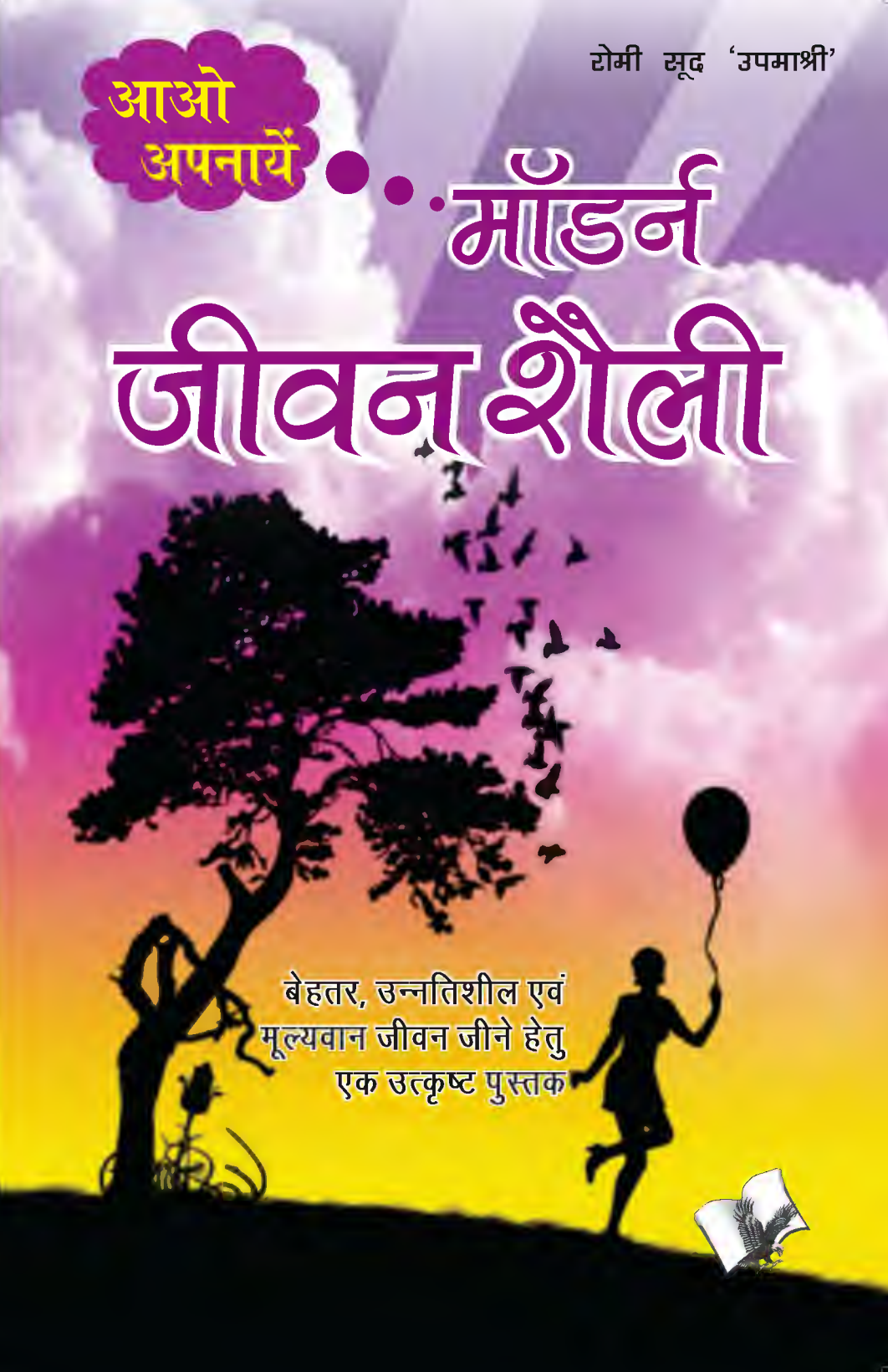
रोमी सूद 'उपमाश्री'

आओ अपनायें...

