

परिवर्तन की कहानी

अर्चना शर्मा की जुबानी



मेरा नाम अर्चना शर्मा है। मैं जबलपुर में रहती हूँ। मेरे परिवर्तन की कहानी कुछ ऐसी है। मैं छोटी-छोटी सी बातों पर ही दुखी और अशांत हो जाती थी और इसकी वजह भी दूसरों को समझती थी। इंसान यदि तनावपूर्ण और निराश रहे तो पूरा परिवार और कार्यक्षेत्र प्रभावित होता है। मेरी पहली पोस्टिंग मध्यप्रदेश के एक सघन जंगल वाले दुर्गम गांव में शिक्षिका के पद पर हुई। वहां आने-जाने में तकरीबन छह घंटे लगते थे, यह बहुत संघर्षमय था। इसके चलते मैं चिड़चिड़ी और परेशान रहने लगी।

मेरे स्कूल में साहिल नाम का एक छात्र था, जो बहुत शैतानी करता था। मेरी मुश्किल जिन्दगी उसकी वजह से और भी मुश्किल हो गई। वो कक्षा में अपनी पढ़ाई छोड़कर सारा दिन मेरे आगे-पीछे घूमता रहता था। उसे समझाने, डांटने की मेरी सारी कोशिशें असफल साबित हुईं। एक दिन उसने एक छात्रा को बहुत मारा। अब मेरा धैर्य खत्म हो गया था और मैं उसे स्कूल से निकलवाने के लिए कटिबद्ध हो गई। मैंने उसके माता-पिता को स्कूल में बुलवाया, तो उसकी बुजुर्ग दादी स्कूल आई और उन्होंने बताया कि कुछ साल पहले, साहिल की मां को उसके पिता ने जिंदा जला दिया था और खुद हत्या के आरोप में जेल में कैद थे। अब वो और साहिल किसी तरह गुजारा करते हैं। साहिल उनके साथ खाना भी बनवाता है और उनका ध्यान रखता है। वो फूट-फूट कर रोने लगीं और बोली “जबसे आप गांव में आईं। ये रोज स्कूल आता है, अब इसका जीवन बनाना या बिगाड़ना आपके हाथ है।” यह सुनकर मैं स्तब्ध रह गई।

घर आकर मैंने शांत मन से विचार किया तो मुझे अहसास हुआ कि अपने जीवन के संघर्षों से क्षुब्ध होकर मैंने उस अनाथ बच्चे को लेकर अपने मन में बेवजह दुश्मनी की भावना बना ली थी और उसकी जिंदगी बर्बाद करने वाली थी, जबकि साहिल मुझमें अपनी माँ को ढूँढ रहा था, इसलिए अपनी उल्टी सीधी-हरकतें करमेरा ध्यान पाने की कोशिश करता रहता था। इसके बाद मैंने खुद को परिवर्तित कर लिया। कक्षा के बच्चे रोज की तरह साहिल की शिकायतें लाते, मगर अब मैं चिढ़ने की बजाय सब बच्चों से बोलती, साहिल मेरा बेटा है वो कोई गलत काम कर ही नहीं सकता। सिर्फ मेरे विश्वास से साहिल में बहुत सकारात्मक परिवर्तन आता जा रहा था। सब बच्चे अब उसे मैडम का बेटा बोल कर छेड़ते थे और वो बस धीरे से हंस देता था। शायद उसे मुझसे स्नेह चाहिए था और मैं सिर्फ ज्ञान दे रही थी, लेकिन अब मैं साहिल और सारे बच्चों की माँ और मित्र पहले थी, शिक्षिका बाद में।

