथ के बारे में एक प्रशंसात्मक रेडियो कार्यक्रम दिया था इसलिए इस महिला ने मुझे पत्र लिख कर बताया कि जनरल बूथ ने गरीबों की मदद करने के लिए जो धन इकट्ठा किया था उसमें से उन्होंने अस्सी लाख डॉलर का गबन किया था। जाहिर है आरोप बे-बुनियाद था। परंतु महिला सच्चाई की तलाश में नहीं थी। वह तो उस घटिया संतुष्टि की तलाश में थी जो उसे अपने ऊपर के लोगों को घटिया साबित करने से हासिल होती थी। मैंने उसके आलोचना भरे पत्र को रद्दी की टोकरी में डाल दिया और भगवान को धन्यवाद दिया कि मेरी शादी इस महिला से नहीं हुई। उसके पत्र ने मुझे जनरल बूथ के बारे में तो कुछ नहीं बताया परंतु उस महिला के बारे में बहुत कुछ बता दिया। शॉपेनहार ने बरसों पहले कहा था 'घटिया लोग महान लोगों की गलतियों और मूर्खताओं में बहुत आनंद लेते हैं।'

कोई भी नहीं सोच सकता कि येल का प्रेसिडेंट घटिया मानसिकता का होगा परंतु येल के पूर्व प्रेसिडेंट टिमोथी ड्वाइट ने उस आदमी की आलोचना करने में बहुत आनंद लिया जो अमेरिका के राष्ट्रपति के चुनाव में खड़े हो रहे थे। येल के प्रेसिडेंट ने चेतावनी दी कि अगर यह आदमी राष्ट्रपति चुन लिया गया तो 'हमारी आंखों के सामने हमारी पत्नियां और बेटियां कानूनी वेश्यावृत्ति की शिकार होंगी उन्हें अपमानित किया जाएगा उन्हें दूषित किया जाएगा और उनकी नजाकत और पवित्रता को नष्ट किया जाएगा वे भगवान तथा मनुष्य दोनों की नजरों में घृणा का पात्र बन जाएंगी।'

ऐसा लगता है जैसे यह हिटलर की निंदा हो, है ना? परंतु ऐसा नहीं था। यह थॉमस जेफरसन की निंदा थी। कौन थॉमस जेफरसन? कहीं वही तो नहीं जो स्वतंत्रता के घोषणापत्र के लेखक थे स्वतंत्रता के संरक्षक संत थे? हां सचमुच यह उसी आदमी की निंदा थी।

आप को क्या लगता है किस अमेरिकी को 'पाखंडी' 'धूर्त' और 'हत्यारे से थोड़ा-सा ही बेहतर' कहा गया होगा? एक अखबार के कार्टून में उसे गिलोटिन पर खड़ा बताया गया और बड़ा चाकू उसके सिर को कलम करने के लिए तैयार था। जब वह सड़कों से अपने घोड़े पर गुजर रहा था तो भीड़ उस पर लानतें भेज रही थी। वह कौन था? जार्ज वॉशिंगटन।

परंतु यह बहुत पहले की बात है। शायद मानव स्वभाव तब से सुधर गया हो। हम देखते हैं। आइए हम एडमिरल पियरी का उदाहरण लें - वह खोजी जिन्होंने 6 अप्रैल 1990 को अपने कुत्ते के साथ उत्तरी ध्रुव तक पहुंच कर दुनिया को आश्चर्यचकित और रोमांचित कर दिया - एक ऐसा लक्ष्य जिसे हासिल करने के लिए सदियों तक बहादुर आदमियों ने कष्ट झेले भूख से तड़पे

और अपनी जान गंवा दी। पियरी भी ठंड और भूख के मारे लगभग मरते-मरते बचे और उनके पैर की आठ उंगलियां ठंड के मारे इतनी ठिठुर गईं कि उन्हें काटना पड़ा। उन्हें इतनी विपत्तियों का सामना करना पड़ा कि वह डर रहे थे कि कहीं वह पागल न हो जाएं। वांशिंगटन में उनके वरिष्ठ नौसैनिक अफसर जल- भुन रहे थे क्योंकि पियरी को इतना प्रचार और इतनी शोहरत मिल रही थी। इसलिए उन्होंने उस पर यह आरोप लगाया कि उसने वैज्ञानिक अभियानों के लिए पैसा इकट्ठा किया और इसके बाद वह 'आर्कटिक में पड़ा हुआ है और आवारागर्दी कर रहा है।' और शायद उन्हें इस बात पर विश्वास न करना असंभव होता है। पियरी को अपमानित करने और उसे नीचा दिखाने का उनका संकल्प इतना हिंसक था कि सिर्फ राष्ट्रपति मैक्कनले के सीधे आदेश की वजह से ही पियरी आर्कटिक में अपना अभियान जारी रख पाए।

अगर पियरी वांशिंगटन में नौसेना विभाग में क्लर्क की नौकरी कर रहे होते तो क्या उनकी इतनी जबर्दस्त आलोचना हुई होती? नहीं। वह इतने महत्वपूर्ण नहीं होते कि लोग उनसे ईर्ष्या करते।

जनरल ग्रांट का अनुभव एडमिरल पियरी से भी बुरा था। जनरल ग्रांट ने 1862 में उत्तरी सेना के पक्ष में पहला बड़ा युद्ध जीता - यह विजय एक ही दोपहर में हासिल की गई और इसने ग्रांट को रातोंरात राष्ट्रीय हीरो बना दिया - एक ऐसी विजय जिसका पूरे यूरोप पर अत्यधिक प्रभाव पड़ा - एक ऐसी विजय जिसने चर्च की घंटियां बजवा दीं और मैन नदी से लेकर मिसिसिपी के तट तक आतिशबाजी करवा दी। पर यह महान विजय हासिल करने के छह सप्ताह बाद ही ग्रांट को - उत्तरी सेना के हीरो का - गिरफ्तार कर लिया गया और उनके हाथ से सेना की कमान छीन ली गई। वे अपमान और निराशा की वजह से रोने लगे।

विजय के शिखर पर जनरल यू.एस. ग्रांट को गिरफ्तार क्यों किया गया? इसलिए उन्होंने अपने दंभी वरिष्ठ अधिकारियों की ईर्ष्या और द्वेष को जगा दिया था।

अगर हम अनुचित आलोचना के कारण चिंतित हों तो इस से बचने का पहला नियम है:

**याद रखें अनुचित आलोचना दरअसल छुपी हुई प्रशंसा है।**

**याद रखें कोई भी मरे हुए कुत्ते को लात नहीं मारता।**

## आलोचना के प्रति कैसा व्यवहार करें

जब तक तुम्हें दिल में यह विश्वास है कि तुम सही हो तब तक इस बात की चिंता मत करो कि लोग क्या कहेंगे।

-एलीनोर रूजवेल्ट

मैंने एक बार मेजर जनरल मेडले बटलर का इंटरव्यू लिया जिमलेट- आई 'हेल-डेविल' बटलर का! आपको वे याद हैं? वे अमेरिकी मैरीन्स के प्रमुख बनने वाले सबसे रंगीन और दबंग जनरलों में से एक थे।

उन्होंने मुझे बताया कि जवानी के दिनों में वह लोकप्रिय होने के लिए बेहद उतावले थे और हर एक पर अच्छी छाप छोड़ना चाहते थे। उन दिनों थोड़ी सी भी आलोचना उन्हें आहत कर देती थी और चोट पहुंचाती थी। पर उन्होंने स्वीकार किया कि तीस साल तक मैरीन्स में रहने के बाद उनकी चमड़ी थोड़ी मोटी हो गई है 'पीला कुत्ता सांप और सियार कह कर मेरी आलोचना की गई है मुझे अपमानित किया गया था। विशेषज्ञों ने मुझे गालियां दी हैं। अंग्रेजी भाषा में न छापे जा सकने वाले गंदे शब्दों के जितने भी तालमेल संभव हैं उन सब का इस्तेमाल मेरे लिए किया गया है। क्या इस से मुझे कोई परेशानी होती है? नहीं। अब जब भी मैं सुनता हूं कि कोई मेरी बुराई कर रहा है तो मैं अपना सिर घुमा कर भी नहीं देखता कि कौन बोल रहा है।'

शायद 'जिमलेट-आई' बटलर आलोचना के प्रति कुछ ज्यादा ही उदासीन हो गए थे परंतु एक बात तो तय है: हम में से ज्यादातर लोग आलोचना के छोटे-छोटे तीरों और भालों को जरूरत से ज्यादा गंभीरता से लेते हैं। मुझे वह समय याद है जब कई साल पहले न्यूयॉर्क के 'सन' अखबार का एक रिपोर्टर मेरी वयस्क शिक्षा कक्षाओं की प्रदर्शन बैठक में आया और इसके बाद उसने अखबार में मेरी और मेरे कार्य की हंसी उड़ाई? क्या मैं बौखला गया? मैंने इसे व्यक्तिगत अपमान की तरह लिया। मैंने 'सन' की एक्जीक्यूटिव कमेटी के चेयरमैन गिल हॉजेस को फोन किया और यह मांग की कि वह हंसी उड़ाने के बजाय तथ्यों को बताते हुए एक लेख छापे। मैंने संकल्प कर लिया था कि रिपोर्टर को उसके अपराध की उचित सजा दिलवा कर ही रहूंगा।

आज मुझे शर्म आती है कि मैंने उस तरह का व्यवहार किया। अब मुझे महसूस होता है कि अखबार खरीदने वाले आधे लोगों ने तो उस लेख को देखा ही नहीं होगा। जिन लोगों ने इसे पढ़ा होगा उनमें से आधों को यह हानि रहित मनोरंजन का स्रोत लगा होगा। जिन लोगों को इसे पढ़ कर मजा आया होगा उन में से आधे इसे कुछ सप्ताह में भूल गए होंगे।

अब मुझे महसूस होता है कि लोग आप के या हमारे बारे में नहीं सोचते हैं या वे इस बात की परवाह नहीं करते कि हमारे बारे में क्या कहा जाता है। वे तो अपने बारे में सोच रहे हैं - नाश्ते से पहले नाश्ते के बाद और आधी रात गुजरने के दस मिनट बाद तक। आपकी या मेरी मौत भी खबर से हजार गुना ज्यादा चिंता उन्हें अपने सिर के छुटपुट दर्द की होती है।

अगर आप को लगे यह सबसे अंतरंग मित्रों में से एक ने आप के बारे में झूठ बोला है आप की हंसी उड़ाई है आप को धोखा दिया है पीठ के पीछे से वार करके छुरा घोंपा है - तो भी आप आत्म-करुणा में न से। इसके बजाय हमें खुद को याद दिलाना चाहिए कि ठीक यही ईसा मसीह के साथ हुआ था। उनके बारह सब से अंतरंग मित्रों में से एक ने रिश्वत ले कर उनके साथ विश्वासघात किया था और रिश्वत भी इतनी जो आज के मान से उन्नीस डॉलर की होगी। जिस पल ईसा मसीह पर संकट आया उनके बारह सबसे अंतरंग मित्रों में से एक अन्य मित्र ने उन्हें खुलेआम त्याग दिया और तीन बार यह घोषणा की कि वह तो ईसा मसीह को जानता ही नहीं था - और यह कहते समय उसने कसम भी खाई। छह में से एक! यह ईसा मसीह के साथ हुआ था। आप और मैं उनसे बेहतर परिणामों की उम्मीद कैसे कर सकते हैं?

मैंने बरसों पहले यह जान लिया था कि हालांकि मैं लोगों को अपनी अनुचित आलोचना करने से नहीं रोक सकता परंतु मैं उससे बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण कार्य कर सकता हूँ: यह तय कर सकता हूँ कि मैं उस अनुचित आलोचना से विचलित होऊंगा या नहीं। यह अच्छी तरह जान लें: मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि आप सारी आलोचनाओं को नजरअंदाज कर दें। ऐसा बिलकुल नहीं है। मैं सिर्फ 'अनुचित आलोचना' को नजरअंदाज करने को कह रहा हूँ। मैंने एक बार एलीनोर रूजवेल्ट से पूछा कि वह किस तरह आलोचना का सामना करती थीं - और भगवान जानता है कि उन्हें कितनी आलोचना का सामना करना पड़ा। व्हाइट हाउस में रहने वाली किसी अन्य महिला की तुलना में उन के प्रगाढ़ मित्रों और हिंसक शत्रुओं की संख्या शायद कहीं अधिक थी।

उन्होंने मुझे बताया कि किशोरावस्था में वह बेहद संकोची थीं और उन्हें इस बात का डर सताता रहता था कि लोग क्या कहेंगे। वह आलोचना से इतना डरती थीं कि एक दिन उन्होंने अपनी चाची यानी थियोडोर रूजवेल्ट की बहन से सलाह ली। उन्होंने पूछा 'आंटी मैं अमुक-अमुक कार्य करना चाहती हूँ। परंतु मैं डरती हूँ कि मेरी आलोचना होगी।' टेडी रूजवेल्ट की बहन ने उसकी आंखों में आंखें डाल कर कहा- 'जब तक तुम्हें दिल में यह विश्वास है कि तुम सही हो तब तक इस बात की चिंता मत करो कि लोग क्या कहेंगे।' एलीनोर रूजवेल्ट ने मुझे बताया कि यह सलाह बरसों बाद उनके लिए रॉक ऑफ जिब्राल्टर साबित हुई जब वे व्हाइट हाउस में थीं। उन्होंने मुझे बताया कि हम एक ही तरीके से आलोचना से बच सकते हैं - यही कि हम ड्रेस्टन-चाइना की मूर्ति बन जाएं और शेल्व पर बने रहें। 'आप को अपने दिल में जो सही लगता है वह करें - क्योंकि आप की आलोचना तो वैसे भी होगी उनकी सलाह थी। अगर आप कुछ करेंगे तो भी आपकी आलोचना होगी और अगर आप कुछ नहीं करेंगे, तो भी आपकी आलोचना होगी।'

जब स्वर्गीय मैव्यू सीस ब्रश अमेरिकन इंटरनेशनल कॉरपोरेशन के प्रेसिडेंट थे तब मैंने उन से पूछा कि क्या वह कभी आलोचना के प्रति संवेदनशील रहे थे और उनका जवाब था- हां, मैं अपने शुरुआती दिनों में बहुत संवेदनशील था। तब मैं उत्सुक था कि मेरे संगठन के सभी कर्मचारी यह सोचें कि मैं आदर्श था। अगर वे ऐसा नहीं सोचते थे तो इस से मैं चिंतित हो जाता था। मैं उस पहले आदमी को खुश करने की कोशिश करता था जो मेरे खिलाफ बोलता था परंतु मैं उस के साथ संबंध सुधारने के लिए जो करता था उस से कोई और पागल हो जाता था। फिर जब मैं उस दूसरे आदमी के साथ पटरी बैठाता था तो दो और लोग मधुमक्खियों की तरह भिनभिनाने लगते थे। मैंने अंत में यह जान लिया कि व्यक्तिगत आलोचना से बचने के लिए आहत भावनाओं को शांत करने और ठंडा करने की मैं जितनी ज्यादा कोशिश करूंगा मेरे दुश्मनों की संख्या उतनी ही बढ़ती जाएगी। आखिर मैंने खुद से कहा- **‘अगर तुम अपना सिर भीड़ से ऊपर उठाते हो तो तुम्हारी आलोचना होना तय है। इसलिए इसकी आदत डाल लो।’** इस से मुझे बहुत मदद मिली। तब से मैंने यह नियम बना लिया कि मैं अपनी तरफ से सब से अच्छा कार्य करूंगा और फिर अपना पुराना छाता उठा लूंगा तथा आलोचना की बारिश को मौका नहीं दूंगा कि वह मेरे गले से होते हुये नीचे आए।’

डीम्स टेलर थोड़ा और आगे चले गए: उन्होंने आलोचना की बारिश को अपने गले से होते हुए नीचे आने दिया और वह इस पर हंसे - सार्वजनिक रूप से। वह न्यूयॉर्क फिलहार्मोनिक-सिम्फनी ऑर्केस्ट्रा के रविवार दोपहर के रेडियो कन्सर्ट्स के मध्यांतर में बोल रहे थे और एक महिला ने इस बारे में उन्हें एक पत्र लिखा जिस में उसने उन्हें ‘झूठा धोखेबाज सांप और कमअक्ल’ कहा था। मिस्टर टेलर अपनी पुस्तक **ऑफ मेन एंड म्यूजिक** में कहते हैं- ‘मुझे संदेह है किसी ने उस महिला की उस चर्चा में कोई रुचि नहीं ली।’ अगले सप्ताह के ब्रॉडकास्ट में मिस्टर टेलर ने यह पत्र रेडियो पर लाखों-करोड़ों श्रोताओं के सामने पढ़ा - और कुछ दिनों बाद उन्हें उसी महिला का दूसरा पत्र मिला जिसमें, उस महिला ने ‘अपना वही पुराना विचार दोहराते हुए कहा था कि मैं अब भी झूठा धोखेबाज, सांप और कमअक्ल था।’ हम उस आदमी की तारीफ किए बिना नहीं रह सकते जिस ने आलोचना को इस तरह से लिया। हम उनकी शांति उनके अविचल संतुलन और उनके हास्यबोध की सराहना करते हैं।

जब चार्ल्स श्वाब प्रिंस्टन में विद्यार्थियों को संबोधित कर रहे थे तो उन्होंने स्वीकार किया कि उन्होंने जिंदगी का एक बहुत महत्वपूर्ण सबक उस बूढ़े जर्मन व्यक्ति से सीखा जो उन्हीं की स्टील मिल में कार्य करता था। युद्ध के दौरान यह बूढ़ा जर्मन एक दिन दूसरे स्टील कर्मचारियों के साथ गर्मागर्म बहस में उलझ गया और उन्होंने उसे नदी में फेंक दिया। श्वाब ने कहा ‘जब वह मेरे ऑफिस में आया, तो वह कीचड़ और पानी से तरबतर था। मैंने उस से पूछा कि जिन्होंने उसे नदी में फेंका था उसने उन लोगों से बदले में क्या कहा और उसका जवाब था ‘मैं सिर्फ हंस दिया।’

श्वाब का दावा है कि उन्होंने उस बूढ़े जर्मन के शब्दों को अपना सूत्रवाक्य बना लिया ‘सिर्फ हंस दो।’

यह सूत्रवाक्य खासतौर पर तब अच्छा है जब आप अनुचित आलोचना के शिकार हों। आप उस आदमी को तो जवाब दे सकते हैं जो आप को पलट कर जवाब दे पर आप उस आदमी से क्या कह सकते हैं जो 'सिर्फ हंस दे?'

गृहयुद्ध के तनाव में लिंकन टूट ही गए होते अगर उन्होंने यह नहीं सीखा होता कि कटु निंदा का जवाब देने की कोशिश करना मूर्खता ही थी। आलोचकों का सामना उन्होंने किस तरह किया इसका वर्णन एक साहित्यिक धरोहर है - एक अनमोल कृति है। युद्ध के दौरान जनरल मैख्यार्थर के पास इसकी एक प्रति उनके हेडक्वार्टर की डेस्क ऊपर तंगी थी और विनस्टन चर्चिल ने चार्टवेल में अपनी स्टडी की दीवार पर इसकी एक प्रति मडवा कर टांग रखी थी। यह सूत्र था अगर मैं अपनी सारी आलोचनाएं पढ़ने की कोशिश करूं (उनका जवाब देने की बात तो रहने ही दें) तो मैं कोई दूसरा कार्य कभी कर ही नहीं पाऊंगा। मैं अपनी समझ से सब से अच्छा कार्य करता हूं - अपनी क्षमता के हिसाब से सर्वश्रेष्ठ कार्य करता हूं और मैं ऐसा अंत तक करता रहूंगा। अगर अंत में मैं सफल हो जाता हूं तो मेरी आलोचना का कोई अर्थ नहीं रह जाएगा और अगर मैं असफल हो जाता हूं तो इस से कोई फर्क नहीं पड़ेगा कि दस देवदूत कसम खा कर कहें कि मैं सही हूं।'

जब मेरी और आपकी अनुचित आलोचना हो रही हो तो यह दूसरा नियम याद रखें:

**अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने की कोशिश करें; और इसके बाद अपना छाता खोल लें ताकि आलोचना की बारिश आपको बहा न ले जाए।**

## मेरी मूर्खताएं

हमारे निष्कर्ष निम्नानवे प्रतिशत गलत होते हैं और हमारे बारे में हमारे दुश्मनों के विचार हम से ज्यादा सही होते हैं।

-आइंस्टीन

मैंने अपने प्राइवेट फाइलिंग कैबिनेट में एक फोल्डर रखा है जिस पर लिखा है 'एफ टी डी' जो 'fool things I have done' (मूर्खताएं जो मैंने की हैं) का शॉर्ट फॉर्म है। इस फोल्डर में मैं अपने द्वारा किये गई मूर्खतापूर्ण कामों का लिखित रिकॉर्ड रखता हूँ। मैं कई बार इन बातों को अपनी सेक्रेटरी से लिखवाता हूँ पर कई बार वे इतनी व्यक्तिगत इतनी मूर्खतापूर्ण होती हैं कि इन्हें लिखवाने में मुझे शर्म आती है इसलिए मैं उन्हें अपने हाथों से खुद लिखता हूँ।

मैं देख सकता हूँ कि मैंने पंद्रह साल पहले अपने 'एफ टी डी' फोल्डर में डेल कारनेगी की आलोचना करते हुए क्या लिखा था। अगर मैं पूरी तरह से अपने बारे में ईमानदार होता तो मेरे पास आज एक ऐसा फाइलिंग कैबिनेट होता जो 'एफ टी डी' के कागजों से लबालब भर चुका होता। मैं ईमानदारी से तीस सदियों पहले सम्राट सॉल द्वारा कही गई बात दोहरा सकता हूँ 'मैंने मूर्ख की भूमिका अदा की है और मैंने बहुत ज्यादा गलतियां की हैं।'

जब मैं अपने 'एफ टी डी' फोल्डरों को उठाता हूँ और उन आलोचनाओं को दोबारा पढ़ता हूँ जो मैंने खुद के बारे में लिखी हैं तो इस से मुझे अपने सामने मौजूद सबसे कठिन समस्या से निबटने में मदद मिलती है: डेल कारनेगी का मैनेजमेंट।

पहले मैं अपनी मुश्किलों के लिए दूसरों को दोष देता था लेकिन जैसे-जैसे मैं बड़ा (और आशा करता हूँ समझदार) होता गया मैंने यह महसूस किया कि अंतिम विश्लेषण में अपने ज्यादातर दुर्भाग्य के लिए मैं स्वयं दोषी हूँ। परिपक्वता की उम्र में ज्यादातर लोग यह सबक सीखते हैं। नेपोलियन ने सेंट हेलेना से कहा था और कोई नहीं बल्कि मैं खुद अपने पतन के लिए दोषी हूँ। मैं अपना सब से बड़ा दुश्मन हूँ - अपनी विनाशकारी बदकिस्मती का सब से बड़ा कारण मैं खुद हूँ।'

मैं आप को अपने एक परिचित के बारे में बता दूँ जो आत्म-मूल्यांकन और आत्म-प्रबंधन के क्षेत्र में निपुण थे। उनका नाम एच. पी. हॉवेल था। जब 31 जुलाई 1944 के दिन यह खबर फैली कि हॉवेल अचानक न्यूयॉर्क के होटल एम्बैसेडर में मर गए तो वॉल स्ट्रीट सकते में आ गई क्योंकि वह अमेरिकी फाइनेंस के लीडर थे - कंमर्शियल नेशनल बैंक और ट्रस्ट कंपनी के बोर्ड के चेयरमैन और कई बड़े कॉर्पोरेशन्स के डायरेक्टर भी। उन की औपचारिक शिक्षा नाममात्र

की थी। शुरुआत में वह एक देहाती स्टोर में क्लर्क थे बाद में यू.एस. स्टील में क्रेडिट मैनेजर बने - और फिर वह पद और शक्ति की राह पर चल पड़े।

जब मैंने मिस्टर हॉवेल से उनकी सफलता का राज पूछा तो उन्होंने मुझे बताया वर्षों से मैं एक डायरी रख रहा हूँ जिस में मेरे दिन भर के अपॉइंटमेंट लिखे रहते हैं। मेरा परिवार शनिवार की रात को मेरे लिए कोई योजना नहीं बनाता क्योंकि सब को पता है कि मैं शनिवार की शाम को आत्मपरीक्षण करता हूँ और सप्ताह भर के अपने कामों का विश्लेषण करता हूँ। डिनर के बाद मैं अकेले बैठता हूँ अपनी अपॉइंटमेंट डायरी खोलता हूँ और सोमवार की सुबह से हुए हर इंटरव्यू, चर्चा और मीटिंग पर विचार करता हूँ। मैं खुद से पूछता हूँ मैंने उस वक्त कौन-सी गलतियाँ की थीं? मैंने उस वक्त कौन-सा अच्छा कार्य किया था? - और मैं अपना प्रदर्शन किस तरह सुधार सकता हूँ? 'मैं इस अनुभव से क्या सबक सीख सकता हूँ?' कई बार यह साप्ताहिक कार्यक्रम मुझे बहुत दुखी कर देता है। कई बार मैं अपनी भारी गलतियों पर हैरान हो जाता हूँ। जाहिर है कई सालों तक ऐसा करने की वजह से गलतियाँ धीरे-धीरे कम हो चुकी हैं। कई साल से चला आ रहा आत्म-विश्लेषण का यह सिस्टम मेरे लिए किसी दूसरी चीज से ज्यादा फायदेमंद साबित हुआ है।'

शायद एच. पी. हॉवेल ने यह विचार बेन फ्रैंकलिन से लिया हो। फर्क इतना था कि फ्रैंकलिन शनिवार की रात का इंतजार नहीं करते थे। वह हर रात खुद का कठोर विश्लेषण करते थे। उन्होंने पाया कि उन में तेरह गंभीर कमियाँ हैं। यहां उन में से तीन बताई जा रही हैं : समय बर्बाद करना छोटी-छोटी बातों पर फालतू सोचना लोगों से बहस करना और उनका विरोध करना। समझदार बेन फ्रैंकलिन ने यह महसूस किया कि जब तक वह अपनी इन कमियों को दूर नहीं करेंगे तब तक वह जीवन में बहुत आगे तक नहीं जा पाएंगे। इसलिए वह हर सप्ताह एक कमी से संघर्ष करते थे और हर दिन के मैच पर रिकॉर्ड रखते थे कि उस दिन कौन जीता। अगले सप्ताह वह अपनी दूसरी बुरी आदत को लेते थे अपने दस्ताने पहनते थे और जब घंटी बजती थी तो वह अपने कौने से आगे आकर उस बुरी आदत से लड़ना शुरू कर देते थे। फ्रैंकलिन दो साल से अधिक समय तक हर सप्ताह अपनी गलतियों से संघर्ष करते रहे।

कोई हैरानी नहीं कि वह अमेरिका के अब तक के सर्वप्रिय और सबसे प्रभावी व्यक्तियों में से एक हैं।

अल्वर्ट हवार्ड कहते हैं हर आदमी हर दिन कम-से-कम पांच मिनट मूर्ख होता है। समझदारी इसी में है कि इस अवधि को बढ़ने न दिया जाए।'

छोटा आदमी जरा सी आलोचना पर भड़क उठता है परंतु समझदार आदमी उन लोगों से सीखने के लिए उत्सुक होता है जो उसकी आलोचना या निंदा करते हैं और उस के साथ किसी मुद्दे पर विवाद करते हैं। वाल व्हिटमैन इसे इस तरह से कहते हैं 'क्या आपने सिर्फ उन्हीं से सबक सीखा है जिन्होंने आपकी प्रशंसा की जो आप के प्रति दयालु रहे और आप के लिए राह छोड़ कर अलग खड़े रहे? क्या आप ने उन लोगों से महान सबक नहीं सीखा जिन्होंने आपको

अस्वीकार किया आप के विरोध में कमर कसी और राह चुनने के बारे में आप से विवाद किया?’

इस बात का इंतजार करने के बजाय कि हमारे दुश्मन हमारी या हमारे कार्य की आलोचना करें हमें उन्हें इस कार्य में हरा देना चाहिए। हमें अपना सब से कठोर आलोचक बनना चाहिए। हमें हमारी सारी कमजोरियों का पता लगाना चाहिए और उन्हें सुधार लेना चाहिए इस से पहले कि हमारे दुश्मनों को एक शब्द बोलने का भी मौका मिले। यही चार्ल्स डार्विन ने किया। दरअसल उन्होंने अपनी आलोचना करने में पंद्रह साल लगा दिए - कहानी इस तरह है: जब डार्विन ने अपनी अमर पुस्तक **द ऑरिजिन ऑफ स्पीसीज** की पांडुलिपि तैयार की तो महसूस किया कि सृष्टि की उनकी क्रांतिकारी अवधारणा का प्रकाशन बौद्धिक और धार्मिक जगत को हिला कर रख देगा। इसलिए **वह अपने खुद के आलोचक बन गए तथा उन्होंने पंद्रह साल और लगाए - अपने आंकड़ों की जांच करने में अपने तर्कों को चुनौती देने में और अपने निष्कर्षों की आलोचना करने में।**

मान लीजिए कोई आपको ‘महामूर्ख’ कह कर अपमानित करता है - तो आप क्या करेंगे? गुस्सा होंगे? तैश में आ जाएंगे? लिंकन ने यह किया था: लिंकन के युद्ध सचिव एडवर्ड एम. स्टैटन ने एक बार लिंकन को ‘महामूर्ख’ कहा। स्टैटन के भड़कने का कारण था कि लिंकन स्टैटन के मामलों में हस्तक्षेप कर रहे थे। एक स्वार्थी राजनेता को खुश करने के लिए लिंकन ने एक आदेश पर हस्ताक्षर कर दिए थे जिस में कुछ रेजिमेंटों को इधर-से-उधर किया गया था। स्टैटन ने न सिर्फ लिंकन के आदेशों का पालन करने से इंकार कर दिया बल्कि यह भी कहा कि लिंकन महामूर्ख थे जो उन्होंने ऐसे आदेशों पर हस्ताक्षर किए। फिर क्या हुआ? जब लिंकन को बताया गया कि स्टैटन ने क्या कहा था तो लिंकन ने शांति से जवाब दिया ‘अगर स्टैटन ने कहा है कि मैं महामूर्ख हूँ तो मैं निश्चित रूप से होऊंगा क्योंकि वह लगभग हमेशा सही होते हैं। मैं जरा उनके पास जाता हूँ और खुद हकीकत देख लेता हूँ।’

लिंकन स्टैटन से मिलने गए। स्टैटन ने उनके सामने साबित कर दिया कि वह आदेश गलत था और लिंकन ने अपना आदेश वापस ले लिया। लिंकन आलोचना का स्वागत करते थे बशर्ते उन्हें लगे कि आलोचना गंभीर थी ज्ञान पर आधारित थी और सहयोग की भावना के साथ की गई थी।

आपको और हमें भी इस तरह की आलोचना का स्वागत करना चाहिए क्योंकि हम चार में से तीन बार से ज्यादा सही होने की आशा तो नहीं कर सकते। कम-से-कम व्हाइट हाउस में रहते समय थियोडोर रूजवेल्ट का तो यही कहना था कि वह इतनी बार सही होने की ही आशा करते हैं। अपने समय के सबसे गंभीर चिंतक आइंस्टीन ने स्वीकार किया था कि उन के निष्कर्ष निन्यानवे प्रतिशत गलत होते हैं। ला रोशफूको ने कहा था- ‘हमारे बारे में हमारे दुश्मनों के विचार हम से ज्यादा सही होते हैं।’

मैं जानता हूँ कि यह कथन कई बार सच हो सकता है पर अगर कोई मेरी आलोचना करना शुरू करता है तथा अगर मैं खुद पर नजर नहीं रखता हूँ तो मैं तत्काल अपने आप रक्षात्मक

मुद्रा अपना लेता हूँ - इससे पहले की मुझे इस बात का हलका सा भी पता चले कि मेरा आलोचक क्या कहने जा रहा है। हर बार जब मैं ऐसा करता हूँ तो मैं खुद से अप्रसन्न हो जाता हूँ। हम सबको आदत होती है कि हम आलोचना से चिढ़ जाते हैं और प्रशंसा को लपक कर गले लगा लेते हैं चाहे आलोचना या प्रशंसा कितनी ही उचित या अनुचित क्यों न हो। हम तार्किक प्राणी नहीं हैं। हम भावनात्मक प्राणी हैं। हमारा तर्क उस नाव की तरह है जो भावना के गहरे काले तूफानी समुद्र में हिचकोले खाती है।

अगर हम सुनते हैं कि किसी ने हमारे बारे में बुरा बोला है तो आइए हम खुद का बचाव करने की कोशिश न करें। हर मूर्ख यह करता है। आइए हम मौलिक बनें - और विनम्र - और प्रतिभाशाली भी। हम अपने आलोचक को चकरा दें और यह कह कर अपने लिए प्रशंसा हासिल करें अगर मेरा आलोचक मेरी बाकी सभी गलतियों के बारे में जानता तो वह इससे भी अधिक कठोरता से मेरी आलोचना करता।'

पिछले अध्यायों में मैंने इस बारे में बताया है कि जब आप की अनुचित आलोचना हो तब आपको क्या करना चाहिए। यहां पर एक और सुझाव दिया जा रहा है: अनुचित निंदा के कारण जब आप का क्रोध बढ़ रहा हो तो क्यों न ठहर कर कहा जाए एक मिनट... मैं आदर्श व्यक्ति नहीं हूँ। अगर आइंस्टीन मानते हैं कि वह निन्यानवे प्रतिशत समय गलत रहते थे तो शायद मैं कम-से-कम अस्सी प्रतिशत समय तो गलत होता ही होऊंगा। शायद यह आलोचना सही हो। अगर ऐसा है तो मुझे इसके लिए धन्यवाद देना चाहिए और इस से लाभ उठाने की कोशिश करनी चाहिए।'

पेप्सोडेंट कंपनी के पूर्व प्रेसिडेंट चार्ल्स लकमैन ने बॉब होप को रेडियो पर प्रस्तुत करने के लिए दस लाख डलर प्रति वर्ष खर्च किए। वह कार्यक्रम के प्रशंसा भरे पत्रों को नहीं देखते थे पर वह इस बात पर जोर देते थे कि वह आलोचनात्मक पत्रों को पढ़ें। वह जानते थे कि वह उन से कुछ सीख सकते थे।

फोर्ड कंपनी अपने मैनेजमेंट और कार्यप्रणाली की गड़बड़ियों का पता लगाने के लिए इतनी उत्साही थी उसने कर्मचारियों की वोटिंग करवाई और उन्हें कंपनी की आलोचना करने के लिए आमंत्रित किया।

मैं साबुन के एक पूर्व सेल्समैन को जानता हूँ जो आलोचना का आग्रह करता था। जब उसने कोलगेट के लिए साबुन बेचना शुरू किया तो ऑर्डर धीमे आ रहे थे। उसे नौकरी छूटने की चिंता सताने लगी। चूंकि वह जानता था कि साबुन या कीमत में कोई गड़बड़ी नहीं थी इसलिए उस ने अनुमान लगाया कि शायद गड़बड़ी उसी में थी। जब वह साबुन बेचने में असफल हो जाता था तो वह अकसर उस बिल्डिंग के चक्कर लगाता था और यह सोचता था कि गलती कहां हुई थी। क्या वह ठीक से समझा नहीं पाया था? क्या उस में उत्साह की कमी थी? कई बार वह दोबारा उस व्यापारी के पास जाता था और कहता था 'मैं इस बार आपको साबुन बेचने के लिए यहां नहीं आया हूँ। आपकी सलाह और आलोचना सुनने के लिए वापस आया हूँ। क्या आप मुझे बताएंगे कि जब मैंने आप को कुछ मिनट पहले साबुन बेचने की कोशिश की थी तो मुझ से क्या

गलती हुई थी? आप मुझ से ज्यादा अनुभवी और सफल व्यक्ति हैं। कृपया मेरे दोष बताइए। खुल कर बोलिए। अपनी आलोचना में नरमी मत बरतिए।

इस नजरिए से उसे बहुत से दोस्त मिले और अनमोल सलाह भी।

आप को क्या लगता है उस के साथ क्या हुआ? वह कोलगेट-पॉमोलिव-पीट सोप कंपनी का प्रेसिडेंट बना जो दुनिया के सब से बड़े साबुन निर्माताओं में से एक हैं। उस का नाम ई. एच. लिटिल था।

एच. पी. हॉवेल बेन फ्रैंकलिन और ई. एच. लिटिल ने जो किया वह करने के लिए किसी बड़े आदमी की जरूरत होती है। और अब जब कोई देख नहीं रहा है क्यों न आप आईने में देखे और खुद से पूछें कि आप किस तरह के समुदाय में आते हैं!

आलोचना के बारे में चिंता से खुद को बचाने का तीसरा नियम यह रहा:

हम अपनी मूर्खताओं का रिकॉर्ड रखें और खुद अपनी आलोचना करें। क्योंकि हम कभी आदर्श होने की आशा नहीं कर सकते इसलिए हम वही करें जो ई एच. लिटिल ने किया:

निष्पक्ष सहायक रचनात्मक आलोचना का आग्रह करें।

### भाग छह संक्षेप में

#### आलोचना से कैसे बचा जाए

1. अनुचित आलोचना अकसर छुपी हुई प्रशंसा होती है। प्रायः इस का यह मतलब होता है कि दूसरे आपकी सफलता से जलने लगे हैं। याद रखें कोई भी मरे हुए कुत्ते को लात नहीं मारता।
2. अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने की कोशिश करें; और इसके बाद अपना छाता खोल लें ताकि आलोचना की बारिश आपके गले से बहती हुई नीचे न आ पाए।

3. हम अपनी मूर्खताओं का रिकॉर्ड रखें और खुद अपनी आलोचना करे। हम कभी आदर्श होने की आशा नहीं कर सकते इसलिए हम वही करें जो ई. एच. लिटिल ने किया: निष्पक्ष सहायक रचनात्मक आलोचना का आग्रह करें।

## **भाग-7**

**चिंता रोकने तथा  
जोश व ऊर्जा बढ़ाने  
के तरीके**

## प्रत्येक दिन एक घंटा कैसे बढ़ाएं

आराम का यह मतलब नहीं है कि कुछ भी नहीं किया जाए। आराम का मतलब है मरम्मत।

-डैनियल डबल्यु जॉसेलिन

चिंता दूर करने वाली इस पुस्तक में मैं थकान दूर करने का तरीका क्यों बता रहा हूँ? इसलिए क्योंकि थकान में अकसर चिंता पैदा होती है या कम-से-कम इसकी वजह से आपकी चिंता करने की संभावना बढ़ जाती है। कोई भी मेडिकल स्टूडेंट आपको बता देगा कि थकान से आपकी शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है जिस वजह से आप सर्दी जैसी आम बीमारी के अलावा सैकड़ों दूसरी बीमारियों का प्रतिरोध नहीं कर पाते। और कोई भी मनोविश्लेषक आप को यह बता देगा कि थकान आपकी भावनात्मक शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता को कम कर देती है जिस वजह से आप डर और चिंता जैसी भावनाओं का प्रतिरोध नहीं पाते। इसलिए थकान से बचने में चिंता से बचने का बीज छुपा हुआ है।

क्या मैंने कहा 'चिंता से बचने का बीज छुपा हुआ है?' यह थोड़ी कमजोर बात हो गई। डॉ. एडमंड जैकबसन इस से बहुत आगे बढ़ गए। डॉ. जैकबसन ने रिलैक्सेशन पर दो पुस्तकें लिखी हैं- **प्रोग्रेसिव रिलैक्सेशन और यू मस्ट रिलैक्स**। यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो लेबोरेटरी फॉर क्लीनिकल फिजियोलॉजी के डायरेक्टर होने के नाते उन्होंने वर्षा तक यह खोज की कि मेडिकल प्रैक्टिस में एक तकनीक के रूप में विश्राम का कैसे इस्तेमाल किया जाए। उनका दावा है कि कोई भी मानसिक परेशानी या नकारात्मक भावनात्मक स्थिति 'पूर्ण विश्राम की अवस्था में मौजूद रह ही नहीं सकती।' एक तरह से इसका मतलब है, **अगर आप विश्राम की अवस्था में हैं तो आप चिंतित नहीं रह सकते।**

इसलिए थकान और चिंता को दूर करने का पहला नियम है अकसर आराम करे, थकने से पहले ही आराम करे।

यह इतना महत्वपूर्ण क्यों है? क्योंकि थकान आश्चर्यजनक तेजी से बढ़ती है अमेरिकी सेना ने बार-बार किए गए परीक्षणों से पता लगाया है कि वर्षा के सेना प्रशिक्षण द्वारा कठोर हो चुके युवा लोग भी बेहतर तरह से मार्च कर सकते हैं और अधिक देर तक मुकाबला कर सकते हैं अगर वे अपना बोझ उतार कर- फेंक दें और हर घंटे दस मिनट आराम करें। इसलिए सैनिक अधिकारी उन्हें ऐसा करने के लिए विवश करते हैं। आपका हृदय भी अमेरिकी सेना जितना ही बुद्धिमान है। आप का हृदय हर रोज आपके शरीर में इतना खून पंप करता है कि इससे एक रेलवे टैंक भर जाए। हर चौबीस घंटे में यह इतनी शक्ति का प्रयोग करता है कि इससे तीन फुट

के प्लेटफॉर्म पर बीस टन कोयला जमा हो जाए। वह इतना अविश्वसनीय कार्य पचास सत्तर या शायद नब्बे वर्ष तक करता है। यह इतना कार्य कैसे कर पाता है? हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के डॉ. वाल्टर बी. कैनन इसका कारण बताते हैं। वह कहते हैं 'ज्यादातर लोगों को लगता है कि हृदय लगातार कार्य करता रहता है। सच तो यह है कि हर संकुचन के बाद हृदय कुछ समय के लिए आराम करता है। सत्तर बार प्रति मिनट की औसत गति से धड़कते समय हमारा हृदय दरअसल चौबीस में से सिर्फ नौ घंटे ही कार्य करता है। कुल मिला कर यह हर दिन पूरे पंद्रह घंटे आराम करता है।'

द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान विनस्टन चर्चिल की उम्र पैंसठ से ज्यादा थी परंतु फिर भी उन्होंने कई साल तक ब्रिटिश साम्राज्य के सैन्य प्रयासों का मार्गदर्शन करने में हर दिन सोलह घंटे कार्य किया। एक अद्भुत रिकॉर्ड। इसका रहस्य? वह हर दिन सुबह ग्यारह बजे तक बिस्तर में कार्य करते थे यानी रिपोर्ट पढ़ते थे आदेश लिखाते थे फोन करते थे और महत्त्वपूर्ण मीटिंग लेते थे। लंच के बाद वह एक बार फिर बिस्तर पर चले जाते थे और एक घंटे की नींद लेते थे। शाम को आठ बजे डिनर लेने से पहले वह एक बार फिर बिस्तर पर जाते थे और दो घंटे की नींद लेते थे। उन्होंने अपनी थकान का इलाज नहीं किया। उन्हें इसका इलाज करने की जरूरत ही नहीं थी। उन्होंने थकान होने ही नहीं दी। क्योंकि वे अकसर आराम कर लेते थे इसलिए तरौताजा रहते हुए आधी रात के बहुत बाद भी कार्य करने में सक्षम थे।

