

सुरेन्द्र नाथ सक्सेना

भयमुक्त कैसे हों

विभिन्न भय, चिंताओं और दुर्भितियों को
जीतकर सुख-सफलता पाने के मनोवैज्ञानिक उपाय



(How to Overcome Fears & Phobias)

भयमुक्त कैसे हों

(How to Overcome Fear & Phobias)

सुरेन्द्र नाथ सक्सेना



वी एंड एस पब्लिशर्स

प्रकाशक



वी एन एस पब्लिशर्स

F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नयी दिल्ली-110002

☎ 23240026, 23240027 • फ़ैक्स 011-23240028

E-mail: info@vspublishers.com • Website: www.vspublishers.com

शाखा: हैदराबाद

5-1-707/1, ब्रिज भवन (सेन्ट्रल बैंक ऑफ इण्डिया लेन के पास)

बैंक स्ट्रीट, कोटी, हैदराबाद - 500 095

☎ 040-24737290

E-mail: vspublishershdy@gmail.com

शाखा : मुम्बई

जयवंत इंडस्ट्रियल इस्टेट, 1st फ्लोर-108, तारदेव रोड

अपोजिट सोबो सेन्ट्रल, मुम्बई - 400 034

☎ 022-23510736

E-mail: vspublishersmum@gmail.com

फॉलो करें:



© कॉपीराइट: वी एन एस पब्लिशर्स

ISBN 978-93-521502-5-0

DISCLAIMER

इस पुस्तक में सटीक समय पर जानकारी उपलब्ध कराने का हर संभव प्रयास किया गया है। पुस्तक में संभावित त्रुटियों के लिए लेखक और प्रकाशक किसी भी प्रकार से जिम्मेदार नहीं होंगे। पुस्तक में प्रदान की गयी पाठ्य सामग्रियों की व्यापकता या सम्पूर्णता के लिए लेखक या प्रकाशक किसी प्रकार की वारंटी नहीं देते हैं।

पुस्तक में प्रदान की गयी सभी सामग्रियों को व्यावसायिक मार्गदर्शन के तहत सरल बनाया गया है। किसी भी प्रकार के उद्धरण या अतिरिक्त जानकारी के स्रोत के रूप में किसी संगठन या वेबसाइट के उल्लेखों का लेखक या प्रकाशक समर्थन नहीं करता है। यह भी संभव है कि पुस्तक के प्रकाशन के दौरान उद्धृत वेबसाइट हटा दी गयी हो।

इस पुस्तक में उल्लिखित विशेषज्ञ के राय का उपयोग करने का परिणाम लेखक और प्रकाशक के नियंत्रण से हटकर पाठक की परिस्थितियों और कारकों पर पूरी तरह निर्भर करेगा।

पुस्तक में दिये गये विचारों को आजमाने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना आवश्यक है। पाठक पुस्तक को पढ़ने से उत्पन्न कारकों के लिए पाठक स्वयं पूर्ण रूप से जिम्मेदार समझा जायेगा।

उचित मार्गदर्शन के लिए पुस्तक को माता-पिता एवं अभिभावक की निगरानी में पढ़ने की सलाह दी जाती है। इस पुस्तक के खरीददार स्वयं इसमें दिये गये सामग्रियों और जानकारी के उपयोग के लिए सम्पूर्ण जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं। इस पुस्तक की सम्पूर्ण सामग्री का कॉपीराइट लेखक/प्रकाशक के पास रहेगा। कवर डिजाइन, टेक्स्ट या चित्रों का किसी भी प्रकार का उल्लंघन किसी इकाई द्वारा किसी भी रूप में कानूनी कार्रवाई को आमंत्रित करेगा और इसके परिणामों के लिए जिम्मेदार समझा जायेगा।

आभार

इस पुस्तक को लिखने की प्रेरणा पुस्तक महल के मैनेजिंग डायरेक्टर श्री राम अवतार गुप्ता से मुझे मिली। उनका विचार था कि भय और दुर्भीति पर एक ऐसी पुस्तक लिखी जाए, जिसमें उस पर विजय पाकर सफलता प्राप्त करने के मनोवैज्ञानिक और व्यावहारिक उपाय हों।

