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'

(लेख प्रतियोगिता)

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

समाज
विकास
शिक्षा
पर्यावरण
युवा
मूल्य
राजनीति
महिला
संस्कृति
समाधान

समाज
साहित्य
संस्कृति
विकास
नई पीढ़ी
बेहतर कल

विचारों की
स्याही से
बदलता समाज...

रचनाकार :-
खुशी
.....

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 बालाघाट (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...

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन, वारासिवनी (म.प्र.)

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

लेख प्रतियोगिता

लेखक/लेखिका - खुशी

भीड़ में बढ़ता अकेलापन : आधुनिक मनुष्य की सबसे बड़ी विडंबना

भीड़ में बढ़ता अकेलापन : आधुनिक मनुष्य की सबसे बड़ी विडंबना

आज मनुष्य लोगों के बीच रहते हुए भी अकेलापन महसूस कर रहा है। उसके आसपास लोगों की कमी नहीं है। उसके हाथ में मोबाइल है, उसके फोन में सैकड़ों संपर्क हैं, सोशल मीडिया पर अनेक लोग जुड़े हुए हैं, हर समय किसी न किसी से बात करने का रास्ता खुला है। फिर भी जब मन सचमुच किसी को पुकारता है, जब भीतर कोई बात बहुत दिनों से जमा होती रहती है, तब कई बार उसे ऐसा व्यक्ति नहीं मिलता जिसके सामने वह बिना सोचे अपनी बात कह सके। शायद हमारे समय की सबसे बड़ी और सबसे विकराल समस्या यही है—अकेलापन।

अकेलापन केवल किसी कमरे में अकेले रहने का नाम नहीं है। कई बार मनुष्य भीड़ में खड़ा होकर भी अकेला होता है। परिवार के बीच बैठकर भी उसे लगता है कि कोई उसे समझ नहीं रहा। दोस्तों के बीच रहकर भी वह अपनी असली बात नहीं कह पाता। फोन पर घंटों बातचीत करने के बाद भी मन खाली रह सकता है। इसलिए आज का अकेलापन केवल लोगों की कमी से पैदा नहीं हो रहा, बल्कि संबंधों की गहराई कम होने से भी पैदा हो रहा है।

कभी-कभी मैं अपने बचपन के बारे में सोचती हूँ तो लगता है कि उस समय हमारे पास बहुत कम साधन थे, लेकिन शायद साथ बहुत अधिक था। उस समय हर चीज हमारे पास नहीं थी। न हर बच्चे के हाथ में मोबाइल था, न लैपटॉप, न इंटरनेट, न वीडियो गेम और न सोशल मीडिया। मनोरंजन के साधन सीमित थे। लेकिन इन्हीं सीमित साधनों के बीच लोगों के पास एक-दूसरे के लिए समय था।

बच्चे शाम होते ही घरों से निकल जाते थे। गली, मोहल्ले या आसपास की जगह ही उनका खेल का मैदान होती थी। कोई एक बच्चा दूसरे को बुलाने घर पहुँच जाता था। फिर धीरे-धीरे दो से चार और चार से दस बच्चे हो जाते थे। खेल होता था, कभी किसी बात पर झगड़ा भी होता था, कोई रूठ जाता था, कोई मनाता था और थोड़ी देर बाद वही बच्चे फिर साथ खेल रहे होते थे। उस समय दोस्ती को बनाए रखने के लिए किसी विशेष प्रयास की जरूरत नहीं पड़ती थी, क्योंकि जीवन ही एक-दूसरे के आसपास था।

हमारे पास विकल्प कम थे। यदि किसी दोस्त से झगड़ा हो गया तो अगले दिन स्कूल में उसी से मिलना था। मोहल्ले में वही बच्चे थे, आसपास वही लोग थे। इसलिए नाराजगी को हमेशा के लिए रिश्ते में बदल देना आसान नहीं था। मनुष्य को एक-दूसरे के साथ रहना सीखना पड़ता था। कभी अपनी बात मनवानी पड़ती थी, कभी दूसरे की बात माननी पड़ती थी। कभी माफी माँगनी पड़ती थी और कभी बिना माफी के ही बात फिर शुरू हो जाती थी। शायद रिश्ते इसी तरह मजबूत होते थे उनमें टूटने के साथ जुड़ने की संभावना भी बनी रहती थी।

