व्यक्तिगत विकास में आदतों और आकांक्षाओं की भूमिका

छोटी आदतें, बड़े परिवर्तन
एक बेहतर जीवन की ओर

एम. के. रैना रत्नाकर

BlueRose ONE .com
Stories Matter
NewDelhi • London

BLUEROSE PUBLISHERS
India | U.K.

Copyright © M. K. Raina Ratnakar 2026

All rights reserved by author. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author. Although every precaution has been taken to verify the accuracy of the information contained herein, the publisher assumes no responsibility for any errors or omissions. No liability is assumed for damages that may result from the use of information contained within.

Blue Rose Publishers takes no responsibility for any damages, losses, or liabilities that may arise from the use or misuse of the information, products, or services provided in this publication.



For permissions requests or inquiries regarding this publication,
please contact:

BLUEROSE PUBLISHERS
www.BlueRoseONE.com
info@bluerosepublishers.com
+91 8882 898 898
+4407342408967

ISBN: 978-81-6744-256-7

Cover Design: Ajay Dhyani
Typesetting: Sagar

First Edition: October 2026

हम अपना भविष्य नहीं बदल सकते,

लेकिन

हम अपनी आदतें बदल सकते हैं

जो

निश्चित रूप से हमारा भविष्य बदल सकती हैं।

आदतें वे छोटे-छोटे काम हैं जिन्हें हम अक्सर बिना सोचे-समझे रोज़ाना दोहराते हैं। पहले इंसान आदतें बनाता है, और फिर आदतें इंसान को बनाती हैं। शुरुआत में हम आदतें बनाते हैं, लेकिन समय के साथ ये आदतें पक्की हो जाती हैं या इन्हें बदलना मुश्किल हो जाता है; ये हमारे व्यवहार, पसंद और यहाँ तक कि हमारे चरित्र और व्यक्तित्व को भी आकार देती हैं। किसी व्यक्ति का चरित्र और पहचान काफी हद तक उसकी आदतों से ही बनती है। अच्छी आदतें एक सकारात्मक और सफल जीवन में मदद करती हैं, जबकि बुरी आदतों के बुरे नतीजे हो सकते हैं और जीवन उतना सफल नहीं हो पाता। असल में, समय के साथ दोहराए जाने वाले हमारे काम ही यह तय करते हैं कि हम कौन हैं और कैसे हैं। इसलिए, हमेशा खुद में नए और अच्छे गुण अपनाने की आदतें डालें।

समर्पण

हमारी प्यारी पोती यशिका रैना के लिए।



ज़िंदगी का हर अध्याय आश्चर्य और कभी न खत्म होने वाले रोमांच से भरा है।
आगे बढ़ो, हिम्मत दिखाओ और दुनिया में कुछ खास बदलाव लाओ।

आशीर्वाद के साथ

ललिता रैना और एम के रैना रत्नाकर

विषय-सूची

1. लेखक की बात 1
2. अच्छा और बुरा 6
3. धूम्रपान (SMOKING) 25
4. मारिजुआना/भांग/हशीश (चरस, गांजा और भांग) का सेवन 32
5. शराब का सेवन 40
6. जंक फ़ूड (JUNK FOOD) खाना 50
7. मोबाइल का बहुत ज़्यादा और गैर-ज़रूरी इस्तेमाल 55
8. रोड रेज (सड़क पर गुस्सा – ROAD RAGE) 66
9. झूठ बोलना 72
10. चुगली करना (BACKBITING) 79
11. दूसरों पर दोष मढ़ना 86
12. देर से शादी 91
13. ज़रूरत से ज़्यादा खाना (ओवरईटिंग - OVEREATING) 109
14. सोने की आदतें 118
15. ज़्यादातर घर के अंदर ही रहना (Staying Indoors) 131
16. पर्याप्त पानी न पीना 140
17. ज़रूरी कामों को टालना (PROCRASTRINATION) 144
18. कट्टरपंथ (RADICALISM) 158
19. मानवीय रिश्ते 169
20. अच्छी आदतें बनाना 173

21. तालमेल के स्तंभ - तीन सुनहरे शब्द.....176
22. “PLEASE” और “THANK YOU” शब्दों की ताकत.....179
23. "सॉरी"(“SORRY”) कहने की ताकत 190
24. हमारे रोज़मर्रा के जीवन में योग का महत्व 199
25. सफल लोगों की सफल आदतें 209
26. कई धर्मों वाले समाज में रहना 215

1.

लेखक की बात

इंसानों के तौर-तरीके, आदतें और अंदरूनी इच्छाएँ ही तय करती हैं कि हम कैसे जीते हैं, कैसे आगे बढ़ते हैं और हमें कैसे संतुष्टि मिलती है। जहाँ आदतें हमारी रोज़मर्रा की ज़िंदगी का हिस्सा बनकर हमारे चरित्र को बनाती हैं, वहीं तौर-तरीके और अंदरूनी इच्छाएँ व्यक्तिगत विकास (पर्सनल ग्रोथ - personal growth), लोगों से जुड़ाव और सेहत जैसे उन सार्वभौमिक (यूनिवर्सल - universal) लक्ष्यों को दिखाती हैं जो हमें एक सार्थक ज़िंदगी जीने के लिए प्रेरित करते हैं।

तौर-तरीके बहुत सारे होते हैं। जैसे "प्लीज़" (कृपया) कहना, "थैंक यू" (धन्यवाद) कहना, "सॉरी" (माफ़ी- मांगना) कहना, दरवाज़ा पकड़कर रखना, मुँह बंद करके खाना, खांसते समय मुँह ढकना, सही कपड़े पहनना, हाथ मिलाना - ये सब अच्छे तौर-तरीके हैं। ये इसलिए ज़रूरी हैं क्योंकि इनसे हमें आत्मविश्वास मिलता है, हम लोगों से बातचीत के असली मकसद पर ध्यान दे पाते हैं, और हमें पता चलता है कि हमें क्या करना है और दूसरों से क्या उम्मीद करनी है। ये अच्छे तौर-तरीके हमें एक अच्छा इंसान बनाते हैं और हमारे व्यक्तित्व (पर्सनैलिटी - personality) को आकार देते हैं।

मेरा पक्का मानना है कि हम सभी से गलतियाँ हुई हैं। कई बार हमने कुछ ऐसा किया जो सही नहीं था या जिससे किसी को दुख पहुँचा, और हमें उसके लिए अफ़सोस हुआ और माफ़ी मांगनी पड़ी। ऐसे मौकों पर लगता है कि जैसे वह हम नहीं थे या किसी और इंसान ने वह काम किया हो। लेकिन अगर हम ऐसी गलतियों को कम करते हैं, तो वे हमारी पहचान नहीं बनतीं। जब हम बार-बार ऐसी हरकतें करते हैं, तब वे हमारी पहचान तय करने लगती हैं। यहीं पर हमारी आदतें काम आती हैं। असल बात यह है कि हमारे बार-बार किए गए कामों और व्यवहार से ही हमारी पहचान बनती है। हम क्या करते हैं, यही

सबसे ज़रूरी बात है और यही वह चीज़ है जिस पर हमारा नियंत्रण (कंट्रोल - control) होता है।

आज हमारी ज़िंदगी असल में हमारी आदतों का ही नतीजा है। हम फिट हैं या नहीं, यह हमारी आदतों पर निर्भर करता है। हम कितने खुश या दुखी हैं, यह भी हमारी आदतों पर निर्भर करता है। कभी-कभी मुझे लगता है कि सफल या असफल होना भी हमारी आदतों का ही नतीजा है।

अपनी आदतें बदलकर हम अपना व्यक्तित्व (पर्सनैलिटी -personality) बदल सकते हैं। अगर हम चुप रहने वाले इंसान हैं और अपनी बात मज़बूती से रखने वाले इंसान बनना चाहते हैं, तो हम ऐसा कर सकते हैं। जैसे-जैसे हमारी पर्सनैलिटी (व्यक्तित्व) हमारे कामों के हिसाब से ढलती है, हमारे मूल्य भी हमारी पर्सनैलिटी (व्यक्तित्व) के साथ मेल खाने लगती हैं। मूल्यों से शुरुआत करने में सबसे बड़ी समस्या यह है कि ये हमारे अंदर गहराई से बसे होते हैं। कुछ अलग सोचना या कहना उतना आसान नहीं है। इसे असलियत में बदलने के लिए हमें कुछ अलग करना होगा।

हम बार-बार जो करते हैं, वही आखिर में हमारी पहचान बनाता है, हमारी सोच तय करता है और हमारी पर्सनैलिटी (व्यक्तित्व) को आकार देता है। जब हम अपनी आदतों को बदलना सीख जाते हैं, तो हम अपनी ज़िंदगी भी बदल सकते हैं। आदत बनने की प्रक्रिया वह है जिससे व्यवहार अपने आप होने लगता है। आदतें बिना सोचे-समझे भी बन सकती हैं, लेकिन अपनी सोच और लक्ष्यों के हिसाब से उन्हें जान-बूझकर बनाया या खत्म भी किया जा सकता है। अच्छी आदतें हमें एक अच्छा और सफल इंसान बना सकती हैं। हम चाहे किसी भी क्षेत्र में हों, अच्छी आदतें ज़रूरी हैं। अच्छी आदतें एक अच्छे इंसान और अच्छी परवरिश की निशानी होती हैं।

महत्वाकांक्षाएँ हमारे लंबे समय के जीवन लक्ष्य होते हैं, लेकिन आदतें वे रोज़ाना के तरीके हैं जो हमें उन लक्ष्यों तक पहुँचाते हैं। जब हम अपनी रोज़ाना की आदतों को अपनी अंदरूनी इच्छाओं से जोड़ते हैं—जैसे व्यक्तिगत विकास (पर्सनल ग्रोथ- personal growth) के लिए कोई नई भाषा सीखना या परिवार के किसी सदस्य से बात करके रिश्ते मज़बूत करना—तो हम अपनी मानसिक सेहत को बेहतर बनाते हैं।

सम्मान एक भावना है, जिसे हमारे कामों और बातों से दिखाया जा सकता है। हमारे लिए, दूसरों का सम्मान करने का मतलब है इंसान के तौर पर उनकी अहमियत और कीमत को पहचानना और मानना, चाहे उनकी नस्ल, रंग या धर्म कुछ भी हो। यह हमारे रोज़मर्रा के रिश्तों में दिखता है—जैसे दूसरों के विचारों और राय के लिए उन्हें नीचा न दिखाना, किसी अजीब स्थिति में फँसे इंसान का मज़ाक न उड़ाना या किसी के साथ हुई बुरी घटना पर खुश न होना, पूर्वाग्रहों को दूर रखना और खुले विचारों वाला होना। हम सम्मान सिर्फ़ कुछ न करके ही नहीं, बल्कि जान-बूझकर किए गए कामों से भी दिखाते हैं, जैसे समय पर पहुँचना, सही कपड़े पहनना, या हमारे साथ मौजूद व्यक्ति पर पूरा ध्यान देना या बातचीत के दौरान सामने वाले की बात ध्यान से सुनना।

आत्म-सम्मान भी उतना ही ज़रूरी है जितना दूसरों का सम्मान। जो व्यक्ति खुद का सम्मान करता है, वह डींगें नहीं मारता या दूसरों पर दबाव नहीं डालता, बल्कि वह इतना सुरक्षित महसूस करता है कि दूसरों में भी आत्मविश्वास जगाता है। वह अपनी शारीरिक बनावट या खास हुनर की परवाह किए बिना खुद को अहमियत देता है, और यह समझता है कि ईमानदारी और चरित्र ही असल में मायने रखते हैं।

दूसरों का ख्याल रखने का मतलब है उनके प्रति सहानुभूति रखना, और इसका मुख्य तरीका है सोच-समझकर व्यवहार करना। सोच-समझकर व्यवहार करने का मतलब है यह सोचना कि हम अपने आस-पास के लोगों के लिए क्या कर सकते हैं और हमारे कामों का उन पर क्या असर पड़ेगा। दूसरों का ख्याल रखने की भावना हमें ज़रूरत पड़ने पर किसी दोस्त या अजनबी की मदद करने, तारीफ़ करने या सराहना दिखाने के लिए प्रेरित करती है।

ईमानदारी का मतलब है सच बोलना, यहाँ तक कि छोटे-मोटे झूठ से भी बचना, और ईमानदारी व सच्चाई से काम करना। हमें यह भी जोड़ना चाहिए कि हम कठोर ईमानदारी के बजाय भलाई करने वाली ईमानदारी पसंद करते हैं। सहानुभूति का इस्तेमाल करके सकारात्मक सच खोजना और बिना किसी को शर्मिंदा किए या दुख पहुँचाए उसे बताना या उस पर अमल करना। ईमानदारी का मतलब दूसरों के साथ असली और सच्चा व्यवहार करना भी है।

अगर हम आत्म-सम्मान, दूसरों का ख्याल रखने और ईमानदारी - इन तीनों सिद्धांतों को एक साथ अपनाएँ और रोज़मर्रा की ज़िंदगी में उन पर अमल करें, तो मुझे यकीन है कि हम शालीनता की मिसाल बनेंगे और हमारे रिश्ते बहुत अच्छे होंगे। ये तीनों सिद्धांत हर मुश्किल घड़ी में हमारा साथ देंगे, मतभेदों या मुश्किल लोगों से निपटने में हमारा मार्गदर्शन करेंगे और हमारे करीबी लोगों के साथ बेहतर रिश्ते बनाने में मदद करेंगे।

अगर हम खुद को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो हमें अपने व्यवहार से शुरुआत करनी होगी। हमें कुछ छोटे-छोटे बदलाव खोजने होंगे और उन नई आदतों को पक्का करने के लिए काम करना होगा। एक बार जब ये आदतें मज़बूत हो जाएँगी, तो हमारे व्यक्तित्व और मूल्यों को बेहतर ढंग से समझना आसान हो जाएगा। इसलिए, हमें यह गलती नहीं करनी चाहिए कि हम सिर्फ़ बड़े बदलावों के बारे में सोचकर उन्हें असलियत में बदल सकते हैं। अगर हम खुद को बेहतर बनाने के लिए गंभीर हैं, तो हम निश्चित रूप से अपने व्यवहार को बदलने के तरीके ढूँढ लेंगे। हम बहुत छोटे-छोटे कदम आगे बढ़ाते हैं और उन्हें बार-बार दोहराते हैं। यह एक आदत बन जाती है। जैसे-जैसे हम नया व्यवहार अपनाएँगे, हमारा व्यक्तित्व भी बदल जाएगा। हम अपने व्यक्तित्व और कामों के आधार पर नए मूल्य विकसित करने लगेंगे। यहाँ हमें नकारात्मक पहलुओं के बारे में भी जागरूक रहना होगा।

इंसानी आकांक्षाएँ वे बुनियादी इच्छाएँ और लक्ष्य हैं जो इंसानी व्यवहार को प्रेरित करते हैं। असल में, ये सभी दो लगातार चलने वाली कोशिशों के इर्द-गिर्द घूमते हैं: खुशी (खुद के साथ, रिश्तों में और प्रकृति के साथ तालमेल बिठाकर जीना) और समृद्धि (ज़रूरतें पूरी करने और दूसरों के साथ बांटने के लिए पर्याप्त भौतिक संसाधन होना)।

इन इच्छाओं को पूरा करने के लिए बुनियादी ज़रूरतों से लेकर आत्म-साक्षात्कार (खुद को पूरी तरह जानने) तक की ज़रूरतों का सहारा लिया जाता है। इंसानी व्यवहार और विकास को आगे बढ़ाने वाले लक्ष्य आम तौर पर बुनियादी और उच्च-स्तरीय ज़रूरतों से होकर गुज़रते हैं, जो इस प्रकार हैं:

- **शारीरिक ज़रूरतें:** इंसानी जीवन के लिए बुनियादी ज़रूरतें, जैसे हवा, भोजन, पानी और रहने की जगह।

- **सुरक्षा:** शारीरिक सुरक्षा, आर्थिक स्थिरता, स्वास्थ्य और भलाई की इच्छा।
- **प्यार और अपनापन:** सामाजिक जुड़ाव, करीबीपन, भरोसा और अच्छे रिश्तों की ज़रूरत।
- **सम्मान:** समाज में इज़्ज़त, आत्मविश्वास, काबिलियत और सकारात्मक स्थिति पाने की इच्छा।

अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने, व्यक्तिगत विकास करने और जीवन का गहरा अर्थ या मकसद खोजने की सबसे बड़ी प्रेरणा।

1. **रिश्तों में संतुष्टि:** आपसी सम्मान, भरोसा और स्नेह जैसी भावनाओं को बढ़ावा देना।

2. **भौतिक सुविधाएँ:** प्रकृति के साथ तालमेल बिठाकर आरामदायक जीवन जीने के लिए ज़रूरी भौतिक संसाधनों की पहचान करना और उन्हें हासिल करना।

इन ज़रूरतों को जानने और समझने से लोगों को अपने कामों को लगातार भलाई की अपनी स्वाभाविक इच्छा के अनुरूप ढालने में मदद मिलती है।

2.

अच्छा और बुरा

आदतों—यानी अच्छी या बुरी आदतों—के बारे में बात करने से पहले, यह बेहतर होगा कि हम मुख्य रूप से 'अच्छे' और 'बुरे' के बारे में बात करें। 'अच्छे' और 'बुरे' से हमारा क्या मतलब है ? क्या अच्छा है और क्या बुरा है? मनोवैज्ञानिक नज़रिए से देखें तो "अच्छा" और "बुरा" दो ऐसे विचार हैं जो चीज़ों, कामों या लोगों के बारे में सकारात्मक और नकारात्मक मूल्यांकन को दर्शाते हैं। इनका इस्तेमाल अक्सर मूल्यों या नैतिकता के बारे में बात करने के लिए अलग-अलग तरीकों से किया जाता है, और अलग-अलग संस्कृतियों और धर्मों में इनका मतलब अलग-अलग हो सकता है।

अगर आप ऐसे समाज के किसी व्यक्ति से मिलते हैं जहाँ शराब पीना अच्छा माना जाता है और आपको शराब ऑफ़र की जाती है, तो यह अच्छा है क्योंकि वहाँ का समाज शराब पीने का आदी है; वहीं, ऐसे समाज में जहाँ शराब पीना बुरा माना जाता है—चाहे आपको ऑफ़र किया जाए या नहीं—वहाँ शराब पीना बुरा है और शराब पीने की आदत को बुरी आदत माना जाता है। दूसरे शब्दों में या दूसरे संदर्भ में, "अच्छा" का मतलब है कुछ ऐसा जो वांछनीय, फ़ायदेमंद और नैतिक रूप से सही हो, जबकि "बुरा" अक्सर इसके उलट चीज़ों को दर्शाता है, जिसमें अनैतिकता और अवांछनीय व्यवहार शामिल हैं।

अच्छे और बुरे का विश्लेषण करके हम इसे आसानी से ज़्यादा सटीक, स्पष्ट और समझने लायक बना सकते हैं।

'अच्छा' आम तौर पर ऐसी चीज़ को कहा जा सकता है जिसे हम जिस समाज में रहते हैं, वहाँ मंज़ूरी मिली हो, जो किसी तरह से वांछनीय और फ़ायदेमंद हो और सबसे बढ़कर, नैतिक रूप से सही हो। ईमानदारी, दयालुता, करुणा, नैतिक नियमों का पालन और व्यवहार के ऐसे मानक जो निष्पक्षता को बढ़ावा देते हैं, अधिकारों की रक्षा करते हैं,

नुकसान को कम करने का लक्ष्य रखते हैं, सच्चाई और दूसरों की मदद करने की भावना रखते हैं—ये सब 'अच्छे' के दायरे में आते हैं।

'बुरा' आम तौर पर ऐसी चीज़ को कहा जा सकता है जो 'अच्छे' के बिल्कुल उलट हो, और अक्सर अनैतिकता और अवांछनीय व्यवहार को दर्शाता हो। झूठ बोलना, धोखा देना, नुकसान पहुँचाना, स्वार्थ, उपेक्षा, अज्ञानता और दुर्व्यवहार को 'बुरा' माना जा सकता है।

चूँकि 'अच्छा' और 'बुरा' दो व्यक्तिपरक (subjective) विचार हैं, इसलिए यह भी कहा जा सकता है कि जिसे एक व्यक्ति अच्छा मानता है, दूसरा उसे बुरा मान सकता है; और जो एक स्थिति में अच्छा है, वह दूसरी स्थिति में बुरा हो सकता है। साफ़ तौर पर, "अच्छे" और "बुरे" का मतलब स्थिति, सांस्कृतिक मानदंडों और व्यक्तिगत नज़रिए पर निर्भर कर सकता है।

मैंने हमेशा महसूस किया है कि अच्छे और बुरे के बारे में फ़ैसले अक्सर किसी व्यक्ति या समाज के नैतिक मूल्यों पर आधारित होते हैं।

संक्षेप में, "अच्छा" और "बुरा" बुनियादी विचार हैं जिनका इस्तेमाल चीज़ों, कामों और लोगों का मूल्यांकन करने के लिए किया जाता है, लेकिन इनका मतलब और इस्तेमाल अक्सर व्यक्तिपरक (subjective) होता है और संदर्भ पर निर्भर करता है।

अच्छी और बुरी आदत?

कई बार मेरे छात्र और आम लोग भी मुझसे आदतों के बारे में पूछते हैं—यानी अच्छी आदत क्या है और बुरी आदत क्या है? आप कैसे समझ सकते हैं कि आप जो कर रहे हैं, वह बुरी आदत की श्रेणी में आता है ?

मेरा मानना है कि कुछ ऐसे संकेत ज़रूर हैं जिनसे हम अपनी कुछ आदतों को 'बुरी आदतों' की श्रेणी में रख सकते हैं।

अगर आप जानबूझकर बिना रुके कोई काम बार-बार करते हैं, तो वह एक बुरी आदत है। अगर आपके व्यवहार से दूसरों को या कभी-कभी खुद आपको भी चोट पहुँचती है—भले ही आपको लगे कि यह अनजाने में हुआ है—तो भी वह एक बुरी आदत है।

कुछ बुरी आदतें आसानी से पहचान में आ जाती हैं, जबकि कुछ नहीं। सबसे ज़रूरी बात यह समझना है कि भले ही आपको न लगे कि कोई बुरी आदत किसी और को नुकसान पहुँचा रही है, लेकिन वह आपको नुकसान पहुँचा रही है। नकारात्मक विचारों और व्यवहारों के चक्र में फँसना आसान है, लेकिन उनसे बाहर निकलना आपको कुल मिलाकर एक बेहतर इंसान बनाएगा।

यहाँ कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे आप जान सकते हैं कि क्या कोई काम आपको आगे बढ़ने से रोक रहा है।

जब हम ज़िंदगी में फँसा हुआ महसूस करते हैं, तो अक्सर ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम ऐसे काम करते-करते सहज (complacent) हो गए होते हैं जो हमें असल में चुनौती नहीं देते। ज़्यादातर मामलों में, बुरी आदतें ही इसकी वजह होती हैं।

कभी-कभी हम अपना बहुत सारा समय और ऊर्जा ऐसे कामों, नौकरियों और रिश्तों में लगा देते हैं जिनका कोई नतीजा नहीं निकलता। ये ऐसी चीज़ें हैं जो असल में हमारे मूल्यों (values) से मेल नहीं खातीं, लेकिन हम फिर भी उन्हें करते रहते हैं क्योंकि वे जानी-पहचानी और आरामदायक लगती हैं। हमें लग सकता है कि वे ज़रूरी हैं क्योंकि दूसरे लोग ऐसा कहते हैं , लेकिन अगर वे आपको आगे बढ़ने से रोक रही हैं, तो वे बुरी आदतें हैं।

ऐसे काम करना जिनसे आपकी ज़िंदगी में कोई मूल्य नहीं जुड़ता

सोशल मीडिया, मोबाइल चैट, गेम और लगातार टीवी देखने जैसी चीज़ें कुछ लोगों के लिए बड़ी समस्या बन सकती हैं। ज़्यादातर समय, ऐसा उस बहुत कीमती समय की कीमत पर किया जाता है जिसे खुद या परिवार के लिए कुछ उत्पादक (productive) काम करने में लगाया जा सकता था। ऐसी चीज़ों के चक्रव्यूह में फँसना आसान है जिनका कोई महत्व नहीं है, लेकिन यह न तो सेहतमंद है और न ही उत्पादक। हमें अपने समय और ऊर्जा पर नियंत्रण रखने की ज़रूरत है—ऐसे काम करके जो हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं, जो हमें सशक्त महसूस कराते हैं।

जो काम अच्छा माना जाता है, उसे बहुत ज़्यादा करना

बेशक, कड़ी मेहनत, व्यायाम (एक्सरसाइज़) और योग बहुत अच्छी आदतें हैं, लेकिन अगर आप इन पर बहुत ज़्यादा ध्यान देते हैं और बेवजह लंबे समय तक इन पर ध्यान देते हैं, तो ये ऐसी चीज़ें बन जाती हैं जो आपको अपनी ज़िंदगी की बड़ी दिक्कतों से दूर कर देती हैं। फिर ये बुरी आदतों का अंधेरा पहलू (डार्क साइड) बन जाती हैं। यही बात उन लोगों के लिए भी सच है जो अक्सर कम खाने पर ज़ोर देते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि इससे उनका वज़न कम होगा या वे हमेशा ज़िंदा रहेंगे। फिर होता यह है कि वज़न कम होने के बजाय वे कई बीमारियों के मेज़बान बन जाते हैं। इसी तरह, कुछ लोग कहते हैं कि ज़्यादा खाने से वे दूसरों से ज़्यादा स्वस्थ (हेल्दी) हो सकते हैं और बेवजह बहुत ज़्यादा कार्बोहाइड्रेट (carbohydrates), ट्रांस फैट(trans- fats) और भी बहुत कुछ खाते हैं, जिससे वे स्वस्थ (हेल्दी) होने के बजाय हाइपरटेंसिव (hypertensive), डायबिटीज़ (diabetes type 2) या दिल की कोई भी परेशानी का शिकार हो जाते हैं जो बाद में उनकी ज़िंदगी में एक संकट बन जाती है । संतुलन हमेशा ज़रूरी होता है, और अच्छी आदतें हमेशा उस संतुलन में मदद करेंगी। इसलिए, अगर ज़िंदगी में कोई भी अच्छी चीज़ आपकी ज़िंदगी की दूसरी अच्छी चीज़ों को कम करने लगे, तो बदलाव करने का समय आ गया है। खाना ज़िंदगी को बनाए रखने के लिए ज़रूरी है, लेकिन कम या ज़्यादा खाना और संतुलित आहार (बैलेंस्ड डाइट- balanced diet) नहीं लेना आदत की बात है । संतुलित आहार (बैलेंस्ड डाइट) खाने की अच्छी आदत डालें ।

किसी भी काम को करने का इरादा न होना बुरी आदतों को जन्म देता है

कई बार हमें कुछ ऐसा करने की आदत हो जाती है जिसका हमारा कोई इरादा नहीं होता। अगर हमें नहीं पता कि हम जो कर रहे हैं वह क्यों कर रहे हैं, तो आदत बदलना मुश्किल होगा। थोड़ा समय निकालकर सोचें कि आप जो करते हैं वह क्यों करते हैं? यह समझने के लिए सोचें कि आप सही कर रहे हैं या नहीं और फिर अगर आपको लगता है कि आप जो कर रहे हैं या करते आ रहे हैं वह सही नहीं है तो बदलाव करें । इसे करने के अपने इरादे के बारे में सोचें और खुद से पूछें कि ऐसा क्यों है । जब आपको लगे कि आपके करने का कारण सही नहीं है तो आदत बदल दें ।

कुछ ज़रूरी काम करने के बजाय कुछ ऐसा करना जिसकी ज़रूरत नहीं है

कई बार कुछ काम करने के बजाय हम खुद को लगातार कुछ अलग करके ध्यान भटकाते हुए पाते हैं जैसे टेलीविज़न देखना, मोबाइल गेम खेलना या दूसरी गतिविधियाँ (एक्टिविटीज़- activities) ताकि हम अपनी असली समस्याओं से निपटने से बच सकें। खुद से पूछें कि यह ध्यान भटकाने वाला काम क्यों है। कई बार बहुत सारे छात्र मैथ (math) या किसी ज़रूरी सब्जेक्ट (subject) का ज़रूरी होमवर्क (homework) करने के बजाय कोई दूसरा काम कर लेते हैं। उन्हें लगता है कि मैथ (math) का होमवर्क बाद में किया जा सकता है। अपनी ज़िंदगी को ध्यान भटकाने वाली चीज़ों से भरना दूसरों को उत्पादकता जैसा लग सकता है, लेकिन अंदर ही अंदर आप दुखी होते हैं। आप जानते हैं कि आप जो काम कर रहे हैं, वह आपको सच में पसंद नहीं आ रहा है। आप बस काम चला रहे हैं, और यह काफी नहीं है। आप चुनौती (चैलेंज) से बच रहे हैं। अच्छी आदतें आपको चुनौती (चैलेंज) का सामना करने में मदद करती हैं और दुख, नुकसान और परेशानी का सामना करने में आपको ज़्यादा मज़बूत बनाती हैं। बुरी आदतें आपको एक इंसान के तौर पर कमज़ोर करती हैं और उन चीज़ों से दूर रखती हैं जिनका सामना करने से आप डरते हैं।

कई सालों तक लोगों को देखने के बाद, मुझे उनमें ज़्यादातर कुछ बुरी आदतें मिली हैं, जिन्हें नीचे सूचीबद्ध किया जा सकता है, हालांकि यह सूची पूरी नहीं है और अगर आप उन लोगों की बुरी आदतों का भी पता लगाने की कोशिश करें जिनके साथ आप रह रहे हैं या जिनसे जुड़े हैं, तो इसे और भी पूरा किया जा सकता है।

कृपया यह भी याद रखें कि बुरी आदतों को छोड़ना मुश्किल हो सकता है, लेकिन यह याद रखना ज़रूरी है कि वे हमेशा के लिए न हों। अगर आपकी कोई बुरी आदत है जिसे आप छोड़ना चाहते हैं, तो उसे छोड़ने से डरें नहीं और कुछ ऐसा करने की कोशिश करें जिसे अच्छा कहा जा सके। इन नई आदतों को आदत बनने में थोड़ा समय लग सकता है, लेकिन आखिरकार ये हावी हो जाएंगी और पुरानी बुरी आदत का कोई मौका नहीं रहेगा।

धूम्रपान (SMOKING) और ऐसे ड्रग्स लेना जो कानून में मना हैं

कई छात्र अपने विद्यार्थी जीवन के दौरान धूम्रपान के आदी हो जाते हैं। इससे उन्हें लगता है कि वे बड़े हो गए हैं, और समाज के बड़ों द्वारा की जाने वाली कोई भी गतिविधि (एक्टिविटी- activity) कर सकते हैं। कई बार लोग धूम्रपान इसलिए करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है या उन्हें यह समझाया गया है कि ये लोगों के तनाव से निपटने के आम तरीके हैं। कई जवान लड़कों को पार्कों या ऐसी दूसरी जगहों पर चरस या गांजा पीते या ऐसे गैर-कानूनी ड्रग्स लेते देखा गया है जिससे उनकी सेहत खराब हो जाती है। ये बहुत बुरी आदतें हैं क्योंकि चरस, गांजा या दूसरे गैर-कानूनी ड्रग्स लेने से कई शारीरिक और मानसिक परेशानी (फिजिकल और मेंटल प्रॉब्लम) होती हैं और जवान लोगों या जो भी ऐसे नशीले पदार्थों का सेवन करते हैं, उनके रोज़ाना के शारीरिक और मानसिक प्रदर्शन में रुकावट आती है।

ज़रूरत से ज़्यादा खाना (Overeating)

जैसा कि पहले कहा गया है, कुछ लोग यह सोचकर ज़्यादा खाते हैं कि वे दूसरों से ज़्यादा सेहतमंद रहेंगे, जो कि सही नहीं है। कई बार देखा गया है कि कई परिवारों में ज़्यादा खाने की आदत होती है और वे बिना इसके नतीजों को जाने अपने बच्चों को भी ज़्यादा खिलाते हैं। कई परिवारों में आपको घर के सभी सदस्य मोटे और कई तरह की बीमारियों से पीड़ित मिलेंगे। यह सब ज़्यादा खाने का नतीजा है। ज़्यादा खाना एक बुरी आदत है। मैंने हमेशा पाया है कि ज़्यादा खाने की आदत उन लोगों में विकसित होती है जो ज़रूरत हो या न हो, हाथ में आने वाली कोई न कोई चीज़ खाते रहते हैं। कुछ परिवारों में माता-पिता अपने बच्चों को पूरे दिन कुछ न कुछ खिलाते रहते हैं, शायद यह सोचकर कि वे समाज में सबसे सेहतमंद बच्चे बनें, और नतीजा यह होता है कि बच्चों में ज़्यादा खाने की आदत पड़ जाती है। ज़्यादा खाना तनाव से निपटने का एक अस्वस्थ तरीका भी हो सकता है। यह तनाव से ध्यान हटाने का एक तरीका हो सकता है, या हो सकता है कि आप उदासी की वजह से खा रहे हों। ज़्यादा खाने की आदत को रोकने के लिए, यह समझने की कोशिश करें कि आप असल में क्यों खाते हैं। अगर आपको लगता है कि आप बिना किसी वजह के खाने की आदत की वजह से ज़्यादा खा रहे हैं, तो रुकें, इस

पर सोचें और अपनी आदत बदलें। अगर आपको एहसास होता है कि खाने से आप तनाव महसूस करते हैं, तो उन भावनाओं से निपटने के लिए कोई दूसरा तरीका आज़माएँ।

रोड रेज (Road Rage)

बड़े शहरों में रोड रेज एक बड़ी समस्या बन गई है। रोड रेज असल में गाड़ी चलाते समय गुस्से का इज़हार है, जिसमें अक्सर सामान्य आक्रामक ड्राइविंग से कहीं ज़्यादा हरकतें शामिल होती हैं। इसमें गाली-गलौज और अश्लील इशारों से लेकर खतरनाक तरीके से गाड़ी चलाना और शारीरिक हिंसा तक शामिल हो सकती है। यह भी देखा गया है कि भारत के बड़े शहरों में गाड़ी के मालिक या ड्राइवर ट्रैफ़िक नियमों का पालन नहीं करते हैं और गाड़ी चलाने के लिए अपने नियम बना लेते हैं। रोड रेज की जड़ में प्रतिक्रिया देने की आदत और तनाव होता है । अगर कोई लापरवाही से गाड़ी चलाता है या काम पर जाते समय कोई दुर्घटना हो जाती है, तो आप उसमें कुछ नहीं कर सकते । आप खुद को शांत रखने के तरीके (जैसे गहरी साँस लेने की कसरत, 100 से उल्टी गिनती करना, शांत संगीत सुनना आदि) अपना सकते हैं और अपने आस-पास की अफरातफरी को खुद पर हावी नहीं होने दे सकते । अगर हो सके, तो काम पर जाने के लिए नए रास्ते चुनें या पब्लिक ट्रांसपोर्ट (public transport) का इस्तेमाल करें। कई दुर्घटनाओं में कीमती जानें चली जाती हैं, जिन्हें बचाया जा सकता है, अगर लोग ट्रैफ़िक नियमों का पालन करें और शांत मन से गाड़ी चलाएँ।

हर किसी और हर काम के लिए "हाँ" कहना

इसमें कोई शक नहीं कि ज़्यादा से ज़्यादा काम करने से आप आगे बढ़ सकते हैं, लेकिन अपनी सेहत की कीमत पर नहीं । अपनी क्षमता से ज़्यादा काम करने से आप परेशान और तनावग्रस्त महसूस करेंगे। कई लोगों को हर किसी और उन्हें सौंपे गए हर काम के लिए "हाँ" कहने की आदत होती है। एक तरह से ये लोग अपने बॉस, साथियों, कंपनी या जिस विभाग में वे काम करते हैं, उसके "हाँ में हाँ मिलाने वाले" (yes-men) बन जाते हैं। ऐसे लोगों को पता होना चाहिए कि अगर वे लगातार उन कामों के लिए "हाँ" कह रहे हैं जो उनके अधिकारी या दूसरे लोग उनसे करवाना चाहते हैं, तो अब उन्हें "ना" कहना शुरू कर देना चाहिए, क्योंकि वे जो भी काम कर रहे हैं, वह उनकी सेहत की

कीमत पर हो सकता है। शुरू में यह डरावना लग सकता है, लेकिन जब आपको एहसास होगा कि ज़िंदगी में कितना बेहतर महसूस होता है जब हर दिन आपके सिर पर दर्जनों ज़िम्मेदारियाँ नहीं होतीं और आप उनसे निपटने में असमर्थ नहीं होते, तो आप आखिरकार ऐसी ज़िंदगी बनाने की आज़ादी महसूस करेंगे जो आपको खुश रखे।

अपने लिए समय न निकालना

कई लोगों को अपने दोस्तों, रिश्तेदारों और साथियों या ऑफिस के काम के लिए समय निकालने की आदत होती है, लेकिन वे अपने लिए समय नहीं निकालते। "हाँ में हाँ मिलाने वाले" (yes-men) होने की बुरी आदत की तरह ही, अपने लिए खाली समय न निकालना भी एक बड़ी गलती है।

अपने लिए समय निकालना ज़रूरी है। यह स्वार्थ नहीं है। यह ज़रूरी और अहम है। अगर आप खुद को रिचार्ज करने और तरोताज़ा करने के लिए समय नहीं निकालते हैं, तो आपकी ऊर्जा बहुत जल्दी खत्म हो जाएगी और आप अपने आस-पास के सभी लोगों से चिढ़ने लगेंगे। इससे भी बुरा हो सकता है, जिसमें आपका शरीर आपको शारीरिक बीमारी या तनाव से जुड़ी बीमारी के कारण रुकने पर मजबूर कर सकता है।

हर बार दूसरों को खुश करना

बहुत से लोगों को दूसरों को खुश करने की आदत होती है। उनके लिए काम करके लोगों को खुश करना अच्छी बात है, लेकिन हर बार सबको खुश करना शायद अच्छा न हो। बहुत से लोग दूसरों को खुश करने के जाल में फँस जाते हैं। वे चाहते हैं कि उनके आस-पास के सभी लोग खुश रहें और उन्हें पसंद करें, इसलिए वे ऐसा करने के लिए बहुत मेहनत करते हैं। लेकिन यह एक बुरी आदत है जिसे छोड़ना कभी-कभी बहुत मुश्किल हो जाता है क्योंकि इससे उन्हें थोड़े समय के लिए अच्छा महसूस होता है।

मैंने महसूस किया है कि अपने बॉस, साथियों, रिश्तेदारों या दोस्तों को खुश करना अच्छा है, लेकिन हर बार सबको खुश करना मुमकिन नहीं है । समाज के अलग-अलग तबके के कई लोगों से बात करते हुए, मुझे लगा कि बहुत से लोगों को हमेशा लगता था कि अगर आप हर बार सबको खुश करने की कोशिश करते हैं तो यह एक तरह का खुद को

नुकसान पहुँचाना है। आप खुद के प्रति सच्चे नहीं होते, इसलिए आप बहुत ज़्यादा नाखुश महसूस करते हैं जिससे कभी-कभी डिप्रेशन (depression) और दूसरी बुरी आदतें पड़ सकती हैं।

किसी काम में देरी करना या टालना (Procrastrination)

किसी काम में देरी करना या टालना / टालमटोल (प्रोक्रैस्टिनेशन-procrastrination) कहलाता है। टालमटोल करना काम को टालने का काम है, भले ही ऐसा करने के बुरे नतीजे हों। इसमें अक्सर ज़रूरी काम के बजाय कुछ ज़्यादा मज़ेदार या कम ज़रूरी काम करना शामिल होता है। टालमटोल एक ऐसी आदत है जो तब आसानी से लग जाती है जब आप तनाव में होते हैं या बहुत ज़्यादा परेशान होते हैं। आपके दिमाग ने सीख लिया है कि किसी काम से होने वाले तनाव से छुटकारा पाने का सबसे अच्छा तरीका है कि कुछ और करके उससे बचा जाए।

जैसे इनकम टैक्स रिटर्न फाइल करना, कार का पेमेंट, घर के लिए कोई ज़रूरी चीज़ खरीदना जिसे आप हमेशा के लिए टाल नहीं सकते क्योंकि उस पर ब्याज लगेगा या घर के लिए खरीदी जाने वाली चीज़ के न होने पर घर में परेशानी होगी और अगर आप भुगतान और खरीदारी को लंबे समय तक टालते हैं, तो आपको जुर्माना या अतिरिक्त ब्याज देना होगा या आपकी कार ज़ब्त की जा सकती है। टालमटोल भी इसी तरह काम करता है, और इसे हराने का एकमात्र तरीका है कि आप उसे पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध (कमिटेड) रहें। आप चीज़ों को बस कल, अगले हफ़्ते या जब भी आपका मन करे, तब तक टाल नहीं सकते। इसके बजाय, प्लान बनाएं और उस पर टिके रहें - चाहे आपको कितना भी विरोध महसूस हो।

शराब पीना और बहुत ज़्यादा शराब पीना

बहुत से लोगों को शराब पीने की आदत होती है। हालांकि बहुत से लोगों को लगता है कि शराब पीना न सिर्फ़ सेहत के लिए बुरा है, बल्कि इससे कई परिवारों की बजट भी बिगड़ती है। लोग बच्चों और परिवार के दूसरे सदस्यों को बेहतर सुविधाएँ देने की कीमत पर शराब पीते पाए गए हैं।

बहुत से लोगों का मानना है कि कम मात्रा में शराब पीना अच्छा है

शराब डिप्रेशन (depression) का कारण बनती है, इसलिए यह थोड़े समय के लिए ज़्यादा शिथिलीकृत (relaxed) और खुश महसूस कराती है। लेकिन समय के साथ यह लिवर, किडनी, ब्रेन सेल्स (brain cells) और इम्यून सिस्टम (immune system) को खराब करती पाई गई है। बहुत से लोगों को अपनी क्षमता (कैपेसिटी) और अपने पर्स से ज़्यादा शराब पीने की आदत होती है। ऐसे लोगों का बहुत ज़्यादा शराब पीना उन्हें आर्थिक रूप से गरीब, फ़ैसले लेने में कमज़ोर और दुर्घटनाओं का शिकार बनाता है।

देर तक जागना

बहुत से लोगों का मानना है कि देर रात तक जागने से उन्हें ज़्यादा काम करने के लिए काफ़ी समय मिलेगा। उनका मानना है कि देर तक जागने से उन्हें काम करने के लिए ज़्यादा समय मिलता है, लेकिन सच तो यह है कि इससे वे कम उत्पादक (प्रोडक्टिव) हो जाते हैं। ज़्यादातर लोगों को लगता है कि दिन भर काम करने के बाद सोशल मीडिया, मोबाइल देखने या टीवी देखने से वे शिथिलीकृत (relaxed) महसूस कर सकते हैं। लेकिन रिसर्च से पता चलता है कि अगर रात में ज़्यादा देर तक काम किया जाए, और वह भी तब जब शरीर को आराम की ज़रूरत हो, तो सक्रियता से इच्छाशक्ति कम हो जाती है और नींद भी वास्तव में कम हो जाती है।

सोने की आदतें

खुद को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए सोने की आदतें बहुत ज़रूरी हैं। हर रात 7 से 8 घंटे की नींद लेने से प्रतिरक्षा तंत्र (इम्यून सिस्टम - immune system) मज़बूत होता है और दिमाग बेहतर काम करता है। सप्ताहांत (वीकेंड weekend) पर हर किसी को थोड़ा ज़्यादा आराम चाहिए होता है, इसलिए देर तक सोना हमेशा बुरी बात नहीं है। लेकिन अगर आपकी आदत भी बहुत से लोगों की तरह ऐसी है कि आप सुबह तब तक सोते रहते हैं जब तक कि काम पर जाने के लिए तैयार होने में सिर्फ़ 10 मिनट न बचें, तो आप ज़िंदगी में नाकामी की ओर बढ़ रहे हैं। सुबह उठने, नित्य-कर्म करने, सुबह की सैर (मॉर्निंग वॉक) पर जाने, चाय या कॉफ़ी का मज़ा लेने, अख़बार पढ़ने,

टीवी पर ख़बरें देखने, नाश्ता करने और मन को सुकून देने वाली सुबह की दिनचर्या बनाने के लिए खुद को काफ़ी समय दें।

काम में बहुत ज़्यादा डूबे रहना

बहुत से लोगों को ज़रूरत से ज़्यादा काम करने की आदत होती है। ज़्यादा काम करना सेहत के लिए अच्छा नहीं है। इससे हाई ब्लड प्रेशर, खराब मानसिक स्वास्थ्य और नींद न आने की समस्या हो सकती है। साथ ही, यह आपके जीवन के ज़रूरी रिश्तों को भी नुकसान पहुँचा सकता है - ऐसे रिश्ते जो जीवन में खुशी और संतुष्टि के लिए ज़रूरी हैं। ज़्यादा काम करने का असर हमेशा आपकी सेहत पर पड़ता है।

एक तय दिनचर्या आपके शरीर, मन और भावनाओं के लिए बहुत फायदेमंद होती है। बिना सोचे-समझे और अचानक किए गए कामों से भरी ज़िंदगी शुरू में मज़ेदार लग सकती है, लेकिन समय के साथ इसका बुरा असर आपके शरीर पर पड़ता है।

घर के अंदर ही बंद रहना

बहुत से लोगों को घर के अंदर ही रहने की आदत होती है। मुझे अपने कई ऐसे साथी याद हैं जो रिटायरमेंट के बाद घर से बाहर नहीं निकलते थे। वे सुबह या शाम की सैर के लिए भी घर से बाहर नहीं आते थे। एक बार मैं अपने ऐसे ही एक साथी के घर उनका हाल-चाल जानने गया, जिनका नाम मैं नहीं लेना चाहता। मैं उन्हें अपने कमरे में बिस्तर पर ही सीमित देखकर हैरान रह गया। उनकी पत्नी उनके कहे अनुसार नाश्ता और दोपहर का खाना उनके पास लाती थीं और वे बिस्तर पर बैठे-बैठे ही उसे खा लेते थे। मैंने उनसे घर के अंदर रहने की इस आदत को बदलने के लिए कहा। मैंने उनसे सुबह या शाम की सैर के लिए बाहर जाने को भी कहा। कुछ दिनों बाद मुझे पता चला कि वे पूरी तरह से हिलने-डुलने में असमर्थ हो गए थे और एक दिन सुबह उनके निधन की खबर मिली। यह घर के अंदर ही बंद रहने का नतीजा है। कभी भी बाहर न निकलना न केवल एक बुरा विचार या बुरी आदत है, बल्कि यह पूरी तरह से आत्मघाती भी है। रोज़ाना सैर पर जाना और धूप व ताज़ी हवा लेना ज़रूरी है, क्योंकि इससे शरीर को विटामिन डी और सेरोटोनिन (seretonin) बनाने में मदद मिलती है, जो अच्छी सेहत के लिए ज़रूरी हैं।

घर के अंदर रहने से आप उदास भी महसूस कर सकते हैं, जिससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की अन्य समस्याएँ हो सकती हैं।

साफ़-सफ़ाई का ध्यान न रखना

बहुत से लोगों को रोज़ न नहाने की आदत होती है, जबकि कुछ लोग रोज़ दाँत भी साफ़ नहीं करते। रोज़ न नहाने के कई कारण हो सकते हैं, लेकिन रोज़ दाँत साफ़ न करने का कोई कारण नहीं हो सकता। यह सिर्फ़ आलस है। आलस एक बहुत बुरी आदत है क्योंकि आलसी व्यक्ति कभी भी कोई काम समय पर और सही तरीके से नहीं करता है।

आलस लोगों के बीमार पड़ने का एक आम कारण है। साफ़-सफ़ाई न रखने से कई तरह के संक्रमण (इन्फेक्शन - infection)और बीमारियाँ हो सकती हैं, जैसे फ़्लू, सर्दी-ज़ुकाम या स्किन इन्फेक्शन। यह देखने में भी अच्छा नहीं लगता - कोई भी ऐसे व्यक्ति के आस-पास नहीं रहना चाहता जिसके मुँह से बदबू आती हो, शरीर से दुर्गंध आती हो या जिसके बाल चिपचिपे हों।

झूठ बोलना

झूठ बोलना एक बहुत बुरी आदत है जो आमतौर पर लोग बहुत कम उम्र में ही सीख जाते हैं। लोग झूठ इसलिए बोलते हैं क्योंकि उन्हें शायद झूठ बोलने में अपनी समस्याओं का समाधान मिल जाता है। किसी व्यक्ति को अपनी तथाकथित समस्याओं का आसान समाधान झूठ बोलने में लग सकता है, लेकिन जब आस-पास के लोगों को पता चलता है कि उसने झूठ बोला है और उसे झूठ बोलने की आदत है, तो वे उस पर भरोसा करना बंद कर देते हैं। दुर्भाग्य से, कई लोगों को झूठ बोलने की आदत होती है, भले ही उन्हें इससे कोई समाधान न मिले या इससे किसी का कोई नुकसान न हो। ऐसे लोग आदतन झूठे होते हैं जो झूठ बोलने की बुरी आदत का शिकार हो जाते हैं क्योंकि उन्हें सच बोलने की तुलना में झूठ बोलना आसान या ज़्यादा सुविधाजनक लगता है। झूठ बोलने से व्यक्ति ज़रूरी बातचीत के कौशल सीखने और सच्चा बनने से भी दूर रहता है, जो दोनों ही सफलता और खुशी के लिए ज़रूरी हैं।

बहुत ज़्यादा बातें करना

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो बिना किसी वजह के या किसी वजह से भी लगातार बातें करते रहते हैं, सलाह देते रहते हैं, आलोचना करते रहते हैं और कमियाँ निकालते रहते हैं। हमें बिना किसी वजह के या वजह होने पर भी लगातार बातें नहीं करते रहना चाहिए। हमें बातें करने के साथ-साथ दूसरों की बात सुननी भी चाहिए। अगर आप बिना रुके लगातार बातें करते रहते हैं और दूसरों की बात नहीं सुनते, तो उन्हें ऐसा लग सकता है कि उनकी कोई अहमियत नहीं है या उनकी बात नहीं सुनी जा रही है।

योग और व्यायाम न करना

हमारी शारीरिक और मानसिक सेहत के लिए योग और व्यायाम करना ज़रूरी है। जब हम नियमित रूप से योग या व्यायाम करते हैं या सुबह-शाम टहलने जाते हैं, तो इससे तनाव कम होता है और मूड बेहतर होता है। इससे हमारी ऊर्जा का स्तर बढ़ता है, नींद अच्छी आती है और आत्मविश्वास भी बढ़ता है। कार्यमुक्ति (रिटायरमेंट) के बाद, मैंने देखा है कि हमारे कई साथी घर पर ही अपने कमरों में सिमट कर रह जाते हैं। वे सुबह या शाम की सैर के लिए भी बाहर नहीं निकलते। नतीजा यह होता है कि वे जल्द ही कई बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं और कार्यमुक्ति (रिटायरमेंट) के कुछ ही समय बाद उनका निधन हो जाता है।

बाहर का खाना (जंक फ़ूड) खाना

आज की पीढ़ी की सबसे बुरी आदत बाहर का खाना (जंक फ़ूड) खाना है। बाहर का खाना (जंक फ़ूड) का मतलब है ऐसी खाने की चीज़ें जिनमें कैलोरी, फ़ैट, शुगर और नमक ज़्यादा होता है, लेकिन विटामिन, मिनरल (mineral) और फ़ाइबर(fibre) जैसे ज़रूरी पोषक तत्व कम होते हैं। इनमें पोषण बहुत कम होता है, इसलिए नियमित रूप से खाने पर ये सेहत के लिए नुकसानदायक होती हैं। ज़्यादातर लोग जानते हैं कि बाहर का खाना (जंक फ़ूड) खाना उनके लिए अच्छा नहीं है, फिर भी वे ऐसा करते हैं। इसकी वजह यह है कि उन्हें जंक फ़ूड का स्वाद और मज़ा पसंद आता है। इससे उन्हें तुरंत ऊर्जा का एहसास होता है और संतुष्टि मिलती है। अफ़सोस की बात है कि यह संतुष्टि कुछ ही समय के लिए रहती है और फिर हमें और जंक फ़ूड खाने की इच्छा होने लगती है। इतना ही नहीं, बाहर का खाना (जंक फ़ूड) मोटापे, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज़ और कई अन्य

बीमारियों की वजह बनता है। यह न सिर्फ़ उन बच्चों और युवाओं को बीमार करता है जो इसे मज़े से खाते हैं, बल्कि कई युवा दिल की बीमारियों का शिकार भी हो जाते हैं, जिससे कभी भी हार्ट अटैक (heart attack) का खतरा हो सकता है।

पर्याप्त पानी न पीना

पानी पीने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती (हाइड्रेटेड- hydrated रहते हैं) और ऊर्जा का स्तर बढ़ता है। इससे पाचन भी बेहतर होता है और अनहेल्दी खाना खाने की इच्छा कम होती है। शरीर में पानी की कमी होने से थकान बढ़ सकती है, अपच हो सकती है और मूड भी खराब हो सकता है। जैसे-जैसे इंसान की उम्र बढ़ती है, देखा गया है कि उसकी प्यास कम हो जाती है और वह कम पानी पीता है। सभी बुज़ुर्गों को खुद को हाइड्रेटेड (hydrated) रखने के लिए पर्याप्त पानी पीने की आदत डालनी चाहिए। जब हम पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं तो (डिहाइड्रेशन – dehydration) पानी की कमी हो जाती है। जब हमारे शरीर में पानी की मात्रा बहुत कम हो जाती है, तो इससे तेज़ी से नुकसान होता है। डिहाइड्रेशन की समस्या खासकर गर्मी के दिनों में या ज़ोरदार व्यायाम के बाद ज़्यादा होती है। हल्के या मध्यम डिहाइड्रेशन से तो आसानी से ठीक हुआ जा सकता है, लेकिन गंभीर डिहाइड्रेशन के लिए तुरंत मेडिकल मदद की ज़रूरत होती है, इसलिए हमें हमेशा हाइड्रेटेड (hydrated) रहना चाहिए और पर्याप्त पानी पीना चाहिए।

जवाब देने के लिए सुनना और बिल्कुल न सुनना

अक्सर, जब कोई बोलता है, तो हम जवाब देते हैं और उन्हें ऐसा एहसास दिलाते हैं कि हम उनकी बात सुन रहे हैं, लेकिन असल में हम उनकी बात नहीं सुन रहे होते। साफ़ तौर पर, जब हम जवाब देने के लिए सुनते हैं, तो हम असल में सुन ही नहीं रहे होते। हम अपनी बारी का इंतज़ार कर रहे होते हैं और सामने वाले की बात को ठीक से नहीं सुनते, बल्कि उनके शब्दों का इस्तेमाल अपने जवाब के लिए करते हैं।

अगर आप सिर्फ़ जवाब देने के लिए सुनते हैं और असल में बात नहीं सुनते, तो दूसरों के साथ गहरे रिश्ते बनाना या लीडर बनना बहुत मुश्किल होता है। ध्यान से सुनने (एक्टिव लिसनिंग) के लिए ज़रूरी है कि आप सवाल पूछें, शुरू में अपना नज़रिया न बताएं,

दूसरों की बात को सही मानें और फिर ज़रूरत पड़ने पर छोटा और काम का फ़ीडबैक दें। हमेशा एक ध्यान से सुनने वाला (एक्टिव लिसनर) बनने की कोशिश करें।

बचाव की मुद्रा में आना (Getting Defensive)

दूसरों के साथ व्यवहार करने में इंसानों के तरीके अजीब होते हैं। अलग-अलग तरह के लोगों के साथ व्यवहार करने और अच्छी बातचीत करने के लिए कभी-कभी दूसरों के मन को समझने की क्षमता की ज़रूरत होती है। कई बार एक साधारण बातचीत, जो कई तरह से फ़ायदेमंद हो सकती थी, कई कारणों से बहुत खराब हो जाती है। कारणों में जाए बिना, यह देखा गया है कि जब कोई हमारी आलोचना करता है या हमें कुछ ऐसा कहता है जिससे हमारी भावनाएँ आहत होती हैं, तो हमारे लिए बचाव की मुद्रा में आना और बातचीत को वापस उसी व्यक्ति की ओर मोड़ना आसान हो जाता है। यह झगड़े या मतभेद से निपटने का एक बेकार तरीका है और इससे दूसरे लोगों को लग सकता है कि वे हम पर भरोसा नहीं कर सकते या हमसे खुलकर बात नहीं कर सकते।

दूसरों पर दोष मढ़ना और पीठ पीछे बुराई करना

दोष मढ़ना असल में अपने व्यवहार से ध्यान हटाने का एक तरीका है, ताकि आपको अपने कामों के संभावित नतीजों या असर का सामना न करना पड़े।

जब हम दूसरों पर दोष मढ़ते हैं, तो हम अपने विचारों, भावनाओं, कही गई बातों और व्यवहार की ज़िम्मेदारी नहीं लेते। दूसरों पर दोष मढ़ने से न सिर्फ़ हम समस्या में अपनी भूमिका को नज़रअंदाज़ करते हैं, बल्कि अपनी गलतियों पर भी ध्यान नहीं देते और इस तरह एक व्यक्ति के तौर पर हमारा विकास नहीं हो पाता। जब आप अपनी भावनाओं या हुई घटनाओं के लिए किसी और को दोष देते हैं, तो आप बस खुद को बेहतर महसूस कराने की कोशिश कर रहे होते हैं और किसी भी असहज आत्म-चिंतन से बचते हैं।

पीठ पीछे बुराई करने का मतलब है किसी व्यक्ति के बारे में तब नकारात्मक बातें करना जब वह वहाँ मौजूद न हो। यह गपशप का ही एक रूप है, लेकिन इसमें बुरी नीयत होती है; अक्सर इसका मकसद उस व्यक्ति की प्रतिष्ठा को नुकसान पहुँचाना होता है जिसके बारे में बात की जा रही है। पीठ पीछे बुराई करना भावनाओं को ज़ाहिर करने या बाहर

निकालने का एक तरीका हो सकता है – अक्सर गुस्से या निराशा जैसी नकारात्मक भावनाएँ, जो किसी टकराव के बाद दबी रह गई हों। सामने वाले व्यक्ति का अपमान करके, बुराई करने वाला उसे नीचा दिखाता है और ऐसा करके अपना आत्म-सम्मान बहाल करता है। जिस व्यक्ति के साथ कोई गुप्त या निजी बात साझा की जाती है, उसके साथ एक रिश्ता भी बन सकता है – इस भरोसे के साथ कि वह इसे दूसरों को नहीं बताएगा (अगर सुनने वाला व्यक्ति उस नकारात्मक टिप्पणी को स्वीकार करता है और गारंटी देता है कि वह बुराई करने वाले की बातों को किसी और के साथ साझा नहीं करेगा)।

टकराव वाली स्थितियों से बचना

कई मतलबी लोग हमेशा ऐसे मौकों की तलाश में रहते हैं जो हर तरह से उनके पक्ष में हों, और जिन मौकों की वे तलाश करते हैं, वे हमेशा दूसरों के लिए परेशानी पैदा करके ही मिलते हैं। अच्छे स्वभाव वाले लोग हमेशा इन मतलबी लोगों के साथ टकराव वाली बुरी स्थितियों में पड़ने से बचते हैं। जब हमें टकराव से बचने की आदत होती है और हमें लगता है कि शांति बनी हुई है, तो हमें यह समझना चाहिए कि असल में ऐसा नहीं है; स्थिति ऊपर-ऊपर से शांत हो सकती है, लेकिन बाद में किसी अजीब स्थिति में बदल सकती है। हमें यह भी लग सकता है कि टकराव से बचना शांति बनाए रखने का एक अच्छा तरीका है, लेकिन समय के साथ इससे दूसरों के साथ हमारे रिश्तों में भी समस्याएँ पैदा होती हैं। किसी मुद्दे को हल करने के लिए, हमें समस्या की पहचान करनी होती है, उसका विश्लेषण करना होता है, समाधान विकसित करके उसे लागू करना होता है, और फिर नतीजों का मूल्यांकन करना होता है ताकि यह पक्का हो सके कि मुद्दा हल हो गया है। इस प्रक्रिया में अक्सर समस्या को समझना, संभावित समाधानों पर विचार करना, सबसे अच्छा विकल्प चुनना और उस पर अमल करना जैसे कदम शामिल होते हैं। अगर हम समस्याओं को उनके सामने आते ही हल नहीं करते हैं, तो वे इतनी बड़ी हो सकती हैं कि उन्हें शुरू में ही बातचीत करके सुलझाया जा सकता था।

चीज़ें जमा करना (Hoarding)

बहुत से लोगों को अपने घर को हर तरह की चीज़ों से भरने के लिए सामान खरीदने और जमा करने की आदत होती है। इसे 'हॉर्डिंग' (hoarding) कहा जाता है। हॉर्डिंग (hoarding) की पहचान अक्सर अपनी चीज़ों से छुटकारा पाने में बहुत ज़्यादा मुश्किल होने से होती है, भले ही उन चीज़ों की कीमत बहुत कम या बिल्कुल न हो। जैसे-जैसे समय के साथ सामान जमा होता जाता है, यह व्यक्ति के घर में इतनी अव्यवस्था पैदा कर देता है कि रहने की जगहों का इस्तेमाल उस तरह से नहीं किया जा सकता जैसा किया जाना चाहिए। हॉर्डिंग ('हॉर्डिंग डिसऑर्डर'- hoarding disorder) नाम की मानसिक बीमारी का लक्षण हो सकता है। गंभीर होने पर, हॉर्डिंग व्यक्ति और उनके घर में रहने वाले अन्य लोगों को खतरे में डाल सकता है।

अगर आप एक 'हॉर्डर'(hoarder) हैं, तो आपकी ज़िंदगी में बहुत ज़्यादा अव्यवस्था और अफरा-तफरी हो सकती है। आपको लग सकता है कि आपके आस-पास जितना ज़्यादा सामान होगा, आप उतना ही सुरक्षित या खुश महसूस करेंगे। हालाँकि, सच तो यह है कि हॉर्डिंग (hoarding) ऐसा माहौल बनाता है जहाँ अपने घर या ऑफिस में घूमना-फिरना, उत्पादक (प्रोडक्टिव) होना और आराम महसूस करना मुश्किल हो जाता है।

अस्तव्यस्त (Confused) और अव्यवस्थित (Disorganised) होना

अस्तव्यस्त और अव्यवस्थित लोगों को ध्यान केंद्रित करने, निर्णय लेने और कामों को व्यवस्थित तरीके से करने में कठिनाई हो सकती है। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएँ, नींद की समस्याएँ, या बस प्रभावी संगठनात्मक रणनीतियों की कमी। अव्यवस्थित होने से हमारे जीवन में कई समस्याएँ हो सकती हैं। हमें निर्णय लेने, महत्वपूर्ण जानकारी का ट्रैक रखने और समय पर परियोजना (प्रोजेक्ट) पूरे करने में परेशानी हो सकती है। और अगर हम किसी चीज़ को तब ढूंढ रहे हों जब हमें उसकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत हो, तो तनाव बहुत ज़्यादा हो सकता है। बहुत से लोग जो अस्तव्यस्त (कंफ्यूज्ड -confused) और अव्यवस्थित (disorganised) होते हैं,

उन्हें इस बात का पता भी नहीं होता है, जो यह साबित करता है कि यह बुरी आदत उनके व्यक्तित्व का हिस्सा बन गई है।

हालाँकि, सही समाधान खोजने के लिए मूल कारण की पहचान करना ज़रूरी है, जिसमें स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान करना, समय प्रबंधन कौशल में सुधार करना या पेशेवर मार्गदर्शन लेना शामिल हो सकता है।

बदतमीज़ होना

बहुत से लोगों को हर किसी के साथ हमेशा बदतमीज़ी से पेश आने की आदत होती है। भले ही आप उनसे विनम्रता या बहुत नम्रता से बात करें, वे अपनी आदत के कारण बदतमीज़ी पर उतर आते हैं। उन्हें इस बात का एहसास नहीं होता है कि बदतमीज़ होना लोगों को दूर करने और खुद को बुरा दिखाने का सबसे आसान तरीका है। हालांकि यह एक बहुत बुरी आदत है, लेकिन इसे ठीक करना भी सबसे आसान कामों में से एक है। हमें दूसरों के प्रति दयालु होना चाहिए और उनके साथ वैसा ही सम्मान और सहानुभूति का व्यवहार करना चाहिए, जैसा हम दूसरों से चाहते हैं।

ज़्यादा सोचना और पुरानी बातों में उलझे रहना

ज़्यादा सोचने (ओवरथिंकिंग-overthinking) का मतलब है किसी स्थिति या समस्या के बारे में बहुत ज़्यादा और बार-बार सोचना, जिससे अक्सर नकारात्मक भावनाएँ और मानसिक परेशानियाँ होती हैं। यह चिंता (एंग्जायटी) या अवसाद (डिप्रेशन) का लक्षण हो सकता है, और इसका असर फ़ैसले लेने की क्षमता, रिश्तों और कुल मिलाकर हमारी भलाई पर भी बुरा पड़ सकता है।

ज़्यादा सोचना कई तरह से नुकसानदायक हो सकता है। हम उन चीज़ों के बारे में बहुत ज़्यादा चिंता कर सकते हैं जो हमारे नियंत्रण में नहीं हैं या छोटी-छोटी बातों पर परेशान हो सकते हैं और बड़ी तस्वीर नहीं देख पाते।

यह आपकी मानसिक सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है, और निश्चित रूप से यह हमें अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने से रोकेगा।

बीता हुआ समय बीत चुका है, और उस पर सोचने से कुछ नहीं बदलेगा। जो हो सकता था उस पर ध्यान देने के बजाय, हमें आगे देखने की कोशिश करनी चाहिए। हमें कभी नहीं पता होता कि आगे क्या-क्या अच्छी चीज़ें हो सकती हैं !

कुल मिलाकर, यह व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह अपनी बुरी आदतों को जारी रखना चाहता है या उन्हें बदलना चाहता है। जो बात एक व्यक्ति को गलत लगती है, वह ज़रूरी नहीं कि दूसरे के लिए भी गलत हो, और जो एक व्यक्ति के लिए गलत हो सकती है, वह दूसरे के लिए अच्छी हो सकती है।

कृपया अपनी बुरी आदतों की पहचान करें। अगर आपकी कोई बुरी आदतें हैं, तो उन्हें पहचानें ताकि आप उन्हें अपनी ज़िंदगी से हटा सकें। बुरी आदतों को छोड़ना मुश्किल तो होता है, लेकिन नामुमकिन नहीं। इन्हें छोड़ा जा सकता है, बस इसके लिए आपकी इच्छाशक्ति की ज़रूरत होती है। आप हमेशा के लिए इन बुरी आदतों के गुलाम नहीं हैं, इसलिए इन्हें अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में रुकावट न बनने दें।

3.

धूम्रपान (SMOKING)

पिछले लगभग एक दशक से, मेडिकल जगत में इंसानी शरीर पर तंबाकू के असर से ज़्यादा किसी और विषय पर इतनी गंभीरता से बहस नहीं हुई है। हाल के सालों में इतने सबूत सामने आए हैं कि हर जगह समझदार लोग अब धूम्रपान से जुड़े छिपे हुए खतरों के बारे में पूरी तरह जानते हैं। यहाँ इन खतरों की समीक्षा करना मकसद नहीं है, बल्कि कुछ आसान तरीके बताना है जो किसी व्यक्ति को धूम्रपान की बुरी आदत छोड़ने और खुद के लिए धूम्रपान की समस्या को हल करने में मदद करेंगे।

आज हज़ारों लोग बहुत ज़्यादा धूम्रपान अपनी मर्ज़ी से नहीं करते हैं बल्कि इसलिए कि उनके पास इससे बचने का कोई रास्ता नहीं है। वे धूम्रपान करते रहते हैं क्योंकि वे एक ऐसी आदत की गिरफ्त में हैं जो शायद उनके किशोरावस्था के दौरान शुरू हुई थी, जब उन्हें लगता था कि वे वयस्क (adult) हो गए हैं और धूम्रपान करना स्मार्ट काम है। इनमें से कई धूम्रपान करने वाले अब अधेड़ उम्र में हैं और धूम्रपान छोड़ने का कोई तरीका खोजने के लिए बहुत कुछ करने को तैयार हैं, लेकिन वे ऐसा करने में बेबस लगते हैं।

इनमें से ज़्यादातर लोगों का शुरू में धूम्रपान करने का कोई इरादा नहीं था। उन्होंने धूम्रपान करना इसलिए शुरू किया क्योंकि उन्हें लगा कि बाकी सब ऐसा कर रहे हैं, और वे समाज के साथ घुलना-मिलना चाहते थे। असल में, धूम्रपान कोई सामान्य आदत नहीं है। कोई व्यक्ति अपने सहपाठियों या दोस्तों से धूम्रपान करना सीखता है। हालाँकि आज मैं धूम्रपान नहीं करता, लेकिन मेरे एक बहुत करीबी दोस्त ने, जो आठवीं कक्षा में मेरा सहपाठी था, मुझे धूम्रपान के अलग-अलग तरीके सिखाए थे

हमें धूम्रपान के बारे में चिंता क्यों करनी चाहिए ?

