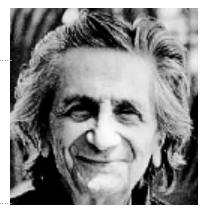
कथा साहित्य और लोकप्रिय काव्य ने हिंदी को समृद्ध बनाया और उसका प्रचार-प्रसार किया। हिंदी दिवस पर आज कालजयी साहित्यकारों का स्मरण...

चार रचनाकारों की स्वर्ण जयंती का अनूठा अवसर

बंटवारे की त्रासदी को करुणा के साथ पेश करने वाले कथाकार

भीष्म साहनी (8 अगस्त 1915-11 जुलाई 2003)



लेखक, नाटककार और अभिनेता। देश के बंटवारे की घटनाओं पर लिखे उपन्यास 'तमस' के लिए ख्यात। इन घटनाओं को उन्होंने असाधारण करुणा के साथ पेश किया है। ख्यात अभिनेता बलराज साहनी उनके बड़े भाई थे। उन्होंने छह अन्य उपन्यास व सौ से ज्यादा कहानियां व नाटक लिखे। उनकी एक संपादित कहानी :

कहानी
फैसला

उन दिनों हीरालाल और मैं अक्सर शाम को घूमने जाया करते थे। वह बातें करता तो लगता जैसे जिंदगी बोल रही है। उस रोज उसे परिचय का एक आदमी मिल गया। मुझसे बोला, 'ये शुक्ला जी हैं। शहर में चिराग ले कर भी ढूंढ़ने जाओ तो इन-जैसा नेक आदमी नहीं मिलेगा?' शुक्लाजी ने हाथ जोड़े और धीमी-सी झेंप-भरी मुस्कान उनके होंठों पर कांपने लगी। 'ये चाहते तो महल खड़े कर लेते, लाखों रुपया इकट्ठा कर लेते...'

शुक्लाजी और ज्यादा झेंपने लगे। तभी मेरी नज़र उनके कपड़ों पर गई। उनका लिबास सचमुच बहुत सादा था, घर का धुला पाजामा, लंबा बंद गले का कोट, सस्ते से जूते, खिचड़ी मूंछें। मैं उन्हें हेड क्लर्क से ज्यादा का दर्जा नहीं दे सकता था। ईमानदार आदमी क्यों इतना ढीला-ढाला होता है, क्यों सकुचाता-झेंपता रहता है, यह बात कभी भी मेरी समझ में नहीं आई। शायद इसलिए कि यह दुनिया पैसे की है। शुक्लाजी ने धन कमाया होता, भले ही बेईमानी से कमाया होता, तो उनका चेहरा दमकता, हाथ में अंगूठी दमकती, कपड़े चमचम करते, बात करने के ढंग से ही रोब झलकता। खैर, हम चल दिए। फिर हीरालाल कहने लगा, 'सरकारी नौकरी का उसूल ईमानदारी नहीं है, दफ्तर की फाइल है।' मैंने कहा, 'यह तुम क्या कह रहे हो? हर सरकारी अफसर का फर्ज है कि वह सच की जांच करे।'