आज स्थिति बदल गई है। हमारे पास विकल्प बहुत हैं। यदि किसी से बात नहीं करनी है तो दूसरा व्यक्ति उपलब्ध है। एक दोस्त से मन नहीं मिल रहा तो सोशल मीडिया पर कई नए लोग मिल सकते हैं। एक मनोरंजन अच्छा नहीं लगा तो दूसरे सैकड़ों विकल्प सामने हैं। अगर कोई व्यक्ति हमारी उम्मीदों पर खरा नहीं उतरता तो हमें लगता है कि कहीं न कहीं कोई दूसरा, उससे बेहतर व्यक्ति जरूर मिल जाएगा। विकल्पों की यह दुनिया सुविधा तो देती है, लेकिन शायद धैर्य कम करती जा रही है। यहीं से आधुनिक जीवन का एक बड़ा विरोधाभास सामने आता है—साधन बढ़ते गए, लेकिन साथ कम होता गया।

पहले घर में एक ही टेलीविजन होता था। पूरा परिवार उसके आसपास बैठता था। कौन सा कार्यक्रम देखना है, यह भी कई बार परिवार मिलकर तय करता था। किसी कार्यक्रम में हँसी आती तो सब साथ हँसते थे। किसी बात पर चर्चा होती तो बातचीत आगे बढ़ती थी। टेलीविजन केवल मनोरंजन का साधन नहीं था, वह परिवार के साथ बैठने का एक कारण भी था। आज लगभग हर व्यक्ति के पास अपनी स्क्रीन है। एक ही घर में बैठे चार लोग चार अलग-अलग दुनिया में हो सकते हैं। किसी के हाथ में मोबाइल है, कोई लैपटॉप पर है, कोई टीवी देख रहा है और कोई अपने कमरे में बंद है। हम एक ही घर में रहते हुए भी अलग-अलग कमरों और अलग-अलग दुनियाओं में रहने लगे हैं।

तकनीक को दोष देना शायद आसान है, लेकिन पूरी सच्चाई इतनी सरल नहीं है। तकनीक ने हमारे जीवन को बहुत सुविधाजनक बनाया है। उसने दूर बैठे लोगों को करीब आने का अवसर दिया है। शिक्षा, काम, जानकारी और संवाद के नए रास्ते खोले हैं। समस्या तकनीक के होने में नहीं, बल्कि इस बात में है कि कहीं हम सुविधा के पीछे अपने वास्तविक संबंधों को तो नहीं छोड़ रहे।

कभी किसी से मिलने के लिए उसके घर जाना पड़ता था। अब एक संदेश भेजना पर्याप्त समझ लिया जाता है। किसी की आवाज सुनने के लिए फोन किया जाता था। अब केवल एक इमोजी भेजकर हम मान लेते हैं कि हमने हालचाल पूछ लिया। पहले किसी के दुख में उसके पास बैठना जरूरी लगता था। अब कई बार एक-दो शब्दों का संदेश ही संवेदना का स्थान ले लेता है। संपर्क आसान हुआ है, लेकिन साथ का अर्थ कहीं-कहीं कमजोर हुआ है।

आज हम किसी भी व्यक्ति तक पहुँच सकते हैं, लेकिन क्या हम किसी के मन तक पहुँच पा रहे हैं? यही सवाल सबसे महत्वपूर्ण है।

हमारे समय का अकेलापन केवल तकनीक से नहीं, बल्कि बढ़ते हुए विकल्पों से भी जुड़ा है। विकल्प अपने आप में बुरी चीज नहीं हैं। विकल्प हमें स्वतंत्रता देते हैं। लेकिन जब विकल्प बहुत अधिक हो जाते हैं तो मनुष्य हर चीज की तुलना करने लगता है। जो हमारे पास है, वह अच्छा होते हुए भी हमें पर्याप्त नहीं लगता, क्योंकि हमें पता होता है कि इससे बेहतर कुछ और भी मौजूद है।

