

## आज की मातृत्व: एक अद्वितीय संतुलन का सफर

Sreeja K<sup>1</sup>, Dr. Abdul Jabbar M<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Research Scholar, Department of Hindi, Government Arts and Science College Calicut, Kerala, India

<sup>2</sup> Associate Professor, Department of Hindi, Farook College Autonomous, Kerala, India

### सारांश

मातृत्व सदियों से "त्याग" और "निस्वार्थ प्रेम" का पर्याय रहा है। लेकिन आज का दौर, आज की माताएं और आज का मातृत्व, पारंपरिक परिभाषाओं से कहीं आगे निकल चुका है। आज की माता सिर्फ एक "माँ" ही नहीं, बल्कि एक पेशेवर, एक पत्नी, एक बेटी, एक मित्र और स्वयं एक व्यक्ति के रूप में अपनी पहचान बनाए रखने की कोशिश करती है। यह सफर अब सिर्फ त्याग का नहीं, बल्कि एक सूक्ष्म और जटिल संतुलन का है। आज का मातृत्व एक ऐसा कैनवास है, जिस पर रंग पारंपरिकता के भी हैं और आधुनिकता के भी। यह सिर्फ बच्चे को जन्म देने और पालने तक सीमित नहीं है, बल्कि एक ऐसी यात्रा है जहाँ एक स्त्री स्वयं को लगातार नए रूपों में खोजती और गढ़ती है। इसमें दोषरहित होने का दबाव नहीं, बल्कि अपनी अच्छाइयों और कमियों के साथ खुद को स्वीकार करने की समझ है। आज की माँ से यह उम्मीद रखना कि वह "सुपरमॉम" बने, नाइसाफी है। जरूरत इस बात की है कि हम मातृत्व की इस नई परिभाषा को समझें, उनके संघर्षों को सराहें और एक ऐसे सहायक वातावरण का निर्माण करें जहाँ वह एक माँ के साथ-साथ एक व्यक्ति के रूप में भी पनप सके। क्योंकि आज की मातृत्व की सबसे खूबसूरत परिभाषा यही है— "खुद को पूरी तरह से गढ़ते हुए, एक नई पीढ़ी को संवारना।"

**मूल शब्द:** मातृत्व, 21वीं सदी, पेशेवर, संतुलन, आर्थिक स्वतंत्रता, 'सुपरमॉम', सहभागी पितृत्व, माँ का गिल्ट, संतुलित माँ

### भूमिका

मातृत्व शब्द को सुनते ही मन में एक स्नेहिल, दयालु, त्यागमय और सबकी देखभाल करने वाली छवि उभरती है। यह छवि सदियों से बनी और निभाई गई है। लेकिन 21वीं सदी में, यह छवि एक नया, गतिशील और जटिल आयाम ग्रहण कर रही है। आज की माता सिर्फ एक 'माँ' ही नहीं है; वह एक पेशेवर, एक पत्नी, एक बेटी, एक मित्र और सबसे महत्वपूर्ण— 'स्वयं' एक व्यक्ति के रूप में अपना अस्तित्व बनाए रखने का प्रयास करती है।

"जैसे-जैसे स्त्री बड़ी होती जाती है, उसमें मातृत्व का भाव प्रबल होता जाता है। दरअसल एक समय ऐसा आता है जब हर पुरुष स्त्री की नज़र में पुत्र के समान होता है। उसके मन में काम-वासना का ज़रा भी अंश नहीं बचता। लेकिन पुरुष में वह अवस्था कभी नहीं आती... वह कभी भी काम-वासनाओं से मुक्त नहीं हो पाता।"<sup>1</sup>

आज का मातृत्व त्याग की उस एकतरफा सड़क से हटकर एक ऐसे चौराहे पर पहुंच गया है जहां कैरियर, परिवार, व्यक्तिगत सपने और सामाजिक अपेक्षाओं की सड़कें आपस में मिलती हैं। यह सफर अब सिर्फ देने और छोड़ने का नहीं, बल्कि एक सूक्ष्म, नाजुक और निरंतर चलने वाले संतुलन का है। यह संतुलन टेढ़ी-मेढ़ी राहों पर चलने जैसा है, जहां कभी गिरना भी होता है और कभी संतुलन बना कर चल पड़ना भी।

