



## हरष कृतज्ञता का सबसे सरलतम रूप है

आइए हम उठें और आभारी रहें कथिदिहमने आज बहुत कुछ नहीं सीखा, तो कम-से-कम हमने थोड़ा बहुत सीखा।

### — गौतम बुद्ध

कृतज्ञता को अक्सर किसी बड़ी भावना या किसी गहरी अर्थपूर्ण बात की गहरी स्वीकृति के रूप में दर्शाया जाता है, लेकिन मूलतः कृतज्ञता को मानवीय भावना के सबसे सरल रूप यानी हरष में व्यक्त किया जा सकता है। हरष को सकारात्मक अनुभवों और जुड़ाव के क्षणों के प्रति प्रत्यक्ष, शुद्ध प्रतिक्रिया के रूप में समझकर, हम समझ सकते हैं कि यह कृतज्ञता को उसके शुद्धतम रूप में कैसे दर्शाता है।

हरष एक तात्कालिक, प्रायः स्वतःस्फूर्त, प्रसन्नता या आनंद की अनुभूति है। यह एक सार्वभौमिक भावना है जो सांस्कृतिक, सामाजिक और व्यक्तिगत सीमाओं से परे है। आनंद के विपरीत, जिसे लंबे समय तक बनाए रखा जा सकता है और अक्सर एक व्यापक संदर्भ से जोड़ा जाता है, हरष आमतौर पर अधिक क्षणिक होती है, जो विशिष्ट क्षणों या घटनाओं से उत्पन्न होती है। हरष/खुशी के ये क्षण ही कृतज्ञता की उपस्थिति को उसकी सबसे मौलिक अवस्था में प्रकट करते हैं।

कृतज्ञता में हमारे जीवन में अचछाई को पहचानना और उसकी सराहना करना शामिल है। यह उन लाभों के प्रति सचेत स्वीकृति है जो हमें अन्य लोगों, प्रकृति या परिस्थितियों से प्राप्त होते हैं। कृतज्ञता शब्दों, कार्यों या वचारों के माध्यम से व्यक्त की जा सकती है, और इसमें हल्के संतोष से लेकर गहन प्रशंसा तक की भावनाएँ शामिल होती हैं। कृतज्ञता की सभी अभिव्यक्तियों में एक समान बात यह है कि हम किसी सकारात्मक बात को स्वीकार करते हैं जो हमारे जीवन को बेहतर बनाती है।

हरष और कृतज्ञता के बीच के संबंध के मूल में यह मान्यता है कि हरष अक्सर कृतज्ञता की प्रत्यक्ष अभिव्यक्ति होती है। जब हम हरष का अनुभव करते हैं, तो यह आमतौर पर इसलिये होता है क्योंकि हमने किसी ऐसी चीज या व्यक्तिका सामना किया है जो हमारे जीवन को समृद्ध बनाता है, भले ही वह क्षणिक ही क्यों न हो। समृद्धि की यह पहचान कृतज्ञता का एक मूलभूत पहलू है। उदाहरणतः उपहार प्राप्त करते समय बच्चे को जो खुशी महसूस होती है, वह देने वाले की दयालुता और वचारशीलता के लिये कृतज्ञता की अभिव्यक्ति है। इसी तरह प्रकृति में हम जो आनंद अनुभव करते हैं, वह इसकी सुंदरता और शांति हेतु गहरी प्रशंसा को दर्शाता है।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, खुशी और कृतज्ञता आपस में घनिष्ठ रूप से जुड़ी हुई भावनाएँ हैं जो समग्र कल्याण में योगदान करती हैं। शोध से पता चला है कि जो व्यक्ति नियमित रूप से कृतज्ञता का अभ्यास करते हैं, वे जीवन में अधिक आनंद और संतुष्टिका अनुभव करते हैं। कृतज्ञता संबंधी अभ्यास जैसे कि कृतज्ञता संबंधी डायरी रखना, हरष सहित सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाने में सहायक पाया गया है। इससे पता चलता है कि कृतज्ञता विकसित करने से हरष के तीव्र अनुभव हो सकते हैं।

सकारात्मक मनोवैज्ञान, मनोवैज्ञान की एक शाखा है जो सकारात्मक भावनाओं और लक्षणों के अध्ययन पर केंद्रित है, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में हरष तथा कृतज्ञता के महत्त्व पर जोर देती है। सकारात्मक मनोवैज्ञान के अनुसार, संतुष्टि एवं लचीलेपन की भावना को बढ़ावा देने हेतु हरष व कृतज्ञता दोनों ही आवश्यक हैं। हम जिस चीज के लिये आभारी हैं, उस पर ध्यान केंद्रित करके, हम स्वयं को अधिक आनंददायक अनुभवों हेतु खोलते हैं, एक सकारात्मक प्रतिक्रिया लूप बनाते हैं जो हमारे समग्र कल्याण को बढ़ाता है।

