

इन्द्रधनुषी जीवन कला  
(निबन्ध-संग्रह)

विमला गुगलानी 'गुग'

तरलोचन पब्लिशर्स, चण्डीगढ़

## **Inderdhanushi Jeevan Kala**

**by : Vimla Guglani (Gug)**

# 3200, Sector 40-D  
Chandigarh.

Mob. 09888973200

Tel. : 0172-4623200

Email : vimlaguglani@gmail.com

Title designed by Abhishek Garg

painting by Mohinder Tuli

ISBN : 978-81-7914-877-8

Edition : 2016

Price : Rs. 200

© Author

**Published by :**

Tarlochan Publishers

3236, Sector 15-D, Chandigarh

Phones: 98146-73236, 0172-4613236

E-mail : tarlochanpublishers3236@gmail.com

---

**इन्द्रधनुषी जीवन कला, लेखिका : विमला गुगलानी 'गुग'**

**पेशकश : रघवीर रचना प्रकाशन, चण्डीगढ़**

**मुद्रक : मोना इंटरप्राईजिस, दिल्ली**



## **समर्पण**

मैं दहेज में शिक्षा और नौकरी के पंख तो सेतिया परिवार और अपने माँ-बाप से  
लेकर आई थी, लेकिन खुलकर उड़ने का मौका मिला  
गुगलानी परिवार के आँगन में।

समर्पित है यह किताब मेरे पूजनीय सास-ससुर  
**स्वर्गीय सरला देवी जी गुगलानी और स्वर्गीय जगदीश चंद्र जी गुगलानी**  
को, जिनका आशीर्वाद हमेशा मेरे साथ है।

## संभावना पूर्ण लेखिका



मैं कई वर्षों से लगातार पंजाबी में एक मासिक मैगज़ीन 'सोच दी शक्ति' पटियाला से प्रकाशित कर रहा हूँ। इसी सिलसिले में तथा मैगज़ीन को और बेहतर बनाने के लिए मुझे कई बार पटियाला शहर से बाहर साहित्यिक समागमों में जाने का सुअवसर प्राप्त होता रहता है। कुछ वर्ष पहले मैं अपने खास कवि और शायर मित्र स्वर्गीय सरदार केवल मानकुपरी जी की 'नंद लाल नूरपुरी सभा' के एक पुस्तक विमोचन समारोह में चंडीगढ़ गया, जहां पर मेरी मुलाकात हिंदी और पंजाबी की सुप्रसिद्ध लेखिका विमला गुगलानी 'गुग' से हुई। पहली मुलाकात में ही मुझे उनसे बड़ी बहन जैसा प्यार, मोह और सत्कार मिला। मुझे यह जानकर बहुत प्रसन्नता हुई कि मेरी यह बहन सिर्फ कविताएं ही नहीं, अपितु बहुत अच्छे लेख भी लिखती हैं। मैंने किताबों में उनकी कविताएं पढ़ी और साहित्यिक सभाओं में सुनी और श्रोताओं से मिलने वाले प्यार और सराहना को जब महसूस किया तो उनके बारे में और जानने की इच्छा प्रबल हुई।

मेरी जानकारी अनुसार इनका मायका परिवार बंटवारे के समय पाकिस्तान से आकर राजस्थान के जिला गंगानगर के गांव सूरतगढ़ में जो अब तो कस्बा बन चुका है, में कुछ समय शरणार्थी कैम्प में रहे। सम्मानीय सेतिया परिवार में 10 मार्च 1951 को इस लेखिका को सूरतगढ़ में पिता स्वर्गीय लाजपतराय जी और माता शांति देवी जी के घर जन्म लेने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। चूंकि लेखिका के पूजनीय पिता जी बैंक मुलाज़िम थे, उन्हें पढ़ने का बहुत शौक था, घर में किताबों, रसालों और अखबारों का अंबार लगा रहता था। स्वाभाविक तौर पर इनकी रुचि भी पढ़ाई लिखाई में बढ़ती गई। पिता जी से विचार चर्चा के साथ साथ मामा डॉ. अमर चंद चुग जी से भी इन्हें प्रोत्साहन मिलता रहता। डी. ए. वी. कॉलेज

### इसी कलम से...

- ★ स्मृतियों के आर-पार (बंटवारे के दुःख और पाकिस्तान की यादों, कुछ सामाजिक कुरीतियों को समेटे पारिवारिक पुस्तक)
- ★ उड़ान अपनी-अपनी (आचार्यकुल चण्डीगढ़ रजि. द्वारा प्रकाशित चण्डीगढ़ की बयालीस कवयित्रियों की काव्य अनुभूति)
- ★ सांझे पंजाबी काव्य संग्रह :
  - सधरां दी फुलकारी
  - महफ़िल शब्दां दी
  - महका दे दरिया
  - नीला अंबर
  - अर्शदीप
  - कौम दा शेर- बाबा बंदा सिंह बहादुर
  - बुजुर्ग साडा सरमाया
  - अनमोल बचपन
  - कलमां दे सिरनावें
  - शिवालिक काव्य सुगंधियां

इसके इलावा अखबारों, मैगज़ीनों (दैनिक भास्कर-मधुरिमा), दैनिक जागरण, अमर उजाला, गृहशोभा, सरिता, वनीता, गृहलक्ष्मी, संगम, सोच दी शक्ति, शब्द-बूंद, मेरी सहेली में भी रचनाएं, कविताएं, सुझाव, कहानियां और बहुत सी रेसिपीज़ छप चुकी हैं। कुछ रचनाएं छपाई अधीन भी हैं।

अबोहर पंजाब में पढ़ते समय भी इनकी दो रचनाएं कालेज मैगज़ीन में छपी जिससे इन्हें आगे बढ़ने की प्रेरणा मिली और इन्होंने अपनी लेखनी में समाज को कुछ नई दिशाएं प्रदान करने में अपनी जिम्मेवारी समझी। एम. ए. (इतिहास) बी. एड. करने के बाद जब पंजाब सरकार में इन्हें अध्यापिका लगने का सुअवसर प्राप्त हुआ तो स्कूल लाइब्रेरी से मिलने वाली बहुत सी किताबें पढ़ डाली। पारिवारिक जिम्मेदारियों के चलते भी ये अखबारों, रसालों में लिख कर भेजती रहती। सन् 2000 में जब एक रसाले में इनकी रचना छपने की एवज़ में 500 रुपए का चैक मिला तो खुशी और हौसला अफज़ाई के साथ साथ आगे बढ़ने की रोशनी भी मिली। इसके बाद पीछे मुड़कर देखने की ज़रूरत नहीं पड़ी। रसालों, अखबारों में सामाजिक, पारिवारिक रचनाओं के साथ साथ इनकी पाक विधियां रेसपीज़ भी छपती रहती। साउथ की इंस्ट्रन मसाला कंपनी से इन्हें 3000 रुपए का इनाम और गिफ्ट भी मिला। फिर तो ये लिस्ट लंबी होती गई।

मेरे स्वर्गीय मित्र श्रीमान केवल मानकपुरी जी से प्रेरणा पाकर इनकी बहुत सी कविताएं पंजाबी में सांझी काव्य पुस्तकों में छपी। बंटवारे पर आधारित एकल किताब लिखने का विचार इनके मन में बहुत पहले से था, लेकिन उससे पहले इनकी लेखन रुचि को देखते हुए इनके हिंदी के लेखों को मैंने अपनी मैगज़ीन 'सोच दी शक्ति' में स्थान देना शुरू किया। दरअसल मेरी मैगज़ीन पंजाबी भाषा को समर्पित है, लेकिन बहन गुगलानी की रचनाओं को पाठकों ने बहुत सराहा। मुझे इस बात का बहुत मान है। बाद में मार्च 2016 में इनकी किताब 'स्मृतियों के आर-पार' प्रकाशित हुई। उसकी लोकप्रियता को देखते हुए जल्द ही उसका सैकिंड एडिशन भी छपवाना पड़ा। गुगलानी जी के लेख सामाजिक घटनाओं, वातावरण, भ्रूण हत्या, रिशतों, त्यौहारों, सफाई के प्रति जागरूकता, बुजुर्गों सुखी जीवन की तलाश, अंगदान, अकेलेपन, बचत इत्यादि पर आधारित है। बहुत ही सूक्ष्म दृष्टि से इन विषयों को शब्दों में ढालने की कोशिश पाठकों की भावनाओं को बिना ठेस पहुंचाए मार्ग दर्शन देती है। मैंने सभी विषयों को हूबहू अपनी मैगज़ीन की शान बनाया। इन रचनाओं से लेखिका की फिलोसफिकल सोच दृष्टिगोचर होती है। अपने तजुर्बों के आधार पर

मैं यह कह सकता हूं कि ये बहुत ही सूक्ष्म और उच्च कोटि की साहित्यिक रचना है। लेखिका के अनुसार हर समाज में कुछ अच्छाइयां और बुराइयां होती हैं। इन्होंने समाज की कुछ सच्ची घटनाओं का वर्णन करने की भी कोशिश की है।

पुस्तक 'स्मृतियों के आर-पार' में लेखिका ने सुचेतता और सहृदयता का परिचय देते हुए अपने जीवन काल में घटित घटनाओं का पिटारा खोलकर अपने पाठकों के आगे परोस दिया है। आज्ञादी से पहले और बाद के घटनाक्रम का वर्णन अत्यंत सूक्ष्मता से किया है, भले ही इनका जन्म आज़ाद भारत में हुआ है, लेकिन अपने पूर्वजों और मां-बाप द्वारा भोगी सच्ची घटनाएं जो कि इनके दिमाग में बचपन से करवटें ले रही थी, बिना किसी लाग लपेट के बयां करने का इनका प्रयास अति सफल रहा, जिसकी पाठकों ने भरपूर प्रशंसा की है। अपनी दादी जी और पिता जी से सुनी बातों की अत्यंत कुशलता से अभिव्यक्ति इनकी लेखनी का कमाल है। उजड़ कर आने के दंश को प्रभु इच्छा मान कर खिले माथे स्वीकारते हुए लड़कियों को उच्च शिक्षित करने के सेतिया परिवार की भावनाओं के आगे मैं नतमस्तक हूं। तभी तो बहन गुगलानी ने उस समय उच्च शिक्षा प्राप्त करने के बाद नौकरी भी की, जबकि समाज में ऐसा चलन बहुत कम था। नौकरी करना तो दूर की बात पूरे परिवार में लड़कों में इनके पिता जी और लड़कियों में गुगलानी जी पहली लड़की थी जिसने दसवीं पास की। सैंतीस साल की नौकरी के दौरान ये एक सफल और लोकप्रिय अध्यापिका के रूप में जानी जाती थी। अपने साथी अध्यापकों के साथ इनके संबंध बहुत ही स्नेहप्रिय रहे। जिंदगी में खुशकिस्मती से इन्हें अच्छे लोगों का साथ ही मिला। इर्ष्यालु लोगों का कभी सामना नहीं करना पड़ा। घर परिवार के साथ-साथ विद्यार्थियों के प्रति अपने कर्तव्य से कभी मुंह नहीं मोड़ा, शायद यही कारण है कि उन्हें अपने साथी अध्यापकों से हमेशा बहुत सम्मान और प्यार मिला। नौकरी के दौरान बच्चों को शिक्षा देने के साथ साथ अन्य गतिविधियों में भी बढ़-चढ़ कर भाग लेने का बहुत शौक था। लेखिका की पहली किताब की इन पंक्तियों में उनका व्यक्तित्व झलकता है-

“इक दिन चमके सूरज बन कर  
और रोशन कर दें दुनिया जहां,  
इतना गुरुर तो नहीं है मुझको  
मगर जुगनू जैसी चमक तो रखते हैं।”

मुझे निजी तौर पर अपनी इस बहन से बहुत ही आशाएं और संभावनाएं हैं कि साहित्य जगत में उनका नाम होगा और चारों तरफ से उन्हें भरपूर प्रशंसा मिलेगी। यह मैं इसलिए कह रहा हूँ कि उनकी रचनाओं से मुझे ऐसी ही झलक मिलती है। मैं तो यह चाहता हूँ कि वो अपनी हिंदी की और रचनाएं भी प्रकाशित करवाएं ताकि पाठकों को उनकी साहित्यिक रुचियों की जानकारी मिले। मुझे उनकी पहली पुस्तक ‘स्मृतियों के आर-पार’ से भी बहुत आशाएं हैं। इस किताब को पढ़कर पाठकों को अतीत में आजादी के समय घटी सच्ची घटनाओं की जानकारी के साथ-साथ बहुत प्रेरणा भी मिलेगी। इस किताब को गंभीरता से पढ़ा जाए तो वो अमन शांति का उपदेश सा देती प्रतीत होती है और मारधाड़ के नतीजों से तौबा करने के लिए मजबूर करती घटनाएं आने वाले समय की राह में रोशनी बिखेरती है।

मैं विमला गुगलानी ‘गुग’ के उज्ज्वल भविष्य की कामना करता हूँ और चाहता हूँ कि उनकी ये किताब ‘इन्द्रधनुषी जीवन कला’ पाठकों की कसौटी पर खरी उतरे और वो अपना संदेश पाठकों तक पहुंचाने में कामयाब हों। मैं दिल से अपनी इस संभावना पूर्ण लेखिका बहन के लिए दुआ करता हूँ और चाहता हूँ कि साहित्यिक जगत में इनका नाम रोशन हो।

दलजीत सिंह अरोड़ा

मुख्य संपादक

मैगज़ीन ‘सोच दी शक्ति’ पटियाला।

मो : 98720-29190

## सामाजिक विषयों को छूआ गया

अपनी इस किताब में लेखिका ने सामाजिक विषयों को छूने का प्रयास किया है, जो आज के समय की बहुत बड़ी जरूरत है। परिवार, समाज और देश की तरक्की के साथ-साथ इन्सान को खुद के लिए भी इन छोटी-छोटी बातों पर अमल करना जरूरी है। कुछ ऐसी अच्छी आदतें या बातें होती हैं, जो करना तो हर कोई चाहता है, लेकिन कर नहीं पाता क्योंकि या तो इस ओर ज़्यादा ध्यान ही नहीं जाता या फिर उसकी अहमियत का पता नहीं होता। उदाहरणतय आज पानी, पर्यावरण, प्रदूषण, सेहत, सफाई, बचत की समस्या से कौन नहीं वाकिफ, क्रोध, मानसिक दबाव, अकेलापन, बुढ़ापा, रिशतों में पड़ती दरारें, नारी जाति की स्थिति या ऐसी और भी बहुत सी बातें जिन पर विचार करना बहुत जरूरी है। खूनदान और अंगदान की अहमियत को कौन नहीं जानता, लेकिन जागरूकता की आवश्यकता है। मुझे विश्वास है कि ये किताब पाठकों को सोचने पर जरूर मजबूर करेगी और कुछ ना कुछ अच्छा परिवर्तन लाने में सहायक होगी। मैं आशा करती हूँ कि लेखिका की पहली किताब ‘स्मृतियों के आर-पार’ की तरह ‘इन्द्रधनुषी जीवन कला’ को भी भरपूर सराहना मिलेगी और दुआ करती हूँ कि यह अपने ओजस्वी विचारों और लेखन से समाज की सेवा करती रहे।



गुरबख्शा रावत

कौंसलर (पूर्व डिप्टी मेयर)

वार्ड नं. 9, चंडीगढ़।

## जीवन है इक उत्सव

विमला गुगलानी जी से मेरा परिचय पिछले एक दशक से भी ज्यादा से है। इसका प्रमुख कारण यह है की एक अरसे से मेरा और इनका परिवार निरंतर एक प्रभावशाली संस्था “कोच लीडरशिप सेंटर” से जुड़ा हुआ है, जिसका मुख्य उद्देश्य सकारात्मकता और उच्च मानवीय चेतना का विकास करना है। निस्संदेह प्रत्येक व्यक्ति आत्म-उत्थान कर, प्रकृति प्रदत्त अपने नैसर्गिक कौशल का समुचित विकास कर स्व-रूपांतरण कर सकता है। व्यक्तियों के बीच वैचारिक भिन्नता का प्रमुख कारण उनके भिन्न दृष्टिकोण अथवा नज़रिये को माना जा सकता है। सही दृष्टिकोण का विकास कला भी है और मानव लक्ष्य भी, जिसके कारण प्रत्यक्ष के दर्शन तो होते ही हैं पर अप्रत्यक्ष को अनुभव करने की क्षमता भी उत्पन्न हो सकती है। उदाहरण के लिए एक साधारण दृष्टिकोण के व्यक्ति को जहां मेज पर रखा सिर्फ लाल सेब नजर आता है, वहीं एक असाधारण दृष्टिकोण वाले व्यक्ति को महज एक सेब ही नहीं अपितु उसमें विद्यमान बीज और उनसे संभावित अनेक पौधे, वृक्ष, जंगल और विराटता के दर्शन हो सकते हैं।

प्रस्तुत पुस्तक सरल भाषा में लिखी अनुपम विचार श्रृंखला है, जिसे विदुषी लेखिका ने निबंध संकलन का स्वरूप दिया है। प्रत्येक निबंध जीवन जीने की कला से जुड़े एक विषय पर सारगर्भित लेख है। कुल मिला कर यह पुस्तक एक अत्यधिक संवेदनशील और जीवन को पूर्णता से जीने का ज़ज्बा रखने वाली लेखिका विमला गुगलानी जी की ईमानदार पेशकश है। अतः पाठक इसे अवश्य पसंद करेंगे। विषय विविध है, मजेदार हैं और हम सबकी दैनिक जिंदगी को छूते हैं। अनेक पुस्तकों, लेखों एवं हृदय-स्पर्शी कविताओं की रचयिता व सुप्रसिद्ध कवयित्री विमला गुगलानी जी की यह नवीन पुस्तक आपके हृदय को आनंदित करेगी, ऐसा मेरा दृढ़ विश्वास है।

**कमलेश भट्ट (जीरकपुर)**

गुणवत्ता विशेषज्ञ। मो. 8054977565



## हर लेख में है संदेश

हमारी जिंदगी एक अजीब पहेली की तरह है। सुख-दुख को भोगते हुए हर व्यक्ति अपने ढंग से ही जीना चाहता है। कुछ लोग दूसरों की कही हुई बात को सत्य मानते हुए बिना विचारे ही उनके अनुसार जीने की प्रक्रिया करते हैं। अभिमान और ईर्ष्या के साथ कई बार हम अपनी जिंदगी को अजीब परिस्थितियों में ढाल लेते हैं। श्रीमती विमला गुगलानी “गुग” की इस कृति को पढ़ते-पढ़ते आप उपरोक्त विचारों की एक झलक पा सकते हैं, उन्होंने लगभग दस वर्षों के दौरान अपने विभिन्न विचारों को लेखनी में परिवर्तित करते हुए लेखों की एक श्रृंखला को पाठकों के सम्मुख प्रस्तुत किया है, जिनको पढ़ते हुए आप को ऐसा महसूस होगा जैसे कि यह आपकी जिंदगी में आपके साथ भी घटित हुआ है और आपको अगला लेख पढ़ने की उत्सुकता बनी रहेगी। उनके लेख जिंदगी की असलियत को हमारे सामने रखते हैं। हम सभी के पास हर समय कुछ-न-कुछ जिंदगी के अन-सुलझे प्रश्नों की एक लम्बी लिस्ट होती है और हम सोचते हैं कि ऐसा क्यों हो रहा है। श्रीमती गुगलानी के इन लेखों को पढ़ने के बाद आपको ज्यादातर प्रश्नों का उत्तर मिल जायेगा, ऐसा मेरा विश्वास है। मैं उनको इस वैचारिक श्रृंखला हेतु आभार प्रकट करते हुए निवेदन करूंगा कि वह इस तरह के प्रयास भविष्य में भी करती रहेंगी ताकि समाज की विभिन्न समस्याओं के संबंध में लोगों को जागरूकता हो।



**डॉ. अमर चन्द चुग**

सेवानिवृत्त अध्यक्ष,  
एम.जी.बी. ग्रामीण बैंक

## बातें छोटी मगर...

कहते हैं कि हर मनुष्य के अंदर दो-चार मनुष्य और भी छुपे होते हैं, बसे होते हैं, तभी तो उसका व्यवहार कभी और कहीं कैसा तो कभी कैसा होता है। हम सभी को अक्सर लगता है कि काश जिंदगी में इतनी मुश्किलें न होती, जीवन आसान होता। इतनी भागदौड़ न होती। लेकिन अगर सोचा जाए तो मुश्किलें हमने ही पैदा की हैं। संसार में कितनी तरक्की हो चुकी है, बताने की जरूरत नहीं। हम में से ही ऐसे बहुत से लोग होंगे, जिनके सामने ही बिजली, नल व्यवस्था, रसोई गैस, फोन, आधुनिक शिक्षा प्रणाली, वजूद में आई। संतुष्टि न तब थी और न अब है। अगर ऐसा होता तो आज हम अतीत को न ढूंढते। मन की शांति के लिए शहरों के शोरगुल से दूर कुछ समय न बिताते। योग, मेडिटेशन का सहारा न तलाशते।

आज की सबसे बड़ी जरूरत अपने अंदर झांकने की है। स्वच्छता, पर्यावरण, प्रदूषण, अंगदान के अलावा क्रोध, खुशी की तलाश, बचत, सेहत, औरतों का हक तथा और भी ऐसी बहुत सी समस्याएं जिनसे आम आदमी का जीना दूभर हुआ पड़ा है। लेखिका ने इस पुस्तक में बहुत ही आम और सरल विषयों का जिक्र किया है। बातें छोटी हैं, लेकिन अगर उन पर अमल किया जाए तो निश्चित रूप से अच्छे परिणाम निकलेंगे। अगर इनमें से दो-चार बातों को ही जीवन का हिस्सा बना लिया जाए तो अपने साथ-साथ देश और मानवता का भी भला होगा। लेखिका विमला गुगलानी का यह प्रयास अत्यंत सराहनीय है। उम्मीद है कि वो अपने पाठकों की उम्मीदों पर खरी उतरेगी।

**विनोद गुगलानी**

(रिटायर्ड) सीनियर लैब टैक्नीशियन  
पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज, चंडीगढ़।  
मो: 98726-16948

## आभार

इन्द्रधनुष के रंग मुझे बचपन से ही बहुत भाते थे। कब मैंने जीवन के रंगों को इन्द्रधनुष के साथ जोड़ना शुरू किया, यह तो मुझे याद नहीं। हम उम्र के हर पड़ाव में बहुत सी अवस्थाओं से गुजरते हैं। न जाने कितने प्रकार के अच्छे-बुरे अनुभवों से सामना होता है। काफी समय से मेरे मन में विचारों की एक श्रृंखला अंगड़ाईयां ले रही थी और मैं उसे शब्दों में ढालने का प्रयास कर रही थी। अखबारों, मैगज़ीनों में कुछ लेखों को स्थान भी मिला, लेकिन बात अधूरी रही। मुझे अपनी पूरी बात कहने का मौका मिला, स्थापित पंजाबी मैगज़ीन 'सोच दी शक्ति' के माध्यम से। 2014 में प्रसिद्ध कवि और शायर स्वर्गीय श्री केवल मानकपुरी जी ने एक समारोह में मेरी जान पहचान मैगज़ीन के अत्यंत सूझवान संपादक श्री दलजीत सिंह अरोड़ा जी से करवाई, और मुझे दो तीन मैगज़ीनों भी दी। मुझे सभी लेख कविताएं बहुत ही अच्छी लगीं। दो तीन बार मेरे भी इसमें पंजाबी में लेख, कविताएं छपीं, जिसकी मुझे बहुत खुशी हुई, लेकिन मेरी मंजिल कुछ और थी। उस पंजाबी की लोकप्रिय मैगज़ीन में हिंदी के भी एक दो पेज लगे हुए थे। बड़ी हिम्मत करके मैंने अपना एक लेख हिंदी में भेजा, जो कि छप गया। उसके बाद तो गाड़ी चल निकली। हर महीने मेरा लेख छपने लगा। अलग-अलग विषयों पर छपने वाले मेरे लेखों को पाठकों की बहुत सराहना मिली और मैगज़ीन के अगले अंक की उत्सुकता के साथ बहुत से पाठकों को मेरे लेख का भी इंतजार रहता। लगभग दो साल से यह क्रम चल रहा था। तभी मैंने सभी लेखों को एकत्रित करके किताब का रूप देने की सोची। जब मैंने अपने इस विचार को संपादक अरोड़ा जी के सामने रखा तो उन्होंने सहर्ष ही मेरी बात का अनुमोदन किया और पूर्ण सहयोग देने का वायदा भी किया। जिससे मेरा हौसला बहुत बढ़ गया और नतीजा मेरे प्रिय पाठकों के सामने है।

अपने लेखों को किताब का आकार देने के लिए मैं अरोड़ा जी के इलावा और भी बहुत से लोगों की आभारी हूं। प्रसिद्ध कवि, गायक और

शायर श्री बाबू राम जी दीवाना, जिन्होंने किताब का सुंदर नाम रखने में मेरी सहायता की। मैं आभारी हूँ बहुत से सम्मानों से सुशोभित प्रसिद्ध कवि श्री सेवी रायत जी, श्री भगत राम जी रंगाड़ा, श्री गुरदर्शन सिंह जी मावी, नामवर कवयित्री कश्मीर कौर सन्धू और परमजीत कौर परम जी की, जिनसे हौसला अप्जाई के साथ-साथ मुझे सदा आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलती रहती है। मैं आभारी हूँ, बेजोड़ आर्टिस्ट श्रीमान महिंदर तुली जी की, जिन्होंने अपनी एक अत्यंत सुंदर पेंटिंग की तस्वीर मुझे किताब के कवर के रूप में प्रयोग करने की इजाजत दी और उसे आकार में ढाला नौजवान कलाकार अभिषेक गर्ग ने। मैं आभारी हूँ अपने रिटायर्ड बैंक आफिसर मामा जी डॉ. अमर चंद चुग जी की, जो कि बचपन से ही मेरे गाईड रहे हैं, और 'कोच लीडरशिप सेंटर' के अत्यंत सूझवान एडवाइजर और पेशे से गुणवत्ता इंजीनियर। श्री कमलेश भट्ट जी की, जो कि समय-समय पर अपने बहुमूल्य विचारों से नवाजते रहते हैं। सबसे ज्यादा धन्यवाद के हकदार हैं मेरे पति श्रीमान विनोद कुमार गुगलानी, जो कि हर कदम पर मुझे सहयोग देते हैं और मेरे उच्च शिक्षित बेटे समीर और पंकज गुगलानी और गुणवान बहुएं नंदनी और श्वेता गुगलानी जिनसे मुझे समय-समय पर कम्प्यूटर की जानकारी में सहायता मिलने से मेरा लिखने का काम आसान हो जाता है और मेरी प्यारी आठ वर्षीय पोती सना की प्यार भरी बातें, चेहरे पर मुस्कान लाने के लिए काफी है।

मेरे प्यारे पाठकों की मैं तहे दिल से आभारी हूँ, जिन्होंने मेरी पहली पुस्तक 'स्मृतियों के आर-पार' का दिल से स्वागत करके मेरी हौसला अप्जाई की। मुझे उम्मीद है कि मेरी इस पुस्तक को भी आपकी सराहना और दुआएं मिलेगी। मैं धन्यवादी हूँ, स्थापित प्रकाशक सरदार त्रिलोचन सिंह जी तथा उनके मेहनती स्टाफ की, जिन्होंने मेरी पुस्तक को सुंदर आकार दिया।

**विमला गुगलानी**  
चंडीगढ़।

## जिंदगी आसां तो नहीं मगर...

इस संसार में कोई भी इंसान न तो अपनी मर्जी से आता है और न ही उसे अपनी इच्छा से जाने की इजाजत होती है। या यूँ कहें कि जाने की इच्छा ही नहीं होती। वो तो प्राकृति का नियम है कि जो इस दुनिया में आया है, उसे एक दिन इस संसार को छोड़कर जाना ही होगा। इस दुनिया में रहते हुए जहां एक तरफ हम बचपन, जवानी और बुढ़ापे का सफर तय करते हैं, कुदरत के विभिन्न रंगों से आनंदित होते हैं, वहीं दूसरी ओर जीवन में रोज न जाने कितने ही सुख, दुःख, खुशी, गमी, अमीरी, गरीबी के कितने ही पड़ावों से गुजरते हैं, कितने ही रिश्ते बनाते हैं। कुछ रिश्ते तो जन्म के साथ ही जुड़े होते हैं और कुछ इस धरती पर आकर बनते हैं। सबसे अधिक जुड़ाव हमारा अपने परिवार से होता है। पचतर-अस्सी साल तक की उम्र तक पहुंचने वाला इंसान आगे-पीछे की छह सात पीढ़ियां तो देख ही लेता है और अच्छे बुरे कई मुकामों से गुजरता है। कभी हम बहुत खुश होते हैं, तो कभी बहुत निराश। इसके इलावा भी बहुत से रंग जीवन में घुले होते हैं। सभी की परिस्थितियां अलग-अलग होती हैं। उदाहरणतया कुछ लोगों का पारिवारिक जनों से बहुत प्यार है, और कुछ एक की लड़ाई ही होती रहती है। यही स्थिति कार्यस्थल पड़ोस में यहां-वहां चलती है। कुछ का जीवन स्वर्ग सा और कुछ का नर्क समान। कुछ लोग हर हाल में खुश रह कर परमात्मा का शुक्रिया करते हैं और कुछ कमियां ही निकालते रहते हैं। कुछ तो तंग आकर जीवन ही समाप्त कर लेते हैं। माना कि कुछ बातें हमारे बस में नहीं है। लेकिन हर बात किस्मत से नहीं होती। अगर कोई बहुत बड़े पद पर है तो सिर्फ किस्मत की बात नहीं, उसकी मेहनत के अलावा और भी बहुत सी बातों का योगदान होता है। मैं अपनी इन्द्रधनुषी किताब के माध्यम से यही संदेश देना चाहती हूँ कि हमारा जीवन भी एक इन्द्रधनुष के समान है। जैसे बरसात की मस्ती और खुशी के बाद कभी कभी इन्द्रधनुष



दिखाई देता है, उसी प्रकार न जाने कितने जन्मों (शास्त्रों के अनुसार) की तपस्या के बाद मनुष्य जीवन मिलता है, जिससे इन्द्रधनुष के समान ही रंग बिखरे होते हैं। माना कि रंग खुशिया बिखेरते हैं, लेकिन कई बार कुछ रंग उदास भी कर जाते हैं, लेकिन अगर सारे रंग एक साथ इन्द्रधनुष की तरह मिल जाएं तो खूबसूरती बिखर जाएगी। जो अकेला रंग उदासी का प्रतीक लगता है, सब रंगों में मिलकर वो भी खुशियां बांटता लगता है। तो बस हमें भी जीवन को एक इन्द्रधनुष मान कर ही जीना है, जिससे अच्छे-बुरे कई रास्तों से गुजरना पड़ेगा लेकिन बिना घबराए जो जीवन रूपी सफर तय करता जाएगा, उसे अपनी मंजिल तक पहुंचने से कोई रोक नहीं पाएगा।

इस किताब के माध्यम से मेरा पाठकों को यही संदेश है कि रोजमर्रा के कामों और व्यस्तताओं के चलते, कहीं आते-जाते, दुःख-सुख में, रिश्तों में, समाज में, देश में, परिवार में, अपने व्यवहार को संयत रखें, सब के प्रति अपना कर्तव्य निभाएं, फिर बात बजुर्गों की हो, प्रदूषण की हो, स्वच्छता की हो या अपनी सेहत की हो। प्रिय पाठको, मेरे शब्दों को उपदेश नहीं, सलाह समझना। एक संतुलन बना कर रखेंगे तो कांटों भरी राह में भी खुशियों के गुलाब जरूर खिलेंगे।



## अनुक्रमिका

1. आओ खुश रहें	19
2. क्या आप घूमने जा रहे हैं	21
3. कैसे करें अपना काम	24
4. डर के आगे जीत है	28
5. संभालें रिश्तों को	35
6. काँटों भरी राह में गुलाब भी हैं	41
7. स्वस्थ रहें, मस्त रहें	47
8. कम बोलें, अच्छा बोलें	52
9. बजट में बचत	57
10. सुख कहाँ है ?	63
11. मन को न होने दें बूढ़ा!	69
12. क्रोध से दूरी भली	75
13. इम्तिहान! ...किसका ?	81
14. कहीं चिंता न बन जाए चिंता	87
15. कलुषित होती नारी गरिमा	92
16. क्यों अकेले होते जा रहे हैं हम ?	98
17. त्यौहारों की खुशी कुछ ऐसे मनाएँ	104
18. स्वच्छता अभियान में हो सबका योगदान	109

## आओ खुश रहें

19. जीवन की झंकार को पुनः जागृत करें	114
20. सबसे उत्तम दान, अंगदान जीवन	120
21. असंभव कुछ भी नहीं	125
22. आया नया साल	131
23. ...जो भी है, बस यही इक पल है!	137
24. क्या हैं सेहत के असली मायने!	143
25. प्रदूषण और पर्यावरण	149
26. करो योग, रहो निरोग	155

ज़माना तेज़ी से बदल रहा है, समय मानो सौ-सौ पंख लगा कर उड़ रहा है। सुबह होती है, शाम और फिर रात। यही सिलसिला चलता रहता है। सभी को भागम-भाग लगी रहती है। लगभग सभी के घर भौतिक सुख-सुविधाओं से भरे पड़े हैं लेकिन फिर भी एक-दूसरे से आगे निकलने की अक्सर कभी न खत्म होने वाली दौड़ में हम सभी शामिल हैं। “दूसरे की कमीज़ मेरी कमीज़ से सफेद कैसे” वाला विज्ञापन हम सभी पर लागू होता है। काफी कुछ पा लेने के बाद भी जीवन में सूनापन, ख़ालीपन ओर नीरसता सी क्यूँ महसूस होती रहती है? आप किसी से भी पूछ कर देखिए, ‘और भाई क्या हालचाल है?’ सूखा सा जवाब मिलेगा, ‘बस कट रही है।’, ‘ठीक है’ या फिर, ‘जो दिन निकल जाए, वही अच्छा।’ कुछ ऐसे ही मिलते-जुलते जवाब सुनने को मिलेंगे, कोई विरला ही मुस्कान बिखेर कर खुशी भरा उत्तर देगा। सब कुछ होते हुए भी अक्सर हम दुःखी क्यूँ रहते हैं। एक उदाहरण लीजिए? कुछ साल पहले किसी-किसी के घर टेलीफोन होता था। आम आदमी के लिए फोन करना या सुनना कितना मुश्किल था वह बताने की जरूरत नहीं और आज के हालात कैसे है, ये भी हम सब जानते हैं लेकिन क्या हम इससे बहुत खुश हैं? देखा जाए तो आजकल लोग पास वालों से दूर होते जा रहे हैं और दूर वालों से पास होने का नाटक चलता रहता है। किसी सार्वजनिक स्थल पर चले जाएं, कुछ बुजुर्ग लोग तो बातें करते चाहे दिख जाएं लेकिन नौजवान पीढ़ी तो फोन से चिपकी ही मिलेगी। आधुनिक गैजेट्स के चलते कमोबेश यही हाल घरों में भी देखने को मिलता है। (परमात्मा न करे किसी पर कोई प्राकृतिक आपदा आए।) बाकी तो हम मध्यम वर्ग के हालात बराबर ही होते हैं। हर समय महँगाई का, बीमारी का, बच्चों की पढ़ाई का, देश के हालात का रोना रोने से अच्छा है कि यथासंभव उपाय किए जाएँ या फिर अपने-आप को परिस्थितियों के अनुकूल ढाल लिया जाए। ‘सरकार

की गैस सिलेंडर की नीतियों के बारे में कौन नहीं जानता, लेकिन फिर भी खाना तो बनाना ही पड़ेगा।' ऐसी बातों को हर समय चर्चा का विषय बना कर दुःखी होने से बेहतर है कि हम उसका कोई संभव विकल्प ढूँढ़ें।

विश्लेषण करने पर ये सामने आया है कि अक्सर हमारी नाराज़गी के अधिकतर कारण बाहरी ही होते हैं और हमारी उम्मीदें हमें नाखुश कर देती हैं। किसी भी रिश्ते में ज्यादा उम्मीद मत रखें, बल्कि जो मिले उसे बोनस समझें और आप भी अपने सामर्थ्य अनुसार रिश्ते निभाएँ, यकीन मानिए, कभी निराशा नहीं होगी।

किसी ज़रूरतमंद की सेवा या सहायता निष्काम भाव से करें। बदले में कुछ आशा मत रखें। उम्मीदे ही जीवन में नाखुशी लाती हैं।

हमेशा अच्छी सोहबत में रहें। चरित्रहीन, रिश्वतखोर या फिर खराब आदतों वालों का साथ छोड़ दें। आदमी की पहचान उसकी मित्र-मंडली से होती है।

जहाँ तक संभव हो कर्ज, उधार, से दूर रहें। फिजूलखर्ची की आदत मत डालिए। अपनी चादर देख कर पैर पसारने में ही भलाई समझें।

किसी भी बात पर ज़्यादा उत्तेजित या नाराज़ न हों। इससे नुकसान तो होता ही है, साथ में सेहत भी खराब होती है। अतीत में की गई गलतियों को भुला दें, लेकिन उनसे सबक जरूर लें। ताकि फिर से वो गलतियाँ न हों।

बोलने से पहले सोचें, काम को योजनाबद्ध तरीके से करें। समय की कदर करें, रिश्तों की अहमियत पहचानें, पैसा तो फिर भी कमा लेंगे लेकिन गया समय फिर हाथ नहीं आता और रिश्ते तो काँच के समान होते हैं। कभी कोई बातचीत या व्यवहार में आपकी अनदेखी करें तो दिल पे मत लें। बुरी घटनाएँ भूल कर अच्छी बातें याद रखें, खुश रहने में मदद मिलेगी। हवाई किले बनाने, झूठ बोलने से बचें, तिल का ताड़ न बनाएँ और अपनी तुलना कभी किसी से न करें। ये बातें सुनने में बेशक छोटी लगेँ लेकिन आजमा कर देखें, खुशियाँ आपके कदम चूमेंगी।



## क्या आप घूमने जा रहे हैं?

हम सभी काम के लिए तो घर से बाहर निकलते हैं लेकिन कभी-कभी हमारा मन बिना काम के भी घर से बाहर निकलने को करता है यानि कि घूमने को, तफरी करने को, फिर चाहे वजह कोई भी हो। हम सभी रिश्तेदारों को मिलने, किसी धार्मिक स्थल की यात्रा करने या फिर पहाड़ों अथवा समुद्रों पर पर्यटन के लिए भी जा सकते हैं। वैसे तो हमें रोज़मर्रा के लिए बहुत सी चीज़ों की आवश्यकता पड़ती है लेकिन जब हम बाहर निकलेंगे तो हमें कुछ वस्तुओं का मोह त्यागना होगा और छोटी-मोटी चीज़े खरीदनी भी पड़ सकती हैं। कई बार किसी स्थान के लिए मौसम के अनुसार भी वस्तुओं की आवश्यकता पड़ सकती है मसलन पहाड़ों पर जाने के लिए गर्म वस्त्र चाहिए लेकिन कुछ बातें और कुछ चीज़ें लगभग हर यात्रा में जरूरी होती है, जिनकी चर्चा इस प्रकार की जा सकती है।

- सबसे पहला काम है ज़रूरी सामान की सूची बनाना, इसके पश्चात् जो चीज़ें आपके पास हैं उन्हें निकाल कर एक स्थान पर एकत्र कर लें और जो नहीं है उनका इंतजाम कर लें। यात्रा की तैयारी दो दिन पहले ही कर लें, कोई भी काम अंतिम समय तक नहीं टालना चाहिए।
- कुछ दवाईयाँ जैसे कि बुखार, जुकाम, पेट दर्द, सिर दर्द, बेंडेड, जोड़ों का दर्द या जो दवाईयाँ आप नियमित रूप से लेते हैं, दो-चार दिन की ज्यादा ही रखें। छोटी सी कैंची, रूई, डिटॉल, टिशू पेपर आदि साथ रखें क्योंकि ये चीज़ें कहीं भी काम आ सकती है।
- दो-तीन छोटे ताले और जंजीर अपने पास रखें। यथासम्भव अपने सामान का ध्यान रखें और संभव हो तो जंजीर ताला लगा कर रखें। चोर-उच्चके कही भी आपके सामान पर हाथ साफ़ कर सकते हैं।

- बेशक पर्यटन स्थलों पर खाने-पीने का सामान ख़ूब मिलता रहता है, लेकिन अपने पास कुछ खाद्य पदार्थ अवश्य रखें। कभी भी जरूरत पड़ने पर या बच्चों के माँगने पर बहुत काम आयेगा।
- यात्रा के समय कम से कम सामान ले जाने की कोशिश करें क्योंकि रेलवे स्टेशन पर प्लेटफार्म तक जाने में या अक्सर बस में उतारने-चढ़ाने में काफी परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।
- दैनिक प्रयोग में काम आने वाली वस्तुएं जैसे टूथपेस्ट, टूथब्रश, मेकअप का सामान, तौलिया, साबुन, शैंपू, तेल, चप्पल, टॉर्च, सुई-धागा या जिन वस्तुओं का प्रयोग आप करते हैं संभवतः छोटी पैकिंग में साथ रखें।
- कुछ महत्वपूर्ण कागजात जैसे कि रेलवे टिकट (अगर कम्प्यूटर से टिकट है तो पूरी जानकारी रखें) आई. डी. प्रूफ, ए. टी. एम. कार्ड, क्रेडिट कार्ड, अगर बिजनेस टुअर है तो उससे संबंधित कागजात, विज़िटिंग कार्ड, ड्राइविंग लाईसेंस और इनकी फोटो प्रति भी जरूर रखें।
- अगर किसी सुरम्य स्थान पर जा रहे हैं तो अपने साथ मानचित्र, गार्ड-मैप, अवश्य रखें। इससे आपको आसानी रहेगी। यात्रा के कुछ विशेष पलों को यादगार बनाना है तो कैमरा ले जाना कतई न भूलें।
- जहाँ आप घूमने जा रहे हैं, वहाँ पर या उसी रास्ते पर कोई रिश्तेदार या जान-पहचान वाले रहते हैं तो उनके फोन नम्बर भी ले लें, पता नहीं कब कौन काम आ जाए।
- अगर पीछे घर पर कोई नहीं है तो पड़ोसियों को बता कर जाएँ ताकि वे घर का ध्यान रखने के अलावा डाक, कोरियर तथा घर आने-जाने वालों की जानकारी रखें।
- बैग में प्रैस किए गए कपड़ों के अन्दर अखबार रखे जाएँ तो उनमें सलवटे नहीं पड़ती। एक-दो छोटे गिलास और चम्मच भी रख लें।

- अगर आपको लिखने-पढ़ने का शौक है तो उससे संबंधित सामान भी जरूर रखें। मोबाईल फोन के साथ चार्जर भी रख लें। ईअर प्लग भी रख लें, शोर-शराबे से बचेंगे।
- हवाई यात्रा में चाकू, कैंची या नुकीली वस्तुएँ ले जाने की आज्ञा नहीं होती और सामान भी निर्धारित सीमा में ले जा सकते हैं और अगर विदेश-यात्रा का कार्यक्रम है तो उससे संबंधित पूरी जानकारी प्राप्त करने के बाद ही यात्रा पर जाएँ।

इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखेंगे तो आपकी यात्रा सुखद और घूमने का आनंद कई गुणा बढ़ जाएगा।



## कैसे करें अपना काम

इस संसार में जीवित रहने के लिए एक समय के बाद सभी को कोई न कोई काम करना ही पड़ता है, यहाँ तक कि पशु-पक्षियों को भी अपना भोजन जुटाने के लिए भाग-दौड़ करनी पड़ती है। भले ही दोनों पेट भर लें, लेकिन बहुत बड़ा अन्तर है। शरीर में ज्यादा ताकत न हो लेकिन दिमाग के बल पर हम कहाँ से कहाँ पहुँच चुके हैं। कहाँ बीते समय का आदि मानव और कहाँ आज का सभ्य इन्सान। देखते ही देखते जैसे दुनिया बदल गई हो, लेकिन इस तरक्की का फायदा सब लोग नहीं उठा सकते हैं। इसके मुख्यतः दो कारण हैं। एक तो यह कि कुछ बातें हमारे हाथ में हैं और दूसरा यह कि कुछ बातें हमारे वश से बाहर हैं। जब भी कोई इन्सान पैदा होता है, उसका जीवन लगभग एक किताब की तरह होता है जिसका पहला और अन्तिम पन्ना ऊपर वाले द्वारा स्वयं लिखा जाता है यानि की जीवन-मरण का निर्णय हम नहीं कर सकते लेकिन बीच में शुरू के कुछ पन्ने भी हम नहीं लिख सकते लेकिन बाद का सारा जीवन तो सबके अपने हाथ में है। कई बार किस्मत भी अपना रंग दिखा देती है लेकिन हर बार ऐसा नहीं होता। उदाहरण के तौर पर एक-दो बार या कभी किसी मजबूरी-वश कोई दफ्तर देर से पहुँचता है लेकिन जब पाँच में से चार दिन यही क्रम दोहराए तो उसे क्या कहा जाएगा। एक ही स्कूल में, एक ही कक्षा में पढ़ने वाले कुछ बच्चे बहुत आगे निकल जाते हैं अक्सर कुछ इतना पिछड़ जाते हैं कि आगे निकलने वाले के पैरों के निशान तक नहीं ढूँढ पाते। अच्छे से जीवन जीना भी एक बहुत बड़ी कला है।

भगवान सभी को मौका देता है, लेकिन उसका फायदा कितने लोग उठा पाते हैं? किस्मत से, मेहनत से, पढ़ाई से, या कई बार विरासत में ही किसी को अच्छा काम, अच्छा मौका जरूर मिलता है लेकिन सफलता की ऊँचाईयों को कैसे छुआ जाए यह चर्चा का विषय है। कुछ समय

पहले सरकारी नौकरी पाने की प्राथमिकता थी लेकिन आजकल नौजवान पीढ़ी का रूझान कुछ बदल रहा है। कम्प्यूटर युग के आने से आज अक्सर काम करने के तरीके में बहुत बड़ा बदलाव आया है। आज के बच्चे पढ़-लिखकर किसी बड़ी निजी कम्पनी में या फिर अपना काम करना चाहते हैं। पिछले दिनों मैंने अखबार में पढ़ा कि चार इंजीनियर दोस्तों ने मिलकर जूस बेचने का कारोबार शुरू किया है। एक बार सुनकर तो सबको बड़ा अजीब सा लगता है कि ये काम तो कोई अनपढ़ या कम पढ़ा-लिखा भी कर सकता है, लेकिन यह सच नहीं। इन दोनों के काम करने में बड़ा अन्तर होगा। रेहड़ी लगा कर जूस बेचने वाला भी रोटी तो कमा लेगा लेकिन दूसरे लोग इसी काम को आधुनिक वैज्ञानिक हाईजैनिक तरीके से करेंगे। काम कोई भी छोटा या बड़ा नहीं होता बस हमें उसे सही ढंग से करना आना चाहिए।

- सबसे पहले हमें अपने काम को जानने की आवश्यकता है। काम हमारा अपना भी हो सकता है और नौकरी भी हो सकती है। जो लोग नौकरी करते हैं वो कई बार अपने काम की बजाए बॉस की ओर ज़्यादा ध्यान देना शुरू कर देते हैं। बॉस की पसंद और ना-पसंद को जानने या उसकी खुशामद करने की बजाए कर्मचारी अगर अपने काम को जानेगा तो कंपनी को फायदा होने पर बॉस जैसे ही प्रसन्न हो जाएगा। बॉस से तालमेल बना कर रखना अच्छी बात है। इससे आदमी स्वच्छ और स्वतंत्र वातावरण में काम कर सकता है लेकिन चापलूसी करने से बचें। पहचान काम से बनती है, चापलूसी से नहीं।
- काम को जान लेने के बाद अपना सौ प्रतिशत उस पर लगा दें। इसके लिए मेहनत, निष्ठा, लगन और ईमानदारी की बहुत आवश्यकता है। अपने काम को कभी भी बोझ मत समझें। अगर काम को लगन और ईमानदारी से न किया जाए तो वो ढंग से पूरा नहीं होगा और आधा-अधूरा काम किसी को पसंद नहीं आता। ऐसे काम से न तो आप की संतुष्टि होगी ओर न ही बॉस खुश रहेगा।

