



आलेख संग्रह

जावन सार



अदिति रूसिया

जीवनसार

आलेख संग्रह

अदिति रुसिया

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन

वारासिवनी, मध्यप्रदेश (481331)



978-93-94528-25-3

संपादक- डॉ. प्रीति समकित सुराना

आवरण चित्र- संदीप कुमार सोनी, वारासिवनी

मुख्य कार्यालय- 15 नेहरू चौक, वारासिवनी, जिला बालाघाट (म.प्र.) 481331

मोबाईल- 9009423393

ईमेल- antrashabdshakti@gmail.com

वेबसाईट- www.antrashabdshakti

प्रथम संस्करण- 2026, अदिति रुसिया

मूल्य- 150/- रुपये

मुद्रक- सोनी प्रिंटर्स, वारासिवनी

THE BOOK WRITTEN BY ADITI RUSIA

वैधानिक चेतावनी:- इस पुस्तक का सर्वाधिकार सुरक्षित है। लेखक की लिखित अनुमति के बिना इसके किसी भी अंश को फोटोकॉपी एवं रिकार्डिंग सहित इलेक्ट्रॉनिक अथवा मशीनी किसी भी माध्यम में अथवा संग्रहण और पुनर्प्रयोग की प्रणाली द्वारा किसी भी रूप में पुनरुत्पादित अथवा संचारित प्रसारित नहीं किया जा सकता है। प्रस्तुत पुस्तक की समस्त रचनाएँ लेखक द्वारा अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन को प्रेषित की गई है। अतः प्रत्येक रचना की मौलिकता के किसी भी दावे हेतु लेखक जिम्मेदार है। प्रस्तुत पुस्तक के घटनाक्रम पात्र, भाषाशैली एवं स्थान सभी लेखक की कल्पना है। किसी भी प्रकार के वाद-विवाद के लिए प्रकाशक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

भूमिका

पढ़ने का शौक तो बचपन से था। बहुत सारी नॉवेल पढ़ीं हैं बचपन में। पापा के साथ हमेशा हम कवि सम्मेलनों में जाया करते थे तो कविता पढ़ना व सुनना अच्छा लगता था। पापा की एक डायरी थी जिसमें ज़फ़र, शकील बदायूनी, शमीम जयपुरी और भी शायरों की शायरियाँ लिखी थीं। पापा को शेरों-शायरी एवं क़व्वाली का बड़ा शौक था ।

पापा की डायरी पढ़कर अपने मन से करीब 35-40 शायरियाँ लिखीं। तक्ररीबन इतनी ही मेरी कविताएँ भी हैं। 10th -11th में थी तब छत पर पढ़ाई करते हुए बग़ल की छत पर कबूतरों को दाना चुगते देखा मन में ख़्याल आया कविता लिखने का और एक कविता यूँ ही लिख ली शीर्षक दिया *बेबस इंसान*। इसी तरह कई कविताएँ लिखीं। पहले मैंने एकता के नाम से सारी कविताएँ लिखीं हैं, जो आज भी मेरी डायरी में हैं। मुझे गाना सुनना, गाना और लिखना भी अच्छा लगता है। गानों से कई डायरियाँ भरी पड़ी हैं। शादी के बाद सन 1992 में ही माँ पर एक लेख लिखा। कुछ कविताएँ संजय जी के लिए लिखीं। आख़िरी कविता मैंने 1993 में अपने बेटे के लिए लिखी जो अब इस दुनियाँ में नहीं हैं। फिर कार्तिक हमारी ज़िंदगी में आया तो लेखन कार्य बंद हो गया।

काफ़ी लम्बे अरसे के *प्रीति ने मुझे दुबारा लिखने के लिए प्रेरित किया प्रीति ने मुझे अंतरा में जोड़ा। संजय जी व बच्चों का भी पूरा सहयोग मिला। *प्रीति व संजय जी की प्रेरणा आज मैंने कई कविताएँ, लघु कथाएँ लेख एवं संस्मरण लिखे। लेखन के क्षेत्र में जो सम्मान मिला उसका सारा श्रेय मेरी प्यारी सखी प्रीति और संजय जी को जाता है क्योंकि दोनों के बिना मुक़ाम हासिल कर पाना असंभव था।

मेरी किताब *जीवनसार* जिसमें मैंने अपने मनोभावों को अपनी लेखनी के माध्यम से मोतियों की तरह शब्दों में पिरोने का प्रयास किया है ।

अदिति रुसिया

वारासिवनी

अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	पृ. सं.
1.	सृजन का महत्व	5
2.	एक पत्र 2021 के नाम	6
3.	अति सर्वत्र वर्जयेत	7-8
4.	सौ सुनार की एक लोहार की	9
5.	संतोष कड़वा पर फल मीठा	10-11
6.	प्रेम का इज़हार- आज के परिप्रेक्ष्य में	12-13
7.	संकल्प या विकल्प -चुनाव कैसे करें	14-15
8.	सोशल मीडिया के दौर में रिश्ते	16
9.	समझदार को इशारा काफ़ी है	17-18
10.	कोरोना का गम	19-20
11.	नकारात्मक सोच	21-22
12.	ध्यान का महत्व	23-24

सृजन का महत्व

सृजन का हमारे जीवन में बहुत महत्व है। जब अकेले होते हैं उदास होते हैं तो हमारे मन में चलने वाली उथल पुथल को शब्दों के माध्यम से कागज़ पर उतार देते हैं। यही शब्द कविता या कहानी के रूप में कोरे कागज़ पर अंकित हो जाते हैं, और हम अपने आपको बहुत हल्का महसूस करते हैं। कई बार जब हम किसी तनाव में होते हैं शांत चित्त से बैठ कर सोचते हैं तो यही सृजन मेडिटेशन का काम करता है। तब भी हमारे अंदर के विचार किसी सटीक लेख के रूप में उभर कर आ जाते हैं। मन में चलने वाली हर विचारधारा को शब्दों के माध्यम से हम बड़ी ही सरलता से कह जाते हैं। कभी किसी पक्षी, पेड़ पौधों या फूल को देख अनायास ही हमारा मन आनंदित हो जाता है, और जन्म होता है एक नई गीत, गज़ल या कविता का।

