29/01/2026

आधुनिक जीवन की पहेली: सुस्ती से सक्रियता की ओर

आज के युग में जब हम चारों ओर नज़र दौड़ाते हैं, तो एक विचित्र विरोधाभास दिखाई देता है। एक तरफ तकनीकी प्रगति **rampant** (बेलगाम) गति से आगे बढ़ रही है, वहीं दूसरी ओर मानव जीवन में एक अजीब सी **torpid** (सुस्त) स्थिति व्याप्त होती जा रही है। यह स्थिति एक **riddle** (पहेली) से कम नहीं है - हम जितना आगे बढ़ते हैं, उतना ही पीछे छूटते जाते हैं।

द्वार अधखुला क्यों है?

हमारे जीवन का द्वार **ajar** (अधखुला) है - न पूरी तरह बंद, न पूरी तरह खुला। हम परंपरा और आधुनिकता के बीच झूल रहे हैं, पुरानी मान्यताओं को पूरी तरह छोड़ नहीं पा रहे और नए विचारों को पूरी तरह अपना नहीं पा रहे। यह अधखुला द्वार हमारे समाज की वर्तमान स्थिति का प्रतीक है।

पिछले कुछ दशकों में भारतीय समाज में जो परिवर्तन आए हैं, वे अभूतपूर्व हैं। शहरीकरण की **rampant** (तीव्र) गति ने गांवों को शहरों में बदल दिया है। लेकिन क्या हम वास्तव में विकसित हो पाए हैं? या फिर हमने केवल अपनी बाहरी परत बदल ली है, जबकि भीतर से वही पुराने रहे हैं?

सुस्ती का साम्राज्य

आधुनिक जीवनशैली ने हमें शारीरिक रूप से **torpid** (निष्क्रिय) बना दिया है। पहले लोग खेतों में काम करते थे, पैदल चलते थे, शारीरिक श्रम करते थे। आज हम कुर्सी पर बैठे-बैठे कंप्यूटर के सामने घंटों बिता देते हैं। मोबाइल फोन हमारे हाथ में चिपका रहता है, और हम वर्चुअल दुनिया में खोए रहते हैं।

यह **torpid** अवस्था केवल शारीरिक नहीं है, बल्कि मानसिक भी है। हम सोचना बंद कर चुके हैं। सोशल मीडिया पर जो कुछ परोसा जाता है, उसे बिना किसी विचार के स्वीकार कर लेते हैं। समाचार चैनल जो दिखाते हैं, वही हमारी राय बन जाती है। हमारी स्वतंत्र चिंतन की क्षमता धीरे-धीरे क्षीण होती जा रही है।

बेलगाम उपभोक्तावाद

बाज़ारवाद का विस्तार **rampant** (अनियंत्रित) रूप से हो रहा है। हर तरफ विज्ञापन ही विज्ञापन हैं। हमें बताया जा रहा है कि खुश रहने के लिए यह खरीदो, वह खरीदो। नवीनतम मोबाइल फोन, सबसे महंगी कार, ब्रांडेड कपड़े - यही सफलता और खुशी के पैमाने बन गए हैं।

इस **rampant** उपभोक्तावाद ने हमारे मूल्यों को बदल दिया है। रिश्ते गौण हो गए हैं, भौतिक वस्तुएं प्राथमिकता बन गई हैं। परिवार के साथ समय बिताने से ज्यादा महत्वपूर्ण हो गया है सोशल मीडिया पर अपनी तस्वीरें अपलोड करना और लाइक्स गिनना।

जीवन की पहेली

आधुनिक जीवन एक जटिल **riddle** (पहेली) है। हमारे पास सब कुछ है, फिर भी कुछ नहीं है। हमारे पास हज़ारों 'दोस्त' हैं सोशल मीडिया पर, लेकिन अकेलापन हमें खाए जा रहा है। हमारे पास असीमित सूचना उपलब्ध है, लेकिन ज्ञान की कमी है। हम दुनिया के किसी भी कोने से जुड़े हैं, लेकिन अपने पड़ोसी से कटे हुए हैं।

यह **riddle** यह है कि प्रगति के नाम पर हम कहां जा रहे हैं? विकास का वास्तविक अर्थ क्या है? क्या सिर्फ ऊंची इमारतें, चौड़ी सड़कें और तेज़ इंटरनेट ही विकास के प्रतीक हैं? या फिर विकास का संबंध मानवीय मूल्यों, संवेदनशीलता और जीवन की गुणवत्ता से भी है?