जॉन डी. रॉकफेलर ने दो असाधारण रिकॉर्ड बनाए। उन्होंने इतनी दौलत इकट्ठी की जितनी दुनिया में उस समय तक किसी ने नहीं की थी और वह अठानवें साल तक जिए। उन्होंने ऐसा किस तरह किया? इसका प्रमुख कारण यह था कि लंबे जीवन की प्रवृत्ति उन्हें विरासत में मिली थी। दूसरा कारण यह था कि वह हर दिन दोपहर को अपने ऑफिस में आधे घंटे की झपकी लेते थे। वह ऑफिस के सोफे पर पसर जाते थे - और जब वह झपकी ले रहे होते थे तो अमेरिका का राष्ट्रपति भी फोन पर बात करने के लिए जॉन डी. को नहीं जगा सकता था।

अपनी बेहतरीन पुस्तक व्हाई बी टायर्ड में डैनियल डबल्यु जॉसेलिन ने लिखा है 'आराम का यह मतलब नहीं है कि कुछ भी नहीं किया जाए। आराम का मतलब है मरम्मत।' थोड़े से आराम में भी मरम्मत की इतनी शक्ति होती है कि पांच मिनट की झपकी लेने से ही आपको थकान रोकने में मदद मिलेगी! बेसबॉल के पितामह कॉनी मैने ने मुझे बताया कि अगर वह मैच से पहले दोपहर में झपकी नहीं ले पाते थे तो वह पांचवीं इनिंग के आसपास थक जाते थे। पर अगर वह सो लेते थे चाहे सिर्फ पांच मिनट के लिए ही तो वह बिना थके पूरा मैच खेल सकते थे।

जब मैंने एलीनोर रूजवेल्ट से पूछा कि व्हाइट हाउस में बारह सालों तक रहने के दौरान वह किस तरह इतनी थका देने वाली दिनचर्या को झेल पाई तो उन्होंने कहा कि लोगों से मिलने से पहले या भाषण देने से पहले वह अकसर किसी कुर्सी पर बैठ जाती थीं अपनी आंखें बंद कर लेती थीं और बीस मिनट तक विश्राम करती थीं।

मैंने एक बार मैडिसन स्क्वैयर गार्डन में जीन ऑट्टी के ड्रेसिंग-रूम में उनका इंटरव्यू लिया जहां वे दुनिया की चैपियनशिप रोडियो में सितारा आकर्षण थे। मैंने उनके ड्रेसिंग-रूम में एक

सैनिक खटिया देखी। जीन ऑट्टी ने कहा हर दोपहर को मैं यहां लेट जाता हूं और प्रदर्शनों के बीच एक घंटे की नींद लेता

हूं। जब मैं हॉलीवुड में फिल्में बनाता हूं तो अकसर एक बड़ी आरामकुर्सी में विश्राम करता हूं और हर दिन दो या तीन बार दस मिनट की झपकियां ले लेता हूं। इन से मुझे बहुत शक्ति मिलती है।’

एडिसन ने अपनी ऊर्जा और सहनशक्ति का श्रेय इच्छानुसार सोने की अपनी आदत को दिया।

हेनरी फोर्ड के अस्सीवें जन्मदिन के थोड़े दिन पहले मैंने उनका इंटरव्यू लिया। मैं यह देख कर हैरान था कि वह कितने तरोताजा और स्वस्थ दिख रहे थे। मैंने उनसे इसका रहस्य पूछा। उन का जवाब था **‘जब मैं बैठ सकता हूं तो मैं कभी खड़ा नहीं रहता। और जब मैं लेट सकता हूं तो मैं कभी बैठा नहीं रहता।’**

‘आधुनिक शिक्षा के पिता’ होरेस मैन ने भी उम्र बढ़ने के साथ-साथ यही कार्य किया। जब वह एन्टियाँक कॉलेज के प्रेसिडेंट थे तो वह विद्यार्थी का इंटरव्यू लेते समय अपने सोफे पर पसर जाते थे।

मैंने हॉलीवुड में एक फिल्म निर्देशक को इसी तरह की तकनीक का प्रयोग करने के लिए राजी किया। बाद में उन्होंने स्वीकार किया कि इस ने चमत्कार कर दिया। मैं जैक चेरटॉक के बारे में बोल रहा हूं जो हॉलीवुड के शीर्षस्थ निर्देशकों में से एक हैं। जब वह कई साल पहले मुझ से मिलने आए तो वह एफ.जी.एम. के शॉर्ट-फीचर डिपार्टमेंट के प्रमुख थे। अपनी थकान से परेशान होकर उन्होंने हर नुस्सा आजमा कर देखा था- टानिक विटामिन दवाएं। किसी तरकीब से उन्हें ज्यादा लाभ नहीं हुआ। मैंने सुझाव दिया कि वह हर दिन छुट्टी मनाएं। किस तरह? जब वह अपने स्टाफ लेखकों के साथ मीटिंग कर रहे हों तो अपने ऑफिस में पसर जाएं विश्राम करें।

जब मैंने दो साल बाद उन्हें दोबारा देखा तो उन्होंने कहा ‘चमत्कार हो गया। मेरे डॉक्टर तो यही कहते हैं। शॉर्ट फीचर फिल्म के लिए विचार-विमर्श करते समय मैं अपनी कुर्सी पर तनाव में बैठा रहता था। अब मैं इन मीटिंगों में अपने ऑफिस के सोफे पर पसर जाता हूं। पिछले बीस सालों में मेरी हालत कभी इतनी अच्छी नहीं रही जिनती कि आज है। मैं अब हर दिन दो घंटे ज्यादा कार्य करता हूं फिर भी मैं शायद ही कभी थकता हूं।’

क्या आप इसका लाभ उठा सकते हैं? अगर आप स्टेनोग्राफर हैं तो अपने ऑफिस में झपकियां नहीं ले सकते जिस तरह एडिसन या सैम गोल्डविन लेते थे। और अगर आप अकाउंटेंट हैं तो आप अपने सोफे पर लेट कर अपने बांस के साथ फाइनेशियल स्टेटमेंट के बारे में चर्चा नहीं कर सकते पर अगर आप छोटे शहर में रहते हों और लंच के लिए घर जाते हों तो शायद आप लंच के बाद दस मिनट की झपकी ले सकते हैं। यही जनरल जॉर्ज सी. मार्शल किया करते थे। उन्होंने महसूस किया कि वह युद्धकाल में अमेरिकी सेना का मार्गदर्शन करने में इतने व्यस्त रहते हैं कि दोपहर में सोना उनके लिए अनिवार्य था। अगर आप पचास से ऊपर हों और इतनी जल्दबाजी में रहते हों कि आप यह कार्य न कर सकें तो जितना जीवन बीमा आपको मिल

सकता हो तत्काल ले लें। इन दिनों अचानक क्रियाकर्म में बहुत खर्च होता है और शायद आपकी पत्नी आप के बीमे का पैसा ले कर किसी अधिक युवा व्यक्ति से विवाह करना चाहती हो।

अगर आप दोपहर को झपकी न ले सकते हों तो कम से कम शाम के भोजन से पहले एक घंटे लेटने की तरकीब तो आजमा ही सकते है। यह कोकटेल से सस्ता पड़ता है और लंबे समय में यह 5467 गुना ज्यादा असरदार है। अगर आप पांच , छह या सात बजे के करीब एक घंटे सो सकें तो अपने जागृत जीवन के हर दिन में एक घंटा बढ़ा सकते हैं। क्यों ? कैसे ? क्योंकि शाम के भोजन से पहले एक घंटे की झपकी में अगर रात की छह घंटे की नींद जोड़ दी जाए तो कुल मिलाकर आप सात घंटे कि नींद लेंगे- जो लगातार आठ घंटे सोने से कई गुना बेहतर है।

अगर आराम के लिए अधिक समय निकाला जाए तो शारीरिक श्रम करने वाला व्यक्ति भी अधिक कार्य कर सकता है। फ्रेडरिक टैलर जब बेथलहम स्टील कम्पनी में वैज्ञानिक मैनेजमेंट इंजीनियर के रूप में कार्य कर रहे थे उन्होंने यह करके दिखाया। उन्होंने देखा कि मजदूर हर दिन मालगाड़ियों में औसतन 12.5 टन कच्चा लोहा लाद रहे थे और वे दोपहर तक थक जाते थे। थकान के सभी तथ्यों के बाद उन्होंने यह दावा किया कि हर मजदूर को हर दिन 12.5 के बजाय 'सैंतालीस टन' लादना चाहिए! उन्होंने अनुमान लगाया कि जितना कार्य वो कर रहे थे, उससे लगभग चार गुना कार्य उन्हें करना चाहिए और वो भी बिना थके, परंतु इसे साबित कैसे किया जाए!

टैलर ने शिमट नाम के मजदूर को चुना जो स्टॉप-वॉच के हिसाब से कार्य करने लगा। जिस आदमी के हाथ में स्टॉप वॉच थी उसने शिमट से कहा-अब लोहा को उठाओ और चलो...अब बैठ जाओ और आराम करो...अब चलो...अब आराम करो।

क्या हुआ ? शिमट हर दिन सैंतालीस टन कच्चा लोहा उठाता था और लोग औसतन 12.5 टन लोहा ही उठा पाते थे और फ्रेडरिक टैलर जब तक बेथलहम में रहे तब तक यानी तीन साल तक शिमट इस गति से कार्य करने में शायद ही कभी असफल हुआ हो। शिमट ऐसा इसलिए कर पाया क्योंकि वह थकने से पहले ही आराम कर लेता था। वह हर घंटे औसतन 26 मिनट कार्य करता था और 34 मिनट आराम करता था। फिर भी दूसरों की तुलना में लगभग चार गुना कार्य कर लेता था! क्या यह सुनी सुनाई बात है ? नहीं, आप फ्रेडरिक विक्सो टैलर की लिखी पुस्तक प्रिंसिपल्स ऑफ सायंटिफिक मैनेजमेंट के पृष्ठ 41-62 पर यह रिकॉर्ड पढ़ सकते हैं।

**मैं दोहरा दूं: वही करें जो सेना करती है - अकसर आराम करे , वही करे जो आपका हृदय करता है - थकने से पहले ही आराम करें और अपने जागृत जीवन के हर दिन में एक घंटा बढ़ा सकते हैं।**

## आप थकते क्यों हैं?

हमारी ज्यादातर थकान का उद्गम मस्तिष्क में होता है; दरअसल विशुद्ध शारीरिक कारणों से उत्पन्न थकान दुर्लभ होती है।

-जे. ए. हेडफील्ड

यहां एक आश्चर्यजनक और महत्वपूर्ण तथ्य बताया जा रहा है: सिर्फ मानसिक श्रम से आप नहीं थक सकते। हास्यास्पद लगता है। परंतु कुछ वर्ष पहले वैज्ञानिकों ने यह पता लगाने की कोशिश की कि मानवीय मस्तिष्क 'कार्यक्षमता घटे बिना' कितने समय तक श्रम कर सकता है जो थकान की वैज्ञानिक परिभाषा है। वैज्ञानिकों को यह जान कर आश्चर्य हुआ कि जब मस्तिष्क सक्रिय होता है तो इससे गुजरने वाले रक्त में थकान के कोई चिह्न नहीं होते। अगर आप किसी मजदूर की नस से उस समय खून निकालें जब वह कार्य कर रहा हो तो आप पाएंगे कि उस में 'थकान के विषाक्त तत्व' और थकान के उत्पाद भरे हुए हैं लेकिन अगर आप अलबर्ट आइंस्टीन के मस्तिष्क से खून की एक बूंद निकालें तो दिन के अंत में भी आप को इसमें थकान के विषाक्त तत्व नहीं दिखेंगे। तो जहां तक दिमाग का सवाल है यह 'आठ या बारह घंटे बाद भी उतनी ही तेजी से कार्य कर सकता है जितना कि यह पहले घंटे में कर सकता है।' आपका मस्तिष्क कभी नहीं थकता...तो फिर आप क्यों थक जाते हैं?

मनोविश्लेषकों का दावा है कि हमारी अधिकांश थकान हमारे मानसिक और भावनात्मक नजरियों के कारण उत्पन्न होती है। इंग्लैंड के प्रख्यात मनोविश्लेषक जे. ए. हेडफील्ड ने अपनी पुस्तक द साइकोलॉजी ऑफ पावर में कहा है- 'हमारी ज्यादातर थकान का उद्गम हमारे मस्तिष्क में होता है; दरअसल विशुद्ध शारीरिक कारणों से उत्पन्न थकान दुर्लभ होती है।'

अमेरिका के प्रख्यात मनोविश्लेषक डॉ. ए. ए. ब्रिल इस से भी आगे जाते हैं। उनका दावा है बैठ कर कार्य करने वाले स्वस्थ लोगों की सौ प्रतिशत थकान मनोवैज्ञानिक तत्वों यानी भावनात्मक तत्वों की वजह से होती है।'

बैठ कर कार्य करने वाले कर्मचारी को थकाने वाले भावनात्मक तत्व कौन से हैं? खुशी? संतुष्टि? नहीं! कभी नहीं! कभी नहीं! बोरियत नफरत सराहना का अभाव निरर्थकता का अहसास जल्दबाजी तनाव चिंता - यही वे भावनात्मक तत्व हैं जो बैठ कर कार्य करने वाले कर्मचारी को थकाते हैं सर्दी जैसी बीमारियों के प्रति उसकी प्रतिरोधक क्षमता को कम करते हैं कार्य करने की उसकी क्षमता को कम करते हैं और उसे सिरदर्द से पीड़ित कर के घर भेजते हैं। हां, हम थक जाते हैं क्योंकि भावनाएं हमारे शरीर में मानसिक तनाव उत्पन्न कर देती हैं।

मेट्रोपोलियन लाइफ इंश्योरेंस कंपनी ने थकान पर एक पुस्तिका में इस ओर संकेत किया 'कड़ी मेहनत से शायद ही ऐसी थकान उत्पन्न होती हो जिस का इलाज आराम या अच्छी नींद न कर पाती हो। चिंता तनाव और भावनात्मक उथल-पुथल थकान के तीन सब से बड़े कारण हैं। अकसर यही दोषी होते हैं जबकि शारीरिक या मानसिक श्रम को दोषी समझा जाता है... याद रखें कि तनावग्रस्त मांसपेशी एक कार्य कर रही मांसपेशी है। निश्चित रहो। महत्वपूर्ण कर्तव्यों के लिए ऊर्जा बचा कर रखो।'

आप जहां हैं वहीं पर ठहर जाएं और खुद की जांच करें। ये पंक्तियां पढ़ते समय क्या आप पुस्तक को घूर रहे हैं? क्या आप को आंखों के बीच तनाव का अनुभव हो रहा है? क्या आप कुर्सी में विश्राम की अवस्था में बैठे हैं? या आप अपने कंधों पर तनाव डाल रहे हैं? क्या आप के चेहरे की मांसपेशियां तनावग्रस्त हैं? अगर आप का पूरा शरीर किसी पुराने चिथड़े की गुड़िया जितना नर्म और विश्रान्त नहीं है तो इसी क्षण आप नर्वस और मांसपेशीय तनाव उत्पन्न कर रहे हैं। **आप नर्वस तनाव और नर्वस थकान उत्पन्न कर रहे हैं!**

हम मानसिक कार्य करने में अनावश्यक तनाव क्यों पैदा करते हैं? डेनियल डक्यू जोसेलिन कहते हैं मैंने पाया है कि प्रमुख बाधा...यह लगभग शाश्वत विश्वास है कि कड़ी मेहनत के लिए प्रयास का भाव आवश्यक है वरना कार्य अच्छी तरह से नहीं हो सकता।' इसलिए जब हम एकाग्र होते हैं तो अपनी तयोरियां चढ़ा लेते हैं। हम अपने कंधे तान लेते हैं। हम प्रयास करते समय अपनी उन मांसपेशियों को भी सक्रिय कर लेते हैं जो कार्य करने में हमारे मस्तिष्क को किसी तरह से सहायता नहीं पहुंचाती।

यहां एक आश्चर्यजनक और दुःखद सच्चाई बताई जा रही है-करोड़ों लोग जो डॉलर गंवाने की सपने में भी कल्पना नहीं कर सकते अपनी ऊर्जा बर्बाद कर रहे हैं गंवा रहे हैं सिंगापुर के सात शराबी जहाजियों जितनी बेफिक्री से।

**इस मानसिक थकान का जवाब क्या है? विश्राम! विश्राम! विश्राम! जब आप कार्य कर रहे हों तो विश्राम करना सीखें!**

आसान? नहीं। आप को शायद अपनी जीवन भर की आदतों को बदलना पड़ेगा। परंतु इस की कोशिश करना जरूरी है क्योंकि शायद इस से आपके जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन हो जाएगा! विलियम जेम्स ने अपने निबंध द गॉस्पेल ऑफ रिलैक्सेशन में लिखा था 'अमेरिकी अति तनाव हड़बड़ी आपाधापी चेहरे की गहनता और दर्द...बुरी आदतें हैं न इस से कम न इस से अधिक।'

**तनाव एक आदत है। विश्राम करना एक आदत है। और बुरी आदतें छोड़ी जा सकती हैं तथा अच्छी आदतें डाली जा सकती हैं।**

आप किस तरह विश्राम करते हैं? क्या आप अपने मस्तिष्क से शुरू करते हैं या आप अपनी नर्वस से शुरू करते हैं? आप दोनों में से किसी तरीके से शुरू नहीं करते। आप हमेशा अपनी मांसपेशियों को विश्राम देने से शुरू करते हैं!

आइए कोशिश करें। यह बताने के लिए कि ऐसा कैसे किया जाता है मान लीजिए हम आपकी आंखों से शुरू करें। इस पैराग्राफ को पूरा पढ़ जाएं और जब आप अंत तक पहुंचें तो पीछे टिक जाएं अपनी आंखें बंद कर लें और आंखों से चुपचाप कहें, ढीला छोड़ो। तनाव मत लो तयौरियां चढ़ाना बंद करो। ढीला छोड़ो। 'ढीला छोड़ो।' इसे एक मिनट तक बहुत धीरे-धीरे, बार-बार दोहराएं।

क्या आप ने यह महसूस नहीं किया कि कुछ सेकेंड के बाद आपकी आंखों की मांसपेशियों ने आपके आदेश का पालन करना शुरू कर दिया? क्या आपको नहीं लगा जैसे किसी ने हाथ ने सारा तनाव मिटा दिया? हां यह अश्विनीय सा लगता है पर आपने उस एक मिनट में विश्राम की कला की कुंजी और रहस्य को पूरी तरह से जान लिया है। आप यही कार्य जबड़े चेहरे गले कंधे या पूरे शरीर के साथ कर सकते हैं लेकिन शरीर का सब से महत्वपूर्ण अंग है आंख। यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो के डॉ. एडमंड जैकबसन ने तो यहां तक कहा है कि अगर आप अपनी आंखों की मांसपेशियों को पूरी तरह विश्राम करवा सकते हैं तो आप अपनी सारी मुश्किलों को भूल सकते हैं! आंखों के नर्वस टेंशन को राहत देने में इसलिए इतनी महत्वपूर्ण है क्योंकि वे शरीर द्वारा प्रयुक्त नर्वस ऊर्जा का एक चौथाई हिस्सा इस्तेमाल करते हैं। इसीलिए पूरी तरह अच्छी दृष्टि के बावजूद कई लोग 'आंखों के तनाव' से पीड़ित होते हैं। वे अपनी आंखों पर तनाव डाल रहे होते हैं।

प्रसिद्ध उपन्यासकार विकी बम ने कहा कि जब वह बच्ची थीं तो उन्हें एक आ आदमी मिला जिसने उन्हें जीवन का एक महत्वपूर्ण सबक सिखाया। गिर जाने की वजह से उनके घुटने छिल गए थे और उनकी कलाई में चोट लग गई थी। बूढ़े आदमी ने उन्हें उठाया। वह किसी जमाने में एक सर्कस में जोकर था और उसने उनके कपड़ों से धूल झटकारते हुए कहा 'तुम्हें इस वजह से चोट लगी क्योंकि तुम यह नहीं जानती थीं कि किस तरह खुद को ढीला छोड़ा जाए। तुम्हें ऐसा अभिनय करना था जैसे तुम किसी मोजे की तरह नर्म हो किसी पुराने सिलवटों भरे मोजे की तरह। आओ मैं तुम्हें बताता हूँ ऐसा कैसे किया जाता है।'

बूढ़े आदमी ने विकी बॉस और दूसरे बच्चों को बताया कि कैसे गिरा जाता है कैसे कलाबाजियां खाई जाती हैं और कैसे शरीर के करतब दिखाए जाते हैं। वह हमेशा जोर देता था 'अपने आपको किसी पुराने सिलवटों भरे मोजे की तरह मानो। तब आप को विश्राम की अवस्था में आना ही होगा।'

आप लगभग हमेशा ही विश्राम कर सकते हैं चाहे आप कहीं भी हों। सिर्फ विश्राम करने की कोशिश न करें। **विश्राम की अवस्था समस्त तनाव और प्रयास का अभाव है।** आराम और विश्राम के बारे में सोचें। अपनी आंखें और चेहरे की मांसपेशियों के शिथिल होने के बारे में सोचने से शुरू करें बार-बार कहें ढीला छोड़ो-ढोला छोड़ो !...ढीला छोड़ो और विश्राम करो।' अपने चेहरे की मांसपेशियों से अपने शरीर के केंद्र तक ऊर्जा को प्रवाहित होते हुए महसूस कीजिए। अपने आपको किसी बच्चे की तरह तनावरहित महसूस कीजिए।

यही महान गायक गैली-कर्की किया करती थीं। हेलन जैप्सन ने मुझे बताया कि वह गैली-कर्की को प्रदर्शन से पहले देखती थीं और वे एक कुर्सी पर अपनी सभी मांसपेशियों ढीली छोड़ कर बैठती थीं और उनका निचला जबड़ा तो इतना ढीला रहता था कि सचमुच नीचे लटक जाता था। यह एक बहुत बढ़िया आदत थी - इससे वह मंच पर आने से पहले नर्वस होने से बच जाती थीं; थकान से भी बच जाती थीं।

यहां आपको चार सुझाव दिए जा रहे हैं जिस से आपको विश्राम की कला सीखने में मदद मिलेगी:

1. अकसर आराम करें। अपने शरीर को पुराने मोजे की तरह बिलकुल ढीला छोड़ दें। अपनी कार्य करने वाले डेस्क पर मैं एक पुराना मेहरूम रंग का मोजा इसीलिए रखता हूं ताकि मुझे याद रहे कि अपने आपको कितना ढीला छोड़ना है। अगर आप के पास मोजा नहीं है तो एक बिल्ली से कार्य चल जाएगा। क्या आपने कभी किसी बिल्ली को सूरज की रोशनी में सोते देखा है? अगर हां तो आपने देखा होगा कि उसके दोनों कान उतने ही ढीले होकर लटक रहे होंगे जैसे कोई गीला अखबार। भारत के योगी भी कहते हैं कि अगर आप विश्राम की कला में निपुण होना चाहते हैं तो बिल्ली का अध्ययन करें। मैंने कभी किसी बिल्ली को थकते नहीं देखा किसी बिल्ली को नर्वस ब्रेकडाउन का शिकार होते नहीं देखा किसी बिल्ली को अनिद्रा चिंता या पेट के अल्सर से पीड़ित नहीं देखा। आप शायद इन सभी विपत्तियों से बच सकते हैं बर्शते आप उस तरह से विश्राम करना सीख जाएं जिस तरह बिल्ली करती है।
2. जहां तक संभव हो आरामदेह स्थिति में कार्य करें। याद रखें कि शरीर पर तनाव डालने से आप के कंधों में दर्द होने लगेगा और आप नर्वस थकान के शिकार हो जाएंगे।
3. हर दिन पांच या छह बार अपनी जांच करें और खुद से पूछें यह कार्य जितना मुश्किल है क्या मैं उसे ज्यादा मुश्किल बना रहा हूं? क्या मैं अपनी उन मांसपेशियों को तनाव में रख रहा हूं जिनका उपयोग मैं इस कार्य को करने में नहीं कर रहा हूं? इस से आपको विश्राम की आदत डालने में मदद मिलेगी और जैसा डॉ. डेविड हैरॉल्ड फिंक कहते हैं **‘जो लोग मनोविज्ञान को बहुत अच्छी तरह जानते हैं वे जानते हैं कि आदतें एक के मुकाबले दो पॉइंट से जीत जाती हैं।’**
4. दिन के आखिर में दुबारा जांच करें और खुद से पूछें मैं कितना थका हुआ हूं? अगर मैं थका हुआ हूं तो इसका मतलब यह नहीं है कि मैंने ज्यादा मानसिक कार्य किया है बल्कि

इसका मतलब यह है कि मैंने अपना कार्य ठीक तरह से नहीं किया है। 'डेनियल डक्यू जीसेलिन कहते हैं मैं अपनी उपलब्धि इस बात से नहीं नापता हूँ कि मैं कितना थका हुआ नहीं हूँ। जब मैं किसी दिन के आखिर में विशेष थकान अनुभव करता हूँ या चिड़चिड़ेपन से यह साबित होता है कि मेरी नर्वस थकी हुई है तो बिना किसी संदेह के समझ जाता हूँ कि उस दिन मेरे कार्य की क्वालिटी और क्वांटिटी दोनों ही संतोषजनक नहीं रही हैं।' अगर अमेरिका का हर बिजनेसमैन यह सबक सीख ले तो हाई ब्लड प्रेशर से मरने वालों की संख्या रातोंरात घट जाएगी। और हम अपने सेनितोरियम और पागलखानों को ऐसे लोगों से भरना बंद कर देंगे जो थकान और चिंता के कारण मानसिक रूप से टूट चुके हैं।

## युवा दिखने के लिए क्या करें

अपने दिल का गुबार निकाल देने से 'बोझ हलका हो जाता है और हमें तत्काल राहत मिलती है।

पिछले साल शरद ऋतु में एक दिन मेरी सहयोगी बॉस्टन में चलने वाली मेडिकल क्लास के एक सेशन में भाग लेने गई जो शायद दुनिया की सबसे अजीब मेडिकल क्लासों में से एक है। मेडिकल? हां। यह सप्ताह के एक दिन बॉस्टन डिस्पेंसरी में लगती है और नियमित तथा पूर्ण चिकित्सकीय परीक्षणों से गुजरने के बाद ही मरीज इस में शामिल हो पाते हैं। पर दरअसल यह क्लास एक मनोवैज्ञानिक क्लीनिक है। हालांकि इसे आधिकारिक रूप से एप्लाइड साइकोलॉजी की क्लास (पूर्व में विचार नियंत्रण क्लास - वह नाम जो प्रथम सदस्य ने सुझाया था) कहा जाता है पर इसका असली उद्देश्य उन लोगों की समस्याओं को दूर करना है जो चिंता की वजह से बीमार हैं। और इन मरीजों में भावनात्मक रूप से विचलित कई गृहिणियां भी हैं।

चिंता करने वालों के लिए इस तरह की क्लास शुरू कैसे हुई? 1930 में डॉ. जोसेफ एच. प्रैट ने - जो सर विलियम ऑस्टर के शिष्य थे - देखा कि बॉस्टन डिस्पेंसरी में आने वाले उन के कई मरीजों में शारीरिक रूप से कोई गड़बड़ी नहीं थी; फिर भी उन में सभी शारीरिक लक्षण दिख रहे थे। एक महिला के हाथ 'आर्थाइटिस' की वजह से इतर कमजोर थे कि वह उन का प्रयोग नहीं कर पाती थी। दूसरी महिला 'पेट के कैंसर' व दर्दनाक लक्षणों की वजह से तड़प रही थी। बाकियों को कमर या सिर में दर्द था। व शारीरिक रूप से बहुत बुरी तरह थके थे या उन्हें अस्पष्ट दर्द होते थे। वे सचमुच इस दर्द का अनुभव करते थे। पर विस्तृत चिकित्सकीय परीक्षण करने के बाद भी नतीजा यह निकलता था कि इन लोगों के साथ शारीरिक दृष्टि से कोई गड़बड़ी नहीं था। कह पुरातनपंथी डॉक्टरों ने कहा होता कि शायद यह सब कल्पना की उपज है - 'सिर्फ मन का वहम है।'

परंतु डॉ. प्रैट ने महसूस किया कि इन मरीजों को यह बताने से कोई फायदा नहीं था कि वे 'घर जाएं और भूल जाएं।' वह जानते थे कि इन में से अधिकांश लोग बीमार नहीं होना चाहते थे; अगर बीमारियों को भूलना उनके लिए इतना ही आसान होता, तो व खुद ही यह कार्य कर चुके होते। तो क्या किया जा सकता था ?

उन्होंने यह क्लास शुरू की - हाशिए पर खड़े चिकित्सकीय संदेहकारियों की शंकाओं के बावजूद। और क्लास ने जादू कर दिया! इस के शुरू होने के बाद से आज तक इस में भाग लेने वाले हजारों मरीजों का 'इलाज' हो चुका है। कई मरीज बरसों से आ रहे हैं -उतनी ही से जितनी निष्ठा से वे चर्च जाते हैं। मेरी सहयोगी ने एक महिला से बात की पिछले नौ साल में एक भी क्लास नहीं छोड़ी थी। उस ने कहा कि जब वह पहले इस क्लास में आई तो उसे पूरा विश्वास था

कि उसके साथ फ्लोटिंग की समस्या थी और किसी तरह का हृदय रोग भी। वह इतनी चिंतित और तनावगस्त थी कि कभी-कभार उसकी आंखों की रोशनी भी चली जाती थी और उसे अंधेपन के दौरों का सामना करना पड़ता था। फिर भी आज वह आत्मविश्वासी और हंसमुख है तथा उस का स्वास्थ्य अच्छा है। वह सिर्फ चालीस साल की दिख रही थी जबकि उस का पोता उस की गोद में सो रहा था। मैं अपनी पारिवारिक समस्याओं के बारे में इतनी चिंता किया करती थी कि मेरी इच्छा होती थी कि मर जाऊं। पर मैंने इस क्लिनिक में चिंता की निरर्थकता को पहचाना। मैंने इसे रोकना सीखा। और अब मैं ईमानदारी से कह सकती हूँ कि मेरी जिंदगी शांत है।’

क्लास के चिकित्सक सलाहकार डॉ. रोज हिलफर्डिंग ने कहा कि उनके विचार से चिंता कम करने की सब से अच्छी दवाओं में से एक है ‘अपनी समस्याओं के बारे में किसी विश्वसनीय व्यक्ति से बात करना। हम इसे कैथारसिस कहते हैं उनका कहना है।’ जब मरीज यहां आते हैं तो वे अपनी समस्याओं के बारे में विस्तार से बातें कर सकते हैं जब तक कि चिंताएं उनके दिमाग से बाहर न निकल जाएं। अपनी चिंताओं में अकेले घुलते रहने और उन्हें अपने दिमाग में ही रखने से हमें बहुत नर्वस टेंशन हो जाता है। हम सभी को अपनी समस्याएं बांटना होती हैं। हमें चिंता को बांटना होता है। हमें यह महसूस करना होता है कि इस दुनिया में कोई है जो हमारी बात सुनना और समझना चाहता है। मेरी सहयोगी इस बात की गवाह है क्योंकि उसने एक महिला को सिर्फ बोल कर अपनी चिंताओं के जाल से बाहर निकलते देखा। उसकी चिंताएं घरेलू थीं और जब उसने पहली बार बोलना शुरू किया तो वह हजारों बल पड़ी किसी स्प्रिंग की तरह थी। पर लगातार बोलने के बाद धीरे- धीरे वह शांत होने लगी। इंटरव्यू समाप्त होने तक वह सचमुच मुस्करा रही थी। क्या समस्या सुलझ गई थी? नहीं यह इतना आसान नहीं था। किसी से बात करने की वजह से बदलाव आया थोड़ी सी सलाह और थोड़ी सी मानवीय सहानुभूति मिलने से बदलाव आया। जिस चीज से सचमुच बदलाव आया वह थी - शब्दों में छिपी प्रबल उपचारक शक्ति !

साइकोएनालिसिस या मनोविश्लेषण कुछ हद तक शब्दों की उपचारक शक्ति पर आधारित है। फ्रायड के जमाने से मनोविश्लेषक यह जानते हैं कि अगर कोई मरीज अपनी अंदरूनी परेशानियों के बारे में बोलता रहे सिर्फ बोलता रहे तो इसी से उसे राहत मिल जाती है। ऐसा क्यों होता है? शायद इसलिए क्योंकि बोल देने से हमें अपनी समस्याओं के बारे में बेहतर अंतर्दृष्टि प्राप्त होती है बेहतर दृष्टिकोण मिलता है। कोई भी पूरा जवाब नहीं जानता। परंतु हम सभी जानते हैं कि ‘अपने दिल का गुबार निकाल देने से बोझ हलका हो जाता है और हमें तत्काल राहत मिलती है।’

जब भी अगली बार हमें कोई भावनात्मक समस्या सताए तो क्यों न हम बात करने के लिए अपने चारों तरफ किसी को खोजें? मेरा यह मतलब नहीं है कि हम हर किसी से शिकायतें करने लगे या उसके सामने रोना रोकर अपने आप को असहनीय बना लें। हम किसी ऐसे आदमी को चुन लें जिस पर हम भरोसा कर सकते हों और फिर अपॉइंटमेंट ले लें। शायद कोई रिश्तेदार डॉक्टर वकील पादरी या पुजारी। फिर उस व्यक्ति से कहें ‘मुझे आप की सलाह चाहिए मेरी एक

समस्या है और मैं चाहता हूँ कि जब मैं इसे शब्दों में कहूँ तो आप सुनें। शायद आप मुझे सलाह दे पाएँ। शायद आप इस का कोई ऐसा पहलू देख सकें जो मैं खुद नहीं देख सकता पर ऐसा न भी हो तो अगर आप बैठ कर सिर्फ मेरी पूरी बात सुनेंगे तो भी आप मेरी बहुत मदद करेंगे।’

दिल का गुबार निकालना बॉस्टन डिस्पेंसरी क्लास में प्रयुक्त होने वाली मुख्य चिकित्सा-विधियों में से एक है। यहां पर कुछ और विचार दिए जा रहे हैं जो हमने उस क्लास में सीखे - ऐसी चीजें जो आप अपने घर पर कर सकते हैं।

1. ‘प्रेरणादायक’ अध्ययन के लिए एक डायरी या नोटबुक रखें। इस में आप वे सारी कविताएं छोटी प्रार्थनाएं या कोटेशन लिख सकते हैं जो आप को अच्छे लगते हैं और जिन से आप को प्रेरणा मिलती है। फिर जब भी किसी दिन आपका मनोबल कम हो और आप उदास हों तो आप को इस डायरी में निराशा दूर करने का नुस्खा मिल सकता है। कई मरीज वर्षा से ऐसी डायरियां रख रहे हैं। उनका कहना है कि यह एक तरह का आध्यात्मिक ‘इंजेक्शन’ है।
2. दूसरों की कमियों के बारे में ज्यादा देर तक न सोचें! क्लास की एक महिला चिड़चिड़ी और गुस्सैल पत्नी के रूप में विकसित हो रही थी तथा क्लीनिक में उस से यह सवाल पूछा गया अगर आप का पति मर जाए तो आप क्या करेंगे?’ इस विचार से उसे इतना सदमा लगा कि यह तत्काल बैठ गई और उस ने अपने पति के अच्छे गुणों की सूची बनाई। उस की सूची लंबी थी। अगर आप को लगता है कि आप की भी शादी किसी जल्लाद या तानाशाह से हुई है तो क्यों न आप भी ऐसी ही सूची बनाएं? शायद अपने पति के अच्छे गुणों की सूची बनाने के बाद आप को लगे कि आप ऐसे आदमी से मिलना चाहेंगी।
3. लोगों में रुचि लें! ऐसे लोगों में दोस्ताना और स्वस्थ रुचि लें जो आप के साथ जुड़े हुए हैं। एक बीमार महिला अपने आप को इतनी ‘विशिष्ट’ समझती थी कि उस का एक भी दोस्त या सहेली नहीं थी। उसे यह सलाह दी गई कि वह अगली बार जिस भी व्यक्ति से मिले उसके बारे में एक कहानी बनाने की कोशिश करे। उसने बस में यह कार्य शुरू किया और वहां उसे जो लोग दिखे वह उनके बारे में सोचने लगी कि उनकी पृष्ठभूमियां और रहन-सहन कैसा होगा। उसने कल्पना करने की कोशिश की कि उनका जीवन कैसा होगा। इसके बाद एक अजीब चीज हुई वह हर जगह लोगों से बात करने लगी - और आज वह सुखी सजग और आकर्षक महिला है जिसके ‘दर्द’ का इलाज हो चुका है।

4. रात को सोने जाने से पहले अगले दिन का टाइमटेबल बना लें। क्लास ने पाया कि कई लोग कार्य के बोझ से दबे रहते हैं अनगिनत कार्य के कारण तनावग्रस्त रहते हैं और उसके बाद भी वह कार्य पूरा नहीं कर पाते। घड़ी उन्हें दौड़ाती रहती है। इस जल्दबाजी के अहसास और चिंता का इलाज करने के लिए यह सुझाव दिया गया कि वे हर रात को अगले दिन का टाइमटेबल बना लें। क्या हुआ? ज्यादा कार्य कम थकान गर्व और उपलब्धि का अहसास। यही नहीं विश्राम और आनंद के लिए समय भी बच गया।
5. आखिर में - थकान और तनाव से बचें। विश्राम करें! विश्राम करें! तनाव और थकान आप को जितना जल्दी आ बना देते हैं शायद आप किसी और चीज से उतने बूढ़े नहीं दिखते। कोई दूसरी चीज आपके चेहरे की ताजगी और सुंदरता को इतनी तेजी से कम नहीं कर सकती। जब मेरी सहयोगी बॉस्टन विचार नियंत्रण क्लास में एक घंटे तक बैठी तो क्लास के डायरेक्टर प्रोफेसर पॉल ई. जॉनसन ने विश्राम करने के कुछ सिद्धांत बताए जिन का जिक्र हम पिछले अध्याय में कर चुके हैं। मेरी सहयोगी ने भी सब के साथ विश्राम के व्यायाम किए और दस मिनट बाद जब ये व्यायाम समाप्त हुए तो वह अपनी कुर्सी पर बैठे-बैठे ही लगभग सो चुकी थी! इस शारीरिक विश्राम पर इतना जोर क्यों दिया जाता है? क्योंकि क्लीनिक जानता है - जैसा कि सभी डॉक्टर जानते हैं - कि अगर लोग चिंता के जाल से बाहर निकलना चाहते हैं तो उन्हें विश्राम करना ही पड़ेगा।

हां, आपको विश्राम करना ही पड़ेगा। अजीब बात यह है कि विश्राम करने के लिये एक अच्छा सख्त फर्श किसी स्टिंग लगे बिस्तर से ज्यादा अच्छा होता है। इस से अधिक प्रतिरोध प्राप्त होता है। यह मेरुदंड के लिए अच्छा है।

यहां पर कुछ व्यायाम दिए जा रहे हैं जो आप कर सकते हैं। एक सप्ताह तक उन्हें आजमाइए - और देखिये कि आप अपनी सुंदरता और मनःस्थिति के लिए कितना कुछ कर पाते हैं!

