

## 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]

#### भय और उत्सुकता

“भय और उत्सुकता प्राथमिक भावनाएं हैं। वह अलग-अलग स्रोतों से उत्पन्न होती हैं: डर एक ऐसी भावना है जो तब उत्पन्न होती है जब किसी व्यक्ति को खतरे की आशंका हो, और यह भौतिक शरीर की जन्मजात 'बुनियादी चेतना' से उत्पन्न होती है। यह एक स्वतः प्रवृत्त बचने की क्रियाविधि है और शरीर को किसी शारीरिक हानि होने से बचाता है और परिणामतः शारीरिक पीड़ा के अनुभव से। उत्सुकता, दूसरी ओर, जीवन के 'अस्तित्ववादी' पहलुओं से जुड़ी हुई है, और आत्मा की चेतना से उत्पन्न होती है।”

“तुम्हारा क्या मतलब है?”

“क्या तुम्हे याद है जब हम पिछली बार मिले थे, जब मैंने यह बताया था कि तुम कैसे दो प्रकार की चेतना के मिश्रण हो - भौतिक शरीर की 'बुनियादी चेतना' और आत्मा की अधिक जटिल चेतना के?”

“हाँ, मुझे याद है।”

“बढ़िया। डर बुनियादी चेतना से उत्पन्न होता है। यह प्राथमिक है। सभी जानवर, जानवर मनुष्य सहित, डर का अनुभव करते हैं जब उन्हें खतरा महसूस होता है, और यह 'भाग जाने वाली' प्रतिक्रिया या एक 'लड़ने वाली' प्रतिक्रिया प्रकट करते हैं जब जानवर विषम परिस्थितियों में फंस जाता है और भाग नहीं सकता। उत्सुकता, दूसरी ओर, आत्मा की चेतना से प्रकट होती है और उसका सम्बन्ध भौतिक संसार में

रहने की घबराहट से है. बुनियादी तौर पर दो तरह की उत्सुकता होती है - सामान्य, जो प्रत्येक दिन की उत्सुकता है और अस्तित्ववादी उत्सुकता.”

“ठीक है, मैं समझता हूँ.”

“अब मैं तुम्हें सामान्य प्रतिदिन दिन की उत्सुकता के बारे में बताऊंगा. इस प्रकार की उत्सुकता का सम्बन्ध सामान्यतया उन स्थितियों से है जिनकी कल्पना की जाती है और अस्थाई होती हैं या स्थितियां जिनका अनुमान लगाया जाता है. इस तरह की उत्सुकता हमेशा उर्जा को नाश करती है. इससे कुछ प्राप्त नहीं होता, यह सामान्यतया तुम्हारे मित्रों को खिजाता है जब तुम उन्हें इसके बारे में बताते हो तो, विशेषतया तब जब तुम उनकी सलाह के बावजूद इसे सुलझाने की कोई कोशिश नहीं करते.”

“इस तरह का कोई है जिसे मैं जानता हूँ. उसके पूर्व-पुरुषमित्र ने उसके मन में घर कर लिया है और वह उसके बारे में शिकायत करती रहती है, लेकिन वह कभी भी मेरी सलाह नहीं मानती कि उसे उस स्थिति के बारे में अच्छा महसूस करने के लिये क्या करना चाहिये.”

“इस तरह की स्थितियों में मेरी सामान्य सलाह होगी - अगर तुम एक समस्या को सुलझा सकते हो तो कार्यवाही करो और इसे सुलझाने के लिये चुनाव करो. अगर तुम इसे नहीं सुलझा सकते, तो इसके बारे में मत सोचो. इसे जाने दो.”

“वह एक अच्छी सलाह हो सकती है, लेकिन करने से कहना आसान है. उत्सुकता को महसूस होने से रोक देना इतना आसान नहीं है, उदाहरण के लिये, एक रोमानी सम्बन्ध के बारे में जो बहुत बड़े संकट में है.”

