

मेरे अनुभव और सुझाव



सर्वे सन्तु निरामयाः

समस्त कठिनाइयों के बावजूद जीवन पर्यन्त
आनन्दमग्न रहते हुए सत्कर्मों में लगे रहने के
लिए ही हमारा जन्म हुआ है।

शिवराम मेहता

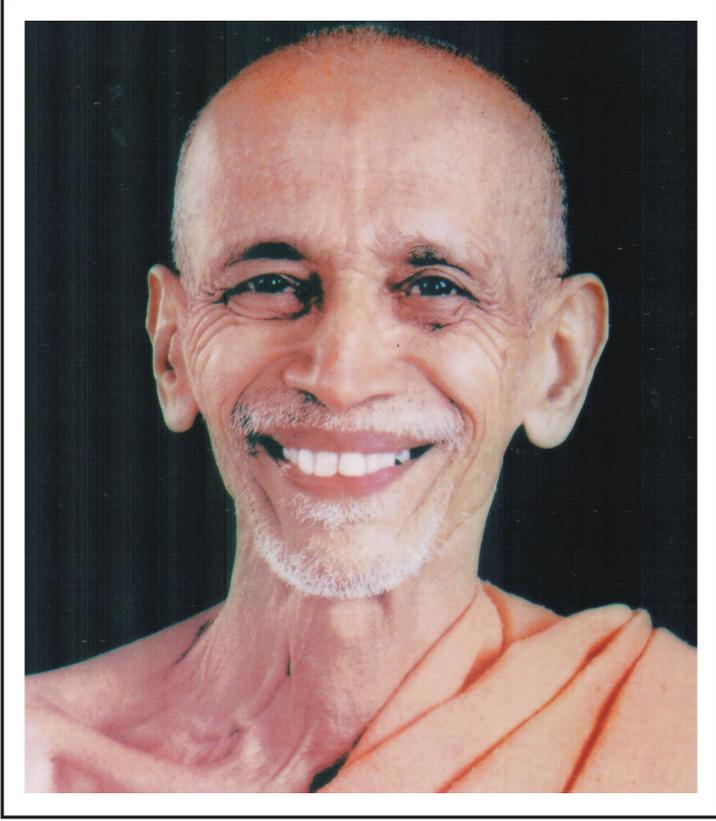


ले. जनरल (डॉ.) शिवराम मेहता

एम. डी. (मेडिसिन), सेवानिवृत्त



मेरे गुरुदेव



H.H. Sri Swami Chidanandaji Maharaj

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

मेरे अनुभव और सुझाव

ले. जनरल (डॉ.) शिवराम मेहता
एम. डी. (मेडिसिन), सेवानिवृत्त

SKP PUBLISHING HOUSE
JAIPUR

प्रकाशक :

SKP PUBLISHING HOUSE

बुलियन बिल्डिंग, हल्दियोंका रास्ता

जौहरी बाजार, जयपुर-302003

Mo. : 93141-77033

प्रथम संस्करण : सन् 2019 ईस्वी

मूल्य : ₹ 60

पुस्तक-प्राप्ति-स्थान :

श्रीहरि: पुस्तक प्रचार केन्द्र

बुलियन बिल्डिंग, हल्दियोंका रास्ता

जौहरी बाजार, जयपुर-302003 (राजस्थान)

Phone : 0141-2570602, 2563379

E-mail : shrihari_jaipur@yahoo.co.in

मेरे अनुभव और सुझाव

लेखक :

ले. जनरल (डॉ.) शिवराम मेहता, एम. डी. (मेडिसिन)
अति विशिष्ट सेवा मेडल, विशिष्ट सेवा मेडल (सेवानिवृत्त)

- मेम्बर, जनरल बॉडी, रामकृष्ण मिशन, गौतम मार्ग, सी. स्कीम, जयपुर
- पेट्रन (संरक्षक): 'श्री' फाउंडेशन 133/2, न्यू सिविक सेंटर, भिलाई, छत्तीसगढ़
- चीफ पेट्रन, विवेकानन्द ग्राम विकास ट्रस्ट, ए-83, उर्मिला मार्ग, हनुमान नगर, वैशाली नगर, जयपुर

