



**अन्तरा
शब्दशक्ति**

प्रकाशन एवं बहुउद्देशीय संस्था
www.antrashabdshakti.com

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

हिन्दी
हमारी पहचान
हमारी शक्ति

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

‘समसामयिक प्रश्नों पर आपकी कलम’

(लेख प्रतियोगिता)



रचनाकार :-

.....नंदिता तनूजा.....

विचारों की
स्याही से
बदलता समाज...

आयोजक:-

अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन

वारासिवनी (म.प्र.)



अन्तरा शब्दशक्ति

प्रकाशन एवं बहुददेशीय संस्था
www.antrashabdshakti.com

हिन्दी
हमारी पहचान
हमारी शक्ति

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

कलम की शक्ति, समाज की दिशा

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 उत्तरदायी हैं।
रचनाओं के चयन एवं प्रकाशन का उद्देश्य साहित्यिक अभिव्यक्ति को मंच प्रदान करना
एवं हिन्दी लेखन को प्रोत्साहित करना है।

हिन्दी
से ही है
पहचान...

विचार...
संवाद...
समाज...
और एक बेहतर कल...

लेख प्रतियोगिता

लेखक/लेखिका - नंदिता तनूजा

**वर्तमान समय में व्यक्तिगत जीवन की
सबसे बड़ी समस्या जिससे मेरा जन-
जीवन भी प्रभावित होता है:-**



वर्तमान समय में व्यक्तिगत जीवन की सबसे बड़ी समस्या जिससे मेरा जन-जीवन भी प्रभावित होता है:-

मन की शांति का संकट - एक समाजशास्त्रीय अध्ययन¹. भूमिका और प्रस्तावना (लगभग 400 शब्द) मनुष्य का इतिहास संघर्ष का इतिहास रहा है। आदिम युग में मनुष्य की सबसे बड़ी समस्या जंगली जानवरों से अपनी रक्षा करना और भोजन जुटाना था। कृषि युग में समस्या सूखा, बाढ़ और लगान थी। औद्योगिक युग में समस्या कारखानों में शोषण और शहरों में बसने की थी। 20वीं सदी तक मनुष्य की समस्याएँ मुख्य रूप से बाहरी और भौतिक थीं - रोटी, कपड़ा और मकान। लेकिन 21वीं सदी, विशेषकर 2010 के बाद स्मार्टफोन और इंटरनेट क्रांति के बाद, एक नया युग आया है।

आज भारत में भी, लखनऊ जैसे शहर में भी, व्यक्ति के पास पहले की तुलना में कहीं अधिक सुविधाएँ हैं। बिजली, पानी, पक्का मकान, मोटरसाइकिल, मोबाइल, इंटरनेट, बैंक खाता, इलाज की सुविधाएँ - ये सब आज आम आदमी की पहुँच में हैं। फिर एक बड़ा सवाल उठता है - यदि सुविधाएँ बढ़ी हैं तो मनुष्य सुखी क्यों नहीं है? क्यों आज हर व्यक्ति तनाव में है? क्यों नींद की गोलियों की बिक्री बढ़ रही है? क्यों हृदय रोग और ब्लड प्रेशर कम उम्र में ही हो रहा है? क्यों परिवार टूट रहे हैं? इसका उत्तर एक ही है - आज की सबसे बड़ी लड़ाई बाहर नहीं, भीतर है।

आज की सबसे बड़ी व्यक्तिगत समस्या है - मानसिक अशांति, अकेलापन और असुरक्षा की भावना। इसे हम एक वाक्य में कह सकते हैं - "सब कुछ पास में है, पर मन शांत नहीं है।" यह लेख इसी समस्या का गहराई से विश्लेषण करेगा। 2. व्यक्तिगत जीवन की सबसे बड़ी समस्याओं का वर्गीकरण 2.1 मानसिक स्वास्थ्य का संकट - चिंता, तनाव और अवसाद यह वर्तमान समय की नंबर एक व्यक्तिगत समस्या है। पहले कहा जाता था कि बीमारी का मतलब बुखार, खांसी, चोट है। आज बीमारी का रूप बदल गया है। आज की बीमारी दिखती नहीं, महसूस होती है। युवाओं में: 20 से 35 वर्ष के युवाओं में करियर, सरकारी नौकरी, प्राइवेट नौकरी में टिके रहने का दबाव, शादी, सोशल मीडिया पर खुद को बेहतर दिखाने का दबाव।