"माँ सिर्फ एक रिश्ता नहीं, एक संपूर्ण भावना है— जो जन्म देती है, संवारती है, सिखाती है और हर पल हमारे लिए प्रार्थना करती है। भारतीय संस्कृति की यही विशेषता है कि वह माँ को केवल एक स्त्री नहीं, बल्कि शक्ति, श्रद्धा और प्रेरणा का प्रतीक मानती है। माँ को शब्दों में बाँधना कठिन है, फिर भी यह प्रयास एक भावनात्मक नमन है उन सभी माताओं को, जो हमारे जीवन की नींव हैं।"<sup>2</sup>

इस लेख में, हम आज के मातृत्व के उन्हीं पहलुओं, चुनौतियों और अवसरों पर एक नजर डालेंगे, जो इसे इतिहास के किसी भी दौर से अलग और विशेष बनाते हैं।

### बदलती भूमिकाएं: 'सुपरवुमन' का मिथक और यथार्थ

**पारंपरिक समाज में माँ की भूमिका** मुख्यतः घर की चारदीवारी के भीतर सीमित थी। उसकी पहचान उसके बच्चों और परिवार की देखभाल तक ही केन्द्रित थी। लेकिन शिक्षा और आर्थिक स्वतंत्रता ने इस परिभाषा को बदल कर रख दिया है। आज की माँ सुबह ऑफिस की प्रेजेंटेशन तैयार करते हुए, दोपहर को बच्चे के लंच बॉक्स पैक करते हुए और शाम को उसका होमवर्क कराते हुए एक साथ कई भूमिकाओं को निभाती है।

समाज ने इन भूमिकाओं के संगम से एक 'सुपरवुमन' या 'सुपरमॉम' का मिथक गढ़ दिया है— एक ऐसी महिला जो हर काम बिना किसी शिकायत और थकान के पूरी तरह कर सकती है। यह मिथक आज की माँ पर एक अदृश्य दबाव बनाता है, जो अक्सर उसे 'अपर्याप्त' महसूस करवाता है। वास्तविकता यह है कि कोई भी 'सुपर' नहीं है। आज की माँ की असली ताकत यह स्वीकार करने में है कि वह मानव है, और उसकी भी सीमाएँ हैं।

### चुनौतियों का पहाड़: वह सब जो आँखों से ओझल है

आज की माँ के सामने मुख्य चुनौतियाँ कई स्तरों पर आती हैं:

- कार्य और जीवन का द्वंद्व (Work & Life Balance):** यह शायद सबसे बड़ी चुनौती है। ऑफिस की एक महत्वपूर्ण मीटिंग और बच्चे का स्कूल में पहला नाटक अक्सर एक ही समय पर होता है। दफ्तर के बाद की शारीरिक और मानसिक थकान के बावजूद, बच्चों के साथ 'क्वालिटी टाइम' बिताना एक ऐसी मैराथन है जिसकी कोई फिनिश लाइन नहीं है।
- 'परफेक्ट मदरहुड' का दबाव:** सोशल मीडिया पर दिखने वाली 'आदर्श' माओं की तस्वीरों ने एक अवास्तविक मानक स्थापित कर दिया है। ऑर्गेनिक खाना, हैंडमेड कपड़े,

शैक्षणिक गतिविधियों से भरा दिनकृये सब देखकर हर मां अपने मातृत्व पर सवाल उठाने लगती है। यह लगातार तुलना और आत्म-संदेह 'माँ के गिल्ट' (Mother's Guilt) को जन्म देता है—एक ऐसी भावना कि वह अपने बच्चे के लिए पर्याप्त नहीं कर रही।

