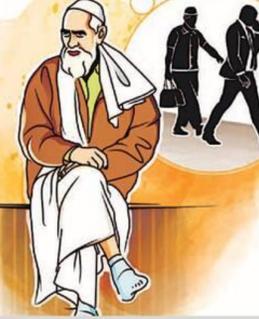


फुरसत

www.livehindustan.com

कहानी
साहिब का
अरदली
...P-2



किसके मुरीद
हुए छोटे नवाब
...P-4

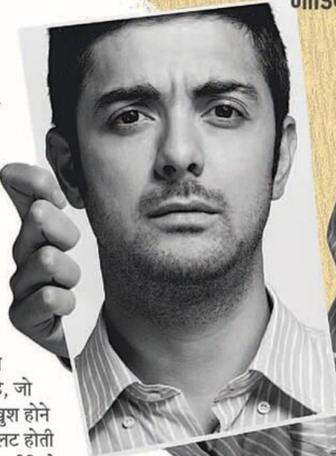


सैड जेनरेशन

मुस्कुराती तस्वीरें, माथूस मन

कमी आभासी दुनिया में ध्यान आकर्षित करने के लिए सैडफिशिंग सुखियों में आती है, तो कमी लोगों के दिलों में बने रहने के लिए सैड जेनरेशन पर बात छिड़ती है। क्योंकि, सेल्फी की हंसी के पीछे सैड जेनरेशन की पूरी एक पीढ़ी पनप रही है। इन हंसती तस्वीरों की क्या है सच्चाई और क्यों इससे दूर रहने की सलाह दे रहे हैं विशेषज्ञ, जानिए **तोयज कुमार सिंह** से

सोशल मीडिया के अलग-अलग मंचों को स्कॉल करें, तो आज की पीढ़ी बेहद खुशहाल दिखती है। लोग घूमने जा रहे हैं, एक से एक बेहतरीन शाओं का मजा ले रहे हैं। बेहतरीन कपड़े पहन रहे हैं। सच कहिए, इन्हें देखकर अपना जीवन नीरस-सा नहीं लगने लगता है? फिर हम भी कुछ वैसा ही करने लगते हैं? जैसा ज्यादातर लोग कर रहे हैं- खुश जिनगी का दिखावा। हंसते-हासते, खाएंगे बाद में, मिलेंगे बाद में, बात करेंगे बाद में... पहले पोस्ट जरूरी है और उसमें भी खुश दिखना है। चाहे असल जिनगी में वे कितने उदास ही क्यों न हों? मनोवैज्ञानिक मान रहे हैं कि खासकर इन्फ्लूएंसर कल्चर ने सोशल मीडिया पर नकली खुशी के प्रसार को बढ़ा दिया है। तभी तो लोग ऐसी तस्वीरें साझा करते हैं, जो आदर्श जीवन को चित्रित करती हैं। इस चलन पर अस्सी के दशक में कैफी आजमी का लिखा गीत याद आता है- 'तुम इतना जो मुस्कुरा रहे हो, क्या गम है जिसको छुपा रहे हो...'। ये गीत उस वक़्त पर कितना फिट बैठ रहा था, ये तो मालूम नहीं। मगर इंस्टा, फेसबुक की उल्लास, उमंग और खुशियों से भरी वर्चुअल यानी आभासी जिनगीयों पर बिल्कुल फिट बैठ रहा है।



66

फीसदी ज्यादा अवसाद
देखा गया है उन युवाओं
में, जो लगातार सोशल
मीडिया से जुड़े रहते हैं।



गूड
में मारी बदलाव, हर
समय थका हुआ रहना, दूसरों को
यह दिखाने की बहुत कोशिश करना
कि उनका जीवन कितना परफेक्ट है,
और दूसरों से अलग-थलग रहना... ये
संकेत हैं, जिनसे पता चलता है कि
कोई खुशी का दिखावा कर
रहा है।

लाइक के पीछे सैड जेनरेशन

लाइक्स, कमेंट्स और फॉलोअर्स के पीछे भागने वाले ऐसे ही लोगों को सैड जेनरेशन की श्रेणी में रखा गया है, जो लाइक्स के नंबर बढ़ाने के लिए सोशल मीडिया पर खुश होने का दिखावा करते हैं, जबकि असल जिनगी इसके उलट होती है। इसी सच्चाई को दिखाने के लिए हाल ही में एक वीडियो वायरल हुआ था, जिसमें एक व्यक्ति हारा-थका ऑफिस से घर आता है। रोजाना की तरह उसे अपना सोशल मीडिया अकाउंट अपडेट करना है, इसलिए वह न चाहेते हुए अपने चेहरे पर थोड़ा मेकअप करता है, फिर एक बनावटी हंसी के साथ सेल्फी लेता है और उसे पोस्ट कर देता है। जबकि असल जिनगी में वह अपने काम को लेकर बेहद तनाव में था। ये तो बस उदाहरण भर है, पर हमारे आसपास ऐसे कई लोग हैं, जिनकी रील और रियल जिनगी एक-दूसरे से बिल्कुल जुदा है।

खुश लोग कम पोस्ट करते हैं

जिन लोगों की आजीविका ही सोशल मीडिया से चल रही है, उन्हें अलग रख दीजिए, तो खुश लोग आमतौर पर कम ही पोस्ट करते हैं, और यह बात शोध में सामने आई है। इसकी वजहें कुछ ऐसी हैं-
● **वक्त को एन्जॉय करना:** ऐसे लोग दूसरों से बात करते हुए या घूमते हुए वर्तमान पलों का आनंद मनाना जानते हैं। ये खुशी को महसूस करते हैं, उसके सबूत नहीं जुटाते।
● **पोस्ट करने का दबाव नहीं होता:** जो लोग खुश होते हैं, उन्हें ऑनलाइन दुनिया में इसका वेरिफिकेशन कराने की जरूरत नहीं होती।
● **केवल तकनीक की तरह इस्तेमाल करना:** खुश लोग सोशल मीडिया पर बहुत ज्यादा नहीं दिखते। पर, ऐसा नहीं कि वे इसका इस्तेमाल नहीं करते। ये बस कमेंट और लाइक के लिए सोशल मीडिया मंच का इस्तेमाल करते हैं, पर पोस्ट करना जरूरी नहीं समझते। इन्हें जो करना है, उसको प्राथमिकता देते हैं, न कि पोस्टिंग को।

इसलिए ये दिखावा जरूरी है...

भीम राव अंबेडकर कॉलेज (डीयू) में साइकोलॉजी के प्रोफेसर डॉक्टर नवीन कुमार कहते हैं कि सोशल मीडिया पर पोस्ट करने की कई वजहें होती हैं, जैसे वैलिडेशन और अटेंशन। यहां वैलिडेशन का अर्थ है एक तरह का समर्थन कि हां आपने जो खया वो अच्छा था, आप जहां गए, वो जगह अच्छी थी, आपकी ड्रेस अच्छी है वगैरह वगैरह। असल में लाइक, कमेंट, शेयर, फॉलोअर्स... ये सब इंसान को सेलेब्स जैसा महसूस कराते हैं। और यह सोशल मीडिया इन्फ्लूएंसिंग की हकीकत है कि जब तक कामयाब न हो जाओ, कामयाब होने का नाटक करते रहो। शायद इसलिए आज के युवा अंदरूनी हालत ठीक नहीं होते हुए भी, बाहरी हालात को ठीक दिखा कर उसी में खुशी ढूँढते हैं।

क्या है सही नजरिया

- नकली जीवन को चित्रित करने के बजाय, अपने सोशल मीडिया पोस्ट में प्रामाणिक और वास्तविक होने का प्रयास करें। अपने वास्तविक अनुभव, विचार और भावनाएं साझा करें।
- तुलना और नकारात्मक भाव के प्रभाव को कम करने के लिए सोशल मीडिया पर बिताए जाने वाले समय को सीमित करें।
- सोशल मीडिया पर लोगों का अनुसरण करें, जो आपको प्रेरित करते हैं और सका-रात्मकता को बढ़ावा देते हैं।

मशहूर होने का दबाव

मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि जिन इन्फ्लूएंसर्स ने सोशल मीडिया पर पर्याप्त फॉलोअर्स बना लिए हैं, उन्हें अकसर नए-नए चलन बनाने वाला मान लिया जाता है। ऐसे में संभावना होती है कि वे अधिकतर अपने जीवन का अच्छा पहलू ही दिखाएंगे, जिससे खुशी की झूठी भावना पैदा होती है। ऐसे में खुशी का मुखौटा बनाए रखने का दबाव लोगों को उनकी वास्तविक भावनाओं व अनुभवों से अलग कर सकता है। एक शोध के अनुसार जो लोग सोशल मीडिया पर अत्यधिक आत्म-प्रस्तुति में लगे हुए थे, वे दरअसल जिनगी में अंतरंगता और प्रामाणिकता की कमी महसूस करते थे।

वो हंस रहे थे फिर अचानक....