अवसर का द्वार अधखुला

फिर भी, सब कुछ निराशाजनक नहीं है। यह अच्छी बात है कि द्वार अभी भी **ajar** (अधखुला) है - पूरी तरह बंद नहीं हुआ। इसका मतलब है कि अभी भी बदलाव की गुंजाइश है। हम अभी भी सही दिशा में मुड़ सकते हैं।

भारतीय युवा पीढ़ी में जागरूकता बढ़ रही है। लोग पर्यावरण के प्रति सचेत हो रहे हैं, स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा दे रहे हैं, योग और ध्यान की ओर लौट रहे हैं। यह **ajar** द्वार इस बात का संकेत है कि परिवर्तन संभव है।

हमें इस अधखुले द्वार को पूरी तरह खोलने की जरूरत है। पुरानी अच्छी परंपराओं को बचाते हुए नए विचारों को अपनाना होगा। तकनीक का इस्तेमाल करना होगा, लेकिन उसका गुलाम नहीं बनना होगा।

नफीस समाधान की तलाश

इस जटिल समस्या का समाधान खोजने के लिए हमें **nifty** (कुशल और चतुर) तरीके अपनाने होंगे। छोटे-छोटे लेकिन प्रभावी कदम उठाने होंगे।

सबसे पहला **nifty** तरीका है - डिजिटल डिटॉक्स। दिन में कुछ घंटे मोबाइल और इंटरनेट से दूर रहना। परिवार के साथ वास्तविक संवाद करना, प्रकृति के संपर्क में आना। यह एक सरल लेकिन शक्तिशाली उपाय है।

दूसरा **nifty** उपाय है - सचेत उपभोग। हर चीज़ खरीदने से पहले सोचना - क्या वास्तव में इसकी ज़रूरत है? क्या यह पर्यावरण के लिए हानिकारक तो नहीं? स्थानीय और पारंपरिक उत्पादों को प्राथमिकता देना।

तीसरा समाधान है - शारीरिक सक्रियता। **Torpid** जीवनशैली से बाहर निकलकर नियमित व्यायाम, योग, खेल-कूद को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना। शारीरिक स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य की नींव है।

शिक्षा में बदलाव की जरूरत

वर्तमान शिक्षा प्रणाली भी इस **riddle** का एक हिस्सा है। हम बच्चों को परीक्षा पास करना सिखाते हैं, लेकिन जीवन जीना नहीं सिखाते। हम उन्हें तथ्य रटवाते हैं, लेकिन सोचना नहीं सिखाते। हम उन्हें प्रतिस्पर्धा सिखाते हैं, लेकिन सहयोग और संवेदनशीलता नहीं।

शिक्षा प्रणाली में **nifty** बदलाव लाने होंगे। पारंपरिक ज्ञान को आधुनिक शिक्षा के साथ जोड़ना होगा। बच्चों को प्रकृति के साथ जुड़ना सिखाना होगा, कला और संगीत को महत्व देना होगा, मानवीय मूल्यों की शिक्षा देनी होगी।

समाज का दायित्व

Rampant व्यक्तिवाद ने समाज को तोड़ दिया है। हर कोई अपने में मस्त है, किसी को किसी से मतलब नहीं। लेकिन मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। हमें समाज की, समुदाय की जरूरत है।

