RNI.No.: MPHIN/2013/49539
ISSN2395-7077

त्रैमासिक पत्रिका

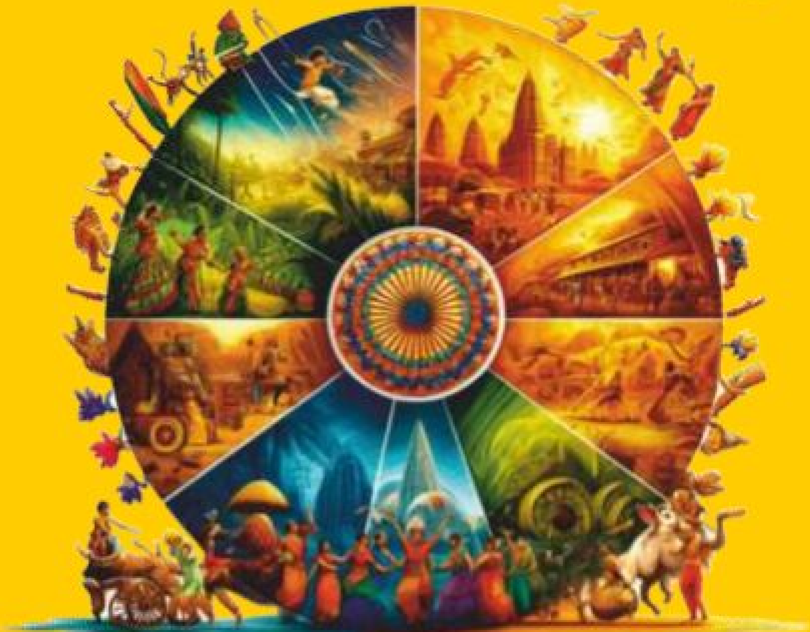
अंतसमणि

(ज्ञानपथ का एक पथिक मैं, अंतस का हूं दिव्यप्रकाश)

भारतीय संस्कृति, साहित्य, समाज, अध्यात्म, नैतिक व मानवीय मूल्यों की सकारात्मक सोच की संवाहक-त्रैमासिक पत्रिका

वर्ष-13 अंक-01 जनवरी-मार्च 2025 मूल्य 30 रु. पृष्ठ 4+40=44

अंतसमणि की उड़ान
गुणवत्ता है पहचान



संरक्षक
डॉ. प्रतिभा गुर्जर

विशिष्ट परामर्शदाता एवं दिशादर्शक
डॉ. कुमुद निगम

प्रधान संपादक
रेकी मा. सरस्वती कामऋषि

सह संपादक
डी.भारती राव

प्रबंध संपादक
सूर्य प्रकाश जोशी

कला संयोजन
पी अंजली वर्मा

डिजिटल प्रबंधक
नितिन कामऋषि

विशेष संपादक और प्रकाशक
रेकी मा. सरस्वती कामऋषि

ऑफिस: ए/10 सुविधा विहार कॉलोनी,
एयरपोर्ट रोड, भोपाल - 462030 (म.प्र.)
www.antasmani.life
email: antasbpl@gmail.com
Mob: 9329540526

विशेष सहयोग:
कल्पवृक्षम्
वेलफेयर सोसायटी

MPHIN/2013/49539

त्रैमासिक पत्रिका अंतसमणि

(ज्ञानपथ का एक पथिक मैं, अंतस का हूं दिव्यप्रकाश)

वर्ष-13 अंक-01

जनवरी-मार्च 2025

1.	सुविचार		04
2.	अंतसमणि पत्रिका श्रेष्ठ, उत्कृष्ट, सर्वोत्तम निधि		05
3.	संपादकीय	संपादक	06
4.	स्नेह की पाती स्नेहियों के नाम	प्रेरक पत्र शैली	07
5.	कुटुंब	सौ. कल्पवृक्षम्	08
6.	पुरुषार्थ	सौ. हैप्पी थॉट्स	09
7.	सृष्टि के चार पुरुषार्थ	अंतस की कलम से	10
8.	हैसियत	रामेश्वर वाढेकर	11
9.	नियम	डॉ. सुमित प्रताप सिंह	22
10.	भौतिक निर्माण का आधार वैचारिक निर्माण	बी. के. संगीता	24
11.	सच्ची खुशी	डॉ. जया नर्गिस	27
12.	सफल जीवन के पन्द्रह सूत्र		29
13.	हिन्दु मान्यताओं के वैज्ञानिक आधार	रमा श्रीवास्तव	31
14.	नई जिम्मेदारी	विनोद तिवारी	33
15.	जीवन दर्शन		37
16.	सुंदरता		39
17.	अंतस की रसोई से	सौ. सुशीला घाटे	40
18.	घरेलू नुस्खे		41
19.	हास-परिहास		42

Email :antasbpl@gmail.com
Mob.: 9329540526

मनिषियों के सुविचार

अपने मिशन में कामयाब होने के लिए आपको अपने लक्ष्य के प्रति एक चित्त निष्ठावान होना पड़ेगा।
-डॉ.ए.पी.जे अब्दुल कलाम

तीन चीजें ज्यादा देर तक नहीं छुपी रह सकती है..... सूर्य, चंद्रमा और सत्य।
-गौतम बुद्ध

समय, सत्ता, संपत्ति और शरीर चाहे साथ ना दे, लेकिन स्वभाव, समझदारी और सच्चे संबंध हमेशा साथ देते हैं।
-आचार्य चाणक्य

ईमानदारी, चरित्र, विश्वास, प्रेम और वफादारी संतुलित सफलता के लिए नींव का पत्थर हैं।
-जिग जिगलर

मैं ऐसे धर्म को मानता हूं जो स्वतंत्रता, समानता और भाईचारा सिखाए।
-डॉ. बी. आर. अंबेडकर

शक्ति के अभाव में विश्वास किसी काम का नहीं है। विश्वास और शक्ति किसी महान काम को करने के लिए अनिवार्य है।
-सरदार वल्लभ भाई पटेल

हमारी सफलता पूर्णत: हमारी नियंत्रण योग्यता तथा व्यक्तियों को अनुशासित करने की शक्ति पर निर्भर करती है।
-महात्मा गाँधी

संभव की सीमा जानने का केवल एक ही तरीका है, असंभव से भी आगे निकल जाना।
-स्वामी विवेकानंद

अंतसमणि पत्रिका श्रेष्ठ, उत्कृष्ट, सर्वोत्तम निधि

जितना बांटे उतना बढ़े
आइये! पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय, मानवीय चरित्र निर्माण के लिए अंतस की निधि घर-घर पहुँचाएं

बच्चे, भविष्य हैं परिवार, समाज और राष्ट्र के। भावी भारत के कर्णधार उन्हें तन, मन व विचारों से सशक्त बनाने के लिए और तीव्र मेधावान व्यक्तित्व निर्माण के लिए सुसाहित्य संजीवनी बूटी है। उन्हें दीजिए, चरित्र निर्माण की कुंजी एक उत्तम पुस्तक अंतसमणि।

युवाओं को जीवन की ऊहापोह से निकाल कर एक स्वस्थ्य चिंतन की ओर मोड़ने का दायित्व समाज का है। युवाओं की ऊर्जा को राष्ट्र निर्माण की दिशा में आगे बढ़ने की प्रेरणा देना हम सबका कर्तव्य है तो... दीजिए उन्हें सुसाहित्य पढ़ने के लिए अनमोल निधि और अंतसमणि....।

अंतसमणि पत्रिका लाया है नारी शक्ति को सशक्त बनाने की निधि, जो उनके अंतस में समाएगा और सकारात्मक ऊर्जा बनकर परिवार में छलकेगा...।

आज !की जरूरत है कि हम एक सुदृढ़ संकल्पवान चरित्रवान नव समाज की नींव रखें ताकि गर्व से हर युवा, युवती, महिलाएँ बच्चे निडर होकर अपना व्यक्तित्व निर्माण कर सकें और भारतीयता और भारतीय होने का गौरव हर पल अनुभव करें। दीजिए उन्हें अंतसमणि पत्रिका.... पढ़ने के लिए।

अंतसमणि त्रैमासिक पत्रिका के विकास में सहयोगी बनें !!!

अंतसमणि के विकास के लिए यदि आप सहयोगी बनना चाहते हैं तो इस पुनीत कार्य में अवश्य सहयोगी बनें।

संपर्क: 9329540526

■ **व्यवस्थापक**

अंतसमणि पत्रिका के विस्तार के लिए www.antasmani.life साइट पर visit करें subscribe करके सहयोग प्रदान करें।

सम्पादकीय

आज देश विकास की गति को तेज और तेज रफ्तार देने की दिशा में बढ़ता हुआ दिखाई दे रहा है। जब गति की ओर ध्यान केंद्रित करते हैं तो जाहिर है कि कुछ चीजें पीछे छूटने लगती हैं। यह एक नाजुक मोड़ होता है किसी भी देश को संभालने के लिए विकास तो जरूरी है उसे हासिल करना हर राष्ट्र का सपना होता है, ऐसे में जब हम यह विचार करते हैं तो यह बात समझ में आती है कि राष्ट्र हित में जनमानस की, नागरिकों की महति भूमिका भी क्या!!! कुछ हो सकती है, राष्ट्रहित में देश की लोकतंत्रात्मक शक्ति तो जनता जनार्दन ही होती है अत: यह प्रमाणित है कि देश हित में समाज की भूमिका सर्वोपरि है।

समाज को देश की संस्कृति संरक्षित रखते हुए, उनके अनुकूल रहना होगा। समाज में शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक, नैतिक मूल्यों की ओर आपका ध्यान केंद्रित करना होगा। परिवार समाज की इकाई है और संस्कारों व मूल्यों का बीजारोपण परिवार ही पाठशाला बनकर अपने पालितों को देता है। आज पूरा विश्व अति आधुनिकता एवं डिजिटल युग का शिकार है और ऐसे में हर देश को विकास और सामाजिक मूल्यों के संतुलन में इन कारणों से दिक्कत आ रही है। ऐसा प्रतीत होता है कि विश्व को हर राष्ट्र अन्य राष्ट्रों से स्वयं को अधिक सबल व कामयाब बताने में जुटा हुआ है गत कुछ वर्षों में यूक्रेन रुस इजराइल फिलिस्तिन से आरंभ हुए युद्ध समाप्त होने को ही नहीं आ रहे। एक दूसरे को खत्म करने की होड़ सी लगी है।

युद्ध की विभिषिका सामाजिक सौहार्द को तार–तार कर देती है, मानवता तार–तार होकर चीत्कार करती है और संस्कृति के पहाड़ दरकने लगते हैं ऐसे में जीवन रक्षा के प्रश्नों में संतुलन बिगड़ता है और पूरा वातावरण तनाव से भर जाता है। जरा कल्पना कीजिए उन देशों का जहां युद्ध चल रहे हैं वहां की जनता पर क्या कुछ नहीं बीत रहा है। युद्ध की त्रासदी केवल दु:ख तकलीफ ही दे सकती है, सुकुन नहीं 21वीं सदी का यह दृश्य हमें इस बात के लिए भयभीत करता है कि युद्ध में इस्तेमाल की जाने वाली जहरीले औजारों ने आकाश में विनाश का बिगुल फूंक दिया है। धीरे–धीरे युद्ध की यह चिनगारी आसपास सभी को अपने चपेट में लेकर विश्व युद्ध का दृश्य उपस्थित कर रही है।

भारत शांति प्रिय देश है अहिंसा में विश्वास करता है इसलिए कभी वह पहले हथियार उठाने में विश्वास नहीं करता है। विश्व में हो रहे गतिविधियों का प्रभाव भारत पर पड़े बिना नहीं रह सकता इसलिए यह समय है अपनी मूल्यवान संस्कृति को अक्षुण्य बनाने का प्रयास करना है अन्यथा अति आधुनिकता, अनैतिकता और उवेक्षा का शिकार होकर कहीं हमारे संस्कृति के पहाड़ दरकने ना लग जाऐं।

विश्व युद्ध की विभिषिका से विश्व बाटर निकलेगा इसमें भारत की भूमिका भी महत्वपूर्ण रहेगी। सकारात्मक दृष्टिकोण व जनशक्ति की पहल भी वैश्विक भूमिका में होगी। भारतीय संस्कृति ही विश्व को परिवार स्वीकार करती है इसलिए अब समय है जागरूक होकर हर दरकन से विश्व मानवता को बचाना।

अयं निज: परोवेतिगयणना लघु चेतसाम,
उदार चरितानाम् तु वसुधैव कुटुंबकम्।

❖❖❖

पत्र शैली में.....

स्नेह की पाती स्नेहियों के नाम

स्नेही पाठकों

भारतीय सामाजिक व्यवस्था में इतिहास गवाह है एक समय ऐसा रहा है जो स्वर्णाक्षरों में अंकित है। गुरुकुलों में जो बच्चे 8 वर्ष की आयु में शिक्षा प्राप्त करने के लिए प्रवेश पाते थे, वे 25 वर्ष की आयु तक सर्वागीण विकास की सारी परीक्षाओं को पार करते हुए सफलता पूर्वक, ब्रह्मचर्य आश्रम से गृहस्थ जीवन में प्रवेश करने योग्य बनकर गुरुकुलों से निकलते थे। जीवन के हर क्षेत्र के लिए हर विषय के पारंगत ये शिष्य, अनुशासन, लोक व्यवहार, मृदुभाषी एवं चरित्र निर्माण का प्रमाण पत्र लेकर अपने घरों को लौटते।

शिक्षण काल में जब यही विद्यार्थी गुरुओं के द्वारा दिए गए कार्यों को संपादित करने के लिए गांवों में से होकर गुजरते थे, तो उसे समय राह में चलने वाले गांववासी चलना बंद कर इन विद्यार्थियों को राह पर चलने के लिए उन्हें राह देते थे, अपनी जगह पर खड़े होकर उनके गुजरने तक सम्मान में रुके रहते थे। यह सब विद्यार्थियों के ज्ञान, अनुशासन एवं चरित्र का सम्मान होता था। उन दिनों में गुरुकुलों में पढ़ने वाले छात्रों को समाज पूर्ण सम्मान व गुरुकुलों को समग्र आर्थिक व अन्न आदि से पूरा पूरा सहयोग करता था इस तरह शिक्षा का सम्मान उच्च स्तर पर कायम था। शिष्य बुनियादी राजनैतिक, नैतिक, मानवीय, सांस्कृतिक, व्यवहारिक आदि विषयों में पारंगत होकर निकलते जिससे समाज एक सर्वोत्कृष्ट स्थान पर प्रतिष्ठित भी था। शिक्षा का यही मानदंड हमारी भारतीयता का मूल आधार था और रहेगा।

दु:खद पहलू बस इतना है कि आज शिक्षा का बहुत ऊंचा कलेवर तो है परंतु उसमें से नैतिकता, अनुशासन, चरित्र विलुप्त प्रायः है। कहना यही चाहते हैं कि ''जिस प्रकार शरीर को स्थिर रखने के लिए रीढ़ का होना जरूरी है ठीक उसी प्रकार विद्यार्थियों में अनुशासन एवं चरित्र का विकास भी जरूरी है। चरित्र हमारे समाज की रीढ़ है जिसके अभाव में समाज विकृत दिखाई देता है।

शिक्षा में बढ़ता हुआ भ्रष्टाचार, निर्दोष छात्र–छात्राओं को छल रहा है। यह सब बंद होना चाहिए। भ्रष्टाचार रूपी राक्षस का अतिशीघ्र भारत में वध होना चाहिए। इतिहास सीखने के लिए होता है उसमें से कमियां निकालने के लिए नहीं। भारत, भरत, अर्जुन, राम, कृष्ण जैसे चरित्रवानों की भूमि है जिन्होंने गुरु शिष्य परंपरा को अपने चरित्र से सदैव ऊंचे पायदान पर सम्मान दिया। चरित्र ही मानव जीवन का अमूल्य धन्य है।

जीवन की मुस्कान

कुटुंब

❑ : सौ. कल्पवृक्षम्

जीवन की मुस्कान संभव यदि है तो केवल और केवल कुटुंब में ही संभव है। कुटुंब का मतलब है परिवार जहां कुछ लोग एकदम करीबी रिश्तों के नाजुक बंधन से बंधे होते हैं। यही वह जगह है जहां बच्चे बच्चियों की किलकारियां, छम छम की आवाजें, खिलखिलाहट की ध्वनियां, छन छन कर वातावरण में तैरते हैं। परिवार खुशियों का ही आगार होता है जहां रिश्ते खुलते खिलते, मुस्कुराते एक दूसरे के साथ मिलजुल कर अपनी हर कठिनाइयों का सामना करते हैं। कुटुंब हंसी खुशी मस्ती मौज का एक ऐसा आगार होता है, जहां जीवन एक मुस्कान बनकर सबके चेहरे पर झलकती हैं। ये जो तस्वीर ऊपर दिखाई जा रही है वह तस्वीर आज की तारीख में बहुत कुछ बदल चुकी है। हम यह मानकर चल रहे हैं कि हम पूर्ण विकसित मानव बन चुके हैं और पूर्ण विकसित राष्ट्र भी। बस यही विडम्बना है आज के सामाजिक ताने–बाने में कुटुंब अब सिकुड़ कर त्रिकोण बन गए, परिवार के नाम पर मियां बीवी एक बच्चा बस त्रिकोण। मां–बाप अगर नौकरी पेशा है तो बच्चा अकेला जीवन जीने को मजबूर कुटुंब में कभी ऐसा नहीं होता था, कुटुंब किसी को अकेला नहीं रहने देता था इसलिए वह कुटुंब था वहां हर कदम पर परस्पर प्यार, वफादारी, जिम्मेदारी और देखभाल की मजबूत व्यवस्था थी। अकेला अथवा एकल परिवार में जीवन में मुस्कान नहीं खिलती बस निराशा में हंसी तक होठों पर नहीं आ सकती।

खुलकर होठों पर यदि मुस्कान ना हो तो स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, यही कारण है कि आज बीमारी की संख्या स्वस्थ लोगों की संख्या से अधिक है। हंसना, खुलकर हंसना, खिल खिलाकर हंसना, स्वास्थ्य के लिए संजीवनी औषधि की तरह है। ऐसे संजीवनी से कोसों दूर आज का जन जीवन आधुनिकता और पाश्चात्य कार्य कलापों को अपना कर देर रात तक अपनी लक्झरी गाड़ियों में मिलकर मॉलों की ऊंची मंजिलों के घुमावदार पार्किंग में गाड़ी पार्क करते हैं आधी रात तक शान से शॉपिंग करते हुए अपने विकसित होने का परचम लहराते हैं। ऐसी मानसिकता से कुटुंब के सौंदर्य को निकाल लिया है। आज का सामाजिक ताना–बाना अपनी बेबसी पर आंसू बहाने पर मजबूर है। अधकचरे ज्ञान से भ्रम फैलाते, स्वार्थी लोग किसी भी कीमत पर सामाजिक सौहार्द कायम रखना नहीं चाहते। शिक्षा, रोजगार, स्वास्थ्य एक तरफ है दूसरी तरफ लूडो, जुआ, आदि खेलों का विज्ञापनों के द्वारा ऐसे लोग प्रमोट कर रहे हैं जिनको समाज सज्जन नागरिक समझता है। ये सारी स्थितियां सामाजिक उहापोट को अंकित करती है। स्वार्थ, स्वार्थ और सिर्फ स्वार्थ नीचे अगल–बगल कहीं कुछ ना देखना है ना समझना है बस अंधानुकरण करना है।

निष्कर्ष यह है कि कुदरत के नियमों का उल्लंघन करके कुटुंब को तहस–नहस करना समझदारी नहीं है। यहां जरूरत है कुटुम्ब अथवा परिवार को संगठित कर उन्हें सभ्य संस्कारी व शिक्षित करना अनिवार्य है। एक संगठित परिवार एक सुसंस्कृत कुटुंब का होना आज की सबसे बड़ी जरूरत है। सारी समस्याओं का समाधान समृद्ध परिवार है संगठित कुटुम्ब ही है। कीमत पर सामाजिक सौहार्द कायम रखना नहीं चाहते। शिक्षा, रोजगार, स्वास्थ्य एक तरफ है दूसरी तरफ लूडो, जुआ, आदि खेलों का विज्ञापनों के द्वारा ऐसे लोग प्रमोट कर रहे हैं जिनको समाज सज्जन नागरिक समझता है। ये सारी स्थितियां सामाजिक उहापोह को अंकित करती है। स्वार्थ, स्वार्थ और सिर्फ स्वार्थ नीचे अगल–बगल कहीं कुछ ना देखना है ना समझना है बस अंधानुकरण करना है।

निष्कर्ष यह है कि कुदरत के नियमों का उल्लंघन करके कुटुंब को तहस–नहस करना समझदारी नहीं हैं। यहां जरूरत है कुटुम्ब अथवा परिवार को संगठित कर उन्हें सभ्य संस्कारी व शिक्षित करना अनिवार्य है। एक संगठित परिवार एक सुसंस्कृत कुटुंब का होना आज की सबसे बड़ी जरूरत है। सारी समस्याओं का समाधान समृद्ध परिवार है संगठित कुटुम्ब ही हैं।

❖❖❖

आओ सीखें जीवन जीना...

