

डॉ० रिक लिंडल द्वारा रचित अंग्रेजी पुस्तक 'The Purpose' के हिंदी अनुवाद का अगला भाग

लेखक - डॉ० रिक लिंडल
अनुवादक - डॉ० अनिल चड्ढा

अध्याय 7[गतांक से आगे]

उदासी

“जैसा कि तुम जानते हो, उदासी के साथ नाउम्मीदी, निराशा, होने वाले नाश, हताशा, की भावना, और चरमसीमा के मामलों में, आत्महत्या की भावना जुड़ी होती है. एक बहुत ही ज्यादा दुखी आदमी में, बाहरी अहम ने काम करना बंद कर देता है, और आंतरिक पहचान तितर-बितर हो जाती है. भौतिक संसार के साथ सम्बन्ध खत्म हो जाता है, और व्यक्ति जीवन से असंबद्ध हो जाता है: उसकी संबद्ध होने की भावना बिखर जाती है, अपने अस्तित्व की इच्छा के साथ, उसने अपने आसपास के जीवन के साथ भावनात्मक सम्बन्ध खो दिया है, और वह भावनात्मक रूप से सुन्न महसूस करता है. उसे आनन्द महसूस नहीं होता, और वह अपने-आप को उस आनंद के साथ जुड़ा हुआ नहीं पाता जो वह दूसरों में देखता है; वह किसी दया की भावना को महसूस नहीं करता. वह, वास्तव में, जीवन से असंबद्ध हो जाता है. वह उस ज्ञान की सीमा से नीचे गिर गया है जहाँ से भावनाएं महसूस की जाती हैं. उसे यह पता हो सकता है कहीं दूर ज्ञान की सीमा है, लेकिन वह वहां अपने-आप नहीं पहुँच सकता. फिर भी, जब उदासी खत्म होना शुरू होती है, तो ज्ञान की झलक दिखनी शुरू हो जाती है - पहले छुट-पुट रूप में और फिर बढ़ती हुई बारंबारता के साथ.”

रिक्की सोचते हुए सुन रहा था.

“जैसा कि तुम जानते हो, जीवन में जो घटनाएँ व्यक्ति को दुखी करती हैं वह अनेकानेक हैं और हृदय को छू लेने वाली होती हैं, लेकिन इस अनुभव को लेने के लिये आत्मा ने ही चुनाव किया है, अपनी आंतरिक प्रकृति के बारे में जानने के लिये. क्यों?, पूछो. उत्तर विरोधाभास की अवधारणा में है जिसके बारे

में हमने पिछली बार मिलने पर चर्चा की थी. तुम आनंद की ऊंचाइयों और परमानन्द के अनुभव को नहीं समझ सकते जब तक तुम इन उन्नत मूड स्थितियों और उनकी विपरीत स्थितियों में फर्क न कर सको, जैसे कि उदासी. लाक्षणिक रूप से, आप पहाड़ की चोटी पर खड़े होने की आनन्दमयी सुन्दरता की सराहना नहीं कर सकते जब तक कि आपने घाटी में कठिन परिश्रम न किया हो. तुम यह नहीं जानते कि एक उजला दिन कैसा लगता है जब तक कि तुमने एक बादलों वाले दिन की उदासी न अनुभव की हो. और सूची बढ़ती जाती है. एक अनुभव के बारे में जानने के लिये, तुम्हें इसकी विपरीत भावना के साथ अंतर करना होगा. दुखी होना प्रत्यक्षतः एक सुखद अनुभव नहीं है, लेकिन यह एक ऐसी भावना है जिसका तुम्हें इसकी विपरीत भावना के बारे में जानने के लिये अनुभव करना चाहिये.”

“क्या तुम यह कह रहे हो कि उदासी को टाला नहीं जा सकता है, और यह कि अपने जीवन में किसी समय मुझे दुखी होने का अनुभव लेना ही पड़ेगा.”

“जीवन का यह सामान्य हिस्सा है कि जब तुम अपने मार्ग में आने वाली नियत घटनाओं से निबटते हो तो तुम ऊंच-नीच का अनुभव करो. फिर भी, यह आवश्यक नहीं है कि तुम्हें उसका प्रत्येक जीवनकाल में रोग-विषयक अनुभव हो, क्योंकि तुम्हें अपने पिछले दूसरे जीवनकालों में उदासी का समुचित अनुभव हो चुका हो सकता है, जिस स्थिति में तुम्हें इस बार फिर से इसका अनुभव करने की कोई आवश्यकता नहीं है. यह भी हो सकता है कि तुमने अपने भविष्य के जीवन में रोग-विषयक उदासी की योजना बना रखी हो.”