- मानसिक भार (Mental Load):** यह चुनौती दिखाई नहीं देती। घर का सामान खत्म हो गया है, बच्चे की वैक्सीनेशन की डेट आ रही है, माता-पिता का डॉक्टर का अपॉइंटमेंट लेना है— यह सब याद रखने और प्रबंधित करने का अदृश्य बोझ अक्सर महिलाओं के कंधों पर ही रहता है। यह निरंतर सोचने और योजना बनाने की प्रक्रिया शारीरिक थकान से कहीं अधिक कठिन है।
- 'अपने लिए समय' की कमी:** सबकी ज़रूरतों और समयसारणी के बीच, 'मी-टाइम' सबसे पहली कुर्बानी होती है। अपनी पसंद की किताब पढ़ना, व्यायाम करना, या बस कुछ पल चौन से बैठना—यह सब एक विलासिता बनकर रह गया है, जिसके लिए उन्हें अपने आप से समझौता करना पड़ता है।

### सशक्तिकरण के नए रास्ते और समाधान

चुनौतियाँ भले ही गंभीर हों, लेकिन आज का मातृत्व पहले के मुकाबले ज़्यादा सशक्त, जागरूक और सहयोग पर आधारित भी है। कुछ सकारात्मक बदलाव इस प्रकार हैं:

- सहभागी पितृत्व (Shared Parenting):** यह शायद सबसे बड़ा और सबसे सकारात्मक बदलाव है। आज के पिता सिर्फ 'अनुपस्थित कमाने वाले' नहीं रहे। वे डायपर बदलने, बच्चे को खिलाने, स्कूल ले जाने और उनके साथ खेलने में बराबर की भागीदारी निभा रहे हैं। यह बदलाव न सिर्फ माँ के बोझ को कम करता है, बल्कि बच्चे और पिता के बीच एक गहरा रिश्ता भी बनाता है।
- जागरूकता और सूचित निर्णय:** आज की माँ पहले से कहीं अधिक शिक्षित और सूचित हैं। वे बच्चों के पोषण, मानसिक स्वास्थ्य, सकारात्मक अनुशासन (Positive Parenting) और डिजिटल सुरक्षा के बारे में जागरूक निर्णय लेती हैं। वे बच्चों से खुलकर संवाद करती हैं और उनकी भावनाओं को महत्व देती हैं।
- सहयोगी समुदाय (Support Communities):** ऑनलाइन और ऑफलाइन माँ-समूह एक वरदान साबित हुए हैं। फेसबुक ग्रुप, व्हाट्सएप समूह या आस-पड़ोस की माँएँ एक ऐसा सुरक्षित स्थान प्रदान करती हैं जहाँ वे अपनी परेशानियाँ, सफलताएँ और अनुभव बिना किसी डर के साझा कर सकती हैं। यह समझ कि "आप अकेली नहीं हैं" मानसिक तनाव को कम करने में बहुत मददगार होती है।
- 'स्वयं' की पहचान को बचाए रखना:** आज की माँ यह बात गहराई से समझती हैं कि एक अच्छी माँ बनने के लिए 'खुद' को पूरी तरह भुला देना ज़रूरी नहीं है। वे अपने करियर, अपने शौक और अपने सपनों को पूरा करने का प्रयास कर रही हैं। वे जानती हैं कि एक संतुष्ट और पूर्ण व्यक्ति ही एक खुशहाल और प्रेमपूर्ण माँ बन सकती है।

### संतुलन की यह कला ही है नया मातृत्व

आज का मातृत्व एक ऐसा जीवंत कैनवास है, जिस पर पारंपरिकता के गहरे रंग और आधुनिकता के चमकीले रंग

मिलकर एक नई तस्वीर बना रहे हैं। यह सफर सही और गलत के बीच का चुनाव नहीं, बल्कि प्राथमिकताओं के अनुसार लगातार बदलते रहने वाले संतुलन की कला है।

इसमें 'परफेक्ट' होने का दबाव नहीं, बल्कि 'ऑथेंटिक' यानी 'वास्तविक' बने रहने की समझ है। इसमें कुछ दिन बर्तन सिंक में पड़े रह सकते हैं और कुछ दिन होममेड कुकीज बन सकती हैं। इसमें कभी गिल्ट महसूस होता है तो कभी अनंत गर्व और प्रेम का अहसास।

### आज की माँ से 'सुपरमॉम' बनने का दबाव: एक अवास्तविक खाब का बोझ

'सुपरमॉम' शब्द आज के दौर में एक तरह की उपाधि बन गया है। लेकिन क्या यह शब्द वास्तव में एक सम्मान है, या एक ऐसा जाल है जो आज की माँ पर अतिरिक्त दबाव और अपराधबोध का भार लाद देता है?

