सहजयोग आज का महायोग

बालसुलभ अबोध आनंद में रहना ही सहजयोग है

मानव जीवन का वास्तविक उद्देश्य केवल भौतिक उपलब्धियाँ प्राप्त करना नहीं, बल्कि उस शाश्वत आनंद का अनुभव करना है जो मन को पूर्ण शांति, संतुलन और संतुष्टि प्रदान करता है। सहजयोग में यह आनंद बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं होता, बल्कि हमारे भीतर विद्यमान मासूमियत, निर्मलता और अबोधिता के जागरण से स्वतः प्रकट होता है। अबोधिता वह दिव्य गुण है जो मनुष्य को अहंकार, छल, कपट और कृत्रिमता से मुक्त कर सहज, सरल और प्रेमपूर्ण बनाता है। यदि अबोधिता को समझना हो तो हमें एक छोटे बालक की ओर देखना चाहिए, जो संसार की जटिलताओं और मायावी आकर्षणों से अछूता रहकर सहज हँसी, निष्कपट प्रेम और स्वाभाविक आनंद में जीता है। सहजयोग में श्री गणेश इस पवित्र अबोधिता के अधिष्ठाता माने जाते हैं और साधक के भीतर इसी दिव्य गुण की रक्षा एवं पोषण करते हैं। जब यह मासूमियत जागृत होती है, तब व्यक्ति वर्तमान क्षण में स्थापित होकर भय, तनाव और मानसिक अशांति से मुक्त हो जाता है तथा उसका जीवन सहज आनंद से भर उठता है। सहजयोग की संस्थापिका परम पूज्य आदिशक्ति श्री माताजी निर्मला देवी ने 22 अगस्त 1982 के अपने उद्बोधन में कहा था कि मासूमियत ही वह माध्यम है जिससे मनुष्य स्वयं भी आनंद का अनुभव करता है और दूसरों के जीवन में भी आनंद का संचार करता है। उनके अनुसार वास्तविक आनंद किसी बनावट, तर्क या प्रदर्शन का विषय नहीं, बल्कि फूल की सुगंध की तरह स्वाभाविक रूप से खिलने वाली अवस्था है, जो किसी को चोट नहीं पहुँचाती, किसी को परेशान नहीं करती, बल्कि प्रेम, करुणा और सहजता का प्रसार करती है। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि केवल एक निर्दोष और अबोध व्यक्ति ही उस सूक्ष्म आनंद का अनुभव कर सकता है जिसे अत्यधिक गंभीर या केवल तर्कप्रधान व्यक्ति प्रायः अनुभव नहीं कर पाता। यही कारण है कि सहजयोग का मूल उद्देश्य साधक को आत्मसाक्षात्कार के माध्यम से इस चिरस्थायी आनंद की अवस्था तक पहुँचाना है, जहाँ जीवन सहज, संतुलित, भयमुक्त और आध्यात्मिक रूप से समृद्ध बन जाता है।

मणिकर्ण महादेवः जहाँ भगवान शिव के क्रोध से फूटे उबलते जलस्रोत और जन्मी एक अमर आस्था– हिमालय की गोद में स्थित एक अद्भुत पौराणिक एवं ऐतिहासिक तीर्थ

हिमाचल प्रदेश के कुल्लू जिले की पार्वती घाटी में, समुद्र तल से लगभग 1,760 मीटर की ऊँचाई पर स्थित मणिकर्ण महादेव भारत के उन विरले तीर्थों में से एक है जहाँ प्रकृति, अध्यात्म और पौराणिक इतिहास एक-दूसरे में समाहित दिखाई देते हैं। पार्वती नदी के तट पर बसे इस पवित्र धाम में स्थित प्राकृतिक उष्ण जलकुंड (Hot Springs) आज भी श्रद्धालुओं और वैज्ञानिकों दोनों के लिए कौतूहल का विषय बने हुए हैं। यहाँ का जल इतना गर्म होता है कि उसमें चावल, दाल और अन्य प्रसाद पकाए जाते हैं।