प्रस्तुत पुस्तक को लिखने में सुप्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ. अश्विनी कुमार ('संतुलन', बालिनगर, दिल्ली), डॉ. ओ.पी. शर्मा, डॉ. अरुण कौशल, डॉ. राजेंद्र घोड़पकर एवं मेरे मित्र काका हरिओम ने जो अमूल्य सहयोग दिया है, उसके लिए मैं उनका कृतज्ञ हूँ।

पुस्तक लेखन में वास्तविक और व्यावहारिक अनुभवों तथा उपायों पर विशेष बल देने का प्रयत्न रहा है। विषय की दुरूहता और विभिन्न व्यक्तियों के अनुभवों को एकत्रित करने के कारण इसके लेखन में तीन वर्ष का समय लगा है। जहां तक संभव हुआ है मनोवैज्ञानिक समस्याओं और उनके समाधानों को सरल तथा प्रवाहमयी भाषा में लिखने का प्रयत्न किया गया है।

मनोवैज्ञानिक विषयों पर हिंदी में प्रेरणा देने वाले मौलिक साहित्य का अब भी अभाव है। उस अभाव को यह पुस्तक यदि अंश मात्र भी भर सकती, तो मैं अपने प्रयत्न को सार्थक समझूंगा।

आशा है पाठकों को यह पुस्तक भी उतनी ही पसंद आएगी जितनी इससे पूर्व प्रकाशित 'गुस्सा छोड़ो, सुख से जिओ'।

पाठकों से विनम्र निवेदन है कि वे अपने सुझावों से अवश्य परिचित कराएं।

प्रेरणा स्रोत श्री राम अवतार गुप्ता और प्रिय पाठकों को सप्रेम अर्पित।

-सुरेंद्र नाथ सक्सेना

ब्लॉक डी.ए.-254

शीशमहल अपार्टमेंट्स

शालीमार गांव के निकट

शालीमार बाग, दिल्ली-110088

प्रकाशकीय

जीवन में सुख, सफलता और समृद्धि सभी लोग पाना चाहते हैं। अपने-अपने ज्ञान, तरीके और अनुभव के अनुसार प्रयत्न भी करते हैं परंतु अंत में केवल बहुत थोड़े लोग सफलता तथा सुख की विजयमाला पहन पाते हैं। ऐसा क्यों होता है? जीवन में सभी लोग सच्चे अर्थों में सफल क्यों नहीं होते? और यदि सफल हो भी जाते हैं तो जीवन में वास्तविक सुख का अनुभव क्यों नहीं कर पाते?

मनोविज्ञान के अनुसार व्यक्ति को अधिकांशतः असफलताओं, दुखों, चिंताओं और अशांति के कारण उसके मन में बैठे भांति-भांति के भय होते हैं। बहुत से भय इतने सूक्ष्म होते हैं कि जब तक व्यक्ति अपने विचारों और व्यवहार का निरीक्षण न करे अथवा किसी मनोवैज्ञानिक की सहायता न ले, वह उसके बारे में नहीं जान पाता। इन भयों के फलस्वरूप व्यक्तित्व का विकास रुक जाता है और उस मनुष्य की प्रतिभा कुंद पड़ी रह जाती है। व्यक्ति का अहम् भी यह स्वीकार करने में संकोच अथवा हीनता का अनुभव करता है कि वह किसी वस्तु, परिस्थिति या भाव से डरता है। कभी-कभी व्यक्ति अपने जीवन का अधिकांश भाग व्यतीत कर चुका होता है और अंत में यह जान पाता है कि वह किसी एक भय के कारण अनेक सुखों तथा सफलताओं से वंचित रह गया।

लेकिन जब हम एक बार अपने भय और उसको दूर करने के उपायों के बारे में जान लेते हैं तो उसे दूर करके अनंत साहस एवं आत्मविश्वास के स्वामी बन जाते हैं। जीवन के हर क्षेत्र में सुख-सफलता पाने के लिए साहस तथा आत्मविश्वास परम आवश्यक है।

संसार में आज तक जितने भी वास्तव में सुखी एवं सफल व्यक्ति हुए हैं उनमें सबसे प्रमुख गुण था — साहस!