पुरुषार्थ

❒ : सौ. हैप्पी थॉट्स

आध्यात्मिकता के मार्ग में संघर्ष से पार होने का प्रयत्न को ही पुरुषार्थ कहा जाता है। पुरुषार्थी को चिंता इस बात की नहीं होती है कि अन्य कोई उसके लिए द्वंद अथवा संघर्ष का वातावरण पैदा करता है, बल्कि उसकी कोशिश यह होती है कि वह स्वयं उस दलदल में ना फंसे। यदि हो सके तो दूसरे को भी उससे निकाले। वह इस बात से व्याकुल नहीं होता है कि दूसरा कोई उसका मुकाबला करता है अथवा उसकी निंदा करके उसके व्यक्तित्व को अज्ञात आघात पहुंचाता है। उसका प्रयत्न यह होता है, उसका अपना मन स्थित रहे, वाणी निर्मल बनी रहे और सद्भावना में अंतर ना आए। उसकी कोशिश यह होती है कि वातावरण प्रदूषित न हो और दूसरों को देखने या सुनने को बुराई ना मिले। संसार में अच्छाई फैले प्रीति बढ़े और सद्भावना से वातावरण सुगंधित हो। वह सोचता है की मर्यादा भंग ना हो, अनुशासन ना टूटे, पवित्रता और पाप हावी ना हो और आसुरी तत्वों को बढ़ावा ना मिले वरन् सदाचार, पवित्रता और सात्विकता की जय–जयकार हो और वातावरण ऐसा बने की जिसमें चहूं ओर प्रसन्नता की लहर दौड़ उठे, सबके मन हर्ष से खिल उठे। सबमें मातृत्व की भावना प्रधान हो और विश्व में प्राणी प्रेम से एक दूसरे के निकट आए।

इस आदर्श लक्ष्य अथवा मनोरथ को लेकर वह जहां अपने पुरुषार्थ पक्ष पर सुदृढ़ता पूर्वक चलता है, वहां वह निष्पक्ष रूप से समालोचक बनकर सुधार की चेष्टा करता है तथा स्थिति परिवर्तन के लिए प्रयत्नशील भी होता है। इस प्रकार के संघर्ष से सही पुरुषार्थी निश्चेष्ट नहीं होता और ना निष्क्रियता को अपनाता है परंतु हां यदि इस संघर्ष में वह देखता है की परिस्थितियों का आक्रमण विफलताओं का विस्फोट और द्वंद, द्वेष, दुर्भावनाओं और दुर्साधन की बाढ़ अत्यंत प्रबल है तो वह अपनी योगचार्य, आध्यात्मिक निष्ठा एवं दिव्य गुणों के विकास के पुरुषार्थ को अक्षुण्य बनाए रखने के लिए कुछ समय के लिए स्वयं को एक ओर सुरक्षित कर लेता है।

सच्चा पुरुषार्थी वही है जो झुक सकता है वही सारी दुनियां को झुका सकता है। पुरुषार्थ की साधना से अच्छे कर्म करते हुए, क्यों? ना हम सम्मानित जीवन जी लें। पुरुषार्थ की गरिमा को अंतस में संचित कर आओ सीखे जीवन जीना।

❖❖❖

सौभाग्य और दुर्भाग्य मनुष्य की दुर्बलता के नाम हैं, मैं तो पुरुषार्थ को ही सबका नियामक समझता हूँ। पुरुषार्थ ही सौभाग्य को सींचता है

जयशंकर प्रसाद

सृष्टि के चार पुरुषार्थ

अंतस की कलम से

संत तुलसीदास जी ने एक महाकाव्य लिखा जिसकी ख्याति ने कवि तुलसीदास जी को संत तुलसीदास बना दिया। जन श्रुतियां यह बताती है कि सुंदर रूपवती पत्नी के फटकार ने तुलसीदास जी को उस राह पर भेज दिया जिस पर पहुंचकर उन्होंने ''रामचरित मानस'' महाकाव्य की रचना की है ''पत्नी ने फटकारते हुए कहा था जितना अनुराग तुम मुझसे करते हो अगर उतना ईश्वर से अनुराग करो तो तुम्हारा जीवन संवर जाएगा। बस इतना सुनकर तुलसीदास जी का पूरा जीवन ही बदल गया।

रामचरित मानस एक ऐसे सामाजिक व्यवस्था की देन है, जब बहुत सारी कुरीतियां समाज में फैली हुई थी। नारी का असम्मान, बहु विवाह प्रथा अराजकता, अशिक्षा भेदभाव, महिलाओं का उत्पीड़न जैसी स्थितियां चिंताजनक थी। ऐसे समय में तुलसीदास जी ने अनुभव किया कि चरित्र के अभाव में मानव समाज पीड़ित हो रहा है। विवाह जैसे पवित्र संस्कार तार–तार हो रहा है एक पुरुष चार–चार पांच–पांच स्त्रियों से विवाह रचाकर व्यभिचार का वातावरण निर्माण कर रहा है। इन विपरीत परिस्थितियों में तुलसीदास जी ने जो ''रामचरितमानस'' लिखा उसमें उन्होंने 'राम' को चरित्र नायक बनाया और एक पत्नी संकल्प देखकर बहु विवाह प्रथा को समाप्त करने का प्रयास किया।

समाज में चरित्र का विशेष स्थान है हमारी संस्कृति चित्र कि नहीं चरित्र की पूजा करती है। एक उत्तम चरित्र वाला व्यक्तित्व बिगड़े हुए समाज की दशा और दिशा दोनों ही बदल सकता है। समाज में सगुण भक्ति धारा को प्रवहित किया राम भक्ति शाखा का निर्माण कर राम का सगुण साकार ईश्वर के रूप में परिचय दिया।

प्रभु श्रीराम का चरित्र शोषित पीड़ित, निराश जनमानस के जीवन का आधार बन गया और लोगों में जीवन के प्रति और स्वयं के विश्वास जगाने लगा। प्रभु श्री राम के चरित्र ने लोगों को धर्म के अनुरूप जीना सिखाया। प्रभु राम जी की जीवन शैली सबको प्रभावित कर रही थी। सुबह उठना ईश्वर बार को याद करना, माता–पिता, गुरु, पूर्वजों का चरण स्पर्श कर उनका सम्मान करना। परिवार के हर रिश्ते का सम्मान उनके प्रति अपनी जिम्मेदारी को सहर्ष निभाना और शांत चित्त हंसमुख प्रसन्न रहना आदि उनकी दिनचर्या की आदतों ने लोगों को जीवन सीखा जीना सिखाया।

सृष्टि की रचना के साथ ही मानव कल्याण के लिए चार पुरुषार्थ दिए गए।

1. धर्म 2. अर्थ 3. काम 4. मोक्ष।

'धर्म' वास्तव में क्या है यह समझना बहुत आवश्यक है। धर्म का अर्थ है अपने परिवार वंश साम्राज्य जहां भी मनुष्य जन्म होता है उसके प्रति अपनी जिम्मेदारियां को सकारात्मक भाव के साथ निभाना। अर्थात माता–पिता गुरु पूर्वजों के प्रति सम्मान, छोटों के प्रति प्यार, बराबरी वालों के प्रति समानता का जो हमारा कर्तव्य वही धर्म है। इससे हमारा चरित्र निर्माण होता है और कुल वंश की रक्षा होती है। उसकी उन्नति प्रगति होती है। श्रीमद् भगवद् गीता में भी यह प्रसंग आता है कि जो जिस परिवार, वंश में जन्म लेता है उसके प्रति अपनी जिम्मेदारियां को नहीं निभाता है तो वह नरक का भागी बनता है और धर्म का पालन करने पर हमारे कर्म बनते हैं जो हमारे अर्थ, काम, मोक्ष, को प्रभावित करते हैं।

आज धर्म को समझना छोड़कर उसे तथा कथित धर्म के पीछे भारतवासियों का जीवन नष्ट हो रहा है। हिंदू, मुस्लिम, सिक्ख, ईसाई इन्हें ईश्वर ने नहीं बनाया है यह तो मानव की कुटील बुद्धि की देन है। वास्तव में निष्कर्ष यही है हमारा जन्म कर्म के अनुसार जीना हमारा धर्म है।

(कहानी)

हैसियत

रामेश्वर बाढेकर

बारिश जोरों से गिर रही थी। सभी तरफ पानी ही पानी हुआ था। उसी समय गोदावरी को बाढ़ आई। नजदीक बढ़ा बांध होने से पानी गांव में घुसा था। गांव पानी में पूरी तरह डूब गया था। पानी दिन व–दिन बढ़ रहा था। गांव के लोगों की धड़कनें बढ़ रही थी। अनाज भी खराब हुआ था। भूखमरी समस्या निर्माण हुई थी। पानी बढ़ने के कारण दूसरे गांव से संपर्क टूटा था। गांव की बिजली बंद हुई थी। मजदूर लोग परेशान थे। अमीर लोग गांव छोड़ कर सुरक्षित जगह पर जा रहे थे किन्तु गरीब लोग वही थे। वे गरीब लोग कुछ दिन के पश्चात स्कूल में रहने लगे थे। लेकिन स्कूल शुरू थी। स्कूल के आधे हिस्से में पढ़ाई का कार्य शुरू था। कुछ अध्यापक की रहने की व्यवस्था वही थी।

रातके दो बजे थे। मां सोई नहीं थी। यानी उसे नींद ही नहीं आ रही थी। वह छत के तरफ एकटक से देख रही थी। चिंता में दिख रही थी। मैंने मां का उदास चेहरा देखकर तुरंत पूछा, 'मां..., उदास क्यो है ? क्या हुआ ?'

'कुछ नहीं रमेश बेटा। सोच रही हूं कि तेरी जिंदगी कैसी होगी ? तुझे बहुत पढ़ाना है किन्तु मैं पढ़ाऊंगी क्या ? यह प्रश्न मुझे निरंतर सताते हैं।'

हमरी बस्ती में प्रशांत, वे भी तो पढ़ रहे हैं। वे 'तू भी ना... ऐसा क्यों सोचती हो हीरा भी तो सामान्य परिवार से है। मेरे अच्छे दोस्त बने हैं। उनके विचारों में और मेरे विचार में साम्य है। उनके साथ मैं पढूंगा। मां, अब चिंता करना छोड़ दो। और जल्द से सो जाओ।'

सुबह–सुबह मैं उठा। वह मेरी हर दिन की आदत थी। मैं घूमने के लिए निकला। मैं हर दिन घूमता था शरीर और मन अच्छा रहे इसलिए। रास्ते पर मुझे हीरा दिखाई दिया। वह मेरा बहुत करीबी दोस्त था। हम दोनों घूमने के लिए निकल पड़े। वार्तालाप करते–करते गांव से तीन किलोमीटर दूर आ गए। मेरे मन में कहीं प्रश्न थे। वे मां से संभाषण करने के पश्चात उपस्थित हुए थे। मुझे बहुत उदास लग रहा था। मैंने थोड़ी देर बाद चिंता भरे स्वर में हीरा से कहा, 'हमें बहुत पढ़ना हैं मां–बाप के सपनों के खातिर। पढ़ाई के लिए सिर्फ पैसा ही सब कुछ नहीं होता। हिम्मत होनी जरूरी है। वह हमारे पास हैं। आर्थिक स्थिति बिकट है तब भी हम कुछ काम करके पढ़ाई जारी रखेंगे। मां–बाप का संघर्ष व्यर्थ नहीं जाने देंगे।'

'रमेश, हमारी नौवीं कक्षा तक की पढ़ाई आसानी से पूर्ण हुई, क्योंकि अध्यापक अच्छे थे। दसवीं कक्षा के लिए बोर्ड परीक्षा है। परीक्षा केंद्र भी दूर है, इसलिए हमें अभी से तैयारी करनी पड़ेगी।'

'हीरा, हमारी दसवीं कक्षा की पढ़ाई सच में पूर्ण होगी।'

'रमेश, कुछ समय पहले तू ही मुझे हिम्मत दे रहा था। अब ऐसी बातें क्यों कर रहा है ? सुल सर हमारे आदर्श हैं। पढ़ाई जरूर पूर्ण होगी। हार मत मान। हमें सिर्फ पढ़ाई पर

ध्यान देना हैं। जल्द चल, सुल सर इस रास्ते से जाते है।' हम तेज रफ्तार से निकले थे। क्योंकि हम सुल सर से बहुत डरते थे। मन में आदर युक्त डर था। किन्तु जो नहीं होना था वही हुआ। सुल सर सामने से आते हुए दिखाई दिए। उन्होंने नजदीक आते ही गंभीर आवाज में कहा, 'रमेश, पढ़ाई पर ध्यान दो। परीक्षा करीब आई है।'

'जी, गुरुजी।'

'रमेश, कोई दिक्कत है तो जरूर बताना।'

'हां..., गुरूजी। इतने में सुल सर को गांव के बुजुर्ग व्यक्ति दिखाई दिए। वे उनके तरफ निकल गए।'

हम भी निकल पड़े। रास्ते से चलते–चलते चर्चा शुरू ही थी हमारी। इतने में मैंने अचानक चिंता भरे स्वर में कहा, 'हीरा, दसवीं की परीक्षा नजदीक आई है। परीक्षा केंद्र दूर है। पेपर भी ज्यादा है। इतने दिनों का खर्चा...! साथ ही बाढ़ के वजह से निर्माण हुई बिकटपरिस्थिति। कैसे जाएंगे परीक्षा के लिए ?'

'रमेश, बाढ़ की समस्या ज्यादा दिन नहीं रहेगी। तकरीबन तीन महा सेहम उसी समस्या से संघर्ष कर रहें हैं। साथ ही पैसों का जुगाड भी हो जाएगा। इसके बारे में ज्यादा मतसोच। रास्ता निकलेगा।'

'हीरा, हम परीक्षा के कुछ दिन पहले कोई ना कोई काम करेंगे। जिससे कुछ पैसा मिल जाएगा।'

'रमेश, जो तुझे सही लगे। अब चल, मां राह देख रही होगी।' दिन गुजरते गए, परिस्थिति बदलती गई। गांव में घुसा गोदावरी का पानी निकल गया। स्कूल में रहने वाले लोग अपने–अपने घर के तरफ दौड़ने लगे। सभी का बहुत नुक्सान हुआ था। वे घर होकर भी बेघर हुए थे। कलेक्टर के अधिपत्यमें गांव का सर्वे हुआ । किन्तु जरूरतमंद व्यक्ति को मदतनहीं मिली। इसमें में भीसिफारिश चली। गरीब लोगों पर अन्याय हुआ। तब भी गरीब लोग हारे नहीं। जिंदगी से संघर्ष करते रहे। और उन्होंने फिर से घर बसाए। परीक्षा कल थी। हाल टिकीट लाने हेतु जाना था। मैं स्कूल के तरफ निकल चुका था। उतने में मुझे हीरा दूसरे के खेत में काम करते हुए दिखाई दिया। मैंने दूर से ही आवाज दिई, 'हीरा, कल पेपर है। हाल टिकीट नहीं लाना है ।' 'रमेश, मैं भूल ही गया था हालटिकीट लाने का। थोड़ी देर रूक। अभी जाएंगे।'

'हीरा, जल्दी चल। सुल सर इसी रास्ते से बाइक से जाते है। उन्हें पता चला कि हमने अभी तक हालटिकीट नहीं लिया है तो वे बहुत डाटेंगे। इतने में उनकी बाइक नजदीक आकर रुक गई। उन्होंने बड़े आवाज में कहा, 'रमेश, कहां घूम रहे हो ? कल पेपर है, हालटिकीट नहीं लेना है।'

'गुरूजी, हालटिकीट लेने के लिए ही जा रहा हूं।'

'तुम्हारी आंखें इतनी लाल क्यों हुई ? रात को ज्यादा पढ़ाई किई है।'

'हां..., गुरुजी।'

'परीक्षा केंद्र पर जाने के लिए पैसें है ना...'

'हां, है गुरूजी। नहीं होते तो आपको ही मांगने वाला था। सर, अब हम निकलते हैं।'

स्कूल के तरफ हम रफ्तार से निकले। तब भी हमारी आपस में चर्चा शुरू थी। स्कूल नजदीक आई थी। इतने में हीरा ने मुझे पूछा, 'रमेश, आपने सुल सर से झूठ क्यों बोला ?'

'हीरा, मैंने क्या झूठ बोला ?'