मणिकर्ण नाम की उत्पत्ति : 'मणिकर्ण' शब्द दो संस्कृत शब्दों से मिलकर बना है– मणि अर्थात रत्न और कर्ण अर्थात कान। पौराणिक मान्यता के अनुसार इसी स्थान पर माता पार्वती के कर्णाभूषण (कुंडल) की मणि जलधारा में गिर गई थी। उसी घटना के कारण इस स्थान का नाम 'मणिकर्ण' पड़ा।

भगवान शिव और माता पार्वती की दिव्य कथाः पुराणों में वर्णित कथा के अनुसार भगवान शिव और माता पार्वती ने पार्वती घाटी की अलौकिक सुंदरता से प्रभावित होकर यहाँ दीर्घकाल तक तप और विहार किया। एक दिन जलक्रीड़ा के दौरान माता पार्वती के कान की मणि नदी में गिर गई। भगवान शिव ने अपने गणों को उसे खोजने का आदेश दिया, किन्तु वे असफल रहे।

जब मणि नहीं मिली तो भगवान शिव अत्यंत रुष्ट हो गए। उनके क्रोध से सम्पूर्ण सृष्टि विचलित होने लगी। तब देवताओं ने शेषनाग से प्रार्थना की। शेषनाग ने अपनी प्रचंड फुफकार से पृथ्वी के भीतर से उबलते जल का विशाल फव्वारा प्रकट किया, जिसके साथ अनेक रत्न और वही खोई हुई मणि बाहर आ गई। तभी से यहाँ निरंतर उबलते हुए गर्म जलस्रोत प्रवाहित होते हैं और यह स्थान 'मणिकर्ण' के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

उबलते जल का वैज्ञानिक

रहस्य : धार्मिक मान्यताओं के साथ-साथ भूवैज्ञानिकों के अनुसार मणिकर्ण के गर्म जलस्रोत पृथ्वी की गहराइयों में सक्रिय भू-तापीय (तद्रश्ह्ल्द्गद्गह्लद्बह्वद्य) गतिविधियों का परिणाम हैं। इन जलस्रोतों का तापमान लगभग 64 से 80 डिग्री सेल्सियस तक पहुँच जाता है। इनका जल लंबे समय से स्नान, प्रसाद पकाने तथा धार्मिक अनुष्ठानों में उपयोग किया जाता रहा है।झुका हुआ प्राचीन शिव मंदिर : मणिकर्ण का प्राचीन शिव मंदिर भी अत्यंत प्रसिद्ध है। माना जाता है कि 1905 के विनाशकारी कांगड़ा भूकंप के बाद यह मंदिर थोड़ा झुक गया, किन्तु आज भी उसी अवस्था में श्रद्धालुओं की आस्था का केंद्र बना हुआ है। स्थानीय लोगों के अनुसार यह स्वयं भगवान शिव की दिव्य उपस्थिति का प्रतीक है।

हिन्दू और सिख–दोनों की समान आस्थाः मणिकर्ण केवल हिन्दू धर्म का ही नहीं, बल्कि सिख धर्म का भी अत्यंत पवित्र तीर्थ है। मान्यता है कि प्रथम सिख गुरु, गुरु नानक देव जी अपने शिष्य भाई मरदाना के साथ यहाँ आए थे। जब भोजन बनाने के लिए अग्नि उपलब्ध नहीं थी, तब गुरु नानक जी के आशीर्वाद से धरती से गर्म जल फूट पड़ा और उसी जल में रोटियाँ एवं भोजन तैयार हुआ। आज भी गुरुद्वारे के लंगर में इस परंपरा की स्मृति जीवित है।

धार्मिक महत्व : हिन्दू श्रद्धालु मानते हैं कि यहाँ स्नान करने से अनेक शारीरिक कष्टों से राहत मिलती है तथा भगवान शिव और माता पार्वती का विशेष आशीर्वाद प्राप्त होता है। कुल्लू घाटी के अनेक देवता भी परंपरागत अवसरों पर मणिकर्ण की यात्रा करते हैं, जिससे इस धाम का धार्मिक महत्व और बढ़ जाता है।

यात्रा जानकारी- राज्यः हिमाचल प्रदेश

- जिलाः कुल्लू, - निकटतम स्थानः कसोल (लगभग 4 किमी), - भुंतर से दूरीः लगभग 35 किमी - कुल्लू से दूरीः लगभग 45 किमी

