ISSN 2581-9917

जीवन के पाँच शत्रु

डॉ. अरुणाकर पाण्डेय*

उपलब्धियां प्राप्त करने के बाद भी मनुष्य का जीवन बेहद चुनौतीपूर्ण और संघर्षशील है। इसका कारण यह है कि भारतीय संस्कृति में केवल विफलता को ही समस्या नहीं माना गया है, बल्कि सफलता के बाद भी विफलता के प्रहार जीवन में कभी भी हो सकते हैं। आज जो विकासशील दिख रहा है, कल वह नाटकीय रूप से विनाश को प्राप्त हो सकता है। यही मनुष्य और उसके जीवन का बहुत बड़ा सत्य है, जिसे ठुकराया नहीं जा सकता। यह बात केवल मनुष्यों पर ही नहीं, बल्कि देशों, समाज और संस्थाओं पर भी लागू होती है। आज के जीवन में इसका एक सशक्त उदाहरण आर्टिफीसियल इंटेलीजेन्स (ए.आई.) का है। पहली नजर में इस पर गर्व होता है कि मनुष्य ने एक ऐसी व्यवस्था बनाई जिससे उसका जीवन बहुत सरल हो सकता है। लेकिन इस उपलब्धि के साथ यह चेतावनी भी आ गई कि ए.आई. के द्वारा बहुत से नकारात्मक कामों को भी सरलता से अंजाम दिया जा सकता है। सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक स्टीफेन हाकिंग्स ने तो बकायदा यह चेतावनी भी दी है कि ए.आई. में इतनी शक्ति है कि वह मनुष्यों के जीवन का अंत करने की क्षमता रखता है। यहाँ ठहर कर सोचने की आवश्यकता है। क्या सचमुच हम अपनी गलत इच्छाओं की नादानी में अपने ही विनाश कि तरफ तो नहीं बढ़ चले हैं? ऐसे में एक ही सहारा है जिसे हम चेतना के नाम से जानते हैं। जब भी मनुष्य अपना चैतन्य खोकर अंधाधुंध विकास कि तरफ बढ़ता है तो उसे बहुत बड़ी कीमत चुकानी पड़ सकती है। इसी बात को जीवन में व्यावहारिक रूप से उतारने के लिए अध्यात्म की बड़ी आवश्यकता पड़ती है। ऐसे में हमारे धर्म ग्रंथ और साधू संत हमें सदैव मार्गदर्शन देते हैं क्योंकि उनकी शिक्षाएं अनुभव से पकी हुई हैं और वे कोई औपचारिक आदर्शात्मक कथन मात्र नहीं हैं। भगवद्गीता भी सचेत करती है कि छुपे हुए इन शत्रुओं को पहचानो- काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार।

गोस्वामी तुलसीदास ने तो इन पर उपयुक्त पंक्तियाँ ही रच डाली हैं-

''काम क्रोध मद लोभ सब नाथ नरक के पंथ।
सब परिहरी रघुबीरहि भजहु भजहिं जेहि संत।।''

वे स्पष्ट लिख रहे हैं कि ये शत्रु और कुछ नहीं सीधे नरक की ओर ले जाते हैं। प्रश्न यह है कि नरक क्या हो सकता है। इसके कई अर्थ हो सकते हैं। यदि धर्मशास्त्रों की दृष्टि से देखें तो गरुड़ पुराण में इसकी व्याख्या की गई है लेकिन यदि व्यावहारिक दृष्टि से देखें तो अक्सर लोगों से यह सुनने को मिल जाता है कि स्वर्ग और नरक सब यहीं इसी जीवन में भोग कर जाना है। उनका अभिप्राय यही होता है कि यदि अपने को संयम और मर्यादा में नहीं रखा या अपने आप पर आत्म नियंत्रण नहीं किया तो जीवन जीते जी नरक बन जाता है। धर्मशास्त्रों के लिए नरक तो आस्था का विषय है परंतु व्यावहारिक दृष्टि से जीवन को मर्यादित और नियंत्रित करना जैसे बहुत महत्वपूर्ण संदेश है। इसे नकार कर नहीं चला जा सकता अन्यथा जीवन का बर्बाद होना निश्चित है। आजकल एक उदाहरण यूटचूब पर रोस्टिंग करने वालों का सामने दिख रहा है जहाँ अनैतिकता की पराकाष्ठा ने रणवीर इलाहबादिया जैसे प्रसिद्ध व्यक्ति को अब समाज का बहुत बड़ा अपराधी बना दिया है। सफलता इतनी अधिक चढ़ी कि अहंकार ने उनके भीतर के

* सहायक प्रोफेसर, हिन्दी विभाग
आत्मा राम सनातन धर्म कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय।।

मनुष्य को मार दिया और यह बोध दिया कि वे अब अपराजेय हैं। यह निरंकुशता की कीमत है। उन्हें आगे बहुत मुसीबतों का सामना तो करना ही पड़ेगा, लेकिन भारतीय युवाओं के लिए आज यह बहुत बड़ा सबक है कि लालच, अहंकार और कामना के समुद्र में डूब कर कोई भले ही कितना चमकीला दिखे पर उसी समुद्र का पानी एक दिन निश्चित ही उसे अपने में डुबा कर समाहित कर लेगा। आज वो काम, क्रोध, मोह, मद और लोभ के समुद्र में ही डूबे हुए दिख रहे हैं। लेकिन यही पर अध्यात्म की सीख और शिक्षा की प्रासंगिकता दिखती है। जो संदेश भगवद्गीता और तुलसीदास दे रहे हैं वह यह है कि सिर्फ भौतिक उपलब्धियों से जीवन सुन्दर और संपूर्ण नहीं बनेगा, बल्कि उसके लिए आवश्यक है कि संतों के दिखाए हुए पथ पर चलना होगा, उनको अपने मन मस्तिष्क में बसा कर चलना होगा। इसका कारण यही है कि राम या ईश्वर को वही प्रिय होते हैं जो इन शत्रुओं कि पहचान कर उनसे अपने आप को बचाते हुए निरंतर जीवन पथ पर चलते रहते हैं।

