पं.क्र. (04/21/05/207665/19)

अन्तरा शब्दशक्ति
प्रकाशन एवं बहुउद्देशीय संस्था
www.antrashabdshakti.com

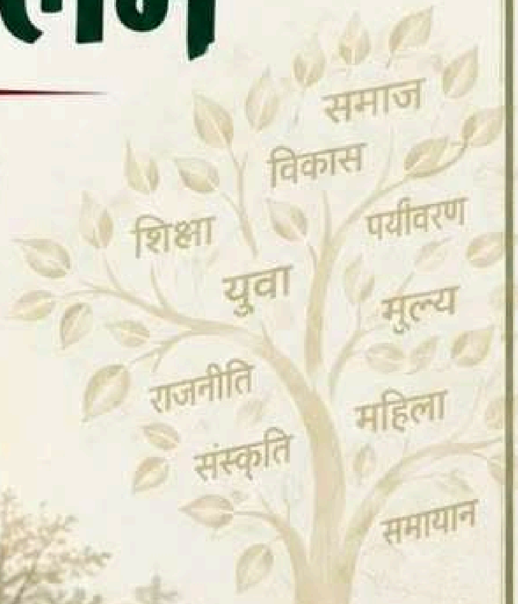
शब्द
से संवेदना तक...
लेखन से
परिवर्तन तक...

हिन्दी
हमारी पहचान
हमारी शक्ति

'समसामयिक प्रश्नों पर आपकी कलम'

विचार...
चिंतन...
संवाद...
और
एक बेहतर
कल की ओर...

(लेख प्रतियोगिता)



रचनाकार :-
अदिति रूसिया

आयोजक:-
अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन
वारासिवनी (म.प्र.)

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)

अन्तरा शब्दशक्ति
प्रकाशन एवं बहुददेशीय संस्था
www.antrashabdshakti.com

कलम की शक्ति, समाज की दिशा

हिन्दी हमारी पहचान हमारी शक्ति

शब्द से संवेदन तक...
लेखन से परिवर्तन तक...

संपादक : डॉ. प्रीति समकित सुराना
तकनीकी संपादक : Webcoodee.com
मुख्य कार्यालय : 15 नेहरू चौक, वारासिवनी,
जिला बालाधाट (म.प्र.) 481331

Antrashabdshaktiprakashan

संपर्क : 9009423393
ईमेल : antrashabdshakti@gmail.com
वेबसाइट : www.antrashabdshakti.com

वैधानिक सूचना

पुस्तक में प्रकाशित सभी रचनाएँ संबंधित रचनाकारों की मौलिक अभिव्यक्तियाँ हैं। प्रत्येक रचना में व्यक्त विचार, कथ्य एवं अभिमत के लिए संबंधित रचनाकार स्वयं उतरदायी हैं। रचनाओं के चयन एवं प्रकाशन का उद्देश्य साहित्यिक अभिव्यक्ति को मंच प्रदान करना एवं हिन्दी लेखन को प्रोत्साहित करना हैं।

हिन्दी से ही है पहचान...

विचार...
संवाद...
समाज...
और एक बैहतर कल...

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)
अन्तरा शब्दशक्ति
www.antrashabdshakti.com
प्रकाशन एवं बहुद्देशीय संस्था

लेख प्रतियोगिता

लेखक/लेखिका **- अदिति रूसिया**

अकेलापन : संवाद, संवेदना और आत्मीयता की कमी

अकेलापन :
संवाद, संवेदना और आत्मीयता की कमी

भूमिका

मनुष्य ने सभ्यता के विकास के साथ बहुत कुछ पाया है। हम आज चाहे कोसों दूर हों अपनों से, आज तकनीकी विकास की वजह से हम एक-दूसरे के करीब ही लगते हैं। दूरसंचार के साधनों के विकास के कारण हम पल में एक-दूसरे को सूचना पहुँचा लेते हैं। दूरियाँ कम तो हुई हैं, पर नज़दीकियाँ बढ़ी भी नहीं हैं। सब अपने-अपने में मस्त हो गए हैं। एक ही घर में चार लोग हैं, पर सब मोबाइल, टीवी या अपने लैपटॉप में मगन हैं। किसी के पास दो मिनट बात करने का भी समय नहीं होता। भीड़ में भी इंसान ख़ुद को अकेला पाता है।

सबके साथ रहते हुए भी मनुष्य अकेला क्यों है?