प्रस्तुत पुस्तक में सुख-सफलता एवं मानसिक शांति देने वाले इसी महान गुण, साहस का विकास करने के मनोवैज्ञानिक और क्रियात्मक उपायों पर सरल भाषा और रोचक शैली में प्रकाश डाला गया है। इनको अपना कर आप भी जीवन में मनोवांछित सुख सफलता प्राप्त कर अपने व्यक्तित्व का विकास कर सकते हैं।

यह पुस्तक आपके जीवन में एक ऐसे नये साहस, आत्मविश्वास और उत्साह का संचार कर देगी कि आप स्वयं चकित रह जाएंगे।

विषय सूची

• कायरता, भय और साहस महापुरुषों की दृष्टि में.....	7
• साहस और उत्साह जगाने वाली काव्य पंक्तियां	10
1. साहस : सुख-सफलता का स्रोत	12
2. अपने भय को जीतो, सुख-शांति से जिओ	15
3. भय: कितना उचित, कितना अनुचित ?	17
4. भय के शारीरिक लक्षण	21
5. भय, दुर्िचताएं और रोग	24
6. भय दूर करने के मनोवैज्ञानिक प्रयोग	34
7. भयानक फिल्मों, नाटकों और कहानियों का प्रभाव	45
8. सम्मोहन द्वारा अचेतन मन में दबे भयों को दूर करना	47
9. मुख्य भयों पर विजय पाकर साहसी बनने के उपाय	49
10. दुर्भीति (Phobia)	74
11. खुले, बंद, ऊंचे या नीचे स्थान का भय	77
12. भय और क्रोध	100
13. सैक्स और भय	103
14. भय, साहस और दवाइयां	105
15. योग द्वारा भयों को दूर कर साहस का विकास	106
16. आत्महत्या और भय	108
17. हारिये न हिम्मत, बिसारिये न हरि नाम	116

कायरता, भय और साहस महापुरुषों की दृष्टि में

- जहां सिर्फ कायरता और हिंसा के बीच किसी एक के चुनाव की बात हो, वहां मैं हिंसा के पक्ष में राय दूंगा।
-म. गांधी
- मैं कायरता को किसी हालत में सहन नहीं कर सकता। आप कायरता से मरें इसकी बजाय बहादुरी से प्रहार करते हुए और प्रहार सहते हुए मरना कहीं बेहतर समझूंगा।
-म. गांधी
- यह संसार कायर पुरुषों के लिए नहीं। पलायन करने का प्रयास मत करो। साहसी पुरुषों का सभी साथ देते हैं।
-स्वा. विवेकानंद
- कायर पुरुष अक्सर डगमगा जाते हैं, जबकि साहसी व्यक्ति बहुधा आपदाओं पर विजय प्राप्त कर लेते हैं।
-रानी एलिजाबेथ
- जब किसी पर भयानक आपदा आ पड़ती है तब वह पैरों से सोचने का काम लेता है।
-बायर्स
- एक कायर कुत्ता उतनी तीव्रता से काटता नहीं, जितनी ज़ोरों से वह भौंकता है।
-गोल्डस्मिथ
- कायर पुरुष अपनी मृत्यु से पूर्व ही अनेक बार मृत्यु का अनुभव कर चुकते हैं, जबकि वीर पुरुष कभी भी एक बार से अधिक नहीं मरते।
-शेक्सपियर
- भय सदैव अज्ञानता से उत्पन्न होता है।
-इमर्सन
- जो पतितों और दुर्बलों के पक्ष में बोलते हुए भयभीत होते हैं, वे दास हैं।
-लाबेल
- ईश्वर का भय ही ज्ञान का उदय है।
-बाइबल
- जिसे हारने का भय हो वह अवश्य हारेगा।
-नेपोलियन