इस पर वह शुक्लाजी का किस्सा सुनाने लगा। 'जब यह आदमी जज था तो सारा वक्त इसे चिंता लगी रहती थी कि इसके हाथ से किसी बेगुनाह को सजा न मिल जाए। उन्हीं दिनों रात के वक्त किसी मुसाफिर को पीटकर उसकी टांग तोड़ दी गई थी। मुकदमा शुक्लाजी की कचहरी में पेश हुआ था। हिरासत में लिए लोगों में जिलेदार और उसका जवान बेटा शामिल थे। पुलिस की रिपोर्ट थी जिलेदार खुद भी पीटने वालों में शामिल था। कुछ अन्य लठैत भी थे। केस में कोई उलझन नहीं थी पर हमारे शुक्ल जी को चैन कहां? जिलेदार का काम मालगुजारी उगाहना होता था। उसकी बड़ी हैसियत होती थी। यों वह सरकारी कर्मचारी नहीं होता था। खैर! तो जब फैसला सुनाने की तारीख नजदीक आई तो शुक्ला जी की नींद हराम। कहीं गलत आदमी को सजा न मिल जाए। उन्होंने प्राइवेट तहकीकात शुरू कर दी। तहसीलदार से जा मिले। बताओ भाई, अंदर की बात क्या है। तहसीलदार ने देखा कि जज चलकर उसके घर आया है तो उसने सही बात बता दी। थानेदार की पुरानी अदावत जिलेदार के साथ थी। बदला लेने के लिए उसने राह-जाते मुसाफिर की टांग तुड़वा दी और जिलेदार और उसके बेटे को हिरासत में ले लिया। फिर झूठी गवाही। शुक्लाजी ने फैसला बदलकर जिलेदार को रिहा कर दिया।

फैसला सुनाने की देर थी कि थानेदार तो तड़प उठा। उसे तो जैसे सांप ने डस लिया हो। सीधा डिप्टी-कमिश्नर के पास जा पहुंचा, 'हुजूर मेरा इस इलाके से तबादला कर दिया जाए। जिले का जज ही रिश्वत लेकर लोगों को रिहा करने लगे, वहां मेरी कौन सुनेगा।' उसने अपने ढंग से सारा किस्सा सुनाया। यह भी जोड़ दिया कि जज साहब हमारे कस्बे में भी तशरीफ लाए थे। डिप्टी-कमिश्नर ने शुरू से आखिर तक मुकदमें के कागजात देखे, गवाहियां देखीं और पाया कि सचमुच फैसला बदला गया है। थानेदार को हाईकोर्ट में अपील की इजाजत दे दी। हाईकोर्ट ने जिला-अदालत का फैसला रद्द कर दिया। जिलेदार को तीन साल की कड़ी कैद की सजा सुना दी। जज शुक्ला पर लापरवाही का दोष लगाया। उनकी न्यायप्रियता पर संदेह जता दिया।

हीरालाल कहने लगा, 'शुक्ला का दिल टूट गया। उसने तबादले की दरख्वास्त दे दी और सच मानो, उस फैसले के बाद लोग भी कहने लगे, रिश्वत लेता है। बस, इसके बाद पांच-छह साल वह उसी महकमे में घिसटता रहा, इसका प्रमोशन रुका रहा। फिर शुक्ला जजी छोड़ अध्यापक बन गया। कॉलेज में दर्शनशास्त्र पढ़ाने लगा। सिद्धांतों और आदर्शों की दुनिया में ही एक ईमानदार आदमी इत्मीनान से रह सकता है। बड़ा कामयाब अध्यापक बना। ईमानदारी का दामन इसने अभी भी नहीं छोड़ा है। बढ़िया से बढ़िया किताबें लिखता है, पर व्यवहार की दुनिया से दूर, बहुत दूर...'

रामचरितमानस के हंस, तुलसी को लेखनी से अमर बना दिया

अमृतलाल नागर (17 अगस्त 1916-23 फरवरी 1990)

हिंदी साहित्य में प्रेमचंद के 'गोदान' की टक्कर का कोई उपन्यास है तो वह है 'मानस का हंस'। रामचरितमानस जैसा महाकाव्य देने वाले तुलसीदास को अमृतलाल नागर ने अमर बना दिया। उन्होंने दस उपन्यास, सौ से ज्यादा कहानियां, संस्मरण, यात्रा वर्णन लिखे हैं। उनके लेखक बनने की कहानी, उन्हीं की जुबानी (संपादित) :

