

मन कस्तूरी

मन कस्तूरी
(निबन्ध-संग्रह)

विमला गुगलानी 'गुग'

तरलोचन पब्लिशर्स, चण्डीगढ़

Mann Kasturi

by : Vimla Guglani (Gug)

3200, Sector 40-D
Chandigarh.

Mob. 09888973200

Tel. : 0172-4623200

Email : vimlaguglani@gmail.com

Title designed by Abhishek Garg

ISBN : 978-81-7914-

Edition : 2021

Price : Rs.

© Author

Published by :

Tarlochan Publishers

3236, Sector 15-D, Chandigarh

Phones: 98146-73236, 0172-4613236

E-mail : tpublishers3236@gmail.com

मन कस्तूरी, लेखिका : विमला गुगलानी 'गुग'

प्रकाशक : तरलोचन पब्लिशर्स, चण्डीगढ़

पेशकश : रघबीर रचना प्रकाशन, चण्डीगढ़



समर्पण

समर्पित है मेरा यह निबंध संग्रह मेरे स्वर्गीय पति **श्री विनोद कुमार गुगलानी** जी को, जो 45 साल मेरे हमराह रहे और हर कदम पर मेरा साथ दिया। साहित्य जगत में मेरा पदार्पण और योगदान उन्हीं के प्रेरणा है।

मंज़िल खुद चलकर आती है

इरादे हो नेक तो कोई रोक नहीं सकता, मंज़िल खुद चलकर आती है। लेखिका एवम कवियत्री विमला गुगलानी के लिए यह शब्द मेरे दिल से निकले हैं। इतने कम समय में सफलता की एक के बाद एक सीढ़ियां चढ़ना इनकी मेहनत और लगन का नतीजा है। लेख, कविताएं, कहानियां, रेसिपीज़ और विशेषकर निबन्ध लिखने में ये माहिर हैं। पंजाब सरकार से रिटायर्ड अध्यापिका विमला गुगलानी जी की 'मन कस्तूरी' इनका तीसरा निबंध संग्रह है। इसके इलावा हिंदी, पंजाबी में दो किताबें बच्चों पर और एक हिंद-पाक बंटवारे पर इनकी पारिवारिक किताब पाठकों ने बहुत पसंद की। इनके लिखे निबंध एक बार तो आम से लगते हैं, लेकिन पढ़कर लगता है कि ये गागर में सागर है और देश समाज के लिए छोटी-छोटी बातें कितनी ज़रूरी हैं। अखबारों, मैगज़ीनों में इनके अनेकों आर्टिकल प्रकाशित होते रहते हैं। लेखिका को और कलम को अनेकों शुभकामनाएं और मुबारकबाद!



प्रेम विज

कवि, लेखक, व्यंग्यकार, कहानीकार
पूर्व संपादक- जागृति पत्रिका

इसी कलम से...

- ★ स्मृतियों के आर-पार (विभाजन के दुःख और सामाजिक कुरीतियों पर आधारित पारिवारिक पुस्तकें)
- ★ इंद्रधनुषी जीवन कला (विभिन्न छब्बीस विषयों पर निबन्ध-संग्रह)
- ★ उत्सव है जिंदगी (चौबीस विषयों पर निबन्ध-संग्रह)
- ★ सन्नी-बन्नी (बाल काव्य संग्रह)
- ★ रंगला जंगल (पंजाबी में पशु पक्षियों पर आधारित कविताएं)

चंडीगढ़ साहित्य अकादमी की ओर से 2019 में इस किताब के लिए अनुदान राशी प्रदान की गई।

हिंदी और पंजाबी में लगभग बीस साँझें काव्य संग्रह प्रकाशित। विभिन्न अखबारों, मैगज़ीनों में लेख, कविताएँ, कहानियाँ, सुझाव, रेसिपीज़ छप चुके हैं। रेडियों, दूरदर्शन पर प्रोग्राम देने और कई संस्थाओं से सम्मानित होने का सौभाग्य प्राप्त हो चुका है।

ਯੂੰ ਹੀ ਚਲਤਾ ਰਹੇ ਲੇਖਨੀ ਕਾ ਸਫਰ

ਸਮਮਾਨੀਯ ਵਿਮਲਾ ਗੁਗਲਾਨੀ ਕੇ ਸਾਹਿਤਕ ਗੁਲਦਸਤੇ ਸੇ ਏਕ ਔਰ ਫੂਲ 'ਮਨ ਕਸਤੂਰੀ' ਪਾਠਕੋਂ ਕੇ ਸਾਮਨੇ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਰਿਠ ਲੇਖਿਕਾ ਨੇ ਅਪਨੇ ਅਨਥਕ ਪ੍ਰਯਾਸੋਂ ਸੇ ਤੀਸ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਥਯੋਂ ਪਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਡਾਲਾ ਹੈ। 'ਗਿਲਾ, ਸ਼ਿਕਵਾ-ਸ਼ਿਕਾਯਤ', 'ਚਲੋ ਕੁਛ ਦਾਨ ਕਰੋ', 'ਆਖਿਰ ਕਬ ਸੁਖਰੋਂਗੇ ਹਮ', 'ਕਯਾ ਦੋਂ ਤੋਹਫਾ' ਜੈਸੇ ਵਿਥਯੋਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੇਂ ਸੋਚਨੇ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਕਮ ਹੈ। ਜਵਲੰਤ ਵਿਥਯ 'ਕਰੋਨਾ' ਪਰ ਭੀ ਬਹੁਤ ਅਚਛੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਸੇ ਪਹਲੇ ਭੀ ਪਚਾਸ ਵਿਥਯੋਂ ਪਰ ਇਨਕੇ ਦੋ ਨਿਬੰਧ-ਸੰਗ੍ਰਹ ਆ ਚੁਕੇ ਹੈਂ। ਆਪ ਕੋਈ ਭੀ ਨਿਬੰਧ ਪਛ ਲੇਂ, ਸਫਲਤਾ ਕੀ ਨਈ ਮੰਜਿਲ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸਸੇ ਆਪਕੇ ਜੀਵਨ ਮੇਂ ਨ ਕੇਵਲ ਨਿਖਾਰ ਆਏਗਾ, ਅਪਿਤੁ ਆਪ ਦੂਸਰੋਂ ਕੀ ਜਿੰਦਗੀ ਮੇਂ ਭੀ ਰੰਗ ਭਰ ਦੇਂਗੇ।

ਵਿਮਲਾ ਜੀ ਕਾ ਸਮਾਜ ਕੇ ਹਰ ਪਹਲੂ ਮੇਂ ਬਹੁਤ ਬਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ, ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਵੋ ਕਾਵਯ ਗੋਠੀ ਹੋ, ਸਾਂਸਕ੍ਰਿਤਿਕ ਕਾਰਯਕ੍ਰਮ ਹੋ ਯਾ ਕੋਈ ਮੋਟਿਵੇਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਗੇ ਰਹਤੀ ਹੈਂ। ਜਿੰਦਾਦਿਲ ਕਵਿਯਤ੍ਰੀ ਔਰ ਲੇਖਿਕਾ ਕੇ ਲਿਏ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੈ ਕਿ ਲੇਖਨੀ ਕਾ ਸਫਰ ਯੂੰ ਹੀ ਚਲਤਾ ਰਹੇ ਔਰ ਕਿਤਾਬੋਂ ਕੇ ਪੁਸ਼ਪਗੁਛ ਮੇਂ ਨਏ-ਨਏ ਫੂਲ ਖਿਲਤੇ ਰਹੇਂ। ਤਚ ਵ੍ਰੇਣੀ ਕੀ ਪਹਲੀ ਪਾਂਚ ਪੁਸਤਕੋਂ ਕੀ ਤਰਹ ਇਸੇ ਭੀ ਪਾਠਕੋਂ ਕਾ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਯਾਰ ਮਿਲੇ। 'ਮਨ ਕਸਤੂਰੀ' ਕੇ ਲਿਏ ਤਹੇ ਦਿਲ ਸੇ ਬਧਾਈ ਔਰ ਸੁਭਕਾਮਨਾਏਂ।



Vinay Luthra

C.E.O.

Vision Metal Aids Pvt. Ltd.

Haridwar (UK)

ਸੁਚੱਜੀ ਗਦ-ਰਚਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ : ਮਨ ਕਸਤੂਰੀ

ਗਦ-ਰਚਨਾ (ਵਾਰਤਕ) ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਸੁਖਾਲਾ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕੋਲ ਗਿਆਨ-ਚਕਸੂ ਹੋਣ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੱਜੀ ਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਰਤਕਕਾਰ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਿਬੰਧ ਰਚਨਾਕਾਰੀ ਵਿਚ ਵੱਧ-ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਿੰ. ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ 'ਪ੍ਰੀਤਲੜੀ', ਲਾਲ ਸਿੰਘ ਕਮਲਾ-ਅਕਾਲੀ, ਪ੍ਰੋ. ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ, ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ 'ਕਾਲੇਪਾਣੀ', ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ 'ਤਾਲਿਬ' ਅਤੇ ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿੰਘ ਆਦਿ ਅਜਿਹੇ ਵਾਰਤਕਕਾਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਪਾਠਕਾਂ ਵਿਚ ਬੜੀਆਂ ਮਕਬੂਲ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਨਿਬੰਧਕਾਰੀ ਵਿਚ ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭਾਟੀਆ, ਕਿਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕਸੇਲ, ਓਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਗਾਸੇ, ਡਾ. ਅਮਰ ਕੋਮਲ, ਡਾ. ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਾਂਗ, ਡਾ. ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕਪੂਰ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਅਤੇ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਨਿੰਦਰ ਘੁਗਿਆਣਵੀ ਆਦਿ ਸੁਮਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਵਿਮਲਾ ਗੁਗਲਾਨੀ ਪੰਜਾਬੀ ਤੇ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਬੰਧਕਾਰੀ ਕਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਸਨੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਨਿਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਕੇਵਲ ਚਾਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹੀ ਪਾਠਕਾਂ ਗੋਚਰੇ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਆਪ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ 'ਸਿਮਰਿਤੀਓਂ ਕੇ ਆਰ-ਪਾਰ', 'ਇੰਦਰਧਨੁਸ਼ੀ ਜੀਵਨ ਕਲਾ', 'ਉਤਸਵ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ' ਤੇ ਹਥਲੀ 'ਮਨ ਕਸਤੂਰੀ'। ਆਪ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਜਿਕ ਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁੱਖ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਲੇਖਾਂ ਵਿਚ ਉਪਦੇਸ਼ਾਤਮਿਕ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਵੀ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆਤਮਿਕ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਤੇ ਸਹਿਜ ਅਥਵਾ ਸੰਜਮ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਆਪ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੇਖ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਨਹਿਰੇ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ

ਕਰਦੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਦੇ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਤੇ ਮਹਾਵਾਰੀ ਰਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਬੜੀ ਕਲਾਤਮਿਕਤਾ ਨਾਲ ਸਜਾ ਕੇ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮਨ ਗਦ-ਗਦ ਕਰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਹਾਵਾਰੀ ਰਸਾਲੇ 'ਸੋਚ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ' ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਪੰਨੇ ਆਪ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵਜੋਂ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਛਾਪ ਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਵਿਦਵਾਨ ਤੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਦੇ ਲੇਖਾਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਬਚਤ, ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ, ਵਾਤਾਵਰਨ, ਸਵੱਛਤਾ, ਅੰਗਦਾਨ ਤੇ ਹੋਰ ਚਲੰਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਵਿਮਲਾ ਗੁਗਲਾਨੀ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਗਦ-ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਹੀ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਆਪ ਦੁਆਰਾ ਪਦ-ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਬਰਾਬਰਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਆਪ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵੀ ਨਿਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਸੁਖੈਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਸਫਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਾਤ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਸੁਹਜ ਤੇ ਗੁਹਜ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਤੇ ਮਨੋ-ਕਲਪਿਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਲ-ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ 'ਸੰਨੀ-ਬੰਨੀ' ਬਾਲ-ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਇਸੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਕਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਪੁਸਤਕ 'ਰੰਗਲਾ ਜੰਗਲ' ਨੂੰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਤ ਅਕਾਦਮੀ ਨੇ 2019 ਵਿਚ ਅਨੁਦਾਨ ਦੇ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਬੀੜਾ ਚੁੱਕਿਆ। ਅਜਿਹਾ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪ ਦੀਆਂ ਬੇਸ਼ਕੀਮਤੀ ਲਿਖਤਾਂ ਤੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭਰੇ ਹੋਏ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਰੌਚਕ ਹੁੰਗਾਰਾ ਸਦਕਾ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਗਲਾਨੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਐਮ. ਏ., ਬੀ ਐੱਡ ਹਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਦੇ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਵੰਡਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ 31 ਮਾਰਚ, 2009 ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਨਿਵਰਤ ਹੋ ਕੇ ਨਿਰੋਲ ਸਾਹਿਤਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਜੁੱਟ ਗਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਮਾਜ-ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਈ ਸਮਾਜਿਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਹਿਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਆਪ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਇਕ ਲੰਮੀ ਰਚਨਾ 'ਆਖ਼ਿਰ ਕਯਾ ਕਰੇ ਪੂਰਵੀ' ਨੂੰ ਦੈਨਿਕ ਸਵੇਰਾ ਅਖ਼ਬਾਰ

ਵਿਚ 9 ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਠਕਾਂ ਗੋਚਰੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਹਾਂਦਰੂ ਹੁੰਗਾਰੇ ਨੇ ਆਪ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਠਾਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਜਿਗਿਆਸਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਤੇ ਸਾਹਿਤਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨ-ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਕੇ ਵੀ ਨਿਵਾਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸੰਗਠਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਗਲਾਨੀ ਯੋਗਾ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਰੁਚੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਰੇਡੀਓ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਗਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਅਧੀਨ ਆਪ ਨੇ 37 ਸਾਲ ਦੇ ਅਧਿਆਪਨ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੜਾ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰੇ ਹਨ।

ਆਪ ਨੇ ਪਾਕ-ਕਲਾ ਵਿਚ ਵੀ ਰੁਚੀ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਰੈਸਿਪੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੇ ਪਰੋਸਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਠਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਪਾਕ-ਕਲਾ ਉੱਤੇ ਆਪ ਦੀ ਕੋਈ ਪੁਸਤਕ ਅਜੇ ਤੱਕ ਮੰਜ਼ਰ-ਏ-ਆਮ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਆਈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਤੇ ਰਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਛਪੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਇਨਾਮਾਂ ਤੇ ਸਨਮਾਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਦਾ ਜਮਾਵੜਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਿਖਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਠਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਦੀ ਮਕਬੂਲੀਅਤ ਦੀ! ਸੁਚੱਜੀ ਗਦ-ਰਚਨਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਬਾਰਕ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ!!

ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਰੋੜਾ

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ

ਮੈਗਜ਼ੀਨ 'ਸੋਚ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ'

आभार- कस्तूरी हमारे भीतर

साहित्य और अपने विद्वान, सुहृदय पाठकों की झोली में अपनी छटी किताब डालते हुए मैं अभूतपूर्व खुशी महसूस कर रही हूँ। आपके प्यार और चाहत से ही मेरी कलम को चलने की प्रेरणा मिलती है। मेरी पहली किताब 'स्मृतियों के आर-पार' विभाजन और मेरे परिवार पर आधारित थी। 'सन्नी-बन्नी' और पंजाबी में 'रंगला-जंगल' बाल कविताएँ हैं। 'इंद्रधनुषी जीवन कला' तथा 'उत्सव है जिंदगी' दोनों निबंध संग्रह हैं। आपके हाथ वाली किताब मन कस्तूरी भी निबंध संग्रह श्रृंखला की तीसरी कड़ी है। लगभग पचास टॉपिक जैसे कि खुशी, डर, रिश्ते, सेहत, सुख, व्यवहार, मन, क्रोध, चिंता, अकेलापन, नारी, त्यौहार, स्वच्छता, अंगदान, सेहत, योग, प्रदूषण, पर्यावरण, समय, बचत, जनरेशन गैप, सोच, निर्णय, धरा, समस्या, आदतें, अवचेतन मन इत्यादि। मैंने उन दोनों किताबों में लिए हैं।

विषय तो बहुत लंबे हैं, मैंने तो सिर्फ छुआ है। मेरे दिमाग में अभी भी कुछ विषय घुमड़ रहे थे, जो इस किताब में हैं। मेरे विचार से अच्छा और सच्चा जीवन जीने के लिए इन चीजों पर गौर करने की अत्यंत आवश्यकता है। सिर्फ कोर्स की किताबें पढ़ना ही काफी नहीं है। उदाहरण के तौर पर अगर क्रोध पर क़ाबू हो, सही सोच हो तो जिंदगी की आधी समस्याएँ स्वतः हल हो जाएगी। कहते हैं कि हिरण की नाभि में कस्तूरी होती है, लेकिन वो उस महक को बाहर ढूँढता है, लेकिन हम इंसान हैं, सब समझते हैं। हमें बाहर कुछ नहीं ढूँढना सब हमारे भीतर ही है। यह मेरा निजी अनुभव है। कोई पढ़ना चाहे तो मेरी किताबें चडीगढ़ सैक्टर-17 और सैक्टर-34 की लाइब्रेरी में मिल जाएंगी। इन्हीं दिनों सारे विश्व में फैली नामुराद बीमारी कोरोना ने हमें कैसे-कैसे रंग दिखाए और कैसे इसे भुगता, इस पर भी कुछ टॉपिक्स हैं। अभी भी हम इससे पूर्णतया मुक्त नहीं हुए हैं। भगवान करे कि सारा विश्व जल्दी ही इस बीमारी से मुक्त हो जाए और फिर कभी कोई ऐसी आपदा न आए। आने वाली

पीढ़ियों के लिए इसके बारे में जानना अति जरूरी है इसलिए मैंने संक्षिप्त सा वर्णन इसके बारे में किया है।

मेरी इस साहित्यक यात्रा में मेरे परिवार का सहयोग तो हमेशा से ही रहा है मगर समकालीन कवि और कवित्रियों, लेखकों का भी दिल से धन्यवाद। विशेष तौर पर वरिष्ठ कवि, साहित्यकार, लेखक, व्यंग्यकार, पूर्व संपादक 'जागृति' पत्रिका के श्री प्रेम विज जी, जो हमेशा मेरा मार्ग दर्शन करते हैं। मेरा दिल से सम्मान और हौसला अफजाई करने वाले दैनिक भास्कर से डॉ. राजकुमार मलिक जी की मैं दिल से शुक्रगुजार हूँ, पंजाबी की मैगजीन 'सोच दी शक्ति' के संपादक और मालिक सरदार दलजीत सिंह अरोड़ा जी का धन्यवाद करने के लिए तो शब्द ही नहीं है। पिछले सात सालों से मुझे इस मैगजीन में न सिर्फ पंजाबी में बल्कि हिंदी में भी लिखने का सौभाग्य मिल रहा है। सिर्फ इतना ही नहीं अपनी ओनरेरी सलाहकार कमेटी में भी शामिल करके इन्होंने मेरा मान और हौसला बढ़ाया और भी कई मैगजीनों और अखबारों में मेरे आर्टिकल, कहानियाँ, रेसिपीज, कविताएँ अक्सर छपती रहती हैं, उन सभी का भी धन्यवाद।

अंत में सबसे अधिक और दिल से धन्यवाद है मेरे पति स्वर्गीय श्रीमान विनोद कुमार गुगलानी जी का जिनकी प्रेरणा और सहयोग ने हर कदम पर मेरा साथ दिया मेरा हौसला बढ़ाया।

विमला गुगलानी

चंडीगढ़।

मो. 98889-73200

अनुक्रमिका

1.	जल बचे जीवन बचे	17	19.	मन-कस्तूरी	93
2.	मेहमान और मेहमान नवाजी	21	20.	औरत से है कायनात	100
3.	बीमार मन	25	21.	चलो कुछ दान करें	105
4.	खाने की बर्बादी	29	22.	साँझ बने सवेरा	110
5.	इको फ्रैंडली	34	23.	वर्तमान है अपना	114
6.	रिटायरमेंट, जीवन का एक पड़ाव	38	24.	दोस्ती है अनमोल पूंजी	118
7.	क्या दें तोहफा?	42	25.	आखिर कब सुधरेंगे हम	122
8.	समय भी है धन	46	26.	करोना का तनाव	127
9.	आलस भी है बीमारी	50	27.	खतरा अभी टला नहीं	132
10.	गिला, शिकवा या शिकायत	54	28.	उदास है, निराश नहीं	136
11.	बच्चों का मनोबल कैसे बढ़ाएं	58	29.	चलता रहेगा कारवाँ	140
12.	कुछ खुद को बदलें	63	30.	करोना, क्या सीखा?	144
13.	पर्यावरण, पानी और पेड़	67			
14.	ज़रूर करवाएं, कैशलैस हैल्थ इंश्योरेंस	71			
15.	प्यार बाँटते चलो	75			
16.	प्लास्टिक को न कहें	79			
17.	विकृत मानसिकता	84			
18.	भीड़ में अकेले	89			

जल बचे जीवन बचे

हमारे बुजुर्गों ने पानी नदियों, नहरों में देखा, माँ-बाप ने कुओं-तालाबों में देखा, नई पीढ़ी ने बोटलों में देखा और भगवान न करे कि आने वाली पीढ़ी कैम्पूल में देखे। पानी बचाने की मुहिम सर्वत्र चल रही है। जितने पानी का हम उपयोग नहीं करते, उससे कहीं ज्यादा हम नष्ट कर देते हैं। पानी जीवन है, सब जानते हैं, पर उसके प्रति सावधानियाँ बहुत कम लोग रख पाते हैं। गर्मी के मौसम में पानी की समस्या बहुत बढ़ जाती है। जल के बिना जीने की कल्पना तक भी नहीं की जा सकती। भूख को कुछ समय के लिए बर्दाश्त किया जा सकता है, लेकिन प्यास को नहीं।

जल कुदरत का अनमोल तोहफा है। पृथ्वी पर रहने वाले हर प्राणी को जल की आवश्यकता है। रोज़मर्रा के जीवन में हम कितना ही पानी बर्बाद करते हैं, हमें पता ही नहीं चलता। टुथ ब्रश करते समय अकसर नल खुला ही छोड़ दिया जाता है। हमें आभास तक नहीं कि अगर एक मिनट तक नल खुला रहे तो दस बारह लिटर पानी बह जाता है। कारों को धोने में बहुत ज्यादा पानी की बर्बादी होती है। खुले पाईप से लगातार पाँच मिनट का रिसाव तो डेढ़ सौ लिटर पानी बर्बाद हो जाता है। इसी तरह शावर के नीचे दस मिनट तक नहाने से एक सौ बीस लीटर पानी चला जाता है। भले ही पृथ्वी का तीन चौथाई हिस्सा जल से घिरा हुआ है, जबकि बेहद कम प्रतिशत स्वच्छ जल मानव इस्तेमाल के लिए उपलब्ध है। स्वच्छ जल जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। जहाँ एक और पानी की बर्बादी रोकनी है, वही दूसरी ओर जल संरक्षण भी जरूरी है।

आज भी देश के कुछ राज्यों जैसे कि राजस्थान और गुजरात के कुछ भागों में महिलाओं को साफ पानी के लिए लंबी दूरी तय करनी पड़ती है। कुछ स्थानों पर तो लड़कियों को पानी भरने के लिए शिक्षा से ही

वंचित रहना पड़ता है। हाल ही में हुए अध्ययनों के अनुसार पच्चीस प्रतिशत शहरी जनसंख्या को साफ पानी नहीं मिलता। हमें जल को सहेज कर रखने की ज़रूरत है, नहीं तो वह दिन दूर नहीं जब हम एक एक पानी की बूंद को तरसेंगे। पानी भी एक ऐसा धन है जिसे हम सहेज कर रखेंगे तभी हमारी आने वाली पीढ़ी उसका उपयोग कर पाएंगी। पानी की बर्बादी रोकने की शुरुआत हमें अपने घर से ही करनी होगी। कभी यह मत सोचे कि एक मेरे करने से क्या होगा।

अकसर वाशबेसन, सिंक में काम करते वक्त नल को खुला छोड़ दिया जाता है। इससे बहुत पानी बेकार बह जाता है। नहाते समय भी पानी को बेकार व्यर्थ न बहाए। अगर शावर का उपयोग कर रहे हैं तो शावर छोटा लगवाएं इससे पानी की खपत कम होगी। भले ही यकीन न हो, लेकिन शावर का उपयोग न करके एक मिनट में लगभग 40 लिटर पानी बचाया जा सकता है। वाशिंग मशीन के प्रयोग को तो नहीं रोक सकते, लेकिन लो पावर वाली वाशिंग मशीन में पानी के साथ साथ बिजली की भी बचत होती है। रोज़ थोड़े-थोड़े कपड़े धोने की बजाए इकट्ठे करके धोएं। नल की लीकेज को तुरंत ठीक करवाएं। ऑफिस या पब्लिक प्लेस में कहीं पर भी नल खुला दिखे तो उसे तुरंत बंद करना हमारी जिम्मेवारी है। अगर कोई पाईप टूटी हुई दिख जाए तो तुरंत संबंधित अधिकारी को सूचना दें। कौन क्या कर रहा है, इस सवाल में न उलझ कर हमें अपना कर्तव्य निभाना है।

पौधों में पानी पाईप की जगह वाटर कैन से डाले, खास तौर पर गमलों में। पाईप से एक घंटे में हजार लिटर तक पानी निकल जाता है। हो सके तो किचन इत्यादि में उपयोग किया गया पानी भी पौधों में डालें। गीज़र का पानी भी ध्यान से उपयोग करने की ज़रूरत होती है। फ्लश में भी पानी का उपयोग बहुत ज्यादा होता है। इसलिए ऐसा फ्लश लगवाएं जिसमें पानी की फोर्स कम हो। वैसे आजकल फ्लश के पानी की टंकी को वेस्ट पानी से जोड़ने के प्रयोग भी चल रहे हैं। घर की नालियों को भी साफ-सुथरा रखने की ज़रूरत है। अगर एक बार ये बंद हो जाए तो वापिस ठीक करने में भी बहुत पानी लगता है। जहाँ भी संभव हो

पेड़ पौधे लगाएं। जिससे कि समय पर बारिश हो और नदी नाले भर जाएँ।

स्वच्छ जल जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण तत्व है। भविष्य को सुरक्षित करने के लिए हमें जल संरक्षण की ज़रूरत है। पानी को बचाना मतलब धरती पर पूरे विश्व और जीवन को बचाना है। पानी में दूसरी गंदगियों और औद्योगिक प्रदूषकों को मिलने से रोकने के लिए जल प्रदूषण से हमारे जल को बचाना चाहिए। पानी की कमी और जल प्रदूषण का मुख्य कारण बढ़ती जनसंख्या और तेजी से बढ़ता औद्योगिकरण और शहरीकरण है। अगर भूस्तर इसी गति से घटता गया तो भविष्य में मूल ज़रूरतों को पूरा करना मुश्किल हो जाएगा। पूरे ब्रह्मांड में एक अपवाद के रूप में धरती इकलौता ऐसा ग्रह है, जहाँ पानी और जीवन दोनों मौजूद है। सूखे के कारण कितने ही किसान आत्महत्या कर चुके हैं। भारत और दूसरे विकासशील देशों में अशिक्षा, आत्महत्या, लड़ाई और दूसरे कई सामाजिक मुद्दों का कारण भी पानी की कमी है। पानी की कमी वाले क्षेत्रों में भविष्य पीढ़ी के बच्चे अपने मूल शिक्षा के अधिकार और खुशी से जीने के अधिकार को प्राप्त नहीं कर पाते हैं। जल संरक्षण, जीवन बचाओ, विश्व बचाओ के नारे ही काफी नहीं हैं। इन पर अमल करना भी ज़रूरी है। अधिक उपयुक्त तरीकों के माध्यम से स्वच्छ पानी की कमी से निपटने के लिए हमें एक साथ आगे आने की ज़रूरत है। सभी लोगों का छोटा प्रयास उसी प्रकार बड़ा परिणाम दे सकता है जिस प्रकार बूँद-बूँद करके तालाब, नदी और सागर बन सकता है।

जल संरक्षण के लिए कुछ अतिरिक्त प्रयास की ज़रूरत नहीं। केवल प्रतिदिन की गतिविधियों में कुछ सकारात्मक बदलाव करने की ज़रूरत है। गाँव के स्तर पर लोगों के द्वारा बरसात के पानी को इकट्ठा करने की शुरुआत करनी चाहिए। उचित रख-रखाव के साथ छोटे या बड़े तालाबों को बनाने के द्वारा बरसात के पानी को बचाया जा सकता है। इस मुहिम में युवा लोगों का साथ ज्यादा ज़रूरी है। आजकल बड़े-बड़े होटलों में कटिंग गिलास वाटर का चलन हो रहा है। जिसका अभिप्राय है कि गिलास में उतना ही पानी डाले जितने की आवश्यकता है। भारत में 21 शहर

डे ज़ीरो की कगार पर है। इसका मतलब है कि नलों में पानी नहीं आएगा और पानी की पूर्ति करनी मुश्किल होगी। शिमला, गुरुग्राम, जयपुर, बेंगलूर, कानपुर, अमरावती, धनबाद, हैदराबाद, दिल्ली के इलावा और बहुत से। यह स्थिति कहीं पर भी आ सकती है और हम सभी को चेतना होगा। वरना हमारी आने वाली पीढ़ियां कभी माफ नहीं करंगी। पहले पहल बोतलों में पानी बिकता देख कितना ताज्जुब हुआ था। फिर यह बात आम सी हो गई और आज अगर किसी समारोह में बोतलों का पानी न रख कर साफ पानी गिलासों में रखा जाए तो बहुत कम पानी पिया जाएगा और चर्चा का विषय भी यही रहेगा। बोतल का पानी पीने के साथ साथ चुपके से उसी से हाथ धोना और एक दो बोतल साथ ले जाना भी आम बात है। बोतलों से जो प्रदूषण फैलता है, वो अलग विषय है।

कुछ समय पहले हम सभी नल को मुँह लगाकर या प्राकृतिक साधनों का पानी पीकर भी स्वस्थ थे और आज आरो का पानी भी नहीं पचता। बीमारियों की कोई सीमा नहीं। अधिकतर बीमारियाँ गंदे पानी से ही फैलती हैं। आज जो पानी पास है, कल बन सकती एक तलाश है तो बस हमें ज्यादा कुछ नहीं करना। सिर्फ अपनी आदतों और दिनचर्या में थोड़ा सा बदलाव लाना है। भले ही शुरूआत एक लिटर पानी की बचत से करे। साथ ही साथ वातावरण, प्रदूषण, पर्यावरण के प्रति भी जागरूकता जरूरी है। इन सब चीजों से ही तो हमारा प्रकृति के साथ नाता बना रहेगा और जीवन महकता रहेगा। प्रकृतिक संतुलन बना रहेगा तो बादल भी समय पर बरसेंगे। इसी पर किसी ने क्या खूब लिखा है :

धरा जल चुकी, आसमां बाकी है,
 वृक्षों, अभी तुम्हारा इम्तिहां बाकी है।
 ए बादलों, बरसो प्यासी धरा पर,
 किसी का मकान गिरवी, तो किसी का लगान बाकी है।



मेहमान और मेहमान नवाजी

हमारे देश में अतिथि को भगवान का दर्जा दिया गया है। वो घर किस्मत वाला मानते हैं, जहाँ लोग आते-जाते रहते हैं लेकिन समय बदलने के साथ-साथ कुछ मान्यताएँ भी बदल गई हैं और कुछ मजबूरियाँ भी हो गई हैं। अब न तो पहले जैसे मेहमान रहे और न ही मेहमान नवाज। गांवों से चलकर बहुत से लोग शहरों में पहुँच गए। कुछ नौकरी के चलते और कुछ बेहतर सुविधाओं के कारण। गावों में तो फिर भी कुछ हालात ठीक हैं, लेकिन शहरों में वो बात नहीं। शहरों में तो जब तक पूरी तसल्ली न हो जाए, लोग दरवाजा तक नहीं खोलते। आजकल परिवार भी छोटे, समय की कमी और भी बहुत सी व्यस्तताएं। एक जमाना ऐसा था कि शादी ब्याह में कुछ करीबी रिश्तेदार तो महीना बीस दिन तक रह जाते थे और आजकल तो सुबह जाकर शाम को लौटने की कोशिश रहती है। आस-पास रहने वाले तो एक दो घंटे में ही काम निबटा लेते हैं। थोड़ा बहुत खाया, शगुन का लिफाफा थमाया और चल दिए। आजकल सब बदल गया है। न कोई ज्यादा रहता है और न ही कोई रखना चाहता है।

एक सच्ची घटना सुनिए। एक बहन के घर छोटी बहन अपने दो बच्चों और पति के साथ शाम के समय आई। खूब स्वागत सत्कार, खाना पीना हुआ। घूमना-फिरना, होटल में डिनर और खूब बातें। जैसा कि आजकल रिवाज है, मेहमान सुबह देर से उठे। अब बारी आई नाश्ते की। परौटें, सैंडविच, कुछ मीठा तैयार हुआ। टेबल सज गई। बड़े बच्चे को आलू के परौटें पसंद नहीं थे तो छोटे को सफेद ब्रेड के सैंडविच पसंद नहीं आए। किसी को घर के सफेद मक्खन की जगह बाजार का टिक्की वाला बटर चाहिए। बहन के पति ने खिचड़ी बनवाई, और बच्चों ने अलग-अलग तरह के जूस की फरमाइश की। किसी को मिक्स जैम पसंद नहीं तो किसी को कोरनफलैक्स में वैरायटी चाहिए। घर का बना मीठा तो

किसी ने छुआ तक नहीं। इसके इलावा भी बहुत कुछ। न जाने कितने चक्कर बाजार के लग गए। बड़ी मुश्किल से एक बजे तक नाश्ता निबटा। आपसी बातचीत से ज्यादा लोग मोबाईल, लैपटॉप पर व्यस्त रहे। सबकी पसंद पूछकर गृहणी ने लंच तो बाहर से ही मँगवाना उचित समझा, क्योंकि अब बनाने की हिम्मत ही नहीं बची थी। जब तक शाम के पाँच बज गए। बाद में विदाई हो गई। घर में हैल्पर होने के बाद भी सबका बुरा हाल था। दूसरी तरफ घर की हालत देखने वाली थी। सब अस्त-व्यस्त।

माना कि हर जगह ऐसा नहीं होता लेकिन फिर भी पहले वाली बात नहीं। हमारे जमाने में तो पूरी की पूरी गर्मी की छुट्टियाँ ही नानके, दादके या फिर करीबी रिश्तेदारों के यहाँ बीतती थी। आजकल तो अपने बच्चे ही एडजस्टमेंट नहीं कर सकते। अलग रह कर लोगों के टेस्ट भी बदल जाते हैं। पहले तो दूर-दूर के रिश्तेदार, यहाँ तक कि गाँव या छोटे शहरों के अड़ौसी-पड़ौसी भी अपने ही लगते थे। मगर अब ये सब तो बीते युग की बातें हैं। शहरों में मकान भी छोटे हैं, और समय भी नहीं है। अकसर पति-पत्नी दोनों नौकरी या काम में व्यस्त रहते हैं। मेहमानों के लिए समय ही नहीं है। लेकिन फिर भी समाज में रहते हुए मिलना-मिलाना लगा ही रहता है। भले ही थोड़े समय के लिए और फिर आपस में मिलकर खुशी भी तो मिलती है। बदलते समय के साथ अगर हम थोड़े से नियमों का पालन करें तो अच्छे मेहमान बनने की और बढ़िया मेहमान नवाजी की खुशियाँ प्राप्त की जा सकती हैं।

आजकल सब के पास मोबाईल है। कहीं भी जाने से पहले उन्हें फोन करके अपने आने का प्रोग्राम बताएँ और उनकी सहमति भी जरूरी है। कहीं उस समय उनका अपना तो कोई प्रोग्राम नहीं। भले ही वो आपका कितना भी करीबी क्यों न हो। मेहमान के लिए भी यह अच्छा है। उसका भी स्वागत सत्कार अच्छे से होगा और घरवाले भी अपने जरूरी काम निपटा कर मेहमान को अच्छे से समय दे पाएँगे और अगर मेहमान किसी काम से आया है, तो उसकी मदद भी कर पाएँगे। घूमने-फिरने का, बातें करने का समय भी मिल जाएगा। कुछ लोग सोचते हैं कि चलो सरप्राइज देंगे। लेकिन ये सरप्राइज देना उल्टा भी पड़ सकता है। एक बार रात

के नौ बजे मेरे किसी रिश्तेदार का फोन आया कि वो मेरे घर के बाहर खड़े हैं, घर पर ताला लगा हुआ है। जबकि हम सभी तीस किलोमीटर दूर किसी शादी में शामिल होने गए हुए थे। अब कुछ नहीं हो सकता था। मजबूरन उनको रात होटल में गुजारनी पड़ी। सबका मूड खराब हुआ। लेकिन कुछ नहीं किया जा सकता था।

अगर मेजबान के घर जगह की तंगी है या और कोई दिक्कत है, मसलन बिजली, पानी, मेड या और कुछ तो नखरे मत दिखाएँ। जो कुछ भी उपलब्ध है, उसी में खुशी-खुशी एडजस्ट हों। जहाँ तक हो सके, घर के कामों में मदद करें। बच्चों को भी थोड़ा नियंत्रण में रखें। कई बार तो बच्चे उधम मचाते हैं, तोड़-फोड़ करते हैं। अगर किसी ने कुछ कह दिया तो रिश्ते बिगड़ने का खतरा। कोई नुकसान हो जाए तो भी अच्छी बात नहीं। इसके अलावा जो समय दिया है उसी पर पहुँचें और विदा हो। बहुत मजबूरी न हो तो प्रोग्राम बदले नहीं। कभी देर-सवेर आना जाना हो तो किसी को डिस्टर्ब न करें। बाथरूम का प्रयोग भी सावधानी पूर्वक करना चाहिए। ये नहीं कि घरवालों को काम पर जाना है, और मेहमान सुबह उठकर बाथरूम में नहा कर कपड़े भी धो रहा है। छोटी छोटी बातों का ध्यान रखने से रिश्तों में मधुरता रहती है। घर के बच्चों, बुजुर्गों, धर्म, खाना, पालतू जानवर, रहन-सहन के तौर तरीकों पर बिल्कुल कोई टिप्पणी नहीं करनी चाहिए। ये नहीं कि हमारे तो ऐसा, हमारे तो वैसा कह कर अपनी ही डींगें हाँकते रहें। कभी भी किसी के घर खाली हाथ न जाएँ। अपनी जेब के मुताबिक उपहार लेकर जाएँ। जब भी मौका लगे, मिलते रहना चाहिए, वरना तो रिश्तों का हाल उस बंद पड़े मकान की तरह हो जाएगा, जिसमें जाले लग चुके होंगे, जो कि जल्दी से साफ भी नहीं होंगे। वापिसी पर मेजबान का धन्यवाद करते हुए अपने घर आने का न्यौता देना मत भूलें।

अब बात करते हैं मेजबान की। मेहमान नवाजी भी एक कला है। मेहमान का स्वागत खुले दिल से करें। अगर कोई आपके घर आया है, तो अपना समझ कर आया है। कई बार किसी की कोई मजबूरी होती है, तो उसे समझे। कभी कभी कोई रिश्तेदार या जानकार अपने काम

से भी आता है, और आपके पास ठहरता है, तो उसे खुले दिल से स्वीकारे। कुछ लोग तो ढंग से बात भी नहीं करते। आजकल तो बच्चे तक भी अपना रूम शेयर करना पसंद नहीं करते। अगर घर में अलग से कमरा दे सकें तो बहुत बढ़िया। अपने परिवार वाले आपस में एक दो दिन के लिए इकट्ठे भी रह सकते हैं। बच्चों और बजुर्गों का विशेष ध्यान रखने की जरूरत होती है। अगर किसी को सुबह बैड-टी चाहिए या रात को दूध चाहिए, कोई खाना कम मिर्च मसाले वाला खाता है, शूगर का मरीज है इत्यादि छोटी-छोटी बातें अगर नम्रता से पूछ ली जाएं तो दोनों को सुविधा रहेगी। आजकल किसी के घर खासतौर पर बड़े शहरों में जाना आसान नहीं है। बहुत खर्च हो जाता है और समय भी लगता है। कई बार तो पास के होटल में रुकना ज्यादा ठीक लगता है। लेकिन अगर फिर भी कोई आता है तो वो या तो बहुत करीबी होता है, या उसे आपसे मिलने की चाह है।

कुछ नौजवान बच्चों ने तो आपस में नैट पर ग्रुप बना रखे हैं। जिसमें विदेशों के लोग भी शामिल हैं। वो घूमने जाते वक्त एक-दूसरे के घरों में ही ठहरते हैं। पैसे की बचत और मेल-जोल भी बना रहता है। समय तो अपनी रफ्तार से चलता ही रहता है। सब काम भी हो जाते हैं, लेकिन पीछे रह जाती है, अच्छी बुरी यादें।

“जिंदगी में आवाज देने वाले तो ढेरों मिल जाते हैं,
लेकिन बैठने का जी वहीं चाहता है, जहाँ अपनेपन का एहसास हो।”



बीमार मन

अकसर हम सोचते हैं कि कोई भी बीमारी हो, हमारे शरीर को ही लगती है। इसलिए हम अपने शरीर से बेहद प्यार करते हैं। शरीर का ख्याल रखते हैं, उसे सजाते हैं, सँवारते हैं। जब कभी किसी तरह की कोई शारीरिक तकलीफ हो जाए तो डॉक्टर के पास भी जाते हैं लेकिन कभी मन के बारे में सोचा। बहुत से लोगों को तो ये भी पता नहीं होगा कि मन भी बीमार पड़ता है लेकिन ये सच्चाई है कि शरीर की तरह मन भी बीमार पड़ता है। उसको भी जरूरत है देखभाल की बल्कि यूँ कहना चाहिए की एकस्ट्रा देखभाल की। अगर अपने आसपास देखा जाए तो पता चलेगा कि कितने लोग मानसिक रोगी हैं, लेकिन उन्हें इस बात का पता ही नहीं।

