



माट्साब ने कहा है थोड़ा-थोड़ा रोज हँसो

क्या आप बात-बात में हँसने का बहाना ढूँढ़कर दिल खोलकर हँसते हैं, या फिर हँसी को दिन के एजेण्डे पर दर्ज एक 'कार्य' मानकर उसे फटाफट निपटाकर आगे बढ़ जाते हैं ? अजी, हँसते-हँसाते रहिये, इसी से तो 'जीवन' को 'जीवंतता' मिलती है।

हँसी का क्या है, आये तो आये, न आये तो न आये! उस पर कब किसी का बस चला है? किसी को हँसने से रोकने के लिए डाँटना पड़ता है, तो किसी को हँसाना गढ़ जीतने से भी कठिन होता है। ऐसे लोगों के लिए दिलजले लोग अपने दिल को यूँ कहकर तसल्ली देते हैं कि भाई क्या करें ? यह रोता नहीं है, इसका तो चेहरा ही ऐसा है। वक्रत पर न हँसो और बेवक्रत हँस पड़ो, तो आपके साथ-साथ सामने वाला भी विचित्र-सी स्थिति में फँस जाता है।

हँसने का बहुत कुछ सम्बंध व्यक्ति की मनःस्थिति से होता है। खुश रहने वाला व्यक्ति बात-बात पर मुस्करा देता है या ठहाका लगा देता है, जबकि उदासीन व्यक्ति खुश होने पर भी हँसी को गम्भीरता के आवरण में विलीन कर देता है। हम तीन दोस्त मुंबई में नौकरी करते थे। एक कमरा ले रखा था। दोनों वक्रत का भोजन बाहर ही करते थे। भोजन क्या करना था, यूँ कहें कि बस जैसे-तैसे उदरपूर्ति कर लेते थे। ऐसे में कभी किसी दिन सुस्वादु भोजन मिल जाता था, तो हम दो भाई खाते हुए उसकी प्रशंसा करते नहीं थकते थे, जबकि तीसरा भाई वैसा ही उतरा हुआ चेहरा लेकर निर्विकार रूप से खाता रहता था, जैसे आमतौर पर खाय़ा करता था। हाँ, दो दिन बाद उसी भोजनालय में अच्छा भोजन नहीं मिलने पर जब हम दोनों उसकी लानत-मलामत कर रहे होते थे, तब हमारा तीसरा भाई गर्दन हिलाते हुए बड़ी गम्भीरता से कहता : हूँ 55 परसों खाना अच्छा बना था। हँसने वाले हँसने का बहाना ढूँढ़ ही लेते हैं। एक बार एक विद्यालय की छात्राएँ बस द्वारा पिकनिक मनाने गईं। रास्ता लम्बा था और रात भी काफी हो गई थी, सो लौटते में सभी थके-हारे लोग बस में बैठते ही ऊँघने लगे। दो शरारती छात्राएँ, जिन्हें तनिक भी नींद नहीं आ रही थी, हँस-हँसकर लोटपोट हुए जा रही थीं। दरअसल बस का नज़ारा ही कुछ ऐसा था। कुछ लड़कियाँ मारे नींद के एक-दूसरे पर गिरी जा रही थीं, तो कुछ सीट से पीठ टिकाकर मुँह फाड़े सो रही थीं। किसी की गर्दन बस के हिचकोलों के साथ ऐसे हिल रही थी, जैसे किसी बेकाबू स्प्रिंग से जुड़ी हो तो कोई सीधे होने के तुरंत बाद पुनः पुरानी ढलकी हुई अवस्था में आ जाती थी। एक बहुत ही अनुशासनप्रिय एवं सख्त मानी

जाने वाली शिक्षिका तो बहुत ही विकट कोण से आगे की ओर झुकी थीं, क्योंकि एक छात्रा सोते हुए उनकी पीठ और सीट के बीच लुढ़की हुई थी। बस में आगे बैठे दो बुजुर्ग शिक्षकों के झक सफेद बालों वाले सिर सीट के पीछे से आधे इस प्रकार दिखाई दे रहे थे कि जान पड़ता था कि दो बॉइलर मुर्गे पास-पास बैठे हैं। बस के चलने पर जब उनके सिर हिलते थे, तो ऐसा लगता था कि ये दोनों मुर्गे अपने पर खुजला रहे हों।