आत्म कथ्य
ऐसे बना लेखक

हमारे घर में सरस्वती और गृहलक्ष्मी नामक दो मासिक पत्रिकाएं नियमित रूप से आती थीं। बाद में कलकत्ते से प्रकाशित होने वाला पाक्षिक साप्ताहिक हिंदू-पंच भी आने लगा था। उत्तर भारतेंदु काल के सुप्रसिद्ध हास्य-व्यंग्य लेखक तथा आनंद के संपादक पं. शिवनाथजी शर्मा मेरे घर के पास ही रहते थे। उनके ज्येष्ठ पुत्र से मेरे पिता की घनिष्ठ मैत्री थी। उनके यहां से भी मेरे पिताजी पढ़ने के लिए अनेक पत्र-पत्रिकाएं लाया करते थे। वे भी मैं पढ़ा करता था। हिंदी रंगमंच के उन्नायक राष्ट्रीय कवि पं. माधव शुक्ल लखनऊ आने पर मेरे ही घर पर ठहरते थे। मुझे उनका बड़ा स्नेह प्राप्त हुआ। आचार्य श्याम सुंदरदास उन दिनों स्थानीय कालीचरण हाईस्कूल के हेडमास्टर थे। पं. माधव शुक्ल की दबंग आवाज और उनका हाथ बढ़ा-बढ़ाकर कविता सुनाने का ढंग आज भी मेरे मन में उनकी एक दिव्य झांकी प्रस्तुत कर देता है। जलियांवाला बाग कांड के बाद शुक्लजी वहां की खून से रंगी हुई मिट्टी एक पुड़िया में ले आए थे। उसे दिखाकर उन्होंने जाने क्या-क्या बातें मुझसे कही थीं। वे बातें तो अब तनिक भी याद नहीं पर उनका प्रभाव अब तक मेरे मन में स्पष्ट रूप से अंकित है। उन्होंने जलियांवाला बाग कांड की एक तिरंगी तस्वीर भी मुझे दी थी। बहुत दिनों तक वो चित्र मेरे पास रहा। एक बार कुछ अंग्रेज अफसर हमारे यहां दावत में आने वाले थे, तभी मेरे बाबा ने वह चित्र घर से हटवा दिया। मुझे बड़ा दुख हुआ था। मेरे पिता जी आदि पूज्य माधवजी के निर्देशन में अभिनय कला सीखते थे, वह चित्र भी मेरे मन में स्पष्ट है। हो सकता है कि बचपन में इन महापुरुषों के दर्शनों के पुण्य प्रताप से ही आगे चलकर मैं लेखक बन गया होऊं। वैसे कलम के क्षेत्र में आने का एक स्पष्ट कारण भी दे सकता हूं।

1928 में साइमन कमीशन दौरा करता हुआ लखनऊ में भी आया। उसके विरोध में बहुत बड़ा जुलूस निकला। जवाहरलाल नेहरू और पं. गोविंद वल्लभ पंत आदि उस जुलूस के अगुवा थे। लड़काई उमर के जोश में मैं भी उस जुलूस में शामिल हुआ। उसकी अगली पंक्ति पर जब पुलिस की लाठियां बरसीं तो भीड़ का रेला पीछे की ओर सरकने लगा। मुझे अच्छी तरह से याद है कि दो चक्की के पाटों में पिसकर मेरा दम घुटने लगा था। मेरे पैर जमीन से उखड़ गए थे। दाएं-बाएं, आगे पीछे, चारों ओर की उन्मत्त भीड़ टक्करों पर टक्करें देती थी। उस दिन घर लौटने पर मानसिक उत्तेजनावश पहली तुकबंदी फूटी। अब उसकी एक ही पंक्ति याद है : 'कब लौं कहो लाठी खाया करें, कब लौं कहौं जेल सहा करिये।'

