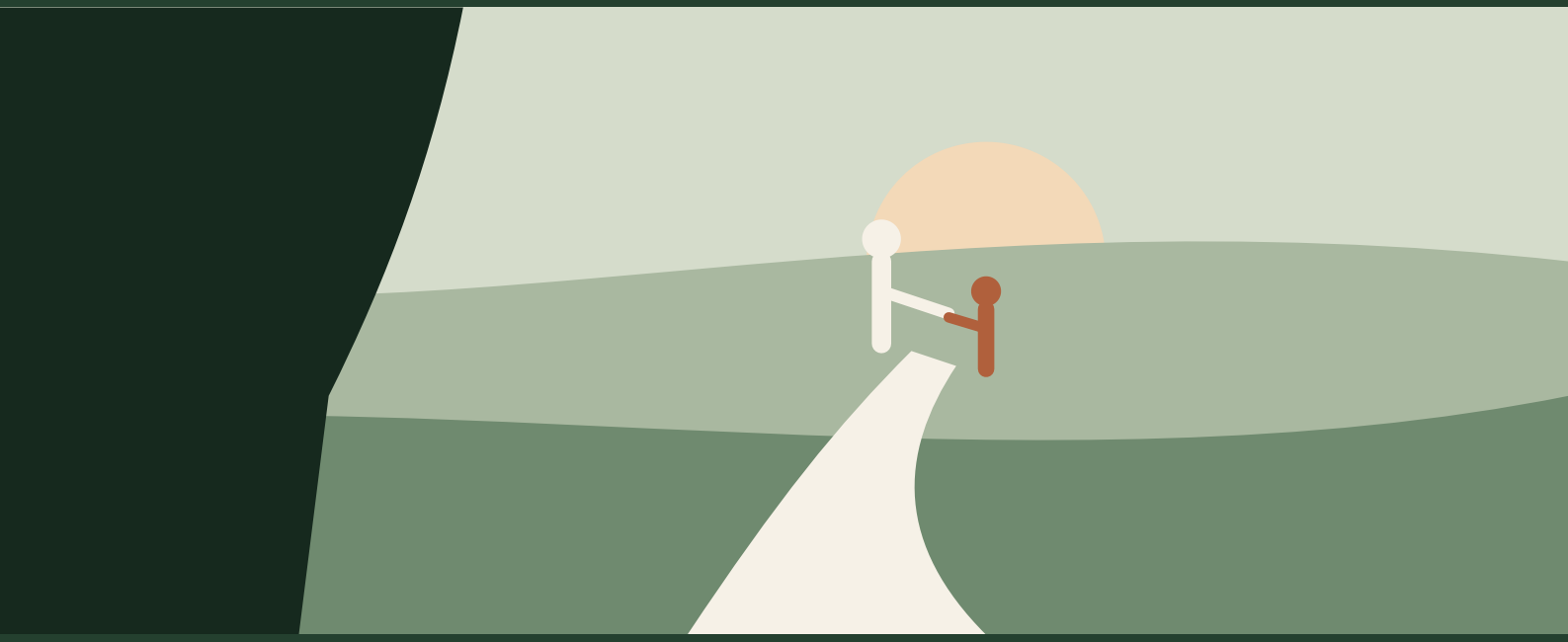
COVER FEATURE

सुकून

अपनी आत्मा को श्रेष्ठ बनाने की कला

दूसरों के दुःख को समझकर, उसे कम करके और उनके जीवन में आशा जगाकर सच्ची, गहरी और स्थायी प्रसन्नता पाने की यात्रा।



> “शायद आत्मा को सबसे गहरा सुकून वहीं मिलता है।”

BY SANGEETA NATARAJAN · संगीता नटराजन

खुशी का एक रूप हमें कुछ प्राप्त करने से मिलता है, और दूसरा कुछ हासिल करने से। अपने सपनों को पूरा करने, सम्मान पाने, महत्वाकांक्षाओं में सफल होने और जीवन में सुख-सुविधाएँ जुटाने से भी प्रसन्नता मिलती है।

लेकिन खुशी का एक और रूप है, जो इन सबसे अधिक शांत, गहरा और स्थायी हो सकता है। वह तब जन्म लेता है, जब हमारे कारण किसी दूसरे मनुष्य का दुःख थोड़ा कम हो जाता है।

शायद आत्मा को सबसे गहरा सुकून वहीं मिलता है।

अपनी आत्मा को श्रेष्ठ बनाना केवल स्वयं का बेहतर रूप बनना नहीं है। इसका अर्थ है ऐसा मनुष्य बनना, जिसके होने से किसी दूसरे का जीवन थोड़ा बेहतर हो जाए।

तब प्रश्न केवल यह नहीं रह जाता कि मैं खुश कैसे रहूँ? प्रश्न यह भी बन जाता है:

> **“**
>
> **मैं किसके दुःख को समझ सकता हूँ? किसका बोझ हल्का कर सकता हूँ? किस पीड़ा को उत्पन्न होने से रोक सकता हूँ? और ऐसा क्या कर सकता हूँ, जिससे यह संसार थोड़ा अधिक मानवीय बन सके?**

ये प्रश्न हमारे जीवन का केंद्र बदल देते हैं। हम केवल अपनी इच्छाओं और उपलब्धियों के पीछे भागने के बजाय दूसरों के कल्याण में भी अपना उद्देश्य खोजने लगते हैं।

और शायद इसी परिवर्तन में हमें सच्चा सुकून मिलता है।

इस अंक में

01 **खुशी का विरोधाभास**
स्वयं को पाने के लिए स्वयं से आगे देखना

02 **“काश, उनका दर्द मेरा बन जाए”**
इस भावना का सही अर्थ

03 **दार्शनिक और धर्मशास्त्री**
हमें सुकून के बारे में क्या सिखाते हैं?