क्योंकि यह किसी व्यक्ति की बीमारियों से लड़ने की क्षमता को कम करने में निश्चित भूमिका निभाता है। बहुत ज़्यादा धूम्रपान करने वाले लोग धूम्रपान न करने वालों की तुलना में पाँच से दस साल पहले मर जाते हैं, मुख्य रूप से फेफड़ों या दिल और रक्त वाहिकाओं की समस्याओं के कारण, रक्त संचार प्रणाली पर तंबाकू का ऐसा बुरा असर होता है। फेफड़ों का कैंसर लगभग पूरी तरह से सिगरेट के इस्तेमाल से होता है। मेरे कई दोस्त और करीबी रिश्तेदार जो लगातार धूम्रपान करने वाले (चेन स्मोकर - chain smoker) थे और अपनी पूरी ज़िंदगी धूम्रपान करते रहे, फेफड़ों के कैंसर से मर गए। ये तथ्य दिखाते हैं कि जो कोई भी धूम्रपान छोड़ता है, भले ही ज़िंदगी में बाद में, वह अपनी सेहत और जीवन-शक्ति के लिए कुछ फायदेमंद काम करेगा।

हो सकता है कि आप इस श्रेणी में न हों। लेकिन आपके कई दोस्त कम या ज़्यादा धूम्रपान करने वाले हैं, और उनकी खातिर आपके लिए उनकी समस्या के बारे में कुछ समझना अच्छा होगा। पी गई हर सिगरेट व्यक्ति को थोड़ा और कमज़ोर और काम जारी रखने में कम सक्षम बनाती है। आंकड़े बताते हैं कि जो लोग धूम्रपान नहीं करते, उनकी तुलना में धूम्रपान करने वाले हर व्यक्ति की ज़िंदगी कुछ मिनट कम हो जाती है। फिर भी, इतने सारे लोग धूम्रपान क्यों करते रहते हैं ? इसका मुख्य कारण यह है कि उन्हें निकोटीन (nicotine) की लत लग जाती है, जो तंबाकू की पत्तियों में पाया जाने वाला एक शक्तिशाली नशीला पदार्थ है।

यह सच है कि मेरे और कई अन्य लोगों जैसे कुछ भाग्यशाली लोग ऐसे भी हैं जिन्होंने एक बार मन बना लेने के बाद बिना किसी बड़ी मुश्किल के धूम्रपान छोड़ दिया, लेकिन दूसरों को इसे छोड़ने में बहुत संघर्ष करना पड़ता है और वे इसे छोड़ नहीं पाते। कई सालों तक वे सिगरेट पीने से मिलने वाले अस्थायी उत्साह पर निर्भर रहते हैं; इस उत्साह के बाद हमेशा निराशा होती है, जिसके कारण वे फिर से सिगरेट पीते हैं और यह दुष्चक्र चलता रहता है।

ज़्यादातर लगातार धूम्रपान करने वाले (चेन स्मोकर्स – chain smokers) गंभीर रूप से मानसिक रूप से परेशान (न्यूरोटिक – neurotic) होते हैं। तंबाकू में मौजूद नशीले

पदार्थ तंत्रिका तंत्र को अस्थायी रूप से उत्तेजित करते हैं, ठीक वैसे ही जैसे हेरोइन(heroin) या अन्य नशीली दवाओं का असर होता है । इस असर को पाने के लिए, धूम्रपान करने वाले एक सिगरेट के टुकड़े से दूसरी सिगरेट जलाते रहते हैं । लेकिन इस बीच, तंबाकू धीरे-धीरे उनके स्वास्थ्य को बर्बाद कर रहा होता है और उनकी ज़िंदगी कम कर रहा होता है ।

धूम्रपान छोड़ने के फायदे

जब कोई व्यक्ति धूम्रपान छोड़ता है, तो उसके साथ कई अद्भुत चीजें होती हैं । उसका पाचन बेहतर होता है, उसका ब्लड प्रेशर सामान्य होने लगता है, उसका तंत्रिका तंत्र कम चिड़चिड़ा होता है, वह आसानी से सांस ले पाता है, उसे कम खांसी आती है, और उसका दिल अधिक कुशलता से काम करता है । इसके अलावा, उसे पेट में अल्सर होने की संभावना कम होती है और अपनी ज़िंदगी के उत्पादक मध्य वर्षों के दौरान हृदय रोग से पीड़ित होने की संभावना भी कम होती है। साथ ही, वह धुएं से होने वाली कुछ एलर्जी से बच जाएगा और उसे नाक और गले की समस्याएं कम होंगी ।

क्या आपने कभी ('स्मोकर्स कफ'- smoker's cough) धूम्रपान करने वालों की खांसी के बारे में सुना है ? ज़रूर सुना होगा । आपके धूम्रपान करने वाले कुछ दोस्त पुरानी, ज़ोरदार ब्रोंकाइटिस (acute bronchitis) से पीड़ित हो सकते हैं । हो सकता है कि अगर आप धूम्रपान करते हैं, तो आपको भी यह समस्या हो । गले में सूजन बहुत आम है, खासकर बहुत ज़्यादा धूम्रपान करने वालों में । वह लगातार आने वाली ज़ोरदार खांसी ही काफी बुरी होती है, लेकिन ब्रोंकियल ट्यूबों (bronchial tubes) में पुरानी जलन फेफड़ों के कैंसर का कारण बन सकती है । कम से कम इतना तो निश्चित है कि जो लोग धूम्रपान नहीं करते, उन्हें नाक, गले, हृदय और रक्त परिसंचरण से जुड़ी समस्याएं कम होती हैं और उन्हें फेफड़ों के प्राथमिक कैंसर (ब्रोंकोजेनिक कार्सिनोमा- bronchogenic carcinoma) जैसी खतरनाक बीमारी लगभग कभी नहीं होती । आदतों में फँसे नहीं रहेंगे, इसलिए उन्हें अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में बाधा न बनने दें ।

कई तरह के ज़हर

सिगरेट में कम से कम अठारह तरह के ज़हर होते हैं। इनमें से कुछ नाक, गले और श्वास नली की नाज़ुक झिल्लियों पर असर करते हैं। कुछ खून में मिलकर शरीर में खून के सामान्य बहाव में रुकावट डालते हैं। निकोटीन(nicotine) एक बहुत असरदार उत्तेजक है जो इंसान को तंबाकू की लत लगाने के लिए ज़िम्मेदार है; तंबाकू में मौजूद टार कैंसर पैदा करने वाला पदार्थ है जिससे फेफड़ों का कैंसर होता है। आजकल कई तरह के फ़िल्टर बनाने की कोशिशें हो रही हैं जो टार को धूम्रपान करने वालों (स्मोकर) के गले तक पहुँचने से रोक सकें। लेकिन फ़िल्टर के बावजूद टार अंदर पहुँच ही जाता है।

ये टार वाले पदार्थ धुएँ के ज़रिए (ब्रोंकियल ट्यूब- bronchial tube) श्वास नली की शाखाओं तक पहुँचते हैं और वहाँ की नाज़ुक म्यूकस झिल्लियों (mucous membranes) पर जमा हो जाते हैं, जिससे वहाँ जलन होती है। इसी वजह से खाँसी आती है क्योंकि शरीर उस हानिकारक पदार्थ को बाहर निकालने की कोशिश करता है। ज़्यादा धूम्रपान (स्मोकिंग) करने वालों में, ब्रोंकियल ट्यूब (bronchial tube) की म्यूकस झिल्लियाँ (mucous membranes) धूम्रपान न करने वाले (नॉन-स्मोकर्स) की तुलना में चार-पाँच गुना मोटी हो जाती हैं। ये मोटी झिल्लियाँ श्वास नली की शाखाओं (ब्रोंकियल ट्यूब) को सिकोड़ देती हैं और फेफड़ों तक हवा पहुँचने में रुकावट डालती हैं, जिससे ज़्यादा धूम्रपान करने वालों (स्मोकिंग) को साँस लेने में बहुत मुश्किल होती है।

निकोटीन सबसे खतरनाक ज़हरों में से एक है; इंसानी शरीर पर इसके विनाशकारी असर के मामले में यह साइनाइड(cyanide) के बाद दूसरे नंबर पर आता है। तंबाकू जलाने पर ज़्यादातर निकोटीन नष्ट हो जाता है। लेकिन फिर भी काफ़ी मात्रा में निकोटीन स्मोकर के फेफड़ों और खून में पहुँच जाता है जिससे उसे एक तरह का 'किक' (kick) या जोश मिलता है। निकोटीन नर्वस सिस्टम (nervous system) को उत्तेजित करता है, जिससे कुछ समय के लिए जोश महसूस होता है और उसके बाद थकान या सुस्ती महसूस होती है, और इसी वजह से इंसान दूसरी सिगरेट जला लेता है। इस तरह, निकोटीन ही तंबाकू की लत पैदा करता है। निकोटीन के बिना किसी व्यक्ति के लिए स्मोकिंग जारी रखने का

कोई खास कारण नहीं रह जाता। और इन्हीं कारणों से स्मोकर्स असरदार फ़िल्टर वाली सिगरेट नहीं पीते। फ़िल्टर से स्वाद निकल जाने पर वह 'किक' (kick) या जोश नहीं मिलता।

छोड़ने का तरीका

एक दिन सुबह मैंने धूम्रपान (स्मोकिंग) छोड़ने का फ़ैसला किया और उसके बाद कभी धूम्रपान (स्मोकिंग) नहीं की, हालाँकि दोबारा धूम्रपान (स्मोकिंग) करने की तलब ने मुझे मानसिक रूप से बहुत परेशान किया, लेकिन मेरी इच्छाशक्ति ने ही मुझे धूम्रपान (स्मोकिंग) छोड़ने में मदद की। तो, सबसे बड़ा सवाल यह है कि कोई व्यक्ति धूम्रपान (स्मोकिंग)कैसे छोड़ सकता है ? ज़ाहिर है, मेरे दिमाग में सबसे पहली और एकमात्र बात यही आती है कि धूम्रपान (स्मोकिंग) छोड़ दें , ठीक वैसे ही जैसे मैंने किया था। हालांकि धूम्रपान छोड़ने के कई तरीके हैं, लेकिन आपको यह जानना चाहिए कि रोकना ही मुख्य बात है। चाहे आप पहले दिन एक बार में सिर्फ़ एक घंटे के लिए, अगले दिन दो घंटे के लिए, उसके अगले दिन तीन घंटे के लिए धूम्रपान छोड़ने का फ़ैसला करें - या फिर पूरी तरह से छोड़ने का प्लान बनाएं - यह एक निजी मामला है जिस पर फ़ैसला आपको ही करना है। किसी भी स्थिति में, ऐसा फ़ैसला लेने और उस पर अमल करने के लिए सच्ची इच्छाशक्ति की ज़रूरत होती है। यहाँ कुछ ऐसे उपाय बताए गए हैं जो धूम्रपान छोड़ने में आपकी मदद कर सकते हैं।

1. दूसरे धूम्रपान करने वालों से जितना हो सके दूर रहें, खासकर शुरुआती छह या सात हफ़्तों में। यह वह समय है जब आपके दोस्त सिगरेट ऑफ़र करके ज़्यादा उदारता दिखाने की कोशिश करेंगे और यह पक्का करेंगे कि आप धूम्रपान न छोड़ें। वे आपको हर तरह से तोड़ने की कोशिश करेंगे क्योंकि वे नहीं चाहते कि उनका कोई धूम्रपान करने वाला दोस्त धूम्रपान छोड़ दे और उनकी संगत से बाहर हो जाए। उनमें से कई लोग आपके मज़बूत इरादे की चुपके से तारीफ़ कर सकते हैं, लेकिन जैसा कि ऊपर कहा गया है, उनमें से ज़्यादातर आपके इरादे को तोड़ने की कोशिश कर सकते हैं । उन्हें अपना फ़ैसला बदलने का मौका न दें। अपने इरादे पर अडिग रहें और उसे पक्का

करें। अगर आपका मन धूम्रपान करने का करे, तो सोचें कि धूम्रपान छोड़ना आपके लिए कितना मुश्किल है।

2. धूम्रपान के ख़िलाफ़ ज़ोरदार प्रचारक बनें। शुरू में यह आपके कई दोस्तों को पसंद न आए, लेकिन जब आप धूम्रपान छोड़ने का फ़ैसला करते हैं और अपनी मज़बूत बातों से दोस्तों के दिमाग में बार-बार धूम्रपान छोड़ने की बात डालते हुए धूम्रपान के ख़िलाफ़ एक मज़बूत प्रचारक बन जाते हैं, तो उन्हें आपकी बातें धूम्रपान छोड़ने में मददगार लगेंगी। आख़िरकार, आप उन्हें भी धूम्रपान छोड़ने में मदद कर सकते हैं।

3. जब भी आपका मन धूम्रपान करने का करे, तो एक या दो गिलास पानी पिएं। आपको कुछ समय तक दिन में कई बार ऐसा करना होगा, लेकिन पानी तंबाकू की तलब को कम करने और आपके शरीर से निकोटीन (nicotine) और अन्य ज़हरीले पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करेगा।

4. रोज़ाना दो बार गर्म पानी से नहाएं और उसके बाद ठंडे पानी से नहाएं। इससे न केवल आपको शारीरिक फ़ायदा होगा, बल्कि आपका रक्त परिसंचरण (ब्लड सर्कुलेशन) भी बढ़ेगा और सफल होने की आपकी इच्छाशक्ति मज़बूत होगी।

5. खूब व्यायाम करें, जिसमें गहरी साँस लेना और दिन में कई बार ताज़ी हवा में लंबी सैर करना शामिल है। इससे आपके फेफड़े साफ़ होंगे और आप बेहतर महसूस करेंगे। खूब पानी पीना न भूलें।

6. अपने खान-पान का ध्यान रखें। खूब सारे ताज़े फल और सब्ज़ियाँ खाएं। ये तंबाकू के ज़हरीले असर को कम करने में बहुत फ़ायदेमंद हैं। असल में, अगर आप अगले कुछ हफ़्तों तक फल और सब्ज़ियों के अलावा कुछ और न खाएं, तो जल्द ही आपकी धूम्रपान की इच्छा खत्म हो जाएगी। अगर ज़रूरत हो, तो ब्लड शुगर को स्थिर रखने के लिए थोड़ी-थोड़ी देर में थोड़ा-थोड़ा खाना खाएं। इससे तनाव के समय आपकी नसों को शांत रखने में भी मदद मिलेगी।

7. अपने पेट को लंबे समय तक खाली न रखें। नियमित रूप से खाएं और धूम्रपान की आदत छोड़ने की कोशिश करते समय वज़न कम करने की कोशिश न करें। सच है, अभी आपका वज़न थोड़ा बढ़ सकता है, लेकिन धूम्रपान की आदत छोड़ने के बाद आप इसे कम कर सकते हैं।

8. बहुत ज़्यादा मसालेदार खाने और शराब से बचें। ये सिगरेट की तलब को बढ़ाते हैं। देखा गया है कि शराब पीने से धूम्रपान की तलब भी बढ़ जाती है। अपने खाने से काली मिर्च, सरसों, मसाले और सभी तीखी चीज़ें हटा दें। चाय और कॉफ़ी भी नहीं पीनी चाहिए, क्योंकि उनमें कैफ़ीन (caffeine) होता है। कोई ऐसा ड्रिंक लें जिसमें कैफ़ीन (caffeine) न हो। साथ ही, ज़्यादा नमक खाने से भी बचें। इन आसान सुझावों को मानने के बाद, आप खाने के शानदार स्वाद से हैरान रह जाएंगे।

9. अगर आपके घर या ऑफ़िस में सिगरेट का स्टॉक है, तो उसे फेंक दें। घर या ऑफ़िस की दराज में धूम्रपान का सामान रखना सुरक्षित नहीं है, हालाँकि आजकल ज़्यादातर ऑफ़िस के अंदर धूम्रपान करने की इजाज़त नहीं देते हैं। अगर सिगरेट पास में होगी, तो उन्हें दोबारा इस्तेमाल करने का लालच आप पर हावी हो सकता है।

धूम्रपान छोड़ने के किसी भी चरण में इस आदत पर काबू पाने के अपने संकल्प से पीछे न हटें, क्योंकि आपकी मेहनत का फल बहुत अच्छा होगा। जल्द ही आप हैरान रह जाएंगे कि आप कितना बेहतर महसूस कर रहे हैं। आपका दिल शांत होगा, नसें शांत होंगी और नब्ज़ मज़बूत और स्थिर होगी। आपकी साँसें ताज़ी और साफ़ होंगी, मांसपेशियाँ आराम की स्थिति में होंगी और आपका मन साफ़ और पूरी तरह आपके नियंत्रण में होगा। आपको नैतिक और बौद्धिक शक्ति का नया एहसास होगा क्योंकि आपको पता चलेगा कि अब आप एक बुरी आदत के गुलाम नहीं हैं।

4.

मारिजुआना/भांग/हशीश (चरस, गांजा और भांग) का सेवन

यह देखा गया है कि कई युवा गांजा या चरस पीने की लत का शिकार हो जाते हैं। उन्हें कोई ऐसा दोस्त गांजा या चरस पिलाता है जिसे पहले से ही इन चीज़ों की लत होती है। नया दोस्त भी उत्सुकता में गांजा या चरस पीकर इस बुरी लत का शिकार हो जाता है। अक्सर, जो लोग नशीले पदार्थों के सेवन की इस बुरी लत का शिकार होते हैं, उन्होंने शुरू में सिर्फ़ यह जानने के लिए इसे आज़माया होता है कि कैसा महसूस होता है, और उस अनुभव ने ही उन्हें इसका आदी बना दिया।

ज़्यादातर लोगों को भांग या गांजे से आराम महसूस होता है। कभी-कभी, यह उनकी इंद्रियों की समझ को बदल सकता है और मन में मतिभ्रम (hallucinations) पैदा कर सकता है। कुछ लोगों का कहना है कि चरस से रचनात्मकता बढ़ती है और अकारण डर या शक (पैरानोइया- paranoia) की समस्या हो सकती है।

इस तरह की दिमाग पर असर डालने वाली दवाएं सोचने-समझने की क्षमता पर असर डाल सकती हैं और लत लगा सकती हैं। किशोरावस्था में बार-बार चरस का सेवन करने से दिमाग के काम करने के तरीके में लंबे समय तक रहने वाले बदलाव आते हैं, जिससे पढ़ाई-लिखाई, काम-काज और सामाजिक जीवन में सफलता पाने में रुकावट आती है।

दुर्भाग्य से, हमारा देश भी उन देशों में शामिल हो रहा है जो बड़े पैमाने पर नशीली दवाओं की समस्या से जूझ रहे हैं। नशीली दवाओं का सेवन करने वालों की संख्या दिन-ब-दिन बढ़ रही है, और पिछले कुछ सालों में नशीले पदार्थों के सेवन के तरीके में भी बदलाव आया है। गैर-कानूनी और प्रतिबंधित नशीले पदार्थों का खतरनाक इस्तेमाल बढ़ रहा है और यह हमारे देश की पुलिस और सरकार के लिए चिंता का बड़ा विषय बन गया है।

लोग कई तरह के प्रतिबंधित नशीले पदार्थों का सेवन कर रहे हैं, जैसे भांग, हेरोइन, चरस और कई अन्य गैर-कानूनी ड्रग्स। स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में कई युवा इस खतरनाक महामारी के जाल में फँस रहे हैं। इन हानिकारक नशीले पदार्थों से परिवारों की सेहत और सामाजिक जीवन पर खतरा मंडरा रहा है। लाखों युवा लड़के इन गैर-कानूनी नशीले पदार्थों पर पूरी तरह निर्भर हो गए हैं और वे अपनी आजीविका कमाने के लिए कुछ नहीं कर रहे हैं। उनमें से ज़्यादातर ने पढ़ाई छोड़ दी है और इन नशीले पदार्थों की तलाश में एक जगह से दूसरी जगह घूमते रहते हैं। जब उन्हें इन चीज़ों के लिए पैसे नहीं मिलते, तो वे झूठ बोलने और चोरी करने लगते हैं। इनमें से ज़्यादातर युवा चरस और गांजे के आदी हैं। ये नशे के आदी लोग न सिर्फ़ चोरी करते हैं, बल्कि कई बार अपने माता-पिता के साथ बुरा बर्ताव भी करते हैं अगर वे उन्हें नशीले पदार्थों के लिए पैसे नहीं दे पाते। कई मामलों में, इन नशेड़ियों ने अपने ही परिवार के सदस्यों की हत्या कर दी है क्योंकि उन्होंने उनकी नशे की ज़रूरत पूरी करने के लिए पैसे नहीं दिए।

चरस, भांग (कैनाबिस- cannabis) का ही एक रूप है। यह भारत में सबसे ज़्यादा इस्तेमाल होने वाले नशीले पदार्थों में से एक है। भांग का पौधा वही है जिससे गांजा (मारिजुआना -marijuana) भी बनता है और यह ज़्यादातर उत्तर भारत में उगता है, जहाँ चरस का उत्पादन भी बड़े पैमाने पर होता है। भारत में चरस का एक लंबा और अहम इतिहास रहा है, जो हिंदू धर्म की संस्कृति और रीति-रिवाजों से जुड़ा है।

भारत में कई लोग, खासकर युवा पीढ़ी, इसका सेवन करती है; साथ ही भारतीय साधु, अघोरी और कई अन्य लोग भी धार्मिक परंपरा के तौर पर चरस का सेवन करते हैं। हालाँकि चरस पूरे भारत में मिल सकती है, लेकिन यह कश्मीर और हिमाचल प्रदेश के अलग-अलग इलाकों में ज़्यादा प्रचलित है।

चूँकि भारत एक विशाल देश है, इसलिए हर राज्य में गैर-कानूनी चीज़ों के इस्तेमाल पर रोक लगाने और उन्हें नियंत्रित करने के लिए अपने-अपने कानून हैं। हालाँकि भारत में चरस के उत्पादन और तस्करी पर रोक है, फिर भी कई राज्य ऐसे हैं जहाँ गैर-कानूनी तरीके से चरस का उत्पादन और बिक्री होती है। लोग अक्सर चरस, हशीश और गांजे के बीच भ्रमित हो जाते हैं, जबकि मुझे हमेशा यही लगा है कि ये तीनों एक ही चीज़ हैं

और एक ही स्रोत से मिलते हैं। साफ़ तौर पर कहें तो चरस, गांजा और भांग, तीनों ही 'कैनाबिस सैटिवा' (cannabis sativa) नाम के पौधे से ही मिलते हैं, फिर भी ये अलग-अलग हैं। चरस को भांग के पौधे की कलियों को हाथों से रगड़कर बनाया जाता है, जबकि भांग को 'कैनाबिस सैटिवा' (cannabis sativa) पौधे की कलियों और पत्तियों को सुखाकर, पीसकर और भिगोकर बनाया जाता है। चरस के उलट, भांग का इस्तेमाल धूम्रपान के लिए नहीं किया जाता है।

जब कोई व्यक्ति इन नशीले पदार्थों का आदी हो जाता है, तो न सिर्फ़ उसे ही परेशानी झेलनी पड़ती है, बल्कि उसका पूरा परिवार भी इस दर्द से गुज़रता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया की 2.5% से ज़्यादा आबादी भांग का सेवन करती है। हाल के दिनों में कोकीन (cocaine) और अफीम जैसे नशीले पदार्थ (ओपिएट- opiates) के मुकाबले भांग के नशे का चलन तेज़ी से बढ़ा है।

व्यक्ति के दिमाग पर चरस का असर बहुत तेज़ और खतरनाक होता है। हालाँकि चरस का असर थोड़े समय के लिए या लंबे समय तक रह सकता है, लेकिन जो लोग नियमित रूप से चरस पीते हैं, उन्हें सेहत से जुड़ी गंभीर और पुरानी समस्याएँ हो सकती हैं। इस तरह की दिमाग पर असर डालने वाली ड्रग्स सोचने-समझने की क्षमता पर असर डाल सकती हैं और इनकी लत लग सकती है। किशोरावस्था में बार-बार चरस का सेवन करने से दिमाग के काम करने के तरीके में लंबे समय तक रहने वाले बदलाव आ सकते हैं, जो पढ़ाई-लिखाई, काम-काज और सामाजिक जीवन में कामयाबी पाने में रुकावट बन सकते हैं।

चरस की लत का इलाज

चरस या किसी भी तरह के नशे को छोड़ना उतना आसान नहीं है जितना लगता है। शरीर पर चरस के बुरे असर के बारे में जानने के बावजूद, लोग लगातार इसके इस्तेमाल के शिकार हो जाते हैं और इसकी लत लग जाती है। हालाँकि चरस के गलत इस्तेमाल से शारीरिक और व्यवहार संबंधी लक्षण दिखते हैं, लेकिन कई बार इस पर ध्यान नहीं दिया जाता और लोग यह समझ नहीं पाते कि बड़े बदलाव ड्रग्स पर शारीरिक निर्भरता की

वजह से हैं या यह कोई सामान्य एहसास है। जो व्यक्ति किसी खास नशे पर निर्भर होता है, वह इलाज के बारे में सोचता भी नहीं है।

कभी-कभी, जो लोग नियमित रूप से चरस का इस्तेमाल करते हैं, उन्हें गंभीर मानसिक बीमारी हो सकती है। चरस की लत एक पुरानी बीमारी है और इसलिए इसके लिए असरदार इलाज की ज़रूरत होती है।

वैज्ञानिक रिसर्च (scientific research) के आधार पर, लत का इलाज संभव है, लेकिन हर इलाज हर किसी के लिए सही नहीं होता। कई तरह के इलाज के प्रोग्राम और विकल्प मौजूद हैं। इसलिए, कोई भी अपनी ज़रूरतों के हिसाब से सही तरीका चुनकर ठीक होने की राह पर चल सकता है।

चरस की लत के लिए उपलब्ध इलाज

व्यवहार संबंधी काउंसलिंग (Counselling)

ड्रग की लत के इलाज के लिए व्यवहारवादी अमूर्त (व्यवहार संबंधी काउंसलिंग) सबसे आम तरीका है। ज़्यादातर प्रोग्राम में अकेले या ग्रुप में ड्रग काउंसलिंग (drug counselling), या दोनों शामिल होते हैं। इस तरह की थेरेपी (therapy) चरस समेत हर तरह की ड्रग की लत के इलाज में काम आती है। इस थेरेपी के दौरान, परामर्शदाता (काउंसलर) मरीज़ों के नज़रिए और उस ड्रग के प्रति उनके रवैये को समझने की कोशिश करते हैं जिसके लिए वे इलाज करवा रहे हैं।

व्यक्तिगत इलाज का प्रोग्राम

जैसा कि नाम से पता चलता है, यह एक ऐसा इलाज का प्रोग्राम है जो हर व्यक्ति के हिसाब से बनाया जाता है और इसमें कोई तय पैरामीटर (parameter) नहीं होते। यह असल में लत से उबरने का एक प्रोग्राम है जहाँ थेरेपिस्ट (therapist) लत की गंभीरता का पता लगाते हैं और मरीज़ की प्रगति के हिसाब से इलाज की योजना में बदलाव करते हैं। हर रिहैब (rehab) और इलाज देने वाली संस्था अलग-अलग तरह से काम करती है, जिसमें मरीज़ों के लिए ज़्यादा सामान्य या व्यक्तिगत प्रोग्राम हो सकते हैं।

भारत में चरस नशा-मुक्ति केंद्र और भारत में ड्रग की लत के बढ़ते संकट से निपटने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के राष्ट्रीय अभियान की शुरुआत

भारत में कई चरस नशा-मुक्ति केंद्र लोगों को ड्रग्स (drugs) छोड़ने और बेहतर ज़िंदगी जीने के लिए ठीक होने में मदद कर रहे हैं। ठीक होने का प्रोग्राम हर किसी के लिए अलग तरह से काम करता है और इस बात पर निर्भर करता है कि कोई किस तरह का व्यवहारवादी धारणा (थेरेप्यूटिक तरीका) अपनाता है।

चूँकि कई रिहैब (rehab) में इलाज के अलग-अलग प्रोग्राम होते हैं, इसलिए विकल्पों को सीमित करें और सोचें कि मरीज़ के लिए क्या सबसे अच्छा है। आत्म-सम्मान को फिर से बनाने और आत्मविश्वास पाने का रास्ता मुश्किल हो सकता है, लेकिन नामुमकिन नहीं। एक अच्छे और सही ढंग से काम करने वाले रिहैब(rehab) को चुनना चरस की लत के इलाज की दिशा में एक अहम कदम हो सकता है।

यह बताना उचित होगा कि इस सिलसिले में, भारत सरकार के युवा मामले और खेल मंत्रालय ने 'MY Bharat' के ज़रिए "Gen Z Against Addiction, Nasha Mukt Yuva for Viksit Bharat - Sankalp Abhiyan" (नशे के खिलाफ Gen Z, विकसित भारत के लिए नशा-मुक्त युवा - संकल्प अभियान) विषय (थीम) के तहत एक देशव्यापी अभियान आयोजित किया। इसका उद्घाटन माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 2 अगस्त 2026 को वर्चुअली किया। देश भर में हजारों जगहों को जोड़ते हुए, इस लॉन्च ने एक देशव्यापी संकल्प अभियान की शुरुआत की, जिसमें भारत के युवाओं को नशीले पदार्थों के सेवन के खिलाफ और नशा-मुक्त, विकसित राष्ट्र की दिशा में एक सामूहिक संकल्प के लिए एकजुट किया गया। इस अभियान में पहल से जुड़े 125 आध्यात्मिक संगठनों के साथ-साथ NGO, युवा क्लब, औद्योगिक संघ, MY Bharat NSS से जुड़े कॉलेज और MY Bharat के स्वयंसेवक शामिल हुए, जिन्होंने अपनी-अपनी जगहों से इसमें हिस्सा लिया। सभी जगहों पर मौजूद प्रतिभागियों ने उद्घाटन के दौरान सामूहिक रूप से 'नशा-मुक्त भारत' का संकल्प लिया। वे 'नशा-मुक्त भारत' की विषय (थीम) पर आधारित वॉकथॉन (walkathon), ध्यान सत्र, सांस्कृतिक और खेल कार्यक्रम और जागरूकता अभियानों जैसी गतिविधियों में शामिल होंगे।

यह पहल माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के उस दृष्टि (विज़न) को दर्शाती है, जिसमें उन्होंने आत्मनिर्भर और नशा-मुक्त भारत के निर्माण में युवाओं की अहम भूमिका पर लगातार ज़ोर दिया है। युवा नागरिकों की ऊर्जा और संकल्प को 'विकसित भारत 2047' के मिशन से जोड़कर, यह कार्यक्रम एक ऐसी पीढ़ी को प्रेरित करना चाहता है जो नशे के खिलाफ मजबूती से खड़ी हो और राष्ट्र-निर्माण में सार्थक योगदान दे।

एक विशाल देशव्यापी वीडियो कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए, प्रधानमंत्री ने 28,000 से ज़्यादा जगहों से जुड़े एक करोड़ से ज़्यादा युवा नागरिकों सहित विविध समूह का औपचारिक रूप से अभिवादन किया। इस पल के सामूहिक महत्व पर ज़ोर देते हुए, उन्होंने इस सभा को एक गहरे राष्ट्रीय संकल्प के रूप में पेश किया। श्री मोदी ने कहा, "आज हम सभी देशवासी एक महान और महत्वपूर्ण संकल्प के लिए एकजुट हुए हैं।"

इस पहल के व्यापक स्वरूप पर प्रकाश डालते हुए, प्रधानमंत्री ने समझाया कि यह अभियान व्यक्तिगत भलाई से कहीं आगे बढ़कर परिवारों, समाज और पूरे राष्ट्र के व्यापक हितों को भी साधता है। 'विकसित भारत के लिए नशा-मुक्त युवा संकल्प अभियान' के मुख्य मकसद के बारे में बताते हुए, उन्होंने ज़ोर दिया कि विकसित भारत बनाने के लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से मज़बूत और बहुत ज़्यादा आत्मविश्वास वाली युवा पीढ़ी की ज़रूरत है, जो खुद को नुकसान पहुँचाने वाली आदतों से पूरी तरह दूर हो। श्री मोदी ने कहा, "आज, जब देश ने विकसित भारत का लक्ष्य तय किया है, तो यह बहुत ज़रूरी है कि देश के युवा शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रहें, उनमें भरपूर आत्मविश्वास हो और वे नशीली दवाओं जैसी नुकसानदेह आदतों से हमेशा दूर रहें।"

इस अभियान की शुरुआत को याद करते हुए, प्रधानमंत्री ने इस बात पर खुशी जताई कि यह पहल पिछले साल काशी की पवित्र धरती से एक प्रायोगिक परियोजना (पायलट प्रोजेक्ट) के तौर पर शुरू हुई थी। इस आंदोलन को आगे बढ़ाने वाली वैज्ञानिक स्पष्टता, आध्यात्मिक ऊर्जा और गहरी सांस्कृतिक निष्ठा के अनूठे मेल पर प्रकाश डालते हुए, उन्होंने इसके बड़े पैमाने पर विस्तार का ज़िक्र किया। श्री मोदी ने कहा, "काशी घोषणा के तहत 125 से ज़्यादा आध्यात्मिक संगठनों और कई NGO के समर्थन से, जन-कल्याण का वह विचार अब सफलतापूर्वक एक राष्ट्रीय परियोजना बन गया है।"

नशा-विरोधी शपथ लेने वाले लाखों युवाओं की सराहना करते हुए, प्रधानमंत्री ने व्यक्तिगत रूप से नशे से दूर रहने और अपने स्कूलों, कॉलेजों और समुदायों में नशा-मुक्त जीवन का संदेश फैलाने के उनके पक्के संकल्प की तारीफ़ की। अभियान के 100 हफ़्तों के महत्वाकांक्षी रोडमैप के बारे में बताते हुए, उन्होंने जानकारी दी कि आने वाले हर रविवार को कला, संस्कृति, खेल और ध्यान से जुड़ी खास गतिविधियाँ होंगी ताकि नए लोगों को लगातार जोड़ा जा सके। श्री मोदी ने कहा, "आने वाले 100 रविवार पूरी तरह से नशा-मुक्त भारत की दिशा में 100 मज़बूत कदम साबित होंगे।"

छात्रों, NSS सदस्यों और 'माई भारत' (My Bharat) स्वयंसेवकों की बड़ी ऑनलाइन सभा को संबोधित करते हुए, प्रधानमंत्री ने देश के युवाओं द्वारा दिखाई गई गहरी जागरूकता, संवेदनशीलता और गंभीर निष्ठा पर बहुत गर्व व्यक्त किया। युवाओं को भारत की 'अमृत पीढ़ी' बताते हुए, उन्होंने याद दिलाया कि देश को 2047 के विकास लक्ष्यों की ओर ले जाने के लिए उनकी ऊर्जा, कल्पनाशीलता और प्रतिभा बहुत ज़रूरी है। श्री मोदी ने कहा, "देश के बेहतर भविष्य और आपके अपने जीवन के लिए, खुद को नशे की लत से दूर रखना बहुत ज़रूरी है।"

प्रधानमंत्री ने आज के युवाओं की स्टार्टअप, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, खेल और अंतरिक्ष खोज में शानदार उपलब्धियों और नशीले पदार्थों के सेवन के बुरे असर के बीच अंतर बताते हुए कड़ी चेतावनी दी कि कैसे लत ध्यान भटकाती है और सपनों को बर्बाद कर देती है। परिवारों पर पड़ने वाले गहरे असर - माता-पिता के सपनों के टूटने से लेकर बुजुर्गों की रोज़ाना की तकलीफ़ तक - का ज़िक्र करते हुए उन्होंने समाज पर पड़ने वाले व्यापक असर पर ज़ोर दिया। श्री मोदी ने कहा, "जब किसी परिवार या समाज में ऐसी तबाही होती है, तो पूरे देश की ताकत भी बुनियादी तौर पर कमज़ोर हो जाती है।"

नशीले पदार्थों की धोखेबाज़ प्रकृति के बारे में युवाओं को चेतावनी देते हुए, प्रधानमंत्री ने ज़ोर दिया कि ड्रग्स से मिलने वाला कुछ समय का नशा आखिरकार उनके करियर और पारिवारिक जीवन के लिए स्थायी नुकसान का कारण बनता है। भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिक गुरुओं की गहरी समझ - जिसमें श्री गुरु ग्रंथ साहिब की खास शिक्षाएं भी शामिल हैं - का हवाला देते हुए उन्होंने बताया कि समाज ने हमेशा ही दिमाग पर असर

डालने वाले नशीले पदार्थों को नकारा है। श्री मोदी ने कहा, "हमें किसी भी हालत में नशे को सामाजिक मंज़ूरी नहीं देनी चाहिए।"

नशे से उबरने के लिए उपलब्ध व्यापक सहायता प्रणालियों के बारे में बताते हुए, प्रधानमंत्री ने नशे की लत से निपटने में सामाजिक सहयोग, योग, ध्यान और आधुनिक पुनर्वास केंद्रों की प्रभावशीलता पर ज़ोर दिया। परिवारों से सामाजिक प्रतिष्ठा की गलत चिंताओं के बजाय चिकित्सा उपचार को प्राथमिकता देने का आग्रह करते हुए, उन्होंने कमज़ोर बच्चों को इस जाल में फंसने से बचाने के लिए घर में खुलकर बातचीत करने के माहौल की वकालत की। श्री मोदी ने कहा, "अगर कोई युवा गलती से नशे की लत का शिकार हो गया है, तो इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि उसके लिए सभी रास्ते हमेशा के लिए बंद हो गए हैं।"

शिक्षा जगत के लोगों से खास अपील करते हुए, प्रधानमंत्री ने कॉलेज और यूनिवर्सिटी के प्रोफेसरों से आग्रह किया कि वे ड्रग्स के खतरों के बारे में चर्चा को अपने नियमित पाठ्यक्रम में शामिल करें और अपने कैंपस में नशे के खिलाफ़ खास अभियान शुरू करें। नशे की लत से उबर रहे लोगों पर ध्यान केंद्रित करते हुए, उन्होंने ऐसे लोगों के लिए समाज में सम्मान और उन्हें दूसरा मौका देने की बात कही और उनके अतीत से जुड़े कलंक को पूरी तरह से खारिज कर दिया। श्री मोदी ने कहा, "जो युवा नशे की लत से लड़कर बाहर आते हैं, वे कमज़ोर नहीं होते; वे असली योद्धा होते हैं जिनकी अद्भुत हिम्मत ही उनकी असली पहचान होती है।"

अपने भाषण के आखिर में, प्रधानमंत्री ने युवाओं को भरोसा दिलाया कि सरकार इस अहम लड़ाई में उनके साथ मज़बूती से खड़ी है। उन्होंने ड्रग डीलरों और तस्करों के खिलाफ़ देश भर में अभूतपूर्व कार्रवाई, हज़ारों करोड़ रुपये की ज़ब्ती और गिरफ़्तारी की बढ़ती दरों का ज़िक्र किया। युवा पीढ़ी की हिम्मत और सहनशक्ति पर अटूट भरोसा जताते हुए, उन्होंने इस राष्ट्रीय पहल के बहुत सफल नतीजे की उम्मीद जताई। श्री मोदी ने कहा, "मुझे पूरा भरोसा है कि हमारे युवा नशे से दूर रहकर अपनी ऊर्जा की रक्षा करेंगे और विकसित भारत के संकल्पों को आगे बढ़ाएंगे।"

5.

शराब का सेवन

दूसरों के साथ मिलकर मेल-जोल बढ़ाना और बीयर (beer) या वाइन (wine) पीना आजकल एक आम बात हो गई है। मेरा मतलब है कि शराब पीने की बुरी आदत लोगों में मेल-जोल बढ़ाने की सोच के साथ शुरू होती है। दोस्त हमें शराब से परिचित कराते हैं और उसके बाद हम खुद या दोस्तों के साथ इसे पीते हैं।

दूसरे नशीले पदार्थों की तरह, शराब का भी दिमाग पर गहरा असर होता है; यह खुशी का एहसास कराती है और नकारात्मक भावनाओं को कम करती है। ये भावनाएं कुछ लोगों को बार-बार शराब पीने के लिए प्रेरित कर सकती हैं, भले ही इससे उनकी सेहत और भलाई को खतरा हो। उदाहरण के लिए, रिसर्च से पता चलता है कि समय के साथ, तनाव से निपटने के लिए शराब पीने से भावनात्मक परेशानी से कुछ समय के लिए राहत तो मिल सकती है, लेकिन शराब पीने के दौर के बीच नकारात्मक भावनात्मक स्थिति बढ़ सकती है। ये बदलाव और अधिक शराब पीने के लिए प्रेरित कर सकते हैं और व्यक्ति को शराब पीने के एक अस्वस्थ चक्र में फंसा सकते हैं।

एक बार जब हम शराब पीना शुरू करते हैं, तो हमारा लिवर इसे तोड़ना शुरू कर देता है। 'अल्कोहल डिहाइड्रोजनेज' (alcohol dehydrogenase) नाम का एक एंजाइम (enzyme) शराब को एसिटाल्डिहाइड (acetaldehyde) में तोड़ने के लिए जिम्मेदार होता है और फिर इसे एसिटिक एसिड (acetic acid) में तोड़ा जाता है। नशा तब होता है जब हम शराब को तोड़ने की गति से ज़्यादा तेज़ी से उसे पीते हैं।

असल में, इंसान प्राचीन काल से ही शराब बनाता और पीता आ रहा है। लोग कई कारणों से शराब पीते थे। मेरा एक अमीर दोस्त हमेशा अपनी शराब पीने की आदत के बारे में डींगें मारता है। जब उससे उसकी शराब पीने की आदत के बारे में पूछा जाता है, तो वह कहता है, "अगर मैं अपनी शराब पर खर्च कर सकता हूँ, तो मुझे शराब क्यों नहीं

पीनी चाहिए?" आज के ज़्यादातर समाजों में, शराब पीना सामाजिक मेल-जोल का एक आम हिस्सा है। यह बात खासकर उन लोगों के लिए सच है जो सामाजिक रूप से प्रभावशाली और चर्चित हैं, जहाँ मेल-जोल के दौरान अक्सर शराब पी जाती है। ऐसी स्थितियों में, शराब पीने से होने वाले स्वास्थ्य और सामाजिक नुकसान को नज़रअंदाज़ करना आसान होता है।

दुनिया भर में हर साल शराब पीने से 26 लाख (2.6 मिलियन) लोगों की मौत होती है और लाखों लोग विकलांगता और खराब स्वास्थ्य का शिकार होते हैं। कुल मिलाकर, शराब का हानिकारक इस्तेमाल दुनिया भर में बीमारियों के बोझ का 5% कारण है।

20 से 40 साल की उम्र के लोगों में समय से पहले मौत और विकलांगता के लिए शराब का हानिकारक इस्तेमाल सबसे बड़ा जोखिम कारक है; इस उम्र के लोगों में होने वाली कुल मौतों में से 15% मौतें इसी वजह से होती हैं। वंचित और खासकर कमज़ोर वर्गों के लोगों में शराब से जुड़ी मौत और अस्पताल में भर्ती होने की दर ज़्यादा होती है। दुर्भाग्य से, लोगों ने शराब पीने के बारे में कई तरह की धारणाएँ बना ली हैं। शराब पीने को सही ठहराने के लिए शराबियों द्वारा बताई गई सभी बातों और वजहों की लिस्ट बनाना बेवकूफी होगी। यह लिस्ट न सिर्फ़ बहुत लंबी है, बल्कि शराब पीने वाले अपनी आदत को बनाए रखने के लिए बहुत ही अनोखे कारण भी बताते हैं। कई शराब पीने वालों को लगता है कि वे खुद को गर्म रखने के लिए शराब पीते हैं। कुछ को लगता है कि शराब उन्हें जगाए रखती है। कई लोगों का मानना है कि शराब उन्हें सोने में मदद करती है। ज़्यादातर शराब पीने वालों को लगता है कि वे अपनी सुस्त इंद्रियों को ज़्यादा सतर्क और संवेदनशील बनाने के लिए शराब पीते हैं, ताकि वे खुद को ताकतवर महसूस कर सकें; जवानी वापस पा सकें और हिम्मत जुटा सकें; हार के एहसास को कम कर सकें, वगैरह। आम तौर पर माना जाता है कि शराब पीने वाले व्यक्ति पर कभी भरोसा नहीं करना चाहिए, लेकिन पुलिस अपराधियों से सच उगलवाने के लिए शराब का इस्तेमाल करती है। पुलिस अपराधी को शराब पिलाती है और जब उससे सवाल पूछे जाते हैं, तो माना जाता है कि वह अपने किए गए अपराध की सच्चाई बता देता है।

शराब पीने वाले कई लोगों के मन में शराब को लेकर कुछ गलत धारणाएँ हैं और उन्होंने मुझसे शराब के असर या उसके बारे में कई सवाल पूछे हैं। उनके सवालों के जवाब नीचे दिए गए हैं।

कृपया इसे ध्यान से पढ़ें और समझें।

क्या शराब पीने से शरीर में गर्मी आती है ?

जैसे ही शराब खून की नसों में घुलती है, वे फैल जाती हैं, जिससे सामान्य से ज़्यादा खून छोटी रक्त वाहिकाओं (कैपिलरीज़ – capillaries) तक पहुँचता है। इससे चेहरा लाल हो जाता है और त्वचा गर्म महसूस होती है। इसके बाद पसीना भी ज़्यादा आ सकता है। हालाँकि, यह गर्मी सिर्फ़ महसूस होती है। शरीर में गर्मी बनने की रफ़्तार नहीं बढ़ती, बल्कि त्वचा तक ज़्यादा खून पहुँचने से शरीर की गर्मी ज़्यादा बाहर निकलती है; इसलिए असल में शरीर गर्म होने के बजाय ठंडा हो जाता है। शराब पीने वाले को भले ही गर्मी महसूस हो, लेकिन वह असल में शरीर के उस नैचुरल सिस्टम (थर्मोस्टेट) में रुकावट डाल रहा होता है जो शरीर की गर्मी को कंट्रोल करता है। शरीर गर्म होने के बजाय, उसकी प्राकृतिक (नैचुरल) गर्मी और ज़्यादा बाहर निकल जाती है। नतीजतन, जो लोग बहुत ज़्यादा ठंड (फ्रीज़िंग पॉइंट – freezing point या उससे कम तापमान) वाली जगहों पर शराब पीते हैं, उनके लिए ठंड से होने वाले नुकसान का खतरा बढ़ जाता है।

क्या शराब पीने से इंसान ज़्यादा बहादुर बनता है ?

शराब पीने के बाद, इंसान को लग सकता है कि वह कई काम करने में सक्षम है। कुछ लोग बहुत सक्रिय (एक्टिव) और उत्साहित हो जाते हैं। आम तौर पर, हर इंसान सही-गलत की समझ से अपने व्यवहार पर कंट्रोल रखता है – जैसे क्या करना चाहिए या क्या नहीं, या कौन सा जोखिम (रिस्क-risk) लेना सुरक्षित है–लेकिन शराब पीने के बाद यह समझ भरोसेमंद नहीं रहती और कभी-कभी इसे नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है। तब इंसान बेवकूफी भरे तरीके से बहादुर बन जाता है और अपने कामों में गैर-ज़रूरी जोखिम (रिस्क) लेता है। शराब के नशे में वह अपनी जान जोखिम में डालता है–ऐसे काम करता है जो होश में होने पर वह कभी नहीं करता। नौसेना की लड़ाइयों के शुरुआती दिनों में,

जब लड़ाई के लिए डेक तैयार किए जाते थे, तो जहाज़ पर मौजूद सभी लोगों को 'ग्रोग' (रम और पानी का मिश्रण) दिया जाता था। इस ग्रोग को कभी-कभी 'डच करेज' (नकली बहादुरी) कहा जाता था। इससे वे ज़्यादा बहादुर नहीं बनते थे, बल्कि कौन सा रिस्क लेना चाहिए, इस बारे में उनकी समझ पर बुरा असर पड़ता था, और छोटी-मोटी चोटों में यह दर्द कम करने वाली दवा (एनेस्थेटिक - anasthetic) का काम करता था। इससे लड़ने वालों को लगता था कि वे बेहतर लड़ रहे हैं, जबकि असल में वे उतना अच्छा नहीं लड़ रहे होते थे।

क्या शराब सांप के काटने का इलाज है ?

शुरू में दवा के तौर पर शराब का इस्तेमाल इस सोच के साथ किया जाता था कि शराब एक उत्तेजक पदार्थ (स्टिमुलेंट stimulant) शरीर को उत्तेजित करने वाली चीज़ (स्टिमुलेंट – stimulant) है। पुराने समय में, किसी भी दुर्घटना या साँप के काटने पर मरीज़ को शराब दी जाती थी ताकि उसमें ज़हर के असर से लड़ने की ताकत आ सके । अब यह बात गलत साबित हो चुकी है। शराब दर्द कम करने वाली और सुस्ती लाने वाली चीज़ है। अगर मरीज़ काफ़ी शराब पी ले, तो उसका दर्द, डर और बेचैनी कम हो जाएगी और वह सो जाएगा।

चूंकि ज़हरीले साँप बहुत कम तरह के होते हैं, इसलिए ज़्यादातर मरीज़ ठीक हो जाते थे और उनके ठीक होने का श्रेय शराब पीने को दिया जाता था। इससे एक आम धारणा बन गई, जिसे अब मज़ाक के तौर पर देखा जाता है।

क्या शराब सर्दी-ज़ुकाम को रोकती या ठीक करती है ?

इस धारणा के दो आम कारण हैं: एक तो यह कि बहुत से लोगों को शराब का स्वाद पसंद होता है, और दूसरा यह कि उन्हें लगता है कि इससे उन्हें गर्मी महसूस होती है। शराब में सुस्ती लाने का गुण होता है। हालांकि शराब त्वचा का तापमान बढ़ाती है, लेकिन साथ ही शरीर के रोमछिद्र भी खुल जाते हैं, जिससे सर्दी ठीक होने या उससे बचने के बजाय सर्दी लगने की संभावना बढ़ जाती है। इससे सावधानी बरतने की समझ भी कम हो जाती है, और व्यक्ति खुद को ऐसी स्थितियों में डाल लेता है जिससे सर्दी और

बढ़ जाती है। यही कारण है कि ज़्यादा शराब पीने वालों में निमोनिया से मौत का खतरा बहुत ज़्यादा होता है।

क्या शराब पीने से नज़र बेहतर होती है ?

जब नज़र सामान्य होती है, तो दोनों आँखों के रेटिना (retina) पर बनने वाली इमेज दिमाग के विज़ुअल सेंटर (visual centre) में एक ही चीज़ के तौर पर दिखाई देती है। यह आँखों को कंट्रोल करने वाली मांसपेशियों के ग्रुप के समायोजन (एडजस्टमेंट - adjustment) से होता है। शराब न सिर्फ़ आँखों की मांसपेशियों के समायोजन (एडजस्टमेंट- adjustment) में रुकावट डालती है, बल्कि दिमाग के सेंटर तक पहुँचने वाली इमेज को समझने में भी दिक्कत पैदा करती है। किसी भी तरह के बदलाव से छवि (इमेज- image) धुंधली हो जाती है, और अगर बदलाव ज़्यादा हो तो दो छवि (इमेज) दिखाई देने लगती हैं। शराब का पहला साफ़ असर दिमाग पर होता है, जिसमें मांसपेशियाँ और नर्वस सिस्टम दोनों शामिल होते हैं। यह नज़र पर सिर्फ़ बुरा असर ही डाल सकती है।

क्या शराब पीने से इंसान की भूख या पाचन बेहतर होता है ?

जो लोग खाने के साथ शराब पीने के आदी होते हैं, उन्हें खाना ज़्यादा स्वादिष्ट लगता है, ठीक वैसे ही जैसे ज़्यादा मसालेदार खाना खाने के आदी लोगों को कम मसालेदार खाना बेस्वाद लगता है।

शराब पाचन में मदद करती हुई लग सकती है क्योंकि यह गैस्ट्रिक जूस (gastric juice) के बहाव को बढ़ाती है, लेकिन यह स्टिमुलेशन, एसिड और पेप्सिन (stimulation upsets the balance between the acid and pepsin) के बीच के बैलेंस को बिगाड़ देता है। इससे एसिड इतना तेज़ हो जाता है कि पेट की लाइनिंग में जलन पैदा कर सकता है, साथ ही गैस्ट्रिक जूस (gastric juice) का बहाव भी बढ़ जाता है, जिससे ऐसे ड्रिंक्स (drinks) पीने का यह समय बिल्कुल भी ठीक नहीं रहता।

क्या शराब पीने से इंसान शारीरिक रूप से मज़बूत होता है ?

किसी मुश्किल शारीरिक काम के दौरान, जो व्यक्ति थकान से बचने के लिए एक-दो ड्रिंक लेता है, उसे बाद में थकान तो होती ही है, लेकिन उसका तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) उसे चेतावनी देने के लिए सही संकेत (सिग्नल) नहीं भेज पाता। वह ज़्यादा थक जाता है क्योंकि वह अनाड़ी हो जाता है और ज़्यादा गलतियाँ करता है।

जैसे ही शराब खून में पहुँचती है, शरीर इसे कार्बन डाइऑक्साइड गैस (carbon dioxide) और ऑक्सीजन (oxygen) में बदलकर ऑक्सीडाइज़ (oxidise) करना शुरू कर देता है। इस प्रक्रिया (प्रोसेस) से गर्मी पैदा होती है जिसे कैलोरी(calorie) के रूप में मापा जाता है। हालाँकि, यह गर्मी वाली एनर्जी शरीर में जमा नहीं हो सकती, और इसलिए, लंबे और मुश्किल शारीरिक काम के लिए शरीर की ताकत नहीं बढ़ाती। साथ ही, यह थकान के एहसास को कम कर देती है और खतरनाक हद तक थकावट पैदा कर सकती है।

क्या शराब खाने का काम करती है ?

खाना कोई भी ऐसा पदार्थ है – ठोस, अर्ध-ठोस या तरल (ठोस, सेमी-सॉलिड या लिक्विड) - जिसे बिना शरीर के किसी हिस्से या काम पर बुरा असर डाले शरीर के विकास और सेहत को बनाए रखने के लिए खाया जाता है। शरीर के विकास और सेहत को बनाए रखने के लिए कई तरह के खाने की ज़रूरत होती है। कुछ चीज़ें गर्मी (ऊर्जा) देती हैं, कुछ शरीर बनाने वाले तत्व जैसे प्रोटीन और मिनरल देती हैं, और कुछ विटामिन जैसे जटिल तत्व देती हैं। ज़्यादातर खाने की चीज़ों में ये सभी तत्व कम-ज़्यादा मात्रा में होते हैं। खाने से मिलने वाले जो तत्व शरीर तुरंत इस्तेमाल नहीं करता, उन्हें बाद में ज़रूरत पड़ने पर इस्तेमाल के लिए जमा कर लिया जाता है। जो तत्व इस्तेमाल नहीं हो पाते, उन्हें शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है।

रिफाइंड चीनी, (refined sugar) जो आम तौर पर मिठाइयों में इस्तेमाल होती है, एक तरह का खाना है क्योंकि इसे शरीर में जमा किया जा सकता है और इसका इस्तेमाल प्रोटोप्लाज़्म (protoplasm) बनाने और मांसपेशियों के काम व शरीर की गर्मी के लिए ऊर्जा पैदा करने में किया जा सकता है। लेकिन फलों और सब्ज़ियों, मांस, अंडे, दूध,

बादाम आदि (नट्स) और ब्रेड की तुलना में, ऐसी मिठाइयाँ जिनमें सिर्फ़ रिफाइंड चीनी (refined sugar) होती है और बादाम आदि (नट्स) या दूध नहीं होता, उन्हें 'खाली कैलोरी' (empty calories) कहा जाता है। शराब से न सिर्फ़ खाली कैलोरी मिलती है, बल्कि ज़हरीली या नशीली कैलोरी भी मिलती है।

मेडिकल डिक्शनरी (medical dictionary) में शराब को खाने की चीज़ों की श्रेणी में नहीं रखा गया है। इसका एक कारण यह है कि जैसे ही शराब खून में पहुँचती है, शरीर ऑक्सीडेशन (oxidation) या जलने की प्रक्रिया से उसे बाहर निकालने की कोशिश करता है। इससे शरीर की ऊर्जा की ज़रूरत का एक बड़ा हिस्सा पूरा हो सकता था, लेकिन शराब का मानसिक और शारीरिक प्रक्रियाओं पर नशीला असर इसके इस्तेमाल से होने वाले किसी भी फ़ायदे को खत्म कर देता है। इन्हीं नुकसानदेह असर की वजह से शरीर-विज्ञान के जानकार इसे खाने की चीज़ नहीं मानते। हालाँकि शराब से कैलोरी मिलती है, लेकिन इसे भविष्य में इस्तेमाल के लिए जमा नहीं किया जा सकता, और शराब की वजह से तंत्रिका और मांसपेशी संबंधी प्रणाली (नर्वस और मस्कुलर सिस्टम - nervous & muscular system) पर पड़ने वाले असर से हुए नुकसान की भरपाई के लिए शरीर के दूसरे संसाधनों का इस्तेमाल करना पड़ता है।

कुछ शराबी शराब छोड़ना तो चाहते हैं, लेकिन कई वजहों से छोड़ नहीं पाते। उन वजहों की विवरण (डिटेल) में जाए बिना, हम उनके लिए शराब छोड़ने का एक तरीका सोच सकते हैं, जिसका पहला कदम शराब छोड़ने का फ़ैसला करना है। जो व्यक्ति शराब छोड़ने का फ़ैसला करता है, वह ऐसा कर सकता है।

शराब की समस्या वाले कई लोग यह नहीं बता पाते कि कब उनकी शराब पीने की आदत उनके लिए समस्या बन रही है या बन चुकी है। उन्हें शराब की समस्या का एहसास तब होता है जब उनका शरीर काम करने के लिए शराब पर निर्भर हो जाता है और शराब पीने की वजह से उनकी सेहत, सामाजिक जीवन, परिवार या नौकरी में समस्याएँ आने लगती हैं। इसलिए, यह पहचानना कि उन्हें शराब की समस्या है, शराब से आज़ाद होने की दिशा में पहला कदम है।

गंभीर समस्या में फँसने से पहले, उन्हें अपनी शराब पीने की आदत के बारे में डॉक्टर से बात करनी चाहिए। डॉक्टर उन्हें सबसे अच्छा इलाज खोजने में मदद कर सकते हैं। सबसे बड़ा सवाल यह है कि क्या शराब पीने वाला व्यक्ति बदलने के लिए तैयार है?

हो सकता है कि उसने पहले भी कई बार शराब छोड़नी चाही हो और उसे लगा हो कि उसका इस पर कोई कंट्रोल नहीं है। हो सकता है कि वह फिर से इसे छोड़ने के बारे में सोच रहा हो, लेकिन उसे पक्का यकीन न हो कि वह अपनी शराब पीने की आदत छोड़ने में कामयाब हो पाएगा।

शराब पीने वाले को यह पता होना चाहिए कि बदलाव रातों-रात नहीं आता, बल्कि यह कई चरणों में और समय के साथ होता है। इसका पहला चरण यह है कि शराब पीने वाले को यह तय करना होगा कि उसे बदलना है और शराब पीने की बुरी आदत छोड़नी है।

शराब पीने वाले को सबसे पहले शराब पीने के फायदे और नुकसान के बारे में अच्छी तरह सोचना-समझना चाहिए। फायदे और नुकसान समझने के बाद, उसे शराब छोड़ने के तरीकों के बारे में सोचना चाहिए।

कई बार शराब पीने वाला ऐसी स्थितियों में फंस जाता है जहाँ आस-पास के लोग उसे शराब पीने के लिए कहते हैं। ऐसे में उसे पता होना चाहिए कि ऐसी स्थितियों से कैसे निपटा जाए।

जब कोई ऐसी स्थिति हो जहाँ हालात की वजह से आम तौर पर वह शराब पीता हो, तो क्या करना चाहिए ?

इसका सीधा जवाब यह है कि सबसे पहले उसे अपने मन में यह साफ कर लेना चाहिए कि उसे शराब नहीं पीनी है। साथ ही, उसे यह भी पता होना चाहिए कि दूसरों को 'ना' कैसे कहें और शराब पीने की आदत का शिकार कैसे न बनें। शराब छोड़ने की योजना पहले से ही बना लेनी चाहिए।

बदलाव के स्थायी होने से पहले कई शराब पीने वाले कई बार बदलाव के चरणों से गुजरते हैं। इसलिए, ऐसी स्थिति में क्या करना है, इसकी योजना बनाना ज़रूरी है। निराश नहीं होना चाहिए, बल्कि पर्याप्त साहस और इच्छाशक्ति रखनी चाहिए।

शराब पीने की आदत छोड़ने में कई कदम मदद कर सकते हैं। इनमें से कुछ मददगार कदम नीचे दिए गए हैं:

1. उन लोगों से दूर रहना चाहिए जिनके साथ वह आम तौर पर शराब पीता है। उन जगहों पर भी नहीं जाना चाहिए जहाँ लोग आम तौर पर शराब पीने जाते हैं।

2. शराब पीने के अलावा ऐसी गतिविधियों की योजना बनानी चाहिए जो बहुत पसंद हों।

3. घर में शराब नहीं होनी चाहिए।

4. कभी-कभी शराब पीने की इच्छा हो सकती है, लेकिन जैसे ही इच्छा हो, व्यक्ति को तुरंत शराब न पीने की अपनी योजना याद कर लेनी चाहिए। उसे खुद को याद दिलाना चाहिए कि उसने शराब छोड़ने का फैसला क्यों किया है।

5. जब शराब पीने की इच्छा हो, तो व्यक्ति को किसी करीबी और भरोसेमंद दोस्त से बात करनी चाहिए जो शराब न पीता हो। वह इस इच्छा से बाहर निकलने में मदद कर सकेगा।

6. जब कोई शराब पीने के लिए कहे, तो विनम्र लेकिन दृढ़ता से मना करने का तरीका अपनाएँ।

कभी-कभी, डॉक्टर से अपनी शराब पीने की आदत के बारे में बात करने के बाद, वे आपको शराब छोड़ने में मदद करने वाले किसी सहायता समूह (सपोर्ट ग्रुप) में भेज सकते हैं। यह ग्रुप आम तौर पर शराब पीने वालों को शराब के बुरे असर के बारे में जानकारी देता है, उन्हें शराब और शराबियों से दूर रहने के लिए परामर्श (काउंसलिंग - Counselling) और मदद देता है, और एक ऐसी जगह उपलब्ध कराता है जहाँ शराब पीने वाले दूसरों से बात कर सकें और शराब छोड़ने का समाधान खोजने के लिए अपनी पीने की समस्याओं पर चर्चा कर सकें।

निकासी (विड्रॉल) के लक्षण (Withdrawal Symptoms)

कभी-कभी, अगर कोई शराबी अचानक शराब पीना छोड़ देता है, तो उसे शराब छोड़ने के लक्षणों (विड्रॉल सिम्पटम्स- withdrawal symptoms) का खतरा हो सकता है। हालाँकि, जो लोग बहुत ज़्यादा शराब नहीं पीते, उन्हें यह खतरा नहीं होता, लेकिन जिन्हें यह समस्या होती है और विड्रॉल (withdrawal) के लक्षण (withdrawal symptoms) दिखते हैं, उन्हें कभी निराश नहीं होना चाहिए; क्योंकि सही चिकित्सा संबंधी (मेडिकल) देखभाल से ऐसे शराबी भी शराब पीने की आदत छोड़ सकते हैं।

6.

जंक फ़ूड (JUNK FOOD) खाना

जिन खाने की चीज़ों में कैलोरी, शुगर और फ़ैट (calorie, sugar & fat) ज़्यादा होता है, लेकिन विटामिन और मिनरल (vitamins & minerals) जैसे ज़रूरी पोषक तत्व कम होते हैं, उन्हें जंक फ़ूड (junk food) कहा जाता है। ये खाने की चीज़ें अक्सर बहुत ज़्यादा संसाधित (प्रोसेस - process) की जाती हैं और ज़्यादा खाने पर सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकती हैं।

देखा गया है कि स्कूल जाने वाले बच्चे हफ़्ते में एक से ज़्यादा बार फ़ास्ट फ़ूड आउटलेट (fast food outlet) से पिज़्ज़ा, बर्गर, नूडल्स (pizza, burger & noodles) और ऐसी ही दूसरी चीज़ें खाते हैं, जिनमें शुगर, नमक और फ़ैट की मात्रा बहुत ज़्यादा होती है। जो बच्चे और किशोर ज़्यादा जंक फ़ूड खाते हैं और जिन्हें ऐसी चीज़ें खाने की लत लग जाती है, उनमें भविष्य में मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर या डायबिटीज़ होने और दिल की कई बीमारियों का शिकार होने का ख़तरा ज़्यादा होता है।

कर्नाटक के हासन ज़िले में, हाल ही में 26 लोगों की अचानक दिल की बीमारी से मौत (सडन कार्डियक डेथ – sudden cardiac death) के मामलों में बढ़ोतरी हुई है, खासकर युवा और अधेड़ उम्र के लोगों में। इससे चिंता बढ़ गई है और जांच शुरू की गई है। कुछ मौतों की पुष्टि हार्ट अटैक के तौर पर हुई, जबकि लक्षणों और जोखिम वाले कारकों के आधार पर दूसरों को संभावित कार्डियक डेथ (cardiac death) माना गया। इसमें पहले से मौजूद बीमारियां और जीवनशैली से जुड़ी आदतें जैसे धूम्रपान, शराब पीना और जंक फ़ूड खाना जैसे कारक शामिल हैं। मरने वालों में 45 साल से कम उम्र के लोग शामिल थे, जिनमें कुछ 20 और 30 की उम्र के भी थे, जो असामान्य बात है। कई लोगों को डायबिटीज़, हाई ब्लड प्रेशर या दिल की बीमारी पहले से मौजूद थीं। कई मामलों में शराब और धूम्रपान को बड़े जोखिम वाले कारकों के तौर पर पहचाना गया।

तनाव, एक ही जगह बैठकर काम करने वाली जीवनशैली और खाने-पीने की अनियमित आदतें जैसे कारकों पर भी विचार किया जा रहा है। कर्नाटक के हासन ज़िले में युवाओं की मौत के कई कारण हो सकते हैं, लेकिन जंक फ़ूड और एक ही जगह बैठकर काम करने वाली जीवनशैली को मुख्य कारणों में से एक माना जा सकता है।

मैं यह बताना चाहता हूँ कि हमारी युवा पीढ़ी में जंक फ़ूड खाने की आदत पड़ गई है, जो उनकी सेहत के लिए बहुत नुकसानदायक होती जा रही है। जंक फ़ूड इंसानों में दिल की कई समस्याओं और कैंसर के अलावा कई तरह की बीमारियां पैदा करने के लिए ज़िम्मेदार है। बच्चों और युवाओं में जंक फ़ूड के इन बुरे प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाने की बहुत ज़रूरत है। हमें और सरकार को समाज में बच्चों और युवाओं के लिए ऐसा माहौल बनाना चाहिए जो अच्छी सेहत को बढ़ावा दे। मोटापे को महामारी घोषित किया गया है जो उम्र, लिंग या जाति के आधार पर भेदभाव नहीं करता है और इसलिए इसे तुरंत रोकने और संभालने की ज़रूरत है।

मोटापे के तेज़ी से बढ़ने के साथ दिल की बीमारियां एक वैश्विक ख़तरा बन गई हैं। आज के दौर में मोटापा कई ऐसी चीज़ों से जुड़ा है जिनसे शरीर में कोर्टिसोल (cortisol) हार्मोन का लेवल बढ़ता है, जैसे कि हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स (high glycaemic index) वाला खाना, लंबे समय तक तनाव और नींद के पैटर्न में बदलाव। गैर-संचारी रोगों (non-communicable diseases) का बोझ दुनिया भर में एक बड़ी समस्या बन गया है, जिसकी मुख्य वजहें हैं शारीरिक रूप से सक्रिय न रहना, खान-पान की गलत आदतें, अस्वस्थ जीवनशैली और धूम्रपान। यह भी देखा गया है कि लोग कम फैट वाले खाने के बजाय ज़्यादा फैट वाला खाना पसंद करते हैं। रिपोर्ट के अनुसार, एक-तिहाई से ज़्यादा वयस्क हफ़्ते में कई बार जंक फ़ूड खाते हैं। अलग-अलग अध्ययन करने के बाद साबित हुआ है कि जंक फ़ूड से मोटापा बढ़ता है, जो दिल की बीमारियों और अन्य गैर-संचारी रोगों की एक मुख्य वजह है।

आजकल युवा वयस्कों में पेट के आसपास मोटापा ('सेंट्रल ओबेसिटी' – central obesity) एक बड़ी चिंता का विषय बन गई है। इसमें पेट के हिस्से में, खासकर आंतरिक अंगों के आस-पास जमा वसा (विसरल फैट – visceral fat) के रूप में, ज़रूरत से

ज़्यादा फैट जमा हो जाता है। चूँकि विसरल फैट पोर्टल ब्लड सिस्टम (portal blood system) से जुड़ा होता है, इसलिए इस हिस्से में ज़्यादा फैट जमा होने से फैटी डिपॉजिट्स (fatty deposits) ब्लडस्ट्रीम (blood stream) में मिल सकते हैं, जिससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं। कमर का घेरा (waist circumference) पेट के फैट का पता लगाने के सबसे सटीक तरीकों में से एक माना जाता है।

ज़्यादा वज़न वाले बच्चों में से पचास प्रतिशत से ज़्यादा बच्चों में दिल की बीमारी (cardiovascular disease) का कम से कम एक अतिरिक्त जोखिम कारक (risk factor) होता है, और मोटापे से ग्रस्त बीस प्रतिशत से ज़्यादा बच्चों में दो या उससे ज़्यादा जोखिम कारक होते हैं। यह देखा गया है कि किशोर अक्सर जानकारी की कमी और व्यस्त दिनचर्या के कारण अपनी सेहत पर ध्यान नहीं देते हैं। भारत में दुनिया में मोटापे से ग्रस्त बच्चों की दूसरी सबसे बड़ी आबादी है।

आजकल बच्चे ऐसी जीवनशैली में जी रहे हैं जो तेज़ रफ़्तार वाले नए दौर के हिसाब से बदल गई है और खान-पान भी इससे अछूता नहीं है। पिछले दो दशकों में, हेल्दी खाने की सलाह बेअसर साबित हुई है, जिससे हमारे देश के बच्चों में फास्ट फूड और मीठे ड्रिंक्स के सेवन का चलन चिंताजनक रूप से बढ़ा है। औसतन, फास्ट-फूड इंडस्ट्री हर साल लगभग पचास प्रतिशत की दर से बढ़ रही है। यह पाया गया है कि बच्चे हफ्ते में एक से ज़्यादा बार पैक्ड फूड (packed food) और पैक्ड मीठे ड्रिंक्स खाते हैं, जबकि समाज के ऊँचे तबके के बच्चे ये चीज़ें दिन में कम से कम एक बार ज़रूर खाते हैं। यह भी पाया गया है कि स्कूल जाने वाले लगभग तीस प्रतिशत बच्चे फास्ट फूड आउटलेट्स (fast food outlets) से पिज़्ज़ा और बर्गर जैसे ज़्यादा चीनी, नमक और फैट वाले अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड (ultra processed food) हफ्ते में एक से ज़्यादा बार खाते हैं। सबसे ज़्यादा खाए जाने वाले जंक फूड आइटम्स में बेकरी प्रोडक्ट्स, ड्रिंक्स, बर्गर, कैफीन वाले ड्रिंक्स, चिप्स, चॉकलेट, नूडल्स, पिज़्ज़ा, सॉफ्ट ड्रिंक्स और चीनी-युक्त ड्रिंक्स शामिल हैं। ऐसे बच्चों में जंक फूड के हानिकारक प्रभाव, जैसे कि ज़्यादा वज़न, कम उम्र में हाई ब्लड प्रेशर, व्यवहार संबंधी लक्षण और दांतों की सड़न (कैविटीज़ – cavities) देखी गई है।

जंक फूड चीनी और फैट जैसे स्रोतों से बहुत ज़्यादा कैलोरी देता है, लेकिन अक्सर इसमें साबुत खाद्य पदार्थों (whole foods) में पाए जाने वाले पोषक तत्व नहीं होते हैं। इन खाद्य पदार्थों में विटामिन, मिनरल, फाइबर और प्रोटीन कम होते हैं, जो सेहत के लिए बहुत ज़रूरी हैं। जंक फूड अक्सर बहुत ज़्यादा प्रोसेसिंग से गुज़रता है, जिससे इसके पोषक तत्व बदल सकते हैं और यह कम फायदेमंद हो जाता है। कई जंक फूड बहुत आकर्षक और संतोषजनक बनाने के लिए डिज़ाइन किए जाते हैं, जिससे लोग इन्हें ज़रूरत से ज़्यादा खा सकते हैं।

यह समझने से पहले कि हमारे लिए क्या खाना सबसे अच्छा है, आइए अच्छी तरह समझ लें कि जंक फूड आइटम्स क्या हैं और इनसे जुड़े स्वास्थ्य जोखिम क्या हैं।

बर्गर, फ्राइज़, फ्राइड चिकन (fried chicken), पिज़्ज़ा, सभी सोडा, मीठे जूस, एनर्जी ड्रिंक्स, पोटैटो चिप्स (potato chips), कैंडी (candy), कुकीज़, पेस्ट्री, कुछ ब्रेकफास्ट सीरियल्स, पैक्ड स्नैक्स (packed snacks) और मिठाइयाँ - ये सभी जंक फूड आइटम्स हैं।

जंक फूड का ज़्यादा सेवन करने से ज़्यादा कैलोरी और फैट के कारण वज़न बढ़ सकता है, साथ ही उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन - hypertension) दिल की बीमारी और दिल से जुड़ी अन्य समस्याएँ, टाइप 2 डायबिटीज़, कुछ तरह के कैंसर, दांतों की सड़न और दांतों से जुड़ी अन्य समस्याएँ हो सकती हैं। कुल मिलाकर, यह साफ़ तौर पर कहा जा सकता है कि कम उम्र में होने वाली ज़्यादातर मौतें जंक फ़ूड की वजह से होती हैं। मैं ऐसे कई युवाओं को जानता हूँ जिनकी मौत कार्डियक अरेस्ट (दिल का दौरा पड़ने – cardiac arrest) से हुई, क्योंकि वे सालों तक जंक फ़ूड खाते रहे और उन्हें अपने रक्त वाहिकाओं (ब्लड वेसल्स – blood vessels) और दिल की हालत के बारे में पता नहीं था। मेरा एक युवा दोस्त है जो दिल्ली की एक सॉफ़्टवेयर कंपनी में सॉफ़्टवेयर इंजीनियर है। एक दिन सुबह उसे सीने में तेज़ दर्द हुआ और सर्दियों का मौसम होने के बावजूद उसे बहुत पसीना आया। चूँकि वह दिल्ली में अकेला रहता था, इसलिए उसके मकान मालिक ने मुझे फ़ोन करके पूरी बात बताई और पूछा कि क्या किया जा सकता है। मैंने उनसे कहा कि उसे हार्ट अटैक (heart attack) आया है और उसे तुरंत

अस्पताल ले जाएँ। जब तक मैं अस्पताल पहुँचा, डॉक्टर उसे लगभग मृत घोषित कर चुके थे, हालाँकि वे उसकी जान बचाने की पूरी कोशिश कर रहे थे। उसे बचाने के लिए डॉक्टरों की लगभग तीन घंटे की कोशिश के बाद, चीफ़ कार्डियोलॉजिस्ट ऑपरेशन थिएटर से बाहर आए और मुझे बताया कि हमने चार स्टेंट डाले हैं क्योंकि उसकी धमनियाँ लगभग ब्लॉक हो चुकी थीं और उसके बचने की कोई उम्मीद नहीं थी। हालाँकि वह अभी ज़िंदा है, लेकिन आप समझ सकते हैं कि उसके शरीर को कितना नुकसान पहुँचा है।

उसकी रोज़मर्रा की दिनचर्या का विश्लेषण करने पर पता चला कि उसने एक सुस्त जीवनशैली अपना ली थी और कभी खुद खाना नहीं पकाता था। वह या तो ऑनलाइन (on line) खाना मँगवाता था या घर पर रखे ब्रेड और बटर(bread & butter) खा लेता था।

जैसा कि आप में से ज़्यादातर लोग जानते होंगे कि जब हम ऑनलाइन (on line) खाना मँगवाते हैं, तो वह कुछ ही मिनटों में हम तक पहुँच जाता है। क्या आपने कभी सोचा है कि खाना इतनी जल्दी हम तक कैसे पहुँच जाता है ? अगर नहीं, तो कृपया जान लें और समझ लें कि ऑनलाइन फ़ूड सप्लायर सैकड़ों तरह के फ़ूड आइटम फ़्रोज़न (जमी हुई) हालत में रखते हैं और जब उन्हें ऑर्डर मिलता है, तो वे बस ऑर्डर किया हुआ आइटम निकालते हैं, उसे कुछ ही मिनटों में माइक्रोवेव में गर्म करते हैं और ऑर्डर करने वाले व्यक्ति तक पहुँचा देते हैं। इस तरह यह कुछ ही मिनटों में ग्राहक तक पहुँच जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इससे ग्राहक की सेहत को कितना नुकसान पहुँचता है ? मेरे प्यारे दोस्तों, कृपया समझें कि ऐसे खाद्य पदार्थों का लंबे समय तक सेवन करने से स्वास्थ्य को जो नुकसान पहुँचता है, उसे ठीक नहीं किया जा सकता। साथ ही, कई तरह की बीमारियाँ होने का पूरा खतरा रहता है, जिनमें कैंसर, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) और दिल से जुड़ी कई समस्याएँ प्रमुख हैं।

7.