क्या आपने कभी वास्तविक जीवन की नाखुशी को छुपाने के लिए कोई खुशी की तस्वीर ऑनलाइन पोस्ट की है? ऐसे बहुत से लोग हैं, जो वास्तविक जीवन में जितने अधिक दुखी हैं, सोशल मीडिया पर वे उतने ही अधिक खुश हैं और ये कहीं-सुनी बात भी नहीं है। इसके कई सारे उदाहरण भी हैं, जैसे सोलह वर्षीय सिया कवकड़, जो एक नामी टिकटॉकर थीं। जून 2020 में जब उन्होंने सुसाइड किया था, उसके कुछ घंटे पहले के एक पोस्ट में वो डांस करती नजर आई थीं, जिसमें सिया खुश थी। इसी साल जून में इंस्टाग्राम इन्फ्लूएंसर 18 वर्षीय आदित्या एस नायर ने दोस्ती टूटने पर अपनी जिनगी खत्म कर ली थी। जबकि उनके पोस्ट से कभी लगा नहीं कि असल जिनगी में वो इतना परेशान रहा होगा। कुछ ऐसा ही हुआ छत्तीसगढ़ की इन्फ्लूएंसर 22 वर्षीय लीना नागवंशी के साथ, जिन्होंने लाखों फॉलोअर्स बनाए थे। नाम तो और भी हैं, पर बात यही है कि आभासी दुनिया में जो दिखता है, वो सच है नहीं।

जब दुनिया ने जाना सच

सोशल मीडिया की दुनिया कितनी भ्रामक होती है, ये एक दिवटर श्रेड ने सब के सामने रख दिया। 2018 में एक यूजर ट्रेसी व्लेटन ने एक टीवीट कर लोगों से कहा कि वो उन खुशनुमा तस्वीरों को शेयर करें, जो उन्होंने तब पोस्ट की थीं, जब वो बेहद दुखी थीं। आपको जानकर हैरानी होगी कि एक रीप

विक्टिम ने अपने साथ हुई वारदात के चंद दिनों बाद ही एक हंसती-मुस्कुराती तस्वीर पोस्ट की थी। उसने इस बात को स्वीकारा कि वह उस वक़्त भीतर से पूरी तरह टूटी हुई थी। यहां मौजूद ये तस्वीरें भी तब की हैं,

जिनमें से किसी ने आत्महत्या करने की कोशिश की, कोई मानसिक रूप से परेशान था, तो किसी का अपने साथी से झगड़ा हुआ था। फिर भी उनकी तस्वीरें खुश थीं। तो याद रखें कि आप जो ऑनलाइन देखते हैं वह अकसर वास्तविकता का सच्चा प्रतिबिंब नहीं होता। अब तो शोध भी बता रहे हैं कि जो लोग चिंता या अलगाव से ग्रस्त होते हैं, उनके सोशल मीडिया पर बहुत अधिक समय बिताने की संभावना हो सकती है।



उम्मीद के रंग

पहले खुद को प्रेरित करना तो सीखिए

आपके साथ भी ऐसा होता है, जब आप कुछ भी करने के लिए प्रेरित नहीं होते? खुद को आप कमतर देखने लगते हैं? ऐसी कौन-सी आदतें हैं, जो हमें हमारी वास्तविक क्षमता को उजागर करने से रोक रही हैं और कैसे उन्हें बदल सकते हैं, बता रही हैं हमारी विशेषज्ञ



डॉ. करिश्मा आहूजा

लॉ ऑफ अट्रैक्शन
हो'ओपोनोपोनो विशेषज्ञ

सफलता हमारे लिए नहीं है। मुझसे यह काम नहीं हो सकता...? क्या आपके मन में भी ऐसे विचार आते रहते हैं? अगर हां, तो संभव है आप में प्रेरणा की कमी हो और इसके लिए आपको कुछ आदतें ही जिम्मेदार हैं। ये आदतें ही हमारी ऊर्जा को खत्म करती हैं और हमारे ध्यान को बिगाड़ती हैं, जैसे-

नकारात्मक आत्म-चर्चा

क्या आप खुद के सबसे कठोर आलोचक हैं? क्या हर छोटी गलती आपको आत्म-संदेह या नकारात्मक आत्म चर्चा में धकेलती है। अगर हां, तो खुद के बारे में नकारात्मक शब्द रखना, आपकी प्रेरणा को खत्म कर सकते हैं। इसलिए अब से ही हर नकारात्मक विचार को सकारात्मक पुष्टि से बदलना शुरू कर दीजिए। कम-से-कम 3-4 नकारात्मक विचार चुनें, जो आपको अकसर आते हैं। अब उन्हें सकारात्मक कथनों में बदलें। फिर उन्हें हर सुबह और रात को दोहराएं। खुद को वैसे ही प्रोत्साहित करें जैसे आप

भी आपकी प्रेरणा को कम कर सकता है। चूंकि जब आप एक साथ कई काम करने की कोशिश करते हैं, तो ध्यान बंट जाता है और आपकी प्रोडक्टिविटी कम होने लगती है। यदि आप खुद को बहुत-सी चीजों में फंसा हुआ पाते हैं, तो बस रुकें और इस बात पर विचार करें कि इस समय आपको सबसे महत्वपूर्ण किस चीज पर ध्यान देने की जरूरत है। उन्हें प्राथमिकता दें और एक समय में एक ही काम पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करें। कुछ ही दिनों में आप पाएंगे कि आप काम को अधिक कुशलतापूर्वक और प्रभावी ढंग से पूरा कर रहे हैं, जिससे उपलब्धि की भावना बढ़ती है।

सेल्फ केयर को भूल जाना

आत्म-देखभाल से खुशी में वृद्धि, प्रोडक्टिविटी में सुधार और बर्नआउट का जोखिम कम हो सकता है। चाहे शाम को स्नान करना हो, संगीत सुनना हो या फिर टहलते हुए ताजी हवा का आनंद लेना हो। रोजाना आप कुछ ऐसा करें, जिससे उत्साह बढ़े और आत्मा को पोषण मिले। इसी तरह सुबह की दिनचर्या ठीक न रखना भी दिमाग की सुस्ती को बढ़ा सकता है। ऐसे में सुबह जर्नलिंग के लिए 5-10 मिनट का समय निकालें। फिर टहलने का प्रयास करें। दिन के सबसे



GLEN सुपर सेवर ऑफर

एक्सचेन्ज के अंतर्गत



CT 1054 73 Ultra TUFF SS
23% बर्नर में उपलब्ध

- अधिक शक्तिशाली व टिकाऊ
- मजबूत स्टेनलेस स्टील बॉडी
- मजबूत पैन सपोर्ट
- ISI प्रमाणित

खूबसूरत और स्पेशियस मजबूत ग्लास कुकटॉप



CT 1035 Ultra Slim Black

CT 1048 SLIM SQ BL FB

CT 1038 GT BB BL HF CPS AI

23% बर्नर में उपलब्ध

- मजबूत फोर्ज्ड ब्रास बर्नर
- मजबूत पैन सपोर्ट
- मजबूत टफ्न्ड ग्लास 5 साल की वारन्टी के साथ

CT 1038 SQ GT FB BL

CT 1049 SQ GT FB

CT 1053 77 ULTRA TUFF SS

34% बर्नर में उपलब्ध

- फोर्ज्ड ब्रास बर्नर
- मजबूत पैन सपोर्ट
- मजबूत टफ्न्ड ग्लास 5 साल की वारन्टी के साथ

आनन्द लीजिए कुकिंग के एक नए अनुभव का।

GLEN

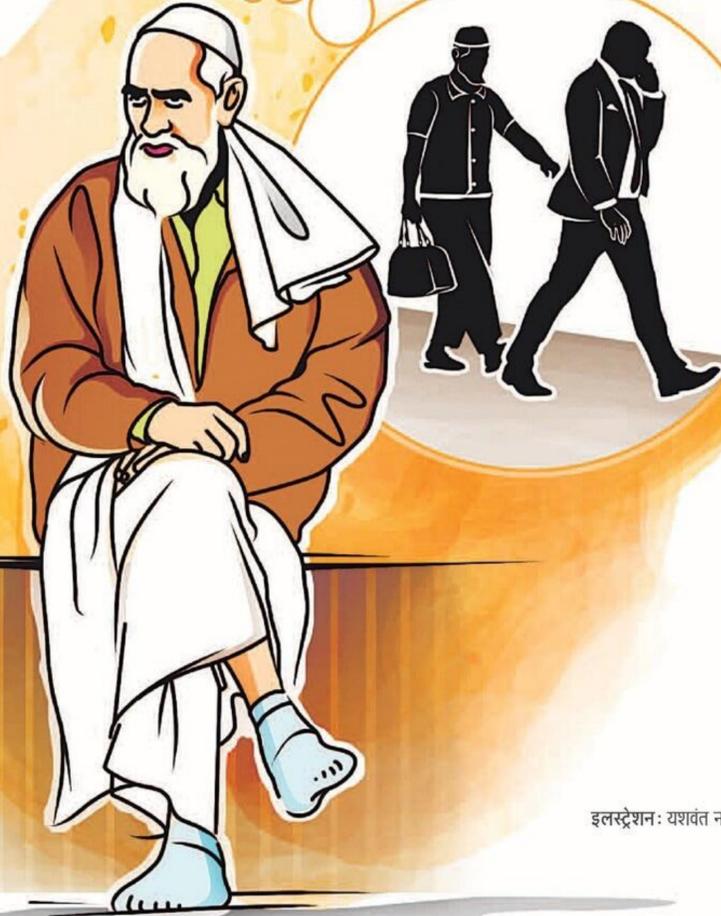
SHOP ONLINE www.glenindia.com

AVAILABLE AT ALL LEADING STORES.

FOR TRADE ENQUIRY CALL PATNA 7979708030 MUZAFFARPUR 7643068012 BHAGALPUR 0717506056 077405466 DHANBAD 077405466 0204774515 BANGHI 077405466 082501009

साहिब का अरदली

अपने साहित्यिक-सांस्कृतिक कलेवर के लिए प्रसिद्ध हिंदुस्तान टाइम्स समूह की हिंदी भाषा की विशिष्ट मासिक पत्रिका 'कादम्बिनी' का साठ वर्षों से अधिक का गौरवशाली इतिहास रहा है। इस यशस्वी परंपरा को पुनः आपके सामने हिंदुस्तान के फीचर परिशिष्ट के अंतर्गत 'कादम्बिनी' नाम से आरंभ किया जा रहा है। इसमें पत्रिका के पुराने अंकों की सामग्री होगी, जिससे पुराने दौर की 'कादम्बिनी' की झलक आज के नए पाठक भी पा सकेंगे। - संपादक



इलस्ट्रेशन: यशवंत नामदेव

कहानी

श्री बाल पाण्डेय

सब्जी मार्केट के चौराहे पर रशीद मियां बीड़ी सुलगाने के लिए खड़े हो गए। कांपते हाथ जब से माचिस निकालते-निकालते अचानक नुक्कड़वाली पान की दुकान पर सिनेमा के रंगीन पोस्टर पर उनकी बुजुर्गियत से झपकती निगाहें रुक गईं। जब वे पोस्टर पर अपनी निगाहें टिकाये बीड़ी सुलगाने के लिए माचिस से तीली निकाल रहे थे, तब मैंने उनसे कहा, 'रशीद चचा, आदाब अर्ज!'

'जीते रहो लख्ते-जिगर, जीते रहो!'