04 **वास्तविक जीवन में करुणा**
कैसी दिखाई देती है?

05 **केवल महसूस करना नहीं**
उसे समझना अधिक महत्वपूर्ण है

06 **क्या दूसरों के दुःख को अपनी चिंता बनाकर खुशी पाई जा सकती है?**

07 **मानवता के भविष्य में**
सुकून का क्या स्थान होगा?

08 **प्रतिदिन सुकून का अभ्यास**
कैसे करें?

09 **सुकून का सार**
पाँच विचार

10 **अंतिम प्रश्न**
अपनी आत्मा को वास्तव में श्रेष्ठ कैसे बनाएँ?

01
खुशी का विरोधाभास

स्वयं को पाने के लिए स्वयं से आगे देखना

कल्पना कीजिए कि एक सामान्य दिन के अंत में दो व्यक्ति अपने-अपने घर लौटते हैं।

पहला व्यक्ति पूरा दिन प्रतिस्पर्धा करने, दूसरों से अपनी तुलना करने, प्रशंसा पाने और इस चिंता में बिताता है कि लोग उसके बारे में क्या सोचते हैं।

दूसरा व्यक्ति अपने दिन का कुछ समय किसी परेशान सहकर्मी की बात सुनने में, किसी बच्चे की कठिनाई दूर करने में या किसी अकेले बुज़ुर्ग को यह अनुभव कराने में लगाता है कि वह उपेक्षित नहीं है।

दोनों थके हुए हैं। दोनों के कुछ काम अधूरे हैं। दोनों के जीवन में अनिश्चितताएँ हैं।

फिर भी दूसरे व्यक्ति को एक ऐसी अनुभूति मिल सकती है, जिसे पहला व्यक्ति पाने के लिए संघर्ष कर रहा था— यह शांत विश्वास कि आज का दिन केवल उसके अपने लिए नहीं, बल्कि किसी और के लिए भी सार्थक रहा।

इसका अर्थ यह नहीं कि दूसरों की सेवा करने से हर व्यक्ति हमेशा खुश ही रहेगा। मानवीय भावनाएँ इससे कहीं अधिक जटिल हैं। लेकिन दूसरों की देखभाल हमारे जीवन को उद्देश्य दे सकती है। यह हमें अपनी तात्कालिक चिंताओं और महत्वाकांक्षाओं से आगे देखने की प्रेरणा देती है।

एक शिक्षक को लगता है कि उसकी कक्षा का एक बच्चा ध्यान नहीं देता। बाद में उसे समझ आता है कि बच्चा वास्तव में इस डर से प्रश्न नहीं पूछता कि कहीं दूसरे विद्यार्थी उसका मज़ाक न उड़ाएँ।

शिक्षक कक्षा का वातावरण बदलता है, प्रश्न पूछने को सुरक्षित बनाता है और धीरे-धीरे बच्चे को सक्रिय होते देखता है। शिक्षक ने केवल अपना व्यावसायिक कर्तव्य पूरा नहीं किया। उसने एक मानवीय कठिनाई को समझा और उसे कम करने का प्रयास किया।

बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ा। कक्षा अधिक समावेशी बनी। शिक्षक को यह संतोष मिला कि उसके प्रयासों से किसी का जीवन आगे बढ़ा। एक छोटा-सा विचारपूर्ण प्रयास कई लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है।

> **शायद सबसे गहरी खुशी वह नहीं है, जिसे हम अपने लिए इकट्ठा करते हैं, बल्कि वह है, जिसे हम दूसरों के जीवन में संभव बनाते हैं।**

02

“काश, उनका दर्द मेरा बन जाए”

इस भावना का सही अर्थ

आपके विचार में एक असाधारण संवेदना व्यक्त होती है:

> **“मेरी इच्छा है कि दूसरों का दर्द मेरा बन जाए, और उसी से आत्मा को सुकून मिले।”**

इस भावना का मूल है—दूसरे व्यक्ति के दुःख को किसी और की समस्या मानकर उससे मुँह न मोड़ना।

जब एक माँ बीमार बच्चे के पास रातभर जागती है, जब कोई मित्र शोक में डूबे व्यक्ति के पास चुपचाप बैठता है, जब कोई अनजान व्यक्ति किसी असहाय की रक्षा के लिए आगे आता है, या जब कोई शिक्षक किसी संघर्षरत विद्यार्थी को हार मानकर छोड़ने से इनकार करता है, तब कुछ महत्वपूर्ण घटित होता है।

हमारे भीतर “मेरी चिंता” और “तुम्हारी चिंता” के बीच की दूरी कम होने लगती है। हम समझने लगते हैं कि दूसरे का दुःख भी उतना ही महत्वपूर्ण है, भले ही उसकी सहायता करने से हमें कोई व्यक्तिगत लाभ न मिले।