आज की सबसे बड़ी समस्या है अकेलापन। आज के समय में सामूहिक परिवार बहुत कम देखने को मिलते हैं। उसका सबसे बड़ा कारण है सभी के दो या तीन ही बच्चे होते हैं या फिर आजकल तो एक बच्चे का चलन हो गया है। सबके बच्चे बाहर पढ़ने चले जाते हैं, रह जाते हैं माता-पिता अकेले। बच्चे पढ़-लिखकर फिर बाहर नौकरी करने चले जाते हैं। जब तक पढ़ते-लिखते हैं, तब तक उनका आना-जाना लगा रहता है, पर जैसे ही वे नौकरी करने लगते हैं, उनके पास समय का अभाव हो जाता है। इधर माता-पिता भी बढ़ती उम्र और बच्चों की फ़िक्र में लगे रहते हैं।

माँ-बाप हजारों सपने सजाते हैं अपने बच्चों के लिए। पहले बच्चों को बड़ा करने में, फिर उन्हें पढ़ाने-लिखाने में वे अपना सारा जीवन व्यतीत कर देते हैं। अपने सारे सपने भूलकर उनके सपने पूरे करते हैं और सोचने लगते हैं कि जब ये बड़े होंगे तो हम फिर अपनी ज़िंदगी जी लेंगे।

बाद में इसी सोच को जीने लगते हैं। जब तक शादी नहीं होती, तब तक उनकी शादी की चिंता सताती है। शादी होते ही फिर एक नया सपना—अब पोते-पोतियों को खिलाना है। बस, एक के बाद एक सपने संजोते चले जाते हैं, एक आस में ज़िंदगी जीते चले जाते हैं। इस बात से वे अनभिज्ञ भी नहीं रहते। वे जानते हैं कि आगे उनके साथ क्या होगा, पर फिर भी कहते हैं न—आशा से आकाश थमा रहता है। बस, वही सोच उन्हें सपने संजोने पर मजबूर कर देती है।

शादी होती है, बच्चे होते हैं। बच्चे अपनी ज़िंदगी में मस्त हो जाते हैं। कभी महीने-दो महीने के लिए माता-पिता को ले आते हैं, थोड़े दिन घुमाते-फिराते हैं, फिर अपने में मगन। उनके पास इतना भी समय नहीं होता कि वे माता-पिता के साथ रोज़ उठें-बैठें, थोड़ी देर बातचीत करें। यह सिलसिला चलता चला जाता है।

आजकल के बच्चों को माता-पिता का ज़्यादा हस्तक्षेप भी पसंद नहीं आता और माता-पिता को बोले बिना रहा भी नहीं जाता। बेटा चाहता है—माँ, आप रहो, कोई बुराई नहीं, पर अपनी बहू से कुछ कहो मत। जैसा चल रहा है, चलने दो। आपकी सेवा में कोई कमी नहीं है। आपकी हर इच्छा पूरी हो रही है, फिर क्यों रोकना-टोकना है? आप अपने में मस्त रहो, पूजा-पाठ करो, नाती-पोतों में खुश रहो। कुछ दिन के लिए आए हो, आप लोग अच्छे से रहो।

पर न माँ मानने वाली हैं, न पिता। धीरे-धीरे उम्र का ऐसा पड़ाव आ जाता है, बच्चे अपने काम में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि वे अब अपने माता-पिता को समय नहीं दे पाते। फिर शुरू होता है माता-पिता का कठिन सफ़र।

परिवार के बीच अकेलापन

अब शुरुआत होती है अकेलेपन की। अब बच्चे अपनी ज़िंदगी, अपनी दोस्ती और बच्चों में इतने मगन हो जाते हैं कि उन्हें अपने माता-पिता का ख़याल ही नहीं आता। उनकी पार्टियाँ, जहाँ वे अपने माता-पिता को ले जाने में शर्म महसूस करते हैं, क्योंकि वे उन्हें पुराने ख़याल वाले मानते हैं।

उनकी पार्टियाँ भी क्लबों में होती हैं, जहाँ वे उन्हें नहीं ले जा सकते। जहाँ जाम पर जाम चलते हैं, अर्धनग्न वस्त्र पहने लड़के-लड़कियाँ बाहों में बाहें डाले नृत्य करते नज़र आते हैं। वहाँ इन बुज़ुर्गों का क्या काम?

बस, माता-पिता अकेले घर पर रह जाते हैं। उनकी हर ज़रूरत पूरी होती रहती है। समय पर खाना-पीना घर में काम वाली बाई द्वारा दे दिया जाता है। बस खाओ-पियो, आराम करो, किसी बात पर हस्तक्षेप मत करो, तब तो ज़िंदगी अच्छे से गुजर जाएगी, नहीं तो आपको वापस अपने घर या वृद्धाश्रम में डाल दिया जाएगा। बस, यही सोच माता-पिता भी चुपचाप दो वक्त का खाना खा घर में रहते हैं।

जब तक पति-पत्नी साथ हैं, वे कभी बेटे के घर, कभी अपने घर आना-जाना कर लेते हैं और साथ में खुश रह लेते हैं, पर जहाँ दोनों में से कोई एक साथ छोड़ देता है, उनका जीवन बड़ा कठिन हो जाता है। वे परवश हो जाते हैं। एकाकीपन उन्हें सालता है। उनका समय काटे नहीं कटता। यही अकेलापन डिप्रेशन का कारण बन जाता है। ज़िंदगी उन्हें बेकार लगने लगती है। वे बीमार नहीं होते, पर सबके रहते हुए भी सबके बीच अकेलेपन के कारण सोच-सोचकर बीमारी घर कर जाती है।

अगर यही थोड़ा प्रेम-स्नेह बच्चे अपने माता-पिता पर बनाए रखें, कुछ नहीं, सिर्फ़ दस मिनट ही वे उनके साथ बैठकर थोड़ा-सा हँसी-मज़ाक या कोई पुरानी बातें उनके साथ करें, तो देखो, जैसे जीवंत हो उठेगा उनका हताश मन।

अकेलापन आख़िर क्या है?

