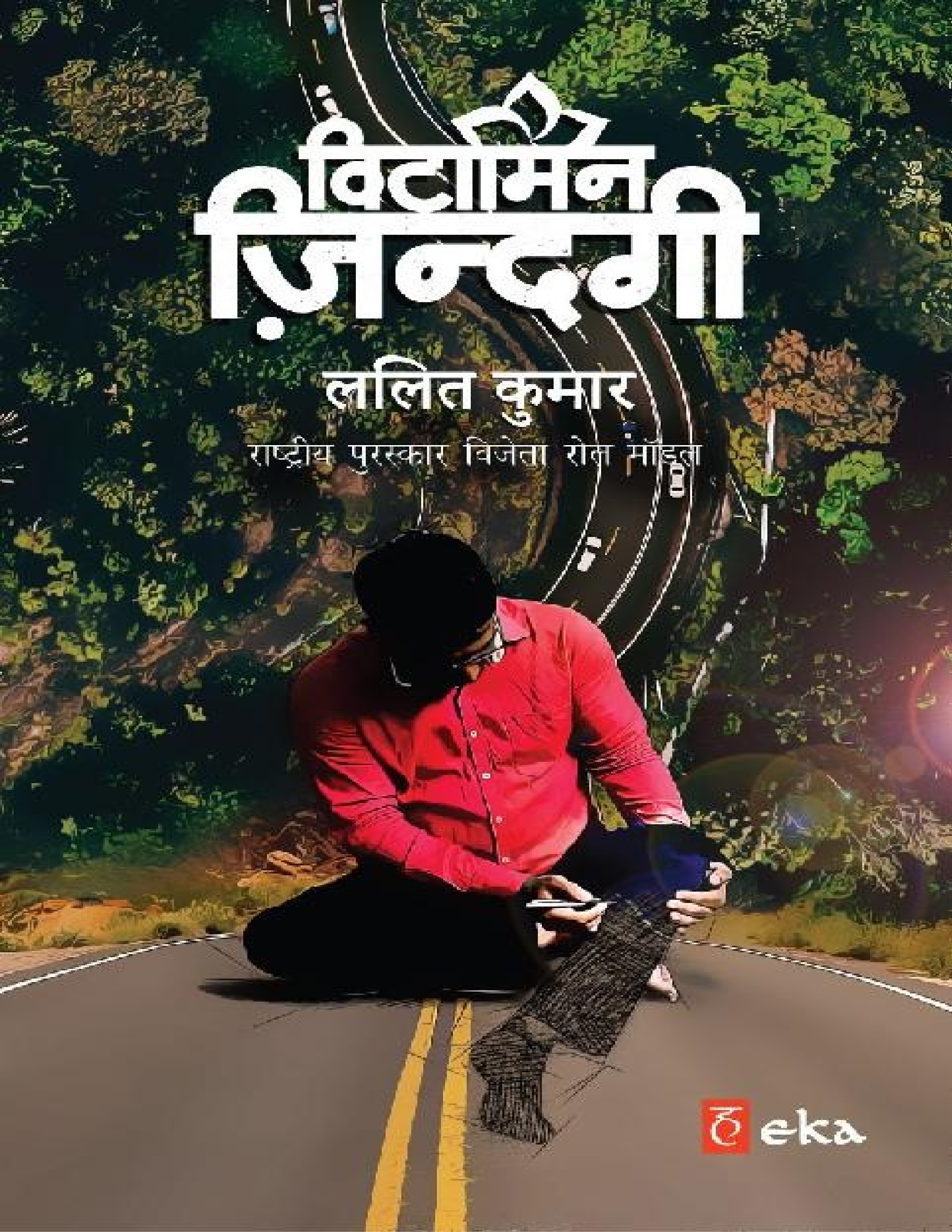
विटामिन ज़िन्दगी
ललित कुमार
राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता रोल मॉडल
eka

विटामिन ज़िन्दगी

विटामिन ज़िन्दगी

ललित कुमार

eka
हिन्द युग्म
hindiyugm.com

Published in Hindi in paperback as Vitamin Zindagi in 2019 by Hind Yugm and Eka, an imprint of Westland Publications Private Limited.

61, 2nd Floor, Silverline Building, Alapakkam Main Road,
Maduravoyal, Chennai 600095

Hind Yugm
201 B, Pocket A, Mayur Vihar Phase-2, Delhi-110091
www.hindyugm.com

Westland, the Westland logo, Eka and the Eka logo are the trademarks of Westland Publications Private Limited, or its affiliates.

Copyright © Lalit Kumar

ISBN: 9789388689175

9 8 7 6 5 4 3 2 1

The views and opinions expressed in this work are the author’s own and the facts are as reported by him, and the publisher is in no way liable for the same.

All rights reserved

No part of this book may be reproduced, or stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without express written permission of the publisher.

