

आपकी उलझनें-हमारे प्रयास-6



डॉ. स्वतन्त्र जैन
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

कहीं आप ईर्ष्या का शिकार तो नहीं ?

जीवन के किसी भी क्षेत्र में अपने से आगे बढ़ने वाले व्यक्ति को बहुत कम लोग ही सहज भाव से स्वीकार कर पाते हैं। अपने से अधिक सक्षम, योग्य या सफलता प्राप्त करने वालों से प्रेरणा लेने की बजाए उससे ईर्ष्या ही कर बैठते हैं। स्वयं आगे बढ़ने के उपाय सोचने व परिश्रम करने की अपेक्षा वे उसे ही नीचा दिखाने में, उसे मिटाने में, उसे हतोत्साहित करने में, उसका किसी न किसी तरह मजाक उड़ाने में ही अपनी समस्त उर्जा लगा देते हैं, और उनकी इस अवांछित ईर्ष्या का शिकार हो जाते हैं वे मासूम बच्चे-वे लोग, जो बिना किसी अपनी गलती के समस्यात्मक बच्चे बन जाते हैं।

सुप्रीती अपने स्कूल की हर परीक्षा में हमेशा प्रथम आती थी और अभी दसवीं के बोर्ड की परीक्षा में प्रथम स्थान लेने के बाद अपनी ग्यारहवीं क्लास की पढ़ाई में जी जान से जुटी थी। परन्तु उसके कुछ सहपाठियों द्वारा क्लास में उसका हमेशा प्रथम आना सहन नहीं हुआ। ईर्ष्यावश उन्होंने उसे अकेला कर दिया। अर्थात् उन्होंने उसके साथ बैठना बन्द कर दिया। ज्यों ही वह किसी के पास बैठने लगती, वह उसके पास से उठ कर कहीं और जा कर बैठ जाती। ऐसा बहुत दिन चलता रहा। सुप्रीती स्कूल में यह अकेलापन सहन नहीं कर पाई, और न ही वह अपनी समस्या किसी से सांझा कर पाई। पर मानव स्वभाव है ना! सभी अपने जैसी संगत चाहते हैं, क्योंकि अकेलापन सभी को अखरता है। अतः वह इतनी परेशान रहने लगी कि उसका अकेलापन कब उसके शान्त स्वभाव में खलबली मचा गया कि उसे पता ही नहीं चल पाया। शनैः-शनैः वह इतनी चिड़चिड़ी व गुस्सेल हो गई कि उसने स्कूल का गुस्सा घर वालों पर निकालना शुरू कर दिया। अपने मात-पिता, अपने भाई-बहनों से बात-बात पर खिन्न हो जाती। और बाद में तो तोड़-फोड़ व मार-पीट पर भी उतर आई। अब वह घर वालों के लिये एक गंभीर समस्या बन गई। पर अफसोस, कोई उसकी समस्या को सहानुभूति पूर्वक नहीं देख पा रहा था। उसे मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता के पास ले जाना पड़ा।

चेतना भी ऐसे ही कॉलेज की सहपाठियों की ईर्ष्या का शिकार होकर सतत तनाव में रहने लगी। उसे भी मनोचिकित्सक का सहारा लेना पड़ा। और होनहार सचिन, जिसको उसके दोस्तों ने ईर्ष्या की वजह से इतना अकेला कर दिया कि वह बेचारा इतना परेशान हुआ कि स्वयं से ही नाराज रहने लगा। जानते हैं उसने क्या किया? उसने तो अपने आप को ही सजा दे डाली अपने शानदार परिणाम का रिकार्ड खराब कर के! उसके माता-पिता तो यह तक समझने में नाकामयाब रहे कि आखिर क्यों उनका बेटा अचानक ही 92 प्रतिशत से 62 प्रतिशत पर आ गया। उसको मनोचिकित्सक के पास ले जाया गया। विश्लेषण से पता चला कि सचिन ने अपने दोस्तों की ईर्ष्या से बचने के लिये और दोबारा उनका साथ हासिल करने के लिये मेहनत करनी ही छोड़ दी थी।