1929 में निरालाजी से परिचय हुआ और तब से लेकर 1939 तक वह परिचय दिनोंदिन घनिष्ठतम होता ही चला गया। निरालाजी के व्यक्तित्व ने मुझे बहुत अधिक प्रभावित किया। रावराजा पंडित श्याम बिहारी मिश्र का एक उपदेश भी उन दिनों मेरे मन में घर कर गया था। उन्होंने कहा था, साहित्य को टके कमाने का साधन कभी नहीं बनाना चाहिए। चूंकि मैं खाते-पीते खुशहाल घर का लड़का था, इसलिए इस सिद्धांत ने मेरे मन पर बड़ी छाप छोड़ी। इस तरह 1929-30 तक मेरे मन में यह बात एकदम स्पष्ट हो चुकी थी कि मैं लेखक ही बनूंगा। 1930 से लेकर 1933 तक का काल लेखक के रूप में मेरे लिए बड़े ही संघर्ष का था।

कहानियां लिखता, गुरुजनों से पास भी करा लेता परंतु जहां कहीं उन्हें छपने भेजता, वे गुम हो जाती थीं। रचना भेजने के बाद मैं दौड़-दौड़कर पत्र-पत्रिकाओं के स्टाल पर बड़ी आतुरता के साथ यह देखने जाता था कि मेरी रचना छपी है या नहीं। हर बार निराशा ही हाथ लगती। मुझे बड़ा दुख होता था, उसकी प्रतिक्रिया में कुछ महीनों तक मेरे जी में ऐसी सनक समाई कि लिखता, सुधारता, सुनाता और फिर फाड़ डालता था। 1933 में पहली कहानी छपी। 1934 में माधुरी पत्रिका ने मुझे प्रोत्साहन दिया। फिर तो बराबर चीजें छपने लगीं। मैंने यह अनुभव किया है कि किसी नए लेखक की रचना का प्रकाशित न हो पाना बहुधा लेखक के ही दोष के कारण न होकर संपादकों की गैर-जिम्मेदारी के कारण भी होता है, इसलिए लेखक को हताश नहीं होना चाहिए।

देश भक्ति की भावना के असाधारण कवि

कवि प्रदीप (6 फरवरी 1915-11 दिसंबर 1998)

मूल नाम 'रामचंद्र नारायणजी द्विवेदी' था। गीत 'ऐ मेरे वतन के लोगों' उन्होंने 1962 के भारत-चीन युद्ध के शहीदों की याद में लिखा था। लता मंगेशकर द्वारा गाए इस गीत का नेहरूजी की उपस्थिति में 26 जनवरी 1963 को दिल्ली में सीधा प्रसारण किया गया। देशभक्ति के रस से अलग उनकी एक कविता :

कभी कभी खुद से बात करो, कभी खुद से बोलो।
अपनी नज़र में तुम क्या हो?
ये मन की तराजू पर तोलो।
कभी कभी खुद से बात करो।
कभी कभी खुद से बोलो।

हरदम तुम बैठे न रहो -शौहरत की इमारत में।
कभी कभी खुद को पेश करो आत्मा की अदालत में।
केवल अपनी कीर्ति न देखो- कमियों को भी टटोलो।
कभी कभी खुद से बात करो।
कभी कभी खुद से बोलो।

दुनिया कहती कीर्ति कमा के, तुम हो बड़े सुखी।
मगर तुम्हारे आडम्बर से, हम हैं बड़े दुःखी।
कभी तो अपने श्रव्य-भवन की बंद खिड़कियां खोलो।
कभी कभी खुद से बात करो।
कभी कभी खुद से बोलो।

ओ नभ में उड़ने वालो, जरा धरती पर आओ।
अपनी पुरानी सरल-सादगी फिर से अपनाओ।
तुम संतों की तपोभूमि पर मत अभिमान में डालो।
अपनी नज़र में तुम क्या हो? ये मन की तराजू में तोलो।
कभी कभी खुद से बात करो।
कभी कभी खुद से बोलो।

कभी कभी खुद से बात करो,
कभी खुद से बोलो।
अपनी नज़र में तुम क्या हो?
ये मन की तराजू पर तोलो।