सृजन चाहे लिखकर किया जाए या चित्रकार द्वारा केनवास पर चित्र बनाकर किया गया हो। दोनों ही सूरत में ये मन को सुकून देने वाला होता है। किसी भी चीज का सृजन मन को शांति प्रदान करता है। आनंदित करता है। शांत मन से बैठ जब मेडिटेशन करते हैं तब भी अंदर से कुछ आवाज़ आती है। उस आवाज़ को अपने ध्यान में होने वाली हर घटना को हम शब्दों में व्यक्त कर संजो लेते हैं। जो हमारी बहुमूल्य निधि होता है। हर व्यक्ति को कुछ न कुछ सृजन करते रहना चाहिए। हर सृजन का कोई उद्देश्य भी ज़रूर होना चाहिए। मेरा लेखन का उद्देश्य अपने शब्दों के माध्यम से सभी तक सरलता से अपनी बात पहुँचाना है। समाज में नारी पर हो रहे अत्याचार हों या बेटियों के साथ हो रहे घिनौने अपराध, हर बात को अपनी रचनाओं के माध्यम से मैं जन जन तक पहुँचाना चाहती हूँ।

एक पत्र 2021 के नाम

प्रिय नवरंग,

तुम्हारे आने का इंतज़ार बड़ी बेसब्री से कर रहे हैं हम। कब तुम आओगे और सारे संसार में खुशियाँ ले आओगे। जैसे कुछ ही दिन शेष हैं तुम्हारे आने में। सबके दिलों में छाई उदासी को दूर कर सबके चेहरों पर मुस्कान ले आना। तुम्हारे अग्रज 2020 ने बहुत कुछ सिखाया है। इतना भी बुरा नहीं था ये साल। कहते हैं न दुःख के बाद सुख आता है। बस इसी तरह ये साल भी गुजर गया। गुजरते गुजरते बहुत कुछ सिखा गया। इसने गेम सिखाया कि अपने जीवन में आई मुश्किलों का सामना कैसे करना है। छोटी छोटी बातों में खुशियाँ ढूँढना भी सिखाया है।

साल तो हर साल बदलता है। हर साल नए साल का इंतज़ार होता है, पर इस साल 2021 मेरे नवरंग तुम्हारा इंतज़ार हमें बेसब्री है। ये साल आया और चला गया इसके जाने का और तुम्हारे आने का इंतज़ार है। तुम्हारे आते ही बहार आ जाएगी, सारे जहान में खुशियाँ छा जाएगी। तुम अपने आगमन से सबके जीवन में रंग भर देना। हर एक का दामन खुशियों से भर देना। सबकी ज़िंदगी अस्त व्यस्त हो गई है। सबकी ज़िंदगी को पटरी पर ले आना जिससे सबका जीवन सुचारु रूप से चल सके। जाने कितने लोग आज भी अपने परिवार से दूर हैं। कोई विदेश में है तो कोई देश में रहकर भी अपनों से दूर हो गया है। मिलन की आस लिए तुम्हारा ही रास्ता निहार रहा है। हर किसी की उम्मीद तुम पर टिकी है, कब आएगा नववर्ष नवरंगों को साथ ले।

2020 ने दिलों को मज़बूत कर जीना सिखाया है। किसी ने अपने माता पिता खोए, किसी ने भाई या बहन खोया। ऐ नवरंग तुम पर टिकी है आस सबकी। सबकी आशाओं को पूरा करना उदास दिलों की उदासी दूर कर हृदय को हर्षोल्लास से भर देना। बिछड़ों को अपनों से मिला देना। दुआ यही है दिल से सब पर अपनी कृपा दृष्टि बनाए रखना। सबका संसार नवरंगों से भर देना। हर बाग का बागवान सलामत रहे किसी की माँ, बहन बेटी या भाई न बिछड़े। दिलों से दूरियाँ मिटा प्रेम का बंधन मज़बूत करना। इस भीषण महामारी कोविड से सबकी रक्षा करना। इसके कारण हुआ बहुत जान माल की हानि बहुत। व्यापार पड़े हैं ठप्प, नौकरियाँ लगी हैं दाँव। इस राक्षस का विनाश कर सबकी तुम रक्षा करना।

तुम्हारी बाट निहारती-
अदिति रुसिया

अति सर्वत्र वर्जयेत

किसी भी चीज की अति अच्छी नहीं होती। अगर हम रावण की बात करें तो रावण से बड़ा कोई शिव भक्त नहीं था। वो तन मन धन से चाहे जैसे भी हो शिव को अपना बना लेना चाहता था। उसकी शिव के प्रति इतनी आसक्ति थी कि उसने शिव जी के लिए महल का निर्माण किया। बाद में दक्षिणा स्वरूप उसी महल को दान में माँग लिया ये सोचकर कि अगर वो महल दान में माँगेगा तो शिव जी उसके साथ लंका चले जाएँगे। पर ऐसा हुआ नहीं। रावण का ही दूसरा उदाहरण जब वो कैलाश पर्वत को उठाकर लंका ले जाने का प्रयास करता है तब। इस तरह ऐसे कई उदाहरण हैं जिनसे ये ज्ञात होता है कि उसे अपनी शिव भक्ति का इतना अहंकार हो गया था कि हर मर्यादा पार कर दी थी और किसी भी जिद की एक मर्यादा होती है हर बात में अति अच्छी नहीं।

राजा बलि भी राक्षस कुल के थे पर अपने दान पुण्य के लिए जाने जाते थे। उनका भी अधिक धर्मात्मा होना उन्हें भारी पड़ा। हम प्रकृति की बात करें तो आज जो हम उसके साथ खिलवाड़ कर रहे हैं कहीं न कहीं उसी का परिणाम है कि आज बड़ी बड़ी बीमारियों का सामना कर रहे हैं। प्रकृति का संतुलन बिगड़ रहा है और उसका असर मौसम पर पड़ रहा है। न अधिक ठंड अच्छी होती है, न अधिक गर्मी, न ही अधिक बारिश। इन सबका असर हमारी फसलों पर पड़ता है। अधिक ठंड से पाला पड़ता है फसल खरब होती है। ठीक वैसे ही अति बारिश और गर्मी के कारण भी फसल नष्ट होती है।

