

उत्सव है ज़िन्दगी  
(निबन्ध-संग्रह)

विमला गुगलानी 'गुग'

तरलोचन पब्लिशर्स, चण्डीगढ़

## **Utsav Hai Zindagi**

**by : Vimla Guglani (Gug)**

# 3200, Sector 40-D

Chandigarh.

Mob. 09888973200

Tel. : 0172-4623200

Email : vimlaguglani@gmail.com

Title designed by Abhishek Garg

ISBN : 978-81-7914-988-1

Edition : 2018

Price : Rs.200

© Author

### **Published by :**

Tarlochan Publishers

3236, Sector 15-D, Chandigarh

Mob: 98786-03236, 98146-73236

E-mail : tpublishers3236@gmail.com

---

**उत्सव है ज़िन्दगी, लेखिका : विमला गुगलानी 'गुग'**

**पेशकश : रघबीर रचना प्रकाशन, चण्डीगढ़**

**मुद्रक : आर. के. ऑफ़सैट प्रोसैस, दिल्ली**



## समर्पण

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

## इसी कलम से...

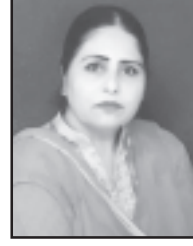
- ★ स्मृतियों के आर-पार (विभाजन के दुःख, पाकिस्तान की यादों और सामाजिक कुरीतियों को समेटे पारिवारिक पुस्तक)
- ★ इंद्रधनुषी जीवन कला (जीवन के सुख दुःख पर आधारित छब्बीस निबंधों का संकलन)
- ★ उड़ान अपनी-अपनी (आचार्यकुल चण्डीगढ़ रजि. द्वारा प्रकाशित चण्डीगढ़ की बयालीस कवयित्रियों की काव्य अनुभूति में भागीदारी)
- ★ सांझे पंजाबी काव्य संग्रह :
  - सधरां दी फुलकारी
  - महफ़िल शब्दां दी
  - महका दे दरिया
  - नीला अंबर
  - अर्शदीप
  - कौम दा शेर- बाबा बंदा सिंह बहादुर
  - बुजुर्ग साडा सरमाया
  - अनमोल बचपन
  - कैनवस
  - कलमां दे सिरनावें
  - शिवालिक काव्य सुगंधियां

हरियाणा साहित्यक अकादमी द्वारा प्रकाशित 'शब्द-बूंद' के नारी गज़लकार विशेषांक में चार कविताएं।

अखबारों, मैगज़ीनों में बहुत सी कविताएं, कहानियां, रचनाएं, रेसिपीज़, सुझाव छप चुके हैं। विभिन्न संस्थाओं द्वारा कई सम्मान हासिल करने का सौभाग्य हासिल हो चुका है। एक पुस्तक छपाई अधीन है।

## बहुमुखी एवम् अत्यंत प्रतिभाशाली लेखिका

श्रीमती विमला गुगलानी बहुमुखी प्रतिभाशाली लेखिका हैं। 'उत्सव है ज़िन्दगी' इनकी तीसरी पुस्तक है। इनके हर लेख में जीवन के प्रति आशावादिता की झलक है। जनवरी 2016 में प्रकाशित इनकी पहली पुस्तक 'स्मृतियों के आर-पार' से इन्होंने साहित्यक जगत में प्रवेश किया। अपनी इस पुस्तक में लेखिका ने अपने बुजुर्गों से सुने बँटवारे के उस दुखांत का वर्णन किया जो कि उनके परिवार ने भोगा। इनकी दूसरी पुस्तक 'इन्द्रधनुषी जीवन कला' छब्बीस लेखों का एक अति उत्तम निबंध संग्रह है, जिसके सारे ही लेख हमारे रोजमर्रा के जीवन से संबंधित हैं। इन लेखों को पढ़कर पाठकों को जीवन में आने वाली कठिनाईयों से तालमेल बिठाने और रिश्तों को बनाने की कला का बाखूबी ज्ञान मिलता है। सभी लेख बहुत ही मार्मिक और संवेदनशील विषयों पर लिखे गए हैं। जो कि हमारे जीवन को सदाचारी, आदर्शवादी बनाने और देश की उन्नति में सहायक हो सकते हैं। 'उत्सव है ज़िन्दगी' के लेख उसी कड़ी को आगे बढ़ाते हैं लेकिन विषय अलग है।



गुगलानी जी के लेख, कविताएं पंजाबी और हिन्दी की प्रसिद्ध मेगजीनों और अखबारों में छपते रहते हैं। पटियाला से प्रकाशित होने वाली लोकप्रिय साहित्यक पत्रिका 'सोच दी शक्ति' में अक्सर इनके लेख प्रकाशित होते रहते हैं। श्रीमती गुगलानी एक बढ़िया लेखिका होने के साथ सफल गृहणी भी हैं, और पाक कला में भी निपुण हैं। बहुत सी रेसिपीज़ अखबारों रसालों में प्रकाशित होती रहती हैं, और इनाम जीत चुकी हैं। वास्तविक रूप से देखा जाए तो लेखिका उन औरतों का प्रतिनिधित्व करती हैं, जो अपनी नौकरी, घरेलू जिन्दगी के साथ-साथ समाज के प्रति भी अपने कर्तव्यों को समझती हैं। बतौर एस. एस. मिस्ट्रेस इन्होंने लगभग सैंतीस साल पंजाब शिक्षा विभाग में नौकरी की है। अपने विद्यार्थियों के साथ प्यार

और सलीके से पेश आने वाली एक लेखिका ने अपनी जिन्दगी में अर्जित किए तजुर्बों को अपनी रचनाओं द्वारा पाठकों से सांझा करने का प्रयास किया है।

‘उत्सव है जिन्दगी’ पुस्तक जो कि अब पाठकों की अदालत में पेश है, एक अति उत्तम दर्जे का निबंध संग्रह है। यह पुस्तक अपने नाम के अनुरूप है। मुझे पूर्ण आशा है कि पहली दो पुस्तकों की तरह पाठक इसे भी पसन्द करेंगे। मैं कामना करती हूँ कि भविष्य में भी ये इसी प्रकार साहित्य सृजन करते हुए उच्च समाज की संरचना में अपना सहयोग और मार्गदर्शन देती रहेंगी।

**गुरशरण कौर**

डायरेक्टर

भाषा विभाग पटियाला (पंजाब)

## ‘उत्सव है जिन्दगी’ का हर लेख है उत्सवमयी

हिन्दी और पंजाबी साहित्य में बराबर का योगदान देने वाली कवियत्री और लेखिका विमला गुगलानी अब किसी परिचय की मोहताज नहीं। पाकिस्तान से आजादी की खुशी और उजड़ने के गम लेकर आए परिवार में राजस्थान में जन्म लेकर पिताजी की बैंक में नौकरी के कारण पंजाब में पढ़ाई, नौकरी और शादी के बाद चण्डीगढ़ में रहने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। साहित्य में रूचि और थोड़ी सक्रियता तो पहले से ही थी, लेकिन सेवानिवृत्ति के बाद तो साहित्य और समाज सेवा का दामन कस कर पकड़ लिया। हिन्दी पंजाबी की साहित्य सभाओं में जाने और अपना योगदान देने की खुशी हासिल करती है।



चण्डीगढ़ दूरदर्शन पर भी तीन बार कविता पाठ करने का सुअवसर मिल चुका है। इनकी हिन्दी पंजाबी की रचनाएँ अकसर अखबारों रसालों में छपती रहती है। इनकी कलम कविता गज़ल के इलावा लेख-रचनाओं पर भी खूब चलती है। जहाँ एक तरफ उन्हें कविताओं में सामाजिक मुद्दों को बखूबी प्रस्तुत करना आता है, दूसरी तरफ समाज व आसपास की घटनाओं का चेहरा लेखों में भी बाखूबी दर्शाती हैं। समाज और परिवार में सुख शांति, नियमबद्ध सुचारू जीवन के तौर तरीके छोटी लेकिन जरूरी बातें उनकी रचनाओं में दृष्टिगोचर होती हैं। उनके लेख उद्देश्यपूर्ण होते हुए उपदेश नहीं अपितु संदेशपूर्ण लगते हैं। साथ ही साथ सावधानियों का प्रस्तुतीकरण भी सुन्दर तरीके से किया गया है। एक अध्यापिका होने के नाते साहित्य उनके हृदय में समाया हुआ है। अपने अर्जित साहित्यक ज्ञान को पुस्तकों द्वारा बांटना सबके हिस्से नहीं आता। इससे पहले ‘इंद्रधनुषी जीवन कला’ और स्मृतियों के आर-पार को पाठकों का संपूर्ण प्यार और सहयोग मिला है।

जहाँ लेखिका ने 'इंद्रधनुषी जीवन कला' पुस्तक में स्त्री सशक्तिकरण के इलावा, भ्रूण हत्या, स्वच्छता, भ्रष्टाचार, अकेलापन, बुजुर्गों की व्यथा, त्यौहार, सामाजिक रीतिरिवाज, इत्यादि विषयों पर बात की है। वही उत्सव है जिन्दगी में अच्छी सोच, डर से मुक्ति, अवचेतन मन की शक्ति, ई-युग, निर्णय लेने में दुविधा आदि विषयों पर अपने स्टीक, एवम् जानकारीपूर्ण विचार व्यक्त किए हैं। परिस्थिति कोई भी हो, सोच सकारात्मक रखने से ही जीवन में खुशी आएगी। उनके अनुसार उच्च और खुले विचार ही आज के समय की माँग हैं। बहुगुणी लेखिका को पाक कला में भी महारथ हासिल है। अकसर उनकी रेसिपीस छपती रहती हैं। बहुत समय पहले एक चर्चित मसाला कम्पनी ने तीन हजार के इनाम के साथ गिफ्ट और सर्टिफिकेट भी दिया। अभी कुछ महीने पहले एक नामी अखबार में मुकाबले में रेसिपी छपने पर इक्यावन सौ का पुरस्कार मिला। बहुत सी साहित्यिक सभाओं से इन्हें सम्मान हासिल हो चुका है। गुगलानी जी की ये तीसरी पुस्तक पाठकों के रू-ब-रू हो रही है। मैं अपनी और से पुस्तक के प्रकाशित होने पर बधाई और शुभकामनाएँ भेंट करता हूँ और कामना करता हूँ कि उनकी कलम इसी तरह चल कर समाज और साहित्य की सेवा करती रहे।

किताबों में बसी मदहोश सी खूशबू है कीमती यादों के झरोखों सी,  
करीब जाते ही अनजाने में न जाने कितने पन्ने पलट जाओगे।  
फुरसत के क्षणों में कभी यूँ ही आते जाते, हाथों से सहलाओगे,  
और फिर धीरे से इनमें झांकने का मोह ना छोड़ पाओगे।

दलजीत सिंह अरोड़ा

मुख्य संपादक

'सोच की शक्ति' मैगजीन, पटियाला।



## अपना ही अंदाज

हैं और भी दुनिया में सुखनवर बहुत अच्छे, कहते हैं कि गालिब का है अंदाजे बयां और बहन बिमला गुगलानी की पुस्तके पढ़ कर ऐसा प्रतीत होता है कि वह जीवन तथा जीवन शैली को किस गंभीरता से लेती हैं। वह हमारे समाज और सभ्याचार को कितनी बारीकी से समझती हैं, और खूबसूरत भाषा में बड़ी सुन्दरता से उसका उल्लेख करती है। गुरू नानक देव जी ने जपुजी साहिब में लिखा है कि “कर्मो आवे अपना”, अच्छे काम करने से आदतें भी अच्छी होती है। हमें अच्छी आदतों से जीवन व्यतीत करना चाहिए। बुरी आदतों से समाज का विघटन होता है। जिन्दगी समस्याओं से घिरी हुई है। हमें उनका समाधान ढूँढना है, ताकि जिन्दगी का सफर सही गुजरे।



हमें अपने आप को समझ कर, अपने अंदर झांक कर अपनी गलतियों को ठीक करना होगा। अपने घर परिवार को समय देते हुए कुछ समय खुद को भी देना होगा। आज हम ऐसे समय से गुजर रहे हैं, जहाँ बड़े और बच्चों के विचारों में अन्तर आ रहा है। वैज्ञानिक अविष्कारों के चलते आज की पीढ़ी बहुत आगे निकल चुकी है। तालमेल रखते हुए संतुलन बना कर चलने की आवश्यकता है। ताउम्र मनुष्य खुशी की तलाश में भटकता है। पोप के अनुसार ‘खुश वो है, जिसकी जरूरतों और इच्छाएं कम हैं’ ‘ई-युग’ के चलते इसके असीमित लाभ हैं, मगर आधुनिक गैजेट्स का प्रयोग भी सावधानी पूर्वक करना चाहिए। संयुक्त परिवार की जगह एकल परिवार हो गए हैं, जरूरत है, रिश्तों को संभालने की। सोच सही होनी जरूरी है। शैक्सपियर के अनुसार, कोई चीज अच्छी नहीं, कोई बुरी नहीं। बात नजरिए की है। इरादे मजबूत हो, निर्णय लेने की क्षमता हो, तो कोई हरा नहीं सकता।

दिन प्रतिदिन कुदरत से दूरियाँ बढ़ रही हैं। हर तरफ प्लास्टिक का बोलबाला। हवा-पानी प्रदूषित हो रहा है। प्राचीन काल से ही हमारे देश में नारी को सम्मानीय दर्जा प्राप्त है, फिर भी उसके अधिकारों का हनन हो रहा है। उसके बजूद पर ही जैसे प्रश्न चिन्ह लगा हुआ है। कुछ ऐसे ही विषयों का खजाना है ये पुस्तक। गुगलानी समुद्र की तह तक पहुँच कर ऐसे खजाने, कुबेर धन निकाल लेती है जिसका कोई सानी नहीं। निबन्ध लिखना एक कला है। जो कि हर मनुष्य के बस में नहीं। गुगलानी का समाज के प्रति लगाव दर्शाता है कि उन्हें अपने देश की सभ्यता, अपनी विरासत पर कितना नाज है। उनकी लेखनी में हर प्रकार का योगदान है। एक और जागरूकता का राह दिखाती है तो दूसरी और चेतावनी भी है। सेहत का संदेश है, तो बचत की सलाह भी है। अपनी सशक्त लेखनी से भूत, भविष्य और वर्तमान को जोड़कर सुखी जीवन और सुदृढ़ समाज का सपना दिखाने, प्रकृति दोहन से आगाह करने के लिए मैं उनको शत-शत प्रणाम करता हूँ। बहुत सी शुभकामनाएँ।

**ब्रह्मजीत कालिया**

जिला शिक्षा अफसर (रिटायर्ड)

नेशनल अवाडी, चण्डीगढ़।

## सकारात्मक सोच का पिटारा

गुगलानी जी की किताब 'उत्सव है जिंदगी' सकारात्मक सोच का पिटारा प्रतीत होती है। लेख आज की जरूरत है। मसलन खुशी की तलाश हम सबको है, निर्णय लेने के दौराहे पर कभी न कभी सब को खड़ा होना पड़ता है। नई पुरानी पीढ़ी का टकराव हर घर की कहानी है। समस्याएँ सबके जीवन में है। न चाहते हुए भी आदमी कैसे आदतों का गुलाम हो जाता है। चाहते हुए भी मन को काबू में रखना मुश्किल हो जाता है। रिश्तों में दूरियाँ, मंहगाई, बचत, ट्रैफिक और भी न जाने कितनी ही विसंगतियों से रोज़ सामना होता है। लेकिन जरूरत है, धैर्य की, ठंडे दिमाग की। गलतियाँ निकालना, एक दूसरे पर दोषारोपण करने की बजाएँ अगर कुछ देर के लिए अपने भीतर झाँका जाएं तो बहुत सी समस्याएँ स्वतः हल हो जाएंगी। प्रदूषण, पर्यावरण, स्वच्छता की और ध्यान न देना मतलब आने वाली पीढ़ियों को संकट में डालना। लेखिका का हर लेख समाज, देश परिवार से जुड़ा हुआ है। जब रहना तो हमें इसी दुनिया में है, तो क्यों न उसकी बेहतरी का प्रयास किया जाए।



मैंने इनकी पहली दोनों किताबें 'स्मृतियों के बार-बार' और 'इंद्रधनुषी जीवन कला' पढ़ी है। बहुत ही प्रेरणादायक लेखनी है। मेरे वार्ड की एक जागरूक नागरिक होने के नाते अकसर ही हमारी मुलाकात होती रहती है। अकसर इनके लेख, कविताएँ, पाक विधियाँ, छपती रहती है। बहुत से इनाम और सम्मान भी इनके नाम हैं। मुझे गर्व है गुगलानी जी पर। उनकी तीसरी किताब को खुशामदीद कहते हुए बहुत सी शुभकामनाएँ और दीर्घ स्वस्थ जीवन की प्रार्थना।

**गुरबख्श रावत**

कौंसलर (पूर्व डिप्टी मेयर)

वार्ड नं. 9, चंडीगढ़।

## सामाजिक विसंगतियों की चिंता

आज के समाज की विसंगतियों में परिवार की विभिन्न चिंताओं में हर एक व्यक्ति यह सोचने को मजबूर है कि आखिर कब तक चलेगा। इसका कोई स्टीक उत्तर आपको आसानी से नहीं मिलता। सोशल मीडिया ने कई नयी सुविधाओं के साथ कुछ ऐसी समस्याओं को जन्म दिया है। जिससे डर भी लगने लगा है। नुकसान-फायदा तो आगे की बात है, पर एक सामाजिक चिन्तक होने के नाते इस पुस्तक की लेखिका विमला गुगलानी ने उपरोक्त सभी पहलुओं पर विचार करने के लिए हमें इस पुस्तक के विभिन्न लेखों के जरिये सोचने को मजबूर किया है। विमला गुगलानी की लेखन कुशलता और पोजिटिव सोच ने हर लेख में सामाजिक विसंगतियों की तह में जाकर उसका पूर्ण विश्लेषण करने की कोशिश की है। जिन्दगी में आने वाली आधी समस्याएँ तो सकारात्मक सोच से ही हल हो जाती हैं। 'उत्सव है जिन्दगी' जैसी सोच ही नज़रिया बदलने के लिए काफी है। मैं उम्मीद करता हूँ कि विमला गुगलानी भविष्य में भी अपनी लेखनी का उपयोग आज के बिखरते समाज की अन्य उजागर होती चिंताओं को बेबाकी से सबके समझ रखने हेतु करे।



**डॉ. अमर चन्द चुग**  
सेवानिवृत्त अध्यक्ष,  
एम.जी.बी. ग्रामीण बैंक

## हर दिन आखरी

हर दिन तिनका-तिनका जोड़ते हैं, खाली हाथ जाने के लिए। हम सब इस हकीकत से परिचित हैं कि कफ़न में जेब नहीं, कब्र में अलमारी नहीं। फिर भी धन जोड़ते रहते हैं। इच्छाओं की सीमा नहीं। यह ठीक है, दुनिया में रहना है तो दुनियादारी तो निभानी ही पड़ेगी, मगर बहुत सी ऐसी बातें हैं, जिनसे बचा जा सकता है। मसलन समस्याएँ किसकी ज़िन्दगी में नहीं होती, खुशियाँ कौन नहीं चाहता, फ़ैसले के दौराहे पर कौन नहीं खड़ा होता। ऐसी बहुत सी बातें हमें परेशान करती हैं। सभी एक कभी न खत्म होने वाली रेस में भागे जा रहे हैं। अगर अपने आप को इस दौड़ से अलग रखा जाए तो सारी परेशानियाँ ही खत्म हो जाएगी। खुशियाँ आने का इंतज़ार मत करे। मनुष्य जीवन मिलना ही एक उत्सव से कम नहीं। हर दिन को आखरी दिन समझ कर उत्सव मनाएं। माना कि सब कुछ नहीं तो भी बहुत कुछ अपने हाथों में है। फिर जो अपने बस में नहीं उसकी चिंता क्यों। गुगलानी की इस किताब 'उत्सव है ज़िन्दगी' और इसके पहले 'इन्द्रधनुषी जीवन कला' में यही बात कहने का प्रयास किया गया है। इसके इलावा और भी ऐसे विषय जैसे मन, सोच, रिश्ते, मुस्कुराहट, समय, आदतें इत्यादि के बारे में बात की गई है। प्रकृति, पर्यावरण, वातावरण, जल, हवा इन सब की सुरक्षा कितनी जरूरी है, सब जानते हैं मगर हमारा योगदान कितना है। किताब के हर लेख में संदेश है। कुछ बातें ही असर कर जाए, तो हर दिन सावन है, बहार है, उत्सव है। मेरी यही कामना है कि लेखिका का प्रयास सफल रहे, और पहले की तरह पाठकों का प्यार मिले। 'उत्सव है ज़िन्दगी' के लिए बहुत सी शुभकामनाएँ।



**विनोद गुगलानी**

(रिटायर्ड) सीनियर

पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज, चण्डीगढ़।

## आभार- उम्मीद से बढ़ कर मिला प्यार

सुधी पाठकगणों, मेरी तीसरी किताब आपके हाथों में हैं। 'स्मृतियों के आर-पार' और 'इंद्रधनुषी जीवन कला' के बाद 'उत्सव है जिन्दगी' आपकी नज़र है। उम्मीद है कि आप सब का प्यार और सम्मान पहले की तरह मिलता रहेगा। आप सब की हौसला अफ़जाई ही मेरी प्रेरणा है। 'स्मृतियों के आर-पार' विभाजन की त्रासदी की सच्ची घटनाओं पर आधारित थी। 'इंद्रधनुषी जीवन कला' में बहुत ही आम सी लगने वाली लेकिन अति जरूरी विषयों पर बात की गई जैसे कि, कैसे करे अपना काम, कम बोले अच्छा बोले, क्रोध से दूरी भली, मन को न होने दे बूढ़ा, चिंता न बन जाए चिंता, कलुषित होती नारी गरिमा, अंसम्भव कुछ भी नहीं, जीवन की झंकार को पुनः जागृत करे, इत्यादि छब्बीस विषय थे। कुछ बातें हुई, लेकिन काफी रह गई। इस किताब में और जैसे कि समस्या को समझे पहली, जनरेशन गैप या ब्रिज, 'ई-युग', दरकते रिश्ते, सोच-सोच की बात है, मुस्कुराने में कैसी कंजूसी, इत्यादि विषय लिए गए हैं। आशा है कि पाठकों की उम्मीदों पर खरे उतरेंगे, और अगर थोड़ा सा भी लाभ हुआ तो मेरी लेखनी सफल होगी।

मेरे इस प्रयास में बहुत से प्रियजनों का सहयोग है। परिवार के साथ-साथ सहयोगी कवियों, लेखिकों से हर समय प्रेरणा मिलने का सौभाग्य मिलता रहता है। मेरे पास शब्द नहीं है पंजाब भाषा विभाग पटियाला की डायरेक्टर मैडम श्रीमती गुरशरण कौर जी का धन्यवाद करने के लिए जिन्होंने समय-समय पर मेरी लेखनी की सराहना करके मेरी हौसला अफ़जाई की। दिल से धन्यवादी हूँ मैं मशहूर मैगजीन 'सोच की शक्ति' के मुख्य संपादक दलजीत सिंह अरोड़ा जी की, जिनकी पंजाबी की मैगजीन में मेरे पंजाबी के इलावा हिन्दी के लेखों, रेसिपीज़ इत्यादि को स्थान मिलता रहता है, तथा ओनररी सलाहकार बोर्ड का मੈबर बनने का मान भी मेरे हिस्से आया है। तहे दिल से आभारी हूँ, मैं, मेरे वार्ड नं. 9 चण्डीगढ़

की अत्यंत खूबसूरत, मेहनती, सूझवान कौंसलर, पूर्व डिप्टी मेयर मैडम गुरबख्शा रावत जी की जिनका हर समय साथ मिलता रहता है। 'संवाद संस्था' के प्रधान, महान लेखक, कवि, व्यंग्यकार, आलोचक, अठारह किताबों से साहित्य को मालामाल करने वाले श्रीमान प्रेम विज जी की भी मैं अत्यंत धन्यवादी हूँ, जो कि अक्सर अपने साहित्य के अनुभवों से मार्गदर्शन करते रहते हैं। मेरी किताब का सुन्दर कवर डिज़ाइन करने का श्रेय नौजवान अभिषेक गर्ग का है। धन्यवाद के साथ मैं उसके उज्ज्वल भविष्य की भी कामना करती हूँ।

मैं धन्यवादी हूँ स्थापित प्रकाशक सरदार त्रिलोचन सिंह जी तथा उनके स्टाफ़ की, जिन्होंने मेरी पुस्तक को सुन्दर आकार दिया। आशा करती हूँ कि आप सभी पाठकों की दुआएँ मिलती रहे और मैं साहित्य की सेवा करती रहूँ।

रात सुबह का इंतजार नहीं करती,  
मौसम बदलने से बहार नहीं घटती,  
हर दिन मनाओ 'उत्सव' जिन्दगी कभी,  
वक्त का एतबार नहीं करती।

विमला गुगलानी  
चंडीगढ़।

## अनुक्रमिका

1.	कुछ समय अपने लिए भी	19
2.	शक्ति है औरत!	24
3.	बचत में है इज्जत	29
4.	जनरेशन गैप या जनरेशन ब्रिज	34
5.	कैसा हो व्यक्तित्व	40
6.	नया सवेरा	45
7.	थोड़ी देर, सुरक्षित जिंदगी	51
8.	खुशी की तलाश	56
9.	'ई' युग	61
10.	सोच सोच की बात है	66
11.	निर्णय लेने में दुविधा	70
12.	मुस्कुराने में कैसी कंजूसी	75
13.	कोमल है, कमजोर नहीं	82
14.	दरकते रिश्ते	88
15.	मन के जीते जीत है	93
16.	हरी भरी हो धरा	99



17.	थामे रखे रिश्तों की डोर	105
18.	आखिर कहाँ जा रहे हैं हम	110
19.	समस्या को समझे पहेली	115
20.	कहाँ जा रहा है समय	120
21.	हीन भावना का शिकार होते बच्चे	124
22.	रुक जाना नहीं, तू कहीं हार के	128
23.	अवचेतन मन की शक्ति	133
24.	अच्छी बुरी आदतें	139



## कुछ समय अपने लिए भी

सुबह से लेकर देर रात तक हम न जाने कितने काम करते हैं, कितने लोगों से मिलते हैं, कितनों के बारे में सोचते हैं। इसमें घर, परिवार, दोस्त, मित्र, रिश्तेदार, सहकर्मी के अलावा और भी लंबी लिस्ट होती है। सारा समय किसी न किसी काम की जल्दी लगी रहती है। एक वो समय था, जब हमारे पास यातायात के साधन नाममात्र के ही थे, कहीं आना-जाना अत्यंत कठिन था और आज तो विदेश जाना भी कोई मुश्किल नहीं। मतलब सुबह कहीं तो शाम कहीं। हजारों लोगों से तो मिल लिए, लेकिन अपने आप से कब मुलाकात हुई, कुछ याद है? कुछ लोगों को तो अपने आप से मिलने की बात का मतलब ही समझ में नहीं आएगा। खुद से मिलना, खुद को जानना, अपनी पसंद, नापसंद को पहचानना भी बहुत जरूरी है। क्या अपनी हंसी को जिया है, या अपनी उदासी का कारण जान पाए हैं, कभी खुल कर रोए हैं। इन सब बातों का जवाब 'न' में ही होगा। क्योंकि आज के मशीनी युग में रह कर हमारा दिमाग भी मशीन सा बन गया है। हर दिन हमारी उम्र घटती जा रही है, समय हमारे हाथ से रेत की तरह फिसलता जा रहा है। दरअसल दूसरों के लिए जीते जीते हम खुद को तो भूल ही गए हैं। भले ही वो दूसरे हमें खुद से भी ज्यादा अजीज हैं, लेकिन और ज्यादा ऊर्जा प्राप्त करने के लिए अपने आप को जानना, अपने लिए समय निकालना बहुत जरूरी है। हम तो बस जी रहे हैं। रोबोट बन कर, जबकि इस धरती पर हमारा जन्म एक मनुष्य के रूप में हुआ है। हम सब क्या करते हैं, सुबह उठकर अपने काम के लिए जो भागना शुरू करते हैं तो सारा दिन भागते ही रहते हैं। रात को सोते समय भी दिमाग में अगले दिन के कामों की सूची बनी होती है। अगर किसी को हफ्ता भर काम करने के बाद एक या दो दिन की छुट्टी मिलती है तो कुछ लोग तो आफिस का या बिजनस आदि का काम साथ ही ले आएंगे। कुछ का समय बच्चों को घरवालों को खुश करने में ही

निकल जाता है। परिवार के साथ किसी मौल में घूम लिए या उन्हीं की पसंद की कोई फिल्म देख कर बाहर खाना खा लिया। बीत गई छुट्टी। लेकिन अपने आप से सच्चे मन से पूछिए कि आपको इन सब में कितना आनंद आया। मैं यह नहीं कहती कि आप यह सब ना कीजिए या आपको बिलकुल मजा नहीं आया होगा, लेकिन ऐसी बहुत सी और भी आनंददायक चीजें हैं, जो आपको बहुत खुश कर देगी।

**बस छुट्टियाँ और मस्ती :** सोचिए, बचपन में आपको भीड़ कितनी नापसंद थी, हो सकता है घर में ज्यादा लोगों को देखकर आप घबरा जाते होंगे या आपको बाग में अकेले घूमना, तितलियाँ पकड़ना, फूलों को छूना, बरसात की हल्की फुहार को छूना, आकाश के तारे गिनना या फिर टूटता तारा देखकर जल्दी से कोई विश मांगना। आज आप बड़े हो गए हैं, बहुत सी ज़िम्मेदारियाँ आपके कंधों पर है, तो क्या हुआ। अपने अंदर के बच्चे को मरने मत दीजिए। बस कभी-कभी अकेले या मनपसंद दोस्त या (परिवार के साथ भी) छुट्टी लेकर निकल जाइए एक ऐसे सफ़र पर जहाँ शोर न हो, भागमभाग न हो, हर तरफ सकून और शांति पसरी हो। बस आप और सुहाना मौसम। जी लीजिए दिल खोलकर ऐसे पलों को। फोन, फेसबुक, व्हाटसएप सब बंद और लैपटाप तो बिलकुल साथ नहीं ले जाना। ये नहीं कि सुबह उठकर पहले उसे खोलकर जरूरी काम निपटाने में लग जाएं। इस तरह न तो आप पूर्णतया आनंदित होंगे और न ही कभी खुद को पहचान पाएंगे। लिहाजा, कुछ दिनों के लिए सबको बाय-बाय।

**अपने दिल से मिलिए :** शायद सुनने में कुछ अजीब लग रहा हो कि दिल से कैसे मिला जा सकता है? मान लो आज दिन में आपने कई काम किए, क्रोध भी आया होगा, किसी का गुस्सा किसी पर निकल गया होगा या बच्चे को बेवजह डांट दिया, किसी अपने की बहुत याद आने पर मन में उदासी छा गई होगी या ऐसा ही कुछ। कुछ देर अकेले बैठ कर या लेट कर अपने मन की सुनिए, जिस की बातें अकसर हम कई बार किसी दवाब में आकर नकार देते हैं। अगर आपका मन उदास है तो क्यों हैं, कारण जानने की कोशिश कीजिए। पिटाई तो आपने बच्चे की कर दी या पत्नी को डांट दिया जबकि गुस्सा किसी और बात का

था। सोचिए, आप से कहां गलती हुई। अगर आप गलत नहीं हैं तो फिर आप उदास क्यों हैं? जो कुछ भी हुआ, वो क्यों हुआ, कैसे हुआ? क्या गम है, जो आपको सता रहा है, आपको अंदर ही अंदर खाए जा रहा है। कभी इन सब बातों पर विचार कीजिए, यकीन मानिए, आपको अपनी बातों का जवाब अपने सवालों का समाधान खुद ही मिल जाएगा। आने वाले समय में ये आदत आपकी खुशी का सबब बनेगी और आप पुरानी गलतियों को भी नहीं दोहराएंगे।

**आईने में खुद को निहारिए :** आप सोचते होंगे कि ये क्या बात हुई, हर कोई रोज़ ही आईना देखता है। जी नहीं, बहुत अन्तर है। रोज़ जब आप आईना देखते हैं, तो रूटीन में। रोज़ का वही आफिस, वही घर का काम, या जो काम भी आप रोज़ करते हैं। आज ज़रा फुरसत में रोज़ाना की लाईफ से हटकर देखिए। आपने न जाने कब से खुद को आईने में निहारा नहीं होगा। जल्दी-जल्दी तैयार हुए और हो गए रफूचक्कर। ज़रा खुद को ध्यान से देखिए, कैसे लगते हैं आप। क्या कुछ फर्क आया है पिछले कुछ सालों में, कितने बाल सफेद हो गए हैं आपके, कहाँ-कहाँ झुरियां पड़ गईं। आपकी उम्र कुछ भी हो, कोई फर्क नहीं पड़ता। याद कीजिए वो समय जब कितनी-कितनी बार खुद को शीशी में निहारते थे। तो अब क्या हो गया। हर उम्र की अपनी गरिमा होती है। लेकिन थोड़ा संवारने की, थोड़ी गरूमिंग की जरूरत तो होती है। मैंने ऐसी कितनी महिलाएं देखी हैं, जो शादी से पहले हर समय सज-संवर कर रहती थीं और कुछ सालों बाद उनकी शक्ल देखने लायक होती है, नाखूनों में आटा फंसा होगा। कमर तो कमरा बन ही गई होगी और भी बहुत कुछ। माना कि सब कुछ अपने बस में नहीं है, लेकिन खुद को कुछ समय देंगे तो काफी बदलाव महसूस करेंगे।

**अपने शौक को दीजिए समय :** हर किसी के अपने-अपने शौक होते हैं, जो कि जिम्मेदारियों के बोझ तले दब जाते हैं, या फिर उन पर वक्त की धूल जम जाती है। जिंदा कीजिए उन्हें। अगर आपको घूमने का शौक है तो घूमिए। हर काम के लिए बहुत से पैसे की जरूरत नहीं होती और थोड़ी सी योजना बना कर भी शौक पूरे किए जा सकते हैं।

किसी का साथ मिल जाए तो ठीक है, ना मिले तो भी ठीक है। अकेले ही सही। खुद के साथ मौज कीजिए। समय निकाल कर कभी पहाड़ों में तो कभी समुद्र किनारे इस तरह वक्त बिताए कि मन मलंग हो जाए। जब जेब इजाजत दे तो विदेश जाने से भी गुरेज न करें। वैसे तो अपने देश में ही कुदरत के खजाने बिखरे पड़े हैं। आजकल टूर एंड ट्रैवलिंग कंपनियां भी कम पैसों में आकर्षक टूर पैकेज उपलब्ध करवाती है। न होटल की टेंशन, न टैक्सियों की झिंकझिंक। बस बैग उठाओ और निकल जाओ तरो-ताजा होने के लिए। कुदरत के हर नजारे का आनंद उठाइए।

जहां कहीं भी जाएं, कैमरा साथ रखें। जहां मन करें नजारों की खूबसूरती कैद कर लें। आजकल तो मोबाइल से भी बहुत से काम होते हैं। कई बार हम वहां दोबारा कभी जा ही नहीं पाते, जब भी कभी फुरसत मिले, पुराने पलों को फिर से जिया जा सकता है। माना कि डिजिटल युग है फिर भी कुछ तस्वीरों की एल्बम तैयार करें। जो आनंद पन्ने उलटने में आता है कई बार कम्प्यूटर में नहीं आता। अगर आपको लिखने का शौक है तो लिखिए, हर इंसान के पास शब्द होते हैं। बाहर घूमने का मन नहीं है, तो बैठ जाइए कापी पैन लेकर। जरूरी नहीं कि आप किताब लिखें। बन जाइए कवि, शायर। अपना मन खुश करने के लिए लिखिए। पहले-पहल कलम लड़खड़ाएगी, लेकिन फिर तो चलती ही जाएगी। पढ़ने का शौक भी काफी लोगों को होता है, लेकिन फिर वही समय का रोना। स्क्रीन पर आप जितना मर्जी पढ़ लें, मगर किताब अखबार पढ़ने का अलग ही मजा है। कुछ वक्त निकाल कर जरूर पढ़ें। रूह को खुराक और मन को सुकून मिलेगा।

**खो जाइए संगीत की दुनिया में :** उम्र का एक पड़ाव जरूर ऐसा होता है जब हमें संगीत अच्छा लगता है, फिल्में, थियेटर, डांस लेकिन फिर सब छूट गया। लेकिन छूटता कुछ नहीं, दब सा जाता है, कुछ पुराने गाने सुनकर आज भी मन रोमांचित हो उठता है, हम गुनगुनाने लगते हैं, पैर थिरकने लगते हैं। अपने मनपसंद गानों का संग्रह जरूर अपने पास रखिए, ताकि जब भी दिल करे या आप अकेले हो तो उन गानों के साथ आप कुछ पल बिता सकें। एकांत में बैठकर जब आप अपनी पसंद के

गीत सुनेंगे, तो अलग ही दुनिया में खो जाएंगे। वो गाने जो आपने एक अरसे से नहीं सुने, आज जब सुनेंगे तो साथ ही गुनगुनाएंगे। इसके अलावा भी किसी को पेंटिंग, बागवानी, कोई गेम, किसी तरह की कलेक्शन, फोटोग्राफी, कुकिंग या और भी बहुत कुछ। आज लोगों के पास समय के अलावा सब कुछ है। तभी तो बीमारियां, बेचैनी, उदासी हैं। सुख-सुविधाओं के बावजूद भी मन को शांति नहीं है। किसी शादी-ब्याह या समारोह में भी जाते हैं, तो जैसे हाज़िरी लगवाई और काम निपटाया। कई बार तो हम दूल्हे-दुल्हन की शक्ल भी नहीं देखते, शगुन का लिफाफा पकड़ाया, रोटी खाई और घर वापिस और तो और मोबाइल से तो कहीं पिंड ही नहीं छूटता। कुछ ऐसी हो गई है आज की हमारी लाईफ। माना कि अब हम वापिस नहीं जा सकते, लेकिन अगर हर रोज़ न सही तो हफ़्ते में, महीने में या कभी तो अपने लिए समय निकालें और अपना मनपसंद काम करें, खुद को पहचानें।

तो फिर अब देर किस बात की, करिए खुद से मुलाकात, तारों भरी चांदनी रात में या फिर दीवारों से फिसलकर आती मद्धम रोशनी में, जहां माहौल में पुरसकून सी खामोशी हो, फूलों की महक हो, हवा की सरसराहट हो या पक्षियों की चहचहाट हो, गगन छूते पहाड़ हो, नदी की कलकल हो, दूर तक फैला समुद्र हो या फिर अपने आशियाने का मनपसंद कोना हो। छोटी सी चीज़ से आज ही शुरुआत करें। मसलन सिर्फ आधा घंटा, अपनी मनपसंद चाय, कॉफी या कुछ और पसंद के मग, कप, गिलास में डालकर अकेले किसी कोने में बैठकर शांति से सिप-सिप कर पीएं और सब दुनियादारी भुलाकर अपने बारे में सोचें। साथ में मधुर संगीत हो तो क्या कहना। यकीन मानिए बिना दवा के बीमारियां दूर होंगी और मन और चित्त प्रसन्न होंगे। आप अपने आपको हल्का महसूस करेंगे। आजमा कर देख लीजिए।

**चलो जी लो कुछ पल ज़िंदगी में इस कदर,  
मुलाकात हो खुद से, रहे ना कोई फिकर।**

## शक्ति है औरत!

कहते हैं कि बेटा भाग्य से मिलता है, तो बेटा सौभाग्य से मिलती है। मगर हर रोज़ टी. वी., अखबारों में औरतों के साथ होने वाली हिंसा की घटनाओं को पढ़-सुनकर यह यकीन करना मुश्किल होता है कि हम इक्कीसवीं सदी के सभ्य समाज में रह रहे हैं। एक दिन की बच्ची से लेकर अस्सी साल की वृद्धा भी यहां सुरक्षित नहीं है। हर परिवार में पुरुष और स्त्रियां दोनों रहते हैं और हर उम्र के लोग रहते हैं। फिर भी ऐसे घटनाएं, शर्म आती हैं। कुछ लोगों का तर्क है कि लड़कियां सही कपड़े नहीं पहनती हैं। तो दो-तीन पांच साल की फूल सी बच्चियों से कैसी दुश्मनी है। दरअसल खोट तो नियत में है। बाकी सब तो बहाने हैं। यकीन करना मुश्किल हो रहा है कि सगा बाप और भाई भी ऐसे कुकृत्यों में शामिल हैं। अगर बाड़ ही खेत को खाएगी तो सुरक्षा कौन करेगा। एक जमाना था कि गांव की हर लड़की अपनी बेटा समान होती थी। एक ही गांव के लोग आपस में रिश्ता नहीं करते थे और आज पड़ोसी भी दुश्मनी कर रहा है और अपने सगे रिश्तेदार भी यकीन के काबिल नहीं रहे। माना कि ऐसी घटिया प्रवृत्ति वाले लोग नगन्य हैं लेकिन जंगल जलाने के लिए एक माचिस की तीली ही काफी है।

“हर सुबह जब अखबार गिरता है ‘जीने में’,  
न जाने क्यों धक-धक सी होती है मेरे सीने में”

आए दिन अपराध की घटनाएं पढ़कर एक बार तो हर नेक तबियत व्यक्ति का मूड खराब होना स्वाभाविक ही है। कोई दुर्घटना, कुदरती प्रकोप पढ़कर भी मन विचलित तो होता है, लेकिन जब जानबूझ कर अपराध किए जाने की खबरें पढ़ने-सुनने को मिलती हैं, तो बहुत दुख होता है। लेकिन सवाल फिर ये भी उठता है कि अगर ऐसी घटनाएं पढ़-सुनकर हमें दर्द होता है तो कैसे हैं वह लोग जो ऐसे गलत कामों को अंजाम देते हैं। गलत काम तो दुनिया में बहुत तरह से हो रहे हैं, लेकिन हम



यहां सिर्फ बात करेंगे औरतों, लड़कियों, बच्चियों के साथ होने वाले जुल्मों की। यह बात ठीक है कि स्थिति पहले जैसी नहीं है, हालात बहुत बदल चुके हैं। सरकार भी बहुत प्रयत्नशील है। कुछ और देशों के मुकाबले में भारत वर्ष की औरतें बहुत खुशकिस्मत हैं। कानून ने तो हम औरतों को बहुत अधिकार दे रखे हैं, लेकिन परिवार, समाज भी तो सुरक्षा दे, जीने का हक भी तो मिले।

शुरुआत जन्म से ही करते हैं, बाकी बातें तो बाद की। सरकार के कितने ही प्रयत्नों के बाद आज भी लड़कियों की संख्या लड़कों से कम है। चोरी छिपे लिंग जांच, भ्रूण हत्या सब चल रहा है। हर रोज़ यहाँ-वहाँ कूड़े के ढेरों पर फेंके जाने वाले नवजात शिशु नब्बे प्रतिशत मादा होती हैं। क्या नाजायज़ औलाद सिर्फ लड़कियां ही होती हैं। न जाने कैसी माएं हैं? मां को तो भगवान का दर्जा दिया गया है। समाज का इतना ही डर है तो गलत काम करते ही क्यों हो। बहुत ही मजबूरी है तो बहुत सी संस्थाएं ऐसे बच्चों को सहारा देती हैं और न जाने कितनी सूनी गोदियां भर जाती हैं। थोड़ी हिम्मत तो करनी होगी। सरकार को दोष देने की अपेक्षा अपनी सुरक्षा खुद करनी होगी। समय बहुत खराब चल रहा है। आज बहुत लोगों के विचार बदल चुके हैं, लेकिन समाज का भी साथ चाहिए। लड़कियों को पढ़ाओगे, लिखाओगे किसी काबिल बनाओगे तो बड़ी होकर वो अपनी सुरक्षा स्वयं कर लेंगी लेकिन सवाल यह है कि पहले उन्हें पैदा तो होने दो। फिर जरूरत है उन्हें स्वस्थ और सुरक्षित माहौल में पलने की। सरकार कितनी ही सुविधाएं दे ले, विचार तो बदलो। छोटी-छोटी बच्चियां रेप की शिकार हो रही हैं। हरियाणा सरकार ने बहुत अच्छा कानून बनाया है कि बारह साल से कम उम्र की बच्ची का रेप हुआ तो फांसी की सजा होगी।