“हाँ, मैं जानता हूँ. इस तरह की चिकित्सा की तकनीकें हैं जो एक व्यक्ति को इस तरह की स्थितियों पर नियन्त्रण पाने के लिये सहायता करेंगी.”

“क्या तुम्हारी कोई सिफ़ारिश है?”

“तुमने ‘विचार रोकने’ की तकनीक के बारे में पढ़ा है जिसका मैं वर्णन करने जा रहा हूँ, लेकिन फिर भी मैं इसे तुम्हारे लिये दोहरा रहा हूँ, क्योंकि यह बहुत प्रभावशाली है, यदि ढंग से लागू की जाये तो. यह एक व्यक्ति को उत्सुक विचार को छोड़ने में सहायता करती है और, परिणाम स्वरूप एक उत्सुकता की भावना को - क्योंकि भावना से पहले विचार आता है. पहली चीज जो लोगों को समझनी चाहिये कि वह उसके नियन्त्रण में हैं जिस चीज को वह स्वयं को सोचने देते हैं. तुम - और कोई नहीं - यह फैसला करते हो कि किन विचारों को तुमने अपने दिमाग में आने देना है. यह विचार रोकने की तकनीक तुम्हें अपने दिमाग से अनचाहे विचार को बाहर निकालने के लिये मजबूर करेगी, हमेशा के लिये.

एक विचार-रोकने की तकनीक उत्सुकतापूर्ण सनकी विचारों को कम करने में सहायता करती है.

“पहले, उस सनकी विचार को, जिससे तुम छुटकारा पाने की कोशिश कर रहे हो, स्पष्ट रूप से पहचानो. इसे परिभाषित करो और लिख लो. यह निश्चित विचार होना चाहिये. उदाहरण के लिये, यह एक विशिष्ट पूर्व-प्रेमी हो सकता है जिसे तुम दिमाग से बाहर नहीं निकाल सकते, एक विशिष्ट घटना, या एक विशिष्ट दृष्टांत जो तुम्हें परेशान करता रहता है और यह कि तुम इसके बारे में सोचना बंद नहीं कर पा रहे हो.

“फिर, अपने मस्तिष्क में एक कार्यकारी निर्णय लो कि तुम इस अनचाहे विचार को निकालने के लिये तैयार हो. अपने उदाहरण में हम पूर्व-प्रेमी को लेते हैं. इस दृष्टांत में, तुम्हें पूर्णतया विश्वास होना चाहिये कि तुम उसे मन में घर करने से रोकने के लिये तैयार हो. एक बार तुम्हें पूरी तरह विश्वास हो जाये कि तुमने यह निर्णय ले लिया है, तो तीसरे उपाय की ओर चलो.

“अब, हर बार जब अनचाहा विचार तुम्हारे मन में उभरता है, तो तुम अपने-आप से कहो ‘रुको’, अनचाहे विचार को बाहर धकेलने की कोशिश में. इस काम में अपनी सहायता के लिये, तुम्हें एक ध्यान बंटाने वाले कार्य पर केन्द्रित होना होगा, कुछ ऐसा जो तुम्हारे मस्तिष्क को व्यस्त रखे ताकि तुम उसी समय उस अनचाहे विचार के बारे में न सोच सको जिससे तुम छुटकारा पाने के लिये अभ्यास कर रहे हो. तो, एक उदाहरण की तरह, जब तुम्हारे पूर्व-प्रेमी का विचार तुम्हारे दिमाग में उभरता है, तो कहो, ‘रुको’ और फिर निम्नलिखित किसी भी ध्यान बंटाने वाले कार्य में व्यस्त हो जाओ: सौ से पीछे की ओर तीन-तीन छोड़ कर गिनो, जितनी जल्दी तुम कर सको उतनी जल्दी; अक्षरों को पीछे की दिशा में पढो, या एक अक्षर को छोड़ कर पीछे की दिशा में; या नम्बरों का वर्गमूल निकालो. कोई भी दिमागी कार्य चलेगा, जब तक यह आपको इतना व्यस्त न रखे कि आप उसी समय अनचाहे विचार को अपने मन में ला सकें.