लेकिन यहाँ एक महत्वपूर्ण अंतर समझना आवश्यक है। दूसरे के दुःख को समझने के लिए स्वयं दुःखी हो जाना आवश्यक नहीं है। उसकी पीड़ा दूर करने के लिए हमें सक्षम भी रहना होगा।

यदि हम हर व्यक्ति का दर्द अपने भीतर जमा करते जाएँ, तो हम स्वयं भावनात्मक रूप से थक सकते हैं और दूसरों की सहायता करने की क्षमता भी खो सकते हैं। करुणा का उद्देश्य दुःख को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक बढ़ाना नहीं, बल्कि उसे कम करने की संभावना पैदा करना है।

इसे तीन चरणों में समझ सकते हैं

1
सहानुभूति
मैं समझने का प्रयास करता हूँ कि तुम किस परिस्थिति से गुजर रहे हो।

→

2
करुणा
तुम्हारा दुःख मेरे लिए महत्वपूर्ण है और मैं उसे कम करना चाहता हूँ।

→

3
विवेकपूर्ण कर्म
मैं समझता हूँ कि तुम्हारी गरिमा और अपनी सीमाओं का सम्मान करते हुए वास्तव में क्या सहायता की जा सकती है।

किसी के दर्द को महसूस करना और उसके दर्द को कम करना एक ही बात नहीं है। डूबते हुए व्यक्ति की सहायता दूसरा डूबता हुआ व्यक्ति नहीं कर सकता। सहायता करने के लिए संवेदना के साथ विवेक, साहस और कार्य करने की क्षमता भी चाहिए।

इसलिए आपकी भावना को एक और सशक्त रूप में इस प्रकार व्यक्त किया जा सकता है:

> **ईश्वर करे, मैं इतना संवेदनशील बनूँ कि दूसरों का दुःख महसूस कर सकूँ, इतना विवेकशील बनूँ कि उसके कारण समझ सकूँ, इतना साहसी बनूँ कि जिसे बदला जा सकता है उसे बदलने का प्रयास करूँ, और इतना करुणामय बनूँ कि दूसरों के उपचार और कल्याण में योगदान दे सकूँ।**

यह प्रेम का ऐसा रूप है, जो भावना को उत्तरदायित्व से जोड़ता है।

03

दार्शनिक और धर्मशास्त्री

हमें सुकून के बारे में क्या सिखाते हैं?

दर्शन और आध्यात्मिक परंपराओं में एक विचार बार-बार सामने आता है—एक सार्थक जीवन को दूसरे जीवों के प्रति अपने उत्तरदायित्व से पूरी तरह अलग नहीं किया जा सकता।

1 दलाई लामा — करुणा में छिपी प्रसन्नता

दलाई लामा ने अनेक अवसरों पर यह विचार व्यक्त किया है कि दूसरों की प्रसन्नता की चिंता करना हमारे अपने कल्याण और आंतरिक शांति में भी योगदान दे सकता है।

उनके अनुसार, करुणा केवल किसी के दुःख पर सहानुभूति जताना नहीं है, बल्कि उस दुःख को कम करने की इच्छा और क्षमता विकसित करना भी है।

> **सीख**
> हमारी खुशी केवल इस बात पर निर्भर नहीं करती कि हमारे साथ क्या होता है। यह इस बात से भी जुड़ी है कि हम दूसरों के साथ होने वाली घटनाओं पर कैसी प्रतिक्रिया देते हैं।

2 बौद्ध दर्शन — करुणा अर्थात दुःख दूर करने की भावना

बौद्ध दर्शन में करुणा का अर्थ है दूसरे के दुःख को देखकर उसे दूर करने की भावना रखना।

इस परंपरा में मैत्री, करुणा, मुदिता अर्थात दूसरों की खुशी में प्रसन्न होना, और उपेक्षा अर्थात संतुलित चित्त जैसे गुणों को भी महत्व दिया जाता है।

इन गुणों का उद्देश्य है कि हम दूसरों के दुःख से मुँह न मोड़ें, लेकिन उसमें स्वयं को इस प्रकार न खो दें कि सही निर्णय लेने की क्षमता ही समाप्त हो जाए।

> **सीख**
> दुःख से दूर भागना नहीं, बल्कि उसका सामना स्पष्टता, धैर्य और संतुलन के साथ करना सीखें।

3 ईसाई धर्मशास्त्र — सेवा के रूप में प्रेम

ईसाई परंपरा में पड़ोसी से प्रेम, दया और असहाय लोगों की देखभाल को नैतिक जीवन का केंद्रीय तत्व माना गया है।

लूका 10:25–37 में वर्णित दयालु सामरी की कथा इसका एक प्रभावशाली उदाहरण है। एक घायल व्यक्ति को दूसरे लोग अनदेखा करके आगे निकल जाते हैं, लेकिन एक सामरी उसकी सहायता करता है।

> **सीख**
> करुणा का प्रमाण केवल यह नहीं कि हम किसी व्यक्ति के प्रति क्या महसूस करते हैं, बल्कि यह है कि उसकी आवश्यकता के समय हम क्या करते हैं।

4 भगवद्गीता — फल के प्रति आसक्ति के बिना कर्म

भगवद्गीता के अध्याय 2, श्लोक 47 में कर्म करने और उसके फल के प्रति आसक्ति न रखने का संदेश दिया गया है।

