१२ सिध्दांत

- From the book "The Inner Look" by Silo, an Argentinian Philosopher, Thinker, Writer, Poet, Founder of International Humanist Movement and Spiritual Guide to Millions.

http://silo.net

Printed and Published by:
Foundation for Humanization, Mumbai, India.

Mobile: 9820035900, 9920199251

परिचय

योग्य कार्य के सिद्धान्तोका इस किताब मे वर्णन किया गया है। परन्तु योग्य कार्य है क्या? संक्षिप्त में हम इसका विवरण करेंगे।

सीलो के शिक्षा की आधारशिला है, शारीरिक पीड़ा और मानसिक यातना को दूर करना यानि दूसरे शब्दों में मानव की अंदर और मानवोके बीच आनंद और स्वत्रंता का विकास करना। यह आम तौर पर मानव क्या सोचता है, अनुभव करता है और अन्तमे क्या कार्य करता है इसके पर निर्भर है। यानि की अपनी कार्यवाही पर। कार्य सिर्फ हमारे वर्त्तमान पर असर नहीं करता, परन्तु हमारे भविष्य पर भी यह एक जीवन की दिशा का निर्माण करता है, जिनका असर अपने पर और अन्यों पर भी पड़ता है।

इस दृष्टिकोण से तीन प्रकार के कार्य होते है। अच्छे, बुरे और तटस्थ।

अच्छे कार्यो को संगतिमय कार्य कहते है, क्योंकि वे हमारी सोच, भावना, और कार्य के बीच एकात्मता, सहमति और मधुर सबंध का आतंरिक अनुभव कराती है। संक्षिप्त में, यह कार्य ज्यादा आनंद और स्वतंत्रता का अनुभव देती है।

बुरे कार्य को विरोधाभाषी कार्य कहते है क्योंकि, वे हमारी सोच, सहमति और मधुर सबंध का अभाव की अनुभूति करवाती है। संक्षिप्त में, वे हमें मानसिक यातना, टकराव और असंगति का अनुभव देती है।

तटस्थ कार्य अच्छे या बुरे नहीं हो सकते है। यानि, उनकी हमारे आनंद और स्वतंत्रता पर बड़ी असर नहीं होती है। उदाहरण के तौर पर सोना, खाना, यात्रा करना, और अन्य दैनिक जीवन जरुरी कार्य।

सीलो कहते है, कठिनाई, समस्या, तकलीफ और विरोधाभाष के बीच का फर्क शिखो। जबकि तुम्हे इन कार्य करने चलित या प्रोत्साहित करते है मगर विरोधाभास आपको एक बंध चक्कर में फसा देते है, जिस मे से बहार आनेका रास्ता नहीं है।

हम यह देख सकते है की कार्य अच्छा, बुरा या तटस्थ का मुख्य आधार स्तंभ है, निजी प्रत्यक्ष स्वअनुभव, जो अपने कार्य करने पर मिलता हैं। पारम्परिक मापदंड सभी मानवो के लिए हर स्थल, सदा अच्छे नहीं होते हैं। यहाँ किसी प्रकारके सिद्धांत, अभिप्राय या बाहरी स्रोतसे, कार्य का अच्छा या बुरा होनेका न्याय देना नहीं हैं। सीलो के शब्दों में, इस तरह, एक व्यक्ति को क्या करना चाहिए, वह बहुत दूरीवाला, न समझमें आने वाला, पारम्परिक नैतिकता पर आधारित नहीं हैं, परन्तु यह निर्भर है, सिद्धांतो पर : जीवन के, प्रकाशके, उत्क्रांति के सिद्धांतो पर। यहाँ मानव के ऊपर कुछ नहीं और आनंद और स्वत्रंतता सभी के लिए केंद्र में।

ऊपर बताये गए कार्यो की महत्वता का, उसकी असरका, और परिणाम का अलग अलग दर्जा है । इसीलिए कुछ अच्छे कार्यो में, कुछ विशेष कार्य है, जिनको योग्य कार्यो कहा जाता है। यह सर्वोत्तम कार्यो है, जो आनंद और स्वतंत्रता को अपने अंदर और अन्योंके बीच विकसित करता हैं।

योग्य कार्यों, अच्छे कार्यों हैं, जिनके तीन स्पष्ट लक्षण हैं, जो इनकी पहचान हैं, इसीलिए वे विशेष हैं।

सर्व प्रथम है, आतंरिक एकात्मता, अपने विचार, अपनी भावना, और अपने कार्यो के बीच चुस्त सहमति।

यहाँ, आतंरिक विभाजन, विरोध, असंगता या विरोधाभाष इन तीनो पहलूओ मे नहीं हैं।

दूसरा है, समयके साथ सातत्य, जैसे की, यहाँ विलाप या प्रायश्चित नहीं हैं और हम पुनः, इसी प्रकारके कार्यो करना चाहते हैं, क्योंकि आतंरिक एकात्मता का अनुभव सदा अपने साथ रहता है ।

तीसरा है, आतंरिक विकास की अनुभूति, जैसे कि, अपनेमे मानवीय तौर पर सुधार, और इसी प्रकारके कार्यों से, हमें अच्छे मानव की अनुभूति, अपनी नज़रों में होती हैं ।

योग्य कार्यों, सफलता, संपत्ति, प्रतिष्ठा या शारीरिक सुख प्राप्त करनेके लिए नहीं है, यह हमें अपनी मानसिक यातना, विरोधाभाष, हिंसा, असंगता, अर्थहीनता से मुक्त करने के लिए हैं ।

योग्य कार्यों, पुनरावर्तन से बेहतर हो सकते हैं, इसी लिए अपने आतंरिक अनुभव और इस अनुभव परके चिंतन के हम आभारी हैं ।यह आतंरिक मुक्ति का रास्ता है, मानवो में सुधार लाता हैं, जिससे एक सच्चा और स्पष्ट जीवन के अर्थ की प्रकटीकरण को मजबूत जानती है ।

इनके द्वारा, हमें महसूस होता है कि, आनंद और स्वत्रंतता ना सिर्फ अपने लिए, परन्तु दूसरोंको भी उनके आनंद और स्वत्रंतता को विकसित करनेमें मदद करते हैं ।

योग्य कार्यो वही हैं, जो अन्यो में, इनका अंत होता हैं, उनकी स्वत्रंतता की दिशा में जाता हैं । अगर हमें अपने गहरे विरोधाभाष, जो आनंद, मुक्ति और जिंदगी के अर्थ की विरुद्ध है, उनको दूर करना है तो हमें योग्य कार्यो का निर्माण करना होगा । अगर यह कार्यो योग्य है, तो वे अपनी इर्द गिर्द सभी लोगोको मदद रूप हैं। सभी प्रक्रिया, जो अन्यो में मानसिक यातना काम करती है, वे योग्य और एकात्मता का कार्‌य का अनुभव कार्य करने वालो को देती है ।

योग्य कार्यों के सिद्धांतों का इस किताब में विवरण किया गया है, यह सुजावोंका संग्रह है, जो एकता और अर्थपूर्ण मानवीय वर्तन के खास नियमोंकी याद दिलाता हैं। यह नैतिक या क़ानूनी निर्देश की सोच नहीं हैं, परतु स्थायी, कैसे क्रिया और प्रतिक्रिया की ताकतें कार्य करती हैं, और कार्य करनेवाला स्थान और स्थानग्रहण का विवरण है।

"इनर लुक" किताब में सिद्धांतों के बारे में सीलो कहते है

तुम अपने जीवन के साथ क्या करते हो यह महत्वहीन नहीं है। तुम्हारा जीवन, कुछ नियमों के आधीन होते हुवे भी, अनेक संभावनाओं के लिये खुला है, जिनमें से तुम चुन सकते हो।

मैं तुम्हारे साथ स्वतंत्रता की बात नहीं करता, मै बात करता हुँ मुक्त होने की, गति की, एक प्रक्रिया की। मैं तुम्हारें साथ ऐसी मुक्ति की बात नहीं करता जो अचल है, बल्कि कदम कदम चलकर स्वयं को मुक्त करने की, ठीक उसी तरह जैसे कोई शहर के समीप आ जाता है तो जो अंतर उसने काटा है उससे वह मुक्त हो जाता है। इस तरह, "एक व्यक्ति को क्या अवश्य करना चाहिये" यह किसी दूरस्थ, समझ में ना आनेवाली और परंपरागत नैतिकता पर आधारित नहीं, बल्कि वह कुछ नियमों पर आधारित है : जीवन के सिध्दांत, प्रकाश के सिध्दांत और उत्क्रांतिक्रम के सिध्दांत।

और अंतमें, इस सभी सिद्धांतो के बीच, एक सिद्धान्तको जाना जाता है, "सुनहरा नियम" और यह सिद्धांत कहता है

"जब तुम दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार करते हो जैसा व्यवहार तुम उनसे चाहते हो तो स्वयं को मुक्त कर देते हो। "

इस चंद शब्दोके परिचय के साथ, बहुत उपयोगी, योग्य कार्य के सिद्धान्तोके विवरण की किताब से आपका अभिवादन करता हूँ।

प्रस्तावना

अपनी दैनिक जीवन में हमें क्या करना चाहिए और क्या नहीं, इनके बारेमे कुछ मार्गदर्शन की जरुरत होती है ।जब हम तरुण थे तब हमारे माता-पिता नियमोंका आदेश देते थे : अपना खाना बाटो, बुजुर्गो को सन्मान दो, आज्ञांकित बनो, वगैरह अच्छे कार्य समजे जाते थे और बदमाशी, लड़ाई, गालियाँ का उपयोग वगैरह बुरे कार्य माना जाता था। ऐसा नहीं था की हमने सभी नियमों को पाला। परन्तु यह नियमों हमारे कार्य को कुछ दिशा दी।

जब हम बड़े हुए, दूसरे स्रोतों से नियमोंका आदेश मिलना शुरू हो गया। कभी अपने मित्र समूहमें से, कभी सहकार्यी की तरफ से, कभी सन्मानिय व्यक्तिगण से और कभी धार्मिक गुरुओसे, और अवश्य सरकारी प्रचारसे भी। इस प्रकार, एक समय ऐसा माना जाता था, की मद्यपान करना बुरा कार्य है, परन्तु अब सामाजिक रिश्ते बनाने का साधन बन गया है। एक समय आज्ञा पालन अच्छा माना जाता था और अब विद्रोह करना एक प्रगतिवाद का लक्षण माना जाता है।

अब जब हम इसका निरिक्षण करेंगे तो, अहसास होता है की काफी मात्रा में ये नियमो एक दूसरे के विरुद्ध में है। कभी जो एक समय अच्छा था वह बादमे बुरा हो गया और इसी प्रकार बुरे, अच्छेमे। जैसे हमारा विश्वदर्शन फैलता गया, हमें पता चला की भिन्न संस्कृति ओमें भी अलग अलग नियम है। एक स्थान पर अपनी उम्रसे बड़े को उनके पहले नाम से बुलाया जाता है, जब दूसरी जगह इसे सरासर बुरा व्यव्हार माना जाता है।

यह सब हमें इस सवाल पर लाके खड़े कर देता है की जब नियमों समय समय पर बदलते है, और जगह जगह पर भी बदलते है, तो नियमोंकी पवित्रता का क्या मायना? और आखिर में क्या अच्छा है या बुरा, इसका कौन निर्णय करेगा?

तभी यहाँ सीलो, अपनी किताब "इंटरनल लैंडस्केप" में सुझाव देते है, नियमो की जरुरत, जो सिद्धांतो से जाना जाता है, यह बाहरी आदेश द्वारा नहीं परन्तु अपने आतंरिक अनुभव से संचालित किया जाता है । वे चिंतन करने का और दैनिक जीवन में इनकी कसौटी करनेका विचार संग्रह है। एक औरसे वे अपने व्यवहारके कानून जैसे है । वे नैतिक या क़ानूनी आदेश या निर्देश नहीं है, परन्तु ताकतें कैसी काम करती है और यह कार्य अपने अंदर कैसे आनंद या मानसिक यातना लाएगी, इसका विवरण है ।

यहाँ १२ सिद्धांत है । यह महत्वपूर्ण है की, सभी १२ सिद्धांत संपूर्ण एक साथमे देखा जाए, नाकि अलग अलग । यह महत्वपूर्ण है की इन सिद्धान्तोके बारेमे, अपनी जीवन पर इनकी असरके बारेमे चिंतन किया जाए ।

ये सिद्धांतो का इस पुस्तिका में उदाहरणों द्वारा सविस्तारसे विवरण किया है। उदहारण सिर्फ सूचक है और हमें इन सिद्धान्तोका अपनी दैनिक जीवन के साथ जुड़ना चाहिए और अनुभवोंको मूल्यांकन करना चाहिए ।

१२ सिध्दांत

१. चीज़ों के उत्क्रांति क्रम के विरुध्द जाना, यह स्वयं के विरुध्द जाने के समान है।

२. किसी चीज़ को जब तुम ज़बरदस्ती पुरा करना चाहते हो, तब उसके विपरीत परिणाम आते हैं।

३. किसी महान शक्ति का विरोध मत करो, वह कमज़ोर हो जाय तब तक पीछेहट करो, और फिर संकल्पसे आगे बढो।

४. चीजें उस वक्त ठीक होती हैं जब वे एक साथ आगे बढती है, ना कि अलगाव में।

५. यदि दिन और रात, गरमी और सर्दी, तुम्हारे लिये समान हो तो तुम आंतरिक विरोधाभास के परे हो गये हो।

६. यदि शारीरिक सुख का पीछा करोगे तो तुम दुःख के बंधन में पड़ोगे। पर अवसर मिलने पर बिना किसी रुकावट के तुम उपभोग कर सकते हो, जब तक तुम अपने स्वास्थ्य को हानि नहीं पहुंचाते।

७. यदि परिणाम का पीछा करते हो तो तुम स्वयं को बंधन में बांध लेते हो। पर यदि जो भी करते हो, वह ऐसे करते हो जैसे वह स्वयं में परिपूर्ण हो तो अपने आपको मुक्त कर देते हो।

८. तुम अपने विग्रहों को उस वक्त विलीन कर पाओगे जब तुम उन्हें उनके अंतिम मूल में समज पाओगे, ना कि तब जब तुम उनका हल पाना चाहोगे।

९. जब तुम दूसरों को हानि पहुंचाते हो तो बंधनों में जकडे जाते हो पर जब तुम किसी को हानि नहीं पहुंचाते तब तुम जो चाहे वह स्वतंत्रता से कर सकते हो।

१०. जब तुम दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार करते हो जैसा व्यवहार तुम उनसे चाहते हो तो स्वयं को मुक्त कर देते हो।

११. संजोगो ने तुम्हें किस गुट में रख दिया है इसका कोई महत्व नहीं है। महत्व इस बात का हैं कि तुम समझो की तुमने किसी गुट को चुना नहीं है।

१२. परस्पर विरोधी या एकात्म करने वाले कार्य तुम्हारे भीतर संचित होते रहते हैं पर जब तुम आंतरिक एकात्म करने वाले कार्यो को दोहराते हो तो कोई चीज़ तुम्हें रोक नहीं सकती।

सिद्धांत १

चीज़ों के उत्क्रांति क्रम के विरुध्द जाना, यह स्वयं के विरुध्द जाने के समान है।

जीवन में अविरत उत्क्रांति की प्रक्रिया और परिवर्तन की दिशा में आगे बढ़ता है। इस प्रक्रिया में जिसमे लोग, स्थितियाँ सम्बन्ध रिश्ते इत्यादि भी शामिल है। इस प्रक्रिया में हमारी समज़, हमारी मान्यताएँ, धारणा, सुजबुज़ भी हो सकते है। इस प्रक्रिया के हर स्तर पर जो पुराना या जीर्ण है, उसे नया विस्थापित करता है। यह समजना अति आवश्यक है कि जो कुछ भी नया स्थापित होता है वह भी लंबे समय काल तक नहीं रहनेवाला और जो स्थापित हुआ है, उसका नयी स्थितियों में पहले स्वीकार करना और फिर प्रतिभाव देना जरुरी रहेगा।

हमारा अपना जीवन भी इस सिद्धांत के लिए उचित उदाहरण हो सकता है, जैसे कि जब हम बाल्यावस्था में होते है तब हम अपनी मुलभूत जरूरतों के लिए हमारे मातापिता पर निर्भर होते है । धीरे धीरे जब हम बड़े होते है, तब हम चलना ठीक से बोलना और हमारी जरूरतों की अभिव्यक्ति करना सिख जाते है । बड़ो के व्यवहार को निरिक्षण करते हुए हम स्वावलंबी और स्वतंत्र व्यक्तित्व का विकास करते जाते है। हम देश दुनिया के बारे में अधिक वस्तुओं की जानकारी प्राप्त कर लेते है और दुनिया के बारे में या चीजों के प्रति अपने स्वयं के अभिप्रायो को व्यक्त करते है। हम वही है, जो कभी अपने पिताजी के अभिप्रायो को बिना हिचकिचाहट स्वीकार कर लेते थे किन्तु आज अब उन्हीं अभिप्रायों पर थोडासा टकराव अनुभव करते है। ऐसा कहा जाता है कि घडी का लोलक दोनों दिशाओ में एक समान ही गति में रहता है... उचित कहे या उनुचित लेकिन जिस माता के लिए हमारा अभिप्राय बचपन में था कि “माँ सबकुछ जानती है” वही अभिप्राय युवावस्था में अब विरुद्ध दिशा में कार्य करने लगता है –“माँ कुछ नहीं जानती है” ।

उत्क्रांति की प्रक्रिया या बदलाव की प्रक्रिया अपना कार्य करती ही रहती है। हमारे हाथ में केवल उस बदलाव को स्वीकार करना है और उस बदलाव के साथ अपने आपको उचित रुपमे ढालना है । हम इस दिशा में कार्य करे या न भी कर पाएं या किसी वजह से, हम इस परिवर्तन की प्रक्रिया में अवरोध अनुभव करते है फिर भी हम समय के उस बीते हुए काल में फिर से नहीं जा पाएंगे। घडी के कांटों को हम पीछे कर सकते है किन्तु वक्त की धारा को रोक नहीं सकते।

उदाहरण :

- एक शिशु बालावस्था से पुख्त अवस्था में प्रवेश करता है उसका अपना व्यक्तित्व भीतर से और शारीरिक रूप से भी बदल जाता है तो भी क्या हम उस युवा के साथ बालक सा व्यवहार करेंगे ?
- एक बालक जो पुख्त अवस्था में प्रवेश करके भी जहाँ उसे अपना स्वतंत्र व्यक्तित्व बनाना होता है उस उम्र में वह युवा एक बच्चे के जैसे ही व्यवहार करता है तो क्या होगा ?

