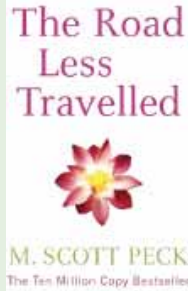


# मन्थन

## पुस्तक समीक्षा

### अनुशासन र प्रेमको बाटो



पुस्तक : द रोड लेस ट्राभल्ड : ए न्यू फिजिकोलोजी अफ लभ,  
ट्रेडिशनल भ्यालुज एन्ड स्पिरिच्युअल ग्रोथ  
लेखक : मोगान स्टक पेक  
प्रकाशक : एरो बुक्स, लन्डन, २००६  
पृष्ठ : ३०४  
मूल्य : ७.९९ स्टर्लिङ पाउण्ड  
ISBN: 978-0-099-72740-8

समीक्षक : कञ्चनमणि दीक्षित

आज धेरै मानिससँग विभिन्न थरीका आधुनिक सुविधा उपलब्ध छन्, तर धैर्य छैन। मान्छे-मान्छेबीच विश्वास र सहिष्णुताको खाडल बढेको छ। जीवनयापन गर्दा आइपर्ने समस्यालाई सामान्य हिसाबले नलिँदा र बुझ्न-जान्न नखोज्दा मानिसमा निराशा बढेको छ, उनीहरू तनावमा छन्। आर्थिक असमानता बढेको छ, मानिस असहिष्णु बन्दै गएको छ र अशान्ति व्याप्त हुँदैछ। आफैँप्रतिको अविश्वास र जिन्दगीको उद्देश्य सम्बन्धी अन्योलका कारण आत्महत्या गर्नेहरूको संख्या पनि बढ्दै गएको छ। मानिस परिस्थितिको भुमरीमा हराउँदो छ।

कठिन बन्दै गएको जीवनलाई सहज र सरलसँग बुझाइदिने विधिको खाँचो छ, आज सबैलाई। निराशा र तनावमा बाँचेका मानिसले सत्मार्ग पहिचान गर्ने विधि के हो? तिनलाई तनाव नलिइकन जीवनयापन गर्न कसरी प्रेरित गर्ने? *द रोड लेस ट्राभल्ड: ए न्यू फिजिकोलोजी अफ लभ, ट्रेडिशनल भ्यालुज एन्ड स्पिरिच्युअल ग्रोथ* नामक पुस्तकमा यी र यस्तै प्रश्नको जवाफ खोजिएको छ। डा. मोगान स्टक पेकद्वारा लिखित यो पुस्तकले निराशा, तनाव र आत्मगलानि बोकेर जीवन बिताइरहेकालाई नयाँ बाटो देखाउने प्रयास गर्छ।

डा. मोगान स्टक पेक पेशाले मनोरोग विशेषज्ञ हुन्। उनले पुस्तकमा मनोवैज्ञानिक ज्ञान र विश्लेषणको आधारमा मानवजीवनका कठिनाइहरूलाई सजिलोसित बुझ्ने र निकासका बाटो दिने प्रयास गरेका छन्। मान्छे दुःखी हुनुका कारण पहिल्याउँदै मोगान लेख्छन्- 'मानिसभित्र अनुशासन, प्रेम र सत्यप्रतिको विश्वास कम हुँदैछ।' उनको तर्क छ, सुखी रहन हाम्रो व्यवहारमा प्रेम, सत्य र अनुशासन समायोजन हुनु आवश्यक हुन्छ। पुस्तकको अन्त्यतिर जीवनसित जोडिएका आध्यात्मिक पक्ष, चमत्कार, ईश्वर र धर्मका प्रसङ्ग पनि समावेश गरिएका छन्।

#### बलवान समय

मोगान भन्छन्- 'जीवन सरल छैन, कठिन छ, दुःख र कष्टले भरिपूर्ण छ।' यो सत्यलाई आत्मसात् गरेर अगाडि बढ्ने हो भने कुनै पनि काम अप्ठेरो हुँदैन। यो वास्तविकता बुझेपछि जीवनमा भोग्दै गरिएका अप्ठेराहरू सहजै स्वीकार गर्न सहयोग