परंपरा, इतिहास और वर्तमान को वाणी से जीवंत कर बने जनप्रिय

शिवमंगल सिंह सुमन (5 अगस्त 1915-27 नवंबर 2002)

शिवमंगल सिंह सुमन साहित्यकारों के अलावा सामान्य लोगों में भी बहुत लोकप्रिय थे। उन्होंने एक दर्जन से ज्यादा काव्य संकलन लिखे, विविध लेखन किया। जब वे बोलते थे तो तथ्य, उदाहरण, परंपरा, इतिहास, साहित्य, वर्तमान का जीवंत चित्रण झरने लगता। उनकी एक ख्यात कविता :

तूफानों की ओर घुमा दो नाविक निज पतवार
आज सिंधु ने विष उगला है
लहरों का यौवन मचला है
आज हृदय में और सिंधु में
साथ उठा है ज्वार
तूफानों की ओर घुमा दो नाविक निज पतवार।
लहरों के स्वर में कुछ बोलो
इस अंधड़ में साहस तोलो
कभी-कभी मिलता जीवन में
तूफानों का प्यार
तूफानों की ओर घुमा दो नाविक निज पतवार।

यह असीम, निज सीमा जाने
सागर भी तो यह पहचाने,
मिट्टी के पुतले मानव ने
कभी न मानी हार
तूफानों की ओर घुमा दो नाविक निज पतवार।
सागर की अपनी क्षमता है
पर मांझी भी कब थकता है
जब तक सांसों में स्पन्दन है
उसका हाथ नहीं रुकता है
इसके ही बल पर कर डाले
सातों सागर पार
तूफानों की ओर घुमा दो नाविक निज पतवार।

एक अनुरोध... ये हिंदी साहित्य की अद्भुत रचनाएं हैं। चंद पृष्ठों में अनुभूति के नए आयाम ही खुल जाते हैं। आज हिंदी दिवस पर आपसे अनुरोध- इनमें से कोई रचना खोजकर जरूर पढ़ें।

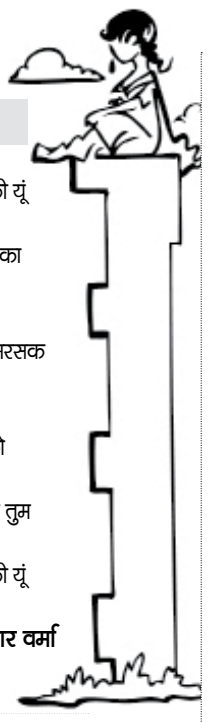
• नींव की ईंट	• प्रायश्चित	• दीपदान	• बुद्ध और नाचघर	• विचित्र वीणा	• कैफियत	• ठेले पर हिमालय	• नए वर्ष पर	• जिनके हम मामा हैं	• तिरिछ
(निबंध, 4 पेज)	(कहानी, 7 पेज)	(एकांकी, 15 पेज)	(कविता, 6 पेज)	(कविता, 10 पेज)	(जानिए व्यंग्य क्या है, 7 पेज)	(संस्मरण, 4 पेज)	(80 काव्य पंक्तियां)	(व्यंग्य, 1 पेज)	(कहानी, 20 पेज)
रामवृक्ष बेनीपुरी	भगवतीचरण वर्मा	रामकुमार वर्मा	हरिवंशराय बच्चन	अज्ञेय	हरिशंकर परसाई	धर्मवीर भारती	सर्वेश्वरदयाल सक्सेना	शरद जोशी	उदय प्रकाश

सोशल मीडिया पर हिंदी का आनंद

वेब और सोशल मीडिया पर हिंदी को लेकर कैसे अनूठे प्रयोग हो रहे हैं, हिंदी का कैसा आनंद उत्सव मन रहा है। संभव है ये रचनाएं आपने पढ़ीं हो, फारवर्ड भी की हो, लेकिन ये बताती हैं कि हिंदी ने खुद को व्यक्त करने का नया मार्ग खोज लिया है। यह तो सिर्फ बानगी है :

