

धीरज- स्वास्थ्य एवं उन्नति के संदर्भ में

पी राजरत्नम

एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, हिंदी विभाग, तमिलनाडु केंद्रीय विश्वविद्यालय, तिरुवारूर, तमिलनाडु, भारत

प्रस्तावना

धीरज मन की एक ऐसी अवस्था है जिसका मनुष्य के स्वास्थ्य से गहरा संबंध है। यह आलेख इसी अवस्था के गुणों अवगुणों एवं व्यक्ति पर उसके प्रभाव से संबंधित है।

धैर्यवान व्यक्ति बहुत सरलता से उत्तेजित नहीं होते क्योंकि उसके पास धन रूपी उत्साह एवं उमंग रहती है। हमें ज्ञात है कठिन परिश्रम एवं धीरज से ही सफलता मिलती है। सफलता के लिए जितने भी विशेष गुण माने जाते हैं उन गुणों से अलंकृत होना मानव के लिए अत्यंत आवश्यक है।

सच्चे धैर्यवान बुरे समय में भी अधीर नहीं होते बल्कि उनकी सच्ची शक्ति उन्हें उत्साह एवं उमंग से भर देती है और जब कभी उनके मार्ग में कठिनाइयाँ आती हैं तो वे शांतिपूर्वक बिना विचलित हुए उनका सामना करते हैं। अपने आप को प्रतिकूल परिस्थितियों में पाकर परेशान एवं अधीर नहीं होते। वे अपने मन में सदैव उच्च विचार रखते हुए आपत्तियों और कठिनाइयों में धर्म भावना से चलते हैं। जबकि अधीर मनुष्य किसी आप्राप्त चीजों के लिए विचलित रहते हैं और जब तक इच्छुक वस्तुएं प्राप्त नहीं होती तो परेशानीयुक्त दिखते हैं, जो आदमी को आगे बढ़ने नहीं देता।

भारत रत्न एवं पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम का कहना है कि धैर्य वह शक्ति है जो मलबरी वृक्ष के हर एक पत्ते को भी रेशम में बदल सकता है। धैर्यवान एवं ज्ञानी कभी रोग से पीड़ित नहीं होते, क्योंकि वह जानता है हर विपरीत स्थिति से कैसे जूझना है। जो व्यक्ति कसरत, योगासन, शारीरिक परिश्रम आदि करेगा तो वह धैर्यवान बनेगा। चाहे वह अधीर व्यक्ति ही क्यों न हो। संत कवि कबीर दास कहते हैं :- "देह धरे का दंड है, हर काह को होय।

ज्ञानी काटे ज्ञान से, मूरख काटे रोय।।

उपर्युक्त दोहे से यह स्पष्ट होता है कि संसार में रहते हुए विपरीत परिस्थितियाँ तथा आपत्तियों का आना स्वाभाविक ही है। जैसे कोविड 19 जिनके साथ रहने की आदत बनाना ना कि हिम्मत हारना। हमें अपनी ताकत कोविड 19 के साथ जीने एवं धैर्य बढ़ाकर उसके साथ रहने में खर्च करनी चाहिए। जो सज्जन अपने विवेक को धारण करते हुए धैर्य के साथ आगे बढ़ते हैं वे ही संसार में इतिहास रचते हैं। मान लीजिए कि हमें दस सफलताएँ हासिल करनी है लेकिन दस कार्य करने के बाद भी एक ही जीत मिले तो हमें अपनी मेहनत एवं लगन को जारी रखकर सौ कार्य करके दसो जीत हासिल करने में चूक नहीं करनी चाहिए। हमें पता है कि मन शक्ति एवं संघर्ष से युक्त प्राणी है जिससे महत्वपूर्ण कार्य कर उन्नति के पथ पर अग्रसर हुआ जा सकता है। हमारा इतिहास हमें यह सिखाता है कि धैर्य के साथ आगे बढ़ो मंजिल तक पहुँच ही जाओगे। चीटी दस में से नौ बार असफल होने के बावजूद भी दाना लेकर अपने बिल तक पहुँच ही जाती है। इस सन्दर्भ में कबीर का यह दोहा सटीक जान पड़ता है :-

"धीरे-धीरे रे मना, धीरे सब कुछ होय,
माली सींचे सौ घड़ा, ऋतु आए फल होय।।"

'दास कैपिटल' पुस्तक के रचयिता विद्वान कार्ल मार्क्स जिन्हें जनता पर होने वाले अत्याचार, शोषण आदि के विरुद्ध आवाज उठाने के कारण अपना देश हमेशा के लिए छोड़ना पड़ा, लेकिन वे मजदूरों के हित के लिए आवाज उठाते रहे। इसी नेक कार्य के लिए उनकी पत्नी भी पीछे नहीं हटी और कभी पथ से विचलित नहीं हुए। इसलिए आज भी उनका नाम स्मरणीय है। कठिनाइयाँ हमारे विवेक और पुरुषार्थ को चुनौती देने आती हैं और जो इस परीक्षा में पास हो जाता है वही कुछ बन कर इतिहास रचता है एवं यश की जयमाला पहनता है। संसार में जितने भी महापुरुष हुए हैं उनकी महानता का कारण धैर्य युक्त सहिष्णुता ही है।