मोबाइल का बहुत ज़्यादा और गैर-ज़रूरी इस्तेमाल

एक समय था जब युवा लड़के-लड़कियों के हाथों में किताबें दिखती थीं और लगभग हर बड़े शहर में कॉलेज जाने वाले या पोस्ट-ग्रेजुएट छात्र किसी मशहूर किताब की दुकान पर नई रिलीज़ हुई किताब ढूंढते हुए नज़र आते थे। मेरा कहने का मतलब है कि आम तौर पर लोगों को किताबें पढ़ने की आदत थी।

आजकल सभ्य समाज में शायद ही कोई ऐसा इंसान मिले जिसके हाथ में किताब हो। किसी युवा लड़के या लड़की के हाथ में किताब देखना और उसे पढ़ते हुए देखना तो अब एक सपना जैसा हो गया है।

आज धरती पर शायद ही कोई ऐसा इंसान दिखे जो सेल फ़ोन या स्मार्टफ़ोन का इस्तेमाल न करता हो। लगभग सभी वयस्क पुरुष और महिलाएँ, और हर उम्र के छात्र, सेल फ़ोन की लत का शिकार हो चुके हैं। यह भी देखा गया है कि दो से पाँच साल तक के बच्चे भी जब उन्हें अपने माता-पिता से सेल फ़ोन मिलता है, तो वे उस पर वीडियो देखने का कोई मौका नहीं छोड़ते। माता-पिता या तो बच्चों पर सेल फ़ोन/स्मार्टफ़ोन के बुरे असर को जाने बिना उन्हें फ़ोन दे देते हैं, या फिर बच्चे (माता-पिता की जानकारी के बिना या जानकारी के साथ) कहीं से भी फ़ोन हासिल कर लेते हैं और वीडियो देखना शुरू कर देते हैं। हालाँकि, इस किताब को लिखने का मेरा मकसद इंसानों, खासकर वयस्क छात्रों पर सेल फ़ोन के बुरे या अच्छे असर के बारे में बताना नहीं है, लेकिन मैं मुख्य रूप से युवा लड़के-लड़कियों को लगातार सेल फ़ोन इस्तेमाल करने के खतरनाक नतीजों के बारे में जागरूक करना चाहता हूँ — चाहे वे बस या मेट्रो में यात्रा कर रहे हों, किसी साथी छात्र का इंतज़ार कर रहे हों, या अपने खाली समय का इस्तेमाल कर रहे हों। कई मौतें

तब हुई हैं जब लड़के-लड़कियाँ रेलवे ट्रैक पर (ज़रूरी या गैर-ज़रूरी) वजहों से चल रहे थे और अपने मोबाइल फ़ोन की स्क्रीन में खोए हुए थे, कानों में हेडफ़ोन लगाकर तेज़ आवाज़ में संगीत सुन रहे थे, और उन्हें ट्रैक पर आती ट्रेन का बिल्कुल पता नहीं चला, जिससे वे ट्रेन की चपेट में आ गए और मारे गए। सेल्फी लेने में मशगूल होने के कारण दिल्ली का सिग्नेचर ब्रिज कई युवा लड़के-लड़कियों के लिए मौत का जाल बन गया। सिर्फ़ भारत में ही नहीं, बल्कि दुनिया के कई देशों में मेट्रो ट्रैक पर लोगों के गिरने की घटनाएं हुई हैं। इसकी वजह यह है कि युवा लड़के-लड़कियां रेलवे प्लेटफ़ॉर्म पर चलते समय या तो हेडफ़ोन लगाकर म्यूज़िक सुनते रहते हैं या मोबाइल फ़ोन पर बात करते रहते हैं, और इसी दौरान वे ट्रैक पर गिर जाते हैं।

एक बार जब कोई युवा लड़का या लड़की मोबाइल फ़ोन का आदी हो जाता है, तो पूरी संभावना होती है कि वह अपने जीवन के उन ज़रूरी कामों को भूल जाए जिनके लिए उसका जन्म हुआ है।

दुनिया भर में बच्चों को मोबाइल फ़ोन और स्मार्टफ़ोन इस्तेमाल करते देखा जा सकता है। म्यूज़िक सुनने और वीडियो देखने के अलावा, युवा लड़के-लड़कियां घंटों तक अपने दोस्तों से बातें करते रहते हैं, जबकि बच्चे फ़ोन पर अनगिनत गेम खेलकर अपना समय बिताते हैं। बेशक, इस उपकरण (डिवाइस – Device) का फ़ायदा बहुत है, लेकिन मोबाइल फ़ोन के लगातार इस्तेमाल और संपर्क में रहने से बच्चों और युवाओं पर कई बुरे असर पड़ते हैं।

अपने युवा पाठकों को स्मार्टफ़ोन/सेल फ़ोन के बुरे असर के बारे में बताना मैं अपना फ़र्ज़ समझता हूँ, ताकि वे अपने स्मार्टफ़ोन/सेल फ़ोन से दूर रहें और किताब में लिखी बातों को पढ़ने में अपना मन लगाएँ। सेल फ़ोन/स्मार्टफ़ोन का इस्तेमाल कम करने और इस किताब को कई बार पढ़ने के बाद, मुझे यकीन है कि हमारे देश की युवा पीढ़ी खुद के लिए, समाज के लिए और देश के लिए बहुत सार्थक और उद्देश्यपूर्ण साबित होगी।

सबसे पहले, मैं चाहूँगा कि हमारी युवा पीढ़ी और बच्चों के माता-पिता सेल फ़ोन/स्मार्टफ़ोन के बुरे असर पर एक नज़र डालें।

बहुत से माता-पिता का मानना है कि बच्चों को मोबाइल फोन देना उनका ध्यान भटकाने या उन्हें व्यस्त रखने का एक आसान तरीका है, लेकिन मोबाइल के साथ कुछ कमियां भी जुड़ी होती हैं।

मलयालम फ़िल्म अभिनेत्री शकीला के साथ हाल ही में हुई घटना के बारे में आपको बताना मैं अपना फ़र्ज़ समझता हूँ। मुझे उम्मीद है कि इससे न सिर्फ़ हमारे देश के युवा लड़के-लड़कियाँ, बल्कि सभी देशवासी अपनी आँखें खोलेंगे और मोबाइल के ज़्यादा इस्तेमाल के बुरे असर को समझेंगे, जिसकी ज़्यादातर लोगों को लत लग चुकी है।

मशहूर मलयालम एक्ट्रेस शकीला इन दिनों अपनी सेहत से जुड़ी समस्याओं की वजह से चर्चा में हैं। हाल ही में, उन्होंने अपने YouTube चैनल पर एक वीडियो शेयर किया जिसमें बताया कि लंबे समय तक मोबाइल फोन के इस्तेमाल और गलत तरीके से बैठने या लेटने (पोस्चर) की वजह से उन्हें गर्दन की गंभीर समस्या हो गई। हालत बिगड़ने पर उन्हें गर्दन की सर्जरी करवानी पड़ी।

फोन का बहुत ज़्यादा इस्तेमाल

शकीला के मुताबिक, वह अक्सर फोन इस्तेमाल करते समय बिस्तर पर करवट लेकर लंबे समय तक लेटी रहती थीं। कभी-कभी वह लगातार चार घंटे तक फोन पर गेम खेलती थीं। चाय या कॉफी के लिए ब्रेक लेने के बाद, वह फिर से गेमिंग शुरू कर देती थीं। इसके अलावा, वह YouTube और Instagram पर रील्स और वीडियो देखने में भी काफी समय बिताती थीं।

गर्दन को लंबे समय तक एक ही स्थिति में रखने और फोन के गलत इस्तेमाल से उनकी तकलीफ बढ़ गई। उन्हें गर्दन में तेज़ दर्द महसूस हुआ, जिसके बाद डॉक्टरों की सलाह पर उन्हें सर्जरी करवानी पड़ी। खबरों के अनुसार, शकीला की सर्जरी चेन्नई के एक अस्पताल में हुई और ठीक होने के दौरान उन्हें नेक कॉलर(neck collar) पहनने की सलाह दी गई।

अपना अनुभव शेयर करते हुए, शकीला ने लोगों से मोबाइल फोन का इस्तेमाल कम करने की अपील की। उन्होंने खास तौर पर माता-पिता से कहा कि वे अपने बच्चों के स्क्रीन टाइम पर नज़र रखें।

हेल्थ एक्सपर्ट्स चेतावनी देते हैं कि गर्दन झुकाकर रखने या लंबे समय तक स्क्रीन की ओर देखने से गर्दन और कंधे की मांसपेशियों पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है, जिससे दर्द, अकड़न और पोस्चर से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि, यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि गर्दन की गंभीर समस्याएं सिर्फ़ मोबाइल फोन के इस्तेमाल से ही नहीं, बल्कि कई तरह की मेडिकल स्थितियों से भी हो सकती हैं।

बच्चों और युवाओं के लिए सावधानी

शकीला का संदेश बच्चों और युवाओं के लिए भी है, जिसमें उन्हें मोबाइल के इस्तेमाल को लेकर सावधान रहने की सलाह दी गई है। यह मानते हुए कि मोबाइल फोन काम के साधन हैं, उन्होंने ज़ोर दिया कि इनका ज़रूरत से ज़्यादा इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। उन्होंने माता-पिता को प्रोत्साहित किया कि वे यह पक्का करें कि उनके बच्चे मोबाइल डिवाइस(device) और दूसरे गैजेट्स (gadgets) पर बहुत ज़्यादा समय न बिताएं।

मोबाइल के सही इस्तेमाल के लिए टिप्स

जो लोग अक्सर फोन का इस्तेमाल करते हैं, उनके लिए कुछ आसान सावधानियां फायदेमंद हो सकती हैं। गर्दन को झुकने से बचाने के लिए फोन को बहुत नीचे न रखें, लंबे समय तक एक ही मुद्रा (पोस्चर) में न रहें और स्क्रीन से नियमित ब्रेक लें। बिस्तर पर देर रात तक फोन का इस्तेमाल पूरी तरह से बंद कर देना चाहिए।

शकीला की कहानी हमें याद दिलाती है कि भले ही मोबाइल फोन हमारी ज़िंदगी का अहम हिस्सा हैं, लेकिन इनका बहुत ज़्यादा इस्तेमाल और गलत पोस्चर हमारी सेहत पर बुरा असर डाल सकते हैं। हालांकि वह अपनी सर्जरी से उबर रही हैं, लेकिन मोबाइल डिवाइस के ज़्यादा इस्तेमाल से होने वाले खतरों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए अपने अनुभव का इस्तेमाल कर रही हैं।

मोबाइल फोन के लगातार इस्तेमाल के कुछ बुरे असर नीचे दिए गए हैं:

1. कैंसर-रहित ट्यूमर (Non-Malignant Tumour नॉन-मैलिग्नेंट ट्यूमर) का विकास

काफी समय से बच्चों पर सेल फोन रेडिएशन (radiation) के असर को समझने के लिए बड़े पैमाने पर रिसर्च हो रही है। चूंकि वे अभी ऐसे दौर में हैं जब उनके शरीर में बदलाव और विकास हो रहा है, इसलिए उन पर मोबाइल फोन रेडिएशन का असर वयस्कों से अलग हो सकता है। जब बच्चे बहुत ज़्यादा टच स्क्रीन फोन और टैबलेट का इस्तेमाल करते हैं, तो उनकी उंगलियों की मांसपेशियों में समस्या हो जाती है, जिससे वे पेन या पेंसिल को सही ढंग से नहीं पकड़ पाते। जब ऐसे बच्चे स्कूल आते हैं और उन्हें पेंसिल या पेन दिया जाता है, तो वे उसे पकड़ नहीं पाते क्योंकि उनमें ज़रूरी मूवमेंट स्किल की कमी होती है। यह भी देखा गया है कि जब बच्चे अपने मोबाइल फोन को कानों के बहुत पास रखते हैं, तो रेडिएशन गहराई तक पहुँचता है। जो बच्चे लंबे समय तक फोन का इस्तेमाल करते हैं और उन्हें कानों के पास रखते हैं, उनमें नॉन-मैलिग्नेंट ट्यूमर होने की संभावना ज़्यादा होती है, खासकर कान और दिमाग के हिस्सों में। बच्चों में दिमाग(non- malignant tumour) जैसे अंगों की हड्डियाँ, टिश्यू और सुरक्षात्मक परतें अभी बहुत पतली होती हैं। इसलिए, ये अंग मोबाइल फोन से निकलने वाले 60% से ज़्यादा रेडिएशन को सोख लेते हैं। रेडिएशन का इंसानी शरीर पर अजीब असर हो सकता है, कभी-कभी यह सीधे तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम _ nervous system) को भी प्रभावित करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसे "संभावित कार्सिनोजेन" (कैंसर पैदा करने वाला पदार्थ) के रूप में वर्गीकृत किया है और इससे कैंसर का संभावित खतरा होता है।

2. दिमाग की अनियमित गतिविधि

मोबाइल फोन मुख्य रूप से बातचीत के सभी तरीकों के लिए विद्युत-चुंबकीय तरंगें (इलेक्ट्रोमैग्नेटिक तरंगों - electromagnetic waves) पर काम करते हैं। दिमाग के अंदर अपने इलेक्ट्रिक सिग्नल (electric signal) होते हैं, जो न्यूरल नेटवर्क (neural network) में बातचीत का काम करते हैं। बच्चों में, फोन से निकलने वाली तरंगें

आसानी से दिमाग के अंदरूनी हिस्सों तक पहुँच सकती हैं, क्योंकि उनके पास मज़बूत सुरक्षा कवच नहीं होता है।

रिसर्च से पता चला है कि सिर्फ़ दो मिनट तक फोन पर बात करने से बच्चे के दिमाग के अंदर की इलेक्ट्रिकल गतिविधि बदल सकती है। दिमाग की इस गड़बड़ गतिविधि से मूड पैटर्न, व्यवहार की आदतों में समस्या हो सकती है और नई चीज़ें सीखने या ठीक से ध्यान केंद्रित करने में परेशानी हो सकती है।

3. पढ़ाई-लिखाई पर बुरा असर

बहुत से बच्चे स्कूल जाते समय अपने साथ फ़ोन ले जाते हैं। स्कूल ब्रेक के दौरान या क्लास में भी दोस्तों से चैटिंग करना और गेम खेलना दिन-ब-दिन बढ़ता जा रहा है। इसका नतीजा यह होता है कि बच्चे क्लास में ध्यान नहीं दे पाते, ज़रूरी सबक छूट जाते हैं, और नतीजतन उन्हें पढ़ाई और परीक्षाओं के बारे में कुछ पता नहीं चलता। इतना ही नहीं, यह भी देखा गया है कि छात्रों की रचनात्मकता (creativity - क्रिएटिविटी) लगभग खत्म हो गई है। इसकी वजह यह है कि वे अपने होमवर्क के लिए आम सवालों के जवाब भी गूगल (Google) पर ढूंढते हैं। हाल ही में कई सर्वे किए गए जिनमें छात्रों की पढ़ाई-लिखाई की काबिलियत को परखने के लिए बहुत आसान सवाल पूछे गए। लगभग कोई भी छात्र इन आसान सवालों का जवाब नहीं दे पाया और ज़्यादातर छात्रों ने कहा, "मुझे गूगल (Google) पर खोजने दो"। इससे यह साफ़ हो जाता है कि मोबाइल हमारे होनहार युवाओं से दिमाग का इस्तेमाल करने की काबिलियत छीन रहे हैं।

4. पढ़ाई-लिखाई में गलत तरीकों का इस्तेमाल

स्मार्टफ़ोन न सिर्फ़ बच्चों और युवाओं का ध्यान पढ़ाई से भटकाते हैं, बल्कि उन्हें परीक्षाओं में अच्छे नंबर लाने के लिए गलत तरीकों का इस्तेमाल करने पर भी मजबूर कर सकते हैं। जिन परीक्षाओं में कैलकुलेटर (calculator) की इजाज़त नहीं है, वहाँ इन-बिल्ट कैलकुलेटर का इस्तेमाल करना, परीक्षा में नकल करने के लिए फ़ोटो या जानकारी सुरक्षित (सेव -save) करके रखना, या परीक्षा के दौरान चैट के ज़रिए दूसरे छात्रों के साथ जवाबों का आदान-प्रदान करना - ये सब अलग-अलग स्कूलों में बड़े

पैमाने पर देखा गया है। ऐसा व्यवहार न सिर्फ़ पढ़ाई-लिखाई के नतीजों पर असर डालता है, बल्कि व्यक्तित्व (पर्सनैलिटी – personality) से जुड़ी समस्याएँ भी पैदा करता है। ऐसे छात्र न सिर्फ़ पढ़ाई-लिखाई में किसी काम के नहीं रह जाते, बल्कि समाज के लिए भी नुकसानदेह साबित होते हैं।

5. गलत और अनुपयुक्त मीडिया देखना

किसी भी दूसरे गैजेट (gadget) की तरह, मोबाइल फ़ोन भी एक ऐसा टूल (tool) है जिसका इस्तेमाल गलत कामों के लिए भी किया जा सकता है और किया भी जाता है। बच्चों और युवाओं को अक्सर ऐसे गलत और अनुपयुक्त मैसेज, तस्वीरें या टेक्स्ट मिलते हैं जो उनके दोस्तों या उन ग्रुप्स में शेयर किए जाते हैं जिनका वे हिस्सा होते हैं, और वे उन्हें आगे दूसरों को भी भेज देते हैं। वे कामोद्दीपक चित्र (पोर्नोग्राफ़ी – pornography) तक पहुँच सकते हैं और कम उम्र में ही इसकी लत का शिकार हो सकते हैं, जिससे लोगों और चीज़ों के बारे में उनकी सोच बदल सकती है। अपनी तस्वीरें गैर-ज़िम्मेदाराना ढंग से शेयर करने से ऐसी मुसीबत खड़ी हो सकती है जो लंबे समय तक उनके दिमाग और ज़िंदगी पर असर डाल सकती है।

मोबाइल फ़ोन के इस्तेमाल से जुड़े जोखिम को कम करने के लिए सुरक्षा टिप्स

हालाँकि स्मार्टफ़ोन/सेल फ़ोन के इस्तेमाल से जुड़े कई जोखिम हैं, लेकिन मेरा फ़र्ज़ है कि मैं युवाओं को उन तरीकों के बारे में बताऊँ जिनसे इन जोखिमों को कम किया जा सके। लड़कों, लड़कियों और बच्चों, खासकर बढ़ते हुए बच्चों की मोबाइल फ़ोन सुरक्षा के लिए सही उपाय करना बहुत ज़रूरी है।

- 16 साल से कम उम्र के बच्चों को सेल फ़ोन देने से बचें। छोटे बच्चों में अभी खोपड़ी की हड्डी का घनत्व और दिमाग की सुरक्षा करने वाले टिश्यू पूरी तरह विकसित नहीं हुए होते हैं, जिससे वे रेडिएशन के असर के प्रति ज़्यादा संवेदनशील होते हैं।

- जब आपके बच्चे के लिए फ़ोन पर बात करना ज़रूरी हो, तो फ़ोन को कान के पास रखने के बजाय वायर्ड हेडसेट का इस्तेमाल करें या बच्चे को कोई सपोर्ट दें, जैसे कि सेल्फ़ी लेते समय इस्तेमाल किया जाता है, ताकि वह फ़ोन को अपनी आँखों से कम से कम दो फ़ीट की दूरी पर रख सके।

- यात्रा करते समय बच्चे के पास मोबाइल न रखें । गाड़ी की मेटल बॉडी रेडिएशन को रोकती है, जिससे सिग्नल (signal) पकड़ने के लिए फ़ोन को अपनी पावर बढ़ानी पड़ती है।

- जिन इलाकों में सिग्नल (signal) कमज़ोर हो, वहाँ अपने बच्चे को फ़ोन इस्तेमाल न करने दें। ऐसे मामलों में, मोबाइल अच्छे सिग्नल के लिए अपना रेडिएशन (radiation) बढ़ा देते हैं, जो बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है।

- माता-पिता और घर के दूसरे लोगों के लिए यह ज़रूरी है कि वे बच्चों के आस-पास फ़ोन का इस्तेमाल कम करें। ऐसा सिर्फ़ रेडिएशन से बचने के लिए ही नहीं, बल्कि एक व्यवहार का पैटर्न बनाने के लिए भी किया जाना चाहिए । इससे बच्चे भी सीखेंगे कि फ़ोन का इस्तेमाल कम से कम करना चाहिए, न कि लगातार।

- अगर आपकी बिल्डिंग पर, आस-पास या बच्चे के स्कूल के पास कोई मोबाइल फ़ोन टावर है, तो ज़्यादा सावधानी बरतने की सलाह दी जाती है, क्योंकि वहाँ रेडिएशन का असर सामान्य से ज़्यादा होता है।

- अपने बच्चे को स्कूल में फ़ोन ले जाने से पूरी तरह रोकें। स्कूल का कॉन्टैक्ट नंबर (contact number) अपने पास रखें और इमरजेंसी (emergency) के लिए उन्हें अपना नंबर दें।

- रात के समय अपने मोबाइल फ़ोन को खुद से दूर, ऐसी जगह रखें जो सिर्फ़ आपको पता हो और बच्चों की नज़र से दूर हो। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं,

तो हो सकता है कि बच्चे चुपके से उसे लेने और इस्तेमाल करने की कोशिश करें और आपको पता भी न चले। अपना मोबाइल फ़ोन कभी भी अपने या अपने बच्चों के तकिए के नीचे न रखें। अगर हो सके, तो रात में अपने बेडरूम को मोबाइल-फ़्री(mobile-free) ज़ोन बनाएँ।

- युवा महिलाओं को अपना मोबाइल फ़ोन कभी भी अपनी छाती के पास वाली जेब में नहीं रखना चाहिए। इससे ब्रेस्ट कैंसर (breast cancer) होने का खतरा हो सकता है।

- युवा पुरुषों या महिलाओं को अपना मोबाइल फ़ोन कभी भी अपनी पैंट की पिछली जेब में नहीं रखना चाहिए। इससे पीठ दर्द और सायटिका (sciatica) जैसी समस्याएँ होने का पूरा खतरा रहता है।

- जो युवा अपने फ़ोन को लगातार अपनी पैंट की सामने वाली जेब में रखते हैं, उनमें नपुंसकता (impotence) होने का डर देखा गया है। पैंट की सामने वाली जेब में मोबाइल फ़ोन रखने से पुरुषों में स्पर्म की क्वालिटी (sperm quality) और मात्रा पर भी बुरा असर पड़ता है। कभी भी मोबाइल फ़ोन को लगातार अपनी पैंट की सामने वाली जेब में न रखें।

- कभी भी ब्लूटूथ का इस्तेमाल न करें, खासकर तब जब आप बाइक चला रहे हों। इससे दुर्घटना की पूरी संभावना रहती है। इतना ही नहीं, बाइक चलाते समय आपका फ़ोन लगातार टावर को खोजता रहता है, जिससे रेडिएशन सबसे ज़्यादा होता है और इससे सबसे ज़्यादा नुकसान पहुँचता है।

- जब आपके मोबाइल फ़ोन का चार्ज बहुत कम होता है, तो उससे तेज़ रेडिएशन निकलता है; इसलिए, कम चार्ज होने पर कभी भी अपने मोबाइल फ़ोन का इस्तेमाल न करें।

- अगर हो सके तो रेडिएशन के असर को कम करने के लिए SAR (स्पेसिफिक एब्जॉर्प्शन रेट) वाले मोबाइल फ़ोन का इस्तेमाल करें।

- आखिर में, हमारी आने वाली पीढ़ी में नोमोफोबिया (nomophobia) होने की पूरी संभावना है । नोमोफोबिया(nomophobia) किसी कारण से मोबाइल फ़ोन का इस्तेमाल न कर पाने का बेमतलब का डर है, जैसे किसी जगह पर सिग्नल न होना या फ़ोन की बैटरी खत्म हो जाना और यूज़र का फ़ोन इस्तेमाल न कर पाना। नोमोफोबिया (nomophobia) अक्सर मोबाइल फ़ोन से अलग होने की चिंता (सेपरेशन एंग्जायटी – separation anxiety) से जुड़ा होता है और इसके लक्षण हैं: दिल की धड़कन बढ़ना, ब्लड प्रेशर बढ़ना, चिंता, जी मिचलाना, सांस फूलना, कांपना, चक्कर आना, बेचैनी, डर, घबराहट और यहाँ तक कि डिप्रेशन।

हर टेक्नोलॉजी या टूल की तरह, मोबाइल फ़ोन भी दोधारी तलवार की तरह है। स्मार्टफोन की किसी खास गतिविधि या क्षेत्र में तकनीकी क्षमता या महारत ज़बरदस्त है और सही तरीके से इस्तेमाल करने पर यह बच्चों के लिए सीखने का एक बेहतरीन ज़रिया भी है।

यह भी देखा गया है कि टेक्नोलॉजी, बुज़ुर्गों के लिए बहुत फ़ायदेमंद साबित हुई है। बुज़ुर्ग ज़्यादा युवा, स्वस्थ और भावनात्मक रूप से जुड़े हुए महसूस कर रहे हैं; लगभग 90% लोगों का मानना है कि कंप्यूटर और स्मार्ट डिस्प्ले जैसे स्मार्ट डिवाइस उनकी सेहत को बेहतर बनाने में सकारात्मक असर डाल रहे हैं। भारत में स्मार्ट होम डिवाइस का इस्तेमाल तकनीकी इनोवेशन और सेहत के बीच बढ़ते रिश्ते को दिखाता है । भारत में, जहाँ ज़्यादातर कामकाजी लोग अपने परिवार और करीबी रिश्तेदारों से दूर रहते हैं, वहाँ 85% लोगों का मानना है कि टेक्नोलॉजी उन्हें दूर रहने वाले परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहने में मदद कर रही है । ज़्यादातर बुजुर्गों को लगता है कि टेक्नोलॉजी ने उन्हें और ज़्यादा युवा महसूस कराया है।

इतना ही नहीं, ज़्यादातर लोगों ने माना कि कंप्यूटर और स्मार्ट होम डिवाइस (smart home device) जैसे स्मार्ट गैजेट्स(smart gadgets) उन्हें ज़्यादा प्रोडक्टिव और कुशल बना रहे हैं। बुजुर्गों का यह भी कहना है कि टेक्नोलॉजी उन्हें युवाओं से बेहतर ढंग से जुड़ने में मदद करती है और वे ज़्यादा जीवंत और जानकार महसूस करते हैं। यह

अलग-अलग पीढ़ियों के बीच संबंध बनाने में भी मदद करती है, खासकर उन लोगों के लिए जो कभी टेक्नोलॉजी में माहिर युवाओं से कटा हुआ महसूस करते थे।

हालाँकि, सब कुछ कहने-सुनने के बाद, चीज़ों को सीमित मात्रा में इस्तेमाल करना और इस्तेमाल का समय तय करना बच्चों, युवाओं और बुज़ुर्गों की भलाई के लिए बहुत ज़रूरी है, क्योंकि इससे उनमें अच्छी आदतें विकसित होती हैं।

8.

रोड रेज
(सड़क पर गुस्सा – ROAD RAGE)

रोड रेज (road rage) असल में लगभग सभी बड़े शहरों में एक बढ़ती हुई समस्या है, जो छोटी-मोटी बहस से लेकर गंभीर घटनाओं तक के रूप में सामने आती है। बड़े शहरों में ट्रैफिक जाम और खुद गाड़ी चलाने वाले ड्राइवरों या गाड़ी मालिकों का आक्रामक व्यवहार अक्सर अचानक बहस का कारण बनता है। कुछ मामलों में यह बहस मारपीट और यहां तक कि आपराधिक अपराधों में भी बदल जाती है।

रोड रेज का मतलब है गाड़ी चलाते समय लोगों का गुस्सा या आक्रामक व्यवहार दिखाना। ऐसे व्यवहार में ज़ोर से चिल्लाना, गाली-गलौज करना, बदतमीज़ी से बात करना, अपशब्द कहना या दूसरे ड्राइवरों, पैदल चलने वालों या किसी और को डराने-धमकाने या अपनी निराशा निकालने के लिए खतरनाक तरीके से गाड़ी चलाना शामिल है।

यह देखा गया है कि भारी ट्रैफिक और लंबा सफर ड्राइवरों में तनाव और निराशा का मुख्य कारण होते हैं, जिससे आक्रामक व्यवहार हो सकता है। कभी-कभी किसी ड्राइवर की लापरवाही या किसी दूसरी गाड़ी के पीछे बहुत कम दूरी पर गाड़ी चलाना (जिससे आगे वाली गाड़ी के अचानक रुकने पर टक्कर हो सकती है) और अन्य आक्रामक हरकतें दूसरे ड्राइवरों को उकसा सकती हैं और स्थिति को बिगाड़ सकती हैं। यह भी पाया गया है कि सड़कों पर ड्राइवरों में धैर्य और शिष्टाचार की कमी गलतफहमियों और झगड़ों का कारण बनती है, जिससे रोड रेज की स्थिति पैदा हो सकती है।

रोड रेज की ज़्यादातर घटनाओं में ड्राइवरों के बीच तीखी बहस और गाली-गलौज होती है, जो कभी-कभी मारपीट में बदल जाती है। इतना ही नहीं, कई घटनाएं शारीरिक हिंसा

तक बढ़ जाती हैं, जिसमें धक्का-मुक्की, थप्पड़ मारना और यहां तक कि क्रिकेट बैट से हमला करना भी शामिल है; कुछ ड्राइवर आत्म-रक्षा या दूसरों पर हमला करने के मकसद से अपनी गाड़ियों में क्रिकेट बैट रखते हैं। कई ड्राइवर रोड रेज के दौरान दूसरे ड्राइवरों को डराने-धमकाने के लिए अपनी गाड़ियों में हथियार भी रखते पाए गए हैं।

मैंने कई बार देखा है कि कुछ ड्राइवर जानबूझकर खतरनाक स्थितियां पैदा करते हैं, जैसे ट्रैफिक रोकना या गाड़ियों को नुकसान पहुंचाना, ताकि वे दूसरे ड्राइवरों को परेशान कर सकें या उनसे पैसे वसूल सकें। बड़े शहरों में, खासकर दिल्ली में, रोड रेज की कई घटनाओं में ड्राइवरों ने गंभीर आपराधिक अपराध किए हैं, जैसे मारपीट, गलत तरीके से रोकना और यहां तक कि हत्या की कोशिश करना।

मैं इस किताब में रोड रेज के कई मामलों का विवरण दे रहा हूं। ये मामले उन ड्राइवरों के लिए आंखें खोलने वाले होने चाहिए जो सड़क पर बिना वजह आपा खो देते हैं। इससे ऐसी खतरनाक स्थिति पैदा हो जाती है कि एक समझदार व्यक्ति को भी रोड रेज के दौरान की गई अपनी गलती के लिए जीवन भर पछताना पड़ सकता है। इन सभी मामलों की जानकारी प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में पहले ही दी जा चुकी है।

25 जुलाई, 2025 को दोपहर के समय दक्षिण-पश्चिम दिल्ली के मुनिरका इलाके में एक घटना हुई, जिसमें एक व्यक्ति की कुछ लोगों ने बुरी तरह पिटाई की और वह बेहोश हो गया। पिटाई की वजह यह थी कि हमलावर की गाड़ी का हॉर्न सुनने के बाद भी वह गाड़ी को रास्ता देने में तेज़ी नहीं दिखा पाया था।

इसी महीने रोड रेज (सड़क पर झगड़े) का एक और भयानक मामला सामने आया। पूर्वी दिल्ली के गाजीपुर इलाके में बुधवार रात हुई एक लड़ाई में 28 साल के एक युवक की चाकू मारकर हत्या कर दी गई, जबकि उसका दोस्त गंभीर रूप से घायल हो गया।

खबरों के मुताबिक, मृतक की पहचान विकास वलेचा के तौर पर हुई है। घटना के समय वह अपने दोस्तों के साथ अपना जन्मदिन मना रहा था।

विकास और उसका दोस्त सुमित गाजीपुर इलाके के पेपर मार्केट में शराब की दुकान के पास विकास की कार में बैठे थे, तभी टू-व्हीलर पर सवार एक व्यक्ति की गाड़ी उनकी गाड़ी से छू गई।

इसके बाद विकास ने टू-व्हीलर सवार से बात की, जिससे उनके बीच बहस हो गई।

बाद में, उस सवार ने अपने दोस्तों को मौके पर बुला लिया। उन्होंने लोहे की रॉड से विकास और सुमित की बेरहमी से पिटाई की।

आरोपियों ने उन पर कई बार चाकू से हमला किया, जिससे विकास की मौके पर ही मौत हो गई।

रात करीब 10:30 बजे, विकास और उसके दोस्त तीन गाड़ियों में सवार होकर गाजीपुर में CNG पंप के पास पेपर मार्केट पहुंचे। शराब की दुकान के पास सलमान (मुख्य आरोपी) को देखकर उन्होंने उससे पूछताछ की। सलमान ने अपने साथियों को बुला लिया और हुई हाथापाई में वलेचा को चाकू मारकर जानलेवा रूप से घायल कर दिया गया, जबकि उसके दोस्त सुमित शर्मा के पैर में फ्रैक्चर हो गया।

पीड़ितों में से एक की शिकायत के आधार पर, गाजीपुर पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज किया गया है और इस मामले में चार लोगों को हिरासत में लिया गया है।

गिरफ्तार आरोपियों की पहचान सलमान खान (24), आजाद मिश्रा (31) और मोनू मिश्रा (28) के रूप में हुई है, जो सभी गाजियाबाद की खोड़ा कॉलोनी के रहने वाले हैं।

रोड रेज से बचने के तरीके

रोड रेज को खुद को शांत रखने की तकनीकों (जैसे गहरी सांस लेना), जल्दबाजी से बचने के लिए यात्रा की तैयारी पहले से करना, शांत संगीत के साथ शांतिपूर्ण ड्राइविंग माहौल बनाए रखना और डिफेंसिव ड्राइविंग की आदतें अपनाना (जैसे सिग्नल का इस्तेमाल करना और आगे की गाड़ी से सही दूरी बनाए रखना) अपनाकर कम किया जा सकता है। अगर आपका सामना ऐसे ड्राइवर से होता है जो रोड रेज दिखा रहा है, तो शांत रहें, उनसे उलझें नहीं या बदला न लें, उनसे दूरी बनाएं और अगर आपको खतरा महसूस हो तो किसी सुरक्षित, अच्छी रोशनी वाली सार्वजनिक जगह जैसे पुलिस स्टेशन

या भीड़-भाड़ वाली पार्किंग में गाड़ी ले जाएं। ऐसे लोग हैं जो सुरक्षित रूप से गाड़ी चलाना चाहते हैं और जानना चाहते हैं कि वे रोड रेज से कैसे बच सकते हैं। उनके लिए रोड रेज से बचने के टिप्स नीचे दिए गए हैं: -

बहुत थके होने पर कभी गाड़ी न चलाएं

शारीरिक थकान से मानसिक थकान होती है और गुस्सा जल्दी आता है। जब आप बहुत थके हों और सावधानी से गाड़ी न चला सकें, तो अपनी कार या कोई भी वाहन न चलाने की कोशिश करें।

शांत रहें

अगर आप बस चला रहे हैं, तो कभी भी अपने यात्रियों के साथ भावनात्मक बातचीत या बहस में न पड़ें।

सांस लेने की व्यायाम (एक्सरसाइज) करें। अपनी सांस लेने की गति धीमी करके, आप तनाव को काफी हद तक कम कर सकते हैं।

ड्राइवर सीट पर सही तरीके से बैठें

सांस लेने की तरह ही, अच्छे पोस्चर (बैठने के तरीके) के प्रति जागरूक रहने से नकारात्मक विचारों को दूर करने में मदद मिलती है। सुनिश्चित करें कि आपके कंधे सीट के पिछले हिस्से की ओर हों और आपकी पीठ के निचले हिस्से को सहारा मिल रहा हो।

गाड़ी चलाने के लिए कार में बैठने से पहले अपनी समस्याओं को पीछे छोड़ दें

अगर काम पर या घर पर आपकी तीखी बहस हुई है, तो गाड़ी चलाने से पहले शांत होने की कोशिश करें। आक्रामक ड्राइविंग से कार दुर्घटना होने, दूसरे ड्राइवरों को भड़काने और बेवजह बेसब्र होने की संभावना बढ़ जाती है। अगर इन सब बातों को जोड़ें, तो इससे आपके रोड रेज की घटना में शामिल होने का खतरा बढ़ जाता है।

अप्रत्याशित स्थितियों के लिए तैयार रहें

सुरक्षित ड्राइविंग (डिफेंसिव ड्राइविंग) का अभ्यास करें, इससे आप उस समय को कम कर पाएंगे जब कोई अपनी अप्रत्याशित ड्राइविंग से आपको "चौंकाता" या परेशान करता है, जो आमतौर पर ट्रैफिक जाम में होता है।

दूरी बनाए रखें

अगर आपको कोई लापरवाह ड्राइवर दिखे, तो उसे थोड़ी ज़्यादा जगह दें क्योंकि आप किसी ऐसे ड्राइवर के पास गाड़ी चलाकर खुद को या अपने साथ बैठे लोगों को खतरे में नहीं डालना चाहेंगे। अगर आपको शक हो कि ड्राइवर ने शराब पी रखी है, तो कार और लाइसेंस प्लेट का नंबर नोट कर लें और पुलिस को उस ड्राइवर के बारे में रिपोर्ट करें।

शांत रहें

अपनी कार में मज़ेदार संगीत सुनें या अगर हो सके तो हल्का संगीत सुनें जो आपके लिए बहुत प्रेरणादायक हो सकता है।

गाड़ी चलाते समय एक साथ कई काम न करें

कई ड्राइवरों को हर पाँच सेकंड में सड़क से नज़र हटाकर इधर-उधर देखने की आदत होती है। ऐसे ड्राइवरों के दुर्घटना का शिकार होने की संभावना दोगुनी होती है। इसलिए मोबाइल या हाथ में पकड़े जाने वाले गैजेट्स (gadgets) को दूर रखें, और अगर महिला ड्राइवर हैं तो गाड़ी चलाते समय मेकअप करने से बचें। गाड़ी चलाने से पहले ही कॉस्मेटिक्स (cosmetics) का इस्तेमाल कर लें। कई ड्राइवरों को गाड़ी चलाते समय खाने की आदत होती है और यह उनकी सबसे बड़ी गलती होती है। हमेशा घर पर या सड़क से दूर ही अपनी भूख मिटाएँ।

खुद को धीरे से याद दिलाएँ

रोड रेज जानलेवा हो सकता है। गुस्से में आपा खोने और किसी बुरी घटना का शिकार होने का कोई फ़ायदा नहीं है। अगर कभी आप रोड रेज का शिकार हो जाते हैं, तो कृपया अपने डैशबोर्ड (dashboard) पर अपने प्रियजनों की एक छोटी सी तस्वीर रखें। जब

आप सड़क पर तनाव में हों और किसी दूसरे ड्राइवर पर गुस्सा करने का मन करे, तो उस तस्वीर को देखें और याद करें कि क्या दाँव पर लगा है।

समय पर या उससे पहले निकलें

देर होने पर घर से निकलने से पहले ही तनाव महसूस होने लगता है। कोशिश करें कि घर पर तैयार होने और फिर अपनी मंज़िल तक पहुँचने के लिए आपके पास काफ़ी समय हो।

गाड़ी चलाते समय बीच-बीच में ब्रेक लेना न भूलें

लंबी दूरी तक गाड़ी चलाते समय, आराम करने, पैर फैलाने और कुछ खाने-पीने के लिए बीच-बीच में गाड़ी ज़रूर रोकें। छोटा सा ब्रेक भी बहुत फ़र्क डाल सकता है।

अपनी भावनाओं पर काबू रखें

तनाव कम करने के हेल्दी तरीके अपनाना सड़क पर और रोज़मर्रा की ज़िंदगी, दोनों में आपके लिए अच्छा है।

तेज़ रफ़्तार वाली गाड़ियों को आगे निकल जाने दें

हमेशा तेज़ रफ़्तार वाली गाड़ियों को आगे जाने दें। कई ड्राइवर गलती होने पर भी यह नहीं मानते कि उन्होंने गाड़ी चलाने में कोई गलती की है और दूसरे ड्राइवर पर दोष मढ़ देते हैं। इस तरह ड्राइवरों के बीच झगड़ा शुरू हो जाता है और कई बार मारपीट की नौबत भी आ जाती है। ड्राइवरों को अपनी क्षमताओं की सीमाओं को समझना चाहिए। गलतियाँ हर किसी से होती हैं, यहाँ तक कि विकसित (एडवांस्ड) ट्रेनिंग वाले पेशेवर (प्रोफेशनल) ड्राइवरों से भी। यह दिखाने की कोशिश करने के बजाय कि गलती दूसरे व्यक्ति की है और खुद को सही साबित करने के बजाय, अगर आप गलत हैं तो अपनी गलती मान लें। दूसरे ड्राइवर की तरफ़ खुला हाथ दिखाएँ और गाली देने के बजाय माफ़ी माँग लें।

कभी-कभी आपको यह भी मानना होगा कि आप दुनिया के सबसे अच्छे ड्राइवर नहीं हैं और यह भी स्वीकार करना होगा कि दूसरों से भी गलतियाँ होती हैं और दूसरे ड्राइवर की अपनी गलती मानने की बात को स्वीकार करें।

कृपया समझें कि झगड़े से बचने से सड़कें सभी के लिए सुरक्षित बनती हैं।

9.

झूठ बोलना

झूठ दो तरह के होते हैं: बहाने वाला झूठ (an excuse lie) और गंभीर या बुरा झूठ ('ब्लैक लाइ'- black lie) ।

अगर हम अपने बचपन के बारे में सोचें, तो हमें बहाने वाले झूठ याद आ सकते हैं । ये भी दो तरह के होते हैं: जो कामयाब रहे और जो कामयाब नहीं हुए । जो झूठ कामयाब रहे, उनसे हमें संतुष्टि, पछतावा और अपराध-बोध (गिल्ट) जैसी मिली-जुली भावनाएँ हुई। संतुष्टि की वजह यह थी कि हमें लगा कि हमने खुद को बड़ों से ज़्यादा चालाक साबित कर दिया। पछतावे की वजह यह थी कि हमें डर था कि झूठ कभी न कभी सामने आ ही जाएगा। अपराध-बोध की वजह यह थी कि हमें अजीब सा महसूस होता था कि हमने ईमानदारी से काम नहीं किया ।

हर बच्चे का कई बार इनकार करने का मन करता है और अगर उसका पहला झूठ कामयाब हो जाता है, तो वह दोबारा कोशिश करता है। साथ ही, कई बच्चे बड़ों के सवालों का ज़बरदस्त विरोध करते हैं और बड़ी ज़िद के साथ अपने झूठ पर अड़े रहते हैं। ऐसा अक्सर इसलिए होता है क्योंकि झूठ पकड़े जाने पर मिलने वाली सज़ा बहुत कड़ी होती है ।

बहाने वाले झूठ के कभी-कभी दो मकसद होते हैं । 1. बोलने वाला खुद का बचाव करता है और साथ ही 2. किसी दूसरे बच्चे या व्यक्ति पर दोष मढ़ता है । इसे बहाना बनाने और दोष मढ़ने वाला ('एक्सक्यूज़-एक्यूज़' - excuse – accuse) झूठ कहा जाता है और यह झूठ का एक ऐसा रूप है जिसकी ज़्यादा निंदा की जानी चाहिए । इसे ज़रूर सामने लाना चाहिए और सख़्ती से सुधारना चाहिए। जब कोई बच्चा इस तरह का झूठ गढ़ता है, तो किसी व्यक्ति को बदनाम करने की उसकी कोशिश के पीछे की वजहों को समझना

ज़रूरी होता है। इससे बच्चे के स्वभाव की उस प्रवृत्ति के बारे में अहम सुराग मिल सकता है जो इस समय हावी है।

कल्पनाशील झूठ, जो अक्सर बच्चों के मन में आते हैं, उन पर भी ध्यान से विचार करने की ज़रूरत है। असलियत की समझ, खासकर बहुत छोटे बच्चों में, पूरी तरह विकसित नहीं होती। असल दुनिया - बाहरी दुनिया, अपनी वास्तविक और वस्तुनिष्ठ स्थिति में - और बच्चे की कल्पना के बीच की सीमा धुंधली और अस्पष्ट होती है। उसकी कल्पना में असली चीज़ों की व्यवस्था उसके सपनों जैसी होती है। वह अपनी इच्छाओं को असलियत पर थोपता है और असलियत से ली गई चीज़ों के साथ एक ऐसी कहानी बनाता है जो उसकी गहरी इच्छाओं से मेल खाती है। जब हम सपने देखते हैं, तो हमें बेतुकी बातों से कोई परेशानी नहीं होती और बच्चा भी काल्पनिक विचारों को पेश करते समय उनकी परवाह नहीं करता - और यही चीज़ उसे झूठ बोलने के लिए प्रेरित करती है। उसे विरोधाभासों, असंभव चीज़ों या ऐसी किसी भी चीज़ से कोई फ़र्क नहीं पड़ता जो बड़ों की समझ को हैरान कर दे। बच्चा चीज़ों का वर्णन करते समय ऐसा दिखाता है। वह अपनी भावनाओं के अनुसार चीज़ों को असल आकार से बड़ा या छोटा देखता है। ऐसी बातों को झूठ नहीं माना जा सकता और माता-पिता को इसे इस नज़रिए से देखना चाहिए कि बच्चा असलियत को वैसा स्वीकार नहीं कर पा रहा है जैसी वह है और उसे अपने मन में नहीं बिठा पा रहा है।

कल्पनाशील झूठ के पीछे कोई सोच-समझकर बनाया गया मकसद नहीं होता। यह कुछ पाने के लिए नहीं गढ़ा जाता। इसकी बारीकी से जाँच होनी चाहिए क्योंकि यह बच्चे के अवचेतन मन के काम करने के तरीके का एक अहम सुराग है, जिसके बारे में जानकर माता-पिता और शिक्षाविद बहुत फ़ायदा उठा सकते हैं।

"बनावटी झूठ" अक्सर किसी कमी को पूरा करने के लिए बोला जाता है। बच्चा भौतिक या भावनात्मक स्तर पर ऐसी कई बातें गढ़ता है जिनसे वह अपनी कमी या अपनी समझ के अनुसार अपनी कमी को पूरा कर सके। मैंने कई बच्चों और किशोरों को अपने माता-पिता में ऐसी खूबियाँ बताते देखा है जो उनमें असल में नहीं थीं, और उन्हें ऐसे कारनामों का श्रेय देते देखा है जो वे कभी कर ही नहीं सकते थे। अमीरी और ज़बरदस्त आर्थिक

सफलताएँ भी अक्सर बच्चे की कल्पना की उपज होती हैं। ये बातें उन्हें उन चीज़ों के न मिलने की भरपाई करने में मदद करती हैं जो उन्हें खुश कर सकती थीं, लेकिन माता-पिता ने उन्हें देने से बार-बार मना कर दिया था। दुनिया एक परी-लोक बन जाती है, जो असल दुनिया की बे-मज़ा मुश्किलों के मुक़ाबले रहने के लिए ज़्यादा सुखद होती है। यह पता लगाना नामुमकिन है कि झूठ ने किसी ऐसे व्यक्ति की रोज़मर्रा की ज़िंदगी पर कितनी मज़बूती से कब्ज़ा कर लिया है जिसे झूठ बोलने की लत है। जब लंबी कोशिशों के बाद उसे अपनी बातों के झूठेपन का एहसास कराया जाता है, तब भी उसे झूठ के बिना ज़िंदगी जीने के लिए तैयार करना होता है, और यह हमेशा आसान काम नहीं होता।

बच्चों द्वारा झूठ बोलने का एक और रूप बदले की भावना से जुड़ा होता है; वे उस बड़े व्यक्ति से बदला लेते हैं जिसने उन्हें धोखा दिया हो। अगर माता-पिता के तौर पर आप अपने बच्चे को झूठ परोसते हैं, तो वह भी बदले में आपको झूठ ही परोसेगा।

अक्सर बच्चे कहते हैं कि उन्होंने कुछ देखा या सुना है। याद रखें कि वे सही कह रहे होते हैं क्योंकि उन्होंने जो कुछ भी कहा है, वह सपने में देखा या सुना होता है। ऐसा कई बड़ों के साथ भी होता है। उनकी गलती यह होती है कि वे सपने और असलियत के बीच फ़र्क नहीं कर पाते। अगर आप जल्दबाजी में उनकी बातों को नकार देते हैं, तो वे उलझन में पड़ जाते हैं - क्योंकि उन्हें पूरा यकीन होता है कि वे सच कह रहे हैं।

एक और तरह का झूठ है जिसके बारे में मैं माता-पिता और शिक्षकों को आगाह करना चाहता हूँ, और वह है पूरी तरह से मनगढ़ंत कहानियाँ, जो बड़े लोग बच्चों को तब सुनाते हैं जब वे ज़िंदगी की अलग-अलग प्रक्रियाओं के बारे में कुछ ज़रूरी सवाल पूछते हैं।

इसमें कोई शक नहीं कि बच्चे को अपनी कल्पना शक्ति विकसित करने की ज़रूरत है क्योंकि इससे उसका जीवन समृद्ध होता है और उसे कल्पना की दुनिया में जाने का मौका मिलता है जो उसके काम आ सकती है, बशर्ते वह अपनी कल्पना पर काबू रखे; लेकिन उसके मन में यह बात अच्छी तरह बैठ जानी चाहिए कि हर काल्पनिक कहानी सिर्फ़ मनगढ़ंत होती है और उसका असलियत से कोई लेना-देना नहीं होता। इस बात पर ज़ोर दिया जाना चाहिए ताकि इस विषय पर कोई शक न रहे।

जिन कई बच्चों से मैंने इस विषय पर बात की, उन्होंने अपने माता-पिता की बातों की सच्चाई पर शक करने की वजह इसी बात को बताया। भ्रम टूटने से बच्चे का अपने माता-पिता पर से पूरा भरोसा उठ जाता है और यह सचमुच बहुत दुखद है। यही बात उन बेतुकी कहानियों पर भी लागू होती है जो माता-पिता बच्चों को तब सुनाते हैं जब वे जन्म की प्रक्रिया के बारे में जानना चाहते हैं।

माता-पिता को इस मामले में अपनी ज़िम्मेदारी के भारी बोझ का एहसास होना चाहिए। उन्हें हमेशा खुद से ये सवाल पूछने चाहिए: 1. क्या हम खुद ईमानदारी की मिसाल हैं ? 2. क्या हम झूठ नहीं बोलते ? 3. क्या सामाजिक जीवन हमें रोज़ाना ऐसी बहुत सी बातें कहने का आदी नहीं बनाता जो या तो पूरी तरह झूठी होती हैं या फिर थोड़ी बढ़ा-चढ़ाकर कही गई होती हैं? कुछ लोग अपनी मनगढ़ंत कहानियों और दुनियादारी की बातों को तो सहजता से लेते हैं, लेकिन जब उनके बच्चे पूरी तरह सच से ज़रा भी हटते हैं तो नाराज़ हो जाते हैं।

आम तौर पर, हमेशा यह पता लगाने की कोशिश करनी चाहिए कि बच्चा अपने झूठ के लिए किस हद तक जान-बूझकर ज़िम्मेदार है । सोच-समझकर गढ़े गए झूठ - और खासकर दूसरों को नुकसान पहुँचाने के लिए गढ़े गए झूठ - पर उसी तरह प्रतिक्रिया देना बहुत गलत होगा, जैसे कि अवचेतन इच्छाओं से प्रेरित काल्पनिक कहानी पर दी जाती है। बाद वाली बात के लिए बच्चा किसी भी तरह से ज़िम्मेदार नहीं होता और उसे असल दुनिया को बेहतर ढंग से समझने के लिए किसी के मार्गदर्शन की ज़रूरत होती है।

बच्चों को झूठ न सिखाएं। जब उन्हें सच्चाई का पता चलता है, तो उन्हें बहुत निराशा होती है। अगर आपका बच्चा पहले से ही झूठ के घेरे में है, तो उसे धीरे-धीरे और प्यार से असलियत का एहसास कराएं और सच्चाई से रूबरू कराएं।

साफ़ तौर पर देखा जा सकता है कि बचपन में बताई गई वजहों से झूठ बोलने की आदत पड़ जाती है, लेकिन अगर यही आदत बड़े होने पर भी बनी रहती है, तो यह परिवार के सभी सदस्यों और समाज के लिए चिंता का विषय बन जाती है। जब हम बड़ों की बात करते हैं, तो झूठ बोलने की बुरी आदत या व्यवहार में झूठ बोलना, मामूली "सफ़ेद झूठ" (white lies) से लेकर पैथोलॉजिकल लाइंग (pathological lying) तक हो सकता

है। यह एक पुरानी, मजबूरन की जाने वाली आदत है जिसमें बहुत ज़्यादा और अक्सर बिना किसी मतलब के झूठ बोला जाता है, जिससे परेशानी हो सकती है और कामकाज पर बुरा असर पड़ सकता है। यह पर्सनैलिटी डिसऑर्डर(personality disorder) या दिमागी बीमारियों जैसे अंदरूनी कारणों का लक्षण हो सकता है, लेकिन यह बिना किसी साफ़ मानसिक स्वास्थ्य समस्या के भी हो सकता है। इस आदत को तोड़ने के लिए, उकसाने वाली स्थितियों (ट्रिगर्स) की पहचान की जा सकती है, ईमानदारी का पालन किया जा सकता है , और व्यवहार को समझने और दूसरे तरह से प्रतिक्रिया देने के तरीके सीखने के लिए थेरेपी ली जा सकती है।

झूठ बोलने के प्रकार

मामूली झूठ (Simple Lying):

ज़्यादातर लोग छोटे-मोटे झूठ बोलते हैं, जैसे बहाने बनाना या किसी की भावनाएँ आहत न करने के लिए "सफ़ेद झूठ" बोलना।

पैथोलॉजिकल लाइंग (Pathological Lying):

यह एक ज़्यादा गंभीर और पुरानी आदत है जिसमें बिना किसी साफ़ मकसद के, और कभी-कभी बिना किसी वजह के, बहुत ज़्यादा और मजबूरन झूठ बोलने की प्रवृत्ति होती है। ऐसा तब भी होता है जब सच बोलना ज़्यादा फ़ायदेमंद हो सकता है। असल में, कई लोग बिना किसी वजह के झूठ बोलते हैं। उनके झूठ बोलने की एकमात्र वजह यह होती है कि उन्हें बचपन से ही झूठ बोलने की आदत होती है और वे ज़िंदगी के बाद के सालों में भी इसे जारी रखते हैं।

लोग झूठ क्यों बोलते हैं

कुछ पाने के लिए:

झूठ का इस्तेमाल इच्छाओं और ज़रूरतों को पूरा करने के लिए किया जा सकता है। आम तौर पर युवा लड़के-लड़कियाँ अपने पार्टनर को प्रभावित करने के लिए झूठ बोलते हैं। कई लोग इसलिए झूठ बोलते हैं क्योंकि उन्हें ऐसा करने से आर्थिक फ़ायदा होता है।

नतीजों से बचने के लिए:

बच्चे या बड़े भी सज़ा, परेशानी या नकारात्मक भावनाओं से बचने के लिए झूठ बोल सकते हैं।

बेहतर महसूस करने के लिए:

कभी-कभी लोग खुद को बेहतर दिखाने या दूसरों से ज़्यादा काबिल महसूस करने के लिए झूठ बोलते हैं। कई लोगों को झूठ बोलते देखा गया है क्योंकि उन्हें लगता है कि उन्हें खुद को दूसरों या प्रतियोगियों (कॉम्पिटिटर्स-competitors) से ज़्यादा कुशल और अनुभवी दिखाना चाहिए। दूसरे शब्दों में, हम कह सकते हैं कि लोग ज़्यादा सफल दिखने के लिए काम पर अपनी उपलब्धियों को बढ़ा-चढ़ाकर बता सकते हैं।

दूसरों को कंट्रोल करने के लिए:

जिन लोगों में झूठ बोलना एक बीमारी के रूप में देखा जाता है, वे लोग दूसरों को कंट्रोल करने वाले हो सकते हैं, जो हालात या लोगों को कंट्रोल करने के लिए झूठ का इस्तेमाल करते हैं।

परेशानी से निपटने के लिए:

झूठ बोलने से कभी-कभी चिंता से कुछ समय के लिए राहत मिलती है, जैसा कि कई झूठे लोगों ने महसूस किया है, हालाँकि इसके बाद अक्सर पछतावा और अपराध-बोध होता है, जिसे ऐसे झूठे लोग भी मानते हैं।

झूठ बोलना एक गंभीर समस्या बन सकता है

जब यह मजबूरी बन जाए:

जब झूठ बोलना बार-बार हो और झूठ बोलने वाले व्यक्ति को यह एक मजबूरी लगे जिसे कंट्रोल नहीं किया जा सकता।

जब यह कामकाज पर बुरा असर डाले:

झूठ बोलना तब मनोविकारी (पैथोलॉजिकल) हो सकता है जब यह किसी व्यक्ति की सामाजिक, कामकाजी या आर्थिक ज़िंदगी पर बुरा असर डाले।

लगातार झूठ बोलने से परेशानी हो सकती है:

व्यक्ति को अपने झूठ या पकड़े जाने के डर से काफ़ी परेशानी हो सकती है।

झूठ बोलना बंद करने के तरीके

ट्रिगर पहचानें:

झूठे लोगों ने महसूस किया है कि कुछ लोग, हालात और माहौल ऐसे होते हैं जो उन्हें झूठ बोलने के लिए उकसाते हैं। उन भावनाओं, हालात या लोगों की पहचान करें जो झूठ बोलने की इच्छा को जगाते हैं।

दूसरे तरीके अपनाएं:

उन हालात में ईमानदारी से योजना बनाने और जवाब देने के बारे में फिर से सोचना चाहिए जहाँ आपको झूठ बोलने का मन करे।

ईमानदारी की आदत डालें:

जिस व्यक्ति को झूठ बोलने की बुरी आदत लग गई है, उसके लिए ज़्यादा सच बोलने का रोज़ाना संकल्प लेना ज़रूरी है।

थेरेपी (Therapy) लें:

अगर फिर भी झूठ बोलने की आदत नहीं जाती है, तो किसी अनुभवी चिकित्सक (थेरेपिस्ट) से चिकित्सा (थेरेपी) लेना ज़रूरी है। चिकित्सा (थेरेपी) आपको अपने झूठ बोलने के प्रतिरूप (पैटर्न) के कारणों को समझने, प्रेरणाओं को जानने और तनाव देने वाली चीज़ों से निपटने के बेहतर तरीके सीखने में मदद कर सकती है। एक अच्छा चिकित्सक (थेरेपिस्ट) आपको सच बोलने और भविष्य में झूठ न बोलने के लिए प्रेरित कर सकता है।

10.

चुगली करना (BACKBITING)

चुगली करना एक नकारात्मक स्वभाव या बुरी आदत है, जिसका मतलब है किसी की पीठ पीछे उसके बारे में बुरा-भला कहना। चुगली करना इंसानी व्यवहार का हिस्सा रहा है—प्राचीन काल से लेकर आज तक, और भविष्य में भी यह लंबे समय तक जारी रहेगा। पहले भी और आज भी, इसे एक आम लेकिन अक्सर नुकसानदेह काम माना जाता है। यह नकारात्मक भावनाओं, जलन, असुरक्षा और दूसरों पर हावी होने या ध्यान खींचने की इच्छा से पैदा होता है। धार्मिक और नैतिक चर्चाओं में भी यह अक्सर चर्चा का विषय रहा है, हालांकि इसे हमेशा नुकसानदेह और लोगों के बीच फूट डालने वाला व्यवहार माना गया है।

साफ़ तौर पर, किसी के बारे में बुरी नीयत से उसकी पीठ पीछे बुरा-भला कहना ही चुगली है। हम किसी को पसंद कर भी सकते हैं और नहीं भी; हो सकता है कि उसने हमारे साथ कुछ गलत किया हो, या उसने वह काम न किया हो जो हम चाहते थे, या हम बस उससे जलते हों, या हम दूसरों की नज़र में उसे नीचा दिखाकर खुद आगे निकलना चाहते हों—इन्हीं वजहों से हम चुगली करते हैं। हम उसकी पीठ पीछे दूसरों से उसके बारे में बात करते हैं, उसकी छवि खराब करते हैं और बुरा-भला कहकर उसकी प्रतिष्ठा को नुकसान पहुँचाते हैं।

दूसरे शब्दों में, चुगली का मतलब है किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में बुरा, अप्रिय या आलोचनात्मक बातें करना जो वहां मौजूद न हो, और ऐसा अक्सर उसे बदनाम करने या नुकसान पहुँचाने के लिए किया जाता है। इसे एक बुरी नीयत वाला काम माना जाता है जो रिश्तों को खत्म कर देता है और व्यक्तियों व समुदायों के लिए गंभीर परिणाम ला

सकता है। इसमें गपशप करना, अफवाहें फैलाना या किसी व्यक्ति की गैर-मौजूदगी में उसकी कमियों को बताना शामिल हो सकता है, चाहे वह बात सच हो या झूठ।

चुगली करने वाले कई तरह के होते हैं। कुछ लोग इसे मनोरंजन के तौर पर करते हैं; तो कुछ ऐसे होते हैं जो हर समय और हर किसी की आलोचना करना पसंद करते हैं। वे सिस्टम, सरकार और दोस्तों में कमियां निकालते रहते हैं। यह लंबे समय से चली आ रही प्रतिस्पर्धा का नतीजा हो सकता है, या फिर किसी अस्थायी असफलता की वजह से भी वे दूसरों की छवि खराब करने लगते हैं। हमेशा बुरा-भला कहना चुगली करने वाले के लिए एक बीमारी जैसा बन जाता है। कभी-कभी हमारे मन में यह सवाल उठता है कि लोग पीठ पीछे बुराई (चुगली) क्यों करते हैं, या असल में उन्हें ऐसा करने के लिए क्या प्रेरित करता है। पहले भी और आज भी, मुझे लगता है कि लोग अक्सर जलन, ईर्ष्या या किसी और की सफलता या अच्छी किस्मत को देखकर अपनी निराशा के कारण पीठ पीछे बुराई का सहारा लेते हैं। हीन भावना (inferiority complex) भी एक वजह है; कई लोग जिनमें हीन भावना होती है, वे दूसरों को नीचा दिखाकर और अपना आत्म-सम्मान वापस पाने के लिए पीठ पीछे बुराई करते हैं। कई लोगों के लिए, पीठ पीछे बुराई करना उन लोगों के साथ सामाजिक संबंध बनाने में मदद करता है जो गपशप में रुचि रखते हैं, और एक तरह के दबदबे वाले पदानुक्रम (dominance hierarchy) में अपनी जगह बनाने का ज़रिया भी बनता है। कई तरह से और कई लोगों के लिए, यह मन में दबी नकारात्मक भावनाओं को बाहर निकालने या किसी टकराव के बाद तनाव कम करने का एक तरीका रहा है।

युवाओं में पीठ पीछे बुराई करने का काम अक्सर आत्म-सम्मान वापस पाने, अपना दबदबा बनाने या जलन की वजह से किया जाता है, जिससे रिश्ते खराब होते हैं और माहौल खराब हो जाता है। यह सोशल मीडिया पर बहुत आम हो सकता है और इसे नकारात्मक सामाजिक परिणामों वाले विनाशकारी व्यवहार के रूप में देखा जाता है।

युवा पीठ पीछे बुराई क्यों करते हैं, यह एक बहुत बड़ा सवाल है ?

