साहित्यसुधा
साहित्यकारों की वेबपत्रिका
साहित्यकारों की रचना स्थली
वर्ष: 2, अंक 41, जुलाई(द्वितीय), 2018

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

लेखक - डॉ० रिक लिंडल
अनुवादक - डॉ० अनिल चड्डा

अध्याय 8

पुरानी आत्मा पल भर के लिये लौट कर आई और बातचीत को जहाँ पर छोड़ कर गई थी वहीं से शुरू किया, और बोली, "तीन और अतिरिक्त भावनात्मक अवस्थाएं हैं जिनके बारे में मैं तुम्हे बताना चाहूँगा, कुछ मायनों में, प्रेम, डर, उत्सुकता, क्रोध, और अवसाद, जिन्हें हमने अभी-अभी दोहराया है, की भावनाओं के मिश्रित पहलु. यह मस्तिष्क की वह अवस्थायें हैं जिनमें एक व्यक्ति अपराध बोध, शक्ति के लिये एक निराशाजनक आवश्यकता, और घृणा का एक एहसास महसूस करता है.

पहले हम अपराध बोध के बारे में कुछ शब्दों से प्रारंभ करते हैं."

अपराध बोध

पुरानी आत्मा ने जारी रखा, "अपराध बोध दिमाग की एक भावात्मक स्थिति है जिसमें एक व्यक्ति कुछ करने के बाद, जो वह विश्वास करता है कि उसको नहीं करना चाहिये था, भावनात्मक संधर्ष करता है(या उल्टे, कुछ न करने के बाद कोई यह विश्वास करता है कि उसे वह करना चाहिये था). अपराध बोध सामान्यतया बना रहता है और आसानी से नहीं जाता. बुनियादी तौर पर अपराध बोध दो तरह के होते हैं जिनके बारे में तुम्हे पता होना चाहिये. एक वास्तविक अपराध बोध होता है और एक अवास्तविक अपराध बोध होता है. उदाहरण के लिये, एक वास्तविक अपराध बोध का दृष्टान्त पहले से सोचे हुए जुर्म के बारे

में हो सकता है, जहाँ एक व्यक्ति को पहले से ही पता होता है कि जो काम वह करने जा रहा था गल्त था, लेकिन फिर भी उसने उसे किया. बाद में, उसे वास्तविक अपराध बोध होता है, और किसी समय अपने कृत्य के लिये प्रायश्चित करना चाहता है, इस उम्मीद में कि उसे क्षमा कर दिया जायेगा. अवास्तविक अपराध बोध, दूसरी ओर, वह भावना है जो एक झूठी मूल आस्था से उत्पन्न होती है, जिसका सम्बन्ध सामान्यतया स्थान/समय के आयाम से होता है."

रिक्की ने हस्तक्षेप किया, "फिर से, स्थान/समय की कठिन परिस्थिति चीजों को जटिल बना देती है."

"यह सबसे आम रुकावट है जिससे आत्माओं को संघर्ष करना पड़ता है.

"इसका एक उदाहरण आम दोष है: 'तुम्हे अच्छी तरह से पता होना चाहिये था' - जब वास्तव में, तुम पहले से ही नहीं जान सकते थे. या किसी चीज के बारे में भत्सर्ना जिसे तुम्हारे लिये पहले से जानना असंभव था. जैसा कि क्रोध आने के साथ होता है, जिसकी हमने ऊपर चर्चा की थी, अवास्तविक अपराध बोध का सम्बन्ध सीधे तौर पर इस तथ्य से है कि एक व्यक्ति इस बात से समुचित रूप से सावधान नहीं होता कि वह स्थान/समय के आयाम में फंस गया है और, इसलिये, वह यह जान नहीं पाता कि आगे क्या होगा. उदाहरण के तौर पर, तुम अपने ऊपर इल्जाम लगा सकते हो और कह सकते हो 'यदि मैं जानता कि वैसा होगा, तो मैं ऐसे नहीं करता' या 'यदि मैं वहाँ पर पहुँच जाता, तो ऐसा नहीं होता.' यह सूची असीम है.