मॉडर्न जीवन शैली



बेहतर, उन्नतिशील एवं
मूल्यवान जीवन जीने हेतु
एक उत्कृष्ट पुस्तक

आत्म-विकास की अन्य श्रेष्ठ पुस्तकें

- जीवन में सफल होने के उपाय
- सफल वक्ता एवं वाक्-प्रवीण कैसे बनें
- निराशा छोड़ो सुख से जिओ
- खुशहाल जीवन जीने के व्यावहारिक उपाय
- आओ अपनायें मॉडर्न जीवन शैली
- मन की उलझनें कैसे सुलझाएं
- भय मुक्त कैसे हों
- व्यवहार कुशलता
- साहस और आत्मविश्वास
- अपना व्यक्तित्व प्रभावशाली कैसे बनाएं

वी एण्ड एस पब्लिशर्स की पुस्तकें

देश-भर के रेलवे, रोडवेज़ तथा अन्य प्रमुख बुक स्टॉलों पर उपलब्ध हैं। अपनी मनपसंद पुस्तकों की मांग किसी भी नजदीकी बुक स्टॉल से करें। यदि न मिलें, तो हमें पत्र लिखें। हम आपको तुरंत भेज देंगे। इन पुस्तकों की निरंतर जानकारी पाने के लिए विस्तृत सूची-पत्र मंगवाएं या हमारी वेबसाइट देखें!

www.vspublishers.com

आओ अपनायें

मॉडर्न जीवन शैली

Art of Living a Meaningful Life

रोमी सूद 'उपमाश्री'

वी एण्ड एस पब्लिशर्स

प्रकाशक

वी एण्ड एस पब्लिशर्स

F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नयी दिल्ली-110002
☎ 23240026, 23240027 • *फैक्स:* 011-23240028
E-mail: info@vspublishers.com • *Website:* www.vspublishers.com

शाखा: हैदराबाद
5-1-707/1, ब्रिज भवन (सेन्ट्रल बैंक ऑफ इण्डिया लेन के पास)
बैंक स्ट्रीट, कोटी, हैदराबाद - 500 095
☎ 040-24737290
E-mail: vspublishershyd@gmail.com

शाखा : मुम्बई
जयवंत इंडस्ट्रिअल इस्टेट, 1st फ्लोर-108, तारदेव रोड
अपोजिट सोबो सेन्ट्रल, मुम्बई - 400 034
☎ 022-23510736
E-mail: vspublishersmum@gmail.com

फ़ॉलो करें:

© **कॉपीराइट:** वी एण्ड एस पब्लिशर्स

ISBN 978-93-521501-0-6

DISCLAIMER

इस पुस्तक में सटीक समय पर जानकारी उपलब्ध कराने का हर संभव प्रयास किया गया है। पुस्तक में संभावित त्रुटियों के लिए लेखक और प्रकाशक किसी भी प्रकार से जिम्मेदार नहीं होंगे। पुस्तक में प्रदान की गयी पाठ्य सामग्रियों की व्यापकता या सम्पूर्णता के लिए लेखक या प्रकाशक किसी प्रकार की वारंटी नहीं देते हैं।

पुस्तक में प्रदान की गयी सभी सामग्रियों को व्यावसायिक मार्गदर्शन के तहत सरल बनाया गया है। किसी भी प्रकार के उद्धरण या अतिरिक्त जानकारी के स्रोत के रूप में किसी संगठन या वेबसाइट के उल्लेखों का लेखक या प्रकाशक समर्थन नहीं करता है। यह भी संभव है कि पुस्तक के प्रकाशन के दौरान उद्धृत बेवसाइट हटा दी गयी हो।

इस पुस्तक में उल्लिखित विशेषज्ञ के राय का उपयोग करने का परिणाम लेखक और प्रकाशक के नियंत्रण से हटकर पाठक की परिस्थितियों और कारकों पर पूरी तरह निर्भर करेगा।

पुस्तक में दिये गये विचारों को आजमाने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना आवश्यक है। पाठक पुस्तक को पढ़ने से उत्पन्न कारकों के लिए पाठक स्वयं पूर्ण रूप से जिम्मेदार समझा जायेगा।