युवाओं में पीठ पीछे बुराई करना ज़्यादातर दूसरे छात्रों के बीच खुद को बेहतर महसूस कराने की कोशिश होती है; इसमें दूसरों को नीचा दिखाकर और अपना आत्म-सम्मान

बढ़ाकर खुद को अच्छा महसूस किया जाता है। यह ध्यान खींचने की एक रणनीति भी पाई गई है जो क्लास के दबंग छात्रों में आम है और समान सोच वाले लोगों के साथ संबंध बनाने का एक तरीका है। यह ईर्ष्या या लंबे समय से चली आ रही पढ़ाई-लिखाई की प्रतिस्पर्धा या किसी अन्य तरह की प्रतिस्पर्धा से भी हो सकता है, जिससे युवा किसी और की छवि खराब करने लगते हैं। आजकल मोबाइल और कंप्यूटर की उपलब्धता के कारण गपशप और पीठ पीछे बुराई करना आसान हो गया है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म (social media platform) पर बातचीत की आसानी से नकारात्मक टिप्पणियाँ फैलाना आसान हो जाता है, जिसे पीठ पीछे बुराई की श्रेणी में भी रखा जा सकता है। यह हीन भावना से उपजी अनुशासनहीनता का एक रूप भी हो सकता है, जिससे कई छात्र जूझते हैं।

काम की जगहों पर भी कई कर्मचारियों को पीठ पीछे बुराई करते देखा गया है। काम की जगह पर पीठ पीछे बुराई करने में सहकर्मियों की पीठ पीछे बातें करना, नुकसानदेह अफ़वाहें फैलाना या अपमानजनक टिप्पणियाँ करना शामिल है, जिससे भरोसा कम हो सकता है, मनोबल गिर सकता है, उत्पादकता घट सकती है और काम का माहौल खराब हो सकता है।

राजनीतिक हलकों में गपशप या पीठ पीछे बुराई करना, जिसे चुगली करना ('बैकबाइटिंग'– backbiting) कहा जाता है, बुराई करने का सबसे आम तरीका है। राजनीति में, चुगली करना ("बैकबाइटिंग"– backbiting) का मतलब है नुकसान पहुँचाने वाली गपशप, आलोचना या तोड़-फोड़, जो चुपके से या विरोधी राजनेताओं की पीठ पीछे की जाती है। इतना ही नहीं, आजकल राजनेता सीधे टकराव का रास्ता भी अपनाते हैं और लोगों को अपने इरादों के बारे में साफ-साफ बताते हैं। यह राजनेताओं या उनके स्टाफ के लिए विरोधियों को कमजोर करने, एक जैसी दुश्मनी के ज़रिए भरोसेमंद लोगों के साथ गठबंधन बनाने और आलोचना के शिकार व्यक्ति को नीचा दिखाकर अपना आत्म-सम्मान बढ़ाने का एक तरीका है। हालाँकि इससे मन हल्का हो सकता है या नकारात्मकता साझा करने से सामाजिक संबंध मजबूत हो सकते हैं, लेकिन यह मूल रूप से एक नकारात्मक और विनाशकारी व्यवहार है।

आज की राजनीति में चुगली करना (बैकबाइटिंग – backbiting) कई तरह से सामने आती है। असल में, आज के राजनीतिक हलकों में चुगली करना (बैकबाइटिंग – backbiting) एक पेचीदा मामला है। यह भी पता नहीं चलता कि असल में क्या चीज़ उनके पक्ष में नतीजे लाती है। कभी-कभी गपशप और चुगली करना (बैकबाइटिंग – backbiting) का इस्तेमाल उनके विरोधियों के लिए फायदेमंद साबित होता है। कई राजनीतिक दलों ने मीडिया एक्सपर्ट(media expert) और दूसरे एक्सपर्ट को काम पर रखा है जो सोशल मीडिया कम्युनिकेशन (social media communication) के क्षेत्र में रिसर्च करते हैं ताकि वे अपने विरोधियों तक सही बात पहुँचा सकें और अपने पक्ष में नतीजे हासिल कर सकें।

राजनीतिक विरोधी की सार्वजनिक छवि या अंदरूनी समर्थन को कमजोर करने के लिए उनके बारे में नकारात्मक जानकारी या अफवाहें फैलाना - यानी लोगों के बीच कानाफूसी और अफवाहों का इस्तेमाल करके अपने राजनीतिक विरोधियों के बारे में नकारात्मकता फैलाना, जो कभी-कभी जंगल की आग की तरह फैल जाती हैं - राजनीतिक हलकों में इस्तेमाल होने वाली चुगली करना (बैकबाइटिंग – backbiting) का मुख्य प्रकार है। अपनी ही पार्टी या विरोधी पार्टी के किसी राजनीतिक साथी के खिलाफ चुपके से काम करना ताकि उनकी तरक्की, प्रोजेक्ट या नीतिगत पहलों में बाधा डाली जा सके। निजी बातचीत में दबी-छिपी या खुली आलोचना करके किसी विरोधी को अक्षम या अविश्वसनीय दिखाना। राजनीतिक मैदान में जिन लोगों को हराना ज़रूरी है, उनके बारे में एक जैसी नकारात्मक राय रखकर समान विचारधारा वाले लोगों, राजनीतिक साथियों या विरोधियों के साथ गठबंधन बनाना और संबंध मजबूत करना। राजनीति में समय-समय पर अजीब तरह के गठबंधन या प्रतिद्वंद्विताएँ जन्म लेती हैं।

कई बार लोग इस बात को लेकर भी उलझन में रहते हैं कि आखिर किन वजहों से राजनेताओं और राजनीतिक दलों के लिए चुगली करना (बैकबाइटिंग – backbiting) ज़रूरी हो जाती है। इस पर सोचने के बाद, मैं इस नतीजे पर पहुँचा हूँ कि ये वे कारण हैं जिनकी वजह से राजनेता और राजनीतिक दल चुगली करने (बैकबाइटिंग -backbiting) के लिए प्रेरित हो सकते हैं। चुनाव जीतकर बढ़त हासिल करना और हर तरह से

विरोधियों को कमज़ोर करना—चाहे वह चुनावी लड़ाई हो या पार्टी के अंदर की खींचतान—राजनेताओं और राजनीतिक पार्टियों का मुख्य मकसद लगता है। ऐसा भी देखा गया है कि राजनीति में विरोधियों से टकराव या लड़ाई के बाद गुस्सा, नाराज़गी या निराशा ज़ाहिर करने के लिए भी लोग ऐसा व्यवहार करते हैं। दूसरे राजनेता या पार्टी को बुरा दिखाकर, बुराई करने वाले राजनेता खुद को बेहतर महसूस करते हैं और अपनी कम हुई अहमियत को फिर से पाने की कोशिश करते हैं।

पीठ पीछे बुराई करने के नतीजे

शायद पीठ पीछे बुराई करने का उस व्यक्ति पर कोई सीधा असर नहीं पड़ता जिसकी बुराई की जा रही है, क्योंकि यह उसकी गैर-मौजूदगी में होता है। और, बहुत कम लोग ही उस व्यक्ति को यह बात बताते हैं, सिवाय तब जब कोई उन्हें उस बुराई करने वाले के खिलाफ भड़काना चाहता हो या उस बुरी बात में कुछ मिर्च-मसाला जोड़ना चाहता हो।

एक बार पता चलने पर, पीठ पीछे बुराई करने के गंभीर नतीजे हो सकते हैं, जैसे पीड़ित को मानसिक परेशानी, रिश्तों में दरार और सामाजिक अलगाव का सामना करना पड़ सकता है। ये नतीजे भरोसे के टूटने और नफरत पैदा होने से निकलते हैं, जो सामाजिक और आध्यात्मिक भलाई के ताने-बाने को कमज़ोर करते हैं।

किसी की पीठ पीछे बुराई करने से उनकी प्रतिष्ठा को नुकसान पहुँच सकता है और लोग उनके बारे में कैसी राय रखते हैं, इस पर असर पड़ सकता है। पीठ पीछे बुराई करना समुदायों और समूहों के बीच फूट का एक बड़ा कारण माना जाता है। इसे अक्सर दोधारी तलवार के रूप में देखा जाता है; यह जिस व्यक्ति की बुराई की जा रही है उसकी प्रतिष्ठा को तो नुकसान पहुँचाता ही है, साथ ही बुराई करने वाले के अपने चरित्र की कमियों और संभावित विफलता को भी उजागर करता है।

पीठ पीछे बुराई का शिकार होने वाले लोग चिंता, अवसाद और असुरक्षा व खुद पर शक की भावना महसूस कर सकते हैं। अपने बारे में नकारात्मक बातें सुनने से आत्म-सम्मान में कमी आ सकती है और अपनी सकारात्मक छवि बनाए रखने में संघर्ष करना पड़ सकता है। बुराई करने वाले पर दोबारा भरोसा करना मुश्किल हो जाता है, जिससे दूसरों

के इरादों पर लगातार सवाल उठते हैं और लोगों के प्रति आम अविश्वास पैदा होता है। डर और अविश्वास के कारण लोग सामाजिक स्थितियों से दूर हो सकते हैं और उन लोगों से बच सकते हैं जिन पर उन्हें पीठ पीछे बुराई करने का शक होता है, जिससे अकेलापन पैदा होता है।

पीठ पीछे बुराई करने से सफल व्यक्ति की छवि खराब होती है और साथ ही, यह बुराई करने वालों की अपनी विफलता को भी दिखाता है। पीठ पीछे बुराई करना आत्मा की एक बीमारी है और यह दो लोगों के बीच के सामान्य रिश्ते को खत्म कर देती है। यह सफलता पाने का एक नकारात्मक तरीका है या दूसरे शब्दों में, यह ध्यान खींचने की एक चाल है। यह भी सच है कि लोग आपके बारे में अच्छी बातें खुशी-खुशी स्वीकार नहीं करते, लेकिन वे नकारात्मक बातें जल्दी मान लेते हैं। कभी-कभी बुराई करने वालों को लगता है कि उनका ज़हर उस व्यक्ति तक नहीं पहुँचेगा, लेकिन कई बार वे चाहते हैं कि यह उस व्यक्ति तक पहुँचे।

पीठ पीछे बुराई करने और ऐसे लोगों से कैसे निपटें ?

क्या हमें उनसे सीधे बात करनी चाहिए या किसी सामान्य (कॉमन – common) दोस्त के ज़रिए संदेश भेजना चाहिए ? उनसे निपटने का कोई एक सबसे अच्छा तरीका नहीं है। लेकिन अगर आपकी पीठ पीछे बुराई की जाती है, तो इसे एक तारीफ के तौर पर लें क्योंकि आपने कुछ ऐसा हासिल किया है जो बुराई करने वालों ने नहीं किया। और इसी वजह से वे आपकी बुराई करते हैं। इसका मतलब है कि उनकी नज़र में आप महत्वपूर्ण हैं और वे आपके बारे में बात करने में अपना समय और ऊर्जा लगाना चाहते हैं। मुझे लगता है कि कोई भी व्यक्ति तब तक आपकी बुराई नहीं करता जब तक वह आपसे जलता न हो।

कभी-कभी, अगर कई बार आपकी बुराई की गई हो और आपको इसके बारे में कई बार बताया गया हो, तो सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने आलोचकों से आमने-सामने बात करें और उन्हें बताएं कि आपने अब तक बहुत धैर्य और सहनशीलता दिखाई है। उन्हें बताएं कि आपने अब तक उनका सामना इसलिए नहीं किया क्योंकि आप उन्हें आपसी तालमेल का महत्व समझने के लिए और समय देना चाहते थे। लेकिन अब बहुत हो चुका है और उन्हें आपके खिलाफ बकवास बंद कर देनी चाहिए, वरना आपको एक-

दूसरे से अलग होना पड़ेगा। इस तरह की सीधी बातचीत से उन्हें चीजें साफ हो सकती हैं और हो सकता है कि वे अपनी आदतें सुधार लें।

बुराई करने वाले को यह साफ तौर पर बताना समझदारी है कि वह अपनी इस आदत को भले ही मनोरंजन मानता हो, लेकिन आप ऐसी आदत से खुश नहीं हैं। इसलिए, उससे कहें कि वह आपके प्रति अपनी नाराजगी की वजह बताए। इससे वह अपनी आदत पर दोबारा सोचेगा और बुराई करने की आदत कम हो जाएगी या पूरी तरह बंद हो जाएगी।

इस दुनिया में कोई भी उत्तम (परफेक्ट) नहीं है। कभी-कभी, जब आपको पता चले कि कोई आपकी पीठ पीछे बुराई कर रहा है, तो आपको आत्म-मंथन करना चाहिए। आत्म-चिंतन से आपको अपनी पर्सनैलिटी (व्यक्तित्व) में कुछ कमियां दिख सकती हैं; अपने व्यवहार में मामूली बदलाव करके आप अपने दोस्त को खुश कर सकते हैं और हालात बेहतर हो सकते हैं।

कभी-कभी "भूल जाओ और माफ़ कर दो" वाली नीति ही समस्या का सबसे अच्छा समाधान होती है। इससे आपको मानसिक शांति मिलती है और बुराई करने वाला बिना किसी काम के उलझा रहता है। बेचारा यह समझ ही नहीं पाता कि वह आप पर अपना कितना समय और ऊर्जा बर्बाद कर रहा है, जबकि आप इसका मज़ा मुफ़्त में ले रहे हैं।

आज हम बहुत ज़्यादा प्रतिद्वंद्विता और चुनौतियों वाली दुनिया में जी रहे हैं। बदला लेने के बजाय, हमें आलोचना के प्रति एक रचनात्मक और सकारात्मक नज़रिया अपनाना चाहिए। कभी-कभी आपको कोई ऐसी बात मिल सकती है जो आपकी किस्मत बदल दे। सबसे अच्छी नीति यही है कि आप अपनी दयालुता और उदारता से बुराई करने वालों का दिल जीत लें। लोग आपकी पीठ पीछे क्या कहते हैं, इसकी चिंता न करें। ये वही लोग हैं जो अपनी ज़िंदगी की कमियों को ठीक करने के बजाय आपकी ज़िंदगी में कमियां निकालते रहते हैं।

पीठ पीछे बुराई करने की समस्या से पूरी तरह निपटने के लिए, बस ऐसे लोगों की संगत से बचें जिन्हें बुराई करने में मज़ा आता है। अगर आपकी बुराई की जाती है, तो बुराई करने वाले या संबंधित लोगों से सीधे बात करें, सकारात्मक बातचीत को बढ़ावा दें और बुराई का शिकार होने वालों का साथ दें।

11.

दूसरों पर दोष मढ़ना

जब हम अपनी गलतियों या गलत कामों के लिए किसी और को ज़िम्मेदार ठहराते हैं, तो इसे दोष देना कहते हैं। दोष देने से नफ़रत और नाराज़गी जैसी बेकार भावनाएँ पैदा होती हैं। लोग अपने नकारात्मक (negative – नेगेटिव) व्यवहार, विचारों या भावनाओं के लिए दूसरों को दोष देते हैं। कभी-कभी हम किसी पर इसलिए दोष मढ़ते हैं क्योंकि उन्होंने हमें कोई ऐसा फ़ैसला लेने के लिए मजबूर किया जो हम शायद खुद नहीं लेते। कई बार हमारा फ़ायदा उठाया जाता है, जिससे हमें कुछ लोगों पर गुस्सा आता है और हम उन्हें उनके काम में देरी के लिए ज़रूरी या गैर-ज़रूरी तौर पर दोष देते हैं। दूसरों पर दोष मढ़ने की आदत बचपन से ही विकसित होती है। ज़्यादातर लोग दूसरों पर इसलिए दोष मढ़ते हैं क्योंकि उन्होंने कभी भी मज़बूत भावनाओं, खासकर शर्म, से निपटने के लिए खुद को शांत रखने का हुनर नहीं सीखा। असल में, दूसरों पर दोष मढ़ना खुद पर दोष लेने से बचने का एक तरीका है। दोष देना एक तरह का आत्म-बचाव है जिसका इस्तेमाल असहज भावनाओं से बचने के लिए किया जाता है। दोष देने को भावनात्मक रूप से बचने का एक तरीका माना जाता है। गलत कामों के लिए दूसरों पर दोष मढ़ने से हमें लगता है कि हमारे काम सही थे। साफ़ तौर पर, दूसरों पर दोष मढ़ना एक दिमागी बचाव का तरीका है जिसमें लोग अपनी गलतियों, कमियों या नकारात्मक (negative – नेगेटिव) भावनाओं के लिए बाहरी स्रोतों या दूसरे लोगों को ज़िम्मेदार ठहराते हैं। यह आम तौर पर अहंकार की रक्षा करने, कमज़ोरी दिखाने से बचने और व्यक्तिगत ज़िम्मेदारी से बचने का एक भावनात्मक शॉर्टकट होता है।

लोग आम तौर पर दूसरों पर इसलिए दोष मढ़ते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि यह आसान है और इससे उनके अहंकार की रक्षा होती है। दूसरों पर दोष मढ़ने से अपराध-बोध से जल्दी छुटकारा मिलता है और बचाव की मुद्रा में होने पर यह बहुत आसान होता है।

आख़िरकार, अगर आप बुरे नतीजों या किसी समस्या में अपनी भूमिका के लिए खुद को ज़िम्मेदार नहीं मानते हैं, तो आप यह मानते रह सकते हैं कि आपमें कोई कमी नहीं है या सुधार की कोई गुंजाइश नहीं है। बहुत से लोगों के लिए यह एक बड़ी दिमागी गलती है।

दोष देने का संबंध आम तौर पर गुस्से से होता है। लंबे समय से गुस्से की समस्या से जूझ रहे कई लोगों के लिए, दोष देना इज़्ज़त बचाने और गुस्से के गलत इज़हार को सही ठहराने में मदद करता है। यह व्यक्ति को अपनी कमज़ोरियों, कमियों या गलतियों को मानने से रोकता है। यह बताना एक बिल्कुल अलग बात है कि हमारी भावनाओं की तीव्रता और उन्हें संभालने के तरीके के लिए दूसरे लोग ज़िम्मेदार हैं।

घरेलू हिंसा के लगभग सभी मामले किसी न किसी तरह दोष देने के खेल का हिस्सा होते हैं क्योंकि आक्रामकता अक्सर बेबसी और चोट की भावनाओं को छिपाने का काम करती है। हमलावर, जो आम तौर पर पति होता है, पीड़ित पत्नी पर दोष मढ़ता है और पीड़ित पत्नी खुद को दोष दे सकती है।

इसकी वजह यह है कि इंसानी दिमाग पैटर्न पसंद करता है और दुनिया को "निष्पक्ष" मानना पसंद करता है। इसी वजह से, हम अनजाने में यह मान लेते हैं कि सज़ा पाने वाले व्यक्ति ने ज़रूर कुछ ऐसा किया होगा जिसके लिए वह सज़ा का हकदार है। आखिरकार, अगर किसी के साथ भी क्रूरता हो सकती है, तो दुनिया अचानक एक डरावनी जगह बन जाती है।

गुस्से के आक्रामक इज़हार को सही ठहराने के लिए, आपने शायद ऐसी बातें सुनी होंगी:

1. “ अगर उसने वह भयानक बात न कही होती, तो मैं उसे न मारता।”
2. “ असल में गलती उसी की है। इसीलिए मैंने उस पर चिल्लाया। सच तो यह है कि उसने मुझे बहुत गुस्सा दिला दिया।”

ज़्यादातर लोग अपने बुरे व्यवहार की ज़िम्मेदारी लेने से इनकार करते हैं, चाहे उनका गुस्सा विरासत में मिला हो या सीखा हुआ हो। वे खुद को बदलने में असमर्थ या अपने

कामों में बेबस दिखाते हैं। ऐसी स्थितियों में, वे यह नहीं समझ पाते कि दूसरों पर दोष मढ़ने से बेबसी का एहसास और मज़बूत होता है।

अपनी गलतियों के लिए दूसरों को दोष देने के नतीजे भी भुगतने पड़ते हैं। किसी और पर दोष मढ़ने से हमें लग सकता है कि हम जीत रहे हैं। हालाँकि, अपने कामों की ज़िम्मेदारी न लेने से लंबे समय में हमें कोई फ़ायदा नहीं होता।

यह याद रखना ज़रूरी है कि दूसरों पर दोष मढ़ने का उल्टा असर हम पर ही पड़ेगा। अगर यह साफ़ न भी हो, तो जिन पर हम दोष मढ़ते हैं, उन्हें पता चल जाता है कि गलती हमारी ही है। दोष मढ़ने से हमारे जीवन, करियर, रिश्तों और व्यक्तित्व पर लंबे समय तक असर पड़ सकता है।

दोष मढ़ने से असल में और ज़्यादा दोष मढ़ने की आदत पड़ती है। हम जितनी बार ऐसे विचार और व्यवहार अपनाते हैं, वे हमारे दिमाग के न्यूरल पाथवे (neural pathway) में उतने ही गहरे बैठ जाते हैं। हम जितनी बार आक्रामक प्रतिक्रिया देते हैं, वह हमारी "आम" प्रतिक्रिया बन जाती है। गुस्सा, खासकर बड़े पुरुषों में, डिप्रेशन का एक आम लक्षण माना गया है। दूसरों पर दोष मढ़ने से डिप्रेशन से जुड़ी बेबसी की भावना और बढ़ जाती है।

कमज़ोर या संवेदनशील बातचीत से बचने पर आप ईमानदारी या सहानुभूति नहीं दिखा पाते। ज़िम्मेदारी से बचने की यह आदत खास तौर पर आत्म-मुग्ध व्यवहार (नार्सिसिस्टिक – narcisstic) में देखी जाती है।

दोषारोपण संक्रामक होता है। दूसरों पर दोष मढ़ने से काम और घर पर ज़िम्मेदारी से बचने की आदत फैलती है। सोचिए इसके क्या नतीजे हो सकते हैं अगर आप किसी लीडरशिप की भूमिका में हैं या आपके छोटे बच्चे हैं जो आपके व्यवहार को अपनाएंगे।

जब भी हम दूसरों पर दोष मढ़ते हैं, तो अपनी ज़रूरतों को समझना मुश्किल हो जाता है। सच्चाई से इनकार करने पर हम अपनी ज़रूरतों को बताने से मिलने वाली संतुष्टि और मज़बूती से दूर हो जाते हैं।

हर चीज़ के लिए किसी और को दोषी ठहराने से आप नतीजे को बदलने में बेबस हो जाते हैं। छोटी-छोटी बातों में भी ज़िम्मेदारी लेना, अपनी स्थिति को बेहतर बनाने की दिशा में सार्थक कदम उठाने की शुरुआत है।

लगातार अपना बचाव करने से हम उन सीखों और आत्म-विकास से वंचित रह जाते हैं जो दूसरे हमें दे सकते हैं। खुले मन से रहने पर हम प्रतिक्रिया (फीडबैक) से सीख सकते हैं और बेहतर प्रतिक्रियाएँ विकसित कर सकते हैं। रिश्ते हमेशा स्वस्थ बातचीत से ही फलते-फूलते हैं। दोषारोपण लोगों को दूर करता है और अविश्वास का खतरनाक माहौल बनाता है।

जब कोई व्यक्ति भावनात्मक या शारीरिक शोषण का शिकार होता है, तो उसे अक्सर शर्म महसूस होती है। शर्म एक तरह की अंदरूनी भावनात्मक और मानसिक चोट है। खासकर बच्चे, जो कुछ हुआ है, उसके लिए हमेशा खुद को ही दोषी मानते हैं। बड़े भी खुद को दोषी ठहराते हैं, और दूसरे भी उन्हें उस तकलीफ़ के लिए दोषी ठहरा सकते हैं जो उन्होंने सही है। शोषण से उबरने की कोशिश कर रहे व्यक्ति पर पीड़ित को दोषी ठहराने (विक्टिम ब्लेमिंग – victim blaming) का बुरा मनोवैज्ञानिक असर पड़ सकता है। इससे चिंता (एंग्जायटी - anxiety) के लक्षण बिगड़ते हैं, शर्म की भावना बढ़ती है, और व्यक्ति खुद से और दूसरों से कटा हुआ महसूस करने लगता है।

दोष का शिकार होना झुंझलाहट भरा, थकाऊ और दर्दनाक होता है। इससे इंसान खुद को छोटा और बेबस महसूस कर सकता है, जैसे कि हम जो कुछ भी करें, वह कभी भी काफ़ी नहीं होगा। दोष मिलने पर दोष लगाने वाले पर हमारा भरोसा टूट जाता है और उसकी जगह बढ़ती नाराज़गी और गुस्सा ले लेता है। याद रखें कि अगर रिश्ते में लगातार दोषारोपण का सिलसिला चलता रहे, तो खुद को नुकसान पहुँचाने और आत्महत्या का खतरा बढ़ जाता है।

दोषारोपण का खेल रोकने के तरीके

दोषारोपण अक्सर एक धुंध जैसा माहौल बनाता है जिससे किसी स्थिति को दूसरे नज़रिए से देखना मुश्किल, या नामुमकिन हो जाता है। अच्छी बात यह है कि ज़्यादातर दोषारोपण का व्यवहार सीखा हुआ होता है और इसलिए इसे बदला भी जा सकता है !

अपने आत्म-सम्मान पर काम करना सीखें

हम जानते हैं कि यह मुश्किल हो सकता है, लेकिन हमारी आत्म-मूल्य की भावना जितनी ज़्यादा होगी, उतनी ही ज़्यादा संभावना होगी कि हम अपनी ज़िम्मेदारी खुद ले पाएँगे। हम अपनी इंसानी फितरत को जितना ज़्यादा अपनाएंगे, दूसरों की गलतियों की गुंजाइश को भी उतना ही बेहतर ढंग से समझ और स्वीकार कर पाएंगे।

बेकार की सोच वाले तरीकों को बढ़ावा देने से बचना और उन्हें रोकना ज़रूरी है

जब हम बार-बार दूसरों को किसी पर दोष मढ़ने वाली बात बताते हैं, तो हम उस दोष और उससे जुड़ी भावनाओं को और मज़बूत करते हैं। अगली बार जब हम किसी पर दोष लगाएं, तो उसे किसी के साथ साझा न करें। खुद से पूछें कि उस स्थिति को लेकर हमारी सोच और ऊर्जा के स्तर पर इसका क्या असर पड़ता है।

अपनी गलतियों को देखने का नज़रिया बदलने की ज़रूरत है

गलतियों को महज़ नाकामी मानने के बजाय, उन्हें खुद को बेहतर बनाने के मौकों के तौर पर देखना चाहिए। अपनी ज़िम्मेदारी स्वीकार करके, हम अपनी गलतियों से सीख सकते हैं और अपनी खुशी व ज़िंदगी पर बेहतर नियंत्रण रख सकते हैं।

12.

देर से शादी

भारत की युवा पीढ़ी में आजीविका (करियर) और आर्थिक स्थिरता को प्राथमिकता देने, व्यक्तिगत आज़ादी बढ़ने, रिश्तों और प्रतिबद्धता के प्रति बदलते नज़रिए, शादी के भारी खर्च और शादीशुदा ज़िंदगी की ज़िम्मेदारियों व आपसी तालमेल की कमी के बारे में बढ़ती जागरूकता के कारण शादी में देरी करने, उससे बचने या बिल्कुल शादी न करने की आदत बन गई है।

युवा लड़के-लड़कियों की पक्की राय है कि वे ज़िंदगी में बाद में शादी करेंगे। शादी की औसत उम्र पुरुषों के मामले में 32 साल और महिलाओं के मामले में 30 साल हो गई है। लगभग तीन दशक पहले पुरुषों के लिए शादी की उम्र 25 साल और महिलाओं के लिए 20 से 22 साल हुआ करती थी, और 1960 में यह पुरुषों के लिए 22 साल और महिलाओं के लिए 20 साल थी। 1960 से पहले, शादी के लायक लड़के-लड़कियों की उम्र में यह अंतर ऊपर बताए गए अंतर से भी कम था।

भारत में यह भी देखा गया है कि एक खास समुदाय की आबादी बढ़ रही है क्योंकि उस समुदाय के लड़के-लड़कियों की शादी कम उम्र में हो जाती है, जबकि दूसरे समुदायों में ऐसा नहीं होता। कई लोग इस ट्रेंड को चिंता का विषय मानते हैं और उन्हें लगता है कि अगर यह ट्रेंड जारी रहा, तो एक तरफ़ दूसरे समुदायों की आबादी कम हो जाएगी और दूसरी तरफ़ भारत में आबादी का विस्फोट होगा।

भारतीय युवाओं में देर से शादी करने या शादी न करने के रुझान (ट्रेंड) के कारणों और तरीकों को समझने के लिए, हमें आज के युवाओं की सोच और शादी की संस्था के बारे में उनकी समझ को गहराई से जानना होगा। यह ज़िम्मेदारी बड़ी पीढ़ी की भी है कि वे युवाओं को समझाएं कि शादी क्या है, उन्हें कब शादी करनी चाहिए और बच्चों, माता-पिता और देश के प्रति उनके क्या कर्तव्य और ज़िम्मेदारियां हैं। ऐसा करते समय यह भी

ध्यान में रखना चाहिए कि आज के युवा शादी में लगने वाली मेहनत, निस्वार्थ भाव और संभावित चुनौतियों के बारे में ज़्यादा जागरूक हैं, जिससे वे कमिटमेंट करने से हिचकिचा सकते हैं; साथ ही, महिलाएं अब ज़्यादा आज़ाद हैं और शादी के मामले में पहले की तरह आर्थिक रूप से निर्भर नहीं हैं, जिससे अलग-अलग उम्मीदें पैदा होती हैं और नाखुश रिश्तों को छोड़ने की इच्छा भी बढ़ती है।

शादी का असल मतलब क्या है ?

दुर्भाग्य से, कई युवा पुरुषों और महिलाओं ने शादी का असल मतलब नहीं समझा है। बहुत से लोगों का मानना है कि शादी सिर्फ़ कुछ समय के मज़े के लिए होती है, खासकर शारीरिक सुख के लिए, और इससे ज़्यादा कुछ नहीं; और साथी को कभी भी बदला जा सकता है। वे शादी तो कर लेते हैं, लेकिन एक-दो साल बाद जब उन्हें लगता है कि वे इस रिश्ते से ऊब गए हैं, तो वे अपने साथी से तलाक लेने और किसी दूसरे साथी की तलाश करने के बारे में सोचने लगते हैं। कई लोग सिर्फ़ 'लिव-इन रिलेशनशिप' (live - in relationship) के बारे में जानते हैं। बहुत से युवा लड़के-लड़कियाँ सिर्फ़ प्रेम संबंधों पर ही निर्भर रहते हैं और जब कोई उनसे शादी के बारे में पूछता है, तो वे साफ़ कह देते हैं कि उन्हें अभी तक अपने लिए कोई सही साथी नहीं मिला है। हमारे युवा लड़के-लड़कियों की ऐसी सोच का कारण चाहे जो भी हो, उनके जीवन में जल्द ही एक ऐसा समय आता है जब वे अपने कामों या गलत कामों पर पछतावा करते हैं। हालाँकि, शादी का असली मतलब समझने के लिए हर युवा पुरुष और महिला को आत्म-मंथन करना चाहिए।

शादी को सरकार की पहली दो-पक्षीय प्रणाली के रूप में अच्छी तरह से परिभाषित किया गया है। यह एक बहुत अच्छी परिभाषा है। शादी कभी भी एकतरफा मामला नहीं रही है। एक सफल घर बनाने के लिए हमेशा दो लोगों की ज़रूरत होती है, लेकिन दुर्भाग्य से, लापरवाही या स्वार्थ के कारण सिर्फ़ एक व्यक्ति ही इसे बिगाड़ सकता है। सभी मानवीय रिश्तों में शादी हमेशा सबसे महत्वपूर्ण होती है। इसी कारण से, किसी व्यक्ति को हल्के-फुल्के ढंग से शादी नहीं करनी चाहिए। इसमें बहुत कुछ दांव पर लगा होता है।

शादी की सच्ची खुशी न केवल इस बात पर निर्भर करती है कि लोग एक-दूसरे के लिए कितने उपयुक्त हैं, बल्कि इस बात पर भी कि क्या वे लंबे समय तक चलने वाले स्नेह और प्यार के साथ एक-दूसरे के साथ रह सकते हैं। दूसरे शब्दों में, उनमें आपसी तालमेल होना चाहिए। न केवल उनकी शारीरिक स्थिति अच्छी होनी चाहिए ताकि वे अपने बच्चों को मजबूत और स्वस्थ शरीर दे सकें, बल्कि इससे भी ज़्यादा ज़रूरी बात यह है कि उन्हें घर में सद्भाव और अच्छे व्यवहार का माहौल बनाना चाहिए जिसमें उनके बच्चे बड़े हो रहे हों।

एक सफल शादी का मतलब है कि दो बिल्कुल अलग-अलग लोगों ने अपनी ज़िंदगी को इस तरह मिला लिया है कि वे अब मिलकर ऐसे काम कर सकते हैं जो अकेले उनके लिए नामुमकिन होते। यही बात शादी के रिश्ते को पूरी इंसानियत के लिए इतना अहम बनाती है। एक संतुलित घर ही समाज, देश और दुनिया में कामयाबी का राज़ है।

शादी उन लोगों के लिए एक शानदार रोमांच है जो दिल और दिमाग से जवान हैं, क्योंकि उनके लिए करने को बहुत कुछ है, घूमने के लिए बहुत सी जगहें हैं और साथ में आनंद लेने के लिए बहुत से सुखद अनुभव हैं। शायद सबसे रोमांचक चीज़ यौन-क्रिया (सेक्स) का सुख और सौभाग्य है। घर को सुचारू रूप से चलाने में इस मामले में एक संतोषजनक रिश्ते से ज़्यादा कोई और चीज़ मदद नहीं करती। दूसरी ओर, यह न समझ पाना कि यह इंसानी ज़िंदगी का एक सामान्य हिस्सा है, सबसे ज़्यादा परेशानी का कारण बनता है। जो लोग इसके कारण को नहीं समझ पाते, वे शादी के लिए तैयार नहीं होते। शुरुआत में, इंसान को "फलने-फूलने, अपनी आबादी बढ़ाने और धरती को आबाद करने" का निर्देश दिया गया था। उसे यह काम अंधे, क्रूर स्वभाव से नहीं करना था जो कई निचले जानवरों में होता है, बल्कि आत्म-नियंत्रण और स्थायी स्नेह के साथ करना था। इसका मकसद पल भर का अचानक जुनून नहीं, बल्कि एक प्यारा आध्यात्मिक अनुभव होना था जिसमें पति और पत्नी दोनों की बराबर हिस्सेदारी हो। यह शारीरिक प्रेम का सबसे ऊंचा रूप है जिसका इंसान आनंद ले सकते हैं।

ज़्यादातर निचले जानवरों में यौन-क्रिया (सेक्स) की इच्छा का एक ही मकसद होता है - किसी भी कीमत पर प्रजनन के ज़रिए अपनी प्रजाति को बचाए रखना । एक बार जब

संतान इतनी बड़ी हो जाती है कि अपना ध्यान खुद रख सके, तो माता-पिता को आगे कोई ज़िम्मेदारी महसूस नहीं होती। इस बिंदु पर, परिवार का रिश्ता आमतौर पर टूट जाता है। ज़्यादातर मामलों में, जानवर माता-पिता अपने बच्चों को पहचानते भी नहीं हैं। कुछ प्रजातियों में, पिता अपनी संतान को कभी नहीं देखता और कुछ में तो अंडे से बच्चे निकलने के समय माँ भी गायब हो सकती है।

इंसानी परिवार में ऐसा नहीं होता। यहाँ चीज़ें बहुत अलग होती हैं। इंसानी बच्चा आज़ादी के शुरुआती चरणों तक पहुँचने में भी बहुत समय लेता है। इसका एक बड़ा फ़ायदा यह है कि बच्चों के बड़े होने के दौरान परिवार को कई सालों तक एक इकाई के रूप में बनाए रखना ज़रूरी होता है। लेकिन यह करीबी जुड़ाव कभी-कभी कुछ मुश्किलें भी पैदा कर सकता है, खासकर तब जब घर में गंभीर गलतफहमियाँ हों। यह दुख की बात है कि माता-पिता में से किसी एक के स्वार्थ के कारण बच्चों को भुगतना पड़ता है।

आत्म-नियंत्रण का कारण

यह सच है कि कुछ लोग सोचते हैं कि ज़िंदगी जंगल के बेरहम तरीकों से चलनी चाहिए। उनका कहना है कि इंसानी भावनाओं का कोई महत्व नहीं है। लेकिन यह सच नहीं है। इंसान को भगवान ने बनाया है। उसे एक सुंदर बगीचे जैसे घर में रखा गया था, न कि किसी बेरहम, कठोर जंगल में जहाँ कोई कानून न हो, सिवाय 'सबसे मज़बूत के जीवित रहने' के नियम के। हालाँकि यह सच है कि जंगल में ज़िंदगी अक्सर हिंसा और संघर्ष से भरी होती है, फिर भी हमें यह समझना चाहिए कि वहाँ कोई असली खुशी नहीं है। शांति और सच्ची खुशी का रास्ता ईश्वरीय नियमों का पालन करने में है, न कि जंगल के बेरहम तरीकों में।

इसलिए, शादी के प्रति एक सम्मानजनक और समझदारी भरा नज़रिया पति और पत्नी दोनों को एक-दूसरे को बेहतर ढंग से समझने और सराहने में मदद करेगा। तब वे समझेंगे कि समझदारी और आत्म-नियंत्रण ही वे चीज़ें हैं जो इंसान को जानवरों जैसी मूल प्रवृत्तियों से कहीं ऊपर उठाती हैं। लेकिन, अगर सोच का यह ऊँचा स्तर न हो, तो शादी का अनुभव एक बड़ा झटका हो सकता है, खासकर बहुत घबराहट या बेचैनी महसूस करने वाले व्यक्ति के लिए। इसका नतीजा काफ़ी दुख हो सकता है, और शायद गंभीर

मानसिक या तंत्रिका संबंधी विकार भी हो सकते हैं। बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि शादीशुदा ज़िंदगी के शुरुआती दिनों में चीज़ें कैसी रहती हैं। यह वह समय है जब एक सफल शादी की नींव रखी जाती है। ज़्यादातर असफल शादियाँ अज्ञानता और गलत जानकारी के कारण होती हैं। कुछ युवा इतने गलत ढंग से जानकारी पाते हैं कि विपरीत लिंग के बारे में सोचते ही उनमें अपराध-बोध की गहरी भावना पैदा हो जाती है। यह अपराध-बोध फिर ज़िंदगी के प्रति उनके पूरे नज़रिए पर असर डालता है। यह मन में गहरी झिझक पैदा करता है और जीवनसाथी के प्रति उदासीनता और समझ की कमी का रवैया ला सकता है। ऐसे लोग अक्सर दिखावटी रवैया अपनाते हैं, जिसका नतीजा यह होता है कि शादी ही खतरे में पड़ सकती है। अपने घर और शादी को बचाने के लिए, इन लोगों को ज़िंदगी की बुनियादी सच्चाइयों को नए सिरे से समझने की ज़रूरत है। इस मामले में एक स्वस्थ रिश्ता ज़िंदगी के तनाव को कम करेगा। यह रोज़मर्रा की ज़िंदगी के बोझ और थकान से राहत देगा। यह दोनों के व्यक्तित्व को बहुत समृद्ध करेगा और ज़िंदगी को सुंदर और सचमुच संतोषजनक बनाएगा।

संतुलित नज़रिया

यह सच है कि कुछ शादी-शुदा लोग बिना किसी संतुलित नज़रिए के भी साथ रह लेते हैं। लेकिन ऐसे मामले बहुत कम होते हैं। ज़्यादातर शादियाँ इसलिए टूटती हैं क्योंकि पति-पत्नी एक-दूसरे को ठीक से समझ नहीं पाते। संतुलित नज़रिया न होने की वजह से अक्सर पति और पत्नी दोनों में कई तरह की मानसिक बीमारियाँ देखी जाती हैं। मानव शरीर की बनावट और काम करने के तरीके को अच्छी तरह समझने से पति-पत्नी के बीच घर में होने वाली कुछ समस्याओं को सुलझाने में मदद मिल सकती है। दोनों को यह समझना चाहिए कि यौन-क्रिया (सेक्स) भी ज़िंदगी की सामान्य क्रियाओं में से एक है, जैसे खाना या सोना। अपनी सही जगह पर, इनमें से किसी भी चीज़ से किसी को शर्मिंदगी नहीं होनी चाहिए। लेकिन अगर इनमें से किसी भी चीज़ को हद से ज़्यादा किया जाए, तो समस्याएँ और बीमारी हो सकती है।

शादी दो बिल्कुल अलग-अलग लोगों का मिलन है। ये अंतर पूरी तरह से स्वाभाविक हैं क्योंकि ये मानव शरीर के अंदर बनने वाले शक्तिशाली पदार्थों से पैदा होते हैं। इन्हीं

रसायनों की मौजूदगी से रूप और व्यवहार में इतने बड़े बदलाव आते हैं, खासकर महिलाओं में। पुरुषों में दिन-प्रतिदिन बहुत कम बदलाव हो सकते हैं, लेकिन महिलाओं में स्थिति बहुत अलग होती है। असल में, वह हर दिन एक जैसी नहीं रहती। हर महीने वह मासिक धर्म चक्र से गुज़रती है। यह रक्त प्रवाह में इन रासायनिक हार्मोन के उतार-चढ़ाव के कारण होता है। इसके परिणामस्वरूप अक्सर खुद के प्रति, अपने पति के प्रति और अपने आस-पास के लोगों के प्रति भावनाओं में बहुत अंतर आता है। कई पुरुषों के लिए इन बदलावों को समझना मुश्किल होता है। वे मूड के इन अप्रत्याशित उतार-चढ़ाव से हैरान रह जाते हैं, जिसके लिए आखिरकार महिला खुद ज़िम्मेदार नहीं होती। असल में, वह अक्सर उतनी ही परेशान होती है जितना उसका पति हो सकता है, और वह इसके बारे में बहुत कुछ नहीं कर सकती, बस जितना हो सके उनके साथ जीना सीख सकती है। मूड के इन बदलावों का उसकी शादीशुदा ज़िंदगी में खुशी से बहुत लेना-देना है। ऐसे समय भी होते हैं जब उसमें बहुत ज़्यादा ऊर्जा होती है और ऐसे समय भी होते हैं जब उसे लग सकता है कि ऊर्जा पूरी तरह खत्म हो गई है। यह सब हार्मोन (hormone) के उतार-चढ़ाव के कारण होता है जो उसकी एंडोक्राइन ग्रंथियों (endocrine glands) द्वारा उत्पन्न होते हैं। इन शक्तिशाली छोटी फैक्ट्रियों को कभी-कभी डक्टलेस ग्रंथियाँ (ductless glands-बिना नली वाली ग्रंथियाँ) कहा जाता है, क्योंकि वे अपने रसायनों को सीधे रक्त प्रवाह में डालती हैं, और इस तरह, ये रसायन शरीर के हर अंग और ऊतक तक पहुँचते हैं।

समझना ज़रूरी है

दोनों लिंगों में एक ही प्रक्रिया होती है, लेकिन पुरुषों में हार्मोन (hormone) का उत्पादन लगातार होता रहता है, जबकि महिलाओं में स्थिति बहुत अलग होती है। उनकी वयस्क ज़िंदगी का ज़्यादातर हिस्सा इन हार्मोन्स (hormones) के स्तर में हर हफ़्ते होने वाले लगातार उतार-चढ़ाव से गुज़रता है। शरीर के अंदर होने वाले इन लगातार बदलावों का उनकी ज़िंदगी के प्रति नज़रिए और अपने पति के प्रति उनके रवैये पर गहरा असर पड़ता है। एक सामान्य महिला में, ओवरी या महिला सेक्स ग्रंथियों से दो शक्तिशाली हार्मोन निकलते हैं। इन हार्मोन्स को एस्ट्रोजन (oestrogen) और प्रोजेस्टेरोन (progesterone

) कहा जाता है। इनके असर एक-दूसरे से बिल्कुल अलग होते हैं। अपने मासिक चक्र के पहले दो हफ़्तों के दौरान, वह एस्ट्रोजन हार्मोन (oestrogen hormone) के मज़बूत असर में रहती है। इस समय, वह आमतौर पर मानसिक रूप से सतर्क रहती है और उसके मन में कई बेहतरीन विचार आ सकते हैं। यह वह समय है जब ओव्यूलेशन (अंडे का निकलना – ovulation) होता है। इन दो हफ़्तों के आखिर में, ओवरी (ovary) की सतह पर एक छोटी अस्थायी ग्रंथि बनती है, जहाँ अंडा (ओवम – ovum) बना था । इस अस्थायी ग्रंथि में दूसरा शक्तिशाली हार्मोन, प्रोजेस्टेरोन,(progesterone) बनता है। इस हार्मोन का एक काम गर्भाशय की अंदरूनी परत को अंडे को स्वीकार करने के लिए तैयार करना होता है, बशर्ते उसका निषेचन (फर्टिलाइज़ेशन - fertilization) हो गया हो।

यह प्रक्रिया हर महीने नियमित रूप से होती है। अगर निषेचन नहीं होता है, तो अस्थायी ग्रंथि या कॉर्पस ल्यूटियम (corpus luteum) कुछ ही दिनों में गायब हो जाती है और प्रोजेस्टेरोन (progesterone) का उत्पादन बहुत कम स्तर पर आ जाता है। इस बाद वाले चरण के दौरान, प्रोजेस्टेरोन (progesterone) के असर से महिला की सक्रिय यौन-क्रिया (सेक्स) इच्छा कम हो जाती है। उसकी नर्वस एनर्जी कम दिखाई देती है। अब वह शांत और काफी सहज महसूस करती है। वह चीज़ों को अलग नज़रिए से देखने लगती है। यह शांत और स्थिर चरण लगभग एक हफ़्ते तक चलता है और फिर अचानक बदल जाता है। इस बिंदु पर न केवल प्रोजेस्टेरोन बल्कि एस्ट्रोजन का स्तर भी बहुत कम हो जाता है। अब वह अचानक चिड़चिड़ी, बेचैन और शायद थोड़ी उदास हो जाती है। यह अगले पीरियड से ठीक पहले का समय होता है, जिसे प्रीमेन्स्ट्रुअल टेंशन (पीरियड से पहले का तनाव – premenstrual tension) कहते हैं। यह उन महिलाओं में ज़्यादा साफ़ तौर पर दिखाई देता है जो तनावग्रस्त और बहुत ज़्यादा संवेदनशील होती हैं। यह वह समय है जब पति-पत्नी के बीच ज़्यादातर झगड़े शुरू होते हैं। इन कुछ दिनों के बीतने के बाद, एस्ट्रोजन (oestrogen) का स्तर फिर से बढ़ने लगता है और महिला फिर से ऊर्जावान और उत्पादक महसूस करने लगती है।

जब कोई पति समझता है कि उसकी पत्नी के मन में क्या चल रहा है, तो वह स्वाभाविक रूप से उसके मूड में होने वाले बार-बार के बदलावों को समझकर उन्हें नज़रअंदाज़ कर

देगा। मूड में ये बदलाव मौसम की तरह होते हैं। अगर आपको यह पसंद नहीं है, तो थोड़ी देर इंतज़ार करें। इससे पता चलता है कि कभी-कभी महिला बहुत प्यार भरी हो सकती है और कभी-कभी वह उदासीन या शायद थोड़ी नाराज़ भी महसूस कर सकती है। वह इन भावनाओं को रोक नहीं सकती। ये उसके स्वभाव का ही हिस्सा हैं। अगर पति-पत्नी साथ मिलकर खुश रहना चाहते हैं, तो उन्हें एक-दूसरे की ज़रूरतों और भावनाओं को समझने के लिए तैयार रहना होगा। महिला को कभी भी पुरुष की गुलाम या पुरुष को महिला का गुलाम बनने के लिए नहीं बनाया गया था। बनाने वाले की योजना यह थी कि वे बच्चों की परवरिश और घर बनाने में एक टीम के तौर पर मिलकर काम करें। उन्हें साथ बढ़ना था, साथ रहना था और जैसे-जैसे साल बीतते जाएं, एक-दूसरे को और बेहतर ढंग से समझना था; और इंसानी रिश्तों में सबसे करीबी इस रिश्ते के ज़रिए, उन्हें एक सचमुच खुशहाल घर बनाने की सबसे बड़ी खुशी मिलनी थी।

दुर्भाग्य से, हमारे समाज में कई लड़कियां शादी के बाद अपने पति या ससुराल वालों के बारे में हर अच्छी-बुरी बात अपने माता-पिता को बताती हैं। माता-पिता अपनी बेटी की तथाकथित असली या काल्पनिक परेशानियों को सुनकर उसे बिना वजह सलाह देते हैं। जब बेटी उन सलाहों पर अमल करती है, तो पति-पत्नी और परिवार के दूसरे सदस्यों के बीच अनबन हो सकती है। किसी भी माता-पिता को अपनी बेटी या दामाद के मामलों में बेवजह दखल नहीं देना चाहिए। इसके बजाय, उन्हें अपनी बेटी और दामाद के लिए ऐसा माहौल बनाना चाहिए जिससे वे दोनों अपने लिए एक खुशहाल घर बना सकें, जिसमें हर रिश्तेदार खुश और गर्व महसूस करे। अगर पति और पत्नी दोनों नौकरी करते हैं, तो लड़की के पिता को शक करने या यह पता लगाने की ज़रूरत नहीं है कि घर के कामों के लिए कौन कितना पैसा खर्च करता है। उन्हें बेटी को यह निर्देश भी नहीं देना चाहिए कि वह पति के खर्चों पर नज़र रखे और देखे कि पति घर के लिए ज़्यादा से ज़्यादा खर्च करे और वह खुद कम से कम खर्च करे। इस तरह, लड़की के पिता पति-पत्नी के बीच खराब रिश्तों की नींव डाल रहे हैं, जो परिवार की कुल खुशी के लिए अच्छा नहीं है। आखिरकार, पूरा घर दोनों का है - पति और पत्नी का। नए शादीशुदा जोड़े को यह जानने और समझने दें कि वे अपनी ज़िंदगी को कैसे सफल बना सकते हैं और खुशी-खुशी जी सकते हैं। बहू के सास-ससुर और उनके बेटे को परिवार में ऐसा माहौल बनाना

चाहिए जिससे परिवार का हर सदस्य, खासकर नई सदस्य (बहू), खुश रहे और परिवार का माहौल सबके खुशी-खुशी रहने के लिए अच्छा बने। भारत में शादी सिर्फ़ लड़के और लड़की के बीच नहीं होती, बल्कि यह दो अनजान परिवारों का मिलन भी है। इसलिए, शादी करने वाले हर लड़के और लड़की के लिए यह ज़रूरी है कि वे दोनों परिवारों के बीच के रिश्ते को दिन-ब-दिन मज़बूत बनाएँ और ऐसा कोई झगड़ा न होने दें जिससे माहौल खराब हो और दोनों परिवारों या पति-पत्नी के बीच तनाव पैदा हो।

ऐसा कोई पैमाना नहीं है जो सिर्फ़ साल या जन्मदिन गिनकर हमें बता सके कि शादी कब करनी चाहिए। शादी के लिए कोई मनमानी उम्र तय करने के बजाय यह जानने का एक बेहतर तरीका है कि शादी कब की जाए। हालाँकि, उम्र काफ़ी अहम है, इसलिए हम साफ़ तौर पर कह सकते हैं कि बहुत कम या बहुत ज़्यादा उम्र में शादी करने से बचना चाहिए।

शादी के लिए सबसे अच्छा समय बीस साल की उम्र के आसपास होता है, लेकिन सही समय का फ़ैसला उम्र की किसी मनमानी सीमा के बजाय व्यक्तिगत उपलब्धियों, नज़रिए और हालात के आधार पर बेहतर ढंग से किया जा सकता है। अगर आप अभी भी कुँवारे हैं, या आपसे सलाह माँगी जाती है, तो कई ऐसी बातें हैं जो शादी कब करें, यह तय करने में आपकी मदद करेंगी।

1. क्या आप काफ़ी समझदार हैं ?

जब आप शादी के लिए तैयार होंगे, तो आपकी सोच ऐसी होगी कि आप समझ पाएँगे कि एक सफल पति या पत्नी अपने साथी की भलाई की उतनी ही परवाह करता है जितनी अपनी। शादीशुदा इंसान की खुशी अपने जीवनसाथी को खुश करने की कोशिश से मिलती है, न कि अपनी ही बात मनवाने की ज़िद से ।

जब आप शादी के लिए काफ़ी समझदार हो जाएँगे, तो आप जवानी के उन रोमांचक कामों के बजाय, जिन्होंने पहले आपका ध्यान खींचा था, अपने घर और परिवार की भलाई में योगदान देने में ज़्यादा दिलचस्पी लेंगे। अगर आपके पास खर्च करने की क्षमता है, तो कार, मोटरसाइकिल, कपड़े, पार्टियाँ और खेल अभी भी आपके लिए दिलचस्प हो सकते हैं, लेकिन शादी में आपके साथी की भलाई के मुकाबले उन्हें दूसरे स्थान पर

रखना होगा। आप शादी से पहले दिमाग में रहने वाले कई गैर-ज़रूरी, बेमतलब और फिज़ूलखर्ची वाले कामों पर अपनी कमाई खर्च करने की ज़िद करके या ढेर सारी साड़ियाँ, कपड़े, सूट या जवानी के अन्य शौक पूरे करने के लिए स्वार्थी व्यवहार नहीं करेंगे। शादी को ध्यान में रखते हुए अपने सेविंग्स अकाउंट में पैसे बढ़ाना, उन निजी शौक या खर्चों से ज़्यादा ज़रूरी होना चाहिए जो शादी से पहले आपको अहम लगते थे।

जब आप शादी के लिए तैयार होंगे, तो आप खुशी-खुशी अपना ध्यान सिर्फ़ उसी व्यक्ति पर केंद्रित करेंगे जिसके साथ आप शादीशुदा ज़िंदगी बिताने वाले हैं। इसका मतलब है कि आप अपने जीवनसाथी के बारे में मज़ाक में भी ऐसी कोई बात नहीं कहेंगे जिससे शादी की पवित्रता पर सवाल उठे या बेवजह किसी तीसरे व्यक्ति का ज़िक्र आए। आप विपरीत लिंग के किसी भी व्यक्ति के साथ इश्कबाज़ी (फ़्लर्ट) करने जैसी स्थिति से बचेंगे।

जब आप इतनी समझदारी हासिल कर लेंगे कि एक सफल शादी के लिए तैयार हो जाएँ, तो आप अपने जीवनसाथी के साथ हमेशा साथ रहने के विचार का स्वागत करेंगे और ऐसी पार्टियों में जाने से बचेंगे जहाँ आपकी पत्नी या पति आपके साथ न जा सकें। इसका मतलब यह नहीं है कि शादीशुदा व्यक्ति को लोगों से मिलना-जुलना बंद कर देना चाहिए। इसके उलट, शादी लोगों से मिलने-जुलने और मेहमाननवाज़ी के और भी मौके देती है। शादी में सामाजिक गतिविधियों की योजना इस तरह बनाई जानी चाहिए कि वे पति और पत्नी दोनों के लिए सुखद हों। उन्हें जोड़े की साझा रुचियों को मज़बूत करने वाला होना चाहिए, न कि उन्हें अलग-अलग सामाजिक दायरों में खींचने वाला।

एक समझदार नज़रिया आपको यह एहसास दिलाता है कि शादी एक ऐसी साझेदारी है जिसमें दोनों साथियों को बराबर का दर्जा मिलता है। अगर आप एक युवक हैं, तो आप अपनी पत्नी को अपनी बौद्धिक बराबरी का मानने के लिए तैयार रहेंगे। आप उसे घर के अहम फ़ैसले लेने में अपने साथ शामिल करने लायक समझेंगे, जिन पर घर के कामकाज निर्भर करते हैं।

अगर आप एक युवती हैं, तो आप अपने भविष्य के पति का उतना ही सम्मान करेंगी जितना आप उनसे अपने लिए प्यार की उम्मीद करती हैं। आप उन मौकों की तलाश नहीं करेंगी जिनसे आप उन पर हावी हो सकें। आप एक पत्नी की ज़िम्मेदारियों को

अच्छी तरह निभाने की उम्मीद करेंगी। आप खुद को ऐसी रानी के रूप में नहीं देखेंगी जो अपने मूड के हिसाब से किसी चीज़ को मंज़ूरी दे और किसी को ठुकरा दे।

2. क्या आपके पास कोई काम या पेशा है ?

आजकल बहुत से युवा लड़के-लड़कियों ने बॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड बनाना एक स्टेटस सिंबल (status symbol) या फ़ैशन बना लिया है, और वह भी बिना किसी काम या पेशे के। कुछ लड़के-लड़कियाँ सिर्फ़ एक गर्लफ्रेंड या बॉयफ्रेंड होने से संतुष्ट नहीं होते, बल्कि गर्लफ्रेंड या बॉयफ्रेंड पाने की उनकी कभी न खत्म होने वाली चाहत रुकती नहीं है और वे ज़्यादा से ज़्यादा गर्लफ्रेंड या बॉयफ्रेंड बनाते रहते हैं। गर्लफ्रेंड या बॉयफ्रेंड का यह जुनून न सिर्फ़ उन कुंवारे लड़के-लड़कियों की ज़िंदगी बर्बाद कर रहा है, बल्कि इसने हज़ारों जोड़ों की ज़िंदगी भी खराब कर दी है। मैं ऐसे सैकड़ों युवा लड़के-लड़कियों को जानता हूँ जो शादी से पहले एक-दूसरे के प्यार में अंधे थे, लेकिन जब उन्होंने सिर्फ़ प्यार के भरोसे शादी की और उनके पास कोई काम-धंधा नहीं था, तो या तो उन्हें तलाक लेना पड़ा या एक-दूसरे को बिना कुछ बताए अलग होकर अपनी-अपनी राह पकड़नी पड़ी। "लिव-इन रिलेशनशिप" एक और सामाजिक समस्या है। "लिव-इन रिलेशनशिप" में पार्टनर को एक-दूसरे से बांधने वाला कोई कानून नहीं होता, और इसलिए, कोई भी पार्टनर जब चाहे रिश्ता खत्म करके जा सकता है। लिव-इन रिलेशनशिप की कोई कानूनी परिभाषा नहीं है, और इसलिए, इस तरह के रिश्तों का कानूनी दर्जा भी तय नहीं है।

हालाँकि, सब कुछ कहने-सुनने के बाद, अगर आप एक युवा पुरुष हैं, तो आपकी पत्नी का दर्जा निश्चित रूप से इस बात पर निर्भर करेगा कि आप गुज़ारा करने के लिए क्या काम करते हैं। अगर आप डॉक्टर बनते हैं, तो आपकी पत्नी डॉक्टर की पत्नी कहलाएगी। अगर आप प्लंबर बनते हैं, तो आपकी पत्नी प्लंबर की पत्नी कहलाएगी। अगर आप औषध बनानेवाला (फार्मासिस्ट) बनते हैं, तो उसे उसी हिसाब से जाना जाएगा। अगर आप बिजनेसमैन बनते हैं, तो आपके घर का सामान और आपकी पत्नी के कपड़े आपके बिज़नेस की सफलता को दिखाएंगे।

समझदार युवा तब तक शादी नहीं करेंगे जब तक कि लड़का या लड़की के पास गुज़ारा करने का कोई पक्का ज़रिया न हो। सिर्फ़ यह सोचना कि "मैं अकाउंटेंट बनूँगा" या "मैं टीचर बनना चाहूँगा," शादी के लिए कोई मज़बूत आधार नहीं देता।

युवाओं—लड़के और लड़कियों दोनों—के लिए यह सबसे अच्छा है कि शादी के समय तक उनकी पढ़ाई पूरी हो चुकी हो और लड़का-लड़की दोनों के पास नौकरी हो। तब होने वाले पति-पत्नी को पता होगा कि कितनी कमाई होगी और वे उसी हिसाब से योजना बना सकेंगे । ज़िम्मेदार युवा तब तक शादी नहीं करना चाहेंगे जब तक उन्हें यह न पता हो कि शादी के बाद वे अपना गुज़ारा कैसे करेंगे।

3. क्या आपके माता-पिता सहमत हैं ?

जन्म और मृत्यु जैसी कुछ घटनाएँ ऐसी होती हैं जिन पर आपका कोई नियंत्रण नहीं होता। लेकिन आपकी ज़िंदगी की जिन घटनाओं में आपकी भूमिका होती है, उनमें शादी सबसे अहम है। इस बड़े फ़ैसले में, अपने माता-पिता के लंबे अनुभव का फ़ायदा उठाने से आपको मदद मिलेगी। जिन लोगों से आप सलाह ले सकते हैं, उनमें माता-पिता ही आपकी भलाई में सबसे ज़्यादा दिलचस्पी लेंगे और आमतौर पर वे ही आपको सबसे अच्छी सलाह दे पाएँगे।

एक आदर्श शादीशुदा रिश्ते में, इंसान अपने परिवार के दूसरे सदस्यों से अपने रिश्ते नहीं तोड़ता। वह बस अपने रिश्तेदारों का दायरा बढ़ाता है और उसमें अपने जीवनसाथी के परिवार के सदस्यों को भी शामिल करता है। भले ही पति-पत्नी का अपना अलग घर हो, फिर भी यह बहुत ज़रूरी है कि दोनों तरफ़ के माता-पिता के साथ उनके रिश्ते अच्छे बने रहें।

4. क्या आपको सही जीवनसाथी मिल गया है ?

यह मुख्य बात है और शादी के लिए ज़रूरी बातों की सूची में इसे सबसे पहले होना चाहिए। कई मायनों में, यह सबसे अहम और ज़रूरी है कि आपको सही जीवनसाथी मिल गया हो। आपको तब तक शादी नहीं करनी चाहिए जब तक आपको पूरा भरोसा

न हो जाए कि जिस व्यक्ति की ज़िंदगी आपकी ज़िंदगी का हिस्सा बनने जा रही है, वही वह व्यक्ति है जिसके साथ आप अपनी ज़िंदगी सबसे ज़्यादा खुशी से बिता सकते हैं।

5. क्या आप अपने जीवनसाथी को प्राथमिकता देने के लिए तैयार हैं ?

जब कोई दुल्हन अपनी भावनाएँ आहत होने पर वापस अपने मायके चली जाती है, तो हम देखते हैं कि क्या होता है जब युवा लोग शादी की ज़िम्मेदारी का पूरा मतलब समझे बिना शादी कर लेते हैं। जो युवा पति शादी के बाद तालमेल बिठाने के अपने अनुभव के बारे में किसी पुराने दोस्त को बताता है, वह यह भी दिखाता है कि वह नए बने घर और जीवनसाथी के रक्षक और अभिभावक के तौर पर अपनी सही भूमिका निभाने के लिए तैयार नहीं था।

शादी की कसमें न सिर्फ़ निजी प्यार के मामलों में, बल्कि सभी मानवीय रिश्तों में वफ़ादारी की माँग करती हैं। इस वफ़ादारी के लिए दूसरे की कमियों के प्रति सब्र, गलतियों पर माफ़ी, बीमारी के समय देखभाल और निराशा के समय भी अडिग रहने की ज़रूरत होती है।

6. क्या आप अपने घरेलू जीवन की योजना पर सहमत हैं ?

शादी की योजनाएँ पक्की होने से पहले, आपको और आपके होने वाले जीवनसाथी को उन सभी ज़रूरी बातों पर बातचीत कर लेनी चाहिए जो आपके भविष्य की भलाई से जुड़ी हैं। सिर्फ़ काम-धंधे और गुज़ारे का ज़रिया चुनने के बारे में ही नहीं, बल्कि ज़मीर से जुड़े मामलों, घर कहाँ बसाना है, क्या पत्नी काम करेगी और उसके लिए किस तरह का काम बेहतर रहेगा, और भविष्य में बच्चों के बारे में योजनाओं पर भी पूरी समझ होनी चाहिए। जब आप इन और घरेलू ज़िंदगी से जुड़े दूसरे मामलों पर पक्की सहमति बना लें, तभी शादी की योजनाओं को आगे बढ़ाना सही होगा।

अगर आप और आपके होने वाले साथी ऐसे मामलों पर सहमत नहीं हो पाते हैं, तो यह इस बात का सबूत है कि आप अभी शादी के लिए तैयार नहीं हैं। लेकिन अगर साथ मिलकर सोच-विचार और योजना बनाने के बाद आप इस स्थिति में पहुँच जाते हैं जहाँ आपको लगता है कि आप शादी में ज़रूरी लेन-देन या समझौते के लिए तैयार हैं, तो यह

इस बात का भरोसा दिलाता है कि आप शादी की दिशा में समझदारी से कदम बढ़ा रहे हैं।

आजकल, पुरुष और महिलाएँ दोनों ही देर से शादी करना पसंद करते हैं क्योंकि वे अपनी ज़िंदगी में आर्थिक रूप से मज़बूत होना चाहते हैं। साथ ही, अगर वे यूनिवर्सिटी में मास्टर्स या Ph.D. की पढ़ाई करते हैं, तो उनकी शादी की उम्र बढ़ जाती है। दूसरी ओर, करियर के लक्ष्यों की वजह से भी लोग शादी में देरी करते हैं। कई लोगों के जीवन में साथी तो होता है, लेकिन वे शादी के बंधन में नहीं बंधे होते और शादी में देरी करना ही पसंद करते हैं। शादी में देरी करने के कुछ फ़ायदे हो सकते हैं, जैसे कि व्यक्तिगत विकास (पर्सनल ग्रोथ – personal growth), शिक्षा और आजीविका (करियर) के मौकों के लिए समय मिलना, और अच्छी मानसिक सेहत; वहीं कुछ नुकसान भी हो सकते हैं, जैसे जन्म दर और पति-पत्नी के बीच असहमति।

पिछले कुछ दशकों में, दुनिया के हर हिस्से में पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए शादी की उम्र बढ़ रही है और कई विकसित देशों में आधी से ज़्यादा शादियाँ तीस साल की उम्र के बाद होती हैं। शादी में देरी के पीछे तीन ठोस कारण पाए गए हैं। पहला कारण यह है कि कई युवा लड़के-लड़कियाँ ज़िंदगी के शुरुआती सालों में साथ रहते हैं (लिव-इन रिलेशनशिप – live-in-relationship) और शादी से पहले साथ रहने में विश्वास करते हैं क्योंकि वे असल शादी से पहले शादी जैसा अनुभव लेना चाहते हैं। कई विशेषज्ञों का मानना है कि बिना शादी के साथ रहने और शादी से पहले बच्चे पैदा करने की वजह से शादी की दर कम हो जाती है; इसलिए, लोग रिश्ते में होने के बावजूद शादी में देरी करते हैं। दूसरा कारण यह है कि कई युवाओं का मानना है कि जवानी का समय यौन (सेक्सुअल) अनुभव लेने और मज़ा करने का होता है। इसलिए, जो लोग ज़्यादा यौन (सेक्सुअल) संबंध बनाते हैं और जिनके सेक्स को लेकर आदर्श ज़्यादा होते हैं, उनके तलाक की संभावना ज़्यादा होती है – चाहे वे शादी करें या उन्हें शादी के लिए कोई पार्टनर मिले।

तीसरा कारण यह है कि कई युवा सोचते हैं कि शादी फायदेमंद होने के बजाय नुकसानदायक है, क्योंकि उन्हें लगता है कि वे सिर्फ़ एक पार्टनर के साथ बंध गए हैं, जो

उनकी जवानी और सेक्स के प्रति सक्रिय रहने के सालों में उन्हें बिल्कुल भी मंज़ूर नहीं होता। इसी वजह से, लोग शादी करने के लिए 30 साल की उम्र पार होने तक इंतज़ार करते हैं और 40 साल की उम्र तक पहुँचते-पहुँचते वे कहीं के नहीं रह जाते; और जब वे 50 साल के होते हैं, तो वे पूरी तरह निराश और बेसहारा महसूस करते हैं।

देर से शादी के नतीजे

जन्म दर में कमी

दुनिया भर में शादी के बंधन को बच्चे पैदा करने के लिए ज़रूरी माना जाता है। देर से शादी परिवार की संस्था के बुनियादी काम पर बुरा असर डालती है। देर से शादी का सबसे बुरा असर बच्चों के जन्म में देरी है, जिससे आबादी की बढ़त पर असर पड़ता है। देखा गया है कि महिलाओं की प्रजनन क्षमता (बच्चे पैदा करने की क्षमता) 20 साल की उम्र के आखिर में ही कम होने लगती है, न कि 30 साल की उम्र में, जैसा कि पहले सोचा जाता था या लोगों को बताया जाता था। 30 साल की उम्र के बाद महिलाओं के गर्भवती होने की संभावना कम हो जाती है। जैसे-जैसे महिलाएँ शादी में देरी करती हैं, उनके बच्चे पैदा करने के साल कम होते जाते हैं। आज महिलाओं की शादी की उम्र आम तौर पर 28 से 30 साल से ज़्यादा होती है। दुर्भाग्य से, आजकल आधी पढ़ी-लिखी महिलाएँ लगभग 30 साल की उम्र में शादी करती हैं, और कई तो 30 साल की उम्र के काफी बाद तक गर्भवती होने की कोशिश भी नहीं करतीं। साफ है कि अगर महिलाओं में 20 साल की उम्र में ही प्रजनन क्षमता कम होने लगती है, तो 30 साल की उम्र के आसपास गर्भवती होने की संभावना 20 साल की उम्र की तुलना में मुश्किल हो सकती है। यह भी एक कड़वी सच्चाई है कि दुनिया भर में महिलाएँ अपनी पिछली पीढ़ी की तुलना में कम बच्चे पैदा कर रही हैं। इसी वजह से दुनिया भर में बच्चे पैदा करने की दर कम हो रही है, जो कई देशों में आबादी घटने का एक बड़ा कारण है।

मुश्किल गर्भावस्था और असामान्य बच्चों का जन्म

देर से शादी को अक्सर बच्चों में असामान्यता का मुख्य कारण पाया गया है। भले ही महिलाएँ बच्चे को जन्म दे सकें, लेकिन कभी-कभी इन जन्मों के परिणामस्वरूप बच्चों

में मानसिक असामान्यताएँ हो सकती हैं। स्पर्म (शुक्राणु) की जीवन शक्ति कम हो जाती है, जिससे बच्चों में कई असामान्यताएँ हो सकती हैं। अधिक उम्र की माँ को गर्भावस्था के दौरान कई जोखिमों का सामना करना पड़ता है, जैसे गर्भपात, जन्म दोष, हाई ब्लड प्रेशर, जेस्टेशनल डायबिटीज (gestational diabetes) और मुश्किल प्रसव। साफ है कि 30 साल से ज़्यादा उम्र की महिलाओं में गर्भावस्था की समस्याओं का जोखिम होता है, और उनके बच्चों को भी कम उम्र की महिलाओं के बच्चों की तुलना में ज़्यादा समस्याओं का सामना करना पड़ता है। बच्चों की समस्याएँ सिर्फ़ माताओं से जुड़ी नहीं होतीं; ज़्यादा उम्र के पिता भी एक मुख्य कारण हो सकते हैं। यह पाया गया है कि 45 साल या उससे ज़्यादा उम्र के पुरुषों के बच्चों में, 30 साल से कम उम्र के पुरुषों के बच्चों की तुलना में ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (autism spectrum disorder) होने की संभावना छह गुना ज़्यादा होती है। इसके अलावा, क्रोमोसोम (chromosome) से जुड़ी समस्याओं का भी जोखिम होता है। माँ की उम्र के साथ कई तरह की समस्याएँ पैदा होती हैं। माँ की उम्र जितनी ज़्यादा होती है, जोखिम भी उतने ही ज़्यादा होते हैं। इसीलिए समय के साथ डाउन सिंड्रोम(down syndrome) वाले बच्चे के होने की संभावना बढ़ जाती है; डाउन सिंड्रोम (down syndrome) वाले एक बच्चे के बाद दूसरे बच्चे में भी डाउन सिंड्रोम(down syndrome) होने का जोखिम और बढ़ जाता है । प्रजनन क्षमता (फर्टिलिटी) में उम्र बढ़ने की अहम भूमिका होती है क्योंकि अंडे की कोशिकाओं (ओसाइट्स) में कमी आती है, जो महिलाओं की फर्टिलिटी (fertility) की गुणवत्ता के लिए ज़रूरी होते हैं। ज़्यादा उम्र की महिलाओं में, कोशिकाओं (ओसाइट्स) में असामान्य क्रोमोसोम (chromosome) विभाजन, माइटोकॉन्ड्रियल(mitochondrial) गुणवत्ता में गिरावट, ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस (oxidative stress) में वृद्धि और एंटीऑक्सीडेंट (antioxidant) के स्तर में कमी जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। इसी वजह से, महिलाओं की गर्भावस्था में होने वाले ये बदलाव बच्चे के नुकसान या गर्भावस्था में कठिनाई का कारण बन सकते हैं। जब महिलाएँ शादी में देरी करती हैं, तो वे गर्भवती होने की संभावना में भी देरी करती हैं। इसीलिए महिलाओं की गर्भावस्था की योजनाओं के लिए देर से शादी करना एक अहम पहलू है।

देर से शादी और STD/HIV का जोखिम

जो लोग शादी में देरी करते हैं, वे शादी से पहले यौन संबंध बनाना शुरू कर सकते हैं। इसी वजह से, शादीशुदा लोगों की तुलना में कभी शादी न करने वाले लोगों में HIV सहित यौन संचारित रोगों और संक्रमणों का जोखिम ज़्यादा होता है। शादी से पहले यौन संबंध से जुड़ी बीमारियों से पुरुष साथियों की तुलना में महिलाएँ ज़्यादा प्रभावित होती हैं। देर से शादी STD/HIV संक्रमण के जोखिम का कारण बन सकती है, क्योंकि महिलाओं में पहले यौन संबंध और शादी के बीच का समय लंबा हो सकता है और कई मामलों में शादी से पहले उनके एक से ज़्यादा यौन साथी हो सकते हैं। इसके अलावा, इस तरह के संक्रमण वयस्कों की जान को भी खतरे में डालते हैं। तो, शादी से पहले यौन संबंध के अंतिम नतीजों के तौर पर पुरुषों की तुलना में महिलाओं में STD/HIV संक्रमण की दर ज़्यादा होती है, और इसका कारण यह है कि आज के समय में कई देशों में शादी से पहले यौन संबंध को बहुत सामान्य माना जाता है। आज के लोग शादी करना पसंद नहीं करते या देर से शादी करते हैं, खासकर आज के दौर के तथाकथित आधुनिक समाजों में।

पति-पत्नी के बीच असहमति

हालांकि देर से शादी करने से कुछ जोड़ों के बीच शादी में स्थिरता आ सकती है, लेकिन उम्रदराज़ जोड़ों के मामले में स्थिति अलग हो सकती है। यह स्थिति सिर्फ़ देर से शादी करने वालों तक ही सीमित नहीं है; असल में, शादी से जुड़े 70% झगड़े कभी खत्म नहीं होते क्योंकि दो ऐसे लोग शादी करते हैं जिनका स्वभाव, पारिवारिक बैकग्राउंड, जीवन के अनुभव, राय, पसंद और नापसंद अलग-अलग होते हैं। ये अंतर तब भी असहमति का कारण बनते हैं जब जोड़े युवा हों। हालाँकि, इनमें से कुछ अंतर - जैसे जीवन के अनुभव, पसंद और नापसंद - उन लोगों के लिए बहुत ज़रूरी होते हैं जो बड़ी उम्र में शादी करते हैं। ये इसलिए महत्वपूर्ण हैं क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ व्यक्ति का जीवन के प्रति नज़रिया बन जाता है, और ऐसे में अपने पति या पत्नी की बात से सहमत होना मुश्किल हो सकता है। जो लोग देर से शादी करते हैं, उनके नियम सख्त हो सकते हैं; इसलिए, वे आसानी से समझौता करने वाले नहीं होते। इसी वजह से, पति-पत्नी के बीच समझौता करना मुश्किल हो जाता है। पति-पत्नी के बीच तालमेल बिठाने की समस्या पैदा होती है। देर से शादी करने पर लोग अपनी पर्सनैलिटी (व्यक्तित्व) को बेहतर बना सकते हैं।

उनके पास घूमने-फिरने, सीखने आदि के लिए समय होता है। हालाँकि, जैसे-जैसे लोग बड़े होते हैं, उनके नियम और आदतें विकसित हो जाती हैं, और वे अपनी कुछ सीमाएँ तय कर लेते हैं। ये सीमाएँ पति-पत्नी के बीच कुछ मामलों में सहमति बनाने में बाधा डाल सकती हैं। यही कारण है कि कुछ उम्रदराज़ जोड़े समझौता नहीं कर पाते और तलाक लेना चाहते हैं।

बच्चों और माता-पिता के बीच जेनरेशन गैप (Generation Gap)

देर से शादी परिवार और समाज के लिए कभी फायदेमंद नहीं मानी गई है क्योंकि इससे आम तौर पर बच्चों और माता-पिता के बीच जेनरेशन गैप (पीढ़ियों का अंतर – generation gap) पैदा होता है। जेनरेशन गैप (पीढ़ियों का अंतर – generation gap) के कारण दोनों पीढ़ियों के बीच जुड़ाव और समझ की कमी हो जाती है। पुरानी पीढ़ी और नई पीढ़ी की समुदाय, समाज और अपने आस-पास की दुनिया के बारे में सोच और मान्यताएँ अलग-अलग होती हैं। पुरानी पीढ़ी अपनी जवानी के अनुभवों की बात करती है, जबकि नई पीढ़ी नई सोच और अनुभवों के साथ खुद को ऊर्जावान महसूस करती है। देर से शादी करने से बच्चों और माता-पिता के बीच पीढ़ी का अंतर (जेनरेशन गैप) पैदा होता है। शादी के बाद जब देर से बच्चे होते हैं, तो यह पीढ़ी का अंतर (जेनरेशन गैप) दिन-ब-दिन बढ़ता जाता है, और बच्चों व माता-पिता के बीच कई तरह की असहमति होती है। अलग-अलग पीढ़ियाँ कभी-कभी अलग-अलग भाषाएँ बोलती हैं, भले ही उनकी मातृभाषा एक ही हो। मैंने देखा है कि बच्चे अंग्रेजी बोलना सीख जाते हैं, लेकिन उनके माता-पिता उनसे अपनी मातृभाषा में बात करते हैं, और यह बात बच्चों को पसंद नहीं आती। माता-पिता अक्सर अपने बच्चों की गलतियों को इसलिए बर्दाश्त नहीं कर पाते क्योंकि दुनिया को देखने का उनका नज़रिया अलग होता है। बर्दाश्त न कर पाने की इस आदत की वजह से माता-पिता और बच्चों के बीच बातचीत और आपसी समझ की कमी हो सकती है। यह भी देखा गया है कि देर से शादी करने वाले जोड़ों और उनके बच्चों के बीच ज़्यादा बातचीत नहीं होती। ज़्यादा उम्र के माता-पिता जल्दी थक जाते हैं और अपने बच्चों के साथ खेल नहीं पाते, क्योंकि बच्चों में भरपूर ऊर्जा और उत्साह होता है, जबकि माता-पिता में इसकी कमी होती है।

13.