यही बात वस्तुओं से निकलकर रिश्तों तक पहुँच गई है। पहले किसी संबंध में कठिनाई आती थी तो उसे निभाने, समझने और सुधारने की कोशिश अधिक होती थी। आज कई बार मन में यह विचार जल्दी आता है कि अगर यह रिश्ता मुझे खुशी नहीं दे रहा तो कोई दूसरा रिश्ता बेहतर हो सकता है। अगर यह दोस्त मुझे नहीं समझ रहा तो कोई और दोस्त मिल जाएगा। अगर कोई व्यक्ति मेरी अपेक्षा के अनुसार नहीं है तो उसे छोड़ देना शायद आसान है। यह सोच हर संबंध में नहीं होती, लेकिन आधुनिक जीवन ने हमें एक ऐसी मानसिकता जरूर दी है जिसमें बदल देना कई बार सुधारने से आसान लगता है।

रिश्तों में सबसे अधिक पीड़ा शायद तब पैदा होती है जब एक व्यक्ति दूसरे से जुड़ जाता है और दूसरा व्यक्ति उसे केवल एक विकल्प की तरह देखने लगता है। मान लीजिए किसी लड़की की किसी लड़के से लगातार बात होने लगती है। सुबह से रात तक संदेश, फोन, छोटी-छोटी बातें, अपने दिन की हर बात एक-दूसरे से साझा करना—धीरे-धीरे बातचीत केवल बातचीत नहीं रहती, वह आदत बन जाती है। मन उस व्यक्ति की उपस्थिति का अभ्यस्त हो जाता है। फिर यदि वही व्यक्ति किसी और को अधिक पसंद करने लगे और अपनी बातचीत कम कर दे, तो दूसरे व्यक्ति को केवल यह दुख नहीं होता कि बात कम हो गई; उसे उस पूरी दिनचर्या के टूटने का खालीपन

महसूस होता है। बार-बार फोन देखना, संदेश का इंतजार करना, यह सोचना कि जवाब क्यों नहीं आया ये सब उस लगाव की पीड़ा को बढ़ाते हैं।

यह उदाहरण केवल लड़के और लड़की का नहीं है। ऐसा दोस्ती में भी होता है, परिवार में भी और किसी भी भावनात्मक संबंध में हो सकता है। मनुष्य जिस व्यक्ति के साथ लगातार अपनी बातें साझा करता है, उसके साथ एक भावनात्मक जुड़ाव बनना स्वाभाविक है। लगाव अपने आप में कोई दोष नहीं है। समस्या तब शुरू होती है जब एक व्यक्ति के लिए संबंध बहुत महत्वपूर्ण हो और दूसरे के लिए वह संबंध आसानी से बदला जा सकने वाला विकल्प बन जाए।शायद पहले भी लोगों को किसी से लगाव होता था, प्रेम होता था, दोस्ती होती थी, दुख और बिछड़ना होता था। लेकिन आज के समय में विकल्पों की संख्या इतनी बढ़ गई है कि व्यक्ति को बदलना पहले की तुलना में आसान हो गया है। और जब किसी को यह भरोसा हो कि उससे बेहतर विकल्प कहीं न कहीं उपलब्ध है, तो वह किसी संबंध में कठिन समय आने पर ठहरने की कोशिश कम कर सकता है।

इसका सबसे बड़ा नुकसान क्या होता है? मनुष्य के भीतर असुरक्षा बढ़ती है। उसे डर रहता है कि कहीं दूसरा व्यक्ति उसे छोड़ न दे। वह खुद की तुलना दूसरों से करने लगता है। वह सोचता है— वह व्यक्ति मुझसे बेहतर क्यों है? धीरे-धीरे यह सवाल केवल किसी एक रिश्ते का सवाल नहीं रहता, बल्कि व्यक्ति के आत्मविश्वास को प्रभावित करने लगता है। सोशल मीडिया ने तुलना को और आसान बना दिया है। पहले हमें अपने आसपास के कुछ लोगों से ही तुलना होती थी। अब हमारी तुलना ऐसे लोगों से भी होती है जिन्हें हम जानते तक नहीं। किसी की सफलता दिखाई देती है, किसी का नया काम, किसी की उपलब्धि, किसी का खुशहाल जीवन। हमें केवल उसका दिखाई देने वाला हिस्सा दिखता है, लेकिन हम उसकी पूरी जिंदगी से तुलना करने लगते हैं। हमें लगता है कि बाकी सब लोग आगे बढ़ रहे हैं और हम पीछे रह गए हैं।