- भागों में रोग का भय है। उच्चकुल में पतन का भय है। धन में राजा का, मान में दीनता का, बल में दुश्मन का, रूप में बुढ़ापे का, शास्त्र में वादविवाद का, गुण में दुष्टजनों का और शरीर में काल का भय है। इस प्रकार संसार में मनुष्यों के लिए सभी वस्तुएं भयपूर्ण हैं। भय से रहित तो केवल वैराग्य है। -भर्तृहरि
- भय से ही दुख आते हैं, भय से ही मृत्यु होती है और भय से ही बुराइयां उत्पन्न होती हैं। -स्वा. विवेकानंद
- भय केवल हमारी कल्पना की उपज है। धन, परिवार और शरीर का मोह तज दो फिर देखो भय कहां रहता है। -स्वा. विवेकानंद
- मनुष्य जिससे भय खाता है, उससे प्रेम नहीं करता। -अरस्तू
- सुख और सफलता साहसी व्यक्ति को ही मिलती है। -स्वेट मार्टेन
- “मनुष्य के मन और मस्तिष्क पर भय का जितना प्रभाव होता है, उतना और किसी शक्ति का नहीं। प्रेम, चिंता, निराशा, हानि यह सब मनुष्य को अवश्य दुखित करते हैं। पर यह हवा के हलके झोंके हैं और भय प्रचंड आंधी है।”
-उपन्यास सम्राट प्रेमचंद (गरीबी की हाय)
- जिसे दुख का भय है, उसे भय का दुख है। -फ्रांस
- अनावश्यक भय से डरकर किसी भी साहसिक कार्य में प्रवृत्त न होना अच्छा नहीं किंतु दैवी आपत्ति आने पर, अथवा शत्रु के आक्रमण में या अतिवृष्टि अथवा अनावृष्टि के कारण अकाल पड़ने पर तो आपत्तिग्रस्त प्रदेश से चले जाने में ही बुद्धिमत्ता है।
-नीतिवचन
- भय और चिंता से कभी कोई रचनात्मक कार्य नहीं हुआ। -डॉ. रामप्रसाद
- यह अपने साथ अन्याय है, एक भयंकर बात है कि जब हम किसी कष्ट में फंसेते हैं और जब हमें अपनी मानसिक शक्ति का अणु-अणु और इच्छाशक्ति का प्रत्येक अंश अपनी सहायता में लगा देना चाहिए, तब हम अपने सबसे बड़े शत्रु भय के शिकार बन जाते हैं। -स्वेट मार्टेन
- भय मानव की इच्छाशक्ति को नष्ट कर देता है। -जेम्स एलन
- जिसे परमात्मा पर पूरा विश्वास है, उसे किसका भय? कैसा भय?
-स्वा. रामकृष्ण परमहंस
- जिन कार्यों से तुम डरते हो उन्हें करो, भय की मृत्यु निश्चित ही हो जाएगी।
-एमर्सन

- भय से मनुष्य को आत्मरक्षा की प्रेरणा मिलती है और भय की अधिकता से मनुष्य का मन विकृत होकर निश्चेष्ट होता है। भय मनुष्य की कार्यशक्ति का सबसे बड़ा शत्रु है। -सत्यकाम विद्यालंकार
- भय लगने पर परमात्मा को याद करो और उसके कारण का पता लगाकर बुद्धिमानी एवं साहस से उसका सामना करो। -डॉ. एम. प्रसाद
- जिसने अपनी आत्मा को जान लिया उसका मृत्युभय नष्ट हो जाता है। मृत्यु का भय नष्ट होने से सभी प्रकार के भय स्वतः समाप्त हो जाते हैं। -स्वा. रामतीर्थ
- भय की उतनी ही मात्रा उचित है जितनी से वह हममें अपनी रक्षा तथा उन्नति के लिए चेतना और जागरूकता उत्पन्न करता है, इससे अधिक भय हमारी कुशलता और स्वास्थ्य को नष्ट कर देता है। -डॉ. जय प्रकाश
- साहस के बिना कोई भी सार्थक कार्य संपन्न नहीं हो सकता। -स्वा. विवेकानंद

साहस और उत्साह जगाने वाली काव्य पंक्तियां

- बुझ जाये शमा तो जल सकती है,
कशती हदे तूफां से निकल सकती है।
मायूस न हो इरादे न बदल,
तकदीर किसी वक्त बदल सकती है ॥
- मुश्किलें दिल के इरादे आजमाती हैं,
स्वप्न के परदे निगाहों से हटाती हैं।
हौंसला मत हार गिर कर ओ मुसाफिर,
ठोकरें इंसान को चलना सिखाती हैं ॥
- यह अरण्य झुरमुट जो काटे, अपनी राह बना ले,
क्रीतदास यह नहीं किसी का, जो चाहे अपना ले।
जीवन उसका नहीं युधिष्ठिर जो उससे डरते हैं,
वह उसका जो चरण रोप निर्भय हो आगे बढ़ते हैं ॥
-रामधारी सिंह 'दिनकर'
- जब तक न बेचैनी से उठे जाग,
जब तक न कुछ करने की लग जाए आग।
उकसाये कोई लाख बार पर बुजदिल में हुंकार नहीं कोई होगी।
जब तक न लहरता स्वाभिमान का रक्त बहे,
जब तक न आत्मसम्मान जाग कर मुक्त बहे।
टुकराए कोई लाख बार पर बुजदिल में ललकार नहीं कोई होगी ॥
-सोहन लाल द्विवेदी
- काट लेना हर कठिन मंजिल का कोई मुश्किल नहीं,
बस जरा इंसान में चलने की हिम्मत चाहिए।