ज़रूरत से ज़्यादा खाना (ओवरईटिंग - OVEREATING)

आजकल बच्चों और युवाओं में ज़रूरत से ज़्यादा खाने की आदत सबसे बुरी आदतों में से एक है। सिर्फ़ ज़्यादा खाना ही नहीं, बल्कि कुछ भी, अच्छा या बुरा, सेहत के लिए अच्छा या बुरा (हेल्दी या अनहेल्दी) खाने की आदत भी हमारे बच्चों और युवाओं में देखी जाती है। ज़्यादा खाने से हमारे शरीर को ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है और खून का बहाव दूसरे अंगों से हटकर हमारे व्यस्त पाचन तंत्र (डाइजेस्टिव सिस्टम – digestive system) की ओर चला जाता है। इससे हमें थकान और सुस्ती महसूस होती है। जिन चीज़ों को हम अक्सर ज़रूरत से ज़्यादा खाते हैं, उनमें कार्बोहाइड्रेट (carbohydrate) ज़्यादा होता है, जिससे शुगर का स्तर अचानक बढ़ जाता है और फिर तेज़ी से गिर जाता है।

कई बार मुझे ऐसा लगा है कि 'ओवरईटिंग' (overeating) का मतलब सिर्फ़ ज़्यादा खाना नहीं है, बल्कि गलत चीज़ें खाना है। क्या आपने कभी सोचा है कि बच्चों को फल या सब्ज़ियाँ खिलाना इतना मुश्किल क्यों होता है ? हरी सब्ज़ियाँ न खाने के पीछे सिर्फ़ यह वजह नहीं होती कि उन्हें हरी चीज़ें पसंद नहीं हैं, बल्कि इसके पीछे कई जटिल कारण होते हैं। हमें कुछ खास तरह का खाना क्यों पसंद आता है, इसके पीछे कई कारण होते हैं और इसे 'फ़ूड प्रेफरेंस' (खाने की पसंद) कहा जाता है।

खाने की पसंद कैसे बनती है:

मेरी पोती यशिका लगभग तीन साल की है। मैं अपनी पोती को उसके जन्म के दिन से ही देख रहा हूँ। उसके जीवन के इन शुरुआती दो सालों में, जब वह लगातार नई चीज़ें सीख रही है, मैंने देखा है कि उसकी खाने की पसंद भी बन रही है। मेरा मानना है कि

उसकी खाने की पसंद सीधे तौर पर उसके खाने के व्यवहार पर असर डालती है, और इसका सीधा संबंध उसकी सेहत और इस बात से है कि वह आगे चलकर दुबली-पतली बच्ची बनेगी या मोटी (ओबेस -obese) बच्ची। शुक्र है कि उसकी माँ उसके खाने-पीने की चीज़ों का चुनाव बहुत ध्यान से करती है ताकि भविष्य में वह मोटी न हो जाए।

लेकिन हर बच्चे के साथ ऐसा नहीं होता। एक मीडिया एक्सपर्ट (media expert) और एडवरटाइज़िंग (advertising) के क्षेत्र में कई सालों के अनुभव के कारण, मैं कई सालों से देख रहा हूँ कि कैसे फ़ूड और बेवरेज इंडस्ट्री अपने फ़ायदे के लिए अपने उत्पादों को बेचने की जानकारी का इस्तेमाल करती है और अलग-अलग मार्केटिंग (marketing) और एडवरटाइज़िंग (advertising) तकनीकों के ज़रिए सभी उम्र के बच्चों में अनहेल्दी खाने की आदतें विकसित करने को बढ़ावा देती है।

उदाहरण के लिए, ब्रोकली (broccoli) एक ऐसी सब्ज़ी है जो बच्चों के लिए बहुत फ़ायदेमंद है क्योंकि इसमें विटामिन A, C और K, और कैल्शियम, आयरन और मैग्नीशियम जैसे मिनरल्स के साथ-साथ फ़ाइबर और एंटीऑक्सीडेंट (antioxidant) भी भरपूर मात्रा में होते हैं, जो मज़बूत हड्डियों, हेल्दी इम्यून सिस्टम, अच्छी नज़र और दिमाग के विकास में मदद करते हैं। यह फाइबर देकर पाचन को भी बेहतर बनाता है और सूजन व सेल को होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करता है।

आपने ब्रोकली (broccoli) का विज्ञापन कितनी बार देखा है ? हेल्दी खाने की चीज़ों के विज्ञापन दूसरी चीज़ों की तुलना में बहुत कम आते हैं। अनहेल्दी खाने की चीज़ों के विज्ञापन हमेशा टीवी पर प्राइम टाइम में और प्रिंट मीडिया में भी प्रमुखता से दिखाए जाते हैं। इन विज्ञापनों का माताओं और बच्चों के दिमाग पर सीधा असर पड़ता है और इसी तरह बच्चों की खाने की पसंद बनती है। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि खाने-पीने की कंपनियाँ बच्चों और उनकी माताओं को टारगेट करने वाले मार्केटिंग कैंपेन (marketing campaign) पर हर साल करोड़ों रुपये खर्च करती हैं।

फास्ट-फ़ूड कंपनियाँ भी अपने ऐसे उत्पादों की मार्केटिंग पर रोज़ाना करोड़ों रुपये खर्च करती हैं जिनमें शुगर, फ़ैट और नमक ज़्यादा होता है, और साथ ही वे बच्चों की ऊर्जा की ज़रूरतों के हिसाब से बहुत ज़्यादा मात्रा (पोर्शन साइज़ – portion size) में खाने

का सुझाव देती हैं। आजकल फास्ट-फ़ूड कंपनियाँ युवा माता-पिता और उनके बच्चों को आकर्षित करने के लिए अपने उत्पादों के डिब्बों या कंटेनरों पर बच्चों की सुंदर तस्वीरें भी इस्तेमाल करती हैं। दिलचस्प बात यह है कि अध्ययन (स्टडीज़) से पता चलता है कि बहुत छोटे बच्चे भी, जो लुभावने विज्ञापनों के संपर्क में आते हैं, ऐसी अनहेल्दी खाने की चीज़ों के लिए तीव्र इच्छा (क्रेविंग – craving) विकसित कर सकते हैं जिन्हें उन्होंने कभी चखा भी नहीं है।

इसका सीधा असर जीवन भर रहने वाली अनहेल्दी खाने की आदतों के बनने पर पड़ता है, जो मोटापे और उससे जुड़ी अन्य समस्याओं का कारण बनती हैं। हालाँकि, खाने की आदतों को बदला जा सकता है, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ ऐसा करना अक्सर एक बहुत बड़ा काम होता है।

दुर्भाग्य से, भारत में मीडिया पर बच्चों के लिए खाने-पीने की चीज़ों की मार्केटिंग पर कोई नियम-कानून नहीं है। छोटे बच्चे अक्सर ऐसे खाने-पीने की चीज़ों के विज्ञापनों के संपर्क में आते हैं जो अनहेल्दी खाने की आदतें बनाने में योगदान देते हैं।

छोटे बच्चों (टॉडलर – toddler) के शुरुआती सालों में सोडियम और शुगर का सेवन कम करने से स्वाद की पसंद तय करने में मदद मिल सकती है और बच्चे बाद के जीवन में हेल्दी खाने का चुनाव कर सकते हैं। यह पाया गया है कि शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए बने स्नैक्स (snacks) में से केवल पाँच ही पोषण संबंधी मानक (न्यूट्रिशन स्टैंडर्ड्स - nutrition standards) पर खरे उतरे। इसके अलावा, शिशुओं के स्नैक्स (snacks) में 50% और छोटे बच्चों के स्नैक्स (snacks) में 83% में अतिरिक्त स्वीटनर (मिठास बढ़ाने वाली चीज़ें) मिलाई गई थीं।

माता-पिता को बाज़ार में मिलने वाले छोटे बच्चों के खाने, शिशुओं या छोटे बच्चों के स्नैक्स (snacks), डेज़र्ट (desserts) और जूस को सावधानी से चुनना चाहिए। ऐसे उत्पाद चुनें जिनमें अतिरिक्त शुगर और सोडियम कम हो।

बड़े बच्चों पर हर तरह के मार्केटिंग माध्यमों से विज्ञापनों की बौछार की जाती है। किसी भी सुपरमार्केट में जाएँ और बच्चों के लिए बने अनाज (सीरियल – cereal) की जगह पर ध्यान दें। यह हमेशा बच्चे और माँ की आँखों के लेवल पर आकर्षक ढंग से रखा

होता है। पॉइंट-ऑफ-सेल (point of sale) पर कैंडी और मिठाइयाँ रखना एक और अच्छी तरह से सोची-समझी मार्केटिंग रणनीति है। बच्चों को टीवी, वीडियो गेम, सोशल मीडिया और ज़्यादातर इंटरनेट वेबसाइटों पर अनगिनत विज्ञापनों का सामना करना पड़ता है। यह भी पाया गया है कि बच्चों के लिए कुछ खास उत्पादों (प्रोडक्ट्स) का सेलिब्रिटी एंडोर्समेंट (celebrity endorsement) किशोरों (टीनएजर्स) के बीच बहुत लोकप्रिय है, क्योंकि वे हर दिन कम से कम दो घंटे संगीत सुनते हैं !

माता-पिता क्या कर सकते हैं?

माता-पिता को आजकल खाने-पीने की चीज़ों की मार्केटिंग के तरीकों से सेहत पर पड़ने वाले संभावित बुरे असर के बारे में अच्छी तरह पता होना चाहिए। यह जानकारी उन्हें मीडिया के संपर्क और बच्चे की डाइट में अनहेल्दी खाने की चीज़ों को शामिल करने के बारे में सही योजना बनाने में मदद कर सकती है।

ओवरईटिंग (overeating) का मतलब है ज़रूरत से ज़्यादा खाना। दूसरे शब्दों में, जब हमें भूख न होने पर भी हम खाते हैं, तो उसे ओवरईटिंग (overeating) कहते हैं। कभी-कभार ओवरईटिंग (overeating) ठीक है, लेकिन अगर यह आदत बन जाए, तो इससे वज़न बढ़ सकता है और ओवरईटिंग (overeating) से जुड़ी बीमारियाँ हो सकती हैं। ओवरईटिंग (overeating) को छोड़ दें, जो कई मामलों में सामान्य हो सकती है, लेकिन ज़रूरत से ज़्यादा खाने से भी कहीं ज़्यादा खाना 'बिंज ओवरईटिंग (binge overeating) है, जो एक बीमारी हो सकती है।

ओवरईटिंग (overeating) बहुत आम है और यह बायोलॉजिकल (Biological) है। जब हम तनाव में होते हैं, तो हमारा शरीर कोर्टिसोल (cortisol) नाम का हार्मोन ज़्यादा बनाता है। हमारे सिस्टम में कोर्टिसोल का बढ़ना एक ऐसी प्रतिक्रिया है जो हमें बताती है कि अब खाना खोजने का समय आ गया है। इससे हमें चीनी, फैट या नमक वाली चीज़ें खाने की इच्छा हो सकती है। दूसरे कारण भी हो सकते हैं। हम कितनी तेज़ी से खाते हैं, क्या खाते हैं, कब खाते हैं और खाते समय क्या कर रहे होते हैं, ये सभी बातें ओवरईटिंग (overeating) में योगदान दे सकती हैं । कभी-कभार ओवरईटिंग (

overeating) से पेट दर्द और पाचन की समस्या हो सकती है। यह हमारे शरीर के भूख को कंट्रोल करने के तरीके को भी बदल देता है और वज़न बढ़ने में योगदान देता है।

जैसा कि पहले कहा गया है, ओवरईटिंग (overeating) का मतलब है पेट भरने के बाद भी खाना। लेकिन खाते समय यह बताना मुश्किल हो सकता है कि कब रुकना है, खासकर तब जब हम तेज़ी से खाते हैं या दूसरे कामों में व्यस्त होते हैं। आम तौर पर, हमारा शरीर हार्मोनल संकेतों से भूख को कंट्रोल करता है। ओवरईटिंग (overeating) इन संकेतों को नज़रअंदाज़ कर देती है। इससे भूख को कंट्रोल करने वाले हार्मोन का संतुलन बिगड़ जाता है और हम ऊर्जा के बजाय मजे के लिए खाने लगते हैं। खाना बंद करने के लगभग 20 मिनट बाद तक हमें पता नहीं चलता कि हमने ज़रूरत से ज़्यादा खा लिया है । फिर, हमें थकान महसूस होती है या पेट खराब हो जाता है।

ओवरईटिंग (Overeating) के क्या कारण हैं ?

ओवरईटिंग (overeating) के कई कारण हैं, कुछ खाने की चीज़ों से जुड़े हैं, और कुछ इस बात से जुड़े हैं कि हम क्यों या कब खा रहे हैं। ज़्यादा खाने (ओवरईटिंग) के कारण ये हो सकते हैं:

1. **भावनात्मक कारणों से खाना (इमोशनल ईटिंग)** : तनाव के समय, या जब हमारा मूड खराब हो, हम थके हों, बोर हो रहे हों या उदास हों, तो हमारे ज़्यादा खाने की संभावना बढ़ जाती है। खाने से हमारे दिमाग में एंडोर्फिन (endorphin) रिलीज़ होते हैं, जो 'फील-गुड' हार्मोन हैं। इसलिए, बहुत से लोगों को खाना अच्छा लगता है। जब हम परेशान या तनाव में होते हैं, तो हम ऐसा कर सकते हैं। जब हम सिर्फ़ अच्छा लगने के लिए खाते हैं,न कि इसलिए कि हमें भूख लगी है,तो हमारे ज़्यादा खाने की संभावना बढ़ जाती है ।

2. **पसंदीदा खाना :** जो खाना हमें पसंद है, उसे खाना बंद करना मुश्किल हो सकता है। फ्रेंच फ्राइज़, पिज़्ज़ा, चॉकलेट और आइसक्रीम जैसी चीज़ें अक्सर ज़्यादा खाई जाती हैं।

3. **बहुत ज़्यादा प्रक्रमणित (प्रोसेस्ड) खाना :** प्रोसेसिंग और मिलाए गए फ्लेवर हमें मज़ा लेने के लिए और भूख न होने पर भी खाते रहने के लिए बढ़ावा देते हैं।

4. **दिन का समय** : यह पाया गया है कि शाम के समय ज़्यादा खाना आम है, क्योंकि तब हम सिर्फ़ इसलिए खाते हैं क्योंकि यह अच्छा लगता है, न कि इसलिए कि हमारे शरीर को ऊर्जा की ज़रूरत है।

5. **सामाजिक स्थितियाँ** : हम अक्सर खाने के लिए इकट्ठा होते हैं — छुट्टियों पर, खेल आयोजनों में और परिवार व दोस्तों से मिलने-जुलने के लिए। सामाजिक स्थितियों में, आपका ध्यान भटक सकता है, आप घबरा सकते हैं या जब बाकी सब खा रहे हों तो खाने का दबाव महसूस कर सकते हैं, भले ही हमें भूख न लगी हो।

6. **बड़ी मात्रा में खाना** : जब हम किसी रेस्टोरेंट में होते हैं या बुफ़े में खाते हैं, या किसी शादी की पार्टी में होते हैं जहाँ मेहमानों के लिए कई तरह के खाने की चीज़ें उपलब्ध होती हैं, तो हमारे ज़्यादा मात्रा में खाने की संभावना बढ़ जाती है।

7. **कुछ दवाएँ** : कुछ दवाएँ ऐसी होती हैं जिनसे हमें यह पता नहीं चल पाता कि हमारा पेट भर गया है। डॉक्टर हमें बता सकते हैं कि कौन सी दवाएँ हमारी भूख बढ़ा सकती हैं, जिससे हम ज़्यादा खा सकते हैं।

8. **चिकित्सा संबंधी (मेडिकल) स्थितियाँ** : यह भी देखा गया है कि कुछ चिकित्सा संबंधी (मेडिकल) समस्याएँ और स्थितियाँ हमें ज़्यादा खाने के लिए प्रेरित कर सकती हैं।

ज़्यादा खाने की आदत से कैसे निपटें ?

मुझे हमेशा से लगता रहा है कि ज़्यादा खाना एक आदत है और बहुत बुरी आदत है। अगर हम अपने पेट को ज़्यादा खाने की आदत डालते हैं, तो निश्चित रूप से हमारा पेट ज़्यादा खाने का आदी हो जाता है; और जब हम अपने पेट को कम और सही खाने की

ट्रेनिंग देते हैं, तो हमारा पेट सीख जाता है कि क्या खाना है, कब खाना है और कैसे और कितना खाना है। हालाँकि कभी-कभी ज़्यादा खाना आम बात है, लेकिन यह हमारे शरीर के भूख को नियंत्रित करने के तरीके को बदल सकता है और इससे वज़न बढ़ सकता है। ज़्यादा खाने की एक मुख्य वजह यह है कि इससे अच्छा महसूस होता है। अपनी अच्छी देखभाल करें। संतुलित आहार लें, आठ घंटे की नींद लें और सोशल मीडिया का इस्तेमाल कम करें।

- **शराब पीना छोड़ दें या कम कर दें**

  देखा गया है कि शराब पीने पर हम ज़्यादा खाते हैं। कम खाने के लिए शराब पीना बंद करें या इसकी मात्रा कम करें।

- **बहुत ज़्यादा नमकीन खाना छोड़ दें**

  ज़्यादा नमकीन खाना मीठा खाने की इच्छा बढ़ाता है और इसे खाने से वज़न बढ़ता है और हम ज़्यादा खाते हैं।

- **ज़्यादा सब्ज़ियाँ खाने की आदत डालें**

  सब्ज़ियों में फ़ाइबर ज़्यादा होता है और इससे हम धीरे-धीरे खाते हैं। इतना ही नहीं, यह वज़न कम करने में भी मदद करता है।

- **तनाव (स्ट्रेस) लेवल को कंट्रोल करें**

  तनाव (स्ट्रेस) हार्मोन भूख और पेट भरने का एहसास कराने वाले हार्मोन पर हावी हो सकते हैं।

- **धीरे-धीरे खाएँ**

  अगर हम धीरे-धीरे खाते हैं, तो हमें दूसरों के अपनी प्लेट खत्म करने से पहले ही पेट भरने का एहसास हो जाता है।

- **ध्यान से खाएँ**

  पूरी तरह से जागरूक रहें कि किन चीज़ों की वजह से आप ज़रूरत से ज़्यादा खाते हैं।

- **नियमित रूप से व्यायाम (एक्सरसाइज़) करें**

  व्यायाम (एक्सरसाइज़) एंडोर्फिन (andorphin) का एक वैकल्पिक स्रोत है।

- **अपने उत्सव (सेलिब्रेशन) की योजना बनाएँ।**

  उत्सव (सेलिब्रेशन) की योजना इस तरह से बनानी चाहिए कि हम ज़रूरत से ज़्यादा न खाएँ।

क्या ज़रूरत से ज़्यादा खाने से थकान होती है और वज़न बढ़ता है ?

ज़रूरत से ज़्यादा खाने से हमारे शरीर को ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है और ब्लड फ़्लो दूसरे अंगों से हटकर हमारे व्यस्त पाचन तंत्र (डाइजेस्टिव सिस्टम – digestive system) की ओर चला जाता है। इससे हमें थकान या सुस्ती महसूस हो सकती है। जिन चीज़ों को हम अक्सर ज़रूरत से ज़्यादा खाते हैं, उनमें कार्बोहाइड्रेट (carbohydrate) ज़्यादा होता है, जिससे शुगर रश और उसके बाद शुगर क्रैश हो सकता है। साल में एक या दो बार ज़रूरत से ज़्यादा खाने से वज़न हमेशा के लिए नहीं बढ़ता। लेकिन अगर ज़रूरत से ज़्यादा खाना एक आदत बन जाए, तो इससे वज़न बढ़ सकता है। मुख्य रूप से ज़रूरत से ज़्यादा न खाने की आदत डालें और जब ज़रूरत से ज़्यादा खाने से बेचैनी महसूस हो, तो थोड़ी हल्की एक्सरसाइज़ करें और पानी पिएँ।

ज्यादा खाने से होने वाली गड़बड़ी (डिसऑर्डर- Disorder) के तौर पर ज़रूरत से ज़्यादा खाना (Binge Eating Disorder)

ज़रूरत से ज़्यादा खाने का विकार (डिसऑर्डर-disorder) , जिसे ज्यादा खाने से होने वाली गड़बड़ी (बिंज ईटिंग डिसऑर्डर) कहा जाता है, औसत वज़न वाले लोगों में भी हो सकता है, लेकिन यह उन लोगों में ज़्यादा आम है जो मोटे हैं, खासकर बहुत ज़्यादा

मोटे। मुझे उम्मीद है कि आपने बहुत ज़्यादा मोटे लोगों को देखा होगा जो अपने पैरों पर खड़े भी नहीं हो पाते, लेकिन उनका मुँह कभी बंद नहीं होता और वे कुछ न कुछ खाते रहते हैं। बिंज ईटिंग डिसऑर्डर (binge eating disorder) कम उम्र और अधेड़ उम्र के लोगों में ज़्यादा आम है। टाइप 1 और टाइप 2 डायबिटीज़ वाले लोगों में बिंज ईटिंग डिसऑर्डर (binge eating disorder) आम है। डायबिटीज़ की वजह से होने वाली परेशानी, जिसमें वज़न और खाने पर लगातार ध्यान देना पड़ता है, इस संबंध का कारण हो सकती है। कुछ लोगों में, बिंज ईटिंग डिसऑर्डर (binge eating disorder) टाइप 2 डायबिटीज़ (type 2 diabetes)होने का कारण बन सकता है; ऐसा बहुत ज़्यादा वज़न बढ़ने और उपापचयी (मेटाबॉलिक) गड़बड़ियों का ख़तरा बढ़ने, दोनों वजहों से होता है। बिंज ईटिंग डिसऑर्डर (binge eating disorder) की वजह से डायबिटीज़ वाले लोगों के लिए अपने ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करना भी मुश्किल हो सकता है। बचपन में परिवार से जुड़ी परेशानियाँ और शरीर की बनावट, वज़न या खाने की आदतों के बारे में आलोचनात्मक बातें सुनने जैसे दर्दनाक अनुभव भी कभी-कभी बिंज ईटिंग डिसऑर्डर (binge eating disorder) होने से जुड़े होते हैं। बिंज ईटिंग डिसऑर्डर (binge eating disorder) परिवारों में भी देखा जाता है और रिसर्च करने वालों ने इसके लिए एक आनुवंशिक (जेनेटिक) कारण की भी पहचान की है।

14.

सोने की आदतें

नींद शरीर की एक सामान्य प्रक्रिया है जिससे हमारे शरीर और दिमाग को आराम मिलता है। ज़्यादातर लोगों के लिए नींद का मतलब है आराम से लेटना, आँखें बंद करना और सो जाना। असल में, नींद आराम की वह प्राकृतिक अवस्था है जिसमें हमारी आँखें बंद होती हैं, शरीर निष्क्रिय होता है और दिमाग सोचना बंद कर देता है। नींद मानसिक और शारीरिक गतिविधि के कम होने की अवस्था है, जिसमें चेतना बदल जाती है और कुछ इंद्रिय-संबंधी गतिविधियाँ रुक जाती हैं। सोते समय मांसपेशियों की गतिविधि और आस-पास के माहौल के साथ बातचीत में काफी कमी आती है। नींद की गुणवत्ता का मतलब है नींद के पूरे अनुभव से हमारी व्यक्तिगत संतुष्टि; इसमें यह शामिल है कि हमें कितनी आसानी से नींद आती है, हम कितनी देर तक सोते हैं, और जागने पर हमें कितना आराम और ताज़गी महसूस होती है। यह सिर्फ़ सोने के कुल घंटों के बारे में नहीं है, बल्कि नींद से मिलने वाले असली फ़ायदे के बारे में है। अच्छी नींद की गुणवत्ता के संकेतों में 30 मिनट के भीतर सो जाना, बार-बार या देर तक जागे बिना सोना और जागने पर ऊर्जावान महसूस करना शामिल है। ज़्यादातर वयस्कों को हर रात 7 से 9 घंटे की नींद की ज़रूरत होती है, हालाँकि हर व्यक्ति की ज़रूरतें अलग-अलग होती हैं। अलग-अलग उम्र के लोगों के लिए नींद की ज़रूरतें अलग-अलग होती हैं। शिशुओं को बहुत ज़्यादा नींद (12-16 घंटे) की ज़रूरत होती है और छोटे बच्चों को भी वयस्कों की तुलना में ज़्यादा नींद की ज़रूरत होती है। किशोरों को आम तौर पर 8-10 घंटे की नींद की ज़रूरत होती है।

इस अध्याय में हम नींद, सोने की अच्छी और बुरी आदतों, ज़रूरी नींद के घंटों, नींद की गुणवत्ता, अनिद्रा और नींद से जुड़ी अन्य समस्याओं का विस्तार से विश्लेषण करेंगे।

नींद दो मुख्य चरणों में आती है: नॉन-रैपिड आई मूवमेंट (NREM) नींद और रैपिड आई मूवमेंट (REM) नींद। हर चक्र रात में 4-6 बार एक निश्चित क्रम में पूरा होता है। NREM चरण 1, 2, 3, फिर NREM चरण 2, और उसके बाद REM नींद। NREM नींद हल्की, शुरुआती नींद (N1) से गहरी, आराम देने वाली नींद (N2 और N3) की ओर बढ़ती है, जबकि REM नींद में दिमाग की सक्रिय तरंगें और आँखों की तेज़ हरकतें होती हैं, और यह साफ़ सपने देखने का मुख्य चरण है।

NREM नींद (नॉन-रैपिड आई मूवमेंट)

चरण N1 (हल्की नींद):

यह जागने और सोने के बीच का शुरुआती चरण है। दिल की धड़कन और साँस लेने की गति धीमी हो जाती है, और मांसपेशियाँ आराम करने लगती हैं।

स्टेज N2 (हल्की नींद):

इस स्टेज में आप सच में सो रहे होते हैं, लेकिन इसे अभी भी हल्की नींद ही माना जाता है। दिल की धड़कन और सांस लेने की गति और स्थिर हो जाती है, और शरीर का तापमान कम हो जाता है।

स्टेज N3 (गहरी नींद):

इसे स्लो-वेव या डेल्टा स्लीप भी कहा जाता है; यह सबसे गहरी और शरीर को आराम देने वाली स्टेज है। दिल की धड़कन और सांस लेने की गति अपने सबसे निचले स्तर पर पहुँच जाती है, और शरीर टिशू रिपेयर, ग्रोथ और हार्मोन रिलीज़ का काम करता है।

REM स्लीप (रैपिड आई मूवमेंट):

इस स्टेज में बंद पलकों के पीछे आँखें तेज़ी से हिलती हैं। दिमाग की गतिविधि (एक्टिविटी – activity) बढ़ जाती है, और दिमाग की तरंगें वैसी ही होती हैं जैसी जागते समय होती हैं। हमारी मांसपेशियाँ कुछ समय के लिए ढीली हो जाती हैं, जिससे हम अपने सपनों के अनुसार हरकत नहीं कर पाते। इस स्टेज में अक्सर साफ़ सपने और बुरे सपने (नाइटमेयर- nightmare) आते हैं।

नींद का चक्र (स्लीप साइकिल):

आमतौर पर हम रात में लगभग 4 से 6 बार इन स्टेज से गुज़रते हैं।

हर चक्र लगभग 90 से 120 मिनट का होता है।

यह चक्र आम तौर पर इस क्रम में चलता है:

N1 ⟶ N2 ⟶ N3 ⟶ N2 ⟶ REM।

जैसे-जैसे रात बीतती है, REM स्टेज लंबी होती जाती है, जबकि गहरी नींद (N3) रात के पहले हिस्से में ज़्यादा होती है।

नींद की बुरी आदतों में शामिल हैं:

सोने से पहले कैफीन या शराब का सेवन करना, देर रात भारी खाना खाना, सोने से ठीक पहले इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस (electronic device) का इस्तेमाल करना, शाम को ज़ोरदार कसरत करना, सोने का समय अनियमित रखना, और बेडरूम का माहौल बहुत शोर-शराबे वाला, तेज़ रोशनी वाला या बहुत ज़्यादा तापमान वाला होना। ये आदतें नींद के प्राकृतिक चक्र को बिगाड़ती हैं, जिससे नींद आने और नींद बनाए रखने में मुश्किल होती है। इससे दिन में थकान, ध्यान लगाने में परेशानी और मूड में बदलाव जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।

नींद की आम बुरी आदतें:

कैफीन और शराब (Caffeine & Alcohol) : दिन में देर से इनका सेवन करने से शरीर के शांत होने और नींद आने की क्षमता पर असर पड़ सकता है।

भारी खाना: सोने के समय के आस-पास भारी खाना खाने से अपच (indigestion) हो सकता है और नींद आने में मुश्किल हो सकती है।

टेक्नोलॉजी और स्क्रीन (Technology & Screen):

सोने से ठीक पहले मोबाइल फ़ोन, टैबलेट, कंप्यूटर का इस्तेमाल करने या टीवी देखने से दिमाग उत्तेजित हो सकता है, जिससे नींद आने में मुश्किल हो सकती है।

कसरत:

सोने के समय के बहुत करीब ज़ोरदार शारीरिक गतिविधि करने से शरीर की सतर्कता बढ़ सकती है और नींद में खलल पड़ सकता है।

अनियमित अनुसूची (असामयिक शेड्यूल):

हर दिन अलग-अलग समय पर सोना और जागना, जैसे कि सोने का समय तय न होना या बहुत देर तक या देर से झपकी लेना, आपके शरीर की अंदरूनी घड़ी को उलझन में डाल सकता है।

बेडरूम का माहौल:

बहुत ज़्यादा गर्म, ठंडा, तेज़ रोशनी वाला या शोर-शराबे वाला कमरा अच्छी नींद में बाधा डाल सकता है।

सोच और तनाव:

बहुत ज़्यादा सक्रिय या तनावग्रस्त दिमाग, जो रात में शांत नहीं हो पाता, नींद आने में एक बड़ी रुकावट है।

नींद की खराब आदतों के नतीजे

दिन के समय परेशानी:

लगातार खराब नींद से दिन भर थकान महसूस हो सकती है, ध्यान लगाने में मुश्किल हो सकती है और चिड़चिड़ापन बढ़ सकता है।

सेहत से जुड़े जोखिम:

लंबे समय तक नींद की समस्या से टाइप 2 डायबिटीज, दिल की बीमारी और मोटापे जैसी सेहत से जुड़ी परेशानियां हो सकती हैं।

रोज़ाना के कामों पर असर:

आपको रोज़ाना के काम करने में मुश्किल हो सकती है, जिससे आपके काम और सोशल लाइफ पर असर पड़ सकता है।

हमें पता होना चाहिए कि एक स्ट्रॉन्ग कप कॉफी फोकस, एनर्जी और स्पोर्ट्स परफॉर्मेंस को बेहतर बना सकती है, लेकिन देर से कॉफी पीने से हमारी अच्छी नींद का समय लगभग 50% कम हो जाता है और हमारी नींद की कुल गुणवत्ता (क्वालिटी) भी काफी कम हो जाती है।

दिन के समय कैफीन (caffeine) वाली ड्रिंक्स पीने से बचना अच्छा रहता है। अगर सुबह या देर दोपहर में कॉफी पीने का मन करे, तो हम ऐसी कॉफी पी सकते हैं जो बहुत स्ट्रॉन्ग न हो।

बहुत से लोगों को दिन में झपकी लेने की आदत होती है। हालांकि दिन में थोड़ी देर की झपकी फायदेमंद हो सकती है, लेकिन दिन में लंबी या अनियमित झपकी लेने से हमारी रात की नींद पर बुरा असर पड़ सकता है। दिन में सोने से हमारी इंटरनल क्लॉक कन्फ्यूज हो जाती है, जिसका मतलब है कि हमें रात में सोने में मुश्किल हो सकती है।

कई डॉक्टरों का मानना है कि दिन में झपकी लेना उन लोगों के लिए फायदेमंद हो सकता है जो खिलाड़ी (एथलीट - athelete) हैं या कड़ी शारीरिक गतिविधि (फिजिकल एक्टिविटी) करते हैं, और इससे उनकी रात की नींद की क्वालिटी पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। अगर हम दिन में झपकी लेते हैं और रात में अच्छी नींद लेते हैं, तो चिंता करने की कोई बात नहीं है, लेकिन अगर इससे हमारी रात की नींद खराब हो रही है, तो हमें दिन में झपकी लेने की आदत पर फिर से सोचना चाहिए।

हमारे शरीर का सर्केडियन रिदम (circadian rhythm) एक तय लूप पर काम करता है, जो सूरज उगने और डूबने के हिसाब से खुद को अनुकूलित (एडजस्ट) करता है। इसीलिए सोने और जागने का समय एक जैसा रखने से लंबे समय तक नींद की क्वालिटी बेहतर हो सकती है। नींद का अनियमित पैटर्न हमारी नींद की गुणता (क्वालिटी-quality) पर बुरा असर डालता है। यह पाया गया है कि अगर हमें सोने में परेशानी होती है, तो हमें

हर दिन एक ही समय पर जागने और सोने की आदत डालनी चाहिए। कुछ हफ्तों के बाद, हम अपने तय शेड्यूल के हिसाब से ढल सकते हैं।

मेलाटोनिन (melatonin) नाम का एक स्लीप हार्मोन (sleep hormone) होता है जो हमारे दिमाग को बताता है कि कब आराम करने और सोने जाने का समय हो गया है। मेलाटोनिन (melatonin) को दवा के तौर पर श्रेणीबद्ध (क्लासिफाई – classify)नहीं किया गया है, जिसका मतलब है कि दूसरे सप्लीमेंट्स (supplements) की तरह इसकी गुणवत्ता (क्वालिटी) या डोज़ को FDA विनियमित (रेगुलेट) नहीं करता है। नींद के साइकिल को विनियमित (रेगुलेट) करने के लिए सोने से दो घंटे पहले 3 से 10 मिलीग्राम मेलाटोनिन लिया जा सकता है। अगर मेलाटोनिन लेना ज़रूरी हो, तो हम कम डोज़ से शुरुआत कर सकते हैं और धीरे-धीरे डोज़ बढ़ा सकते हैं। लेकिन मेलाटोनिन सप्लीमेंट आज़माने से पहले डॉक्टर से सलाह लेना अच्छा रहता है। कई दूसरे सप्लीमेंट भी हमें आराम करने और सोने में मदद करते हैं। मैग्नीशियम, ओमेगा-3, रेस्वेराट्रोल (magnesium, omega 3 and resveratrol) और जिंक (zinc) भी सोने में मददगार साबित हुए हैं। हालाँकि ये सप्लीमेंट(supplement) खास तौर पर नींद की समस्याओं के लिए नहीं हैं, लेकिन सोने के लिए दूसरे तरीकों के साथ इनका इस्तेमाल फ़ायदेमंद हो सकता है।

हमेशा अच्छी नींद की आदतें डालना बेहतर होता है। इसके लिए किसी सख़्त ट्रेनिंग की ज़रूरत नहीं होती, बल्कि अच्छी नींद की आदतें पाने के लिए हमें अपनी कुछ बुरी आदतों (अगर कोई हों) को अच्छी आदतों में बदलना होगा। इससे हमारी नींद की क्वालिटी (quality) और सेहत में काफ़ी सुधार हो सकता है।

शराब छोड़ें

देखा गया है कि रात में एक-दो ड्रिंक लेने से आपकी नींद और हार्मोन के लेवल पर बुरा असर पड़ सकता है। शराब पीने से नींद का पैटर्न बिगड़ सकता है और शरीर की सर्केडियन रिदम (जैविक घड़ी- circadian rhythm) बदल सकती है।

हालांकि कभी-कभार डिनर के समय या शाम को बाहर होने पर एक ड्रिंक लेने से शायद कोई नुकसान न हो, लेकिन सोने से ठीक पहले शराब पीने से बचना या शराब पूरी तरह छोड़ देना सेहत के लिए सबसे अच्छा है।

अच्छी नींद के लिए आरामदायक बिस्तर, गद्दा और तकिया ज़रूरी हैं

खराब क्वालिटी के बिस्तर से कई तरह के दर्द हो सकते हैं, जिससे अच्छी नींद आना मुश्किल हो जाता है। आराम और पीठ दर्द से बचने के लिए मीडियम-फर्म (medium firm - न ज़्यादा नरम, न ज़्यादा सख़्त) गद्दे अच्छे माने जाते हैं, हालांकि पसंद अलग-अलग हो सकती है।

अलग-अलग तरह के गद्दे अलग-अलग स्थितियों में नींद को बेहतर बनाते हैं। ऊन (वूल) ठंडे तापमान में वयस्कों को सोने में मदद करता है, जबकि लिनन गर्म तापमान में युवा वयस्कों की नींद की क्वालिटी को बेहतर बनाता है।

अपने बेडरूम का माहौल बेहतर बनाएँ

अपने बेडरूम के माहौल को सोने के लिए एकदम सही बनाने के लिए, हमें बाहर के शोर, रोशनी और अलार्म क्लॉक जैसे डिवाइस से निकलने वाली बनावटी (आर्टिफिशियल) लाइट को कम से कम करना चाहिए। बेडरूम का तापमान बहुत आरामदायक होना चाहिए, हालांकि यह आपकी पसंद और आदतों पर निर्भर करता है।

देर शाम खाना न खाएँ

देर रात खाना खाने से नींद की क्वालिटी पर असर पड़ सकता है। हमें हमेशा सोने से कम से कम दो घंटे पहले डिनर करने के बारे में सोचना चाहिए। अगर हम देर से खाना चुनते हैं या किसी मजबूरी की वजह से देर से खाते हैं, तो हमें खाने की मात्रा कम रखनी चाहिए। खाने की क्वालिटी का भी हमारी नींद की क्वालिटी पर असर पड़ता है। सोने से पहले पानी या कोई भी तरल पदार्थ पीने से बचें।

सोने से पहले ज़्यादा मात्रा में पानी या तरल पदार्थ पीने से 'नॉक्टुरिया' (nocturia) की समस्या हो सकती है। नॉक्टुरिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें रात के समय एक या उससे ज़्यादा बार पेशाब करने की ज़रूरत पड़ती है, जिससे नींद में खलल पड़ता है और जीवन

की गुणवत्ता पर भी असर पड़ सकता है। यह मुख्य रूप से जीवनशैली से जुड़ी आदतों के कारण होता है, जैसे बहुत ज़्यादा तरल पदार्थ लेना या सोने से पहले कैफ़ीन और शराब का सेवन करना। हालाँकि हमारी सेहत के लिए हाइड्रेशन ज़रूरी है, लेकिन देर शाम तरल पदार्थों का सेवन कम करना हमेशा समझदारी भरा होता है। खाने के साथ भी, सोने से 1-2 घंटे पहले कोई भी तरल पदार्थ न पीने की कोशिश करें। सोने से ठीक पहले बाथरूम का इस्तेमाल करने से भी रात में नींद टूटने की संभावना कम हो जाती है।

शाम को आराम करें और मन को शांत रखें

सोने से पहले ध्यान करना, अपनी पसंद का हल्का संगीत सुनना या आराम देने वाली कोई अन्य तकनीक आज़माने से भी नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है। किताब पढ़ना, गर्म पानी से नहाना या ऐसी ही अन्य चीज़ें भी नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में मदद करती हैं। अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग तरीके काम करते हैं, इसलिए यह पता लगाने की कोशिश करें कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है।

नियमित व्यायाम ज़रूरी है

नियमित शारीरिक व्यायाम से नींद की गुणवत्ता और हमारी सेहत दोनों में सुधार होता है। व्यायाम नींद के सभी पहलुओं को बेहतर बनाता है और अनिद्रा के लक्षणों को कम करता है। हालाँकि अच्छी सेहत और अच्छी नींद के लिए रोज़ाना व्यायाम करना ज़रूरी है, लेकिन दिन में बहुत देर से व्यायाम करने से नींद की समस्याएँ हो सकती हैं।

ऐसा व्यायाम के उत्तेजक प्रभाव के कारण होता है, जो सतर्कता और एपिनेफ्रिन (epinephrin) और एड्रेनालाईन (adrenaline) जैसे हार्मोन के स्तर को बढ़ाता है। हालाँकि, यह व्यक्ति पर भी निर्भर कर सकता है।

व्यायाम का शेड्यूल पूरे सप्ताह में फैला होना चाहिए और आपके वर्कआउट और सोने के समय के बीच कुछ घंटों का अंतर होना चाहिए; इससे आप अपनी नींद की गुणवत्ता पर सकारात्मक प्रभाव देखेंगे।

अनिद्रा (Insomnia)

जब हम नींद की बात कर रहे हों और अपने पाठकों को अनिद्रा के बारे में न बताएँ, तो यह नींद की आदतों के साथ न्याय नहीं होगा। अनिद्रा, नींद से जुड़ी एक समस्या है या खुद को जगाए रखने की गहरी आदत है। यह एक आम समस्या है जिससे व्यक्ति को सोने में या सोए रहने में कठिनाई होती है। अनिद्रा के कारण व्यक्ति बहुत जल्दी जाग जाता है और अगर वह दोबारा सोने की कोशिश करता है, तो शायद वह दोबारा सो न पाए। जागने पर व्यक्ति थका हुआ, खराब मूड वाला और ऊर्जा से रहित महसूस करता है। इतना ही नहीं, अगर नींद न आने की समस्या लंबे समय तक बनी रहती है, तो इससे व्यक्ति को गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ भी हो सकती हैं।

जीवन में किसी न किसी समय कई वयस्कों को कुछ समय के लिए अनिद्रा की समस्या होती है। यह कुछ दिनों या हफ़्तों तक रह सकती है। कुछ समय के लिए होने वाली नींद न आने की समस्या (अनिद्रा - इंसोम्निया) आमतौर पर तनाव या परिवार में किसी की मौत जैसी दुखद घटना के कारण होती है। लेकिन कुछ लोगों को लंबे समय तक नींद न आने की समस्या होती है, जिसे क्रोनिक इंसोम्निया (chronic insomnia) कहते हैं। यह समस्या तीन महीने या उससे ज़्यादा समय तक बनी रहती है। कई लोगों के लिए अनिद्रा (इंसोम्निया - insomnia) मुख्य मेडिकल समस्या हो सकती है, या यह दूसरी मेडिकल स्थितियों या दवाओं से जुड़ी हो सकती है। लंबे समय तक रहने वाला अनिद्रा (इंसोम्निया - insomnia) आमतौर पर तनाव, ज़िंदगी की घटनाओं या नींद में खलल डालने वाली आदतों के कारण होता है। नींद की समस्या के कारण का इलाज करने से अनिद्रा (इंसोम्निया) ठीक हो सकता है, लेकिन कभी-कभी यह सालों तक बना रह सकता है।

लंबे समय तक रहने वाले इंसोम्निया (Insomnia) के आम कारण

तनाव और टेंशन को अनिद्रा (इंसोम्निया) का मुख्य कारण पाया गया है। सेहत, नौकरी, पैसे या परिवार से जुड़ी समस्याएं रात में हमारे दिमाग को सक्रिय रखती हैं और इसी वजह से नींद नहीं आती। ज़िंदगी की तनावपूर्ण घटनाएं, जैसे किसी करीबी की मौत या बीमारी, तलाक या नौकरी छूटना भी अनिद्रा (इंसोम्निया) का कारण बन सकती हैं।

कभी-कभी हमारा काम का कार्यक्रम (शेड्यूल) ऐसा होता है कि हमें देर रात तक या पूरी रात काम करना पड़ता है। कई बार हमें शिफ्ट में काम करना पड़ता है और शिफ्ट में हम दिन या रात के अलग-अलग समय पर अपनी ड्यूटी करते हैं। इससे हमारे शरीर की जैविक घड़ी (सर्केडियन रिदम – circadian rhythm), सोने-जागने का चक्र, मेटाबॉलिज्म (metabolism) और शरीर का तापमान बिगड़ जाता है। इन लय में गड़बड़ी होने से इंसोम्निया (insomnia) हो सकता है। इसके कारणों में अलग-अलग टाइम ज़ोन में यात्रा करने से जेट लैग (jet lag) महसूस होना, देर या जल्दी की शिफ्ट में काम करना या बार-बार शिफ्ट बदलना शामिल है।

बहुत से लोगों की सोने की आदतें बहुत खराब होती हैं, जैसे हर दिन अलग-अलग समय पर सोना और जागना, दिन में झपकी लेना, सोने से ठीक पहले बहुत ज़्यादा सक्रिय रहना और आरामदायक बिस्तर या बेडरूम न होना। सोने की अन्य खराब आदतों में बिस्तर पर काम करना, खाना-पीना, मोबाइल फोन या टीवी देखना या लैपटॉप पर काम करना शामिल है। यह ध्यान रखना चाहिए कि जो लोग सोने से ठीक पहले कंप्यूटर या स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते हैं, वीडियो गेम खेलते हैं या टीवी देखते हैं, वे अपनी नींद के लिए मुसीबत मोल ले रहे होते हैं; उनकी नींद कभी भी खराब हो सकती है और बाद में इंसोम्निया की समस्या हो सकती है।

हमेशा हल्का डिनर करना बेहतर होता है। सोने से पहले हल्का स्नैक लेना भी अच्छा है, लेकिन ज़्यादा खाने से लेटने पर बेचैनी महसूस होती है। कई लोगों को सीने में जलन (हार्टबर्न) की समस्या भी होती है। ऐसा तब होता है जब पेट का एसिड एसोफैगस (खाने की नली) में वापस आ जाता है। सीने में जलन और उससे होने वाली बेचैनी कई लोगों को जगाए रखती है। एंग्जायटी डिसऑर्डर (anxiety disorder) हमारी नींद में खलल डाल सकते हैं। बहुत जल्दी जाग जाना डिप्रेशन (depression) का संकेत हो सकता है। मानसिक समस्याएं ही अनिद्रा (insomnia) की मुख्य वजह होती हैं। अनिद्रा के लिए जिम्मेदार मेडिकल स्थितियों में कैंसर, डायबिटीज, दिल की बीमारी, अस्थमा, गैस्ट्रोइसोफेगल रिफ्लक्स डिजीज (GERD), ओवरएक्टिव थायरॉयड (overactive thyroid), पार्किंसंस रोग (Parkinson's disease), अल्जाइमर रोग (Alzheimer disease) या शरीर में किसी भी तरह का दर्द शामिल है।

डिप्रेशन, हाई ब्लड प्रेशर या डायबिटीज जैसी बीमारियों के लिए डॉक्टर जो दवाएं लिखते हैं, उनमें से कुछ दवाएं भी नींद न आने (इंसोम्निया) की वजह बन सकती हैं। स्लीप एपनिया (sleep apnoea) से पीड़ित लोगों की नींद रात में कई बार टूटती है।

शाम के समय कॉफी, चाय, कोला और कैफीन वाले दूसरे ड्रिंक्स पीने से रात में नींद आने में दिक्कत हो सकती है। तंबाकू उत्पादों में मौजूद निकोटीन भी एक उत्तेजक पदार्थ है जो नींद में खलल डाल सकता है। शराब पीने से नींद तो आ सकती है, लेकिन यह गहरी नींद में बाधा डालती है और अक्सर आधी रात में नींद खुल जाती है।

उम्र बढ़ना और नींद न आना

जैसे-जैसे इंसान की उम्र बढ़ती है, उसे नींद न आने की समस्या हो सकती है। इसलिए, हर व्यक्ति को अपनी एक्टिविटी, सेहत और सोने के तरीकों में कुछ बदलाव करने की ज़रूरत होती है। उम्र बढ़ने के साथ हम शारीरिक रूप से कम एक्टिव हो जाते हैं। एक्टिविटी की यह कमी आमतौर पर रात में हमारी नींद में खलल डालती है। इसलिए, उम्र बढ़ने के साथ हम सभी के लिए शारीरिक रूप से बहुत सक्रिय (एक्टिव) रहना ज़रूरी है।

साथ ही, उम्र बढ़ने पर एंग्जायटी, डिप्रेशन, गठिया या पीठ की समस्याएं भी नींद में खलल डाल सकती हैं। प्रोस्टेट या ब्लैडर की समस्याओं के कारण व्यक्ति को रात में कई बार पेशाब करने के लिए उठना पड़ता है, जिससे नींद खराब हो सकती है। उम्र बढ़ने के साथ स्लीप एपनिया और रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम (restless legs syndrome) जैसी समस्याएं आम हो जाती हैं और इनसे भी नींद में खलल पड़ता है। यह भी देखा गया है कि उम्र बढ़ने के साथ नींद उतनी गहरी नहीं होती, इसलिए आस-पास के शोर से नींद खुलने की संभावना ज़्यादा होती है। यह भी देखा गया है कि उम्र बढ़ने पर हम शाम को जल्दी थक जाते हैं और सुबह जल्दी जाग जाते हैं। याद रखें कि बुजुर्गों को भी युवाओं जितनी ही नींद की ज़रूरत होती है। युवा लोगों की तुलना में बुजुर्ग आमतौर पर ज़्यादा दवाएं लेते हैं। इससे दवाओं की वजह से नींद न आने की समस्या का खतरा भी बढ़ जाता है।

नींद न आने (इंसोम्निया) की समस्याएं

हमारी सेहत के लिए नींद उतनी ही ज़रूरी है जितना कि हेल्दी डाइट और नियमित शारीरिक गतिविधि (रेगुलर फिजिकल एक्टिविटी)। नींद न आने की वजह चाहे जो भी हो, इंसोम्निया आपको मानसिक और शारीरिक रूप से प्रभावित कर सकता है। अच्छी नींद लेने वाले लोगों की तुलना में इंसोम्निया से पीड़ित लोगों के जीवन की क्वालिटी कम अच्छी होती है।

इंसोम्निया की समस्याओं में ये शामिल हो सकते हैं:

1. काम में बेहतर प्रदर्शन (परफॉर्मेंस) न दे पाना।

2. डिप्रेशन, एंग्जायटी या इंसोम्निया के कारण पीड़ित व्यक्ति नींद की गोलियों या ड्रग्स की लत का सहारा लेने लगता है।

3. लंबे समय तक नींद पूरी न होने से हाई ब्लड प्रेशर, दिल की बीमारी या डायबिटीज की समस्या बढ़ सकती है।

4. अनिद्रा से जूझ रहे लोगों के लिए गाड़ी चलाना खतरनाक हो सकता है क्योंकि उनकी प्रतिक्रिया देने की गति धीमी हो जाती है, जिससे दुर्घटनाओं का खतरा बढ़ जाता है।

बचाव

अनिद्रा से बचने का सबसे अच्छा तरीका है अपनी आदतों को बदलना और नीचे बताई गई अच्छी नींद की आदतों को अपनाना:

1. हमेशा सक्रिय (एक्टिव - active) रहें। नियमित रूप से सक्रिय (एक्टिव - active) रहने से रात में अच्छी नींद आ सकती है।

2. सोने और जागने का समय हर दिन एक जैसा रखें, सप्ताहांत (वीकेंड -weekend) पर भी।

3. दिन में झपकी लेने से बचें या हो सके तो बिल्कुल न लें।

4. कैफीन (caffeine), शराब और निकोटीन (nicotine) सेवन कम करें या बिल्कुल न करें।

5. सोने से पहले भारी खाना न खाएं और न ही बहुत ज़्यादा तरल पदार्थ लें।

6. अपने बेडरूम को सोने के लिए आरामदायक बनाएं।

7. सोने से पहले आराम देने वाली आदतें अपनाएं , जैसे गर्म पानी से नहाना, पढ़ना या हल्का संगीत सुनना।

15.

ज़्यादातर घर के अंदर ही रहना (Staying Indoors)

जब मैं दूरदर्शन में काम करता था, तो मेरा एक बहुत फुर्तीला साथी था। उसकी एनर्जी इतनी ज़्यादा थी कि वह आराम करने के लिए भी कुछ देर बैठ नहीं पाता था। वह काम में डूबे रहने वाला इंसान था। सेवा-निवृत्ति (रिटायरमेंट) के बाद उसे दिल्ली या कहीं और शायद ही कभी देखा गया। दुख की बात है कि सेवा-निवृत्ति (रिटायरमेंट) के सिर्फ़ दो साल बाद ही वह दुनिया से चला गया। वजह यह थी कि सेवा-निवृत्ति (रिटायरमेंट) के बाद वह अपना ज़्यादातर समय घर के अंदर ही बिताता था। आजकल ऐसे लोगों की संख्या बढ़ रही है जो अपना ज़्यादातर समय घर, काम की जगह, कार में सफ़र करते हुए, स्कूल, कॉलेज या किसी ऑफ़िस में – यानी घर के अंदर ही बिताते हैं। इन्हें 'इनडोर जनरेशन (indoor generation) कहा जाता है। 'इनडोर जनरेशन' का चलन हाल के सालों में काफ़ी बढ़ गया है। इसकी वजहें हैं – घर से काम करना, आधुनिक सुख-सुविधाएँ और इंटरनेट, स्मार्टफ़ोन, स्मार्ट टीवी, कंप्यूटर जैसे तकनीकी साधन, जो लोगों को बाहर निकलने से रोकते हैं।

हो सकता है आपको लगे कि जिस तरह से इस चैप्टर(chapter) की शुरुआत हुई है, उससे ऐसा लगेगा कि घर के अंदर की ज़िंदगी पूरी तरह से बुरी है। अगर यह पूरी तरह से बुरी है, तो उन लोगों का क्या जो घर से काम करते हैं और लगातार घर के अंदर ही रहते हैं ? घर के अंदर की ज़िंदगी को बुरा कहने से पहले, बेहतर होगा कि हम घर के अंदर और बाहर की ज़िंदगी के तथ्यों को साफ़ तौर पर देखें और सोचें कि क्या 'इनडोर जनरेशन' (indoor generation) सच में किसी ख़तरे में है। दोनों के फ़ायदों को समझकर हम

देख सकते हैं कि क्या घर के अंदर की ज़िंदगी हमारी मानसिक और शारीरिक सेहत के लिए ज़्यादा नुकसानदेह है, या यह सिर्फ़ एक सोच है।

ज़्यादातर लोगों को आदत के कारण कुछ दिनों तक घर में रहने पर बेचैनी या बोरियत महसूस होने लगती है। लगातार घर के अंदर रहने से कुदरत से संपर्क कम हो जाता है, जिससे रोज़ाना एक जैसे काम और भावनाएँ बनी रहती हैं। इससे सुस्ती और मानसिक थकान हो सकती है। हालाँकि घर के अंदर पूरी तरह से बंद रहना बहुत नुकसानदेह हो सकता है, लेकिन खिड़की से बाहर धूप या हवा का एहसास, कुदरत को उसके असली रूप में देखना, बाहर पत्तों की सरसराहट सुनना, सड़क पर आते-जाते लोगों को बस 'हेलो' कहना या सुंदर चेहरों को देखना भी हमारे मूड को बेहतर बना सकता है और मानसिक तनाव को कम कर सकता है। अनुसंधान (रिसर्च) से पता चलता है कि कुदरती माहौल के संपर्क में रहने से एनर्जी या जीवन-शक्ति 40% तक बढ़ सकती है, जबकि लंबे समय तक घर के अंदर रहने से इसका उल्टा असर होता है। यह बात बिना किसी शक के साबित हो चुकी है कि स्मोकिंग और शराब पीने जैसी आदतें लगने का खतरा ज़्यादा होता है, खासकर उन किशोरों (टीनएजर्स) में जो घर के अंदर अपने कमरों में ही बंद रहते हैं। ऐसे किशोरों (टीनएजर्स) में नशीली चीज़ों का इस्तेमाल आम बात है। इस ग्रुप के कई युवाओं में एंग्जायटी (anxiety) और डिप्रेशन जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षण दिखाई देते हैं। लंबे समय तक घर के अंदर रहने से सेहत खराब हो सकती है और जीवन भर पुरानी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

घर के अंदर बहुत ज़्यादा समय बिताने से अक्सर लोग गेमिंग या सोशल मीडिया के लिए फोन और दूसरे इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस का इस्तेमाल ज़्यादा करने लगते हैं। बेशक, जब लोग दूसरों के साथ नहीं हो पाते, तो ऑनलाइन टेक्स्टिंग और चैटिंग (on line texting & chatting) से उन्हें जुड़ाव महसूस करने में मदद मिलती है। हालाँकि, टीवी देखने या एक-दूसरे की खबरें आसानी से जानने में बहुत ज़्यादा समय बिताने से लोग अनजाने में एक-दूसरे से दूर हो जाते हैं।

इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस के बहुत ज़्यादा इस्तेमाल से अत्यधिक उत्तेजना (ओवरस्टिम्यूलेशन - overstimulation) हो सकता है, जिससे तनाव, चिंता और

डिप्रेशन (स्ट्रेस, एंग्जायटी और डिप्रेशन - stress , anxiety & depression) जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा, उपकरण (डिवाइस – device) पर समय बिताने से मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद गतिविधियों, जैसे कि व्यायाम, काम या स्कूल पर ध्यान देना, या सार्थक सामाजिक बातचीत के लिए समय कम पड़ सकता है। बहुत से लोग मनोवैज्ञानिक समस्याओं से पीड़ित होते हैं क्योंकि वे ज़्यादातर समय घर के अंदर ही रहते हैं।

यह पाया गया है कि हम जिस माहौल में रहते हैं, वह हमारे सोने-जागने के चक्र (sleep-wake cycle) को बनाने में अहम भूमिका निभाता है। इसलिए, घर के अंदर बहुत ज़्यादा रहने से होने वाले नुकसान, तनाव, चिंता और डिप्रेशन (एंग्जायटी, डिप्रेशन और मनोवैज्ञानिक तनाव – anxiety, depression & psychological tension) के कारण अनिद्रा (insomnia) की समस्या हो सकती है। इस तरह, लंबे समय तक लगातार घर के अंदर रहने से न केवल लोगों का दिन का मूड प्रभावित होगा, बल्कि रात में भी उन्हें बेचैनी महसूस हो सकती है। भले ही कोई व्यक्ति भावनात्मक रूप से ठीक महसूस करे, लेकिन घर के बाहर कम समय बिताने से जैविक नींद-जागने का चक्र (बायोलॉजिकल स्लीप-वेक साइकिल - biological sleep wake cycle)_बिगड़ सकती है। एक जाँच (स्टडी) के अनुसार, शरीर को सामान्य नींद-जागने की लय बनाए रखने में मदद करने के लिए प्राकृतिक रोशनी अहम भूमिका निभाती है। इसलिए, बाहरी माहौल के संपर्क में न आने से यह लय प्रभावित हो सकती है और शरीर के लिए अच्छी नींद लेना मुश्किल हो सकता है।

यह सभी जानते हैं कि रोज़ाना सूरज की रोशनी के संपर्क में आने पर शरीर एक निश्चित मात्रा में विटामिन डी बना सकता है, जो जन्म से लेकर वयस्क होने तक कंकाल के निर्माण, विकास और मजबूती में शामिल होता है। इसलिए, खान-पान के अलावा, घर के अंदर बहुत ज़्यादा रहने से पोषक तत्वों की कमी भी हो सकती है। यह बात खासकर बुजुर्गों और गहरे रंग की त्वचा वाले लोगों के लिए सच है, जो सूरज की रोशनी से विटामिन डी का प्रभावी ढंग से उत्पादन नहीं कर पाते हैं। यह देखा गया है कि हफ़्ते के ज़्यादातर दिनों में सिर्फ़ 10 से 30 मिनट धूप में बिताना विटामिन D का सही स्तर बनाए रखने के लिए काफ़ी है।

घर के अंदर कम समय बिताने से विटामिन D की कमी हो सकती है, जिससे हड्डियों का घनत्व कम हो सकता है और ऑस्टियोपोरोसिस (osteoporosis) का खतरा बढ़ सकता है। इसके अलावा, विटामिन D का कम स्तर डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर जैसी पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं से भी जुड़ा है।

शारीरिक गतिविधि कम होने के कारण, लोगों को सामान्य से कम भूख लगती है या उनकी भूख खत्म भी हो सकती है। कुछ लोग मुख्य भोजन छोड़ देते हैं और जंक फूड की इच्छा करते हैं। लंबे समय तक ऐसी जीवनशैली बनाए रखने से वजन की समस्याएँ हो सकती हैं। लंबे समय तक घर के अंदर रहने पर तनाव के कारण खाने की आदत से निपटने के लिए, सही पोषण संबंधी आदतों को बनाए रखें, नियमित गतिविधियों, काम, शारीरिक व्यायाम और आराम को जारी रखें। इससे ऊर्जा की ज़रूरतें बढ़ सकती हैं और अधिक वजन और मोटापे को रोका जा सकता है।

घर के अंदर रहने से अकेलापन और मानसिक तनाव जैसी भावनाएँ पैदा हो सकती हैं, जो तब चरम पर पहुँच सकती हैं जब कोई व्यक्ति लंबे समय तक घर से बाहर नहीं निकलता है। दोनों ही प्रतिरक्षा तंत्र (इम्यून सिस्टम - immune system) को कमजोर करते हैं, जिससे शरीर कीटाणुओं और बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है। बहुत अधिक समय तक घर के अंदर रहने से पोषक तत्वों की कमी भी हो सकती है। पूरे समय घर के अंदर रहने से, खासकर पूरी तरह से बंद कमरे में जहाँ केवल एयर कंडीशनर (air conditioner) से हवा आती है, घर के अंदर की हवा कई जोखिम पैदा कर सकती है। हालाँकि खुद को यह समझाना आसान है कि एयर कंडीशनर विशेष फिल्टर के माध्यम से हवा को फिल्टर कर रहा है, लेकिन यह सुनिश्चित करें कि प्रदूषित हवा गंध या दृष्टि से पूरी तरह से पता नहीं चलती है और यह केवल ठंडी इनडोर हवा से पैदा हुआ एक भ्रम है। इसके अलावा, एयर कंडीशनर केवल बड़े प्रदूषकों को ही रोक सकते हैं, न कि धूल, मोल्ड और पराग जैसे छोटे सूक्ष्मजीवों को, जो सर्दी, खांसी और क्रोनिक साइनसाइटिस (chronic sinusitis) जैसे ऊपरी श्वसन संक्रमण का कारण बन सकते हैं।

बाहर रहने के फायदे

वैज्ञानिक अध्ययनों से साबित हुआ है कि बाहर खेलने से बच्चे शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत, अधिक आत्मविश्वासी और सामाजिक रूप से बेहतर ढंग से समायोजित होते हैं।

बाहर का वातावरण खुला और लगातार बदलने वाला होता है, जहाँ स्वतंत्रता, बड़ी और जोरदार गतिविधियों के साथ-साथ प्राकृतिक तत्वों के संपर्क का अनुभव करना संभव होता है। विकास के ये महत्वपूर्ण कारक घर के अंदर नहीं मिल सकते हैं और सभी उम्र के लोगों, विशेषकर बच्चों के विकास, हड्डियों की मजबूती और फिटनेस के लिए आवश्यक हैं।

ताजी हवा, धूप और प्राकृतिक रोशनी के संपर्क में रहना हमारे लिए मानसिक रूप से बहुत फायदेमंद है और यह डिप्रेशन से लड़ने और मस्तिष्क की कार्यक्षमता में सुधार करने में मदद कर सकता है। बाहर रहना हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बेहतर है और यह ब्लड प्रेशर को कम करने, (कोर्टिसोल – cortisol) तनाव हार्मोन को कम करने और थकान को खत्म करने में सहायक साबित हुआ है।

अधिक हिलना-डुलना या सक्रिय रहना समग्र शारीरिक स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए महत्वपूर्ण है। बाहर रहने का मतलब है कि आप किसी न किसी तरह की कसरत कर रहे हैं, और पैदल चलना इसका सबसे अच्छा उदाहरण है। इसलिए, स्वाभाविक रूप से, बाहर ज़्यादा समय बिताने से मोटापा और उससे जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं का ख़तरा कम हो जाता है।

बाहर रहने से ब्लड प्रेशर कम होता है और बेचैनी (एंग्जायटी) शांत होती है। देखा गया है कि घर के अंदर की हवा बाहर की हवा के मुकाबले पाँच गुना ज़्यादा प्रदूषित होती है। बासी हवा में रहने से आँखों में खुजली, सिरदर्द और नींद न आने जैसी समस्याओं से लेकर अस्थमा और एलर्जी (asthma & allergy) तक हो सकती है। बाहर ज़्यादा समय बिताने से इन स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने और बेहतर जीवनशैली अपनाने में मदद मिल सकती है। कसरत तब सबसे अच्छी होती है जब इसे बाहर ताज़ी हवा में किया जाए। बाहर असली चीज़ों को छूने-संभालने और असली माहौल में घूमने-

फिरने से बच्चों में मोटर स्किल्स (motor skills) और आस-पास की जगह को समझने की समझ (स्पेशियल अवेयरनेस) विकसित होती है। खेलने के लिए ज़्यादा जगह और बॉल, बाइक व बाहर खेलने वाले दूसरे खिलौनों के इस्तेमाल से बच्चे पूरी तरह से सक्रिय होकर खेल पाते हैं, जो उनके लिए सबसे अच्छा खेल होता है।

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल (Harvard Medical School) का कहना है कि दूसरे बच्चों के साथ बिना किसी तय नियम के बिताया गया समय हमें समस्या सुलझाने, एक साथ कई काम करने (मल्टीटास्किंग) और क्रिएटिविटी (creativity) जैसे ज़रूरी हुनर सीखने में मदद करता है। दूसरे बच्चों के साथ बाहर समय बिताने से उन्हें अपने खेल खुद बनाने, अपना मनोरंजन करने और ज़िंदगी व भाषा से जुड़े ज़रूरी हुनर सीखने का मौका मिलता है।

जोखिम उठाना विकास का एक अहम पड़ाव है। हाँ, पेड़ से गिरने पर हाथ टूट सकता है, लेकिन जब तक बच्चे खुद इन जोखिमों के बारे में नहीं सीखेंगे, वे बड़े होने पर ज़िंदगी की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार नहीं हो पाएँगे। असफलता से मिलने वाले सबक सफलता से मिलने वाले सबकों जितने ही अहम होते हैं।

प्रकृति अक्सर मन में विस्मय, आश्चर्य और सम्मान की भावना जगाती है। इन भावनाओं के कई फ़ायदे हैं, जैसे कि अच्छी सेहत, दूसरों की भलाई की भावना, विनम्रता और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलना।

मिट्टी जैसी प्राकृतिक चीज़ों के संपर्क में रहने से रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) बढ़ती है। बीमारियों से बचने के लिए बच्चों और बड़ों, दोनों के लिए ही नुकसान न पहुँचाने वाले सूक्ष्मजीवों (माइक्रोब्स – microbes) के संपर्क में आना ज़रूरी है।

बाहर रहने और कृत्रिम रोशनी से दूर रहने से आपके शरीर की जैविक घड़ी (सर्केडियन रिदम - circadian rhythm) प्राकृतिक लय के साथ तालमेल बिठा पाती है। वैज्ञानिकों ने दिखाया है कि प्राकृतिक रोशनी और अंधेरे के चक्र से हमारा जुड़ाव हमारी नींद, मूड, तनाव के स्तर और हार्मोन को नियंत्रित करने में मदद करता है। नतीजतन, आप बेहतर नींद ले पाएँगे और बेहतर महसूस करेंगे।

यह देखा गया है कि प्रकृति के संपर्क में ज़्यादा रहने से मृत्यु दर में 12% की कमी आती है। इस बात के बहुत सारे सबूत हैं कि इंसानों के तौर पर हमारे लिए घर से बाहर की ज़िंदगी ज़्यादा फ़ायदेमंद है।

कुल मिलाकर, हमारे शरीर को कई ज़रूरी कामों के लिए धूप से मिलने वाले विटामिन D की ज़रूरत होती है - हड्डियों के विकास से लेकर हमारे इम्यून सिस्टम (immune system) तक। इसलिए, हम सभी के लिए बाहर धूप में रहना ज़रूरी है, और शहरों में रहने वाले ज़्यादातर लोगों में इसकी कमी होती है। बाहर रहने से सेहत और मानसिक स्वास्थ्य को होने वाले फ़ायदों को समझकर, हम शायद यह समझ पाएँगे कि प्रकृति और प्राकृतिक रोशनी का अनुभव करने के लिए ज़्यादा से ज़्यादा समय निकालना कितना ज़रूरी है।

सबसे बड़ा सवाल यह है कि जब हमारी व्यस्त ज़िंदगी टेक्नोलॉजी से इतनी ज़्यादा जुड़ी हुई है - क्योंकि हम में से ज़्यादातर लोग 'वर्क फ़्रॉम होम' (work from home) कर रहे हैं और हमारी ज़िंदगी घर के अंदर ही सिमट कर रह गई है - तो हम यह कैसे पक्का करें कि हमें बाहर बिताने के लिए काफ़ी समय मिल रहा है ? बाहर निकलने के बारे में कई सुझाव मेरे मन में आते हैं और मुझे उम्मीद है कि ये हमें ज़्यादा बाहर निकलने और सेहतमंद रहने में मदद करेंगे, जो आज के समय में बहुत ज़रूरी हो गया है।

कोशिश करें कि सुबह सूरज उगने से पहले या शाम को सूरज डूबने से पहले टहलने के लिए बाहर जाएँ और प्रकृति में भरपूर मात्रा में मिलने वाले विटामिन D का फ़ायदा उठाएँ। अपनी सोसाइटी या पार्क में टहलते हुए बस थोड़ा चलने-फिरने से ही आपकी शारीरिक सेहत और दिमाग़ पर बहुत अच्छा असर पड़ता है। जब आप सुबह या शाम की सैर को अपनी रोज़मर्रा की आदत बना लेते हैं, तो आपको जल्द ही महसूस होगा कि आपको इसकी हर दिन ज़रूरत है। मुझे लगता है कि जो लोग घर के अंदर रहते हैं या 'वर्क फ़्रॉम होम' (work from home) करते हैं, उनके लिए यह बहुत ज़रूरी है। बच्चों को खेलने के लिए बाहर जाने देते समय आराम से रहना भी ज़रूरी है। हाँ, बेशक, आपको उनकी सुरक्षा करनी है और उन्हें नुकसान से बचाना है, लेकिन उन्हें नई चीज़ें खोजने और

आज़ादी से खेलने देने से उनके शारीरिक और सामाजिक विकास में बहुत फ़ायदा होगा ।

कई बार भारत में मौसम की वजह से बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है । दिल्ली या ऐसी ही जगहों पर बहुत ज़्यादा गर्मी या देश के कई हिस्सों में कड़ाके की ठंड के कारण, कभी-कभी हमें घर से बाहर निकलने में हिचकिचाहट होती है, लेकिन जहाँ चाह, वहाँ राह भी होती है । गर्म मौसम में हमें सुबह-सुबह घर से बाहर निकलना चाहिए । अगर हमें खराब मौसम एक रुकावट लगता है, तो सही कपड़े पहनकर इसका सामना किया जा सकता है ! सही तैयारी और सही कपड़ों के साथ बारिश और हवा भी ताज़गी देने वाली हो सकती है – यह सब हमारी सोच पर निर्भर करता है ।

सुबह या शाम की सैर का मज़ा लेने की आदत डालने और इसे समझने के बाद, अपने परिवार को भी बस या उबर (uber) की सवारी के बजाय प्रकृति के बीच लंबी सैर पर जाने के लिए प्रोत्साहित करें । इससे न केवल वे प्रकृति को करीब से देख पाएंगे, बल्कि यह परिवार के सभी सदस्यों के लिए फायदेमंद अनुभव भी होगा । यह कहना आसान है लेकिन करना मुश्किल, खासकर तब जब हम परिवार के युवाओं को उनके मोबाइल या लैपटॉप की स्क्रीन से दूर करने की कोशिश कर रहे हों । जल्द ही परिवार का हर सदस्य इसके फायदे महसूस करेगा और अपने बंद कमरों से बाहर निकलकर इन पलों का आनंद लेना शुरू कर देगा ।

सिर्फ़ आलस ही हमें घर से बाहर निकलने से रोकता है । आलस और स्क्रीन (screen) से चिपके रहने की आदत हमें सुबह या शाम की सैर या घर से बाहर निकलने के बारे में नकारात्मक सोचने पर मजबूर करती है । अपनी सेहत के फायदे के लिए – जो स्क्रीन से चिपके रहने की बुरी आदतों और बाहर न निकल पाने की मजबूरियों के कारण बहुत ज़रूरी हो गया है – यह ध्यान रखना चाहिए कि थोड़ी बागवानी करने या प्रकृति की ठंडी हवा का आनंद लेने से हमारी सेहत को अद्भुत फायदे मिलते हैं । रोज़मर्रा की ज़िंदगी में प्रकृति को शामिल करने की कोशिश हमें मानसिक और शारीरिक रूप से बहुत मदद करती है ।

हफ़्ते में कुछ घंटे मोबाइल फोन को एक तरफ़ रखकर, टेलीविज़न बंद करके और वाई-फ़ाई (wi-fi) से दूर रहकर हमें बाहर का आनंद लेने के लिए ज़्यादा समय मिलेगा और हमें शारीरिक और मानसिक रूप से बहुत फायदे होंगे। जब हम बिना किसी मोबाइल फोन या किसी अन्य तकनीकी गैजेट के ध्यान भटकाए घर से बाहर निकलते हैं, तो हम प्रकृति के जीवंत रंगों, पक्षियों के चहचहाने की आवाज़ और हवा के गर्म या ठंडे स्पर्श को महसूस कर पाते हैं।

बाहर निकलना न केवल अच्छी सेहत के लिए एक पसंद है, बल्कि एक ज़रूरत भी है। हम सभी को जितना हो सके बाहर का आनंद लेने की कोशिश करनी चाहिए। आइए, हम इस पिंजरे से बाहर निकलें और 'इनडोर जनरेशन' (indoor generation - घर के अंदर रहने वाली पीढ़ी) को खुली प्रकृति में जाने दें, ताकि अगली पीढ़ी इसके लिए हमारा शुक्रिया अदा करे।

16.