अब सवाल ये उठता है कि पता कैसे चले कि मन बीमार है। ऐसे बहुत से लक्षण हो सकते हैं। आदमी देखने में तो स्वस्थ लगता है, लेकिन हमेशा थकान व उदासी सी महसूस करना, शरीर में ऊर्जा न होना, निराशावादी रवैया अपनाना मन के बीमार होने के संकेत हैं। किसी भी काम में मन न लगना, खाना कम कर देना, सामाजिक गतिविधियों में शामिल न होना, किसी से बात करने से कतराना, बात-बात पर रो देना, खुद को असहाय या बेचारा सा महसूस करने जैसी बातें भी मानसिक रोगी की निशानियाँ हैं।

बहुत से लोगों को लगता है कि कोई उन्हें प्यार नहीं करता। कोई उन्हें अपना नहीं सकता। धीर-धीरे ऐसे लोग समाज व अपने ही लोगों से दूरी बना लेते हैं। अपने मन की बात किसी से शेयर नहीं करते। अपने आप को एक परिधि में कैद कर लेते हैं। मन ही मन घुटते रहते हैं। पार्टीज, समारोहों में जाना कम या बंद कर देते हैं। अपने आप को एक तरह से समाज से काट लेते हैं। कुछ लोगों को ये भी लगता है कि उनकी सामाजिक व आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं, तो वो दोस्तों व रिश्तेदारों से

मिलना-जुलना बंद कर देते हैं। कोई पिकनिक हो, सोसायटी की गैट-टुगेदर हो, या तो वो जाएंगे नहीं, अगर मजबूरी में जाना भी पड़ जाए तो एक कोने में चुपचाप बैठे रहेंगे।

इसके इलावा हर समय डर और घबराहट रहना, असुरक्षा की भावना, लोगों पर भरोसा कम करना, अविश्वास की भावना पनपना भी मन की बीमारी ही है। कुछ लोग हर बात पर गुस्सा करते हैं, कोई नुकसान होने पर दूसरे पर दोषारोपण करते हैं, छोटी-छोटी बात पर नाराजगी व गुस्सा दिखाते हैं, तो मान के चलिए की कहीं तो गड़बड़ है। हो सकता कि कोई बहुत बड़ा नुकसान हो गया हो, तो दूसरों पर गुस्सा निकालना समस्या का समाधान नहीं है। नकारात्मक स्थितियों में ही तो मन का असली इम्तिहान होता है। उस समय की प्रतिक्रिया ही तो मन की परीक्षा है। जब कोई काम गलत होता है तो किसी एक की गलती नहीं होती। ज़िम्मेदारियों से भागना कोई हल नहीं है।

अगली बात ये कि गलती तो किसी से भी हो सकती है। हम सभी गलतियों से ही सीखते हैं। लेकिन कुछ लोगों में अपराध बोध, शर्मिंदगी, हीन भावना, पश्चाताप भी बहुत होता है। दूसरों को माफ करने के साथ साथ खुद को माफ करना भी बहुत जरूरी है। किसी बात के लिए जितनी तकलीफ दूसरों को हुई, हो सकता है उससे बढ़कर आपको हुई, तो कोई बात नहीं। आगे बढ़कर माफी माँग लें और खुद को भी माफ कर दें। कुछ लोगों की सोच नकारात्मक ही होती है। नुक्स निकालना, गलतियाँ ढूँढना तो उनके स्वभाव का एक हिस्सा ही बन जाता है। नकारात्मकता से चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है। धन, नौकरी, रिश्तों इत्यादि का दबाव तो सब पर ही होता है। हर एक की सभी हसरतें भी कहाँ पूरी होती हैं, जिंदगी में सब कुछ मनचाहा ही हो, ये जरूरी तो नहीं। माना कि ख्वाहिशों पर बर्दिशे नहीं लगाई जा सकती, कुछ ख्वाब अधूरे भी रह जाते हैं। जिंदगी जीने के लिए कोई शर्त मत रखिए, नहीं तो जी नहीं पाएंगे। भावनाओं में मत बहें, इसका सीधा असर मन पर होता है।

जब मन और भावनाएँ कमजोर हो जाती हैं तो आदमी कई तरह की बुरी आदतों, नशों का शिकार हो जाता है। इससे कुछ पल की राहत

तो मिलती है, लगता है सारे दुःख दर्द दूर हो गए, लेकिन ऐसा होता नहीं है। बेहतर होगा कि अपने दुःखों का इलाज नशों में न ढूँढ़ें। ऊपर बताए गए लक्षण अगर किसी में दिखते हैं तो मतलब आदमी मन से बीमार है। ऐसे लक्षण अवसाद की स्थिति की ओर इशारा करते हैं। यही अवसाद आगे चलकर आत्महत्या के ख्यालों को जन्म देने लगता है। अगर समय पर इलाज न करवाया गया तो कुछ भी हो सकता है।

मन की बीमारी के कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि सामाजिक, पारिवारिक, आर्थिक, भविष्य की चिंता, पढ़ाई, समाज में तिरस्कार का डर या फिर शादी, प्यार मुहब्बत जैसा रिश्ते टूटने पर भी बड़ी तकलीफ होती है। ऐसे में सामान्य बने रहना बेहद मुश्किल है। एक और बात, कुछ लोगों का व्यक्तित्व ही ऐसा होता है कि वो अन्य लोगों के मुकाबले भावनात्मक व मानसिक रूप से कमजोर ही होते हैं। बहुत अधिक ईर्ष्या या द्वेष भी सही नहीं। किसी की कामयाबी, लाईफ स्टाईल से जलना अपने मन को बीमार करना है। खुद की सोच पॉजिटिव रखें।

कहना आसान है, लेकिन करना उतना आसान नहीं। तभी तो घबराकर कुछ लोग मोहमाया को त्याग कर साधू बन जाते हैं या फिर आत्महत्या तक भी कर लेते हैं। ये कोई फिल्मी बातें नहीं, ऐसी घटनाएँ हम सब के आसपास ही होती हैं। सोचते तो हैं कि मर कर चैन पाएंगे, वहाँ भी न मिला चैन तो फिर किधर को जाएंगे, इसलिए अच्छा है कि इसी खूबसूरत दुनिया में रह कर ही खुश रहा जाए। बहुत सी ऐसी बातें हैं जिन पर अमल करके मन की खुशी प्राप्त होगी। सबसे पहले तो अपनी सोच बदलनी होगी। किसी पर भी विश्वास न करना, मन में शंका रखना, बातों को मन में रखना, कुढ़ते रहना, नकारात्मक सोच की निशानियाँ हैं। सकारात्मक सोच वाले लोगों के साथ रहें। बहुत से लोग मददगार होते हैं। सभी लोग एक जैसे नहीं होते। अगर कभी किसी बात में शंका हो, गलतफहमियाँ हो, अपराधबोध हो तो मिल-बैठ कर दूर कर लें। बातचीत करने से ही बात बनती है।

जब कभी परिस्थितियों से भागने का मन करे तो अपनी हॉबिज में मन लगाएं। तैरना, नाचना, खेलना, संगीत, पेंटिंग, ट्रेकिंग, फोटोग्राफी, तमाम

चीजे एक तरह की मेडीटेशन है, जो कि नकारात्मक सोच को बदल कर शरीर में नई ऊर्जा का संचार करेगी। मन को स्वस्थ रखने के लिए एक जरूरी बात, माफी माँगना और माफ करना सीखें। नए दोस्त बनाएं। प्रकृति से गहरा नाता रखें। कभी न सोचें कि यह दुनिया रहने लायक नहीं। घूमने फिरने जाएं। हर काम के लिए बहुत से पैसे की जरूरत नहीं होती। किसी से मुकाबला न करें। हम यहाँ मुकाबला करने नहीं आए। दूसरी दुनिया किसने देखी है। कुछ समय पहले दिल्ली में एक ही परिवार के ग्यारह लोगों की आत्महत्या ने सारे देश को हिलाकर रख दिया। यह एक रहस्य ही है कि ऐसा क्यों हुआ। लेकिन मानसिक दृष्टिकोण को तो सही नहीं कहा जा सकता। अपने मन को पहचानें। मन की बीमारी से भागे नहीं। उसका सामना करें और अपना इलाज करवाएँ।

मेडीटेशन, योग, सैर, लाईट एक्सरसाइज बहुत जरूरी है। रिसर्च बताते हैं कि घर में पालतू जानवर रखने से भी गुड हारमोन्स रिलिज होते हैं। खान-पान पर खास ध्यान देना बहुत जरूरी है। कई विटामिन शरीर के लिए बहुत जरूरी हैं। जैसे कि विटामिन बी-6 की कमी से चिड़चिड़ापन, भूलने की बीमारी हो जाती है। डॉक्टरी सलाह लेते रहना चाहिए। अगर मन की बात किसी से भी शेयर नहीं कर सकते तो एक्सपर्ट के पास जाएँ। तीर्थ करने के लिए कहीं पर जाने की जरूरत नहीं। अपने मन को शुद्ध रखना ही सबसे बड़ा तीर्थ है।

जिंदगी से घबराइए मत, जितना ध्यान शरीर का रखते हैं, उससे आधा भी मन का रखेंगे तो मन कभी बीमार नहीं होगा। जो नहीं मिला उसका रोना रोने की बजाए जो मिला उसका धन्यवाद करना सीखें।

“कौन है, जिसके पास कमी नहीं है,
आसमां के पास भी तो ज़मीं नहीं है।”



खाने की बर्बादी

अकसर हम सभी सामाजिक समारोहों, शादियों, इत्यादि में जाते हैं। कई बार तो इतने प्रकार के व्यंजन बने होते हैं कि आदमी एक तिहाई भी नहीं चख पाता, लेकिन मन का क्या किया जाए और कई बार तो पूरे देख भी नहीं पाता। वहाँ जा कर ऐसा नहीं लगता कि हमारे देश की गिनती गरीब देशों में होती है। अमीरों के लिए तो ठीक है, लेकिन बेचारे गरीबों को देखा-देखी कुछ तो करना ही पड़ता है। भले ही वो करजाई हो जाएं। जब किसी शादी में जाते हैं तो साज सज्जा देख कर मन खुश हो जाता है, लेकिन जब खाने का दौर शुरू होता है तो लगता है कि सब दो दिनों के भूखे हैं।

कितनी तरह की स्टालस लगी होती हैं, लेकिन सब पर भीड़ ही भीड़। ठंडे पर गरम, गरम पर ठंडा सब चलता है। फल भी, आईसक्रीम भी, गोलगप्पे भी और भी न जाने कितना कुछ। परोसने वाले (मालिक) भी नहीं सोचते। ऐसा दिखावा चलता ही रहता है। न जाने कितना खाना बर्बाद होता है।

थोड़ा-थोड़ा खाने के चक्कर में बहुत सारा प्लेट में ही रह जाता है। सारा कूड़े में जाता है। मिनरल वाटर की कितने ही बोतलें आधी भरी फेंक दी जाती हैं। कूड़ेदान मुँह तक भर जाते हैं। बेचारे वेटर उठाते-उठाते थक जाते हैं। बताने की जरूरत नहीं की समारोह के बाद हाल या शमियाने की हालत कैसी होती है। आँकड़ों के अनुसार दुनिया भर में जितना भोजन बनता है, उसका एक तिहाई यानि कि एक अरब तीस करोड़ टन भोजन बर्बाद चला जाता है। बढ़ती सम्पन्नता के साथ खाने के प्रति लोग और भी असंवेदनशील होते जा रहे हैं। विश्व खाद्य संगठन की एक रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया भर में प्रतिदिन बीस हजार बच्चे भूखे मरने पर विवश हैं। हकीकत में संख्या और भी ज्यादा है। विश्व भूख सूचकांक में हमारा स्थान 67वां है। बहुत ही शर्म की बात है कि भारत

में हर चौथा व्यक्ति भूख से सोने को मजबूर है। इसमें हमारी लापरवाहियों का बहुत बड़ा हाथ है। विश्व खाद्य संगठन के मुताबिक भारत में हर साल पचास हजार करोड़ रूपए का भोजन बर्बाद हो जाता है, जो कि उत्पादन का चालीस प्रतिशत है। देश में पानी की कमी है लेकिन अपव्यय किए जाने वाले भोजन को पैदा करने में इतना व्यर्थ चला जाता है, जिससे दस करोड़ लोगों की प्यास बुझाई जा सकती है।

हमारे देश में हर साल इतना गेहूँ बर्बाद होता है जितना ऑस्ट्रेलिया की कुल पैदावार है। हमारा 2.1 करोड़ टन अनाज केवल इसलिए बर्बाद हो जाता है, क्योंकि उसे रखने के लिए हमारे पास ढंग की भंडारण सुविधा नहीं। उत्पादित फल सब्जी का चालीस फीसदी समय पर मंडी न पहुँच पाने के कारण सड़ गल जाता है। भोजन का फेंका जाना पहली निगाह में भले ही एक मामूली सी बात लगती हो, लेकिन यह एक गंभीर मसला है। भोजन के अपव्यय से जल, जमीन और जलवायु के साथ साथ जैव-विविधता पर भी बेहद नकारात्मक असर पड़ता है। अन्न की बर्बादी के कारण 87 करोड़ लोग भूखे सोने को विवश हैं। हमारे यहाँ शादियों, उत्सवों, त्यौहारों में होने वाली खाने की बर्बादी से हम सभी वाकिफ हैं। कचरे में जाने वाले खाने की दुर्गन्ध और संड़ाध ही कितनी परेशानी पैदा कर देती है। शादियों में मेहमानों की संख्या के साथ-साथ परोसे जाने वाले व्यंजनों की गिनती भी सीमित होनी चाहिए। भोजन और खाद्यान्न की बर्बादी रोकने के लिए हमें अपने दर्शन और परंपराओं का स्मरण करने तथा अपनी आदतों को सुधारने की जरूरत है। हमारी संस्कृति में अन्न को देवता का दर्जा प्राप्त है। भोजन को जूठा छोड़ना या उसका अनादर करना पाप माना जाता है, मगर आधुनिकता की अंधी दौड़ में हम अपने संस्कार भूलते जा रहे हैं। भारत ही नहीं, समूची दुनिया का यही हाल है। एक तरफ करोड़ों लोग दाने-दाने को मोहताज हैं, कुपोषण के शिकार हैं, तो दूसरी तरफ रोज लाखों टन खाना बर्बाद किया जा रहा है।

संसार और देश की बातें तो बड़ी हैं, क्यों न छोटी सी शुरूआत सबसे पहले हम अपने घरों से ही करें। खाने की बर्बादी को रोकने के लिए महिलाएँ बहुत कुछ कर सकती हैं। खासकर बच्चों में हम शुरू

से ही ये आदत डालें कि वो थाली में उतना ही परोसें जितनी भूख हो। इच्छा हो तो बाद में भी लिया जा सकता है। एक दूसरे से बाँट कर खाना भी भोजन की बर्बादी को बड़ी हद तक रोक सकता है। ये बात नहीं कि लोगों में इस बात की चिंता नहीं। बहुत सी जगहों पर अच्छी बातें देखने को मिल रही है। छत्तीसगढ़ में कुछ स्थानों पर फिजूलखर्ची रोकने के उपाय सबके लिए उदाहरण है। गाँव भर में होने वाली शादियों का भोज एक साथ लगन सीजन की आखिरी शादी के बाद होता है। सीजन भर में होने वाली शादियों में संबंधित घर के लोग बरातियों को तो खाना खिलाते हैं, मगर गाँव का एक आदमी भी खाना नहीं खाता। सभी गाँव वालों का भोज सीजन की अंतिम शादी निबट जाने के बाद होता है। इसके लिए धन की व्यवस्था भी मिलजुल कर की जाती है। कोई गरीब करजाई भी नहीं होता। उत्तर प्रदेश में भी कई जगहों पर समाज सादगी और बुराईयों से दूर रहने की परंपरा को अपना रहे हैं। राजस्थान में एक गैर सरकारी संगठन ने बहुत अच्छी पहल शुरू की है। आयोजनों में बचे हुए खाने को सुरक्षित करना और जरूरतमंदों तक पहुँचाना। ऐसे ही मुंबई में डिब्बे वालों ने रोटी बैंक की शुरूआत की है, जिसमें बचे हुए खाने को गरीब भूखे लोगों तक पहुँचाया जाए।

शादियों, होटलों में तो खाने की बर्बादी कानून बनने पर ही संभव हो पाएगी, लेकिन घर पर तो हम कोशिश कर सकते हैं।

- उतना ही खरीदें व उतना ही पकाएँ जितनी जरूरत हो। इससे खाने की न्यूट्रीशन वैल्यू भी बनी रहेगी।
- थोड़ी सी खराबी होने पर कच्ची सब्जियों या फलों को फेंके नहीं, बल्कि उनके बेहतर इस्तेमाल के उपाय ढूँढे जा सकते हैं।
- कई बार हम खाना बनाने का बहुत सारा सामान एक साथ खरीद कर सोचते हैं कि रोज-रोज सामान लाने के झंझट से छुटकारा मिल जाएगा, लेकिन यह गलत है। कई बार बहुत सारा सामान खराब हो जाता है। बिना वजह फ्रिज या अल्मारी में सामान का ढेर लगाने का कोई मतलब नहीं।

- खाना बनाने से पहले ही मेन्यू प्लान कर लें। अगर शॉपिंग लिस्ट पहले ही तैयार की होगी तो जरूरत का सामान ही आएगा। नहीं तो कुछ भूल जाएंगे और कुछ फालतू खरीदा जाएगा।
- सूखे खाने के सामान को ढंग से रखने का तरीका आना जरूरी है। आटा, दाल, चावल जैसी और भी कई चीजें एयर टाइट डिब्बों में रखने से वो खराब नहीं होती। अपने शहर, राज्य के मौसम को भी ध्यान में रख कर सामान स्टोर करें।
- फल, सब्जी, मीट, दूध फ्रिज में ही रखें। बाहर रखने से जल्दी खराब होंगे। थोड़े समय के लिए कुछ चीजें तो स्टोर करनी ही पड़ती हैं।
- कुछ सामान महीनों चलते हैं, अगर उन्हें सही ढंग से रखा जाए। जैसे कि टोमैटो कैचअप, मक्खन, मिल्क मेड, जैम, आचार, जूस इत्यादि।

कुछ लोग सोचते हैं कि हमारा पैसा है, हम जो मर्जी करें लेकिन यह बात गलत है। एक बार कुछ भारतीय विदेश में गए और खाना खाने बैठे। बहुत सा खाना ऑर्डर कर दिया। खाने के बाद बहुत सा जूठा खाना प्लेटों में रह गया। बिल देकर जब वो जाने लगे तो दो औरतें जो कि साथ वाली मेज पर बैठी सब देख रही थी, उठकर सामने आ गई और खाने को बर्बाद करने पर नाराजगी जताई। भारतीय अपनी अकड़ में बोले कि हमने पूरे पैसे दे दिए हैं। लेकिन उन औरतों ने कहा कि सिर्फ पैसे देना ही काफी नहीं। अन्न की बर्बादी भी एक अपराध है। न जाने कितने लोगों की मेहनत के बाद भोजन हमारी थाली में आता है। बड़ी मुश्किल से आगे से ऐसा न करने के वायदे के साथ उनकी जान छूटी। आजकल तो कई अच्छे होटलों के बाहर कुछ ऐसा लिखा मिलता है-

"Please taste the food before you fill your plate, to avoid wastage. Please do not leave food in the thali, anything left would be charged extra, do not waste salad and lemon pcs also.

No excuses please

**You can afford, I can afford, but the nation can't.
Avoid wastage please."**

तो हम भी प्रण करें कि खाने की बर्बादी बिलकुल नहीं करेंगे।

“उतना डालो थाली में, व्यर्थ न जाए नाली में”



इको फ्रेंडली

अकसर आजकल सुनने में आता है ये शब्द इको फ्रेंडली। आखिर क्या है ये इको फ्रेंडली। इसका शाब्दिक अर्थ है कि पर्यावरण की दृष्टि से हानिकारक नहीं है। ये शब्द चीजों, आदतों, त्यौहारों आदि के साथ प्रयोग किया जाता है। थोड़े शब्दों में इसकी परिभाषा ये है कि ऐसी चीजों का प्रयोग जिनसे धरती को कोई नुकसान न पहुँचे, वातावरण खराब न हो। इको फ्रेंडली चीजों से पानी, हवा, ऊर्जा को कोई नुकसान नहीं पहुँचता। हमारी अच्छी आदतें भी इसमें बहुत योगदान दे सकती हैं जैसे कि बिजली का सही प्रयोग करना, बड़ी-बड़ी कंपनियाँ अपने कामों के लिए कुदरती साधनों का प्रयोग कर सकती हैं- जैसे कि सोलर सिस्टम। पर्यावरण के अनुकूल उत्पाद भूमि, वायु, जल तथा अन्य प्रदूषणों को रोकते हैं। जिंदगी में सबसे बड़ी समस्या घर की होती है। पर्यावरण के प्रति लोगों की बढ़ती जागरूकता के कारण पिछले कई वर्षों से पर्यावरण अनुकूल घरों की माँग लगातार बढ़ रही है। इसीलिए इस क्षेत्र में नई तकनीकों का भी विकास हो रहा है। इस तकनीक में सौर पैनल, प्रकाश व्यवस्था, ग्लेजिंग, जल संरक्षण, रीसाईक्लिंग के इलावा और भी बहुत कुछ शामिल है।

हरित ढाँचा पर्यावरणीय अनुकूल है। किसी भी घर की एक प्रमुख विशेषता कम ऊर्जा का उपयोग है। कम पानी, गैस और बिजली का उपयोग अपनी आदतों में शामिल कर लिया जाए तो हर कोई हरित पर्यावरण में योगदान दे सकता है। उदाहरण के तौर पर दिन के समय घर में सूर्य की रोशनी का उपयोग किया जाए। वर्षा जल संग्रहण की व्यवस्था भी की जा सकती है। कचरे का सही उपयोग करना भी बहुत जरूरी है। बायोगैस का प्रचलन भी अब कई स्थानों पर हो चुका है। प्लास्टिक का उपयोग भी कम से कम करना होगा। त्यौहारों के वक्त ज्यादा ध्यान देने की जरूरत है। शुरुआत दीवाली से ही करते हैं।

दीवाली दीपों का त्यौहार है। दीप जरूर जलाएँ लेकिन दीपों के साथ साथ जो हम पटाखें जलाते हैं, वो वातावरण में जहर घोल देते हैं। इनमें मौजूद नाइट्रोजन डाईआक्साईड, सल्फर जैसे हानिकारक प्रदूषक अस्थमा व साँस संबंधी समस्याओं को जन्म देती है। पटाखों की तेज आवाज पर्यावरण के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी खतरा पैदा कर सकती है। दीपावली के समय साफ-सफाई भी खूब की जाती है। बहुत सा नया सामान खरीदा जाता है और बेकार सामान फेंक दिया जाता है। इसमें अजैविक सामान जो कि वातावरण को नुकसान पहुँचाता है, उसे यहाँ-वहाँ न फेंके। आजकल हर तरह का सामान इको फ्रेंडली मिलता है। प्लास्टिक के बैग, बोतलों की जगह कपड़े, स्टील, काँच या फिर बाँस, पत्तों इत्यादि के सामान का प्रयोग करें। सिर्फ पानी की बोतलों का ही उदाहरण काफी है। हर रोज़ कितनी पानी की बोतलें खाली होती हैं। आजकल तो इनको क्रश करने की मशीनें भी लगनी शुरू हो गई हैं। कई बार तो इनको ज्यों का त्यों फिर से प्रयोग में ला दिया जाता है। अगर हम सभी थोड़ा सा भी सहयोग देना शुरू करें तो बहुत कुछ बदल सकता है। सरकार कितना भी पॉलीथीन को बैन कर दे, लोग कहां मानते हैं और दुकानदारों को भी अपना सामान बेचने के लिए मजबूरन चोरी छिपे इनका प्रयोग करना पड़ता है। वैसे इनके काफी विकल्प आ चुके हैं, लेकिन सब्जी, राशन, दूध आदि के लिए अब भी इनका प्रयोग होता है। अगर अपने पास कपड़े का थैला और एक दो स्टील के बर्तन जैसे कि खाने का डिब्बा, पानी की बोतल, चाय पीने का मग रखा जाए तो बहुत सी समस्याएँ हल हो जाएंगी। पहले पहल थोड़ा सा अटपटा लगेगा लेकिन फिर ये सब कुछ चलन में आ जाएगा। जिन डिस्पोजेबल बर्तनों का हम प्रयोग करते हैं, वो सेहत के लिए बहुत हानिकारक हैं।

इसके इलावा पर्यावरण की रक्षा के लिए और भी बहुत कुछ किया जा सकता है। उत्पाद को खरीदने से पहले उसकी पैकेजिंग के बारे में सोचे। अलग से लपेटी गई कैंडी अधिक कचरा उत्पन्न करती है, जबकि ताजे फल और सब्जियाँ स्वास्थ्यकर भी हैं और कम कचरा उत्पन्न करते हैं। जब बिजली की जरूरत न हो तो बिजली के स्विच बंद कर दें।

ऊर्जा प्रभावी बल्ब प्रयोग में लाने से बिल कम आता है और वातावरण भी सुरक्षित रहता है। पानी की एक-एक बूँद कीमती है उसे व्यर्थ न गवाएं। रीसाईक्लिंग में योगदान दें। आजकल बिजली से चार्ज होकर चलने वाले स्कूटर, कारें भी आ गई हैं। जो लोग जानवरों को पालते हैं, उन्हें खास ध्यान देने की जरूरत है। यह बहुत बड़ी जिम्मेदारी का काम है। वन्य जीवों की खाल से बने उत्पाद न खरीदें। लकड़ी और कागज खरीदते समय भी ध्यान देने की जरूरत है। पुर्नवीनीकरण किया गया कागज खरीदें। लकड़ी वातावरण के अनुकूल है या नहीं, इसे जानने का एक अच्छा तरीका है इसके ऊपर प्रमाणीकरण लेबल देखना। सनस्प्ट प्रमाणित जिसका अर्थ है कि यह लकड़ी प्रबंधित वनों से आई है।

बाजार में तरह-तरह की बहुत सुंदर इको फ्रेंडली चीजें मिलती हैं, या यूँ कहिए की हर चीज ही मिलती है। कई तरह के कपड़े और कागज के बैग, क्राफ्ट पेपर, कपड़े, तौलिए, मैट, योग चटाई, खिलौने, कॉस्मैटिक प्रोडक्ट्स के इलावा और भी बहुत सी ऐसी चीजे मिलती हैं। हर त्यौहार इसी तरह से मनाया जा सकता है। दीवाली के बाद होली की बात करते हैं। रंगों से खेलने में कोई बुराई नहीं लेकिन ये रंग सेहत के लिए खतरा बन सकते हैं। रंगों में कैमिकल का प्रयोग घातक होता है। कई रंग तो एलर्जी पैदा करते हैं। अगर इको फ्रेंडली रंग तैयार किए जाए तो सुरक्षित होली खेला जा सकती है और कई लिटर पानी बर्बाद होने से बचाया जा सकता है। जड़ी-बूटियों और फूल पत्तियों से रंग बनाकर होली का आनंद लिया जा सकता है। हल्दी, गेंदे या टेसू के फूल, अनार के छिलके, चुकंदर, जामुन, लाल चंदन पाउडर, टमाटर, गाजर, मेहंदी, कल्था, आँवला, गुलमोहर की पत्तियाँ और भी बहुत सी चीजों का इस्तेमाल करके रंग बनाए जा सकते हैं। बाजार से भी प्राकृतिक रंग मिल जाते हैं।

इसी प्रकार गणेश चतुर्थी के लिए भी इको फ्रेंडली प्रतिमा चुनी जा सकती है। आमतौर पर बाजार में मिलने वाली गणेश प्रतिमाएँ प्लास्टर ऑफ पैरिस की बनी होती हैं। हालांकि ये मूर्तियाँ देखने में बहुत आकर्षक लगती हैं, लेकिन चूँकि गणेश प्रतिमा को पानी में विसर्जित किया जाता है, इसलिए जैव वस्तुओं से बनी प्रतिमाओं का उपयोग करना सुरक्षित

होगा। इसके लिए मिट्टी या कागज से बनी मूर्तियों का चयन करना बेहतर होगा। मिट्टी से बनी प्रतिमा पर्यावरण को हानि नहीं पहुँचाती और पानी में जल्द डूब जाती हैं। पेरिस ऑफ प्लास्टर में सल्फर, फास्फोरस, जिप्सम, मैगेनिशियम जैसे रसायन होते हैं और फिर सजावट के लिए प्रयोग किए गए रंग भी जहरीले होते हैं। पानी में रहने वाले जीवों को इससे बहुत खतरा होता है और यह दूषित पानी मनुष्यों के लिए भी खतरनाक है। जब ऐसे पानी में साँस लेने वाली मछली को खाया जाता है तो सेहत को हानि पहुँचती है और तो और सजावट में प्रयुक्त रंग कुछ गैसों का वितरण करते हैं तथा जब हम साँस लेते हैं तो इनसे हमारे फेफड़ों को नुकसान पहुँचता है।

अनजाने में हम न जाने वातावरण को और अपनी सेहत को कितना खराब कर रहे हैं। आज जरूरत है कुछ सावधानियों की और अपनी आदतें बदलने की। प्रकृति में संतुलन बनाए रखना बहुत जरूरी है। जब मनुष्य इस संतुलन को बिगाड़ने की कोशिश करता है, तो उसे खुद इसका खामियाजा भुगतना पड़ता है। तो बस जरूरत है, छोटी सी शुरूआत करने की।

**पर्यावरण हम सबकी जान, करना है इसका सम्मान,
लाएंगें हम ऐसा समान, न पहुँचें वातावरण को नुकसान।**



रिटायरमेंट, जीवन का एक पड़ाव

रिटायरमेंट जीवन का केवल एक पड़ाव है, अंत नहीं। एक जमाना था, जब रिटायरमेंट के समय लोग उदास होते थे, चिंतित होते थे। लेकिन आजकल तो खुशियां मनाई जाती हैं, पार्टियां दी जाती हैं। बकायदा पूरा सैलीबेशन होता है और हो भी क्यों ना? बड़ी मुश्किल से तो जिंदगी में ये दिन देखने को मिलता है। सारी उम्र तो काम में निकल गई, यही समय होता है, जब पारिवारिक ज़िम्मेदारियाँ भी लगभग पूरी हो चुकी होती हैं और बच्चे भी अपनी-अपनी गृहस्थी में व्यस्त होते हैं। अगर जवानी में अर्थ व्यवस्था की सही प्लानिंग की जाए तो रिटायरमेंट का समय जिंदगी का गोल्डन पीरियड बन सकता है। जरूरी नहीं कि सरकारी नौकरी वाले ही रिटायर हो। देखा जाए तो आजकल सरकारी नौकरियाँ तो कम ही हो रही हैं। प्राइवेट नौकरियाँ या अपने काम ही ज्यादा हो रहे हैं। काम करने की भी एक उम्र होती है। आराम करना और अपनी मनपसंद जिंदगी जीना भी जरूरी है। इसके लिए जरूरी है कि काम से रिटायरमेंट ली जाए और अपने मनपसंद काम, शौक पूरे किए जाए। हर दिन को जिंदगी का आखिरी दिन समझ कर जिया जाए।

हैलो पेंशन, नो टेंशन का फार्मूला अपनाया जाए। जरूरी नहीं कि सबको पेंशन मिलती हो, लेकिन आजकल बहुत सी ऐसी स्कीमें हैं, जिनमें पूंजी निवेश करके सारी उम्र पेंशन का आनंद सरकारी नौकरी से भी बेहतर उठाया जा सकता है। बस थोड़ी सी समझदारी की जरूरत है। जीवन बहुत बहुमूल्य है, सेहत के प्रति जागरूकता बढ़ने और सही से जीने की ललक के कारण औसत उम्र में इजाफा हुआ है। सेवानिवृत्ति के बाद बीस तीस साल जीवनयापन आम बात हो गई है। हर व्यक्ति को ये समझ लेना चाहिए कि वो सरकारी नौकरी से या अपने काम से सेवानिवृत्त हुआ है, न कि कार्य करने की क्षमता से। आजकल ऐसे बहुत से क्षेत्र हैं, जो रिटायर्ड लोगों के अनुभवों का पूरा फायदा उठाना चाहते हैं। यहाँ काम

करके दूसरों का भला करने के साथ साथ अच्छे पैसे भी मिलते हैं। अपनी क्षमता व अनुभव के अनुसार काम करते रहना चाहिए। जब राजनीतिज्ञ मरते दम तक काम कर सकते हैं, तो हम क्यों नहीं।

काम करते रहने से सेहत भी ठीक रहेगी और बच्चे भी महसूस करेंगे कि उनके माँ-बाप सक्षम हैं। इसके इलावा समाज सेवा के काम और अपने शौक पूरे करने का समय निकालना भी बहुत जरूरी है। बुजुर्ग अगर घर में बंद रहेंगे तो परिवार के सदस्य भी अच्छा महसूस नहीं करेंगे। चलते फिरते रहने से सेहत भी अच्छी रहती है और घर के छोटे-मोटे काम करने से बच्चे अपने कामों की ओर ज्यादा ध्यान दे सकेंगे। एक तो बच्चों के पास समय की कमी होती है, दूसरा मशीनी होती जिंदगी में संवेदनशीलता भी कम हो रही है। ऐसे में सेवानिवृत्त बुजुर्गों को चाहिए कि वो घर से बाहर निकलकर समाज में अपना योगदान देकर अपने जीवन को सार्थक एवं रचनात्मक बनाएँ। बहुत से लोग इस उम्र में अपने को अक्षम मान कर सारा-सारा दिन पार्कों में बैठकर ताश खेलने और फिजूल की बातों में समय गँवा देते हैं। इससे अच्छा है कि अपने अनुभवों से समाज में योगदान देते रहें।

हर व्यक्ति की किसी न किसी काम में जरूर रूचि होती है। जैसे कि पेंटिंग, संगीत, खाना बनाना, लिखना, पढ़ना, गीत गाना या कुछ भी। यही वो समय है, जब खुद को निखारा जा सकता है। कुछ भी करने के लिए योजना बनानी बहुत जरूरी है। खाली बैठ कर टी.वी. देखना, शराब इत्यादि का सेवन करना ठीक नहीं। इसका असर सेहत पर पड़ेगा। जो लोग ऐसा जीवन जीते हैं, वो बीमार पड़ जाते हैं। अपने आप को अकेला महसूस न करें। सेवानिवृत्त व्यक्ति को नकारात्मक सोच नहीं रखनी चाहिए। उदासीन न रहें और यह भी न सोचें कि हमें तो सब कुछ आता है। कुछ लोग तो घर की ज़िम्मेदारियों को बच्चों पर डालकर दिन भर आराम फरमाते हैं या हर काम में नुक्स निकालते रहते हैं। किसी को सब कुछ नहीं आता। अभी भी बहुत कुछ सीखना बाकी है। मत सोचे कि थोड़ी सी जिंदगी ही तो बची है। बल्कि यह सोचे कि अब जो जिंदगी बची है, उसे अच्छे से जीना है। ये समय जीवन की नए सिरे से शुरूआत

करने का है। सुबह-शाम की भागदौड़ से बचकर अपने मनमुताबिक काम करने का है। काम के वक्त हम एक एक छुट्टी के लिए तरसते हैं। हफ्ते बाद मिलने वाली एक या दो छुट्टियों में न जाने कितने ही कामों की लिस्ट बनी होती है और अब जब रोज ही छुट्टी है तो आदमी बोर होने लगता है।

रिटायर तो घर का एक सदस्य होता है, बाकियों को तो काम करना ही है। औरतें तो घर के कामों में व्यस्त रहती हैं, जबकि हमारे देश में आदमी घर के कामों में कम ही रूचि रखते हैं। जब आदमी खाली होता है, तो चाहता है कि कोई उससे बात करे, उसका हाल-चाल पूछे। कुछ दिन तो ठीक लगता है, लेकिन फिर कई बार लगता है कि कोई उसकी और ध्यान नहीं दे रहा। जबकि ऐसा नहीं होता, सिर्फ सब अपने-अपने कामों में लगे होते हैं। काम करना कितना जरूरी है, यह बताने की जरूरत नहीं। समझदारी इसी में है कि रिटायर व्यक्ति भी अपने आप को व्यस्त रखे और ये कोई मुश्किल नहीं। सबसे पहले तो सेहत जरूरी है। सुबह उठकर सैर करना, हल्का फुल्का व्यायाम करना, मतलब कुदरत के करीब होना। रोज जाने से नए दोस्त भी बन जाते हैं। वहाँ पर बहुत से गरूप होते हैं, किसी भी मनपंसद, अपने स्वभाव और रूचियों के अनुरूप गरूप में शामिल हो जाइए। योगा, लाफ्टर, सब कुछ होता है। अपने भूल चुके शौक को फिर से ज़िदा करें। आजकल तो सीनियर सीटिजन क्लब, एसोसिएशंस बनी हुई है। इसके इलावा कुछ समय समाज सेवा को भी दें, आखिर हम पर समाज का भी तो कर्ज है।

घर के कामों में भी सहयोग देना बहुत जरूरी है। आप अपने आप को इस तरह बनाएं कि आपकी उपस्थिति घर में अनिवार्य बन जाएं। जो लोग कहते हैं कि रिटायरमेंट के बाद उनकी कद्र नहीं रही या उन्हें कोई पूछता नहीं, उनका ये भ्रम मिथ्या साबित होगा। जहाँ आपकी जरूरत हो, सेहत मुताबिक जरूर सहयोग दें। जैसे कि बाजार से सामान लाना, बच्चों को स्कूल छोड़ना या लाना, उन्हें होम वर्क करवाना, घुमाने ले जाना। हर घर की अलग-अलग जरूरतें होती हैं। अगर आपके पास काफी पूंजी है और पेंशन भी मिलती है, तो कुछ खर्च भी करें। अकसर देखने

में आता है कि बुजुर्ग पैसे निकालते ही नहीं। सब जिम्मेदारी बच्चों पर डाल देते हैं, जो कि बिलकुल गलत है। महंगाई के इस दौर में न जाने कितने खर्चे होते हैं। जायदाद वगैरह जीते जी अपने नाम पर रखें। जरूरत मुताबिक उन्हें प्रयोग करने दें। अपनी वसीयत बनाना न भूलें। निरंतर अपनी सेहत का ध्यान रखे। हैल्थ टैस्ट करवाते रहें। एक और जरूरी बात हैल्थ इंश्योरेंस तो जवानी में ही करा लें। आजकल बहुत तरह की स्कीमें हैं, जो कि बहुत फायदेमंद है।

अंत में काफी कुछ तभी संभव है, जब आपके पास बैंक बैलेंस हो। तो जरूरी है कि शुरू से ही बचत करें। फिर देखिए रिटायरमेंट के बाद की जिंदगी यानि की जीवन की दूसरी पारी खेलने में कितना आनंद आता है। »Age is only a number« बूढ़ा तो धीरे-धीरे शरीर होता है, मन नहीं। तभी तो किसी ने कहा है-

**“थोड़ा सा बचपन साथ रखिएगा, जिंदगी की शाम में,
उम्र महसूस ही न होगी, सफर के आखिरी मुकाम में।**



क्या दें तोहफा ?

मनुष्य सामाजिक प्राणी है। शादी-ब्याह, सालगिरह, जन्म या जन्मदिन, रिटायरमेंट, गृह-प्रवेश, प्रमोशन या और भी बहुत से मौकों पर हम अपने रिश्तेदारों, परिचितों, दोस्तों से मिलते रहते हैं। त्यौहारों पर भी मिलते हैं। गम हो या खुशी अपनों के साथ ही मिलकर बांटी और मनाई जाती है। इसी तरह आपस में मेल-जोल रहता है। किसी जमाने में हमारे बुजुर्गों ने सोच समझ कर ही कुछ सामाजिक नियम बनाए होंगे। सोच में बदलाव, समय की कमी या कुछ भी कह सकते हैं, रिवाजों का स्वरूप भले ही बदल गया हो लेकिन आज भी उनका पालन हो रहा है। मिलने-जुलने पर तोहफे देने का रिवाज दुनिया में सदियों से चला आ रहा है और भारत में खासतौर पर। आज भी हम बेटी, बहन के घर तो बिल्कुल भी खाली हाथ नहीं जाते। शायद जिस जमाने में बेटी को शादी के वक्त तोहफे, कपड़े, गहने या घरेलू सामान दिया जाता होगा उस समय उसका मतलब कुछ और था जोकि बाद में दहेज के रूप में एक सामाजिक कुरीति बन गया। लेकिन ये एक अलग विषय है। मेरा मतलब आपस में मिलते समय मौके अनुसार दिए जाने वाले छोटे मोटे तोहफों से है।

देखने सुनने में ये बात एक बार तो आम सी लगती है, लेकिन विचारणीय जरूर है। सबको याद होगा कुछ समय पहले शादी का निमंत्रण पत्र ही आता था, उससे पहले तो शायद चिट्ठी ही आती होगी। मिठाई वगैरह कुछ नहीं। जो लोग शादी में आते थे, उनको जाते वक्त रिश्ते अनुसार मिठाई तोहफे इत्यादि दिए जाते थे। बाकी भी लेन-देन चलता ही रहता। लेकिन स्वरूप बदला। आज लगभग कार्ड डिब्बे के साथ ही आता है। हर कोई अपनी जेब के अनुसार बढ़िया से बढ़िया निमंत्रण बनवाता है। कई बार तो ऐसा लगता है कि खाने के सामान से ज्यादा पैसा निमंत्रण पत्र और डिब्बे पर खर्च किया गया है। डिब्बे और कार्ड इतने सुंदर कि फेंकने को मन ही नहीं करता। लेकिन संभाले भी कितने!