“ठीक है, वह एक राहत है - मैं सोचता हूँ.”

“सिक्के के दोनों तरफ का अनुभव लेने के दृष्टिकोण से, तुम्हें यह भी याद होगा कि जब हम पिछली बार मिले थे तो मैंने दैविक चुनौती का सामना करने की एक ऐसी ही अवधारणा के बारे में जिक्र किया था. उस दृष्टांत में, कोई व्यक्ति कभी-कभी उस चीज का अनुभव करने के लिये मजबूर किया जाता है, या उसके द्वारा चुना जाता है, ताकि वह यह बेहतर समझ सके कि वह क्या नहीं है. वह कठिन परिस्थिति, बेशक, उदासी की भावना उत्पन्न करती है, क्योंकि व्यक्ति तबाह हो सकता है और भावनात्मक रूप से टूट जाता है जब वह स्वयं को वह कार्य करते हुए पाता है जो वह उसके विपरीत करता है जो वह समझता है कि वह है.”

“हाँ, मैं समझ सकता हूँ कि वह कैसे होगा.”

“जैसा कि सभी परिस्थितियों से होता है जो भावनाएं उत्पन्न करती हैं, तुम एक ऐसी परिस्थिति में डाल दिये जाते हो जो तुममें वह भावनात्मक स्थिति पैदा करती है. एक बार जब भावना अच्छी तरह से महसूस हो जाती है, तो तुम धीरे-धीरे आगे बढ़ना शुरू हो जाते हो, उस परिस्थिति से सारी संभावित सीख को आत्मसात करते हुए. फिर भी, कुछ दृष्टान्तों में अवसाद के साथ, विशेषतया तब जब अवसाद की स्थिति बहुत गहन होती है, तो तुम्हारे बाहरी अहम की निष्क्रियता पर काबू पाने के लिये और उसे

फिर से संचालित करने के लिये धकेलना या खींचना पड़ेगा. इतने लम्बे समय तक अवसाद में रहने का हमेशा एक ही खतरा होता है कि वह एक जीवनशैली या एक तकलीफ़देह आदत बन जाती है.”

रिक्की विस्मय से, “तुम्हारा मतलब है, एक व्यक्ति तब भी दुखी रहता है जब वह परिस्थितियाँ जिनसे दुःख उत्पन्न हुआ था को बीते हुए काफी समय हो गया है?”

“हाँ. लोग कभी-कभी फंस जाते हैं. कुछ लोगों को पता चलता है कि जब वह दुखी होते हैं तो दुखी रहने के गौण फायदे भी हैं. भावना तब लम्बे समय तक रहती है, और दुखी मिजाज उनके व्यक्तित्व का एक पहलू बन जाता है. यदि तुम कभी यह देखो कि यह हो रहा है, तो कल्पना करो कि तुम पहाड़ी की चोटी पर खड़े हुए हो और अपने आप को नीचे से चढ़ाई पर ऊपर आने के लिये संघर्ष करते हुए देखो. अपने-आप से पूछो, ‘मैं अपने-आप को सबसे बढ़िया कैसी सलाह दे सकता हूँ ताकि मैं चढ़ाई चढ़ कर ऊपर पहुँच सकूँ और इस झंझट से बाहर निकल सकूँ?’ याद करो, तुम्हीं ने वह घटनाएं रचित की थी जिनसे यह दुःख की स्थिति उत्पन्न हुई है; और तुम्हें अपने-आप को इससे बाहर निकालना है, जब तक, बेशक, तुम वहीं रहना चाहते हो! तुम्हारे पास स्वतंत्र इच्छा है, और चुनाव हमेशा ही तुम्हारा अपना है. ज्यादातर लोगों को मनोचिकित्सा से फायदा होता है और कभी-कभी मनो-औषधीय सहायता से भी, जब वह अपने आप को इस परिस्थिति में पाते हैं, अपने बाहरी अहम को फिर से शुरू करने के लिये और दुःख से उत्पन्न हुई निष्क्रियता से.”

“तुमने अभी-अभी कहा, ‘तुमने स्वयं दुःख उत्पन्न किया है, अब तुम स्वयं अपने-आप को इसमें से बाहर निकालो.’ क्या वह उस व्यक्ति को थोड़ा कटु नहीं लगेगा जो दुखी महसूस कर रहा है?”