इसे निष्काम कर्म की भावना से भी समझा जाता है—कर्तव्य इसलिए करना कि वह उचित है, न कि इसलिए कि बदले में प्रशंसा, सम्मान या व्यक्तिगत लाभ मिलेगा।

> **सीख**
> सेवा सच्चे मन से करें। अपनी शांति को दूसरों की कृतज्ञता या परिणामों पर नियंत्रण रखने की इच्छा से न बाँधें।

5 अरस्तू — यूडेमोनिया अर्थात मानवीय उत्कर्ष

यूनानी दार्शनिक अरस्तू ने अपनी पुस्तक Nicomachean Ethics में अच्छे जीवन को सद्गुणों, विवेकपूर्ण आचरण और मानवीय क्षमताओं के विकास से जोड़ा।

उनके विचार में अच्छा जीवन केवल सुखद अनुभवों का संग्रह नहीं है। यह अच्छा आचरण करने और अपने जीवन को सार्थक ढंग से जीने की प्रक्रिया भी है।

> **सीख**
> स्थायी संतोष केवल अच्छा महसूस करने से नहीं, बल्कि ऐसा मनुष्य बनने से आता है जो निरंतर अच्छे कर्म करने का प्रयास करता है।

6 सिख परंपरा — सेवा अर्थात निःस्वार्थ योगदान

सिख धर्म में सेवा एक केंद्रीय सिद्धांत है। इसका आशय बिना भेदभाव और व्यक्तिगत लाभ की अपेक्षा के दूसरों की सहायता करना है।

लंगर की परंपरा इस भावना का व्यावहारिक उदाहरण है, जिसमें सामाजिक और आर्थिक स्थिति की परवाह किए बिना लोगों को भोजन कराया जाता है।

> **सीख**
> करुणा तब संस्कृति बनती है, जब वह केवल कभी-कभार किए जाने वाले अच्छे कार्यों तक सीमित न रहकर दैनिक जीवन का हिस्सा बन जाती है।

इन सभी परंपराओं के विचार एक जैसे नहीं हैं, लेकिन इनमें एक महत्वपूर्ण समानता दिखाई देती है: दूसरों का कल्याण हमारी चिंता का विषय होना चाहिए और हमारा जीवन इस बात से भी प्रभावित होता है कि हम उनके दुःख के प्रति कैसी प्रतिक्रिया देते हैं।

04

वास्तविक जीवन में करुणा

कैसी दिखाई देती है?

हमें करुणा का अभ्यास करने के लिए किसी बड़ी आपदा, विशाल सामाजिक अभियान या असाधारण अवसर की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए। हमारे आसपास की सामान्य परिस्थितियाँ ही इसकी शुरुआत के लिए पर्याप्त हैं।

उदाहरण 1 वह बच्चा जिसने प्रश्न पूछना बंद कर दिया

एक बच्चा कक्षा में चुप रहता है। आसान प्रतिक्रिया है कि उसे आलसी या कमजोर कह दिया जाए।

लेकिन करुणामय दृष्टिकोण पूछता है—इस व्यवहार के पीछे क्या है? क्या उसे मज़ाक उड़ाए जाने का डर है? क्या उसे पढ़ाई समझने में कठिनाई होती है? क्या घर की कोई परिस्थिति उसे परेशान कर रही है?

शिक्षक कारण समझने का प्रयास करता है, अपना तरीका बदलता है और देखता है कि क्या बच्चा पहले से अधिक भाग लेने लगा है।

> **सुकून**
> बच्चे के संघर्ष को निर्णय सुनाने का कारण नहीं, बल्कि उसे समझने का अवसर बनाना।

उदाहरण 2 वह बुज़ुर्ग जिसे कोई सुनने वाला नहीं

एक बुज़ुर्ग व्यक्ति बार-बार एक ही कहानी सुनाता है। कोई उसे टाल सकता है, लेकिन कोई यह भी समझ सकता है कि शायद वह जुड़ाव, आश्वासन या अपने महत्व का अनुभव चाहता है।

कुछ मिनट ध्यानपूर्वक सुनना, अर्थपूर्ण बातचीत करना या किसी व्यावहारिक कठिनाई में सहायता देना उसके सम्मान और आत्मीयता की अनुभूति को बढ़ा सकता है।

> **सुकून**
> समय को पीछे नहीं ले जाया जा सकता, लेकिन अकेलेपन को कम करने का प्रयास किया जा सकता है।

उदाहरण 3 असफलता से जूझता मित्र

किसी की नौकरी चली जाती है, उसे अस्वीकृति मिलती है या वह किसी महत्वपूर्ण काम में असफल हो जाता है।

उसे हमेशा प्रेरक भाषण की आवश्यकता नहीं होती। उसे कोई ऐसा व्यक्ति चाहिए जो बिना अपमानित किए उसकी बात सुने, विकल्पों को समझने में सहायता करे और अगले व्यावहारिक कदम में उसका साथ दे।

> **सुकून**
> किसी के पूरे जीवन की समस्याएँ हल करना आवश्यक नहीं। कभी-कभी एक सही कदम भी महत्वपूर्ण होता है।

उदाहरण 4 एक सामान्य-सा अन्याय

किसी सहकर्मी पर अनुचित दोष लगाया जाता है। किसी घरेलू कामगार से अपमानजनक व्यवहार होता है। किसी जरूरतमंद व्यक्ति को ऐसी सुविधा नहीं मिलती, जिस पर उसका अधिकार है।