सरदार वल्लभ भाई पटेल के बचपन की एक घटना है - एक बार पटेल की काँख के पास एक फोड़ा निकल आया बहुत दवा दी गयी पर ठीक नहीं हुआ, किसी व्यक्ति ने सलाह दी कि लोहे की सलाख गरम करके फोड़े में धंसा दी जाए तो फोड़ा फूट जायेगा। सलाख गरम की गयी किन्तु किसी में साहस नहीं होता था कि गर्म सलाखों को फोड़े में धँसाए। भय यह था की यह छोटा सा बालक इतनी तकलीफ कैसे सह सकेगा। इस पर बालक वल्लभ भाई पटेल ने कहा देखते क्या हो सलाख ठंडी हो रही है और फिर स्वयं ही उसे लेकर फोड़े में धंसा लिया। बालक के इस साहस को देख कर मौजूद लोगों ने कहा कि यह बालक आगे चलकर बहुत ही साहसी होगा। यही बात सत्य हुई। वल्लभ भाई जीवन भर साहसी रहे और उनका स्मरण आज भी दुनिया भर में होता है।

धैर्य और विश्वास जीवन की वो पूंजी है जो कठिन से कठिन तालों को भी खोल देती है। यह धैर्य जिसके पास निहित है वह मनवांछित फल पा सकता है। धीरज आदमी में उत्साह भरकर स्थायी जीवन प्रदान करता है जिससे उसका चित्त, उमंग तथा उत्साह से अचल एवं अटल रहता है। दिल में सदैव उच्च विचार पैदा होते रहते हैं, वह कभी किसी विषय को दुष्कर समझकर निराश नहीं होता। सदैव प्रयत्नशील रहता है। जिसका उल्लेख हमें महान संत तिरुवल्लुवर के तिरुक्कुरल में मिलता है :-

" धन संपत्ति का बढ़ावा देना है प्रयत्न।
दारिद्र्य कर देता है अयत्न" ।।

मतलब किसी विषय को किस्मत पर निर्भर हो कर विधि के अनुकूल कहने वाले- चलने वाले कभी प्रयत्न नहीं करेंगे। अप्रयत्न हमेशा आदमी को दरिद्रता की ओर ले चलता है।

धीरता कर्म में दृढ़ रहने की शिक्षा एवं प्रेरणा प्रदान करता है। कही गई बात को कर दिखाने का साहस उत्पन्न करना भी दृढ़ता

का काम है। कहते हैं कथनी एवं करनी में आकाश और पाताल का अंतर होता है। साहसी पुरुष उक्त कथन का संतुलन बना कर रखता है और निश्चित कर्म को सोच समझ कर करता है।

धैर्यहीन व्यक्ति में शिकायत करने की प्रवृत्ति तथा दूसरों के प्रति सहानुभूति नहीं दिखाने की प्रवृत्ति होती है। मन में अभावात्मक दृष्टिकोण, उलझे हुए चिंतन आदि के कारण जीर्ण और प्राणान्तक रोगों का शिकार होना धैर्यहीन व्यक्ति के लक्षण हैं। अपने दुःख को बड़ा चढ़ा कर देखना, जीवन उद्देश्यों को समझ नहीं पाना, लोगों के प्रति भेद भाव, भौतिक सुखों से वंचित रह जाना, अवसाद की स्थिति में शक्ति क्षीण होना, शांत मन से विचार या निर्णय ना कर पाना, विपत्ति आने पर विश्वास टूट जाना, निंदा या आलोचना सुनकर दुखित होना, अपमान का अनुभव कर दूसरों के विरुद्ध कीचड़ उछालना आदि भावनाओं से ग्रस्त होकर धैर्यहीन व्यक्ति अपने को नष्ट कर देता है।

धैर्य जैसे पवित्र गुण का पालन कर, अधीरता से खोए स्वास्थ्य को पुनः लाकर हमारा ध्यान फल की ओर न होकर अधिक से अधिक प्रसन्नचित्त, उत्साहित, स्वस्थ और स्वच्छ बने ताकि हमारा समाज और देश आगे-आगे उन्नति के शिखर पर पहुंचे। समग्र भारत विकास के नए आयामों को छूते हुए दुनिया में नाम कमाएं।

संदर्भ सूची

1. सरदार वल्लभ भाई पटेल, हिन्दी प्रचार वाहिनी-III, प्रकाशक-दक्षिण भारत हिन्दी प्रचार सभा, चेन्नई।
2. तिरुवल्लुवर, अनुवादक एवं सम्पादक- मु गौ वेंकट कृष्णन, प्रकाशक- शक्ति फाइनेंस लिमिटेड।
3. कृ लक्ष्मण शर्मा, दी लाइफ नैचुरल, प्रकाशक- दी लाइफ नैचुरल, पुडुकोट्टई।
4. स्वामी आनंद कुलश्रेष्ठ, कबीर के दोहे, प्रकाशक- सरस्वती, नई दिल्ली।