“हाँ, लगेगा, लेकिन कभी-कभी कटु शब्द उस व्यक्ति की सहायता करेंगे जिसके लिये दुःख एक आदत बन चुका है; निष्क्रियता पर काबू पाने में सहायता करेगा और वह दूसरे विकल्पों पर सोचना प्रारंभ करेगा. तुम्हें याद होगा कि पिछली बार जब हम मिले थे तो मैंने क्या कहा था, भावनाओं की मोहावस्था अवस्थाओं के भीतर बुने हुए होने के बारे में. एक दुखी व्यक्ति भी मोहावस्था अवस्था में होता है, और मोहावस्था ही उसके दुःख को बनाये रखने के लिये जिम्मेदार होती है. पीछे से धक्का मारना उसे मोहावस्था से बहार निकाल सकता है.”

रिक्की ने हिचकिचाते हुए कहा, “मैं समझ गया....मैं नहीं समझता कि मैं कभी उदास रहा हूँ, उस रूप में जिसका तुमने अभी-अभी वर्णन किया है.”

“नहीं, लेकिन तुम्हें समय समय पर उदासी के कुछ लक्षणों का अनुभव हुआ है.”

रिक्की को, अपने अतीत के देखते हुए, याद आया, “मुझे अपनी आसक्तियों से बाहर निकलने में हमेशा ही कुछ समय लगा.”

“हाँ, आस्क्तियाँ एक अच्छा उदाहरण है. जब तुम आसक्त होते हो तो मोहावस्था बहुत प्रबल होती है.”

एक दुखी व्यक्ति मोहावस्था में भी होता है.

“हाँ, मुझे लगा मैं मोहावस्था में था.”

“तुम उस समय थोड़े से दुखी थे, जैसे कि बहुत से युवा लोगों के साथ होता है जब वह उन उथल-पुथल भावनाओं के साथ संघर्ष करते हैं जो वह पहली बार महसूस करते हैं जब उन्हें एकतरफा प्रेम का अनुभव होता है.”

“अवसाद के साथ एक समस्या यह है कि चिरकाल तक दुखी रहने वाले व्यक्ति की आत्मा की भौतिक संसार में स्वयं को अभिव्यक्त करने की क्षमता बहुत ही सीमित होती है, जो इस वजह से होती है कि बाहरी अहम विफल हो जाता है, और अब यह जानकारी को और आत्मसात नहीं कर पाती. इसलिये, आत्मा का भौतिक संसार के साथ सम्पर्क अवरुद्ध हो गया है. जब यह स्थिति बहुत लम्बे समय तक रहती है, तो आत्मा, और इसके परिणामस्वरूप ऊपरी आत्मा, अवरतरण से नई जानकारी का अनुभव नहीं ले सकती. इसलिये, जीवनकाल के उद्देश्य का कोई अस्तित्व नहीं रहता. अंत में ऐसी स्थिति की यही प्रतिक्रिया होती है कि बाहरी अहम अपना नाश कर देना चाहता है, संभवतः आत्महत्या करके, क्योंकि इसे लगता है कि वह बेकार हो गया है. इसका यह तर्क सही नहीं है, आंतरिक पहचान के साथ, जिसका आत्मा के साथ अवसाद के कारण सम्पर्क क्षतिग्रस्त हो गया है, कि वह बेकार और पुराने ढंग के हो गये हैं.”

*यद्दपि संसार दुखों से बहुत भरा हुआ है,
यह उस पर काबू करने के लिये भी परिपूर्ण है.*

हेलेन केलर

“वह अच्छा प्रतीत नहीं हो रहा है.”

“समस्या बाहरी अहम के साथ होती है जो क्षतिग्रस्त हो जाती है, लेकिन यह इतनी भी क्षतिग्रस्त नहीं होती कि ठीक न हो सके. आत्महत्या करने वाले व्यक्ति का बाहरी अहम इसे स्वीकार न करना चाहे, लेकिन इसके पास कई विकल्प होते हैं, जब बात इस पर आती है कि मौत और जीवन में से एक को चुनना है. आत्महत्या से, तुम दुःख के भावनात्मक अनुभव से आगे और कुछ सीखने का अवसर त्याग देते हो और अंततः अवसाद से सही हालत में आने के अवसर को भी. तुम, वास्तव में, जीवन में ‘विफल’ हो जाते हो. और यह होने वाली घटनाओं को गँवा देना है जहाँ शरीर वैसे तो शारीरिक रूप से स्वस्थ है. यह संवेदनाशून्य लग सकता है, क्योंकि मैं जानता हूँ कि भावनात्मक पीड़ा प्रत्यक्ष रूप से सहन नहीं की जा सकती और दुखी व्यक्ति एक भी पल के लिये यह स्वीकार नहीं करता कि उसने इस रूप में पीड़ा को महसूस करना चुना है. लेकिन दिमाग में रखो, तुम्हारी आत्मा तुम्हें कभी भी ऐसी स्थिति में नहीं डालेगी

जिसे वह जानती है कि अंततः तुम नियंत्रित नहीं कर सकते. हमेशा ही आगे बढ़ने का रास्ता होता है. कभी भी ऐसी अँधेरी रात नहीं होती कि अगले दिन उजाला न हो.”