'क्यों चचा! पोस्टर में हेमामालिनी को देख रहे हो?'

'हां बेटे, एक तुम्हीं तो बचे हो, हम बुजुर्गों से मजाक करने!'

'नहीं चचा, गुस्ताखी माफ हो। शायद पुराने दिन याद आ रहे हों...!'

'तुम भी क्या बात करते हो बेटे!' चचा ने इतना कहते हुए अपनी बीड़ी सुलगाई। पहला कश खींचा और आगे बढ़ गए। रशीद मियां बहुत मितभाषी हैं, लेकिन हैं दिलचस्प आदमी। उमर यही सत्तर-बहत्तर साल की होगी। अंगरेजी हुकूमत के वक्त कमिश्नर राबिंसन के अरदली रहे। किसी से कभी शिकवा-शिकायत नहीं और न किसी से कभी 'तू-तू-मैं-मैं' की नौबत आने दी। न किसी का लेना, न किसी का देना।

एक दिन मेरी मुलाकात उनसे नगर-निगम के कार्यालय में हो गई। उनकी बहस कॉरपोरेशन-कमिश्नर के चपरासी से रही थी- 'मैंने कहा न आपसे कि साहब बिजी हैं। मुलाकात करने का वक्त देखो न, तख्ती पर लिखा है। तीन और चार के बीच आइए!'

'जनाब, वो तो मुझे भी मालूम है कि हाकिम से मिलने के लिए वक्त मुकर्रें होता है। फिर भी कभी-कभार किसी पर मेहरबानी भी तो की जाती है!'

'मेहरबानी और मुलाहिजा किसी का नहीं करते हमारे साहब!'

'आप तो ऐसी बात करते हैं जैसे साहब कोई खूंखार दरिंदे हों...!'

'बड़े मियां तो बड़े मियां, छोटे मियां सुभान

'हुजूर, क्या अर्ज करूं! आपने भी तो वो जमाना देखा है, कैसे-कैसे तेज और जालिम हाकिम हुआ करते थे, लेकिन रशीद मियां ने सबकी खिदमत इस खूबी से की कि किसी को शिकायत का मौका कमी नहीं दिया। वक्त-बेवक्त हाकिम से जब भी कोई मिलने आया, रशीद मियां ने हाकिम के रूबरू जाने दिया। हुजूर, हाकिम का रुख पहचानना बड़ा लाजिम होता है। मगर आज! तौबा, तौबा!'

अल्लाह! आपके मिजाज तो आसमान पर हैं, जनाब! अमां, जाकर तो कहो कि रशीद मियां सलाम बोल रहे हैं। आप कल के छोकरे हैं। मुझे आप क्या जानें!'

'अबे बुद्धे, छोकरा कहता है मुझे! जरा

जबान संभालकर बोल, वरना...!'

'वरना क्या? क्या मुझे हाथापाई करोगे? लाहौल विला कुवत, क्या जमाना आ गया है!'

और रशीद मियां ने आवाज तेज करते हुए कहा, 'सुन रहे हैं हुजूर आपके वहां रशीद मियां

की बुजुर्गियत की कैसी लानत-मलामत हो रही है?'

आवाज की तेजी ने साहब का ध्यान खींचा। भीतर से आवाज आई, 'क्या है रे मुकुंदी?'

'जी, एक बूढ़ा है, बहस कर रहा है।'

'मेरे पास लाओ!' और रशीद मियां का दाखिला साहब के दफ्तर में हुआ। अदब से झुककर सलाम किया। साहब ने रशीद मियां को पहचान लिया। होंठों पर मुस्कराहट-सी उभरी, 'वल्लाह! आप हैं रशीद मियां! तशरीफ रखिए!' और कुरसी की तरफ इशारा किया।

'हुजूर के सामने मैं कुरसी पर बैठने की हिमाकत कैसे कर सकता हूं! आपकी जर्रानवाजी का बहुत-बहुत शुक्रिया। हुजूर, आज आपके सामने रशीद मियां की इज्जत दो कौड़ी की होते-होते बची।'

'खैर, जाने भी दें रशीद मियां। कहिए, कैसे जहमत उठाई यहाँ तक आने की?'

'हुजूर, क्या अर्ज करूं! आपने भी तो वो जमाना देखा है, कैसे-कैसे तेज और जालिम हाकिम हुआ करते थे, लेकिन रशीद मियां ने सबकी खिदमत इस खूबी से की कि किसी को शिकायत का मौका कमी नहीं दिया। वक्त-बेवक्त हाकिम से जब भी कोई मिलने आया, रशीद मियां ने हाकिम के रूबरू जाने दिया। हुजूर, हाकिम का रुख पहचानना बड़ा लाजिम होता है। मगर आज! तौबा, तौबा!'

'छोड़िए रशीद मियां!...याद न कर दिले हर्जो गुजरी हुई कहानियां!'

'वल्लाह! हुजूर का शायरी का शौक अब भी बरकरार है। सुभान अल्लाह!'

'रशीद मियां, मुझे तुम्हारी गजल का वो शेर अभी भी याद है, जो तुमने राबिंसन साहब की विदाई-पार्टी में पढ़ी थी। शायद ऐसा ही कुछ था वो शेर-'

तुम तो चले जाओगे, कैसे जिएंगे हम जब याद आएगी आपकी रो-रो मरेंगे हम'

'बजा फरमाया हुजूर ने। क्या याददाश्त है साहब की। बहरहाल हुजूर! एक अर्ज करूं?'

'बाखुशी। एक नहीं दो!'

'हुजूर, वैसे तो नुकताचीनी की आदत नहीं है, फिर भी चूँकि-जिन्न से जुबान जलती है, जब से हड्डियां सुलगती हैं। इसलिए न चाहते हुए भी कहना पड़ रहा है हुजूर। मुझे याद है कि गुजरे जमाने में हाकिम हाकिम होता था, लेकिन आज माहौल तो बिलकुल बदल ही गया।'

'कैसे रशीद मियां?'

'वही मसल हुई कि- बताइए अब राजा से बड़ा कौन है? अस्पताल में डॉक्टर से ज्यादा रोबोली सिस्टर है!'

'बड़े बोल से तौबा साहब! दरअसल बात यों है कि हमारे पड़ोसी जयनारायण चौबे का लड़का काफी जहीन है। कॉलेज तक हर दर्जे में अक्वल रहता आया है। एजुकेशन के बड़े दफ्तर के बड़े साहब ने शहर के सरकारी स्कूल में मास्टरी का ऑर्डर दे दिया। उसने स्कूल आना-जाना भी शुरू कर दिया। अभी परसों की

बात है, उसका तबादला एक करबे के स्कूल में कर दिया गया। उसके वालिद ने भागदौड़ कर पता लगाया तो मालूम हुआ कि किसी पब्लिक लीडर ने अपनी पहुंच के सबसे से खुद के साहबजादे को उस स्कूल में लगवा दिया और उस लड़के का तबादला करा दिया। अब देखिए न हुजूर, आला अफसर व हाकिम की बात कैसे कटवा दी जाती है। यानी हाकिम की कोई वकत ही नहीं रह गई!'

'रशीद मियां, आपका कहना वाजिब है। आजकल वक्त देखकर चलना पड़ता है वकत नहीं!'

'क्या वकत में इतनी सख्ती आ गई हुजूर कि हाकिम की हुकूमत में कोई गैर दखलंदाजी करे? उसकी कलम की कोई कद्र ही नहीं?'

'बहरहाल रशीद मियां, छोड़िए भी इस पचड़े को।...तुम्हें तो मालूम है न अब्दुल रहीम खानखाना बहुत बड़े कवि हो गए हैं!'

'क्यों नहीं! हुजूर, रशीद मियां बुरहानपुर में पैदा हुआ है, जहां रहीम खानखाना ने मुसलसल सोलह बरस सूबेदारी की थी मुगलिया हुकूमत के वक्त!'

'बहरहाल, रशीद मियां, तुमने ये तो बताया ही नहीं कि आज तकलीफ कैसे की?'

'छोटी-सी अर्ज थी हुजूर। अभी नया मार्केट बना है हमारे महल्ले में। आपके नगर निगम की उसमें दस छोटी-छोटी दुकानें भी निकाली गई हैं। बाकी तो बड़ी हैं। हुजूर, उन छोटी दुकानों में चाहता था कि एक खाकसार को एलाट कर दी जाती। अभी परसों के अखबार में उनके एलाटमेंट का जिन्न पढ़ा था, इसलिए मैं हाजिर हुआ हूं।'

'रशीद मियां, तुमने तो उजलत में डाल दिया।'

'क्या गुस्ताखी हुई हुजूर?'

'बुजुर्गों से कभी गुस्ताखी नहीं होती रशीद मियां। लेकिन परेशानी यह है कि मार्केट में दुकानें जरूर नगर निगम ने बनवाई हैं और उनके एलाटमेंट के हक-हुकम भी मेरे अख्तियार में हैं, मगर मसल वही हुई कि गणेशजी को चौक पुरो और मेहक आन बैठो!'

'हुजूर, ये मजहबिया मसल है। मेरे पल्ले नहीं पड़ी। अर्ज है जरा खुलासा कीजिए।'

'तो खुलासा यह है रशीद मियां कि वे दुकानें तो बंट गईं!'

'तो हुजूर! आप भी... 'आओ फुफ्फा भरो मेरा हुक्का' वालों में शुमार हो गए!'

'अब रशीद मियां, जैसा भी समझो!'

'अच्छा हुजूर! आदाब अर्ज! आपका कीमती वक्त जाया किया, इसलिए बंदा मुआफी चाहता है।' और यह कहते हुए रशीद मियां ने एक सर्द आह खींची और ऑफिस से निकल आए। लॉन में मुझे जाते दिखायी दिए तो मैंने उन्हें रोका, 'चल दिए चचा जान?'