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आर्थिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा मनुष्य के जीवन में कुछेक ऐसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने भाई-बहन, माता-पिता अथवा यार दोस्तों से सांझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सकें। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि अपने प्रिय पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में 'आपकी उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग से सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतंत्र जैन हर मंगलवार किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर एक आलेख देंगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

-सम्पादक

देखा आपने! कैसे ईर्ष्या का शिकार हो कर बच्चे दूसरों व अपने आप के लिये समस्यात्मक बन सकते हैं? अपना सन्तुलन खो बैठना, तो कभी दूसरों से गलत व्यवहार करना या फिर उनमें बेवजह तनाव का बढ़ना-यहां तक ही सीमित नहीं है, और भी कई घातक परिणाम हो सकते हैं। यह सब सुप्रीती, चेतना या सुमित तक सीमित नहीं है, असंख्य बच्चे, युवक एवं युवतियां ऐसी ईर्ष्या का शिकार कभी ना कभी अवश्य हुए होंगे। क्या इस समस्या से निजात पाने का कोई उपाय नहीं है? उपाय हैं, अवश्य हैं। परन्तु धैर्य, स्वीकृति और समझदारी से काम लेने की आवश्यकता है।

* मानव स्वभाव का यह सच स्वीकार करें कि ईर्ष्या हम सभी में होती है। किसी में कम, किसी में ज्यादा! और यह भी मान कर चलें कि ईर्ष्यावश आपके अपने घनिष्ठ मित्र व सगे सम्बन्धी भी आपकी टांग खींचने के लिये कुछ भी कर सकते हैं, और किसी भी हद तक जा सकते हैं। इस सच्चाई को जितना शीघ्र स्वीकार कर सके, उतना ही आसान हो जाएगा इस समस्या से निपटना।

* अतः पहले से ही मान कर चलें कि आपकी अभूतपूर्व सफलता आपके आस-पास वाले सहपाठियों, सहकर्मियों, दोस्तों व सगे-सम्बन्धियों से सहजता से हजम नहीं होगी, विशेषतौर पर उनसे-जिनसे आपका सीधा मुकाबला है। क्योंकि बहुत से लोग स्वयं तो तेज गति से चल नहीं पाते, अतः दूसरों को हानि पहुंचाकर अजब सा सुख अनुभव करते हैं।

* अतः आप भी अपने आप को मानसिक रूप से तैयार रखें कि आपके साथ कुछ भी अप्रिय व्यवहार हो सकता है। आपके साथ कोई बोलना छोड़ सकता है, आपकी मेहनत से बनाए नोट नष्ट कर सकता है या कुछ भी ऐसा जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते। पूर्व मानसिक तैयारी से कम से कम आप उस मानसिक आघात से तो बच सकते हैं जो आपको अकस्मात ही उनके बदले हुए व्यवहार या उनकी दी हुई चोट से लगने वाला था।

* ईर्ष्याभाव की वजह से यदि आप एकाकीपन या अकेलेपन से जूझ रहे हैं तो आप को चाहिये कि आप उन बच्चों से दोस्ती करो जिन्हें आप की जरूरत हों, न कि उनसे जो आपसे दूर भागते हैं। हो सकता है कि ये

बच्चे योग्यता या सामाजिक स्तर में आपसे कम हों, परन्तु इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता। यकीन मानिये आपकी इस नयी दोस्ती की खुशबू से दोनों का चमन बराबर महकेगा। आप को कुछ नए दोस्त मिल जाएंगे और उन्हें एक सुयोग्य बच्चे का साथ, निर्देशन व प्रेरणा!