पुराने समय में संयुक्त परिवार होते थे, पड़ोसी एक-दूसरे के सुख-दुख में शामिल होते थे। आज वह भावना लगभग खत्म हो गई है। हमें फिर से उस सामुदायिक भावना को जगाना होगा। यह **nifty** तरीका नहीं है, बल्कि बुनियादी जरूरत है।

निष्कर्ष: आगे की राह

आधुनिक जीवन की **riddle** का समाधान न तो पूरी तरह आधुनिकता में है, न ही पूरी तरह परंपरा में। समाधान है संतुलन में। हमें वह **ajar** द्वार पूरी तरह खोलना होगा - लेकिन समझदारी से।

Torpid जीवनशैली से बाहर निकलना होगा, लेकिन पागल दौड़ में भी नहीं फंसना होगा। **Rampant** उपभोक्तावाद को नियंत्रित करना होगा, लेकिन प्रगति को रोकना नहीं होगा। **Nifty** समाधान खोजने होंगे जो हमारी संस्कृति, हमारे मूल्यों और आधुनिक जरूरतों के बीच सेतु बना सकें।

अंत में, यह समझना होगा कि जीवन का उद्देश्य केवल सफलता की सीढ़ियां चढ़ना नहीं है, बल्कि एक संतुलित, संतुष्ट और सार्थक जीवन जीना है। यही वह चाबी है जो आधुनिक जीवन की **riddle** को सुलझा सकती है।

विपरीत दृष्टिकोण: आधुनिकता की आलोचना एक भ्रम है

प्रगति को कोसना आसान है

आजकल यह फैशन बन गया है कि आधुनिक जीवनशैली की आलोचना की जाए, तकनीक को दोष दिया जाए और पुराने समय को स्वर्णिम युग के रूप में प्रस्तुत किया जाए। लेकिन क्या वास्तव में ऐसा है? क्या हम अपने पूर्वाग्रहों और रूमानी कल्पनाओं के आधार पर वर्तमान को खारिज नहीं कर रहे?

सच्चाई यह है कि आधुनिकता ने मानव जीवन को अभूतपूर्व तरीके से बेहतर बनाया है। चिकित्सा विज्ञान की प्रगति के कारण आज औसत आयु बढ़ी है, शिशु मृत्यु दर घटी है, और लाइलाज समझी जाने वाली बीमारियों का इलाज संभव हुआ है। क्या यह प्रगति नहीं है?

सुस्ती नहीं, दक्षता है

जिसे हम **torpid** (सुस्त) जीवनशैली कहते हैं, वह दरअसल दक्षता और समझदारी है। पहले लोग घंटों खेतों में हल चलाते थे - क्या वह महान था? नहीं, वह मजबूरी थी। आज मशीनें वही काम मिनटों में करती हैं, और मनुष्य अपनी मानसिक ऊर्जा को रचनात्मक कार्यों में लगा सकता है।

कंप्यूटर के सामने बैठकर काम करना शारीरिक श्रम से कम मूल्यवान नहीं है। एक प्रोग्रामर, डिज़ाइनर, या लेखक जो कुर्सी पर बैठकर काम करता है, वह समाज को उतना ही योगदान दे रहा है जितना कोई मज़दूर। यह सोचना कि केवल शारीरिक श्रम ही वास्तविक काम है, एक पुरातन और संकीर्ण विचार है।

उपभोक्तावाद या अवसर?

Rampant (बेलगाम) उपभोक्तावाद की बात की जाती है, लेकिन यह भूल जाते हैं कि यही उपभोक्तावाद करोड़ों लोगों को रोज़गार देता है। विज्ञापन उद्योग, मार्केटिंग, रिटेल - ये सभी क्षेत्र लाखों परिवारों का पेट पालते हैं।

यह कहना कि लोग बेवजह सामान खरीदते हैं, उनकी बुद्धि का अपमान है। हर व्यक्ति के पास अपनी पसंद और प्राथमिकताएं हैं। किसी को नया फोन खरीदना पसंद है, किसी को यात्रा करना, किसी को किताबें इकट्ठी करना। कौन तय करेगा कि क्या सही खरीदारी है और क्या गलत?

