

होमो सेंपियंस

ज्योति

शोधाछात्रा, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय

पिछले दिनों एक हिंदी भाषी अखबार में आत्महत्या और इसके आंकड़ों से जुड़ी खबर प्रकाशित हुई थी। खबर के मुताबिक बड़े तो बड़े अब कम उम्र के लोगों का भी जिंदगी से प्यार खत्म हो रहा है। यह भयानक खबर है। जो दिखलाई पड़ता है उस पर लिखा जा सकता है। उस पर बात की जा सकती है। लेकिन जो बातें और चिंताएं इस इक्कसर्वी सदी के लोगों के दिलो-दिमाग में घूम रही हैं उसे कैसे दर्ज किया जाए या कैसे समझा जाए, वास्तव में यह चुनौतीपूर्ण है। उन किसानों को आत्महत्या करने से रोकने के क्या उपाय होंगे जो जिंदगी और मौत में से मौत को आसान मानकर उसे गले लगा लेते हैं? उन नौजवान बच्चों के दिमाग में ऐसा क्या चलता है जो किसी एगजाम में फेल हो जाने के बाद, जिंदगी को एक झूठ में तब्दील कर इस दुनिया से चले जाने में भलाई समझते हैं? उन महिलाओं और पुरुषों का क्या जो नौकरी की चिंता में मेट्रो ट्रेन के आगे कूदकर मर जाते हैं? इन सभी सवालों के पीछे भयानक कारण हैं। यही सब कारण हमारे आसपास में फल-फूल रहे हैं। जरा एक मिनट रुककर सोचिए कि घर में और बाहर हम किस तरह का माहौल बना रहे हैं, जहाँ हमारे अपने, अपनी परेशानी को बांटने के बजाय मरना चुनते हैं। हमारा आसपास खतरनाक बन चुका है। इस पर जितनी जल्दी बात शुरू की जाए उतना अच्छा होगा।

जिंदगी जिस चिड़िया का नाम है

हमें इतना तो अभी से जान और मान लेना चाहिए कि वक्त की बुराई यह है कि वह गुजर जाता है। लेकिन इस पंक्ति को थोड़ा सा तोड़-मरोड़ कर दूसरे शब्दों में कहें तब यह कहा जा सकता है- “वक्त की सबसे अच्छी बात यह है कि वह गुजर जाने के बाद भी हमेशा बना रहता है। जब तक हम जिंदा हैं, वह हमारे साथ है।” हम वक्त से बने हैं। वक्त हमारी और जिंदगी की बुनावट करता है। वक्त हमें उन बदलावों की बात सिखाता है जो हमारी जिंदगी के लिए जरूरी हैं।

अगर हम अपने आसपास नजर डालें तो पाएंगे कि हर चीज अपने को वक्त के बीच होने वाले बदलावों में ढालती है। जैसे मौसम का बदलना और उसके अनुसार ही बाजार में मौसमी फलों या सब्जियों का आना। गर्मी में आम जैसे फल का आना, वगैरह-वगैरह। बहुत समय पहले एशिया मायनर जिसे आज तुर्की का मध्य भाग माना जाता है, में एक दार्शनिक हुआ था। उसका नाम हिरेक्लिटस था। वह कहता था- “हर चीज बदलती है। सब बदलता है। सब गतिशील है। सदा एक जैसी बनी रहने वाली कोई चीज नहीं होती।” इसी बात को कमोबेश हम आज अच्छी तरह जानते हैं और मानते हैं। अगर हमारे जीवन में कोई बुरा वक्त आया है तो यह तय है कि वह जाएगा भी। इसलिए जिंदगी के उतार-चढ़ाव इसी फिलॉसफी से समझे जा सकते हैं। हमें कम से कम अपने आप ये वादे करने होंगे कि हमारे होंठों पर जो मुस्कराहट तोहफे में दी गई है, वह बनी रहे। मुश्किल है पर क्या इसका अभ्यास नहीं किया जा सकता?