1. जब भी थकान महसूस हो, फर्श पर लेट जाएं। पूरी तरह लंबे होकर लेटे। अगर आप करवट बदलना चाहें तो बदल लें। दिन में दो बार ऐसा करें।
2. अपनी आंखें बंद कर लें। जैसा प्रोफेसर जॉनसन सुझाव देते हैं आप यह कह सकते हैं 'सूर्य ऊपर चमक रहा है। आसमान जैसा नीला और चमकीला है। प्रकृति शांत है और दुनिया के नियंत्रण में है - और मैं प्रकृति का शिशु होने के नाते ब्रह्मांड के संयोजन में हूँ।' या - इस से भी बेहतर है - प्रार्थना करें।

3. अगर आप समय की कमी के कारण लेट नहीं सकते तो कुर्सी पर सीधे बैठ कर भी लगभग यही प्रभाव हासिल कर सकते हैं। विश्राम करने के लिए सख्त सीधी कुर्सी सब से अच्छी अच्छी होती है। कुर्सी पर सीधे तन कर बैठिए, मिस्र की किसी मूर्ति की तरह और अपने हाथों को आराम करने दीजिए - हथेलियां नीचे आपकी जांघों के ऊपर।
4. अब धीमे से अपने पैर के अंगूठों को तान लें - फिर उन्हें ढीला छोड़ दें। अपने पैर की मांसपेशियों को तान लें - और फिर उन्हें ढीला छोड़ दें। धीरे- धीरे ऊपर बढ़ते हुए पूरे शरीर की सभी मांसपेशियों के साथ ऐसा करें जब तक कि आप गर्दन तक न पहुंच जाएं। फिर अपने सिर को घुमाइए जैसे यह कोई फुटबॉल हो। अपनी मांसपेशियों से कहिए (पिछले अध्याय की तरह) ढीला छोड़ो-ढीला छोड़ो...।'
5. धीमी एक गति से सांस ले कर अपनी नर्वस को शांत कीजिए। गहराई से सांस लीजिए। भारत के योगी सच कहते थे: लयबद्ध श्वसन (प्राणायाम) नर्वस को शांत करने के सर्वश्रेष्ठ उपायों में से एक है।
6. अपने चेहरे की झुर्रियों और त्थौरियों के बारे में सोचें और उन की सिलवटें मिटा लें। आप की भौंहों के बीच और आप के मुंह के दोनों ओर जो चिंता की लकीरें बन गई हैं उन्हें मिटा लें। दिन में दो बार ऐसा करें और शायद आप को ब्यूटी पार्लर जाकर मसाज कराने की कोई जरूरत नहीं पड़ेगी। शायद ये रेखाएं बाहर से मिटने के बजाय अंदर से मिट जाएंगी।

## अच्छी आदत चिंता को दूर करती है

### कार्य करने की पहली अच्छी आदत:

अपनी टेबल से सारे कागज हटा दें सिर्फ वही कागज रहने दें जो वर्तमान समस्या से संबंधित हैं।

शिकागो और नॉर्थवेस्टर्न रेलवे के प्रेसिडेंट रॉलैंड एल. विलियम ने एक बार कहा था जिस व्यक्ति की टेबल पर बहुत से मामलों से संबंधित कागजों का अंबार लगा होता है वह अधिक आसानी और कुशलता से तभी कार्य कर पाएगा जब अपनी टेबल से सारे कागज हटा दे और वहां पर सिर्फ तात्कालिक समस्या से संबंधित कागज रहने दे। मैं इसे अच्छी हाउसकीपिंग कहता हूं और यह कार्यकुशलता की ओर पहला कदम है।

अगर आप वॉशिंगटन डी. सी. में लाइब्रेरी ऑफ कांग्रेस में जाएं तो आप छत पर एक वाक्य लिखा देखेंगे - वह वाक्य जो पोप नाम के कवि ने लिखा है: 'व्यवस्था भगवान का प्रथम नियम है।'

व्यवस्था बिजनेस का पहला नियम भी होना चाहिए। परंतु क्या ऐसा है? नहीं औसत टेबल ऐसे कागजों से भरी रहती है जिन्हें कई सप्ताहों से नहीं देखा गया है। दरअसल न्यू ऑर्लियन्स के एक प्रकाशक ने एक बार मुझे बताया कि जब उसकी सेक्रेटरी ने एक बार उसकी मेज की सफाई की तो सफाई में उसे वह टाइपराइटर मिला जो दो साल से लापता था।

डाक रिपोर्ट और मेमो से भरी हुई अपने आप में दुविधा तनाव और चिंता उत्पन्न करने में समक्ष है। यह इस से भी बुरी है। लगातार यह याद दिलाए जाने की वजह से कि 'दस लाख कार्य पड़े हैं और उन्हें करने का समय नहीं है' आप को चिंता कर-करके न सिर्फ तनाव और थकान हो सकती है बल्कि हाई ब्लड-प्रेसर हृदय रोग और आमाशय के अल्सर भी हो सकते हैं।

पेनसिल्वैनिया यूनिवर्सिटी के ग्रेजुएट स्कूल ऑफ मेडिसिन के प्रोफेसर डॉ. जॉन एच. स्टोक्स ने अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन के राष्ट्रीय सम्मेलन में एक रिसर्च पेपर पढ़ा- जिस का शीर्षक था 'फंक्शनल न्यूरोसिस एच. काम्प्लीकेशन्स ऑफ ऑर्गेनिक डिजीज', इस रिसर्च पेपर में डॉ. स्टोक्स ने 'मरीज की मानसिक अवस्था में क्या देखे।' शीर्षक में ग्यारह शर्तों को सूचीबद्ध किया। यहां उस सूची की पहली शर्त दी जा रही है:

**अनिवार्यता का भाव; आगे करने वाले कामों की अनंत श्रृंखला जिन्हें आप को करना ही है।**

पर अपनी मेज खाली करने और निर्णय लेने जैसे आसान उपाय से आप इस अति दबाव से इस अनिवार्यता से इस आगे करने वाले कामों की अनंत श्रृंखला से कैसे बच सकते हैं? जिन्हें

आप को करना ही है प्रसिद्ध मनोविश्लेषक डॉ. विलियम एल. सैडलर ने एक मरीज के बारे में बताया जो इस आसान तकनीक का प्रयोग करके नर्वस ब्रेकडाउन का शिकार होने से बच गया। यह आदमी एक बड़ी शिकागो फर्म में एग्जीक्यूटिव था। जब यह डॉ. सैडलर के ऑफिस में आया तो लेकिन तनावग्रस्त और चिंतित था। वह जानता था कि वह नर्वस ब्रेकडाउन की तरफ बढ़ रहा था लेकिन वह कार्य करना नहीं छोड़ सकता था। उसे मदद की जरूरत थी।

डॉ. सैडलर कहते हैं, 'जब वह आदमी मुझे अपनी कहानी सुना रहा था? तभी टेलीफोन की घंटी बजी। हॉस्पिटल से फोन था और मामले को टालने के बजाय मैंने तभी निर्णय पर पहुंचने का समय लिया। मैं यथासंभव समस्याओं को हमेशा पहली ही बार में निबटा देता हूं। जैसे ही मैंने फोन का रिसीवर रखा फोन की घंटी दोबारा बजी। दोबारा एक अर्जेन्ट मामला जिस पर चर्चा करने में मैंने एक बार फिर समय लिया। तीसरा व्यवधान तब आया जब मेरा एक सहकर्मी गंभीर रूप से बीमार मरीज के बारे में सलाह लेने के लिए मेरे पास आया। उसके साथ चर्चा समाप्त करने के बाद मैं अपने मरीज की तरफ मुड़ा और उससे माफी मांगने लगा कि उसे इतना इंतजार करना पड़ा। परंतु उसका चेहरा दमक रहा था। उसके चेहरे पर अब एक अलग ही भाव दिख रहा था।'

उस आदमी ने सैडलर से कहा 'माफी मत मांगिए डॉक्टर। मुझे लगता है पिछले दस मिनट में मैं यह समझ गया हूं कि मेरे साथ क्या गड़बड़ी है। मैं अब अपने ऑफिस जा रहा हूं अपनी कार्य करने की आदतों को बदलने जा रहा हूं, - पर जाने से पहले अगर आप बुरा न मानें तो मैं आपका डेस्क देखना चाहूंगा?'

डॉ. सैडलर ने अपना डेस्क के दर्राज खोल दिए। सब खाली थे - सप्लाई को छोड़ कर। मरीज ने पूछा 'मुझे बताएं आप अपने बचे हुए कार्य को कहीं रखते हैं?'

'पूरा कर के', सैडलर ने जवाब दिया। 'और आप अपनी वह डाक कहां रखते हैं जिस का जवाब आपने नहीं दिया है?' 'जवाब देकर!' सैडलर ने उसे बताया। 'मेरा नियम है कि बिना जवाब दिए मैं कभी किसी पत्र को नीचे नहीं रखता। मैं तत्काल अपनी सेक्रेटरी को जवाब लिखवा देता हूं।' छह सप्ताह बाद इसी एग्जीक्यूटिव ने डॉ. सैडलर को अपने ऑफिस में आने का निमंत्रण दिया। वह बदल गया था - और उस की मेज भी। उसने अपने डेस्क के दर्राज खोल कर दिखाए कि वहां कोई अधूरा कार्य नहीं पड़ा है। इस एग्जीक्यूटिव ने कहा छह सप्ताह पहले मेरे पास दो अलग-अलग ऑफिसों में तीन अलग-अलग मेजें थीं - और वे मेरे कार्य के बोझ से दबी हुई थीं। मैं कभी कार्य पूरा नहीं कर पाता था। आप से चर्चा करने के बाद मैं यहां आया और मैंने ट्रक भर रिपोर्ट और पुराने कागज साफ किए। अब मैं सिर्फ एक मेज पर कार्य करता हूं मामलों को सामने आते ही निपटा देता हूं और अब अधूरे कार्य का पहाड़ मुझे डराता नहीं है तनावग्रस्त नहीं करता चिंतित नहीं करता। सब से हैरानी की बात यह है कि मैं पूरी तरह ठीक हो चुका हूं। अब मेरे स्वास्थ्य में किसी तरह की कोई गड़बड़ी नहीं है!'

अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश चार्ल्स इवान्स ह्यूज का कहना है आदमी ज्यादा कार्य करने से नहीं मरते। वे चिंता और गलत आदतों की वजह से मरते हैं।' सच बात है - वे

गलत आदतों की वजह से अपनी ऊर्जा को बर्बाद कर देते हैं - और हमेशा चिंता में घुलते रहते हैं क्योंकि उनका कार्य समाप्त होने का नाम ही नहीं लेता।

## दूसरी अच्छी आदत

### कार्य को क्रम से करें

देशव्यापी सिटीज सर्विस कंपनी के संस्थापक हेनरी एल. डोहर्टी ने कहा था कि चाहे वह कितनी भी तनखाह देने के लिए तैयार हों लेकिन दो योग्यताओं का मिलना लगभग असंभव है।

**दो अनमोल योग्यताएं :** पहली सोचने की योग्यता तथा दूसरी कामों को उनके महत्त्व के क्रम से करने की योग्यता।

चार्ल्स लकमैन ने शून्य से शुरुआत की। पर बारह साल में वह पेप्सोडेंट कंपनी के प्रेसिडेंट पद पर पहुंच गए। उनकी सालाना तनखाह एक लाख डॉलर थी - और इसके अलावा भी उन्होंने दस लाख डॉलर कमाए। उनका यह दावा है कि उनकी सफलता का काफी कुछ श्रेय इन्हीं दो योग्यताओं को दिया जा सकता है जिनका मिलना हेनरी एल. डोहर्टी के अनुसार लगभग असंभव है। चार्ल्स लकमैन ने कहा 'जहां तक पीछे मुड़ कर मैं याद कर सकता हूँ तब से मैं सुबह पांच बजे उठता हूँ क्योंकि इस समय मैं सबसे अच्छी तरह सोच सकता हूँ - मैं इस समय बेहतर सोच सकता हूँ अपने दिन की योजना बना सकता हूँ और कामों को उनके महत्त्व के क्रम से करने की योजना बना सकता हूँ।' अमेरिका के सब से सफल बीमा सेल्समैनों में से एक फैंक बेटगर तो अपनी दिन की योजना बनाने के लिए सुबह पांच बजे का इंतजार भी नहीं करते थे। वह रात को सोने से पहले ही योजना बना लेते थे - अपने अगले दिन का लक्ष्य निर्धारित कर लेते थे - यह लक्ष्य कि वह उस दिन कितनी रकम का बीमा करेंगे। अगर वह उस दिन उतना बीमा नहीं कर पाते थे तो बची राशि अगले दिन की रकम में जुड़ जाती थी - और इस तरह से सिलसिला चलता रहता था। मैं लंबे अनुभव से जानता हूँ कि कामों को उनके महत्त्व के क्रम से करने में इंसान हमेशा सफल नहीं होता पर मैं यह भी जानता हूँ कि बिना किसी योजना के भटकते रहने से बेहतर है कि महत्त्वपूर्ण कार्य पहले निबटाने की एक योजना बना ली जाए।

अगर जॉर्ज बर्नार्ड शॉ ने महत्त्वपूर्ण कामों को पहले करने का कठोर नियम नहीं बनाया होता तो शायद वह लेखक के रूप में असफल हो गए होते और पूरी जिंदगी बैंक कैशियर ही बने रहते। उनकी योजना थी - हर दिन पांच-पांच पृष्ठ लिखना। इस योजना ने उन्हें प्रेरित किया कि वह नौ दुःखद वर्षों तक रोज पांच पृष्ठ लिखते रहें हालांकि उन नौ सालों में उन्हें इसके बदले में सिर्फ तीस डॉलर मिले - हर दिन के लिए लगभग एक पेनी। यहां तक कि रॉबिन्सन क्रूसो ने भी अपना टाइमटेबल बना रखा था कि वह दिन के हर घंटे में क्या करेंगे।

## तीसरी अच्छी आदत

### समस्या को तत्काल सुलझा दें फैसला भविष्य पर न टालें

मेरे एक भूतपूर्व विद्यार्थी स्वर्गीय एच. पी. हॉवेल ने मुझे बताया कि जब वह यू.एस. स्टील के बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स में सदस्य थे तो बोर्ड की मीटिंगों लंबे समय तक चलती थीं - बहुत-सी समस्याओं पर चर्चा होती थी बहुत कम निर्णय लिए जाते थे। परिणाम: बोर्ड के हर सदस्य को घर पर पढ़ने के लिए बहुत-सी फाइलें ले जानी पड़ती थीं। आखिरकार हॉवेल ने बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स को राजी कर लिया कि वे एक समय में एक समस्या को लें और उस पर तत्काल निर्णय लें। कोई टालमटोल नहीं - कोई अनिर्णय नहीं। निर्णय कुछ भी हो सकता था: अतिरिक्त तथ्यों की मांग करना कुछ करना या कुछ नहीं करना। पर एक समस्या से दूसरी पर जाने से पहले कोई-न-कोई निर्णय लेना आवश्यक था। मिस्टर हॉवेल ने बताया कि इसके परिणाम आश्चर्यजनक और अच्छे थे। सारे मामले निबट गए। लंबित प्रकरणों का कैलेंडर साफ-सुथरा हो गया। अब हर सदस्य को घर पर ढेर सारी फाइलें ले जाने की कोई जरूरत नहीं थी। अब अधूरी समस्याओं की चिंता का अहसास गायब हो गया था।

यह एक अच्छा नियम है न सिर्फ यू.एस. स्टील के बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स के लिए बल्कि आपके और मेरे लिए भी।

## चौथी अच्छी आदत

### व्यवस्थित और निरीक्षण करते रहना

बहुत से बिजनेसमैन सिर्फ इसलिए जल्दी ही भगवान को प्यारे हो जाते हैं क्योंकि वे अपने कार्य दूसरों को सौंपना कभी नहीं सीख पाते और हर कार्य खुद करने पर जोर देते हैं। परिणाम: विवरण और दुविधा उन पर हावी हो जाती है। जल्दबाजी चिंता तनाव और परेशानी का अहसास उन पर हावी हो जाता है। दूसरों को कार्य सौंपने की आदत डालना मुश्किल होता है। मैं जानता हूँ। यह मेरे लिए कठिन था बहुत ही कठिन। मैं अनुभव से जानता हूँ कि गलत आदमियों को कार्य सौंपने की वजह से कितनी मुसीबतें आ सकती हैं। बहरहाल हालांकि जिम्मेदारी सौंपना मुश्किल तो होता है परंतु अगर एकजीक्यूटिव चिंता तनाव और थकान से बचना चाहते हैं तो उन्हें ऐसा करना ही होगा।

जो एकजीक्यूटिव बड़े बिजनेस बना लेते हैं, पर व्यवस्थित रहना कार्य सौंपना और निरीक्षण करना नहीं सीख पाते, वे पचास या साठ की उम्र से हृदय रोग से अपनी जान गंवा सकते हैं - तनाव और चिंताओं की वजह से होने वाले हृदय रोग से। कोई उदाहरण चाहिए तो अपने स्थानीय अखबार में मौत की खबरें पढ़ लें।

## बोरियत को दूर कैसे करें ?

बोरियत ही कार्य की मात्रा के घटने का इकलौता असली कारण है।

-डॉ. एडवर्ड थॉर्नडिक

थकान का एक प्रमुख कारण है बोरियत। हम एलिस का उदाहरण लेते हैं जो साधारण सी एक एक्जीक्यूटिव है। एक रात वह अपनी नौकरी से थकी-हारी वापस लौटी। उसका व्यवहार परेशान व्यक्ति की तरह था। वह थकी हुई थी। उसके सिर में दर्द था। उसकी पीठ में दर्द था। वह इतनी थकी हुई थी कि डिनर का इंतजार किए बिना सो जाना चाहती थी। उसकी मां ने उससे आग्रह किया...वह कुर्सी पर बैठ गयी। तभी टेलीफोन बजा। बॉय फ्रेंड! डांस का आमंत्रण! उसकी आंखों में चमक आ गई। उसका उत्साह आसमान छूने लगा। वह दौड़ कर ऊपर की मंजिल तक गई अपना एलिस-क्यू गाउन पहना सुबह तीन बजे तक डांस करती रही और जब वह घर पहुंची तो उसे जरा भी थकान नहीं थी। दरअसल वह इतनी खुश थी कि वह सो भी नहीं पा रही थी।

आठ घंटे पहले जब एलिस थकी दिख रही थी और थके व्यक्ति की तरह व्यवहार कर रही थी तब क्या वह सचमुच और ईमानदारी से थकी हुई थी? बिलकुल। वह इसलिए थकी हुई थी क्योंकि वह अपने कार्य से बोर हो चुकी थी शायद अपनी जिंदगी से भी। दुनिया में ऐसी करोड़ों एलिस होंगी। शायद आप भी उनमें से एक हों।

यह एक सुपरिचित तथ्य है कि आपका भावनात्मक रवैया शारीरिक श्रम की तुलना में आमतौर पर थकान पैदा करने के लिए ज्यादा जिम्मेदार होता है। कुछ साल पहले डॉ. जोसेफ ई. बारमैक ने 'आर्काइव्स ऑफ साइकोलॉजी' में अपने कुछ प्रयोगों की रिपोर्ट प्रकाशित की। इन प्रयोगों में यह सिद्ध किया गया था कि किस तरह बोरियत थकान पैदा करती है। डॉ. बारमैक ने विद्यार्थियों के समूह को ऐसे परीक्षणों की श्रृंखला से गुजारा जिनमें उनकी जरा भी रुचि नहीं थी। परिणाम? विद्यार्थी थक गये उन्हें नींद आने लगी वे सिरदर्द और आंखों के तनाव की शिकायत करने लगे चिड़चिड़ा महसूस करने लगे। कई मामलों में तो उनके पेट में भी गड़बड़ हो गई। क्या यह सिर्फ 'कल्पना' थी। नहीं। इन विद्यार्थियों के 'मेटाबोलिज्म' टेस्ट भी किए गए। इन परीक्षणों से पता चला कि जब कोई इंसान बोर होता है तो उसके शरीर का ब्लड-प्रेसर और ऑक्सीजन की खपत सचमुच कम हो जाती है पर जैसे ही उसे अपने कार्य में रुचि और आनंद आने लगता है पूरा मेटाबोलिज्म तत्काल ठीक हो जाता है!

कोई रोचक और रोमांचक कार्य करते समय हम शायद ही कभी थकते हों। उदाहरण के तौर पर मैंने हाल ही में लुई लेक के पास कैनेडियन रॉकीज में छुट्टियां मनाईं। मैंने कई दिन तक

करल क्रीक में ट्राउट मछली पकड़ी - अपने सिर से ऊंची झाड़ियों के बीच में से गुजरा लकड़ियों के लट्टों पर लड़खड़ाते हुए चला गिरे हुए पेड़ों के बीच से संघर्ष करते हुए निकला - परंतु आठ घंटे तक वह कार्य करने के बाद भी नहीं थका। क्यों? क्योंकि मैं रोमांचित था क्योंकि मैं खुश था? मुझे उपलब्धि का अहसास था: मैंने छह ट्राउट मछलियां पकड़ी थीं। पर मान लीजिए मुझे फिशिंग से बोरियत होती तो आपको क्या लगता है मुझे कैसा महसूस हुआ होता? सात हजार फुट की ऊंचाई पर इतना तनावपूर्ण कार्य करने से मैं थक गया होता।

पहाड़ चढ़ने जैसी थका देने वाली गतिविधियों में भी बोरियत आपको शारीरिक श्रम की तुलना में ज्यादा थकाती है। उदाहरण के लिए मिनीपालिस के फार्मर्स एंड मैकेनिक्स सेविंग्स बैंक के प्रेसिडेंट एस. एच. किंगमैन ने मुझे एक घटना सुनाई जो इसका आदर्श उदाहरण है। जुलाई 1953 में कनाडा सरकार ने कनाडा आल्पाइन क्लब से कहा कि वह प्रिंस ऑफ वेल्स रेंजर्स के सदस्यों को पर्वतारोहण का प्रशिक्षण देने लिए गाइड उपलब्ध कराए। किंगमैन उन पहले गाइडों में से थे जिन्हें इन सैनिकों को प्रशिक्षित करने के लिए चुना गया था। उन्होंने मुझे बताया कि किस तरह वे और अन्य गाइड - जो बयालीस से उनसठ वर्ष की उम्र के बीच थे - इन युवा सैनिकों को ग्लेशियरों और बर्फ के मैदानों के पार लंबी यात्रा पर ले गए। वे उन्हें चालीस फुट की चट्टान के ऊपर ले गए जहां उन्हें रस्सियों छोटे फुटहोल्ड्स और खतरनाक हैंडहोल्ड के सहारे चढ़ना पड़ा। वे माइकल्स पीक द वाइस प्रेसिडेंट पीक और कैनेडियन रॉकीज में लिटिल योहो वैली में कई अनाम चोटियों पर चढ़े। पंद्रह घंटे पहाड़ पर चढ़ने के बाद ये युवा सैनिक जिनकी शारीरिक स्थिति बहुत अच्छी थी (उन्होंने हाल ही में कठोर कमांडो प्रशिक्षण का छह सप्ताह का कोर्स पूरा किया था) बुरी तरह थक चुके थे।

क्या उनकी थकान का कारण उन मांसपेशियों का प्रयोग था जो कमांडो प्रशिक्षण द्वारा कठोर नहीं हुई थीं? कमांडो प्रशिक्षण से गुजरने वाला कोई भी आदमी इस मूर्खतापूर्ण सवाल पर नाक-भौं सिकोड़ लेगा! नहीं वे पूरी तरह इसलिए थक गए थे क्योंकि वे पहाड़ पर चढ़ने से बोर हो गए थे। वे इतने थके हुए थे कि उनमें से कई तो खाने का इंतजार किए बिना ही सो गए। परंतु गाइड - जो इन सैनिकों की तुलना में दुगुनी या तिगुनी उम्र के थे - क्या वे थके हुए थे? हां, पर वे थकान से निढाल नहीं थे। गाइडों ने डिनर लिया और इसके बाद भी वे घंटों तक जागते रहे दिन के अनुभवों के बारे में बातें करते रहे। वे थकान से निढाल नहीं थे क्योंकि इस कार्य में उनकी रुचि थी।

जब कोलंबिया के डॉ. एडवर्ड थॉर्नडिक थकान संबंधी प्रयोग कर रहे थे तो उन्होंने युवकों से लगातार दिलचस्पी के कार्य करवा कर उन्हें लगभग एक सप्ताह तक जगाए रखा। काफी जांच के बाद डॉ. थॉर्नडिक ने कहा 'बोरियत ही कार्य की मात्रा के घटने का इकलौता असली कारण है।'

अगर आप मानसिक कार्य करते हैं तो आप शायद ही कभी ज्यादा कार्य करने की वजह से थकते हैं। आप उस कार्य की मात्रा की वजह से थकते हैं। आप उस कार्य की मात्रा की वजह से थक सकते हैं जो आपने नहीं किया। उदाहरण के तौर पर आप पिछले सप्ताह के उस दिन को

याद कीजिए जब आपके कार्य में लगातार बाधा डाली गई। आप एक भी पत्र का जवाब नहीं दे पाए। अपाइंटमेंट गड़बड़ा गई। जिधर देखो उधर समस्या। उस दिन हर चीज गड़बड़ हुई थी। आप कुछ भी हासिल नहीं कर पाए फिर भी आप जब घर पहुंचे तो बुरी तरह थके हुए थे और आपके सिर में दर्द भी हो रहा था।

अगले दिन ऑफिस में हर कार्य सही तरीके से हुआ। आपने पिछले दिन की तुलना में चालीस गुना ज्यादा कार्य किया और जब आप घर पहुंचे तो खिले हुए गुलाब की तरह तरोताजा थे। आपको यह अनुभव भी हुआ होगा। मुझे भी हुआ है।

इससे हमें क्या शिक्षा मिलती है? यही कि अकसर हमारी थकान कार्य के कारण नहीं बल्कि चिंता कुंठा और विद्वेष के कारण उत्पन्न होती है।

यह अध्याय लिखते समय में जेरोम कर्न की आनंददायक संगीतमय कॉमेडी शो बोट की पुनः प्रस्तुति देखने गया। कॉटन ब्लॉसम का कैप्टेन एंडी अपने एक दार्शनिक प्रहसन में कहता है खुशकिस्मत लोग वे होते हैं जिन्हें वही कार्य करने को मिल जाता है जिसे करने में उन्हें मजा आता है।' ऐसे लोग खुशकिस्मत इसलिए होते हैं क्योंकि उनमें अधिक ऊर्जा अधिक सुख कम चिंता और कम थकान होती है। जहां आपकी रुचियां हैं वहीं आपकी ऊर्जा भी है। चिड़चिड़ी पत्नी या पति के साथ दस कदम दूर तक पैदल चलने से आप थक सकते हैं जबकि प्रेमी या प्रेमिका के साथ दस मील दूर चलने के बाद भी बिलकुल नहीं थकते।

तो फिर? आप इस बारे में क्या कर सकते हैं? वही जो एक स्टेनोग्राफर ने किया - यह स्टेनोग्राफर टुलसा ओक्लाहोमा में एक ऑयल कंपनी के लिए कार्य कर रही थी। हर महीने कई दिनों तक वह सबसे नीरस कामों में से एक करती थी: ऑइल लीज के लिए प्रिंटेड फॉर्म में आंकड़े भरना। यह कार्य इतना बोरिंग था कि उसने बोरियत से बचने के लिए इसे रोचक बनाने का संकल्प किया। किस तरह? उसने खुद के साथ हर दिन प्रतियोगिता की। हर सुबह वह लंच तक जितने फॉर्म भरती थी उनकी संख्या गिन लेती थी और फिर लंच के बाद वह उस संख्या से ज्यादा फॉर्म भरने की कोशिश करती थी। शाम को वह पूरे दिन भरे गए फॉर्मों की संख्या गिन लेती थी और अगले दिन उससे ज्यादा फॉर्म भरने की कोशिश करती थी। परिणाम? जल्दी ही वह इन नीरस प्रिंटेड फॉर्मों को अपने ऑफिस की किसी अन्य स्टेनोग्राफर से ज्यादा संख्या में भरने लगी। और इससे उसे क्या मिला? प्रशंसा? नहीं... धन्यवाद? नहीं... प्रमोशन? नहीं-बड़ी हुई तनख्वाह? नहीं...परंतु इससे उसे वह थकान रोकने में मदद मिली जो बोरियत के कारण उत्पन्न होती है। इससे उसे मानसिक उत्प्रेरण मिला। चूंकि उसने एक नीरस कार्य को रोचक बनाने के लिए सर्वश्रेष्ठ प्रयास किया था इसलिए उसमें अधिक ऊर्जा अधिक उत्साह था और वह अपने खाली घंटों में अधिक अच्छा महसूस करती थी।

मैं जानता हूं कि यह कहानी सच है क्योंकि मैंने उस स्टेनोग्राफर से शादी की है। यहां एक और स्टेनोग्राफर की कहानी दी जा रही है जिसने पाया कि कार्य में रुचि लेने का अभिनय करना लाभदायक है। पहले वह अपने कार्य को मन मार कर करती थी परंतु अब नहीं। वे एल्महर्स्ट इलिनॉय की मिस वैली जी. गोल्डन हैं। यह रही उनकी कहानी जो उन्होंने मुझे लिखी:

‘मेरे ऑफिस में चार स्टेनोग्राफर हैं और हर एक को कई लोगों के डिक्टेशन लेने का कार्य सौंपा गया है। कभी-कभार हम इन कामों में उलझ जाते हैं। एक दिन जब एक असिस्टेंट डिपार्टमेंट हैड ने जोर दिया कि मैं एक लंबा पत्र दुबारा टाइप करूं तो मैंने विद्रोह करना शुरू कर दिया। मैंने उन्हें बताने की कोशिश की कि इस पत्र को दुबारा टाइप किए बिना भी सुधारा जा सकता है - तो उन्होंने पलट कर जवाब दिया कि अगर मैं इसे दोबारा टाइप नहीं करूंगी तो वह किसी और को खोज लेंगे जो ऐसा करने को तैयार हो! मैं आगबबूला हो गई! पर जब मैं इस पत्र को दोबारा टाइप कर रही थी तो अचानक मुझे अहसास हुआ कि बहुत से ऐसे लोग थे जो उस कार्य को करने का अवसर कूद कर ले लेते जो मैं कर रही थी। इसके अलावा मुझे यही कार्य करने की तनख्वाह मिल रही थी। मैं बेहतर अनुभव करने लगी। मैंने अचानक अपना मन बना लिया कि मैं इस तरह कार्य करूंगी जैसे मुझे सचमुच इसमें आनंद आ रहा हो - हालांकि मैं इस से नफरत करती थी। फिर मैंने यह महत्त्वपूर्ण खोज की: अगर मैं अपना कार्य इस तरह करती थी, जैसे मैं सचमुच इसका आनंद ले रही हूं तो मुझे कुछ हद तक इसमें आनंद का अनुभव होता था। मैंने यह भी पाया कि जब मैं अपने कार्य को खुशी-खुशी करती हूं तो मैं इसे तेजी से कर सकती हूं। इसलिए अब ऐसा बहुत कम होता है कि मुझे ओवरटाइम करने की जरूरत पड़े। मेरे इस नजरिए की वजह से मेरी छवि एक अच्छी कर्मचारी की बन गई। और जब एक डिपार्टमेंट के सुपरिंटेंडेंट को प्राइवेट सेक्रेटरी की जरूरत पड़ी तो उन्होंने मुझे उस पद पर रख लिया - क्योंकि उन्होंने कहा मैं अतिरिक्त कार्य को बिना मुंह बनाए करने की इच्छुक थी। बदले हुए मानसिक रवैये की शक्ति मेरे लिए एक अत्यधिक महत्त्वपूर्ण खोज रही है। इसने मेरे लिए चमत्कार कर दिया!’

मिस गोल्डन ने प्रोफेसर हैं; वाइहिंगर की ‘जैसे’ आपको अपने कार्य में दिलचस्पी है तो यह अभिनय करते-करते आपकी दिलचस्पी वास्तविक हो जाएगी। इस से आपकी थकान आपके तनाव और आपकी चिंताएं भी कम हो जाएंगी।

कुछ साल पहले हार्लन ए. हॉवर्ड ने एक फैसला किया जिसने उनकी जिंदगी पूरी तरह बदल दी। उन्होंने एक नीरस कार्य को दिलचस्प बनाने का संकल्प किया - और उनका कार्य निश्चित रूप से नीरस था: प्लेटें धोना काउंटर साफ करना और हाई स्कूल के लंचरूम में आइसक्रीम देना जबकि दूसरे लड़के फुटबॉल खेलते थे या लड़कियों के साथ चुहलबाजी करते थे। हार्लन हॉवर्ड अपने कार्य से नफरत करते थे - परंतु क्योंकि उन्हें यह करना ही था इसलिए उन्होंने आइसक्रीम का अध्ययन करने का संकल्प किया - यह किस तरह बनाई जाती है इसमें कौन से पदार्थों का प्रयोग किया जाता है, कुछ आइसक्रीमों दूसरी आइसक्रीमों से बेहतर क्यों होती हैं। उन्होंने आइसक्रीम के रसायनशास्त्र का अध्ययन किया और हाईस्कूल केमिस्ट्री कोर्स में सब से आगे निकल गए। वे अब फूड केमिस्ट्री में इतनी रुचि रखने लगे कि मैसेच्यूसेट्स स्टेट कॉलेज में गए और उन्होंने ‘फूड टेक्नोलॉजी’ विषय में डिग्री हासिल की। जब न्यूयॉर्क कोकोआ एक्सचेंज ने कोको और चॉकलेट पर सबसे अच्छे रिसर्च पेपर के लिए सौ डॉलर पुरस्कार की प्रतियोगिता रखी - जिसमें कॉलेज के सभी विद्यार्थी भाग ले सकते थे - आपको क्या लगता है कौन जीता होगा? यह सही है। हार्लन हॉवर्ड।

जब उन्होंने पाया कि नौकरी मिलना मुश्किल है तो उन्होंने एमहर्स्ट मैसेच्यूसेट्स में अपने घर के तलघर में एक प्राइवेट प्रयोगशाला खोली। इसके कुछ समय बाद ही एक नया कानून पारित हुआ। दूध में बैक्टीरिया की संख्या गिनना अनिवार्य हो गया। हार्लन ए. हॉवर्ड जल्द ही एमहर्स्ट में दूध की चौदह कंपनियों के लिए बैक्टीरिया गिन रहे थे - और उन्हें दो सहायक रखने पड़े।

आज से पच्चीस साल बाद वह कहां होंगे? जो लोग आज फुड केमिस्ट्री का बिजनेस चला रहे हैं वे तब तक रिटायर हो जाएंगे तथा उनकी जगह नए युवा लोगों द्वारा ले ली जाएगी जो उत्साह और संकल्प से भरे हुए हैं। आज से पच्चीस साल बाद हार्लन ए. हॉवर्ड शायद अपने व्यवसाय के शीर्ष व्यक्तियों में से होंगे जबकि जिन सहपाठियों को वह काउंटर के पीछे से आइसक्रीम बेचा करते थे उनमें से कुछ दुखी व बेरोजगार होंगे सरकार को कोस रहे होंगे और मौका न मिलने की शिकायत कर रहे होंगे। हार्लन ए. हॉवर्ड को भी कभी मौका नहीं मिला होता अगर उन्होंने एक नीरस कार्य को रोचक बनाने का संकल्प नहीं किया होता।

बरसों पहले एक और युवक था जो फैक्टरी में बोल्ट बनाने वाली लेथ मशीन पर खड़े रहने के अपने नीरस कार्य से बोर हो चुका था। उसका पहला नाम सैम था। सैम वह नौकरी छोड़ना चाहता था परंतु उसे डर था कि उसे दूसरी नौकरी नहीं मिल पाएगी। चूंकि उसे यह नीरस कार्य करना ही था इसलिए सैम ने फैसला किया कि वह इसे रोचक बनाएगा। उसने अपने पास वाली मशीन चला रहे मैकेनिक के साथ एक रेस लगाई। उनमें से एक को अपनी मशीन पर खुरदुरी सतह को समतल करना था और दूसरे को बोल्टों को सही व्यास में ढालना था। वे कभी-कभार मशीनें बदल लेते थे और देखते थे कि कौन ज्यादा बोल्ट निकाल सकता है। फोरमैन सैम की गति और कुशलता से प्रभावित हुआ तथा उसने उसे एक बेहतर कार्य दिया। यह प्रमोशनों की एक लंबी श्रृंखला की शुरुआत थी। तीस साल बाद सैम - सैम्युअल वॉक्लेन - लोकोमोटिव वर्क्स के प्रेसिडेंट थे। पर वह अपनी सारी जिंदगी मैकेनिक ही रहे होते अगर उन्होंने अपने नीरस कार्य को रोचक बनाने का संकल्प नहीं किया होता।

प्रसिद्ध रेडियो न्यूज विश्लेषक एच. वी. काल्टेनबॉर्न ने एक बार मुझे बताया कि किस तरह उन्होंने एक नीरस कार्य को रोचक बनाया। जब वे बाईस साल के थे तो उन्होंने कैटल बोट में अटलांटिक पार किया और बछड़ों को दाना-पानी दिया। साइकिल से इंग्लैंड की यात्रा करने के बाद वे पेरिस पहुंचे भूखे और दिवालिया। अपने कैमरे को पांच डॉलर में गिरवी रखने के बाद उन्होंने द न्यूयॉर्क हेराल्ड के पेरिस संस्करण में एक विज्ञापन दिया और उन्हें स्टीरियोप्टिकॉन मशीनें बेचने का कार्य मिल गया। मैं उन पुरातनपंथी स्टीरियोस्कोप्स को याद कर सकता हूं जिन्हें हमें अपनी आंखों के सामने रखना पड़ता था और हमें एक जैसी दो तस्वीरें दिखती थीं। परंतु हमारे देखते ही देखते एक चमत्कार होता था। स्टीरियोस्कोप में लगे दो लेंस इन तस्वीरों का थ्री-डाइमेंशनल इफैक्ट से एक दृश्य में बदल देते थे। हम दूरी देख सकते थे। हमें दृष्टिकोण का अद्भुत अहसास होता था।

तो जैसा मैं कह रहा था काल्टेनबॉर्न ने इन मशीनों को पेरिस में घर-घर जा कर बेचना शुरू किया - हालांकि वह फ्रांसीसी भाषा नहीं बोल सकते थे परंतु उन्होंने पहले ही साल में कमीशन

के तौर पर पांच हजार डॉलर कमाए और उस साल खुद को फ्रांस के सब से अधिक आमदनी वाले सेल्समैनों में से एक बना लिया। एच. वी. काल्टेनबॉर्न ने मुझे बताया कि इस अनुभव ने उनके अंदर सफलता के लिए आवश्यक गुणों को विकसित करने के लिए जितना किया उतना हार्वर्ड में एक साल की पढ़ाई के बराबर था। आत्मविश्वास? उन्होंने स्वयं ही मुझे बताया कि इस अनुभव के बाद उन्हें लगा कि वह फ्रांसीसी गृहिणियों को द कांग्रेशनल रिकॉर्ड भी बेच सकते थे।

इस अनुभव ने उन्हें फ्रांसीसी जीवन की अंतरंग समझ दी जो बाद में उनके लिए अमूल्य साबित हुई जब उन्होंने रेडियो पर यूरोपी घटनाओं के दुभाषिये के रूप में कार्य किया।

अगर वह फ्रांसीसी भाषा नहीं बोल सकते थे तो फिर वह विशेषज्ञ सेल्समैन कैसे बन पाए? उन्होंने अपने नियोक्ता से अपनी सेल्स टॉक शानदार फ्रांसीसी भाषा में लिखवा ली और इसे याद कर लिया। वह दरवाजे की घंटी बजाते थे गृहिणी बाहर आती और काल्टेनबॉर्न अपनी रटी हुई सेल्स टॉक को ऊटपटांग उच्चारण करते हुए दोहराते थे जिस से यह मजेदार बन जाती थी। फिर वे गृहिणी को अपनी तस्वीरें दिखाते थे और जब वह कोई सवाल पूछती थी तो वह अपने कंधे उचकाते थे और कहते थे 'अमेरिकी हूं ... अमेरिकी हूं।' फिर अपना हैट उतारते और शानदार फ्रांसीसी भाषा में लिखी हुई सेल्स टॉक की प्रति की तरफ इशारा करते थे जो उन्होंने अपने हैट के ऊपर चिपका रखी थी। गृहिणी हंसती थी वे हंसते थे - और उसे अधिक तस्वीर दिखाते थे। जब एच. वी. काल्टेनबॉर्न ने मुझे इस बारे में बताया तो उन्होंने स्वीकार किया कि यह कार्य कतई आसान नहीं था। उन्होंने मुझे बताया कि केवल एक ही गुण था जिसने सफलता दिलाई कार्य को रोचक बनाने का उनका संकल्प। हर सुबह बाहर निकलने से पहले वह शीशे में देखते थे और खुद को एक पेप टॉक देते थे 'काल्टेनबॉर्न अगर तुम भोजन करना चाहते हो तो तुम्हें यह करना ही होगा। जब तुम्हें यह करना ही है - तो क्यों न इसे करते समय अच्छा समय बिताया जाए? क्यों न हर बार दरवाजे की घंटी बजाते समय यह कल्पना करो कि तुम मंच पर रोशनियों के सामने खड़े एक अभिनेता हो जो सामने बैठे दर्शक तुम्हारी तरफ देख रहे हैं? आखिरकार तुम जो कर रहे हो वह उतना ही मजेदार है जितना मंच पर हो सकता है। तो क्यों न इसमें बहुत सा आनंद और जोश डाल दिया जाए?'

काल्टेनबॉर्न ने मुझे बताया कि इन दैनिक पेप टॉक्स से उन्हें बहुत मदद मिली और जिस कार्य से नफरत करते और डरते थे उसे वह एक ऐसे रोमांच में बदल पाए जिसे वह पसंद करते थे और इससे उन्हें बहुत ज्यादा फायदा भी हुआ।

जब मैंने काल्टेनबॉर्न से पूछा कि क्या वह अमेरिका के सफल होने के लिए उत्सुक युवकों को कोई सलाह देना चाहते हैं तो उन्होंने कहा 'हां' हर सुबह खुद के साथ बैटिंग करो। हम शारीरिक व्यायाम के महत्त्व के बारे में तो बहुत बातें करते हैं ताकि हम उस अर्धनिद्रा से जाग जाएं जिसमें हम में से बहुत से लोग घूमते रहते हैं पर हमें इस से भी ज्यादा जरूरत हर सुबह आध्यात्मिक और मानसिक व्यायाम की है जो हमें कार्य करने के लिए प्रेरित करे। हर दिन अपने आपको एक पेप टॉक दो।'

क्या हर दिन खुद को पेप टॉक देना मूर्खतापूर्ण, सतही, बचपना लगता है? नहीं इसके विपरीत यह दमदार मनोविज्ञान का निचोड़ है। 'हमारे विचारों से ही हमारी जिंदगी बनती है।' ये शब्द आज भी उतने ही सच हैं जितने कि ये अठारह सदी पहले थे जब मार्कस अरिलियस ने उन्हें अपनी पुस्तक 'मेडिटेशन्स' में लिखा था 'हमारे विचारों से ही हमारी जिंदगी बनती है।'

हर दिन हर घंटे आप खुद से बात कर के स्वयं का मार्गदर्शन कर सकते हैं ताकि आप साहस और खुशी के विचार सोचें शक्ति और शांति के विचार सोचें। इन चीजों के बारे में खुद से बातें कर के - जिनके लिए आपको कृतज्ञ होना चाहिए - आप अपने मस्तिष्क को ऐसे विचारों से भर सकते हैं जो आसमान में उड़ते हैं और गाते हैं।

सही विचार सोच कर आप किसी भी कार्य को कम बोरिंग बना सकते हैं। आपका बॉस चाहता है कि आप अपने कार्य में ज्यादा रुचि लें; वह तो चाहेगा ही ताकि उसे ज्यादा कमाई हो। पर हम यह भूल जाएं कि आपका बांस क्या चाहता है। सिर्फ यह सोचें कि अपने कार्य में दिलचस्पी लेने से आपको कितना फायदा होगा। अपने आपको याद दिलाएं कि ऐसा करने से जीवन से मिलने वाली आपकी खुशी दोगुनी हो जाएगी क्योंकि आप अपने जागे हुए समय का आधा हिस्सा अपनी नौकरी में बिताते हैं और अगर आप अपने कार्य से खुश नहीं हैं तो आप कभी भी कहीं भी खुश नहीं रह सकते। अपने आपको याद दिलाते रहें कि अपने कार्य में दिलचस्पी लेने से आपका दिमाग आपकी चिंताओं पर से हट जाएगा और लंबे समय में शायद प्रमोशन और बड़ी हुई तनख्वाह भी दिलवायेगा। अगर यह ऐसा न भी कर पाए तो भी यह आपकी थकान को तो घटा ही देगा और फुरसत के घंटों का आनंद लेने में आपकी मदद करेगा।

## अनिद्रा कैसे दूर करें ?

याद रखें कोई भी आदमी नींद की कमी के कारण कभी नहीं मरा। अनिद्रा के बजाय इसकी चिंता करते रहने से हमें ज्यादा नुकसान होता है।

जब आप ठीक से नहीं सो पाते तो क्या चिंतित होते हैं? अगर ऐसा है तो आपको शायद यह जानकारी रोचक लगे कि प्रसिद्ध अंतर्राष्ट्रीय वकील सैम्युअल अन्टरमायर अपने पूरे जीवन में एक रात भी ठीक से नहीं सो पाए।

जब सैम अन्टरमायर कॉलेज गए तो वह रोगों के बारे में चिंता करते थे - अस्थमा और अनिद्रा। चूंकि दोनों ही बीमारियां लाइलाज साबित हुई इसलिए उन्होंने अगला सर्वश्रेष्ठ कार्य करने का फैसला किया - अपने जागते रहने से लाभ उठाना। बिस्तर पर करवटें बदलते रहने और चिंता कर-कर के ब्रेकडाउन का शिकार बनने के बजाय वह उठ जाते थे और पढ़ते थे। परिणाम? वह अपनी कक्षा में सब से अच्छे नंबर लाने लगे और न्यूयॉर्क के सिटी कॉलेज के सब से प्रतिभाशाली विद्यार्थियों में से एक बन गए।

जब उन्होंने वकालत शुरू की तब भी उनकी अनिद्रा ठीक नहीं हुई परंतु अन्टरमायर ने चिंता नहीं की। उनका कहना था 'प्रकृति मेरा ध्यान रखेगी।' प्रकृति ने ध्यान रखा। हालांकि वह बहुत कम सो पाते थे पर उनका स्वास्थ्य अच्छा रहा और वह न्यूयॉर्क बार के युवा वकीलों की तरह कड़ी मेहनत कर सकते थे। बल्कि बाकी वकीलों से ज्यादा कड़ी मेहनत करते थे क्योंकि वह तब भी कार्य करते थे जब बाकी वकील सो जाते थे! 21 साल की उम्र में सैम अन्टरमायर एक साल में पचहत्तर हजार डॉलर कमा रहे थे और दूसरे युवा वकील उनके तरीकों को सीखने के लिए अदालत में आते थे। 1931 में उन्हें एक केस के लिए शायद उस समय किसी वकील को दी जाने वाली सबसे ज्यादा फीस दी गई: दस लाख डॉलर और वह भी नकद।

अब भी उन्हें अनिद्रा की बीमारी थी। वह आधी रात तक पढ़ते थे और फिर सुबह पांच बजे उठ जाते थे तथा चिट्ठियां डिक्टेट करवाते थे। जब ज्यादातर लोग अपना कार्य शुरू करते थे, तब तक सैम के दिन का लगभग आधा कार्य समाप्त हो जाता था। वह इक्यासी साल की उम्र तक जिये वह आदमी जिसे शायद ही कभी रात को गहरी नींद आई हो परंतु अगर उन्होंने अनिद्रा के बारे में चिंता की होती परेशान हुए होते तो शायद उन्होंने अपनी जिंदगी बर्बाद कर ली होती।

हम अपनी एक-तिहाई जिंदगी सोने में बिताते हैं - परंतु कोई भी यह नहीं जानता कि नींद दरअसल क्या है। हम जानते हैं कि यह एक आदत है और विश्राम की ऐसी अवस्था है जिस में प्रकृति हमारे शरीर में देखभाल का कवच बुनती है परंतु हम नहीं जानते हैं कि इंसान को कितने

घंटे की नींद की जरूरत होती है। हम तो यह भी नहीं जानते कि क्या हमें नींद की सचमुच जरूरत है।

कपोलकल्पना? बहरहाल पहले विश्व युद्ध के दौरान दुश्मनों की एक गोली हंगरी के एक सैनिक पॉल कर्न के मस्तिष्क के अगले गोलार्द्ध के पार निकल गई। उसका घाव तो भर गया परंतु हैरानी की बात यह थी कि वह सो नहीं सकता था। चाहे डॉक्टर कुछ भी कर लें - और उन्होंने सब तरह की नींद की दवाएं और नाकोर्टिक यहां तक कि सम्मोहन भी आजमाए - पॉल कर्न को सुलाया नहीं जा सका। यहां तक कि उसे उनींदा भी नहीं बनाया जा सका।

डॉक्टरों ने कहा कि वह ज्यादा समय तक जिंदा नहीं रह पाएगा। परंतु उसने उन सब की बात को गलत साबित कर दिया उसने नौकरी की और अच्छे स्वास्थ्य के साथ बरसों तक जी कर दिखाया। वह अपनी आंखें बंद कर लेता था और आराम करता था। परंतु उसे जरा भी नींद नहीं आती थी। यह प्रकरण एक चिकित्सकीय रहस्य है जिसने नींद के बारे में हमारे कई विश्वासों को हिला कर रख दिया।

कुछ लोगों को दूसरों से ज्यादा नींद की जरूरत होती है। टोस्कैनिनी के लिए रात में सिर्फ पांच घंटे की नींद काफी थी जबकि कैल्विन कूलिज को इससे दुगुनी से भी ज्यादा नींद की जरूरत थी। कूलिज चौबीस में से ग्यारह घंटे सोते थे। दूसरे शब्दों में टॉस्कैनिनी ने अपनी जिंदगी का पांचवां हिस्सा सोने में ही बिताया जबकि कूलिज लगभग आधी जिंदगी सोते रहे।

अनिद्रा के बारे में चिंता करने से आपको अनिद्रा से ज्यादा नुकसान होगा। उदाहरण के लिए मेरा विद्यार्थी - रिजफील्ड पार्क न्यू जर्सी की इरा सैनडनर - दीर्घकालीन अनिद्रा की वजह से आत्महत्या करने के कगार पर आ गई थीं।

‘मुझे सचमुच लग रहा था कि मैं पागल हो रही थी इरा सैनडनर ने मुझे बताया।’ समस्या यह थी कि शुरुआत में मैं बहुत गहरी नींद में सोती थी। जब अलार्म घड़ी बजती थी तो भी मेरी नींद नहीं खुलती थी और इस वजह से मैं सुबह देर से ऑफिस पहुंच पाती थी। मैं इस बारे में चिंतित थी - और दरअसल मेरे बॉस ने मुझे चेतावनी भी दे दी थी कि मुझे हर हालत में समय पर ऑफिस पहुंचना चाहिए। मैं जानती थी कि अगर मैं ज्यादा देर तक सोती रही तो मेरी नौकरी छूट जाएगी।

‘मैंने अपने मित्रों को इस बारे में बताया और एक ने मुझे सुझाव दिया कि मैं सोने जाने से पहले अलार्म घड़ी पर अपना पूरा ध्यान केंद्रित कर लूं। इस से अनिद्रा शुरू हो गई। वाहियात अलार्म घड़ी की टिक-टिक-टिक ने मुझे पागल कर दिया। इसने मुझे सारी रात जगाये रखा और मैं करवटें बदलती रही। जब सुबह हुई तो मेरी हालत बीमारों जैसी थी। मैं थकान और चिंता की वजह से बीमार थी। वह आठ सप्ताह तक होता रहा। मैं शब्दों में बयान नहीं कर सकती कि मैंने किन यंत्रणाओं को भोगा। मुझे विश्वास था कि मैं पागल होने वाली हूं। कई बार तो मैं घंटों तक फर्श पर चक्कर काटती रहती थी और मेरे मन में सचमुच यह विचार भी आया कि मैं खिड़की से छलांग लगा कर यह सब झंझट समाप्त कर दूं!

