सहजयोग आज का महायोग

सहज योग ध्यान से हम स्वयं के बंधन से भी मुक्त होते हैं।

स्वंय के बंधन से मुक्त होने का अर्थ है अपनी आत्मा को हर बोझ से मुक्त करके आत्म स्वछंदता प्राप्त करना। आत्म स्वछंदता का अर्थ यह बिलकुल नहीं है कि हम अपनी जिम्मेदारियों से विमुख होकर जीवन बिताने की कल्पना करें। आत्मा पर हमारे नकारात्मक विचार (क्रोध, जलन, अभिमान आदि), गलत आदतें (आलस्य, चिड़चिड़ापन आदि) और कर्म बंधन का गहरा असर रहता है। कर्म करते समय भी हममें कर्ता भाव ना हो तो हम उस कार्य को भी बहुत आनंद के साथ करेंगे और आनंदित होकर कार्य करते ही आत्मा शांत, स्थिर हो जाती है। यही भाव स्वयं से मुक्त होने का भाव है। जीवन में शांति रहे इसके लिए इस भाव को समझने का प्रयास करना एक सही कदम होगा।

अपने नकारात्मक विचारों को पहचानना और उन्हें सकारात्मक सोच से बदलना यदि आसान नहीं है तो असंभव भी नहीं है। परंतु आत्म संतुलन के लिए हमें स्वयं को पहचानना होगा तभी हम अवगुणों को स्वयं से दूर कर पायेंगे।अपने आंतरिक स्थिति को समझने के लिए हमें ध्यान? में गहनता पाने की आवश्यकता है , जो स्वयं की समस्याओं का हल खोजने में मदद करती है।? हमारी अशुद्ध इच्छायें और अंहकार भाव ही हमारे आत्मोत्थान में सबसे बड़ी बाधा है।

सहज योग में आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करते ही साधक की सुप्त कुंडलिनी ऊर्जा शक्ति जागृत होती है और सात चक्रों और तीन नाड़ियों को प्रकाशित कर देती है। चक्रों और नाड़ियों पर नियमित ध्यान केंद्रित करने से चक्रों के गुण हमारे अंदर स्थापित होते हैं और साधक को मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन और शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। यह अभ्यास तनाव, चिंता को कम करता है, एकाग्रता बढ़ाता है, आत्म-जागरूकता में सुधार करता है और आत्म-सुधार के साथ करुणा एवं रचनात्मकता जैसे गुणों को विकसित करता है और हम एक आश्वस्त जीवन जीने लगते हैं।

मुफ़्त की रेवड़ी देने की घोषणा, यानि लोगों को अकर्मण्य बनाना

हमारी वर्तमान की राजनीति इतनी उच्चतम सीमा तक जाकर प्रदूषित हो गई है कि, हमारे अधिकांश राजनेता एवं बड़ी संख्या की प्रदेश सरकारें , केवल और केवल अपनी राजनीति और सत्ता की निर्बाध सुरक्षा के लिए, अपने / अपने / सरकारी खजाने को अति निर्ममतापूर्वक मुफ्त की रेवड़ियों को लुटाने में ज़रा भी परहेज नहीं कर रहे हैं। कुल मिलाकर स्थिति इतनी पीड़ा देने वाली होती जा रही है कि, अपनी / अपनी / सत्ता से जुड़े, अपने / अपने / सरकारी आर्थिक तंत्र को, अपने पिताश्री की धनराशि मानते हुए, निजी धन ही समझा तथा माना जा रहा है और उसके साथ ठीक वैसा ही निर्दयतापूर्ण व्यवहार भी किया जा रहा है। जन कल्याण के नाम पर, सरकारी राजकोष को, स्व कल्याण की राजनीति करने का एक माध्यम बना लिया गया है। जो जिस राजनेता / सरकार / के मन में आए, वह सरकारी धन के साथ मनमानी से खिलवाड़ कर रहा है।