एक सर्वे के अनुसार भारत में 65% युवा किसी न किसी करियर संबंधी चिंता से ग्रस्त हैं। मध्यम वर्ग में: 35 से 55 वर्ष के लोगों में बच्चों की पढ़ाई, माता-पिता की देखभाल, होम लोन, ऑफिस का टारगेट - दोहरी जिम्मेदारी का बोझ।

सेवानिवृत्त और वृद्ध लोगों में: जैसा कि आपने बताया आप सेवानिवृत्त हैं, इस वर्ग की सबसे बड़ी समस्या है - उपयोगिता खत्म होने का भाव। जीवन भर काम करने के बाद अचानक खाली बैठना, स्वास्थ्य का साथ न देना, और बच्चों का अपने काम में व्यस्त हो जाना, अकेलेपन को जन्म देता है। लक्षण क्या हैं? बिना कारण घबराहट होना, रात में 2-3 बजे नींद खुल जाना, भूख कम लगना या अधिक लगना, छोटी बात पर बहुत अधिक गुस्सा या रोना आना, भविष्य को लेकर हमेशा नकारात्मक सोचना। 2.2 अकेलापन - इस सदी की महामारी अकेलापन का अर्थ अकेले रहना नहीं है। अकेलापन का अर्थ है - भीड़ में भी अपना कोई न होना। पहले लखनऊ में भी मोहल्ले की संस्कृति थी। शाम को लोग चौपाल पर, चाय की दुकान पर, पार्क में मिलते थे। सुख-दुख बंटता था।

आज हम हाई-राइज बिल्डिंग में रहते हैं, जहाँ बगल के फ्लैट में कौन रहता है पता नहीं। तकनीक ने हमें वर्चुअली जोड़ा है, पर भावनात्मक रूप से तोड़ा है। हमारे पास WhatsApp पर 300 ग्रुप हैं, पर बुखार में दवा लाने वाला कोई एक व्यक्ति नहीं है। हम Facebook पर दूसरों की खुशी पर Like करते हैं, पर अपने दुख में किसी को फोन करने में संकोच करते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने अकेलेपन को भी एक गंभीर स्वास्थ्य खतरा माना है। शोध कहते हैं कि लगातार अकेले रहना दिन में 15 सिगरेट पीने जितना हानिकारक है। 2.3 आर्थिक असुरक्षा और भविष्य का अनिश्चितता भय पहले सरकारी नौकरी या पुश्तैनी काम में एक तरह की सुरक्षा थी। व्यक्ति को पता था कि महीना पूरा होगा। आज प्राइवेट सेक्टर, ठेकेदारी प्रथा, और महंगाई ने इस सुरक्षा को खत्म कर दिया है। एक सामान्य मध्यमवर्गीय परिवार की आय का 40% हिस्सा केवल तीन चीजों में चला जाता है - बच्चों की शिक्षा, मकान का किराया/लोन, और मेडिकल खर्च। व्यक्ति के मन में हमेशा एक डर बैठा रहता है - "अगर कल नौकरी चली गई तो?", "अगर बड़ा ऑपरेशन कराना पड़ गया तो?", "बच्चों की शादी कैसे होगी?"। यह डर उसे आज की खुशी भी नहीं मनाने देता। वह आज में नहीं, हमेशा कल की चिंता में जीता है।

स्वास्थ्य, रिश्ते और सोशल मीडिया का जाल, शारीरिक स्वास्थ्य का गिरता स्तर - आधुनिक जीवनशैली की देन पहले व्यक्ति शारीरिक रूप से अधिक मेहनत करता था। खेत में, साइकिल चलाना, पैदल चलना, कुएं से पानी भरना। आज व्यक्ति की सबसे बड़ी मेहनत अंगूठे से मोबाइल स्कॉल करना है। अनियमित दिनचर्या इस सदी की सबसे बड़ी दुश्मन है। खान-पान: पहले घर का सादा भोजन था - दाल, रोटी, सब्जी।

आज बाहर का तला-भुना, पिज्जा, बर्गर, कोल्ड ड्रिंक, अधिक चीनी और नमक वाला भोजन। इसका सीधा असर पेट और दिल पर पड़ रहा है। 30 साल की उम्र में ही लोगों को डायबिटीज और फैटी लीवर की शिकायत आम हो गई है। नींद की कमी: पहले लोग सूर्यास्त के साथ सो जाते थे।

