

365 दिन



खुश



कैसे रहें



एम.के. मजूमदार

365 दिन खुश कैसे रहें

एम.के. मजूमदार



प्रभात प्रकाशन, दिल्ली

ISO 9001:2008 प्रकाशक

अपनी बात

दोस्तो! इस पुस्तक को लिखने से पहले मैं विभिन्न उम्र, व्यवसाय, क्षेत्र तथा विभिन्न राज्यों के हजारों लोगों से मिला और उनसे बातचीत की। उनके खुश रहने के कारणों के बारे में जानकारी मालूम की।

लोगों के खुश रहने के अपने-अपने तरीके हैं—

कोई कहता है, ‘जब मैं दो बालटी गरम पानी से नहा लेता हूँ तो मुझे खुशी मिलती है।’

‘जब मुझे अपने दोस्तों के मेसेज मिलते हैं, मुझे अपार खुशी मिलती है।’

जब कोई कहती है, ‘मैं काफी सुंदर लग रही हूँ, यह सुनकर मुझे खुशी होती है।’

‘जब मेरे पापा मुझे अपनी बाइक चलाने के लिए कहते हैं तो मैं खुशी से उछल पड़ता हूँ।’

‘जब टीचर कहते हैं कि कल क्लास नहीं है, उस दिन मेरी खुशी का ठिकाना ही नहीं रहता है।’

मैंने लोगों को उन बातों की सूची बनाने के लिए कहा, जिस चीज को प्राप्त करने के बाद उन्हें सबसे अधिक खुशी मिलती है। सबसे अधिक आश्चर्य तो तब हुआ, जब लोग खुशी की सूची बनाते हुए परेशान दिखे। उनकी खुशी की सूची एक-दो बातों से लंबी नहीं रही थी। इसका मतलब यह निकलता है कि लोग खुशी की तलाश नहीं करते हैं, इसलिए उन्हें यह पता ही नहीं है कि किस बात में ज्यादा खुशी मिलती है। खुशी की बजाय उन्हें दुःख देने या परेशान करनेवाली बातों की सूची बनाने के लिए कहा तो उन्होंने दुःखी करनेवाली बातों की लंबी सूची तैयार करके दे दी।

लोगों की खुशी की सूची को पढ़कर आपको उसमें खुश रहने की प्रेरणा नहीं मिलेगी; बल्कि आप उन बातों को सुनकर आश्चर्य में पड़ सकते हैं कि क्या लोगों को ऐसी बातों में भी खुशी मिल सकती है! मुंबई के गोरेगाँव में रहनेवाले, प्रिंटिंग प्रेस का कारोबार देखनेवाले एक महाशय ने खुशी की सूची में लिखा—‘मेरा कुत्ता जब मेरे सामने दुम हिलाता है तो मेरा दिल खुशियों से झूम उठता है।’ दिल्ली के रहनेवाले एक व्यवसायी का कहना था, ‘लोगों के फटे जूते देखकर उन्हें खुशी मिलती है।’

इलाहाबाद के एक युवक ने कहा, ‘आसमान में छाए बादलों के समूह को देखकर मुझे अपार प्रसन्नता होती है।’ पटना के रहनेवाले तथा नागपुर में पढ़ाई करनेवाले एक छात्र ने सूची में लिखा—‘बिल्डिंग की लिफ्ट में चढ़ने-उतरने में बड़ी खुशी मिलती है।’

सप्ताह यानी सातों दिन हर किसी के लिए अलग-अलग तरह की खुशियाँ लाते हैं। अनेक छात्रों के लिए रविवार बड़ी खुशी का दिन होता है। वहीं अनेक छात्र इसे सबसे बोरियत भरा दिन मानते हैं। कुछ लोग रिटायरमेंट को खुशियों से भरा मानते हैं, कुछ रिटायरमेंट को दुःखों की गठरी मिलना बताते हैं।