जबकि इस नितांत अप्रिय राजनीतिक स्थिति का वास्तविक सच, मुफ्त की रेवड़ियां बरसाने वाले जानते / समझते / हैं कि, ऐसा करने से कभी भी/ किसी भी / , एक आम गरीब आदमी का लंबी अवधि के लिए कल्याण नहीं होना है। यह कोई कारगर उपचार नहीं है, बल्कि चुनाव लड़कर जीतते हुए, अपनी सत्ता को टीकाए रखने का एक घिनौना प्रयास है । जिनके नाम पर / जिनके पक्ष में/ , मुफ्त की रेवड़ियां बरसाई जा रही हैं, उनमें से भी बड़ी संख्या के नागरिक मानते हैं कि, यह कोशिश गरीबी या सहयोग करने का कोई मन से किया गया प्रयत्न नहीं है, अपितु हमको छलपूर्वक राजनीतिक रूप से अपने दल के पक्ष में करने का एक तात्कालिक प्रलोभन है, जिसकी जीवन अवधि कोई बहुत लंबी नहीं है, लेकिन यदि बिना किसी भी मेहनत के , घर बैठे कुछ भी मुफ़्त में प्राप्त करने की कोई सरकारी योजना हो तो कौन मना करेगा। इसीलिए ऐसी थोथी

घोषणाएं तात्कालिक सफलताएं पा जाती हैं।

।। मुफ़्त की राजनीतिक रेवड़ियां बांटने की लुभावनी घोषणाओं पर।। कुछ दिनों पहले ही, भारत के मुख्य न्यायाधीश (सी . जे. आई.) न्यायमूर्ति सूर्यकांत ने, ऐसा करने वाले सभी राज्यों को अपनी कड़ी फटकार दी थी। उन्होंने राज्यों की ओर से मुफ़्त में चीज़ें बांटने पर अपनी चिंता जाहिर करते कहा था कि, राज्यों को मुफ़्त की रेवड़ियां बांटने की अपेक्षा रोजगार पैदा करने को प्राथमिकता देनी चाहिए। उपरोक्त संदर्भों में उनकी फ़िक्र सौ प्रतिशत युक्तियुक्त होते हुए भारतीय राजनीति के लिए एक समयानुकूल कड़ी चेतावनी भी है। यदि हमारी राजनीति तथा सत्ताओं ने इस पर समय रहते विमर्श नहीं किया, तो यह काला / गहरा / घटाटोप इस देश को कहां ले जाकर विश्राम देगा, कोई भी नहीं जानता है। न ही मुफ़्त की रेवड़ियों का लालच देने वाले सत्ताधीश और न ही उनको प्रसन्नता से प्राप्त करने वाले हितग्राही।

एकदम स्वहित में इस तरह की मुफ़्त की रेवड़ियों की घोषणाएं करने वाले हमारे राजनेताओं को, इस तीखे सच से कोई भी लेना / देना / नहीं रहता है कि, यदि वे मुफ़्त की रेवड़ियां लुटाने की थोथी घोषणाएं करते हैं, तो उनके इस कृत्य से , उनके राज्य के सरकारी खजाने की आर्थिक दुर्गति किस सीमा को जाकर स्पर्श करेगी। क्योंकि अपनी राजनीति चमकाने के लिए, वे इस प्रकार की घोषणाओं को करते रहने में इतने सिद्धहस्त हो चुके हैं कि, बढ़ / चढ़कर / सर्वथा असत्य कथन करना उनका नियमित आचरण बन गया है। सब्जबाग दिखाने में वे कुशल हो जाते हैं। नितांत झूठ की शब्दावली भी , उनकी जुबान से भरोसे में लिपटकर बाहर आती है।

किसी भी प्रदेश या केंद्र की सरकार के द्वारा, अपने लोगों की सर्वोच्च स्तर तक जाकर मदद की जानी चाहिए, लेकिन उसका आधार ठोस एवं सत्यता पर खड़ा हो, तभी तो उसका दीर्घकालिक लाभ सुपात्रों को मिल सकेगा।