पुग्छ। परिणामतः यस्ता अप्ठेराहरू समस्याको रूपमा मात्र नरहेर उपयोगी अनुभव पनि बन्न सक्छन्। जीवनरूपी सिक्काका सुख र दुःख दुई पाटा हुन् जुन समयसँगै माथि-तल भइरहन्छन्। कुनै बेला समस्या शंखलाबद्ध रूपमा आउँछन्, टरेर पनि जान्छन्। तर समस्याको सामना गर्ने कि आत्मविश्वास गुमाउने? निराशा हुने कि सामना गर्ने? यहीनेर गर्नुपर्छ रोजाइ।

समय निरन्तर चलिरहन्छ, रोकिँदैन। समय र परिस्थिति सुहाउँदो वातावरण बनाउने हो भने मान्छेले कुनै पनि कठिन काम सहजै सम्पन्न गर्न सक्छ। तर समस्या त्यत्तिकै समाधान हुँदैन, न त समाधान गर्ने फुमन्तर जादूको छडी हुन्छ। मोगानको तर्क छ- 'समस्या सुल्झाउनका लागि आफू अग्रसर हुनैपर्छ, अन्यथा समस्या प्रगतिको बाधक बन्न सक्छ। समाधानका लागि हामीले आफ्नो जिम्मेवारी बोधसँगै क्षमता बढाउने प्रयास गर्नुपर्छ। समस्या मेरो हो, म यसलाई सहजै समाधान गर्छु भन्ने आत्मविश्वास दृढ हुनुपर्छ। यसले नै सफलतातिर डोर्काउँछ।'

मोगान भन्छन्, हामीले बुझेको वा बुझ्ने गरेको वास्तविकता एउटा नक्शाजस्तै हुन्छ। यदि नक्शा सही छ भने हामीले लिएको बाटो ठीक हुन्छ। नक्शा नै गलत भयो भने त्यसले हामीलाई गन्तव्यमा पुर्‍याउँदैन। हामीले जन्मिँदै जीवनको नक्शा लिएर आएका हुँदैनौं। घर-समाजको संगत, शिक्षा र व्यावहारिक जीवनयापनका अनुभव आदि यस्तो नक्शा कोर्न सहयोगी बन्छन्। नक्शा तयार गर्न समय लाग्छ र मिहिनेत पनि चाहिन्छ। त्यस क्रममा थुप्रै चुनौती पनि आउँछन्, तिनलाई डटेर सामना गर्दै गल्ती सुधार्दै जानु नै हाम्रो कर्तव्य हुन्छ भन्ने सन्देश पुस्तकले दिएको छ।

#### अनुशासित पद्धति

हामी किन दुःखी छौं? जीवन हामीलाई किन कठिन लाग्छ? यस्ता प्रश्नको उत्तर दिँदै मोगान भन्छन्- 'दुःख हटाउन खर्चिनु परेको श्रम र समयका कारण हामीलाई जीवनयापन कठिन लाग्छ। वास्तवमा समस्या मानिसको जीवनको सफलता र असफलताबीचको बिन्दु हो। आफ्ना समस्या आफैँ समाधान गरेको अनुभवले हामीलाई परिपक्व बनाउँछ, हाम्रो मानसिक र आध्यात्मिक चिन्तन र जीवनप्रतिको विश्वास विगतको भन्दा द्रबो

**जीवनमा अनुशासनभन्दा प्रेमको भूमिका ठूलो हुन्छ। अनुशासन नभएको परिवारमा पनि यदि प्रेम छ भने बालबालिकामा अनुशासन स्वतः प्रस्फुटन हुन सक्छ।**

हुँदै जान्छ। समस्याको समाधानले मानिसलाई प्रगतितर्फ लैजान प्रेरित गर्नुपर्छ तर त्यस्तो बाटो लिने वा नलिने भन्ने प्रसङ्ग प्रत्येक व्यक्तिको इच्छाशक्तिमा भर पर्छ।' लेखक अगाडि भन्छन्, "अनुशासन समस्या समाधानको मुख्य साधन हो। अनुशासनविना कुनै पनि समस्याको समाधान सम्भव हुँदैन। आंशिक अनुशासनले जीवनका केही समस्याहरूको समाधानको बाटो खोल्छ भने पूर्ण अनुशासनले जीवनका हरेक समस्याको समाधान सहज बनाउँछ।"

