आत्मरक्षा
मनोरोगों से भी करनी चाहिये

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आत्मरक्षा मनोरोगों से भी करनी चाहिये

★

शरीर का तापमान सीमित और स्थिर रहे तो ही वह अपना दैनिक सामान्यक्रम ठीक तरह चलाते रह सकने की स्थिति में रहता है। उसमें घट-बढ़ हो तो मुसीबत खड़ी होती है। बढ़े हुए तापमान को ज्वर माना जाता है और बेचैनी उत्पन्न करता है। घट जाने पर शीत रोग में भी प्राण संकट उत्पन्न होता है। यही बात रक्तचाप के सम्बन्ध में भी है। हाई ब्लड प्रेशर के मरीज उद्विग्न रहते, अनिद्रा, चक्कर आदि की शिकायत करते हैं। लो ब्लड प्रेशर में शिथिलता आ घेरती है और ऐसी स्थिति बनती है मानो उठने-चलने तक की सामर्थ्य नहीं रही। शरीर स्वस्थ तभी माना जायेगा जब तापमान रक्तचाप आदि की स्थिति सामान्य रहे। असामान्य होने पर वह दैनिक काम-काज करने योग्य नहीं रहता और रोगियों जैसी चिन्ताजनक व्यथा सहन करता है।

यही बात मस्तिष्क के सम्बन्ध में भी है। उस पर सिर दर्द, आधा-सीसी, अनिद्रा, विस्मृति, उन्माद, अपस्मार जैसे रोग तो यदाकदा ही चढ़ते हैं पर ऐसे स्वसंरचित तनाव आये दिन हर किसी पर चढ़ते हैं, जिनकी हानि उपरोक्त रोगों से किसी भी प्रकार कम नहीं है। सिर रोगों का कारण, निदान, उपचार जानने के लिए चिकित्सकों का दरवाजा खटखटाना पड़ता है, किन्तु तनाव, वर्ग की आधि-व्याधियाँ ऐसी हैं जिनका कारण, निदान और उपचार थोड़ी गहराई तक उतरने पर हर व्यक्ति स्वयं ही जान सकता है। जान ही नहीं यदि चाहे तो उनका उपचार भी बिना किसी की सहायता के स्वयमेव भी कर सकता है।

शिरो रोग शरीर को क्षति पहुँचाते और उसकी क्रिया शक्ति को कुंठित बनाते हैं। किन्तु मनोरोगों की हानि उससे कहीं अधिक है। मन मस्तिष्क ही चिन्तन, निर्धारण की अति महत्वपूर्ण प्रक्रिया सम्पन्न करते हैं। यदि वह ठीक तरह न बन पड़े तो मनुष्य न केवल अपंग निरर्थक जैसा बन

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

जाता है वरन् उन्मादियों की तरह विग्रह भी खड़े करता है। स्वयं हैरान होता और दूसरों को हैरानी में डालता है। निर्वाह कठिन हो जाता है। साथियों से पटरी नहीं बैठती है। गलत निर्णय होते रहने पर अनुकूलता भी प्रतिकूलता बनती जाती है। मित्रों का घटना और शत्रुओं का बढ़ना आरम्भ हो जाता है। फलतः ऐसा व्यक्ति उपेक्षा और तिरस्कार सहता है। कहना न होगा कि ऐसे व्यक्ति के पल्ले असफलताओं के अतिरिक्त और कुछ नहीं पड़ता है। क्षमताओं के सुनियोजन से ही प्रगति और सम्पन्नता हाथ लगती है। जब वे अवांछनीय कृत्यों में नष्ट-भ्रष्ट होने लगेंगी तो फिर सामान्य या महत्व पूर्ण कार्यों में से एक भी करते धरते न बन सकेगा। ऐसे व्यक्ति या तो जिस-तिस पर बरसते हैं, अपने ऊपर खीजते हैं या और किसी से बस न चलने पर भाग्य, भगवान, देवता या किसी के द्वारा जादू कर दिये जाने, वैर निवाहने जैसे बहाने गढ़कर किसी कदर मन हलका करते हैं। इन विडम्बनाओं के अपनाने पर भी कुछ काम नहीं बनता, स्थिति यथावत बनी रहती है।