आखिर मैं एक डॉक्टर के पास गई जिन्हें मैं लंबे समय से जानती हूँ। उन्होंने कहा- 'इरा, मैं तुम्हारी मदद नहीं कर सकता। कोई भी तुम्हारी मदद नहीं कर सकता क्योंकि तुमने ही खुद पर यह मुसीबत लादी है। रात को बिस्तर पर जाओ और अगर तुम सो नहीं सको तो इस बारे में भूल जाओ।' सिर्फ खुद से कहो 'अगर मुझे नींद नहीं आती तो मुझे इस बात की जरा भी परवाह नहीं। अगर मैं सुबह तक जागती भी रही तो भी मैं ठीक रहूंगी।' अपनी आंखें बंद कर के खुद से कहो 'जब तक मैं सिर्फ शांत लेटी रहूंगी और इस बारे में चिंता नहीं करूंगी मुझे वैसे भी आराम मिल ही जाएगा।'

'मैंने यही किया, सैडनर कहती हैं और मैं दो सप्ताह में ठीक से सोने लगी। एक महीने से भी कम समय में मैं आठ घंटे की नींद ले रही थी और मेरी नब्ज सामान्य हो चुकी थी।'

अनिद्रा नहीं बल्कि अनिद्रा की चिंता इरा सैडनर को सता रही थी।

शिकागो यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर डॉ. क्लीटमैट ने नींद पर किसी अन्य व्यक्ति से अधिक शोध कार्य किया है। नींद के विशेषज्ञ के रूप में उन्होंने दावा किया कि वह ऐसे किसी इंसान के बारे में नहीं जानते जो अनिद्रा की वजह से मरा हो। निश्चित रूप से कोई आदमी अनिद्रा के बारे में चिंता कर सकता है और अपनी प्रतिरोधक शक्ति को कम कर सकता है व कीटाणुओं का शिकार हो सकता है परंतु नुकसान चिंता की वजह से होता है अनिद्रा की वजह से नहीं।

डॉ. क्लीटमैन यह भी कहते हैं कि जो लोग अनिद्रा के बारे में चिंता करते हैं वे आमतौर पर अपने अनुमान से कहीं अधिक सोते हैं। वह आदमी जो कसम खाता है 'पिछली रात को तो मुझे रत्ती भर भी नींद नहीं आई' हो सकता है कि वह घंटों तक सोया हो और उसे इसका पता ही न चला हो। उदाहरण के तौर पर उन्नीसवीं सदी के महानतम चिंतकों में से एक हरबर्ट स्पेंसर अविवाहित बुजुर्ग थे एक बोर्डिंगहाउस में रहते थे और अपनी अनिद्रा की बातें कर के सब को बोर करते रहते थे। शोर को दूर रखने और अपनी नब्ज को शांत रखने के लिए वह अपने कान में रुई के फाहे भी लगाते थे। कई बार नींद लाने के लिए वह अफीम भी लिया करते थे। एक रात हरबर्ट और ऑक्सफोर्ड के प्रोफेसर सैस होटल के एक ही कमरे में सोए। अगली सुबह हरबर्ट स्पेंसर ने घोषणा की कि उन्हें सारी रात रत्ती भर भी नींद नहीं आई। सच तो यह था कि प्रोफेसर सैस को सारी रात रत्ती भर भी नींद नहीं आई थी। पूरी रात वह जागते रहे थे क्योंकि स्पेंसर खरटि ले रहे थे!

अच्छी नींद की पहली जरूरत है सुरक्षा का भाव। हमें यह लगना चाहिए कि हम से महान कोई शक्ति सुबह तक हमारी रक्षा करेगी। ग्रेट वेस्ट राइटिंग एसाइलम के डॉ. थॉमस हाइस्लीप ने ब्रिटिश मेडिकल एसोसियेशन के सामने अपने भाषण में इस बिंदु पर जोर दिया। उन्होंने कहा 'बरसों की प्रैक्टिस के अपने अनुभव से मैं जानता हूँ कि नींद लाने वाले सर्वश्रेष्ठ उपायों में से एक है - प्रार्थना। मैं यह बात पूरी तरह से डॉक्टर के नजरिए से कह रहा हूँ। जो लोग आदतन प्रार्थना करते हैं उनके लिए यह मस्तिष्क और नब्ज को शांत करने के समस्त उपायों में से सबसे पूर्ण और सामान्य माना जाना चाहिए।' 'भगवान को याद करो - और सब उस पर छोड़ दो।'

जीनेट मैकडानल्ड ने मुझे बताया कि जब वह हताश और चिंतित होती थीं और उन्हें सोने में कठिनाई होती थी तो वे हमेशा तेईसवें भजन को दोहरा कर 'सुरक्षा का भाव' प्राप्त करती थी 'भगवान मेरा मार्गदर्शक है; मुझे कोई कमी नहीं होगी। वह मुझे हरे चरागाहों में विश्राम करवाता है; वह मुझे शांत जलधाराओं के समीप ले जाता है...।'

पर अगर आप धार्मिक नहीं हैं और आप को कठिन तरीकों से ही यह कार्य करना हो तो फिर शारीरिक माध्यम से रिलैक्स होना सीखें। डॉ. डेविड हेरॉल्ड फिक जिन्होंने रिलीज फ्रॉम नर्वस टेंशन लिखी है कहते हैं कि ऐसा करने का सबसे अच्छा तरीका खुद के शरीर से बात करना है। डॉ. फिक के अनुसार हर तरह के सम्मोहन में शब्द ही कुंजी हैं और अगर आप रोजाना सो नहीं पाते तो इसका कारण यह है कि आप ने खुद से बातें कर के स्वयं को अनिद्रा का रोगी बना लिया है। इसे दूर करने का तरीका यह है कि इस सम्मोहन को तोड़ा जाए - और ऐसा करने के लिए आप अपने शरीर की मांसपेशियों से यह कहें 'ठीला छोड़ो, ठीला छोड़ो - और विश्राम करो।' हम पहले से ही जानते हैं कि जब मांसपेशियां तनाव में होती हैं तो मस्तिष्क और नर्वस विश्राम नहीं कर सकते - इसलिए अगर हम सोना चाहते हैं तो हमें मांसपेशियों से शुरू करना चाहिए। डॉ. फिक सुझाव देते हैं - और यह सचमुच कार्य करता है - कि पैरों के तनाव को राहत देने के लिए हम घुटनों के नीचे एक तकिया रख लें और इसी तरह से बांहों के नीचे छोटे तकिए रख लें। फिर अपने जबड़े आंखों हाथों पैरों को विश्राम करने के लिए कह कर हम आखिरकार सो जाते हैं इससे पहले कि हम जान पाएं कि हमारे साथ क्या हुआ है। मैंने इसे आजमाया है - मुझे पता है कि ऐसा ही होता है।

अनिद्रा के सब से अच्छे इलाजों में से एक है खुद को शारीरिक रूप से थका देना, तैराकी बागवानी टेनिस गोल्फ स्कीइंग या सिर्फ शारीरिक रूप से थका देने वाला कोई भी कार्य करना। यही थियोडोर ड्रेजर ने किया। जब वह संघर्षशील युवा लेखक थे तो वह अनिद्रा के बारे में चिंता करते थे इसलिए उन्होंने न्यूयॉर्क सेंट्रल रेलवे में सेकशन हेड के रूप में नौकरी कर ली। दिन भर कील ठोकने व पत्थर डालने के बाद वह इतने थक जाते थे कि रात को खाना खाने के समय तक भी वह मुश्किल से जाग पाते थे।

अगर हम पर्याप्त थक जाते हैं तो प्रकृति हमें सोने के लिए विवश कर देगी चाहे हम जाग रहे हों। उदाहरण के लिए जब मैं तेरह साल का था तो मेरे पिताजी गाड़ी भर मोटे सुअर सेंट जो मिसूरी ले गए। चूंकि उन्हें दो मुफ्त रेल पास मिले थे इसलिए वह मुझे भी अपने साथ ले गए। उस समय तक मैं कभी चार हजार से ज्यादा आबादी वाले किसी शहर में नहीं गया था। जब मैं सेंट जो में उतरा - जो साठ हजार की आबादी वाला शहर था - तो मैं रोमांच से भरा हुआ था। मैंने छह मंजिला इमारतें देखीं और सब से बड़ा आश्चर्य - मैंने स्ट्रीटकार भी देखी। मैं इस समय भी आंखें बंद कर सकता हूँ तथा अब भी उस स्ट्रीटकार को देख और सुन सकता हूँ। अपने जीवन के सब से रोमांचक और रोचक दिन के बाद मेरे पिता और मैंने रेवनवुड मिसूरी के लिए वापस ट्रेन पकड़ी। रात के दो बजे वहां पहुंचने के बाद हमें अपने खेत तक चार मील पैदल चल कर जाना था और यही कहानी का असली बिंदु है: मैं इतना थका हुआ था कि मैं चलते-चलते ही सो

गया और मैंने सपने भी देखे। मैं अकसर घोड़े की पीठ पर सवारी करते-करते सो चुका हूँ। और मैं अब भी यह बताने के लिए जिंदा हूँ!

जब लोग बुरी तरह थके होते हैं तो वे युद्ध के कोलाहल आतंक और खतरे के बीच भी सो सकते हैं। प्रसिद्ध यूरोलॉजिस्ट डॉ. फॉस्टर केनेडी ने मुझे बताया कि 1918 में ब्रिटिश आर्मी के पीछे हटने के दौरान उन्होंने सैनिकों को इतना थका हुआ देखा कि वे जहां थे वही जमीन पर लुढ़क गये और इतनी गहरी नींद में सो गए, जैसे कोमा में चले गए हों। जब उन्होंने सैनिकों की पलकों को अपनी उंगलियों से खोला तब भी वे नहीं जागे। उन्होंने पाया कि उन सभी की आंखों की पुतलियां कटोरों में ऊपर की ओर चढ़ी हुई थीं। डॉ. केनेडी कहते हैं 'उसके बाद जब भी मुझे सोने में दिक्कत होती थी मैं अपनी आंख की पुतलियों को उसी स्थिति में चढ़ा लेता था और मैंने पाया कि कुछ ही सेकेंड में मैं जम्हाई लेने लगता था और उनींदा अनुभव करने लगता था। यह एक ऑटोमैटिक एकशन थी जिस पर मेरा कोई नियंत्रण नहीं था।'

सोने से इंकार कर के आज तक किसी भी आदमी ने आत्महत्या नहीं की है और कोई ऐसा कभी कर भी नहीं पाएगा। मनुष्य की सारी इच्छाशक्ति के बावजूद प्रकृति उसे सोने के लिए विवश कर देगी। प्रकृति हम भोजन या पानी के बिना तो ज्यादा समय तक चलने देगी परंतु नींद के बिना नहीं।

आत्महत्या की बात से मुझे वह प्रकरण याद आया जो डॉ. हेनरी सी. लिंक ने अपनी पुस्तक द रिडिस्कवरी ऑफ मैन में बताया है। डॉ. लिंक द साइकोलाजिकल कॉरपोरेशन के वाइस-प्रेसिडेंट थे और उन्होंने कई चिंतित और हताश लोगों से बातें कीं। अपने अध्याय 'डर और चिंता को जीतना' में वह एक मरीज के बारे में बताते हैं जो आत्महत्या करना चाहता था। डॉ. लिंक जानते थे कि उससे बहस करने से मामला बिगड़ जाएगा इसलिए उन्होंने उस आदमी से कहा अगर तुम आत्महत्या करना ही चाहते हो तो तुम कम-से-कम इसे एक नए अंदाज में करो। उस इमारत के चारों तरफ दौड़ी और तब तक दौड़ते रहो जब तक तुम मर न जाओ।'

उसने ऐसा करने की कोशिश की। एक बार नहीं बल्कि कई बार और हर बार उसकी मासपेशियों को नहीं तो कम-से-कम उसके दिमाग को बेहतर अनुभव हुआ। तीसरी रात को उसे वह हासिल हो गया जो डॉ. लिंक का उद्देश्य था - वह शारीरिक रूप से इतना थका हुआ था (और मनोवैज्ञानिक रूप से इतना शांत था) कि वह लकड़ी के लदते की तरह सोया। बाद में वह एथलेटिक क्लब का सदस्य बन गया और उसने प्रतियोगी खेलों में हिस्सा लेना शुरू कर दिया। जल्दी ही उसे इतना अच्छा लगने लगा कि वह हमेशा जिंदा रहना चाहता था।

तो अनिद्रा की चिंता से बचने के पांच नियम हैं :

1. अगर आप सो नहीं सकते तो वही करें जो सैम्मुअल अनटरमायर ने किया था। उठ जाएं और तब तक कार्य करें या पढ़ें जब तक कि आप को नींद न आने लगे।

2. याद रखें कि नींद की कमी के कारण आज तक कोई नहीं मरा। अनिद्रा की बजाय अनिद्रा की चिंता करते रहने से हमें ज्यादा नुकसान होता है।
3. प्रार्थना का सहारा लें - या तेईसवें भजन को दोहराएं जैसा जीनेट मैक्टॉनल्ड ने किया था।
4. अपने शरीर को ढीला छोड़ दें।
5. व्यायाम करें। अपने आपको शारीरिक रूप से इतना थका लें कि आप जागते न रह सकें।

### भाग सात संक्षेप में

#### चिंता रोकने तथा जोश व ऊर्जा बढ़ाने के तरीके

1. थकने से पहले ही आराम कर लें।
2. अपने कार्य में आराम करना सीखें।
3. अपने घर पर आराम करना सीखें।
4. कार्य करने की यह चार अच्छी आदतें अपनाएं:
  - i. अपनी टेबल से सारे कागज साफ कर दें सिवाय उनके जो उस तात्कालिक समस्या से संबंधित हो जिस पर आप उसी दिन कार्य करने वाले हो।
  - ii. कामों को उनके महत्त्व के क्रम से करें।
  - iii. जब आपके सामने कोई समस्या आए और अगर आपके पास निर्णय

पर पहुंचने के लिए सारे तथ्य मौजूद  
हो तो उसे तत्काल सुलझा दे।

iv. व्यवस्थित रहना, सौंपना और  
निरीक्षण करना सीखें।

5. चिंता और थकान से बचने के लिए अपने  
कार्य में उत्साह भरें।

6. याद रखें कोई भी आदमी नींद की कमी के  
कारण कभी नहीं मरा। अनिद्रा के बजाय  
इसकी चिंता करते रहने से हमें ज्यादा  
नुकसान होता है।

**भाग-8**  
**‘मैंने चिंता को कैसे जीता’**  
**इकतीस सच्ची कहानियां**

# समस्याओं का हमला

1943 की गर्मियों में ऐसा लग रहा था जैसे दुनिया की आधी चिंताएं मेरे कंधों पर आराम करने के लिए आ गई थीं।

चालीस साल से भी ज्यादा समय तक मैंने एक सामान्य चिंतारहित जीवन जिया था। इस दौरान मुझे उन सामान्य समस्याओं का ही सामना करना पड़ा था जो किसी पति, पिता और बिजनेसमैन के जीवन में आती हैं। मैं आमतौर पर इन समस्याओं का आसानी से सामना कर सकता था परंतु अचानक - धड़ाम। धड़ाम। छह बड़ी समस्याओं ने एक साथ मुझ पर हमला कर दिया। मैं सारी रात बिस्तर पर छटपटाता रहा करवटें बदलता रहा और सुबह होने से डरता रहा क्योंकि मैं इन छह प्रमुख चिंताओं का सामना कर रहा था:

1. मेरा बिजनेस कॉलेज आर्थिक विनाश के कगार पर खड़ा था क्योंकि सभी लड़के युद्ध में जा रहे थे और ज्यादातर लड़कियां बिना प्रशिक्षण के बार प्लांट में कार्य कर के उस से अधिक कमा रही थीं जो मेरे ग्रेजुएट प्रशिक्षण के बाद बिजनेस ऑफिसों में कार्य कर के कमा सकते थे।
2. मेरा बड़ा पुत्र सेना में था और मेरे दिल में वह बड़ी चिंता थी जो उन सभी माता-पिताओं के मन होती है जिनके पुत्र युद्ध के मैदान में जाते हैं।
3. ओक्लाहोमा सिटी ने पहले ही हवाई- अड्डा बनाने लिए जमीन का एक बड़ा टुकड़ा तैयार करना शुरू कर दिया था और मेरा घर - जो पहले मेरे पिता का घर था - इस टुकड़े के बीचोबीच था। मैं जानता था कि मुझे इसके असली मूल्य का सिर्फ दसवां हिस्सा ही मिलेगा तथा इस से भी बुरी बात यह थी कि मैं अपना घर गंवा दूंगा और क्योंकि घरों की कमी थी इसलिए मैं इस बारे में चिंतित था कि क्या मैं दूसरा घर खोज पाऊंगा जिसमें छह लोगों का मेरा परिवार रह सके। मुझे डर था कि हमें किसी टेंट में रहना पड़ेगा। मैं तो इस बारे में भी चिंतित था कि क्या हम टेंट भी खरीद पाएंगे।
4. मेरी जमीन पर बना पानी का कुंआ सूख गया था क्योंकि मेरे घर के पास एक ड्रेनेज खाई खोद दी गई थी। एक नया कुंआ खोदने का मतलब था पांच सौ डॉलर मिट्टी में मिलाना, क्योंकि जमीन तो हाथ से निकलने ही वाली थी। मैं अपने मवेशियों को पानी पिलाने के

लिए दो महीने से हर सुबह बाल्टियां उठाकर ले जा रहा था और मुझे डर था कि मुझे युद्ध के बाकी दिनों में भी ऐसा ही करना होगा।

5. मैं अपने बिजनेस स्कूल से दस मील दूर रहता था और मेरे पास क्लास बी गैसोलिन कार्ड था: इसका मतलब था कि मैं अब नए टायर नहीं खरीद सकता इसलिए मैं इस बारे में चिंता करता था कि जब मेरी पुरानी फोर्ड गाड़ी के पुराने टायर जवाब दे जाएंगे तो मैं ऑफिस तक कैसे पहुंच पाऊंगा।
6. मेरी सब से बड़ी बेटी ने समय से एक साल पहले ही हाई स्कूल पूरा कर लिया था। कॉलेज जाने का उसका बहुत दिल था पर मेरे पास उसे भेजने के लिए पैसे नहीं थे। मैं जानता था कि उसका दिल टूट जाएगा।

एक दोपहर को जब मैं ऑफिस में बैठ कर अपनी समस्याओं के बारे में चिंता कर रहा था तो मैंने उन सभी को लिखने का फैसला कर लिया क्योंकि ऐसा लग रहा था जैसे जितनी समस्याएं मेरे पास थीं उतनी किसी के पास भी नहीं थीं। चिंताओं के साथ लड़ने से मुझे कोई दिक्कत नहीं होती बशर्ते मेरे पास जीतने का जरा सा भी मौका होता परंतु ये सभी चिंताएं मेरे नियंत्रण के बाहर की लग रही थीं। मैं इन समस्याओं को सुलझाने के लिए कुछ भी नहीं कर सकता था। इसलिए मैंने अपनी समस्याओं की टाइम की टाइप की हुई सूची को फाइल कर लिया और जब कई महीने गुजर गए तो मैं इस सूची के बारे में पूरी तरह भूल गया। अठारह महीने बाद फाइलों को टटोलते समय मेरे सामने अपनी छह बड़ी समस्याओं की सूची आई जो कभी मेरी सेहत बिगड़ने की धमकी दे रही थी। मैंने उन्हें बहुत रुचि से पढ़ा - और मुझे इस से फायदा भी हुआ। मैंने देखा कि उनमें से एक भी घटना नहीं घटी।

उनके साथ जो हुआ वह यह रहा:

1. मैंने देखा कि अपना बिजनेस कॉलेज बंद करने के बारे में मेरी सारी चिंताएं निरर्थक थीं क्योंकि सरकार ने वेटेरन्स को प्रशिक्षित करने के लिए बिजनेस स्कूलों को पैसे देने शुरू कर दिए थे और मेरा स्कूल पूरी तरह भर गया था।
2. मैंने देखा कि सेना में गए मेरे पुत्र के बारे में मेरी सभी चिंताएं व्यर्थ थीं: वह युद्ध से बिना खरोंच के लौट आया।
3. मैंने देखा कि हवाई अड्डे के लिए मेरी जमीन छिन जाने की मेरी सारी चिंताएं निरर्थक थीं क्योंकि मेरे खेत के एक मील के भीतर तेल निकल आया था और हवाई अड्डे के लिए जमीन हासिल करने की कीमत बहुत बढ़ गई थी।

4. मैंने देखा कि अपने मवेशियों को पानी पिलाने के लिए कुआं न होने की मेरी सारी चिंताएं निरर्थक थीं क्योंकि जैसे ही मुझे पता चला कि मेरी जमीन नहीं छिनेगी मैंने नया कुआं खुदवाने के लिए जरूरी धन खर्च कर दिया और इसे इतना गहरा खुदवाया ताकि पानी हमेशा मिलता रहे।
5. मैंने देखा कि टायरों के जवाब देने संबंधी मेरी सारी चिंताएं निरर्थक थीं क्योंकि रिमोल्टिंग करवाने और सावधानी से गाड़ी चलाने के कारण टायर किसी तरह चलने में कामयाब हो ही गए।
6. मैंने देखा कि अपनी बेटी की शिक्षा के बारे में मेरी सारी चिंताएं निरर्थक थीं क्योंकि कॉलेज शुरू होने के साठ दिन पहले ही मुझे - लगभग किसी चमत्कार की तरह - ऑडिट करने का एक कार्य मिल गया जिसे मैं स्कूल के घंटों के बाद कर सकता था और इस कार्य की वजह से मेरे लिए उसे समय पर कॉलेज भेजना संभव हो पाया।

मैंने अकसर लोगों को कहते सुना था कि जिन चीजों के बारे में हम चिंता करते हैं उनमें से नित्यानवे प्रतिशत चीजें कभी होती ही नहीं हैं परंतु इस पुरानी कहावत का अर्थ मुझे तब तक ठीक तरह से समझ में नहीं आया जब तक कि मैंने चिंताओं की उस सूची को नहीं देखा जो मैं अठारह महीने पहले उस दुःखद दोपहर को टाइप की थी।

मैं अब भगवान को धन्यवाद देता हूँ कि मुझे उन छह भयानक चिंताओं के साथ व्यर्थ ही लड़ना पड़ा। उस अनुभव ने मुझे एक ऐसा सबक सिखाया जिसे मैं कभी नहीं भूल पाऊंगा। इसने मुझे उन घटनाओं के बारे में चिंता करने की मूर्खता और त्रासदी दिखायी जो हुई नहीं - घटनाएं जो हमारे नियंत्रण के बाहर हैं और शायद कभी नहीं होगी।

याद रखें आज ही वह आने वाला कल था जिसके बारे में आप गुजरे हुए कल में चिंता कर रहे थे। खुद से पूछें: मैं किस तरह यह मान लूँ कि जिस बारे में इस समय चिंता कर रहा हूँ वह घटना सचमुच होगी?

-सी. आई. ब्लैकबुड

## मैं एक घंटे में आशावादी

जब भी मैं खुद को वर्तमान समस्याओं पर चिंतित होते देखता हूँ, तो मैं एक घंटे के भीतर अपनी चिंता को दूर कर सकता हूँ और खुद को जबरदस्त आशावादी बना सकता यह रहा वह तरीका जिससे मैं ऐसा करता हूँ: मैं अपनी लाइब्रेरी में जाता हूँ आंखें बंद करता हूँ और उन शेल्फों की तरफ चल कर जाता हूँ जिनमें सिर्फ इतिहास की किताबें रखी हैं। आंखें बंद रखते हुए ही मैं किसी किताब को उठाता हूँ जबकि मैं यह नहीं जानता कि मैं प्रेस्कॉट की कान्वेंट ऑफ

मेक्सिको उठा रहा हूँ या स्युटोनियस की लाइवज ऑफ द ट्वेल्थ सीजर्स उठा रहा हूँ। अपनी आंखें अब भी बंद रखते हुए मैं उस किताब के किसी भी पन्ने को खोल लेता हूँ। फिर मैं आंखें खोलता हूँ और एक घंटे तक पढ़ता हूँ। और मैं जितना ज्यादा पढ़ता हूँ उतनी ही ज्यादा शिद्दत से मुझे यह अहसास होता है कि दुनिया हमेशा दुखों से भरी रही है और सभ्यता हमेशा लड़खड़ाती नजर आई है। इतिहास के पन्ने चीख-चीख कर युद्ध अकाल गरीबी महामारी और इंसान के इंसान पर अत्याचारों की कहानी बताते हैं। एक घंटे तक इतिहास पढ़ने के बाद मैं महसूस करता हूँ कि हालांकि आज की स्थितियां निश्चित रूप से खराब हैं परंतु वे उन स्थितियों से बहुत बेहतर हैं जो पहले हुआ करती थीं। इस से मुझे अपनी वर्तमान समस्याओं को सही पहलू से देखने और उनका सामना करने में मदद मिलती है तथा मुझे यह अहसास भी होता है कि कुल मिला कर दुनिया लगातार बेहतर होती जा रही है।

यह तरीका इतना बढ़िया है कि इस पर पूरा अध्याय लिखा जा सकता है। इतिहास पढ़िए! दस हजार वर्षों का नजरिया हासिल करने की कोशिश कीजिए - और देखिए कि इस लंबे कालखंड के संदर्भ में आपकी समस्याएं कितनी तुच्छ हैं!

-रॉजर डब्ल्यू बैसन  
प्रसिद्ध अर्थशास्त्री

## हीनभावना से मुक्ति

जब मैं पंद्रह साल का था तो चिंताएं डर और संकोच मुझे लगातार सताते थे। मैं अपनी उम्र के हिसाब से बहुत लंबा था और किसी बाड़े के तार की तरह दुबला था। मैं छह फुट दो इंच का था और मेरा वजन सिर्फ 118 पाउंड था। अपने ऊंचे कद के बावजूद मैं कमजोर था और दूसरे लड़कों के साथ बेसबॉल या एथलेटिक्स में मुकाबला नहीं कर सकता था। वे मेरा मजाक उड़ाते थे और मुझे 'हैचेट-फेस' कहते थे। मैं इतना चिंतित व संकोची था कि मैं किसी से मिलने में भी डरने लगा और शायद ही कभी किसी से मिलता था क्योंकि हमारा फार्महाउस मुख्य सड़क से दूर था। इसके चारों तरफ घने पेड़ थे जिन्हें आज तक कभी काटा नहीं गया था। हम मुख्य सड़क से आधा मील दूर रहते थे और अकसर अपनी मां पिता भाइयों और बहनों के सिवाय किसी और से बिना मिले मेरा पूरा सप्ताह गुजर जाता था।

अगर मैंने इन चिंताओं और डरों के सामने हार मान ली होती तो जीवन में असफल हो गया होता। हर दिन और दिन के हर घंटे मैं अपने लंबे दुबले और कमजोर शरीर के बारे में ही चिंतित रहता था। किसी और चीज के बारे में मैं मुश्किल से ही सोच पाता था। मेरी शर्म और मेरा डर इतना ज्यादा था कि इसे बयान करना लगभग असंभव है। मेरी मां मेरी भावनाएं समझती थीं। वह एक स्कूल टीचर थीं। वे मुझ से कहा करती थीं 'बेटे तुम्हें शिक्षा प्राप्त करनी चाहिए तुम्हें अपने दिमाग से अपनी आजीविका कमाना चाहिए क्योंकि तुम्हारा शरीर तुम्हारी राह में हमेशा बाधा बनेगा।'

माता-पिता मुझे कॉलेज भेजने में असमर्थ थे इसलिए मैं जानता था कि अपना रास्ता मुझे खुद बनाना पड़ेगा इसलिए मैंने एक जाड़े में ऑपासम, स्कंक, मिक और रैकून का पीछा किया उन्हें पकड़ा, उनकी खालों को बसंत में चार डॉलर में बेचा और इन डॉलरो से दो छोटे सुअर खरीदे। मैंने इन सुअरों को घर का बचा-खुचा खिलाया और बाद में मक्का दिया। अगली शरद ऋतु में मैंने उन्हें चालीस डॉलर में बेच दिया। दो सुअरों को बेचने से मिली रकम से मैं सेंट्रल नॉर्मल कॉलेज गया जो डैनविले इंडियाना में है। मैं बॉर्डिंग के लिए हर सप्ताह एक डॉलर चालीस सेंट देता था और अपने कमरे के लिए पचास सेंट प्रति सप्ताह। मैं एक भूरी शर्ट पहनता था मेरी मां ने बनाई थी। (जाहिर है उन्होंने भूरे कपड़े का इस्तेमाल इसलिए किया था ताकि यह धूल को छुपा ले।) मैं कपड़ों का वह सूट पहनता था जो कभी मेरे डैडी का था। डैडी के कपड़े मुझे फिट नहीं आते थे न ही उनके पुराने जूते मेरे नाप के थे जिन्हें मैं पहनता था - जूते जिनके बगल में इलास्टिक बैंड लगे थे और जो पहनते समय खिंच जाते थे परंतु खिंचाव उन बैंडों से काफी पहले जा चुका था और उनके ऊपरी हिस्से इतने ढीले थे कि जब मैं चलता था तो पैर जूतों में से लगभग निकल जाते थे। मैं बाकी विद्यार्थियों के साथ मिलने-जुलने में शर्माता था इसलिए अकेला अपने कमरे में बैठ कर पढ़ता रहता था। मेरे जीवन की सब से गहरी इच्छा थी किसी स्टोर से फिटिंग वाले कपड़े खरीदना ऐसे कपड़े जिन पर मुझे शर्मिंदा न होना पड़े।

इसके कुछ समय बाद चार घटनाएं हुईं जिनसे मुझे अपनी चिंताओं और हीन भावना को पराजित करने में मदद मिली। इनमें से एक घटना ने मुझे साहस आशा और आत्मविश्वास दिया तथा मेरे शेष जीवन को पूरी तरह बदल दिया। मैं इन घटनाओं का संक्षेप में वर्णन करूंगा :

i. इस सामान्य स्कूल में सिर्फ आठ सप्ताह तक पढ़ने के बाद मैंने परीक्षा दी और मुझे देहाती पब्लिक स्कूलों में पढ़ाने के लिए तीसरे दर्जे का सर्टीफिकेट मिल गया। यह सच था कि यह सर्टीफिकेट सिर्फ छह महीने ही कार्य आ सकता था परंतु यह छोटा सा प्रमाण था कि किसी को मेरी क्षमताओं में विश्वास था - उस आस्था का पहला प्रमाण जो मेरी मां के सिवाय किसी और ने मुझ में दिखाई थी।

ii. हैप्पी हॉलो गांव के स्कूल बोर्ड ने मुझे दो डॉलर प्रतिदिन यानी चालीस डॉलर प्रतिमाह की तनखाह पर पढ़ाने के लिए रख लिया। यह एक और प्रमाण था कि किसी को मेरी क्षमताओं में विश्वास था।

iii. जैसे ही मुझे पहला चौक मिला मैंने स्टोर से कुछ कपड़े खरीदे जिन्हें पहनने में मुझे शर्म न आए। अगर कोई आज मुझे दस लाख डॉलर भी दे दे तो भी उस का आधा रोमांच नहीं होगा जितना कि उस समय मैंने स्टोर से कपड़ों का पहला सूट खरीदने पर हुआ था जिसके बदले मैंने सिर्फ कुछ डॉलर ही खर्च किए थे।

iv. मेरे जीवन का असली मोड़ शर्म और हीनभावना के खिलाफ संघर्ष में मेरी पहली महान विजय पुटनैम काउन्टी मेले में हासिल हुई जो बेनब्रिज इंडियाना में हर साल आयोजित होता है। मां ने मुझे प्रेरित किया कि मैं उस मेले में आयोजित होने वाली सार्वजनिक संभाषण प्रतियोगिता में भाग लूं। मेरे लिए यह विचार ही कल्पना से परे थे। मुझ में किसी अकेले आदमी से बात करने

का साहस भी नहीं था - भीड़ के सामने बोलने की बात तो रहने ही दें। लेकिन मेरी क्षमताओं में मां की आस्था लगभग करुणाजनक थी। वह मेरे भविष्य के लिए बड़े सपने देखती थीं और अपने पुत्र में अपने जीवन को दुबारा जी रही थीं। उनकी आस्था ने मुझे प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

मैंने बोलने के लिए ऐसा विषय चुना जो शायद दुनिया की वह आखिरी चीज थी जिस पर मैं अधिकारपूर्वक बोल सकता था 'अमेरिका की फाइन और लिबरल आर्ट्स।' सच कहूं तो जब मैंने भाषण तैयार करना शुरू किया तो मैं नहीं जानता था कि लिबरल आर्ट्स होती क्या है। परंतु इस से ज्यादा फर्क नहीं पड़ा क्योंकि मेरे श्रोता भी इसके बारे में नहीं जानते थे। मैंने अपना लच्छेदार भाषण रट डाला तथा इसे सैकड़ों बार पेड़ों और गायों के सामने दोहराया। मैं मां के संतोष की खातिर अच्छा प्रदर्शन करने के लिए इतना उत्सुक था कि शायद जोश से बोला होऊंगा। चाहे जो हो मुझे प्रथम पुरस्कार मिल गया। जो हुआ उस से मैं हैरान था।

श्रोताओं ने तालियां बजा कर मेरा उत्साह बढ़ाया। जो लड़के कभी मेरी हंसी उड़ाते थे मुझ पर ताने कसते थे और मुझे हैचेट-फेस कहते थे वही अब मेरी पीठ ठोक कर कह रहे थे 'मैं जानता था तुम यह कर सकते हो एल्सर।' मां ने मुझे छाती से लगा लिया और सुबकती रहीं। जब मैं पीछे मुड़ कर देखता हूं कि उस भाषण प्रतियोगिता को जीतना मेरे जीवन का निर्णायक मोड़ साबित हुआ। स्थानीय अखबारों ने पहले पन्ने पर मेरे बारे में लेख लिखे और मेरे भविष्य के बारे में महान भविष्यवाणियां कीं। उस प्रतियोगिता को जीतने से मैं स्थानीय नक्शे पर स्थापित हो गया और मुझे प्रतिष्ठा मिली।

इस से भी अधिक महत्वपूर्ण बात यह कि इसने मेरे आत्मविश्वास को सौ गुना बढ़ा दिया। अब मुझे अहसास होता है कि अगर मैंने वह प्रतियोगिता नहीं जीती होती तो शायद मैं कभी अमेरिकी सीनेट का सदस्य नहीं बन पाया होता, क्योंकि इसने मेरी आंखें खोल दीं मेरे क्षितिजों को व्यापक बनाया और मुझे यह विश्वास दिलाया कि मुझ में ऐसी योग्यताएं छुपी थीं जिनका मुझे अंदाजा नहीं है। बहरहाल सबसे महत्वपूर्ण बात यह थी कि भाषण प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार था सेंट्रल नॉर्मल कॉलेज में एक साल की स्कॉलरशिप।

मैं अब और अधिक शिक्षा के लिए भूखा था। इसलिए अगले कुछ सालों में- 1896 से 1900 - मैंने पढ़ाने और पढ़ने के बीच अपना समय बांट लिया। डे पॉ विश्वविद्यालय में अपने खर्च का भुगतान करने के लिए मैंने वेटर का कार्य किया भट्टियों की देख भाल की लॉन की घास तराशी हिसाब-किताब देखा गर्मियों में गेहूं और मक्का के खेतों में कार्य किया और एक सड़क निर्माण-कार्य में गिट्टी भी डाली।

1896 में जब मैं सिर्फ उन्नीस साल का था मैंने अट्टाईस भाषण दिए जिन में मैंने लोगों से प्रेसिडेंट पद के लिए विलियम जेनिंग्स ब्रायन को वोट देने का आग्रह किया। ब्रायन के लिए बोलने के रोमांच ने मेरे मन में राजनीति में उतरने की इच्छा जगा दी। इसलिए जब मैं डे पॉ विश्वविद्यालय में दाखिल हुआ तो मैंने कानून और सार्वजनिक संभाषण का अध्ययन किया। 1899 में मैंने बटलर कॉलेज के साथ होने वाली वाद-विवाद प्रतियोगिता में विश्वविद्यालय का

प्रतिनिधित्व किया जो इंडियानापोलिस में आयोजित हुई थी। इसका विषय था 'इस सदन की राय में सीनेटरों का चुनाव लोकप्रिय मतदान द्वारा होना चाहिए।' मैंने अन्य भाषण प्रतियोगिताएं जीतीं और मैं 1900 की कॉलेज वार्षिकी द मिराज और विश्वविद्यालय के अखबार द पैलेडियम का प्रधान संपादक बन गया।

डे पॉ से अपनी ए.बी. डिग्री हासिल करने के बाद मैं होरेस ग्रीले की सलाह पर चला - सिर्फ मैं पश्चिम दिशा में नहीं गया। मैं दक्षिण-पश्चिम में गया। मैं एक नए क्षेत्र में गया: ओक्लाहोमा। जब किओवा, कोमांशे और अपाचे इंडियन रिजर्वेशन खुले तो मैंने एक दावा पेश किया और लॉटन ओक्लाहोमा में अपना वकालत का दफ्तर खोला। मैंने ओक्लाहोमा राज्य की सीनेट में तेरह साल तक अपनी सेवाएं दीं कांग्रेस के निचले सदन में चार वर्षों तक सेवाएं दीं और पचास वर्ष की उम्र में मैंने अपनी जिंदगी की महत्त्वकांक्षा हासिल कर ली। मैं ओक्लाहोमा से अमेरिकी सीनेट के लिए चुना गया। मैं 4 मार्च 1927 से इसी रूप में अपनी सेवाएं दे रहा हूँ। ओक्लाहोमा और इंडियन टेरिटरीज 16 नवंबर 1907 को ओक्लाहोमा राज्य बन गया है इसलिए मेरा दत्तक राज्य के डेमोक्रेट नॉमिनेशन द्वारा मेरा लगातार सम्मान करते हैं - पहले राज्य की सीनेट के लिए फिर कांग्रेस के लिए और बाद में अमेरिकी सीनेट के लिए।

