



Apna ghar rangvake to dekhiye (Hindi)

Abha Khetarpal

President, Cross the Hurdles

Counselor for students with disabilities & Non-institutional expert, Equality and Diversity Committee, Enabling Unit, University College of Medical Sciences & GTB Hospital, Delhi

Corresponding Author:

Abha Khetarpal

12/51, Ground Floor, Subhash Nagar, New Delhi-27

Email: abha.khetarpal at gmail dot com

Received: 01-SEP-2014

Accepted: 15-SEP-2014

Published Online: 16-FEB-2015

दीवारों पर रंग करवाना ज़रूरी हो गया था। बीमार सी दिखने लगी थीं। जाले मकड़ी के हों या नकारात्मक सोच के, उन्हें हटाने के लिए हर तरफ साफ़ सफ़ाई अतिआवश्यक होती है ...

सीमेंट की पपड़ियाँ ऐसे उतर रही थीं जैसे चोट पर से खुरगट, और उनके नीचे सीलन में लिपटे हुए जख़्म तो पड़े-पड़े खुशक हो गए थे।... धीरे-धीरे भुरभुरा कर नीचे गिरने लग पड़े थे ... कुछ वस्तुओं और इंसानों के संवेग व आवेग क्षणिक आघात से कुचले जाते हैं और वे रोगी हो जाते हैं। ऊपर की सतह के रंग हवा हो चुके थे। लगता था किसी ने चेहरे की मुस्कराहट नोच डाली हो।

इतने समय से मैंने ये सब नज़रअंदाज़ किया, शायद मैं अकरमठ हो गयी थी। मेरे भीतर की दुनिया मेरी बाहरी दुनिया की प्रक्रिया को बदलने नहीं दे रही थी और मैं समझ नहीं पाई कि मैं अवसादग्रस्त हूँ या ये चार दिवारी मुझे अपने अंदर निगलने को तैयार बैठी है। सच ही कहा है किसी ने ये मानसिक रोग बहुत हठीले और दुःसाध्य होते हैं। दीवारों और दरवाज़ों के रंगों के साथ-साथ मेरी जीवनशक्ति भी फ़ीकी पड़ रही थी।

समेटने के डर से कभी-कभी हम बिखेरते नहीं हैं। मगर बिखेरना भी ज़रूरी होता है। तभी तो हम अपने

जीवन से अवांछित और अनावश्यक चीज़ों को चुन-चुन कर बाहर फेंकने में सफल हो पाते हैं। जब भी अव्यवस्था से छुटकारा पा लिया जाता है, मन एक भारी बोझ से मुक्त हो जाता है। जो नहीं चाहिए उस के लिए जगह बनाने की क्या ज़रूरत है? मानसिक स्वस्थ बनाये रखने के लिए अपने मन का माहौल बिगड़ने नहीं देना चाहिए।

जब रंग करवाने की बात आई, तब रंगों को चुनने की भी बात निकली – चमकीले भड़कीले रंग मुझे भाते नहीं हैं। कुछ समय आकर्षित और सुन्दर ज़रूर लगते हैं। मगर मेरा मानना है कि वो जीवन में असथायी और अल्पकालिक खुशियों की तरह होते हैं जो थोड़ा वक़्त गुजरते ही जगह जगह से क्षीण पड़ जाते हैं।

दूसरी ओर हल्के रंग। शांत और निर्मल। जीवन की आपाधापी में, हर तरफ फँसे कौतुहल में चुपपी बिखेरते हुए। अपने होने का एहसास भी देते हैं और हमारे जीवन में हस्तक्षेप भी नहीं करते। मैले ज़रूर पड़ते हैं, लेकिन उन्हें झाड़ पोंछ कर साफ़ किया जा सकता है। बिल्कुल उसी तरह जैसे पस्त हुए हाँसले परेरणा पा कर जागृत हो जाते हैं।

इसलिए मैंने चुने हल्के रंग। हल्के रंगों की एक और खासियत होती है। उनसे एक खुलेपन का एहसास

Cite this article as: Khetarpal A. Apna ghar rangvake to dekhiye (Hindi). RHIME. 2015;2:37-38.