काबिलेगौर एक बात और है वो ये कि छोटी-छोटी उम्र के लड़के भी ऐसे अपराधों में शामिल हैं। ऐसा तभी होता है जब परवरिश में दोष हो। घर का और आस-पास का माहौल सही न हो। वास्तव में घर का माहौल सही होना बहुत जरूरी है। पहली पाठशाला तो घर ही है। जिस घर में औरतों की इज्जत होती है, लड़कियों को बराबर का दर्जा मिलता

है, वहां ऐसी घटनाएं नहीं होती। कुछ घरों में आज भी लड़के-लड़कियों में हर स्तर पर बहुत अंतर किया जाता है, जो कि ठीक नहीं। जरूरत है बहुत सी सामाजिक कुरीतियों को तोड़ने की। छोटी उम्र में आज भी शादियां हो रही हैं। आज भी बहुत सी लड़कियां अनपढ़ हैं। कभी अपनी कामवालियों से पूछकर देखना कि वो कितनी पढ़ी हैं और उनके घर का माहौल कैसा है। आज भी अंगूठा लगाने वाली या मुश्किल से हस्ताक्षर करने वाली औरतों की कमी नहीं। बेटा महानालायक भी होगा तो भी उसे स्कूल भेजने का भरसक प्रयास रहेगा, लेकिन लायक बेटी को भी पढ़ाने की जरूरत नहीं समझी जाती। जैसा कि मैंने पहले कहा है कि माना कि पहले जैसे हालत नहीं है, लेकिन निम्न वर्ग में आज भी औरतों की स्थिति अच्छी नहीं है। कैसी विडंबना है, हर इंसानी जुल्म का पहला शिकार औरत ही बनती है। पहले हम डाकुओं, चोरों की कहानियां सुनते थे, जो रात को हमला करते थे। आजकल तो सूटेड-बूटेड चोर दिन-दिहाड़े औरतों के गहने छीन रहे हैं, पर्स छीन रहे हैं। चाहे कोई मरे या घायल हो, उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ता। ऐसी मानसिकता हो रही है, आज लोगों की।

समय आ गया है, खुद की सुरक्षा करने का और खासतौर पर औरत को भी दूसरी औरत की सुरक्षा करने का, उसे सावधान करने का, उसे सही राह दिखाने का। यह कहावत गलत साबित करनी होगी कि औरत ही औरत की दुश्मन है, बल्कि आने वाले समय में लोग ये कहे कि “औरत ही औरत का सुरक्षा कवच है।” अगर औरत खुद न चाहे तो कोई उसके साथ ज्यादाती नहीं कर सकता। किसी अनहोनी या ज्यादाती की बात अलग है। मेरा तो यही कहना है कि कुदरत बेटी दे या बेटा, दोनों अनमोल तोहफे हैं, उन्हें एक सा स्वीकार करें। सृष्टि तभी चलेगी। किसी कवि ने क्या खूब लिखा है-

**शर्त लगी थी दुनिया की खुशी को, एक लफ़्ज में लिखने की,  
वो किताबें ढूँढते रह गए, मैंने 'बेटी' लिख दिया।**

अब बात आती है औरतों की अपने लिए जिम्मेदारी की। अगर घरवालों ने पढ़ा-लिखा दिया, तो अपनी जिम्मेवारी समझनी होगी। किस्मत भी

उसी का साथ देती है, जो अपना साथ खुद देता है। समय, मौका, नौकरी, दिन, रात, देखते हुए अपने कपड़े, अपना व्यवहार, अपने खर्चे, सब चीजों की ओर ध्यान दें। फैशन या औरों के पीछे भागने की जरूरत नहीं। लड़कों से दोस्ती, लिव इन रिलेशनशिप, देर रात पार्टियां और भी न जाने क्या-क्या। मैं नहीं कहती कि क्या अच्छा है और क्या बुरा, अपने अनुभवों से खुद ही सीखना होगा। औरतों को त्याग और ममता की मूर्ति कहा जाता है लेकिन आज जमाना बदल रहा है। अब नई पीढ़ी में वो बात देखने को नहीं मिलती। मिलती भी है, तो कुछ खास अपनों के लिए।

औरतों की एक बहुत बड़ी कमजोरी है। वो अपनी सेहत का, अपने खान-पान का बहुत कम ध्यान रखती हैं। साल में एक दिन महिला दिवस मनाने से कुछ नहीं होगा। रोज ही महिला दिवस है। घर में अगर एक दिन भी महिला न हो तो बताने की जरूरत नहीं कि घर की हालत क्या होती है। घर, परिवार, समाज का हर काम औरत के जिम्मे हैं, फिर भी पहचान की मोहताज है। आदमी को कभी भी खुद को साबित नहीं करना पड़ता, फिर क्यों स्त्री को हर कदम पर ऐसा करना पड़ता है।

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

जी. डी. एंडरसन के अनुसार “नारीवाद नारी को सबल बनाने के लिए नहीं है। महिलाएं पहले ही सबल हैं। यह तो दुनिया को उनकी शक्ति को समझने का नजरिया देने के लिए है।” महिलाओं को कम समझने के दिन अब जा रहे हैं। अब वो पूरी ताकत से खड़ी हो रही है। जरूरत है, सपने पूरे करने वाले माहौल की। एक और जरूरी बात है, कोई भी काम तभी सही ढंग से होगा, जब सेहत ठीक होगी। जैसा कि मैंने पहले कहा, इस मामले में औरतें अकसर लापरवाही बरतती हैं। चाहे कोई विद्यार्थी है, नौकरी पेशा है, बूढ़ी है या जवान, जीवन शैली सही रखनी ही होगी। महिलाओं की शारीरिक बनावट जटिल होती है। छोटी उम्र से ही अपनी आदतें और खान-पान सही रखना चाहिए। परिवार और बच्चों के साथ-साथ खुद को भी प्राथमिकता देनी जरूरी है। सबसे

ऊपर स्वयं को रखना होगा, तभी वह अपने परिवार की देखभाल कर पाएगी और कैरियर की ऊंचाईयां भी छू पाएगी।

संतुलित भोजन, पूरी नींद, तनाव से दूरी, योग, सैर, व्यायाम सब जरूरी हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार यह बात भी सामने आई है कि 'ध्यान' करने से भी शरीर और मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अपना हैल्थ चेक भी करवाते रहना चाहिए। मोटापे से दूर रहकर डायबीटीज़, हाई ब्लड-प्रेसर, दिल की बीमारियों और जोड़ों के दर्द जैसी कई बीमारियों से बचा जा सकता है। उम्र के हिसाब से अपनी हर तरह की जरूरत का ख्याल रखना होगा। कहने का भाव यह है कि जितनी देखभाल की जरूरत घर के मर्दों की हो, उससे कहीं बढ़कर औरतों को है और इस बात का ध्यान उन्हें खुद रखने की जरूरत है। औरत और मर्द का आपस में कोई मुकाबला नहीं है। दोनों की अपनी-अपनी जगह है। हमें लड़का या लड़की होने का नहीं, इंसान होने का उत्सव मनाना है। दोनों ही खास है, हमें अपने-अपने स्वरूप का आनंद मनाना है। बहुत से ऐसे काम हैं जो सिर्फ औरत कर सकती है, इसी प्रकार कुछ काम आदमियों के हिस्से आए हैं। न कोई मुकाबला है, न कोई छोटा बड़ा है।

अंत में मैं यही कहूंगी, स्त्रियों को जरूरत है, एक राय, एक मत, एकजुट होने की और अपने बच्चों को सही परवरिश देने की। जब तक सयानी न हो जाए, लड़कियों की सुरक्षा का विशेष ध्यान रखें और उन्हें स्वयं की सुरक्षा के तरीके भी सिखाए। अपने को कभी कम न आकें, अपना मान करें। घर-परिवार में अपनी मौजूदगी, अपनी राय, अपना स्थान पुरुष समान ही रखें।

“औरत, तेरी हर बात निराली है,  
पौधे के समान फैलाती हर और हरियाली है।  
जहाँ कदम पड़े तेरे, वहीं स्वर्ग, वही जन्नत,  
वहीं छा जाती खुशहाली है।”

## बचत में है इज्जत

कहते हैं कि दुनिया का वो सबसे सुखी इन्सान है, जिसके सिर पर कर्जा नहीं है। वही इंसान सिर उठा कर चल सकता है, जिसने किसी का ऋण न उतारना हो। आजकल कर्ज मिलना आसान है, वापिस चुकाना उतना ही मुश्किल है। रुपए का लेन-देन कोई आज की बात नहीं है। पुराने जमाने से ही यह सब चला आ रहा है। लेकिन उस समय लोग बहुत ज़रूरत पड़ने पर ही कर्ज लेते थे। व्यापार, मकान या फिर शादी-ब्याह के समय। रसूख के चलते लोग सगे-संबंधियों या मित्रों से लेन-देन रखते थे। न मिला तो साहूकार से भी ले लेते। लेकिन कोशिश यही रहती थी कि कर्ज से बचा ही जाए। आज प्लास्टिक मनी के चलते सब कितना आसान हो गया है। ऑनलाईन आर्डर करो, कार्ड से पेमेंट, सामान आपके घर पहुंच जाता है। सब कुछ कितना बढ़िया और शानदार लगता है। लेकिन अकल ठिकाने तब लगती है जब हर महीने की गई खरीददारी का मोटा सा बिल भी सामने आ जाता है। साफ लिखा रहता है कि समय पर पेमेंट न की गई तो कितना ब्याज देना होगा। आजकल लोगों की तनख्वाह से बहुत बड़ी राशी तो इसी तरह निकल जाती है।

माना कि खरीददारी तो करनी ही होती है, लेकिन हर समय क्रेडिट कार्ड का प्रयोग, बैंक लोन उधारी का बहुत बड़ा जाल है, जिसके चक्रव्यूह में इन्सान फंसता ही चला जाता है। अपना पैसा ही अपना होता है। जब भी किसी दूसरे का पैसा प्रयोग किया जाता है, तो मान कर चलें कि ब्याज सहित चुकाना पड़ेगा। हर रोज हम सभी को आजकल लोन देने वालों के फोन काल्स इस तरह आती है, जैसे मुफ्त में पैसा बांट रहे हों। हर काम के लिए लोन मिल जाएगा। यहां तक कि घूमने के लिए भी। एक बार लोन लेकर घूमने से उतना खून नहीं बनेगा, जितना उसकी ब्याज सहित किश्तें चुकाने में सूख जाएगा। बहुत बड़ी ज़रूरत और जिससे आगे लाभ की आशा हो जैसे कि मकान, शिक्षा और व्यापार को छोड़कर सोच समझकर कर्ज उठाएं। शादी-ब्याह करते समय भी अपनी

चादर देखकर ही पैर पसारें। हर समय महंगाई का रोना रोना, बजट को कोसना या ऐसी ही कुछ बातें करने से भी कुछ नहीं होना। या तो अपनी आमदन बढ़ाएं नहीं तो जो है, उसी में गुजारा करने में ही भलाई है। ऐसे बहुत से तरीके हैं, जिनसे बचत की जा सकती है। नीचे लिखे तरीकों को आजमाकर देखिए। सिर्फ एक बार आदत डालने की जरूरत है।

सबसे पहले तो अपने घर का बजट बनाएं। हिसाब लगाना पड़ेगा कि कितना पैसा आता है और कहां खर्च होता है। अगर बजट बना कर चला जाए तो बहुत-सा पैसा नष्ट होने से बच जाएगा। बजट इस तरह बनाएं जिससे पैसा बच सके। हर महीने बचत करने के लिए नीचे लिखे तरीकों का प्रयोग किया जा सकता है। अपनी आमदनी का दस से बीस प्रतिशत जरूर जमा करें। ज्यादा कर सके तो बेहतर। उदाहरण के तौर पर मान लो आमदनी बीस हजार है तो किसी भी बैंक या डाकखाने में कम से कम दो हजार का रैंकिरिंग एकाउंट खोल लें। ऐसी व्यवस्था करें कि पैसा आपके एकाउंट से हर महीने कट जाए। कई बार जा कर जमा करना भी झंझट लगता है। सैलरी एकाउंट है तो सबसे बढ़िया नहीं तो उसमें पर्याप्त रकम रखें। अब अगर साल भर दो हजार जमा होता रहा तो चौबीस हजार के इलावा ब्याज अलग से मिलेगा। सोच-समझ कर खचे करेंगे तो रकम आगे से आगे बढ़ती जाएगी। हो सकता है, ये दो हजार निकालने मुश्किल हों, लेकिन निम्नलिखित उपायों से यकीनन आप बचत कर सकेंगे।

- **जरूरत का सामान ही खरीदें**— कई बार जब हम बाजार जाते हैं, तो थोड़ी सी छूट के लालच में बहुत सारा सामान खरीद कर ले आते हैं। सोचते हैं, चलो कभी काम आएगा। लेकिन वो चीजें अकसर काम में नहीं आती। अपनी एक लिस्ट बना कर ले जाएं और वही सामान खरीदें, जिसकी जरूरत है। आलतू फालतू सामान जगह तो घेरता ही है, साथ में रख-रखाव भी करना पड़ता है और पैसे तो खर्च होने ही हैं।
- **बजट बना कर रखें**— हफ्ते का, महीने का, तिमाही और साल का। कुछ काम साल में एक बार होते हैं, जैसे कि बच्चों का एडमिशन या कोई और जरूरत। बहुत से काम तो हर महीने

या दो महीने में ही करने पड़ते हैं, बच्चों की फीस, मकान का किराया, बिजली का बिल इत्यादि। अपनी जरूरत के हिसाब से बजट बनाएं।

- **बाज़ार से सामान खरीदें-** आजकल मौल का चलन हो गया है। लेकिन बाज़ार में सामान सस्ता मिलता है। जितनी बड़ी दुकान, उतना ज्यादा किराया और अन्य खर्चे। वो सब ग्राहकों से ही निकाला जाता है। घूमने-फिरने के लिए सब ठीक है, लेकिन सामान खरीदते समय ध्यान रखें। जो चीजें खराब नहीं होती, उन्हें थोक में साल भर के लिए खरीदा जा सकता है।
- **किश्तों पर खरीददारी से बचें-** सबसे ज्यादा नुकसान किश्तों में सामान खरीदने पर होता है। बहुत ज्यादा ब्याज देना पड़ता है। कोई भी सामान किश्तों में खरीदते समय जरूर हिसाब लगाएं कि कितनी किश्तें हैं और कितना ब्याज देना पड़ रहा है। एक बाद नकद सामान खरीदने की आदत पड़ गई तो सारा काम आसान हो जाएगा। बाज़ार की चकाचौंध और दिखावे से बचने में ही भलाई है। घड़ी सस्ती हो या महंगी, समय तो एक सा ही बताएगी। मोबाईल के मॉडल हर रोज़ बदल रहे हैं, जो है जब तक चले उसी से काम चलाओ। जरूरी नहीं कि हर ब्रानडेड चीज बढिया ही हो।
- **सेल में खरीददारी करें-** मौसम के बदलने पर, त्यौहारों पर हर जगह सेल लगी रहती है। तब खरीददारी करें। लेकिन यहां पर कुछ बातों पर ध्यान देने की जरूरत है। सेल पर सामान अच्छी और कंपनी की दुकान से ही खरीदे। नोटिस करे कि जो सामान अब कम दाम पर मिल रहा है, क्या वो पहले पूरी कीमत पर बेचा गया है। कई दुकानों पर बारह महीने ही सेल लगी रहती है। उनसे बचें।
- **बुरी आदतों से दूरी-** शराब, सिगरेट, तंबाकू पान मसाला आदि चीजों पर पैसे खर्च होने के साथ-साथ सेहत भी खराब होती है। आगे चलकर ये आदतें बीमारियों को भी न्यौता देती है। अगर

किसी के कम से कम पचास साठ रुपए भी खर्च हुए तो सोचिए कितने हो गए।

- **बिलों में कमी के प्रयत्न-** बिजली, पानी, मोबाईल का प्रयोग सोच-समझ कर करें। घंटों फोन पर फालतू की गप्पें हांकने से पैसों के साथ-साथ समय और ऊर्जा भी बर्बाद होती है। ज्यादा बातें कई बार लड़ाई का कारण भी बनती हैं। अगर किराए का घर है, तो उतना ही ले, जितने की आपको जरूरत है। बिना मतलब शान के लिए बड़ा घर लेना कोई अक्लमंदी नहीं है। अगर किसी में बच्चों को खुद पढ़ाने की काबलियत है, तो ट्यूशन के पैसे बर्बाद न करें। पैसों की बचत के साथ-साथ बच्चों से निकटता भी बढ़ेगी। आज हमारे आधे से ज्यादा काम बिजली पर निर्भर है। समय की बचत भी तो होती है, लेकिन बिल भी उतना ही बढ़ा आता है। ऐ.सी., हीटर के प्रयोग में बचत की संभावना ज्यादा है। थोड़ी सी समझदारी से बिजली के खर्च में कटौती की जा सकती है।
- **फल सब्जियां वगैरह मंडी से खरीदें-** सोसायटी स्टोर या बड़ी दुकानों से सब्जियां फल महंगे मिलते हैं। मंडी से सामान ताजा और सस्ता मिलता है। कुछ चीजें इकट्ठी भी खरीदकर रखी जा सकती हैं। माना कि आजकल बाजार में लगभग हर सब्जी फल बारह महीने ही मिलता रहता है, लेकिन मौसमी चीजों का प्रयोग सेहत और पैसों के हिसाब से बेहतर है। इसके इलावा आचार, जैम, जूस जैसी कुछ चीजों को घर पर भी तैयार किया जा सकता है।
- **पेट्रोल में बचत-** आस-पास जाने के लिए पैदल चलें या साईकिल का प्रयोग करें। पब्लिक ट्रांसपोर्ट, मेट्रो या जो भी सुविधा आपके शहर में है, उसी का लाभ उठाएं। थोड़ी सी दूरी के लिए कार पर जाना महंगा पड़ता है। कार पूल और सीएनजी भी बेस्ट ऑप्शन है।
- **बाहर खाना कम करें-** होटलों, रेस्तरां में खाना या बाहर से मंगाना आज बहुत चलन में है। पैसों और सेहत दोनों की बर्बादी है। जंक फूड से दूरी भली। बच्चों को समझाना जरूरी है। शौक



पूरा करने के लिए निश्चित बजट रखें। ऐसे बहुत से तरीके हैं जिनका प्रयोग करके अपनी ही रसोई में बढ़िया और हैल्दी खाना तैयार किया जा सकता है।

इसके अलावा और भी बहुत से तरीकों से बचत की जा सकती है। अपने और अपने परिवार के लिए हैल्थ बीमा जरूर लें। आकस्मिक बीमारी पर बहुत काम आता है। यहां इस लेख से अभिप्राय है कि अगर किसी की हैसियत है तो कोई बात नहीं, लेकिन अगर कमी है, तो अपनी हैसियत के अनुसार खर्च करना चाहिए। हैसियत है तो अच्छे कामों में खर्च करें। समाज और देश की भलाई में सबकी भलाई है। बचत की आदत तो हर हालत में बहुत अच्छी है। पहले पैसा जमा करें, फिर खर्च करें। मन में सुकून के साथ-साथ इज्जत भी बनी रहेगी। उधार तो उधार ही है, बैंक की हो या और किसी की। कुछ खर्च तो केवल शान दिखाने के लिए ही किया जाता है। शादी-ब्याह में तो आजकल दिखावे का चलन कुछ ज्यादा ही हो गया है। बेशुमार सजावट और अनगिनत व्यंजन। सब चखने के चक्कर में बहुत सा खाना तो बेकार ही हो जाता है। कुछ दिन पहले मैंने एक बहुत ही शानदार शादी अटैंड की। जब वापिस लौट रहे थे तो हमारे आगे कुछ और लोग भी वापिस जा रहे थे। पहले तो उन्होंने कुछ चीजों की तारीफ की, लेकिन बाद में उससे ज्यादा नुक्स निकाले। मसलन कुल्फी पिघली हुई थी, काफी ठंडी थी, गोल-गप्पे सख्त थे और भी बहुत कुछ। अब बताओ क्या फायदा इतने खर्च का। यही पैसा दुल्हा-दुल्हन के नाम पर बैंक में डाला जाए तो बहुत सी मुश्किलें आएंगी ही नहीं। अमीरों को तो फर्क नहीं पड़ता, पिसता तो मिडिल क्लास ही है।

अंत में मैं तो यही कहूंगी कि बचत करने में ही भलाई है। जो तरीके ऊपर बताए गए हैं, कोशिश करें प्रयोग में लाने की। एक बार थोड़ी-सी मुश्किल जरूर आएगी, लेकिन जब धीरे-धीरे आदत पड़ जाएगी तो सच मानिए आप अपने आप को दुनिया का सुखी आदमी मानेंगे। अपने जमा किए हुए पैसे में जो आनंद है, वो उधार या किरतों में लेने में कहां।

**ये कशमकश है ज़िंदगी की, कि कैसे बसर करें  
ख्वाहिशें दफन करें या चादर बड़ी करें!!**

## जनरेशन गैप या जनरेशन ब्रिज

एक समय था, जब हमारे देश में संयुक्त परिवार परंपरा थी। आठ-दस बच्चे होना आम बात थी। लड़कियों की शादी हो जाती और सभी भाई यानि कि चार-पाच परिवारों का एक ही चूल्हा होता था। कारोबार भी सांझें ही होते थे। एक ही घर में दादा-दादी, माता-पिता, चाचे-ताऊ सभी बच्चे इकट्ठे रहते। बहुत समय बाद जब परिवार ज्यादा बड़े हो जाते तो बड़े बुजुर्ग उन्हें अलग घर बसाने की आज्ञा दे देते थे। बड़ों के सामने जुबान खोलना तो दूर की बात, आंख उठा कर देखने की भी हिम्मत मुश्किल से होती थी। इसका मतलब यह नहीं कि तब लड़ाई-झगड़े बिलकुल नहीं होते थे, लेकिन बहुत कम। आंखों की शर्म तो होती थी। आपस में काफी मेल-जोल, तीज त्यौहारों पर इकट्ठे होना। गांव में कोई शादी या दुःख-सुख होता तो सभी मिलकर काम करते। अपने परिवार के बड़े बुजुर्गों की इज्जत तो करते ही थे, गांव या आस-पास के लोगों के प्रति भी स्नेह, प्यार और मान की भावना होती थी। मतलब ये कि छोटा हो या बड़ा सबको उसका बनता स्थान मिलता था।

बुजुर्ग परिवार की जड़ होते हैं, कोई भी पेड़ तभी तक ज़िंदा रहता है, जब तक वो अपनी जड़ों से जुड़ा रहता है और जो तनें, शाखाएं, कोमल पत्ते, फल-फूल हैं वो पेड़ की आन, जान और शान हैं। दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं, अगर अलग हो जाएं या किसी को भी चोट पहुंचे तो नुकसान तो होगी ही। समय बदलने के साथ जरूरतें भी बदल गई हैं। पहले संयुक्त परिवार ज्यादा थे तो आजकल एकल परिवारों का चलन हो गया है। आंकड़ों से पता चलता है कि दिन-ब-दिन वृद्ध आश्रमों की गिनती बढ़ती जा रही है। मैडिकल साईंस की तरक्की होने से आज काफी बीमारियों पर काबू पा लिया गया है, सेहत के प्रति जागरूकता बढ़ने से उम्र भी बढ़ गई है। यानि कि पहले की अपेक्षा लोगों की औसत उम्र अब लंबी है। सोचने की बात है कि जो माँ-बाप अपने बच्चों को अपनी जान से भी

बढ़कर प्यार करते हैं, उनकी हर सुख-सुविधा का ध्यान रखते हैं, अपनी हैसियत से बढ़कर कुर्बानियां करते हैं, ऐसा क्या हो जाता है कि बड़े होकर वही बच्चे उनसे विमुख हो जाते हैं, उनसे दूरियां बना लेते हैं। जिस बच्चे को माँ-बाप ने मजदूरी करके बड़े ओहदे तक पहुंचाया होता है, कई बार तो वो उन्हें पहचानने से भी इनकार कर देता है, उसे उनसे अपना रिश्ता बताने में भी शर्म लगती है। बचपन में जो दो भाई “माँ मेरी है, माँ मेरी है” कहते हुए लड़ते हैं, बड़े होकर कहते हैं कि “माँ तेरी है, माँ तेरी है”। वही दूसरी ओर बचपन में जो माँ-बाप सभी बच्चों को बराबर का प्यार देते हैं, लेकिन बड़े होने पर, शादी हो जाने पर वो भी अन्तर करने लग जाते हैं। कई-कई बार तो जायदाद का बंटवारा भी सही ढंग से नहीं करते और तो और जायदाद से भी बेदखल कर देते हैं। यहां मैं एक सच्ची घटना का वर्णन करना चाहूंगी। एक पिता जिसके तीन बेटे थे, अपने बड़े बेटे की कुछ बुरी आदतों के कारण उसे अपनी जायदाद से बेदखल कर दिया। अब बेटे की तीन छोटी-छोटी बेटियां और बहू भी कम पढ़ी-लिखी थी। बेचारी उस औरत ने कैसे घर चलाया होगा बताने की जरूरत नहीं। अगर बेटे में बुरी आदतें हैं तो दादा को परिवार की मदद करनी चाहिए थी। जायदाद बहू के नाम भी की जा सकती थी। मन-मुटाव के बहुत से कारण हो सकते हैं, लेकिन रिश्ते तो रिश्ते हैं और वो भी ऐसे जैसे नाखून से मांस का। उसे अलग नहीं किया जा सकता।

बहुत सी ऐसी बातें होती हैं जो कि पीढ़ियों में अंतर पैदा कर देती हैं। ये अंतर अपने आप नहीं आता, जाने अनजाने कुछ बातें दोनों ओर यानि कि नई और पुरानी पीढ़ी के बीच उपजती हैं। ये अंतर आज की बात नहीं है, युगों-युगों से यही होता आ रहा है। नई और पुरानी दोनों पीढ़ियां इसके लिए जिम्मेदार हैं। माता-पिता जाने-अनजाने कुछ गलतियां करते हैं जैसे कि-

- अपनी इच्छाओं को बच्चों पर थोपना। कई बार वो चाहते हैं कि बच्चा वही पढ़ाई करे या वही काम करे जो वो चाहते हैं, लेकिन ऐसा हो नहीं पाता। हर रोज़ जमाना बदल रहा है। पहले की बात और थी जब बच्चे आंख मूंद कर घरवालों की बात मानते थे,

लेकिन अब ऐसा नहीं है। वो भी अपनी मर्जी करना चाहते हैं, अपनी इच्छा का काम करना चाहते हैं। उनमें भी अपना मनपसंद कैरियर चुनने की चाहत है। लेकिन अपनी इच्छाओं को बच्चों पर थोपकर वो उनकी इच्छाओं का दमन करते हैं। उनके भविष्य से खिलवाड़ करते हैं। वो डांटने डपटने में ही अपना बड़प्पन समझते हैं, जो कि गलत है। वो ये क्यों भूल जाते हैं कि कभी वो भी बच्चे थे। अगर वक्त बदलता है, तो सबके लिए बदलता है। कुछ बुजुर्ग समय के साथ बिल्कुल बदलना नहीं चाहते और दूसरों पर भी पाबंदियां लगाते हैं, तो फिर तकरार होनी तो निश्चित ही है। स्वाभाविक तौर पर नई पीढ़ी जोश से भरी होती है, उनका वेग तेज़ बहती हुई नदी के समान होता है। उस वेग को एकदम से नहीं रोका जा सकता। जैसे उसके लिए तकनीक की जरूरत है, वैसे ही बच्चों को सही दिशा दिखाने की जरूरत है, लेकिन इसके लिए बहुत ही समझदारी और धैर्य की जरूरत है। मान लो कोई बच्चा अपनी पसंद का कैरियर चुनना चाहता है या अपनी पसंद से शादी करना चाहता है और आपकी नज़रों में वो सही नहीं है। आपकी समझाने की हर कोशिश बेकार हो गई है, तो सख्ती से काम लेने की अपेक्षा आप उसे अपनी पसंद चुनने दें। हो सकता है सब अच्छा ही हो और न भी हुआ तो क्या हो जाएगा। कोई दूसरा रास्ता निकल आएगा। कई बार जवानी के जोश में गलत कदम उठाते देर नहीं लगती। बाद में पछताने से तो अच्छा है कि उन्हें चुनौतियों का सामना करने दें। अत्याधिक सुरक्षा की भावना भी कई बार बच्चों को अभिभावकों से दूर कर देती है। किसी भी स्थिति में आपसी रिश्ता टूटने न दें। कई बार मुद्दे बड़े होते हैं, लेकिन बहुत बार तो रोज़मर्रा की छोटी-छोटी बातों से ही मतभेद बढ़ता रहता है, जैसे कि सोने जागने के समय को लेकर, खाने पहनने के विषय, रोज़मर्रा की आदतें। उदाहरण के तौर पर संगीत और फिल्मों को ही लो। आज की पीढ़ी को पुरानी फिल्मों और गानों में बहुत कम दिलचस्पी है

और बुजुर्गों को आज का संगीत कानफोड़ू और बेकार लगता है। जबकि अगर गहराई से सोचा जाए तो पुरानी हर चीज़ भी सोना नहीं है और नए जमाने के वातावरण में भी बहुत कुछ अच्छा है। बात सिर्फ नज़रिए की है। अंतराल तीन पीढ़ियों में देखा जा सकता है। मान लो एक परिवार में बड़े होते बच्चे, दादा-दादी और माता-पिता रह रहे हैं। सारी स्थिति स्पष्ट है। बच्चे जैसा देखेंगे वैसा ही करेंगे। नई पीढ़ी को कुछ बातों की ओर ध्यान देने की जरूरत है जैसे कि-

- हम सभी जानते हैं संयुक्त परिवार टूट रहे हैं। कुछ तो मजबूरी में दूसरे शहर में नौकरी के कारण रहते हैं और जगह की कमी या विचारों में मतभेद, आर्थिक समस्या या कुछ और कारण भी हो सकते हैं। किसी कारणवश कोई कहीं भी रहे, ज्यादा फर्क नहीं पड़ता। बात आपसी प्यार की है। अगर माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे आज्ञाकारी, संस्कारवान बने तो पहले उन्हें अपनी उदाहरण पेश करनी होगी। जो बच्चे दादा-दादी, नाना-नानी या और रिश्तों के सम्पर्क में रहते हैं, उनका नज़रिया और होता है। बच्चों को “शेयरिंग एंड केयरिंग” की भावना सिखानी बहुत जरूरी है। बेशक माता-पिता दोनों काम पर जाते हों, लेकिन बच्चों को समय जरूर दें। जो समय बच्चों पर खर्च किया जाता है, उसे निवेश समझें। बच्चा तीन साल का हुआ नहीं कि उस पर पढ़ाई का बोझ डाल दिया जाता है। आजकल तो कंपीटीशन इतने बढ़ गए हैं कि सांस लेने की फुर्सत नहीं मिलती। ज्यादा आगे बढ़ने की होड़ में बहुत कुछ पीछे छूट जाता है। जीवन को सहजता से चलने दें। ‘लोग क्या कहेंगे’ इस भावना से दूर रहें। बहुत बार फैसले की घड़ी आती है, सोच समझकर निर्णय लेना पड़ता है। बच्चों को यह समझना जरूरी है कि माँ-बाप उनका भला चाहते हैं, लेकिन माँ-बाप को भी अपने बच्चे की क्षमता जाननी जरूरी है। जो सफलता आपको नहीं मिली, या जो इच्छा पूरी नहीं हुई, उसे बच्चों पर मत थोपें। दसवीं-बारहवीं कक्षा तक

अगर आपसी संबंध अच्छे हैं तो मतलब आगे भी अच्छा ही होगा। उन पर निगाह रखें, लेकिन उन्हें ऐसा न लगे कि उनकी जासूसी की जा रही है। जब बच्चे बड़े हो जाएं तो उनसे मित्रवत संबंध कायम करें। उनकी इच्छा, मान सम्मान, जरूरतों को महत्व देना जरूरी समझना चाहिए। परिणाम अच्छे ही होंगे। हम सभी को आगे बढ़कर पीढ़ी अंतराल की जगह पीढ़ी पुल का निर्माण करना होगा। इसके लिए कुछ बातों की ओर ध्यान देना बहुत जरूरी है जैसे कि-

- परिवार में सब सदस्यों की आपस में बातचीत होती रहनी चाहिए। इससे सबका भावनात्मक लगाव बना रहता है।
- जब भी समय मिले, इकट्ठे बैठें, परिवारिक फैसलों में सबको यथासंभव शामिल करें। मान लो घर के परदे बदलने हैं या कुछ नया सामान खरीदना है, सबकी सलाह लें। हर सदस्य को लगे कि उसका घर में महत्व है, उसकी सलाह भी मान्यता रखती है।
- छोटा हो या बड़ा, हर कोई इज्जत चाहता है और वैसे भी कभी भी इज्जत मांगने से नहीं मिलती, कमानी पड़ती है। मान कर चलें कि जो देंगे आगे चलकर वही मिलेगा।

जनरेशन गैप कुछ नहीं सिर्फ विचारों का अंतर है। अगर बड़ों का जमाना अच्छा था, आचार व्यवहार अच्छा था और भी बहुत सी बातें अच्छी थी तो बुराई आज भी नहीं है। और दूसरी बात ये कि बड़े भी ये समझें कि बीता समय अब वापिस नहीं आ सकता, जो है उसी में ही अच्छाइयां तलाश की जाएं। जहां तक हो सके बेवजह बच्चों की निजी जिंदगी में दखल न दें, घर-बाहर के, समाज की भलाई के कामों में व्यस्त रहें। अपने काम स्वयं करने की कोशिश करें। दूसरों पर बोझ न बनें। अगर पैसा है तो खर्च भी करें और बचा कर भी रखें। बच्चों को भी बुजुर्गों के तजुर्बों से लाभ उठाना चाहिए। आखिर उंगली पकड़ कर चलना सिखाने वाले तो वही हैं। आज जब उन्हें सहारे की तलाश है तो क्यों वो अपना हाथ छुड़ा कर जाना चाहते हैं। युवा पीढ़ी को सोचना चाहिए कि उन पर

आश्रित वृद्ध भार नहीं, बल्कि उनके प्रति उनके पास आभार प्रकट करने का अच्छा अवसर है। बुजुर्ग हमारी धरोहर है, हम इनकी नहीं। ये हमारी जरूरत है, यह सोच लिया जाए तो फिर कोई समस्या नहीं रह जाती। आज के बुजुर्गों को तो फिर भी एक हद तक मुहल्ले पड़ोस का, नाते-रिश्तेदारों का सहारा मिल रहा है लेकिन जब मौजूदा पीढ़ी के युवा वृद्ध होंगे तब इनकी सुध लेने वाला शायद ही कोई हो। इसलिए आज ही संभलने की जरूरत है। पीढ़ियां तो बदलती रहेंगी, आज का बच्चा कल जवान होगा और कल का जवान बूढ़ा होगा। हमें विचारों में अंतर पैदा नहीं करना बल्कि एक-दूसरे का सम्मान करते हुए पुल बनाकर चलना होगा।

**दूर करे मतभेद को, बनाएं विचारों के पुल,  
पाट दो ये दूरियाँ, जब एक हमारा कुल।**

## कैसा हो व्यक्तित्व

अगर हम कभी भीड़ पर नज़र डालें तो लगभग हर आदमी एक जैसा दिखाई देता है। किसी सम्मेलन में देखने पर भी हर श्रोता एक-सा ही दिखता है, लेकिन वक्ता को सुनिए, वह हट कर लगता है। उसके विचार, उसका दृष्टिकोण, उसके अनुभवों की व्यापकता, एकाग्रता, अपनी बात समझाने की शैली और उसकी बातों में झलकती वो दृढ़ता वो विश्वास जिससे वो अपनी बात आप तक पहुंचाना चाहता है। जब हम किसी अच्छे वक्ता को सुनते हैं, तो उसके विचार एकबारगी तो हमारे दिमाग पर छाते से प्रतीत होते हैं और यह भी जरूरी नहीं कि उस भीड़ में या सम्मेलन में और कोई उस जैसा असरदार व्यक्ति न हो, लेकिन पता तो तभी चलेगा जब ऐसे व्यक्तियों का व्यक्तित्व प्रकट हो। आईने में आपकी छवि तभी उभरेगी, जब आप आईने के सामने हो। व्यक्तित्व ऐसा होना चाहिए कि जब वो प्रकट हो तब तो अच्छा लगे ही लगे, लेकिन जब आप उसे न भी दिखाना चाहे तब भी उसके गुणों का आभास सा जरूर होता रहे, तभी तो कुछ लोग पहली नज़र में ही अपनी अमिट छाप दूसरों पर छोड़ जाते हैं।

सभी का व्यक्तित्व एक-सा नहीं हो सकता और होना भी नहीं चाहिए। जैसे कि घने अंधेरे में जुगनु भी चमकता है, दीया अपने दायरे में उजाला फैलाता है और बैटरी की प्रकाशधारा किसी खास दिशा का अंधकार नष्ट करती है। इन सबका उद्देश्य खुद चमकना और दूसरों को रोशनी बांटना है। अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण एक बार में ही नहीं हो जाता और न ही कोई विशेष स्थिति या वातावरण इसके जिम्मेवार है। जैसे कि जहां किसी का जन्म होता है, परिवार, स्कूल, आसपास का वातावरण और इन्सान के अपने गुण। जब हमारा देश गुलाम था तो मुश्किलें तो सबके लिए थीं। गांधी, सुभाष चंद्र बोस या शहीद भगत सिंह भले ही सब न बन पाए हों, लेकिन अपने-अपने तरीके से बहुत लोगों का योगदान था। इसके साथ-साथ गद्दारों की भी कमी नहीं रही होगी। सुनने में यह बात



भले ही छोटी लगे लेकिन अगर एक व्यक्ति हर समय दुविधा में ही रहे, कोई फैसला ही न कर पाए, काम करना नहीं और हवाई किले बनाने में कोई कमी नहीं, स्वार्थी, हठी, नासमझ, समाजद्रोही, देशद्रोही हो और सबसे बढ़कर हमेशा अपनी बात को ही सही ठहराए और दूसरी तरफ सुलझे और उच्च विचारों वाला, विवेकी, लक्ष्य तय करके आगे बढ़ने वाला, अनुशासित, मेहनती, ईमानदार, परिस्थितियों को काबू में रखने वाला, शांत स्वभाव, आत्म-सम्मान से भरपूर, संवेदनशील, जीवन की सच्चाई को समझने वाला और मानवता को महत्व देने वाला हो तो आप किसे चुनेंगे। इन बातों में अमीरी, पढ़ाई और शारीरिक सुंदरता गौण है। इसका मतलब यह नहीं कि ये चीजें अच्छे व्यक्तित्व के लिए जरूरी नहीं, जरूरी हो सकती हैं, लेकिन इनका स्थान बाद में है।

कुछ लोगों का नज़रिया गलत होता है। सामने वाले को देखकर वो यही सोचते हैं कि सफलता उसी के बस में है, उसके खुद के नहीं। यह सोच ही गलत है। दुनिया में काम करने के कितने क्षेत्र हैं, ज़रा सोच कर देखिए और परमात्मा ने सबको कुछ न कुछ गुण दिए हैं। अब सोचने की बात यह है कि भीड़ में अलग कैसे दिखा जाए, कैसा चुंबकीय व्यक्तित्व हो कि पहचान कुछ अलग से बने। मनुष्य का विकास कैसे हुआ, कैसे वो आदि मानव के जीवन से निकल कर आज तक पहुंचा हम सब जानते हैं। जीवन अनंत है और हमें लगातार आगे ही बढ़ते जाना है। इसके लिए आपसी सहयोग की, व्यवस्थाओं की जरूरत है। आमतौर पर लोगों की सोच दो तरह की होती है, एक सकारात्मक और दूसरी नकारात्मक। सकारात्मक सोच वाले का दृष्टिकोण कुछ अलग होता है, जैसे कि वो हर अच्छी चीज से लाभ उठाने की कोशिश करता है, उसका रुझान हमेशा कुछ अच्छा कर दिखाने के प्रति रहता है, किसी बात को वो एकदम से नहीं नकारता, सोचता है। उसमें अहंकार की भावना नहीं रहती, छोटे बड़ों से कुछ न कुछ सीखने को सदैव प्रयत्नशील रहता है। अपने जीवन में हर तरह की अच्छाईयों को लागू करने की कोशिश में तत्पर रहता है और दूसरी तरफ जिस व्यक्ति की नकारात्मक सोच है, वो दूसरों में बुराईयां ही देखता है। जीवन में आगे बढ़ने के बारे में नहीं सोचता। किस्मत को कोसना उसका पहला काम है, वो कभी संतुष्ट नहीं होता। समाज

में हर तरह के लोग मिलते हैं और हमें अच्छे लोगों का अनुसरण करना है। अच्छे व्यक्तित्व का विकास करने से पहले अपनी बुराईयों को जानना जरूरी है। अपनी अच्छाईयों को भी समझें। ईमानदार, मेहनती और सच्चा व्यक्ति अपने इन गुणों के बारे में जानता है और ये उसकी ताकत है। अच्छाईयां मनुष्य को शक्ति देती है, अधिक अच्छाईयों को अपना ही सही व्यक्तित्व का विकास करना है। बहुत बार विपरीत परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है। सावधानी से और सोच-विचार कर निर्णय लेना पड़ता है। असंभव कुछ भी नहीं, लेकिन दिमागी सहायता और दिमागी संतुलन बहुत जरूरी है। जिस प्रकार एक काम कई हिस्सों में बंटा होता है, उसी प्रकार अच्छे व्यक्तित्व की भी कई श्रेणियां होती हैं जैसे कि बौद्धिक, सिद्धांतवादी, कर्मयोगी, धीरगंभीर, शांत, व्यवहारवादी, सुलझा हुआ या और भी बहुत तरह के गुण। जिस प्रकार मानव शक्ति की संरचना बहुत जटिल है, एक-एक अंग को समझने के लिए, एक-एक बीमारी के निदान के लिए न जाने कितने डॉक्टर, कितने एक्सपर्ट लेकिन किसी के महत्व को कम नहीं आंका जा सकता। अच्छे व्यक्तित्व के गुण भी कुछ वैसे ही हैं। बौद्धिक विकास तो होना ही चाहिए। दिल की बजाए विवेक बुद्धि के महत्व को समझना, तर्क को अपनाना और सबसे बड़ी बात वैज्ञानिक सोच का होना। मिथ्या आडंबरों से दूरी और जीवन के व्यवहारिक पक्ष पर ध्यान देना जरूरी है। अपनी बुद्धि और विचारों से आगे सोचते हुए मानवीय गुणों पर चलने से अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण होगा।

कहीं दूर जाने की जरूरत नहीं, हर तरह के व्यक्तित्व वाले लोग हमें अपने आस-पास अपने घर परिवार में ही मिल जाएंगे। एक से संबंधों में ही किसी से दूरियां होती हैं, तो किसी से बहुत नज़दीकियां। हर परिवार में कुछ लोग बहुत ही लोकप्रिय होते हैं, उनका अपना एक अलग स्थान होता है और कुछ लोग होकर भी न होने के समान होते हैं। गुण कैसे भी हों लेकिन वो भीड़ से हटकर ही नज़र आते हैं और फिर पढ़ा, लिखा, अनपढ़, छोटा-बड़ा, अमीर, गरीब, शहरी, ग्रामीण, स्त्री, पुरुष सारे भेद मिट जाते हैं। अब बात यह है कि व्यक्तित्व हो कैसा। सारे गुण तो सभी में हो नहीं सकते, फिर तो हम इंसान से भगवान ही बन जाएंगे। जीवन