कानपुर में रहनेवाली सुरेखा कहती हैं, ‘मैं जब आईने के सामने खड़ी होती हूँ तो अपने आपसे बात कर मुझे अपार खुशी होती है।’ दिल्ली की मंजू कहती हैं, ‘मुझे जब कोई अच्छा सा कमेंट देता है, मुझे खुशी मिलती है।’ पटना की रहनेवाली लेखिका पूजा का कहना है, ‘जब मेरी रचनाएँ कहीं छपती हैं या स्वीकृति-पत्र मिलता है, तब मुझे खुशी मिलती है।’ नागपुर की 22 वर्षीया सारिका फिल्म की शौकीन हैं। उनका कहना है, ‘जब मैं फर्स्ट शो फिल्म देखती हूँ, तब मुझे खुशी मिलती है।’ ऐसी अनेक बातें हैं, जिसे पाकर लोग खुश रहते हैं।

भरपूर खुशी मिलने पर लोग सुध-बुध खो देते हैं। उन्हें इस बारे में कुछ पता ही नहीं होता है कि वे किस हालत में हैं। आर्कमिडीज का सिद्धांत खोजनेवाले वैज्ञानिक आर्कमिडीज अपने सारे कपड़े उतारकर एक दिन बाँथ टब में नहा रहे थे। जैसे ही वे टब में घुसे, उसमें से कुछ पानी छलककर बाहर आ गया। उन्होंने अपने सिद्धांत को पकड़ लिया। टब से निकलकर वे तुरंत अपनी प्रयोगशाला की ओर भागने लगे। उस वक्त उनके शरीर पर एक भी कपड़ा नहीं था। वे चिल्लाते जा रहे थे—‘यूरेका, यूरेका!’—यानी मिल गया, मिल गया।

क्रिकेट मैच के दौरान मंदिरा बेदी इतनी उत्साह में थीं कि उन्हें अपने कपड़ों का होश ही नहीं रहा। इसका सीधा प्रसारण टी.वी. के माध्यम से पूरी दुनिया में होता रहा। इससे मंदिरा को कोई फर्क नहीं पड़ा। वह अपनी खुशी को लेकर ही व्यस्त थीं।

जिन लोगों को खुश रहने की आदत होती है, वे हर हाल में खुश रहते हैं। इसीलिए तो लोग जहाँ कहीं भी रहते हैं—हिमालय की बर्फवाली पहाड़ी पर या समुद्र के किनारे, सुदूर जंगल में या रेगिस्तान में—उन्हें वहाँ रहने की मजबूरी है, यह बात नहीं। वे वहाँ खुश हैं, इसलिए वहाँ रहते हैं।

ओशो के अनुसार, ‘सच्ची खुशी वह नहीं है, जो हम चाहते हैं। एक पल की खुशी दूसरे पल दुःखों की सौगात भी बन सकती है। जब हम खुश होते हैं, तब हमारे मन के किसी कोने में उसके खत्म होने का डर भी होता है।’

रुपया, पैसा, प्रसिद्धि भी बहुत ज्यादा खुशियाँ दे दें, ऐसा नहीं होता। एक लॉटरी पानेवाला जिंदगी भर खुश नहीं रह सकता। कुछ ही सालों में उसे खुशियों की तलाश करनी ही पड़ती है, क्योंकि खुशियाँ उसके जीवन से गायब हो चुकी होती हैं। सिर्फ पैसों की वजह से लोग खुश हो जाएँ, ऐसा नहीं है। उनका जीवन भी तनावों से भरा होता है। सबकुछ होने के बाद भी वे आत्महत्या करने जैसे खतरनाक कदम उठा लेते हैं।

जो हमेशा हँसता है, वह दुनिया का सबसे खुश व्यक्ति हो, ऐसा नहीं कह सकते। एक हैरान-परेशान व्यक्ति एक मनोचिकित्सक के पास गया। उसने अपनी ढेर सारी परेशानियाँ डॉक्टर को बताई और खुश रहने के उपाय के लिए सलाह माँगी।

डॉक्टर ने मरीज की पूरी बात सुनकर कहा, “सामने खिड़की से बाहर शहर का नजारा देख रहे हो?”

मरीज ने कहा, “देख रहा हूँ।”

“इसमें कोई खास बात नजर आ रही है?”