झलकता है। मुझे तो ऐसा लगता है कि वो जैसे किसी चीज को किसी भी सीमा में नहीं बांधते। तंग और सिंकुड़ी हुई जगह को भी एक विस्तृत रूप देने में कामयाब हो जाते हैं।

पेंटर बोला, “पहले इन उतरती परतों की मरम्मत करनी होगी वरना रंग टिकेंगे नहीं।”

बैठ कर आराम से जब उसकी बात सोची तो पाया कितना सही था वो। जब दर्द और कड़वाहट की परतें आधी उतरी, आधी चिपकी रहे जिस्म पर, तो भला कोई रंग कैसे टिक सकता है उस पर?

दीवारों की मरम्मत तो फिर भी संभव हो पाती है, इंसान की, उसके उखड़े हुए अरमानों की, उसके टूटे दिल की, उसके उजड़े हुए खूबों की मरम्मत भला कोई बाहर वाला आकर कैसे कर सकता है? उन्हें हमें खुद को ही सम्भालना पड़ता है। उनके लिए ना कोई बिरला वॉल रिपेयर पुट्टी होती है ना ही कोई डाक्टर फिक्सटि। उसके लिए तो हमारा आत्मविश्वास, हमारा आत्मबल ही हमारा सुरक्षा कवच बन पाता है।

मन का निवास स्थान हृदय और क्रियास्थल मस्तिष्क है। एक अवसादित मन, एक चलते फिरते फुरतीले शरीर को निश्कृत करने में सक्षम होता है। विपरीततया, यदि शरीर रोगी हो जाता है तो मन भी। इसलिए इसका उपचार भी आवश्यक है ...केवल इतना ही नहीं, रोग का भय शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बहुत शीघ्र नष्ट कर देता है। निराशा भी तो किसी विकार से कम नहीं।

रंगीन होना या बेरंग होना, सब रासायनिक असंतुलन के कारण है। दीवारें चाहे घर की हों या मन की।

उन्हें सही करने के लिए अगर कुछ आवश्यक है तो वो है परिवर्तन। एक ताज़ा, स्वच्छ और सुगन्धित परिपेक्ष्य प्रेरणा का स्रोत बन जाता है। हमारे विचार, हमारी भावनाएं, मानसिक स्पष्टता या अस्पष्टता सब ऐसे ही किसी संतुलन पर निर्भर करते हैं।

दीवारों पर रंग चढ़ता हुए देखते ही मन में एक और विचार आया। चाहे कोई भी रंग चढ़ा दो इन पर मगर छत हमेशा सफ़ेद क्यों रहती है? सफ़ेद रंग शायद पूर्णता का एहसास जो देता है।

जैसे ही काम पूरा हुआ, सब कुछ नया सा लगने लगा। जहाँ भी दरारें थीं, सब भर दी गईं। न कुछ उखड़ा है। ना फफूंदी का डर, ना ही तिलचट्टों की चिंता रहेगी अब। ना कहीं ज़ख्म, ना खुरण्ट। हर दीवार, हर चौखट स्वस्थ नज़र आ रही है। अंतरमन जैसे अब सांस लेने लगा है, व्यवस्थित हो रहा है। प्राणों का प्रवाह नियंत्रित हो गया है।

इन सबसे एक बात समझ पाई हूँ मैं। जब सब खिन्न सा लगे, अपने मानस पटल का रूप बदल कर देखिये, अपने मन की छत को एक बार सफ़ेद रंग कर अंतरमन में विशालता भरिये, हल्के रंग अपनी आभा लिए निराशा की सीलन को दूर करेंगे। खिड़कियां दरवाजे खोल कर उम्मीद की किरणों को आने की इजाज़त दें तांकि मायूसी के कीटाणु कहीं भी अपनी जगह न बना पायें। ताज़ी हवा की छुअन को महसूस कीजिए।

अपने जीवन के प्रति, अपने कर्तव्यों के प्रति उदासीन ना रहिये, घर अपना रंगवा कर तो देखिये...