उचित मार्गदर्शन के लिए पुस्तक को माता-पिता एवं अभिभावक की निगरानी में पढ़ने की सलाह दी जाती है। इस पुस्तक के खरीददार स्वयं इसमें दिये गये सामग्रियों और जानकारी के उपयोग के लिए सम्पूर्ण जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं।

इस पुस्तक की सम्पूर्ण सामग्री का कॉपीराइट लेखक/प्रकाशक के पास रहेगा। कवर डिजाइन, टेक्स्ट या चित्रों का किसी भी प्रकार का उल्लंघन किसी इकाई द्वारा किसी भी रूप में कानूनी कार्रवाई को आमंत्रित करेगा और इसके परिणामों के लिए जिम्मेदार समझा जायेगा।

स्वकथन

अपनी पिछली तीन पुस्तकों के माध्यम से आपसे जो संवाद का दौर चला है, उसी को आगे बढ़ाते हुए वर्तमान समाज में आधुनिक बन कर जीने की कला की चर्चा इस चौथी कड़ी में करने का प्रयास कर रही हूं। मेरे विचार से युवा वर्ग का आधुनिकता की ओर दौड़ना वर्तमान समय की जरूरत बन गई है। जो व्यक्ति आधुनिकता की इस दौड़ में पिछड़ जाएगा, वह समाज में अपना विशेष स्थान नहीं बना सकेगा। इसलिए नए जमाने के साथ 'मॉडर्न' जीवन शैली अपना कर ही सफलता हासिल की जा सकती है, लेकिन ज रूरत है सावधानी के साथ संभल कर चलने की, वरना आज की चकाचौंध भरी, तेज रफ तार, उपभोक्तावादी संस्कृति का माया-जाल किनारे पर भी डुबो सकता है, तब किसी को भी बीच मझदार में जाने की ज रूरत ही नहीं होगी।

समाज में एक ऐसा वर्ग भी है, जो 'ओल्ड इज गोल्ड' का नारा लगाते हुए पुराने जीवन-मूल्यों को खोना नहीं चाहता। इस वर्ग को भी हम पूरी तरह गलत नहीं ठहरा सकते, लेकिन यह भी सत्य है कि सभी 'ओल्ड' विचार आधुनिक युग में 'गोल्ड' साबित नहीं हो सकते। हां, इस 'ओल्ड' को पूरी तरह नज़रअंदाज न कर पॉलिश करके 'गोल्ड' की तरह चमकाया जरूर जा सकता है।

इस पुस्तक को अधिक व्यावहारिक तथा प्रायोगिक बनाने के लिए अध्यायों के अंत में अभ्यास दिए गए हैं, जिनमें कोई-न-कोई प्रण, प्रतिज्ञा या निश्चय करना होगा, तभी आपका पढ़ना और अमल करना सार्थक हो सकता है।

मैं इस पुस्तक के माध्यम से आपसे वार्ता करना चाहती हूं क्योंकि आपके भीतर वास्तव में आधुनिक बनने की इच्छा है और जोश भी। बस, इसके साथ होश भी कायम रहे, इसलिए आपसे संवाद स्थापित करने की आवश्यकता अनुभव करती हूं। मैं कोई उपदेशिका नहीं हूं और न ही मेरा उद्देश्य आपको गलत साबित करके स्वयं को आपकी दृष्टि में ऊंचा सिद्ध करना है। मैं स्वयं को आपकी सहयात्री समझते हुए मात्र आपसे विचार-विनिमय करने को उद्यत हूं और मैं आपको पूरा अधिकार देती हूं कि मेरी जो बात आपको अनुचित लगे, आप बेझिझक मुझसे कह सकते हैं।

523, सेक्टर-7 बी, फरीदाबाद-121006 **–रोमी 'उपमाश्री'**

इसी प्रकाशन संस्थान से प्रकाशित
यह चतुर्थ पुष्प समर्पित है,
उन पाठकों को,
जो अपनी मूल संस्कृति को न छोड़ते हुए
आधुनिक समाज के साथ
कदम-से-कदम मिला कर चलने की
इच्छा रखते हैं।

