जीना आये तो जिन्दगी
साध्वी-युगल निधि-कृपा

कहाँ क्या ?

प्रशम.......	मेरा गुस्सा उपशान्त कैसे होगा ?	1
नमिता......	क्या मुझे सबके आगे झुकना पड़ेगा ?	12
नैतिक......	मेरे साथ होने वाले अन्याय का मुकाबला कैसे करूँ ?	22
सुभाषिता..	मैं बोलती हूँ तो झगड़े क्यों हो जाते हैं ?	32
चेतन.......	मेरी स्वयं के साथ मुलाकात कैसे होगी ?	41
शमिता.....	मैं अपनी सहनशक्ति कैसे बढ़ाऊँ ?	50
निरंजन.....	घर में मुझे आदर क्यों नहीं मिलता ?	60
आनंदिता..	क्या जीवन में हँसना जरूरी है ?	70
मौलिक....	मैं अपना हठी स्वभाव कैसे बदलूँ ?	80
जिज्ञासा....	सम्बन्धों के साथ कैसे जिया जाए ?	91
प्रबल.......	मेरी आरामतलबी कैसे दूर होगी ?	101
सुकृति.....	भलाई के बदले में मुझे भलाई क्यों नहीं मिलती ?	110
उदित......	मेरी चिन्ताओं का बोझ हल्का कैसे होगा ?	120
दर्शिता.....	मुझे दूसरों के दोष ही क्यों नजर आते हैं ?	131
संचित.....	मेरे पास कुछ नहीं है तो मैं क्या दूँ ?	140
निहारिका..	मेरी Depression से मुक्ति कैसे हो ?	149
निसर्ग......	मेरा वस्तुओं से आकर्षण कैसे कम होगा ?	158
पारखी.....	मैं अपने जीवन को दिव्य कैसे बनाऊँ ?	168
पुलकित...	दु:खों को कैसे झेला जाए ?	178
तन्मया.....	मेरी धर्मक्रिया मुझे आनन्दित क्यों नहीं करती ?	188
चिन्तन.....	क्या स्वर्ग और नरक का साक्षात्कार हो सकता है ?	198
हितांशी....	मेरे जीवन में सुख का स्पर्श कैसे होगा ?	208
लक्षित.....	क्या मुझे मेरी मंजिल नहीं मिलेगी ?	217
साधना.....	मैं अपने को कैसे साध सकती हूँ ?	227
कुबेर.......	धन की अंधी दौड़ मंदी कैसे होगी ?	237

जिन्दगी जिए तो इस कदर करीने से,

आँख हँसती रहे आबाद बस्ती रहे ।

मौत मरे तो इस कदर समता से,

साँस ढलता रहे रोशनी जलती रहे ।।

मेरा गुस्सा उपशान्त कैसे होगा?

- समझ नहीं आता मेरा मन निमित्त मिलते ही उबल क्यों जाता है?
- मेरा यह उत्तेजना का चूल्हा बड़ा विचित्र है। यह पल भर में दहक उठता है और पल भर में बुझ जाता है।
- यदि मैंने गुस्सा करना बन्द कर दिया तो हर व्यक्ति मुझे दबाने लगेगा।
- क्रोध के साथ जीया नहीं जा सकता और क्रोध के बिना भी मेरी अहमियत सिद्ध नहीं हो सकती।
- दूसरों की गलती को भुला देना चाहिये या उसको अपनी गलती का एहसास कराने के लिए सबक सिखाना चाहिए।

दोष लकीरों को मत दे गर कड़वे है अक्षर,
जो लिखा है वैसे ही तो पढ़ना पड़ता है।
छोटी-छोटी बातों में क्या रखा है पगले,
यह जीवन है समझौता भी करना पड़ता है॥