पर्याप्त पानी न पीना

बहुत से लोगों में पर्याप्त पानी न पीने की बुरी आदत पड़ जाती है क्योंकि उन्हें लगता है कि वे व्यस्त रहते हैं और उनके पास पानी पीने का समय नहीं होता; कई लोग पानी पीना भूल जाते हैं, कुछ को पानी का स्वाद पसंद नहीं आता, या बहुत से लोग अपनी शरीर की पानी की ज़रूरतों के बारे में नहीं जानते। उम्र बढ़ने के साथ प्यास कम लगती है और लोग कम या बहुत कम पानी पीते हैं। इतना ही नहीं, बुज़ुर्गों को प्यास कम लगती है या बिल्कुल नहीं लगती, जिसका उन्हें पता नहीं चलता और इसलिए वे पर्याप्त पानी नहीं पीते, जिससे वे डिहाइड्रेटेड (शरीर में पानी की कमी) हो जाते हैं। दुर्भाग्य से, कई लोगों के पास पीने के पानी तक आसान पहुँच नहीं होती है, और कई लोग कुछ ऐसी स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे होते हैं जिनके लिए उन्हें दवाएँ लेनी पड़ती हैं और उन्हें कम पानी पीने के लिए मजबूर होना पड़ता है। जैसा कि कहा गया है, किडनी की कार्यक्षमता कम होने, शरीर में पानी की मात्रा कम होने और प्यास कम लगने के कारण बुज़ुर्गों में डिहाइड्रेशन (dehydration) का खतरा ज़्यादा होता है; इसलिए बुज़ुर्गों के लिए पर्याप्त पानी पीना ज़रूरी है ताकि वे डिहाइड्रेटेड (dehydrated) न हों। ज़्यादा एक्टिविटी लेवल से भी पानी की ज़रूरत बढ़ जाती है। गर्मी या उमस भरे मौसम में पसीने के ज़रिए पानी का नुकसान ज़्यादा होता है, जिससे शरीर की पानी की ज़रूरतें बढ़ जाती हैं। कुछ मेडिकल स्थितियाँ और दवाएँ, जैसे कि डाइयुरेटिक्स, (diuretics) हाइड्रेशन (hydration) को प्रभावित कर सकती हैं।

ऐसे लोग भी हैं जो ऊपर बताई गई वजहों से ज़रूरी मात्रा में पानी नहीं पीते और उनमें ऐसे लक्षण दिखाई देते हैं जिन पर कभी-कभी तुरंत ध्यान देने की ज़रूरत होती है। कुछ लक्षण नीचे विस्तार से बताए गए हैं। उन्हें प्यास लगती है, त्वचा, होंठ और आँखें सूख जाती हैं, पेशाब कम आता है, पेशाब का रंग गहरा हो जाता है और उसमें बदबू आती

है, सिरदर्द, थकान और कमज़ोरी पूरे शरीर को घेर लेती है, कभी-कभी चक्कर आना और सिर घूमना भी आम हो जाता है और वे चक्कर आने और सिर घूमने की शिकायत करते हैं।

पानी पीना बहुत ज़रूरी है क्योंकि यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है, कोशिकाओं तक पोषक तत्व पहुँचाता है, जोड़ों को चिकनाई देता है और अंगों और ऊतकों की रक्षा करता है। यह शरीर से बेकार पदार्थों को बाहर निकालने, पाचन में मदद करने, मस्तिष्क की कार्यक्षमता और ऊर्जा के स्तर को बेहतर बनाने में भी मदद करता है, और वज़न घटाने तथा सिरदर्द और कब्ज़ जैसी समस्याओं को रोकने में भी सहायक हो सकता है। शरीर के सभी कार्यों को बनाए रखने और डिहाइड्रेशन (dehydration) से बचने के लिए हाइड्रेटेड (hydrated) रहना ज़रूरी है।

पानी हमारे शरीर को पसीने के ज़रिए अतिरिक्त गर्मी से छुटकारा पाने में मदद करता है, जिससे हमारा आंतरिक तापमान नियंत्रित रहता है, यह हमारे शरीर की सभी कोशिकाओं तक ऑक्सीजन और ज़रूरी पोषक तत्व पहुँचाता है और हमारे जोड़ों को चिकनाई और कुशनिंग प्रदान करता है, जिससे वे आसानी से हिल-डुल पाते हैं। पानी हमारे शरीर के नाजुक हिस्सों, जैसे रीढ़ की हड्डी और आंखों के लिए आघात अवशोषक (शॉक एब्जॉर्बर - shock absorber) का काम करता है।

पानी हमारी किडनी और लिवर को शरीर से बेकार पदार्थों और विषाक्त पदार्थों (टॉक्सिन्स – toxins) को बाहर निकालने में भी मदद करता है।

यह नाक, मुंह और फेफड़ों की म्यूकस (mucous) झिल्लियों को नम रखता है और पाचन तंत्र के लिए बहुत ज़रूरी है, क्योंकि यह खाने को पचाने और पोषक तत्वों को शरीर में पहुंचाने में मदद करता है।

पानी हमारे शरीर को हाइड्रेटेड रखता है और हाइड्रेशन का हमारे एनर्जी लेवल और सोचने-समझने की क्षमता पर काफी असर पड़ सकता है। हाइड्रेटेड रहने से डिहाइड्रेशन के लक्षण जैसे मूड बदलना, सिरदर्द, ठीक से न सोच पाना और शरीर का तापमान बहुत बढ़ जाना जैसी समस्याएं भी नहीं होतीं।

पानी पीने से चयापचय (मेटाबॉलिज्म – metabolism) बढ़ता है, जिससे कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है और पेट भरा हुआ भी महसूस होता है। पानी पेट साफ रखने और कब्ज को रोकने में अहम भूमिका निभाता है। पर्याप्त पानी पीने से किडनी में बेकार पदार्थ जमा नहीं होते और किडनी स्टोन का खतरा भी कम हो सकता है।

हमें कितना पानी चाहिए, यह कई बातों पर निर्भर करता है, जैसे हम कितनी गतिविधि (एक्टिविटी) करते हैं, मौसम कैसा है और हमारी सेहत कैसी है। शरीर की ज़रूरत को समझना और पूरे दिन नियमित रूप से पानी पीकर हाइड्रेटेड रहना ज़रूरी है, हालांकि कई लोगों का मानना है कि खुद को पूरी तरह हाइड्रेटेड रखने के लिए दिन में छह से आठ गिलास से ज़्यादा पानी पीना चाहिए।

इंसानी शरीर का लगभग 80% हिस्सा पानी से बना होता है। हमारे शरीर का हर अंग, कोशिका और ऊतक ठीक से काम करने के लिए पानी का इस्तेमाल करते हैं, इसलिए रोज़ाना पर्याप्त पानी पीना ज़रूरी है। हमारे शरीर में सबसे ज़्यादा पानी ही होता है। कई डॉक्टर रोज़ाना छह से आठ गिलास (200ml वाले) पानी पीने की सलाह देते हैं। खीरा, खरबूजा, बेरी और नींबू जैसे ज़्यादा पानी वाले फल और सब्ज़ियां खाकर भी शरीर में पानी की कमी पूरी की जा सकती है।

पर्याप्त पानी न पीना

पानी की कमी (डिहाइड्रेशन) कई दूसरी समस्याओं की जड़ है और यह पर्याप्त पानी न पीने की वजह से होती है। पर्याप्त पानी न पीने के कुछ साइड इफ़ेक्ट नीचे दिए गए हैं:

सिरदर्द

जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो लगातार सिरदर्द हो सकता है।

कब्ज़ और पेट साफ़ न होना

अगर आप पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं, तो मल सख़्त हो सकता है और कब्ज़ की समस्या हो सकती है, जिसके साथ कभी-कभी पेट में ऐंठन और दर्द भी होता है। बड़ी आंत (कोलन) में पानी सोखने वाले रिसेप्टर्स (water absorbing receptors) होते हैं जो

मल को नरम बनाने के लिए शरीर से पानी खींचते हैं, इसलिए पर्याप्त पानी पीना ज़रूरी हो जाता है।

रूखी और बेजान त्वचा

पानी की कमी हमारे चेहरे और शरीर पर दिखती है, जिससे त्वचा रूखी हो जाती है और उसकी चमक चली जाती है; इसलिए, खुद को हाइड्रेटेड रखना ज़रूरी है।

एनर्जी की कमी और थकान

तरल पदार्थ लेने से हम एनर्जेटिक महसूस करते हैं। अगर हम पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं, तो दिमाग में धुंधलापन (ब्रेन फॉग), चक्कर आना और एनर्जी की कमी महसूस हो सकती है।

वज़न बढ़ना

कई बार लोग प्यास को भूख समझ लेते हैं और प्यास बुझाने के बजाय ज़्यादा खा लेते हैं, जबकि असल में उन्हें बस ज़्यादा पानी पीने की ज़रूरत होती है।

मुंह सूखना (ज़ेरोस्टोमिया - Xerostomia)

मुंह में लार की कमी से मुंह सूखने लगता है और मुंह सूखना डिहाइड्रेशन का संकेत है। इससे कभी-कभी बात करने, कुछ निगलने और यहाँ तक कि सांस लेने में भी मुश्किल हो सकती है। पर्याप्त पानी पीने से यह समस्या हल हो जाती है।

किडनी की समस्याओं या क्रोनिक किडनी रोग (CKD) में डॉक्टर दिन में एक लीटर से ज़्यादा पानी न पीने की सलाह देते हैं। बाकी लोगों के लिए, छह से आठ गिलास पानी पीना बेहतर माना जाता है, लेकिन इससे बहुत ज़्यादा पानी पीने से कोई फ़ायदा नहीं होता। असल में, बहुत ज़्यादा पानी पीने से कभी-कभी दिमाग में सूजन आ सकती है और शरीर में तरल पदार्थ की अधिकता या पानी जमा हो सकता है, इसलिए फिट और स्वस्थ रहने के लिए हमें रोज़ाना छह से आठ गिलास पानी पीने का सही संतुलन बनाए रखना चाहिए।

17.

ज़रूरी कामों को टालना (PROCRASTRINATION)

ज़रूरी कामों को टालने की आदत को (procrastination,- 'प्रोक्रैस्टिनेशन') काम टालने की आदत कहते हैं। इसमें लोग जान-बूझकर ज़रूरी काम को छोड़कर कम मेहनत वाले या मज़ेदार काम करने लगते हैं, जबकि उन्हें पता होता है कि ज़रूरी काम न करने के नतीजे बहुत बुरे हो सकते हैं। इसके आम कारणों में बचपन से ही काम टालने की आदत बेचैनी (एंग्जायटी) , या काम से डर लगना (क्योंकि वह बहुत मुश्किल लग सकता है) और अनुशासन की कमी जैसी बातें शामिल हैं। इससे निपटने के लिए आप कामों को छोटे-छोटे हिस्सों में बाँट सकते हैं, ध्यान भटकाने वाली चीज़ों को हटा सकते हैं, अपने सबसे ज़्यादा प्रोडक्टिव (productive) समय की पहचान कर सकते हैं और काम टालने के पीछे छिपे डर या बेचैनी को समझ सकते हैं।

हम में से ज़्यादातर लोग काम टालने से होने वाली बोरियत, झुंझलाहट और तनाव को समझते हैं। यह समझना ज़रूरी है कि परियोजनाओं (प्रोजेक्ट्स) को टालना कोई नैतिक कमी नहीं है , बल्कि, यह बुरी भावनाओं से बचने की एक इंसानी आदत है।

अगर हम अक्सर काम टालते रहते हैं, तो हो सकता है कि हम एक ऐसे चक्र में फँस गए हों जो हमारे लिए ठीक नहीं है। हम तनाव से बचने के लिए किसी काम को टालते हैं, लेकिन जब आखिरी समय में उस काम का सामना करना पड़ता है, तो और ज़्यादा तनाव होता है।

अगर हम थोड़ा रुककर काम टालने के कारणों पर सोचें, तो इस चक्र को तोड़ सकते हैं। हम अपने व्यवहार को बदल सकते हैं, अलग-अलग तरीके आज़मा सकते हैं और सब कुछ पूरा करने की हिम्मत जुटा सकते हैं।

साइकोलॉजिकल एक्सपर्ट्स (psychological experts) काम टालने की आदत को एक ऐसा व्यवहार मानते हैं जो खुद के लिए नुकसानदेह होता है; इसमें थोड़े समय के लिए तो फ़ायदा दिखता है, लेकिन लंबे समय में नुकसान उठाना पड़ता है। हममें से बहुत से लोग इसे उन कामों को टालने के तौर पर जानते हैं जिन्हें करना ज़रूरी है, चाहे काम कितना भी मुश्किल क्यों न हो। हम सभी कभी-न-कभी काम टालते हैं। हालाँकि, जब ज़रूरी कामों को टालने की आदत बन जाती है और बुरे नतीजों का सामना करना पड़ता है, तो यह हमारी सेहत पर असर डाल सकता है। काम टालने की आदत का संबंध खराब कामकाज और मानसिक स्वास्थ्य के जोखिमों से है। जो लोग काम टालते हैं, उनमें अक्सर ज़्यादा बेचैनी (एंग्जायटी) होती है और वे अपनी इच्छाओं या आवेगों पर ठीक से काबू नहीं रख पाते। काम टालने की आदत का संबंध शारीरिक बीमारी से भी है। जो लोग काम टालते हैं, वे ज़्यादा तनाव महसूस करते हैं और इलाज में भी देरी करते हैं– जिससे सिर्फ़ चीज़ों को टालने की वजह से खराब सेहत का चक्र बन सकता है।

बहुत से लोगों के लिए, काम टालने की आदत उनकी ज़िंदगी की गुणवत्ता (क्वालिटी) पर असर नहीं डालती। लेकिन अगर आप लगातार काम टालते रहते हैं, तो हो सकता है कि आप एक बुरे चक्र में फँस गए हों। जब आप घर पर या काम की जगह पर काम टालते हैं, तो खुद को कोसना आसान होता है। लेकिन क्या आपको खुद की आलोचना करनी चाहिए या खुद से सवाल करके यह पता लगाना चाहिए कि टालमटोल करने की आदत के पीछे कोई गंभीर वजह तो नहीं है ? कभी-कभी आप समझ सकते हैं कि टालमटोल करना आपकी गलती नहीं है। इस व्यवहार के पीछे कुछ ठोस कारण हो सकते हैं। एक बार जब आप अपनी टालमटोल की आदत के बारे में जान जाते हैं, तो इसका इलाज भी ढूंढा जा सकता है। भले ही लंबे समय में टालमटोल से ज़्यादा तनाव और परेशानियां होती हैं, लेकिन लोग काम को टालने में दिलचस्पी लेते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि इससे उन्हें कुछ समय के लिए बेहतर महसूस होगा।

अध्ययन (स्टडीज़) से लगातार पता चलता है कि टालमटोल की वजह से हमारा स्ट्रेस (Stress) लेवल हमेशा ज़्यादा रहता है। टालमटोल करने के कई कारण हो सकते हैं।

बोरियत महसूस होना

ऐसा देखा गया है कि जब आप किसी काम को बोरिंग या नापसंद करते हैं, तो आप उसे किसी और समय या दिन के लिए टालने की ज़्यादा संभावना रखते हैं।

अपनी काबिलियत पर शक करना

अगर आपको अपनी काबिलियत पर भरोसा नहीं है, तो निश्चित रूप से आप टालमटोल करेंगे। काम करने के लिए यह मानना ज़रूरी है कि आप उसे पूरा कर सकते हैं। अगर आपकी काबिलियत पर आपका भरोसा कम है, तो आपके काम शुरू करने या उसे पूरा करने की संभावना कम हो जाती है।

डर और एंग्जायटी (Anxiety)

आप डर के कारण भी टालमटोल कर सकते हैं। हो सकता है कि आप ज़रूरी मेडिकल टेस्ट टाल दें क्योंकि आपको बीमारी का पता चलने और उसके नतीजों से डर लगता हो। किसी काम को लेकर हमें जितनी ज़्यादा एंग्जायटी होती है, उतनी ही ज़्यादा संभावना होती है कि हम उसे बाद के लिए टाल देंगे। ऐसा करने से न सिर्फ़ आपका स्ट्रेस लेवल बढ़ता है, बल्कि बिना पता चली और बिना इलाज वाली बीमारी से शारीरिक सेहत को भी खतरा होता है। सोशल एंग्जायटी भी इसमें भूमिका निभाती है। जज किए जाने या शर्मिंदा होने के डर से आप मीटिंग तय करने या प्रोजेक्ट पूरे करने में देरी कर सकते हैं ।

परफेक्शनिज़्म (Perfectionism) पर शक करना

(परफेक्शनिस्ट,- perfectionist) हर काम में पूर्णता चाहने वाला जब किसी काम को करने में अपने परिपूर्णतावाद (परफेक्शनिज़्म perfectionism) पर शक करते हैं, तो इससे भी टालमटोल की आदत पड़ सकती है। लोग उन कामों को टाल सकते हैं जिनके बारे में उन्हें लगता है कि वे उन्हें अच्छे से नहीं कर पाएंगे या पूरी तरह से फेल हो जाएंगे। वे किसी काम को तब तक टालने की कोशिश कर सकते हैं जब तक उन्हें अचानक ज़्यादा प्रेरणा न मिले या कोई बेहतर विचार (आइडिया) न आए, जबकि प्रेरणा अक्सर काम शुरू करने के बाद ही मिलती है।

ध्यान भटकना

हमारे आस-पास की चीज़ें हमें काम पर ध्यान लगाने से रोक सकती हैं। हममें से कई लोग किसी मुश्किल काम से डरते हैं, जैसे बिल भरना। शोधकर्ता (रिसर्चर)का मानना है कि हाल के सालों में टालमटोल की आदत बढ़ी है। टेकनीक (टेक्नोलॉजी) भी इसकी एक वजह रही है। हालाँकि, इतिहास में हर दौर में टालमटोल करने की आदत को इंसानी व्यवहार के तौर पर देखा गया है।

बच्चों और किशोरों (टीनएजर्स) में टालमटोल की आदत

बच्चे भी बड़ों की तरह ही काम टाल सकते हैं। हो सकता है कि उन्हें गलती करने का डर हो। वे किसी नापसंद काम को दिमाग से निकालना चाहते हों, लेकिन बाद में उन्हें और ज़्यादा परेशानी होती है। यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि जो बच्चे काम टालते हैं, हो सकता है उन्हें पता न हो कि उनसे क्या उम्मीद की जा रही है। उदाहरण के लिए, जो बच्चा होमवर्क जमा करने में देरी करता है, हो सकता है उसे निर्देश ठीक से समझ न आए हों। अगर आप देखें कि आपका बच्चा काम टाल रहा है, तो धैर्य रखें और अपनी उम्मीदें साफ़-साफ़ बताएं।

दूसरी ओर, जो बच्चे हमेशा काम टालते हैं, वे ऐसा इसलिए कर सकते हैं क्योंकि पहले भी वे ऐसा करके बच निकले हों। माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए ज़रूरी है कि वे बच्चों में अच्छी आदतें विकसित करने के लिए अपनी बातों पर कायम रहें।

शोध (रिसर्च) से पता चलता है कि युवा लोगों में ज़्यादा उम्र के लोगों की तुलना में काम टालने की संभावना ज़्यादा होती है। असल में, कई लोग बड़े होने पर काम टालने की आदत छोड़ देते हैं।

ऐसा देखा गया है कि उम बढ़ने के साथ लोग कम काम टालते हैं। शोधकर्ता (रिसर्चर) का मानना है कि इसमें कमी व्यक्तित्व के विकास, समय को देखने के नज़रिए में बदलाव और मुश्किलों से निपटने की बेहतर क्षमता से जुड़ी है। उम्र के साथ लोगों में ज़्यादा ज़िम्मेदारी की भावना (conscientiousness) आती है। ज़िम्मेदारी की भावना जीवन के कई सकारात्मक पहलुओं से जुड़ी है, जैसे काम से संतुष्टि और

अच्छे रिश्ते। कोई व्यक्ति जितना ज़्यादा ज़िम्मेदार होता है, उसके काम टालने की संभावना उतनी ही कम होती है।

बुज़ुर्गों के कम काम टालने का एक और कारण ?

उन्हें इस बात का ज़्यादा एहसास होता है कि समय सीमित है। युवाओं के मन में समय को लेकर अमूर्त (abstract) विचार होते हैं। जैसे-जैसे लोगों को अपनी नश्वरता (मौत) का एहसास होता है, उन्हें समझ आता है कि वे ज़रूरी कामों को हमेशा के लिए टाल नहीं सकते।

जो छात्र काम टालते थे, उन्हें ज़्यादा तनाव और बीमारी का सामना करना पड़ता है। कुल मिलाकर वे अपने साथियों की तुलना में ज़्यादा बीमार रहते थे। काम टालने वाले छात्रों को सभी कार्यभार (असाइनमेंट - assignment) में कम ग्रेड मिले। किसी काम को टालने से सिर्फ़ उससे जुड़ी परेशानी ही नहीं टलती। भले ही काम टालने वालों को शुरुआत में कम तनाव होता है, लेकिन अंतिम तारीख (डेडलाइन) नज़दीक आने पर वे ज़्यादा तनाव महसूस करते हैं और कुल मिलाकर उन पर ज़्यादा तनाव जमा हो जाता है। जो छात्र रोज़मर्रा के कामों को शुरू करने और पूरा करने में देरी करते थे, उनमें अपनी ज़रूरतें बताने की संभावना कम होती थी। ऐसे छात्रों को भी ज़्यादा तनाव का सामना करना पड़ता है।

क्या काम टालने की आदत मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ी है ?

हालांकि काम टालने की आदत को मानसिक स्वास्थ्य समस्या नहीं माना जाता है, लेकिन यह मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों से जुड़ी है। काम टालने की आदत कभी-कभी डिप्रेशन,(depression) एंग्जायटी (anxiety) और कम आत्म-सम्मान (low self-esteem) से जुड़ी होती है। काम टालने की आदत और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के मामले में, यह पता लगाना मुश्किल हो सकता है कि पहले क्या हुआ। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षण, जैसे कि तेज़ी से विचार आना और थकान, किसी काम को शुरू करने या पूरा करने में मुश्किल पैदा कर सकते हैं। दूसरी ओर, कामों को टालने से तनाव पैदा हो सकता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां हो सकती हैं। जब लोग लंबे समय के फायदों के बजाय तुरंत मिलने वाले इनाम को चुनते

हैं, तो उन्हें खुद पर काबू रखने (सेल्फ-रेगुलेशन – self regulation) में मुश्किल हो सकती है। खुद पर काबू रखने में ऐसी आदतें शामिल हैं जैसे योजना बनाना या प्रतिक्रिया देने से पहले रुकना।

काम टालने की आदत और चिंता (एंग्जायटी- Anxiety)

काम टालने की आदत का मतलब है मूड और भावनाओं को नियंत्रित न कर पाना। जब हम किसी काम को करते रहते हैं, भले ही उससे डर या घबराहट हो, तो हम मुश्किल भावनाओं को संभाल रहे होते हैं। कई मानसिक स्वास्थ्य स्थितियां, जैसे बाइपोलर डिसऑर्डर (bipolar disorder), डिप्रेशन(depression) और एंग्जायटी,(anxiety) मूड को नियंत्रित करना मुश्किल बना सकती हैं। जो लोग हमेशा काम टालते हैं, वे अपनी ज़रूरतों और चिंताओं को कम ही बता पाते हैं। काम टालने की आदत का संबंध मानसिक स्वास्थ्य के लिए मदद न लेने या उसमें देरी करने जैसी आदतों से है। इन सब वजहों से ज़्यादा परेशानी होती है, इसलिए काम टालने की आदत की पहचान करना और उसे ठीक करना ज़रूरी है। किसी बुरे नतीजे के डर से काम से बचना चिंता (एंग्जायटी) का लक्षण है। उदाहरण के लिए, जब लोगों को नतीजे का डर होता है, तो वे टेस्ट का नतीजा जानने में देरी कर सकते हैं या टेस्ट देने से ही बच सकते हैं। चिंता (एंग्जायटी) वाले लोगों को परफेक्शनिज़्म (हर काम एकदम सही करने की चाहत) से भी जूझना पड़ सकता है। ऐसे में, अगर उन्हें लगता है कि वे किसी प्रोजेक्ट को सबसे अच्छे तरीके से नहीं कर रहे हैं, तो वे उसमें अटके हुए महसूस कर सकते हैं। अगर उन्हें अच्छे विचार नहीं आ रहे हैं या उन्हें लगता है कि उन्हें सबसे अच्छे ग्रेड नहीं मिलेंगे, तो वे असाइनमेंट पूरा करने में देरी कर सकते हैं। चिंता (एंग्जायटी) वाले लोग अक्सर बहुत ज़्यादा दबाव या घबराहट महसूस करते हैं, जिससे किसी काम को शुरू करना ही मुश्किल हो जाता है। जब हमें बहुत ज़्यादा जानकारी मिलती है, तो यह समझना मुश्किल हो सकता है कि शुरुआत कहाँ से करें।

काम टालने की आदत में डिप्रेशन (Depression) की भूमिका

डिप्रेशन से जूझ रहे लोग नकारात्मक विचारों में खोए रहते हैं और खुद पर शक करते हैं। उनमें आत्मविश्वास की कमी होने की संभावना ज़्यादा होती है और उन्हें लगता है कि

वे सामने मौजूद काम को पूरा नहीं कर सकते। कम ऊर्जा और खुद को प्रेरित करने में मुश्किल होना भी डिप्रेशन (depression) के दो आम लक्षण हैं। अगर कोई किसी काम को पूरा करने के लिए ऊर्जा नहीं जुटा पाता है, तो उसे बेहतर महसूस होने तक काम टालना आसान लग सकता है। डिप्रेशन (depression) के कारण लोग समय पर पूरा किए जाने वाले कामों को पूरा करने के लिए कम प्रेरित महसूस करते हैं। फैसला न ले पाना, जो डिप्रेशन का एक और लक्षण है, वह भी काम टालने की आदत को बढ़ावा देता है।

क्या काम टालने की आदत मेरी ज़िंदगी पर असर डाल रही है ?

अगर ऊपर बताई गई बातें आपको जानी-पहचानी लगती हैं, तो बहुत मुमकिन है कि आप काम टालने की आदत (procrastination) का शिकार हो गए हों, और हो सकता है कि इस आदत का असर आपकी ज़िंदगी के दूसरे हिस्सों पर भी पड़ने लगा हो। नीचे हमने कुछ आम तरीके बताए हैं जिनसे पता चल सकता है कि काम टालने की आदत का असर सिर्फ़ अंतिम तारीख (डेडलाइन) मिस करने से कहीं ज़्यादा हो रहा है। अगर आपको लगता है कि कोई काम आपके समय के लायक नहीं है, तो उसे टालने से बेचैनी(एंग्जायटी) हो सकती है। हो सकता है कि आप किसी प्रोजेक्ट को स्वीकार करने में मुश्किल महसूस करें और शिकायत करें कि यह उबाऊ है, इसका कोई मतलब नहीं है, और इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ेगा।

अगर किसी काम से कोई साफ़ फ़ायदा (कमाई) नहीं मिलता, तो उसे पूरा करना और भी मुश्किल हो सकता है। ऐसी स्थितियों में, हो सकता है कि आपको पता भी न चले कि आप संघर्ष कर रहे हैं। हो सकता है कि आपका दिमाग यह न समझ पाए कि आप डरे हुए हैं या बेचैन हैं।

आप ज़रूरी नतीजे न मिलने की चिंता करने लगते हैं

काम टालने की आदत का एक सबसे आम लक्षण है - बुरे या अनजान नतीजे का डर। अगर आप बेचैनी (एंग्जायटी) से घिरे हैं, तो आपको लग सकता है कि आप नाकाफ़ी हैं, अक्षम हैं या नाकाम हैं।

हो सकता है कि आप काम इसलिए टालें क्योंकि आपको "परफ़ेक्ट"(perfect) नतीजे न मिलने का डर हो। आपको आलोचना का डर भी हो सकता है। इन भावनाओं से बचने की कोशिश में आप अंतिम तारीख (डेडलाइन) टाल सकते हैं, काम जमा कर सकते हैं और बिना कुछ किए आराम से रहने के आदी हो सकते हैं।

आप उन कामों से चिढ़ने लगते हैं जिन्हें करने में आपको पहले मज़ा आता था

काम टालने की आदत आपको उन कामों या प्रोजेक्ट्स से चिढ़ा सकती है जिन्हें करने में आपको कभी मज़ा आता था। यह आम चिड़चिड़ापन रोज़मर्रा के दूसरे कामों पर भी असर डाल सकता है, जैसे समय पर उठना या घर पर अन्य काम करने के लिए।

जब काम से जुड़ी चिड़चिड़ाहट की बात आती है, तो लोगों को अक्सर लगता है कि सिस्टम उनके लिए काम नहीं करता। कुछ लोग नियमों को मानने से चिढ़ने लगते हैं या उन्हें बहुत सख़्त मानने लगते हैं, जबकि पहले उन्हें ऐसा नहीं लगता था।

आप अपनी इस आदत के लिए दूसरों को दोष देने लगते हैं

काम टालने की आदत का मानसिक स्वास्थ्य पर अलग-अलग तरह से असर पड़ता है। इसमें बोरियत, बेबसी या गुस्सा शामिल हो सकता है।

हो सकता है कि आपको यह मानने में मुश्किल हो कि आप बेचैनी (एंग्जायटी) महसूस कर रहे हैं या खराब प्रदर्शन (परफ़ॉर्मेंस) के लिए आप ज़िम्मेदार हैं। हालाँकि कभी-कभी दूसरे लोग या हालात किसी परियोजना (प्रोजेक्ट) को पूरा करने में आपकी मुश्किलों की वजह बन सकते हैं, लेकिन दूसरों पर दोष मढ़ने से समस्या और बढ़ सकती है।

आप परफ़ेक्ट (Perfect) बनने की कोशिश करते हैं

अक्सर कहा जाता है कि परफ़ेक्शनिज़्म (हर चीज़ में परफ़ेक्शन चाहना) असल में छिपा हुआ डर है। जो लोग हर काम "सही ढंग से" करना पसंद करते हैं, उन्हें अपनी ज़िंदगी में गलतियों को स्वीकार करने में मुश्किल हो सकती है। मनचाहा नतीजा न मिलने पर वे खुद को ही दोषी मानते हैं। वे अक्सर दूसरों से भी वही अवास्तविक उम्मीदें रखते हैं।

परफेक्शनिस्ट (हर काम में पूर्णता चाहने वाले) दूसरों को काम सौंपने के बजाय अकेले परियोजना (प्रोजेक्ट) पर काम करना पसंद करते हैं। उन्हें डर होता है कि सहयोगी शायद वैसा काम न कर पाएं जैसा ज़रूरी है।

अगर आपमें परफेक्शनिज़्म के लक्षण दिख रहे हैं, जबकि पहले कभी ऐसा नहीं हुआ, तो इसकी वजह टालमटोल (procrastination) हो सकती है।

अन्य लक्षण

टालमटोल के लंबे समय तक चलने वाले असर में नींद की कमी और खाने-पीने की अनियमित आदतें शामिल हैं। कई लोगों को यह एहसास नहीं होता कि टालमटोल की आदत से मानसिक समस्याएं भी हो सकती हैं। अगर इस पर ध्यान न दिया जाए, तो स्थिति बिगड़ सकती है, जिसके नतीजे में रिश्तों में दिक्कतें आ सकती हैं या नौकरी से निकाला जा सकता है। चिंता संबंधी विकार (एंग्जायटी डिसऑर्डर) आम हैं, इनका इलाज हो सकता है और इन्हें कंट्रोल किया जा सकता है। बेचैनी (एंग्जायटी) को कंट्रोल करने और स्वस्थ, खुशहाल ज़िंदगी जीने के लिए ज़रूरी कौशल (स्किल्स) के बारे में और जानें।

टालमटोल की आदत से निपटने के सुझाव (टिप्स)

टालमटोल एक ऐसी आदत है जो लंबे समय में जान-बूझकर या अनजाने में बन जाती है, और सही जानकारी व समर्थन (सपोर्ट) से इसे कंट्रोल किया जा सकता है और इससे निपटा जा सकता है।

यहां कुछ सुझाव (टिप्स) दिए गए हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं।

1. डर को भूलें और काम शुरू करें

टालमटोल से निपटने का सबसे पक्का तरीका है उस काम को शुरू करना जिससे आप डर रहे हैं। परियोजना (प्रोजेक्ट) का विश्लेषण करना बंद करें और बस उस पर काम करना शुरू कर दें।

हालांकि यह कहने में आसान लग सकता है, लेकिन काम शुरू करने के लिए अपना ध्यान केंद्रित करना मुमकिन है।

उदाहरण के लिए, आप थोड़े समय के लिए, जैसे सिर्फ़ 15 मिनट के लिए काम करने का फ़ैसला कर सकते हैं। समय पूरा होने पर, आप दोबारा सोच सकते हैं कि क्या आप काम जारी रखना चाहते हैं। आप इस शुरुआती लक्ष्य पर टिके रहने के लिए टाइमर भी सेट कर सकते हैं।

एक बार जब आप कोई काम शुरू कर देते हैं, तो अगले कदम अक्सर अपने आप आसान हो जाते हैं। पहला कदम उठाने से आगे बढ़ने के लिए ज़रूरी गति (मोमेंटम) मिल सकती है। हो सकता है कि आपको एहसास हो कि काम आपकी उम्मीद से कहीं ज़्यादा आसान था।

2. काम को छोटे, आसानी से पूरे होने वाले हिस्सों में बांटें

कभी-कभी जब हम बहुत ज़्यादा दबाव महसूस करते हैं, तो काम टालने लगते हैं। गतिविधि को छोटे, आसानी से पूरे होने वाले हिस्सों में बांटकर शुरुआत करें। इससे पूरी कोशिश को संभालना आसान हो जाता है। आपका दिमाग यह समझ लेता है कि काम इतने छोटे हैं कि उन्हें संभाला जा सकता है।

आप ऐसे कदम भी तय कर सकते हैं जिनसे आप समय पर काम पूरा कर सकें। यह क्रमशः (स्टेप-बाय-स्टेप) तरीका आपको काम शुरू करने और उम्मीद से ज़्यादा हासिल करने में मदद करता है।

अगले स्टेप के लिए, उस फ्रेमवर्क पर काम करना शुरू करें जिसे आपने बनाया है। ऐसा करते हुए, आप देखेंगे कि आप बिना टाल-मटोल किए आगे बढ़ रहे हैं।

धीरे-धीरे आपका तनाव, संतुष्टि की भावना में बदल सकता है; यह भावना डर को छोड़ने और आगे बढ़ने से मिलती है।

3. ज़्यादा व्यवस्थित बनें

लोग कभी-कभी काम टालते हैं क्योंकि वे यह ज़्यादा आंक लेते हैं कि वे एक निश्चित समय में कितना कुछ कर सकते हैं। उन्हें हर तरफ़ से आते कामों का बोझ भी महसूस हो सकता है।

ऐसे मामलों में व्यवस्थित रहने के तरीके मददगार हो सकते हैं।

उदाहरण के लिए, समय का सही प्रबंधन काम टालने की आदतों को कम कर सकता है। अपने कामों की सूची बनाना, उन्हें प्राथमिकता देना और समय-सीमा तय करना एक शुरुआत हो सकती है।

घर में काम करने की जगहें तय करना भी मददगार हो सकता है, जो आपको खास काम करने के लिए सही स्थिति में ला सकें। आप शायद उस जगह को परियोजना (प्रोजेक्ट) से जोड़ लेंगे, जिससे उस काम को शुरू करने की संभावना बढ़ जाएगी।

आप अपने कंप्यूटर पर एप्लिकेशन (application) बंद करके ध्यान भटकने से रोक सकते हैं। अपने फ़ोन को दूसरे कमरे में रखने से भी ध्यान केंद्रित करने में मदद मिल सकती है।

4. अपना प्रेरणा (मोटिवेशन) बढ़ाएँ

हम अक्सर अपनी भावनाओं और नकारात्मक विचारों को उन कामों को पूरा करने के रास्ते में आने देते हैं जो हमें करने होते हैं। हम उन कामों से बचते हैं जिन्हें हम कम महत्व का मानते हैं।

किसी काम से चिढ़ने के बजाय, सकारात्मक विचार लाएँ। यहाँ तक कि खुद को छोटे-छोटे इनाम देने से भी काम टालने की आदत पर काबू पाने में मदद मिल सकती है।

उदाहरण के लिए, आप दोस्तों के साथ कॉफ़ी पीकर व्यायाम (एक्सरसाइज़) क्लास में जाने के लिए अपना प्रेरणा (मोटिवेशन) बढ़ा सकते हैं।

आप उन कामों में भी मतलब ढूँढ़कर सकारात्मक नज़रिया अपना सकते हैं जिनसे आप आमतौर पर बचते हैं। हो सकता है कि आप जो टर्म पेपर लिख रहे हैं, उससे आपको

चिढ़ हो, लेकिन आप उस कॉलेज डिग्री पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं जो आपको अंततः मिलेगी।

5. समझें कि आप आलसी नहीं हैं

काम टालना आलस नहीं है। यह हमारे जीवन के तनाव या हमारे बारे में हमारी बेबुनियाद नकारात्मक धारणाओं के कारण होने वाला व्यवहार है। अगर आप काम टालते हैं, तो खुद को दोष न दें। इसके बजाय, खुद से पूछें कि क्या आपका व्यवहार डर, चिंता, ADHD (अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर) या किसी अन्य छिपी हुई समस्या से जुड़ा हो सकता है। कई सफल लोग भी कभी-कभी ऐसा महसूस करते हैं कि वे परियोजना (प्रोजेक्ट) को पूरा करने के लिए काफी अच्छे नहीं हैं। उन्हें खुद में इसे पहचानना सीखना चाहिए और मेडिकल मदद लेनी चाहिए।

काम टालने की आदत के लिए पेशेवर (प्रोफेशनल – Professional) मदद

ऊपर बताए गए तरीके काम टालने की आदत से निपटने में मददगार हो सकते हैं। हालाँकि, अगर काम टालने की आदत आपके रिश्तों, काम या सेहत पर बुरा असर डालती रहती है, तो पेशेवर (प्रोफेशनल) मदद लेना ज़रूरी है। एक अनुभवी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ (मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट) आपको उन व्यवहारों को समझने में मदद कर सकता है जिनकी वजह से आप काम टालते हैं। आप समय प्रबंधन कौशल (टाइम मैनेजमेंट स्किल्स) सीख सकते हैं, ध्यान भटकाने वाली चीज़ों को कम करने के तरीके ढूंढ सकते हैं और उत्पादक (प्रोडक्टिव) आदतें बना सकते हैं।

कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी (Cognitive Behaviour Therapy)

कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी (CBT) टालमटोल की आदत को दूर करने में बहुत मददगार हो सकती है। CBT विचारों और भावनाओं के बीच के संबंध को समझती है। किसी काम के बारे में अपने विचारों को बदलकर, आप उसके प्रति अपना नज़रिया भी बदल सकते हैं।

सोचिए कि परफेक्शनिज़्म (हर काम में पूर्णता की चाहत) और खुद पर शक करने की आदत पर CBT कैसे लागू हो सकती है। एक थेरेपिस्ट आपको उन बेतुकी सोच या

धारणाओं के बारे में जागरूक होने में मदद कर सकता है जो आपको काम पूरा करने से रोकती हैं। उदाहरण के लिए, वे यह समझने में आपकी मदद कर सकते हैं कि आप क्यों सोचते हैं कि होमवर्क असाइनमेंट तभी पूरा करने लायक है जब आपको उसमें पूरे नंबर मिलें।

न्यूरोसाइकोलॉजिकल टेस्टिंग (Neuropsychological Testing)

न्यूरोसाइकोलॉजिकल टेस्टिंग से समस्या सुलझाने की क्षमता, वर्किंग मेमोरी, प्लानिंग और ऑर्गनाइज़ेशन, और कॉग्निटिव फ्लेक्सिबिलिटी (सोच में लचीलापन) का पता लगाया जा सकता है।

जिन क्षेत्रों में आपको मदद की ज़रूरत है, उनकी पहचान करना अक्सर असरदार इलाज का पहला कदम हो सकता है।

एग्जीक्यूटिव फंक्शनिंग कोचिंग(Executive Functioning Coaching)

एक एग्जीक्यूटिव फंक्शनिंग कोच आपको लाइफ-मैनेजमेंट स्किल्स विकसित करने में मदद करके टालमटोल की समस्या को हल कर सकता है। इन स्किल्स में लक्ष्य तय करना और उन्हें हासिल करना, शेड्यूल बनाना और भावनाओं को मैनेज करना शामिल है।

खुद सीखना और दवाएं

यह समझना बहुत आसान है कि हम में से ज़्यादातर लोग टालमटोल को बोरियत, निराशा और तनाव से जोड़ते हैं, जो टालमटोल के कारण हो सकता है। ज़रूरी कामों को टालना कोई नैतिक कमी नहीं है; बल्कि, यह बुरी भावनाओं से बचने की एक इंसानी प्रवृत्ति है।

हमने यह भी समझा होगा कि अगर हम अक्सर टालमटोल करते हैं, तो हो सकता है कि हम एक ऐसे चक्र में फँस गए हों जो हमारे लिए फायदेमंद नहीं है। हम तनाव से बचने के लिए किसी काम को टाल देते हैं, लेकिन जब आखिरी समय में उस काम का सामना करते हैं तो और ज़्यादा तनाव महसूस करते हैं।

हमने यह भी समझा होगा कि अगर हम पीछे हटकर टालमटोल करने के कारणों पर विचार करें, तो हम इस चक्र को तोड़ सकते हैं। हम अपनी आदतों और व्यवहार को बदल सकते हैं, अलग-अलग तरीके आज़मा सकते हैं और सब कुछ पूरा करने की हिम्मत जुटा सकते हैं।

कुछ दवाएं, जैसे डिप्रेशन(depression) और एंग्जायटी(anxiety) के लिए SSRIs (सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर्स (selective serotonin reuptake inhibitors) या ADHD के लिए स्टिमुलेंट्स, इन स्थितियों के लक्षणों को कम कर सकती हैं, जिनमें टालमटोल की आदत भी शामिल है।

18.

कट्टरपंथ (RADICALISM)

मेरा दृढ़ विश्वास है कि किसी खास धर्म के ज़्यादातर बच्चों में कट्टरपंथ की आदत न सिर्फ़ उनके शिक्षण संस्थानों में (जहाँ धर्म की शिक्षा दी जाती है) बल्कि घर पर भी डाली जाती है, जहाँ वे बड़े होते हैं। यह देखा गया है कि इन संस्थानों के छात्र उस देश के बारे में किसी भी वैज्ञानिक तथ्य या सामान्य ज्ञान से अनजान होते हैं जिसमें वे रहते हैं। ऐसा देखा गया है कि मदरसों के नाम से जाने वाले इन स्कूलों में पढ़ाने वाले शिक्षक खुद धार्मिक शिक्षा के अलावा किसी अन्य प्रकार की शिक्षा के बारे में नहीं जानते हैं - और वह भी अरबी भाषा में, जिसका अनुवाद भी वे नहीं जानते, जैसा कि वे खुद दावा करते हैं। दूसरे शब्दों में, इन संस्थानों के छात्रों को कट्टरपंथ की शिक्षा के अलावा कोई अन्य शिक्षा नहीं दी जाती है। यह भी आरोप लगाया गया है और रिपोर्ट किया गया है कि इन संस्थानों के बच्चों को यह सिखाया जाता है कि दूसरे धर्मों के लोग उनके दुश्मन हैं और उन्हें जीने का कोई अधिकार नहीं है।

जब कट्टरपंथ एक गहरी आदत बन जाता है, तो यह जानबूझकर की गई धार्मिक या वैचारिक पसंद से बदलकर एक स्वतःस्फूर्त, मनोवैज्ञानिक और गहराई से बैठी हुई सोच में बदल जाता है। यह कठोर सोच और 'सही या गलत' (ब्लैक-एंड-व्हाइट) वाला नज़रिया पैदा करता है, जो यह तय करता है कि कोई व्यक्ति रोज़मर्रा की ज़िंदगी को कैसे देखता और समझता है।

मैं कश्मीर में एक ऐसे समाज में रहा हूँ जो धार्मिक कट्टरपंथ पर चलता था। वहाँ के लोग धार्मिक ग्रंथों पर आधारित मान्यताओं को मानते थे। कभी-कभी ये मान्यताएँ धार्मिक ग्रंथों से मेल खाती थीं, तो कभी-कभी इनका कोई आधार नहीं होता था या ये उनके खिलाफ भी होती थीं। फिर भी, वे आँख बंद करके मानते थे कि ये मान्यताएँ अल्लाह का हुक्म हैं। वे धार्मिक शासन के समर्थक थे और ज़्यादातर लोग मानते कि जो लोग

उनकी मान्यताओं की आलोचना करते थे, उनके लिए खतरा बना रहता था। अच्छी बात यह थी कि सरकार कट्टरपंथी नहीं थी (और न ही अब है) और आम जनता का धार्मिक शासन का समर्थन करने का कोई इरादा नहीं था। सरकार ने कट्टरपंथियों को दबाने की कोशिश भी नहीं की—जबकि अक्सर सरकार से ऐसी उम्मीद की जाती है, क्योंकि कट्टरपंथी कभी-कभी सरकार के अधिकार को चुनौती देते हैं, जो सत्ता की चाहत रखने वाले कट्टरपंथियों की आम बात है। दर्शन और तर्क का इस्तेमाल करके ऐसी आबादी की कट्टरपंथी सोच को बदलना बहुत मुश्किल लगता है। ऐसे लोगों से बहस करना बहुत मुश्किल हो जाता है, क्योंकि ऐसा करने पर आप पर धर्म-विरोधी होने का आरोप लग सकता है।

जब नियमों के एक सख्त सेट का अत्यधिक पालन एक सहज प्रतिक्रिया (रिफ्लेक्स) बन जाता है, तो यह आमतौर पर तीन खास तरीकों से प्रकट होता है:

A. दिमाग ऐसी नई जानकारी को अस्वीकार कर देता है जो स्थापित मान्यताओं (डोग्मा) के विपरीत हो। संदेह को खतरनाक माना जाता है।

B. यह आदत स्वाभाविक रूप से दुनिया को उन लोगों में बांट देती है जो सहमत हैं और जो सहमत नहीं हैं।

C. जब आधुनिक जीवन अव्यवस्थित या खतरनाक लगता है, तो सख्त कट्टरपंथी सिद्धांतों - चाहे वे धार्मिक, सांस्कृतिक या सामाजिक हों - की ओर लौटने की एक स्वतःस्फूर्त और अक्सर बेचैनी भरी ज़रूरत महसूस होती है।

चूंकि यह मानसिकता 'ऑटोपायलट' पर काम करती है, इसलिए इसे मानने वाले अक्सर यह नहीं समझ पाते कि यह व्यक्तिगत विकास पर क्या सीमाएं लगाती है। यह आलोचनात्मक सोच को कम करती है और समझौता करना बेहद मुश्किल बना देती है, जिससे रिश्तों में तनाव आ सकता है और बौद्धिक जिज्ञासा दब सकती है। इन आदतों के व्यापक सामाजिक प्रभाव अक्सर सामाजिक तनाव का कारण बनते हैं, खासकर तब जब इन सिद्धांतों को समूह के बाहर के विविध लोगों पर लागू किया जाता है।

कट्टरपंथ को मुख्य रूप से इस प्रकार वर्गीकृत किया जा सकता है: -

1. धार्मिक कट्टरपंथ

2. गैर-धार्मिक कट्टरपंथ

धार्मिक कट्टरपंथ को उन सभी धार्मिक मान्यताओं में बांटा जा सकता है जहाँ कट्टरपंथ और कट्टरपंथी मौजूद हैं, क्योंकि कट्टरपंथी सभी धर्मों में हो सकते हैं और धार्मिक कट्टरपंथी विचारधाराओं का हिस्सा हो सकते हैं। यह बात साफ़ है क्योंकि कुछ धार्मिक मान्यताओं में कट्टरपंथ न केवल बहुत ज़्यादा होता है, बल्कि ऐसे बच्चों को बचपन से ही घर पर और बाद में उनके शिक्षण संस्थानों में कट्टरपंथ की शिक्षा दी जाती है।

मेरा पक्का मानना है कि किसी खास धर्म के छोटे बच्चों के मन में "काफ़िर" (गैर-विश्वासी) का विचार डालकर धार्मिक कट्टरपंथ बैठाया जाता है। मैंने इन संस्थानों के बच्चों को देखा है और उनके मन की बात जानने के लिए उनसे बातचीत भी की है। वे बिना किसी शक के और साफ़-साफ़ कहते हैं कि हमारे मज़हब के अलावा दूसरे धर्मों के लोग उनके दुश्मन हैं और उन्हें जीने का कोई अधिकार नहीं है। "काफ़िर" शब्द की एक छोटी सी धारणा इन बच्चों में एक पक्की आदत बन जाती है और जब वे किसी दूसरे धर्म के व्यक्ति को देखते हैं, तो वे उसे काफ़िर समझते हैं। इस तरह, बचपन से ही इन बच्चों के मन में दूसरे धर्म के लोगों के प्रति नफ़रत पैदा की जाती है। उन्हें यह विश्वास दिलाया जाता है कि काफ़िरों से नफ़रत की जानी चाहिए। उनके शिक्षण संस्थानों में, जिन्हें आम तौर पर मदरसे कहा जाता है, बच्चों को यह विश्वास दिलाया जाता है कि उनका धर्म सबसे श्रेष्ठ है और केवल उन्हें या उनके जैसे लोगों को ही जीने का अधिकार है, जो दूसरे धर्म के लोगों को नहीं है। इस प्रकार, बचपन से ही ऐसे बच्चे कट्टरपंथी बन जाते हैं।

यह ध्यान देने वाली बात है कि कट्टरपंथ सिर्फ़ धार्मिक मान्यताओं तक ही सीमित नहीं है, बल्कि गैर-धार्मिक कट्टरपंथ भी मौजूद है। कोई भी ऐसी असहिष्णु विचारधारा, जो खुद को ही परम सत्य मानती है, उसे कट्टरपंथ माना जा सकता है। ध्यान रखें कि कट्टरपंथ की अवधारणा शुद्धता के विचार से जुड़ी है और यह किसी प्रति-संस्कृति (counter-culture) के सिद्धांत के बजाय खुद पर थोपी गई चीज़ है।

दूसरे शब्दों में, धार्मिक कट्टरपंथ का मतलब है पवित्र ग्रंथों और मान्यताओं के शब्दशः अधिकार के प्रति अटूट प्रतिबद्धता । इसमें आमतौर पर आधुनिकीकरण और धर्मनिरपेक्षता के खिलाफ़ प्रतिक्रियावादी विरोध शामिल होता है, साथ ही एक आदर्श "शुद्ध" अतीत की ओर लौटने की इच्छा भी होती है। धार्मिक कट्टरपंथियों का मानना है कि उनकी पवित्र किताबें और धर्मग्रंथ ईश्वर के साक्षात वचन हैं। चूँकि धर्मग्रंथों को त्रुटिहीन माना जाता है, इसलिए कट्टरपंथियों का मानना है कि किसी को भी उन्हें बदलने या उनसे असहमत होने का अधिकार नहीं है; उनका मानना है कि ईश्वर ने ये ग्रंथ अपने अनुयायियों के लिए बनाए हैं और इसलिए उनमें कोई गलती नहीं हो सकती। इतना ही नहीं, कट्टरपंथी यह भी मानते हैं कि उनके मकसद का ब्रह्मांडीय महत्व है और वे खुद को जीवन शैली और एक विशिष्ट सिद्धांत के रक्षक के रूप में देखते हैं। कट्टरपंथी आंदोलनों का वादा एक ऐसे समुदाय से है जो एक ऐसी विचारधारा, विश्लेषण या ढांचे का वर्णन करता है जो पूरी तरह से एक स्पष्ट रूप से परिभाषित धार्मिक जीवन शैली के सभी पहलुओं के गहरे, अंतर्निहित महत्व को खोजने और समझने पर केंद्रित है। अगर विज्ञान कहता है कि पृथ्वी सूर्य के चारों ओर घूमती है और कई तथ्यों, सत्यापन और पुष्टिओं के साथ इसे साबित करता है, लेकिन कोई खास धार्मिक ग्रंथ कहता है कि पृथ्वी स्थिर है और सूर्य के चारों ओर नहीं घूमती है, और बच्चों को उनके शिक्षण संस्थानों में यही सिखाया जाता है, उन्हें वैज्ञानिक तथ्यों के प्रति अपनी आँखें और दिमाग की खिड़कियाँ बंद रखकर इस बात पर विश्वास करने के लिए मजबूर किया जाता है। कट्टरपंथी आमतौर पर यह भी मानते हैं कि उनकी जीवन शैली और अनमोल सत्य धर्मनिरपेक्षता और उदारवाद की ताकतों के हमले की चपेट में हैं।

कई बार कट्टरपंथ को सांप्रदायिकता समझ लिया जाता है, लेकिन इनके बीच बारीक अंतर हैं। सांप्रदायिकता किसी खास समुदाय या उनके राजनीतिक नेताओं के राजनीतिक या आर्थिक हितों से जुड़ी होती है, जबकि कट्टरपंथ का संबंध किसी समुदाय के संभ्रांत वर्ग के सत्ता-लक्ष्यों के लिए उस समुदाय को राजनीतिक रूप से एकजुट करने के लिए संप्रदायवाद को सख्ती से लागू करने से है।

सांप्रदायिकता का संबंध धर्म-आधारित समुदाय की भावनाओं का धर्मनिरपेक्ष लक्ष्य के लिए फायदा उठाने से है, जबकि कट्टरपंथ का संबंध धार्मिक रूढ़िवादिता को मजबूत

करने और राजनीतिक सत्ता हासिल करने के लिए संकीर्ण सांप्रदायिक प्रथाओं को लागू करने से है। इस तरह, कट्टरपंथ और सांप्रदायिकता के बीच एक बहुत बारीक फ़र्क है। हालाँकि, दोनों ही राजनीतिक हथियार हैं और लोगों को धार्मिक आधार पर एकजुट करने की कोशिश करते हैं।

यह देखा गया है कि पिछले सौ सालों में, ज़्यादातर देश कम धार्मिक हुए हैं - चाहे बात मानने वालों और उपदेशकों की संख्या की हो या फिर कानून और सरकारी कामकाज में धर्म को शामिल करने की। लेकिन ज़्यादातर देशों में इस्लामी कट्टरपंथियों ने इसके ठीक उलट कोशिश की और शायद वे अपनी सोच के मुताबिक कुछ हद तक या काफ़ी हद तक सफल भी रहे। हालाँकि यह कोई पक्का नियम नहीं है, क्योंकि हर इलाके का विकास अलग-अलग तरह से हुआ है और कट्टरपंथी समूह हर धर्म में पाए जाते हैं, लेकिन दुनिया भर में आम लोगों की सोच और नज़रिए के मुताबिक, इस्लाम में ये ज़्यादा आम हैं।

सबसे बड़ा सवाल यह है कि यह बदलाव कैसे आया ? बहुत से लोगों का मानना है कि कट्टरपंथ इस्लाम में ज़्यादा देखने को मिलता है। अगर ऐसा है, तो सबसे अहम सवाल यह है कि... कट्टरपंथी इस्लाम को जगह कैसे मिली, जबकि दूसरे धर्म कम कट्टर होते गए ? दूसरे देशों के लोगों ने इसे क्यों अपनाया ? क्या इससे आम लोगों की राय पर असर पड़ा या उनकी राय ने इस आंदोलन को प्रभावित किया ? कृपया इस पर आत्म-मंथन करें।

भारत में इस्लामी कट्टरपंथ मुख्य रूप से स्थानीय स्तर पर चरमपंथ, कट्टरपंथ की ओर झुकाव और उग्रवादी नेटवर्क की गतिविधियों के रूप में सामने आता है। राज्य और केंद्रीय एजेंसियों ने वैश्विक आतंकवादी संगठनों से जुड़ी साज़िशों का पता लगाया है, और केंद्र सरकार इन विचारधाराओं को रोकने के लिए आतंकवाद-विरोधी कड़े कदम उठा रही है। इस्लामी कट्टरपंथ, जिसने दुनिया को अपने अलग-अलग रूपों में अपनी चपेट में ले लिया है, उस पर बहुत कुछ कहा और लिखा जा सकता है, लेकिन ऐसा लगता है कि हम अभी अपने देश में इस्लामी कट्टरपंथ की मौजूदा गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

पॉपुलर फ्रंट ऑफ़ इंडिया

जब हम पॉपुलर फ्रंट ऑफ़ इंडिया और उससे जुड़े संगठनों की बात करते हैं, तो यह साफ़ है कि उन्हें 'गैर-कानूनी गतिविधियां (रोकथाम) अधिनियम' (UAPA) के तहत "गैर-कानूनी संगठन" घोषित किया गया है। गृह मंत्रालय और ट्रिब्यूनल ने यह साबित किया है कि यह संगठन आतंकवाद, फंड जुटाने, हथियारों की ट्रेनिंग देने और 2047 तक भारत में इस्लामिक राज्य स्थापित करने की कोशिशों में शामिल था।

सुरक्षा एजेंसियां लगातार ISIS, अल-कायदा इन द इंडियन सबकॉन्टिनेंट (AQIS) और स्टूडेंट्स इस्लामिक मूवमेंट ऑफ़ इंडिया (SIMI) जैसे अंतरराष्ट्रीय आतंकवादी समूहों से जुड़े लोगों पर नज़र रखती हैं और उन्हें गिरफ़्तार करती हैं।

नेशनल इन्वेस्टिगेशन एजेंसी (NIA) कई राज्यों में कट्टरपंथ-विरोधी जांच का नेतृत्व करती है, जिसमें अंडरग्राउंड नेटवर्क, स्लीपर सेल और मध्य पूर्व व पड़ोसी देशों से चल रहे टेरर फंडिंग सिंडिकेट(terror funding syndicate) को मुख्य रूप से निशाना बनाया जाता है।

स्थानीय पुलिस और राज्य की इंटेलिजेंस यूनिट युवाओं को कट्टरपंथ की ओर जाने से रोकने के लिए धार्मिक संस्थानों, मदरसों और संदिग्ध उपदेशकों की विचारधारा की नियमित रूप से जांच और निगरानी करती हैं।

सामाजिक-आर्थिक सशक्तिकरण

देश के कई विचारकों और नेताओं, खासकर मुस्लिम नेताओं का मानना है कि गरीबी, बेरोजगारी और अवसरों की कमी जैसी व्यवस्थागत कमियों से निपटना ज़रूरी है, क्योंकि ये कमज़ोर युवाओं को कट्टरपंथ की ओर धकेलती हैं, ताकि युवा कट्टरपंथ का रास्ता न अपनाएं। लेकिन यह सोच गलत धारणाओं पर आधारित लगती है। हाल ही में यह बात सामने आई है कि मुस्लिम डॉक्टर और इंजीनियर न केवल कट्टरपंथ की ओर बढ़े हैं, बल्कि वे आतंकवाद और उग्रवाद में भी शामिल रहे हैं। कश्मीर में पाकिस्तान प्रायोजित उग्रवाद के दौरान, हज़ारों पढ़े-लिखे युवा हथियारों की ट्रेनिंग के लिए पाकिस्तान गए थे और वहां से हथियार और गोला-बारूद लेकर कश्मीर घाटी में आतंकवाद और उग्रवाद

फैलाने के लिए लौटे थे। इसका सबसे ज़्यादा नुकसान कश्मीरी पंडितों को उठाना पड़ा, जिनकी संख्या कुछ लाख ही थी और जिनका नरसंहार ऐसे तत्वों द्वारा किया गया, जिसके कारण कश्मीरी पंडितों को अपना घर-बार छोड़ना पड़ा। आज, अगर हम कश्मीर के मुसलमानों की सामाजिक-आर्थिक स्थिति का विश्लेषण करें, तो हम पाते हैं कि वे जीवन के कई क्षेत्रों में भारत के अन्य सभी राज्यों से आगे हैं। कश्मीर में ज़्यादातर मुसलमान आज फल-फूल रहे हैं और समृद्ध हैं। उनके बच्चे भारत के कई प्रतिष्ठित संस्थानों में पढ़ते हैं और भारत के कई राज्यों में नौकरी और व्यापार करते हैं। भारत सरकार ने कश्मीर घाटी के विकास के लिए विशेष प्रयास किए हैं ताकि घाटी में ज़्यादा पर्यटक आएं और लोगों की अर्थव्यवस्था बेहतर हो सके, और यह सब भारत के अन्य राज्यों में विकास की कीमत पर किया गया है।

महिलाओं और युवाओं का सशक्तिकरण

भारत में कई ऐसे मदरसे हैं जो लड़के-लड़कियों को धार्मिक शिक्षा देने के साथ-साथ उन्हें कट्टरपंथी भी बनाते हैं। ऐसे मदरसों की पहचान करके उन्हें तुरंत बंद करने की ज़रूरत है। दूसरे मदरसों में विज्ञान की शिक्षा और आधुनिक शिक्षा की बारीकियों को शामिल करने की बहुत ज़रूरत है। भारत के कई राज्यों में मुस्लिम लड़कियों की शिक्षा की कमी दिखती है, इसलिए बड़े पैमाने पर इसकी पहचान करने, इस पर ज़ोर देने और इसे शुरू करने की ज़रूरत है। कई राज्यों में लैंगिक समानता की भी कमी है, और मज़बूत व लचीले नागरिक समाज के निर्माण के लिए सामुदायिक नेतृत्व में युवाओं को शामिल करना भी बहुत ज़रूरी है।

नीति और संस्थागत उपाय

खासकर कमज़ोर समुदायों, सामुदायिक संस्थाओं, समूहों और जेलों में सबूत-आधारित पुनर्वास और कट्टरपंथ-विरोधी पहल लागू की जानी चाहिए। आतंकवाद-विरोधी कार्यक्रमों को विभिन्न स्कूलों और शिक्षण संस्थानों के पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाना चाहिए, खासकर उन संस्थानों में जहाँ सरकार को लगता है कि छात्रों को कट्टरपंथी बनाने जैसी गतिविधियाँ हो रही हैं।

राज्यों के लिए सख्त वित्तीय और राजनीतिक जवाबदेही लागू करने की ज़रूरत है। जिन राज्यों में दूसरे देशों से फंड आने या जाने और चरमपंथी विचारधाराओं के प्रसार की आशंका है, वहाँ सचेत प्रयास किए जाने चाहिए।

दुर्भाग्य से, सरकार द्वारा दी जाने वाली मुफ्त सुविधाओं और कट्टरपंथ के बढ़ने का मेल एक आधुनिक राजनीतिक विरोधाभास को उजागर करता है:

चुनावी रणनीति

इसे अक्सर "रेवड़ी कल्चर" (मिठाइयों का अनावश्यक और अवांछित मुफ्त वितरण) या मुफ्त सुविधाएँ कहा जाता है। इसमें संरचनात्मक निवेश के बजाय बिना किसी शर्त के नकद, टिकाऊ उपभोक्ता सामान और कर्ज़ माफ़ी जैसी चीज़ें दी जाती हैं। इतना ही नहीं, कई राजनीतिक पार्टियाँ मुफ्त राशन, महिलाओं के लिए मुफ्त बस सेवा, 200 यूनिट तक मुफ्त बिजली, मुफ्त पानी जैसी सुविधाएँ भी देती हैं।

आर्थिक बोझ

बिना शर्त मुफ्त चीज़ों के बेरोकटोक वितरण से सरकारी खजाने पर बोझ पड़ता है, जिससे लंबे समय के बुनियादी ढाँचे के विकास, टिकाऊ क्षमता-निर्माण और युवाओं के लिए रोज़गार पैदा करने के लिए बहुत कम पैसा बचता है।

सामाजिक प्रभाव: जहाँ समर्थक तर्क देते हैं कि मुफ्त सुविधाएँ तत्काल गरीबी को कम करती हैं, वहीं आलोचकों का कहना है कि इससे निर्भरता बढ़ सकती है, खराब शासन छिप सकता है और संसाधनों का गलत इस्तेमाल हो सकता है। दूसरे शब्दों में, देश के समझदार और जानकार लोगों का मानना है कि मुफ़्त राशन, मुफ़्त पानी और मुफ़्त बिजली जैसी मुफ़्त चीज़ें - और यहाँ तक कि कुछ पिछली राज्य सरकारों द्वारा सब्सिडी वाली शराब या 'एक के साथ एक मुफ़्त' जैसी स्कीम - युवाओं को निश्चित रूप से आलसी बनाती हैं। इससे वे अपने और अपने परिवार के लिए कोई सार्थक काम करने की कोशिश या संघर्ष नहीं करते। यह देश के युवाओं में कट्टरपंथ और उग्रवाद के पनपने का कारण भी बनता है। ऐसा अक्सर समाज के कमज़ोर तबके में होता है - यानी उन परिवारों में

जहाँ बच्चों की संख्या बहुत ज़्यादा होती है और पेट भरने के लिए बहुत सारे लोग होते हैं।

कट्टरपंथ का उदय

कट्टरपंथ - यानी पारंपरिक या धार्मिक विचारधाराओं को सख्ती से मानने की प्रवृत्ति - अक्सर वैश्वीकरण और धर्मनिरपेक्षता के कारण तेज़ी से हो रहे आर्थिक और सांस्कृतिक बदलावों के जवाब में पनपता है। जब धर्मनिरपेक्ष राज्य व्यवस्थाएँ आर्थिक सुरक्षा या समुदाय की मज़बूत भावना देने में नाकाम रहती हैं, तो नागरिक अक्सर कठोर और समूह-केंद्रित पहचान की ओर मुड़ जाते हैं। कट्टरपंथी आंदोलन बदलते सामाजिक मानदंडों से पैदा हुई चिंताओं का फ़ायदा उठाते हैं और मज़बूत नैतिक निश्चितता और सामूहिक जुड़ाव की भावना का प्रस्ताव देते हैं।

जब मुफ़्त चीज़ें टिकाऊ नौकरियाँ या तरक्की के मौके पैदा करने में नाकाम रहती हैं, तो सरकारें और राजनीतिक आंदोलन अपने वोट बैंक को एकजुट करने के लिए आर्थिक विकास की जगह आक्रामक वैचारिक, राष्ट्रवादी या धार्मिक आख्यान (नैरेटिव) का सहारा ले सकते हैं।

जो वोटर गुज़ारे के लिए बुनियादी सब्सिडी पाते हैं, वे चुनाव के समय बहुत ज़्यादा 'लेन-देन' वाली सोच रखने लगते हैं। हालाँकि, समाज का ध्रुवीकरण कट्टरपंथियों को इन वोट बैंक को धर्म या अलगाव के आधार पर मज़बूत करने का मौका देता है। इससे पहचान भी आर्थिक मदद की तरह ही एक ताकतवर कारक बन जाती है और कट्टरपंथ व उग्रवाद जन्म लेकर अपने पैर पसारने लगते हैं। यह भी देखा गया है कि धर्म - खासकर इस्लाम - में कट्टरपंथ और उग्रवाद का आधार धार्मिक मान्यताओं में मिलता है; इस बात की पुष्टि वे इस्लामी लोग करते हैं जो पढ़े-लिखे तो हैं लेकिन बहुत ज़्यादा कट्टरपंथी हो चुके हैं।

भारत का संवैधानिक ढांचा धर्मनिरपेक्ष सिद्धांतों पर काम करता है, जो अल्पसंख्यकों के अधिकारों की रक्षा करते हुए राज्य द्वारा किसी धर्म के पक्षपात को साफ़ तौर पर रोकता है। हालांकि, सरकार ने चरमपंथी संगठनों को सज़ा देने और उन्हें खत्म करने के लिए कड़े आतंकवाद-विरोधी और सुरक्षा कानून जैसे (UAPA) बनाए हैं। जहां एजेंसियां इन कदमों को राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए ज़रूरी बताती हैं, वहीं ये सामाजिक-राजनीतिक

बहस का विषय भी बने हुए हैं; कुछ अल्पसंख्यक समर्थक समूह और अंतरराष्ट्रीय पर्यवेक्षक आरोप लगाते हैं कि इन कानूनों का इस्तेमाल बड़े पैमाने पर मुस्लिम समुदाय को निशाना बनाने के लिए किया जाता है।

इस्लामिक कट्टरपंथ का मुकाबला करने के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण की ज़रूरत है, जो कट्टरपंथ के मूल सामाजिक-आर्थिक कारणों और चरमपंथियों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली वैचारिक बातों, दोनों को संबोधित करे। आलोचनात्मक सोच को बढ़ावा देने की बहुत ज़रूरत है। जब तक मुस्लिम-बहुल क्षेत्रों में शिक्षा प्रणालियों में आलोचनात्मक विश्लेषण और वैज्ञानिक तर्क को शामिल नहीं किया जाता – ताकि धर्मग्रंथों की कठोर और शब्दशः व्याख्याओं का मुकाबला किया जा सके – तब तक कट्टरपंथ को जड़ से खत्म करना असंभव है।

मुस्लिम समुदाय के ज़्यादातर लोग इसके खिलाफ़ अपनी बात (काउंटर-नैरेटिव) रखने के लिए आगे आए हैं; इसलिए, ऐसे आधुनिक विचारकों, सुधारकों और चरमपंथ व उग्रवाद के पीड़ितों (जैसे कश्मीरी पंडित या कोई भी अन्य) की आवाज़ को बुलंद करने की बहुत ज़रूरत है, ताकि कट्टरपंथी बातों की वैचारिक वैधता को चुनौती दी जा सके। शांति और नागरिक भागीदारी की वकालत करने वाले पारंपरिक और ऐतिहासिक रूप से मान्य तर्कों का इस्तेमाल करके चरमपंथी विचारधारा का मुकाबला करने के लिए आधुनिक विचारकों और विद्वानों को आम जनता और सरकार दोनों से समर्थन की ज़रूरत है।

अरस्तू (Aristotle) का मानना था कि शिक्षा का मकसद सिर्फ़ ज्ञान देना नहीं है, बल्कि असल में बचपन से ही अच्छी आदतें डालकर चरित्र का निर्माण करना है। इसका मकसद लोगों को यह सिखाना है कि न सिर्फ़ गुण क्या हैं, बल्कि गुणी कैसे बना जाए।

19.

