

चिन्ता से मुक्ति

• ब्रह्माकुमार भगवान, शान्तिवन

मनुष्य चिंतनशील प्राणी है। पशुओं की तुलना में वह अधिक समझदार और संवेदनशील है। जीवन के उतार-चढ़ाव तथा विभिन्न घटनाक्रमों के प्रभाव से तुरंत ही उसके मन में दुख पैदा हो जाता है। दुखानुभूति में विवेक काम करना बंद कर देता है – इसे ही चिन्ता कहा जाता है। वास्तव में सकारात्मक और गुणात्मक चिंतन अच्छा होता है। नकारात्मक और अवगुणात्मक चिंतन तन और मन दोनों के लिए घातक होता है। इसलिए ही कहा भी गया है, चिन्ता चिन्ता के समान है। व्यर्थ चिन्ता में मनुष्य धीरे-धीरे अपने मनुष्यत्व को भस्म कर देता है। चिन्ता तो केवल एक बार ही भस्म करती है लेकिन चिन्ता की यह चिन्ता जीवन भर सुलगती और दहकती है। चिन्ता करने वाला मनुष्य घुट-घुट कर मृत्यु की ओर बढ़ता रहता है। इसलिए चिन्ता से मुक्त हो जीवन जीना, यह कला वर्तमान में हरेक में होनी आवश्यक है।

चिन्ता क्यों सताती है?

बुद्धि का स्तर ऊँचा होने के कारण मानव, लोक लाज और रीति-रस्म कायम रखने की कोशिश करते हैं। इनके निर्वाह के लिए कई चिन्ताओं

का सामना भी करना पड़ता है। उदाहरण के लिए, किसी को पढ़ने की चिन्ता, किसी को बेटी की शादी की चिन्ता, किसी को मकान बनाने की चिन्ता, किसी को व्यवसाय आगे बढ़ाने की चिन्ता, किसी को समाज में ऊँचा पद पाने की चिन्ता। इसके अतिरिक्त किसी को अनुमान के आधार पर भी चिन्ता होती है। किसी को अपने पापकर्म की चिन्ता होती है। जब मनोबल कमजोर हो जाता है तब मनुष्य चिन्ता करना शुरू करता है। वर्तमान समय हर मानव कोई ना कोई प्रकार की चिन्ता से भरकर ज़िन्दा ही चिन्ता की चिन्ता में जल रहा है।

चिन्ता में निर्णय शक्ति

काम नहीं करती

चिन्ता अंधकार के समान है। जिसको चिन्ता की यह बीमारी लगी, उसे जीवन के मार्ग में कुछ भी दिखाई नहीं देता है। किसी भी समस्या का हल ढूँढ़ने में उसकी निर्णय शक्ति काम नहीं आती है। चिन्ता करने से बुद्धि-बल कम हो जाता है। चिन्ता अनेक रोगों की जड़ है। जो व्यक्ति चिन्ता करता है, वह शारीरिक और मानसिक रूप से थकान अनुभव करता है। मनोबल कमजोर होने के कारण दूसरों की राय या सलाह

उसके मन में चुभती है। इस कारण उसके मन में भय, अनुमान, शंका उत्पन्न हो जाते हैं। चिन्ता जब चरम सीमा तक पहुँच जाती है, चिन्ता का समाधान नहीं मिल पाता है तब व्यक्ति जीवघात भी कर लेता है। चिन्ता मानव जाति के लिए एक बहुत बड़ा अभिशाप है।

चिन्ता रूपी कीड़े

जब आंधी आती है तो पेड़ उखड़ जाते हैं और बने हुए घर उजड़ जाते हैं परन्तु चिन्ता तो आंधी से भी भयानक है। अमेरिका में एक पेड़ है, उसकी उम्र 400 वर्षों से भी ऊपर है। उस पर चौदह बार बिजलियाँ गिरी, तूफान और हिमानियों के असंख्य आघात उसने सहे, फिर भी वह ज़िन्दा रहा पर उसकी जड़ में लगे कीड़ों ने उसे धराशायी कर दिया। मानव जीवन भी उस वृक्ष जैसा ही है। परिस्थितियों रूपी तूफान आते हैं, अंधड़ उठते हैं, बिजलियाँ कड़कती हैं, जीवन का कुछ नहीं बिगड़ता। पर, जब चिन्ता रूपी ये कीड़े अंदर घुस जाते हैं तो हम मात खा जाते हैं। ये चिन्ताएँ प्रायः काल्पनिक होती हैं, ये चिन्ताएँ तुच्छ होती हैं। ये चिन्ताएँ गंधे के रूप में सिंह की खाल ओढ़े आती हैं।

हम साहस को संभाले रखें। चिन्ताओं का गट्टर न बनाएँ। साहस, धैर्य एवं आत्मविश्वास के प्रकाश के सामने चिन्ताएँ अंधेरे की तरह गायब हो जाती हैं।