- अगर तुम यह मानसिकता बना लो कि मैं तत्काल प्रतिक्रिया नहीं करूँगा तो तुम चिंगारी की तरह पैदा होने वाली क्षणिक उत्तेजना से भी बच सकते हो।
- चाहे किसी भी निमित्त से क्रोध आ जाए किन्तु उसे मन की भूमि पर जमने मत देना। 'मैं क्रोध का संग्रह नहीं करूँगा' ऐसा संकल्प धारण करना।
- जिस व्यक्ति पर क्रोध आया है, उस क्रोध को उस व्यक्ति तक ही सीमित रखना।
- जिस कारण या निमित्त से क्रोध आया है यदि वह कारण समाप्त हो जाए तो क्रोध भी समाप्त हो जाना चाहिए।
- जिस स्थान पर क्रोध आया हो उसे उसी स्थान पर समाप्त कर दो।

परमादरणीया!

आजकल मेरा स्वभाव और व्यवहार विचित्र हो गया है। न मैं किसी के साथ सौम्यतापूर्ण व्यवहार कर पाता हूँ और न परिवार वालों की मेरे साथ आत्मीयता है। न मैं मित्रों के साथ सौहार्द्रता रख पाता हूँ और न उपकारियों के प्रति मेरा कृतज्ञ भाव है। कुछ दिनों से मेरी शारीरिक हालत गिरती जा रही है, न मुझे नींद आती है और न भूख लगती है। मेरे चेहरे की प्रसन्नता गायब हो चुकी है इसलिए मेरा मनहूस चेहरा किसी को पसंद नहीं आता।

इसका कारण भी मैं आपको बता देना चाहता हूँ। इस रोजमर्रा की जिन्दगी में जब मेरी अपेक्षाएँ टूट जाती है, मुझे अपनी हार दिखाई देती है, कोई मेरे साथ अन्याय करता है या मेरे सामने अनचाही परिस्थिति आ जाती है तब मेरा मन तत्क्षण तीव्र आवेश से भर जाता है। ऐसी स्थिति में आवेश का हर पल उत्तेजना और झुंझलाहट के माध्यम से उभर आता है। उस समय क्रोध करने के अलावा मेरे पास अन्य कोई विकल्प नहीं बचता। ऐसे में क्रोध ही मेरा अन्तिम हथियार बन जाता है। क्रोध के सिंहासन पर बैठते ही मेरी बुद्धि खिसक जाती है, मन विचार शून्य हो जाता है और मुख से दुर्वचनों की बौछार होने लगती है।

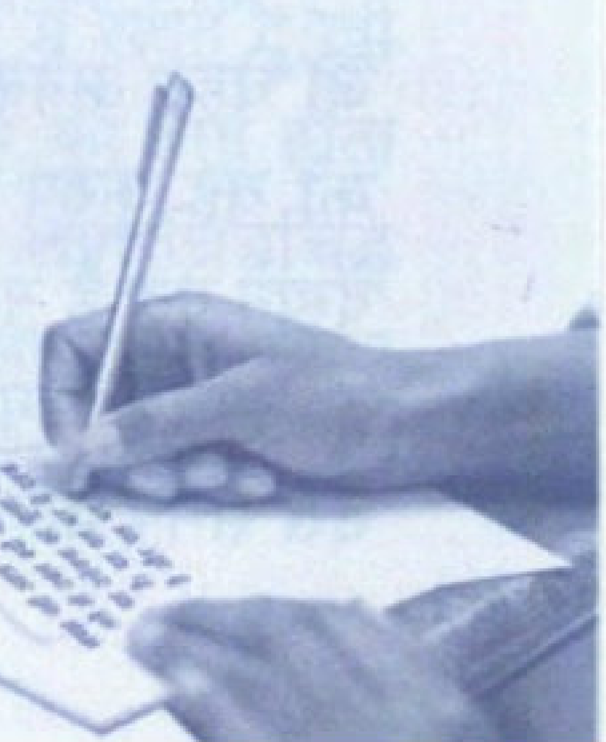
मजे की बात यह है कि क्रोध कर लेने के बाद मेरा मन पश्चाताप से भर जाता है तब मैं खूब रोता हूँ। मेरा यह उत्तेजना का चूल्हा बड़ा विचित्र है। यह पल भर में दहक उठता है और पल भर में ही बुझ जाता है। फिर कोई ऐसा निमित्त टकरा जाता है तो मेरा प्रशम-मन क्रोधाविष्ट हो जाता है। समझ नहीं आता मेरा मन निमित्त मिलते ही उबल क्यों जाता है? अनेक बार मुझे इस गुस्सैल प्रकृति से मुक्त होने का ख्याल उठता है किन्तु एक ऐसी असमंजता से मैं घिर जाता हूँ, जहाँ मुझे लगता है कि मैंने गुस्सा करना बन्द कर दिया तो हर व्यक्ति मुझे दबाने लगेगा। न रिश्तेदारों में मेरा रोब रहेगा न बच्चे मुझसे डरेंगे और लोग मुझे कमजोर समझने लगेंगे। क्रोध के साथ