का शुरुआती दौर जैसा भी रहा हो, परिपक्वता आने पर सुधार तो हो ही सकता है। पिछले कई सालों से मैं एक ऐसे परिवार को जानती हूँ, जिसमें एक बहन और भाई रहते हैं। जब से मैंने उनको देखा है, उनके माँ-बाप की मौत हो चुकी है और बहन तलाकशुदा है, कोई बच्चा भी नहीं है और सरकारी नौकरी करती है। भाई की अपनी गृहस्थी है। सब इकट्ठे रहते हैं लेकिन उनके घर हर रोज़ लड़ाई होना मामूली बात है। सारे मुहल्ले में आवाज़ें सुनती हैं। बात कुछ भी हो, क्या यह सब ठीक है। परिवार का क्या प्रभाव पड़ता है, क्या इसका कोई हल नहीं है? जरूर है, लेकिन जैसा कि मैंने पहले कहा कि हर व्यक्ति को अपने गुणों और अवगुणों का पता होना और उसका विश्लेषण करना जरूरी है। जिन लोगों का ऐसा व्यक्तित्व हो, समाज में उनका कैसा स्थान रहता है, बताने की जरूरत नहीं।

कुछ लोगों से मिलकर उनसे बार-बार मिलने को जी चाहता है, क्योंकि उनका व्यक्तित्व ही ऐसा होता है। अगर छोटी-छोटी बातें ही अपना ली जाएं तो कुछ तो बदलाव अवश्य संभव है।

- क्रोध सबसे बड़ा अवगुण है। आवेश पर काबू पाना और क्रोध में कोई निर्णय न लेना बहुत बड़ी बात है। एकदम से कोई निर्णय मत लें, जल्दी में कोई उत्तर न दें। उत्तेजना और क्रोध में की गई प्रतिक्रिया सिर्फ नुकसान ही करती है। मतलब कि ठंडे दिमाग से सोचने पर हर समस्या का हल निकल आएगा। ज्यादा खुशी या आनंद में आकर भी सोच-समझकर वचन दें, कहीं बाद में झूठा पड़ने की नौबत न आ जाए।
- वाणी मधुर और धीमी रखें, ज़ोर-ज़ोर से बोलने पर गलत बात सही नहीं हो जाएगी। अहम सबसे बड़ा दुश्मन है, मगर आत्म-सम्मान जरूरी है। कभी-कभी कुछ सहन भी करना पड़ता है, सेवा भाव भी बहुत जरूरी है। अगर आपको परमात्मा ने दिया है, तो दान भी करें, गरीबों की मदद करें, मन की शांति चेहरे पर झलकेगी।
- चेहरा ही हमारा दर्पण है। मुस्कुराने की दौलत इन्सानों के पास है, पशु-पक्षी तो बेचारे चाह कर भी मुस्कुरा नहीं सकते। अगर

चेहरे के हाव-भाव खुशनुमा हैं तो सामने वाला अपनी बात अच्छे से कह सकता है, नहीं तो फिर जो होगा सो होगा। मिलकर रहने की भावना भी अच्छे व्यक्तित्व का महत्वपूर्ण हिस्सा है। जब तक झाड़ू बंधी होती है, हर घर की ज़रूरत होती है, कचरा साफ करती है, लेकिन बिखरने पर कचरे में फेंक दी जाती है। इसलिए संगठन में रहना ज़रूरी है।

- अपना कद इतना छोटा रखें कि हर कोई साथ में बैठ सके और मन इतना बड़ा रखें कि जब आप खड़े हो तो कोई बैठा न रह सके। विपरीत परिस्थितियों में कुछ देर का मौन पॉजिटिव रिजल्ट ही देगा। हमें कभी नहीं भूलना चाहिए कि बुद्धिमान अपने दिमाग का मालिक होता है, और मूर्ख उसका गुलाम।
- अच्छे व्यक्ति का काम बोलता है, उसे बताने की ज़रूरत नहीं पड़ती। अपने काम के प्रति सफाई देना समय की बर्बादी है, कुछ करके दिखाना ही आपको दूसरों से हट कर बनाएगा। सपनों के जरिए सोच को आगे बढ़ाए। रास्ता खुद-ब-खुद निकल आएगा। अपने आप को योग्य और सक्षम व्यक्ति समझे। हीनभावना का शिकार हो गए तो कदम आगे नहीं बढ़ेंगे।
- अपने काम की महत्ता समझे। कोई काम छोटा बड़ा नहीं होता। काम सोच समझ कर चुनें और उसे एक स्तर दें। एक बात और, व्यवहार में गरिमा, प्रतिष्ठा होना बहुत ज़रूरी है। अवसरों का फायदा उठाना भी अच्छे व्यक्तित्व की निशानी है। ये गर्म लोहे की तरह होते हैं, जिस पर सिर्फ प्रहार करना होता है। कई बार तो अवसर बहुत बड़ा सबक सिखा जाते हैं, अनुभव भी दे जाते हैं, और कई बार फल देने वाले भी साबित होते हैं।

भले ही उपरिलिखित बातें पूर्णतया अमल में न लाई जा सके, लेकिन कोशिश तो की जा सकती है। अगर कुछ अच्छा करने की, अच्छा बनने की चाह है तो कुछ तो करना ही पड़ेगा। भीड़ का हिस्सा बनने में कोई बहादुरी नहीं, मजा तो तब है, जब आदमी भीड़ से हट कर दिखे और जहाँ वो खड़ा हो लाईन वहीं से शुरू हो।

## नया सवेरा

हमारे देश भारत में आठ नवंबर 2016 की सुबह तो रोज जैसी थी, लेकिन देर शाम का नज़ारा ऐसा था, जैसा पहले कभी भी नहीं था। मैं कहीं से आ रही थी तो रास्ते में पेट्रोल पम्प पर लगी लंबी लाईन को देख कर सोचा कि शायद अगले दिन पेट्रोल के दाम बढ़ने वाले हैं। लेकिन आगे बाजार में देखा कि टेलीविज़नों के आगे भी लोगों की भीड़ लगी है। बार-बार हर चैनल पर एक ही अविश्वसनीय खबर आ रही थी, और वो ये कि पाँच सौ और हजार के नोट बंद हो गए। यकीन करना मुश्किल था। कुछ खाने के लिए बैठे तो दुकानदार ने पहले ही पूछ लिया कि सौ या उससे कम के नोट हैं? एकदम से ये क्या हो गया। किसी ने बताया कि एटीएम से सौ सौ के नोट मिल रहे हैं। उस समय ज्यादा लाईन नहीं लगी थी तो कुछ सौ सौ के नोट मिल गए। जैसे जान में जान आई। अगली सुबह तो सारे देश का नज़ारा ही बदला हुआ। वो नोट जिनमें जान बसती थी, जैसे रद्दी कागज हो गए। हालात मुश्किल लगने लगे। छोटे नोट घरों में बहुत कम रखे जाते हैं। अब तो उन्हीं की कीमत पड़ रही थी। वो तो जैसे बेशकीमती हो गए। रोजमर्रा की जरूरी खर्चों के लिए बेचारे बच्चों की गुल्लकें तोड़नी पड़ी। खास तौर पर सौ का नोट, जिसकी और बहुत कम तवज्जों दी जाती थी, जैसे अचानक वी.वी.आई.पी लगने लगा। मीडिया के द्वारा सरकार की ओर से बहुत सी सहूलतों और आश्वासनों की घोषणा भी हो रही थी। जहाँ एक तरफ बैंक कर्मचारियों की शामत, वहीं दूसरी ओर लाईन में लगना मुसीबत। एटीएम का नज़ारा भी देखने लायक। सब जानते हैं कि और भी बहुत सी मुश्किलों का सामना करना पड़ा। लेकिन अब बात यहाँ पर खत्म होती है कि सरकारी कर्मचारियों को, और पूरा टैक्स भरने वालों, यानि एक नंबर का धंधा करने वालों की मुश्किल तो बस थोड़ी सी, और फिर सब ठीक और वैसे भी अच्छे भविष्य के लिए थोड़ा सा दुख तो सहन किया ही जा सकता है। मुसीबत तो उनकी जिनका

सारा काम ही दो नंबर में होता है और जिन्होंने करोड़ों रूपए छुपा कर रखे हुए हैं। इसी काले धन ने तो सारे देश का बेड़ा गरक किया हुआ है। यहाँ पर बात किसी राजनैतिक पार्टी की नहीं है। बुराईयां करने वालों की और खामियां ढूँढ़ने वालों की कमी नहीं है, लेकिन मैं उन फायदों का जिक्र करूँगी जो कि आगे चलकर होने वाले हैं। यह ठीक है कि आए दिन तरह तरह की मुश्किलों से दो चार होना पड़ रहा है, लेकिन उसके हल निकालने की भी भरसक कोशिश की जा रही है। अपने घर में कुछ छोटा सा बदलाव लाने में ही कितना कुछ करना पड़ता है, तो ये तो फिर पूरे देश की बात है तो चलो वो फायदे देखे जो आगे चलकर होने वाले हैं:-

- कहते हैं न, सौ सुनार की और एक लोहार की। बिना छपा मारे बोरियों, दीवारों, लॉकरों और न जाने कहाँ कहाँ रखा काला धन रद्दी में बदल गया। कितना भी जुगाड़ लगा लें ज्यादा कुछ नहीं बच पाएगा। इतना तगड़ा झटका लगने के बाद भविष्य में लोग काला धन जमा करने से पहले हजार बार सोचेंगे।
- सोने का आयात कम होगा। हमारे देश में सोने की ज्यादा डिमांड ही इसलिए है कि लोग काला धन छुपाने के लिए सोना खरीदते थे। अब जब काला धन ही नहीं बचेगा तो सोना खरीदने का मूल उद्देश्य ही समाप्त हो जाएगा। सोने का आयात घटने से देश के आयात बिल में भारी कमी आएगी। आयात बिल घटने से विदेशी मुद्रा के विनिमय में रूपए की कीमत में जबरदस्त उछाल आएगी।
- काला धन खपाने के लिए लोग जमीन जायदाद खरीदते हैं। अब जब काला धन ही नहीं बचेगा तो फालतू जायदाद खरीदने के लिए पैसा कहाँ से आएगा। लोग केवल अपने रहने के लिए ही घर खरीदेंगे। जिससे कम कीमत पर घर उपलब्ध होंगे। काला बाजारी और जमाखोरी भी काले धन से ही होती है। दोनों पर ही अकुंश लगेगा।
- काले धन वालों की खरीदने की क्षमता कम होने से स्वच्छ तरीके से पैसा कमाने वालों की खरीदने की क्षमता अपने आप बढ़

जाएगी। काले धन के दम पर गुंडा गर्दी करने और झूठी शान दिखाने वाले कहीं के नहीं रहेंगे।

- ज़ाहिर सी बात है कि जब सस्ता सोना, सस्ता घर, मज़बूत रूपए और काले धन वालों की घटी हुई खरीद क्षमता होगी तो मंहगाई तो अपने आप ही कम हो जाएगी। आयात की जाने वाली वस्तुएँ खासतौर पर पेट्रोल गैस की कीमतें कम होगी। मंहगाई घटने से आम जनता को कुछ तो राहत मिलेगी।
- नकली नोटों की समस्या से मुक्ति मिलेगी। यह ठीक है कि शातिर लोगों की कमी नहीं है, लेकिन बहुत फर्क पड़ेगा। आतंक का सारा खेल ही नकली नोटों पर चलता है। दुश्मनों की नकली नोटों की खेपें देश की आर्थिक व्यवस्था को बर्बाद करती हैं। अब जब हथियार खरीदने के लिए धन नहीं, आतंकवादियों की तनखाह के लिए धन नहीं, क्योंकि जमा धन सब कूड़ा हो गया तो आतंकवादी कैसे पलेगे।
- हवाला कारोबार, सट्टा बाजार सब का भट्टा बैठ गया। करोड़ों रूपए का ये सब कारोबार करने वाले अब बर्बाद हो चुके हैं। रिश्वतखोर अब कहीं के नहीं रहे। बहुत सी सामाजिक बुराईयाँ जो काले धन से ही फल-फूल रही थी, उनका अंत भी धीरे-धीरे निश्चित ही है।
- जब काला धन नहीं होगा तो सारा व्यापार बिल काट कर ही होगा। खरीददारों को भी टैक्स इकट्ठा होगा तो देश की रक्षा और विकास की जरूरतें तेजी से पूरी होगी। मंहगाई कम होने से सब्सिडी का बोझ भी कम होगा। यह धन देश के विकास कार्यों में लगेगा।
- चुनावों की स्थिति क्या होती है, बताने की जरूरत नहीं। कैसे पैसा पानी की तरह बहा कर वोट खरीदे जाते हैं। ये सब काले धन से ही होता है। काले धन से डोनेशन देकर नाकाबिल विद्यार्थियों की एडमिशन भी होती है, और रिश्वतें देकर नौकरियाँ भी लगती हैं। इन सब से कुछ तो छुटकारा मिलेगा।

अभी तो और भी बहुत से छुपे हुए फायदे हैं, जो कि धीरे-धीरे सामने आएंगे। लेकिन कुछ पैसे वाले लोग तरीब अनपढ़ और मजबूर

लोगों को गुमराह कर रहे हैं, उनका फायदा उठा रहे हैं, और दूसरी तरफ कुछ लालची लोग पैसा कमाने के नए नए गलत तरीके सोच रहे हैं। ऐसे लोगों से सावधान रहें। और किसी प्रकार के लालच में नहीं आना चाहिए, नहीं तो आगे चलकर मुश्किल में फंस सकते हैं, जैसे कि कम कर्मचारियों वाली छोटी छोटी कंपनियाँ जो कि पीएफ नहीं काटती, अपने कर्मचारियों को कई महीनों की एंडवास सैलरी दे कर अपनी ब्लैक मनी व्हाइट कर रही है। एकमुश्त राशि की पूछताछ हो सकती है। साहूकार इस समय लोगों को बिना ब्याज के लोन दे रहे हैं। एक साल का टाईम देकर पैसे की वापसी नई कंपनी में ली जाएगी। लेकिन ध्यान रहे, लोन लेने वाला यदि इस रकम से कोई बड़ी खरीददारी करता है, या पैसे बैंक में जमा करता है तो उससे पूछताछ होनी निश्चित है। काले धन से सोने की खरीदोफरोखत का धंधा जोरों पर है। बाजार भाव से ज्यादा कीमत पर आभूषण खरीदे जा रहे हैं। लेकिन अगर ये सब कुछ निर्धारित मात्रा से ज्यादा में हुआ तो जाँच होगी।

एक और बात जो धड़ल्ले से हो रही है, वो ये कि बड़े व्यापारी, कारोबारी, परिचितों, रिश्तोदारों, मजदूरों या गरीब, घरों में काम करने वाले के खाते में दो, ढ़ाई लाख रूपए जमा करवा रहे हैं, उन सब पर इनकम टैक्स विभाग वालों की नज़र रहेगी। सोचने की बात है कि जो एकाउंट जीरों बैलेंस से खुले हुए हैं, या जिनमें बहुत कम बैलेंस रहता है, एकमुश्त पैसा आना सदेहपद तो रहेगा ही। जैसा कि कुछ लोगों के मन में शायद ये बात है कि सरकार ने ढ़ाई लाख की छूट दे रखी है, लेकिन इनकी पूछताछ होगी। लालच में आकर किसी दूसरे के पुराने नोट अपने एकाउंट में जमा करवाना अक्लमंदी नहीं है। पुराने नोट खपाने के लिए क्या क्या नहीं हो रहा। पशु व्यापारी, आढ़ती, किसानों को भैंसों, धान और अन्य खाद्यानों के लिए बाजार भाव से ज्यादा कीमत पुराने नोटों के रूप में दे रहे हैं। बेशर्मी की इतहां देखिए, जो बच्चे माँ बाप को कभी पूछते नहीं थे, वृद्ध आश्रम में छोड़ रखे थे, आज उनको साथ ले जाकर उनके एकाउंट में ढ़ाई लाख जमा करवा रहे हैं। अब पता नहीं इससे कितनों का भला होगा और कितनों को बाद में पैसे लौटाने के लिए तंग किया जाएगा।



इसमें कोई शक नहीं कि थोड़ी मुश्किल तो सबको हो रही है। कुछ अप्रिय घटनाएँ भी घट रही हैं, लेकिन इसके बहुत से कारण हैं। दुनिया में अच्छे बुरे दोनों तरह के लोग होते हैं। जहाँ एक तरफ कुछ लोग एक दूसरे की सही मायनों में मदद कर रहे हैं, मसलन जरूरी सामान उधार में दे रहे हैं, या अपने घरों में काम करने वालों की कई तरीकों से मदद कर रहे हैं, वहीं दूसरी और लूटने वालों की भी कमी नहीं। सप्लाई कम, डिमांड ज्यादा होने से कुछ दुकानदारों ने खाद्य पदार्थों के दाम बढ़ाए। आटा, दाल, चावल, सरसों के लेत आदि पर बढ़ा असर रहा। गलियों में खुले छोटे छोटे मनी ट्रांसफर सेंटर बाहरी मजदूरों के पैसे उनके परिचितों के खाते में ट्रांसफर करने के लिए तीस प्रतिशत तक चार्ज लगा रहे हैं। पेट्रोल पंप वाले भी हजार या पांच सौ का पेट्रोल डालने का दवाब बना रहे हैं। कम डलवाने पर हजार के आठ सौ और पाँच सौ के चार सौ रूपए ही दे रहे हैं। माना कि छुट्टे की समस्या है, तो बकाया पैसे की पर्ची भी तो बना कर दी जा सकती है। उन लोगों के दिमागों की भी दाद देनी पड़ेगी जो बेवजह ट्रेन इत्यादि की बहुत सी बुकिंग करवा रहे हैं, और वो भी दलालों से, ताकि बाद में कैंसल करवा कर कुछ रकम तो मिलेगी। ऐसे और भी बहुत से खेल खेले जा रहे हैं। काश कि यही दिमाग किसी अच्छे काम के लिए लगाया होता। अब तो आने वाला समय ही बताएगा कि किसने क्या खोया और क्या पाया। मेरे विचार से तो सरकार का मकसद किसी को तंग करना नहीं है। यथा संभव मदद की जा रही है। थोड़ी सी तैयारी की कमी जरूर खटक रही है, लेकिन उसमें भी बहुत सी बातें निहित हैं। घर के चार लोगों को खुश करना मुश्किल है, और यह तो फिर सवा सौ करोड़ लोगों से भी ज्यादा की बात है। जिस तरह बीमारी में कड़वी दवाई पीनी पड़ती है, लेकिन बाद में ठीक भी उसी से होते हैं। देश में फैल रही मंहगाई, कालाबाजारी, भ्रष्टाचार, बेरोजगारी, रिश्वतखोरी के इलावा और भी बहुत सी बीमारियों से निपटने के लिए जनता का सहयोग बहुत जरूरी है। कुछ लोग ये भी दलील दे रहे हैं कि काला धन तो फिर से इकट्ठा हो जाना है। कोई बात नहीं, गंदगी फैलती है, तो साफ भी होती है। सरकार की स्कीमों का पालन करेंगे

तो गंदगी कम फैलेगी। ये जानते हुए भी कि एक दिन तो सबने इस दुनिया को छोड़ देना है, हम जीना तो नहीं छोड़ देते। एक बात और, अगर आस पास की घटनाओं पर नजर दौड़ाएंगे तो कुछ राहत ही नजर आएगी।

अभी भी समय है, ज्यादा काला धन है तो हस्पताल में रखी पेटियों में डाल कर पुण्य कमाया जा सकता है। काले धन वालों ने अगर सरकार को नियमित रूप से टैक्स दिया होता, और समय समय पर घोषित स्कीमों का पालन किया होता तो आज ये नौबत न आती। लेकिन कहते हैं न कि जब जागो, तभी सवेरा। बदलना जो हम इंसानों को है, नोटों का तो सिर्फ एक बहाना है, अगर कुछ लोग देश में बेईमान न होते, तो आज इतने लोग परेशान न होते। चलो हौसला रखो, ये तो थोड़े समय का फकत अंधेरा है, जरूरत नहीं घबराने की, आने वाला नया सवेरा है।

## थोड़ी देर, सुरक्षित ज़िंदगी

सुबह सुबह जब चार की चुस्कियों के साथ अखबार खोलते हैं, तो मन कुछ अच्छा जानने को उत्सुक होता है। अपने शहर, देश-विदेश की मुख्य खबरें पढ़ना चाहते हैं। कुछ बुरी और गलत बातें पढ़ कर मन का कसैला या उदास होना स्वाभाविक है, लेकिन एक्सीडेंट की खबरे पढ़ कर तो मन बहुत खराब होता है, और गुस्सा भी आता है, क्योंकि ज्यादातर एक्सीडेंट लापरवाही की वजह से, कानूनों की उल्लंघना करने से, बद्दिमागी की वजह से, या फिर जल्दबाजी के कारण होते हैं। आज बीमारियों से ज्यादा मौते दुर्घटनाओं से हो रही है। सुबह जब कोई घर से निकलता है, भले वो किसी भी वाहन से गया हो, एक बार तो मन आशंका से भर जाता है आज स्थिति ये है कि पैदल चलने वाला भी सुरक्षित नहीं है। जरूरी नहीं कि कोई वाहन उसे टक्कर मार दें। जब पैदल चलने वाला मस्ती से कानों में तारे ढूँसकर सड़क पार करेगा या फिर गलत साईड चलेगा, तो वाहन चालक की गलती न होने पर भी उसे दोषी मान लिया जाता है। गलतियाँ दोनों और से होती हैं, कभी छोटे वाहन वाले की तो, कभी बड़े वाहन वाले की, आगे वाले की भी और पीछे चलने वाले की। बहुत से वाहन चालकों को तो कई नियमों का जी पता नहीं है। रसूख और पैसे से लाइसेंस हासिल कर लिए जाते हैं। हैरानी होती है, जब लोग अपने बच्चों के लाइसेंस बिना टैस्ट पास किए प्राप्त करने की शेखी बघारते हैं। बच्चों के हाथों में इस तरह वाहन पकड़ाना दूसरों के साथ साथ खुद को भी जोखिम में डालना है। मैंने अपनी आंखों से छोटी उम्र के तीन तीन, चार चार लड़कों को बिना हैलमेट पहने भीड़ भरी गलियों में फुल स्पीड, ऊँची आवाज में हॉर्न बजाते हुए, दोपहिया वाहन चलाते हुआ देखा है। जिस घर का वाहन है, कम से कम उसे तो पता होना ही चाहिए, लेकिन नहीं, समय किसके पास है।

आजकल के जीवन स्तर के अनुसार वाहनों में वृद्धि होना स्वाभाविक है जबकि सड़कों की क्षमता स्थायी बनी हुई है। नए नए वाहनों का तीव्र

उत्पादन, और सरकारी वाहनों की सड़कों पर भरमार। सुबह और शाम को शहरों की स्थिति खास तौर पर देखने वाली होती है। स्कूली बसें, सरकारी बसें, नीजि गाड़ियाँ और कई प्रकार के छोटे बड़े वाहनों की भरमार। सब को जल्दी है तुरंत गतव्य पर पहुँचने की कोई ठहरना नहीं चाहता, बस दौड़ रहे हैं, दौड़े ही जा रहे हैं। ये बात नहीं कि नियमानुसार, सही ढंग से वाहन चलाने पर दुर्घटनाएँ नहीं होती, होती है। दूसरे की गलती का परिणाम किसी दूसरे को भुगतना पड़ता है। जैसा कि मैंने पहले बताया, जल्दबाजी, हड़बड़ाहट, लापरवाही या फिर सुरक्षा नियमों का पालन न करना दुर्घटनाओं के मुख्य कारण बनते हैं। माना कि कई बार गलती न होने पर भी नुकसान हो जाता है, लेकिन अपनी और से अगर नियमों का पालन करते हुए चला जाए तो दुर्घटना की संभावना कम है। हमेशा सतर्क रहने की जरूरत है, तभी तो कहते हैं कि 'सावधानी हटी दुर्घटना घटी'।

ट्रैफिक लाईटों के बारे में जानकारी होते हुए भी कुछ लोग शान से नियमों की परवाह न करते हुए बल्लिक मुस्कुराते हुए निकल जाएंगे। ऐसा लगता है, जैसे जो लोग खड़े हैं, शायद वो बेवकूफ हैं। मगर ये सरासर गलत है, ऐसी गलत आदतों वाले कभी न कभी फंस ही जाते हैं। कुछ लोग लाल बत्ती पर खड़े रहेंगे, लेकिन हरी बत्ती होने से कुछ सेकेंड पहले चल पड़ेगे। अगर दूसरी तरफ से भी लास्ट मूवमेंट पर कोई आ रहा हो तो सोचो क्या स्थिति होगी। स्थिति और भी विकट हो जाती है, जब एक तरफ गलत तरीके से वाहन चला रहे हो, और सामने आ जाए चालान काटने वाला पुलिस अधिकारी। अब वाहन चालक के होश उड़ जाते हैं, और वो बिना सोचे समझे चालान राशि व दुविधा से बचने के लिए रफ्तार और तेज कर लेते हैं, और फिर आगे पुलिस वाला दिख गया तो तुरंत ब्रेक लगाकर यूटर्न या गाड़ी विपरीत दिशा में मोड़ लेते हैं। अब ऐसे प्रयास दुर्घटना को खुद ही आमंत्रण देते हैं। ऐसी हरकतों से खुद के वाहन के इलावा दूसरों का संतुलन भी बिगड़ सकता है, और वाहन आपस में भी भिड़ सकते हैं। अब ऐसे में क्या से क्या हो सकता है, बताने की जस्रत नहीं।

बहुत बार सड़कों पर अवांछित हरकतें होती देखी जा सकती है। गाड़ियों वाले हो या दोपहिया वाहनों पर सवार, मोबाईल सुनने या फोन

करने से बाज नहीं आते। वाहन चलाते समय मोबाईल का प्रयोग करना आफत को बुलाना है। मोबाइल कान के नीचे दबाकर, गर्दन टेढ़ी कर के बातें करते रहते हैं, करते रहते हैं, भले ही गर्दन टेढ़ी हो जाए या दुर्घटना घट जाए। सीट बेल्ट ना लगाना, हेलमेट न पहनना तो आम सी बात है। हेलमेट हाथ पर टांग कर चलेगे। पुलिस वाला दिख गया तो सिर पर रख लेंगे। बाल खराब होने की चिंता है, सिर सलामत रहे न रहे। कई बार गाड़ियों के दरवाजे भी लॉक नहीं होते। मेरी एक जानकार की मौत इसी प्रकार हुई। अचानक टक्कर होने से पीछे का दरवाजा खुल गया और वो सिर के बल गिर गई। बाकी सभी का बचाव हो गया। कहने को कह सकते हैं कि किस्मत की बात है, लेकिन कर्म पहले है, और किस्मत बाद में है। कुछ लोग पीछे बिना देखे ही कार का गेट खोल देगे, पीक थूक देंगे, या फिर कचरा फेंक देगे। ऐसी हरकतें पीछे आने वालों का संतुलन बिगाड़ सकती है, और अगर एक का संतुलन बिगाड़ा तो पीछे आने वाली कई गाड़ियाँ प्रभावित होती हैं। बहुत से ऐसे वाहन जिनके चालकों की कोई गलती नहीं होती, कसूरवार बन जाते हैं या चोटिल हो जाते हैं।

लालबत्ती पर खड़े होते समय भी सावधानी रखनी जरूरी है। भिखारी, कार का शीशा पोंछने वाले, सामान बेचने वाले भी बहुत परेशान करते हैं, और ध्यान भटकाते हैं। इनके मुँह लगने की बजाए शीशे बंद रखे। एक बार भिखारिन के पैसे मांगने पर मेरे एक जानकार ने कह दिया कि, कमा कर खाओ, मांगते शर्म नहीं आती। तभी हरी बत्ती हो गई। भिखारिन ने पत्थर उठा कर शीशे पर दे मारा। उनके हाथ पर जोर से काँच लगा, रूकने की स्थिति भी नहीं थी। ऐसी जगह पर मोबाईल, पर्स इत्यादि चोरी होने की घटनाएँ भी सुनने को मिलती हैं। पता लगने पर भी कोई कुछ नहीं कर सकता। दुर्घटना होने का खतरा होता है। एक मिनट में शहरों में जाम लग जाते हैं। ऐसे समय में आदमी के सोचने समझने की शक्ति भी जवाब दे जाती है, और अगर साथ में औरते, बच्चे हो तो परेशानी और भी बढ़ सकती है। इसलिए सावधानी जरूरी है।

कई बार चालक अपना वाहन सावधानी से चला रहा है, लेकिन पीछे या सामने ये आने वाले वाहनचालक को बहुत जल्दी है, और वह हॉर्न

पर हॉर्न दिए जा रहा है। घबराने की जरूरत नहीं, आप अपनी लेन में अपनी गति से वाहन चलाते रहिए। हड़बड़ाहट से वाहन का सतुंलन बिगड़ सकता है। रास्ता मिलने पर ही अपने वाहन को दाएँ बाएँ गति दे। किसी के दबाव में कुछ नहीं करना चाहिए। आगे चल रहे वाहन से आगे निकलना है तो रात के समय हैडलाईट को जला और बुझा कर साईड के लिए आगे के चालक को संकेत दें। बिना हॉर्न बजाए, और साथ ही में वाहन के बाईं और से ओवरटेक न करें। वाहनों के बीच गति व दूरी में अंतराल बहुत जरूरी है, अकस्मात् स्थिति आने पर ब्रेक के फलस्वरूप पीछे आने वाली गाड़ियों को क्षति पहुँच सकती है। वाहन चलाते समय चौकन्ना रहना चाहिए। कोई जानवर या व्यक्ति भी भागते हुए आ सकता है। रोड पार करने की, चलने व आगे बढ़ने की जल्दी सब को रहती है। 'परैजंस ऑफ माईड' बहुत जरूरी है।

कई बार इंडिकेटर देने पर भी पीछे आने वाले वाहनों की गति कम नहीं होती। जल्दबाजी मत करें। कुछ वाहनों के आटो इंडिकेटर होते हैं, लेकिन कईयों के बंद करने पड़ते हैं। मुड़ने के बाद भी इंडिकेटर चालू रहते हैं, जिससे पीछे आने वाला वाहन भ्रमित हो सकता है। साईड मिरर और व्यू मिरर खुला रखें और इनका उपयोग करें। हाथों के इशारे से भी रास्ता निकाला जा सकता है। घुमाव के दौरान गति धीमी करके ही वाहन को घुमाएं। यदि वाहन पर नियंत्रण न हो रहा हो तो गीयर डाऊन करें। हैंड ब्रेक का इस्तेमाल करें। भूल कर भी ओवरटेक न करें। अक्सर दुर्घटनाएं गलत ढंग से किए गए ओवरटेक से होती हैं। अकस्मात् स्थिति दिखाई दे तो सतर्क हो जाएं। ब्रेक लगाने से पहले व्यूमिरर जरूर देख लें कि कोई वाहन सट कर तो नहीं चल रहा, नहीं तो भिंडत होने के चांस बढ़ जाएंगे। बेवजह हॉर्न बजाने से परहेज करें। अब लालबत्ती पर खड़े होकर भी लोग हॉर्न बजाते हैं, या फिर बत्ती हरी हुई नहीं कि हॉर्न बजाना शुरू। अगर आपने जाना है तो आगे वाले न कौन सा वहाँ पर घर बसाना होता है। रात के समय और मौसम के अनुसार गाड़ी की सभी लाईटों का प्रयोग ध्यान से करें। आगे पीछे आने वाली गाड़ियों को सुविधा रहती है। वाहन चलाते समय ज्यादा बातें करने से भी परहेज जरूरी है।

सही कपड़े पहनने भी बहुत जरूरी है। खास तौर पर लड़कियों को कई बार दुपट्टा या साड़ी के पल्लू फंस कर भी दुर्घटनाएं हो जाती हैं। भीड़ भरी गलियों में बच्चों का खेलना, पटाखे फोड़ना भी दुर्घटना को न्यौता देना है। स्पीड ब्रेकर्स को कभी हल्के में न लें। तेज गति से गुजरने वाला वाहन उछल कर असंतुलित हो सकता है। दुपहिया वाहन बिना सोचे चौपहिया के पीछे मत लगाएं। पानी या खड्डा आने की स्थिति में अगला तो पार हो जाएगा, लेकिन पीछे वाला फिसल भी सकता है, और गिर भी सकता है। कुछ मनचले युवक अजीबो गरीब ध्वनि वाले हॉर्न लगवाने हैं। ऐसी भयभीत करने वाली या चौकाने वाली ध्वनि होती है कि आदमी डर जाए। कुछ लोग वाहनों को आगे पीछे करते हुए ऐसे चलाते हैं जैसे कि स्टंट कर रहे हों। सड़क पर ऐसा प्रयोग घातक सिद्ध हो सकता है।

सड़क पर निकलते समय कीमती समान जेवर, पर्स आदि का खुला प्रदर्शन न करे। चेन या आभूषण खींचने वाले भी वही पर घूमते हैं। रोज ही ऐसी घटनाएं सुनने को मिलती हैं। अचानक ऐसी स्थिति आने पर दुर्घटना होने की संभावना बढ़ जाती है। पैदल चलने वालों को भी ध्यानपूर्वक चलने की जरूरत है। आगे पीछे देखकर सड़क पार करें। लालबत्ती होने पर पद मार्ग या जेबरा करोसिंग से ही सड़क पार करें। पार्किंग करते समय भी ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है। ताकि किसी प्रकार की असुविधा न हो।

छोटे शहरों या गांवों में ट्रैक्टर, ट्रालियां या और भी कई प्रकार के वाहन होते हैं, जिन्हें चलाने के लिए और भी सतर्क रहना पड़ता है। बात खत्म यही पर होती है कि वाहन चलाए, लेकिन सावधानी से एक और जरूरी बात, अपने वाहनों को फिट रखे, ट्रैफिक नियमों का पालन करें। घर सुरक्षित पहुंचे, वहां पर आपका इंतजार हो रहा है। दुर्घटना से देर भली, और थोड़ी देर, सुरक्षित जिंदगी।

## खुशी की तलाश

यूँ तो मानव आज तरक्की के उस मुकाम पर पहुँच चुका है, जिसकी कल्पना कभी खुद उसने सपने में भी नहीं की होगी। ऐसा लगता है, जैसे जीवन कितना आसान है। कहीं आना जाना, खाना पीना या और भी बहुत कुछ। बहुत से काम तो बस एक क्लिक की दूरी परी ही हैं। न जाने कितने काम तो घर बैठे ही किए जा सकते हैं। लेकिन क्या सब कुछ होते हुए भी हम बहुत खुश हैं। क्या हमने सब कुछ पा लिया है। अगर अपने आप से ये सवाल किया जाए जो जबाब में निराशा झलकेगी। भले ही हम खुश होने का कितना दिखावा कर लें, लेकिन कुछ कमी सी लगती है। लगता है, जैसे भीतर से कुछ टूट रहा है और हम उसे जोड़ने की कोशिश तो कर रहे हैं, लेकिन नाकाम हो रहे हैं। हम जितने भी काम करते हैं, खुशी प्राप्त करने के लिए ही करते हैं। भले ही वो किसी रूप में हो। कहते हैं कि एक आदमी के पास जब अपने जीवनयापन के लिए सब सुख सुविधाएं हो गईं, तो उसने आगे काम करना बंद कर दिया, और कुछ समय अपने शौक पूरे करने में, कुछ समाज सेवा में, और कुछ प्रभु भक्ति में लगाने लगा। किसी ने पूछा कि इतना अच्छा चलता बिजनैस छोड़ने की आपको क्या सूझी। अभी तो आप कितना और कमा सकते थे। उसने पूछा, कि तब मुझे क्या मिलता। अपार धन दौलत, जमीन जायदाद, नाम, ख्याति, प्रसिद्धि, सैर सपाटा। उससे क्या मिलता। 'खुशी मिलती' उसे ये उत्तर मिला। लेकिन उससे ज्यादा खुशी मुझे आज मिल रही है। और जिन चीजों की आप बात कर रहे हो, वो मेरे पास पहले से ही बहुत है। कहानी से अभिप्राय ये नहीं कि हम काम करना छोड़ दें, लेकिन हम काम करने के तरीके में परिवर्तन तो कर सकते हैं। एक उम्र के बाद सरकार रिटायर क्यूं कर देती है? इसलिए नहीं कि आदमी बिल्कुल काम करने योग्य नहीं रहता, बल्कि इसलिए कि जो उम्र बची है, वो बोनस है, और उसे खुशी से जिया जाए। यह ठीक है कि कुछ बातों



में उम्र का तकाजा भी होता है। खुशी की दरकार हमेशा से ही रहती है, लेकिन जीवन की भागदौड़ में बहुत कुछ पीछे छूट सा जाता है। यहाँ बात मन की खुशी की है, जिसकी तलाश आज सभी को है। जीवन के सभी काम करते हुए भी खुश रहा जा सकता है, सिर्फ थोड़ा सा ध्यान देने और अपनी आदतों में कुछ बदलाव करने की जरूरत है।

आज खुशी प्राप्त करने के लिए लोग सोशल मीडिया की साईट्स पर भटकते मिल जाएंगे। ये मायावी दुनिया है। इस में बने रिश्तों कमेंट्स, बातचीत, लाईकस, शेयरिंग, से मिलने वाली खुशी क्षणिक ही होती है। इंटरनेट पर मिलने वाली ये खुशियां कुछ पल की होती है। सोशल मीडिया व्यक्ति को उलझाए तो रखता है, मगर उसका मन पर असर नकारात्मक ही होता है। लंबा वक्त बिताने पर भी खालीपन ही महसूस होता है। खुशी तो मृग की कस्तूरी की तरह नाभि में ही छुपी होती है, लेकिन उसकी तलाश में हम न जाने कहाँ कहाँ भटकते हैं। बस थोड़ी सी मेहनत, शारीरिक नहीं, मानसिक रूप से। उदाहरण के तौर पर कई बार हम आसपास के वातावरण, लोगों, परिस्थितियों, जीवनशैली से परेशानी अनुभव करते हैं, और मूड खराब कर लेते हैं। जब यह रोजमर्रा की बात है, और इसे बदलना भी हमारे वश में नहीं है, तो क्यों न उसे उसी रूप में स्वीकार कर लिया जाए। न तो सब कुछ हमारे मन मुताबिक होना है, और न ही सबने हमारे हिसाब से चलना है। जब स्थितियां, नियंत्रण में नहीं है, तो विचलित होकर परेशानी बढ़ाने की भी क्या जरूरत है। जैसे कि घर में कोई सदस्य बहुत देर से उठता है, टाईम का बिल्कुल पाबंद नहीं है। सब उसको समझाकर थक चुके हैं, तो उसको उसके हाल पर छोड़ दें। जब कभी ठोकर खाएगा, तो खुद ही संभलेगा। माना कि कई परेशानियां बहुत बड़ी होती हैं, लेकिन सब कुछ हमारे हाथ में नहीं है।

खुशी प्राप्त करने का एक और राज कृतज्ञता भी है। यह एक ऐसी भावना है, जो कि न केवल आपको बेहतर इंसान बनाती है, बल्कि आसपास के हर व्यक्ति को अच्छा महसूस भी कराती है। जरूरी नहीं कि हम अपने घरवालों, रिश्तेदारों या अपने बॉस या मालिक का ही आभार मानें बल्कि दो दोस्त, पड़ोसी, ड्राइवर, गार्ड, माली, कामवाली बाई आदि को भी धन्यवाद

दे। उनसे अच्छे से बात करें। सोच कर देखे, अगर वो हमारी जिंदगी में न हो तो कितनी मुश्किलें खड़ी हो जाएंगी। उनके चेहरे की खुशी आपको आनंदित भी कर देगी, और काम भी बढ़िया से होंगे।

खुशी प्राप्त करने का एक और राज है मुस्कुराना। कुछ लोगों का चेहरा देख कर ऐसा लगता है, जैसे किसी से लड़ कर आए हो, या फिर जैसे बहुत सी परेशानियों से घिरे हो, जब कि वास्तव में ऐसा कुछ नहीं होता। लेकिन किसी को क्या पता कि आपके दिल में क्या है। चेहरा ही तो व्यक्तित्व का आईना है। कहने का भाव ये है कि मुस्कुराइए, नकली ही सही, और धीरे-धीरे से आपकी आदत ही बन जाएगी। हँसी एक संक्रमण की तरह है, बिखरती और फैलती ही चली जाएगी। सब दुनिया हँसने में ही साथ देती है, रोना तो अकेले ही पड़ेगा। गुलजार साहब की एक कविता के अनुसार आज के जमाने में हँसने के लिए तमीज चाहिए और रोने के लिए तन्हाई। लेकिन ये कवियों की बातें हैं। हँसी सेहत के लिए भी उत्तम है। हंसी मनुष्य को युवा रखने के साथ साथ व्यक्तित्व में निखार और चेहरे पर चमक लाती है। शरीर में रक्त का बढ़िया संचार होता है और मन प्रसन्न रहता है। “मत ढूँढो मुस्कुराने के मकसद, जिंदगी तो कदम कदम आगे बढ़ जाएगी, कभी बेवजह भी मुस्कुरा के देखो, साथ साथ जिंदगी भी मुस्कुराएगी”।

खुश रहने के लिए एक और काम करने की जरूरत है, और वह है क्षमा। क्रोध को जीतने, दर्द को दूर करने और पश्चाताप से बचने का सबसे बड़ा उपाय है क्षमा। अगर मन में क्षमा की भावना नहीं होगी तो मन में घुटन रहेगी। इसका एकमात्र उपाय है, दुश्मनी या दुर्भाव न रखे, अहंकार को भूल जाए। मन में जैसे मानों बोझ उतर जाएगा, जीवन हल्का फुल्का लगने लगेगा।

लोग अक्सर दूसरों में बुराईयों तो बहुत जल्दी ढूँढ लेते हैं, लेकिन अच्छाई ही नहीं दिखती है। तारीफ के दो शब्द, शाबाशी, सराहना, बधाई की इच्छा सबको रहती है। झूठी तारीफ और चाटुकारिता से बचे, लेकिन अगर सचमुच ही किसी ने कुछ अच्छा या हटकर कर दिखाया है तो दिल खोलकर तारीफ करें। थोड़ी सी खुशी पूरा दिन महका देती है। इसे

इत्र की तरह समझें। दूसरों पर छिड़कोगे तो आपके हाथों से भी खुशबू आएगी। दूसरों की अच्छाईयों, खूबियों को पहचानना, गुणों को स्वीकार करना मतलब आप एक बेहतर इंसान हैं और आपका यही गुण आपको प्रसन्नता देगा। ईर्ष्या, द्वेष, निंदा, चुगली में कुछ नहीं रखा। इससे तो रक्तचाप, हृदय रोग और न जाने कितनी बीमारियां ही लगेगी।

काम, काम बस काम। कुछ लोग अपने को हर समय काम में झोंक कर रखते हैं। निर्धारित लक्ष्य, डैड लाईनस, स्पेशल टारगेट। वक्त की दौड़ में सब भाग रहे हैं। कोई भी पिछड़ना नहीं चाहता, लेकिन इसमें वो क्या खो रहे हैं, इसका उन्हें अंदाजा भी नहीं है। काम करना तो बहुत अच्छी बात है, लेकिन संतुलन बना कर रखें। थोड़ा-सा समय अपने लिए जरूर रखें। कुदरत के नजारे देखे, तारों या चांद को निहारे, बरसात का आनंद लें या कोई हॉबी पाले, कुछ नया सीखें, दोस्तों, रिश्तेदारों से मिलें। कभी-कभी काम से ब्रेक भी लें। इससे जीवन में नयापन और उत्साह बना रहेगा। अगर जिंदगी में खुशियां पानी हैं, तो निवेश भी करना पड़ेगा। याद रखें आपको रिटर्न में खुशी तभी मिलेगी जब आपने उसे डिपाजिट या इन्वेस्ट किया है। खुश रहना है तो पहले अपने मन को जीतना होगा क्योंकि खुशी मन से होती है। छोटी-छोटी खुशियां पा लेने से भी जीवन सुखी हो सकता है। अभ्यास और विश्वास पर दृढ़ रहें। खुशी तो भीतर से ही आती है। आत्मा खुश होती है, मन प्रसन्न होता है, मन मयूर नाचने लगता है, तो हम खुश होते हैं।