मैंने यह कहानी इसलिए नहीं बताई क्योंकि मैं अपनी क्षणिक उपलब्धियों की डींग हांकना चाहता हूँ जिस में शायद किसी और की कोई रुचि नहीं होगी। मैंने इसे इतने विस्तार से इसलिए बताया है क्योंकि मैं आशा करता हूँ कि इसे पढ़ कर किसी गरीब लड़के को नया साहस और आत्मविश्वास मिल सके जो मेरी ही तरह चिंताओं शर्म और हीन भावना से पीड़ित हो जिन्होंने मेरी जिंदगी को ध्वस्त कर दिया था। जब मुझे अपने पिता के उतरे हुए कपड़े पहनना पड़ते थे और वे जूते भी जो चलते समय मेरे पैर से फिसल जाते थे।

( **संपादक की टिप्पणी** : यह जानना रोचक है कि युवावस्था में अपने बुरी फिटिंग वाले कपड़ों पर इतने शर्मिंदा रहने वाले एल्मर थॉमस को बाद में अमेरिकी सीनेट का बेस्ट-ड्रस्ड मैम चुना गया।)

-एल्मर थॉमस  
ओक्लाहोमा के पूर्व अमेरिका सीनेटर

## खुदा के बगीचे में

1918 में मैंने अपने परिचित संसार से मुंह मोड़ लिया और उत्तर-पश्चिमी अफ्रीका चला गया। मैं सहारा यानी अल्लाह के बाग में अरबों के साथ रहने लगा। मैं वहां सात साल तक रहा मैंने खानाबदोशों की भाषा बोलना सीखा। मैंने उनके कपड़े पहने उनका भोजन खाया और उनकी जीवन-शैली को अपनाया जिस में पिछली बीस सदियों में बहुत कम बदलाव हुआ है। मैं भेड़ों का मालिक बन गया और अरबों के तंबुओं में जमीन पर सोया। मैंने उनके धर्म का विस्तृत अध्ययन भी किया। दरअसल मैंने बाद में मोहम्मद पर एक पुस्तक भी लिखी जिसका शीर्षक था

द मैसॅंजर। इन खानाबदोश गड़रियों के साथ गुजारे गए यह सात वर्ष मेरे जीवन के सबसे शांतिपूर्ण और संतोषजनक वर्ष रहे हैं।

मेरा अनुभव पहले ही बहुत समृद्ध और विविध था: मैं पेरिस में अंग्रेज माता-पिता के घर जन्मा और नौ साल तक फ्रांस में रहा। बाद में ब्रिटिश सैनिक अफसर के रूप में छह साल गुजारे जहां मैंने पोलो खेला शिकार किया और हिमालय की यात्राएं कीं साथ ही मैंने थोड़े-बहुत सैनिक कार्य भी किए। मैं प्रथम विश्व युद्ध में लड़ा और इसके अंत में मुझे सहायक मिलिट्री अटैशे के रूप में पेरिस शांति वार्ता में भेजा गया। मैंने वहां जो देखा उस से मुझे धक्का लगा और मैं निराश हुआ। पश्चिमी मोर्चे पर चार साल के कल्लेआम के दौरान मेरा विश्वास था कि हम सभ्यता को बचाने के लिए लड़ रहे थे परंतु पेरिस शांति वार्ता में मैंने स्वार्थी राजनेताओं को द्वितीय विश्वयुद्ध का मैदान तैयार करते देखा - हर देश अपने लिए सब कुछ हासिल कर लेना चाहता था राष्ट्रीय विद्वेष उत्पन्न कर रहा था और गुप्त कूटनीति के विवादों को पुनर्जीवित कर रहा था।

मेरा मन लड़ाई से सेना से समाज से भर गया था। अपने कैरियर में पहली बार मैंने जागते हुए रातें बिताई इस बारे में चिंता करते हुए कि मुझे अपने जीवन में क्या करना चाहिए। लॉयड जॉर्ज ने मुझे राजनीति में जाने के लिए प्रेरित किया। मैं उनकी सलाह पर अमल करने के बारे में विचार कर रहा था तभी एक अजीब बात हुई एक अजीब बात जिसने अगले सात सालों के लिए मेरे जीवन की दिशा तय कर दी। वह अजीब बात एक चर्चा में हुई जो दो सौ सेकेंड से भी कम समय तक चली। मेरी यह चर्चा 'टेड' लरिस, 'लरिस ऑफ अरबिया' के साथ हुई। लरिस प्रथम विश्व युद्ध द्वारा पैदा सब से रंगीन और रोमांटिक हस्ती थे और वे अरबों के साथ रेगिस्तान में रहे थे। उन्होंने मुझे भी ऐसा ही करने की सलाह दी। पहले तो यह विचार मुझे बहुत अजीब लगा।

बहरहाल मैं सेना छोड़ने का फैसला कर चुका था और मुझे कुछ करना ही था। सिविलियन नियोक्ता मुझ जैसे नियमित सेना के पूर्व-ऑफिसरों को नौकरी पर नहीं रखना चाहते थे खासकर तब जब श्रम बाजार में लाखों बेरोजगार भरे थे। इसलिए मैंने वही किया जिसका सुझाव लरिस ने दिया था: मैं अरबों के साथ रहने चला गया। मुझे खुशी है कि मैंने ऐसा किया। उन्होंने मुझे सिखाया कि चिंता को कैसे जीता जाए। सभी निष्ठावान मुस्लिमों की तरह वे भी भाग्यवादी हैं। उनका विश्वास है कि मोहम्मद ने कुरान में जो भी लिखा है वह सब अल्लाह की दैवी अभिव्यक्ति है। इसलिए जब कुरान कहता है 'अल्लाह ने तुम्हें और तुम्हारे सभी कार्यों की रचना की' तो वे इसे शब्दशः स्वीकार करते हैं। इसलिए वे जीवन को शांति से लेते हैं और कभी जल्दबाजी नहीं करते न ही चीजों के गड़बड़ होने पर फिजूल गुस्सा करते हैं।

वे जानते हैं कि जो किस्मत में लिखा है वह होकर रहेगा और अल्लाह के सिवाय कोई भी कुछ भी नहीं बदल सकता। बहरहाल इसका मतलब यह नहीं है कि विपत्ति आने पर वे हाथ पर हाथ धर कर बैठ जाते हैं और कुछ नहीं करते। उदाहरण के लिए मैं आपको बता दूँ कि जब मैं सहारा में रह रहा था तो एक भयानक धधकती आंधी आई। यह तीन दिन और तीन रातों तक तांडव मचाती रही। आंधी इतनी प्रबल और भयानक थी कि इसने सहारा की रेत को मीलों दूर

भूमध्यसागर के पार ले जा कर फ्रांस में रोन वैली के पार पटक दिया। हवा इतनी गर्म थी कि मुझे लगा, जैसे मेरे बाल झुलस कर सिर से गिर रहे हों। मेरा गला सूख रहा था। मेरी आंखें जल रही थीं। मेरे दांतों में रेत किरकिरा रही थी। मुझे महसूस हुआ जैसे मैं किसी कांच की फैक्टरी में भट्टी के सामने खड़ा था। मैं पूरी तरह से पगलाया हुआ था जितना कोई होशहवास में पगला सकता है परंतु अरबों ने उफ तक नहीं की। उन्होंने अपने कंधे उचकाए और कहा मकतूब ! ...‘यह लिखा है।’

परंतु जैसे ही तूफान समाप्त हुआ वे दौड़ कर कार्य पर चल दिया: उन्होंने सभी मेमनों को हलाल कर दिया क्योंकि वे जानते थे कि वे वैसे भी मर जाएंगे और उन्हें तत्काल हलाल कर देने से शायद वे माट भेड़ को बचा लें। मेमनों को हलाल करने के बाद वे भेड़ों को दक्षिणी दिशा में पानी के पास ले गए। यह सब शांति से किया गया था चिंता या शिकायत या नुकसान पर विलाप किए बिना। कबीले के मुखिया ने कहा ‘यह उतना बुरा नहीं है। हमारा सब कुछ बरबाद हो सकता था परंतु अल्लाह के रहम से हमारे पास नए सिरे से शुरू करने के लिए चालीस फीसदी भेड़ बची हैं।’

मुझे एक और घटना याद है। हम कार से रेगिस्तान के पार जा रहे थे कि तभी उसका एक टायर फट गया। ड्राइवर स्टेपनी सुधरवाना भूल गया था। इसलिए अब हमारे पास तीन ही टायर बचे थे। मैं छटपटाता रहा बड़बड़ाता रहा और आवेश में आ कर मैंने अरबों से पूछा कि अब हम क्या करेंगे। उन्होंने मुझे याद दिलाया कि आवेश में आने से कोई मदद नहीं मिलेगी इस से केवल आप ज्यादा गर्म हो जाएंगे। उनका कहना था कि टायर का फटना अल्लाह की मर्जी से हुआ है और इसके बारे में कुछ नहीं किया जा सकता। इसलिए हम आगे चले और पहिये की रिम के सहारे रेंगते रहे। अचानक कार ने झटका दिया और रुक गई। हमारा पेट्रोल समाप्त हो गया था! मुखिया ने सिर्फ यही कहा मकतूब! और एक बार फिर ड्राइवर पर इस बात के लिए चिल्लाने की बजाय कि उसने पर्याप्त पेट्रोल क्यों नहीं लिया, सभी शांत रहे। हम अपने मुकाम तक पैदल चल कर पहुंचे और रास्ते में गाना गाते हुए गए।

मैंने अरबों के साथ जो सात साल गुजारे उसके बाद मुझे यह विश्वास हो गया कि अमेरिका और यूरोप के -रोडिक पागल और शराबी हड़बड़ी और परेशानी के उस जीवन की देन हैं जिसे हम अपनी तथाकथित सभ्यता में गुजारते हैं।

जब तक मैं सहारा में रहा, मुझे कोई चिंता नहीं रही। मैंने अल्लाह के बाग में वह आत्मिक संतुष्टि और शारीरिक स्वास्थ्य पाया जिसे हम में से ज्यादातर लोग तनाव और निराशा से खोज रहे हैं।

कई लोग भाग्यवाद पर नाक- भौं सिकोड़ते हैं। शायद वे सही हों। कौन जानता है? पर हम सभी को यह देखने में समर्थ होना चाहिए कि किस तरह हमारी किस्मत अकसर हमारे लिए तय कर दी जाती है। उदाहरण के लिए अगर मैंने 1919 में एक गर्म अगस्त के दिन बारह बज कर तीन मिनट पर लॉरिस ऑफ अरबिया से बात नहीं की होती तो मैंने तब से जो साल गुजारे हैं वे पूरी तरह अलग होते। अपने पिछले जीवन की ओर पलट कर देखते समय मैं सोच सकता हूँ कि

इसे किस तरह बार-बार उन घटनाओं ने आकार दिया और दिशा दी जो मेरे नियंत्रण के बाहर थीं। अरब लोग इसे मकतूब किस्मत - अल्लाह की मर्जी कहते हैं। आपकी जो इच्छा हो इसे कह लें। यह आपके साथ अजीब चीजें करती है। मैं तो इतना ही जानता हूँ कि आज - सहारा छोड़ने के सत्रह साल बाद - मेरा अब भी विश्वास है कि अवश्यंभावी के सामने खुशी-खुशी समर्पण कर देना ही उचित है। अरबों से सीखी इस फिलॉसफी ने मेरी नर्वस को शांत करने के लिए नौद की हजार गोलियां से ज्यादा कार्य किया है।

### जब हमारे जीवन पर क्रुद्ध जलती हुई हवाएं लपटों की

तरह पड़ें - और हम उन्हें न रोक पाएं - तो हमें भी अवश्यंभावी को स्वीकार करना चाहिए (देखें खंड तीन अध्याय 9)। और फिर व्यस्त हो जाना चाहिए और टुकड़ों को उठा कर जोड़ना चाहिए।

—आर. वी. सी. बोडले  
सर थॉमस बोडले के वंशज,  
बोडलियन, ऑक्सफोर्ड के संस्थापक,  
विंड इन व सहारा, द मैसेंजर और चौदह अन्य पुस्तकों के लेखक

### चिंता को कैसे भगाया

(मुझे येल के विली फेल्ट्स के साथ उनकी मौत से कुछ पहले एक दोपहर गुजारने का सौभाग्य मिला। यहां वे पांच तरीके दिए गए हैं जिनके द्वारा वह चिंता को दूर रखते थे - उस इंटरव्यू में मैंने जो नोट्स लिए थे उसके आधार पर यह वर्णन दिया जा रहा था। -डेल कारनेगी)

1. जब मैं चौबीस साल का था तो मेरी आंखें अचानक खराब हो गईं। तीन या चार मिनट तक पढ़ने के बाद ऐसा लगता था जैसे मेरी आंखों में पिनें भर दी गई हों और जब मैं पड़ नहीं रहा होता था तब भी वे इतनी संवेदनशील थीं कि मैं खिड़की के सामने नहीं बैठ पाता था। मैंने न्यू हैवन और न्यूयॉर्क के सब से अच्छे नेत्र विशेषज्ञों को दिखाया। किसी दवा से फायदा नहीं हुआ। दोपहर के चार बजे मैं कमरे के सबसे अंधेरे कोने में एक कुर्सी पर बैठा था और नौद के समय का इंतजार कर रहा था। मैं डरा हुआ था। मुझे डर था कि मुझे टीचर के रूप में अपना कैरियर छोड़ना पड़ेगा और पश्चिम की तरफ जा कर लकड़हारे की नौकरी ढूंढनी पड़ेगी। तभी एक अजीब चीज हुई जिस से शारीरिक बीमारियों पर मस्तिष्क के चमत्कारी प्रभावों का पता चलता है। जब मेरी आंखें उस दुःखद जाड़े में सब से बुरी दशा में थीं तब मैंने ग्रेजुएशन कर रहे छात्रों के एक समूह को संबोधित करने का आमंत्रण स्वीकार कर लिया। हॉल में छत से लटकती दैत्याकार गैस जेट की रोशनी थी। रोशनी से मेरी आंखों में इतना ज्यादा दर्द हुआ कि मंच पर बैठते समय मुझे फर्श की

तरफ देखने के लिए विवश होना पड़ा परंतु तीस मिनट के भाषण में दर्द को अहसास गायब हो गया और मैं बिना पलक झपकाए इन बक्तियों की तरफ सीधे देख सकता था। फिर जब कार्यक्रम समाप्त हो गया तो मेरी आंखें एक बार फिर दुखने लगीं।

मैंने तभी सोच लिया कि अगर मैं अपने मस्तिष्क को किसी चीज पर पूरी तरह एकाग्र कर सकूँ तीस मिनट के लिए नहीं बल्कि एक सप्ताह के लिए, तो मैं ठीक हो सकता हूँ। क्योंकि यह स्पष्ट रूप से एक ऐसा प्रकरण था जिसमें मानसिक रोमांच शारीरिक बीमारी पर विजय पा रहा था।

ऐसी ही घटना मेरे साथ बाद में समुद्र पार करते हुई। मुझ पर लम्बागो (कमर दर्द) का इतना गंभीर अटैक पड़ा कि मैं चल नहीं सकता था। जब मैंने सीधे खड़े होने की कोशिश की तो मुझे दर्द झेलना पड़ा। ऐसी हालत में मुझे जहाज पर भाषण देने के लिए आमंत्रित किया गया। जैसे ही मैंने बोलना शुरू किया मेरे शरीर से हर तरह का दर्द और जकड़न दूर हो गई; मैं तन कर खड़ा हुआ पूरे लचीलेपन के साथ घूमा और एक घंटे तक बोलता रहा। जब लेक्चर समाप्त हुआ तो मैं अपने कमरे तक आराम से चल कर गया। एक पल के लिए तो मुझे लगा जैसे मैं ठीक हो गया था। पर यह राहत सिर्फ क्षणिक थी। कमर-दर्द एक बार फिर मुझ पर हावी हो गया।

इन अनुभवों ने मेरे सामने यह साबित किया कि मनुष्य का मानसिक नजरिया बहुत अधिक महत्वपूर्ण होता है। इन अनुभवों ने मुझे सिखाया कि समय रहते जीवन का आनंद लेने का कितना महत्व होता है। इसलिए अब मैं हर दिन इस तरह जीता हूँ, जैसे यह मेरे द्वारा जिया जाने वाला पहला दिन है और आखिरी दिन भी। मैं जीने के दैनिक अभियान को लेकर रोमांचित हूँ और रोमांच की स्थिति में कोई भी इंसान चिंताओं की वजह से अनावश्यक रूप से परेशान नहीं हो सकता। मैं टीचर के रूप में अपने दैनिक कार्य से प्रेम करता हूँ। मैंने एक पुस्तक भी लिखी है जिसका शीर्षक है 'द एक्साइटमेंट ऑफ टीचिंग।' पढ़ाना मेरे लिए एक कला या व्यवसाय से अधिक रहा है। यह एक धुन है। मैं पढ़ाने से उस तरह प्रेम करता हूँ जैसे कोई चित्रकार चित्र बनाने से करता है या कोई गायक गाने से। हर सुबह बिस्तर से बाहर निकलने से पहले मैं विद्यार्थियों के अपने पहले समूह के बारे में अत्यधिक आनंद से सोचता हूँ। मैंने हमेशा महसूस किया है कि जीवन में सफलता के सबसे प्रमुख कारणों में से एक उत्साह है।

2. मैंने पाया है कि दिलचस्प पुस्तक पढ़ कर अपने दिमाग से चिंता को बाहर निकाल सकता हूँ। जब मैं उनसठ साल का था तो मैं लंबे नर्वस ब्रेकडाउन का शिकार हुआ। इस दौरान मैंने डेविड अलेक विल्सन की ऐतिहासिक लाइफ ऑफ कार्यालय पढ़ना शुरू की। मेरे ठीक होने में इसका खासा योगदान था क्योंकि इसे पढ़ते समय मैं इतना तल्लीन हो गया कि अपनी निराशा के बारे में भूल गया।

3. एक और बार जब मैं बुरी तरह तनावग्रस्त था तो मैंने स्वयं को दिन के हर घंटे शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए विवश किया। मैं हर सुबह टेनिस के पांच-छह सेट के तूफानी गेम खेलता था। फिर नहाकर और लंच लेकर मैं हर दोपहर गोल्फ के अठारह होल खेलता

था। शुक्रवार की रात को मैं एक बजे तक डांस करता था। बहुत पसीना निकालने के सिद्धांत में मुझे बहुत विश्वास है। मैंने पाया कि मेरे शरीर से पसीने के साथ-साथ चिंता और तनाव भी निकल जाते हैं।

4. बहुत पहले ही मैंने जल्दबाजी, हड़बड़ी और तनाव में कार्य करने की मूर्खता से बचना सीख लिया था। मैंने हमेशा विल्बर क्रॉस की फिलॉसफी अपनाने की कोशिश की है। जब वह कनेक्टिकट के गवर्नर थे तो उन्होंने मुझे बताया 'कई बार जब मुझे बहुत से कार्य तत्काल करने होते हैं तो मैं बैठ जाता हूँ और आराम करता हूँ, तथा एक घंटे तक अपना पाइप पीता हूँ। और कुछ नहीं करता।'
5. मैंने यह भी सीखा है कि धैर्य और समय हमारी बहुत-सी समस्याओं को सुलझा देते हैं। जब भी मैं किसी चीज को लेकर चिंतित होता हूँ तो अपनी समस्या को सही पहलू से देखने की कोशिश करता हूँ। मैं खुद से कहता हूँ, आज से दो महीने बाद मैं इस समस्या के बारे में चिंता नहीं करूँगा तो फिर मैं अभी इस बारे में चिंता क्यों करूँ? आज से दो महीने बाद मेरा जो नजरिया होगा मैं वही नजरिया आज क्यों नहीं रख सकता?'

**सारांश में यह रहे वे पांच-तरीके जिन से प्रोफेसर फेलप्स ने चिंता को दूर भगाया:**

1. **उत्साह और आनंद से जियो** : 'मैं हर दिन इस तरह जीता हूँ जैसे यह मेरे द्वारा जिया जाने वाला पहला दिन है और आखिरी दिन भी।'
2. **कोई रोचक पुस्तक पढ़ें** : 'जब मैं लंबे नर्वस ब्रेकडाउन का शिकार हुआ तो मैंने 'लाइफ ऑफ कार्याल' पढ़ना शुरू की...इसे पढ़ते समय मैं इतना तल्लीन हो गया कि अपनी निराशा के बारे में भूल गया।'
3. **खेल खेलो** : 'जब मैं बुरी तरह तनावग्रस्त था तो मैंने अपने आपको दिन के हर घंटे शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए विवश किया।'
4. **कार्य करते समय विश्राम करो** : 'बहुत पहले ही मैंने जल्दबाजी हड़बड़ी और तनाव में कार्य करने की मूर्खता से बचना सीख लिया था।'
5. **मैं अपनी समस्याओं को सही पहलू से देखने की कोशिश करता हूँ** : 'मैं खुद से कहता हूँ आज से दो महीने बाद मैं इस समस्या के बारे में चिंता नहीं करूँगा तो फिर मैं अभी इस बारे में चिंता क्यों करूँ? आज से दो महीने बाद मेरा जो नजरिया होगा मैं वही नजरिया आज क्यों नहीं रख सकता?'

-प्रोफेसर विलियम ल्यॉन फेलप्स

**कल का सामना आज का भी सामना**

मैं गरीबी और बीमारी की गहराइयों से गुजर चुकी हूँ। जब लोग मुझ से पूछते हैं किस चीज की वजह से मैं उन मुश्किलों को झेल पाई जो हम सब के सामने आती है, तो मैं हमेशा जवाब देती हूँ 'मैंने कल को झेला है। मैं आज को भी झेल सकती हूँ। और मैं खुद को यह सोचने की इजाजत नहीं दूंगी कि आने वाले कल में क्या हो सकता है।'

मैंने गरीबी संघर्ष चिंता और निराशा को भोगा है। मुझे हमेशा अपनी शक्ति की सीमा से परे कार्य करना पड़ा है। जब मैं अपने जीवन की तरफ पीछे मुड़ कर देखती हूँ तो मुझे नजर आता है कि यह एक युद्ध का मैदान था जहाँ मरे हुए सपनों टूटी हुई आशाओं और चटके हुए भ्रमों की लाशें पड़ी हैं - एक ऐसा युद्ध जिस में मेरा प्रतिद्वंद्वी हमेशा मुझ से बहुत शक्तिशाली था और जिसने मुझे समय से पहले ही घायल विकलांग और बूढ़ा बना दिया है।

पर मुझे अपने आप पर दया नहीं आती; अपने अतीत और उसके दुखों पर मैं आंसू नहीं बहाती; न ही मुझे उन महिलाओं से ईर्ष्या होती है जिन्हें वह सब दुःख नहीं भोगना पड़ा जो मैंने भोगा है। क्योंकि मैंने जीवन जिया है; वे सिर्फ जिंदा रही हैं। मैंने जीवन के प्याले को आखिरी बूंद तक पिया है; उन्होंने सिर्फ ऊपरी सतह के बुलबुलों की चुस्की भरी है। मैं ऐसी बातें जानती हूँ जो वे कभी नहीं जान पाएंगी। मैं ऐसी चीजें देख सकती हूँ, जो उन्हें दिखाई नहीं देतीं। जिन महिलाओं की आंखें आंसुओं से साफ हुई हों सिर्फ वही महिलाएं उस महान दृष्टि को हासिल कर पाती हैं जो उन्हें पूरे विश्व की बहन बनाती है।

मैंने कठिनाइयों की महान यूनिवर्सिटी में वह फिलॉसफी सीखी है जो आराम का जीवन बिताने वाली कोई भी महिला नहीं सीख सकती। मैंने हर दिन को उसकी शर्तों पर जीना सीखा है और आने वाले कल से डर कर मुश्किलें उधार लेने से बचना सीखा है। तस्वीर के स्याह डर की वजह से हम डरपोक बन जाते हैं। मैंने उस डर को अपने से दूर रख दिया क्योंकि अनुभव ने मुझे सिखाया है कि जिस बात से मैं डरती हूँ जब वह होती है तो उस से मुकाबला करने की शक्ति और बुद्धि मुझे मिल जाती है। छोटी-मोटी समस्याओं में अब मुझे प्रभावित करने की शक्ति नहीं है। जब आपने अपने सुख के पूरे महल को धराशाई होते देखा हो और उसे विनाश के खंडहर में बदलते देखा हो तो इसके बाद आपको इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि आपका कोई नौकर फिंगर बाउल्स के नीचे नैपकिन रखना भूल गया या कुक ने सूप छलका दिया।

मैंने यह भी सीखा है कि लोगों से ज्यादा उम्मीदें नहीं रखनी चाहिए इस वजह से मैं अब उस मित्र से भी सुख प्राप्त कर सकती हूँ जो मेरे प्रति ज्यादा वफादार नहीं है या उस परिचित से भी जो इधर की उधर करती है। सब से बड़ी बात यह है कि मैंने हास्यबोध विकसित कर लिया है क्योंकि ऐसी बहुत-सी चीजें थीं जिनके बारे में या तो मुझे रोना था या फिर हंसना था। और जब कोई महिला अपनी मुश्किलों को लेकर हिस्टोरिकल होने के बजाय मजाक कर सकती है तो उसे फिर कोई चीज कभी चोट नहीं पहुंचा सकती। मैं अपनी भोगी हुई मुश्किलों पर अफसोस नहीं करती क्योंकि उनके माध्यम से मैंने अपने जिए गए जीवन के हर बिंदु को छुआ है। और जो कीमत मैंने चुकाई है वह जायज थी।

## डोरोथी डिव्स ने 'डे नाइट कम्पार्टमेंट' में रह कर चिंता को जीता।

-डोरोथी डिव्स

### मैं सुबह तक जिंदा नहीं बचूंगा ?

(14 अप्रैल 1902 को एक युवक ने पांच सौ डॉलर नकद और दस लाख डॉलर के संकल्प के साथ केमरर, व्यार्मिंग में एक ड्राई-गुड्स स्टोर खोला। केमरर 1000 लोगों की आबादी वाला छोटा खनिक कस्बा था तथा यह लुइस और क्लार्क एक्सपीडीशन द्वारा बनाये गए पुराने कवर्ड वैगन ट्रेल पर स्थित है। यह युवक और उसकी पत्नी स्टोर के ऊपर बनी अटारी में रहते थे टेबल के रूप में एक बड़े खाली ड्राई-गुड्स बॉक्स का प्रयोग करते थे और कुर्सियों के लिए छोटे बॉक्सों का। युवा पत्नी अपने बच्चे को कंबल में लपेट कर काउंटर के नीचे सुला देती थी और इसके पास खड़े होकर ग्राहकों की सेवा करने में अपने पति की मदद करती थी। आज ड्राई-गुड्स की दुनिया की सबसे बड़ी चेन पर इस आदमी का नाम लिखा है: जे.सी. पेनी स्टोर्स - जो अमेरिका के हर राज्य में हैं और इनकी संख्या सोलह सौ से ज्यादा है। मैंने हाल ही में मिस्टर पेनी के साथ डिनर किया और उन्होंने मुझे अपने जीवन के सब से नाटकीय क्षण के बारे में बताया।)

सालों पहले मैं सब से ज्यादा मुश्किल अनुभव से गुजरा। मैं चिंतित और हताश था। मेरी चिंताओं का जे. सी. पेनी कंपनी से कोई लेना-देना नहीं था। बिजनेस अच्छी तरह से चल रहा था और फल-फूल रहा था परंतु व्यक्तिगत रूप से मैंने 1929 की मंदी से पहले कुछ नासमझी भरे वायदे कर लिए थे। कई दूसरे लोगों की तरह मुझे भी उन स्थितियों के लिए दोष दिया जा रहा था जिनके लिए मैं किसी तरह जिम्मेदार नहीं था। चिंताओं के कारण मैं इतना परेशान हो गया कि सो नहीं पाता था और मुझे एक बेहद दर्दनाक बीमारी हो गई जिसे शिंगल्स कहा जाता है - लाल चकत्ते और त्वचा पर फोड़े। मैंने एक डॉक्टर से सलाह ली - जिसके साथ मैं लड़कपन में हैमिल्टन मिसूरी के हाई स्कूल में पढ़ा था। डॉ. एल्मर एगल्स्टन जो बैटल क्रीक मिशिगन में केलॉग सेनिटोरियम में स्टाफ फिजीशियन हैं। डॉ. एगल्स्टन ने मुझे बिस्तर पर लिटा दिया और चेतावनी दी कि मैं बहुत बीमार था। कठोर उपचार की सलाह दी गई। लेकिन किसी चीज से कोई फायदा नहीं हुआ। मैं दिनोंदिन कमजोर होता गया। मैं शारीरिक और मानसिक रूप से टूट चुका था हताशा से भरा था और मुझे आशा की कोई किरण नहीं दिख रही थी। मेरे पास जिंदा रहने का कोई मकसद नहीं था। मुझे महसूस हुआ कि दुनिया में मेरा एक भी दोस्त नहीं बचा है और यहां तक कि मेरा परिवार भी मेरे खिलाफ हो गया है। एक रात डॉ. एगल्स्टन ने मुझे नींद की गोली दी परंतु इसका असर जल्दी ही समाप्त हो गया और मैं इस जबरदस्त विश्वास के साथ जागा कि यह मेरी आखिरी रात है। बिस्तर से बाहर निकल कर मैंने अपनी पत्नी और बेटे के नाम विदाई पत्र लिखे और कहा कि मुझे आशा नहीं है कि मैं सुबह देखने के लिए जिंदा बच पाऊंगा।

जब मैं अगली सुबह जागा तो मुझे यह देख कर आश्चर्य हुआ कि मैं अब भी जिंदा था। नीचे उतरते समय मैंने छोटे चर्च में हो रहा भजन सुना, जहां हर सुबह भजन गाए जाते थे। मुझे अब भी वह भजन याद है जो वे उस दिन गा रहे थे भगवान तुम्हारा ध्यान रखेगा। चर्च में जाते हुये मैंने थके हुए हृदय से उस भजन को सुना और बाइबल का अध्याय व भजन पढ़ा। अचानक - कुछ हुआ। मैं इसे स्पष्ट नहीं कर सकता। मैं इसे बस चमत्कार ही कह सकता हूं। मुझे महसूस हुआ, जैसे मुझे तहखाने के अंधेरे से उठा कर अचानक गर्म चमकदार सूरज की रोशनी में ले जाया गया हो। मुझे महसूस हुआ। जैसे मुझे नरक से स्वर्ग में ले जाया गया हो। मुझे भगवान की शक्ति का अहसास हुआ जो मैंने इससे पहले कभी महसूस नहीं की थी। मुझे तब अहसास हुआ कि अपनी सभी समस्याओं के लिए सिर्फ मैं ही जिम्मेदार था। मैं जानता था कि भगवान और उसका प्रेम मेरी मदद के लिए हमेशा मौजूद था। उस दिन के बाद से आज तक मेरा जीवन चिंता से मुक्त रहा है। मैं इकहतर साल का हूं और मेरे जीवन के सब से नाटकीय और अद्भुत बीस मिनट वही थे जो मैंने उस चर्च में उस सुबह गुजारे थे 'भगवान तुम्हारा ध्यान रखेगा।'

**जेसी. पेनी ने चिंता पर तत्काल विजय पाना सीखा  
क्योंकि उन्होंने आदर्श इलाज खोज लिया था।**

-जे. सी. पेनी

## **जिम में मुक्केबाजी बाहर हाइकिंग**

जब भी मैं खुद को चिंतित पाता हूं और मानसिक रूप से भंवर में गोल-गोल घूमने लगता हूं जैसे मिस्र में पानी के पहिए को घुमाते समय ऊंट घूमता है तो शारीरिक व्यायाम इस 'चिंता' को दूर भगाने में मेरी मदद करता है। व्यायाम कुछ भी हो सकता है: दौड़ना देहात में लंबी हाइकिंग आधा घंटे की मुक्केबाजी या फिर जिमनेशियम में स्क्वेश टेनिस। किसी भी तरह का शारीरिक व्यायाम मेरे मानसिक नजरिए को साफ कर देता है। वीकएंड में मैं बहुत से शारीरिक खेल खेलता हूं जैसे गोल्फ कोर्स के चारों तरफ चक्कर लगाना पैडल टेनिस का गेम या एडिरोन्डैक्स में स्की वीकएंड। शारीरिक थकान से मेरे दिमाग को कानूनी समस्याओं से राहत मिलती है और जब मैं बाद में उन समस्याओं के पास लौटता हूं तो मेरे दिमाग में एक नया जोश और शक्ति होती है।

अकसर न्यूयॉर्क में जहां मैं कार्य करता हूं मुझे येल क्लब में एक घंटा बिताने का मौका मिल जाता है। कोई भी आदमी स्क्वेश टेनिस खेलते समय या स्कीइंग करते समय चिंता नहीं कर सकता। वह इतना व्यस्त रहता है कि चिंता नहीं कर सकता। चिंताओं के पहाड़ राई के छोटे दाने बन जाते हैं जिन्हें नए विचार और कार्य तत्काल मिटा देते हैं। मैंने पाया है कि चिंता का सबसे बढ़िया इलाज है व्यायाम। जब आप चिंतित हों तो अपनी मांसपेशियों को ज्यादा श्रम करने दें और अपने मस्तिष्क को कम। परिणामों को देख कर आप खुद हैरान हो जाएंगे। मेरे साथ तो यही तरीका कार्य करता है - जब व्यायाम शुरू होता है तो चिंता दूर भाग जाती है।

-कर्नल एड्डी इंगन,  
न्यूयॉर्क एटॉनी, रोड्स स्कॉलर  
पूर्व चेयरमैन न्यूयॉर्क स्टेट एथलेटिक कमीशन  
पूर्व ओलंपिक लाइट-हेवीवेट चैम्पियन ऑफ द वर्ल्ड

## चिंता का खंडहर

सत्रह साल पहले जब मैं ब्लैक्सबर्ग वर्जीनिया के मिलिट्री कॉलेज में था तो मुझे 'वर्जीनिया टेक का चिंता करने वाला खंडहर' कहा जाता था। मैं इतनी बुरी तरह चिंता करता था कि अकसर बीमार पड़ जाता था। दरअसल मैं इतना अधिक बीमार पड़ता था कि कॉलेज के अस्पताल में मेरे लिए एक बिस्तर हर समय रिजर्व रहता था। जब नर्स मुझे आते देखती थी तो वह दौड़ कर एक हाइपो दे देती थी। मैं हर चीज के बारे में चिंता करता था। कई बार तो मैं यह भी भूल जाता था कि मैं किस बारे में चिंता कर रहा था। मैं इस डर की वजह से चिंता करता था कि मुझे खराब नंबरों के कारण कॉलेज से बाहर निकाल दिया जाएगा। मैं फिजिक्स की परीक्षा में फेल हो गया था और दूसरे विषयों में भी। मैं जानता था कि मुझे 75-84 के औसत ग्रेड को बनाए रखना था। मैं अपने स्वास्थ्य की चिंता करता था अपने गंभीर अपच के दौरों की, अपनी अनिद्रा की। मैं अपने आर्थिक मामलों के बारे में चिंता करता था। मुझे बहुत बुरा लगता था कि मैं अपनी गर्लफ्रेंड को उतनी बार कैंडी नहीं दिला पाता था या उतनी बार डांस कराने नहीं ले जा पाता था जितनी बार मैं चाहता था। मैं इस डर के कारण चिंता करता था कि वह किसी और कैडेट से शादी कर लेगी। न सुलझने वाली दर्जन भर से ज्यादा चिंताओं के बारे में मैं दिन-रात सोचता रहता था।

हताशा में मैंने वी. पी. आई. के बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन के प्रोफेसर ड्यूक बेयर्ड को अपनी समस्याएं सुनाईं।

प्रोफेसर बेयर्ड के साथ जो पंद्रह मिनट मैंने गुजारे उन्होंने मेरे स्वास्थ्य और सुख के लिए जितना कुछ किया उतना कॉलेज में गुजारे गए बाकी चार सालों ने भी नहीं किया। उन्होंने कहा- 'जिम तुम्हें शांति से बैठ जाना चाहिए और तथ्यों का सामना करना चाहिए। जितना समय और ऊर्जा तुम अपनी समस्याओं की चिंता करने में लगाते हो उसका आधा समय भी अगर उन्हें सुलझाने में लगाओ तो तुम्हारे पास कोई चिंता ही नहीं बचेगी। चिंता करना सिर्फ एक बुरी आदत है जो तुमने सीख ली है।'

उन्होंने मुझे चिंता की आदत छोड़ने के लिए तीन नियम दिए:

1. यह ठीक-ठीक पता लगाओ की वह समस्या क्या है जिसके बारे में आप चिंता कर रहे हैं।
2. समस्या का कारण खोजो।
3. समस्या सुलझाने के बारे में तत्काल कोई रचनात्मक कदम उठाओ। उस चर्चा के बाद मैंने थोड़ी रचनात्मक योजना बनाई। इस बात पर चिंता करने के बजाय कि मैं फिजिक्स में

फेल हो गया था अब मैंने पूछा कि मैं फेल क्यों हुआ था। मैं जानता था कि इसकी वजह यह नहीं थी कि मुझे बुद्धि नहीं थी क्योंकि मैं न वर्जीनिया टेक इंजीनियर का एडिटर-इन-चीफ था।

मैंने अनुमान लगाया कि मैं फिजिक्स में इसलिए फेल हुआ क्योंकि मुझे उस विषय में कोई रुचि नहीं थी। मैंने इस में मेहनत नहीं की थी क्योंकि मुझे यह विषय समझ नहीं आ रहा था कि यह विषय इंडस्ट्रियल इंजीनियर के मेरे कार्य में किस तरह मदद कर पाएगा? पर अब मैंने अपना नजरिया बदल लिया। मैंने खुद से कहा अगर कॉलेज वाले चाहते हैं कि मैं डिग्री हासिल करने से पहले अपनी फिजिक्स की परीक्षा पास करूं तो मैं उनकी समझदारी पर संदेह करने वाला कौन होता हूँ?’