* याद रखिये कि अपने से कमजोर बच्चों का मार्गदर्शक बनने में आपको कभी भी कोई घाटा नहीं उठाना पड़ेगा। आप जो कुछ भी उन्हें पढ़ाएंगे या समझाएंगे, आपको उसे कभी दोबारा याद नहीं करना पड़ेगा क्योंकि वह तो आपके स्मृतिपटल पर अच्छी तरह से अंकित हो जाएगा। इससे भी बढ़कर, उनकी तथा उनके माता-पिता की जो दुआएं मिलेंगी, उसका तो कोई मोल ही नहीं आंका जा सकता।

* अपने खाली समय में मन में व्यर्थ विचारों को स्थान देने की अपेक्षा अपनी उर्जा को किसी सार्थक कार्य में लगाने का प्रयास करें। प्रशंसा की भूख तो सभी को होती है, अतः अपने ईर्ष्यालु सहपाठियों या सहकर्मियों में बजाए अपनी प्रशंसा का दायरा उनसे बाहर बढ़ाएं। आप अपनी विभिन्न रुचियों एवं सक्षमताओं को परख कर अपना कार्यक्षेत्र बढ़ाकर तो देखें, आपके आनन्द की कोई सीमा ही नहीं रहेगी। जैसे कुछ लिखना, कलात्मक कार्य-पेंटिंग आदि करना, नृत्य सीखना, आस-पास के गरीब, जरूरतमंद या वृद्ध लोगों की सेवा करना आदि।

* योग, ध्यान, रेकी या संगीत का सहारा भी लिया जा सकता है।

* समय-समय पर आपके आस-पास आयोजित होने वाली व्यक्तित्व विकास सम्बन्धित कार्यशालाओं में भाग लें।

* यदि फिर भी कोई कसर रह जाए तो यह अवश्य सोचिये कि आपके लिये उन स्वार्थी व ईर्ष्यालु दोस्तों की संगत अधिक अहम है या फिर आपका स्वाभिमान?

* याद रखें कि यदि कोई जान-बूझ कर आपको यह सतत अहसास कराए कि आप में कोई कमी है या आप उनके पास बैठने के लायक नहीं हैं तो वे कभी आपके शुभचिन्तक नहीं हो सकते। ऐसे स्वार्थी संगत से तो अच्छा है कि आप स्वयं उनका साथ छोड़ दें न कि उनके लिये तड़पते रहें।



डॉ. स्वतन्त्र जैन

सेवानिवृत्त प्रो. मनोवैज्ञानिक विभाग
कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय

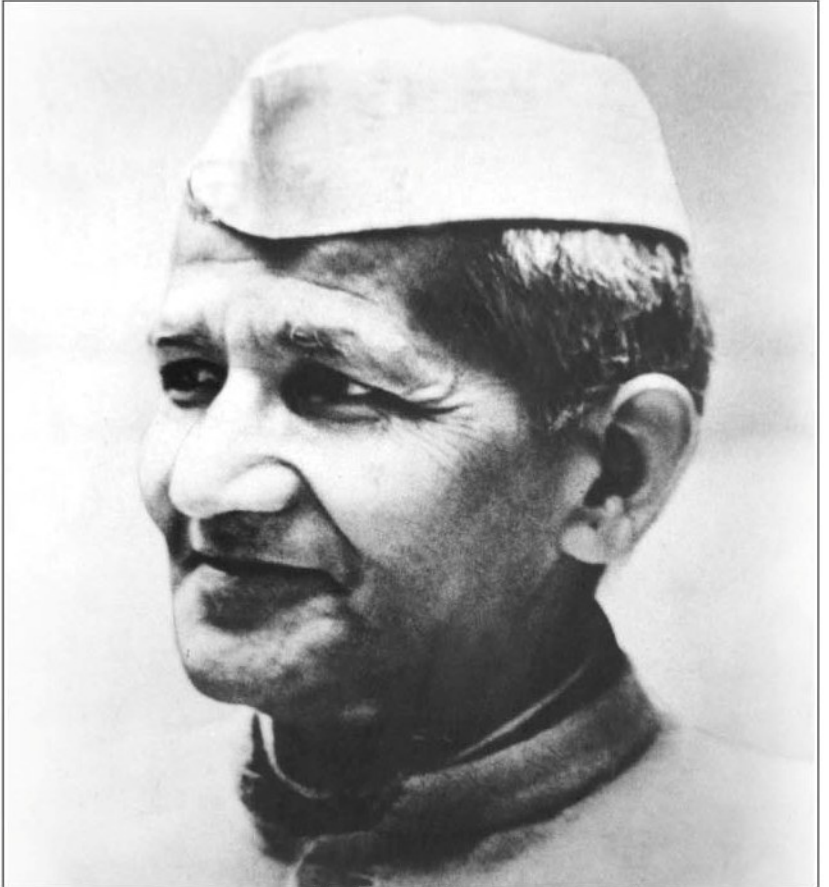
जब बाबूजी ने अपनी पहली गिरफ्तारी दी

कितना अंतर था बापू के सत्याग्रह और आज-कल के आन्दोलनों में?