मानवीय रिश्ते

इंसान होने के नाते, इस विशाल ब्रह्मांड में हमारी स्थिति हमसे लगातार सीखते रहने की मांग करती है। कई धर्मों वाला समाज खुद ब्रह्मांड का एक छोटा रूप है — विशाल, विविध और अनंत जटिलताओं से भरा हुआ। जब हम शालीनता और समझ के साथ अपने मतभेदों को संभालना सीखते हैं, तो हम ब्रह्मांड को समझने और अनजान चीज़ों से जुड़ने की क्षमता का सबसे बड़ा कौशल हासिल कर लेते हैं। कई धर्मों वाले समाज में सीखने का मतलब अपनी पहचान से समझौता करना नहीं है; बल्कि, यह प्यार करने और समझने की अपनी क्षमता को बढ़ाने के बारे में है — दूसरों से प्यार करना, उनकी संस्कृतियों से प्यार करना और उनकी उन आदतों से भी प्यार करना जिन्हों ने उन्हें जीवन में एक साथ बड़ी ऊंचाइयां हासिल करने में मदद की है। जब हम अलग-अलग धर्मों के लोगों के साथ बातचीत करते हैं, तो हमें एहसास होता है कि हमारे सामाजिक स्वभाव का असली मकसद एक ऐसा मिलनसार समुदाय बनाना है जहाँ हर व्यक्ति की अहमियत हो और सामूहिक समझ को फलने-फूलने का मौका मिले। हमारा अस्तित्व और मानसिक भलाई पूरी तरह से दूसरों के साथ बातचीत करने की हमारी क्षमता पर निर्भर करती है। इस आधुनिक युग में, यह सामाजिकता हमारे आस-पास के सामाजिक समूहों — जो एक जैसी भाषा, संस्कृति, इतिहास और क्षेत्र साझा करने वाले कई परिवारों या कबीलों से बने होते हैं — से कहीं आगे बढ़कर एक वैश्विक, आपस में जुड़ी हुई सभ्यता तक फैल गई है। कई धर्मों वाले समाज में, हमारे सामाजिक स्वभाव को चुनौती भी मिलती है और वह समृद्ध भी होता है। धर्म नैतिक ढांचे, सांस्कृतिक रीति-रिवाजों और दुनिया को देखने के नज़रिए को आकार देते हैं। अलग-अलग धर्मों के लोगों के साथ बातचीत करने के लिए हमें केवल सहनशीलता से आगे बढ़कर सक्रिय रूप से जुड़ने और आपसी सम्मान की ज़रूरत होती है, जिसमें कई बार कुछ धर्मों के लोग हिचकिचाते

हैं। यह माहौल हमें जीवन के कई ज़रूरी सबक सिखाता है जिन्हें सीखने में दुर्भाग्य से कई लोग हिचकिचाते हैं।

अलग-अलग मान्यताओं के साथ जुड़ना हमें अपने ही विचारों के दायरे (इको चैंबर) से बाहर निकलने के लिए मजबूर करता है। दूसरों की कहानियों और मूल्यों को सुनकर, हम ब्रह्मांड को एक अलग नज़रिए से देखने की क्षमता विकसित करते हैं। अलग-अलग धर्मों के विविध रीति-रिवाजों, धर्मग्रंथों और प्रतीकों के नीचे एक साझा नैतिक आधार होता है। लगभग हर धर्म करुणा, दान, ईमानदारी और जीवन की पवित्रता पर ज़ोर देता है। दूसरे धर्मों के बारे में जानने से पता चलता है कि हमारे बीच अंतर से ज़्यादा समानताएं हैं और जो भी अंतर हैं, वे हम सभी—इंसानों—ने ही पैदा किए हैं।

अलग-अलग धर्मों के संपर्क में आने से हमें याद आता है कि सच्चाई विशाल है और अक्सर किसी एक परंपरा की पूरी समझ से परे है। यह एहसास विनम्रता पैदा करता है और अहंकार की जगह लगातार सीखते रहने की इच्छा को लाता है।

गलतफहमियां अक्सर डर और टकराव को जन्म देती हैं। कई तरह के लोगों और सोच वाले समाज में रहने से हमें बातचीत, बातचीत से समझौता करने और शांति से साथ रहने जैसे ज़रूरी हुनर सीखने को मिलते हैं। यह हमें सिखाता है कि मतभेदों को दुश्मनी के बजाय उत्सुकता से कैसे सुलझाया जाए। जन्म से ही इंसान जुड़ाव चाहता है; अकेलेपन से हमें मानसिक और शारीरिक नुकसान होता है, जबकि पहचाने जाने और प्यार पाने से हमें स्थिरता और पहचान मिलती है। हालाँकि संस्कृति आज़ादी सिखाती है, लेकिन हमारी सबसे गहरी चाहतें रिश्तों से जुड़ी होती हैं: किसी के खोने का दुख यह दिखाता है कि हमारे लिए सबसे ज़रूरी चीज़ उपयोगिता नहीं, बल्कि पहचाने जाना और प्यार पाना है। अगर यह चाहत बुनियादी और हर इंसान में एक जैसी है, तो यह पूछना सही है कि क्या यह इंसानी रिश्तों से परे किसी असल चीज़ से जुड़ी है। जैसे भूख का संबंध भोजन से है, वैसे ही पूरी तरह से पहचाने जाने और प्यार पाने की लगातार इच्छा प्यार के किसी ऐसे स्रोत की ओर इशारा कर सकती है जो इंसानी रिश्तों के खत्म होने पर भी खत्म नहीं होता।

कई धर्मों वाले समाज में रहने से व्यक्तिगत विकास के बेहतरीन मौके मिलते हैं। अलग-अलग परंपराओं से जुड़कर हम अपनी सोच का दायरा बढ़ाते हैं, गहरी सहानुभूति पैदा करते हैं और सामाजिक ताने-बाने को मज़बूत करते हैं। इन अंतरों को अपनाने से एक जटिल, विविधतापूर्ण दुनिया, साझा इंसानियत और सामूहिक सीख की एक समृद्ध तस्वीर में बदल जाती है।

आभार, धन्यवाद और चिंतन की भावना पैदा करने से हमारी सोच बदल जाती है। यह ईर्ष्या जैसी बुरी भावनाओं की जगह मन की शांति लाता है। अपनी खुशियों की सराहना करके और पछतावे को सकारात्मक सीख में बदलकर, हम अपना ध्यान जीवन में कमी से हटाकर प्रचुरता की ओर ले जाते हैं। आभार जताना अपने जीवन और उसे जीने के मौके की सराहना करने का एक लगातार चलने वाला अभ्यास है।

आभार का न केवल हमारे जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, बल्कि हमारे आस-पास के लोगों पर भी पड़ता है, और शायद यह हमारे जीवन में खुशी और सफलता पाने के सबसे महत्वपूर्ण तरीकों में से एक है। यह जानना कि हम जीवन में किन चीज़ों की सबसे ज़्यादा सराहना करते हैं, इसका मतलब है कि हम ठीक-ठीक जानते हैं कि हम कौन हैं, हमारे लिए क्या मायने रखता है और कौन सी चीज़ हमारे हर दिन को सार्थक बनाती है। आभारी होना हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। यह तनाव और चिंता को कम करता है, साथ ही लचीलापन बढ़ाता है और हमारे रिश्तों को गहरा करता है। लेकिन हमारे मस्तिष्क के स्वास्थ्य और समग्र संज्ञानात्मक प्रदर्शन के लिए इसके अद्भुत लाभों की बात करें तो यह तो बस शुरुआत भर है। मैं आज कुछ खास करना चाहता हूँ। जैसे-जैसे हम देने के मौसम में प्रवेश कर रहे हैं, मैं आभार के पीछे के विज्ञान को समझने और उन कई तरीकों पर प्रकाश डालने के लिए कुछ समय निकालना चाहता हूँ जिनसे यह हमारे मस्तिष्क को बेहतर बना सकता है। जब हम आभार व्यक्त करने का अभ्यास करते हैं, तो यह हमारे दिमाग की बनावट (मॉलिक्यूलर स्ट्रक्चर – molecular structure) को बदल सकता है। इससे हमें बेहतर फ़ैसले लेने, ज़्यादा हासिल करने और उत्पादकता (प्रोडक्टिविटी) बढ़ाने में मदद मिलती है, साथ ही हमें मानसिक शांति भी मिलती है। अनुसंधान (रिसर्च) से पता चलता है कि सच्चे मन से आभार व्यक्त करने पर डोपामाइन (dopamine) जैसे न्यूरोट्रांसमीटर (neurotransmitter) रिलीज़ होते हैं

और कोर्टिसोल (cortisol) जैसे स्ट्रेस हार्मोन (stress hormone) कम होते हैं। आज की भागदौड़ भरी दुनिया में, शांति सबसे कीमती चीज़ों में से एक है।

आभार व्यक्त करना उन लोगों और मिली हुई चीज़ों को खुले तौर पर स्वीकार करना है जो हमें मिली हैं। आभार की भावना अपनाने का मतलब है अपना ध्यान उन चीज़ों से हटाकर, जो हमारे पास नहीं हैं, उन चीज़ों पर लगाना जो हमारे पास पहले से ही भरपूर मात्रा में हैं । रोज़ाना के इस मानसिक अभ्यास से डोपामाइन (dopamine) जैसे न्यूरोट्रांसमीटर (neurotransmitter) रिलीज़ होते हैं, जिससे एंग्जायटी (anxiety) कम होती है, मुश्किलों का सामना करने की क्षमता (रेज़िलिएंस- resillence) बढ़ती है और रिश्ते मज़बूत होते हैं। धन्यवाद कहने से हमारा दिमाग सकारात्मक कामों पर ध्यान देना सीखता है, जिससे रिश्ते मज़बूत और बेहतर बनते हैं।

पछतावा एक तीखी और दर्दनाक भावना है। हालाँकि, अतीत के बारे में सोचते रहने के बजाय, हम इसका इस्तेमाल यह समझने के लिए कर सकते हैं कि हमारे लिए सबसे ज़्यादा क्या मायने रखता है। यह स्वीकार करें कि पिछली गलती के बाद से हमने कितना कुछ सीखा है और आगे बढ़े हैं; अगर हो सके तो गलती सुधारें और खुद को माफ़ करने का अभ्यास करें।

पछतावे को नए नज़रिए से देखने पर दर्दनाक " क्या होता अगर..." जैसे विचारों को जीवन के काम के सबक और भविष्य की समझ में बदला जा सकता है। माफ़ी मांगने या पछतावा महसूस करने की आदत डालने में अपनी गलतियों के लिए अफ़सोस करना और दूसरों को पहुँचाए गए दर्द के लिए सहानुभूति रखना शामिल है। इसके लिए अपना ध्यान इरादे से हटाकर असर पर केंद्रित करना ज़रूरी है, जिससे गहरा भरोसा और बेहतर रिश्ते बनते हैं।

20.

अच्छी आदतें बनाना

अच्छी आदतें बनाना हमारे शरीर और मन के लिए एक मज़बूत आधार बनाता है। रोज़ाना किए जाने वाले छोटे-छोटे सकारात्मक काम हमें अपने लक्ष्यों तक पहुँचने और एक स्वस्थ, खुशहाल जीवन जीने की ऊर्जा देते हैं। हो सकता है कि हमने कई बार कोई अच्छी आदत बनाने या बुरी आदत छोड़ने की कोशिश की हो, लेकिन हार मान ली हो क्योंकि इसमें होने वाली परेशानी या मेहनत का फ़ायदा उतना नहीं लगा। शायद यह सुबह जल्दी उठना, रोज़ाना और सही समय पर व्यायाम करना, अपने रोज़ाना के खान-पान में बदलाव करना, या धूम्रपान या शराब छोड़ना हो सकता है। हो सकता है कि यह किसी पुरानी लत को छोड़ना हो। हमने पाया कि हम कुछ हफ़्तों या महीनों तक अपनी आदत में बदलाव बनाए रख सकते थे। लेकिन ऐसा करने में हमारी इतनी ऊर्जा खर्च हो जाती थी कि हमें पता होता था कि हम इसे हमेशा के लिए नहीं कर सकते।

पुरानी बुरी आदतों को जारी रखने का कारण यह है कि हम उन्हीं जगहों और उसी माहौल में अपनी बुरी आदतों को अच्छी आदतों में बदलने की कोशिश कर रहे होते हैं जहाँ हमने ये बुरी आदतें अपनाई थीं। हमारे आस-पास के लोग, माहौल और जगहें हमारे व्यवहार पर बहुत असर डालती हैं। अच्छी आदतों और व्यक्तिगत विकास के लिए सकारात्मक प्रभावों और सहायक माहौल से घिरे रहना बहुत ज़रूरी है।

ऐसा क्यों होता है और हम अपने आस-पास के माहौल को बदलने के लिए क्या कर सकते हैं ?

इंसान के तौर पर, हम स्वाभाविक रूप से उन लोगों के व्यवहार, नज़रिए और आदतों को अपना लेते हैं जो हमारे साथ सबसे ज़्यादा समय बिताते हैं। हमारा भौतिक माहौल यह तय करता है कि अच्छे या बुरे फ़ैसले लेने में कितनी मेहनत लगेगी। ऐसी जगह जहाँ

नकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा देने वाली चीज़ें हों, वहाँ ऐसे काम करना सबसे आसान रास्ता बन जाता है।

जब कोई व्यक्ति रोज़ाना या हर हफ़्ते ऐसे उपदेश या बातें सुनता है जो उसके दिमाग पर हथौड़े की तरह असर करती हैं और उसे उपदेश देने वाले व्यक्ति या धर्मगुरु की तरह सोचने पर मजबूर करती हैं, तो निश्चित रूप से उसके सोचने के तरीके में बदलाव आता है। यह सोचने का तरीका उसे वैसा ही काम करने के लिए प्रेरित करता है जैसा उसे बताया जाता है, और वह ऐसा व्यवहार अपनाने का आदी हो जाता है जो भविष्य में उसकी आदतें बन जाती हैं। अगर यह प्रक्रिया सालों तक चलती रहती है, तो बार-बार दोहराए जाने से दिमाग में बैठे ये विचार—जो बुरी आदतों में बदल जाते हैं—उसके व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाते हैं।

इसे पाने का तरीका

हमारा चरित्र एक ऐसी इमारत की तरह है जो लगातार बन रही है। हमारे द्वारा किया गया हर काम इस इमारत के निर्माण में लगाई गई एक ईंट की तरह है। समय के साथ, हमारे ये बार-बार किए जाने वाले काम आदतों में बदल जाते हैं, और फिर यही आदतें हमारे नैतिक व्यक्तित्व का ढांचा बन जाती हैं। यह प्रक्रिया सिर्फ़ मशीनी नहीं, बल्कि गहराई से मनोवैज्ञानिक और नैतिक भी है। जब हम बार-बार दयालुता से काम करने का फ़ैसला करते हैं, तो हम न सिर्फ़ दयालु काम करते हैं, बल्कि दयालुता का स्वभाव भी अपनाते हैं। हमारी शुरुआती कोशिशें धीरे-धीरे आसान हो जाती हैं, और आख़िरकार, अच्छा काम हमारी आदत बन जाता है।

उन लोगों का आकलन करें जिनके साथ हम ज़्यादातर समय बिताते हैं। आकलन के बाद, अगर हमें लगता है कि हम गलत लोगों के साथ समय बिता रहे हैं, तो यह उन लोगों को खोजने का सही समय है जो हमें प्रेरित करते हैं और हमारे लक्ष्यों के लिए हमें जवाबदेह बनाते हैं।

ऐसे माहौल का खाका तैयार करें जो हमारी बुरी आदतों को तोड़ सके। अगर हमें लगता है कि कोई खास जगह या माहौल किसी बुरी आदत को बढ़ावा देता है, तो हमें उससे

शारीरिक रूप से दूर हो जाना चाहिए या अपने माहौल को बदल लेना चाहिए ताकि उस बुरी आदत को दोहराना बहुत मुश्किल हो जाए।

हमें हमेशा ऐसे संकेतों से घिरे रहना चाहिए जो अच्छी आदतों को बढ़ावा दें। अच्छी आदतें विकसित करने की कुंजी है — ऐसे अनुस्मारक (रिमाइंडर) जो हमें काम की जगह पर तय किए गए कामों और स्वस्थ विकल्पों की याद दिलाएं, और ऐसे माहौल में रहना जो स्वाभाविक रूप से उत्पादकता (प्रोडक्टिविटी) और भलाई को बढ़ावा दे।

क्या मैं आपको बता सकता हूँ कि यह संघर्ष हमेशा नहीं चलेगा ? अगर हमने सही जगह और सही माहौल चुना है जहाँ अचानक सब कुछ आसान हो जाता है, तो यह निश्चित रूप से हमारे लिए अच्छी आदतों का रास्ता बनाता है।

21.

तालमेल के स्तंभ - तीन सुनहरे शब्द

"तीन सुनहरे शब्द"—प्लीज़ (कृपया), थैंक यू (धन्यवाद), और सॉरी (माफ़ कीजिए)—अच्छे व्यवहार और इंसानी जुड़ाव की नींव हैं। ये तीनों शब्द विनम्र और शिष्ट होने की पहचान हैं। जो लोग अक्सर इन शब्दों का इस्तेमाल करते हैं, उन्हें अच्छे व्यवहार वाला माना जाता है। याद रखें, चाहे बुज़ुर्ग हों, युवा हों या बच्चे – जो भी बातचीत में अक्सर इन शब्दों का इस्तेमाल करते हैं, हर कोई उनके अच्छे व्यवहार की तारीफ़ करता है। ये शब्द सामाजिक मेलजोल को आसान बनाते हैं; इनसे सम्मान बढ़ता है, आभार प्रकट होता है और झगड़े सुलझते हैं। ये रोज़मर्रा की बातचीत को दया, समझ और शांति से साथ रहने के मौकों में बदल देते हैं। ये तीनों शब्द मिलकर एक सभ्य और संवेदनशील समाज की नींव बनाते हैं। ये अलग-अलग तरह के लोगों के बीच की दूरियाँ कम करते हैं, तनाव दूर करते हैं और एक अच्छा माहौल बनाते हैं। इन आसान शब्दों को इस्तेमाल करने में बहुत कम मेहनत लगती है, फिर भी जिन लोगों से हम मिलते हैं, उन पर इनका गहरा और अच्छा असर पड़ता है।

जब हमें कोई अनुरोध करना होता है, तो हम "प्लीज़" कहते हैं।

जब हमें किसी से कुछ मिलता है, तो हम "थैंक यू" कहते हैं।

अगर हमसे कुछ गलत हो जाता है या हम कुछ गलत कह देते हैं, तो हम माफ़ी माँगते हुए "सॉरी" कहते हैं।

"प्लीज़" सम्मान और विनम्रता दिखाने वाला जादुई शब्द है

"प्लीज़" सम्मान और विनम्रता दिखाने का एक ऐसा शब्द है जिसे हर जगह समझा जाता है। जब हम कोई अनुरोध करते हैं, तो इस शब्द को जोड़ने से आदेश एक विनम्र अपील में बदल जाता है। इससे पता चलता है कि हम दूसरे व्यक्ति के समय, मेहनत और आज़ादी

का सम्मान करते हैं। चाहे आप किसी सहकर्मी से रिपोर्ट माँग रहे हों या परिवार के किसी सदस्य से कोई डिश आगे बढ़ाने के लिए कह रहे हों, "प्लीज़" यह दिखाता है कि काम करना एक एहसान है, न कि कोई मजबूरी। इससे अधिकार जताने के बजाय सहयोग का माहौल बनता है।

"थैंक यू" अपनापन और आभार दिखाने का तरीका है

"थैंक यू" आभार दिखाने का सबसे अच्छा तरीका है। यह दूसरों की मेहनत को मान्यता देता है और उन्हें यह महसूस कराता है कि उनके काम की सराहना की जा रही है। धन्यवाद कहना – चाहे छोटी-छोटी बातों के लिए ही क्यों न हो, जैसे मेट्रो स्टेशन या कहीं और लिफ़्ट का दरवाज़ा पकड़े रहना, या कोई ऐसी चीज़ पकड़ा देना जहाँ तक आपका हाथ नहीं पहुँच रहा, या खाना परोसना – सकारात्मक सोच को बढ़ावा देता है और दयालुता को जारी रखने के लिए प्रेरित करता है। एक साधारण "थैंक यू" अनमोल होता है; इसे कहने में कुछ खर्च नहीं होता, लेकिन निजी रिश्तों और काम की जगह, दोनों ही जगहों पर इससे बहुत ज़्यादा भावनात्मक फ़ायदा मिलता है।

"सॉरी"(माफ़ी) कहने से माफ़ी मिलने का रास्ता बनता है, जिससे बिगड़े हुए रिश्ते ठीक होते हैं और मज़बूत बनते हैं

इन तीनों शब्दों में "सॉरी" कहना शायद सबसे हिम्मत वाला काम है। यह अपनी गलतियों को मानने और सच्चे दिल से पछतावा ज़ाहिर करने जैसा है। ज़िंदगी में गलतफहमियाँ और गलतियाँ तो होती ही हैं। "सॉरी" कहने से छोटी-मोटी अनबन बड़ी नहीं होती और यह दिखाता है कि हम अपने अहंकार से ज़्यादा रिश्तों को अहमियत देते हैं। यह समझदारी भरा काम है जिससे माफ़ी मिलने का रास्ता खुलता है, और इससे बिगड़े हुए रिश्ते ठीक होकर और मज़बूत बनते हैं।

जब हम "प्लीज़" (कृपया) कहते हैं, तो हम दूसरों पर हावी होने के बजाय उनका सम्मान करते हैं। जब हम "थैंक यू" (धन्यवाद) कहते हैं, तो हम दूसरों के किए कामों के लिए आभार और कद्र ज़ाहिर करते हैं। जब हमसे कोई गलती हो जाती है, तो हमें "आई एम

सॉरी" (मुझे माफ़ करें) कहना चाहिए, क्योंकि इससे हमारे परिवार में शांति और खुशी आती है।

अगर हम अपने घरों में ज़्यादा शांति और खुशी चाहते हैं, तो हमें इन शब्दों का इस्तेमाल रेगुलर करना चाहिए। अगर हम अपनी शादीशुदा ज़िंदगी में सम्मान, आभार और माफ़ी की भावना को बढ़ावा देना चाहते हैं, तो हमें अक्सर "थैंक यू" और "सॉरी" कहना चाहिए। हम अपने बच्चों को ये तीन शब्द सिखाकर और उन्हें "रोज़ाना दोहराने" के लिए कहकर, उन्हें नरमी और सब्र के साथ बड़ा कर सकते हैं।

यह बहुत ज़रूरी है कि हम ये बातें सच्चे दिल से कहें — अगर ये शब्द बिना भावना के कहे जाएँ, तो इनका कोई मतलब नहीं रह जाता। अपनी निजी प्रार्थनाओं में और परिवार या जोड़े के तौर पर की जाने वाली प्रार्थनाओं में, हम भगवान से "प्लीज़," "थैंक यू," और "सॉरी" (please, thank you and sorry) कहने और उन्हें सच्चे दिल से महसूस करने की शक्ति माँगते हैं।

हम अपने बच्चों को ये तीन शब्द सच्चे दिल से कहना सिखाने के लिए नए-नए तरीके भी अपना सकते हैं। सम्मान और आभार दिखाना किसी नई स्किल को सीखने जैसा है — किसी काम में माहिर होने के लिए बहुत अभ्यास (प्रैक्टिस) की ज़रूरत होती है।

परिवार के साथ खाना खाते समय या प्रार्थना के समय, हर किसी से पूछें, "आप किस बात के लिए शुक्रगुज़ार हैं ?" वे प्रार्थना में जवाब दे सकते हैं, "भगवान, आपका शुक्रिया कि..." वे अपने परिवार के सदस्यों के लिए भी आभार ज़ाहिर कर सकते हैं: "मम्मी, आज मेरा होमवर्क करने में मदद करने के लिए आपका शुक्रिया " या " पापा, हमें सिर पर छत देने के लिए आपका शुक्रिया। "

22.

“PLEASE” और “THANK YOU” शब्दों की ताकत

“प्लीज़” और “थैंक यू” (“PLEASE” और “THANK YOU”) आसान शब्द हैं जिनमें बहुत ताकत होती है। जब आप इन्हें बोलते हैं, तो यह आपके आस-पास के लोगों के प्रति सम्मान और दया दिखाता है । ये शब्द नए रास्ते खोलते हैं और बातचीत को आसान बनाते हैं। किसी बच्चे को कुछ मांगते समय “PLEASE” और मिलते समय “THANK YOU” कहते हुए सुनना दिल को छू लेने वाला होता है। इन शब्दों का बहुत महत्व होता है – ये सम्मान, आभार और सामाजिक दया की समझ दिखाते हैं। ये हमें याद दिलाते हैं कि तमीज़ मायने रखती है और हम दूसरों के द्वारा हमारे लिए किए गए काम की तारीफ़ करते हैं।

एक संप्रेषक (कम्युनिकेटर - communicator) होने के नाते, मैंने हमेशा महसूस किया है कि 'PLEASE' और 'THANK YOU' सभी के लिए और उन सभी संचारकों (कम्युनिकेटर्स - communicators) के लिए बहुत ज़रूरी हैं जो असरदार संचार (कम्युनिकेशन - communication) में विश्वास करते हैं । एक अच्छे संप्रेषक (कम्युनिकेटर) के लिए, ये वाक्यांश (फ्रेज़) उन शब्दों से कम नहीं हैं जो अक्सर एक खास जादुई असर पैदा करने के लिए बनाए जाते हैं, और हर जगह लोगों या घटनाओं पर असर डालते हैं, क्योंकि ये वाक्यांश (फ्रेज़) दूसरों के प्रति सम्मान और तारीफ़ दिखाते हैं। ये वाक्यांश (फ्रेज़) बातचीत में एक सकारात्मक (पॉज़िटिव) माहौल बनाने में मदद करते हैं, जिससे अच्छी भावना और सहयोग बढ़ता है। "प्लीज़" और "थैंक यू" कहना ज़रूरी सोशल टूल्स हैं जो सम्मान बढ़ाते हैं, भरोसा बनाते हैं, और दूसरे इंसान की कीमत, समय और मेहनत को मानकर सहयोग को बढ़ावा देते हैं। ये शब्द डिमांड की

सोच को कम करते हैं, अनुरोध (रिक्वेस्ट - request) को विनम्र (पोलाइट-polite) बातचीत में बदल देते हैं और मिलने को शुक्रिया अदा करने के मौके में बदल देते हैं।

भले ही ऊपर कही गई बातें साफ़ हों, बहुत से लोगों को इन वाक्यांश (फ्रेज़) के इस्तेमाल को लेकर कई शक होते हैं, जिनके लिए मैं विनम्रता से कह सकता हूँ कि मुझे इन दो वाक्यांश (फ्रेज़) में बहुत विनम्रता (पोलाइटनेस-politeness) मिली है और इंसान होने के नाते, हमें जब भी मौका मिले इन वाक्यांश (फ्रेज़) का इस्तेमाल करना चाहिए। ये दो वाक्यांश (फ्रेज़) सभी इंसानों के लिए भावनात्मक साक्षरता (इमोशनल लिटरेसी-emotional literacy) का काम करते हैं, सेफ्टी का सिग्नल देते हैं और बातचीत में टेंशन कम करते हैं, जिसे आज के ज़्यादातर इंसान कभी-कभी समझना भूल जाते हैं। ये वाक्यांश (फ्रेज़) दिखाते हैं कि इंसान होने के नाते, जो हम हैं, हमें दूसरों को महत्व (सम्मान) देना चाहिए, न कि सिर्फ़ कोई काम पूरा करने या अपना काम पूरा करने की कोशिश करनी चाहिए, और उन्हें भूल जाना चाहिए जिन्होंने हमारे लिए काम किया। अपने काम को मुश्किल तरीके से पूरा करने के लिए इन वाक्यांश (फ्रेज़) का कभी भी गलत इस्तेमाल न करें और सब कुछ और हर किसी को भूल जाएं। मेरा यकीन मानिए, मैंने पाया है कि ये दो कीमती बातें रिश्तों को मज़बूत करती हैं और रिश्तों को लंबे समय तक चलने वाला और स्थायी (परमानेंट) बनाती हैं, अगर दोनों बातों का इस्तेमाल उस तरीके से किया जाए जो स्थायी (परमानेंट) रिश्ते बनाने के लिए ज़रूरी है।

"प्लीज़" का इस्तेमाल ऑर्डर के बजाय एक विनम्र और सम्मानजनक अनुरोध (रिक्वेस्ट) दिखाता है, जिससे इस बात की संभावना बढ़ जाती है कि दूसरे लोग, जो आपके अधीनस्थ (सबऑर्डिनेट- subordinate) भी हो सकते हैं, आपकी खुशी-खुशी मदद करेंगे।

"थैंक यू" का इस्तेमाल किसी और की कोशिशों को सही ठहराने के लिए किया जाता है, और इससे उन्हें लगता है कि उनकी तारीफ़ हो रही है और उनकी कोशिश को अहमियत दी जा रही है।

ये दोनों शब्द अच्छे तौर-तरीके और सामाजिक शिष्टाचार (अच्छे मैनर्स और सोशल एटिकेट) के लिए ज़रूरी हैं, जो दूसरे व्यक्ति के समय और इज्ज़त का सम्मान दिखाते हैं

। स्कूलों और सीखने की जगहों पर, बच्चों को इन दो बातों की कीमत समझाने के लिए स्पेशल क्लास होनी चाहिए। छात्र (स्टूडेंट्स) को भी इन शब्दों का इस्तेमाल सिखाना चाहिए; मेरा मतलब है कि छात्र (स्टूडेंट्स) को यह सीखना चाहिए कि इन बातों का इस्तेमाल कैसे करना है और कब करना है ? आपने यह भी देखा होगा कि इन बातों का नियमित (रेगुलर) इस्तेमाल, खासकर "थैंक यू", हक की भावना से ध्यान हटाकर तारीफ़ की ओर ले जाता है।

साइकोलॉजिकली,(psychologically) थैंक यू बोलना और थैंक यू पाना बहुत ज़्यादा पुष्टि करन हो सकता है, और आपका ब्रेन इसके लिए स्नायुसंचारी (न्यूरोट्रांसमीटर - नर्वस सिस्टम के ज़रिए सिग्नल भेजने वाले ऑर्गेनिक केमिकल) रिलीज़ करके आपको रिवॉर्ड देता है, जिससे आप खुश महसूस करते हैं।

यह पाया गया है कि कृतज्ञता (ग्रैटिट्यूड- gratitude) ब्रेन के लिए दूसरों के प्रति दया को बढ़ावा देने और लोगों को सामाजिक रूप से जागरूक और अपेक्षित व्यवहार (सोशली कॉन्शस और एक्सेप्टेड बिहेवियर) में शामिल होने के लिए उत्साह करने का एक तरीका है। अनुसंधान (रिसर्च) से पता चलता है कि, शरीर में अच्छा महसूस कराने वाले केमिकल्स (बायोलॉजिकली, फील-गुड केमिकल्स) का इनाम पाने से कहीं ज़्यादा कुछ चल रहा है। असल में, कृतज्ञता (ग्रैटिट्यूड- gratitude) ब्रेन के अलग-अलग हिस्सों में फिज़ियोलॉजिकल (physiological) बदलाव सक्रिय (एक्टिवेट) करता है और कृतज्ञता (ग्रैटिट्यूड- gratitude) को एक जानबूझकर किया गया काम मानकर अभ्यास (प्रैक्टिस) करने से हमें खुश महसूस करने में मदद मिलती है।

जब हम कृतज्ञता (ग्रैटिट्यूड- gratitude) महसूस करते हैं, तो स्नायुसंचारी (न्यूरोट्रांसमीटर - neurotransmitter) दिमाग के कई हिस्सों में गतिविधि (एक्टिविटी) शुरू करते हैं। कृतज्ञता (ग्रैटिट्यूड- gratitude) दिमाग के लिम्बिक सिस्टम limbic system) पर भी असर डालता है, जिसमें हाइपोथैलेमस (hypothalamus) भी शामिल है, जो न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन (neurotransmitter serotonin) को प्रोत्साहित कर सकता है और ब्रेनस्टेम को डोपामाइन(dopamine) बनाने का सिग्नल दे सकता है। डोपामाइन(dopamine) संतोष की भावनाओं को बढ़ाता है, और यह बार-बार

कृतज्ञता (ग्रैटिट्यूड- gratitude) दिखाने को बढ़ावा देता है, जो ज़िंदगी के प्रति ज़्यादा लगातार सकारात्मक (पॉज़िटिव) नज़रिए में मदद कर सकता है। जब हम शुक्रगुजार होने की नियमित (रेगुलर) आदत डाल लेते हैं, तो हमारा पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम,(parasympathetic nervous system) जो स्ट्रेस (stress) के समय सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम (sympathetic nervous system) के "फाइट-या-फ्लाइट" (fight or flight) प्रतिक्रिया का मुकाबला करता है, सक्रिय (एक्टिवेट) हो जाता है। पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम (parasympathetic nervous system) के सक्रिय होने से स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल (cortisol) का लेवल कम हो जाता है, जिससे आराम महसूस होता है। शुक्रगुजार होने से पाचन, रोग प्रतिरोधक क्षमता का पता लगना (इम्यून रिस्पॉन्स) और नींद जैसे शरीर के कामों को समर्थन मिलता है, जो स्ट्रेस के दौरान इन सभी पर असर डालते हैं। लगातार आभार या कृतज्ञता पर ध्यान देने से लोगों को तनावपूर्ण स्थितियों में कम तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रियाएं करने और शांत व संतुलित भावनात्मक स्थिति बनाए रखने में मदद मिलती है।

नियमित रूप से आभारी रहने, आभार व्यक्त करने और उसे महसूस करने से हमारा नज़रिया बदलता है और हम चीज़ों के बारे में नए, अधिक सकारात्मक तरीकों से सोचते हैं। इससे निश्चित रूप से हमारे मस्तिष्क को कई तरह से लाभ होता है। एक अध्ययन में पाया गया कि जिन लोगों ने उच्च स्तर का आभार महसूस किया, उनमें ग्रे मैटर (grey matter of brain) की मात्रा बढ़ गई थी; ग्रे मैटर मस्तिष्क का वह ऊतक है जो संवेदना, स्वैच्छिक गति, धारणा सीखने, बोलने और कई तरह के संज्ञानात्मक कार्यों को प्रोसेस करने से जुड़ा होता है।

अंततः, आभार व्यक्त करना केवल शिष्टाचार दिखाने या सकारात्मक सोच पर ध्यान केंद्रित करने की तुलना में अधिक जटिल प्रक्रिया है। जब आप नियमित रूप से उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करते हैं या चिंतन करते हैं जिनके लिए आप आभारी हैं, तो इससे होने वाले प्रभाव हमारी भलाई को बढ़ावा देते हैं, जिसमें मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों शामिल हैं।

जब भी उचित हो, 'प्लीज़' (कृपया) और 'थैंक यू' (धन्यवाद) जैसे शब्दों का नियमित उपयोग हमें अधिक सकारात्मक मानसिकता विकसित करने में मदद करता है। इससे न केवल मूड में सुधार हो सकता है, बल्कि यह हमारे मस्तिष्क को नकारात्मक विचारों को फ़िल्टर करने के लिए तैयार करने में भी मदद करता है। इससे नाराज़गी, ईर्ष्या और जलन जैसी नकारात्मक भावनाओं में उलझे रहने से बचना आसान हो जाता है। यह तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है, जिससे हृदय की कार्यक्षमता को लाभ होता है। उदाहरण के लिए, आभार का नियमित अभ्यास बेहतर हृदय गति परिवर्तनशीलता (heart rate variability) से जुड़ा है, जो एक संतुलित स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (autonomic nervous system) का संकेत देता है। यह तनाव उत्पन्न होने पर उसे बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में आपकी मदद कर सकता है।

किसी के द्वारा हमारे लिए किए गए छोटे-छोटे उपकारों के लिए भी आभारी होने से अवसाद (depression) कम होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि आभारी होने से तनाव हार्मोन कम होते हैं और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के कार्य नियंत्रित होते हैं, जिससे अवसाद के लक्षणों को काफी हद तक कम करने में मदद मिल सकती है। जब हम आभार महसूस करते हैं या व्यक्त करते हैं, तो न्यूरोट्रांसमीटर मस्तिष्क के प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स (neurotransmitters in the brain's prefrontal cortex) में गतिविधि बढ़ाते हैं; यह मस्तिष्क का वह क्षेत्र है जो अपराधबोध और शर्म जैसी नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित करता है। यह गतिविधि हमें उन भावनाओं की तीव्रता को कम करने में मदद करती है, जो अक्सर अवसाद का मुख्य कारण होती हैं। इसके अलावा, मस्तिष्क के रिवॉर्ड सेंटर्स (इनाम केंद्रों) को सक्रिय करने का आभार का प्रभाव प्रेरणा और लक्ष्य-उन्मुख व्यवहार को बढ़ाता है। यह अवसाद और चिंता के इलाज के लिए फायदेमंद है, जिनकी विशेषता कम प्रेरणा होती है। आभार संतोषजनक गतिविधियों को करने की इच्छा और ठीक होने व विकास की दिशा में सक्रिय कदम उठाने की इच्छा को बढ़ाने में मदद करता है। आभार सामान्य स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं में भी सुधार कर सकता है। जिन लोगों में उच्च स्तर का आभार महसूस किया जाता है, उनमें सिरदर्द, संक्रमण, पाचन संबंधी समस्याएं, चक्कर आना और कंजेशन (जकड़न) जैसी समस्याएं कम पाई गई हैं। यह सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द और मतली के लक्षणों को कम कर सकता है। शुक्रगुजार

होने की आदत डालने से भविष्य के तनाव को कम करने और सोचने-समझने के तरीकों को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है, ताकि हम मुश्किल हालात में पैदा होने वाली भावनाओं का बेहतर ढंग से सामना कर सकें। शुक्रगुजार होने से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बेहतर होती है। डोपामाइन (dopamine) के रिलीज होने से एकाग्रता और ऊर्जा बढ़ती है, जिससे हमें अपने कामों और निजी या प्रोफेशनल लक्ष्यों को बेहतर ढंग से पूरा करने में मदद मिल सकती है। जैसा कि कहा गया है, यह ऐसे हार्मोन के रिलीज को बढ़ावा देता है जो इम्यून सिस्टम को नियंत्रित करते हैं और उसे सही ढंग से काम करने में मदद करते हैं, ताकि हम संक्रमण से लड़ सकें और बीमारियों से जल्दी ठीक हो सकें।

शुक्रगुजार होने से नींद बेहतर होती है। यह हाइपोथैलेमस (hypothalamus) को सक्रिय करता है, जिसकी नींद को नियंत्रित करने में अहम भूमिका होती है। इसलिए, शुक्रगुजार होने या आभार महसूस करने से हमें प्राकृतिक रूप से बेहतर क्वालिटी वाली, गहरी और सेहतमंद नींद मिल सकती है। इससे इम्यून सिस्टम और मुश्किलों से उबरने की क्षमता और मजबूत होती है। ये बातें लोगों के साथ संबंध बनाने में मदद करती हैं। तारीफ करने या आभार व्यक्त करने से दूसरों के साथ हमारा जुड़ाव बढ़ता है। इससे समुदाय और सहयोग की भावना को बनाने और मजबूत करने में मदद मिलती है।

ज़्यादा शुक्रगुज़ार होने के तरीके

क्योंकि शुक्रगुज़ार होने से सेहत और भलाई के लिए कई फ़ायदे मिलते हैं, इसलिए इस पर नियमित रूप से ध्यान देना सही है। हर दिन कुछ मिनट निकालकर यह सोचना कि हम किन चीज़ों के लिए और किन लोगों के प्रति शुक्रगुज़ार हैं, हमें ज़िंदगी के प्रति ज़्यादा सकारात्मक नज़रिया अपनाने और हर तरह से सराहना करने के लिए और पहलू खोजने में मदद कर सकता है। जानबूझकर शुक्रगुज़ार होने का रवैया अपनाने से हमें ज़्यादा खुशी महसूस हो सकती है, खासकर अगर हम रोज़ाना इस पर ध्यान दें। भले ही हमें काम करने वाली न्यूरोबायोलॉजिकल (neurobiological) प्रक्रियाओं की सीमित समझ हो या उनके बारे में पता न हो, लेकिन शुक्रगुज़ार होने पर रोज़ाना ध्यान देने के फ़ायदे सदियों से पहचाने जाते रहे हैं और शुक्रगुज़ार होने पर ध्यान लगाना कई धार्मिक और आध्यात्मिक परंपराओं का मुख्य हिस्सा रहा है।

अगर आपको नियमित रूप से शुक्रगुज़ार होने का अभ्यास करने की आदत नहीं है, तो हो सकता है कि आपको शुरुआत करने का तरीका न पता हो। एक तरीका है खुद की सराहना करना। बस हर दिन आईने के सामने खड़े हों और अपने बारे में पाँच अच्छी चीज़ों के बारे में सोचें जिनकी आप सराहना करते हैं। ये गुण, हुनर, पिछली उपलब्धियाँ, वे कोशिशें जिन पर आप अभी काम कर रहे हैं, या बस आम चीज़ें हो सकती हैं जो आपको अपने बारे में पसंद हैं। खुद की तारीफ़ करें। अपने मूड को बेहतर बनाने और सकारात्मक नज़रिया अपनाने में मदद करने के अलावा, यह नियमित अभ्यास आपको आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास बनाने में मदद कर सकता है।

शुक्रगुज़ार होने का अभ्यास करने का एक और सक्रिय तरीका है। उन चीज़ों के बारे में सोचने के लिए कुछ पल निकालें जिनके लिए आप शुक्रगुज़ार हैं और उन्हें लिख लें। खास बनें और गहराई और विस्तार से लिखें। सकारात्मक उपहारों के साथ-साथ उन नकारात्मक चीज़ों के बारे में भी सोचें जिनसे आप बचे हैं। इसे नियमित रूप से करें। समय-समय पर, पिछली एंट्रीज़ में आपने जो लिखा है, उसे दोबारा देखें।

कई बार हम शुक्रगुज़ार होने के सकारात्मक प्रभावों को समझ नहीं पाते हैं, लेकिन अगर हम अपनी कोशिशें नियमित रूप से जारी रखते हैं, तो हम इसे स्पष्ट रूप से समझ सकते हैं। शुक्रगुज़ार होने की भावना व्यक्त करने के लिए दूसरों को धन्यवाद पत्र, ईमेल, व्हाट्सएप या अन्य संदेश लिखें। इसे आदत बनाने से आपको और पाने वाले को भावनात्मक फ़ायदा होगा। जब संभव हो, तो आगे बढ़कर अपने लिखे हुए धन्यवाद को व्यक्तिगत रूप से पढ़कर सुनाने से भलाई पर और भी शक्तिशाली और लंबे समय तक चलने वाला प्रभाव पड़ सकता है।

शुक्रगुज़ार होने को नियमित ध्यान अभ्यास का हिस्सा मानें। यह गाइडेड या अनगाइडेड (guided or unguided) ध्यान के लिए एक खास फोकस हो सकता है। थेरेपिस्ट, लाइफ़ कोच और दूसरे प्रोफेशनल काउंसलर (therapist, life coach and other professional counsellors) इसमें आपकी मदद कर सकते हैं, लेकिन आप खुद भी बेहतर समझ और अच्छे मूड के लिए ऐसा कर सकते हैं।

दुर्भाग्य से, बहुत से लोग मानते हैं कि 'प्लीज़' और 'थैंक यू' जैसे शब्द सिर्फ़ शिष्टाचार दिखाने के लिए आम हो गए हैं, जबकि कुछ नज़रिए से ये सख़्त ऊँच-नीच वाले रिश्तों से जुड़े हैं और सम्मान दिखाने के ज़रूरी तरीके बन गए हैं, खासकर आज़ादी और व्यक्तिवाद को महत्व देने वाली संस्कृतियों में। साथ ही, कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो एहसान नहीं मानते, यहाँ तक कि "प्लीज़" या "थैंक यू" कहने या किसी के अच्छा करने पर तारीफ़ करने में भी कंजूसी करते हैं।

एहसान न मानने के पीछे अक्सर हक जताने की भावना, कम आत्म-सम्मान या कमज़ोर महसूस करने से बचने की कोशिश (डिफ़ेंस मैकेनिज़्म – defence mechanism) होती है, जहाँ मदद मिलना मददगार लगने के बजाय अपमानजनक लगता है। इसकी वजह नार्सिसिज़्म खुद को बहुत खास समझना, (नार्सिसिज़्म narcissism) उदासी (डिप्रेशन -depression) या ज़िंदगी को तारीफ़ के बजाय शिकायत की नज़र से देखना भी हो सकता है।

हमारे समाज में बहुत से लोग मानते हैं कि वे खास हैं और बाकी दुनिया के लोग आम हैं। उन्हें लगता है कि जो उन्हें मिलता है, वे उसके हकदार हैं, इसलिए एहसान मानने की ज़रूरत नहीं है। ऐसे लोग कभी भी किसी ऐसे व्यक्ति का शुक्रिया अदा नहीं करते जिसने उनके लिए कुछ किया हो, चाहे वह छोटा काम हो या बड़ा। एहसानमंद महसूस होने पर, ऐसे लोग कर्ज़दार होने के असहज तनाव से बचने के लिए शुक्रिया अदा करने से बचते हैं। यह भी देखा गया है कि लगातार जलन या दूसरों के पास क्या है, इस पर ध्यान देने से इंसान अपनी खुशियों या अच्छी चीज़ों की कद्र करने की क्षमता खो देता है। एहसान मानने के लिए यह स्वीकार करना पड़ता है कि मदद की ज़रूरत है, जो अपनी आज़ादी को बहुत महत्व देने वाले लोगों को असहज या कमज़ोर महसूस करा सकता है। एहसान न मानना अंदरूनी उदासी (डिप्रेशन - depression) या निराशावादी सोच वाली व्यक्तित्व (पर्सनैलिटी) का लक्षण भी हो सकता है। जब दयालुता की उम्मीद की जाती है, तो इसे अक्सर एक सामान्य बात माना जाता है, जिससे "शुक्रिया अदा करने की भावना कम" हो जाती है।

ज़बरदस्ती एहसान मानना कभी-कभी नुकसानदेह हो सकता है, जिससे सही नकारात्मक भावनाएँ दब जाती हैं और मुश्किलों का सामना करने की इंसान की क्षमता कम हो जाती है। जो लोग लगातार एहसान नहीं मानते, उनके साथ लोग दयालुता दिखाना बंद कर देते हैं, जिससे वे और अकेले पड़ जाते हैं। एहसान न मानने वाले लोग दूसरों पर ज़्यादा निर्भर हो सकते हैं और खुद को कम स्वीकार करते हैं।

एहसान न मानने वाला व्यवहार कई तरह से दिख सकता है, जैसे कि असंतोष के हल्के संकेत से लेकर दयालुता को पूरी तरह ठुकरा देना या नज़रअंदाज़ करना। ऐसे लोग अक्सर इस बात पर ध्यान देते हैं कि उनके पास क्या कमी है, न कि इस बात पर कि उनके पास क्या है। इस सोच की वजह से हमेशा असंतोष की भावना बनी रह सकती है, जिससे वे अच्छी चीज़ों को हल्के में लेने लगते हैं या उनसे और ज़्यादा की उम्मीद करने लगते हैं। जब हम अपने पार्टनर के किए गए छोटे-छोटे कामों को नहीं मानते या उनकी तारीफ़ नहीं करते, तो हम भरोसा, नज़दीकी और मज़बूत रिश्ता बनाने के मौके गँवा देते हैं।

जब लोगों को लगता है कि वे सिर्फ़ अपने होने या अपनी नज़र में अपनी अहमियत की वजह से किसी चीज़ के हक़दार हैं, तो वे अक्सर उस चीज़ को पाने के लिए दूसरों की मेहनत और अच्छी नीयत को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। रिसर्च से पता चलता है कि नार्सिसिस्टिक आत्म-मुग्ध सोच (नार्सिसिस्टिक -narcisstic)और खुद को बहुत ज़्यादा अहम समझने की भावना इस हक़ जताने वाली सोच को बढ़ावा दे सकती है। नतीजतन, वे बहुत ज़्यादा आलोचना करने वाले, कभी संतुष्ट न होने वाले और हमेशा और ज़्यादा की उम्मीद करने वाले बन सकते हैं। ऐसी आदत की वजह से वे खास बर्ताव की उम्मीद कर सकते हैं और दूसरों के लिए हमदर्दी की कमी हो सकती है।

गुस्सा, नाराज़गी और जलन जैसी नकारात्मक भावनाएँ भी तारीफ़ और शुक्रगुज़ारी की भावना पर हावी हो सकती हैं। जब हम इन भावनाओं में डूबे होते हैं, तो अपनी ज़िंदगी की अच्छी चीज़ों को मानना और उनकी कद्र करना मुश्किल हो जाता है। जिन लोगों ने शुक्रगुज़ारी की प्रैक्टिस की, उनमें नकारात्मक भावनाएँ काफ़ी कम हुईं और उनकी भलाई (well-being) में सुधार हुआ।

यह भी देखा गया है कि हमारी परवरिश, संस्कृति और माहौल भी शुक्रगुज़ारी और तारीफ़ के प्रति हमारे नज़रिए को आकार देने में अहम भूमिका निभाते हैं। अगर हमें बचपन से ही शुक्रगुज़ारी की अहमियत नहीं सिखाई जाती या हम इसके संपर्क में नहीं आते, तो हममें यह गुण विकसित करने में मुश्किल हो सकती है। रिसर्च से पता चलता है कि जो माता-पिता और देखभाल करने वाले बच्चों में शुक्रगुज़ारी का उदाहरण पेश करते हैं और उन्हें प्रोत्साहित करते हैं, वे ज़िंदगी की अच्छी चीज़ों के लिए जीवन भर तारीफ़ करने की भावना को बढ़ावा दे सकते हैं। साथ ही, यह भी देखा गया है कि जो बच्चे शुक्रगुज़ारी की प्रैक्टिस करते हैं, उनके सामाजिक रिश्ते, भावनात्मक भलाई और पढ़ाई-लिखाई का प्रदर्शन बेहतर होता है।

कृपया ध्यान रखें कि शुक्रगुज़ारी न करने वाले व्यवहार के दूरगामी परिणाम होते हैं, जिससे रिश्ते खराब होते हैं और व्यक्तिगत विकास में बाधा आती है। जब हम अच्छी चीज़ों की तारीफ़ और कद्र नहीं करते, तो हम सार्थक रिश्तों और अनुभवों के मौके गँवा सकते हैं। अच्छी बात यह है कि अभ्यास (प्रैक्टिस) और रोज़मर्रा की ज़िंदगी में आसान अभ्यास (एक्सरसाइज़) को शामिल करके शुक्रगुज़ारी और तारीफ़ की भावना को विकसित और मज़बूत किया जा सकता है। दूसरों के साथ शुक्रगुज़ारी की भावना साझा करके, हम तारीफ़ करने वाला नज़रिया विकसित कर सकते हैं। आत्म-चिंतन शुक्रगुज़ारी और तारीफ़ की भावना विकसित करने का एक अहम पहलू है। अपने विचारों, भावनाओं और कामों की नियमित रूप से जाँच करके, हम उन क्षेत्रों की पहचान कर सकते हैं जहाँ हम चीज़ों को हल्के में ले रहे हो सकते हैं और अपने व्यवहार को बदलने की सचेत कोशिश कर सकते हैं। सजगता (माइंडफुलनेस - mindfulness) भी शुक्रगुज़ारी और तारीफ़ की भावना विकसित करने का एक और अहम कारक है। पल में मौजूद रहकर और अपने अनुभवों में पूरी तरह से शामिल होकर, हम ज़िंदगी की छोटी-छोटी चीज़ों के लिए ज़्यादा तारीफ़ की भावना विकसित कर सकते हैं।

कृपया ध्यान रखें कि शुक्रगुज़ारी न करने वाला व्यवहार एक जटिल घटना है जिसके दूरगामी परिणाम होते हैं। अहसान न मानने वाले व्यवहार के पीछे के मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और पर्यावरणीय कारणों को समझकर, हम ज़्यादा शुक्रगुज़ार और कद्र करने वाली सोच अपना सकते हैं। खुद पर गौर करके, सजगता (माइंडफुलनेस-

mindfulness) अपनाकर और शुक्रगुज़ार होने का अभ्यास करने का संकल्प लेकर, हम ज़िंदगी की अच्छी चीज़ों की ज़्यादा कद्र कर सकते हैं और अपनी कुल भलाई को बेहतर बना सकते हैं।

23.