इस पर रशीद मियां धीरे से बुदबुदाए, 'हां बेटे! आजकल हाकिम पराये हुक्का-बरदार हैं। फिर अगल-बगल एक बार सहमी-सी बूढ़ी नजरों से देखा और कदम आगे बढ़ा दिए। मेरी हिम्मत उनसे बात आगे करने की नहीं हुई।

आलेख

अहंकार एक ऐसा दोष है, जिसके प्रभाव से साधारण मानव ही नहीं सिद्ध पुरुषों से लेकर देवता भी नहीं बच पाए। इस अहंकार ने बड़े-बड़े सूरमाओं से लेकर साम्राज्यों तक को नहीं बखशा। अहंकार से मुक्त हुए बिना कोई भी सृजनात्मक और रचनात्मक कार्य नहीं किया जा सकता। ऐसे ही जब एक बार लेखक प्रसिद्ध साहित्यकार लक्ष्मीनारायण लाल से मिलने उनके घर गए, तब बातों-ही-बातों में अहंकार पर चर्चा हुई, तब लक्ष्मीनारायण लाल ने रचनागत अहंकार को लेकर वया कहा, जानिए वरिष्ठ रचनाकार ऋतुपर्णा शर्मा से

घायल अहंकार से रचना नहीं होती

पचपन या छपपन में लक्ष्मीनारायण लाल की पहली कहानी पढ़ी थी, 'सुने आंगन रस बरसे' और मैं सहज ही आकृष्ट हुआ लाल से। फिर पहली बार लाल से भेंट हुई इलाहाबाद में। इलाहाबाद की वह भेंट मैं कभी नहीं भूल सकता। घर पर वह भेंट हुई थी। एक सुखी गृहस्थ परिवार-तीन बच्चों के प्रसन्न पिता, एक ही स्त्री, मतलब एक पत्नी के जिम्मेदार पति। घर-आंगन में कहीं भी कुछ सुनाना नहीं। पर वह रस कहाँ बरस रहा है, इसका मर्म मैंने तब पाया, जब पहली बार इनका 'मन चन्दान' उपन्यास पढ़ा। कथा में संगीत तत्त्व, कथा तत्त्व में गहरी आंचलिकता और पूरे उपन्यास में तन, मन और प्राण को स्पर्श करनेवाली लाल की गहरी दृष्टि अपूर्व थी। जैसे कोई गांव में बैठा हुआ दर्शकों, श्रोताओं से विरह और मिलन, मिलन और विरह की कोई रसपगी कथा कह रहा हो। बल्कि विरह-गीत गा रहा हो। सुबंधु, सुगन और हिरनमयी चरित्रों के माध्यम से ब्रजभूमि और विशेषकर वृंदावन के कथा परिवेश से जो जीवन-चित्र, प्रेम-संगीत हमें देखने और अनुभूत करने को मिला, छाल के 'रस' का वह स्वाद कभी नहीं भूलता। तब से आज तक कितनी कहानियां, कितने उपन्यास नाटक और लाल का कितना साथ-सब में वही अबाध रस...!

दिल्ली में लाल। दिल्ली में इन्हें पाकर, इनके साथ जीकर, रहकर, ईश्वर कर, प्यार कर मैंने पाया यह अपनी मिट्टी से उगा हुआ एक पुरुष-वृक्ष है। मिट्टी गांव की है-जल, धूप, हवा गांव से लेकर शहर तक की है, इलाहाबाद नगर से लेकर दिल्ली, बंबई, कलकत्ता महानगर तक की लगी है, पर इसकी जड़ें अपनी ही धरती से रस लेती हैं।

इससे एक महत्वपूर्ण बात हाथ लगी। जड़ से तो उगे हुए हैं, पर अपने सिर पर अपना ग्राम-अंचल नहीं ओढ़े हुए हैं। उनमें हैं, पर उससे मुक्त भी हैं। इलाहाबाद इनके सिर पर नहीं है-न दिल्ली महानगर इनके ऊपर है। एक दिन, पैतालीस वर्ष की उम्र में ही जब अध्यापक-जैसी आरामदेह नौकरी को अचानक छोड़कर आए तो मुझे



उन्नीस सौ बहत्तर से लाल केवल अपने उसी लेखन पुरुषार्थ के ही साथ हैं। एक बार मैंने पूछा, 'यह पुरुष क्या है?' उत्तर मिला-'जो कर्ता है।' मैंने पूछा, 'कर्ता कौन है?' उत्तर मिला, 'जो भोक्ता है।'

'भोक्ता कौन है?'

'जो दर्शक है। अपने कर्ता और भोक्ता का।' उस दिन से मैं लाल को 'पंडितजी' कहने लगा। - 'पंडितजी!'

'हां, बोलो!'

'आजकल क्या लिख रहे हो?' नाटक पूराकर निर्देशक को दे दिया है, इस समय उपन्यास लिख रहा हूं।'

'अरे पंडितजी, थोड़ा विश्राम कर लेते।'

'-भाई, विश्राम ही तो कर रहा हूं।'

'क्या? सुबह से शाम तक लिखते-पढ़ते रहते हो, यह विश्राम है?'

लाल थोड़ी देर तक चुप थे। फिर मुस्कराते हुए बोले, 'नाटक लिखते-लिखते जब थक जाता हूं, तब उपन्यास लिखकर विश्राम करता हूं और जब उपन्यास लिखकर

वे मुझे बड़े स्नेह से समझाते हैं- 'देखो भाई, मैं इस हिसाब से कतई माडर्न लेखक नहीं हूं। तुम मुझे माडर्न न कहोगे तो मुझे गाली नहीं लगेगी। मेरा जो लेखन है। वही मेरा कर्म है। वही मैं हूं। क्या मैं अपने 'मैं' से तनाव में, कष्टभोग में, निराशा, हताशा या घाव के रिश्ते से बंधा हूं? कतई नहीं। ऐसा होता तो क्या कुछ लिखना-जीना संभव होता? नहीं। मैं लिखता हूं, यही मेरा कर्म है और यही मेरा आनंद है। यह अपने आप में पर्याप्त है-पूर्ण है। जब फूल खिल उठता है, लगता है-जैसे वह फूल ही वृक्ष का एकमात्र लक्ष्य हो। लेकिन यह बात छिपी रहती है उसी फूल में कि वह फूल लगने का एक उपलक्ष्य मात्र है। फिर भी वह अपने वर्तमान के गौरव में ही आनंदित रहता है- भविष्य उसे अभिभूत नहीं करता। और फिर फूल को देखकर लगता है-जैसे वही अंतिम लक्ष्य हो वृक्ष का। पर नहीं, वहां भी यह बात छिपी रहती है कि फूल अपने गर्भ में भावी वृक्ष के बीज को पका रहा है... वृक्ष को फूल और फूल को परिश्रम कहां करना पड़ता है? वह तो आनंद है, सौंदर्य और पराप्रकृत है, जिसमें वह अपनी भूमिका अदा कर रहा है।...'

एक रात मेरे घर आकर लाल ने एक अजीब बात मुझे समझानी चाही, जिसे मैं अब तक न समझ पाया। कहा कि 'एक है श्रम जो शरीर से होता है, दूसरा परिश्रम जो शरीर और मन-बुद्धि से होता है और एक है आश्रम, जहां श्रम-परिश्रम दोनों खत्म हो जाते हैं, यह आत्मा से जुड़कर होता है।' मुझे उस दिन आश्रम शब्द का एक महत्वपूर्ण अर्थ मिला। पर इस लाल का क्या अर्थ है, जो इतना लिखता है और बहुत अच्छा लिखता है? फिर भी कोई अहंकार नहीं।

मैंने एक दिन पूछा, 'यार तुम्हारा अहंकार कहां है?'

'क्यों?'

'तुम्हारे अहंकार को कभी चोट लगते रहें देखा।' लाल का उत्तर था- 'मैं अपना अहंकार हथेली पर रख, दिखाते नहीं घूमता कि कोई भी आकर उसे मार जाए। मेरा अहंकार मेरी अतल गहराइयों में है, जहां अन्य कोई क्या, मैं भी चाहूं तो चोट नहीं पहुंचा सकता।'

'-घायल अहंकार से रचना नहीं होती?'

'-नहीं।'

'-क्यों?'

'-जो स्वस्थ नहीं है- मतलब अपने आप में स्थित जो नहीं है, अपने पूर्ण अनुशासन में नहीं है, वह लिख सकता है, पर रचना नहीं कर सकता।'

लाल के इस उत्तर से मुझे झुंझलाहट हुई, 'यार, तुम कैसी भाषा बोलते हो?' लाल ने कहा, 'अपनी भाषा बोलता हूं।'

'-अपनी भाषा क्या है? -' अपना अनुभव।'

कविता

दस दुक्तियां

काया कल्पना	लेकिन बस फेल है।	संपादन	लौजिए मलाई।
काया की माया	तैश	आ रही है रचना	समारोह
हर मानव चौपाया।	'ओ मेरे हितैषी	बचना भाई, बचना।	मंच में सुर है
एकता	तेरी ऐसी की तैसी।'	आशीष	हाल में सत्पु है।
एक हैं, जो जिंदी हैं	धरती के लाल	झुक गया माथ	आधुनिकता
लाला सब पिंदी हैं।	लाला इत हैं	उठ गया हाथ।	मुंह में राम, बगल में छूरी
यात्रायण	लाला उत हैं	समाज-सेवा	जिंदा रहने की मजबूरी।
मची रेल-पेल है	पड़े हुए नाली में धुत हैं।	कीजिए भलाई	- रामावतार चेतन

लोक परंपरा

जयपुर के गाली गीत

राजस्थान अपनी समृद्ध संस्कृति और विरासत के लिए जाना जाता है। यहां के लोक गीत भी इसी समृद्ध संस्कृति का हिस्सा हैं। यहां के गाली गीत के बारे में कुछ बातें जानिए तारादत्त निर्विरोध से

राजस्थानी लोक-जीवन में ऐसे अनेक क्षण आते हैं, जब व्यक्ति अपने परिजन व परिचितों के बीच मुखरित होता है। ऐसे सरस क्षणों की सुखानुभूति की अभिव्यक्तियां बड़ी ही सजीव होती हैं। ये अभिव्यक्तियां लोकरीति व व्यवहार में जितनी सरल और मनहारी होती हैं, काव्य में उससे कहीं अधिक सशक्त तथा मधुर होती हैं। खुले मन की बातों को इस प्रस्तुति को राजस्थान में 'गालियां' या 'गाली-गीत' के नाम से जाना जाता है। बीकानेर क्षेत्र में इन्हें 'सीरणे' कहा जाता है। ये लोक-प्रचलित गाली-गीत किसी तरह की बुराई, प्रतिक्रिया या विरोध को नहीं जन्माते, वरन ये तो मौन, संकुचित, कुंठित और अतर्विरोधों से दूरे हुए मनों को जोड़ने में सहायक होते हैं। वैसे गाली-गीत मारवाड़ की देन हैं। मारवाड़ में इन गाली-गीतों का बहुत प्रचलन था।