आज सहसा ही स्मृति 77 वर्ष पीछे लौट जाती है जब हमारे बाबूजी (बाबू मूल चन्द जैन) ने अपने पैतृक गांव सिकंदरपुर माजरा (गोहाना) से 6 मार्च सन् 1941 को अपनी पहली गिरफ्तारी दी थी। कितना अंतर था उस समय के सत्याग्रह और आज-कल के आन्दोलनों में? बापू गान्धी ने जब सन् 1940 में गाँधी जी ने व्यक्तिगत सत्याग्रह का आंदोलन शुरू किया तो सत्याग्रह का अर्थ ही निराला था, “सत्य पर अहिंसक मार्ग से आग्रह पूर्वक डटे रहना।” एक किस्म से सत्य मार्ग के लिये यह अहिंसा का प्रयोगात्मक रूप है। गान्धीजी की मानवता और पूरे विश्व को सत्याग्रह की यह अनोखी देन थी। उन्होंने आत्मिक बल को सार्वभौमिक प्रयोग का एक अद्भुत शस्त्र बना दिया था। जिसके विरुद्ध सत्याग्रह करना हो, ना उससे कुछ छिपाना है, ना उसके प्रति कोई द्वेष भाव या क्रोध का भाव रखना, बस अपने को कोई किसी किस्म की हानि के भय के बिना, जिसे आप सत्य व ठीक समझते हैं, उस पर डटे रहना है। सत्याग्रही को ना किसी से डरना और ना किसी को डराना होता है। इसी लिये यह कार्यो का शस्त्र ना हो कर वीरो का शस्त्र है।” परन्तु खेद की बात है कि आज सत्याग्रह के नाम पर तोड़-फोड़, आगजनी और गाली-गलौच और चिरोधियों की ऐसी-तैसी।

हमारे बाबूजी, जो मन, वचन और कर्म से जीवन भर सच्चे अहिंसक सत्याग्रही रहे, तो बापू के ऐसे अद्भुत आंदोलन के विचार से ही खिल उठे क्योंकि यह आन्दोलन इतिहास में अद्वितीय था। जिसका जी चाहे वह इस आंदोलन में भाग नहीं ले सकता था। इसमें भाग लेने के लिए व्यक्ति को गाँधी जी से अनुमति लेनी पड़ती थी और अनुमति देने के लिए गाँधी जी ने कड़ी शर्तें लगा रखी थी। अर्थात् सत्याग्रह में भाग लेने वाले को सत्य, अहिंसा, व अस्तेय का अपने जीवन में अभ्यास, खदर पहनना, चरखा कातना, शराब आदि, अहिंसा में विश्वास रखना, स्वतन्त्रता प्राप्ति के लिए शांतिमय तरीकों पर विश्वास रखना, रचनात्मक कार्यों में आस्था रखना आदि। विधि अनुसार सत्याग्रह में भाग लेने वाले इच्छुक व्यक्ति को एक फार्म भरना पड़ता था, जिस पर सभी शर्तें लिखी होती थी। जिला कांग्रेस और प्रदेश कांग्रेस सिफारिश करती थी। तब जाकर गांधी जी सत्याग्रह की अनुमति देते थे। हल्की सी हिंसा या तोड़-फोड़ होने पर बापू सत्याग्रह रोक देते थे, किन्तु आज कोई भी नेता किसी की जिम्मेवारी नहीं लेता। इसके चिपरीत वे हिंसा व तोड़-फोड़ व आगजनी के लिये उकसाते हैं।