“नहीं, ऐसी कोई खास बात नजर नहीं आ रही है।”

“क्या आपको पता है, इन दिनों शहर में सर्कस आया हुआ है? सर्कस ने शहर के लोगों के मन में खुशियाँ भर दी हैं।”

मरीज ने आश्चर्य से पूछा, “वह कैसे?”

“लगता है, तुमने अभी तक सर्कस नहीं देखा है। एक काम करो, आज शाम तुम सर्कस देखने के लिए जाओ। उस सर्कस में एक दुबला-पतला, मरियल सा जोकर है, जो अपने कारनामों से लोगों को हँसा-हँसाकर लोट-पोट कर देता है। जब तुम उसे देखोगे तो तुम्हें उससे खुश रहने की प्रेरणा मिलेगी।”

“डॉक्टर, ऐसा नहीं हो सकता।”

“क्यों?” डॉक्टर ने आश्चर्य से पूछा।

“डॉक्टर साहब, उस सर्कस का जोकर मैं ही हूँ।”

चेहरे पर हँसी और मुसकान को देखकर खुशी को परिभाषित नहीं किया जा सकता है। खुशी चेहरे पर नहीं, अंतर की गहराई में होती है। जो चेहरे पर झलके, यह जरूरी नहीं है। उन सबके खुश रहने की बातों को जानकर मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि खुश रहने का कोई फॉर्मूला नहीं होता। लोग अपने आप में खुश रहते हैं। किसे किस बात में खुशी मिलेगी, यह कहा नहीं जा सकता। वे खुद भी सही-सही नहीं बता सकते हैं कि उन्हें किस बात पर खुशी मिलेगी।

हर कोई अपने आप में खुश रहता है या अपने आप में दुःखी रहता है। खुश रहने का लोगों का अपना-अपना सिद्धांत है, अपना-अपना तरीका है, अपना-अपना विचार है। हर किसी का सिद्धांत, विचार या तरीका दूसरे से मेल खा जाए, ऐसा हमेशा संभव नहीं है।

उनकी बातों से यह निष्कर्ष निकलता है कि खुश रहना अपने हाथ में है। किसी को बड़ी उपलब्धि पर खुशी मिलती है तो किसी को छोटी उपलब्धि पर बड़ी खुशी मिलती है। कोई छोटी बात पर बहुत खुश हो जाता है, कोई बड़ी बात पर भी खुश नहीं हो पाता है। यानी जो जिस बात में अधिक खुशी ढूँढ़ता है, वह उतना ही अधिक खुश होता है। जो कम खुशी ढूँढ़ता है, वह कम खुश रहता है।

अंत में इतना कहना चाहूँगा, एक मटका आग में तपने के बाद ही हर किसी को ठंडा पानी दे सकता है। बाँसुरी गरम छड़ को बरदाश्त कर अपने अंदर से संगीत की मीठी तान निकाल सकती है।

खुशियाँ दिखाई नहीं देतीं, महसूस की जाती हैं। खुशियाँ हमारे आस-पास ही बिखरी पड़ी हैं। बस, उन्हें समेटने की जरूरत है, सुनहरे पलों में कैद करने की जरूरत है। हम अगर छोटे-छोटे पहलुओं में खुशियाँ ढूँढ़ें तो हमारे पास दुःख नाम की चीज नहीं रह जाएगी।



खुशी आती कहाँ से है

“जब आप बड़ी कामयाबी पाने के लिए तेज रफ्तार में काम करना शुरू करते हैं, तब जान लें कि आप खुशियों के छोटे-छोटे स्टेशनों पर बिना रुके चले जाते हैं।”

— रिचर्ड कैरिसन

खुशी आती कहाँ से है और जाती कहाँ से है, इस बारे में अनेक मनोवैज्ञानिक समाज-शास्त्रियों ने लंबा शोध किया है। वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि खुशी जहाँ से आती है, वहीं से चली भी जाती है।

फिक्र, उलझन, परेशानियाँ—इन सब बातों से हमारा मूड खराब हो जाता है। खुशियाँ गायब हो जाती हैं। पर यह नहीं कहा जा सकता है कि मूड किस वजह से कब खराब हो जाए और खुशियाँ गायब हो जाएँ।