लेकिन हमारे यहां तो मुफ़्त की रेवड़ी बांटने की तमाम घोषणाएं , सिर्फ और सिर्फ़ असत्य की बुनियाद, पर ही खड़ी टिकी /होती है, जो कि कभी निभाई जाती है, तो कभी वचनभंग का शिकार हो जाती है। चूंकि मुफ़्त में देने की बात का मौखिक आश्वासन रहता है, अति उसे देने पाने के लिए किसी भी राजनेता सत्ता सत्ताधीश को बाध्य नहीं किया जा सकता है। सार तत्त्व में यही कहने में आता है कि, ।। मुफ़्त की रेवड़ियां।। किसी भी एक कर्मठ सक्रिय मनुष्य को, अकर्मण्य बनाने का ही सफ़ल निर्वहन करती है, अतः इसको तत्काल विराम दिए जाने की जरूरत वास्तविक लोकहित में बनती है।

ललित भाटी, ए, 505, एलिट अनमोल, आदर्श शिशु विहार स्कूल के सामने, बिचौली रोड, इंदौर। मोबाइल नंबर, 98270,08628.

दर्पण

सुनील शर्मा, राजेंद्र नगर इंदौर +91 99260 20094

मौन की शक्ति

हम ऐसे समय में जी रहे हैं जहाँ बोलना सामर्थ्य का प्रतीक मान लिया गया है और निरंतर प्रतिक्रिया देना सक्रियता का प्रमाण समझा जाता है, परंतु इसी कोलाहल के बीच मौन की वास्तविक शक्ति धीरे-धीरे ओझल होती जा रही है। मौन का अर्थ केवल शब्दों का अभाव नहीं है, बल्कि विचारों की स्पष्टता और भावनाओं की संतुलित अवस्था है; यह वह स्थिति है जहाँ व्यक्ति प्रतिक्रिया से पहले चिंतन करता है और आवेग से पहले विवेक को स्थान देता है। अनेक विवाद इसलिए बढ़ जाते हैं क्योंकि हम सुनने से अधिक बोलने में विश्वास रखते हैं; यदि क्षण भर का मौन अपनाया जाए तो कई कटु शब्द जन्म ही न लें। क्रोध की अवस्था में मौन संयम का कवच बन जाता है, दुख की अवस्था में मौन आत्मसांत्वना का माध्यम बन जाता है और निर्णय के क्षण में मौन गहन विचार का अवसर प्रदान करता है। यह सत्य है कि हर परिस्थिति में मौन उचित नहीं, अन्याय के समय मौन कायरता भी बन सकता है, परंतु विवेकपूर्ण मौन शक्ति का परिचायक है। जो व्यक्ति हर बात पर तुरंत प्रतिक्रिया नहीं देता, वह परिस्थिति को अधिक गहराई से समझ पाता है; उसका उत्तर अधिक संतुलित होता है और उसका प्रभाव भी अधिक स्थायी होता है। आज संवाद की गति तीव्र है, पर समझ की गहराई कम होती जा रही है; मौन इस गहराई को पुनः स्थापित करने का साधन बन सकता है। यह हमें सुनना सिखाता है, और सुनना ही सच्चे संवाद की पहली शर्त है। जब हम किसी की बात बीच में रोके बिना सुनते हैं, तब हम उसे सम्मान देते हैं; जब हम स्वयं के भीतर उठते विचारों को बिना जल्दबाज़ी व्यक्त किए परखते हैं, तब हम अपने निर्णयों को परिपक्व बनाते हैं। मौन आत्मसंयम की पहली सीढ़ी है और आत्मसंयम से ही चरित्र का निर्माण होता है। अंततः मौन कमजोरी नहीं, बल्कि ऊर्जा का संचय है; यह वह शक्ति है जो शब्दों को सार्थक बनाती है और व्यक्तित्व को स्थिरता देती है। जो व्यक्ति मौन को समझ लेता है, वह बोलने के समय भी प्रभावी होता है और चुप रहने के समय भी समर्थ।

बीमारी का कारण क्या पनीर भी है

बात करते हैं आज के सबसे प्रसिद्ध खाद्य भोजन *पनीर* की, भारतीय लोग तो पनीर के इतने दीवाने हो चुके हैं कि इन्हें जहां पनीर मिल जाता है बहुत ही मजे से चाप लेते हैं, होटल में गए तो बिना पनीर खाये इनके गले से निवाला नहीं निगलता कढ़ाई पनीर, शाही पनीर, मटर पनीर, चिली पनीर और भी न जाने क्या क्या पनीर समोसे में पनीर, पकौड़ी में पनीर, पिज्जा में पनीर, बर्गर में पनीर, मतलब जहां देखो वहां पनीर, भारत में शायद जितना दूध पैदा नहीं होता उससे ज़्यादा पनीर बनता होगा।