करुणा का अर्थ केवल दुःखी व्यक्ति को सांत्वना देना नहीं हो सकता। कभी-कभी इसके लिए गलत व्यवहार के विरुद्ध बोलना, तथ्यों को सुरक्षित रखना, उचित सहायता तक पहुँच बनाने में मदद करना या अन्यायपूर्ण व्यवस्था को चुनौती देना आवश्यक होता है।

> **सुकून**
> कभी-कभी सबसे करुणामय कार्य नुकसान हो जाने के बाद सांत्वना देना नहीं, बल्कि उस नुकसान को रोकने का प्रयास करना है।

इन सभी उदाहरणों में एक सामान्य सिद्धांत है—पहले पीड़ा को समझना, फिर अपने अधिकार और क्षमता के भीतर उचित कदम उठाना, और अंत में यह देखना कि वास्तव में कोई लाभ हुआ या नहीं। यही करुणा का व्यावहारिक रूप है।

05
केवल महसूस करना नहीं

उसे समझना अधिक महत्वपूर्ण है

किसी से यह कहना कि "मुझे तुम्हारे लिए दुःख है" और यह पूछना कि "तुम्हारे दुःख का कारण क्या है, और मैं इसे कम करने के लिए क्या कर सकता हूँ?"—दो अलग-अलग बातें हैं।

पहली प्रतिक्रिया संवेदना व्यक्त कर सकती है। दूसरी परिवर्तन की प्रक्रिया शुरू करती है।

गरीबी का उदाहरण लीजिए। किसी भूखे व्यक्ति को भोजन देना उसकी तत्काल आवश्यकता पूरी करता है।

लेकिन यह समझना कि कोई परिवार नियमित रूप से भोजन क्यों नहीं जुटा पा रहा, हमें रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाओं या सामाजिक सहायता की आवश्यकता तक पहुँचा सकता है।

दोनों प्रकार की सहायता महत्वपूर्ण हैं। एक तत्काल आवश्यकता पूरी करती है, दूसरी उसके कारणों को दूर करने का प्रयास कर सकती है। यही सिद्धांत शिक्षा, पारिवारिक संबंधों, मानसिक कल्याण और सामाजिक न्याय पर भी लागू होता है।

एक करुणामय व्यक्ति पाँच प्रश्न पूछता है

1 **व्यक्ति किस परिस्थिति से गुजर रहा है?**
बिना जल्दबाजी में निर्णय सुनाए उसकी बात सुनें।

2 **उसके दुःख का कारण क्या है?**
दिखाई देने वाले लक्षणों और मूल कारणों में अंतर समझें। अनुमान लगाने के बजाय पूछें।

3 **वास्तव में किस प्रकार की सहायता उपयोगी होगी?**
सहायता व्यक्ति की वास्तविक आवश्यकता के अनुरूप होनी चाहिए।

4 **मैं अपनी क्षमता और उत्तरदायित्व के भीतर क्या कर सकता हूँ?**
समय, ज्ञान, व्यावहारिक सहयोग या उचित सहायता तक पहुँच प्रदान करें।

5 **क्या वास्तव में उसकी पीड़ा कम हुई?**
आगे भी उसकी स्थिति जानें। यदि सहायता उपयोगी नहीं रही, तो अपना तरीका बदलें।

अंतिम प्रश्न विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। अच्छे इरादे इस बात का प्रमाण नहीं हैं कि परिणाम भी अच्छे ही होंगे।

इसलिए सुकून केवल एक भावना नहीं है। यह इस बात से मिलने वाला शांत संतोष भी है कि हमने विचारपूर्वक किसी के कल्याण में वास्तविक योगदान दिया।

06
क्या दूसरों के दुःख को अपनी चिंता बनाकर खुशी पाई जा सकती है?

हाँ, यह खुशी का एक गहरा स्रोत बन सकता है। लेकिन यह खुशी का एकमात्र स्रोत नहीं है, और इससे हर परिस्थिति में प्रसन्नता की गारंटी भी नहीं मिलती।

कुछ करुणामय कार्य कठिन होते हैं। मृत्यु के निकट पहुँचे माता-पिता की देखभाल में दुःख हो सकता है। परेशान बच्चे का साथ देना भावनात्मक रूप से थका सकता है। अन्याय के विरुद्ध खड़े होने पर आलोचना सहनी पड़ सकती है। किसी व्यक्ति के जीवन में परिवर्तन लाने में महीनों लग सकते हैं।

यदि हम यह अपेक्षा रखें कि सेवा का प्रत्येक कार्य हमें तुरंत खुश कर देगा, तो कठिनाई आते ही हम पीछे हट सकते हैं। गहरा संतोष इस बात को समझने से आता है कि कोई सार्थक कार्य भावनात्मक रूप से कठिन होने पर भी मूल्यवान हो सकता है।

दलाई लामा के विचारों में दूसरों के प्रति चिंता को अपने कल्याण और मानसिक स्थिरता से जोड़ा गया है। बौद्ध दर्शन में भी करुणा के साथ संतु लित चित्त विकसित करने पर बल दिया जाता है। इससे खुशी की एक परिपक्व समझ विकसित होती है।