- सबै भूमि गोपाल की जामे अटक कहां,
जाके मन में अटक है, सो ही अटक रहां ।
- 'आंधियां चाहे उठाओ, बिजलियां चाहे गिराओ
जल गया है दीप तो अंधियार ढल कर ही रहेगा ।
आदमी हर कैद से बाहर निकल कर ही रहेगा ॥'
- जान लो कि मृत्यु है, न मृत्यु से डरो कभी,
मरो परंतु यों मरो कि याद जो करें सभी ।
मरा नहीं वही कि जो जिया न आपके लिए,
मनुष्य है वही कि जो मनुष्य के लिए मरे ॥
-मैथिलीशरण गुप्त
- मृत्यु एक सरिता है
जिसमें श्रम से कातर
जीव नहा कर
करता है नव-जीवन धारण ।
-मैथिलीशरण गुप्त
- संशयात्मा विनश्यति
जो संशय करता है, वह नष्ट हो जाता है ।
- 'उत्साहो परम बलम् ।'
(उत्साह सबसे बड़ी शक्ति या बल है ।)
- 'कायर तो जीवत मरत
दिन में बार हजार ।'
(कायर या डरपोक आदमी दिन में हजार बार मरता है ।)
- 'हिम्मते मर्दा मददे खुदा ।'
(जो हिम्मत करता है उसे भगवान भी सहायता करता है ।)
- धर्मराज, संन्यास खोजना
कायरता है मन की,
है सच्चा मनुजत्व
ग्रंथियां सुलझाना जीवन की ।



साहस सुख-सफलता का स्रोत

1

शरीर के अंग-प्रत्यंग को जमा देने वाली सर्दी, जब कभी आने वाले बर्फानी तूफान और ऊंचाई के कारण सांस लेने में होती हुई कठिनाई, इस पर चोटी की चढ़ाई इतनी सीधी कि अगर कदम फिसले तो अनंत गहरी घाटी में गिरकर मौत के भयानक मुंह में। लेकिन हिमालय पर्वत की चोटी एवरेस्ट, जो संसार की सबसे ऊंची चोटी है, की ओर चढ़ते हुए तेनसिंह को यह सब सोचने की फुरसत कहां थी, वह तो बस एक-एक कदम बढ़ाता हुआ चोटी की ओर बढ़ा जा रहा था। यह बात नहीं कि वह मृत्यु की संभावना को जानता न हो लेकिन उसके अपार साहस के सामने पर्वत शिखर पर चढ़ने की रोमांचक कठिनाइयां, भयानक कष्ट और मृत्यु कुछ भी नहीं ठहर पाता था। उसका बस एक ही स्वप्न था—एवरेस्ट पर विजय। भयानक कष्टों और मृत्यु के बारे में विचार करने की न उसे फुरसत थी, न इच्छा। और अंत में, तेनसिंह के इस साहस ने एवरेस्ट की चोटी पर विजय पाकर सारे संसार को चकित कर दिया।



जीवन का कोई भी क्षेत्र हो—प्रेम या युद्ध, अंतरिक्ष या सागर, राजनीति अथवा धर्म, व्यापार या नौकरी, विज्ञान अथवा साहित्य सफलता सदैव उन लोगों को प्राप्त हुई है, जिन्होंने साहस किया है, हिम्मत जुटाई है। इसीलिए कहते हैं, 'हिम्मते मर्दा मददे खुदा।' जो हिम्मत करता है, उसकी परमात्मा भी सहायता करता है।

आप किसी भी महापुरुष के जीवन के पृष्ठों को पलटिए—चाहे वह अमरीका के अब्राहम लिंकन या मार्टिन लूथर किंग हों; भारत के महात्मा गांधी अथवा सुभाषचंद्र