जीया नहीं जा सकता और क्रोध के बिना भी मेरी अहमियत सिद्ध नहीं हो सकती।

एक और दुविधा जो मेरे मस्तिष्क में उभरती है कि दूसरों की गलती को भुला देना चाहिए या उनको अपनी गलती का एहसास कराने के लिए सबक सिखाना चाहिए ताकि वह भविष्य में ऐसी भूलें न करें। मेरी इस परेशानी का भी समाधान देकर आप मुझे मेरे नाम को चरितार्थ करने का कोई ठोस उपाय बताएँ जिससे मैं उत्तेजना के पलों में उपशान्त रह सकूँ। मुझे विश्वास है कि आपका संदेश मेरी उत्तेजना को सृजनात्मक समाधान अवश्य देगा।

आपका

प्रशम



प्रशम !

यह उलझन मात्र तुम्हारी ही नहीं अपितु दुनिया के सभी व्यक्तियों की है। मनुष्य का विचित्र मन एक साथ सारी बातें करना चाहता है। दूसरों पर अपना रोब जमाने के लिए उसे क्रोध भी करना है ताकि उसके व्यक्तित्व का विकास हो। सबको अपने अधिकार में भी रखना है और प्रसन्नता की अनुभूति भी करनी है। ऐसी स्थिति में दुविधा स्वाभाविक है।

परमात्मा महावीर ने क्रोध को अग्नि की उपमा दी है। अग्नि जहाँ प्रकट होती है उसे जलाती है और जो अग्नि का स्पर्श कर लेता है उसे भी जलाती है। अग्नि को किसी की परवाह नहीं होती। वह लकड़ी को भी जलाती है और कपड़े को भी जलाती है। क्रोध का स्वभाव भी ठीक अग्नि की भाँति है। क्रोध की अग्नि जिस हृदय में प्रकट होती है उसको तो दुःखी करती ही है तथा उसके इर्द-गिर्द वालों को भी दुःखी करती है। क्रोधी के सामने अवाच्य और अकार्य जैसा कुछ नहीं रहता यानी वह कुछ भी कह सकता है और कुछ भी कर सकता है।

जैसे एक दुश्मन चाहता है मेरा शत्रु सतत दुःखी रहे, ऐसे ही क्रोध रूपी शत्रु क्रोधी व्यक्ति को दुःख देता है। क्रोधी व्यक्ति के सामने चाहे मनपसंद पकवान का थाल आ जाए किन्तु उसे खाने की इच्छा नहीं होती। मूल्यवान डनलप के गद्दे पर भी उसे नींद नहीं आती। सुविधाएँ चाहे कितनी भी हों पर वह सुविधाओं का आनन्द नहीं ले सकता। सतत् उद्वेग और चिन्ता देना यही क्रोध का काम है।