मरने के बाद हम अपनी कहानियाँ देखने या सुनने नहीं लौटने वाले। कौन जाने हमारे मरने के बाद हम कितने दिनों तक किसके दिल में रहेंगे? वक्त कुछ यादों पर धूल चढ़ाने में वक्त नहीं लगाएगा। हमारी तस्वीर या तो किसी दीवार पर फूल की माला के साथ चुपचाप टंगी होगी या चपटी एल्बमों में हम किसी पतली पन्नी से बाहर झांक रहे होंगे। क्या यही बनने हम इस जमीन पर आए हैं? हम जीने आए हैं। हम खुश रहने आए हैं। हम हैरान होने आए हैं। हम बहुत कुछ करने आए हैं। इसलिए जी भर के जीने के लिए हमें उन कामों से प्रेम करना होगा जो हम खुद अपने लिए पसंद करते हैं। बिना इस बात की परवाह किए कि लोग क्या कहेंगे?

पिछले दिनों सोशल मीडिया में एक खबर बहुत वायरल हुई थी। एक 27 वर्षीय विदेशी लड़की ने मरने से पहले एक पत्र लिखा था। उसे कैंसर की बीमारी थी। उसने वह चिट्ठी हर उस व्यक्ति के लिए लिखी थी जो इस जिंदगी का महत्त्व जानते

हैं और जो नहीं जानते हैं। उसके पत्र को इंटरनेट पर खोजकर पढ़ा जा सकता है। मरने की कगार पर पहुँचने के बाद उसकी एक खाहिश थी कि बस एक दिन और मिल जाए जीने के लिए। इस हवा, सूरज की रोशनी, पेड़ पौधे, बारिश...सब कुछ देखने के लिए। वह अब नहीं रही। लेकिन जो लोग अपनी जिंदगी के सम्मोहन को खो चुके हैं, वे लोग कभी यह बात सोचें कि उनके दर्द और दुःखों से यह जिंदगी नहीं बनी। ये तो बस हिस्सा भर हैं। उनकी जिंदगी में इस महान प्रकृति का भी हिस्सा है।

अपने लिए जीना

रोजमर्रा में हमारे बहुत से कामों का बहुत बड़ा हिस्सा दूसरों को खुश करने में भी निकल जाता है। खुद की खुशी में हमने अपनी छवि को कभी देखा नहीं है। यह एक छुपी हुई बात भी है। लोगों की नजरों में वह व्यक्ति हमेशा स्वार्थी समझा जाता है जो अपनी खुशी की बात कर देता है। खुशी शब्द में ढेर सारे एहसास रहते हैं। हम अपने सिर पर कई बार दूसरे के सिर और कामों का वजन लेकर चलते हैं। कोई दुःखी है तो हम भी दुःखी हो जाते हैं। किसी की सफलता पर थोड़ी बहुत ठेस भी पाल लेते हैं- “वह पास हो गई। फिर मेरे नंबर ऐसे कैसे कम आ गए... उसका काम इतनी जल्दी लगे गया पर मेरा नहीं लगे रहा। कहाँ कमी रह गई?...कौंरह कौंरह!”

यह याद रखना ही होगा कि हम तुलना जब तक करेंगे तब तक रेत मुँह में बांधते रहेंगे। तुलना बहुत हद तक छोटे बड़े अवसाद की वजह बन जाती है। आजकल तो यह भी देखने में आ रहा है कि सोशल मीडिया पर किसी तस्वीर को शेयर करने के बाद लाइक्स की गिनती की जाती है। इस गिनती की तुलना अपने दोस्तों या रिश्तेदारों से करते हैं। क्या यह निहायती बकवास बात नहीं है? आप एक तस्वीर नहीं है जिसकी कीमत लाइक्स के बटन में छुपी है। आप एक इन्सान है जिसके पास जीवन है, जीने के लिए। आप को प्यार करने वाले प्यार करते रहेंगे। लाइक्स इस जमाने का तमाशा है जो हमारे दिमागों में गढ़ा जा रहा है।

सोशल मीडिया असली जिंदगी का मंच नहीं है। वह एक ऐसी जगह है जहाँ लोग अपने विचार, घटनाएँ, खुशी और दुःख के पल, खबरें, तस्वीरें आदि साझा करते हैं। वह जिन्दगी नहीं है।