– सर्वश्रेष्ठ समयः मार्च से जून तथा सितंबर से नवंबर।

निष्कर्ष : मणिकर्ण महादेव केवल एक मंदिर नहीं, बल्कि शिव और शक्ति की दिव्य लीला, प्रकृति के अद्भुत रहस्य और सनातन आस्था का जीवंत प्रतीक है। यहाँ बहते उबलते जलस्रोत श्रद्धालुओं को भगवान शिव के क्रोध, माता पार्वती की करुणा और शेषनाग की दिव्य भूमिका की याद दिलाते हैं। हिमालय की गोद में स्थित यह धाम आज भी करोड़ों श्रद्धालुओं के लिए विश्वास, तपस्या और चमत्कार का पावन केंद्र बना हुआ है।

बीजल जगड़,मुंबई, घाटकोपर।

लेटलतीफ़ी

इस दुनिया में हर इंसान में कुछ न कुछ अनोखे गुण होते है। उन्हीं गुणों में से एक गुण है लेटलतीफी... अरे भाई, ये कोई साधारण गुण नहीं, ये तो खास और अनोखा गुण है। ये सिर्फ चुनिंदा महान आत्माओं में पाया जाता है। आम लोग तो समय के गुलाम बनकर घड़ी की चेन में जकड़े रहते हैं, लेकिन लेट लतीफ़ समय को अपनी जेब में रखकर चलते हैं।दुनिया साफ तौर पर दो हिस्सों में बंटी हुई है। एक तरफ वे बुरे और बेचारे समय के पाबंद लोग, जिन्हें हर जगह समय पर पहुंचने की बुरी लत लगी हुई है। स्कूल, कॉलेज, ऑफिस, शादी–कहीं भी ये जल्दी-जल्दी भागते फिरते हैं। दूसरी तरफ हैं हमारे असली हीरो मियां लेट लतीफ़। ये लोग जीवन को हल्के में नहीं, बल्कि देर से लेते हैं। स्कूल में पहली घंटी बजते ही ये दूसरे पेरिएड में एंट्री मारते हैं। कॉलेज में लेक्चर शुरू होने के बाद पहुंचते है और क्लासरूम का दरवाजा इस अंदाज में खोलते हैं जैसे कोई राजा दरबार में प्रवेश कर रहा हो। ऑफिस में मीटिंग शुरू हो चुकी होती है तब ये शैतानी मुस्कान के साथ अंदर आते हैं और कहते हैं, 'सर, ट्रैफिक बहुत था। बॉस कुछ बोल दे तो वे मुस्कुराते हुए जवाब देते हैं, होगा भी क्यों ? ये खुद को फ़िल्मों के उस पुलिस वाले हीरो से जोड़कर देखते हैं, जो आखिरी सीन में लेट आता है और सब कुछ ठीक कर देता है। 'अरे भाई, अगर हम समय पर आ जाएंगे तो फिर समय पर आने वालों का क्या होगा? उन्हें कौन पूछेगा? हमारी देरी से ही तो उनकी समय की कीमत समझ आती है! 'ये लोग नेताओं से बेहद प्रभावित हैं। नेता जी कार्यक्रम में दो-तीन घंटे लेट पहुंचकर अपना महत्व बढ़ाते हैं, वैसे ही लेट लतीफ़ भी अपनी देरी को स्टेटस सिंबल मानते हैं। कुछ तो उन आलसी महान आत्माओं से प्रभावित होते हैं जो दिन भर खाट पर पड़े रहते हैं और अपने मुँह पर बैठी मक्खी को उड़ाना भी अपना अपमान समझते हैं। उड़ाओगे क्यों? मक्खी भी तो आराम कर रही है ना!लेकिन सबसे बड़ी बात इनका महत्व। अगर ये लेट नहीं आएंगे तो दुनिया का बैलेंस बिगड़ जाएगा। समय पर आने वाले लोग बिना किसी तुलना के बेकार हो जाएंगे। इनकी देरी ने ही तो समय को मूल्यवान बनाया है। हालांकि हाल में एक दुखद खबर आई है। भारत की ट्रेनें, जो कभी लेट होने के लिए मशहूर थीं, अब समय पर पहुंचने लगी हैं। तो अरे मेरे प्रिय लेट लतीफ़ भाइयों और बहनों! अब तो ट्रेनें भी अब सुधर गईं, तो तुम भी थोड़ा अहसान कर दो। समय पर आने का पुण्य कमा लो।