- अगली बात जिसकी ओर ध्यान देने की खास ज़रूरत है वो ये कि काम के प्रति बिल्कुल भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। अपना ध्यान हर समय गप्पें मारने, चाय पीने की बजाए काम पर लगाएँ। लापरवाही का असर आपके काम पर पड़ता है, काम में गलतियाँ हुई तो बॉस को अच्छा नहीं लगेगा और अगर अपना काम ठीक नहीं हुआ तो भी नुकसान का खतरा है। इससे अच्छा होगा कि काम पूरे ध्यान और कौशल से किया जाए और आज का काम कल पर कभी मत टालें। रोज़ का काम रोज़ होगा तो मन भी शांत रहेगा और अगले दिन के लिए ऊर्जा भी बनी रहेगी।
- भूलने की बीमारी से और बहानेबाज़ी से दूर रहने में ही भलाई है। आपको सौंपा गया छोटे से छोटा काम भी अति-महत्वपूर्ण हो सकता है। हो सकता है कोई काम जिसे आप मामूली समझ रहे हों, बॉस के लिए दफ्तर के लिए बहुत ज़रूरी हो। कई बार लोग किसी काम को अपने-आप ही ग़ैर-ज़रूरी मान लेते हैं और सोचते हैं कि इतनी छोटी-छोटी बातें भला बॉस को कहाँ याद रहती हैं, तो इस ग़लतफहमी में कतई न रहें। ये मान कर चलें कि बॉस को सब याद रहता है और जो भी काम आपकी ड्यूटी में शामिल हैं उसे समय पर और खुशी-खुशी करें, आखिर उसी कमाई से ही तो घर चलता है।
- कुछ लोग हर समय नाराज़गी और चुगलखोरी के मूड में रहते हैं। काम या बॉस के प्रति नाराज़गी जताते रहना अच्छी बात नहीं। हर इन्सान की क्षमता बराबर नहीं होती और न ही सभी की रुचियाँ एक सी होती हैं, अगर कर सकते हैं तो अपनी रुचि का काम करें, लेकिन अगर ये संभव न हो तो जो काम आप कर रहे हैं उसी के बारे में ज़्यादा ज्ञान प्राप्त करें और उसी में दिलचस्पी लें, कामयाबी अवश्य हासिल होगी। सौंपे गए काम को उत्साह और जोश से कर के दिखाएँ। मेहनत और निष्ठा कभी व्यर्थ नहीं जाती। तरक्की पाने के लिए इससे बेहतर रास्ता और कोई नहीं है।

- कहावत है कि “जिस थाली में खाओ, उसमें कभी छेद न करो” नुकसान अपना ही होगा। जहाँ पर काम कर रहे हो या जो भी काम आप कर रहे हो उसे पूजा समझ कर करें। कोई कितना भी उकसाए, अपनी कम्पनी की या अपने काम की बुराई करने से बचें, इससे कम्पनी की प्रतिष्ठा को धक्का पहुँचता है और मुँह से एक बार निकली बात पराई हो जाती है। अगर कभी आपके द्वारा की गई बात ऊपर तक पहुँच गई तो भुगतना तो अवश्य पड़ेगा। कुछ लोगों की ये फितरत होती है कि खुद तो अच्छे बने रहेंगे और दूसरों को मोहरा बना कर आगे कर देंगे। ऐसे लोगों की दोहरी नीति को जल्दी ही समझ लें, क्योंकि जिन्दगी के मोड़ पर बहुत से ऐसे लोगों से वास्ता पड़ सकता है।
- काम करने का एक महत्वपूर्ण नियम समय-सीमा का ध्यान रखना भी है। ये नहीं कि पहले तो ‘हाँ’ बोल दिया और समय आने पर मुँह लटका कर खड़े हो गए। अगर आपको कोई महत्वपूर्ण काम सौंपा गया है तो इसका मतलब ये है कि बॉस को आप पर, आपकी काबलियत पर विश्वास है। अगर कुछ तथ्यों पर और जानकारी चाहिए या आपको दिया गया समय कम लगता है तो इसके बारे में विनम्रतापूर्वक बात की जा सकती है, लेकिन एक बार सब तय हो जाने के बाद असमर्थता मत जताएँ।

अगर उपरोक्त बातों को ध्यान में रखने की कोशिश की जाए और अर्जुन की तरह अपनी नज़र लक्ष्य पर रखी जाए तो कोई कारण नहीं कि सफलता न मिले।



## डर के आगे जीत है

“जिन खोजा तिन पाइया, गहरे पानी पैठ।  
मैं बपुरा बूड़न डरा, रहा किनारे बैठ।।”

कबीर जी के इस दोहे के अनुसार जो गहरे पानी में खोजता है, वही रत्न रूपी धन को पा लेता है और जो डूबने से डरता है, वह तो किनारे पर ही बैठा रह जाता है अर्थात् कुछ भी पाने के लिए हमें खतरा तो उठाना ही पड़ेगा और जो आदमी खतरों से डरेगा सफलता उससे कोसों दूर भागेगी। जो भी इन्सान इस दुनियाँ में आता है जैसे-तैसे जिंदगी तो गुज़ार ही लेता है लेकिन जिंदगी जीने और गुज़ारने में बहुत बड़ा अंतर है। यह दुनियाँ कांटों का हार है, फूलों की सेज नहीं, पग-पग पर राह में कांटें बिछे मिलेंगे और जो पैरों के जख्मों से डर कर आगे नहीं बढ़ेगा या मुसीबतों से डर कर आधे रास्ते ही लौट जाएगा तो मंजिल तक कैसे पहुँचेगा? और जो निडर भाव से मुसीबतें झेलता हुआ खतरों से खेलता हुआ अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर होगा वही विजयी कहलाएगा। मेरा यह मानना है कि जन्म-मरण तो अपने हाथ में नहीं है लेकिन थोड़ी सी समझ आने के बाद अपना लक्ष्य कुछ हद तक निर्धारित किया जा सकता है और जब बच्चा नासमझ होता है तो सारी जिम्मेदारी माँ-बाप की होती है और यह जिम्मेदारी बचपन से पूर्णतया अगर सही ढंग से निभाई जाए और बच्चे का पालन-पोषण सही ढंग से किया जाए, उसके व्यक्तित्व का सही विकास करने में उसकी मदद की जाए, उसमें एक अच्छे नागरिक होने के गुण भरे जाएं और निडरता का गुण तो मुख्य है क्योंकि बाकी की सारी सफलताएँ तो लगभग इसके पीछे मिलेगी। कई बार देखने-सुनने में आता है कि सब कुछ अच्छा होने के बाद भी लोग आत्महत्या जैसा ग़लत कदम उठा लेते हैं। कई और कारणों के अतिरिक्त डरपोक होना भी मुख्य कारण हो सकता है। रैगिंग होना, परीक्षा में फेल होना या मनचाहा स्थान न प्राप्त कर पाना, नौकरी की समस्याएँ, घरेलू समस्याएँ आदि इन

सब से डर कर भागेंगे तो कहाँ जाएँगे? बस एक बार निडर हो कर विकट परिस्थितियों का सामना करने की हिम्मत की जाए तो देखिए फिर डगर कितनी आसान होती है। विश्लेषण किया जाए तो खतरा तो जन्म से ही आरम्भ हो जाता है। माँ के लिए बच्चों को जन्म देने में और उससे पहले भी कई बार जान तक की बाज़ी लगी होती है। माँ का नया जन्म माना जाता है लेकिन हर स्त्री खुशी-खुशी ये खतरा उठाती है क्योंकि जब वो अपने बच्चे का मुख निहारती है, उसे प्यार से चूम कर गले लगाती है तो सब कुछ भूल जाती है और ताउम्र माँ अपने बच्चे को अपनी जान से भी बढ़ कर प्यार करती है। इससे यह साबित होता है कि खतरों से खेलकर ही अनमोल चीज़ें प्राप्त होती हैं, खुशियाँ मिलती हैं और डरपोक तो बहुत कुछ खो देगा। खोएगा भी बाद में, पहले तो वो ये नहीं जान पाएगा कि उसने क्या खोया है, मसलन पढ़ाई के डर से, अध्यापक की मार के डर से या परीक्षा में फेल होने के डर से जो स्कूल ही नहीं जाएगा तो वो पढ़े-लिखे होने के लाभ तो जान ही नहीं पाएगा।

कोई भी इन्सान डरपोक क्यों होता है या बनता है, इसके बारे में कई प्रश्न हो सकते हैं:

1. डर क्या है?
2. क्या हम डर को देख सकते हैं?
3. कोई भी डरपोक क्यों बनता है?
4. क्या डरना ज़रूरी है? और कुछ मामलों में डरना ठीक भी हो सकता है?
5. डरपोक बनने से क्यों बचें?

पहला प्रश्न कि डर क्या है? दरअसल खुशी, ग़म, उदासी, डर का हमें वास्तव में पता तभी चलता है जब हममें समझ होती है। बच्चा जब छोटा होता है तो वो कुछ विशेष परिस्थितियों को छोड़ कर डर के बारे में नहीं जानता जैसे कि वो आग को पकड़ने की कोशिश करेगा, पानी में चला जाएगा, कोई नुकीली या जहरीली वस्तु मुँह में डाल लेगा या कोशिश करेगा। लेकिन जब उसे चोट लगेगी तो वो चिल्लाएगा और आगे से कुछ हद तक शायद डर भी जाएगा। ऐसे मामलों में तो बड़े उसकी

रक्षा करेंगे लेकिन जब वो घुटनों के बल या खड़े हो कर चलेगा तो गिरने या चोट लगने पर भी हम उसके डर को दूर भगाते हुए उसे आगे बढ़ने को ही प्रेरित करेंगे और फिर कुछ दिनों के बाद वो बिना किसी डर के अकेला ही भागेगा। इस से यह सिद्ध होता है कि कुछ डर तो हमारे अपने मन के अंदर ही होते हैं और अगर बचपन में ही वो निकल जाएं तथा हमारे आसपास का वातावरण अच्छा होगा तो इसका भी बहुत प्रभाव पड़ता है। शहीद भगत सिंह, शहीद उधम सिंह, सुभाष चंद्र बोस, लाला लाजपत राय, झाँसी की रानी लक्ष्मी बाई और भी न जाने कितने ही ऐसे शूरवीर, जो मौत को सामने देख कर भी नहीं घबराए और हँसते-हँसते निडरता से मौत को गले लगा लिया। ऐसे, निडर लोगों से तो मौत भी डरती है।

डर का सामना तो पूरी उम्र ही करना पड़ेगा। कई बार घर के वातावरण से ही बच्चे डरपोक बन जाते हैं जैसे कि सोने के वक्त बच्चों को किसी जानवर का नाम लेकर या भूत-प्रेत का डर दिखा कर सुला दिया जाता है तो उसे सपने भी उसी प्रकार के आते हैं और वो भीरू स्वभाव का बन जाता है। कई बार किसी के साथ कुछ अप्रत्याशित घटना या कोई दुर्घटना घटी हो तो उसके मन में डर का समाना स्वाभाविक ही है।

दूसरा प्रश्न यह उठता है कि क्या हम डर को देख सकते हैं? तो जवाब ये है कि डर का कोई स्वरूप नहीं है, और न ही वह कोई वस्तु है जिसे हम देख लें। हम उसे महसूस कर सकते हैं मान लो हम एक बैंक में हैं और वहाँ डाका पड़ गया या ऐसी बहुत सी घटनाएं घटती हैं, जब हम डर से रू-ब-रू होते हैं लेकिन कोई तो ऐसी विकट हालत में बेहोश ही हो जाएगा, किसी-किसी को दिल का दौरा भी पड़ सकता है और कोई-कोई तो बिना कुछ सोचे-समझे कहीं से भी कूद भी जाएगा, चाहे फिर वो मरे या हाथ-पाँव तुड़वा ले। उस पर डर इतना हावी हो चुका होगा कि वो कुछ सोच ही नहीं पाएगा लेकिन कुछ लोग उस समय ऐसे भी मौजूद होंगे जो बिना डरे उस मुसीबत से निकलने का उपाय सोच रहे होंगे या निकलने में सफल भी हो जाएँ और अपने साथ-साथ

और लोगों की भी मदद कर दें। हर इन्सान का अपने-अपने मन का डर होता है कुछ दिनों पहले मैंने अखबार में पढ़ा कि एक बारह साल का बच्चा उस समय अगवा करने वालों के चंगुल से भाग निकला जब वो उसे एक कार से दूसरी कार में बैठाने के लिए लेकर जा रहे थे जबकि वो तीन लोग थे। अगर बच्चा डरपोक होता तो न जाने उसका क्या हाल होता। निडरता का गुण कई बातों पर निर्भर करता है। कुछ तो अनुवांशिकता होती है और बाकी वातावरण, शारीरिक क्षमता, सूझबूझ, दिमाग, चतुराई आदि पर निर्भर करता है। मतलब ये कि मन के डर के साथ-साथ सामने खड़ी मुसीबत का सामना भी निडरता से जो कर पाएगा वही जीवन में आगे बढ़कर मनचाही मंजिल तक पहुँचेगा।

तीसरा प्रश्न यह है कि कोई डरपोक क्यों बनता है? (या होता है) तो इसका कुछ उत्तर ऊपर मिल जाएगा और कुछ कारण और भी हो सकते हैं। एक जैसे माहौल में पलने-बढ़ने के बाद भी कुछ लोग बहुत आगे बढ़ जाते हैं और कुछ बहुत ही पिछड़ जाते हैं अगर हम अपने आसपास, अपने जानने वालों या रिश्तेदारों पर नज़र डालें तो ये बात बिल्कुल साफ हो जाएगी। साधन-सम्पन्न, लायक और हर तरह से सही होते हुए भी कुछ लोग कामयाबी की उस मंजिल तक नहीं पहुँच पाते जहाँ तक कि वो पहुँच सकते थे। कई माँ-बाप बच्चों को खुद से दूर नहीं कर पाते और बच्चे उच्च शिक्षा से वंचित रह जाते हैं। घर से दूर रह कर भी बच्चा बहुत सी बातें सीखता है। आजकल तो पढ़ाई के साथ-साथ ही कितनी और भी गतिविधियाँ स्कूलों में होती हैं। मेरा अभिप्राय ये नहीं कि हर बच्चों को हॉस्टल में रखा जाए लेकिन अगर समय की मांग है, तो घरवालों को हिचकिचाना नहीं चाहिए। अखबारों में रैगिंग के बारे में पढ़कर ही कई लोग बच्चों को बाहर पढ़ने नहीं भेजते, कई लड़कियों को तो घर से थोड़ी दूरी पर भी नहीं जाने देते तो कोई कैसे निडर हो कर बाहर की दुनिया का सामना करेगा। यह ठीक है कि कुछ दुर्घटनाएँ घट चुकी हैं और आगे भी घट सकती हैं, लेकिन उनका सामना करना होगा। डरपोक बनकर घर में तो नहीं बैठा जा सकता और अगर कुछ बुरा होना है तो घर की चारदीवारी में भी हो सकता है।



चौथा प्रश्न यह है कि क्या डरना ज़रूरी है और क्या कुछ मामलों में डरना ठीक भी रहता है? तस्वीर के दो पहलूओं की तरह डर का अच्छा पहलू भी है जैसे कि बुरे कामों से दूर रहने में ही भलाई है, फिर चाहे कोई हमें डरपोक ही क्यों न कह दे, परवाह न करें। बुरी संगत में पड़ कर लोग कितने ही बुरे काम करते हैं, शराब-सिगरेट पीना, नशे करना, जुआ खेलना और भी न जाने क्या-क्या और तो और कानून का उल्लंघन करने में भी अपनी शान समझते हैं। नशा करके ओवर-स्पीड गाड़ी चलाना, दूसरी गाड़ी को ग़लत ढंग से ओवरटेक करना इत्यादि। आवाजाही के नियमों को धत्ता बताकर अपने आप को निडर दिखाने में तो कोई अक्लमंदी नहीं है। अगर कोई माता-पिता या अध्यापक से या अपने किसी सीनियर से डरता है तो उसे हम डरपोक नहीं कहेंगे। उसे हम इज्जत करना कहेंगे और ईश्वर से तो सारी दुनियाँ ही डरती है और कुदरत से कौन नहीं डरता। जो ईश्वर से डरेगा, कुदरत से डर कर उसका ग़लत उपयोग नहीं करेगा तो उसे घबराने की ज़रूरत नहीं और जो परमात्मा से डर कर रहता है और सही कर्म करता है, उसके लिए सफलता के दरवाज़े कभी बंद नहीं होते।

आखिरी और पांचवाँ प्रश्न यह कि डरपोक बनने से बचाव कैसे हो? ऐसे कौन से उपाय बचपन से ही किए जाएँ कि आदमी निडर होकर सही और सच्चाई के रास्ते पर चले और बेवजह डरपोक बनने से बचे, क्योंकि अगर हम में यह एक ही अवगुण हुआ तो यह काफी हद तक बाकी के सारे गुणों पर भारी हो सकता है। मान लो किसी ने अव्वल दर्जे में परीक्षा में कामयाबी तो हासिल कर ली लेकिन डर के मारे सही साक्षात्कार न दे पाए तो? और किसी तरह वहाँ से पास हो जाए तो आगे नौकरी या अपना व्यवसाय करने में भी कितनी मुश्किलें आती हैं। आदिमानव के ज़माने में जो भी जीवित प्राणी थे सभी साथ ही रहते थे और ज़ाहिर है कि जंगलराज ही रहा होगा लेकिन धीरे-धीरे मानव ने सब पर विजय प्राप्त कर ली और ये बताने की ज़रूरत नहीं कि उसने कामयाबी की किन मंजिलों को छुआ है और जानवर जो इन्सानों से कई गुणा ज्यादा ताकत रखते हैं, मनुष्य उनकी सवारी करता है, उन्हें अपने इशारों पर नचाता है, वो उसके आगे-पीछे दुम हिलाते घूमते हैं, क्योंकि दिमाग नाम

की चीज़ तो सिर्फ इन्सान के पास थी और उसने बुद्धि के साथ-साथ अपने अन्दर के बहुत से गुणों को विकसित किया जिनमें निडरता भी एक है। गगनचुंबी इमारतों में रहना, हवा से भी तेज़ चलने वाले वाहनों में सफर करना ओर न जाने कितनी तरह के दांतों तले अँगुली दबाए जाने वाले आविष्कार, जिनमें कम्प्यूटर का नाम सबसे ऊपर और उससे ऊपर भी एक नाम रखा जा सकता है और वह है एडीसन की बिजली की खोज, जिसके बिना आज के जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। जब बिजली आई तो करंट का खतरा भी साथ लाई। ज़रा सा झटका भी जानलेवा हो सकता है। मुझे याद है मेरी दादी जी हमें बंद पड़ी प्रैस को भी छूने से मना करती थी। लेकिन धीरे-धीरे लोगों के मन से डर दूर होता गया क्योंकि बिजली के फायदों को देखते हुए उसके खतरे से बचाव के मार्ग ढूँढ लिए गए।

अन्त में मेरा तो यही कहना है कि कुछ विशेष परिस्थितियों को छोड़ कर डर को मन से बिल्कुल ही निकाल दें। सबसे ज्यादा डर तो हमारे मन का ही होता है। आग, पानी तथा और भी ऐसी बहुत सी वस्तुओं के प्रयोग के समय सावधानी की आवश्यकता है न कि डरने की। भूत-प्रेत, जादू-टोना, वहम इत्यादि जिन चीज़ों का कोई अस्तित्व ही नहीं है ये सिर्फ हमारे भ्रम हैं, उनसे डरना अक्लमंदी नहीं है। बचपन में तो माँ-बाप को चाहिए कि बच्चों में निडरता का गुण भरें। वीर पुरुषों की कहानियाँ सुनाई जाएँ। देशभक्तों की, पर्वतारोहियों की, सागर पार करने वालों की, अंतरिक्ष में जाने वालों की तथा अपने इलाके के अपने आसपास के साहसी और अच्छे लोगों के बारे में बताया जाए। उन्हें अच्छे और निडर जैसे कि महात्मा गांधी, जवाहर लाल नेहरू, स्वामी विवेकानंद, अब्राहम लिंकन जैसे लोगों की जीवनियाँ पढ़ने के लिए प्रेरित किए जाए। आधुनिक गैजेट्स का प्रयोग उतना ही करें जितना कि अति-आवश्यक हो। ज़रूरत के अनुसार जहाँ भी जाना हो जाएँ, रहना हो रहें, डरने की ज़रूरत नहीं। बुरे लोगों की अपेक्षा अच्छे लोग कहीं ज्यादा गिनती में मिलेंगे, बस थोड़ा सँभल कर रहने की ज़रूरत है। दुर्घटना कहीं भी घट सकती है, घर में भी और बाहर भी, देश या विदेश कहीं भी।

करना वही जो दिल चाहे,  
डराएगी तो दुनियाँ गर तू उसकी माने,  
पर मत भूलना कि तू वो राही है,  
जो डर के आगे सिर्फ जीत मानें।

तो असली डर तो हमारे मन के भीतर है और जिसने उस पर विजय प्राप्त कर ली उसकी सदैव जीत ही जीत है, इसे मैं कहीं पढ़ी एक कविता के माध्यम से स्पष्ट करने की कोशिश करती हूँ...

सुबह से शाम हो गई  
पर पथिक दरिया पार न कर पाया,  
करता भी कैसे,  
वो तो डर के मारे पानी को छू भी न पाया।  
अब तो रात भी गहराने लगी थी,  
डरा रहा था उसे अपना ही साया,  
किसी मदद की इंतज़ार में दिल था उसका,  
इसलिए वापिस भी जा न पाया।  
अचानक ही एक राहगीर बिन हाथों वाला  
भी वहीं पर आया,  
चूँकि पाँव तो सलामत थे उसके  
इसलिए वो बिल्कुल भी न घबराया।  
डर को पीछे छोड़ा उसने,  
घुस गया पानी के अंदर,  
पानी था बस चार फीट,  
पार हो गया वो सिकन्दर।  
मत सोचते रहो कि आगे न जाने क्या होगा,  
मुश्किलें भी आएँगी, हिम्मत भी डगमगाएगी,  
पथिक तू डरना नहीं,  
तेरे हौंसले से तो मौत भी दूर भाग जाएगी।



## संभालें रिश्तों को

हमारे देश में सदियों से ही रिश्तों को बहुत महत्त्व दिया जाता है। एक ही गाँव के रहने वालों में अगर कोई व्यक्तिगत दुश्मनी नहीं है तो वो अपने रिश्तेदार के समान ही समझे जाते हैं और अगर किसी बड़े शहर में एक इलाके वाले मिल जाएं तो उनमें अपनापन लगने लगता है और विदेश में अपने देश, प्रांत और किस्मत से अगर अपने ही गोत्र का मिल जाए तो उससे तो हम हिन्दुस्तानी रिश्तेदारी निकाले बिना दम नहीं लेंगे लेकिन अब इन बातों का महत्त्व कुछ घटने लगा है, बेशक ख़त्म नहीं हुआ। पहले रिश्तों की अहमियत सबसे ऊपर थी बाकी चीज़ें बाद में, लेकिन अब समय और ज़माने के साथ रिश्तों की कीमत घटती जा रही है जबकि पैसा, अभिमान, ज़मीन-जायदाद सर्वोपरि हो गए हैं। मैं ऐसे दो शख्सों को जानती हूँ, जो कि रिश्तों में सगे जीजा-साला हैं। दोनों की ख़ूब बनती थी। किसी समय उन्होंने मिलकर एक दुकान ख़रीदी जो कि साले के नाम पर ली गई थी, लेकिन समय के साथ दुकान की कीमत बहुत बढ़ गई तो साले के मन में बेईमानी आ गई और उसने जीजा को उसमें हिस्सा देने से इन्कार कर दिया। बहुत समझाने पर भी जब बात न बनी तो कानून का सहारा लेना पड़ गया। सोचने की बात है कि बहन-बेटी के घर का पानी पीने से भी गुरेज़ करने वाले देश में इस तरह के या इससे मिलते-जुलते किस्से कई मिल जाएँगे।

ज़मीन-जायदाद के किस्से तो सदियों से चले आ रहे हैं, लेकिन अगर थोड़ी सी सूझबूझ से काम लिया जाए तो मामला भी सुलझ जाता है, परिवार की इज्जत भी बच जाती है, और प्यार भी बना रहता है लेकिन सुनने में यह बात जितनी छोटी लगती है उतनी ही नहीं। वास्तविकता का सामना करना सरल नहीं है। गुस्से में आकर इन्सान मरने-मारने पर उतारू हो जाता है, सब रिश्ते-नाते भूल जाता है, नहीं तो छोटी-छोटी बातों पर इतनी घिनौनी घटनाएँ सामने न आती। कुछ समय पहले की बात सबको याद

होगी जब दिल्ली के फार्म हाऊस में एक भाई ने दूसरे भाई को गोली मार दी थी। दोनों के पास अकूत सम्पत्ति थी, लेकिन नतीजा क्या निकला, एक भाई जेल में है और दूसरा ऊपर पहुँच गया और इस घटना से कितने रिश्ते प्रभावित हुए होंगे, बताने की ज़रूरत नहीं। किसी न किसी रूप में रिश्तों में खटास बढ़ती ही जा रही है। देखने में आता है कि आजकल दोस्ती रिश्तेदारी से ज़्यादा निभ रही है। पहले लोग दूर के रिश्तों को भी बाख़ूबी निभाते थे और आजकल कई बार सगे रिश्ते भी बेमानी से लगते हैं। छोटी-छोटी बातों और थोड़े से धन के लिए रिश्तों में सूझबूझ के अभाव से दरार पड़ जाती है। मेरी एक सहेली के दो भाईयों के बीच माँ-बाप की मौत के बाद सम्पत्ति के लिए काफी खींचातानी चलती रही। एक पुराना सा स्कूटर जो कि सहेली के पिता ने उसे चलाने के लिए दिया था, वो वापिस माँग लिया। चूँकि पिता के स्कूटर से सहेली की यादें जुड़ी थी, कोई शायद इस बात पर यकीन न करे, मेरी सहेली ने बाज़ार भाव उसकी कीमत सिर्फ़ तीन हजार चुकाई। वो चाहती तो जायदाद में से अपना हिस्सा ले सकती थी लेकिन हमारे देश में कानूनन भले ही लड़कियों का हिस्सा है लेकिन लेती बहुत ही कम हैं और जो हिस्सा ले लेती हैं, वो लगभग मायके को खो देती हैं। मेरी सहेली के मन पर भाईयों के व्यवहार से इतनी चोट लगी कि फिर उसने कभी मायके का रुख नहीं किया।

आजकल लोगों के ज़्यादातर दो बच्चे ही होते हैं, किसी विरले के ही तीन होंगे। इकलौते बच्चे भी काफी मिल जायेंगे। कामकाजी माताओं के पास समय की कमी है। भाई-बहन के रिश्ते के अलावा चाचा, ताया, बुआ, मौसी या इनसे जुड़े रिश्तों की क्या कीमत है, ये वो ही जानता जिसे किस्मत ने इन रिश्तों से नवाज़ा है। आने वाली पीढ़ी उन रिश्तों की अहमियत कैसे जानेगी। ऐसे में अगर सगे रिश्ते नहीं हैं तो 'कज़नस' से भी रिश्ता निभाया जा सकता है, वो भी तो अपने ही हैं। बेग़ानों को अगर अपना बनाया जा सकता है, तो अपने तो फिर भी अपने हैं। कहावत है कि अपना मार कर भी छाया में फेंकेगा और ये भी कि Blood is thicker than water. इसमें दो राय नहीं हैं कि आजकल की भागदौड़ वाली ज़िंदगी में समय की सबके पास कमी है, लेकिन एक बात सभी

अपने दिल से पूछ कर देखें कि जब भी हम अपनों से मिलकर आते हैं, उनके साथ समय बिता कर आते हैं या किसी पारिवारिक उत्सव में हो कर आते हैं, तो क्या मन प्रसन्न नहीं होता? क्या हममें ऊर्जा का संचार नहीं होता है। एक बार तो हम रोज़मर्रा की चिन्ताओं को जैसे भूल ही जाते हैं। आजकल टेंशन दूर करने के लिए दवाएँ खानी पड़ती हैं, पार्कों में जाकर नकली ठहाके लगाते लोगों को अक्सर देखा जा सकता है। तब अगर अपनों से मिलकर असली और सच्ची खुशी मिलती है तो क्यों न ऐसे मौके पैदा किए जाएँ। बस, इसके लिए थोड़ी सी मेहनत और थोड़ा सा समय निकालना होगा। यह ज़रूरी नहीं कि हमें सिर्फ़ रिश्तेदारों से ही मिलना है, सच्चे दोस्तों-मित्रों से भी मिलना है, सिर्फ़ इन सभी में एक संतुलन बना कर रखने की ज़रूरत है, तो क्यों न कुछ ऐसा करें कि रिश्ते भी जीवित रहें और तरो-ताज़गी भी बनी रहे।

- आप कितने भी मसरूफ़ हों, कुछ समय अपने लिए रखें ही रखें। जब भी आपको किसी ज़ंश में, पारिवारिक उत्सव में जाने का मौका मिले, उसे खोए नहीं। समय का अभाव सबके पास है, लेकिन अपने लिए समय को चुराएँ। दुःख-सुख, शादी-ब्याह, सालगिरह, जन्मदिन इत्यादि के मौके पर इक्ठ्ठा होने का जो रिवाज़ हमारे बुजुर्ग बना कर गए हैं, उसमें कितनी सच्चाई और गहराई है, ज़रा सोचिए! इसी बहाने हमें कितने दूर के रिश्तेदारों को मिलने का मौका मिलता है। पास के रिश्तेदार तो हमें फिर भी कभी मिल जाते हैं लेकिन दूर के रिश्तेदारों के घर हम कहाँ जा पाते हैं और ऐसे ही मौकों पर उनसे मिलना होता है। यह ठीक है कि कई बार गिले-शिकवे होते हैं, कुछ रंजिशें भी होती हैं, लेकिन मिलेंगे तभी तो बातें साफ़ होंगी।
- जब भी मौका मिले छोटे-मोटे आयोजन अपने घर पर करें। बेशक आजकल होटल कल्चर ज़ोरों पर है। कई बार जगह की कमी होती है, तो कई बार समय की, लेकिन अगर मन में इच्छा हो तो हर मुश्किल का हल निकल आता है। आप देखेंगे कि घर पर आयोजन करना सस्ता भी पड़ेगा और आनंद भी ज़्यादा आएगा।

अपनों से मिलने की इच्छा तो सब में होती है लेकिन आगे बढ़ कर पहल करने की हिम्मत सब नहीं जुटा पाते। एक बार मिलने का सिलसिला शुरू हो गया तो चलता ही रहेगा। जब तक ज़्यादा मजबूरी न हो कड़ी टूटने न दें।

- लोकल रहने वाले रिश्तेदार सुविधाजनक 'किटी पार्टी' के मेंबर बन सकते हैं। सपरिवार जाएँ ताकि बच्चे भी आपस में मिलें, उनकी भी जान-पहचान हो और वो भी रिश्तों को समझें। ऐसी पार्टियाँ घर पर, बाहर या किसी पिकनिक प्लेस पर रखी जा सकती हैं। खाना घर से बना कर भी लाया जा सकता है। इक्ठे बैठ कर खाने का अपना ही मज़ा है। जब सब मिलकर बैठेंगे तो सुख-दुःख भी सांझा होगा और कई बार समस्याओं का हल भी निकल जाता है। बस ये ध्यान रखना चाहिए कि हम खुशियाँ बटोरने एवं बाँटने आये हैं। निंदा-चुगली से बचें। किसी के पास ज़्यादा पैसा हो या कम, किसी को मतलब नहीं होता। दिखावा करने या शेखी बघारने की प्रवृत्ति से दूरी ही अच्छी है। ज़रा सोचिए, जब हम छोटे थे, तो कभी न कभी छुट्टियों में नानके, दादके या किसी समारोह में साल में एक-दो बार ज़रूर इक्ठो होते थे और कितनी बातें, कितनी तरह के खेल हम खेलते थे। आज भी मिलकर उन बातों को याद करेंगे तो वैसी ही खुशी मिलेगी।
- कभी-कभी उपहारों का आदान-प्रदान करने से भी रिश्तों में परस्पर प्रेम बढ़ता है। जन्मदिन, शादी की सालगिरह या त्योहारों पर दिए गए छोटे-छोटे तोहफे भी रिश्तों में निकटता लाते हैं। हर त्योहार पर या हर मौके पर मिलना या तोहफ़ा देना मुश्किल है, साल में एक-दो बार तो समय निकल ही जाता है, बशर्ते की मन में इच्छा हो। अगर हम अपने सारे समय का आधा प्रतिशत भी इसके लिए रखें तो जो लाभ हमारे शरीर को और सकून हमारे मन को मिलेगा, शायद कल्पना से बाहर हो। प्यार से दिया गया सस्ता उपहार भी बेशकीमती होता है, अगर देने वाले की भावना अच्छी

हो, कीमत आपकी उपस्थिति और प्यार की है, न कि उपहार की।

- अगर कोई रिश्तेदार या मित्र आर्थिक रूप से कमज़ोर है, लेकिन आपसे मेलजोल रखना चाहता है, तो उसकी भावनाओं की कद्र करें और उसे पूरा सम्मान दें। अगर संभव हो तो उसकी मदद करें, लेकिन कुछ इस तरह कि उसके स्वाभिमान को ठेस न पहुँचे। अगर आप किसी ऊँचे पद पर हैं या आर्थिक रूप से सबल हैं तो अपने पद का दुरुपयोग किए बिना यथासंभव मदद करें। समय पर की गई मदद कोई नहीं भूलता। कभी घमंड में मत रहें कि मेरे पास सब कुछ है। जिंदगी में पता नहीं कब, कौन, किसके काम आ जाए।
- आजकल तो सब कुछ आपकी मुट्ठी में है, सिर्फ इच्छा होनी चाहिए। मिलना संभव न हो तो फोन, मैसेज, ई-मेल, फेसबुक के द्वारा सम्पर्क में रहा जा सकता है। आधुनिक गैजेट्स का प्रयोग अगर ध्यानपूर्वक किया जाए तो ये बहुत ही फायदेमंद साबित हो सकते हैं। मैं ऐसे दो लोगों को जानती हूँ, जो सुबह-सवेरे एक-दूसरे को ज़रूर फोन करके हाल-चाल पूछते थे। एक दिन फोन न लगा। कई बार कोशिश की, तो उसे कुछ अनहोनी का अंदेशा हुआ। घर थोड़ी सी दूरी पर था। जब रहा न गया तो शाम को वो उसके घर पहुँच गया। बहुत बार घंटी बजाने पर भी दरवाज़ा न खुला तो पड़ोसियों की मदद से घर के अंदर घुस कर देखा तो वो बाथरूम में बेहोश पड़ा था। दरअसल बाकी घरवाले रात से ही किसी समारोह में गए हुए थे और वे बाथरूम में फिसल कर गिर गये। समय पर मदद मिलने पर एक कीमती जान बच गई। आपाधापी के इस युग में रिश्तों को संभालना बहुत ज़रूरी है। नहीं तो एक समय ऐसा आएगा कि आप अकेले पड़ जाएंगे। किसी की बीमारी, दुःख, मुसीबत में ज़रूर साथ दें।

जिंदगी तो किसी तरह कट ही जाएगी, लेकिन हमें जिंदगी जीनी है, काटनी नहीं। काटते तो जानवर हैं। जितनी भी खुशियाँ मिलें बटोरते

चलो और खुशियाँ तो अपनों के साथ होती है। अपने अंदर के बच्चे को कभी मरने न दें और रिश्तों में दरार न पड़ने दें। समय का रोना रोने की बजाए उसे मैनेज करना सीखें। रिश्ते पास के हों या दूर के या ख़ास मित्रों के, निभाने से ही निभेंगे। कई लोग कहीं जाना इसलिए भी टाल देते हैं कि खर्च होगा। बाकी भी तो सारे काम हो ही रहे हैं, इसके लिए भी थोड़ा सा बजट रखें। कई लोग पैसा जोड़ते-जोड़ते ही दुनियाँ को अलविदा कह जाएँगे। पीछे से बच्चे चाहे लुटा दें। बच्चों को अच्छी आदतें और शिक्षा दें। मतलब ये नहीं कि पैसे लुटाएं, लेकिन अगर आपने अच्छे रिश्ते बना कर रखे हैं, तो वो भी किसी पूँजी से कम नहीं है।



## काँटों भरी राह में गुलाब भी हैं

इस दुनियाँ में न तो कोई अपनी मर्जी से आता है और न ही जा पाता है और अगर कोई आत्महत्या जैसा ग़लत कदम उठाता है तो उसके परिवार को हज़ारों तरह के सामाजिक तानों और कानूनी कार्यवाहियों का शिकार होना पड़ता है, लेकिन सोचने की बात ये भी है कि जिसने ये भयानक कदम उठाया है, उसके दिल पर क्या गुज़री होगी और ऐसा कदम उठाने से पहले उसने कैसे अपने-आप को तैयार किया होगा। किसी शायर ने भी क्या ख़ूब कहा है,

“कुछ तो मजबूरियाँ रही होंगी,  
वरना कोई यूँ ही बेवफा नहीं होता।”

ज़रा सोचिए! जिस इन्सान ने आत्महत्या जैसा आपराधिक कदम उठाया क्या वही दुःखी था, बाकी सारी दुनियाँ क्या स्वर्ग में जी रही हैं? दुनियाँ की बात छोड़ें, अपने परिवार की ओर ही अगर हम निगाह मारें तो पता चल जाएगा कि किसी को महँगाई की चिंता है, तो किसी को पढ़ाई की, किसी को पारिवारिक समस्याओं से जूझना पड़ रहा है और किसी को सेहत का ग़म सता रहा है। समस्याएँ हज़ारों तरह की हैं, तो क्या हम जीना छोड़ दें? जब ‘नानक दुःखिया सब संसार है’ तो कोई अकेला ही अपने आप को क्यों दुःखी समझता है। ज़रा उनकी ओर देखिए, जिनके दुःख बहुत बड़े हैं और हमें सामने दिख रहे हैं, लेकिन वो फिर भी मुस्कुराते हुए मिलेंगे। दरअसल होता ये है कि हर इन्सान की ज़िन्दगी में सुख-दुःख दोनों ही होते हैं, लेकिन ये हमारी यानि कि इन्सानी प्रवृत्ति है कि जो सुख हमें मिले हैं, उसके लिए प्रभु का धन्यवाद करने की बजाए, जो कुछ हमें नहीं मिला उसके लिए शिकवा करेंगे। अगर हम गुलाब के सुंदर फूल तोड़ना चाहते हैं तो कुछ न कुछ काँटें चुभने की संभावना तो बनी रहती है।

दुनियाँ बहुत सुदूर है, सिर्फ देखने वाली आँख होनी चाहिए। बहुत दुःख होता है जब कई बार नौजवान बच्चों की आत्महत्या की खबरें पढ़ने को मिलती है। परीक्षा में नंबर कम आएँ या रैगिंग हो, या फिर किसी की बाँस से अनबन या ऐसे ही कई कारण हो सकते हैं। 80 से 90 प्रतिशत नंबर लेने वाले भी कम आँके जाते हैं, लेकिन पहले ऐसा नहीं होता था। न जाने आजकल लोग किस अँधी-दौड़ में बिना सोचे-समझे भागे जा रहे हैं। शायद सही मार्गदर्शन की कमी है, जब कोई आदमी ग़लत कदम उठाता है तो कहीं न कहीं आत्मविश्वास की कमी होती है। 100 में से 80 या इससे भी कम अंक प्राप्त करने वाला किसी दृष्टि से कम या पीछे नहीं है। अगर कोई किसी विषय में पीछे है तो किसी में आगे होगा। सबकी अपनी-अपनी रुचि होती है। इसी तरह अगर किसी को व्यापार में घाटा पड़ जाता है या कोई बहुत बड़ा नुकसान हो जाता है तो दिल मत छोड़ें, हौंसला बनाए रखें। अगर हम रहेंगे, हमारी सेहत रहेगी तो सब फिर से हो जाएगा। बहुत से लोग ऐसे होंगे, जिनके घर वाले या रिश्तेदार विभाजन के वक्त बेघर हुए होंगे, मेरे पिता जी और हमारे बहुत से रिश्तेदार भी उन्हीं में से थे। उस समय के हालात के बारे में हम सभी जानते हैं, लेकिन धीरे-धीरे सब ठीक होता गया, बस जान की सलामती चाहिए। मेरे कहने का अर्थ है कि विकट से विकट परिस्थितियों में भी हौंसले का दामन मत छोड़ें। एक राह किसी कारणवश बंद होती है, तो दूसरी जरूर खुलती है, लेकिन हमें वो राह तो ढूँढनी पड़ेगी। उस राह तक चलकर हमें जाना होगा, राह हमारे पास चलकर नहीं आएगी। कितने लोग बड़ी-बड़ी परीक्षाओं में पूरी तैयारी के साथ बैठते हैं, लेकिन कुछ ही सफल हो पाते हैं निराश होने की जरूरत नहीं, फिर से तैयारी करें, फिर भी अगर सफल न हो पाएँ तो घबराने की जरूरत नहीं, जिस विशेष क्षेत्र में आप जाना चाहते थे, नहीं जा पाए तो क्या हुआ, आपने जो ज्ञान प्राप्त किया है, वो कभी भी व्यर्थ नहीं होगा। उससे मिलते-जुलते कितने ही और क्षेत्र होंगे। किसी भी मोड़ पर जिन्दगी को ख़त्म मत समझें।

“दिल से की गई मेहनत कभी बेकार नहीं होती,  
हौंसला रखने वालों की कभी हार नहीं होती।”

मैं तो आज के ज़माने की सबसे बड़ी खोज कम्प्यूटर को मानती हूँ। ये ऐसा समन्दर है, जिसमें मोती भरे पड़े हैं, बस निकालने की कला आनी चाहिए। आजकल इसमें महारत होनी जरूरी है और इस बात से सभी सहमत होंगे की जिसको इसका अच्छा ज्ञान है, उसके कैरियर को आगे बढ़ने से कोई रोक नहीं सकता। धीरे-धीरे सरकारी नौकरियाँ कम हो रही हैं और जो लोग सचमुच में ही तरक्की पसंद है, जीवन में कुछ करना चाहते हैं, वो सरकारी नौकरी की बजाए अपना काम करना चाहेंगे या किसी अच्छी कम्पनी में नौकरी करेंगे। ऊपर लिखित सारी बातें लगभग उस समय की है जब हम अपना कैरियर शुरू करते हैं। पढ़ाई, शादी, बच्चे, परिवार हमारी जिन्दगी का अहम हिस्सा है लेकिन यहाँ तक पहुँचना ही इति नहीं है। इस पड़ाव में पहुँचने के बाद और ज़्यादा सतर्क होने की जरूरत होगी, क्योंकि यहाँ पर आकर परिवार और समाज की अपेक्षाएँ आप से और बढ़ जाएँगी। कभी आपको शहर बदलना होगा, तो कभी बच्चों के दाखिले की चिन्ता और सबसे बड़ी बात महँगाई, जो कि सुरसा के मुँह की तरह दिनोंदिन बढ़ती ही जा रही है, उसे हम किसी तरह नहीं रोक सकते। अब जब किसी ने एक मुकाम हासिल कर लिया है, तो उम्र ज़्यादा से ज़्यादा 35-40 वर्ष होगी। यही वो समय है जब हमें भविष्य के बारे में सोचना चाहिए। हम सभी खुशी की ही कामना करते हैं, लेकिन भविष्य के गर्भ में क्या है, कोई नहीं जानता, लेकिन आने वाले समय की तैयारी जरूर कर लेनी चाहिए। कई लोग हर समय किसी न किसी बात का रोना रोते रहेंगे। महात्मा बुद्ध ने हज़ारों साल पहले कहा था कि दुनियाँ दुःखों का घर है, तो क्या सब लोग जंगलों में चले गए थे या जीना छोड़ दिया था। जैसा कि मैंने शुरू में कहा है कि दुनियाँ सचमुच ही बहुत हसीन है, बस हमें जीने की कला आनी चाहिए। उसके लिए हमें थोड़ी सी तैयारी करनी होगी।

- सबसे पहली बात ये कि अपना और अपने परिवार का ध्यान रखना अति-आवश्यक है। इस उम्र में लोग बाहर खाने का बहुत शौक रखते हैं। कभी-कभी खाने में कोई बुराई नहीं, लेकिन एक सीमा जरूर निश्चित करें। अपने खाने में हर तरह की सब्जी,

फल, मेवे, दालें शामिल करें। अपनी जेब का ध्यान रखते हुए 'हैल्दी' खाना खाएँ और यह भी जरूरी नहीं कि महँगी चीजें ही खाई जाएँ। मूँगफली में भी बादाम जितनी ताकत है और अमरूद भी सेब से कम नहीं। आजकल हर फल, सब्जी लगभग हर मौसम में मिलता है, लेकिन अच्छा हो कि मौसमी चीजों का ही सेवन किया जाए। खाने-पीने का ध्यान रखने के बावजूद भी बीमारी अपने बस में नहीं है। सभी के लिए 'हैल्थ बीमा' करवाना बहुत ही जरूरी है। किसी भी अच्छी कम्पनी का हैल्थ इन्शोरेंस लें। कई बार नौकरी के साथ कुछ सहूलियत मिलती है, लेकिन वो काफी नहीं होती और हमारे देश में सरकारी मेडिकल सुविधाओं के बारे में बताने की आवश्यकता नहीं है, इसलिए हैल्थ पॉलिसी लेने में भलाई है। एक निश्चित उम्र के बाद पॉलिसी मिलती भी नहीं और अगर कोई कम्पनी देती भी है तो मेडीकल इत्यादि करवाने में काफी झँझट रहता है, इसलिए युवावस्था में ही हैल्थ पॉलिसी लेकर निश्चित हो जाएँ, बाकी प्रभु इच्छा!