कविताएं

प्रसंग है एक नवयुवती छज्जे पर बैठी है, वह उदास है। उसकी मुख मुद्रा देखकर लग रहा है कि जैसे वह छत से कूदकर आत्महत्या करने वाली है।



विभिन्न कवियों से अगर इस पर लिखने को कहा जाता तो वो कैसे लिखते :

वो बरसों पुरानी इमारत
शायद
आज कुछ गुफ्तगू करना
चाहती थी
कई सदियों से उसकी छत से
कोई कूदा नहीं था।
और आज
उस तंग हालात
परेशां
स्याह आंखों वाली
उस
लड़की ने
इमारत के सफे
जैसे खोल ही दिए
आज फिर कुछ बात होगी
सुना है इमारत खुश बहुत है...
- गुलजार....

अट्टालिका पर एक रमणी
अनमनी सी है अहो
किस वेदना के भार से संतप्त
हो देवी कहो?
धीरज धरो संसार में,
किसके नहीं है दुर्दिन फिरे
हे राम! रक्षा कीजिए,
अबला न भूतल पर गिरे।
-मैथिलीशरण गुप्त

ओ घमंड मंडिनी, अखंड खंड मंडिनी
वीरता विमंडिनी, प्रचंड चंड चंडिनी
सिंहनी की ठान से, आन बान शान से
मान से, गुमान से, तुम गिरो मकान से
तुम डगर डगर गिरो, तुम नगर नगर गिरो
तुम गिरो अगर गिरो, शत्रु पर मगर गिरो।
- श्याम नारायण पांडे

किस उलझन से क्षुब्ध आज
निश्चय यह तुमने कर डाला
घर चौखट को छोड़ त्याग
चढ़ बैठी तुम चौथा माला
अभी समय है, जीवन सुरभित
पान करो इसका बाला
ऐसे कूद के मरने पर तो
नहीं मिलेगी मधुशाला
- हरिवंश राय बच्चन...

हो न उदास रूपसी, तू मुस्काती जा
मौत में भी जिंदगी के कुछ फूल खिलाती जा
जाना तो हर एक को है, एक दिन जहान से
जाते-जाते मेरा, एक गीत गुनगुनाती जा
- गोपालदास नीरज

हे सुंदरी तुम मृत्यु की यूं
बांट मत जोहो।
जानता हूं इस जगत का
खो चुकी हो चाव
अब तुम
और चढ़ के छत पे भरसक
खा चुकी हो ताव
अब तुम
उसके उर के भार को
समझो।
जीवन के उपहार को तुम
जाया ना करो,
हे सुंदरी तुम मृत्यु की यूं
बांट मत जोहो।
-राम कुमार वर्मा

बेटियां तो जिंदा रहनी चाहिए

राखी बांधने के लिए बहन चाहिए,
कहानी सुनाने के लिए दादी चाहिए,
जिद पूरी करने के लिए मौसी चाहिए,
खीर खिलाने के लिए मामी चाहिए,
साथ निभाने के लिए पत्नी चाहिए,
पर ये सभी रिश्ते निभाने के लिए
बेटियां तो जिंदा रहनी चाहिए

घर आने पर दौड़ कर जो पास आए, उसे कहते हैं बिटिया।
थक जाने पर प्यार से जो माथा सहलाए,
उसे कहते हैं बिटिया।
'कल दिला देंगे' कहने पर जो मान जाए,
उसे कहते हैं बिटिया।
हर रोज समय पर दवा की जो याद दिलाए,
उसे कहते हैं बिटिया।
घर को मन से फूल-सा जो सजाए, उसे कहते हैं बिटिया।
सहते हुए भी अपने दुख जो छुपा जाए, उसे कहते हैं बिटिया।
दूर जाने पर जो बहुत रुलाए, उसे कहते हैं बिटिया।
पति की होकर भी पिता को जो न भूल पाए,
उसे कहते हैं बिटिया।
मीलों दूर होकर भी पास होने का जो एहसास दिलाए,
उसे कहते हैं बिटिया।
'अनमोल हीरा' जो कहलाए, उसे कहते हैं बिटिया।

आप जब उसे फोन करें तो हो सकता है....