वीरेंद्र हीरालाल पथरिया श्री लक्ष्मी नगर इंदौर मो.9826050406

चढ़ावा चढ़ाने वालों के नाम

चढ़ावा चढ़ाने वालों की मनोदशा को कलमदास समझ रहे हैं। आज आए दिन चढ़ावा चोरी की घटनाओं का जिक्र हर समाचार पत्र में, हर रेडियो स्टेशन से, हर टीवी चैनल पर हो रहा है। इन खबरों को पढ़कर चढ़ावा चढ़ाने वालों का दिल डूब रहा होगा। उन्होंने चढ़ावा किसके लिए, और चंपत कौन हो गया उसे लेकर, कोई अनिल उसे नील(शून्य) नहीं तो काफी कम कर गया, किसी गोपाल ने उसे उस पार कर दिया। ऐसे में चढ़ावा चढ़ाने वालों के नाम उनका संदेश प्रस्तुत है:प्रिय चढ़ावा चढ़ाने वालो, चढ़ावा चढ़ाकर उससे पूर्णतः असंपृक्त हो जाओ। भूल जाओ कि उसका क्या और कैसे प्रयोग हो रहा है। ट्रस्ट खातों के बारे में कहा गया है कि 'ट्रस्ट अकाउंट इज वेरी मच अनट्रस्टेड अकाउंट'। तो उस ट्रस्ट के द्वारा चढ़ावा का क्या प्रयोग किया जा रहा है उससे कोई मतलब मत रखो। दूसरी ओर यह समझने की कोशिश करो कि होई है वही जो राम रचि राखा। अर्थात वही होता है जो राम ने पहले से ही तय कर रखा है। तो यदि चढ़ावा के बल पर पंद्रह हजार रुपये वेतन पाने वाला व्यक्ति आलीशान मकान बना ले, महंगी गाड़ी खरीद ले, अपनी गर्लफ्रेंड को आईफोन गिफ्ट करे तो मान कर चलो कि राम ने यही तय कर रखा है। और यह बात सिर्फ मंदिर के चढ़ावे की नहीं है। कर्म ही पूजा है, मानने वाले अपने कार्यालय को भी मंदिर के समान ही समझते हैं। वहाँ भी बिना चढ़ावा के काम नहीं होता। और वहाँ भी चढ़ावा में 'कट', वाष्पीकरण, जैसे उदाहरण होते हैं। विशेषकर ईमानदार अधिकारियों को उनकी जानकारी के बिना जो चढ़ावा चढ़ाया जाता है वह उनके मातहतों के द्वारा ही प्रयुक्त होता है। आप सिर्फ इस बात से मतलब रखो कि आपका काम हो गया है। चढ़ावा कहाँ गया यह भूल जाओ। मान लो आपने कभी किसी व्यक्ति को अपनी कमीज दे दी कि वह उसका प्रयोग करे। अब उसका वह क्या प्रयोग कर रहा है यह जानने की आवश्यकता नहीं है। हो सकता है वह कमीज को बहुत ही प्यार से पहने। हो सकता है उससे वह गंदगी साफ करे। दोनों ही स्थितियों में आपको तटस्थ रहना है। आपने तो कमीज दे दी। बहुत ही निर्मल मन से दी। बस इसका संतोष रखो। इन बातों को ध्यान में रखोगे तो ही प्रसन्न रह पाओगे।