'वही, रातभर पढ़ाई।'

'हीरा, मैं किसी के लिए बोझ नहीं बनना चाहता।'

'रमेश, चल..., चल...बस्स कर। कल पेपर है...।'

हमरे सभी पेपर अच्छी तरह से गए। सिर्फ रिजल्ट की राह देख रहे थे। समय किस तरह से बीता पता तक नहीं चला। जिस दिन की राह देख रहे थे वह दिन भी आया। दसवीं का रिजल्ट घोषित हुआ। मेरे दिल की धड़कनें बढ़ने लगी थी। मैं उत्तीर्ण हूंगाक्या ? यह चिंता सता रही थी। इतने में मोहल्ले के बच्चों का शोर सुनाई दिया कि हीरा अच्छे प्रतिशत लेकर उत्तीर्ण हुआ। मैं भी उत्तीर्ण हुआ। लेकिन जो नहीं होना था वही हुआ। हमरा करीबी दोस्त प्रशांत नापास हुआ। उसे परिस्थिति ने तो साथ नहीं दिईऔर वक्त ने भी साथ छोड़ दिई। उसे हमने बहुत समझाया किन्तु वह हादसे से बाहर नहीं निकाला। वह बहुत दुःखी रहता था। जिंदगी में मैं असफल हुआ, ऐसा उसे लग रहा था। यहां तक की उसने पढ़ाई छोड़ दी। इतना समझाने के

बावजूद भी...।

हीरा के मां–बाप बहुत खुश थे। क्योंकि हीरा अच्छे अंक लेकर उत्तीर्ण हुआ था। आगे तुझे किस क्षेत्र में जाना है ? मां–बाप बार–बार पूछ रहें थे। हीरा शांत था, कुछ नहीं बोल रहा था। उनकी सब चर्चा मैं सुन रहा था। क्योंकि मेरा घर नजदीक था। थोड़ी देर बाद मैं घर से बाहर आया और आवाज दिई, 'हीरा, बाहर आ। घूमकर आते हैं। खाना हजम हो जाएगा।'

'रमेश, अभी आया। दो मिनट रूक। मैं लकड़ी लेता हूं। रात का समय है। बाहर बेवारस कुत्ते भी ज्यादा हैं।'

'हीरा, एक बात पूछ।'

'हां..., पूछो ना, रमेश।'

'हीरा, तू मेरा साथ देगा ना...'

'जरूर दूंगा, रमेश।'

'हीरा, अब किस शाखा में ॲडमिशन लेना है ?'

'किसी न किसी शाखा में लेंगे, रमेश।'

'हीरा, पड़ने के लिए बहुत पैसें लगते हैं। इसके संदर्भ मेंभी सोचना पड़ेगा।'

'रमेश, हम कला शाखा में जाएंगे।'

'कला शाखा में क्यू हीरा ?'

'रमेश, वहां ज्यादा खर्चा नहीं लगता है।'

'हीरा, उस पर नौकरी मिलेगी ?'

'रमेश, पर्मनंट नौकरी का तो नहीं बता सकता किन्तु कुछ न कुछ काम जरूर मिलेगा।'

'हीरा, हमें जल्द से जल्द नौकरी करनी है। इसलिए हम कोई व्यावसायिक कोर्स करें तो...।'

'रमेश, कौन–साव्यावसायिक कोर्स ?'

'हीरा, एम. सी. व्ही. सी. कोर्स (व्यावसायिक कोर्स) कैसा रहेगा ?'

'रमेश, वही कोर्स करेंगे। अब घर चल। बहुत समय हुआ है।'

कालांतर से मैंने और हीरा ने एडमिशन लिया। हंसते–खेलते दिन बीत गए, पता तक नहीं चला। ग्यारहवीं, बारहवीं तक की शिक्षा पूर्ण हुई। फिर... वहीं प्रश्न आगे कौन–सी पढ़ाई करनी है ? कौन–सी भी पढ़ाई करने के लिए पैसें तो लगते वाले थे। सिर्फ फर्क इतना बा कि शिक्षा क्षेत्र के अनुसार कम–ज्यादा पैसे देने पड़ते थे।

मैं आगे प्ढ़ पाहूंगा क्या ? यह सवाल मुझे बहुत परेशान कर रहा था। परिवार को मैं संकट में नहीं डालना चाहता था। कुछ दिनों से चिंता मुझे बहुत खा रहीं थी। इसी दिनों हीरा के पिताजी से मेरी मुलाकात हुई। उनसे कुछ चर्चा होने बाद मैंने आगे पढ़ने का ठान लिया। वार्तालाप करते करते हम घर के तरफ निकल पढ़े। घर जाने के पश्चात घर के बाहर ही खड़ा हीरा दिखाई दिया। मैंने हीरा से उत्साहपूर्ण भाव से कहा, 'मैं बी. ए. में एडमिशन ले रहा हूं। तू हीरा ।'

'मैं भी वहीं लूंगा, रमेश। हीरा ने हंसकर कहा।'

'हीरा, इसमें खर्चा भी कम है। पढ़ाई के साथ–साथ हम कुछ काम भी कर सकते है। इसी से खर्चा निकलेगा।'

'रमेश, तुझे जो अच्छा लगेगा वहीं करेंगे।'

समय के साथ हालात बदल गए। और हमरी स्नातक की पढ़ाई पूर्ण हुई। पढ़कर क्या बनना है ? कुछ तय नहीं था। सिर्फ पढ़ाई जारी थी।

बहुत दिन के पश्चात यानी तकरीबन पांच महा गुजरने के पश्चात एक दिन रमेश का फोन आया। वह दु:ख भरे स्वर में कहने लगा, 'हीरा, हमारी पढ़ाई करने की हैसियत नहीं है। हमें जो पढ़ना है वह हम पढ़ ही नहीं पाएं और आगे भी पढ़ नहीं पाएंगे, पैसों के कारण।'

'रमेश, हैसियत पैसों से नहीं, ज्ञान से तय होती है।'

'हीरा, यह सरासर झूठ है। यह सच होता तो हम रूचि के अनुसार प्ढ़ पाते।'

'रमेश, समाज के कई बच्चे है जो पढ़ाई नहीं कर पा रहें हैं। हम कुछ न कुछ तो पढ़ रहें हैं।'

'हीरा, आगे के शिक्षा संदर्भ में क्या सोचा है ? अब तक तो हुआ आगे...'

'रमेश, हम हार नहीं मानेंगे। शिक्षा अर्जित करेंगे। खर्चा कितना भी क्यों न हो।'

'हीरा, मैंने सुना है कि विश्वविद्यालय में पढ़ाई बहुत अच्छी

तरह से होती है। अनेक रचनाकारों से वार्तालाप होता हैं। सही जिंदगी वहीं समझ आती है। हमरे कॉलेज के कुछ लड़के हैं वहां। उनके सहारे हम वहां रहेंगे। मैं जाकर आता हूं विश्वविद्यालय में। खुद का, परिवार का ख्याल रखना हीरा। बहुत सी चर्चा हुई। अब मैं फोन रखता हूं।'

कई साथी विश्वविद्यालय में पढ़ाई के लिए दाखिल हुए। हमें विश्वविद्यालय का माहौल बहुत बढ़िया लगा। अपने–अपनेरुचि के अनुसार सभी ने एडमिशन लिए। हीरा और मैंने वही पैसों के हिसाब से एम.ए. के लिए एडमिशन लिया। क्योंकि वहाँ ज्यादा खर्चा नहीं था।

सभी साथी पढ़ाई में व्यस्त रहते थे। किसी को कोई दिक्कत होती थी तो सभी मदतकरते थे। पढ़ाई में किस तरह समय बीत रहा था समझ में नहीं आता था। हीरा पुराना ही साथी था किन्तु विश्वविद्यालय में विवेक, औचित्य, संजय, सुरज, दीपक, सुमन, ज्योत्सनाइत्यादि साथी मिले। इनमें से विवेक और ज्योत्सनामेरे बहुत करीबी साथी हुए थे। सुख–दु:ख मैं उन्हें बताया था। आज मैं जो कुछ भी हूं उन्हीं के वजह से।

हम सब मिलजुलकर रहते थे। एक दूसरे से सुख–दु:ख बांटते थे। खून के रिश्तें से भी गहरे रिश्तें बने थे हमारे । शिक्षा पूर्ण होने के पश्चात सब अलग–अलग हो जाएंगे तो अवस्था क्या होगी सभी की? यही चिंता सभी को सताती थी। सभी ने अलग–अलग विषय में उपाधियां हासिल की। नेट, सेट जैसी परीक्षा उत्तीर्ण हुए। क्योंकि अनेक साथियों का सपना प्राध्यापक बनना था। उन्हीं के कारणवश मेरी शिक्षा जारी थी। उसी समय हमारे समूह में 'सुजाता' नामक लड़की शामिल हुई। क्योंकि उसे हमारे सभी साथियों के विचार अच्छे लगे थे। वह बहुत शांत स्वभाव की लड़की थी। उसका हर एक शब्द बहुत कीमती है ऐसा उसके बोलने से लगता था। वह किसी से भी बातें नहीं करती थी। कई माह गुजरने के पश्चात वह बातें करने लगी। वह भी कम ही। जिस दिन मैंने उसे देखा उसी दिन से मैं उसे चाहने लगा था।

मैं दिल दे बैठा था। यानी मैं प्रेम करने लगा था। मैं उसके साथ जीवन बिताना चाहता था। उसे जीवन साथी बनाना चाहता था। किन्तु प्रेम का इजहार कैसे करूं ? समझ नहीं आ रहा था। डर भी बहुत लग रहा था, उसके अनेक कारण थे। एक दिन मैंने हिम्मत करके ज्योत्सना बहन से कहा, 'मुझे आपसे कुछ महत्वपूर्ण बातें कहनी है। समय है आपके पास।'

'हां..., कहो रमेश।'

'मैं सुजाता को चाहने लगा हूं। उससे प्रेम करने लगा हूं। सुंदरता देखकर नहीं, स्वभाव देखकर कर रहा हूं। किन्तु मुझमें बोलने की हिम्मत नहीं है।'

'सुजाता तुझसे प्रेम करती है।'

'पता नहीं।'

'कुछ दिनों के बाद मैं सुजाता को पूछूंगी। मुझे कुछ काम के वजह से बाहर जाना है, चलती हूं मैं।'

मैं सिर्फ सुजाता के बारे में सोचता था। पढ़ाई में मन नहीं लग रहा था। मैं बैचेन हुआ था। सिर्फ प्रेम हासिल करना मेरा लक्ष्य बना था। अब करियर के बारे में भी सोचना छोड़ दिया था मैंने। मैं नशा में मग्न था प्रेम के। इसके अतिरिक्त मुझे कुछ भी सुच नहीं रहा था। कुछ माह गुजरने के पश्चात एक दिन ज्योत्सना मुझे बाजार में मिली। मुझे नजदीक बुलाया। और नाराज स्वर में कहने लगी, 'रमेश, वह स्पष्ट रूप से कुछ भी नहीं बोली। शायद वह तुमसे प्रेम नहीं करती।'

'किन्तु ज्योत्सना, मैं उसे बहुत चाहता हूं।'

'रमेश, तुम्हारे मन में जो कुछ है उसे स्पष्ट बताओ। न व्यक्त होने से अच्छा है कभी भी व्यक्त होना। अब मैं निकलती हूं।'

'ज्योत्सना, मैं जो दिल में है सब उसे बताऊंगा।'

मैं दिन–ब–दिन ज्यादा सोच में डूब रहा था। परिणाम स्वरुप निरंतर दु:खी रहने लगा था। अकेले में रहना मुझे अच्छा लग रहा था। कई प्रश्न मन में उपस्थित हो रहें थे। सुजाता ने मेरे प्रेम को नहीं स्वीकारा तो मैं कैसे जिऊंगा ? यह चिंता मुझे बहुत सता रही थी। अब मुझसे बर्दास्त नहीं हो रहा था। अब मैंने तया किया था कि जो दिल में है सब उसके सामने बया करना है। आगे जो होगा उसे स्वीकार करने की हिम्मत मैंने खुद में निर्माण किई थी। मैं जिस दिन की राह देख रहा था वह दिन आया। दो–तीन महा के

पश्चात विश्वविद्यालय में मुझे सुजाता दिखाई दी। मैंने घबराते हुए कहा, 'सुजाता, मुझे आपसे बहुत दिन से एक बात कहनी है किन्तु मैं कह नहीं पा रहा हूं। लेकिन आज मैं किसी भी हालत में बोलने वाला हूं। अभी आपके पास समय है ?'

'हां..., समय है रमेश। बोलो।'

'मैं तुमसे...'

'तुमसे क्या ? स्पष्ट रूप से बोलिए। डरिए मत। मैं बुरा नहीं मानूंगी। जो मन में है बोल दीजिए।'

'मैं तुमसे प्रेम करता हूं।'

'किन्तु मैं नहीं करती।'

'आखिर क्यों ? मेरे पास कुछ भी नहीं इसलिए।'

'ऐसा कुछ नहीं है।'

'मैं तुम्हें दिल से चाहता हूं। हां, मेरे पास नौकरी, प्रॉपर्टी नहीं है। तब भी मैं तुम्हें जिंदगी भर खुश रखूंगा। मुझ पर विश्वास करो।'

'आप भी मुझे अच्छे लगते हो। मैं भी तुमसे प्रेम करती हूं। लेकिन...'

'लेकिन क्या ? बोलिए आप।'

आप की जाति। आप सवर्ण जाति से है, मैं निम्न जाति से हूं। समाज, परिवार नहीं स्वीकार करेगा मुझे।'

मैंने प्रेम जाति देखकर तो नहीं किया था।'

'मेरे कहने का मतलब यह नहीं था। जाने दीजिए विषय को मत बढ़ाईए। समय आने पश्चात मार्ग निकालेंगे। अभी आप पढ़ाई पर ध्यान दीजिए। मुझे अब शहर में पुस्तकें खरीद ने जाना हैं। मैं चलती हूं।'

मैं छात्रावास के तरफ निकल पड़ा था। अभी भी चिंता में ही था। सिर्फ प्रश्न्त्र बदले थे चिंता वही थी। इतने में विवेक बाइक से जाते हुए दिखाई दिया। मैंने जोर से आवाज दी, 'विवेक, कुछ काम में हो।'

'कुछ काम में नहीं हूं, रमेश। बहुत दिन हुए आप दिखे नहीं। दिखे भी तो बातचीत नहीं हुई व्यस्तता के वजह से। चल, बैठते है कुछ देर के लिए गार्डन में।'

'विवेक, जिंदगी में पर्मनंट नौकरी बहुत मायने रखती है यार। इसके बिना कोई महत्व नहीं देता है। वर्तमान में कई लोग पढ़े–लिखे हैं किन्तु ज्यादातर लोग बेरोजगार है। एम.पी.एस.सी. हो या यु.पी.एस.सी. या कोई दूसरी नौकरी, सभी में भ्रष्टाचार हो रहा है। परीक्षा के पहले पेपर फुट रहे है। पैसें देकर नौकरियां हासिल किई जा रही हैं। गरीब बच्चें पढ़ाई तो करते हैं, लेकिन पैसें कहां से लाएंगे ? यह व्यवस्था बदलनी चाहिएं। हमरा ही उदाहरण लीजिए, हमरे पास योग्यता है किन्तु नौकरी नहीं। क्योंकि हमरे पास पैसा और बड़े लोगों से पहचान नहीं है। ज्ञन है तो उसे कोई महत्व नहीं देता।'

'रमेश, छोड़ ना यार।'

'विवेक, क्यों छोडू ? बहुत से सहायक प्राध्यापक के साक्षात्कार कैसे लिए जाते है ? उसमें क्या पूछते है ? पता है न तुझे।'

'रमेश, परिवर्तन जरूर होगा। सब्र कर।'

'विवेक, परिवर्तन कब होगा ? हमरी जैसी कई पीढ़ियां बर्बाद होने के बाद। अरे, बहुत दुःख होता है योग्यता के बावजूद भी नौकरी नहीं है। प्रत्येक मां–बाप के सपनें होते हैं बच्चों से। उन्हें तो नहीं कह सकते कि नौकरी के लिए पैसे चाहिएं। क्योंकि उन्होंने अनपढ़ होकर भी हमें पढ़ाया। वे कई बार हमरे खातिर भूखे पेट सोए हैं। उन्हें अभी दुःख नहीं देना है। मैं उन्हें सुख नहीं दे सकता तो और दुःख क्यों दूं? मेरी तो दसवीं कक्षामें ही हैसियत तय की व्यवस्था ने। मेरी ही नहीं, मेरे जैसे कई बच्चों की हैसियत तय हुई। वर्तमान में भी कईबवेंविज्ञन, संगणक शास्त्र, वाणिज्य या ऐसे ही कुछ महत्वपूर्ण शाखा में जाना चाहते है किन्तु हैसियत बता देती है कि आप उधर नहीं जा सकते। क्योंकि आपके पासइतना बोझ उठाने की ताकत नहीं है। बोझ ज्ञन का नहीं, पैसों का। मेरी तो कल भी हैसियत तय हुई और आज भी हो रही है। विवेक, बहुत से गंभीर विषय पर चर्चा हुई। अब निकलते है छात्रावास की ओर।'

चार–पांच माह गुजर चुके थे। सुजाता से मेरी मुलाकात नहीं हुई थी। उसे देखने हेतु आंखें तरस रही थी। मन में उदासी छाई हुई थी। चिंता तो थी ही। एक दिन अचानक सुजाता ग्रंथालय में दिखाई दी। मैं कुछ देर सिर्फ एकटक उसे देखता ही रहा। वह आंखों के सामने निरंतर खड़ी रहे, यह लग रहा था। मैं मन ही मन बहुत खुश हुआ। जैसे

मैंने कोई जंग जीती हो। कुछ क्षण बाद मैंने उसे इशारों से बाहर बुलाया। वह बाहर आने के बाद मैं थोड़ी देर ठहरा। उसे आंखों में समाया। कुछ समय बितने के पश्चात उत्साहपूर्ण भाव से कहा, 'सुजाता, हमें शादी करनी चाहिएं।'

'रमेश, आप भी न... मुझे और समय चाहिएं। मुझे परिवार के सदस्य को समझाना पड़ेगा। मुझे काम है, मैं चलती हूं।'

मैं उसी जगह पर शांत खड़ा था। वह जाने के बाद भी। मुझे कुछ भी समझ नहीं आ रहा था। अब चिंता पहले से ज्यादा बढ़ी थी। कुछ समय बाद मैं ग्रंथालय में पढ़ने हेतु निकल पड़ा। मेरा मन नहीं लग रहा था। मैं दिन भर कुछ नहीं कर पाया। मैं रात को रेल्वे स्टेशन पर मित्र को लाने हेतु बाइक पर निकल पड़ा। मैं वहां समय के पहले पहुंचा। एक कुर्सी पर बैठ गया। वहां सुजाता भी आई हुई थी कुछ काम के वजह से। मुझे देखकर वह दूर से पास आई। कुछ क्षण रूकी और दु:खी स्वर मेंनरवस होकर कहने लगी, 'रमेश, मुझे आपसे महत्वपूर्ण बात करनी है।'

'सुजाता, बताओं।'

'मैं आपसे शादी नहीं कर सकती। मेरे परिवार वाले जो फैसला लेंगे वही मुझे मंजूर है।'

'मैं कैसे रहू आपके बिना ? आप परिवार सदस्यों के विचार में परिवर्तन करो ना। वे शिक्षित हैं। जाति, धर्म को वे नहीं मानेंगे।'

'मैंने उनके विचार में परिवर्तन करने की कोशिश किई। किन्तु वे खुद के विचार पर कायम हैं।'

'मां से एक बार फिर से बोलकर देखिए।'

'मां को बी.पी. है। मां को कुछ हुआ तो...'