- अपने आप को भविष्य के लिए तैयार रखें। माना कि जवानी बहुत मस्तानी होती है, आँखों में सपने होते हैं, लेकिन आने वाले खर्चों की बजटिंग पहले से कर लें। बच्चों की पढ़ाई, शादी, घर बनाना तथा कई प्रकार की पारिवारिक ज़िम्मेदारियाँ भी हो सकती हैं। सारा पैसा मौज-मस्ती में ही न लुटाएँ। आजकल की जनरेशन के रंग-ढंग कुछ ऐसे ही होते हैं। 'प्लास्टिक मनी' का युग चल रहा है। कार्ड द्वारा अंधाधुंध खरीददारी करेंगे जैसे कि मुफ्त में सामान मिल रहा हो लेकिन जब कार्डों के मोटे-मोटे बिल चुकाने हैं तो अक्ल ठिकाने आ जाती है और समय पर अगर पेमेंट न की जाए तो बहुत ज़्यादा ब्याज पड़ जाता है, जो कि आगे से आगे बढ़ता ही जाता है। माना कि मौके पर मदद हो जाती है, लेकिन इसका प्रयोग बहुत ही सोच-समझ कर करें, नहीं तो कर्ज़ की दलदल में बुरी तरह फँस जाएँगे। सबसे बड़ी बात, दिखावे की प्रवृत्ति से बचें। देखा-देखी खरीददारी बिल्कुल

भी न करें। अपनी शख़्सीयत इतनी प्रभावशाली बनाएँ कि उसके आगे सब गौण लगे।

- आजकल जो तरह-तरह के अपराध हो रहे हैं, उनकी शुरूआत कहाँ से होती है, कभी सोचा है! कोई भी बच्चा पैदा होते ही अपराधी नहीं बन जाता। मेरे विचार से तो कमी संस्कारों में होती है। झुग्गी-झोपड़ी वाला कोई मजबूर, गरीब छोटी-मोटी चोरी करे तो बात समझ में आती है, किसी अनपढ़ गँवार की छोटी-मोटी गलती क्षमा की जा सकती है, लेकिन आजकल के चोर तो अच्छे घरों से हैं, जो कि ए.टी.एम. और लॉकर तोड़ते हैं, जाली हस्ताक्षर करते हैं, पासवर्ड चुराते हैं और भी ऐसे कई गुनाह जिनकी जानकारी सिर्फ पढ़े-लिखे लोगों को ही होती है। अच्छा समाज हमें ही बनाना है और शुरूआत अपने ही घर-परिवार से करनी होगी। आप कितने भी मसरूफ हों, बच्चों के लिए समय निकालें ही निकालें। जो आदत एक बार पड़ गई वो छूटनी लगभग असंभव है। बच्चों में शुरू से ही अच्छी आदतें डालें। पहले अपना ही उदाहरण पेश करें। बच्चे बड़ों की हर बात नोटिस करते हैं। सुनने में भले ही छोटी लगे, लेकिन बातें बहुत बड़ी हैं। मसलन सच बोलना, बड़े-बुजुर्गों का आदर करना, समय की कद्र करना, देशप्रेम की भावना, दिखावे से दूरी, अपनी चादर देखकर ही पाँव फैलाना, न जाने ऐसी कितनी ही बातें जो बचपन से ही सबके दिलों में बस जाती हैं। ये ठीक है कि बाद में हम स्कूल में सीखते हैं, समाज में सीखते हैं लेकिन बचपन की बातें अंदर तक बैठी होती है। बच्चों की परवरिश इस तरह से करें कि वो आपको अपना मित्र समझें और दिल की बातें शेयर कर सके। हर इनसान का अपना 'आईक्यू' होता है, वो उसी के अनुसार ही काम करता है। बच्चे का भरोसा जीतकर रखेंगे तो वो कभी भी आत्महत्या करना, भाग कर शादी करना, चोरी करना या और भी ऐसे काम जिससे घर-परिवार की इज़ात दाँव पर लगे, जैसे काम नहीं करेगा। जब भी बच्चे किसी मुश्किल

में आएँगे तो आपसे जरूर बात करेंगे। बड़ों की आदतें ही अनुकरणीय होनी चाहिए।

- हर इन्सान को कोई न कोई शौक जरूर होता है। खेल-कूद, गाना-बजाना, संगीत, नाचना, लिखना, पढ़ना, चित्रकारी या जो भी, उसे जीवित रखें और जब भी मौका लगे अपना शौक पूरा करें। देखिए कैसे नई ऊर्जा का संचार होता है। कई लोग सोचते हैं कि 'अब क्या उनकी उम्र है फलों काम करने की' या 'फिर लोग क्या कहेंगे'। चिन्ता न करें लोग तो कहते ही रहेंगे, उनका तो काम ही है। इतना ध्यान जरूर रखें कि अपने सारे शौक, सारे खर्चे अपने पैसे से पूरे करें। किसी का कर्ज आपके सिर पर न हो। आपके किसी भी काम से दूसरे को तकलीफ न हो। अपना सामाजिक दायरा भी अच्छा और अच्छे लोगों के साथ रखें। व्यसनों से दूर रहें।
- सबसे बड़ी और जरूरी बात कि बचत जरूर करें। बुढ़ापे की तैयारी जवानी से ही शुरू करनी पड़ेगी। बच्चों के भरोसे मत रहें, अगर वो आपके लिए कुछ कर दें तो उसे बोनस समझें। अपने पास इतना होना चाहिए कि ज़िन्दगी आराम से गुज़र जाए। प्लानिंग बना कर चलेंगे तो सेहत भी ठीक रहेगी और बच्चे भी सैट हो जाएँगे। सामाजिक दायरा सही होगा तो मुश्किल समय भी आसानी से निकल जायेगा। देखिए! जीवन-मरण, सुख-दुःख तो ऊपर वाले के हाथ में हैं, लेकिन अगर हम अपनी ओर से अच्छे काम करेंगे, दिल से प्रयत्न करेंगे, भगवान पर भरोसा रखेंगे, तो ये जो बहुमूल्य जीवन हमें मिला है, इसे हम 'काटकर' नहीं 'जी' कर जाएँगे और रास्ते के काँटों की परवाह न करते हुए सुगंधित गुलाबों की महक का आनन्द उठाएँगे, बस थोड़ा सा प्रयत्न करना होगा!



## स्वस्थ रहें, मस्त रहें

एक पुरानी कहावत है कि तंदरूस्ती हज़ार नियामत है। हर कोई ये बात जानता भी है और मानता भी है और कोई भी बीमार नहीं पड़ना चाहता, लेकिन फिर भी अस्पताल मरीजों से भरे पड़े हैं। किसी भी दवाखाने में चले जाइए लम्बी-लम्बी कतारें मिलेंगी। ये माना कि कुछ रोग जन्मजात होते हैं और कुछ रोगों पर इन्सान का बस भी नहीं चलता और कई बार तो बहुत सावधानियाँ बरतने पर भी हम बीमार हो जाते हैं, और कुछ बीमारियाँ उम्र के बढ़ने के साथ भी लग जाती हैं, लेकिन अगर थोड़ा सा भी ध्यान रखा जाए तो कुछ हद तक बचाव हो सकता है। हर कोई सुन्दर, स्वस्थ, सुडौल, ताकतवर बनना चाहता है, लेकिन फिर भी निराशा ही क्यों हाथ लगती है और शरीर स्थूल और मोटा तो होता ही है, अनगिनत बीमारियाँ भी बिन बुलाए मेहमान की तरह चली आती है। माना कि आजकल की भाग-दौड़ भरी दुनियाँ में वक्त की बहुत कमी है, किसी के पास भी समय नहीं है, लेकिन जो धन कमाने के लिए इतनी मारामारी में लगे रहते हैं, उसका असली आनन्द भी हम तभी उठा पाएँगे जब हमारी सेहत ठीक रहेगी। ज़रा सोचिए! हमारे आगे छत्तीस प्रकार के भोजन रखे हुए हैं, मगर पेट खराब है, तो क्या कोई वो भोजन खा पाएगा। मेरे विचार से तो खाना तो क्या उसकी ओर देखने का भी मन नहीं करेगा। भूख लगने पर भी दलिया, खिचड़ी या ऐसा कुछ हल्का-फुल्का खाना भी मुश्किल से खाया जायेगा। तो क्यों न अपनी दिनचर्या कुछ इस प्रकार से बनाने का प्रयत्न किया जाए कि हम स्वस्थ रह कर इस अनमोल जीवन का आनंद उठा सकें।

वैसे तो सेहत का ध्यान शुरू से ही रखे जाने में बेहतरी है, लेकिन कहते हैं न कि 'जब जागो तभी सवेरा'। सभी यह जानते हैं कि आजकल हम जो कुछ भी खा रहे हैं, सभी में कुछ न कुछ मिलावट रहती है, और तो और दवाईयाँ भी असली मिलनी मुश्किल हैं, लेकिन ये एक



अलग विषय है, इसमें कुछ भी कर पाना मुश्किल है। हम तो वही कर सकते हैं जो हमारे हाथों में है और ऐसा कर पाना बिल्कुल भी असंभव नहीं है, सिर्फ इच्छा शक्ति होनी चाहिए।

### अपने लिए समय निकालें

सबसे पहली और ज़रूरी बात है कि अपने लिए समय निकाला जाए। ये बात सुनने में जितनी आसान लगती है, करने में उतनी ही मुश्किल हो जाती है। समय निकाल पाना ही सबसे मुश्किल काम होता है, लेकिन अगर एक बार हम इसकी आदत डाल लें तो सब आसान हो जाएगा। कुछ लोगों को सैर करना, व्यायाम करना समय की बर्बादी लगती है, लेकिन यह समय की 'बर्बादी' नहीं, इसे 'इन्वेस्टमेंट' माना जाना चाहिए। अगर हम अपने व्यस्त समय में थोड़ा सा समय अपने लिए मतलब 'सिर्फ अपने लिए' जिस में हम अपनी मर्जी का या अपने शौक का कोई भी काम करें, मसलन लिखना, पढ़ना, संगीत, बागवानी, पेंटिंग, फोटोग्राफी या कुछ भी ऐसे काम जिसे कर के भले ही आप पैसा न कमाएँ, लेकिन आपको इतनी मानसिक संतुष्टि मिलेगी जो कि आपकी कल्पना से कहीं ऊपर होगी। अगर मन शांत होगा तो सेहत पर भी असर होगा। सबसे बड़ी बात आपकी टेंशन कुछ हद तक दूर हो जाएगी।

### हल्का-फुल्का व्यायाम और सैर

हल्का-फुल्का व्यायाम और सैर करने को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ। सुबह जल्दी उठ कर नित्य-क्रम से निवृत्त होकर खुली हवा में टहलने जाएँ। सुबह की ताज़ी हवा, हरियाली, पक्षियों की चहचहाट शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है। किसी कारणवश सुबह न जा पाएँ तो शाम को, रात को या अपनी सुविधानुसार समय निकालकर प्रकृति को निहारें। रोज़ जा पाना संभव न हो तो घर पर ही व्यायाम करें, जिससे मांसपेशियाँ लचीली होती हैं और रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।

### भरपूर नींद और क्रोध से दूरी

वैसे तो समय पर सोने और समय पर उठने को ही उत्तम माना जाता है, लेकिन आजकल कुछ लोगों का लाईफ-स्टाइल बदल गया है। अगर किसी मजबूरीवश समय पर सोना, उठना संभव न हो तो भी नींद ज़रूर

पूरी करें। पर्याप्त नींद लेने से शरीर में चुस्ती बनी रहती है। जिन लोगों की नींद पूरी नहीं होती वो हर समय अलसाए से रहते हैं और सही ढंग से काम भी नहीं कर पाते। दूसरी बात, क्रोध से यथासंभव दूरी बना कर रखें। कई बार लोग छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करते हैं, जिससे काम में दिल भी नहीं लगता, मन भी अशांत रहता है और स्वभाव में भी चिड़चिड़ापन आ जाता है। उदारहण के तौर पर कई लोग गाड़ी चलाते समय बेवजह गुस्सा करते रहते हैं। घर से खुद देर से निकलेंगे और पूरा रास्ता उनका दिमाग गर्म रहेगा। यहाँ तक कि ट्रैफिक लाईटों पर भी हॉर्न बजाते रहेंगे। स्वयं ट्रैफिक के नियमों का पालन नहीं करेंगे और दूसरों पर दोष मढ़ते हुए बेवजह गालियाँ बकते जाएँगे। वो ये नहीं जानते कि इस दौरान ब्लड-प्रेसर कितना बढ़ा होगा। उन परिस्थितियों से बचें जो क्रोध का कारण बनती हों, क्योंकि अपनी ही सेहत बिगड़ेगी।

### गहरी साँसें लें और सफ़ाई का ध्यान रखें

शरीर को पर्याप्त आक्सीजन की ज़रूरत होती है, जिसके लिए सुबह उठ कर गहरी साँसें लेनी चाहिए। लम्बी और गहरी साँसें छोड़ते समय हमारे शरीर से कई प्रकार के विषैले तत्व भी बाहर निकल जाते हैं और हमें कई बीमारियों से मुक्ति मिलती है। कुछ लोग बहुत जल्दी बीमारी की चपेट में आ जाते हैं। छोटी उम्र के भी ऐसे लोग आम मिल जाएँगे जो अक्सर बीमार ही रहते हैं। सिरदर्द, जुकाम, बुखार, खाँसी एक आम सी बात है। ज़रा सोचिए! हमारे बुजुर्ग कितने तंदरूस्त होते थे।

### बुरी आदतों का त्याग करें, खुश रहें

चाय, कॉफी, शीतल पेय की अधिकता नुकसानदेह है। कोल्ड-ड्रिंक्स हड्डियों को कमज़ोर करते हैं और चाय, कॉफी की अधिकता से शरीर को कैफीन की मात्रा अधिक मिलती है जिससे भूख कम लगती है। नींबू-पानी और दूध का प्रयोग अति-उत्तम है। मांसाहारी भोजन, शराब और तंबाकू का प्रयोग न करें तो अति उत्तम और अगर करें भी तो सोच-समझ कर एक सीमा में करें। यह ठीक है कि हमें भी इसी समाज में रहना है, लेकिन स्वयं पर काबू रखने में ही भलाई है। तनाव, चिंता और दुःख से दूर रहें। यह ठीक है कि घटनाएँ-दुर्घटनाएँ अपने बस में नहीं

होती, लेकिन कई बार लोग छोटी-छोटी बातों पर चिंता लगा कर बैठ जाते हैं। हमारे बस में बहुत सी बातें नहीं हैं। अपनी ओर से अच्छा करें बाकी ऊपर वाले पर छोड़ कर खुश रहें।

### **सकारात्मक सोच रखें**

अपनी सोच हमेशा सकारात्मक रखें। 'क्यों सोचें कि बुरा होगा, जो भी होगा अच्छा ही होगा'। सकारात्मक सोच से जीने का बल मिलता है और नकारात्मक सोच से तनाव के सिवाय कुछ नहीं मिलता। इन्सान अपने-आप को बोझ समझने लगता है। कुछ लोग बहुत डिप्रेशन में रहते हैं। कुछ तो बीमारी होती है और कुछ हमारी सोच होती है। किसी कारणवश कोई काम आपकी इच्छा के अनुरूप नहीं हुआ तो निराश मत होएँ। असफलता का कारण ढूँढें, फिर से हिम्मत और मेहनत करें, न कि दिल छोटा कर बैठ जाएँ या बात को दिल से लगा लें। इससे आपकी हँसी खो जाएगी और बीमारी घेर लेगी। अच्छा सोचेंगे तो अच्छा ही होगा।

### **हैल्थ चैकअप, अति ज़रूरी**

हमारा शरीर भी एक मशीन की भाँति है। जैसे समय के साथ मशीन में खराबियाँ आ जाती हैं, वैसे ही उम्र बढ़ने के साथ बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है और अगर सही खान-पान तथा बाकी दिनचर्या के साथ डॉक्टर की सलाह भी लेते रहें और उस पर अमल भी करते रहें तो यकीनन ये बहुत लाभकारी होगी। डॉक्टरी निर्देशानुसार समय-समय पर टैस्ट करवाते रहना चाहिए। कई लोग टैस्ट करवाने से इसलिए डरते हैं कि कहीं कोई बीमारी न निकल आए। सोच कर देखिए, बीमारी है तो है, लेकिन अगर समय पर पता चल जाए तो इलाज और परहेज दोनों संभव हैं, लेकिन अगर पता ही न चला तो आखरी स्टेज आते देर नहीं लगेगी।

### **प्रकृति से नाता रखें**

जब भी मौका मिले प्राकृतिक नजारों का आनंद उठाएं। जब हमें उससे इतनी ऊर्जा मिलती है तो दूरी क्यों। अगर घर में जगह है तो पेड़-पौधे लगाएं और जगह की कमी है तो भी गमले रखे जा सकते हैं। सुबह आसमान निहारें, उगता सूरज देखें, हरियाली देखें, पक्षियों की गतिविधियाँ

आपका मन मोह लेंगी। रात में खुले आसमान को देखें। चाँद-सितारों की आँख-मिचौली देख कर बचपन के दिन ज़रूर याद आएँगे।

इन कुछ थोड़ी सी बातों का अगर ध्यान रखा जाए तो सेहत ज़रूर ठीक रहेगी। समय की कमी, पैसों की कमी, आलस्य, आदतें और ऐसी ही कई बाधाएँ आपका रास्ता रोकेंगी, लेकिन मन को पक्का भी करना पड़ेगा और आदतों का सुधार करना पड़ेगा। मन की लेकिन इच्छा शक्ति के आगे कुछ भी मुश्किल नहीं, ये तो साधारण सी बातें हैं। बस चलते-चलते इतना ही कहूँगी,

**रोटी को आधा करें,  
शाक करें दुगना,  
पानी को तिगुना करें  
और हंसी को करें चौगुना।**



## कम बोलें, अच्छा बोलें

एक आदमी दिन में कितना बोलता है, और कैसे बोलता है, ये वो खुद नहीं जानता। कितनी बातें जरूरी और कितनी ग़ैर-जरूरी की जाती है, ये भी हम नहीं जानते और हमारे बोलने से कितनों को अच्छा लगा और जाने-अनजाने हमने कितनों का दिल दुखाया इसका हिसाब रखना तो दूर, हम कभी सोचते भी नहीं हैं। माना कि कई बार जान-बूझ कर किसी का दिल दुखाने का मकसद नहीं होता, लेकिन ऐसा हो जाता है।

कहते हैं कि शरीर पर किया गया वार तो शायद कभी भर भी जाए लेकिन एक बार जो तीखे शब्द जुबान से निकल गए, उनके घाव कभी नहीं भरते। जिस तरह कमान से निकला तीर वापिस नहीं आता, इसी तरह मुँह से निकले शब्द वापिस नहीं आते, और कई बार गलत शब्दों के प्रयोग के अत्यंत घातक परिणाम भी देखने को मिलते हैं। अगर द्रौपदी ने अँधे का बेटा अँधा कह कर दुर्योधन का मजाक न उड़ाया होता तो शायद महाभारत की कहानी कुछ और ही होती और भरी सभा में साड़ी खींचने से जो द्रौपदी का अपमान हुआ, वो भी न हुआ होता। किसी ने सच ही कहा है कि 'पहले बात को तोलो फिर मुँह से बोलो।' कम बोलने का कोई नुकसान नहीं है, अपितु ज़्यादा बोलने के बहुत नुकसान हैं। इसका मतलब ये नहीं कि हम मौन धारण कर लें। सिर्फ शब्दों के सही चयन की और समय पर सही शब्दों के प्रयोग की कला आनी चाहिए। अगर सही ढंग से बातचीत की जाए तो बहुत बड़ी-बड़ी समस्याएँ भी बड़े आराम से हल हो जाती हैं, और अगर सही तरीके से बात न की जाए तो छोटी सी बात भी उलझ कर रह जाती है। हम सभी उसी से बात करना पसंद करते हैं जो मीठे शब्दों में, प्यार से समझ कर या समझा कर बात करे, फिर चाहे वो हमारा रिश्तेदार हो, मित्र हो, अध्यापक हो, सहकर्मी हो या कोई दुकानदार हो। हम उसी दुकान पर जाना पसंद करते हैं, जो सही ढंग से और सहनशीलता से बात करे। कोई-कोई दुकानदार तो ढंग से

बात भी नहीं करते और अगर ज्यादा सामान निकलवा लिया, या कुछ न खरीदा तो खाने को दौड़ेगे। ज़रा सोचिए, ऐसे आदमी से दोबारा मिलना कौन पसंद करेगा, किसी की कोई मजबूरी हो तो अलग बात है। कुछ लोगों की बातचीत का तरीका इतना दिलकश होता है कि बार-बार उनसे मिलने को दिल चाहेगा और कुछ दिल के अच्छे होते हुए भी जुबान के इतने खराब होते हैं कि उनसे दूर रहने में ही भलाई लगती है।

कई लोग बहुत ही ऊँचे स्वर में बोलते हैं, और कुछ इतना धीमे की पूरी बात ही समझ में नहीं आती। यह ठीक है कि कुछ चीजें जन्मजात होती हैं, लेकिन कोशिश करने से काफी सुधार हो सकता है। जैसे अच्छी चीज़ सभी को अच्छी लगती है, इसी तरह अच्छा बोलने वाला सभी को अच्छा लगता है। सबसे पहली बात तो ये है कि अगर हमें अपनी बातचीत में परिवर्तन लाना है और अपने व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाना है, तो पहले हमें अपनी कमियों का पता होना चाहिए और सबके सामने नहीं तो कम से कम स्वयं के सामने तो उन्हें स्वीकार करना होगा। कई बार हमारी दफ्तर में, घर पर या कहीं भी लड़ाई या तू-तू मैं-मैं हो जाती है। अगर हम शांत मन से ठंडे दिमाग से सोचेंगे, पूरी बात का विश्लेषण करेंगे, निष्पक्ष हो कर विचार करेंगे तो पता चलेगा कि गलती किसकी थी, क्या वो लड़ाई टल सकती थी और उसमें हमारी गलती कितनी और कहाँ पर थी। कौन कहाँ कितना ग़लत बोला। ये ठीक है कि अपने से ऊँचे पद वाले को या घर के बड़े बुजुर्गों को ज्यादा कह पाना संभव नहीं होता, लेकिन खुद पर तो काबू पाया जा सकता है। तो क्यूँ न शुरूआत अपने से, अपनी ही बोलचाल से की जाए।

- सबसे पहले तो हमें मन में ये ठान के चलना होगा कि किसी के साथ भी ग़लत नहीं बोलना। किसी के साथ मतलब किसी के साथ भी नहीं। फिर चाहे वो आपके नीचे काम करने वाला कोई कर्मचारी हो, घर का सदस्य हो, पड़ोसी हो या छोटा बच्चा हो। हमें अपनी आदत ही नहीं बिगाड़नी। कम शब्दों में और प्रभावशाली ढंग से कही गई बात का असर चिल्ला कर और बहुत ज्यादा बोल कर कहने से कहीं ज्यादा होगा। यकीन न हो तो एक दो बार आजमा कर देख लें।

- अपनी बात को थोड़ा धीरे, मुस्कुरा कर या सहजता से और नपी-तुली भाषा में कहेंगे तो भी असरदार होगी। ठीक है कि कुछ लोग प्यार की भाषा नहीं समझते, लेकिन धीरे-धीरे समझ जाएँगे। अपनी प्रशंसा करने से बचें और कोई भी बात बढ़ा-चढ़ा कर न बताएँ। कुछ लोग छोटी सी बात को बहुत बढ़ा-चढ़ा कर, ख़ूब नमक-मिर्च लगा कर और चटखारे लगा-लगा कर बताएँगे। बयानबाज़ी इस तरह की जाएगी कि असली बात का मतलब ही बदल जाएगा। सोचिए अगर वही व्यवहार आपके साथ हो तो कैसा लगेगा ?
- बात सुनना भी एक कला है। कुछ लोग दूसरे की बात बिल्कुल नहीं सुनते, बस अपनी ही हाँकते जाएँगे। दूसरों को भी बोलने का मौका दें। सबके पास अपने विचार होते हैं। जब तक बहुत ज़रूरी न हो किसी से उसकी निजी और घरेलू बातें न पूछें। मान लो आपके किसी जानकार का तलाक हो चुका है या किसी के परिवार में कोई झगड़ा या केस चल रहा है, तो कभी ये बात न करें। किसी से आपकी बहुत अन्तरंगता है तो बात अलग है।
- हिंसक व्यवहार मत करें। गाली-गलौच तो बिल्कुल नहीं। कुछ लोग छोटी-छोटी बात पर उत्तेजित हो कर ऊँचे-ऊँचे बोलना शुरू कर देते हैं। अपशब्दों का प्रयोग करेंगे। बनती बात भी बिगड़ जाएगी। रिश्तों में दरारें पड़ जाती हैं, संबंध टूटने की नौबत भी आ सकती है। एक बार रिश्ते बिगड़ जाएँ तो बनने बहुत मुश्किल होते हैं, और अगर बन भी जाएँ तो वो पहले सी बात नहीं रहती। जब कभी ऐसी स्थिति आए तो समझदारी से काम लें और अपना बड़प्पन दिखाएं। जब कोई आपको उकसाने का प्रयत्न करें तो उसकी बातों में न आएँ। गुस्से का जवाब गुस्से से मत दें। नहीं तो रिश्ते बिगड़ जाएँगे।
- अगर कोई लड़ाई में पीछे हट जाए और चुप रहे तो इसे उसकी कायरता मत समझें। ये उसकी महानता है, उसके अच्छे संस्कार हैं, जो उसे बदतमीजी से रोक रहे हैं, वरना ईंट का जवाब पत्थर

से भी दिया जा सकता है। याद रखें, हमेशा गुस्से से बात बिगड़ती है और समस्या और उलझ जाती है। अगर कोई समस्या है तो उसका हल मिल-बैठ कर निकालें। घर या बाहर, सभी प्रभावित लोगों की बात सुने, फिर चाहे वो आपका नौकर ही क्यों न हो। परमात्मा ने बोलने की कला सिर्फ इन्सानों को बख़्शी है, अपनी इस नियामत का प्रयोग सोच-समझ कर करें।

- कुछ लोग बाहर तो ठीक बोलते हैं, लेकिन घर में उनकी बातचीत का लहज़ा और ही होता है। ख़ास तौर पर कई पति-पत्नी तो हर समय ही लड़ाई के मूड में, एक दूसरे को नीचा दिखाने की कोशिश में रहते हैं। एक के बदले चार सुनाते हैं, जरा सोचिए, घर में आपकी ऐसी भाषा का बच्चों पर क्या असर होगा। कल को बड़े होकर उनकी बोलचाल भी वैसी ही होगी। कई लोगों को तो पता ही नहीं चलता कि वो क्या बोल रहे हैं। एक लाइन बोलेंगे तो चार गालियों के साथ। अगर बचपन में किसी ने टोका होता तो आज ऐसी नौबत न आती। संस्कार तो बच्चा घर से ही सीखता है। अगर घर में सभी एक-दूसरे से प्यार से इज्जत से बात करेंगे तो आने वाली पीढ़ी भी यकीनन वैसा ही करेगी।
- पहले संयुक्त परिवार होते थे, जिससे कई बातें तो दूसरों को देख कर जैसे ही आ जाती थी। अगर कभी बात बिगड़ने लगती तो घर के बड़े बुजुर्ग बीच-बचाव कर के बात को संभाल लेते थे। आजकल एकल परिवार हो गए हैं तथा कुछ लोगों में अहंकार की भावना भी बहुत बढ़ गई है। छोटी-छोटी बातों पर रिश्ते टूट जाते हैं। पति-पत्नी की नहीं बनती, भाई-भाई में मनमुटाव चलता रहता है। छोटी सी बात बड़ा आकार ले लेती है। गुस्से का जवाब उसी लहज़े में देने की बजाए शांत रहें और अच्छी तरह पहले बात को समझें, फिर सोच-समझ कर जवाब दें।
- कई बार परिवार में कोई समस्या हो जाती है। खुल के कोई बात नहीं करता, लेकिन आगे-पीछे बातें होती रहती हैं। कोई पीठ-पीछे बुराई करता है, तो दूसरा यहाँ-वहाँ चुगली करता है।

समस्या सुलझने के बजाए उलझती चली जाती है। इससे अच्छा है कि एक मीटिंग रख लें। सबको अपनी बात रखने का मौका दें। घर का मुखिया कुछ नियम बना कर, जैसे कि किसी ने ऊँची आवाज़ में बात नहीं करनी, दूसरे की बात बीच में नहीं काटनी, सबकी बात ध्यान से सुननी इत्यादि। समस्या का हल भी निकल आएगा और प्यार भी बना रहेगा। किसी कारणवश एक समस्या का समाधान निकल आता है, दूसरी का नहीं, तो जो उससे प्रभावित हो रहा है, उसे प्यार से समझा कर माफी माँगने में भी कोई बुराई नहीं और अगली बार उसकी मुश्किल को आसान करने की कोशिश करें। कोई पाकिस्तान और हिन्दुस्तान की लड़ाई तो है नहीं, जिसका हल न हो।

- फालतू बातें करने से जितना बचें उतना ही अच्छा। कुछ लोग टाईम पास करने के लिए ही बोलते रहते हैं और कई एक तो दूसरों का मज़ाक उड़ाने से भी बाज नहीं आते। कोई टोक दे तो कहेंगे कि मज़ाक कर रहा था। कई बार मज़ाक-मज़ाक में ही गोलियाँ चल जाती हैं। कुछ लोग रेलगाड़ी में बैठ कर ऊँची-ऊँची बेसिर-पैर की बातें ऐसे करेंगे जैसे देश को वही चला रहे हैं। न खुद सोएँगे, न दूसरों को सोने देंगे। अरे भाई आराम से बैठ कर कुछ पढ़िए, कुदरत के नज़ारों का आनंद लीजिए या आराम कीजिए और जुबान को भी थोड़ा रैस्ट दें। ऊँची आवाज़ में जितना भी महँगाई का, मिलावट का या किसी भी अन्य बुराई का रोना रो लें, कुछ नहीं होने वाला। इन बातों के लिए तो कुछ और ही कदम उठाने पड़ेंगे, ख़ाली भाषण से कुछ नहीं होगा।

अन्त में मेरी यही गुज़ारिश है, कम बोलो, थोड़ा व धीरे बोलो, मीठा बोलो, प्यार और इज़्ज़त से बोलो और तोल-मोल कर बोलो। किसी के बारे में बात करने से पहले दो-बार सोच लें। प्यार से दुश्मन भी दोस्त बन जाते हैं और गुस्से में अपने ही पराए हो जाते हैं और ज्यादा बोलने से, ऊँचा बोलने से कई बार ब्लड प्रेशर भी बढ़ जाता है। सदा मुस्कुरा कर बात करें। खुश और सेहतमंद रहें।

## बजट में बजत

जहाँ नए साल की आमद पर खुशी हुई है, वहीं एक चिंता भी सबको शुरू हो गई होगी और वो है, इनकम टैक्स से निबटने की, यानि एक बड़े खर्च से निबटने की तैयारी। अमीरों को तो कोई फर्क नहीं पड़ता लेकिन मध्यम वर्ग के लिए मुश्किल खड़ी हो जाती है। आने वाले दो-तीन महीने खर्च वाले होंगे, जैसे कि इनकम टैक्स के इलावा कईयों को बच्चों को अगली क्लास में दाखिल करवाने के साथ पढ़ाई-लिखाई के लिए आवश्यक सामग्री खरीद कर देना। कुछ लोग साल भर के लिए इक्का गेहूँ खरीदते हैं और कई बार नए सेशन में तनख़्वाह भी देरी से मिलती है। जहाँ तक मुझे पता है बहुत सारे सरकारी महकमों में ख़ासकर स्कूलों में तो ये समस्या आती ही है। वैसे तो खर्च सारा साल ही चलता रहता है। खर्च से मेरा मतलब उन खर्चों से है, जो दैनिक ज़रूरतों के अलावा होते हैं। महँगाई बढ़ने का सिलसिला तो कभी ख़त्म होने से रहा। अपने बजट को ठीक से रखने में ही भलाई है। आज अगर तीस हज़ार मासिक कमाने वाला महँगाई से जूझ रहा है, तो एक लाख मासिक पाने वाले को भी हम खुश नहीं देखेंगे। ज़रा सोच कर देखिए, आज से कुछ साल पहले लोगों का रहन-सहन कैसा था। हमारे पिता, दादा कैसा सुकून भरा जीवन व्यतीत करते थे। एकदम से कैसा बदलाव आया है। एक उदाहरण लीजिए, कोई है जिसके हाथ में मोबाईल न हो, हाँ, कीमत अलग-अलग हो सकती है। क्या उस पर खर्च नहीं होता? मैं ये नहीं कहती कि आधुनिक गैजेट्स का लाभ नहीं है, लेकिन आज हम सभी इसी तरह की चीज़ों में, दिखावे में गुम हुए पड़े हैं। सीमित बजट में जो लोग घर चलाते हैं, उनसे पूछ देखिए कि उनकी मानसिक और आर्थिक स्थिती कैसी है?

अब हमारे पास धन तो उतना ही आना है, जितना हमारी तनख़्वाह है, या जो भी आमदनी का साधन है। अगर हम कुछ नियमों का पालन

करेंगे तो काफी हद तक आसानी हो जाएगी। सबसे पहले तो बजट बनाना बहुत ही ज़रूरी है। ज़रूरी खर्चें यानि जो खर्चें हर महीने होने ही होने हैं, उन्हें एक तरफ लिखें। राशन, दूध, बच्चों की फीस, अगर किराए का घर है तो उसका किराया इत्यादि कुछ ऐसे खर्च हैं जो कि हमें करने ही हैं। अब बचत कहाँ पर की जा सकती है। आजकल मार्किट में सब कुछ लोन पर मिल जाता है। कंपनियों वाले तरह-तरह के लालच देकर आपको सामान खरीदने के लिए उकसाते रहते हैं। बातों का ऐसा जाल फैलाते हैं जैसे कि मुफ्त में सामान बाँट रहे हो। थोड़े से पैसे देकर सामान घर पर आ तो जाता है, लेकिन जब हर महीने उसकी किश्त और न जाने कितना ब्याज भरना पड़ता है, पता तब लगता है। इसी चक्कर में हम ग़ैर-ज़रूरी सामान भी खरीदते चले जाते हैं। बाज़ार में आजकल एक और नया फंडा है, 'एक्सचेंज ऑफर' का। यानि की पुराना सामान देकर नया सामान लेने का। हम ये सोचकर सामान खरीद लेते हैं कि चलो अच्छी स्कीम है, पुराने सामान से छुटकारा मिलेगा, लेकिन इसी चक्कर में हम धोखा खा जाते हैं। मान लो ऐसी किसी स्कीम के तहत हमने फ्रिज, टी.वी. या कोई अन्य सामान बदल तो लिया, लेकिन सोच कर देखिए कि हमें वास्तव में उसकी आवश्यकता थी। इसी लालच में हम अपनी चलती हुई चीज़ बदल कर नई चीज़ तो ले आते हैं, लेकिन किश्तें भरने का अनवरत् सिलसिला जारी रहता है और जो ब्याज पड़ता है, वो अलग से। मैं ये नहीं कहती कि सामान न खरीदें, लेकिन ज़रा सोचकर अपना बजट देख कर।

आप खुद ही देख लीजिए, हर रोज़ मार्किट में नई से नई चीज़ लाँच होती रहती है, जिसे पहले वाली से बेहतर दर्शाया जाता है, जबकि वास्तव में इतना अन्तर होता नहीं है। मोबाईल को ही देख लीजिए कितना अन्तर है, कीमतों में। ठीक है, कुछ फ़ीचर ज़्यादा होंगे, लेकिन हमें अपनी ज़रूरत और जेब तो ध्यान में रखनी होगी। दूसरा 'प्लास्टिक मनी' ने लोगों को उधार के दलदल में फँसा कर रखा है। कार्ड से सामान खरीदना बहुत आसान है, लेकिन हर महीने जब 'मिनीमम पेमेंट' करनी भी मुश्किल लगती है, तब पता चलता है और देर होने पर भारी भरकम ब्याज तो

लगता ही है, जो कंपनियों के धमकी भरे फोन और नोटिस आते हैं, वो अलग से। सोच कर देखिए, आपने कितना खोया और कितना पाया है। लेकिन अब इस ज़माने के साथ तो चलना ही पड़ेगा, थोड़ी समझदारी से, जिससे घर खर्च सुचारू रूप से चलने के साथ-साथ समाज में इज्जत भी बनी रहे और परिवार भी खुश रहे। समझने वाली सबसे ज़रूरी बात ये है कि हमारे खर्चें कितने हैं और कमाने वाले लोग कितने हैं। बजट उसी हिसाब से बनाना होगा। किसी का घर किराए का होगा, तो किसी का अपना, या किसी को मकान की किश्तें चुकानी होगी। हो सकता है किसी को घर में माँ-बाप को पैसे भेजने हों, या इसी प्रकार के कई अन्य खर्च हो सकते हैं। लेकिन अगर थोड़ी सी बातों का ध्यान रखा जाए तो ज़िन्दगी आसान हो जाएगी।

- अपनी आमदनी के हिसाब से बजट बनाएँ जिसमें मासिक बजट के इलावा सालाना बजट का भी ध्यान रखें। सारे साल के खर्चों को एक प्रकार से किश्तों में बाँट लें। जैसे कोई बीमे की किश्त भरनी हो, कुछ बड़ी चीज़ खरीदनी हो, या छुट्टियों में घूमने जाना हो उसी हिसाब से हर महीने पैसे जमा होने चाहिए। मान लो हम कोई नई चीज़ खरीदना चाहते हैं, लेकिन उसी का पुराना मॉडल हमारे घर में है, तो उसको फटाफट किश्तों पर खरीदने की बजाएँ एक साल उसी से काम चलाएँ और हर महीने पैसे बैंक में रैकिंग डिपॉज़िट में डालें और फिर वो चीज़ खरीदें। ब्याज देने की बजाएँ आपको बैंक से ब्याज मिलेगा और जो खुशी आपको नकद चीज़ खरीदने पर मिलेगी, उसका अपना ही मज़ा होता है। एक बात और, जब हम नकद चीज़ खरीदते हैं, तो कई बार चीज़ थोड़ी सी सस्ती भी मिल जाती है। अगर मजबूरी में कोई चीज़ जैसे कि गाड़ी इत्यादि, खरीदनी भी पड़ जाए तो मॉडल अपनी हैसियत मुताबिक लें न कि दूसरों की देखा-देखी। एक बार काम चला लें, फिर पैसे जमा करके मन-मुताबिक मॉडल खरीदें।
- बिना वजह खर्च न करें। कुछ भी खरीदने से पहले दो बार सोचें कि क्या वाकई हमें उस चीज़ की ज़रूरत है। कुछ लोगों को

‘शॉपिंग मेनिया’ होता है। अगर आप बाज़ार जा कर कुछ खरीदे बिना नहीं रह सकते तो बेहतर है कि जल्दी-जल्दी बाज़ार न जाया जाए। नई पीढ़ी के लोग तो ऑन-लाईन चीज़ें मँगवाते रहते हैं, कार्ड से पेमेंट हो जाती है। पता ही नहीं चलता कितना खर्च हुआ, जब सेलरी का काफी हिस्सा निकल जाता है, तो पता चलता है। अगर आप बहुत व्यस्त नहीं हैं, तो चीज़ सामने से देखकर ही लेनी चाहिए।

- जन्मदिन हो या सालगिरह, सोच-समझ कर ही खर्च करें। शादी-ब्याह हो या और कोई उत्सव, दिखावे से बचें। एक-दूसरे की देखा-देखी लोग इतना खर्च कर देते हैं कि काफी सालों तक का बजट ड़ाँवा-डोल हो जाता है। जब स्थिति कुछ सँभलती है, तो कोई और खर्च मुँह बाँँ खड़ा होता है। मेरे ख्याल से इस बात से सभी सहमत होंगे कि शादी-ब्याह में बहुत से खर्चों से बचा जा सकता है। लोगों को खुश करने के चक्कर में अपना बजट मत बिगाड़िए। कितना भी किया जाए, सब खुश नहीं होंगे। बस इतना ज़रूर करें कि दिखावा भी न हो और कंजूसी भी न लगे। उदाहरण के तौर पर खाने-पीने के सामान की बहुत सारी वैरायटी की जगह थोड़ी चीज़ें हों, लेकिन हों अच्छी क्वालिटी की। बाकी सामान का बजट भी इसी तरह बनाएँ।
- आजकल बाहर खाने का और घूमने-फिरने का बहुत रिवाज़ है। अगर बजट ठीक रखना है तो यहाँ कुछ कटौती की जा सकती है। ज़्यादा बाहर खाना सेहत के लिए भी अच्छा नहीं है। बच्चों को भी यह बात प्यार से समझाएँ। हर हफ्ते आऊटिंग, मूवी, खरीददारी बजट को बिगाड़ेगी। दिखावे के चक्कर में तो बिल्कुल ही न पड़ें। पुराने ज़माने के लोग ज़ेवर ज़्यादा खरीदते थे और कपड़े कम, लेकिन आज सारा जोर कपड़ों पर ही है। कहीं जाना हो तो ऐसा लगता है कि पहनने को कुछ भी नहीं है और अलमारी इतनी भरी होती है कि ज़रा सा हाथ लगते ही कपड़े नीचे गिरते हैं। दरअसल एक तो हर कपड़ा ब्राँडेड होना चाहिए, दूसरा हम

लोग हर शादी ब्याह उत्सव आदि पर नये कपड़े ही पहनेंगे, जो किसी ने न देखें हो तो फिर लगे रहें दिखावे में और बिगाड़ते रहें अपना बजट। थोड़ी देर की वाहवाही लूटने का चक्कर अक्सर भारी ही पड़ता है।

- जैसा कि मैंने पहले कहा है, बैंकों वाले हर प्रकार का लोन देने को तैयार बैठे हैं। आप लोग लेकर घूमने भी जा सकते हैं। आठ-दस दिन ख़ूब आनंद से गुज़रेंगे, लेकिन पूरा साल किश्तें देने में गुज़रेगा। हमें सिर्फ इतना करना है कि लोन से बचना है, कर्ज़ से बचना है। पहले पैसे जमा करने हैं, फिर खर्च की योजना बनानी है। पिकनिक पर जाना, तोहफों का आदान-प्रदान, अपनी हैसियत अनुसार ही करें। बजट बिगड़ जाए तो घर में माहौल भी बिगड़ जाता है। लड़ाई-झगड़े से घर की शांति अलग से भंग हो जाती है। मुसीबत और बुरा वक्त पूछ कर नहीं आता। सबका दिल मौज-मस्ती को करता है, लेकिन अक्लमंदी अपने बजट के दायरे में रहने में ही है। ज़्यादा दिमाग पर बोझ डालने की ज़रूरत नहीं। सिर्फ नियम बनाना होगा। और ज़्यादा कुछ नहीं करना क्योंकि आजकल कि भागदौड़ वाली ज़िन्दगी में इतना समय भी नहीं होता। इसके लिए मैं आपको आसान तरीका बताती हूँ। आपकी जितनी आमदनी है, उसका कुछ भाग नियमित रूप से बैंक में डालना है। ज़्यादा नहीं तो कम से कम दस प्रतिशत तो बचत होनी ही चाहिए। दूसरा खाता हो उत्सव मनाने का, आने जाने और अनचाही मुसीबत से निपटने का। बचत खाता तो रैंकिरिंग होना चाहिए और दूसरा सेविंग में रखे। बाकी पैसों से रोज़मर्रा की ज़रूरतें पूरी करें जो पैसे दोनों अकाऊंट्स में रखे हैं, उन्हें बिल्कुल नहीं छेड़ना। पहला जो दस प्रतिशत वाला है, उसे तो जैसे भूल ही जाना है। मैच्योर होने पर उसकी फिक्स डिपॉज़िट बनवा दें। दूसरे खाते का प्रयोग ज़रूरत मुताबिक करें। सिर्फ एक-दो साल तंगी झेलते हुए मन को मारना होगा। बाद में अपने जमा किए हुए पैसों को जब आप खर्च करेंगे तो वो अलग ही अनुभव

होगा। मेरा ख्याल तो यही है कि जिस आदमी को किसी का उधार नहीं चुकाना और आड़े समय के लिए जेब में चार पैसे हैं, उसकी आधी मुसीबतें तो वैसे ही दूर रहेंगी। ज्यादा बैंकों के उधार कार्डों के झाँसे में मत आए, बस एक-दो कार्ड ही बहुत हैं। ऑन-लाईन बुकिंग वगैरह करवाने के लिए बहुत सोच-समझ कर कार्ड का प्रयोग करें।

किसी भी हालत में यह नहीं देखना कि दूसरे की कमीज़ मेरी कमीज़ से सफेद कैसे है। हमें यह समझना है कि हमारी कमीज़ का रंग सफेद नहीं, बल्कि ऑफ-व्हाइट है और हमें वही पंसद है और हम पर बहुत जंच रहा है। जब आप उधार, लोन जैसे कोढ़ से मुक्त रहेंगे तो मन तो प्रसन्न रहेगा ही बीमारियाँ भी दूर रहेंगी। अगर किसी के पास कोई कमी नहीं तो सब ठीक है, लेकिन अगर कुछ मुश्किल दौर है, तो ऊपर लिखत बातों पर ज़रूर गौर करें, लाभ ही होगा।



## सुख कहाँ है ?

महात्मा बुद्ध के अनुसार ये संसार दुःखों का घर है, और उन्होंने राज-पाट त्याग कर जंगल का रुख किया। वो महान आत्मा थे, उन जैसे लोग सदियों बाद पैदा होते हैं, लेकिन हम जैसे आम लोगों को तो इसी संसार में जीना है और अपनी क्षमता अनुसार ही रहना है। अमीर, गरीब, मिडिल क्लास सभी तरह के लोग हमारे आस-पास ही हैं। दूर जाने की ज़रूरत नहीं हमें एक ही दफ्तर में काम करते हर वर्ग के लोग मिल जाएँगे, या एक परिवार या रिश्तेदारी में ही मिल जाएँगे। दो सगे भाईयों का जीवन स्तर भी एक जैसा नहीं होता, लेकिन बात ये है कि सुखी कितने हैं, अगर धन-दौलत ही सुख की कसौटी होती तो हर अमीर आदमी सुखी होता, लेकिन पैसा, दौलत, शोहरत होने के बावजूद भी लोग आत्महत्या जैसे कदम उठा लेते हैं। गरीब का तो अपने और अपने परिवार के लिए रोटी का जुगाड़ करना चिंता का विषय हो सकता है, लेकिन एक अमीर आदमी जिसके पास करोड़ों-अरबों की सम्पत्ति है, वो भी सुखी नहीं है, वो और धन कमाने, और ज्यादा ज़मीन-जायदाद बनाने के इलावा ब्लैक मनी, इनकमटैक्स, कोर्ट केस और न जाने किन-किन चिन्ताओं में घिरा रहता है। यह ठीक है कि जीवन में कुछ चिन्ताएं स्वाभाविक रूप से होती हैं, लेकिन बहुत सारी ऐसी भी हैं, जिनका बोझ हम जान-बूझ कर सिर पर उठाए घूमते हैं। चाहता तो हर कोई है कि वो सुखी रहे, लेकिन क्या ऐसा हो पाता है। अक्सर जब कोई बड़ा हमें आशीर्वाद देता है, तो यही कहता है कि सदा सुखी रहो। इसका मतलब तो ये हुआ कि इस एक शब्द 'सुख' में ही जीवन की सारी खुशियाँ निहित हैं। मगर इस एक शब्द को पाने के लिए पूरी उम्र भी कम पड़ जाती है। अगर कभी ऐसा हो कि स्वयं भगवान पूर्णतया सुखी आदमी से भी पूछे कि क्या वो सुखी है, या कुछ और चाहिए, तो भी न जाने क्या कुछ मांग लेगा। ये इन्सानि स्वभाव है या फिर लालची प्रवृत्ति। बचपन में हम सभी ने एक



कहानी पढ़ी थी कि किसी एक राजा ने देवता से वर माँगा कि वो जिस चीज़ को भी हाथ लगाए वो सोने की हो जाए। नतीजतन उसकी बेटी ही उसके छूने पर सोने का बुत बन गई तो फिर सोचने की बात ये है कि हमारे सुखी होने की कोई सीमा है या नहीं। हम सुखी क्यों नहीं हैं, सुखी होने के क्या मापदंड हैं? वो इसलिए, क्योंकि हमें आधा खाली गिलास दिखता है, जबकि हमें आधा भरा गिलास देखना चाहिए। हम खुशियों को बाहर ढूँढ़ते हैं, लेकिन जैसे फूल के अंदर स्वाभाविक रूप से सुगंध होती है, वैसे ही खुशियाँ भी हमारे भीतर ही होती हैं।

स्वाभाविक रूप से खिलने वाले फूल की बात ही कुछ और होती है। इसी तरह जीवन को भी उसी तरह खिलने दें, जिस तरह नकली फूल देखने में कई बार असली से भी ज़्यादा खूबसूरत दिखते हैं, लेकिन उनमें सुगंध कहाँ? उसी प्रकार आज का जीवन भी दिन-प्रतिदिन दिखावे का और मुखौटे-भरा होता जा रहा है। सुख तो जीवन के पल-पल में समाहित है, और जीवन का लक्ष्य भी यही है, लेकिन जिस तरह नाभि में कस्तूरी होने के बावजूद भी हिरण उसकी तलाश में जीवन भर भटकता रहता है, वही हाल हम इंसानों का है। उदाहरण के तौर पर एक ज़माना था जब घर के सब लोग साधारण से कमरे में एक ही पंखे के नीचे बैठकर या सो कर असीम खुशी का अनुभव करते थे, लेकिन आज कई बार सुसज्जित एयरकंडिशनड कमरे में भी वैसी खुशी नहीं मिलती। जब हम बच्चे होते हैं, दीन-दुनियाँ के बारे में कुछ नहीं जानते। सिर्फ थोड़ी सी प्राकृतिक ज़रूरतें होती हैं, उनके पूरा होते ही कैसे खुशी से किलकारियाँ भरते हुए जीवन का आनंद लूटते हैं, लेकिन जैसे-जैसे इन्सान बड़ा होता जाता है, उस पर सामाजिक अनुशासन का बोझ लदना शुरू हो जाता है, और उसके आनंद में रुकावटें आ जाती हैं। पढ़ाई करते-करते हममें प्रतिस्पर्धा, ईर्ष्या, द्वेष भी पनपने लगता है। यहाँ तक आते-आते हम जीवन का नैसर्गिक आनंद खोने लगते हैं, जीवन में सुख की सुगंध लुप्त होने लगती है, और हम ढूँढ़ते और खरीदते हैं- नकली खुशियाँ, नकली मनोरंजन देने वाले यंत्र। ऐसा करके हम छलावे की दुनिया में जीते हैं, आत्मछल का खेल खेलते हैं, जिससे हम सुख नहीं पा सकते।