लेकिन यहाँ यह समझना भी अवाश्यक है कि ये शत्रु बहुत सूक्ष्म हैं, खुली आँखों से नहीं दिखतें बल्कि मन के कोने में कहीं छिपे रहते हैं। इसका कारण यह है कि वे मित्र की तरह बहुत प्रसन्नता देने वाले प्रतीत होते हैं, लेकिन बहुत मीठे जहर का काम करते हैं। ऊपर चढ़ते-चढ़ते कब धक्का देने लग जाएँ इसकी खबर तो कई बार गड्ढे में गिरने के बाद ही पता लगती है। इसका भी एक बहुत बड़ा उदाहरण भारत में एक बड़ी समस्या के रूप में दिख रहा है, जहाँ काम और मोह के बस में आकर लोग अपनी जीवनी शक्ति को खो देने के कगार पर खड़े हैं। समस्या है डायबिटीज जैसे चुपचाप पसर जाने और जीवन को तबाह कर देनें वाले रोग और उसके पीछे कारण है अपनी जीभ पर काम और मोह को आत्म नियंत्रण नहीं कर पाना। आज इन शत्रुओं की दृष्टि से अपने समाज पर विचार करने की बहुत आवश्यकता है। इस दृष्टि से सोचा जाए तो मनुष्य को भोजन और व्यायाम के साथ उसके संबंध को समझने पर बल देना पड़ेगा। कब धीरे-धीरे एक स्वस्थ मनुष्य अपनी शिक्षा को भूल कर अपनी जीभ और मन का दास बन गया यह पता ही तब चला जब रोग ने बहुत भीतर तक उसके शरीर में अपना घर बना लिया। अर्थात् जो कहानी जीभ के आनंद और शरीर के आराम करने से शुरू हुई थी और जो प्रवृत्ति मनुष्य के मित्र के रूप में दिख रही थीं, वे अब उसे भीतर से खोखला कर रही हैं। इस पर अब भी चेतना की अनुपस्थिति लगातार बनी हुई है और फास्टफूड के विज्ञापन और उनसे जुड़े हुए वीडियो लाखों करोड़ों की संख्या में न केवल देखे जा रहे हैं बल्कि खूब पसंद भी किये जा रहे हैं। ऐसा भी है कि इन समस्याओं के समाधान के लिए भी बहुत से वीडियो दिखते हैं, लेकिन अभी तो पलड़ा नियंत्रण खोने वाला ही भारी है। बल्कि बहुत से लोगों को इसमें भी कमाई के अवसर मिल जा रहे हैं, कभी इलाज के नाम पर तो कभी दवाई के नाम पर। कई बार तो रक्षक के ही भक्षक बनने की बातें सामने आती हैं। लेकिन बात वहीं ठहरती है कि जो शिक्षा हमें भगवद्गीता और तुलसीदास दे रहे हैं उसे केवल अपनी अंतरात्मा के दर्पण में देखने कि जरुरत है। इस समस्या का हल भूख और भोजन से अपने संबंध को पुनः परिभाषित करने, एक अनुशासनप्रिय जीवन जीने और आत्मचिंतन की प्रवृत्ति में हो सकता है। सिर्फ दवाई और डॉक्टर तो शारीरिक लक्षणों का इलाज कर सकते हैं, लेकिन वह समस्या जिसका जन्म ही मूलतः मन से हुआ, उसका इलाज कौन करेगा? इन शत्रुओं से चेतने और इनसे लड़ने का प्रशिक्षण कौन देगा? निश्चित ही इसका समाधान हमारी उस नैतिक शिक्षा में है जिससे संस्कृति का निर्माण होता है और हमेशा ही होता रहा है।

भगवद्गीता में ही आत्म नियंत्रण के सूत्र हैं, जिन्हें स्वामी विवेकानंद जी ने भी अपने प्रवचनों में रेखांकित किया है। जब अर्जुन ने यह प्रश्न किया कि मन को कैसे नियंत्रित किया जा सकता है तो उसका उत्तर भगवान श्रीकृष्ण ने दिया है कि मात्र वैराग्य और अभ्यास से ही मन पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। यदि इस पथ का अनुसरण मनुष्य द्वारा किया जाए तो न केवल अपनी उपलब्धियों को वह प्राप्त करता रहेगा बल्कि उनके साथ पाँच शत्रुओं द्वारा आने वाली गंभीर समस्याओं को भी वह प्रबंधित कर सकता है। लेकिन यह सिर्फ कहने या लिखने से संभव नहीं होगा, बल्कि करके दिखाना पड़ेगा। यह भी एक अटल सत्य है कि जब तक बहुत बड़ी विपदा नहीं आती तब तक मनुष्य इन शत्रुओं के प्रति सचेत नहीं होता। ये बहुत भीषण मनोवैज्ञानिक और महीन शत्रु हैं। इसलिए विकास के साथ ये तो आयेंगे ही, इनका आना असली समस्या नहीं है। असली समस्या है इनके प्रति अज्ञानी होना या ज्ञानी होकर भी इनसे लड़ने का अभ्यास न करना। जिस दिन यह संचेतना आ गई कि हमें आत्म नियंत्रण और अनुशासन सीख कर उसे अपने जीवन में लागू करते रहना है, असल इलाज तब ही होगा। इसके लिए हमें सामाजिक रूप से लगातार प्रयासरत रहने की आवश्यकता है।

◈ ◈ ◈