विवेकशील व्यक्तिहरू आफ्ना समस्या हाँसी-खुशी समाधान गर्न तत्पर हुन्छन्। परिश्रम गर्नुपर्ने वास्तविकताबाट आर्तिदैनन्। तर धेरैजसो व्यक्तिहरू समस्यालाई सहज रूपमा स्वीकार गर्दैनन्, टार्न खोज्छन्। समस्याले ल्याएको दुःख बिसर्न खोज्छन्। तर यसरी समस्या फुन्नु बल्छुँदै जान्छ। कुनै पनि समस्यालाई टार्न सकेमा वा पछि धकेलेमा त्यो समयसँगै हराएर जानेछ भन्ने भ्रममा हामी रहन्छौं। समस्या र तनाव बिसर्नका लागि व्यक्तिहरू विभिन्न किसिमका औषधि खाने पनि गर्छन्। त्यस्तामध्ये कतिपय दुर्यसनकै शिकार हुन पुग्छन्।

मोर्गान थप विश्लेषण गर्छन्— सकारात्मक विचार राख्न सके हामी कुनै पनि समस्यासित जुध्न सक्छौं र आइपर्ने दुःख आत्मसात् गर्न पनि। समस्या फेल्ने चार किसिमका उपाय छन्: पहिलो, नमीठो अनुभव गरेर पछि मीठो अनुभव गर्ने। दोस्रो, आफ्नो जिम्मेवारी वहन गर्ने। तेस्रो, सत्यलाई अँगाल्ने र चौथो, जीवनलाई सन्तुलित राख्ने। यी विधि पालना गर्न कुनै किसिमको तालीम लिनुपर्दैन। यी यति सजिलो छन् कि सामान्य व्यक्तिले पनि आफ्नो व्यवहारमा समायोजन गर्न सक्छ। यी उपाय अवलम्बन गर्दा दुःख, समस्या र तनावसँग जुध्न आवश्यक आत्मविश्वास बढ्छ र जीवनका सकारात्मक पक्षलाई आत्मसात् गर्न मद्दत पुग्छ।

लेखकले आफ्नो तर्क पुष्टि गर्न थुप्रै बालबालिकाको मनोवैज्ञानिक पक्षलाई केलाउँदै तिनको व्यवहार बुझ्ने प्रयास गरेका छन्। पुस्तकले बालबालिकालाई नजीकबाट बुझ्न प्रेरित गरेको छ। हामी बालबालिकालाई समस्याको डटेर सामना गर्दै अगाडि बढ्न हौस्याउँछौं। उनीहरूलाई अनुशासित बनाउन खोज्छौं। यसरी हामी उनीहरूलाई समस्या भोग्न र सँगसँगै समस्याबाट उम्कन सिकाउँछौं। अनुशासित भएपछि उनीहरू परिपक्व एवं समस्या समाधान गर्न सक्षम हुन्छन् भन्ने हामी अनुमान गर्छौं। बालबालिकाले आफ्ना अभिभावकलाई ईश्वर सरह मान्छन् र तिनले डोऱ्याएको बाटोमा हिंड्न तत्पर हुन्छन्। डा. मोर्गान थप्छन्— अभिभावक आफै अनुशासनहीन भएमा बालबालिकामा अनुशासनहीनता बढ्दै जान्छ। जस्तै, बालबालिकाका अगाडि रक्सी पिउने, फुगडा गर्ने र आफूले पूरा गर्न नसक्ने वाचा गर्नाले उनीहरूको व्यवहारमा विचलन आउँछ। अनुशासित अभिभावकले मात्र स्वच्छ समाज निर्माण गर्ने पुस्ता तयार गर्न सक्छन्। अनुशासनविना परिवारको जीवन सन्तुलित रहँदैन।

**प्रेमको भूमिका**

मोर्गानका अनुसार जीवनमा अनुशासनभन्दा प्रेमको भूमिका ठूलो हुन्छ। अनुशासन नभएको परिवारमा पनि यदि प्रेम छ भने बालबालिकामा अनुशासन स्वतः प्रस्फुटन हुन सक्छ। परिवार अनुशासित छ तर प्रेम छैन भने त्यस्तो वातावरणमा हुर्केका बालबालिका वयस्क भएपछि अनुशासनहीन र विनाशकारी बन्न सक्छन्। प्रेमविना सहज जीवनयापनको कल्पना गाह्रो हुन्छ। आफूले प्रेम गर्ने व्यक्तिसँग हामी समय बिताउँछौं र ऊप्रति जिम्मेवार हुन्छौं। हामी बालबालिकालाई प्रेम गर्छौं, उनीहरूको प्रशंसा गर्छौं, पोषण गर्छौं र उनीहरूसँग समय बिताउँछौं। प्रेमसहितको अनुशासन प्रभावशाली हुन्छ। महत्त्व दिएर प्रेम गर्दा बालबालिकाहरू सकारात्मक विचार भएका र आत्मविश्वासी बन्छन्।