हर इन्सान हर काम में परफैक्ट नहीं होता और न ही सबकी कार्यक्षमता बराबर होती है। ज्यादा अपेक्षाएं भी तनाव को जन्म देती हैं। कई बार स्थितियां हमारे पक्ष में नहीं होती। ऐसे में थोड़ी सी एडजस्टमेंट करेंगे तो जीना आसान हो जाएगा। कमजोरियां हर किसी में होती हैं, लेकिन खूबियों और अच्छाईयों पर ध्यान देंगे तो जीवन का आनंद बढ़ जाएगा। अनुशासित जीवन भी आदमी को चुस्त दुरुस्त रखता है। सही समय पर और सुनियोजित तरीके से किया गया काम आपको और कार्यदक्ष बनाएगा। अगर सोने उठने खाने पीने की, अपना काम स्वयं करने की तथा इसी प्रकार की और भी अच्छी आदतें हैं तो कोई कारण नहीं कि मन खुश ना रहें। एक उदाहरण लेते हैं। मान लो किसी को समान फैलाने की और उसे ठीक

या निश्चित स्थान पर रखने की आदत नहीं है। बाहर जाते वक्त कभी जरूरी फाईल नहीं मिलती, तो कभी गाड़ी की चाबी ढूंढने में समय बर्बाद हो जाता है और तो और एक जैसे दो मौजे ही नहीं मिलते, मजबूरन अलग-अलग पहनने पड़ते हैं और दिन भर ध्यान उन्हें छुपाने में ही रहता है कि कहीं कोई देख न ले। यह तो बहुत छोटी सी बात है, जिंदगी में सही आदतें न होने से बहुत सी मुसीबतों से दो-चार होना पड़ सकता है। खुशी इन छोटी-छोटी बातों में भी छुपी है। यकीन न हो तो कभी आजमा लेना। इसके अलावा डायरी लिखिए, पुरानी एलबम के पन्ने पलटिए, अजनबियों से कभी-कभार बात करने से भी खुशी मिलती है। पैसे कमाना जितना जरूरी है, उसका सही ढंग से प्रयोग और निवेश भी उतना ही जरूरी है।

जिस प्रकार ये जरूरी है कि घर में पड़ी पुरानी चीजों को निकाल दिया जाए, जरूरतमंदों को दे दिया जाए, उसी प्रकार ये भी जरूरी है कि मन से बेवजह चिंताओं, ख्याओं को निकाल फेंका जाए। अगर हो सके तो किसी न किसी रूप में जरूरतमंदों की मदद करते रहें। वक्त पड़ने पर अगर आप किसी के काम न आए और आपने वो मौका गंवा दिया तो आप जिंदगी भर खुद को माफ नहीं कर पाएंगे। कभी-कभी ऐसा लगता है कि ये दुनिया बिलकुल जीने लायक नहीं है, लेकिन फिर मानवीयता की मिसाल कायम करने वाली अनगिनत खबरें भी देखने सुनने को मिलती है जो इस दुनिया को एक बेहतर और जीने लायक जगह बनाती है। अगर बहुत सी बातें किस्मत पर निर्भर हैं, तो अनगिनत अपने हाथों में भी हैं, जिनसे हम खुश रह सकते हैं। जीवन बहुत छोटा है, तो क्यों न इसे बिना किसी शर्त के जिया जाए। किसी की कितनी जिंदगी है, कोई नहीं जानता। हर पल की कीमत को समझें और हर काम में खुशी की तलाश अपना लक्ष्य बना लें, तो जीवन का हर क्षण उत्सव बन जाएगा। भविष्य की चिंता छोड़कर, भूतकाल को भूलकर सिर्फ वर्तमान का आनंद लेने में ही खुशी है।

जेब में क्यों रखते हो खुशी के लम्हें,  
बांट दो इन्हें ना गिरने का डर न चोरी का।

## ‘ई’ युग

आदियुग से लेकर मानव ने नितांत हर क्षेत्र में बहुत तरक्की की है लेकिन कम्प्यूटर की खोज के बाद तो जैसे अलादीन का चिराग ही हाथ लग गया। बस हाथ में एक बढ़िया फोन और न जाने कितनी ही सुविधाएं मुट्ठी में कई बार तो सब कुछ एक स्वपन सा ही लगता है। कुछ साल पहले तो फोन करना ही करामात से कम नहीं लगता था, लेकिन आज तो क्या कहने। नोटबंदी के बाद तो मोबाईल में और भी बहुत सी एप लोड करने की जरूरत पड़ रही है, जैसे कि पेटियम, भीम, यूपीआई एप के इलावा और भी बहुत कुछ। कहने का भाव यह है कि इतनी सुविधाएं इस जादू के बक्से के अंदर है, कि बहुत से लोग तो उनका प्रयोग भी नहीं कर पाते, लेकिन आजकल के बच्चों के लिए तो जैसे खिलौना हो। मुझे याद है, रेलवे टिकट की बुकिंग के लिए स्टेशन पर लाइनों के धक्के खाते सुबह से शाम हो जाती थी और बुकिंग फिर भी नहीं हो पाती थी। कई बार तो रेलवे बुकिंग के लिए चण्डीगढ़ से अम्बाला भी जाना पड़ता था। लेकिन आज घर से बाहर निकलने की भी जरूरत नहीं है। ऐसी अनेक सुविधाएं जिनकी गिनती करनी तुश्किल है। आज सोशल मीडिया के रूप में हमारे पास हैं। मेल, मैसेज, फेसबुक, ट्विटर, व्हाट्सएप के इलावा और भी बहुत कुछ।

हमने पा तो बहुत कुछ लिया है, लेकिन मुझे कई बार ऐसा लगता है कि हम बहुत कुछ खो भी रहे हैं, और उसके बहुत से कारण हैं। बिना सोचे समझे ही बस भीड़ का हिस्सा बनते जा रहे हैं। सबसे पहले मोबाइल की बात करते हैं। मोबाइल के अविष्कार से पहले भी हम अच्छे से जी रहे थे, लेकिन कभी-कभी ऐसा लगता है कि आज उसी के कारण हम अकेले होते जा रहे हैं, या ज्यादा व्यस्त हो गए हैं। कहीं भी देख लो, हर बंदा फोन पर ही लगा दिखेगा। खासकर युवावर्ग एक दिन इतवार की शाम मैंने पार्क में ख़ास तौर पर नोटिस किया। आधे से ज्यादा लोग

फोन पर ही बातें कर रहे थे। कुछ बुजुर्ग ही आपस में बतिया रहे थे। किसी वाहन में बैठो तो जब-जब ड्राइवर का फोन बजता है, जान का खतरा बन जाता है। एक बार हम टैक्सी में कहीं जा रहे थे। न जाने कितनी बार ड्राइवर ने फोन पर बात की। हार कर मैंने उसे किसी तरह समझाया, कि हमारे साथ-साथ उसकी जान को भी खतरा है। अगर बहुत जरूरी बात करनी है तो गाड़ी साईड में लगा लें और सुनना है तो स्पीकर का प्रयोग करना ठीक रहेगा। ऐसा भी लगता है कि नींद, चैन, मन की शांति कही खो गई है। बंद कर दो तो यही ध्यान कि कोई जरूरी काल मिस न हो जाए। इन सभी सुविधाओं ने कई बीमारियों को भी जन्म दिया है। न जाने कितनी दुर्घटनाएँ इसी कारण हो रही हैं। इसके इलावा फालतू के फोन और समय बर्बाद करते हैं। चुनाव के दिनों में तो पार्टियों के रिकॉर्डिंग मैसेज ही दिमाग खराब करने के लिए काफी हैं।

दूसरी और कम्प्यूटर, लैपटॉप जहाँ वरदान है, वहाँ इसके गलत प्रयोग से हानियों की भी कमी नहीं। काम करने के लिए इससे बेहतर विकल्प कोई नहीं। आज कितने लोगों को इसके कारण रोजगार मिला है, और सहूलते इतनी कि गिनी नहीं जा सकती। लेकिन बात वहाँ बिगड़ती है, जहाँ अति हो जाती है। फ़ेसबुक पर हर पल की खबर शेयर की जाती है। आपने तो बड़ी शान से स्टेटस डाल दिया कि सारा परिवार कहीं घूम रहा है, या मूवी देख रहा है, लेकिन शांतिर लोग तो बीच में ही होते हैं। चोर तो कहीं न कहीं से सेंध लगा ही लेते हैं। पुराने जमाने के चोर तो घर का कुछ सामान ही चोरी कर पाते थे, आज के पढ़े लिखे चोर तो आपके सामने ही चालाकी से आपका 'पिन' चुरा लेंगे। कभी पासवर्ड चोरी हो जाता है, तो कभी पिन लीक हो जाता है। पासबुक, एटीएम आपके हाथ में रह जाता है और खाता खाली हो जाता है। जहाँ एक क्लिक पर काम हो रहे हैं, वही एक क्लिक पर काम बिगड़ भी रहे हैं। जरूरी नहीं कि हर आदमी एक्सपर्ट हो। लेकिन एक्सपर्ट के साथ भी कई बार धोखा धड़ी होती देखी जा रही है। यहाँ मैं एक सच्चा उदाहरण देना चाहूँगी। मेरे एक जानकार के एकाउंट में कुछ कम पैसे थे। कुछ समय बाद जब उसमें पैसे आए तो सीधे ही पाँच हजार कट गए। अब खाते में पैसे कम

होना ही गुनाह हो गया। माना कि कुछ एकाउंट्स की लिमिट होती है, लेकिन बहुत सी ऐसी बातें होती हैं। जो ग्राहकों को बताई ही नहीं जाती। बहुत से फार्म तो ऑनलाइन ही भर दिए जाते हैं। बिना अप्लाई किए ही क्रेडिट कार्ड आ जाएंगे। जैसे मुफ्त में पैसा बांट रहे हैं। प्राइवेट बैंकों वाले गोल्ड, प्लेटिनम कार्ड मर्जी से भेजते रहते हैं। मेरे पास भी बिना माँगे ही ऐसा कार्ड आ गया। न जाने कितनी फाईव स्टार सुविधाओं का वर्णन किया हुआ था। जो कि मेरे किसी काम की नहीं थी। जब मैंने बैंक से पता किया तो उसका साल का किराया पाँच हजार रूपए था। ऐसी और भी बहुत सी छुपी हुई बातें हैं, जो आदमी की समझ से बाहर हैं और फिर अंग्रेजी भाषा में जो लिखा होता है, उसे भी हर कोई पढ़ नहीं पाता। बस इतना ही समझ ले कि आज ज्यादा संभल कर रहने की ज़रूरत का समय आ गया है।

फोन में लगा कैमरा खुशियों के पल कैद करके खुशी प्रदान करता है। लेकिन उसका ग़लत प्रयोग करने वालों की कमी नहीं। किसी दुर्घटना के समय लोग मदद करने की बजाएँ वीडियो बना कर वायरल कर देते हैं। मेरे एक जानकार का मोबाइल का बिल एक बार दो हजार आ गया, जबकि आमतौर पर चार पाँच सौ ही आता था। जब उसने पता किया तो बताया गया कि उसने इटरनेट का बड़ा पैकेज लिया है, जबकि उसे इसकी कोई जानकारी नहीं थी। कोई बटन गलती से ही दब गया होगा। बड़ी मुश्किल से उसका बिल ठीक हुआ और वो भी पूरी तरह नहीं। इन सब चीजों का प्रयोग करने में अत्यंत ही सावधानी बरतने की ज़रूरत है। अगर आधी अधूरी जानकारी है, तो कुछ दूरी बना कर रखने में ही भलाई है, या फिर एक्सपर्ट से ही काम करवाए।

और व्हाट्सएप को देखा जाए तो कितने काम की चीज है, लेकिन उलजलूल मैसेज इसे कचरे का डिब्बा बना देले हैं, जिसे जल्दी ही खाली करना पड़ता है। कुछ लोग तो हर मैसेज को बिना सोचे समझे दूसरे ग्रुपों में डाले जाएंगे। कम से कम आदमी ध्यान तो दे कि, लिखा क्या है। कोई गुम हुआ बच्चा कब का घर पहुँच चुका होगा, लेकिन मैसेज साल भर चलता रहेगा। बेकार विडियो, फ़ोटोज ने नाक में दम कर रखा है।

अंधविश्वास और गलत प्रचार की भी कमी नहीं। कुछ मैसेज तो ऐसे जैसे धमकी दे रहे हो। दस को फॉवर्ड न किया तो ये बुरा हो जाएगा, वो नुकसान हो जाएगा। एक दो अच्छी बातें तो मन खुश कर देती हैं, लेकिन जब आधा-आधा मीटर के बेकार मैसेज आते हैं, तो कैसा लगता है, बताने की ज़रूरत नहीं। माना कि बहुत सी बातें सही भी होती हैं, लेकिन काफी गलत जानकारियाँ समाज को गलत दिशा प्रदान कर रही हैं। ऑनलाईन खरीदो फरोखत करने के लिए भी बहुत समझदारी की ज़रूरत है। बहुत बार मंगाओं कुछ और आता कुछ और है। नेट से पढ़ कर खुद डाक्टर बनने वालों की भी कमी नहीं। दूसरे लोगों को गलत नुस्खे बताने से भी नहीं चूकते। लोग लिखना तो जैसे भूलते जा रहे हैं। खुशी, ग़मी, बधाई, सब कुछ एक मैसेज में ही सिमटता जा रहा है। फिर भी समय की कमी है और लगभग सब ज़रूरी जानकारियाँ मोबाइल में हैं। अगर कभी गुम हो जाए तो क्या होता है। बताने की ज़रूरत नहीं। आज ये हाल हैं कि मुश्किल से ही किसी का नम्बर याद होगा। सोच कर देखें, हमें लैंडलाइन के कितने नम्बर याद होते थे। अच्छा होगा कि कुछ ज़रूरी जानकारियाँ एक डायरी में लिख कर रखी जाएँ।

सब चीजें बहुत अच्छी हैं, लेकिन उनका सही ढंग से प्रयोग करना बहुत ज़रूरी है। शुरूआत बच्चों से ही करनी होगी और बड़ों को स्वयं उदाहरण पेश करने की ज़रूरत है। आज आपस में बातचीत कम होती है। सब किसी न किसी गैजेट में ही घुसे होते हैं। किसी अच्छे प्रोग्राम में सबसे पहले मोबाइल बंद करने की विनती करनी पड़ती है। फिर भी लोग बाज़ नहीं आते। कई बार तो प्रोग्राम का मज़ा ही किरकिरा हो जाता है। जल्दी ही वो समय आने वाला है, जब कुछ समय के लिए इन सबसे दूरी बनानी पड़ेगी। कुछ लोगों ने तो शुरू भी कर दिया है। अब रेश्रेश होने के लिए सोशल मीडिया से ब्रेक लेना पड़ेगा। आज यंगस्टर्ज के दिमाग में यही घूमता रहता है। कि कितने लोगों ने उसकी पोस्ट को लाईक किया, कितने कमेंट्स आए। मैसेज का जवाब क्यों नहीं आया। कई बार तो सोशल मीडिया पर डाली फ़ोटो, विडियो या स्टेटस परेशानी का सबब बन जाते हैं। धीरे-धीरे ये आदत बीमारी बन जाती है। समय ख़राब होने



के कारण कई काम अधूरे रह जाते हैं। बच्चे, पुराने जमाने के गलियों मुहल्लों में खेलें जाने वाले पुराने खेलों के बारे में कुछ नहीं नहीं जानते। उनसे सेहत भी बनती थी और मेलजोल भी बढ़ता था। अब सब खेल स्क्रीन पर ही खेले जाते हैं या फिर स्कूलों कॉलिजों में जितना हो गया। मिलना जुलना, बतियाना दुख सुख में शामिल होना बहुत सिमट कर रह गया है।

इन सब चीजों को छोड़ना संभव नहीं, लेकिन कुछ दूरी बनाई जा सकती है। जैसे कि लोग सोशल मीडिया से ब्रेक लेकर नई-नई एक्टिविटीज से जुड़ते हैं। बड़े-बड़े कलाकार, लेखक, बिजनेसमैन, यही कर रहे हैं। माना कि आजकल फोन के बिना गुजारा नहीं, लेकिन इसके विकल्प के तौर पर दो चार घंटे की दूरी बना कर भी शांति मिल सकती है। कई बार लोग गाँव में कुछ समय गुजारना पसंद करते हैं। कईयों ने फेसबुक एकाउंट बंद कर दिए हैं या जरूरी काम के लिए इस्तेमाल करते हैं। कुछ के अनुसार लोग तथ्यों को जाने बिना ही दूसरों से शेयर करते जाते हैं। इंसान की कुछ निजी जिन्दगी भी होती है। कई लोग तो ब्लॉग पर रोजमर्रा के हर पल की जानकारी देते हैं। दूसरों का ध्यान खींचने के लिए फेसबुक पर झूठी प्रोफाइल व तस्वीरें डालते रहते हैं। लोग हर मैसेज आगे से आगे ऐसे फॉरवर्ड करते हैं, जैसे पत्थर की लकीर हो या फिर डॉक्टर का हुकूम हो। बातचीत के माध्यम के तौर पर ये चीजें बुरी नहीं हैं, लेकिन जरूरत से ज्यादा बढ़ा कर एक्सप्लोर करना बुरा है।

अन्त में मैं यही कहूँगी कि 'ई युग' का लाभ सही तरीके से उठाए। जो बिना सोचे समझे समय बर्बाद कर रहे हैं तो ये भी एक नशा ही है। सही तरीके से आधुनिक गैजेट्स का सोशल साईट्स का प्रयोग किया जाए तो वरदान है, नहीं जो फिर नुकसानों की लिस्ट भी बहुत लंबी है। फैसला हमारे हाथ में है।

**नज़दीकियाँ, फासले, दूरियाँ रखने की कला जिसने सीख ली,  
काँटों में रह कर गुलाब की तरह खिलने का हुनर उसे आ गया।**

## सोच सोच की बात है

जीवन में अगर आगे बढ़ना है, जो हमारी सोच का बड़ा और हट के होना बहुत जरूरी है। सोच बड़ी होगी तो सपने भी बड़े होंगे, और अगर सोच औरों से हटकर होगी तो नए रास्ते खुलेंगे। भेड़ों की तरह पीछे पीछे चलने वाले कभी अपनी मनचाही मंजिल नहीं पा सकते। मंजिल पाना तो दूर, मंजिल तय करना भी मुश्किल होगा। लोग एक सीमित दायरे को ही अपनी जिंदगी मान लेते हैं। बिना जोखिम लिए अपने उसी दायरे में जिंदगी काट लेते हैं। हमारा जो दिमाग है, वो सोच के हिसाब से ही समाधान बताता है। हर वो इंसान जो आज सफल है, उसने शुरूआत तो छोटे से ही की होगी, लेकिन बड़ी सोच के साथ। ऐसा भी नहीं कि इन लोगों को कभी डर नहीं लगा होगा, या ये कभी हतोत्साहित नहीं हुए होंगे। इनको भी मंजिल मुश्किल मिली होगी, लेकिन डर के आगे ही तो जीत है। जब हमारे सामने कोई समस्या आती है, तभी हमें उसका समाधान सोचने की ज़रूरत पड़ती है। अगर किसी को नदी पार करनी है, तो उसके दिमाग में नाव की बात आएगी, और अगर किसी को समुद्र पार करना है तो वह पानी के जहाज यानि कि शिप के बारे में सोचेगा। मतलब कि जैसी जैसी हमारी सोच होगी, समाधान भी वैसे भी मिलेंगे। बड़ी सोच का ये फायदा है कि समाधान भी बड़े मिलेंगे। कोई ये सोचे कि मुझे सारा संसार घूमना है। अगर वो इतना ना घूम पाए तो कुछ देश घूम लेगा। सारा भारत ही घूमना बहुत बड़ी बात है। और अगर सोच में है कि क्या फायदा घूमने का, फालतू में पैसे और समय की बर्बादी है। अपने काम का भी नुक्सान होगा। अपना शहर और आसपास जाना ही बहुत है। तो वो वहीं का होकर रह जाएगा। अपनी सोच सकारात्मक और खुशनुमा रखो। हर दिन इस तरह जीओ, जैसे वो जीवन का आखिरी दिन हो। अपने आखिरी दिन के बारे में कोई नहीं जानता, इस तरह हर दिन ही अच्छा बीतेगा। कोई व्यक्ति अपनी सीमा तोड़कर कुछ बड़ा काम करता

है, तो सभी कहते हैं, बहुत अच्छा, वाह वाह क्या बात है, भई वो बंदा कहाँ से कहाँ पहुँच गया, लेकिन जब बात खुद की आती है, तो दायरा सीमित हो जाता है।

समय के अनुसार सोच को बदलना बहुत जरूरी है। एक समय ऐसा था जब हमारे देश में लड़कियाँ हर विद्या में पारंगत थी, उनकी शादी स्वयंवर से होती थी। उनकी बहुत इज्जत थी। इतिहास बदला, राज बदले, घूँघट प्रथा, सती प्रथा, बहुपत्नी, कन्या वध, बाल विवाह जैसी कुरीतियाँ पनपने लगी। इन सब कुरीतियों के पीछे भी कारण थे। लेकिन फिर सोच बदल गई। गुलामी से छुटकारा मिला। हर तरफ तरक्की हुई तो औरतों की स्थिति में कितना सुधार हुआ, और आज की नारी कहाँ से कहाँ पहुँच गई। अगर कोई पुरानी सोच रखेगा तो जीना मुश्किल हो जाएगा। जो लोग समय के साथ अपनी सोच नहीं बदलते, वो पीछे रह जाते हैं। इसका मतलब से नहीं कि हम अपनी संस्कृति और सभ्यता को भूल जाएँ। संतुलन बना कर भी जिया जा सकता है। सवाल ये है कि बड़ी सोच होना क्यों जरूरी है? बचपन में जब हम चित्रकारी करते थे, तो रंग भरते समय कई बार रंग रेखा से बाहर भी निकल जाता था, जिससे नंबर भी कटते थे, और डाँट भी पड़ती थी, लेकिन फिर धीरे-धीरे सब ठीक होने लगता। अगर रंग बीच बीच में ही भरते तो शायद कामयाबी न मिलती। सोच का बड़ा और हट कर होना बहुत जरूरी है। जिनकी सोच हट कर होती है, वही जिंदगी में कामयाब होते हैं। जितनी भी लाभदायक खोजे हुई हैं, वो हट कर सोचने के ही फलस्वरूप हैं। लकीर का फ़कीर मत बनिए। दूसरे की नकल मत करे, अपने लिए कुछ अलग से सोचे।

बड़ी सोच के बहुत फायदे हैं। कभी यह मत सोचे के मैं यह नहीं कर सकता, ये मेरे बस की बात नहीं। अगर बिल गेट्ज़ ने ये सोचा होता तो उसने दुनिया की सबसे बड़ी माइक्रोसॉफ्ट कंपनी की स्थापना न की होती। उन्होंने अपना बिजनेस घर के पीछे वाले कमरे से शुरू किया था, लेकिन सपने बहुत बड़े थे। हमारे पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम, बचपन में रोज सुबह अखबार बाँटने जाया करते थे और बाद में दुनिया के बहुत बड़े वैज्ञानिक बने। कोई भी काम अगर हट कर शुरू किया

जाए तो वह एक चीज़ जो सब को सताती है, वो ये होती है कि लोग क्या कहेंगे। ये सबसे बड़ा रोग है। हौसला देने वाले कम होंगे, लेकिन ऐसे जुमले सुनने को जरूर मिलेंगे, “इतना आसान नहीं है ये काम करना, शकल देखी है अपनी, छोड़ ये सब, ये तेरे बस की बात नहीं या फिर, हजारों फिरते हैं, तेरे जैसे।” ऐसी बातें सुनने को जरूर मिलेंगी, लेकिन अपनी सोच पर विश्वास रखते हुए जो आगे बढ़ता जाता है, मंजिल उसे ही मिलती है। सोच हमेशा सकारात्मक होनी चाहिए, नहीं तो जिंदगी अधूरी है। अगर सोच सकारात्मक है तो घोर अंधकार को भी आशा की किरणों से रोशनी में बदला जा सकता है। हमेशा अपने विचारों पर खुद का नियंत्रण रखे। सकारात्मक और नकारात्मक सोच, दोनों प्रकार के बीज हमारे अंदर होते हैं, और यही आगे चलकर हमारे दृष्टिकोण एवं व्यवहार रूपी पेड़ का निर्धारण करते हैं। जैसे हमारे विचार होते हैं, वैसा ही हमारा आचरण होता है। यह हम पर निर्भर है कि हम अपने दिमाग रूपी जमीन में कैसा बीज बोते हैं।

जैसा चश्मा पहना जाता है रंग भी वैसे ही दिखते हैं। पॉजिटिव सोच के अनगिनत फायदे हैं। सबसे पहला फायदा तो अपनी सेहत के लिए ही है। घर में, समाज में, आसपास न जाने कितनी ही अच्छी बुरी घटनाएँ घटती रहती हैं, और हम उनमें कुछ नहीं कर सकते। लेकिन मन का तनाव जरूर खत्म होता है। सही सोच से आदमी के अंदर ऊर्जा आती है, और मुश्किल वक्त भी कट जाता है। वो महफिल में छाए रहते हैं, और उनकी उम्र भी अधिक होती है। कांटों में खिले गुलाब को देखकर एक व्यक्ति की सोच ये होती है, कितना सुंदर फूल है, बेचारा कांटों से घिरा पड़ा है, तो दूसरा सोचेगा, कैसे कांटों में रहकर भी मुस्कुरा रहा है। तीसरा यह भी सोचेगा, चलो अच्छा है, कांटों ने इस सुंदर फूल की सुरक्षा कर रखी है, वरना तो इसे किसी ने तोड़ लिया होता। इसी प्रकार बड़ी सोच रखने वाले जोखिम उठाकर जब कामयाब होते हैं तो कितने ही लोगों को रोजगार देते हैं, कितनों का भला करते हैं। जैसे कि आज भी कुछ लोग लड़कियों को पढ़ाने के हक में नहीं है। लेकिन ज़रा सोचिए, अगर एक लड़की पढ़ लिख कर डॉक्टर बन गई तो कितने लोगों की जान बचाएगी, कितने लोगों की बीमारी का इलाज करेगी।

इन सब बातों के लिए खुद पर विश्वास रखे। अंधविश्वास से दूर रहे। आप खुद को बेहतर जानते हैं या लोग आपको आपसे बेहतर जानते हैं। आपको अपनी जिंदगी अपने तरीके से चलानी है ना कि लोगों की सोच और सलाह पर। जिन्दगी दोबारा चांस नहीं देती। यहाँ कोई रिहर्सल नहीं चलती। जो समय चला गया तो चला गया। अपनी क्षमता को पहचान कर आगे बढ़े। हालात के कारण कुछ सपने बचपन में दब कर रह जाते हैं। किसी कारणवश हम उन्हें पूरा नहीं कर पाए। लेकिन अगर आज उस मुकाम पर हैं, कि उन्हें पूरा कर सकते हैं, तो फिर देर किस बात की। ज्यादा सोचने में समय व्यर्थ न करें। आज से ही खुद को बदलें और बड़ी सोच रखे।

“वैसे तो जिंदगी तुझ में फ़रेब है, उदासी है, रूसवाई है,  
पर हमने भी सही सोच से मुस्कराते हुए तेरी आबरू बचाई है।”

## निर्णय लेने में दुविधा

जीवन में छोटे-मोटे फ़ैसले तो हम रोज़ ही लेते रहते हैं, लेकिन कई बार समय आ जाता है, बहुत बड़े फ़ैसले लेने का। इस समय हम दोराहे की जगह चौराहे पर खड़े हैं, जैसे कि पढ़ाई के विषय, कैरियर चुनना, शादी, मकान, बिजनेस, रिश्ते या फिर और भी बहुत सी ऐसी परिस्थितियां हमारे जीवन में आती हैं। जब भी हम कोई निर्णय लेते हैं, तो हमारे पास दो या फिर उससे ज्यादा विकल्प भी हो सकते हैं। हम कौन सा विकल्प चुने कि हमारा निर्णय सही हो सके। सब यही कहेंगे कि निर्णय वही सही होगा, जिसे दिल और दिमाग दोनों सही माने। जब हम कुछ भी दिल से करते हैं तो मतलब ये कि हम अपनी इच्छा से करते हैं, और जब हम दिमाग से करते हैं तो अभिप्राय अपनी बुद्धि से करने से है। विकल्प चुनते समय मन, बुद्धि, इच्छा के साथ लाजिक होना भी जरूरी है। जैसा कि मैंने पहले कहा कि, कुछ निर्णय तो हम रोज़ ही लेते हैं, जिनसे कुछ ख़ास फ़र्क नहीं पड़ता, लेकिन कुछ निर्णय ऐसे भी होते हैं, जिनसे हमारा और हमारे परिवार का भविष्य प्रभावित होता है और आगे चलकर कई बार देश और विश्व पर भी असर पड़ता है। कलिंगा की लड़ाई के बाद महाराज अशोक द्वारा लिए गए फ़ैसले का असर न केवल उनके जीवन पर पड़ा, अपितु मानवजाति पर भी पड़ा। हम आज जो भी हैं, यह हमारे या हमारे परिवार द्वारा अतीत में लिए गए निर्णय का ही परिणाम है और अगर आज यदि कोई असफल है तो जाहिर है उसका कोई निर्णय गलत रहा होगा। जिंदगी में लिए गए छोटे बड़े निर्णय ही हमारे जीवन की दिशा तय करते हैं। जो निर्णय हम पहले ले चुके हैं, उन्हें तो हम बदल नहीं सकते, मगर आने वाले समय में कुछ ऐसे निर्णय जरूर ले सकते हैं, जिससे हमारा भविष्य शानदार और सफल हो।

लेकिन सवाल ये है कि सही निर्णय लिया कैसे जाए, ताकि आगे चलकर हमें सफलता मिले। हमारे यहाँ मुफ़्त में बिना माँगे सलाह देने

वालों की कमी नहीं है। उनसे बचकर रहें। जरूरत पड़े तो किसी एक्सपर्ट की राय ली जा सकती है। मान लो किसी को अपने कैरियर का चुनाव करना है। आजकल जब कोई इस उम्र में होता है तो काफी समझदार हो चुका होता है, पुराने समय की बात और थी। अब माता-पिता की इच्छा है कि आप डॉक्टर, इंजीनियर, वकील या कुछ भी यानि कि, कोई बड़ी पढ़ाई करे। कोई और करीबी रिश्तेदार कुछ और सलाह देगा। किसी की रूचि टूर, ट्रेव्लिंग, फोटोग्राफी, बुटीक, फैशन डिजाइनिंग या फिर अपना फ़ैमिली बिजनेस संभालने में भी हो सकती है। देखने में आता है कि बच्चे बहुत बड़ी पढ़ाई करने के बाद भी अपना पुश्तैनी कारोबार संभाल रहे होते हैं। कोई बुराई नहीं। पढ़ाई तो हर जगह ही काम आती है। जैसा कि हमने उपर देखा, चार विकल्प है। पहले तो अपने दिल से पूछिए कि आपकी इच्छा क्या है। आपका मन किस कैरियर को चुनना चाहता है। आपको पहले दो विकल्प तो हटाने पड़ेगें। परिवार वालों को समझाने में थोड़ा समय लगेगा, लेकिन भलाई उसी में है। समय के साथ सब ठीक हो जाएगा। अब बचे दो विकल्प। उनमें से भी किसी एक को चुनना होगा। यहाँ बुद्धि और दलील से काम लेना होगा। काम ऐसा चुने जिसे करते समय सुखद अनुभव हो। अपनी पढ़ाई, अपनी रूचि, अपनी क्षमता अनुसार निर्णय लेना होगा। पैसा कमाना भी बहुत जरूरी है। फ़मिली बैकग्राउंड अच्छी हो तो सोने पे सुहागा। अगर पैसा है तो बिजनेस भी किया जा सकता है। फिर फ़ोटोग्राफी, पेंटिंग या और कुछ को हॉबी के तौर पर रखे। पैसे की अहमियत से इन्कार नहीं किया जा सकता। जब सुई बिजनेस करने पर अटक गई तो आगे सोचे कि बिजनेस कौन सा करना है। उसमें आपकी रूचि और पढ़ाई दोनों ही काम आएंगी।

सही निर्णय लेते समय कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। जैसे कि उन लोगों की और बिल्कुल ध्यान न दें जो आप पर अपना निर्णय थोपना चाहते है। अपने पर भरोसा करना बहुत जरूरी है। घर वालों के विरोध के बाद भी अगर आप कुछ हट कर करना चाहते है तो हिम्मत होनी चाहिए। उस विषय में एक्सपर्ट होना बहुत जरूरी है। आजकल बहुत से युवा, एक्टरों, गायकों या ऐसी बहुत सी चीजें की चकाचौंध में खो

जाते हैं। लेकिन ध्यान रहे, ये तिल्लसमी दुनिया है, भले कोई भी कैरियर बुरा नहीं है। पैसा सब कुछ नहीं है, लेकिन बहुत कुछ है, और आने वाली चुनौतियों के लिए तैयार रहें। आप जिस किसी को भी अपना रोल मॉडल मानते हैं, उसके संघर्ष के बारे में भी पता करे। अगर उपलब्ध है तो उसकी जीवनी पढ़ें। तभी किसी निर्णय पर पहुँचे। यह जरूरी नहीं कि किसी दूसरे ने जो निर्णय लिया वही आपके लिए भी सही हो। ऐसे बहुत से कारण हैं, जो कि सीधे आपको सफलता से जोड़ देंगे।

- अपनी इच्छा से लिए गए निर्णय में व्यक्ति को काम करने में मन लगता है और अगर किसी भी काम को मन से किया जाए तो सफलता निश्चित है।
- मन का काम करने से आलस्य और थकान का सवाल ही पैदा नहीं होता और न ही उसमें समय की सीमा कोई मायने रखती है। इससे मन भी खुश रहता है और कार्य भी अच्छी तरह से हो पाता है।
- जब कोई निर्णय बहुत सोच समझ कर किया जाता है, तो फ़ायदे का अंदाजा भी लगा लिया जाता है। इससे काम करने की क्षमता में भी बढ़ोतरी होती है। औरों से भी प्रोत्साहन मिलता है, जिससे सफलता के अवसर बढ़ जाते हैं। बुद्धि से लिए गए काम में दलीलों, चुनौतियों, समस्याओं, का स्थान मिलता है। जिससे स्वयं को उनसे निपटने के लिए तैयार किया जाता है। उदाहरण के तौर पर बैंक से लोन तो ले लिया, लेकिन उसे लौटाने की क्षमता के बारे में अच्छे से विचार करना जरूरी है। आने वाली परेशानियों के बारे में अगर पहले से ही अंदाजा हो जाए तो आसानी रहती है।

यह बात तो सिर्फ कैरियर की है, जिंदगी में फैसले और भी लेने होते हैं, जैसे कि आप मकान खरीदना चाहते हैं। कोई इन्वेस्टमेंट करना चाहते हैं। अब मकान की बात ही लें। कुर्कमुत्तों की तरह बिखरी कम्पनियों नित नए प्रलोभन देती रहती हैं। लेकिन जिसे पैसा लगाना है, उसे कई पहलुओं पर विचार करने के बाद ही निर्णय लेना होगा। कैसा शहर है, कैसा मुहल्ला या सोसाइटी है। शिक्षा की, मैडीकल की, नौकरी की कैसी



और कितनी सुविधाएँ हैं। जो भी फैसला हो, अपनी क्षमता अनुसार ही होना चाहिए। एक बार कोई लोन ले लिया तो लंबे समय तक किशतों का भुगतान भी आपको ही करना है। मेरी एक बात गाँठ बाँध ले, जो कड़वी तो है लेकिन सच्चाई के करीब है। जो भी निर्णय लें, अपने दम पर ही लें, दूसरों का सहयोग कितना और कब तक मिलेगा, कोई गारंटी नहीं। कुछ लोग तो बहुत समय तक निर्णय ले ही नहीं पाते। टालते ही रहते हैं, उन्हें लगता है कि अगर निर्णय गलत हो गया तो लोग क्या कहेंगे। लेकिन निर्णय तो लेना ही पड़ेगा। जब तक कोई निर्णय लिया नहीं जाएगा, तो पता कैसे चलेगा कि निर्णय सही था या गलत। फैसला करने में इतनी देर मत लगाओ कि उसका कुछ मतलब ही न रहे।

लोग गाड़ी खरीद लेते हैं, लेकिन दुर्घटना के डर से उसे चलाने का फैसला नहीं कर पाते। न ही उसे बेचेंगे, गाड़ी गैराज में खड़े-खड़े खराब हो जाती है।

मान लो आप कुछ करना चाहते हैं, अगर निर्णय नहीं लिया जाएगा तो सौ प्रतिशत चांस है कि आप को कुछ हासिल नहीं होगा, लेकिन निर्णय लेने से कुछ तो चांस है। दौराहे पर खड़े रहने से तो अच्छा है कि एक रास्ते पर चलना शुरू कर दिया जाए। सही है तो मंजिल मिल जाएगी। अगर गलत राह भी चुन ली तो कोई बात नहीं। थोड़ा ज्यादा समय लगेगा, लेकिन गंतव्य तक पहुँच तो जायेंगे। अगर कोई गलत निर्णय लेता है, तो उससे भी सबक और अनुभव तो मिलता ही है। किसी निर्णय पर पहुँचने से पहले सोचना जरूरी है। जल्दबाजी में कभी कोई फैसला मत लें। विषय के अनुसार जानकारी प्राप्त जरूर करें। अपनी सोच और अपने फैसले पर भरोसा रखना अत्यंत आवश्यक है। कई बार कुछ निर्णय पक्ष में नहीं होते, लेकिन सकारात्मक सोच रखे और घबराए नहीं। खुद को दोष मत दें, नहीं तो आगे से आप कोई निर्णय ले नहीं पायेंगे। जो भी निर्णय लेना है उसके परिणाम के प्रति सतर्क जरूर रहे, उस और अच्छे से ध्यान दें। मान लो, आपने अपने किसी वर्कर को कोई बहुत जरूरी काम सौंपने का निर्णय ले लिया और उसे निश्चित अवधि में पूरा करने का निर्देश भी दे दिया और निश्चित हो कर बैठ गए, जो कि गलत है। बीच-बीच में पता करना जरूरी है। अंतिम समय तक अगर आपका काम

पूरा न हुआ तो नुकसान तो आपका ही होगा। वर्कर का आप ज्यादा कुछ नहीं बिगाड़ पाओगे। आपने तो चुनाव सही आदमी का किया था। लेकिन बीच में ध्यान न देने का निर्णय गलत हो गया।

एक बात का और ध्यान रखे। ओवरकॉन्फिडेंट न हो। कभी भी यह न सोचे कि जो फैसला आप लेंगे, वही सही होगा। ऐसा नहीं है, आपसे भी अच्छा विकल्प किसी के पास हो सकता है। हर किसी की सलाह न माने, लेकिन अनुभवी और एक्सपर्ट लोगों की सलाह जरूर ले, भले ही अंतिम निर्णय अपना ही हो। सही निर्णय न लेने का एक कारण यह भी है कि हम बड़ी सोच नहीं रखते। मान लो आप किसी कम्पनी, फैक्ट्री, स्कूल या दुकान के मालिक हो। काफी लोग आपके साथ या आपके आधीन काम करते हैं। जब भी कोई बड़ा फैसला करें तो उन सब का भी ध्यान रखे, ये नहीं कि अपना ही भला सोचे। अकेला कोई कुछ नहीं कर सकता। पूरी टीम को साथ रखे, उनका भी ख्याल रखे, तभी आपका निर्णय सही होगा। यह बात ठीक है कि कोई भी फैसला करने से पहले थोड़ा सोचने विचारने की जरूरत पड़ती है, लेकिन कई बार तो फैसला करना पड़ता है। मान लो कहीं अकेले जा रहे हैं, सामने साँप आ गया, या ऐसी ही कोई और मुसीबत आ गई तो जान बचाने का फैसला तुरन्त ही करना पड़ेगा। तब सोचने का समय नहीं मिलेगा। अंत में मैं यही कहूँगी कि कभी भी आप किसी बड़े निर्णय करने के दौराहे पर खड़े हो तो घबराए नहीं क्योंकि हमारी शक्ति हमारे निर्णय करने की क्षमता में ही निहित है। अगर कोई निर्णय नहीं ले पाता तो वो कभी ऊर्चाईयों को नहीं छू पाएगा। बहुत से निर्णय तो अतीत के अनुभवों से लिए जाते हैं, और उससे सफलता भी मिलती है। अनुभवों से बड़ी कोई किताब नहीं है। निर्णय लेने से ऊर्जा प्राप्त होती है और उहापोह की स्थिति में थकान बनी रहती है। दरअसल काम करने से ज्यादा ताकत तो निर्णय लेने में लग जाती है। यही वो क्षण होता है, जब आप अपने भाग्य का निर्माण करते हैं। कहीं ये न हो जाए-

“कोई निर्णय लेने में इस कदर भी न वक्त लगाए,  
जब तक रास्ते समझ में आए, लौटने का वक्त हो जाए।”

## मुस्कुराने में कैसी कंजूसी

“जिंदगी एक हसीन ख़्वाब है,  
जिसमें जीने की चाहत होनी चाहिए,  
ग़म ख़ुद ही ख़ुशी में बदल जाएगा,  
सिर्फ़ मुस्कुराने की आदत होनी चाहिए।”

एक प्यारी सी मुस्कान न केवल कठिन से कठिन मुश्किल को आसान बना देती है, बल्कि चेहरे की मुस्कान देखकर न जाने कितने लोगो का दिन बन जाता है। मुस्कान एक ऐसी दवा है, जो मुफ़्त में मिलती है, स्वास्थ्य के साथ मूड को भी सुधारती है, संबंधों को बेहतर बनाती है। चेहरे पर मुस्कान हो तो तनाव पास नहीं आएगा, और आसपास की हर चीज खुशनुमा नज़र आने लगती है। एक बार एक आदमी बाग़ से गुज़र रहा था, जहाँ पर रंगबिरंगे हज़ारों फूल खिले हुए थे, और सारे ही फूल मुस्कुराते नज़र आ रहे थे। उस बाग़ का नज़ारा स्वर्ग के समान था। आदमी एक फूल के पास गया, और बोला-मित्र, तुम दो चार दिनों में मुरझा कर मिट्टी में मिल जाओगे, फिर भी मुस्कुरा रहे हो, इतनी ताजगी से खिल कर झूम रहे हो, क्यों?

फूल कुछ न बोला, बस मुस्कुराता रहा। तभी कहीं से एक तितली उड़ती हुई आई और फूल पर बैठ गई। काफी देर तक फूल की ताजगी का आनंद उठाया, और उड़ चली। तभी एक भंवरा आया और फूल के चारों ओर घूमते हुए मधुर संगीत सुनाया, फूल पर बैठ कर खुशबू बटोरी और उड़ गया। इतने में झूमती हुई एक मधुमक्खी आकर फूल पर बैठ गई, ताज़ा सुगंधित पराग पाकर बहुत खुश हुई। थोड़ा पराग लेकर शहद का निर्माण करने उड़ गई। कुछ देर बाद एक बच्चा खेलता हुआ अपनी माँ के साथ आया। खिलते सुन्दर फूल को देखकर उसका मन बहुत प्रसन्न हुआ। उसने कोमल हाथों से फूल को स्पर्श किया और खुशी से ताली बजाने लगा। उसकी माँ ने भी मुसकुरा कर फूल को सहलाया।

अब फूल ने कहा, देखो पल भर के लिए ही सही, लेकिन मेरे जीवन ने कितने लोगों को खुशी दी है। इस छोटे से जीवन में ही मैंने बहुत सारे चेहरों पर मुस्कान ला दी है और कल को मुझे इस मिट्टी में मिलने का भी कोई दुःख नहीं। आखिर, ये जीवन, ये ताजगी, ये सुगंध मुझे इसी मिट्टी से मिली है। मैं तो इसका आभारी हूँ, मुझे इससे कोई शिकायत नहीं।

जिंदगी भले छोटी ही सही, मगर  
मुस्कुराता हूँ मैं, मुस्कुराना जानता हूँ,  
पल भर के लिए ही सही, रजों-गम  
भुलाना जानता हूँ.....

