



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## हमारे जीवन में खुशी का महत्व

Dr. Aayushi Sharma

प्रस्तावना—खुशी जीवन का एक तरीका है और यह ऐसी चीज नहीं जिसे हासिल करके अपने पास रखा जाए। लोग अपना पूरा जीवन खुशी के पीछे लगा देते हैं। लेकिन उनको असंतुष्टता भरा मिलता है उन्होंने यह मान लिया है कि यदि उन्हें अच्छे कॉलेज में प्रवेश मिला या अगर वे एक अच्छी नौकरी हासिल करने में कामयाब हुए। यदि उन्हें समझदार जीवन साथी मिला तो ही वे खुष होंगे। जबकि यह सब अच्छी जिंदगी बनाने में मदद करते हैं जो खुशी पाने के लिए जरूरी हैं। लेकिन ये अकेले सुख नहीं ला सकते। खुशी ऐसी चीज है जिसे भीतर से महसूस किया जा सकता है बाहर से नहीं।

### बौद्ध धर्म के अनुसार खुशी

बौद्ध धर्म के अनुसार “आपके पास क्या है या आप कौन हैं इस पर खुशी निर्भर नहीं करता है” यह केवल इस बात पर निर्भर करता है कि आप क्या सोचते हैं।

बुद्ध का मानना था कि खुशी पीडा के मुख्य कारणों को समझने से शुरू होती है। बुद्ध ने एक आठ सूत्रों से सम्बंधित रास्ता बताया है जिससे दिमाग को नियंत्रित करने में मदद मिलती है और अंततः खुशी को पाने में सहायता मिलती है। हांलाकि यह एक बार का कार्य नहीं है इसका दैनिक तरीके से पालन करने की आवश्यकता है यह विचार आपको यह सिखाता है कि अतीत या भविष्य के बारे में चिंता ना करे और वर्तमान में जिंए वर्तमान ही एकमात्र ऐसा स्थान है जहां आप शांति और खुशी का अनुभव कर सकते हैं।

बुद्ध को हमेशा मुस्कराने के रूप में वर्णित किया गया है उनके चित्रण ज्यादातर उन्हें एक मुस्कान के साथ दर्शाते हैं। यह मुस्कुराहट उनके अन्दर की गहराई से आता है बौद्ध धर्म बताता है कि मानसिक शांति को विकसित करके ज्ञान और अभ्यास द्वारा सच्ची खुशी प्राप्त की जा सकती है और इसे स्वयं की जरूरतों, इच्छाओं और जनूनो से अलग करके हासिल किया जा सकता है।

### हिन्दू धर्म के अनुसार खुशी

हिन्दू धर्म के अनुसार अपने स्वयं के कार्यों, पिछले कर्मों और भगवान की कृपा से खुशियां प्राप्त होती है। हिन्दू ग्रन्थों में तीन प्रकार की खुशी का उल्लेख किया गया है।

1. शारीरिक सुख: इसे भौतिक सुख के रूप में भी जाना जाता है। यह एक आरामदायक जीवन शारीरिक सुख और कामुक आनंद से प्राप्त किया जा सकता है।
2. मनसिक खुशी: इसे मानसिक आनंद के रूप में भी जाना जाता है यह पूर्ति और संतुष्टि की भावना से प्राप्त किया जा सकता है। यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें व्यक्ति सभी प्रकार की चिंताओं और दुखों से मुक्त होता है।
3. आध्यात्मिक आनंद इसे आध्यात्मिक आत्मनंद भी कहा जाता है इस प्रकार की खुशी तब प्राप्त की जा सकती है जब कोई व्यक्ति जन्म और मृत्यु के चक्र से बाहर आकर स्वयं के साथ मेल-मिलाय करता है।

खुष रहे बिना अच्छी जिंदगी जी नहीं जा सकती। जीवन में हमेशा खुशी-खुशी का ही माहौल बना रहे यह हमेशा अपने बस की बात नहीं परंतु जिस तरह घर में अंधेरा होने पर हम उजाले का बटन दबाकर घर के हर कोने को प्रकाशित करने का प्रयत्न करते हैं वैसे ही दुख: को हमेशा भगाकर खुशी का माहौल बनाये रखने के लिए प्रयासरत रखना चाहिए।

खुषी हममे से प्रत्येक के लिए एक अनोखा भावात्मक अनुभव है जिसे परिभाषित करना मुश्किल हो सकता है। अगर हम आम तौर पर बात करें तो खुषी को दो मुख्य घटकों द्वारा संक्षेपित किया जा सकता है।