यह तुलना भी अकेलेपन को जन्म देती है। क्योंकि जब मनुष्य स्वयं को दूसरों से कम समझने लगता है, तो वह धीरे-धीरे लोगों से दूर होने लगता है। उसे लगता है कि सामने वाला मुझसे अधिक सफल है,अधिक पैसे वाला है, अधिक समझदार है; मैं अपनी परेशानी बताऊँगा तो वह क्या सोचेगा? कहीं वह मेरा मजाक न बनाए? और इस डर के कारण वह अपनी बात अपने भीतर ही रख लेता है।

मनुष्य को कई बार समाधान नहीं चाहिए होता। उसे केवल कोई ऐसा व्यक्ति चाहिए होता है जो उसकी बात सुन ले। लेकिन आज सुनने वाले कम और अपनी बात कहने वाले अधिक हो गए हैं। हर व्यक्ति अपनी कहानी सुनाना चाहता है। हर व्यक्ति चाहता है कि उसे समझा जाए। लेकिन किसी दूसरे को समझने के लिए जितना धैर्य चाहिए, उतना धैर्य हमारे पास कम होता जा रहा है। यही कारण है कि कई बार घर में रहने वाला व्यक्ति भी अकेला होता है।

हम अक्सर सोचते हैं कि अकेलापन उन लोगों की समस्या है जो अकेले रहते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है। एक बच्चा अपने माता-पिता के साथ रहकर भी अकेला हो सकता है। एक माता-पिता अपने बच्चों के बीच रहकर भी अकेले हो सकते हैं। पति-पत्नी एक घर में रहते हुए भी एक-दूसरे से दूर हो सकते हैं। भाई-बहन साथ रहते हुए भी अपने-अपने संसार में बंद हो सकते हैं।

बचपन का अकेलापन शायद सबसे अधिक चुप होता है, क्योंकि बच्चे हमेशा अपनी बात शब्दों में नहीं कह पाते। माता-पिता अपने बच्चों के लिए अच्छा भविष्य चाहते हैं। यह स्वाभाविक है। हर माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा पढ़े, आगे बढ़े, सफल हो और जीवन में अच्छा करे। लेकिन कई बार सफलता की चिंता इतनी बढ़ जाती है कि बच्चे की इच्छा पीछे छूट जाती है। बच्चा खेलना चाहता है, कुछ नया करना चाहता है, दोस्तों के साथ समय बिताना चाहता है, लेकिन उसे बार-बार पढ़ाई के लिए कहा जाता है। दूसरे बच्चे से तुलना की जाती है देखो, वह कितना पढ़ रहा है, उसके इतने अंक आए हैं, तुम उससे पीछे क्यों हो?

बच्चा शायद यह नहीं कह पाता कि मुझे हर समय तुलना में मत रखो। वह यह नहीं कह पाता कि मैं थक गया हूँ। वह यह नहीं कह पाता कि मुझे भी अपनी पसंद की कोई चीज करने दो। वह चुप हो जाता है। बाहर से वह पढ़ता हुआ दिखाई देता है, लेकिन भीतर से उसके मन में बहुत कुछ चल रहा होता है। यहीं अकेलापन एक कमरे की चार दीवारों से निकलकर मन के भीतर पहुँच जाता है।

हमने बच्चों को सुविधाएँ बहुत दी हैं, लेकिन क्या हमने उन्हें पर्याप्त समय दिया है? उनके पास अच्छे स्कूल हैं, किताबें हैं, इंटरनेट है, मोबाइल है, ऑनलाइन कक्षाएँ हैं, मनोरंजन के साधन हैं। लेकिन क्या उनके पास कोई ऐसा व्यक्ति भी है जिसके सामने वे बिना डर के कह सकें कि आज मेरा मन ठीक नहीं है? यह सवाल केवल बच्चों के लिए नहीं, हम सबके लिए है।

आज बहुत से लोग अपने दुख को इसलिए छिपाते हैं क्योंकि उन्हें डर लगता है कि सामने वाला उन्हें कमजोर समझेगा। कुछ लोग अपनी आर्थिक समस्या नहीं बताते क्योंकि उन्हें लगता है कि सामने वाला उनका मजाक बनाएगा। कुछ अपनी पढ़ाई या करियर की असफलता नहीं बताते क्योंकि उन्हें डर होता है कि लोग कहेंगे कि तुमसे तो कुछ होता ही नहीं।