चिकित्सा विज्ञान में सबसे प्राचीन विधा आयुर्वेद में दूध, दही, घी का जिक्र हर जगह है किन्तु इस नामुराद पनीर का जिक्र कहीं नहीं मिलता, आखिर क्यों ? यदि पनीर इतना ही अच्छा है तो इसके बारे में किसी ऋषि ने कुछ लिखा क्यों नहीं

जब गहराई से इसकी पड़ताल की तो पता चला कि

आयुर्वेद में पनीर को निकृष्टतम भोजन के रूप में बताया गया है, बोले तो कचरा और कचरा भी ऐसा वैसा नहीं, ऐसा कचरा जिसे जानवरों को भी खिलाने से मना किया गया है।दूध को फाड़ कर या दूध का रूप विकृत करके पनीर बनता है, जैसे कोई सब्जी सड़ जाए तो क्या उसे खाएंगे ?

पनीर भी सड़ा हुआ दूध है,

भारतीय इतिहास में कहीं भी पनीर का उल्लेख नहीं है न ही ये भारतीय व्यंजन है, क्योंकि भारत में प्राचीन काल से ही दूध को विकृत करने की मनाही रही है, आज भी ग्रामीण समाज में घर की महिलाएं अपने हाथ से कभी दूध नहीं फाड़ती !

पनीर खाने के नुकसान

आयुर्वेद ने तो शुरू से ही मना किया था कि विकृत दूध लिवर और आंतों को नुकसान पहुंचाता है, लेकिन अब आधुनिक विज्ञान ने भी अपने नए शोध में साबित किया है कि पनीर खाने से आंतों पर अतिरिक्त दबाव आता है जिससे पाचन संबंधित रोग होते हैं, पनीर में पाया जाने वाले प्रोटीन पचाने की क्षमता जानवरों में भी नहीं होती है फिर मनुष्य उसे कैसे पचा सकता है !नतीजा होता है खतरनाक कब्ज, फैटी लीवर और आगे चल कर शुगर, कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लडप्रेशर और यही पनीर पेट की खतरनाक बीमारी IBS को भी पैदा करता है।

ज़्यादा पनीर खाने से खून में थक्के जमने की शिकायत होती है, जो ब्रेन हैमरेज और हार्ट फेलियर का कारण बनता है। वहीं ये पनीर हार्मोनल डिसबैलेंस का कारण बनता है जिससे हाइपोथायरायडिज्म या हाइपरथायराइडिज्म पनपता है, महिलाओं में गर्भ धारण करने की क्षमता कम होती है पुरुषों में नपुंसकता आती है।

कुल मिला कर यदि देखा जाए तो ये पनीर लाभ तो सिर्फ जीभ को देता है लेकिन हानि पूरे शरीर की करता है, इसलिए अगली बार पनीर खाने से पहले सोचिएगा जरूर।

आपका हर दिन शुभ मंगलमय हो ऐसी कामनाएं।

जय महामुनि महर्षि श्री गर्गाचार्य ऋषि।

- श्रीमती दिव्या रावत गर्ग उण्डू श्री हरि विष्णु कृपा भवन, श्री गर्गवास राजबेरा, राजस्थान