जयपुर में कोई सौ वर्षों से ये गीत लिखे गए जाते हैं। इनके लेखकों और गायकों में कालिदास, भैरूलाल, छिन्नलाल, छीतरलाल, अंबादास, कालुराम, वंशी वल्लभ जैसे नाम काफी चर्चित रहे। सभी धर्मों एवं जातियों में विभिन्न अवसरों पर गाए जानेवाले इन गीतों के रचयिताओं में कायस्थों की संख्या अधिक रही। इन्हें जाति पढ़ी-लिखी थी और इसी कारण इन गीतों को इन्होंने अधिक बढ़ावा दिया? गाली-गीत के गीतकार आज भी हैं। इनमें गुलजारीलाल, गोवर्द्धनलाल, रामगोपाल, शंकर पुरुषोत्तम आदि के नाम प्रमुख हैं। सभी रसों में सृजित इन गीतों में शृंगार गीतों का आधिपत्य है। एक अनुमान के अनुसार, इन गीतों की संख्या दस हजार है। जयपुर में गाली-गीतों के गायकों एवं लेखकों के अनेक मंडल हैं, जो अपने नाम से जाने जाते हैं, जैसे उस्ताद गुलजारीलाल

दोहराते हैं। इसे लोक-भाषा में 'टेर बोलना' और 'टेर झिलाना' कहा जाता है। रूप-वर्णन इन गीतों की प्रमुख विशेषता है। गीतकार ने कहीं सोलह शृंगार से युक्त कोई नवयौवना देखी और उसे काव्यबद्ध कर लिया।

यहां तो राजस्थानी महिलाएं अलंकृत रहने में अपने को सौभाग्यशाली मानती हैं और उनका अलंकरणों के प्रति विशेष मोह रहता है। रूपसी बाला जब शृंगार कर आयी और उसने दर्पण में मुख देखा, तब एक आभा के साथ गले के सभी आभूषण प्रतिबिंबित हो उठे। लगा जैसे इन सभी आभूषणों को एक ही रूप के स्वर्ण में जड़ दिया



लोक गीत की प्रस्तुति देते कुछ कलाकार

हो। गीतकार ने आश्चर्यचकित होकर कहा-तुम्हें सृष्टिकर्ता ने फुरसत में सृजित किया है। तुमको बनानेवाले ने खूब बनाया है। पति से होली के दिन समूह बनाकर आए पुरुषों की घुंघटा की शिकायत करते हुए पत्नी ने कहा कि उन्होंने मेरी एक नहीं सुनी न मरु मुझ पर बेशुमार पानी गिराते रहे। सास-बहू और ननद-भौजाई की परस्परिक बातों को भी इन गीतों में बखूबी गूँथा गया है। वह कहती है-आपने गुलाल लगाकर मेरे कपोलों को लाल कर दिया है और मुझे इन्हें धोना पड़ेगा, अन्यथा मुझसे सास लड़ेगी। ऐसा नहीं करूंगी तो मुंह को घुंघट में छिपाना पड़ेगा। ननद देख लेगी तो वह भी मुझसे अकड़ेंगी और हमारे अभिसार में बाधा डालेगी।

मुझे उससे भी झेंपकर नयनों को धरती में गड़ाना

40 से 60 का दौर। एक ऐसा समय, जब हम अपने शरीर और दिमाग को बूढ़ा होते देखना शुरू कर देते हैं। कमी-कमी यह पड़ाव काफी परेशान करने वाला भी हो जाता है। वैसे हर किसी का उम्र बढ़ने का अनुभव अलग-अलग हो सकता है। फिर भी कुछ सवाल हैं, जो आमतौर पर सबको उलझाए रहते हैं। वो सवाल क्या हैं और कैसे उनसे बाहर निकलें, आइए जानें

आप भी उलझे हैं इन सवालों में

इस उम्र में दर्द क्यों बढ़ जाता है?

मांसपेशियों और जोड़ों में अकसर दर्द रहना, शरीर में अजीब तरह का खिंचाव महसूस करना...। इस उम्र की आम बात है। पर, क्यों? इस पर ऑर्थोपेडिक डॉ. युगल कारखुर कहते हैं कि लोग वयस्क युवा की तुलना में मध्य आयु में कम सक्रिय होते हैं, और उस पर से अगर वे मसल्स की फिटनेस के लिए कुछ नहीं करते, तो उनको इस समस्या से ज्यादा जूझना पड़ता है। जबकि मध्य आयु में मसल्स मांस स्वाभाविक रूप से कम होने लगता है और आपके टेडन लचीलापन खोने लगते हैं, जिससे न केवल कठोरता व सूजन हो सकती है, बल्कि चोट लगने का जोखिम भी बढ़ सकता है। और यह 40 से अधिक उम्र के वयस्कों में अधिक आम है। इस स्थिति में आप जो

कर सकते हैं, वह है सही व्यायाम। ऐसे व्यायाम, जो मांसपेशियों को ताकत, हड्डियों का घनत्व और जोड़ों का स्वास्थ्य बनाए रखने में आपको मदद करें। मसल मास की क्षमता बढ़ाने व हड्डियों की मजबूती के लिए पुशअप, डंबल उठाना, प्लैंक आदि कर सकते हैं। पर, स्टेचिंग या वजन उठाने वाले व्यायाम विशेषज्ञ की देखरेख में ही करें। स्टेचिंग से मांसपेशियों को आराम मिलता है और शरीर को चोट से बचाने में मदद मिलती है। आप पुशअप वगैरह नहीं कर सकते, तो वॉकिंग, साइक्लिंग, स्विमिंग आदि कर सकते हैं। अपने आहार में प्रोटीनयुक्त फूड, सब्जियां, फल ज्यादा शामिल करें और जंक फूड, अत्यधिक मीठे व तले हुए चीजों को कम करें।



मेरा वजन बढ़ने क्यों लगा है?

आमतौर पर मध्य उम्र में पुरुष और महिलाओं दोनों को पेट की चर्बी बढ़ने की शिकायत होती है। जबकि आप खाना भी सही ले रहे हैं। वैसे डाईटमाउथ में एक अनुसंधान से जुड़े वरिष्ठ सहयोगी डीन सुसान रॉबर्ट्स इसके लिए मध्य जीवन में होने वाले बायोलॉजिकल बदलाव को जिम्मेदार मानते हैं, जो शरीर की संरचना और मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करते हैं। सामान्य तौर पर उम्र बढ़ने के साथ एस्ट्रोजन से लेकर प्रोजेस्टेरोन और टेस्टोस्टेरोन तक के स्तर में कमी आने लगती है। जबकि ये सभी आपके शरीर के कई कार्यों को नियंत्रित करते हैं, जिसमें भूख भी शामिल है। इससे मेटाबॉलिज्म भी धीमा हो जाता है और आपकी मांसपेशियों का नुकसान शुरू हो जाता है। ऐसे में वजन बढ़ना लाजिमी ही है। इसके अलावा रोजाना अपने शरीर की खपत से कुछ अधिक कैलोरी लेना, पर्याप्त नींद न लेना, गतिहीन जीवनशैली भी इसमें भूमिका निभाते हैं। ऐसे में जरूरी है एक सक्रिय जिंदगी और संतुलित और पौष्टिक खानपान।



इतना मुश्किल क्यों है पेरीमेनोपॉज?

पेरीमेनोपॉज वह चरण है, जब महिलाएं मेनोपॉज के लक्षणों का अनुभव करती हैं, जैसे कि हॉट फ्लैशेज का अनुभव होना, नींद नहीं आना आदि। असल में पेरीमेनोपॉज एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, जो तब होती है जब ओवरीज धीरे-धीरे काम करना बंद कर देते हैं, जिससे हार्मोन का स्तर बदल जाता है। वैसे पेरीमेनोपॉज हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकता है और कुछ महीनों से लेकर एक दशक तक रह सकता है। यह आमतौर पर महिलाओं में 40 की उम्र में शुरू होता है, लेकिन इससे पहले भी शुरू हो सकता है। पेरीमेनोपॉज की तैयारी के लिए आप कुछ चीजें कर सकते हैं, जिनमें स्वस्थ आहार लेना और व्यायाम करना शामिल है। ऐसी दवाएं भी हैं, जो कुछ अधिक परेशान करने वाले लक्षणों में मदद कर सकती हैं। हार्मोन के स्तर को संतुलित करने के लिए हार्मोन थेरेपी ली जा सकती है।

मुझे किन सेहत समस्याओं पर ध्यान देना चाहिए

वैज्ञानिकों का मानना है कि प्रोमेनोपॉजल ओवरीज द्वारा उत्पादित एस्ट्रोजन और अन्य हार्मोन शरीर के कई अंगों के लिए सुरक्षात्मक होते हैं, लेकिन इनमें आधा असंतुलन सेहत की मुश्किलें बढ़ा देती हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ मेडिसिन के प्रोफेसर व जेनिफर डॉ. अरुण कार्लमंगला की सलाह है कि मध्य उम्र में सबको नियमित रूप से अपने रक्तचाप, और कोलेस्ट्रॉल की जांच करानी चाहिए। यदि आप मोटापे से ग्रस्त हैं, तो प्री-डायबिटीज की जांच करवाएं। महिलाओं के लिए मैमोग्राम और कोलोनेस्कोपी की सिफारिश की जाती है। अगर परिवार में किसी बीमारी का कोई इतिहास है, तो आपको नियमित रूप से सेहत की जांच करानी चाहिए।

यह सिर्फ मेरे दिमाग में है या मैं पहले से ज्यादा चीजें भूलने लगा हूँ?