1 भावनाओं का संतुलन—कुल मिलाकर नकारात्मक भावनाओं की तुलना में अधिक सकारात्मक अनुभव करना।

2 जीवन संतुष्टि हम अपने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों जैसे रिश्ते, काम, रुचियों में कितने संतुष्ट है और हमारा जीवन हमारे मूल्यों के साथ कितना मेल खाता है।

खुषी दुख की अनुपस्थिति से कही अधिक है क्योंकि यह जीवन में हमारे उददेश्य और संतुष्टि की समग्र भावना को बयां करती है हम उदासीनता अलगाव या स्तब्धता महसूस करते हुए भी खुषी का अनुभव कर सकते हैं।

## खुषी क्यों महत्वपूर्ण है?

हालांकि यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि हम 100% समय खुष रहने का लक्ष्य नहीं रख सकते हैं और हमें ऐसा नहीं करना चाहिए हमारी भलाई समय-समय पर खुषी का अनुभव करने पर निर्भर है। अर्थात् सकारात्मक, आनंददायक भावनाओं का अनुभव करना और अपने जीवन में संतुष्टि की भावना से जुड़ा हुआ महसूस करना खुषी का अनुभव करना हमारे भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

यह देखा गया है कि खुषी और खुषीहाली की मजबूत भावना रिश्तों को बेहतर बनाती है। सामाजिक संबंध बढ़ाती है

जो जीवन की हर घड़ी में मुस्कुराना सीख ले परमात्मा उसी का है। जब हमारी आंतरिक प्रसन्नता विस्फोट कर बाहर निकलने लगती है तभी हम हंसने लगते हैं हंसने की प्रक्रिया दो तरह से शुरू होती है पहला जब हमारा अंतर्मन प्रसन्न हो जाए उसमें आनंद की लहरे उठने लगे इस स्थिति में मन की कुंठाओं को तोड़कर बड़े वेग से खुषी आती है।

हिन्दू धर्म के अनुसार जीवित रहने का अंतिम उददेश्य स्वर्ग में एक स्वतंत्र आत्मा के रूप में सर्वोच्च आनंदो का अनुभव करना है। मनुष्य अपने कर्तव्यों को पूरा करके अस्थायी सुख का अनुभव कर सकते हैं

## खुषी – अच्छे जीवन के लिए आवश्यक

हमने बहुत से लोगों से चर्चा कि मनुष्य जीवन में खुषी क्या है। चूंकी सभी का अपना-अपना नजरिया होता है तो सभी के जीवन में खुषी के अलग अलग महत्व है कॉलेज जाने वाले छात्र छात्राओं के जीवन में खुषी के पल अपने दोस्तों संग बिताये जाने वाला समय है इसी प्रकार घर में काम करने वाली ग्रहणी के लिए घर के प्रत्येक कार्य को अपने अनुसार पूर्ण करके जो सन्तुष्टि मिलती है वह उसी में खुष है। एक अध्यापक को अध्यापन करवाके व अपने द्वारा पढाये छात्र-छात्राओं को आगे उच्च पद पर आसिन होते देख खुषी का अनुभव होता है व्यापारी को व्यापार जगत में मुनाफा पा कर व नाम कमा कर खुषी का अनुभव होता है। अर्थात् सभी की चर्चा से स्पष्ट होता है कि सभी अपने मनानुरूप कार्य करके जो सन्तुष्टि का अनुभव होता है वह भावनात्मक खुषी है जो मनुष्य खुया होता है अर्थात् सकारात्मक विचार रखता है तभी वह एक खुषाल जीवन यापन कर सकता है अर्थात् जीवन में कैसी भी परिस्थिति आए मनुष्य को परिस्थिति का समाना हंसने मुस्कुराते करना चाहिए ताकि वह अपने जीवन में सामंजस्य बना कर चल सके।

**निष्कर्ष:**—खुषी की परिभाषा और पाने के प्रयास अलग-अलग स्थितियों के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। हालांकि इसका एकमात्र उददेश्य खुष होना है आप अपने जीवनयापन के लिए जितनी मेहनत करते हैं अगर उतनी मेहनत अपने लिए खुषी हासिल करने के लिए करेंगे तो आपके जीवन के मायने ही बदल जायेंगे।

## संदर्भग्रंथ:

1. <https://en.wikipedia.org>
2. <https://www.toppr.com>
3. पुस्तक नाम-आदमी की तलाष लेखक कन्हैयालाल फूलफगर
4. Public concern