'आप मां से फोन लगाकर दीजिए। मैं उनसे बात करता हूं। हैलो...., नमस्ते काकी।'

'हां, नमस्ते। आप कौन ? आपका नाम।'

'मैं रमेश। सुजाता का मित्र।'

'हां, पता है। आप कहां से हो।'

'महाराष्ट्र से।'

'अभी क्या करते हो ?'

'पी–एच.डी. शुरू है। नेट, सेट उत्तीर्ण हूं।'

'यानी बेरोजगार हो। आप किस जाति से है ?'

'आप शिक्षित होकर भी ऐसे प्रश्न पूछ रही है, यह आपको शोभा नहीं देता।'

'बेटा, मुझे समाज में रहना है। साथ ही दूसरी बेटी की शादी भी करनी है।'

'मैं सोच में पड़ा। कुछ देर चूप रहा। जोर से सांस ली। और कह दिया कि में सवर्णजाति से हूं। और तुरंत फोन रख दिया। वहां से निकल पड़ा। मित्र को लेकर छात्रावास आया।'

मैं मानसिक रूग्न बनते जा रहा था। मेरी जिंदगी खत्म हुई, ऐसा लग रहा था। मैं जिंदगी से निराश हुआ था। मुझे जीने के बजाय मृत्यु अच्छा लग रहा था। मैं मां–बाप के सपनें भूल गया था। मुझे सुजाता से बोलने बगैर रहा नहीं जा रहा था। मैंने उसे फोन किया। उधर से आवाज आई, 'रमेश, मुझे भूल जाओं। आपको मुझसे भी अच्छी लड़की मिलेगी।'

'मैं सिर्फ शांत रहा। कुछ भी बोल नहीं पाया। कुछ समय के पश्चात फोन बंद हुआ।

शरीर, मन अच्छा रहे इसलिए मैं हर दिन सुबह–सुबह घूमता था। आज भी घूमने के लिए निकला । किन्तु अब शरीर एवं मन रोगी बन चूके थे। मैं बहुत डिप्रेशन में गया था। सुबह–सुबह मुझे विवेक दिखाई दिया। वह भी व्यायाम कर रहा था। हम दोनों घूमने हेतु निकल पड़े। कुछ समय पश्चात मैंने नरवस आवाज में कहा, विवेक, मेरी सुजाता से शादी नहीं हो सकती।'

'रमेश, क्यों ? क्या हुआ ?'

'विवेक, मेरे पास क्या है ? पैसा, नौकरी, अच्छा घर इनमें से कुछ भी नहीं।'

'रमेश, प्रेम में यह मायने नहीं रखता।'

'विवेक, सही में वही मायने रखता है। सुजाता गंभीर विषय पर कभी भी खामोश रहती थी, उसकी खामोशी सब कुछ कह जाती थी। क्योंकि वह जिस लड़के से शादी कर रही है उसके पास नौकरी, पैसा, बड़ा घर, मोटरगाड़ी, आराम की जिंदगी इत्यादि है। और महत्वपूर्ण बात लड़का बिरादरी का है। मेरे पास उनमें से कुछ भी नहीं है। है तो

सिर्फ जिंदगी भर संघर्ष।'

'रमेश, अतीत को भूल जा। मुझे पहले जैसा आनंदी रमेश चाहिएं। तुझे खुश रहना है मां बाप के खातिर। उसका अंतिम निर्णय क्या है ? पूछ ले। बातचीत में समय जल्दी गुजरा। कुछ समझ में भी नहीं आया। अब निकलते है।'

दोपहर के बारह बजे थे। धूप बहुत गिरी थी। मैं अकेला रास्ते सेजा रहा था। सुनसान था रस्ता। इतने में स्कूटर पर जाती हुई सुजाता दिखाई दी। शायद पी.एच. डी. विभाग में ही जा रही थी। उसने मुझे देखकर भी अनदेखा किया। मैंने जोर से आवाज दी। वह रूकी। किन्तु गुस्से में दिखी। मैंने निस्वार्थ भाव से कहा, 'सुजाता, तुम खुश रह सकती है तो बिन दास्त शादी करो। तुम्हारे खुशी में मेरी खुशी है। बस, तुम खुश रहो। तुम्हारे खुशी के खातिर मैं तुम्हें भूलाने की कोशिश करूंगा। कोशिश नहीं, भूलूंगा ही। इतना कहकर मैं वहां से निकल पड़ा। पहले जैसा अकेला ही।'

कई दिन बितने के पश्चात सुजाता विश्वविद्यालय में आने लगी। मुझे देखकर जान बूझकर दूसरे रास्ते से जाने लगी। उसे लग रहा था कि मैं उसके विवाहित जीवन में दरार निर्माण करूंगा। वह मुझे घृणा के नजर से देख रही थी। उसने एकदिन इतना तक कह दिया कि मुझसे बात मत करो। मैं खुश रहना चाहती हूं। आप मेरे बर्बादी का कारण मत बनो। यह सुनकर बहुत दु:ख हुआ मुझे।

सब साथी छुट्टी के दिनों में अपने–अपने गांव गए थे। मैं वहीं था छात्रावास में। सोच में डूबा हुआ। मुझे बहुत उदास लग रहा था। अकेलापन महसूस हो रहा था। दिल में बहुत वेदना इकट्ठा हुई थी। मुझे दु:ख किसी से सांझा करना था। यानी दु:ख को बांटना था। जिससे दिल का बोझ हल्का हो सके। मैंने तुरंत विवेक को फोन किया। उधर से प्रेम भरी आवाज आई, 'रमेश, बोल।'

'विवेक, क्या कर रहा है ?''कुछ नहीं, बैठा हूं रमेश। तुमने सुजाता को अंतिम निर्णय पूछा क्या ?'

'विवेक, दुनिया मतलबी है। समय–समय पर बदलती है। मां– बाप का प्रेम ही सच्चा प्रेम होता है। सुख में और दु:ख में साथ देता है। कभी बदलता नहीं...! बाकी प्रेम समय के साथ बदलता है। समाज अपने हिसाब से हैसियत तय करता है इंसान की। मेरी भी शिक्षा, नौकरी और यहाँ तक कि प्रेम में भी हैसियत तय की समाज ने। मां हर बार कहती थी कि दुनिया में हर कोई अपने हिसाब से हैसियत ठहराता है। लेकिन वह सब गलत है। मनुष्य की हैसियत सही में तब समझ में आती है जब वह खुद के नजर में गिरता है। 'हां, सही है रमेश। मां सही कहती है। समाज क्यों न उसके नजर ले हमारी हैसियत तय करें, किन्तु हम खुद के नजर में नहीं गिरे है तो हमारी हैसियत है।'

'विवेक, मैं भूल जाऊंगा बीते हुए कल को। वह खुश है इसके अलावा मुझे कुछ नहीं चाहिए। किसी को हासिल करना प्रेम नहीं होता। मैंने उसके शरीर से प्रेम नहीं किया था। उनके स्वभाव, मन पर प्रेम किया था। प्रेम में त्याग, समर्पण मायने रखता है। मैं भी वही करूंगा। लेकिन अफसोस इस बात का है

कि वह शिव, फुले, शाहू, आंबेडकर आदि के विचारों को मानती थी, किन्तु आचरण में क्यों नहीं ला सकी ?'

'रमेश, अब भूतकाल को भूल ना यार..! तू अब जिंदगी की नई शुरुआत कर। तू अपने जीवन में खुश रय और उसेभी रहने दो। तुम्हारे प्रेम का उसे अहसास जिंदगी भर रहेगा। इसी में तुम्हारे प्रेम की जीत है। अब तुझे मां–बाप के लिए जीना है। वही तुम्हारा सपना था।'

'हां, विवेक मैं मां–बाप के लिए जिऊंगा। जिंदगी में हार नहीं मानूंगा। खुद में काबिलियत बनाऊंगा। इस भ्रष्ट व्यवस्था से संघर्ष करता रहूंगा। सिर्फ मां–बाप के खातिर विवेक, मां का फोन आ रहा है, मैं फोन रखता हूं। तू भी खुद का, परिवार का ख्याल रखना। मिलते है जल्द से.....

❖❖❖

अंतसमणि त्रैमासिक पत्रिका के द्वारा

पारिवारिक समस्याएं -समाधान से तनाव मुक्त जीवन

विषय पर

12जनवरी 2025 का हिन्दी भवन के महादेवी वर्मा कक्ष में

आयोजित कार्यक्रम की प्रस्तुति की झलकियां।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि

पदम् श्री विजयदत्त श्रीधर, संस्थापक, सप्रे संग्रहालय

एवं

डॉ.के.बी.पण्डा जी, भाषा विभागाध्यक्ष, बरकतुल्लाह वि.वि.भो.

के की उपस्थिति में सफलता पूर्वक संपन्न हुआ।

कल्पवृक्ष वेलफेयर सोसाइटी

हार्दिक स्वागत

Galaxy M52 5G
12 January 2025 1:46 pm

Galaxy M52 5G
12 January 2025 1:40 pm

नियम

डॉ. सुमित प्रताप सिंह

कल्लू भैया राम राम राम राम लल्लू भैया!
अरे भैया, ऐसे मरे–मरे क्यों बोल रहे हो?
कोई परेशानी है क्या? अब क्या बताएँ?
नए यम से दुखी हो गये हैं।
'नए यम से? हम समझे नहीं। जरा खुलके बताओ।
भैया हम नए यम यानि कि नए नियम से परेशान हैं।
क्या कल्लू भैया आप भी न। नियम को यम बता दिया।
बताया नहीं बताना पड़ा। नियम यम सा ही जान पड़ रहा है।
ऐसा कौन सा नियम है?
'सुसरी नई नंबर प्लेट को लगवाने का नियम आया था।
'तो फिर नई नंबर प्लेट लगवाई?'
लगवाई? अरे भैया लगवानी पड़ी। मति मारी गई है, जो सरकारी आदेश को न मानें।'फिर परेशानी क्या हुई?'
अब भैया पहेली गत बुझाओ। साफ–साफ बताओ क्या हुआ?' आज बिना बोनी किए ही अपना ऑटो लेकर ऑथोरिटी की ओर चले गये।' वो काहे का? अरे नंबर प्लेट चेंज करवाने को और काहे को।' अच्छा फिर?'
फिर क्या दोपहर तक ऑथोरिटी वाले ने फुटबॉल बनाकर रखा।' 'कभी कोई इस ओर लात मारकर उछाल देता तो कोई उस ओर।'
'तब तो भैया आज तुम्हारी सारी हवा निकाल दी होगी।'
'अरे भैया मत पूछो। हवा–पानी सब निकाल दिया।'
'ज्यादा भीड़ थी क्या?'
'भीड़ इतनी थी कि बताने के लायक नहीं।' 'फिर कैसे काम बना?'
'जुगाड़ लगाना पड़ा और कोई उपाए ही नहीं बचा था।'
'कोई अफसर जानकार मिल गया था क्या?'
'अरे अफसर भी किसी के हुए हैं भला?'
'जब सारे जुगाड़ फेल हो जाएं तो एक जुगाड़ काम करता है और वो जुगाड़ कभी फेल नहीं होता।'
'ऐसा भला कौन सा जुगाड़ है?'
'बाप बड़ा न भैया, सबसे बड़ा रूपैया। रूपया सभी जुगाड़ों का बाप है। 'वाह कल्लू भैया मान गए आपको। दुनिया मानती है तुम अब जाकर माने। चलो देर आए दुरूस्त आए।'वैसे कल्लू भैया आप बिना रूपयों के भी यह काम करवा सकते थे।'
'बिना रूपयों के खाक करवा लेते। हमारे पैरों में तुम्हारे पैरों जितना दम नहीं है, जो पूरे दिन लाइन में खड़े हो लें।'
'कितनी जेब ढीली करनी पड़ी?'
'ढीली करनी पड़ी। ये बोली कि जेब में छेद ही हो गया।
वो कितना रूपया लग गया? पूरे दिन की दहाड़ी चली गई। सात गुना पैसा उकार गये ससुरे। ऑथारिटी के अफसरों ने पैसा लिया? वो अपने हाथ से थोड़े ही ये पावन कार्य करते हैं। अपने दलाल रूपी चेले छोड़ रखे अपने

आजूबाजू।

'इस नंबर प्लेट की खासियत क्या है?'

'हमें तो कुछ नहीं लगी। वो कहते हैं कि इसके नंबर नहीं मिटेंगे और इसमें लगी चिप ऑटों के बारे में पूरी जानकारी रखेगी।'

'मतलब कि आपके ऑटो और आप पर नजर रखेगी।'

हां कुछ भी समझ लो ये सरकार देश के दुश्मनों पर नजर रख नहीं पाती, तो हम पर नजर रखकर अपनी खुन्नस निकालेगी। इसके पीछे भी सरकार का कुछ–न–कुछ उद्देश्य होगा? 'उद्देश्य क्या होगा? नए–नए नियम लाओ। कमीशन खाओ और जीवन के मजे उड़ाओ। लगता है, आज आप बहुत परेशान हो गए हैं। इससे अच्छा तो आप नंबर प्लेट किसी और दिन बदलवा लेते।'

किसी और दिन बदलवा लेते। रोड पर घूमते शिकारियों से तुम्हारे चचा बचाते।' अब ये रोड के शिकारी कौन है ? तुम्हारे बाप ने तुम्हारा सही नाम रखा है लल्लू। नाम और अकल दोनों से ही लल्लू हो। रोड के शिकारी यानि ट्रैफिक पुलिस वाले।

'कल्लू भैया, वैसे शिकारी तो आप भी है।' 'वो कैसे ?'

'आपके ऑटो में जो सवारी यात्रा करती हैं उनका निर्ममता से आप औने–पौने दामों से शिकार नहीं करते हैं और जब रात–बिरात का समय होता है तब तुम बिलकुल कसाई ही नहीं बन जाते हो।

'अरे लल्लू भैया तनिक धीमे बोलो। दीवारों के भी कान होते हैं। अब छोड़ो भी आज जो हुआ सो हुआ। चलो एक–एक पैग बना लेते हैं। जैसी आपकी इचम। वैसे कल की क्या योजना है?'

कल से करेंगे एक और यम यानि के नियम का इंतजार।

'हा हा हा चलिए देखते हैं ये नया नियम उर्फ यम आपको कितनी आफत देता है?'

❖❖❖

विद्या

विद्या नाम नरस्य रूपधिक प्रच्छन्नगुप्तं धनं
विद्या भोगकरी यशःसुखकरी विद्या गुरूणां गुरुः।
विद्या बन्धुजनो विदेशगमने विद्या परा देवता
विद्या राजसु पूज्यते न तु धनं विद्याविहीनः पशुः।।

अर्थात् विद्या ही मनुष्य का सबसे श्रेष्ठ रूप है। छिपा हुआ सुरक्षित धन है। विद्या भोगविलास देने वाली है तथा यश एवं सुख देने वाली है। विद्या गुरुओं का भी गुरु है। परदेश में विद्या ही बन्धुजन है, विद्या सबसे उत्कृष्ट देवता है। राजाओं के मध्य में विद्या ही पूजी जाती है, धन नहीं। इसलिए विद्या से हीन मनुष्य पशु ही है।

भौतिक निर्माण का आधार वैचारिक निर्माण

बी.के.संगीता

वर्तमान युग में हरेक की आँखों में सफलता जल्द से जल्द प्राप्त करने की अधीरता साफ देखने में आती है। किसी को पदोन्नति जल्दी चाहिए तो किसी को आधुनिक जीवन पद्धति से जीवन जीने की तमन्ना रहती है। लेकिन यदि तमन्ना पूरी ना हो तो हताश निराश हो जाते हैं। कभी सोचा है इसका कारण क्या है ? रोजमर्रा की जिन्दगी में ऐसे बहुत से क्षण आते हैं, जब हमें सफलता पाने के लिये तत्काल ही ठीक फैसला करना होता है और यदि सही समय पर सही फैसला नहीं करते हैं तो अवसर खो देते हैं। जिंदगी में सफलता पाने के लिये फैसले लेने की कला में हमें माहिर बनना पड़ेगा। इसके लिये चाहिए निरंतर सकारात्मक विचार। जैसे हमारे विचार होंगे, निर्णय भी उसी अनुसार होंगे, फिर सफलता भी उसी अनुसार मिलेगी ।

जैसी कल्पना वैसा जीवन

दुनिया में दो तरह के लोग होते हैं। पहले वे जो जिन्दगी के मालिक होते हैं और दूसरे, वे जिनकी जिन्दगी मालिक होती है। रचनात्मक सिद्धान्त यह कहता है कि विश्व में किसी भी वस्तु का भौतिक निर्माण होने से पहले उसका वैचारिक निर्माण होता है। इन्सान पहले विचार करता है फिर वह चीज हकीकत में बदलती है। इस सिद्धान्त को समझाने के लिये अनेकों प्रयोग आयोजित किए जा चुके हैं। जैसी हमारी कल्पना वैसा ही हमारा जीवन । हम जैसा सोचेंगे वैसा ही हमारे साथ होगा। यदि हम अपना जीवन उज्जवल, सुन्दर, सफल एवं निरोगी चाहते हैं तो अपने अन्दर उत्तम विचारों की ही कल्पना करें। अपने अन्दर सदैव उत्साह, संयम एवं आत्मविश्वास के ही भाव उत्पन्न करें।

विचार शक्ति पर प्रयोग

हम जो है यह सब विचारों का फल है। मनोवैज्ञनिकों ने विचारों की शक्ति पर कई प्रयोग किये हैं। जैसे किसी इंसान को आत्मसूचनाओं द्वारा मन की गहरी अवस्था में ले जाकर कहा, अब तुम्हारी बांह पर लोहे की एक बहुत गर्म सलाख दागने वाले हैं। हकीकत में उसके हाथ पर साधारण सलाख रखी गई लेकिन आश्चर्यजनक रूप से उस इंसान की बांह पर फफोला उभर आया। सलाख बिलकुल गर्म नहीं था लेकिन एकाग्रित विचारों की वजह से उसकी बांह पर फफोला आ गया। इस प्रयोग के साथ ही वैज्ञनिकों ने यह भी साबित कर दिखाया कि यदि विचारों से फफोला उभर सकता है तो विचारों से ही फफोला जा भी सकता है। इस प्रकार विचारों की शक्ति से ही उस इंसान को फिर से उसी अवस्था में ले जाकर ठीक किया गया।