"बेशक ऐसे दृष्टान्तों में, जैसे कि अपने आप को दोष देना, अतार्किक और असंगत है, फिर भी तुम्हारा समाज तुम्हे ऐसा करने के लिये तैयार करता है, जिसमें यह संकेत होता है कि 'तुम्हे यह पता होना चाहिये था कि क्या होगा.' बेशक अगर तुम्हे पता होता तो तुम अलग तरीके से चलते. लोग सामान्यतया इस तरह के इल्जाम लगाते हैं, यह जानने के बावजूद कि किसी के लिये भी पहले से यह जानना असंभव है कि आगे क्या होने वाला है. इन परिस्थितियों में, मैं तुमसे यह कहता हूँ कि: अपने आपको इस वास्तविकता की याद दिलाओ कि धरती पर कोई नहीं जानता कि आगे क्या होने वाला है और इसे पहचाने कि तुम्हारी जिम्मेदारी सिर्फ वह करने की है कि जो तुम कर सकते हो उसे सर्वश्रेष्ठ रूप से करो, हरेक परिस्थिति में. तुम्हे अपने दिमाग में यह भी रखना चाहिये कि तुम्हारा 'सर्वश्रेष्ठ' बदल सकता है जो उन परिस्थितियों पर निर्भर करता है जिनमें तुम अपने-आप को पाते हो. उदाहरण के लिये, तुम थके हुए, श्रांत हो सकते हो, तुम्हारा ध्यान बंटा हुआ हो सकता है, तुम गहरी सोच में हो सकते हो, या अन्यथा अलग-अलग समय पर अन्यमनस्क हो सकते हो, जिससे तुम्हारे कृत्य का स्तर बदल सकता है. तुम अपने से केवल अपना सर्वश्रेष्ठ करने के लिये ही कह सकते हो, और वास्तव में कोई और के लिये भी. कोई भी बस यही कर सकता है. दिन समाप्त होने पर, जब तुम सो जाओगे, तो अपने आप को केवल यही याद दिलाना है कि दी गई परिस्थितियों में तुमने अपना सर्वश्रेष्ठ किया है. फिर इसे जाने दो. (बेशक, अगर तुम्हारी मंशा काम को बिगाड़ने की थी और तुम सफल हो जाते हो, तो तुम या तो कोई अपराध बोध

महसूस नहीं करते हो या वास्तविक अपराध बोध से ग्रसित होते हो.) याद रखो, अवास्तविक अपराध बोध से ग्रसित होना समझने में एक गलती है जो स्थान/समय की अवास्तविक मूल आस्था पर आधारित है."

जब तुम्हे अपराध बोध का कष्ट महसूस होता है,
तो यह तय करना याद रखो:
कि क्या यह वास्तविक अपराध बोध है जिससे तुम ग्रसित हो?

"यह निश्चित ही पारिचित सा लगता है. मुझे विशेषतया एक घटना की याद आती है जो बहुत वर्षों पहले मेरे साथ स्कूल में हुई थी. प्रशिक्षक ने कुछ समय हमें स्लाइड रूल पर गणना करना सिखाने में लगाया था. मैं इसमें बहुत अच्छा था - जब तक उसने मुझे आ कर अपनी निपुणता को कक्षा में प्रदर्शित करने के लिये नहीं कहा. मैं अपने मित्र समूह के सामने खड़ा होने से घबरा गया, मैं भ्रांत हो गया था,और उस क्षण भूल गया कि उसे कैसे करना है. अध्यापक बहुत क्रोध में आ गया और चिल्लाया, "तुम इतने मूर्ख क्यों हो? तुम जानते हो कि इसे कैसे करना है.' मैंने भयानक रूप से शर्मिंदगी और अपराध बोध को महसूस किया और स्तब्ध सा वापिस अपनी सीट पर लौट गया. मैंने अपना सर्वश्रेष्ठ किया था, लेकिन मेरी घबराहट ने मेरे सर्वश्रेष्ठ पर काबू पा लिया. बाद में मुझे अपराध बोध महसूस हुआ. मैं समझता हूँ कि यह अवास्तविक अपराध बोध था?"