पूर्व:-

- आचार्य एवं विभागाध्यक्ष, डिपार्टमेंट ऑफ मेडिसिन, आर्म्ड फोर्सज मेडिकल कॉलेज, पुणे
- मेम्बर, मेडिकल कॉंसिल ऑफ इण्डिया
- फाउंडर डीन, आर्मी कॉलेज ऑफ मेडिकल साइन्सेज, दिल्ली छावनी ।
- सीनियर कंसल्टेंट(मेडिसिन), आर्म्ड फोर्सज मेडिकल सर्विसेज, रक्षा मंत्रालय,
- कमांडेंट ,ए.अम.सी.सेंटर व कॉलेज,लखनऊ
- प्रेसिडेन्टस ऑनरेरी सर्जन
- महानिदेशक, चिकित्सा सेवाएं (सेना) एवं कर्नल कमांडेंट सेना चिकित्सा कोर, रक्षा मंत्रालय, एकीकृत मुख्यालय(सेना) 'एल'. ब्लॉक, नई दिल्ली ।



“आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु
विश्वतोऽहदब्धासो अपरीतास उद्भिदः”

ऋग्वेद 1-89 (1)

कल्याणकारी, किसी के दबाव में न आने वाले,
अपराजित, समुन्नतिकारक शुभ कर्मों को, हम सभी
ओर से प्राप्त करें।

प्राक्कथन

ले. जनरल (डॉक्टर) शिवराम मेहता (से.नि.) ने इस पुस्तक में अपनी कहानी व स्वयं के जीवन में हुए अहसासों व प्रयोगों का सहज एवं रोचक चित्रण किया है । दुनिया के महान कवि जॉन मिल्टन के अनुसार एक श्रेष्ठ पुस्तक एक महान आत्मा का जीवन रक्त होती है (**A good book is the precious lifeblood of a master spirit**)। ऐसी ही पुस्तक आने वाले कल में बहुत से लोगों के लिए एक सजीव संदर्भ व तात्कालिक प्रसंग बनती है। जैसे तो लेखन की दक्षता प्रति की देन है परन्तु इसका प्रस्फुटन एकाग्रता व निरंतर चिंतन मनन से ही सम्भव है । ऐसा लेखन, जो स्वयं के जीवन प्रसंगों तथा विभिन्न परिस्थितियों से गुजरते समय मस्तिष्क में दर्ज मानवीय संवेदनाओं पर आधारित हो, लेखक की आनुवंशिकी तथा पेशेवर जीवन में अपनाये गए मूल्यों का प्रतिबिम्ब होता है। इस पुस्तक के आद्योपांत पठन से यह प्रकट होता है कि यह लेखन एक प्रगतिशील, संतुलित एवं हर्षित समाज को समर्पित है तथा पुस्तक के प्रत्येक अध्याय में लोक हित, कर्तव्यपरायणता व सौहार्द रेखांकित होता है।

यह किताब एक साधारण पृष्ठभूमि से निकले एक अदभुत व्यक्तित्व की असाधारण कहानी है। डॉक्टर मेहता का बचपन ठेठ ग्रामीण आँचल में बीता जहाँ प्राथमिक शिक्षा की सुविधा भी व्यवस्थित ढंग से उपलब्ध नहीं थी । यहाँ तक कि स्कूल का भवन भी मुहैया नहीं था। उन्होंने कक्षा तीन के बाद एक वर्ष तक प्राथमिक शिक्षा भी अपने गुरु श्री सुखदेव प्रसाद जी के घर पर ही प्राप्त की। कक्षा पाँच में पढ़ाई के दौरान घटी एक घटना का उल्लेख डॉक्टर मेहता ने बहुत ही मार्मिक ढंग से किया है। उन्होंने स्कूल में अपने प्रधानाचार्य, जो तपेदिक की बीमारी से पीड़ित थे, उनकी सेवा सुश्रुषा जिस आत्मीयता से की वह दुर्लभ लेकिन अनुकरणीय है । डॉक्टर मेहता ने अपने लेखन में अपने शिक्षकों के कर्तव्य के प्रति समर्पण, निष्पक्षता तथा सरल जीवन का यथार्थ वर्णन किया है । उन्होंने अपनी हाई स्कूल की रेनवाल में पढ़ाई के दौरान शिक्षकों के मानवीय आचरण व हर पल प्रोत्साहित करने वाले व्यवहार में जो हृदयस्पर्शी विचार व्यक्त किए हैं, वे एक अद्वितीय मिशाल हैं। उन्होंने प्रत्येक स्तर पर अपने गुरुजनों के प्रति अगाध श्रद्धा व सम्मान का उल्लेख किया है तथा अपनी सभी उपलब्धियों को आपने