आत्महत्या करने से, तुम जीवन में विफल हो जाते हो.

“कुछ लम्बे समय के अवसाद की घटनाओं में कई और प्रेरणाएं भी जिम्मेदार हो सकती हैं. याद रखो, आत्मा ने उन परिस्थितियों को आमंत्रित किया है जिनसे अवसाद उत्पन्न हुआ है, और यह अवसाद को और भी लम्बे समय के बढ़ाना चाह सकती है, उदाहरण के लिये, दुखी व्यक्ति के परिवारजनों और उसकी देखभाल करने वालों को किसी चिरकालिक दुखी व्यक्ति की देखभाल करने का अनुभव देने के लिये. फिर भी, इसका अंतिम अर्थ, यह कारण कि व्यक्ति का दुखी मिजाज ठीक होने से इंकार कर देता है, उसकी मृत्यु के बाद भी उसकी या उसकी देखभाल करने वालों की जानकारी में नहीं हो सकता.”

रिक्की ने, उसको देखते हुए कि पुरानी आत्मा ने उसे अवसाद के बारे में क्या कहा था, टिप्पणी की, “मेरे मित्र ब्जोर्न की माँ ने कुछ वर्षों पहले अपने-आप को मारने की कोशिश की थी. उसने गोलियां अधिक मात्रा में खा ली थीं. लेकिन उसने उसी दिन स्कूल न जाने का फैसला किया, और वह अचानक ही घर पहुँच गया और उसे बैठक के सोफे पर बेहोश पाया, और उसने अम्बुलेंस बुला ली. मैं समझता हूँ कि वह हैरान हुई थी जब उसे समझ में आया कि उसके मरने का समय नहीं आया था.”

“तुम सही हो, मृत्यु कभी भी दुर्घटना नहीं होती, लेकिन ज्यादातर लोगों को पहले से ही जानकारी नहीं होती कि उनकी मृत्यु कब होगी. फिर भी, कई जटिल कारक हैं जिन पर तुम्हारे मित्र की माँ की परिस्थिति पर विचार किया जा सकता है. एक तो, उसका इतिहास है, जिससे वह सामना नहीं करना चाहती. परन्तु, मृत्यु के निकट पहुँच कर बच जाने के अनुभव ने उसे जीवन का एक नया दृष्टिकोण और अपनी कुछ दुष्ट आत्माओं का सामना करने की इच्छाशक्ति को प्रदान किया. यह पता लगने के बाद कि उसकी माँ ने उसे बड़ा होते हुए देखने की बजाय मरना चाहा था, ब्जोर्न का जीवन भी हमेशा के लिये बदल गया. अपनी माँ को मृत्यु की कगार से बचाने के बाद, जैसे भी हो, उसे अपनी माँ के साथ अपने सम्बन्ध का पुनर्मूल्यांकन करना पड़ा - जिसे उसे करने की आवश्यकता थी. जैसा कि तुम देख सकते हो, जीवन एक जटिल मामला है! इसका कोई भी सरल उत्तर नहीं है!”

“हाँ, मैं उसे समझता हूँ.”

अब पुरानी आत्मा ने कहा, “आज हमने बहुत सारी जानकारी पूरी कर ली है और इससे पहले कि हम आज के लिये अपनी चर्चा समाप्त करें, मैं और भी चर्चा करना चाहूँगा. परन्तु, कुछ ऐसे मामले हैं जिन्हें मुझे करना है और मैं कुछ क्षणों में लौट कर आता हूँ. तब तक, मेरी खिड़की से आध्यात्मिक आयाम का विहंगम दृश्य देखो.”

पुरानी आत्मा अब लुप्त हो गई, जबकि रिक्की खड़ा हो गया और खिड़की की ओर जा कर बाहर देखने लगा. इस समय जो विशेष बात पता चल रही थी वह थी व्यापक प्रेम का महसूस होना और शान्ति

जिससे यह ब्रह्माण्ड स्नान करता हुआ प्रतीत हो रहा था. जैसा कि पिछले अवसरों पर हुआ था, उसने हजारों आत्माएं देखीं, जो धड़कते हुई गोलाकार आकृति जैसी थीं. कुछ तो नजदीक थीं और कुछ बहुत दूर थीं.

कृपया रचनाकार को मेल भेज कर अपने विचारों से अवगत करायें