अति भोजन सेहत के लिए हानिकारक होता है। कहते हैं न लालच बुरी बला; कई हम भोजन अधिक स्वादिष्ट है, अच्छा लग रहा है ये सोचकर एक बाइट अधिक खा लेते हैं। परिणाम दूसरे दिन भुगतना पड़ता है।

कभी कभी चुप रहना फ़ायदेमंद होता, पर कभी कभी इसी का लोग फ़ायदा उठाते हैं और हमें दबाते रहते हैं पर कब तक सहना चाहिए ये सब सिर्फ़ एक हद तक! क्योंकि किसी भी बात की एक सीमा होती है। हमें चुप रहना पर सहना नहीं हैं। अपनी वाणी पर हमें संतुलन रखते हुए अपना जीवन जीना है। न अधिक बोलना है न चुप रह कर सब कुछ सहना है।

कहने का तात्पर्य ये है कि चाहे भक्ति हो, शक्ति हो, मौसम हो, भोजन हो, दान पुण्य हो या वाक पटुता कोई भी चीज हो अति किसी की भी अच्छी नहीं। संतुलन बहुत आवश्यक है।

सौ सुनार की एक लोहार की

ये बहुत ही प्रचलित मुहावरा है। जिसका अर्थ है कि, जो काम कई निर्बल लोग मिलकर करते हैं उसे एक सबल व्यक्ति अकेले ही कर लेता है। कई बार ऐसा होता है, एक व्यक्ति किसी को बहुत सीधा या मजबूर समझ कर उसे दबाता रहता है या उसकी सिधार्ई का फ़ायदा उठाता है। उसे लगता है वो उसे जैसे चाहे बोल सकता है और सामने वाला चुपचाप सुनता रहेगा, पर वो भूल ये जाता है कि, कोई भी व्यक्ति सहन शक्ति से अधिक सहन नहीं कर पाता। जब उसकी सहनशीलता का बाँध टूटता है तो वो जो एक बात बोलता है वो सौ सुनार की एक लोहार की ही देता है मतलब वो चुपचाप सुनता है गुनता है इसका मतलब ये नहीं कि वो चुप है तो वो कमजोर है। जब वो बोलता है तो वो इतनी वजनदारिता से अपनी बात रखता कि सामने वाले व्यक्ति की बोलती बंद कर देता है।

संतोष कड़वा पर फल मीठा

संतोष भले ही कड़वा हो पर उसका फल हमेशा मीठा ही होता है। संतोषी व्यक्ति सदा खुशहाल रहता है, ऐसा कहा जाता है और कुछ हद तक ये सही भी है। जो संतोषी होगा वो हर परिस्थिति में अपने आप को ढाल लेगा। कम में जीवन व्यतीत कर लेगा। संतोषी होना अच्छी बात है पर साथ ही व्यक्ति को महत्वाकांक्षी भी होना आवश्यक है। अगर हम महत्वाकांक्षी नहीं होंगे तो कभी आगे नहीं बढ़ पाएँगे। सारी ज़िंदगी जो है जितना है उसी में खुशियाँ ढूँढने लगेंगे, पर असली खुशी हम कभी नहीं पा सकेंगे।

संतोष कड़वा ज़रूर है पर फल मीठा है। हमें संतोष उन बातों पर होना चाहिए जहाँ कुछ पाने की चाह हो और हम ये सोच कर संतुष्ट हों कि हमने प्रयास किया आज नहीं तो कल उसका फल हमें ज़रूर मिलेगा। तब वही धैर्य हमारे जीवन में मिठास घोल देगा।

हम सिर्फ सोचे ये होता तो अच्छा होता, काश हमें ये मिल जाता, बिना किसी प्रयास न कभी कुछ मिला है न मिलेगा। अगर मिल भी जाए तो वो खुशी नहीं मिलेगी जो हमें मेहनत करने पर प्राप्त होती है। कभी किसी की बराबरी न करें। किसी की देखादेखी में किया गया कार्य मन को सुकून नहीं बल्कि तकलीफ़ देगा। ऐसी जगह पर अपने मन को नियंत्रित कर संतोषी बन कर रहें, किसी की बराबरी से सिवा कष्ट के कुछ भी प्राप्त नहीं होगा।

मुझे आगे पढ़ना था, मगर शादी के बाद नहीं पढ़ पाई पर मैं अपनी ज़िंदगी से संतुष्ट हूँ। बहुत खुश भी हूँ। अगर मैं पढ़ाई करती, शादी नहीं होती तो इनके जैसा प्यारा सा जीवन साथी न मिलता। इतना प्यारा परिवार, प्यारे बच्चे न मिलते। मेरी क़िस्मत में यही था इसलिए मैं खुश हूँ अपनी ज़िंदगी में। संतोष कड़वा ज़रूर था पर

उसका फल अत्यंत मीठा। ऐसा हमारी ज़िंदगी में कई बार होता कि हमें अपने मन को समझाना पड़ता है, और जो है उसमें ही संतुष्ट होना पड़ता है। बिना किसी फल की इच्छा किए कई बार जीवन में ऐसे निर्णय लेने पड़ते हैं, संतुष्ट न होते हुए भी संतुष्ट होना पड़ता है। मगर उसका परिणाम जब संतोषप्रद आता है तो वही कड़वा संतोष हमारे जीवन में मिठास घोल जाता है।

प्रेम का इज़हार- आज के परिप्रेक्ष्य में

प्रेम की कोई परिभाषा नहीं, प्रेम की कोई सीमा नहीं। प्रेम असीमित है। माता का बच्चों को किया प्रेम मातृत्व, पिता द्वारा किया गया पित्र प्रेम, भई के द्वारा किया भातृ प्रेम। हर किसी का प्यार करने का तरीका, इज़हार करने का तरीका अलग अलग होता है। प्रेमी प्रेमिका का प्रेम इश्क कहलाता है। उनकी इजहारे मोहब्बत अलग होती है।