शरीर रूपी जहाज के चालक और कैप्टन

कहते हैं हमारे मन के कई स्तर है। एक चेतन मन (Conscious Mind) दूसरा अवचेतन मन (Sub conscious mind) तीसरा अचेतन मन (Un) concioud Mind और चौथा अति चेतन मन (Super conscious Mind) सभी को दो में

विभाजित करें तो यह होंगे चेतन मन व अंतर्मन। चेतन मन यानि बाहरी मन का कार्य दिखाई देता है। अंतर्मन का कार्य दिखाई नहीं देता है। चेतन मन हर कार्य विचार व भाव को महसूस करता है, अनुमान लगाता है जबकि अंतर्मन खामोशी से कार्य करता रहता है। जैसे पानी पर चलने वाले जहाज का पूरा नियंत्रण जहाज के नीचे स्थित कंट्रोल रूम में होता है। जहाज के चालक की आगे का रास्ता दिखाई नहीं देता है। यह ऊपर कैप्टन से मिलने वाली सूचनाओं का भालन करता है। अगर जहाज का कैप्टन कहता है कि जहाज दाएं मोड़ो या सीधा चलो तो नीचे बैठा चालक उसके कहे अनुसार कार्य करता है। अतः कैप्टन की एक गलत सूचना भी जहाज को डूबो सकती है। ठीक इसी प्रकार शरीर रूपी जहाज का कैप्टन है हमारा चेतन मन और नीचे जो चालक है, वह है हमारा अंतर्मन। चेतन मन की सूचना पर हमारा अंतर्मन कार्य करता है और शरीर का पूरा नियंत्रण अंतर्मन के पास होता है। अंतर्मन को गलत सूचना (विचार) मिली कि मैं बीमार हो सकता हूं, मैं असफल हो जाऊँगा तो भविष्य में हमारे साथ नुकसानकारक घटनाएं होने की आशंका हो सकती है।

इमर्सन ने कहा है विचार ही कर्म का कारण है। यदि हम जीवन में मिली असफलता के कारण स्वयं को सदा कोसते रहते हैं कि मुझे यह कार्य नहीं करना चाहिए था भाग्य सदैव मेरे विरूद्ध ही रहता है, कठिन परिश्रम करके भी मैं सफलता नहीं पा सकता, तो यह गलत है। असफलता में हमारे कुविचार ही हमारी सफलता के मार्ग में बाधक हैं। हमारी अपनी मनोदशा ही हमारा कार्य बिगाड़ रही है। हमेशा यह याद रखना चाहिए कि हमारे मनोभावों के अनुकूल ही परिस्थितियां हमारी ओर आकर्षित होती हैं। इसलिये अपने विचारों के प्रति सदा जाग्रत रहें कि हम अपने अंतर्मन को गलत विचारों के जरिए गलत सूचना तो नहीं दे रहे हैं।

मन में रखें सदा उत्तम और शुभ विचार

यदि हम प्रगति पथ पर अग्रसर होना चाहते हैं तो अनहोनी घटनाओं की आशंका से अपने को सदैव मुक्त रखें। अपने मनो मस्तिष्क में सदैव उत्तम एवं शुभ विचारों को ही रखें। मैं नहीं कर सकता इस प्रकार के असफलता के विचार हमारी प्रतिभा में बाधक साबित होंगे। ऐसे विचार रखने वालों की संगति भी नहीं करनी चाहिए ।

विचारों में इतनी शक्ति है कि यदि कोई इंसान एक विचार एक मिनट तक मन में पकड़कर रखने का अभ्यास करे तो उसके जीवन में चमत्कार होने प्रारंभ हो सकते हैं। शुरूआत में शायद यह असंभव लगेगा परंतु समझ प्राप्त होते ही हमारे विचारों और विश्वास में बड़ा परिवर्तन होने लगेगा। सब संभव है यह विश्वास जागेगा। विचारों के जरिए मनचाही चीज हासिल हो सकती है। बस जरूरत है तो केवल सही समझ, सकारात्मक दृष्टिकोण, आशावादी विचार और शुद्ध भावना की।

जरूरी है विचारों का प्रशिक्षण

नकारात्मक सोच से दुनिया के हर कोने से हमारे पास नकारात्मक चीजें पहुंचने लगती हैं और हमें बरबाद कर देती हैं। दूसरी तरफ सकारात्मक सोच से हमारे पास पूरे विश्व के सकारात्मक लोगों की शक्ति पहुंचती है जिससे हम स्वस्थ और समृद्ध बनते हैं। विचारों का प्रशिक्षण न होने से हम नकारात्मक विचारों में उलझकर दु:खी होते रहते हैं। हमें कभी यह अहसास ही नहीं होता है कि मेरे दु:खों का कारण मेरे ही विचार है। कई बार हम अपने दुखों का कारण दूसरों को मानकर उन पर इल्जाम लगाते रहते हैं। जो लोग मन में उठने वाले विचारों के प्रशिक्षण का महत्व जानते हैं वे सदा सुखी रहते हैं।

विचार बदला, किस्मत बदली

एक कुम्हार विल में बनाया करता था। एक बार यह किसी देवस्थान पर गया जहां श्रद्धापूर्वक उसने आराधना की और थकान उतारने के लिये पास में ही रखी एक चौकी पर

सो गया। तमी उसे एक स्वप्न आया जिसमें एक देवता ने उससे पूछा– तुम क्या करते हो? कुम्हार ने हाथ जोड़कर कहा, में चिल में बनाता हूं। वैवता ने कहा, जिंदगी भर चिलमें ही बनाते रहोगे, तुम्हें पता है. चिलमें बनाकर तुम कितने लोगों के स्वास्थ्य का नुकसान कर रहे हो। छोड़ दो यह धंधा और कोई उपयोगी सामान बनाओ। घड़ा क्यों नहीं बनाते, यह बहुत उपयोगी बर्तन है। इतना कहकर देवता आश्य हो गया और कुम्हार की नींद खुल गई। नींद खुलने पर कुम्हार स्वप्न की बात नहीं भूल सका। उसने चिलमें बनाना छोड़ा और घड़े बनाने शुरू कर दिये। दो पैसे की कमाई के बदले अब उसे दो रूपये की कमाई होने लगी थी। उसमें तृप्ति का भाव उत्पन्न हो गया इसलिये कि घड़े का ठंडा पानी पीकर लोगों को आनन्द मिलता था और उनमें पानी भरकर सड़क के किनारे रख दिये। लोग आते और ठंडा पानी पीकर चले जाते। पानी के लिये उसे आशीष भी देते। कहने का अर्थ है कि कुम्हार का विचार क्या बदला, उसकी किस्मत ही बदल गई। हमें समय एवं आवश्यकतानुसार अपने विचार बदलने चाहिए तभी हम आगे बढ़ सकेंगे।

हर इन्सान विचारों का खंभा बार बार एक ही विचार दोहराने से वह अन्तर्मन में बैठ जाता है, इसे ही मन की प्रोग्रामिंग कहते हैं। यह प्रोग्रामिंग क्योंकि हमारे ही विचारों से बुनी जाती हैं अतः यह सकारात्मक या नकारात्मक दोनों ही तरीकों से हो सकती है। अपने भूतकाल के जीवन पर मनन करके देखें कि किस तरह हमने कोई विचार रखा था और वही विचार कैसे हकीकत में बदल गया। हमें अपनी मानसिक शक्तियों को पहचानना चाहिए। हरेक इंसान विचारों का खंभा है। जैसे बिजली के सभी खंभे आपस में तारों से जुड़े होते हैं ऐसे ही हर इंसान एक दूसरे के विचारों रूपी तारों से जुड़ा हुआ है। जिस प्रकार विद्युत शक्ति सैकड़ों हजारों मील दूर, सागर के पार संदेश पहुंचाने में समर्थ है, उसी प्रकार हमारी अपनी वैचारिक शक्ति विघ्न बाधाओं को पार करती हुई कार्य करने के हमारे सामर्थ्य को बढ़ा देती है।

हर मुश्किल का हल हमारे अंदर

कहने का तात्पर्य है कि सब कुछ हमारी सोच पर निर्भर करता है। पहली विजय हमें अपने मन पर करनी होगी। यदि हमें कदम कदम पर सफलता प्राप्त करनी है तो हीन भावना कुविचार, लगाव, आसक्ति के विचार जो हमारी सफलता के सबसे बड़ी बाधा उत्पन्न करते हैं उन्हें बदलना होगा। ये ही हमें पीछे को धकेल कर आगे बढ़ने से रोकते हैं। अतः हमें अपनी सोच को ही सिरे से बदलना होगा। विचारों को शुद्ध करने पर ही हमें सफलता का द्वार दिखाई पड़ेगा। हमारी कार्य क्षमता और उत्पादन शक्ति हमारे मानसिक भावों में, हमारे विचारों में छिपी हैं। जब भी हम अपने मन को एकाग्र करते हैं, हमको उसका फल सफलता प्राप्त होता ही है। दिन की शुरूआत किसी अच्छे विचार के सुनने या पढ़ने से करें। ये हमें दिनभर के लिये सही गति देते हैं और हमारी सोच को सही ढांचे में ढाल देते हैं। मन के विचारों में सौंदर्य है तो फल भी सुन्दर ही मिलेगा। एक सशक्त विचार विश्व को नई दिशा दे सकता है। हर मुश्किल का हल है और वह हमारे भीतर ही है। सकारात्मक परिणाम की उम्मीद और अपनी सफलता पर यकीन रखें।

अंतसमणि त्रैमासिका पत्रिका के स्वामित्व एवं अन्य विषयों से संबंधित विवरण

घोषणा

फार्म 4 (नियम 8 देखिये)

1. प्रकाशन स्थान	:	भोपाल
2. प्रकाशन अवधि	:	तिमाही
3. मुद्रक का नाम	:	सरस्वती कामऋषि
नागरिकता	:	भारतीय
पता	:	ए/10 सुविध विहार कॉलोनी एयरपोर्ट रोड,भोपाल
4. प्रकाशक का नाम	:	सरस्वती कामऋषि
नागरिकता	:	भारतीय
पता	:	ए/10 सुविध विहार कॉलोनी एयरपोर्ट रोड,भोपाल
5. संपादक का नाम	:	सरस्वती कामऋषि
नागरिकता	:	भारतीय
पता	:	ए/10 सुविध विहार कॉलोनी एयरपोर्ट रोड,भोपाल
6. उन व्यक्तियों के	:	सरस्वती कामऋषि
नाम व पते जो पत्रिका के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों।	:	ए/10 सुविध विहार कॉलोनी एयरपोर्ट रोड,भोपाल

मैं सरस्वती कामऋषि एतद् द्वारा घोषित करता हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिये गए विवरण सत्य हैं।

मार्च 2025

प्रकाशक के हस्ताक्षर
सरस्वती कामऋषि

बाल उपवन

सच्ची खुशी

डॉ. जया नर्गिस

आज फिर गोपाल की दादी की पूजा भंग हो गई ये गोपाल पर नाराज होकर कहने लगी, 'क्यों गोपू तू मेरा कहा नहीं मानेगा बेटा। रोज मेरी पूजा भंग करने के लिये यह कचरा पार्टी अपने आंगन में इकट्ठा कर लेता है।'

'यह कचरा पार्टी नहीं है दादी मां। ये सब मेरे मित्र हैं। बेचारे गरीब है इसीलिये आप ऐसा कह रही हैं।' गोपाल रूआँसा होकर बोला ।

लेकिन बेटा, तू इन्हें पकड़कर यहां अपने घर क्यों ले आता है? जाकर कहीं मैदान में क्यों नहीं खेलता ?

'दादी मां, मैंने बताया तो था कि मैं इन्हें पढ़ाने के लिये अपने घर लाता हूं।'

'तू क्या कोई मास्टर है, जो इन्हें पढ़ाएगा?' गोपाल की बात पर दादी मां ने हंसते हुए कहा ।

'मास्टर नहीं, मित्र ।ये बच्चे पास की झोपड़ियों में रहते हैं। ये स्कूल नहीं जाते। मैंने सोचा, क्यों न अपने स्कूल की छुट्टियों में मैं इन्हें कुछ पढ़ना लिखना सिखा दूं। अब आप हैं कि अपनी पूजा का नाम लेकर हम पर नाराज हो रही हैं।'

गोपाल की बड़ी–बड़ी बातें सुनकर दादी मां सोचने लगे 'यह छोटा सा लड़का, इतनी समझदारी की बातें कैसे कर लेता है।' उन्हें गोपाल की बातों का महत्व भी समझ में आ गया, लेकिन तभी उन्हें अपनी पूजा का ध्यान आ गया। वे बोली पर आज यहां आंगन में भीड़ मत लगाओ ।अच्छा बनने के लिये, मन की शांति के लिये पुण्य कमाने के लिये, मैं ये सब करती हूं। मैं ही क्या सारे लोग ऐसा करते हैं।

'क्या भगवान आपकी पूजा से प्रसन्न हो जाते हैं, दादी अम्मा ?' गोपाल के ऐसा कहने पर दादी मां को थोड़ा क्रोध तो आया। फिर बच्चा है–सोचकर बोलीं–'क्यों नहीं, जब तुम कोई अच्छा काम करते हो तो क्या तुम्हारे माता–पिता खुश होते हैं।'

'लेकिन आप तो मेरे अच्छे काम पर नाराज हो रही हैं, दादी मां क्या किसी को पढ़ाना बुरी बात है ? क्या गरीब बच्चों से दोस्ती करना बुरी बात है ? क्या भगवान किसी की मदद करने और उससे प्यार से खुश नहीं होते ?'

'बस बस बहुत सवाल करने लगा है तू आजकल ।' दादी मां ने चिढ़ते हुए कहा।

'लेकिन यह सवाल सही कर रहा है अम्मा।' गोपाल के पिताजी ने दोनों की बातें सुनकर बीच में हस्तक्षेप करते हुए कहा –बात चाहे छोटा करे या बड़ा अगर सही हो तो मान लेना चाहिए। यह आपने ही तो हमें सिखाया है ना अम्मा ? तो फिर आप गोपाल की बात मान क्यों नहीं लेती ?

'अरे क्यों मानूं इसकी बात? यह तो बड़ा उपद्रवी हो गया है। रोजाना मेरी पूजा भंग कर देता है।' दादी चिढ़कर बोलीं।

'नहीं अम्मा, गोपाल उपद्रवी नहीं है। वह शैतानी नहीं

करता। आवारागर्दी भी नहीं करता। उसने तो अपने गुरूजी से प्रेरणा ली है। गरीब बस्ती के बच्चों को पढ़ाने का बड़ा शुभ काम शुरू किया है। हम सबको उसे शाबाशी देना चाहिए।' गोपाल के पिताजी ने कहा ।

'और मेरी पूजा और हवन का क्या होगा ? क्या भगवान नाराज नहीं हो जाएंगे। दादी मां ने गोपाल के पिताजी से पूछा। ' वे तो और अधिक खुश होंगे मां। अपने भले के लिये तो सभी पूजा पाठ करते हैं। पुण्य तो दूसरों के लिये कोई अच्छा काम करने से मिलता है। मैं तो कहूंगा कि इन बच्चों को पढ़ाने में आप भी गोपाल का हाथ बटाओ। आखिर आप पढ़ी लिखी हैं। आपको ऐसा करते देख मोहल्ले की दूसरी महिलाओं को भी प्रेरणा मिलेगी। वे भी इस अच्छे काम में अपना खाली समय लगाने लगेंगी।' गोपाल के पिताजी ने कहा।

'हां दादी मां, आप हेड मास्टरनी बन जाइये। बहुत मजा आयेगा। गोपाल खुशी से ताली बजाते हुए बोला उसकी बात सुनकर सभी बच्चे खुशी से उछलने लगे। दादी मां की करूणा पिघलकर आंखों में आंसू बनकर तैरने लगी। वे सोचने लगी, ठीक ही तो है। ये बच्चे भी तो भगवान का ही रूप है। इन्हें पढ़ाना लिखाना और इनमें अपना प्यार बांटना भी तो भगवान की सेवा है। अपना भला तो खूब कर लिया। अब कुछ दूसरों के भले के लिये भी किया जाए। अपने मन में ऐसा निर्णय कर दादी मां बोली– तो ठीक है। आज से मैं तुम सब बच्चों को पढ़ाने में गोपाल का साथ दूंगी। मगर मेरी एक शर्त है?'