अंदर के पृष्ठों में

सबसे पहले स्वयं को जांचें– ... 9

वर्ग 1 : पुरुष ... 10

वर्ग 2 : महिलाएं ... 13

वर्ग 3 : युवक एवं युवतियां ... 17

वर्ग 4 : प्रौढ़ एवं वृद्ध ... 22

वर्ग 5 : अभिभावक ... 25

शुरूआती कदम ... 27

छोटी-छोटी खुशियां भी बड़ी समझें ... 31

अपनी सोच को आधुनिक बनाएं ... 35

यही है राइट च्वाइस फैमिली ... 38

दोस्ती करें, मगर संभल के ... 40

नौकरीपेशा पत्नी को सहयोग दें ... 43

अफ़सर पत्नी से ईर्ष्या न करें ... 48

पत्नी की बड़ी उम्र पर न जाएं ... 52

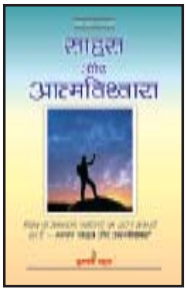
परस्पर टकराव को टालें ... 54

बुजुर्गों के साथ समायोजन करें ... 60

ईर्ष्या भाव से बचकर चलें ... 64

अंधी दौड़ से बचें ... 68
नया सोचें, बढ़िया बोलें ... 73
कुंठित धारणाओं से छुटकारा पाएं ... 77
नई सोच विकसित करें ... 81
घरेलू महिलाएं आधुनिकता की छाप छोड़ें ... 85
महिलाएं अधिकारों के प्रति सजग रहें ... 88
आधुनिक सोच का सही मूल्यांकन करें ... 92
दुर्व्यसनों का शिकार न बनें ... 97
नशा मुक्ति केंद्र के डॉक्टरों से साक्षात्कार ... 108
कल्पना करें कि... ? ... 111
आधुनिक बनने के 51 टिप्स ... 113
आधुनिकता कैसी हो? ... 120

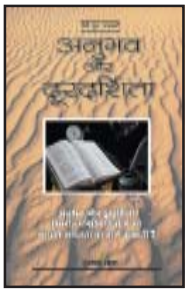
रोमी सूद 'उपमाश्री'
आत्म-विकास की व्यावहारिक पुस्तकें



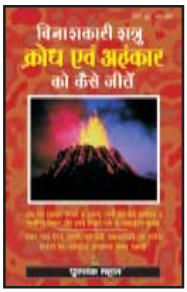
साहस और आत्मविश्वास

साहस के साथ-साथ हर व्यक्ति में आत्मविश्वास की महती आवश्यकता है। यही वे दो दृढ़ संबल हैं, जो व्यक्ति की सफलता और उसकी उन्नति में प्रबल सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

अनुभव और दूरदर्शिता



यह पुस्तक आपको हर अध्याय में अनुभवी एवं दूरदर्शी बनाएगी। चलते-चलते साक्षात्कार, भेंटवार्ताएं, काउंसलिंग के साथ-साथ जांच टेस्ट पुस्तक को उपयोगी बनाने में सक्षम।



विनाशकारी शत्रु क्रोध एवं अहंकार को कैसे जीतें

क्रोध एवं अहंकार वास्तव में मनुष्य के घोर शत्रु हैं और उसकी तरक्की में बाधक हैं। इन शत्रुओं को मार भगाने और सकारात्मक पहलुओं को दृढ़ करने के बेहतरीन उपायों वाली पुस्तक।

पुस्तक महल की पुस्तकें

देश-भर के रेलवे, रोडवेज़ तथा अन्य प्रमुख बुक स्टॉलों पर उपलब्ध हैं। अपनी मनपसंद पुस्तकों की किसी भी नज़दीकी बुक स्टॉल से मांग करें। यदि न मिलें, तो हमें पत्र लिखें। हम आपको तुरंत वी.पी.पी. द्वारा भेज देंगे। पुस्तक महल की पुस्तकों की निरंतर जानकारी पाने के लिए विस्तृत सूची-पत्र मंगवाएं या हमारी वेबसाइट देखें www.pustakmahal.com