संवेदना के बगैर मनुष्यता मिथ्या मात्र है

आज का युग प्रगति, तकनीक और प्रतिस्पर्धा का युग है।हम चाँद और मंगल की दूरी नाप रहे हैं, कृत्रिम बुद्धिमत्ता का विकास कर रहे हैं, और भौतिक सुविधाओं से पूर्ण जीवनशैली जी रहे हैं।परंतु एक प्रश्न बार-बार मन में उठता है—क्या हम सच में 'मनुष्य' भी बन पा रहे हैं? क्योंकि मनुष्य होने की सबसे बड़ी पहचान न तो धन है, न पद है, न ज्ञान है बल्कि संवेदना है।संवेदना ही सही मायने में मनुष्यता का आधार है।संवेदना का अर्थ है—दूसरे के सुख-दुख को अपने हृदय से अनुभव करना।जब किसी अनजान व्यक्ति की पीड़ा देखकर हमारी आँखें नम हो जाएँ, जब किसी जरूरतमंद की सहायता करने का भाव स्वतः जागे, तब समझिए कि मनुष्यता जीवित है।यदि यह भाव समाप्त हो जाए, तो मनुष्य और मशीन में कोई अंतर नहीं रह जाएगा।हमारे शास्त्रों और परंपराओं में करुणा और दया को सर्वोच्च गुण माना गया है।भगवान बुद्ध ने करुणा को धर्म तो वहीं महात्मा गांधी ने सत्य के साथ इसे जोड़ा है।यह सब इस बात के प्रमाण हैं कि संवेदना के बिना समाज की कल्पना अधूरी है।आधुनिक समाज में संवेदनहीनता दिनों दिन बढ़ती जा रही है।आज हम समाचारों में सड़क दुर्घटनाएँ, घरेलू हिंसा, वृद्धों की उपेक्षा, और सामाजिक असमानता की घटनाएँ देखते हैं।कई बार लोग मदद करने के बजाय वीडियो बनाने लगते हैं अथवा फोटो खींचने लगते हैं।यह प्रवृत्ति चिंताजनक है।तकनीक ने हमें जोड़ा तो है, परंतु भावनात्मक रूप से कहीं-न-कहीं दूर भी कर दिया है।प्रतिस्पर्धा की दौड़ में हम अपने स्वार्थ तक सीमित होते जा रहे हैं।मुझे क्या? और मेरा क्या लाभ? जैसे प्रश्नों ने हमें संवेदनहीन बना दिया है।सामाजिक समरसता के लिए जब हम एक-दूसरे के दुख-दर्द को समझते हैं, तभी समाज में विश्वास और सहयोग बढ़ता है।नैतिक विकास के लिए संवेदना व्यक्ति को सही-गलत का बोध कराती है।राष्ट्र निर्माण के लिए एक संवेदनशील नागरिक ही सशक्त राष्ट्र का निर्माण कर सकता है।व्यक्तिगत संतोष के लिए - दूसरों की सहायता से जो आत्मसंतोष मिलता है, वह किसी भौतिक उपलब्धि से नहीं मिल सकता।मनुष्य की पहचान उसके बाहरी वैभव से नहीं, बल्कि उसके हृदय की कोमलता से होती है।संवेदना वह शक्ति है जो समाज को बाँधती है, टूटे हुए दिलों को जोड़ती है और मानवता को जीवित रखती है।यदि हम सच में प्रगति करना चाहते हैं, तो हमें तकनीक के साथ-साथ अपने भीतर की संवेदनशीलता को भी विकसित करना होगा और इसकी शुरुआत हमे अपने बच्चों से करनी होगी, उन्हें बचपन से ही दूसरों की मदद करना, बुजुर्गों का सम्मान करना और पशु-पक्षियों के प्रति दया करना सिखाना होगा ताकि वे आगे चलकर एक संवेदनशील नागरिक और समाज के निर्माण में भागीदार बन सकें क्योंकि सच यही है संवेदना के बगैर मनुष्यता मिथ्या मात्र है।

नीरज शर्मा (योर्स थिंकर), इंदौर

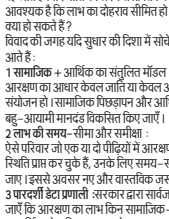
सामयिक

हालात अपने, अनुभव अपना...