गिरफ्तारी के समय ग्रामीणों की ओर



महान स्वतंत्रता सेनानी एवं गांधीवादी बाबू मूलचंद जैन

से भाव-भीनी विदाई: बाबूजी आरम्भ से ही गांधीवादी विचारों के थे। उक्त सभी शर्तों पर वे पहले से ही अमल करते थे। इसलिए इनको सत्याग्रह में भाग लेने की अनुमति जल्दी से मिल गई और 6 मार्च सन् 1941 को उन्होंने ने अपनी जन्मभूमि ग्राम सिकंदरपुर माजरा में ही सत्याग्रह शुरू किया। गांव की चौपाल और उसके निकट सारे गांव वाले इकट्ठे हो गए। महिलाएं भी बहुत बड़ी संख्या में उपस्थित थीं। भव्य नजारा था। ऐसा प्रतीत होता था कि सारे ग्रामवासी अपने गांव के बहादुर बांके जवान को अलविदा करने नहीं वरन अपना आशीर्वाद देने आए हों। बाबूजी डी. सी. रोहतक को पहले ही नोटिस दे चुके थे कि वे अपने गांव में 6 मार्च को एक बजे विश्व युद्ध में भारत की ओर से भाग लेने के विरुद्ध जनता को सम्बोधित करेंगे, इसलिए पुलिस भी काफी संख्या में आई हुई थी। अन्य साथियों के भाषणों के पश्चात् बाबूजी ने भाषण देना शुरू किया ही था कि पुलिस ने उन्हें गिरफ्तार कर लिया। सभी ग्रामवासियों विशेषकर महिलाओं की आंखों में आंसू थे। किन्तु बाबूजी की आंखें खुशी और गर्व से यह सोच कर चमक रही थी कि अन्त में ऐसी शुभ घड़ी आ गई जिसकी उन्हें बेसब्री से प्रतीक्षा थी। सभी ने उन्हें भाव-भीनी विदाई दी। उन्हे रोहतक जेल में बन्द कर दिया गया। मैजिस्ट्रेट ने उन्हें ‘भारतीय सुरक्षा कानून’ के उल्लंघन के आरोप में एक साल कैद की सजा दे दी। जेल जाने से

पहले उन्होने यह भी नहीं सोचा कि उनके तीन बच्चे और उनकी पत्नी का क्या बनेगा? चूंकि हमारी दादी व उनकी माता ऐसे रूढ़िवादी विचारों की थी जो यह सोचती थी कि उनके बेटे की सब मुसीबतों का कारण उनकी बहू ही थी, इसलिये उन्होंने हमारी मां तथा उनके तीन छोटे-छोटे बच्चों को घर से निकाल दिया और वे रोते बिलखते अपने मायके के लिये पैदल ही चल दी। यह गौर करने वाली बात है कि किसी भी सत्याग्रही का अविवाहित होते जेल जाना और विवाहित होते जेल जाने में बहुत अन्तर है। और खासकर तब जब कि परिवार साधनहीन हो। ऐसे में बाबूजी जैसे विवाहित युवा के जेल जाने से पत्नी, बच्चों और माता-पिता पर क्या गुजरती है, इसका वर्णन करना आसान नहीं।

वकील होने के नाते बाबूजी को बी क्लास दी गई और गुजरात जेल, पाकिस्तान भेज दिया गया। गुजरात जेल में इन्हें पंजाब, दिल्ली और सिंध प्रदेश के बड़े नेताओं जैसे श्री भीमसेन सच्चर, पंडित श्रीराम शर्मा, डॉ. सत्यपाल, लाला देश बन्धु गुप्ता, आसफ अली, चोयथ राम गिडवानी आदि से सत्संग का सौभाग्य मिला। बाबूजी उन दिनों भी कॉलेज के दिनों की तरह डायरी लिखा करते थे। गुजरात जेल में लिखी अपनी डायरी में बाबूजी ने चर्चा की है कि “मैं नहीं जानता कि देश कब आज़ाद होगा परन्तु निजी तौर पर सत्याग्रह में भाग लेने से मुझे अवश्य लाभ हुआ है।”