संभव है जीवन के पचासवें दशक में आपकी याददाश्त उतनी अच्छी न हो, जितनी 20-30 की उम्र में हुआ करती थी। लेकिन इसमें चिंता करने जैसी कोई बात नहीं है, क्योंकि यह मस्तिष्क के विकास का एक सामान्य हिस्सा है, जिससे हर कोई गुजरता है। इसमें अगर आप कुछ कर सकते हैं, तो वह है मानसिक सेहत को मजबूत बनाने को कोशिश। शोधों की मानें तो किसी व्यक्ति के याददाश्त 20 की आयु में चरम पर होती है। फिर वयस्कता तक धीरे-धीरे कम हो जाती है और यह क्षति 60 के दशक में तेज होने लगती है। ब्रैंडिस यूनिवर्सिटी में मनोविज्ञान की प्रोफेसर मार्गी लैचमैन कहती हैं कि मध्य जीवन में हम जिस प्रकार की स्मृति बदलाव देखते हैं, वह डिमेंशिया का संकेत नहीं है। इस उम्र में लोग कुछ चीजें याद रखना चाहते हैं, लेकिन केंद्रीय तंत्रिका तंत्र की कुल धीमी गति के कारण उन्हें याद रखने में थोड़ा अधिक समय लगता है। लेकिन हर कोई उम्र से संबंधित इस बदलाव को महसूस करता है। हां, इसकी गिरावट व्यक्ति दर व्यक्ति अलग-अलग हो सकती है। ऐसे में व्यायाम, पोषण, नींद, सामाजिक संबंध और खुद को मानसिक रूप से चुनौती देना, ये सभी मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। फिर भी यदि आपको याददाश्त आपके साथियों की तुलना में बहुत खराब है या यह तेजी से घट रही है, साथ ही आपके परिवार में डिमेंशिया का इतिहास है, तो आपको डॉक्टर से मिलना चाहिए। न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. अमृता जे गोदर कहती हैं कि यदि आपको आहार से पर्याप्त विटामिन बी12, डी आदि नहीं मिल रहा, तो इसका असर मानसिक सेहत पर हो सकता है। इसलिए खानपान के साथ-साथ तनाव आदि से बचना जरूरी है। इसके साथ कुछ माईड गेम भी खेलें।

जीवन इतना कठिन क्यों लगने लगता है?

बीसवें दशक वाली न तो चंचलता है, न साठ वाली स्थिरता। मध्य जीवन कुछ ऐसा है, जहां एक ओर आप अपने रिटायरमेंट के करीब जाते हुए महसूस करते हैं, तो दूसरी ओर अपनी पहचान बनाने के लिए प्रयासरत रहते हैं। इसके अलावा कुछ भी नया करने के लिए प्रेरित भी नहीं होते, क्योंकि इस उम्र में खोने का डर भी लोगों को ज्यादा हावी हो जाता है। इस बाबत पॉसिल्वेनिया स्टेट यूनिवर्सिटी में मानव विकास के प्रोफेसर डेविड अल्मेडा ने एक शोध किया और पाया कि मध्यम आयु के लोग वास्तव में थके हुए और दुखी होते हैं, क्योंकि उनके पास करने के लिए बहुत कुछ होता है, पर वे चुनौती लेने से डरते भी हैं। एक तरफ वे अपने बढ़ते बच्चे और बूढ़े मां-बाप की देखभाल कर रहे होते हैं, तो वहीं करियर व वित्तीय संबंधी दबाव भी महसूस कर रहे होते हैं। हालांकि मिड लाइफ क्राइसिस का अनुभव होना आम बात है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि नई ऊंचाइयां हासिल करना संभव नहीं। अगर आप अपने बदलावों के साथ सही संतुलन बनाएं, तो इस उम्र की चुनौतियां आपको तुच्छ ही लगेंगी।



दिल चाहता है



गीतांजलि शर्मा
रिलेशनशिप कोच

बातें पति-पत्नी के रिश्ते की हों या फिर अन्य रिश्तों की। रिश्तों से जुड़ी हर किसी के पास कोई न कोई उलझन होती ही है। आपके ऐसे ही सवालों के जवाब देंगी हमारी विशेषज्ञ

● मैं 30 वर्षीय विवाहित महिला हूँ और संयुक्त परिवार में रहती हूँ। मेरा वजन कुछ ज्यादा है, इस वजह से ससुराल वाले अकसर अधिक वजन होने के कारण मुझे शर्मिंदा करते रहते हैं। वो अकसर मेरा मजाक उड़ाते हैं और मुझे मोटी कहकर संबोधन करते हैं। जब मैं इसकी शिकायत अपने पति करती हूँ, तो वो भी इस पर कुछ खास ध्यान नहीं देते। पति चाहते हैं कि मैं उन चीजों को नजरअंदाज कर दूँ। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए, कृपया मुझे बताएं।
-कमल
मैं समझ रही हूँ कि इस समय आप बॉडी शेपिंग और आलोचना की शिकार हैं। ऐसे में आपके



आत्मसम्मान को ठेस पहुंचना लाजिमी ही है। हो सकता है कि इस समय आप परिवार के रवैये से कम, अपने पति के रवैये से ज्यादा परेशान हों, क्योंकि वह आपको इस चीज में सहयोग नहीं

कर रहे। कई बार ऐसा होता है कि आदमी इन सब चीजों को ज्यादा समझ नहीं पाते, क्योंकि वे मानसिक तौर पर ज्यादा मजबूत होते हैं। इसलिए वो ऐसी बातों को नजरअंदाज कर देते हैं। शायद इस कारण वे मामलों की गंभीरता को समझ नहीं पा रहे। चूंकि उनके साथ ये चीजें नहीं हो रही हैं, इसलिए ये बात उन्हें इतना प्रभावित नहीं कर रही। फिर भी मैं कहूंगी कि इस बारे में अपने पति से दोबारा बात करें। उन्हें समझाएं कि इस समय आप अपने परिवार को छोड़कर यहां आई हैं और एक नए परिवार में सामंजस्य बैठाने की कोशिश कर रही हैं। ऐसे में आपको उन सबका प्यार चाहिए, उनका सहयोग चाहिए, न कि उनकी

उपेक्षा। अपने पति को एहसास कराएं कि परिवार के व्यवहार से कैसे आप खुद को उपेक्षित महसूस कर रही हैं। कैसे इन सब चीजों के कारण आप उनके साथ जुड़ नहीं कर पा रही हैं और उनसे दूर होती जा रही हैं। अगर फिर भी आपके पति इस चीज को नहीं समझ पाते हैं, तो मैं आपको सलाह दूंगी कि आप अपने ससुराल वालों से खुद ही इस बारे में बात करें। उन्हें समझाएं कि आप कैसा महसूस कर रही हैं उनके उपेक्षित व्यवहार से। इस वजह से आप कितने तनाव में हैं और उनके साथ जुड़ाव या प्यार महसूस नहीं कर पा रही हैं इन चीजों के रहते। साथ ही आपको अपना सेल्फ लव बढ़ाना होगा। आप जैसे भी हैं, अपने आप

को स्वीकारना होगा। अगर वजन ज्यादा है, तो कुछ नहीं होता। लेकिन उसकी वजह से आपको सेहत संबंधी समस्या भी है, तो अपने वजन को कम करने की कोशिश करें। साथ में अपने आपको मानसिक स्तर पर मजबूत बना लेंगे और हम जैसे हैं, उस रूप में अपने आपको स्वीकार कर लेंगे, तो लोग कुछ भी कहें, उससे हमें फर्क नहीं पड़ेगा। उनकी सारी बातें बेमानी हो जाएंगी।

पुस्तक: आप भी अपने सवाल हमें यहां दिए गए ई-मेल आईडी पर लिखकर भेज सकते हैं। ध्यान में अपना नाम व पता लिखना न भूलें। हमारी ईमेल आईडी है: hindustanfursat@gmail.com

ट्रेंड स्निग्धा सिंह, स्टाइलिस्ट

'मैन बन' अलग है ये स्टाइल



मैन बन। पुरुषों का एक ट्रेंडी और बोल्ड हेयर स्टाइल, जो आपके मुँह को ही नहीं, बल्कि आत्मविश्वास को भी बढ़ा सकता है। तभी तो शाहरुख खान से लेकर रिशे देशमुख तक इस खास स्टाइल में नजर आ चुके हैं। वास्तव में 'मैन बन' उन लोगों के लिए शानदार स्टाइल है, जो लंबे बाल रखना चाहते हैं या जिनके लंबे बाल हैं। लेकिन इसमें भी आपको कुछ बातों का खास ध्यान रखना पड़ता है।
● अगर आपके बाल कंधों से भी नीचे हैं, तो 'हाफ अप बन' या लो बना सकते हैं। इस बन को सिर के पीछे नीचे की ओर बनाया जाता है।
● अगर आप अपने बालों को ऊपर की ओर समेट दे रखना चाहते हैं, और
● वही स्टाइल के साथ, तो आप 'टॉप नॉट बन' बना

बनाया गया होता है। इसको अगर दाढ़ी के साथ तालमेल बना कर किया जाए, तो ये काफी मेस्युलिन स्टाइल बन जाता है।
● फेड बन भी इन दिनों चलन में है। इसमें सिर में ऊपर के बाल लंबे होते हैं, जिससे जुड़ा बनाया जाता है और नीचे के सारे बाल छोटे रखे जाते हैं।
● बन एंड बिगर्ड लुक में सिर पर जुड़ा होता है, तो दाढ़ी भी उसी के अनुपात में बढ़ाई गई होती है।
● मैन बन के लिए बालों का सही रहना जरूरी है, जैसे बालों को समय-समय पर ट्रिम कराते रहें। बालों के लिए हमेशा अच्छे प्रोडक्ट का इस्तेमाल करें। लेकिन बहुत मोटे बाल हैं, तो आपको जुड़ा बनाने से बचना चाहिए।
● आप जुड़ा बनाने का शौक रखते हैं, तो अपने बालों को