यहाँ उदहारण में प्रस्तुत दोनों ही स्थितियों में स्वस्थता नहीं है क्योंकि सोचिये यदि यही दोनों स्थितियां बनी रहती है तो क्या होगा ? एक युवा जिसके साथ हम बालक के जैसे ही व्यवहार कर रहे है वह युवा या तो हमारे साथ संघर्ष में उतरेगा या तो हम ही उस युवा की प्रगति में अवरोध बनेंगे। कुछ इसी प्रकार की स्थिति हमारे सभी रिश्तो में या संबंधो में घटित होती है।

- जब दो पुख्त व्यक्ति विवाह के बंधन में एकदूसरे के साथ जुडती है तब वे दोनों एक दुसरे का बहुत ही ख़याल रखते है किन्तु जैसे ही उनके जीवन में अपनी संतान का जन्म होता है तब उनका ध्यान अधिक अपने संतान पर केन्द्रित होने लगता है, जो समय वे दोनों पहले एकदूसरे को देते थे उतने समय में से अब उन्हें अपने संतान को अधिक

समय देना पड़ता है। लेकिन क्या इसका अर्थ यह है की, अब वे दोनों एक दूसरे से कम प्रेम करते है ?

- अपने बेटे की शादी होने के बाद माता का अपने बेटे पर जो पूर्ण अधिकार था उसमे बदलाव आएगा । पुत्र अब अपनी पत्नी को भी समय देना चाहेगा जिस कारण पुत्र माता को पहले जितना समय नहीं दे पाता, तो क्या इसका अर्थ यह है की अब पुत्र माता का ख़याल नहीं रखता ?
- हमारे मित्र या दोस्त अपने अपने जीवन में कुछ अच्छे और दायित्व भरे महत्त्व के स्तर पर अब कार्य कर रहे है जिसके कारण अब वे पहले के जैसे हर बार हमें समय नहीं दे पाते, तो इसका अर्थ क्या यह है कि हमारे मित्र अब हमारी और हमारी मित्रता का ख्याल कम करते है ?
- एक व्यक्ति जो हमारा बहुत अच्छा दोस्त है किन्तु हमारी कुछ मान्यताएँ जैसे की धार्मिक मान्यताएँ एक दुसरे से भिन्न है और समय के साथ उस मित्र की अपने धर्म के प्रति मान्यताएँ अधिक जटिल होती जाती है, जिसके कारण वह मुझे नफरत करने लगता है क्योंकि मेरी धार्मिक मान्यताएँ उसकी मान्यताओं से अलग है तो क्या वह बुरा इंसान हो गया है ?

इस प्रकार से प्रत्येक रिश्ते में और सम्बन्ध में यह बदलाव छलकता ही है। इसी तरह जीवन भी उत्क्रांत होता है परिवर्तित होता है क्योंकि परिवर्तन जीवन का नियम है...जीवन भी बदलता है नए ज्ञान और अनुभव के साथ जीवन भी विकसित होता है।

उदाहरण :

- एक समय था जब अमेरिका जैसे देश में घोड़ागाड़ी ही एक वहान्व्यव्हार का साधन हुआ करती थी जब तक वहां रेलगाड़ियों का आविष्कार नहीं हुआ था ।
- एक समय ऐसा भी था जब थाईरोइड की दवा खोजी नहीं गयी थी तब थाईरोइड के कारण कई लोगों की मृत्यु होती थी

- एक समय ऐसा भी था जब साँप के काटने पर कोई उपाय खोजा नहीं गया था तब मंत्र तंत्र से लोग सर्पदंश का इलाज करवाते थे ।

किन्तु आधुनिक तकनीक और विज्ञान के विकास के साथ अब जीवन बदल गया है करीब करीब सभी स्थितियों में वस्तुओं में बदलाव आ गया है...यह एक सत्य केवल समाज के लिए नहीं है बल्कि व्यक्तिगत स्तर पर भी उतना ही सत्य है ।

- एक गाँव में रहनेवाला व्यक्ति ती.वि. पर शहर की जीवनशैली देखता है और श्री जीवन से प्रेरित होकर वह भी अपने गाँव के जीवन में कुछ बदलाव करता है तो क्या वह, वही व्यक्ति रहेगा ?
- कोई व्यक्ति किसी पुलिस पर, शिक्षक पर, धर्मगुरु या मौलवी पर या किसी राजनेता पर बहुत ही विश्वास करता है...किन्तु जब उसे ज्ञान हो जाएं की वे लोग भ्रष्टाचारी है या अनैतिक कार्य में शामिल है तो क्या वह व्यक्ति उन लोगों पर फिर से उतना भरोसा करेगा ?

जैसे जैसे ज्ञान में वृद्धि आती है ज्ञान का स्तर बदलता है ज्ञान ही हमारी उत्क्रांति को आगे बढ़ता है और तब हम सहज ही उत्क्रांति की प्रक्रिया में उत्क्रांत होने लगते है...विकसित होने लगते है ।

उदाहरण :

- हमारे माता पिता के समय में एक प्रकार तंगी भरा माहोल था। उस समय में साधनों का संसाधनों का अभाव हुआ करता था किन्तु अब समय बदल चूका है, अब संसाधन सरलता से उपलब्ध हो रहे है तो क्या उन्हें आज भी उसी तंगी में जीना चाहिए ?
- मुझे मेरा पहला मोबाइल फोन जब मैं ३५ साल की थी तब मिला तो क्या यह जरुरी है की मेरे बेटे को भी अपना पहला मोबाइल फ़ोन ३५ की उम्र में ही मिलना चाहिए ?

यह ज़रूरी नहीं है कि सभी बदलाव या परिवर्तन अच्छे ही होते है। कभी कभी परिवर्तन या बदलाव के नाम पर नैतिकता या जीवन के अच्छे मूल्यों का अवमुल्यांकन किया जाता है । प्रगति या विकास के नाम पर अधिकतर स्वार्थी लोग अपने अपने स्वार्थ को साधने के लिए ऐसी निम्न स्थिति को बढ़ावा देते है । हमें बड़ी ही सजगता से यह जानना होगा कि उत्क्रांति या विकास क्या होता है और उत्क्रांति या विकास के मुखौटे के पीछे छुपा ढोंग क्या होता है ?

- एक समय था जब समाज में तलाक होना बड़ी ही गंभीर बात मानी जाती थी लेकिन अब छोटी छोटी बातों को बड़ा कारण देकर तलाक समाज में सामान्य हो गए है ।
- जो समाज कभी वृद्धो की देखभाल करने में संस्कार समजते थे उसी समाज में अब वृद्धों को वृधाश्रम में भेज दिया जाता है ।
- आज की पीढ़ी अधिक स्व केन्द्रित एवं स्वार्थी होती जा रही है और उनकी विचारधारा का स्तर निम्न कक्षा का होता जा रहा है जो हर रिश्ते को “इस्तेमाल करो और फेंक दो” इसी हलके मानसिक अभिगम से जोड़ता और तोड़ता है।

अन्तमे देखते है, विकास वृद्धि और उत्क्रांति की प्रक्रिया का हमारे शरीर के साथ क्या संबंध है ...

उदाहरण :

- हमारा शरीर एक निश्चित आकार रंग और आयाम के साथ शारीरिक रूप से विकसित होता है, हमें पसंद हो या न हो ।
- हमारे शरीर को विश्राम की आवश्यकता होती है। यदि हम शरीर को पर्याप्त मात्र में आराम नहीं दे पाते और सतत कार्यों में शरीर को जोते रखते है, तब हमारा शरीर बीमार हो जाता है ।

- हमारा शरीर वृद्ध भी होता है, हम अपनी ज़ुरियों को छुपाते है या बालो को काला रंग लगाते है परन्तु हम आतंरिक बदलाव जैसेकि उत्तरोत्तर इन्द्रियोंके कार्य में गिरावट को रोक नहीं सकते है ।
- प्रत्येक शरीर जो जन्म लेता है उसकी मृत्यु निश्चित ही होती है हमें अपने मृत्यु का स्वीकार करना ही है।किन्तु मृत्यु जैसे प्रसंग को हमने विषादमय बना दिया है । जीवन में बदलाव की प्रक्रिया का यह सत्य हम कैसे नकार सकते है ?

सिद्धांत यह कहता है कि हमारे आसपास का जीवन परिवर्तित होगा ही ।अब यह हम पर निर्भर करता है कि हम इस बदलाव का स्वीकार करते है या विरोध करते है । यदि हम विरोध करते है फिर भी यह बदलाव की प्रक्रिया रुकने वाली नहीं है, लेकिन हमारे जीवन में पीड़ा और दुःख होगा और हम मानसिक और शारीरिक संतुलन खो बैठेंगे ।

अन्य सिद्धांतों की तरह, यह व्यवहार का सिद्धांत है। यह सिद्धांत सुझाव देता है कि, अगर इसको अपने जीवन में अमल करेंगे, तो आनंद में वृद्धि होगी। दूसरी बाजु अगर इसकी अवहेलना करोगे तो मानसिक यातना बढ़ेगी। इसका हम निजी जीवन में इस्तेमाल कर सकते है और अपनेआप इसकी उपयोगिता को खोज सकते है।

सिद्धांत २

किसी चीज़ को जब तुम ज़बरदस्ती पुरा करना चाहते हो, तब उसके विपरीत परिणाम आते हैं।

हमारे आसपास स्थित, सभी वस्तु, लोग और स्थिति, प्रत्येक की कोई न कोई सीमा या मर्यादा होती है । जब हम किसी गुब्बारे में हवा भरते है तब गुब्बारे का आकार बड़ा होने लगता है जैसे जैसे हवा गुब्बारे में भरती जाती है, गुब्बारा अधिक सुंदर दिखता लेकिन यदि हम गुब्बारे में हवा भरते ही जाएंगे तो एक बिंदु तक तो गुब्बारा अपना आकार ले लेता है किन्तु, उस एक बिंदु के पार जब हवा गुब्बारे में भरने की चेष्टा यदि हम करते है तो गुब्बारा फट जाएगा। यही नियम सर्वत्र लागु होता है। एक बिंदु तक या एक सीमा तक हमारे प्रयास उपयोगी और उपजाऊ रहते है फिर उसके बाद निरुपयोगी और अनुत्पादक हो जाते है ।

हमें अपने प्रयासों को उचित दिशा में करना आवश्यक है। हमें स्वयं की क्षमताओं के बारे में जो विचार रखते है उन सिमित विचारो से ऊपर उठकर अपनी सीमाओ के पार कार्य करना होगा। अक्सर हम स्वयं की क्षमताओं को काबेलियातो को कम आंकते है परन्तु, जब हम स्वयं की क्षमताओ का महत्तम उपयोग करते है तब हमारे भीतर नई क्षमताएं विस्तारित होती है। लेकिन अपनी क्षमता को विस्तृत करना और अपने आपको अनावश्यक खिंचाव देकर या बल पूर्वक अपनी सिमा ओं से परे जाकर प्रयास करना, यह दोनों संदर्भ में अंतर समजना आवश्यक है.व्यक्ति को ज्ञान होना आवश्यक है की कहाँ रुकना है।

उदाहरण :

- कभी कभी डोक्टर २४ घंटे तक बिना कोई नींद लिए ऑपरेशन कार्य में जुटे रहते है, तब उनका शरीर उस कार्य में उनका साथ देता है तो क्या इसका अर्थ यह है कि, डॉक्टर को हमेशा इसी तरह से २४ घंटे हफ्ते के ७ दिन निरंतर कार्य करना चाहिए ?

- हम अधिक पैसा कमाने के लिए अधिक काम करने में जुट जाते है, जिसके कारण हमारे शरीर को हम क्षमता से अधिक कार्य करवाने के लिए विवश करते है। शुरुआत में तो हम अधिक कार्य करने पर सक्षमता का अनुभव करते है किन्तु कितने समय तक इस तरह से हम कार्य करेंगे क्या इसकी कोई विपरीत असर नहीं होगी हमारे स्वास्थ्य पर ?

• उत्तम स्वास्थ्य के लिए जब हम व्यायाम करना शुरू करते है तब हम अपने सुविधा क्षेत्र में रहकर ही व्यायाम करते है किन्तु हमारे व्यायाम प्रशिक्षक हमारी व्यायाम करने की क्षमता को सुविधा क्षेत्र से बाहर आकर थोडासा बढ़ाने के लिए हमसे आग्रह करते है। लेकिन क्या इसका अर्थ यह है की हम हरबार इसी तरह से कार्य कर सकते है ?

• शरीर का वजन कम करने के लिए हम अपनी भोजन की मात्रा पर नियंत्रण करते है। हमारे पसंद के व्यंजनों को न खाकर हम अपने वजन को कम करने के निश्चय के प्रति प्रतिबद्धता व्यक्त करते है, लेकिन क्या इसका अर्थ यह है कि हम आवश्यकता से अधिक भूखे रहकर स्वस्थ रह पाएंगे ?

•दूसरे अभिगम से देखे तो शरीर को जीवित रखने के लिए खुराक की पर्याप्त की आवश्यकता है लेकिन क्या इसका यह अर्थ है कि हम खाते ही जाएं, बस खाते ही जाएं।

जिस तरह से हमने यहाँ शरीर की बात की वैसे ही यह नियम हमारे आसपास की दुनिया में और प्रकृति में भी एक समान ही लागु होता है.

उदाहरण :

- एक कार में अधिकृत रूप से चार व्यक्तियों को बैठने की क्षमता होती है, कभी किसी कारण से उसमें छः लोग बैठ जाते है तो कभी एकाद बार के लिए ठीक है किन्तु, उस कार में सोलह से अधिक लोग बैठ जाए, तो क्या कार उस वजन को सह पाएगी ?

-एक मशीन को हमने ठीक से ओइलिंग भी नहीं किया हैलेकिन उस मशीन से अधिक उत्पादन पाने के लिए हम उस मशीन को तेज गति में उपयोग में लाते है, थोड़े समय के

लिए तो शायद वह मशीन अच्छा काम कर भी देगा लेकिन ऐसी स्थिति में कितना और अधिक समय वह मशीन अच्छा उत्पादन देगा ?

- हम ऊँचे ऊँचे बड़े बड़े आवास बनाने के लिए और शहरीकरण के लिए इतने उत्साहित हो चुके है है कि हम जंगलों को काटते ही जा रहे है। क्या इस क्रिया की कोई विपरीत असर नहीं होगी ?

- हमारे निजी स्वार्थ के लिए या थोड़े से लाभ के लिए हम कुदरत की सम्पदा का अतिरेक शोषण कर रहे है ।क्या इस अविचारणीय कृत्यों का कोई विपरीत असर हमारे ही आनेवाले भविष्य पर नहीं पड़ेगा ?

-फसलों का उत्पादन करने के लिए मिट्टी की अपनी क्षमता और उत्पादिता होती है। हम मिट्टी में खाद डालकर मिट्टी की उत्पादिता को बढ़ा सकते है लेकिन यदि हम इस प्रक्रिया को अतिशय करते जाते है तो मिट्टी अपनी उत्पादन क्षमता खो देती है ।

मर्यादाओं के दायरों का एक और पहलु है जिस में प्रक्रिया या क्रिया का न्यूनतमसमय और प्रक्रिया या क्रिया करने की आवश्यकतानुसार गति पर निर्धारित है । समय का बड़ी ही खूबी से व्यवस्थापन करना और प्रयास करना की कम से कम समय में अधिक अच्छा कार्य संपन्न हो। लेकिन, अक्सर हम समय अवधि को आवाहन मानकर कार्य को संपन्न करने की प्रक्रिया के नियमों का उल्लंघन करके भयानक अनिच्छित परिणाम का निर्माण करते है ।

उदाहरण :

-जब हम ड्राइविंग करते है, तब वाहन चलते समय यदि हम गति का नियमन नहीं कर पाते तो हमारे साथ कोई अकस्मात् या हादसा होने की संभावना बढ़ जाती है या कभी कभी कोई पुलिस वाला हमें निर्धारित गति से अधिक गति से वाहन चलाने पर रोकता है और फिर हमें देर हो ही जाती है।

- अक्सर किसी कार्य को जल्दी से निबटने के लिए हम उस कार्य को जल्दी जल्दी करते है लेकिन बहुत बार हमने अनुभव किया है कि जल्दी जल्दी कार्य करने से कुछ ऐसी त्रुटी हो जाती है कि वह पूरा कार्य फिर से करना पड़ता है।
-कभी कभी जल्दी जल्दी खाना बन जाएं इस उदेश्य से हम तेज़ आँच पर फटाफट खाना पका देते है। खाना तो जल्दी पक जाता है लेकिन खाने को धीमी आँच पर पकाने से खाने में जो स्वाद बढ़ता है वह स्वाद जल्दी जल्दी तेज़ आँच पर पके हुए खाने में नहीं आता ।
-कभी कभी कुछ लोग किसी भी कीमत पर अपने पदवृद्धि करवाना चाहते है, वे अपने हिस्से के कार्य को निष्ठां से न करते हुए सिर्फ अपने से ऊपरी अधिकारी की जूठी प्रशंसा या चापलूसी करते है , निम्न स्तर का राजकारण करते है। हो सकता है की वे इस जुगाड़ से सफलता हाँसिल कर भी ले किन्तु, एक दिन तो भेद खुल ही जाता है।

जो इन स्थितियों के लिए सत्य है वाही हमारे मानव संबंधो के लिए भी सच है...किसी भी सम्बन्ध को बनाने के लिए समय देना होता है और संबंधों को बनाये रखने के लिए समय के साथ साथ संबंधो में संतुलन भी होना आवश्यक है।

उदाहरण :

- परिवार के सदस्य की प्रगति के लिए एक परिवार पूरी तरह से उस सदस्य से सहयोग करता है, लेकिन जब वही सदस्य अपने कार्यो में इतना व्यस्त हो जाता है कि परिवार को पर्याप्त समय नहीं दे पाता, तब परिवार के लोगों की धीरज टूट जाती है।
-एक बालक अपने माता पिता का बड़ा ही आदर करता है और माता पिता की बात को सुनता है, चाहे वे बात प्रसंशा हो या आलोचना । लेकिन जब माता पिता हर बार हर बात में बच्चे की केवल आलोचना ही करे तो बालक के मन में माता पिता के प्रति प्रतिरोध का भाव जन्म ले लेता है ।