'क्या दादी मां।' सब बच्चों ने एक स्वर में पूछा ।

'तुम लोग मुझे न मास्टरनी बुलाओगे, न हेड मास्टरनी। मैं तो तुम्हारी दादी मां हूं। तुम सब मुझे दादी मां कहकर ही पुकारना। गोपाल के पिताजी के साथ सबके चेहरे खुशी से चमकने लगे।

दादी मां ने अनुभव किया कि आज इन बच्चों को मुस्काराता देखकर उन्हें बहुत खुशी मिली हैं, घंटों माला जपने और भजन गाने से भी ऐसी खुशी नहीं मिली थी। यही तो मेरी सच्ची खुशी है।

❖❖❖

जीने की राह

जीवन में आत्मविश्वास के मोल को समझें। आत्मविश्वास जितना सत्य के निकट की चीज है, अहंकार उतना ही मिथ्या का पर्यायवाची जो यह जानता है कि वह क्या है, वह यह भी निर्णय कर सकता है कि उसे क्या करना है। आत्मविश्वासी बातचीत में बार–बार अपने लक्ष्य की आवृत्ति अहंकार प्रेरित होकर नहीं करता, बल्कि इसलिए करता है कि उसके सामने प्रत्येक क्षण उस लक्ष्य का स्पष्टतर चित्र प्रकट होता रहता है। इन आवृत्तियों के द्वारा वह अपने अभिलक्षित संकल्प को और बलिष्ठ करता है और धैर्य के साथ अपने लक्ष्य पर गतिशील बने रहने की प्रेरणा प्राप्त करता है। हम यह भी जानते हैं कि हमारे सभी कार्यों और व्यवहारों के मूल में अहंकार की ही प्रधानता रहती है।

अहंकार की उचित व्याख्या है महत्वपूर्ण बनने की आकांक्षा। व्यक्ति को रुपया, पैसा, स्त्री, परिवार चाहे सभी कुछ मिल जाए, पर उसके मन में बड़प्पन की इच्छा सदा प्रज्वलित रहती है। आत्मप्रशंसा की भूख मनुष्य के स्वभाव की सबसे व्यापक प्रवृत्ति है। इस मनोवृत्ति की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए और न ही इससे घबराना चाहिए। जिस व्यक्ति में अपने को महत्वपूर्ण सिद्ध करने की भूख ऊर्ध्वमुखी नहीं हो पाती, उसमें वह अधोमुखी हो जाती है।

ऐसे व्यक्ति जिनमें आत्मविश्वास का अभाव होता है, उनको प्राय: अपने को क्षुद्र या हीन मानने की धारणा हो जाती है। दूसरों की बात को छोड़ ही दीजिए, अपनी नजरों में ही वे खुद को ऊपर नहीं रख पाते। दूसरों का व्यवहार उनके प्रति कैसा भी हो, लेकिन वे यही समझते हैं हम सबसे तिरस्कृत और उपेक्षित हैं। यह भावना उस व्यक्ति को मौन और निष्कर्म बना देती है। इससे उनके विचारों की गति रुक जाती है और उनका व्यक्तित्व संकुचित हो जाता है। ऐसे व्यक्ति धीरे–धीरे आत्मनिंदक हो जाते हैं इसीलिए आगे कहा गया है –जगत को जानें, इससे पहले स्वयं को पहचानें। बस, तुम्हें जीने की राह स्वत: मिल जायेगी।

सफल जीवन के पन्द्रह सूत्र

वर्तमान समय की भागमभाग भरे जीवन में मानव अनुकूल–प्रतिकूल परिस्थितियों की आँच में तपकर सूखकर क्षीणकाय हो रहा है। सामाजिक, राजनैतिक, आध्यात्मिक, पारिवारिक तथा नौकरी संबंधी तनाव, उलझनें आये दिन करवटें बदलती रहती हैं। दैनिक जीवन भी जटिल, संकट ग्रस्त तथा आक्रामक बना दिया है ।नौकरी–पेशा व्यक्ति चिंता तनाव की देहरी पर खड़ा होकर सुनहरे भविष्य की ओर टकटकी लगाकर निहार रहा है। मानसिक तनाव तथा उहापोह की स्थिति से सामाजिक एवं संस्कारिक विकृतियाँ उत्पन्न हो रही हैं। ऐसी परिस्थितियों में मानव को शांति कैसे मिले, तनाव मुक्त जीवन कैसे व्यतीत हो, तनाव से उत्पन्न बीमारियों से कैसे निजात मिले।इस संबंध में निम्नांकित पन्द्रह सूत्र आपको अपने जीवन में सफलता प्रदान कर सकते हैं –

1. अपने कार्यालय–व्यवसाय–कार्य स्थल पर निर्धारित समय से पाँच मिनट पहले पहुँचें।
2. अपने किसी भी कार्य के लिए अपनी कार्य क्षमता के अनुरूप समय निर्धारित करें व उसे समय से पहले करने की कोशिश करें।
3. कार्य भले ही छोटा हो, परन्तु उसे करने में शर्मिंदगी या ओछेपन का अहसास न करते हुए कार्य को सहर्ष और यथाशीघ्र करें।
4. मधुर संभाषण, कार्य के प्रति समर्पण की भावना और अनुशासन, आपके व्यक्तित्व को गरिमा प्रदान करते हैं और आपको सफलता का मार्ग आसान बना देते हैं।
5. अपने कार्य को प्रमाद, आलस्य रहित होकर मुस्कुराते हुए करें तो वह कार्य बोझ नहीं आनंद ही होता है।
6. अपने काम से काम रखें, दूसरे के कामों में बेवजह दखल न करें, माँगने पर ही अपनी सम्मति व्यक्त करें।
7. अगर कोई आपको शुभ एवं धार्मिक कार्य में आमंत्रित करता है तो अनुकूल उपहार लेकर ही जावें तथा ईश्वर में विश्वास अवश्य रखें।
8. अगर आप किसी तरह से परेशानी, कष्ट, उलझन, झंझावतों में हैं तो भी आपके होंठों पर मुस्कुराहट खिलती रहे।
9. आप अपने साथियों को बुरे समय में मदद करें। ऐसा व्यवहार पालें।
10. आप सबकी नजरों में एक आदर्श मिसाल बनें, हर कार्य में चतुराई, होशियारी तथा बौद्धिकता झलकती है।
11. साहस उत्साह और आत्म विश्वास को लेकर आगे बढ़ें, हम होंगे कामयाब .. मन में यह विश्वास लेकर आगे बढ़ें फिर देखें आपका इंद्रधनुषी सपना कितनी जल्दी साकार होता है।
12. गर आपको कोई किसी के प्रति भड़काए, चुगलखोरी

करे तो उसकी बातों में न आयें, क्रोधित न हों बल्कि शांति से समझा दें, सोच समझकर जबाव दें।

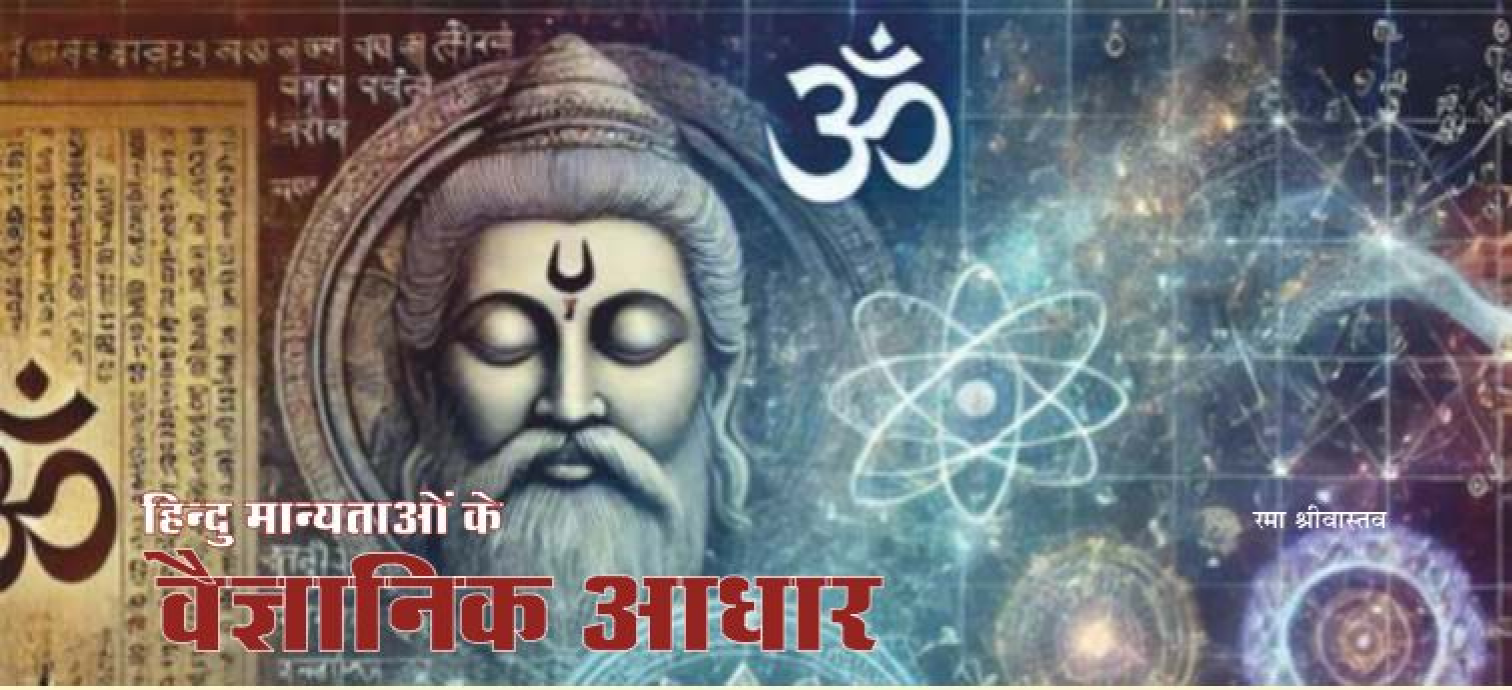
13. बिना वजह गपशप करके समय को न गवांएँ अपने ही पाँव पर कुल्हाड़ी न मारें। ध्यान रहे कि दीवारों के केवल कान ही नहीं आँखे भी होती हैं।

14. सबके साथ मधुरता का व्यवहार रखें। कोई कटुता से भी पेश आये तो उससे क्रोधित न होकर नम्रतापूर्वक समझा दें।

15. ईमानदारी, सच्चरित्रता जीवन का अमूल्य धन और एक कीमती मणि है। इसी के आलोक में यदि जीवन व्यतीत करना हर दृष्टि से हितकारी होगा।

❖❖❖

अनमोल वचन



हिन्दु मान्यताओं के वैज्ञानिक आधार

रमा श्रीवास्तव

ब्रह्म मुहूर्त में उठने को क्यों कहा जाता है?

ब्रह्म मुहूर्त में मिलने वाली वायु चंद्रमा से प्राप्त अमृत कणों से युक्त होने के कारण हमारे स्वास्थ्य के लिए अमृत तुल्य होती है। इस समय की शांत, सुखद और सौंदर्य वर्धक वायु में 41 प्रतिशत ऑक्सीजन, 55 प्रतिशत नाइट्रोजन एवं 4 प्रतिशत कार्बन डाई आक्साइड होती है। सूर्य की किरणों की शक्ति बढ़ने के साथ–साथ आक्सीजन का प्रतिशत कम और कार्बनडाईआक्साइड का प्रतिशत बढ़ता जाता है।

सुबह जगते ही भूमिवंदन करने के लिए कहा जाता है क्यों?

प्रातः काल बिस्तर से उतरने के पहल यानी पृथ्वी पर पैर रखने से सूर्य से पूर्व पृथ्वी माता का अभिवादन करना चाहिए, क्योंकि हमारे पूर्वजों ने इसका विधान बनाकर इसे धार्मिक रूप इसलिए दिया ताकि हम धरती माता के प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट कर सकें।

वैचारिक मतानुसार जब हम पलंग पर चादर या कंबल ओढ़कर सोते हैं, तो हमारे शरीर की गर्मी ढके हुए पैरों में बढ़ जाती है। ऐसे में तुरंत बिस्तर से उतर कर पृथ्वी पर पैर नहीं रखना चाहिए, क्योंकि हमारे शरीर में पैरों के माध्यम से सर्दी–गर्मी का प्रवेश शीघ्र हो जाता है जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। अतः प्रातः भूमिवंदन करने से पहले कुछ समय कंबल हटा देने के कारण पैरों का तापमान सामान्य हो जाता है।

तुलसी का विशेष महत्व क्या है?

प्राचीन धर्म ग्रंथों में तुलसी की महिमा का खूब वर्णन किया गया है। तुलसी की गंध को लेकर वायु को लेकर वायु जिस दिशा में जाती है, वह दिशा तथा वहाँ रखने वाली सभी प्राणी पवित्र और दोष रहित हो जाते हैं।

वैज्ञानिक दृष्टि से तुलसी शारीरिक और मानिसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी पौधा है। इसके नित्य सेवन से गंभीर बीमारियाँ तक दूर होत जाती हैं और शरीर शक्तिशाली तथा ओजस्वी बन जाता है।

पीपल का पूजन क्यों करते हैं?

वैज्ञानिक दृष्टि से पीपल रात–दिन अधिक आक्सीजन देने वाला एकमात्र अद्‌भुत वृक्ष है। इसके निकट रहने से प्राणी शक्ति बढ़ती है। प्राण वायु मिलती है, अतः पीपल के निकट रेने वाले को सर्वदा सुखद अनुभूति होती है। इसके अनेक अध्यात्मिक महत्व भी हैं।

तिलक लगाने का प्रचलन क्यों?

हमारे मस्तिष्क (ललाट) से ही तिलक, टीका, बिंदिया

का संबंध जोड़ा गया है कि सारे शरीर को संचालन कार्य वही करता है। हमारी दोनों भौहों के बीस सुषुम्ना, इंद्रा और पिंगला नाड़ियों के ज्ञन तंतुओं का केंद्र मस्तिष्क ही है। इस पर तिलक लगाने से आज्ञ चक्र जागृत होकर व्यक्ति की शक्ति को ऊर्ध्वगामी बनाता है, जिससे उसका ओज और बढ़ता है। इसका स्राव सोमरस के तुल्य माना गया है, ललाट पर नियमित रूप से तिलक लगाते रहने से शीतलता, तरावर एवं शांति का अनुभव होता है।

धार्मिक कार्यों में शंख बजाने की परंपरा क्यों ?

पूजा–पाठ, उत्सव, हवन, विजयोत्सव, आगमन, विवाह, राज्याभिषेक आदि शुभ कार्यों में शंख बजाना शुभ और अनिवार्य मानाजा जाता है। मंदिरों में सुबह और शाम आरती के समय शंख बजाने का विधान है।

भारतीय वैज्ञनिक जगदीश चंद्र बसु ने अपने मंत्रों के माध्यम से यह खोज किया कि एक बार शंख फूँकने से उसकी ध्वनि कहाँ तक जाती है, वहाँ तक अनेक बीमारियों कीटाणु ध्वनि कंपन से मूर्छित हो जाते हैं या नष्ट हो जाते हैं। यदि यह प्रक्रिया प्रतिदिन जारी रखी जाये, तो वायु मण्डल कीटाणुओं मुक्त हो जाता है।

बर्लिन विश्वविद्यालय ने शंख ध्वनि पर अनुसंधान कर या पाया कि इसकी तरंगे बैक्टीरिया नष्ट करने के लिए उत्तम व सस्ती औषधि है। निरंतर शंख ध्वनि सुनते रहने से हार्ट अटैक, गूंगापन और हकलाहट में लाभ मिलता है। शंख बजाने से फेफड़े शक्तिशाली बनते हैं, जिससे श्वास की बीमारियों जैसे दमा आदि नहीं होता।

मांग में सिंदूर भरना सुहाग की निशानी क्यों ?

हमारे शास्त्रकारों ने मांग में सिंदूरी भरने का प्रावधान इसलिए किया क्योंकि यह सीान ब्रह्मरंध्र और अध्मि नामक मर्म के ठीक ऊपर है जो पुरूष की अपेक्षा स्त्री में अधिक कोमल होता है। सिंदूर में पारा जैसे धातु अधिकता में होने के कारण चेहरे पर जल्द झुर्रियाँ नहीं पड़ती हैं और यह मर्म स्थान को बाहरी बुरे प्रभावों से बचाता है। इसके अलावा सिंदूर का पारा, स्त्रियों के सिर में होने वाली जूं लीखों को भी नष्ट करता है।

धार्मिक कर्म में मौली या कलावा बाँधने की प्रथा क्यों ?

शरीर विज्ञान की दृष्टि से मौली बाँधने से त्रिदोष वात, पित्त और कफ का शरीर पर आक्रमण नहीं होता, जिससे स्वास्थ्य उत्तम बना रहता है।

❖❖❖

वाणी

केयूराणि न भूषयन्ति पुरुषं हारा न चन्द्रोज्ज्वला
न स्नानं न विलेपनं न कुसुमं नालङ्कृता मूर्धजाः।
वाण्येका समलङ्करोति पुरुषं या संस्कृता धार्यते
क्षीयन्ते खलु भूषणानि सततं वाग्भूषणं भूषणम्।।

अर्थात न तो केयूर, न चन्द्र के समान उज्ज्वल हार, न स्नान, न चन्दनादि का लेपन, न फल, न सँवारे हुए केशपाश ही मनुष्य को अलकृत करते हैं, किन्तु वह एक वाणी, जो परिष्कृत रूप से प्रयोग की जाती है, वही मनुष्य को भली–भाँति सजाती है, क्योंकि अन्य सब गहने नष्ट हो जाते हैं, पर वाणीरूप भूषण ही सदा स्थायी भूषण है।

नई जिम्मेदारी

विनोद तिवारी

अन्या बेटा नाश्ते में क्या खाओगी आज? माँ ने रसोईघर से आवाज लगाई तो आनया ने आकर बाहर बड़े लाड़ से अरुणा के गले में बाँहें डालकर कहा कुछ भी बना लो माँ ! तुम्हारे हाथ का बना हुआ तो सब अच्छा लगता है।

चल, तुझे गोभी के पकौड़े पसंद हैं ना तो आज वही बनादेती हूँ और पकौड़े के साथ मूली का हलवा हो तो हो जाए फेवरेट कहते हुए अरुणा ने एक कड़ाही में भी निकालकर सूजी भूनने रख दी। आनया गोभी काटने लगी। माँ–बेटी साथ में काम करते हुए बातें करती जा रही थीं।

आनया पूना के होस्टल में रहकर पढ़ाई कर रही थी। चार–छः महीनों में आठ–दस दिनों के लिए घर आ जाती थी। लेकिन इस बार पूरे एक साल बाद वह घर आ पायी थी। साल भर तक मेस का खाना खा–खाकर वह बुरी तरह ऊकता चुकी थी। इसलिए इस बार जब वह छुट्टियों में घर आयी थी तब से अरुणा उसे रोज उसकी पसंद की नई–नई चीजें बनाकर खिला रही हैं।

क्या बात है आज तो रसोईघर से बड़ी अच्छी खुशबू आ रही है! आनया के पिता अरविन्द अंदर आते हुए बोले ।भई आनया के आने से हमें भी अच्छी चीजें खाने को मिल जाती हैं। वरना साल भर से खाने में मजा ही नहीं आ रहा था। तुम्हारी माँ बस सब्जी, रोटी, दाल बनाकर सामने रख देती थी कि खा लो।

अच्छा और आपकी फरमाइश पर मलाई कोफ्ते और मालपुए बना–बनाकर नहीं खिलाएँ? अरुणा ने झुंझलाते आँखें तरेरीं ।

अरे वो तो छे–छः चौमासे कभी बन जाते थे पर अब तो नित्य–नए पकवान मिलने लगे हैं ना! अरविन्द ने हंसते हुए कहा। हलवा –नवजयआनया बेटा नाश्ते में क्या खाओगी आज? माँ ने रसोईघर से आवाज लगाई तो आनया ने आकर बड़े लाड़ से अरुणा के गले में बाँहें डालकर कहा कुछ भी बना लो माँ ! तुम्हारे हाथ का बना हुआ तो सब अच्छा लगता है।

चल, तुझे गोभी के पकोड़े पसंद हैं ना तो आज वही बना देती हूँ और पकोड़े के साथ सूजी का हलवा तो है ही तेरा कहते हुए अरुणा ने एक कढ़ाई में तेल निकालकर सूजी भुनने रख दी। अनन्या गोभी काटने लगी। माँ–बेटी साथ में काम करते हुए बातें करती जा रही थी।

अनन्या पूना के हॉस्टल में रहकर पढ़ाई कर रही थी। चार–छः महीनों में आठ–दस दिनों के लिए घर आ जाती थी। लेकिन इस बार पूरे एक साल बाद वह घर आ पायी थी। साल भर तक मेस का खाना खा–खाकर वह बुरी तरह ऊब चुकी थी।

इसलिए इस बार जब से वह छुपियों में घर आयी थी तब से अरुणा उसे रोज उसकी पसंद की नई–नई चीजें बनाकर खिला रही थी। क्या बात है आज तो रसोईघर से बड़ी अच्छी खुशबू आ रही है! अनन्या के पिता अरविन्द

