

**चिंता मन को दबा देती है,  
परन्तु एक दयालु शब्द उसे प्रसन्न कर देता हैनीतिवचन 12:25 – एक कहावत की कहानीटेड  
हिल्डेब्रांड और चैटजीपीटी द्वारा**

मेपलब्रुक में सुबह धूसर थी। इस उदास पतझड़ की दोपहर में बारिश की बूंदें शीशे पर लगातार गिर रही थीं। बाहर आसमान नीचे और धूसर था, जो नाओमी के दिल में भारीपन को दर्शाता था।

एक छोटे से कैफ़े में, जो एक फूलवाले और एक किताब की दुकान के बीच में था, नाओमी ने अपनी कॉफ़ी को बेखबर होकर हिलाया, उसकी नज़रें घूमती हुई क्रीम पर टिकी थीं जो पूरी तरह से कॉफ़ी में घुल-मिल नहीं रही थी। वह ज़्यादा सोई नहीं थी। चिंता उसके सीने में एक अवांछित किरायेदार की तरह घुस गई थी, भारी और बेरहम।

मार्केटिंग फर्म में उसकी नौकरी की मांग लगातार बढ़ती जा रही थी, और छंटनी के साथ, हर मीटिंग एक परीक्षा की तरह लग रही थी। इस बीच, उसके निजी बिल बढ़ते जा रहे थे, और उसके ऊपर, उसकी माँ की हाल ही में हुई स्वास्थ्य समस्या ने नाओमी को चिंता और लाचारी के बीच बार-बार खींच लिया था। बेशक, कोई भी इसे नहीं देख सकता था। बाहर से, नाओमी ने अपनी हमेशा की तरह विनम्र मुस्कान पहनी हुई थी। लेकिन अंदर, उसका दिल डूब रहा था।

जब वह कैफ़े में बैठी, तो उसने अपने पर्स से रसीदें और पुराने पेन निकाले। उसने एक लिफ़ाफ़ा निकाला जो उसके नाम पर लिखा हुआ था और बहुत ही साफ़-सुथरी लिखावट में था।

यह पत्र उनकी हाई स्कूल की अंग्रेजी शिक्षिका श्रीमती टर्नर का था।

नाओमी ने हिचकिचाते हुए, फिर उसे खोला, क्योंकि उसे और भी बुरी खबर की आशंका थी।

*प्रिय नाओमी,*

*मुझे पता है कि तुम अपने सपनों का पीछा कर रहे हो, लेकिन मैं तुम्हें कुछ याद दिलाना चाहता था। जब तुम मेरी कक्षा में थे, तो मैंने तुममें एक आग देखी थी- न केवल प्रतिभा, बल्कि दयालुता, लचीलापन और साहस। तुम हमेशा दूसरों की मदद करते थे, जब उन्हें खुद पर संदेह होता था तो उन्हें प्रोत्साहित करते थे। मैंने तुम्हें कभी नहीं बताया कि यह मेरे लिए कितना मायने रखता है।*

*जीवन हमेशा दयालु नहीं रहेगा, और आप हमेशा मजबूत महसूस नहीं करेंगे। लेकिन याद रखें: "चिंता दिल को दबा देती है, लेकिन एक दयालु शब्द उसे खुश कर देता है।" आपने दूसरों को कई दयालु शब्द कहे हैं। इसे अपने लिए एक शब्द बनाइए।*

*चलते रहो। दुनिया को तुम्हारी रोशनी की ज़रूरत है।*

*कृतज्ञतापूर्वक,  
श्रीमती टर्नर*

नाओमी ने पत्र तीन बार पढ़ा। हर बार, उसके दिल में कुछ ढीलापन महसूस हुआ। चिंता गायब नहीं हुई थी, लेकिन अब उसे कम घुटन महसूस हो रही थी, जैसे किसी ने घुटन भरे कमरे में खिड़की तोड़ दी हो। वह मुस्कराई, उसके होठों पर एक छोटा सा, अनिच्छुक मोड़ था।

उसने अपनी मेज़ से ऊपर देखा, लेकिन कुछ बदल गया था। भारीपन गायब नहीं हुआ था, लेकिन थोड़ा ढीला हो गया था - जैसे कि बहुत तंग कॉलर का बटन आखिरकार खुल गया हो। यह सिर्फ शब्द नहीं थे; यह याद किए जाने का सरल कार्य था।

उस दिन बाद में, काम पर, नाओमी ने कुछ असामान्य करने का फैसला किया। वह अपनी सहकर्मी मार्ला की डेस्क पर रुकी। मार्ला हाल ही में अलग-थलग सी लग रही थी, हमेशा मीटिंग में नज़रें मिलाने से बचती थी।

"अरे," नाओमी ने धीरे से कहा, "मैं बस इतना कहना चाहती थी - आप हाल ही में बहुत बढ़िया काम कर रहे हैं। मुझे पता है कि यहाँ हालात तनावपूर्ण हैं, लेकिन मैं वास्तव में आपके विवरण पर ध्यान देने के साथ-साथ आपके जल्दी आने और देर से जाने की प्रशंसा करती हूँ।"

मार्ला ने आँखें फैलाकर ऊपर देखा। "वाह... शुक्रिया। मैं बहुत अभिभूत महसूस कर रही हूँ।"

नाओमी मुस्कराई, उसकी नज़र पहचानते हुए। "हाँ। मैं भी।"

उस दिन, कुछ बदलाव शुरू हुआ—न सिर्फ नाओमी के लिए, बल्कि उन सभी के लिए जिनसे वह बात करती थी। एक-एक करके दयालु शब्द बोलने से, धुंध छँटने लगी।

श्रीमती टर्नर की पुरानी कहावत उनके साथ बनी रही, जो एक शांत मंत्र बन गई: "*चिंता दिल को दबा देती है, लेकिन एक दयालु शब्द उसे खुश कर देता है।*" और इसलिए नाओमी ने उस मशाल को आगे बढ़ाया, यह पता लगाते हुए कि दयालुता न केवल दूसरों की मदद करती है - इसने उसे याद दिलाया कि वह चिंता के सामने शक्तिहीन नहीं है।