आज के बकवास दौर में खास की चाह रेगिस्तान में घास की तलाश जैसी है। अत्यंत स्वार्थी व अवसरवादी इस दौर में कौन कब आम या खास हो जाए, कोई सोच भी नहीं सकता। सीधे शब्दों में कहें तो आज बस वो खास और ज़रूरी है जिसकी ज़रूरत है। ज़रूरत भी कल के नहीं, आज और अभी के नज़रिए से। ऐसे में खास और आम का ज़िक्र भी पूरी तरह बेमानी है। इसी तरह से ख़ास कोई अवसर, प्रसंग या समारोह भी नहीं होता। अब ख़ास बस वो अहसास होते हैं, जो आयोजन या समारोह में आपके दिल-दिमाग़ को टटोलते रहते हैं। तात्कालिक तौर पर ख़ास होती है कुछ ख़ास और क़रीबी शख्सियतों से होने वाली आकस्मिक व अप्रत्याशित सी मेल-मुलाक़ात, जिसके बिना समारोह या आयोजन में भागीदारी अधूरी और निरर्थक सी लगती है। मतलब, जिनसे भेंट किसी कार्यक्रम में भाग लेने का मुख्य उद्देश्य होती है। वो भी बिना किसी स्वार्थ के।सार्वजनिक जीवन में अनगिनत आयोजनों और समारोहों में भागीदारी के दौरान मैने तो यही निष्कर्ष निकाला है कि आयोजन अपेक्षाकृत साधारण हो लेकिन उसमें भागीदारी के दौरान अच्छे और आत्मीय लोगों का साथ व सान्निध्य मिले तो लगता है कि रात काली नहीं हुई। वहीं दूसरी ओर समारोह अत्यधिक भव्य हो और विलासिता के बीच भीड़ में तन्हाई का एहसास होता रहे तो समझिए कि सामने वालों ने अपनी औपचारिकताऐं पूरी कीं और आपने अपनी। ' शायद अब आयोजन का एकमात्र मक़सद भी यही रह गया है। अपनी विलासिता व रसूख की नुमाइश। सम्भव है कि प्रदर्शन की यह परिपाटी जल्द ही निरर्थक लगने लगे और लोग पुराने सरोकारों की ओर लौटते नज़र आए। हाल फिलहाल हालात 'जीते के जग साथ है, हारे के हरि नाम' जैसे ही हैं। भीड़ अवसरवाद से प्रेरित होती है और गुड़ की भेली पर मक्खियों के झुंड सी उमड़ती दिखती है। गुड़ की भेली पर ही नहीं, इसके विरुद्ध मल के ढेर पर भी। बस, यही असलियत है आज की। हताश न हों और सिर्फ़ यह सोचें कि बेशक आप गुड़ की भेली न हों, वो गंदगी भी नहीं हैं जो मक्खियों की भीड़ को आकृष्ट करें। यह भी ईश्वरीय कृपा ही है। जय राम जी की।।

प्रणय प्रभात श्योपुर (मप्र)

'आरक्षण व्यवस्था: टकराव नहीं, संतुलित सुधार की दिशा



भारत में आरक्षण व्यवस्था सामाजिक न्याय की ऐतिहासिक पहल रही है।इसका उद्देश्य उन वर्गों को अवसर देना था जो लंबे समय तक सामाजिक और शैक्षणिक रूप से वंचित रहे।इस व्यवस्था ने लाखों लोगों को शिक्षा और रोजगार में आगे बढ़ने का अवसर दिया यह इसका सकारात्मक पक्ष है।
परंतु सात दशकों के अनुभव के बाद यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि क्या आरक्षण की वर्तमान संरचना अपने मूल उद्देश्य वास्तविक रूप से गरीब, बेसहारा और अंतिम पंक्ति के व्यक्ति तक पहुँचने को पूरी तरह साध पा रही है?आज समाज के विभिन्न वर्गों में यह भावना उभर रही है कि लाभ का एक बड़ा हिस्सा अपेक्षाकृत सक्षम परिवारों तक सीमित रह जाता है।जबकि अनेक ऐसे परिवार चाहे वे किसी भी जाति से हों, आर्थिक अभाव के कारण अवसरों से वंचित रह जाते हैं।यदि नीति का लक्ष्य सशक्तिकरण है, तो यह सुनिश्चित करना भी आवश्यक है कि लाभ का दोहराव सीमित हो और पहुँच व्यापक बने।समाधान क्या हो सकते हैं?
विवाद की जगह यदि सुधार की दिशा में सोचें, तो कुछ व्यावहारिक सुझाव सामने आते हैं:

