

## परिवर्तन की कहानी

# मंजूषा शर्मा शेख की जुबानी



साथियो नमस्कार,

मेरा नाम मंजूषा शर्मा शेख है, मैं डिन्डोरी में रहती हूँ। मेरे परिवर्तन की कहानी कुछ इस तरह है। राज्य आनंद संस्थान एवं अल्पविराम से जुड़ने के पहले मेरा स्वभाव बहुत लालची था, हालांकि मैं सोचती थी कि इसको अपने स्वभाव से हटाऊं, किंतु ये हो नहीं पा रहा था। मेरे पास किसी भी चीज की कमी नहीं थी। मेरे पास पैसे भी आवश्यकता अनुसार खर्च के बाद काफी बच जाते थे, लेकिन पैसे का लालच लगातार बना हुआ था। मैं पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग में सहायक ग्रेड 03 के पद पर कार्यरत थी। मेरे पास शिक्षा स्थापना शाखा का प्रभार था। मैं काम करने के बदले में कुछ न कुछ राशि कर्मचारियों से ले ही लेती थी। चाहे किसी को मेडिकल अवकाश स्वीकृत कराना हो, मातृत्व या पितृत्व अवकाश हो या फिर किसी कर्मचारी को अन्यत्र कहीं संलग्नीकरण कराना हो। किसी की पैसा देने की क्षमता हो या ना हो परंतु मेरा लालची स्वभाव मेरे ऊपर हमेशा हावी रहता था और मैं उनसे पैसे ले ही लेती थी।

यदि कोई कर्मचारी मुझे अपनी समस्या बताता, तब भी मैं उसकी समस्या पर ध्यान नहीं देती थी बल्कि यही सोचती कि इससे मैं कैसे पैसे ले सकूँ। इसके लिए मैंने अलग से अकाउंट खुलवाया था, क्योंकि घर पर कैसे बतलाती की यह पैसा कहां से लाई हूँ। मैंने 5 वर्ष तक इसी तरह से खूब सारा पैसा इकट्ठा कर लिया और इस पैसे का मुझे कोई अफ़सोस नहीं था और न ही बहुत खुश थी कि मेरे पास इतना सारा पैसा अलग से भी जमा है। जब मैं राज्य आनंद संस्थान से जुड़ी और अल्पविराम लिया तो एक-एक करके बहुत सारे लोगों के चेहरे मेरे सामने आए, जिनसे मैंने पैसे लिए थे। उनकी बेबसी मेरी आंखों के सामने आई। मैं आत्मग्लानि से भर गई, क्योंकि अब अल्पविराम लेने के बाद जब मैंने स्वयं का आंकलन किया तो खुद को बहुत खुदगर्ज एवं लालची पाया।

मैं बहुत दुखी हुई, मुझे बहुत पछतावा हुआ और शांत होकर सोचा कि मैंने यह क्या किया, मुझे तो कोई जरूरत भी नहीं थी। मैंने विचार किया कि अब यह पैसा कैसे लौटाया जावे। तब मेरे मन में विचार आया कि क्यों ना कुछ जरूरतमंद लोगों की मदद की जाए तो इस पैसे का उपयोग भी हो जाएगा और मेरे दिल को सुकून भी मिल जाएगा। मेरे इस निर्णय से लोग बहुत खुश हुए और उनका काम कराने के लिए मैंने किसी के घर पर लोहा, गिट्टी, सीमेंट भिजवा कर मकान बनवाया तो किसी को लकड़ी, रबर, तार इत्यादि भिजवाया तथा किसी

के घर पर दरवाजे एवं चौखट खरीद कर दी, तब कहीं जाकर मेरे दिल का बोझ उतरा और अब जो भी मुझसे जुड़े हैं, उनकी हर संभव मदद करने का प्रयास करती हूँ। मैं एक ब्यूटी पार्लर से भी जुड़ी हूँ, वहां जब भी कोई गरीब लड़की आती है तो मैं उसकी शादी का मेकअप बिल्कुल न्यूनतम रेट पर करती हूँ और साथ ही लहंगा और ज्वेलरी उसको फ्री में देती हूँ। यदि किसी के पास पैसे कम होते हैं, तो उतने ही ले लेती हूँ।