फूल ने फिर कहा, मुझे मुरझाने का क्या गम, मेरे बाद फिर इस मिट्टी में नया फूल खिलेगा, सुगंध फैलेगी, ताजगी होगी, मुस्कुराहट फैलेगी, यही तो जीवन है। एक छोटी सी मुस्कुराहट कई चेहरों पर मुस्कान ला सकती है। हमेशा मुस्कुराइए, जीवन चलता रहेगा, आज आप है, कल आपकी जगह कोई और होगा। मुस्कुराने से कुछ खर्च नहीं होता, बल्कि मिलता ही है। मैं अपना निजी अनुभव बताती हूँ। मैं जब भी खरीरदारी करने निकलती हूँ, तो उसी दुकानदार के पास जाती हूँ, जो मुस्कुरा कर बात करता है। जो माथे पर त्यौरियाँ चढ़ा कर बैठे होते हैं, भले ही उनका सामान कितना भी अच्छा हो, मैं वहाँ नहीं जाती। जब भी हम किसी से मिलते हैं, पहला प्रभाव तो चेहरे के भावों से ही पड़ता है। उदाहरण के तौर पर-

- डाक्टर अगर मुस्कुरा कर मरीज़ से बात करेगा, खुश मूड से मरीज़ का इलाज करेगा, तो उसका आत्मविश्वास बढ़ जाएगा।
- नौकरी या काम के बाद पति, पत्नी या कोई भी घर का सदस्य मुस्कुराते हुए घर में घुसता है तो परिवार में खुशी का माहौल बन जाता है।
- अध्यापक अगर मुस्कुराते हुए क्लास में प्रवेश करेगा तो सारे बच्चों के चेहरे पर मुस्कान छा जाएगी, और ढग से काम होगा। बहुत सारे बच्चे तो अध्यापक के खराब मूड को देखकर याद किया सबक भी भूल जाते हैं।

- बिजनेसमैन खुशी से कंपनी में बात करेगा तो सारे कर्मचारियों के मन का प्रेशर कम हो जाएगा, और वो दुगने उत्साह से अपना काम करेंगे।
- अगर दुकानदार मुस्कराकर अपने ग्राहकों से सम्मानपूर्वक बात करेगा तो हमेशा वो वहीं से सामान लेंगे।
- किसी बच्चे को देखकर मुस्कराईए, किसी गरीब बच्चे को चोकलेट, टॉफी या कुछ खाने को दीजिए, उसके चेहरे की मुस्कान देखकर आपकी आधी थकान तो वैसे ही दूर हो जाएगी।

जिंदगी में उतार चढ़ाव तो आते ही रहते हैं। मुँह फुला कर बैठने से, या मूड खराब करने से कुछ नहीं होने वाला, बल्कि मुसीबत या मुश्किल के समय मन शान्त रखने से, मुस्करा कर बात करने से कुछ अच्छा ही होगा।

**“बिंदास मुस्कराओ, क्या ग़म है,  
जिंदगी में टेंशन किसको कम है,  
अच्छा या बुरा तो केवल भ्रम है,  
जिंदगी का नाम ही कभी खुशी तो कभी ग़म है”।**

मुस्कराना, हँसना, ठहाके लगाना, तीनों आपस में भाई बहन हैं, वक्त और मौके के अनुसार इनको व्यवहार में लाना भी एक कला है। कुछ समय पहले मेरी एक रिश्तेदार विदेश गई। अक्सर वहाँ पर लोग अनजान को देखकर भी मुस्करा देते हैं, विश भी कर लेते हैं, जबकि हमारे देश में ऐसा कम या नहीं होता, खास तौर पर नौजवान लड़के-लड़कियों के बीच। पहले पहल तो उसे ऐसा व्यवहार बड़ा अजीब लगा, लेकिन फिर वो उसकी आदी हो गई। उसने बताया कि एक दिन वो सुबह के समय होटल में सैंडविच खा रही थी, तभी पास से एक लड़का गुज़रा, मुस्करा कर हाथ कहा, “मे, आई” कह कर उसकी प्लेट से सैंडविच का एक टुकड़ा उठाया, मुँह में रखा और चलता बना। जाता जाता भी मुस्करा कर हाथ हिलाता गया। पहले तो वो हक्की-बक्की रह गई, लेकिन फिर वो भी मुस्कराने पर मजबूर हो गई।

**“माना कि मंहगाई बढ रही है जमाने में,  
अभी जी एस टी नहीं लगी है मुस्कराने में”**

जिंदगी भगवान की दी हुई एक नियामत है, अगर आप किसी की आंखों में दर्द देखते हो तो उसके आंसुओं को बांटो, और अगर खुशियां देखो तो उसके साथ अपनी मुस्कान बांटें। किसी कारणवश मुस्कुराना मुश्किल लगे तो भी कोशिश करो कि सबसे मुस्कुरा ही मिला जाए, और परिवार के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएँ। समय के अनुसार चेहरे की मुस्कान और आंखों में दुःख प्रभावित करने के लिए काफी है। मुस्कुराने में और भूल जाने में बस कुछ पल ही लगते हैं, लेकिन जिसको उस समय मुस्कान की ज़रूरत होती है, वह इसे जीवन भर याद रखता है।

**जिंदगी की हर तपिश को मुस्कुरा कर झेलिए,  
धूप कितनी भी हो, संमुद्र सूखा नहीं करते।**

मुसीबत से निकलने का सबसे बढ़िया तरीका मुस्कान ही है, भले ही कुछ समय के लिए वो बनावटी ही क्यों न हो। जब कोई अकेले में भी मुस्कुराता है, तो वो असली और दिल से निकली हुई मुस्कान होती है। कभी बहुत छोटे बच्चे को देखिए, जब वो सोते में मुस्कुराता है कितना प्यारा लगता है। बचपन में हम सभी भी ऐसे रहे होंगे। लेकिन ज्यों-ज्यों बड़े हुए, ज़िम्मेदारियों के बोझ तले दब कर सब भूलते गए, लेकिन ऐसा नहीं करना। ये दुनिया एक शीशे की तरह है, अगर आप इससे नफ़रत करेंगे तो ये नफ़रत करेगी, और अगर आप मुस्कुराते हैं तो ये भी मुस्कुराएगी। अपनी मुस्कान को तभी रोके, जब लगे कि वो किसी को चोट पहुँचा रही है, वरना तो खिलखिला कर हँसे।

**फूलों की तरह मुस्कुराते रहिए,  
भँवरों की तरह गुनगुनाते रहिए,  
चुप रहने से हो जाते हैं रिश्ते भी मायूस और उदास,  
कुछ औरों की सुनिए, कुछ अपनी सुनाते रहिए।**

जब हम मुस्कुराते हैं तो हमारा व्यवहार कुछ ख़ास होता है। हमारे अंदर कुछ विशेष तरह के हार्मोन्स बनते हैं जिससे हमें अच्छा और सुखद महसूस होता है। मुस्कुराहट एक ऐसी दवा है, जिसका कोई भी गलत असर नहीं होता बशर्ते कि जगह और माहौल सही हो। कई बार भले

ही हम अंदर से खुश न भी हों, लेकिन अगर माहौल खुशनुमा है तो चीजे कुछ पल के लिए तनावरहित हो जाती हैं, और आदमी परेशानियों को भी भूल जाता है। और जिस परेशानी से मन जूझ रहा हो कई बार उससे निकलने का रास्ता भी मिल जाता है। मुस्कुरा कर बात करने वाले लोग लोकप्रिय भी होते हैं। अगर आप चाहते हैं कि लोग आपको पसंद करे, आपके आते ही महफिल में जश्न का माहौल बन जाए, तो हर एक को प्यारी सी मुस्कान के साथ मिलें।

मुस्कान और मौन का भी चोली-दामन का साथ है। मौन रक्षा कवच है तो मुस्कान स्वागत द्वार। मौन से जहाँ कई मुसीबतों को फटकने से रोका जा सकता है, तो मुस्कान से कई मसलों का हल निकाला जा सकता है। सेहत पक्ष से देखा जाए तो मुस्कुराते रहने से बीमारियाँ भी दूर रहेंगी। इम्यून सिस्टम पर भी सकारात्मक प्रभाव देखने को मिलता है। व्यक्तित्व भी निखरता है, और मुस्कुराते चेहरे वाले लोग दूसरों से कही बेहतर और प्रभावशाली नज़र आते हैं। इसलिए ये तो तय है कि मुस्कुराहट किसी को भी न केवल ख़ास बनाती है, बल्कि सेहतमंद भी रखती है।

- मुस्कुराने से चेहरे की मांसपेशियाँ और त्वचा सक्रिय रहती है, जिससे खून का संचार सही से हो पाता है। जो कि शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होता है।
- दिल को स्वस्थ रखने के लिए, रक्तचाप घटाने के लिए व्यायाम किए जाते हैं, लेकिन मुस्कान से बिना पसीना बहाए, ही लाभ लिया जा सकता है।
- आज की भागदौड़ वाली दुनिया में तनाव कई शारीरिक और मानसिक समस्याओं का कारण बन चुका है। मुस्कान से तनाव से निजात मिलती है। आजकल तो लाफ़्टर योग किया जाता है, जिससे अधिक स्वस्थ और उर्जावान महसूस होता है।
- मुस्कुराना अपने आप में आनंदित होने का मूल स्रोत है। मीठी मुस्कान क्या नहीं दे सकती, बेहतर व्यापार, रिश्ते, सेहत के इलावा, और भी बहुत कुछ। यह मुफ़्त है, आसान है, सर्वसुलभ है, तो बस मुस्कुराइए, और जिंदगी बनाइए।

- मदर टेरेसा ने कहा था, 'जब आप किसी को मुस्कुरा कर देखते हो, यह उस इन्सान के लिए किसी खूबसूरत तोहफे से कम नहीं होता'। शोधों में भी यह सिद्ध हो चुका है कि किसी मुस्कुराते चेहरे को देखना दिल और दिमाग को उत्तेजित कर देता है। सोच कर देखिए, जब हम किसी छोटे बच्चे को मुस्कुराते देखते हैं तो मन कितना आनंदित होता है। जब कोई किसी को मुस्कुरा कर देखता है तो सामने वाला भी चेहरे की मांसपेशियों को फैलाने से अपने आप को रोक नहीं पाएगा।
- स्वस्थ रहने के लिए लोग क्या-क्या नहीं करते, अच्छे आहार का सेवन, व्यायाम आदि। लेकिन जब चेहरे पर मुस्कान होगी तो मन खुश रहेगा और अगर मन खुश और तनावमुक्त रहेगा, तो क्या मजाल की बीमारियाँ पास भी फटक जाएँ।
- मुस्कुराने से शरीर की रोग प्रतिशोधक क्षमता बढ़ती है। जब भी किसी बच्चे को चोट लगती है या फिर टीका लगाया जाता है, तो उसे हँसाने की कोशिश की जाती है, ताकि उसे दर्द का अहसास कम हो।

मुस्कान और मदद, ये दो ऐसे इत्र हैं, जिन्हें आप दूसरों पर जितना छिड़कोगे, उतने ही सुगंधित आप स्वयं भी होंगे। हँसते मुस्कुराते चेहरे इत्र की दुकान जैसे होते हैं, कुछ न भी खरीदो, फिर भी रूह को महका देते हैं। जो लोग फूल बेचते हैं, उनके हाथों में खुशबू रह जाती है।

**देखो तो सपना है जिंदगी,  
पढ़ो तो किताब है जिंदगी,  
सुनो तो ज्ञान है जिंदगी,  
हंस के जिओगे तो आसान है जिंदगी।**

स्कैनडिनवियन जर्नल आफ साइकोलॉजी में छपे एक शोध में कहा कि मिमिक्री देखने या करने से हमारे आसपास जो भावनात्मक वातावरण तैयार होता है, उससे बच पाना संभव नहीं है। साथ बैठे व्यक्ति की हँसी के छींटे आप तक आएँगे ही आयेंगे। मुस्कुराते रहने वाले लोगों का शादीशुदा जीवन अधिक खुशनुमा और मज़बूत होता है। 2009 में किए गए एक



शोध में मुस्कान और तलाक़ दर के बीच के संबंधों की विवेचना की गयी। इसमें पाया गया कि कम मुस्कुराहट या बिल्कुल न मुस्कुराने वालों में तलाक़ का आदेश पाँच गुणा अधिक था। ज्यादा मुस्कुराने वाले लोग अधिक आशावान, खुशनुमा, और भावनात्मक रूप से अधिक स्थिर होते हैं। जिससे उनका रिश्ता अधिक मज़बूत बनता है। उन्हें अधिक विश्वनीय, गंभीर, सामाजिक और प्रतिस्पर्धी माना जाता है। ही आर्बिट की ओर से कराए गए एक शोध में कहा गया कि 70 फ़ीसदी लोगों को महिलाएँ मेकअप के स्थान पर मुस्कुराते हुए अधिक आकर्षण लगती हैं।

साक्षात्कार हो या व्यापार डीलिंग, मुस्कुराहट से चेहरे पर आत्मविश्वास और ऊर्जा झलकती है। चेहरे की चमक और खूबसूरती को बनाए रखने में भी मुस्कुराहट बहुत मददगार होती है। मुस्कुराने से चेहरे की त्वचा की अच्छी कसरत होती रहती है। रक्त का संचार अच्छे से होता है। फोड़े-फुंसी का कालापन और घाव आसानी से भर जाते हैं। और चेहरे पर चमक आ जाती है।

तो फिर अगर आप तनाव कम करना चाहते हैं, अपना रिश्ता मज़बूत करना चाहते हैं, सेहतमंद रहना चाहते हैं, या और भी बहुत कुछ प्राप्त करना चाहते हैं, या फिर खुशियाँ बाँटना चाहते हैं, तो बस मुस्कुराइए। मुस्कुराहट कई लक्ष्यों को हासिल करने का ज़रिया है। और तो और यह बिल्कुल मुफ़्त है तो फिर इंतज़ार किस बात का।

हर पल मुस्कुराओ, बड़ी “ख़ास”

है जिंदगी...।

क्या सुख क्या दुख, बड़ी “आस”

है जिंदगी...।

ना कभी शिकायत करो, न कभी

उदास हो--

ज़िंदा दिल से जीने का “अहसास”

है जिंदगी...।

## कोमल है, कमजोर नहीं

सदियाँ बीत गई, इस धरती पर मनुष्य को जन्म लिए। युग बदल गए, मौसम बदल गए। इतिहास पर नजर डाली जाए, तो हम कहाँ से कहाँ पहुँच गए। आदि मानव से मनुष्य रूप में आने का न जाने कितना लम्बा सफ़र हमने तय किया है। बहुत कुछ बदल गया, लेकिन औरत के हक़ों की लड़ाई आज भी जारी है। औरत और आदमी दोनों एक दूसरे के पूरक हैं। दोनों जीवन रूपी गाड़ी के दो पहिए हैं। अगर एक पहिया भी कमजोर हो तो गाड़ी चलेगी नहीं, घिसटेगी। बस इतनी सी बात ही समाज की समझ में नहीं आती। माना कि अब हालात पहले जैसे नहीं हैं, लेकिन अगर सारे संसार की औरतों की दशा पर नज़र डाली जाए तो आज भी हालात दयनीय हैं।

आज भी उसे दूसरे दर्जे का प्राणी माना जाता है। कुछ समय पीछे लौट कर देखा जाए तो हमारे देश में सती प्रथा, पर्दा प्रथा, बहु पत्नी प्रथा, कन्या वध, बाल विवाह और भी ना जाने कितनी कुरीतियाँ मौजूद थीं। यहां तक की वोट का अधिकार और औरतों का पिता की संपत्ति पर भी कोई कानूनी अधिकार नहीं था। माना कि अब वैसे हालात नहीं हैं, लेकिन बहुत कुछ पाना बाकी है। औरत को कमजोर मानना ही ग़लत है। क्या हम गाड़ी के एक पहिए को कमजोर मानते हैं। जब कुदरत ने सृष्टि की रचना की तो उसने सिर्फ़ इन्सानों को नहीं, बल्कि जीव जन्तुओं पक्षियों सभी को नर और मादा के रूप में बनाया। अगर पृथ्वी के विकास के बारे में पढ़ा जाए तो यही पता चलता है। शारीरिक रूप से औरतों को कमजोर माना जाता है, लेकिन ये ग़लत है। कुदरत ने उसे कमजोर नहीं, कोमल बनाया। औरत तो कुदरत की एक अनुपम कृति है। पौराणिक कथाओं के अनुसार कहते हैं कि पुरुष का निर्माण तो भगवान ने जल्दी कर दिया, लेकिन औरत की रचना करने में बहुत दिन लगा दिए। इसका कारण था कि उसे उसने कुछ विशेष गुणों से सुसज्जित किया। चलो हम

से सब बातें न भी माने, तो भी उसे किसी तरह पुरुष से कमजोर नहीं माना जा सकता है। दोनों का अपना-अपना क्षेत्र है।

अगर देखा जाए तो बहुत सी परिस्थितियाँ इस भेदभाव के लिए ज़िम्मेवार हैं, और वो सब भी हमारी ही बनाई हुई है। हम लड़कियों को कितना भी पढ़ा लिखा ले, लेकिन फिर भी शादी पर होने वाले खर्च की चिंता हमेशा रहती है। कहते हैं कि भारत में सारी उम्र का खर्च एक तरफ और शादी और मकान बनाने का खर्च एक तरफ। ये नहीं कि लड़के की शादी पर हम खर्च नहीं करते, लेकिन उसे ऐच्छिक माना जाता है, जबकि लड़की की शादी पर होने वाले खर्च को अनिवार्य का दर्ज दिया गया है। देखने में आ रहा है कि दिन-ब-दिन शादियों के खर्चे बढ़ते ही जा रहे हैं। अमीरों को तो कोई फर्क नहीं पड़ता लेकिन गरीब का क्या। उसकी तो नींद ही उड़ी रहती है। शादी तो फिर दूर की बात। लड़कियों की सुरक्षा की चिंता भी कहाँ कम है। कहने में शर्म बाती है, लेकिन आज भी समाज में दूधपीती बच्चियों से लेकर बूढ़ी औरते भी सुरक्षित नहीं है। रोज़ ही अखबारों में ऐसी इन्सानियत को शर्मसार करने वाली खबरें छपी होती हैं।

नवजात बच्चियों को कूड़ेदान में फेंक देते हैं। लड़कियों को घूरना, पीछा करना, भेदे इशारे करना, कमेंट्स करना, स्नैचिंग करना, ऐसी बेहुदा हरकतों की लिस्ट बहुत लम्बी है। औरतों के साथ बदतमीजी करने वालों को कड़ी सजा मिलनी चाहिए। लेकिन यहाँ तो बलात्कारी, किडनैपरस, एसिड फेंकने वाले, बेल लेकर, सबूतों के अभाव और वकीलों की मिलीभगत से बच निकलते हैं या फिर वही तारीख पर तारीख का किस्सा चलता रहता है। अपने गिरेबान में झाँके बगैर कभी औरतों के पहनावे पर कभी चाल चलन पर उंगली उठाना भी एक आम बात है। सिर्फ पुरुष वर्ग का दोष नहीं, औरते भी बराबर की जिम्मेदार हैं। समाज में सुधार तो हो रहा है, लेकिन गति बहुत धीमी है। प्राचीन काल से ही सम्पत्ति बेटों को विरासत में देने की परंपरा रही है। लेकिन फिर शादी के समय में भेंट स्वरूप अपनी हैसियत के मुताबिक लोग बेटियों को तोहफे देने लग पड़े। कालांतर में यह भेंट दहेज बन गई और बेटियों की मौत का बड़ा

कारण भी और फिर भ्रूण हत्या का कारण भी। 2011 की जनगणना के अनुसार देश में एक हजार पुरुषों पर 940 महिलाएँ, और हरियाणा में सबसे कम 834 हैं। लिंग चयन करना गैरकानूनी है, सरकारी कानून भी बहुत सख्त है, लेकिन फिर भी बहुत कुछ हो रहा है।

सोच कर देखो, औरत के बिना क्या समाज और क्या घर। एक तरफ कहा जाता है कि बिना औरत घर भूतों का डेरा लगता है और दूसरी तरफ उसी की स्थिति दयनीय है। बाजार में उसकी स्थिति इशितहार सी, जो हर नज़र को झेलती है और सड़कों पर तो शिकार की सी, खास तौर पर रात के समय। ऐसा लगता है, जैसे इंसान नहीं भेड़िए बसते हो। ऐसा इसलिए है कि हमारी सोच में कमी है। औरत तो ऐसी रोशनी है, जो खुद शमा सी जलकर दुनिया को जगमग करती है। खुशियाँ बाँट कर घर आँगन को रोशन करती है। ममता, सम्मान, संस्कार, स्नेह, प्यार, त्याग और शक्ति का नाम ही औरत है। एक तरफ सरस्वती, लक्ष्मी, काली, देवी के रूप में पूजा करते हैं, कंजकों के पैर धोते हैं और दूसरी तरफ भ्रूण हत्या। औरत के कामों को परिभाषित करने के लिए तो शब्द ही नहीं है। अब तो घर संभालने के साथ-साथ बाहर के काम भी बखूबी करती है। लड़कों से ज्यादा अंक प्राप्त करने के बाद भी बहुत कम ऐसी किस्मत वाली लड़कियाँ हैं, जो उच्च शिक्षा प्राप्त कर पाती हैं। स्थिति बदल तो रही है, लेकिन बहुत धीमी गति से। महिलाएँ आर्थिक रूप से सशक्त हो रही हैं, और कामकाज के साथ खुद से जुड़े बड़े फैसले भी ले रही हैं। केन्द्र सरकार की रिपोर्ट के अखबारों में प्रकाशित कुछ आँकड़े देखिए-

- 169 साल लगे महिला शिक्षकों को लगभग पुरुषों के बराबर पहुँचने में। इस समय देश में 45 प्रतिशत महिलाएँ शिक्षक हैं। सावित्री बाई फुले देश की पहली महिला शिक्षक थी, जिसने पति ज्योतिराव फूले के साथ मिलकर 1848 में लड़कियों के लिए पहला स्कूल खोला। उस समय लोग उनसे बहुत नाराज़ थे, और जान से मारने तक की धमकियाँ मिल रही थी।
- 123 साल लगे महिलाओं को वकालत में एक तिहाई हिस्सा बनाने

में। इस समय देश में अनुमानित बीस लाख वकील हैं। कारपोरेट लॉ फर्मस में सीनियर लेवल पर 50 प्रतिशत तक महिला वकील है। कार्नेलिया सोराबजी पहली वकील ऑक्सफर्ड से लॉ के बाद 1894 में भारत लौटी पर उन्हें केस लड़ने की मंजूरी नहीं मिली। उन्होंने पर्दे में रहने वाली महिलाओं को इन्साफ दिलाया। 1924 में महिलाओं को वकालत का हक मिला।

- 131 साल पहले आनन्दी बाई पहली महिला डॉक्टर 1886 में बनी। वो चौदह की उम्र में ही माँ बन गई, पर बच्चे की मौत ने उन्हें डॉक्टर बनने के लिए प्रेरित किया। अमेरिका से डॉक्टरी की, लेकिन बदकिस्मती से 21 साल की उम्र में टीबी से उनकी मौत हो गई। अब तक महिला डॉक्टरों की संख्या 17% ही है। 51% महिलाएँ देश की मेडीकल सीटों पर हैं।
- 1943 से पहले देश में एक भी महिला इंजीनियर नहीं थी। अब हर साल 2.75 लाख। 1951 से पहले एक भी महिला आई.ए.एस. नहीं थी, आज देश भर में 687 के करीब हैं। आई.आई.एम. में गिनती 14% बढ़ी, लेकिन आई. आई. टी. में घटी।

आज 84% महिलाएँ घर के फैसले तो ले रही हैं, लेकिन मनपसंद पति सिर्फ 5% ही चुन सकती हैं। जबकि राजस्थान में सिर्फ 1% ही मनपसंद जीवनसाथी चुन पाती हैं। 65% औरते पहली बार शादी के दिन ही पति को देख पाती हैं। बिहार में 58.8% महिलाओं के पास अपनी संपत्ति है। मेघालय और त्रिपुरा में 57.3%, राजस्थान में 44%, छत्तीसगढ़ में 43%, झारखंड में 30% और पंजाब में 57% रजिस्ट्री महिलाओं के नाम पर कारवाई जा रही है। 5% औरतों के पास बचत खातों में लगभग 5 लाख रूपए है, 19.23% महिलाएँ ऐसी हैं जो अपने इमरजेंसी फंड में 50,000 तक रखती हैं लेकिन पुरुष 2% ही हैं, जिनके खाते में पाँच लाख रूपए हैं। देश में 5.85 करोड़ बिजनेस रेजिस्टर्ड है इनमें से 14% व्यापार महिलाएँ चला रही हैं। महिलाओं द्वारा चलाए जा रहे इन बिजनेस यूनिट में 80% सेल्फ फाइनेसड है। 61% महिलाओं के पास बैंक खाते हैं। जनधन खातों के लाँच होने के बाद अब देश में कुल 35.8 करोड़

महिलाओं के पास बैंक खाते हैं। 23% कामकाजी महिलाएँ ही इन्वेस्टमेंट से जुड़े फैसले खुद लेती हैं। बाकी पति या माता-पिता के फैसले पर ही निर्भर रहती हैं। चाहे मेडीकल हो या लाईफ इंश्योरेंस 24% महिलाएँ ही रिस्क कवर लेती हैं। सबसे बड़ी कमी इसी क्षेत्र में है। शादीशुदा महिलाओं के हाथ में घर के फैसलों की ताकत होती है। दस साल पहले यह आँकड़ा 76% था जबकि अब यह बढ़कर 84% हो गया है। भले ही महिलाओं के पास फैसला लेने की ताकत बढ़ी हो, लेकिन 48% महिलाओं को परिवार के लिए आज भी कैरियर छोड़ना पड़ता है। खेलों में तो संख्या बहुत ही कम है।

शहरों में, उच्च वर्ग में और उच्च मध्यम वर्ग में महिलाओं की स्थिति फिर भी ठीक है। बड़े शहरों में पाँच में से तीन युवतियाँ जिम जा रही हैं। भारत से बाहर पढ़ाई करने वाली छात्राओं की संख्या में भी बढ़ोतरी हो रही है। 2009 में 23 फीसदी लड़कियाँ पढ़ाई के लिए इंग्लैंड गईं, 2013 में 36 फीसदी गईं। देश की 14% महिलाएँ बाईक/टूव्हीलर चलाना जानती हैं। हर धर्म में भी महिलाओं को पुरुषों से पहले रखा गया है, फिर वास्तव में कमी कहाँ पर है, जो औरतों को कमतर बनाती है। 80% महिलाओं को अस्पताल जाने से पहले घर के सदस्यों से पूछना पड़ता है। पिछले दस सालों में महिलाओं के साथ होने वाले अपराध दोगुणा हो गए हैं। पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को सप्ताह में 35 घंटे ज्यादा काम करना पड़ता है। गाँव में आज भी 31% शादियाँ अठारह साल से भी कम उम्र में हो रही हैं। महिला जजों की बहुत कमी है। 59% महिलाएँ आज भी अकेले घर से बाहर नहीं निकलती। मारपीट, अधंविश्वास, यौन शोषण और कम उम्र में माँ बनने जैसे कलंक भी औरतों के आगे बढ़ने में रुकावट हैं। मातृ मृत्यु दर में हम भूटान और श्रीलंका से भी पीछे हैं। देश की शीर्ष कम्पनियों में काम करने वाली महिलाओं की गिनती सिर्फ 2.7% है। अब तक महिला सांसदों की गिनती सिर्फ 11.69 तक पहुँची है। आज भी देश में 48% बच्चियाँ ऐसी हैं जो सिर्फ पांचवी पास हैं। 500 बेस्ट सी.ई.ओ. की सूची में भारत से एकमात्र महिला इंदिरा न्यूनी है। 2016 की विश्व की सौ शक्तिशाली महिलाओं में भारत से पाँच

महिलाएँ, इंदिरा नूयी, अरुंधती भट्टाचार्य, कोचर, किरण मजूमदार, शौभना भारतीय है। उत्साह, उम्मीद, ऊर्जा और उद्देश्य पूर्ण काम करने वाली महिलाएँ भी हमारे बीच ही हैं। 95 वर्षीय चंदाबेन अपने घर में ही चालीस प्रेम विवाह करवा चुकी है। अनाम हाशिम देश में सबसे कम उम्र की स्टंट वुमन है। पूजा चंद्र शेखर इतनी प्रतिभाशाली है कि 2015 में 17 साल की उम्र में अमेरिका की चौदह यूनिवर्सिटीज में प्रवेश के लिए आवेदन किया था। इसमें आठ आईवी लीग के सभी आठ कॉलेज शामिल थे। पूजा ने 2400 में 2390 स्कोर किया। हार्वेड यूनिवर्सिटी में बायोमेडिकल इंजीनियरिंग कर रही पूजा को प्रोजेक्ट गर्ल कहा जाता है। उसने लड़कियों को जागरूक करने की मुहिम चालू कर रखी है। अलपाबहन पटेल सिर्फ चालीस की है। पेशे से बीमा एजेंट है। अब तक 215 लावारिस देहों का अंतिम संस्कार कर चुकी है।

सोच कर देखिए, अगर औरतों को बराबर का दर्जा और मौके मिले तो वो कहाँ कम है। देश, समाज और नागरिकों की सोच बदलनी होगी। तभी तो किसी कवि ने सच ही कहा है-

**कोमल है, कमजोर नहीं तूं, शक्ति का नाम ही नारी है,  
जग को जीवन देने वाली, मौत भी तुझसे हारी है।**

## दरकते रिश्ते

आज के कम्प्यूटर और साईंस युग में रहने वाले लोग विशेष तौर पर नौजवान पीढ़ी अपने आप को बहुत खुशनसीब समझती है। बहुत सारी सुविधाएँ और सारी दुनिया जैसे मुट्टी में। कहाँ तो पुराने जमाने में जब लोग किसी थोड़ी सी दूर की यात्रा पर निकलते, तो इस तरह विदा लेते कि मानो वापिस आना हो जाएगा भी या नहीं। लेकिन आज तो सुबह एक देश में है तो शाम दूसरे देश में। इसके इलावा और भी बहुत सारी सुविधाओं ने सब दूरियाँ ही खत्म कर दी हैं, लेकिन अगर सोचा जाए तो बाहरी तौर पर जो दूरियाँ समाप्त हुई लगती हैं, अपने भीतर से अपने रिश्तों में वो दूरियाँ कितनी बढ़ गई हैं, इसका अहसास हम सबको है। दिन-ब-दिन ऐसे हालात बनते जा रहे हैं कि ऊपर से खुश दिखने वाला इंसान कई बार अंदर से इतना खोखला हो चुका होता है, कि दुनिया बेमानी लगती है, और वो ये कहने पर मजबूर हो जाता है:-

**इतना क्याँ सिखाए जा रही है ऐ जिंदगी हमें,  
हमें कौन सी सदियाँ गुजारनी है यहाँ।**

वक्त आ गया है, ये सोचने का कि आखिर कमी कहाँ पर है, वैसे तो हर देश की अपनी-अपनी प्रथाएँ होती हैं, लेकिन प्राचीन मूल्यों के लिए और अपनी धरोहर की संभाल के लिए हमारा भारत ज्यादा जाना जाता है। रिश्तों की कीमत क्या होती है। ये हम सभी जानते हैं, लेकिन अब समय बदलने के साथ दरारे पड़नी शुरू हो गई हैं। संयुक्त परिवार का चलन तो जैसे अपनी आखिरी साँसों पर है। अब तो मियाँ बीबी और एक दो बच्चों के परिवार ही देखने को मिलते हैं और उनमें भी आपस में कितनी बनती है, इसके बारे में भी कुछ नहीं कहा जा सकता। बहुत कम घरों में बुजुर्ग माँ-बाप को इज्जत से रहने के लिए स्थान मिल पाता है। नई पीढ़ी को तो रिश्तों के नाम भी पता नहीं होते। आंटी, अंकल और कजन। बस वो इतना ही जानते हैं। अपने घर के रिश्तों की जानकारी



थोड़ी बहुत हो भी सकती है, ससुराल पक्ष के रिश्तेदारों के बारे में जानना तो बिल्कुल ही गैरकानूनी हो गया है। रिश्तों से ज्यादा अहमियत दोस्तों को दी जाने लगी है। दोस्ती निभाना बहुत अच्छी बात है, लेकिन रिश्ते अपनी जगह है। कोई कितना भी अपना बन जाए, अपने माँ-बाप, भाई-बहन, अपने बच्चे, अपने रिश्तेदार अपने ही रहेंगे। ऐसे तो नहीं कहा गया blood is thicker than water जैसे भी प्यार, स्नेह, जज़्बात, दर्द कोई खत्म हो जाने वाली चीज नहीं है।

अकसर देखा गया है कि बाहर क्लबों में, क्विटी पार्टियों में, दोस्तों में तो हंस-हंस कर बातें करेंगे, लेकिन घरवालों को खाने को दौड़ेगे। उनका ध्यान रखना वो भूल जाते हैं। कुछ लोगों को पारिवारिक समारोहों में शामिल होना सिर्फ समय की बर्बादी लगती है। उनकी खुशी बाहरी लोगों में होती है। लेकिन मुसीबत के समय अपने ही काम आते हैं। अगर यकीन न हो तो कभी आजमाकर देख लो। बहुत ही कम सुनने में आता है कि किसी बाप ने अपने बच्चों को जायदाद से बेदखल कर दिया, और सारी सम्पत्ति किसी और के नाम कर दी या फिर दान कर दी। भले ही उन बच्चों ने बुढ़ापे में कभी उन्हें पानी भी न पूछा हो। मेरे एक जानकार जैसे तो अपने बेटे के पास शहर में रहते हैं, लेकिन आज भी वो अक्सर अपने गाँव जाकर काफी दिन रह आते हैं, जहाँ पर उनके दूर पास के रिश्तेदार रहते हैं। वहाँ उन्होंने अपना सारा जरूरत का सामान भी रखा हुआ है। एक उम्र ऐसी आती है, जब आदमी को रिश्तों की पहचान होती है। जवानी में उसे होश नहीं होती। लेकिन टूटे रिश्ते जोड़ने आसान नहीं होते। अगर एक बार दूरियाँ आ जाए तो पाटनी मुश्किल हैं। कई बार जब खुद पर बीतती है, तो ही चुभन का अहसास होता है। एक बार किसी का बच्चा भीड़ में गुम हो गया। बहुत ढूँढने पर भी नहीं मिला। रो-रो कर माँ-बाप का बुरा हाल हो गया। बड़ी मुश्किल से कई घंटों बाद जब बच्चा मिला तो उसके पिता ने अपने घर न जाकर तुरन्त अपने गाँव की बस पकड़ ली। पत्नी के विरोध करने पर बोला, चार घंटे हमारा बेटा नहीं मिला तो हमारा ये हाल हुआ है, सोचो जिस माँ-बाप ने बरसों से अपना बेटा नहीं देखा, उनका क्या हाल हो रहा होगा। दरअसल वो कई सालों

से ही अपने गाँव नहीं गया था, क्योंकि उसकी पत्नी नहीं चाहती थी। लेकिन अब उसकी आँखें खुल चुकी थी।

कोई भी एक पक्ष किसी बात के लिए जिम्मेदार नहीं होता। गलती एक जगह होती है तो कभी दूसरी जगह होती है। लेकिन कोशिश तो की जा सकती है। हमें अपने आप को इतना भी नहीं झुकाना कि लोग पायदान ही समझ लें। लेकिन इतना समझना जरूरी है,

**यूँ ही तो नहीं आती मिठास रिश्तों में, ज़रा सोचो  
गुलकंद बनने के लिए गुलाब को क्या-क्या सहना पड़ता है।**

आजकल का जमाना, रहन-सहन, बहुत सी मजबूरियाँ भी हो सकती हैं, लेकिन पारिवारिक मूल्यों को, भावनाओं को, संवेदनाओं को तो नकारा नहीं जा सकता। पुराने समय में जब किसी की मौत हो जाती थी, तो बहुत दिन तक शोक का माहौल बना रहता। मुझे याद है, ऐसे मौके पर कई-कई दिनों तक स्थानीय लोग उनके घर रोज शाम के समय जा कर जमीन पर दरी पर बैठते, अफसोस प्रगट करते, मृत आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना करते। बाहर से आए रिश्तेदार भी कई दिन तक ठहरते। काफी दिनों के बाद 'रस्म उठाला' होती। कई महीनों तक अच्छे कपड़े नहीं पहनते थे। और तो और घरों में मीठे पकवान तक नहीं बनते थे। लेकिन अब वैसा नहीं। लोग मुश्किल से एक दो बार जा पाते हैं, और सब रस्में जल्दी ही कर दी जाती हैं। जैसे परहेज भी नहीं हो पाते। लेकिन बिछड़ने वाले के प्रति प्यार, रिश्ता और आत्मीयता तो कम नहीं होती। आजकल के समय के चलते ये सबकी मजबूरी है। दुख तो उतना ही रहता है। कहते हैं न कि जो जितना आग के पास है, उसे उतना ही सेक लगेगा। जिसका जितना रिश्ता है, उतना ही दर्द होगा।

खून के रिश्तों के अलावा एक रिश्ता और भी है, जिसके बारे में कहा जाता है कि ऊपर से बन कर आता है। जिसे हम सात जन्मों का रिश्ता मानते हैं। लेकिन आज उसे निभाना सबसे मुश्किल हुआ पड़ा है। दिन-ब-दिन तलाक के केस बढ़ते जा रहे हैं। अदालतें भरी पड़ी हैं। ऐसे केसों को लेकर जो मजबूरी वश ईकट्टे रह रहे हैं, उनमें भी तू-तू मैं-मैं होती रहती है। इस बात का सीधा असर बच्चों पर पड़ता है। कमियाँ,

मजबूरियाँ हो सकती है, लेकिन एडजस्टमेंट करने से काफी सुधर सकता है, लेकिन ये शेर देखिए:-

अरे मियाँ, अब ऐसी हिमाकत कौन करता है,  
प्यार किस चिड़िया का नाम है,  
और भी कई काम हैं, वो क्या कहते हैं,  
मुहब्बत, भला वो कौन करता है।

आज हर चीज बिकाऊ हो गई है। दोस्ती हो या रिश्ते, पैसे के आगे सब फीके हैं। माना कि पैसा बहुत कुछ है, लेकिन सब कुछ नहीं।

मत करो हर वक्त बातें बाजार की, अब उन्हें कौन समझाए के रिश्तों में बाजार नहीं होता।

माना कि इस भागदौड़ वाली जिन्दगी में सारा दिन बीतते पता नहीं चलता। शरीर भी थक कर चूर हो जाता है। लेकिन फिर भी पत्नी बच्चों के लिए, उनकी पढ़ाई के लिए, उनके भविष्य के लिए जैसे मर्जी समय निकालते हैं। इसी प्रकार घर में कोई बुजुर्ग है तो उससे भी दो मिन्ट हंस कर बात कर लें, उसका हालचाल पूछ लें। कोई उसकी जरूरत का सामान ला दें, उसके चेहरे की रौनक देखते ही बनेगी। दवाईयां आधी रह जाएगी। बुजुर्गों की तो बस यही गुजारिश होती है।

कोई तो हो, जो दो पल उससे बातें कर लें,  
जज़्बात सुने उसके, अहसासों को समझे।

अब ऐसी भी नहीं कि लोग रिश्तों में बंध कर नहीं रहना चाहते। चाहते तो हैं, लेकिन कोशिश, समय, एडजस्टमेंट के इलावा थोड़ी सी मेहनत तो करनी पड़ेगी। जैसे हम बोएंगें, वैसा ही काटेंगे। घर में बच्चे बड़ों की आदतों को, उनकी हर चीज को गौर से नोट करते हैं। आजकल के बच्चे बहुत स्मार्ट हैं। ये मानकर चलें कि, child is the father of man. पढ़ाई लिखाई के साथ-साथ घर परिवार की, रिश्तों की, समाज की अहमियत मुँह से बताने की बजाए करके दिखाएँ। मैं एक ऐसे परिवार की बात करना चाहती हूँ, जो कि शादी के बाद तुरन्त घर परिवार से दूर जाकर रहने लगे। उनकी जिन्दगी का मकसद था, बिना किसी की रोकटोक के

ऐशोआराम की जिन्दगी जीना और खूब पैसा कमाना, और बैंक बैलेंस में बहुत सारी शून्य लगाना। दोनों कमाते थे। कोई दिक्कत नहीं थी। एक बेटा था। उसे खूब पढ़ाया लिखाया। लेकिन अपनी मिट्टी, अपने सब रिश्ते भूल गए। बहुत कम रिश्तेदारी में आना जाना होता। बेटे को तो रिश्तों के बारे में ज्यादा कुछ पता ही नहीं था। समय पाकर उसे विदेश में अच्छी नौकरी मिल गई, और वो वही का हो गया। वहीं पर शादी कर ली। यहाँ तक सब ठीक था, लेकिन माँ-बाप पर गाज तब गिरी जब उसने फोन पर ही शादी की सूचना मात्र दी। उसने साफ कह दिया था कि यहाँ का कल्चर अलग है। वो उन्हें वहाँ बुलाकर अपने साथ नहीं रख सकता। उन्हें अपना ध्यान खुद ही रखना होगा। अब उनके बैंक में शून्य बहुत बढ़ गए थे, लेकिन साथ ही साथ जिन्दगी में कभी न भरने वाली शून्यता आ चुकी थी। बुजुर्ग उनके रहे नहीं, और बराबर के लोग उन्हें पहचानते नहीं, या फिर पहचानना नहीं चाहते। जिन्दगी तो बीत ही जाती है, या फिर कट ही जाती है। लेकिन जब हम इनसान के रूप में पैदा हुए हैं तो हमें जिन्दगी जी कर जाना है, और ये सब हमारे अपने हाथ में है। अपनी कमान किसी दूसरे के हाथ में कभी भी मत दें। दुनिया में हर इंसान के पास दिन में चौबीस घंटे है। सब जिम्मेदारियाँ उसी में पूरी करनी हैं। जब मकान भले ही कच्चे थे, लेकिन रिश्ते सच्चे और पक्के थे। एक पंखे के नीचे सारा परिवार सो जाता था। आँगन में वृक्ष थे, सुख-दुख सबके साँझे थे। कोई आए जाए, दरवाजा खुला ही रहता था, क्योंकि डर की बात ही नहीं थी। सोफे, डबलबैड की ज़रूरत नहीं, सब चारपाई पर ही बैठते थे। मेहमान भी आते, रिश्ते भी निभाते, रूठते भी थे, मनाते भी थे। पैसा कम होने पर कोई गम नहीं था। दैनिक ज़रूरतें पूरी होना ही बहुत था। सब कुछ पाकर भी अगर दुख-सुख में अपने ही मौजूद न हो तो बताने की ज़रूरत नहीं कि कैसा लगता है।

मैंने तो हर वक़्त कॉपी कलम रखनी सीख ली है,  
जब भी कोई अपना सा लगता है, दस्तख़त करवा लेती हूँ।  
और अब आप भी ऐसा ही कीजिए।

## मन के जीते जीत है

अकसर हम सभी के अंदर कई बार ये जिज्ञासा उत्पन्न होती है, कि क्या है हमारी जिंदगी? क्यों आए हम इस धरती पर। अगर जीवन में सब ठीक ठाक चलता रहे तो ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं पड़ती, लेकिन कुछ मुश्किलों, मुसीबतों का सामना करना पड़ जाए तो मन विचलित हो जाता है। शायद किसी बहुत अमीर या अत्यंत गरीब, भिखारी इत्यादि के जीवन को छोड़ दिया जाए, बाकी सब के मन में तो कभी न कभी ये विचार आया ही होगा। बचपन के तीन चार साल बीतते ही जो भागदौड़ शुरू होती है, उसका अंत कहाँ पर होता है, बताने की जरूरत नहीं। सारी उम्र हमारे आसपास लोगों की भीड़ रहती है, लेकिन फिर भी बहुत बार हर आदमी मन से अकेला हो जाता है। पैसे से बहुत सी समस्याएँ तो सुलझ जाती हैं, लेकिन मन को खुशी नहीं मिलती। कई बार आदमी ऐसे दौराहे या चौराहे पर खड़ा होता है, जहाँ से आगे जाने का रास्ता उसे मालूम नहीं। बेशक संगी साथी, पारिवारिक जन सलाह देने के लिए मौजूद होते हैं, लेकिन मन नहीं मानता। आखिर ये मन है क्या चीज? कई बार बाहरी दवाब से हम कोई काम, कोई फैसला कर तो लेते हैं, लेकिन अंदर ही अंदर घुटन सी महसूस होती है, हमारा दिल टिकता नहीं, उखड़ा सा रहता है। लेकिन कुछ काम ऐसे होते हैं, जिनके करने से हमें आंतरिक खुशी महसूस होती है। उदाहरण के तौर पर किसी को मन्दिर, गुरुद्वारे या ऐसे किसी स्थान पर सेवा करके खुशी मिलती है तो दूसरे किसी को गरीब, अनाथ बच्चों के लिए कुछ करके खुशी का आभास होता है। किसी का मन रक्तदान से प्रसन्न होता है, तो कोई अस्पतालों में दान करना चाहते हैं। इसके साथ ही दुनिया में स्वार्थी, लालची, घटिया प्रवृत्ति वाले लोगों की भी कमी नहीं।

कुछ दिन पहले की सच्ची घटना मैं आपको बताती हूँ। रात के दस बजे का समय। मेरे एक जानकार खाने के बाद टहलने निकल गए। सड़क

के मोड़ पर एक कुल्फी वाले को देखकर उनका मन कुल्फी खाने को हो गया, तो वो उनके पास चले गए, और कुल्फी ले कर खाने लगे। तभी वही पर एक आलीशान कार आकर रूकी और एक लड़के ने कार का शीशा खेलकर बढ़िया सी पाँच कुल्फियों का ऑर्डर दिया। उस कार में लड़कियाँ भी बैठी थी। सब खूब शोर मचा रहे थे। कुल्फियाँ हाथ में आते ही वो बिना पैसे दिए हूटिंग करते हुए कार भगा कर ले गए। वहाँ खड़े सब लोग हक्के-बक्के रह गए। बेचारा कुल्फी वाला लड़का तो रोने ही लग गया। मेरे परिचित ने उसे कुछ पैसे देने चाहे, तो उसने लेने से मना कर दिया। लेकिन फिर वहाँ खड़े सब लोगों ने ज़बरदस्ती मिलकर उसका घाटा पूरा कर दिया। अब ये अपने-अपने मन की बात है। हमारे आस-पास ही ऐसी सैकड़ों घटनाएँ देखने को मिलती हैं।

हम देखते हैं कि कोई व्यक्ति दुखी है तो कोई सुखी है। कोई समृद्ध है तो कोई गरीब। एक व्यक्ति भयभीत और तनावग्रस्त रहता है तो दूसरा आस्थावान और आत्मविश्वासी होता है। किसी के पास सुन्दर आलीशान बंगला है तो कोई झोपड़ीपट्टी में रहता है। एक व्यक्ति बहुत सफल होता है तो दूसरा असफल। कुछ लोगों के हाथ लगाते ही जैसे मिट्टी भी सोना हो जाती है, और कुछ जिंदगी भर कड़ी मेहनत करने के बाद भी कुछ हासिल नहीं कर पाते। कुछ बातें किस्मत से होती हैं, इस बात से इन्कार नहीं किया जा सकता, लेकिन हर बात किस्मत से नहीं होती। मेहनत लगाने इच्छाशक्ति के इलावा, और भी बहुत सी बातें होती हैं लेकिन हम बात कर रहे हैं मन की। अगर आदमी अपने मन की सुन, मन पर काबू पा ले तो संसार से सारी बुराईयों का ही अंत हो जाए। उदाहरण के तौर पर मेहनत और ईमानदारी से धन कमाने में कोई बुराई नहीं, लेकिन जो लोग गलत तरीके अपनाते हैं क्या वो सुखी रह पाते हैं ?