विनय कुमार पाठक,वाटिका रोड, जयपुर 9001895412

तिरछी नज़र

रिश्वत और भ्रष्टाचार आज तक यथावत है

।। ललित भाटी।।स्वाधीनता प्राप्ति से लेकर अब तक के 79 वर्षों में, अंगुली पर गिने जाने वाले अल्प लोगों को , अलग रखकर बात की जाए, तो परिस्थितियां एकदम ठोक बजाकर यह कहने की स्थिति में है कि, विविध रूपी रिश्वत तथा भ्रष्टाचार, हम अधिकांश भारतीयों की नस -नस में बहुत गहरे तक समा गया है, जिसका समुचित पालन पोषण इस देश का एक विशाल जन समूह अपने अपने अनुसार करता चला आ रहा है। अभी यहां आगे बढ़ने से पहले, हमको इन दोनों में ही मूल अंतर समझ लेना चाहिए। हमारे समाज में रिश्वत को भ्रष्टाचार का एक विशेष प्रकार घोषित किया गया है, जिसमें किसी भी अनुचित लाभ के बदले में धन या अन्य कोई कीमती वस्तु दी या ली जाती है, जबकि भ्रष्टाचार अपने पद, शक्ति या अधिकार का दुरुपयोग करके अवैध लाभ कमाने या अपने निजी स्वार्थ की पूर्ति करने की एक अनीतिगत तथा आपराधिक प्रक्रिया है। इसमें सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण बात यह बनती है कि, इन दोनों का ही उपयोग मुक्त भाव से होता चला आ रहा है।ऐसे ही वातावरण के बीच, प्रायः बारम्बार आते रहने वाला यह समाचार एक बार फिर से अपनी नवीनता लिए हुए प्रकट हुआ है कि, अब केवल रिश्वतखोर ही नहीं, बल्कि उनके सहयोगी भी कानून के शिकंजे में होंगे। अपने प्रथम चरण में तो यह खबर तत्काल सुख देती है, लेकिन

यह सुख तब कपूर की तरह तीव्र गति से उड़ जाता है कि, जिस देश में रिश्वत और भ्रष्टाचार को परस्पर संबंध बनाए रखने, उनको निभाने तथा बढ़ाने का एक आसान सुमार्ग मान लिया गया हो, वहां इन उक्त दोनों का संपूर्ण रूप से तो लोप नहीं हो सकता है, हां कमी जरूर लाई जा सकती है, जो कि भारत के लिए भाग्य विधाता ही साबित होगी।

हमारे समाज में व्याप्त रिश्वत तथा भ्रष्टाचार को जड़ मूल से खत्म करने की बात हर सरकार के द्वारा, चाहे वह किसी भी राजनीतिक दल की हो, ठीक उसी तर्ज पर ही की जाती है, जबकि अक्सर जिला प्रशासन में कोई भी एक वरिष्ठ अधिकारी, अपनी नवीन आमद देते हुए, अपनी ठोस घोषणा करता है कि, अब आप लोग अच्छी तरह से समझ लेना कि, मेरा काम करने का तरीका, दूसरे अधिकारियों से बहुत ही अलग रहता है। मैं किसी भी प्रकार के राजनीतिक दबाव के आगे नहीं झुकता हूं। बस मेरा काम, मेरी मर्जी के हिसाब से ही होता है। आप सभी मेरे ही कार्यालय के मेरे अपने ही लोग हो, इसलिए मेरे अनुसार अपना काम करने का अपना तरीका बना लेना, उससे न तो मुझे ही असुविधा होगी, और न ही आपको ही दिक्कत होगी। इसके कुछ समय बाद ही, सच्चाई यही कहती है कि, उनके यहां भी पूर्ववर्ती परम्परा के अंतर्गत ही काम चल रहा है।आजादी से लेकर आज तक की हमारे देश की परिस्थितियां बोलती है कि, हमारे यहां जहां भ्रष्टाचार को पूर्णता प्रदान करने के अनेक रूप हैं, तो वहीं रिश्वत का भुगतान भी नाना प्रकार की सम्मानित विधियों से करने का प्रचलन व्याप्त है। अब तक उक्त उल्लेखित अनेक रूप एवं नाना प्रकार की सम्मानित विधियों के तहत , जो भी सुपात्र रिश्वत लेते या भ्रष्टाचार करते धरा जाता है, घोषित हो जाने के बाद वह सामाजिक क्षेत्र में बेईमान कहलाने लगता है। लेकिन उक्त दोनों की ही बड़ी चतुराई के साथ, बेहतर तरीके से अमलीजामा पहनाने वाला जब तक धराता नहीं है, वह अपने से जुड़े सभी संबंधित क्षेत्रों में आदर का सुपात्र ही बना रहता है।