MIX Paper FSC® C010615

यह पुस्तक उन्हें समर्पित है
जो अलग हैं
या जो भीड़ से अलग होना चाहते हैं

बैसाखियों पे सधी ज़िन्दगी
बैसाखियों से बंधी ज़िन्दगी
बैसाखियों पे चली ज़िन्दगी
बैसाखियों से बनी ज़िन्दगी
बैसाखियों पे खड़ी ज़िन्दगी
बैसाखियों से लड़ी ज़िन्दगी
बैसाखियों से बड़ी ज़िन्दगी!

— ललित कुमार —

नमस्ते, प्रिय पाठक!

"जीवन वो नहीं जो हम जीते हैं।
जीवन वो है जो हमें याद रहता है।"
—गैब्रियल गार्सिया मार्केज़—

स्पैनिश भाषा के इस महान लेखक ने कितनी सच बात कही है! एक-एक साँस लेते हुए आज तक न जाने कितनी ही बार हमारा सीना घटा और बढ़ा है। हम सभी असंख्य पल जी चुके हैं... लेकिन उनमें से कुछ चुनिंदा पल ही आज हमें याद हैं। जिस पुस्तक को आप पढ़ रहे हैं, उसे मैंने एक व्यक्तिगत दस्तावेज़ के रूप में लिखना शुरू किया था। जीवन के उतार-चढ़ावों से गुज़रना मेरे लिए बहुत ही कठिन रहा है— ऐसे में मुझे लगा कि मुझे अपने जीवन को ख़ुद के लिए, अपने परिवारजनों और मित्रों के लिए कलमबद्ध तो करना ही चाहिए। लिखने के दौरान जब इन संस्मरणों को कुछ मित्रों को दिखाया तो उन्होंने कहा कि मुझे इन्हें प्रकाशित करना चाहिए। उनका कहना था कि यह संस्मरण सभी को पढ़ना चाहिए। यह सुनकर मुझे लगा कि दोस्त हैं तो ऐसा कहेंगे ही, लेकिन मेरे संस्मरण को आखिर कोई क्यों पढ़ना चाहेगा। इस प्रश्न के उत्तर में कई मित्रों ने मुझे कई बातें समझाईं और आख़िरकार मैंने इस संस्मरण को प्रकाशित करने का मन बना लिया। फिर भी यह पुस्तक प्रकाशक को देने में मुझे कई वर्ष लग गए, क्योंकि मैं बार-बार ख़ुद से यही प्रश्न करता रहा कि आख़िर कोई मेरे संस्मरण को क्यों पढ़ना चाहेगा...और वैसे भी अपने जीवन को यूँ सभी से साझा कर देना आसान नहीं होता। सो, प्रकाशन को लेकर बार-बार मेरा मन बदलता रहा।

तमाम ऊहा-पोह के बाद अब यह पुस्तक आपके हाथों में है। इस पुस्तक में मैंने हर भारतीय को आवाज़ दी है कि वह विकलांग लोगों के प्रति अपना नज़रिया सकारात्मक बनाए। मैंने समाज को कुछ वास्तविकताओं के बारे में बताया है ताकि हमारा समाज विकलांग लोगों को हाशिए पर डालने के बजाय विकलांगता से लड़ने के लिए ख़ुद को मानसिक व संरचनात्मक रूप से तैयार कर सके। यदि यह पुस्तक एक भी व्यक्ति के जीवन को बेहतर बनाने में थोड़ा भी योगदान दे सके तो मैं इस पुस्तक के प्रकाशन को सफल समझूँगा। मैंने जीवन से जूझते बहुत से लोगों को देखा है और पाया है कि परिस्थितियों की वजह से वे अपनी क्षमता का पूरा प्रयोग नहीं कर पाते। यदि यह पुस्तक ऐसे किसी भी व्यक्ति को और अधिक प्रयास हेतु प्रेरित कर सके तो मैं