जब कभी किसी बात को लेकर हमारा मूड ऑफ हो जाता है, उस वक्त मस्तिष्क के न्यूरोट्रांसमीटर में जबरदस्त परिवर्तन होता है। खुशी का अहसास करानेवाले न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन के स्तर में गिरावट आ जाती है; डोपामाइन, नॉरपाइनफ्रिन और एड्रेनैफिन के रिसाव में कमी आ जाती है। प्राकृतिक तौर पर मूड बेहतर बनानेवाले केमिकल्स एस.ए.एम.ई. का उत्पादन गिर जाता है। रक्त में ग्लूकोज का स्तर कम हो जाता है।

मनोवैज्ञानिक कॉलिंग पॉवेल का कहना है, ‘खुशियों का संबंध हमारी भावनाओं से भी है। हमारी भावनाएँ हर पल बदलती रहती हैं। उसी के अनुसार खुशी का स्तर भी घटता-बढ़ता रहता है। कोई भी व्यक्ति पूरे सप्ताह में समान रूप से खुशी नहीं पा सकता है। किसी दिन खुशी का स्तर 20 प्रतिशत या किसी दिन 80 प्रतिशत हो सकता है।

इंस्टीट्यूट ऑफ ऑप्टिम न्यूट्रीशन, यू.के. के प्रमुख डॉ. पैट्रिक हॉलफोर्ट का कहना है कि बेहतर मूड का सीधा संबंध मूड से है। अफसोस की बात यह है कि अधिकतर लोगों ने अपने आपको निराशा में बाँधकर रखा है। इससे ज्यादातर लोगों ने निराशा में ही जीने का अंदाज बना लिया है।

वैज्ञानिकों के अनुसार, न्यूरोट्रांसमीटर डोपामाइन दिमाग के मेजोलिंबिक पाथ-वे और न्यूक्लियस एक्वबेंस के हिस्से में काम करता है। यह इंसान में खुशी के उत्पादन का कारक होता है। जब मस्तिष्क में डोपामाइन का रिसाव तेजी से होता है, तब सारा शरीर एनर्जी से ओत-प्रोत हो जाता है। इससे न केवल खुशियाँ बढ़ती हैं, बल्कि सोचने, समझने और याद रखने की क्षमता भी बढ़ती है। यह सेक्स लाइफ को भी खुशगवार बनाती है।

हमारा शरीर एमिनो एसिड डी.एल. फिनिलालैनिन के जरिए डोपामाइन के निर्माण की शुरुआत करता है। यह एक दूसरे एमिनो एसिड एल-टाइरोसिन में बदलता है, बाद में एल डोपा में तब्दील होता है और अंत में डोपामाइन बनता है। इन सभी क्रियाओं को अंजाम देने के लिए शरीर को फोलिक एसिड, मैग्नीशियम, जिंक और कॉपर की खास जरूरत होती है।

डोपामाइन बाद में न्यूरोकेमिकल नॉरपाइनफ्रिन और एड्रेनैलिन में बदलता है। यह उत्तेजक न्यूरोकेमिकल सजगता और सतर्कता का काम करता है, विचार को पॉजीटिव बनाता है तथा सोचने-समझने की शक्ति को बढ़ाता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि यदि डोपामाइन के स्तर को सही-सही मापा जाए तो व्यक्ति के खुश रहने के स्तर को भी मापा जा सकता है।

शरीर की प्रत्येक कोशिका में मेथिलेशन नामक एक क्रिया होती है। इस क्रिया में मेथिल ग्रुप का एक परमाणु

दूसरे में ट्रांसफर होता है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि मेथिलेशन की क्रिया लोगों में आनुवंशिकता पर आधारित होती है। शरीर में विटामिन-बी की कमी से मेथिलेशन की क्रिया धीमी हो जाती है।