मनोरोगों में एक वर्ग अवसाद जन्यों का और दूसरा आवेश स्तर वालों का है। उदासी, निराशा, भय, चिन्ता, आशंका अविश्वास जैसों की गणना अवसाद वर्ग में आती है। वे मनुष्य को ठण्डा कर देते हैं और लो ब्लड प्रेशर की तरह उस स्थिति में नहीं रहने देते कि कुछ करते-धरते बन सके। इन व्याधियों से आक्रान्त व्यक्ति पक्षाघात पीड़ित अपंगों की तरह दीन हीन बने—गई गुजरी स्थिति में पड़े रहते हैं। उन पर अभागे होने का लांछन लगता है। जो अनुकूलता रहते हुए भी सही चिन्तन और सही प्रयास बन पड़ने के कारण ज्यों-त्यों करके दिन काटते हैं. इतने पर भी उन्हें उपद्रवियों की तुलना में भारभूत होते हुए भी किसी प्रकार सहन कर लिया जाता है। लो ब्लड प्रेशर का मरीज खुद तो अशक्त वयोवृद्ध की तरह चारपाई पकड़े रहता है पर दूसरों से अपना भार उठवाने के अतिरिक्त और किसी प्रकार का त्रास नहीं देते।

उपद्रवी मनोरोगों में क्रोध, आवेश, सनक, आक्रमण, अपराध जैसे

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कुकृत्यों की गणना होती है। वस्तुतः यह सभी विकृत अहंकार के बाल-बच्चे हैं। निज की अहमन्यता और दूसरे का असम्मान करने का दुस्साहस ही उस स्तर की विक्षिप्तता को जन्म देते हैं। सामान्य शिष्टाचार और सज्जनोचित सौजन्य की मर्यादा है कि अपनी नम्रता विनम्रशीलता बनाये रखी जाय और सम्पर्क में आने वालों को सम्मान दिया जाय। जो इतना कर पाते हैं उनकी गणना सभ्य नागरिकों के लिए आवश्यक शिष्टाचार के जानकार में की जाती है। भले मानसों की पंक्ति में बिठाया जाता है। किन्तु जो ठीक इसके विपरीत आचरण करते हैं, वे दूसरों का जितना तिरस्कार करते हैं उससे कहीं अधिक मात्रा में स्तर गिरा लेने के रूप में निज की हानि कर चुके होते हैं। ऐसे ही नागरिक मर्यादाओं से अपरिचित या अनभ्यस्त लोग क्रोधी कहे जाते हैं। वे अपनी ही मान्यता या मर्जी को सब कुछ मानते हैं। दूसरे की सुनते ही नहीं। यह नहीं सोचते कि अपना निर्धारण सही भी है या नहीं। सही हो तो भी यह आवश्यक नहीं कि दूसरे उसे उसी रूप में मानने या कर सकने की स्थिति में भी हैं या नहीं। जो अपनी ही अपनी चलाते हैं। दूसरों की स्थिति समझने और विचार विनिमय से मतभेद दूर करने की आवश्यकता नहीं समझते, ऐसे हा लोग बात-बात पर आगबबूला होते और क्रोध में लाल-पीले होते देखे गये हैं।