इस तरह एक-एक करके मनुष्य अपने भीतर कमरे बनाता जाता है और हर कमरे में अपनी कोई न कोई बात बंद कर देता है। बाहर से वह सामान्य दिखाई देता है। वह लोगों से बात करता है, हँसता है, काम करता है, सोशल मीडिया पर सक्रिय रहता है। लेकिन भीतर बहुत कुछ ऐसा होता है जिसे वह किसी से कह नहीं पाता। यही वह जगह है जहाँ हमें आधुनिक अकेलेपन को समझने की जरूरत है।

अकेलापन हमेशा आँसू लेकर नहीं आता। कभी-कभी वह बहुत सामान्य चेहरे के पीछे छिपा होता है।

किसी व्यक्ति का लगातार फोन चलाना भी हमेशा यह साबित नहीं करता कि वह खुश है। कभी-कभी हम फोन इसलिए देखते रहते हैं क्योंकि हम किसी संदेश का इंतजार कर रहे होते हैं। कभी किसी व्यक्ति से बात करने की बहुत इच्छा होती है, लेकिन हम खुद संदेश नहीं भेजते क्योंकि हमें डर होता है कि सामने वाला शायद जवाब न दे। कभी हम चाहते हैं कि कोई पूछे क्या हुआ? लेकिन जब कोई पूछता है तो हम कहते हैं कुछ नहीं। हमारे समय की एक विडंबना यह भी है कि हम अपनी भावनाएँ व्यक्त करने के लिए पहले से अधिक साधनों के बीच रहते हैं, फिर भी अपनी असली भावनाएँ कहने में पहले से अधिक झिझकते हैं।

शायद इसका एक कारण यह भी है कि हम हर समय स्वयं को साबित करने की कोशिश में लगे हुए हैं। हमें सफल दिखना है, खुश दिखना है, व्यस्त दिखना है। हमें यह नहीं दिखाना कि हम परेशान हैं। हमें यह नहीं बताना कि हमें किसी की जरूरत है। हमें मजबूत दिखाई देना है। लेकिन मनुष्य हमेशा मजबूत नहीं रह सकता। उसे कभी-कभी सहारे की जरूरत होती है। उसे कभी-कभी किसी ऐसे व्यक्ति की जरूरत होती है जो उसके पास बैठकर केवल इतना कह दे तुम अकेले नहीं हो। मनुष्य की सबसे बड़ी जरूरत शायद हमेशा से यही रही है किसी का होना।

हमारे पास आज पहले की तुलना में बहुत कुछ है। हम दूर बैठे व्यक्ति से कुछ ही सेकंड में बात कर सकते हैं। दुनिया के किसी भी कोने की जानकारी हमारे फोन में आ सकती है।

घर बैठे खरीदारी कर सकते हैं, पढ़ाई कर सकते हैं, काम कर सकते हैं, मनोरंजन कर सकते हैं। लेकिन इन सब सुविधाओं के बीच यह भी देखना होगा कि कहीं हमने अपने आसपास के मनुष्यों के लिए जगह तो कम नहीं कर दी।

पहले समय बिताने के लिए लोग एक-दूसरे के पास जाते थे। आज समय काटने के लिए स्क्रीन खोल ली जाती है। पहले खाली समय में बातचीत होती थी। आज खाली समय को भी किसी सामग्री से भर दिया जाता है। हमें कुछ मिनट भी बिना किसी स्क्रीन के बैठना कठिन लगने लगा है। शायद इसी कारण हमें अपने भीतर की आवाज सुनाई भी कम देती है। जब बाहरी शोर बहुत अधिक हो जाता है तो भीतर का शोर सुनाई नहीं देता। लेकिन भीतर की समस्याएँ समाप्त नहीं होतीं। वे वहीं रहती हैं।

इसलिए अकेलेपन का समाधान केवल यह नहीं है कि मोबाइल कम इस्तेमाल किया जाए। समाधान इससे कहीं बड़ा है। हमें फिर से संबंधों को महत्व देना होगा। हमें लोगों से बात करनी होगी, लेकिन केवल औपचारिक बातचीत नहीं। हमें पूछना होगा तुम सच में कैसे हो? और फिर उसके उत्तर को सुनने का धैर्य भी रखना होगा।