मेथिलेशन की क्रिया सही ढंग से हो रही है या नहीं, इसे जानने के लिए शरीर में होमोसिस्टीन की क्रिया होती है। होमोसिस्टीन रक्त में पाया जानेवाला एमिनो एसिड है, जो एस.एम.ई. के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सेरोटोनिन खुशी बढ़ानेवाला एक खास तत्व है। हमारी जीवन-शैली गड़बड़ होने से सेरोटोनिन के उत्पादन में कमी आ रही है। सेरोटोनिन डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर्स के उत्पाद को बढ़ावा देता है। मूड को खुश रखनेवाले हार्मोन सेरोटोनिन के निर्माण में सूर्य की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जो लोग धूप में कम निकलते हैं या बिल्कुल भी नहीं निकलते हैं, वे काफी चिड़चिड़े, उदास एवं परेशान होते हैं।

मस्तिष्क में डी.एम.ए.ई. (डाइमेथिलामाइन-नोथैनाल), एसिटिलकोलाइन, फॉस्फेटिडिलसेरिन, डी.टी.एच., ई.पी.ए., पायरो ग्लूटामेट, ग्लूटामाइन जैसे तत्व मन को खुश रखने में मदद करते हैं।

वैज्ञानिकों ने सिद्ध किया है कि मस्तिष्क के फ्रंट कोर्टेक्स के बाएँ भाग में ज्यादा सक्रियता होने पर वह खुशमिजाज और बहिर्मुखी होता है। इस भाग का संबंध भावनाओं की अभिव्यक्ति और नियंत्रण से होता है। केमिकल मेसेंजर कहे जानेवाले ये रसायन आनंद और कष्ट अनुभव करने की क्षमता को प्रभावित करते हैं। इस संबंध में इजराइल में किए गए एक शोध में पता चला है कि डोपामाइन रिसेप्टर जीन (D4DR) का अच्छा स्तर रखनेवाले शिशुओं में 2 साल की उम्र से ही उत्सुकता और बोलचाल के लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

वैज्ञानिकों ने एक अध्ययन में पाया कि बच्चों के खुशमिजाज होने का असर उनके माता-पिता के द्वारा पड़ता है। बच्चे खुशमिजाज होने के साथ-साथ अच्छे तालमेल की क्षमता रखनेवाले होते हैं। इसके विपरीत पारिवारिक माहौल में पढ़नेवाले बच्चे उदास, चिड़चिड़े, सनकी या शंकालु किस्म के होते हैं। बच्चों के चेहरे पर दिखाई देनेवाली उदासी और चेहरे पर झलकनेवाली परेशानी खराब पारिवारिक माहौल का संकेत देती है।

मनोचिकित्सक डॉ. जोसेफ नोविंस्की का कहना है कि माता-पिता द्वारा बच्चे की सही तरीके से परवरिश न करने, सही तरीके से बातचीत न करने और बात-बात पर मजाक उड़ाने का नतीजा होता है कि बच्चे चिंता, असुरक्षा, तनाव एवं कुंठा से ग्रस्त हो जाते हैं। वहीं यदि माता-पिता सकारात्मक माहौल, प्यार, अपनापन, हँसी-खुशीवाला माहौल दें, उसके साथ सीधा-सरल व बढ़िया व्यवहार करें तो आगे चलकर बच्चा उत्साह, उमंग, खुशी और आत्मविश्वास से भरा हुआ होता है।

मनुष्य का मूड हर पल बदलता रहता है। मूड के अधिक तेजी से बदलने को मूड डिस्ऑर्डर कहा जाता है। मूड डिस्ऑर्डर उत्पन्न होने के कई कारण हैं। मूड डिस्ऑर्डर से पीड़ित लोग अधिक चिंतित और असुरक्षित महसूस करते हैं। इसलिए अनेक बातों की वजह से उनका मूड बदल जाता है।

साइकियट्री रिसर्च में छपी नए अध्ययन की रिपोर्ट के अनुसार, यदि आपके आस-पास नकारात्मक विचार रखनेवालों की भीड़ है तो उन्हें दूर भगा दे, वरना वे आपको भी अपनी तरह बना लेंगे। मनोचिकित्सक डॉ. रिजवान वाही के अनुसार, 'हमारे ब्रेन में मिरर न्यूट्रांस हैं, जो हमें दूसरों की भावनाओं का अहसास कराने में मदद करते हैं।'

लंदन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के अनुसार, सकारात्मक मानसिकता को न्यूरोएनडोक्राइन और इन्फ्लेमेट्री घट