> **खुशी हमेशा आनंद की अनुभूति नहीं होती। कभी-कभी यह कठिन बातचीत के बाद मिलने वाली शांति होती है। कभी यह इस बात का संतोष होता है कि जब चुप रहना आसान था, तब भी हमने सही बात कहने का प्रयास किया। कभी यह पछतावे से मुक्ति होती है, क्योंकि हमने अपनी क्षमता के भीतर उचित कार्य किया।**

और कभी यह निश्चिंत होकर आराम कर पाने की क्षमता होती है कि आज के लिए हमने पर्याप्त प्रयास किया है।

आवश्यक संतुलन: करुणा, लेकिन स्वयं को नष्ट करके नहीं

निःस्वार्थ सेवा का अर्थ स्वयं की उपेक्षा करना नहीं है।

अपने कल्याण की रक्षा करना दूसरों की सहायता करने की क्षमता बनाए रखने के लिए आवश्यक हो सकता है।

> **उद्देश्य यह नहीं कि आप संसार का सारा दुःख अपने भीतर भर लें। उद्देश्य यह है कि आप ऐसा संसार बनाने में योगदान दें, जहाँ लोगों को कम दुःख सहना पड़े।**

- आप किसी से प्रेम कर सकते हैं, लेकिन उसके हानिकारक व्यवहार को स्वीकार करना आवश्यक नहीं।
- आप किसी के दुःख को समझ सकते हैं, लेकिन अन्याय को उचित ठहराना आवश्यक नहीं।
- आप सहायता कर सकते हैं, लेकिन उसके हर निर्णय की जिम्मेदारी लेना आवश्यक नहीं।
- आप अपनी सीमाएँ बनाए रखते हुए भी गहरी करुणा रख सकते हैं।
- आप स्वयं को आराम और स्वस्थ होने का समय देते हुए भी समाज की सेवा कर सकते हैं।

07

मानवता के भविष्य में

सुकून का क्या स्थान होगा?

मानवता ऐसे युग में प्रवेश कर रही है, जहाँ जानकारी उत्पन्न करने, काम स्वचालित करने और तकनीक विकसित करने की हमारी क्षमता शायद एक-दूसरे को समझने की क्षमता से अधिक तेजी से बढ़े।

हम महाद्वीपों के पार तुरंत संवाद कर सकते हैं, लेकिन अपने पास बैठे व्यक्ति को अनदेखा कर सकते हैं। हम उत्पादकता को सटीकता से माप सकते हैं, लेकिन अकेलेपन, अपमान और उद्देश्यहीनता को पहचानने में असफल हो सकते हैं।

हम अत्याधुनिक कृत्रिम बुद्धिमत्ता विकसित कर सकते हैं, लेकिन फिर भी इन बुनियादी मानवीय प्रश्नों से जूझ सकते हैं:

कौन दुःखी है? क्यों? हमें क्या करना चाहिए?

भविष्य में सुकून की संभावना इस बात पर भी निर्भर करेगी कि हम शिक्षा, शासन, कार्यस्थलों और तकनीक के उपयोग में करुणा को कितनी गंभीरता से स्थान देते हैं।

शिक्षा में: केवल सफल विद्यार्थी नहीं, संवेदनशील मनुष्य बनाना

विद्यालयों को विद्यार्थियों की सफलता केवल अंकों और परीक्षाओं से नहीं मापनी चाहिए। यह भी देखना चाहिए कि विद्यार्थी दूसरों की बात सुनना, अपनी धारणाओं पर प्रश्न उठाना, अन्याय को पहचानना, प्रमाणों के आधार पर विचार करना और दूसरों के कल्याण में योगदान देना सीख रहे हैं या नहीं।

कल्पना कीजिए कि एक विद्यार्थी देखता है कि उसके सहपाठी को समूह गतिविधियों से लगातार बाहर रखा जाता है। यदि कक्षा में करुणा और विवेक विकसित किया गया है, तो विद्यार्थी इसे किसी और की समस्या मानकर छोड़ने के बजाय स्थिति को समझने, उसके प्रभाव का आकलन करने और समावेशी समाधान खोजने का प्रयास कर सकते हैं।

इस प्रकार की शिक्षा बौद्धिक क्षमता के साथ नैतिक उत्तरदायित्व भी विकसित करती है।

स्वास्थ्य सेवाओं में: बीमारी के साथ व्यक्ति को भी समझना

स्वास्थ्य सेवाओं में तकनीकी विशेषज्ञता आवश्यक है, लेकिन मरीजों को सम्मान, स्पष्ट संवाद और यह आश्वासन भी चाहिए कि उनकी बात सुनी जा रही है।

एक बेहतर स्वास्थ्य व्यवस्था मरीज के अनुभव और चिकित्सकीय परिणामों—दोनों को महत्व देगी।

हालाँकि संवेदनशील व्यवहार प्रभावी चिकित्सा का विकल्प नहीं हो सकता, लेकिन वह उपचार के अनुभव को बेहतर बना सकता है।

कार्यस्थलों में: केवल प्रतिस्पर्धा नहीं, सामूहिक कल्याण

ऐसी संस्थाएँ अधिक मानवीय बन सकती हैं, जहाँ कर्मचारियों को केवल काम पूरा करने वाले संसाधन न मानकर ऐसे व्यक्ति समझा जाए, जिनकी कठिनाइयाँ, योगदान और विकास भी महत्वपूर्ण हैं।