"हाँ, यह एक अच्छा उदाहरण है, और मुझे पक्का यकीन है कि तुम ऐसे ही बहुत सारे उदाहरण और सोच सकते हो जो उसके बाद घटित हुए हैं.

"एक और आम कोशिश जो अवास्तविक अपराध बोध उत्पन्न करती है वह यह है कि बिलकुल सही करने के लिये 'परिश्रम' करना. फिर से, यह स्थान/समय के आयाम की अवास्तविक मूल आस्था पर आधारित होती है. तुम्हारी संस्कृति में, अच्छी मंशा वाले माता-पिता और अध्यापक, तुम्हे प्रेरित करने की चेष्टा करते हैं, और बच्चों को सब कुछ सही करने के लिये हिदायत देते हैं. इसलिये, तुम स्वाभाविक रूप से यह मानते हो कि 'सर्वोत्कृष्टता' कुछ ऐसी चीज है जिसे पाया जा सकता है. परन्तु तुम्हे यह पता चलेगा कि तुम कभी भी सर्वोत्कृष्टता पाने में सफल नहीं होते. जब तुम अपनी आशाओं पर खरा नहीं उतरते तो तुम्हे बुरा लगता है और तुम में आपराध बोध आता है कि तुम अपने बड़ों द्वारा निर्धारित मानदंडों के अनुरूप कर नहीं पाये. जैसे-जैसे समय बीतता रहता है, बार-बार की विफलता तुम्हारे आत्मविश्वास को कम करना शुरू कर देती है, और तुम अपनी कोशिशों में हिचकिचाने लगते हो, क्योंकि तुम्हे यह पता चलता कि वास्तविक सर्वोत्कृष्टता भ्रामक है.

"तुम्हारे लिये यह समझना महत्वपूर्ण है कि सर्वोत्कृष्टता जैसी कोई चीज नहीं है. यह धारणा एक अवास्तविक मूल आस्था पर आधारित है. तुम कभी भी सर्वोत्कृष्ट होने की आशा नहीं कर सकते, क्योंकि सर्वोत्कृष्टता का अर्थ है एक संतोष की अवस्था जिसके आगे भविष्य में कोई उन्नति नहीं है, और ऐसी किसी अवस्था का कोई अस्तित्व नहीं है. जिसे तुम इस क्षण में सर्वोत्कृष्ट मानते हो, अगले क्षण में वह सर्वोत्कृष्ट नहीं होगा. तुम्हारी अपनी धारणाएं और दूसरे लोगों की धारणाएं, भौतिक संसार में बाकी सब

दूसरी चीजों के साथ-साथ, सभी स्तरों पर पल-पल में बदलती हैं, क्योंकि सारा ब्रहमांड धीरे-धीरे अंदर और बाहर की ओर सांस लेता है, जैसा कि घटनाओं के विकसित सामंजस्य में प्रतिबिंबित होता है जब उनका अस्तित्व बनता और लुप्त होता है. सर्वोत्कृष्टता के बारे में चिंता मत करो; यह पाई नहीं जा सकती. यह विचार कि तुम सर्वोत्कृष्टता को पा सकते हो या यह कि तुम सर्वोत्कृष्ट हो सकते हो एक अवास्तविक मूल आस्था है. यह कभी पाई नहीं जा सकती. इसे जाने दो."

एक प्रसन्न व्यक्ति वह व्यक्ति नहीं है जो विशेष परिस्थितियों में प्रसन्न है;
लेकिन इसके बजाय एक ऐसा व्यक्ति होता है जिसके रवैयों के विशेष समूह होते है.

ह्यू डाउन्स

"मैं जानता हूँ कि मैं सर्वोत्कृष्ट नहीं हो सकता, लेकिन क्या मुझे इतना त्रुटिपूर्ण होना चाहिये?"