क्या अकेले रहना अकेलापन है या भीड़ में रहकर महसूस करना कि हम अकेले हैं, यह अकेलापन है? दोनों ही बातों का अर्थ अलग हो जाता है।
कभी व्यक्ति एकांत में रहना चाहता है। उसे थोड़ा स्पेस चाहिए होता है। कभी भीड़ से परेशान रहता है, तो एकांत चाहिए होता है। कभी मन खराब लगता है, तो एकांत की आवश्यकता होती है।

कभी-कभी मनुष्य ख़ुद की तलाश में भी एकांतवास चाहता है, तो यह अकेलापन नहीं, यह उसकी आवश्यकता होती है, क्योंकि वह ख़ुद से बातें करता है, अपनी पहचान कैसे बनाए, इस पर विचार करता है। उसे इस एकांत से कभी-कभी कई राह मिल जाती हैं। वह रचनात्मक कार्य को दिशा देता है, अपनी आशाओं को एक नई उमंग के साथ पूरा करने की नई राह पर चलने के लिए दृढ़ संकल्पित होता है। उसके विचारों को एक नई राह मिलती है। कभी अपनी खुशियाँ तलाशता है।

दूसरी ओर वही एकांत तब भारी पड़ता है, जब वह सबके साथ रहते हुए भी ख़ुद को अकेला पाता है। उसे दुख तब होता है, जब कोई उसकी भावनाओं को समझता नहीं है। उसकी पीड़ा तब और बढ़ जाती है, जब उसकी कही बातें नकार दी जाती हैं। उसे कोई मान-सम्मान नहीं मिलता। न तो कोई उसे समझना चाहता है, न कोई उसकी बातों को सुनना चाहता है। उसके सुख-दुःख का कोई साथी नहीं होता।

इसलिए अकेलेपन का संबंध लोगों की संख्या से नहीं है कि हज़ार लोग हैं तो कोई अकेला नहीं है, इसका संबंध भावनात्मक गुणवत्ता से है।

कभी ऐसा भी होता है कि कमरे में हम दस लोगों के बीच बैठे हैं, फिर भी अकेलापन महसूस करते हैं, पर वहीं हम अकेले कमरे में ख़ुद के साथ भी अकेलापन महसूस नहीं करते। क्योंकि उस वक़्त हम एकांत में भी स्वयं को पूर्ण और शांत महसूस करते हैं।

आधुनिक जीवन की विडंबना

पहले हम कहीं भी, कभी भी चले जाते थे। किसी के यहाँ जाने के पहले हमें पूछने की ज़रूरत नहीं होती थी। आज के समय में हमें कहीं जाना है तो पहले फ़ोन लगाकर पूछना पड़ता है—आज हम आ रहे हैं, आप घर पर मिलेंगे न?
इतनी अधिक औपचारिकताएँ हो गई हैं आजकल। अब मनुष्य पहले की तरह रिश्ते भी नहीं निभा पा रहा है। हर रिश्ते में सिर्फ़ औपचारिकता और कुछ नहीं, रिश्ते नाम के रह गए। इस वजह से भी मनुष्य अकेलापन महसूस करता है।

किसी से मन की बात कहना है, दुखी है मन, आपके लिए किसी के पास समय नहीं है। सब अपने जीवन में व्यस्त हैं। कोई आपकी बात सुनकर आपको उचित मार्गदर्शन देने वाला नहीं है। जिसके कारण आज अधिकांश लोग अपने आपको अकेला महसूस करते हैं। कोई दो बोल हँसकर अगर बोल ले तो कुछ होता नहीं है, पर समय नहीं है।

पहले घर में संवाद का अभाव नहीं होता था। घर, घर की तरह लगते थे। सभी एक साथ बैठकर खाते थे, उठते थे, बैठते थे। आपसी संवाद में कोई कमी नहीं थी। आज हर कोई अपने में मस्त है। खाना भी सबकी पसंद से अलग-अलग बनता है। सब कुछ बदल गया।

आज एक घर में रहकर व्यक्ति मोबाइल का सहारा लेकर मैसेज करता है, फ़ोन पर बातें करते हैं। एक कमरे से दूसरे कमरे तक जाकर भी वे नहीं बोल सकते कोई बात। आजकल लिखकर भी कोई बात कहनी हो तो मैसेज कर देते हैं। आज तकनीकी विकास इतना बढ़ गया है कि वह अच्छा तो है, पर रिश्तों की मिठास ख़त्म होती जा रही है। दुख इस बात से होता है कि आज तकनीकी संबंधों का माध्यम बनने के बजाय संबंधों का विकल्प बनती जाती है।