"सॉरी"("SORRY") कहने की ताकत

हम ' सॉरी ' ('Sorry ') या 'आई एम सॉरी '('I Am Sorry') कहते हैं और यह किसी ऐसी बात के लिए माफ़ी मांगने का एक तरीका है जो हमने की है और जिससे सामने वाला व्यक्ति परेशान हुआ है या उसे मुश्किल हुई है। जब हम किसी अजीब स्थिति के बारे में 'सॉरी' कहते हैं, तो हमें पछतावा, दुख या निराशा महसूस होती है। जब हम कोई दुखद या बुरी खबर सुनते हैं, तो अपना पछतावा और दुख ज़ाहिर करने के लिए ' सॉरी ' कहते हैं। हम 'आई एम सॉरी ' या ' सॉरी ' शब्दों का इस्तेमाल बातचीत शुरू करने के लिए भी करते हैं, जब हम किसी को ऐसी बात बता रहे होते हैं जो शायद वे सुनना नहीं चाहते थे, जैसे कि जब हम उनसे असहमत होते हैं या उन्हें कोई बुरी खबर देते हैं या ऐसा ही कुछ। हम ' सॉरी?' भी कहते हैं, जब हमने किसी की कही हुई बात नहीं सुनी होती और चाहते हैं कि वे उसे दोबारा कहें। हम ' सॉरी ' का इस्तेमाल तब भी करते हैं जब हम खुद को सुधारते हैं और अपनी कही हुई बात को अलग शब्दों में कहते हैं, खासकर तब जब दूसरी बार कही गई बात में वे शब्द इस्तेमाल नहीं होते जो हम आम तौर पर चुनते।

दूसरे शब्दों में, ' सॉरी ' शब्द हमारे अपने कामों या किसी स्थिति के बारे में दुख या अपराध-बोध की भावना को दिखाता है। इसका मतलब किसी और की बदकिस्मती पर सहानुभूति या दया महसूस करना भी हो सकता है।

जब हमारे कामों या कुछ न करने की वजह से किसी को असल में नुकसान पहुँचता है, भावनात्मक तकलीफ़ होती है या काफ़ी परेशानी होती है, तो हम में से ज़्यादातर लोग जल्दी से और सच्चे दिल से माफ़ी माँगते हैं, क्योंकि यह ज़रूरी भी है और माफ़ी पाने और अपने अपराध-बोध को कम करने का सबसे अच्छा तरीका भी है। लेकिन ऐसी स्थितियों में भी, जो लोग माफ़ी नहीं माँगते, वे अक्सर अपनी ज़िम्मेदारी से बचने के लिए बहाने बनाते हैं और बात को नकारते हैं। बहुत से लोग ऐसे होते हैं जो गलती होने पर

भी ' सॉरी ' कहने में हिचकिचाते हैं। " सॉरी " कहने में हिचकिचाहट अक्सर इस डर से होती है कि माफ़ी माँगने से कमज़ोरी दिखती है, आत्म-सम्मान कम होता है या शर्म की गहरी भावना पैदा होती है। लोग अपने नाज़ुक अहंकार (ego) को बचाने के लिए माफ़ी माँगने से बच सकते हैं, और गलती मानने को भरोसे को फिर से बनाने की दिशा में एक कदम के बजाय अपनी व्यक्तिगत विफलता के रूप में देखते हैं।

गलत होने पर भी माफ़ी न माँगना अक्सर कम जवाबदेही, बचाव की मुद्रा या जैसा कि बताया गया है, नाज़ुक अहंकार के कारण होता है, जहाँ रिश्तों से ज़्यादा शर्म से बचने को प्राथमिकता दी जाती है। यह व्यवहार, जिसमें "बिना माफ़ी वाली माफ़ी" (non-apologies) भी शामिल है, दूसरों की भावनाओं को नज़रअंदाज़ करता है और भरोसे को कम करता है। सच्ची जवाबदेही के लिए सहानुभूति की ज़रूरत होती है, जबकि माफ़ी माँगने से इनकार करना भावनात्मक अपरिपक्वता को दिखा सकता है।

क्या चीज़ उन्हें माफ़ी माँगने में असमर्थ बनाती है, तब भी जब वे साफ़ तौर पर गलत होते हैं ? इन लोगों के लिए, अपनी गलती मानना और माफ़ी मांगना मनोवैज्ञानिक रूप से बहुत डरावना हो सकता है। माफ़ी मांगने का मतलब है कि उन्होंने किसी और को किसी तरह से नुकसान पहुँचाया है, जिससे उन्हें शर्मिंदगी महसूस हो सकती है।

जो लोग माफ़ी नहीं मांग पाते, उनमें अक्सर खुद को कमतर समझने की गहरी भावना होती है। उनका कमज़ोर ईगो (अहंकार) यह बात बर्दाश्त नहीं कर पाता कि वे गलत थे। इसलिए, कभी-कभी अनजाने में ही उनके बचाव के तरीके (डिफेंस मैकेनिज्म-defence mechanism) काम करने लगते हैं। वे सारा दोष दूसरों पर मढ़ देते हैं या बुनियादी तथ्यों को भी नकार देते हैं ताकि उन्हें माफ़ी मांगकर खुद को छोटा न महसूस करना पड़े। जब वे हालात को दोष देकर, तथ्यों को नकार कर या शामिल लोगों पर हमला करके अपनी गलती पर अड़े रहते हैं, तो माफ़ी न मांगने वाले लोग दुर्भाग्य से खुद को कमज़ोर महसूस करने के बजाय ताकतवर महसूस करने लगते हैं। हम में से कई लोग गलती से और दुर्भाग्यवश इन लोगों के कमज़ोर ईगो (अहंकार) की वजह से बचाव की मुद्रा में रहने को मनोवैज्ञानिक मज़बूती का संकेत मान लेते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि बाहर से वे मज़बूत लोग लगते हैं जो पीछे हटने से इनकार करते हैं। लेकिन वे ऐसा

इसलिए नहीं करते कि वे मज़बूत हैं। यह साफ़ होना चाहिए कि वे ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि वे कमज़ोर हैं।

मनोवैज्ञानिक नज़रिए से देखें तो, अपनी गलती मानना भावनात्मक रूप से असहज और हमारे आत्म-सम्मान के लिए दर्दनाक हो सकता है। लेकिन ज़िम्मेदारी लेने और माफ़ी मांगने के लिए, हमारे आत्म-सम्मान का इतना मज़बूत होना ज़रूरी है कि हम उस बेचैनी को झेल सकें। असल में, अगर हमारा आत्म-सम्मान ऊँचा और स्थिर है, तो हम ऐसी बात मानने से होने वाले अस्थायी नुकसान (अगर ऐसा महसूस हो) को बर्दाश्त कर सकते हैं, बिना इसके कि हमारे ईगो (अहंकार) के चारों ओर बनी दीवारें ढह जाएँ।

लेकिन अगर हमारा आत्म-सम्मान ऊपर से तो ऊँचा दिखता है पर असल में कमज़ोर है, तो वह नुकसान हमारी बचाव की दीवारों को भेदकर सीधे हमारे ईगो (अहंकार) पर चोट कर सकता है। असल में, मनोवैज्ञानिक नियम के अनुसार, किसी व्यक्ति के बचाव के तरीके जितने ज़्यादा सख्त होते हैं, वे जिस ईगो (अहंकार) की रक्षा कर रहे होते हैं, वह उतना ही कमज़ोर होता है।

जो लोग माफ़ी नहीं मांगते, उनके लिए "आई एम सॉरी" (मुझे खेद है) कहने के मनोवैज्ञानिक नतीजे उन शब्दों के सामान्य अर्थ से कहीं ज़्यादा गहरे होते हैं; इससे बुनियादी डर (चाहे वे होश में हों या अनजाने में) पैदा होते हैं जिनसे वे हर हाल में बचना चाहते हैं:

1. जो लोग माफ़ी नहीं मांगते, उनके लिए अपनी गलती मानना बहुत डरावना होता है क्योंकि वे अपने कामों और अपने व्यक्तित्व को अलग नहीं कर पाते। अगर उन्होंने कुछ बुरा किया, तो वे बुरे इंसान हैं; अगर उन्होंने लापरवाही की, तो वे असल में मतलबी और बेपरवाह हैं; अगर वे गलत थे, तो वे नासमझ या बेवकूफ हैं, वगैरह। इसलिए, माफ़ी मांगना उनकी पहचान और आत्म-सम्मान के लिए एक बड़ा खतरा बन जाता है।

2. हम में से ज़्यादातर लोगों के लिए माफ़ी मांगने से अपराध-बोध (guilt) का एहसास हो सकता है, लेकिन जो लोग माफ़ी नहीं मांगते, उनके लिए इससे शर्म (shame) का एहसास हो सकता है। जहाँ अपराध-बोध हमें अपने कामों के बारे में बुरा महसूस कराता

है, वहीं शर्म ऐसे लोगों को खुद के बारे में – यानी वे कौन हैं, इस बारे में – बुरा महसूस कराती है। यही वजह है कि शर्म, अपराध-बोध से कहीं ज़्यादा नुकसानदायक भावना है।

3. जहाँ हम में से ज़्यादातर लोग माफ़ी मांगने को आपसी झगड़े सुलझाने का मौका मानते हैं, वहीं जो लोग माफ़ी नहीं मांगते, उन्हें डर हो सकता है कि उनकी माफ़ी से और ज़्यादा आरोप और झगड़े शुरू हो जाएंगे। एक बार जब वे अपनी एक गलती मान लेते हैं, तो दूसरा व्यक्ति पक्का उस मौके का फ़ायदा उठाकर उन पुरानी गलतियों को भी सामने लाएगा जिनके लिए उन्होंने पहले माफ़ी नहीं मांगी थी।

4. जो लोग माफ़ी नहीं मांगते, उन्हें डर होता है कि माफ़ी मांगने से वे पूरी ज़िम्मेदारी ले लेंगे और दूसरे पक्ष को किसी भी गलती से बरी कर देंगे। उदाहरण के लिए, अगर जीवनसाथी के साथ बहस हो रही हो, तो उन्हें डर हो सकता है कि माफ़ी मांगने से जीवनसाथी बहस के लिए कोई भी दोष लेने से बच जाएगा, जबकि असल में ज़्यादातर बहसों में जोड़े के दोनों सदस्यों की कुछ न कुछ ज़िम्मेदारी होती ही है।

5. माफ़ी न मांगकर, ऐसे लोग अपनी भावनाओं को संभालने की कोशिश कर रहे होते हैं। वे अक्सर गुस्से, चिड़चिड़ेपन और भावनात्मक दूरी के साथ सहज महसूस करते हैं, और भावनात्मक नज़दीकी और कमज़ोरी (vulnerability) को बहुत डरावना मानते हैं। उन्हें डर होता है कि ज़रा सी भी ढील देने से उनकी मानसिक सुरक्षा दीवारें ढह जाएंगी और दुख और निराशा का सैलाब उमड़ पड़ेगा, जिसे वे रोक नहीं पाएंगे । हो सकता है कि वे सही हों। हालाँकि, वे यह मानकर गलत हैं कि इन गहरी और दबी हुई भावनाओं को ज़ाहिर करना (बशर्ते उन्हें ऐसा करते समय साथ, प्यार और देखभाल मिले – जो कि अच्छी बात है कि अक्सर ऐसा होता ही है) दर्दनाक और नुकसानदायक होगा। इस तरह से खुलकर बात करना अक्सर बहुत ही सुकून देने वाला और हिम्मत बढ़ाने वाला होता है, और इससे वे दूसरे व्यक्ति के साथ कहीं ज़्यादा गहरी भावनात्मक नज़दीकी और भरोसा महसूस कर सकते हैं, जिससे उनके रिश्ते की संतुष्टि काफ़ी बढ़ सकती है। जब हमारा सामना ऐसे लोगों से होता है जो कभी भी पछतावा नहीं करते या माफ़ी नहीं मांगते, तो हम अक्सर गुस्सा हो जाते हैं (और ज़ाहिर है, सही वजह से) और उनसे बहस जीतकर

अपनी बात सही साबित करने की कोशिश करते हैं (क्योंकि हम सही होते हैं!)। लेकिन दुख की बात और निराशाजनक सच्चाई यह है कि हम ऐसे लोगों से कभी नहीं जीत सकते; भले ही हम उन्हें साफ और पक्के सबूतों के साथ गलत साबित कर दें, वे या तो उन सबूतों को मानने से इनकार कर देंगे या फिर आप पर निजी हमला करते हुए कहेंगे, "तुम्हारी तो हमेशा चीज़ों को मुश्किल बनाने की आदत है।"

ऐसे हालात में, सबसे अच्छा यही है कि हम अपनी बात को जितना हो सके शांति और भरोसे के साथ रखें और जब बहस बेनतीजा होने लगे – जैसे कि जब वे तथ्यों पर सवाल उठाएं, बेतुके बहाने बनाएं या छोटी-मोटी बातें करके मुद्दे से भटकें – तो बहस से हट जाएं। जब वे शांत हो जाएं और उन्हें यह न लगे कि उन पर हमला किया जा रहा है, तब हम उनमें पछतावे के संकेत देख सकते हैं। क्या वे हमारे प्रति ज़्यादा दयालु या परवाह करने वाले हो जाते हैं? यह अनजाने में हमारे साथ रिश्ते को सुधारने का उनका तरीका होता है, जिससे उनके आत्म-सम्मान को कोई खतरा महसूस नहीं होता। अपनी गलती के बाद कुछ ज़्यादा करके, वे बुरा महसूस करने के बजाय खुद के बारे में अच्छा महसूस कर सकते हैं।

अब, सबसे बड़ा सवाल यह है कि आप अपनी ज़िंदगी में ऐसे लोगों के साथ क्या कर सकते हैं जो माफ़ी नहीं मांगते, खासकर तब जब वे आपके परिवार के सदस्य, सहकर्मी या दोस्त हों? खैर, अगर वे ऐसे लोग नहीं हैं जिनसे आप रोज़ मिलते-जुलते हैं, तो आप उनसे संपर्क कम करने के बारे में सोच सकते हैं। लेकिन अगर वे आपके करीबी हैं, तो आप उनसे सुलह करने की कोशिश कर सकते हैं।

ऐसा करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप उनके व्यवहार को स्वीकार करें, भले ही वह परेशान करने वाला हो, और यह समझें कि वे मानसिक रूप से माफ़ी मांगने में असमर्थ हैं। और तो और, वे बदलने वाले नहीं हैं। स्वीकार करने की आदत डालने से आप उनसे बहस करने से बच सकते हैं और अपनी निराशा, गुस्से और दुख की भावनाओं को कम कर सकते हैं।

इसके अलावा, अगर माफ़ी न मांगने वाला व्यक्ति आपका कोई करीबी है, तो आप अपनी सहानुभूति और करुणा का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। खुद को याद दिलाएं कि उनके जिद्दी बाहरी व्यवहार के पीछे, वे बहुत संवेदनशील होते हैं। हम सभी के जीवन में ऐसे पल आते हैं जब हम अपनी गलती मानने से इनकार कर देते हैं। लेकिन जब कोई व्यक्ति कभी ज़िम्मेदारी नहीं लेता और आदत के तौर पर माफ़ी मांगने में असमर्थ होता है, तो यह इस बात का संकेत है कि उसका अहंकार कमज़ोर है और उसकी अपनी पहचान की भावना भी कमज़ोर है।

माफ़ी महसूस करना और कहना, या माफ़ी मांगने का भाव रखना, सिर्फ़ सामाजिक शिष्टाचार नहीं है। यह एक ज़रूरी रस्म है, जिससे उस व्यक्ति के प्रति सम्मान और सहानुभूति दिखाई जाती है जिसके साथ कुछ गलत हुआ है। यह उस काम को स्वीकार करने का भी एक तरीका है जो, अगर ध्यान न दिया जाए, तो रिश्ते को खराब कर सकता है। 'सॉरी' शब्द में दूसरों के गुस्से को शांत करने और आगे की गलतफहमियों को रोकने की क्षमता होती है। हालाँकि 'सॉरी' शब्द अतीत के नुकसानदेह कामों को बदल नहीं सकता, लेकिन अगर इसे ईमानदारी और असरदार तरीके से कहा जाए, तो यह उन कामों के बुरे असर को खत्म कर सकता है।

माफ़ी मांगना हमारी मानसिक और शारीरिक सेहत के लिए बहुत ज़रूरी है। मनोविज्ञान कहता है कि माफ़ी मिलने से शरीर पर साफ़ और सकारात्मक शारीरिक असर पड़ता है। माफ़ी असल में उसे पाने वाले व्यक्ति के शारीरिक कार्यों पर असर डालती है; ब्लड प्रेशर कम होता है, दिल की धड़कन धीमी होती है और सांस लेना ज़्यादा स्थिर हो जाता है।

माफ़ी के भावनात्मक फ़ायदे

1. जिस व्यक्ति को नुकसान पहुँचाया गया है, उसे तब भावनात्मक राहत मिलती है जब गलती करने वाला व्यक्ति अपनी गलती मानता है।

2. जब हमें माफ़ी मिलती है, तो हम गलती करने वाले व्यक्ति को व्यक्तिगत खतरा नहीं मानते।

3. माफ़ी हमें अपने गुस्से से आगे बढ़ने में मदद करती है और हमें अतीत में अटके रहने से बचाती है।

4. माफ़ी हमें गलती करने वाले व्यक्ति के प्रति सहानुभूति रखने का मौका देकर माफ़ करने का रास्ता खोलती है।

माफ़ी मांगने वाले और माफ़ी पाने वाले, दोनों के लिए फ़ायदे

1. जब हम किसी दूसरे व्यक्ति को चोट पहुँचाते हैं, तो हमें पछतावा और शर्म महसूस होती है। इसके बुरे असर हमें अंदर ही अंदर खा सकते हैं, जिससे हम भावनात्मक और शारीरिक रूप से बीमार पड़ सकते हैं। माफ़ी माँगने और अपने कामों की ज़िम्मेदारी लेने से, हम खुद को उस आत्म-निंदा और अपराध-बोध से मुक्त कर पाते हैं जो हमारे आत्म-सम्मान को कम करते हैं।

2. माफ़ी माँगने में सबसे अहंकारी व्यक्ति को भी विनम्र बनाने की शक्ति होती है। जब हम अपनी गलती मानने का साहस जुटाते हैं और माफ़ी माँगने में आने वाली हिचकिचाहट को दूर करते हैं, तो हममें आत्म-सम्मान की गहरी भावना विकसित होती है।

3. माफ़ी माँगने से हम अपने दोस्तों और प्रियजनों के साथ भावनात्मक रूप से जुड़े रहते हैं। यह जानना कि हमने किसी के साथ गलत किया है, हमें उस व्यक्ति से दूर कर सकता है, लेकिन एक बार जब हम माफ़ी माँग लेते हैं, तो हम खुलकर अपनी भावनाएँ ज़ाहिर करने और करीबी रिश्ते बनाने में सहज महसूस करते हैं।

4. चूँकि माफ़ी माँगने पर अक्सर हमें अपमानित महसूस हो सकता है, इसलिए यह एक रोक लगाने वाले कारक के रूप में भी काम कर सकता है, जो हमें उस काम को न दोहराने की याद दिलाता है।

माफ़ी और सहानुभूति के बीच संबंध

माफ़ करने के लिए, ज़्यादातर लोगों को गलती करने वाले के प्रति कुछ सहानुभूति और करुणा की भावना विकसित करने की ज़रूरत होती है। यहीं पर माफ़ी माँगने की भूमिका आती है। जब कोई माफ़ी माँगता है, तो उसे करुणा की नज़र से देखना बहुत आसान हो

जाता है। जब गलती करने वाले माफ़ी माँगते हैं, तो हमें उन्हें माफ़ करना आसान लगता है।

ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि जब कोई हमें चोट पहुँचाने की बात स्वीकार करता है और माफ़ी माँगता है, तो हम उस व्यक्ति की एक नई छवि बना पाते हैं। गुस्से और कड़वाहट से देखने के बजाय, उस व्यक्ति की विनम्रता और माफ़ी हमें उसे एक ऐसी इंसान के रूप में देखने पर मजबूर करती है जिससे गलतियाँ हो सकती हैं और जो संवेदनशील है। हम गलती करने वाले को ज़्यादा मानवीय और अपने जैसा ही समझते हैं, और यह बात हमें प्रभावित करती है। लोग माफ़ी माँगने वाले गलती करने वाले को आसानी से इसलिए माफ़ कर पाते हैं क्योंकि माफ़ी और अपनी गलती स्वीकार करने से सहानुभूति बढ़ती है, जिससे माफ़ करने की क्षमता भी बढ़ती है।

इरादा और नज़रिया

माफ़ी मांगने के दो ज़रूरी पहलू भी होते हैं – इरादा और नज़रिया। ये बातें बिना बोले ही उस व्यक्ति तक पहुँच जाती हैं जिससे आप माफ़ी मांग रहे हैं। अगर आपकी माफ़ी सच्चे दिल से नहीं मांगी गई है, तो सामने वाले व्यक्ति को यह सार्थक नहीं लगेगी।

जिस व्यक्ति के साथ आपने गलत किया है, उसे यह सच्चाई महसूस हो, इसके लिए माफ़ी मांगने की इच्छा आपके अंदर से आनी चाहिए। आपको कभी भी सिर्फ़ इसलिए माफ़ी नहीं मांगनी चाहिए क्योंकि किसी और ने कहा है कि यह सही काम है, या इसलिए कि सामने वाला व्यक्ति इसकी उम्मीद कर रहा है, या इसलिए कि इससे आपको वह मिल जाएगा जो आप चाहते हैं। जो माफ़ी हेर-फेर करने या सिर्फ़ सामाजिक दिखावे के तौर पर मांगी जाती है, वह खोखली और बेमतलब लगती है।

जब माफ़ी सच्चे इरादे से मांगी जाती है, तो यह माफ़ी मांगने वाले और माफ़ी पाने वाले, दोनों के लिए एक शक्तिशाली और शायद ज़िंदगी बदलने वाला ज़रिया बन जाती है।

सार्थक माफ़ी

अगर आपको माफ़ी मांगने में मुश्किल होती है, तो नीचे दी गई बातें आपको इसका सबसे असरदार तरीका सिखाएंगी। एक सार्थक माफ़ी में तीन 'R' शामिल होते हैं: पछतावा (regret), ज़िम्मेदारी (responsibility) और सुधार (remedy)।

पछतावा: चोट पहुँचाने या नुकसान करने के लिए पछतावे का इज़हार

भले ही आपका इरादा नुकसान पहुँचाने का न रहा हो, लेकिन आप यह मानते हैं कि आपके किसी काम या काम न करने की वजह से उस व्यक्ति को चोट पहुँची है। इस पछतावे को ज़ाहिर करना ज़रूरी है। इसमें सहानुभूति जताना और आपके द्वारा किए गए अन्याय को स्वीकार करना शामिल है।

ज़िम्मेदारी: अपने कामों की ज़िम्मेदारी स्वीकार करना

इसका मतलब है कि आप किसी और पर दोष नहीं मढ़ रहे हैं और न ही अपने किए के लिए बहाने बना रहे हैं। माफ़ी को असरदार बनाने के लिए यह साफ़ होना चाहिए कि आप अपने काम या काम न करने की पूरी ज़िम्मेदारी स्वीकार कर रहे हैं। इसलिए, आपकी माफ़ी में ज़िम्मेदारी स्वीकार करने की बात शामिल होनी चाहिए।

सुधार: स्थिति को सुधारने की इच्छा ज़ाहिर करना

भले ही आप बीती हुई बातों को बदल नहीं सकते, लेकिन आप अपने किए गए नुकसान की भरपाई कर सकते हैं। इसलिए, एक सार्थक माफ़ी में ऐसी बात शामिल होनी चाहिए जिसमें आप नुकसान की भरपाई करने का प्रस्ताव दें, या ऐसा व्यवहार न दोहराने का वादा करें।

जब तक आपकी माफ़ी में ये तीनों बातें शामिल नहीं होंगी, तब तक सामने वाले व्यक्ति को महसूस होगा कि आपकी माफ़ी में कुछ कमी है और उसे बुरा लग सकता है।

24.

हमारे रोज़मर्रा के जीवन में योग का महत्व

आज की पीढ़ी एक बढ़ते हुए हेल्थ संकट का सामना कर रही है, जिसकी वजह है एक जगह बैठकर बिताई जाने वाली जीवनशैली । लोग शारीरिक खेल या आउटडोर गतिविधियों में शामिल होने के बजाय घंटों फोन, कंप्यूटर या स्क्रीन के सामने बैठकर बिताते हैं । शारीरिक गतिविधि की इस कमी से चयापचय (मेटाबॉलिज्म - metabolism) धीमा हो जाता है और मोटापा, कमजोर मांसपेशियां, टाइप 2 डायबिटीज और मानसिक तनाव जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

कई वयस्कों के दिन का एक बड़ा हिस्सा काम के दौरान बैठकर बिताया जाता है। कुछ कार्यस्थलों ने लंच के समय व्यायाम क्लास, सहकर्मियों के बीच पैदल चलने की चुनौती (वॉकिंग चैलेंज-walking challenge) या काम के दौरान डेस्क पर बैठने के बजाय खड़े होकर काम करने की सुविधा जैसे उपाय अपनाए हैं। कार्यस्थल पर बैठकर काम करने से होने वाले नुकसान को कम करने के लिए वैकल्पिक एक्टिविटी वर्कस्टेशन, सिट-स्टैंड डेस्क और सीढ़ियों के इस्तेमाल को बढ़ावा देने जैसे उपाय लागू किए गए हैं।

वयस्क और बच्चे कार्यस्थल या स्कूल में बैठकर काफी समय बिताते हैं, इसलिए इन दोनों जगहों पर खास उपाय करने पर ध्यान दिया गया है। जन-संचार अभियान (मास मीडिया कैंपेन - mass media campaign) भी बैठकर या लेटकर बिताए जाने वाले समय को कम करने और शारीरिक रूप से सक्रिय रहने की इच्छा पर सकारात्मक प्रभाव डालने में मदद कर सकते हैं।

आज की तनावपूर्ण दुनिया में, शांति और सुकून के पल पाना मुश्किल लगता है। रोज़मर्रा की भागदौड़ के बीच, ऐसी आदत अपनाना बहुत ज़रूरी है जो शरीर और मन दोनों का ख्याल रखे। भारत से शुरू हुई प्राचीन कला 'योग', दुनिया भर में लाखों लोगों के लिए

उम्मीद और संपूर्ण सेहत का ज़रिया बन गई है। सिर्फ़ शारीरिक व्यायाम ही नहीं, योग जीवन जीने का एक तरीका है जो हमारे अस्तित्व के हर पहलू को छूता है। स्वस्थ जीवन के लिए योग और नियमित व्यायाम बहुत ज़रूरी हैं। इनसे शारीरिक ताकत बढ़ती है, दिल की सेहत बेहतर होती है और शरीर में लचीलापन आता है। ये तनाव कम करते हैं, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ाते हैं और मन को शांति देते हैं। इन आदतों को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से बीमारियों से बचाव होता है और लंबे समय तक सेहत अच्छी रहती है। योग शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक सेहत को बेहतर बनाता है, जिससे जीवन संतुलित और सुखद बनता है।

तनाव आधुनिक जीवन का एक अहम हिस्सा बन गया है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर असर डालता है। योग तनाव को दूर करने का एक असरदार तरीका है, जो आराम करने और तनाव कम करने में मदद करता है। सांस लेने की तकनीक, ध्यान और हल्की-फुल्की गतिविधियों का मेल शरीर को आराम देता है, जिससे कोर्टिसोल (cortisol) का स्तर कम होता है और शांति व सुकून का एहसास होता है। योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करके, हम जीवन के तनावों से निपटने के असरदार तरीके अपना सकते हैं।

योग मन और शरीर के जुड़ाव के सिद्धांत पर आधारित है, जो मानसिक और शारीरिक सेहत के गहरे रिश्ते को मानता है। योग करते समय सांस और गतिविधियों का तालमेल इस जुड़ाव को मज़बूत करता है, जिससे करने वाले अपने शरीर की समझ को बेहतर बना पाते हैं और दोनों के बीच एक सुखद संतुलन बना पाते हैं। मन और शरीर के प्रति यह जागरूकता सिर्फ़ योग चटाई (मैट - mat) तक ही सीमित नहीं रहती, बल्कि रोज़मर्रा की ज़िंदगी में भी शामिल हो जाती है, जिससे लोग अपनी सेहत के लिए सही फ़ैसले ले पाते हैं। योग का एक मुख्य फ़ायदा शारीरिक स्वास्थ्य और लचीलेपन को बेहतर बनाना है। योग में किए जाने वाले अलग-अलग आसन मांसपेशियों को धीरे-धीरे खींचते और मज़बूत करते हैं, जोड़ों का लचीलापन बढ़ाते हैं और शरीर के सही आकार (अलाइनमेंट) को बेहतर बनाते हैं। लगातार अभ्यास से लोगों में ऊर्जा (एनर्जी - energy) का लेवल बढ़ता है, शरीर की मुद्रा (पोस्चर - posture) बेहतर होती है और शारीरिक बीमारियों

का खतरा कम होता है। इसके अलावा, योग हर उम्र और फिटनेस लेवल के लोगों के लिए है, जिससे यह एक ऐसी प्रैक्टिस (अभ्यास) बन जाती है जिसे हर व्यक्ति अपनी ज़रूरतों के हिसाब से अपना सकता है।

आज की भागदौड़ भरी और ध्यान भटकाने वाली दुनिया में, सफलता और अच्छी सेहत के लिए मानसिक स्पष्टता और केन्द्रित होना (focussed) बहुत ज़रूरी है। योग में होशपूर्वक सांस लेने और ध्यानपूर्वक हरकतें करने पर ज़ोर दिया जाता है, जिससे जागरूकता और वर्तमान में जीने का गहरा अहसास होता है। नियमित अभ्यास से मन शांत होता है, चिंता कम होती है और सोचने-समझने की क्षमता बेहतर होती है। जब मन ज़्यादा केन्द्रित (फोकस्ड) और स्थिर हो जाता है, तो लोग ज़्यादा मज़बूती और स्पष्टता के साथ ज़िंदगी की चुनौतियों का सामना कर पाते हैं।

एक संतोषजनक जीवन जीने के लिए भावनात्मक सेहत उतनी ही ज़रूरी है जितनी शारीरिक सेहत। योग आत्म-जागरूकता और आत्म-चिंतन को बढ़ावा देता है, जिससे लोग बिना किसी निर्णय के अपनी भावनाओं से जुड़ पाते हैं। योग का अभ्यास करने वालों को अपनी भावनाओं को पहचानने और समझने में मदद मिलती है, जिससे बेहतर भावनात्मक समझ और मुश्किलों का सामना करने की क्षमता विकसित होती है। नियमित अभ्यास से, लोग एक अधिक संतुलित और सामंजस्यपूर्ण भावनात्मक स्थिति विकसित कर सकते हैं, जिससे खुद के साथ और दूसरों के साथ बेहतर रिश्ते बनते हैं।

बीमारियों से बचने और अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए एक मज़बूत इम्यून सिस्टम (immune system) ज़रूरी है। वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि योग सूजन और तनाव को कम करके इम्यून सिस्टम पर सकारात्मक प्रभाव डालता है, जिससे शरीर की संक्रमण और बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। जब हम योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाते हैं, तो हम अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मज़बूत करने और अपनी समग्र सेहत की रक्षा करने के लिए एक सक्रिय दृष्टिकोण अपनाते हैं।

योग का सफ़र सिर्फ़ मुश्किल आसनों में महारत हासिल करने के बारे में नहीं है; यह आत्म-खोज और व्यक्तिगत विकास की एक गहरी प्रक्रिया है। जैसे-जैसे लोग योग का

अभ्यास करते हैं, वे अपनी अनुकूलन की परतों को हटाते हैं और अपने असली स्वरूप से जुड़ते हैं। आत्म-पूछताछ की यह प्रक्रिया अपने मूल्यों, इच्छाओं और जीवन के उद्देश्य की गहरी समझ की ओर ले जाती है, जिससे व्यक्तिगत विकास और बदलाव का रास्ता खुलता है।

ऐसी दुनिया में जो शायद ही कभी धीमी होती है, सुकून भरी नींद पाना कई लोगों के लिए एक चुनौती बन गया है। योग की आराम देने वाली तकनीकें और सचेतन अभ्यास नींद की गुणवत्ता में काफी सुधार कर सकते हैं। सोने से पहले मन को शांत करके और शरीर को आराम देकर, लोग बेहतर नींद के पैटर्न पा सकते हैं, तरोताजा होकर उठ सकते हैं और पूरे दिन ऊर्जा बनाए रख सकते हैं।

योग स्टूडियो और कक्षाएं अक्सर स्वागत करने वाले और समावेशी समुदायों के रूप में काम करते हैं जहाँ समान विचारधारा वाले लोग योग के प्रति अपने जुनून को साझा करने के लिए एक साथ आते हैं। दूसरों के साथ योग का अभ्यास करने से अपनापन और समर्थन की भावना पैदा होती है, जिससे एक सकारात्मक और उत्साहजनक माहौल बनता है जो विकास और भाईचारे को बढ़ावा देता है।

योग का समग्र दर्शन व्यक्तिगत सेहत से आगे बढ़कर पर्यावरण के प्रति जागरूकता को भी शामिल करता है। योग जीवन शैली को अपनाकर, अभ्यास करने वाले पर्यावरण के प्रति अधिक सम्मान विकसित करते हैं और ऐसी आदतें अपनाते हैं जो स्थिरता और सचेत जीवन को बढ़ावा देती हैं। प्राकृतिक दुनिया के साथ यह तालमेल ज़िम्मेदार विकल्पों को प्रोत्साहित करता है और एक स्वस्थ ग्रह में योगदान देता है।

हमारे दैनिक जीवन में योग का महत्व इसके शारीरिक पहलुओं से कहीं आगे तक फैला हुआ है । यह एक व्यापक प्रणाली है जो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन और आध्यात्मिक विकास को पोषित करती है। योग के नियमित अभ्यास से लोग एक ऐसे बदलाव भरे सफ़र पर निकलते हैं जो उनकी सेहत को बेहतर बनाता है और उन्हें खुद से और अपने आस-पास की दुनिया से गहराई से जोड़ता है।

जब हम योग को अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में शामिल करते हैं, तो हम खुद को जानने, मुश्किलों का सामना करने और दूसरों के प्रति दया भाव रखने के रास्ते पर आगे बढ़ते हैं । योग के सिद्धांतों को अपनाकर और उन्हें अपनी ज़िंदगी में लागू करके, हम सकारात्मकता और सचेत जीवन जीने का ऐसा माहौल बनाते हैं जिसका असर योग चटाई (मैट) से कहीं आगे तक जाता है। आज की भागदौड़ भरी और उथल-पुथल वाली दुनिया में, योग शांति की एक ऐसी जगह है जो हमें अपनी देखभाल करने, वर्तमान में जीने और ज़िंदगी को पूरी तरह से जीने की अहमियत याद दिलाता है। योग की बदलाव लाने वाली शक्ति को अपनाएं और देखें कि यह आपकी रोज़मर्रा की ज़िंदगी को कैसे बेहतर बनाता है।

स्वामी रामदेव (जिन्हें अक्सर बाबा रामदेव कहा जाता है) उन प्रमुख लोगों में से एक हैं जिन्होंने 2000 के दशक की शुरुआत से भारत और विदेशों में योग को लोकप्रिय बनाया है। उनके योगदान में बड़े पैमाने पर लोगों तक पहुँचना, योग से जुड़े उत्पाद बनाना, संस्थान बनाना और सामाजिक-राजनीतिक वकालत करना शामिल है। स्वामी रामदेव ने टीवी पर क्लास, मुफ़्त पब्लिक शिविर (कैंप) और खुले मैदान में बड़े सेशन के ज़रिए योग को खास स्टूडियो और मंदिरों से निकालकर लाखों घरों तक पहुँचाया, जिनमें हज़ारों-लाखों लोग शामिल होते थे।

उन्होंने योग की क्रियाओं को आसान बनाया और उन्हें छोटे, बार-बार किए जा सकने वाले क्रमों में ढाला, ताकि शुरुआती लोग और आम जनता भी उन्हें आसानी से अपना सकें। इससे प्राणायाम, बुनियादी आसनों और जीवनशैली से जुड़ी बातों को समझने में आसानी हुई।

उन्होंने योग की क्लास रोज़ाना प्रसारित करने के लिए सबसे पहले टेलीविज़न और बाद में डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म का इस्तेमाल किया; उन्होंने प्रस्तुति का एक ऐसा जाना-पहचाना तरीका बनाया जो तेज़ी से शहरी और ग्रामीण भारत में फैल गया।

स्वामी रामदेव ने पतंजलि योगपीठ (योग संस्थान, रिसर्च सेंटर, अस्पताल) और पतंजलि समूह की सह-स्थापना की। उन्होंने टीचर ट्रेनिंग, आयुर्वेदिक क्लीनिक, प्रोडक्ट बनाने

और योग व पारंपरिक चिकित्सा से जुड़े रिसर्च के दावों के लिए बुनियादी ढांचा तैयार किया।

उन्होंने शिक्षक प्रशिक्षण (टीचर ट्रेनिंग) के बड़े कार्यक्रम और स्वयंसेवक (वॉलंटियर) नेटवर्क भी बनाए, जिन्होंने पूरे देश में उनके योग मॉडल का प्रचार-प्रसार किया।

स्वामी जी ने योग को आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा और कंज्यूमर प्रोडक्ट्स (पतंजलि-ब्रांडेड खाद्य पदार्थ, दवाएं, व्यक्तिगत देखभाल (पर्सनल-केयर) आइटम से जोड़ा। इससे एक ऐसा व्यावसायिक इकोसिस्टम (कमर्शियल इकोसिस्टम) बना जिसने योग को रोज़मर्रा की खपत और वेलनेस मार्केटिंग (wellness marketing) का हिस्सा बना दिया। उन्होंने योग से जुड़े उत्पादों (प्रोडक्ट्स) और सेवाओं की मांग पैदा करने में भी मदद की, जिससे प्रशिक्षक (इंस्ट्रक्टर) और वेलनेस उद्यमियों के लिए आर्थिक अवसर बढ़े।

स्वामी रामदेव ही वह व्यक्ति हैं जिन्होंने भारत और विदेशों में बसे भारतीयों के बीच योग आम लोगों की पहुंच तक को बहुत बढ़ाया। उन्होंने योग को एक खास गतिविधि से बदलकर लाखों लोगों के लिए रोज़मर्रा की मुख्य गतिविधि बना दिया।

उन्होंने बड़े संस्थान और एक ऐसा बाज़ार बनाया जिसने योग की शिक्षा, ट्रेनिंग और पारंपरिक चिकित्सा के साथ इसके जुड़ाव को बनाए रखा।

जो लोग रोज़ाना अभ्यास शुरू करना चाहते थे, उनके लिए रामदेव के तरीकों और मीडिया में उनकी मौजूदगी ने बाधाओं को कम किया और सामाजिक गति पैदा की। जिन पेशेवरों और मरीज़ों को चिकित्सकीय रूप से तैयार कार्यक्रमों की ज़रूरत थी, उनके लिए उनके मॉडल ने पूरक, सबूत-आधारित, व्यक्तिगत निर्देश और देखरेख की ज़रूरत पर ज़ोर दिया।

भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री मोदी ने कहा कि योग हमें संतुलित जीवन जीने और मानसिक स्वास्थ्य के ज़रिए शारीरिक फिटनेस का रास्ता खोजने में मदद करता है। प्रधानमंत्री ने कहा है कि हमें योग को केवल खास मौकों तक सीमित नहीं रखना चाहिए,

इसे हमारे जीवन का हिस्सा बनाया जाना चाहिए। सरकार ने इस साल 100 दिन की ऑनलाइन योग क्लास के साथ 'योग 365' स्लोगन को लोकप्रिय बनाया है।

2015 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत के बाद से, श्री मोदी ने नई दिल्ली, चंडीगढ़, लखनऊ, मैसूरु, न्यूयॉर्क, श्रीनगर और विशाखापत्तनम जैसी जगहों से कार्यक्रमों का नेतृत्व किया है।

देश भर में आयोजित हो रहे योग दिवस कार्यक्रमों में कई केंद्रीय मंत्री, राज्य मंत्री और वरिष्ठ अधिकारी भी हिस्सा ले रहे हैं। यह राष्ट्रीय उत्सव स्वास्थ्य, सद्भाव और सामूहिक भलाई को बढ़ावा देने वाले एक वैश्विक आंदोलन के रूप में योग की बढ़ती भूमिका को फिर से रेखांकित करता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर देश और विदेश में लोगों का उत्साहपूर्ण सहयोग देखने को मिल रहा है। संस्कृति मंत्रालय, भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण के सहयोग से, 100 प्रमुख स्थानों पर विशेष योग कार्यक्रम आयोजित कर रहा है, जो भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को उसकी स्थायी योग परंपराओं से जोड़ते हैं। बारह प्रमुख स्थलों पर बड़े पैमाने पर कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं, जिनमें नई दिल्ली में लाल किला, हरिद्वार, कोणार्क, हम्पी, महाबलीपुरम, मुंबई, नालंदा, अहमदाबाद, सारनाथ, लेह, हैदराबाद और सिलचर शामिल हैं।

आयुष मंत्रालय ने बताया है कि छह लाख से अधिक संगठनों ने योग संगम पोर्टल पर पंजीकरण कराया है, जो इस वर्ष के उत्सवों में लोगों की अभूतपूर्व भागीदारी को दर्शाता है। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर, भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद के समन्वित प्रयासों से 210 से अधिक भारतीय मिशन दुनिया भर में लगभग 2,500 स्थानों पर योग कार्यक्रम आयोजित कर रहे हैं।

दिल्ली में, कई प्रमुख सार्वजनिक स्थानों पर योग कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं, जिनमें शांति पथ का लॉन, कर्तव्य पथ, न्यू मोती बाग, कनॉट प्लेस में सेंट्रल पार्क, तालकटोरा गार्डन और यमुना स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स शामिल हैं।

बैंगलोर में भी कई ऐसे नागरिक खासकर वरिष्ठ नागरिक हैं जो सेहतमंद रहने के लिए योग को सबसे अच्छा तरीका मानते हैं। हम सभी ' जी एम इनफिनिट फ़ेज़ 2, इलेक्ट्रॉनिक सिटी फेज 1' (G M Infinite Phase 2 , Electronic City Phase 1) के पार्क में एक तय जगह पर सुबह ठीक 7:15 बजे योग करने के लिए इकट्ठा होते हैं। हमारे इंस्ट्रक्टर श्री ए. के. शुक्ला जी जिन का यहाँ ज़िक्र करना ज़रूरी है; वे हमें सही और सबसे वैज्ञानिक तरीके से योग कराने में बहुत दिलचस्पी लेते हैं। उनका ज़िक्र इसलिए भी ज़रूरी है ताकि आप जहाँ भी रहें, एक अच्छा और सेहतमंद जीवन जीने के लिए और रोज़ योग करने के लिए अपना योग समूह या फिर एक गुट / क्लब बना सकें। मैंने देखा है कि योग मन और शरीर की एक असरदार अभ्यास है जिसमें शारीरिक आसन, नियंत्रित साँस लेना और ध्यान शामिल हैं । यह शरीर का लचीलापन बढ़ाता है, मांसपेशियों की ताकत बनाता है, तनाव कम करता है, दिल और फेफड़ों की सेहत सुधारता है और मानसिक सेहत को बेहतर बनाता है।

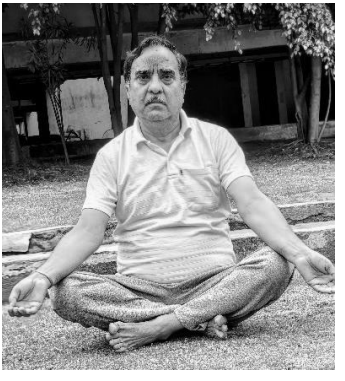
जिस दिन से मैंने ग्रुप में योग करना शुरू किया है, मैंने देखा है कि हम सभी जो साँस लेने की एक्सरसाइज़ (प्राणायाम) और ध्यान करते हैं, उससे हम सभी का तनाव कम होता है । योग आराम की स्थिति में दिल की धड़कन की गति (resting heart rate) को कम करता है, ब्लड प्रेशर घटाता है और ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करता है। नियमित दिनचर्या से चिंता और डिप्रेशन से जुड़े लक्षणों में राहत मिलती है और ध्यानपूर्वक की गई संचलन से एकाग्रता बढ़ती है और रोज़मर्रा के सोचने-समझने के काम (cognitive function) बेहतर होते हैं । योग तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) को शांत करता है और गहरी, सुकून भरी नींद में मदद करता है।

ऐसा एक भी दिन नहीं होता जब ए.के. शुक्ला जी ठीक सुबह 7:15 बजे न आते हों, और न ही ऐसा कोई दिन होता है जब इलाके के बुज़ुर्ग शुक्ला जी के योग सेशन में शामिल होने न आते हों। जब बेंगलुरु के इलेक्ट्रॉनिक सिटी फ़ेज़ 1 में स्थित 'जी.एम. इनफ़ाइनाइट फ़ेज़ 2' के पार्क में इलाके के ज़्यादातर बुज़ुर्ग शुक्ला जी की कुशल देखरेख में योग करते हैं, तो फिर भारत के अलग-अलग राज्यों के युवा योग ग्रुप बनाकर योग करने और खुद

को स्वस्थ व बीमारियों से दूर रखने में पीछे क्यों रहें? याद रखें, तनाव भरी ज़िंदगी में योग करने से आप कई तरह की बीमारियों से दूर रह सकते हैं।

नियमित योग करने से मैंने देखा है कि इससे पीठ के निचले हिस्से में अकड़न और गर्दन में तनाव जैसी पुरानी शारीरिक तकलीफ़ों में भी आराम मिलता है। योग करते समय हल्के स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज से टाइट मांसपेशियाँ और जोड़ खुलते हैं, जिससे हमारी मुद्रा और स्थिरता में सुधार होता है।







Yoga Guru





Performers of Yoga

25.

सफल लोगों की सफल आदतें

सफल लोगों में निश्चित रूप से कुछ "सफल आदतें" होती हैं, जिन्हें समझना आम लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है, लेकिन जो आम लोग इन आदतों को अपनाते हैं, वे न केवल अपना जीवन बेहतर बनाते हैं बल्कि उसे बहुत सफल भी बनाते हैं। जीवन में सफलता के लिए कुछ गुणों का होना बहुत ज़रूरी है। आत्म-अनुशासन और आत्म-नियंत्रण इंसान के लिए सबसे ज़रूरी गुण हैं। जब तक हम में आत्म-अनुशासन और आत्म-नियंत्रण का गुण नहीं होगा, तब तक हम किसी भी गंभीर और पक्के इरादे वाले काम में—खासकर किसी नए, चुनौतीपूर्ण या महत्वपूर्ण काम में—सफलता हासिल नहीं कर पाएंगे। अगर हम सफल क्रिकेटर (cricketer) बनना चाहते हैं, तो खुद को प्रशिक्षित (ट्रेन – train) करने के लिए आत्म-अनुशासन की ज़रूरत होती है। अगर हम सफल व्यवसायिक (बिज़नेसमैन) बनना चाहते हैं, तो आत्म-अनुशासन हमें व्यावसायिक रूप में (प्रोफेशनली)आगे बढ़ने और अपने व्यवसाय (बिज़नेस) को कुशलता से चलाने में मदद करेगा। आशावाद (पॉज़िटिव सोच) उन मुख्य गुणों में से एक है जो हम सभी के लिए ज़रूरी है, जो जीवन में किसी भी काम में सफल होना चाहते हैं। हमें अपने मन को सकारात्मक विचारों से भरने और जिस भी व्यक्ति से मिलें या जिस भी स्थिति में हों, उससे केवल अच्छे की उम्मीद करने की क्षमता विकसित करनी चाहिए। निराशावाद हमें सफलता और समृद्धि नहीं दिलाएगा। दयालु, उदार और नेक नीयत होने के साथ-साथ आभारी होने की क्षमता — ये सभी गुण निजी (पर्सनल) रिश्तों और व्यवसाय (बिज़नेस), दोनों में सफलता के लिए ज़रूरी हैं। बिज़नेस कोच लंबे समय से ऐसी बातें करने और ऐसे काम करने की सलाह देते रहे हैं जिनसे दूसरों को महत्वपूर्ण महसूस हो और उनमें सकारात्मक भावनाएं जागें। इससे सभी के साथ अच्छे संबंध बनाने में मदद मिलती है—चाहे वे बिज़नेस पार्टनर हों, रिश्तेदार हों या आपके दोस्त और पड़ोसी हों; और कभी-

कभी मुझे लगता है कि हमें अपने दुश्मनों के साथ भी अच्छा व्यवहार करना चाहिए। जब हमारे आस-पास सकारात्मक सोच वाले लोग होते हैं, तो हम देखेंगे कि हमारा जीवन कितना आसान हो जाता है और हमारे लिए अपने सभी कामों को शुरू करना कितना आसान हो जाता है। व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास (पर्सनल और प्रोफेशनल ग्रोथ) की इच्छा भी हमें सफलता के रास्ते पर आगे बढ़ने में मदद करेगी। हमें व्यक्तिगत रणनीतिक योजना (पर्सनल स्ट्रैटेजिक प्लानिंग) के बारे में नहीं भूलना चाहिए। हमें अपने लिए लक्ष्य तय करने चाहिए और यह पक्का करना चाहिए कि उन्हें सही तरीके से और समय पर पूरा किया जाए। हमें लगातार अपनी व्यावसायिक कौशल (प्रोफेशनल स्किल्स) को बेहतर बनाते रहना चाहिए । हमें बहुत महत्वाकांक्षी होना चाहिए । महत्वाकांक्षाएं आपको भावनात्मक और शारीरिक रूप से अच्छी स्थिति में बनाए रखने में मदद करती हैं। इन सबके लिए अच्छी नींद, पौष्टिक भोजन और दिन में कम से कम आधे घंटे की कसरत की ज़रूरत होती है। अगर हमने अभी तक शुरुआत नहीं की है, तो कम से कम एक हफ़्ते तक इसे आज़माने का यह सही समय है। हम देखेंगे कि हमारी कार्यक्षमता और खुद को समझने की क्षमता कैसे बढ़ी, और ज़िंदगी और महत्वाकांक्षा के प्रति हमारा मूड और नज़रिया कैसे बेहतर हुआ।

सफलता कभी अचानक मिली किस्मत का नतीजा नहीं होती, बल्कि यह अच्छी आदतों और सही सोच का मेल होती है । सबसे सफल लोगों में कुछ खास गुण होते हैं: असफलता के बावजूद हार न मानना, अटूट अनुशासन और निरंतरता, भावनात्मक समझ (इमोशनल इंटेलिजेंस), और लगातार आगे बढ़ने और सीखने का जुनून।

इन बुनियादी गुणों को विकसित करने से हमारी व्यक्तिगत और पेशेवर (पर्सनल और प्रोफेशनल) ज़िंदगी पर बहुत असर पड़ सकता है।

कई बार ज़िंदगी में हमें मुश्किलों या असफलताओं का सामना करना पड़ सकता है। हमें मुश्किलों से उबरने और बदलती परिस्थितियों के अनुसार ढलने की क्षमता होनी चाहिए । सफल लोग मुश्किलों को सीखने और बेहतर बनने के लिए एक सीढ़ी की तरह इस्तेमाल करते हैं।

जब हम प्रेरित (मोटिवेटेड) न हों, तब भी हमें अपने ज़रूरी कामों को पूरा करने का जज़्बा रखना चाहिए, चाहे वे काम हमें सौंपे गए हों या हमने खुद तय किए हों। लगातार कोशिश और सोच-समझकर किया हुआ अभ्यास (प्रैक्टिस) समय के साथ हमें किसी काम में माहिर बना देती है।

सफल लोगों का नज़रिया हमेशा लक्ष्य पर केंद्रित होता है और वे अपने लिए खास, हासिल करने लायक और चुनौतीपूर्ण लक्ष्य तय करते हैं। याद रखें, सफल लोग हमेशा बड़े लक्ष्यों को छोटे-छोटे रोज़ाना या हफ़्ते भर के कामों में बाँट लेते हैं, ताकि लगातार और स्थिर प्रगति हो सके।

एक सफल व्यक्ति के तौर पर, हमें अपनी भावनाओं को समझने और संभालने की क्षमता होनी चाहिए, और दूसरों की भावनाओं को भी समझना चाहिए। अच्छे लोगों से जुड़ने और बातचीत करने की क्षमता (इंटरपर्सनल स्किल्स) से बड़े पैमाने पर सफलता पाने के लिए ज़रूरी सहयोग और नेटवर्क बनते हैं।

सफल लोगों को हमेशा आगे बढ़ने और सीखने की सोच ('ग्रोथ माइंडसेट') बनाए रखना चाहिए। याद रखें, बड़ी सफलता पाने वाले लोग जिज्ञासु होते हैं, नए अनुभव तलाशते हैं और अपने क्षेत्र में प्रासंगिक बने रहने के लिए लगातार खास जानकारी हासिल करते रहते हैं।

एक सफल व्यक्ति के तौर पर हमें हमेशा आत्मविश्वास, सकारात्मकता और आशावाद से भरा होना चाहिए । हमें अपने विज़न और अपनी काम करने की क्षमता और काबिलियत पर भी पूरा भरोसा होना चाहिए। सकारात्मक नज़रिया हमें सोच-समझकर जोखिम उठाने और जो संभव है, उसकी सीमाओं से आगे बढ़ने में मदद करता है।

आभार मानना, अपनी गलतियों को स्वीकार करना और दूसरों की सराहना करना ऐसे बुनियादी सामाजिक गुण हैं जो तुरंत लोगों के बीच हमारी लोकप्रियता बढ़ाते हैं। ये गुण भरोसा पैदा करते हैं, हमें मिलनसार बनाते हैं और व्यक्तिगत और व्यावसायिक (पर्सनल और प्रोफेशनल) रिश्तों में हमारी अहमियत बढ़ाते हैं।

ऊपर बताई गई बातों के अलावा, कई और अच्छी आदतें और गुण भी लोगों को बहुत पसंद आने वाला बनाते हैं:

दूसरों की भावनाओं को समझने की क्षमता: किसी और की स्थिति में खुद को रखकर उनकी भावनाओं या अनुभवों को महसूस करने की काबिलियत। दूसरे शब्दों में, यह किसी और की जगह खुद को रखकर उनकी भावनाओं को सच में समझने और किसी बात को सही, जायज़ या स्वीकार्य मानने की क्षमता है। उनके अनुभवों को समझने से एक तुरंत और गहरा जुड़ाव बनता है।

दूसरों की बात ध्यान से सुनना: जब लोग किसी मकसद से हमसे कुछ कहते हैं, तो हमें पूरी तरह ध्यान देकर उनकी बात सुननी चाहिए। बिना बीच में टोके या तुरंत जवाब सोचने के बजाय लोगों की बात पर पूरा ध्यान देने से पता चलता है कि हम उनका सम्मान करते हैं और उन्हें महत्व देते हैं।

घमंड और अहंकार से दूर रहना: जो लोग आत्मविश्वासी और विनम्र होते हैं, दूसरों की सफलता पर खुश होते हैं और उसे मनाते हैं, वे लोगों को सहज महसूस कराते हैं और आपसी मनमुटाव कम करते हैं।

भरोसेमंद और विश्वसनीय होना तथा लंबे समय तक लगातार अच्छा काम करना: जो कहा है उसे पूरा करना और हमेशा एक जैसा व्यवहार बनाए रखना, दूसरों के मन में भरोसे और विश्वसनीयता की मज़बूत नींव बनाता है। यह इंसानों की सबसे अच्छी आदतों और गुणों में से एक है, जो दुर्भाग्य से अब बहुत कम देखने को मिलता है।

असली, सच्चा और वैसा ही होना जैसा कोई व्यक्ति या चीज़ होने का दावा करती है: दुर्भाग्य से, कई लोग असलियत का दिखावा करके कुछ खास होने का दावा करते हैं ताकि वे अपना काम करवा सकें, जो वे असल में नहीं कर पाते क्योंकि वे वैसे नहीं होते। इसलिए, दूसरों को प्रभावित करने की कोशिश करने के बजाय, हम जो हैं और जैसे हैं, उसी के बारे में सच्चा और ईमानदार होना लोगों को आकर्षित करता है, क्योंकि वे जानते और समझते हैं कि वे हमारे असली रूप से जुड़ रहे हैं। आप जो हैं, जैसे हैं और असल में जो कर सकते हैं, उसके प्रति सच्चे और ईमानदार रहें।

दूसरों के प्रति दोस्ताना, उदार और विचारशील होना: असल मायनों में दयालुता दिखाना और दयालु होना भी एक अच्छी आदत और इंसान का एक महान गुण है। बिना कहे दूसरों का ख्याल रखने और सम्मान दिखाने वाले छोटे-छोटे काम अपनापन दिखाते हैं और यह संकेत देते हैं कि हमें अपने आस-पास के लोगों की भलाई की परवाह है।

इन गुणों को अपनाने से एक आकर्षक व्यक्तित्व बनता है, जिससे दूसरे हमारी मौजूदगी में सुरक्षित, पहचाना हुआ और सराहा हुआ महसूस करते हैं। हमारी ज़िंदगी का एक मुख्य मकसद ऐसी आदतें, गुण और खूबियाँ अपनाना होना चाहिए जो हमें और दूसरों को खुशी, सेहत और कामयाबी की ओर ले जाएँ और ज़िंदगी में सफल होने में मदद करें।

तो, हम अपनी आज की ज़िंदगी में इस समझ को कैसे अपनाएँ? इसके सिद्धांत हमेशा एक जैसे रहते हैं:

1. **अपने गुणों को पहचानें:** अपनी पर्सनैलिटी के गुणों को जानें और समझें। यह भी जानें कि आप किन खूबियों की तारीफ़ करते हैं ? आप किस तरह का इंसान बनना चाहते हैं ? ज़्यादा सब्र रखने वाला, ज़्यादा हिम्मत वाला, ज़्यादा दरियादिल या ज़्यादा विनम्र।

2. **इसे आदतों में बदलें:** बहुत सब्र रखने वाला इंसान कैसा बर्ताव करेगा ? सब्र रखने में कौन-से खास, बार-बार किए जाने वाले काम मदद करते हैं ? क्या यह बोलने से पहले ध्यान से सुनना है ? उस आदत को समझें और परखें जिसे आप अपनाना चाहते हैं।

3. **छोटी शुरुआत करें और लगातार करते रहें:** कभी भी रातों-रात अपने पूरे स्वभाव को बदलने की कोशिश न करें। अपने चुने हुए गुण से जुड़ी एक छोटी, करने लायक आदत चुनें और रोज़ाना उसका अभ्यास करने का पक्का इरादा करें। अगर आप दरियादिली अपनाना चाहते हैं, तो हर दिन किसी की सच्ची तारीफ़ करने की कोशिश से शुरुआत करें।

4. **अपने आस-पास के माहौल का ध्यान रखें**: आपके आस-पास का माहौल आपकी आदतों पर गहरा असर डालता है। इसे ध्यान से चुनें, व्यवस्थित करें और किसी जानकार या सही समझ रखने वाले व्यक्ति की मदद लें। इसका मतलब है फालतू चीज़ों को हटाना और सिर्फ़ सबसे अच्छी क्वालिटी या सबसे ज़रूरी चीज़ों को रखना। ऐसा

माहौल बनाएँ जो उन गुणों को बढ़ावा दे जिन्हें आप अपनाना चाहते हैं और बुरी या गलत आदतों को बढ़ावा देने वाली चीज़ों से दूर रहें।

5. **सोचें और बदलाव करें:** समय-समय पर खुद को परखें। आपकी आदतें आपके लिए कैसे काम कर रही हैं ? क्या वे आपको अच्छाई की ओर ले जा रही हैं या उससे दूर? खुद को परखते समय नरम रहें लेकिन पक्के इरादे के साथ।

26.

कई धर्मों वाले समाज में रहना

हाल ही में दिल्ली में हत्या की अजीब, अप्रत्याशित, अनचाही और बिना वजह की घटनाएं हुई हैं। कभी-कभी ऐसा लगता है कि किसी खास धर्म के कुछ लोगों में दूसरे धर्म के लोगों को नुकसान पहुंचाने या बिना किसी ठोस वजह के उनकी हत्या करने की आदत बन गई है। नई दिल्ली के उत्तम नगर में होली के दौरान जे जे कॉलोनी में 26 साल के तरुण कुमार की हत्या ऐसी ही एक घटना थी, जिसमें झगड़े या हत्या की कोई वजह नहीं थी। एक छोटी सी बात से शुरू हुआ झगड़ा - पड़ोसी पर गलती से पानी का गुब्बारा गिरना - भीड़ के जानलेवा हमले में बदल गया। एक लड़की के हाथ से पानी का गुब्बारा छूट गया और गलती से पड़ोस में रहने वाली एक मुस्लिम महिला पर गिर गया। बहस तेज़ी से बढ़ गई। उसी शाम, जब तरुण अपनी बाइक से घर लौट रहा था, तो उसे रास्ते में रोककर घेर लिया गया और लाठियों, ईंटों और लोहे की छड़ों से बेरहमी से पीटा गया। अगले दिन दोपहर में सिर पर गंभीर चोटों के कारण उसकी मौत हो गई।

जांचकर्ताओं ने लोकेशन डेटा एनालिसिस,(location data analysis) हथियारों पर फोरेंसिक फिंगरप्रिंट (forensic fingerprint) और 45 गवाहों के बयानों का इस्तेमाल करके एक मज़बूत केस तैयार किया। अधिकारियों ने केस को हत्या के मामले में बदल दिया और दो नाबालिगों समेत 18 लोगों पर आरोप लगाए।

इसी तरह, हाल ही में गाज़ियाबाद की खोड़ा कॉलोनी में 28 मई, 2026 को 17 साल के सूर्य प्रताप चौहान की चाकू मारकर हत्या कर दी गई। मुख्य आरोपी असद को देर रात पुलिस मुठभेड़ में मार गिराया गया। तीन अन्य संदिग्धों को गिरफ्तार किया गया, जबकि इस घटना से स्थानीय लोगों में भारी गुस्सा फैल गया और विरोध प्रदर्शन शुरू हो गए।

बकरीद के दिन, सूर्य को बहला-फुसलाकर बाहर बुलाया गया, घेर लिया गया और पेट में बेरहमी से चाकू घोंप दिया गया। बचने के लिए 200 मीटर तक भागने के बावजूद, अस्पताल में चोटों के कारण उसकी मौत हो गई।

मुख्य आरोपी असद, जिसकी गिरफ्तारी पर ₹ 50,000 का इनाम था, को इंदिरापुरम-खोड़ा इलाके में रोका गया। पुलिस ने बताया कि भागने की कोशिश करते समय असद और उसके एक साथी ने अधिकारियों पर गोली चलाई, जिसके जवाब में हुई गोलीबारी में असद मारा गया।

इस बेरहम हत्या से गाज़ियाबाद और नोएडा इलाकों में सांप्रदायिक तनाव फैल गया। स्थानीय हिंदू संगठनों और पीड़ित परिवार की ओर से आरोपियों की तुरंत गिरफ्तारी और उन्हें कड़ी सज़ा देने (जिसमें शामिल लोगों की संपत्तियों पर बुलडोज़र चलाना भी शामिल है) की मांग के बाद विरोध-प्रदर्शन शुरू हो गए।

इन घटनाओं का विश्लेषण करने पर, जिनमें दो युवकों की जान चली गई, यह साफ़ हो जाता है कि हमारे समाज में ऐसे लोग हैं जिन्होंने अलग-अलग धर्मों वाले समाज में मिल-जुलकर रहना नहीं सीखा है। ऐसे लोग न केवल समाज के खिलाफ़ जघन्य अपराध करते हैं, बल्कि मानवता पर भी एक कलंक साबित होते हैं।

बदकिस्मती से जो लोग एक छोटी सी दुनिया में रहते हैं, वे अक्सर सोचते हैं कि उनकी जीवनशैली ही सबसे ज़रूरी है। वे अपने दिमाग के चारों ओर अदृश्य दीवारें बना लेते हैं। वे उन चीज़ों को गलत समझते हैं जो उनसे अलग हैं। जाना-पहचाना पड़ोस या एक सख्त समुदाय सुरक्षित लग सकता है। लेकिन इससे वे समृद्ध संस्कृतियों, नए विचारों और जीने के अलग-अलग तरीकों को नहीं देख पाते तो उनकी दुनिया का नज़रिया छोटा हो जाता है। वे आगे बढ़ने, सीखने और एक विशाल और विविध दुनिया की असली सुंदरता को देखने का मौका गँवा देते हैं।

1893 में शिकागो (Chicago) में 'विश्व धर्म संसद' में अपने भाषण के दौरान विवेकानंद ने मशहूर बात कही थी," जैसे अलग-अलग रास्तों से निकलने वाली अलग-अलग धाराएं - चाहे वे टेढ़ी-मेढ़ी हों या सीधी - अंततः आप तक ही पहुँचती हैं, वैसे ही मनुष्य अपनी अलग-अलग प्रवृत्तियों के अनुसार अलग-अलग रास्ते अपनाते हैं, जो देखने में

भले ही अलग-अलग लगें, लेकिन वे सभी आप तक ही ले जाते हैं।" उन्होंने गीता का भी हवाला दिया: " जो कोई भी किसी भी रूप में मेरे पास आता है, मैं उस तक पहुँचता हूँ; सभी मनुष्य ऐसे रास्तों पर संघर्ष कर रहे हैं जो अंततः मुझ तक ले जाते हैं।" स्वामी विवेकानंद का मानना था कि अलग-अलग धर्म एक ही ईश्वर तक ले जाने वाले अलग-अलग रास्ते हैं। कई विचारकों ने धर्मों की एकता पर ज़ोर दिया है। मौलाना आज़ाद जैसे सूफी दार्शनिक 'वहदत-ए-दीन' (धर्मों की एकता) के सिद्धांत में दृढ़ विश्वास रखते थे - यानी सभी धर्मों के उन सार्वभौमिक मूल्यों को अपनाना जो समान हैं।

एक बहु-धार्मिक समाज में रहना, खासकर भारत जैसे विविधतापूर्ण देश में, वास्तव में आज की ज़रूरत है। कई धर्मों वाले देश में रहने का मतलब है कि देश भर में अलग-अलग धर्मों, संस्कृतियों और परंपराओं के साथ एक जगह से दूसरी जगह जाने की प्रक्रिया, योजना और उसका पालन देखा जाता है। भारत जैसा देश आपसी सीख और सामुदायिक मज़बूती के लिए बेहतरीन अवसर देता है, साथ ही ध्रुवीकरण को रोकने और आपसी सम्मान को बढ़ावा देने के लिए सक्रिय प्रयासों की भी मांग करता है।

विविध समूहों को अपनाकर, समाज स्वाभाविक रूप से कठोर धार्मिक शासन को रोकते हैं और एक संतुलित, समावेशी राजनीतिक माहौल को बढ़ावा देते हैं। अलग-अलग धर्मों का प्रतिनिधित्व सामाजिक ध्रुवीकरण को रोकने में मदद करता है। इससे कला, भोजन, त्योहारों और नैतिक दर्शनों का जीवंत आदान-प्रदान होता है, जिससे साझा मानवीय मूल्यों की बेहतर समझ विकसित होती है। अलग-अलग पृष्ठभूमि और धर्मों के लोग संयुक्त मानवीय और सामुदायिक-निर्माण प्रयासों के लिए एकजुट हो सकते हैं, और संकट के समय एक-दूसरे का समर्थन कर सकते हैं। अलग-अलग धर्मों के लोगों वाले समाज या देश में रहने से कई चुनौतियां सामने आती हैं। ये चुनौतियां खान-पान से जुड़े नियमों और पाबंदियों, या अलग-अलग धर्मों की धार्मिक और सांस्कृतिक परंपराओं के बारे में जानकारी की कमी के कारण पैदा होती हैं। ऐसे हालात में, देश में स्थिरता बनाए रखने के लिए यह ज़रूरी है कि लोग अपनी मान्यताओं पर कायम रहते हुए दूसरों की धार्मिक आज़ादी का भी सम्मान करें।

मानवाधिकारों का हमेशा सम्मान किया जाना चाहिए और यह पक्का करना चाहिए कि धार्मिक और सांस्कृतिक परंपराओं के कारण भेदभाव न हो।

ऐसे कई धर्मों वाले समाजों या देशों में मिल-जुलकर रहना ज़रूरी हो गया है, लेकिन कई ऐसे समाजों और देशों में इसकी कमी है जहाँ अलग-अलग धर्मों के लोग रहते हैं। अगर ऐसे समाजों या देशों में मिल-जुलकर रहना आम बात नहीं बनती, तो वह दिन दूर नहीं जब हर तरह के इंसान एक-दूसरे के दुश्मन बन जाएंगे।

अलग-अलग धर्मों के लोगों के बीच तनाव कम करने के लिए खुली बातचीत करना और पूर्वाग्रह को कम करने के लिए अपने पड़ोसियों की मान्यताओं के बारे में सम्मानपूर्वक सवाल पूछना ज़रूरी है।

यह देखा गया है कि सभी धर्मों में आम तौर पर पाई जाने वाली नैतिक परंपराओं को सभी को पहचानना चाहिए ताकि वे उन बुनियादी नैतिक परंपराओं का बहुत सम्मान करें जो लगभग सभी धर्मों में एक जैसी हैं। सभी लोगों को धार्मिक रीति-रिवाजों, जैसे प्रार्थना का समय, व्रत के महीने और त्योहारों के समय का ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि इनका हमारे स्थानीय समुदाय पर असर पड़ सकता है। बस एक बात का सख्ती से पालन करना ज़रूरी है: सड़कों पर प्रार्थना करके ट्रैफिक न रोकें और न ही किसी खास धर्म के लोगों के धार्मिक जुलूसों पर पत्थर फेंकें। सभी धार्मिक जुलूसों का समान रूप से सम्मान करने से अलग-अलग धर्मों के बीच तनाव कम होगा, जो कभी-कभी किसी एक धर्म के बुरे लोग दूसरे धर्म के लोगों को अपनी ताकत दिखाने के लिए पैदा करते हैं।

हमें यह समझने की ज़रूरत है कि किसी खास समाज में रहने वाले हम सभी लोगों की मान्यताओं में भले ही अंतर हो, लेकिन नैतिकता को सिर्फ़ किसी खास धर्म की मान्यताओं पर निर्भर रहने की ज़रूरत नहीं है; बल्कि बुनियादी मानवीय मूल्यों पर आधारित नैतिकता का एक ऐसा सेट है जिसे सभी धर्म और धर्म को न मानने वाले लोग भी मानते हैं। ये मूल्य इस बात पर आधारित हैं कि हम सब बराबर हैं। जब हर कोई खुश रहना चाहता है और कोई भी दुखी नहीं होना चाहता, तो यह साफ़ है कि इस मामले में हम सब एक जैसे हैं। हम सभी में भावनाएँ होती हैं। हर कोई चाहता है कि उसे पसंद किया जाए और अपनाया जाए। कोई भी नहीं चाहता कि उसे ठुकराया जाए या नज़रअंदाज़

किया जाए। हर कोई चाहता है कि उसका सम्मान हो और दूसरे लोग उसका खयाल रखें। तो, धर्म-निरपेक्ष नैतिकता के इस आम नज़रिए का आधार करुणा है, और इसे दूसरों को दुख, समस्याओं और उनके कारणों से मुक्त देखने की इच्छा के तौर पर परिभाषित किया जाता है।

अब, समस्याओं और दुख के ये स्रोत क्या हैं? ऐसे कई स्रोत हैं। हम ऐसे समय में जी रहे हैं जब आर्थिक समस्याएं हैं, और दुनिया भर में कई तरह के टकराव हैं। आज की दुनिया में, हम सब एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं, इसलिए दुनिया के एक हिस्से में जो कुछ भी होता है, उसका असर सब पर पड़ता है।

धार्मिक सद्भाव बढ़ाने के तरीके

जब हम अलग-अलग धार्मिक मान्यताओं को देखते हैं, तो यह बहुत ज़रूरी है कि इन मान्यताओं के बीच के अंतर और ज़्यादा समस्याएं पैदा न करें। तो हम अलग-अलग मान्यताओं की वजह से पैदा होने वाले विवादों, टकरावों और गलतफहमियों से कैसे बच सकते हैं? भले ही हम सब इस दुनिया को बेहतर जगह बनाने के बुनियादी काम में यकीन रखते हों और हमारी सोच, उम्मीदें और लक्ष्य एक जैसे हों, फिर भी हम पाते हैं कि अंतर मौजूद हैं; इसलिए यह कहना सही नहीं होगा कि कोई अंतर नहीं है।

अक्सर अशांति की वजह एक-दूसरे की मान्यताओं के बारे में हमारी जानकारी की कमी होती है। यह समस्या तब और बढ़ जाती है जब हमें अपनी ही परंपरा के बारे में गहरी जानकारी नहीं होती। अपनी और दूसरों की पृष्ठभूमि के बारे में हमारी सोच, जानकारी और समझ पर आधारित होने के बजाय, आसानी से 'अपनी टीम' वाली मानसिकता में बदल जाती है। हम मानते हैं कि हमारा धार्मिक सिस्टम सबसे अच्छा है क्योंकि वह हमारा और हमारी परंपरा का है, और दूसरों का धार्मिक सिस्टम कमतर है क्योंकि वह दूसरों का है। कभी-कभी कुछ धर्मों के धर्मगुरु या शिक्षण संस्थान उस धर्म के लोगों या बच्चों को यह विश्वास दिलाते हैं कि उनका धर्म सबसे ऊंचा है और बाकी सभी धर्म उनके धर्म से कमतर हैं।

जब महान धार्मिक विद्वानों से सबसे अच्छे धर्म के बारे में पूछा गया, तो उन्होंने साफ तौर पर कहा, "सबसे अच्छा धर्म वह है जो आपको एक दयालु इंसान बनने में मदद करे।"

ज़ाहिर है, हर व्यक्ति के लिए कोई न कोई धर्म उसे दयालु इंसान बनाने में सबसे ज़्यादा मददगार हो सकता है। मुझे लगता है कि धार्मिक विविधता को समझने का यह बहुत ही मददगार तरीका है। हमें यह पहचानने और मानने की ज़रूरत है कि हर धर्म अपने मानने वालों को दयालु और बेहतर इंसान बनने में मदद करने की कोशिश कर रहा है। इसे पहचानने और मानने के लिए, हमारे पास जानकारी होनी चाहिए; हमें अपने धर्म और दूसरे धर्मों के बारे में जानकारी होनी चाहिए। शिक्षा व्यवस्था में इसे बहुत वैज्ञानिक तरीके से किया जा सकता है – बिना किसी का धर्म बदले और बिना किसी तरह के पूर्वाग्रह या फैसले सुनाने वाले रवैये के, बस सामान्य जानकारी के तौर पर।

अलग-अलग धर्मों वाले समाज में सहनशीलता को बढ़ावा देना

धार्मिक सद्भाव का आधार शिक्षा और एक-दूसरे की मान्यताओं के बारे में जानकारी है। जब हम सच में शिक्षित हो जाते हैं, तो हमें समझ आता है कि डरने की कोई बात नहीं है; हम अपने मतभेदों को मानते हुए भी उन बातों पर ज़ोर दे सकते हैं जो हमें आपस में जोड़ती हैं और सद्भाव बनाए रखती हैं।

तो, ऐसे अलग-अलग धर्मों वाले समाज में हम असल में कैसे रहें और काम करें ?

कुछ धर्मों में मानने वालों से दिन में खास समय पर प्रार्थना करने के लिए कहा जाता है, जैसे मुसलमान दिन में पाँच बार नमाज़ पढ़ते हैं। अगर हम काम की जगह पर प्रार्थना के लिए एक कमरा उपलब्ध करा सकें, तो इससे सद्भाव का माहौल बनाने में बहुत मदद मिल सकती है। इससे जो लोग दिन में प्रार्थना करना चाहते हैं, वे अपनी मान्यताओं और रीति-रिवाजों का पालन आसानी से कर पाएँगे। इसी तरह, अगर दूसरे धर्मों के रीति-रिवाजों को भी जगह दी जा सके, तो यह बहुत अच्छी बात होगी। दूसरे शब्दों में, किसी मान्यता-प्रणाली की उन खास बातों का ध्यान रखें जिनसे लोगों को अपनापन और सहजता महसूस हो।

देखिए, वफ़ादारी का मुद्दा हमेशा अहम होता है। लोगों की भावनात्मक भलाई के लिए वफ़ादारी एक बहुत ज़रूरी बात है। हम अपने परिवार, अपनी जातीय पृष्ठभूमि और धर्म के प्रति वफ़ादार रहना चाहते हैं, और फिर देश के प्रति भी वफ़ादारी होती है। अक्सर

मुश्किल तब होती है जब लोगों को इन सबके प्रति सद्भाव के साथ वफ़ादारी दिखाने की इजाज़त नहीं मिलती; जैसे, जब उन्हें बड़े समाज के रीति-रिवाजों के प्रति वफ़ादार रहने के लिए अपनी धार्मिक पृष्ठभूमि के प्रति बेवफ़ा होने पर मजबूर किया जाता है।

मुस्लिम समाजों में महिलाएँ नक़ाब से अपना सिर और कभी-कभी पूरा चेहरा ढँकती हैं, और हाल ही में फ्रांस में इस पर रोक लगाने को लेकर काफी विवाद हुआ है। सिखों की बात करें तो पुरुष कभी अपने बाल नहीं कटवाते और हमेशा पगड़ी पहनते हैं। लेकिन कुछ जगहों पर काम की जगह पर पगड़ी पहनने की इजाज़त नहीं होती। बौद्ध भिक्षुओं को भी ऑफिस या स्कूल में काम करते समय अपने पारंपरिक वस्त्र पहनने से रोका जाता है।

फिर से, मुझे लगता है कि लोगों को अपनी परंपरा के प्रति वफ़ादार रहने की इजाज़त देना बहुत ज़रूरी है, बशर्ते इससे समाज में कोई बड़ी समस्या न खड़ी हो। अगर हम स्कूल या सेना या कहीं भी पगड़ी पहनें और बाल न कटवाएं, तो क्या नुकसान है ? क्या इससे कोई समस्या होती है ? असल में, कोई समस्या नहीं है। हम तब भी अपना काम अच्छी तरह से कर सकते हैं। अगर एक बौद्ध के तौर पर हम खाना खाने से पहले प्रार्थना करें और कुछ चढ़ाएं, तो क्या समस्या है ? अगर हम ऐसा नकाब पहनें जिससे हमारा चेहरा पूरी तरह ढका हो, तो क्या समस्या है ?

अलग-अलग धर्मों वाले समाज में मिल-जुलकर रहने के लिए व्यवस्थित शिक्षा, समुदाय में सक्रिय भागीदारी और रोज़ाना सम्मानजनक बातचीत की ज़रूरत होती है। पुरानी आदतें छोड़कर नई आदतें सीखी जा सकती हैं। धार्मिक समझ, सभी के लिए खुली जगहों और बातचीत को प्राथमिकता देकर समुदाय पूर्वाग्रहों को खत्म कर सकते हैं और सच्चा सामाजिक मेल-जोल बढ़ा सकते हैं।

स्कूल के पाठ्यक्रम में दुनिया के अलग-अलग धर्मों की तुलना करने वाले कोर्स शामिल करें ताकि लोग अलग-अलग धर्मों के इतिहास, मूल्यों और परंपराओं के बारे में जान सकें। शिक्षकों और सूत्रधारों (फैसिलिटेटर्स) को मुश्किल आध्यात्मिक विषयों पर बात करने के लिए प्रशिक्षित करें और पूर्वाग्रह को रोकने के लिए आलोचनात्मक सोच को

बढ़ावा दें। सभी परंपराओं में मौजूद सार्वभौमिक मूल्यों जैसे दया, सहानुभूति और सेवा पर ध्यान दें ताकि साझा इंसानियत पर ज़ोर दिया जा सके।

ऐसे व्यवस्थित बातचीत कार्यक्रम आयोजित करें जहाँ अलग-अलग परिप्रेक्ष्य (बैकग्राउंड) के लोग अपने निजी अनुभव साझा कर सकें और सम्मानजनक माहौल में धर्म पर चर्चा कर सकें।

धार्मिक रीति-रिवाजों को समझने और अलग-अलग संस्कृतियों की जानकारी बढ़ाने के लिए स्कूली बच्चों को अलग-अलग पूजा स्थलों (जैसे मंदिर, मस्जिद, चर्च, गुरुद्वारे) की संवेदनशील और निर्देशित (गाइडेड) यात्राओं पर ले जाएं।

मिलकर काम करने वाली सामुदायिक पहल जैसे आस-पड़ोस की सफाई, दान-पुण्य के काम या सामाजिक न्याय के आंदोलनों पर काम करें ताकि मतभेदों के बजाय साझा लक्ष्यों के आधार पर रिश्ते बन सकें।

रूढ़िवादी सोच, अपमानजनक भाषा या दूसरों पर अपनी मान्यताएं थोपने से बचें।

एक स्वागत करने वाला और सबको साथ लेकर चलने वाला सामुदायिक माहौल बनाने के लिए सांस्कृतिक और धार्मिक त्योहार एक साथ मनाएं।