- हमारे मित्र या हमारे सहकर्मचारी हमारे सुझावों का स्वीकार करते है किन्तु, यदि हम बार बार हमारे मित्रों में या सहकर्मचारियों में उनकी गलतियां या त्रुटी ही खोजते रहते है तो वे हमारी उपेक्षा करना शुरू कर देते है ।
- कोई भी संबंध को स्थापित करने का अर्थ है एक दुसरे के साथ कुछ सहज समय बिताना। जब हम अपने कार्य को जल्दी से पूरा करके केवल “काम से काम की बातो” तक संवाद को सिमित कर देते है तब काम तो शायद हो जाता है किन्तु संबंध विकसित नहीं होता ।

संबंधों में काम करने की या व्यवहार की एक समजदारी की आवश्यकता होती है, संबंधों में एक व्यक्ति भटक जाता है या आधिपत्य जताता है तो दूसरा व्यक्ति कुछ समय के लिए सहनशील हो जाता है किन्तु सहनशीलता की भी एक सीमा होती है।

उदाहरण :

-यह अच्छी बात है कि हकीकत और जानकारियों के साथ, हम वस्तु स्थिति को दूसरों को हमारी क्षमता के अनुसार समजा सकते है, किन्तु समजने की भी एक सीमा होती है। यदि हम हमारी बात मनवाने के लिए उस सीमा का उल्लंघन करते है और हम खुद के द्रष्टिकोण को ही उचित ठहराने का प्रयास करते है और आग्रह रखते है कि दुसरे हमारे द्रष्टिकोण से सहमत हो, तब वे हमारे द्रष्टिकोण को अस्वीकार करते है।
- जब हम लोगो की समस्याओं को सुनते है या प्रतिभाव देते है, तब हमारा उनसे एक अच्छा संबंध बनने लगता है किन्तु, जब हम अपने विचारो को दूसरों पर जबरन थोपने का प्रयास करते हो तब हमें विपरीत प्रतिभाव का सामना करना पड़ता है ।

इस तरह यह सिद्धांत कहता है कि जब हम अपनी तरफ से उत्कृष्ट कार्य प्रस्तुत करते है, अपनी क्षमता को विकसित करते है, तो अच्छा ही है और हमें वह सब करना भी चाहिए लेकिन अपनी सीमाओं के दायरों को समजना चाहिए । अपनी बलपूर्वक अपनी

क्षमता से अधिक कार्य करना या स्वयं की सीमओं का उल्लंघन करने से विपरीत परिणाम मिलते ।

अन्य सिद्धांतों की तरह, यह व्यवहार का सिद्धांत है। यह सिद्धांत सुझाव देता है कि, अगर इसको अपने जीवन में अमल करेंगे, तो आनंद में वृद्धि होगी। दूसरी बाजु अगर इसकी अवहेलना करोगे तो मानसिक यातना बढ़ेगी। इसका हम निजी जीवन में इस्तेमाल कर सकते है और अपनेआप इसकी उपयोगिता को खोज सकते है।

तीसरा सिद्धांत :

किसी महान शक्ति का विरोध मत करो, वह कमज़ोर हो जाय तब तक पीछेहट करो, और फिर संकल्पसे आगे बढो।

जब हम कुछ करना चाहते है, तब कई बार हमारे रास्ते में अवरोध आते है। यदि यह अवरोध अधिक शक्तिशाली स्वरूप में होते है और हम उनका प्रतिरोध करते है या विरोध करते है तो, संभवत हमें हताशा मिले। इसका अर्थ यह है की, हमें उन अवरोधों की शक्ति का अंदाज़ा लगाना होगा। छोटे अवरोधों को हम रुकावटें भी कह सकतें है जो जीवन में कुछ छोटी बड़ी असुविधा या चिडचिडापन उद्भव करते है लेकिन इन रुकावटों को तो हम सरलता से पार कर लेते है ।

दूसरी ओर कुछ अवरोध ऐसे होते है जो विशेष बल का या प्रयत्न की मांग करते है। जिसे हम समस्या भी कह सकते है, ऐसी समस्या बने हुए अवरोधों का समाधान करने के लिए या समाधान खोजने के लिए हम अपनी क्षमता के दायरे को बढ़ाते है , जिससे हमारी क्षमता विकसित होती है। मुझे लगता था कि गणित मेरे लिए कठिन विषय है किन्तु जब मैं गणित विषय को समजने के ठीक से परिश्रम करती हूँ तो गणित के कूटप्रश्नों के हल मिल ही जातें है। समस्याओं से बाहर आनेकी प्रक्रिया हमारी काबलियत को विकसित करती है शायद इसीलिए ऐसी रुकावटें, समस्या और अवरोधों का जीवन में होना आशीर्वाद सामान होता है। महत्व का मुद्दा तो यह है कि जीवन में रुकावटें, असुविधा और समस्या के बीच में जो अंतर है उसे हम समजें।

यदि हमारे कार्य में कोई बहुत शक्तिशाली ताकत, रूकावट या बाधा बन रहा है तो उसका अर्थ यह नहीं है कि हम उस कार्य को छोड़ दें। शक्तिशाली ताकत की प्रखरता हमेशा एक सरीखे नहीं रहते, वे गतिशील है। इसीलिए हमें प्रतीक्षा करनी चाहिए, उचित समय के लिए जब वह शक्तिशाली अवरोध का जोर थोडा कम हो या फिर हम

उतने सशक्त हो जाएं कि उस शक्तिशाली अवरोध का हम स्वयं की सबलता से अवरोध कर पाएं और अपने कार्य को आगे बढ़ा सकें। यह सातत्य बल के सिद्धांत का प्रश्न है।

मैं एक यात्रा में हूँ ...जहाँ सूरज का प्रखर ताप है चलने का रास्ता भी उबड़खाबड़ है किन्तु, यह असुविधा मुझे इतना कोई खास असर नहीं कर रहे। यात्रा में कहीं कुछ चढ़ान वाला रास्ता आया जिसे पार करते समय थकान अनुभव हो रही थी और शक्ति का अधिक उपयोग करना पड़ रहा था। यात्रा थोड़ी कठिन लग रही है, बावजूद उसके, यात्रा जारी रखते हुए अब मैं एक ऊँचे समतल मैदान में हूँ लेकिन, वहां से एक बड़ी तेज़ रफ़्तार से गाडी गुज़र रही है...गाड़ी एक शक्तिशाली यंत्र है जो मेरे रस्ते पर मुझे अवरोध रही है किन्तु मुझे पता है कि गाड़ी एक अति शक्तिशाली गति से गुज़र रही है, मेरा और गाड़ी की शक्ति के बीच कोई मुकाबला हो नहीं सकता, इसीलिए मैं गाडी को गुज़र जाने देता हूँ और फिर अपनी यात्रा जरी रखता हूँ ।

उदाहरण :

- जब हम कभी गाडीसे प्रवास करते तो कभी कभी गाडी का इंजन बहुत गर्म होने के कारण गाड़ी बंद पड़ जाती है, तब हम क्या करते है ? हम तक गाडी के इंजन को ठंडा होने देते है और फिर उसे काम में लाते है ।

-जब कभी हम मक्खन खानेकेलिए फ्रीज़ में से निकलते है तब, फ्रिज रखा हुआ मक्खन पत्थर जैसा होता है लेकिन जब कुछ समय के लिए मक्खन को फ्रीज़ के बाहर रखते है, तो मक्खन का तापमान मे धीरे धीरे नीचे आ जाता है तब मक्खन बिलकुल ही नरम हो जाता है जो उपयोग में आसानी से लाया जा सकता है...

-मैं परीक्षा में किसी विषय में अनुत्तीर्ण हुआ क्योंकि, वह विषय मेरे लिए कठिन विषय था। विषय को समजने की मेरी मर्यादा या कठिनता मेरे लिए अवरोध या समस्या समान था, लेकिन मैंने भी हार नहीं मानी और मैंने उस विषय पर दिनरात कार्य किया। अब मेरे पास उस विषय के संदर्भ मेसंज और ज्ञान दोनों ही है जो उस विषय

की जटिलता को अब ध्वंस कर सकते, इसीलिए अब मैं उस विषय मैं सफल हो जाऊँगा।

कुछ इसी तरह के उदहारण या स्थितियाँ हमारे अपने जीवन में भी हम देख सकते है ।

उदाहरण :

- सुबह सवेरे मुजे ८ बजे ही जागने की आदत है किन्तु अब मुझे सुबह 5 बजे उठना है लेकिन जल्दी जगाना मेरे लिए समस्या है अब मैं ८ बजे जागने की आदत को बदलने में सक्षम नहीं हूँ, यह आदत ही मेरे लिए अवरोध या समस्या बन चुकी है । मैं इस समस्या का समाधान कैसे पाऊं ? ऐसा हो सकता है कि मैं अपने कुछ मित्रों के साथ मिलकर एक दूसरे को साथ में मिलकर जल्दी जगाने के लिए एक दूसरे को सहायता कर सकते है, यह एक समाधान है जो मेरी समस्या से अधिक शक्तिशाली है ।
- मैं अपने खाने पर नियंत्रण करने के लिए एक चुस्त कार्यक्रम की अनुसरण करने के लिए कटिबद्ध हूँ किन्तु, मिठाई मेरी कमजोरी है अब यह मिठाई की कमजोरी ही मेरे जीवन की समस्या बन चुकी है, जो मेरे चुस्त खाने के कार्यक्रमों के नियमों में अवरोध डाल रही है। लेकिन यदि मैं खाने ले नियमों का पालन न करूँ तो मेरे डोक्टर मुझ पर गुस्सा करते है उनके गुस्से से बचना ही मेरे लिए मिठाई से दूर रहने के लिए काफी है।
- मैं धुम्रपान को छोड़ना चाहता हूँ किन्तु हर वार किसी न किसी वजह से धुम्रपान न करने के मेरे निर्णय कमज़ोर हो जाते थे। एक बार मैंने अपने सभी दोस्तों के सामने एलान किया कि मैं धुम्रपान छोड़ रहा हूँ। अब यह मेरी प्रतिष्ठा का प्रश्न बन गया, मन तो करता था कि धुम्रपान करूँ लेकिन यह डर लगा रहता था कि कहीं किसी ने देख लिया तो दोस्त मेरी मजाक उड़ाएंगे या मुझे ताना मारेंगे...यह मेरी मान हानि होने के भय ने मेरे धुम्रपान की आदत के सामने विजय पाली और मेरा धुम्रपान छुट गया ।

जैसे पुरानी आदतें जीवन में बहुतबार शक्तिशाली ताकत बन जाती है वैसे ही जब व्यक्ति भावनात्मक स्तर पर अति संवेदनशील हो जाता है तो क्रोध करता है या जिद्द करता है। यह व्यवहार भी कुछ लोगों के जीवन में शक्तिशाली अवरोध समान होता है।

उदाहरण :

- जब संतान स्कूल का दिया हुआ होमवर्क नहीं करता, तब पिता जी उसे डाँटते है, तब संतान स्वयं का बचाव करता है क्योंकि संतान ने उस स्थिति को अपने सम्मान का प्रश्न बना दिया है। यह स्थिति पिता और संतान के बीच स्वस्थ संवाद के लिए एक शक्तिशाली अवरोध बन जाती है। उस समय पिता यह जान जाते है की यह प्रतिरोध की स्थिति है इसलिए वे संतान को उस समय कुछ नहीं कहते लेकिन फिर जब थोडा माहोल शांत होता है, तब उचित समय पर संतान को पिता होम वर्क की पढ़ाई का महत्व समजाते है।
- जब मैं घर पर देर से पहुँचता हूँ तो पिता जी क्रोध में मुज पर चिल्लाते है। मैं भी उस वक्त कुछ भी प्रतिक्रिया न देते हुए उन्हें जितना गुस्सा करना हो करने देता हूँ। बाद में जब वे शांत हो जाते है तब मैं अपने देर से आने का कारण उन्हें बताता हूँ कि मेरे दोस्त का अकस्मात हो गया था जिसके कारण अस्पताल में उसे ले गए और घर आने में मुझे देरी हो गयी। यहाँ पिता जी का क्रोध मेरे लिए उस स्थिति में शक्तिशाली अवरोध समान था ।
- एक ग्राहक के पास गया मगर वह जिद्दी था, एक शक्तिशाली ताकत जैसा। वह अपने वर्त्तमान सप्लायर को बदलने के लिए तैयार ही नहीं था । मैंने उस ग्राहक को कोई भी सामान नहीं बेचा किन्तु मैं हर थोड़े दिन के बाद उस ग्राहक को ऐसे ही हाल चाल पूछने मैत्री भाव से जाने लगा । कुछ समय के बाद उसका ज़क्की व्यवहार का अवरोध था थोडा कम हुआ और फिर उस ग्राहक ने मेरे साथ भी व्यापारिक कार्य करना शुरू किया।

लोगो का भावनात्मक स्तर पर अधिक संवेदनशील होने का कारण, उनकी मान्यताओं के साथ जुड़ा हुआ है ।यह मान्यता की प्रणाली बहुत ही शक्तिशाली है। जैसेकि भीड़ की मानसिकता, खोखले अहंकार और मर्दांगिनी को पोषित करने के लिए व्यक्ति संघर्षों को उत्पन्न करता है और फिर उन्ही से टकराता है, जो खतरनाक हो सकता है। इससे तो उचित अवसर पर बुद्धि का प्रयोग करना, उचित समय की प्रतीक्षा करना में ही भलाई है ।

उदाहरण :

- लोगों को जब किसी नेता में बहुत ही आस्था होती है, उस समय यदि हम उस नेता की आलोचना करते है तो लोग के साथ आपका संवाद स्थापित होना कठिन होता है। लेकिन यदि हम कुछ समय को व्यतीत होने देते है, जिस समयकाल के दौरान लोगों के अनुभव में यह आया कि उस लोकप्रिय नेता ने अपने लोगो से किए हुए वादे पुरे नहीं किए तो वैसे असंतुष्ट लोगो से संवाद हो सकता है।
- जब परमाणु परिक्षण किया गया उस समय यदि कोई परमाणु परिक्षण के विरुद्ध में बात कहता तो उसे देश द्रोही का दर्जा दिया जाता था क्योंकि परमाणु परिक्षण को हम राष्ट्र की बड़ी सफलता के साथ जोड़ रहे थे। जब वह राष्ट्रीय उन्माद शांत पड़ेगा तब हम हथियार या अणु हथियार के न होने के फायदे या शांति की बात कर सकते है।
३- दंगे और फसाद एक शक्तिशाली अवरोध का उदाहरण है जब भी ऐसे तत्व उभरते है तब हमें शांत रहना चाहिए, जब ऐसे तत्त्व या स्थिति कुछ कमजोर हो जाएं तब हम जो कार्य करना चाहते है उसे आगे बढ़ाना चाहिए ।

यह सिद्धांत हमारे कार्यों को पूरा करने के लिए उचित समय पर बुद्धिमानी और समजदारी के उपयोग को व्यक्त करता है। रुकावटें बाधाएं अवरोध और समस्याओं के प्रकार को ठीक से पहले समजना आवश्यक है और फिर उसके साथ वर्तन करना उचित

होता है। एक शक्तिशाली अवरोध के सामने थोडा समय पीछे हठ करना कोई मानहानि की बात नहीं है, बल्कि बुद्धिमानी है। पीछे हटना कोई सदा के लिए पराजित होना नहीं है किन्तु, जब तक शक्तिशाली अवरोध थोडा सा कमज़ोर न हो जाएं तब तक उचित समय की प्रतीक्षा करना है या अपनी शक्तियों को अधिक मजबूत करने का समय होता है...जिस कारण हम प्रतिबद्धता से आगे बढ़ सकें।

अन्य सिद्धांतों की तरह, यह व्यवहार का सिद्धांत है। यह सिद्धांत सुझाव देता है कि, अगर इसको अपने जीवन में अमल करेंगे, तो आनंद में वृद्धि होगी। दूसरी बाजु अगर इसकी अवहेलना करोगे तो मानसिक यातना बढ़ेगी। इसका हम निजी जीवन में इस्तेमाल कर सकते है और अपनेआप इसकी उपयोगिता को खोज सकते है।

चौथा सिद्धांत

चीजें उस वक्त ठीक होती हैं जब वे एक साथ आगे बढती है, ना कि अलगाव में।

यदि हम निरिक्षण करें तो ज्ञात होगा की हमारा शरीर, हमारा जीवन और हमारे आसपास की दुनिया सभी एक दूसरे के साथ जुड़े हुए है। जिसका एक निश्चित संबंध और मात्रा है।

हमारा शरीर विभिन्न अंगों से बना हुआ है और सभी अंग और अवयव एक दुसरे के साथ अद्भुत सहयोग स्थापित करके कार्य करते है, प्राणवायु का शरीर में लिया जाना, रक्त भ्रमण, पाचन क्रिया और उत्सर्जन की क्रिया सब कुछ हमारे अंग और अवयवो के बीच के उस अद्भुत सहकार द्वारा होता है। शरीर के सभी अंग और अवयव एक दुसरे के साथ उचित मात्रा में सहयोग करते है। एक राक्षसी कल्पना करें कि हमारे शरीर का केवल एक भाग या अंग वृद्धि कर रहा है। जैसे की मान लीजिए कि हमारा मस्तक ही केवल विकसित हो रहा है और शरीर के अन्य अंगों का विकास नहीं हो रहा है तो कैसा लगेगा ? हमारा शरीर एक उत्तम उदाहरण है, संतुलन का।

उदाहरण :

- शरीर को पतला दिखाने की उतेजना में यदि शरीर को भूखा रखा जाएं तो शरीर का संतुलन जरुर बिगड़ जाएगा, हो सकता है शरीर पतला हो भी जाएं किन्तु स्वास्थ्य पर विपरीत असर ज़रूर होगा ।
- कई बार हम केवल अपनी जीभ को कोई स्वाद अच्छा लगता है तो उस स्वाद के आस्वाद को अधिक भोगने के लिए आवश्यकता से अधिक खाना खाते है, कई बार इस प्रकार के खाने में शरीर के लिए हानिकारक पदार्थ भी होते है फिर भी हम उस स्वाद को पाने के लिए उस प्रकार के खाने को खाते है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए उचित नहीं होता।