#### 'सुपरमॉम' का मिथक क्या है?

सुपरमॉम का मिथक एक ऐसी माँ की छवि पेश करता है जो:

- हर क्षेत्र में पूर्णतः सफल है— करियर, घर, बच्चों की परवरिश।
- हमेशा धैर्यवान, हंसमुख और ऊर्जा से भरपूर रहती है।
- बिना किसी शिकायत या सहारे के सब कुछ संभाल लेती है।
- अपनी हर ज़रूरत और इच्छा को त्याग देती है और इसे बिना किसी दुख के स्वीकार कर लेती है।

यह छवि सोशल मीडिया, विज्ञापनों और कभी-कभी हमारे आस-पास के लोगों द्वारा लगातार पुष्ट की जाती है। इसने 'गुड मदरहुड' की एक असंभव और अवास्तविक परिभाषा गढ़ दी है।

#### इस दबाव के नकारात्मक

- माँ का गिल्ट (Mother's Guilt):** जब कोई माँ इस 'आदर्श' पर खरी नहीं उतर पाती — जैसे बच्चे के लिए बाजार का बना खाना लेना, या ऑफिस के काम के चलने बच्चे की स्कूल एसेंबली मिस कर देना — तो उसे तीव्र अपराधबोध महसूस होता है। उसे लगने लगता है कि वह एक 'अच्छी माँ' नहीं है।
- मानसिक तनाव और थकान:** लगातार इस कोशिश में रहना कि हर चीज परफेक्ट हो, एक गहरी मानसिक और शारीरिक थकान पैदा करता है। यह चिंता और तनाव का कारण बन सकता है।
- आत्म-पहचान का खोना:** 'सुपरमॉम' बनने की इस दौड़ में, महिलाएँ अक्सर वह सब कुछ भूल जाती हैं जो उन्हें 'माँ' होने के अलावा परिभाषित करता है — उनके अपने सपने, शौक, और व्यक्तित्व। वह सिर्फ एक भूमिका बनकर रह जाती हैं।
- रिश्तों पर प्रभाव:** थकान और चिड़चिड़ापन परिवार के अन्य सदस्यों, खासकर बच्चों और जीवनसाथी के साथ संबंधों पर भारी पड़ सकता है।

#### 'सुपरमॉम' के स्थान पर 'संतुलित माँ' का आदर्श

यह समझना ज़रूरी है कि 'सुपरमॉम' जैसी कोई चीज नहीं होती। असली ताकत 'परफेक्ट' बनने में नहीं, बल्कि 'वास्तविक' बने रहने में है। आइए इस दबाव से मुक्ति के रास्ते देखें:

- 1. दयालुता सबसे पहले अपने लिए (Self & Compassion):** सबसे पहले खुद पर दया रखें। यह स्वीकार करें कि आप एक इंसान हैं, सुपरहीरो नहीं। गलतियाँ होना स्वाभाविक है। अपने आप से वही स्नेह और समझ रखें जो आप दूसरों के लिए रखती हैं।
- 2. प्राथमिकताएं तय करें:** सब कुछ एक साथ नहीं किया जा सकता। दिन की शुरुआत में या सप्ताह के पहले ही यह तय कर लें कि कौन-से काम सबसे जरूरी हैं और किन चीजों को थोड़ा पीछे छोड़ा जा सकता है। कभी-कभी घर की सफाई को नजर अंदाज करके बच्चे के साथ खेलना ज्यादा महत्वपूर्ण है।
- 3. मदद मांगने में संकोच न करें:** मदद मांगना कमजोरी नहीं है। अपने जीवनसाथी, परिवार और दोस्तों से स्पष्ट रूप से मदद मांगें। बच्चों की जिम्मेदारी और घर के कामों को बराबर बाँटें (Shared Parenting)। यह 'माँ का अकेला बोझ' नहीं है।
- 4. 'अच्छी माँ' की नई परिभाषा गढ़ें:** एक अच्छी माँ वह नहीं है जो हर वक्त बच्चे के लिए ही जीती है। एक अच्छी माँ वह है जो खुश और संतुष्ट है; जो बच्चे को प्यार और सुरक्षा देती है, साथ ही उसे यह भी सिखाती है कि अपनी जरूरतों और सपनों को प्राथमिकता देना भी महत्वपूर्ण है।
- 5. दूसरों की 'हाइलाइट रील' से अपनी तुलना बंद करें:** याद रखें, सोशल मीडिया पर दिखने वाली जिंदगियाँ असल जिंदगी की 'हाइलाइट रील' हैं। कोई भी उन संघर्षों, गड़बड़झालों और निराशाओं को पोस्ट नहीं करता जो बीच में होती हैं। वहाँ दिखने वाली 'परफेक्ट' माँ भी असल जिंदगी में वैसी ही चुनौतियों से जूझ रही होती हैं जैसी आप।