चलो भई अगले की मर्जी। और मौकों पर भी आजकल ऐसे बहुत से उदाहरण मिल जाएंगे।

जब भी हम सभी को कहीं से कोई निमंत्रण आता है, तो एक बार तो मन में यह सवाल उठता ही है कि हम तोहफे के रूप में क्या लेकर जाएँ। परिवार में ये विषय चलता ही है। कई बार तो हम सभी शगुन का लिफाफा देकर निबटा देते हैं, लेकिन कुछ मौकों पर तो तोहफा देना ही अच्छा लगता है। त्यौहारों पर तो तोहफा या खाने का सामान ही ले जाया जाता है। पहले दीवाली पर मिठाईयों के ढेर लग जाते थे। आजकल मिठाईयों में मिलावट का डर रहता है तो बिस्कुट, चॉकलेट, जूस तथा और भी बहुत सी चीजें। हर कोई ड्राई फ्रूट्स तो अफोरड भी नहीं कर सकता। डिब्बे इतने इकट्ठा हो जाते हैं कि बिना खोले ही यहाँ के वहाँ और इधर के उधर कर दिए जाते हैं। अगर हम चाहें तो यहाँ पर थोड़ा बदलाव कर सकते हैं। सिर्फ पहल करने की जरूरत है।

दिल्ली में रहने वाली मेरी एक रिश्तेदार ने बताया कि उनके वहाँ पर कम से कम पच्चीस ऐसे रिश्तेदार हैं, जिनसे त्यौहारों पर मिलना जुलना और तोहफे देना जरूरी है। दिल्ली का ट्रैफिक और तोहफों का चुनाव बहुत मुश्किल काम पर करना भी जरूरी। एक हफ्ता इसी में निकल जाता। किसी ने हिम्मत करके एक सुझाव दिया कि क्यूं ने हम ऐसे मौके पर त्यौहार से एक दो दिन पहले या कोई छुट्टी का दिन निश्चित करके किसी होटल में या किसी रमणीक स्थान पर इकट्ठे होकर जश्न मनाएँ। मेल-जोल, खाना-पीना सब हो जाएगा। सबको ये बात जंच गई और अब वो ज्यादा आनंद उठा रहे हैं। साल में होली, दीवाली या और भी कोई त्यौहार हो मिलकर मनाते हैं और मिलकर खर्च करते हैं। आपस में काम बाँटकर कमेटी सी बना ली है। सब खुश है। है न बढ़िया बात!

फिर से तोहफों की बात पर आते हैं। रिचा राजन ने अपनी शादी की पच्चीसवीं सालगिरह बड़ी ही धूमधाम से मनाई। बहुत से रिश्तेदार और मित्र आमंत्रित किए गए। बहुत रौनक लगी और साथ में ही तोहफों का ढेर भी। दो दिन के बाद फुरसत मिलने पर तोहफों को खोला गया। यकीनन तोहफों को देखकर खुशी होती है, लेकिन यहाँ माहौल कुछ

ज्यादा खुशनुमा नहीं था। ज्यादातर शो-पीस, किचन का बेकार का समान या फिर काम चलाऊ बैड-शीटस। माना जाता है कि तोहफा प्यार का प्रतीक होता है। बात तो ठीक है, लेकिन और बातों की तरह समय बदलने के साथ-साथ तोहफो में भी बदलाव की जरूरत महसूस होने लगी है। सुनने में भले ही कुछ अच्छा न लगे और शायद परम्परा के विरुद्ध भी लगे, लेकिन सच्चाई यही है। बहुत से लोग तो कार्ड पर तोहफा न लाने का निवेदन भी लिख देते हैं, लेकिन अभी ये बात ज्यादा चलन में नहीं है और फिर देखा जाए तो खाली हाथ जाना मेहमान को भी अच्छा नहीं लगता।

प्यारे से बबलू के आठवें जन्मदिन पर उसके बहुत से मित्र और रिश्तेदार आए, तोहफे भी लाए। ज्यादातर स्टेशनरी टाइप सामान। बच्चे का मूड ही खराब हो गया। सिर्फ उसे एक टैडी ही पंसद आया। पढ़ाई के सामान के इलावा और भी बहुत सी चीजे गिफ्ट की जा सकती हैं। कई बार तो बिना सोचे समझे दिए गए तोहफे रिश्ते भी बिगाड़ देते हैं। किसी मोटे आदमी को वजन तोलने वाली मशीन देना या फिर किसी साँवली लड़की को फेअरनेस का गिफ्ट देना। काफी लोग तो घर में मिले मिलाए गिफ्ट कोई सूट, साड़ी, बैग या ऐसी चीज जो पंसद नहीं वो ही उठा कर दे देते हैं।

अब आप सोचेंगे कि आखिर क्या उपहार दिया जाए। उपहार देना भी एक तरह की कला है। थोड़ा सा सोच कर दीजिए। जेब पर भी भारी नहीं पड़ेगा और रिश्ते भी मजबूत रहेंगे। उपहार देना सामाजिक दस्तूर भी है, प्यार की अभिव्यक्ति भी है। सच्चाई तो ये है कि उपहार बिना किसी संवाद के रिश्ते को मजबूत करता है। इससे उपहार देने वाले की इमेज भी झलकती है। एक बार किसी ने शादी के कार्ड के साथ गुलाब जामुनों के डिब्बे दिए। लेकिन पैकिंग ढंग से नहीं की गई थी। डिब्बा खोलते समय क्या हुआ होगा, बताने की जरूरत नहीं। गरमियों का मौसम था। कुछ के घरों में पहुँचते-पहुँचते तो फफूँदी ही लग गई थी। इसलिए थोड़ा ध्यान देने की जरूरत है। किसी से सलाह भी ली जा सकती है। अगर एक ही फंक्शन पर जाने वाले आपस में जानकार हैं तो विचार विमर्श कर लें।

कुछ लोग बहुत बड़े-बड़े डब्बो वाले गिफ्ट लाएंगे। अंदर भले घटिया सी काँच की ट्रे या फिर ऐसा ही कुछ हो। आजकल जगह की कमी है। अब सोचने की बात है कि दिया क्या जाए। जहाँ आप जा रहे हैं, यकीनन वो आपके अच्छे से जानकार ही होंगे। आपको कुछ हद तक उनकी पंसद, उनके स्टेटस का पता भी होगा। अब किसी सहेली का जन्मदिन है तो उसे उसकी पंसद का कोई कास्मैटिक्स दिया जा सकता है। दोस्तो को उसकी पंसद की टाई, जैकेट। पढ़ने के शौकीन को उसके पसंद के लेखक की किताब, धार्मिक विचारों वाले को वैसा ही गिफ्ट या फिर फूल, परफ्यूम, कोई खास शो-पीस। आजकल तो पौधे भी गिफ्ट में दिए जाते हैं। बजट कम है तो दो चार लोग मिल कर भी दे सकते हैं। एक बार ऑफिस की किसी लड़की की शादी में उसकी सहेलियों ने मिलकर माइक्रोवेव गिफ्ट कर दिया। खाने-पीने का सामान भले ही कम दें लेकिन बढ़िया दें। गिफ्ट छोटा सा भले हो, लेकिन अच्छा हो। कोई बहुत बड़ी बात नहीं है, विचार किया जा सकता है। जब हम किसी को दिल से गिफ्ट देते हैं तो खरीदते वक्त उसके बारे में सोचते हैं। दिल से दिया गया तोहफा रिश्ते मजबूत बनाता है।



समय भी है धन

नया साल आया और एक महीने से ज्यादा बीत भी गया। हम सभी ने जनवरी में खूब मजे किए। नये साल की लोहड़ी की और गणतंत्रता दिवस की खूब खुशियां मनाई। इसके इलावा किसी ने अपने या अपने परिवार में किसी के जन्मदिन, शादी की वर्षगाँठ, पदोन्नति या किसी और तरह की खुशी का भी आनंद उठाया होगा। सभी ने नए साल में अपने आप से कुछ वायदे भी किए होंगे। कुछ ने अपनी आदतों या अपनी गलतियों को सुधारने का प्रण भी लिया होगा। हम सभी को अपनी कमियाँ पता होती हैं और उन्हें सुधारने का प्रयास भी किया जाता है, लेकिन सुधरे कितना, जरूरत है इस बात पर गौर करने की। अकसर लोगों ने नए साल की आमद पर कई वायदे किए होंगे, मसलन थोड़ा जल्दी उठना, समय पर ऑफिस पहुँचना, परिवार को ज्यादा समय देना, सफाई का ध्यान रखना या और भी बहुत सी बातें।

सोचिए जनवरी में आपने अपने वायदे को कितना निभाया। अपने लक्ष्य को कितना पाया या उसकी और अग्रसर भी हुए या नहीं। चलो, किसी कारणवश शुरूआत नहीं हुई तो आज से ही कर दीजिए और उन सभी वायदों में एक वायदा और जोड़ लीजिए, और वह है समय की कद्र और समय की बचत का। समय भी धन है और इसकी कद्र करना बहुत जरूरी है। अकसर हमारे पास धन के बाद समय की कमी होती है। कई लोगों के पास धन की कमी नहीं होती, लेकिन समय की कमी होती है।

हम सभी समय की कमी का रोना रोते ही रहते हैं। कुदरत ने हम सभी को एक दिन रात में चौबीस घंटों का समय दिया है। जिन लोगों ने सफलता की ऊचाईयों को छूआ, समय तो उनके पास भी इतना ही था। बहुत से महान व्यक्तियों को तो कम उम्र ही मिली, फिर भी वो अमर हो गए। उम्र तो अपने हाथ में नहीं है, लेकिन कुछ बातें हमारे

हाथ में है। अगर उन पर गौर किया जाए तो देखिए कितना समय बचता है और कितनी खुशियां मिलती हैं।

सबसे पहली और जरूरी बात तो ये है कि अपनी प्राथमिकताएँ तय करें। अगले दिन या इस हफ्ते क्या करना है, इस बात की एक लिस्ट बना ली जाए। किसी बड़े काम के लिए एक महीना भी रख लें। अब सब कुछ नोट कर लें। निश्चित समय के आखिर में रिजल्ट देखें। किसी काम को जब शुरू कर दिया जाता है, तो दिमाग में नए-नए विचार भी आने लगते हैं। शुरूआत करने तक ही मुश्किल होती है, उसके बाद तो डगर आसान है।

कभी भी सारे काम खुद करने की कोशिश न करें। घर हो या दफ्तर, काम बाँट दें। कुछ लोगो को दूसरों पर यकीन नहीं होता। हर काम अपने हाथ में लेने से थकान भी होगी और गुस्सा भी आएगा, जिससे मन चाहे नतीजे नहीं मिलेंगे। अगली बात यह कि कभी भी किसी से अपनी या अपने बच्चों की या किसी से किसी भी प्रकार की तुलना न करें। इससे कड़वाहट, जलन या फिर असुरक्षा ही पैदा होती है। जो समय हमने अपने काम में या काम की बेहतरी में लगाना है, वो इसी में निकल जाएगा। मान लो आपके पड़ोसी के बच्चे ने ज्यादा अंक प्राप्त किए या आपके किसी साथी के पास आपसे बड़ा घर है या महंगी कार है तो इसमें ईर्ष्या करने जैसी कोई बात नहीं। आप भी मेहनत करके उस मुकाम तक पहुँच सकते हैं। दूसरी बात जो ऊपर से दिखता है, वो अंदर से नहीं होता। परमात्मा ने सब खुशियां या गम किसी एक की झोली में नहीं डाले। किसी को एक तो किसी को कोई दूसरी सौगात जरूर मिली है।

कई बार हम कोई एक काम शुरू करते हैं, उसे अधूरा छोड़ कुछ और शुरू कर देते हैं। याद रखिए अधूरे काम ध्यान खींचते हैं। जो भी काम करना चाहे पहले उस पर पूरी तरह विचार करें। मान लीजिए कोई बिजनेस शुरू करना है तो उसका बजट, खर्चे, मार्केट सब जाँच लें और थोड़ा सब्र रखना भी जरूरी है। मेरी एक जानकार की बेटी ने बुटीक का काम शुरू किया। खूब पैसा लगा कर कपड़े, कारीगर रखे, काम नहीं चला। सब बंद करना पड़ा और अब घर का एक कमरा उसके सामान

से भरा पड़ा है। एक साल इसी तरह बीत गया। अब वो ब्यूटी पार्लर खोलना चाहती है। बात निकली तो मैंने पूछा कि क्या उसे पार्लर का काम आता है, अगर नहीं तो पहले उसे खुद कुछ सीखना चाहिए। लेकिन उसके विचार है कि काम करने वाले रख लेंगे। अब हम तो कुछ नहीं कर सकते। लेकिन अच्छा हो कि आदमी अपनी गलतियाँ दोहराने की बजाए उनसे कुछ सीखे।

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो दूसरों की परवाह ज्यादा करते हैं। लोग क्या कहेंगे यह डर ज्यादा सताता है। लोगों की परवाह के चक्कर में समय बर्बाद करने की जगह जो अपने लिए बेहतर है वो करें। वैसे भी सभी को खुश करना असंभव है। हर व्यक्ति अलग होता है और उसकी राय भी अलग होती है। सबको खुश करेंगे तो स्वयं के लिए समय निकालना मुश्किल हो जाएगा। अगर आदमी अपनी पसंद की जिंदगी न जिए तो न मन खुश रहता है और न ही सेहत ठीक रहती है। ठीक है, दूसरों का ख्याल भी रखें लेकिन अपने लिए अपने शौक पूरे करने के लिए भी तो समय चाहिए। कुछ लोग या तो काम करेंगे नहीं, या फिर चाहेंगे कि जो काम हो वो परफैक्ट हो। हर काम में परफैक्शन तलाशना मूर्खता है। मान लो बहुत कोशिश के बाद भी अगर किसी से गोल, पतली और फूली हुई रोटी न बने तो रोटियाँ बनानी बंद कर दी जाए। नहीं ना, परफैक्शन न सही, काम तो हुआ।

हर बात की शिकायत करने की बजाए, उसका हल ढूँढा जाए। कुछ गलत हो रहा है, तो उस पर कार्यवाही करनी जरूरी है। मान लो दफ्तर में पंखा, कूलर, पानी की टंकी या कुछ भी खराब होता है, तो लोग रोज उसका रोना रोएंगे। अब अपने आप तो कुछ ठीक होने से रहा। एक महीना समय बर्बाद करके ठीक करवाने की अपेक्षा अगर तुरंत कुछ हल निकाला जाए तो जहाँ परेशानी कम होगी, वही समय भी बचेगा। एक और बहुत बड़ा कारण है समय की बर्बादी का और वो है मन में असफलता का डर। इस डर को मन से निकालना जरूरी है। डर मनुष्य को पीछे की ओर धकेल देता है। जो भी काम करना है, उसकी पढ़ाई, पूरी जानकारी, विशेषज्ञों की सलाह, पूंजी या और भी जानकारी प्राप्त करना जरूरी है।

नौकरी भी है, तो ऊपर लिखी बातों की ओर ध्यान दिया जाए तो समय की कोई कमी नहीं रहेगी।

हर पल मुस्कुराओ, बड़ी खास है जिंदगी,
सुख-दुख का न सोचो, बस आस है जिंदगी,
न शिकवा, न शिकायत, न कमी समय की,
जिंदादिली से जीने का अहसास है जिंदगी।



आलस भी है बीमारी

बुखार, जुकाम, खाँसी, सिरदर्द आदि छोटी-मोटी बीमारियों के बारे में तो हम सभी जानते हैं और कई बार ये बीमारियाँ अपने आप या फिर दादी माँ के घरेलू नुस्खों से भी ठीक हो जाती हैं। डर, तनाव, डिप्रेशन होने पर भी डॉक्टर की सलाह ली जाती है, लेकिन क्या किसी ने आलस को भी बीमारी माना है, कभी नहीं। हम आलस को एक आदत मानते हैं और इस आदत की गिनती बुरी आदतों में भी नहीं आती। किसी अपने की बात हो तो बड़े लाड से कहा जाता है, बस, थोड़ा सा आलसी है लेकिन अगर ध्यान से देखा, सोचा जाए तो यह न दिखने वाली बीमारी बहुत भारी है। इस आलस से हम क्या खोते हैं, इसका पता खुद को भी नहीं चलता।

सर्वेक्षण के आधार पर भारत की छवि एक आलसी और लेट-लतीफ देश की बनी हुई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार इस वक्त दुनिया के 140 करोड़ लोगों की शारीरिक सक्रियता काफी कम है। भारत के 24.7 फीसदी पुरुष और 43.3 फीसदी औरतें अपने हाथ-पाँव हिलाना नहीं चाहते। खेती प्रधान और मेहनतकश लोगों के देश के रूप में पहचान रखने वाले देश की ऐसी स्थिति क्या चिंताजनक नहीं है? यह ठीक है कि इसके पीछे कई भौगोलिक कारण भी हो सकते हैं। पैदल चलने में हमारी गिनती काफी पीछे है और छुट्टियाँ लेने में आगे हैं। सिर्फ हम ही सुस्त नहीं हैं, जहाँ अमेरिका, यूक्रेन, जापान, हॉगकांग के लोग पैदल चलने में हमसे आगे हैं तो सऊदी अरब और इंडोनेशिया के लोग पीछे भी हैं। मलेशिया पैदल चलने वालों में सब से आगे पाया गया।

अजगर करे न चाकरी, पंछी करे न काम वाला फार्मूला अपनाते हुए हम काम की अपेक्षा आराम को ज्यादा महत्व देने लगे हैं। कई बार हालात भी ऐसे बन जाते हैं। कोई काम छोटा लगता है, तो कोई सम्मानीय नहीं लगता। बड़ी-बड़ी डिग्रियाँ लेने के बाद छोटी नौकरी शान के खिलाफ

है और बड़ी मिलती नहीं। बेरोजगार बंदा आलसी नहीं होगा तो और क्या होगा। सरकारी नौकरियाँ तो अब ना के बराबर रह गई हैं और उन्हें प्राप्त करना भी आसान नहीं। बेहतर होगा कि अपना ही काम-धंधा शुरू किया जाए। हमारे देश में बहुत से पुश्तैनी काम दम तोड़ते जा रहे हैं। धोबी, मोची, कुम्हार, बरतन कलाई बहुत से हस्त उद्योग या और भी बहुत से छोटे लगने वाले कामों को अगर आधुनिक तकनीक से किया जाए तो इज्जत के साथ-साथ पैसा भी है। अगर नाई का काम छोटा है तो फिर सैलून और ब्यूटी पार्लर क्या है? पहले कहते थे- कपड़े सिल सिल कर बच्चों को पढ़ाया तो आजकल वही बुटीक बन गए। मतलब यह कि कोई भी काम छोटा नहीं और अगर कोई डिग्री हाथ में है तो किसी भी काम को और भी ज्यादा निपुणता से किया जा सकता है।

जरा सोचिए किसी काम के बिना गुजारा है पलम्बर, पेंटर, पेंचर लगाना, ठेले वाले और भी अनगिनत काम हैं। अगर कोई काम करना चाहे तो कमी नहीं है कामों की। जो काम अपने देश में हेय दृष्टि से देखे जाते हैं, वही काम विदेश में जाकर खुशी-खुशी किए जाते हैं। काम न करने से आर्थिक तंगी तो होती ही है, उसका सीधा असर हमारी सेहत पर पड़ता है। अगर काम किया जाए तो जिम जाकर पसीना बहाने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी। वैश्विक सर्वेक्षण से यह पता चला है कि पुरुषों के मुकाबले भारतीय स्त्रियाँ और भी सुस्त होती जा रही हैं। बहुत से घरेलू काम मशीनों के हवाले या फिर काम वाली बाई या महरी के हाथों में चले गए हैं। बाकी की कसर फास्ट फूड, होम डिलीवरी ने निकाल दी है। जब हर काम ऑनलाइन होने लगा है तो हाथ पैर हिलाने की जरूरत ही क्या है। मोबाईल, फेसबुक या फिर न जाने कितने आधुनिक गैजेट्स पर घंटों बर्बाद कर दिए जाते हैं।

खान-पान में हुई तबदीली का सीधा असर सेहत पर और अधिकतर मोटापे पर पड़ा है। हम सब जानते हैं कि मोटापा कितनी बीमारियों की जड़ है। शारीरिक श्रम का सेहत से बहुत बड़ा रिश्ता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से पैदल चलने का बहुत महत्व है और आजकल यही बहुत कम हो गया है। कारों की संख्या दिन-ब-दिन बढ़ती ही जा रही है। पहले

लोग आस-पास के बाजारों तक या तो पैदल जाते थे या फिर साईकल का सहारा लेते थे। पर अब तो बाजार खुद हमारे घरों में आ पहुँचा है। बस कुर्सी पर बैठे-बैठे आंखों और हाथों की उंगलियों की कसरत जरूर होती रहती है। कोई जरूरत नहीं हाथ-पैर हिलाने की। रिमोट भी तो बहुत से काम कर देता है। सुना है कि लाईट, पंखे, दरवाजे इत्यादि के लिए भी जल्द ही रिमोट आ जाएंगे। विशेषज्ञों और डायटीशियनों के अनुसार दस हजार कदम रोज चलना जरूरी है। इसके लिए अपने वर्क कल्चर को बदलने की जरूरत है। माना कि आजकल की सहूलतों के चलते हम पुरातन युग में तो नहीं जा सकते, चक्की पर हाथों से आटा पीसना अब संभव नहीं है, लेकिन सही और स्वस्थ जीवन जीने के लिए कुछ तो करना पड़ेगा। यह समझना बहुत जरूरी है कि आलस्य मनुष्य का बहुत बड़ा शत्रु है। इससे वर्तमान और भविष्य दोनों नष्ट हो जाते हैं। सफलता हासिल करने के लिए इस पर विजय पाना बहुत जरूरी है।

अब बात करते हैं इसे दूर करने की। सबसे पहली बात तो 6-8 घंटे की नींद जरूर लें। रात को नींद पूरी न करना मतलब दिन भर सुस्त रहना। अगली बात खान-पान का संतुलन। सवेरे अच्छा नाश्ता करना जरूरी है। लंच और डिनर हल्का लेकिन पूर्ण आहार होना चाहिए। थोड़ा जल्दी उठकर हल्का व्यायाम, सैर, योगा, ध्यान आदि करने से शरीर फिट रहेगा। जब भी आलस, थकान लगे संगीत सुनें, प्रकृति को निहारे, नहीं तो थोड़ी चहलकदमी करें। जो भी काम करें, नौकरी हो या अपना बिजनेस योजनाबद्ध तरीके से करें और काम से प्यार करना सीखें। अपना लक्ष्य निश्चित करना बहुत जरूरी है। अगर कामों की लिस्ट हो और टारगेट हो तो क्या मजाल कि आलस पास भी आ जाए। एक जैसा कार्य करने से कई बार बोरियत हो जाती है। हो सके तो थोड़ा बदलाव लाएं। बीच-बीच में अपने शौक घूमने-फिरने के लिए भी समय निकालें। सकारात्मक सोच, सफल लोगों के बारे में सोचना, उनकी जीवनी पढ़ने से भी प्रेरणा मिलती है।

किसी कार्य को लगातार करने से उबन लगनी स्वाभाविक है। बीच-बीच में ब्रेक लें और उस कार्य से होने वाले फायदों के बारे में सोचें।

अस्त-व्यस्त जीवन जीना, छोटे-छोटे कामों को बड़ा समझना, असफलता का डर, एक समय में कई कार्य हाथ में लेना भी गलत है। कई बार समझ में नहीं आता कि कहाँ से शुरू किया जाए। इससे भी आलस घेर लेता है और हम काम को टालना शुरू कर देते हैं। कई कामों में शारीरिक मेहनत करनी पड़ती है। अगर उसमें आलस आ जाए तो ये सोचे कि आप व्यायाम कर रहे हैं। तो बस फिर दिलचस्पी हो जाएगी। काम और कसरत दोनों हो जाएंगे। सुकरात के अनुसार आलस्य में जीवन बिताना आत्महत्या के समान है। चैस्टर फील्ड ने कहा आलस्य मूर्खों का अवकाश-दिवस है। स्पर्जन के विचारानुसार, आलस्य दरिद्रता की कुंजी और सारे अवगुणों की जड़ है। अंत में यही समझें कि आलस्य एक ऐसी बीमारी है जिसमें दरिद्रता का वास है, परिश्रम में लक्ष्मी बसती है। उधम स्वर्ग है और आलस्य नर्क है। यह ऐसा रोग है जिसका रोग कभी नहीं सँभलता, यह परमेश्वर के दिए हुए हाथ-पैरों का अपमान है। आलस भगाएँ-खुशियाँ लाएँ।



गिला, शिकवा या शिकायत

वैसे तो सबका स्वभाव अलग-अलग होता है, कोई नर्म है तो कोई गर्म। किसी को छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आ जाता है तो किसी को बहुत बड़ी बात से भी कोई खास फर्क नहीं पड़ता। कुछ लोग ऐसे भी मिलेंगे जिनकी आवाज में शहद सी मिठास होती है और कुछ ऐसे कि जैसे जहर उगल रहे हों। कोई-कोई अत्यंत शालीन, ठहराव वाले और धैर्यवाण, तो कुछ तेज़-तरार और बातूनी। मतलब कि हर तरह के लोग हमें अपने आस-पास मित्रों में या परिवार में ही मिलेंगे। किसी के मन में क्या है, इसका अंदाज़ा लगाना बहुत कठिन है। जरूरी नहीं कि तीखा बोलने वाला दिल का भी बुरा ही हो और जो सामने इतना मीठा बोल रहा है, वह दिल का नेक हो। असलियत तो बहुत करीबी लोग ही जानते हैं।

इन सब में एक जाति ऐसी भी होती है, जिनके दिल में सबके लिए गिला शिकवा है। उनके मन में हर एक के प्रति शिकायत है। भगवान से भी और जिंदगी से भी। परिवार, पड़ोसी, सहकर्मी या फिर सरकार। आप उनसे बात करके देखिए शिकायतों का ऐसा पिटारा खुलेगा कि बंद करने का सिरा ढूँढना मुश्किल होगा। कुछ दिन पहले हमारे इलाके में स्वच्छता अभियान चलाया गया। आस-पास के काफी लोग इकट्ठा हुए। सफाई कर्मचारी और कुछ नेता टाइप के लोग तो होने ही थे। मुहल्ले की औरतों का भी जमावड़ा और सफाई के प्रति विचार। हर औरत का कहना था कि वो तो बहुत सफाई पंसद है, दूसरा नहीं। सब यही कह रही थी कि लोग यहाँ-वहाँ कूड़ा फेंकते हैं, ये नहीं करते, वो नहीं करते, जबकि बेचारे सफाई कर्मचारी कूड़े के ढेर के ढेर उठा कर ट्रॉली में भर रहे थे। अगर आपने नहीं फेंका, मैंने नहीं फेंका तो फिर आखिर किसने फेंका? यह तो सिर्फ एक उदाहरण है। सभी के दिल गिले शिकवों से भरे पड़े हैं। माना कि कुछ शिकायतें जायज़ होती हैं। मान लो आप

किसी शादी पर गए। अगर चाय थोड़ी ठंडी मिली तो भी शिकायत है। कईयों को ऐसा लगता है कि उन्हें किसी ने पूछा नहीं। कुछ को तो बात-बात पर शिकायत होती है। इसका असर न केवल उनकी खुद की जिंदगी पर होता है, बल्कि इससे रिश्तों में भी दरार आ जाती है। फिर भले ही पति-पत्नि हो, सास-बहू हो या फिर भाई-भाई। रिश्ता कोई भी हो सकता है। वास्तव में ऐसे बहुत से कारण हैं जो शिकायत की वजह बनते हैं। बेहतर यही होगा कि वजह को पहचान कर शिकायती बर्ताव को दूर किया जाए। सवाल ये है कि शिकायत क्यों की जाती है? ध्यान से देखा जाए तो इसके बहुत से कारण हो सकते हैं।

कुछ लोग अपनी कमियों को छुपाने के लिए शिकायत करते हैं। काम पूरा खुद नहीं करेंगे और दोषी दूसरो को ठहराएंगे। मतलब कि उनका कोई दोष नहीं। कुछ अन्य लोग काम तो करेंगे लेकिन ज़िम्मेदारी से पल्ला झाड़कर। काम करते वक्त इतना अहसान जताएंगे जैसे कि दुनिया का सबसे मुश्किल काम उन्हें ही करने को मिला। फिर कुछ ऐसे भी होते हैं जिन्हें सबका ध्यान अपनी ओर खींचना होता है। वो चाहते हैं कि हर कोई उनके बारे में सोचे, उनकी ओर ध्यान दे। समय का रोना ऐसे रोएंगे जैसे कि बाकी लोगों के पास रोज़ाना तीस घंटे हैं और उनके पास बीस। मेरे एक जानकार जब भी मिलेंगे अपनी बीमारियों का, पारिवारिक मुश्किलों का और सबसे ज्यादा पैसे की कमी का रोना ही रोते रहेंगे। आदमी को ये समझना चाहिए कि ऐसी बातें सबकी जिंदगी में हैं। कुछ तो फोन पर ही शुरू हो जाते हैं। मजबूरी में ऐसे लोगों का तो फोन काटना ही पड़ता है। इसके बाद ऐसे लोग भी हैं जिनकी सोच ही नकारात्मक होती है। उन्हें हर जगह कमियाँ ही नज़र आती हैं। कुछ लोगों को ये भी लगता है कि उन्हें और लोगों से कम मिला है, जबकि वो इससे ज्यादा के हकदार हैं। अपनी बात को सही ठहराना, दूसरो में कमियाँ निकालना, नीचा दिखाना, ये सभी बातें आत्मतुष्टि का हिस्सा है। अपनी गलती या अपनी कमी तो कभी नज़र ही नहीं आती।

यह समझ लें कि ऊपर लिखी सब आदतें सेहत के लिए बहुत नुकसानदायक हैं। जिसकी ऐसी सोच है, उसे मानसिक शांति और सुकून तो मिलने से रहा। फालतू की बातों में ऊर्जा खत्म हो जाएगी और काम के वक्त थकान महसूस होगी। ना-उम्मीदी और निराशा घेर लेगी। सभी यह सोचने लगे कि मैं अंबानी और रत्न टाटा क्यों नहीं बन गया। या फिर अपने ऊपर वालों से मुकाबला करना। अगर मुकाबला ही करना है तो अपने नीचे वालों से कर लो, सब समझ में आ जाएगा।

अगर कुछ करने की चाह है तो सबसे पहले अपनी सोच बदलें। जो मिला है, उसके लिए तो प्रभु का धन्यवाद करें। अगर आपकी जिंदगी में सचमुच ही कुछ कठिनाइयां हैं तो उनका हल ढूँढें। मान लो अपने काम या नौकरी से संतुष्ट नहीं हैं तो बदलने की हिम्मत पैदा करो। कुछ परेशानियाँ किसी अपने से शेर भी की जा सकती हैं। एक्सपर्ट की मदद भी ली जा सकती हैं। दूसरों के बारे में उन्हें अच्छी तरह से जानने के बाद ही कोई राय कायम करें। अगर दूसरों से बदलाव की उम्मीद रखते हैं, तो पहले खुद में बदलाव लाएं। एक छोटा सा मजाकिया वाक्या सुनिए। एक दोस्त ने दूसरे दोस्त से कहा कि अपना दोस्त नवीन तो एक नम्बर का कंगाल है। दूसरे ने पूछा कि क्या कोई बात हो गई। तो पहले ने शिकायती लहजे में कहा, बात तो कुछ नहीं, पर मैंने कई बार उससे उधार पैसे माँगे। उसके पास होते ही नहीं हैं, कँगला कहीं का! अब इसके बारे में क्या कहा जाए। भले ही ये एक मजाक है, परंतु इससे मिलती जुलती बातें होती जरूर हैं।

अगर कभी परिवार में कोई मजबूरी हो जाए, तो धैर्य रखना जरूरी है, एडजस्टमेंट भी करनी पड़ती है, दूसरों की सुख-सुविधाओं का ध्यान भी रखना पड़ता है, आखिर वो भी तो अपने हैं। अगर स्थिति बहुत ही खराब हो जाए तो मिल-बैठकर उसका हल निकालना चाहिए। रोज़-रोज़ की खिच्च-खिच्च अच्छी नहीं होती। हमेशा खुश रहने की कोशिश करें। दूसरों की जिंदगी में झाँकना बंद करें। वो सब करें जिससे अच्छा महसूस हो। हर समय के शिकवे तो हालात को और

भी बदतर कर देंगे। लेकिन एक बात है, जिनसे प्यार और अपनापन है, उनसे मीठी शिकायतें करने में कोई बुराई नहीं।

“एक दिन शिकायत हमें वक्त और लोगों से नहीं बल्कि खुद से होगी, कि सामने खूबसूरत जिंदगी थी और हम दुनिया में उलझे रहे।”



बच्चों का मनोबल कैसे बढ़ाएं

कुछ महीने बच्चों और अभिभावकों के लिए बहुत ही संघर्षपूर्ण होते हैं। पहले परीक्षाओं के लिए जी-तोड़ मेहनत फिर परीक्षा फल का इंतजार और कुछ को मनपसंद जगह फील्ड में एडमिशन की चिंता और कईयों को तो पैसों का इंतजाम करना भी बहुत मुश्किल होता है। आज के स्पर्धा के युग में पढ़ाई करना ही सबसे मुश्किल काम हुआ पड़ा है। एक दो नंबर तो बहुत बड़ी बात है, एक-एक प्वाइंट के लिए जद्दोजहद करनी पड़ती है। शायद किसी को यकीन न आए मगर आज हमारे देश में ऐसे भी स्कूल हैं, जहाँ बच्चे के जन्म से पहले ही या तुरंत उसे रजिस्टर करवाना पड़ता है, नहीं तो वहाँ एडमिशन लेने का सपना पूरा नहीं होगा। एक जमाना ऐसा भी था कि जैसे चलते-फिरते ही पढ़ाई पूरी हो गई। दसवीं पास करते ही लोगों को नौकरी मिल जाती। बाद में नौकरी के साथ-साथ पढ़ाई भी चलती रहती। अपना बिजनेस है तो ज्यादा पढ़ाई भी क्या करनी लेकिन अब ऐसा नहीं।

आज तो बच्चों का बचपन ही नहीं रहा। अब्बल तो पढ़ाई, ट्यूशन कुछ और एक्टिविटीज से फुर्सत ही नहीं मिलती और अगर मिलती है तो सारा समय स्क्रीन देखने में ही निकलता है। चाहे मोबाइल हो या फिर टी. वी. या कोई गेम। बच्चों के साथ-साथ माँ-बाप भी प्रेशर में रहते हैं लेकिन यह सब कुछ सेहत के लिए ठीक नहीं। जान है तो जहान है। इन्हीं दिनों में बहुत सी बुरी दिल दहलाने वाली खबरें भी मिलती हैं। कुछ बच्चे तो पेपर देने के बाद रिजल्ट से पहले ही गलत कदम उठा लेते हैं। इन सब बातों के लिए बच्चों से ज्यादा माँ-बाप और शिक्षा प्रणाली दोषी है। सब कुछ सुधारना तो हमारे बस में नहीं, लेकिन शुरूआत अपने घर से कुछ इस तरह की जा सकती है। यह उदाहरण देखिए :

स्कूल के खेल के मैदान में टीचर ने सीटी बजाई और 50 छोटे छोटे बालक-बालिकाएँ दौड़ पड़े। सबका एक लक्ष्य। मैदान के छोर पर

पहुँचकर पुनः वापस लौट आना। प्रथम तीन को पुरस्कार। इन तीन में से कम से कम एक स्थान प्राप्त करने की सारी भाग-दौड़। सभी बच्चों के मम्मी-पापा भी उपस्थित थे तो उत्साह जरा ज्यादा ही था मैदान के छोर पर पहुँचकर बच्चे जब वापसी के लिए दौड़े तो पालकों में और तेज... और तेज... का तेज स्वर उठा। प्रथम तीन बच्चों ने आनंद से अपने अपने माता-पिता की ओर हाथ लहराए।

चौथे और पाँचवे अधिक परेशान थे। कुछ के तो माता-पिता भी नाराज दिख रहे थे। उनके भी बाद वाले बच्चे ईनाम तो मिलना नहीं सोचकर दौड़ना छोड़कर चलने भी लग गए थे। शीघ्र ही दौड़ खत्म हुई। बहुत से बच्चे अपने-आप को हारा और थका सा महसूस कर रहे थे और कुछ तो रोने भी लगे थे। बहुत कम बच्चे ऐसे दिखे, जिन्हें कुछ परवाह नहीं थी। अभिभावकों की प्रतिक्रिया भी मिली-जुली सी थी। दौड़ में पाँचवे नंबर पर आई एक छोटी सी बच्ची नाराज चेहरा लिए अपने पापा की ओर दौड़ गयी।

पापा ने आगे बढ़कर अपनी बेटी को गोद में उठा लिया और बोले: वेल डन बच्चा, वेल डन... चलो चलकर कहीं आइसक्रीम खाते हैं। कौन सी आइसक्रीम खाएगी हमारी बिटिया रानी? लेकिन पापा, मेरा नंबर कहाँ आया? बच्ची ने उदास होकर पूछा। मायूसी उसकी आंखों से साफ छलक रही थी। आया है बेटा, पहला नंबर आया है तुम्हारा। कैसे पापा, मेरा तो पाँचवां नंबर आया ना? बच्ची बोली।

अरे बेटा, तुम्हारे पीछे कितने बच्चे थे? थोड़ा जोड़ घटाकर वो बोली: 45 बच्चे। इसका मतलब उन 45 बच्चों से आगे तुम पहली थीं, इसीलिए तुम्हें आइसक्रीम का ईनाम और मेरे आगे आए चार बच्चे? परेशान सी बच्ची बोली। इस बार उनसे हमारा कॉम्पिटिशन नहीं था।

क्यों? क्योंकि उन्होंने अधिक तैयारी की हुई थी। अब हम फिर से बढ़िया प्रैक्टिस करेंगे। अगली बार तुम 48 में फर्सट आओगी और फिर उसके बाद 50 में प्रथम रहोगी। ऐसा भी हो सकता है पापा? हाँ बेटा, ऐसा ही होता है और अगर तुम प्रथम न भी आओ तो भी कोई बात नहीं। मैदान में दौड़ना ही बहुत बड़ी बात है।

नहीं-नहीं मैं पूरी कोशिश करूँगी खूब तेज दौड़ूँगी। बच्ची बड़े उत्साह से बोली।

इतनी जल्दी क्यों बेटा? पैरों को मजबूत होने दो और हमें खुद से आगे निकलना है, दूसरों से नहीं। पापा का कहा बेटा को बहुत अच्छे से तो समझ में नहीं आया लेकिन फिर भी वो बड़े विश्वास से बोली: जैसा आप कहें, पापा। और दोनों चल पड़ी मनपसंद आईसक्रीम खाने के लिए।

हमें बच्चों का मार्गदर्शन करना है, रास्ता वो खुद ढूँढ लेंगे। जरूरी तो नहीं कि हर बच्चा पढ़ाई में अक्वल ही आए या फिर जो सपने माँ बाप ने देखे वो उन्हें पूरा करें। उसके अपने भी तो सपने होंगे। वैसे अब थोड़ा-सा बदलाव देखने में मिल रहा है। पढ़ाई के साथ-साथ अच्छी आदतों, संस्कारों की भी जरूरत है। अकसर हम अपने जमाने की बातें करते हैं लेकिन तब और आज में अंतर भी तो देखना जरूरी है। सबसे जरूरी बात तो ये है कि माँ-बाप बच्चों को स्वयं कितना समय देते हैं।

चाहे कितना भी बिजी शैड्यूल हो, बच्चों के साथ दिन में एक बार खाना जरूर खाएँ। स्कूल की बातों के साथ-साथ, सफाई, ईमानदारी, देश-प्रेम, आचार व्यवहार तथा और भी अच्छी-अच्छी बातें बचपन से ही करें। उदाहरण के तौर पर अकसर बच्चे आधा खाना खाते हैं, बाकी छोड़ देते हैं। उन्हें खाने का महत्व समझाना जरूरी है। उन्हें पता होना चाहिए कि खाना हमारी प्लेट तक पहुँचाने में किसानों की कितनी मेहनत लगती है। अगर उनसे छोटे-मोटे काम करवाए जाए तो वो दूसरे की मेहनत की कद्र करना भी सीख जाएंगे। आस-पड़ोस के बारे में भी उन्हें पता होना चाहिए। बड़े बुजुर्गों, रिश्तेदारों से मेल-जोल रखें, बच्चों को उनसे घुलने मिलने दें। उनका भावनात्मक सहारा बच्चों के लिए बहुत जरूरी है। उनके साथ तस्वीरें लें।

बच्चों को यह भी पता होना चाहिए कि आप क्या काम करते हैं, कितनी मेहनत करते हैं। हो सके तो कभी-कभी उन्हें अपने काम वाली जगह पर ले जाएँ, ताकि उन्हें काम का महत्व समझ में आए। सिर्फ मॉल और छोटे-बड़े होटलों में घूमना ही काफी नहीं, स्थानीय बाजार, त्यौहारों,

मेलों में भी बच्चों को ले जाएँ। किचन गार्डन, पेड़-पौधों की जानकारी, पानी, बचत, पर्यावरण, मौसम आदि की छोटी-छोटी जानकारियाँ साँझा करनी जरूरी है। अपने बचपन और परिवार के इतिहास के बारे में भी बच्चों को जानकारी दें। कोई पालतू जानवर कुत्ता, बिल्ली, कबूतर पालने दें। उन्हें लोकगीत, कहानियाँ सुनाएँ। इलैक्ट्रॉनिक गेजेट्स के लिए तो सारी जिंदगी पड़ी है।

चॉकलेट्स, चिप्स, बेकरी प्रोडक्ट्स, गैस वाले पेय पदार्थ, जंक फूड इत्यादि का सेवन जितना कम से कम हो उतना ही अच्छा और नशे की तो बात ही न करें। कमाई भले ही थोड़ी कम हो जाए, लेकिन अगर अच्छी आदतें जीवन-शैली का हिस्सा बन जाए तो असली इन्वेस्टमेंट है। देखने सुनने में भले ही कुछ बातें छोटी लगती हो, लेकिन ये सब जिंदगी भर चलने वाली है। अगर माँ-बाप के साथ बैठा छोटा बच्चा देखता है कि कैसे वो ट्रैफिक नियमों की धज्जियाँ उड़ाते हैं तो आगे चलकर उनसे क्या उम्मीद की जा सकती है। अगर बच्चे में एक बार हिम्मत, स्वाभिमान, हौसला पैदा हो गया तो वो जीवन में आने वाली मुश्किलों से कभी नहीं घबराएगा। सुना है कि जब बाज अपने बच्चो को उड़ना सिखाते हैं तो पंजों में पकड़कर बहुत ऊँचाई तक ले जाते हैं फिर छोड़ देते हैं। एक बार तो बच्चा डर जाता है, लेकिन फिर बाज उसे पकड़ लेता है। जब ऐसा कई बार होता है तो धीरे-धीरे वो भी आसमान की ऊँचाईयों को छू लेते हैं।