राधा कृष्ण का परिशुद्ध प्रेम था। दो जिस्म होते हुए भी एक आत्मा थी। वो एक दूसरे से जुदा थे ही नहीं। उनका प्रेम पाक पवित्र था। उनके रिश्ते का कोई नाम नहीं था क्योंकि उसे कोई नाम दिया भी नहीं जा सकता दोनों ने सखा भाव से प्रेम किया। राधा रुठ जाती तो कान्हा उन्हें अपनी बाँसुरी की धुन सुना रिझा लेते।

सत्तर और अस्सी के दशक के लोग प्रेम पत्र लिखा करते थे। एक से बढ़कर एक शायरी लिखा करते अपनी प्रेमी प्रेमिका को। धीरे धीरे लोगों में ग्रीटिंग और अब तो महँगे महँगे गिफ्ट देने का चलन शुरू हो गया। पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव इतना पड़ा कि आजकल फ़रवरी माह तो प्रेम का इज़हार करने के लिए बन गया। टेडी डे, चाकलेट डे, हग डे, न जाने कितने प्रकार के डे आ गए। प्रपोज़ डे और वेलेंटाइन डे तो ख़ास हो गए।

कुछ प्रकृति प्रेमी अपने पेड़ पौधों से प्रेम करते हैं। कुछ पशुओं से। मैं अपनी ही बात करूँ तो मुझे पेड़ पौधों से बहुत लगाव है। मेरी सुबह ही उनके साथ शुरू होती है। सोकर उठती हूँ तो सबसे पहले अपने पौधों को जाकर देखती हूँ उनके साथ कुछ समय व्यतीत करती हूँ। मेरे पौधों को कोई मेरी इजाज़त के बिना छू नहीं सकता। बच्चे तो यहाँ तक कह देते हैं कि मम्मी को तो हम बच्चों से अधिक अपने पेड़ पौधों से प्यार है। इनके लिए ये ही इनके बच्चे हैं। सच भी मैं इनकी देखभाल बिल्कुल बच्चों की तरह करती हूँ।

मेरी प्रिय सखी प्रीति को पशुओं से प्रेम है। वो सिनी टफ़ी से बच्चों सा प्रेम करती है। इसलिए प्रेम असीमित है। वो किसी से भी, किसी प्रकार भी किया जा सकता है। सबका इज़हार करने का तरीका भी अलग होता है। आज के परिप्रेक्ष्य में प्रेम का इज़हार करने के तरीके बदल गए, प्रेम के मायने बदल गए। पर प्रेम तो प्रेम है। आज शर्तों पे प्रेम चलता है। पहले बिना किसी स्वार्थ बिना किसी शर्त प्रेम हुआ करता था प्रेम का इज़हार हुआ करता था। वक्त बदला वक्त के साथ प्रेम बदला इज़हार के तरीके बदले। पाश्चात्य संस्कृति को अपना कर लोग नए नए डे के रूप में इसे मना रहे हैं। प्रेम तब भी था, प्रेम अब भी है ,बस समय के साथ परिवर्तन हुआ। परिवर्तन प्रकृति का नियम है। समय के साथ चलना इंसान की मजबूरी। क्योंकि जो समय के साथ नहीं चलता उसे लोग बैकवर्ड कहते हैं।

संकल्प या विकल्प -चुनाव कैसे करें

संकल्प और विकल्प दोनों एक दूसरे के पूरक हैं। जहाँ विकल्प है वहाँ संकल्प और जहाँ दोनों है वहाँ चुनाव क्योंकि जब दोनों होंगे तो चुनाव करना आसान होगा। हमारी ज़िंदगी में विकल्प तो बहुत होते हैं, पर हमारा विवेक कितना है हमारी सोचने की क्षमता कितनी है, उस बात पर निर्भर होता है किसी एक विकल्प का चुनाव एक संकल्प के साथ। कभी भी कोई कार्य जल्दबाज़ी में नहीं करना चाहिए। सोच समझकर उठाया गया कदम ही हितकर होता है। अक्सर हम देखते हैं बच्चों की पढ़ाई को लेकर माता पिता बहुत चिंतित होते हैं। जब उन्हें विषय लेने का समय आता है उन पर बहुत प्रेशर होता है। कोई इंजीनियर बनाना चाहता है कोई अपने बच्चे को डॉक्टर बनाना चाहता है, कभी ये नहीं सोचते कि बच्चा क्या पढ़ना चाहता है। बच्चे के पास कई विकल्प होते हैं उसमें भी वो अपनी पसंद की राह नहीं चुन पाता क्योंकि माता को डॉक्टर बनाना है तो पिता को इंजीनियर पर सफल वही बच्चा होता जो बिना किसी दबाव के दृढ़ संकल्प हो निर्णय लेता है और अपनी पसंद का ध्यान रखते हुए अपना विषय चुनता है।

हम चाहते थे हमारा बेटा इंजीनियर बने पर उसकी सोच कुछ और थी उसे एम.बी.ए. करना था हमारे कहने बाद भी वो तटस्थ था उसने अपना निर्णय नहीं बदला। ऐसे ही कई उदाहरण हमारे आस पास देखने को मिलते हैं जहाँ विकल्प तो कई होते हैं पर एक दृढ़ संकल्प के साथ आगे बढ़ना आसान नहीं होता पर कठिन भी नहीं होता।

जितने विकल्प होंगे भटकाव उतना अधिक होगा पर अगर विकल्प नहीं होगा तो संकल्प नहीं होगा। विकल्प के कारण ही हम संकल्प ले पाते हैं। किसी एक मार्ग को पकड़ कर उस पर आगे बढ़ पाते हैं। लक्ष्य का होना बहुत ज़रूरी है जब हम एक

लक्ष्य लेकर चलते हैं तो अपनी मंज़िल तक अवश्य पहुँचते हैं। हमें हमेशा कई विकल्पों में न उलझ कर एक विकल्प चुनाव करना चाहिए। विकल्पों के भूलभुलैया में न खोकर एक पर ही अडिग रहना चाहिए।