यदि हाम्रो उद्देश्य सबैलाई प्रेम गर्नु हो भने हामीले आफ्नो उन्नतिको बाटो रोजिसकेका हुन्छौं। यसरी दुवैथरी फाइदामा हुन्छन्। प्रेम पाउनेको उन्नति हुन्छ भने प्रेम दिनेको थप प्रगति। हामीले आफूलाई पनि प्रेम गर्न सक्नुपर्छ अन्यथा हामी अरूलाई प्रेम गर्न सक्दैनौं। प्रेम र अनुशासन छुट्याउन सकिन्न भन्ने तर्कको घनीभूत मनोवैज्ञानिक विश्लेषण प्रस्तुत छ, पुस्तकमा। धेरै अभिभावक अनुशासनमा बस्दैनन् अनि आफ्ना केटाकेटीलाई प्रेमसित हुर्काउँदैनन्। यस्तो संस्कारमा हुर्किएका केटाकेटी उन्नतिको बाटोमा लाग्दैनन्। तर यस्ता सन्तानका अभिभावकहरू आफ्नो जिम्मेवारी पन्छाउँछन्, विद्यालय, साथीभाइ र छोराछोरीमाथि दोष थोपेरछन्।

मोर्गानले पुस्तकमा पति-पत्नी, प्रेमी-प्रेमिका वा विपरीत लिङ्गका साथीहरू वा समलिङ्गीहरूबीच रहने प्रेमको चिरफार गरेका छन्, माया वा प्रेमको भिन्नता खोतलेका छन्। लेखक भन्छन्— "माया बस्यो भन्नु भ्रम हो। यस्तो अभिव्यक्तिमा जानेर वा नजानेर यौन अभिलाषा अन्तरनिहित हुन्छ। यौन उत्प्रेरित यस्तो माया अस्थायी हुन्छ। यस किसिमको मायाबाट मानिस जसरी एउटासित नजीकै पुग्छ त्यसरी नै टाढा पनि। हामी हाम्रा बालबालिका र अभिभावकसँग 'माया बस्यो' भन्दैनौं।"

मोर्गानको विचारमा मायाको अस्थायी प्रवृत्तिले गर्दा माया बस्यो भन्नु गलत हो र मिथ्या पनि। यसो भन्नुको तात्पर्य मानिस एक-अर्कालाई प्रेम गर्न छोड्छन् भन्ने होइन। तर विभिन्न कारणले माया पिरतीको क्रम विस्तारै कम हुँदै जान्छ। लेखकको तर्क छ, मधुमासको प्रणय लीला समयसँगै विस्तारै कम हुँदै जानु एउटा उदाहरण हो। आफूले प्रेम गर्नु तर अरूसँग सोको अपेक्षा नगर्नु सच्चा प्रेम हो जुन अर्थपूर्ण र दिगो हुन्छ। पुस्तकका अनुसार फूट दुई प्रकारका हुन्छन्। कालो फूट (जुन गलत हो भन्ने जानकारी हुन्छ) र सफेद फूट (जो गलत होइन तर स्वीकार गर्न असहज)। मोर्गान सम्झाउँछन्— जे-जस्तो भए पनि फूट भनेको फूट नै हो, दुवै फूटले हानि नै गर्छ।

२१औं शताब्दीको दोस्रो दशकमा विज्ञान र प्रविधिको विकासले मानव सभ्यता एकखाले उँचाइमा पुगेको छ, तर पनि मानिसहरू मानसिक तनावमा जेलिँदै गएका छन्। यो पृष्ठभूमिमा प्रस्तुत पुस्तकले मनोविज्ञानलाई आधार बनाउँदै सुखी जीवनयापन गर्ने बाटाहरू प्रस्तुत गरेको छ। सुझाइएका उपायहरू प्रयोग गर्ने वा नगर्ने भन्ने निर्णय भने नितान्त व्यक्तिगत हो।

(दीक्षित मानवीय व्यवस्थापनका अध्येता हुन्।)