- अधिक पैसा या संपत्ति को उपार्जित करने के लिए हम दिन रात कार्य करते है इस चक्कर में हम अपनी नींद को भी कुर्बान कर देते है। इस जीवन शैली के साथ कुछ समय तो शरीर काम करता है किन्तु फिर बाद में शरीर थक जाता है।
- अपनी जीवन शैली को शान शौकत सभर दिखाने के लिए हम पुरे घर को वातानुकूलन बनाकर रहते है और घर में सुविधाएं और सहूलियत भरा वातावरण बना देते है कि कोईभी शारीरिक श्रम करनेकी ज़रूरत ही नहीं पड़ती, लेकिन शरीर को यदि कोई व्यायाम या शारीरिक श्रम या ताज़ी हवा या सूर्यप्रकाश पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलता तो शरीर में कमज़ोरी के लक्षण दिखाई देना शुरू हो जाता है।

जैसे हमारे शरीर को चुस्त तंदुरस्त रहने के लिए ज़रूरत है अलग अलग प्रकार के वातावरण की वैसे ही हमारे जीवन को भी अलग अलग क्षेत्रो में विकसित होने के लिए आवश्यकता है विविधता की। हम शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक विकास के लिए बात कर सकते है, जीवन में यह सारे क्षेत्र एक दूसरे से कहीं न कहीं जुड़े हुए ही है और एक दूसरे को प्रभावी करते रहते है। बुद्धि, भावनाएँ और शारीरिक क्षमता सभी को एक सुंदर विकास की ज़रूरत है।

उदाहरण:
- एक विद्यार्थी जो दिन रात बहुत ही पढाई करता है, हो सकता है कि उसका बौद्धिक स्तर बहुत ही विकसित हो किन्तु, संभवत उसका शारीरिक और सामाजिक व्यवहार का स्तर पर्याप्त विकसित न हो सके।
- दूसरी ओर देखे तो कोई बच्चा बहुत सारा समय खेलकूद में व्यतीत करता है या दोस्तों के साथ अधिक समय बिताता है, हो सकता है कि वह बच्चा खेल में अच्छा खिलाडी बन जाएं या सामाजिक स्तर पर बहुत अच्छा व्यवहार कर पाएं किन्तु हो सकता है की बौद्धिक स्तर पर पर्याप्त परिणाम प्राप्त न कर सकें या बौद्धिक स्तर की चुनौतियों को ठीक से सुलझा न सके।

- एक व्यक्ति जो शारीरिक रूप से बहुत ही शक्तिशाली और मज़बूत है किन्तु उस व्यक्ति में किसी के लिए भी कोई संवेदनशीलता नहीं है, शारीरिक क्षमता के कारण वह व्यक्ति लोगो को डरा सकता है, लोगो पर अपना वर्चस्व जमा सकता है किन्तु किसी का प्रेम नहीं पा सकता।
- एक गृहिणी जो अपने परिवार और बच्चों के प्रति फ़र्ज़ निभाने में और घरके कामों में ही अधिक समय डूबी रहती है जो बाहरी दुनिया से कुछ कटी कटी रहती है , वह गृहिणी जब कभी बाहरी दुनिया को देखती है तब उसे एहसास होता है कि दूसरों के मुक़ाबले अब उसकी अपनी समझने की या कुछ नया सिखने की क्षमता समय गुज़रते कम हो गई है।
- कोई व्यक्ति जो पूरा जीवन कीर्ति प्रतिष्ठा यश रूतबा सत्ता इत्यादि प्राप्त करने के लिए पूरा जीवन दौड़ता है, किन्तु यदि इस भागादौड़ी में जीवन की सार्थकता का उदेश्य ही अगर वह व्यक्ति खो देता है तो सब कुछ मिल जाने के बाद भी खालीपन ही मिलता है।

जैसे शरीर और जीवन में संतुलन का बहुत ही महत्व है वैसे ही जीवन में सामाजिक स्तर पर भी संतुलन का उतना ही महत्व है।

उदाहरण:
- एक पिता धन और पैसा कमाने के लिए बाहर जाता है किन्तु अपने बच्चों को अनुशासन और संस्कार देना और परिवार के अन्य सदस्यों के प्रति जिम्मेदारी निभाना भी उस पिता का दायित्व है।
- संतान अपने दोस्तों के साथ बाहर घूमने जाना चाहता है किन्तु यदि घरमें माँ बीमार है तो माँ की देखभाल रखना बेटे का दायित्व है ।
- पति अपने सामाजिक जीवन में बहुत ही विकासशील जीवन जी रहा है किन्तु पत्नी ऐसे किसी भी सामाजिक काम में शामिल नहीं है बल्कि अपने पति को भी सामाजिक स्तर पर विकसित होने में बाधा डाल रही है।

- एक मैनेजर कारोबार करता है वैसे ही उस कारोबार को आगे बढ़ाने में कर्मचारी भी शामिल है। दोनों का कार्य और किरदार केवल भिन्न है।
- कुछ इसी प्रकार से समाज को संतुलित रखने के लिए प्रगतिशील रखने के लिए जैसे में शिक्षक की ज़रूरत होती है वैसे ही किसान की भी ज़रूरत होती है।

दूसरी ओर, संतुलन को बनाए रखने के लिए मानव जीवन और प्रकृति के बीच भी एक सामंजस्य की आवश्यकता होती है।

उदाहरण
- कई फैक्टरी में अनावश्यक पदार्थों को एवं ज़हरीले रसायनों को नदी या समंदर में फेंका जाता है जो, पर्यावरण के लिए बहुत ही हानिकारक होता है, इन ज़हरीले रसायनों के कारण पानी दूषित और ज़हरीला बन जाता है जिसके कारण पानी में पालते हुए जिव सजीव पर विपरीत असर होता है पानी में पनपते पौधे और जलचर के जीवन को हानि पहुँचती है। पर्यावरण में इस कारण असंतुलन पैदा हो जाता है जो मानव जीवन को भी असर करता है।
- मानव जीवन एवं सभी जिव सजीव के जीने के लिए प्राणवायु आवश्यक वायु तत्व है और इस प्राणवायु को पर्यावरण में पर्याप्त बनाये रखने में पेड़ पौधे और वृक्षों का बड़ा ही हाथ है, प्राणवायु की मात्रा को संतुलित रखने में इन पेड़ों का बड़ा योगदान है लेकिन शहरीकरण करने की पागलपन ने इस हरियाली का और इन वृक्षों का बिना सोच विचार या दीर्घदृष्टि बिना निकंदन कर दिया। जो पर्यावरण के असंतुलन का मुख्य कारण है

अतः व्यक्ति के अपने लिए और समाज के लिए कार्य करने के बीच एक संतुलन बनाये रखना आवश्यक है, अक्सर लघु दृष्टि वाले समाज में व्यक्ति इतना स्वकेन्द्रित और कुछ स्वार्थवृति वाला होने लगा है जिसे किसी दूसरे व्यक्ति के दर्द दुःख से कोई लेनादेना नहीं है, ऐसी निम्न विचारधारा वाली स्वार्थी सामाजिक व्यवस्था फिर किसी ठग के

हाथ में ही आ जाती है और फिर सामाजिक व्यवस्था भ्रष्टाचार, हिंसा, अन्याय जैसी अव्यवस्था जो कदापि आवकार्य नहीं होती वैसी अव्यवस्था ही स्थान जमा लेती है । yah समाज के लोगों के जीवन को विपरीत असर करती है।

उदाहरण

- हम आज जो फल खा रहे है वे फल के पेड़ हमारी ही किसी पिछ्ली पीढ़ी के लोगो ने ही लगाएं होंगे तो अब हमारा दायित्व बनता है की हम भी आनेवाली पीढ़ी के लिए वृक्षारोपण करे।
- हम इस देश का राज्य का शहर का या अपने महौले का एक अभिन्न भाग है। अगर हम अपना और अपने परिवार के विकास का विचार करते है या विकास पर ध्यान देते है या विकास के लिए कार्य करते है तो हम अपनी भूमिका को थोड़ी सी विस्तृत करे और हमारा समाज, राज्य और देश के प्रति भी क्या दायित्व है उसे समझे।

यह सिद्धांत व्यक्ति के भीतर के घमंड के साथ स्वयं कार्य करने के लिए और जीवन में भिन्न भिन्न पहलुओं अपनी भूमिका को स्पष्ट रूप से समज़ने के लिए प्रोत्साहित करता है। यह एक नम्र स्वअनुभव कार्य है, स्वयं के प्रति।। हम जैसे भी है वैसे है क्योंकि बहुत सारे संजोग और जीवन के कुछ आयामों ने हमें जीवन को संतुलित बनाये रखने में अपनी भूमिका का एहसास दिलाया है।

अन्य सिद्धांतों की तरह, यह व्यवहार का सिद्धांत है। यह सिद्धांत सुझाव देता है कि, अगर इसको अपने जीवन में अमल करेंगे, तो आनंद में वृद्धि होगी। दूसरी बाजु अगर इसकी अवहेलना करोगे तो मानसिक यातना बढ़ेगी। इसका हम निजी जीवन में इस्तेमाल कर सकते है और अपनेआप इसकी उपयोगिता को खोज सकते है।

पांचवा सिद्धांत

यदि दिन और रात, गरमी और सर्दी, तुम्हारे लिये समान हो तो तुम आंतरिक विरोधाभास के परे हो गये हो।

हम अपने आसपास के वातावरण से बहुत कुछ सीखते है। दिन रात में तब्दील हो जाता है और रात दिन में बदल जाती है । मुझे दिन पसंद है, दिन में सूरज की किरणे दुनिया को प्रकाश देती है, दिन में हम कई प्रवृत्तियों के साथ जुड़े रहते है। दिन के समय में एक जोश अनुभव होता है । दूसरी तरफ रात एक डरावनी सी लगती है, अन्धकार से भरी एकदम ही स्थगित और अक्रियाशील । मुझे अच्छा लगे या न लगे दिन रात्री में तब्दील होगा ही । मैं जो मुझे पसंद है उसे खो दूंगा और जो मुझे पसंद नहीं है उसका मैं सामना करूँगा। २४ घंटे के भीतर ही मुझे दोनों ही स्थितियों का अनुभव मुझे हो जाता है।

इसके विपरीत यदि मैं अपने द्रष्टिकोण को या नज़रिए को थोडा सा बदलकर रात की सुन्दरता को देखना शुरू करू। रात्री के समय चांदनी में दुनिया का हर नज़ारा भीग रहा है, आकाश में टिमटिमाते हुए करोडो सितारे हमें ब्रह्मांड में हमारे अस्तित्व से मिलवाते है ,रात्री के समय की नीरव शांति और चारोतरफ इस नीरव शांति में डूबी हुई पवित्रता ।

अब मेरा अभिगम कैसा होगा ? अब मैं रात और दिन दोनों ही स्थितियो में खुश हूँ । द्रष्टिकोण में बदलाव लाने की वजह से जो भी स्थिति मेरे सामने आयी मैं उस स्थिति में क्या अच्छा है उसको देखने का तरीका सीख गया, जिससे मेरे जीवन में सकारात्मकता बढ़ी। यह कितनी अद्भुत बात है कि हम सभी स्थितियों में या परिस्थितियों में सकारात्मक अभिगम को विकसित कर पाएं !

उदाहरण :

- जब मैं स्वस्थ हूँ तब मैं सभी कार्यों को करने का आनंद लेता हूँ लेकिन जब मैं अस्वस्थ स्वास्थ्य के कारण बिस्तर पकड लेता हूँ तो मैं आराम का भी मज़ा लेता हूँ।
- जब मैं काम करते करते बहुत ही थक जाता हूँ ता मैं दोस्तों को मिलने चला जाता हूँ।
- यदि मैं प्रग्नाचक्शु व्यक्ति हूँ तो भले ही मैं आँखों से देख नहीं पाता किन्तु, स्पर्श और आवाज़ की दुनिया का मज़ा तो ले ही सकता हूँ ।

कोई भी व्यक्ति बीमार, थका हुआ या अंध होना नहीं चाहता किन्तु यदि वह स्थितियां उनके जीवन की वास्तविकता है तो सीलो का सिद्धांत यह कहता है कि जीवन की स्थितियों के प्रति स्वयं के द्रष्टिकोण को बदलकर और स्थितियों का स्वीकार करना ही उचित है क्योंकि जीवन की हर स्थितियां मेरी पसंद नापसंद पर घटित नहीं होती। हर पल जीवन मुझे किसी न किसी नई स्थिति में रख देगा ही। यदि मेरा अभिगम सभी परिस्थितियों के लिए सकारात्मक होगा तो मैं जीवन के सभी रंगों का मज़ा ले सकता हूँ बजाय इस अफ़सोस के कि मेरे जीवन से क्या चला गया और मेरे जीवन में क्या नहीं है ।

उदाहरण :

- मैं एक संगीत स्पर्धा में प्रतिभागी हूँ लेकिन किसी कारणवश उसी दिन मेरे गले की स्थिति अस्वस्थ हो गयी थी मैं ठीक से गाना नहीं गा पाया । मैं कुछ क्षणों के लिए व्यथित हो गया किन्तु फिर बाद में मैंने देखा कि मैं उस संगीत संध्या में खुश होकर दुसरे गायकों के गाने का मज़ा ले रहा हूँ ।
- किसी आर्थिक समस्या के कारण मैं आरक्षित यात्रा नहीं जूता पाया लेकिन, जब मैंने सामान्य अनारक्षित डिब्बे में यात्रा की, तब भी मुझे बहुत ही अच्छा लगा, जहां लोगो के अलग अलग रंग देखने मिले कोई डिब्बे में जगह के लिए लड़ रहा था तो कोई दुसरो की सहायता कर रहा था।

- अचानक ही बारिश शुरू हो गयी मेरे पास बारिश से बचने के लिए कोई छत्री या रेनकोट नहीं था। मैंने बारिश की बूंदों को मेरे शरीर पर गिरते हुए अनुभव किया, बूंदों की शीतलता शरीर पर बहते हुए पानी का स्पर्श और मेरे पास से गुज़रते हुए वाहनों के कारण उड़ता हुआ पानी बहुत ही सुंदर अनुभव हुआ।

हम यहाँ ऊपर प्रस्तुत स्थितियों में अपना दृष्टिकोण या अभिगम न बदला होता तो उन स्थितियों में हमारे मन ने क्या अनुभव किया होता ? प्रत्येक स्थिति में यदि मैंने अपने दूसरे दृष्टिकोण को अपनाया न होता तो शायद मैं उन सभी स्थितियों में क्रोधित हुआ होता या स्थितियों को या अपने नसीब को कोसता रहता या सोचता की मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता। मैं नाखुश होता या उदास हो जाता और संभव है की, मैं ऐसी स्थिति में मैं अपना आपा खो कर किसी से झगड़ा या लड़ाई कर बैठता और वातावरण में तंगदिली और कड़वाहट भर देता।
जीवन की परिस्थितियां कई बार बदलती रहती है दुसरो से अलग स्थितियों में हम आ जाते है और कभी कभी हमारी अपनी स्थितियों से भी अलग स्थितियॉं में हमें जीना पड़ता है।

उदाहरण
- जब मैं बच्चा था, तब जीवन धन समृद्धि और सहूलियतों से भरा था किन्तु जीवन में कुछः ऐसी विपरीत स्थिति आयी की जीवन संघर्षों से भर गया, अब जीने के लिए संघर्ष करना आवश्यक हो गया था सामाजिक रुतबा आलोचना में तब्दील हो गया था कितने कष्टदायी वे दिन थे, जीवन कड़वाहट और निराशा से भर गया था।

लेकिन हम जब दूसरे दृष्टिकोण से इसे देखते है, तब हम कुछ अलग संदर्भ को आत्मसात कर पाते है हम देख पाते है की उन विपरीत स्थितियों में हम सब परिवार के सदस्य एक होकर उन विपरीत स्थिति का सामना कर रहे है, अपने जीवन को फिर से ऊपर उठाने के लिए । अब हम उन संघर्षों से भरी स्थिति से बाहर आ चुके है और इस समय

पीछे मुड़कर जब देखते है तो हम ख़ुशी के साथ बताते है की हमने कैसे संघर्षों का सामना किया और किस प्रकार हम उन स्थतियों से बाहर आए, हमारी क्षमताओं का उन विपरीत स्थियों से बाहर आने के लिए हमने किस तरह से उपयोग किया, सबकुछ कितना अच्छा लगता है। लगता है की उन विपरीत स्थियों के कारण ही मेरी क्षमताओं को आज़माने का अद्भुत अवसर मिला।

उन स्थितियों ने ही मुझे ताकतवर और शक्तिशाली बनाया । जो आज हम है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है की शक्तिशाली या ताकतवर बनाने के लिए जीवन में विपरीत स्थितिका आना अनिवार्य है क्योंकि यह सिद्धांत कहता है की केवल दूसरे दृष्टिकोण से आकलन करने से या देखने से हम अपना रूढ़िगत दृष्टिकोण को बढ़कर दूसरा दृष्टिकोण विकसित कर सकते है क्योंकि, स्थिति तो वही रहनेवाली है, अब पुराने दृष्टिकोण से देखने पर शायद स्थिति हमें उदास कर दे किन्तु यदि दूसरे नए दृष्टिकोण से देखने परहम अधिक सकारात्मक और सबलता से स्थितियों को पार कर सके।

यहाँ बात केवल पैसा या सहूलियतों को खोने तक सिमित नहीं है, क्या होगा जब हम अपने चहिते लोगोको सदा के लिए खो देते हैं?