हमारे यहां उक्त कृत्य को संपन्न करते रहने के बहुत बाद तक भी, उसे करते रहने वाले महानुभाव का यथाशीघ्र धराना, जहां बहुत ही डेढ़ी खीर होता है, तो एकदम नवीन समाचार जानकारी दे रहा है कि, अब ऐसा करने वालों के मददगार भी कानून की गिरफ्त में आएंगे। लेकिन यहां एक समस्या यह उभरकर प्रस्तुत होती है कि, जब तक उक्त का क्रियान्वयन करने वाला पात्र विशेष ही अपने जीवन में बहुत कुछ कर लेने के बाद, किसी भी असावधानी के ही चलते धराता है, तो उसके मददगारों के तक पहुंचने के लिए, कितने लंबे कानूनी हाथों का होना निहायत जरुरी है।कुल मिलाकर सार- तत्त्व यही कहता है कि, कुछ भी नहीं होने से कुछ का होना बेहतर है, अतएव भले ही रिश्वत तथा भ्रष्टाचार की कमी या समाप्ति हमारे घर आंगन में दस्तक न दे, लेकिन उसे जड़ मूल से खत्म करने की प्रक्रिया की निरंतरता बनी रहनी चाहिए।

ललित भाटी, ए, 505, एलिट अनमोल, आदर्श शिशु विहार स्कूल के सामने, बिचौली रोड, इंदौर।

.प्रेम ; अदृश्य सेतु

प्रेम उस वृक्ष का नाम नहीं जिसकी जड़ें स्वार्थ की मिट्टी में पलती हों। वह तो आकाश में उगने वाला कल्पतरु है, जिसकी जड़ों तक केवल निर्मल भाव पहुँचते हैं। छल, कपट, अपवित्रता और अहंकार उसकी छाया में प्रवेश करते ही अपना अस्तित्व खो देते हैं। जैसे अंधकार सूर्य के सम्मुख स्वयं को सिद्ध नहीं कर सकता, वैसे ही स्वार्थ प्रेम के सामने टिक नहीं सकता।प्रेम नदी नहीं कि किसी सागर तक पहुँचकर समाप्त हो जाए; वह तो वह वर्षा है जो स्वयं बादल भी है, स्वयं धरती भी और स्वयं हरियाली भी। उसे किसी बाहरी सिंचन की आवश्यकता नहीं होती। उसकी जड़ों तक पहुँचने वाला प्रत्येक अश्रु, प्रत्येक स्मृति और प्रत्येक निष्काम भावना अमृत बन जाती है। इसलिए प्रेम कभी सूखता नहीं; वह ऋतुओं का विषय नहीं, चेतना का स्वभाव है।जो प्रेम दूरी से टूट जाए, वह साथ का अभ्यस्त था; जो निकटता से बदल जाए, वह आकर्षण था। प्रेम न दूरी से घटता है, न निकटता से बढ़ता है। वह तो उस ध्रुवतारे की भाँति है, जो यात्राएँ बदलने पर भी दिशा नहीं बदलता। कहा जाता है कि विछोह प्रेम की परीक्षा है; परंतु जहाँ प्रेम अपने शुद्धतम स्वरूप में जागृत हो जाता है, वहाँ विछोह का अस्तित्व ही नहीं बचता। शरीर दूर हो सकते हैं, पर अनुभूति कभी विस्थापित नहीं होती। वहाँ स्मृतियाँ अतीत नहीं रहतीं, वे वर्तमान की स्पंदन में निवास करने लगती हैं।

ऋचा चंद्राकर 'तत्वाकांक्षी '

तालियों की कीमत

'क्षणभर की वाहवाही में, मत चरित्र का मोल गंवाओ,
जो कल संतान दोहराए, ऐसा दृश्य न दिखलाओ। '

आज सोशल मीडिया ने हर हाथ में एक मंच दे दिया है। अब प्रसिद्धि मेहनत से कम और कुछ सेकंड की रील से अधिक मिलने लगी है। लेकिन प्रश्न यह है कि क्या हर वह चीज, जिसे लाखों लोग देख लें, वास्तव में सम्मान के योग्य भी होती है? एक माँ केवल घर संभालने वाली स्त्री नहीं होती, वह आने वाली पीढ़ी के संस्कारों की पहली शिल्पकार होती है।