आज रात 12-1 बजे तक मोबाइल देखना सामान्य है। नींद पूरी न होने से शरीर में कोर्टिसोल नामक तनाव हार्मोन बढ़ता है, जिससे ब्लड प्रेशर, मोटापा और चिड़चिड़ापन बढ़ता है। एक स्वस्थ व्यक्ति को 7-8 घंटे की गहरी नींद चाहिए, पर आज औसत 5-6 घंटे ही रह गई है। व्यायाम की कमी: AC कमरे में 8-10 घंटे बैठकर काम करना। शरीर को हिलने-डुलने का मौका ही नहीं मिलता। गर्दन दर्द, कमर दर्द, आंखों में जलन आज हर दूसरे व्यक्ति की कहानी है। जब शरीर अस्वस्थ होता है तो मन भी अस्वस्थ हो जाता है। और जब मन अस्वस्थ होता है तो शरीर और जल्दी बीमार पड़ता है।

यह एक दुष्चक्र है आज रिश्तों में बिखराव और संवादहीनता - घर में अजनबीयह सबसे दर्दनाक समस्या है। पहले संयुक्त परिवार था। घर में दादा-दादी, चाचा-चाची, बच्चे सब साथ रहते थे। कोई एक व्यक्ति दुखी होता तो पूरा घर उसे संभाल लेता था। बच्चों की परवरिश केवल माता-पिता नहीं, पूरा परिवार करता था। आज एकल परिवार है। पति-पत्नी दोनों नौकरी में। बच्चा क्रेच या मोबाइल के सहारे बड़ा हो रहा है। शाम को सब थके हुए घर आते हैं। बात करने की ऊर्जा ही नहीं बचती। सबसे बड़ा बदलाव है - हमने सुनना बंद कर दिया है। हम सुनते हैं जवाब देने के लिए, समझने के लिए नहीं। पति पत्नी की नहीं सुनता, पत्नी पति की नहीं, माता-पिता बच्चों की नहीं। एक ही घर में चार लोग हैं, चारों के हाथ में अलग मोबाइल है, चारों अलग दुनिया में हैं। साथ बैठकर भोजन करने की परंपरा खत्म हो रही है। जब साथ बैठना खत्म, तो साथ महसूस करना भी खत्म हो जाता है। इसका परिणाम क्या है? छोटी-छोटी गलतफहमियों से बड़े झगड़े, तलाक के केसों में वृद्धि, बच्चों में संस्कारों की कमी, और बड़ों में यह भावना कि "मेरी अब किसी को जरूरत नहीं।" 2.6 सोशल मीडिया और तुलना का जाल - दिखावे का सुख सोशल मीडिया एक बहुत बड़ा मायाजाल है। वहाँ हर व्यक्ति अपनी जिंदगी का सबसे अच्छा हिस्सा दिखाता है - अच्छी फोटो, विदेश यात्रा, नई गाड़ी, महंगे होटल का खाना। वहाँ कोई भी अपना रोना, अपना कर्ज, अपनी लड़ाई नहीं दिखाता। पर देखने वाला व्यक्ति यह समझ नहीं पाता। वह सोचता है - "देखो सब कितने खुश हैं, केवल मैं ही दुखी हूँ।" "सबके पास कितना कुछ है, मेरे पास कुछ नहीं।" इसी तुलना से असंतोष पैदा होता है। असंतोष से ईर्ष्या, और ईर्ष्या से तनाव। पहले व्यक्ति की तुलना केवल अपने मोहल्ले या गांव तक थी।

आज उसकी तुलना पूरी दुनिया से है। वह लखनऊ में बैठकर मुंबई के किसी अरबपति की जिंदगी देखकर दुखी हो रहा है। एक शोध के अनुसार जो लोग दिन में 3 घंटे से ज्यादा सोशल मीडिया पर बिताते हैं, उनमें अकेलापन और अवसाद 70% अधिक पाया जाता है। 2.7 उद्देश्यहीनता - आखिर जी क्यों रहे हैं? पहले व्यक्ति का जीवन उद्देश्य स्पष्ट था - परिवार को पालना, बच्चों को पढ़ाना, समाज में इज्जत कमाना। आज जब ये सब बुनियादी जरूरतें काफी हद तक पूरी हो गई हैं, तो एक नया सवाल खड़ा हो गया है - "अब क्या?" बहुत से लोग, विशेषकर सेवानिवृत्ति के बाद, इस सवाल से जूझते हैं। जब तक नौकरी थी, एक दिनचर्या थी, एक पहचान थी - "मैं फलां विभाग में अधिकारी हूँ।" रिटायरमेंट के बाद वह पहचान खत्म हो जाती है।

तब व्यक्ति सोचता है - "मेरा अब क्या काम है?" जब तक जीवन में कोई बड़ा उद्देश्य, कोई सेवा भाव, कोई सृजनात्मक कार्य नहीं होगा, तब तक मन खाली रहेगा। और खाली मन शैतान का घर होता है, वह फालतू की चिंताओं से भर जाता है।