हर इंसान में शक्ति का असीमित भंडार है, जो दुनिया की किसी समस्या को परास्त कर सकता है। खुश रहना सीखें, और प्रभु का शुक्रिया करें। सच्ची और स्थायी खुशी उसी दिन आएगी जब हमें यह अहसास हो जाएगा कि किसी भी कमजोरी से उबरा जा सकता है। मन पर काबू पाने का अर्थ ये कदापि नहीं कि आदमी साधु बन कर जंगलों में रहना

शुरू कर दे या आदि मानव वाले युग में लौट जाए।

आज हम भारत देश में बहुत सी समस्याओं से उलझ रहे हैं। गरीबी, बेरोजगारी, मंहगाई जैसी बातें तो बहुत बड़ी है, लेकिन हम शिक्षा, सफाई, प्रदूषण, रिश्वतखोरी, काला बाजारी, शौचालय, बीमारियाँ, दुर्घटनाएँ, जैसी कुछ ऐसी मुश्किलों से गुजर रहे हैं, जिनका हल काफी हद तक हमारे पास है, लेकिन हम सोचते ही नहीं हैं। हर आदमी जो विदेश होकर आता है, वहाँ की न जाने कितनी अच्छी बातें सुनाता है, लेकिन खुद पर लागू करने की कोशिश क्यूँ नहीं करता। कुछ दिन पहले की बात है। मैं दिन के समय रेलगाड़ी के जनरल डिब्बे में यात्रा कर रही थी। सामने वाली सीट पर दो अपटूडेट लड़के बैठे बातें कर रहे थे, और साथ में मूँगफलियां और कुछ अन्य सामान भी खा रहे थे। लगता था कि एक लड़का जैसे अभी-अभी दुबई से आया हो, क्योंकि वो वही की बातें कर रहा था। विशेष तौर पर वो वहाँ की सफाई का ब्यान कर रहा था। “मजाल है वहाँ पर एक कागज भी यहाँ-वहाँ कोई फेंक दे।” और भी बहुत सी बातें। लेकिन खाने पीने के सारे छिलके, गंदगी, पानी की खाली बोतलें बड़े आराम से सीट के नीचे, कुछ फर्श पर फेंक कर वही की बातों में मस्त हो गए। मैं हैरानी से उनको देख रही थी। हम अपने देश के प्रति क्यूँ नहीं सोचते। क्यूँ हमारे मन में अपने देश के प्रति अच्छी भावनाएँ जागृत नहीं होती। सिर्फ सीमा पर जाकर लड़ना ही देश भक्ति नहीं है। हम अपने जरूरी कामों के साथ-साथ भी बहुत कुछ अच्छा कर सकते हैं।

पं. विजयशंकर महता के अनुसार इच्छा किसके मन में नहीं होती। यहाँ तक कि पशु भी अपने मन में इच्छा रखते हैं। लेकिन जब पशु इच्छा पूरी करने पर आता है, तो कोई नियम नहीं पालता, और इसलिए वो उलझ भी जाता है। जो मनुष्य अपनी इच्छाओं को पशुओं की तरह पूरी करने का प्रयास करेंगे वे परेशान हो जाएँगे। अव्यवस्थित इच्छा कामना बन जाती है, और कामना इंसान की समझ को ढक देती है। कहते हैं कि जैसा अन्न वैसा मन। सात्विक भोजन से उत्पन्न होने वाली इच्छाएँ अच्छे काम करवाती हैं। ज्यादा तामसिक भोजन से उत्पन्न इच्छाएँ गलत

काम ही करवाती है। अपराधी इसी श्रेणी में आते हैं। जब भीतर कोई इच्छा जागे तो यह ध्यान देना जरूरी है कि इसका संचालन मन से हो रहा है या बुद्धि से। यदि मन से संचालन हो रहा है तो तामसिक खंड में पहुँच जाएँगे। हमारे मन में दो तरह से विचार आते हैं। कुछ तो बिना सोचे ही आते रहते हैं, और कुछ सोचने पर आते हैं। कई बार स्थिति खतरनाक भी हो जाती है। हम निर्णय नहीं ले पाते, लेकिन फैसला तुरन्त करना होता है। मन को नियंत्रण में लाना हो तो एक और स्थिति है, और वो है ध्यान देना। यहीं से मन नियंत्रण में आता है, और तामसिक होने से बच जाता है। अगर मन नियंत्रण में होता तो 'निर्भया कांड' न होते। अच्छे से अच्छे लोग भी गलत काम कर जाते हैं, और बाद में पछताते हैं। इच्छाओं के मामले में मन पर पूरा नियंत्रण करना बहुत जरूरी है।

जरा सोचिए, मन की मानकर थोड़ी देर की खुशी जहाँ जीवन भर का अभिशाप बन सकती है, वहीं अगर थोड़ा ध्यान से काम किया जाए तो कई उलझने सुलझ जाएगी। जो आदमी सच्चे मन से इमानदारी से काम करता है, वो कहीं पर भी चैन की नींद ले लेता है, लेकिन अपनी आत्मा के विरुद्ध जाकर काम करने वालों को रेशमी गद्दों पर भी नींद नहीं आती।

कहते हैं कि--- मजदूर को दरकार नहीं रेशम की, वो तो अखबार पर भी चैन की नींद सोता है।

मन को जीतना मुश्किल तो है, लेकिन नामुमकिन नहीं। मन को जीतना एक दिन का काम नहीं, यह निरन्तर अभ्यास है। बाजार से निकलते वक्त कितनी ही चीजे मन को लुभाती हैं। दिल में आता है, ये भी लें ले, वो भी ले ले, लेकिन अगर उस वक्त बजट और जरूरत को ध्यान में रख लिया तो सब ठीक हो जाएगा, लेकिन अगर बुद्धि और विवेक से काम न लेकर मन की चंचलता के बस में आ गए, तो परिणाम भुगतने के लिए तैयार रहना होगा। हमारा दिमाग हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है, जैसे विचार हमारे दिमाग में आते हैं, अर्थात् जैसी बात हमारे मन में आती है, वैसे ही हारमोनस स्तरावित होने लगते हैं, और अंदर से वैसी ही प्रतिक्रिया चालू हो जाती है। हर व्यक्ति के पास दो प्रकार की शक्तियाँ होती हैं, एक शारीरिक और दूसरी मानसिक। जहाँ शारीरिक शक्ति की



सीमा समाप्त होती है, वहाँ मानसिक शक्ति ही काम आती है। अगर हमें सफलताओं की राह में आगे बढ़ना है, तो असफलताओं के बारे में सोचकर डरना नहीं। अगर ठान लिया जाए कि जीत मेरी ही होने वाली है, तो कोई कारण नहीं कि सफलता न मिले। क्योंकि “मन के हारे हार है, मन की जीते जीत।” कहते हैं कि हाथी का बच्चा जब छोटा होता है तो उसे पतली सी रस्सी से बाँधा जाता है, जिसे वह बार-बार तोड़ने की कोशिश करता है, लेकिन तोड़ नहीं पाता। फिर वो कोशिश करनी छोड़ देता है। बड़ा होने के बाद भी वो रस्सी नहीं तोड़ पाता, क्योंकि उसके मन में ये बात बैठ चुकी होती है कि वो ये नहीं कर पाएगा। वो मन से हार चुका होता है।

हमारी बात शुरू हुई थी देश की समस्याओं से जिससे किसी न किसी रूप में हर कोई परेशान है। हर बात में सरकार को कोसने से कुछ नहीं होगा। कोई भी राजनैतिक पार्टी आए, नागरिक तो वही रहेंगे। अपने घर से ही शुरू करें। अगर घर के मुखिया को छोटी-छोटी बातों से परेशान कर दिया तो वो बाहर के बड़े-बड़े काम कैसे कर पाएगा। यही बात देश पर लागू होती है। अब सफाई की बात लें, या पानी की बर्बादी की या ऐसी आसपास की। कुत्ता पालने का शौक है। सुबह घुमाने भी लेकर जाते हैं, लेकिन जब वो सड़कों पर या लोगों के घरों के आगे गंदगी फैलाता है, तो ये बात मन में क्यों नहीं बाती कि हमारे घर के आगे भी गंदगी फैल सकती है। इसी प्रकार जो लोग बहू को तंग करते हैं, वो क्यों नहीं सोचते कि उनकी बेटी भी किसी की बहू है। अगर घर में बच्चों के मन में अच्छे संस्कार डाल दिए जाए तो वे देश के भावी अच्छे नागरिक बनेंगे। अगर बच्चों के सामने घर के बुजुर्गों से दुर्व्यवहार किया जाता है, तो उनके मन में भी वैसी बातें आएंगी। बच्चे को एक खिलौना न मिला तो कुछ देर रोकर चुप हो जाएगा, लेकिन अगर उसके मन में अच्छे संस्कार न डाले तो बड़ी मुसीबत होगी। कहने का अभिप्राय ये है कि मन का अच्छा, सच्चा पक्का होना बहुत जरूरी है। मन पर काबू होना जरूरी है। मन को जीत लिया, तो जग जीत लिया। परिस्थितियां कितनी भी प्रतिकूल हो, मन विचलित नहीं होना चाहिए। छोटा सा उदाहरण देना चाहूँगी। हम

जब किसी शादी ब्याह में जाते हैं, तो सारे प्रकार के व्यंजन मन को लुभाते हैं। लेकिन अगर जीभ के स्वाद के आगे मन हार गया तो आगे की हालत बताने की जरूरत नहीं।

कवि प्रदीप की मन पर कविता की कुछ लाइनें इस प्रकार हैं

“कभी-कभी खुद से बात करो, कभी खुद से बोलो।”  
अपनी नज़र में तुम क्या हों? ये मन की तराजू पर तोलो।

## हरी भरी हो धरा

मुझे और आप सभी को वो दिन याद होंगे, जब हम रेल या बस से सफर पर निकलते थे तो स्टेशन छूटने के साथ ही थोड़ी देर बाद ही हरे भरे पेड़, खेत खलिहान शुरू हो जाते थे। सुबह का समय होता तो किसान हल चलाते दिखते, कभी ट्यूबवेल चलता दिखता तो कहीं पशु पक्षी चहकते नज़र आते। कभी किसी रास्ते पर पानी से भरी नहर या ऐसा ही कोई और स्रोत दिख जाता तो दूर तक उसे निहारते ही जाते। मन मयूर नाच उठता। लेकिन आज तो ऐसे नज़ारे जैसे कहीं खो से गए हैं। उदाहरण के तौर पर चण्डीगढ़ से दिल्ली का सफर करने पर दोनों और कंकरीट के जंगल ही दिखते हैं। चारों ओर ऊँची-ऊँची इमारतें, फैक्टरियाँ, ढाबे, दुकानें ही नज़र आती हैं। हाईवे पर तो यही नजारा है, अगर अंदर की ओर जाया जाए तो शायद कुछ प्राकृतिक दृश्य देखने को मिल जाए। लेकिन इतना काफी नहीं है। धरती में पानी का स्तर कितना नीचे गिर चुका है, हम सब जानते हैं। यह ठीक है कि आबादी बढ़ने के साथ-साथ जरूरतें भी बढ़ गई हैं, लेकिन हर चीज की कुछ तो सीमा होती है। जिस तरह से प्रकृति का बुरी तरह दोहन किया जा रहा है, अगर न रोका गया तो बहुत खामियाज़ा भुगतना पड़ सकता है।

पिछले कुछ सालों से जो प्राकृतिक आपदाएं भूकम्प, सुनामी, बाढ़, पहाड़ों का खिसकना इत्यादि आ रही हैं, वो प्राकृति से बेवजह छेड़छाड़ का ही नतीजा है। वो तो हमारे देश की धरती ही इतनी अमीर है, जो आज तक हमारी हर जरूरत को पूरा कर रही है। लगभग हर चीज की पैदावार हमारे देश में होती है। लेकिन प्रकृति के प्रति बहुत ध्यान देने और संभलने का समय आ गया है। नुकसान तो हम बहुत कर चुके हैं। हरी भरी धरा के लिए पेड़-पौधे तो आवश्यक हैं ही, साथ-साथ और भी बहुत से मुद्दे हैं, हमारी बहुत सी आदतें हैं, जिनमें सुधार लाना होगा। जैसे कि पर्यावरण, प्रदूषण, भूस्तर, कचरा, ई-कचरा। अगर हम ई-कचरे

की यानि कि पुराने मोबाईल, टेलीफोन, टी.वी., वाशिंग मशीन या और भी इलेक्ट्रॉनिक सामान की बात करे तो आप सब को यह जानकर हैरानी होगी कि केवल भारत में ही 18 लाख टन इलेक्ट्रॉनिक कचरा हर साल निकलता है। सोचे, सारे संसार की क्या स्थिति होगी। अमेरिका और चीन फोन, हेयर ड्राइअर और फ्रिज के रूप में सबसे ज्यादा कचरा पैदा करते है। एशियाई देशों में पर्सनल कम्प्यूटर, स्मार्ट फोन और रेफ्रीजरेटर का कचरा सर्वाधिक है। हर साल दुनिया भर से 4 करोड़ 10 लाख ऐसा ई-कचरा लगता है। इसमें अधिकतर खुली जगहों पर पड़ा रहता है। इसमें मीथेन गैस हवा में घुलकर हानि पहुँचाती है। अक्सर ऐसे कचरे के निष्पादन की तकनीक का अभाव है। ऐसे सामानों में सोना, चाँदी, प्लेटिनम और प्लेटिनम जैसे तत्व होते है। इनको निकालने के लिए जिन रसायनों का इस्तेमाल होता है, वो भी स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए हानिकारक है।

आज पर्यावरण पूरी दुनिया का बहुत बड़ा मुद्दा बन गया है, लेकिन इसको लेकर बहुत कम लोग जागरूक है। पर्यावरण को सबसे ज्यादा खतरा शहरों से है। पर्यावरण के बारे में गंभीरता से सोचा जाए। पर्यावरण का सीधा संबंध प्रकृति से है। बढ़िया पर्यावरण का निर्माण करने के लिए ये जरूरी है कि हम सब मिलकर पर्यावरण संरक्षण करे। 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस मनाने का मुख्य कारण लोगों को जागरूक करना है। हमें अपनी गतिविधियों को नियंत्रण में करना होगा। चारों ओर की आबो हवा को शुद्ध रखना होगा। जल और वायु की शुद्धता बनाए रखने के प्रयास करने होंगे। बेहतर जिन्दगी जीने के लिए सुन्दर पर्यावरण का होना जरूरी है। आज हम पेट्रोल, डीजल और गैस के दास बन चुके हैं। इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की माँग बढ़ने से ऊर्जा की माँग बढ़ गई है। कोयला, पेट्रोल और डीजल के दहन से उनसे उत्सर्जित कार्बन डाईआक्साइड गैस और अन्य हानिकारक अव्यव ग्रीन हाउस प्रभाव पैदा करते है और यही ग्लोबल वार्मिंग का कारण बनता है। इसी का प्रभाव पर्यावरण और धरती पर पड़ता है। प्राकृतिक आपदाओं के साथ-साथ धरती की उपजाऊ शक्ति पर भी पड़ता है।

**“प्रकृति का न करे हरण, आओ बचाए पर्यावरण”**

धरती की सुरक्षा पर्यावरण के साथ-साथ प्रदूषण से भी करनी पड़ेगी। जिसका सबसे बड़ा कारण है, वाहन। देश में होने वाले कुल प्रदूषण में 65% उन वाहनों से होता है जो 15 साल पुराने हैं। ये न केवल वायु प्रदूषण, बल्कि ध्वनि, जल, मिट्टी आदि के प्रदूषण के लिए जिम्मेवार हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक देश में ऐसे करीब 2.8 करोड़ वाहन हैं। सरकार ने इन्हें नष्ट करने के लिए नीति भी बनाई जैसे-जैसे वाहनों की संख्या बढ़ रही है, वायु प्रदूषण भी बढ़ रहा है। ज्यादा खतरनाक वे वाहन हैं जो पूरी तरह फिट न होने के बावजूद भी सड़कों पर दौड़ रहे हैं और फिर इन सारे वाहनों के कारण पार्किंग समस्या दिन प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है। उससे भी धरती की हरियाली कम हो रही है।

**“फैलेगा अगर इसी तरह प्रदूषण,  
धरती पर संकट में पड़ जाएगा प्राणियों का जीवन।”**

अगली बात, जल के बारे में हम कितना जानते हैं। भारत में प्रति व्यक्ति पानी की खपत को हर बीस वर्ष में दोगुना करते जा रहे हैं। हमें ये समझना होगा कि पानी कैसे हमारे व्यापार, रोजगार, सेहत और जीवन शैली को प्रभावित करता है। ‘सावधान, आज जल है, जरूरी नहीं कि कल भी हो।’ जल बचत के नुस्खे अभी मुंह, बर्तन, गाड़ी धोते वक्त नल खुला रखने की बजाए मग बाल्टी, सिंचाई में मजबूत मेड़बंदी इत्यादि तक ही सीमित है। मगर अंतराष्ट्रीय नजरिया ज्यादा व्यापक है। वे मानते हैं कि पानी ऊर्जा है, और ऊर्जा पानी। सच है कि पानी के बिना न बिजली बन सकती है, न ईंधन और न ही दूसरे उत्पाद बनाने वाले ज्यादातर उद्योग चल सकते हैं। बाजार में उपलब्ध एक लिटर पानी के उत्पादन में तीन लिटर पानी खर्च होता है। यदि ऊर्जा बचानी है तो पानी की बचत करनी होगी। अब जिन स्थानों पर वार्षिक वर्षा मात्र 127.93 मिलीलिटर, जैसलमेर (राजस्थान) प्रमाण है कि यदि पानी, अनाज, ईंधन, खेती, बाजार और सेहत के लिए तैयारी पक्की हो तो सूखे के साथ भी सुख से जिया जा सकता है। पानी के सही उपयोग से धरा को सुरक्षित और हरा भरा रखा जा सकता है। नहीं तो कही बाढ़ की और कहीं सूखे की स्थिति बन जाएगी।

एक बात और है, और वो ये है कि हम कितने प्राकृतिक हैं। अगर

हम पुराने चित्र देखे तो उनमें नदी, खेत, आँगन में तुलसी, ढेर सारे पक्षियों के साथ मोर। पीपल के पेड़ के नीचे चौपाल। मटका दिखाई देता है। टूटे मटके या कटे कनस्तर में लगे फूलों के पौधे होते। फिर उसके बाद वाले चित्रों में खेत, पेड़, आँगन कम घने और कुछ सिंकुड़े दिखाई देंगे। उसके बाद के चित्रों में नदी घर के दूसरे किनारे चली गई, पेड़ हरा धब्बा मात्र, और घरों के आगे रास्ते बन गए। पंछी प्रतिकात्मक रूप में हवा में दिखने लगे। खेतों की जगह बगीचे और कई दर्श्यों में गाँव की झोपड़ी और उससे निकलता धुआँ और जो चित्र आज के हैं, उनमें ऊँची-ऊँची बिल्डिंग, रोशनी का जमघट, घर के आगे वाहन और भी ऐसा बहुत कुछ। अब भी चित्र तो बनते हैं, लेकिन असलियत में वो नजारे नहीं होते। कम्प्यूटर में जो मर्जी ढूँढ लो। अब तो वन्य जीव, पेड़ पंछी, पुरानी चीजे देखने टूरिस्ट स्थानों पर जाना पड़ता है। जैसे हम आज हर सेवा के दाम चुकाते हैं, अगर प्रकृति के प्रति भी वैसी ही सोच रखे तो, पीढ़ी दर पीढ़ी उनकी भी खिदमत और रक्षा करें तो भी हम उनके कर्ज तो नहीं चुका पायेंगे, लेकिन इतना जरूर होगा कि हमें कोई कमी नहीं रहेगी। एक भी वन्य प्राणी या पेड़ प्रकृति को नुकसान नहीं पहुँचाता, ये काम इन्सान ही करता है। किसी ने क्या खूब लिखा है-

**पेड़ काटने आए हैं, कुछ लोग मेरे गाँव में.....**

**अभी धूप बहुत तेज है, कह कर बैठ गए उसकी छांव में...।**

बातें और कारण तो और भी बहुत सी हैं, लेकिन सोचना ये है कि धरती माँ को सुरक्षित, सुन्दर और हरा भरा कैसे रखा जाउ। माना कि बड़े-बड़े काम तो सरकार ही कर सकती है, लेकिन हर जिम्मेदार नागरिक के भी कुछ कर्तव्य बनते हैं कि एक बार सूर्य ने रोशनी प्रदान करने वाले सभी कारको को बुलाया और उनसे कहा कि मैं बहुत थक गया हूँ, कुछ दिन आराम करना चाहता है, लेकिन समस्या ये है कि तब तक कुछ न कुछ रोशनी का प्रबन्ध होना जरूरी है। आप में से कौन कर सकता है। काफी देर तक सन्नाटा छाया रहा। तभी एक नन्हा सा दीपक बोला कि मैं कोशिश करूँगा। सब उस नन्हें से दीपक का हौसला देखकर दंग

रह गए। ये तो एक दंत कथा है, लेकिन हम सब उस नन्हें दीपक की तरह बन सकते हैं जैसे कि:-

- पर्यावरण के लिए पेड़ों का अमूल्य योगदान है। जितना हो सके लगाए और इनकी रक्षा भी करें। संसाधनों का अंधा-धुंध इस्तेमाल और बढ़ते उपयोग की आदतें पर्यावरण के लिए नुकसानदेह है।
- 70 लाख टन भोजन जिसमें अनाज, सब्जियाँ दालें तथा और भी बहुत से खाद्य पदार्थ हर साल खराब हो जाते हैं। जबकि आज भी लाखों लोगों को खाना नहीं मिलता। जितना जरूरत हो उतना ही भोजन परोसे। रेस्तरां आदि वाले जरूरतमंदों को देने की आदत डालें।
- करोड़ों लोगों को पीने का साफ पानी नहीं मिलता। अपने स्तर के पानी के रिसाइकल और कम इस्तेमाल की आदत डालें। हम पानी बना नहीं सकते, बचा तो सकते हैं। कही ये बात सत्य न हो जाए कि दादा जी ने पानी नदी में देखा, पिता जी ने कुएँ में, हमने नल में देखा और बच्चों ने बोतलों में और अगली पीढ़ी भगवान न करे कैम्पूल में देखें।
- पेट्रोल, डीजल, सी. एन. जी., एल. पी. जी. की बजत करें। जैसे कि गाड़ी पूल करे, ट्रेफिक सिग्नल, जाम में गाड़ी बंद करे। प्रदूषण तो जल, थल, वायु, ध्वनि हर प्रकार से फैल रहा है। मशीनों का प्रयोग कम करें, कृषि के लिए जैविक खाद्य का प्रयोग करें, प्लास्टिक और पोलिथिन का कम प्रयोग, सौर ऊर्जा वाले यंत्रों का उपयोग करे, अंधविश्वास और अनपढ़ता के चलते नदियों में मृत शरीर और अस्थियों का प्रवाह न करे।
- कचरे की समस्या बहुत बड़ी है। ई-कचरे को सामान्य कचरे में न मिलाए। गीला सूखा कचरा अलग करे। उपभोग कम करेंगे तो कचरा कम निकलेगा। कचरे को निश्चित स्थान पर ही फेंके। इस और ध्यान देने की बहुत जरूरत है।
- पेपर का सारा कारोबार ही पेड़ों पर निर्भर है। सबसे ज्यादा इस्तेमाल पैकेजिंग पेपर में होता है। 24 पेड़ों से एक टन रिसाइकिल नहीं

किए जाने वाला पेपर तैयार होता है। पेपर का इस्तेमाल कम करे। तकनीक पर निर्भरता बढ़ाई जा सकती है। कागज पर दोनों तरफ लिखने की आदत डालें।

- सबसे बड़ी बात, ज्यादा से ज्यादा प्रकृति के करीब रहने की कोशिश करें और बच्चों में भी वैसी आदतें डालें। हर संस्कृति और सभ्यता को प्रकृति के धागे से बुना जाता है। हमारी नदियाँ, घाट, कुएँ, बावडियाँ, खान-पान के पारम्परिक तरीके, वन्यजीव, जंगल, पेड़, पक्षी, सब हमारी पहचान हैं। बाघ हो या हाथी, कोयल हो या मैना सब धरती की शान हैं। हम सबको वही करना है, जो प्रकृति को बचाए। यह सब कारण किसी न किसी रूप में हमारी धरती पर और हम पर प्रभाव डालते हैं। तो आओ हम सब मिलकर यथासंभव उस नन्हें दीपक की तरह इस धरा को हरा भरा रखने के यज्ञ में अपनी आहुति डालें।

कहीं कवि की ये बात सच न हो जाए-

जला हुआ जंगल छुप कर रोता रहा तनहाई में,  
जिससे आग लगी लकड़ी उसी की थी, उस दियासलाई में।



## थामे रखे रिश्तों की डोर

यूँ ही छोटी सी बात पर, ताल्लुकात बिगड़ जाते हैं,  
मुद्दा होता है 'सही क्या है' और 'हम सही कौन है'  
पर उलझ जाते हैं।

एक जमाना था, जब चार-चार पीढ़िया एक ही घर में रहा करती थी, अब तो ऐसा परिवार कोई विरला ही होगा। आज कल तो दो लोग भी मिलकर खुशी-खुशी रह ले तो बड़ी बात है। आँकड़े बताते हैं कि पति-पत्नी में लड़ाई झगड़े, तलाक के केसों में पहले से कई गुणा बढ़ोतरी हुई है। वृद्ध आश्रमों की गिनती दिन ब दिन बढ़ती जा रही है। भाई-भाई को देख नहीं सकता। छोटी-छोटी बातों पर बोलचाल बंद हो जाती है। थोड़े से पैसों के लिए बरसों पुरानी दोस्ती टूटते देर नहीं लगती। पहले जहां आठ-दस भाई बहनों का सारी उम्र आना जाना लगा रहता था, आज दो में भी बोलचाल बंद हो जाती है। इसमें कोई एक दोषी नहीं है। ताली कभी भी एक हाथ से नहीं बजती। आज हम रिश्तों का अर्थ, संबंधों का दृढ़, दर्द भरे रिश्ते के कारण, रचनात्मकता के बारे में नहीं जानते। कई बार हम जानते नहीं कि हम चाहते क्या हैं? आपसी रिश्तों में भय का समावेश, सही रिश्ता बनाना या फिर जो है, उसी के साथ जीना।

संबंधों की जटिलता से हम सभी वाकिफ हैं। अक्सर हमें इसमें मुश्किलों से रू-ब-रू होना पड़ता है। रिश्ते सिर्फ वही नहीं, जो रक्त संबंधों से होते हैं, उन रिश्तों में तो हम जन्म लेते ही चाहे अनचाहे बंध जाते हैं और कई बार तो न चाहते हुए भी, दिखावे के लिए निभाए जाते हैं। आज के दौर में ऐसे सगे संबंधी भी मिल जायेंगे जिनहें आवाज न दो तो बोलना, पहचानना तो दूर की बात देखते भी नहीं। जो रिश्ते ऊपर से बन कर आ गए, उन पर तो किसी का जोर नहीं, लेकिन कुछ रिश्ते जो हम स्कूल, कॉलेज, दफ्तर, पड़ोस, समाज में बनाते हैं, वो भी एक ही झटके में तोड़ देते हैं। आज के दौर में रिश्ते नाते मतलब की पटरी

पर चलने वाली रेलगाड़ी जैसे हो गए हैं, जब स्टेशन आया उतर गए। बाद में कोई रिश्ता नहीं। जैसे दो बर्तनों को मिलाने से आवाज जरूर आती है, उसी प्रकार दो लोगों में मनमुटाव होना कोई नई बात नहीं। पहले लड़ना और मनाना रोज़ का काम होता था। जबकि अब तो लोग पहली तकरार में ही रिश्ते खत्म कर देते हैं। आज लोग टूटना पसन्द करते हैं, झुकना नहीं।

एक रिश्ता जो धरती पर शादी के बाद बनता है, और उसके साथ न जाने कितने रिश्ते जुड़ जाते हैं और ये रिश्ता तो सब रिश्तों पर भारी पड़ता है। कुछ लोग पिछले रिश्ते तो भूला ही देते हैं। जन्म देने वाले मां-बाप ही बोझ बन जाते हैं। दरअसल हमारा उस हर शख्स, से रिश्ता है, जो हमारे जीवन में हैं। अरे हमारा रिश्ता तो जड़ चेतन दोनों से है, बेजान वस्तुओं से भी है, पेड़-पौधों से भी है। कुदरत के नजारों से भी है, और सर्द-गर्म हवाओं से भी है। तभी तो हम अपने घर, शहर से जुड़े रहते हैं। दूर रहने पर घरवालों की याद के साथ-साथ हम और भी कितनी चीजों को याद करते हैं। अगर कोई पुराना घर बेचकर नया घर खरीदता है या गाँव छोड़कर शहर में बसता है, तो भी वो उनको याद करता है, क्योंकि एक रिश्ता जुड़ा होता है।

रिश्तों का न होना इतनी तकलीफ नहीं देता, जितना रिश्तों के होते हुए अहसास का मर जाना देता है। यकीन नहीं हुआ यह सुनकर कि गुजरात के राजकोट में एक बेटे ने अपनी बूढ़ी बीमार माँ को छत से नीचे धक्का देकर मार दिया। सारा देश स्तब्ध रह गया। वैसे ऐसी घटना कोई पहली बार नहीं हुई। इससे मिलती जुलती, रिश्तों को तार-तार करती घटनाएँ अक्सर ही होती रहती हैं। रिश्ते एक दूसरे का ख्याल रखने के लिए होते हैं, न कि इस्तेमाल करने के लिए। कई बार छोटी-छोटी बातें दिल में रखने से बड़े रिश्ते भी टूट जाते हैं। आखिर हमारे रिश्तों में टकराव की स्थिति बनती क्यों? संबंध और रिश्ते तो दर्पण के समान हैं। एक ऐसा दर्पण जो कभी गलतबयानी नहीं करता। जिसमें हम अपने विचारों को अपनी हरकतों को करते हुए हू-ब-हू देख सकते हैं।

हमारे रिश्तों में दराड़ आने या टूटने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि 'जो है, के साथ जीना' या फिर उसे बदलना। हमारा जीना क्या

है? ध्यान से देखा जाए तो जीवन से मृत्यु प्रयंत हमारा जीवन युद्ध और संघर्ष है। जिसमें बहुत सारी सुख सामग्री भी है, और साथ ही साथ भय, हताशा, अकेलापन, प्रेम का अभाव, उबन के इलावा कई प्रकार की कमियाँ। किसी एक फैक्टरी या ऑफिस में चालीस साल कोल्हू का बैल बने रहना, ईर्ष्या, चाह थोड़ी सफलता, असफलता के साथ जीना। कभी-कभी बीच में पारिवारिक सुख मिलना या फिर किसी रूचि या खेल में थोड़ा सुख ढूँढना। लेकिन संतुष्टि नहीं मिलती। कुछ बातें हमारे जीवन में बहुत बड़ा स्थान बना लेती है, जैसे कुछ रिश्ते जो न तो निभते हैं, और न ही छूटते हैं या फिर अकेलापन, कोई बुरी आदत या फिर कोई लाईलाज बीमारी। इन सब का रिश्तों पर बहुत असर पड़ता है। अब बारी है समझौता करने की उसका हल ढूँढा जाए, जैसे है के साथ जीना सीख लिया जाए और उस कमी या परेशानी का हर समय का रोना बंद कर दिया जाए। हर समय अपनी किसी परेशानी के गीत गाने से परेशानी कम तो नहीं होगी, पर रिश्ते दूर हो जाएँगे।

अगली बात ये है कि रिश्ते इन्सानों में ही है, न कि जानवरों में। इंसान ही समाज में रहते हैं। रिश्तों का आधार ही समाज भी तो हमने ही बनाया है। हम दोषी भी समाज को ही ठहराते हैं। प्रश्न ये है कि गलत बातों के लिए समाज को बदलना है या मानव को जिसने ये समाज बनाया है। हमारे सब संबंध प्रेम पर आधारित हैं। भले उसका कोई भी रूप हो। वरना तो सब पशु समान है। समाज एक अमूल्य चीज है। अमूल्य व काल्पनिक चीज वास्तविक नहीं होती। वास्तव तो है, मानव व मानव के बीच का संबंध। इसी को समाज कहते हैं। हम इस समाज को बदलने की फिराक में रहते हैं, जबकि बदलना हमें खुद को है। साम्प्रदायिकता, जातिवाद, बढ़ती आबादी, धर्म, लड़ाई झगड़े, राष्ट्रीय विभाजन, यह हमारा ही तो बनाया हुआ है। इसी से हमारे रिश्ते बनते बिगड़ते हैं। अगर हम खुद को बदल लेंगे तो समाज तो अपने आप ही बदल जाएगा, और बहुत से रिश्ते सुधर जाएंगे। हम में से कितने लोग विदेशियों को जानते हैं, लेकिन जिस किसी देश से हमारे भारतवर्ष के संबंध अच्छे हैं, हमारे मन में भी उनके प्रति अच्छी भावना है। जो देश के दुश्मन,

वो हमारे दुश्मन। हम उनसे कोई वास्ता नहीं रखना चाहते। हो गए न रिश्ते खराब। अब बताने की जरूरत नहीं कि रिश्ते बिगाड़ने या बनाने के लिए कौन जिम्मेवार है।

आजकल रिश्तों में सकून क्यों नहीं है? यह एक यक्ष प्रश्न है। सब कुछ करके देख लिया, सकून फिर भी नहीं। हमेशा दूसरों की चीज ही क्यों अच्छी लगती है। कोई दो व्यक्ति एक जैसे क्यों नहीं हैं, या फिर स्वमित्व का भाव। किसी वस्तु से मुझे प्रेम है, तो उसे क्यों नहीं? भई जिस तरह पाँचों उगलियाँ बराबर नहीं हैं, फिर भी सबका महत्व है। आज जब मैडीकल साईंस की तरक्की के चलते लोग अपने शरीर में भी परिवर्तन कराने लगे हैं। कोई नाक की तो कोई ठोड़ी की या फिर आँखों की सर्जरी करवा रहे हैं, ताकि और सुन्दर दिखे। कभी ये सुना है कि किसी ने हाथों की उगलियों को बराबर करवाया है, क्योंकि वो एक सी नहीं है। भगवान ने उनके महत्व के अनुसार ही उन्हें बनाया है। उसी प्रकार हर प्राणी अलग है। सबका अपना-अपना स्वभाव है। उसे उसी प्रकार स्वीकार करने से ही रिश्ते कायम रहते हैं। रिश्ते खुद नहीं टूटते, उन्हें तोड़ा जाता है। कभी नजरअंदाज करके तो कभी गलतफहमी से। वहम से भी कई बार रिश्ते खत्म हो जाते हैं, जरूरी नहीं के किसी की गलती हो।

एक पतंग आकाश में खूब उँचाई पर लहरा-लहरा कर झूम रही थी। उसे अपने आप पर घमंड हो गया कि वह बहुत महान है, सब अपने बलबूते पर कर रही है। वो उस धागे और पकड़ने वाले हाथों के महत्व को भूल गई। लेकिन धागे के टूटते ही उसका अस्तित्व कहीं खो गया। जिंदगी में सफलता की ऊँचाईयों को कोई अकेला नहीं छू सकता। इसमें घर, परिवार, गुरु, दोस्तों, देश, समाज का बहुत बड़ा हाथ है। ये धागा है, जो हमें ऊँचाईयों पर बना कर रखते हैं। इनके सहयोग के बिना आप एक बार तो ऊपर जाएँगे, लेकिन फिर वही हश्र होगा, जो बिना धागे की पतंग का होता है। अगर जीवन में ऊँचाईयों पर बने रहने की ख्वाहिश है तो इन धागों से कभी रिश्ता मत तोड़ें। रिश्तों के महत्व का पता सुख में नहीं, दुख में लगता है। रिश्ते और रास्ते तब खत्म हो जाते हैं, जब पाँव नहीं, दिल थक जाते हैं। शुक्रिया अदा करना और माफी माँगना,

ये दो गुण जिस व्यक्ति के पास होंगे। वो सबके करीब और सबसे अजीब होगा।

**“जहाँ गुजाईशे है, वहीं हर रिश्ता ठहर जाता है,  
आजमाईशे अक्सर रिश्ते तोड़ देती हैं”**

जिस प्रकार ये जरूरी नहीं कि सारी अक्ल बादाम खाकर ही आए, कुछ अक्ल जिंदगी की ठोकरें भी सिखा देती है, उसी प्रकार सारे सबक किताबों में नहीं मिलते, कुछ जिंदगी की राहों में बनते बिगड़ते रिश्ते भी सिखा देते हैं। रिश्तों में अभिमान और स्वाभिमान दो चीजें बहुत आती है, अभिमान को आने मत दें, और स्वाभिमान को जाने मत दें। याद रखे अभिमान किसी को उठने नहीं देता और स्वाभिमान कभी गिरने नहीं देता। रिश्तों को बनाए रखने के लिए खुद को जानना और अपने भीतर झाँकना बहुत जरूरी है। सोचने की बात है कि जैसे व्यवहार की उपेक्षा हम दूसरों से रखते हैं, क्या हम वैसा करते हैं। ये भी हो सकता है कि आर्थिक या किसी अन्य मजबूरी के चलते सामने वाले में कुछ त्रुटियाँ नज़र आए, लेकिन उसकी हँसी उड़ाने और मीन मेख निकालने की जगह जितनी हो सके उसकी मदद करे। कोई भी स्थिति कभी भी, किसी पर भी आ सकती है। बना कर और सहेज कर रखे गए रिश्ते जरूर काम आयेगें। जरूरी नहीं कि प्यार और रिश्ते एक ही घर में या पास रहने से बनते और कायम रहते हैं, ये तो दूर रह कर भी उतने ही मजबूत रहेंगे अगर निस्वार्थ भाव से निभाएँ जाएँ और वैसे भी आज दूरियाँ हैं कहाँ। अगर दिल दूर न हों तो दूरियों का गम नहीं, अगर फासले दिल में हों, नजदीकियाँ बेकार हैं अगर दिल में जगह न हो। रिश्ते वही अच्छे जिनमें मैं नहीं, हम की भावना हो, दिलों का प्यार देखें, हैसियत नहीं। रिश्तों में समझना और महसूस करना बहुत जरूरी है। समझो तो गैर भी फरिश्ता, वरना तो अपनों से भी क्या। बहुत दर्द देते हैं ये रिश्ते, ये बे आवाज टूटते हैं, मगर दिलों पर गहरा जख्म दे जाते हैं, और बनते हैं तो बिना बताए, जीवन फूलों सा महका जाते हैं।

## आखिर कहाँ जा रहे हैं हम

सुबह अखबार खेलते ही मन में एक अनजाना सा डर लगता है, न जाने कौन सी बुरी खबर पढ़ने को मिलेगी। दुर्घटना, चोरी, हत्या, रेप, किडनेप। घर परिवार के लोग जब बाहर काम पर निकलते हैं, तो एक के बाद एक कितनी हिदायतें हम उन्हें दे डालते हैं, भले कोई एक भी न मानें। अगर सच्चे मन से दिल पर हाथ रख कर पूछा जाए तो हर आदमी अंदर से डरा सहमा सा है। कुदरती आपदाओं को एक तरफ कर दें, क्योंकि उन पर हमारा बस नहीं है, देश की बड़ी-बड़ी समस्याओं को सुलझाना भी कहाँ एक आम आदमी के हाथ में है? लेकिन ऐसी बहुत सी छोटी-छोटी बातें हैं, जिन पर अगर अमल किया जाए तो बहुत सी मुसीबतों से बचा जा सकता है।

