आईने में हम

रचना गौड़ 'भारती'

एम.ए.-पालिटिकल साईंस,

एम.जे.एम.सी.- जर्नलिज़्म व मास कम्यूनिकेशन

वरिष्ठ पत्रकार एवं साहित्यकार

कोटा, राजस्थान

AAEENE MEIN HAM

Copyright © : Rachana Gaur Bharti
Publishing Rights ℗ : VSRD Academic Publishing
A Division of Visual Soft India Pvt. Ltd.

ISBN-13: 978-93-91462-17-8
FIRST EDITION, JANUARY 2022, INDIA

Printed & Published by:
VSRD Academic Publishing
(*A Division of Visual Soft India Pvt. Ltd.*)

Disclaimer: The author(s) are solely responsible for the contents compiled in this book. The publishers or its staff do not take any responsibility for the same in any manner. Errors, if any, are purely unintentional and readers are requested to communicate such errors to the Authors or Publishers to avoid discrepancies in future.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photo-copying, recording or otherwise, without the prior permission of the Publishers & Author.

Printed & Bound in India

VSRD ACADEMIC PUBLISHING

A Division of Visual Soft India Pvt. Ltd.

REGISTERED OFFICE
154, Tezabmill Campus, Anwarganj, KANPUR – 208003 (UP) (IN)
Mb: 98999 36803, Web: www.vsrdpublishing.com, Email: vsrdpublishing@gmail.com

MARKETING OFFICE
340, FF, Adarsh Nagar, Oshiwara, Andheri(W), MUMBAI–400053 (MH)(IN)
Mb: 99561 27040, Web: www.vsrdpublishing.com, Email: vsrdpublishing@gmail.com

डॉ. दीपक कुमार श्रीवास्तव

प्राक्कथन

"आईने में हम" यह महज एक पुस्तक नहीं, अपितु जीवन की सच्चाईयों से रूबरू कराती एक ऐसी सिलसिलेवार, आपके जीवन से जुडी **घटनाओं** का हिस्सा है जंहा प्रतिक्षण एवं प्रतिपल आप अपने आपको इस पुस्तक मे करीब से पायेंगे।

आईने में हम एक मौलिक कृति है जिसको परम आदरणीया श्रीमती रचना गौड़ 'भारती' जी ने कलमबद्ध किया है, जो पेशे से एक ख्यातनाम पत्रकार एवं साहित्यकार है, जिन्होने अपने जीवन के अनुभूत तथ्यो के आधार पर लगभग 10 प्रमुख मुद्दों पर अपनी बातें की है, जिनमे - चुप हो जाना, अपेक्षा ना करना, चुभती बातें नजरअंदाज करना, जो दोगे वही लोटकर आयेगा, संघर्ष, अनमना होना, आत्मसमान, छटी इन्द्री, शागिर्द बने उस्ताद नहीं, कैसे बढायें अपने गुण एवं अच्छे जीवन के लिये कुछ नियम को शामिल किया गया है।

फंडा यह है कि जीवन है तो सब कुछ है। हर चीज की शुरुआत करने से पहले जीवन होना पहली शर्त होती है, जीवन कितना भी कठिन हो और कितनी मुश्किल रहा हो यह हमे सब का हल ढूंढने के हजार रास्ते उपलब्ध कराता है।

शायद जीवन लेते समय, चाहे अपना ही क्यों ना, यह भूल जाते हैं कि जीवन हमें अपनी मर्जी से नहीं मिला है तो इसको लेने का हक भी हमारा नहीं है। एक हक है कि हम इसका इस्तेमाल अपनी मर्जी से कर सकते हैं इसको सफल बनाने का

यही जीवन का मतलब भी तो है, नहीं ?

इस सच्चाई से मुंह नहीं मोड़ा जा सकता कि हर तरह की शिक्षा नौकरियों और कामकाज मे दबाव होता है। कई बार दबाव हद से ज्यादा हो जाता है। लेकिन यहां पर इस बात की तरफ भी ध्यान आकर्षित किया जा सकता है कि दुनिया में जिन भी महान और सफलता की बुलंदियों को छूने वाले व्यक्तियों के बारे में प्रेरणादायक कहानियां और पुस्तकें पढ़ते हैं, पाते हैं कि उन पर भी असाधारण दबाव रहा है, लेकिन उन्होंने कभी हार नहीं मानी, हिम्मत नहीं हारी।

आजकल प्रेरणास्पद किताबों की भरमार है जिसमें हर समय के महान लोगों के बारे में काफी प्रभावशाली बातें पढ़ने को मिलती हैं। इनसे काफी कुछ सीखा जा सकता है। एक सहज सलाह यह दी जा सकती है कि इन किताबों के अलावा हम दैनिक जीवन में ऐसे लोगों के संपर्क में रहें जो हमें उत्साहित करते हैं, हम में सकारात्मक सोच जगाते हैं और प्रेरित करते हैं।

मां-बाप और दोस्तों से भी उम्मीद की जाती है कि वह अपने बच्चों को प्रोत्साहित करें और समर्थन दें।

आईने मे हम के जरिये लेखिका अपने को शब्दो के माध्यम से सम्बोधित करते हुये कहती है कि "जिस व्यक्ति में कार्य करने की क्षमता और ईमानदारी है और उसका स्वास्थ्य भी ठीक है, उसे किसी प्रकार की परेशानियां आगे बढ़ने से नहीं रोक सकती।"