कई बार ऐसा प्रतीत होता है कि जीवन की हर खुशी ही व्यवसायिक हो गई है।

- लेकिन अगर हम चाहें तो सुखी जीवन पा सकते हैं, सिर्फ अपने-आप को समझने, खुद पर विश्वास करने और अच्छे काम करते हुए नेक राह पर चलने की ज़रूरत है। भाग्य ज़रूर आपका साथ देगा। सबसे पहली बात, जीवन में कुछ भी प्राप्त करने के लिए अपनी योग्यता, क्षमता और व्यक्तित्व के निरंतर विकास का प्रयास करना होगा और अपनी रुचि के अनुरूप ही काम करें। यह ठीक है कि बचपन में किसी को कुछ पता नहीं होता, लेकिन कुछ समझ आते ही पता चल जाता है। अभिभावकों को भी चाहिए की बचपन से ही बच्चों की शिक्षा उनकी रुचि और योग्यता के अनुसार ही कराएँ। अपनी इच्छाएँ बच्चों पर न थोपें। अपनी पसंद का कार्य करने से जीवन में उल्लास और उत्सुकता बनी रहती है। प्रकृति ने हर मनुष्य को दूसरे से अलग बनाया है। हर एक के अंदर किसी न किसी प्रतिभा का बीज बोया होता है। ज़रूरत होती है उसे पहचान कर सींचना और पोषित करना। प्रतिभा को पहचान कर उसे उचित वातावरण देते हुए लक्ष्य और कार्यक्रम साफ़ होना चाहिए और निष्ठा और लगन की कमी नहीं होगी तो मंज़िल ज़रूर मिलेगी। अगर इच्छाएँ बस में हैं तो मनपसंद काम करके सुख का अनुभव होना लाज़मी है।
- जीवन में हमेशा अनुशासन होना चाहिए, तभी सुख की अनुभूति होगी। अनुशासनहीन जीवन में झंझट, झुँझलाहट, उलझनें, परेशानियाँ, अस्त-व्यस्तता, चीखना, चिल्लाना आदि घुसपैठ कर लेते हैं। जब मानसिक स्थिति ऐसी होगी, तो सुख का अनुभव कैसे होगा? अगर अनुशासन की कमी होगी तो जागरूकता की भी कमी होगी, और कोई भी अपने भीतर की प्रतिभा का पूर्ण विकास नहीं कर पाएगा। अवसर द्वार खटखटाते रह जाएँगे और हम सोते रहेंगे।
- सुख बाँटने से बढ़ता है, इसके लिए दूसरों को सहयोग भी दें और उनके सुख-दुःख बाँटने का यथासंभव प्रयास करें। दूसरे

के जीवन में हस्तक्षेप न करने अपितु संवेदनशील रहने से भी आंतरिक स्नेह उपजता है। झगड़ा-फसाद, कलह-क्लेश और बदले की भावना से बच कर रहने में ही भलाई है। इसका मतलब ये नहीं कि आप अन्याय को भी सहते जाएं। अगर कोई ऐसी स्थिति आती है, तो जमकर विरोध करें जो आपके सच्चे शुभचिंतक है, वो जरूर आपका साथ देंगे। तमाशबीनों से दूरी ही भली।

- ये बात मान कर चलें कि जैसा व्यवहार आप दूसरों से पाना चाहते हैं, आप भी वैसा ही करें। इज्जत-मान की अपेक्षा हर कोई रखता है। मधुरभाषी होना बहुत बड़ा गुण है। बहुत सी उलझनें तो मीठी बाणी से ही सुलझ जाती हैं। मधुर भाषा का प्रयोग करके अगर किसी को उसकी गलती से अवगत कराया जाए तो वो उसका बुरा नहीं मानेगा। बड़बोलापन, आत्मप्रशंसा, चुगली, दूसरों की बुराई, बहुत बड़े दोष हैं, जो कि इन्सान के व्यक्तित्व को बिगाड़ कर रख देते हैं। मन ही मन ऐसे आदमियों से लोग नफरत करते हैं और यथासंभव दूरी बना कर रखने की कोशिश करते हैं।
- अपनी बात हमेशा पूरे आत्मविश्वास और तर्क-पूर्ण ढंग से कहें। अगर आपका विश्वास सच्चा है, तो विजय अवश्य मिलेगी। ऐसे हालात में अगर तर्क-वितर्क भी करना पड़े तो कोई बुराई नहीं। लेकिन अगर डर कर और तर्क-वितर्क से बचते हुए दोषारोपण को अनदेखा करेंगे तो लोग आप पर लगे दोष को सच मानेंगे। इससे एक तो आपकी छवि खराब होगी और दूसरा आपकी आत्मा सदैव आपको कचोटती रहेगी। इस प्रकार झंझट से बचने के लिए जीवन के बड़े हिस्से को बेमतलब ही ग्रहण लग जाएगा और लोगों को झूठी बात भी सच्ची लगने लगेगी। मन अगर खिन्न होगा तो परेशानी तो होगी ही, इसलिए सुखी रहने के लिए आत्मविश्वास अत्यंत जरूरी है।
- कुदरत और कुदरती नजारों का आनंद उठाना असीम सुख और ऊर्जा का स्रोत है। इस सुख को मन से महसूस करिए। शब्दों में इसे व्यक्त नहीं किया जा सकता। जहाँ पर्वतों को देखकर

दृढ़ता आती है और उन्नति का भाव अपने-आप ही मन में जागृत होने लगता है, वही ठंडी हवाएँ दुःख-दर्द उड़ा ले जाएंगी। अंतहीन सागर जीवन की गहनता समझाएगा, कल-कल बहते झरनों और नदियों का संगीत मन खुशी से भर देगा। हरी-भरी घाटियाँ जीवन का विस्तार बताती प्रतीत होती हैं। जहाँ तक संभव हो सके, प्रकृति का दामन थामे रहें। दूर जाना संभव न हो तो अपने, घर, आगन, कार्यालय, पब्लिक पार्क की हरियाली का आनंद उठाए। सुबह-शाम उगता-डूबता सूरज देखें, घास पर पड़ी ओस की बूँदों को निहारें। अगर हो सके तो पेड़-पौधे लगा कर कुछ समय उनकी देखभाल करें, वही आपको अपने सहचर लगेंगे। भीड़-भाड़ से बचकर कुछ समय अपने-आप के साथ अकेले में व्यतीत करें। सैर, योगा से मन को बहुत संतुष्टि मिलती है। अपने व्यवसायिक कामों के इलावा सबको कोई न कोई शौक होता है, जिससे दिल भी बहलता है और मन को सुकून भी मिलता है। गीत-संगीत, पेंटिंग, फोटोग्राफी, कुछ भी हो, उस के लिए जरूर समय निकालें, मन को सुख और खुशी मिलेगी।

कभी भी जानबूझ कर किसी को दुःख न पहुँचाएं। जितना हो सके दूसरों का भला ही सोचें। आपका भला खुद-ब-खुद हो जाएगा। सुखी रहने के लिए संतोषी होना बहुत जरूरी है। अपने काम पर और अपनी उपलब्धियों पर गर्व करें, न कि घमंड करें। अपने से ऊँचें लोगों को देखने की अपेक्षा अपने से कमतर को देखें। अपने अवगुण देख कर उनमें सुधार लाना भी एक कला है। हमेशा अपना मूल्यांकन अपने आप न करें। अपने-आप को तो हर कोई सही ठहराता है। दूसरों की राय पर भी गौर करना जरूरी है। समय आने पर सही-गलत का फैसला स्वयं हो जाएगा। एक और जरूरी बात, मितव्ययी बनें। फिजूलखर्ची और दिखावे से बचें। अपनी क्षमता से अधिक खर्च करने से तनाव, चिंता, बढ़ेगी। अपनी चादर तक सीमित रहने में ही अक्लमंदी है। इसमें कोई शक नहीं कि बाहर की उपलब्धियों और पद-प्रतिष्ठा से आपको गौरव की अनुभूति होगी, लेकिन जरूरी नहीं कि नैसर्गिक आनंद भी मिले। सुख और आनंद का मूल तो

हमारे भीतर है। उसे हम अपने आचरण, व्यवहार, बोलचाल, दृढ़ता, जीवनशैली, अनुशासन से पा सकते हैं। अगर अपने-आप में कोई कमी दिखती है, तो ज़रूरी नहीं कि उसका ढिंढोरा पीटा जाए, चुपचाप भी उसमें सुधार किया जा सकता है। अगर हम इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखेंगे तो मानसिक और दैहिक दोनों प्रकार से सुखी रहेंगे। हर सुख और खुशी अपने मन के अंदर निहित होती है, सिर्फ एक बार अपने भीतर झांक कर देखने वाली आँख की ज़रूरत है।



## मन को न होन दें बूढ़ा!

मनुष्य जन्म एक बार ही मिलता है, बार-बार नहीं। पुनर्जन्म है या नहीं, यह कोई नहीं जानता, न किसी ने देखा है। तो जिस जन्म में हम अब जी रहे हैं, क्यों न उसे कुछ इस तरह से जीएँ के कोई तमन्ना, कोई आरजू बाकी न रहे। बीता हुआ समय तो वापिस आ नहीं सकता, लेकिन जो समय अब हमारे पास है, उसे तो हम भरपूर जी सकते हैं। खुशनुमा समय व्यतीत करना भी एक कला है, जो कि हर एक को नहीं आती, लेकिन जिस व्यक्ति ने एक बार यह कला सीख ली, जन्मत उसे यहीं मिल जाएगी। हर व्यक्ति के घर का माहौल बचपन में तो अलग ही होता है और बहुत सी बातें ऐसी भी होती हैं, जिन्हें मानने की मजबूरियाँ होती हैं, लेकिन समय के साथ-साथ माहौल कुछ-कुछ बदल जाता है और बाकी के माहौल को बदलना आपके हाथ में होता है। उदाहरण के तौर पर कैरियर या शादी के प्रति आपकी और आपके माँ-बाप की रुचि में अन्तर हो सकता है, लेकिन उस समय जो फैसला आपने ले लिया, उसे दिल और ईमानदारी से निभाएँ। बहुत से लोगों की बातें ऐसी होती हैं, जैसे कि वो ज़िन्दगी को जी नहीं रहे बल्कि घसीट रहे हैं या तो समय रहते विरोध करने की और अपना तर्क रखने की हिम्मत रखें, नहीं तो जो रास्ता अपनाया है, उस पर खुशी-खुशी चलें।

अपने आस-पास नज़र दौड़ा कर देखें, लोग हर समय रोना रोते दिखाई देंगे। अगर जवानी में ही ये हाल है तो आगे चलकर क्या होगा। आजकल ज़िन्दगी ऐसी हो गई है कि जैसे किसी को साँस लेने की भी फुरसत न हो। घर की, बच्चों की, नौकरी या व्यवसाय की अधिक चिंता आदमी को असमय ही बूढ़ा बना रही है। अगर शुरू से ही योजना बना कर चला जाए तो सब ठीक होगा। आशावादी विचार रखने से ही जीवन की राह सरल होगी। रिटायरमेंट के बाद कुछ लोग तो बिल्कुल टूटे से लगते हैं। वो लोग जो कभी कुर्सी पर बैठकर दिन-रात हुक्म चलाते थे, बिल्कुल

खामोश हो जाते हैं या फिर इसके उलट वो सारा गुस्सा घरवालों पर या यहाँ-वहाँ समाज में निकालते रहते हैं। दोनों तरीके ही गलत हैं। हर उम्र की अपनी गरिमा होती है। पचास साल की उम्र के बाद कुछ लोग अपने-आप को बूढ़ा मानने लगते हैं, खास तौर पर औरतें। उनके विचार अनुसार अब कोई उम्र है ये रंग पहनने की, घूमने-फिरने की या और भी बहुत सी बातें। कुछ लोग हर समय बीमारी की, अस्वस्थता की, पैसे की कमी की बातें करेंगे। कुछ बुजुर्ग तो हर समय बच्चों की बुराइयाँ करते दिखाई देंगे। औरतें 'बहू-पुराण' लेकर बैठी रहती हैं। अपने ज़माने की तुलना आज के ज़माने से अक्सर बुजुर्ग करते रहते हैं। ऐसी बातें रोज़-रोज़ दोहराने से मिलता कुछ नहीं, अपितु अपना ही मन खराब रहता है। अगर अपनी कमाई पर बच्चे अपनी मनपसंद ज़िन्दगी जी रहे हैं, तो बड़ों को क्या दिक्कत है। अगर बच्चे देर से उठते हैं, बाहर खाना खाते हैं, रात को देर से घर लौटते हैं, पार्टियाँ करते हैं, तो घर के बड़ों को यह सब सहन नहीं होता। ऐसे में या तो परिवार टूटते हैं या हर रोज़ महाभारत होती है। मैं ये नहीं कहती कि बुजुर्ग बच्चों को भले-बुरे का ज्ञान न दें, लेकिन एक उम्र के बाद ये सब उपदेश बेमानी हो जाती हैं। जब ठोकर लगेगी तो खुद ही संभलेंगे।

जैसे पक्षी अपने बच्चों को उड़ना सिखा कर पीछे हट जाते हैं, वैसे हमें भी करना होगा। मेडीकल तरक्की होने से लोगों की औसत उम्र बढ़ गई है। भारतीयों की औसत आयु जो कि 1990 में 58 वर्ष थी, 2021 में 76 साल की होने की संभावना है। अगर समय रहते थोड़ी सूझ-बूझ से काम लिया जाए तो आप बुढ़ापा काटेंगे नहीं, बुढ़ापा मनाएँगे। बेशक महँगाई बढ़ी है, लेकिन वेतन में भी इज़ाफा हुआ है, और रिटायरमेंट के बाद भी गुज़ारा अच्छे से हो सकता है। अगर आप मन से जवान हैं तो साठ की उम्र के बाद दूसरा नया जीवन शुरू किया जा सकता है। कुछ लोगों को ये बात हज़म नहीं होंगी, लेकिन एक बार इस पर अमल करके तो देखें। हमेशा वही मत करें जो सब कर रहे हैं। कुछ काम औरों से हटकर करें। जरूरी नहीं कि हर वक्त भीड़ का हिस्सा बनें या भेड़-चाल चले। कुछ अपने मन की भी करके देखें। लेकिन इसके लिए कुछ बातें जरूरी हैं-

- सबसे पहली बात तो अपना नज़रिया बदलें। जैसा कि मैंने पहले कहा है कि शुरू-शुरू में हमें कई बातों की समझ नहीं होती लेकिन बाद में अनुभव सब कुछ सिखा देता है। 'जब जागो तभी सवेरा' वाला नियम अपनाएँ। पुरानी बातों की लकीर पीटना बंद करें और जमाने के साथ कदम मिलाने को तरज़ीह दें। उदाहरण के तौर पर पहले संयुक्त परिवार हुआ करते थे, लेकिन आजकल छोटे या न्यूक्लियर परिवार का युग है। माता-पिता का स्थान सकुंचित होता जा रहा है। युवा वर्ग भी कुछ स्वतंत्रता चाहता है। अगर घर-परिवार में शांति रहेगी, तभी बुजुर्गों का मन ठीक रहेगा। ज़रूरत अनुसार बच्चों के साथ रहें या अलग, कोई फर्क नहीं पड़ता। पर अपनी दिनचर्या इस तरह बनाएँ कि आप किसी को बोझ न लगे। अपने लिए समय रखते हुए घर के कामों में भी यथा-संभव हाथ बँटाए। किसी से बिना कोई उम्मीद रखे, अपना काम करते रहें। जीवन की संध्या बेला में जीवनसाथी कब साथ छोड़ जाए, कोई नहीं जानता, लेकिन दूसरे को तो ज़िन्दगी जीनी हैं, सबर से काम लेते हुए आगे तो बढ़ना ही पड़ेगा। हर समय बीती बातों को याद करके माहौल को शोकमय बनाने से अच्छा होगा कि आप जीवन साथी के छोड़े हुए कामों को पूरा करने का प्रयास करें। अपने निजी कामों के लिए दूसरों पर कम से कम निर्भर रहें। हर जगह काम करने वालों की कदर होती है। अपनी शक्ति अनुसार कुछ न कुछ ज़रूर करते रहे। चाहे किसी ने नौकरी की हो या व्यवसाय, हुनर तो मरते दम तक रहता है। यथासंभव उससे दूसरों का भला करें। युवा बच्चों से उनके अपनी गृहस्थी में व्यस्त होने पर ज्यादा आशाएँ न रखें। आज के बच्चों को अपने साधन और बुद्धि के अनुसार जीने के लिए आज्ञाद कर के खुद भी आज्ञादी से जाएँ।
- अपनी सेहत का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है। सरकार भी इसके प्रति पहले से कहीं ज्यादा जागरूक हो रही है। पचास की उम्र के बाद सतर्क हो जाएँ। अगर अब भोजन को दवाई

की तरह न खाया तो बाद में दवाइयों को भोजन की तरह खाना पड़ेगा। भविष्य की प्लानिंग पहले से ही बनानी शुरू करें। अगर जिन्दगी में पैसा सब कुछ नहीं है, तो भी बहुत कुछ है। अपनी मेहनत से कमाया गया धन आपकी धरोहर है। बहुत से शौक कई मजबूरियों के चलते आप पूरे न कर सके हों। कभी पैसे की कमी, तो कभी समय की कमी। लेकिन अब समय है कि आप उन्हें अपनी मर्यादा में रहते हुए और अपनी शारीरिक क्षमता अनुसार पूरे कर सकते हैं। घूमने-फिरने का, लिखने-पढ़ने का, बागवानी, पेंटिंग कुछ भी शौक हो सकता है। अब ज़माने में बहुत बदलाव आ गया है। पहले लोगों में इतनी जागरूकता नहीं थी। सही रहन-सहन की कमी के कारण जवानी में ही बूढ़े दिखते थे, लेकिन अब ऐसा नहीं है। मन का अच्छा होने के साथ साथ तन का अच्छा दिखना भी ज़रूरी है। सही ड्रेसअप होने से आदमी की शख्सियत में निखार आता है। अगर नए ज़माने की कुछ बातों की समझ नहीं आती तो बच्चों की या विशेषज्ञों की मदद ली जा सकती है। बहुत से ऐसे बुजुर्ग हैं (ज्यादा बुजुर्ग नहीं) जो कि सिर्फ मोबाईल सुन सकते हैं, या कर सकते हैं। कुछ एक को तो करने में भी दिक्कत आती है। सीखने की कोई उम्र नहीं होती। थोड़ा-थोड़ा सीखते रहने से ही बहुत कुछ आ जाता है। रिटायरमेंट के बाद का तो सुनहरी समय है, सिर्फ अपने-आप को मन से जवान रखें। सीनियर सिटीजन को तो सरकार से भी कई सहूलतें प्रदान की गई हैं। घूमने-फिरने का शौक है, तो ट्रेन में कम किराया लगता है और वैसे भी आजकल सुविधाएँ भी कितनी हैं। बुकिंग के लिए लाईन में लगने की ज़रूरत नहीं। एक फोन करने पर हर चीज़ घर पर आ जाती है। अगर कंप्यूटर वगैरह का ज्यादा ज्ञान नहीं, तो कोई बात नहीं। थोड़े से पैसे लगाकर बहुत सी सेवाएँ प्राप्त की जा सकती हैं। बैंकों की भी बहुत सी स्कीमे हैं। उदाहरण के तौर पर अगर आपका अपना मकान है, लेकिन कैश की कमी है, और बच्चे भी नहीं पूछते, तो बैंक

आपको मकान की कीमत-अनुसार लोन दे सकते हैं। मकान बेचने की ज़रूरत नहीं, और बच्चों के आगे मुसीबत में हाथ फैलाने की भी ज़रूरत नहीं। अपना स्वाभिमान कायम रखें। बच्चे बहुत कमा लेंगे। लेकिन हाँ, दुःख-मुसीबत में ज़रूर साथ दें। पैसे का कुछ हिस्सा खुद पर भी खर्च करें। कुछ लोग पहले बच्चों की फिर उनके बच्चों की चिंता करते रहेंगे। खुद टूटी चप्पलें पहन कर घूमते रहेंगे और अपने आने वाली पीढ़ी के लिए बैंक भरते रहेंगे। यह ठीक है कि बच्चों को पढ़ाना-लिखाना, शादी-ब्याह करके सैट करना हर माँ-आप का फर्ज है, लेकिन बाद की जिन्दगी तो अपने लिए जी सकते हैं। अगर किस्मत और ऊपर वाले का साथ रहे और समयनुसार सब ठीक रहे तो साठ-बासठ तक आदमी अपनी ज़िम्मेदारियों से कुछ हद तक मुक्त हो जाता है। समय रहते अपना मेडीकल बीमा ज़रूर करवा लें। ज्यादा उम्र के बाद कई मुश्किलें भी आ सकती हैं।

- जब बच्चे सक्षम हो जाए तो धीरे-धीरे ज़िम्मेदारियाँ उनको सौंप दें। अगर दे सकते हैं तो अपने जीते जी बच्चों को कुछ धन-सम्पत्ति दे दें। बाद में तो उन्हें ही मिलना है। वसीयत भी ज़रूर करनी चाहिए, ताकि मेहनत से कमाए धन का बंटवारा आपकी इच्छानुसार ही हो, लेकिन खुद भी बिना छत और खाली हाथ न रहें, यानि बैंक-बैलेंस रखें। बीमारी कभी बताकर नहीं आती। कई बार बच्चों की भी मजबूरियाँ होती हैं। ज़िम्मेदारियों से मुक्त होने के बाद का जीवन परमात्मा की और से दिया गया बोनस समझें, और बोनस से तो खुशी ही मिलती है। एक तो अपनी दिनचर्या अपनी सुविधा अनुसार बनाएँ और छोटी-छोटी बातों के लिए किसी पर निर्भर न रहें। मान लीजिए, आपको सुबह सैर पर जाना है और चाय पी कर जाना है, तो इस बात का इंतजार मत करें कि कोई आपको चाय बना कर देगा, तभी जाएँगे। इतना सा काम तो खुद भी किया जा सकता है। पार्क में अपने हमउम्र लोगों से मिले, दुःख-सुख बाँटे। बहुत से सीनियर सिटीजन फोरम

बने हुए हैं। मिलकर त्यौहार मनाते हैं, गेट-टुगेदर होती है, जन्मदिन या शादी की सालगिरह, खासतौर पर खुशकिस्मती से किसी की गोल्डन जुबली हो तो खूब मस्ती होती है। अपने ज़माने का गीत-संगीत होता है, समय-समय पर डाक्टरों की सलाह, हैल्थ चैकअप का आयोजन होता है। ऐसे आयोजनों में पुलिस ऑफिसर से लेकर इलाके के नेता भी शिरकत करते हैं। समाज-सेवा के कार्य भी किए जाते हैं। यानि कि बहुत बढ़िया समय व्यतीत होता है।

अन्त में मैं यह कहूँगी कि समयानुसार शरीर तो ढलना ही है, बाद में मन से जवान रहें। बुढ़ापा कोई अभिशाप नहीं है, ये भी उम्र का एक पड़ाव है। इसे अन्यथा मत लें। छोटी-मोटी बीमारियों को भी जीवन का एक हिस्सा मानें। बच्चों को अपनी उड़ान भरने दें। आलोचना से बचें और बिना माँगे परामर्श भी मत दें। इस उम्र को प्रकृति की नियामत समझें और यंग एज से ही थोड़ी-थोड़ी प्लानिंग करें।



## क्रोध से दूरी भली

क्रोध और गुस्सा सभी को आता है, लेकिन इस पर काबू पाना कितनों को आता है? थोड़ा-बहुत गुस्सा तो ठीक है, लेकिन सीमा पार नहीं होनी चाहिए, नहीं तो इसके परिणाम घातक हो सकते हैं।

Control your Anger because it is just one letter away from 'D' Anger.

मनुष्य में नौ तरह की भावनाएँ होती हैं, जैसे कि प्यार, आनंद, हैरानी, शान्ति, हौसला, उदासी, निराशा, डर और क्रोध या गुस्सा। हम रोज़मर्रा के जीवन में इन अलग-अलग भावनाओं से गुज़रते हैं। ये सभी परिस्थितियाँ हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा हैं। जब मनुष्य बच्चा होता है, तब वह सिर्फ़ दो-तीन तरह से ही अपनी भावनाओं को व्यक्त कर पाता है, जैसे कि खुशी, भूख या फिर कई बार उदासी। यही भावनाएँ कई बार हमारे व्यक्तित्व का पर्याय भी बन जाती हैं, जैसे कि हँसमुख, डरपोक, शान्त या फिर गुस्सैल। हमारे जीवन में बहुत प्यार, डर, उदासी, निराशा और क्रोध को नकारात्मक माना जाएगा। इनका प्रभाव बुरा और कई बार तो खतरनाक भी हो सकता है। इन भावनाओं का ज़्यादा समावेश होने पर मानसिक रोग हो सकते हैं। जबकि प्यार, खुशी, शान्ति, हौसला, हैरानी सकारात्मक अवस्थाएँ हैं।

क्रोध भी जीवन की एक स्थिति है जोकि हमारी भावनाओं को व्यक्त करती है। डर के समय हमें क्रोध आता है, उदासी में भी क्रोध की भावना आ जाती है और कई बार अपनी भावनाओं को ढंग से व्यक्त न कर पाने पर भी क्रोध आता है। नतीजतन आदमी हाथ-पैर चलाता है, तोड़-फोड़ करता है, और अगर बदकिस्मती से हाथ में कोई वस्तु, बंदूक या कोई अन्य हथियार हुआ तो वो भी चल जाएगा। क्रोध इतना हावी हो चुका होता है कि किसी भी रिश्ते, कानून या परिणाम की समझ नहीं रहती। देखा जाए तो हमारी भावनाएँ हमारे जीवन की ऊर्जा हैं। इन्हें शरीर

के अंदर भी रखा जा सकता है और बाहर भी निकाला जा सकता है लेकिन गुस्से वाली ऊर्जा दोनों ही तरह से नुकसानदेह है। अगर ये शरीर के अंदर दबी रहेगी तो इससे दर्द, बीमारी, मनोरोग बढ़ेंगे और अगर इसे बेलगाम तरीके से बाहर निकाला गया तो रिश्ते बिगड़ेंगे, लड़ाई हो सकती है, चोट भी लग सकती है और भी बहुत कुछ हो सकता है। जब सिर से क्रोध का भूत उतरता है, तो बचती है बर्बादी, तबाही, अफसोस या फिर पछतावा। लेकिन तब तक सब कुछ हाथ से निकल चुका होता है यहाँ तक कि जिन्दगियाँ खत्म हो चुकी होती हैं।

प्रश्न ये है कि क्यों क्रोध हमारे जीवन का इतना अहम हिस्सा बन चुका है? कभी हमें बॉस पर, सहकर्मियों पर, सरकार पर, महंगाई पर, भ्रष्टाचार पर गुस्सा आता है, तो कभी हमें पति, पत्नी, बच्चों, पड़ोसियों पर, परिवार और यहाँ तक कि परमात्मा पर और किस्मत पर भी गुस्सा आता है और हमें ये गुस्सा इसलिए भी आता है कि जो मैंने चाहा, मुझे वो क्यों नहीं मिला या फिर "Things are not going as per my expectations" जितनी ऊर्जा की बर्बादी गुस्से में होती है, उतनी और किसी समय नहीं होती और अगर इसी ऊर्जा का प्रयोग किसी और अपने या दूसरे के अच्छे कामों के लिए किया जाए तो न जाने कितनी सफलता मिल जाए। भगवान शिव द्वारा किया जाने वाला तांडव गुस्से को निकालने का ही दूसरा रूप है, लेकिन उसका रूप नाच में परिवर्तित हो गया। गुस्से को कुछ इस तरह बाहर निकलना चाहिए कि नुकसान न हो और वो ऊर्जा अच्छे कामों में लगे। अगर सिर्फ एक बार गुस्से पर काबू पाने की कला आ जाए तो इस ऊर्जा का सकारात्मक प्रयोग करना भी आ जाएगा।

गुस्सा आना कोई गलत बात नहीं है, ये हमारी भावनाओं का ही एक हिस्सा है लेकिन अगर ये बेकाबू हो जाए तो विनाशकारी है। इससे हमारे काम में, रिश्तों में या जीवन स्तर में बहुत सी समस्याएं आ सकती हैं। इससे शारीरिक और मानसिक नुकसान होने का अंदेशा है। इससे ब्लड प्रेशर तो तुरंत बढ़ जाएगा। गुस्सा आंतरिक कारणों से भी आता है और बाहरी परिस्थितियों से भी आता है। गुस्सा व्यक्त करने का पहला तरीका

तो गलत भाषा का प्रयोग या व्यवहार है। भावनाएँ भड़कती हैं और नौबत मार-पीट तक आ जाती है। थोड़ा बहुत गुस्सा तो इस दुनिया में जीने के लिए आवश्यक है, लेकिन ज्यादा नहीं। कुछ बातों में गुस्सा आना स्वाभाविक है, लेकिन उनका हल कानून, समाज या फिर अपनी बुद्धि से करना चाहिए। गुस्सा स्वाभाविक रूप से सभी को आता है, लेकिन सभी को चाहिए कि उसे सही तरीके से काबू में रखा जाए। यह बहुत बड़ी बुराई है, इसे छोटा समझने की भूल कभी न करें।

पहले तो अपने-आप से गुस्से पर काबू पाने का वादा करें। अपने आसपास के हालात आपको अक्सर गुस्सा दिलाते हैं, लेकिन हमें तन और मन से इस पर काबू पाना है। ऐसे हालात पर हमारा काबू नहीं है, लेकिन हमें स्वयं पर काबू रखना है। उदाहरण के तौर पर आप कोई अत्यंत आवश्यक काम कर रहे हैं और बिजली चली गई। ऐसे समय एक बार गुस्सा तो बहुत आएगा। अब कुछ लोग तो शान्त रह कर कोई अन्य विकल्प ढूँढ़ेंगे और कुछ गुस्से में आकर हाथ में पकड़ी चीज को फेंक देंगे, किसी अन्य वस्तु को लात मार देंगे या बिजली महकमें को गालियाँ निकालेंगे। ज़रा सोच कर देखिए आर्थिक और मानसिक नुकसान आपका ही है। क्यों न ठंडे दिमाग से सोचकर हल ढूँढ़ा जाए।

- जब कभी ऐसी स्थिति आए तो अपने आप को तनावमुक्त रखें और लंबी-लंबी सांस लें। खुली हवा में लंबी सांस लेने से तनाव से मुक्ति मिलती है, गुस्सा कम होता है और मन शान्त होता है। आँखें बंद करके मन ही मन अपने इष्टदेव का सिमरन करें। मन ही मन ऐसा काल्पनिक तौर पर महसूस करें कि बुरी स्थिति टल गई है। धीरे-धीरे योग करना भी अत्यंत लाभदायक होता है। आजकल ऐसे बहुत से कोर्स भी चलन में हैं, जिससे क्रोध पर काबू पाया जा सकता है। मेडीटेशन भी बहुत लाभदायक है।
- थोड़ी सी अपनी सोच भी बदलनी होगी। पहले के और अब के हालात में जमीन-आसमान का अंतर है। अक्सर घरों में कई बार सुबह-सुबह ही वातावरण में गर्मी की अधिकता होती है।

बच्चे देर से उठते हैं, औरतों को भी कई बार बाहर काम पर जाना होता है, काम वाली बाई अचानक छुट्टी पर चली जाए, घर में कोई बीमार हो या ऐसी बहुत सी प्रतिकूल परिस्थितियों में कई बार अपने-आप पर नियंत्रण नहीं रहता, लेकिन इसी पर तो काबू पाना है। जीवन हर समय फूलों की सेज तो है नहीं। अपने आप को खुशी-खुशी हर स्थिति के लिए तैयार रखें। क्रोध में आकर लोग ऊँची आवाज में बोलेंगे, कसमें खाएंगे, ड्रामेबाजी करेंगे। यह ठीक है कि कई बार स्थितियां बहुत ही खराब हो जाती हैं। बर्बादी होती दिखाई देती है। अब कुछ बातें हमारे हाथ में भी नहीं होती, उनको समय और किस्मत पर छोड़ने के इलावा कोई चारा नहीं होता। आपके क्रोध करने से कुछ नहीं होगा। गुस्सा करने से हम अच्छा महसूस तो करेंगे नहीं। आमतौर पर यही माना जाता है कि हर समस्या का हल होता है, लेकिन थोड़ा इंतजार करना पड़ता है।

- कई बार गुस्सा हमारी समस्याओं को घटाने की जगह और बढ़ा देता है। छोटी-छोटी बातों पर लोग मरने-मारने पर उतारू हो जाते हैं। आजकल ट्रैफिक में कई बार क्रोध सीमा पार कर जाता है। अब गाड़ी सड़क पर चलेगी, तो छोटी-मोटी घटनाएं कई बार न चाहते हुए भी हो जाती हैं। अपवाद छोड़ दें तो जान-बूझकर कोई भी बखेड़ा खड़ा नहीं करना चाहता, लेकिन सब जानते हैं कि कई बार ज़रा सी खरोंच लगने पर भी बात बढ़ जाती है। छोटी सी बात पर पुलिस केस बन जाते हैं। हम समझ नहीं पाते, लेकिन क्रोध बहुत घातक होता है। बहुत से मसले बातचीत से सुलझाए जा सकते हैं। क्रोध में आकर इन्सान जल्दी ही फैसला ले लेता है जैसे कि बोलचाल बंद, रिश्ता तोड़ देना और भी बहुत कुछ। कभी भी कोई फैसला क्रोध में भी और वैसे भी एकदम से मत लें। अगर संभव है तो थोड़ा सोच लें। जब सोचेंगे तो अच्छे-बुरे दोनों पहलू सामने आएंगे। इससे सही फैसला लेने में मदद होगी।

- कई बार हमारे आस-पास वातावरण इतना घुटन भरा या विषाद-भरा हो जाता है कि हर समय मूड खराब ही रहता है, जिससे कि क्रोध आना स्वाभाविक हो जाता है। ऐसे समय में थोड़ी ब्रेक ले लेनी चाहिए और उस वातावरण से थोड़ा दूर चले जाएँ। जगह बदलेगी तो मन और मूड दोनों ठीक होंगे। अब थोड़ा समय भी मिल जाएगा, बीती बातों का विश्लेषण करने के लिए। हो सकता है कुछ अपनी कमियाँ और गलतियाँ भी दिखाई देने लगे। जब आप उन्हें सच्चे मन से स्वीकारेंगे तो मन हल्का हो जाएगा। इसलिए कभी-कभी रोज़मर्रा की जिंदगी से हट कर कुछ समय अपने साथ और अपनों के साथ ज़रूर गुजारे। मन का बोझ कम होगा तो क्रोध भी कम होगा।

दरअसल हमें गुस्सा तभी आता है, जब हमें लगता है कि हमारे आसपास की घटनाएँ हमारे मन मुताबिक नहीं घट रही हैं। हम चाहते हैं कि हमारे आसपास वही हो, जो हम चाहते हैं, लेकिन ऐसा होता नहीं। हम अपनी इच्छानुसार काम करके नतीजा भी मन-मुताबिक चाहते हैं। जैसे कि कई बार माता-पिता बच्चों को अपनी मर्जी अनुसार पढ़ाना, नौकरी करना या शादी-ब्याह भी करना चाहते हैं, लेकिन ऐसा हो नहीं पाता। आप न तो किसी से ज़्यादा उम्मीद रखे, न किसी में ग़ैर ज़रूरी दखलंदाजी करें, भले ही वो कोई भी हो। हर इन्सान अपने-आप में अलग होता है। कोई किसी की फोटोकॉपी कैसे बन सकता है। हम किसी को अपनी इच्छानुसार बदल नहीं सकते। हम किसी से कोई आशा न करते हुए दूसरों को जैसे वो हैं, उन्हें वैसे ही स्वीकारेंगे, उनकी प्रशंसा करेंगे तो बहुत सी समस्याएं तो वैसे ही हल हो जाएंगी। सीधी-उल्टी बातों का तो गहरा नाता है। बिजली कितने काम की चीज़ है और जरा सी लापरवाही से दुर्घटना घटते देर नहीं लगती। गर्मी-सर्दी, अंधेरा-रोशनी, खुशी-गम, उतार-चढ़ाव, ठीक-गलत, दोनों ही जिंदगी का अहम हिस्सा हैं। इसी तरह क्रोध और प्यार का भी वैसे ही साथ है। क्रोध बुरा नहीं, लेकिन उसका स्वरूप बदलना होगा।

दूसरों की गलतियां मत देखो। वो गलती हमसे भी हो सकती थी। गलतियां भी हमारे जीवन का ही एक हिस्सा है। जब किसी से कोई गलती



हो, तो बजाए गुस्सा करने के उसका कारण ढूँढा जाए ताकि भविष्य में वो फिर न हो। वर्तमान में की गई गलती को अक्सर भूतकाल और भविष्य के साथ भी जोड़ दिया जाता है, जबकि ये गलत है। कई बार तो लोग अपनी ताकत का प्रदर्शन करने के लिए क्रोध करते हैं, ताकि लोग उन्हें जान जाएं। क्रोध का प्रयोग भी होश में रह कर करेंगे, तो नुकसान नहीं होगा। बल्कि वही ऊर्जा हमारी नकारात्मक भावनाओं विशेष तौर पर क्रोध पर काबू पाने में हमारी मदद करेगी।

अंत में मुझे बस इतना ही कहना है कि हमें कैसे और कैसा जीवन जीना है, ये हमारे हाथ में है। हमें हमारी हर भावना का आनंद उठाना चाहिए। सभी भावनाएं अपने-अपने स्थान पर है। कई बार प्यार से नुकसान और गुस्से से लाभ भी होता है। ये सिर्फ और सिर्फ हम पर निर्भर करता है कि हमें हमारी भावनाओं पर कैसे काबू पाना है और कैसे जीवन को सुखमय बनाना है। तो फिर क्यों न अभी से गुस्से को करें बाए-बाए!



## इम्तिहान! ...किसका ?

परीक्षा किसकी होती है, जो बच्चे पढ़ रहे हैं, या जिन माँ-बाप के बच्चे पढ़ रहे हैं? विशेष तौर पर बढ़ती उम्र के बच्चे या फिर वो बच्चे जिन्हें इस साल या आने वाले एक-दो सालों में प्रतियोगी परीक्षाओं में बैठना है, उन्हें पता होगा कि ये तीन-चार महीने कैसे गुजरते हैं। कभी बच्चों की परीक्षाओं की चिंता है, तो कभी अगले साल की नई जमात में जमा करने वाली मोटी रकम के जुगाड़ की चिंता है। किसी की समस्या ट्यूशन की है, तो किसी की कोचिंग की। जो लोग बड़े शहरों में रहते हैं, उनकी कोचिंग तो लोकल हो जाती है, मगर आने-जाने में बहुत समय बर्बाद हो जाता है। लेकिन जो गाँवों या छोटे शहरों में रहते हैं, उनकी समस्या तो और भी ज्यादा है। कोचिंग के साथ-साथ रहने का ठिकाना भी ढूँढना पड़ता है। मेरे एक जान-पहचान वाले हैं, जो शहर से थोड़ी दूरी पर रहते हैं। लड़की की पढ़ाई और कोचिंग शहर में है। इस उम्र के बच्चों का ड्राइविंग लाइसेंस भी नहीं बनता और कई बार लोग पब्लिक ट्रांसपोर्ट का प्रयोग भी नहीं करते और जरूरी नहीं कि टाईमिंग भी सूट करे। अब वो हमारे मित्र और उनकी पत्नी बारी-बारी से दो बार बीस किलोमीटर अपनी बेटा को लेने और छोड़ने जाते हैं। ऐसी न जाने कितनी समस्याओं के साथ बच्चे और माँ-बाप जूझ रहे हैं। इस महँगाई के जमाने में एक दो बच्चों को पालने, पढ़ाने-लिखाने में ही माँ-बाप का दम निकल जाता है।

माँ-बाप की परेशानियों की शुरुआत तो बच्चा आने की खबर से ही शुरू हो जाती है। जहाँ एक तरफ नए मेहमान के आने की खुशी होती है, वहाँ खर्च के बारे में भी सोचना पड़ता है। मेरा अभिप्राय एक आम मध्यम वर्ग के परिवार से है। आजकल शुरू से ही डाक्टरों के साथ-साथ और भी कई तरह के खर्च शुरू हो जाते हैं। बाजार भरे पड़े हैं, उस सामान से, उन हिदायतों से, जो माँ के साथ-साथ बाप के लिए भी

हैं (गर कोई लेना चाहे)। बच्चा पैदा होने तक तो कितना खर्च हो चुका होता है। एक ज़माना था दो-चार कपड़ों, खिलौनों से बच्चे पल जाते थे, लेकिन अब ऐसा नहीं है। छोटी-छोटी चीजों की कीमत हज़ारों में होती है। जो लोग दोनों नौकरी करते हैं, और घर-परिवार से दूर अलग शहर में रहते हैं, उनकी समस्याएँ तो कुछ और भी ज़्यादा होती हैं। असली समस्या शुरू होती है, बच्चे के स्कूल की एडमिशन की। हर जगह कितने ही स्कूल खुले हुए हैं, लेकिन फिर भी एडमिशन की मारामारी लगी रहती है। कुछ विशेष स्कूलों की छवि ऐसी अच्छी बनी होती है कि हर कोई वहीं पर ही अपने बच्चे को पढ़ाना चाहते हैं। जैसे बाकी स्कूल और अध्यापक तो किसी काबिल हैं ही नहीं। छोटे-छोटे बच्चों का टैस्ट तो होता ही है, साथ में माँ-बाप का भी टैस्ट लिया जाता है। कई माँ-बाप तो दिन-रात बच्चों के बारे में ही सोचते हैं। बहुत अच्छी बात है, बच्चों की ओर ध्यान देना, लेकिन हद से ज़्यादा परोटैक्टिव होना ठीक नहीं। मैं तो स्कूलों की फीसों और अन्य खर्चों को देखकर हैरान हूँ कि ऐसा ये क्या पढ़ा रहे हैं, जो लोग पहले नहीं पढ़ते थे। क्या साईंस, इतिहास बदल गए हैं या फिर हिसाब के फार्मूले और हो गए हैं। दो दूनी पहले भी चार था, अब भी चार है। ठीक है कम्प्यूटर इत्यादि विषय नए आ गए हैं। विद्वान लोगों की कमी पहले भी नहीं थी। स्वामी विवेकानंद और ठाकुर रविंद्रनाथ टैगोर, जैसे लोग कहाँ पढ़कर आए थे। भारत के उच्चकोटि के विद्वानों का मुकाबला दुनिया में आज भी करना मुश्किल है। मेरे विचार से तो आजकल दिखावा बढ़ गया है। छोटी सी खेलने-कूदने की उम्र में उनके दिमाग पर पढ़ाई का इतना बोझ हो जाता है कि वो बचपन जी ही नहीं पाते और बाकी की रही-सही कसर आधुनिक गैजेट्स ने पूरी कर दी है। टी. वी., कम्प्यूटर, मोबाईल आदि। आजकल के मोबाईल ही अपने आप में न जाने क्या-क्या समेटे हैं। बस यूँ समझो कि दुनिया मुट्टी में है। इन सब चीजों के लाभ तो बहुत हैं, इनसे हम इन्कार नहीं कर सकते लेकिन सही प्रयोग न करने की वजह से नुकसानों की भी कमी नहीं। हर तीसरे दिन नया मॉडल लाँच होता है, और खरीदने वालों में होड़ लगी रहती है। जिनके पास पैसा है, उनके लिए तो ठीक

है, लेकिन शामत आती है, बाकियों की। यही हाल आगे जाकर उच्च शिक्षा प्राप्त करने वालों का होता है। बच्चों की जिद्द माँ-बाप को अक्सर माननी पड़ती है। लेकिन कई बार मजबूरी के चलते या फिर बच्चों के हित के लिए मना भी करना पड़ता है। मेरे एक जानकार के बेटे ने कॉलेज जाने के लिए पिता से कार की माँग की। कॉलेज थोड़ी दूरी पर था, तो पिता ने बेटे को ऑलटो ले कर देना मान लिया, लेकिन बेटे की निगाह तो आई-टवंटी पर थी। बाप ने मना कर दिया। बेटे ने भी गुस्से में आकर कार नहीं ली। पढ़ाई पूरी हो गई। नौकरी लग गई, शादी हो गई। बीवी भी नौकरी करती है। पाँच साल से मैं देख रही हूँ, कार तो नहीं आई। सही सोचा जाए तो असलियत तो यही है कि अपनी कमाई से तो ज़्यादातर लोगों के खर्च ही पूरी होते हैं, शौक तो माँ-बाप की कमाई से ही पूरे होते हैं।

मेरा सवाल ये है कि इतना कुछ करने पर भी क्या हर माँ-बाप और हर बच्चा उस मंज़िल को पा लेता है, या उस लक्ष्य तक पहुँच पाता है? मेरा तो ऐसा मानना नहीं है। आसपास, अपने घरों में, रिश्तेदारों में सभी ने नोटिस किया होगा। हर माँ-बाप अपने बच्चे को उच्च-कोटि का डॉक्टर, इंजीनियर, सी. ए. बनाना चाहता है या कोई बड़ा अधिकारी बनाना चाहते हैं। बड़े सपने देखना कोई बुरी बात नहीं, सपने देखने के लिए होते हैं और आदमी को यह अधिकार भी है। लेकिन सबसे पहले हमें अपने-आप को देखना चाहिए। आप क्या चाहते हैं, इससे ज़रूरी यह है कि हम यह देखे कि हमारा बच्चा क्या चाहता है। आपके चाहने से आपका बच्चा किसी विशेष पद तक नहीं पहुँच पाएगा। अगर ग़ौर से नोटिस किया जाए तो बच्चे की रुचियाँ बचपन में ही सामने आने लगती हैं। फिर भी न समझ में आए तो जब बच्चा थोड़ा बड़ा हो जाए तो एक्सपर्ट की राय ली जा सकती है। आज कल बहुत से संस्थान टैस्ट लेकर बच्चों की रुचियों के बारे में जानकारी दे देते हैं। हम अच्छी तरह जानते हैं कि अपनी रुचि का काम करने में कितना आनंद मिलता है।

यह ठीक है कि आज तड़क-भड़क के जमाने में राह दूँढनी थोड़ी मुश्किल हो गई है। टी. वी. पर गाने बजाने के प्रोग्राम देख कर बच्चे

तो बच्चे कई माँ-बाप का रुझान भी उसी तरफ हो जाता है। बहुतों का मन उसी फील्ड में जाने को मचलता है लेकिन वो चमक-दमक की दुनिया वास्तव में वैसी नहीं है। पर्दे के पीछे कुछ और ही है और फिर जीवन-यापन के लिए धन की भी आवश्यकता है। यह कड़वी सच्चाई है कि पेट की आग बुझाने के लिए धन चाहिए और धन कमाने के लिए हुनर चाहिए। लेकिन हुनर किसी पर थोपा नहीं जा सकता। बेसिक एजुकेशन के बाद बच्चे को अपनी पसंद के विषय में आगे बढ़ने दीजिए। पसंद का विषय लेने पर भी ज़रूरी नहीं कि उसमें पूरे अंक प्राप्त किए जाएँ। कई बार तो आजकल बच्चों के नंबर देख कर हैरानी होती है। 90 प्रतिशत से कम को तो आजकल जैसे पास ही नहीं समझते। इसके ऊपर लेने वालों की भी कमी नहीं है। इतने मार्क्स लेने पर भी मनचाही जगह और मनचाहे विषय में एडमिशन की गारंटी नहीं होती। इतना सब प्राप्त करने के लिए माँ-बाप और बच्चों पर न जाने कितना दबाव रहा होगा। दिन-रात एक करने पड़ते हैं। जहाँ अधिक अंक प्राप्त करने वालों की कमी नहीं वहाँ मुश्किल से पास होने वालों की या फेल होने वालों की भी कमी नहीं। लेकिन बढ़िया अंक प्राप्त करना ही जीवन में सफलता प्राप्त करना नहीं है और ये भी कोई ज़रूरी नहीं कि जो पढ़ाई में आगे निकल गया, वो लायक है और दूसरा नालायक है। बहुत से ऐसे बड़े-बड़े सफल बिजनेसमैन हैं, जिनके पास कोई डिग्री नहीं थी और उन्होंने रिकार्ड कायम किए हैं। कई बार घरों के हालात के कारण भी कई बातें प्रभावित होती हैं। मुझे यह कहते हुए बहुत दुख होता है कि बहुत लायक बच्चे, साधन सम्पन्न घरों के लड़के-लड़कियाँ और उच्च शिक्षा प्राप्त लोग भी निराश होकर जीवन से मुख मोड़ लेते हैं, सब कुछ छोड़ कर मौत को गले लगा लेते हैं। ऐसा क्या किया जाए कि किसी पर भी ऐसी मुश्किल घड़ी न आए और न ही इम्तिहानों के मुश्किल दौर से गुज़रना पड़े। बच्चे अपना बचपन भी जी लें और माता-पिता पर भी ज़्यादा आर्थिक बोझ और मानसिक दबाव न पड़े।