1 सामाजिक + आर्थिक का संतुलित मॉडल :
आरक्षण का आधार केवल जाति या केवल आय न होकर, दोनों का संतुलित संयोजन हो।सामाजिक पिछड़ापन और आर्थिक स्थिति दोनों को साथ लेकर बहु-आयामी मानदंड विकसित किए जाएँ।

2 लाभ की समय-सीमा और समीक्षा :
ऐसे परिवार जो एक या दो पीढ़ियों में आरक्षण के माध्यम से स्थिर आर्थिक स्थिति प्राप्त कर चुके हैं, उनके लिए समय-समय पर पात्रता की समीक्षा की जाए।इससे अवसर नए और वास्तविक जरूरतमंदों तक पहुँचेंगे।

3 पारदर्शी डेटा प्रणाली :सरकार द्वारा सार्वजनिक रूप से यह आँकड़े जारी किए जाएँ कि आरक्षण का लाभ किन सामाजिक-आर्थिक वर्गों तक पहुँच रहा है। पारदर्शिता से अविश्वास कम होगा।

4 शिक्षा का विस्तार : सीमित सीटों पर संघर्ष बढ़ाने के बजाय उच्च शिक्षा संस्थानों और रोजगार के अवसरों का विस्तार किया जाए।जब अवसर बढ़ेंगे, तो प्रतिस्पर्धा का तनाव स्वतः कम होगा।

5 राष्ट्रीय संवाद : आरक्षण जैसे संवेदनशील विषय पर सर्वदलीय समिति या राष्ट्रीय आयोग बनाकर व्यापक विमर्श कराया जाए, ताकि निर्णय राजनीतिक नहीं, नीतिगत आधार पर हो।

आरक्षण का उद्देश्य समाज को बाँटना नहीं, बल्कि उठाना है।
यदि सुधार की प्रक्रिया संतुलित, संवेदनशील और डेटा-आधारित होगी, तो सामाजिक समरसता भी बनी रहेगी और न्याय की भावना भी सशक्त होगी।
आज आवश्यकता क्रांति की नहीं, सुधार की क्रांति की है।
जहाँ नीति का केंद्र किसी जाति विशेष नहीं, बल्कि हर संघर्षरत नागरिक की गरिमा हो।

राजेश निगम

बच्चों के कमरे का वास्तु

भारतीय वास्तु शास्त्र के अनुसार बच्चों की पढ़ाई का कैमरा किस तरह का होना चाहिए

जय श्री राम

आज मैं पंडित अनिल पांडे आपको आपके बच्चों के पठन-पाठन के कमरे के वास्तु शास्त्र के बारे में बताने का प्रयास करूंगा। आज का हमारा विषय अत्यंत महत्वपूर्ण है विषय है बच्चों की पढ़ाई और उनका स्टडी रूम

माता-पिता अक्सर शिकायत करते हैं –

बच्चा मेहनत करता है लेकिन ध्यान नहीं लगता, याद नहीं रहता, जल्दी थक जाता है, या मोबाइल में उलझा रहता है।

सवाल यह है –

क्या सिर्फ बच्चा जिम्मेदार है?

या कमरे की ऊर्जा भी असर डालती है?

भारतीय वास्तु शास्त्र के अनुसार दिशा और ऊर्जा का सीधा प्रभाव मन और बुद्धि पर पड़ता है। आज हम जानेंगे कि पढ़ाई के कमरे में क्या कहाँ होना चाहिए।

1 स्टडी रूम की सही दिशा

सबसे पहले – कमरा किस दिशा में हो?

पढ़ाई का कमरा? उत्तर-पूर्व (ईशान कोण) – सर्वोत्तम होता है।

यह दिशा ज्ञान, पवित्रता और आध्यात्मिक ऊर्जा की मानी जाती है।

दूसरा विकल्प – पूर्व या उत्तर है।

दक्षिण-पश्चिम में स्टडी रूम हो तो बच्चे पर मानसिक दबाव, आलस्य और जिद बढ़ सकती है।

अगर घर में अलग कमरा संभव न हो, तो कमरे के भीतर पढ़ाई की दिशा ठीक की जा सकती है।

दूसरा बिंदु है की2 पढ़ाई की टेबल किस दिशा में?