गुरुजनों का आशीर्वाद माना है ।

वर्तमान में संयुक्त परिवार टूटने के कगार पर हैं तथा परिवारों में पारस्परिक सम्बन्धों में गरमाहट भी कम होती महसूस हो रही है। ऐसे माहौल में डॉक्टर मेहता अपनी पुस्तक में पारिवारिक रिश्तों की एक विलक्षण व जीवन्त कहानी सृजित करते हैं। ग्रामीण क्षेत्र के या शहरी पृष्ठभूमि के अति साधारण परिवारों से एक दो लोगों के आकर्षक नौकरी में नियोजन के बाद ऐसे लोगों का अपने वृहत परिवार के साथ सौहार्दपूर्ण रिश्ते बनाए रखना एक चुनौती भरा एवं दुष्कर कार्य है। इस संदर्भ में डॉक्टर मेहता का यह जीवन वृत्तांत बहुत सामयिक एवं पारिवारिक रिश्तों को नए आयाम देने वाला है।

इस लेखन में एक पेशेवर चिकित्सक के रूप में एक संवेदनशील, धैर्यवान एवं रोगी के रोग को समझने में उच्च दक्षता प्राप्त डॉक्टर के रूप में डॉक्टर मेहता से परिचय होता है। आयुर्विज्ञान के क्षेत्र में जहाँ आज यह पेशा बाजारू शक्तियों के शिकंजे में जकड़ा हुआ है वहाँ डॉक्टर मेहता अपने रोगी को न्यूनतम खर्च में प्रभावी इलाज उपलब्ध करवाने हेतु त संकल्प हैं तथा पग पग पर हिप्पोक्रेतिक शपथ पर अपना आत्मनिरीक्षण करते प्रतीत होते हैं। उनका अटूट विश्वास है कि समाज में स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण (**health, hygiene and nutrition**) सम्बन्धी जागरुकता पैदा की जावे तो रोगों की रोकथाम सम्भव है।

शासकीय सेवा में रहते हुए उनकी अपने कर्तव्य व सत्यनिष्ठा के प्रति हर समय सचेत रहना नयी पीढ़ी के लिए प्रेरणादायक है। उनके वरिष्ठ सहकर्मियों द्वारा अपने निजी जीवन में अपनाई गयी सुचिता व सत्यनिष्ठा का उल्लेख करना यह दर्शाता है कि उन्होंने स्वयं ऐसे आचरण को जीवन पर्यन्त जिया है। वे सदैव लोगों को साथ लेकर चलने, नवीनतम प्राद्यौगिक नवाचारों को लागू करने तथा एक अनुशासित एवं स्वस्थ कार्य संसृति रचित करने के पक्षधर रहे हैं। उन्होंने इन्हीं बुनियादी सिद्धांतों के सहारे नयी संस्थाओं का निर्माण एवं संचालन किया है।

डॉक्टर मेहता ने एक बहादुर फौजी के रूप में इस पुस्तक में 1971 के भारत पाक युद्ध के कुछ संस्मरणों का रोमांचक उल्लेख किया है। वे एक जगह लिखते हैं कि "अगर कोई फौजी यह कहे कि वह लड़ाई में डरा नहीं तो जरूर शेखी मार रहा है।" डॉक्टर मेहता की अजनाला बोर्डर पर तैनाती के समय उनके सहयोगी कम्पाउंडर के गोली लगने से

उनकी स्वयं की निगरानी में ही दम तोड़ दिया तथा वे उसे बचाने के लिए कुछ ज्यादा नहीं कर सके। उनकी राय में युद्ध की विभीषिका मानव की कल्पनाओं से भी ज्यादा भयावह होती हैं।