मतलब बस इतना ही है कि पढ़ाई के साथ-साथ और बातों की और भी ध्यान देना अत्यंत जरूरी है। कैसी भी मुसीबत हो, टल जाएगी अगर हौसला है, सेल्फ कॉन्फिडेंस है तो किसी न किसी क्षेत्र में सफलता मिल ही जाएगी। अगर किसी एक मनपसंद जगह एडमिशन नहीं मिलती तो निराश होने की जरूरत नहीं, बहुत से और फील्ड हैं। मेरे एक जानकार के बेटे को तीन बार कोशिश करने के बाद भी इंजीनियरिंग में दाखिला नहीं मिला (उन दिनों इंजीनियरिंग कॉलेज आज की तरह नहीं थे)। थोड़ी निराशा तो हुई पर फिर उसने कोई और मास्टर डिग्री कर ली। यकीन मानिए आगे चलकर उसे बहुत सफलता मिली। ऐसे बच्चे बड़े होकर

अपने और परिवार के इलावा देश का नाम भी रौशन करते हैं। बच्चे जितना भी रैंक लाए, उनका हौसला बढ़ाना है। सुधार भी करना है तो इस तरीके से करना है कि काम भी हो जाए और बच्चे को पता भी न चले।

बस अंत में इतना ही जिंदगी तो बहुत खूबसूरत है, दाग तो जीने के तरीकों से आ जाते हैं।



कुछ खुद को बदलें

हर बार चुनाव के बाद ऐसा लगता है जैसे अब बहुत बदलाव होंगे लेकिन क्या ऐसा होता है? राजा कोई भी हो प्रजा को तो प्रजा ही रहना है। भगवान रामचंद्र के चौदह बरस के बनवास के कई कारण थे लेकिन दासी मंथरा का भी बहुत बड़ा हाथ था। उसने रानी कैकेयी के खूब कान भरे। जब रानी कैकेयी ने उसकी बातों की ओर ध्यान नहीं दिया तो उसने कहा कि राम राजा बने या भरत, मैं तो दासी ही रहूँगी। भले ही उसकी बातों ने आग में घी डाला लेकिन थी तो वो दासी ही और दासी ही रही। भले ही राजघराने में कितनी ही घटनाएँ घटी। प्रजा तो प्रजा ही रहेगी। सत्ता किसी की भी हो, कितना बदलाव हो सकता है और चंद लोगों के अच्छे या बुरे होने से इतने बड़े देश में क्या बदलाव आएगा। मेरे विचार से बदलाव तो तब आएगा, जब हम सब अपने आप को थोड़ा बहुत बदले। किसी के पास कोई जादू की छड़ी तो है नहीं कि घुमाते ही सब ठीक हो जाएगा।

महंगाई, बेरोजगारी, पर्यावरण, प्रदूषण, शिक्षा, सफाई, पानी, औरतों की, किसानों की समस्याएँ, न जाने कितनी ही ऐसी और भी छोटी-बड़ी बातें हैं जिनसे देश जूझ रहा है। ये बातें तो देश के अंदर हैं और उससे बड़ी बात है सीमा सुरक्षा। वो जगह जहाँ कोई रह नहीं सकता, उसकी सुरक्षा के लिए भी हड्डियाँ गला देने वाली ठंड में देश के सिपाही सीमा पर तैनात रहते हैं और कितने ही शहीद हो जाते हैं। दुश्मन का खतरा सिर पर मँडराता ही रहता है। सभी का रिटर्न टिकट जन्म के साथ ही आया होता है, फिर भी हम कब्जा जमा कर बैठते हैं। यह भी ठीक है कि मरने से पहले तो किसी को भी मर-मर के नहीं जीना, लेकिन इंसान बनकर जन्म लिया है तो इन्सानियत तो होनी चाहिए। छोटी-छोटी बातों का हम मुद्दा बना देते हैं। आतंकवादी, पुलवामा जैसी घटनाओं को अंजाम देने वाले, बलात्कारी, इंसानियत को शर्मसार करने

वाले भी इसी धरती के प्राणी हैं। हम जैसी आम जनता तो कुछ नहीं कर सकती, लेकिन अगर हमारे एक-एक वोट से सरकार बन सकती है या तख्ता पलट सकता है तो हमारी एक-एक अच्छी आदत से भी बहुत कुछ हो सकता है।

हम सभी अपनी ही समस्याओं में उलझे रहते हैं। यहाँ-वहाँ डिस्कस कर लिया, किसी को कोस दिया, किसी बात का रोना रो लिया और हो गई बात खत्म। अगले दिन से फिर वही दिनचर्या चालू। हम सबने नए साल के पहले दो-चार दिन बहुत सी अच्छी-अच्छी योजनाएँ बनाई होगी, लेकिन ज़रा सोचिए कितनी लागू की है। बस इसी तरह दिन महीने साल गुजर रहे हैं। आप सोच रहे होंगे कि आखिर मैं कहना क्या चाह रही हूँ। मैं तो सिर्फ यहीं कहना चाहती हूँ कि हम अपने आप को बदलें। एक किस्सा बताती हूँ, शिव नामक एक लड़के की नौकरी की इंटरव्यू थी। जाहिर है बहुत से लोग वहाँ बैठे होंगे। शिव की बारी आने में अभी देर थी। दूसरों की तरह शिव भी चाहता था कि उसे नौकरी मिल जाए। उसके पास डिग्रियाँ भी अच्छी थी।

शिव बैठा-बैठा सोचने लगा कि अगर उसे नौकरी मिल गई तो वो किसी दूसरे शहर में घर वालों से दूर आराम से रहेगा। घर में तो सब तंग करते रहते हैं। कोई कहता है, जल्दी उठो तो कोई कहता है समय पर खाना खाओ और तो और हर समय टोका-टकाई। पंखा बंद नहीं किया, नल आधा खुला छोड़ दिया, गीला तौलिया बिस्तर पर फेंक दिया और भी न जाने क्या-क्या। तभी उसका नाम पुकारा गया। जल्दी से फाईल उठाकर वो चल दिया। कमरा लगभग खाली था। दो-चार लोग ही बैठे थे। इंटरव्यू कक्ष दूसरी मंजिल पर था, लिफ्ट भी थी। उसे गलियारा पार करके ऊपर जाना था। फटाफट वो सीढ़ियाँ चढ़कर ऊपर पहुँच गया। परंतु आने से पहले जब उसने देखा कि कमरे में बहुत कम लोग रह गए हैं, तो उसने दो पंखे बंद कर दिए और कूलर का नल भी अच्छे से बंद कर दिया। उसमें से पानी गिर रहा था। अभिवादन करके उसने अपनी फाईल आगे कर दी। एक उड़ती सी नज़र फाईल पर मारकर उसे बाहर भेज दिया गया।

शिव की हैरानी की सीमा न रही जब उसे अगले दिन ही अप्वाइंटमेंट लैटर मिल गया। बाद में उसे पता चला कि उसकी नियुक्ति में डिग्रियों के साथ-साथ उसके अच्छे आचरण और संस्कारों को भी आंका गया था। कैमरे के माध्यम से अधिकारियों ने सबकी गतिविधियों पर भी नज़र रखी हुई थी। नल और पंखे बंद करना, लिफ्ट की बजाए सीढ़ियों का प्रयोग उसके लिए वरदान साबित हुआ। नौकरी की इतनी अच्छी शुरूआत का सेहरा उसने अपने घरवालों को दिया। जिनकी बातें उसे बुरी लगती थी, आज उसे वहीं अच्छी लग रही थी। आगे चलकर ऐसी बहुत सी अच्छी आदतें उसकी जिंदगी का हिस्सा बन गईं। बातें देखने-सुनने में जितनी छोटी लगती हैं, वास्तव में उतनी होती नहीं। कितना बुरा लगता है जब बीस गाड़ियाँ सिग्नल पर खड़ी होती हैं और कोई बिना इसकी परवाह किए निकल जाता है। आज नहीं तो कल ऐसी आदतें खुद के साथ-साथ दूसरों के लिए भी खतरा बन सकती हैं। अगर हम छोटी-छोटी बातों की ओर ध्यान देंगे तो देश के अच्छे नेता अच्छे अफसर बड़ी बातों की ओर ध्यान देंगे। जैसे हम अपने घर का ध्यान रखते हैं, वैसे ही देश का भी ध्यान रखें।

क्या हम अपने घर की दीवारों पर थूकते हैं, यहाँ-वहाँ कचरा फेंकते हैं, पानी-बिजली की बर्बादी करते हैं तो फिर यहाँ-वहाँ क्यों। बसों, रेल गाड़ियों, सड़कों, प्लेटफार्मों के इलावा हर स्थान पर यहां तक धार्मिक स्थानों पर गंदगी फैलाने से बाज नहीं आते। बेशर्मी की हद तो यहाँ तक देखने को मिलती है कि सार्वजनिक शौचालय का प्रयोग करने के बाद फ्लश खींचने में भी हाथ घिसते हैं। ऐसी मानसिकता वाले हमारे बीच में ही रहते हैं। अगर हम बड़े-बड़े काम नहीं कर सकते तो इतना तो कर सकते हैं कि यहाँ-वहाँ कचरा न फैलाएं, न हर जगह थूकें। नोटों दीवारों पर कुछ न लिखें। पानी व लाईट की बचत करें। गाली देना छोड़ दें। पौधे लगा सके तो अच्छी बात है, नहीं तो लगे हुए पौधों का ध्यान ही रखें। ट्रैफिक नियमों का पालन करें। लड़कियों, औरतों, बच्चों, बूढ़ों, छोटों, बड़ों सबको सम्मान और प्यार दें। माता-पिता की सेवा करें। एम्बुलेंस को रास्ता दें। नशे आदि से जितना हो सके दूर रहें। ऐसी और भी बहुत

सी छोटी-छोटी अच्छी आदतें हमारे जीवन का हिस्सा बन सकती हैं। उदाहरण के तौर पर अगर हम अपनी जान से प्यारी सुंदर गाड़ी में बैठ कर कुछ खाने-पीने का लुत्फ उठाते हैं, तो कचरा बाहर सड़क पर फेंकने की बजाए लिफाफे में भरकर गाड़ी के अंदर ही रख दें और उचित स्थान पर फेंक दें तो कितनी देर लगेगी। माना कि सब बाहर नहीं फेंकते लेकिन मैंने अपनी आंखों से लोगों को ऐसा करते देखा है।

मेरा दावा है कि अगर हम छोटी-छोटी बातों को अपने जीवन में अहम स्थान दें, बच्चों को जन्म से ही अच्छे संस्कार दें तो सब कुछ अपने आप बदलता चला जाएगा। कुछ भी विशेष रूप से करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। जिस तरह एक बुराई के साथ बहुत सी बुराईयां आ जाती हैं उसी तरह एक अच्छाई के साथ बहुत सी अच्छाइयाँ भी अवश्य आती हैं। देश को बदलने से पहले खुद को बदलना जरूरी है। परिस्थितियां अपने आप बदल जाएगी।

पूर्व राष्ट्रपति अब्दुल कलाम के अनुसार नदी में गिरने से कभी भी किसी की मौत नहीं होती, मौत तो तब होती है जब उसे तैरना नहीं आता। ठीक उसी तरह परिस्थितियां कभी भी हमारे लिए समस्या नहीं बनती, समस्या तो तब बनती है जब हमें उनसे निपटना नहीं आता।

**कमी तो होनी ही है पानी की शहर में,
न किसी की आँख में बचा है और न बचा जज्बात में।**



पर्यावरण, पानी और पेड़

दिन-प्रतिदिन बढ़ती गर्मी से हर कोई परेशान होता है और तो और पहाड़ों पर भी राहत नहीं है। बहुत स्थानों पर तापमान 45-50 डिग्री तक पहुँच जाता है। अनुमान लगाया जा रहा है कि आने वाले दस वर्षों में पारा चार डिग्री और बढ़ जाने की संभावना है। सोचकर ही डर लगता है कि आने वाले समय में क्या होगा। पानी की बर्बादी को रोकना, पेड़ लगाना अपनी आदत में शुमार करना होगा। कर्नाटक की एक 107 वर्ष की वृद्ध महिला ने जो कि चालीस वर्ष की उम्र में संतान न होने पर आत्महत्या करने वाली थी, परन्तु ये विचार त्याग कर उसने जीवन जीने का लक्ष्य बनाया और चार किलोमीटर के एरिया में 385 बरगद के पेड़ लगाए और 8000 अन्य पेड़ लगाए। उनको ही अपना बालक मानकर जीवन-भर उन पेड़ों की सेवा कर उन्हें छांव देने योग्य बनाया। अपने स्वर्गवासी पति के साथ मिलकर जीवन भर उनकी सेवा की और अपना सारा जीवन पर्यावरण के नाम कर दिया। जब इस महिला को पदम श्री अवार्ड मिला तो सादगी इतनी की नंगे पांव अवार्ड लेने गई। वास्तव में ऐसे ही लोग इनाम के हकदार हैं।

“वृक्ष तो है जीवन दाता, इनसे हमारा गहरा नाता, इनको गर हम देंगे सुरक्षा, होगी इनसे मानव रक्षा।” आज हमारी जीवन शैली ऐसी बन चुकी है जो हमारे अपने ही घर यानि की धरती के वातावरण को गर्म करके हमारा ही दम घोंट रही है। हमारी ही वजह से धरती की फ़िज़ा में विष यानि कि प्रदूषण मतलब कार्बन डाइऑक्साईड कितना बढ़ रहा है, उसको मापकर जाना जाता है कि किसी का कार्बन फुटप्रिंट कितना है। इसमें समाज, दफ्तर, आसपास के कार्य भी शामिल हैं। जहाँ पर जितना डिस्पोजेबल सामान ज्यादा प्रयुक्त होगा वहाँ का फुटप्रिंट, प्रदूषण और ग्लोबल वार्मिंग में उतना ही अधिक योगदान रहेगा। धरती को गर्म करने वाले हर काम का असर ग्लोबल वार्मिंग पर पड़ता है। धरती को गर्म

करने वाली गैसों के उत्सर्जन का लगभग एक-तिहाई हिस्सा हमारे भोजन से है, जिसमें भोजन उगाना, पकाना, जानवर पालना, भोजन की पैकेजिंग और परिवहन। लगातार जंगल कट रहे हैं, भोजन पकाने में बहुत सारे ईंधन का प्रयोग होता है, खासतौर पर माँसाहारी खाना पकाने में।

सब्जियाँ, दालें, फलों का सेवन करना पर्यावरण के लिए अच्छा है और प्रकृतिसम्मत भी है, पकाना भी आसान है। प्रोसेस्ड फूड आजकल बहुत चलन में है, इसके उत्पादन में अधिक ऊर्जा खपत होती है। पैकेजिंग में पॉलीथिन का प्रयोग, परिवहन, स्टोरेज और फिर पकाना। इन सबसे कार्बन फुटप्रिंट बहुत बढ़ता है। कुछ दिन पहले मैं किसी घर में छोटी सी गेट-टू-गेदर में गई। मुश्किल से 15-20 लोग होंगे। मुझे यह देखकर बहुत दुख हुआ कि खाने-पीने का सारा सामान डिस्पोजेबल बर्तनों में परोसा गया, यहाँ तक कि चम्मच भी प्लास्टिक के। पानी, चाय, ठंडा सब डिस्पोजेबल गिलासों में जबकि काँच के बढिया बर्तन सामने शो केस की शोभा बढ़ा रहे थे। आखिर कब सुधरेंगे हम? माना कि कई बार मजबूरी होती है, लेकिन जहाँ तक हो सके पर्यावरण को बचाने की कोशिश भी तो हमें ही करनी है। आँकड़ों के अनुसार पर्यावरण प्रदूषण से प्रत्येक वर्ष 70 लाख लोगों की जान जाती है। खासतौर पर बच्चों के विकास को बहुत नुकसान पहुँचता है।

संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटोनियो गुटेरेस ने पर्यावरण दिवस पर अपने संदेश में वायु प्रदूषण के बिगड़ते स्तर और जलवायु संकट के बीच सामंजस्य बनाने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि कई वायु प्रदूषक ग्लोबल वार्मिंग का कारण बनते हैं जो कि एक बहुत बड़ा खतरा है। 1964 से 2013 के बीच भारी बारिश होने के मामले निरंतर बढ़े। इससे अचानक से बाढ़ आने, तबाही मचने और जलजनित बीमारियों के बढ़ने की आशंका बढ़ जाती है। इसके इलावा भूस्खलन, फसलों की बर्बादी, ईमारतों एवं पुलों का ढहना, घरों में दरारें पड़ना, यातायात बाधित होने जैसी समस्याएँ भी बढ़ जाती है और तो और माऊंट एवरेस्ट और इसके आस-पास की चोटियाँ भी तेजी से प्रदूषित हो रही हैं। जिससे ग्लेशियर तेजी से पिघल रहे हैं। वैज्ञानिकों ने पाया कि बर्फ में गहराई तक प्रदूषण दबा हुआ है।

दूसरी तरफ महाराष्ट्र में 1972 से अब तक का सबसे भीषण सूखा पड़ा है। पानी की ऐसी कमी है कि गांवों में लोग कीचड़ जैसा गंदा पानी कपड़े से छानकर पीने को मजबूर है। राज्य की 358 तहसीलों में से 151 तहसीलें सूखा प्रभावित घोषित हुई हैं। हालात इतने खराब हैं कि राज्य के जलाशयों में 14% पानी ही बचा है। सूखे का संकट तो देशभर में है। परिवर्तन के इस दौर में प्रकृति का अंधाधुंध दोहन व विनाश से स्थितियाँ दिन-ब-दिन बदतर होती जा रही हैं। इंसान उसी प्रकृति को नष्ट कर रहा है, जिस पर उसका अस्तित्व टिका है। जानवरों और पौधों की दस लाख प्रजातियाँ लुप्त होने के कगार पर हैं। ये प्रजातियाँ पिछले एक करोड़ वर्ष की तुलना में हजारों गुणा तेजी से विलुप्त हो रही हैं। जिस तेजी से ये विलुप्त हो रही हैं उसे देखते हुए ऐसी आशंका है कि छह करोड़ 60 लाख वर्ष पहले डायनासोर के विलुप्त होने के बाद से पृथ्वी पर पहली बार इतनी बड़ी संख्या में प्रजातियों पर विलुप्त होने का खतरा है।

गुणवत्ता की दृष्टि से देखा जाए तो अच्छी गुणवत्ता वाले शहरों का औसत घटकर महज़ दो प्रतिशत रह गया है। आज देश में विकासशील होने का दंभ तो भरा जा रहा है, लेकिन भारत में 78 प्रतिशत शहर प्रदूषण मानकों पर खरे नहीं उतरे। नाईट्रोजन ऑक्साइड का बढ़ता खतरा ओजोन परत को लगभग लील चुका है। वायु प्रदूषण के चौतरफा हमले से जनजीवन इस कदर प्रभावित हो रहा है कि कई बार तो साँस लेनी भी मुश्किल लगती है। जीवन जीने को लालायित मनुष्य ने प्रकृति को इस तरह जकड़ लिया है कि मानों आज वह इसकी गुलाम होकर रह गई है। आज यह खतरा आम-जन और प्रकृति के साथे में जीने वालों के लिए प्रेत बनकर मँडरा रहा है। संकट सिर पर आ पहुँचा है, जो हमारी आने वाली पीढ़ियों को प्रभावित करेगा, लेकिन प्रकृति के प्रति हमारी सोच में खोटा तो जरूर है।

बड़ी-बड़ी बातें अगर समझ से परे हो तो आसान काम तो किए ही जा सकते हैं जैसे कि :

- प्लास्टिक के सामान, खासतौर पर लिफाफों का प्रयोग न करें। एक छोटा-सा प्रयास सभी करें। अपने पास एक कपड़े का थैला

और स्टील या काँच का मग या गिलास रखें। ज़रूरत पड़ने पर इसका प्रयोग करें।

- फसलों के अवशेष और कूड़ा-कर्कट को आग न लगाएं।
- वाहनों का प्रयोग कम करें और उन्हें प्रदूषण मुक्त रखने के लिए नियमित जाँच करवाएं।
- अधिक से अधिक वृक्ष लगाएं, उनकी देखभाल करें।
- औद्योगिक उत्सर्जन को नियंत्रित करें।
- भट्टों के लिए जिगजैग तकनीक अपनाएँ।
- पानी को व्यर्थ न बहने दें। बूँद-बूँद में जीवन है।

इसके अलावा और भी बहुत सी छोटी-छोटी आदतों से इस यज्ञ में अपनी आहुति डालें। यह सोच मन से निकालनी ज़रूरी है कि एक मेरे करने से क्या होगा। एक-एक मोती से ही माला बनती है और एक एक बूँद से ही तालाब भरता है।

नहीं भूलना, ऐ मानव, वृक्षों से जीवन बढ़ता है,
अन्न, फलों और फूलों से सृष्टि का चक्कर चलता है
आज वनों का दोहन कर, पर्यावरण दूषित नहीं करना,
नाना भाँति विपदा रोगों को आमंत्रण हमें नहीं देना।



ज़रूर करवाएं, कैशलैस हैल्थ इंश्योरेंस

एक जमाना था जब लोग बीमा करने वाले ऐजेंटों से दूर भागते थे। इसका एक बड़ा कारण था। क्योंकि जब बीमा ऐजेंट अपनी स्कीम समझाते तो उन्हें किसी न किसी तरह यह कहना ही पड़ता था कि भगवान न करें कि कभी किसी को असमय ऊपर से बुलावा आ जाए या कोई दुर्घटना घट जाए। तो उस हालात में काफी पैसे मिल जाएंगे, लेकिन लोग बुलावे की बात ही तो नहीं सुनना चाहते। लेकिन सच्चाई तो यही है हम में से कोई नहीं जानता कि अगली घड़ी क्या होने वाला है। कोई भी मरना, बीमार होना या फिर दुर्घटनाग्रस्त नहीं होना चाहता, लेकिन क्या ऐसा हो पाता है।

हर कोई सुखद भविष्य की कामना करता है, लेकिन सुख-दुख, खुशी-गमी एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। हम में से किसी के साथ कुछ भी घट सकता है, तो क्यों न इस सच्चाई को स्वीकार करते हुए थोड़ी बहुत तैयारी रखी जाए। कोई कुछ भी कह ले मुसीबत के समय अपना पैसा ही काम आता है। कितने भी दोस्त-मित्र, सगे-संबंधी हो, सब धीरे-धीरे साथ छोड़ जाते हैं। बीमे तो कई प्रकार के हैं, लेकिन हम बात करेंगे सिर्फ कैशलैस हैल्थ इंश्योरेंस की। यह आज के समय की सबसे बड़ी ज़रूरत है। कुछ लोग सोचते हैं कि बीमे वगैरह करवाना अमीरों के चोचले हैं, लेकिन ऐसा नहीं है। शायद पुराने समय में इतनी बीमारियाँ नहीं थी। तब खाना-पीना, रहना-सहना असली और कुदरती था। हम सबने अपने बुजुर्गों को देखा होगा। काफी लंबी उम्र में भी वो तंदरुस्त रहते थे, लेकिन आज ऐसा नहीं है।

तब नाममात्र के वाहन थे तो जाहिर है दुर्घटनाएँ भी बहुत कम होती थी, लेकिन आज तो वाहन के बिना गुजारा ही नहीं है। आजकल तो ऐसा लगता है कि दुख पहले है और सुख बाद में है। किसी ने मुझे बताया कि उनके परिवार में दादा जी जब भी रुपए पैसे की बात या अपने मरने की बात करने लगते तो सब उन्हें चुप करा देते, कुछ बताने

ही न देते। बस हमेशा यही कहते, छोड़ो ऐसी बातें मुँह से नहीं निकालनी। लेकिन इस दुनिया में अमर तो कोई भी नहीं हुआ। एक दिन जब वो चल बसे तो सारे परिवार को बहुत मुश्किलों का सामना करना पड़ा। पता ही न चले की पैसा कहां कितना है। मैंने ये सच्ची घटना इसलिए बताई कि आने वाले समय के लिए तैयार रहना चाहिए।

पहले हम बात करेंगे आजकल की स्थिति की। हम सब जानते हैं कि बीमारी में इलाज करवाना कितना महंगा हो गया है और बीमारियाँ कितनी बढ़ गई हैं। सरकारी हो या प्राइवेट सब जगह भीड़ ही भीड़। सरकारी अस्पतालों के हालात के बारे में बताने की ज़रूरत नहीं। अच्छा भला आदमी भी वहाँ की हालत देखकर बीमार हो जाए। चंडीगढ़ में पी. जी. आई. जैसे बड़े अस्पताल में बुरे हाल हैं तो दूसरो की क्या बात की जाए। अगर किसी का इलाज वहाँ पर चालू हो जाए तो कम से कम चार आदमी उसके ऊपर चाहिए। कोई मरीज़ के पास बैठेगा तो कोई दवाई लेने भागेगा। किसी की ड्यूटी खाने पर होगी तो किसी की टैस्ट रिपोर्टों पर। कहने का भाव यह कि सारा काम-धाम छोड़कर मरीज़ की तीमारदारी करनी पड़ेगी और अगर प्राइवेट अस्पताल की शरण ली गई तो ज़िंदगीभर की कमाई यूँ ही लुट जाएगी।

कहते हैं कि मुकद्दमें और बीमारी से तो दूरी भली लेकिन सब कुछ अपने हाथ में नहीं। हम लोग हर चीज में मोल-भाव कर सकते हैं, लेकिन डॉक्टर की फीस और दवाइयों में नहीं। जितनी लूट यहां पर है, शायद ही कहीं और हो। थोड़ी-सी बीमारी शुरू होते ही हम घबरा जाते हैं, सबसे पहले हम आस-पास मुहल्ले वाले डॉक्टर के पास जाते हैं। अगर डॉक्टर कुछ ईमानदार है और छोटी-मोटी बीमारी है तो ठीक नहीं तो वो आपको उस डॉक्टर या अस्पताल में भेजेगा जहाँ पर उसकी सेटिंग होगी। फिर शुरू होगा टेस्टों का अंतहीन सिलसिला। टैस्ट भी उन्हीं की बताई लैब से करवाने पड़ेंगे, नहीं तो वो मानेंगे नहीं। कभी ई.सी.जी. तो कभी टी.एम.टी., कभी इको. तो कभी एम.आर.आई., ब्लड, यूरीन टैस्ट तो रोज ही होंगे।

अगर किसी को अटैक आ गया, बाईपास सर्जरी, स्टंट डालना, पैरालाईसीस, घुटना बदलना। बहुत सी बीमारियों के तो पैकेज ही बने

हुए हैं। यहाँ तक कि नवजात बच्चे की आने की खबर के पहले दिन से लेकर पैदा होने के बाद भी कई सालों तक ये सिलसिला चलता रहता है। अब हर जगह सेटिंग तो होती है। सारा बोझ तो मरीज़ पर ही पड़ेगा। कोई बड़ी बात नहीं अगर बिना ज़रूरत शरीर की चीर-फाड़ भी हो जाए। सभी को अपने पारिवारिक जन प्यारे होते हैं। उस समय कोई भी पैसे की परवाह नहीं करता। हर स्थिति में हम चाहते हैं कि हमारा प्रियजन ठीक हो जाए। लेकिन आखिर बंदे की पॉकेट भी तो इजाज़त दें। बीमा करवाने के लिए जितने पैसे की ज़रूरत पड़ती है, बीमारियों को देखते हुए उतने पैसे कुछ भी नहीं। ये मत सोचें कि ये अमीरों के लिए है, बल्कि देखा जाए तो ये उस व्यक्ति के लिए है जो आम, निम्न या मध्यम वर्ग का है। अमीरों के लिए तो कोई प्रॉब्लम नहीं।

अब हम बात करते हैं मैडिकल इंश्योरेंस की और वो भी कैशलैस की। बहुत ही ध्यानपूर्वक अच्छे से पता करके ही पॉलिसी खरीदे। कैशलैस का मतलब लगभग सबको पता ही होगा लेकिन मैं फिर भी बता दूँ कि जब भी कोई बीमारी या कोई ऐसी स्थिति हो तो कंपनी द्वारा दिए कार्ड को दिखा कर अस्पताल में इलाज शुरू करवाया जा सकता है। कोई पैसा देने की ज़रूरत नहीं। जितने की आपकी पॉलिसी ली हुई है, उतने तक इलाज मुफ्त होगा। पॉलिसीधारक को देश के बहुत सारे अच्छे और मशहूर अस्पतालों की लिस्ट दी जाती है। जहाँ पर आराम से इलाज करवाया जा सकता है। अगर किसी स्थिति में ऐसे अस्पताल में दाखिल होना पड़ जाए जोकि लिस्ट में न हों तो बाद में बिल भी क्लेम किया जा सकता है। कई बार कुछ टेस्टों वगैरह के पैसे नहीं भी मिलते। पॉलिसीधारक को कम्पनी की हिदायतों के मुताबिक, उम्र के हिसाब से कुछ मैडीकल टैस्ट करवाने होते हैं, जो कोई मुश्किल नहीं है।

जितनी जल्दी मैडीकल बीमा करवाया जाए उतना ही अच्छा। अगर छोटे बच्चे हैं, तो उनका भी साथ ही करवाया जा सकता है। जो लोग सरकारी नौकरी में हैं या फिर ई. एस. आई. इत्यादि ले जुड़े हुए हैं, उन्हें भी अलग से कैशलैस हैल्थ बीमा करवा लेना चाहिए। सरकारी अस्पतालों में पहले तो कोई पूछेगा नहीं और फिर वहाँ पर उतनी सहूलतें भी नहीं

होंगी। बहुत सारे यंत्र तो खराब ही होंगे। कभी बैड खाली नहीं है तो कभी दवाईयाँ नहीं मिलेंगी। हम सब रोज़ अखबारों में पढ़ते हैं, कितने ही मरीज़ यहां तक की नवजात बच्चे भी कई प्रकार की लापरवाहियों के चलते असमय काल का ग्रास बन जाते हैं। जीना-मरना भले ही अपने हाथ में नहीं, लेकिन कोशिश तो की जा सकती है।

आजकल सरकारी नौकरियां पहली बात तो वैसे ही नाममात्र की है, दूसरा इलाज करवाने पर पहले तो पैसे पल्ले से लगाने पड़ते हैं और फिर सरकार से क्लेम करने का प्रोसैस भी कम नहीं। मैं छोटा सा उदाहरण देती हूँ। सरकारी बीमा कंपनी से एक नौजवान जोड़ा अगर पाँच लाख का ये बीमा करवाता है तो लगभग आठ हजार के करीब और एक दो बच्चों के साथ तो दस-ग्यारह तक हो सकता है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, किशत थोड़ी बढ़ जाती है। आजकल तो साठ साल के बाद भी कई कंपनियाँ बीमा कर रही हैं, पर उनकी किशत ज्यादा है। मगर ज़रा सोचिए अस्पतालों के खर्च और समय कितना लगता है। वैसे हम भागे फिरे तो बात अलग है, प्राइवेट में मरीज के साथ एक आदमी ही बहुत है। जहाँ हम इतने खर्च करते हैं तो एक हजार रुपया महीना तो औसतन चार आदमियों के परिवार के लिए निकाला ही जा सकता है।

कई बीमारियाँ पहले दो तीन साल कवर नहीं होती, कुछ टैस्ट भी अपने आप करवाने पड़ सकते हैं लेकिन मोटा-मोटा जहाँ बीमारी में आपका एक लाख खर्च होना होगा, वहां दस हजार होगा। आप यह न सोचें कि मैं कोई बीमा ऐजेंट हूँ, इसलिए ये सलाह दे रही हूँ। ये मेरा अपना तर्जुबा है। बस एक बाद याद रखें ठगी हर जगह है। अच्छी कंपनी लें और अपनी किशत नियमित भरें। बीमा ऐजेंट के चक्कर में न पड़ें। आजकल यह काम ऑनलाइन भी हो जाते हैं और बहुत से बैंकों में भी यह सुविधा है। जितनी मैंने बताई है, उससे भी ज्यादा सहूलतें मिलेंगी। मेरी दुआ है कि सब सलामत रहें, खुश रहें लेकिन जो मैंने ऊपर बताया वो भी अटल सच्चाई है।

**मुसीबतें बता कर नहीं आती, ये और बात है,
और अगर हम तैयार भी न रहें तो यह गलत बात है।**

प्यार बाँटते चलो

आज के युग में किसी के पास दूसरों के लिए समय नहीं तो किसी के पास धन नहीं, लेकिन फिर भी बहुत सी ऐसी कुदरत की नियामतें हैं, जो बाँटी जा सकती हैं। जैसे कि मुस्कुराहट, आप सोचते होंगे कि ये क्या बात हुई। लेकिन सच मानिए, यह अनमोल है। यह किसी से भी संबंध बनाने की पहली शुरूआत है। बोझिल वातावरण को, तनाव ग्रस्त सम्बन्धों को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। यदि कोई परेशान है, कार्य में व्यस्त है, आपको मुस्कान न दे सका हो तो कोई बात नहीं, आप अपनी और से मुस्करा दीजिए। उसे अच्छा लगेगा। मुस्कान पर कुछ खर्च नहीं होता और न ही कुछ कम होता है, लेकिन मिलता बहुत कुछ है।

जिससे भी मिले मुस्करा कर मिलें, यह वो सच्चा धन है जो किसी को भी दिया जा सकता है। यह आपको अच्छा इन्सान, लोकप्रिय व्यक्ति सिद्ध करेगी। अगर किसी को महंगे से महंगा तोहफा भी अगर प्यार से मुस्करा कर न दिया जाए तो यही लगेगा कि उपहार जबरदस्ती या दबाव में दिया जा रहा है। सहयोगी या आस-पास के व्यक्ति मुस्कान से ही आपको अपना समझते हैं। कई बार किसी बड़े होटल में जाने पर बाहर खड़ा कर्मचारी या ड्राईवर कार का दरवाजा खोलता है या अंदर जाने पर सलाम, अभिवादन करता है तो उसकी और अगर हल्की सी मुस्कान के साथ-साथ थोड़ा सा सिर भी हिला दें तो आपका कुछ नहीं जाएगा, लेकिन उसे खुशी होगी, भले ही ये उसकी ड्यूटी है, मगर है तो वो इंसान ही।

चेहरे पर सच्ची मासूम सी मुस्कान धन दौलत से नहीं खरीदी जा सकती, यह तो दिल की स्थिति बताती है। अच्छी शक्त, अच्छी पोशाक के साथ-साथ किसी का भी व्यक्तित्व तभी प्रभावशाली लगेगा, जब चेहरे पर तेज़ और सच्ची मुस्कान होगी। ऐसे व्यक्तित्व वाला व्यक्ति जहाँ भी

जाएगा, छा जाएगा। सब उसे पसंद करेंगे, उसका इंतजार करेंगे। ऐसा व्यक्ति हर महफिल की शान होता है, लेकिन एक बात का ध्यान रखना जरूरी है, किसी शोक, दुःख भरे वातावरण में आपकी मुस्कान नहीं, सहानुभूति या मदद की आवश्यकता होती है।

प्यार बाँटने का एक और तरीका है, किसी की थोड़ी सी मदद। एक किस्सा सुनिए। शानदार कोठी, कीमती कार, बढ़िया लॉन, महंगी सजावट, फौआरा चल रहा है, कीमती सूट, प्रभावशाली व्यक्तित्व का स्वामी टहलते हुए किसी से फोन पर हंस-हंस कर बातें कर रहा है। तभी दरवाजे से हाथ में झाड़ू पकड़े एक थका मांदा सा व्यक्ति प्रकट होता है और हाथ जोड़कर कहता है- साहब जी, सुबह से सफाई में लगा हूँ, बहुत प्यास लगी है। गलती से पानी की बोतल आज घर छूट गई। थोड़ा पानी पिला दीजिए, भगवान आपका भला करे। मोबाईल पर बातचीत में व्यवधान पड़ने पर साहब नाराज़ होते हुए बोले, जाओ, अभी कोई आदमी नहीं है। हाथ जोड़कर वो आदमी फिर कहता है, मालिक कुछ देर के लिए आप ही आदमी बन जाईए। अब उस व्यक्ति का मुँह देखने लायक था। एक गरीब ने अनजाने में ही उसे आईना जो दिखा दिया था।

किसी की प्रशंसा करना भी प्यार का ही एक स्वरूप है, लेकिन प्रशंसा सच्ची होनी चाहिए, चापलूसी नहीं। नहीं तो फिर चुप रहना ही बेहतर होगा। अगर आप किसी का दिल जीतना चाहते हैं तो, सच्चे दिल से, सही शब्दों से उसकी प्रशंसा करें। सामने भी करें, पीठ पीछे भी करें। कुछ लोग दूसरों की अच्छी बातों की कभी प्रशंसा नहीं करते और सुन भी नहीं सकते। हाँ, आलोचना जरूर कर सकते हैं। अगर आप में ये अच्छी आदत है, तो यकीन मानिए, आपका कभी किसी से मनमुटाव नहीं होगा। न ही व्यर्थ के वाद-विवाद में पड़ेंगे। आपके शब्दों के तीर से किसी का हृदय घायल नहीं होगा। कभी किसी के सामने निगाहें नहीं झुकानी पड़ेंगी। ज्यादातर मतभेद गलतफहमियों की वजह से होते हैं। अधिकांश गलतफहमियाँ पीठ पीछे की गई आलोचना के कारण ही होती हैं।

घर में हम हर कार्य सोच समझ कर उचित जगह, उचित तरीके से करते हैं, साफ-सफाई का भी खूब ध्यान रखते हैं, जबकि बाहर कुछ

भी, कहीं भी, बिना सोचे समझे, दूसरे की खुशी का ख्याल किए बिना, अपनी छवि को भी नज़रअंदाज़ कर बस कर गुज़रते हैं। आक्रोश में कुछ भी नष्ट कर देना, कहीं भी गंदगी कर देना, थूक देना, मनमर्जी, खुदगर्जी आदि। हमारी किसी हरकत से दूसरे पर क्या प्रभाव पड़ रहा है, हमें इसका अहसास नहीं रहता। कई बार तो ये छोटी-छोटी लापरवाहियाँ व आदतें राष्ट्रीय छवि को भी धूमिल कर देती हैं। देश की इज्जत ही हमारी इज्जत है।

कहते हैं कि कर भला, हो भला। किसी का हमदर्द बनने का सुख हासिल किया जा सकता है। सिर्फ अपने भले के बारे में ही सोचते रहने से काम तो होते रहेंगे, मगर सकून नहीं मिलेगा। दूसरों के लिए समय, साधन, श्रम देने पर यह मत सोचिए कि आपका कुछ बर्बाद हुआ। बल्कि कुदरत आपकी कामयाबी के लिए नए रास्ते खोलेगी, नए ज़रिए उत्पन्न करेगी। शराब, नशा, जुआ, अय्याशी में तो कितने ही बर्बाद हुए, मगर कभी ये नहीं सुना होगा कि कोई दान करते-करते कंगाल हो गया, बर्बाद हो गया। उदारता भी बहुत बड़ा गुण है। हर व्यक्ति अपनी प्रवृत्ति के अनुसार सामने वाले के साथ व्यवहार करता है। आप यदि उदार हृदय के हैं तो आपने सामने वाले के साथ उदारता प्रदर्शित कर दी, परन्तु वह अपनी प्रवृत्ति के अनुसार ही व्यवहार करेगा। आवश्यक नहीं कि वह भी आपकी तरह ही उदार हो। इसकी परवाह न करें।

किसी से अपेक्षा न करें, जीवन में किसी का उपकार कर रहे हैं तो मन में यह उम्मीद न रखें कि वह बदले में आपको कोई फल देगा। माता-पिता संतान से, शिक्षक शिष्य से, मित्र, संबंधी जीवन में हर व्यक्ति दूसरे के साथ भलाई कर अपेक्षा करने लगता है और जब कोई खरा न उतरे तो मन में खटास आती है। भला करने वाला उदास, मायूस हो जाता है। लेकिन अगर प्यार बाँटना चाहते हैं, खुश रहना चाहते हैं तो नेकी कर, दरिया में डाल वाला फार्मूला अपनाना होगा। संसार का हर प्राणी सफलता, अच्छा स्वास्थ्य, लाभ, यश की ही कामना करता है, परन्तु जीवन में असफलता, बीमारी, हानि, अपयश भी सिक्के के दूसरे पहलू हैं। जीवन का ग्राफ ऊपर नीचे होता रहता है। आत्म-विश्वास बनाएं रखे

और यह विश्वास भी रखें कि हर रात के बाद दिन निकलता है और सूर्य प्रकाश की किरणों से धरती को जगमग कर देता है।

कई बार हम सड़क पर जा रहे होते हैं तो बीच रास्ते पत्थर, केले के छिलके, काँच की बोतलें पड़ी होती हैं। जहाँ एक और चुपचाप निकल जाने वाले लोग हैं, वहाँ उठा कर दूर रखने वाले लोग भी हैं। माना कि हम रास्ते के सारे पत्थर नहीं उठा सकते, लेकिन हो सकता है एक दो उठाने से ही किसी का भला हो जाए। रंग, रूप, धन, सत्ता, शक्ति, साधन, ओहदा, पद जैसी अस्थायी वस्तुओं पर कैसा अभिमान! हाथ में कलम की शक्ति है तो कभी भी उसका दुरुपयोग न करें। आज इसके पास है तो कल दूसरे के पास है।

यदि ईश्वर ने आपको किसी योग्य बनाया है, आपने जीवन में उपलब्धियाँ हासिल की हैं तो उनका भरपूर उपयोग कीजिए। साथ ही इसका लाभ अपने से कमजोर इंसानों के पहुँचाइए, उनका भला कीजिए। पक्का दुआएँ तो मिलेगी ही मिलेगी। किसी की हाथ, बद्दुआ ने भी न जाने कितनों को बर्बाद कर दिया है। बदले की भावना, अन्याय, अत्याचार से न कभी कोई सुखी रहा है और न ही रह सकता है। इसके अलावा और भी बहुत से तरीके हैं प्यार बांटने के। तो बस जितना हो सके कोशिश करते रहिए। किसी का भला आप करेंगे तो कोई आपका भला भी जरूर करेगा। तभी तो किसी ने कहा है-