समाधान और निष्कर्ष - अशांत मन से शांत मन तक की यात्रा³। इन समस्याओं से निकलने के व्यावहारिक समाधान समस्या बाहर नहीं, भीतर है, इसलिए समाधान भी भीतर से ही शुरू होगा। ये समाधान किताबी नहीं, बल्कि रोजमर्रा के जीवन में अपनाने योग्य हैं।

समाधान 1: दिनचर्या को ठीक करना - ब्रह्म मुहूर्त का महत्व -

हमारे पूर्वज कहते थे - "जैसी सुबह, वैसा दिन।" आज हम सुबह 8-9 बजे तक सोते हैं और फिर पूरे दिन थके रहते हैं। प्रयास करें कि सुबह 5-5:30 बजे उठें। उठकर 10 मिनट बिना मोबाइल के शांत बैठें। 30 मिनट टहलना, योग, प्राणायाम। विशेषकर अनुलोम-विलोम और भ्रामरी प्राणायाम मन को तुरंत शांत करता है। यह कोई धार्मिक बात नहीं, यह वैज्ञानिक है। गहरी सांस से हमारे मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन मिलती है।

समाधान 2: भोजन - जैसा खाए अन्न, वैसा बने मन

बाहर के खाने को हफ्ते में एक बार तक सीमित करें। घर का सादा भोजन - दाल, रोटी, हरी सब्जी, दही। रात का भोजन हल्का और 8 बजे से पहले। भोजन करते समय टीवी और मोबाइल बंद। भोजन को चबा-चबाकर खाना। इससे पाचन ठीक रहेगा और पाचन ठीक तो मन भी ठीक।

समाधान 3: नींद - सबसे बड़ी दवा

रात 10:30 बजे तक बिस्तर पर जाने का नियम बनाएं। सोने से 1 घंटा पहले मोबाइल बंद। बिस्तर पर लेटकर दिन भर की चिंता नहीं, बल्कि 5 अच्छी बातों को याद करना जिनके लिए आप भगवान को धन्यवाद दे सकते हैं। अच्छी नींद 100 दवाओं से बेहतर है।

समाधान 4: संवाद की वापसी - बिना स्क्रीन वाला परिवार

घर में एक नियम बनाएं - दिन में एक बार, चाहे रात का भोजन हो, सब लोग साथ बैठकर खाना खाएं और उस समय किसी के हाथ में मोबाइल नहीं होगा। 15 मिनट ही सही, पर एक-दूसरे की आंखों में देखकर बात करें। "आज तुम्हारा दिन कैसा रहा?" यह छोटा सा सवाल रिश्तों में जादू कर सकता है।

समाधान 5: डिजिटल उपवास

जैसे शरीर के लिए व्रत जरूरी है, वैसे ही मन के लिए डिजिटल व्रत। तय करें कि सुबह उठने के बाद 1 घंटा और रात सोने से 1 घंटा पहले मोबाइल नहीं देखेंगे। हफ्ते में एक दिन - रविवार को 2-3 घंटे सोशल मीडिया से दूरी। आप देखेंगे कि चिंता अपने आप 50% कम हो गई।

समाधान 6: तुलना बंद, आत्म-संतुष्टि शुरू

याद रखें - सोशल मीडिया पर दिखने वाली जिंदगी आधी हकीकत और आधी एडिटिंग है। अपनी तुलना किसी और से मत कीजिए। अपनी तुलना केवल अपने कल से कीजिए। रोज रात को एक डायरी में लिखें - "आज मैंने कौन सा एक अच्छा काम किया?" इससे आत्मविश्वास बढ़ेगा।

समाधान 7: सेवानिवृत्त लोगों के लिए विशेष - दूसरा जीवन

सेवानिवृत्ति अंत नहीं, दूसरा जन्म है।

अ) ज्ञान दान: आपने नागरिक सुरक्षा संगठन में वर्षों काम किया है। अपने अनुभव को युवाओं को सिखाएं। किसी स्कूल, मोहल्ले में जाकर आपदा प्रबंधन, सुरक्षा के बारे में बताएं।

ब) सेवा कार्य: हफ्ते में 2 दिन किसी मंदिर, गुरुद्वारा, अस्पताल या पार्क में निस्वार्थ सेवा दें। सेवा से बड़ा कोई अवसाद-नाशक नहीं।

स) नई कला सीखना: बागवानी, संगीत, लेखन, भजन मंडली - कोई भी एक शौक जो नौकरी के कारण छूट गया था, उसे फिर से शुरू करें।