इसलिए मैंने दुबारा फिजिक्स की परीक्षा के लिए नाम लिखा लिया। इस बार मैं पास हो गया क्योंकि इस विषय की कठिनाई पर भुनभुनाने और चिंता करने में समय बर्बाद करने के बजाय मैंने मेहनत से पढ़ाई की।

मैंने कुछ अतिरिक्त कार्य कर के अपनी आर्थिक चिंताओं को सुलझा लिया जैसे कॉलेज के प्रोग्रामों में पंच बेच कर और अपने पिता से पैसे उधार ले कर, जो मैंने ग्रेजुएशन के तत्काल बाद वापस कर दिए।

मैंने अपनी प्रेम संबंधी चिंताएं भी उस लड़की के सामने विवाह का प्रस्ताव रख कर दूर कर लीं जिसके बारे में मुझे डर था कि वह किसी दूसरे कैडेट से शादी कर लेगी। अब वह लड़की मिसेज जिम बर्डसैल है।

अब जब मैं पीछे मुड़ कर देखता हूँ तो मुझे लगता है कि मेरी समस्या दरअसल दुविधा की समस्या थी। मेरी समस्या यह थी कि मैं अपनी चिंताओं के कारणों को खोजना और यथार्थवादी ढंग से उनका सामना नहीं करना चाहता था।

जिम बर्डसैल ने अपनी समस्याओं का विश्लेषण करके चिंता को रोकना सीख लिया। दरअसल उन्होंने ‘चिंता की समस्याओं का विश्लेषण कैसे करें और उन्हें कैसे सुलझाए।’ अध्याय में बताए गए सिद्धांतों का प्रयोग किया था।

-जिम बर्डसैल

## एक वाक्य के सहारे जीना

बरसों पहले अनिश्चितता और मोहभंग से भरे एक दिन मुझे लग रहा था जैसे मेरी पूरी जिंदगी मेरे नियंत्रण के बाहर की शक्तियों के हाथ में थी। उस सुबह यों ही मैंने न्यू टेस्टामेंट खोली और मेरी आंखें इस वाक्य पर पड़ी जिसने मुझे भेजा है वह मेरे साथ है - ‘मेरे पिता ने मुझे अकेला नहीं छोड़ा है।’ उस पल से मेरा जीवन पूरी तरह बदल गया। तब से मेरे लिए सब कुछ पूरी तरह बदल गया। मुझे लगता है कि एक भी दिन ऐसा नहीं गुजरा होगा जब मैंने इस वाक्य को न

दोहराया हो। बहुत से लोग इन वर्षों में मेरे पास मार्गदर्शन के लिए आए और मैंने उन्हें हमेशा इस शक्तिदायक वाक्य के साथ वापस भेजा। जिस पल मेरी निगाह इस वाक्य पर पड़ी है तब से इस वाक्य के सहारे जिया हूँ। मैं इसके साथ चला हूँ और मैंने इसके माध्यम से अपनी शांति और शक्ति हासिल की है। मेरे लिए यह धर्म का निचोड़ है। यह हर उस चीज की आधारशिला है जो जीवन को जीने के काबिल बनाती है। यह मेरे जीवन का सुनहरा सूत्र है।

—डॉ. जोसेफ आर. सिजू  
प्रेसिडेंट न्यू ब्रन्सविक थियोलॉजिकल सेमिनरी  
न्यू ब्रन्सविक न्यू जर्सी-अमेरिका की सबसे पुरानी थियोलॉजिकल  
सेमिनारी जिसकी स्थापना 1784 में हुई

## खाई में गिर कर भी बच गया

मैं एक भयानक 'चिंतित जीव' हुआ करता था। परंतु अब नहीं। 1942 की गर्मियों में मुझे एक ऐसा अनुभव हुआ जिसने मेरे जीवन से चिंता को बाहर निकाल दिया - मुझे आशा है हमेशा के लिए। इस अनुभव की तुलना में मेरी बची हुई समस्याएं बहुत छोटी दिखने लगीं।

वर्षों से मैं अलास्का में कॉमर्शियल फिशिंग क्राफ्ट पर गर्मी बिताना चाहता था इसलिए 1942 में मैंने बत्तीस फुट के एक सैमन-सीनिंग वेसल पर अपना नाम लिखवा लिया जो कोडियाक अलास्का से जा रहा था। इस आकार की नाव पर सिर्फ तीन लोगों का दल ही रहता है: कप्तान जो निरीक्षण करता है नंबर दो आदमी जो कप्तान की मदद करता है और सामान्य कार्य करने वाला एक खच्चर जो आमतौर पर स्कैंडिनेवियन होता है। मैं स्कैंडिनेवियन था।

चूंकि सैमन मछली का शिकार ज्वार-भाटे के साथ किया जाता है इसलिए मैं अकसर चौबीस में से बाईस घंटे कार्य करता था। एक बार मैं एक सप्ताह तक मेरी यही दिनचर्या रही। मैं हर वह कार्य करता था जो कोई दूसरा नहीं करना चाहता था। मैं नाव धोता था। मैं गियर हटाता था। मैं एक छोटे केबिन में लकड़ी से जलते छोटे से स्टोव पर खाना बनाता था जहां गर्मी और मोटर के धुएं से मैं लगभग बीमार हो जाता था। मैं बर्तन साफ करता था। नाव की मरम्मत करता था। मैं सैमन मछली को हमारी नाव से एक कंटेनर में डालता था जो मछलियों को डिब्बे में बंद करने के लिए फैक्टरी में ले जाता था। रबर के जूतों के भीतर मेरे पैर हमेशा गीले रहते थे। मेरे जूतों में अकसर पानी भरा रहता था क्योंकि मेरे पास पानी निकालने का समय नहीं था। लेकिन मेरे मुख्य कार्य - यानी 'कॉर्क लाइन' खींचने की तुलना में तो यह सब खेल था। इस कार्य का सीधा सा मतलब था अपने पैरों को नाव के पिछले भाग पर जमाना और कर्क व जाल की जाली को खींचना। कम-से-कम आप को यही करना होता था परंतु दरअसल जाल इतना भारी था कि जब मैंने इसे अंदर की तरफ खींचा तो यह हिला भी नहीं। कॉर्क लाइन को अंदर खींचने की कोशिश में मैंने दरअसल नाव को ही अंदर खींच लिया। मैंने इसे पूरी ताकत से खींचा परंतु जाल टस से मस नहीं हुआ। मैंने कई सप्ताह तक लगातार यह किया। यह मेरा भी अंत था। मुझे भयानक दर्द हो रहा था। हर तरफ दर्द हो रहा था। महीनों तक दर्द होता रहा। जब मुझे आखिरकार आराम करने का मौका मिलता था तो मैं प्राविजन्स लॉकर के ऊपर बिछी एक नम उभरी चटाई पर

सोता था। मैं चटाई के उभार को अपनी कमर के उस हिस्से के नीचे रखता था जहां मुझे सबसे ज्यादा दर्द होता था - और मैं ऐसे सोता था जैसे मुझे नींद की गोलियां दी गई हों। इतनी गहरी नींद मुझे इसलिए आती थी क्योंकि मैं बुरी तरह थका होता था।

अब मैं खुश हूँ कि मुझे वह दर्द और थकान झेलना पड़ी क्योंकि इस अनुभव ने चिंता दूर करने में मेरी मदद की है। अब जब भी कोई समस्या मेरे सामने आती है - तो उस बारे में चिंता करने के बजाय मैं खुद से पूछता हूँ एरिकसन क्या यह कर्क लाइन खींचने जितनी बुरी हो सकती है?' और एरिकसन हमेशा जवाब देता है 'नहीं कोई भी चीज उतनी बुरी तो नहीं हो सकती!' इसलिए मैं खुश हो जाता हूँ और हिम्मत के साथ समस्या का सामना करता हूँ। मुझे विश्वास है कि कभी-कभार इस तरह का दर्दनाक अनुभव सहन करना अच्छी चीज होती है। यह जानना अच्छा है कि हम खाई की तलहटी को छू चुके हैं और बच गए हैं। इसकी तुलना में हमें अपनी रोजमर्रा की समस्याएं बहुत आसान लगने लगती हैं।

-टेड एरिकसन

## सब से बड़े गधों में एक

मैं अलग-अलग बीमारियों से जितनी बार मरा हूँ उतना कोई दूसरा इंसान नहीं मरा होगा, चाहे वह जीवित हो मृत हो या अर्धमृत हो।

मैं कोई साधारण हाइपोकोर्ड्रियाक नहीं था। मेरे पिता की दवा की दुकान थी और मैं उस माहौल में पला-बढ़ा था। मैं हर दिन डॉक्टरों और नर्सों से बातें करता था इसलिए मैं आम आदमी की तुलना में ज्यादा बीमारियों के नाम और लक्षण जानता था। मैं कोई साधारण हाइपोकोर्ड्रियाक नहीं था - मुझ में लक्षण उभर आते थे! मैं जब एक या दो घंटे तक किसी बीमारी के बारे में चिंता करता था तो मुझ में वही लक्षण उभर आते थे जो उससे पीड़ित मरीज के शरीर में होते थे। मुझे याद है कि ग्रेट बैरिंगटन मैसेज्यूसेट्स में जहां मैं रहता था डिप्थीरिया की महामारी फैली। हमारी दवा की दुकान में मैं हर दिन उन लोगों को दवाएं बेच रहा था जो संक्रमित परिवारों से आये थे। फिर जिस बात का मुझे डर था वही मेरे साथ हो गई। मुझे डिप्थीरिया हो गया। मुझे पूरा विश्वास था कि मुझे यही हुआ था। मैं बिस्तर पर लेट गया और चिंता कर-कर के मैंने आम लक्षणों को आमंत्रित कर लिया। मैंने डॉक्टर को बुलवाया। उसने मुझे देखा और कहा- 'हां पर्सि तुम्हें डिप्थीरिया हो गया है।' इससे मेरे दिमाग को राहत मिली। हो जाने पर मैं किसी बीमारी से नहीं डरता था - इसलिए मैंने करवट बदली और सो गया। अगली सुबह मैं पूरी तरह स्वस्थ था।

बरसों तक मैंने अपनी अलग पहचान बनाई है और लोगों का बहुत ध्यान व सहानुभूति हासिल की है क्योंकि मैं असामान्य और अजीबोगरीब बीमारियों का विशेषज्ञ था - मैं कई बार जबड़े संबंधी रोग लॉकजॉ और हाइड्रोफोबिया से मरा हूँ। बाद में मैं सामान्य बीमारियों तक ही सीमित रहने लगा - यानी कैंसर और टी.बी. का विशेषज्ञ बन गया। अब मैं इस बारे में हंस सकता हूँ परंतु उस वक्त यह बहुत दुःखद था। बरसों तक मैंने सचमुच और ईमानदारी से यह डर महसूस किया है कि मेरे पैर कब मैं लटके हुए हैं। जब वसंत में नया सूट खरीदने का समय आता था तो

मैं खुद से पूछता था 'क्या मुझे इस पैसे को बर्बाद करना चाहिए जबकि मैं जानता हूँ कि मैं इस सूट को पूरी तरह से पहनने के लिए जिंदा नहीं बच पाऊंगा?'

बहरहाल मैं अपनी प्रगति बताते समय खुश हूँ: पिछले दस साल में मैं एक बार भी नहीं मरा हूँ।

मैंने मरना किस तरह छोड़ा? अपनी मूर्खतापूर्ण कल्पना पर हंस कर। हर बार जब भी मैं भयानक लक्षणों को आते देखता था तो मैं अपने आप पर हंसने लगता था और कहता था 'देखो व्हाइटिंग तुम बीस सालों से एक के बाद एक बहुत-सी घातक बीमारियों से मर रहे हो फिर भी तुम्हारा स्वास्थ्य आज बहुत अच्छा है। हाल ही में एक बीमा कंपनी ने तुम्हारा फिर से बीमा किया है। क्या यह समय नहीं है व्हाइटिंग कि तुम थोड़ा अलग हट कर चिंता करने वाले उस मूर्ख पर अच्छी तरह हंसो जो कि तुम हो?'

मैंने जल्दी ही पाया कि अपने बारे में चिंता करना और खुद पर हंसना-ये दोनों कार्य एक साथ करना मेरे लिए संभव नहीं था। इसलिए तब से मैं खुद पर हंसता हूँ।

**इसका सबक यह है: अपने आपको ज्यादा गंभीरता से न लें।**

**अपनी मूर्खतापूर्ण चिंताओं पर हंसने की कोशिश करें और देखें कि उनकी हंसी उड़ाने भर से वे गायब हो चुकी हैं।**

-पर्सि एच. व्हाइटिंग,  
द फाइव ग्रेट रूल्स ऑफ सेलिंग के लेखक

## अपनी रसद का रास्ता हमेशा खुला रखा

मुझे लगता है कि अधिकांश चिंताएं पारिवारिक समस्याओं और पैसे से संबंधित होती हैं। खुशकिस्मती से मेरी शादी ओक्लाहोमा की एक लड़की से हुई है जिसकी पृष्ठभूमि मेरे जैसी ही है और जो उन्हीं चीजों में आनंद लेती है जिन में मुझे आनंद आता है। हम दोनों स्वर्णिम नियम का पालन करने की कोशिश करते हैं इसलिए हम अपनी पारिवारिक समस्याओं को न्यूनतम रखते हैं।

मैं दो कार्य करके अपनी आर्थिक चिंताओं को भी न्यूनतम रखता हूँ। पहला मैंने हमेशा हर चीज में शत-प्रतिशत ईमानदारी के नियम का पालन किया है। जब मैंने पैसा उधार लिया है तो मैंने उसकी पाई-पाई चुकाई है। बहुत कम चीजों से उतनी चिंता होती है जितनी कि बेईमानी से।

दूसरी बात जब मैंने कोई नया कार्य शुरू किया है तो हमेशा अपने पास एक रास्ता बचा कर रखा है। मिलिट्री विशेषज्ञ कहते हैं युद्ध लड़ने का पहला सिद्धांत यह है कि आपकी रसद का रास्ता खुला रहे। मुझे लगता है कि यह सिद्धांत व्यक्तिगत युद्ध में भी उतना ही लागू होता है जितना कि सेना के युद्ध में। उदाहरण के लिए जब मैं टैक्सॉस और ओक्लाहोमा में एक किशोर था तो मैंने असली गरीबी देखी क्योंकि उस वक्त यह देश अकाल से धराशाई हो गया था। हमें रोजी-रोटी कमाने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती थी।

हम इतने गरीब थे कि मेरे पिता एक ढकी वैन में घोड़ों की लगाम के साथ पूरे देश में घूमते थे और आजीविका चलाने के लिए घोड़ों की अदला-बदली करते थे। मैं इस से कुछ अधिक विश्वसनीय चाहता था। मुझे रेलवे स्टेशन एजेंट के लिए कार्य करने की नौकरी मिली और खाली समय में मैंने टेलीग्राफी सीखी। बाद में मुझे फ्रिस्को रेलवे में रिलीफ ऑपरेटर के पद पर कार्य मिला। मुझे यहां वहां और दूर भेजा गया उन स्टेशन एजेंटों को राहत देने के लिए जो बीमार थे या छुट्टियां मना रहे थे या जिनके पास उनकी क्षमता से अधिक कार्य था। हर महीने इस नौकरी में मुझे 150 डॉलर मिलते थे। बाद में जब मैंने खुद को बेहतर करना शुरू किया तो मुझे हमेशा यह ख्याल रहा कि रेलवे के कार्य का अर्थ था आर्थिक सुरक्षा। इसलिए मैं इस कार्य के लिए रास्ता हमेशा खुला छोड़ूंगा। यह मेरी रसद का रास्ता है और मैं इसे कभी बंद नहीं करूंगा जब तक कि मैं किसी नई व बेहतर स्थिति में पूरी तरह स्थापित न हो जाऊं।

उदाहरण के लिए 1928 में जब मैं चेलसी ओक्लाहोमा में फ्रिस्को रेलवे के लिए रिलीफ ऑपरेटर का कार्य कर रहा था तो एक अजनबी एक शाम टेलीग्राम करने आया। मुझे गिटार बजाते हुए और काऊबॉय गीत गाते सुन कर उसने मुझ से कहा कि मैं बहुत अच्छा बजाता हूँ - उसने यह भी कहा कि मुझे न्यूयॉर्क जाना चाहिए और स्टेज या रेडियो पर कार्य तलाशना चाहिए। जाहिर है मुझे यह सुन कर अच्छा लगा और जब मैंने वह नाम देखा जो उसने अपने टेलीग्राम के हस्ताक्षर में लिखा था तो मेरी सांस रुक गई: विल रॉजर्स।

तत्काल न्यूयॉर्क की तरफ भागने के बजाय मैंने नौ महीने तक पूरे मामले पर सावधानी से विचार किया। आखिरकार मैं इस नतीजे पर पहुंचा कि न्यूयॉर्क जाने और यह पुराना कस्बा छोड़ने से मेरे पास खोने के लिए कुछ नहीं है जबकि पाने के लिए सब कुछ है। मेरे पास रेलवे का पास था: मैं मुफ्त यात्रा कर सकता था। मैं अपनी सीट पर बैठ कर सो सकता था और अपने भोजन के लिए कुछ सैंडविच और फल ले जा सकता था।

इसलिए मैं चला गया। जब मैं न्यूयॉर्क पहुंचा तो पांच डॉलर प्रति सप्ताह के सजे हुए कमरे में सोया ऑटोमेट में खाना खाया और दस सप्ताह तक सड़कों पर जूते चटकाते रहा - परंतु कहीं नहीं पहुंच पाया। मैं पहले ही रेलवे के लिए पांच साल कार्य कर चुका था। इसका अर्थ था कि मेरे पास वरिडता के अधिकार थे परंतु उन अधिकारों की सुरक्षा के लिए मैं नब्बे दिन से ज्यादा की छुट्टी नहीं ले सकता था। इस समय तक मुझे न्यूयॉर्क में पहले ही सत्तर दिन हो चुके थे इसलिए मैं वापस अपना पास ले कर ओक्लाहोमा की तरफ भागा और अपने रसद के रास्ते की सुरक्षा के लिए मैंने दोबारा कार्य करना शुरू कर दिया। मैंने कुछ महीनों तक कार्य किया जैसे बचाए तथा एक और कोशिश करने के लिए न्यूयॉर्क लौटा। इस बार मुझे ब्रेक मिल गया।

एक दिन रिकार्डिंग ऑफिस में इंटरव्यू का इंतजार करते समय मैंने अपना गिटार बजाया और महिला रिसेपनिस्ट के सामने एक गीत गाया 'जीनी आई ड्रीम ऑफ लिलाक टाइम।' जब मैं यह गाना गा रहा था तो इस गीत को लिखने वाले यानी नैट शिल्टक्रॉट ऑफिस में अंदर आये। जाहिर है वह खुश हुए कि कोई उनका गाना गा रहा था। इसलिए उन्होंने मुझे परिचय की चिट्ठी दे कर विक्टर रिकार्डिंग कंपनी में भेजा। मैंने एक रिकॉर्ड बनाया। मेरा प्रदर्शन अच्छा नहीं था - मेरा

गायन ज्यादा ही सख्त था और इस में संकोच की झलक भी थी। इसलिए मैंने विक्टर रिकार्डिंग के आदमी की सलाह मानी: मैं वापस टुलसा लौटा दिन में रेलवे के लिए कार्य किया और रात को एक नियमित रेडियो कार्यक्रम में काऊबॉय गीत गाए। मुझे यह व्यवस्था अच्छी लगी। इसका मतलब था कि मैं अपनी रसद का रास्ता खुला रख रहा था - इसलिए मुझे कोई चिंता नहीं थी।

मैंने नौ महीने तक टुलसा के क्यू रेडियो स्टेशन पर गाया। इस दौरान जिमी लांग और मैंने एक गीत लिखा जिसका शीर्षक था 'दैंट सिल्वर हेयर्ड डैडी ऑफ माइन।' यह गीत चल निकला। अमेरिकन रिकार्डिंग कंपनी के प्रमुख आर्थर सैहर्ली ने मुझे एक रिकार्डिंग करने को कहा। यह जोरदार हुई। इसके बाद मैंने पचास डॉलर प्रति रिकॉर्ड की दर से बहुत-सी रिकार्डिंग कीं और आखिरकार शिकागो में डब्ल्यू एल एस रेडियो स्टेशन पर काऊबॉय गीत गाने की नौकरी हासिल कर ली। तनख्वाह: चालीस डॉलर प्रति सप्ताह। चार साल तक गाने के बाद मेरी तनख्वाह बढ़ कर नब्बे डॉलर प्रति सप्ताह हो गई और मैं हर रात थियेटर में व्यक्तिगत रूप से उपस्थित होकर तीन सौ डॉलर अतिरिक्त कमा लेता था।

फिर 1934 में मुझे एक ऐसा ब्रेक मिला जिसने मेरे सामने असंख्य संभावनाएं खोल दीं। फिल्मों को साफ-सुथरा बनाने के लिए लीग ऑफ डिसेन्सी बनाई गई। इसलिए हॉलीवुड के निर्माताओं ने काऊबॉय फिल्में बनाने का फैसला किया पर वे एक नए तरह के काऊबॉय चाहते थे - जो गा भी सकें। अमेरिकन रिकार्डिंग कंपनी का मालिक रिपब्लिक पिक्चर्स का आंशिक मालिक भी था। उसने अपने सहयोगियों से कहा अगर आपको गाने वाला काऊबॉय चाहिए तो मेरे पास एक है जो हमारे लिए रिकॉर्ड बना रहा है।' इस तरह मैं फिल्मों में घुस गया। मैंने सौ डॉलर प्रति सप्ताह पर गाने वाले काऊबॉय की पिक्चर्स में कार्य करना शुरू कर दिया। मुझे बहुत संदेह था कि मैं फिल्मों में सफल हो पाऊंगा लेकिन मुझे कोई चिंता नहीं थी। मैं जानता था कि मैं अपने पुराने कार्य पर वापस लौट सकता था।

फिल्मों में मेरी सफलता मेरी ऊंची कल्पनाओं से भी अधिक थी। मुझे अब एक लाख डॉलर प्रतिवर्ष की तनख्वाह मिलती है और अपनी फिल्मों का आधा लाभ भी बहरहाल मैं जानता हूँ कि यह स्थिति हमेशा नहीं रहेगी। पर मुझे कोई चिंता नहीं है। मैं जानता हूँ कि चाहे जो हो जाए - चाहे मैं अपने पास का हर डॉलर गंवा दूँ - मैं हमेशा ओक्लाहोमा लौट सकता हूँ। मैंने अपनी रसद का रास्ता सुरक्षित रखा है।

-जीन ऑट्टी

दुनिया का सबसे प्रसिद्ध और प्रिय सिंगिंग काऊबॉय

## भारत में एक आवाज

मैंने अपने जीवन के चालीस साल भारत में मिशनरी कार्य करने में समर्पित किए हैं। शुरुआत में तो मेरे लिए भयानक गर्मी सहन करना मुश्किल था और साथ ही मेरे सामने पड़े भारी कार्य का मानसिक तनाव भी असहनीय था। आठ साल बाद मैं मानसिक और भावनात्मक थकान से इतनी बुरी तरह पीड़ित था कि मैं गिर गया - एक बार नहीं बल्कि कई बार। मुझे आदेश दिया गया कि मैं अमेरिका में एक साल की छुट्टियां बिताऊं। अमेरिका तक जाने वाले जहाज पर रविवार सुबह की प्रार्थना में बोलते समय मैं एक बार फिर गिर गया और जहाज के डॉक्टर ने बची हुई यात्रा में मुझे बिस्तर पर लिटाए रखा।

अमेरिका में एक साल आराम करने के बाद मैं दोबारा भारत लौटा लेकिन रास्ते में मनीला में विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों की धार्मिक सभाएं आयोजित करने के लिए रुक गया। इन सभाओं के तनाव के चलते मैं कई बार गिरा। डॉक्टरों ने मुझे चेतावनी दी कि अगर मैं भारत लौटा तो मर जाऊंगा। उनकी चेतावनियों के बावजूद मैं भारत गया पर मैं एक गहरे काले बादल के साथ गया था। जब मैं बंबई आया तो मेरी हालत इतनी खराब थी कि मैं सीधे पहाड़ियों पर गया और वहां कुछ महीनों तक आराम किया। फिर मैं मैदानों में अपना कार्य करने के लिए वापस लौटा। इस से कोई फायदा नहीं हुआ। मैं गिर गया और मुझे एक बार फिर लंबा आराम करने के लिए पहाड़ियों की तरफ जाना पड़ा। एक बार फिर मैं मैदानों में आया तथा एक बार फिर मुझे यह जान कर सदमा लगा और दुःख पहुंचा कि यह मुझसे सहन नहीं हो रहा था। मैं मानसिक शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से टूट चुका था। मैं अपने संसाधनों के आखिरी कगार पर था। मुझे डर था कि मैं अपने बाकी जीवन शारीरिक खंडहर की तरह बिताऊंगा।

मैं जानता था कि अगर मुझे कहीं से मदद नहीं मिली तो मुझे अपना मिशनरी कैरियर छोड़ना होगा अमेरिका लौटना होगा और अपने स्वास्थ्य को ठीक करने के लिए किसी खेत पर कार्य करना होगा। ये मेरे सब से काले दिन थे। उस समय मैं लखनऊ में सभाएं आयोजित कर रहा था। एक रात को प्रार्थना करते समय एक घटना हुई जिसने मेरा जीवन बदल दिया। प्रार्थना करते समय - और मैं उस समय खासतौर पर अपने बारे में नहीं सोच रहा था - एक आवाज मेरे कानों में आई क्या तुम उस कार्य के लिए तैयार हो जिसके लिए मैंने तुम्हें बुलवाया है?’

मैंने जवाब दिया ‘नहीं भगवान मैं हार गया हूं। मेरी शक्ति समाप्त हो चुकी है।’ आवाज ने जवाब दिया अगर तुम अपनी समस्या मुझ पर छोड़ दो और इसके बारे में चिंता न करो; तो मैं इसे सुलझा दूंगा।’

मैंने जल्दी से जवाब दिया ‘भगवान मुझे मंजूर है।’

मेरे हृदय में बहुत शांति हो गई और पूरे शरीर में भी। मैं जानता था कि यह हो चुका था। जीवन - प्रचुर जीवन - मुझमें समा गया था। मैं इतना ऊपर उठ गया कि उस रात जब घर गया तो मैं सड़क को छू तक नहीं रहा था। हर इंच पवित्र भूमि थी। उसके कई दिनों बाद मैं लगभग भूल ही गया कि मेरे पास कोई शरीर भी था। मैं दिन भर कार्य करता था और रात को भी। जब

मैं सोते समय बिस्तर पर जाता था तो मुझे हैरानी होती थी कि आखिर मुझे बिस्तर पर क्यों जाना पड़ रहा है जबकि मुझे किसी तरह की थकान महसूस नहीं हो रही है। किसी ने मुझ में जीवन शांति और विश्राम भर दिया था - स्वयं ईसा मसीह ने ऐसा किया था।

अब सवाल उठा कि क्या मुझे इस बारे में दूसरों को बताना चाहिए। मैं पहले तो टालता रहा फिर मैंने महसूस किया कि मुझे ऐसा करना चाहिए-और मैंने ऐसा कर दिया। इसके बाद मेरी स्थिति 'करो या मरा' की स्थिति थी। उस घटना के बाद मेरे जीवन के बीस सबसे कठिन साल गुजर चुके हैं परंतु पुरानी समस्या वापस नहीं लौटी। मेरा स्वास्थ्य पहले कभी इतना अच्छा नहीं रहा। लेकिन यह एक शारीरिक स्पर्श से अधिक था। मैंने अपने शरीर और मस्तिष्क और आत्मा के लिए नए जीवन का सोता पा लिया था। उस अनुभव के बाद जीवन मेरे लिए सदैव अधिक ऊंचे स्तर पर कार्य करता रहा। और मैंने इसे पाने के सिवाय कुछ नहीं किया।

तब से अब तक मैं दुनिया भर की यात्रा कर चुका हूँ अकसर दिन में तीन बार प्रवचन दे चुका हूँ और मैंने 'द क्राइस्ट ऑफ व इंडियन रोड' व ग्यारह अन्य पुस्तकें लिखने का समय और शक्ति पा ली है। परंतु इस सब के बीच में कभी एक भी अपॉइंटमेंट भी नहीं भूला न ही कभी उसमें विलंब से पहुंचा। जो चिंताएं मुझे सताया करती थीं वे बहुत समय पहले ही काफूर हो चुकी हैं। अब मैं अपने तिरेसठवें साल में प्रचुर जीवंतता से भरा हुआ हूँ दूसरों की सेवा करने के आनंद से भरा हुआ हूँ और दूसरों के लिए जी रहा हूँ।

मुझे लगता है कि जो शारीरिक और मानसिक कायापलट मैंने अनुभव किया है उसे मनोवैज्ञानिक रूप से जोड़ा जा सकता है और स्पष्ट किया जा सकता है। इस से कोई फर्क नहीं पड़ता। जीवन प्रक्रियाओं से अधिक विराट है और सारी प्रक्रियाएं बौनी साबित होती हैं। मैं तो बस एक चीज जानता हूँ: मेरा जीवन लखनऊ में उस रात पूरी तरह बदल गया और ऊपर उठ गया जब इकतीस साल पहले मैं निराशा और कमजोरी की गहराइयों में था और उस वक्त एक आवाज ने मुझसे कहा था- 'अगर तुम अपनी समस्या मुझ पर छोड़ दो और इसके बारे में चिंता न करो तो मैं इसे सुलझा दूंगा।' और मैंने जवाब था 'भगवान मुझे मंजूर है।'

-ई. स्टेनली जोन्स

अमेरिका के महान वक्ता और अपनी पीढ़ी के सबसे प्रसिद्ध मिशनरी

## अगले दरवाजे से अंदर गया

मेरे जीवन का सब से कटु क्षण 1933 में एक दिन घटा जब शेरिफ मेरे अगले दरवाजे से अंदर आया और मैं पिछले दरवाजे से बाहर निकल गया। मैंने 10 स्टैंडिश रोड फारेस्ट हिल्स लांग आईलैंड का अपना घर गंवा दिया था जहां मेरे बच्चे पैदा हुए थे और जहां मैं तथा मेरा परिवार अठारह साल से रह रहा था। मैंने कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि मेरे साथ ऐसा भी हो सकता था। बारह साल पहले मुझे लगता था जैसे मैं दुनिया की चोटी पर बैठा हुआ था। मैंने अपने उपन्यास वेस्ट ऑफ व वॉटर टॉवर के फिल्म अधिकार हॉलीवुड की ऊंची कीमतों पर बेचे

थे। मैं दो साल तक अपने परिवार के साथ विदेश में रहा। हमने गर्मियां स्विट्जरलैंड में और सर्दियां फ्रेंच रिवेरा में बिताई - निठल्ले अमीरों की तरह।

मैंने पेरिस में छह महीने गुजारे और एक उपन्यास लिखा: दे हैड टु सी पेरिस। इसके फिल्मी संस्करण में विल रॉजर्स ने अभिनय किया। यह उनकी पहली बोलती फिल्म थी। मेरे पास हॉलीवुड में रुके रहने और विल रॉजर्स के लिए कई फिल्में लिखने के प्रस्ताव थे। परंतु मैंने ऐसा नहीं किया। मैं न्यूयॉर्क लौट आया। और मेरी मुश्किलें शुरू हो गईं।

अचानक मुझे यह लगने लगा कि मुझ में कई महान क्षमताएं सोई थीं जिन्हें मैंने विकसित नहीं किया है। मैं खुद एक कुशल बिजनेसमैन समझने लगा। किसी ने मुझे बताया कि जॉन जैकब एस्टर ने न्यूयॉर्क की खाली जमीन में निवेश करके करोड़ों कमाए थे। एस्टर कौन था? सिर्फ एक अप्रवासी फेरीवाला जो अजीब से अंदाज में बोलता था। अगर वह ऐसा कर सकता था तो मैं क्यों नहीं कर सकता?... मैं अमीर बनने जा रहा था। मैंने याटिंग पत्रिकाएं पढ़ना शुरू कर दिया।

मुझ में अज्ञानियों का साहस था। मैं रियल एस्टेट खरीदने और बेचने के बारे में उतना ही जानता था जितना कोई एस्किमो तेल की भट्टी के बारे में जानता है। मैं किस तरह अपने वैभवशाली फाइनेंशियल कैरियर को शुरू करने के लिए पैसा लाऊं? जवाब आसान था: मैंने अपना घर गिरवी रख दिया और फोरेस्ट हिल्स में कुछ शानदार प्लॉट खरीद लिए। मैं इस जमीन को तब तक पकड़े रखना चाहता था जब तक कि इसकी कीमतें आसमान न छूने लगें फिर इसे बेच कर मैं विलासिता में जीना चाहता था - मैं जिसने कभी गुड़िया के रूमाल जितनी भी रियल एस्टेट नहीं बेची थी। मैं उन कर्मचारियों को दयाभाव से देखता था जिन्हें थोड़ी सी तनख्वाह के लिए ऑफिसों में गुलामों का जीवन जीना पड़ रहा था। मैंने अपने आपको बताया कि भगवान ने हर आदमी को फाइनेंशियल जीनियस की दैवी अग्नि का प्रकाश नहीं दिया था।

अचानक महान मंदी मुझ पर कांसास के तूफान की तरह आई और इसने मुझे उसी तरह हिला दिया, जैसे कोई चक्रवात मुर्गी के दड़बे को हिलाता है।

हर महीने मुझे 220 डॉलर उस राक्षसी मुंह वाले प्लॉट में डालने पड़ते थे। ओह महीने कितनी जल्दी आते थे! इसके अलावा मुझे हमारे गिरवी रखे घर का पेमेंट भी करना होता था और पर्याप्त भोजन भी जुटाना होता था। मैं चिंतित था। मैंने पत्रिकाओं के लिए हास्य-व्यंग्य लिखना शुरू किया। हास्य-व्यंग्य के मेरे प्रयास जेरेमियाह के विलाप की तरह साबित हुए। मैं अपनी कोई चीज बेच नहीं पा रहा था। जो उपन्यास मैंने लिखे वे सब असफल हुए। मेरे पैसे समाप्त हो गए। मेरे पास कुछ नहीं था जिस पर मैं पैसे उधार ले सकूँ सिवाय मेरे टाइपराइटर और मेरे दांतों में भरे सोने के। दूध कंपनी ने दूध देना बंद कर दिया। गैस कंपनी वालों ने गैस बंद कर दी। हमें एक छोटा सा आउटडोर कैंप स्टोव खरीदना पड़ा जिसका विज्ञापन आपने देखा होगा। इस में पेट्रोल का सिलेंडर रहता है; आप को इसे हाथ से पंप करना पड़ता है और यह एक लपट फेंकता है जो किसी गुस्सैल बत्तख की तरह सिसकती है।

हमारा कोयला समाप्त हो गया, कंपनी ने हम पर मुकदमा ठोक दिया। हमारी इकलौती गर्म जगह अंगीठी थी। मैं रात को बाहर जाता था और उन नए घरों से तख्ते और बचा हुआ सामान उठा लाता था जो अमीर लोग बनवा रहे थे...मैं जो इन अमीर लोगों में से एक बनने जा रहा था।

मैं इतना चिंतित था कि सो नहीं पाता था। अकसर आधी रात को उठ जाता था और घंटों तक पैदल चलता था ताकि खुद को थका लूं जिस से मुझे नींद आ जाए।

मैंने न सिर्फ जमीन का वह खाली टुकड़ा गंवा दिया जिसे मैंने खरीदा था बल्कि अपने हृदय का वह रक्त भी गंवा दिया जो मैंने इसमें सींचा था।

बैंक ने मेरा गिरवी घर कब्जे में ले लिया और मैं तथा मेरा परिवार सड़क पर आ गया।

किसी तरह हमने कुछ डॉलर का इंतजाम किया और एक छोटा अपार्टमेंट किराए पर लिया। हम 1933 के आखिरी दिन वहां पहुंचे। मैं एक पैकिंग केस पर बैठा चारों तरफ देखा। मेरी मां की एक पुरानी कहावत मेरे दिमाग में आई 'नाली में बह गए दूध का अफसोस मत करो।'

परंतु यह दूध नहीं यह मेरे हृदय का रक्त था।

जब मैं वहां कुछ देर बैठा रहा तो मैंने खुद से कहा 'तो अब मैं खाई की तलहटी को छू चुका हूं और मैंने इसे सहन कर लिया है। अब मेरे पास ऊपर जाने के सिवाय कोई दूसरी जगह नहीं है।'

मैंने उन अच्छी चीजों के बारे में सोचना शुरू किया जो मॉर्टगेज ने मुझ से छीनी थीं। मेरे पास अब भी मेरी सेहत और मेरे दोस्त थे। मैं दुबारा शुरू करूंगा। मैं अतीत के बारे में दुखी नहीं होऊंगा। मैं हर दिन अपने सामने वही शब्द दोहराऊंगा जो मेरी मां अकसर नाली में गिर गए दूध के बारे में कहती थी।

मैंने अपने कार्य में वह सारी ऊर्जा लगा दी जो मैं पहले चिंता करने में लगा रहा था। धीरे- धीरे मेरी स्थिति में सुधार होने लगा। मैं अब लगभग कृतज्ञ हूं कि मुझे उस सारे दुःख से गुजरना पड़ा क्योंकि इसने मुझे शक्ति सहनशीलता और आत्मविश्वास दिया। मैं अब जानता हूं कि खाई की तलहटी में गिरना कैसा होता है। मैं जानता हूं कि इससे आप मरते नहीं हैं। मैं जानता हूं कि हम अपने अनुमान से कहीं अधिक सहन कर सकते हैं। अब जब छोटी-छोटी चिंताएं तनाव और अनिश्चितताएं मुझे विचलित करते हैं तो मैं उस समय की याद दिला कर उन्हें दूर भगा देता हूं जब मैं पैकिंग केस पर बैठ कर कह रहा था 'अब मेरे पास ऊपर जाने के सिवाय कोई दूसरी जगह नहीं है।'

यहां पर कौन-सा सिद्धांत है? लकड़ी के बुरादे को चीरने की कोशिश न करें! अवश्यंभावी को स्वीकार करें! अगर आप इससे नीचे नहीं जा सकते तो ऊपर जाने की कोशिश कर सकते हैं।

-होमर क्रॉय

**चाहे जो हो लड़ता रहूंगा**

मुक्केबाजी के अपने कैरियर के दौरान मैंने पाया कि मैं जिन हैवीवेट बॉक्सरों के खिलाफ लड़ा हूँ उन सब से ज्यादा मुश्किल प्रतिद्वंद्वी चिंता थी। मैं ने महसूस किया कि मुझे चिंता रोकना सीखना चाहिए वरना चिंता मेरी सारी ऊर्जा को समाप्त कर देगी और मेरी सफलता की संभावना को कम कर देगी। इसलिए धीरे- धीरे मैंने अपने लिए एक सिस्टम बनाया। रही वे कुछ चीजें जो मैंने कीं:

1. रिंग में अपने साहस को बनाए रखने के लिए मैं लड़ाई के दौरान खुद को पेप टॉक देता रहता था। उदाहरण के लिए हालांकि मैं फर्पो से लड़ रहा था पर मैं खुद से बार-बार कहता रहा- 'कोई चीज मुझे नहीं रोक सकती। वह मुझे घायल नहीं कर पाएगा। मैं उसके मुक्कों को महसूस नहीं करूंगा। मैं घायल नहीं हो सकता। मैं लड़ता रहूंगा चाहे जो हो।' खुद से इस तरह के सकारात्मक वाक्य कहने और सकारात्मक विचार सोचने से मुझे काफी मदद मिली। इसने मेरे मस्तिष्क को इतना व्यस्त रखा कि मुझे चोट का अहसास ही नहीं हुआ। मेरे कैरियर में मेरे होंठ चकनाचूर किए गए हैं मेरी आंखों में घाव हुआ है मेरी पसलियां टूटी हैं - फर्पो ने मुझे रस्सियों के बीच से बाहर फेंक दिया था जिससे मैं एक रिपोर्टर के टाइपराइटर पर जा कर गिरा और उसे बरबाद कर दिया। पर मुझे कभी फर्पो का कोई भी मुक्का महसूस नहीं हुआ। सिर्फ एक ही प्रहार था जो मैंने सचमुच महसूस किया: उस रात को जब लेस्टर जॉनसन ने मेरी तीन पसलियां तोड़ी थीं। उस मुक्के से मुझे चोट नहीं पहुंची लेकिन इसने मेरे सांस लेने को प्रभावित किया। मैं सचमुच ईमानदारी से कह सकता हूँ कि मुझे रिंग में लगे किसी और प्रहार का कभी अहसास ही नहीं हुआ।
2. मैंने एक और चीज की। मैंने अपने खुद को याद दिलाया कि चिंता करना व्यर्थ है। मेरी ज्यादातर चिंता बड़े मुकाबलों के पहले प्रशिक्षण के दौरान होती थी। मैं रातों को अकसर घंटों जागता था करवटें बदलता था चिंता करता था और सो नहीं पाता था। मैं इस डर के मारे चिंता करता था कि पहले ही राउंड में अपना हाथ तोड़ लूंगा या मेरे टखने में मोच आ जाएगी या मेरी आंख जखमी हो जाएगी जिस से मैं अपने मुक्के ठीक से नहीं मार पाऊंगा। इस तनावपूर्ण हालत में मैं बिस्तर से बाहर निकलता था शीशे में देखता था और अपने आपसे चर्चा करता था। खुद से कहता था 'तुम उस चीज के बारे में चिंता कर के कितनी बड़ी मूर्खता का परिचय दे रहे हो जो कभी नहीं हुई और शायद कभी होगी भी नहीं। जीवन बहुत छोटा है। मुझे सिर्फ कुछ साल और जीना है इसलिए मुझे जीवन का आनंद लेना चाहिए।' मैं खुद से बार-बार कहता रहा 'कोई चीज महत्वपूर्ण नहीं है सिवाय मेरी सेहत

के। कोई चीज महत्त्वपूर्ण नहीं है सिवाय मेरी सेहत के।' मैं खुद को बार-बार यह याद दिलाता रहा कि नींद गंवाने और चिंता करने से मेरी सेहत खराब हो जाएगी। मैंने पाया कि जब मैंने कई सालों तक हर रात खुद से यह बातें बार-बार कहीं तो ये आखिरकार मेरी चमड़ी के नीचे घुस गई और अब मैं अपनी चिंताओं को पानी की तरह दूर हटा सकता हूँ।

3. तीसरी और सब से अच्छी चीज जो मैंने की वह थी प्रार्थना! जब मैं किसी मैच की ट्रेनिंग लेता था तो मैं हमेशा दिन में कई बार प्रार्थना करता था। जब मैं रिंग में होता था तो हर राउंड के पहले बजने वाली घंटी के ठीक पहले हमेशा प्रार्थना करता था। इस से मुझे साहस और आत्मविश्वास के साथ लड़ने में मदद मिली। मैं अपने जीवन में प्रार्थना किए बिना कभी सोने नहीं गया; और मैंने अपने जीवन में भगवान को धन्यवाद दिए बिना कभी भोजन नहीं किया...क्या मेरी प्रार्थनाओं का जवाब मुझे मिला है? हजारों बार!

-जैक डेम्पसी

## अपने को व्यस्त रखें

बचपन में मेरी जिंदगी दहशत से भरी थी। मेरी मां को हृदय रोग था। दिन-ब-दिन मैं उन्हें चक्कर खा कर जमीन पर गिरते देखती थी। हम सभी को यह डर था कि वह मरने वाली हैं और मेरा विश्वास था कि जिन छोटी लड़कियों की माएं मर जाती हैं उन्हें सेंट्रल वेस्लीअन अनाथालय भेज दिया जाता है जो वारेन्टन मिसूरी में स्थित है जहां हम रहते थे। मैं वहां जाने के विचार से आतंकित थी और इसलिए जब मैं छह साल की थी, मैं लगातार प्रार्थना करती थी- 'हे भगवान मेहरबानी करके मेरी मम्मी को जिंदा रखना जब तक मैं इतनी बड़ी न हो जाऊं कि मुझे अनाथालय न जाना पड़े।'

बीस साल बाद मेरे भाई मेनर को एक भयानक चोट लगी और दो साल बाद मरने से पहले तक उसे असहनीय दर्द का सामना करना पड़ा। वह अपना भोजन खुद नहीं कर सकता था वह करवट भी नहीं बदल सकता था। उसके दर्द को कम करने के लिए मुझे उसे चौबीसों घंटे हर तीन घंटे बाद मॉर्फिन के इंजेक्शन देने पड़ते थे। मैंने यह दो साल तक किया। उस समय वारेन्टन मिसूरी के सेंट्रल वेस्लीअन कॉलेज में संगीत पढ़ा रही थी। जब पड़ोसी मेरे भाई की दर्द भरी चीखें सुनते थे तो वे कॉलेज में मुझे फोन कर देते थे और मैं अपनी संगीत की क्लास छोड़ कर घर की तरफ भागती थी ताकि उसे मॉर्फिन का इंजेक्शन दे दूं। हर रात जब मैं बिस्तर पर जाती थी तो अपनी अलार्म घड़ी में तीन घंटे बाद का अलार्म भर लेती थी ताकि उसे इंजेक्शन देने के लिए वक्त पर उठ जाऊं। मुझे याद है कि ठंड की रातों में मैं दूध की एक बोतल खिड़की के बाहर रख देती थी जहां वह जम जाती थी और एक तरह की आइसक्रीम में बदल जाती थी जिसे खाना मुझे बहुत अच्छा लगता था। जब अलार्म बजता था तो उठने के लिए खिड़की के बाहर

रखी यह आइसक्रीम एक अतिरिक्त आकर्षण बन जाती थी। इन सभी समस्याओं के बीच मैंने दो कार्य किए जिन्होंने मुझे आत्म-दया में डूबने चिंता करने और द्वेष की वजह से कटु जीवन जीने से बचाया। पहली चीज मैं बारह से चौदह घंटे तक संगीत सिखा कर खुद को व्यस्त रखती थी इस लिए मेरे पास अपनी समस्याओं के बारे में सोचने के लिए बहुत कम समय बचता था; और जब मैं खुद की हालत पर अफसोस करने के लिए लालायित होती थी तो खुद से बार-बार कहती थी- 'देखो अगर तुम चल सकती हो अपना पेट भर सकती हो और असहनीय दर्द से बची हुई हो तो तुम्हें दुनिया की सबसे सुखी महिला होना चाहिए। चाहे जो हो जब तक तुम जिंदा रहो इस बात को कभी मत भूली। कभी नहीं! कभी नहीं!'