**दुआएँ मिल जाये सब की, बस यही काफी है,
दवाएँ तो कीमत अदा करने पर मिल ही जाएगी।**



प्लास्टिक को न कहें

**प्लास्टिक की नहीं कोई शान,
मिटा दो उसका नामोनिशान।**

अगर हम चाहते हैं कि हमारा खुद का आने वाला कल और नई पीढ़ी को भविष्य में स्वस्थ पर्यावरण मिले तो इसकी शुरुआत आज से ही करनी होगी। पर्यावरण को बेहतर बनाने के लिए प्लास्टिक को अलविदा कहने का समय आ गया है। सरकार की ओर से ही इस पर बैन लगाया जा रहा है। अगर समय रहते प्लास्टिक पर प्रतिबंध नहीं लगा तो इसके बड़े दुष्परिणाम देखने को मिलेंगे। इसलिए इसके इस्तेमाल पर लगाम लगाना जरूरी है। सिंगल यूज्ड प्लास्टिक ने हमारे परिवेश को बदरंग और बदसूरत बना दिया है।

यदि हमारे गली-मोहल्लों, बाजारों से यह हट जाए तो अलग ही छटा देखने को मिलेगी। इसके प्रयोग को प्रतिबंधित करने के लिए सजगता के साथ-साथ चालान करने की व्यवस्था भी हो रही है। सिंगल यूज्ड प्लास्टिक ने हमारे नदी, नालों और तालाबों को अवरूद्ध कर रखा है। हमारे प्राकृतिक वातावरण के सौंदर्य को कुरूप कर दिया है और अनगिनत गंभीर बीमारियों को भी जन्म दिया है। प्लास्टिक सालों तक नहीं गलता और साथ में ज़मीन की उर्वरक क्षमता को भी खत्म करता है। कैंसर की बीमारी का यह मुख्य कारण माना जा रहा है। धीरे-धीरे पर्यावरण विभाग व स्थानीय निगम इत्यादि इसे पूरी तरह बैन कर रहे हैं। इसमें प्लास्टिक के कैरी बैग, डिस्पोजल थर्माकोल, आर्टिफिशल बैनर्स, झंडे, फ्लावर्स, वाटर बोतलें, प्लास्टिक फोल्डर्स आदि बहुत सी चीजें बैन हो रही हैं।

प्लास्टिक के बर्तन में खाना गर्म करना और कार में रखी प्लास्टिक की बोतल का पानी खतरनाक हो सकता है। प्लास्टिक के घातक तत्वों के खाद्य पदार्थों एवं पेय पदार्थों के माध्यम से शरीर में पहुँचने से मस्तिष्क

का विकास बाधित हो सकता है। इसका बच्चों की स्मरण शक्ति पर सर्वाधिक विपरीत असर होता है। एन.जी.टी. ने 50 माइक्रोन से पतली प्लास्टिक पर बैन लगा दिया है। इससे पतली प्लास्टिक की न तो मैन्युफैक्चरिंग और न ही सेल की जा सकती है। इस बैन में प्लास्टिक के वो डिस्पोजेबल कप और गिलास भी आते हैं जिन पर पतली पॉलीथीन की लेयर होती है या पतली प्लास्टिक से बने होते हैं। 50 माइक्रोन से ज्यादा के प्लास्टिक को री-साईकिल किया जा सकता है, जबकि इससे पतले को नहीं। इस वजह से पर्यावरण को काफी नुकसान होता है।

मार्केट में जितनी भी लूज़ थैली मिलती है, वह सारी ही बैन की सीमा में आती है। अगर थैली उँगली के हलके से जोर लगाने से फट जाए तो समझ जाना चाहिए कि यह 50 माइक्रोन से कम पतली है। बैन की सीमा से बाहर सिर्फ वही पॉलीथीन है, जिनका इस्तेमाल बड़ी कंपनियाँ अपने प्रॉडक्ट्स को पैक करने के लिए करती हैं। बीते 50 वर्षों में जितना प्लास्टिक का प्रयोग बढ़ा है, अन्य किसी चीज़ का इतनी तेज़ी से नहीं बढ़ा। 1960 में दुनिया में 50 लाख टन प्लास्टिक बनाया जा रहा था। आज यह बढ़कर 300 करोड़ टन के पार हो चुका है। यानि हर व्यक्ति के लिए लगभग आधा किलो प्लास्टिक हर वर्ष बन रहा है।

कॉस्मैटिक में उपयोग हो रहा माइक्रो या प्लास्टिक बड्स पानी में मिलकर प्रदूषण बढ़ा रहे हैं। इसकी मौजूदगी जलीय जीवों में भी मिली है। यह मछलियों के साथ-साथ भोजन श्रृंखला के जरिए पक्षियों और कछुओं में भी मिलने की पुष्टि हुई है। री-साईकलिंग से बचें और बेकार हो चुके प्लास्टिक का बड़ा हिस्सा हमारे समुद्रों में डम्प हो रहा है। वैज्ञानिक अध्ययनों के अनुसार 2016 में 70 खरब प्लास्टिक के टुकड़े मौजूद थे, जिसका वजन तीन लाख टन से अधिक है। अब तक 250 प्रकार के जीवों के पेट में खाना समझकर प्लास्टिक खाने की पुष्टि हो चुकी है। जिसमें प्लास्टिक बैग, टुकड़े, बोतलों के ढक्कन, खिलौने, सिगरेट, लाईटर तक शामिल है। समुद्र में जेलीफिश समझकर प्लास्टिक खाने वाले जीव

हैं तो हमारे देश में सड़कों पर आवारा छोड़ दी गायें इन प्लास्टिक के बैग में छोड़े गए खाद्य पदार्थों के साथ बैग भी खा जाती हैं।

सी फूड के रूप में यह प्लास्टिक मनुष्यों की भोजन की थाली में भी पहुँच रहा है। अब पहला सवाल यह है कि इसका किया क्या जाए, दूसरा यह कि इसका प्रयोग बंद कैसे किया जाए। तीसरा यह कि इसके विकल्प क्या हो सकते हैं? दुनिया के कई हिस्सों में अनुपयोगी प्लास्टिक कचरे से सड़कें बनाई जा रही हैं। इरान सहित कई देशों में प्लास्टिक को छोटे टुकड़ों में तोड़कर उन्हें कंक्रीट के रूप में पत्थरों की कमी को दूर करने के लिए प्रयोग किया जा रहा है। अधिक से अधिक री-साईकलिंग करने के प्रयास किए जा रहे हैं। मुम्बई का वर्सोवा तट लोगों द्वारा प्लास्टिक से मुक्त करने के अभियान का एक अनूठा उदाहरण बना है। ऐसे ही अभियान देश के विभिन्न भागों में चलाने की ज़रूरत है। पायरोलाइसिस एक तकनीक है, जिसके जरिए प्लास्टिक को ईंधन के रूप में बदला जाता है।

पर्यावरण को बेहतर बनाने के लिए हम सभी के योगदान की ज़रूरत है। फ्रिज से प्लास्टिक की बोतलें हटाकर काँच और स्टील की बोतलें रखें। सबसे बड़ी समस्या आ रही है कूड़े की। लोगों को इसके विकल्प की ज्यादा जानकारी नहीं है। प्लास्टिक के थैलों की जगह बायोडिग्रेडेबल गारबेज बैग आ गए हैं। इनकी कीमत भी ज्यादा नहीं है। प्लास्टिक के टूथ-ब्रश को डीकम्पोज होने में चार सौ साल लग जाते हैं। बैम्बू से तैयार टूथ-ब्रश का इस्तेमाल आज ही शुरू कर दें। यह प्लास्टिक जितना ही चलेगा और आसानी से डीकम्पोज हो जाएगा।

भोजन पैक करने के लिए कलिंग और फाईल रैप का प्रयोग बंद करके कपड़े का प्रयोग ट्राई करें। ड्रिंक बोतलों से दूरी बना कर फ्रैश ड्रिंकस का प्रयोग सेहत के लिए भी अति उत्तम है। एयर प्यूरी फायर की जगह अगरबत्ती का सस्ता और एनवायरमेंट फ्रेंडली विकल्प मौजूद है। प्लास्टिक पैन की जगह फिर से इंक पैन का प्रयोग शुरू करें। इससे लिखने का अलग ही आनंद होगा और लिखाई भी सुधरेगी। हमेशा अपने साथ शॉपिंग बैग रखें। प्लास्टिक के थैले बैन होने के बावजूद कई दुकानदार

अब भी उनका प्रयोग कर रहे हैं। उन्हें डर है कि ग्राहक शायद सामान न खरीदे या कम खरीदे। खरीददारी करने के लिए घर से कैनवस, जूट या कपड़े का थैला लेकर जाएँ। कपड़े के बैग को हाँ कहो, प्लास्टिक के बैग को ना कहो।

हम सबकी जीवन शैली से जुड़े और कई मामलों में मजबूरी बन चुके प्लास्टिक पर बैन वाकई कठिन है। मगर सोच लिया जाए तो नामुमकिन कुछ भी नहीं। आने वाली पीढ़ियों के लिए रुपया पैसा भले ही न छोड़े, मगर स्वस्थ वातावरण, पर्यावरण, हवा, पानी, पेड़, पौधे देकर जाना तो हम सबकी जिम्मेदारी है। धन तो फिर भी कमाया जा सकता है। कुछ चीजों के विकल्प तो आसानी से मिल जाएंगे जैसे कि रैपर्स, पैकिंग आईटम्स, एक बार इस्तेमाल में आने वाली कटलरी जैसे चम्मच, फोर्क, गिलास, गुटखे के पाउच, वाटर बाटल्स, कंटेनरस। थर्मोकॉल की थालियाँ, प्लेटें भी इसी का हिस्सा हैं। पहला कदम तो यही है कि जिनके विकल्प मौजूद हैं और जो सिंगल यूज प्लास्टिक पर्यावरण को सबसे ज्यादा नुकसान पहुँचा रहा है, उसका प्रयोग पहले बंद कर दें जैसे कि पॉलीथीन। इसके बाद चरणबद्ध तरीके से अगले कदम उठाए जाए।

नई डिजाइंस को बढ़ावा मिले जिनसे कचरा कम निकले। जैसे दूध के पैकेट के विकल्प के रूप में पॉलीस्टर फीलामेंट यार्न को लेकर इंडस्ट्रीज़ गंभीर हैं। इसे 45-50 बार यूज किया जा सकेगा। सफाई को लेकर लोगों में जागरूकता बढ़ रही है। लगभग हर नगर निगम, महानगर पालिकाएं, नगर पालिकाएं कचरे को अलग-अलग करके इकट्ठा करने और निष्पादन पर जोर दे रही हैं। गीला, सूखा और घरेलू हानिकारक कचरा अलग-अलग करना, वैसे ही इकट्ठा करना, आखिर में निष्पादन की प्रक्रिया को व्यवस्थित करना बेहद जरूरी है। इसमें आम लोगों का सहयोग और प्रयास भी चाहिए।

जहाँ प्लास्टिक का उपयोग कम करने की कोशिशें की जा रही हैं, वहीं नए किस्म का ऐसा प्लास्टिक बनाने पर भी शोध चल रहे हैं जो लचीला व सख्त तो हो, लेकिन प्रकृति में इसका विघटन हो सके। यानि कि यह मौजूदा प्लास्टिक के दुष्प्रभावों से मुक्त हो। चुनौतियाँ और भी

बहुत सी होंगी। पेट्रोकेमिकल्स इंडस्ट्री के कुल उत्पादन में 57 फीसदी पॉलीमर है। इसके साथ कैमिकल्स को मिला दिया जाए तो 2014-15 के आँकड़ों में यह 27.43 बिलियन डालर का निर्यात था। उत्पादन पर प्रभाव पड़ने से रोजगार का संकट उठ खड़ा होगा। इससे भी निबटना होगा। लेकिन धीरे-धीरे सब संभव हो जाएगा।

**‘तो बस इतना याद रखे पर्यावरण को बचाना है,
प्लास्टिक को जड़ से मिटाना है।’**



विकृत मानसिकता

आए दिन अखबारों में औरतों, लड़कियों, बच्चियों के साथ होने वाली बुरी घटनाओं को पढ़कर टी. वी. पर देखकर मन खराब होना स्वाभाविक ही है। कितने-कितने दिन बैचेनी छाई रहती है, जुलूस निकलते हैं, कैंडल मार्च होते हैं, तब तक कोई और केस हो जाता है। केस तो हर रोज ही होते हैं, लेकिन सामने कम आते हैं। सोने की चिड़िया कहलाने वाले पीर पैगम्बरों का देश जहाँ कन्याओं के चरण धोकर उनकी पूजा की जाती है, वहाँ पर नारी की दुर्दशा के दिल दहला देने वाले किस्से सुनकर मानवता पर शक होने लगता है। ऐसे अमानवीय काम तो दरिंदे ही कर सकते हैं, मनुष्य तो नहीं। जिस देश के इतिहास में नारी की गरिमा की रक्षा के लिए लंका दहन तथा महाभारत जैसे युद्ध हुए हो उस भारत की संस्कृति को कुछ विकृत मानसिकता वाले लोग तार-तार कर रहे हैं। ऐसा लग रहा है कि आज हमारे देश में बेटियाँ न गर्भ में सुरक्षित हैं ना मायके में, न ससुराल में और न ही समाज में।

कटुआ की सात वर्ष की मासूम चंचल आसिफा हिमाचल की गुड़िया और निर्भया के ज़ख्म अभी हरे हैं और कभी नहीं भरेंगे कि हैदराबाद में डॉ. प्रियंका रेड्डी की सामूहिक दुष्कर्म के बाद बेरहमी से हुई हत्या ने सारे देश के रोंगटें खड़े कर दिए। ऐसी घटनाओं ने महिलाओं का घर से बाहर निकलना दुश्वार कर दिया है।

**क्या करेंगे देखकर, चमचमाते हाई-वे,
बेटियाँ बेफिक्र घूमे, कोई तो ऐसी गली बता दे।**

जब भी कोई रेप की घटना होती है तो एक और निर्भया जैसा उपहास्य शब्द कुछ लोगों की जुबान पर आता है, तो बहुत से संवेदनशील लोग दुखी होते हैं। देखा जाए तो निर्भय तो वह शख्स है जो अंजाम से बेखबर ऐसे दुष्कर्म को बार-बार अंजाम देता है। वास्तव में दोषी तो हमारा समाज है, लचर कानून व्यवस्था है जो सालों साल ऐसे जघन्य

अपराधों के मुकद्दमों की सुनवाई करता रहता है। नाबालिग अपराधियों के प्रति सहानुभूति रखते हैं, बल्कि उन्हें तो और भी कठिन सजा दी जानी चाहिए। आगे चलकर न जाने उनके हौसले कितने बुलंद हो जाएंगे। प्रमाण न मिलने के कारण अकसर अपराधी छूट जाते हैं। सरेआम छोटी छोटी बातों पर हत्याएँ होने लगी हैं। अभी कुछ दिन पहले चंडीगढ़ के पास एक अध्यापिका स्कूल के बाहर अपनी स्कूटी से उतर रही थी कि किसी ने दनादन गोलियाँ दाग कर वहीं ढेर कर दिया। लोग भय व आतंक से डर कर घर की चारदीवारी से बाहर आने में भी संकोच करते हैं।

आम नागरिक करे भी तो क्या, कचहरी के परिसर में दो गुटों के झगड़े आम हो गए हैं, गवाहों पर जज की अदालत में गालियों की बौछार कर दी जाती है, पुलिस की गाड़ी में बैठे आरोपियों पर प्रहार करना, उन्हें भगा ले जाना, जैसी घटनाएँ पढ़-सुनकर दहशत होनी स्वाभाविक ही है। गोली-कांड, हत्या-कांड, तेजाब-कांड न जाने कब, कहाँ हो जाए। एक तरफा प्यार, ऑनर कीलिंग आदि हादसों ने समाज को झिझोंड़ कर रख दिया है। अपराधी दिन-ब-दिन दबंग होते जा रहे हैं। किसी कानून का डर ही नहीं है। किसी को राजनैतिक संरक्षण प्राप्त है तो किसी के पिता की अकूत सम्पत्ति है, लेकिन बहुत सारे ऐसे भी हैं, जिनके पास कुछ भी नहीं, फिर भी हौसले बुलंद हैं। शातिर अपराधी है।

ऐसे लोगों के पास संस्कार नाम की चीज नहीं, घर का वातावरण सही नहीं। विकृत मानसिकता है। न उग्र का लिहाज है, न रिश्तों की शर्म है। हैदराबाद गैंग रेप के बाद जहाँ सारा देश गुस्से और दर्द में डूबा हुआ था, वही अश्लील साईट्स पर 80 लाख लोग पीड़ित के नाम से वीडियो खोज रहे थे। भारत में प्रतिबंध के बावजूद चल रही एक पोर्न साईट का यह दो दिन का आँकड़ा है। साईबर विशेषज्ञों का मानना है कि प्रतिबंधित होने के बावजूद भी सैकड़ों साईट्स पर कितनी बार सर्च किया होगा, कहना मुश्किल है। अपने दिल की तसल्ली के लिए बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ जैसे नारे तो लगा लिए लेकिन कभी ये भी कहा कि बेटा पैदा हो तो उसे संस्कार भी सिखाओ।

औरतें भी कम कसूरवार नहीं हैं। लड़कों को सिर पर चढ़ाने का काम बाखूबी करती हैं। लड़का पैदा होने पर बहुत ज्यादा फख महसूस होता है। रात को देर से लौटे, देर तक सोए, कोई घर का काम न करे, गाली-गलौच करे, सब माफ है। ज़रा सी कमजोरी दिखाए, रोए तो यही कहा जाता है, क्या लड़कियों की तरह रो रहा है, तू कोई लड़की है ऐसी बातें कही जाती हैं। जरूरत है बेटियों को गलत नज़रों से ताकने वाली नज़रों को सही दिशा दिखाने की, बेटियों पर तेज़ाब फेंकने वाले हाथों को काट फेंकने की। कोई लड़की फ्रैंडशिप करने से इंकार कर दे तो उसको सबक सिखाने निकल पड़ते हैं। किसी से बदला लेना हो सजा औरत को ही मिलती है। अगर एक औरत की इज्जत एक औरत की तरह नहीं कर सकते तो डूब मरने वाली बात है, क्योंकि हर मर्द की जननी भी वही है, अपने चाल-चलन से यह साबित करो कि आपकी परवरिश एक अच्छी माँ ने की है।

जो नेता ऐसी घटनाओं को जाति, धर्म, देश में बांटने की कोशिश करते हैं वो गुमराह करके असली मुद्दे से भटकाते हैं। सिंहासन पर बैठने वालो, मत सिंहासन को बदनाम करो, माँ, बेटा, बहन पर जो बुरी नज़र डाले, जल्दी से जल्दी ऑर्डर देकर उन दरिदों का काम तमाम करो। जो लोग औरतों के पहनावे की बात करते हैं, रात को घर देर से आने पर सवाल उठाते हैं, सुनसान सड़कों पर आने की मजबूरी को नहीं समझते, उन्हें तो औरतों की आजादी से ही तकलीफ है। सीता माता पर तो लक्ष्मण रेखा पार करने का दोष लगाया गया था, मगर आज तो लक्ष्मण रेखा के अंदर रावण यहाँ तक कि आस्तीनों में ही साँप रह रहे हैं। जिस रावण ने सीता माता को छुआ तक नहीं, सदियाँ बीत गई उसको आज तक जलाया जा रहा है। आस-पड़ोस में रहने वाली छोटी-छोटी बच्चियों पर कुदृष्टि रखने वालों को तो भगवान करे नर्क से भी बदतर जगह मिले।

सोचने की बात यह भी है कि आखिर ऐसा हो क्यों रहा है। समाज में बढ़ती यौन हिंसा का कारण पति-पत्नि की अधिकाधिक धन कमाने की लालसा, सुख-सुविधाएँ जुटाने की लालसा, समयाभाव, एकल परिवार, बच्चों का मीडिया से ज्यादा जुड़ाव, संवादहीनता, संवेदनहीनता, बच्चों

में आक्रोश व विद्रोह पैदा करके उन्हें गलत राहों की ओर अग्रसर करता है। जाने-अनजाने वो क्राइम की दुनिया में प्रवेश कर जाते हैं। लाख कोशिश करने पर भी बाद में माता-पिता उन्हें इस दलदल से निकाल नहीं पाते।

प्रश्न यह उठता है कि आखिर बेकाबू यौन हिंसा से छुटकारा कैसे पाया जाए? संयुक्त परिवार तो आजकल न के बराबर है, माता-पिता को ही ध्यान देना होगा। स्कूलों, महाविद्यालयों में सुस्संकार, अपनी संस्कृति का ज्ञान, बच्चों में ज्ञानवर्धक पुस्तकों के प्रति रूचि जगानी होगी। घंटों बेसिर-पैर के कार्टून, सीरियल देखना, बेकार की मोबाईल एप्स में तल्लीनता, खाओ-पीओ मौज उड़ाओ की उपभोगवादी संस्कृति से दूरी बनानी होगी। जरूरत है सीमा और मर्यादा में रहने की, लौटना होगा अपनी संस्कृति की ओर। जैसे कर्म करोगे, वैसे ही फल भुगतना होगा इसका अर्थ बच्चों को समझाने की जरूरत है। यदि हम चाहते हैं कि मां, बहनों की इज्जत हो, जघन्य अपराध न हों तो बेटियों को ही नहीं बेटों को भी शालीनता का पाठ पढ़ाना होगा। यथासमय सीख मिलने से बच्चे उदंड नहीं होंगे। मानव जीवन के सही मूल्यों की समझ, संबंधों में प्रगाढ़ता हो तो परिवार व समाज खुशहाल होगा। बेटियाँ भी खुली हवा में साँस ले सकेंगी। कानून का डर होगा तो कोई भी किसी की अस्मत् पर हाथ डालने से पूर्व उसके भीषण परिणामों के बारे में अवश्य विचार करेगा।

यह जरूरी है कि बुराई को पनपने ही न दिया जाए, उसे नष्ट कर दिया जाए। यदि माता-पिता गुरुजन अपने बच्चों को गलत राह पर चलते देखें तो उनका दायित्व है कि जैसे भी हो उन्हें सही राह पर लाने का प्रयास करें। नहीं तो भविष्य अन्धकारमय होते देर नहीं लगेगी। ये सब करना किसी एक दो के बस की बात नहीं है। सब को मिलकर बीड़ा उठाना होगा। उदाहरण के तौर पर किसी भी बच्ची का पिता या भाई हर समय उसके साथ नहीं रह सकता, लेकिन जहाँ बेटियाँ होती हैं, वहाँ पर मर्द के रूप में कोई न कोई पिता, भाई तो मौजूद होता ही है। आप किसी और की बेटा को सुरक्षा प्रदान करेंगे तो कोई और कहीं पर आपकी बेटा को सुरक्षा प्रदान करेगा। सरकार का भरोसा छोड़ कर मिलजुल कर अपना ही सुरक्षा चक्र बनाएँ।

बचपन से बेटियों को मजबूत बनाएं। डॉस क्लास के साथ-साथ जूडो कराटे सिखाएं। आजकल मोबाईल फोन में कई प्रकार की एप्स हैं, टैक्सी में बैठ कर लोकेशन भेजी जा सकती है। कई शहरों में महिलाओं को रात में देर हो जाए तो पुलिस हैल्प लाईन नम्बर पर फोन किया जाए तो वो घर तक छोड़ देते हैं। हैदराबाद गैंग रेप के दोषियों का एनकाउंटर में मारा जाना सही है या गलत, यह एक अलग मुद्दा है। लेकिन साबित होने पर भी दोषियों को सजा न मिलने पर आक्रोश तो होगा ही। ऐसे केसों का फैसला जल्दी होना चाहिए। आओ सब मिलकर दुआ करे कि देश का वातावरण सही रहे, सब की बेटियां सुरक्षित रहें और समाज में विकृत मानसिकता वाले लोगों को सुधारा भी जाए और दंडित भी किया जाए। काश कि औरतों को कभी यह न कहना पड़े :

“तुम देर से आओ तो मुझे चिंता
मैं देर से आओ तो तुम्हें शक।”



भीड़ में अकेले

यूँ तो हर तरफ लगा है दुनिया में मेला,
मगर है भीतर से हर कोई अकेला।

नाम, रूतबा, धन-दौलत सब मिल गया, डिजिटल युग की बहार, दुनिया जैसे मुट्ठी में पलक झपकते सब काम हो रहे हैं। घर बैठे ऑन लाईन सब कुछ मँगवा लो, हर तरफ कैमरे लगे हैं। लगभग हर काम के लिए रिमोट हाज़िर। कहीं लाईन में लगने की जरूरत नहीं। हर तरफ सहूलतें ही सहूलतें, लेकिन सचमुच कभी-कभी ऐसा नहीं लगता कि जिंदगी में कहीं कुछ कमी है, कुछ खालीपन है। एक सच्ची बात सुनिए। चिट्ठी पत्र लिखना तो अब गुजरे जमाने की बातें हो गईं। टेलीग्राम का जमाना भी इतिहास बन गया। मेल, मैसेज और सबसे लोकप्रिय व्हाट्सएप। चलो यही सही। मैंने अपने किसी खास रिश्तेदार को बहुत ही अपनेपन से थोड़ा बड़ा मैसेज टाईप किया व्हाट्सएप से भेज दिया। फोन भी होता था, लेकिन मन की बात लिखने का मजा ही कुछ और है। थोड़ी देर बाद जवाब में 'K' लिखा मिला।

इस मामले में मेरा ज्ञान कुछ कम है। समझ नहीं लगी कि इसका क्या मतलब है। किसी से पूछने में भी शर्म आ रही थी। आखिर एक बच्चे से पूछ लिया। उसने हँसते हुए कहा कि इसका मतलब 'Okay' है। उसके बाद तो उसने मुझे शॉर्ट हैंड टाईप कई और शब्द भी बताए, जिनका प्रयोग आजकल समय बचाने के लिए हो रहा है। मेरी समझ में नहीं आया कि एक तरफ तो हम कहीं चले जाए, कोई पब्लिक प्लेस हो, कोई फंक्शन हो, यहाँ तक कि ड्राइविंग करते समय भी कान में मोबाईल लगा होता है, दूसरी तरफ समय की कमी है। ऐसा लगता है कि हम आमने-सामने बातें करना भूल गए हैं। न जाने फिर फोन पर करने के लिए इतनी बातें कहाँ से आ जाती हैं। वास्तव में काम की बातें तो कुछ एक ही होती हैं।

वैसे तो अब रिवाज़ नहीं रहा, छुट्टियों में दादके, नानके या दो चार दिन किसी रिश्तेदार के घर जाकर रहने का, लेकिन कोई जाता भी है तो यह सब चीज़ें साथ ही रहती हैं। अब वहां खेल-कूद, मिलना-जुलना, बातें नाममात्र की ही होती हैं। ज्यादातर समय इन्हीं चीज़ों के साथ गुजरता। मेरा अकसर सुबह-शाम पार्क में जाना होता है। कुछ बुजुर्गों को छोड़ दिया जाए तो बाकी सब फोन पर लगे होते हैं। कुछ बड़ी उम्र के लोग भी इसी गिनती में आते हैं। यह भी नहीं कि इन सब के फायदे नहीं हैं, लेकिन कहते हैं कि अति हर चीज़ की बुरी होती है। थोड़ा समय अगर पुराने जमाने की तरह आपस में मिलने-जुलने के लिए रखा जाए तो किसी को भी अकेलापन नहीं लगेगा।

अकेलापन से उकताकर एक बार गाँव से एक विधवा औरत किसी त्यौहार पर कुछ समय के लिए अपने बेटे के पास शहर गई। बेटा, बहू पोता-पोती सब थे, लेकिन किसी के पास उसके लिए समय नहीं था। त्यौहार नजदीक था, सब खरीददारी करने के लिए जा रहे थे। बेटे ने पत्नी से कहा कि माँ को भी साथ ले लें तो पत्नी ने माँ की सेहत का बहाना बना दिया कि वो ज्यादा चल नहीं पाएंगी। बेटे से न रहा गया तो उसने माँ से पूछा कि उन्हें कुछ बाज़ार से मंगवाना है तो बता दे। माँ ने जाते समय उसके हाथ में मोड़कर एक कागज़ पकड़ा दिया। पत्नी ने अनमने से होकर बिना पढ़े ही पति से वो कागज़ लेकर पर्स में रख लिया। सबने खूब खरीददारी की। पति ने कई बार कहा कि माँ का कागज़ दो, उनका सामान भी ले लेते हैं, लेकिन पत्नी टालती सी रही और यह भी सोचा कि बुढ़िया को इस उम्र में भी चैन नहीं। लिस्ट पकड़ा दी होगी अपने सामान की।

दरअसल वो माँ का सामान खरीदना ही नहीं चाहती थी। फालतू की फिज़ूल खर्ची कौन करे। लेकिन आखिर में उसे वो कागज़ देना ही पड़ा। उसमें जो लिखा था उसे पढ़कर दोनों की आँखें नम हो गईं। माँ ने लिखा था बेटा, जबसे तुम्हारे पिताजी इस दुनिया से गए हैं, बिलकुल अकेली हो गई हूँ। हो सके तो दिन में कुछ मिनट अगर अपनी माँ के लिए खरीद सको तो ले आना। यह तो सिर्फ एक उदाहरण है। न जाने

ऐसी कितनी बातें रोज़ देखने-सुनने को मिलती हैं। कोई एक कारण इस बात के लिए ज़िम्मेदार नहीं है। कई बार कुछ न कुछ मजबूरियाँ भी हो जाती हैं। सबको मिलकर प्रयत्न करना होगा। मेरे एक जानकार का बेटा विदेश में रहता है। पिछले साल जब वो घर आया तो उसने देखा कि उसके पिताजी अकसर बैंक जाते रहते हैं, कभी बिजली-पानी का बिल भरने चले जाते हैं, दूध लेने भी खुद ही जाते हैं, जबकि दूध वाला घर पर भी आ जाता है। राशन भी जाकर लिखवा आते हैं। बेटे ने कहा कि आप क्यों ऐसे कामों पर समय बर्बाद करते हैं, जबकि यह सारे काम ऑन लाईन आराम से हो जाते हैं, कुछ न हो तो मुझे मैसेज डाल दिया करो। आप पढ़े-लिखे हो, आराम से कर सकते हो। बाप ने कहा, मुझे भी काफी कुछ करना आता है, लेकिन इसी बहाने मेरी सैर हो जाती है, लोगों से मिलना-जुलना हो जाता है। एक-दूसरे का दुख-सुख पूछ लेते हैं। अच्छे से तैयार भी हो जाते हैं। हमें कौन सा अब नौकरी पर जाना है। घर में बैठ गए तो अकेलापन सौ बीमारियाँ साथ ले आएगा।

अगर ढंग से प्रयोग किया जाए तो कई नई बातें बड़े काम की हैं। अगर समय की कमी है तो ऑन लाइन सामान मंगवाने में कोई बुराई नहीं, लेकिन कभी-कभी बाज़ार जाकर खरीददारी करने का अलग ही आनंद है और कई चीज़ों का पता तो सामने देखकर छूकर ही चलता है। पहले संयुक्त परिवार थे, दुख-सुख सब मिलकर बाँट लेते थे। अब परिवार में सिर्फ पति-पत्नी और कुंआरें बच्चे ही हैं। बहुत नजदीकी रिश्तेदारों से भी कभी-कभार किसी खास मौके पर कुछ घंटों के लिए ही मिलना होता है।

पड़ोस में कौन रह रहा है, बहुत कम लोग जानते हैं। कभी-कभार औपचारिकता वश समय बिताने के लिए पार्टीयाँ वगैरह चलती रहती हैं, लेकिन वो सब एक तरह की बिजनैस डील ही होती है। बाहर से हम कितने ही सोशल बन लें, अंदर से आज हम सब अकेले हैं। चार दिन गायब होकर देख लो, लोग आपका नाम तक भूल जाएंगे। इंसान सारी जिंदगी इस धोखे में रहता है कि वह सभी लोगों के लिए अहम है, लेकिन हकीकत यह होती है कि आपके होने न होने से किसी को कोई फर्क

नहीं पड़ता। आजकल अकेले ही गुजरती है जिंदगी लोग तसल्ली तो देते हैं, पर साथ बहुत कम।

अब सवाल यह है कि इस समस्या का हल कैसे किया जाए। हम पुराने युग में तो लौट नहीं सकते और हर नई चीज भी बुरी नहीं है। इसी युग में रहकर ही समाधान करना है। बस जरूरत है अपनी कुछ आदतें और विचार बदलने की। वैसे सोसायटीज़ में तो थोड़ा ज्यादा मेल जोल हो जाता है, लेकिन असली जरूरत है दिल से जुड़ने की। बस कुछ समय निकाल कर अपने आसपास रहने वाले बच्चों, वृद्धों, जरूरतमंदों का ख्याल रखें। उनकी दुआएँ लें। दुआओं में बड़ा असर होता है। मित्रों से मेल-जोल के अलावा अपने रिश्तेदारों से भी मेल-जोल रखें। मैंने तो एक मंतर अपनाया है। हर रोज़ किसी अजनबी से दो चार मिनट बात करने का। खास तौर पर बुजुर्गों से।

हर सुबह सुहानी हो जाएगी, गर सब मिलजुल कर रहें,
कभी तुम कहो, कभी हम कहें, दिल का बोझ हल्का करें।
मन का चूल्हा साझा हो, बेकार, बेवजह जिद्द पर न अड़ें
लीज़ पर मिली है यह जिंदगी, रजिस्ट्री के चक्कर में न पड़ें।



मन-कस्तूरी

अकसर व्यक्ति का पूरा जीवन भविष्य में कभी प्रसन्न रहने की तैयारी में निकल जाता है। जब पढ़ते हैं तो कैरियर बनाने की चिंता, सोचते हैं कि बस एक बार नौकरी लग जाए या काम सैट हो जाए तो फिर मजे ही मजे। लेकिन क्या ऐसा हो पाता है, फिर शादी, बच्चे, परिवार उनकी पढ़ाई-लिखाई अन्य जरूरतें। लगभग जिंदगी इसी तरह बीत जाती है। यह तो वही बात हो गई कि रात भर बिस्तर सजाने की तैयारी करते रहें, मगर सोने का समय ही न मिले।

पहला सवाल तो यह है कि आनंद, प्रसन्नता, खुशी है क्या? क्या इसे बाजार से खरीदा जा सकता है या फिर किसी खास काम, जगह, या व्यक्ति से मिल सकती है। सोचने कि बात यह है कि बचपन में जैसे बच्चा किसी खिलौने, फूल, चाँद या अपने किसी प्रिय को देखकर किलकारियाँ भरता है, वैसा बाद में समझ आने पर हमने कब किया। यह ठीक है बड़े होने पर हम बच्चों की तरह हाथ-पैर पटक-पटक कर, रेंग-रेंग कर ताली नहीं बजा सकते लेकिन वैसी खुशी, वैसा उल्लास, वैसी प्रसन्नता महसूस और जाहिर तो कर सकते हैं।

जीवन जीने के दो तरीके हैं। पहला यह कि किसी एक उद्देश्य की प्राप्ति के बाद सुखी महसूस करना और दूसरा यह कि जो भी पास है, उसी में खुश रहना। जीवन में अस्सी प्रतिशत आनंद है और बीस प्रतिशत दुख। हम उस बीस को पकड़ कर बैठ जाते हैं और उसे दो सौ प्रतिशत बना देते हैं। यह जान-बूझकर नहीं होता, लेकिन हो जाता है। आनंद, सजगता, सतर्कता, प्रसन्नता में जीना दिव्यता की प्राप्ति है। बच्चे की तरह रहना दिव्यता है। अपने अन्तर्मन की सुनना और बिना किसी संकोच के सहज रहना, दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं, इस बारे में मत सोचो और उसके अनुसार निर्णय मत करो। वे जो कुछ भी सोचते हैं, वो स्थायी नहीं है। दूसरे व्यक्तियों तथा वस्तुओं के बारे में हमारी खुद की राय बदलती

रहती है तो फिर दूसरे हमारे बारे में क्या सोचते हैं, इसकी चिंता करने की जरूरत नहीं है।

आनंद की तलाश अपने अंदर ही करनी पड़ेगी। अपने विचारों को जानना पड़ेगा। मान लो एक ऐसा व्यक्ति जिसके पास धन-दौलत, परिवार, सेहत, शोहरत सब कुछ है, लेकिन क्या वो खुश है, अपनी जिंदगी से संतुष्ट है, अगर वो ऐसा मानता है तो ठीक है, अगर नहीं तो फिर उसे तलाशना होगा कि उसे क्या चाहिए। इसके लिए किसी एक्सपर्ट से कौंसलिंग भी ली जा सकती है। इतना समझ ले आनंद, खुशी, प्रसन्नता कोई पहले से निर्मित वस्तु नहीं है, वो तो आपके कर्मों से आती है। आज के भौतिकवादी युग में प्रसन्नता प्राप्त करने के लिए धन की कीमत को नकारा नहीं जा सकता। लेकिन पैसा हर खुशी को खरीद तो नहीं सकता मगर दुःख को कुछ सुखद रूप में अनुभव करा सकता है। भले ही पैसा पूर्णतया खुशियों की चाबी नहीं है, लेकिन यदि आपके पास पैसा है तो एक चाबी बनवाई जा सकती है।

कई बार छोटी-छोटी बातें ही आनंददायक होता है। उदाहरणतय जो लोग चाहते हुए भी सुबह जल्दी नहीं उठ पाते, लेकिन किसी दिन उठ जाए और उगता सूरज, ओस की बूँदें, पक्षियों की चहचहाट या ऐसे ही कुछ खूबसूरत प्रकृति के नज़ारे देख लें तो मन प्रसन्नता से अपने आप भर जाएगा। हो सकता है सारा दिन ही मूड ठीक रहे और वो अकसर जल्दी उठने लगे। रिचर्ड बैक के अनुसार प्रसन्नता वो पुरस्कार है, जो हमें हमारी समझ के अनुरूप सबसे सही जीवन जीने पर मिलता है। चाणक्य ने कहा था कि जब आप किसी काम की शुरूआत करें तो असफलता से मत डरें और उस काम को न छोड़ें। जो लोग ईमानदारी से काम करते हैं, वो सबसे प्रसन्न होते हैं।

जरूरी नहीं कि हर मनचाही चीज मिल जाए, जो चाहा वो मिल जाना सफलता है, जो मिला उसे चाहना प्रसन्नता है, यहाँ एक और बात याद रखनी जरूरी है कि जब महत्वाकांक्षाएं खत्म होती हैं, तब खुशी शुरू होती है और आनंद शब्द का कोई मतलब ही नहीं रहेगा। यदि उसे दुःख से संतुलित न किया जाए। प्रसन्नता क्षणिक नहीं होती, महसूस करनी

आनी चाहिए। दरअसल वो तो कसतूरी की तरह हमारे भीतर है। कई बार कोई अच्छी मनपसंद विषय पर मूवी देखने को मिल जाए, खेल प्रेमी बढिया मैच देख लें या फिर चहेते दोस्तों के साथ समय गुजारने का मौका मिल जाए तो कई दिन तक मन उल्लासपूर्ण रहता है। आज तो फिल्मों की रेलपेल है, हमारे जमाने में मुश्किल से ही कोई अच्छी फिल्म थियेटर में देखने को मिलती थी। कई-कई दिन मन प्रसन्न रहता और उसी फिल्म के चर्चे होते। एक-एक सीन की बात मजे ले-ले कर करते। दोस्तो को पूरी की पूरी कहानी सुनाते। ऐसी होती है मन की खुशी। इसे महसूस किया जा सकता है। परीक्षा में पास होने पर, मनपसंद नौकरी मिलने पर प्रसन्नता होती है। इसी प्रकार जब कोई थका मांदा घर पर आता है तो बच्चों की किलकारी सुनने की खुशी अलग है। पत्नी या माँ की आँखों में प्यार देखकर अलग ही सकून मिलता है। ऐसी बहुत सी बातें हैं जो इनसे हटकर हैं, जैसे कि किसी भूखे को खाना खिलाने का सुख, किसी जरूरतमंद की जरूरत पूरी करना, किसी मरीज का हाल-चाल पूछने जाना। किसी की पैसों से मदद करना ही काफी नहीं है और भी रास्ते हैं खुशियां बाँटने के भी और प्राप्त करने के भी।

जिंदगी का कुछ समय तो नासमझी में ही बीत जाता है जैसे कि बचपन और जवानी के दौराहे पर खड़ा मनुष्य अकसर ठीक से सोच ही नहीं पाता। पुराने जमाने की और आज के समय की भले ही बहुत सी बातें अलग हो गई हों, लेकिन फिर भी काफी समानता है। आखिर तो हम इन्सान हैं और बदल-बदल कर वही चीजें वापिस आती हैं। कितना भी डिजिटल युग आ जाए जो आनंद मजे से लेटकर किताब पढ़ने में आता है, वो स्क्रीन पर पढ़ने में नहीं आता। बहाने से किताबें लेना देना, किताब में चिट्ठी या फूल रख कर महबूब को देना, कॉलेज के जमाने के ऐसे कई आनंद के क्षण याद आ जाए तो आज भी मन खिल उठता है।

चलो यह तो एक बात उम्र के उस दौर की हुई जब हमें ज्यादा समझ नहीं होती। ज्यों-ज्यों उम्र बढ़ती है, परिपक्वता आती है। जिंदगी जीने का अंदाज भी तभी समझ में आता है। जिंदगी का अपना फलसफा

है और वह यह है कि वह फलसफे से नहीं चलती। हर बार वह नए अंदाज में पेश आती है। जिंदगी बहुत बड़ी है, मगर यह जिन चीजों से जिंदादिली का अक्स अख्तियार करती है, वह बहुत छोटी-छोटी हैं। वह माचिस की तीलियों की तरह है, जो हमारे घर की अगीठी को गर्म रखती है, हमारे दरवाजे के चिराग को रोशन करती हैं और समझदारी से काम न लिया जाए तो मशाल बनकर धधक भी सकती है।