"तुम अपने आपको जितना बारीकी से देखोगे - तुम्हारा शरीर, तुम्हारा प्रदर्शन, या तुम्हारी याददाश्त - तुम अपने-आप को उतना ही अभावग्रस्त पाओगे. यह शाश्वत सत्य है. तुम्हे याद होगा, जब हम पिछली बार मिले थे, कि मैंने तुम्हे कहा था कि अपने-आप को मत परखो."

"हाँ.....तुम मुझे अस्तित्व अपने के लिये क्षमाशील न होने के लिये कह रहे थे."

हमेशा अपना सर्वश्रेष्ठ करो और यह जान लो कि
सर्वोत्कृष्टता का अस्तित्व नहीं है.

"हाँ, तुम्हारा ध्यान अपने-आप पर केन्द्रित नहीं होना चाहिये. तुम्हे अपने-आप से परे और अपने आसपास के भौतिक संसार पर केन्द्रित होना चाहिये. अपनी आँखों को उस पर केन्द्रित करो जो तुम संसार में कर रहे हो, अपनी नाभि पर नहीं. तुम्हारे शरीर और दिमाग को अपने चेतन ध्यान को उन पर केन्द्रित किये बिना ही काम करना है. स्कूल में, तुमने स्वचालित तंत्रिका तंत्र के बारे में पढ़ा है, और, उदाहरण के लिये, तुम जानते हो कि तुम्हारा ह्रदय बिना तुम्हारे इसके बारे में सोचने से धड़कता है. तुम्हारा पाचन बिना उस पर चेतन ध्यान केन्द्रित किये हुए होता है. परन्तु, यदि तुम अपना ध्यान इन स्वचालित प्रक्रियाओं पर केन्द्रित करते हो, तो तुम इन्हें चेतन जागरूकता में ले आते हो, और वह उतने प्रभावशाली ढंग से काम करना बंद कर देते हैं.

"यही बात अपनी परख के ऊपर भी लागू होती है. तुम्हारे समाज में, युवा लोग लगभग हमेशा ही स्वयं को किसी एक रूप में या दूसरे रूप में कमी के लिये परखते हैं. अपने-आप को मत परखो. यह दूसरों पर छोड़ दो कि वह तुम्हारे बारे में अपनी राय बनाएं. तुमने बस यही करना है कि अपनी आँखों से संसार में देखो - अपने शरीर से परे - और बिना क्षमाशील हुए अपने में ही रहो. अपने पर अपना ध्यान केन्द्रित करना और अपने मन में इस बात को घर कर लेना कि दिमागी रूप से मैं कितना अच्छा कर रहा हूँ या

तुम्हारा शरीर शारीरिक रूप से कितना अच्छा कर रहा है केवल उन प्रक्रियाओं में बाधा पहुँचाने का काम करती है जो स्वचालित हैं. इसका एक अच्छा उदाहरण यौन प्रदर्शन है; तुम जितना ज्यादा इस बात पर स्वयं को केन्द्रित करते हो कि तुम्हारा शिशिन कैसे काम कर रहा है, यह उतना ही कम सही ढंग से काम करेगा. यह शिथिल हो जायेगा और तुम चरम-आनन्द तक नहीं पहुँच पाओगे. अपने-आप को अपने शरीर से दूर और लक्ष्य पर केन्द्रित करो, और तुम्हारा शरीर स्वयं ही अपनी देखभाल कर लेगा और शानदार ढंग से काम करेगा."[54]

"मुझे यह पसंद आया है. मैं नाभि की ओर देखना बंद कर दूँगा."

पुरानी आत्मा ने जारी रखा, "अब कुछ शब्द प्रभुता के माध्यम से शक्ति पर.

54 इस 'प्रतिबिम्बता को कम करने' ('de-reflection) की चिकित्सापरक अवधारणा पर और जानकारी के लिये देखें विक्टर ई. फ्रान्कल. द विल्ल टू मीनिंग: फाउंडेशनस एंड अप्प्लीकेश्न्स ऑफ़ लोगोथेरेपी. न्यू यॉर्क: पेंगुइन बुक्स, 1969

कृपया रचनाकार को मेल भेज कर अपने विचारों से अवगत करायें