स्कूली पढ़ाई के दौरान हमारे हिन्दी के एक माट्साब हुआ करते थे। माट्साब को पूरी दीन-दुनिया में बस दो ही बातों का गम था। पहला यह, कि लोग हिन्दी का साइनबोर्ड बनवाते समय इतनी त्रुटियाँ क्यों करते हैं? उन्हें समझ नहीं आता था कि 'शासकीय दूध की दुकान' को 'साशकीय दुध की दुकान' क्यों लिखा जाता है ? उन्होंने कितनी ही बार किराने वाले छोटूमल एंड मोटूमल को उनके नाम के आगे से 'मल' हटाकर 'मल्ल' लगाने को कहा, किंतु कोई कहाँ सुनने वाला था? कालांतर में छोटूमल एंड मोटूमल स्टोर्स, 'छोटूमल मोटूमल एंड संस' में बदल गया किंतु 'मल' का स्थान 'मल्ल' नहीं ले सका, तो नहीं ले सका। इसी प्रकार बहुत प्रयास करने के बाद भी वे 'टीप टॉप ब्यूटी पार्लर' को 'टिप टॉप ब्यूटी पार्लर' नहीं बना पाये।

माट्साब को एक और बात अखरती थी। वह यह कि आजकल के बच्चे न तो हँसी के मर्म को समझ पाते हैं, और न ही खुलकर हँसते हैं। इसी प्रवृत्ति को प्रोत्साहित करने के लिए उन्होंने आठवीं कक्षा के छात्रों को 'एक हास्यजनक रोचक घटना' पर गद्यांश लिखने को कहा। छात्र बड़े पशोपेश में पड़ गये कि क्या लिखें ? बहुत सोचने पर भी जब कोई हल न सूझा, तो उन्होंने से पूछ लिया। माट्साब बोले, 'अरे! इसमें क्या बड़ी बात है? किसी ट्रेन दुर्घटना को ही रोचक बनाकर लिख दो, जैसे कि तुम एक बार नानी के यहाँ छुट्टियाँ मनाने ट्रेन से जा रहे थे। तभी भोला (हमारा सहपाठी) की प्यारी भैंस चरती हुई पटरी पर आ गई। उसे बचाने के लिए भोला भी पटरी पर आ गया। ट्रेन ड्राइवर ने जैसे ही उन दोनों को देखा, तो उसने आपातकालीन ब्रेक लगा दिये। अचानक ब्रेक लगने से इतना जोरदार झटका लगा, जैसे भूकम्प आ गया हो। यात्रियों के कंधे से कंधे टकरा गये।

ऊपर रखा सामान उन पर गिर गया। इतना ही नहीं, उनके सिर ऐसे टकराये कि टकराने वाले यात्रियों के सिर पर समानुपातिक दूरी पर गूमड़ उभर आये। आमने-सामने भोजन कर रहे यात्रियों में से किसी की पूड़ी किसी के पास, तो किसी की रोटी किसी के पास चली गई। ऐसे में गलियारे में नीचे बैठे भिखारी की किस्मत चेत गई, क्योंकि उसके पास बैठे-बिठाये दो प्रकार की पूड़ियाँ तथा सब्जी, अचार आ गया। जब माट्साब हमें यह आइडिया दे रहे थे, तो हम लोग हँसी से लोटपोट हुए जा रहे थे।