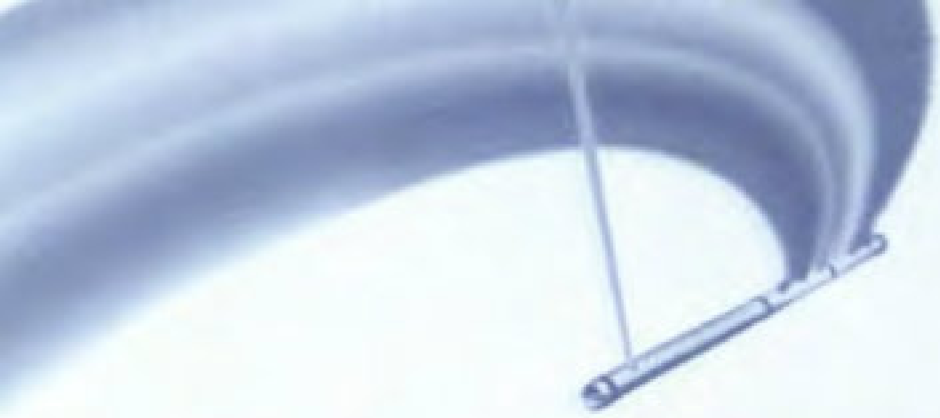
क्रोध की सबसे पहली अभिव्यक्ति मनुष्य के चेहरे पर दिखाई देती है। जो चेहरा अनेक लोगों के आकर्षण का केन्द्र बन सकता है ऐसे सौम्य चेहरे को वह कुरुप बना देता है। ऐसा कुरूप चेहरा न किसी को अपनी तरफ देखने देता है न किसी को अपने पास बैठने देता है। कहते हैं हर व्यक्ति को क्रोधाविष्ट समय में एक बार अपना चेहरा दर्पण में अवश्य देखना चाहिए। उस समय का कुरूप चेहरा देख कर मन स्तब्ध हो जाएगा। माथे पर त्योरी,

लाल आँखे, काँपते होंठ, फटती हुई नसें ऐसा तमतमाया चेहरा देख कर लगेगा क्या मेरा चेहरा सचमुच ऐसा है? उस समय यह महसूस होगा जो कार्य एक दुश्मन तुम्हारे लिए करना चाहता है वही कार्य क्रोध रूपी शत्रु ने तुम्हारे लिए कर दिखाया है।

जब तुम शान्त चित्त से अपना निरीक्षण करोगे तो तुम्हें अनुभव होगा कि हम मात्र क्रोध ही नहीं करते अपितु उसे दिल-दिमाग में संजोकर भी रख लेते हैं। जैसे किसी ने कोई गलती की और तुमने उस पर क्रोध कर लिया इतने मात्र से बात समाप्त नहीं होती। क्रोध कर लेने के बाद भी हम उसकी गलती को मन में संग्रहित करके रख लेते हैं, जिससे वैर की गाँठ बंध जाती है और ऐसी स्थिति में क्रोध युगों-युगों तक और जन्म-जन्मान्तरों तक चलता रहता है। ऐसा क्रोध पत्थर में खींची लकीर की तरह होता है। जैसे पत्थर में लगे दाग को मिटाना कठिन होता है, वैसे ही जिन्होंने अपने भीतर क्रोध की गाँठ बाँध ली हो उनके क्रोध को समाप्त करना कठिन है।

प्रशम! यदि क्रोध पर विजय प्राप्त करनी है तो सबसे पहली शर्त 'मैं क्रोध का संग्रह नहीं करूँगा' ऐसा संकल्प करना। वर्तमान जीवन में 'मैं कभी क्रोध नहीं करूंगा' यह बात असंभव लगती है परन्तु 'मैं क्रोध का संग्रह नहीं करूँगा' यह बात संभव है। चाहे किसी भी निमित्त से क्रोध आ जाए परन्तु उसे मन की भूमि पर जमने मत देना। फ्रिज में रखा हुआ पानी जैसे बर्फ के रूप में परिणत हो जाता है वैसे ही मन में संग्रहित क्रोध वैर बन जाता है। एक स्थान पर पड़ा हुआ कचरा जैसे दुर्गंध फैलाता है ऐसे ही संग्रहित क्रोध जीवन में हाहाकार मचा देता है।