सोशल मीडिया और आभासी जुड़ाव

यह सच है कि आज सोशल मीडिया की वजह से हम सालों पुराने अपने बचपन के दोस्त हों या कोई रिश्तेदार, उनसे इस माध्यम से जुड़ पाए हैं। उनसे हम नज़दीकियाँ बढ़ा पाए हैं। हम मिल नहीं सकते तो क्या, उन्हें देख पाते हैं, उनसे मैसेज में बातें कर पाते हैं।

आज हम लोगों की तस्वीर हँसती-मुस्कुराती देखते हैं और सोचते हैं—चलो, सब अपने जीवन में ख़ुश हैं। पर एक कड़वा सच यह भी है कि हर मुस्कुराता चेहरा अपने जीवन में भी उतना ही ख़ुश है क्या, जितना हम सोच रहे हैं? हर मुस्कुराते चेहरे के पीछे की कहानी हमें नहीं मालूम। वह एक दिखावटी, बनावटी चेहरा, जो अपने अंदर न जाने कितने दर्द लिए जी रहा है, कितना खालीपन है उसके जीवन में, हम यह नहीं जानते।

कई बार जो व्यक्ति सबसे अधिक मुस्कुराता दिखता है, शायद अपने जीवन में सबसे अधिक कठिनाइयों से गुज़र रहा होता है, पर वह अपनी मुस्कुराहट से सब कुछ छिपा लेता है। अपनों के बीच रहकर भी सबसे अधिक अकेला वही होता है।

बुज़ुर्गों का अकेलापन

आज प्रायः अधिकांश घरों में बुज़ुर्ग अकेलापन महसूस करते हैं। उसका सबसे बड़ा कारण एक तो सीमित और छोटे परिवार हैं। पहले सामूहिक परिवार हुआ करते थे। दिनभर लोगों के चेहरे आसपास दिखाई देते थे। अब एकल परिवार हो गए हैं और एक या दो बच्चे होते हैं। आजकल सभी के बच्चे अपने-अपने कामों में व्यस्त हो गए हैं। समय के अभाव के कारण भी लोग बुज़ुर्गों पर या कहें, घर पर अधिक ध्यान नहीं दे पाते।

बुज़ुर्गों को लगता है कोई हमसे हमारे समय की पुरानी बातें करे, हमसे सुने। पर आज की व्यस्ततम ज़िंदगी में किसी के पास उन बातों को दोहराने का समय नहीं है। बुज़ुर्गों को खाली दवाई या उनकी रोज़मर्रा की ज़रूरतें अकेले पूरी करके देने से नहीं, उन्हें मान, सम्मान, इज़्ज़त भी चाहिए।

उनके अकेलेपन को हम उनकी बातें सुनकर, उनसे कोई भी काम पूछकर करें, उनसे हँसे-बोलें तो हम उन्हें थोड़ी-सी ख़ुशी दे सकते हैं।

युवाओं का अकेलापन

यह कहना अनुचित नहीं होगा कि युवा भी अकेलेपन से गुज़र रहे हैं, सिर्फ़ बुज़ुर्ग ही नहीं। आज युवाओं में बढ़ता अकेलापन सबसे अधिक चिंता का विषय बन गया है। उसका कारण है उन पर बढ़ता दबाव। वे अपने मन की बात किसी से नहीं कर पाते। सबसे बड़ा कारण उनकी पढ़ाई, उनका करियर, उनका भविष्य है।
माता-पिता अपने हिसाब से बच्चों को विषय दिलाना चाहते हैं। वे अपने सपने अपने बच्चों के माध्यम से पूरा करना चाहते हैं। उन पर दबाव डाला जाता है, जो बिल्कुल उचित नहीं है।

वे सोचते हैं—हमारे बच्चे हमारे हिसाब से पढ़ें-लिखें। ऐसा क्यों करना है? आप अपने सपने पूरे नहीं कर पाए, आपकी समस्या है। बच्चों को तो आज़ाद छोड़ो। उन्हें अपनी ज़िंदगी अपने हिसाब से जीने दो। क्यों बंधन में बाँधकर उन्हें अपने सपनों से दूर करना?

चारों तरफ़ के दबाव और पढ़ाई का बोझ, स्वयं के लिए निर्णय न ले पाने की समस्या, उन्हें एकांतवास की ओर ले जाती है। युवा बच्चे अपने मन की बात किसी से नहीं कह पाते। उन्हें लगता है किसी से कहकर भी क्या लाभ? बस यही सोच वे अंदर ही अंदर घुटने लगते हैं और कई बार यही अकेलापन उन्हें डिप्रेशन की स्थिति तक पहुँचा देता है और फिर वे ग़लत कदम उठाने लगते हैं। कई बार ऐसी स्थिति बन जाती है कि वे आत्महत्या तक कर लेते हैं।