मैंने निश्चय किया कि मैं हमेशा अपनी नई नियामतों के लिए कृतज्ञ रहूंगी। यही नहीं मैं कृतज्ञता का अचेतन और सतत नजरिया विकसित करने का हरसंभव प्रयास करूंगी। हर सुबह मैं जागती थी तो भगवान को धन्यवाद देती थी कि मैं बिस्तर से बाहर निकल सकती थी और नाश्ते की मेज तक जाकर नाश्ता कर सकती थी। मैंने यह दृढ़ संकल्प कर लिया था कि मुसीबतों के बावजूद मैं वारेन्टन मिसूरी की सब से सुखी महिला बन कर दिखाऊंगी। शायद मैं उस लक्ष्य को हासिल करने में सफल नहीं हो पाई परंतु मैं अपने गृहनगर में सब से कृतज्ञ युवती बनने में जरूर सफल हुई और शायद मेरे बहुत कम सहयोगी उतनी कम चिंता करते होंगे जितनी कम चिंता मुझे होती है।

मिसूरी की इस संगीत अध्यापिका ने इस पुस्तक में बताए गये दो सिद्धांतों को अपनाया: वे इतनी व्यस्त रहीं कि उनके पास चिंता करने की फुरसत ही नहीं थी और उन्होंने अपनी नियामतों को गिना। यही तकनीक आपकी भी मदद कर सकती है।

-कैथलीन हाल्टर

## पेट तूफान की तरह ऐंठ रहा था

मैं कई सालों से कैलिफोर्निया में ब्रदर्स स्टूडियो के पब्लिसिटी डिपार्टमेंट में खुशी-खुशी कार्य कर रहा था। मैं एक यूनिटमैन और फीचर राइटर था। मैं वार्नर ब्रदर्स के सितारों के बारे में अखबारों और पत्रिकाओं में लेख लिखता था।

अचानक मुझे प्रमोशन मिल गया। मुझे असिस्टेंट पब्लिसिटी डायरेक्टर बना दिया गया। दरअसल यह प्रशासनिक नीति का परिवर्तन था और मुझे एक रोबदार पदनाम दे दिया गया: एडमिनिस्ट्रेटिव असिस्टेंट।

इसकी वजह से मुझे एक भव्य ऑफिस मिला जिसमें एक निजी रेफ्रिजरेटर दो सेक्रेटरी और पचहत्तर लेखकों एक्सप्लॉइटर्स तथा रेडियोकर्मियों के स्टाफ का पूरा प्रभार शामिल था। मैं बहुत अधिक प्रभावित हुआ। मैं सीधे बाजार गया और एक नया सूट खरीद लिया। मैंने गरिमापूर्ण ढंग से बोलने की कोशिश की। मैंने फाइलिंग सिस्टम बनाए विश्वास के साथ निर्णय लिए और जल्दबाजी भरे कार्य किए।

मुझे विश्वास था कि वार्नर ब्रदर्स की पूरी पब्लिक-रिलेशन्स नीति मेरे कंधों पर टिकी हुई थी। मैंने महसूस किया कि बेट डेविस ऑलिविया डे हैविलैंड, जेम्स केग्नी, एडवर्ड जी. राबिन्सन, एरॉल फिलन, हम्फ्र बोगार्ट, एन शेरिडन, अलेक्सिस स्मिथ और एलन हेल जैसे प्रख्यात सितारों की निजी और सार्वजनिक जिंदगियां पूरी तरह से मेरे हाथों में थीं।

एक महीने से भी कम समय में मुझे ऐसा महसूस हुआ जैसे मेरे पेट में अल्सर हो गया था। शायद कैंसर।

उस समय मेरी प्रमुख युद्ध गतिविधि यह थी कि मैं वार एक्टिविटीज कमेटी ऑफ द स्कीन पब्लिसिस्ट्स गिल्ड का चेयरमैन था। मुझे यह कार्य करना अच्छा लगता था मुझे गिल्ड की बैठकों में अपने दोस्तों से मिलना अच्छा लगता था। परंतु ये बैठकें मेरे लिए आतंक का कारण बन गईं। हर मीटिंग के बाद मैं बुरी तरह बीमार हो जाता था। अकसर मुझे घर जाते समय रास्ते में अपनी कार रोकनी पड़ती थी और खुद को संभालना पड़ता था ताकि मैं ठीक तरह से कार चला सकूं। करने के लिए इतने सारे कार्य थे और इन्हें करने के लिए कितना कम समय था। यह सब बेहद जरूरी था। और दुःखद बात यह थी कि मैं इसे कर नहीं पा रहा था।

मैं पूरी तरह सच बोल रहा हूँ - यह मेरे पूरे जीवन की सबसे दर्दनाक बीमारी थी। मेरी आंतों में हमेशा ऐंठन रहती थी। मेरा वजन कम हो गया मेरी नींद गायब हो गई। दर्द लगातार होता था।

इसलिए मैं अतिरिक्त चिकित्सा के एक प्रसिद्ध डॉक्टर के पास गया। एडवर्टाइजिंग लाइन के व्यक्ति ने मुझे उसके पास जाने की सलाह दी थी। उसका कहना था कि इस डॉक्टर के कई मरीज एडवर्टाइजिंग लाइन के थे।

डॉक्टर ने मुझ से बहुत कम बात की उसने सिर्फ इतना पूछा कि मुझे कहां दर्द होता है और मैं क्या कार्य करता हूँ। मेरी बीमारियों से ज्यादा रुचि उसने मेरी नौकरी में दिखायी परंतु मुझे जल्दी ही राहत मिल गयी: दो सप्ताह तक हर दिन, उसने मुझे हर परिचित परीक्षण लिख दिया। मेरी जांच की गई एक्सरे किया गया फलूअरोस्कोप किया गया। आखिरकार उसने मुझे मिलने और फैसला सुनाने के लिए बुलवाया।

उसने पीछे टिकते हुए कहा 'मि. शिप बहुत सारे परीक्षण करवा लिए हैं। वे सब पूरी तरह आवश्यक थे हालांकि मैं निश्चित रूप से अपने पहले परीक्षण के बाद ही जान गया था कि आपके पेट में अल्सर नहीं था।

'परंतु मैं यह भी जानता था कि आप जिस तरह के आदमी हैं और आप जिस तरह का कार्य करते हैं उसकी वजह से आपको तब तक मेरी बात पर यकीन नहीं होगा जब तक कि मैं आपको प्रत्यक्ष न दिखा दूं। आइए मैं आपको दिखाता हूँ।'

उसने मुझे चार्ट और एक्सरे दिखाए और उनका मतलब समझाया। उसने मुझे दिखाया कि मुझे अल्सर नहीं था।

डॉक्टर ने कहा अब हालांकि इसमें आपका बहुत पैसा खर्च हुआ परंतु यह आपके लिए फायदेमंद ही रहा है। यह रहा इलाज: चिंता मत करो।

अब मेरे प्रतिरोध करने से पहले ही उसने मुझे रोक दिया - अब मुझे अहसास है कि आप इस इलाज को तत्काल शुरू नहीं कर सकते इसलिए मैं आपको एक बैसाखी देता हूँ। ये रही कुछ गोलियाँ। इनमें बेलाडोना है। आप जितनी चाहें उतनी ले सकते हैं। जब ये गोलियाँ समाप्त हो जाएं तो वापस आ जाइएगा। मैं आपको और गोलियाँ दे दूंगा। इनसे आपको नुकसान नहीं होगा। परंतु ये आपको हमेशा शांत कर देंगी।

‘परंतु याद रखिये: आपको इनकी जरूरत नहीं है। आपको तो बस इतना करना है कि चिंता करना छोड़ दें।’

अगर आप दुबारा चिंता करना शुरू करते हैं तो आपको दोबारा यहां आना पड़ेगा और मैं दोबारा आप से तगड़ी फीस लूंगा। यह कैसा रहेगा?’

काश मैं कह सकता कि इस सबक ने उसी दिन मुझ पर असर डाला और मैंने तत्काल चिंता करना छोड़ दिया। पर मैं ऐसा नहीं कर पाया। जब भी मुझे लगता था कि मैं चिंता करने वाला हूँ मैं गोलियाँ ले लेता था। यह सिलसिला कई सप्ताह तक चला। गोलियों से फायदा होता था। मैं तत्काल बेहतर महसूस करने लगता था। परंतु इन गोलियों को लेना मुझे मूर्खतापूर्ण लगता था। मैं शारीरिक रूप से बड़ा आदमी हूँ। मैं लगभग उतना ही लंबा हूँ जितने अब्राहम लिंकन थे - और मेरा वजन लगभग दो सौ पाउंड है। फिर भी मैं अपने आपको आराम पहुंचाने के लिए छोटी सफेद गोलियाँ ले रहा था। जब मेरे दोस्त मुझसे पूछते कि मैं गोलियाँ क्यों ले रहा था तो मुझे सच्चाई बताने में बहुत संकोच होता था। धीरे- धीरे मैंने खुद पर हंसना शुरू कर दिया। मैंने कहा ‘देखो कैमरॉन शिप, तुम किसी मूर्ख की तरह व्यवहार कर रहे हो। तुम खुद को और अपने तुच्छ कामों को बहुत बहुत ज्यादा गंभीरता से ले रहे हो। बेट डेविस जेम्स केग्नी और एडवर्ड जी रॉबिन्सन दुनिया भर में मशहूर थे इससे पहले कि तुमने उनके प्रचार का कार्य संभाला और अगर तुम आज रात मर गए तो वार्नर ब्रदर्स और उनके सितारे तुम्हारे बिना भी कार्य चला लेंगे। आइजनहॉवर, जनरल मार्शल, मैकआर्थर, जिमी डूलिटल और एडमिरल किंग को देखो - वे बिना गोलियाँ लिए युद्ध कर रहे हैं और एक तुम हो जो बिना सफेद गोलियाँ लिए स्कीन पब्लिसिस्ट्स गिल्ड की बार एक्टिविटीज कमेटी के चेयरमैन का कार्य भी नहीं कर सकते क्योंकि सफेद गोलियों के बिना तुम्हारा पेट कसिस के तूफान की तरह ऐंठता रहता है।’

गोलियों के बिना जीने में गर्व का अनुभव करना शुरू किया। कुछ समय बाद मैंने गोलियों को नाली में फेंक दिया और हर रात डिनर से पहले एक झपकी लेने के लिए घर लौटना शुरू किया। धीरे- धीरे मैंने सामान्य जीना शुरू कर दिया। मैं उस डॉक्टर के पास दोबारा नहीं गया।

परंतु मैं उसका कृतज्ञ हूँ हालांकि उस समय मुझे उसकी फीस बहुत तगड़ी लगी थी। उसने मुझे खुद पर हंसना सिखाया। लेकिन मैं सोचता हूँ कि उसने जो सचमुच चतुराई भरा कार्य किया था वह यह था कि वह मुझ पर नहीं हंसा था और उसने मुझसे यह नहीं कहा था कि मेरे पास चिंता करने की कोई वजह नहीं है। उसने मुझे गंभीरता से लिया। उसने मुझे अपनी लाज रखने का मौका दिया। उसने मुझे एक छोटे बक्से से बाहर निकलने का मौका दिया। पर वह जानता था

(जो मैं अब जानता हूँ) कि इलाज उन मूर्खतापूर्ण छोटी गोलियों में नहीं था - इलाज तो मेरे मानसिक नजरिए के बदलाव में था।

इस कहानी की शिक्षा यह है कि जो लोग इस समय बेहतर अनुभव करने के लिए गोलियां ले रहे हैं उन्हें खंड 7 पढ़ने और आराम करने से लाभ होगा।

-कैमरॉन शिप

## आज का काम आज करो

कुछ साल पहले मैं पेट के भयानक दर्द से पीड़ित था। मैं हर रात दो-तीन बार उठ जाता था और इस भयानक दर्द की वजह से सो नहीं पाता था। मैंने अपने पिता को आमाशय के कैंसर से मरते देखा था और मुझे डर था कि मुझे भी आमाशय का कैंसर था - या कम से कम पेट में अल्सर तो थे ही। मैं परीक्षण के लिए एक क्लीनिक में गया। एक प्रसिद्ध आमाशय विशेषज्ञ ने फ्लुअरोस्कोप से मेरी जांच की और मेरे पेट का एक्सरे लिया। उसने मुझे नींद की गोली दी और यह आश्वासन भी दिया कि मुझे आमाशय का अल्सर या कैंसर नहीं था। उसने कहा कि मुझे भावनात्मक तनाव की वजह से दर्द होता था। चूंकि मैं एक पादरी था इसलिए उसका पहला सवाल था क्या आपके चर्च बोर्ड में कोई बूढ़ा सनकी है?’

उसने मुझे वह बताया जो मैं पहले से ही जानता था: मैं बहुत ज्यादा कार्य करने की कोशिश कर रहा था। हर रविवार को अपने प्रवचन के अलावा और चर्च की अन्य गतिविधियों के अलावा रेड क्रॉस का चेयरमैन भी था किवालिस का प्रेसिडेंट भी। मैं हर सप्ताह दो या तीन अंत्येष्टि करता था और बहुत-सी अन्य गतिविधियां भी।

मैं लगातार दबाव में कार्य करता था। मैं कभी आराम नहीं कर पाता था। मैं हमेशा तनावग्रस्त चिड़चिड़ा और जल्दबाजी में रहता था। मैं उस बिंदु पर आ गया जहां मैं हर चीज के बारे में चिंता करने लगा। मैं सतत यातना में रहने लगा। मुझे इतना दर्द था कि मैंने खुशी-खुशी डॉक्टर की सलाह पर अमल किया। मैंने हर सप्ताह सोमवार का अवकाश लिया और अपनी बहुत-सी जिम्मेदारियों और गतिविधियों को कम करना शुरू किया। एक दिन जब मैं अपनी मेज साफ कर रहा था तो मेरे मन में एक ऐसा विचार आया जो बहुत फायदेमंद साबित हुआ। मैं उन प्रवचनों पर पुराने नोट्स का संग्रह देख रहा था और अतीत के मसालों पर कागज भी जो अब गुजर चुके थे। मैंने उन्हें एक-एक करके फाड़ा और रद्दी की टोकरी में डाल दिया। अचानक मैं रुका और मैंने खुद से कहा ‘बिल जो कार्य तुम इन कागजों के साथ कर रहे हो वही कार्य तुम अपनी चिंताओं के साथ क्यों नहीं करते? तुम कल से समस्याओं की चिंताओं को फाड़ कर उन्हें रद्दी की टोकरी में क्यों नहीं डाल देते?’ इस एक विचार ने मुझे तत्काल प्रेरणा दी - ऐसा लगा जैसे मेरे कंधों से कोई बोझ उतर गया हो। उस दिन के बाद से मैंने यह नियम बना लिया कि जिन समस्याओं के बारे में मैं अब कुछ नहीं कर सकता उन समस्याओं को रद्दी की टोकरी में फेंक दूँ।

फिर एक दिन जब मेरी पत्नी बर्तन धो रही थी और मैं उन्हें सुखा रहा था तो मेरे मन में एक और विचार आया। बर्तन धोते समय मेरी पत्नी गुनगुना रही थी और यह देखकर मैंने खुद से कहा देखो बिल तुम्हारी पत्नी कितनी खुश है। हमारी शादी को अठारह साल हो चुके हैं और वह तभी से हमेशा बर्तन धो रही है। मान लो जब हमारी शादी हुई थी तब उसने भविष्य में देखा होता और उसे वे सारे बर्तन दिखते जो उसे अगले अठारह सालों में धोने थे। गंदे बर्तनों का वो ढेर निश्चित रूप से किसी खलिहान से बड़ा होता। यह विचार किसी भी महिला का होश उड़ा सकता था।

तब मैंने खुद से कहा- 'तुम्हारी पत्नी को बर्तन धोने से सिर्फ इसलिए दिक्कत नहीं होती क्योंकि वह एक बार में सिर्फ एक दिन के बर्तन धोती है।' मैं समझ गया कि मेरी समस्या क्या थी। मैं आज के और गुजरे हुए कल के बर्तन धोने की कोशिश कर रहा था और वे बर्तन भी जो अभी गंदे हुए ही नहीं थे।

मैंने देखा कि मेरा व्यवहार कितना मूर्खतापूर्ण था। मैं रविवार की सुबह चर्च में खड़े होकर लोगों को बताता था कि किस तरह जीना चाहिए जबकि मैं खुद तनाव चिंता और हड़बड़ी का जीवन जी रहा था। मुझे खुद पर शर्म आई।

अब मुझे चिंताओं से कोई कष्ट नहीं होता। पेट का दर्द अब गायब हो चुका है। अनिद्रा भी जा चुकी है। अब मैं बीते हुए कल की चिंताओं को फाड़कर रद्दी की टोकरी में डाल देता हूँ और मैंने आने वाले कल के गंदे बर्तन को आज धोने की कोशिश करना भी बंद कर दिया है।

क्या आपको यह वाक्य याद है जो इस पुस्तक में पहले दिया गया है?' आने वाले कल का बोझ अगर गुजरे कल के बोझ में जोड़ दिया जाए और उसे आज उठाने की कोशिश की जाए तो शक्तिशाली से शक्तिशाली मनुष्य भी लड़खड़ा जाएगा।' ...तो फिर इसकी कोशिश ही क्यों की जाए ?

-रेवरेन्ड विलियम वुड

## उत्तर मिल गया

1943 में मैं अल्बर्क न्यू मैक्सिको में वेटरन्स हॉस्पिटल में तीन टूटी पसलियों और फेफड़े में हुए छेद के साथ आया। हवाई आइलैंड्स से दूर मैरीन एम्फीबियस लैंडिंग की प्रैक्टिस के दौरान यह हादसा हुआ था। मैं नाव से बीच पर कूदने के लिए तैयार हो रहा था कि तभी एक बड़ा ब्रेकर आया उसने नाव को उठा कर मेरा संतुलन गड़बड़ा दिया और मुझे रेत में पटक दिया। मैं इतने जोर से गिरा कि मेरी एक टूटी पसली मेरे दाहिने फेफड़े में घुस गई और उसमें छेद हो गया।

अस्पताल में तीन महीने बिताने के बाद मुझे अपने जीवन का सब से बड़ा सदमा लगा। डॉक्टरों ने मुझे बताया कि मुझ में कोई सुधार नहीं हुआ था। थोड़े गंभीर चिंतन के बाद मैंने अनुमान लगाया कि चिंता मुझे ठीक होने से रोक रही थी। मैं बहुत सक्रिय जीवन जीने का आदी था लेकिन इन तीन महीनों के दौरान मैं चौबीसों घंटे अपनी पीठ पर लेटा रहता था और सोचने के

सिवाय कुछ नहीं करता था। मैं जितना सोचता था उतना ही चिंतित होता था, मुझे इस बात की चिंता थी कि क्या मैं कभी दुनिया में अपनी जगह वापस ले पाऊंगा। मैं चिंता करता था कि कहीं मुझे पूरी जिंदगी अपंग की तरह तो नहीं गुजारनी पड़ेगी और इस बारे में भी क्या मैं कभी शादी कर पाऊंगा और सामान्य जीवन जी पाऊंगा।

मैंने डॉक्टर से आग्रह किया कि वह मुझे अगले वार्ड में रख दें जिसे 'कंट्री क्लब' कहा जाता था क्योंकि मरीजों को वहां पर उनकी मर्जी का कोई कार्य करने की छूट थी।

इस 'कंट्री क्लब' वार्ड में मैं कॉन्ट्रैक्ट ब्रिज में रुचि लेने लगा। मैंने इसे सीखने में छह सप्ताह लगाए जिस दौरान मैं दूसरे लोगों के साथ ब्रिज खेला और मैंने ब्रिज पर कल्वर्टसन की पुस्तकें पढ़ीं। छह सप्ताह बाद मैं अस्पताल में बचे हुए दिनों में हर शाम खेलता था। मैं ऑइल पेंटिंग करने में भी रुचि लेने लगा और मैंने इस कला को एक अध्यापक के मार्गदर्शन में तीन से पांच बजे तक हर दोपहर सीखा। मेरी कुछ पेंटिंग तो इतनी अच्छी थी कि आप बता सकते थे कि मैंने क्या पेंट किया था! मैंने सोप और वुड कार्विंग पर भी अपना हाथ आजमाया इस विषय पर कई पुस्तकें पढ़ीं और मुझे यह विषय बहुत रोचक लगा। मैंने अपने आपको इतना व्यस्त रखा कि मेरे पास अपनी शारीरिक स्थिति के बारे में चिंता करने का समय ही नहीं था। मुझे रेड क्रॉस द्वारा दी गयी मनोविज्ञान पर लिखी पुस्तकें पढ़ने का समय मिल गया। तीन महीने बाद पूरा मेडिकल स्टाफ मेरे पास आया और उन्होंने मुझे 'अद्भुत सुधार' के लिए बधाई दी। अपने जीवन में मेरे द्वारा सुने गए ये मधुरतम शब्द थे। मैं खुशी के मारे चिल्लाना चाहता था।

मैं यह बात कहने की कोशिश कर रहा हूँ कि जब मेरे पास करने को कुछ नहीं था और मैं पीठ के बल लेट कर अपने भविष्य के बारे में चिंता कर रहा था तो मेरी हालत में कोई सुधार नहीं हुआ। मैं चिंता से अपने शरीर में जहर भर रहा था। टूटी हुई पसलियों में भी कोई सुधार नहीं हुआ। पर जैसे ही मैंने कॉन्ट्रैक्ट ब्रिज खेल कर ऑयल पेंटिंग कर के ओर वुड कार्विंग कर के अपने मस्तिष्क से चिंता को दूर किया डॉक्टरों ने यह घोषणा कर दी कि मेरी दशा में 'अद्भुत सुधार' हुआ है।

मैं अब एक सामान्य स्वस्थ जीवन बिता रहा हूँ और मेरे फेफड़े उतने ही स्वस्थ हैं जितने कि आपके।

याद रखें जॉर्ज बर्नार्ड शॉ ने क्या कहा था? **दुखी होने का रहस्य इस बारे में चिंता करने की फुरसत होना है कि आप खुश हैं या नहीं।' सक्रिय रहिए व्यस्त रहिए।**

-डेल ब्रूज

## समय द्वारा समस्याओं को सुलझाना

चिंता ने मेरे जीवन के दस साल बर्बाद किये। अठारह से अट्ठाइस वर्ष के बीच के वे दस साल जो किसी भी युवक के जीवन के सब से लाभदायक और समृद्ध होने चाहिए।

मैं अब महसूस करता हूँ कि यह वर्ष किसी और की नहीं बल्कि मेरी अपनी गलती की वजह से बरबाद हुए थे।

मैं हर चीज के बारे में चिंता करता था, अपनी नौकरी अपनी सेहत अपने परिवार अपनी हीन भावना। मैं इतना डरा हुआ था कि अपने परिचितों से मिलने से बचने के लिए सड़क पार कर लेता था। जब मैं सड़क पर किसी मित्र से मिलता था तो मैं अकसर ऐसा जताता था, जैसे मैंने उसे देखा ही नहीं क्योंकि मुझे डर था कि वह मुझे नीचा दिखाएगा। मैं अजनबियों से इतना घबराता था - उनके सामने मैं इतना आतंकित हो जाता था - कि दो सप्ताह के दौरान मैंने तीन अलग-अलग नौकरियां सिर्फ इसलिए गंवा दीं क्योंकि मुझ में उन तीन संभावित नियोक्ताओं को यह बताने का साहस नहीं था कि मैं क्या कर सकता था।

फिर आठ साल पहले एक दिन मैंने एक ही दोपहर में अपनी चिंता को जीत लिया - और तब से मैं शायद ही कभी चिंतित हुआ हूँ। उस दोपहर मैं एक ऐसे आदमी के ऑफिस में बैठा था जिसने मुझ से बहुत ज्यादा मुश्किलों का सामना किया था इसके बाद भी वह बहुत हंसमुख स्वभाव का था। उसने 1929 में दौलत कमाई और हर सेंट गंवा दिया। 1933 में एक बार फिर दौलत कमाई और उसे भी गंवा दिया। उसने 1939 में एक बार फिर दौलत कमाई और उसे भी गंवा दिया। वह दिवालियेपन में जिया जबकि उसके पीछे दुश्मन तथा कर्जदार हाथ धो कर पड़े थे। जिन मुश्किलों के सामने कुछ लोग टूट जाते और आत्महत्या करने के बारे में विचार करते वे उसके सामने उसी तरह फिसल गई जैसे बत्तख की पीठ से पानी।

जब मैं ऑफिस में आठ साल पहले उस दिन बैठा तो मुझे उससे ईर्ष्या हुई और मैंने सोचा काश भगवान ने मुझे उसकी तरह बनाया होता।

जब हम बात कर रहे थे तो उसने मेरे सामने एक पत्र उछाला जो उसे उस सुबह मिला था और कहा 'इसे पढ़ो।'

यह पत्र गुस्से में लिखा गया था जिस में कई परेशान करने वाले सवाल थे। अगर मुझे इस तरह का पत्र मिलता तो मैं चकरघिन्नी बन गया होता। मैंने कहा 'बिल तुम इसका जवाब किस तरह दोगे?'

बिल ने कहा 'देखो मैं तुम्हें एक छोटा सा रहस्य बताता हूँ। अगली बार जब भी आपके पास सचमुच चिंता के लिए कुछ हो तो एक पेंसिल और कागज का टुकड़ा उठा कर बैठ जाएं तथा विस्तार से लिख लें कि आप की चिंता का कारण क्या है। फिर आप उस कागज को अपनी डेस्क के दाहिने हाथ के नीचे वाले ड्राअर में रख दें। दो सप्ताह तक इंतजार करें और इसे दोबारा देखें। आपने जो लिखा है अगर वह अब भी आपको चिंतित करे तो दोबारा इस कागज के टुकड़े को दाहिने हाथ के नीचे वाले ड्राअर में रख दें। दो सप्ताह और इंतजार करें। यह वहां सुरक्षित रहेगा। इसे कुछ नहीं होगा। परंतु इस बीच उस समस्या को बहुत कुछ हो सकता है जो आपको चिंतित कर रही है। मैंने पाया है कि अगर मुझ में धैर्य हो तो मुझे परेशान करने वाली चिंता अकसर पिचके हुए गुब्बारे की तरह गिर जाएगी।'

इस सलाह ने मुझे पर बहुत असर डाला। मैं बिल की सलाह पर बरसों से चल रहा हूँ और इसके परिणामस्वरूप मुझे शायद ही कभी किसी बारे में चिंता होती है।

**समय बहुत-सी समस्याओं को सुलझा देता है, समय उस समस्या को भी सुलझा सकता है जो आज आपको चिंतित कर रही है।**

-लुई टी. मॉटन, जूनियर

## बुरे से बुरे का सामना करो

कई साल पहले मैं एक कानूनी मुकदमे में गवाह था जिस वजह से मैं काफी मानसिक तनाव और चिंता में था। मुकदमा समाप्त होने के बाद जब मैं ट्रेन से घर लौट रहा था तो अचानक भयानक दर्द के कारण गिर गया। हार्ट अटैक। सांस लेना भी असंभव लग रहा था।

जब मैं घर आया तो डॉक्टर ने मुझे इंजेक्शन दिया। मैं बिस्तर में नहीं था - मैं ड्राइंग रूम के सोफे से आगे नहीं जा पाया था। जब मुझे होश आया तो मैंने देखा कि पादरी वहां पर मौजूद था और अंत्येष्टि की तैयारी करते हुए क्षमादान दे रहा था।

मैंने अपने परिवार वालों के चेहरों पर सदमे और दुःख के भाव देखे। मैं जानता था कि मेरा खेल समाप्त हो गया। बाद में मुझे यह भी पता चला कि डॉक्टर ने मेरी पत्नी को इस बात के लिए तैयार कर लिया था कि मैं शायद तीस मिनट के भीतर मर जाऊंगा। मेरा हृदय इतना कमजोर था कि मुझे बोलने की कोशिश करने या उंगली हिलाने तक के लिए मना कर दिया गया था।

मैं कभी संत नहीं रहा परंतु मैंने एक चीज सीखी थी - भगवान के साथ बहस न करना। इसलिए मैंने अपनी आंखें बंद कर लीं और कहा 'आपकी इच्छा पूरी हो...अगर यह अभी होना है तो आपकी इच्छा पूरी हो।'

जैसे ही मैंने इस विचार के सामने समर्पण किया मुझे पूरी तरह आराम महसूस हुआ। मेरा आतंक गायब हो गया और मैंने खुद से शांति से पूछा कि मेरे साथ इस समय बुरे से बुरा क्या हो सकता था। जाहिर था बुरे से बुरा यह हो सकता था कि दर्द के दौरों दोबारा लौट सकते हैं - और फिर सब कुछ समाप्त। मैं अपने पिता से मिलने चला जाऊंगा और जल्दी ही शांति प्राप्त करूंगा।

मैं उस सोफे पर लेटा रहा और मैंने एक घंटे तक इंतजार किया परंतु दर्द नहीं लौटा। आखिर मैंने खुद से पूछना शुरू किया कि अगर मैं इस समय नहीं मरा तो अपने जीवन के साथ क्या करूंगा। मैंने संकल्प किया कि अपनी सेहत हासिल करने के लिए हर संभव प्रयास करूंगा। मैं खुद को तनाव व चिंता से पीड़ित नहीं होने दूंगा और अपनी शक्ति को दोबारा बनाऊंगा।

यह चार साल पहले की बात है। मैंने अपनी शक्ति को इस हद तक दोबारा बढ़ा लिया है कि मेरे डॉक्टर भी मेरे कार्डियोग्राम में हुए सुधार पर हैरान हैं। मैं अब कतई चिंता नहीं करता। मुझ में जीवन का नया उत्साह है। परंतु मैं ईमानदारी से कह सकता हूँ कि अगर मैंने बुरे-से-बुरे का सामना नहीं किया होता - मेरे सामने खड़ी मौत का - और फिर इसे सुधारने की कोशिश न की

होती तो मैं शायद आज यहां नहीं होता। अगर मैंने बुरे-से-बुरे को स्वीकार नहीं किया होता तो मुझे यकीन है कि मैं अपने डर और दहशत की वजह से मर गया होता।

**मिस्टर रॉन आज इसलिए जिंदा है क्योंकि उन्होंने जादुई फॉर्मूले में बताए गए सिद्धांत का प्रयोग किया है- बुरे-से-बुरे का सामना करो।**

-जोसेफ एल. रॉन

## तुरंत भुला देना

चिंता एक आदत है - एक ऐसी आदत जिसे मैंने बहुत पहले छोड़ दिया है। मेरा विश्वास है कि चिंता से बचे रहने की मेरी आदत मुख्य रूप से तीन बातों के कारण है:

**पहली :** मैं इतना व्यस्त रहता हूँ कि मेरे पास आत्मघाती चिंता में डूबने का समय ही नहीं होता। मेरी तीन गतिविधियाँ हैं - जिनमें से प्रत्येक अपने आप में फुल-टाइम गतिविधि हो सकती है। मैं कोलंबिया यूनिवर्सिटी में बड़े समूहों के सामने लेक्चर देता हूँ। मैं न्यूयॉर्क सिटी के बोर्ड ऑफ हायर एजुकेशन का चेयरमैन भी हूँ। मैं हार्वर्ड एंड ब्रदर्स की प्रकाशक फर्म के आर्थिक और सामाजिक पुस्तक विभाग का प्रमुख भी हूँ। इन तीन कामों की लगातार मांग के कारण मेरे पास चिंता करने और चकरघिन्नी बनने का समय नहीं होता।

**दूसरी :** मैं तत्काल भूला देता हूँ। जब मैं एक कार्य से दूसरे कार्य की तरफ मुड़ता हूँ, तो मैं तत्काल उन समस्याओं के सभी विचार तत्काल भुला देता हूँ जिनके बारे में मैं पहले सोच रहा था। एक कार्य से दूसरे कार्य पर जाने से मुझे प्रेरणा और ताजगी मिलती है। इससे मुझे आराम मिलता है। इससे मेरा चिंतन स्पष्ट होता है।

**तीसरी :** जब मैं अपने ऑफिस का दराज बंद करता हूँ तो मुझे अपने मस्तिष्क को भी तैयार करना पड़ता है कि वह इन सभी समस्याओं को भुला दे। समस्याएँ हमेशा चलती रहती हैं। हर मामले में ऐसी बहुत-सी अनसुलझी समस्याएँ होती हैं जिनकी तरफ ध्यान देना जरूरी है। अगर मैं इन सब मामलों को हर रात घर ले जाऊँ और उनके बारे में चिंता करूँ तो मैं अपनी सेहत बरबाद कर लूँगा और इसके अलावा मैं उन समस्याओं से निबटने की अपनी क्षमता भी बर्बाद कर लूँगा।

**आईव्हे टीड कार्य करने की चार अच्छी आदतों में निपुण हैं।**

**क्या आपको याद है वे कौन-सी आदतें हैं?**

**(देखें खंड सात अध्याय 26)**

-आईव्हे टीड

## चिंता बंद कर दी तो मरने से बच पाया

मैं प्रोफेशनल बेसबॉल में तिरेशठ वर्षों से हूँ। जब मैंने पहले खेलना शुरू किया था यानी अस्सी के दशक में तो मुझे कोई तनख्वाह नहीं मिलती थी। हम खाली प्लॉट पर खेलते थे और

टिन के डिब्बों और कचरे में फेंक दिये गए घोड़े की कॉलर पर लड़खड़ाते थे। जब खेल समाप्त हो जाता था तो हम दर्शकों की तरफ टोप बढ़ाते थे। मुझे मिलने वाली रकम बहुत कम थी खासकर तब जब मैं अपनी विधवा मां और छोटे भाई-बहनों का मुख्य सहारा था। चलते रहने के लिए कई बार बेसबॉल टीम को स्ट्रॉबेरी सपर या क्लैमबेक का आयोजन करना पड़ता था।

मेरे पास चिंता करने के बहुत से कारण थे। मैं इकलौता बेसबॉल मैनेजर हूँ जो सात साल तक लगातार आखिरी स्थान पर रहा है। मैं इकलौता मैनेजर हूँ जिसने आठ सालों में आठ सौ मैच हारे हैं। हारने के बाद मैं चिंता करता था और न मैं कुछ खा पाता था न ही सो पता था। परंतु पच्चीस साल पहले मैंने चिंता करना छोड़ दिया और मुझे सचमुच विश्वास है कि अगर मैंने तब चिंता करना नहीं छोड़ा होता तो मैं बहुत पहले ही कब में पहुंच गया होता।

जब मैं पलट कर अपने लंबे जीवन को देखता हूँ (जब मैं पैदा हुआ था तब लिंकन राष्ट्रपति थे) तो मुझे विश्वास है कि मैं चिंता को जीतने में इसलिए सफल हुआ:

1. मैंने देखा कि यह बहुत निरर्थक थी। चिंता करने से मैं कहीं नहीं पहुंच रहा था और इस से मेरे कैरियर के चौपट होने का खतरा भी था।
2. मैंने देखा कि यह मेरी सेहत खराब कर रही थी।
3. मैंने भविष्य में मैच जीतने की योजना बनाने और उस पर अमल करने में खुद को इतना व्यस्त रखा कि मेरे पास हारे हुए मैचों की चिंता करने का वक्त ही नहीं बचा।
4. आखिर मैंने एक नियम बनाया कि किसी खिलाड़ी का ध्यान उसकी गलतियों की तरफ चौबीस घंटे बाद तक न दिलाया जाए। शुरू में तो मैं खिलाड़ियों के साथ ही यूनिफॉर्म पहनता और बदलता था। अगर टीम हार जाती थी तो मुझे खिलाड़ियों की आलोचना करने और उनकी हार पर कटुतापूर्ण बहस करने से खुद को रोकना असंभव लगता था। मैंने पाया कि इससे मेरी चिंताएं ही बढ़ती थीं। दूसरों के सामने किसी खिलाड़ी की आलोचना करने से वह सहयोग नहीं करना चाहता था। मैं सिर्फ उसे कटु बना देता था। हार के तत्काल बाद मेरे लिए खुद पर और अपनी जुबान पर काबू रखना कठिन था इसलिए मैंने यह नियम बनाया कि हार के ठीक बाद खिलाड़ियों से नहीं मिलूंगा। मैं अगले दिन तक उनसे हार के बारे में चर्चा नहीं करूंगा। उस समय तक मैं ठंडा हो जाऊंगा गलतियां उतनी बड़ी नहीं दिखेंगी मैं शांति से अपनी बात कह सकूंगा और खिलाड़ी भी गुस्से में आ कर खुद का बचाव करने की कोशिश नहीं करेंगे।
5. मैंने आलोचना करके खिलाड़ियों की धज्जियां उड़ाने के बजाय प्रशंसा करके उन्हें प्रेरित करने का प्रयास किया। मैंने हर एक के लिए कोई न कोई अच्छी बात कहने की कोशिश

की।

6. मैंने पाया कि जब मैं थका होता था तब मुझे चिंता ज्यादा होती थी इसलिए मैं हर रात दस घंटे बिस्तर पर लेटता हूँ और हर दोपहर को एक झपकी भी लेता हूँ। पांच मिनट की झपकी से भी मुझे बहुत फायदा होता है।
7. मेरा विश्वास है कि सक्रिय बने रह कर मैं चिंताओं से बच पाया हूँ और अपने जीवन को लंबा कर पाया हूँ। मैं पिच्चासी वर्ष का हूँ परंतु मैं तब तक रिटायर नहीं होऊंगा जब तक कि मैं पुरानी कहानियां बार-बार दोहराने न लगूँ। जब मैं ऐसा करने लगूंगा तो मैं समझ जाऊंगा कि मैं बूढ़ा हो रहा हूँ।

कॉनी मैक ने चिंता छोड़ने पर कोई पुस्तक नहीं पढ़ी इसलिए उन्होंने अपने खुद के नियम बनाए। क्यों न आप भी ऐसे नियमों की सूची बनाई जिन्होंने अतीत में आपकी मदद की हो - और उन्हें यहां लिख लें? ?

वे तरीके जिनसे मुझे चिंता को जीतने में मदद मिली है।

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

-कॉनी मैक  
बेसबॉल के पितामह

## आमाशय के अल्सर और चिंता से मुक्ति

पांच साल पहले मैं चिंतित निराश और बीमार था। डॉक्टरों का कहना था कि मेरे आमाशय में अल्सर थे। उन्होंने मेरा खानपान तय कर दिया। मैंने दूध पिया और अंडे खाए जब तक कि उन्हें देखते ही मेरा जी नहीं मचलने लगा। लेकिन मैं ठीक नहीं हुआ। फिर एक दिन मैंने कैंसर पर एक लेख पढ़ा। मुझे लगा कि मुझ में इसका हर लक्षण है। अब मैं चिंतित नहीं था। अब मैं आतंकित था। जाहिर है इसने मेरे आमाशय के अल्सर को आग की तरह भड़का दिया। आखिरी झटका तब लगा जब सेना ने मुझे चौबीस साल की उम्र में शारीरिक रूप से अनफिट करार दिया! जब मुझे अपनी शारीरिक शक्तियों के चरम पर होना चाहिए था उस उम्र में मैं स्पष्ट रूप से शारीरिक खंडहर था।

मैं अपनी रस्सी के आखिरी सिरे पर था। मुझे आशा की कोई किरण नहीं दिख रही थी। हताशा में मैंने यह विश्लेषण करने की कोशिश की कि मैं इस भयानक स्थिति में कैसे आया। धीरे- धीरे मुझे सच्चाई का अहसास होने लगा। दो साल पहले मैं सेल्समैन के रूप में अपने कार्य में सुखी

और स्वस्थ था परंतु युद्ध के समय की शॉर्टेज के कारण मुझे सेलिंग छोड़ने और फैक्टरी में कार्य करने के लिए विवश होना पड़ा। मुझे फैक्टरी के कार्य से नफरत थी और इस से भी बुरी बात यह कि मैं बहुत ही नकारात्मक लोगों के बीच में रह रहा था। वे सेब के बारे में बुरा बोलते थे। कुछ भी ठीक नहीं था। वे लगातार कार्य की बुराई करते थे और तनख्वाह कार्य के घंटों बॉस और हर चीज को कोसते थे। मैंने महसूस किया कि मैंने अनजाने में ही उनके नकारात्मक नजरिए को आत्मसात् कर लिया था।

धीरे- धीरे मुझे यह अहसास होना शुरू हुआ कि आमाशय के मेरे अल्सर शायद मेरे खुद के नकारात्मक विचारों और कटु भावनाओं की वजह से हुए हैं। तब मैंने उस कार्य की तरफ वापस लौटने का फैसला किया जो मुझे पसंद था - सेलिंग और ऐसे लोगों के बीच रहने का भी जिनके विचार सकारात्मक और रचनात्मक हों। इस फैसले ने शायद मेरी जिंदगी बचा ली। मैंने कोशिश करके उन मित्रों और बिजनेस सहयोगियों को खोजा जो प्रगति के बारे में सोचते थे - सुखी आशावादी लोग जो चिंता से - और अल्सर से भी मुक्त थे। जैसे ही मैंने अपनी भावनाएं बदलीं मेरा आमाशय भी बदल गया। थोड़े ही समय में मैं भूल गया कि मुझे कभी अल्सर थे। मैंने जल्दी ही पाया कि आप दूसरों से सेहत सुख और सफलता भी उतनी ही जल्दी ग्रहण कर सकते हैं जितनी आसानी से आप चिंताएं कटुता और असफलता ग्रहण कर सकते हैं। यह मेरे द्वारा सीखा गया सब से महत्वपूर्ण सबक था। मुझे यह बहुत पहले सीख लेना चाहिए था। मैंने दर्जनों बार इसके बारे में सुना और पढ़ा था। परंतु मुझे इसे मुश्किलें उठा कर सीखना पड़ा। अब मुझे अहसास है कि ईसा मसीह के शब्दों का अर्थ क्या था 'जैसा कोई व्यक्ति अपने दिल में सोचता है वैसा ही वह होता है।'

आर्डन डब्ल्यू. शार्प  
ग्रीन बे, विस्कॉन्सिन

## हरी रोशनी की तलाश में

बचपन से लेकर किशोरावस्था तक और अपने वयस्क जीवन के दौरान मैं लगातार चिंता करने वाला व्यक्ति था। मेरी चिंताएं बहुत सारी और कई तरह की थीं। कुछ असली थीं जबकि ज्यादातर काल्पनिक थीं। उन दुर्लभ अवसरों पर जब मुझे लगता था कि मेरे पास चिंता करने के लिए कुछ नहीं है - बस मुझे यह चिंता होने लगती थी कि शायद मैं किसी चीज की तरफ ध्यान देना भूल गया हूं।

फिर दो साल पहले मैंने एक नई जीवन-शैली शुरू की। इसमें अपनी गलतियों के आत्म-विश्लेषण की आवश्यकता थी - और थोड़े गुणों की भी - स्वयं का 'खोजपूर्ण और साहसी नैतिक लेखा-जोखा' बनाने की। इसके बाद यह स्पष्ट हुआ कि मेरी चिंताओं का कारण क्या था।

तथ्य यह था कि मैं सिर्फ आज के लिए नहीं जी पाता था। मैं गुजरे हुए कल की गलतियों पर चिंता करता था और भविष्य से डरता था।

मुझे बार-बार बताया गया था कि 'आज ही वह आने वाला कल था जिसके बारे में मैं बीते हुए कल में चिंता कर रहा था।' पर इस से मुझे लाभ नहीं हुआ। मुझे चौबीस घंटों के कार्यक्रम पर रहने की सलाह दी गई। मुझे बताया गया कि आज ही वह इकलौता दिन था जिस पर मेरा नियंत्रण था और मुझे हर दिन अपने अवसरों का अधिकतम लाभ उठाना चाहिए। मुझे बताया गया कि अगर मैंने ऐसा किया तो मैं इतना व्यस्त हो जाऊंगा कि मेरे पास किसी और दिन के बारे में चिंता करने की फुरसत ही नहीं होगी - न तो बीते हुए कल के बारे में न ही आने वाले कल के बारे में। सलाह तार्किक थी परंतु न जाने क्यों मैंने पाया कि इन विचारों पर अमल करना मुश्किल था।

तभी अंधेरे में से अचानक मुझे जवाब मिल गया - और आपको क्या लगता है मुझे यह कहां मिला? नॉर्थवेस्टर्न रेलवे प्लेटफॉर्म पर 31 मई 1945 को शाम सात बजे। यह मेरे लिए एक महत्वपूर्ण पल था। इसीलिए यह मुझे इतनी अच्छी तरह याद है।

हम वहां कुछ दोस्तों को ट्रेन पर छोड़ने गए थे। वे लोग छुट्टियां मना कर द सिटी ऑफ एंजेलिस नामक ट्रेन से जा रहे थे। युद्ध अब भी चल रहा था - उस साल बहुत ज्यादा भीड़ थी। अपनी पत्नी के साथ ट्रेन में चढ़ने के बजाय मैं प्लेटफॉर्म पर ट्रेन के अगले हिस्से की तरफ टहलता रहा। मैंने एक मिनट तक चमकते बड़े इंजन को देखा। फिर मैंने पटरियों पर आगे देखा मुझे एक बड़ा संकेत स्तंभ दिखा। एक पीली रोशनी दिख रही थी। तत्काल यह हरी रोशनी में बदल गई। इंजीनियर तत्काल घंटी बजाने लगा 'सब चढ़ जाओ' की परिचित आवाज सुनाई दी और कुछ ही सेकेंड में वह बड़ी ट्रेन स्टेशन से अपनी 2300 मील की यात्रा पर चल पड़ी।