- दुनिया को या देश को या किसी और को तो हम बदल नहीं सकते, लेकिन अपने आप पर तो हमारा अधिकार है। परमात्मा

ने भी कुछ सोचकर हमें इस दुनिया में भेजा है। पहली बात तो आजकल की दौड़ में शामिल ही मत हों। उदाहरण के तौर पर हमारे पास मोबाईल है, ठीक काम कर रहा है। वही हमारे लिए बहुत है। रोज़ कितने मॉडल आ रहे हैं। जब हमें शायद उनका प्रयोग करना ही न आता हो, या हमें कई चीज़ों की ज़रूरत ही नहीं होती। दिखावे की ज़रूरत नहीं है। उसका कोई अंत नहीं है। इसी तरह आपने अपने घर को कैसे चलाना है, बच्चों को किस स्कूल में डालना है। यह चुनाव आपको करना है। ज़रूरी नहीं कि नामवर स्कूलों में सब बढ़िया हो। अगर आप अपने बच्चे को घर पर समय देंगे और उसकी पढ़ाई का खुद ध्यान रखेंगे तो सफलता निश्चित है।

- अपने बच्चे का मुकाबला कभी भी किसी और से न करें। कोई दो लोग बराबर नहीं होते। सब की रुचियाँ विभिन्न होती हैं। हर किसी का आई-क्यू अलग-अलग होता है। कुछ स्कूलों में तो आजकल नई शिक्षा पद्धति चालू हो गई है। बच्चों पर कोई दिमागी बोझ डाला ही नहीं जाता। हर तरह के विषय को इस तरह सिखाया जाता है, जैसे वह कोई खेल सीख रहा है। इसके अलावा न भारी-भरकम बस्ते, न उबाऊ होम वर्क, सब कुछ स्कूल टाईम में ही हो जाता है। बच्चा मस्ती-मस्ती में ही सब कुछ सीख जाता है।
- परीक्षाओं के दिन हों या कोचिंग का समय हो, सामान्य रहें। अगर बच्चे शुरू से ही ठीक तैयारी कर रहे हैं, तो दबाव मत डालें। किसी कारणवश मनचाही जगह एडमिशन नहीं हुई तो तनाव मत पालें। यह ठीक है कि एक डॉक्टर की अहमियत से इन्कार नहीं किया जा सकता, लेकिन डॉक्टर भी बिना औजारों के, बिना टैस्ट रिपोर्ट्स के, बिना दवाई के, बिना ऑपरेशन थियेटर के और भी बहुत सी चीज़ों के बग़ैर कुछ नहीं कर सकता। तो फिर वो सारी चीज़ें मुहैया कराने वालों का योगदान भी कम नहीं समझना चाहिए।

अंत में मैं तो यही कहूँगी कि हर मनुष्य की और हर विषय की अपनी-अपनी अहमियत है। माँ-बाप अपनी इच्छाएँ बच्चों पर थोपे बगैर उनका मार्गदर्शन करें। न खुद टेंशन पालें और न बच्चों पर पढ़ाई का ज़्यादा बोझ डालें। बच्चों को इस दुनिया में सिर उठा कर जीना सिखाएँ, उनकी रुचि का सम्मान करें और अगर कुछ गलत भी लगता है तो तरीके से और प्यार से समझाएं। कहीं भी कुछ खत्म नहीं होता, अगर सेहत और ज़िंदगी रहती है। अगर हर चीज़ पैसे से मिलती तो हर अमीर आदमी सुखी होता। लेकिन ऐसा होता नहीं है। सही चाल चलिए, हर इम्तिहान में अक्ल रहेंगे।



## कहीं चिंता न बन जाए चिंता

हर व्यक्ति कभी न कभी किसी न किसी बात के लिए चिंतित रहता है। चिंता एक ऐसी मनोस्थिति है, जो मनुष्य को किसी न किसी रूप से परेशान करती रहती है। चिंता एक ऐसी बीमारी है, जिसकी गिनती बीमारियों में नहीं है, लेकिन यह एक ऐसी भयंकर बीमारी है, जो मनुष्य को भीतर तक खोखला कर देती है। इस बीमारी की कोई दवा नहीं है। अगर डॉक्टर के पास जाएंगे तो वो आपको ऐसी-ऐसी गोलियां ज़रूर दे देगा, जिससे आपका दिमाग कुछ समय के लिए निष्क्रिय हो जाएगा, या आपको नींद आ जाएगी। लेकिन दवाई का असर समाप्त होते ही पुरानी स्थिति वापिस लौट आएगी। चिंता करने से समस्या का समाधान तो नहीं मिलेगा, अपितु अंदर ही अंदर हमारी आंतरिक ऊर्जा को घुन लग जाएगा, जो हमें कमज़ोर और निकम्मा बना देगा। चिंता एक ऐसा असाध्य रोग है, जो हमें पूर्णतया खोखला कर देता है।

चिंता होने के कई कारण हो सकते हैं, स्वयं की, परिवार की, नौकरी की, बच्चों के भविष्य की या और भी कई। हर व्यक्ति की चिंता के अपने-अपने विषय हो सकते हैं। कई बार अपने द्वारा की गई गलतियों की चिंता होती है, तो कई बार अनजानी और अनचाही चिंताएं भी हमें घेर लेती हैं। चिंता में आदमी को नकारात्मक विचार घेर लेते हैं, और धीरे-धीरे ये घेरा बड़ा होता जाता है। चिंता का आधार वास्तविक भी हो सकता है और अवास्तविक भी। चिंता विचारों का ऐसा प्रवाह है, जिसमें किसी घटना के पूर्व ही उसके हानिकारक परिणामों की आशंका सहज ही उभरने लगती है। चिंता करने वालों का नज़रिया नकारात्मक ही होता है, इसलिए वो हमेशा कमज़ोर व बीमार दिखाई देते हैं। चिंता करने के कारण वो कुछ कर तो पाते नहीं, लेकिन परेशान रहते हैं। इससे आदमी समय से पहले ही बूढ़ा दिखने लगता है। चिंता के कारण बालों का झड़ना, सफेद होना, चेहरे पर झुर्रियां पड़ना या और भी कई प्रकार की बीमारियां

घेर लेती हैं। चिंता करने वाला आदमी चाह कर भी चिंता से मुक्ति नहीं पा सकता। इससे समस्या सुलझने की बजाए और भी बड़ी होती दिखाई देती है। यदि हम छोटी-छोटी बातों की चिंता करेंगे या दिल पे लगायेंगे तो बड़ी परेशानियों, संकटों और मुसीबतों से कैसे निपटेंगे। विकास के मार्ग पर हमारा एक भी कदम चलना दूभर हो जाएगा क्योंकि चिंता करने के कारण आशंकाएं, नकारात्मक कल्पनाएँ हमारा मार्ग अवरुद्ध कर देंगी। हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा देने वाले तत्व नहीं होंगे। कहा जाता है कि अगर मन में नकारात्मक विचार आएँ तो अकेले बैठ कर मत सोचें। अपने-आप को किसी काम में लगाएँ, क्योंकि कार्य करने से मन चिंता करने की बजाए काम में लग जाता है।

कुछ लोगों को सोच-सोच कर परेशान होने की आदत होती है। इस आदत को आसानी से बदल पाना संभव नहीं है। चिंता करने वाला व्यक्ति चाहकर भी अपनी इस आदत से आसानी से मुक्ति नहीं पा सकता। कई बार तो ऐसा लगता है कि चिंता सच हो रही है, क्योंकि इस दौरान व्यक्ति अत्यंत तन्मयता से नकारात्मक विचारों के बारे में सोचता है। मन की कल्पना से मानसिक चित्रण में उन्हें घटित होते देखता है। उसे उन्हीं बातों की आशंका रहती है। यही कारण है कि चिंता करने वाला व्यक्ति अपनी नकारात्मक सोच के नकारात्मक परिणामों की संभावना से हर समय चिंतित व परेशान रहता है। उदाहरण के तौर पर सड़क दुर्घटनाएं रोज ही होती हैं। लेकिन क्या हम वाहन चलाना बंद कर सकते हैं? नहीं ना, कई बार जब घर का सदस्य गाड़ी लेकर निकलता है, तो एकबारगी चिंता सी हो जाती है, लेकिन हम क्यों सोचें कि बुरा होगा, क्यों न सोचें कि अच्छा होगा। लेकिन लापरवाही या ट्रैफिक के नियमों का पालन न करने वालों के लिए दुर्घटना की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। अपनी ओर से सही रहें, बुरा तो कहीं भी हो सकता है। चिंता करने से कुछ नहीं होगा। कुछ लोग अपने-आप को अभागा समझते रहते हैं। पढ़ाई नहीं हुई, अच्छी नौकरी नहीं मिली या अच्छी जगह शादी नहीं हुई। अब अगर आप हर जगह लेट पहुँचेंगे तो गाड़ी भी छूट जाएगी और इंटरव्यू में भी भाग नहीं ले पाएंगे। फिर बाद में चिंता करेंगे। बच्चे नहीं पढ़ते, बॉस से नहीं बनती,

बीवी झगड़ालू है, और भी अनेकों कारण या कोई भी कारण न हो तो भी भविष्य के बारे में ही चिंतित रहेंगे। कुछ लोग यात्रा शुरू करने से पहले ही खराब मौसम की आशंका करने लगते हैं। वायुयान की दुर्घटना का भय सताता है, उड़ान भरने से पहले ही भय से ग्रसित हो जाएंगे। इसके विपरीत ऐसे मस्त-मौला टाईप के लोग भी होते हैं, जिन्हें कोई चिंता नहीं सताती। वो निर्बाध रूप से अपना जीवन जीते रहते हैं। स्वभाववश मनुष्य सदियों से ही संभव-असंभव की चिंताओं से ग्रस्त रहा है। चिंता, भय, त्रास आदि के चंगुल ने हमेशा मनुष्य को बांध कर रखा है, जिसके कारण वह अकारण ही चिंतित, पीड़ित व भयभीत रहता है। जरा सोच कर देखें अपने बीते हुए जीवन के बारे में, कितनी बुरी घटनाएं घटी हैं। लेकिन अगर हम मन में ज़्यादातर संकट के आने की आशंका, दुर्घटना का भय, अस्वस्थ होने का डर, किसी रोग का भय, चोरी की संभावना, अग्निकांड, भूकम्प, मृत्यु जैसी बातों की चिंता लगाएंगे तो सदा भयभीत ही रहेंगे। कई बार जो सोचते हैं, वो होता नहीं और जिसकी आशा स्वप्न में भी नहीं की, वो घटना घट जाती है। उत्तराखंड की त्रासदी, नेपाल का भयंकर भूकम्प, न्यूयॉर्क की वर्ल्ड ट्रेड टावरकांड, मुंबई के ताज होटल का ब्लास्ट, किसी ने सोचा भी नहीं होगा। कहने का भाव यह है कि दुनिया हमारे कहने पर नहीं चलेगी और घटनाएं हमारे बस में नहीं हैं। इसके साथ-साथ यह भी ठीक है कि सोच पर और चिंता पर भी लगाम लगाना मुश्किल है।

लेकिन कुछ उपाय करके हम हर समय की चिंता से कुछ हद तक मुक्त रह सकते हैं। अपने मन को किसी भी आने वाली घटना की आशंका से ग्रस्त न होने दें। सदा सौभाग्य की आशा करें और कभी कोई अप्रिय प्रसंग आ भी जाए तो उसी में खुशी समझे, प्रभु की खुशी मानें और उसी में ही प्रसन्नता और आनंद का मार्ग खोजें। अगर आपको सोचने और चिंता करने की आदत सी लग गई है तो अकेले मत बैठें। अगर अकेले रहने की मजबूरी ही है तो अपने-आप को व्यस्त रखें। जब आदमी काम में लगा होता है तो सारा ध्यान वहीं पर रहता है। ज़रूरी नहीं कि हर समय काम ही किया जाए। सैर, योगा, बागवानी, कुकिंग या और भी बहुत कुछ।

किताबों से अच्छा साथी तो कोई हो ही नहीं सकता। घर से बाहर निकलें। मान लो कोई अप्रिय घटना घट भी चुकी हो, तो भी इन्सान कुछ नहीं कर सकता। जीना तो पड़ेगा। चिंता करने से अवसाद की स्थिति आ जाती है और मानसिक संतुलन भी बिगड़ सकता है। एक समाधान यह भी है कि हम अच्छे लोगों से मित्रता बढ़ाएं। शुभचिंतकों के सम्पर्क में रहें। सज्जन लोगों की जीवन-शैली और विचार-शैली को देखकर साहस और बल मिलता है। एक पैंसठ साल का आदमी थोड़ी सी बीमारी से घबरा कर स्वास्थ्य की चिंता करने लग जाता है, उसे लगता है कि बीमारी की हालत में कौन उसकी सेवा करेगा। हो सकता है बच्चे कहीं दूर रहते हों या पास रह कर भी समय न निकल पाते हों। लेकिन जब आप बाहर निकल कर अस्सी साल के खुशमिजाज लोगों से मिलोगे तो चिंताएं दूर तो होंगी ही, बहुत सी समस्याओं के हल भी निकल आएंगे।

कई बार सचमुच में ही कोई चिंता बहुत बड़ी होती है। अकेले बैठ कर सोचने की बजाए किसी सयाने की सलाह भी ली जा सकती है। मनोवैज्ञानिक आपका सही मार्गदर्शन करेंगे। काउंसलिंग करवाने के परिणाम भी अच्छे निकलते हैं। चिंतामुक्त रहने का एक उपाय है, हमेशा अपनी सोच को सकारात्मक रखें। जिस बात की आपको चिंता है, उसकी चिंता छोड़ कर उसका समाधान ढूँढ़ें। मान लो आपको किसी बड़ी परीक्षा में बैठना है, तो उसके लिए जी-जान से तैयारी करें, समय पर पहुँचें, न कि चिंता करें। कुछ लोग चिंता में डूबे रहते हैं, न ढंग से सो पाते हैं, न खा पाते हैं। जो कुछ याद होता है, वो भी भूल जाते हैं। चिंता छोड़ कर शांत मन से काम करें। सफलता मिलेगी। एक बार न मिली तो दूसरी बार मिलेगी। अच्छी सोच रखोगे तो जरूर अच्छा ही होगा। जब आप किसी कार्य के बारे में सोचते हैं तो उसकी योजना बनाएँ और उसको पूरा करने के साधनों के बारे में सोचें। जो लोग रास्ते में आने वाली बाधाओं के बारे में सोचते हैं, उन्हें न रात को नींद आती है और न ही दिन में चैन पड़ता है। आशंकाएँ घेरती हैं, चिंताएँ डराती हैं। वो किसी काम के योग्य नहीं रहते। उन्नति के स्थान पर अवनति ही उनके हाथ लगती है। कुछ लोगों को ऑफिस पहुँचने की ही चिंता से मुक्ति नहीं मिलती। काम की बात तो बाद में आती है। शाम को घर जल्दी पहुँचने की हड़बड़ी। ट्रैफिक

की चिंता। जो चीजें आपके बस में नहीं हैं, उनके बारे में सोचना या चिंता करना व्यर्थ है। अपनी तरफ से सही शैड्यूल बनाएं। थोड़ा सा जल्दी उठें और जल्दी घर से निकलें। अपनी आदत दस मिनट पहले पहुँचने की बना लें। जहां भी आप काम करते हैं, पाँच मिनट ज्यादा काम करें। जल्दी ही नतीजा आपके सामने होगा। थोड़ा सा अपने दिमाग को ठंडा रखें। घर, बाहर, दफ्तर या पड़ोस, थोड़ा शान्ति से काम लें। जब हम छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा होते हैं तो कई बार वही बात बढ़ जाती है और बहुत बढ़ बखेड़ा खड़ा हो जाता है और पीछे बचती हैं न खत्म होने वाली चिंताएँ। एक बार जब गुस्सा हावी हो जाता है, तो इन्सान सुध-बुध खो बैठता है और गलत काम कर देता है, लेकिन बाद में जो मुसीबतें आती हैं, उनसे निबटने के लिए सारे परिवार की चिंताएँ घेर लेती हैं। जहां तक हो सके सोच-समझ कर ही काम करें। लोग तो गाड़ी को साईड न देने के लिए भी लड़ पड़ते हैं। पिछले दिनों मैंने अखबार में पढ़ा कि चंडीगढ़ के एक होटल में इस बात पर खून-खराबा हो गया कि वेटर ने बाद में आने वाले को पहले खाना सर्व कर दिया। इस बात पर एतराज आराम से भी किया जा सकता था। लेकिन यह बात बहुत आगे बढ़ गई। अब कोई तो जेल में है, और कोई कोर्ट के चक्कर काट रहा है। मुसीबतों-चिंताओं को न्यौता तो कुछ लोग खुद देते हैं।

मनुष्य सुबह से शाम तक काम करके उतना नहीं थकता जितना क्रोध और चिंता से एक क्षण में थक जाता है। चिंता एक धीमे ज़हर के समान है, जो अंदर ही अंदर आदमी को खा जाती है। परिस्थिति चाहे कैसी भी हो, सकारात्मक चिंतन से सही मोड़ दिया जा सकता है। एक प्रकार से चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों व संकटों का सामना साहस के साथ करते हुए चिंता को सकारात्मक चिंतन से पराजित करना ही चिंता से छुटकारा पाना है। जानबूझ कर ये बीमारी मत पालें क्योंकि-

किसी ने पूछा जो हमसे,  
कि चिंताएँ कहां मिलती हैं,  
हमने हँस कर कहा, पता नहीं,  
हमने तो कभी खरीदी नहीं।  
कुछ अपने मुफ्त में ही दे जाते हैं।

## कलुषित होती नारी गरिमा

सृष्टि की अनुपम कृति नारी, आधी सृष्टि को दर्शाती नारी, दुर्गा, काली, अन्नपूर्णा नारी तथा घर में गृहलक्ष्मी नारी। आज हम अखबारों में पढ़ते हैं तो सोच नहीं पाते कि क्या हम मनुष्य हैं। मैंने हम शब्द का प्रयोग इसलिए किया कि नारी गरिमा को कलुषित करने में सिर्फ पुरुष ही दोषी नहीं, औरतों की भी भागीदारी है। नारी के प्रति अपराध दिन-प्रतिदिन बढ़ते जा रहे हैं। बाहर क्या, वो तो घर में भी सुरक्षित नहीं हैं। पराए तो फिर पराए हैं, कई बार तो अपने भी भरोसे योग्य नहीं होते। क्या ये पुरुष का दंभ है कि वो नारी की तरक्की को बर्दाश्त नहीं कर सकता। एक ओर उसकी आमदनी पर नज़र तो दूसरी ओर अहंकार कि वो बाहर क्यों जाए?

देखा जाए तो भारतीय संस्कृति में नारी सदैव पूजनीय रही है। फिर भी उसका अस्तित्व सदा संकट में ही रहा है। हमारे इस देश में अगर गौरव कहने लायक कुछ है, तो वो हैं यहाँ की स्त्रियाँ। सचमुच भारत के पुरुषों की समकक्षता शायद दुनिया में कहीं हो, पर भारत की स्त्रियों का विश्वभर में कोई मुकाबला नहीं। आज नारी सभी क्षेत्रों में अग्रणी है-

**पढ़ लिख कर बेटा आगे बढ़ी है,  
सत्ता के शीर्ष पर बेटा चढ़ी है।  
इस ज़मीन की बात क्या करें हम,  
वो तो चांद-तारों से भी आगे खड़ी है।**

फिर वो कौन से कारण है कि कुछ नारियाँ अपने को असुरक्षित व अस्तित्वहीन मानती हैं। नारी शब्द की एक परिभाषा यह भी है-

ना-री, यह मत कर, वह मत कर, यह मत पहन, वह मत बोल। जन्म से पूर्व ही उसके वजूद पर प्रश्न चिन्ह लग जाता है। लड़की पैदा होने की खबर सुन कर वांछित खुशी कम चेहरों पर ही आती है। क्या महिला होना ही गुनाह है? क्या उसे मुट्टी भर आसमान नहीं चाहिए? जबकि

वह पूरे परिवार को सींचने का काम करती है। पुत्र को जन्म देकर परिवार की वंश-परंपरा को आगे वही चलाती है। जिससे खानदान आगे बढ़ता है। अरस्तू ने कहा था- महिलाओं की उन्नति अथवा अवनति पर ही राष्ट्र की उन्नति या अवनति निर्भर करती है। दरअसल कुछ संस्कार तो बच्चे को घुट्टी में ही मिलने चाहिए। बचपन से ही घर का माहौल ऐसा हो कि बच्चे बड़ों की इज़्जत छोटों से प्यार और बुजुर्गों और औरतों को ज़्यादा इज़्जत दें। अगर घर के पुरुष, औरतों को इज़्जत नहीं देते, हर समय गालियाँ निकालते हैं, तो कोई हैरानी की बात नहीं कि बच्चे भी बड़े होकर उनके ही पदचिन्हों पर चलें। जो अवयस्क बच्चे उल्टी-सीधी हरकतें करते हैं, उन्होंने ये सब कहाँ से सीखा? जब एक पुरुष अपनी माँ-बहन की बेइज़्जती बर्दाश्त नहीं कर सकता, तो दूसरों के बारे में भी वैसा क्यों नहीं सोचता। गलत संगत का असर भी हो सकता है। लेकिन एक बात पक्की है, बाल मन कच्चे घड़े के समान होता है, जैसा बनाएंगे वैसा बन जाएगा। नारी गरिमा की पवित्र रक्षा ही पौरुष है। किसी कवि ने क्या खूब कहा है कि-

**दामिनी आकाश में चमकती है,  
धरती पर उसकी रोशनी दमकती है,  
बादलों से टकराकर गरजती है,  
उसकी पीड़ा आँसू बन बरसती है।**

कुछ स्थानों पर भले ही आज नारी सक्षम है, पुरुष को उसको कुछ कहने का नैतिक साहस नहीं है। आज देश में राजनीति, कारोबार और विभिन्न व्यवसायों में कई कामयाब और ताकतवर महिलाएं दिख रही हैं, लेकिन इससे गाँवों और भीड़ से भरे ज़्यादातर शहरों में महिलाओं के जीवन की स्थिति में कोई सुधार आता नहीं दिखता। आज फिर से एक चाणक्य की ज़रूरत है, जो कि शूल चुभाकर शासकों को राजधर्म याद दिलाता रहे। नारी सुलभ श्रद्धा से ही भारत दिव्य बना है, और आगे भी बनता रहेगा। अगर महिलाओं के खिलाफ बढ़ते हुए अपराधों पर रोक लगाना है तो लड़कियों को कमतर आँकने और उनके साथ भेदभाव की प्रवृत्ति पर अँकुश लगाना होगा। ऐसी समस्या का हल ढूँढने के लिए इसकी जड़ तक पहुँचना आवश्यक है। कितनी विचित्र बात है कि एक तरफ

कन्याओं को देवी-सरीखी मान कर पर्व विशेष पर उनकी पूजा होती है, और दूसरी और कन्या भ्रूण हत्या या अन्य तरह से उनका अनादर होता है। सबसे पहले तो महिलाओं को ही महिलाओं के प्रति मानसिकता बदलनी होगी। सिर्फ सरकार की ओर से की गई पहल ही पर्याप्त नहीं है। समाज के स्तर पर बहुत कुछ किया जाना बाकी है। महिला पुलिस कर्मियों की गिनती बढ़ाने से बदलाव की अपेक्षा नहीं की जा सकती। पुलिस कर्मी चाहे पुरुष हो या महिला, उसे संवेदनशीलता अपनानी होगी।

आज आत्म-मंथन का समय है। क्या घर-परिवार, आस-पड़ोस की महिलाओं को आदर मिल रहा है। अगर महिलाओं को घर-परिवार में आदर मिलेगा, तभी वो बाहर सुरक्षा का अहसास कर पाएंगी। दुष्कर्म की बढ़ती घटनाएं समाज पर तो बुरा प्रभाव डालती हैं, वो बच्चों पर भी नकारात्मक असर छोड़ती हैं। स्कूलों में बच्चों को सुसंस्कृत करने को पहल देनी चाहिए। आत्म-सम्मान की रक्षा, स्वाभिमान, सुरक्षा आदि का सबक बच्चा परिवार से ही सीखता है। स्वयं माता-पिता बेटी-बेटे में अंतर करते हैं, जो बाद में दोनों के लिए परेशानी का कारण बनता है। लड़कियों में असुरक्षा की भावना मन में भय पैदा करती है। कोई महिला अपने पास सुरक्षा का जो सबसे बड़ा साधन रख सकती है, वो है उसका साहस। मोहम्मद अली जिन्नाह के शब्दों में दो शक्तियाँ हैं, एक तलवार की और दूसरी कलम की, लेकिन एक तीसरी ताकत है, जो दोनों से शक्तिशाली है और वो है महिलाओं की ताकत। इलीनोर रूजवेल्ट के शब्दों में कोई महिला टी-बैग की तरह होती है, जब तक वो गरम पानी (यानि मुश्किल) में न पड़ जाए, आप उसकी मज़बूती को नहीं जान सकते। बालिकाओं के मन में बालपन से ही यह बात भरने का प्रयास किया जाए कि वो लड़कों से किसी प्रकार कम नहीं है। अपनी सुरक्षा का उत्तरदायित्व स्वयं से ही आरंभ किया जाए तो काफी हद तक हादसों से बचा जा सकता है।

नैनों में आँसू भर कर,  
क्यूँ माँ आहें भरती है,  
बेटी की डोली न बन जाए अर्थी,  
बस इस बात से डरती है।

एक और बात विचारणीय है और वो ये कि महिलाओं के चाल-चलन को उनके परिधानों और फैशन से जोड़ना या आंकलन करना सही नहीं है। इसके लिए सोच में सकारात्मक परिवर्तन लाने की आवश्यकता है। जब दिल्ली का दामिनी कांड हुआ था, तो एक मंत्री ने बजाए दुख प्रकट करने के परिवार को दिलासा देने के, कितने गलत शब्द कहे थे, जिसकी बाद में जम कर निंदा हुई थी। उसके अनुसार यदि महिलाएँ लक्ष्मण रेखा लाँघेंगी तो रावण तो आएगा ही। अब औरतों की लक्ष्मण रेखा क्या है, इसका फैसला कौन करेगा? जिस समय लक्ष्मण ने सीता जी के लिए लक्ष्मण रेखा खींची थी, वो ज़माना और था, समय और था, और परिस्थितियाँ भी और थी। आज का आदमी पहले खुद तो राम-लक्ष्मण जैसा बन कर दिखाए, फिर औरतों के लिए लक्ष्मण रेखा खींचे। बहुत से पुरुष दुष्कर्म की घटनाओं के लिए औरतों को ही दोषी मानते हैं। मर्यादा की पालना करना अगर औरतों के लिए ज़रूरी है, तो आदमी के लिए भी ज़रूरी है। चाल-चलन की परिभाषा एक ही है तो फिर पुरुषों और महिलाओं के लिए उसके अलग अलग अर्थ निकालना कहाँ तक न्यायसंगत है।

अगर भारत का इतिहास देखा जाए तो औरतों की उच्च गरिमा के बहुत से उदाहरण मिलते हैं। उस ज़माने में औरतों को उच्च शिक्षा दी जाती थी, स्वयंवर रचाए जाते थे। पुरुषों के बराबर स्थान प्राप्त था। अगर पत्नी, पति के साथ न बैठती तो कोई भी धार्मिक अनुष्ठान पूरा नहीं माना जाता था। कहते हैं कि सीता जी की अनुपस्थिति में जब श्री राम ने अश्व-मेघ यज्ञ किया या कोई धार्मिक अनुष्ठान किया, तो उनके साथ सीता जी की सोने की मूर्ति विराजमान होती थी। कोई घूँघट प्रथा नहीं थी। औरतों पर सारी पाबंदियाँ तभी लगी, जब देश में हमलावरों का आगमन हुआ। बाल-विवाह की प्रथा भी तभी चली। पुरुष प्रधान समाज में कुछ नियम पुरुषों ने अपनी इच्छानुसार बना लिए तो कुछ परिस्थितियों वश भी बन गए। सती प्रथा, कन्या वध, जैसी कुरीतियाँ भी कुछ कारणों से, कुछ हालातों में चालू हुईं। किसी प्रकार की भी लड़ाई हुई, फिर चाहे वो राजा-महाराजों की हुई या भारत विभाजन हुआ, औरतों को बहुत बड़ी



कीमत चुकानी पड़ी। दुश्मनों के हाथों बेइज्जत होने से तो औरतों ने मर जाना ही बेहतर समझा। रानी पद्मिनी का कई सहेलियों और दासियों सहित सती होना इसी बात का उदाहरण है।

तब की बातें छोड़ो, दामिनी कांड के बाद क्या बलात्कार रुक गए हैं? यह हमारे देश का दुल-मुल कानूनी ढांचा है कि लोगों के मन में डर ही नहीं है। ज़्यादातर दोषी आस-पास ही होते हैं। दहेज की घटनाएं आज भी हो रही हैं। कितने ही सरकार कानून बना ले, जब तक विचार सही नहीं होंगे, कुछ नहीं बदलता। मैं तो कहती हूँ, कुछ भी शुरू करना हो अपने से ही करें, धीरे-धीरे कारवां बन जाएगा। दोषी कुछ लोग ही क्यों न हों बदनाम पूरा समाज ही हो जाता है। स्त्री-पुरुष दोनों ही समाज का हिस्सा हैं। मेरे विचार से समाज में अच्छे लोगों की कमी नहीं है, बल्कि ज़्यादातर लोग अच्छे हैं। किसी भी बात के लिए कोई एक कारण जिम्मेवार नहीं होता। कुछ सामाजिक, कुछ मानसिक, कुछ कानूनी और कुछ पारिवारिक बातों में सुधार की आवश्यकता है। एक उदाहरण देखिए, कहीं पर कोई किसी तरह की गलत बात हो रही हो तो आम आदमी वहाँ से निकलने में ही अपनी भलाई समझता है, क्योंकि वो बाद में होने वाले कानूनी झंझटों में नहीं पड़ना चाहता। अगर आम नागरिक को सुरक्षा और न्याय की गारंटी हो तो बहुत से लोग आगे आएँगे। कानून बदलने तो हमारे बस में नहीं हैं, अपने-आप को ही ठीक रखें। कुछ तो बदलाव होगा। अपने ही घर से शुरू करें। अपने परिवार, रिश्तेदार, आसपास पर ही यथासंभव नजर रखें और कुछ बातें औरतों पर भी लागू होती हैं। अपनी गरिमा को बनाए रखना काफी हद तक अपने हाथ में ही है। अपनी लक्ष्मण रेखा, उसे ही खींचनी है। अपनी मर्यादा का ख्याल रखना उसे आना चाहिए। माँ-बाप को भी उनकी पढ़ाई-लिखाई और परवरिश पर खास ध्यान देना चाहिए। पश्चिमी सभ्यता के पीछे दौड़ने की जरूरत नहीं। अभी हमारा समाज उन बातों को नहीं मानता। कानून भले ही सिर्फ माँ के नाम को मान ले, लिव इन रिलेशनशिप से पैदा हुए बच्चे को कानूनी हक मिल जाए, लेकिन रहना तो समाज में ही है। मैं नहीं कहती कि समाज की हर बात ठीक है, लेकिन कुछ बातें तो ठीक हैं और हमारे गौरवपूर्ण भारतीय

परिवेश के लिए सही भी हैं। जवानी का जोश कुछ समय ही रहता है, जब धरातल पर पैर टिकते हैं, तभी गलतियाँ समझ में आती हैं। दिन-ब-दिन तलाक के केस बढ़ते ही जा रहे हैं, जबकि पहले इसे शर्म की बात माना जाता था। बस पुरुष हो या स्त्री दोनों से ही संसार है। कुदरत ने दोनों को समान रचा है। औरतों को कभी भी कमतर मत आँकें। उनके लिए अलग कानून नहीं बनने चाहिए। डॉ. ए. कीरतिवदेन के शब्दों में-

संभालती रही वह उम्र भर रिश्तों को,  
बहन, बेटा, पत्नी, माँ, बहू, सास बनती वो,  
भुला कर अपना वजूद,  
फर्ज़ की वेदी पर चुकाती रही  
प्यार की सब किशतों को।  
कौन कहता है कि बिखरी है वो कंकर सी,  
रह गई किसी ढहते हुए खण्डहर सी,  
उसने उम्र भर एक इतिहास लिखा है,  
शीतल हवा सी है, नहीं है, किसी बवडंर सी।



## क्यों अकेले होते जा रहे हैं हम ?

कुछ दिन पहले मैंने अखबार में पढ़ा कि एक घर से बुजुर्ग की कई दिन पुरानी लाश पुलिस ने निकाली पता चला कि बुजुर्ग ने आत्महत्या कर ली थी और दिन-ब-दिन 'ओल्ड एज होम्स' की संख्या बढ़ती ही जा रही है। सुनने-पढ़ने में आ रहा है कि जल्दी ही 'फाईव स्टार ओल्ड एज होम्स' देखने-रहने को मिलेंगे। जो जितने पैसे देगा, उतनी सुविधाओं का हकदार होगा। वही काम जो आज सरकारी स्कूलों, अस्पतालों और प्राईवेट स्कूलों, अस्पतालों में हो रहा है, वहीं काम यहाँ भी शुरू हो जाएगा, लेकिन मुद्दा ये है कि सब कुछ पाकर भी वो भावनाएँ, वो प्यार कहाँ से मिलेगा, जिसकी इस उम्र में जरूरत होती है। हम सभी जानते हैं कि उम्र कभी नहीं ठहरती, सभी को उम्र के हर पड़ाव से गुजरना पड़ेगा, तो फिर क्यों बुजुर्गों की समस्याएँ दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। आजकल एक और फैशन चला हुआ है, खास दिन मनाने का। खास तो क्या, अब ये आम ही हुआ पड़ा है। जैसे कि वुमनस-डे, मदर्स-डे, फादर्स-डे, वेलेंटाइन-डे, रोज़-डे, चॉकलेट-डे, न जाने कौन-कौन से दिन मनाए जाते हैं। वैसे तो ये बाज़ारवाद है, समान बेचने का एक तरीका है। उस एक दिन कार्ड भेजकर, गिफ्ट देकर हो गया काम पूरा। जो लोग उस विशेष दिन को उसी दिन नहीं मना पाते, वो कई-कई दिन आगे-पीछे करके प्रोग्राम करते रहते हैं। सोचने की बात है कि एक दिन वुमनस-डे मनाकर या मदर्स डे मना कर उनका सम्मान कर दिया, और बाकी के दिन क्या ? इसी प्रकार- एक अक्तूबर को 'वर्ल्ड एल्डर डे' होता है यानि कि बुजुर्गों का दिन। कई जगह समारोह किए जाते हैं। उनका सम्मान किया जाता है। ओल्ड एज होम्स में जाकर भी प्रोग्राम किए जाते हैं, लेकिन क्या इतना काफी है !

कभी ओल्ड एज होम जाकर देखिए, उनसे पूछिए कि उनके बच्चे क्या करते हैं। ज्यादातर जवाब यही मिलेगा कि बड़े ऑफिसर हैं, डॉक्टर,

वकील, इंजीनियर या किसी बड़े पद पर तैनात हैं और किसी बड़े शहर में या विदेश में रहते हैं। बहुत कम या न के बराबर कोई विरला ही ऐसा मिलेगा, जो ये कहेगा कि उसके बच्चे गांवों में रहते हैं, या आर्थिक हालात ठीक नहीं हैं, तो फिर कमी तो हमारे संस्कारों में हुई। मेरे किसी जान-पहचान वाले ने जो कि काफी अमीर हैं, उसने राजस्थान के एक कस्बे में धार्मिक स्थल के साथ-साथ कुछ कमरों के वृद्ध आश्रम का भी निर्माण करवाया, लेकिन तीन-चार साल हो गए, कोई भी वृद्ध रहने के लिए नहीं आया। अब उन्होंने शायद दिल्ली के किसी आश्रम से सम्पर्क किया है। छोटे शहरों में और आम लोगों में अभी ये बात प्रचलन में नहीं है, जो कि बहुत गर्व की बात है। कभी किसी की बहुत ही मज़बूरी हो तो बात समझ में आती है, वरना कैसे अपने माँ-बाप के साथ इस तरह का बर्ताव किया जा सकता है। एक बात और भी है, हम ये न सोचें कि जो बुजुर्ग घरों में रह रहे हैं, वो बड़े सुखी हैं। किसी से भी पूछ कर देख लीजिए, शिकायतों का पिटारा खुल जाएगा। दूसरी तरफ अगर बच्चों से पूछा जाए तो उनकी अनगिनत मज़बूरियाँ सामने आएँगी। अगर कोई बुजुर्ग जोड़ा अलग रह रहा है, तो चलो फिर भी ठीक है, लेकिन एक का अकेले रहना बहुत ही मुश्किल है और जब बच्चे भी उसी शहर में या आसपास ही रह रहे हों। ऐसे हालात के लिए कोई एक पक्ष ज़िम्मेवार नहीं होता। कमियाँ दोनों ओर होती हैं। हम सभी ने ये कहानियाँ सुनी हुई हैं कि एक बेटा अपने बाप को बड़े टोकरे में बिठाकर दूर जंगल में छोड़ने गया तो उसका छोटा सा पोता भी साथ गया। बाप को छोड़ कर जब वो वापिस आ रहा था, तो पोते ने यह कहकर टोकरी उठा ली कि कल को जब उसका बाप बूढ़ा हो जाएगा तो वही टोकरी काम आएगी, या ऐसी ही मिलती-जुलती कई और कहानियाँ हैं। लेकिन यहाँ मैं एक दूसरे पहलू का ज़िक्र करूँगी। आजकल पैसा कमाने की होड़ लगी है। मियाँ-बीवी दोनों कमाते हैं, फिर भी पूरी नहीं पड़ती। एक या दो बच्चे होते हैं। माँ-बाप उनकी हर सुख-सुविधा का ध्यान तो रखते हैं, लेकिन अपना समय नहीं दे पाते, या फिर आजकल बच्चों पर पढ़ाई का इतना बोझ डाल दिया जाता है कि उनका बचपन खत्म हो जाता है। पहले संयुक्त

परिवार होते थे, जिससे कि बच्चों में कई अच्छे संस्कार अपने-आप ही पनप जाते थे। आजकल ज्यादातर एकल परिवार होते हैं और लोगों का रहन-सहन का तरीका भी बदल गया है। उठने-सोने का समय नहीं है, खाने-पीने का भी वही हाल है। नाते-रिश्ते भी पहले जैसे नहीं रहे। इन सब बातों का असर पारिवारिक जीवन पर पड़ रहा है।

मैं आपको एक सच्ची घटना बताती हूँ। एक बुजुर्ग जोड़े के दो बेटे हैं और दोनों ही विदेश में रहते हैं। जब से गए हैं, एक बार भी वापिस नहीं आए। बुजुर्ग जोड़ा काफी अस्वस्थ रहने लगा, तो बच्चों को खबर भिजवाई कि माँ-बाप से आकर मिल लें। बच्चों ने आने से साफ इन्कार कर दिया और ये भी कहा कि बचपन से ही हमें दिन-रात कोल्हू के बैल की तरह पढ़ाई में जोत कर रखा, दिन-रात पढ़ाई, पढ़ाई और पढ़ाई। न कभी खेलने जाने दिया, न किसी रिश्तेदार के पास जाने दिया। माता-पिता यही चाहते थे कि हम खूब पढ़-लिख कर अच्छा भविष्य बना लें। हमने वही किया। कभी हमारे पास बैठकर इन्सानी संवेदनाओं की, रिश्ते-नातों की न कोई बात की, न ऐसा कुछ सिखाया। हमें तो ये भी पता नहीं कि उनसे क्या बात करें और कैसे करें। वो चाहें तो यहाँ आकर हमारे पास रह सकते हैं, हम नहीं आ सकते। अब ये कैसे हुआ, अपनी ओर से माँ-बाप ने अच्छा ही किया, कमी कहाँ रह गई। मेरे विचार में तो जिन्दगी में बैलेस बना कर रखने की ज़रूरत है। सब के अपनी-अपनी तरह के हालात होते हैं। एक को दूसरे के साथ जोड़ा नहीं जा सकता। लेकिन कुछ बातें ऐसी हैं जिनका पालन किया जाए तो बच्चों की भी और बुजुर्गों की भी जिन्दगी आसान हो जाएगी।

- बच्चे का मन कोरी स्लेट की तरह है, जो भी बड़े लिखेंगे, वही लिखा जाएगा। बचपन से ही उन्हें बड़ों का आदर करना, नियमों में रहना, घर के काम करना इत्यादि बातें सिखाई जाएंगी तो वो उनके अंदर तक बैठ जाएगी। जिस तरह बुरी आदतें नहीं छूटती, वैसे अच्छी भी नहीं छूटती। दूसरी बात ये कि हमने बच्चों के सामने अच्छे उदाहरण पेश करने हैं, जो आदमी अपने बच्चों के सामने माँ-बाप से या अन्य बुजुर्गों से, जिन्दगी के और भी आचार-

व्यवहार में जैसा आचरण करेगा, छोटे भी वही सीखेंगे। अलग से सिखाने की ज़रूरत ही नहीं है। एक बार सब्जी मंडी में मैंने देखा कि एक बीस-बाईस साल का लड़का अपने बाप के लिए 'बूढ़ा बूढ़ा' शब्द का प्रयोग कर रहा था। मेरे टोकने पर शर्मिंदा सा हो गया। लेकिन देखा जाए तो ऐसी बातें बच्चे घर से ही सीखते हैं।

- जब भी मौका मिले बुजुर्गों को अपने साथ रखें। आप नहीं जानते कि आपको और आपके बच्चों को क्या मिल रहा है। जहाँ आपका भविष्य सुरक्षित हो रहा है, वहीं आपके बच्चे अनजाने में ही अच्छे संस्कार, बड़ों का प्यार और भी न जाने क्या-क्या खजाना अपने अंदर समेट रहे हैं। याद रहे, जितनी ज़रूरी पढ़ाई-लिखाई और कमाई है, उससे भी ज्यादा ज़रूरी अच्छी आदतें और संस्कार हैं। कुछ लोगों के पास हो सकता है, शहरों में जगह की कमी हो, किसी के पास पैसों की तंगी हो, लेकिन हर चीज़ का हल होता है। अगर दिल में अच्छी भावना है, तो हर समस्या का हल निकल आता है। अपने ही आशियाने में उन्हें तन्हा न करें।
- कुछ बातों का ध्यान बुजुर्गों को भी रखना चाहिए। कोई बहुत ही बूढ़ा या बीमार हो तो और बात है, लेकिन रिटायरमेंट के बाद या साठ साल की उम्र में आजकल कोई इतना भी बूढ़ा नहीं होता। घर के कामों की अहमियत से इन्कार नहीं किया जा सकता। फिर चाहे वो बच्चों को स्कूल भेजना हो या सब्जी, राशन लाना हो। बुजुर्गों को चाहिए कि जो भी काम वो आसानी से कर सकें, करते रहें। काम भी होता रहेगा और हाथ-पाँव चलते रहने से सेहत भी ठीक रहेगी। मैं तो ये कहती हूँ कि बंदा जहाँ भी रहे, अपने-आप को वहाँ की ज़रूरत बना ले, ताकि आपका साथ उन्हें अच्छा लगे।
- बुजुर्गों को भी अपना रवैया सहयोगात्मक बनाना चाहिए। बच्चों को स्कूल बस तक छोड़ना, दूध लाना या घर की ज़रूरत मुताबिक छोटे-छोटे काम करते रहना चाहिए। अगर आपके पास पैसे हैं,

पेंशन इत्यादि मिलती है, तो घर-खर्च में मदद करने में कोई बुराई नहीं है। ये कहना कि 'हमने बहुत काम कर लिया, अब बच्चों की बारी है, हमारी तो पेंशन आती है, अब हम क्यों काम करें' ऐसी बातें करना ठीक नहीं। गाँवों की और शहरों की ज़िन्दगी में बहुत अंतर होता है। अगर वृद्धों को शहर में आकर बच्चों के पास रहना पड़े तो अपने-आप को उसी तरह ढालना होगा। बात यहीं पर ख़त्म होती है कि माँ-बाप समय अनुसार बच्चों की मज़बूरियाँ समझें। जिन बच्चों को हमने इतने प्यार से पाला है, उन पर फालतू बोझ क्यों डाले। बहू भी नौकरी करती है, बेटे को भी सौ काम निपटाने हैं, ऐसे में अगर आपका चेकअप वगैरह करवाना एक-दो दिन लेट हो जाए तो बुरा न मानें। मैं तो कहती हूँ ज़्यादा उम्मीद ही न रखें। अपने काम का बोझ बच्चों पर कम से कम डालें। अगर बड़े, बच्चे की मज़बूरी समझेंगे तो कोई कारण नहीं कि बच्चे आपको न समझे। सिर्फ तालमेल बिठाने की बात है।

- अब बच्चों को भी चाहिए कि माँ-बाप को पूरा प्यार और सम्मान दें। इस उम्र में उन्हें प्यार, सम्मान और केयर की ज़रूरत होती है। बच्चों के दो मीठे बोल ही उनके लिए काफी हैं। जहाँ घर बाहर के न जाने कितने काम आप करते हैं, वहाँ बुजुर्ग भी आपकी ज़िम्मेदारी हैं। आखिर वो आपके जन्मदाता हैं। आजकल कहते हैं कि लड़कियाँ माँ-बाप की ज़्यादा सेवा करती हैं, उन्हें ज़्यादा परवाह होती है, तो सास-ससुर को क्यों सम्मान नहीं मिलता। यहाँ आप ससुराल में ढंग से रहें, वहाँ भाभियाँ आपके माँ-बाप के लिए अच्छा सोचेंगी। सबके स्वभाव एक से नहीं होते, थोड़ा-बहुत सामंजस्य तो बिठाना ही पड़ता है। दूर बैठ कर बेटियाँ फोन पर बातें तो कर सकती हैं, ज़िम्मेदारियाँ तो बहुओं को ही निभानी होती है। माना कि आजकल बेटे-बेटियों में कोई फर्क नहीं है, तो बेटियाँ जो भावनाएं अपने माँ-बाप के लिए रखती हैं, अगर वहीं सास-ससुर के लिए रखें, तो कोई वृद्ध आश्रम नहीं जाएगा।

जो हमारा समाज है, उसी के अनुसार ही चलना चाहिए। कहते हैं कि माँ का आँचल इतना विशाल होता है कि उसमें आप अपने सारे दुःख-दर्द डाल दो, वो सब अपने अंदर समेट लेगी, और पिता एक ऐसा ए.टी.एम. कार्ड है, जिसमें पैसे हों या न हों, लेकिन बच्चों की भरसक ज़रूरतें पूरी होती रहेंगी। दुनियाँ में सब मिल जाएगा, लेकिन आपको सबसे ज़्यादा प्यार करने वाले माँ-बाप फिर नहीं मिलेंगे, इसलिए उनके प्यार के खजाने को अपने अंदर समेट लें। जो दिन मनाए जाते हैं, वो तो सिर्फ हमें याद दिलाने के लिए हैं, अच्छे काम फिर चाहे वो परिवार के हों, देश के हों, सफाई के हों या पर्यावरण के हों, वो तो हमें हर समय ही करने हैं। रिश्तों की डोर को मज़बूती से पकड़ कर रखें, फिर चाहे वो परिवार की हों, रिश्तेदारों की हो या मित्रों की हों, इसी में खुशियाँ निहित हैं, फिर कोई अकेला नहीं होगा।