आप उसे फोन करें
तो कोई जरूरी नहीं कि
उसका फोन खाली हो
हो सकता है उस वक्त
वह चांद से बतिया रही हो
या तारों को फोन लगा रही हो
वह थोड़ा धीरे बोल रही है
संभव है इस वक्त वह किसी
भौंरे से
कह रही हो अपना संदेश
हो सकता है वह लंबी, बहुत लंबी
बातों में
मशगूल हो
हो सकता है
एक कटा पेड़
कटने पर होने वाले अपने
दुखों का उससे कर रहा हो बयान
बाणों से बिंधा पखेरू
मरने के पूर्व उससे अपनी अंतिम
बात कह रहा हो
आप फोन करें तो हो सकता है
एक मोहक गीत आपको थोड़ी देर
चकमा दे और थोड़ी देर बाद
नेटवर्क बिजी बताने लगे
यह भी हो सकता है एक छली
उसके मोबाइल पर फेंक रहा हो
छल का पासा
पर यह भी हो सकता है कि एक
फूल
उससे कांटे से होने वाली
अपनी रोज-रोज की लड़ाई के
बारे में बतिया रहा हो
या कि रामगिरि पर्वत से
चल कोई हवा
उसके फोन से होकर आ रही हो।
याकि चातक, चकवा, चकोर उसे
बार-बार फोन कर रहे हों
यह भी संभव है कि
कोई गृहणी रोटी बनाते वक्त भी
उससे बातें करने का लोभ संवरण
न कर पाए
और आपके फोन से उसका फोन
टकराए
आपका फोन कट जाए
हो सकता है उसका फोन
आपसे ज्यादा
उस बच्चे के लिए जरूरी हो
जो उसके साथ हंस-हंस
मलय नील में बदल जाना चाहता
हो
वह गा रही हो किसी साहिल
का गीत
या हो सकता है कोई साहिल
उसके
फोन पर, गा रहा हो
उसके लिए प्रेमगीत
या कि कोई पपीहा
कर रहा हो उसके फोन पर
पीउ-पीउ
आप फोन करें तो कोई जरूरी
नहीं कि
उसका फोन खाली हो।

मूर्ति बेचने वाले गरीब कलाकार के लिए किसी ने क्या खूब लिखा है....
गरीबों के बच्चे भी खाना खा सके
त्योहारों में,
इसीलिए भगवान खुद बिक जाते
है बाजारों में.....

मन का विज्ञान
क्या हम खुशी के स्तर को बढ़ा सकते हैं?

छोटी-छोटी बातों में नयापन लाने से बढ़ती है हमारी रचनात्मकता और खुशी

शोधकर्ता सोन्या लिबोमर्सकी के अनुसार, व्यक्ति की खुश रहने की क्षमता का 40% हिस्सा अविकसित रहता है। यानी हम अपनी खुशियों को 40% तक बढ़ा सकते हैं। शेष 60% खुशियों में 10% परिस्थितियों से जुड़ी होती हैं और 50% खुशियां स्थिर रहती हैं।

क्या हम जान सकते हैं कि भविष्य में कितने खुश होंगे?