क्रोध का उद्देश्य सामने वाले को अपने रोष, विरोध या पराक्रम का परिचय देकर डराना होता है और यह भाव रहता है कि दबाव देकर उसे वह करने के लिए विवश किया जाय जो चाहा गया है। किन्तु देखा गया है कि यह उद्देश्य कदाचित ही कभी पूरा होता है। क्रोध की अभिव्यक्ति में जिस पर अपना रौद्र रूप प्रकट किया जाता है या जिन असंस्कृत शब्दों का उपयोग किया जाता है उससे सामने वाले के स्वाभिमान को चोट पहुँचती है। इससे एक नई समस्या खड़ी होती है। सामने वाला क्षुब्ध होता है और प्रतिशोध लेने—नीचा दिखाने की बात सोचता है। विग्रहों में से अधिकांश की जड़ वहीं पाई जाती है। मतभेद दूर करने या अनुरोध को स्वीकारने के

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

लिए यदि सौम्य तरीका अपनाया गया होता तो विग्रह की नौबत न आती और प्रयोजन पूरा न सही आधा अधूरा तो सध ही जाता। क्रोध उन सभी सम्भावनाओं को परास्त कर देता है।

क्रोध एक प्रकार का सन्निपात ज्वर है जिससे आक्रान्त व्यक्ति न केवल बेचैन दीखता—हाथ-पैर पीटता और अपनी दयनीय स्थिति का परिचय देता है वरन् गलत सोचता और दूसरों से अपशब्द कहता तथा दुर्व्यवहार करता भी पाया जाता है। सन्निपात ग्रस्त को रुग्णता के चंगुल में फँसा हुआ, विवश, निर्दोष भी मान लिया जाता है और दया सहानुभूति का पात्र समझ कर उसका व्यवहार भुला दिया जाता है। किन्तु क्रोध के बारे में ऐसी बात नहीं है। उसे दरिद्र, दुष्ट, अहंकारी माना जाता है और बदले में प्रतिशोध उभरता है। क्रोधी को न केवल प्रतिशोध का प्रहार सहना पड़ता है वरन् उत्तेजना के उबाल में ढेरों रक्त जलाना पड़ता है और मनःसंस्थान की कार्यकर्त्री मशीन को तोड़-मरोड़ कर रख देने जैसा दुहरा संकट सहना पड़ता है।

क्रोध किस कारण किया गया इसे कोई नहीं देखता। आक्रोश का उन्माद एक प्रकार का आक्रमण है जिसके कारण पक्ष सही होने पर, कारण का औचित्य रहने पर भी आवेशग्रस्त को अपराधी की पंक्ति में खड़ा होना पड़ता है। न्याय पाने का अवसर चला जाता है। स्वभाव और व्यक्तित्व अनगढ़ होने की मान्यता यदि बनने लगे तो समझना चाहिए कि प्रामाणिकता चली गई। ऐसे लोग न दूसरे की सहानुभूति पाते हैं और न सहयोग का लाभ ले पाते हैं। शरीर जलता रहता है सो अलग। मन उबलता रहता है सो अलग।

प्रतिकूलता को सहन न कर सकना—मतभेद को स्वीकार न करना—जो चाहा गया है वही होना जैसा स्वभाव बना लेने पर आवेश आने लगता है। अधीर, जल्दबाज समय की प्रतीक्षा न कर सकने वाले को अगली बार के प्रयास में तालमेल बैठाने जैसी सम्भावनाओं को गँवा बैठने पर आवेश चढ़ दौड़ता है। दूसरों की तनिक भी अवज्ञा, उपेक्षा सहन न कर सकने वाले भी

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

उत्तेजित रहते देखे गये हैं। उनमें सामने वाले की स्थिति का सही निर्णय कर सकने तक की क्षमता नहीं रहती। जब बात पूरी तरह सुनी समझी ही नहीं गई तो उसमें भ्रम रहना स्वाभाविक है। आवेश भ्रमवश आया है या वस्तुस्थिति समझकर, हर हालत में उसकी परिणति हानिकारक ही होती है।