डॉक्टर मेहता ने आरक्षण जैसे विषयों पर समाज में व्याप्त उहा – पोह की स्थिति के सम्बंध में भी एक संतुलित, तर्कसंगत व क्रियान्वयन योग्य पक्ष प्रस्तुत किया है। उनकी सम्मति में आरक्षण व्यवस्था सिद्धांततः हाशिये पर बैठे लोगों को मुख्य धारा में लाने का एक सकारात्मक एवं प्रगतिशील कदम है। इस प्रावधान का लाभ पिछले 6-7 दशकों में भी नीचे तक नहीं पहुँचने का मुख्य कारण यह है कि जिन परिवारों ने एक बार इस प्रावधान का फायदा सार्वजनिक रोजगार या राजनैतिक प्रतिनिधित्व या अन्य किसी लाभ प्राप्त करने में लिया, उनकी सही ढंग से पहिचान कर उन्हें इन प्रावधानों के अंतर्गत भविष्य में लाभ प्राप्त करने से वंचित नहीं किया गया। हमारी शासन व्यवस्था इतने वर्षों में भी ऐसी कोई सटीक व निष्पक्ष मेकनिज़म नहीं अपना सकी तथा इसी कारण आरक्षण व्यवस्था का समुचित लाभ पूरी तरह नीचे तक पहुँचने के स्थान पर कतिपय परिवारों तक ही सिमट कर रह गया। उन्होंने एक स्थान पर यह भी उल्लेख किया है कि आरक्षित वर्गों में आंतरिक समता एवं खुशहाली के लिए वर्तमान व्यवस्था में सुधार जरूरी है लेकिन ऐसे सुधार में कोई भी राजनैतिक नेतृत्व पहल नहीं करेगा चाहे यह मुद्दा बौद्धिक रूप में कितना ही दमदार क्यों ना हो। उन्होंने आरक्षण व्यवस्था की समय-समय पर निष्पक्ष एवं तार्किक समीक्षा पर बल दिया है जिससे कि इस व्यवस्था का लाभ वंचित परिवारों तक मुहैया हो सके।

इस पुस्तक में महिला सशक्तिकरण पर समर्पित एक अध्याय लेखक का नारी के प्रति असीम सम्मान का द्योतक है। वे स्त्री को मानव जगत की रचनाकार तथा उसे समाज के चहुन्मुखी विकास का केंद्र बिंदू मानते हैं। उन्होंने लिखा है कि बेटी पराया धन नहीं है। बेटी जब हमारा व देश का धन बनेगी तब ही हम सब व देश समृद्ध बनेंगे। उन्होंने भ्रूणहत्या पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए इसे सामाजिक अभिशाप के रूप में उल्लेखित किया है। इसी प्रकार उन्होंने इंटरनेट व स्मार्ट फोन के असंयमित उपयोग से हमारी कार्यकुशलता पर पड़ने वाले दुष्प्रभाओं का सटीक उल्लेख करते हुए इनके विवेकपूर्ण उपयोग हेतु नयी पीढ़ी का आह्वान किया है।

डॉक्टर मेहता के पर्यावरण के प्रति सजगता भी अपनाने योग्य है। उन्होंने एक चिकित्सक के रूप में भी यह इच्छा व्यक्त की है कि उनके

मृत शरीर का दाह संस्कार करने के स्थान पर उसे सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज में आयुर्विज्ञान के छात्रों की पढ़ाई के लिए दे दिया जावे। वे अपने मृत शरीर के भी सार्थक उपयोग की चाह रखते हैं। एक बार दलाई लामा ने किसी सवाल के जबाब में कहा था की मेरी इच्छा है कि मैं प्रसन्न एवं उपयोगी (**To be happy and useful**) रह सकूँ। मैंने स्वयं ने यह पाया है कि डॉक्टर मेहता भी हर पल उल्लासित व उपयोगी बने रहने की प्रक्रिया में संलग्न रहते हैं। इस पुस्तक में जो कुछ भी लिखा है वे स्वयं भी उन बातों/गतिविधियों को अपने दैनिक जीवन व व्यवहार में अपनाते हैं। वे आत्मिक उन्नति व लोक कल्याण के लिए सतत प्रयत्नशील एक सच्चे कर्मयोगी हैं।