उदाहरण:

- जब मेरी माताजी का देहांत हो गया, तब मुझे कहा गया की मृत्यु एक बड़ी ही शोक भरी घटना है, उदासीन घटना है। लेकिन जब मैंने नया दृष्टिकोण अपनाया तो मुझे समझ में आया की मेरी माताजी ने कितना संतुष्ट जीवन बिताया। उनका मन कितना प्रेम से भरा था, उनके निस्वार्थ भाव से किए गए कार्यो के लिए वे कितने सहज थे, उन्होंने कितने जीवनों में सकारात्मक योगदान दिया था वे जहाँ भी जाती थी, जिसे भी मिलते थी सभी के जीवन में ख़ुशी भर देती थे।

मैंने बहुत प्रयत्न किया की मैं माताजी की मृत्यु के प्रसंग पर दुखी रहूं किन्तु इस दूसरे दृष्टिकोण ने मुझे भी माताजी की निस्वार्थ कार्य करने की शैली ने प्रेरित किया।

यह सिद्धांत कहता है की जीवन में कई प्रकार के अनुभव होते है और होते ही रहेंगे कई प्रकार की अलग अलग स्थितियां उदभव होती ही रहेगी और स्थितिया बन बदलती भी रहेगी यदि हम जीवन में समता भाव को विकसित करें और हर प्रकार की स्थिति को स्वीकार करने का सकारात्मक अभिगम विकसित करे तो जीवन अधिक सरल और खुशहाल हो जाता है।तब हम जीवन में शांत और सकारात्मक वातावरण अपने आसपास सृजन कर पाते है ।

अन्य सिद्धांतों की तरह, यह व्यवहार का सिद्धांत है। यह सिद्धांत सुझाव देता है कि, अगर इसको अपने जीवन में अमल करेंगे, तो आनंद में वृद्धि होगी। दूसरी बाजु अगर इसकी अवहेलना करोगे तो मानसिक यातना बढ़ेगी। इसका हम निजी जीवन में इस्तेमाल कर सकते है और अपनेआप इसकी उपयोगिता को खोज सकते है।

छठा सिद्धांत

यदि शारीरिक सुख का पीछा करोगे तो तुम दु:ख के बंधन में पड़ोगे। पर अवसर मिलने पर बिना किसी रुकावट के तुम उपभोग कर सकते हो, जब तक तुम अपने स्वास्थ्य को हानि नहीं पहुंचाते।

हम सब सुख को पसंद करते है। हम उस खाने का आस्वाद लेते है जो खाना हम पसंद करते है । हम अपनी पसंद के दोस्तों के साथ समय बिताना पसंद करते है । हम अपनी पसंद की फिल्म देखकर मज़ा लेते है। हम अपने परिवार के साथ छुट्टियां मनाना पसंद करते है यह सारे हमारे सुख है ।

लेकिन अक्सर हमें सुखो से वर्जित होने के लिए कहा जाता है, हमें उपदेश दिया जाता है की सुखो को त्यागना गुण है, हमें सुखो के उपभोग के लिए अपराधभाव अनुभव करवाया जाता है और हमारे मन में प्रश्न जागते है की क्या सुखो का भोगना दोष पूर्ण है या अच्छा है ?और यह कौन तय करेगा ? परन्तु सब से अच्छा रास्ता अपने अंतर मन की आवाज़ को सुने और स्वयं ही तय करे ।

यदि हमारी सुखो के प्रति लालसा है, तो हम दूसरी वस्तुओ पर अपना ध्यान केंद्रित नहीं कर पाएंगे। हमें वह सुख की वस्तु प्राप्त हो या न हो किन्तु, हमारा मन वहीँ एक वस्तु में फंस जाता है । यह है सिद्धांत का पहले भाग का अर्थ। यदि हम सुख के पीछे भागते है तो हमारे विचार अधिकतर उस सुख की प्राप्ति में ही व्यस्त हो जाता है जिस कारण दिन रात हमारा मन उसी विचारो में व्यस्त होने से मन में बेचैनी बढ़ जाती है और हम मन में पीड़ा का या अभाव की पीड़ा का अनुभव करते है ।

उदाहरण :

- मेरे महाविद्यालय में रात को एक शानदार दावत आज रक्खी है इसीलिए आज सुबह से मेरा मन पढाई में नहीं लग रहा मुझे रात की दावत में जाने की उत्कंठा है । लेकिन

उसी समय मेरे घर से मुझे फ़ोन आया की शाम को कुछ महेमान घर पर खाना खाने आनेवाले है तो मुझे घर जाना पड़ेगा, जिस कारण मैं महाविद्यालय की रात की दावत में शामिल नहीं हो पाऊंगा यह बात ने मुझे भीतर से व्याकुल कर देता है।
- मेरी पसंदीदा फिल्म आज पहलीबार थिएटर में प्रस्तुत होने वाली है और मैं रास्ते में ट्राफिक में फँस गया हूँ इसी बीच मैं गुस्से में आकर किसी से भीड़ जाता हूँ, एक बड़ा सा हंगामा खड़ा हो जाता है और मेरा समय बर्बाद हो जाता है और मैं समय पर फिल्म देखने नहीं पहुँच पाता और मेरा मन उदास और व्याकुल अनुभव करता है ।
- आज सुबह से मैं अपने एक परम मित्र को मिलने के लिए उत्साहित हूँ लेकिन, लम्बे समय के बाद होनेवाली हमारी मुलाकात के कुछ ही समय पहले, मेरा दोस्त मुझे फ़ोन करता है की वह मुलाकात के लिए नहीं आ पाएगा तब मेरा मन बहुत ही व्याकुलता का अनुभव करने लगा।

सुख को पाने की बेचैनी इस प्रकार से हमारी हताशा में तब्दील हो जाती है और यदि किसी भी तरीके से हमें वह सुख न मिले तो वह सुख न मिलने की पीड़ा हमें निराशा और उदास कर देती है। हर सुख हमारे लिए अच्छा ही हो ऐसा जरूररी नहीं है वही सुख हमारे दुःख का और पीड़ा का कारण बन जाता है।

दूसरी ओर ऐसे सुख के प्रकार भी है जो शुरुआत में सुख की प्रतीति करवाते है किन्तु बाद में हमारी सेहत के लिए हानि कारक साबित होते है।

उदाहरण:
- जब मैंने शुरुआत में सिर्फ मज़ा के लिए या सिर्फ जिज्ञासा के लिए सिगरेट पीना शुरू किया। तब मुझे लगा था के मुझे सिगरेट का व्यसन नहीं होगा किन्तु, जल्द ही मुझे एहसास हो गया की यदि मैं थोड़े घंटे तक धूम्रपान नहीं करता हूँ तो मैं बेचैन हो जाता हूँ और अनुभव करता हूँ की मेरी सेहत पर इसकी विपरीत असर हो रही है।

- वैसे ही मध्यपान के मामले में है जब मैं दोस्तों के साथ दावतों में जाता हूँ तो दारू के साथ ही दावत शुरू होती है। शुरू में मैंने दारू तकल्लुफ के रूप में पीना शुरू किया लेकिन बाद में जब मैंने दारू पीना शुरू किया तो मेरी सेहत पर उसका खराब असर होता हुआ पाया ।
- मुझे मधुमेह की बीमारी है और मुझे डॉक्टरों ने हिदायत दी है की मुझे व्यायाम करना आवश्यक है और खाने पर संयम रखना ज़रूरी है । फिर भी मेरा मीठा खाने के प्रति बहुत ही लगाव है। जब मैं अपनी पसंद की मिठाई को देखता हूँ तब मैं अपने आपको रोक नहीं पाता और उस मिठाई को खाने के सुख को भोगने के लिए मैं मिठाई लेता हूँ, जिस कारण मेरा शक़्कर का प्रमाण सामान्य से अधिक हो जाता है और मेरी सेहत पर विपरीत असर होती है ।
- मुझे अपने सोशियल मिडिया की प्रवृत्ति पर बड़ा ही गर्व है। मुझे अच्छा लगाते मेरे पोस्ट किये गए फोटो और मेसेज को मेरे मित्र लाइक करते है, इस प्रवृति में मुझे इतना मज़ा आता है की मैं घंटों तक इस सोशियल मिडिया पर कार्यरत रहता हूँ लेकिन, जब जीवन के दूसरे क्षेत्र में मुझे विपरीत परिणाम मिले, तब मैंने यह समझा की इस सोसियल मिडिया की प्रवृत्ति के अतिरेक के कारण मेरी पढाई और सेहत दोनों ही का नुक्सान हो रहा है ।
- मित्रों के साथ रहना मुझे पसंद है । देर रात्रि तक दावते होती है, यह सब ठीक है परन्तु, कभी कभी ज्यादा मात्रा में भी हो जाती है, तब अपने शरीर पर असर होती है।

यहाँ प्रस्तुत उदहारण से यह तो तय है की, जब तक मज़ा या सुख की मात्रा संयमित होती है, तब उसका अपना मज़ा होता है किन्तु, यदि हम असंयमित रूप से किसी भी मज़ा आए, ऐसी प्रवृत्ति का या सुख का उपभोग करने लगते है तो फिर हमारे लिए परिणाम हानि करक भी हो सकते है।
जिस प्रवृत्ति में जुड़ने से हमें मज़ा आएगा यह विचार के साथ जब हम उस प्रवृत्ति से जुड़ते है, तब शुरू में तो मज़ा आता है किन्तु, यदि अनजाने में ही उस प्रवृत्ति से अधिक

से अधिक सुख पाने की घेलछा या उसी प्रवृति का अतिरेक हमारे लिए सजा में तब्दील हो जाएं तो फिर उस सुख का कोई मायने नहीं रहते ।

लेकिन जब किसी भी कार्य में या प्रवृत्ति में, बिना लालसा, संयमित रूपमें, और बिना शारीरिक हानि पहुंचाए रसास्वाद लेता हूँ तब सकारात्मक परिणाम प्राप्त होते है।

उदाहरण:

- मैं जब ऑफिस से घर आया तो मेरे एक पुराने परम मित्र मुझे मिलने के लिए आये थे हमने ख़ुशी से रात का भोजन साथ में खाया, बचपन की बातों को याद किया और फिर हमने एक दूसरे से बिदा ले ली। मुझे यह अनुभव अच्छा लगा ।
- एक बार जब हम किसी दावत में गए थे तब वहां अलग अलग प्रकार के कई व्यंजन थे। मैंने तय किया की आज तो कुछ अलग खाना खाते है, इसीलिए सामान्य खाने से अलग थी वैसी वानगी का आस्वाद लिया। मुझे वह अनुभव अच्छा लगा।
- एकबार छुट्टी के दिन परिवार में सबने तय किया की एक अच्छी फिल्म लगी है वह देखने जाते है और हम सब वह फिल्म देखने गए हमने साथ में समय बिताया अच्छा लगा और बहुत मज़ा भी आया ।
- मेरे सहकर्मी का जन्मदिन था । उसने अपने घर दावत रखी थी । हम वहां गए उसके परिवार से मिले केक बहुत ही स्वादिष्ट था अच्छा समय गुज़रा।

यहाँ प्रस्तुत सभी प्रसंग में मेरा समय बहुत ही अच्छा गुज़रा, बहुत मज़ा भी आया लेकिन, यहाँ किसी भी प्रकार की कोई सुख को पाने की या मज़ा को अतिरेक लूटने की भूख नहीं थी। मैंने मज़ा किया, जैसे जैसे स्थिति आती रही या जो स्थिति थी उसी में मज़ा पा लिया, यह एक संयमित व्यवहार था फिर भी सुख और मज़ा का अनुभव हो रहा था यहाँ ऐसा कुछ भी अतिरेक नहीं था जिससे मेरी सेहतपर कोई विपरीत असर पड़े ।

मुझे यह भी अनुभव हुआ की, यहाँ प्रस्तुत उदाहरण में यदि मैं शामिल होने से मना कर दूँ या मन से शामिल न होता हूँ तो मैं ही अपने जीवन की उस ख़ुशी से वंचित रह जाता हूँ ।

यहाँ सिद्धांत यह कहता है की ऐसी क्षणों में जो सुख या मज़ा या ख़ुशी पाने की क्षण है, वहां अपने आपको रोको मत। इस सिद्धांत का यही कहना है की अपने आपको सुख पाने से रोको नहीं, सुख पाने में कोई बुराई नहीं है । तकलीफ तो तब शुरू होती है जब सुख पाने के पीछे या अधिक सुख को भोगने के लिए हम सुख के पीछे भागना शुरू करते है और अपनी ही सेहत को हानि पहुंचाते है। यदि मैं संयम और संतुलन को समझ पाता हूँ, तो मेरे लिए हर अवसर या प्रवृत्ति या मज़ा वाली स्थिति सुख भरी हो सकती है ।

अन्य सिद्धांतों की तरह, यह व्यवहार का सिद्धांत है। यह सिद्धांत सुझाव देता है कि, अगर इसको अपने जीवन में अमल करेंगे, तो आनंद में वृद्धि होगी। दूसरी बाजु अगर इसकी अवहेलना करोगे तो मानसिक यातना बढ़ेगी। इसका हम निजी जीवन में इस्तेमाल कर सकते है और अपनेआप इसकी उपयोगिता को खोज सकते है।

सातवा सिद्धांत

यदि परिणाम का पीछा करते हो तो तुम स्वयं को बंधन में बांध लेते हो। पर यदि जो भी करते हो, वह ऐसे करते हो जैसे वह स्वयं में परिपूर्ण हो तो अपने आपको मुक्त कर देते हो।

हमारे सभी के जीवन में आकांक्षा होती है। हमारे जीवन के प्रति कुछ सपने होते है। हमारी इच्छाओं की सूचि होती है । हम मानने लगाते है की जब हमारे सारे सपने साकार हो जाएंगे तब हम खुश होंगे या आनंद का अनुभव करेंगे । लेकिन तब तक क्या?

केवल प्रतीक्षा करें उस दिन की, जिस दिन हमारे सारे सपने साकार हो जाएं। हम अति आशावंत होकर उस दिन की प्रतीक्षा करते रहते है और जब तक वे सपने फलीभूत नहीं होते तब तक हमे जीवन में कोई मज़ा नहीं आता। कभी कभी लगता है की ये समय काटे नहीं कट रहा। हम अपनी घडी को बार बार देखते है और लगता है जैसे वक्त थम सा गया है। यह स्थिति या यह काल बहुत ही बेचैनी भरा और हताशा से भरा होता है। और कभी कोई उस समय ऐसी खबर मिले की निर्धारित कार्य को पूरा होने में और अधिक वक्त लगेगा तो हम व्याकुल हो उठते है मन में क्रोध का ज्वालामुखी फुट पड़ता है।

हमारी ख़ुशी हमारी मंज़िल के साथ जुडी है। जिस को पाने के लिए हम हर प्रवास की शुरुआत करते है लेकिन क्या ऐसा नहीं हो सकता की हम अपने प्रवास में भी सुख और ख़ुशी अनुभव करें ? फिर प्रवास पीड़ाजनक न रहते हुए अधिक रोचक बन जाएगा। ऐसा ही कुछ हमारे जीवन में भी होता है।

उदाहरण:

- मैं अपने वतन जाने के लिए एक लम्बी रेल यात्रा कर रहा हूँ लेकिन जब मुझे जरा सा भी लगे की रेल यात्रा में कुछ देर होने की संभावना है। मैं बहुत ही व्याकुल हो जाता हूँ। इस प्रतिक्रिया में मैं अपने आजूबाजू के सुंदर नज़रों को नहीं देने का मज़ा खो देता हूँ या कुछ न करने के आराम के आनंद भी खो देता हूँ।
- मैं एअरपोर्ट अपने मित्र को लेने आया हूँ अब मेरे मित्र को विमान से बाहर आने के बाद भी एअरपोर्ट से बाहर आने में समय लग रहा है। इस प्रतीक्षा के समय में मैं अधीर होकर बेचैन हो जाता हूँ और मैं विमानों के आवागमन के सुंदर नज़ारे को आसपास के लोगों के चहरे के हावभाव कोई किसी से मिल रहा है तो चहरे पर ख़ुशी और कोई किसी से बिछड़ रहा है तो बिछड़ने का दुःख जैसी अनेक भावनात्मक स्थितियों को देखने का अवसर खो रहा हूँ ।
- एक विद्यार्थी के स्तर पर मैंने कोलेज में दाखिला इसीलिए लिया था की मुझे अच्छी नौकरी मिले। लेकिन कोलेज के दिनों में रुचि रखते हुए यदि मैंने ज्ञान बढे इस हेतु से अच्छी पढाई की होती या कोलेज की अन्य गतिविधियों में सक्रिय भाग लिया होता तो, मैं अपनी क्षमताओं का महत्तम उपयोग कर पाता था।
- जब मैंने कार्यालय में कार्य करना शुरू किया तब मुझे जल्दी से अपनी प्रमोशन की कामना थी इस उम्मीद में की अगर मेरा जल्दी प्रमोशन होता है तो मैं अपनी भौतिक कामनाओं को पूरा कर सकूँ जिससे मुझे सुख मिले। परिणाम यह आया की अब जब तक मुझे प्रमोशन नहीं मिल रहा तब तक मुझे काम के प्रति ही अरुचि होने लगी। अगर मैं अपने वर्तमान कार्यालय के कार्य का भी आनंद ले पाता तो कितना अच्छा होता ?