कुछ उत्तेजनाएँ ऐसी होती हैं जिनमें सामने वाले की गल्ती तो नहीं अपनी अभिलाषा और उतावली ही प्रधान होती है। इनके कारण भी मस्तिष्क का सन्तुलन बिगड़ता है और सही निर्णय न कर पाने की स्थिति बनती है। ऐसी मनःस्थिति को सनक कहा जाता है। सनक वह, जिसमें औचित्य अनौचित्य का—संभव असंभव का—लाभ हानि का कुछ भी भान न रहे और अवांछनीय चिन्तन को चरितार्थ करने जैसी उद्दण्डता उभरे। सनकों की संख्या अधिक है। इनमें दो ऐसी हैं जो बहुतों पर चढ़ दौड़ती हैं और उन्हें बेतरह हैरान करती हैं। इनमें से एक है—कामुकता। दूसरी है लोभ-लिप्सा। दोनों की प्रकृति तो भिन्न है फिर भी प्रतिक्रिया और परिणाम में समान हैं। वे मनुष्य के विवेक का बुरी तरह अपहरण करती हैं।

दाम्पत्य जीवन की एक मर्यादा है। नर-नारी एक सूत्र में बंधे हैं और प्रणय की सुविधा पाने के बदले उसके साथ जुड़ी हुई भारी भरकम जिम्मेदारियाँ उठाते हैं। कामुकता की स्वच्छन्दता रहने पर समाज का ढाँचा ही चरमरा जायेगा। इस आधार पर जो घनिष्टता उत्पन्न होती है उसका निर्वाह मखौल बनकर रह जायेगा। इसी प्रकार कामुक आचरण से उत्पन्न होने वाले बालकों का भविष्य अन्धकार के गर्त में गिरेगा तथा गृहस्थ जीवन में भी निश्चिन्तता न रहेगी। विश्वास की चरम सीमा जिस दाम्पत्य जीवन में भी रहनी चाहिए उसके न रहने पर परिवार संस्था का स्वरूप ही समाप्त हो जायेगा। ऐसे-ऐसे अनेक कारण हैं जिन्हें ध्यान में रखते हुए समाज शास्त्रियों और नीति शास्त्रियों के संयुक्त प्रयास से कामुकता को दाम्पत्य जीवन तक सीमित किया गया है। यह औचित्य पूर्ण अनुशासन है जिसे इच्छा या अनिच्छा से निभाया ही जाना चाहिए।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कामुक चिन्तन, इस सुव्यवस्थित निर्धारण पर सीधा आक्रमण करता है और पशुओं जैसी स्थिति में लौटना चाहता है जिसमें यौनाचार को शरीर कृत्य–विनोद भर माना जाता है। ऐसी छूट पाने से पूर्व परिवार संस्था और समाज गठन को समाप्त करके आदिम युग में लौटना पड़ेगा। इस पर भी समाधान नहीं। बलिष्ठ कुत्ते, कमजोरों को खदेड़ कर यौनाचार का लाभ लेते हैं। आदिम युग में भी स्वेच्छाचार नहीं चलता था। सभ्य युगमें मर्यादा पालन का अनुबन्ध है तो आदिम युगमें इस प्रयोजन के लिए ठनने वाले मल्ल में स्वयंवर का विजेता होने का। दोनों ही दृष्टि से मनचाही स्वच्छन्दता को छूट नहीं है। मनुष्य न भौंरे हो सकते और न नारियाँ तितली। एक फूल से उड़कर दूसरे पर जा बैठने की छूट उन्हें तब तक नहीं मिल सकती जब तक कि मनुष्य को सामाजिक प्राणी बनकर रहना अंगीकार है।