इस पुस्तक को सफल मानूँगा।

आपको इस पुस्तक में कुछ भी अच्छा लगता है तो इसका श्रेय मेरे सभी परिवारजनों को मिलना चाहिए, जिन्होंने मुझे इस पुस्तक को लिखने के योग्य बनाया। मेरे स्वर्गीय बाबा-अम्मा, मेरे माँ-पापा, चाचा-चाची, किशोर-सुधा, पूजा, नवीन, कपिल, मनीष, धैर्य और छवि—इन सभी परिवारजनों ने समय के चाक पर मेरे जीवन को सुगढ़ आकार दिया है। इसका श्रेय उन मित्रों को भी मिलना चाहिए जिनकी सहायता से एक व्यक्तिगत दस्तावेज़ सँवर कर प्रकाशित पुस्तक का रूप ले सका। पहले शब्द के लिखे जाने और पुस्तक के छपने के बीच कई वर्ष गुज़र गए हैं। इस बीच कितने ही निकट मित्रों ने इस पुस्तक को सँवारने में मुझे सहायता दी है। मधुरम् अपराजिता, शारदा सुमन, ममता व्यास, गायत्री गुप्ता, अनुपमा, प्रेक्षा जैन, कल्पना गाँधी, चरण सिंह के अलावा और भी कई मित्रों की राय का इस पुस्तक को वर्तमान रूप में लाने में महत्त्वपूर्ण योगदान है। मैं आप सभी को धन्यवाद देता हूँ। मित्रों के बिना जीवन में ऐसे पल कम ही बन पाते हैं, जो याद रह जाएँ! कुमार अमित ने पूरे मन से इस पुस्तक के लिए एक सुंदर, अर्थपूर्ण और कहानी कहने वाला आवरण चित्र बनाया है। और जब शैलेश भारतवासी के रूप में एक मित्र ही प्रकाशक हो तो पुस्तक के ठीक से प्रकाशित होने संबंधी आशंकाओं से निजात मिल जाती है। आप दोनों का धन्यवाद!

भारत में पोलियो के साथ बीते मेरे जीवन की कुछ यादें अब आपके हाथों में हैं...

हमें भी कुछ कहना है

नमस्ते! हम ललित की बैसाखियाँ हैं, उनकी हमसफ़र हैं। हम दोनों ने उनके साथ दशकों लंबी जीवन-यात्रा की है। जब पहली बार हम उनके हाथों में आई थीं तो हम उन्हीं की तरह छोटी-सी थीं; क़रीब ढाई फ़ुट लंबी। फिर जैसे-जैसे समय बीतता रहा...ललित के साथ-साथ हम भी बढ़ती रहीं। दुनिया की नज़र में हम निर्जीव हैं, लेकिन ललित और हमारे बीच जो रिश्ता है उससे अधिक सजीव शायद और कुछ हो ही नहीं सकता। हम साथ रहते हैं। सारे सुख-दुख साथ-साथ सहते हैं।

यह सच है कि हमसे अधिक किसी ने ललित का साथ नहीं दिया...किसी ने भी नहीं। हम उनके साथ पूरे जीवन क़दम-दर-क़दम चली हैं...सच्ची!...क़दम-दर-क़दम...एक-एक क़दम हम उनके साथ रही हैं। इसलिए केवल हमसफ़र ही नहीं, बल्कि हम बैसाखियाँ ललित की हमक़दम भी हैं।

लोग एक बार ही चलना सीखते हैं, लेकिन हम जानती हैं कि ललित को जीवन में कई बार चलना सीखना पड़ा। सभी बच्चों की तरह वह भी बचपन में चलना और दौड़ना सीख चुके थे... लेकिन पोलियो ने उनके पैरों की सारी शक्ति छीन ली। इसके बावजूद उन्होंने लड़खड़ाते हुए फिर से चलना सीखा। एक बच्चे का शक्तिहीन पैरों पर चलना और चलते चले जाना अचंभे में डालने वाला था। इस प्रयास में हमने ललित को हज़ारों बार गिरते हुए देखा है, चोट खाते देखा है और फिर से खड़े होते देखा है।

वैसे तो हम ललित के जीवन में अवांछित हैं, कोई नहीं चाहता कि हम उनके जीवन में रहें — लेकिन फिर भी उन्होंने हमें हमेशा अपने मन के क़रीब रखा है। हम ख़ुद भी नहीं चाहतीं कि उन्हें हमारी ज़रूरत पड़े। लोग जुदा होने से ख़ौफ़ज़दा होते हैं, लेकिन अगर कभी ऐसा दिन आया कि हमें ललित से हमेशा के लिए अलग होना पड़े तो वह हमारे लिए सबसे अधिक ख़ुशी का दिन होगा। हमें ललित से प्रेम हैं। उनके जीवन का सहारा बनना हमारे लिए गौरव की बात है, क्योंकि हमने ख़ुद उन्हीं से सीखा है कि राह में आई रुकावटों को किस तरह पार करना है। ललित के बाज़ुओं से हमने दिशाएँ खोजना सीखा है। उनके साथ चलते-चलते हमने भी जीवन में बहुत कुछ देखा, वे जहाँ गए हम भी वहाँ गईं। नदियाँ, पहाड़, समुद्र, जंगल, गाँव, कस्बे, शहर, देश, विदेश...उनके साथ हमने जहान देखा है।

हम बैसाखियाँ हैं, हमारा साया पड़ने से अच्छे-ख़ासे जीवन व्यर्थ हो जाते हैं; लेकिन ललित ने अपने जीवन को हमेशा हमसे बड़ा रखा...ललित की ज़िन्दगी बैसाखियों से हमेशा बड़ी रही है...और हमेशा बड़ी रहेगी। उनके हौसले के सामने हमारा और पोलियो का अस्तित्व बहुत छोटा