जब हम एक लक्ष्य को पाने के लिए या किसी कार्य के अंतिम परिणाम को प्राप्त करने के लिए प्रतीक्षा करते रहते है तब, हमारा वर्तमान केवल एक प्रावधान या शर्त सा हो जाता है। हम वर्तमान में भी मानसिक रूप से उस लक्ष्य को पाने के लिए व्यस्त हो जातें है। इस मान्यता के साथ की, जब वह लक्ष्य की प्राप्ति होगी तभी हम खुश हो पाएंगे, जिसे हम किसी एक दिन अनिश्चित भविष में प्राप्त करनेवाले है ।इस तरह से हम अपने जीवन की वर्तमान खुशियों को कल पर या किसी एक दिन पर टालते जाते

है। इस तरह के मेरे अभिगम से, मैं वर्तमान को पुरे मन से नहीं जी पाता और वर्तमान के किसी भी आनंदका या काम का मज़ा नहीं ले पाता ।

उदाहरण:

- मैं अपने वर्तमान काम में मन लगाकर कार्य नहीं करता क्योंकि मुझे वर्तमान काम, अल्पकालीन, काम चलाऊ सा प्रतीत होता है, जब मैं तो भविष्य में मेरे लिए किसी आदर्श काम की प्रतीक्षा कर रहा हूँ ।
- मैं अपने वर्तमान के घर को केवल एक अस्थायी प्रावधान मानता हूँ क्योंकि मेरा ऐसा मानना है की मैं तो एक दुसरे अच्छे बड़े घरमे एक बेहतर जीवन जीने की प्रतीक्षा में हूँ ।
- मैं अपने वर्तमान व्यवसाय को मन से नहीं करता क्योंकि, मैं ऐसा मानता हूँ की यह कुछ समयकी की बात है , जब मैं राजा-महाराजा की तरह, मेरे व्यवसाय में आधिपत्य स्थापित करूँगा ।

इसका क्या यह अर्थ होता है की जीवन में लक्ष्य या ध्याय नहीं होना चाहिए ? जीवन में जब हम किसी लक्ष्य को पाना चाहते है या मंज़िल तक पहुंचना चाहते है तब हम प्रवास की शुरुआत करते है । लक्ष्य होना अच्छी बात ही है। लक्ष्य होना जीवन में बहुत ही उपयोगी है। लक्ष्य को पाने का विचार हमें उर्जा देता है। लक्ष्य पाने का विचार हमें कठिन कार्यों को करने के लिए शक्ति और ज़ुनून देता है। यहाँ मुद्दा यह नहीं है की जीवन में लक्ष्य या ध्येय होना गलत है लेकिन, मुद्दा यह है की इस प्रवास में हम हर मुकाम पर इस प्रवास को कैसे मज़ा लेते है ।

उदाहरण:

- जब हम सुबह स्वास्थ्य की बहेतरी के लिए चलने जाते है, तब हम थोड़ी थोड़ी मिनिटों में अपनी घडी देखते रहते है की मैंने अभी तक कितना समय चला है या अभी

ओर कितना समय चलना बाकी है। मैं किसी गेजेट को खरीदने का विचार करता हूँ, जो गिनती करे की मैं आज कितने कदम चला या मेरी कितनी केलेरी का दहन हुआ इत्यादि।

लेकिन इस व्यवहार से विपरीत मैं यदि चलने की इस क्रिया का यदि मज़ा लेता तो ? बग़ीचे में चहेकते हुए पंछिओं की आवाज़, हरी घास , सुंदर द्रश्य, हलके हलके बहेती हुई पवन का अनुभव पेड़ पौधे बादल फूलों की खुशबु। कहीं सीनियर सिटिजन की लाफिंग क्लब में खूब हंसने की आवाज़। सब कुछ कितना जिवंत होता है, यह सब देखते हुए भी चलने का आनंद ले सकता हूँ। मेरे स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के इस लक्ष्य को तो मैं पूरा कर ही लूँगा लेकिन दूसरी खुशियों का मज़ा भी मैं ले पाता।

यह सिद्धांत एक अलग ही द्रष्टिकोण को प्रस्तुत करता है यह सिद्धांत कहता है की मंज़िल और प्रवास दोनों एक दुसरे से विरुद्ध सन्दर्भ नहीं है। यहाँ एक को पाने की कीमत दुसरे को नहीं चुकानी है। बल्कि, हर अनुभव अपने आपमें ही आनंद पाने का माध्यम है। यहाँ दोनों ही स्तर पर जब हमारा अभिगम आनंद पाना होता है, तब हर स्तर पर हर कार्य में ख़ुशी पाने का अभिगम अपने आप ही विकसित हो जाता है ।

अन्य सिद्धांतों की तरह, यह व्यवहार का सिद्धांत है। यह सिद्धांत सुझाव देता है कि, अगर इसको अपने जीवन में अमल करेंगे, तो आनंद में वृद्धि होगी। दूसरी बाजु अगर इसकी अवहेलना करोगे तो मानसिक यातना बढ़ेगी। इसका हम निजी जीवन में इस्तेमाल कर सकते है और अपनेआप इसकी उपयोगिता को खोज सकते है।

आठवा सिद्धांत

तुम अपने विग्रहों को उस वक्त विलीन कर पाओगे जब तुम उन्हें उनके अंतिम मूल में समज पाओगे, ना कि तब जब तुम उनका हल पाना चाहोगे।

हम दैनिक जीवन में और सामान्य जीवन के हर स्तर पर हर दिन कोई न कोई समस्या या संघर्ष का सामना करते ही है। समस्या हर स्तर पर है, शारीरिक स्तर पर, संबंधो के स्तर पर परिवारों में, हर काम में, पैसों के लिए इत्यादि। कुछ समस्या बहुत ही सहज होती है, जैसे कि यदि हम भूखे है तो खाना मिलने पर हमारी भूख की समस्या हल हो जाती है । यदि हम थके हुए है और यदि हम विश्राम कर ले तो हमारी थकान की समस्या हल हो जाती है किन्तु जब समस्या थोड़ी सी कठिन हो या पेचीदा हो जिसका कोई सहज हल न दिखाई दे रहा हो या हम उस समस्या को सुल्जाने के लिए जो भी कुछ करे किन्तु वह समस्या बनी ही रहती हो जिसका हल मिलना कठिन लगता हो, तब ...?

उदाहरण :

- मैं सदा थका हुआ अनुभव करता हूँ और हर काम को कल पर टालता हूँ और फिर उस काम को अधुरा छोड़ देता हूँ । कोई भी काम मैं वक्त पर पूरा नहीं करता, मैं बहुत ही मेहनत करता हूँ लेकिन फिर घूम फिर के उसी स्थान पर आ जाता हूँ ।

- मेरे पति थोड़े से कडवे व्यक्ति है। मैं उन्हें खुश रखने के लिए कई अलग अलग प्रयास करती हूँ, कुछ समय के लिए वे खुश भी हो जाते है किन्तु फिर जल्द ही वापिस जैसे थे वैसे ही व्यवहार करने लगते है ।

- कार्यालय में मेरे मालिक हमेशा ही मुज से नाराज़ रहते है। वे मुझे अधिक से अधिक काम देते है और हर काम में कुछ न कुछ गलती या नुख्स निकलते रहेते है ।

इन सभी स्थितियों में मैं निजी स्तर पर खुश नहीं हूँ । मैं एक विशेष जीवन उम्दा बेहतर जीवन जीने की इच्छा रखता हूँ । मेरे पति को प्रेम कराती हूँ और खुश देखना चाहती हूँ। मैं मेरे काम को प्रेम करता हूँ और मेरे मालिक को खुश देखना चाहता हूँ । मेरे हिसाब से जो श्रेष्ठ है उन सभी तरीको से मैं काम करता हूँ ।
लेकिन, कुछ भी फलित नहीं होता लगता है। कुछ भी कारगत नहीं हो रहा है। मैं इन स्थितियों से समस्याओं से बाहर आने का प्रयास करता हूँ । मैं ध्यान देने का प्रयास भी करता हूँ। मैं सकारात्मक सोच को विकसित करके भी कोशिश कर चूका, यहाँ तक कि मैंने वास्तुशास्त्र को भी आजमा लिया।

इन सभी स्थितियों में वही उद्भव हुआ, जिसका जिक्र मेरे दिलो दिमाग पर छाया रहता था। जिन समस्याओं को मैं सुल्जना चाहता था वही समस्या बार बार मेरे जीवन में उद्भव हो रही थी। मैंने जब उन समस्याओं को हल करने का प्रयास किया तब मैंने यह जाना कि इन समस्याओं का मूल कुछ और है या कहीं ओर है। मूल को जानना ही कठिन है क्योंकि मूल कभी सतह पर नहीं दीखते, इसे समजने के लिए एक खुला द्रष्टिकोण होना चाहिए।

उदाहरण:

- मैंने अपने स्वअध्यन से, जाना है कि मेरे जीवन की भूतकाल की कुछ घटनाओं के तारणों ने मुझे में असफलता के भय को उत्पन्न कर दिया। मैंने जीवन में जब भी कुछ नया करने का प्रयत्न किया और मैं असफल रहा तब मेरी असफलताओं के कारण मेरे परिवार ने बहुत कुछ सहा है। जिसके कारण अब, जब भी कोई नया प्रयत्न का विचार आता है, तब मन में वह भय फिर से बेचेनी जगा देता है कि अगर मैं असफल रहा तो ? यह भय मेरी आगेकी दौड़ को सारी उर्जा को छीन लेता है।

- कुछ संवादों के बाद मुझे यह ज्ञात होता है कि मेरे पति को कारोबार में बड़ा नुक्सान हुआ है। जिस में उनकी कोई गलती नहीं थी, मेरे पति के एक बड़े ग्राहक के स्थल पर आग लग गई थी, जिसके कारण वह ग्राहक वर्तमान में पैसों को लौटाने में कुछ समय के लिए असमर्थ हो गया था।

कुछ तहकीकात के बाद मुझे पाता चला कि मेरे बोस कुछ रिश्वतखोरी की लेनदेन में जुड़े है और वे चिंतित है की यदि मुझे पता चल जाएगा उनके उन गलत कारनामों का, तो क्या होगा ? क्योंकि वे मेरे स्पष्ट स्वाभाव को वे जानते है कि मैं ऐसी गलत गतिविधियों को देख कर चुप नहीं रहूँगा ।

एकबार जब हम इन की जड़ों को मूल को जान लेते है, तो हमे यह पता चलता है कि हमने आज तक जितने भी समाधान खोजें थे वे सभी कभी मूल को खोजने के समाधान नहीं थे वे सिर्फ उपरी स्तर के ही हल थे। अब मैंने इन तकरारों के मूल को जान लिया है और इसीलिए अब मुझे घर्षण की स्थिति स्पष्ट हो रही है। अब मैं इन घर्षणों के साथ स्वस्थता से काम करने के लिए तैयार हूँ ।

उदाहरण:

- अब मैं स्वयं के मन की समस्याओं को समज रहा हूँ, मुझे ज्ञात हुआ है कि सब से पहले मुझे ही अपने आप पर काम करना होगा, जिससे मुझे पता चले की, आज से पहले जब जब मैं असफल रहा तब उस असफलताओं के मूल कारण क्या थे? एक विकल्प यह भी है कि मैं उन लोगों के साथ काम करू जिन्होंने अपनी असफलता के साथ सफलतापूर्वक काम किया। दूसरा विकल्प है, कि मैं इस तरह से कार्य करू जिस में सहज परिणाम हो। स्वयं को आश्वस्त करने के लिए अब मुझे यह पता है की मेरी समस्या की जड़ें क्या है और कहाँ है। मैंने स्वयं को दोष देना छोड़कर, आत्मविश्वास से कार्य करना शुरू किया।

- अब मुझे पता चला कि मेरे पति क्यों रूखे रूखे और तनाव पूर्ण रहते है। मुझे ज्ञात हुआ कि हमारे रिश्ते में कुछ कमी नहीं थी और मुज में भी कोई कमी नहीं थी। सिर्फ व्यवसाय में कुछ तनाव भरी स्थिति होने के कारण वे तनाव ग्रस्त थे, व्यावसायिक तनाव या नुक्सान धीरे धीरे वे सुधार ही लेंगे वर्तमान स्थिति में उनकी कोई गलती नहीं है वर्तमान में मेरे पति पर बहुत ही बड़ी आर्थिक संकट की जिम्मेदारी है और उनको मेरे सहयोग की ज़रूरत है। इसीलिए मैंने उन्हें कहा कि इस संकट की स्थिति में जो भी उचित लगेगा वैसा निर्णय वे ले सकते है। हम फिर से इन विपरीत स्थितियों से बाहर आ जाएँगे और अब हमारे संबंध अधिक परिपक्व अनुभव हो रहे है ।
- जब मुझे मेरे बोस के गलत काम के बारे में पाता चला, तब से वो मुझे परेशान कर रहे है क्यूंकि वे चाहते है, की मैं काम छोड़ दूँ, ताकि उनका गलत काम लोगों के सामने कभी न आए, क्योंकि उनके मन में यह डर है की मैं यदि काम पर आऊंगा, तो एक न एक दिन उनके गलत काम को मैं लोगों के सामने उजागर कर दूंगा। मुझे लगा की मेरी इसमें भलाई है की में नौकरी छोड़कर दूसरी नौकरी ले लूँ क्योंकि, मेरा बॉस कंपनी में शक्तिशाली है और में इसके खिलाफ कुछ भी नहीं कर पाउँगा ।

यह सिद्धांत हमें सुजाव देता है कि उपरी सतह पर समस्याओं के समाधान खोजने से, समस्याओं को जड़ से ख़त्म नहीं कर पाते, समस्याओं के मूल को खोजकर उस मूल पर काम करने पर ही हम अच्छा समाधान का विकल्प खोज पाते है ।

अन्य सिद्धांतों की तरह, यह व्यवहार का सिद्धांत है। यह सिद्धांत सुझाव देता है कि, अगर इसको अपने जीवन में अमल करेंगे, तो आनंद में वृद्धि होगी। दूसरी बाजु अगर इसकी अवहेलना करोगे तो मानसिक यातना बढ़ेगी। इसका हम निजी जीवन में इस्तेमाल कर सकते है और अपनेआप इसकी उपयोगिता को खोज सकते है।

नौवा सिद्धांत

जब तुम दूसरों को हानि पहुंचाते हो तो बंधनों में जकडे जाते हो पर जब तुम किसी को हानि नहीं पहुंचाते तब तुम जो चाहे वह स्वतंत्रता से कर सकते हो।

मुझे जो करना है उसे करने के लिए मैं मुक्त हूँ , किन्तु यदि मैं कोई ऐसा कार्य करता हूँ, जिससे किसी को हानि पहुंचे तो फिर उसके परिणाम भुगतने होंगे। दुसरे लोग जिनको मैंने हानि पहुंचाई है, वे लोग हो सकता है मुजसे अधिक शक्तिशाली हो और हो सकता है की मेरे जीवन में उसका भय हमेशा बना रहे की, कहीं वह व्यक्ति जिसे मैंने हानि पहुंचाई है, वह मेरे जीवन में मुझे अधिक हानि कभी भी पहुंचा सकता है या फिर ऐसा भी हो सकता है की वह मुज से थोडा कमजोर हो, तब भी हर बार मेरे मन में सामने वाला व्यक्ति मुझे भी प्रतिशोध में हानि पहुंचा सकता है, इस भय सभर संभावना को नकार नहीं सकता ।

हम सभी में मानवता की भावनात्मक एक उष्मा है, जैसे दया, करुणा, उपकार, उदारता इत्यादि, जब हम किसी भी दुसरे इंसान को तकलीफ में देखते है, तब हम उसे सहायता करने दौड़े चले जाते है। वैसे ही हमारे भीतर एक भाव है जो तब अधिक उद्भव होता है जब हम किसी व्यक्ति को पीड़ा या दुःख देते है , हम भीतर से आत्मग्लानी का बोध अनुभव करते है, कुछ गलत या अनुहित किया ऐसा अपराधबोध मन में जागता है, हम इस प्रकार के सभी भाव को भूलकर या कठोर होकर आगे बढ़ जाते है किन्तु इसका डंख हमारे चित्त की गहराइयों में स्थिर हो ही जाता है ।

उदाहरण:

- हमारे घर में पार्टी चल रही है, बड़े जोरों से संगीत बजाय जा रहा है। हमारे घर के पास में रहते हुए बड़े बुजुर्ग लोग परेशान हो रहे है। अब यह वृद्ध लोग शक्तिशाली

होते, तो वे पुलिस को बुलाते थे किन्तु, वे यदि कमजोर है, तो वे हमें केवल प्रार्थना करेंगे और हम जानते है कि हमें उनकी मदद करनी चाहिए, फिर भी एक दंभ के कारण हम उनकी बात नहीं सुनते और संगीत चालू ही रखते है किन्तु, हमारी अंतर आत्मा को पता है की हमने गलत किया है ।

- हमे ट्रेन में प्रवास की बहुत ही जल्दी है हम जो लोग कतार में खड़े है, उनको उपेक्षित करके हम आगे जाकर टिकिट खरीदते है। उस समय यदि वहां कतार में हमसे कोई ज्यादा शक्तिशाली होगा, तो वह एतराज़ करेगा या हमारा अपमान भी कर सकता है। किन्तु यदि कोई बलशाली उस कतार में नहीं है, तो हमें रोकनेवाला कोई नहीं होता और हम बिना कतार में खड़े रहे अपनी टिकिट लेकर दूसरों से पहले ट्रेन में यात्रा करने लगते है। किन्तु, हमारा मन जानता है, की हम ने जो किया है वह नैतिक नहीं है।

दूसरों को पीड़ा देना या हानि पहुँचाना केवल शारीरिक स्तर तक सिमित नहीं होता बल्कि हानि के कई दुसरे प्रकार भी होते है

उदाहरण:

- मैं अपने अभिप्रायों को और दृष्टिकोण को अभिव्यक्त करने के लिए स्वतंत्र हूँ, किन्तु दूसरों के धर्म या जाति पर अपमानजनक या आपतिजनक टिपण्णी करना भी एक प्रकार की दूसरोंके प्रति हानि करना ही है। इस प्रकार की वाणी या भाषा भी दूसरों के प्रति हिंसा ही होती है । असहिष्णुता, धर्मान्धता, अवरोधपूर्ण गतिविधि, जातिवाद, भेदभाव, कट्टरतावाद, रंगभेद, अस्पर्शता इत्यादि भी हिंसा और हानि के ही प्रकार है।
- मैं अपना कारोबार करने के लिए स्वतंत्र हूँ। लेकिन जब प्याज़ की बाजार में कमी है, उस समय मैं प्याज का संग्रह करके उसे ऊँचे दामों में बेचता हूँ तो, यह भी एक हिंसा का प्रकार है यह एक आर्थिक हिंसा है।

वैसे ही व्यवसाय में या कारोबार में एकाधिकार, या शोषण, जालसाज़ी, रिश्वतखोरी, भ्रष्टाचार, मिलावट, अनाधिकृत दाम, ब्लेकमेल, कम पगार देकर अधिक काम करवाना, संग्रह्खोरी यह सब भी आर्थिक हिंसा के ही प्रकार है।

- मैं जो करना चाहता हूँ वो सब मैं कर सकता हूँ किन्तु, दूसरों के जीवन में भय या असुरक्षा को उत्पन्न करके मैं जो भी कार्य करता हूँ, वे मेरे द्वारा उनके जीवन में मानसिक हिंसा या हानि का प्रकार माना जाता है। जूठी खबरों को फैलाना, किसी का शक्तिसे मत परिवर्तन करना या एक तरफा सन्दर्भ संजाने के लिए दबाव बनाना, गलतफ़हमी उद्भव करना यह सब भी मानसिक हानि और हिंसा का प्रकार है।
- जब कोई व्यक्ति गलत अनैतिक काम कर रहा है मैं सब कुछ देख रहा हूँ किन्तु, मैं कुछ नहीं करता या उस व्यक्ति को उस अनैतिक काम करने से मैं यदि नहीं रोकता, तो मैं नैतिक हिंसा में सहभागी हूँ । उदाहरण के तौर पे बेपरवाही, अपने धंधे से मतलब, स्वकेन्द्रित, अहंकार वगैरह ।