यह छोटी सी पुस्तक ऐसी है जिसमें से झाँक रहा है एक ऊर्जावान, आशावादी एवं सत्यनिष्ठ व्यक्ति व उसका एक सुंदर समाज का अपना सपना। मेरा यह विश्वास है कि यह पुस्तक ग्रामीण पृष्ठभूमि से अपने सुनहरे सपनों के साथ निकलने वाले असंख्य युवाओं के दिल-दिमाग में उठने वाले बहुत से प्रश्नों का औचित्यपूर्ण हल प्रदान कर उन्हें सही रास्ते पर चलने के लिए उत्प्रेरित करेगी। इसके साथ ही यह पुस्तक चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में कार्यरत नई पीढ़ी को इस बाजार प्रधान अर्थव्यवस्था में एक आदर्श चिकित्सक की भूमिका में जीने का भी विकल्प प्रदान करेगी। इस पुस्तक को पढ़ने के बाद में यह महसूस करता हूँ कि यह पुस्तक पाठक को अविरल सकारात्मकता के साथ उत्साहपूर्ण एवं सार्थक जीवन जीने तथा व्यापक लोकहित में कार्य करने की प्रेरणा देती है।

हिंदी काव्य साहित्य की अमरकृति "कामायनी" में लिखी ये पंक्तियाँ डॉक्टर मेहता के इस लेखकीय प्रयास के उद्देश्य को स्पष्ट करती हैं:

शक्ति के विद्युत कण जो व्यर्थ
विकल बिखरे हों, हो निरूपाय।
समन्वय उनका करें समस्त,
विजयनी मानवता हो जाय।

दिनांक: 28/01/2019

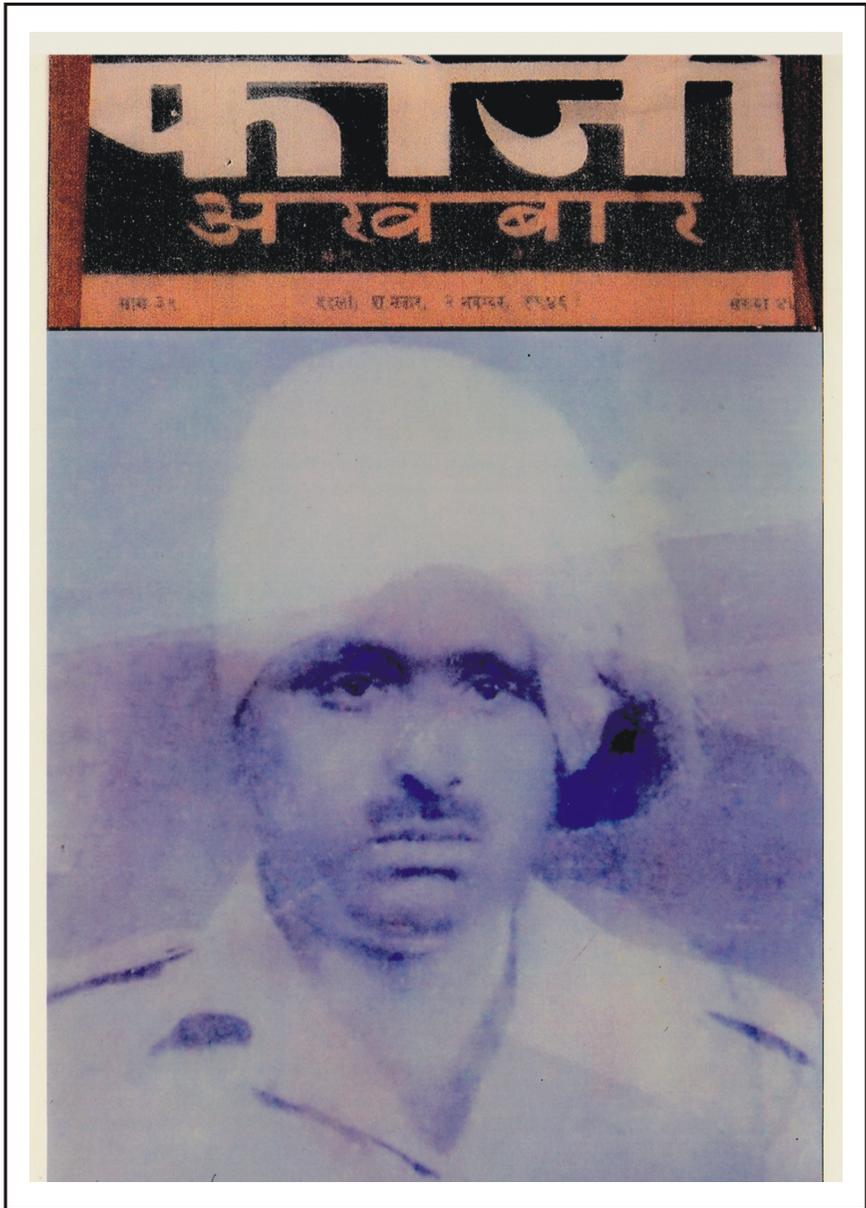
डॉक्टर बजरंग लाल शर्मा
"यायावर" 7-8 टाइगर हिल,
बड़ी रोड, उदयपुर
राजस्थान 313001
मो- नं- 9414005072

