

## हमारे जीवन में रस

निशा किचलू  
रा.ज.सं., रूड़की

आजकल हमारे परिवारों और समाज में संपन्नता के साथ आपसी शिकायतें काफी बढ़ गई हैं। हर किसी को हर किसी से कोई ना कोई शिकायत है। हर कोई असंतुष्ट, अतृप्त व अधीर दिखता है। इस असंतोष के कई कारण हैं। जिससे हमारे जीवन में रस व आनंद कम होता जा रहा है।

इन दिनों हमारे हाथों में तरह-तरह के गैजेट्स हैं। घर हो, ऑफिस या सफर, हर वक्त हमारे हाथों में कभी मोबाइल फोन, कभी लेपटॉप या आई पैड होता है। ऐसे में हमारे मन को कभी भी चैन या सुकून नहीं मिलता। हमारी नई पीढ़ी का ज्यादातर समय फोन या कम्प्यूटर पर फिजूल की बातें करने में बीतता है। इन कामों में जुबान खामोश भी हो तो दिमाग बातें करता है। इससे मन की शांति भंग होती है। हमारा मौन छिनता है। इस मौन के ना होने के कारण, न हम दूसरों के बारे में सोच पाते हैं और न ही अपने बारे में। इसी से तनाव की शुरुआत हो जाती है।

रोजमर्रा की भाग-दौड़ में लोग भूल जाते हैं कि आनंद का गुण हमारे अंदर बीज-रूप में मौजूद है। इसलिये जीवन कितनी भी मुश्किलों और उतार-चढ़ाव से भरा हो हमें अपनी सोच में खुशी का संचार करना चाहिये। हमें खुश रखने के लिये प्रकृति ने अपना विपुल भंडार खोल रखा है। हमारे पास नींद का मधुर मरहम है। शांति की गोद है, उत्साह की रोशनी है, विवेकपूर्ण दृष्टि है, दोस्तों के प्रेम की प्रेरणा है। आप अपने छोटे से घर को सजाकर, अपनी किताबों से शैल्फ को व्यवस्थित कर या अपने पड़ोसी के सुख-दुःख में शामिल होकर अपनी जिंदगी को खुशनुमा बना सकते हैं। अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति लिंकन का कहना था कि जो व्यक्ति अपनी प्रसन्नता के सभी प्याले दूसरों को समर्पित कर दे, उससे बढ़कर धनी और कोई नहीं हो सकता। आपकी अपनी खुशी व दूसरों की प्रसन्नता बहुत जरूरी है। धन से आज तक किसी को स्थायी प्रसन्नता नहीं मिली है क्योंकि किसी को खुश करना धन का स्वभाव ही नहीं है, इसलिये बेहतर है कि हम सृजनात्मक माहौल में रहें, जीवन सादा हो। दूसरों की कृतज्ञता को स्वीकार करें।

हमेशा सिर्फ 1 इंच की मुस्कान होठों पर रखिये। देखिये जल्दी ही हमें खुद से शिकायत नहीं रहेगी, तो फिर औरों से भी शिकायत नहीं रहेगी। यदि व्यक्ति दुःख के समय मुस्कुराहट को अपने जीवन का अंग बना ले तो, जीवन में रस-आनंद का आगमन बना रहेगा। दुःख में मुस्कुराहट 'रामबाण औषधि' का काम करती है। मुस्कुराहट तनाव में कमी लाकर हृदय रोग, कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप आदि को नियंत्रित करती है। ओशो कहते हैं "यह दुनिया बहुत गंभीर व रसहीन है, इसे हास्य के माध्यम से जगाने की जरूरत है। यदि यह दुनिया हंसना सीख ले तो युद्ध विदा हो जायेंगे, गरीबी विदा हो जाएगी और सबकी जिन्दगी में रस व आनन्द भर जायेगा।"

हमें अपने जीवन की कुछ खुबसूरत यादों को संजोकर रखना चाहिये, क्योंकि मुश्किल समय में कुछ अच्छी यादें हमें अच्छे समय में ले जाती हैं। हमें रिफ्रेश करती हैं। ये हमें शारीरिक रूप से भी आराम पहुंचाती हैं। जो शख्स (व्यक्ति) हर दिन अपने अच्छे अतीत में लौटता है वह अपने अच्छे भविष्य की राह खोलता है। दरअसल, ऐसा शायद ही कोई इंसान हो, जो कभी पीछे मुड़कर न देखता हो, लेकिन यादों को छूना एक अलग बात है, और उसमें डूबना बिल्कुल अलग। यादों को आत्मा में उतारना अपने जीवन को तरोताजा करने जैसा है।

हमें अपने दिन के 24 घंटों में से एक टुकड़ा स्पेस-कुछ समय-अपने स्वयं के लिये भी निकालना चाहिये-जहां हम खुद को महसूस कर सकें। अपनी तमाम चिंताओं और परेशानियों को

उतारकर रख सकें, तमाम हिदायतों और नसीहतों से पीछा छुड़ा सकें, रियाज कर सकें, लिख सकें, खेल सकें, खुलकर हँस सकें या रो भी सकें। इस तरह के स्पेस से जीवन में रस व आनन्द की अनुभूति होती है। क्योंकि आत्म-आनन्द, आत्म-चित्तन आपको गहराई में उतार देगा एवं निश्चित है, वहाँ आनन्द के अलावा और कुछ रहेगा ही नहीं। अतः हमें खुश रहने के लिये हर पल जीवन में रस व खुशी ढूँढनी चाहिये। 'आर्ट ऑफ लिविंग' के संस्थापक "श्री श्री रविशंकर" जी की यह छोटी सी कविता हमें इसी खुशी के नजदीक ले जाने का तरीका बता रही है:—

‘छोटी सी जिंदगी है, हर बात में खुश रहो।

जो पास में ना हो उसकी आवाज में खुश रहो।

कोई रूठा हो तुमसे, उसके इस अंदाज में खुश रहो।

जो लौट के नहीं आने वाले हैं,

उन लम्हों, की याद में खुश रहो।

कल किसने देखा है,

अपने आज में खुश रहो।

खुशियों का इंतजार किस लिए,

दूसरों की मुस्कान में खुश रहो।

क्यूँ तड़पते हो हरपल किसी के साथ को,

कभी तो अपने आप में खुश रहो।

छोटी सी जिंदगी है,

हर हाल में खुश रहो,

हर बात में खुश रहो।

हिंदी भारत की अमरवाणी है। यह स्वतंत्रता और सम्प्रभुता की गरिमा है।

(माखनलाल चतुर्वेदी)