“ध्यान बंटाने वाले कार्य को अपने दिमाग में करते रहें, जब तक तुम्हें यह न लगे कि अनचाहा विचार लुप्त हो गया है.

“जब तुम पहली बार इसकी कोशिश करोगे तो यह कुछ मिनट लेगा, लेकिन मुझ पर भरोसा रखो, यह काम करेगा; अनचाहा विचार अंततः गायब हो जायेगा.

“एक बार जब तुम्हें यह महसूस हो कि अनचाहा विचार तुम्हारे दिमाग से बाहर धकेल दिया गया है, तो अपने दिमाग को किसी ऐसी गतिविधि पर केन्द्रित करो जो तुम्हारे लिये करनी आवश्यक है और जो तुम्हारे दिमाग को व्यस्त रखती है. तुम्हारे दृष्टांत में, उदाहरण के लिये, तुम्हें बैठ जाना चाहिये और अपना स्कूल का कार्य करना चाहिए.”

“ऐसा लगता है यह काम करेगा.”

“हाँ, यह करेगा. इससे पहले कि मैं समाप्त करूँ, सावधानी के कुछ शब्द बताता हूँ. शुरुआत में, पहले कुछ दिनों के दौरान इस विचार-रोकने वाली तकनीक को करना शुरू करने के बाद, तुम्हें बहुत सतर्क

रहना होगा, क्योंकि अनचाहा विचार लौट आयेगा, और यह अचानक ही तुम्हारे जाने बगैर तुम्हारे दिमाग में आ जायेगा. जब ऐसा होता है तो तुम्हें तत्काल ही स्वयं से कहना है, 'रुको' और फिर अपने ध्यान बंटाने वाले कार्य पर लग जाओ, जब तक कि अनचाहा विचार दोबारा दिमाग से गायब न हो जाये. जब तुम पहली बार इस तकनीक का प्रयोग करना शुरू करोगे तो भ्रम में मत रहना, क्योंकि तुम्हारे अनचाहे विचार के गायब होने में कई मिनट लगेंगे, लेकिन अगर तुम अनुशासित हो, और इस तकनीक की सफलता केवल तुम्हारे स्वयं के लिये अनुशासित होने पर ही निर्भर करती है, तुम जल्दी ही जान जाओगे कि तुम अब अनचाहे विचार से ग्रसित नहीं हो.

एक अंतिम सिफारिश : कुछ दृष्टान्तों में, अपने मस्तिष्क के शुद्धिकरण से पहले तुम अनचाहे विचार को जाने देने के लिये पूरी तरह से तैयार नहीं हो सकते. अगर ऐसा मामला है, तो मैं सुझाव दूंगा कि तुम अपनी डायरी की सूची में इसे रख लो, एक सप्ताह में एक बार से अधिक नहीं और एक समय पर दस मिनट से अधिक नहीं, जब तुम स्वयं को अनचाहे विचार के बारे में सोचने दे सकते हो, दूसरे शब्दों में, हमारे उदाहरण में तुम्हारा पूर्व-प्रेमी. इससे पहले कि तुम यह करो, एक अलार्म घड़ी दस मिनट बाद बजने के लिये नियत कर लें. फिर पेन और पेपर ले कर बैठ जायें और अपने पूर्व के बारे में सारे विचार और चिंताएं लिख लें. जब अलार्म बंद हो जाये तो, स्वयं से कहें, 'रुको', और ध्यान बंटाने वाला कार्य प्रारंभ कर दें जब तक कि तुम अनचाहे विचार को खत्म न कर दो. जब अलार्म बंद होता है तो यदि तुमने सभी अनचाहे विचारों को सोचना खत्म नहीं किया, तो अगले हफ्ते यही करें. याद रखो, तुम अपने आप को जो तुम सोचते हो उस पर नियन्त्रण करने के लिये प्रशिक्षित कर रहे हो, अनचाहे विचारों को स्वयं पर नियन्त्रण करने देने के विरुद्ध. यह अंतिम सिफारिश तुम्हें अपने पूर्व-प्रेमी के बारे में किसी भी बचे हुए मुद्दे से, जो तुम्हारा हो सकता है, निपटने देगी लेकिन तुम्हारी अपनी शर्तों पर और तुम्हारे नियंत्रण में."