हार्वर्ड साइकोलॉजिस्ट और 'स्टंबलिंग ऑन हैपिनेस' के लेखक डेनियल गिल्बर्ट ने खुशी विषय पर काफी काम किया है। वे कहते हैं कि पूरी तरह सही आकलन करना मुश्किल है। भविष्य अनिश्चित है, नहीं जान सकते कि कल क्या चीजें सामने आएंगी। हम आज के आधार पर ही आकलन करते हैं। सही आकलन के लिए जरूरी होगा कि दुखद स्थितियों में खुद पर नियंत्रण रखें।

एक ना को चाहिए तीन हां

झूठ, यही कहोगे न! पर यह सच है। बारबरा फ्रेडरिक्सस सकारात्मकता पर किए अपने शोध में यही कहती हैं। नकारात्मक विचारों की इस ताकत को वह 3:1 के अनुपात से प्रस्तुत करती हैं। वे कहती हैं कि एक नकारात्मक विचार के असर को कम करने के लिए तीन सकारात्मक विचारों का होना जरूरी होता है। जीवन में खुशियां लाने के लिए जरूरी है कि नकारात्मक विचारों की जगह सकारात्मक विचारों को जगह दें। सकारात्मकता खुशियां लाती है।

खुश रहने के आसान तरीके

- आज क्या अच्छा हुआ है, इस पर विचार करें, उस पर बात करें और उसे लिखें। यह कुछ भी हो सकता है, नाश्ते के समय का स्वादिष्ट पराठा, किसी दोस्त का फोन कॉल या फिर रास्ते में देखा गया कोई सुंदर बच्चा या फूल। इससे तनाव कम होगा और आप अच्छे काम के लिए प्रेरित होंगे।
- पिछली या अगली बातों में उलझे रहना खुशी नहीं दे सकता। आपके पास जो है, कइयों के पास वह भी नहीं है। खुद को यह झूठा एहसास न दें कि जीवन में सब ठीक है, पर तनाव को खुद पर हावी भी न करें।
- दुखद स्थितियों में भी सहज रहना सीखें। जटिल समय में उन लोगों के बारे में सोचें, जिन्होंने खुद को मुश्किल स्थितियों में बाहर निकाला है। सोचें कि वर्तमान में क्या अच्छा कर सकते हैं।
- खुद से नए-नए तरीकों से पेश आएं: अपनी नई फोटो खींचना, नया हेयरकट, कुछ नया सीखना या फिर किसी दूसरे फ्लेवर की आइसक्रीम खाना, यानी कुछ भी ऐसा करें, जिसमें नयापन हो। खुद का ध्यान रखना, खुद से प्यार करना, जीवन में अच्छे की ओर ले जाता है।

हास्य व्यंग्य
प्याज कोई खेल नहीं!

प्याज की बढ़ती कीमतों के हिसाब से जल्दी ही फिल्मों के डायलाग इस प्रकार होंगे!

मुलाहिजा फरमाइए...

- मेरे करण अर्जुन आएंगे;
और दो किलो प्याज लाएंगे...
- चिनॉय सेठ, प्याज बच्चों के खेलने की चीज नहीं होती;
कट जाए तो आंखों से आंसू निकल आते हैं...
- ये ढाई किलो के प्याज जब आदमी लेता है न;
तो आदमी उठता नहीं उठ जाता है...
- जिनके घर प्याज के सलाद होते हैं;
वो बत्ती बुझाकर खाना खाते हैं...

- मेरे पास बंगला है, गाड़ी है, बैंक बैलेंस है, रुपया है, पैसा है, तुम्हारे पास क्या है?
मेरे पास प्याज है! भाई
- मैं आज भी फेंके हुए पैसे नहीं उठाता साहेब; प्याज हो तो अलग बात है...
- लगता है सब्जी मंडी में नए आए हो बरखुरदार;
सारा शहर मुझे प्याज के नाम से जानता है...
- 11 राज्यों की सरकार मुझे ढूंढ़ रही है;
पर प्याज को खरीदना मुश्किल ही नहीं, नामुमकिन है...
- तुम्हें चारों तरफ से पुलिस ने घेर लिया है गब्बर;
अपना सारा प्याज कानून के हवाले कर दो...
- ये प्याज मुझे दे-दे ठाकुर।