इस तरह से मैं अपने जीवन में मैं जैसा जीना चाहता हूँ वैसा जीवन जी सकता हूँ। वैसे ही दुसरे लोग भी अपने नज़रिये के साथ उनका जीवन जी सकते है किन्तु, जब मेरे संवादों से, कार्यों से, विचारों से, दबावों से यदि मैं उनके जीवन को विचारों को अभिप्रायों को बदलने का नाजायेज़ प्रयास करता हूँ, तो मैं उनके प्रति हिंसा या हानि ही कर रहा हूँ। जैसे मुझे मेरी स्वतंत्रता अच्छी लगती है, वैसे ही दूसरों की स्वतंत्रता का मुझे सम्मान करना चाहिए। मुझे कोई अधिकार नहीं है कि, मैं दूसरों के विचारों को या दृष्टिकोणों को बदलने का प्रयास करू। वैसे ही दूसरों को भी कोई अधिकार नहीं कि, वे हमारे ऊपर उनके विचार या मान्यताओं से दबाव बनाकर हमारी स्वतंत्रता को रोके।

उदाहरण:

- जैसे मुझे पार्टी में जाना नहीं है किन्तु, मेरे दोस्त मुज पर दबाव बनाकर मुझे पार्टी में जबरदस्ती ले जाना चाहते है। वे पार्टी में जानेकेलिए स्वतन्त्र है, परन्तु उनके इच्छाए मुझ पर थोप दे, तो वे मेरे प्रति हिंसा का प्रयोग ही होगा ।

- अब उससे विरुद्ध में देखे। उन्हें जाना है। अगर मैं मना करता हूँ, तब वह लोग कहते है, तुम्हे हमारी भावना की कदर नहीं है । यह सही नहीं हैं । वे लोग उनकी इच्छाओको मुझ पर लाद रहे है और में अपना विरोध सही ठहरा शकता हूँ ।

- एक लड़की कहती है कि, मेरे कोलेज के मित्र कहते है कि, मुझे कोलेज के उस लड़के से शादी करनी चाहिए। यदि मैं उसके साथ शादी नहीं करूँ तो, वह लड़का आत्महत्या कर देगा। मुझे यह लड़का बता रहा है कि यदि मैं उससे शादी नहीं करू तो, मैं उसके प्रति हिंसा का आचरण करता हूँ। किन्तु, यह सत्य नहीं है। वह प्रस्ताव रख सकता है परन्तु, मुझे भी ऐसा हक़ है साथी चुनने का। है इस तरह का दबाव बनाकर वह लड़का मेरे प्रति मानसिक हिंसा कर रहा है ।

यह सिद्धांत कहता है कि सभी को अपनी इच्छानुसार जीवन जीने की स्वतंत्रता है किन्तु सभी को अपनी सीमा के दायरे में रहकर अपनी स्वतंत्रता का आनंद लेना चाहिए। किसी को कोई अधिकार नहीं है कि, दूसरों की स्वतंत्रता पर नियंत्रण करे। यदि ऐसा कोई करता है तो वह व्यक्ति हिंसा आचरण कर रहा है जिसका परिणाम उसे भुगतना ही होगा।

अन्य सिद्धांतों की तरह, यह व्यवहार का सिद्धांत है। यह सिद्धांत सुझाव देता है कि, अगर इसको अपने जीवन में अमल करेंगे, तो आनंद में वृद्धि होगी। दूसरी बाजु अगर इसकी अवहेलना करोगे तो मानसिक यातना बढ़ेगी। इसका हम निजी जीवन में इस्तेमाल कर सकते है और अपनेआप इसकी उपयोगिता को खोज सकते है।

दसवा सिद्धांत

जब तुम दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार करते हो जैसा व्यवहार तुम उनसे चाहते हो तो स्वयं को मुक्त कर देते हो।

दुनिया में हमें कैसा व्यवहार करना चाहिए, जब हम छोटे थे तब हमारे पापा और मम्मी ने हमें कुछ व्यावहारिक सुजाव दिए थे। जैसे की, सभी के साथ अच्छे बने रहे, अपनी गलतियों के लिए माफ़ी मांगे, अपने खाने में सभी को भागीदार बनाए इत्यादि। जैसे हम परिपकव होने लगे, वैसे एक नया व्यवहार दुनिया ने हमें सिखाया – स्वयं की सुरक्षा स्वयं करो, अपने हिस्से को खींचना सीखो, दौड़ कर ट्रेन में अपनी सिट को पकड़ना सीखो। धर्म गुरुओं ने कुछ एक व्यवहार करना सिखाया तो फिल्मों ने और टी.वी.की धारावाहिकों ने कुछ दूसरा सुजाव सिखाया। हम एक लोलक की तरह एक दिशा से दूसरी दिशा में व्यवहार के मामले में जुलते और जुजते रहते है। इन प्रक्रियाओं में हमारे पास व्यवहार करने का कोई एक मापदंड नहीं होता है, इसीलिए हम अपनी सहूलियतों के अनुसार व्यवहार करते है। क्या इस बदलती हुई दुनिया में हमारे ऐसे बदलते हुए व्यवहार वर्तन के लिए कोई एक निश्चित मापदंड है ?

यहाँ प्रस्तुत सिद्धांत में यह सुजाव दिया गया है कि अपनी आतंरिक भावनाओं को देखते हुए, हमें वही व्यवहार करना चाहिए, जो हमें अच्छा अनुभव करवाए और जो हमारा आंतरिक विकास करता हो और ऐसा व्यवहार जो हम दुबारा करना चाहे। यह सिद्धांत कहता है कि हम अपनी दुनिया में ऐसा ही व्यवहार करने का मापदंड अपनाएं।

उदाहरण:

- एक छोटी सी गलती के कारण मैंने अपने सहकर्मी को खूब चिल्लाया , मैंने देखा कि वह उदास हो गया, मुझे लगा कि मुझे ऐसा नहीं करना चाहिए था मैं उस स्थिति में, अच्छा व्यवहार भी कर सकता था।

- जब मुझे घर पहुँचाने में देर होती है तब मेरी मम्मी मुझे बार बार फ़ोन करती है तब मुझे गुस्सा आता है और मैं अपनी मम्मी को कहता हूँ कि मैं कोई छोटा बच्चा नही हूँ ...मुझे बार बार फ़ोन मत करो, किन्तु इस के बाद मुझे ऐसा लगता है कि मैंने ठीक व्यवहार नहीं किया ।
- जब शाम के समय मैं घर देर से पहुँचता हूँ तो मेरी पत्नी मुझसे बहस करती है और हमारी बहस बहुत ही हो जाती है, जिसके कारण हमारी शाम ख़राब हो जाती है ।

जैसे हमने यहाँ देखा कि यहाँ दी गए सभी उदाहरणों में मुझे मेरा व्यवहार, कहीं न कहीं, भीतर से अच्छा नहीं लग रहा था । मुझे अनुभव हो रहा था कि, मेरा व्यवहार कुछ गलत और बुरा था किन्तु अब मैं क्या करूँ, जिससे मेरा व्यवहार अच्छा बना रहे?

जब मैं दुसरे व्यक्ति के स्थान पर, स्वयं को रखता हूँ तब, मैं उस दुसरे व्यक्ति की स्थिति को ठीक से समज पाता हूँ । मैं उनकी स्थितियों को उनके द्रष्टिकोण से जान पाता हूँ और तब मैं समज पाता हूँ अगर में दूसरा व्यक्ति होता, तो मुझे किस प्रकारका वर्तन पसंद होता ।

उदाहरण:

- यदि मैं वह सहकर्मी होता जिसकी छोटी सी गलती के कारण मैंने उसके साथ बुरा व्यवहार किया तो मैं जान पाता कि उसने वह गलती जान बुजकर नहीं की थी ।उस गलती का कारण मेरा काम करने के तरीकों का अस्पष्ट सूचन भी हो सकता था । उस व्यक्ति की सोच समज की मर्यादा, उसका मानसिक स्तर यह सब कुछ मैं तब जान पाता हूँ जब, मैं अपने आप को उसके स्थान पर रखता । तब मुझे एहसास होता है कि, मैं उस सहकर्मी के साथ चिल्लाने के स्थान पर संवाद भी कर सकता था ।

-यदि मैं अपनी मम्मी के स्थान पर स्वयं को रखकर देखता हूँ तो, उनकी सभी चिंताएं उचित लगती है। वे सब जानती है कि मैं बच्चा नहीं हूँ फिर भी उसे मेरी चिंता हो रही थी और जिस कारण वह मुझे बार बार फ़ोन कर रही थी। उन पर चिल्लाने से अच्छा होता कि मैं उनकी चिंता के पीछे मेरी प्रति प्रेम को देख पाता।
- जब मैं अपनी पत्नी के स्थान पर स्वयं को रखता हूँ तो मुझे अनुभव होता है कि मेरे देर से आने का कारण उसका मेरे प्रति अविश्वास नहीं है बल्कि मेरे प्रति उसकी चिंता और प्रेम है। दो घंटे से वह मेरे लिए तैयार होकर मेरी प्रतीक्षा में थी। उसकी प्रशंशा करने के स्थान पर मेरा विपरीत व्यवहार रहा। मैं यदि उसकी स्थिति समज पाता तो, कुछ समजदारी से कुछ सकारात्मक व्यवहार कर पाता था।

यह सभी उदहारण दर्शाते है कि एक नए दुसरे द्रष्टिकोण को विकसित करने से हमारे व्यवहार में भी बदलाव आता है। दूसरों के स्थान पर हम जब अपने आपको रखते है तब हम उनकी स्थितियों को समज पाते है। जब मैं दुसरेके दृष्टिकोण से व्यवहार करता हूँ तो मेरा मन ख़ुशी अनुभव करता है।

यह सिद्धांत कहता है की जब हम दूसरों के जूते में अपना पैर रखते है तो, हमें समज सकते है की उनकी स्थिति क्या थी या क्या होगी ? मैंने यह एहसास किया कि दूसरों से ऐसा व्यवहार करो, जैसा व्यवहार दुसरे हमारे साथ करे वैसी हमारी अपेक्षा हो। तब हम अपने व्यवहारों के प्रति जो जंजीरों में बंधे है उससे बाहर आकर जी पाएंगे।

उदाहरण:

- हमारे घर के गृहकार्‌य की बाई के काम को हमे आदर देना चाहिए और उसके प्रति भी एक इंसान जैसा व्यवहार करना चाहिए।

• हमें अपने माता पिता के दृष्टिकोण या विचारों को या व्यवहारों को सम्मान देना चाहिए क्योंकि वे किसी और स्थितियों में बड़े हुए थे। उनके ज़माने में कुछ और जीवन शैली रही होगी, जिसके प्रभाव में उनकी मान्यताएं बनी होगी।

• मेरे मित्र और मेरे आसपास रहते हुए लोगों का व्यवहारके लक्षण भिन्न होते है किन्तु उनके व्यवहार का भी मुझे आदर और मान्य करना चाहिए ।

इन सभी उदाहरों से यह स्पष्ट हो जाता है कि दूसरों को भी ऐसा व्यवहार पसंद आता है जैसा व्यवहार मुझे पसंद आता है। यदि मैं अपने व्यवहार का मापदंड ऐसा तय करू कि, दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार करे, जैसा व्यवहार अन्य लोग आपके साथ करे, ऐसी आपकी अपेक्षा तो, सब कुछ आसान, सरल और आनंदमय हो जाएगा ।

अन्य सिद्धांतों की तरह, यह व्यवहार का सिद्धांत है। यह सिद्धांत सुझाव देता है कि, अगर इसको अपने जीवन में अमल करेंगे, तो आनंद में वृद्धि होगी। दूसरी बाजु अगर इसकी अवहेलना करोगे तो मानसिक यातना बढ़ेगी। इसका हम निजी जीवन में इस्तेमाल कर सकते है और अपनेआप इसकी उपयोगिता को खोज सकते है।

ग्यारहवा सिद्धांत

संजोगो ने तुम्हें किस गुट में रख दिया है इसका कोई महत्व नहीं है। महत्व इस बात का हैं कि तुम समझो की तुमने किसी गुट को चुना नहीं है।

क्या यह सिद्धांत यह कह रहा है कि हमारे पास पसंद की कोई स्वतंत्रता नहीं है? नहीं, यह सिद्धांत बताता है कि कभी-कभी हमारी स्वतंत्रता पहले से मौजूद संभावनाओं के बीच विकल्पों तक ही सीमित है। और ऐसे क्षेत्र हैं जहां हमारे पास कोई विकल्प नहीं है। ऐसी स्थितियों में हमारे लिए एक विकल्प यह है कि हम इसके बारे में दुखी हों, इसके बारे में दुखी हों, इसे नाराज करें, शिकायत करते रहें, कामना करते रहें, कि स्थिति अलग होती तो जीवन अद्भुत होता। लेकिन इस तरह का दृष्टिकोण हमें दुखी करता है और हम पीड़ित रहते हैं। दूसरी ओर, अगर हम ऐसी परिस्थितियों को इनायत से स्वीकार करते हैं, तो यह समझते हुए कि हमने उन्हें नहीं चुना है, तो चिंता कम हो जाएगी।

हम एक विशेष परिवार में पैदा हुए थे। हमने अपने माता-पिता को नहीं चुना; वे एक निश्चित सामाजिक और आर्थिक स्तर के थे जो हमारे जीवन को पूरी तरह से वातानुकूलित करते थे। हमें एक विशेष धर्म, परंपराओं और रीति-रिवाजों में शामिल किया गया था। हमारे माता-पिता हमें तैयार कर सकते हैं, हमें शिक्षित कर सकते हैं और हमें उनकी संभावनाओं के अनुसार बना सकते हैं।

यह इन कारकों के कारण है कि आज हम कुछ कर सकते हैं और कुछ अन्य चीजें नहीं कर सकते हैं।
ऐसी स्थितियों में: दो विकल्प हमारे सामने हैं। एक, उस सब से दुखी होना और यह इच्छा रखना कि मैं दूसरे परिवार में पैदा हुआ था, एक और तरह का संस्कार था, दूसरी तरह की शिक्षा थी, अपेक्षाकृत यह एक बड़ी स्थिति थी। मैं ऐसा लगातार

कह सकता हूं और मेरे पास जो कुछ भी है, जो कुछ मै हूँ, उससे दुखी भी मै रह सकता हूँ । अधिक महत्वपूर्ण यह है कि इस प्रक्रिया में, मैं स्थितियों के सकारात्मक पक्षों को देखने में विफल हूँ ।

उदाहरण

- मेरा जन्म एक गाँव में हुआ था और वह वहीं बड़ा हुआ था । मुंबई में मेरे चचेरे भाई बड़े हुए। कभी-कभी मुझे पता चलता है कि वे मुझसे कहीं ज्यादा तेज हैं। काश मैं एक शहर में पैदा होता।
- मैंने एक स्थानीय स्कूल में मातृभाषा के माध्यम से अध्ययन किया। जब मैं कुछ अन्य लोगों को देखता हूं जो कॉन्वेंट स्कूलों में पढ़ते हैं और इस प्रकार धाराप्रवाह अंग्रेजी बोलते हैं, काश मैंने भी कॉन्वेंट में अध्ययन किया होता।
- हमारे परिवार की स्थिति की जरुरत की कि मैं स्कूल के तुरंत बाद काम करना शुरू कर दूं और इसलिए कॉलेज नहीं जा सका। जब मैं कॉलेज जाने वालों को देखता हूं और वे जो आत्मविश्वास दिखलाते हैं, मैं भी चाहता हूं कि मैं कॉलेज जा सकता था।

उपरोक्त स्थितियों में से प्रत्येक एक दिया गया था, और मैंने इसे नहीं चुना था। कभी-कभी परिस्थितियां विपरीत हो सकती हैं।

- मैं दोपहर का खाना खा रहा हूं और मुझे एक भिखारी दिखाई दे रहा है। मैं दोषी महसूस करता हूं कि उसके पास भोजन नहीं है, मैं खा रहा हूं।
- मैं अपने घर से बाहर देख रहा हूं और झुग्गियों में रहने वाले लोगों को देख रहा हूं। मैं दोषी महसूस करता हूं कि उनके पास उचित घर नहीं हैं और मैं इस तरह से जी रहा हूं।

ऐसी स्थितियों में अगर हम मदद कर सकते हैं, तो हमें पहल करनी चाहिए, लेकिन इस बात की सराहना करनी चाहिए कि हम हिंसा, अन्याय और असमानताओं से भरे एक अमानवीय दुनिया में रहते हैं। हमने इसे नहीं चुना है। हम इसके मानवीयकरण

करने के लिए काम कर सकते हैं, लेकिन कुछ हद तक ही कर सकते हैं। ऐसी स्थिति के बारे में दोषी महसूस करने का कोई मतलब नहीं है, जिसे हमने नहीं बनाया है।

उदाहरण

- मैं मंद बुद्धि के साथ पैदा हुआ हूँ और पढ़ाई में अच्छा नहीं था। जो पढ़ाया जा रहा था, मैं उसे समझ नहीं पाया। मेरे माता-पिता मुझ पर चिल्लाते रहते और समाज ने मुझे 'बुरा छात्र' करार दिया।
- छोटी उम्र से मेरी काया सप्रमाण नहीं थी (यह बहुत पतली या बहुत मोटी हो सकती है) और लोगों ने मेरा मजाक उड़ाया। मैं शर्मिंदा था और हमेशा महसूस करता था कि ऐसा क्यों है कि वे केवल मुझे ही छेड़ते हैं?
• मेरी त्वचा का रंग अलग (बहुत गहरा या भूरा या गोरा) था और लोगों मुझे इसके बारे में मजाक करते थे ।
• मेरे पास कुछ क्षमताएं या अक्षमताएं थीं।

इन सभी स्थितियों में अगर मुझे एहसास होता है कि मैंने उन्हें नहीं चुना है और स्वीकार करता हूँ कि वे मुझे न तो बेहतर बनाते हैं और नहीं तुच्छ, मेरी शिकायत कम होगी।

ऐसे समय होता हैं जब, हम कुछ पहलुओं चुनते हैं और बदले में वे खराब निकलते हैं। फिर हम अपने बुरे फैसलों के लिए खुद को कोसते रह सकते हैं जो हमने लिए थे । वह एक विकल्प है। एक अन्य विकल्प यह महसूस करना है कि उस समय जो भी जानकारी उपलब्ध थी, हमने सबसे अच्छा निर्णय लिया। घटनाएँ प्रतिकूल निकलीं। हमने जो चुना था वह एक चीज थी और जहां घटनाओं ने हमें रखा था, वह एक और चीज निकली, जिसे हमने नहीं चुना था।