थकान और तनाव को पहचानने वाले, अनुचित व्यवहार रोकने वाले, शिकायतों को सुनने वाले और निष्पक्ष परिस्थितियाँ बनाने वाले प्रबंधक न केवल अनावश्यक पीड़ा कम करते हैं, बल्कि टिकाऊ कार्यक्षमता की स्थितियाँ भी बनाते हैं।

तकनीक और कृत्रिम बुद्धिमत्ता में: क्षमता के साथ उत्तरदायित्व

कृत्रिम बुद्धिमत्ता शिक्षा में बाधाओं को पहचानने, जानकारी तक पहुँच बढ़ाने, दिव्यांग व्यक्तियों की सहायता करने और कुछ सेवाओं को अधिक सुलभ बनाने में योगदान दे सकती है। लेकिन तकनीक भेदभाव, निगरानी, भावनात्मक अलगाव और हेरफेर को भी बढ़ा सकती है।

इसलिए तकनीक विकसित करने वालों को केवल यह नहीं पूछना चाहिए: "क्या हम इसे बना सकते हैं?" उन्हें यह भी पूछना चाहिए: "इससे किसका दुःख कम होगा, किसका बढ़ सकता है, और हम यह कैसे जानेंगे?"

AI समस्याओं को पहचानने और संभावित समाधानों का मूल्यांकन करने में हमारी सहायता कर सकता है।

लेकिन क्या मानवीय, न्यायसंगत और उचित है—यह तय करने का उत्तरदायित्व हमसे समाप्त नहीं हो जाता।

समाज में: कभी-कभार की सहायता से आगे बढ़कर पीड़ा को रोकने वाली व्यवस्थाएँ

एक करुणामय समाज केवल कुछ असाधारण व्यक्तियों के असाधारण कार्यों पर निर्भर नहीं रहता। वह ऐसी व्यवस्थाएँ बनाता है जो बच्चों की रक्षा करती हैं, कमजोर लोगों को सहायता देती हैं, न्याय तक पहुँच बढ़ाती हैं, अनावश्यक अभाव कम करती हैं और लोगों को गरिमा के साथ जीने का अवसर देती हैं।

दान तत्काल आवश्यकता पूरी कर सकता है। न्याय यह भी पूछता है कि वह आवश्यकता उत्पन्न क्यों हुई और उसे रोकने के लिए क्या बदला जा सकता है।

मानवता के भविष्य में सुकून की संभावना इन दोनों को साथ लेकर चलने में है।

ये संभावनाएँ हैं, अपने आप पूरी हो जाने वाली गारंटी नहीं। तकनीकी प्रगति से नैतिक प्रगति स्वतः नहीं होती।

करुणा को विकसित करने और उसे वास्तविक कार्यों में बदलने का निर्णय मानवता को स्वयं करना होगा।

08

प्रतिदिन सुकून का अभ्यास

कैसे करें?

आपको एक ही दिन में संसार बदलने की आवश्यकता नहीं है। आप अपने आसपास की परिस्थितियों के प्रति अपनी प्रतिक्रिया बदलकर शुरुआत कर सकते हैं।

सुकून का दैनिक अभ्यास

1 **ध्यान दें।**
मेरे आसपास कौन ऐसा है, जो किसी कठिनाई से गुजर रहा है और जिसे मैं अब तक समझ नहीं पाया?

2 **समझें।**
मैं उसकी परिस्थिति के बारे में वास्तव में क्या जानता हूँ? और क्या केवल मेरी धारणा है?

3 **निर्णय लें।**
कौन-सा छोटा, उचित कदम वास्तव में उपयोगी हो सकता है?

4 **कार्य करें।**
ध्यानपूर्वक सुनें, व्यावहारिक सहायता दें, सही मार्गदर्शन करें या किसी को अनावश्यक नुकसान से बचाने का प्रयास करें।

5 **समीक्षा करें।**
क्या मेरी सहायता से कोई लाभ हुआ? अगली बार मुझे क्या अलग करना चाहिए?

समय के साथ यह अभ्यास हमें कम प्रतिक्रियाशील, अधिक सजग और अच्छे इरादों को उपयोगी कार्यों में बदलने में अधिक सक्षम बना सकता है।

यह भी याद रखें कि कभी सही कदम केवल सुनना होता है। कभी हस्तक्षेप करना आवश्यक होता है। कभी दूसरे व्यक्ति की स्वतंत्रता का सम्मान करना होता है। और कभी किसी योग्य विशेषज्ञ की सहायता लेनी पड़ती है।

> “
>
> **करुणा के लिए केवल कुछ करने की इच्छा पर्याप्त नहीं। विवेक भी आवश्यक है।**

09

सुकून का सार

पाँच विचार, जिन्हें हम दैनिक जीवन में याद रख सकते हैं

यहाँ कुछ विचार हैं, जिन्हें हम अपने दैनिक जीवन में याद रख सकते हैं। इनमें कुछ मूल चिंतन हैं, जो इस लेख की भावना को व्यक्त करने के लिए रचे गए हैं।

आत्मा के सुकून पर

"अपनी आत्मा को श्रेष्ठ बनाना यह है कि दूसरों का दुःख आपकी अंतरात्मा की चिंता बने और उनका कल्याण आपके कर्मों का उद्देश्य।"