हम शिक्षकों ने गांव के सरपंच से मिलकर निराश्रितों की योजना का लाभ उसकी दादी और बाकी वृद्धों को दिलवाया और व्यक्तिगत मदद भी की, जिससे उनकी आर्थिक स्थिति बेहतर हुई। अब मुझे अहसास था कि मैं छोटे बच्चों का जीवन गढ़ रही हूँ, अतः मैंने अपने काम को पूरे प्रेम, सम्मान और जिम्मेदारी से करना शुरू किया। मैंने कक्षा में नियमित अल्पविराम शुरू करवाया, जिससे उग्रता और अवसाद का स्थान शांति और सहयोग ने ले लिया था। इस घटना को बरसों हो गए हैं। मेरा ट्रांसफर दूसरी शाला में हो गया है, फिर भी हम सारे शिक्षक और छात्र आज भी साथ जुड़े हैं और सुख दुख बांटते हैं।

*अल्पविराम ने जीवन और काम के प्रति मेरा नजरिया बदल दिया है।
मेरे क्रोध और चिंता का स्थान दूसरों के प्रति प्रेम और कृतज्ञता ने ले लिया है।*

दूसरी घटना मेरे निजी जीवन की है। मैं मां की सबसे छोटी और लाड़ली संतान थी, लेकिन जब उन्हें कैंसर हुआ तो उनकी बीमारी से मैं बहुत भयभीत हो गई। बजाय इसका सामना करने के, मैं उनसे दूर भागने लगी। हम सब उनकी बहुत सेवा करते, मगर जब वो किसी दर्दभरी प्रक्रिया से गुजरती जैसे ऑपरेशन, कीमोथैरेपी - जिसमें वो रोएंगी, तड़पेंगी, उस समय साहस दिखाने के बजाय मैं खुद उनके पास न जाकर अपने बड़े भाई-बहनों को जाने देती। जब वो थोड़ा ठीक हो जाती तो मैं उनके पास आ जाती। माँ और सभी लोग मुझे व्यस्त समझकर मेरे प्रति प्रेम और दया भाव रखते थे, मगर मेरे मन के डर और कायरता की बात तो मुझे मालूम ही थी। माँ के देहांत के बाद मैं अपने इस व्यवहार के लिए खुद को कभी क्षमा नहीं कर पाई। धीरे-धीरे मुझे अवसाद ने बुरी तरह से घेर लिया।

कुछ समय बाद, खुद की तलाश में मैं पुनः आनंद विभाग से जुड़ी। नियमित अल्पविराम लेकर खुद को शांत किया तथा इस संस्थान की प्रेरणा से पिछले वर्षों में मैंने एम. एड किया, जिसमें श्रीरामचरित मानस पर शोध भी था। अब मैं मानसिक स्वास्थ्य पर जागरूकता लाने और अल्पविराम को जन सामान्य तक पहुंचाने का प्रयास कर रही हूँ। आनंद संस्थान ने मुझे पंचगनी में मास्टर ट्रेनर की ट्रेनिंग लेने भेजा। उस वक्त मैंने पहली बार मां की बीमारी में उनसे अपनी दूरी बनाने की बात को सबके सामने शेयर किया और बहुत रोई। सबकी सलाह पर मां को पत्र लिखा। उनसे क्षमा मांगी और उस पत्र को नदी में बहा दिया। उस दिन के बाद से मन में कुछ शांति है। वर्षों से मैं अपने बुजुर्ग सास-ससुर को नियमित समय देकर, उनका संबल बनकर प्रायश्चित कर रही हूँ। अल्पविराम से जुड़कर समझ आया कि मेरे प्रभाव के दायरे में सिर्फ मैं हूँ और मुझे खुद पर ही काम करना है। जैसे-जैसे मेरे में परिवर्तन आएगा, मैं आनंदित रहूंगी जैसे-जैसे दूसरों के साथ मेरा व्यवहार भी आनंदपूर्ण व सकारात्मक होगा, जिससे हो सकता है कि दूसरे भी स्वतः प्रेरित हो जाएंगे।

हालांकि इन सुधारों के बावजूद बहुत सारी कमियां अब भी शेष हैं। मगर ये शुद्धि की प्रक्रिया और अपना श्रेष्ठ संस्करण बनाने का प्रयास जीवन पर्यंत जारी रहेगा...