कई बार हम अपनी निजी परेशानियों से त्रस्त हो जाते हैं कोई मार्ग नहीं सूझता तो हम पंडितों के पास जाते। वहाँ से मार्ग नहीं मिलता, जो जैसा बताता है हम वैसा करते जाते हैं। आज एक पंडित तो कल दूसरा पंडित वक्त और पैसा दोनों बर्बाद करते हैं। अगर हम एक को ही पकड़ कर चलें या संकल्प लें की चाहे जो भी हो मुझे अब किसी के पास नहीं जाना नहीं भटकना कहीं जो होना है वो हो कर रहेगा। क्योंकि विधि का विधान जो लिखा है उसे कोई बदल नहीं सकता। जो हो रहा है वो ठीक है भाग्य के लिखे को कोई तक नहीं सकता। ये निर्णय सिर्फ विवेकवान व्यक्ति ही ले सकता है।

अंत में यही कहूँगी 'जको राखे साँझ्या, मार सके न कोय' जिसके साथ ईश्वर है तो उसका कोई क्या बिगड़ सकता है। राह कितनी भी काँटों भारी हो अगर उद्देश्य सही है, निश्चय दृढ़ है तो आप अपनी मंज़िल तक अवश्य पहुँचेंगे। विकल्प चाहे कितने भी हो अगर एक बार संकल्प ले लिया तो अवश्य पूरा होगा।

सोशल मीडिया के दौर में रिश्ते

सोशल मीडिया के दौर में एक ओर जहाँ रिश्तों में दूरियाँ कम हुई हैं वहीं दूसरी ओर रिश्तों में दूरियाँ बढ़ी भी हैं। इसके फ़ायदे भी हैं और नुक़सान भी।

आज मोबाईल में फ़ेसबुक, इंस्टा, ट्विटर के ज़रिए हम अपने जिन दोस्तों से बिछड़ गए थे आज उनसे बात कर पा रहे हैं। समयाभाव के कारण हम किसी के यहाँ आ जा नहीं सकते पर मोबाईल से घर बैठे या चाहे कहीं भी बैठ कर समय निकाल कर बातें कर लेते हैं। दूर विदेश में रहने वाला घर का कोई सदस्य हो, मित्र हो या फिर कोई रिश्तेदार उससे हम विडीयो कॉल पर बात कर लेते हैं और हमें दूरियाँ महसूस भी नहीं होती। कोरोना काल में जब हमारे बच्चे हम से दूर थे, एक मात्र यही साधन था जिसके ज़रिए हम अपनों के सम्पर्क में थे। हमें उनकी फ़िक्र तो थी पर उनसे बात कर, उन्हें विडीयो कॉलिंग में देख कर दिल को तसल्ली हो जाती थी कि हाँ, वो सुरक्षित हैं।

जहाँ इसकी अच्छाईयाँ हैं, तो कुछ बुराईयाँ भी हैं। उदाहरण के तौर पे आजकल लड़के और लड़कियाँ मोबाईल पर शादी से पहले इतनी बातें करते हैं कि उन्हें खुद ही पता नहीं होता क्या कहना है क्या नहीं कहना। जिसका परिणाम ये होता है कि रिश्ते टूट जाते हैं। बच्चों का सारा दिन मोबाईल पर गेम खेलने में बीत जाता है। एक कमरे में अगर चार लोग बैठे हैं तो चारों ही अपने फ़ोन पर व्यस्त दिखाई देंगे। अपनों से अपनों की दूरियाँ बढ़ रही हैं। आज दिनभर हर व्यक्ति मोबाईल और लैपटॉप चलाता नज़र आता है। जो बातें हम चिट्ठियों में लिखा करते थे उसका अपना ही आनंद था। हमें ख़त का इंतज़ार होता था उस इंतज़ार का भी अपना मज़ा। आज एक फ़ोन कॉल पर बहुत सी बातें हो ज़रूर जाती हैं पर उसमें भी हम जो लिख कर अपनी अभिव्यक्ति कह जाते थे वो बोल कर नहीं कह पाते।

समझदार को इशारा काफ़ी है

समझदार को इशारा काफ़ी है से तात्पर्य यह कि बिन कहे हो इशारों में कही बात समझ जाना। जो व्यक्ति समझदार होगा वो आपके बिना कहे ही आपकी आँखों के इशारे से आपको बात समझ लेगा या आप क्या कहना चाह रहे है वो आपके हिंट से सब कुछ समझ जाता है। कुछ ऐसे भी मंद बुद्धि होते हैं जिन्हें स्पष्ट बोल कर भी समझाया नहीं जा सकता।

आज कोरोना का ही उदाहरण ले तो कई लोग ऐसे हैं जिन्हें आप लाख समझा लें उन्हें कोई फ़र्क ही नहीं पड़ता। बातें बड़ी बड़ी करेंगे पर उसे स्वयं कार्यरूप में परिणित नहीं करते। कई लोग ऐसे हैं जिन्हें यह बार बार बोलना पड़ता है घर पर रहे मास्क लगाएँ लोगों से दूरियाँ बना कर रखें पर उनकी तब भी समझ नहीं आता कि सामने वाला व्यक्ति उन्हें अप्रत्यक्ष रूप से अपने घर आने मना कर रहा। समझदार के लिए इशारा काफ़ी होता है। पर ऐसे नासमझों को बोलकर भी कोई फ़र्क नहीं पड़ता।

उदाहरण के तौर पर अगर हम अपने घर की बात करें तो अगर बड़े बैठ कर बात कर रहे हैं वहाँ बच्चों की आवश्यकता नहीं है तो हमारी आँखे ही काफ़ी होती है वो समझदारी से वहाँ से उठ कर चले जाते हैं। कोई मेहमान आए हैं और कुछ लाना है हम आँखों आँखों में बात कर एक दूसरे की बात समझ लेते हैं और काम हो जाता है। इसीलिए तो कहा जाता है कि समझदार को इशारा काफ़ी है। जय बार बड़े बुजुर्ग अपनी बात कुछ इस तरह हमारे सामने रखते हैं कि उनका काम भी हो जाता है और हमें बुरा भी नहीं लगता। जैसे घर में बहुओं को गर कुछ कहना वो जब बाहर जा रही हैं तो वो कहते है घर में लोग लड़कों के आने के पहले घर जाना, दिया बत्ती होने के पहले आ जाना या दुकान बंद होने के पहले घर जाना ये तो समझदार के लिए इशारा