जब जीवन में उद्देश्य होगा तो अकेलापन भाग जाएगा।

समाधान 8: आर्थिक अनुशासन

आय का 3 हिस्सों में बंटवारा - 50% जरूरतों के लिए, 30% इच्छाओं के लिए, 20% बचत और स्वास्थ्य के लिए। छोटी-छोटी बचत भविष्य के डर को कम करती है। अनावश्यक लोन और क्रेडिट कार्ड से बचें।

समाधान 9: प्रकृति से जुड़ाव

रोज 20 मिनट किसी पार्क में, पेड़ों के बीच, बिना मोबाइल के बैठें। पौधों को पानी दें। मिट्टी से जुड़ें। प्रकृति सबसे बड़ी चिकित्सक है। लखनऊ में जनेश्वर मिश्र पार्क, हजरतगंज की पुरानी गलियां, गोमती किनारा - ये सब मन को शांत करने की जगहें हैं।

समाधान 10: मदद मांगने में संकोच न करें

यदि 15 दिन से अधिक समय तक लगातार उदासी, घबराहट, नींद न आना बना रहे तो यह कमजोरी नहीं, बीमारी का संकेत है। ऐसे में अपने परिवार के डॉक्टर से, या किसी मनोवैज्ञानिक से बात करने में बिल्कुल भी शर्म न करें। जैसे बुखार के लिए डॉक्टर के पास जाते हैं, वैसे ही मन के बुखार के लिए भी जाना जरूरी है।

सरकार और समाज की भूमिका व्यक्ति अकेले सब कुछ नहीं कर सकता। सरकार ने भी कई योजनाएं शुरू की हैं: टेली-मानस हेल्पलाइन (14416): मानसिक स्वास्थ्य के लिए 24 घंटे मुफ्त परामर्श। आयुष्मान भारत: गरीब और मध्यम वर्ग के लिए 5 लाख तक का मुफ्त इलाज, जिससे मेडिकल खर्च का डर कम हुआ है।

वरिष्ठ नागरिकों के लिए हेल्पलाइन (14567): अकेले रहने वाले बुजुर्गों के लिए सहायता। योग और ध्यान को बढ़ावा: हर जिले में अब योग केंद्र। पर सबसे बड़ी भूमिका समाज की है। हमें फिर से पड़ोस की संस्कृति, एक-दूसरे के घर आना-जाना, सुख-दुख में साथ खड़े होना - इसे जीवित करना होगा।

अंतिम बात अंत में हम इस निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि वर्तमान समय में व्यक्तिगत जीवन की सबसे बड़ी समस्या न तो गरीबी है, न बेरोजगारी, बल्कि वह है - अंदरूनी खालीपन। हमने बाहर की दुनिया जीत ली, चांद पर पहुंच गए, पर अपने ही मन को जीतना बाकी है। सुख का सूत्र बहुत सरल है - कम अपेक्षा, अधिक स्वीकार, गहरा जुड़ाव और शांत मन। यदि व्यक्ति अपनी दिनचर्या सुधार ले, रिश्तों को समय दे, मोबाइल को अपना मालिक नहीं बल्कि गुलाम बनाए, और जीवन में कोई छोटा सा निस्वार्थ उद्देश्य जोड़ ले, तो वह इन सभी समस्याओं से बाहर निकल सकता है। याद रखिए - जीवन में तूफान आना हमारे हाथ में नहीं, पर नाव को कैसे चलाना है, यह हमारे हाथ में है। मन की शांति ही वह नाव है जो हमें इस तूफानी दुनिया से पार लगा सकती है। एक शांत मन वाला व्यक्ति झोपड़ी में भी महल जैसा सुख महसूस करता है, और अशांत मन वाला व्यक्ति महल में भी झोपड़ी जैसी बेचैनी महसूस करता है। इसलिए सबसे बड़ा निवेश - अपने मन की शांति में निवेश है।

॥ इति ॥

- नंदिता तनूजा



लेखक परिचय

नाम – - नंदिता तनूजा सेवानिवृत्त)

पता - मकान नं- 538 K / 658, त्रिवेणी नगर IST,
अलहुदा स्कूल के पास, सीतापुर रोड,
लखनऊ.





अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन

पं.क्र. (04/21/05/207665/19)

अन्तरा
शब्दशक्ति

www.antrashabdshakti.com
प्रकाशन एवं बहुदेशीय संस्था

कलम की शक्ति, समाज की दिशा

सम्मान-पत्र

यह प्रमाणित किया जाता है कि

आ.....नंदिता तनूजा.....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...

हिन्दी
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...