ईमेल: bajrang@hotmail.com



चित्र संख्या-1

मेरे जन्म दिवस पर रोपित पीपल



चित्र संख्या-2

पत्रिका "फौजी - अखबार" भाग 39, दहली , शनिवार, 2 नवम्बर 1946 के मुखपृष्ठ पर आर. आई. ए. की प्रथम इंडियन फील्ड रेजीमेंट के सूबेदार सुखसिंह को **Military Cross** मिलने पर छपी फोटो



चित्र संख्या-3

पुस्तक का विमोचन करते हुए डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम



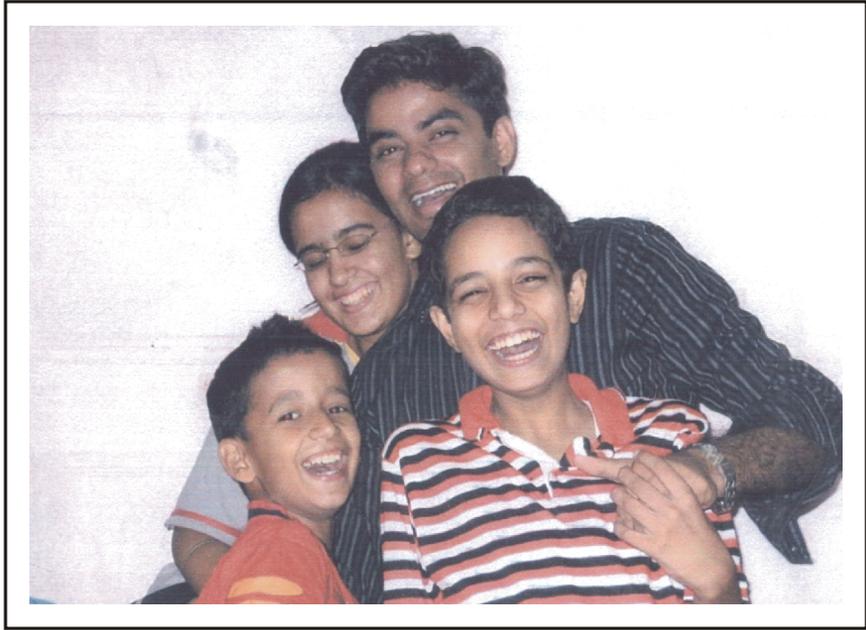
चित्र संख्या-4

वर्ष 1966 बैच के मेरे कुछ सहपाठी दिनांक 04 मार्च 2018 को एक स्नेह मिलन में।



चित्र संख्या-5

आर्मी मेडीकल कोर सेन्टर व कॉलेज, लखनऊ से वर्ष 2009 में मेरे स्थानान्तरण के दिन आला अफसरों के साथ मुख्य धार्मिक स्थलों में की गई पारम्परिक पूजा का एक छोटा सा दृष्टान्त।



चित्र संख्या-6

सदैव प्रसन्न रहो। इससे मस्तिष्क में अच्छे विचार आते हैं
और चित्त शुभ कार्यो की ओर लगा रहता है।