हरष और कृतज्ञता के बीच के अंतर-संबंध में सचेतनता (Mindfulness) एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। सचेतनता में वर्तमान क्षण में उपस्थिति रहना तथा बिना किसी नरिणय के अपने वचारों, भावनाओं एवं परविश का पूर्णतः अनुभव करना शामिल है। सचेतनता का अभ्यास करने से हम अपने हरष में आनंद के स्रोतों के प्रति अधिक जागरूक हो जाते हैं व उनसे प्रेरित कृतज्ञता के प्रति अधिक सजग हो जाते हैं।

जब हम सचेत होते हैं तो हम उन छोटे-छोटे, रोजमर्रा के क्षणों पर अधिक ध्यान देते हैं जो हमें खुशी देते हैं। चाहे वह हमारी त्वचा पर सूर्य की गर्मी हो, स्वादविट भोजन का स्वाद हो या किसी प्रयोजन की मुस्कान हो, खुशी के ये क्षण कृतज्ञता का अभ्यास करने के अवसर हैं। वर्तमान और सजग रहकर हम इन क्षणों तथा इनसे मिलने वाले हरष की पूरी तरह सराहना कर सकते हैं, एवं कृतज्ञता की हमारी भावना को सुदृढ़ कर सकते हैं।

वभिन्न संस्कृतियों और दार्शनिक परंपराओं ने लंबे समय से आनंद तथा कृतज्ञता के बीच संबंध को पहचाना है। कई आध्यात्मिक एवं धार्मिक प्रथाओं में, कृतज्ञता को आनंद व अधिक सार्थक जीवन का अनुभव करने के मार्ग के रूप में देखा जाता है। उदाहरणतः ईसाई धर्म में कृतज्ञता अक्सर धन्यवाद देने

**की प्रार्थनाओं के माध्यम से व्यक्ति** की जाती है, जिसका उद्देश्य ईश्वर के आशीर्वाद के लिये एक हर्षित प्रशंसा वकिसति करना है। इसी तरह **बौद्ध धर्म** में ध्यान और कृतज्ञता मुख्य अभ्यास हैं जो **आनंदमय संतोष तथा ज्ञान की स्थिति की ओर ले जाते हैं।**

दार्शनिक दृष्टि से, **स्टोइक (Stoics)** लोग कृतज्ञता को अच्छे जीवन का एक महत्त्वपूर्ण घटक मानते थे। उनका मानना था कि हमारे पास जो कुछ है उसे पहचानने और उसकी सराहना करने से, हम बाहरी परिस्थितियों की परवाह किये बिना, हर्ष तथा संतोष की भावना वकिसति कर सकते हैं। यह दृष्टिकोण इस विचार से संबंधित है कि हर्ष कृतज्ञता का सबसे सरलतम रूप है, क्योंकि यह वर्तमान क्षण एवं उसमें नहिं अछाई की सराहना से उत्पन्न होता है।

हर्ष और कृतज्ञता के बीच के संबंध को समझना हमारे दैनिक जीवन के लिये व्यावहारिक नहिंतिरथ हो सकता है। हर्ष के क्षणों को सचेत रूप से तलाशने तथा उनका आनंद लेने से हम कृतज्ञता की भावना को एवं अधिक बढ़ा सकते हैं। इसे विभिन्न अभ्यासों के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है, जैसे कि नियमित रूप से उन चीजों को लिखना जिनके लिये हम आभारी हैं, इससे हमें अपने जीवन के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करने व उनसे मिलने वाली हर्ष के बारे में हमारी जागरूकता बढ़ाने में मदद मिल सकती है। सचेतनता मेडिटेशन का अभ्यास करने से वर्तमान में उपस्थिति रहने की हमारी क्षमता बढ़ सकती है और हम अपने जीवन में आनंद के स्रोतों की सराहना कर सकते हैं।

हर्ष और कृतज्ञता के बीच का संबंध दूसरों के साथ हमारे रिश्तों तक फैला हुआ है। जब हम दूसरों की उपस्थिति में खुशी का अनुभव करते हैं, तो इससे अक्सर हमारे रिश्ते मज़बूत होते हैं तथा उन रिश्तों के प्रति हमारी कृतज्ञता की भावना गहरी होती है। परिवार के सदस्यों के साथ साझा किये गए **खुशी के पल, जैसे उत्सव, छुट्टियाँ एवं रोजमर्रा की बातचीत, हमें मिलने वाले समर्थन व प्यार के प्रति कृतज्ञता की भावना** उत्पन्न करता है।

मित्रों के साथ सुखद अनुभव, चाहे वे साझा गतिविधियों, वार्तालापों या आपसी सहयोग के माध्यम से हों, उनके द्वारा प्रदान की गई संगति और समझ के प्रति गहरी सराहना को बढ़ावा देते हैं। रोमांटिक रिश्तों में खुशी के पल, जैसे साझा हँसी, स्नेहपूर्ण हाव-भाव तथा सार्थक बातचीत, हमारे साथी के साथ भावनात्मक जुड़ाव एवं अंतरंगता के प्रति हमारी कृतज्ञता को बढ़ाते हैं।