"यह अच्छा है. अगली बार जब मेरी मित्र अपने पूर्व पुरुषमित्र के बारे में बात करेगी तो मैं उसे इसकी सिफारिश करूंगा. ऐसा लगता है यह किसी भी व्यक्ति के लिये, जो सनक की हद तक किसी व्यक्ति पर आसक्त है जो उसमें दिलचस्पी नहीं ले रहा है, या किसी के लिये भी जो किसी भी चीज के लिये सनकी है, ठीक तरह से सहायक होगा."

"हाँ, यह एक अच्छी सामान्य तकनीक है."

पुरानी आत्मा ने जारी रखा, "अब जब हमने सामान्य रोजाना की उत्सुकता की जांच कर ली है, तो मैं तुम्हें थोड़ा-बहुत 'अस्तित्ववादी' उत्सुकता के बारे में बताऊंगा. प्रतिदिन की आम उत्सुकता जैसे, अस्तित्ववादी उत्सुकता का भी सम्बन्ध घबराहट से है जिसका अनुभव आत्मा अपने अवतरण के दौरान करती है. लेकिन यह जीवन में उद्देश्य और अर्थ के साथ ज्यादा निकटता से जुड़ी हुई है. अस्तित्ववादी उत्सुकता कई तरह की परिस्थितियों में उत्पन्न हो सकती है. उदाहरण के लिये, यह उन लोगों के लिये असामान्य नहीं है जो अपने पेशे में खुश नहीं हैं. जब उन्हें संतोष नहीं मिलता और वह जीवन में अपने उद्देश्य के लिये चिंतित होते हैं, तो वह खिन्न महसूस करते हैं और अक्सर घबराहट के दौरों और विशिष्ट रूप से उत्सुक और उदास महसूस करते हैं, विशेषतया रविवार को, जब उन्हें सोमवार को काम पर जाने से

डर लगने लगता है. एक और उदाहरण तुम्हारे जैसा विद्यार्थी का होगा जो स्कूल में अनुत्तीर्ण हो गये था. अचानक से, भविष्य अनिश्चित हो जाता है, और अस्तित्ववादी उत्सुकता पैठ जाती है.”

“हाँ, मुझे इसी तरह की भावना का अनुभव हुआ था जब मुझे अपना रिपोर्ट कार्ड मिला था जिसमें यह लिखा था कि मैं उच्च स्कूल में पूरे वर्ष के लिये अनुत्तीर्ण हो गया था और यह कि मुझे इसे दोबारा से करना पड़ेगा. मुझे घबराहट का दौरा पड़ गया था. मैं अपनी उत्सुकता को नियंत्रित नहीं कर पाया और उस क्षण मुझे शर्मिंदगी महसूस हुई थी. और मुझे विश्वविद्यालय में पहले सेमेस्टर के बाद भी ऐसा ही अनुभव हुआ था, जब मैं मनोविज्ञान के अतिरिक्त प्रत्येक कोर्स में फेल हो गया था.”