ही है कि उन्होंने बोल दिया उनका काम भी हो गया और घर में कोई कलह भी नहीं हुई।

ऐसे कई उदाहरण हमारे रोज़ मर्ग की ज़िंदगी में देखने मिलते हैं। बच्चों को माता पिता एक बार कह देते हैं अब पेपर शुरू होने वाले हैं अपनी पढ़ाई पे ध्यान दो दुबारा बोलने का मौक़ा न मिले। कई बार हम किसी काम में चोट खा जाते हैं उससे सबक लेना ही समझदारी होती है। एक बार में कही बात समझ लेना उस पर अमल करना सिर्फ़ समझदार व्यक्ति ही कर सकता है जो मूर्ख है जड़ है इसे कितना भी समझा लो उसे समझ में आने वाला नहीं है।

प्रकृति हमें बार बार चेतावनी दे रही है। उसके बावजूद इंसान समझ नहीं पा रहा। प्रकृति के से छेड़ छाड़ करना बंद नहीं कर रहा। आज भीषण महामारी से लोग मर रहे हैं। जो वृक्ष हमें ऑक्सिजन देते हैं उन्हें हम काट रहे हैं। आज उसी की कमी शरीर में होने से लोग मर रहे हैं। प्रकृति हमें संकेत दे रही है, हम ही नहीं समझ पा रहे वो हमें बार बार चेतावनी दे रही है आज अपनों से से ही अपनों की दूरियाँ बढ़ रहीं हैं, हम न ही सुख में न ही दुःख में किसी का साथ दे पा रहे हैं समझदार को इशारा ही काफ़ी है अगर हम आज नहीं सुधरे तो न जाने हम कितने अपनों को खो देंगे। घर पर रहें सुरक्षित रहें। वृक्ष लगाएँ प्रकृति से खिलवाड़ न करें।

कोरोना का गम

कैसे मिलेंगे उन परिवारों से जिनकी खुशियों का हिस्सा बने पर कोरोना ने गम में साथ होने का अवसर छीन लिया

आज समय बहुत खराब चल रहा है जहाँ एक ओर हम हर सुख दुःख के साथी हुआ करते थे आज ऐसी स्थिति है कि अपनों के दुःख में शामिल होना तो दूर उनके पास जाकर दो बोल सांत्वना के नहीं बोल पा रहे हैं। हमारे आस पास रोज़ ही ऐसी घटनाएँ घटित हो रही हैं जहाँ कई अपनों को हम खो रहे हैं। किसी ने अपना पिता खोया जिसकी गोद में खेल कर बच्चे बड़े हुए आज उनके ही जीवन की अंतिम घड़ी में वो साथ नहीं। वो भाई जिसकी कलाई में रक्षा सूत्र बाँध रक्षा बंधन का त्यौहार मनाया उसके अंतिम समय में वो बहन साथ न खड़ी हो का रही। आज हर रिश्ता सिर्फ़ फ़ोन तक रह गया।

अभी हाल ही की बात है मेरे चाचा ससुर का समाचार सुन हम सभी स्तब्ध रह गए। पर हम उनके घर न जा सके जिनके हर सुख में हम हमेशा शामिल हुए पर ऐसी विपदा की घड़ी में हम वहाँ नहीं जा पा रहे मन व्याकुल है चाची से मिलने पर परिस्थितियाँ ऐसी हैं कि घर ने नहीं निकल पा रहे। फ़ोन ही एक ऐसा माध्यम है जिसके ज़रिए हम हालचाल पूछ लेते हैं।

पिछले वर्ष ही देवरानी की माँ का देहांत हुआ लॉकडाउन के कारण उसे परमिशन नहीं मिल पाई और वीडियो कालिंग पर ही उसने अपनी माँ के अंतिम दर्शन किए। अपनी मौसी के अंतिम दर्शन भी हमने ऐसे ही किए। वो मौसी जो मेरे सबसे थी। ऐसे ही अभी समय ऐसा है कि हम चाह कर भी किसी से मिलने नहीं जा पा रहे। अपनी जिठानी की बहू नेहा जिसने पहले अपने पिता को खोया फिर अपने भाई को चाहकर भी मैं उससे मिलने चार कदम की दूरी पर नहीं जा पा रही घर में छोटी बच्ची और

बुजुर्ग माता पिता हैं उनकी सुरक्षा भी ज़रूरी है। हमें अपने साथ साथ अपनों की सुरक्षा का भी ध्यान रखना है। इसलिए घर पर सुरक्षित रह कर ही उनके दुःख में शामिल होना है। पता नहीं कब ये सब ठीक होगा और कब हम उन सबसे मिल पाएँगे जिनके सुख में तो शामिल हुए पर दुःख में साथ न खड़े हो सके। इस बात का ग़म शायद ज़िंदगी भर होगा। पर आज ज़िंदगी बचाने के लिए ये आवश्यक है, बस यही बात सोच कर मन बहला सकते हैं क्योंकि इसके सिवा कुछ नहीं कर सकते।

अभी कुछ दिनों से श्याम भैया जिन्हें मैं राखी बाँधती हूँ अस्पताल में भर्ती हैं पर उनकी इस मुश्किल की घड़ी में हम उनके पास नहीं जा सकते है बस फ़ोन पर ही उनका हालचाल पूछ लेते हैं इतना कठिन समय है कि आज अपनों की सुरक्षा अपनों से दूरी में ही है हमारे बस में कुछ नहीं कर सकते हैं तो बस इतना ही की किसी को अगर मदद की आवश्यकता हो तो जितना बन सके उतनी हम सुरक्षित रहते हुए मदद करें। मदद के लिए सदा तैयार रहें।