कई बार माता-पिता का दूसरे बच्चों से तुलना करना भी घातक बन जाता है।

हर बच्चे की अपनी अलग ज़िंदगी होती है, उसकी चाहतें अलग होती हैं, उसकी अपनी यात्रा होती है। कभी भी तुलना करने से बचें। उन्हें जो उचित लगता है, करने दें। उनका साथ दें, न कि उन्हें उलाहना दें। जब हमारे हाथ की पाँचों उँगलियाँ बराबर नहीं होतीं, तो सोचें, हर बच्चा एक जैसा कैसे हो सकता है? उसे स्वयं का सपना पूरा करने दें। कोई भी सपना थोपे नहीं, बल्कि उनके सपने पूरे करने में पूरा साथ दें। उन्हें उनकी मंज़िल ख़ुद तय करने दें।

बच्चों में अकेलापन

आज के आधुनिक युग में माता-पिता दोनों ही कामकाजी जीवन जी रहे हैं। बच्चों की पढ़ाई का खर्च, बड़े शहरों में रहने का खर्च अकेले वहन करना मुश्किल होता है। इसीलिए पति-पत्नी दोनों का काम करना आवश्यक होता है। वे कड़ी मेहनत करते हैं अपने बच्चों का भविष्य सँवारने के लिए। वे तो काम पर चले जाते हैं, बच्चे घर पर अकेले आया के भरोसे पूरा दिन घर पर अकेले रहते हैं।

ऐसा नहीं है कि माता-पिता अपने बच्चों को समय नहीं देना चाहते, पर उन पर भी काम का बोझ इतना होता है कि वे अपने बच्चों को भावनात्मक समय कम दे पाते हैं। आजकल तो बहुत से माता-पिता वर्क फ्रॉम होम भी करते हैं, हफ़्ते में दो दिन ऑफ़िस जाते हैं, पर घर पर रहते हुए भी वे अपने बच्चे को उतना समय नहीं दे पाते, जितना एक बच्चा चाहता है। जिसकी वजह से बच्चों में अकेलेपन की समस्या बढ़ती जा रही है।

यह तो थी नौकरीपेशा माता-पिता की समस्या। पर जो महिलाएँ कामकाजी नहीं हैं, जिनके पति व्यवसाय करते हैं, उन बच्चों में भी अकेलेपन की समस्या देखी जा रही है। उसका सबसे बड़ा कारण मोबाइल और सोशल मीडिया भी है। आजकल बच्चे फ़ोन पर व्यस्त रहेंगे या फिर टीवी पर, क्योंकि माता-पिता अपनी आज़ादी से जीना चाहते हैं। वे स्वयं बच्चों के साथ खेलना नहीं चाहते। उन्हें अपना समय अपने अनुसार व्यतीत करना होता है।

बच्चे को मोबाइल पकड़ाकर ख़ुद फ़्री हो जाते हैं। खाना टीवी देखकर या मोबाइल चलाकर खिलाते हैं, ताकि बच्चा जल्दी खाए और उन्हें छुट्टी मिले।

आजकल कोई बच्चों के साथ खेलना, उन्हें कहानियाँ सुनाना पसंद नहीं करता। उनसे उनकी दिनभर की स्कूल की दिनचर्या नहीं पूछता। प्यार के अभाव में बच्चे चिड़चिड़े हो जाते हैं। उन्हें भी लगता है कि माता-पिता उनके साथ बैठें, खेलें, बात करें।

बच्चे हर समय अपनी बात कहकर व्यक्त नहीं करते। कभी-कभी वे शांत हो जाते हैं, कभी ज़िद्दी। उन्हें समझना, प्यार से समझाना भी ज़रूरी होता है। उन्हें आपके आपसी संवाद की आवश्यकता होती है। बस उनसे पूछ लेना कि होमवर्क किया या नहीं, परीक्षा कब से है, इतना ही काफ़ी नहीं होता। उन्हें आपके प्रेम की, प्यार से बात करने की भी आवश्यकता होती है। इन्हीं सबके अभाव से बच्चों में अकेलापन बढ़ने लगा है। आपसी संवाद करें, बच्चों के साथ समय व्यतीत करें। उन्हें एहसास दिलाएँ कि वे अकेले नहीं हैं, आप उनके साथ हमेशा हैं, हमेशा रहेंगे।

रिश्तों में बढ़ती औपचारिकता

आजकल हम सिर्फ़ रिश्तों को निभाना है, यह सोचकर त्योहारों में मैसेज, फोटो भेज देते हैं या इमोजी भेज देते हैं। हम लिखकर भी उसका उत्तर नहीं दे पाते। कई बार तो ऐसा होता है कि चार-छह दिन बाद हम फोटो या मैसेज पर अपनी प्रतिक्रिया देते हैं।

आजकल किसी से पूछो—और कैसे हैं आप? सामने वाला बताना चाहता है, पर सुनने वाला—अरे यार, किसी का कॉल आ रहा है, बाद में लगाता हूँ, लगाती हूँ—और सब बढ़िया कहकर फ़ोन ही काट देते हैं।