कामुक चिन्तन असंख्यों पर हावी रहता है। विपरीत लिंग वालों के रूप में यौवन का स्मरण आता रहता है और रमण के लिए मन चलता है। कल्पनाएँ उठती हैं और एक परीलोक बनकर खड़ी हो जाती हैं। मन मोदक खाने में मनोयोग ऐसे जंजाल में जकड़ जाता है जिसके कारण किन्हीं महत्वपूर्ण प्रसंगों पर ध्यान ही नहीं जमता। इस कुचक्र में कितने ही प्रतिभावान छात्र अनुत्तीर्ण होते और भविष्य गँवाते देखे गये हैं। कितने ही कुटेबों के शिकार होते और ओजस-तेजस गँगाकर छूँछ बनते हैं। कई उस स्वप्न लोक के साथ इतने अधिक लिपट जाते हैं कि अश्लीलता का उद्धत्त प्रदर्शन करके अनजानों तक से छेड़ाखानी करने जैसी कुचेष्टा करते देखे गये हैं। परिणाम स्पष्ट है। बहुत बार तो हाथ मलते और खीजते रहने से भी काम चल जाता है पर बहुत बार बदले में ऐसा मजा चखने को भी मिलता है जिसका स्मरण जन्म भर बना रहे और छटी का दूध याद आये। व्यभिचार की सीमा तक जा पहुँचने पर भी इस कामुक चिन्तन की परिणति और भी अधिक भयावह होती है। उससे दोनों ही क्षेत्रों के गृहस्थ जीवन बेतुके, अप्रामाणिक नीरस स्तर के बनते देखे गये हैं। सन्तान पर तो इसका प्रभाव निश्चित

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

रूप से अत्यधिक पड़ता है। वे अविचारी अभिभावकों को क्षमा नहीं करते। इसके कई आर्थिक, सामाजिक एवं भावनात्मक कारण भी हैं।

कामुक चिन्तन में मानसिक शक्ति का इतना अधिक क्षरण होता है जितना कदाचित ही अन्य किसी प्रयोजन में होता हो। शरीर का ओजस वीर्यपात से नष्ट होता है किन्तु उससे भी कहीं अधिक महत्व की मानसिक क्षमता को आनंदमय उत्तेजना से अस्त-व्यस्त कर डालने में कामुक चिन्तन का आक्रमण और भी अधिक विनाशकारी है। इस स्तर की कुकल्पनाओं में से कदाचित ही कोई एक प्रतिशत साकार कर पाता है, किन्तु इस कारण पूरी-पूरी हानि उठा लेता है। नीति मर्यादा को तोड़-फोड़ कर रख देने वाली इस विडम्बना से मनुष्य परोक्षतः मानवी गरिमा का अनुशीलन भी गँवा बैठता है। बाहर से भले ही वह निर्दोष दीखता रहे पर यह हानि ऐसी है जिसके कारण उत्कृष्टता के अन्यान्य क्षेत्र भी मनुष्य के हाथ से चले जाते हैं और वह क्रमशः अन्यान्य अनुबन्ध—उल्लंघन की मनोभूमि भी अपनाने लगता है। शारीरिक ब्रह्मचर्य तो प्रतीक मात्र है। जिस ब्रह्मचर्य की अध्यात्म क्षेत्र में अतिशय प्रशंसा की गई और महात्म्य गाथा गाई गई है उसे मानसिक स्तर की कामुक प्रसंग में बरती जाने वाली पवित्रता ही समझनी चाहिए।

मानसिक आवेशों में लोभ लिप्सा का अतिवाद भी ऐसा है जिससे प्रेरित होकर व्यक्ति बेईमानी विश्वासघात से लेकर आक्रामक कुकृत्यों तक में लीन होता और अपराधी जीवन व्यतीत करता है। ऐसे आवेशग्रस्त अनीति उपार्जन को दुर्व्यसनों और उद्धत प्रदर्शनों में ही खर्च करते और बदले में अनेकों संकट ओढ़ते देखे गये हैं।

काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर के षटरिपुओं को उत्तेजक मनोविकार ही समझा जाना चाहिए। उन्हें ऐसे मनोरोग भी कह सकते हैं जो सन्तुलन और सौजन्य का सर्वनाश करके रख दें। इनसे बचना और बचाना ही उचित है।

क्र०४ प्र० युग निर्माण योजना, मु० युग निर्माण प्रेस मथुरा। मूल्य ४० पैसा

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org