सबसे पहले स्वयं को जांचें

सही मायने में तो 'बेहतर जीवन' जीने के तौर-तरीकों को ही आधुनिक जीवन शैली कहा जाएगा। इसके नकारात्मक पक्ष की चकाचौंध की तरफ दौड़ते हुए लोगों को केवल मृग-मरीचिका ही मिलती है और भटकाव के अतिरिक्त कुछ हाथ नहीं लगता। पश्चिमी ढंग का 'मुक्त जीवन' भारतीय परिवेश में कभी भी उपयोगी नहीं हो सकता। अपनी सांस्कृतिक पहचान को बनाए रखना अवश्यंभावी है। गर्व करने के लिए हमें अपनी सभ्यता चाहिए। पश्चिम से आयात की हुई सभ्यता ओढ़ेंगे, तो केवल शर्मिंदगी ही आपके हाथ लगेगी।

आप सचमुच आधुनिक बनना चाहते हैं, तो आइए, एक बार इस पुस्तक को पढ़ने से पहले जांच टेस्ट से अपने को परखें, खुद अपनी जांच करें कि 'सच्ची एवं सार्थक आधुनिकता' का कितने प्रतिशत अंश आप में है। उसमें जितनी भी कमियां, कमजोरियां हों, उन्हें आप पुस्तक में बताए गए व्यावहारिक उपायों द्वारा सुधारें।

अंत में पुस्तक को पढ़कर और इसमें बताए तरीकों पर अमल करके आपने अपने को कितना सुधार लिया है, एक बार फिर प्रारंभ में दिए गए जांच टेस्ट से गुज़र जाएं। आपको इससे पता चल जाएगा कि आप कितने बदल गए हैं।

आगे 5 वर्गों के लिए विभिन्न प्रश्नोत्तरियां तैयार की गई हैं। आप जिस वर्ग से संबंधित हैं, उसी के प्रश्नों का उत्तर देकर अपनी जांच स्वयं करें। ये वर्ग हैं– 1. पुरुष, 2. महिलाएं, 3. युवक एवं युवतियां, 4. प्रौढ़ एवं वृद्ध, 5. अभिभावक।

तो आइए, अपने आपको परखते हैं, आगे दी गई कसौटियों पर–

पुरुष

हम जिस समाज में रहते हैं, वह पुरुष प्रधान है, लेकिन जैसे-जैसे जीवन शैली में बदलाव आ रहा है, व्यक्ति की सोच में भी परिवर्तन आने लगा है, जोकि स्वाभाविक और जरूरी भी है। ऐसे में आप आधुनिक जीवन शैली के अनुसार स्वयं को कहां तक बदल पाए हैं, आइए, जानें इस प्रश्नोत्तरी के माध्यम से।

मूल्यांकन विधिः *यहां कुल 10 प्रश्न पूछे गए हैं। प्रत्येक उत्तर में तीन विकल्प हैं– क, ख और ग। आपको तीनों में से एक का चुनाव करना है। उत्तर 'क' का चुनाव करने पर स्वयं को 3 अंक दें। उत्तर 'ख' के लिए 2 और 'ग' के लिए 1 अंक निर्धारित किए गए हैं। सभी प्रश्नों में प्राप्तांकों को दिए हुए कोष्ठकों में पेंसिल से लिखते जाएं और अंत में जोड़ लें।*

यदि कुल प्राप्त अंक 12 से अधिक हैं, तो आप आधुनिकता की परिभाषा पर पूर्णतः खरे उतरते हैं। आपका पारिवारिक और सामाजिक जीवन दूसरों के लिए आदर्श बन सकता है। यदि प्राप्तांक 7 और 12 के बीच हैं, तो आप कभी-कभी दूसरों के पीछे लगकर दिखावा करने लगते हैं। आपको स्वयं में सुधार लाना है, लेकिन यदि आपने इस प्रश्नोत्तरी में 7 से कम अंक प्राप्त किए हैं, तो मान लें कि आप दिग्भ्रमित हैं। सही मार्ग के चुनाव के लिए आपको मार्गदर्शन की आवश्यकता है। संभव हो, तो पूरी पुस्तक दोबारा पढ़ें।

प्रश्नोत्तरी

प्र. 1. आपकी पत्नी और आप दोनों नौकरी करते हैं। क्या आप घरेलू कार्यों में पत्नी की मदद करते हैं?