अब कुछ ऐसी बातों का जिक्र आएगा जो प्रसन्नता की उंचाई तक पहुँचने की एक-एक सीढ़ी है। शिक्षा, परिवार, नौकरी, पैसा, घूमना, प्रकृति सब हो गया। जैसा कि पहले कहा गया है कि प्रसन्नता को अपने अंदर ही ढूँढना पड़ेगा। अगर हम ईमानदारी से काम करते हैं, कानून के दायरे में रहते हैं, समय की पाबंदी और कीमत जानते हैं, समाज में अच्छी इज्जत है और सबसे बड़ी बात मन में संतुष्टि है, तो सब बढ़िया है, लेकिन यह सब चीजे भी ऐसे नहीं मिल जाएगी। कहीं न कहीं हमारे परिवार, वातावरण, संस्कारों से कई बातें हमारे अंदर आई होंगी। अब जो लोग अपराध करते हैं, वो अपराधी तो पैदा नहीं हुए, बहुत से कारण जिम्मेदार होंगे उसके लिए। खुशकिस्मत है हम जिनहें सब अच्छा मिला।

जो अच्छा मिला उसको कायम रखेंगे तभी प्रसन्न रहेंगे। कुछ समय पहले हमारे देश में कितने ही ऐसे चेहरे उभरकर आए जो देश का करोड़ों रूपया लेकर फरार हो गए हैं या फिर उन पर केस चल रहे हैं। कुछ जो पहले ऐश करते थे आज जेलों में सड़ रहे हैं। गलत राह पर चलने का नतीजा सही तो होने से रहा। सही रास्ते पर चलकर जो खुशी प्राप्त हो असली खुशी वही है, और वही सदा रहेगी। गलत रास्ता या शार्ट कट लिया तो प्रसन्नता क्षणभंगुर होगी। चिरस्थायी प्रसन्नता की राहें थोड़ी सी मुश्किल हो सकती हैं, लेकिन जिंदगी आराम से बढ़िया कटेगी। सिर्फ थोड़े से नियम बनाएं और कुछ बातों का ध्यान रखे :

- अपना स्वाभिमान जिंदा रखना जरूरी है।
- किसी से कोई भी व्यवहार करने से पहले रुके और जरूर सोचे कि यदि यही व्यवहार आपके साथ किया जाए तो आपको कैसा लगेगा।

- अगर हमारे पास सच्चे, वफादार दोस्त हैं तो यह हमारे लिए प्रसन्नता और फख की बात है। अगर कोई बेहद सुंदर है, उच्च कुल या परिवार में जन्म लिया है तो उसके लिए ईश्वर व अपने माता-पिता को धन्यवाद देना बनता है। किसी ने अकूत सम्पति, शानो शौकत हासिल कर ली है तो उसके पीछे मेहनत, लगन, भाग्य, तिकड़म या जालसाजी कुछ भी हो सकता है, मगर सच्चे दोस्त आपकी उपलब्धि है, मतलब कि आप ईमानदार और विश्वसनीय हैं।
- खुशहाल और आनंदमयी जिंदगी जीने के लिए छोटी-छोटी बातों को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ जैसे कि खुशमिजाज बनें, अपना काम स्वयं करने की आदत डालें, नशे से दूरी, अपने आपको व्यस्त रखना, भरपूर नींद लेना, समय के पाबंद रहना, अधिक चिंता न करना और सेहत का ध्यान रखना। जो है उसी में प्रभु का धन्यवाद देते हुए गुजारा करना और कर्ज से दूर रहना। सबसे सुखी वही है जिसने किसी का कर्ज नहीं चुकाना।
- यदि मन की भावनाएँ सुंदर होंगी तो नैतिकता और ईमानदारी के कारण निश्चिंतता होगी। मन में निष्कपट उदारता के साथ मानवता के प्रति संवेदनशीलता होगी। अच्छे कर्मों से लोगों की सच्ची दुआएँ साथ होगी। इतना कुछ हो तो मन प्रसन्न, चेहरे पर तेज, सौम्यता और मासूमियत होगी।
- बातचीत का अंदाज भी किसी व्यक्ति की लोकप्रियता और सफलता में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। कुदरत से हमें एक मुँह और दो कान इसलिए मिले हैं कि हमें जितना बोलना है उससे दुगना सुनना है। ज्यादा बोलने से कई बार नुकसान होते हैं, लेकिन चुप रहने से नहीं। इसका मतलब यह भी नहीं कि कोई डूब रहा है और हम उसे बचाने के लिए भी आवाज़ न करें। एक और बेहद जरूरी बात कि अपने गुस्से पर काबू रखना आना चाहिए। छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करने से संबंध खराब हो सकते हैं। जुबान का इस्तेमाल सुई की तरह करना है, न कि

कैंची की तरह। जिस प्रकार बिना लगाम के घोड़े या बिना ब्रेक की कार द्वारा सफर असंभव है, उसी प्रकार खुशनुमा जिंदगी की राह पर चलना है तो जुबान पर अपने दिमाग की लगाम या ब्रेक होनी जरूरी है।

- जितना हो सके इस तनाव भरे जीवन, स्वार्थपूर्ण वातावरण में यदि हम किसी के चेहरे पर मुस्कान, थोड़ी सी हँसी ला पाए तो हमारा जीवन सफल है। हास्यबोध विकसित करें मगर कभी भी किसी की जाति, धर्म, रंग, रूप, निर्धनता, शारीरिक अक्षमता, पारिवारिक स्थिति पर टीका टिप्पणी या मज़ाक से बचें। अपनी कमी को विशेषता में बदलें। मन में हीन भावना न रखें और किसी के आगे अपना दुखड़ा न रोएँ, किसी की बुराई न करें। जब तक बहुत जरूरी न हो बहस न करें।

प्रसन्नता पाने के लिए कुछ और बातें भी अगर जान ली जाए तो राह सुगम हो जाएगा। हमेशा बुद्धिमान, काबिल, सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति खोजें, उनकी निकटता हासिल करें। उनकी उपलब्धियों, अनुभवों को सुनें। अच्छी व शिक्षाप्रद किताबें अवश्य पढ़ें। टी. वी. इंटरनेट में ज्ञान का समुद्र भरा पड़ा है। उनमें से कचरा, कंकड़ नहीं, कीमती सुंदर पत्थर, सीपियाँ एकत्रित करें। इंसान की जिंदगी बेहद कीमती है। इसे बेहतरीन, खुशहाल, बेमिसाल और यादगार बनाने की ताकत खुद हम में है। प्रसन्नता, खुशी इन्सान के चेहरे से ही टपकती है। जानवरों के नहीं। हम इन्सान हैं तो इन्सान होने का सबूत दें। जिंदगी का कोई मकसद बनाएँ, फिर उस मकसद के लिए जीएँ।

व्यवसाय ऐसा हो जिसे बताने में शर्मिंदगी न हो। आत्म-सम्मान की रूखी-सूखी रोटी अन्याय की चुपड़ी रोटी से बेहतर है। भ्रष्टाचार, मिलावट, गलत तरीके से हासिल की सम्पत्ति से कभी सतुष्टि और प्रसन्नता नहीं मिलेगी। ईमानदार छवि बनाएँ। यह बहुत बड़ा गुण है। ऐसी छवि आपको तब भी ईमानदार बनाए रखेगी जब आपके मन की दुर्बलता ईमानदारी को दाँव पर लगाने के लिए आतुर होगी। कर्ज़ एक घुन की तरह अंदर से खोखला कर देता है, जब तक बहुत जरूरी न हो कर्ज़ न लें और

जब तक कर्ज़ अदा न कर दें, चैन की नींद न सोएँ। किसी का हक भी न मारें। बिना व्यसनों के जीएंगे तो खुशियों के साथ-साथ सेहत भी रहेगी और धन भी बचेगा।

अपनी सच्ची मेहनत के दम पर हासिल की गई दौलत का सदुपयोग करें, उस पर आपका हक है। उसे भरपूर भोगने का अधिकार है। लेकिन उसके कुछ हिस्से को स्वेच्छा से पीड़ित मानवता की सेवा में खर्च करना भी हमारा कर्तव्य है। जहाँ मानव, समाज, देश, दुनिया को लाभ पहुँचेगा वही पर मन को सतुष्टि, सकून और प्रसन्नता मिलेगी। सब धर्मों का सम्मान करें। जहाँ एक और हमारा मज़हब हमारी आस्था और भावना है, अनुशासित तरीके से पूर्ण मर्यादा से उसकी पालना करना हमारा अधिकार है, वहीं दूसरों के धर्म का सम्मान करना हमारा कर्तव्य भी है। ईश्वर सबसे बड़ी शक्ति है। उस पर विश्वास रखें। जो गुज़र गया उस पर पछतायें नहीं। वो वापिस नहीं आ सकता। उसे भूले व उससे सबक लें। जो नहीं है उसकी चिंता न करें। पुरानी कड़वी यादों का बोझ मन से हटा दें। मन शांत रहेगा।

पौधे लगाएँ, बिजली, पानी की बचत करें। आप में कोई भी विशेषता जैसे कि गीत, संगीत, पेंटिंग, स्वच्छता, लेखनी, हास्य जो कुछ और भी तो उसे विकसित करें ताकि आपकी पहचान बने, लोग आपकी मिसाल दें। बुजुर्ग, निर्धन, ज़रूरतमंदों, पशु-पक्षियों की निस्वार्थ सेवा करें, दुआएँ मिलेगी। रोज़ाना कुछ न कुछ देने की आदत डालें। पशु को चारा, भूखे को रोटी, पक्षी को दाना, पौधों को पानी और वातावरण में सुगंध भर दें।

अंत में बस इतना ही कि खुशी का इंतजार न करें, वो तो हिरण की कस्तूरी की तरह हमारे भीतर है, हर क्षण खुशी से जिएं। कहते हैं कि जिंदगी सँवारने को तो जिंदगी पड़ी है, चलो वो लम्हा सँवार लेते हैं, जहाँ जिंदगी खड़ी है और कई बार इंसान कहता है कि खुशियाँ आये तो मैं मुस्कराऊँ और खुशियाँ कहती है तू मुस्कराएँ तो मैं आऊँ... चुनाव तो हमें करना है।

औरत से है कायनात

हज़ारों फूल चाहिए, इक माला बनाने के लिए,
हज़ारों दीपक चाहिए, इक आरती सजाने के लिए,
करोड़ों बूंद चाहिए, समुंदर बनाने के लिए,
पर इक स्त्री अकेली ही काफी है घर को स्वर्ग बनाने के लिए।

कुछ अपवाद छोड़ दिए जाएं तो आज भी औरत की समाज में छवि और स्थान डरी, सहमी, सिकुड़ी, निरीह मेमने सी है जो घुटनों तक सामाजिक वर्जनाओं के दलदल में धंसी पड़ी है। मेरी समझ में तो आज तक यह बात नहीं आई कि औरत को बेचारी बनाया किसने। मिथिहास के अनुसार वर्जित फल तो दोनों ने खाया, दोनों की इस धरती पर पहली बार आँख खोलने की प्रक्रिया भी एक तो फिर अंतर किसने पैदा किया।

मैं यह नहीं कहती कि घर को बनाने में पुरुष की भूमिका कम है, लेकिन यह प्रश्न इसलिए पैदा होता है, क्योंकि आज तक भी समाज स्त्री को वो हक, वो सम्मान नहीं दे पाया जिसकी वो हकदार है। हर कोई अपनी मां, बेटी, बहन से प्यार करता है लेकिन कई बार ऐसी सामाजिक मजबूरियाँ हो जाती हैं, जिनके चलते पैरों में बेड़ियाँ पड़ जाती हैं। आखिर वो मजबूरियाँ बनाई किसने। बनाने वाले भी तो हमारे में से ही हैं। औरत न आज कमजोर है, न कभी पहले थी, वो तो ममता की मूर्त है। दुनिया का दस्तूर देखिए, जिस आँगन में वो पैदा हुई, बड़ी हुई वही छोड़ कर परायों को अपनाती है। हर रिश्ता निभाती है।

ससुराल में जाते ही उससे न जाने कितनी उम्मीदें लगाई जाती हैं, जब एक पौधे को दूसरी जगह रोपा जाता है तो उसे भी पनपने में समय लगता है, यह तो फिर इन्सान है, कितनी वेदना है इन शब्दों में—

आदतन या ममता वश हंस कर कबूल क्या कर ली सजाएँ मैंने,
जमाने ने दस्तूर ही बना लिया हर इल्जाम मुझ पर लगाने का

बेटी के रूप में जब वो जन्म लेती है, भले ही उसके जन्म पर खुशियाँ न मनाई जाएँ, लड्डू न बाटें जाएँ, फिर भी देखिए वो घर को किस तरह संभालती है। बाहर से बाप, भाई थका मांदा आता है तो भाग कर चाय-पानी लाती है, बीमारी में सबकी सेवा करती है और अगर उसे मौका दिया जाए तो पढ़ाई-लिखाई, नौकरी घर बाहर के कामों में कभी पीछे नहीं रहती।

शादी के बाद तो उसकी दुनिया ही बदल जाती है। किस्मत से अच्छे लोग मिल जाएं तो ठीक वरना तो न जाने कितने जुल्म सहती है। दुनिया बदल गई लेकिन दहेज का दानव आज भी वैसा है। जितनी मर्जी पढ़ लिख जाएं आज भी शादी पर लाखों खर्च होते हैं। औरत की दरियादिली देखिए :

लोग एक काम करते हैं तो शोर मचाते हैं,
वो जिंदगी लिख कर भी खामोश रहती है।

हमारे देश में युगों-युगों से नारी सम्मानीय रही है। देवी के रूप में आज भी पूजनीय है। पुराने समय में उसकी शादी के लिए स्वयंवर रचाए जाते थे। विदेशी आक्रमणों के बाद ही कुछ कुरीतियों जैसे कि घूँघट प्रथा, बाल विवाह, सती प्रथा, भ्रूण हत्या ने जन्म लिया। इन सब के लिए और भी बहुत से कारण जिम्मेदार हैं।

औरत के बिना तो घर, घर ही नहीं लगता। आजमा कर देख लें, जिस घर में औरत हो वहाँ की क्या स्थिति होती है और जहाँ औरत न हो, वहाँ के क्या हालात होते हैं।

वजूद अपना भुलाकर, हर रिश्ता निभाती है
धन्य है वो औरत, जो घर को घर बनाती है।

घर तो घर, बाहर भी उसकी भूमिका कहाँ कम है, बस जरूरत है तो सिर्फ मौका देने की। अगर उसे भी लड़कों के बराबर अवसर प्रदान किए जाएँ तो नतीजे बताने की जरूरत है। जब-जब उसे मौका मिला उसने सफलता का परचम लहराया है। घर से बाहर रहकर भी परिवार के प्रति वो सब कर्तव्य निभाती है। परंतु उसका घर से बाहर निकलना

ही कहाँ आसान है। किसी से हंस कर बात करना, काम के लिए मिलना, मजबूरीवश देर-सवेर हो जाए तो उसे सवालियों के कटघरे में खड़ा कर दिया जाता है :

**तुम देर से आओ तो मुझे चिंता,
गर मैं देर से आऊँ तो तुम्हें शक।**

दकियानुसी समाज कुछ कुदरती मजबूरियों को उसकी कमजोरियाँ मानता है, जोकि वास्तव में उसकी ताकत है, कुदरत से मिला हुआ वरदान है, तभी तो ये दुनिया चल रही है। भगवान तक को भी जन्म देने वाली एक औरत ही है। माना कि आज शिक्षा का बहुत प्रचार-प्रसार हो चुका है, लड़कियों ने हर क्षेत्र में कदम रख लिए हैं। सरकार भी काफी योजनाएँ चला रही है लेकिन आँकड़ों के अनुसार लड़कियों को परिवार में फिर भी उतने अवसर प्रदान नहीं किए जाते जितने कि लड़कों को मिलते हैं। ऊपर से यह तर्क भी दिया जाता है कि क्या जरूरत है, घर ही तो संभालना है। घर संचालन को कितने हल्के से लिया जाता है, जबकि यह सबसे मुश्किल काम है। थोड़े से कामों के लिए हम घर में हैल्पर रखते हैं तो उसे काफी पैसे देने पड़ते हैं, लेकिन घर में बैठी औरत अनगिनत काम, ऐसे काम जिनकी गिनती भी नहीं की जा सकती वो चुपचाप करती रहती है। बच्चों को स्कूल छोड़ना, लाना, होमवर्क करवाना, घर में कोई बीमार है तो उसकी देखभाल करना, मेहमानों की आवभगत करना, ऐसे ही अनेकों काम।

माना कि बहुत सा समान ऑन लाईन मिल जाता है, लेकिन उठकर वो सामान लेना और संभालना भी पड़ता है। यह सब काम करने के लिए भी तो शक्ति होना जरूरी है। अगर वो बाहर काम पर जाती है, तो भी वो घर का हर कर्तव्य पूरा करती है, चाहे खुद करे या पैसे देकर करवाए।

यहाँ मैं एक बात कहना चाहूँगी, अगर हर बेटी अच्छी है तो बहू क्यों नहीं, माँ ममतामयी है तो सास क्यों नहीं। हर बेटी को बहू बनना है और हर माँ को सास बनना है। दुनिया इसी तरह चलनी है। बस थोड़ा

सा विचारों को बदलने की जरूरत है। अगर ऐसा हो जाए तो न तो बहुएँ दहेज इत्यादि के लिए प्रताड़ित होंगी और न ही वृद्धाश्रमों की जरूरत रहेगी। जैसे दामिनी आकाश में चमकती है, धरती पर उसकी रोशनी दमकती है, नारी गर मन ही मन घुटती है, तो उसकी पीड़ा आँसू बन बरसती है।

औरत कोमल है, कमजोर नहीं। समाज में ज्यादा लोग अच्छे हैं, बुरे लोग कम हैं। डरने की जरूरत नहीं। औरतें बात-बात पर रो देती हैं, ये आदत है, कमजोरी नहीं, फिर भी दर्द हीरा है, दर्द मोती है, दर्द आंखों से मत बहाया करो, चाँद लाकर कोई नहीं देगा, अपने चेहरे से जगमगाया करो।

यह दुनिया, यह समाज, हम सब औरत से ही तो है। गुरु नानक देव जी के अनुसार 'सो क्यों मंदा आखिए, जित जन्में राजान'। घर, समाज, परिवार के न जाने कितने काम औरत के जिम्मे हैं, फिर भी वो पहचान की मोहताज है। सरकार को और माँ-बाप को हर हालत में लड़कियों को शिक्षित करना होगा। यही सबसे बड़ा गहना भी है और दहेज भी है। जहाँ समाज में बहुत अच्छे लोग हैं, वहाँ नकाबपोश भेड़ियों की भी कमी नहीं। रहना तो इसी समाज में है, सुरक्षा और अच्छी परवरिश भी बहुत जरूरी है।

औरतों की एक बहुत बड़ी कमजोरी है, सबका ध्यान रखेंगी, मगर अपना नहीं। अपनी सेहत का ध्यान रखना भी तो जरूरी है।

**औरत, तेरी हर बात निराली है, फैलाती चहुँ और हरियाली है
जहाँ कदम पड़े तेरे, वहीं जन्नत, छा जाती खुशहाली है।
और बड़ी-बड़ी बातें करने वाले समाज के ठेकेदारों
चमचमाती हाई-वे तो बहुत बना ली,
इक गली ऐसी भी बता दो जहाँ औरत सुरक्षित हो।**

अंत में मैं इतना ही कहूँगी कि न तो औरतें कभी अपने आपको कम समझें, न परिवार और न समाज समझे। ऐसा कोई काम नहीं जो औरतें नहीं कर सकती और बहुत से काम मर्द भी नहीं कर सकते। दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं, तभी तो किसी ने क्या खूब कहा :

शर्त लगी थी दुनिया की, खुशी को एक लफ्ज़ में लिखने की
लोग किताब ढूँढते रह गए, मैंने बेटी लिख दिया

डॉ. ए. कीर्तिवदेन के अनुसार :

संभालती रहती वो उम्र भर रिश्तों को,
बहन, बेटी, पत्नी, सास बनती वो,
भुला कर अपना वजूद, फर्ज़ की बेदी पर
चुकाती रहती प्यार की सब किशतों को
कौन कहता है कि बिखरी है वो कंकर सी,
रह गई किसी ढहते हुए खंडहर सी,
उसने उम्र भर इक इतिहास लिखा है,
शीतल हवा सी है, नहीं है किसी बवंडर सी।

□

चलो कुछ दान करें

अक्सर मेरे या मेरी तरह के कई और भी लोग जब भी कहीं पर ज़रूरतमंदों के लिए अखबारों में धन की अपील के बारे में पढ़ते हैं तो सोचते हैं कि किस-किस की सहायता करें। यह तो रोज़ का ही काम है। दान वगैरह करना तो अमीरों का काम है। एक आम मध्यमवर्गीय इंसान की तो अपनी ही ज़रूरतें पूरी नहीं होती। किसी धार्मिक स्थान पर दस बीस रुपए चढ़ाना ही हमारे लिए काफी है या फिर द्वार पर कोई गली-मुहल्ले वाला या दोस्त मित्र किसी खास कार्यक्रम के लिए दान पर्ची लेकर आ जाए तो मजबूरी में देने ही पड़ते हैं।

लेकिन मेरे जीवन में घटी और पढ़ी कुछ घटनाओं ने मेरी इस सोच को गलत साबित कर दिया। पैसों से मदद करना बहुत बड़ी बात है, लेकिन सब के पास इतने पैसे नहीं होते। फिर भी बहुत से तरीके हैं, प्यार बाँटने के, सेवा करने के, दूसरों के चेहरे पर मुस्कुराहट लाने के और समाज के अच्छे कामों में अपना योगदान देने के। एक उदाहरण देखिए। किसी बड़े शहर में शाम के समय लोकल बस स्टैंड पर काफी देर से लोग खड़े होकर बस का इंतजार कर रहे थे। बस आई और जल्दी से पहले चढ़े लोगों ने सीटों पर कब्ज़ा जमा लिया। मुझे भी सीट मिल गई और मेरे साथ वाली सीट पर एक मज़दूर सी दिखने वाली औरत बैठ गई। पास में ही एक वृद्ध औरत आकर खड़ी हो गई तो वह औरत झट से खड़ी हो गई और उस वृद्धा को अपनी सीट दे दी। वो धन्यवाद कहते हुए बैठ गई।

पांच-छः स्टापेज के बाद वो वृद्धा उतर गई तो बहुत से और लोग चढ़ गए। तब तक वो मज़दूर औरत बैठ चुकी थी। तभी एक औरत छोटे बच्चे को गोद में उठाए पास में आकर खड़ी हो गई। उस मज़दूर औरत ने अब फिर उसे अपनी सीट दे दी। इसी प्रकार उस मज़दूर औरत ने एक अपंग व्यक्ति को भी अपनी सीट दी। काफी देर के बाद उसे

बैठने को मिला। बस में बहुत से नौजवान लोग भी बैठे थे, लेकिन हर कोई अपने में मस्त, कुछ तो कानों में तारें लगाएँ आँखें बंद किए गाने भी सुन रहे थे। मैंने उस औरत से पूछ ही लिया कि वो बार-बार अपनी सीट दूसरों को क्यों दे रही है, जबकि वो खुद थकी हुई लग रही थी। उसे भी खड़े होना मुश्किल लग रहा था। उसने कहा, भले ही हम गरीब, अनपढ़ हैं किसी के लिए कुछ नहीं कर सकते, लेकिन जो लोग मुश्किल में हैं, उनके प्रति हमारा भी कुछ तो फर्ज बनता है। हमारा क्या है, समझेंगे घंटा और मजदूरी कर ली। सच पूछो तो उनके चेहरे पर आई खुशी को देखकर मेरी तो थकान मिट गई।

एक और किस्सा सुनाती हूँ। दीवाली पर मेरी बहन ने बहुत सारे पुराने बरतन निकाले और नए बर्तन सजा दिए। रसोई चमचमा उठी। टोकरी भर बर्तन निकाल कर बाहर बरामदों में रख दिए। सोचा कि कबाड़ियों को दे दूंगी। तभी घर में कामवाली आ गई। जब उसने बाहर पड़े बर्तन देखे तो उसमें एक पतीला भी दिखा। उसकी आँखों के सामने अपने घर का टूटा सा, मुड़ा हुआ फ्राई पैन घूम गया। उसने हिम्मत करके बहन से पूछा कि क्या वो पतीला ले सकती है तो बहन ने कहा, जो भी चाहिए सब ले जा। चाहो तो सारी टोकरी ले जाओ। उसका चेहरा खिल उठा। घर जाकर उसने भी अपने बहुत पुराने टूटे बर्तन निकाले और लाए हुए सजा दिए। खुशी के मारे उसकी आँखों में आँसू निकल आए। पुराने बर्तन बाहर रख ही रही थी कि एक भिखारी आ गया, उसके हाथ में पकड़ा हुआ कटोरा काम वाली के बर्तनों से कई गुणा गंदा और टूटा हुआ था। उसने अपने कुछ अच्छे बर्तन उसे दिए और बाकी भी जरूरतमंदों को बाँट दिए।

देखिए इस प्रकार कितने चेहरों को रौनक मिली। कहते हैं देने के कई रूप होते हैं। पहले समय में हम सबके घरों में पहली रोटियां गो-माता, ब्राह्ममण, श्वानों, कोओं आदि के लिए निकाली जाती थी। उसके बाद परिवार के सदस्यों और अंत में बनाने वाला अन्न ग्रहण करता था। दान, खुशी, प्यार और सेवा का यह मिला-जुला भाव है। अगर कोई अमीर अपने धन का एक हिस्सा देता है तो यह एक क्रिया है, उसे टैक्स भी

बचाना है और शोहरत भी बटोरनी है, लेकिन अगर एक गरीब व्यक्ति अपनी रोटी दूसरे की और बढ़ाता है तो यह असली भाव है।

कहते हैं कि भगवान जब किसी कि परीक्षा लेते हैं तो उसके भाव को परखते हैं। किसी को कुछ देना है तो कोई सोच विचार नहीं और न ही कोई योजना और न ही गुणा भाग। सम्पूर्ण पृथ्वी इसी भाव से भरी पड़ी है। सूर्य बिना शर्त के प्रकाश व ऊर्जा दे रहा है। इसी तरह पेड़ों से हमें कितना कुछ मिलता है। प्रकृति का हिस्सा होने के नाते यह भाव हमारे भीतर भी विद्यमान है, लेकिन स्वार्थ जैसी कमजोरियों के चलते कहीं गहरा दबा है, जरूरत है उसे खोदकर निकालने की। लेन-देन सिर्फ वस्तुओं का ही नहीं, भावनाओं का भी होता है। आप किसी को सम्मान देते हैं तो बदले में वह आपको स्नेह, संरक्षण और मार्गदर्शन देता है। दिक्कत तब है, जब हम हिसाब लगाने बैठ जाते हैं। घर के मामले में तराजू लाना ही नहीं चाहिए। जब हम दूसरों की राहों को रोशन करने की कोशिश करते हैं, तो हमारी राह भी सहज रूप से जगमगा उठती है।

देने की राह में कई बार यह सवाल उत्पन्न होता है कि मेरे पाँच दस रूपए देने से क्या फर्क पड़ जाएगा। कौन सी इसकी जिंदगी बदल जाएगी। दुनिया में लाखों गरीब हैं, किस-किस का जिम्मा लिया जाए और अपने लिए फिजूल खर्च करते हम ज़रा भी नहीं सोचते। यहाँ तक कि दुव्यसनों के दुष्परिणामों पर भी विचार नहीं करते। लेकिन दिन भर का भूखा व्यक्ति यदि उन पैसों से बिस्कुट भी खा लेगा तो कुछ तो तृप्त हो ही जाएगा। हमारे देश में आज भी लाखों लोग भूखे पेट सोते हैं। यदि कोई कहीं नियमित दान करता है तो उससे लाभान्वित होने वाले जरूरतमंदों के बारे में जानना, उनके जीवन में आई बेहतरी का पता करना जरूरी है।

कई बार हम बहुत कुछ देना चाहते हैं, फिर दिमाग तरह-तरह के हिसाब लगाता है और लगता है कि मेरे पास इतना नहीं है कि मैं दूसरों को दे सकूँ। कई बार मन में आता है कि दूसरों की सेवा की जाए, फिर सोचते हैं कि खुद के लिए भी वक्त नहीं है। अगर इस बात से उबरना

है तो संख्या या मात्रा की योजना न बनाएँ। इकट्ठा पाँच दस हजार दान नहीं कर सकते तो सौ दो सौ से ही शुरू करें। बड़ा सोचते रहने से अच्छा है, कुछ छोटे से ही शुरूआत की जाए। कईयों के मन में आता होगा कि साल में हफ्ता किसी की सेवा या अच्छे कामों में लगाया जाए, लेकिन फिर समय या छुट्टियों की समस्या तो इसका सीधा सा हल है। हफ्ते में सिर्फ दो घंटे ही समाज सेवा करें।

मानव धरती पर पाने नहीं देने के लिए आया है। सबसे ज्यादा वो लोग खुश नहीं जो पाते हैं, बल्कि वे हैं जो ज्यादा देते हैं। अगर देने का सुख महसूस करना हो तो उम्मीदों से परे जाकर यह अहसास रखना होगा कि हम खुशकिस्मत हैं कि किसी के लिए कुछ करने का मौका हमें मिला। लोग सबसे मदद नहीं माँगते, सब मदद करने के काबिल भी नहीं होते। खुले दिल बिना जताए अगर किसी के लिए कुछ किया जाए तो देने के सुख का आनंद लिया जा सकता है। विंस्टन चर्चिल ने कहा है, आपको जो मिलता है आप उससे आजीविका बना सकते हैं। जो आप किसी को देते हैं, उससे आप जीवन बनाते हैं।

हासिल करने में तो सब माहिर होते हैं और इसी हिसाब-किताब में जिंदगी बिता देते हैं। अपने हिस्से को भूलकर यह सोचें कि दूसरे को क्या दिया, असली जीना इसे कहते हैं। कितनी सुंदर पक्तियाँ हैं इस गाने की- 'अपने लिए जीए तो क्या जीए, तू जी ए दिल जमाने के लिए'। अब अंत में इन सब बातों पर एक सवाल उठता है जो कि जरूरी भी है कि किसी कि भलमनसाहत का कुछ लोग बेवजह फायदा भी उठाते हैं। देने वाले के सामने एक बड़ा खतरा दुरुपयोग का भी होता है। जब देने वाले को इस बात का पता चलता है तो मन में निराशा पनपनी स्वाभाविक ही है और देने की इच्छा कम या खत्म भी हो सकती है। सब पर भरोसा भी नहीं किया जा सकता। धोखा मिलने की आशंका भी रहती ही है।

दान तो सुपात्र को ही मिलना चाहिए फिर चाहे वो धन का हो, विद्या का हो, अंग-दान हो, रक्तदान हो या फिर किसी प्रकार का योगदान हो। बहरहाल जो भी हो, अपनी सोच सकारात्मक होनी चाहिए, क्योंकि दुनिया

के असंख्य लोगों को वाकई किसी न किसी प्रकार की मदद की ज़रूरत है। हमारी फितरत चिराग सी होनी चाहिए-

**सोचा था... अबके रोशनी नहीं, धुआँ दूँगा
लेकिन चिराग की फितरत, जलता रहा रात भर।**



साँझ बने सवेरा

हर व्यक्ति के जीवन में ऐसा समय आता है, जब शरीर थकने लगता है लेकिन मन नहीं। प्रकृति का नियम है कि जब तक हम न चाहें, मन नहीं थकता, लेकिन फिर भी जीवन में एक दौर ऐसा भी आता है जब परिवार में सभी लोग अपने आप में, अपने परिवार में व्यस्त, मस्त हो जाते हैं और घर के बुजुर्ग अकेले रह जाते हैं। जिन लोगों का अपना कारोबार है- डॉक्टर, वकील आदि हैं, वो तो लगभग व्यस्त ही रहते हैं, नौकरी पेशा लोगो को ज्यादा मुश्किल होती है। 58-60 की आयु में रिटायरमेंट हो जाती है। करने को कोई काम नहीं। यह मेरा निजी अनुभव है। रिटायरमेंट के बाद कुछ दिन तो बहुत अच्छा लगता है। चलो सुबह कोई भागम-भाग नहीं। आराम से उठेंगे। अपने मन की करेंगे। लेकिन जल्दी ही मन उबने लगता है। इस मामले में औरतों को तो ज्यादा मुश्किल नहीं आती, क्योंकि अभी भी हमारे देश में बहुत कम औरतें ही बाहर काम पर जाती हैं और बहुत कम मर्द घर के काम में हाथ बँटाते हैं। ज्यादा मुश्किल तो आदमियों को आती है।

इसमें भी आम मध्यमवर्गीय लोग तो फिर भी आस-पास घुल-मिल जाते हैं, जो लोग बड़े-बड़े औहदों से रिटायर होते हैं, ज्यादा मुश्किलें उन्हें ही आती हैं। ऑफिस में अफसरी झाड़ने की आदत जो पड़ी होती है। घर में या फिर आस-पास कौन परवाह करता है। कभी-कभी कुछ लोगों के अपने जैसे लोगों के साथ ग्रुप बन भी जाते हैं लेकिन हमेशा ऐसा संभव नहीं हो पाता। नौकरी में तो कई बार बड़े-बड़े सरकारी बंगले, नौकर, ड्राइवर मिले होते हैं, अकसर बाद में यह सब नहीं हो पाता। भले ही पैसे की कमी न हो लेकिन वो बात, वो रूतबा तो नहीं रहता। कुछ लोग तो मानसिक रोगी तक हो जाते हैं। कुछ लोग अपने आप को उम्र से अधिक बूढ़ मान लेते हैं। अकेले रहने लगते हैं, किसी से बात नहीं करते। इसी कारण वो बीमारी और अवसाद का शिकार हो जाते हैं।

सेवानिवृत्ति के बाद जीवन में मन और शरीर दोनों पर असर पड़ने लगता है। यह समस्या उन लोगों के साथ और ज्यादा होती है जो उम्र बढ़ने के साथ सामाजिक तौर पर अलग-थलग होने लगते हैं। जो वरिष्ठ नागरिक सामाजिक कार्यों में सक्रिय रहते हैं, उनमें असामायिक मृत्यु का खतरा बहुत कम हो जाता है। जरूरी नहीं कि नौकरी-पेशा ही रिटायर होते हैं, शरीर तो अपना बिजनैस या काम करने वालों का भी थकने लगता है, उनका काम बच्चे संभाल लेते हैं। नई-नई टैकनीक्स आ गई हैं, जो बुजुर्ग समझ ही नहीं पाते। अब कम्प्यूटर की ही बात करें, पुराने लोग थोड़ा बहुत चाहे समझ लें, असली समझ तो उन्हें ही है, जिन्होंने उसकी पढ़ाई की है, सीखा है।

समस्या बिलकुल भी नहीं है। बस दोनों और से हाथ बढ़ाने की जरूरत है। बुजुर्गों की सबसे बड़ी समस्या बदलाव को स्वीकार न करने की होती है। उन्हें अपने ही तरीके से रहने की आदत पड़ चुकी होती है। सालों तक एक ही तरह का जीवन जीने के बाद उसमें बदलाव लाना अंसभव सा लगता है। दूसरों के मुताबिक जीना, नए लोगों से मिलना, उनके तौर-तरीके अपनाना, हँसी मज़ाक करना उन्हें पंसद नहीं आता। कई बार उनकी ज्यादा टोका-टोकी से बच्चे भी उनसे दूरी बना लेते हैं और दूर-दूर रहने लगते हैं।

बुजुर्गों का अहम भी कई बार रास्ते में आ जाता है। यदि उम्र में छोटा कोई उन्हें सलाह दे, कुछ नया सिखाने की कोशिश करे तो वह दिल पे ले लेते हैं। उनसे वो बात करना पंसद नहीं करते। अपनी समस्या ही नहीं बताते। अकेले ही अपनी समस्याओं से जूझते रहते हैं। मेरे एक जानकार का बैंक अकाउंट और लॉकर आज भी घर से दस किलोमीटर की दूरी पर है, जहाँ कभी उनकी नौकरी हुआ करती थी। न उन्होंने ए. टी. एम. लिया हुआ है, सारे काम नकदी या कुछ चैक से करते हैं। माना कि ऑन लाईन हर काम करना सबको नहीं आता, लेकिन बच्चों की मदद तो ली जा सकती है। कुछ काम सीखे भी जा सकते हैं। लेकिन यह सब काम सीखने के लिए अपनी बेमतलब इगो को छोड़ना पड़ेगा। अरे भई बच्चों से सीखने में शर्म लगती है तो कहीं बाहर से पैसे देकर

ही सीख लो। वैसे तो शर्म की कोई बात नहीं। मैंने तो अपने बच्चों से बहुत कुछ सीखा है। फिर क्या हुआ, कभी हमने भी तो उन्हें कितना कुछ सिखाया था।

अत्यधिक जुड़ाव भी परेशानी का कारण बनने लगता है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ कई बार पुरानी चीजों से लगाव बढ़ने लगता है। दूसरे उस चीज की कद्र ना करें तो उन्हें बुरा लगता है। बातें छोटी-छोटी होती हैं, लेकिन खिंच जाती है। जैसा कि मैंने पहले कहा है कि दोनों ओर से हाथ बढ़ाने की जरूरत है। बच्चों को भी समझने की जरूरत है। यदि वो बुजुर्गों को कुछ सिखाना चाहते हैं तो शुरूआत ऐसी हो कि उन्हें यह न लगे कि आप उन्हें सीख दे रहे हो। बड़ों को भी चाहिए कि वो नई चीजों को अपनाने की कोशिश करें। इससे छोटे भी उनसे घुल-मिल जाएंगे। देखने में यह भी आता है कि कई बार बच्चों में ज्यादा ही अहंकार आ जाता है और वो बड़ों को ज्यादा ही टोकना शुरू कर देते हैं।

उदाहरण के तौर पर बच्चे ऑनलाइन खरीददारी करते हैं, सब कुछ घर पर ही आ जाता है। अधिकतर पेमेंटस भी ऑनलाइन करते हैं लेकिन अगर किसी बड़े की इच्छा जाकर बिजली का बिल भरने की है, वो खुद बैंक जाकर कोई काम करता है तो उसे टोके मत। इसी बहाने उसकी सैर हो जाएगी, मिलना-जुलना हो जाएगा और जहाँ तक बात है खरीददारी करने की तो मजा तो चीज को देख-परख कर खरीदने में ही है। फोटो देखकर तो चीज की पूरी असलियत का पता नहीं चलता। मतलब यह कि कुछ अपनी चलाए और कुछ उन्हें अपने मन की करने दें। कालोनी, मुहल्ले या सोसायटी में रहने वालों को चाहिए कि आपस में मीटिंग रख कर कोई फंड बना लें। कभी-कभी मिलकर त्यौहार मनाया जा सकता है। जिसमें सब इक्ठे हो। कोई भी सामाजिक, धार्मिक कार्य करना हो तो बड़ों से पूछें, कुछ जिम्मेदारियाँ उन्हें सौंप दें। उनकी सलाहें, नसीहतें मददगार होंगी।

बुजुर्गों को भी बदलते समय के साथ चलना चाहिए। हमेशा तो वक्त भी एक सा नहीं रहता। जीवन की साँझ बेला में कई बार जीवन-साथी का साथ भी छूट जाता है। सबसे ज्यादा मुश्किल इसी समय आती है।

जीवन-साथी के साथ तो समय अच्छा कट जाता है। कई बार यह भी देखने में आता है कि जवानी में जिन पति-पत्नी की आपस में नहीं बनती बुढ़ापे में खूब बनती है। क्योंकि पहली उस उम्र में तो आदमी पारिवारिक उलझनों में उलझा रहता है। फुर्सत तो बाद में ही मिलती है। अब अगर किसी एक को ऊपर से बुलावा आ जाए तो कुछ नहीं किया जा सकता। हौसला ही करना पड़ेगा। आजकल कुछ लोग बड़ी उम्र में नया जीवन साथी भी ढूँढ लेते हैं, लेकिन यह एक अलग टॉपिक है।

सबसे पहले तो घर से बाहर निकलने की आदत होना जरूरी है। बुजुर्ग अकेलापन के कारण घर से ही नहीं निकलते। बाहर निकलते वक्त हर कोई अच्छे से तैयार होता है तो आत्मविश्वास बढ़ता है। अपना कोई पुराना छूट चुका शौक पूरा करें। पढ़ने की आदत डालें। योगा, सैर करें। सीनीयर सिटीजन की बहुत सी संस्थाएँ बनी हुई हैं उनके मੈबर बनें। लॉफिंग क्लब से जुड़ें। जीवन में बहुत सी कड़वी यादें भी होती हैं लेकिन जीने के लिए उन्हें भुलाना होगा। समस्या की जड़ें किसी एक के पक्ष में नहीं हैं। वृद्धों और अन्य सदस्यों दोनों को ही समझना होगा और अपने सोचने के तरीके में थोड़ा-थोड़ा बदलाव करना होगा। किसी पर ज्यादा आश्रित होने की जरूरत नहीं। जहाँ तक हो सके अपने काम खुद करने की आदत ही होनी चाहिए। बल्कि हो सके तो घर के छोटे-मोटे कामों में मदद ही कर दें फिर देखिए जीवन की ये साँझ नया सवेरा बन जाएगी। किसी शायर की ये पक्तियाँ जरूर याद रखिए :

**चाहे जिधर से भी गुज़रिए, मीठी सी हलचल मचा दीजिए,
उम्र का हरेक दौर मज़ेदार होता है, अपनी उम्र का मजा लीजिए।**



वर्तमान है अपना

आने वाला पल जाने वाला है, हो सके तो इसमें जिंदगी बिता दो, पल जो ये जाने वाला है

वर्तमान में जीने का संदेश देने वाली यह खूबसूरत लाईनें सचमुच ही हर पल खुशी से जीने की बात करती है। वर्तमान इंसान को मिला हुआ कुदरती वरदान है, जबकि भूतकाल का बोझ और भविष्य की चिंता अभिशाप समान है। वर्तमान का जादू इंसान को सजग बनाता है। अतीत में रहने की आदत बेहोशी बढ़ाती है और भविष्य की चिंता तो चिंता समान है। भविष्य की चिंता में उलझकर इंसान वर्तमान रूपी फल को टुकराता है। कुछ लोगों को सभी सांसारिक सफलताएँ प्राप्त करने के बाद भी अपूर्णता का अहसास होता है। पूर्णता का भाव तो केवल वर्तमान क्षण में ही है। मान लो कोई गरीब व्यक्ति स्वादिष्ट मिठाई, फल या कुछ भी खा रहा हो और बिना किसी चिंता के उसका आनंद उठा रहा हो तो ठीक है, लेकिन अगर मन में यह सोच आ जाए कि पता नहीं कल मिले या न या बीते हुए कल की खाई बासी रोटी के बारे में सोचे तो निश्चित रूप से आज के स्वाद को भी खो देगा।

"Yesterday is history, tomorrow is a mystery, today is a gift of God, which is why we call it the present."