आपका पैसा

तब नहीं होगी वित्तीय परेशानी

अकसर व्यक्ति जब बीमार होता है, तो वह अपनी हेल्थ पॉलिसी के भरोसे अस्पताल में इलाज कराने चला जाता है। फिर वहां जाकर उसे पता चलता है कि जिस बीमारी का इलाज कराने वह अस्पताल आया है, वह तो हेल्थ पॉलिसी कवर ही नहीं कर रही। लिहाजा व्यक्ति को अपने जेब से ही पैसे खर्च करने पड़ जाते हैं। क्रिटिकल यानी गंभीर बीमारियों का इलाज भी लंबा चलता है, जो काफी महंगा होता है। इसके कारण कई बार लोगों के आर्थिक हालात तक खराब हो जाते हैं। इसलिए सिर्फ हेल्थ इश्योरेंस लेना ही काफी नहीं है, बल्कि आपको क्रिटिकल इलनेस के बारे में भी सोचना जरूरी है। दरअसल, 'क्रिटिकल इलनेस इश्योरेंस' के तहत हार्ट अटैक, कैंसर, किडनी फेल, पैरालिसिस, ट्यूमर, अंग प्रत्यारोपण जैसी कई गंभीर समस्याओं पर पूरा कवर मिल जाता है। मतलब, इसमें किसी गंभीर बीमारी की स्थिति में मरीज के इलाज का खर्च और उसके ठीक होने तक की जिम्मेदारी कंपनी उठाती है। ऐसे में मरीज और उनके परिजनों को मानसिक शांति मिलती है और वे मरीज का ठीक से ध्यान रख पाते हैं। इस बाबत इश्योरेंस एक्सपर्ट ऋषभ पारिख कहते हैं, 'असल में क्रिटिकल इलनेस इश्योरेंस बदलते समय की जरूरत है। मेरा

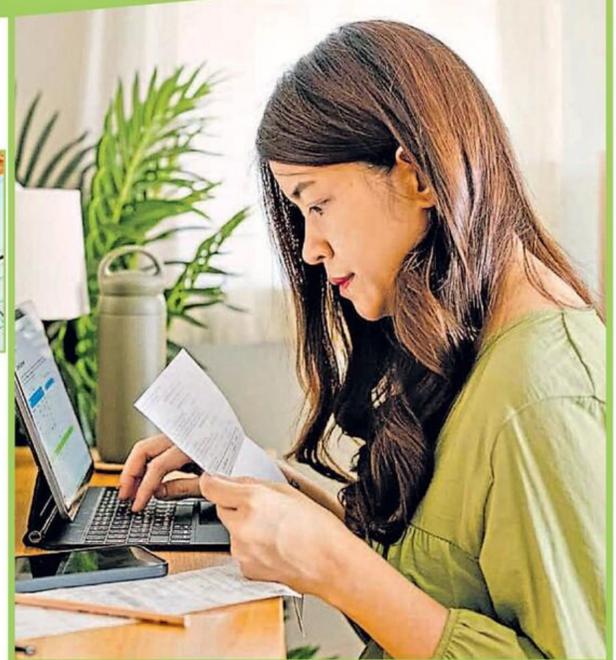


होता है। यहां सबसे पहले आप उसके फायदे समझ लें। वैसे आजकल कुछ कंपनियां हार्ट केयर, कैंसर केयर जैसी पॉलिसी भी दे रही हैं। यहां आपको यह देखना है कि इसके लिए प्रीमियम क्या देना होगा और आपके लिए ज्यादा फायदेमंद कौन-सा होगा। क्रिटिकल इलनेस इश्योरेंस पॉलिसी में यह भी देखना चाहिए कि कौन सी बीमारी कवर हो रही है और इसमें कैंसलेशन की क्या सुविधा है। अगर आपके पास पहले से ही हेल्थ इश्योरेंस है, तो उसमें क्रिटिकल इलनेस से जुड़ी बीमारियां कवर की गई हैं या नहीं, यह जरूर देखें।

यहां हैं इसके फायदे

● जैसा कि पहले बता चुके हैं कि इस खास पॉलिसी में कैंसर, हार्ट अटैक, स्ट्रोक जैसी गंभीर बीमारियां कवर की जाती हैं। जैसे में

जिंदगी में सेहत संबंधी किसी भी बड़ी चुनौती से लड़ने के लिए उचित बीमा कवरेज का होना जरूरी है। और यहीं पर 'क्रिटिकल इलनेस इश्योरेंस' एक बड़ी सुरक्षा कवच का काम करता है। कैसे यह आपकी वित्तीय सुरक्षा को सुरक्षित रख सकता है, बता रही हैं श्रुति मद्द



अपनी पॉलिसी के आधार पर 30 दिनों के भीतर भुगतान पाने की उम्मीद कर सकते हैं।
● इसकी कुछ पॉलिसीज में मेडिकल खर्च और आमदनी नहीं होने को भी कवर किया जाना है। हमें क्लेम करने की प्रक्रिया भी

लेने से पहले प्रीमियम के अंतर को समझें। क्रिटिकल इलनेस इश्योरेंस का गणित समझने के लिए किसी फाइनेंशियल एडवाइजर की मदद ले सकते हैं।
● अगर आप क्रिटिकल इलनेस इश्योरेंस

किसके मुरीद हुए छोटे नवाब

बॉलीवुड में सालों काम करने के बाद और कई सारी हिट फिल्मों देने के बाद भी सैफ अली खान ने क्यों कहा कि अब असल मायनों में फिल्मों में उनका डेब्यू हुआ है और आजकल वो किसकी कर रहे हैं तारीफ, जानते हैं सैफ की जुबानी



दीपिका पादुकोण हों या बिग बी। हर कोई दक्षिण भारतीय सिनेमा का दीवाना है और अब इस लिस्ट में बॉलीवुड के नवाब सैफ अली खान का नाम भी शामिल हो गया है। यहां तक कि साउथ में एंटी करने के लिए तो उन्होंने अपना बड़ा नाम और अनुभव सब पीछे छोड़ दिया और यह कहते हुए सभी को हैरान कर दिया कि अब असल मायनों में मेरा डेब्यू हुआ है। हाल ही में सैफ ने फिल्मों के प्रति अपनी दिलचस्पी के बारे में बात करते हुए कहा कि वे इन दिनों दक्षिण की फिल्मों देखना काफी पसंद कर रहे हैं। आपको बता दें कि सैफ अली खान जल्दी ही जूनियर एनटीआर के साथ एक दक्षिण भारतीय फिल्म में दिखने जा रहे हैं और इसमें उनके साथ जाह्वी कपूर भी हैं। इस बारे में बात करते हुए सैफ ने कहा, 'जूनियर एनटीआर और उनकी टीम के साथ काम करना मेरे लिए ऐसा रहा, जैसे कि मैं अभी-अभी इंटरस्टी में आया हूँ। मैंने यहां कई ऐसी बातें सीखी, जो पहले कभी नहीं की थीं- जैसे कि अब मैं दक्षिण भारतीय भाषा को समझने लगा हूँ, जो मेरे लिए काफी बड़ी बात है।'

'मैंने दक्षिण भारतीय सिनेमा में एक डेब्यू एक्टर की तरह एंटी ली है, जिसके कई सारे नए रूप लोगों को देखने को मिलेंगे।'
-सैफ अली खान

ग्लोबल हो रहा सिनेमा

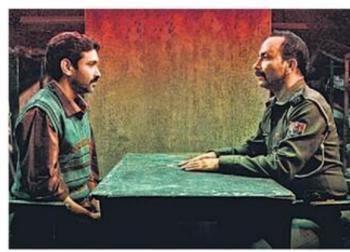
ऐसी क्या वजह रही होगी कि सैफ साउथ की फिल्मों में काम करने के लिए राजी हुए होंगे? इसका जवाब देते हुए वह कहते हैं, 'पिछले कुछ सालों में साउथ की फिल्मों ने इंटरस्टी को कई बड़ी फिल्मों दी है और अब हम इसे ग्लोबल सिनेमा के रूप में देख रहे हैं। आज जब हम किसी फिल्म को अनेक भाषाओं में रिलीज करते हैं, तो वह हमारे हर दर्शक के पास पहुंच जाती है। मुझे खुशी है कि आज हम एक ही भाषा में सिमट कर नहीं रह गए, बल्कि हमारे पास एक ही फिल्म को कई भाषाओं में देखने का विकल्प मिल रहा है। इससे उसकी पहुंच भी बढ़ रही है।'

सैफ की साफगोई

जूनियर एनटीआर के साथ काम करने को लेकर सैफ काफी उत्साहित हैं। वह कहते हैं, 'जब मुझे साउथ की फिल्म में काम करने का ऑफर मिला तो मैं काफी खुश था, क्योंकि दिल ही दिल में काफी लंबे समय से मैं एक अच्छी फिल्म का हिस्सा बनना चाहता था। 'ऑकारा' फिल्म में मेरे काम को देखकर ही शायद उन्होंने मुझे ये ऑफर दिया है। इसके लिए मैं विशाल का धन्यवाद करता हूँ, जिन्होंने मेरी झोली में एक ऐसा ऐतिहासिक किरदार डाला, जिनकी वजह से आज भी लोग मुझे कास्ट कर रहे हैं। यहां की एक चीज और जो मुझे अच्छी लगी, वह है यहां के लोगों का अपनापन। मैंने वहां पर शूट करके जाना कि कैसे सभी लोग एक-दूसरे का खयाल रखते हैं। वहां पर फिल्म यूनिट एक परिवार की तरह होता है, जिन्हें एक-दूसरे के बारे में सब कुछ पता होता है।'

नीलम कोठारी बडोनी

ओटीटी में नया क्या



सेक्टर 36

यह एक क्राइम थ्रिलर फिल्म है, जो एक पुलिस अधिकारी की एक चलाकू सीरियल किलर से भिड़त की कहानी है। फिल्म की कहानी सच्ची घटनाओं से प्रेरित है, जिसके केंद्र में है सेक्टर 36 की एक ड्यूमी, जहां से कई बच्चे लापता हो चुके हैं। जब इस बारे में जांच शुरू होती है, तो चौकानेवाले कुछ ऐसे सच उजागर होते हैं, जिसे देख शायद आपके भी रोंगटे खड़े हो जाएं। आपको बता दें कि फिल्म में 'बारहवीं फेल' के अभिनेता विक्रांत मैसी एक खूंखार सीरियल किलर की भूमिका में हैं। अब देखना यह है कि पुलिस अधिकारी बच्चों के गायब होने और उनकी मौत की गुत्थी को कैसे सुलझा पाते हैं।

