

## चिन्ता नहीं चिन्तन करो

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय राजस्थान

चिन्ता नहीं चिन्तन करो, व्यथा नहीं व्यवस्था करो, प्रशंसा नहीं प्रस्तुति करो, यह विषय मनुष्य को जीवन की सुविधाओं के बारे में चिन्तन करने के लिए प्रेरित करता है। चिन्ता चिन्ता से भी बढ़कर होती है। यदि किसी भी व्यक्ति में, परिवार में किसी बात को लेकर चिन्ता होती है तो उसका परिणाम भीतर घटित होता रहता है। चिन्ता से तनाव उत्पन्न होता है, इससे मानसिक अशान्ति होती है। इसलिए चिन्ता को दूर करने का उपाय सोचना चाहिए। यह चिन्तन करना चाहिए कि जो समस्या उत्पन्न हुई है उसे कैसे दूर किया जाये? जब तक समस्या का निवारण नहीं होता तब तक व्यक्ति चिन्ता मुक्त नहीं हो सकता। जीवन जीने के अनेक मार्ग हैं। सुख-दुःख उसमें आने वाले पड़ाव हैं। धैर्य धारण कर परिस्थितियों का सामना करना चाहिए। अहंकार का भाव नहीं आना चाहिए। चिन्ता मनुष्य को भीतर ही भीतर जलाकर राख कर देती है। चिन्ता व्यक्ति को अवसाद में डाल देती है। यह मानवीय अवगुण है। व्यक्ति चिन्ता करना नहीं चाहता, किन्तु चिन्ता हो जाती है। मन भूत वर्तमान और भविष्य की ओर देखकर कभी-कभी चिन्तित हो जाता है। चिन्ता और चिन्तन एक दूसरे के विरुद्ध हैं। चिन्ता में व्यक्ति विक्षिप्त हो जाता है। उसका दिमाग निष्क्रिय हो जाता है। कभी-कभी चिन्ता में व्यक्ति आत्महत्या तक कर लेता है। चिन्ता कई प्रकार की हो सकती है। पति-पत्नी के बीच विवाद की चिन्ता, जीवन निर्वाह की चिन्ता, कैरियर निर्माण की चिन्ता, बच्चों की चिन्ता, भविष्य निर्माण की चिन्ता। इस प्रकार इनेक चिन्ताएं हैं। चिन्ता दुःख को उत्पन्न करती है। सुख और दुःख जीवन में आते-जाते रहते हैं। संयोग के साथ वियोग हुआ रहता है। सुख में न तो अधिक सुखी और दुःख में न अधिक दुखी होना चाहिए। चिन्ता करने से मनुष्य की शक्ति क्षीण हो जाती है। इसलिए चिन्ता न करके चिन्तन करना चाहिए। चिन्ता के कारण का पता लगाना चाहिए। चिन्ता का समाधान खोजना चाहिए।

दार्शनिक दृष्टि से अगर विचार करें तो चिंतन मनन और निदिध्यासन किसी कार्य में आवश्यक होता है। किसी भी साध्य को प्राप्त करने के लिए योजनाबद्ध तरीके से कार्य होना चाहिए। उस पर मनन करना चाहिए। बार-बार उसका अभ्यास करना चाहिए। चिंतन एक प्लानिंग है। जब हम डाक्टर के पास जाते हैं तो डाक्टर रोगी से पहले कारण जानना चाहता है तब उसका उपचार करता है। कारण के जान लेने पर कार्य सरल हो जाता है। चिंता के कारण को जानना चिंतन कहलाता है। इसीलिए कहा गया है कि चिंता नहीं चिंतन करो, व्यथा नहीं व्यवस्था करो, प्रशंसा नहीं प्रस्तुति करो। प्रशंसा वस्तविक होनी चाहिए मिथ्या नहीं। मिथ्या प्रशंसा चापलूसी कहलाती है। कार्य और परिश्रम करने से प्रशंसा अपने आप प्राप्त हो जाती है। यह व्यक्तिगत पारिवारिक और सामाजिक रूप से अच्छी है। आज वैश्विक स्तर पर देखते हैं कि परमाणुओं का जखीरा कई देशों के पास है जो देखते-देखते विश्व को तबाह कर सकता है। यह चिंता का विषय है। अन्तर्राष्ट्रीय संस्थाओं को इसके ऊपर प्रतिबंध लगाना चाहिए। आज प्रकृति को प्रदूषित किया जा रहा है। यह भी एक चिंता का विषय है। इस पर प्रतिबंध लगाना चाहिए। प्रदूषण का कारण क्या है? प्रदूषण का मुख्य कारण मानव है। इसलिए प्रदूषण को दूर करने के लिए मानव को संयम का पाठ पढ़ना चाहिए। संयम एक ऐसा मंत्र है जो सभी चिंताओं को कम कर सकता है। करोड़पति अरबपति बनना चाहता है। अरबपति खरबपति बनना चाहता है। इच्छाएं लोगों की बढ़ रही है। इच्छा की पूर्ति न होने पर चिंता बढ़ रही है। इच्छाओं को कम करना ही सभी समस्याओं का समाधान है।

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज के सुख दुःख की अनुभूति उसे समय-समय पर होती रहती है। जब वह चिन्तन करता है कि अब मैं क्या करूं? नौकरी, जीविका निर्वाह की चिन्ता उसके सामने खड़ी हो जाती है। किसी कार्य को करने के लिए एक निश्चित कार्य योजना का होना आवश्यक होता है। चाहे सरकार की योजनाएं हों अथवा व्यक्ति का अपना कोई कार्य, सभी के लिए समय प्रबंधन और कार्य कुशलता की आवश्यकता होती है। शिक्षा, चिकित्सा, शादी, विवाह आदि कार्यों को करने के लिए मनुष्य को एक निश्चित कार्य योजना बनानी पड़ती है। चिन्तन मनन और प्रबंध करके उसे पूरा करना पड़ता है। कार्य का विभाजन करके परस्पर जिम्मेदारियों का निर्वाह करना पड़ता है। इससे कार्य का बोझ हल्का हो जाता है

जिससे कार्य की चिन्ता नहीं होती। कहा गया है— अकेला चना भाड़ नहीं फोड़ सकता। अर्थात् यदि एक आदमी किसी कार्य को करता है और कार्य निश्चित समय में पूरा नहीं हो पाता तो चिन्ता होना स्वाभाविक है। यदि कार्य पूरा नहीं होता तो मनुष्य अवसादग्रस्त हो जाता है। इसमें पैसा भी अधिक खर्च होता है और मानसिक तनाव की स्थिति ही आ जाती है। प्रायः यह देखा जाता है कि परीक्षा के समय विद्यार्थी घबराहट और चिन्ता में आकर अवसादग्रस्त हो जाते हैं और कुछ विद्यार्थी तो आत्महत्या कर लेते हैं। यह बहुत ही गम्भीर समस्या है। कार्यक्रम के अनुसार विषय को ध्यान में रखकर गम्भीरता पूर्वक अध्ययन करना चाहिए। चिन्ता नकारात्मकता की तरफ ले जाती है और मन को शिथिल कर देती है। इसलिए चिन्ता को त्यागकर कार्य में लग जाना चाहिए। कठिनाईयां स्वयं झुक जाती हैं। मनस्वी व्यक्ति कभी चिन्ता नहीं करता।