इसी तरह एक और बात कहनी है। जलन होना महिलाओं का स्वभाविक स्वभाव है मेरे अंदर भी यह भावना थी। जब भी मैं किसी महिला की खाना बनाने को लेकर या उसके घर के व्यवस्थित रख-रखाव या उसके पहनावे को लेकर तारीफ सुनती, तो मुझे बहुत जलन होती थी। मैं दूँडकर उन महिलाओं की कोई ना कोई बुराई जरूर बताती और वह बुराई बताकर स्वयं को खुश कर लेती, किंतु अंदर ही अंदर मुझे बहुत बुरा लगता। मैं स्वयं को कमजोर महसूस करती थी। अपने इस स्वभाव से मैं काफी परेशान भी रहती, क्योंकि जब मुझ में किसी की तारीफ सुनकर जलन की भावना आती तो मैं असामान्य हो जाती थी। मैंने बहुत बार विचार किया कि यह ठीक नहीं है, मुझे अपने इस स्वभाव को बदल देना चाहिए लेकिन कोशिश करने के बाद भी मैं सफल नहीं हो पाई। एक दिन मेरे ब्यूटी पार्लर में मेरी एक परिचित महिला आई और वह अपना काम करवा रही थी कि उसी समय मेरी एक और परिचिता आई। दूसरी परिचिता ने पहली परिचित महिला से कहा कि आपका घर कितना सुंदर और व्यवस्थित रहता है। आपके पास तो कोई मेड सर्वेंट भी नहीं है, फिर भी आप अपना काम कितना व्यवस्थित तरीके से कर लेती हैं। यह सुनकर मुझे बहुत जलन हुई। मैंने तपाक से कहा, घर पर रहकर तो इतना करना ही चाहिए, इतना भी नहीं करेंगी, तो क्या करेंगी।

मेरा इतना कहते ही उन पहली परिचित महिला ने कहा कि काम करने के लिए रुचि भी होनी चाहिए आप भी चाहे तो अपने घर को व्यवस्थित रख सकती हैं आपके पास तो मेड सर्वेंट भी है और यदि आप चाहें तो मैं आपकी इसमें मदद भी कर सकती हूँ। उस समय तो मैंने स्वयं को बहुत अपमानित महसूस किया और अंदर ही अंदर मन मसोसकर रह गई, किंतु जब मैं अल्पविराम से जुड़ी और मैंने खुद को देखा, खुद को जाना, समझा तब मुझे अपनी कमियों का एहसास हुआ। मैंने देखा कि मुझ में तो बहुत सारी कमियां हैं। मुझे खुद पर तरस आया और ग्लानि भी हुई, तब मैंने अपनी गलतियों को सुधारने के लिए खुद से वादा किया। बाद में मैंने अपनी उन परिचिता के घर जाकर उनसे क्षमा याचना की। उन्होंने कहा भाभी हमें तो याद ही नहीं है, समय के साथ बात को भी भूल जाना चाहिए। मैंने सोचा ऐसी बात को भूलकर यदि मैं आगे बढ़ती तो मेरा रूप कुछ और होता, मैं तो बात को पकड़े रहती हूँ।

तभी से मैं स्वयं की गलतियों को धीरे-धीरे अल्पविराम के अभ्यास से सुधारने का सतत प्रयास कर रही हूँ और मुझमें सुधार भी आ रहा है। मेरे काम करने के तरीकों में, बातचीत करने के तरीकों में काफी सुधार आया है, जिसका प्रत्यक्ष प्रभाव मेरे जीवन पर, मेरे परिवार पर मुझे स्पष्ट दिखाई दे रहा है। मेरी बेटी और मेरा परिवार मेरे इस परिवर्तन से बहुत खुश है। मुझमें दिन-ब-दिन सकारात्मकता आती जा रही है और मैं स्वयं को प्रसन्नचित्त महसूस करती हूँ। अब मुझ में कोई तनाव बहुत समय तक नहीं रहता, जब भी कोई तनाव, कठिनाई या समस्या आती है तो मैं अल्पविराम लेकर अपनी उस समस्या और तनाव का निराकरण खुद से कर लेती हूँ।