## त्यौहारों की खुशी कुछ ऐसे मनाएँ

वैसे तो भारतवर्ष को त्यौहारों का देश कहा जाता है। हर त्यौहार के साथ कुछ न कुछ मान्यताएं जुड़ी हुई हैं, जैसे कि मौसम की, रिश्तों की, फसलों की या फिर धार्मिक। मतलब कि इस तरह रोजमर्रा के कामों से कुछ फुरसत के पल निकालना, परिवार और रिश्तेदारों, दोस्तों के साथ समय बिताना, अपने अपने ईष्ट देव की आराधना करना, खरीददारी करना, बच्चों को घुमाना-फिराना तथा और भी बहुत कुछ। क्योंकि हमारा देश धर्म निरपेक्ष है, यहां पर बहुत से धर्मों के लोग रहते हैं और भारतीय संविधान के अनुसार सब को अपना-अपना धर्म मानने का अधिकार है, लेकिन दूसरे के धर्म का निरादर भी नहीं करना। राजनीति की गंदी चालों को छोड़ दिया जाए तो आम आदमी, फिर वो किसी भी धर्म को मानने वाला हो, शांतिपूर्ण ही जीवन व्यतीत करना चाहता है। त्यौहार मनाने से जीवन की एकरसता समाप्त होती है। घर का माहौल उल्लासपूर्ण हो जाता है। रिश्तेदारों से मेल-मिलाप होता है।

वैसे तो हमारे देश में बहुत से त्यौहार हैं, लेकिन यहाँ हम बात करेंगे उत्तरी भारत की। लगभग अगस्त के महीने से शुरू होते हैं त्यौहार, जो कि नए साल तक चलते रहते हैं। उसके पहले भी होली, बैसाखी और कई धार्मिक पर्व आते हैं, लेकिन राखी से कुछ ज़्यादा ही रौनक शुरू हो जाती है, खूब बाज़ार सजते हैं। कितने भी गिले-शिकवे हों भाई-बहन में, सब दूर करने की कोशिश रहती है। सावन की छटा निराली होती है। तीज के संधारे का बहनों-बेटियों को इंतजार रहता है। ईद की रौनक भी खूब होती है। नवरात्रों में तो जैसे बहार ही आ जाती है। हर तरफ महामाई की आराधना के स्वर गूँजते हैं और फिर राम-लीला के दीवानों की भी कमी नहीं। कुछ लोग तो विदेश से खासतौर पर दशहरा-दीवाली के पर्व मनाने आते हैं, वैसे हमारे लिए भी दीवाली मुख्य त्यौहार है, क्योंकि इसके साथ रामायण के प्रसंगों के इलावा और भी बहुत सी मान्यताएं जुड़ी

हैं। इसी बीच करवाचौथ की रौनक का नज़ारा तो देखते ही बनता है और हम सभी गुरूपर्व भी बहुत धूमधाम से मनाते हैं। फिर आती है क्रिसमस की छटा। आजकल हर त्यौहार लगभग सभी धर्मों वाले मनाते हैं, क्योंकि हमारे देश में हर धर्म के लोग रहते हैं, और दोस्ती के आड़े कुछ भी नहीं। स्कूलों में तथा अन्य संस्थानों में सब क्रिसमस-ट्री सजाते हैं, और तरह-तरह के दीए भी बनाते हैं और नया साल तो सारी दुनिया ही मनाती है। हर कोई आने वाले साल के लिए शुभेच्छाएं रखता है और मंगलकामना करता है।

त्यौहार हम खुशियों के लिए मनाते हैं, लेकिन साथ ही साथ अपने रोजमर्रा के काम भी करने हैं, आर्थिक पक्ष भी देखना है, सेहत का ध्यान भी रखना है, समय भी निकालना है, और पर्यावरण को भी संभालना है। त्यौहारों के साथ बहुत सी बातें जुड़ी होती हैं। सही जीवन तभी चलता है, अगर हम हर काम में संतुलन बना कर रखेंगे। त्यौहार के साथ और भी बहुत सी बातों का ध्यान रखा जाए तो ये खुशी दुगुनी हो जाएगी। जिस जमाने में कुछ परम्पराओं की शुरुआत हुई थी, वो समय कुछ और था, लेकिन अब समय बदल चुका है। तब लोग सीधे-सादे थे, दिखावा भी नहीं था, और आज जितने खर्च भी नहीं थे। तब मनोरंजन के साधन भी सीमित ही थे। आज महंगाई के साथ-साथ दिखावा भी बढ़ गया है। पुराने समय में दिखावा नहीं था, सिर्फ भावना थी। मुझे याद है, दीवाली पर प्लेटों में डाल कर घर का बना खाने का सामान सारे मुहल्ले में बांटा जाता था। ऐसा ही कुछ रिश्तेदारी में भी भेजा जाता था, जो कि स्वादिष्ट असली और स्वास्थ्यवर्धक होता था लेकिन आजकल तो हर त्यौहार बाज़ारवाद में रंगा पड़ा है। डिब्बे के अंदर उतना सामान खाने-पीने का नहीं होगा, जितनी सुंदर पैकिंग होगी। देखने को अच्छी लगती है, लेकिन किस काम की। कई बार तो डिब्बे फेंकने को ही मन नहीं करता, लेकिन कितने समय तक संभालेंगे और क्या करेंगे और फेंकने पर इन सब चीजों से कितनी गंदगी फैलती है और पर्यावरण को कितना नुकसान पहुँचता है। डिसपोजेबल का जमाना आने वाले समय के लिए खतरे की घंटी है। खाने के बर्तन, हर चीज कागज़ की, पाऊच और सबसे ज़्यादा पीने की

बोतलें, और भी हर चीज जो भी पैकेट्स में मिलती हैं, उन सबके वेस्ट को ठिकाने लगाना एक अलग समस्या बन रही है और जो पेड़ कट रहे हैं, उससे होने वाले नुकसान से हम सब वाकिफ़ ही हैं। हम इन सब को रोक तो नहीं सकते, लेकिन इन सबका प्रयोग सोच-समझ कर तो कर सकते हैं और ये भी न सोचें कि अकेले हमारे करने से क्या होगा। “चले थे अकेले, मगर लोग आते गए और कारवाँ बनता गया” वाले सिद्धांत को अपनाएं। मैं होटलों की बात नहीं कर रही, जब मुहल्ले या ग्राउंड इत्यादि में टेंट लगा कर पार्टी वगैरह की जाती है, जिस समय हम वहाँ जाते हैं, क्या नज़ारा होता है, और जब हम खा-पी कर आते हैं, तो क्या स्थिति होती है। कुछ मेज़बान तो बाद में सफ़ाई की ओर भी ज़्यादा ध्यान नहीं देते और हर बात का दोष सरकार को। जैसे बूँद-बूँद से ही तालाब भरता है, एक-एक वोट से सरकार बनती है, उसी तरह एक-एक के सहयोग से ही सुधार होगा।

बहुत सी बातें हमारे हाथ में हैं। बाज़ार है तो बेचने का सामान तो रखा ही रहेगा, खरीदने का फैसला तो हमारा ही है। हर साल पटाखों से कितना नुकसान होता है, कितना धन व्यर्थ होता है, हवा कितनी दूषित होती है, ये सब जानते हैं, लेकिन मानते क्यों नहीं? पता नहीं कितना जहरीला धुआँ हमारे अंदर जाता है। यह ठीक है कि बहुत से लोगों का ये रोज़गार है, लेकिन उसका समाधान करना सरकार की ज़िम्मेदारी है। वैसे पटाखे तैयार करते वक्त भी हादसों का खतरा बना ही रहता है। अगर बच्चे कुछ चीज़ों के लिए जिद्द करते हैं, तो उन्हें समझाना क्या बड़ों की ज़िम्मेदारी नहीं बनती। छोटे-छोटे पटाखे, फुलझड़ियाँ इत्यादि चलाएं, ताकि नुकसान भी न हो और त्यौहार की खुशी भी कायम रहे। चाईना (चीन) का बना सामान खरीदने की बजाए अपने कारीगरों का बना सामान खरीदें, मिट्टी के दीए जलाएं तथा और भी हाथ की बनी बहुत सी सस्ती और सुंदर चीज़ें मिलती हैं, जिनसे त्यौहारों की शोभा बढ़ाई जा सकती है। मिलावट का रोना सब रोते हैं, लेकिन दीवाली से एक महीना पहले बनने वाली सब तरह की मिठाइयाँ, दीवाली की शाम तक खत्म हो जाती हैं। सब जानते हैं कि खाने वाले रंग कितने हानिकारक हैं, चांदी के वर्क

अक्सर नकली होते हैं, लेकिन सब पेट के अंदर। मानों पेट न हुआ, कूड़ेदान हो गया। ऐसे कामों के लिए कोई जुलूस निकालने की ज़रूरत नहीं, सिर्फ़ अपने को और अपने परिवार को समझाने की ज़रूरत है, थोड़ी सी मेहनत करके घर पर ही काफी हद तक कई चीज़ें तैयार की जा सकती हैं, या फिर अच्छी दुकानों से ज़रूरी सामान खरीदें। महंगा लगे तो कम मात्रा में ले लें। कहीं तोहफे भी देने हैं तो ऐसी चीज़ें खरीदें, जो आपके बजट में हो, नुकसानदायक भी न हों, और काम की भी हो। भेड़चाल का हिस्सा कभी न बनें। कुछ लोग तो न चाहते हुए भी कई काम इसलिए करते रहते हैं कि लोग क्या कहेंगे? अरे भई आप जो मर्जी कर लें, लोगों का काम तो कहना ही है। जब आप कुछ गलत ही नहीं कर रहे तो लोगों की परवाह किस लिए।

कुछ लोग खूब सारी बिजली की लड़ियाँ लगाएंगे और फिर कई-कई दिन तक जलती रहेंगी। ठीक है भई, आपका पैसा है, कोई कैसे कुछ कह सकता है लेकिन देश की बिजली तो व्यर्थ हो रही है, और फिर बिजली की कमी का रोना भी तो हम ही रोएंगे। त्यौहारों पर बाज़ारों में इतनी भीड़ होती है कि चलना भी मुश्किल हो जाता है, और पार्किंग की समस्या अलग से। रौनक-मेला देखें और बच्चों को भी दिखाएँ। बहुत सी ऐसी चीज़ें भी होती हैं, जो सिर्फ़ इन्हीं दिनों मिलती हैं, लेकिन अपने शहर के हिसाब से तैयारी कर के निकलें। अच्छा हो कि खरीददारी दो-चार दिन पहले ही कर ली जाए और अगर तोहफे वगैरह देने हैं, तो वह भी पहले ही निबटा लें, ताकि त्यौहार आराम से मना सकें। कहीं न जा सकें तो फोन पर ही मुबारकबाद दे दें, खास तौर पर बुजुर्गों का आशीर्वाद ज़रूर लें। हो सके तो किसी अनाथ आश्रम में, वृद्ध आश्रम में कुछ दे कर आए और कुछ समय उनके साथ बिताएं, अच्छा लगेगा। सबसे ज़रूरी बात है कि अपने बजट का ज़रूर ध्यान रखें। सारे साल के बजट में अपनी क्षमता अनुसार “त्यौहार फंड” रखें। कई बार कंपनियाँ इन दिनों विशेष छूट देती हैं, जिनका लाभ उठाया जा सकता है। लेकिन थोड़ा ध्यान रखें। कई बार एक्सचेंज ऑफर में अच्छी-भली चीज़ को भी हम बदल डालते हैं, और बाद में पछतावा करने के सिवाय कुछ हाथ नहीं लगता।

जोश में आकर होश खोने की जरूरत नहीं। मैं तो यही सलाह दूंगी कि अपने बजट का ध्यान रखते हुए त्यौहार मनाएँ और किशतों पर सामान खरीदने से बचें। चार दिन की खुशी मनाने के बाद अगर बाद में तकलीफ हो तो क्या फायदा। दकियानूसी परम्पराओं से दूरी ही भली। आजकल तो ई-मैसेज का प्रयोग भी खूब होता है। युवा वर्ग तो बहुत से काम, शॉपिंग और विचारों का आदान-प्रदान इसी से करते हैं, जिससे समय की बहुत बचत होती है। शराब, जुआ इत्यादि से भी बच कर रहें। थोड़ा सा भी सोच-संभल कर चलेंगे तो त्यौहारों के आनन्द के साथ-साथ सेहत भी कायम रहेगी, समय भी बचेगा, देश का भला तो हम सब का भला, और जेब भी सलामत रहेगी।



## स्वच्छता अभियान में हो सबका योगदान

कोई भी इन्सान ऐसा नहीं है, जिसे सफाई पसंद नहीं होगी, तो फिर हमारे देश में ये मसला क्यों है? क्यों हमारे प्रधानमंत्री मोदी जी को ये अभियान विशेष रूप से चलाना पड़ा। इतनी तरक्की होने के बावजूद भी हमारे देश में सफाई की कमी क्यों है? देश के किसी भी कोने में चले जाओ, पहाड़ी स्थल हो या समंदर, प्लेन या घाटी, शहर या गाँव, धार्मिक स्थान या पार्क, गली-बाजार, कहीं भी सफाई की कमी हर स्थान पर खटकती है। सिर्फ कुछ विशेष चुने हुए स्थान जैसे कि बड़े-बड़े होटल, हवाई अड्डे, मेट्रो स्टेशन या फिर कुछ विशेष स्थान। जब भारत के कुछ खास स्थान बहुत साफ रह सकते हैं तो फिर बाकी क्यों नहीं? आखिर कमी कहां पर और क्यों है। जब भी कोई विदेश यात्रा से आता है तो उसकी जुबान पर पहला जुमला यही होता है कि वहां पर सफाई बहुत है, कहीं कागज का टुकड़ा नहीं फेंक सकते, तथा सफाई संबंधी और भी बहुत सी बातों की प्रशंसा के पुल बाँधे होते हैं। सुनकर बहुत अच्छा लगता है, लेकिन मन में क्या ये प्रश्न नहीं उठता कि ऐसा हमारे देश में ऐसा क्यों नहीं है? क्या हम सफाई पसंद नहीं हैं, क्या हमें सफाई अच्छी नहीं लगती, क्या हम नहीं जानते कि गंदगी से बीमारियाँ फैलती है। एक बात और जो लोग वहाँ की स्वच्छता का गुणगान करते नहीं थकते, वो यहाँ, अपने देश में इस काम में अपना कितना योगदान देते हैं?

मैं आपको एक सच्ची घटना बताती हूँ। पार्क में दो नवयुवक कुछ खाने-पीने का सामान लेकर बेंच पर बैठे हुए थे। एक शायद विदेश से घूमकर या किसी रिश्तेदार से मिलकर लौटा था। बाहर की बहुत सी बातें, वहाँ की तारीफों के अलावा सफाई की भी बातें हो रही थी। मेरी हैरानी की सीमा न रही, जब वो खा पीकर गंदगी फैलाकर बचा हुआ सामान व पैकेट्स इत्यादि वहाँ पर छोड़कर मजे से चले गए। ऐसा अकसर देखने को मिलता है। डस्टबीन पड़े रहते हैं, लेकिन रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड

या पब्लिक स्थानों पर जूठे चाय के गिलास, प्लेटें, कागज के टुकड़े, खाली पानी की बोतलें यहाँ-वहाँ बिखरी रहती हैं। यहाँ-वहाँ गंदगी फैलाने के अलावा लोग गुटका, पान इत्यादि को थूकने से भी परहेज नहीं करते। अगर कोई ये कहे कि गँवार, अनपढ़ लोग ऐसा करते हैं तो बिल्कुल नहीं। बड़ी-बड़ी गाड़ियों में सफर करने वाले, महंगी बाईक, स्कूटर चलाने वाले, पढ़े-लिखे सभ्य समाज के लोगों को भी ऐसा करते देखा जा सकता है। चलती गाड़ी से छिलके या अन्य कूड़ा कर्कट सड़क पर सरेआम फेंक देते हैं। जरा सोच कर देखिए पीछे का नज़ारा क्या होगा और उन्हीं रास्तों से हम सभी को गुज़रना होता है और फिर दोष सरकार के सिर मढ़ दिया जाता है कि सरकार सफाई की ओर ध्यान नहीं देती।

क्या हम अपने घरों को गंदा रखते हैं, कभी नहीं। हर कोई अपने घर को छोटा हो या बड़ा साफ सुथरा चमका कर रखते हैं, तो वही मानसिकता बाहर के लिए क्यों नहीं। बाहर की बात तो बाद में आती है, कुछ लोग तो घर का कचरा इकट्ठे करके गली में ही फेंक देते हैं। या फिर यहाँ-वहाँ फेंक देंगे। सफाई कर्मचारी को कुछ पैसे देना भी गवारा नहीं है। मेरे विचार से एक आम इन्सान दिन का अधिकतर समय कामकाज के सिलसिले में या फिर और कई कारणों से घर के बाहर ही गुज़ारता है और फिर गंदगी भी वहीं आसपास ही होती है। अस्वच्छ वातावरण में रहने और सांस लेने के क्या नुकसान हैं, ये बयां करने की ज़रूरत नहीं। सड़क किनारे बने ढाबे, चाय की दुकानें अंदर से तो शायद कुछ साफ हों लेकिन बाहर वही हाल। महंगे स्थान इसलिए साफ रहते हैं कि वहाँ पर हर समय सफाई कर्मचारी की मौजूदगी होती है या फिर कुछ चार्ज किया जाता है, लेकिन एक आम पब्लिक जगह पर तो गंदगी ही फैली रहती है। वाशबेसन हो या टायलेट, ढंग से प्रयोग भी नहीं किया जाता। बस अपना काम चलाने वाला फार्मूला चलता है और जब वही स्थिति अपने सामने आती है तो नाक-मुंह सिकोड़ कर दूसरों को दोष दिया जाता है। क्यों नहीं हम अपनी मानसिकता बदलते।

सिर्फ अपने से ही शुरू करें। ये मत सोचे कि एक मेरे कुछ करने से क्या होगा। अगर एक आदमी ने कुछ अच्छा सोच लिया तो समझो

पूरे परिवार ने सोच लिया। हम दूसरों को नहीं कह सकते, लेकिन अपने परिवार को तो समझा सकते हैं। गाड़ी में बैठ कर खाने के बाद सामान बाहर फेंकते समय अगर एक बंदा भी सारा कचरा एक लिफाफे में भर कर रख दे और उचित स्थान पर फेंक दे तो हो गया न सुधार। अच्छे लोगों की भी कमी नहीं है, लेकिन अभी मंज़िल बहुत दूर है। मैंने बहुत से ऐसे लोग भी देखे हैं, जो चलते-चलते मूँगफली खाएंगे लेकिन छिलके अपनी जेब में डालेंगे, और ऐसे बेशर्म भी देखे हैं जो उस स्थान पर गंदगी फैलाएंगे जहाँ पर कि मनाही का बोर्ड लगा होगा। शायद इसमें वो अपनी बहादुरी या महानता समझते हैं। बात यहीं पर खत्म नहीं होती। हमने कचरा यथा स्थान पर रख दिया, लेकिन सफाई कर्मचारी ने सही जगह पहुँचाया या नहीं और फिर सरकारी गाड़ियों की ड्यूटी आगे तक ले जाने की होती है। कई बार कूड़ा बीनने वाले लोग डस्टबीन के आसपास ही कूड़े को बुरी तरह बिखेर देते हैं और फिर आवारा पशु हालात और भी खराब कर देते हैं। अब हर समय तो कोई नज़र नहीं रख सकता और किसी दूसरे को टोकना भी लड़ाई को निमंत्रण देना है। इसके लिए तो हम सभी को अपने मन से कोशिश करनी होगी। छोटे बच्चों को घरों में, स्कूलों में, सफाई के लिए प्रेरित करना होगा। वैसे आजकल ये अभियान बहुत जोरो पर है। लेकिन करने को भी बहुत कुछ है। सिर्फ नेताओं के हाथ में झाड़ू पकड़कर फोटो खिंचवाने और अखबारों में छपवाने से कुछ नहीं होने वाला। गाड़ियों में, बसों में और भी यहाँ वहाँ गंदगी न फैलाए। आजकल स्कूलों में भी इसी विषय पर प्रतियोगिताएं करवाई जा रही हैं। कविताओं, पेंटिंग्स के जरिए जनता तक संदेश पहुँचाया जा रहा है। टेलीविजन, रेडियो पर भी इस संदेश का प्रसारण लगातार हो रहा है। लेकिन कुछ खास सुधार देखने को नहीं मिल रहा और हमारा देश भी बहुत बड़ा है, सुधार धीरे-धीरे होगा और ये हम सब की कोशिश से होगा।

सरकार को भी इस ओर बहुत ध्यान देने की ज़रूरत है। समय पर कूड़ा उठवाने का पूरा प्रबंध हो तथा बहुगिनती में कूड़ादान रखे होने चाहिए और उनकी नियमित सफाई होनी चाहिए। पब्लिक टायलेट बनवाना ही काफी नहीं, उनकी सफाई भी होनी चाहिए। कुछ लोग अगर आराम से



न माने तो फिर बल प्रयोग और जुर्माना भी करना होगा। ट्रैफिक के नियमों की तरह स्वच्छता के नियमों का भी एक बार तो जबरदस्ती पालन करवाना होगा, जो कि धीरे-धीरे आदत बन जाएगी। नौबत यहां तक आ चुकी है कि स्वच्छ भारत टैक्स लगाने की घोषणा हुई, जो कि लागू हो चुकी है। कम से कम बीस-पच्चीस करोड़ का बोझ हम सब की जेब पर पड़ेगा। सोच कर देखिए, पहले क्या कम मंहगाई है, जो अब ये टैक्स भी देना पड़ेगा। कूड़ा जिसे हम बेकार समझते हैं, वो बेकार नहीं है, बड़े काम की चीज है, लेकिन उसका सही ढंग से प्रयोग होना चाहिए। इसके लिए बड़े-बड़े प्लांट्स लगाने होंगे, और भी बहुत कुछ करना होगा। खेती में भी बहुत काम आ सकता है।

ये सब कुछ तो बाद की बात है, हमें तो अपने में ही सुधार लाना है। सिर्फ अपनी आदतें बदलनी होंगी और अगला काम सरकार का होगा। विदेशी सैलानी बड़े हैरान होते हैं, जब वो हमारे यहां लिखे हुए ऐसे बोर्ड पढ़ते हैं कि यहां कचरा न फेंके, यहां थूकना मना है, या ऐसा ही कुछ। भला ये भी कोई बताने की बात है। कितनी बदनामी है हमारे देश की। मेरे एक जानकार का बेटा कई साल पहले विदेश गया था, वो कभी वापिस नहीं आना चाहता, क्योंकि उसे यहां की गंदगी से बहुत नफरत है। देश का मोह और रिश्ते नाते भी उसे छोड़ने पड़े। उसके माँ-बाप ही कभी-कभी वहां जाते हैं। बड़ी मुश्किल से एक बार आया तो होटल में ही ठहरा। अगर हर आदमी इस और ध्यान दे तो जल्दी ही हमारे देश को इस समस्या से निजात मिल जाएगी और शर्मिंदगी भी नहीं उठानी पड़ेगी और अगर कोई फिर भी नहीं मानता तो सरकार को सख्ती करनी ही चाहिए। लोकल एसोसिएशन को ही ये जिम्मा सौंप देना चाहिए। हमारे देश में कई लोग इसे बुराई नहीं समझते, तभी तो इस और ध्यान नहीं देते। उनका ध्यान सिर्फ अपने घर की स्वच्छता की ओर ही रहता है। बाहर तो लोग किस-किस तरह से गंदगी फैलाते हैं, उसका शब्दों में ब्यान करना बहुत ही मुश्किल है, लेकिन पढ़ने वाला जरूर समझ जाएगा।

नए साल की शुरुआत हर कोई अच्छे ढंग से करना चाहता है और जीवन में कुछ बेहतरी के लिए ही सोचता है, तो क्यों न इस बार हम

सभी स्वच्छ भारत के अभियान में अपना योगदान डालें। अगर एक आदमी भी पक्का निश्चय कर ले तो समझो कि वो अपने आसपास के कम से कम दस लोगों को तो वो समझा ही लेगा। इस तरह से एक चेन सी बन जाएगी, और इसमें हमें ज़्यादा कुछ क्या करना है। वैसे तो एक सभ्य आदमी को ये सब बताने की जरूरत नहीं, पर हम एक बार दोहरा लेते हैं। जैसे कि -

1. न तो गंदगी फैलाएं और न ही अपने सामने किसी को फैलाने दें।
2. कूड़ा कचरा फेंकने के लिए कूड़ेदान का ही प्रयोग करें।
3. थूकने के लिए थूकदान का ही प्रयोग करें, यहाँ वहाँ मत थूकें।
4. पब्लिक प्लेस में या गाड़ी इत्यादि में शौचालय के प्रयोग के बाद पानी जरूर चला दें।
5. पालतू जानवरों, विशेष तौर पर कुत्तों को गंदगी न फैलाने की ट्रेनिंग दें और भी बहुत से तरीकों से हम सभी स्वच्छता के इस अभियान में अपना योगदान डाल सकते हैं।

सफाई से क्या फायदे हैं, यहां ये बताने की जरूरत नहीं। आधी बीमारियाँ तो वैसे ही दूर हो जाएँगी। जब लोगों का भरपूर सहयोग मिलेगा तो सरकार का हौंसला भी बढ़ेगा। फिर वो दिन दूर नहीं, जब किसी को सफाई के लिए कहना पड़े। देश में लागू बाकी नियमों की तरह सफाई के नियमों का पालन करना भी हर आदमी की आदत में शुमार होगा और जो कोई इन नियमों का पालन नहीं करेगा, उसको भी वही दंड भुगतना पड़ेगा, जो कि ट्रैफिक के नियमों का उल्लंघन करने या देश के और नियमों का पालन न करने पर भुगतना पड़ता है। बस आज, अभी से, हम सबने अपने से और किसी कवि के कुछ इन शब्दों से ये सोचकर शुरुआत करनी है-

मैं अकेला ही चला था घर से,  
लोग जुड़ते गए और कारवाँ बनता गया।



## जीवन की झंकार को पुनः जागृत करें

जीवन की डगर पर चलते-चलते अचानक कई बार ऐसा मोड़ आता है, जब लगता है कि सब खत्म हो गया, कुछ नहीं बचा। अब जीना बेकार है। ऐसे जीवन से तो मौत को गले लगाना बेहतर है और कई बार लोग ऐसा कर भी लेते हैं। अक्सर रोज ही ऐसी खबरें पढ़ने-सुनने को मिलती हैं। लेकिन अगर हम बात की तह तक जाएँ तो ज़रूर ऐसा लगेगा कि जीवन समाप्त कर लेना समस्या का हल नहीं है और वैसे भी इस संसार में हम अपनी मर्जी से न तो आते हैं और न ही हमें जाने का हक मिला है। समस्याओं से जूझना ही ज़िंदगी है। कई परिस्थितियों में लोग जिंदा तो रहते हैं, लेकिन उनकी हालत जिंदा लाश की तरह होती है। यह ठीक है कि जीवन की राह में फूलों से ज्यादा काँटें बिखरे पड़े हैं लेकिन चुनौतियों को स्वीकार करना ही तो ज़िंदगी है। अगर राह बिलकुल सीधी हो तो चलने में क्या मज़ा? आनंद तो तभी है, कि कुछ रास्ता कँटीला हो, कुछ पथरीला हो और कुछ फूलों भरा भी हो।

हमारे आने की खबर तो दुनिया को कई महीने पहले मिल जाती है, लेकिन जाने की तो एक पल भी पहले नहीं मिलती, तो क्यों न आज में ही जिया जाए। हर पल का आनंद लिया जाए। लेकिन यह सब इतना आसान भी नहीं है। कई बार राह इतनी अंधेरी हो जाती है कि कुछ सुझाई नहीं देता। बिजनेस में बहुत ज़्यादा घाटा पड़ना, किसी अपने का असमय चले जाना, लाईलाज बीमारी में घिर जाना, किसी प्राकृतिक आपदा से सामना होना या और भी बहुत से ऐसे कारण हो सकते हैं जब हम निराश हो जाते हैं। अवसाद की स्थिति छा जाती है। कुछ परिस्थितियाँ तो सचमुच ही ऐसी होती हैं कि जीवन की राह पर एक कदम भी उठाना मन भर का हो जाता है। लेकिन “ज़िंदगी तो जीने का नाम है, मुर्दा दिल क्या खाक जीया करते हैं?” कुछ विशेष परिस्थितियों में निराशा छा जाना तो स्वाभाविक है, लेकिन कुछ लोग तो छोटी-छोटी बात को भी सह नहीं

पाते और अवसाद में आ जाते हैं। परीक्षा में सफलता प्राप्त न होना, या मनमाफ़िक अंक न मिलना, मनपसंद विषय न मिलना, मनचाही नौकरी न मिलना, प्यार में धोखा या ऐसी ही बहुत सी बातें। कुछ लोग तो जीवन की ईहलीला समाप्त करने की कोशिश करेंगे, या कर लेंगे, और कुछ गहरे सदमें में चले जाएंगे, जिसके दुष्परिणाम बहुत भयंकर निकलते हैं।

मैं बात थोड़ी पिछले समय से शुरू करूँगी। बच्चों का पालन-पोषण ही कुछ इस तरह से किया जाए कि उनमें साहस, आत्मविश्वास, निडरता, प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता हो। अपनी हार मान लेना भी एक गुण है। कुछ लोगों को जीतने की आदत पड़ जाती है, लेकिन कोई ज़रूरी नहीं कि हमेशा ऐसा ही हो। हर हालात का मुकाबला डट कर करना चाहिए। अगर एक दो बार असफलता मिल भी गई तो क्या हुआ। उससे भी कई बातें सीखने को मिल सकती हैं। बल्कि दुगुने जोश से फिर से तैयारी शुरू की जा सकती है। अगर पढ़ाई-लिखाई के साथ-साथ ऊपरलिखित गुण भी विकसित हो जाएँ तो निराशा का सामना करने की हिम्मत आ जाएगी। मैंने कुछ दिन पहले अखबार में पढ़ा कि एक आठवीं कक्षा के बच्चे ने इसलिए फांसी लगा ली कि उसकी वर्दी की कमीज़ आधी बाजू की थी, जबकि अध्यापक ने डेंगू से बचने के लिए पूरी बाजू की कमीज़ पहन कर आने की हिदायत की थी। किसी कारणवश घरवाले प्रबंध नहीं कर पाए होंगे। अब इसके लिए किसे दोषी ठहराया जाएगा। मेरे विचार से तो लाड़-प्यार के साथ-साथ मुश्किल परिस्थितियों का सामना करने का हौंसला भी घर में, स्कूल में सिखाना अनिवार्य है और कई बातें अनुवांशिक भी होती हैं। कई बार ये भी पढ़ने-सुनने को मिलता है कि छोटे-छोटे बच्चों ने बड़ी चालाकी से किडनैपर्स को चकमा दे दिया। जो भी हो, हौंसला बुलंद रखें।

अब सवाल ये है कि ऐसे कौन से कदम उठाए जाने चाहिए कि मुसीबत में भी हौंसला कायम रहे और मन में कभी भी गलत ख्याल न आएँ। मतलब ये कि जीवन की वीणा के तार न तो ढीलें हों और न ही टूटने पाएँ, बल्कि मीठे स्वर में बजते रहें, यानि कि झंकारित होते रहें। है तो बहुत मुश्किल लेकिन “दुनिया में अगर आए हैं, तो जीना

ही पड़ेगा” और अगर जीना ही है, तो क्यों न यादगार तरीके से जिया जाए। जब कभी निराशा की स्थिति आ जाए तो हौंसला न छोड़ें और उससे निकलने का प्रयास करें। जब तक संबंधित व्यक्ति प्रयास नहीं करेगा तो कोई कुछ नहीं कर पाएगा। डाक्टर की दवा भी तभी काम करती है, अगर मरीज में ठीक होने की इच्छा हो। सबसे पहली बात तो भगवान पर भरोसा रखें, अगर वो दुःख देता है, तो दूर भी करता है। लेकिन हमें भी अपने कर्म करते रहना है।

जीवन के तार ढीले होकर टूटने की कगार तक कब पहुँचते हैं? सब कुछ अच्छा चल रहा होता है, तो मुख्यतः दो स्थितियाँ ऐसी आती हैं, जब मनुष्य एकदम से निराश या हताश हो जाता है। पहली स्थिति तो प्राकृतिक होती है, जिस पर इन्सान का कोई वश नहीं चलता, किसी आत्मीय का साथ छोड़ जाना, लाईलाज बीमारी या कोई प्राकृतिक आपदा। ऐसी स्थिति में हौंसला रख कर आगे बढ़ने के इलावा कोई चारा नहीं है। समय के साथ-साथ हर ज़ख्म भी भर जाता है। हम धन्यवादी हैं उस परमपिता परमात्मा के, जिसने हमें कुछ भूलने की शक्ति भी प्रदान की है, वरना इस संसार में जीना मुश्किल हो जाता। दूसरी स्थिति वो होती है, जो हमारी खुद की बनाई होती है। विवाहित जीवन का सुखी न होना तथा हर समय का घरेलू क्लेश, मानसिक हालात को बहुत प्रभावित करता है। ऐसे हालात में धैर्य या फिर कोई बड़ा फैसला लेने से ही निजात मिलेगी। इसके इलावा और भी बहुत से पड़ाव हमारी जिंदगी में आते हैं, जब जीवन ठहरा सा प्रतीत होता है।

हमेशा सकारात्मक विचार रखें- कभी कोई विकट स्थिति आ जाए तो हौंसला मत छोड़ें। नए जोश से आगे बढ़ें। सकारात्मक धारणा से ही फिर से खुशियाँ प्राप्त की जा सकती हैं। भावनाओं का युद्ध कहीं बाहर नहीं, हमारे अंदर ही होता है। जब हम गुलाम थे तो बताने की ज़रूरत नहीं कि देश की स्थिति कैसी थी। अंग्रेजों ने क्या-क्या जुल्म नहीं ढाए। उन हालात में भी गांधी जी, नेहरू जी, नेता जी सुभाष चंद्र बोस, शहीद भगत सिंह और न जाने कितने लोगों की सकारात्मक सोच ही थी कि, ‘आज़ादी प्राप्त करनी ही है’ और नतीजा हमारे सामने है।

अपने आप पर विश्वास रखें- जीवन में कभी किसी तरह की असफलता का सामना करना भी पड़ जाए, तो भी अपने पर विश्वास रखें। सिर्फ आत्म-विश्लेषण करें कि गलती कहाँ पर हुई। हार मानने या घबराने की कोई ज़रूरत नहीं। जितने भी बड़े-बड़े बिज़नेसमैन हैं, या सफल लोग हैं पता नहीं उनको किन-किन कठिनाइयों से गुज़रना पड़ा होगा, लेकिन उन्होंने खुद पर विश्वास नहीं खोया और आगे ही बढ़ते गए। अगर वो जीवन से निराश होकर थक कर बैठ जाते तो अंधकार में खो जाते। जिस प्रकार सफर में कई बार रुकावटें आ जाती हैं, उसी प्रकार जीवन के सफर को भी वैसा ही समझें। उम्र का कोई भी पड़ाव हो, कुछ फर्क नहीं पड़ता, मत सोचें कि लोग क्या कहेंगे। अपने आप पर विश्वास रखते हुए सोचें कि आपने कितनी बार असफलताओं पर विजय प्राप्त की। अपने पर विश्वास रखना कठिनाइयों को पार करने की ओर अग्रसर होना है।

ज्यादा अकेले मत रहें- यह ठीक है कि कभी-कभी अकेला रहना भी अच्छा लगता है, लेकिन बहुत ज़्यादा अकेलापन महसूस करना भी खतरे की घंटी है, जो कि आगे चलकर नुकसान देगा। अपने परिवार से, संबंधियों, दोस्तों से मिल कर रहें। सामाजिक गतिविधियों में भाग लें। समय हो तो समाज सेवा करें। खाली मत बैठें। जब भी मन में नकारात्मक विचार आएँ, अपना ध्यान कहीं और लगाएँ। समारोहों में शामिल हों। तभी तो शायर कहता है-

**‘जिंदगी खूबसूरत बन जाएगी,**

**बस कुछ वक्त अपनों के लिए भी निकाला कीजिए’**

सदियों से ही शादी-ब्याह, दुःख-सुख में इक्ठे होने की रीत ही इसलिए बनाई गई थी, कि आपस में मिलेंगे तो खुशी दुगुनी होगी और गम कम होगा।

अपने दुःख तकलीफ बांटने में कोई बुराई नहीं, लेकिन सब के साथ नहीं। अपना कोई खास विश्वसनीय होना चाहिए, जो कि सचमुच आपका भला चाहता हो। तमाशबीनों की कमी नहीं है। किसी शायर ने क्या खूब कहा है-

**‘अपने ज़ख्म हर एक को दिखाया न कीजिए,  
कुछ लोग मुट्ठी में नमक लिए भी घूमते हैं।’**

कोशिश करें कि मन में निराशा के लिए कोई स्थान न हो। मन को भटकने ही न दें। सुबह शाम सैर योगा करें और खुलकर हँसे। गीत-संगीत भी अति उत्तम टॉनिक है। हर इंसान के अंदर शौक होते हैं। जब भी मौका मिले, उनके लिए समय निकालें। कहने का अभिप्राय यह है कि अंधेरे कोने में मत रहें। उगता, ढलता सूर्य देखें, सुबह घास पर पड़ी बूंदें निहारें, पक्षियों की चहचहाहट सुनें, बारिश की बूंदों की तान, इन्द्रधनुष के रंग और मंदिर की घंटियों की आवाज़ तथा गुरबाणी मन को शांति प्रदान करती है। धार्मिक गतिविधियों में शामिल हों तो मन को सुकून मिलेगा और बुरे विचार दूर भागेंगे। अगर जीवन में कुछ बुरा घटित हो चुका है तो उसे बदला नहीं जा सकता, लेकिन निराश होने की बजाए नई राहें ढूँढी जा सकती हैं।

मैं कुछ लोगों के उदाहरण पेश करती हूँ, जिन्होंने मुश्किल परिस्थितियों में भी धैर्य नहीं खोया। रूपा, जिसके चेहरे पर 2008 में बुरी तरह तेजाब गिराया गया था, उसने नए सिरे से जीवन की शुरुआत की और आज ‘रूपा डिजाईनर्ज़’ के नाम से कपड़ों का बढ़िया कारोबार चला रही है। राजलक्ष्मी, दांतों की डाक्टर दुर्घटना के कारण चलने में असमर्थ है, लेकिन उसने 2014 में मिस व्हीलचेयर का खिताब जीता और अपना दांतों का क्लीनिक चला रही है। शीला घोष ने बेटे की मौत के बाद सड़क किनारे पापड़ बेचे और आज 1200 रुपए रोज़ कमा रही है। 87 वर्ष की उम्र है, लेकिन काम करते रहना चाहती हैं। बेंगलूर की प्रेमा रामपा बस की ड्राइवर और कंडक्टर हैं, जिसने पति की असमय मौत के बाद परिवार चलाने के लिए मर्दों के एकछत्र कार्यस्थल में सेंध लगाई। मलाला तो अपने आप में ही बेमिसाल हैं। कल्पना सरोज, जिसने एक बार तीन बोटल जहर पीकर मौत चाही थी, लेकिन किस्मत को कुछ और ही मंजूर था, आज वो 600 करोड़ रुपए के समूह की सीईओ हैं। नवीन गुलिया को डाक्टर ने बीस साल पहले कहा कि उसकी ज़िंदगी सिर्फ़ तीन दिन की मुश्किल से है क्योंकि मिल्टरी की ट्रेनिंग में उसकी रीढ़ की हड्डी टूट

गई और शरीर लकवा ग्रस्त हो गया, लेकिन बाद में कार में बदलाव करके चीन की सीमा से सटे मासिरलिक दर्रे के सफर पर निकल गया। माउंट एवरेस्ट के बेस कैंप से भी 1200 फीट पर 18600 फीट ऊंचाई पर इस दर्रे में महज 44 घंटे में पहुंचने का रिकार्ड बना डाला और अपने मोटापे से ही लोकप्रिय टी. वी. की स्टैंडअप कामेडियन भारती सिंह किसी परिचय की मोहताज नहीं है। वरना तो अकसर लड़कियां जीरो फिगर की चाहवान रहती हैं।

अंत में मेरा यही संदेश है कि जीवन एक बार ही मिलता है, मुश्किल से मुश्किल परिस्थितियों में भी धैर्य का दामन थाम कर रखें, जिस तरह हर रात के बाद सुबह होती है, उसी प्रकार सुख-दुःख भी आते जाते रहते हैं। जीवन के तार प्रभु ईश्वर के बगैर टूटने न पाएँ। हमारा जीवन दाता की अमानत है, हमारा कुछ नहीं, जिसने जीवन दिया है, वही इसका रखवाला है। मनुष्य का काम तो बस इतना ही है कि जीवन वीणा के तार ढीले न होने पाए, क्योंकि ढीले तारों से मधुर संगीत नहीं निकलता। हमारा जीवन संगीतमय रूप से झंकरित होता रहे, जिससे हम भी खुश रहें और जहाँ तक मधुर स्वर लहरी गूँजे सारा वातावरण हमारे जाने के बाद भी हमारी यादों से झंकरित होता रहे। किसी शायर ने क्या खूब लिखा है-

**‘जिंदगी कभी मुश्किल, कभी आसान होती है,  
जिंदगी कभी उफ, तो कभी आह होती है।  
न भुलाना कभी अपनी मुस्कराहट को तुम,  
क्योंकि, उसी से हर मुश्किल आसान होती है।’**



## सबसे उत्तम दान, अंगदान जीवन

दान किसे कहते हैं, दान क्या है, इसे परिभाषित करना अत्यंत कठिन है। लेकिन आम भाषा में कहा जाया तो दान मतलब किसी दूसरे को अपनी खुशी से कुछ देना। रुपया, रोटी, कपड़े या और भी बहुत सी वस्तुओं को लोग दान करते हैं। हमारे देश में दान का धार्मिक महत्त्व भी सर्वविदित है। ये ज़रूरी नहीं कि जो वस्तु आप दान कर रहे हैं, वो आपके पास बहुत ज़्यादा मात्रा में हो, सिर्फ भावना की ज़रूरत होनी चाहिए। कई बार लोग कहते हैं कि क्या दान करें, हमारे पास तो अपने लिए ही काफी नहीं हैं, लेकिन जिस दान की मैं चर्चा करने जा रही हूँ, वो धन हर एक इन्सान के पास है। कुछ बीमारियाँ बाधक हो सकती हैं, लेकिन फिर भी इन्सान का अपना शरीर एक अनमोल खज़ाना है। आज दुनिया तरक्की के किस मुकाम पर है, बताने की ज़रूरत नहीं है, बस यँ समझो कि दुनिया मुट्टी में है, लेकिन बहुत सी चीज़ें आज भी इन्सानी पहुँच से दूर है। क्या कोई ऐसी फैक्टरी है, जो मानव रक्त तैयार कर सके, देखने वाली आँख बना सके, किडनी या फिर और कई अंग। इसमें दो राय नहीं कि मेडीकल साईंस ने बहुत तरक्की कर ली है, लेकिन कई बीमारियाँ आज भी ऐसी हैं, जो कि दूसरे मनुष्य के किसी विशेष अंग के प्रत्यारोपण से ही ठीक होती है।

इस तरह का दान यानि अंगदान सर्वोपरि है, लेकिन जिस दान से किसी व्यक्ति की ज़िंदगी बचाई जा सके, या उसे बेहतर ज़िंदगी दी जा सके, उससे बेहतर दान और कोई नहीं हो सकता। ऐसे दान को महादान कहते हैं। ऐसे दान दो प्रकार के होते हैं, जीवित अवस्था में और मृत्यु के बाद।

**रक्तदान :** ऐसा कोई व्यक्ति नहीं जो कि रक्तदान के बारे में न जानता हो, फिर भी बहुत कम लोग इसमें आगे आते हैं। जबकि इससे शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुँचता। मानव रक्त का कोई विकल्प नहीं

है। किसी भी मनुष्य के रक्त की पूर्ति केवल मानव रक्त से ही हो सकती है। कोई भी स्वस्थ व्यक्ति जिसकी आयु 18 से 60 वर्ष के बीच है, वो तीन महीने के अंतराल में रक्तदान कर सकता है। अक्सर इसके लिए रैड क्रॉस के, ब्लड बैंक के शिविर लगते रहते हैं। लेकिन अगर किसी को मधुमेह, या कोई विशेष बीमारी है तो उसे रक्तदान नहीं करना चाहिए। वैसे तो डाक्टर जाँच करके ही खून लेते हैं। तो रक्तदान ऐसा दान है, जिसे यथासंभव करना चाहिए। कुछ एक नियमों के तहत तो रक्तदानी को ऐसे कार्ड भी इशू कर दिए जाते हैं, जिससे कि उसे या उसके परिवार को ज़रूरत पड़ने पर तुरंत रक्त मिल जाता है। कुछ ब्लड ग्रुप तो बहुत कम लोगों का होता है, बहुत मुश्किल से मिलता है। अगर कभी ऐसी ज़रूरत आन पड़े, तो बिना झिझक मदद के लिए आगे आएँ।

**नेत्रदान :** दुनिया में बहुत सारे ऐसे लोग हैं, जो कि बदकिस्मती से इस खूबसूरत संसार में होते हुए भी इसे देख नहीं पाते, इसकी सुंदरता को निहार नहीं सकते क्योंकि वो देख नहीं सकते। कुछ जन्मजात अंधे होते हैं, और कई बाद में किसी बीमारी या दुर्घटना के कारण अपनी आँखों की रोशनी खो चुके होते हैं। हो सकता है, कुछ लाईलाज हों, लेकिन बहुत से लोग ऐसे भी हैं, जिनकी आँखों की रोशनी लौट सकती है, बशर्ते कि उन्हें किसी की आँखें मिलें, और नेत्रदान होता है मृत्यु के बाद।

मृत्यु के आठ घंटे बाद तक भी ये काम हो सकता है। अच्छा हो कि पहले ही नेत्रदान का फार्म भर कर हस्पताल में जमा करवा दिया जाए, और घरवालों को भी इसकी जानकारी होनी चाहिए, ताकि समय रहते सारी कार्यवाही हो सके। अगर किसी ने फार्म न भी भरा हो तो भी घरवालों की सहमति से ये नेक कार्य हो सकता है, सिर्फ सूचित करने की ज़रूरत है। एक मरे हुए व्यक्ति का कोरनिया निकाल कर दो नेत्रहीनों को आँखें प्रदान की जा सकती है। इसके इलावा आँखों के कुछ और अंश भी डाक्टरी काम में आते हैं। कुछ लोग ये सोचते हैं कि अगर ऐसा कर लिया तो वो मनुष्य अगले जन्म में अन्धा पैदा होगा। ये एक अंधविश्वास है, अगला जन्म तो किसी ने भी नहीं देखा लेकिन इस जन्म में अन्धे को आँखें और दान करने वाले और उसके परिवार को दुआएँ ज़रूर मिलेंगी।

सोचने की बात है कि बिना पैसे वाले इस महादान से देश के कितने लोगों का भला होगा।

**अंगदान/देहदान :** आज विज्ञान तरक्की के चरम पर है। हड्डियाँ, त्वचा, कुछ मुलायम टिशयूज, गुर्दे, दिल, जिगर, फेफड़े, पैनक्रियाज आदि महत्वपूर्ण अवयवों को आसानी से प्रत्यारोपित किया जा सकता है। एक मरे हुए व्यक्ति के विभिन्न अंगों से कई जीवित व्यक्तियों की चिकित्सा हो सकती है तथा डाक्टरी की पढ़ाई करने वालों के भी बहुत काम आती है। इस काम के लिए अभी जागरूकता की बहुत कमी है। शायद कोई लावारिस देह ही मैडिकल कालिजों को मिल पाती होगी। देहदान तो मरने के बाद होती है, लेकिन अंगदान तो ब्रेन डेड होने पर भी हो सकती है। कई बार बीमारी इत्यादि के कारण मनुष्य का समस्त शरीर तो जीवित रहता है, परन्तु मस्तिष्क व्यावहारिक एवम तकनीकी रूप से बिल्कुल निष्क्रिय हो जाता है। ऐसी अवस्था में घर वालों की इच्छा से उसके कुछ अंगों का उपयोग किया जा सकता है।

