

तुलना न कर देवतुल्य बनें

• ब्रह्माकुमारी किरण, मुंबई (कांदिवली ईस्ट)

तुलना वही व्यक्ति करता है जिसके अंदर आत्म-सम्मान की कमी होती है। इस कमी वाला व्यक्ति स्वयं को दीन-हीन मानकर चलता है और ऊँच पद पर होते हुए भी उसके सुख का अनुभव नहीं ले पाता है।

असंतुष्ट, अप्राप्ति वाला तथा अहमी व्यक्ति अक्सर दूसरों से अपनी तुलना करता रहता है। कहावत भी है कि दूसरों की थाली में घी ज्यादा दिखाई देता है। लेकिन सत्य यह है कि कोई भी व्यक्ति संपूर्ण नहीं है और ना ही कोई अपूर्ण है (Every man is not perfect and every man is not imperfect)। प्रत्येक व्यक्ति के अंदर कोई न कोई विशेषता तो होती ही है और कोई न कोई कमी भी।

हरेक अपने आप में विशेष है

तुलना करने पर यदि कोई व्यक्ति हमसे अधिक श्रेष्ठ और अधिक प्राप्ति संपन्न नज़र आता है तो हीन भावना आने लगती है। इसके लिए कहा गया है – Being inferior is different from feeling inferior. (हीन होना अलग बात है पर अपने को हीन महसूस करना बिल्कुल ही अलग बात है)। यदि हम किसी बात में किसी से कम हैं तो

ज़रूरी नहीं कि हम उसे महसूस करें। अमुक व्यक्ति में अमुक विशेषता है तो ज़रूर उसको लाने में उसने मेहनत की होगी। जैसे सोने में रंग है, सुगंध नहीं; चंदन में सुगंध है, पुष्प नहीं; विद्वान के पास सरस्वती है, धन नहीं और धनवान के पास सरस्वती अधिकतर नहीं होती है। लेकिन ऐसी कमियाँ होते हुए भी हरेक अपने आप में विशेष है! संतुष्टता बहुत बड़ा धन है। कबीर जी के अनुसार –

गोधन, गजधन,
वाजिधन और रत्नधन खान।
जब आये संतोष धन,
सब धन धूरि समान।।

असंतुष्ट होने पर सबसे पहले क्रोध आता है फिर उसके पीछे ईर्ष्या और पीछे नफरत भी जन्म ले लेती है। लेकिन यदि किसी की उन्नति को देखकर ईर्ष्या होती है तो तनिक सोचिये, उन्नति का कारण अवश्य कोई न कोई गुण या योग्यता होगी। तुलना करने के बजाय अपने आंतरिक गुणों को जगाकर उनका विकास करें। अपनी शक्तियों को गुणों के विकास में खर्च करें, न कि तुलना करने में या दूसरों के प्रति नकारात्मक भावनाओं में। तुलना करना नकारात्मकता है, स्वयं को देखना ही सकारात्मकता है।

तुलना से अटक जाता है विकास दूसरों से तुलना करने वाला व्यक्ति कभी भी जीवन में संतुष्ट नहीं रह सकता, न दूसरों को संतुष्ट कर सकता है। उसका पूरा जीवन दूसरों को देखने में ही चला जाता है। उसके जीवन में न कोई लक्ष्य होता है, न ही कोई मंज़िल। अगर लक्ष्य है तो दूसरों को न देख अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ें। तुलना करने वाले के मन की स्थिति एकरस नहीं रह सकती। वह कभी अपने को दूसरों से श्रेष्ठ समझने लगता है जिसे अहं भावना (Superiority Complex) कहते हैं। इससे विकास अटक जाता है। कभी वह अपने को दूसरों से कनिष्ठ या नीचा समझने लगता है जिसे हीन भावना (Inferiority Complex) कहते हैं। इससे भी उसका विकास अटक जाता है। वो अपने अंदर छिपी शक्तियों को महसूस नहीं कर पाता।

समस्या के मूल में जायें तो यह आभास होता है कि कहीं न कहीं 'मैं-पन' है जिसे 'अभिमान' (Ego) कहते हैं। अंदर छिपा अहंकार मानव के सुख-चैन को छीन लेता है। तुलना करने वाले व्यक्ति को स्वयं की महिमा सुनना बहुत अच्छा लगता है जबकि वह दूसरों की महिमा सुन नहीं सकता। जब स्वयं की महिमा अच्छी