नकारात्मक सोच

सिर्फ़ बीमारी ही क्यों नकारात्मक सोच हर रूप में घातक है। नकारात्मक सोच के साथ आप कभी खुश नहीं रह सकते जहाँ नकारात्मकता होगी वहाँ दुःख, अवसाद और अकेलापन होगा। हमें जीवन में हमेशा सकारात्मक सोच विचारों के साथ जीना चाहिए। घुट-घुट कर रहने की बजाए लोगों के साथ घुलमिल कर रहना चाहिए। जीवन में हमेशा कुछ न कुछ करते रहने चाहिए 'ख़ाली दिमाग़ शैतान का दिमाग़ होता है' ये कहावत है है। जो बहुत सही है। जब हम मानसिक अवसाद से घिर जाते हैं या बीमार होते हैं, परेशान होते हैं और उस पर अगर अकेले होते हैं तो हमारे दिमाग़ कई तरह के फ़ितूर आने लगते हैं। उदाहरण के लिए किसी को बहुत परिश्रम के बाद भी नौकरी नहीं मिल रही, किसी बेटी की शादी नहीं हो रही, तो अपने आपको माता पिता के ऊपर बोझ समझने लगता है। जब अकेला होता है तो वो दुनिया भर की बातें सोचता है, इससे अच्छा तो मैं मर जाता इतना पढ़ लिख कर क्या मिला वैगरह वगैरह...।

ऐसे ही कई उदाहरण हमारे सामने आते हैं जो रोज़मर्रा के जीवन में हमें देखने मिलते हैं। कुछ वर्ष पूर्व की बात है मैं बहुत बीमार हो गई थी, न तो बिस्तर से उठ पाती थी न चल पाती थी। थोड़े दिन तो ठीक रहा पर मेरी तकलीफ़ धीरे धीरे बहुत बढ़ने लगी नौबत यहाँ तक आ गई कि मेरे पैर कटने की बातें होने लगी क्योंकि मेरे पैर में सेलोलार्डिटिस हो गया था जो बहुत बध गया मवाद बहुत भर थी। काफ़ी इलाज कराने के बाद घाव तो भर गया पर पैर ख़राब हो गया। उन दिनों जब भी मैं अकेली होती गहन दुःख से भरा हुआ दिल यही कहता इससे अच्छा तो मुझे मौत आ जाए। घर पर सभी परेशान बच्चे छोटे सभी मेरी सेवा में दिनरात लगे रहते। अत्यधिक नकारात्मकता से भर गया था मन पर जाने कितने ग़लत विचार मन में आते। मुझे अकेला नहीं छोड़ता था कोई। जब तक नकारात्मक भाव मन में था तब तक ठीक होना भी असम्भव था क्योंकि वो उत्प्रेरक का काम करता था तो कभी अच्छे विचार आ ही नहीं सकते थे। पर कहते हैं न 'जाको राखे साइयाँ मार सके न कोय' बस कुछ इसी

तरह संजय का प्यार मेरे अंदर की नकारात्मकता को दूर करता रहा और मेरे अंदर सकारात्मकता का संचार करता रहा उन्होंने मुझमें जीने की आस भरी हमेशा यही कहा तुम्हारा व्हिल पावर बहुत अच्छा है तुम जल्द ही ठीक हो जाओगी। अगर ऐसे ही विचार हम रखें नकारात्मक बातें न सोचे तो हमारे ऊपर कोई भी बुरे विचार हावी नहीं हो सकते। सबसे बड़ी बात जब मन मजबूत किया तो सब भोलेनाथ पर छोड़ दिया जब भगवान पर छोड़ा तो रास्ते खुद बखुद मिलते गए और हिम्मत नहीं हारी आज खुश हूँ अपने परिवार के साथ।

हमारे मन में अगर कोई नकारात्मक विचार आए तो उसे खुद पर हावी नहीं होने देना चाहिए। उन सबसे ऊपर उठकर अपनी सोच और विचार को सकारात्मक रखते हुए हर मुश्किल का सामना करना चाहिए। विचारों को उत्प्रेरक नहीं प्रेरक बना अपने विचारों में परिवर्तन कर जीवन जीना सीखना होगा चाहे लाख बुरे विचार नकारात्मक सोच हमारे मन में आए पर उन्हें उत्प्रेरक न बनने दें जब अकेले हों तो खाली न रहें अच्छा संगीत हमारे विचारों को बदल देगा उसे सुने। अपने आपको सदा सकारात्मक रखें नकारात्मक भावों से बचे। अगर ईश्वर में आस्था है तो उनका पूजन करें अपनी समस्या उनसे साझा करें सच माने उससे आपका मन तो हल्का होगा ही पर रास्ते भी कई मिलेंगे। किसी भी नकारात्मक सोच वाले व्यक्ति के अंदर इतनी सकारात्मक सोच भर दो कि वो भी सोचने पर मजबूर हो जाए कि मैं ये सब क्या कर रहा था अभी तक।

इनके एक मित्र मेरे राखी भाई हैं उन्हें थोड़ा भी कुछ होता है तो वो परेशान हो जाते हैं उनके अंदर इतनी नकारात्मकता भरी हुई है कि क्या कहूँ डाक्टर ने जरा भी कुछ बताया नहीं कि टेंशन में आ जाते हैं बुरे बुरे खयाल उनके मन में आते हैं होता थोड़ा है पर सोचते वो कुछ और हैं भय का भूत जिसे कहते हैं उन्हें साथ कुछ वैसा ही है। उन्हें मुझसे बात कर बहुत अच्छा लगता है वो हमेशा कहते हैं कि आपसे बात कर मन सकारात्मकता से भर जाता है। कई बार तो नैन उन्हें डाँट भी देती हूँ कि इतनी नकारात्मक सोच अच्छी नहीं हैं। हम जितने बीमार होते नहीं है उतनी हमारी सोच हमें बीमार बना देती है। कुछ तो लोगों का साथ भी होता है अच्छे विचार रखें सकारात्मक सोच के साथ जिँ सकारात्मक सोच हमारे लिए दवा का काम करती है।