आज ऐसे व्यक्ति कि हर जगह आवश्यकता है, जो अपने उत्तरदायित्व को, अपनी जिम्मेदारी को, पूरी तरह से संभाल सके। पर ऐसे व्यक्ति बहुत थोड़े होते हैं और उनकी कद्र करने वाले की भी इस दुनिया में कोई कमी नहीं है। मेरी अपनी व्यक्तिगत राय है कि – कुत्सित विचार आपकी उन्नति में बाधक हैं। अतः सोच को हमेशा सकारात्मक रखें। अपने लक्ष्य का निर्धारण निश्चित करें। क्योंकि लक्ष्यहीन व्यक्ति कभी उन्नति नहीं कर सकता। मेहनती व सोच विचार तथा समय

व कार्य विधि के महत्व को जानने वाले व्यक्ति को हमेशा उन्नति की राह बिना बाधा की मिलती है। आशावान बने, आशा की बदली हमेशा सुखी ही बरसाती है।

अवसर को पहचान कर उसका लाभ उठायें। अवसर **चूकने** वाला जीवन भर पश्चाताप करता है। प्रस्तुत पुस्तक **"आईने में हम"** रचना गौड़ भारती की विश्व प्रसिद्ध कृतियों में से एक साबित होगी ऐसा मेरा मानना है। आप सभी से मेरा आग्रह है कि पाठक, उनके (लेखिका) के बताए रास्तों का लाभ अवश्य उठायें। लेखिका को उनके श्रम-साध्य कार्य के लिए बधाई देते हुए आशा करता हूं इस पुस्तक का स्वागत किया जाएगा।

डॉ. दीपक कुमार श्रीवास्तव
इनेली साउथ एशिया मेंटर
(इफला वॉल ऑफ फेम में सम्मिलित नाम)
एवं संभागीय पुस्तकालय अध्यक्ष
राजकीय सार्वजनिक मंडल पुस्तकालयए कोटा
deepakshri1974@yahoo.co.in
मो. 9694783261

अपनी बात

विचार या थॉट्स देने के लिए आज मैं वो कुआं हो गई हूँ, जिसकी गहराई की नाप दुनिया की कसौटी है। पैंतीस वर्षों से खोद-खोद कर निकाली मिट्टी समय के साथ गहराई पाते पाते आज एक कुँए में तब्दील हो गई है, जिसमें मेरे विचारों का जल है। जिससे मैं उन हताश लोगों की प्यास बुझाना चाहती हूँ जिन्हें इसकी जरुरत है। मेरे विचारों के जल की कुछ बूंदें उन्हें तृप्ति प्रदान करेंगी ऐसा मेरा विश्वाश है।

वर्तमान में हमारा समाज अनेकानेक समस्याओं से ग्रसित हो रहा है। शारीरिक बलिष्ठता पर लोगों का ध्यान अधिक केंद्रित है बजाए मानसिक बलिष्ठता के। नतीजा क्या है। नौजवान गलत रास्ते पर जा रहे हैं। आत्महत्या,बलात्कार ,मर्डर आदि की संख्या बढ़ती जा रही हैं। हारना किसी को पसंद ही नहीं है। बस यही हार हमें सहन नहीं हो रही है। लेकिन जीवन में हार के साथ जीत भी तो है। यह एक ही सिक्के के दो पहलु हैं। बस चुनाव आपको करना है। सोशल मीडिया जो थाली हमें परोस रहा है उसमें रखा सारा भोजन जरुरी नहीं हमारी सेहत के लिए उपयोगी हो, अतः इसका चुनाव स्वयं करना होगा कि उसमें से क्या खाना है क्या नहीं। खाने से बात शुरू होकर जीवन की हर उन छोटी-बड़ी परिस्थितियों तक आती है जहां हमें विवेक की जरूरत होती है। सही निर्णय लेना पड़ता है। परन्तु कभी-कभी निर्णय लेते समय हमें किसी के मार्गदर्शन की आवश्यकता पड़ सकती है। जिस तरह किसी अनजान शहर में अगर हम रास्ता भटक जाते हैं तो जी.पी.एस का सहारा लेते हैं और हमारी मज़बूरी होती है कि हमें मंजिल तक पहुँचने के लिए किसी अनजान व्यक्ति की आवाज को सही मानते हुए दायी और बायीं ओर मुड़ना पड़ता है। इसी तरह जीवन में आने वाली विषम परिस्थितियों में निर्णय लेने के वक्त सामने आने वाली कमजोरियों को हमने पकड़ने का प्रयास करते हुए आपके व्यक्तित्व,

आपके आचरण एवं नैतिकता को सबल करने की कोशिश की है। यदि हम खुश होंगे तो दूसरों को भी खुश रखेंगे और दुनिया एक सकारात्मक गतिशीलता पा लेगी। मानव जब मानव को समझना छोड़ देगा तो समाज का वजूद ख़त्म हो जाएगा। इस पुस्तक में जीवन को सम्बोधित कर हमने एक संवेदात्मक सीढ़ी तैयार की है। इसका हर चढ़ता कदम आपको जीवन की समस्याओ के समाधान की ओर ले जाएगा।

रचना गौड़ 'भारती'

अनुक्रम

(1) चुप हो जाना....................1-13

(2) अपेक्षा न करना....................14-24

(3) चुभती बातें नजरअंदान करना....................25-39

(4) जो दोगे वही लौटकर आयेगा....................40-48

(5) संघर्ष....................49-59

(6) अनमना होना....................60-65

(7) बोलना एक जादू....................66-71

(8) आत्मसम्मान....................72-82

(9) सिक्स्थ सेन्स या छठी इंद्री....................83-93

(10) शागिर्द बने उस्ताद नहीं....................94-96

(11) कैसे बढ़ाएं अपने गुण....................97-103

(12) अच्छे जीवन के लिए कुछ नियम....................104-112