“हाँ. तुमने उस समय अस्तित्ववादी उत्सुकता के संक्षिप्त प्रकरण अनुभव किये थे. यह असहज भावना है, और यह सामान्यतया किसी व्यक्ति को ऐसे चुनाव करने के लिये प्रेरित करती है जो जीवन में कुछ महत्वपूर्ण बदलाव की ओर ले जाते हैं. एक उदाहरण के तौर पर, तुम्हारे मामले में, तुमने एकदम से ही अपनी एक अलग दिशा बनानी शुरू कर दी, जो तुम्हें वर्तमान पेशे की ओर ले कर आया है. अच्छी बात यह है कि इस तरह की परिस्थितियों में, जैसे ही एक सकारात्मक कार्यवाही की जाती है, अस्तित्ववादी उत्सुकता के लक्षण कम होने शुरू हो जाते हैं. दोनों ही अवसरों पर, जब यह तुम्हारे साथ हुआ था, तुमने शीघ्रता से एक नये दीर्घकालीन लक्ष्य के बारे में निर्णय ले लिया और अपने नये गंतव्य की ओर जाने के लिये कार्य शुरू करना शुरू कर दिया. इन लक्ष्यों ने तुम्हें अपने पाल स्थापित करने दिये और अपनी नाँव को एक उद्देश्य के साथ अपने लक्ष्य की ओर ले गया, जो तुम्हारी नजर में था. इस तरह से, वास्तव में, तुमने स्वयं को आगे की तरफ धकेला, ऐसी पारिस्थिति के बाहर जिसमें तुम्हें अस्तित्ववादी डर का अनुभव हुआ था.”

“हाँ, अब मैं समझ सकता हूँ.”

“परन्तु, जो कुछ तुमने अनुभव किया है, अस्तित्ववादी उत्सुकता का उससे भी अधिक एक और गम्भीर रूप है. जैसा कि तुम जानते हो, तुम्हारी ऊपरी-आत्मा तुम्हारे अवतरण के दौरान आध्यात्मिक आयाम में रहती है, जबकि तुम्हारी आत्मा, तुम्हारी आंतरिक पहचान, और तुम्हारा बाहरी अहम तुम्हारे शरीर के भीतर और उसके आसपास रहता है. फिर भी, कभी-कभी जब किसी व्यक्ति को चरम सीमा तक उत्सुकता का अनुभव होता है या बहुत अधिक चोट पहुँचती है, तो बाहरी अहम और आन्तरिक पहचान ठीक तरह से काम करना बंद कर देते हैं; वह टूट जाते हैं और आत्मा के साथ सम्पर्क करने में बाधा पहुंचाते हैं. कई मामलों में यह बाधा बहुत लम्बे समय तक चलती है. इन स्थितियों में, एक व्यक्ति को चोट लगने के बाद तनाव की परेशानी का अनुभव होता है, जो अस्तित्ववादी उत्सुकता का गंभीर रूप है जिसके साथ गहरी भावनात्मक पीड़ा जुड़ी हुई होती है. इस दशा को सामान्यतया मनोचिकित्सा हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है.”

अस्तित्ववादी उत्सुकता को कम करने में सहायता  
करने के लिये दीर्घकालीन लक्ष्य नियत करें.

“मुझे नहीं लगता कि मैंने इस तरह की अस्तित्ववादी उत्सुकता का अनुभव किया है।”

“नहीं, भाग्य से तुमने नहीं किया - इस जीवनकाल में तो नहीं।”

“अब हम दूसरी तरह की भावनाओं को पता लगाना जारी रखते हैं. जैसा कि मैंने पहले कहा था, प्रेम, जो आत्मा की बुनियादी अभिव्यक्ति है, सभी भावनाओं का मौलिक तत्व है. डर और उत्सुकता प्राथमिक भावनाएं हैं, लेकिन अक्सर वह गौण भावनाएं भी पैदा करती हैं. क्रोध, उदासी, और अपराधबोध गौण भावनाओं के उदाहरण हैं. अब हम क्रोध से शुरू करते हैं.”

---

कृपया रचनाकार को मेल भेज कर अपने विचारों से अवगत करायें