हर रोज बहुत सी दुर्घटनाएं होती हैं, और कितनी ही कीमती जाने चली जाती हैं। कारण हमारे सामने हैं, मगर हम हैं कि समझने को तैयार नहीं। हर आदमी यह सोचता है कि मेरे साथ ऐसा बुरा थोड़े न हो सकता है। हम हर बात का दोष सरकार के मत्थे मढ़ने को तैयार रहते हैं। सरकारें आती रहती, जाती रहेगी, ज्यादा कुछ नहीं बदलने वाला, लेकिन अगर हम अपने आप को सुधार लें तो शायद बहुत कुछ ठीक हो जाए। सरकार ने दोपहिया वाहन चालक के लिए हेलमेट पहनना अनिवार्य कर रख है, लाल बत्ती पर रूकना या और भी बहुत से ट्रैफिक नियम बना रखे हैं, लेकिन कितने लोग उनका पालन करते हैं। दस गाड़ियाँ लाईटों पर रूकी होती हैं, और हीरो किस्म के लोग हाथ हिलाते, हॉर्न बजाते हुए निकल जाते हैं। यूँ लगता है जैसे वो चिढ़ा रहे हों, मतलब जो खड़े हैं, वो तो शायद बेवकूफ लोग हैं और ऐसे लोग कभी न कभी जहाँ खुद मुसीबत में पड़ते हैं, वहाँ दूसरो को भी मुसीबत में डालते हैं। ट्रैफिक नियमों को तोड़ने वालों के पीछे अगर पुलिस लग गई तो वो बिना देखें गाड़ी भगाएंगे तो फिर सड़क पर चलने वालों का तो उपरवाला ही रखवाला है।

आज भी हमारे देश में लाइसेंस बिकते हैं। वाहन चालक का दक्ष और मेडीकली फिट होना कितना जरूरी है, यह बताने की जरूरत नहीं। फिर भी लोग ऐसा करने से बाज नहीं आते। ऐसे नोसिखिया ड्राइवर भी बहुत सी दुर्घटनाओं का कारण बनते हैं। जो मोबाइल की लत आजकल लगी हुई है, बहुत सी तबाही का ये एक बहुत बड़ा कारण है। नए-नए अविष्कारों से जहां बहुत से लाभ हुए हैं, वहाँ नुकसानों की लिस्ट भी छोटी नहीं है, और आदतें हमने अपनी खुद खराब की हुई हैं। मोबाइल की मौजूदगी तो शरीर के एक अंग के समान हो गई है। एक समय की रोटी भले न मिले, मोबाइल में बैलेंस जरूरी है। आधी से ज्यादा जिंदगी तो स्क्रीन के सामने गुजर रही है। काम करना तो ठीक है, लेकिन जो फालतू के काम हैं, उनसे तो बचा जा सकता है। ऐसी और भी बहुत सी लापरवाहियाँ हैं, जो हम सब जानबूझकर कर रहे हैं। ऐसी बातों के लिए माँ-बाप भी कम जिम्मेवार नहीं हैं। बड़ी खुशी अव्यसक बच्चों को वाहन पकड़ा देंगे। बढ़िया से बढ़िया मोबाइल ले देंगे। और फिर देखेंगे भी नहीं कि बच्चे क्या कर रहे हैं। कैसी अजीब-अजीब गेम्स बच्चे खेलते हैं, और ब्लू वहेल जैसी गेम से तो कितने बच्चे ही सुसाइड कर चुके हैं।

निर्भया कांड के बाद ऐसा लगा था कि शायद इस तरह की घटनाएं कम हो जाएगी, लेकिन ये तो दिन-ब-दिन बढ़ती जा रही हैं। विदेशों में भारत की छवि बहुत खराब हो रही है। आखिर ऐसे लोगों का पालन पोषण किस समाज में हुआ है, जो छोटी-छोटी दूध पीती बच्चियों के साथ हैवानियत करते हैं। सरेआम लड़कियों को तंग करते हैं। तेजाब तक डाल देते हैं। क्या उन्हें अपनी माँ, बहने, बेटियां नजर नहीं आती। आँकड़े बताते हैं कि ज्यादातर ऐसे अपराधी अपने परिवार या आसपास ही होते हैं। दुनिया कहाँ से कहाँ पहुँच गई, लेकिन औरतों की स्थिति न जाने कब बदलेगी। जंगली जानवरों पर तो काबू पाया जा सकता है, लेकिन सभ्य समाज में रहने वाले, शराफत का लबादा ओढ़कर घूमने वाले शिकारी भेड़ियों से बचना मुश्किल हुआ पड़ा है। ना जाने ऐसे लोगों की आत्मा कहाँ गिरवी पड़ी हुई है। लड़के भी कहाँ सुरक्षित हैं। गुरुग्राम का प्रद्युम्न केस इस बात का जीता जागता उदाहरण है। उस छोटे से सात साल के बच्चे ने

किसी का क्या बिगाड़ा था। अभी तक ये गुत्थी पूरी तरह सुलझी नहीं, लेकिन जिस किसी ने भी इस घटना को अंजाम दिया, आखिर ऐसी मानसिकता कहाँ से मिलती है। न जाने कितने बच्चे हर रोज़ गुम हो जाते हैं। सरकार की लाख कोशिशों के बाद भी मासूम बच्चियों का कत्ल कोख में हो रहा है। औरतों की गिनती पुरुषों के मुकाबले कम ही है। कुछ सुधार जरूर हुआ है लेकिन वो एक खास वर्ग में ही है।

यह भी ठीक है कि औरतों की स्थिति में पहले से बहुत सुधार हुआ है। बेटे बेटियों का फर्क कुछ कम होने लगा है। कहते हैं कि बेटियाँ माँ-बाप के दर्द को बेटों से ज्यादा समझती हैं, लेकिन अगर ऐसा, तो फिर दिन-ब-दिन वृद्ध आश्रमों की गिनती क्यों बढ़ती जा रही है। वहाँ रहने वाले भी तो किसी के माँ-बाप हैं। या फिर बहू बनते ही सोच बदल जाती है और दूसरी तरफ दामाद बेटी को घुमाने ले जाए, उसकी हर बात माने, उसके सुख दुख में साथ दे, कोई रोकटोक न हो तो माँ बहुत खुश होती है, और अगर यही व्यवहार बेटा बहू के साथ करे तो अक्सर घरों में हंगामा खड़ा हो जाता है। कानून कितने भी बन जाए, तोड़ने वाले चार कदम आगे ही रहते हैं। शादी ब्याह पर होने वाले खर्च बढ़ते ही जा रहे हैं।

समस्या तो हर कदम पर बिछी पड़ी है। रिश्वतखोरी, घोटाले तो हैं ही, मिलावट ने, पेस्टीसाइडज ने जीना मुश्किल कर रखा है। हर चीज में मिलावट, खाने के नाम पर जहर परोसा जा रहा है। सब्जियाँ, फल, अनाज, मसाले, किसी वस्तु की शुद्धता पर यकीन ही नहीं रहा। प्लास्टिक के चावल और सिंथेटिक दूध, पालिश की हुई दालें और नकली मसालों की वजह से ही बीमारियाँ बढ़ती ही जा रही हैं और तो और, दवाईयों को भी नहीं बख़्शा जाता। शर्म नहीं आती ऐसे लोगों को। मैं तो आजकल ये नहीं समझ पाई कि ऐसे गलत काम करने वाले अपने और अपने परिवार के बारे में भी नहीं सोचते। अगर वो कुछ मामलों में एतिहायत बरत भी लेंगे, कीचड़ में चलने पर छीटें तो पड़ेंगे ही, और अपने कर्मों का फल भी यही पर ही भोगना पड़ेगा। मैंने एक जगह पढ़ा कि जो दवा आंखों में डाली जाती है, वो बहुत ही कम मात्रा में चाहिए, लेकिन शीशी पर



जानबूझकर सुराख बड़ा रखा जाता है, ताकि ज्यादा बिक्री हो, तो ये है हमारी मानसिकता। निजी अस्पतालों, स्कूलों ने लूट मचा रखी है, और सरकारी में सुविधाओं की कमी रहती है। अस्पतालों की विश्वसनीयता पर भी अब तो प्रश्न चिन्ह लगा है। बिना ज़रूरत के ऑपरेशन करने को तैयार बैठे हैं। अपने टारगेट पूरा करने के लिए गैरज़रूरी चीरफाड़ से कोई गुरेज़ नहीं। माना कि हर डॉक्टर ऐसा नहीं, लेकिन एक बार वहम हो जाए तो निकलना मुश्किल है, और इनके बिना गुजारा भी नहीं। कितने ही हमारे लोग विदेशों में जा बसे हैं, और कितने ही जाने की इच्छा रखते हैं। कारण स्पष्ट है। वहां बहुत सी बेहतर सुविधाएं मिलती हैं।

पैसों से नकली डिग्रियां खरीदने बेचने वालों की भी कमी नहीं है। तभी तो गुणवत्ता में कमी है। देश में तबाही का ये भी बहुत बड़ा कारण है। प्रदूषित पर्यावरण, गंदगी के कारण भी हम लोग ही हैं। इन दिनों प्रदूषण की समस्या सुरसा की मुँह की तरह फैलती जा रही है। नकली हवा पानी का सेवन तो हम कर रहे हैं, अब तो लगता है मास्क लगा कर ही चलना पड़ेगा। फोग की समस्या तो मौसम से होती है, लेकिन समोग की समस्या हमने पैदा कर दी। जाना तो बस सबने खाली हाथ है, फिर भी दूसरे के हाथ से रोटी छीनने से बाज नहीं आते। सब के सिर भारी है, दिमाग पर मानों भार है, जिन्दगी में सकून नहीं है, अपने लिए समय नहीं है, सौ में से 95 अंक प्राप्त करने पर भी कोई खास खुशी नहीं, आखिर हमें क्या चाहिए, और कैसे प्राप्त करें खोई हुई खुशियां।

**हजारों गुनाह करके, बेकसूरों की आहें,  
बदुआएँ साथ लेकर जाते हैं कुछ लोग,  
कौन कहता है कि खाली हाथ जाते हैं,  
इस दुनिया से लोग।**

माना कि पुराना समय वापिस नहीं आ सकता और नए समय में भी हर चीज बुरी नहीं है। तो फिर कमी कहाँ है। आज ज़रूरत है, इन सब बुराईयों की जड़ पकड़ने की, और सुधार करने की। हमें किसी सुधार गृह की ज़रूरत नहीं। सिर्फ मानसिकता बदलने की ज़रूरत है। सिर्फ अपने और अपने परिवार का न सोचकर कुछ औरों के बारे में और देश के

बारे में भी सोचना जरूरी है। देश है, तो ही हम हैं। नेता भी तो हमारे ही चुने हुए हैं। हड़ताल करने, रास्ते इत्यादि रोकने से समस्याओं का कोई स्थाई हल नहीं निकलने वाला। अपनी आदतें और सोच ही बदलनी पड़ेगी। बच्चों को घर से ही सही आदतें डाली जाए। उदाहरण के तौर पर शुरू से ही पैसों, पानी, बिजली की बचत, बड़ों, बूढ़ों, औरतों की इज्जत, और भी बहुत सी बातें सिखाई जाए, बल्कि स्वयं उदाहरण पेश किए जाए तो वो जल्दी सीखेंगे, और ज्यादा असर होगा। अगर सभी कोशिश करें, तो जरूर सुधार होगा। मंजिल तक पहुँचने के लिए पहला कदम तो उठाना ही पड़ेगा। देखा जाए तो दुनिया अच्छे लोगों के कारण ही चल रही है, इतनी तरक्की ऐसे तो नहीं हो रही। सोच कर देखो, हम कहाँ से कहाँ पहुँच गए। सिर्फ अपने भीतर थोड़ा सा झाँकने की जरूरत है। अपनी अन्तरात्मा की आवाज सुनने की जरूरत है। हर रास्ता खुल जाएगा, हर समस्या का हल मिल जाएगा। जिस तरह घर से कचरा निकाला जाता है, उसी तरह दिमाग से भी कचरा निकालने की जरूरत है।

लहरों की तो फ़ितरत ही है शोर मचाने की,  
मंजिल को पाना है तो नज़रों में तूफ़ान रखना होगा।

## समस्या को समझे पहली

जीवन में समस्याओं की कोई कमी नहीं। एक सुलझाते हैं, तो दूसरी सामने आ जाती है। जिन्दगी में बहुत कम दिन ऐसे होंगे, जब मन समस्याओं से आजाद होता है। बचपन के दिन खत्म होते ही समस्याओं की शुरूआत हो जाती है। अक्सर हम समस्या के नाम से ही घबरा जाते हैं। कभी काम की तो कभी घर की, कभी रिश्तों की तो कभी नौकरी की, किसी को समाज से गिला है तो किसी को क्रिस्मत से। कुछ लोगों के दिन की तो शुरूआत ही समस्या से होती है। दरअसल जिन्दगी एक फुटबॉल के मैदान की तरह है, जहाँ समस्या रूपी गेंद किसी भी कोने से उछलकर हमारे पाले में आ जाती है। अब निर्भर इस बात पर करता है कि हम कितने अच्छे खिलाड़ी हैं। हम खेलते हैं, या मैदान छोड़ देते हैं। जो खेलना सीख जाता है वह आराम से समस्या रूपी नदी को पार कर लेता है, और जिन्दगी का लुप्त उठाता है। समस्याएँ तो सभी को आती हैं, लेकिन बात नजरिए की है। हम उसे किस तरह देखते हैं। देखा जाए तो समस्या तो सीखने का जरिया है, और अवसरों का द्वार है। कल्पना करें, यदि दुनिया में सारी समस्याएं खत्म हो जाएँ, तो हम निश्चित हो जायेंगे, कोई दवाब नहीं रहेगा, लेकिन फिर हमें समझौता करना पड़ेगा। सारा विकास बंद, हम जहाँ है, वही थम जायेंगे क्योंकि समस्याएँ ही तो नए विचार और आईडिया को जन्म देती है। अगर मनुष्य को कहीं पहुंचने की जल्दी (समस्या) न होती तो क्या वो पहिए की खोज करता, और अनेकों प्रकार की सवारियों का सुख भोगता। अनगिनत अविष्कार इसलिए हुए कि हमारे सामने समस्याएँ आई, चुनौतियाँ आई, नहीं तो आज भी मानव आदि मानव का जीवन व्यतीत कर रहा होता और पत्थर घिस कर आग जलाता और पहाड़ों, पेड़ों में छुपकर जीवन गुजारता। अगर समस्याएँ न आती तो जीवन वहीं थम जाता।

दरअसल कुछ लोग समस्या का नाम सुनते ही घबरा जाते हैं। इसका कारण है कि हम उसे डर के चश्में से देखते हैं। इसका कारण है हमारे

मन में कई प्रकार की आंशकाओं का होना जैसे कि कोई पूर्व धारणा, डर, किसी प्रकार की सीमा, धन या कुछ और। सबसे पहले तो हमें अपने चश्में पर जमी इन सभी धारणाओं की धूल को साफ करना होगा। अगर एक बार चश्में का शीशा साफ हो गया तो हमें अवसरों से भरी दुनिया नज़र आने लगेगी। समस्याओं का मूल कारण हमारी सोच है। हम स्वयं को कहां आंकते हैं। हमें अपनी क्षमताओं पर कितना भरोसा है। अगर हम समस्याओं को अपने से बड़ा मान लेंगे तो घबराहट तो होगी ही। अब जीवन में मुश्किलें तो हर मोड़ पर आएंगी और इस ख़ौफ को कम करने का तरीका यह है कि समस्या को पहेली समझ कर सुलझाने की कोशिश की जाए। जब भी हमारे सामने कोई पहेली आती है, तो यथासंभव हम उसका हल ढूँढने का प्रयास करते हैं।

ज़रा याद कीजिए बचपन में कैसे हम दिमाग लगा कर पहेलियाँ बूझते थे और हल मिलने पर कितने खुश होते थे। तो आज क्यों नहीं। बस थोड़ी हिम्मत और नज़रिए की ज़रूरत है। सबसे पहले तो ये जानना ज़रूरी है कि समस्या किसे कहते हैं। साधारण भाषा में कहा जाए तो, जो हमारे पास है, लेकिन जो हम चाहते हैं, उसके बीच जो अंतर है, वो समस्या है। मान लो किसी के पास एक पुराना छोटा घर है, लेकिन परिवार बढ़ गया है। नया घर खरीदने के बारे में अलग-अलग विचार हैं, जो कि कई प्रकार के हो सकते हैं, पैसे के बारे में, लोकेशन के बारे में, कोई अलग रहना चाहता है, तो कोई कुछ और चाहता है, अब समस्याएँ तो कई हैं, लेकिन घबराने वाली कोई बात नहीं। कभी भी समस्याओं को खुद से बड़ा मत समझे, वो तो मोड़ पर आएंगी। मिल बैठ कर, विचार, मेहनत, हिम्मत से हर समस्या का हल निकाला जा सकता है। मनुष्य के दिमाग से बड़ा कुछ भी नहीं। सब समस्याओं का हल निकल सकता है, सबसे पहले तो देखे कि समस्या है कैसी। छोटी-छोटी रोजमर्रा की बातों को समस्या का नाम मत दें। जैसे कि कुछ लोग हर जगह देर से पहुँचेंगे। अब ये उनकी आदत है, समस्या नहीं। अपने आप पर भरोसा रखे। आजकल सरकारी नौकरियाँ तो लगभग खत्म ही हैं। कोई अपना काम कर रहा है, तो कोई प्राइवेट कम्पनियों में नौकरी कर

रहा है। कभी बिजनेस में घाटा भी पड़ सकता है, तो कभी नौकरी छूट सकती है।

समस्या आते ही न तो घबरा कर हाथ खड़े कर देने चाहिए, और न ही बिना सोचे समझे उससे भिड़ जाना चाहिए और न ही हमेशा अपनी समस्या लेकर दूसरो के सामने जाईए। हो सकता है, दूसरा आपको कोई हल सुलझा भी दे, लेकिन जरूरी नहीं कि वो आपको ठीक लगे, क्योंकि सबकी स्थिति बराबर नहीं होती और वैसे भी कुछ लोग तो तमाशबीन ही होते हैं। सबसे पहले तो अपनी समस्या पर आप अच्छे से विचार करे। उसके हर पहलू पर गौर करे।

आईसटार्इन ने कहा था, यदि एक समस्या को सुलझाने के लिए उनहें एक घंटे का समय दिया जाए तो वे 55 मिनट उसके बारे में जानने, सोचने पर खर्च करेंगे और बाकी पाँच मिनट उसका समाधान ढूँढने पर लगायेंगे। तो जब भी कोई समस्या आए सबसे पहले अकेले में, शांत मन से, अच्छी जगह बैठ कर उसके हर पहलू पर विचार करें। ये नहीं कि कोई समस्या आते ही शोर मचा कर सारे घर वालों को, दोस्तों मित्रों को इकट्ठा कर लिया। करके देखिए, सुझावों की तो झड़ी लग जाएगी, लेकिन परिणाम कुछ नहीं निकलने वाला। अगर आपको सेहत संबंधी कोई समस्या है, तो बता कर देखिए। सभी डॉक्टर बन कर आपको सलाह देंगे। कई दवाईयों के साथ-साथ घरेलू उपचार और टोने-टोटको के सुझाव भी मुफ्त में मिलेंगे। आपकी परेशानी घटने के साथ-साथ और भी बढ़ जाएगी। अब सही हल तो स्पेशलिस्ट के पास ही है। हर समस्या का समाधान मिल जाएगा। बशर्ते कि घबराए मत। समस्याएँ तो वरदान है, इनको सुलझाने से हमारी रचनाशीलता बाहर आती है, अवसरों के नए आयाम खुलते हैं, हमारा आत्मविश्वास बुलंद होता है। कमजोर व्यक्ति खुद तो कुछ करते नहीं, बल्कि अपनी समस्याओं के लिए दूसरों को जिम्मेवार ठहराते हैं। ऐसा करने से तो समस्या घड़ी के पेडूलम की तरह इधर-उधर घूमती रहेगी, उसका कोई निदान नहीं हो पाएगा। आत्मविश्वासी लोग समस्याओं को खुले मन से स्वीकारते हैं, और उसकी जिम्मेदारी लेते हैं। मुझे एक कहानी याद आ रही है जिसमें एक किसान बहुत परेशान रहता था। बारिश ज्यादा

हो तो चिन्ता, न हो तो चिन्ता, बच्चों की परिवार की, धन की और भी न जाने कितनी ही समस्याओं से अपने आप को हर समय घिरा पाता। एक दिन वो साधु के पास गया और अपना दुःख बयां किया। साधु उसे एक नदी पर ले गया और बोला कि मैं नदी के दूसरे पार जाकर तुम्हारी परेशानी का हल बताऊँगा। जब बहुत देर तक खड़े रहे तो किसान बोला कि महाराज हमें तो नदी पार करनी है, यहां क्यों खड़े है। साधु बोला कि मैं नदी के सूखने का इंतजार कर रहा हूँ। किसान को साधु की बात बड़ी मूर्खतापूर्ण लगी। तो साधु ने कहा कि बेटा मैं तुम्हें समझाना चाह रहा हूँ कि ये जीवन एक नदी है, और समस्या पानी है, जब हमें पता है कि पानी नहीं सूखेगा, नदी को अपने प्रयास से ही पार करना होगा। वैसे ही जीवन में समस्याएँ तो चलती रहेगी, हमें अपने आप ही इन परेशानियों से पार पाना है। हमारी जिन्दगी भी ऐसी ही है। अगर हम सोचे कि ये परेशानी खत्म हो जाएगी तो जीवन सुखी हो जाएगा, वो समस्या हल हो जाएगी तो हम खुश रहेंगे, लेकिन ऐसा कभी नहीं होगा। समस्या तो नदी के पानी के समान है। नदी तो बहती रहेगी। पार जाना है तो धारा को चीर कर आगे बढ़ना होगा।

समस्याओं के प्रति अपनी सोच पॉजिटिव रखें। कोई ऐसा व्यक्ति जो आपकी समस्या सुलझाने में आपकी मदद करता है, उसकी बजाए उस व्यक्ति का अहसास माने, उसे अपने नज़दीक रखे जो आपको अपनी समस्या अकेले निपटने के लिए प्रेरित करता है। इससे निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है। जब भी समस्या को जानने, समझने, और सुलझाने का मौका मिले तो, सबसे पहले उसकी जड़ तक जाकर समझे। समस्या से बाहर आकर सोचे। जो व्यक्ति समस्या झेल रहा होता है, उसकी सोच का दायरा भी समस्या से संघर्ष करते हुए सिमट जाता है। उसको समस्या बहुत बड़ी नज़र आती है, लेकिन आप उसे कैसे सुलझाते हैं। खुले मन से विचार करने पर ढेरों समाधान निकल आएंगे। आशाएँ जाग जाएगी। देखा जाए समस्याएँ वरदान हैं। उन्हें सुलझाते हुए रचनाशीलता बाहर आती है। मैं एक ऐसे आदमी को जानती हूँ, जिसके घर में एक बार गर्मियों की रात में लाईट चली गई, फ्यूज उड़ गया था। बड़ी परेशानी थी। बिजली

को तो हाथ लगाते ही अनजान आदमी डरता है। लेकिन मजबूरी में डरते-डरते उसने किसी तरह फ्यूज लगाया। इससे उसका इतना हौसला बढ़ गया कि आज बिजली का काम ही उसका पेशा है।

समस्याओं की अपनी कोई साईज नहीं होती, वो तो हमारी हल करने की क्षमता के आधार पर छोटी और बड़ी होती हैं। तो बस आज से बल्कि अभी से समस्याओं को वरदान और पहेली समझे और उसी तरह खुशी-खुशी उसे सुलझाने का प्रयास करें। किसी ख़ास शुभचिंतक की सलाह लेने में कोई बुराई नहीं, लेकिन अंतिम निर्णय अपना ही होना चाहिए। रचनाशीलता बाहर आएगी, जिन्दगी में रोमांस बढ़ेगा। इससे अवसरों के नए आयाम खुलते हैं। कई बार किसी समस्या का समाधान उतना महत्वपूर्ण नहीं होता, लेकिन उसके माध्यम से हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है। हौसलें बुलंद होते हैं। तो समस्याओं से भागें नहीं, उनसे गेंद की तरह खेलें, और पहेली की तरह सुलझाए। हो सकता है कि कई बार कुछ समझौता भी करना पड़े, ज्यादा मेहनत भी करनी पड़े, पहला कदम भी आपको उठाना पड़े, धन भी खर्च करना पड़े, लेकिन कोई बात नहीं। जिन्दगी इसी का नाम है। एक बार समस्याओं से खेलना आ गया तो कोई समस्या ही नहीं रहेगी। अपनी जिन्दगी से समस्या शब्द निकाल कर देखिए, जीवन खुशगवार हो जाएगा।

## कहाँ जा रहा है समय

आज लोगों के पास जिस चीज की सबसे ज्यादा कमी है, तो वो है समय। जिस किसी से भी पूछ लो, उस का जवाब होगा, समय ही नहीं है। बच्चों के पास पढ़ाई के लिए, औरतों के पास घर के कामों के लिए, आदमियों के अपने काम है। ऐसा लगता है, जैसे दौड़ने का मैराथन चल रहा है, और हम सभी भाग रहे हैं। आखिर भाग कौन रहा है। समय या हम? कभी थोड़ी देर के लिए बैठ कर सोचा है कि आखिर हम कर क्या रहे हैं। सदियों पहले भी समय की यही रफ़्तार थी, और आज भी यही है। ये तो नहीं कि पहले चौबीस घंटे थे, और आज बाईस रह गए हैं। अगर हम महापुरुषों की जीवनियाँ पढ़े तो पता चलेगा कि कैसे उन्होंने समय का सदुपयोग किया। हम तो कभी यह जानने की कोशिश ही नहीं करते कि हमारा समय जाया कहाँ हो रहा है। थोड़ा सा पीछे मुड़कर देखे, हमारे पास कितनी कमी थी साधनों की, भले ही वो वाहन हो, घरेलू सामान हो या और भी बहुत कुछ। आज कितनी सुविधाएँ हैं, हमारे पास सिर्फ़ रसोई घर ही ले लो। मिनटों में काम करने की सुविधाएँ हैं, लेकिन फिर भी समय नहीं। माता-पिता के पास बच्चों के लिए, बच्चों के पास बुजुर्गों के लिए। यहां तक की अपने लिए भी नहीं। मैंने अक्सर देखा है कि स्कूल कॉलेज जाते बच्चो के हाथों में खाने की सामग्री पकड़ी होती है, जो कि वो चलते-चलते खा रहे होते हैं। कहीं हम जाते भी हैं, तो ऐसे दौड़ते भागते हैं जैसे अगा लगी हो और बुझाने जा रहे हैं।

चलो मान लिया समय बदल गया, ये सब समय की जरूरत है। अगर सब नहीं तो कुछ तो है। लेकिन बहुत सी ऐसी बातें हैं, जो आज भी हमारे हाथ में हैं। सबसे बड़ी समय की बर्बादी तो हमारी मोबाईल और टीवी पर होती है, कैसे होती है, यह बता कर मैं समय बर्बाद नहीं करूँगी। अपनी जरूरत के मुताबिक कितना समय इन चीजों को देना चाहिए, ये तो खुद ही तय करना होगा। हम समय कहाँ जाया करते हैं,



इसका पता हमें खुद नहीं चलता। जिंदगी में जिन लोगों को कामयाबी किस्मत से मिल गई, उनकी बात और है। बाकी सब को तो समय की अहमियत समझनी ही होगी। कुछ समय तो हमारे प्राकृतिक रूटीन के लिए चाहिए ही चाहिए, बाकी के बारे में सोचना जरूरी है। अक्सर लोग सही समय का इंतजार करते हैं। सही समय की परिभाषा क्या है, किसी को नहीं पता। आज मूड नहीं है, अभी प्लानिंग करनी है, तैयारी नहीं की। थोड़ा सोचेंगे। इसी में बरसों निकल जाते हैं। सही समय का इंतजार त्याग कर जितना जल्द हो सके काम में जुट जाए, क्योंकि जो सही समय है, वो अभी है।

अकसर हम एक ही गलती बार-बार दोहराते हैं। दूसरों की गलतियों से तो क्या अपनी गलती से भी नहीं सीखते। एक शायर की पक्तियां कुछ ऐसे-

**“एक ही भूल मैं बार-बार करता रहा,  
धूल थी चेहरे पे, और आईना साफ करता रहा।”**

अगर एक आदमी गलती से पानी में गिर गया, तो दूसरा भी उसको बचाने के लिए पानी में कूद जाए, भले ही उसे तैरना न आता हो, तो उसे क्या कहेंगे। दूसरों की गलतियों से सीखें, क्योंकि इतना वक्त नहीं है कि उन्हीं को दोहराकर फिर उन्हीं से सीखा जाए। एक बार जो काम शुरू किया जाए, उसे अधूरा छोड़ना भी गलती है। काम को शुरू करने से पहले दो बार सोच ले, अगर शुरू कर दिया तो समय पर पूरा करे। यह तय करना जरूरी है कि काम को अभी किया जाए, या फिर हार मान ली जाए। नहीं क्षमता है, तो हार मानने में कोई बुराई नहीं। उस पर समय लगाना अपनी उर्जा नष्ट करना है। वही समय दूसरे काम पर लगाएं, जिस में सफलता मिलने की आशा हो।

अक्सर हम अपनी और ध्यान न देकर दूसरों में ज्यादा दिलचस्पी लेते हैं। दूसरों की बातें करने में समय बर्बाद करते रहेंगे। इससे चिड़चिड़ापन और असंतोष पैदा होता है। किसी की उन्नति हो या अवनति, अगर आप कुछ अच्छा कर सकते हैं तो करे, फालतू के सलाहकार बनना समय

की बर्बादी है। अगर कोई फैसला लेना हो तो अपने दिल की सुने, और कभी-कभी न कहना भी सीखें। कुछ लोग सारा काम अपने जिम्मे ले लेते हैं। घर का हो या बाहर का। हर समय की भाग दौड़ आदमी को थका देती है। ठोस परिणाम भी नहीं मिलते। कार्य बाँटें, मदद लें और मदद करें। कुछ लोगों को हर समय शिकायत करने की आदत होती है। समाज से, देश से, सरकार से मतलब सभी से। ऐसा लगता है कि वो जी कर न जाने कितनों पर अहसास कर रहे हैं, और कितनों की मदद कर रहे हैं। जबकि वो करते कुछ नहीं, सिवाय बातें करने के ये भी समय की बर्बादी है। शिकायतें करने की बजाए, सुधार की और ध्यान दे। इससे भविष्य में होने वाले कार्य में अच्छा प्रदर्शन होगा। शिकायत किसी भी समस्या का समाधान नहीं है।

कोई भी काम शुरू करते समय जरूरत मुताबिक योजना बना लें और प्राथमिकताएं तय कर लें। नहीं तो गैरजरूरी कामों में पहले उलझ जाएंगे। इससे एक तो समय की बर्बादी होती है, और दूसरी जरूरी काम भी रह जाते हैं। उदाहरण के तौर पर रात को सोने से पहले पाँच दस मिनट के लिए अगले दिन के बारे में सोचे कि क्या-क्या काम करने हैं। मन ही मन प्राथमिकताएँ भी तय कर ले। हो सकता है, सोचे हुए सारे काम न पूरे हो सके। लेकिन योजना बनाई होगी तो जरूरी काम तो हो ही जाएंगे, बाकी अगले दिन के लिए रख लें। हो सके तो डायरी में या मोबाईल में नोट कर लें। एक छोटी सी बात अपने पर लागू करके देखे। आप रोज जिस समय उठते हैं, उससे सिर्फ पन्द्रह मिनट पहले उठना शुरू करे। पूरे सप्ताह में 75 मिनट अधिक मिलेंगे। सुबह का समय ऐसा होता है, जब शरीर में ऊर्जा अधिक होती है, और अनावश्यक हस्तक्षेप की संभावना कम होती है।

सोशल मीडिया को प्रयोग करने का समय निश्चित करे। हर समय इन एकाउंटस से जुड़े रहने से समय ज्यादा बर्बाद होता है। कुछ लोग सोचते हैं कि वो बहुत व्यस्त हैं, उनके पास बिल्कुल भी समय नहीं है। ऐसी सोच बेबसी का अहसास दिलाती है और यह नाकारात्मक सोच है। आप इस से हट कर सोचे कि मैं अपने समय का अच्छा उपयोग कर

सकता हूँ। मेरे पास समय की कोई कमी नहीं। मान लो किसी से मिलने जाना है, तो रास्ते में पड़ते छोटे मोटे काम भी करते आईये, जैसे कि सब्जी, राशन खरीदना। अपने घर, ऑफिस या जहाँ पर आप काम करते हैं, उस जगह को व्यवस्थित रखें। बिखरी चीजें ध्यान भटकाती है, और काम करने में मन नहीं लगता, जिससे समय तो बर्बाद होता ही है। एक लिस्ट उन कामों की भी बना लें, जो आपका समय बर्बाद करती है। रात को सोने से पहले कुछ मिनटों के लिए उस बीते दिन की दिनचर्या पर नजर डालें। जहाँ आज समय बर्बाद किया, अगले दिन वो गलती न दोहराई जाए तो बेहतर रहेगा। अपने सपनों को हकीकत में बदलने का समय आज ही है। कल कौन जाने कितना समय मिले। यह सच है कि अपनों के साथ समय का पता नहीं चलता, पर ये भी सच है कि वक्त के साथ ही अपनों का भी पता चल जाता है। जीवन में कुछ हासिल करना है तो समय की कीमत समझना जरूरी है। सबसे अहम् बात ये है कि उन चीजों के लिए अपना समय बर्बाद मत करें जिन्हें आप बदल नहीं सकते। खोई हुई दौलत, भूली हुई विद्या, बिगड़ा स्वास्थ्य फिर भी लौट आएगा, पर बीता समय कभी आएगा।

“समय बीत जाने पर इंसान बहुत पछताता है,  
व्यर्थ बिताया समय किसी काम नहीं आता है।”

## हीन भावना का शिकार होते बच्चे

हर साल बच्चों और अभिभावकों की परीक्षाओं और नतीजों के दिनों में दिलों की धड़कने बढ़ी ही रहती है। आखिर पूरे साल की मेहनत का फल सामने आना होता है और ये कोई नई बात नहीं है। एक जमाना वो भी था, जब अखबारों में रिज़ल्ट आते थे, और उस समय दिल की हालत का अंदाजा एक मुक्तभोगी को ही महसूस होता था। उन दिनों दो ही बातें होती थी, पास या फिर फेल। तेतीस चालीस प्रतिशत नम्बर आने पर भी घर में खुशी का माहौल। पूरे मुहल्ले में लड्डू बँट जाते थे और अगर किसी की फ़र्स्ट डिविजन आ गई तो वो तो फिर हीरो ही समझे जाते। आजकल के बच्चे शायद यकीन न करे, लेकिन पुराने समय में बी. ए. पास करने वाले घर के बाहर नेमप्लेट पर नाम के साथ डिग्री भी लिखवा लेता था और आज के हालात देखिए। सौ प्रतिशत नं. चाहिए। 96-97 भी कम लगते हैं। जो इच्छाएँ माँ-बाप पूरी नहीं कर सके वो बच्चों से करवाने की कोशिश की जाती है। अब हर बच्चा तो डॉक्टर, आई. ए. एस. या बहुत बड़े ओहदे तक नहीं पहुँच सकता। वैसे भी सुखी जीवन जीने के लिए बहुत बड़ी पढ़ाई करना ही एक शर्त तो नहीं है।

माना कि पढ़ाई बहुत बढ़ी चीज है, लेकिन हर इंसान का अपना-अपना आई क्यू होता है। अपने-अपने शौक और हालात होते हैं। बहुत कम पढ़ाई करने वाले सफल लोगों के उदाहरण भी हमारे सामने हैं। आजकल माँ-बाप और बच्चे दोनों पर ही दिमागी प्रेशर रहता है। कितने ही बच्चे इसी कारण अपनी जान गँवा देते हैं। छोटी-छोटी जमातों के बच्चे आत्महत्या कर रहे हैं। अगर कोई आठवीं दसवीं का बच्चा रिज़ल्ट आने से पहले ही सुसाईट कर लेता है, तो कारण स्पष्ट है। उसे पहले से ही अपने रिज़ल्ट का पता है, और घर वालों का सामना करने की उसमें हिम्मत नहीं। घर का माहौल ही ऐसा बना होता है कि बच्चा जिसे अभी दुनिया का पता भी नहीं है, ऐसा कदम उठाने पर मजबूर हो जाता है।

कुछ दिन पहले अक्षवार में आया कि एक बच्चे की डॉक्टरी में एडमिशन न होने पर उसके पिता ने बहुत पिटाई और बेइज्जती की। बच्चा सहन न कर सका और आत्महत्या कर ली। इकलौते बेटे के इस कदम से सारा परिवार टूट गया और माँ-बाप ने भी वही कदम उठाया। एक हँसता खेलता परिवार खत्म हो गया। पैसा कमाने के लिए बहुत सारी पढ़ाई जरूरी नहीं है। मेरा मतलब ये नहीं कि हम पढ़े ना, पढ़े लेकिन बिना किसी दबाव के कहते हैं कि-

**कारवाँ-ए-जिंदगी हसरतों के सिवा कुछ भी नहीं,  
ये किया नहीं, वो हुआ नहीं, ये मिला नहीं, वो रहा नहीं।**

एक कहानी है कि जंगल में राजा का चुनाव होना था। शर्त ये रखी गई कि उसे पेड़ पर चढ़ना आना चाहिए, पानी में तैरना आना चाहिए, आकाश में उड़ना आना चाहिए और ताकतवर तो होना ही है। सब जानवर राजा बनने की कोशिश में लग गए। लेकिन जितनी भी कोशिश की गई न तो हाथी पेड़ पर चढ़ पाया और न ही चीता उड़ पाया। इसी प्रकार बाकी सब की भी अपनी-अपनी क्षमता और अपना-अपना हुनर भले ही ये कहानी है, लेकिन सीख बहुत बड़ी। हर गुण अपने आप में बहुत बड़ा है। छोटी सी शहद की मक्खी ही शहद का निर्माण करती है, और रेशम का कीड़ा रेशम का। इसी प्रकार हम इंसानों की भी क्षमता होती है और वैसे भी इतनी तरह की पढ़ाईयां और इतनी तरह के काम हैं। सबसे जरूरी है कि बच्चे की रूचि और क्षमता का आकलन किया जाए।

बच्चे परिवार की जान हैं, हमारा भविष्य है, कोई स्टेटस सिम्बल नहीं। आँकड़े बताते हैं कि पिछले एक दशक में आत्महत्या करने वाले बच्चों की संख्या दुगनी हो गई है। आजकल बच्चे बहुत अधिक तनाव लेते हैं। धीरे-धीरे यह तनाव कब स्थाई हो जाता है और अवसाद का रूप ले लेता है, पता ही नहीं चलता। सिर्फ लड़के ही नहीं, लड़कियां भी अब इस श्रेणी में आने लगी हैं। इन सब बातों में सोशल मीडिया का भी बहुत बड़ा हाथ है। कुछ बातें तो हमारे हाथों से निकल चुकी हैं, जैसे कि मोबाईल फ़ोन के अलावा और भी बहुत से गैजेट्स। लेकिन अगर इनकी उपयोगिता देखी जाए तो जिन्दगी कितनी आसान हो गई है।

ज़रूरत है बच्चों पर निगाह रखने की। हमें बच्चों की जासूसी नहीं करनी, और न ही उन पर रौब झाड़ना है। सिर्फ घर का वातावरण तैयार करना है। पहले घरों में संयुक्त परिवार हुआ करते थे, बच्चे कब पल जाते, पता ही नहीं चलता था। आजकल एक या दो बच्चे और माँ-बाप दोनों नौकरीपेशा और अब नौकरियाँ भी नौ से पाँच वाली कहाँ रह गई। देर रात तक घर लौटना होता है। बुजुर्गों का साथ पसन्द नहीं है। बच्चों की दिनचर्या इतनी टाईट कि दम लेने की फुरसत नहीं। स्कूल के बाद बहुत सा होम वर्क, ट्यूशन, होबी क्लासें और भी बहुत कुछ। अच्छे स्कोज की तलवार तो सिर पर लटकती ही रहती है।

अगर बच्चों का जीवन सुधारना है, उनका मनोबल बढ़ाना है, प्रवाह न करे कितने नंबर आए है। कुछ बातों की और ध्यान देना होगा। शुरूआत होगी घर से। प्रगति के नाम पर अंधाधुंध भागते हुए हमने परिवार नाम की संस्था की अहमियत को ही भुला दिया है। ज़रूरत है रिश्तों की गरमाहट में लौटने की, नई पीढ़ी को संबंधों के विश्वास के साथ संस्कारों की विरासत देने की। खुशियों का खजाना परिवार की तिजोरी में कैद है, और हम उसे कंकरीट के जंगलों में ढूँढ रहे हैं। याद करें कि बच्चों को आखिरी बार कब परियों की या राजा रानी की कहानी सुनाई थी या फिर कोई और हँसने हँसाने वाली कविता, जिसमें घास नीली हो, पानी जामुनी हो, पेड़ पर टाफियां लटक रही हैं, शेर चीता पेड़ पर चढ़ रहे हैं। अब बच्चे कहानी सुनने की माँग ही नहीं करते। उन्हें पता ही नहीं कि कभी दादी नानी से कहानी किस्से सुनने की परम्परा भी थी। बच्चे तो कार्टून कैरेक्टर्स की संस्कृति में उलझ कर रह गए हैं। राजा रानी के किरदारों को वो जानते ही नहीं। प्रगति के नाम पर बेहताशा भागने की होड़ जो लगी हुई है। कई-कई दिनों तक पेरेंट्स की बच्चों से बात तक नहीं होती।

लेकिन कुछ लोगों को अब थोड़ी समझ आनी शुरू हो गई है। राजस्थान के एक स्कूल ने बहुत अच्छी पहल की है। गर्मी की छुट्टियों में बच्चों के साथ-साथ पेरेंट्स को भी होम वर्क दिया गया है। खास तौर पर एक पत्र तैयार करवाया गया है, जिसके अनुसार उन्हें बच्चों के साथ खाना, खाना है। खाना बर्बाद न करने की सीख देनी है। अपनी प्लेट स्वयं धोनी,

अपना बिस्तर लगाना तथा और भी घर बाहर के छोटे मोटे कामों में उनकी मदद लेनी ताकि वो श्रम का महत्व समझे। दादा-दादी, नाना-नानी या और भी रिश्तेदारों से मुलाकात करवाएँ। उनके साथ समय व्यतीत करने के लिए प्रेरित करें। हो सके तो कभी उन्हें अपने कार्य स्थल पर ले जाएँ। इससे वो समझ सकेंगे कि परिवार चलाने के लिए कितनी कड़ी मेहनत करनी होती है। छोटे बच्चों के साथ पुराने खेल खेले, जैसे कि कंचे, गुल्ली डंडा। इसके इलावा बच्चों को उद्यान, पेड़-पौधों का महत्व और उनके विकास की प्रक्रिया तथा ऐसी ही कुछ और अच्छी बातें बताएँ।