अब बताइए, ऐसी स्थिति में व्यक्ति किसी से कैसे अपने मन की बात कहे, जहाँ सिर्फ़ औपचारिकता ही बची हो? वह इंसान अंदर ही अंदर घुटकर रह जाता है। क्या हम रिश्ते सही तरीक़े से निभा पा रहे हैं? हम साथ होकर भी साथ नहीं हैं।

एक सच्चा रिश्ता तब बनता है, जब आप सामने वाले की बातें सुनें, उसकी समस्या का समाधान बताएँ या उसे समझने की कोशिश करें। जहाँ व्यक्ति को अपनी बात अपनों से छुपानी न पड़े, बेझिझक वह आपसे अपने मन की बातें कर सके।

अकेलापन और आत्मसंवाद

अकेला होना बुरा नहीं है। इसे अगर हम दूसरे तरीके से देखें, तो अकेलापन अच्छा भी है, इस बात को नकारा नहीं जा सकता।

जब व्यक्ति अपनों से हार जाता है, तो उसे अपने जीवन में कुछ करने की चाह मर-सी जाती है। तब वह अकेले रहना पसंद करता है। वह कुछ समय अकेले रहकर ख़ुद से बातें करता है, ख़ुद को समझने और समझाने की कोशिश करता है और अकेले रहकर ख़ुश रहने का प्रयास करता है।

वो अपने अंदर की आवाज़ को सुनता है, ध्यान लगाता है। थोड़ी देर के लिए वो बाहर के शोर-शराबे से दूर, मोबाइल, टीवी से दूर रहकर स्वयं को तलाशता है।

यह कोई बुरी बात नहीं है। ऐसा करके वो अपने मन को शांत करता है। अपने अंदर हो रही उथल-पुथल को समझता है और उससे बाहर निकलने की राह पाता है। स्वयं का सारथी स्वयं बनता है। उसे सुनने की आदत हो जाती है और जब सुनना सीख लेता है मनुष्य, तब उसे सारी बातें आसानी से समझ आने लगती हैं।

हमें अकेलेपन से भागना नहीं है। कभी-कभी अकेले रहकर ख़ुद से बातें करना है। स्वयं को समझने के लिए यह एक आवश्यक कदम है। हो सकता है लोग इसे दूसरे दृष्टिकोण से देखें, मगर हमें लोगों की सोच को अपने ऊपर हावी नहीं होने देना है। हमारा अच्छा-बुरा हमें ही समझना है।

एकांत की शक्ति और अकेलेपन का रचनात्मक उपयोग

सच कहूँ तो एकांत में बहुत शक्ति है। मैं अपनी ही बात कहूँ तो अभी कुछ दिनों से स्वास्थ्य ठीक न होने की वजह से मन नीरस-सा हो गया था। कुछ करने का मन नहीं होता था। अचानक एक दिन अन्तरा के ग्रुप में लेख लिखने के लिए कहा गया, वो भी चार हज़ार शब्दों में। मैंने प्रीती से बात की। मैंने कहा, इतना तो मैं नहीं लिख पाऊँगी। उसने कहा, थोड़ा-थोड़ा लिखो, कोशिश करो। मैंने लिखना शुरू किया।

अकेले कमरे में बैठे-बैठे न जाने कितने ही विचार कौंध गए, पर अंदर से आवाज़ आई— अकेलापन अच्छा विषय है। बस, फिर क्या था, मैंने उस एकांत की शक्ति को पहचाना और लिखना शुरू किया। एक रचनाकार कभी भी भीड़ में बैठकर कुछ नहीं सोच सकता, उसे एकांत चाहिए।

एक चित्रकार एकांत में जितनी एकाग्रता से सुंदर चित्र बना सकता है, अपने भावों को अपनी कल्पना को सुंदर दृश्य में प्रदर्शित कर सकता है, वो कोलाहल में नहीं कर सकता। एक कलाकार हमेशा अकेले रहकर ही अपनी कल्पना को उड़ान देता है। अपनी कूची से सूने कैनवास पर सुंदर-सुंदर कलाकृति बनाता है।

इसलिए हर बात को दुख से न जोड़कर न देखें। अपना दृष्टिकोण बदलें, दुनिया खूबसूरत नज़र आएगी। कभी-कभी ईश्वर भी हमें भीड़ से अलग इसलिए करता है, ताकि हम स्वयं से मिल सकें।

अकेलेपन को रचनात्मकता की ओर ले जाएँ। बैठे, सोचें, समझें, फिर किसी भी विषय पर लेखन करें, चित्रकारी करें, बेकिंग करें या कुकिंग करें। जो आपका मन करे, वो काम दिल से करें। सिर्फ़ अपने अंदर की आवाज़ को सुनें और किसी को अपने ऊपर हावी न होने दें। फिर देखें, ये अकेलापन कितना सार्थक नज़र आएगा।

हाँ, अगर आपको लगे कि आपका एकाकीपन आपको अंदर से खोखला कर रहा है, तो आप अपने इष्टजनों से, डॉक्टर से या फिर किसी विशेषज्ञ से सलाह ज़रूर लें, ताकि समय गंभीर रूप न ले। किसी से सलाह लेना या मदद लेना कमजोरी नहीं है, बल्कि ये हमें उस कष्ट से उबारने की एक प्रक्रिया है।