अंदर आते हुए बोले ̮ नवजयभई अनन्या के आने से हमें भी अच्छी चीजें खाने को मिल जाती हैं।

वरना साल भर से खाने में मजा ही नहीं आ रहा था। तुम्हारी माँ बस सूखी, रोटी, दाल बनाकर सामने रख देती थी खा लो।

अच्छा और आपकी फरमाइश पर मलाई कोफ्ते और मालपुए बना–बनाकर नहीं खिलाए? ̮ नवजय अरुणा ने झूठी–मूठी आँखें तरेरीं।

अरे वो तो छोटे–मोटे चोंचले कम बन जाते थे अब तो नित–नए पकवान मिलरहे हैं ना। अरविन्द ने हँसते हुए कहा। हलवा और पकौड़े बन गये थे। अनन्या ने चार प्लेटें लगा लीं।

पिताजी को तो उनके कमरे में ही दे आओ। अरुणा ने अरविन्द के हाथ में प्लेटें देते हुए कहा।

चलो माँ, दादाजी ड्राइंग रूम में बैठकर खाना नहीं खा रहे तो हम सब ही उनके कमरे में चलकर बैठते हैं। अनन्या ने दो प्लेटें हाथ में उठाते हुए कहा।

सब लोग दादाजी के कमरे में बैठकर नाश्ता करने लगे। कमरे में टीवी चल रहा था। अनन्या ने बहुत कोशिश की दादाजी को बातचीत में शामिल करने की, लेकिन दादाजी अनमने से ही रहे करके फिर टीवी में ही मगन हो जाते।

आशा अक्सर अपने आती है तभी वे देख रही थी कि घर के बाकी लोग ना जाने कहां हैं सोई –सोई दोनों लेटे रहते हैं। कहीं बाहर आते–जाते नहीं, यहां तक कि खाना भी अपने कमरे में बैठकर ही खाते हैं, जबकि पहले दादी कितने एक्टिव थी। हमेशा हंसना, बातें करते रहना, किसी न किसी काम में लगे रहना। थोड़ा समय पहले जब भी मैं फुरसत पाते ही कुछ अरुणा और मीना बातें करने बैठ जाती तो आशा ने दादी की बात छेड़ दी। एक तक न जिद्दीपन था दादी।

जब उनका मन हो गया तो उस समय रात चार बजे ही एकदम उठ बैठ गये हैं।

पहले तो सारा दिन कुछ न कुछ करते रहते थे। एक जगह पर बैठ कर रहने तो उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं था और अब तो कमरे से बाहर ही नहीं निकलतीं।

हां बेटा, हम भी तो उनसे कितना कहते हैं कि मिल जुलकर ही आया करो साथ में उनके कमरे में बैठे–बैठे क्या कुढ़ती रहती हो। लेकिन वो घर से बाहर निकलकर किसी से मिलना जुलना ही पसंद नहीं करती। उन्होंने तो अपने आपको एक कमरे में बंद कर लिया है। ̮ नवजय

अरुणा ने बताया। अपनी दिनचर्या में बातों को स्थान देकर हंसना– गाना या उत्साह से जीना – ये भी मानों उनसे कब से रूठ गया है! पहले तो बगीचे का सारा काम दादी ही करती थीं।

̮ नवजयहां, बेटा पर अब उनकी उम्र को देखते हुए उन्हें मेहनत वाले सारे काम नहीं करने चाहिए। अब उनके आराम के दिन हैं दादी मां के। ये तो हम भागदौड़ कर रहे हैं। अब तो इन्हें आराम मिलना चाहिए। अरुणा ने जब तक इंसान स्वयं को थका हुआ महसूस न करे तब तक उसे कार्य इस बात का एहसास कराकर काम करने से रोकना नहीं चाहिए। जबरदस्ती आराम नहीं करना चाहिए। अच्छा तो यही है कि व्यक्ति आखिरी पल तक अपनी सारी कम ज्यादा करके स्वयं को व्यस्त और प्रसन्न रखे और जीवन के आखिरी पल तक उत्साह से जिए। जवाब देते हुए कहा। फिर थोड़ी देर ठहर कर आशा ने अपनी बात जारी रखी।

पर अब तो उनसे चला भी नहीं जाता। मुझे तो ऐसा लगता है जैसे वे अपनी अंतिम यात्रा की तैयारी कर रही हैं।

मनोरमा ने अपनी बात पूरी नहीं की थी कि आशा बीच में ही बोल पड़ी।

हां, हां, मनोरमा, मुझे भी ऐसा ही लगता है। उनके चेहरे से तेज एकदम गायब हो गया है। ऐसा लगता है जैसे सारे चेहरे की रौनक ही चली गयी हो। मुझे तो दिन भर चिंता लगी रहती है। न जाने क्या होगा?

यह सुनकर यही कि दादी के आने से उसने अपनी दिनचर्या बदल ली थी। दादी को अपनी उपस्थिति बड़ा बोझ न लगे और उनके अपने आपको पेड़–पौधों के पास से अलग कर लिया था। यही नहीं, हरी के आ जाने से

उसका खाली रहने लगने लगा था। आल्या के हॉस्टल चले जाने से उसकी पढ़ाई का उद्देश्य भी खत्म हो गया। तुमने प्रदर्शनी की बात कही थी। मुझे उनकी पेंटिंग्स भेजने की उपयोगिता और उद्देश्य दोनों के बारे में बता दो। अब वे अपने आपको अनुपयोगी मानकर अनाथ हो गये हैं। उन्हें लगता है कि अब उनके जीने का कोई उद्देश्य ही नहीं रह गया है।

मैं जानती हूँ, तुम उनके बारे में उनके आत्म के लिए ही सोच रही हो। पर क्या सबकी सबसे अधिक आवश्यकता आत्म होती है! कोई जीवन की आपा धापी के बाद आराम से जीना चाहता है तो कोई उम्र भर काम करते रहना चाहता है।दादीजी को पारंपरिक कपड़े चुनने की उनकी उत्सुकता ही छीन ली है। अब धीरे– धीरे उन पर फिर से थोड़ी बहुत काम की जिम्मेदारी डालना शुरू करो ताकि उन्हें लगे कि वे अभी हमारे लिए उपयोगी हैं, हम भी उनके साथ जी रहे हैं, उनकी मदद की जरुरत है। आल्या ने अरुणा को समझाया।

हाँ, जैसा कहानी में होता है, कहानी क्योंकि मैं किसी भी तरह से पिताजी को घर में पाले हुए जीव से हमेशा–हमेशा दूर देखना चाहती हूँ! अरुणा ने कहा। आल्या ने भी तय किया कि उसकी छुट्टियों के अभी बीस दिन बचे हैं, उसमें पहले वह दादीजी का मायका चलने जैसा बना लेगी। आल्या ने दूसरे दिन सुबह सात बजे अपनी मौसी के घर काम करना शुरू कर दिया।

क्यों हम हम उनके पड़ोसियों के लिए पका–पकाया खाना लेकर जाएंगे?

दादीजी! कितना अच्छा होगा, हम साथ रहेंगे।इन पंछियों को देखकर आल्या भी खुशी से चहकने लगी। माँ ने देर रात पति के कुरुक्षेत्र और छोटी–छोटी गतिविधियों का आंकलन करते दोनों पर पाबंदी डाल दी थी। सवेरे के बाद आल्या ने दादीजी से कहा दिया। दादीजी को रोज सुबह पाँच बजे उठने की आदत थी। आल्या भी पाँच बजे 33 बजे दादीजी के साथ योग और वात्सल्य करने लगी। दादीजी, बेटी–बहु के यहाँ रहते–रहते बोर हो गई थीं, मैंने उनकी बात सुनी है। हॉस्टल में मुझे रोज पुराने गाने सुनने की आदत है। वहाँ भी मैं अपनी सहेलियों के साथ जाती हूँ, पर यहाँ आप मेरे साथ चलने में मुझे अकेले जाने में डर लगता है और बोर भी होती हूँ।

दादीजी अब हर बात को देखते हुए फिर तब तक से बात करें, हाँ क्यों नहीं! जब हमारी बिटिया की जरूरत है तो हम जरूर उसके साथ जाएंगे। और तुरंत तैयार हो गए। हरी के साथ बाजार जाकर फल–सब्जियां ले आई। क्या हरी की ताजी फल की तारीफ ही करती है?

आँगन–पुरा गाँव भी उनके साथ है।

हाँ, क्या करें! अब अभी वे आए हैं।

फिर कल कपड़े ले जाने के बाजार चले जाएंगे। अच्छा देखकर हैरान भी थी और सुख भी कि कमरे में पौधे झुला कर चलने वाले खिलौने टांग रखे और जोश के साथ तत्काल बाजार जा रहे हैं।

सचमुच आदमी तन से नहीं मन से बूढ़ा होता है। जब तक मन में काम करने की उमंग है, व्यक्ति को हमेशा किसी न किसी काम में व्यस्त रहना चाहिये। कोई बुजुर्ग स्वस्थ ही अपने आपको तथा कुछ को परिवार वाले आराम करिये, सारी उम्र तो भागदौड़ कर ली! कहकर एक कमरे में बिठा देते हैं। जबकि जीवन तो निरंतर चलते रहने का नाम है। ठहराव का नहीं। जिस प्रकार ठहरा हुआ पानी या बांधा गया पानी सड़ने लगता है, इसी प्रकार यदि हमें गतिशील, प्रवहमान इस जीवन में भी एक उम्र के बाद ठहराव और जड़ता आ जाए। निष्कर्ष साफ है, आल्या ने तय किया कि वह अपने ह□स्टल वापस लौटने से पहले दादीजी को कुछ ऐसी जिम्मेदारियां सौंप जाएगी कि वे अपने आपको एकदम अनुपयोगी न समझ

बैठें और फिर से वैसे ही उत्साहहीन न हो जाएं। ऽनवजयइस माला के बाकी के मोती तो कुछ मजा ही नहीं दे रहे दादीजी

तरीका वो आप समझाइए ये सब पेड़ तथा हेल्दी और सुंदर हो जाएंगे। आज हम नर्सरी से कुछ पौधे ले आते हैं और हम दोनों ही उन्हें क्यारियों में लगाएंगे। बाजारू खाद के बजाय भी खाली जगह है वहाँ भी लगातार गोबर डालते रहें।ऽनवजय

आल्या ने दादीजी पर एक और जिम्मेदारी डाल दी।

अरुणा देखकर आश्चर्यचकित रह गई। माँ पिताजी निश्चिंत छः महीने से सुना रहे थे। कमरे में बंद हैं। बाहर निकलना नहीं, शाम को ताजी हवा का झोंका खिड़की में बैठकर ले रहे हैं। कपड़े भी मैले हो जाते हैं, पर ध्यान नहीं देते। आल्या ने अरुणा को समझाया। अगले दस दिनों में आल्या का साथ पाकर दादीजी फिर पहले वाले दादीजी बन गए। पक्के दो नियम बना लिए हैं।

सुबह जल्दी उठना और शाम को सैर के लिए जाना।

पानी ले जाते।

अभी पाँच उनके जाने से पहले और अब होकर आनंद से कर्तव्य करने लगते और जाने की राह देखते। जाने के दो दिन पहले आल्या ने दादीजी को कहा, इन पंछियों को दाना पानी देने की जिम्मेदारी अब आपको दादीजी! दादा कॉलेज कब यहीं आकर इन्हें दाना–पानी देंगे। देखिए ये रोज कैसे हमारे पास आकर बैठ जाते हैं और अपनी मनमोहक आवाज से हमें रोज सुबह की जिम्मेदारी भी दिलाते हैं

हाँ बेटा! अब मैं दोनों काम करूंगा। दादीजी ने जवाब दिया।

थैंक्यू दादीजी!

आल्या ने कहा तो दादीजी उसके सिर पर हाथ फेरते हुए भावपूर्ण स्वर में बोलीं,

थैंक्यू तो मुझे तेरा कहना चाहिए।

तूने तो मेरे उद्देश्यहीन जीवन को इतना प्यारा और पुरसुकून उद्देश्य दे दिया। मैं जानती हूँ कि तुमने ये सब कुछ मेरे लिए जानबूझकर किया है। पर सच तो यह है कि तुमसे मुझे एक बार फिर से उस गतिशील, कर्मशील बनाकर जीवन का आनंद लेना सिखा दिया है। यह उपकार मैं किसी भी तरह से नहीं उतार पाऊंगी। यह कर्ज बढ़कर मुझे लौटा दिया है। थैंक्यू आल्या बिटिया, थैंक्यू मेरी बच्ची!

आल्या ने दादीजी के कंधे पर सिर रख दिया। आस–पास चिड़ियां आनंद से चहचहा रही थीं।

चल एक कदम और बढ़ा

चल एक कदम और बढ़ा,
थोड़ी मेहनत और कर,
सहारे की तुझे जरूरत क्या,
जब खुद में ही तू काफी है,
जब उन नन्हें पैरों से मिलो तूने मापा था,
जब उस समय थक कर तू कभी हारी नहीं,
तो फिर आज जीत में कोई गुजाइंश क्यों,
इस बार नई ऊंचाई को छू लेना,
एक उदाराहण पेश कर जाना,
आएं चाहे कितनी भी कठिनाइयां,
बस सबको मात दे देना,
अपने सपनों को साकार करना,
मौका मिला है जो ये,
इसे बस सफल बनाना,
डटे रहना, अड़े रहना,
भटकाव का साया भी पड़ने ना देना,
लक्ष्य को करना है हासिल,
यही सोच कोशिशें जारी रखना,
और बस एक कदम बढ़ाते रहना,।

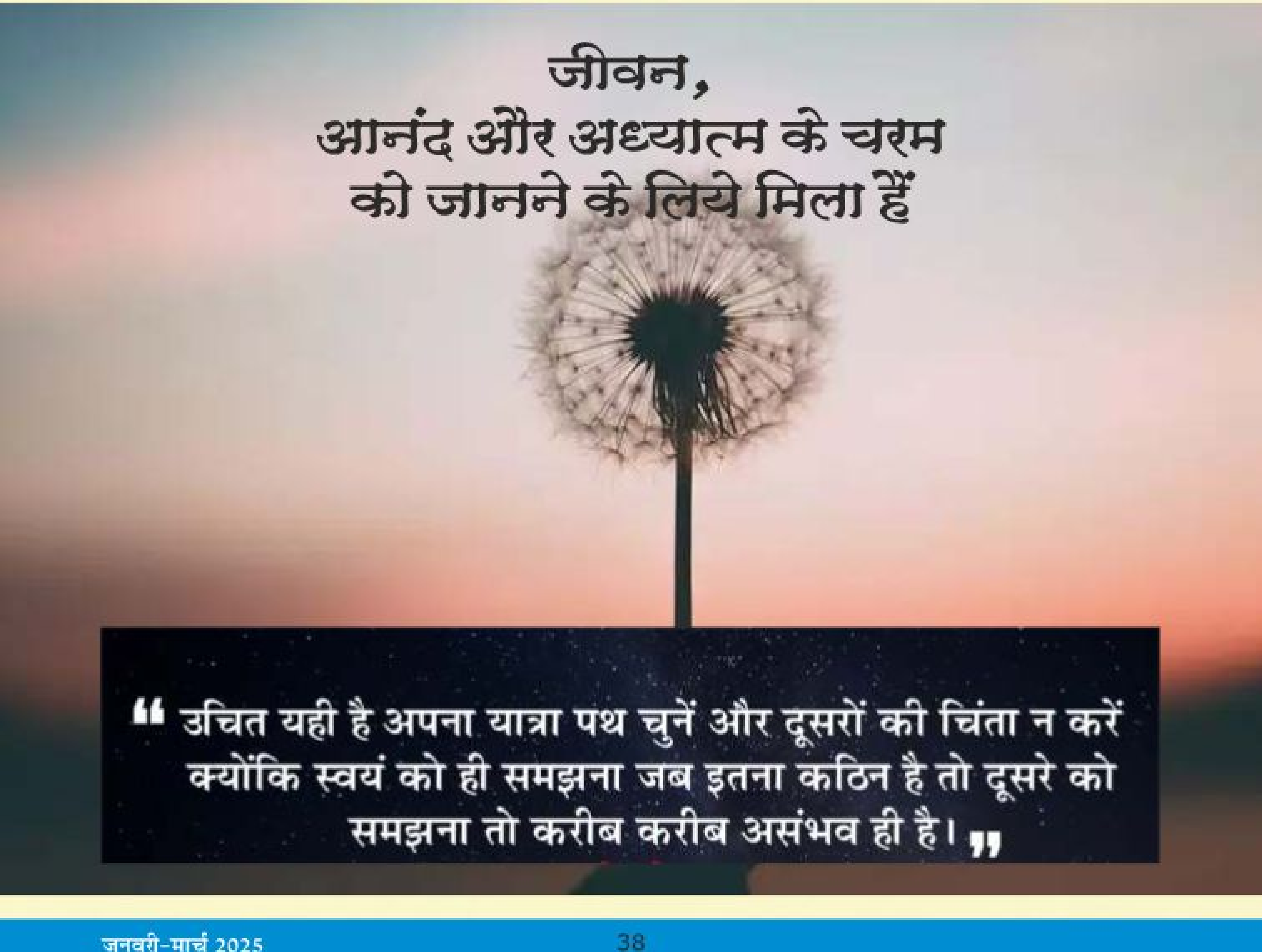
जीवन दर्शन

असींम शक्तियों से सजाकर यह देह उस परमपिता परमेश्वर ने हमे दी है क्या हम जानते है? अगर हम जानते है तो हम दुखी क्यो है ? और अगर नहीं जानते तो हम सुखी क्यों नहीं है? और कितना पछताना है शक्ती का यह रुप सुख और दुख। हे मानव तुम्हारा पुरा जीवन इन्हीं शब्दों के प्रकल्प में होम हो जाता है। तुम समझते हो कि तुमने सब कुछ अपनी बुद्धि से बहुत ठीक किया है। तुम बड़ी खुबसुरती से प्राप्त सुख को अपने खाते में डालकर यह मान लेते हो कि अमुक कार्य तुमने किया और बताया उसी के फलस्वरुप यह दुख तुम्हे मिला परन्तु जब दुख तुम पर आता है तब नहीं बुलंद आवाज में उसे ईश्वर की इच्छा मानकर स्वयं अपनी नाकामी का, मुर्खता का, भय का, प्रगटीकरण करते हो। तुम बड़े धुर्त हो, स्वार्थी हो, तुम अवसमझ हो जो दोष मिथ्यादोष उस ईश्वर पर मढ़ते हो। जरा सोचो तुम अपने बारे में सोचो जरा बुद्धीको अपने अन्तर्मन में और देखो अपना दिव्य स्वरुप तुम्हारी आँखे चकाचौंध हो जायेंगी। तुम्हें अपना स्वरुप पवित्र निर्मल ठहरे हुए जल सा दिखेगा। जिसमें दर्पण सा रुप देख सकोगे। दरअसल तुम्हारे अन्तर का खालीपन ही तुम्हारा दुख है । जीवन का सत्य दर्शन तुमने नहीं किया इसीलिए यह रिक्तता है। हम ईश्वर के अंश है ऊर्जा का अविरल स्त्रोत उस परम विराट शक्ति की तुम संतान फिर क्या चिन्ता। तनिक अपना जीवन–दर्शन व्यवस्थित करें फिर यह रहस्य अपने आप तुम पर खुल जायेगा। एक गिलास है उसमें आधा पानी भरा है। यह तुम पर निर्भर है कि तुम उस गिलास व पदार्थ में क्या देखते हो। यह गिलास ही तुम्हारा जीवन दर्शन है।