परिवार में साथ बैठना केवल भोजन करने तक सीमित न हो। बच्चों से केवल उनकी पढ़ाई और अंकों के बारे में बात न हो। उनसे यह भी पूछा जाए कि वे क्या सोचते हैं, क्या करना चाहते हैं, किस बात से खुश हैं और किस बात से परेशान हैं। यदि बच्चा अपनी बात कह रहा है तो हर बात का तुरंत समाधान देने के बजाय कभी-कभी केवल सुनना भी जरूरी है।

दोस्ती में भी यह समझना होगा कि हर मित्रता हमेशा एक जैसी नहीं रहती। लोग बदलते हैं, उनकी प्राथमिकताएँ बदलती हैं, उनका जीवन बदलता है। लेकिन किसी संबंध की कीमत केवल इस बात से तय नहीं होनी चाहिए कि वह व्यक्ति हमारे लिए कितने उपयोगी विकल्प उपलब्ध कराता है। रिश्ते उपयोग की वस्तु नहीं हैं।

हमें यह भी स्वीकार करना होगा कि हर व्यक्ति हमारी जिंदगी में हमेशा नहीं रहेगा। किसी के दूर चले जाने का अर्थ यह नहीं कि हम अकेले रहने के लिए अभिशप्त हैं। जीवन में नए लोग भी आते हैं। लेकिन नए लोगों को पुराने लोगों का विकल्प समझने के बजाय हर संबंध को उसकी अपनी जगह देना शायद अधिक स्वस्थ दृष्टि होगी।

हमें अपने भीतर यह क्षमता भी विकसित करनी होगी कि किसी एक व्यक्ति पर अपनी पूरी दुनिया निर्भर न कर दें। लगाव स्वाभाविक है, लेकिन अपने अस्तित्व को पूरी तरह किसी दूसरे की उपस्थिति से जोड़ देना हमें बहुत कमजोर बना सकता है। किसी का जवाब देर से आना, किसी का कम बात करना या किसी का अपनी जिंदगी में व्यस्त हो जाना हमारे पूरे मूल्य को तय नहीं करता। हम किसी के चुने जाने या न चुने जाने से कम या अधिक महत्वपूर्ण नहीं हो जाते।

यह बात समझना आसान नहीं है, लेकिन शायद आधुनिक अकेलेपन से बाहर आने के लिए जरूरी है। हमें यह भी सीखना होगा कि तुलना की कोई अंतिम सीमा नहीं होती। यदि हम लगातार बेहतर की तलाश में रहेंगे तो हमारे पास जो है उसकी खुशी कभी पूरी नहीं होगी। आज हमारे पास जो अच्छा है, कल उससे अच्छा कुछ दिखाई देगा। फिर उससे भी अच्छा। यदि जीवन को केवल तुलना से मापा जाएगा तो संतोष लगातार हमसे दूर होता जाएगा।

शायद पुराने समय की एक खूबी यह थी कि लोगों के पास कम था, इसलिए वे जो था उसमें संबंधों का सुख ढूँढ़ लेते थे। इसका अर्थ यह नहीं कि पुराना समय पूरी तरह अच्छा था और आज का समय पूरी तरह खराब। पुराने समय में भी समस्याएँ थीं, लोगों में मतभेद थे, अकेलापन था और कई तरह की कठिनाइयाँ थीं। लेकिन आज की विशेष चुनौती यह है कि इतनी अधिक सुविधाओं और संपर्कों के बावजूद भी मनुष्य को अपने भीतर खालीपन महसूस हो रहा है।

इस खालीपन को केवल वस्तुओं से नहीं भरा जा सकता। नया फोन कुछ समय के लिए खुशी दे सकता है। नई जगह घूमना अच्छा लग सकता है। सोशल मीडिया पर मिलने वाले लाइक अच्छे लग सकते हैं। लेकिन इन सबकी खुशी के बाद फिर वही मन अपने किसी अपने को खोजने लगता है। क्योंकि वस्तुएँ सुविधा दे सकती है लेकिन संबंधों और अपनेपन की जगह नहीं दे सकती ।