मेरा कहना है कि

बच्चा पूर्व या उत्तर की ओर मुख करके पढ़े।

पश्चिम की ओर भी पढ़ सकता है।

दक्षिण की ओर मुख करके पढ़ना टालें – इससे थकान और चिड़चिड़ापन बढ़ सकता है।

ध्यान रखें –

टेबल दीवार से बिल्कुल सटाकर कोने में न रखें। थोड़ा खुला स्थान ऊर्जा प्रवाह के लिए आवश्यक है।

हमारा तीसरा बिंदु है 3?? बिस्तर की दिशा

बच्चा पढ़ाई के साथ आराम भी करे, तभी दिमाग सही चलेगा।

सिर दक्षिण या पूर्व की ओर रखकर सोना उत्तम होता है

उत्तर दिशा में सिर करके नहीं सोना चाहिए । इससे नींद में बाधा और बेचैनी हो सकती है।

चौथा बिंदु है4?? किताबों की अलमारी कहाँ रखें?

दक्षिण-पश्चिम या पश्चिम दिशा में अलमारी रखें।

उत्तर-पूर्व में भारी अलमारी न रखें।

टूटी-फूटी, फटी या अनुपयोगी किताबें जमा न करें।

पुरानी ऊर्जा रुकावट पैदा करती है।

पांचवा बिंदु है5 दीवारों का रंग

रंग मन पर सीधा असर डालते हैं।

हल्का पीला – बुद्धि और एकाग्रता

हल्का हरा – संतुलन

क्रीम या आसमानी – शांति

गहरा लाल, काला या बहुत गहरा ग्रे रंग पढ़ाई के कमरे में नहीं होना चाहिए।

छठ बिंदु है 6 रोशनी और खिड़की

प्राकृतिक रोशनी पूर्व या उत्तर से आए तो सर्वोत्तम।

टेबल लैंप बाईं ओर रखें (यदि बच्चा दाएं हाथ से लिखता है)।

कमरे में अंधेरा या भारी परदे मानसिक सुस्ती लाते हैं।

सातवां बिंदु है7 इलेक्ट्रॉनिक सामान

कंप्यूटर या लैपटॉप दक्षिण-पूर्व दिशा में रखें।

पढ़ाई के कमरे में टीवी न रखें।

बेड पर लेटकर मोबाइल का उपयोग आदत खराब करता है।

आठवां बिंदु है8 प्रेरणादायक वस्तुएँ

उत्तर-पूर्व में सरस्वती माता की छोटी तस्वीर लगाई जा सकती है।

दक्षिण-पश्चिम में पर्वत या स्थिरता दर्शाने वाली तस्वीर अच्छी रहती है।

हिंसक, उदासी या युद्ध की तस्वीरें न लगाएँ।

हमारा नया और एक महत्वपूर्ण बिंदु है9 सबसे बड़ी गलती - अव्यवस्था

वास्तु का सबसे बड़ा शत्रु है – बिखराव।

स्टडी टेबल पर अनावश्यक सामान, पुराने कागज, टूटे पेन – यह सब मानसिक अव्यवस्था पैदा करते हैं।

साफ टेबल = साफ दिमाग।

दसवां बिंदु व्यावहारिक सत्य है

अब एक महत्वपूर्ण बात स्पष्ट समझ लीजिए –

वास्तु चमत्कार नहीं करता।

यदि बच्चा 6 घंटे मोबाइल चलाए और 1 घंटा पढ़े, तो दिशा बदलने से कुछ नहीं होगा।

वास्तु सिर्फ सहयोग करता है।

मेहनत, अनुशासन और दिनचर्या ही सफलता दिलाते हैं।

समापन

यदि आपके घर में बच्चों का ध्यान नहीं लगता,

तो पहले कमरे की दिशा, टेबल की स्थिति और अव्यवस्था को सुधारिए।

छोटे-छोटे बदलाव बड़े परिणाम देते हैं।

अगर आप चाहें तो कमेंट में अपने कमरे की दिशा लिखिए –

मैं आपके अनुसार मार्गदर्शन दूँगा।

जय मां शारदा।