ध्यान का महत्व

ध्यान हमारे शरीर के लिए तो आवश्यक है ही साथ ही ध्यान करने से हमें मानसिक शांति भी मिलती है। अक्सर देखा होगा जब हम उदास होते हैं या फिर हमारा मन अशांत होता है, हम अकेलापन महसूस करते हैं और कई बार तो जब कोई राह नज़र आती और हम शांत मन से एकाग्रचित्त होकर बैठ जाते हैं तो हमें बहुत शांति मिलती है। ध्यान करने से कई बार हमें अंधेरे में मानों रोशनी सी मिल जाती है। क्योंकि जब हम ध्यान में बैठते हैं तो हमारा मन संतुलित हो जाता है दिन दुनिया की बुराइयों से दूर बस एक चित्त हो जाता है। मेरा अपना अनुभव है ध्यान से हमें बहुत शांति मिलती है। हमारे शरीर की इंद्रियाँ जागृत होती हैं। जब भी हम ध्यान में बैठें हमें जो भी कष्ट है बस यही दोहराएँ कि मेरे शरीर की या मेरे जीवन में जो भी कष्ट हैं वो दूर हो रहे हैं आप स्वस्थ हो रहे हैं या सारी परेशानियाँ मिट रही हैं आप देखेंगे कि सच में आप हर तकलीफ़ से धीरे धीरे मुक्त हो रहे हैं आपका मन प्रसन्न हो रहा है। चाहे लाख दुःख आ जाएँ पर आप ध्यान के माध्यम से हर कष्ट से निजात पा सकते हैं। ज़रूरी नहीं कि सिर्फ़ पूजा पाठ के लिए ही ध्यान किया जाए। ध्यान घंटों बैठ कर किया जाए ये भी ज़रूरी नहीं है। ध्यान पाँच मिनट में भी किया जा सकता है हाँ लेकिन ध्यान का एक निश्चित समय होना आवश्यक है। ध्यान एकांत में बैठ कर किया जाए तो बहुत अच्छा है। जब हम ध्यान करने लगते हैं तो हमारे अंदर आत्मविश्वास आता है, निर्णय लेने की क्षमता आ जाती है। ध्यान के माध्यम से हमारा स्वयं से साक्षात्कार होता है। ध्यान एक ऐसी प्रक्रिया है जिसे हम कह सकते हैं *डूबते को तिनके का सहारा* क्योंकि जब हमें कोई रह न दिखाई दे मन अशांत हो तो बस आप ध्यान में बैठ जाए मन को असीम शांति अनुभव होगी, मन शांत होगा तो और जब चित्त और मन दोनों शांत हो तो राह अपने आप मिल जाती है।

ध्यान का दूसरा पहलू एकाग्र होना भी है और एकाग्रता का जीवन में बहुत महत्व है चाहे रसोई में हो या दफ़्तर में, पढ़ाई में हो या सिलाई बुनाई में हर क्षेत्र में एकाग्रता का अपना अपना महत्व है रसोई में मन एकाग्र नहीं होगा तो खाने में नामक या मिर्च अधिक होगा या काम होगा जिससे खाना बेस्वाद बनेगा दूसरा अगर रसोई में लापरवाही से काम करेंगे तो दुर्घटना घटने का डर, दफ़्तर में एकाग्रता भंग होना मतलब बॉस से डाँट काम में गड़बड़ी। पढ़ाई में ध्यान न देना मतलब परीक्षा परिणाम खराब होना। वहाँ चलाते वक्त अगर आपका ध्यान अगर स्टेयरिंग, ब्रेक, क्लच से हटा तो दुर्घटना घटी कभी कभी हम जल्दबाज़ी के चक्कर में इतनी तेज़ ड्राइविंग करते हैं कि ध्यान ही नहीं देते कि हमारी स्पीड सौ से ऊपर पहुँच गया और म्यूज़िक सुनते सुनते फ़ास्ट ड्राइविंग करते हैं जिसकी वजह से 'नज़र हटी दुर्घटना घटी'।

इसलिए ध्यान चाहे आत्मिक शांति के लिए हो, या किसी कार्य की एकाग्रता के लिए हमारे जीवन में अत्यंत आवश्यक है।

नाम - अदिति रुसिया
जन्म - 16/04/1972
जन्म स्थान - जबलपुर
शिक्षा - बी.ए. (पंडित रविशंकर यूनिवर्सिटी)
पिता - स्व. श्री सतीश चंद्र गुप्ता
माता - श्रीमती मंजुला गुप्ता
पति - श्री संजय रुसिया
बेटा - कार्तिक रुसिया
बेटी - डॉ. कावेरी रुसिया
कार्यक्षेत्र - गृहणी
ईमेल - aditirusia@gmail.com



प्रकाशन - जीवन की धूप छांव (काव्य संग्रह), विचार मंथन (साझा-संकलन), कथा सेतू (साझा-संकलन), वूमन आवाज (नारी से नारी तक), स्त्री विमर्श, रिश्तों की डोर, और भी कई कहानी संग्रह, समय का पहिया, पीर धरा की कई काव्य संग्रह अंतरा शब्दशक्ति, लोकजंग एवं मातृभाषा उन्नयन संस्थान में अनेक रचनाएँ प्रकाशित।

सम्मान - अंतरा शब्दशक्ति सम्मान, भाषा सारथी सम्मान, वुमन आवाज सम्मान, भाव भाषा निर्झरिणी सम्मान, साहित्यकार स्वाभिमान सम्मान साहित्यिक गतिविधियों में कई सम्मान प्राप्त हुए।



पं.क्र. (04/21/05/207665/19)

अन्तरा
शब्दशक्ति

अन्तरा शब्दशक्ति के लिंक्स

Website:- www.antrashabdshakti.com

Facebook page:- <https://www.facebook.com/antrashabdshakti/>

Fecbook group:- <https://www.facebook.com/groups/antraashabdshakti/>



978-93-94528-25-3

मूल्य- 150/-