समुदाय के भीतर आनंददायक अनुभव, जैसे सामुदायिक कार्यक्रमों में भाग लेना, स्वयंसेवा करना या सामाजिक गतिविधियों में शामिल होना, हमारे आपसी सहयोग और अपनेपन की भावना के प्रति हमारी कृतज्ञता को सुदृढ़ करते हैं।

हमारे रिश्तों से मिलने वाली खुशी को पहचानकर और उसका महत्त्व समझकर, हम अपने जीवन में लोगों के प्रति कृतज्ञता की गहरी भावना वकिसति कर सकते हैं। यह बदले में हमारे संबंधों को मज़बूत करता है तथा हमारी समग्र खुशी और कल्याण में योगदान देता है।

प्रतिकूल परिस्थितियों में भी, **खुशी कृतज्ञता का एक शक्तिशाली रूप बन सकती है।** चुनौतीपूर्ण अवधियों के दौरान, खुशी के क्षण हमें बहुत राहत प्रदान कर सकते हैं तथा हमारे जीवन में अभी भी मौजूद अछाई की याद दिला सकते हैं। यह बात उन परिस्थितियों में विशेष रूप से स्पष्ट होती है, जहाँ व्यक्ति को बड़ी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है, लेकिन वह छोटी-छोटी जीत, **दयालुता के कार्यों या साधारण सुखों में खुशी** महसूस होती है। उदाहरण के लिये जो व्यक्ति **बीमारी या हानि** सहते हैं, वे दूसरों के सहयोग और करुणा से आनंद का अनुभव कर सकते हैं। यह खुशी, यद्यपि क्षणिक होती है, परंतु उन्हें प्राप्त होने वाले परेम तथा देखभाल के प्रति गहन कृतज्ञता की भावना को प्रतिलिखित करती है। इसी तरह कठिन आर्थिक समय में, लोग उदारता, सामुदायिक एकजुटता या व्यक्तिगत उपलब्धियों के कार्यों में खुशी का अनुभव कर सकते हैं, जो मानवीय भावना की **लचीलापन एवं ताकत** के लिये उनके आभार को उजागर करता है।

खुशी के इन क्षणों को पहचानकर और उन्हें अपनाकर, प्रतिकूल परिस्थितियों में भी, हम कृतज्ञता की भावना बनाए रख सकते हैं जो हमें कठिन समय में भी सहारा देती है। यह दृष्टिकोण इस विचार से संबंधित है कि हर्ष कृतज्ञता का सबसे सरलतम रूप है, क्योंकि **यिह्नुनौतियों के बावजूद बनी रहने वाली अछाई की सराहना से उत्पन्न होती है।**

हर्ष, अपने सरलतम रूप में, कृतज्ञता की तात्कालिक एवं प्रामाणिक अभिव्यक्ति है। यह हमारे जीवन के सकारात्मक पहलुओं की पहचान और सराहना से उत्पन्न होता है, चाहे वे गहन हों या सांसारिक। हर्ष तथा कृतज्ञता के बीच के **जटिल संबंध को समझकर, हम बेहतर स्वास्थ्य व संतुष्टि की भावना वकिसति** कर सकते हैं।

सचेतनता, सकारात्मक चिंतन और कृतज्ञता के अभ्यास के माध्यम से हम अपने जीवन में खुशी का अनुभव करने तथा अछाई की सराहना करने की अपनी क्षमता को बढ़ा सकते हैं। हमारे रिश्तों, अनुभवों एवं जुड़ाव के क्षणों से मिलने वाली खुशी को महत्त्व देकर, हम अपनी कृतज्ञता की भावना को गहरा कर सकते हैं व दूसरों के साथ अपने संबंधों को मज़बूत कर सकते हैं।

प्रतिकूल परिस्थितियों में भी, खुशी हमारे जीवन में विद्यमान लचीलेपन और अछाई की एक प्रबल याद दिलाती है। कृतज्ञता के सबसे सरलतम रूप के रूप में खुशी को अपनाकर, हम जीवन की चुनौतियों का सामना अधिक आशा, प्रशंसा और संतोष की भावना के साथ कर सकते हैं।

संक्षेप में, आनंद और कृतज्ञता एक ही सिक्के के दो पहलू हैं, जो एक दूसरे को बढ़ाते तथा मज़बूत करते हैं। हर्ष की खोज करने एवं उसका आनंद लेने की मानसिकता को बढ़ावा देकर, हम कृतज्ञता की गहन व स्थायी भावना वकिसति कर सकते हैं जो हमारे जीवन और हमारे आस-पास के लोगों के जीवन को समृद्ध बनाती है।

**मैं सोया और सपना देखा कि जीवन आनंद है। मैं जागा और देखा कि जीवन सेवा है। मैंने काम किया और देखा, सेवा आनंद है।**

— रवींद्रनाथ टैगोर