स्वयं के साथ रिश्ता

अकेलापन हमें स्वयं से जोड़ता है। जब हम अकेले होते हैं, तब हम ख़ुद के लिए जीते हैं। तब हमें ख़याल आता है कि हमने सारी उम्र तो दूसरों को ख़ुश करने में व्यतीत कर दी, अपने लिए कुछ किया ही नहीं। यही अहसास हमें स्वयं से रिश्ता बनाने में मददगार सिद्ध होता है।

हम अपने बारे में सोचते हैं। जो अधूरापन हमारी ज़िंदगी में आ गया था, उसे भरने का प्रयास करते हैं, अपने ख्वाबों को पूरा करते हैं।

हमारे अंदर दबी भावनाएँ जागृत होती हैं। हमें एक दिशा मिलती है। कुछ कर गुजरने की चाह विकसित होती है। एक शक्ति का अनुभव करते हैं हम। हमारे अंदर की शक्ति जागृत होती है। हम दूसरों पर निर्भर नहीं होते, अपने दम पर कार्य करते हैं। अपनी इच्छाओं का मान करते हैं।

अकेलापन हमें अंदर से तोड़ता नहीं है, बल्कि उड़ान भरने की एक नई उमंग देता है, जीवन में कुछ करने के लिए प्रेरित करता है।

अकेलेपन से हमें क्या सीख मिलती है?

अकेलापन हमें आत्मनिर्भर बनाता है। 'डर के आगे जीत है' की सीख देता है। अपने सपनों को जीने की राह दिखाता है।

अकेलापन हमें आत्मिक शांति प्रदान करता है। हमें अपने अंदर की आवाज़ सुनने की ताक़त प्रदान करता है। नई उमंग और आशा के साथ जीने की नई दिशा प्रदान करता है।

ये हमें सिखाता है कि किसी का अकेलापन सिर्फ़ दुख ही नहीं होता, वरन् स्वयं को पहचानने का एक साधन भी हो सकता है। योग की यात्रा भी हो सकता है। स्वयं में स्वयं को खोजने का मार्ग भी हो सकता है।

इसीलिए कभी भी किसी के एकाकीपन पर हँसे नहीं, उसे देखकर स्वयं पर घमंड भी न करें, बल्कि ये सोचें, समझें कि उसकी वजह क्या है। क्या पता कल हम भी इस राह पर खड़े नज़र आएँ! किसी की मुस्कुराहट के पीछे छुपे राज़ को जानने की कोशिश करें। क्या पता उस मुस्कुराहट के पीछे कितना दर्द छुपा हुआ हो।

दे सकें तो लोगों को ख़ुशी दें, उनकी ख़ुशी की वजह बनें, न कि किसी के दुख का कारण!

हर मुस्कुराहट में एक राज़ गहरा होता,
हर मुस्कुराता व्यक्ति खुशहाल नहीं होता,
न जाने कितने ज़ख्म लिए फिरता है आदमी,
फिर भी हर हाल में खुश दिखता है आदमी,
कभी उसे मद में चूर न समझना यारों,
कभी उसके करीब बैठकर उसे समझना यारों,

वक़्त की मार से जो टूटा हुआ इंसाँ खड़ा है,
कभी दो बोल मीठे बोलकर उसे हिम्मत भी देना यारों,
मुफ़लिसी के भी गुज़ारे होंगे तेरे यार ने,
कभी माँगा न होगा तुझसे कुछ उसने,
कभी आगे बढ़कर हाथ उसका थाम लेना यारों।

****** निष्कर्ष ******

अकेलापन भीड़ में भी एक ख़ामोशी है। अकेलापन भावनात्मक कमी, अपनों से संवाद में कमी के कारण भी बढ़ रहा है।

हमें चाहिए कि हम अपने बुज़ुर्गों, बच्चों और युवाओं से भावनात्मक संवाद करें, उन्हें समझें, उनकी बातों को सुनें, उन्हें अपना करियर चुनने का अधिकार दें, न कि उन पर अपनी इच्छाओं को थोपें। बड़ों का मान-सम्मान करें। जितना हो सके, उनके साथ समय व्यतीत करें। कम से कम हफ़्ते-पंद्रह दिन में उनके साथ बाहर जाएँ। उन्हें कुछ नहीं चाहिए, उन्हें बस यही छोटी-छोटी ख़ुशियाँ चाहिए। आपकी व्यस्तता की वजह ही उनके अकेलेपन की वजह बन जाती है। इसका विशेष ध्यान रखें। ख़ासकर युवा होते बच्चों को आपके प्यार और साथ की अधिक आवश्यकता होती है। उनका ध्यान अवश्य रखें।