उठो ! व्यवहारिक बनो और देखो करो प्रयोग और प्राप्त करो परिणाम। कुछ कहेंगे आधा गिलास खाली है। वे सब गिलास का खालीपन देखते है जिससे उनका परिणाम निराशा, नकारात्मक और शुन्य आकार में होगा। यहाँ दृष्टिकोण अपने अनुवाते अनुकूलको के गहरे अंधकार में ले जायेगा। यह शालीपन उचे एवं रोगी दिशा में ले जानेका जिसकी कोई प्रतिज्ञा नहीं। इस आकर के शालीपन से पीडित स्वय माता–पिता भाईयों और आपको और दुसरो को भी विवश करेगा। और एक ऐसा रोगी, शालीपन की भेट चढ़ जाएगा। यह बड़ी दुखद स्थिति है कि 99 प्रतिशत लोग निराशा का शालीपन दिखाते है आश्चर्य ! पर आश्चर्य !! इसी तरह वे लोग जो करते है आया विलास भरा है । भरपुन में अय्यास है पूर्णता का, देस आधार है जीवन का, आनंद है, तृप्ति है अब ! कितनी सुखद अनुभुति है। वस्तु में भरपुर उसकी पूर्णता को देखना ही जीवन दर्शन है। मात्र 1 प्रतिशत लोग ही इसे दर्शन को प्राप्त करते है। वे सब जिन्होंने अपने अन्तर्मन में गहरे दैयकार अपने दिव्य आत्म–स्वयं को प्राप्त किया है। इसलिए अपने आप में प्राप्त उस पूर्णता को वे बाटना चाहते है। भरपुर सभी को आनंद देना चाहते है। परम सच्चिदानंद ही परमानंद है हम सब उसके अंश और उसे घेरे हुए है और वह हमें आनंद

बांट रहा है सबको बराबर दे रहा है फिर यह दुख कैसा । शान्ति का स्रोत, सौन्दर्य की खान, अतुलित धन का स्वामी, वैभग्य का रुप हम सबको अपना सब कुछ बिना रखे बिना दके दे रहा है तो कैसा दुख। वास्तव में सुख–दुख अज्ञनता का परिणाम है। हे मानव ! ईश्वर के लिए इस दिव्य जीवन में अपना दृष्टिकोण उदार बना। हर वस्तु में पूर्णता के दर्शन कर अपना रुप पहचान। तु यह वही है जो इस शरीर से आवरण से दिखता है। तू तो दिल है सुंदर है, शक्तिशाली है असीम शक्ति का स्वामी है। अपने को शालीपन से बाहर निकाल निष्काम, भय, परस्पर अविश्वास, कृष्ण, हीनभावना से बचा स्वयं को । यह तेरा स्वरुप नहीं है । तुम प्यार हो पवित्र प्यार, ऐसी शक्ति जिसके स्पर्श में जीवन है, स्पंदन है, अनुभुति है । तू अतर है, शाश्वत है तू शिव है, तू विष्णु है, तू माँ दरवती, गायत्री, सावित्री, दुर्गा है। तू दिव्य गणपति है । उठ ! अपना स्वरुप प्रकट कर और ईश्वर को कोशिशः धन्यावाद दे ! अपना कर्तव्य उस ईश्वर से हाजिर जानकर, मानकर पवित्रता से निष्ठा से समर्पित कर यही है तेरा दिव्य जीवन–दर्शन !

❖❖❖



सुन्दरता

हमारी सुन्दरता का पैमाना है, हमारे चेहरे का सुघड़ नाक-नक्शा,
जिसे हम शत प्रतिशत स्वीकार करते हैं, कि भगवान ने बख्शा।
किन्तु अपने मन को क्या समझे कि यह देन है किसकी?
भगवान की या प्रतीक है अपने विचारों के उथल-पुथल की।
जिसे हम कहते भी हैं कि मन के दर्पण में झांककर देखो,
कि वास्तविक सुन्दरता कहाँ स्थित है? इसे भली प्रकार परखो।
सकारात्मक प्रतिबिंबित छवि स्वयं चेहरे पर छलकती, चमकती है,
तो नकारात्मक ऊर्जा बाह्य सुघड़ नाक नक्षे को कुँहरे से ढँक देती है।
अतः, स्वयं ही सिद्ध है कि बाह्य सुन्दरता एक भौतिक पक्ष
तो दूसरी ओर मन का निर्व्याज होना ही सुन्दरता का आध्यात्मिक कक्ष।
और जब यह अध्यात्म पक्ष हो जाता है हावी भौतिक सुघड़ता पर,
तब इसी सुघड़ता को पहुँचा देता है, उच्चता के अलौकिक स्तर पर।
तात्पर्य यह कि चेहरे की सुन्दरता ही नहीं सब कुछ इस संसार में
अन्त:स की निच्छल सुन्दरता ही बड़ा भारी पैमाना है इहलोक-परलोक में।
जब एक ही पैमाने से दोनों सार्थक हो जाते हैं इहलोक और परलोक,
तो उसी दर्पण को स्वच्छ रखकर क्यों न बनाए रखें पारदर्शक!

अंतस की रसोई से..

आलू कटलेट

❒ : सौ. सुशीला घाटे

सामग्री

250 ग्राम हरे मटर के दाने उबले हुए।
250 ग्राम उबले आलू
250 ग्राम मैंदा
50 ग्राम नारियल खिसा हुआ (कद्दूकस)
2 चम्मच हरा धनिया कटा हुआ
1 इंच अदरक कटा हुआ
1/2इंच चमच राई
1 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
3/4 चम्मच चाट मसाला
4 चम्मच ब्रेड का चूड़ा और तलने के लिए तेल, चुटकी भर हींग,
नमक स्वादानुसार।

विधि

पहले आलू मटर को स्मॅश करें (महीन रूप से कुचल दें) फिर फ्राईगवेन में एक चम्मच तेल गर्म करके उसमें राई, अदरक और हरी मिर्च डालकर 2 मिनट भुने, आलू मटर जो स्मॅश कर तैयार रखा है उसे मिला दें। चाट मसाला या इच्छा अनुसार गरम मसाला डालें ।

नमक, हींग और हरा धनिया डालकर धीमी आंच पर अच्छी तरह भूने फिर उतारें। और इस मिश्रण को अपने इच्छा अनुसार रूप आकार देकर मैदे के घोल में डूबा कर ब्रेड के चूर में लपेटकर कड़ाही में तले ।गरमागरम आलू कटलेट मीठी मुस्कान के साथ परोसे।

भारतीय संस्कृति में भोजन, आहार ग्रहण करने के दो प्रकार हैं एक तरीके अनुसार पहले लोग हाथ से भोजन करते थे तथा दूसरे तरह के लोग चम्मच से भोजन ग्रहण करते है। विचारणीय बात यह है कि इसमें कौन सा तरीका सही है और क्यों?

1. जब हम हाथ से अन्न को स्पष्ट करते हैं तब वह सम्पर्क दिमाग तक सूचना भेजकर शुद्ध कर देती है।

2. हाथ से ऊर्जा शक्ति सदा प्रभावित होती रहती है जिससे रेकी भी कहते हैं हाथ से खाना खाने के दौरान यह शक्ति भी हाथ के साथ खाने में समाविष्ट होती है। इस तरह खाने की पौष्टिकता और भी बढ़ जाता है।

नाश्ता हो या भोजन परोसते हुए, चेहरे पर मुस्कान हो, वह प्यार भरे दिल से उसे परोसा जाए तो वह अमृत सा प्रभाव डालता है।

❖❖❖

घरेलू नुस्खे

लौकी का जूस खाली पेट पीने से रक्तचाप नियंत्रित होता है, पेट व त्वचा के रोग मिलते हैं। अगर किसी को बात हो तो इसे गर्म करके, काली मिर्च, तुलसी आदि के साथ ले सकते हैं लौकी जूस कड़वा नहीं होना चाहिए। इसका सूप और सब्जी भी लाभकारी है।

अलसी का चूर्ण बहुत गुणकारी है, इसका प्रतिदिन 40 ग्राम तक उपयोग करने पर हृदय और मस्तिक के लिए उपयोगी है। इसे सुबह दही के साथ ले सकते हैं या पानी के साथ भी ले सकते हैं इसका चूर्ण भोजन के साथ भी लिया जा सकता है।

चर्म रोग होने पर विरुद्ध आहार लेना बंद करें, जैसे दूध चाय के साथ नमकीन नहीं खाना चाहिए। रात्रि में दही का सेवन नहीं करना चाहिए। नीम का रस फोड़े फुंसियों आदि में लगाने पर लाभ होता है।

नारियल तेल में देसी कपूर पीस कर उसे मिलाकर शरीर पर लगाने से आराम होता है। पित बढ़ने से जो चकते पड़ जाते हैं उन पर यह तेल लगाने से तुरंत लाभ मिलता है। नारियल तेल में देसी कपूर पीस कर उसे मिलाकर शरीर पर लगाने से आराम होता है। पित बढ़ने से जो चकते पड़ जाते हैं उन पर यह तेल लगाने से तुरंत लाभ मिलता है।

मुलेठी और काली मिर्च के तीन–चार दाने मुंह में लेकर चखाने से गले की खराश इन्फेक्शन गले का दर्द आदि में तुरंत आराम देता है। तेज सर्दी जुखाम में खराब गले में आराम देता है आवाज भी साफ होती है। मुलेठी और काली मिर्च के तीन–चार दाने मुंह में लेकर चखाने से गले की खराश इन्फेक्शन गले का दर्द आदि में तुरंत आराम देता है। तेज सर्दी जुखाम में खराब गले में आराम देता है आवाज भी साफ होती है।

❖❖❖

हास-परिहास

■ मरीज – डॉक्टर साहब मैं बहुत खुश रहता हूं नींद भी सुख से आती है जिंदगी में अमन ही अमन है। हर काम मन लगाकर करता हूं कोई परेशानी नहीं है ऐसा क्यों है?

डॉक्टर– मैं आपकी बीमारी समझ गया हूं आपकी जिंदगी में विटामिन 'She' की कमी है

■ पति– मेरी पत्नी गुम हो गई है

पोस्ट मास्टर– अंधे हो यह पोस्ट ऑफिस है पुलिस स्टेशन जाओ।

पति– माफ करें खुशी में समझ ही नहीं आ रहा किधर जाऊं।

■ मरीज– उम्र लंबी करने का कोई तरीका बताइए।

डॉक्टर– शादी कर लो।

मरीज– इससे उम्र लंबी हो जाएगी।

डॉक्टर– नहीं पर दो फायदे जरूर होंगे। लंबी जिंदगी की चाहत खत्म हो जाएगी और बची हुई जिंदगी लंबी लगने लगेगी।

■ पत्नी कुछ भी कहे तो – गर्दन को दो बार ऊपर से नीचे करें यह सर्वश्रेष्ठ योग है। यह योग न सिर्फ आपको बी.पी, अनिद्रा, बेचैनी, चिड़चिड़ापन इत्यादि रोगों से बचाता है बल्कि यह योग आपके खुशहाल जीवन की कुंजी है

नोटः गर्दन को कभी भी दाएं से बाएं ना घुमाए यह जानलेवा हो सकता है।

■ आजकल घर में बीवी भी हर बात पर GST बोलने लगी है। घर में किसी भी बहस, जो चल रही हो वह GST बोलकर बहस को खत्म कर देती है।

तंग आकर मैंने पूछ लिया– यह तुम हर बात करते–करते बीच में ही GST बोलकर चल देती हो ......

..क्या! मतलब है तुम्हारा?

और उसने जो जवाब दिया तो मैं सर पकड़ कर बैठ गया

G– गलती

S– सिर्फ

T– तुम्हारी है।

■ टीचर गोलू से– 5 में से 5 घटाने पर कितने बचेंगे!!!!!

गोलू– पता नहीं मैडम

टीचर– पांच भटूरे तुम्हारे पास है और अगर पांच भटूरे मैं ले लूं तो तुम्हारे पास क्या बचेगा??

गोलू– मैडम छोले!!!!!

■ भक्त– बाबा पढ़ा लिखा हूं पर नौकरी नहीं मिलती क्या करूं??

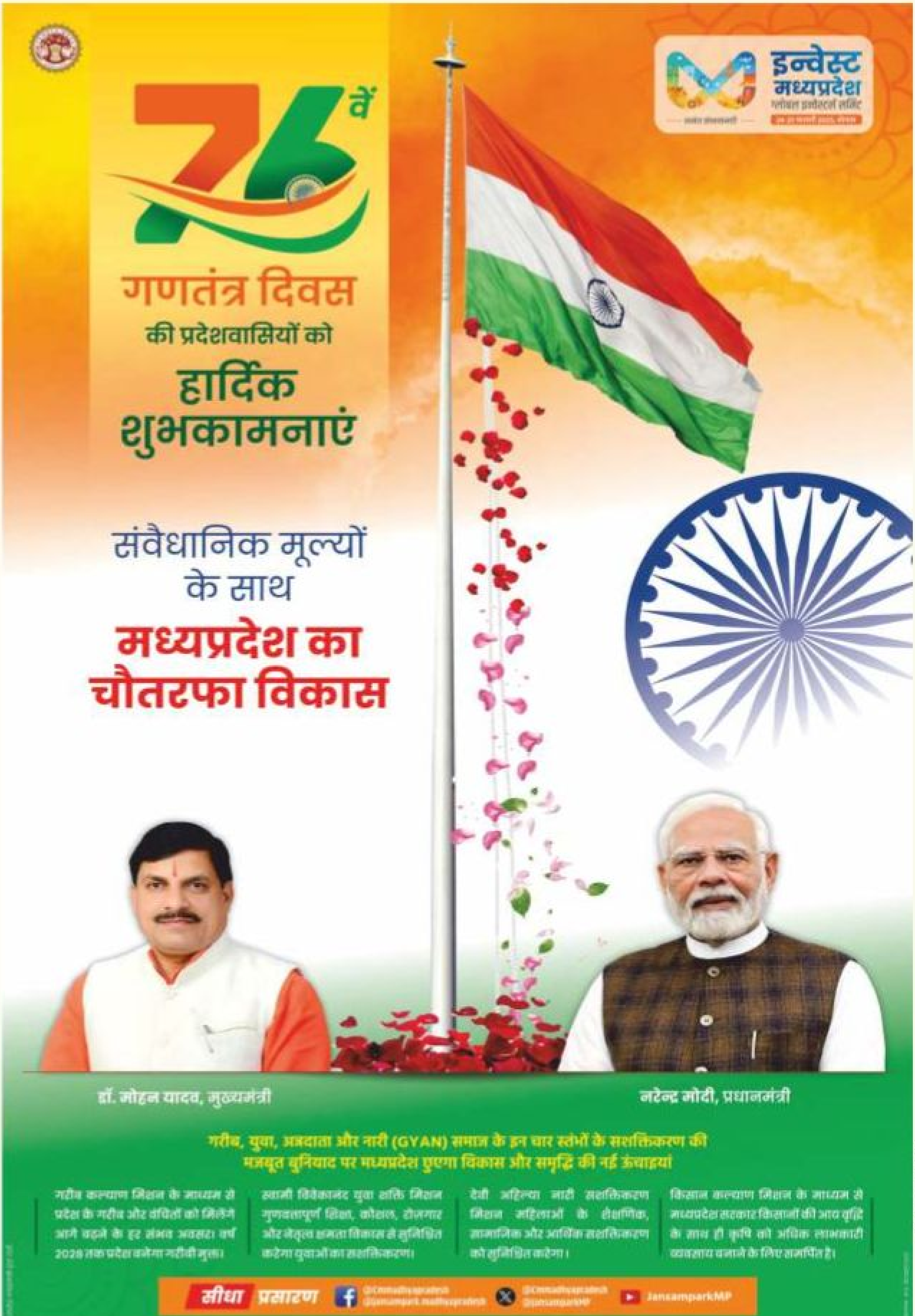
बाबा– कहां तक पढ़े हो.......?

भक्त– बाबा मैंने BA किया है।

बाबा एक बार और BA कर लो दो बार करने पर तुम बाबा बन जाओगे, तो तुम्हें नौकरी करने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

CHECK YOURPREMIUM.com
Discover
the perfect
Car Insurance
Get free quotes
Say "Hi" on 79997 36630
Check Your Premium Insurance Web Aggregator Pvt. Ltd. | ARN/BN /2023/108

HESITATE
TO START A
BUSINESS?
lookUPp
Be Business Ready
LET'S START
We will bring your business idea to life from market research to financial projections, we are here to guide you at every step
Call us at
88391 33304
Visit our website
www.lookupp.in



इन्वेस्ट मध्यप्रदेश
76 वें
गणतंत्र दिवस
की प्रदेशवासियों को
हार्दिक शुभकामनाएं
संवैधानिक मूल्यों के साथ
मध्यप्रदेश का चौतरफा विकास
डॉ. मोहन यादव, मुख्यमंत्री
नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री
गरीब, युवा, अन्नदाता और नारी (GYAN) समाज के इन चार स्तंभों के सशक्तिकरण की मजबूत बुनियाद पर मध्यप्रदेश छुएगा विकास और समृद्धि की नई ऊंचाइयां
गरीब कल्याण मिशन के माध्यम से प्रदेश के गरीब और वंचितों को मिलेंगे आगे बढ़ने के हर संभव अवसर। वर्ष 2028 तक प्रदेश बनेगा गरीबी मुक्त।
स्वामी विवेकानंद युवा शक्ति मिशन गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, कौशल, रोजगार और नेतृत्व क्षमता विकास से सुनिश्चित करेगा युवाओं का सशक्तिकरण।
देवी अहिल्या नारी सशक्तिकरण मिशन महिलाओं के शैक्षणिक, सामाजिक और आर्थिक सशक्तिकरण को सुनिश्चित करेगा।
किसान कल्याण मिशन के माध्यम से मध्यप्रदेश सरकार किसानों की आय वृद्धि के साथ ही कृषि को अधिक लाभकारी व्यवसाय बनाने के लिए समर्पित है।
सीधा प्रसारण
JansamparkMP

D-18068/24