



## सम्पादकीय

### अभिव्यक्ति पर संकट

डॉ.निर्मला सिंह

ईश्वर ने यदि मनुष्य को अभिव्यक्ति की कला सौगात में नहीं दी होती, तो क्या होता ? क्या हम बिना भावाभिव्यक्ति के जीवन की कल्पना कर सकते हैं ? जब इंसान के पास शब्द नहीं थे, भाषा नहीं थी, तब वह मुख-मुद्रा से ही एक दूसरे के मनोभावों को समझ लेते थे।

सभ्यता के विकास के साथ-साथ हमने भावनाओं को व्यक्त करने की कई कलाएं समझ ली हैं। अनेक इंसानों में जन्मजात प्रतिभा होती है। जैसे-जैसे व्यक्ति के ज्ञान का विकास होता है और उसके जीवन का अनुभव बढ़ता है, वैसे-वैसे उसे अपनी प्रतिभाओं का भान होने लगता है। भान होने का अर्थ है महसूस किया जाना और वह भी ऊपरी तौर पर नहीं, मन से। मन से कुछ भी महसूस किए जाने को संवेदना कहते हैं। जिस दिल में इंसानियत होती है उसी दिल में संवेदनाएं जन्म लेती हैं।

इस बात पर विचार कीजिये, जब हम नन्ही-सी जान होते हैं, तब हम सिर्फ माँ को पहचानते हैं। हमें अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए रोने के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं आता। हमारी भावनाओं की अभिव्यक्ति सिर्फ रोने तक सीमित रहती है। मनुष्य जीवन में अभिव्यक्ति एक महत्त्वपूर्ण क्रिया है। भाव और विचार को अभिव्यक्त करके मनुष्य स्वयं को स्वस्थ महसूस करता है। इससे एक प्रकार की प्रसन्नता और आनंद की प्राप्ति होती है। दिल में जाग्रत होने वाली भावनाएं और दिमाग में उठाने वाले विचार तरंगों का बाहर की ओर प्रवाहित होना

जरूरी है। इच्छाओं के पूरा होने से संतोष का भाव उपजता है वहीं उनमें बाधा उपस्थित होने पर क्रोध पैदा होता है। यदि मन में किसी कक्ष की साज-सज्जा का ख्याल आता है और वह कार्यरूप में परिणित हो जाता है तब मन संतुष्ट हो जाएगा और स्वतन्त्रता नहीं मिलने पर दुखी हो जायेंगे। तेज आवाज में गाना सुनना हो या मित्र से बात करने की तीव्र इच्छा हो, इसकी पूर्ति तत्काल नहीं होने पर मन बेचैन हो जाएगा और अपने आपको अकेला महसूस करने लगेंगे। मन की इच्छाओं को बहिर्मुख करना अभिव्यक्ति है। घर-परिवार वह इकाई है, जहां हम स्वतंत्र रूप से मन की इच्छाओं को अभिव्यक्त कर पाते हैं। ऐसी स्वतंत्रता में हम स्वयं को प्रसन्न महसूस करते हैं। अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता में बाधा उत्पन्न होने पर कुंठाएं जन्म लेने लगती हैं। जीवन में नकारात्मक भाव दाखिल हो जाता है। कुंठित मन स्वयं को दुखी महसूस करता है स्वयं को अक्षम समझता है। इससे मनुष्य का पूरा व्यक्तित्व प्रभावित हुए बिना नहीं रहता। युवापीठी इस भाव से अच्छी तरह परिचित है। इस कुंठा को जब बोल कर अथवा कागज़ पर अभिव्यक्त करने के लिए कहा जाता है, तब वह पीछे हट जाता है। अभिव्यक्ति की अहम् कला है बोलना और लिखना। यह कला हमसे छूटती जा रही है। इस पर गंभीरता से विचार करने की आवश्यकता है। युवा पीठी को इसके लिए दोषी नहीं ठहराया जा सकता, बल्कि इसके मूल में दोषपूर्ण शिक्षा पद्धति है। इस शिक्षा ने सहजता



को छीन लिया है। संस्कारों को तिलांजलि दे दी है। युवा पीढ़ी का अपने से बड़ों के प्रति व्यवहार हमेशा से चर्चा के केंद्र में रहा है। ठीक व्यवहार से हम न केवल दूसरों को संतुष्ट करते हैं बल्कि हम स्वयं भी पुष्ट होते हैं। आपने स्वयं अनुभव किया होगा जब आप किन्हीं बुजुर्ग से दा-साब, दादाजी या बाबा कहकर बात करते हैं तो उनके चेहरे पर कितनी प्रसन्नता, आनन्द और गर्व उभर आता है। यही है, आपकी सही अभिव्यक्ति से उनका संतोष। इसमें न हमारी शक्ति लगी न धन। इस प्रकार के व्यवहार के लिए किसी उपाधि की भी जरूरत नहीं है। वृद्ध अथवा बुजुर्गों के पास अनुभव का भंडार होता है। चार बुजुर्ग जब आपस में बातें करते हैं खत्म होने का नाम ही नहीं लेतीं। उनकी बातें जीवन से निकलती हैं। उन्होंने संबंधों को निभाया है, बढ़ाया है। उनकी दुनिया का दायरा बड़ा होता है। युवा वर्ग की दुनिया मुड़ी में है वे अपनी उँगलियों को खूब चला लेते हैं, परन्तु कलम पर पकड़ ढीली हो गयी है। मशीनी युग में भावनाओं का टोटा होता जा रहा है। संवेदनाविहीन समय में भीड़ के बाद भी व्यक्ति अपने आपको अकेला महसूस कर रहा है। आज तकनीकी साधनों पर बेजान अभिव्यक्ति के बहुत अवसर उपलब्ध हैं बनावटी और नकलीपन को ओढ़ कर व्यक्ति स्वयं को खुश दिखाने के लिए बहुत प्रयत्न कर रहा है। पर वास्तविकता कुछ और ही है। आपस में मिलने के अवसर कम हो गए हैं, इसलिए अभिव्यक्ति के दायरे भी सिमट गए हैं। अब भी देर नहीं हुई है। यदि समय रहते हम अपनी जीवन शैली में बदलाव करें तो सहजता को पुनः हासिल कर सकते हैं :

- सांस्कृतिक, सामाजिक गतिविधियों के समय हम परिवार के साथ रहें।

- हम अपने मन के विचारों को खुल कर व्यक्त करें और दूसरों से भी करवाएं।
- कुछ सतसाहित्य को स्वाध्याय के रूप में अपनाएं।
- कलम चलाते रहने की आदत हमारे बौद्धिक विकास के साथ-साथ व्यक्तित्व विकास में भी सहायक है। इसे बनाए रख सकते हैं।
- दूसरों के दुखदर्द को महसूस करना।

(प्राध्यापक, गृहविज्ञान, कस्तूरबाग्राम रूरल इंस्टिट्यूट, इंदौर, मध्यप्रदेश, भारत)