- Bill Keane

"Yesterday is a cancelled cheque and tomorrow is a promissory note, but today is hard cash, spend it wisely"

निःसंदेह बीते समय की अच्छी व सुखद बातों को याद करके खुशी मिलती है, परंतु वह अस्थायी होती है और हमारे वर्तमान से अब उनका कोई संबंध नहीं, वह समय व परिस्थितियां तो बीत चुकी हैं। उदाहरणतय बहुत से लोग गांवों को छोड़कर शहरों में बस चुके हैं। माना कि गांवों के खुले घर, मेल-मिलाप, चौपाल, छत पर सोना, ताजी सब्जियां सब

बढ़िया था, लेकिन वो सब हमारी यादों में भले ही रहे, हमें उन सब को याद करके दुःखी नहीं होना और जो सुख शहर में रहकर हम भोग रहे हैं, क्यों ना उनका आनंद उठाया जाए।

"the future starts today, not tomorrow" - Pop John Paul

यदि आप निराश हैं, तो आप अतीत में रह रहे हैं,
यदि आप चिन्तित हैं, तो आप भविष्य में रह रहे हैं,
यदि आप शांत-चित्त हैं, तो आप वर्तमान में रह रहे हैं।

पुरानी यादों के साथ उलझने में अब कोई सार शेष नहीं रहा। जितना मानसिक दबाव उन यादों के कारण सहा जाता है उतने में वर्तमान की कई उपयोगी व्यवस्थाएँ करने और समस्याओं को सुलझाने का प्रयोजन पूरा हो सकता है। एक सच्ची घटना बताती हूँ। मेरे एक रिश्तेदार जिन्हें की बिजनैस का बहुत शौक था, ने रिटायरमेंट के बाद अपने दोनों काफी पढ़े-लिखे लड़कों के साथ बिजनैस शुरू किया। काम अच्छा चल निकला। पुराना घर बेचकर नई शानदार कोठी बना ली, दोनों बेटों की शादियाँ भी हो गई। लेकिन अचानक ही न जाने क्या हुआ, बहुत घाटा पड़ गया। बिजनैस बंद करना पड़ा। बैंक से लोन लेकर फिर काम शुरू किया लेकिन किस्मत ने साथ नहीं दिया। तीन-चार बार ऐसा हुआ। कर्जा उतारने के लिए कोठी बेचकर किराए के घर में रहने की नौबत आ गई।

बच्चों ने तो हौसला नहीं छोड़ा लेकिन उनके पिताजी तो लगभग डिप्रेशन में ही चले गए। इलाज शुरू हो गया। दोनों लड़कों ने नौकरी की तलाश शुरू की। पढ़े-लिखे तो थे ही और किस्मत ने भी साथ दिया। दोनों को अच्छी प्राइवेट नौकरी मिल गई। मेहनती तो थे ही, बहुत तरक्की। आज दोनों के पास अपने मकान, कार, सब कुछ है। यहाँ तक कि विदेश जाने का अवसर भी मिलता रहता है

जिंदगी संवारने को तो जिंदगी पड़ी है...

चलो वो लम्हा सँवार लेते हैं, जहाँ जिंदगी खड़ी है।

जे. कृष्णमूर्ति कहते हैं : जो वर्तमान में जीवित है, वही जीवित है अन्य तो अज्ञान में भटकते हैं। वर्तमान के महत्व को ही समझे। भूत

के अनुभवों का इतना ही लाभ है कि जो सीखा है, उससे वर्तमान को सुव्यवस्थित बनाने में उपयोग किया जाए। भविष्य चिंतन की उपयोगिता इतनी ही है कि उसके आधार पर वर्तमान की गतिविधियों को सुनियोजित किया जाए। भूत या भविष्य में उलझे रहने वाले मस्तिष्क को वर्तमान पर समुचित ध्यान देना कठिन हो जाता है। कल्पनाएँ, भावुकताएँ इस कदर बढ़ जाती हैं कि चिंतन को वर्तमान पर केन्द्रित करना ठीक तरह से बन ही नहीं पड़ता। इसीलिए तो कहते हैं कि वर्तमान में जीना चाहिए।

हमने समय का विभाजन तीन भागों में किया हुआ है। वर्तमान, अतीत, भविष्य। परंतु यदि हम समय को गहरे अर्थों में समझने का प्रयास करेंगे तो यह धारणा भ्रांत है। समय तो सदा वर्तमान है, अतीत है हमारी स्मृति और भविष्य है सपना। कितना सुंदर और सच्चा गीत है :

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

आगे और पीछे की बातें सोचने में कुछ हर्ज़ नहीं है पर उनकी मर्यादा उतनी ही रहनी चाहिए, जो वर्तमान से तालमेल खाती है। आज जो संभव है, उसी को अच्छा बनाने का प्रयत्न करने में ही भलाई है। उसी पर हम अपनी बुद्धिमत्ता और जागरूकता केन्द्रित करें। तत्परता और तन्मयता जैसे सद्गुणों का अभ्यास करने के लिए यही उचित है कि वर्तमान को त्रुटिविहिन बनाएँ और उसे इतना अधिक परिष्कृत करें कि उसमें अविवेकपूर्ण ढेर का नहीं, जागरूक कलाकारिता का दर्शन होने लगे।

"Realize deeply that the present moment is all you have. Make the now the primary focus of your life."

एक कहानी है कि पहाड़ पर बैठकर एक मजदूर पत्थर काट रहा था तो वहाँ पर रहने वाली एक देवी ने उससे वरदान माँगने के लिए कहा। मजदूर ने पहले सोचा कि राजा बन जाऊँ, फिर उसे ख्याल आया कि इंसान तो एक दिन मर जाता है, क्यों न सूर्य बना जाए, फिर विचार आया बादल बन जाए या पवन बन जाए। फिर पर्वत बनने की कल्पना की। फिर सोचा कि पर्वत को तो मजदूर ही काटकर धाराशायी कर देता है। फिर मजदूर रहना ही क्या कम बड़प्पन का काम है, जो उसे छोड़कर

और कुछ बन बनने के बारे में सोचा जाए। इस फैसले के बाद वह मनोयोग पूर्वक अपना पत्थर काटने का काम फिर से नए उत्साह और सूझबूझ के साथ करने में जुट गया।

कहने का भाव यह है कि वर्तमान को तुच्छ न समझा जाए। जो उपलब्ध है उसे अधिक उत्कृष्ट बनाने पर ध्यान केन्द्रित किया जाए। भविष्य को अच्छा बनाने का इससे अच्छा कोई और उपाय हो ही नहीं सकता। वर्तमान ही हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण समय होता है। हम आज जो हैं और जिस स्तर पर हैं, वही हमारे मूल्यांकन, प्रतिष्ठा एवं उपयोगिता का आधार है। हम कल क्या थे, यह बात आज के मूल्यांकन में अधिक महत्व नहीं रखती और फिर हम कल कहाँ पर या कहाँ होंगे यह कौन देख सकता है।

"You must live in the present, launch yourself on every wave, find your eternity in each moment. Fools stand on their island opportunities and look forward another land. Their is no other land, there is no other life but this."

- Henry David Thoreau

देखना हमें यह है कि हमारे आज के जीवन में पर्याप्त सुख-शांति व खुशी है या नहीं। बीते समय की खुशियाँ या उपलब्धियाँ हमें आज एक मधुर याद के अतिरिक्त कोई सुख नहीं दे सकती। यही है वर्तमान के महत्व को समझना और सामने प्रस्तुत कार्य को परिपूर्ण सम्मान देना। जो हाथ में है, उसी को समग्र तन्मयता से करने का प्रयत्न किया जाए तो उज्ज्वल भविष्य की संभावनाएँ स्वयमेव साकार होती चली जाएगी। अतः सुखी जीवन के लिए भूतकाल के चिंतन और भविष्य की चिंता को छोड़कर वर्तमान का मंथन करना ही ठीक है।



दोस्ती है अनमोल पूंजी

आज की बात शुरू करने से पहले एक कहानी सुनिए- एक बुजुर्ग को अचानक हार्ट अटैक आने के कारण अस्पताल एडमिट होना पड़ा। दो दिन बाद घबराया सा उसका बेटा पहुँचा, उसे यह देखकर बहुत तसल्ली हुई कि उसके पिताजी काफी ठीक थे। डॉक्टर ने बताया कि अगर उन्हें समय पर अस्पताल न लाया जाता तो कुछ भी अनहोनी हो सकती थी। दरअसल बुजुर्ग राम लाल पत्नी की मौत के बाद अकेले ही रहते थे। बेटे की नौकरी बहुत दूर किसी बड़े शहर में थी। पत्नी की मृत्यु के बाद वो वहाँ गए थे, लेकिन जल्दी ही वापिस लौट आए। एक तो वहाँ उनका मन नहीं लगा, बच्चों की अपनी-अपनी व्यस्तताएँ थीं, दूसरा उनका वहाँ कोई मित्र नहीं था। सैर करते समय दो-चार लोगों से बातचीत तो हो जाती मगर वो बात कहाँ जो उनके अपने शहर में थी। कुछ दिनों बाद ही वो वापिस आ गए। तीन साल हो गए, बच्चे कभी-कभी आ जाते हैं, वो सिर्फ एक बार ही गए। पिताजी की खुशी को समझते हुए बच्चे उनकी मनःस्थिति समझते हैं। किसी को कोई गिला शिकवा नहीं।

बात करते हैं राम लाल की, तो पत्नी के देहांत का गम तो है लेकिन होनी के आगे किसी की नहीं चलती और फिर जीवन की गाड़ी तो चलती ही रहती है। राम लाल बहुत ही हँसमुख और आशावादी इन्सान है। अच्छी सरकारी नौकरी से रिटायर हैं, बेटे-बेटी की शादी हो चुकी है। दोनों अपनी-अपनी जिंदगी में व्यस्त हैं, मगर उन्हें पापा की चिंता है भी और नहीं भी। अकेले रहते हैं तो चिंता होनी स्वाभाविक ही है, मगर उन्होंने अपने आप को इतने अच्छे से मैनेज किया हुआ है कि दोनों बच्चे निश्चिंत रहते हैं। दूसरी बात आजकल डिजिटल सुविधाएँ इतनी हो चुकी हैं कि दूरियाँ लगभग खत्म सी लगती हैं। बस जरूरत है स्वयं को अपडेट्स करने की। राम लाल की मित्र-मंडली इतनी बढ़िया है कि पूछिए मत। लगभग सभी रिटायर्ड हैं मगर टायर्ड नहीं हैं। हर तरह के लोग शामिल

हैं उसमें। बड़े से बड़ा अफसर भी है और मामूली क्लर्क भी। अमीर बिजनैसमैन भी है और मध्यमवर्गीय दुकानदार भी। सब सुबह दो घंटे के लिए बड़े पार्क में मिलते हैं जोकि सबके घर के पास ही है। कभी कभी कोई गाड़ी में भी आ जाता है। सैर, योग, व्यायाम, बातचीत से सब फ्रेश हो जाते हैं। एक वाट्सएप ग्रुप बनाया हुआ है। खास बात यह है कि सबने एक-दो बार उसमें हैलो हाय जरूर करनी है। जिसने सुबह किसी कारणवश नहीं भी आना तो उसने बताना है। अगर बाए चांस किसी का एक दिन मैसेज न आया और फोन भी न लगा तो कोई न कोई उनके घर पहुँच जाता है।

यह ग्रुप सिर्फ बातों का ही नहीं, सुख-दुख का भी है। फिर से राम लाल पर आते हैं। उस दिन जब वो सुबह पार्क में नहीं आए और उनका कोई मैसेज भी नहीं आया, फोन भी नहीं लगा तो सबको चिंता हुई। क्योंकि वो अकेले रहते थे, डर सा हुआ। दो लोग उनके घर की ओर रवाना हो गए। दरवाजा अंदर से बंद था। काफी देर तक नहीं खुला तो पड़ोसियों के घर से किसी तरह अंदर पहुँचे तो देखा कि राम लाल जी बाथरूम के पास बेसुध गिरे पड़े थे। इसके बाद क्या हुआ बताने की जरूरत नहीं। हो सकता है यह कहानी हो लेकिन यह आज की जरूरत है। पहले वाला जमाना नहीं रहा जब संयुक्त परिवार थे। आज तो सबके एक या दो बच्चे हैं जोकि किसी दूसरे शहर में भी हो सकते हैं, विदेश में भी रहते हैं और हो सकता है कि उसी शहर में अलग भी रहते हो। काफी संख्या में बुजुर्ग पति-पत्नी आजकल अकेले रहते हैं। आज जरूरत है आस-पास दोस्ती की। अपने रिश्तेदार या दूर रहने वाले तो बाद में पहुँचेंगे, लेकिन पास रहने वाले तुरंत पहुँचेंगे। सिर्फ धन ही पूंजी नहीं दोस्ती भी एक पूंजी है और अनमोल पूंजी है। दुनिया, देश, राजनीति, धर्म, बहुत से ज्वलंत मसले हम सबकी बातें करते हैं, लेकिन सबसे पहले तो अपने बारे में सोचना पड़ता है। रिश्ते ऊपर से बनकर आते हैं, लेकिन दोस्त हम चुनते हैं। लगभग पिछले दस साल से मैं एक ऐसे ग्रुप को जानती हूँ जो कि दोस्ती की अति उत्तम मिसाल है।

वैसे तो यह बताने की जरूरत नहीं कि ऐसे माहौल में कुछ समय गुजारने से क्या मिलता है। फिर मैं बताती हूँ जो उन्होंने कहा -

- किसी ने शायराना अंदाज में कहा - कब तक कोई बैठे बंद कमरे में, हम तो हर रंग, फूल, खुशबू का मजा लेने आते हैं।
- सेहत बढ़िया रहती है, सारे दिन के लिए ऊर्जा प्राप्त होती है।
- विचारों का आदान-प्रदान, हर विषय पर बातचीत, हँसी-मजाक, मन की बात, मन की भड़ास, टॉग-खिंचाई सब चलता है।
- नेचर, हरियाली, फूलों, पेड़-पौधों, पक्षियों के साथ समय बिताने का सुअवसर।
- हीरे जैसे दोस्त यही पर मिले हैं। मानसिक संबल है, आधी रात को भी किसी को जरूरत पड़े तो घबराने की जरूरत नहीं, इम्युनिटी सिस्टम दुरुस्त रहता है।

करोना काल के बारे में सबका कहना है कि इंतजार है इसकी विदाई का ताकि फिर से पुराने दिन लौट आए। सावधानी बरतनी जरूरी है, डरना नहीं। एक सज्जन ने तो चुटकी लेते हुए यह कहा -

**मुह्त से आरजू थी कि सीधा करे कोई,
करोना ने आकर तमाम बल निकाल दिए**

किसी ने तो मजाक में यहाँ तक भी कह दिया कि अब करोना वायरस की इज्जत जीजा जी से फूफा जी वाली हो गई है, डर सबको लगता है, लेकिन परवाह किसी को भी नहीं।

जो ज्यादा डरते हैं वो कुछ इस तरह से जीवन बिता रहे हैं- एक सेहतमंद बंदे ने डॉक्टर साहब से फोन पर कहा, मैं करोना से बचने के लिए योग, सैर, नींबू पानी, हल्दी वाला दूध, च्यवनप्राश, अंकुरित अनाज, कच्चा लहसुन, कच्ची अदरक, बादाम, काबुली अंजीर, अरबी, खजूर, विलायती खुबानी, अफगानी काजू, देशी मुनक्का, हरबल काढ़ा, लौंग, काली मिर्च, नाक में तेल, हल्दी, नमक के गरारे, गरम पानी, अजवायन की भाप, तुलसी, गिलोय, नीम की गोलियाँ, होम्योपैथी दवाईयाँ, अंग्रेजी दवाईयों के अलावा मास्क, अँगोछा, साबुन, सैनेटाईजर का प्रयोग करता

हूँ। होम डिलीवरी से सामान मंगवाता हूँ, ऑन लाईन पेमेंट, बाई हटा दी, बाहर बिलकुल नहीं जाता, न बाहर का खाता, थाली, ताली, दीपक, घंटा, ताबीज़, हेल्थ बीमा, टर्म बीमा सब हो गया। आप बताएं और क्या करूँ। जवाब देने की बजाए डॉक्टर अभी तक कोमा में है।

चलो यह सब तो मजाक है लेकिन बात थी दोस्ती की तो चलते चलते मैं इतना ही कहूँगी

**दूर से दोस्तों को जो आते देखा, पलके झपकाना भूल गए
हवाओं से जरा सी महक क्या आई हमने इत्र लगाना छोड़ दिया।**



आखिर कब सुधरेंगे हम

किसी को अच्छा लगे या बुरा लेकिन हमारे देश में आज भी बहुत से लोग डंडे की भाषा ही समझते हैं। बात करते हैं चालान की। आए दिन की दुर्घटनाओं और मौतों ने सरकार को सख्ती करने पर मजबूर कर दिया है। तभी तो कुछ सख्त कानून बन रहे हैं। बहुत से लोग जिन्हें ढीठ कहें या अति आत्मविश्वासी या फिर पहले दर्जे के बेवकूफ फिर भी नहीं मानेंगे। चुटकुले बनाने वाले भी कहाँ पीछे हैं और वाट्सएप भी तो इसीलिए है, देखिए जरा कुछ हास्यमयी नज़ारे :

- एक आदमी ने हेलमेट पर ही सारे जरूरी कागज़ात जैसे कि लाइसेंस, पॉल्यूशन, बीमा, रजिस्ट्रेशन आदि की फोटो कापियाँ हेलमेट के ऊपर चिपकाई हुई हैं ताकि कोई पुलिस वाला रास्ते में रोक कर परेशान न करे।
- एक विडियो में आदमी घर पहुँचता है तो उसकी सारी कमीज़ पर लाल धब्बे हैं, घरवाले घबरा कर पूछते हैं- क्या हुआ? तो बोला कि आज मैंने हेलमेट पहना हुआ था, पान की पीक सड़क पर थूकने की आदत है, ध्यान नहीं रहा कि हेलमेट पहना हुआ है, आगे की बात बताने की जरूरत नहीं, सब समझ गए होंगे।
- एक फाईनांस कम्पनी ने बाहर बोर्ड पर लिखा हुआ कि चालान भुगतने के लिए पैसे लें।
- इसी प्रकार बैंक वालों ने भी आसान किशतों पर लोन देना शुरू किया।
- आज उनको भी हेलमेट खरीदते देखा जो कहते थे मेरा तो चाचा विधायक है। किस की मजाल जो मेरा चालान काटे।
- एक बंदे की लॉटरी लगने पर दूसरे ने पूछा कि इतने पैसों का क्या करेगा तो वो बोला कि चालान भरूंगा। ऐसे और भी कई मज़ाक।

चलो यह सब तो हँसी मज़ाक है, निपटना तो असली स्थिति से है। आखिर सरकार को इतनी सख्ती करनी ही क्यों पड़ी। चाहे किसी को अच्छा लगे या बुरा, हम भारतीय हैं तो डंडे के पीर। सीधी-साधी बात तो हमारी समझ में आती नहीं। आँकड़े बताते हैं कि हमारे देश में कुदरती मौतों से ज्यादा मौतें एक्सीडेंट से होती है। जब तक खुद पर ना गुज़रे कोई समझता ही नहीं है। या तो हेलमेट पहनेंगे नहीं, या फिर बाजू पर लटका लेंगे। अभी कुछ दिन पहले चंडीगढ़ में बाईक सवार दो लड़कों ने हेलमेट नहीं पहनी हुई थी, सामने पुलिस दिख गई तो चालान से बचने के लिए बाईक भगाई। किसी में लग गए, दोनों की वही मौत हो गई। गनीमत यह रही कि कोई उनके सामने नहीं आ गया, नहीं तो न जाने और भी कितने बेकसूर अपनी जान गवाते।

नियमों का उल्लंघन करने वाले सौ दो सौ रुपये के चालान से भला क्या डरते। ज्यादा हुआ तो पुलिस वाले से साँठ-गाँठ कर ली। माना कि रिश्वत लेने का खतरा बढ़ गया है और कुछ पुलिस वाले रंगे हाथों पकड़े भी जा रहे हैं, लेकिन हर बंदा बुरा नहीं होता। अच्छे-बुरे लोग हर महकमें में हैं। नियमों का पालन करने वालों को कोई फर्क नहीं पड़ रहा। शोर तो उल्लंघन करने वाले मचा रहे हैं। यह बहुत गंभीर विषय है। मज़ाक की बात नहीं। पुलिस और सरकार का मज़ाक उड़ा कर हँसी करने वालों ने कभी किसी अस्पताल की मॉर्चरी में जाकर देखा है, किसी जवान बेटे की लाश पर रोते माँ-बाप को। पति के शव पर रोती किसी औरत को, पिता के रक्तर्जित शरीर पर बिलखते मासूम बच्चों को।

जाकर पूछिए उन परिवारों से जिनका एकमात्र पोषणकर्ता दुर्घटना की भेंट चढ़ गया। शराब पीकर वाहन चलाए कोई, भुगते कोई। जब तक कोई अपना क्षतिग्रस्त नहीं होता तब तक यह जुर्माना, नियम विरोध और मज़ाक ही लगते हैं। जुर्माने का विरोध करने पर तुले हुए हैं, यह नहीं कि अपने आप में सुधार लाए, खुद को बेहतर बनाएँ। ताकि जुर्माना न भरना पड़े। रोड पर खड़ा ट्रैफिक सिपाही विलेन लगता है और ट्रैफिक लाईट्स बेकार की वस्तु। मैं तो कहती हूँ, सरकार इतने पावरफुल कैमरे लगा दे कि भागने वाले किसी भी सूरत में बच न पाएँ। लातों के भूत

बातों से तो मानेंगे नहीं। अगर नियम, चालान न हो तो कार वाला बाईक को, ट्रक या बस वाला कार को और साईकल या पैदल वालों को तो रास्ता ही न मिलें। वैसे नियमों का उल्लंघन करने में तो साईकल और रिक्शा चालक भी कम नहीं। ट्रैफिक रुका होता है और यह मजे से निकल लेते हैं। साईकल वाले तो रेलगाड़ी का फाटक बंद हो तो भी साईकल उठा कर नीचे से निकल लेते हैं। ऐसे लोगो की बुद्धि पर तरस भी आता है और गुस्सा भी।

मोबाईल की बीमारी तो सबको छूत की तरह चिपक चुकी है। मजाल है कान से फोन उतर जाए। स्कूटर, बाईक वाले गरदन टेढ़ी करके फोन सुनते ही चले जाएंगे। पता नहीं आजकल ऐसे कौन से मसले हो गए हैं, जो पहले नहीं होते थे। बहुत जरूरी है तो कार साईड में लगा लें या फिर स्पीकर से अगर बहुत जरूरी है तो।

जुमाने का डर न हो तो लोग हेलमेट ही नहीं पहनते। आखिर दिक्कत क्या है हेलमेट पहनने में भई। सिर का बचाव जरूरी है या फैशन। डर है कि बाल खराब न हो जाएँ। या फैशन वाले कटे हुए बाल नहीं दिखेंगे। सिर्फ मन का वहम है कि कोई आपको देख रहा है, भला किसको फुर्सत है आपको रास्ते में देखने की। गंतव्य पर पहुँच कर बाल ठीक कर लो। एक और बात मजबूरी में हेलमेट पहन भी लेंगे तो ठीक से बांधेंगे नहीं। रैंड लाईट पर रुककर इतनी बैचेनी होती है कि पाँच सात सैकेंड पहले ही भाग लेंगे। दूसरे से आगे निकलने की अदृश्य प्रतियोगिता चलने लगती है। गलती से छोटी गाड़ी वाला बड़ी से आगे निकल जाए तो ऐसे घूरेंगे जैसे कच्चा ही चबा जाएंगे। कई तो वाहन में बैठकर ऐसे हवा में उड़ते हैं जैसे अमर रहने का अमृत पिया हो। अगर हम स्वयं अपनी और दूसरे की सुरक्षा के प्रति जागरूक, प्रशिक्षित और संवेदनशील होते तो किसी बाहरी नियमों, कानूनों की आवश्यकता ही क्यों रहती।

हमें यह बात अच्छे से समझनी होगी कि वाहन तभी तक वाहन है अगर वो सही और प्रशिक्षित हाथों में है, वरना तो वो हथियार है, और खुलेआम हथियार लेकर चलना तो घातक ही है। टी. वी. पर एक न्यूज़ आ रही थी कि एक अटारह पहियों वाला बहुत बड़ा वो भी

ओवरलोडिड वाहन पकड़ा गया जिसके पास कोई भी जरूरी कागजात नहीं थे। उसका हर चीज का चालान मिलाकर डेढ़ लाख से भी ऊपर बन रहा था। भगवान न करे अगर अनियंत्रित होकर वो दुर्घटनाग्रस्त हो जाता तो क्या होता। इन्हीं दिनों नागालैंड में लगभग 6 लाख 53 हजार का चालान हुआ। ऐसे भारी भरकम चालान और भी कई जगह हुए हैं। इतनी सख्ती के बाद भी यह हाल है। कितने बुलंद हौंसले हैं हमारे देश में लोगों के। भगवान ही बचाए ऐसे लोगों से।

बहुत कम दुर्घटनाएँ सयोगवश होती हैं, ज्यादातर तो लापरवाहियों का नतीजा है। कितने दुःख की बात है कि हमारे देश में बीमारी से ज्यादा लोग दुर्घटनाओं में मर रहे हैं। लोगों को समझाने की जागरूक करने की मुहिम भी चलाई जा रही है। N. C. C. Traffics पुलिस की मदद कर रहे हैं। कहीं-कहीं पर प्यार से फूल देकर भी पुलिस समझा रही है लेकिन चालान से छूट एक-दो बार ही मिलेगी। कुछ राज्य सरकारों में अभी यह कानून लागू नहीं हुआ तो कुछ जगह कम भी कर दिया गया है। मगर आखिर तो सरकारी नियम मानने ही पड़ेंगे और फिर आखिर चालान में छूट चाहने का मकसद क्या है -

1. क्या गलती करते रहने की छूट चाहिए?
2. क्या हम नियमों को तोड़ने की आदत से लाचार है?
3. क्या हम नहीं चाहते कि हमारा सफर सुरक्षित हो?
4. सिस्टम से खिलवाड़ करते रहने के आदी लोग अपना रास्ता क्यों नहीं बदलना चाहते?

एक बात बिलकुल ठीक है कि कई जगह सड़कों की हालत बहुत खराब है। खड्डे हैं, बारिश में हालात ज्यादा खराब हो जाते हैं, ट्रैफिक लाईटें भी खराब रहती हैं, कई जगह चिन्हित निर्देश सही नहीं हैं या टूटे, मिटे पड़े हैं। यहाँ-वहाँ घूमते आवारा पशु भी दुर्घटना का कारण बनते हैं। रिश्वतखोरी भी है। जाहिर है कि यह सब चीजें भी ठीक होनी जरूरी हैं।

थोड़े सब्र की जरूरत है और सकारात्मक सोच रखें। रोड पर सुरक्षा सबके लिए जरूरी है।

कटेगा चालान, तो बचेगी जान तो जब भी सड़क पर निकलें अपने साथ-साथ दूसरों की सुरक्षा का भी ध्यान रखें। थोड़ा-सा मुश्किल है, ना-मुमकिन नहीं। धीरे-धीरे आदत पड़ जाएगी। इस मुद्दे पर सरकार का विरोध करने की बजाए साथ देने की जरूरत है।



करोना का तनाव

आज के समय में कोरोना से जुड़ी खबरें हर रोज जिस तरह से सुर्खियां बन रही हैं, उससे तनाव बढ़ना स्वाभाविक ही है। पूरी तरह से परिस्थितियों को बदलना किसी एक के बस की तो बात नहीं लेकिन हम कोशिश भी न करें तो गलत होगा। इस समय हमें स्वयं को और अपने परिवार को घर के अंदर रहकर ही स्वस्थ और सुरक्षित रहना है। इसके लिए सबसे पहले तो अपनी सोच ही सकारात्मक रखनी है। फैंज साहब का ये शेर देखिए -

**दिल ना-उम्मीद नहीं, नाकाम ही तो है,
लम्बी है गम की शाम मगर शाम ही तो है।**

आज जो वैश्विक बीमारी एकदम से हमारे सामने आ गई। कभी सोचा भी न था। लगभग सारा संसार ही इसकी चपेट में आया हुआ है। इसका कोई पक्का इलाज भी हमारे सामने नहीं है। दुनियाभर के डॉक्टर, वैज्ञानिक दिन-रात एक कर रहे हैं, इसका इलाज ढूँढने में। हमें तो बस इतना ही करना है कि मन को सकारात्मक ऊर्जा से भर लें। नियमों का पालन करेंगे तो यह तो क्या कोई भी मानसिक और शारीरिक बीमारी हमारे आस पास भी नहीं फटक सकती। जंग कोई भी हो, उसे बिना आत्मविश्वास के नहीं जीता जा सकता। भले ही यह दावा नहीं किया जा सकता कि इस तरह हम कोरोना से शत प्रतिशत बच जाएंगे, क्योंकि ऐसे बहुत से लोग भी इसकी चपेट में आ चुके हैं, जिनकी इससे संबंधित कोई हिस्ट्री नहीं है। दूसरी तरफ ये भी कहा जा रहा है कि ज्यादा उम्र के लोग और जिनको कुछ बीमारियों ने पहले ही घेरा हुआ है, उन्हें ज्यादा एहतियात की जरूरत है लेकिन इस कैटेगरी के लोग भी ठीक हो गए हैं। तो बस जरूरत है सावधानी की, सकारात्मकता की।

सोचना यह है कि अगर दुःख आया है, तो सुख भी आएगा। अवसाद में घिर कर मौत को सिर पर न बिठा कर रखें, यह वक्त भी निकल

जाएगा बस माहौल सही बनाकर रखें। हर नई चीज से कुछ न कुछ नया ही सीखने को मिलता है। अक्सर समस्याएँ तो मूर्खों के लिए होती हैं, विद्वानों के लिए तो अवसर होते हैं। आज के समय में हमें क्या करना है, सिर्फ इतना ही है कि कहीं जाना नहीं, घर पर ही बैठना है। तो इसमें क्या दिक्कत है। जो काम करने की कभी इच्छा थी मगर नहीं कर सके वो अब कीजिए, समय ही समय ही। सुबह उठकर प्रकृति को निहारे, एक्सरसाइज़ करें, योग करें ध्यान लगाएँ। सुविधानुसार घर में, छत पर ही सैर करें। डॉक्टरों द्वारा बताए जा रहे नियमों का पालन करें। परिवार संग बैठकर जो समय बिताने का अवसर मिला है, उसका एक-एक लम्हा जीएँ। आजकल घर में हर सुविधा है, अच्छी फिल्म देखें, संगीत सुनें, पुस्तके पढ़ें और भी बहुत से काम किये जा सकते हैं। इस दुःख की घड़ी में यथा संभव दान करें और सामर्थ्य अनुसार जरूरतमंदों की सहायता करें। सरकार अपनी ओर से हर कोशिश कर रही है, लेकिन हर एक को कोरोना रूपी इस राक्षस के विरुद्ध जो मुहिम चला रखी है, उसमें किसी भी रूप में आहुति डालनी अति जरूरी है, नहीं तो अपना ही ज़मीर कभी माफ नहीं करेगा।

आज की सबसे बड़ी समस्या तनाव की है। सबसे पहले तो इसे मन से निकालें। बस ये सोचें कि जो होगा वो अच्छा ही होगा। बहुत से बच्चों की पूरी परीक्षाएँ नहीं हुई थी या अभी होनी थी, लेकिन सरकारी हिदायतों से अगली कक्षा में कर दिया गया है, कुछ का इंतजाम ऑनलाईन या आंतरिक असेसमेंट से भी हो रहा है। छुट्टियों में घर बैठे टी.वी., कम्प्यूटर द्वारा पढ़ाई के इंतजाम भी हो रहे हैं। सरकार अपनी ओर से पूरी कोशिश कर रही है। यह ठीक है कि रोज कमा कर खाने वालों की समस्या है या तकलीफें तो और भी बहुत सी हैं, लेकिन कुदरत के आगे हमारा ज़ोर भी नहीं चलता जो परिस्थिति है, गुजारा तो उसी में करना है।

सबसे पहले अपनी सेहत का ध्यान रखें, तनाव के मारे रेडजोन में जाने से बचें। अपने आप को मजबूर, दुःखी, असहाय न समझें। अधिक गुस्सा, चिड़चिड़ापन, नाराज़गी या फिर अकेलापन है तो घबराना नहीं।

अपने सीमित साधनों में ही सकून ढूँढ़ें। हम कुछ नहीं कर सकते, घर में बँधे पड़े हैं इस भाव को मन से निकालकर घर के वो काम पूरे करें जो समय की कमी के कारण पहले नहीं कर सके। उदाहरण के तौर पर अगर कोई आर्थिक रूप से मदद करने में सक्षम नहीं है तो जहाँ पर सामान या खाना वितरण हो रहा है, तो उससे जुड़कर सेवा की जा सकती है। सुरक्षित फासले से सुरक्षित रहते हुए भी मदद की जा सकती है। समय का पता ही नहीं चलेगा और मन को शांति भी मिलेगी।

यहाँ-वहाँ की बातें सुनकर विचलित होने की जरूरत नहीं है। कल को सामान न मिला, आटा न मिला, सब्जी या फल न मिलें, इस तरह की निराधार सूचनाओं की कमी नहीं। सबसे बड़ा प्रश्न जो आजकल है वो यह है क्या होगा निराधार सूचनाओं की कमी नहीं, तर्क से काम लें। इस समय किसी भी तरह की कोई गतिविधि करना मुश्किल है, तो अगर आगे की कोई बात करनी है तो सकारात्मक करें।

कई दशकों पहले टीबी जानलेवा बीमारी थी। जिसको टीबी हुई उसका मरना तय था... कोई छह महीने में मर जाता तो कोई 12 महीने में... मरना तय था। 1949 में टीबी की दवाई खोजी गयी लेकिन दुनिया के हर आम आदमी तक इस दवाई को पहुँचने में लगभग तीस साल लगे। पचास, साठ और सत्तर के दशक तक भारत में भी किसी को टीबी हो जाना मतलब मृत्यु का आगमन ही था। टीबी कन्फर्म की रिपोर्ट आते ही मरीज आधा तो डर से ही मर जाता था।

टीबी की इसी दहशत के माहौल में साठ के दशक की एक घटना है। अस्पताल में टीबी के जितने मरीज भर्ती होते थे उनमें से तीस प्रतिशत मरीज ही ठीक होकर घर जा पाते थे बाकि सत्तर प्रतिशत मरीज उन्हीं दवाइयों को खाने के बाद भी नहीं बच पाते थे। डॉक्टरों के लिये भी मृत्यु का यह प्रतिशत एक चुनौती बन गया था। किसी को समझ नहीं आ रहा था कि वहीं दवाइयाँ देने पर कुछ लोग बिल्कुल ठीक हो जाते हैं और बाकी नहीं बच पाते।

एक बार जब इसी विषय पर एक गंभीर मीटिंग हुई तब एक नर्स ने बोला... क्या आप सबने एक बात नोट की है? पीछे की तरफ जो

कमरे बने हैं उन कमरों में आज तक कोई मौत नहीं हुई... वहाँ जितने भी मरीज आये सभी ठीक होकर घर गये! नर्स की बात से सारा मैनेजमेंट सहमत था... आखिर ऐसा क्यों होता है ये...? जानने के लिये एक मनोचिकित्सक को बुलाया गया। पूरे अस्पताल का अच्छे से मुआइना करके मनोचिकित्सक ने बताया...