हमारा एक साथी जब भी उदास होता है, तो वह म्यूनिचिपाल्टी के बगीचे में जाकर बैठ जाता है। एक दिन ऐसे ही बैठे हुए उसने देखा कि एक बहुत ही मोटे सज्जन चकरी वाले गेट से निकलने का प्रयास कर रहे थे, किंतु भगवान की दी हुई असीम देह सम्पदा के कारण उसमें आ ही नहीं पा रहे थे। वे जितनी बार अटकते थे, उतनी बार सिर घुमाकर चहुँओर देखते थे कि कहीं कोई उन्हें देख तो नहीं रहा! उधर यह भाई हँसकर दोहरा हुए जा रहा था। अगर आपने अभी तक गौर नहीं किया है, तो इस लेख को पढ़ने के बाद सड़क पर चलते समय जरूर गौर कर लीजियेगा कि तेज़ रफ़्तार मोटर साइकलों पर सवार हेलमेट पहने तथा महँगे चमड़े के बैग, मोबाइल आदि से लैस आधुनिक बॉके युवा सबसे अधिक तथा सबसे कर्कश हॉर्न बजाते हुए दौड़ते हैं। 'टाइम इज मनी' के सिद्धांत को मानने वाले, व्यावसायिकता की दौड़ में उसी के गुलाम बन जाते हैं। किसी बीपीओ अथवा एमएनसी में मोटी तनख्वाह पर कार्यरत यह युवा वर्ग बेहिसाब पैसे के एवज में जाने-अनजाने अपनी नैसर्गिक हँसी को कुर्बान कर ही डालता है। रोज़मर्रा की जिंदगी में छुपे हास्य का आनंद लेने के बजाय मनोरंजन का अर्थ सिगारेट, बीयर बार, पब या डिस्कोथेक में जाना हो जाता है।

किसी शायर ने क्या खूब कहा है कि 'घर से मस्जिद है बहुत दूर, चलो यूँ कर लें, किसी रोते हुए बच्चे को हँसाया जाये।' लेकिन यहाँ तो बड़ों के हँसने के ही लाले पड़े हैं। खासकर बड़े शहरों की ऊँची अट्टालिकाओं में रहने वालों को तो सुबह बाहर जाकर यह शुभ कार्य सप्रयास करना पड़ता है। इसके लिए बाकायदा 'लाफ्टर क्लब' बने हुए हैं। हमारी काम वाली

बाई सुबह-सवेरे काम पर आते समय लाफ्टर क्लब के सदस्यों को हँसते हुए देखती है, तो दिन-भर उनकी हँसी को याद करके हँसती रहती है। उसे एक ही बात अखरती है। वह यह कि सुबह हँसने के बाद वे लोग दिन-भर हँसते ही नहीं हैं। बस मुँह चढ़ाकर घूमते रहते हैं। कभी कॉलोनी में घूमने वाले किसी फेरीवाले को ऊँची आवाज़ में पुकार लगाने के लिए हड़काते हैं, तो कभी किसी स्कूल बस के ड्राइवर को हॉर्न न बजाने की नसीहत देते रहते हैं। बाई को इस बात का बड़ा

अचरज है कि उन्हें अपने आसपास इतना सन्नाटा क्यों पसंद है, जबकि हलचल तो जीवंतता का प्रतीक है। खैर, अपनी-अपनी समझ है। 'लाफ्टर' को 'बेस्ट मेडिसिन' कहा गया है। दवाई जितनी प्राकृतिक हो, अच्छा है। 'फल के गुणों से भरपूर' वस्तु का सेवन करने से तो अच्छा फल का ही सेवन करना है। हँसने के लिए मुँह खोलने से पहले मन-मस्तिष्क का खुलना अत्यंत आवश्यक है। बंद स्थान में हँसी का क्या काम! विज्ञान भी बताता है कि खनकती हुई हँसी फेफड़ों को ही नहीं

खोलती, बल्कि रक्त प्रवाह को उत्तम बनाने के साथ-साथ ग्रंथियों से लाभदायक स्राव के उत्सर्जन में भी अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इतना ही नहीं, दूसरों के चेहरों पर भी मुस्कराहट लाकर यह सम्पूर्ण माहौल खुशगवार बना देती है। स्मरण रखिए, जो फँसी-फँसी निकले, वह हँसी नहीं। अपना तो मानना है कि जो बरबस आ जाये, वही असली हँसी है।

 **सी. नितिन कुमार डेविड**
जनसम्पर्क अधिकारी, चर्चगेट

तनाव से छुटकारा पाइये.. !