— इस लेख के लिए मौलिक विचार

करुणा पर

"दूसरों की खुशी के प्रति हमारी चिंता जितनी गहरी होती है, अपने कल्याण की अनुभूति उतनी ही बढ़ सकती है।"

— दलाई लामा के विचारों का भावार्थ

निःस्वार्थ सेवा पर

"करुणा की माप इस बात से नहीं होती कि हमने किसी का दर्द कितनी गहराई से महसूस किया, बल्कि इससे होती है कि उसे कम करने में हमने कितनी समझदारी से योगदान दिया।"

— इस लेख के लिए मौलिक विचार

मानवता पर

"जीवन तब सार्थक बनता है, जब हमारे होने से किसी दूसरे का जीवन थोड़ा कम कठिन हो जाता है।"

— इस लेख के लिए मौलिक विचार

विवेक पर

“हर पीड़ा को अपना बोझ मत बनाइए। उसे समझिए, उसका सम्मान कीजिए और उसे कम करने के लिए जो संभव है, वह कीजिए।”

— इस लेख के लिए मौलिक विचार

10
अंतिम प्रश्न

अपनी आत्मा को वास्तव में श्रेष्ठ कैसे बनाएँ?

शायद हम अपने जीवन का बहुत बड़ा हिस्सा यह पूछते हुए बिताते हैं कि हमने कितनी सफलता प्राप्त की, हमें कितना सम्मान मिला, हमें वह सब मिला या नहीं जिसके हम हकदार थे, और क्या हम वह व्यक्ति बन पाए जिसकी कल्पना हमने कभी की थी। इन प्रश्नों का अपना महत्व है। लेकिन कुछ अन्य प्रश्न भी हैं, जो हमारे जीवन का अर्थ बदल सकते हैं।

अपने साथ एक पल

A MOMENT WITH YOURSELF

01 क्या मैंने उस व्यक्ति को समझने का प्रयास किया, जिसे दूसरे लोग गलत समझ रहे थे?

02 क्या मैंने उस व्यक्ति की बात सुनी, जिसे बाकी लोग अनदेखा कर रहे थे?

03 क्या मैंने किसी ऐसी कठिनाई को कम किया, जिसे दूर करने में मैं योगदान दे सकता था?

04 क्या मैंने अन्याय के विरुद्ध आवाज़ उठाई, जबकि चुप रहना मेरे लिए आसान था?

05 क्या मैंने किसी दूसरे व्यक्ति को अपने पैरों पर खड़े होने में सहायता दी?

06 क्या मैंने यह सब बिना कृतज्ञता, प्रशंसा या अपने नियंत्रण की अपेक्षा के किया?

यदि हम ईमानदारी से ये प्रश्न पूछना शुरू कर दें, तो खुशी का अर्थ बदलने लगता है। वह केवल दूसरों की स्वीकृति पर निर्भर नहीं रहती। वह हमारे इरादों की गुणवत्ता, हमारे निर्णयों के विवेक और हमारे वास्तविक योगदान से भी जुड़ने लगती है।

हम सारे दुःख समाप्त नहीं कर सकते। हमें हमेशा सही रास्ता भी नहीं मालूम होगा। कभी-कभी अच्छे इरादों के बावजूद हम असफल हो सकते हैं। फिर भी हम अधिक स्पष्टता से देखने, अधिक विवेक के साथ करुणा रखने और अधिक उत्तरदायित्व से कार्य करने का अभ्यास जारी रख सकते हैं।

शुरुआत करने के लिए इतना पर्याप्त है।

क्योंकि सुकून का अर्थ हर प्रकार की पीड़ा से मुक्त हो जाना नहीं है। सुकून वह शांति है, जो तब जन्म ले सकती है जब हम पीड़ा के प्रति उदासीनता के बजाय समझदारी, असहायता के बजाय उत्तरदायित्व और खोखली सहानुभूति के बजाय रचनात्मक कार्य को चुनते हैं।

और शायद आत्मा का सबसे गहरा सुकून तब मिलता है, जब हम केवल यह पूछना बंद कर देते हैं:

“

“मैंने अपने जीवन से क्या हासिल किया?”

और इसके साथ यह भी पूछने लगते हैं:

“

“मेरे जीवन से दूसरों के जीवन में क्या अंतर आया?”

इसका उत्तर हमेशा बहुत बड़ा होना आवश्यक नहीं है। यह उस बच्चे में दिखाई दे सकता है, जिसका आत्मविश्वास लौट आया। उस मरीज में, जिसे लगा कि उसकी बात सुनी गई। उस परिवार में, जहाँ आपसी समझ बढ़ी। उस व्यक्ति में, जिसे अन्याय से बचाया गया। या उस अनजान व्यक्ति में, जिसका कठिन दिन थोड़ा आसान हो गया।

हो सकता है कि इन योगदानों की कभी चर्चा न हो। इनके लिए कोई पुरस्कार न मिले। कोई तालियाँ न बजाए। फिर भी इनका महत्व वास्तविक है।

अपनी आत्मा को श्रेष्ठ बनाने का सबसे अच्छा तरीका यह नहीं कि आप स्वयं को महत्वपूर्ण महसूस करने के और अधिक कारण जुटाएँ, बल्कि यह है कि आप किसी दूसरे के दुःख को कम करने का कारण बनें।

यही सुकून है। यही सेवा है। और यही एक सार्थक जीवन है।

◆ ◆ ◆

संगीता नटराजन