टीबी की बीमारी छूत की बीमारी है इसलिये आप मरीज को रूम में अकेला ही रखते हैं। दिन में एक बार डॉक्टर और तीन-चार बार नर्स जाती है बाकि पूरे समय मरीज अकेला रहता है।

टीबी से कमजोर हो चुका मरीज पूरे दिन अपने बिस्तर पर पड़ा खिड़की से बाहर देखता रहता है। आगे की तरफ जो कुछ कमरे बने थे, उनकी खिड़की से बाहर देखने पर खाली मैदान, दो चार बिल्डिंग और दूर तक आसमान नजर आता है। मौत की आहट से डरे हुए मरीज को खिड़की के बाहर का यह सूनापन और डिप्रेस कर देता है जिससे उसकी खुद को जिंदा रखने की विल पावर खत्म हो जाती है... फिर उस पर दवाइयाँ भी काम नहीं करती और उसकी मौत हो जाती है। ...जबकि पीछे की तरफ जो कमरे बने हैं, उनके बाहर की ओर बड़ा बगीचा बना हुआ है... जहाँ सैकड़ों पेड़ और फूलों के पौधे लगे हुए हैं। पेड़ों की पत्तियों का झड़ना फिर नई पत्तियाँ आना... उनका झूमना लहराना... तरह-तरह के फूल खिलना... यह सब खिड़की से बाहर देखने वाले मरीजों में सकारात्मकता लाते हैं... इससे उनकी सोच भी पॉजीटिव हो जाती है... इन पेड़-पौधों को देखकर वो खुश रहते हैं... मुस्कराते हैं... उन्हें हर पल अपनी संभावित मृत्यु का ख्याल नहीं आता... इसलिये उन मरीजों पर यहीं दवाइयाँ बहुत अच्छा असर करती है और वो ठीक हो जाते हैं।

पॉजीटिव एनर्जी और पॉजीटिव सोच व्यक्ति को विपरीत परिस्थितियों में भी जिंदा रख सकती हैं। देश कोरोना से तो लड़ ही रहा है... साथ ही जरूरत है इस लंबी लड़ाई में अपनी सोच को सकारात्मक रखने की ताकि हमारी विल पावर हमेशा हाई रहे... ताली बजाकर आभार जताना हो या दिये जलाकर खुद को देश के साथ खड़ा दिखाना हो... यह आपकी

सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाने की कोशिश ही है... ना तो उस अस्पताल में उन पेड़-पौधों से मरीज ठीक हुए थे और न ही आज भारत में दिये जलाने से कोरोना का इलाज हो जायेगा लेकिन इस लड़ाई में वही जीयेगा जो सकारात्मकता से भरा होगा। निगेटिव लोग तो वैसे भी खुद के और समाज के दुश्मन होते हैं। समय कठिन है, पूरी दुनिया विपत्ति से घिरी पड़ी है। लेकिन सूर्य, चंद्रमा, तारे, पंछी, फूल अपनी मौजूदगी से इस बात की याद दिला रहे हैं कि वक्त बदलेगा, जीवन में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं, यह समय भी बीत जाएगा। सबसे जरूरी है, घर के अंदर रहना। कुछ लोग आज भी बेमकसद बाहर जाने से बाज नहीं आते। चाणक्य के अनुसार जब शत्रु अदृश्य हो तो छिप जाने में ही भला।

एक और जरूरी बात इस न भूलने वाली कोरोना को कुदरत का संदेश समझें। नदियों का पानी साफ हो गया, प्रदूषण कम हो गया, ऐसी कितनी ही और अच्छी बातें हो रही हैं और तो और क्राइम, दुर्घटनाएँ भी नाममात्र की और भी बहुत कुछ। बुरी प्रवृत्ति वालों को इन सब से सबक लेने की जरूरत है। सलाम है डॉक्टरों को, छोटे-बड़े हर तरह के मैडीकल स्टाफ को, पुलिस को और उन सब लोगों को जो बाहर ड्यूटी पर रहकर हमारा ध्यान रख रहे हैं। यही दुआ करें कि जल्द ही माहौल पहले जैसा हो जाए मगर जिस तरह सोना तप कर और चमकता है, हम सभी भी उसी तरह चमकें और जो यह कोरोना माहौल बना है उससे सबक लें। सब कुछ ठीक होने पर बहुत ध्यान रखने की जरूरत है, यूँ समझे कि खतरा अभी टला नहीं।

वक्त नाजुक है सँभलकर रहिए,

युद्ध थोड़ा अलग है, अलग-अलग रह कर लड़िए।



खतरा अभी टला नहीं

सारा संसार आज जिस स्थिति से गुजर रहा है, शायद ही कभी ऐसा हुआ हो। बहुत बीमारियाँ जैसे कि प्लेग, चेचक, डेंगू इत्यादि फैली मगर कोरोना ने तो अजीब से हालात पैदा कर दिए। बिना हथियारों के लड़ाई सी हो रही है। दुश्मन भी ऐसा कि बिना सामने आए वार पे वार किए जा रहा है। जो घर में रहे, वो ही सुरक्षित। कर्फ्यू, लाक डाऊन, क्वारंटाईन जैसे शब्द कम ही सुने थे। मिलना-जुलना, सभा, गोष्ठियाँ, हाट बाजार, सिनेमा घर यानि कि सब कुछ बंद। पहले पहल तो यकीन ही नहीं हुआ। मार्च के महीने में जब मैं हफ्तावार मंडी में सब्जी लेने गई तो सुनने को मिला कि अगले हफ्ते यह मंडी नहीं लगेगी। यकीन नहीं हो रहा था कि ऐसा कभी हो सकता है। अफवाह सी लगी लेकिन उसके बाद तो जो हुआ सबको पता है। ऐसे माहौल का असर तो हर एक पर पड़ा है, किसी पर कम तो किसी पर ज्यादा। खुशकिस्मत है वो जो प्रभावित नहीं हुए।

कितनों को बीमारी ने घेरा, कितने चल बसे, कितनों की रोजी-रोटी गई, अनगिनत बेघर हुए। दिन-प्रतिदिन आँकड़े बढ़ते ही जा रहे हैं। सरकार और बहुत सी समाजिक संस्थाओं ने सहायता करने में कसर नहीं छोड़ी। डॉक्टर, पुलिस, प्रशासनिक अधिकारियों के अलावा न जाने और भी कितने लोग तब भी और अब भी किसी न किसी प्रकार सेवा में जुटे हैं। काफी समय के कर्फ्यू, लाक डाऊन के बाद धीरे-धीरे सरकार को छूट देनी पड़ी। लोग कोरोना से न मरते तो भूख से मर जाते लेकिन छूट क्या मिली। कुछ लोग इस तरह घरों से बाहर आए जैसे शहद के छत्ते से मक्खियाँ निकलती हैं। अरे भई खतरा अभी टला नहीं, वो तो हमारे सिर पर मँडरा रहा है। मजबूरी में सरकार को छूट देनी पड़ी। लेकिन अपनी चिंता तो खुद ही करनी है। माना कि बहुत सी मजबूरियाँ हैं, काम पर भी जाना है, लेकिन नियमों का पालन तो करो। मास्क न पहनने के लिए भी लोगों पर फाईन लगाना पड़ रहा है। सोशल डिस्टेंसिंग का मजाक बनाया हुआ

है। सोशल मीडिया के अलावा न जाने कितने तरीकों से लोगों को सेफ्टी के तरीके बताए जा रहे हैं, फिर भी ढाक के वही तीन पात।

ऐसे माहौल में भी कुछ लोग पार्टियाँ कर रहे हैं। शादियों में जा रहे हैं। कर्फ्यू के दौरान भी लोग बाहर निकलने से बाज नहीं आते थे। डंडे खाकर भी अक्ल नहीं आई। अगर कोई मजबूरी, कोई मैडीकल अमरजेंसी थी, तो परमिशन मिल जाती थी लेकिन कुछ तो तफरीह करने के लिए ही निकलते थे। चलो वो समय तो बीत गया, हम बात करते हैं आज की। जीने के लिए बहुत सी जरूरते हैं, अनेकों मजबूरियाँ हैं, तभी तो लगभग बहुत कुछ खुल गया है, लेकिन जिस तरह सफर के दौरान लिखा होता है सवारी अपने सामान की खुद जिम्मेवार होगी तो अब हम भी अपनी सेहत के खुद ही जिम्मेवार हैं। बड़ा दुःख और हैरानी होती है देखकर कि तीन-तीन नौजवान बाईक पर हेलमेट तो पहले ही नहीं पहनते थे तो मास्क किसने पहनना, फुल स्पीड से फालतू में चक्कर काट रहे होते हैं। अपना नहीं तो अपने माँ-बाप का ही ध्यान कर लो। लेकिन नहीं, परवाह ही किसे है।

कुछ ज्यादा नहीं करना हमें। बिना जरूरत के बाहर नहीं जाना, हाथ धोते रहना है, सैनेटाईजर का प्रयोग करना है लेकिन सबसे जरूरी बात है अपनी इम्युनिटी बढ़ाना और उसके लिए सही खान-पान और योगा से बेहतर कुछ नहीं। हमारे अंदर इतनी ताकत हो कि वायरस हम पर असर न कर सके। सारे संसार के हालात को देखते हुए इतना तो साबित हो गया कि भारतीय उपमहाद्वीप के लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता विश्व में सबसे ज्यादा है। हमने अपनी जीवन शैली को अत्यंत जटिल बना लिया था लेकिन लाक डाऊन में इतना तो पता चल गया कि साफ सुथरा और सादा जीवन जीना कोई मुश्किल नहीं। हम और हमारे बच्चे बिना जंक फूड के भी रह सकते हैं। महानगर के बच्चों ने तो क्या बड़ों ने भी टिमटिमाते तारे पहली बार देखे होंगे। सेहत के आगे किसी चीज की कीमत नहीं, पैसा, सोना, चाँदी, तेल (पैट्रोल, डीज़ल) सब व्यर्थ लगने लगे जब घर से बाहर निकलना ही बंद हो गया। प्रकृति और पशु पक्षियों ने भी खुलकर साँस ली।

हमारी जंग प्रकृति से है, जो कि करोड़ों सालों से कभी नहीं हारी। बहुत बड़े बदलाव की जरूरत है, दुनिया फिर से शुरू करनी और अपने अनुकूल बनानी है, मगर प्रकृति के तर्क का सम्मान करते हुए। मानव जाति के इतिहास में यह पहली बार हुआ है कि पूरी धरती एक ही समय में एक ही कोरोना वायरस से लड़ रही है। जो लोग सोच रहे हैं कि बहुत हुआ लाकडाउन, भाड़ में जाए वायरस, कुछ नहीं होगा तो वो बहुत बड़ी गलती कर रहे हैं। सीधे-सीधे वो प्रकृति माँ को द्वंद्वयुद्ध की चुनौती दे रहे हैं। बिजनेस, नौकरी, आना-जाना भी जरूरी है। मगर जो लोग मास्क पहनने, आयोजनों के लिए भीड़ पर रोक को प्रकृति के सम्मान की जगह अपनी निजी स्वतंत्रता का अपमान मानते हैं तो यह उनकी बहुत बड़ी गलती और भूल है। कोरोना की बारात में भुआ बनकर आगे-आगे मत नाचें। फूफा बनकर मुँह फुला कर पीछे बैठे रहने में ही भलाई है। कुछ लोगों को लगता है कि डर की कोई बात नहीं। हमारे घर, मुहल्ले, आसपास किसी को भी नहीं तो किसी गलतफहमी में मत रहिए। सर्वे के अनुसार तीन दिन में पूरे विश्व में एक लाख लोग कोरोना पॉजीटिव मिले। मेरा मकसद किसी को डराना नहीं, सिर्फ एहतियात रखने की जरूरत है। बहुत से लोग बिलकुल ठीक भी तो हुए हैं। मरने वालों से कहीं ज्यादा ठीक होने वालों की है और अब वही लोग प्लाज्मा दान करके अन्य मरीजों को ठीक होने में मदद कर रहे हैं।

माना कि समय बहुत मुश्किल है, मगर हिम्मत से डटकर मुकाबला करना है। अदृश्य शक्तियों के बारे में सुना था, अब देख भी लिया। एक छोटे से वायरस जो कि खुली आँखों से तो दिखता भी नहीं, केवल शक्तिशाली माइक्रोस्कोप से ही दिखाई देता है, ने सम्पूर्ण विश्व को एक ही धरातल पर लाकर खड़ा कर दिया। सभी को अपनी ताकत की होड़ दिखाने की लगी हुई थी। अणु बम, परमाणु बम, न जाने किस-किस तरह से शक्ति प्रदर्शन कर रहे थे। कोई चाँद पर तो कोई मंगल पर कब्जा करने की तैयारी में लगा तो कोई अंतरिक्ष में आशियाना ढूँढ रहा था। चीन जैसा मृत एवं जीवित जानवरों का भी देश पड़ोसियों की ज़मीन हड़पने की हर संभव कोशिश में लगा रहता है। अमेरिका और रूस जैसे देश परमाणु शक्ति के नशे में तो कहीं धर्म और जाति के नाम पर नरसंहार

और अत्याचार। छोटी-छोटी बच्चियों के साथ बलात्कार, मानव अंगों का व्यापार, खाद्य वस्तुओं में जहर यहाँ तक की नकली दवाईयाँ और भी न जाने क्या-क्या। मानवता तो जैसे समाप्त हो चुकी है।

प्रकृति कहो या परमात्मा, एक ही झटके में घुटनों पर ला दिया सारी मानव जाति को। ईश्वर ने मानों संदेश दिया है कि हमें यह सुंदर धरती रहने के लिए मिली है और इंसानों ने इसे बर्बाद करके नर्क बना दिया है। बस एक बार वसुधैव कुटुंबकम की तरह रह कर देखो, सब ठीक हो जाएगा। एक ही झटके में अदृश्य COVID 19 ने हमें अमीरी-गरीबी, धर्म-जाति, शक्तिशाली-कमजोर एवं और भी कई बंधनों से मुक्त करके विश्व स्तर पर एकजुटता, प्रेम, विश्वास जैसे शब्दों के मूल्य समझा दिए। सभी के पास अचानक फुर्सत ही फुर्सत है। माता-पिता के पास बच्चों के लिए और बच्चों के पास माता-पिता के लिए समय ही समय है। क्लब, स्टेडियम, मॉल, पब, होटल, बाजार, सिनेमा हाल सब बंद। सिर्फ अस्पताल की महत्ता स्थापित हो गई। सभी धर्मस्थल बंद, हृदय में विराजमान दीनदयालु से मन ही मन दुआएँ माँगी जा रही हैं। एक बार तो प्रकृति ने मनुष्य की प्रवृत्ति पर विजय प्राप्त कर ली।

अब बारी है जिम्मेदारी निभाने की। भूल जाइए कि किसी प्रकार के पांखड से कोरोना मर जाएगा या नीम-हकीमों की दवाईयाँ काम आएंगी। जो होगा साईंसदानों की खोज और डॉक्टरों से ही होगा। हमें बस इतना ही करना है कि बेवजह घर से न निकलें, हाथों को लगातार धोना और सफाई रखना, सोशल डिस्टेंसिंग लक्षण दिखने पर छुपाने की जगह डॉक्टर से मिलना। अपने आपको और अपने परिवार को घर में सलामत रखें, रिश्तेदार, पड़ोसियों का भी फोन पर हालचाल पूछते रहें। जंग तो अभी चालू है, हम सभी ने मिलकर सरकारी निर्देशों का पालन करना है।

We should thank God for waking us up to reality and for giving us an opportunity to ask Him for His forgiveness and His help.

“गर तुम सच्चे दोस्त हो तो, करो दूर से बात,
पहनो मास्क, हाथ साफ, तभी दोगे रोग को मात।”

उदास है, निराश नहीं

पिछले कुछ महीनों से जो हालात चल रहे हैं, कभी किसी ने सोचा भी नहीं था। बीमारियाँ तो पहले भी फैलीं लेकिन ऐसी नहीं। पहले जब कोई बीमारी फैलती तो उसके लक्षण दिखते मौके मुताबिक उससे दूरी बना ली जाती लेकिन आज तो हर एक से दूरी बनानी पड़ रही है। लगभग सब कुछ बंद करना पड़ा जो खुला है, वो मजबूरी है, आखिर जीना भी तो है जो हो रहा है, वो तो सबके सामने है, लेकिन समय तो अपनी गति से चल रहा है। हमने भी ठान लिया है कि जो भी हो डटकर मुकाबला करेंगे। अगर आसपास देखें तो पता चल जाएगा कि सबने कोरोना के साथ जीना सीख लिया है। हर समझदार नागरिक एतिहयात बरत रहे हैं। नासमझ लोग या यूँ कह सकते हैं कि मूर्ख लोगों की भी कमी नहीं, लेकिन आज हम निराशा की नहीं, आशा की बात करेंगे। संकट की इस घड़ी में अपना मनोबल और अधिक बनाकर रखने का प्रयास करेंगे। समय कठिन है, परंतु इतना भी कठिन नहीं कि जीने की आस ही छोड़ दें।

कहते हैं कि उम्र थका नहीं सकती, ठोकरें गिरा नहीं सकती, जिद्द हो गर जीतने की तो परिस्थितयां हरा नहीं सकती। अकसर लोग 2020 के साल को कोसते ही रहते हैं। निगेटिव सोच वालों के लिए व्यवसाय, नौकरी में नुक्सान, चक्रवात, मानसिक तनाव, आत्महत्या, चीन-पाकिस्तान के साथ युद्ध जैसी स्थिति, स्कूल कॉलेज बंद इत्यादि। ठीक है ऐसा कुछ हुआ है, लेकिन सोचो अच्छा क्या हुआ है। जो किसी कारणवश कालग्रस्त हो गए उनको विनम्र श्रद्धांजलि और उनके परिवारों से सबकी सहानुभूति है लेकिन इस साल जो सीखा और सीख रहे हैं, उसे भी तो नकारा नहीं जा सकता। सर्वप्रथम तो इस साल ने हमें संघर्ष करना सिखाया है। देश में स्वच्छता का मूल्य बताया। एक दूसरे की मदद करना सब जानते हैं कि यथासंभव सभी ने दूसरों की मदद की है। प्रकृति को सहेजना, अन्न की कीमत, दुख में भी धैर्य रखना और मानसिक संतुलन न खोना। कोरोना

का तो नाम हो गया, जिंदगी मे बहुत बार विषम परिस्थितियों का वैसे भी सामना करना ही पड़ता है।

घर का पौष्टिक खाना, जंक फूड से दूरी, कम खर्च में शादी और कम लोगों की मौजूदगी में अंतिम संस्कार। सब जानते हैं कि कई काम सिर्फ दिखावे के लिए ही किए जाते हैं। घर के लोगों से बातचीत करने का बहुमूल्य अवसर मिला, यह भी समझ में आया कि जरूरत पड़ने पर पड़ोसी पहले काम आते हैं, रिश्तेदार बाद में पहुँचते हैं। प्रदूषण में कैसे कमी की जा सकती है। भविष्य में भगवान न करे कोई बड़ी विपदा आ जाए तो मानसिक तैयारी हो गई है। सबसे बड़ी बात यह भी है कि इस आपदा ने गरीबी अमीरी का भेद मिटा दिया। बिना भेदभाव के लोगों को अपने चपेटे में लिया। अमीरों के बस में होता तो वो कहीं के कहीं छुप जाते, लेकिन संसार में न तो ऐसी जगह बची और न ही कोई जा पाया। इन दिनों पूजा स्थल बंद थे, मगर डॉक्टरों, पुलिस कर्मियों, सैनिकों, जरूरी सामान मुहैया करवाने वाले, सफाई, स्वास्थ्य कर्मचारियों में ही उस परमशक्ति ईश्वर के दर्शन हो गए।

जीवन का सही मूल्य समझा हमने जाना कि सही अर्थों में कम साधनों में जीना कोई मुश्किल नहीं। अपनी सही क्षमता पहचानने और सकारात्मक विचारों को अपनाने का सुनहरा मौका भी इन्हीं दिनों मिला। जिंदगी की आपाधापी और तकनीक में उलझकर हम अपने परिवार, तयौहारों, परम्पराओं से दूर हो गए थे। यह भी सीखा कि घर का काम सिर्फ स्त्री का दायित्व ही नहीं है, बल्कि पूरे परिवार की जिम्मेवारी है। हर तरफ दिखावा ही दिखावा, छोटी से छोटी जरूरत के लिए बाजार भागना, लेकिन देखिए कैसे सबने घर बैठे ही मौली और मोतियों से राखियाँ बनाई, तीज मनाई, आजादी दिवस मनाया, जन्माष्टमी पर भगवान कृष्ण का पालना बनाया, गणपति सजाया। मिठाई हो या सजावटी सामान सब घर पर तैयार किया। सीमित साधनों में भी जो किया पूरे दिल से किया। यह भी पता चला कि हर काम करने में कितनी मेहनत लगती है। हुनर की, कलाकारों की, बाजार में जो मिलता है, उसके बनाने की मेहनत समझ में आई। ठीक है कि हम पैसे देकर कुछ खरीदते हैं, लेकिन कला तो कला ही है।

भले ही मजबूरी में घर पर रहे मगर रिश्तों में जान आ गई। बुजुर्गों के चेहरे पर रौनक, बच्चों की अठखेलियाँ, सब का मिलकर खाना बनाना और खाना हर चीज में दुगुना स्वाद आ गया। कोरोना की कड़वाहट के बीच जैसे रिश्ते मीठे हो गए। दूरियाँ तो हम सब में पहले ही आ गई थी, कोरोना ने आकर इल्जाम अपने सर ले लिया। खाली समय में उन रिश्तेदारों से बात की जिन्हें हम लगभग भूल चुके थे। अब इन रिश्तों को संजोकर रखना हमारी जिम्मेदारी है। ज़रा सोचिए कैसे नए-नए आइडिया लगाकर घर में मौजूद चीजों का बेहतर इस्तेमाल किया। ऑनलाइन पारिवारिक आयोजन किए। दूर रहकर भी सभी परिजन खुशियों में शामिल हो सके, इसके लिए जतन किए जा रहे हैं। हर व्यक्ति ने अपनी कल्पना को नया आकाश दिया। देखा जाए तो हम जड़ों की ओर लौटे हैं। निराशा के दौर में भी मानसिक के साथ शारीरिक शुद्धि पर भी जोर दिया। मैडिकल साईंस ने कितनी भी तरक्की कर ली, लेकिन कोरोना दौर में इम्युनिटी बढ़ाने के लिए तुलसी, आँवला, गिलोया, शहद, नीम, अश्वगंधा तथा अनेकों आयुर्वेदिक चीजों के प्रयोग के साथ-साथ योग का महत्व भी समझ में आया। इस निराशा के दौर में हमने बहुत सी भूली बिसरी बातों को, यादों को बखूबी महसूस किया।

आज की सबसे बड़ी जरूरत है सतर्कता, इसके लिए कुछ सावधानियाँ बरतनी होंगी। किसी दुकान से सामान खरीदने के लिए अपना थैला साथ ले जाएं। थैला भी ऐसा हो कि जिसे एक बार के इस्तेमाल के बाद नष्ट कर दिया जाए या फिर धो दिया जाए। जो भी सामान लेना हो हाथों में लेने की बजाए सीधा थैले में लें। जब भी बाहर से आए, तुरंत हाथों को बीस सैंकेंड तक साबुन से धोएं। हो सके तो स्नान कर लें। धोने वाले सामान को गर्म पानी में डालकर रखें जो सामान नहीं धो सकते उन्हें बंद ही उठाकर अलग रख दें। सैनेटाईज करें बाद में इस्तेमाल करें। बाहर से लौटने के बाद जूते दरवाजे पर या ऐसे स्थान पर रखें, जहाँ यह रास्ते में न आते हों।

शॉपिंग सेंटर या मार्केट में सामान रखने वाली ट्रॉली या डलिया को सैनेटाईज करना न भूलें। दुकानदार भी इन बातों का ध्यान रख रहे हैं

मगर दिन में न जाने कितने लोग ही इसे छूते हो, इसलिए सैनेटाईज करके ही इसे हाथ लगाएँ। लिफ्ट की बजाए सीढ़ियों का प्रयोग बेहतर है, फिर भी जरूरी है तो एक समय में दो से ज्यादा लोग एक साथ न जाएँ। दरवाज़ा खोलने के लिए कोहनी या टिश्यू पेपर का इस्तेमाल करें। कोई भी रेलिंग छूने से बचें। गलव्स भी पहने जा सकते हैं। मास्क तो आजकल हमारा अभिन्न अंग बन ही चुका है। खरीददारी करते समय भी पहले की तरह हर चीज को उठा-उठा कर रेट या एक्सपायरी डेट न पढ़ें, शक हो तो पूछ लें। घर से लिस्ट बनाकर ले जाएँ। हाथ लगाना जरूरी है तो गलव्स पहनें। कई बार बिलिंग की कतार लगी होती है। छः फुट की दूरी बनाकर रखें। यूँ तो सभी सोशल डिस्टेंसिंग का ध्यान रख रहे हैं, पर जल्दी में कई बार भूल हो जाती है। हो सके तो पैसों का लेन देन ई-पेमेंट के जरिए ही करें फिर भी अगर यह संभव न हो तो कैश और कार्ड का प्रयोग सावधानी से करें।

इतनी सावधानियों के साथ सब मिलकर दुआ करें कि जल्दी ही इस नामुराद बीमारी से छुटकारा मिले। **‘यह साल तो बीत गया बातों में, दुआ करें कि आने वाले साल बीतेँ मुलाकातों में।’** हो तो सब कुछ रहा है मगर इस साल न खुलकर आचारों की खुशबू फैली, न ही बर्फ की चुस्की, न गन्ने का रस पिया और न ही खाई कुल्फी। ना ही हमने शादियों का लुत्फ उठाया और न ही दसवें की बैठक का अफसोस जताया। न कोई खरीददारी, न बस ट्रेन की टिकट, ना नानी-दादी का घर, ना पहाड़ों पर छुट्टियाँ, ना बजाई मंदिर की घंटी, ना खाया कड़ाह प्रसाद, बस करते हैं दुआ, फिर कभी जिंदगी में न आए ऐसा साल।

कहते हैं कि एक बार किसी ने गालिब से पूछा कि **“भाई कैसे हो, तो गालिब ने हँसकर कहा जिंदगी में गम है, गम में दर्द है, दर्द में मजा है और मजे में हम हैं। तो हम सबको भी मजे में रहना है।”** थोड़ी उदासी जरूर है, मगर निराशा नहीं। जल्दी ही खुशी का सूर्य उदय होगा और पुराने दिन लौट आएंगे, लेकिन याद रहे, जो अच्छी बातें इन दिनों सीखी उन्हें हम बार-बार दोहराएंगे।

चलता रहेगा कारवाँ

आज हम सभी संकट की घड़ी से गुज़र रहे हैं। फिर भी खुशकिस्मत हैं वो जो सुरक्षित हैं और दो वक्त खाने को मिल रहा है। न जाने कितने ऐसे लोग हैं जिनकी रोज़ी-रोटी छिन्न गई है। बड़े-बड़े बिजनस ठप्प हो गए हैं। आजकल हम सब भूल गए हैं, नोटबंदी, GST, पेट्रोल, डीज़ल की बातें, बिजली, पानी के बढ़ते रेट, सोने में कितना उछाल आया, शेयर मार्केट का उतार-चढ़ाव, गर्मी, सर्दी, बरसात, ठंड, बाजार, बीवी, बच्चों की बातें। याद है तो सिर्फ़ करोना। हर कोई दिन रात इससे छुटकारा पाने की दुआ करता है। ज़रा सी तबियत बिगड़े तो मन में यही वहम हो जाता है कि कहीं करोना तो नहीं हो गया। फिर हमें एतिहयात याद आ जाती है। गले में मास्क लटकाकर रखने वाला एक बार तो कुछ समय नाक तक लगा लेगा। रगड़कर हाथ धो लेगा, एक-दो बार गर्म पानी भी पी लेगा, लेकिन ठीक होते ही गाड़ी फिर पटड़ी से उतर जाती है।

हर दिन केस बढ़ते ही जा रहे हैं। सरकार की पूरी ताकत इसी में लग रही है। यह ठीक है बहुत सावधानी रखने पर भी बीमारी हो रही है, लेकिन कुछ हद तक हमारी भी जिम्मेदारी बनती है। मास्क पहनना, दो गज की दूरी बनाकर रखना और साफ-सफ़ाई का ध्यान रखना। विशेष तौर पर हाथों की सफ़ाई, नाक, मुँह को बार-बार न छूना, ऐसी ही सफ़ाई संबंधी कुछ और बातें। पहली बात तो बिना ज़रूरत के बाहर न जाएं तो कुछ बचाव रहेगा। सरकार ने तो लगभग सब कुछ खोल दिया है और ज़रूरी भी है। कुछ की तो रोज़ी-रोटी भी बंद होने की कगार पर आ गई थी, लेकिन अब ध्यान रखने की हमारी बारी है, तभी हमारी जिंदगी का कारवाँ आगे बढ़ेगा और पुराने दिन वापिस लौटकर आएंगे लेकिन हमारा सहयोग कितना है। इसकी मैं आपको सच्ची बात बताती हूँ। जैसा कि आजकल मास्क न लगाने पर या ढंग से न लगाने पर चालान काटे जा रहे हैं। मेरे किसी पहचान वाले की ड्यूटी भी इसी काम पर लगी

थी। बेचारा परेशान हो गया, चालान कटते ही लोग लड़ने, झगड़ने यहाँ तक कि मारपीट पर उतर आते। एक औरत के चालान काटने पर उसके पति ने जो कि किसी सरकारी बड़े ओहदे पर कार्यरत था, न जाने कैसी कैसी धमकियाँ दे डाली। लोगों को शांत करने के लिए उसे कई बार पुलिस की सहायता लेनी पड़ी।

अब बताओ, एक तो हम गलती करते हैं, अपना ही नुकसान करते हैं, फिर भी सुधरने का नाम नहीं लेते। माना कि जिंदगी बासी रोटी सी हुई पड़ी है फिर भी मुश्किल समय में भूख मिटाने के लिए खानी तो पड़ेगी। आजकल जब आप घर से बाहर निकलते हो, बैंक, बाजार या कहीं भी जाओ काफी रौनक मिल जाती है खाना-पीना, मनोरंजन कम हो गया लेकिन लगता है कि लोगों ने करोना के साथ जीना सीख लिया। जो होना है वो तो होकर रहेगा, अगर हम अपना नजरिया सकारात्मक रखेंगे तो मन शांत रहेगा। विपदा तो बहुत भारी है और विश्वव्यापी है, मगर हौंसला तो रखना ही पड़ेगा। हमारे ही देश में लाखों करोना पॉजीटिव मिल चुके हैं लेकिन बहुत ठीक भी तो हो चुके हैं। अपने-अपने स्तर पर इस बीमारी से निजात पाने पर हर तरफ़ जोर लगा हुआ है। हम जैसे आम नागरिक भी बहुत कुछ कर सकते हैं और बहुत से समर्थ लोग कर भी रहे हैं। पंजाब के ही फिल्मी एक्टर सोनू सूद इसकी जीती जागती मिसाल है। जो कुछ भी न कर पाए वो सिर्फ़ आजकल बनाए गए नियमों का पालन ही करें और अपनी सोच पॉजीटिव रखें। चिंता करने से मिलना कुछ नहीं, रोग उत्पन्न होंगे। चिंता हृदय को प्रभावित करती है, इसलिए ज़रूरी है कि मजबूत बनें, प्रसन्न रहें और मुश्किलों का सामना करें। कुछ भी हो जाए, जीना है। बहुत से लोगों ने इन दिनों आत्महत्या जैसा कायरतापूर्ण कदम भी उठाया है। अच्छे भले नौजवान जाने-माने लोग भी इस लिस्ट में शामिल हैं।

करोना से पहले कौन सा हम स्वर्ग में रह रहे थे। बीमारी, बेरोज़गारी, महंगाई आदि क्या नहीं था पहले, बस थोड़ी सी रूपरेखा बदल गई है। हर एक सोचता है कि मैं ही दुखी हूँ, बाकी सब तो जैसे सुख के हिडोलें में झूल रहे हैं। एक छोटी सी कहानी सुनिए। एक पचास पचपन वर्षीय

सज्जन बहुत परेशान और चिंताग्रस्त रहते। उन्हें लगता कि वो बहुत परेशान हैं, चिंताओं में दबे हुए हैं, कभी नौकरी का प्रेशर तो कभी बच्चों की पढ़ाई, जॉब की टेंशन। घर का लोन, कार का लोन, ऐसी अनेकों चिंताओं में डूबे रहते। आखिर डिप्रेशन में चले गए, यहाँ तक कि नौकरी पर जाना भी मुश्किल हो गया। घरवालों ने डॉक्टर को दिखाया। काउंसलिंग हुई तो डॉक्टर ने कई सवाल पूछे। उसने उसके प्राइमरी स्कूल का नाम पूछा, और कहा कि वहाँ जाकर वो अपने चौथी-पाँचवी के उसके साथ पढ़ते साथियों के नाम पते लिखकर लाए और पता करें कि वो आजकल क्या कर रहे हैं। सब कुछ डायरी में लिखकर पुनः दो महीने बाद उसे आकर मिले।

उन सज्जन को ये बात बड़ी अजीब सी लगी मगर घर वालों ने साथ दिया तो वो तैयार हो गए। इतिफाक से वो स्कूल उसी शहर में था। सारा परिवार इसी काम में लग गया। कुछ का पता चला, कुछ का नहीं पता चला। फिर भी लगभग सौ लोगों की जानकारी प्राप्त हुई जो कुछ इस प्रकार थी। लगभग दस प्रतिशत तो मर चुके थे, कितने ही नशेड़ी थे, आवारा थे और कोई काम नहीं करते थे। कुछ इतने बीमार थे कि बात भी नहीं कर सकते थे। कुछ तो हाई स्कूल भी नहीं पहुँचे और अब टेला लगा रहे हैं, रिक्शा चला रहे हैं। साथ पढ़ने वाली कुछ लड़कियां तलाकशुदा, विधवा, सेपरेटिड थी। कुछ तो अभी से ही बहुत बूढ़ी सी लग रही थी, दो तीन ही ठीक लगी। एक दो बहुत सुंदर भी थी। कुछ आदमियों को अनेकों बीमारियों ने घेरा हुआ था, कुछ के एक्सीडेंट में हाथ-पाँव टूटे पड़े थे। कुछ खुद तो ठीक थे लेकिन बच्चे निकम्मे, किसी की बीवी से रोज़ लड़ाई होती। दो चार की तो शादी भी नहीं हुई। दो चार ने दो-तीन बार शादी की, तलाक लिया। अनेकों बार कोर्ट के चक्कर काटे। कुल मिलाकर दस बारह लोग ठीक मिले। तीन चार का पता चला कि विदेश में सैटल हैं। शायद दो तीन बहुत अच्छे बिज़नेसमैन थे और ऐसे ही दो चार अच्छे सरकारी औहदो पर भी थे।

जब पूरी रिपोर्ट लेकर काउंसलर के पास पहुँचा तो रिपोर्ट खुद ही अपनी कहानी बता रही थी। उन सज्जन को समझ में आ गया था कि

वो तो खुशकिस्मत है। घर में सब स्वस्थ हैं, अगर बच्चे प्रथम नहीं आ रहे तो क्या हुआ, नालायक तो नहीं है। सुघड़ सयानी पत्नी है, अच्छी नौकरी है, काम करेंगे तो लोन भी निकल जाएगा। तो फिर डिप्रेशन कैसा। वक्त के साथ सब ठीक हो जाएगा। अब वो अपने आप को बहुत खुशकिस्मत समझ रहे थे।

तो यह वक्त हम सब के लिए भी इम्तिहान का है। बस यूँ समझो कि हम साँप-सीढ़ी वाला खेल खेल रहे हैं। अगर कभी 99 पर साँप ने काट भी लिया तो क्या हुआ, हम खेल से बाहर तो नहीं हुए। फिर से सीढ़ी मिलेगी, थोड़े झटके लगेंगे, उदासी रहेगी लेकिन फिर मुस्कराएंगे, दोस्तों की महफिल जमाएंगे।

आजकल हम कितना कुछ सीख भी तो रहे हैं। हर काम ऑन लाईन हो रहे हैं। कुछ बड़ी उम्र के लोगों को भी नई टेक्नोलॉजी की समझ आ गई। लेकिन एक बात ध्यान देने योग्य है कहते हैं कि आधा अधूरा ज्ञान तो अनपढ़ होने से भी बुरा है। जब तक पूरा ज्ञान न हो धन संबंधी गतिविधियाँ न करें। बहुत झोल है। कुछ शब्दों के तो मतलब ही समझ नहीं आते। ठगी और ऑनलाईन धोखाधड़ी के किस्से रोज ही सुनने को मिलते हैं। लॉकडाउन के दिनों में हमारे एक फूफा जी ने नया-नया कम्प्यूटर का ज्ञान प्राप्त किया। ऑनलाइन पैसे ट्रांसफर करने में उन्हें बड़ा मजा आता। बच्चों ने आगाह भी किया मगर वो समझे तब ना। निगाह कमजोर थी, एक दिन बिना ऐनक ही बैठ गए और दस हजार पर चार की जगह पाँच शून्य लगा दिए। अब सुबह शाम बैंक के चक्कर काट कर रहे हैं।

हम सब को हौसले से चलते रहना है। एक पुराना गाना आजकल के हालात पर बिलकुल सटीक है- **गम की अंधेरी रात में दिल को न बेकरार कर, सुबह जरूर आएगी, सुबह का इंतजार कर।**

We never know which footstep will bring a good twist in life. So keep on walking! happiness comes when it is most unexpected, that is life.



करोना, क्या सीखा ?

यूँ तो कोरोना दुनिया के लिए बहुत बड़ी आफत बनकर आया है, हर तरह का नुकसान। धन के नुकसान के अलावा न जाने इसने कहाँ कहाँ सेंध लगाई है मगर जो कीमती जानें अलविदा कह गईं, उन्हें कहाँ से वापिस लाएँ ?

इस सब पर बहुत अफसोस है, लेकिन कुछ कर नहीं सकते। मगर कहते हैं न कि जैसे खराब हुई घड़ी भी दिन में एक बार तो सही समय बताती ही है, उसी प्रकार इस काल में जो हमें सीखने को मिला उस पर गौर करने की भी जरूरत है। कहाँ तो एक-दूसरे से बात करने की भी फुर्सत नहीं थी और कहाँ सारा समय घर पर ही बिताना पड़ा। मुश्किलें तो बहुत आईं लेकिन जो अच्छी बातें हुईं उनसे भी मुँह मोड़ना उचित नहीं है। लोग बहुत लापरवाह हो रहे हैं। एक शख्स को मैंने यह कहते भी सुना, तंग आ चुके हैं, मास्क लगाकर, न लगाओ तो चालान कट जाता है। सरकार को चाहिए कि टोल पर्ची की तरह कुछ छूट होनी चाहिए। मतलब कि फिर वो सारा दिन या जो भी कुछ, बिना मास्क के घूमने फिरने की आजादी होनी चाहिए। मजाक में कहीं भी यह बात कितनी हास्यप्रद लगती है। माना कि समय बहुत मुश्किल है, लेकिन इसको हल्के में लेने की भूल करना मतलब खतरे को दावत देना है। देश में कई स्थानों पर स्थिति कुछ ठीक हो रही है तो कहीं ज्यादा बिगड़ रही है। ठंड के साथ बढ़ते प्रदूषण ने कोरोना के खतरे को कई गुणा बढ़ा दिया है।

आने वाले दिनों में लक्षण वाले मरीजों की संख्या बढ़ सकती है। ऐसे में साँस और दिल की बीमारी से पीड़ित लोगों के लिए सबसे बड़ा खतरा है। कोरोना से होने वाली मौत में प्रदूषण का भी बहुत बड़ा लिंक है। पार्टिकुलेट मैटर 2.5 में प्रदूषण के कण पर कोरोना का वायरस कुछ देर तक हवा में रहता है। इस दौरान उस जगह पर

साँस लेने से वायरस के शरीर के अंदर जाने का खतरा रहता है। घर से बाहर मास्क उतारना खतरनाक साबित हो सकता है। ठंड, प्रदूषण और वायरस एक दूसरे को बहुत प्रभावित करते हैं। दोनों की वजह से कोरोना वायरस की उम्र बढ़ जाती है। यानि कि कोरोना के ड्रॉपलेटस ज्यादा देर तक ज़िंदा रहते हैं। सर्दी में धूप भी कम ही निकलती, ऐसे में संक्रमण की आशंका काफी बढ़ जाती है। अति सूक्ष्म कणों के साथ वायरस शरीर के अंदर काफी देर तक रहता है। इससे आने वाले दिनों में संभव है कि ऐसे कोरोना वाले मरीज ज्यादा दिखें, जिनमें लक्षण हों। ठंड के साथ जब प्रदूषण ज्यादा बढ़ता है तो प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इसके अलावा ठंड में कोई भी इंप्लुएंजा वायरस तेजी से फैलता है। कोरोना साँस से होने वाली बीमारी है। इसलिए सर्दी में कोरोना का असर संभव है।

आजकल त्यौहारों के दिन ही चल रहे हैं। ईद, दीवाली, दशहरा, करवाचौथ, छठ पूजा, गुरुपूरब के बाद अभी क्रिसमस, नये साल का जश्न भी मनाना है। उत्साह के साथ-साथ सेहत का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। सोशल डिस्टेंसिंग कभी न भूलें। हाथ मिलाना, गले मिलना, चरण स्पर्श करना हमारी परम्पराएँ रही हैं, लेकिन अब जोखिम है। नैतिक जिम्मेदारी को समझते हुए दो गज दूरी, मास्क और सेनेटाईजर का प्रयोग अपनी दिनचर्या में शामिल करना ही करना है। मेहमानों का स्वागत हल्दी वाले गर्म दूध, ग्रीन टी, मसालेदार चाय, नींबू युक्त गर्म पानी से करें और गर्मा गर्म नाश्ता परोसे। रोग प्रतिरोधक काढ़ा भी पेश किया जा सकता है। काजू, बादाम, पिस्ता जैसे ड्राय फ्रूट, मौसमी, संतरा, पाईन एप्पल सहित अन्य ताजा फलों का जूस भी सर्व किया जा सकता है। इसके अलावा अंकुरित या उबले अनाज भी सर्व किए जा सकते हैं। इडली, उपमा, ढोकला भी खाया जा सकता है। माउथ फ्रेशनर के लिए लौंग, इलायची, अदरक आदि रखें। छोटे बच्चों, गर्भवती महिलाओं, बुजुर्ग, लंबी बीमारी, लंबे समय से बीमार लोगों के पास जाने से बचें। होम आईसोलेट/ होम क्वारेंटाईन व्यक्ति या परिवार, न किसी के यहाँ जाएँ और न

ही किसी को आमंत्रित करें। सर्दियों में भाप जरूर लें। तो यह कुछ बातें हैं जो नहीं की तो जरूर करें।

इन दिनों न दिन वार का पता चला और न ही पैसे कमाने या खर्च करने की ख्वाहिश रही, न होटलों में खाना, न घूमना-फिरना, नए कपड़े खरीदने, पहनने की चाह, सबसे बड़ी बात यह भी भूल गए कि कोई क्या कहेगा। घटिया सीरियल देखने की बजाए धार्मिक सीरियल देखें, अपनी संस्कृति का पता चला। प्रदूषण रहित वातावरण, भाग-दौड़ भरी जिंदगी समाप्त, सिर्फ सादगी भरा जीवन। दाल रोटी में खुश, कोई नौकर नहीं, सब मिलजुल कर काम कर रहे हैं। न मंहगे कपड़े पहने, ना आभूषण धारण किए, दान धर्म, सहयोग, कोई अंहकार नहीं। बहुत से बच्चे बाहर से आकर अपने माँ-बाप के पास आकर रहने लगे, दिन-रात भगवान का नाम, भजन, कीर्तन (भले ही उसमें कोरोना से मुक्ति की प्रार्थना छुपी हो) ही चल रहा है। ऐसा लग रहा है कि जैसे ईश्वर ने मानव जाति को संदेश दिया हो। एक ही झटके में सभी को घुटनों पर ला दिया। सब उड़ रहे थे, धरती पर गंदगी फैलाने के बाद चाँद और मंगल पर भी कब्जे की तैयारी। कोई सूरज को छूने की तैयारी में जुटा है तो किसी को आंतरिक्ष में आशियाने की तलाश है। चीन पड़ोसी देशों की जमीन हड़पने की तैयारी में तो रूस और अमेरिका न्यूक्लियर पावर के नशे में पूरे विश्व को ध्वस्त करने की कोशिश में लगे हैं। कहीं धर्म के नाम पर नरसंहार चल रहा है तो कहीं जाति के नाम पर अत्याचार। मानवता तो जैसे खत्म ही हो चुकी हो।

कोरोना के रूप में ईश्वर का इशारा है। रहने के लिए दी गई खूबसूरत धरती को इंसानों ने बर्बाद करके नर्क बना दिया है। प्रभु ने तो कोई धर्म नहीं बनाया और न ही कोई जाति, न ही किसी देश की सीमा निर्धारित की। औरत-मर्द का भेद, छीना झपटी, नोचा खसोटी, बलात्कार, कत्लेआम, सब इंसानों के काले दिमाग की ही उपज है। अभी तो तीसरा नेत्र सिर्फ थोड़ा सा ही खुला

है। यह जानते हुए कि सब यहीं पर रह जाना है, फिर भी मैं नहीं छूटती। घर बार छोड़कर साधु नहीं बनना, वसुधैव कुटुंबकम की तरह तो रह सकते हैं।

लॉकडाउन को सबने कैद समझा लेकिन देखिए किसी कवि ने किस खूबसूरती से इसे ब्यान किया है-

“लॉकडाउन तुझको समझा टार्चर, निकला तू तो टीचर रे,
घर में बंद हूँ, लेकिन मैं कुछ पहले से आज़ाद हूँ,
नज़रें कैद हैं चारदीवारी में, पर नए नज़रिए से आबाद हूँ,
कुछ मिक्स इमोशन वाली लगती लाईफ आजकल पिक्चर रे।”

शुक्रिया लॉकडाउन यह सिखाने के लिए क्यूं कमला से साबुन प्लेट्स पर कभी कभार छूट जाता होगा, हर कप संभाल कर रखने पर भी हाथ से फिसल कर टूट जाता होगा, कि जूटे बर्तनों सी गलतफहमियां बीच-बीच में साफ होनी चाहिए, इकट्ठा हो इससे पहले ही कुछ रंजिशें माफ होनी चाहिए। शुक्रिया इसके लिए कि किस साहस से सफाई वाला हर घर का कूड़ा उठाता होगा। घर बैठे हम आराम से वो essential सर्विस निभाता होगा, वो नीचे वाली परचून दुकान जिसे L.S. समझकर इग्नोर किया, उसी ने झोली भर दी अनाज से, सारे एप्स ने जब मुँह फेर लिया।

बाहर की जगमग इतनी थी कि झाँकना भूल गए थे भीतर रे। शुक्रिया लॉकडाउन यह याद दिलाने के लिए कि जरूरत के लिए जो काफी, हर घर में वो दस पैकेट है, पर जरूरत और ख्वाहिश का फर्क ही शायद सुपर मार्केट है कि जिन खुशियों को पीछे छोड़कर रोज भागते रहे, वो खुशियां तो घर वालों से थी, जो बस कुछ पल संग माँगते रहे। जो इत्मिनान ढूँढते रहे इक vocation यू.के., पैरिस, रोम में बच्चों संग जब खेला लूडो, समझे खुशी वहीं होम में जरूरतें तो सारी कंट्रोल में बस ख्वाहिशों का भागे मीटर रे, शुक्रिया दुनिया को याद दिलाने के लिए कि बड़ी-बड़ी मिसाईल रखना किसी मसले का हल नहीं, होस्पिटल की है असली ताकत weapons में कोई बल नहीं, खुल के कुदरत करे इशारे सुधरने का है पल यही, आज

न समझे तो फिर अपना भी कोई कल नहीं, देश जो बनते थे फने
खां हारे नन्हे अनदेखे creature से लॉकडाउन तुझे समझा टार्चर,
निकला तू तो टीचर रे। भगवान करे कि कोरोना जल्दी खत्म हो
और फिर कभी न हो। कुछ सीखा या नहीं, गर सीखा तो क्या सीखा,
और उस पर कितना अमल करना है, फ़ैसला भी हमारा है।