आज भोग विलासिता अधिक है। साधना-उपासना कम है, जबकि पहले साधना, उपासना, प्रार्थना एवं धर्म से भरपूर जीवन था। हर घर में गाय-भैंस जैसे पालतू जानवर थे। अब तो लोगों को कुत्ते पालने का शौक है। गाय-भैंसों पर हम कम खर्च करके कहीं अधिक पाते थे, जबकि आज कुत्ते पालने का शौक बेहद खर्चीला है।

मानसिक तनाव आज विश्वव्यापी समस्या बन गया है। आज से 30-35 सालों पहले हमारे पास सुख-सुविधा और सम्पन्नता के साधन कम थे, मगर हम बहुत प्रसन्न थे। मकान छोटे होते थे, परिवार बड़े होते थे, किंतु आज मकान बड़े हो गये हैं और परिवार छोटे हो गये हैं। लोग घरों में खाना खाते थे, किंतु आज हम होटलों और ढाबों में जाते हैं। मिर्च-मसाले के साथ खाने में नाना प्रकार के आइटम होते हैं, जबकि पहले बहुत ही शुद्ध सात्विक खाना होता था। आज घरेलू काम-काज कम है पर टी.वी. ने हमें बहुत ही व्यस्त बना दिया है, जबकि यह व्यस्तता बड़ी अटपटी है।

आज भोग विलासिता अधिक है। साधना-उपासना कम है, जबकि पहले साधना, उपासना, प्रार्थना एवं धर्म से भरपूर जीवन था। हर घर में गाय-भैंस जैसे पालतू जानवर थे। अब तो लोगों को कुत्ते पालने का शौक है। गाय-भैंसों पर हम कम खर्च करके कहीं अधिक पाते थे, जबकि आज कुत्ते पालने का शौक बेहद खर्चीला है। पहले लोग सत्संग और स्वाध्याय में रुचि रखते थे, जबकि अब उपन्यास, अश्लील साहित्य और दूरदर्शन में व्यस्त रहते हैं। पहले दर्शन था, अब प्रदर्शन है। हृद तो यह है कि यह प्रदर्शन अंग प्रदर्शन तक बढ़ गया है।

आधुनिकता के चक्कर में जब से हम हमारी संस्कृति और सभ्यता से दूर हुए हैं और विदेशी सभ्यता की ओर अधिक आकृष्ट हुए हैं, हमारे रहन-सहन, खान-पान और आचार-विचार में भारी बदलाव आये हैं। तब से हम नाना प्रकार की बीमारियों और मानसिक अशांति से ग्रस्त हो गये हैं।

इस बात को किसी विचारक ने इस प्रकार परिभाषित किया है:- 'वाह रे... प्रगतिशील मानव, तूने स्वास्थ्य खोया-इलाज पाया, ज्ञान खोया-विज्ञान पाया, आचार खोया-विचार पाया, स्वाभिमान खोया -

वृथाभिमान पाया, मानसिक शांति खोई-मानसिक तनाव पाया। वैदिक संहिताओं में ईर्ष्या, शोक, भय, मान और द्वेष जो मनोविकार के सेतु हैं, उन्हें प्रज्ञा पराध से सम्बोधित किया गया है। मानसिक तनाव के ये प्रमुख कारण हैं, जिनका आज प्रत्येक व्यक्ति शिकार है।