वह आपका सतीन नहीं है। वह आपका विचार प्रभावित करने का माध्यम जरूर बन गया है। लेकिन वह आपकी जिंदगी को नियंत्रित नहीं करता। वहाँ ऐसी चमक है जो आँखों की दृष्टि को धुंधला कर देती है। यह आपको तय करना है कि आप अपनी दृष्टि को धुंधलाना चाहते हैं या फिर इस महान दुनियाँ को देखना चाहते हैं।

कुछ धक्के कॉरियर से जुड़े हैं। नौजवान पीढ़ी तकनीक वाले शहर में अपने आपको किसी मुकाम पर सेट कर लेने की चाहत से नहाई हुई है। यह बुरा भी नहीं है। वक्त की माँग भी ऐसी ही है। लेकिन इस कॉरियर बनाने के दबाव में अपनी जान पर आँच उठाकर रख देना समझदारी तो नहीं है। कई बार हमारे सपने होते हैं कि हम यह बनेंगे या फिर किसी ऐसे क्षेत्र में जाएंगे जो हमारे लिए अच्छा है। सपने को हिमालय पहाड़ पर रख देते हैं। और जब यह सपने धीरे-धीरे टूटने लगते हैं तब दुःख के सापुं में चले जाते हैं। तनाव दिमाग में जगह बना लेता है। इसलिए सपने देखना एक अलग बात है और उनका पूरा न होना दूसरी बात है। अगर एक सपना पूरा नहीं हुआ तो इसका मतलब यह नहीं कि सपनों की काला बाजारी हो गई। आप जब चाहे जितने सपने देख सकते हैं। पुराने सपनों को नए सपने से रिप्लेस किया जा सकता है।

एक बार एक बेहद बुजुर्ग शख्स ने बड़ा ही दिलचस्प अनुभव साझा किया। उन्होंने कहा कि वह बचपन में जब स्कूल जाया करते थे तब उनका टीचर उनकी कास्ट की वजह से कमरे के बाहर बैठा दिया करता था। इसलिए वे अपने कानों से पढ़ाई किया करते थे। जो भी आवाज उन तक पहुँचती वे झट उसको याद कर लेते। वे हर बार अपने मन में कहते कि एक दिन मैं भी ‘मास्टर’ बनूँगा। ‘मास्टर’ शब्द वक्त के साथ उनके अंदर फितूर की तरह रहने लगा। जब वे बड़े हुए तब वे पढ़ाई जारी नहीं रख सके और उनके पिता की मौत के बाद वे तुरंत ही काम की दुनियाँ में आ गए। इस सब के बाद भी ‘मास्टर’ शब्द उनके जेहन से बाहर नहीं गया। गाँव से शहर काम की तलाश में आए तब किसी दर्जी के यहाँ काम सीखने लगे। कुछ वक्त कपड़ों की सिलाई की बारीकियत को जानकर खुद ही टेलर बन गए। धीरे-धीरे किराए पर कमरा लेकर अपनी सिलाई की दुकान जमा ली।

वह बताते हैं कि एक बार किसी शख्स ने उन्हें 'मास्टर' कहकर संबोधित किया। जब उन्होंने यह शब्द सुना तब उनके कानों में वही स्कूल के दिन गूँज गए। वे अब टेलर मास्टर हैं। स्कूल वाले बेशक नहीं। लेकिन उनके मुताबिक उनको इस बात से परेशानी नहीं कि वे स्कूल के मास्टर नहीं हैं। वे कपड़ों के या दर्जी मास्टर हैं। यह बात ही उनको खुशी देती है। क्या यह व्यक्ति कितनी बड़ी बात अपनी जिंदगी से हमें नहीं समझाता? आप सोचिए इस बात को।