कुछ दिन पहले चंडीगढ़ के पी.जी.आई. हस्पताल में एडमिट एक ब्रेन डैड के मरीज के परिवार वालों ने उसके अंगदान करने की इच्छा जताई थी। वेस्टर्न कमांड ने डॉक्टर कर्नल अनुज शर्मा मेजर जोयोट चटटोपाध्य की टीम पी.जी.आई. भेजी। पी.जी.आई. और वेस्टर्न कमांड के चंडीमंदिर हस्पताल के डाक्टरों ने अंग रिटरीव किए। इसके बाद उन्हें दिल्ली पहुँचाया गया। पूरे प्रोसिजर में पी.जी.आई., वेस्टर्न कमांड, एयरफोर्स, चंडीगढ़ ट्रेफिक पुलिस ने कोरडिनेट किया। कुल बारह मिंट में ग्रीन कोरीडोर पर दिल और लीवर एयरपोर्ट पर पहुँचा और फिर दिल्ली में ट्रांसप्लांट हुआ और दो मरीजों की जान बच गई। ऐसे काम के लिए सरकार का पूरा सहयोग मिलता है, सिर्फ भावनाओं पर काबू पाने की और जागरूकता की ज़रूरत है। मेडीकल कालिज और हस्पताल में मौत के बाद उस व्यक्ति की देहदान की जा सकती है। यह देहदान चिकित्सकों तथा मैडिकल विद्यार्थियों की प्रैक्टिकल ट्रेनिंग में बहुत काम आता है। दवाइयाँ बनाने के लिए न जाने पशु, पक्षियों पर कितने ही प्रयोग किए जाते हैं, लेकिन मानव शरीर की कई बीमारियों का ईलाज करने के लिए, उसके शरीर

की बाहरी, भीतरी सरंचना का बारीकी से अध्ययन अति आवश्यक है। देश में कितने ही पीड़ित लोग किसी विशेष अंग के इन्तज़ार में हैं और कई तो इस संसार को इसी इन्तज़ार में अलविदा कह चुके हैं या कह देंगे। आज भी हमारे देश में मरीजों के मुकाबले डाक्टर बहुत कम हैं, और ईलाज भी बहुत महंगा है, जिस का एक कारण यह भी है कि अभी लोगों में इस बाबत जागरूकता की कमी है। परन्तु फिर भी कुछ लोगों की कोशिशें जारी हैं। मैंने अखबार में पढ़ा कि इन्दौर शहर में आज से दस साल पहले एक भी बॉडी डोनर नहीं था और आज लगभग 573 तैयार हैं, और यह प्रयास है, नंद किशोर और कल्पना दम्पति का। 2006 में उन्होंने अखबार में पढ़ा कि इन्दौर में मैडीकल कालिज के पास छात्रों को परीक्षण करवाने के लिए, एक भी मानव शव नहीं है। इस खबर का उन पर ऐसा असर पड़ा कि उन्होंने महर्षि दधिची देहदान और अंगदान समिति का गठन कर दिया। पहले चार साल लोगों को जागरूक करने में लगे, लेकिन बाद में यह सिलसिला चल पड़ा। मानवता के भले की इससे उत्तम मिसाल और क्या हो सकती है। आजकल कुछ लोग तो शादी ब्याह के कार्ड पर भी रक्तदान का संदेश लिखवाने लग गए हैं।

अक्सर कई लोगों के मन में विचार आते हैं, लेकिन भावनात्मक लगाव और कानूनी डर के कारण आगे बढ़ नहीं पाते। कुछ हद तक बात ठीक भी है, लेकिन बड़े सरकारी हस्पतालों, रेड क्रॉस के सहयोग से सब आसान हो जाता है। किसी का ब्रेन डेड है, तो डाक्टरों की विशेष टीम इसे प्रमाणित करती है। कुछ विशेष जीवन रक्षक यंत्रों ग्लूकोज़ एवं आक्सीजन इत्यादि की सहायता से इस अवस्था को लंबे समय तक रखा जा सकता है। जीते जी भी कई लोग दो में से एक गुरदा, जिगर का कुछ हिस्सा, कुछ मुलायम टिशयूज आदि दान कर देते हैं।

देहदान की प्रक्रिया पूरी तरह धार्मिक रीति रिवाजों के तहत की जाती है। फर्क इतना है कि मरने वाले के दोस्त, रिश्तेदार श्मशानघाट की जगह किसी विशेष हस्पताल में इक्ठे होते हैं, और उसे अंतिम श्रद्धांजलि देते हैं। अंत में मैं बस यही कहूँगी कि अगर कोई नेत्रदान, अंगदान या देहदान करना चाहता है तो शपथ पत्र भी भर दे और अपनी प्रतिज्ञा से अपने

परिवारजनों, मित्रों, वकील या व्यक्तिगत चिकित्सक को अवश्य अवगत करा दे, ताकि इस पुण्य कार्य में कोई रुकावट न आए। बाकी अगर किसी ने शपथ पत्र न भी भरा हो तो भी परिवारजनों की सहमति से नेत्र बैंक, प्रत्यारोपण विभाग से संपर्क किया जा सकता है। आज हमारे देश में सचमुच ही ऐसी पहल की ज़रूरत है। हम सब जानते हैं कि यहाँ सब मुसाफिर हैं और एक न एक दिन जाना ही है। जिस तरह हम आने वाली पीढ़ियों के लिए धन-संपत्ति छोड़ कर जाते हैं, उसी तरह यह शरीर तो बहुमूल्य संपत्ति है और राख में मिलने से तो अच्छा है कि जिंदा व्यक्तियों के काम आए। मरने के बाद भी आँखें तथा बहुत से अंग जिंदा रहेंगे। धीरे-धीरे लोगों में जागरूकता बढ़ेगी और शायद परम्परा ही बन जाए। बस एक पहल की ज़रूरत है। किसी शायर के अनुसार-

शहर के अंधेरे को तो बस  
इक चिराग काफी है,  
सैंकड़ों चिराग जल सकते हैं,  
फ़क्त इक चिराग से।



## असंभव कुछ भी नहीं

अक्सर हमारा मन कई बार कुछ नया करने को या कुछ साधारण सा भी करने को करता है, लेकिन फिर हम यह सोच कर बैठ जाते हैं कि नहीं ये हमारे बस में नहीं हैं, जबकि ऐसा कुछ नहीं होता। अगर कोई सच्चे मन से संकल्प ले ले तो राह आसान हो जाते हैं। यह भी ज़रूरी नहीं कि हर कोई हवाई जहाज़ उड़ा ले या लता मंगेशकर बन जाए, लेकिन अगर मन में कोई सपना पल रहा है, तो उसे पूरा करने की कोशिश करने में कोई हर्ज़ नहीं है। एक बात ध्यान देने योग्य है, और वो ये कि कुछ ज़रूरी कामों को छोड़कर, हमेशा वही काम करें जिसमें आप की रुचि हो। अक्सर जीवनयापन करने के लिए या घर वालों के दबाव में आकर लोग कई काम कर तो लेते हैं, लेकिन हमेशा उखड़े-उखड़े से रहते हैं। लेकिन जिस काम में रुचि हो और उसकी ओर ध्यान दिया जाए तो कामयाबी ज़रूर मिलेगी। हर इन्सान के सपने होते हैं, लेकिन पूरे कितने लोग कर पाते हैं। 'सपने वो नहीं, जिन्हें इन्सान नींद में देखता है, सपने वो होते हैं, जो आपको सोने ही न दें।' यह ठीक है कि कुछ बातें अपने बस में भी नहीं होती, कई बार किस्मत भी धोखा दे जाती है, लेकिन हिम्मत नहीं हारनी चाहिए। अगर मन में सच्ची लगन है, तो कुछ भी हो सकता है। अब लगन कैसे हो? कुछ लोग कहेंगे, सुबह सैर करने को मन तो बहुत करता है, लेकिन जल्दी उठ नहीं पाते। अब इसमें क्या कहा जाए। सिर्फ थोड़ी सी कोशिश की ही तो बात है। लेकिन एक दोहा है:

“जिन खोजा तिन पाइया, गहरे पानी पैठ।

मैं बपुरा बूड़न डरा, रहा किनारे बैठ।।”

मतलब कि जो हिम्मत करते हैं, वो ही आगे बढ़ते हैं, लेकिन जो किनारे पर ही बैठे रहते हैं, वो कुछ नहीं कर पाएँगे। थोड़ी सी हिम्मत करनी पड़ेगी, फिर धीरे-धीरे रास्ता भी निकल आएगा। मैं आपको कुछ ऐसी सच्ची घटनाओं से अवगत कराती हूँ और सबके मुँह से निकलेगा कि

सचमुच कुछ भी असंभव नहीं, बस क्षमता अनुसार अपना लक्ष्य निर्धारित करें:

- मुंबई में पत्नी चेतना को जब गाँव के अभावों के जीवन के बारे में पता चला तो उसने गाँव के विजय नामक किसान से शादी की और वहीं पर रहने लगी। 1995 में उसे पता लगा कि गाँव की गरीब औरतों के सेविंग बैंक अकाउंट कोई भी बैंक इसलिए नहीं खोलता, क्योंकि वो ज़्यादा पैसे जमा नहीं कर पाएँगी। चेतना को ऐसे बैंक का विचार आया जो कि महिलाओं के लिए महिलाओं द्वारा ही चलाया जाए। वो अपना विचार लेकर रिज़र्व बैंक के पास गई, लेकिन बैंक ने अनपढ़ महिलाओं को बैंक का डायरेक्टर बनाने से इन्कार कर उसके प्रस्ताव को ठुकरा दिया। अब कोई और होता तो शायद चुप हो कर बैठ जाता, लेकिन चेतना सिन्हा ने ठान लिया तो ठान लिया। उन्होंने गाँव की महिलाओं को पढ़ाना शुरू कर दिया और फिर जब दोबारा आर.बी.आई. गई तो वो भारत का पहला महिला सहकारी बैंक शुरू करने में सफल हुई। 9 अगस्त 1997 को मणदेशी महिला सहकारी बैंक की स्थापना हुई। हावर्ड और येल यूनिवर्सिटी ने सम्मानित भी किया। अब उनके बैंक से करीब दो लाख महिलाएँ जुड़ी हैं, जो इसके जरिए लोन पाकर आत्म-निर्भर बन रही हैं।
- मार्टिन कपूर की इच्छा दुनियां को ऐसा फोन देने की थी जिसमें तारें न हों। उन्होंने सोचा कि सौ वर्षों से लोग बात करने के लिए घर, ऑफिस में तारों से चिपके रहते हैं। अब समय पर्सनल कम्यूनिकेशन का है। पोरटेबल मोबाईल हैंडसेट का। मार्टिन ने मोटोरोला कंपनी के साथ मिलकर सेल फोन पर काम शुरू किया। तीन महीने तक जुटे रहने के बाद अप्रैल 1973 में उन्होंने पहले सैल फोन का डैमो दिया। बाकी सारा काम बाद में हुआ और आज हम दुनियां के किसी भी कोने में खड़े होकर कहीं पर भी बात तो कर ही सकते हैं, उसके इलावा अनेकों और फीचर इसमें जुड़े हैं।

- नागपुर में जन्मी जुलेखा दाऊद को यू.ए.ई. में पहली भारतीय महिला डॉक्टर होने का गौरव प्राप्त है। इनके पिता कभी स्कूल नहीं गए और माँ पाँचवी तक पढ़ी हैं। इसके बावजूद उन्होंने अपनी बेटी को दूसरों की सेवा करने के लिए डॉक्टर बनाने का सपना देखा और उसे पूरा भी किया। 1964 में वो भारत छोड़कर यू.ए.ई. चली गई। वहाँ पर उनके पति दुबई में कुवैत मिशन हॉस्पिटल में डॉक्टर थे। जुलेखा ने गाँवों में पैदल जा जाकर उन घरों में डिलीवरी कराई, जहाँ पर न बिजली थी और न साफ पानी। वे घर-घर जा कर 15 हजार डिलीवरी करा चुकी हैं। गाँवों में साफ पानी, स्वास्थ्य केन्द्र जैसी सुविधाएँ उपलब्ध कराई। अस्पताल खोला और आज वो अस्पतालों के जरिए साढ़े पाँच लाख लोगों का इलाज कर रही हैं। उन्हें यू.ए.ई. की टॉप गायनेकालोजिस्ट के अवार्ड के इलावा कई और अवार्ड भी मिल चुके हैं। उनकी इच्छा गरीब और वंचितों को स्वास्थ्य सेवाएँ मुहैया कराने की थी और उन्होंने इसे संभव कर दिखाया।
- सचिन तेंदुलकर के नाम से कौन वाकिफ नहीं है। गेंदबाज़ बनने का सपना देखा था, लेकिन कोच डैनिस के कहने पर बैटिंग पर ध्यान लगाया। दो दशकों तक सचिन ने दुनियां भर में दिग्गज गेंदबाज़ों को खूब सबक सिखाया। उनकी लाजवाब पारियों के कारण उन्हें क्रिकेट का भगवान कहा जाने लगा। कहते हैं कि बचपन में वो अपने क्रिकेट ग्लब्ज़ के साथ ही सोते थे। 2012 में राज्य सभा के सदस्य मनोनीत हुए और 2014 में 'भारत-रत्न' से नवाज़े गए। उनके अनुसार असंभव को संभव करना है, तो ध्यान केंद्रित होना चाहिए। अपना ध्यान इधर-उधर की चीज़ों में नहीं भटकाना चाहिए।
- रत्न मंजरी जनजातीय क्षेत्र में महिलाओं को पैतृक संपत्ति में हक दिलवाने के लिए इक्कीस साल तक लड़ती रहीं। उन क्षेत्रों में वाजिब उल अर्ज़ कानून के कारण महिलाओं को पैतृक संपत्ति में हिस्सा नहीं मिलता था, पति की ज़मीन पर भी उसका हक



नहीं होता था। पति की मृत्यु हो जाए तो ज़मीन सीधी बेटों के नाम हो जाती थी उसे बाद में जीवन-यापन करना भी मुश्किल हो जाता था। उन्होंने कुछ महिलाओं को साथ लेकर जागरूकता अभियान चलाया। काम, मुश्किल था, लेकिन असंभव नहीं। राज्यपाल, सी. एम., संबंधित विभागों व राष्ट्रपति के यहाँ पत्र लिखकर इंसाफ माँगा। कड़ी तपस्या के बाद 26 जून 2015 को हाईकोर्ट ने जजमेंट दी, जिसके अनुसार किनौर, लाहौल स्पीती और चंबा ज़िले की कई महिलाएँ अपने पिता और पति की संपत्ति पर हक प्राप्त कर चुकी हैं और इस ऐतिहासिक फैसले के बाद जनजातीय क्षेत्रों की महिलाओं की सामाजिक और आर्थिक स्थिति बेहतर हुई है।

- अमृतसर के 42 वर्षीय दविंदर सिंह ने शरीर का निचला हिस्सा खराब होने के बावजूद 'ताज आगरा कार रैली-2016' जीत ली। 23 साल की उम्र में जब वो एग्रीकल्चर में बी.एस.सी. कर रहे थे, तो एक सड़क हादसे ने उनकी रीढ़ तोड़ कर कमर से निचले हिस्से को हमेशा के लिए बेजान कर दिया था। डॉक्टरों ने ऑपरेशन किया और आराम की सलाह दी। एक बार सब कुछ खत्म हुआ सा लगा। लेकिन दिल्ली में लगे पुनर्वास के प्रोग्राम में एक महीना हिस्सा लेकर तो उनका नज़रिया ही बदल गया। उन्होंने व्हीलचेयर को अपनी टाँग बनाया? कार के क्लच और ब्रेक को पैरों की बजाए हाथों से चलाने लायक बनाया और ज्यूलरी के अपने पुश्तैनी धंधे को आगे बढ़ाने में जुट गए। उन्होंने अपने जैसे लोगों को आत्म-निर्भर बनाने के लिए 'स्पाईनल कॉड इंजरी एसोसिएशन' का गठन किया। जिसके आज 200 से ज्यादा मੈबर हैं। यह संस्था विपरीत परिस्थितियों से लड़ने की सीख तो देती ही है, साथ ही सभी सदस्यों को आधुनिक व्हीलचेयर इस शर्त पर उपलब्ध कराती है कि आगे चलकर वे भी किसी ज़रूरतमंद को ऐसी ही व्हीलचेयर डोनेट करेंगे। इच्छा-शक्ति हो तो कुछ भी असंभव नहीं।

- पूर्व राष्ट्रपति ए.पी.जे. अब्दुल कलाम एक कॉमन मैन से पीपल्स राष्ट्रपति बनें। वे उन शुरूआती वैज्ञानिकों में से थे, जिन्होंने स्पेस प्रोग्राम को ऊँचाईयाँ देने में अहम् योगदान दिया। बचपन भले ही अभावों में बीता हो, लेकिन असंभव शब्द का उनके जीवन में कोई स्थान नहीं था। बचपन में अखबार तक बेचे, क्योंकि पढ़ाई में पीछे नहीं रहना था। बैलिस्टिक मिसाइल के विकास ने उन्हें मिसाइलमैन का नाम दिया। पोखरण परमाणु परीक्षण में भी योगदान दिया। साथ ही साथ उन्होंने देश के राष्ट्रपति पद की भी शोभा बढ़ाई। सादगी पूर्ण जीवन के कारण ही उन्हें आम आदमी का राष्ट्रपति माना गया। उनके अनुसार जीवन में मुसीबतें बहुत महत्वपूर्ण होती हैं, क्योंकि इन्हीं से तो सफलता का असली आनंद मिलता है। 'भारत रत्न' से सम्मानित देश के 11वें राष्ट्रपति ने एक साधारण आदमी से निकलकर ऐसी प्रतिष्ठा प्राप्त करने की मिसाल कायम की और आने वाली पीढ़ियों के लिए उदाहरण पेश कर दिया कि कुछ भी असंभव नहीं।

उदाहरण तो और भी बहुत हैं, सिर्फ अपनी क्षमता और रुचि के इलावा परिस्थितियों को परखने की ज़रूरत है। एप्पल कंपनी के सह-संस्थापक स्टीव जॉब्स, माईक्रोसॉफ्ट के संस्थापक बिल गेट्स, नोबेल विजेता मलाला यूसूफज़ई के अनुसार, "हम डरे हुए हो सकते हैं, लेकिन हमारा डर, हमारे साहस से ज़्यादा मज़बूत नहीं हो सकता।" मार्क ज़करबर्ग, फाऊंडर आफ फेसबुक, ने ऐसी वेबसाइट तैयार की, जिसने दुनिया भर के लोगों को जोड़ा और इंटरनेट के इस्तेमाल का अनुभव ही बदल दिया। अपने देश के रिलायंस समूह के संस्थापक धीरू भाई अंबानी की उपलब्धियों को ब्यां करना ही बहुत मुश्किल है। प्लास्टिक सर्जन डॉ. शरद कुमार दीक्षित ने व्हीलचेयर पर बैठे-बैठे 65000 लोगों की मुस्कान वापिस लौटाई। जेफ बेजाज, अमेज़ॉन कंपनी के संस्थापक एक ऐसी कंपनी बनाना चाहते थे जो दुनिया भर में इ-कॉमर्स की तस्वीर बदल दे। जिससे एक नया ऑनलाइन बाज़ार खड़ा हो जाए। आज देखिए, कम्प्यूटर के सामने बैठकर कितनी खरीददारी हो रही है। जी टी.वी. के संस्थापक और मालिक

सुभाष चंद्रा के पास कोई पूँजी नहीं थी, फिर भी वो कहाँ से कहाँ पहुँच गए।

दुनियाँ का सर्वश्रेष्ठ माना जाने वाला नॉबेल पुरस्कार कई मशहूर शख्सीयतों को नहीं मिला। इसके मापदंड इतने कड़े हैं कि उन पर खरा उतरना बहुत मुश्किल होता है लेकिन कुछ ऐसे लोग भी हैं, जिन्हें दो-दो बार भी ये पुरस्कार मिला है। मैडम क्यूरी को 1903 में रेडियो एक्टिविटी की खोज के लिए और भौतिकी के क्षेत्र में 1911 में रसायन विज्ञान के क्षेत्र में रेडियम का शुद्धिकरण करने के लिए नॉबेल पुरस्कार मिले। जॉन बारडीन को 1956 में ट्रांजिस्टर की खोज के लिए तथा 1972 में सुपरकंडक्टिविटी का सिद्धांत देने के लिए भौतिकी के क्षेत्र में ये पुरस्कार मिले। लीनस पॉलिंग को 1954 में रसायन विज्ञान और 1962 में शांति का नोबेल पुरस्कार मिला। फ्रेडेरिक सेंगर को 1958 में इंसुलिन अणु की संरचना की खोज के लिए तथा 1980 में डी. एन. ए. में आधार श्रेणी निर्धारित करने के लिए रसायन विज्ञान के क्षेत्र में यह पुरस्कार मिला। आज तक सिर्फ चार लोगों को दो बार यह पुरस्कार मिला है।

कहने का भाव यह है कि जिन लोगों ने बहुत सी असंभव चीजों को संभव कर दिखाया, वो कोई अलग नहीं हैं या थे, मगर उनका तरीका जरूर अलग रहा होगा। तभी तो उन्होंने सफलता की ऊँचाइयों को छूआ। बस हमें इतना ध्यान रखना होगा कि सफल होने के लिए जोखिम उठाने पड़ेंगे और वह सब करना चाहिए जो हम कर सकते हैं, लेकिन उन चीजों के लिए पछताने की भी जरूरत नहीं, जो हमारे वश में नहीं हैं। हो सकता है, वर्तमान कठिन हो, लेकिन अपने पास वो सपना होना चाहिए जो पहले दिन देखा था। एक मशहूर गाने के साथ अपनी बात खत्म करती हूँ।

‘वो कौन सी मुश्किल है,  
जो न हो सके आसान।  
हिम्मत है तेरे साथ  
तो फिर साथ है भगवान।’



## आया नया साल

एक और साल इतिहास बन गया और नए साल का आगमन हो गया। नए साल का सूरज सबके लिए ढेरों खुशियाँ लाए, दुनिया में अमन-शांति रहे, देश में खुशहाली रहे, परिवार में सेहत, प्यार और लक्ष्मी का वास रहे, हम सभी यह दुआएँ माँगते हैं और अपने रिश्तेदारों को, मित्रों को नव-वर्ष की बधाई, मुबारकबाद देते हैं, चारों ओर खुशी और उल्लास का माहौल छाया रहता है। हर कोई नए साल का स्वागत अपने-अपने तरीके से करता है और ये सिलसिला लगभग जनवरी में तो चलता ही रहता है। कुछ साल पहले और आज के समय में बधाई-संदेश के तरीकों में अन्तर आया है, जैसे कि पहले नव-वर्ष पर सुंदर-सुंदर कार्ड भेज कर अपनी भावनाओं को व्यक्त किया जाता था, रिश्तों के अनुसार कार्ड का चुनाव करके डाक द्वारा या किसी भी अन्य तरीके से, कई बार तोहफों का आदान-प्रदान भी होता था। अपनी अपनी जेब के अनुसार नव-वर्ष के आगमन की खुशी सब मनाते थे। बिजनेस वाले और बड़े-बड़े ओहदेदार तो अपने नाम और काम के अनुसार बहुत सारे कार्ड छपवा कर भेजते थे। इसके इलावा नए साल के कैलेंडर और डायरियों का भी बहुत चलन था, परन्तु आजकल बाकी चीजें कुछ-कुछ हैं, लेकिन कार्ड भेजने का रिवाज तो लगभग बंद हो गया। जब कार्ड भेजने बंद हुए तो फोन पर बधाई देने का चलन आ गया। इकतीस दिसंबर की रात को बारह बजते हैं, लैंडलाइन फोन की घंटियाँ बजनी शुरू हो जाती, फोन की लाईनें इतनी व्यस्त होती कि मुश्किल से ही बात हो पाती थी और अब मोबाईल और कम्प्यूटर के आने से तो सब कुछ बदल गया। एक संदेश या मेल लिख कर सब को फॉरवर्ड कर दो। काम खत्म। दुनिया कितनी बदल गई है।

दुनिया कितनी भी बदल जाए, नए साल का जोश तो आज भी सबके मन में होता है। कोई दोस्तों-मित्रों के साथ होटलों में जाते हैं, तो कोई पहाड़ों पर मनाते हैं और कुछ परिवार के साथ घर में ही बुद्ध-बक्से के

नए साल के प्रोग्राम का आनंद उठाते हैं। कमोबेश अपने-अपने तरीके से अपनी जेब के अनुसार नए साल का स्वागत करते हैं, लेकिन क्या नए साल का स्वागत करना शुभकामनाएँ देना या तोहफ़ों का लेन-देन ही काफी है, इसके आगे क्या करना चाहिए या हम क्या करते हैं, इसके बारे में कुछ सोचने की ज़रूरत है या नहीं। मेरे विचार में नए साल की शुरूआत में हर कोई कुछ न कुछ नया या अच्छा करने का संकल्प तो लेता ही होगा, लेकिन उस पर अमल करना सबके बस की बात नहीं। कोई-कोई तो भूल ही जाते होंगे कि नए साल में क्या अच्छा करने के बारे में सोचा था और ज़िन्दगी फिर से उसी पुराने ढर्रे पर आ जाती है और कुछ लोग नए साल के लिए इतनी लम्बी लिस्ट बना लेते हैं कि उसी में खो कर रह जाते हैं।

तो आईए, इस बार कुछ ऐसा करें और इस तरीके से करें कि हमें खुद को भी लाभ हो और हमारे समाज को भी लाभ हो। इसके लिए हमें कुछ विशेष रूप से करने के भी कोई ज़रूरत नहीं। हमें अपने आप पर इतना बोझ नहीं लादना कि बाद में हम उसे उठा न पाएँ या बीच में ही छोड़ना पड़े। सबसे पहले तो पिछले साल का लेखा-जोखा करने की ज़रूरत है। हम सभी को अपनी बुरी आदतें, अपनी कमज़ोरियों की जानकारी होती है और हम उसमें सुधार लाना भी चाहते हैं, लेकिन ला नहीं पाते। हम सभी में बहुत सी कमियाँ होती हैं, लेकिन इतना जान लें कि एक बार में सभी कुछ सुधरने वाला नहीं। मान लो कोई आलस के मारे सुबह नहीं उठ पाता। हर रोज़ दफ़्तर पहुँचने में देरी हो जाती है, बॉस की डाँट पड़ने से सारा दिन मूड खराब रहता है और इसी कारण घर का माहौल भी खराब हो जाता है। कारण सिर्फ़ एक ही है, सुबह देर से उठना, तो इस बार नए साल पर सिर्फ़ एक घंटा जल्दी उठने का संकल्प लें, बाकी की सारी समस्याएँ खुद-ब-खुद ही हल हो जाएंगी। कहते हैं कि किसी एक आदत को बदलने के लिए इक्कीस दिन चाहिए। इसके बाद आपको उसमें कोई मुश्किल नहीं आएगी। हममें ऐसे बहुत से लोग होंगे जो ये जानते हैं नहीं कि उनमें क्या कमियाँ हैं और अगर कोई उन्हें बताना चाहेगा तो वो सुनने के लिए तैयार नहीं होंगे और कुछ

बातें सच में ऐसी ही होती हैं, जिनके बारे में हम स्वयं भी नहीं जानते कि हम कुछ गलत कर रहे हैं। सिगरेट-शराब पीने वाले ये जानते हैं कि वो गलत काम कर रहे हैं, चाहे वो सामने से न मानें लेकिन सेहत पर उसका क्या असर पड़ता है, ये उन्हें मालूम है, पर इसके लिए उन्हें बहुत मेहनत करनी पड़ेगी, लेकिन एक दूसरा व्यक्ति जो रोज़ सुबह अपने कुत्ते को घुमाने ले जाता है और यहाँ-वहाँ दूसरों के घरों के आगे गन्दगी फैला कर आ जाता है, क्या उसे ये आभास है कि वो कोई गलत काम कर रहा है। बिल्कुल नहीं, वो तो अपना हक समझता है। मेरी एक-सहेली को बहुत दुःख होता है, जब कोई उसके बगीचे से बिना पूछे फूल तोड़ता है। उसने बताया कि एक आदमी का तो जैसे ये नियम ही है। कई बार प्यार से टोका भी है, तो कहेगा, मंदिर में चढ़ाने हैं। ये कितनी गलत बात है, हमें अपने शौक या नियमों का पालन अपने बलबूते पर करना चाहिए न कि किसी दूसरे को दुःखी करके। विदेशों में तो लोग तुरंत पुलिस को फोन कर देते हैं, लेकिन अपने देश में कुछ लिहाज़ बाकी है।

ये तो कुछ उदाहरण हैं, हमारी गलतियों के लेकिन हम तो इसे गलत ही नहीं मानते। मगर पूरा लेख पढ़ने के बाद मानेंगे भी और सुधार करने की कोशिश भी करेंगे और इस नए साल की शुरूआत हम सभी किसी न किसी नए संकल्प से करेंगे। आम तौर पर हमें अपने-आप से क्या वायदा करना है, नीचे लिखी बातों में से चुनाव करें:

- जितने बजे रोज़ उठते हैं, उससे एक घंटा पहले उठें।
- हर महीने नियमित रूप से थोड़ी सी बचत अवश्य करें।
- दिन की शुरूआत कम से कम दस मिनट के व्यायाम से करें।
- मोबाईल पर कम और धीरे बात करें।
- बिना वजह हॉर्न न बजाएँ। कुछ लोग लाल बत्ती पर खड़े होकर भी हॉर्न बजाते रहते हैं। सोचने की बात है, अगला आदमी सिग्नल होने पर ही चलेगा।
- अगर माता-पिता आपके साथ रहते हैं, तो दस मिनट रोज़ उनके पास बैठ कर बातचीत करें और अगर दूसरे शहर में हैं, तो उनसे

यथासंभव बात करके उनका हाल-चाल पूछते रहें और आवश्यकता अनुसार आर्थिक मदद भी करें। अपनी जरूरतें तो कभी खत्म नहीं होंगी, लेकिन माता-पिता सदा साथ नहीं रहेंगे।

- डाइविंग करते समय नियमों का पालन अवश्य करें, फिर चाहे बात हेलमेट पहनने की हो, या फोन सुनने की। छोटी सी लापरवाही भी जानलेवा हो सकती है।
- बिलों का भुगतान, या टैक्स इत्यादि का भुगतान समय पर करें।
- क्रेडिट कार्ड का उपयोग सोच-समझ करें। कर्ज से दूरी ही भली।
- कुछ नया सीखने की कोशिश करेंगे और अच्छी किताबें, रसालें नियमित रूप से पढ़ते रहेंगे। किताबों से बढ़ कर कोई साथी नहीं होता।
- किसी समाज-सेवी संस्था से जुड़ें और उसके लिए कम से कम हफ्तों में दो घंटे जरूर निकालें। चाहे कम ही हो दान जरूर करें, लेकिन सही जगह पर।
- घर की, बच्चों की ज़िम्मेदारियाँ जरूर निभाएँ।
- कोशिश करें कि हमारी वजह से किसी को पास-पड़ोस में, रिश्तेदारी में कोई तकलीफ न हो। किसी का घर बन रहा होगा, तो आधी गली पर कब्जा कर लेंगे, सड़क पर टेंट लगाकर रास्ता तो रोकेंगे ही, सड़क भी तोड़ देंगे, गलत जगह पर पार्किंग कर देंगे, ऊँची आवाज़ में स्पीकर बजाएँगे और भी बहुत सी बातें हम अनजाने में करते हैं, यथासंभव ऐसी बातों से बचने का प्रयास करें।

ऊपर लिखी हर बात हर व्यक्ति पर लागू नहीं होती जिसमें जो कमी है, वो उसे दूर करने का संकल्प ले तो अच्छा रहेगा। सबमें ये सारी कमियाँ नहीं होती। अपनी जरूरत अनुसार एक-दो बड़े वादे अपने-आप से करें, कई छोटे-मोटे तो अपने-आप ही लागू हो जाएँगे। जोश में आकर बहुत सारे संकल्प करना बेमानी है। दो-चार दिन के बाद भूल जाएँगे और गाड़ी पुरानी पटरी पर चलना शुरू कर देगी। जो-जो बदलाव आप अपने में लाना चाहते हैं, बेहतर रहेगा कि उन्हें डायरी में नोट कर लिया जाए, शुरूआत सिर्फ दो से करें और फिर आगे बढ़ते जाएँ। जो भी बदलाव

अच्छा लगे, उसे खुशी-खुशी मन से अपनाएँ, बोझ समझ कर नहीं। जब आपको उससे लाभ होगा, तो अगला नियम आप खुद ही लागू करेंगे और धीरे-धीरे सब कुछ हमारी आदत का हिस्सा बन जाएगा।

ऊपरलिखित बातें तो अपनी आवश्यकता अनुसार लागू कर लें, लेकिन एक बात का वायदा अगर हम सभी करें तो बहुत अच्छा होगा। हमारे प्रधानमंत्री और बहुत सी मुख्य हस्तियाँ भी उसी का प्रचार कर रही हैं, और वो है, 'स्वच्छ भारत अभियान'। मैंने कहीं पढ़ा था कि एक विदेशी ने हमारे देश में जब यहाँ-वहाँ कूड़ा न फेंकने के तथा सफाई रखने के निर्देश पढ़े तो उसे बड़ी हैरानी हुई कि ये भी कोई बताने की बात है, लेकिन अब जब ये मुद्दा मानवीय प्रधानमंत्री जी ने उठाया है तो हम सभी को इसमें सहयोग करना चाहिए। इसका मतलब ये नहीं कि हम साफ नहीं रहते। हमारे घर निःसंदेह बहुत साफ़ होते हैं, लेकिन गली-मुहल्ले, सड़कें, पार्क, पब्लिक-प्लेस कितने साफ़ होते हैं, ये बताने की जरूरत नहीं। कूड़ेदान खाली होते हैं, और आसपास कूड़ा बिखरा होता है। मैंने अपनी आँखों से बड़ी-बड़ी गाड़ी वालों को खा-पीकर छिलके या अन्य वस्तुएँ सड़क पर फेंकते देखा है। सफाई सभी को अच्छी लगती है, और हम सभी साफ रहना जानते हैं। बड़े बड़े मॉल, मैट्रो गाड़ियाँ, वोल्वो बसें, तथा और भी बड़े-बड़े स्थान कैसे साफ़ रहते हैं, वहाँ पर कोई क्यों नहीं चाय-कॉफी के गिलास व अन्य सामान यहाँ-वहाँ फेंक देता। ये बहुत बड़ा विषय है और सभी बखूबी जानते हैं। सभी इसके बारे में जागरूक हैं, सिर्फ थोड़ा सा ओर ध्यान देने की जरूरत है।

अपने लिए तो हम बहुत से काम करते हैं, थोड़ा सा आगे बढ़ा जाए। सिर्फ थोड़ा सा प्रयास करना होगा। मन ही हमारा असली दर्पण है। हम कहाँ गलत हैं, अपने-आप से पूछना पड़ेगा। दूसरों से तो छुपा लेंगे लेकिन मन से कैसे छुपाएँगे। मैंने ये बात थोड़ी सी लम्बी इसलिए की है कि किसी को कह कर देखिए, जवाब मिलेगा, क्या हम सफाई नहीं रखते? लेकिन असलियत क्या है, ये सभी जानते हैं। सिर्फ एक-दो उदाहरण देकर बात खत्म करते हैं। जिनके घरों में पालतू कुत्ता होता है, क्या वो सफाई के प्रति अपना फर्ज सही तरीके से निभाते हैं? जब कभी गली-

मुहल्ले में टैंट लगाकर कोई आयोजन किया जाता है, तो क्या बाद में सही-तरीके से सफाई की व्यवस्था की जाती है?

इस नए साल कुछ न कुछ अच्छा जरूर करें और दूसरों को भी करने के लिए प्रेरित करें। नए साल में कुछ न कुछ संकल्प तो हर कोई लेता ही है, सिर्फ 'हैप्पी न्यू ईयर' कहना या सुनना ही काफी नहीं है। कुछ 'हैप्पी-हैप्पी' करना भी है। संकल्प एक तरह का भरोसा होता है। अच्छे संकल्प से बदलाव मुमकिन है। जितना वादा करें, उस पर अमल करें, खरे उतरें। जो लोग अपनी बात पर खरे उतरते हैं, उनकी शख्सीयत मज़बूत और काबिले-ए-एतबार बनती है। संकल्प लेने और बाकायदा उसका पालन करने से सकारात्मकता आती है, जिससे बड़ी-बड़ी मुश्किलें भी आसान हो जाती हैं। तो फिर देर किस बात की, लीजिए संकल्प और अगली जनवरी तक क्या फायदा हुआ, जाँचना मत भूलिए!

'हैप्पी न्यू ईयर'



## ...जो भी है, बस यही इक पल है!

अक्सर हमारे साथ ये होता है कि हमारा शरीर कहीं पर होता है और हमारा मन कहीं पर होता है। हाथ यहाँ पर चल रहे होते हैं और मन कहीं और घूम रहा होता है। ऐसी अवस्था में कई बार बड़ी गलतियाँ भी हो जाती हैं। ज़्यादातर लोग आज का आनंद उठाने या उस समय का सदुपयोग करने की बजाए बीते हुए समय को याद करेंगे या भविष्य की योजनाएँ बनाएंगें। बीते हुए पलों को याद करना कोई बुरी बात नहीं है और भविष्य की योजना बनाने में भी कोई बुराई नहीं है, लेकिन बीते हुए समय के अच्छे पलों का आनंद फुर्सत के क्षणों में आँखें बंद करके लिया जाय तो असली मज़ा आएगा, जैसे कि कभी आपके द्वारा देखी गई फूलों भरी घाटी, पर्वत, समुंदर या कोई और सुंदर नज़ारा परिवार से दूर रहने वाला तो बंद आँखों से या मन की आँखों से ही परिवार को या बच्चों को निहार लेता है, लेकिन जब हम कोई काम कर रहे होते हैं, तो अच्छा हो कि पूरी तवज्जों उसी काम पर दी जाए। मसलन अगर ड्राइविंग करते समय ज़रा सा भी ध्यान हटा, तो कुछ भी हो सकता है और अगर खाना बनाते समय गृहिणी का ध्यान भटका तो हो सकता है, रोटी जल जाए या फिर नमक दो बार डल जाए या कुछ भी...। लेकिन अगर मैं ये कहूँ कि हमें ऐसा नहीं करना चाहिए, तो मुश्किल है, क्योंकि मन को वश में करना इतना आसान नहीं है। सवाल ये है कि ऐसा होता क्यों है?

घर में बैठे हों तो दफ्तर की चिंता या बाहर हैं तो घर की, बच्चों की या किसी और काम की। कुछ लोगों को तो भविष्य की चिंता सताती है और कुछ बीते समय की बुरी बातों को सोचकर उदास रहते हैं। वही आदमी अपने आप को सुधार सकता है जो ये समझता है कि वो गलत है, जो अपने आप को ठीक समझते हैं, वो नहीं। जैसे कोई बहुत शराब पीने वाला समझे कि उसकी आदत गलत है, उसे नुकसान हो रहा है,

उसकी सेहत बिगड़ रही है, तभी उसे सही रास्ते पर लाया जा सकता है, या बुरी आदत के कारण ढूँढे जा सकते हैं। इसी प्रकार जिस इन्सान का मन अक्सर भटकता है उसके भी कारण हैं। कारण पता चलने पर ही उसका उपाय संभव है।

#### • मनपंसद काम न होना

मान लो रोटी-रोज़ी कमाने के चक्कर में एक आदमी नौकरी कर रहा है, लेकिन उसे नौकरी पसंद नहीं, तो क्या किया जाए या इसके साथ मिलती-जुलती कई बातें भी हो सकती हैं। कार्यस्थल ठीक नहीं, जाने-आने की दिक्कत है, बॉस से नहीं बनती, साथियों के साथ अच्छे संबंध नहीं है, या और भी कई कारण। अब ऐसी स्थिति में हर समय चिढ़ कर रहने से तो कुछ होने वाला है नहीं, अपनी ही सेहत पर असर पड़ेगा। जो काम करना है, उसे हँस कर खुले दिल से करने में ही भलाई है। एक बात और, अगर आप में हिम्मत और हैसियत है तो, बदलाव लाओ या अपने लिए दूसरी राह ढूँढ लो, नहीं तो उसी काम को दिल से करो, उस हर पल का आनंद लो, जो किस्मत ने आज आपको दिया है। हम सभी ने ऐसे बहुत से लोग देखे होंगे, जो कि हर हाल में खुश रहते हैं। मैंने एक ऐसा रिक्शावाला देखा, जो हर समय अपनी रिक्शा को सजा-सँवार कर रखता है। खुशी-खुशी अपना काम करता है। एक कुली को देखा, भारी बोझा उठा कर जाता हुआ साथ में गीत भी गुनगुना रहा है। कहने का भाव यह है कि हर पल का आनंद उठाने की आदत होनी चाहिए।

#### • चिंता

कहते हैं कि चिंता चिंता के समान होती है। अक्सर कुछ लोग छोटी-छोटी बातों की चिंता करते रहते हैं। औरतें तो घर के कामों की ही चिंता करती रहेंगी। बच्चे के होमवर्क की चिंता, काम वाली बाई की चिंता या फिर रिश्तेदारी में अनबन। ये सब कुछ हमारी ज़िंदगी का हिस्सा है। आजकल लोग हर समय भागते दिखाई देंगे या फिर मोबाईल आदि से चिपके होंगे। कई बार तो लगता है कि आधुनिक गैजेट्स के आने से पहले हम ज़्यादा सुखी थे। कुछ ही पलों में जो बातें यहाँ से वहाँ हो जाती हैं, वो ही कई

बार लड़ाई का कारण बनती हैं। घरों में कितनी ही ऐसी बातें होती हैं, जो आत्मीय जनों के लिए चिंता का कारण बन जाती हैं। जिनकी चिंता हम कर रहे हैं, उनके आपसी संबंध हो सकता है, ठीक हो गए हो लेकिन हम चिंतित हैं। कुछ बातों को समय पर ही छोड़ देना चाहिए, ज़्यादा सोचने की ज़रूरत नहीं है।

#### • डर

कुछ लोगों को कई प्रकार का डर लगा रहता है। जैसे कि बीमारी का, आर्थिक नुकसान का, कुछ खोने का, किसी अपने को खोने का, बूढ़े होने का, चोरी होने का और सबसे बड़ा मृत्यु का डर और कुछ लोग तो अंधेरे से, पानी से, या अकेलेपन से बहुत घबराते हैं। मेरी एक जानकार औरत को हर समय यही डर लगा रहता है कि बच्चे बाहर गए हैं, कहीं कुछ हो न जाए और कभी उसे अकेला रहना पड़ जाए, तो उसकी शामत ही आ जाती है। घंटी बज जाए तो मुश्किल से दरवाज़ा खोलेगी और पूरी रात उसे नींद नहीं आएगी। मेरी एक सहेली के पति ने उसे कभी स्कूटर, कार नहीं चलाने दी कि एक्सीडेंट न हो जाए। अब उसे कोई पूछे कि ये स्थिति तो किसी को भी आ सकती है। कॉमेडियन जसपाल भट्टी ने सबको कितना हँसाया, लेकिन संसार छोड़ते समय एक पल भी नहीं लगा। उदाहरण पेश कर गया वो दुनिया के सामने कि कैसे ज़िंदगी का हर पल जीना चाहिए।

#### • फैसला न कर पाना

सही समय पर अगर फैसला न किया जाए, तो छोटी सी बात भी आने वाले समय के लिए नुकसानदेह साबित हो सकती है। यह ठीक है कि बड़े फैसले करने में वक्त लगता है, लेकिन इतना भी वक्त न लें कि, गाड़ी ही छूट जाए। कुछ लोग तो हमेशा कम्फ़्यूज़ रहेंगे। जीवन से असंतुष्ट रहेंगे। मान लो किसी की इच्छा डॉक्टर बनने की थी, लेकिन परिस्थिति वश इंजीनियर या कुछ और बन गया, तो उसी में ही खुश रहो ना कि पुरानी बातें सोच-सोच कर वर्तमान में दुःखी होते रहो। हर प्रोफेशन की अपनी अहमियत है। मौके पर अगर एक सुई भी न मिले तो काम रुक जाता है, तो फिर कोई काम छोटा बड़ा कैसे

हो गया। जो भी काम आज आप कर रहे हो, उसी पर गर्व करो, उसे दिल से अपनाओ। जो फैसला आपने लिया, उसे ठीक समझो। ऐसे बहुत से लोग हमारे आसपास होंगे, जिन्हें अपनी खरीददारी ही पसंद नहीं आती। बड़े शौक से कोई चीज़ खरीद कर लाएँगे, लेकिन जल्दी ही उन्हें उसमें नुक्स दिखाई देने लगेंगे। उन्हें दूसरे की चीज़ मसलन कार, टी.वी. या कुछ और अच्छा लगेगा। वास्तव में ऐसा कुछ नहीं होता। मन को समझाने की बात है। अब अगर आपकी कार थोड़ी पुरानी है, या थोड़ी सस्ती है, और किसी मित्र या रिश्तेदार की कुछ मंहगी है, बढ़िया है, तो क्या हुआ। आगे-पीछे गंतव्य तक तो पहुँच ही जाएँगे। उसकी कार के फीचर सोचोगे तो अपनी यात्रा का आनंद कैसे उठा पाओगे। अरे भई आज तो उसी चीज़ का आनंद लो, जो कि आपके पास है। दूसरे के बारे में सोचो ही मत। अपनी मेहनत और सफलता से कल को आप भी उस मुकाम तक पहुँच जाओगे। मतलब कि हमें आज में ही खुश रहना है।

#### • आत्मविश्वास की कमी

कुछ लोगो में आत्मविश्वास की भी बहुत कमी होती है। अपने आप पर भरोसा होना बहुत ज़रूरी है। जो काम भी आप कर रहे हैं, या आपको दिया गया है, उसे पूरी लगन और दिल से करिए। जो भी आपका घर बाहर का या पेशे का काम है, उसकी पूरी जानकारी रखिए। 'परफैक्शन' बहुत ज़रूरी है। ओवर कॉन्फिडेंस गलत है, लेकिन अपने पर भरोसा रखें। मान लो कल कोई ज़रूरी मीटिंग है, या परीक्षा है, जिसकी आपने पूरी तैयारी कर ली है, तो चिंता किस बात की। ठीक है, थोड़ी बहुत घबराहट होती है, लेकिन कोई बात नहीं। सब ठीक होगा। कभी-कभी कुछ गलत भी हो जाए, या मनपसंद नतीजा न मिले तो उसी उदासी में या खीझ में कई दिन निकल जाएँगे। फिर जिंदगी का कितना कीमती वक्त तो इसी तरह निकल जाएगा। कुछ लोगों को आलोचना का बहुत डर सताता है। लोग क्या कहेंगे? इसी डर में जीएँगे। अरे भई 'कुछ तो लोग कहेंगे, लोगों का काम है कहना' ये तो दुनिया की रीत है। अपनी ओर से अच्छा करें। क्या खूब कहा किसी ने :

जमाना जब भी उधेड़ देता है,  
यूँ ही मेरे जज़्बात,  
यहाँ-वहाँ से खुशियाँ ढूँढ कर  
उन्हें रफू कर लेता हूँ।

मैं यह नहीं कहती कि हम भूतकाल या भविष्य के बारे में बिल्कुल ही न सोचें। बीते हुए समय की अच्छी यादें मन में संजों कर रखें, याद करने से खुशी मिलेगी। लेकिन बीते समय की बुरी बातों को भुलाने में ही भलाई है, और गलतियों से सबक लेना बहुत ज़रूरी है। कोशिश करनी चाहिए कि एक बार की गई गलती दोबारा न हो।

मैं आपको एक सच्ची घटना सुनाती हूँ। इंटरनेट पर कई कई दिन पहले रिज़र्वेशन करवाना आजकल एक आम बात है। मेरे किसी जानकार ने भी करवाई। अब हुआ क्या अनजाने में महीना गलत डल गया। निश्चित दिन पर ट्रेन में परिवार सहित जनाब सवार हो गए। टी.टी. ने गलती पकड़नी ही थी, क्योंकि लिस्टें तो उनके हाथों में होती है। अब कितना जुर्माना लगा और कैसे लंबे सफर में वो मंजिल तक पहुँचें, बताने की ज़रूरत नहीं, लेकिन अब उस समय को याद करके भी वो खूब हँसते हैं, और अगली बुकिंग बहुत ध्यान से करवाते हैं और आने वाले समय की बात है तो, उसके बारे में भी सोचना बहुत ज़रूरी है, चिंता नहीं करनी। अपने काम, समय और पैसे के हिसाब से प्लानिंग करनी बहुत ज़रूरी है। अगर एक औरत अपने घर के काम-काज को भी योजनाबद्ध तरीके से करे तो बहुत समय अपने लिए निकल आएगा। अपने लिए ज़रूर कुछ समय रखें। काम तो कभी खत्म नहीं होंगे। सब कुछ छोड़ कर कुछ देर के लिए आराम करें, चाय, कॉफी पिएं, अपनी पसंद का गाना सुनें, या और भी बहुत कुछ। उन कुछ पलों का आनंद नई ऊर्जा भरने के लिए काफी है। कुछ लोग सोचते हैं कि अमीर लोग बहुत सुखी होंगे, लेकिन ये सच नहीं है। पैसे की अहमियत को नकारा नहीं जा सकता, लेकिन उसके साथ और भी बहुत कुछ है। सेहत और मन की खुशी उससे पहले है। खुशी की कोई मंजिल नहीं है, ये तो एक यात्रा है। जो कि हमें रोज़ ही करनी है।

खुशी आने वाले कल में नहीं है।  
वो तो आज और अभी है।  
किसी पर निर्भर हो कर खुशी मत तलाशो।  
अपना फैसला करो।

खुशी इसमें नहीं कि तुम्हारे पास क्या है, बल्कि इसमें कि तुम क्या हो? जो लोग तुम्हारे पैसे या रुतबे के कारण तुम्हारे आस-पास हैं, वो तुम्हें कभी भी छोड़ देंगे, लेकिन सच्ची खुशी उनसे मिलेगी, जो बिना किसी स्वार्थ के तुम्हारे साथ हैं, तुम उन्हें और वो तुम्हें पसंद करते हैं।

अन्त में, सबसे बड़ी बात, कुछ बातें ऊपर वाले पर छोड़ कर वर्तमान में जीओ और भरपूर जीओ, क्योंकि:

आगे भी जाने न तू, पीछे भी जाने न तू  
जो भी है, बस यही इक पल है!