जहाँ एक ओर ये एकाकीपन दुख की वजह बनता है, वहीं दूसरे दृष्टिकोण से देखें तो यही हमारे जीने की वजह, स्वयं से मिलने की वजह बनता है। अकेलापन हमें ख़ुद को जानने, अपने अंदर की आवाज़ सुनने में सहायक होता है। हमें ध्यान के मार्ग की ओर एक अनंत यात्रा पर जाने की वजह बनता है।

अंत में बस इतना कि अकेलापन अच्छा भी है, बुरा भी है, अलग-अलग दृष्टिकोण हैं। बस थोड़े से प्यार और आपसी संवाद की आवश्यकता है।

अकेलेपन को अगर हम कहें कि ये बस आपसी संवाद, संवेदना और अपनत्व में थोड़ी कमी है और कुछ नहीं।

अकेलापन दूर करने का मूल मंत्र है—संवाद, संवेदना और अपनत्व।

हम बस इन्हीं छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर लोगों को खुशियाँ दे सकते हैं, उनके जीवन की दिशा बदल सकते हैं।

हम एक फ़ोन कॉल, एक मैसेज के ज़रिए अपनों से दूरियाँ कम कर सकते हैं। बुज़ुर्गों के साथ बैठकर उनकी पुरानी बातें सुनकर उन्हें एक ऊर्जा प्रदान कर सकते हैं।

अकेलापन अंत नहीं है

कौन कहता है कि अकेलापन अंत है? अकेलापन अंत नहीं, जीवन जीने की एक नई शुरुआत है। स्वयं को पहचानकर स्वयं से मिलने की राह है। आत्मावलोकन करने का मार्ग है। अकेलापन कभी-कभी अच्छा भी होता है। इसे देखने का बस दृष्टिकोण बदलें, जीवन सँवर जाएगा, लेकिन जीवन जीने की चाह कम न करें। अकेलेपन को अपना साथी बना रचनात्मक कार्य करें, अपनी हर आकांक्षाओं को पूरा करें।

भीड़ में रहकर भी हम अकेले हैं,
पर अच्छा है हम उस भीड़ में अकेले हैं,
क्योंकि सबके मन के भावों को पहचाना है हमने,
जो न समझे उस साथ से बेहतर हम अकेले हैं,
न जाने कितने सपने दबकर रह गए अंदर,
जब भीड़ से निकले बाहर तब जाना हमने,
भीड़ लोगों की थी हज़ार,
पर उस हज़ार में भी हम अकेले खड़े रहे,
तब परखा ख़ुद को हमने, थोड़ा समझा ख़ुद को,
चल पड़े राह में अकेले, ख़ुद की तलाश में,
एक अजब-सा सुकून पाया स्वयं को पकड़कर हमने,
स्वयं के सारथी बन चल पड़े आशाओं को पूरा करने,

जीवन में राह मिली नई, जीवन के मायने बदल गए,
अर्थहीन जो जीवन बेरंग-सा हो गया था,
अब रंगों से भर हमने सतरंगी जीवन बना लिया!

आज आवश्यक यह नहीं कि हम कितनों के साथ रहते हैं। यहाँ संख्या मायने नहीं रखती, मायने रखता है तो ये कि हम कितने लोगों के दिलों में राज करते हैं, क्योंकि रिश्ते आजकल दिखावे के हैं। लोग हमारे साथ तो खड़े होते हैं, पर वो पूरे साथ नहीं होते। मतलब ऊपरी मन से साथ होते हैं, पर सम्पूर्ण मन से नहीं। लोगों को जानें, परखें। ऐसी भीड़ में रहने से बेहतर है हम स्वयं के साथी बनकर रहें।

- अदिति रूसिया

लेखक परिचय

नाम – अदिति रूसिया

निवास – वारासिवनी

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)
अन्तरा शब्दशक्ति
www.antrashabdshakti.com
प्रकाशन एवं बहुद्देशीय संस्था

अन्तरा शब्दशक्ति
प्रकाशन

कलम की शक्ति, समाज की दिशा

सम्मान-पत्र

यह प्रमाणित किया जाता है कि

आ............**अदिति रूसिया**............जी

ने हिन्दी पखवाड़े के अवसर पर आयोजित "**एक लेख प्रतियोगिता**" में उत्साहपूर्वक सहभागिता करते हुए **समसामयिक विषय पर अपने विचारों को** प्रभावी एवं सार्थक ढंग से अभिव्यक्त किया।

उनकी साहित्यिक **अभिव्यक्ति** एवं रचनात्मक सहभागिता की सराहना करते हुए **अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन** की ओर से यह **सम्मान-पत्र** सादर प्रदान किया जाता है।

आपकी सृजनशीलता एवं साहित्यिक यात्रा के उज्ज्वल भविष्य की हार्दिक शुभकामनाएँ।

हिन्दी विचारों को विस्तार देती है... समाज को जोड़ती है...

हिंदी
हमारी पहचान...
हमारी शक्ति...

प्रीति सुराना
समकित सुराना

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन एवं संस्था
डॉ. प्रीति समकित सुराना

शब्द से संवेदन तक... लेखन से परिवर्तन तक...