कहां देखें: नेटफ्लिक्स, कलाकार: दीपक डोबरियाल, विक्रांत मैसी, दर्शन जरीवाला, दीपक राय, अजीत सिंह आदि। निर्देशन: आदित्य निबालकर



थलावन

एक्शन और ड्रामे से भरपूर फिल्म को पसंद करनेवाले लोग इस सप्ताह इस फिल्म को अपनी वॉल्लिस्ट में शामिल कर सकते हैं। वैसे है तो यह साउथ की फिल्म, लेकिन आप इसे मलयालम, कन्नड़, तमिल, तेलुगु समेत हिंदी में भी देख सकते हैं। दरअसल, ये भी एक क्राइम थ्रिलर ड्रामा फिल्म है, जिसकी कहानी पुलिस केस से शुरू होती है और कहानी के केंद्र में हैं दो पुलिस अधिकारी- जयशंकर (बीजू मेनन) और कार्तिक (आसिफ अली)। आप इसमें देखेंगे कि कैसे एक पुलिस ऑफिसर, मर्डर केस में फंस जाता है और फिर सर्पेंस से भरी इस फिल्म में वह किस तरह से बचता है और आखिर में कैसे वह असली कालिल तक पहुंचता है। इसमें आसिफ अली और बीजू मेनन की जबरदस्त एक्टिंग आपको पसंद आ सकती है।

कहां देखें: सोनी लिव, कलाकार: आसिफ अली, बीजू मेनन, मियां जॉर्ज, दिलेश पोथन, शंकर रामकृष्णन, रीनू मैथ्यू, अनुश्री आदि। निर्देशन: जिस जॉय



खलबली रिकॉर्ड्स

आठ एपिसोड की ये सिरीज म्यूजिक इंडस्ट्री पर आधारित है, जहां अपने पिता के प्रसिद्ध गैलेक्सी रिकॉर्ड्स में एक प्रतिभाशाली संगीत निर्माता, राघव को एक महत्वपूर्ण मोड़ का सामना करना पड़ता है, जब एक दुखद घटना उसकी दुनिया को अस्त-व्यस्त कर देती है। दरअसल, ये कहानी एक प्रतिभाशाली संगीत निर्माता राघव राय सिंह (स्कंद ठाकुर) की है, जो अपने रॉकस्टार सबसे अच्छे दोस्त की दुखद मौत के बाद अपने पिता के प्रतिष्ठित रिकॉर्ड लेबल से अलग होता है और फिर अपने दोस्त के दृष्टिकोण से प्रेरित होकर 'खलबली रिकॉर्ड्स' की शुरुआत करने के लिए आगे बढ़ता है। जिसका उद्देश्य स्वतंत्र कलाकारों को वैंपियन बनाना और अपने शक्तिशाली पिता (राम कपूर) के साथ प्रतिद्वंद्विता के लिए एक बड़ा मंच तैयार करना होता है। इस लड़ाई में किसकी जीत होती है और किसकी हार, यह देखना दिलचस्प होगा।

कहां देखें: जियो सिनेमा कलाकार: राम कपूर, प्रभदीप, सलोनी बत्रा, स्कंद संजीव ठाकुर, कुमार वरुण, मनीषा अरोरा आदि निर्देशन: देवांशु सिंह

पलेशबैक

बिपाशा की महत्वाकांक्षा से क्यों परेशान थे जॉन



बॉलीवुड फिल्मों की ऐसी कई जोड़ियां हैं, जिनकी केमिस्ट्री को दर्शकों ने खूब प्यार दिया। उन्हीं में से एक जोड़ी थी बिपाशा बासु और जॉन अब्राहम की। परदे से इतर भी इनके अफेयर के खूब चर्चे थे। फिर ऐसा क्या हुआ कि ये दोनों अलग हो गए। इस बारे में कुछ रोचक बातें, बता रही हैं जयंती रंगनाथन



साल 2001 में बिपाशा बासु की पहली फिल्म आई थी 'अजनबी'। यह फिल्म बेशक खास न चली हो, मगर बिपाशा का नाम जरूर हो गया और इसके लिए उन्हें फिल्म फेअर का अवॉर्ड भी मिला। वैसे बिपाशा फिल्मों में आने से पहले मॉडलिंग में नाम कर चुकी थीं, लेकिन उनको असली सफलता मिली फिल्म 'जिस्म' से, जिसमें उन्होंने काफी बोल्ट किरदार निभाया था। फिल्म तो चली, साथ ही फिल्म के नायक जॉन अब्राहम के साथ उनका अफेयर भी चल निकला। ये दोनों ही पहले मॉडलिंग कर चुके थे।

बिपाशा ने 'जिस्म' की शूटिंग के दौरान एक इंटरव्यू में कहा था, 'इंडस्ट्री में कई हीरोइनें हैं, जो कहती हैं कि 'जिस्म' में मेरा रोल पहले उन्हें मिला था। उनके मना करने के बाद मेरे पास आया। मुझे इससे फर्क नहीं पड़ता। अब ये भूमिका मेरी है

इस पर बिपाशा नाराज भी हुई थीं। अपने इंटरव्यू में बिपाशा करीना और अमीषा पटेल से सबसे नाराज दिखीं। उनका मानना था कि उनके रूप-रंग का इंडस्ट्री में मजाक उड़ाया जा रहा है। बिपाशा की तमाम शिकायतों के बावजूद उनकी गाड़ी चल निकली और जॉन के साथ उनका रिश्ता भी। सब कुछ सही चल रहा था, तो अचानक बिपाशा और जॉन अलग क्यों हो गए? बिपाशा को अच्छी भूमिकाएं मिल रही थीं। वो 'ऑकारा', 'रेस', 'नो एंटी', 'धूम' जैसी चर्चित फिल्मों कर चुकी थीं।

खबर थी कि बहुत जल्दी जॉन और बिपाशा अपनी सगाई की घोषणा कर देंगे। ये जोड़ी इंडस्ट्री में मशहूर हो रही थी और वे दोनों लिव-इन में रहने लगे थे। जॉन हमेशा बिपाशा का नाम इज्जत से लेते थे और उनके काम की तारीफ करते थे। उन

कहा था कि वो जॉन की हीरोइन बनना चाहेंगी। बिपाशा अपने करियर की ऊंचाई पर थीं। 2007 में सुपर स्टार फुटबॉलर क्रिस्टियानो रोनाल्डो हिंदुस्तान आए। मुंबई में एक पार्टी में जब बिपाशा उनसे मिलीं, तो आगे बढ़कर उन्हें किस कर लिया। इस घटना को मीडिया ने खूब उछाला। इसके कुछ दिन बाद ही यह खबर आई कि जॉन बिपाशा की जिंदगी से निकल गए हैं। हालांकि जॉन ने इस बारे में कभी कुछ कहा नहीं। पर, उनके एक मित्र ने बताया कि जॉन को बिपाशा की यह हरकत नागवार गुजरी है। वो इस बात से दुखी हैं कि उनकी ग्लॉरिफ़ेड होते हुए बिपाशा इतनी महत्वाकांक्षी हैं कि आगे बढ़ने के लिए कुछ भी कर सकती हैं। हालांकि 'आत्मा' के प्रमोशन के दौरान जब बिपाशा से जॉन के बारे में बात हुई, तो वे बोलीं, 'ऐसी कोई खास वजह नहीं थी अलग होने की।

टीवी की दुनिया

एक भूमिका में नहीं बंधना प्रणाली को

टीवी की शीर्ष अभिनेत्रियों में शुमार हो चुकी प्रणाली राठौड़ इन दिनों अपने नए शो को लेकर काफी खुश हैं, जिसमें वो राजस्थानी लड़की के लिबास में नजर आने वाली हैं। एक बातचीत में उन्होंने अपने किरदार को लेकर क्या कहा, आइए जानें

टीवी शो 'ये रिश्ता क्या कहलाता है' में अक्षरा का किरदार निभाकर घर-घर में मशहूर हुई प्रणाली राठौड़ इन दिनों अपने नए शो 'दुर्गा' को लेकर सुखियों में हैं। उन्हें उम्मीद है कि नए किरदार को भी दर्शक वैसा ही प्यार देंगे, जैसे पहले देते आए हैं। खैर! ये तो वक्त ही बताएगा कि दर्शक उनके नए किरदार को कैसे लेते हैं? पर, असल बात यह है कि प्रणाली को कॉमेडी और नकारात्मक किरदार पसंद है। परदे पर अब तक निभाए अपने किरदारों पर बात करते हुए वह कहती हैं, 'मैंने आज तक जो भी किरदार निभाए हैं, उनमें से सबसे ज्यादा कॉमेडी और नकारात्मक किरदार पसंद है। कॉमेडी करना मुझे पसंद है, क्योंकि उसमें मुझे कुछ खास नहीं करना पड़ता और हंसते-गाते सीन हो जाता है। वहीं नकारात्मक किरदार में आपको ऐसे सीन नहीं करने होते हैं, जिसमें ज्यादा रोना-धोना हो।' एक तरफ जहां बहुत-सी नायिकाएं नकारात्मक किरदार करने से बचती हैं, वहीं प्रणाली ऐसे किरदार को एक चुनौती के रूप में देखती हैं। उनका कहना है, 'अगर ऐसा होता, तो जेनिफर विंगेट को कभी भी लोग पसंद नहीं करते। उन्होंने जिस तरह से अपने शो 'बेहद' में नकारात्मक और मजबूत किरदार निभाया, वैसा शायद ही आज तक किसी ने टीवी पर निभाया हो। अगर मुझे भी कोई ऐसा शो मिले, जिसमें मुझे कुछ अलग हटकर करने को मिले, तो मैं जरूर करूंगी। दरअसल, टीवी की ज्यादातर कहानियों में हीरोइन को मिलता-जुलता किरदार करने को ही मिलता है। लेकिन इस मामले में मैं भाग्यशाली हूँ, जो मुझे हमेशा कुछ अलग करने को मिला। जैसे कि जिस शो 'दुर्गा' की शूटिंग मैं आजकल कर रही हूँ उसमें मुझे एक ऐसी लड़की बनाना