हार का अनुभव लेना जरूरी है

हार का मतलब हार होता है, बस! इसके अलावा वह जिंदगी से बड़ी नहीं होती। जीत का विलोम हार तो सीख लेते हैं हम। लेकिन हार के प्रति हम बहुत व्यावहारिक नहीं बन पाते। जीतना किसे नहीं पसंद? लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि हार हमारा खून ही चूस ले। हार के बाद का सोचना बेहतर होता है कि ऐसी क्या रणनीति अपनाई जाए जिससे 'हार' हमारे गले की 'हार' न बन जाए। हम जानते हैं कि कुदरत के पास हर तरह का स्वाद है। ठीक इसी तरह जिंदगी भी हर स्वाद का मजा देना चाहती है। आपको मीठा ही हर बार चखने को मिले यह जरूरी नहीं है। कबीर ने कहा है-

“मन के हारे हार है
और मन के जीते जीत
कहे कबीर गुरु पाइए
मन ही के प्रतीत”

जिंदगी में जो तनाव जमता जाता है

तनाव जिंदगी में एक्स्ट्रा बोझ की तरह है। यह अदृश्य होता है। लेकिन इसके दूरगामी परिणाम होते हैं। दिमाग में उपजे विचार हमारे कार्य के परिणाम होते हैं। हम क्रिया और प्रतिक्रिया के झूले में झूलने वाले लोण बन चुके हैं। इसमें कोई हैरानी वाली बात नहीं है। लेकिन तनाव मन में रहने वाली उर्जा को निचोड़ लेने वाला स्पंज है। आपका खुद का मनोविज्ञान तनाव के आगे बेकार बन जाता है। लेकिन अगर मजबूती से और वास्तविकता की जमीन पर तनाव का सामना किया जाए तब इसकी उम्र पानी के बुलबुले की तरह बन सकती है। आज के दौर में करियर

अपने साथ तनाव का पैकेज लेकर आता है। लेकिन आपको यह जानना ही होगा कि आपका करियर आपके स्वास्थ्य और जिन्दगी से बड़ा नहीं है।

जो रिश्तों के बुलबुले हैं

अगर आप से कोई गलती हो भी जाए और उसका एहसास आपको होता है तब आप तुरंत माफी माँग सकते हैं। कई बार जीवन और रिश्तों में व्यक्तित्व को लचीला बनाने का मतलब कमजोर होना नहीं होता। माफी माँगने के अलावा आप अपनी गलती को सुधारने की कोशिश कीजिए न कि उस गलती को अपने सीने पर चिपका लीजिए। आजकल फोन और सोशल मीडिया में कुकुरमुत्तों की तरह उठने वाले कम उम्र और बड़ी उम्र के रिश्तों की गुंथियाँ भी तनाव की वजह बन जाती हैं। बार-बार होने वाले इमोशनल ब्रेक-डाउन जिंदगी पर गहरा असर छोड़ते हैं। हर बात पर तुरंत प्रतिक्रिया देने की जल्दबाजी कई बड़ी अनचाही चीजों को सामने लाकर पटक देती है। इसलिए एक गंभीर सोच जो थोड़ा ठहरकर की जाए, की जरूरत होती है। रिश्ते पकाने में समय लें। उनमें जल्दबाजी नुकसानदेह हो सकती है।

संतोष और होमो सेपियंस

आप दो मिनट आराम से कहीं भी बैठकर सोचिए कि आपने अपना संतोष वाला बक्सा जिंदगी के कौन-सी अलमारी में रख छोड़ा है। एक मिनट बैठकर होमो सेपियंस शब्द को मन में दोहराइए। हम कितने लाखों सालों की तरक्की और चुनौतियों के बाद आज की दुनिया में मौजूद हैं। हमने इंसान बनने की अपनी यात्रा में उन पड़ावों को देखा है जब हमारे पास कुछ नहीं था और आज हमारे पास बहुत कुछ है। लैटिन भाषा का यह शब्द हमें याद रखना चाहिए। यह हर बार बताएगा कि हमने जीने की अपनी जिजीविषा को कैसे अपनी उर्जा बनाया और जी कर इस समय तक पहुँचे। क्या आपको अपनी इस इंसानी तरक्की पर संतोष नहीं रखना चाहिए, जरा इस सवाल पर गौर कीजिए। कुछ न होने और अब बहुत कुछ होने के बीच के सफर को सोचिए। आप को लगने लगेगा कि आप बेहद खुशकिस्मत हैं कि आप जीवित हैं।