हमारे पास हजारों संपर्क हो सकते हैं, लेकिन उनमें से कितने लोग हैं जिनके सामने हम अपने मन की सबसे सच्ची बात कह सकते हैं? हमारे पास सैकड़ों मित्रों की सूची हो सकती है, लेकिन कितने मित्र हैं जो हमारे मौन को भी समझ सकें? यही प्रश्न आज महत्वपूर्ण है। शायद हमें संबंधों की संख्या कम और उनकी गहराई अधिक करने की जरूरत है।

कभी-कभी किसी के साथ बैठकर चाय पीना, बिना किसी खास विषय के बात करना, साथ टहलना, किसी की परेशानी सुनना या केवल उसके पास कुछ देर चुप बैठना भी बहुत बड़ी चीज होती है। हर साथ का उद्देश्य मनोरंजन नहीं होता। कुछ साथ केवल यह एहसास देते हैं कि हम अकेले नहीं हैं। और शायद यही एहसास मनुष्य को सबसे अधिक चाहिए।

आज की दुनिया हमें लगातार कहती है—आगे बढ़ो, बेहतर बनो, अधिक कमाओ, अधिक हासिल करो, दूसरों से आगे निकलो। लेकिन शायद कोई हमें यह पर्याप्त रूप से नहीं कहता कि रास्ते में अपने लोगों को भी साथ लेकर चलो। सफलता यदि हमें उन सभी लोगों से दूर कर दे जिनके साथ हम अपनी खुशी बाँट सकते थे, तो उस सफलता में एक खालीपन रह जाएगा।

जीवन केवल उपलब्धियों की सूची नहीं है। जीवन उन क्षणों का भी नाम है जिन्हें हम किसी के साथ बाँटते हैं।

किसी बच्चे की खुशी तब पूरी होती है जब वह अपनी उपलब्धि किसी को बताता है। किसी व्यक्ति का दुख तब थोड़ा हल्का होता है जब कोई उसे सुन लेता है। किसी बुजुर्ग के लिए सबसे बड़ी जरूरत कई बार दवा से पहले किसी का साथ होती है।

इसलिए अकेलेपन का समाधान बहुत बड़ा या कठिन दिखाई देने वाला काम नहीं है। इसकी शुरुआत छोटी-छोटी जगहों से हो सकती है। परिवार में कुछ समय साथ बैठने से। दोस्त को केवल काम पड़ने पर नहीं, बिना किसी कारण फोन करने से। किसी बुजुर्ग के पास कुछ देर बैठने से। और सबसे बढ़कर, यह स्वीकार करने से कि हमें भी कभी-कभी किसी की जरूरत होती है।

हमें यह स्वीकार करने में शर्म नहीं करनी चाहिए कि हम अकेले महसूस कर रहे हैं। अकेलापन कमजोरी नहीं है। यह मनुष्य की एक मानवीय आवश्यकता की ओर संकेत करता है—हमें संबंध चाहिए, अपनापन चाहिए, समझे जाने की जरूरत है।

शायद आज हमें फिर से यह सीखने की जरूरत है कि हर व्यक्ति को बदलने योग्य विकल्प की तरह न देखें। हर संबंध बचाया नहीं जा सकता, लेकिन हर संबंध को बिना कोशिश के छोड़ देना भी सही नहीं है। हमें तकनीक से भागना नहीं है। हमें उसके बीच मनुष्य को बचाए रखना है। हमें आधुनिकता को रोकना नहीं है। हमें आधुनिकता के साथ मानवीयता को आगे ले जाना है।

हमें साधनों को कम करने की जरूरत नहीं है। हमें यह सुनिश्चित करने की जरूरत है कि साधन हमारे रिश्तों के बीच दीवार न बन जाएँ। शायद भविष्य की सबसे बड़ी जरूरत नई तकनीक नहीं, बल्कि पुरानी-सी एक चीज होगी , सच्चा साथ। ऐसा साथ जिसमें किसी को अपनी परेशानी बताने से पहले शब्दों को तौलना न पड़े। ऐसा संबंध जिसमें व्यक्ति को यह डर न हो कि उससे बेहतर विकल्प मिलते ही उसे छोड़ दिया जाएगा। ऐसा परिवार जहाँ बच्चे को केवल उसके अंकों से नहीं, उसके मन से भी पहचाना जाए। ऐसी दोस्ती जिसमें केवल खुशी साझा न की जाए, बल्कि कठिन समय में भी एक-दूसरे के पास रहा जाए।हम जिस दुनिया का निर्माण कर रहे हैं, उसमें शायद हमें एक प्रश्न बार-बार पूछना चाहिए—क्या हम केवल जुड़े हुए हैं या सचमुच साथ हैं?