जो क्रोध को तत्काल समाप्त कर देता है, वह जीवन में सतत दुःखी नहीं रहता। कुछ लोगों का क्रोध पानी में खींची गई लकीर की तरह होता है जो क्षण में उत्पन्न और क्षण में शान्त हो जाता है। ऐसे लोग चिड़चिड़े होते हैं। उनका गुस्सा दिल को ठेस पहुँचाता है पर ऐसा गुस्सा ज्यादा खतरनाक नहीं होता। वह तात्कालिक प्रतिक्रिया का परिणाम होता है।



अगर तुम यह मानसिकता बना लो कि मैं तत्काल प्रतिक्रिया नहीं करूँगा तो तुम चिनगारी की तरह पैदा होने वाली क्षणिक उत्तेजना से भी बच सकते हो।

भारत के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद के जीवन-काल की एक घटना है। उनका एक सेवक था जिसे वे सीताराम के नाम से बुलाते थे। वह बड़ा स्वामी भक्त था। स्वामी के अनुकूल हर कार्य नियत समय पर करना उसकी खास आदत थी।

एक दिन जब वह राष्ट्रपति राजेन्द्र प्रसाद जी का कमरा साफ कर रहा था तब अचानक उसके हाथ से एक कलम नीचे गिरी और टूट गई। कलम टूटने की आवाज आते ही राजेन्द्र प्रसाद जी ने कमरे में झाँका तो देखा उनकी सबसे प्रिय कलम गिर कर टूट गई है। आवेश की तीव्रता में राजेन्द्र प्रसाद जी ने एकदम खीजकर सेवक सीताराम से कहा 'सीताराम! यह क्या कर दिया तुमने? और कोई कलम गिरा देता, यह कलम तो बड़े प्यार से किसी ने मुझे उपहार में दी थी। तुझे भी क्या इसे ही तोड़ना था?' इस प्रकार उन्होंने कटु शब्दों की बौछार कर दी।

बेचारा सेवक क्या कहता, वह नीचे मुख किये सब सुनता रहा और चुपचाप दरवाजे से बाहर निकलकर बरामदे में आ गया और सफाई करने लगा। वह अपनी असावधानी से हुई गलती के कारण दुःखी था और मन ही मन में पश्चाताप कर रहा था।

थोड़ी देर बाद राष्ट्रपति प्रसाद ने सीताराम को बुलाया और प्रेम से उसकी कलाई पकड़ कर कहा 'सीताराम! मुझे क्षमा कर दो, मैंने तुम्हें बहुत बुरा-भला कहा। तुम दिन-रात हमारी सेवा में लगे रहते हो। तुम्हारी सेवा के बिना मैं एक दिन भी नहीं जी सकता लेकिन तुम्हारी छोटी सी भूल पर मैं इतना बिगड़ा?'

स्वामी के मुख से ऐसे शब्द सुनकर सेवक स्तब्ध हो गया। उसने विनम्र भाव से कहा, 'बाबू जी! मैंने गलती की है इसीलिए आपका गुस्सा करना

जीवन के गणित में
मित्रता को जोड़ने वाली
दुश्मनी को घटाने वाली
अच्छाईयों का गुणन करने वाली
बुराइयों का विभाजन करने वाली
एक अद्‌भुत संजीवनी बूटी
'जीना आये तो जिन्दगी'
.... वर्ना ....
आज मनुष्य को सब कुछ आता है।
सिवाय जीने के..........
सिर्फ गुजर-बसर का नाम जिन्दगी नहीं
भलाई की है यह जिन्दगी ....
अपने शेष जीवन को विशेष बनाने हेतु
अब जिन्दगी को संभाल लो .... सुधार लो।

- नंदिता सुशील जैन
दिल्ली

ISBN
978-93-80727-00-4

Visit our website :
www.sadhviyugal.com
E-mail: info@sadhviyugal.com

₹ 150/-