बच्चा माँ की कही हुई बात से पहले उसके जीवन को पढ़ता है। इसलिए माँ का हर सार्वजनिक व्यवहार एक संदेश बन जाता है।

'माँ केवल ममता नहीं, संस्कारों की पहचान है,
उसके हर आचरण में, बच्चों का भविष्य महान है। '

आज चिंता तृत्य से नहीं, बल्कि उस मानसिकता से है जिसमें हर सीमा को केवल वायरल होने के लिए पार करना सफलता समझ लिया गया है। कला तब तक पूजनीय है, जब तक उसमें गरिमा और संवेदनशीलता बनी रहे। जब उद्देश्य केवल ध्यान आकर्षित करना रह जाए, तब आत्ममंथन आवश्यक हो जाता है।

जरा सोचिए, जब बच्चे विद्यालय में या कहीं और अपने माता-पिता के सोशल मीडिया वीडियो पर उपहास या अशोभनीय टिप्पणियाँ सुनते होंगे, तब उनके मन पर क्या बीतती होगी? किसी भी बच्चे को ऐसी स्थिति का सामना न करना पड़े, यह जिम्मेदारी केवल समाज की नहीं, माता-पिता की भी है।

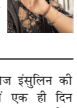
'तालियाँ पलभर गूँजेंगी, फिर सन्नाटा छा जाएगा,
चरित्र अगर गिर जाए तो, जीवन भर पछताएगा। '

यह बात केवल महिलाओं पर नहीं, पुरुषों पर भी समान रूप से लागू होती है। पिता भी अपने बच्चों के आदर्श होते हैं। माता-पिता दोनों का आचरण ही बच्चों के संस्कारों की नींव रखता है।

सोशल मीडिया पर प्रसिद्ध होना गलत नहीं, लेकिन यदि प्रसिद्धि की कीमत अपने सम्मान, परिवार की गरिमा और बच्चों के मन की शांति हो, तो यह सौदा कभी लाभ का नहीं हो सकता।

'लाइक और व्यूज मिट जाएँगे, समय उन्हें बहा ले जाएगा,
पर कर्मों की छाया बच्चों के जीवन भर साथ निभाएगी। '

आज आवश्यकता यह नहीं कि दुनिया हमें पहचाने, बल्कि यह है कि हमारी संतान हम पर गर्व कर सके। क्योंकि वायरल होना बड़ी बात नहीं, सम्मानित होकर याद किया जाना बड़ी बात है।



मांगी काकी की एक बात आज भी कानों में गूंजती है– 'बेटा, ऐसा कोई काम मत करना कि लोग मोबाइल में देखकर ताली बजाएँ, लेकिन तुम्हारे बच्चे सिर झुकाकर खड़े रहें।

ऐसी पहचान बनाओ कि तुम्हारा नाम सुनकर उनकी गर्दन गर्व से ऊँची हो जाए। '