मेरा दिमाग घूमने लगा। अब मेरे पल्ले कुछ पड़ रहा था। मुझे लग रहा था जैसे चमत्कार हो गया। अचानक मुझे सब कुछ समझ में आ गया। इंजीनियर ने मुझे जवाब दे दिया जिसकी मुझे तलाश थी। वह उस लंबी यात्रा पर चल पड़ा था सिर्फ एक हरी रोशनी के सहारे। अगर मैं उसकी जगह होता तो मैं पूरी यात्रा की सभी रोशनियां हरी देखना चाहता। जाहिर है ऐसा होना असंभव है परंतु मैं अपने जीवन में यही करने की कोशिश कर रहा था - स्टेशन पर बैठ कर कहीं नहीं जा कर क्योंकि मैं यह देखने की बहुत ज्यादा कोशिश कर रहा था कि मेरे आगे क्या है।

मेरे दिमाग में विचार आते रहे। इंजीनियर उस मुश्किल के बारे में चिंता नहीं कर रहा था जिसका सामना उसे मीलों बाद करना पड़ सकता है। शायद कई बार देर होगी, शायद कई बार धीमी गति से चलाना पड़ेगा पर क्या इसीलिए सिग्नलों का सिस्टम नहीं होता। पीली रोशनी - गति कम करो और आराम से चलो। लाल रोशनी - खतरा सामने है - रुक जाओ। यही तो ट्रेन यात्रा को सुरक्षित बनाता था। एक अच्छा सिग्नल सिस्टम। मैंने खुद से पूछा कि मेरे जीवन के लिए मेरे पास एक अच्छा सिग्नल सिस्टम क्यों नहीं है। मेरा जवाब था - मेरा पास था। भगवान ने मुझे यह सिस्टम दिया था। वह इसे नियंत्रित करता है इसलिए यह त्रुटिरहित होना चाहिए। मैंने हरी रोशनी को खोजना शुरू किया। मुझे यह कहां मिल सकती थी? फिर मैंने सोचा कि अगर भगवान ने हरी रोशनियां बनाई हैं तो क्यों न उसी से पूछा जाए? और मैंने यही किया।

हर सुबह प्रार्थना करके अब मैं उस दिन के लिए अपनी हरी रोशनी देख लेता

हूँ। कभी-कभार मुझे पीली रोशनी दिख जाती है जो मुझे धीमा कर देती है। कई बार मुझे लाल रोशनियां भी दिखती हैं जो मेरे टूटने से पहले ही मुझे रोक देती हैं।

दो साल पहले की इस खोज के बाद से मेरी चिंताएं समाप्त हो गईं। इन दो वर्षों के दौरान मैंने लगभग सात सौ हरी रोशनियां देखीं और जीवन की मेरी यात्रा बहुत आसान रही। क्योंकि मैं यह चिंता नहीं कर रहा था कि अगली रोशनी का रंग क्या होगा। चाहे यह रोशनी किसी भी रंग की हो मैं जानता था कि मुझे क्या करना है।

-जोसेफ एम. कॉटर

## उधार समय से पैंतालीस वर्ष जीना

जॉन डी. रॉकफेलर सीनियर ने तैंतीस साल की उम्र में अपने पहले दस लाख इकट्टे किए। तैंतालीस साल की उम्र में उन्होंने दुनिया की सबसे बड़ी मोनोपॉली बनाई - महान स्टैंडर्ड ऑयल कंपनी। परंतु तिरेपन साल की उम्र में वे कहां थे? तिरेपन साल की उम्र में चिंता ने उन्हें हरा दिया। चिंता और अति तनाव की जीवन-शैली ने उनकी सेहत बिगाड दी। तिरेपन साल की उम्र में वे 'किसी ममी की तरह दिखते थे जैसा उनकी जीवनी लिखने वाले जॉन के. विंकलर का कहना है।

तिरेपन साल की उम्र में रॉकफेलर पर रहस्यमयी पाचनतंत्र संबंधी बीमारियों ने हमला कर दिया जिन्होंने उनके बाल गिरा दिए यहां तक कि उनकी भौंहों और पलकों के बाल भी। विंकलर कहते हैं 'उनकी स्थिति इतनी गंभीर थी कि एक समय तो जॉन डी. को इंसान के दूध पर जिंदा रहने के लिए विवश रहना पड़ा।' डॉक्टरों के अनुसार उन्हें एलोपेसिया था गंजेपन का एक रूप जो अकसर नर्वस के कारण शुरू होता है। वह अपने गंजे सिर की वजह से इतने अजीब दिखते थे कि उन्हें कैप पहननी पड़ी। बाद में उन्होंने 500 डॉलर प्रति नग के हिसाब से विग बनवाई और अपने शेष जीवन में इन सफेद विगों को पहनते रहे।

रॉकफेलर को प्रकृति ने लोहे जैसे शरीर का वरदान दिया था। खेत पर बड़े हुए रॉकफेलर के चौड़े कंधे थे तना हुआ शरीर था और दृढ़ तेज चाल थी। परंतु सिर्फ तिरेपन की उम्र में - जब ज्यादातर पुरुष शबाब पर होते हैं - उनके कंधे झुक गए और वह चलते समय लड़खड़ाने लगे। उनके एक और जीवनी-लेखक जॉन टी. फ्लिन कहते हैं 'जब वह शीशे में देखते थे तो उन्हें एक आ आदमी नजर आता था। अनंत कार्य अनंत चिंता अपमान भरे शब्द बिना नींद के गुजरी रातों और व्यायाम और आराम के अभाव' ने अपनी कीमत वसूल कर ली उन्हें उनके घुटनों तक झुका दिया। वह इस समय दुनिया के सबसे अमीर आदमी थे परंतु उन्हें एक ऐसी डाइट पर रहना पड़ रहा था जिसे कोई भिखारी भी हिकारत की नजरों से देखता। उस समय उनकी आमदनी दस लाख डॉलर प्रति सप्ताह थी - परंतु जितना भोजन वह एक सप्ताह में कर सकते थे उसकी कीमत शायद दो डॉलर होगी। डाक्टरों ने उन्हें एसिड्यूलेटेड दूध और कुछ पतले बिस्किट ही खाने-पीने की इजाजत दी थी। उनकी त्वचा का रंग उड़ गया - यह किसी पुराने चर्मपत्र की तरह दिख रही थी जो उनकी हड्डियों पर कसकर लिपटा हुआ था। और वह तिरेपन

साल की उम्र में सिर्फ इसलिए नहीं मरे क्योंकि उन्हें वह सबसे अच्छी चिकित्सा मिली जो पैसे से खरीदी जा सकती थी।

ऐसा कैसे हुआ? चिंता। सदमा। अति दबाव और अति तनाव की जीवन-शैली। उन्होंने अपने आपको सचमुच कब्र के किनारे तक पहुंचा दिया। यहां तक कि तेईस साल की उम्र में भी रॉकफेलर इतने संजीदा संकल्प से अपने लक्ष्य का पीछा कर रहे थे कि उनके जानने वालों के अनुसार **‘उनके चेहरे पर मुस्कान तभी आती थी जब उन्हें अच्छा फायदा मिलने की खबर सुनाई दे।’** जब उन्हें बड़ा फायदा हाता था तो वे छोटा सा सैनिक नृत्य करते थे - अपने हैट को फर्श पर फेंकते थे और नाचने लगते थे। परंतु अगर उन्हें पैसे का नुकसान हो जाए तो वह बीमार हो जाते थे। एक बार उन्होंने ग्रेट लेक्स से 40,000 डॉलर का अनाज भिजवाया। कोई बीमा नहीं। बीमे की लागत ज्यादा थी: 150 डॉलर। उस रात एरी लेक में जबरदस्त तूफान आया। रॉकफेलर अपने सामान के नुकसान को लेकर इतने चिंतित थे कि जब उनके पार्टनर जॉर्ज गार्डनर सुबह ऑफिस पहुंचे तो उन्होंने वहां पर जॉन डी. को फर्श पर चक्कर लगाते देखा।

वह बोले ‘जल्दी करो। देखें कि क्या हमें अब बीमा मिल सकता है बशर्ते देर न हो गई हो!’ गार्डनर शहर की तरफ भागा और बीमा ले लिया परंतु जब वह ऑफिस आया तो उसने जॉन डी. को पहले से भी ज्यादा तनाव की हालत में देखा। इस दौरान एक टेलीग्राम आ गया था: सामान पहुंच चुका था उसे तूफान से कोई नुकसान नहीं हुआ था। वह अब पहले से भी ज्यादा बीमार थे क्योंकि उनके 150 डॉलर ‘बरबाद’ हो गए थे! दरअसल वह इस बारे में इतने परेशान थे कि उन्हें घर जाना पड़ा और बिस्तर पर आराम करना पड़ा। जरा सोचिए! उस वक्त उनकी फर्म साल भर में 5,00,000 डॉलर का सकल बिजनेस कर रही थी - फिर भी उन्होंने खुद को 150 डॉलर के पीछे इतना बीमार बना लिया कि उन्हें बिस्तर पर जाना पड़ा!

उनके पास खेलने या मनोरंजन के लिए जरा भी समय नहीं था। उनके पास धन कमाने और संडे स्कूल में पढ़ाने के अलावा किसी भी चीज के लिए समय नहीं था। जब उनके पार्टनर जॉर्ज गार्डनर ने तीन और लोगों के साथ मिल कर 2000 डॉलर में एक सेकेंड हैंड याट खरीदी तो जॉन डी. स्तब्ध रह गए और उन्होंने उसमें घूमने से इंकार कर दिया। गार्डनर ने उन्हें एक शनिवार की दोपहर को ऑफिस में कार्य करते देख और उनसे आग्रह किया चलो जॉन हम नाव पर घूमने चलते हैं। इससे तुम्हें अच्छा लगेगा। बिजनेस के बारे में भूल जाओ। थोड़ा आनंद लो।’ रॉकफेलर ने गुस्से से घूरते हुए चेतावनी दी ‘जॉर्ज गार्डनर तुम मेरे परिचितों में सब से फिजूलखर्च इंसान हो। तुम बैंकों में अपनी क्रेडिट खराब कर रहे हो - और मेरी भी। इस से पहली चीज यह होगी कि तुम हमारा बिजनेस चौपट कर दोगे। नहीं मैं तुम्हारी याट में नहीं जाऊंगा - मैं उसे कभी देखना भी नहीं चाहता!’ और वह ऑफिस में शनिवार की पूरी दोपहर कार्य करते रहे।

यही आनंद का अभाव, सही नजरिए का अभाव हमें जॉन डी. के पूरे बिजनेस कैरियर में देखने को मिलता है। बरसों बाद उन्होंने कहा- ‘मैंने कभी भी खुद को यह याद दिलाए बिना रात को तकिए पर अपना सिर नहीं रखा कि मेरी सफलता सिर्फ अस्थायी हो सकती है।’

उनके पास लाखों डॉलर थे परंतु कभी इस बात की चिंता किए बिना अपने तकिए पर अपना सिर नहीं रखा कि उनकी दौलत चली जाएगी। कोई हैरानी नहीं कि चिंता ने उनकी सेहत खराब कर दी। उनके पास मनोरंजन या खेलने तक का समय नहीं था वह कभी थियेटर नहीं जाते थे ताश नहीं खेलते थे किसी पार्टी में नहीं जाते थे। जैसा मार्क हन्ना कहते हैं- 'यह आदमी पैसे के पीछे पागल था। बाकि हर तरह से समझदार, परंतु पैसे के पीछे पागल।'

रॉकफेलर ने क्लीवलैंड ओहियो में अपने पड़ोसी के सामने एक बार स्वीकार किया कि वह 'चाहते हैं कि लोग उनसे प्रेम करें।' मगर वह वे इतने भावहीन और शक्की थे कि बहुत कम लोग उन्हें पसंद करते थे। मॉर्गन ने तो एक बार यहां कह दिया था कि वह उनके साथ बिजनेस नहीं करना चाहते थे। उन्होंने गुस्से से कहा था- 'मैं उस आदमी को पसंद नहीं नहीं करता। मैं उनके साथ किसी तरह का संबंध नहीं रखना चाहता।'

रॉकफेलर का अपना भाई उनसे इतनी ज्यादा नफरत करता था कि उसने अपने बच्चों के शरीर पारिवारिक कब्रिस्तान से हटवा लिए। उसने कहा 'मेरा कोई भी रक्तसंबंधी कभी उस जमीन में आराम नहीं करेगा जिसके मालिक जॉन डी. हॉ।' रॉकफेलर के कर्मचारी और सहयोगी उनसे बहुत डरते थे और यही सबसे मजेदार बात है: रॉकफेलर उनसे डरते थे - इस बात से डरते थे कि वे लोग ऑफिस के बाहर बातें करेंगे और 'गोपनीय बातें बता देंगे।' उन्हें मानवीय स्वभाव में इतना कम विश्वास था कि एक बार जब उन्होंने एक स्वतंत्र रिफाइनर के साथ दस साल का कॉन्ट्रैक्ट किया तो उन्होंने उस आदमी से यह वायदा करवा लिया कि यह किसी को नहीं बताएगा अपनी पत्नी को भी नहीं। 'अपना मुंह बंद करो और अपना बिजनेस चलाओ'- यह उनका सूत्र वाक्य था।

तभी अपनी समृद्धि के शिखर पर जब उनकी जेब में सोना उसी तरह बह रहा था जिस तरह वेसुवायस के किनारों से गर्म पीला लावा बहता है उनका निजी संसार ढह गया। पुस्तकों और लेखों ने स्टैंडर्ड ऑयल कंपनी के लुटेरे-बैरन के युद्ध की निंदा की और रेलवे को गोपनीय रूप से दी गयी रिबेट सभी प्रतिद्वंद्वियों का निर्मम दमन किया।

पेनसिल्वैनिया के तेल क्षेत्रों में दुनिया में सब से ज्यादा नफरत जॉन डी. राकफेलर से ही की जाती थी। उसने जिन लोगों को बर्बाद किया था उन्होंने उसके पुतले को फांसी पर लटका दिया। उनमें से कइयों के दिल में तो यह अरमान था कि वे उसकी झुर्रीदार गर्दन के चारों तरफ रस्सी बांधकर उसे खट्टे सेब के पेड़ पर टांग दें। आग उगलते पत्र रॉकफेलर के ऑफिस में आने लगे जिनमें उसे मारने की धमकी दी गई थी। अपने दुश्मनों के हाथों मरने से बचने के लिए उन्होंने बॉडीगार्ड रख लिये। उन्होंने नफरत के इस तूफान को नजरअंदाज करने की कोशिश की। उन्होंने एक बार सनकीपन में कहा था- 'आप मुझे लात मार सकते हैं और अपमानित कर सकते हैं बशर्ते आप मुझे अपने रास्ते पर चलने दें।' पर उन्होंने आखिरकार यह जाना कि वह भी आखिर इंसान थे। वह नफरत को नहीं झेल पाए - और चिंता को भी। उनकी सेहत तड़कने लगी। वह इस नए दुश्मन - बीमारी - से हैरान थे और उलझन में थे जो उनके भीतर से हमला करती थी। पहले तो 'उन्होंने अपनी कभी-कभार की बीमारी को छुपा कर रखा' अपनी बीमारी

को दिमाग से निकालने की कोशिश की। परंतु अनिद्रा, अपच और बालों का झड़ना - चिंता और ब्रेकडाउन के इन सभी शारीरिक लक्षणों को नकारना संभव नहीं था। आखिरकार उनके डॉक्टरों ने उन्हें दुःखद सच्चाई बता दी। वह अपना विकल्प चुन सकते थे: अपना पैसा और चिंताएं या अपना जीवन। उन्होंने उन्हें चेतावनी दी, या तो रिटायर होना होगा या मरना होगा। वह रिटायर हो गए। पर रिटायर होने से पहले ही चिंता लोभ और डर ने उनकी सेहत चौपट कर दी थी। जब अमेरिका की सबसे मशहूर महिला जीवन-लेखिका इडा टारबेल ने उन्हें देखा तो उन्हें सदमा लगा। उन्होंने लिखा 'उनके चेहरे पर भयानक बूढ़ापन था। वह मेरे द्वारा देखे गए सब से बूढ़े आदमी थे।' बूढ़े नहीं तो? रॉकफेलर उस समय जनरल मैकआर्थर से कई साल छोटे होंगे जब उन्होंने फिलिपीन्स पर दोबारा कब्जा किया था। परंतु वह शारीरिक रूप से इतने खंडहर हो चुके थे कि इडा टारबेल को उन पर दया आई। वे उस समय अपनी सातक पुस्तक पर कार्य कर रही थीं जिसमें स्टैंडर्ड ऑयल और इसकी नीतियों की निंदा की गई थी; उनके पास उस आदमी से प्रेम करने का कोई कारण नहीं था जिसने इस 'ऑक्टोपस' को बनाया था। फिर भी जब उन्होंने जॉन डी. रॉकफेलर को संडे-स्कूल में पढ़ाते और अपने चारों तरफ के चेहरों को उत्सुकता से टटोलते हुए देखा - 'मेरे मन में एक भावना आई जिसकी मुझे उम्मीद नहीं थी और जो समय के साथ-साथ बढ़ती गई। मुझे उन पर दया आई। मुझे लगता है डर से भयानक कोई दूसरा साथी नहीं होता।'

जब डॉक्टरों ने रॉकफेलर के जीवन को बचाने का जिम्मा लिया तो उन्होंने उन्हें तीन नियम दिए - तीन ऐसे नियम जिनका पालन उन्हें अक्षरशः करना था जीवन भर:

1. चिंता से बचो। कभी भी, किसी भी परिस्थिति में, किसी भी चीज के बारे में चिंता मत करो।
2. आराम करो और खुली हवा में बहुत सा हलका व्यायाम करो।
3. अपने खानपान पर नजर रखो। जब आप थोड़े भूखे हों हमेशा तभी खाना बंद कर दो।

जॉन डी. रॉकफेलर ने इन नियमों का पालन किया और शायद इन्होंने उनका जीवन बचा लिया। वह रिटायर हो गए। उन्होंने गोल्फ खेलना सीखा। वह बागवानी करने लगे। अपने पड़ोसियों के साथ गपशप करने लगे। उन्होंने खेल खेले। उन्होंने गीत गए।

लेकिन उन्होंने कुछ और भी किया। विंकलर कहते हैं 'यंत्रणा के दिनों में और अनिद्रा की रातों में जॉन डी. के पास चिंतन का समय था।' उन्होंने दूसरे लोगों के बारे में सोचना शुरू किया। उन्होंने इस बारे में सोचना बंद कर दिया कि उन्हें कितना पैसा मिल सकता है; इसके बजाय उन्होंने यह सोचना शुरू कर दिया कि पैसा मानवीय सुख के संदर्भ में कितना कुछ खरीद सकता है।

संक्षेप में रॉकफेलर ने अब अपने लाखों डॉलर बांटना शुरू कर दिया! कई बार यह आसान नहीं था। जब उन्होंने एक चर्च को पैसे देने का प्रस्ताव रखा तो पूरे देश के चर्च गुस्से से चिल्लाने

लगे 'पाप की कमाई' परंतु वह लगातार बांटते रहे। उन्हें पता चला कि मिशिगन लेक के किनारे बना एक खस्ताहाल छोटा कॉलेज पैसे की कमी के कारण बंद हो रहा था क्योंकि इसकी मॉर्टगेज फोरक्लोज हो रही थी। वह इसकी मदद के लिए आगे आए और उस कॉलेज में लाखों डॉलर लगा कर उसे आज की विश्वप्रसिद्ध शिकागो यूनिवर्सिटी में बदल दिया। उन्होंने नीग्रो लोगों की मदद करने की कोशिश की। उन्होंने टस्कैगी कॉलेज जैसे छोटे विश्वविद्यालयों को पैसा दिया जहां जार्ज वॉशिंगटन कार्वर के कार्य को जारी रखने के लिए पैसे की जरूरत थी। उन्होंने हुकवर्म से लड़ने में मदद की। जब हुकवर्म विशेषज्ञ डॉ. चार्ल्स डब्ल्यू. स्टाइल्स ने कहा 'पचास सेंट की दया एक आदमी को उस बीमारी से मुक्ति दिला सकती है जो दक्षिण में महामारी की तरह फैली है - 'पर यह पचास सेंट देगा कौन?' रॉकफेलर ने दिये। उन्होंने हुकवर्म पर लाखों डॉलर खर्च किए और दक्षिण में फैली इस सबसे बड़ी बीमारी को मिटा डाला। और वह इससे भी आगे बढ़े। उन्होंने एक महान अंतर्राष्ट्रीय फाउंडेशन - रॉकफेलर फाउंडेशन - की स्थापना की जो दुनिया भर में बीमारी और अज्ञान से लड़ता रहे।

मैं इस कार्य के बारे में भावना से बोल रहा हूँ क्योंकि शायद मैं आज रॉकफेलर फाउंडेशन की वजह से जिंदा हूँ। मुझे अच्छी तरह याद है कि जब मैं 1932 में चीन में था तो पीकिंग में हैजा फैल रहा था। चीनी किसान मक्खियों की तरह मर रहे थे परंतु इस भयानक हादसे के बीच हम रॉकफेलर मेडिकल कॉलेज तक जा पाए और इस महामारी से अपने को सुरक्षित रखने के लिए टीके लगवा पाए। चीनी लोग और विदेशी दोनों ही यह कर सके। और तभी मुझे पहली बार समझ में आया कि रॉकफेलर के करोड़ों डॉलर दुनिया के लिए क्या कर रहे थे।

इतिहास में कभी भी रॉकफेलर फाउंडेशन से मिलती-जुलती कोई दूसरी चीज नहीं मिलती। यह अनूठा है। रॉकफेलर जानते थे कि दुनिया में ऐसी कई अच्छी मुहिमें होंगी जो भविष्य दृष्टि व्यक्तियों द्वारा शुरू की जाएंगी। शोध की जाती हैं; कॉलेज स्थापित किए जाते हैं; डॉक्टर किसी बीमारी से लड़ने के लिए संघर्ष करते हैं - पर बहुत बार ऐसा देखा जाता है कि यह महान कार्य धन की कमी के कारण दम तोड़ देते हैं। उन्होंने मानवीयता के इन प्रवर्तकों की मदद करने का फैसला किया - उन पर 'कब्जा जमाने का नहीं बल्कि उन्हें कुछ पैसा देने का ताकि वे अपनी मदद खुद कर पाएं। आज आप और मैं जॉन डी. रॉकफेलर को पेनिसिलीन के चमत्कारों के लिए धन्यवाद दे सकते हैं और दर्जनों अन्य अविष्कारों के लिए भी जो उनके धन की मदद से किए गए। आप उन्हें इस बात के लिए धन्यवाद दे सकते हैं कि आपके बच्चे अब स्पाइनल मेनिंजाइटिस नामक बीमारी से नहीं मरते जो पहले पांच में से चार बच्चों को मार डालती थी। और आप उन्हें धन्यवाद दे सकते हैं कि उनकी आशिक मदद से हमने मलेरिया, टीबी, इन्फ्लुएंजा और डिप्थीरिया के अतिरिक्त कई अन्य बीमारियों में प्रगति कर ली है जो इस दुनिया में तबाही मचाती हैं।

और रॉकफेलर के बारे में? जब उन्होंने अपना पैसा दिया तो क्या उन्हें मानसिक शांति हासिल हुई? हां उन्हें आखिरकार संतुष्टि मिल गई। एलन नेविन्स ने कहा 'अगर 1990 के बाद जनता यह सोचती थी कि वह अब भी स्टैंडर्ड ऑइल पर हो रहे हमलों के बारे में चिंता कर रहे हैं तो जनता गलत सोच रही थी।'

रॉकफेलर सुखी थे। वह पूरी तरह बदल चुके थे और अब बिलकुल चिंता नहीं करते थे। दरअसल जब उन्हें अपने कैरियर की महानतम पराजय स्वीकार करने के लिए विवश होना पड़ा तो उन्होंने एक रात की नींद खराब करने से भी इंकार कर दिया।

यह पराजय उस समय आई जब उनके बनाए विशाल कॉरपोरेशन स्टैंडर्ड ऑयल को आदेश दिया गया कि वह 'इतिहास का सबसे भारी जुर्माना' चुकाए। अमेरिकी सरकार के अनुसार स्टैंडर्ड ऑयल एक मोनोपॉली था जो एंटीट्रस्ट कानूनों की सीधी अवहेलना थी। यह युद्ध पांच साल तक चलता रहा। अमेरिका के सब से कुशल कानूनी मस्तिष्क इस युद्ध को लगातार लड़ते रहे जो उस समय तक इतिहास का सब से लंबा अदालती युद्ध था। पर स्टैंडर्ड ऑयल हार गया।

जब जज केनेसाँ माउंटेन लैंडिस ने अपना फैसला सुनाया तो रॉकफेलर के वकील को डर था कि बूढ़े जॉन डी. को इससे बहुत सदमा लगेगा। लेकिन उन्हें पता नहीं था कि वह कितने बदल चुके थे।

उस रात एक वकील ने जॉन डी. से फोन पर बात की। उसने इस फैसले के बारे में यथासंभव नरमी की और फिर चिंता से कहा 'मुझे आशा है कि आप इस फैसले की वजह से विचलित नहीं होंगे मिस्टर रॉकफेलर। मुझे आशा है कि आप रात को सो सकेंगे!' और बूढ़े जॉन डी.? वह फोन पर कड़कते हुए बोले 'चिंता मत कीजिए मिस्टर जॉनसन मैं रात को सोने का इरादा रखता हूँ। और आप भी इससे परेशान न हों। गुडनाइट!' यह वह आदमी कह रहा था जिसने एक बार सिर्फ इसलिए बिस्तर पकड़ लिया था क्योंकि उसने 150 डॉलर गंवा दिया थे! हां चिंता को जीतने में जॉन डी. को बहुत लंबा समय लगा। वह तिरपन वर्ष की उम्र में 'मर रहे' थे - पर वे अठानवे साल तक जिए।

-जॉन डी. रॉकफेलर

## मैं धीमी आत्महत्या कर रहा था

छह महीने पहले तक मेरी जिंदगी तूफानी रफ्तार से चल रही थी। मैं हमेशा तनाव में रहता था कभी आराम से नहीं बैठता था। मैं हर रात जब ऑफिस से घर लौटता था तो चिंतित और मानसिक थकान से चूर रहता था। क्यों? क्योंकि किसी ने भी मुझसे यह कभी नहीं कहा था पॉल तुम अपनी जान ले रहे हो। तुम थोड़े धीमे क्यों नहीं हो जाते? तुम आराम क्यों नहीं करते?'

मैं सुबह तेजी से उठता था तेजी से खाता था तेजी से दाढ़ी बनाता था तेजी से कपड़े पहनता था और ऑफिस जाते समय इतनी तेजी से गाड़ी चलाता था जैसे मुझे यह डर हो कि अगर मैं स्टियरिंग व्हील को कस कर नहीं पकड़ेगा तो यह उछल कर खिड़की के बाहर चला जाएगा। मैं तेजी से कार्य करता था तेजी से घर लौटता था और रात को तेजी से सोने की कोशिश भी करता था।

मेरी हालत ऐसी हो गयी कि मुझे डेट्रॉइट के एक प्रसिद्ध नर्व विशेषज्ञ की सलाह लेने जाना पड़ा। उसने मुझे आराम से कार्य करने की सलाह दी। उसने मुझे हर समय आराम के बारे में सोचने की सलाह दी - कार्य करते समय गाड़ी चलाते समय, खाते समय और सोने जाते समय

भी। उसने मुझसे कहा कि मैं धीमी आत्महत्या कर रहा था क्योंकि मैं नहीं जानता था कि आराम कैसे किया जाए।

तब से मैंने आराम का अभ्यास किया है। जब मैं रात को बिस्तर पर जाता हूँ तो मैं तब तक सोने की कोशिश नहीं करता जब तक कि अपने पूरे शरीर और अपनी सांस को शांत न कर लूँ। और अब जब मैं सुबह उठता हूँ तो तरोताजा होता हूँ - जो एक बड़ा सुधार है क्योंकि पहले जब मैं सुबह उठता था तो थका हुआ और तनावग्रस्त होता था। मैं खाते समय और गाड़ी चलाते समय भी आराम से रहता हूँ। यह सच है कि गाड़ी चलाते समय मैं चौकस रहता हूँ लेकिन अब मैं अपनी उत्तेजना के बजाय अपने दिमाग से गाड़ी चलाता हूँ। मेरा ऑफिस वह सब से महत्वपूर्ण जगह है जहाँ मैं आराम से कार्य कर सकता हूँ। दिन में कई बार मैं हर चीज छोड़ देता हूँ और इस बात की जांच करता हूँ कि मैं पूरी तरह आराम से हूँ या नहीं। जब फोन बजता है तो मैं पहले की तरह इस पर झपटता नहीं हूँ जैसे कोई मुझ से पहले ही फोन पर झपटने वाला हो; और जब कोई मुझ से बात करता है तो मैं इतने आराम से रहता हूँ जैसे कोई सोता हुआ बच्चा।

परिणाम ? जीवन अब पहले से अधिक सुखद और आनंददायक है और मैं मानसिक थकान व मानसिक चिंता से पूरी तरह चुका हूँ।

-पॉल सैम्पसन

## एक चमत्कार हो गया

चिंता ने मुझे पूरी तरह हरा दिया था। मेरा दिमाग दुविधाग्रस्त और परेशान था। क्योंकि मेरे जीवन में आनंद का नामोनिशान तक नहीं था। मेरी मानसिक स्थिति इतनी तनावग्रस्त थी कि मैं न तो रात को सो पाती थी न ही दिन को आराम कर पाती थी। मेरे तीन छोटे बच्चे अलग-अलग रिश्तेदारों के यहां रह रहे थे। मेरे पति हाल ही में सेना से लौटे थे और वह दूसरे शहर में कानूनी प्रैक्टिस जमाने की कोशिश कर रहे थे। मैं युद्ध के बाद सामंजस्य काल की सारी अनिश्चितताओं और असुरक्षाओं को महसूस कर रही थी।

मैं अपने पति के कैरियर को खतरे में डाल रही थी अपने बच्चों की सामान्य पारिवारिक जिंदगी के सुखद प्राकृतिक उपहार को खतरे में डाल रही थी और मैं अपने खुद के जीवन को भी खतरे में डाल रही थी। मेरे पति को घर नहीं मिल पाया और इकलौता रास्ता था कि वह घर बनाएं। हर चीज मेरे ठीक होने पर निर्भर करती थी। मुझे इस बात का जितना ज्यादा अहसास हुआ और मैंने जितनी अधिक कोशिश की मेरी असफलता का डर उतना ही भयानक होता गया। फिर मैं किसी जिम्मेदारी के लिए योजना बनाने से डरने लगी। मैंने महसूस किया कि मैं अब अपने आप पर कतई भरोसा नहीं कर सकती। मुझे लगा मैं पूरी तरह से असफल हो चुकी थी।

जब सब तरफ अंधेरा था और कहीं से कोई मदद मिलती नहीं दिख रही थी तो मेरी मां ने मेरे लिए ऐसा कुछ किया जिसे मैं कभी नहीं भूल पाऊंगी और हमेशा उसके लिए कृतज्ञ रहूंगी। उन्होंने मुझे लड़ने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने हार मानने और अपने दिमाग पर से काबू खोने के

लिए मेरी आलोचना की। उन्होंने मुझे चुनौती दी कि मैं बिस्तर से बाहर निकलूं और मेरे सामने जो था उससे हूं उन्होंने कहा कि मैं स्थिति के सामने हार मान रही थी इसका सामना करने के बजाय इससे डर रही थी जिंदगी जीने के बजाय उससे दूर भाग रही थी।

उस दिन से मैंने लड़ना शुरू कर दिया। उसी वीकएंड में मैंने अपने माता-पिता से कह दिया कि वह अपने घर चले जाएं क्योंकि अब मैं अपना घर संभाल लूंगी और मैंने वह कार्य किया जो उस समय असंभव लग रहा था। अपने दो छोटे बच्चों को संभालने के लिए मैं अकेली रह गई थी। मैं अच्छी तरह सोई मैंने अच्छी तरह खाना शुरू किया और मेरी मानसिक स्थिति सुधरने लगी। एक सप्ताह बाद जब वे दुबारा मुझसे मिलने आए तो उन्होंने देखा कि मैं प्रेस करते समय गाना गा रही थी। मुझे बहुत अच्छा महसूस हो रहा था क्योंकि मैंने लड़ाई लड़ना शुरू कर दी थी और मैं जीत रही थी। मैं यह सबक कभी नहीं भूल पाऊंगी '... अगर कोई स्थिति अपराजेय लगती है तो इसका सामना करो! लड़ना शुरू करो! हार मत मानो!'

उस समय से मैंने अपने आपको कार्य करने के लिए विवश किया और खुद को कार्य में झोंक दिया। आखिरकार मैंने अपने बच्चों को बटोरा और अपने पति के साथ नए घर में रहने चली गई। मैंने संकल्प किया कि मैं इतनी अच्छी बन कर दिखाऊंगी कि अपने प्यारे परिवार को एक मजबूत खुश मां प्रदान कर सकूं। मैं अपने घर के लिए, अपने बच्चों के लिए अपने पति के लिए और हर चीज के लिए योजनाएं बनाने में व्यस्त हो गई- सिर्फ मैंने अपने लिए ही कोई योजना नहीं बनाई। मैं इतनी व्यस्त थी कि मुझे अपने बारे में सोचने की फुरसत ही नहीं थी। और तब जा कर असली चमत्कार हुआ।

मुझ में अधिक शक्ति आती गई और मैं खुशी के अहसास के साथ जागती थी नए दिन की योजना बनाने के सुख के साथ जीवन के सुख के साथ। हालांकि निराशा भरे दिन उसके बाद भी कभी-कभार आते थे खासकर तब, जब मैं थकी होती थी। ऐसे में मैं खुद से कहती थी कि मैं उन दिनों सोचने से बचूं और खुद से तर्क न करूं - धीरे- धीरे ऐसे दिन कम होते चले गए और आखिरकार गायब हो गए।

अब एक साल बाद मेरे पास एक बहुत सुखी सफल पति है एक सुंदर घर है जिस में हर दिन सोलह घंटे कार्य कर सकती हूं और तीन स्वस्थ खुश बच्चे हैं - और मेरे लिए है मानसिक शांति!

-मिसेज जॉन बर्जर

## बेंजामिन फ्रैंकलिन ने चिंता को कैसे जीता

जोसेफ प्रीस्टले को बेंजामिन फ्रैंकलिन द्वारा लिखा गया पत्र। प्रीस्टले जब अर्ल ऑफ शेलबर्न के लिए लाइब्रेरियन बने तो उन्होंने फ्रैंकलिन से सलाह ली। फ्रैंकलिन अपने पत्र में वह तरीका बताते हैं जिसके द्वारा वह बिना चिंता किए समस्याएं सुलझाते थे।

प्रिय महोदय: जिस महत्त्वपूर्ण प्रकरण में आपने मुझसे सलाह मांगी है मैं पर्याप्त जानकारी के अभाव में यह सलाह नहीं दे सकता कि आपको क्या निर्णय करना है परंतु अगर आप चाहें तो मैं

आपको बता सकता हूँ कि आप निर्णय कैसे करें। जब ऐसे कठिन प्रकरण आते हैं तो उनके कठिन होने का मुख्य कारण यह होता है कि हालांकि हम उन पर विचार करते हैं परंतु पक्ष और विपक्ष के कारण हमारे मस्तिष्क में एक साथ नहीं दिखते हैं कभी एक पहलू मौजूद रहता है तो कभी दूसरा। इसलिए अलग-अलग उद्देश्य या रुचियां हावी हो जाती हैं और अनिश्चितता हमें दुविधा में डाल देती है।

इस से निबटने के लिए मेरा तरीका यह है कि मैं एक कागज के बीच में एक लाइन खींच कर उसे दो कॉलमों में बांट देता हूँ एक तरफ मैं लिख देता हूँ पक्ष और दूसरी तरफ विपक्ष। फिर तीन या चार दिन के विचारों के दौरान जो विचार समय-समय पर मेरे दिमाग में आते हैं मैं उन पर अलग-अलग हेडिंग डाल कर संक्षिप्त संकेत लिख लेता हूँ उस कदम के पक्ष में भी और विपक्ष में भी। जब मैं अपने सामने उन सब को इस तरह इकट्ठा कर लेता हूँ कि सभी बिंदु एक साथ दिख जाएं तो मैं उनके वजन की जांच करने की कोशिश करता हूँ। अगर मुझे लगता है कि पक्ष के विचार का वजन विपक्ष के विचार के वजन के बराबर है तो मैं दोनों को काट देता हूँ। अगर मुझे लगता है कि पक्ष का एक कारण विपक्ष के दो कारणों के बराबर है तो मैं तीनों को काट देता हूँ। अगर मुझे लगता है कि विपक्ष के दो कारण पक्ष के तीन कारणों के बराबर हैं तो मैं पांचों को काट देता हूँ और इस तरह से मैं तब तक आगे बढ़ता हूँ जब तक कि मुझे यह पता न चल जाए कि पलड़ा किस तरफ झुक रहा है। और अगर एक या दो दिन के चिंतन के बाद भी मेरे मन में पक्ष या विपक्ष में कोई नया महत्वपूर्ण विचार नहीं आता है तो मैं उसके अनुसार निर्णय पर पहुंच जाता हूँ। हालांकि कारणों का वजन बीजगणित की मात्रा जितनी सटीकता से नहीं लिया जा सकता फिर भी जब हर एक को अलग-अलग और तुलनात्मक रीति से तौला जाता है और जब पूरे कारण मेरे सामने होते हैं तो मुझे लगता है कि मैं बेहतर निर्णय कर पाता हूँ। मेरे जल्दबाजी में कदम उठाने की कम संभावना होती है और दरअसल मैंने इस तरह के समीकरण से बहुत लाभ उठाया है जिसे नैतिक या प्रुडेंशियल अलजेबरा कहा जा सकता है।

इन शुभकामनाओं के साथ कि आप सर्वश्रेष्ठ चुन सकोगे मैं आपका प्रिय मित्र और हितैषी...

-बेन फ्रैंकलिन

## अठारह दिन जब मैंने अन्न तक नहीं खाया

तीन महीने पहले मैं इतनी चिंतित थी कि चार दिन और चार रात तक नहीं सोयी। यही नहीं मैंने अठारह दिन तक ठोस आहार का एक निवाला भी नहीं खाया। भोजन की खुशबू से ही मुझे मितली आने लगती थी। मेरे पास शब्द भी हैं जिनके माध्यम से मैं अपने द्वारा सहन की हुई मानसिक यंत्रणा बता सकूँ। मैं सोचती हूँ कि क्या नरक उन यंत्रणाओं से बुरा हो सकता है जिनसे मैं गुजरी हूँ। मुझे महसूस होता था जैसे मैं पागल हो जाऊंगी या मर जाऊंगी। मैं जानती थी कि जिस तरह से मैं जी रही थी उस तरह से मैं ज्यादा समय तक नहीं जी सकती थी।

मेरे जीवन का निर्णायक मोड़ उस दिन आया जब मुझे इस पुस्तक की एडवांस कॉपी दी गई। सच कहा जाए तो आखिरी तीन महीनों के दौरान मैं इस पुस्तक के सहारे जिंदा रही हूँ मैंने इसका हर पृष्ठ पढ़ा है और जीवन जीने का नया तरीका खोजने की भीषण कोशिश भी की है। मेरे मानसिक नजरिए और भावनात्मक स्थिरता में जो बदलाव आया वह अविश्वसनीय है। अब मैं हर गुजरते दिन के युद्ध को सहन कर सकती हूँ। मुझे अब अहसास है कि पहले मैं आज की समस्याओं की वजह से आधी पागल नहीं होती थी बल्कि कल हो चुकी घटना पर चिंतित होकर या कल होने वाली घटना के डर को ले कर आधी पागल होती थी।

पर अब जब मैं अपने आपको किसी बात पर चिंतित होते देखती हूँ तो तत्काल ठहर जाती हूँ और इस पुस्तक के अध्ययन से सीखे रात सिद्धांत आजमाने लगती हूँ। अगर मुझे आज किए जाने वाले किसी कार्य की चिंता या तनाव होता है तो मैं व्यस्त हो जाती हूँ और उस कार्य को तत्काल कर के अपने मन में वह चिंता बाहर निकाल देती हूँ।

जब मुझे उस तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है जिन्होंने मुझे आधा पागल कर दिया था तो मैं शांति से उन तीन कदमों का प्रयोग करती हूँ जो खंड एक के अध्याय 2 में दिए गए हैं। पहले तो मैं खुद से पूछती हूँ कि बुरे से बुरा क्या हो सकता है। दूसरे मैं इसे मानसिक रूप से स्वीकार करने की कोशिश करती हूँ। तीसरे मैं समस्या पर ध्यान एकाग्र करने की कोशिश करती हूँ और देखती हूँ कि मैं किस तरह उस बुरे-से-बुरे को सुधार सकती हूँ जिसे मैंने पहले ही स्वेच्छा से स्वीकार कर लिया है - अगर मुझे यह करना ही पड़े।

जब मैं अपने आपको किसी ऐसी बात को लेकर चिंतित पाती हूँ जिसे मैं नहीं बदल सकती और स्वीकार नहीं करना चाहती तो मैं ठहर जाती हूँ और यह छोटी प्रार्थना दोहराती हूँ:

**हे भगवान, मुझे शांति दो**

**चीजों को स्वीकारने की, जिन्हें मैं बदल नहीं सकती**

**जिन चीजों को मैं बदल सकती हूँ, उन्हें बदलने का साहस दो**

**और दोनों के फर्क को पहचानने की बुद्धि दो।**

इस पुस्तक को पढ़ने के बाद मैं सचमुच एक नये और सुखद जीवन का आनंद ले रही हूँ। मैं अब चिंता या तनाव द्वारा अपनी सेहत और सुख को नष्ट नहीं कर रही हूँ। मैं अब रात को नौ घंटे सो सकती हूँ। मैं भोजन का आनंद लेती हूँ। मेरे ऊपर पड़ी चादर अब हट चुकी है। एक दरवाजा खुल चुका है। अब मैं अपने चारों तरफ की दुनिया की सुंदरता देख सकती हूँ और इसका आनंद ले सकती हूँ। मैं अब जीवन के लिए भगवान को धन्यवाद देती हूँ और इस बात के लिए भी कि उसने मुझे इस अद्भुत संसार में रहने का अवसर दिया।

क्या मैं आपको यह सुझाव दे सकती हूँ कि आप भी इस पुस्तक को पढ़ें; इसे अपने बिस्तर के पास रखें; उन लाइनों के नीचे निशान लगा लें जो आपकी समस्याओं से संबंधित हैं। इसका

अध्ययन करें, इसका प्रयोग करें। क्योंकि यह साधारण तरीके से 'पढ़ी जाने वाली पुस्तक' नहीं है; इसे 'गाइडबुक' की तरह लिखा गया है - जो आपके जीवन को नई दिशा देगी।

-कैथरीन हॉलकोम्ब फार्मर

\* \* \*