बाज़ार ने हमें विकल्प दिए हैं, स्वतंत्रता दी है। पहले के ज़माने में लोगों के पास विकल्प ही नहीं थे - वे जो मिलता था उसे स्वीकार करते थे। आज हमारे पास चुनने की आज़ादी है। यह प्रगति है, समस्या नहीं।

सोशल मीडिया: समस्या या समाधान?

सोशल मीडिया को हर बुराई की जड़ बताया जाता है। लेकिन क्या यह सच है? सोशल मीडिया ने दुनिया को जोड़ा है। एक किसान अपनी उपज सीधे उपभोक्ता को बेच सकता है, एक कलाकार अपनी कला करोड़ों लोगों तक पहुंचा सकता है, एक शिक्षक मुफ्त में ज्ञान बांट सकता है।

परिवार जो पहले बरसों में एक बार मिलते थे, अब रोज़ वीडियो कॉल पर बात करते हैं। प्रवासी मज़दूर अपने गांव में बैठे परिवार से जुड़े रहते हैं। यह संपर्क, यह निकटता - क्या यह बुरी चीज़ है?

हां, कुछ लोग सोशल मीडिया का दुरुपयोग करते हैं। लेकिन चाकू से हत्या होती है तो क्या हम चाकू को खत्म कर दें? समस्या तकनीक में नहीं, उसके उपयोग में है।

पुराना समय स्वर्णिम नहीं था

जब हम अतीत की बात करते हैं तो उसे रूमानी चश्मे से देखते हैं। हम भूल जाते हैं कि पुराने समय में जाति व्यवस्था कठोर थी, महिलाओं के अधिकार सीमित थे, शिक्षा कुछ वर्गों तक सीमित थी।

संयुक्त परिवार की बात करते हैं, लेकिन यह नहीं देखते कि उसमें व्यक्तिगत स्वतंत्रता कितनी कम थी। महिलाएं घर की चारदीवारी में कैद रहती थीं, युवाओं को अपना करियर चुनने की आज़ादी नहीं थी।

आज का युग पहले से कहीं अधिक समतावादी है। जाति, लिंग, धर्म के आधार पर भेदभाव कम हुआ है। महिलाएं हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं। यह वास्तविक प्रगति है।

शिक्षा प्रणाली में सुधार हो रहा है

आधुनिक शिक्षा प्रणाली की आलोचना की जाती है, लेकिन यह भूल जाते हैं कि आज साक्षरता दर पहले से कहीं अधिक है। लड़कियां स्कूल जा रही हैं, दूरदराज़ के गांवों में शिक्षा पहुंच रही है।

हां, सुधार की गुंजाइश है, लेकिन यह कहना कि पुरानी गुरुकुल प्रणाली बेहतर थी, हास्यास्पद है। उस प्रणाली में केवल कुछ चुनिंदा लोगों को शिक्षा मिलती थी। आज शिक्षा हर किसी का अधिकार है।

संतुलन जरूरी है, लेकिन प्रगति को रोकना नहीं

निश्चित रूप से हमें संतुलन की जरूरत है। लेकिन यह संतुलन पीछे लौटकर नहीं, बल्कि आगे बढ़कर बनाना होगा। तकनीक का समझदारी से उपयोग करना होगा, न कि उसे अस्वीकार करना होगा।

आधुनिकता एक **riddle** (पहेली) नहीं है, बल्कि एक अवसर है। हमारे पास **nifty** (कुशल) उपकरण हैं जीवन को बेहतर बनाने के लिए। उन्हें अस्वीकार करना मूर्खता होगी।

निष्कर्ष

आधुनिकता की आलोचना करना आसान है, लेकिन उसके लाभों को स्वीकार करना ईमानदारी है। हां, चुनौतियां हैं, लेकिन समाधान अतीत में नहीं, भविष्य में है। हमें आगे बढ़ना है, पीछे नहीं मुड़ना।