## क्या हैं सेहत के असली मायने!

अगर हम किसी व्यक्ति से यह पूछें कि आप 'सेहत या स्वास्थ्य' के बारे में क्या जानते हैं, तो वो हमारी और ऐसे देखेगा जैसे हमने पहली कक्षा का सवाल पूछ लिया हो। रिश्ते का, उम्र का या फिर किसी भी लिहाज से वो मुंह से कुछ न कहे लेकिन उसकी आंखों में ऐसे बचकाना सवाल के बारे में गिला ज़रूर दिखेगा। हर कोई यही सोचता है कि आज के युग में भला सेहत के बारे में कौन नहीं जानता और हर कोई सेहतमंद रहना चाहता है। सब समझते हैं, सैर करनी चाहिए, शारीरिक श्रम ज़रूरी है, फास्टफूड नुकसानदायक है और भी बहुत कुछ, लेकिन अमल कितने करते हैं? सब कुछ जानते हुए भी शराब, तंबाकू या ड्रग्स का सेवन किया जाता है। कुछ लिमिटेड मात्रा तो कई बार दवाइयों में भी होती है, लेकिन इतना सोचने की ज़रूरत नहीं समझी जाती। चलो सेहत के बारे में तो ज़्यादा डॉक्टर ही जानता है, लेकिन जिस सेहत की बात में करने जा रही हूँ, वो थोड़ा सा हटकर है।

जब भी हम किसी से मिलते हैं, तो अक्सर यही पूछते हैं, 'अरे भई, कैसे हो, सेहत ठीक है, घर में सब कैसे हैं, काम-काज कैसा चल रहा है?' औपचारिक या अनौपचारिक हमारी बात यहीं से शुरू होती है। जब हम सेहत की बात करते हैं तो ज्यादातर हमारा मतलब शारीरिक सेहत से ही होता है, कुछ हद तक ये बात ठीक भी है, लेकिन सेहत ठीक सिर्फ अच्छे खान-पान से, आनुवांशिकता से या कुछ और तरह की सावधानियों से ही नहीं रहती, और भी बहुत सी बातें हैं, जिनके बारे में शायद कम लोग जानते हैं, या फिर जानते हैं तो ज्यादा ध्यान नहीं देते। हम सभी की सेहत किसी एक कारण से ठीक या खराब नहीं होती, कम से कम आठ बातें इसके साथ जुड़ी हैं, या यूँ कहिए कि सेहत की आठ बातें इस प्रकार की हैं जैसे कि-

शारीरिक	भौतिक
भावात्मक	मानसिक



सामाजिक            व्यवसायिक  
पारिवारिक        धार्मिक

आज समाज में सबसे ज्यादा महत्व केवल शारीरिक एवम् भौतिक सेहत को दिया जाता है, लेकिन ऐसा है नहीं। जो रिश्ता नाखून के साथ मांस का है, वही रिश्ता इन सभी का आपस में है। हाथों पर चमकते हुए नाखून कितने प्यारे लगते हैं, लेकिन उनकी चमक को बरकरार रखने के पीछे न जाने कितने कारण हैं, तभी तो कई बार डॉक्टर इसी से ही बीमारी जान जाते हैं। अपने एक कर्मचारी से काम करा कर पैसे दे देने से कर्तव्य पूरा नहीं हो जाता। बहुत सी और भी बातें जरूरी होती हैं। क्योंकि हम मनुष्य हैं, हममें संवेदनाएं हैं, हम सामाजिक प्राणी हैं। दुनिया कितनी तरक्की कर चुकी है। जीवन अनमोल है, हमें भी आगे बढ़ना है, एक अच्छे नागरिक बनना है और खुद को स्वस्थ तो रखना ही है। एक और बात जाननी बहुत जरूरी है और वो ये कि प्रत्येक मनुष्य के अंदर विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्यों का स्तर अलग-अलग होता है। जो लोग शारीरिक और भौतिक रूप से सक्षम है, उनकी जरूरतें और हो सकती हैं, कुछ लोग शारीरिक रूप से ठीक होते हैं, लेकिन मानसिक रूप से दुर्बल होते हैं। कुछ की पारिवारिक स्थिति अच्छी नहीं होती तो कुछ धर्म और समाज में सामंजस्य नहीं बिठा पाते।

मैं सिर्फ इतना ही कहना चाहती हूँ कि अगर हम सही मायनों में कामयाब होना चाहते हैं, अच्छे व्यक्तित्व के मालिक बनना चाहते हैं, खुद को, परिवार को, कार्यस्थल को, समाज को, देश को, संसार को या यूँ कहें कि भगवान की, कुदरत की दी हुई इस अनमोल जिंदगी का एक-एक लम्हा सही मायनों में जीना चाहते हैं तो हमें अपना और अपने आसपास वालों की सभी प्रकार की सेहत का ध्यान रखना पड़ेगा और ये कोई मुश्किल नहीं है। भले ही दुनिया में बुरे लोग भी हैं, लेकिन अच्छे या अपने काम से काम रखने वालों की भी कमी नहीं। दूसरी बात, किसी दूसरे का नुक्स निकालने से ज्यादा जरूरी अपना मूल्यांकन करना है। ज्यादातर लोग सब अच्छा ही कर रहे हैं, तभी तो ये दुनिया चल रही है। सिर्फ थोड़ा और ध्यान देने की जरूरत है। हमारे

जीवन में सबसे महत्वपूर्ण चार जगहें होती हैं, घर-परिवार, कार्यस्थल, समाज और देश।

### घर-परिवार

हर इन्सान के लिए परिवार की अहमियत सबसे पहले होती है। हम सभी आपस में रिश्तों में बंधे होते हैं। सामान्यतः परिवार में पति-पत्नी, बच्चे, माँ-बाप या कोई बुजुर्ग भी हो सकते हैं। घर का स्वामी सभी आयु वर्ग के लोगों का बाखूबी ध्यान रखता है। सभी के अच्छे रहन-सहन, उत्तम खान-पान, शिक्षा, बीमारी इत्यादि का खूब ध्यान रखा जाता है। लेकिन इसके आगे भी कुछ है। कई बार बच्चे को अच्छा काम करने पर शाबाशी मिलती है, तो गलती करने पर अगर उसे पूरे परिवार के सामने या उसके दोस्तों के सामने बुरी तरह फटकार लगा दी या पिटाई कर दी तो सोचो कि क्या असर होगा। इसका मतलब आपने उसके मानसिक, भावात्मक, सामाजिक स्वास्थ्य को चोट पहुंचाई है। लोग सोचते हैं कि कुछ भी कह लो, बच्चा है। ये सोच बिलकुल गलत है। डॉक्टरों और मनोवैज्ञानिकों के अनुसार बच्चा तो माँ के गर्भ से ही समझता और महसूस करता है, सिर्फ बोल नहीं पाता। जो बच्चे बचपन में ज्यादा प्रताड़ित होते हैं, या जिन्हें सही ढंग से पालन-पोषण मिलता है, उनमें अंतर तो होता ही है। कुछ बच्चे थोड़ी सी नाकामयाबी से घबराकर गलत कदम उठा लेते हैं और कुछ अभावों में भी सफलता प्राप्त करते हैं। इन सभी के पीछे विभिन्न प्रकार की सेहत ही है। इसके इलावा पति-पत्नी के आपसी रिश्ते हों, बुजुर्ग माँ-बाप की जरूरतें हों, या और पारिवारिक जिम्मेदारियाँ, सभी में ऊपर लिखित बातें असर डालती हैं। कोई समझ न पाए तो अलग बात है। पत्नी को हर प्रकार की सुख-सुविधा दे देना, माँ-बाप की देख-रेख के लिए नौकर रख देना, इसी तरह बच्चों के लिए आया तथा ड्राइवर का इंतजाम करने पर अपने कर्तव्यों से मुक्ति पा लेने की भूल अक्सर हम करते हैं। उनसे पूछ कर देखिए, जरूरतों के साथ-साथ अपनों का साथ, प्यार और सुरक्षा की भावना के क्या मायने हैं। कोई बीमार दवा खा कर उतनी जल्दी ठीक नहीं होगा, जितना अपनों के साथ से होता है। हम किसी बीमार का हाल-चाल पूछने क्यों जाते हैं, दवाइयाँ तो डॉक्टर

ने ही देनी हैं, लेकिन भावनात्मक अहसास अपनों से ही होता है। कहते हैं कि शरीर का ज़ख्म तो फिर भी भर जाता है, लेकिन कड़वी बात कभी नहीं भूलती और यहीं से अवसाद, डिप्रेशन की शुरुआत होती है, तो हुई न सेहत खराब।

### कार्यस्थल

अब हम बात करते हैं, कार्यस्थल की। दफ्तर, दुकान, नौकरी कुछ भी हो सकता है, और काम भी कई प्रकार के हो सकते हैं। कोई मालिक हो या नौकर, बॉस हो या कर्मचारी, सेहत तो सभी की ज़रूरी है। माना कि सबको काम के अनुसार मेहनताना मिल गया, लेकिन बात यहीं पर खत्म नहीं होती। सभी एक-दूसरे के सुख-दुःख में शरीक होते हैं, किसी को कोई मुश्किल हो तो मदद करते हैं। लेकिन कई बार हर जगह ऐसा नहीं होता, लोग एक-दूसरे की खिंचाई करते हैं, तंग करते हैं, तो बताने की ज़रूरत नहीं कि सेहत का कौन-कौन सा कोना प्रभावित होगा। बेशक वो परिवार में सुखी हैं, पैसे की भी कोई कमी नहीं, लेकिन अगर कार्यस्थल का माहौल ठीक नहीं तो मानसिक परेशानी के साथ-साथ और भी बहुत सी तकलीफें होंगी। अब मान लीजिए, आप किसी कंपनी के वरिष्ठ अधिकारी हैं और आपका कोई सहयोगी पांच दिन की छुट्टी लेकर गया है, लेकिन किसी बहुत बड़ी मजबूरीवश उसे चार दिन और लग जाते हैं। वापिस आने पर नियमानुसार लिए गए एक्शन का वो बुरा नहीं मानेगा, लेकिन बिना उसकी बात सुने अगर वरिष्ठ अधिकारी होने के नाते सहयोगियों के सामने उसे डांट-फटकार लगाएंगे तो आप उसको मानसिक भावात्मक और व्यवसायिक आघात देंगे, जिसका सीधा असर सेहत पर पड़ेगा। काम में हर कोई इज़्जत के साथ-साथ तरक्की, ओहदा तथा बनती सहूलतें चाहता है, लेकिन कई बार चाटुकारिता के चलते जूनियर और नाकाबिल लोग आगे निकल जाते हैं, और सीनियर कार्यदक्ष पीछे रह जाते हैं, तो इसका असर बहुत जगह पड़ता है। कुछ दिन पहले पहाड़ी स्थल पर एक बस ड्राइवर को बस चलाते-चलाते अटैक आ गया और बस खाई में जा गिरी, जिससे न जाने कितना जान-माल का नुकसान हुआ। अब हैल्थ प्रब्लम के इलावा कई और परेशानियां भी हो सकती हैं, जिसका सीधा असर

सेहत पर पड़ता है। अगर कार्यस्थल पर एक-दूसरे के मान-सम्मान की रक्षा की जाए तो सामांजस्य बना रहेगा।

### समाज

हम सभी सामाजिक प्राणी हैं और हर कोई इज़्जत-मान के साथ अपनी नाक ऊंची रखना चाहता है। समाज में हमारे मित्रों के इलावा, पड़ोसी हमारे छोटे-मोटे काम करने वाले, नौकर-चाकर तथा और भी कई प्रकार के लोग आ जाते हैं।

उदाहरण के तौर पर अगर घर के नौकरों, कामवालियों से अच्छा व्यवहार होगा तो आधी टेंशन तो वहीं पर खत्म होगी। हमारे बाकी काम अच्छे से निपट जाएंगे। तन-मन दोनों ठीक रहेंगे। दोस्त कितना भी करीबी हो, कई बार ज़्यादा बेतकल्लुफी भी खराब करती है। माना कि दोस्तों में अनौपचारिकता होती है, किससे कब, कहाँ, कैसा व्यवहार करना है, सोचा ही नहीं जाता, लेकिन गूढ़ मित्रता में भी व्यवहार का झीना सा परदा अति ज़रूरी है। सही सामांजस्य और स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए ये अति आवश्यक है। मान लो आपका कोई खास करीबी मित्र है, आप रोज मिलते हैं, काफी समय साथ गुजारते हैं, बेतकल्लुफी से एक-दूसरे के घर भी जाते हैं, लेकिन फिर भी व्यवहार में सीमा रखनी पड़ेगी। व्यक्तिगत मामलों में घुसपैठ मूड बिगाड़ देगी। किसी से भी उधार मांगने से, महंगी वस्तु जैसे कि गाड़ी, गहने इत्यादि मांगने से, गुरेज ही ठीक है। रिश्तों के साथ-साथ सेहत भी ठीक रहेगी। अक्सर छोटी-छोटी बातों पर पड़ोसियों से ही ठनी रहती है। कूड़े-कचरे की लड़ाई, बच्चों की बातें, पार्किंग की समस्या और भी न जाने कितनी ही बातों के पंगे हो जाते हैं। क्या इन समस्याओं का कोई हल नहीं है? बिल्कुल है, छोटी-छोटी बातों को दरकिनार करके अपना मूड ठीक रखें। मुंह बनाने की बजाए मुस्कुराने की आदत डालें। आस-पास के लोगों को खुशी से मिलकर देखिए। बिना कुछ खर्च किए ही सेहत बनी रहेगी। क्या सुंदर पंक्तियां हैं किसी कवि की :

‘जिंदगी नाम है उलझनों का,  
सुलझा लिया करो,

हो सके तो कभी-कभी  
 बेवजह मुस्कुरा दिया करो।  
 ज़रूरी नहीं नुमाइश  
 माथे की हर शिकन की,  
 मुस्कुरा कर सलीके से  
 इन्हें छुपा लिया करो।'

**देश :**

जिस देश में हम रहते हैं, जो हमारी जन्मभूमि है, वो हमारे लिए सब कुछ है, सबसे ऊपर है। अगर देश खुशहाल है, तो कोई कमी नहीं है। किस्मत वाले हैं वो जो आज़ाद भारत में पैदा हुए हैं। पूछो उनसे जिन्होंने अंग्रेज़ों की गुलामी देखी है, किताबें पढ़ने पर सच्चाई पता चल जाएगी। हमारा वजूद देश से ही है। जिन देशों से हमारे देश के संबंध अच्छे न हो, वहाँ के नागरिकों को भी संदेह की निगाह से देखा जाता है। देश तो हमारा सोने की चिड़िया है और खुशहाली नागरिकों से हैं। आपस में भले ही हम लड़-झगड़ लें, लेकिन किसी विदेशी से एक भी गलत लफ़्ज़ सुनना गंवाराना नहीं। देश की शान ही हमारी सेहत है।

और धर्म बेहद निजी मामला है। जिस तरह एक जगह पहुँचने के कई रास्ते होते हैं, हर धर्म एक रास्ता है। हर धर्म अच्छी राह दिखाता है। सबको उस परमपिता से मिलना है रास्ता कोई भी हो। सब बातों का सार यही है कि तंदरुस्ती हजार नियामत है। और हम सभी को अपनी और दूसरों की सेहत का ख्याल रखना है। अच्छा सांमजस्य होगा तो सभी अच्छे व्यक्तित्व के स्वामी होंगे। इन बातों को अगर हम अपने जीवन में शामिल करेंगे तो यकीन मानिए, कुछ न कुछ बदलाव तो देखने को अवश्य मिलेगा क्योंकि :

जो बेवजह, बिना जगह, बिना कारण  
 मुस्कुरा देते हैं,  
 बहुत सारे दुश्मनों को तो वो यूँ ही  
 हरा देते हैं।

## प्रदूषण और पर्यावरण

पिछले कुछ वर्षों से गर्मी के मौसम की सिर्फ दस्तक सुनते ही, कई जगहों पर पानी के लिए हाहाकार मच जाता है। पूरी गर्मी में तो स्थिति और भी खराब हो जाती है। कई स्थानों पर लोगों को ज़्यादातर औरतों को कितने ही किलोमीटर पैदल चल कर पानी लाना पड़ता है और जहाँ सरकारी नल लगे हुए हैं, वहाँ पर न जाने पानी की एक बालटी भरने के लिए कितनी लंबी लाईन में लगना पड़ता होगा और पानी के लिए लड़ाई-झगड़ा होना तो एक आम सी बात है। वैज्ञानिकों के अनुसार हमारे पास 70 प्रतिशत पानी है, लेकिन सारा प्रयोग में नहीं आ सकता, मगर जितना भी प्रयोग के काबिल है वो इन्सानों, पशुओं, खेतीबाड़ी, कारखानों तथा अन्य ज़रूरतों के लिए काफी है, लेकिन पानी के दुरुपयोग ने जहाँ खतरे की स्थिति पैदा कर दी है, वहाँ प्रदूषण बढ़ने के साथ-साथ पर्यावरण भी बिगड़ रहा है। तभी तो कभी बाढ़ की स्थिति पैदा हो जाती है और कभी सूखा पड़ जाता है। हमारा देश बहुत बड़ा है और विभिन्न स्थानों का मौसम भी उसी हिसाब से है। जहाँ एक तरफ बर्फीले पहाड़ हैं, वहीं दूसरी तरफ दूर-दूर तक फैला हुआ समुंदर है। जब हम आज़ाद हुए थे, तो हमारी आबादी सिर्फ तीस-पैंतीस करोड़ के लगभग थी, जो कि आज बढ़ कर एक सौ तीस करोड़ का आंकड़ा पार कर चुकी है, लेकिन प्राकृतिक साधन तो वही के वही हैं। बल्कि अपनी सहूलतों और अपने ऐशो-आराम के लिए इन्सान कुदरत से खिलवाड़ कर रहा है और प्राकृतिक संसाधनों का बुरी तरह दोहन कर रहा है। न जाने रोज़ कितने पेड़ कटते हैं, कितने ही जंगल खत्म हो चुके हैं। अनगिनत पहाड़ों का सीना चीरकर सड़कें और सुरंगें बनाई जा चुकी हैं। नदियों का पानी कारखानों के कारण दूषित हो चुका है।

एक ज़माना वो भी था, जब हम मटकों का पानी पीते थे। अगर कभी पानी गंदला लगा तो कपड़े से छान दिया या फिर पानी में दो-

तीन बार फिटकरी घुमा दी। सारी गंदगी नीचे बैठ जाती थी और पानी शीशे की तरह साफ हो जाता था। आज पहले तो हम पानी साफ करने के यंत्र महंगे भाव पर खरीदते हैं और उसका रख-रखाव उससे भी महंगा पड़ता है। घर से बाहर बीस-बीस रुपए लिटर का पानी हम खरीद कर पी रहे हैं, और यही बोटल जब होटल की मेज पर बैठ कर मिलती है, तो उसकी कीमत होटल की शानो-शौकत के हिसाब से ही तय होती है। फ्लश सिस्टम से भी पानी की बर्बादी बहुत होती है। फुहारे, स्वीमिंग पूल, वाटर गेम्स, रेनडांस और भी न जाने क्या-क्या। ये बहुत अच्छी बात है कि हमने बहुत तरक्की की है और जहाँ एक तरफ पर्यावरण के असंतुलन से बारिश की कमी हुई या फसलों के हिसाब से नहीं हुई तो दूसरी तरफ वातावरण प्रदूषित हो रहा है। थोड़े से प्रयत्न से और अपनी आदतों में सुधार लाकर पानी की बचत की जा सकती है और यह पानी उन जरूरतमंदों तक पहुंचाया जा सकता है, जिनकी पानी की मूलभूत जरूरतें भी पूरी नहीं हो रही हैं। हमारे देश में दस-बारह राज्य पानी की कमी से बुरी तरह जूझ रहे हैं। विशेष तौर पर महाराष्ट्र के लातूर और मराठवाड़ा, जहां पर जल-माफिया के वारे-न्यारे हो रहे हैं और आम आदमी पानी की बूंद-बूंद को तरस रहा है। ज्यों-ज्यों आबादी बढ़ती जा रही है, प्राकृतिक संसाधनों की दशा बिगड़ती जा रही है। साधनों की कमी नहीं, इन्सानों ने अपने मतलब के लिए गलत तरीके इस्तेमाल करके कुदरती स्रोतों का बुरी तरह से दोहन किया है। कहीं पानी की कमी हो जाती है, तो कहीं बाढ़ की स्थिति पैदा हो जाती है। मतलब कि प्रकृति का संतुलन ही बिगड़ रहा है। पहाड़ों, जंगलों को चीर-चीर कर अपनी जरूरतों से कहीं ज्यादा ऐशो-आराम का फल तो भुगतना पड़ेगा। लातूर में बारह दिन में एक परिवार को सिर्फ दो सौ लीटर पानी मिल रहा है। पानी के लिए हिंसक झड़प हो जाती है। सूखे ने पलायन बढ़ा दिया है, काम नहीं मिलने से कितने ही मजदूर वहां से चले गए हैं।

खुशकिस्मत हैं हम कि हमारे यहां ऐसी स्थिति नहीं है, लेकिन फिर भी पानी की बचत अत्यंत आवश्यक है। क्यों न हम सभी थोड़ा-थोड़ा कुछ ऐसा करें कि इस स्थिति से कुछ हद तक निपटा जा सके। कोई

भी ये न सोचे कि मेरे करने से क्या होगा। समय है अपनी कुछ आदतें बदलने का-

- नित्यकर्म के कामों में पानी का कम उपयोग करें।
- नहाने के लिए व कुछ और कामों के लिए सीधे नल का प्रयोग की अपेक्षा बालटी, मग का प्रयोग पानी को बचाएगा।
- बारिश के पानी को संरक्षित किया जा सकता है।
- आर. ओ. सिस्टम से एक लिटर पानी प्राप्त करते समय तीन लिटर पानी की बर्बादी होती है और फ्लश के बारे में बताने की जरूरत नहीं। अपने तरीके से पानी की बचत करनी होगी।
- अक्सर हम पानी का गिलास पूरा भरते हैं, लेकिन आधा पीते हैं। इस बर्बादी को रोका जा सकता है।

**जल नहीं होगा तो कल भी नहीं होगा,  
आज समझ सकते हो तो समझ लो वरना  
कल इसका कोई हल नहीं होगा।**

अब बात करते हैं प्रदूषण की, छोटा सा उदाहरण लीजिए, पहले हम पंखों की हवा से ही खुश होते थे और लगभग सारा परिवार एक-दो कमरों में ही उठते-बैठते थे। रात को तो बाहर ताजी हवा में ही सो जाते थे। ठंड में आग जलाते और घरों में बिजली का सामान बहुत ही कम होता था, लेकिन आज देखिए, हम लगभग बिजली के सामान पर ही निर्भर हैं। उसके इलावा इन्वर्टर, जनरेटर इत्यादि और इन सब चीजों से कितनी गंदी गैसें निकलती हैं, बताने की जरूरत नहीं। कारखानों के पास रहने वालों की स्थिति तो और भी खराब है। बीमारियाँ फैलने का कारण भी यही है। मेडीकल साईंस की तरक्की से मृत्यु दर कम हुई है, बहुत सी असाध्य बीमारियों के इलाज भी ढूंढे जा चुके हैं, लेकिन बीमारियां भी बहुत बढ़ गई हैं और इन सबका कारण काफी हद तक वातावरण का प्रदूषण है।

प्रदूषण आज के जीवन की गंभीर समस्या है। इसका दुष्प्रभाव चारों ओर दिखाई दे रहा है। इसका शाब्दिक अर्थ है गंदगी। गंदगी जो हमारे चारों ओर फैली पड़ी है। वायु, जल और ध्वनि, तीनों ही मानव के स्वास्थ्य

के लिए हानिकारक सिद्ध हो रहे हैं। वायु और जल जीवनदायी वस्तुएं हैं। जीवों की उत्पत्ति और जीवन को बचाए रखने के लिए इन दोनों वस्तुओं का बहुत बड़ा हाथ है। वायु में जहां सभी जीवधारी सांस लेते हैं, वहीं जल पीने के काम लाते हैं, लेकिन आज ये दोनों ही प्रदूषित हो गए हैं और इन्हें महंगे दामों में खरीदना भी पड़ रहा है। वायु प्रदूषण का मुख्य कारण इसमें अशुद्ध गैसों का मिल जाना है। ध्वनि में वाहनों का शोर, मशीनों की खटपट, उपकरणों की चीख। आज हमारे देश की नदियां बहुत प्रदूषित हो चुकी हैं, किनारे लगे कारखाने सारा कूड़ा नदियों में फेंक देते हैं। कभी जीवनदायी कहलाने वाली गंगा आज जहरीली हो चुकी है। कुछ धार्मिक अंधविश्वासों का भी नदियों के प्रदूषण में बहुत बड़ा हाथ है। प्लास्टिक के प्रयोग से मिट्टी प्रदूषित हो रही है। इसकी उपजाऊ क्षमता कम हो रही है। फसलों में रासायनिक खाद और हानिकारक कैमिकलों के प्रयोग से मिट्टी की उर्वरा-क्षमता बहुत कमजोर हो रही है। इस समस्या से निजात पाना बहुत जरूरी है। अब हम वापिस पुराने युग में तो नहीं जा सकते, लेकिन कुछ उपाय तो किए जा सकते हैं, जैसे कि-

- कई बार पानी की कमी के कारण खेती में गंदे पानी का प्रयोग किया जाता है। खेती बाड़ी के लिए किसानों को जागरूक होना जरूरी है। अगर सरकार उनकी मदद करेगी तो मुनाफे से ज़्यादा ध्यान लोगों की सेहत का रखा जा सकता है।
- आज सबसे बड़ी जरूरत जागरूकता की है। प्लास्टिक का प्रयोग बंद करना होगा। सरकार के मना करने पर भी लोग चोरी छुपे काम में लाते हैं। वाहनों का बढ़ता शोर, लाऊड स्पीकर, शादी समारोह में डी. जे., धुआँ, कचरा, कैमिकल्ज़ और तो और मोबाईल फोन तथा अन्य आधुनिक गैजेट्स के प्रयोग में भी सावधानी बरतने का समय आ गया है। आतिशबाजी का प्रयोग बहुत खतरनाक प्रदूषण फैलाता है।

अगली बात है, पर्यावरण की। हम सभी पर्यावरण में रहते हैं और उसी का एक हिस्सा हैं। पर्यावरण में होने वाली गतिविधियों से हमारा जीवन प्रभावित होता है। इसलिए यह जरूरी है कि हमारा पर्यावरण साफ-

सुथरा रहे, इसमें किसी प्रकार का असंतुलन उत्पन्न न हो। लेकिन दुर्भाग्यवश कई कारणों से वर्तमान में पर्यावरण में असंतुलन आ गया है। जल, वायु, मिट्टी, वन जैसे प्राकृतिक तत्व प्रदूषित हो रहे हैं। इसी का परिणाम है-जलवायु में परिवर्तन, जल संकट, बाढ़, सूखा और स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याएं। अतः हमें उन सभी गतिविधियों को नियंत्रण में करना होगा जो इसे तरह-तरह से बिगाड़ रही हैं। चारों ओर की आबो-हवा को शुद्ध रखना होगा। जल और वायु की शुद्धता बनाए रखने के प्रयास करने होंगे, वनों को नष्ट होने से रोकना होगा तथा वन्य जीवन के संरक्षण के प्रयास करने होंगे। पर्यावरण को बचाना हम सभी का परम कर्तव्य है।

एक समय था जब अलग-अलग देश अपनी-अपनी सीमाओं में पर्यावरण की रक्षा की बात करते थे, लेकिन अब यह चर्चा वैश्विक हो गई है। 1972 में यूनाईटेड नेशन जनरल असेंबली ने पांच जून को विश्व पर्यावरण दिवस मनाने की घोषणा की। इसका मुख्य मकसद प्रकृति और पृथ्वी की रक्षा करना और पर्यावरण को बेहतर बनाना है। आज दुनिया के सभी स्कूलों, कॉलेजों, विश्वविद्यालयों के स्तर पर कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है, ताकि आने वाली पीढ़ी इसकी रक्षा का महत्व समझे। लेकिन अभी भी बहुत से लोग इसके महत्व से अनभिज्ञ हैं और वैसे भी कोई एक विशेष दिन मनाने से या भाषण देने से कुछ नहीं होने वाला, जरूरत है, रूटीन लाईफ में इस और ध्यान देने की, जागरूकता की और वृक्षारोपण की। नेपाल में विश्व पर्यावरण दिवस को राष्ट्रीय पर्व के रूप में मनाया जाता है। इससे संबंधित चिंता है, ग्लोबल वार्मिंग की। ग्लेशियरस के पिघलने से समुंद्र का जल स्तर बढ़ रहा है। अगर हम पर्यावरण की रक्षा न कर पाए तो दुनिया भर के हजारों द्वीप डूब जाएंगे। मौसम वैज्ञानिकों का मानना है कि ग्लोबल वार्मिंग की वजह से ही अब हर साल जरूरत से ज़्यादा गरमी पड़ने लगी है। वहीं बारिश पिछले कई सालों से औसत से कम हो रही है। इसका सबसे बड़ा कारण बेतरतीब शहरीकरण और औद्योगिकीकरण है। राजस्थान के फलौदी में 19 मई, 2016 का तापमान 51 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। देश में उपलब्ध रिकार्ड में पहली बार किसी जगह इतना तापमान दर्ज हुआ। इस तरह के हालात में बिजली

की मांग भी बढ़ जाएगी। आज पर्यावरण को बचाने की जंग तो जारी है, लेकिन उतनी तेज नहीं है। आज ज़रूरत है :

- ज़्यादा से ज़्यादा वृक्ष लगाना और उनकी देखभाल करना।
- हर व्यक्ति द्वारा उठाया गया छोटे से छोटा कदम भी पर्यावरण को बचाने में सहायक हो सकता है, जैसे कि कचरे की मात्रा को कम करना, उसे उसकी सही जगह पर फेंकना, पॉली बैग का इस्तेमाल बंद करना, पुरानी वस्तुओं को नए तरीके से पुनः उपयोग में लाना, टूटी चीजों की मरम्मत करना इत्यादि।
- रिचार्जबल बैटरी का प्रयोग करना, फ्लोरोसैंट प्रकाश का प्रयोग करना, वर्षा-जल संरक्षण करना, पानी की बर्बादी कम करना, ऊर्जा संरक्षण करना और बिजली का कम से कम प्रयोग करना।

पर्यावरण को स्वस्थ और प्रदूषण रहित रखने के लिए अपने स्वार्थ और गलतियों को सुधारना होगा। विरासत के रूप में आने वाली पीढ़ियों के लिए बैंकों में पैसा जमा करने की बजाए, उनकी सेहत के लिए सही वातावरण छोड़ कर जाएंगे तो बेहतर होगा, क्योंकि सेहत है तो सब कुछ है। अंत में यही कहूँगी कि हर आदमी द्वारा किया गया छोटे से छोटा प्रयास भी सराहनीय माना जाएगा, फिर चाहे उसकी शुरुआत सरकारी महकमों के बेवजह चलते पंखे-बत्तियाँ या नल बंद करना हो, पॉलीथीन का प्रयोग बंद करना हो या आसपास के लोगों को इन सभी बातों के लिए जागरूक करने का हो।

गुर हो पानी की बचत,  
दूर हो प्रदूषण का अंधेरा।  
ज़रूरी है पर्यावरण की रक्षा,  
तभी होगा नया सवेरा।



## करो योग, रहो निरोग

आजकल कोई विरला ही होगा जिसने योग के बारे में न सुना हो। किसी भी छोटे बड़े शहर में सुबह के समय निकल जाइए, पहाड़ी स्थल हो, समुद्र का किनारा हो, रेत का टीला हो या फिर कोई बाग-बगीचा, लोग आपको सैर करते तो दिखेंगे ही, साथ ही साथ बहुत सारे स्त्री व पुरुष, जवान, बूढ़े, यानि कि हर उम्र वर्ग के लोग योग करते दिख जाएंगे। कुछ लोग दिन में या शाम को भी अपनी सुविधानुसार योग अभ्यास करते हैं, लेकिन सुबह का समय सर्वोत्तम माना गया है। योग का शब्द भारतवर्ष के लिए कोई नया नहीं है, लेकिन इसके बारे में आम लोगों में जागरूकता कुछ साल पहले ही आई है। उसके पहले इसे ऋषि मुनियों के लिए ही माना जाता था। सबसे पहले तो 'योग' शब्द का सही अर्थ जानना ज़रूरी है। योग संस्कृत के शब्द युज से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ जोड़ना है। योग हमारे शरीर, मन और आत्मा के बीच संयम स्थापित करता है, जिससे कि हमारी सुप्त शक्तियाँ जागृत होने लगती हैं। जैसे-जैसे हम योग करते जाते हैं, हमारी रुचि उसमें बढ़ती जाती है, हमारे मन, शरीर और आत्मा का संपर्क मज़बूत होता जाता है और हमारा जीवन सरल व सकारात्मक होता जाता है। अक्सर कुछ लोग सोचते हैं कि योग से शरीर तंदरुस्त रहता है, और रोगों से मुक्ति की संभावना भी बनी रहती है। यह बात बिलकुल ठीक है, लेकिन इसके साथ-साथ मस्तिष्क भी तनावमुक्त होता है, मन को पवित्रता मिलती है और आत्मा का ईश्वर से संबंध स्थापित होता है। शरीर का मन पर और मन का शरीर पर प्रभाव पड़ता है। योग एक ऐसी संपूर्ण पद्धति है जो मनुष्य को शारीरिक व मानसिक और आध्यात्मिक रूप से पूर्णतया शक्तिशाली बनाती है। हर इंसान इस धरती पर विभिन्न प्रकार की समस्याओं में उलझा रहता है, जिसके कारण उसका स्वयं पर नियंत्रण नहीं रहता, लेकिन योग साधना से धीरे-धीरे मन और शरीर पर नियंत्रण होने लगता है। सबसे बड़ी बात यह है कि योग मनुष्य

को आत्मसंतुष्टि प्रदान करता है। भारत में योग विधि को लगभग 5000 वर्ष पुराने मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक अभ्यास के लिए जाना जाता है। यह भारत में प्राचीन समय की एक अमूल्य देन है। तब लोग अपने शरीर और मन को बदलने के लिए ध्यान का इस्तेमाल करते थे। संयुक्त राष्ट्र संघ में भारतीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने दुनिया भर में योग दिवस मनाने की सिफारिश की, जिसे स्वीकार करते हुए संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 11 दिसंबर 2014 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में 21 जून को मनाने की सहर्ष घोषणा की थी। दुनिया भर में योग, ध्यान, वाद-विवाद, बैठकों, चर्चाओं, सांस्कृतिक कार्यक्रमों की विविधता आदि के माध्यम से मनाने की अपील की गई। संयुक्त राज्य अमेरिका, चीन, कनाडा आदि सहित 170 से भी अधिक देशों ने इसका समर्थन किया और पहली बार 21 जून 2015 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया। इस दिन को मनाना ही काफी नहीं, इसे अपनाकर हमें मिलकर इस दिशा में बहुत से काम करने होंगे। यह मन और शरीर की एकता का प्रतीक, विचार और कार्यवाही, संयम और पूर्ति, मनुष्य और प्रकृति के बीच सांमजस्य, स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है। इससे हमारी जीवन शैली में सुधार आएगा, सामाजिक चेतना पैदा होगी और जलवायु में परिवर्तन से निबटने में मदद मिलेगी। कहते हैं कि सार्वभौमिक, वैज्ञानिक और परंपरागत ज्ञान का नाम धर्म है, और इच्छाओं से मुक्त होना योग। किसी भी काम को एकाग्रता से करना भी योग है। जिसके ज्ञान और आचरण में फर्क न हो वही असली योग है। हो सकता है, जल्दी ही इसे स्कूलों, कालेजों, डिफेंस आदि का हिस्सा बना दिया जाए। आज वैज्ञानिक तरक्की से जितनी सहूलतें बढ़ गई, उतनी ही समस्याएं भी बढ़ गई हैं। एक दिमागी संतुलन की ज़रूरत है, जिससे मन और इंद्रियों पर काबू पाया जा सके। कुछ दिन पहले पंजाब में एक दिल दहलाने वाली दुर्घटना हुई। एक कार चालक ने बाईक सवार को साईड न देने पर गुस्से में आकर जानबूझकर इतनी जोर से टक्कर मारी कि बाईक पर बैठी दो छोटी बच्चियों की मौके पर ही मौत हो गई। सिर्फ थोड़े से दिमागी फितूर ने दो घरों को बर्बाद कर दिया। योग के महान ग्रंथ पंतजलि योग दर्शन में कहा गया है-

## योगशच चितवृत्ति निरोध

यानि मन की वृत्तियों पर नियंत्रण करना ही योग है। गीता के अनुसार कर्मों में कौशल या दक्षता ही योग है।

अब सवाल यह पैदा होता है कि सरल भाषा में योग करने का उद्देश्य तथा इसके लाभ क्या हैं? आखिर सारा विश्व क्यों योगमय होता जा रहा है। बहुत गूढ़ बातों को छोड़कर यही मान कर इसकी शुरुआत करें कि इससे शरीर स्वस्थ रहता है, मन शांत रहता है, बाकी बातों की समझ धीरे-धीरे स्वयं ही लगती जाएगी। योग क्रियाओं में व्यायाम, सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, आसन, ध्यान के अलावा और भी बहुत कुछ आ जाता है। इन सबके अलग-अलग लाभ हैं। योग में जितनी रुचि बढ़ेगी, जानकारी में उतना ही इजाफा होगा। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी का जनता को यह संदेश है कि जिस प्रकार आज मोबाईल फोन लोगों की जिंदगी का अहम हिस्सा बन चुके हैं, बिल्कुल उसी प्रकार योग को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाएं।

### योग के फायदे -

- चिकित्सा शोधों से यह साबित हो चुका है कि योग शारीरिक और मानसिक रूप से मानव जाति के लिए वरदान है। इसके लाभ आध्यात्मिक, अद्भुत और प्राकृतिक है।
- योगाभ्यास से रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है। देर तक जवान बने रहेंगे, उम्र बढ़ेगी, त्वचा में चमक आएगी। शरीर स्वस्थ, निरोग और बलवान बनेगा।
- योगासनों से मांसपेशियाँ पुष्ट होती हैं, शरीर से फैट कम होता है। मोटे पतले दोनों प्रकार के लोगों के लिए फायदेमंद है। बचपन से ही अगर ताड़ासन इत्यादि किया जाए तो कद भी बढ़ेगा।
- तनाव दूर होता है, अच्छी नींद आती है, भूख लगती है, काम में मन लगता है, चित्त प्रसन्न रहता है, पाचन क्रिया सही रहती है।
- योग से ब्लड शूगर का लेवल घटता है, और ये बैड कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है।

- कुछ योगासनों और मेडीटेशन के द्वारा आर्थराइटिस, बैक पेन, सरवाइकल तथा और भी कई प्रकार के दर्दों से राहत मिलती है और दवाई कम लेनी पड़ती है।
- योग शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, बीमारियां कम घेरती है।

### प्राणायाम के फायदे -

पहले ये जान लें कि प्राणायाम होता क्या है, पांच मूलभूत तत्वों में से एक तत्व होता है, वायु जो हमारे शरीर को जीवित रखता है। वायु के रूप में सांस रूपी हमारे प्राण है। प्राण तो हमारे शरीर के कण-कण में मौजूद हैं। जब तक प्राण शक्ति चलती है, तभी तक इंसान जीवित रहता है। स्वाभाविक है कि प्राण ही जीवन है, प्राण ही सब कुछ है। इसी प्राण को शुद्ध निरोग और स्वस्थ रखने का काम प्राणायाम करता है। प्राणायाम के द्वारा श्वसन संस्थान संबंधित रोगों से बहुत फायदा मिलता है। दमा, एलर्जी, साइनोसाइटिस, पुराना नज़ला, जुकाम आदि में ये फायदेमंद है। साथ ही साथ फेफड़ों की आक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता भी बहुत बढ़ जाती है। शरीर की कोशिकाओं को ज़्यादा आक्सीजन मिलने से सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

### ध्यान के लाभ :

ध्यान भी योग का महत्वपूर्ण अंग है। आज की भौतिकवादी संस्कृति में दिन रात भाग दौड़, काम का दबाव, रिश्तों में अविश्वास आदि के कारण तनाव बहुत बढ़ गया है। ऐसी स्थिति में मेडिटेशन से बढ़ कर और कुछ नहीं। ध्यान से मानसिक तनाव दूर होता है, और आत्मिक शांति महसूस होती है। कार्य शक्ति बढ़ती है, और नींद अच्छी आती है। बस यूँ समझ लो कि योग केवल शारीरिक व्यायाम करने या रोगों को दूर करने वाली क्रिया मात्र नहीं, बल्कि जीवन को बेहतर बनाने वाली एक जीवन पद्धति है।

**रोगमुक्त जीवन जीने की हो चाह,  
नियमित रोग की डालो आदत।**

इसके अलावा योग में बहुत से योगासन भी सम्मिलित हैं। कुछ लोग जो योग के बारे में नहीं जानते, उनका ये सोचना स्वाभाविक ही है कि इतना कुछ जैसे कि व्यायाम, प्राणायाम, सूक्ष्म व्यायाम, आसन, ध्यान आदि करना बहुत कठिन होगा, तो ऐसा नहीं है। आजकल पार्को में योगा टीचर मुफ्त में योगा सिखाते हैं और एक डेढ़ घंटे का आसन पैकेज विशेषज्ञों द्वारा तैयार किया होता है, जिसे कि अपनी सुविधानुसार किया जा सकता है। उसमें सब कुछ शामिल होता है। योगा सेंट्रों में जाकर प्रशिक्षण भी लिया जा सकता है। अगर कोई खास बीमारी है तो योगा प्रशिक्षित व्यक्ति की देखरेख में ही करना चाहिए। लेकिन कुछ सावधानियां ज़रूरी हैं -

आसन करने के लिए सुबह का समय सबसे बेहतर है। सुबह समय नहीं है तो शाम या रात को खाना खाने से पहले भी कर सकते हैं। भोजन करने के तीन-चार घंटे बाद और हल्के सनैक्स लेने के एक घंटे बाद योगासन कर सकते हैं। चाय या छाछ के सेवन के आधा घंटा बाद और पानी पीने के पंद्रह मिनट बाद आसन करना बेहतर रहता है। योग में निरंतरता, एकाग्रता और सावधानी ज़रूरी है। खुली और ताजी हवा में योग करना अच्छा माना जाता है। माहौल शांत हो, शोर शराबा न हो। इच्छा हो तो हल्की आवाज़ में भजन, संगीत भी चलाया जा सकता है।

सीधे फर्श या ज़मीन पर योगासन न करें। योगा मैट, दरी या कालीन पर ही करें और सूती तथा थोड़े ढीले कपड़े पहनना ही बेहतर रहता है। ध्यान आंखें बंद करके ही करें। पूरे भाव से करेंगे तो अच्छा असर होगा। कभी भी आसन झटके से नहीं करना। अपनी शारीरिक क्षमता, आयु, लिंग अनुसार ही करें। दिल की बीमारी, उच्च रक्तचाप या कमजोर हों तो तेजी से योगासन नहीं करना। शरीर कमजोर है तो भी आराम से करें।

तीन साल से कम उम्र के बच्चे योगासन नहीं करें। तीन से सात साल तक हल्के और बाद में हर तरह के योगासन किए जा सकते हैं।

इसके इलावा कुछ और बातों का ध्यान रखना भी ज़रूरी है, जैसे कि किसी भी आसन के अंतिम बिंदु तक पहुंचने की ज़ल्दी बिलकुल नहीं करनी चाहिए। अगर गलत हो गया तो लाभ की जगह हानि भी हो सकती है। मसलन हलासन में पैरों को ज़मीन पर लगाने के लिए घुटने



मोड़ लें तो बेकार है। जहां तक पैर जाएं, वहीं रुके, लेकिन घुटने सीधे रखें।

योगासन करते हैं, तो खाने-पीने पर भी नियंत्रण करना जरूरी है। अत्यधिक कैलोरी, वसा युक्त या फिर तेज मिर्च-मसाले वाला खाना खाते रहेंगे तो फिर खास असर नहीं होगा। जब भी किसी खास बीमारी से छुटकारा पाने के लिए योगासन करें तो विशेषज्ञ से पूछकर ही करें। दवाएं भी तुरंत बंद न करें। डाक्टर की सलाह लेते रहें।

योगासनों का असर होने में वक्त लगता है। फौरन नतीजे नहीं मिलते। ये समझ कर चलें कि योगासन बीमारियों के इलाज के लिए नहीं, इसे लगातार करते रहें ताकि भविष्य में बीमारियाँ न हों। बच्चों में शुरू से ही इसकी आदत डाली जाए तो बहुत अच्छे परिणाम मिलेंगे। भारत के प्रधानमंत्री मोदी जी के अनुसार योग जीरो बजट का हैल्थ इंश्योरेंस है। हैल्थ केयर के जितने भी उपाय हैं, उनमें योग एक सरल, सस्ता और हर किसी को उपलब्ध मार्ग है। उन्हीं के अनुसार ये मुक्ति का मार्ग है। मृत्यु के बाद क्या मिलेगा, इसका रास्ता योग नहीं दिखाता, इसलिए ये धार्मिक कर्मकांड नहीं है, इस लोक में मन को शांति कैसे मिलेगी, यह बताता है योग। आज हमारे पास खुद के लिए टाइम नहीं है, योग और किसी से जोड़े न जोड़े, अपने आप से जोड़ता है। इसलिए योग हमारे लिए शारीरिक, आध्यात्मिक और सामाजिक चेतना का सेंटर बन गया है।

**जिसने योग अपनाया, रोग को समझो दूर भगाया।**