क. हमेशा करता हूं। ☐

ख. कभी-कभी। ☐

ग. कभी नहीं। ☐

प्र. 2. क्या आप अपनी पत्नी के पुरुष मित्रों से मिलते हैं?

क. खुशी से। ☐

ख. मन में ईर्ष्या रहती है, परंतु प्रत्यक्ष रूप में मुस्कराते हुए। ☐

ग. मित्रों को देखते ही क्रोध आ जाता है। ☐

प्र. 3. यदि आप पति-पत्नी की पहले तलाक के बाद दूसरी शादी है, तो आप–

क. अतीत को कभी याद नहीं करते। ☐

ख. अकसर पहली पत्नी से वर्तमान पत्नी की तुलना करने लगते हैं। ☐

ग. पत्नी की ग़लती पर पहली शादी की असफलता की चर्चा करते हैं। ☐

प्र. 4. आपकी पत्नी संतान को जन्म देने में असमर्थ है, इसलिए आप–

क. किसी अनाथ बच्चे को गोद ले लेंगे। ☐

ख. दूसरी शादी के समर्थक नहीं हैं, किंतु इसके लिए पत्नी पर अकसर तानाकशी करते हैं। ☐

ग. दूसरी शादी कर लेंगे। ☐

प्र. 5. पत्नी की नौकरी में तरक्की होने पर–

क. हार्दिक प्रसन्नता होगी। ☐

ख. ईर्ष्या-भाव जागेगा। ☐

ग. पत्नी के चरित्र पर शक होगा। ☐

प्र. 6. आपकी महिला सहकर्मी पुरुष सहकर्मियों से खुलकर हंसती-बोलती है, तो आपकी प्रतिक्रिया–

क. सीमा में रहकर हंसना बोलना ग़लत नहीं, इसलिए आप भी हंसी-मजाक का वातावरण बनाने का ही प्रयास करेंगे। ☐

ख. आपको स्त्रियों का पुरुषों से हंसना-बोलना पसंद नहीं, इसलिए आप प्रत्यक्ष रूप में उस महिला को अपने विचारों से अवगत करवाते हुए ऐसा व्यवहार न करने की सलाह देंगे। ☐

ग. प्रत्यक्ष रूप में उस महिला के हंसी-मजाक में साथ देंगे, लेकिन बाद में उसकी आलोचना करेंगे। ☐

प्र. 7. आप अपनी पत्नी के साथ घरेलू कार्यों में सहयोग देकर–

क. मानते हैं कि सहयोग करना आपका कर्तव्य है। ☐

ख. स्वयं को बहुत बड़ा मानने लगते हैं। ☐

ग. उस पर अकसर एहसान जताते हैं। ☐

प्र. 8. आपके मित्र आपके घर आते हैं, तो–

क. पत्नी से उनका परिचय करवाते हैं। ☐

ख. पत्नी को उनके सामने नहीं आने देते। ☐

ग. पत्नी बात करे, तो शंका करते हैं। ☐

प्र. 9. आपकी पत्नी घरेलू है, लेकिन पढ़ने की शौकीन है, तो–

क. उसे नजदीकी पुस्तकालय की सदस्या बनवा दिया है। ☐

ख. आप स्वयं उसके लिए कभी-कभी पुस्तकें खरीद कर लाते हैं। ☐

ग. आप चाहते हैं कि पत्नी सारा समय घर और बच्चों को दे। किताबों में समय बर्बाद न करे। ☐

प्र. 10. आपकी पढ़ी-लिखी पत्नी घर के कामों में अनाड़ी है, आपका मानना है–

क. कोई बात नहीं, आजकल पढ़ाई-लिखाई में लड़कियों को इतना समय देना पड़ता है कि घरेलू कार्य सीखने का समय ही नहीं मिलता। धीरे-धीरे सब सीख जाएगी। ☐

ख. दोष पत्नी की मां का है, जिसने उसे घरेलू कार्य नहीं सिखाए। ☐

ग. हमेशा अपनी किस्मत को कोसते रहते हैं कि ऐसी पत्नी मिली। ☐