क्योंकि जुड़े होने और साथ होने में बहुत अंतर है। मोबाइल हमें संपर्क दे सकता है, लेकिन अपनापन नहीं। सोशल मीडिया हमें दर्शक दे सकता है, लेकिन जरूरी नहीं कि कोई ऐसा व्यक्ति दे जो हमारे मौन को समझ सके। बहुत सारे विकल्प हमें स्वतंत्रता दे सकते हैं, लेकिन जरूरी नहीं कि वे हमें संतोष दें। अंततः मनुष्य को मनुष्य की ही जरूरत होती है।

शायद यही हमारे समय की सबसे बड़ी विडंबना है कि हमने दुनिया को अपने हाथ में ले लिया, लेकिन कई बार अपने पास बैठे व्यक्ति का हाथ पकड़ना भूल गए। हमने दूरियों को तकनीक से मिटा दिया, लेकिन दिलों के बीच की दूरियाँ बढ़ने दीं। हमने बातचीत के साधन बढ़ा दिए, लेकिन सुनने का समय कम कर दिया। हमने विकल्प बढ़ा दिए, लेकिन ठहरने का धैर्य कम कर दिया। और इसी कारण शायद आज का मनुष्य पहले से अधिक जुड़ा हुआ दिखाई देता है, फिर भी भीतर से पहले से अधिक अकेला है।

हमें फिर से यह याद करना होगा कि जीवन केवल अपने लिए जगह बनाने का नाम नहीं है। किसी और के लिए अपने समय में थोड़ी जगह बचाकर रखना भी जीवन है। किसी की बात सुनना भी एक तरह का प्रेम है। किसी के दुख में उसके पास रहना भी एक तरह की जिम्मेदारी है। किसी के साथ बिना किसी लाभ के खड़े रहना ही शायद सच्चे संबंध की पहचान है। हमारे पास आज बहुत कुछ है। इतना अधिक कि कभी-कभी हमें यह भी याद नहीं रहता कि वास्तव में जरूरी क्या है।

शायद जरूरी है—कोई ऐसा व्यक्ति जिसके सामने हम अपने होने का अभिनय न करें। कोई ऐसा व्यक्ति जिसके सामने हमें हमेशा सफल, मजबूत और खुश दिखाई देने की जरूरत न हो।

कोई ऐसा व्यक्ति जो हमारे शब्दों से पहले हमारी चुप्पी को सुन सके। और शायद हमें भी किसी के लिए ऐसा ही व्यक्ति बनना होगा। क्योंकि अकेलेपन से लड़ने का सबसे अच्छा तरीका केवल यह नहीं कि हम अपने लिए किसी को खोजें; बल्कि यह भी है कि हम किसी और के अकेलेपन में उसका साथ बनें।

हमें साधनों से भरी इस दुनिया में फिर से साथ की कीमत समझनी होगी। क्योंकि मनुष्य को जीने के लिए केवल घर, पैसा, तकनीक, सफलता और सुविधाएँ नहीं चाहिए। उसे संवाद चाहिए, अपनापन चाहिए, भरोसा चाहिए और किसी का साथ चाहिए। और शायद इसलिए आज की सबसे बड़ी समस्या यह नहीं कि हमारे पास कम है। सबसे बड़ी समस्या यह है **कि हमारे पास बहुत कुछ है, लेकिन एक-दूसरे के लिए समय और मन कम होता जा रहा है**। हमने साधन तो बहुत बढ़ा लिए, लेकिन साथ खोते जा रहे हैं।

– खुशी

लेखक परिचय

नाम – खुशी
शोधार्थी - दिल्ली विश्वविद्यालय

अन्तरा शब्दशक्ति
प्रकाशन

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

कलम की शक्ति, समाज की दिशा

सम्मान-पत्र

यह प्रमाणित किया जाता है कि

आ.....**खुशी**.....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...