तनाव के प्रमुख कारण : ● अति महत्वाकांक्षी होना

● पारिवारिक भेदभाव ● पढ़ाई में पूरी सफलता नहीं मिलना ● शारीरिक बीमारी ● प्रेम-प्रसंग में असफलता ● दाम्पत्य जीवन में दरार ● निर्धनता ● कदम-कदम पर असफल होना ● ईर्ष्या, द्वेष, भय, क्रोध, प्रतिशोध, प्रतिस्पर्धा, रातों-रात करोड़पति बनने की लालसा, असुरक्षा की भावना। ● पारिवारिक आय का अनुपयुक्त खोत ● पौष्टिक भोजन का अभाव ● एकाकीपन इत्यादि। तनाव के अनेक कारण हो सकते हैं। इन कारणों को अपने स्तर पर दूर करें। व्यस्त-मस्त और प्रसन्न रहें। तनाव ग्रस्त होने पर हम कई जानलेवा बीमारियों के शिकार हो सकते हैं, जैसे अनिद्रा, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, डिप्रेशन, मधुमेह, सिरदर्द आदि।

उपचार : ● सूर्योदय से पूर्व उठकर प्रातःकाल 3-4 कि.मी. टहलना चाहिये तथा हल्का-फुल्का व्यायाम करना चाहिये। ● प्रातःकाल सभी परिवारजन एक साथ बैठकर ईश्वर का ध्यान करें। ● प्रार्थना करें। टी.वी. पर साधु-संतों के प्रवचन सुनें। साधु-संतों का सत्संग करें। ● हमेशा सकारात्मक चिंतन करें। नकारात्मक सोच से ऊर्जा नष्ट होती है। अच्छी पुस्तकें पढ़ें। आशावादी विचार रखें। वर्तमान में जियें। भविष्य की व्यर्थ चिंता न करें। ● नियमित दिनचर्या रखें। ● प्रसन्नचित्त रहे। हँसते-हँसते जीना सीखें। सादा जीवन उच्च विचार रखें। दिखावा ना करें। कभी भी उधार लेकर अपने शौक पूरे न करें। ● परिवार में सभी के साथ अच्छे से रहें। बड़ों के



प्रति आदर रखें। छोटों के साथ प्रेम से रहें। परिवार के साथ खुशियाँ मनायें। स्वार्थ, ईर्ष्या, द्वेष, लोभ, बेईमानी से हमेशा दूर रहें। ईमानदारी और निष्ठापूर्वक अपना कार्य करें। आय का ज़रिया गलत न हो। गलत संगति न करें। धूपपान, पान-जर्दा, मदपान व मांसाहार से परहेज करें। ● हरी सब्जियाँ, सलाद व पौष्टिक भोजन लें।

● किसी भी प्रकार की बीमारी होने पर बेझिझक अपने पारिवारिक डॉक्टर से परामर्श लें। प्राकृतिक तौर तरीकों से रहें। ● जल्दबाजी या हड़बड़ी से सदैव बचें। समय की पाबंदी रखें। परोपकारी बनें। साइकोलॉजिकल बुलेटिन में प्रकाशित एक अध्ययन के मुताबिक खुद की बजाय दूसरों पर पैसे खर्च करने से आप अधिक खुशी महसूस करते हैं। शोध का निष्कर्ष यह था कि अधिक दान देने वाले लोग सबसे ज़्यादा खुशमिजाज थे।

● युनिवर्सिटी ऑफ सक्सेस के शोधकर्ताओं का कहना है कि नीले रंग के करीब अधिक से अधिक रहने से तनाव कम होता है तथा आत्मविश्वास और खुशी बढ़ती है।

● आधुनिक वैज्ञानिकों ने खोज की है कि अधिक तनावग्रस्त व्यक्ति यदि अपनी जीवन संगिनी के साथ अधिक समय व्यतीत करे, तो उसका दाम्पत्य जीवन बहुत ही शांत व मधुर होगा। हमारे शाश्वत में भी पत्नी को सभी रोगों की दवा कहा गया है। ● अच्छे मित्र बनायें। नॉटिंघम युनिवर्सिटी के एक शोध के अनुसार जिन वयस्क लोगों के 10 दोस्त थे, वे अन्य लोगों की तुलना में अधिक खुशमिजाज थे।

 **अभय कुमार जैन**

स्वतंत्र लेखक, 'तृप्ति', बंदा रोड, भवानी मण्डी (राजस्थान)