वीणा वैष्णव रागिनी राजसमन्द

स्टेटस जीवन का आईना

आजकल सोशल मीडिया स्टेटस जीवन का आईना बन गए हैं। बस एक स्क्रोल मारो और सामने वाले की पूरी डायरी, दिल की गाँठें, ब्रेकअप की चीखें और प्रमोशन की खुशी सब कुछ खुला हुआ नजर आ जाएगा। कोई सीधे मुंह पर कुछ बोलने की हिम्मत नहीं रखता, लेकिन स्टेटस लगाने में पूरा शायर बन जाता है। वह जमाना गया जब लोग अपनी भावनाएं डायरी में लिखते थे या किसी दोस्त से शेयर करते थे। अब तो नियम साफ है 'दिल में है गम, तो स्टेटस लगाएंगे हम।' अगर सुबह-सुबह किसी ने चाय की थकाऊ रील डाली है, तो समझ जाइए बॉस ने कल जमकर क्लास ली है। अगर शाम को अचानक 'अकेलापन' और 'धोखा' थीम वाले बैकग्राउंड म्यूजिक के साथ शायरी चमक रही है, तो तय है कि प्यार में ब्रेकअप हुआ होगा। जुबान तो बेचारी खामोश है, लेकिन स्टेटस चिल्ला-चिल्लाकर पूरी कॉन्टैक्ट लिस्ट को अपनी दुखभरी दास्तान सुना रहा है।स्टेटस लगाने वाले भाई, तुम तो महान मनोवैज्ञानिक निकले। तुम्हें पता है न कि ये स्टेटस पढ़कर कौन जल रहा है? क्योंकि तुम जानते हो कि वो पढ़ेगा। ये पूरा खेल 'मैंने कुछ नहीं कहा, लेकिन तुम समझ गए न?' वाला है।आज कल तो धार्मिक यात्राएं भी सोशल स्टेटस के लिए होने लगी है जब किसी पहचान वाले या पड़ोसी का स्टेटस देखा हम चले केदारनाथ दर्शन को या चलो बुलवा आया है माता ने बुलाया है। बस सब चल पड़े भेड़ चाल एक के पीछे एक मंदिर जाकर एक से एक स्टाइल में फोटो खिंचवा कर स्टेटस पर लगा कर दिखाया जाता है।अब तो हालत ये हो गई है कि लोग स्टेटस देखने से भी डरने लगे हैं। स्क्रोल करते वक्त उंगली थरथराने लगती है कहीं किसी का स्टेटस मुझ पर फिट न हो जाए। 'कर्मों का हिसाब बराबर होगा' वाला स्टेटस आ गया तो दिल दहल जाता है। क्यूंकि जिंदगी में गलती तो हर किसी ने की होती है और किसी ने खुशी का इजहार कर दिया तो तो जलन के मारे रात भर नींद नहीं आती। पहले लोग अपनी गलतियों से सीखते थे, अब स्टेटस से डरते हैं। सबसे मज़ेदार बात ये है कि जो लोग सबसे ज़्यादा स्टेटस लगाते हैं, वे खुद सबसे ज़्यादा दूसरों के स्टेटस चेक करते हैं। फिर स्क्रीनशॉट लेकर ग्रुप में शेयर करते हैं 'देखा इसकी हालत?'। यानी स्टेटस न सिर्फ़ अपना दर्द व्यक्त करने का साधन है, बल्कि दूसरों का दर्द एंजॉय करने का मुफ्त का सिनेमा भी है।तो भाई-बहनो, अगली बार स्टेटस लगाने से पहले सोच लेना। क्योंकि वो Deep वाला स्टेटस, जो तुमने रात के दो बजे 'मूड' में लगाया था, किसी का पूरा दिन खराब कर सकता है। या फिर किसी को इतना अच्छा लग सकता है कि वो तुम्हें मैसेज कर दे 'भाई, तू भी वही झेल रहा है क्या?' और हाँ, अगर तुम स्टेटस नहीं लगाते, तो समझ लो तुम या तो समझदार हो, या बहुत ज्यादा ही चालाक। दोनों ही हालत में, बधाई हो।

वीरेंद्र हीरालाल पथरिया श्री लक्ष्मी नगर इंदौर

राहत भरी खबर

अब हफ्ते में सिर्फ एक बार लगेगा इंजेक्शन

'समाचार पढ़ा।।अनियमित जीवनशैली के चलते जो बीमारी तेजी से बढ़ रही है वह है शुगर , एक बार यह शरीर को पकड़ती है तो फिर आसानी से पीछा नहीं छोड़ती।

डायबिटीज और बीमारियों को भी बुलावा देती है। मधुमेह के अनुसार वर्ष 2045,तक मधुमेह के रोगियों की संख्या 134 मिलियन होने का अनुमान है .अब तो यह कम उम्र में भी होने लगी है जो कि एक चिंता का विषय है हमारे यहां भी डायबिटीज तेजी से अपने पैर फैलाने लगी है। अब इंसुलिन वालों के लिए अच्छी खबर आयी है कि रोज इंसुलिन की जगह सप्ताह में एक ही दिन इंसुलिन इंजेक्शन लगाना पड़ेगा है .अब तो यह कम उम्र में भी होने लगी है जो कि एक चिंता का विषय है हमारे यहां भी डायबिटीज तेजी से अपने पैर फैलाने लगी है। अब इंसुलिन वालों के लिए अच्छी खबर निश्चित ही अगर यह कारगर रहा तो डायबिटीज वालों के राहत की खबर होगी।

साजिद अली चंदन नगर इंदौर