

चिंता चित्ता के समान है

वर्तमान युग को कलियुग कहा जाता है और अगर इस समय को घोर कलियुग कहा जाये तो भी अतिशयोक्ति नहीं होगी. हम कह सकते हैं कि यह दुनिया दुःख का एक बहुत बड़ा बाजार है, जहां कदम-कदम पर दुःख देनेवाले मिलते हैं. दुःख देनेवालों को मोटे तौर पर तीन वर्गों के अन्तर्गत रखा जाता है, मन से दुःख देनेवाले, वचन से दुःख देनेवाले और कर्म से दुःख देनेवाले. कर्मों द्वारा दिए जानेवाले दुःख को तो देखा जा सकता है. व्यक्ति एक दूसरे को अनेक प्रकार के शारीरिक कष्ट देते हैं. दूसरा, बोल से भी दुःख देनेवाले बहुत होते हैं, अपशब्द कहने वाले, कटुवचन बोलनेवाले, गालियां देनेवाले अनेक मनुष्य मिलेंगे. तीसरे हैं जो मन से दुःख देते हैं. मन द्वारा दिया जानेवाला दुःख दिखाई नहीं देता है क्योंकि व्यक्ति मन में आपके लिये बुरा सोचता है. जब कोई हमारे लिये मन में बुरा सोचता है तो भी उसका दुःख हमें अवश्य पहुंचता है. मन, वचन और कर्म से दुःख देनेवाले अनेक व्यक्ति हमें मिलते हैं. लेकिन ऐसी स्थिति में हमें क्या करना है? क्या हमें उस दुःख को स्वीकार करना है? समझदारी तो इस बात में है कि कोई व्यक्ति अगर मुझे कुछ देने की कोशिश करे और मैं उसे न लूं तो वह चीज मेरे पास नहीं आयेगी. तो यदि हमें कोई दुःख देने की कोशिश करता भी है परंतु हम उस दुःख को स्वीकार ही न करें तो अवश्य ही हम दुःखी नहीं होंगे. लेकिन जब हम दुःख को स्वीकार कर लेते हैं और फिर उसकी चिंता करते हैं तो यह चिंता चित्ता के समान बन जाती है. मनुष्य मरने के बाद तो एक ही बार चित्ता पर चढ़ता है, अर्थी पर चढ़ता है. लेकिन जीता-जागता इंसार चिंता की चित्ता पर अनेक बार चढ़ता है.

आज व्यक्ति को अनेक बातों की चिंता है. अपने तन की चिंता, परिवार की चिंता, समाज की चिंता, व्यापार की चिंता. मानव जैसे चिंताओं का बोझ अपने सिर पर लादा हुआ है. कई बार हम व्यर्थ चिंताएं भी करते हैं. बात छोटी होती है लेकिन हम चिंता करके उस बात को बढ़ा देते हैं. मान लिजिए हमने अनुमान लगा दिया, किसी पर वहम या शक कर लिया तो यह भी चिंता के कारण बन जाते हैं. अनुभव कर सकते हैं कि चिंता करने कितना नुकसान होता है. सबसे बड़ा नुकसान हमारे स्वास्थ्य का होता है. चिकित्सा विज्ञान के वैज्ञानिक यह मानते हैं

कि लगभग ८० प्रतिशत शारीरिक रोग ऐसे हैं जिनका कारण किसी न किसी प्रकार का मानसिक तनाव, चिंता, भय आदि होता है, फलस्वरूप दिनोंदिन अनेक बीमारियां बढ़ती ज रही है. जिनका कोई इलाज दिखाई नहीं देता. हमारे स्वास्थ्य पर चिंता का बड़ा गहरा असर पड़ता है. दवाईयां लेने पर भी हमारी बीमारी दूर नहीं होती क्योंकि हम चिंता से मुक्त नहीं होते. आजकल डॉक्टर भी सबसे पहले मरीज को यही कहते हैं कि आप चिंता मत कीजिए, सब ठीक हो जाएगा. लेकिन चिंता न करना अथवा तनावमुक्त रहना यह भी तो एक कला है. जिसे सीखने की आवश्यकता है. केवल यह कह देने से कि चिंता नहीं करो, सब ठीक हो जायेगा, इसस चिंता दूर नहीं होगी. लेकिन चिंता दूर करने के लिये मन में क्या विचार लाये, क्या सोचें, संकल्पों का परिवर्तन कैसे करें, इन सब बातों को समझने की आवश्यकता है.

चिंता क्यों, क्या आदि प्रश्नों से आरंभ होती है. हम कहते हैं, ऐसे क्यों होता है? यह मेरे साथ ही क्यों होता है? यह सब क्या हो रहा है? जहां क्या और क्यूं के प्रश्न हमारे मन में आते हैं जिसको हम कई बार कहते हैं क्या-क्यों की क्यूं लग जाती है, तो मन में अनेक प्रकार का व्यर्थ चिन्तन चलने लगता है जो शीघ्र ही चिंता का रूप ले लेता है. हम कई बार अनावश्यक रूप से अनुमान लगाने लगाते हैं. हमें किसी घटना का पता नहीं चलता है, लेकिन हम अनुमान लगा लेते हैं कि अवश्य ऐसी ही हुआ होगा. मान लीजिए एक बच्चा स्कूल से घर नहीं लौटा. बस फिर माँ अनुमान लगाना शुरू कर देती है कि कहीं कोई दुर्घटना तो नहीं हो गयी, कहीं अपहरण तो नहीं हो गया, कहीं कोई उसे भगाकर तो नहीं ले गया, ऐसे अनुमान के उलझन में फंसकर चिंता की चित्ता पर खुद को जलाने लगती है और कुछ समय के बाद जब बच्चा हंसता-खेलता घर आता है, तब मां उसको अपने गले लगा लेती है और कही है - बेटा, मैंने तुम्हारे लिये क्या-क्या सोच लिया था? तो देखिये, अनुमान की बिमारी कितनी बड़ी होती है.

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स

www.bkvarta.com