उदाहरण

- जल्दबाज़ी में किसी स्थान तक पहुँचने के लिए, मैंने एक मार्ग लेने का फैसला किया जो आम तौर पर तेज़ रहा है। रास्ते में मैंने पाया कि एक दुर्घटना हुई थी और एक यातायात जाम था।
- मैंने अपनी अंतिम सी. ए. परीक्षा के लिए कड़ी मेहनत की। लेकिन प्रश्न पत्र निर्धारित पाठ्यक्रम के बाहर से लिया गया था। मेरे पास इसे प्रयास करने के अलावा कोई विकल्प नहीं था और मुझे लगा कि मैंने अच्छा प्रदर्शन किया है लेकिन जब परिणाम की घोषणा की गई तो मुझे पता चला कि मैं इस विषय में नाकामयाब रहा ।
- मैंने अपना पैसा बैंक में फिक्स्ड डिपॉजिट में रखा। अब मुझे पता चला कि बैंक दिवालिए हो गयी है और मेरे सारे पैसा डूब गए ।

दूसरों के साथ हमारे रिश्ते में भी ऐसी बात हो सकती है। उनमें से प्रत्येक का अपना स्वभाव, पृष्ठभूमि, आकांक्षाएँ, आशंकाएँ, भय और चिंताएँ हैं।

उदाहरण

- मेरी दादी बहुत पारंपरिक महिला हैं और परंपराओं पर बहुत गर्व करती हैं। जब भी मेरे दोस्त आते हैं, वह उनसे बात करना पसंद करती है और अपने निजी जीवन के बारे में राय रखती है। मैं शर्मिंदा महसूस करता हूं क्योंकि यह एक ऐसी स्थिति है जिसे न तो मेरे दोस्तों ने चुना है और न ही मैंने चुना है।
- मेरे पिता सख्त नियम बनाते हैं और अगर उनका पालन नहीं किया जाता है तो यह उन्हें गुस्सा दिलाता है।
- मेरी बहन बहुत जिद्दी है और हर बार वह चाहती है कि चीजों को उसके तरीके से ही किया जाए क्योंकि वह बड़ी है, एक ऐसा तथ्य जिसे हम दोनों में से किसी ने नहीं चुना है।

- हालांकि, मेरे विचार में मेरे जीवनसाथी की वेशभूषा की पसंदगी प्रशंसनीय है, क्योंकि वह ऊँची एड़ी के जूते पहनना पसंद करती है, लेकिन वह इस तथ्य को ध्यान में नहीं रखती है कि वह मुझसे ऊंचाई में लंबी है।

जब हम अपने देश और अपने समाज की तुलना विकसित लोगों से करते हैं, तो हमें अपनी स्थिति के बारे में बुरा लगता है। हमें अक्सर लगता है कि हम कभी नहीं सुधरेंगे। धार्मिक विभाजन, जातिवाद, भ्रष्टाचार, अनैतिक राजनीति को देखकर अक्सर हमें शर्म महसूस होती है।

अंत में, हम एक ऐसे युग में पैदा हुए हैं, जहां हजारों लोगों के जीवन की तुलना में, कुछ की शक्ति और मुनाफा अधिक महत्वपूर्ण है। जहां सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में मनुष्य को केंद्रीय मूल्य के रूप में नहीं रखा जाता है। जहां सभी को शिक्षा, स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता के लिए समान अवसर नहीं मिलता है। जहां बड़ी मात्रा में सामाजिक कल्याण योजनाओं की रकम शस्त्रागार में भेजी जाती है।

बेशक, हम सामाजिक बुराइयों को, आदर्शों में बदलने में, मानवीकरण के लिए एक साथ काम करते हैं। लेकिन साथमे यह याद रखना जरुरी है कि ये बुराइयां हमें विरासत में दी गई थीं: हम न तो उनके कारण थे और नाही हमने उन्हें चुना।

इस सिद्धांत की समझ हमारे अंदर कट्टरता को कम करेगी, और हमें यह समझने की अनुमति देगी कि दूसरों ने भी अपने गुटों को नहीं चुना है और हमें दुख की गलत भावना से मुक्त करेंगे। ऐतिहासिक विभाजन की यह समझ हमें रचनात्मक दिशाओं में अपनी ऊर्जा का उपयोग करने में सक्षम बनाती है।

अन्य सिद्धांतों की तरह, यह व्यवहार का सिद्धांत है। यह सिद्धांत सुझाव देता है कि, अगर इसको अपने जीवन में अमल करेंगे, तो आनंद में वृद्धि होगी। दूसरी बाजु अगर

इसकी अवहेलना करोगे तो मानसिक यातना बढ़ेगी। इसका हम निजी जीवन में इस्तेमाल कर सकते है और अपनेआप इसकी उपयोगिता को खोज सकते है।

बारवा सिद्धांत

परस्पर विरोधी या एकात्म करने वाले कार्य तुम्हारे भीतर संचित होते रहते हैं पर जब तुम आंतरिक एकात्म करने वाले कार्यो को दोहराते हो तो कोई चीज़ तुम्हें रोक नहीं सकती।

हम अपनी रोजमर्रा की क्रियाओं को तीन प्रकारों में वर्गीकृत कर सकते हैं। उनमें से अधिकांश दिनचर्या है, जिसे हम दैनिक जीवन के तरीके के रूप में करते हैं, जैसे कि दांतों को ब्रश करना, स्नान करना, बालों को कंघी करना, खाना खाना, काम के लिए जाना आदि। हम उन्हें तटस्थ क्रियाएं कह सकते हैं। हम ऐसे कार्यों को लगभग यंत्रवत करते हैं। इस तरह के कार्य हमारे दैनिक जीवन में महत्वपूर्ण हैं, लेकिन इनका हमारे जीवन पर गहरा प्रभाव नहीं पड़ता है, जैसा कि अन्य दो प्रकारों पर होता है।

कुछ अन्य क्रियाएं होती हैं, जो जब हम करते है तो हमें बहुत अच्छा एहसास देती हैं। किसी तरह का आंतरिक प्रमाणीकरण, कि हमने एक अच्छा काम किया है। हमें यह पसंद है। हम अपने बारे में बेहतर महसूस करते हैं। हमें लगता है कि हम परिपकव हो गए हैं, और हम इस तरह के कार्यों को दोहराते हैं। इस तरह की भावना तब आ सकती है जब हम दूसरों के बारे में विचार करते हैं, जब हम विवादित चीजोंको छोड़ देते हैं, जब हम दूसरों को समायोजित करने के लिए रास्ते से चलित होते हैं, जब हम दूसरों की चिंता अपनी समझकर कार्य करते हैं, दूसरों के साथ एकजुटता में मानते हुए । हम उन्हें सकारात्मक कार्रवाई, वैध कार्रवाई कह सकते हैं या जैसा कि इस सिद्धांत में 'एकीकृत' कार्यों का सुझाव दिया गया है।

और कुछ अन्य क्रियाएं भी होती हैं जब प्रदर्शन किया जाता है जो हमें एक बुरा एहसास देता है। जिन कार्यों के बाद हम पश्चाताप महसूस करते हैं, हम चाहते हैं कि हमने ठीक तरह से काम नहीं किया है। हम स्वयं अपनी कार्रवाई को अस्वीकार करते

हैं। जब हमारे स्वार्थी उद्देश्य के लिए हम दूसरों को नुकसान पहुंचाते हैं, जब हम दूसरों को फायदा उठाने के लिए हेराफेरी करते हैं, जब हम किसी पर गुस्सा करते हैं या हम कुछ बदला लेने के लिए उत्सुक होते हैं। इन सभी मौकों पर यह होता है कि आंतरिक रूप से हम आगकी ज्वाला पर बैठे हैं। हम चिंतित और तनावग्रस्त हैं। हम इस स्थिति को पसंद नहीं करते हैं, लेकिन फिर हम इसमें हैं, और जब हम इसमें शामिल होते हैं तो हम अपने आप से , अपने आसपास के लोगों से अपने संबंधों को नुकसान पहुंचाते हैं। हम उन्हें नकारात्मक क्रिया कह सकते हैं या जैसा कि इस सिद्धांत में सुझाया गया है "विरोधाभासी कार्य।"
आइए हम एकात्मक कृत्यों का उदाहरण लें।

उदाहरण
- मैं एक सड़क पर चल रहा हूं और मुझे एक अंधा आदमी भारी यातायात में पार करने की कोशिश कर रहा है। यद्यपि मैं जल्दी में हूं, मैं सड़क पार जाता हूं और सड़क पार करने में उसकी मदद करता हूं।
- मेरी नौकरानी तबियत ठीक नहीं है। हालाँकि अभी बहुत काम करना बाकि है, मैं उसे आराम करने के लिए कहता हूँ।
- मेरा पति बिना किसी गलती मुझ पर खफा है। मुझे लगता है कि किसी ने उसे परेशान किया होगा और बुरा महसूस किए बिना मैं उसे शांत करने की कोशिश करती हूँ।
- मेरे एक सहयोगी ने मेरा अपमान किया। मुझे पता है कि वह जबरदस्त व्यक्तिगत तनाव से गुजर रहा है और उस पर गुस्सा होने के बजाय मैं उसके लिए सहानुभूति महसूस कर रहा हूं।

उपरोक्त प्रत्येक क्रिया में, कोई भी हमें कुछ नहीं बताता है। यह हमारे भीतर एक आवाज है, जो उठती है, जो कहती   है कि 'अच्छी तरह से किया गया है'। यही आंतरिक संतुष्टि कहा जाता है, हम सार्थक महसूस करते हैं, और आंतरिक विकास की

भावना, और हम इस तरह के कार्यों को फिर से दोहराना चाहते हैं। ये एकीकृत कृत्यों के यह संकेतक हैं।

दूसरी ओर, समान स्थितियों में हम विपरीत तरीके से कार्य कर सकते हैं।

उदाहरण

- मैं एक सड़क पर चल रहा हूं और एक अंधे आदमी को सड़क पार करने की कोशिश करते हुए देख रहा हूं। मुझे इसकी और चलनेको सुस्ती महसूस होती है और अपने रास्ते पर जारी रखने का फैसला करता हूँ । बाद में मुझे लगा कि मैं उसे सड़क पार करने में मदद कर सकता था, और उस भावना ने मुझे दुखी कर दिया।
- मेरी नौकरानी तबियत ठीक नहीं है। मैं यह जानता हूं, फिर भी मैं जोर देता हूं कि ये सभी बहाने हैं और क्योंकि मेहमान आ रहे हैं, तो काम करना होगा। उसकी कमजोरी के बावजूद, मैं अपना काम पूरा होने के बाद ही उसे छोड़ता हूं। लेकिन बाद में मुझे लगता है कि मैं थोड़ा कठोर थी ।
- मेरा पति बिना किसी गलती मुझ पर खफा है। मैं उनके अन्य दोषों का आरोप लगाते हुए कलह मोल लेती हूं और पिछले सभी अवसरों की याद दिलाती हूं, जब इसी तरह की चीजें हुई थीं। हम एक दूसरे के प्रति बुरी भावनाओं से ज़गड़ते हैं । बाद में, मुझे अपनी मूर्खता का एहसास होता है ।
- मेरे एक सहयोगी ने मेरा अपमान किया। उस पल मैं कुछ नहीं कर सकता था। लेकिन मैंनेन इसकी गिनती बनाए रखी, और पहले मौके पर उस सहकर्मी को दूसरों के सामने सबसे बुरे तरीके से अपमानित करके बदला लिया। बाद में मुझे पछतावा हुआ कि मैंने उसे छोटा और महत्वहीन महसूस कराया, और इससे वास्तव में दुख हुआ।

उपरोक्त प्रत्येक क्रिया में, कोई भी हमें कुछ भी नहीं बताता है। यह हमारे भीतर एक आवाज उठता है, जो कहता है कि 'अच्छा नहीं'। 'आपको ऐसा क्यों करना है?' 'क्या

आप अन्यथा नहीं कर सकते थे?' इसे ही आंतरिक असंतोष कहा जाता है, हम बेकार महसूस करते हैं, हम अपनी ही नजरों में गिर जाते है और हमें खुद पर शर्म आती है। ये विरोधाभासी कृत्यों के संकेत हैं।
विरोधाभासी कार्य बुरा लगता है और किसी को भी बुरा लगता है। एकात्मक कार्य अच्छा लगता है और किसी को भी अच्छा लगता है। फिर, कोई भी विरोधाभासी कार्य क्यों करना चाहेगा?

तथ्य यह है कि दैनिक जीवन क्रियाओं का एक मिश्रण है। हम अपनी भावनाओं से चपेट में आ जाते हैं और जब हमें धकेल दिया जाता है, तो हम तुरंत उत्तेजित हो जाते हैं, क्योंकि हमारी अपनी यादें, धारणाएँ और डर होते हैं। यह केवल तभी होता है, जब हम सचेत सोच करते है, स्थितियों पर । इस प्रकार, जब हम दूसरों के दृष्टिकोण को देखते हुए, स्वयं को रोकते हुए, प्रतिभाव देने के लिए प्रशिक्षित होते हैं, तब हम उनकी कठिनाइयों को महसूस कर सकते है । जब हम करुणा और समझ के साथ काम करते हैं तो हम एकजुटता महसूस करते हैं।

हम हमेशा ऐसा नहीं कर सकते। अक्सर, हम प्रतिक्रिया करना और विरोधाभासी कार्रवाई करना समाप्त नही कर सकते है । ऐसे मामलों में ऐसे कार्यों को करने के लिए खुद को अपराधबोध से मारने का कोई मतलब नहीं है। यह सिद्धांत हमें बताता है कि हर किसी के जीवन में विरोधाभासी और एकात्मक कार्रवाई दोनों होती रहती हैं। यह केवल तब होता है जब हम चौकस होते हैं, दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण के प्रति संवेदनशील होते हैं, और सतर्क रहते हैं, कि हम एकीकृत कृत्यों को दोहराने पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। एक सरल सूत्र यह है कि निस्वार्थ देने का कोई भी कार्य, एकरूप होता है और दूसरों को नुकसान पहुंचाने या स्वार्थ लाभ के लिए दूसरों का उपयोग करने का कोई भी कार्य विरोधाभासी होता है ।

हर किसी के जीवन में दोनों तरह के कार्य जारी रहेंगे। सिद्धांत कहता है कि हम किस हद तक सतेज हो सकते हैं और इरादापूर्वक एकरूपतापूर्ण कृत्यों को बढ़ाने की कोशिश कर सकते हैं, इसका संचयी वजन विरोधाभासी कृत्यों के वजनसे ज्यादा होते जायेगा और इसका संतुलन एक सकारात्मक दिशा में धकेल देगा, जो हमारे जीवन को उज्ज्वल और नए बनाने में मदद करता है।

अन्य सिद्धांतों की तरह, यह व्यवहार का सिद्धांत है। यह सिद्धांत सुझाव देता है कि, अगर इसको अपने जीवन में अमल करेंगे, तो आनंद में वृद्धि होगी। दूसरी बाजु अगर इसकी अवहेलना करोगे तो मानसिक यातना बढ़ेगी। इसका हम निजी जीवन में इस्तेमाल कर सकते है और अपनेआप इसकी उपयोगिता को खोज सकते है।

इस पुस्तिका का उपयोग और भी बेहतर कैसे करें?

1. अपने परिवार के सदस्यों, पड़ोसियों, दोस्तों और अपने काम के सहयोगियों से बात करें और इस पुस्तिका को उनके साथ साझा करें। सिद्धांतों में से एक को चुनें और एक साथ विस्तृत पढ़ें। समझ पर चर्चा करें। इससे उन्हें संभावनाओं का अच्छा अंदाजा हो जाएगा कि कैसे वे भी इन सीखों को अपने जीवन में लागू कर सकते हैं।

2. यदि संभव हो तो सप्ताह में एक बार एक घंटे के लिए उनसे मिलने की लय को ठीक करें। वे, साथ ही साथ आप इन बैठकों में दूसरों को आमंत्रित कर सकते हैं। इन बैठकों में आप एक साथ एक सिद्धांत, और इसके विस्तार को पढ़ सकते हैं। बाद में प्रत्येक अपने सिद्धांत और व्यक्तिगत अनुभवों की समझ पर अपने विचार साझा कर सकते हैं, जहां सिद्धांत अपने जीवन में लागू होते हैं। यह सिद्धांतों की सामूहिक समझ को समृद्ध करेगा।

3. आप हमें अपने अनुभव लिख सकते हैं:
the12principlesofvalidactions@gmail.com

आगे भी क्या किया जा सकता है?

1. ये सिद्धांत हमें यह समझने में मदद करते हैं कि हमें क्या अच्छा और खुश लगता है और क्या हमें बुरा या दुखी महसूस करवा सकता है। एक और तकनीक है जिसे मार्गदर्शिय अनुभव के रूप में जाना जाता है जो हमें अपनी गहरी भावनाओं को बदलने में मदद करता है। इसके अलावा, हमारे शरीर के साथ काम करने, शरीर के साथ हमारे मन के संबंधों को समझने, हमारे स्वयं के जीवन को समझने और व्यक्तिगत विकास पर काम करने के लिए पाठ्यक्रम हैं।

2. ये सभी कार्य पूरी दुनिया में मानवतावादी आंदोलन के स्वयंसेवकों द्वारा नियमित रूप से किए जा रहे हैं। ये कार्य विभिन्न प्रारूपों, में कुछ घंटों की बैठकों से लेकर कुछ दिनों तक शिबिर में किए जाते हैं। यदि आप एक संगोष्ठी या कार्यशाला की व्यवस्था करना चाहते हैं और एक मानवतावादी स्वयंसेवक भी बनना चाहते हैं, तो कृपया हमें लिखें और हम आपके क्षेत्र में उपलब्ध निकटतम स्वयंसेवक का पता लगाने का प्रयास करेंगे। आप हमें यहाँ लिख सकते हैं:
the12principlesofvalidactions@gmail.com

3. आप इन कार्यों और सामग्रियों की अधिक जानकारी वेबसाइट से प्राप्त कर सकते हैं: www.silo.net

कृपया ध्यान दें कि ये कार्य मानवता के लाभ के लिए हैं और कोई भी इन बैठकों / सेमिनारों / कार्यशालाओं का ज्ञान साझा करने या आयोजित करने से कोई पैसा नहीं कमाता है। केवल सामग्री और / या कार्यक्रम की वास्तविक लागत प्रतिभागियों द्वारा साझा की जाती है और / या दान द्वारा एकत्र की जाती है।