बच्चों को बचपन की कहानियाँ, अपने परिवार के संघर्ष की जानकारी देना, कुछ समय बाहर खेलने देना, गिरना, गंदा होना, चोटिल होना, दर्द का अनुभव होना ठीक है। बच्चे को अपनी भाषा का कम से कम एक लोक गीत अवश्य सिखाएँ। ये होमवर्क माँ-बाप को मिला है। कईयों को थोड़ा अजीब और मुश्किल भी लग रहा होगा, लेकिन यह समय की माँग है। गैजेट्स ने आपसी दूरियाँ बढ़ा दी है। बच्चों और अभिभावकों के पास न बैठने से विषमताएँ बढ़ रही है। बच्चे अपनी बात पेरेंट्स से शेयर नहीं करते। मुसीबत पड़ने पर जब रास्ता नहीं सूझता तो गलत रास्ते पर चल पड़ते हैं। बच्चों पर अपनी इच्छाएँ लादें नहीं। दिमाग में रखते हुए, रूचि की कदर करते हुए सहयोग और समय दे। एक बात और भी ध्यान में रखनी जरूरी है, और वो ये कि जरूरी नहीं कि महगी पढ़ाई ही सफलता का आधार है। पुराने समय में हम सभी सरकारी स्कूलों में टाट पट्टी पर बैठ कर पढ़े हुए हैं। समय रहते ही चेतना जरूरी है, नहीं तो फिर-

**जैसे जलानी थी हमने जला दी जिंदगी**

**अब धुएँ पर तमाशा कैसा और राख पर बहस कैसी**

## रुक जाना नहीं, तू कहीं हार के

जीवन चलने का नाम है, रूकने का नहीं। समय अपनी गति से चलता रहता है। मौसम बदलते रहते हैं, देखते ही देखते कितना कुछ बदल जाता है, तो इंसान क्यों ठहर जाता है। अपने आप को बूढ़ा मानने लगता है। माना कि उम्र बढ़ने के साथ-साथ शरीर में बदलाव आते हैं। लेकिन उससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता। हम अपने ऊपर उम्र को हावी करके क्यों जीते हैं? क्यों हम उन तमाम रंगों और संभावनाओं से दूर चले जाते हैं, जो जिंदगी की पहचान हैं। उम्र बढ़ना कोई निराशा की बात नहीं, ये तो समय चक्र है। बुढ़ापा जीवन की शान है, और ये शान थक कर बैठने के लिए नहीं है। जीवन के लिए नई पूर्णता तलाश करने के लिए है। किसी कारणवश जवानी में जो काम, जो शौक अधूरे रह गए हो, यही वो समय है, जब उन्हें पूरा किया जा सकता है। इंसान उम्र के एक पड़ाव पर पहुँच कर अपने आप को बहुत ही थका हुआ सा महसूस करने लगता है। ऐसा लगता है, कि अब पहले जैसी ऊर्जा, शक्ति नहीं रही। लेकिन अपने अंदर की ऊर्जा को कभी भी कमजोर नहीं पड़ने देना चाहिए। बल्कि उसे बढ़ाने के तरीके सोचने चाहिए। अपने आप को कमजोर महसूस ही न होने दे।

सबसे पहले तो अपनी सोच को सकारात्मक रखें। अगर एक बार नकारात्मक सोच हावी हो गई तो आप अपने आप को असहाय, कमजोर, नकारा समझना शुरू कर देंगे। हर इंसान के भीतर एक ऊर्जा होती है। सिर्फ उसे समझने और बाहर निकालने की जरूरत है। हर उम्र की अपनी एक गरिमा होती है। उसी गरिमा को बरकरार रखते हुए अपनी दिनचर्या बनाएं। वैसे जमाना बहुत बदल चुका है, हर कोई जवान रहना और दिखना चाहता है, लेकिन अच्छा रहन सहन ही काफी नहीं है। बहुत सी और भी ऐसी बातें हैं, जो आपकी भीतरी ऊर्जा को तो बढ़ाएंगी ही, साथ ही साथ आप बहुत प्रसन्नचित भी रहेंगे।

रिटायरमेंट के बाद या कई बार जब बच्चे बड़े हो कर कारोबार संभाल लेते हैं, तो कुछ लोग अवसाद में घिर जाते हैं। उन्हें लगता है, कि अब



उनकी किसी को जरूरत नहीं, या वो अपने आप को शारीरिक रूप से कमजोर समझते हैं। यही ठीक है कि शारीरिक ताकत में फर्क पड़ता है, लेकिन उससे क्या? ज्यादा जल्दी नहीं उठ पाओगे, या धीरे-धीरे काम करोगे। कोई बात नहीं, कौन सा ऑफिस जाना है, या दुकान पर बैठना है। अगर कोई काम कर भी रहे हो तो थोड़ा समय अपनी सुविधानुसार भी तो दिया जा सकता है। 60 साल की उम्र के बाद अकसर लोग अपने आप को बूढ़ा समझने लगते हैं। ऐसा कुछ नहीं है। ये तो प्रकृति का नियम है। अपनी उम्र के बारे में कभी न सोचो। दरअसल उम्र तीन प्रकार की होती है। एक तो वो, जो हमारी जन्मतिथि के अनुसार होती है, दूसरी वो जो हमारी सेहत मुताबिक दिखती है, और तीसरी वो जो हम स्वयं समझते हैं। पहली तो जो है, सो है। दूसरी अपनी दिनचर्या, खानपान, रहन सहन, व्यायाम और खुश रहकर होती है, और तीसरी सकारात्मक विचारधारा और सोच पर मानी जाती है।

शुरू से ही जो लोग अपनी सेहत का ध्यान रखते हैं, वो कभी नहीं थकते। वो किसी पर बोझ नहीं होते। सालाना चैकअप और नियमित दवाईयों के साथ-साथ सेहत बीमा भी जरूरी है। आजकल बहुत से कैशलेस पैकेज उपलब्ध हैं। लेकिन बहुत कम लोग इस तरफ ध्यान देते हैं, खास कर सरकारी कर्मचारी, लेकिन सरकारी अस्पतालों की हालत किसी से छुपी नहीं, इसीलिए एक दो बीमा पॉलिसी जरूर लें, चिन्ता नहीं रहेगी। अब धन की अहमियत को नकारा नहीं जा सकता। सब को चाहिए कि खर्च अपनी क्षमतानुसार करें, और जरूरी है। भावनावश आकर सब कुछ बच्चों के नाम करना कोई अक्लमंदी नहीं है। हां, पढ़ा लिखा कर उन्हें अपने पैरो पर खड़ा करना, समय पर ग्रहस्थी बसाने में उनकी मदद करना जरूरी है। अगर बच्चे आपकी देखभाल दिल से करते हैं, तो बहुत अच्छी बात है, मगर 'बेचारा' बनने की कतई जरूरत नहीं। कंजूसी न करे, सब हो सकता है, आपका पैसा आपके काम आएगा।

आज में ही जीए। बीत गई सो बात गई। पद, रूतबा घोड़े की लगाम की तरह है, कल आपके हाथ में थी, आज किसी और के हाथ में है। जो है, बस आज ही है। जो बीत गया वो पुराना चैक था, और आने वाले कल के बारे में कोई नहीं जानता। सारी खुशियां आज में ही है। बदलाव

को स्वीकार करना बहुत जरूरी है। कुछ लोग हमेशा आज की पीढ़ी की बुराईयां करते नज़र आयेगें। अगर कुछ बातें तब अच्छी थी, तो बहुत सी बातें आज भी अच्छी हैं। बदलते युग की अच्छाईयां भी कम नहीं हैं। हर चीज में गुण दोष तो होते ही हैं। जब हम कोई दवाई खाते हैं, तो उसके भी साइड इफ़ैक्ट्स होते हैं, तो क्या हम दवाई खाना छोड़ देते हैं, नहीं ना, तो फिर अच्छाईयां ही देखो। बुराईयों से बचने के भी उपाय अपने हाथ में ही होते हैं। वैसे तो मनुष्य स्वभाव से ही स्वार्थी होता है, किसी के लिए कुछ करता है, तो बदले में कुछ चाहता भी है। लेकिन हर समय ऐसा करना जरूरी नहीं है। अब तक आप ज़िम्मेदारियों से काफी हद तक मुक्ति पा चुके होते हैं। अब बिना कोई उम्मीद रखे कुछ ऐसा करें कि आपकी वजह से औरों को खुशी मिले। लालच की कोई सीमा नहीं है। एक बहुत ही अमीर आदमी को बताया गया कि उसके पास इतना पैसा है, कि सात पुश्तै आराम से बैठ कर खा सकती है। लेकिन उसे अब ये चिन्ता सताने लगी कि आठवीं पुश्तै तो भूखी मर जाएगी। अब ऐसी सोच का क्या ईलाज हो सकता है। ऐसी सोच और सोच वालों से दूर रहे।

उम्र कोई भी हो, भूलना और माफ़ करना जरूरी है। नहीं तो अपना ही ब्लडप्रेसर बढ़ेगा। जिस तरह का जीवन आपके हिस्से में आया है, उसे वैसे ही स्वीकार करें। अपनी और से हर कोई कोशिश करता है, लेकिन फिर भी बहुत सी बातें वश में नहीं होती। हर आदमी अपने आप में अलग और सही है। ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं। सबसे बड़ा डर है, मौत का डर। हम सब जानते हैं, कि एक दिन तो ये होना ही है, फिर डर किस बात का। हम सोचते हैं कि हमारे परिवार का क्या होगा, लेकिन ऐसा कुछ नहीं, कोई किसी के साथ नहीं मरता। कमी तो रहती ही है, लेकिन धीरे-धीरे सब ठीक होता जाता है।

इसके इलावा अगर कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो जीवन की शाम और भी सुनहरी नज़र आएगी-

- इंसान को चाहिए कि अपने आप को उपयोगी बना कर रखे। कई बार देखने में आता है कि बेटों की शादी के बाद औरतें घर का काम करना बंद या कम कर देती हैं, और बुजुर्ग आदमी

यहा वहां बैठ कर या ताश खेलकर अपना समय गुजारते है। माना कि शारीरिक क्षमता के अनुसार और मन की खुशी के लिए कुछ काम करने में कोई बुराई नहीं है, लेकिन दिन बहुत बड़ा होता है, हर आदमी रोजमर्रा के बहुत से काम कर सकता है। घर के छोटे मोटे काम करके जहाँ अपनी सेहत ठीक रहती है, वही घर के कामों में मदद भी हो जाती है। काम करने वाले आदमी से सब प्यार करते हैं, और उसकी इज्जत भी करते है।

- कुछ काम अपनी खुशी के लिए करे। अपनी रूचि वाले कम करने से भीतरी ऊर्जा बढ़ती है। किसी की रूचि समाजसेवा में होती है, तो किसी की किसी खेल में, या फिर किसी प्रकार का शौक भी हो सकता है। मेरी एक मित्र की धार्मिक कार्यों में बहुत रूचि है। घर वाले भी उसे सहयोग देते है। कहने का भाव है, कि जैसे भी हो अपने आप को व्यस्त रखे।
- ज्यादा अकेले रहना भी ठीक नहीं। लम्बे समय तक अकेले रहने से ऊर्जा घटने लगती है। जिससे आप डिप्रेशन में जा सकते है। अनेक प्रकार की बीमारियाँ भी तभी लगती है। घर से बाहर निकलिये, सैर को जाइए। समाज में बहुत सी गतिविधियाँ होती रहती है, अपनी मर्जी के गुप में शामिल हो जाइए। बच्चों के पास समय नहीं तो कोई बात नहीं, उन्हें बहुत से काम हो सकते है, लेकिन बाहर आपको हर तरह के लोग मिल जायेंगे। गाने, बजाने वाले भी मिल जायेंगे और पर्यटन स्थलों पर जाने वाले भी मिल जायेंगे। अपनी जेब के अनुसार चलते रहिए। कभी अकेलापन नहीं सताएगा।
- खुद को बेवजह की चिंताओं से दूर रखे। चिंता करने से ऊर्जा का नाश होता है। वैसे भी चिंता करने से कुछ नहीं होने वाला। जो बातें अपने वश में नहीं है, उन्हें समय पर छोड़ दे। अतः जो जरूरी है, उसी के बारे में सोचे। फिजूल की चिंता बेकार है।
- जीवन में खुश रहना बहुत जरूरी है। हास-परिहास समस्याओं को कम करता है। तनाव से मुक्ति दिलाता है। तनाव के नकारात्मक

प्रभावों को अपने ऊपर हावी न होने दें। अगर शरीर स्वस्थ रहेगा, तो मन अपने आप स्वस्थ रहेगा। शरीर और मन का संबंध समझना बहुत जरूरी है। सही खानपान, व्यायाम और पर्याप्त नींद लेने से शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है। आजकल लाप्टर क्लब भी बने हुए हैं, और कई प्रकार के कार्य-क्लापों के केन्द्र भी।

- कामों के साथ-साथ शरीर को आराम देना भी बहुत जरूरी है। अधिक ऊर्जावान बनने के लिए, स्वयं को सक्रिय बनाए रखने के लिए आराम भी बहुत जरूरी है। हल्की सी झपकी लेना, मनपसंद किताब पढ़ना, इधर-उधर टहलना, चाय कॉफी पीना, नए सिरे से ऊर्जा प्रदान करेंगे। लगातार एक ही काम करने से बोरियत महसूस होती है। लेकिन व्यसनों से बचे।
- कई बार जिंदगी में बहुत मुश्किल दौरों का सामना भी करना पड़ता है। जब भी जीवन में ऐसा समय आए, तो हाथ पर हाथ धरे मत बैठे रहिए। निराश होने की बजाए ये सोचे कि अब आगे क्या किया जाए। मुश्किलों, रूकावटों को पार करने का विकल्प तलाश करें। ताकि उनसे निजात पाई जाए और ऐसी कोई समस्या नहीं जिसका हल न हो।
- जीवन सिर्फ एक बार ही मिलता है। अगले पिछले जन्म के बारे में कोई नहीं जानता। समय बर्बाद करना कोई अक्लमंदी नहीं। दूसरों के बारे में भी सोचो लेकिन अपने बारे में भी सोचो। खुद से प्यार करना बहुत जरूरी है। अपने साथ समय बिताएँ। अगर गुजरे समय में कुछ अच्छा नहीं भी हुआ तो दुखी होने की बजाए नई शुरूआत करें। जहाँ तक हो सके अपने पर ही निर्भर रहे। हर हाल में खुश रहे और उपरवाले का शुक्रिया अदा करे। अगर एक बार बैठ गए, हार गए तो फिर बहुत सी मुश्किलें खड़ी हो जाएगी। जीवन तो अपने बल पर ही जिया जाता है, दूसरों के कंधों पर तो जनाजे उठते हैं।

**“जो लम्हा साथ है, उसे जी भर कर जी लेना,  
कमबख्त ये जिंदगी, भरोसे के काबिल नहीं”**

## अवचेतन मन की शक्ति

कहते हैं हमारे दो मन होते हैं, चेतन और अवचेतन। चेतन मन तो सर्वविदित है, लेकिन अवचेतन मन के या इसकी शक्तियों के बारे में बहुत कम जानते हैं, और मानने वाले शायद उससे भी कम हो सकते हैं। लेकिन आध्यात्मिक ज्ञान और वैज्ञानिक शोध ये स्पष्ट करते हैं कि अवचेतन मन आपके हर काम को प्रभावित करता है। अवचेतन मन की छिपी हुई शक्ति का प्रयोग करना सीखकर मनुष्य अपने जीवन में अधिक शक्ति, सेहत, खुशी, दौलत और आनंद पा सकता है। इस शक्ति को कहीं से हासिल करने की ज़रूरत नहीं। यह तो सब में पहले से ही होती है, ज़रूरत है ये समझने की, कि इसे इस्तेमाल कैसे किया जाए, ताकि जीवन के हर पहलू में इसका प्रयोग हो सके।

हमारी अवचेतन गहराईयों में सभी आवश्यक चीजों के बारे में असीमित ज्ञान, शक्ति और आपूर्ति का भण्डार है। उसे तो बस इस बात का इंतजार है कि हम उसे विकसित करें और अभिव्यक्ति दें। अगर अवचेतन मन की क्षमता को पहचान लिया जाए तो हमारी इच्छाएँ बाहरी जगत में साकार हो सकती हैं। अगर कोई व्यक्ति खुले दिमाग का और ग्रहणशील है, तो अवचेतन मन में मौजूद असीमित ज्ञान उसे वो हर चीज बता सकता है जिसकी उसे कभी भी कहीं भी ज़रूरत हो। विचार, भावना, शक्ति, प्रकाश, प्रेम और सौंदर्य के इस अलौकिक जग को खोजना हमारा बुनियादी अधिकार है। ये शक्तियाँ अदृश्य, लेकिन बहुत शक्तिशाली हैं। अवचेतन मन में हर समस्या का समाधान और हर परिणाम का कारण होता है। मन का नियम विश्वास का नियम है। मतलब ये कि अपने मन की कार्यविधि पर विश्वास करना। अपने मन का विश्वास और कुछ नहीं हमारे मस्तिष्क का विचार है। सफलता उस चीज के कारण नहीं मिलती जिसमें हमारा विश्वास होता है, सफलता तो मन के विश्वास से मिलती है। मानव जाति को जकड़ने वाले झूठे विश्वासों, अंधविश्वासों तथा डरों को स्वीकार करना

बंद कर दें, सिर्फ शाश्वत सत्यों और जीवन की उन सच्चाईयों को मानें जो कभी नहीं बदलती, तो अवचेतन मन के द्वार आप खुल जाएंगे।

कोई भी मनुष्य जब चेतन और अवचेतन मन की आपसी कार्यविधि के बारे में सच्चाई जान लेगा, तो अपने जीवन की कायापलट करने में कामयाब हो जायेगा। बाहरी स्थितियों के बदलने के लिए उनके कारणों को बदलना होगा। अपने जीवन से मनमुटाव, दुविधा, कमी और सीमा को दूर करने के लिए उसके मूल कारणों को दूर करना होगा। कारण बदलने से परिणाम अपने आप बदल जायेंगे। अवचेतन मन शरीर का निर्माता है और वही इसका उपचार कर सकता है। हर रात आदर्श सेहत के विचार के साथ सोने जाएँ, तो हमारा वफादार सेवक यानि कि अवचेतन मन आदेश का पालन करेगा। हर विचार एक कारण और हर परिस्थिति एक परिणाम है। चेतन और अवचेतन दो मस्तिष्क नहीं हैं, वे तो एक ही मस्तिष्क में होने वाली गतिविधियों के दो क्षेत्र हैं। चेतन मन तार्किक मस्तिष्क है, ये वो हिस्सा है, जो विकल्प चुनता है, जैसे कि अपना घर, पुस्तके, मित्र, जीवनसाथी इत्यादि। ये सारे निर्णय चेतन मन से किए जाते हैं। दूसरी तरफ हृदय, पाचन, रक्त संचार, सांस लेने की अनिवार्य प्रक्रियाएँ चलती रहती हैं। ये सारे काम अवचेतन मन करता रहता है। इसके लिए चेतन नियंत्रण की ज़रूरत नहीं होती।

अवचेतन मन यह साबित करने की कोशिश नहीं करता है कि आपके विचार अच्छे हैं या बुरे हैं। सही है, या गलत। वह तो हमारे सुझावों की प्रकृति के अनुरूप प्रतिक्रिया करता है। मान लो आपने किसी झूठी चीज़ को भी चेतन रूप से सच मान लिया तो अवचेतन मन भी इसे सच मान लेगा और इसके अनुरूप परिणाम देने लगेगा। क्योंकि चेतन रूप ने इसे सच मान लिया था। अवचेतन मन हमारे शरीर का निर्माण है और चौबीसों घंटे काम करता है। नकारात्मक सोच द्वारा हम इसके जीवनदायी ब्लूप्रिंट में हस्तक्षेप करते हैं। अपने अवचेतन मन को नया ब्लूप्रिंट देकर खुद को दोबारा बनाया जा सकता है। अवचेतन मन का झुकाव हमेशा जीवन की तरफ होता है। इससे मानसिक विचार तंत्र के अनुरूप परिणाम मिलेंगे। ईर्ष्या, डर, चिंता, तनाव मनुष्य की तंत्रिकाओं तथा ग्रंथियों को कमजोर

या नष्ट कर देते हैं और इससे ही सब तरह की मानसिक और शारीरिक बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं।

जीवन में हर पल हम कुछ न कुछ सकारात्मक और नकारात्मक बातें अपने जीवन में डालते रहते हैं। फिर हमें भी पता नहीं चलता कब ये हमारे संबंधों, बातचीत, व्यवहार में सामने आ जाती है। अवचेतन मन उस डार्क रूम की तरह है, जिसमें तस्वीर डेवलप होती है। हमारे इस डार्क रूम में वो आकृतियाँ आकार लेती हैं, जो बाहरी दुनिया में हम देखते हैं। अवचेतन मन जो चीजे देखता है, वो दर्ज कर लेता है और जब उनकी ज़रूरत होती है याद कर इस्तेमाल भी कर लेता है। हम अपने अवचेतन मन को प्रशिक्षित करके अपनी सभी समस्याओं का समाधान हासिल कर सकते हैं। अगर कोई समस्या है तो अवचेतन मन से बात करने की ज़रूरत है। अपनी कोई समस्या, सवाल उसके सामने रखिए। हो सकता है तुरन्त जवाब न मिले। लेकिन वो लगातार इसका जवाब तलाशता रहेगा और काम भी साथ-साथ चलते रहेंगे और एक दिन अचानक ही हमें समाधान मिल जाएगा, फिर चाहे कोई आइडिया हो या सीधा सरल जवाब। जो भी हम सोचते हैं, अवचेतन मन में चला जाता है और बाद में विचारों और कामों के रूप में सामने आ जाता है। अवचेतन मन में असीम शक्ति है। ये अच्छे और बुरे में फर्क नहीं करता, ये तो उन विचारों को पोषित करता है, जो इसमें डाले जाते हैं। अपने जीवन में होने वाली घटनाओं के बारे में ज्यादा सोचने और चकित होने की ज़रूरत नहीं, क्योंकि जाने अनजाने इन्हें हमने ही अपने अवचेतन मन में डाला होता है।

अगर सामने कोई मुश्किल स्थिति आ जाए और कोई रास्ता स्पष्ट न दिख रहा हो तो क्या किया जाए? समाधान समस्या के भीतर ही होता है। हर सवाल में उसका जवाब निहित होता है। अवचेतन मन की असीमित बुद्धिमत्ता सब कुछ जानती और देखती है। हमें पूर्ण विश्वास के साथ अवचेतन मन को सुझाए मार्ग का अनुसरण करना होगा। जब मनुष्य ये नया मानसिक नज़रिया हासिल कर लेता है कि अपने ही भीतर का रचनात्मक ज्ञान सुखद समाधान सुझा रहा है, तो जो जवाब आप खोज रहे हैं, वो अवश्य मिलेगा। इस तरह का मानसिक नज़रिया सभी कामों

में व्यवस्था, सुझाव, शांति और अर्थ लाएगा। हम सभी प्राणी अपनी-अपनी आदतों के साथ जीते हैं। ये हमारे अवचेतन मन का कार्य है। तैरना, नाचना, किसी तरह का वाहन चलाना या और भी बहुत से काम चेतन रूप से तब तक बार-बार सीखे जाते हैं, जब तक कि वो अवचेतन मन में स्थापित न हो जाए। फिर उस कार्य का ज़िम्मा अवचेतन मन का हो जाता है। कई बार आदमी शराब, सिगरेट, जुआ जैसी बुरी आदतों में पड़ जाता है। लगातार मिलने वाली सफलताओं से भी ये विश्वास होने लगता है कि किस्मत में असफलता ही लिखी है। लेकिन अगर उपचार के साथ-साथ चेतन और अवचेतन मन में तालमेल बिठा लिया जाए तो सब हो सकता है। कोई बहुत ज्यादा मानसिक संघर्ष करने की ज़रूरत नहीं, सिर्फ अपने विचारों को संतुलित करके जैसी अपनी छवि, अपनी तस्वीर आप बनाना चाहते हैं, उसमें एकाकार होना होगा। जब भी ध्यान भटके तो अच्छाई या लक्ष्य के विचार से इसे वापिस लौटा लें। अगर बात आदत में शुमार हो जाए तो मस्तिष्क अपने आप अनुशासित हो जाएगा।

अगर कोई नई अच्छी आदत डालनी हो तो सबसे पहले ये विश्वास होना जरूरी है कि ये वांछित भी है। अगर बुरी आदत छोड़ने की इच्छा उसे जारी रखने की इच्छा पर भारी है तो जीत निश्चित है। दूसरे की बात तब तक चोट नहीं पहुँचा सकती जब तक अपनी खुद की वैचारिक सहमति न हो। खुद को अपने लक्ष्य के साथ एकाकार करके ही शांति सद्भाव और खुशी मिलेगी। अगर अपने अवचेतन मन से समस्या का समाधान चाहते हैं, तो पहले समस्या को समझना जरूरी है। कई लोग शराबी बन कर ताउम्र लुढ़कते रहते हैं, लेकिन वो इसे बुरा नहीं समझते, फिर सुधरने का तो सवाल ही नहीं। एक और जरूरी बात जानना जरूरी है, और वो ये कि पूरी नींद लें। कई बार हम सोचते हैं कि समय पर उठ नहीं पाएँगे। सोने से पहले मन ही मन अवचेतन मन को उठने का समय बता दें। किसी घड़ी की ज़रूरत नहीं, यह आपको उठा देगा। अवचेतन कभी नहीं सोता, यह हमेशा काम करता रहता है। यह सभी महत्वपूर्ण कार्यप्रणालियों को नियंत्रित करता है। खुद को और सब को माफ़ कर दें। सोते समय कई बार सपने में भी मार्गदर्शन मिलता है। इससे सुबह



स्फूर्ति और ताजगी महसूस होती है। नींद मानसिक शांति और शारीरिक सेहत के लिए अनिवार्य है। नींद की कमी से चिड़चिड़ापन, तनाव और मानसिक विकृतियाँ हो सकती हैं। थका हुआ मस्तिष्क नींद के लिए बेताब रहता है। नींद सलाह लाती है। सोने से पहले निश्चित करें कि अवचेतन मन की असीमित बुद्धिमत्ता आपको मार्गदर्शन दे रही है, और निर्देशित कर रही है। शायद कोई संकेत मिले। अपने अवचेतन मन में सद्भाव, सेहत और शांति के विचार भरे, समूची कार्यप्रणाली सामान्य हो जाएगी। अपनी चेतन मन से सर्वश्रेष्ठ की उम्मीद करते रहे, अवचेतन मन आदतन विचारों को साकार करेगा।

कुछ लोगों के मन में बहुत डर समाया रहता है। माना कि कुछ चीजों से डरना सामान्य है, लेकिन डर असफलता, बीमारी और कमजोर मानवीय संबंधों का कारण होता है। लोग अतीत, भविष्य, बुढ़ापे, पागलपन, बीमारी, मौत से डरते हैं। लेकिन ये सब दिमाग के विचार हैं और हम अपने ही दिमाग के विचारों से डरे रहते हैं। जिस काम से डर लगे, उसे करने का प्रयास करें, डर की मौत निश्चित है। मान लो किसी को मंच पर बोलने से डर लगता है, लेकिन धीरे-धीरे डर मान लेगा और उसी काम में आनंद की अनुभूति होगी और अवचेतन मन का इसमें बहुत बड़ा हाथ होता है। कई बार सारे सवाल याद होते हैं, लेकिन परीक्षा में सब भूल जाते हैं। इसका कारण स्पष्ट है। कुछ विद्यार्थियों के ध्यान में असफलता के विचार केंद्रित होते हैं, तो उनका अवचेतन मन असफलता को साकार कर देता है। डर मस्तिष्क का नाकारात्मक विचार है। सामान्य डर अच्छा है, लेकिन आसामान्य डर बहुत बुरा और विध्वंसात्मक है। अवचेतन मन की शक्ति परिस्थितियों को बदल सकती है, और दिल की प्रबल इच्छाओं को साकार कर सकती है।

अपने अवचेतन मन के आश्चर्यों को जानें, समझे कि ये कैसे काम करता है।

यह विषय बहुत बड़ा है, लेकिन संक्षेप में इतना जानना जरूरी है कि अवचेतन मन हमेशा काम करता रहता है। दिन रात सक्रिय रहता है। यही हमारे शरीर का निर्माता है। लेकिन हमारा पाला चेतन मन से

पड़ता है। चेतन मन से सर्वश्रेष्ठ की आशा रखे और अपने विचार अच्छी, सुंदर, सच्ची, न्यायपूर्ण और सद्भावना पूर्ण चीजों पर केन्द्रित रखे। पानी उसी पाईप का आकार लेता है, जिसमें से वो बहता है। प्राचीन काल में मानसिक उपचार इसी तरह से होते थे। उपचारिक शक्ति अवचेतन मन में है। आस्था ज़मीन में बोए बीज की तरह है। अपने मन में विचार का बीज बो ले, इसे उम्मीद का खाद और पानी दें, यह वास्तविकता में बदल जाएगा।

अवचेतन मन मस्तिष्क के विचार पर प्रतिक्रिया करता है, आस्था को अपने मस्तिष्क के विचार के रूप में देखे। सारे रोग मस्तिष्क में पैदा होते हैं। कोई भी चीज शरीर पर तब तक प्रकट नहीं होती, जब तक उसके अनुरूप मानसिक संरचना न हो। आस्था सच्ची हो या झूठी, परिणाम मिलेंगे।

**भरोसा रख कर चलोगे तो हर समस्या का समाधान मिलेगा,  
मंजिल चाहे कितनी भी उँची हो, रास्ते तो पैरों के नीचे ही होते हैं।**

## अच्छी बुरी आदतें

हर मनुष्य आदतों का शिकार होता है, जिनमें अच्छी और बुरी दोनों ही होती हैं। आदतें हमारे जीवन को बहुत प्रभावित करती हैं। हमारी यही आदतें हमें हमारे अभीष्ट लक्ष्य तक पहुँचाने में सहायक या बाधक बनती हैं। एक तरह से अगर देखा जाए तो हमारी जीवन शैली हमारी आदतों का पर्याय हैं। हमें अपनी आदतों के अनुसार चलना, वैसा करना बहुत सहज लगता है, लेकिन आदतों के विपरीत करना बहुत ही कठिन और असहज लगता है। आदतें हमारे ऊपर हावी हो चुकी होती हैं, ये हमारे मन में बसी वो गहरी लकीरें हैं, जिनसे हमारी जीवन ऊर्जा सहज ही प्रभावित होती है। इन लकीरों को आसानी से मिटाया नहीं जा सकता और आदतों के विपरीत इन लकीरों की तरह अन्य लकीरें बनाने में समय व श्रम लगता है। उदाहरण के तौर पर किसी को बचपन से ही गालियाँ बोलने की आदत पड़ गई तो छोड़ना बहुत ही मुश्किल है। किसी के भी सामने वो खुद को गलत बोलने से रोक नहीं पाएगा। अगर इस व्यवहार पर ऐसी स्थिति आ सकती है, तो उन आदतों का क्या, जो हमारे रोज़मर्रा जीवन के इलावा हमारी सेहत पर हमारी छवि पर प्रभाव डालती हैं।

गलत आदतें दो तरह से हमारे सम्पर्क में आती हैं, या तो हमें उनमें कोई बुराई नज़र नहीं आती या बुरी संगत का असर होता है। इसके इलावा घर का वातावरण और आसपास का माहौल भी बराबर का ज़िम्मेवार है। हमारी जीवन शैली में अगर अच्छी आदतें हैं, तो हम लगातार उन्नति की ओर बढ़ते जाएँगे और अगर गलत आदतें हैं तो पतन के गर्त में गिरने में देर नहीं लगेगी। गलत आदतें मनुष्य के जीवन को नष्ट कर देती हैं, अतः इनसे बचने व सावधान रहने की ज़रूरत है। मैं एक ऐसे अमीर लड़के का ज़िक्र करना चाहूँगी जिसने कुछ महीने पहले आत्महत्या की ली। माँ-बाप, सर्वगुण सम्पन्न बीवी, दो सुन्दर सलोने बच्चे, जमा जमाया

व्यवसाय और सिर्फ तीस साल की उम्र। आदत थी, जुआ खेलने की और लॉटरिया डालने की। घाटा पड़ने पर या गंदी आदतों पर घरवालों का टोकना स्वाभाविक सी बात है और एक बार फिर ऐसी स्थिति आई कि अपनी आदतों पर तो काबू न पा सका, अपने परिवार के बारे में भी न सोचा और घर वालों का सामना करने की हिम्मत नहीं थी। बस उसे एक ही रास्ता दिखाई दिया। इस सारे जंजाल से मुक्ति पाने का और वो था। मौत को गले लगाने का। जीते जी भी घर वालों को दुःखी किया और मर कर भी। बुरी आदतें छोड़नी कितनी मुश्किल है। हम सभी ये जानते हैं। लेकिन अगर बुरी आदतें छोड़नी मुश्किल है, तो अच्छी आदतें छोड़नी भी उतनी ही मुश्किल है। जो आदमी कभी जानबूझकर झूठ नहीं बोलता, उसके लिए झूठ बोलना ही बहुत बड़ी समस्या है, जबकि सुनने में यह बात बहुत ही छोटी सी लगती है।

जब भी हम किसी कार्य को पहली बार करते हैं, तो बहुत सजग हो कर करते हैं। बाद में उसे अवचेतन रूप से करने लगते हैं और फिर हमारी आदत में शामिल होकर वही काम हमारी दिनचर्या का हिस्सा बन जाता है। जैसे शुरू-शुरू में हम लिखना या बोलना, चलना सीखते हैं तो कितना अभ्यास करना पड़ता है। अगर सिर्फ लिखने की बात ही करें, तो कैसे हम एक-एक अक्षर को मेहनत से बनाते हैं, फिर धीरे-धीरे लिखते हैं और फिर कोई परेशानी नहीं होती। सबकी लिखावट भी अलग-अलग होती है, अक्षर भी विशेष प्रकार के होते हैं, जिनसे हमारी लिखावट की पहचान होती है, इसी प्रकार हमारे व्यक्तित्व में कई प्रकार की आदतें शामिल हैं। जैसे लिखने, बोलने, चलने, खाने पीने व दिनचर्या से जुड़ी अनेक आदतें, जिनसे हमारी पहचान बनती है और फिर गलत आदतें या तो हम जाने अनजाने इन आदतों को अपना लेते हैं या फिर जानबूझकर भी अनजान बने रहते हैं। अस्त व्यस्त रहना, देर से सोना व जागना, समय पर कार्य न करना, गलत खान पान अपनाना, परिश्रम से बचना, अत्यधिक गुस्सा करना, बातचीत में गाली गलौच करना, अभद्र व्यवहार करना, नशीले पदार्थों का सेवन करना, नकारात्मक बातें करना। इन सब के इलावा कुछ ऐसे कानूनी व ज़रूरी सामाजिक नियमों का पालन न करना भी बुरी आदत

मानी जाएगी। जैसे कि कुछ लोगों को यातायात के नियमों का उल्लंघन करने में ही आनंद मिलता है। लाल बत्ती पर सब लोग खड़े होंगे और वो निकल जाएँगे। अब इसे क्या कहा जाए? अपने साथ-साथ दूसरे लोगों को जीवन भी जोखिम में डालते हैं। बिना बात के हॉर्न बजाना और भी बहुत से कानूनों का उल्लंघन करना ऐसे लोगों की आदत बन जाती है और उन्हें से सब करने में बड़ी शान लगती है, लेकिन जब कभी मुसीबत में फँसते हैं, तब अक्ल ठिकाने लगती है। चरित्रहीनता भी बहुत से लोगों की आदत का हिस्सा बन चुकी होती है। बुरी आदतें अपने लिए तो कष्टकर हैं ही सही, दूसरों के लिए भी दुःख का कारण बनती है। इसी तरह आदतें छोटी और बड़ी भी होती हैं। बड़ी आदतें जो जिनका जीवन कर्म पर अधिक प्रभाव पड़े और छोटी आदतों का प्रभाव क्षेत्र अपेक्षाकृत छोटा होता है। व्यक्तित्व के सही गठन के लिए अच्छे बुरे को समझना बहुत जरूरी है। कुछ लोग शरीर के विभिन्न अंगों से तरह-तरह की निरर्थक क्रियाएँ करते रहते हैं, जैसे कि कान या दाँत कुरेदना, पैर या पैन्सिल मुँह में डालना, कुर्ते या कोट के बटन खोलना, बंद करना, पुस्तकों या वस्तुओं को उलटना पलटना, बैठे-बैठे पाँव हिलाना, ये कुछ ऐसी हरकतें हैं, जो आदतों में शामिल होने के बाद स्वयं को तो बुरी नहीं लगती, लेकिन देखने वाले को बचकाना व बेतुकी लगती है, और बुरा प्रभाव छोड़ती है।

घटिया हरकतों के इलावा कई लोग ऐसे शब्द बोलने की आदत भी डाल लेते हैं, जो सुनने में अच्छे नहीं लगते। बात-बात में गालियाँ देने के इलावा किसी एक ही शब्द का प्रयोग बार-बार करना, अपमानजनक भाषा का प्रयोग, जोर-जोर से बोलना, जहाँ-तहाँ थूकना, बिना मुँह पर हाथ रखे खाँसना, जम्हाई लेना, भोजन करते समय बहुत आवाज़ करना, बेहूदा तरीके से डकारना, अपनी शेखी बघारना, निंदा चुगली करना, बात को बढ़ा चढ़ा का बताना, आदि ऐसी बुरी आदतें हैं। जिनकी गणना अशिष्टता के अंतर्गत की जाती है। मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि बुरी आदतें तभी पड़ती हैं। जब मानसिक स्थिति आवेशग्रस्त हो। व्यक्ति की असावधानी से निरर्थक और अनर्थ पैदा करने वाली आदतें हमारे जीवन का हिस्सा बन जाती

है। कुछ समय बाद यही आदतें इतनी गहरी जड़े जमा लेती हैं कि, इनका हटाना-मिटाना कठिन लगने लगता है। दरअसल हमारी सही आदतें वो हैं, जिनकी व्यवहारिक जीवन में उपयोगिता एवम् आवश्यकता है और वो हमारे विकास व प्रगति के लिए सहायक हैं। गलत आदतें हमारी प्रगति को अवरूद्ध करती हैं। इनके कारण कई बार हमें शर्मिंदा भी होना पड़ता है। इससे हमारी शारीरिक व मानसिक स्थिति भी बहुत प्रभावित होती है। इनसे बचने के लिए और इनसे छुटकारा पाने के लिए यह जरूरी है कि गलत आदतों के कारण होने वाली त्रुटियों को भली भाँति जान लिया जाए। नहीं तो इनका निवारण संभव नहीं होगा। इसके लिए जरूरी है कि सही को समझा जाए और अपने क्रियाकलापों पर नज़र रखी जाए। कोई जब हमें किसी घटिया हरकत पर रोके, तो उसका बुरा मानने की बजाए उस पर गौर किया जाए और उस आदत को बदलने का प्रयास किया जाए। जिस प्रकार किसी बीमारी का ईलाज तभी संभव होगा, जब की मरीज़ की दिल से इच्छा और सहयोग प्राप्त हो। एक बात और भी ध्यान देने योग्य ये है कि, अगर हम दिल से चाहते हैं कि सामने वाला कोई बुरी आदत छोड़ दे तो, उसे प्यार से और तरीके से समझाना या बताना होगा। उसका मजाक उड़ाकर नहीं।

बुरी आदतें छोड़ना अगर इतना आसान नहीं है तो असंभव भी नहीं, बशर्ते उस आदत को बुरा समझा जाएं। मैंने कई बार अपनी आँखों से देखा है कि सफाई के प्रति बहुत प्यार दिखाने वाले लोग, अकसर खाने के बाद कार से कचरा बाहर सड़क पर फेंक देते हैं। घर को साफ रखना अच्छी आदत है, लेकिन अगर बाहर पब्लिक स्थानों पर भी यही आदत रहे तो कितना अच्छा हो। सभी का ही फायदा है। अगर किसी को खराब आदतें सुधारनी हैं तो निरंतर प्रयास करना होगा। इसलिए जब भी ये उभरें, उन्हें सप्रयास रोककर, यह अनुभव किया जाए कि यह औचित्यपूर्ण नहीं हैं। धीरे-धीरे निरंतर किया गया या प्रयास पुरानी गंदी आदतों को मिटाएगा और नई अच्छी आदतों को स्थापित करेगा। जब आपकी गतिविधियाँ शिष्ट और शालीन होंगी, तो व्यक्तित्व और अधिक निखरेगा और संवरेगा। एक बात तो पक्की है, जैसा बर्ताव, मान सम्मान, बोलचाल, हम सामने वाले

से चाहते हैं, जाहिर सी बात है, वो भी वही चाहेगा। अगर हम अपने आसपास नज़र डाले तो पता चल जाएगा कि किसकी आदतें कैसी हैं। जिन लोगों की आदतें बुरी होंगी आप उनके सामने आना भी पसंद नहीं करोगे। अगर आपका कोई ऐसा जानकार हो जिसे हर समय कुछ न कुछ माँगने की आदत ही है, उसे देख कर यकीनन रास्ता बदल लेने में ही भलाई लगती है। अच्छी आदतें न केवल बहुमूल्य होती हैं, बल्कि हमारे जीवन को भी मूल्यवान बना देती हैं। सहज सुलभ होने वाली गलत आदतें जीवन को मूल्यहीन बनाती हैं। जिस तरह बेशकीमती हीरे की कदर होती है, उसी तरह अच्छी आदतों वाले व्यक्ति भी महत्वपूर्ण हो जाते हैं। समाज में उन्हें सम्मान मिलता है और भावी जीवन के लिए वो स्वयं ही कोई न कोई अच्छा मार्ग ढूँढ़ लेते हैं। अच्छी आदतें हमारे स्वास्थ्य को सुधारने के साथ-साथ हमें प्रसन्न भी रखती हैं। बुरी आदतें स्वास्थ्य को भी गिराती हैं और हमें समय से पहले बूढ़ा बना देता है।

आदतें बाह्य और आंतरिक भी होती हैं। बाह्य आदतें तो सर्वविदित होती हैं, लेकिन आंतरिक आदतों से तो सिर्फ खुद का ही परिचय होता है। इन्हें सिर्फ हम ही जान व महसूस कर सकते हैं, दूसरा नहीं। यही आदतें जीवन का आधार निर्मित करती हैं, जैसे हमारी रूचियाँ, हमारी पसंद, सोचविचार की आदत, मनोवृत्तियाँ, ये हमारी आंतरिक आदतों का परिणाम हैं। विभिन्न तरह की आदतें ही हमारे व्यक्तित्व का आइना होती हैं। जिस आदत से आपकी छवि खराब हो उसे तुरन्त हटाने का प्रयास करें। यह प्रक्रिया इतनी आसान नहीं। जिस तरह अगर पानी बहता है, नालों नदियों से रास्ता बना लेता है, उसी तरह हमारी आदतें हैं, जो कि विभिन्न कार्यों के रूप में बहती हैं, और व्यक्तित्व का पर्याय बन जाती हैं। अगर बुरी आदतें हटा कर अच्छी आदतें डालनी हैं तो अपने अंदर दूसरी नालियाँ व नदियाँ बनानी होंगी और इन्हें अभ्यास की कुदाली से खोदना होगा। अपने व्यक्तित्व में अच्छी आदतें डालने के लिए निरंतर प्रयास व अभ्यास की ज़रूरत है। अपनी बुरी आदतों के लिए किसी और को दोषी मत ठहराए। कोई किसी को ज़बरदस्ती सिगरेट, शराब, नशा, जुआ या किसी भी अन्य बुरी आदत के लिए मजबूर नहीं कर सकता

है। अगर बचपन की नासमझी में कुछ बुरी आदतें पड़ गई हैं तो भी इस बोझ को ताउम्र दूसरों को दोष देते हुए बोझ की तरह ढोने की ज़रूरत नहीं है। इसको उतार फेंके और नई जिन्दगी का आगाज करे।

मानव जाति की सेवा और मन में देश भक्ति,  
दिन-रात प्रभु का गुणगान और कुदरत से प्यार,  
गर हो जाए ये धरती के हर प्राणी की आदत में शुमार,  
तो हा जाए ये खूबसूरत जिंदगी और भी खुशगवार।