आज की मां से 'सुपरमॉम' बनने की उम्मीद करने के बजाय, हमें एक सहायक और समावेशी वातावरण बनाने की जरूरत है। इसके लिए जरूरी है:

**पारिवारिक सहयोग:** पति और परिवार के अन्य सदस्यों द्वारा घर और बच्चों की जिम्मेदारी बांटना।

**कार्यस्थल पर लचीलापन:** संस्थानों द्वारा वर्क-फ्रॉम-होम और फ्लेक्सिबल आवर्स जैसी सुविधाएं प्रदान करना।

**सामाजिक दृष्टिकोण में बदलाव:** यह समझना कि बच्चे की परवरिश सिर्फ मां की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि पूरे समुदाय की सामूहिक जिम्मेदारी है।

## निष्कर्ष

**अंततः** आज के मातृत्व की सबसे सुंदर और सटीक परिभाषा यही है— निरंतर सीखते हुए, गिरते-संभलते, और खुद को नए सिरे से गढ़ते हुए एक नई पीढ़ी को संवारने का अनूठा सफर। यह सफर असंभव नहीं है, बस इसे अकेले नहीं, बल्कि सबके सहयोग और समझ से तय करने की जरूरत है।

"इस तथ्य से इंकार नहीं किया जा सकता कि बदलते समाज को पहचानने, समयानुसार अपने को ढालने और चेतना शक्ति जाग्रत होने में अहम् भूमिका शिक्षा की है। समाज सुधारकों ने एवं नारी मुक्ति आंदोलनकर्ताओं ने भी स्वीकार किया कि शिक्षा से बढ़कर नारी स्वतंत्रता के लिए कोई अस्त्र नहीं है। इस कारण शिक्षा प्राप्ति द्वारा चेतन नारी का चित्रण साहित्य में हुआ है।"<sup>3</sup>

आज की मां को 'सुपरमॉम' बनने के दबाव की जरूरत नहीं, बल्कि समर्थन, सहानुभूति और वास्तविकता की जरूरत है। आइए हम मातृत्व की सफलता का पैमाना बदलें दृ 'परफेक्शन' से हटाकर 'प्रेजेंस' (उपस्थिति), 'प्यार' और 'ऑथेंटिसिटी' (वास्तविकता) पर ले आएं। एक खुशहाल, स्वस्थ और संतुलित माँ ही अपने बच्चे के लिए सबसे बड़ी धरोहर है, न कि एक थकी-हारी 'सुपरमॉम'। इसलिए, अगली बार जब कोई आपसे 'सुपरमॉम' कहे, तो मुस्कुराकर कह दें –

"नहीं, मैं बस एक वास्तविक माँ हूँ, और मेरे लिए यही काफी है।"

## संदर्भ सूची

1. प्रेमचंद, पृष्ठ 92 पर उद्धृत उपन्यास भूत में। – प्रेमचंद की कहानियों में नारी का चित्रण एक समीक्षा
2. <https://poeticmeeracreativeaura.com/maa-par-kavit-a-nibandh-mothers&day/>
3. अग्रवाल, बिन्दु, हिन्दी उपन्यास में नारी चित्रण, पृ. 143