-रवीन्द्रनाथ ठाकुर

मेरी शुभकामनाएँ हमेशा आपके साथ हैं।

-डॉ. शिवराम मेहता

शुभाशंसन

लेफिटनेट जनरल (डॉक्टर) शिवराम मेहता (से.नि.) की “मेरे अनुभव और सुझाव” शीर्षक से लिखित यह पुस्तक संस्मरण, आत्मकथा, सामाजिक चिन्तन एवं नैतिक दर्शन का सहज-सरल मिश्रण है। इस कारण इस पुस्तक की विषय-वस्तु विविध एवं फलक विस्तृत है।

डॉ. मेहता के बचपन, गाँव, शिक्षा एवं एक सैनिक-चिकित्सक के रूप में किये गये कार्यों के दौरान जो निजी अनुभव हुए हैं, उसका अनूठा विवरण इस पुस्तक में समाहित है। सुविधा के लिए हम इस पुस्तक को तीन भागों में विभाजित कर सकते हैं। पहले छः अध्याय लेखक के जीवनवृत्त, मध्य के छः अध्याय सामाजिक विषयों पर चिन्तन तथा अन्तिम छः अध्याय जीवन अनुभव से उत्पन्न आध्यात्मिक एवं नैतिक दर्शन है।

पुस्तक प्रथम अध्याय ‘मैं और मेरे पीपल का पेड़’ से आरंभ होकर अंतिम अध्याय ‘हम सब के कल्याण के लिए कुछ सुविचार’ पर समाप्त होती है। निज की भावना से ऊपर उठकर लोक मंगल को प्राथमिकता देने की भारतीय चिन्तन धारा का यह एक अनुपम उदाहरण है।

पुस्तक के विभिन्न अध्यायों के बारे में पृथक-पृथक चर्चा चूंकि श्री बजरंगलाल अपने प्राक्कथन से कर चुके हैं, अतः मैं उन्हें दोहराना नहीं चाहता, परन्तु यह अवश्य कहना चाहता हूँ कि जिस साफगोई से लेखक ने शिक्षाप्रणाली की वर्तमान अवस्था और उसमें सुधार पर अपने विचार प्रस्तुत किये हैं, वे उनकी वैचारिक मौलिकता एवं लोककल्याण की भावना को प्रतिबिंबित करते हैं। साथ ही मौसम बदलाव, सड़क दुर्घटना, स्मार्टफोन एवं इंटरनेट जैसे अनेक समसामयिक विषयों पर बेबाक सुझाव उनकी पैनी दृष्टि का भी स्पष्ट संकेत करते हैं। अनेक धर्मग्रंथों में वर्णित विचारों पर उनकी व्याख्या व्यापक होते हुए भी अत्यन्त सरल है। कविताओं के माध्यम से एक चिकित्सक का कवि रूप भी उजागर हुआ है। पुस्तक पर समग्र रूप से यही कहना चाहूँगा कि इस पुस्तक का महत्त्व इसकी तथ्यपरकता अथवा विद्वता में नहीं है अपितु जीवन की विविधता एवं संपूर्णता के समागम के सुन्दर प्रस्तुतीकरण में है।

लेखक ने सामाजिक सरोकारता को नया आयाम दिया है। पुस्तक पढ़ते समय लेखक का सरल व्यक्तित्व एवं सहजता एक ऐसा अनुभव देता है मानो किसी साधु पुरुष के सानिध्य में बैठकर सत्संग कर रहे

हों। इसे निजी मित्र के मशवरे की तरह सहेजकर रखा जा सकता है जिसे बार—बार अनुशीलन करने से हमारी नैतिक एवं सामाजिक दृष्टि पर यदा—कदा छा जाने वाला धुंधलका साफ हो सके।

डॉ. मेहता के इस लेखन के लिए उनका कोटि—कोटि आभार।

डॉ. भूपेन्द्र सिंह (IPS)

दिनांक: 28/01/2019

डी.जी.पी.(ए.टी.एस. एण्ड एस.ओ.जी.)

ए-7, टैगोर नगर, अजमेर रोड़, जयपुर, राजस्थान

मो. नं. 91 9414095700

ईमेल: bhupendras59@yahoo.com



समर्पण

यह नहीं पुस्तिका ज्यादातर मेरे जीवन के कुछ खट्टे—मीठे अनुभवों पर आधारित है।

जीवन एक संग्राम है व यह आसानी से नहीं चलता है। सच्चाई यह है कि हर मानव की जिन्दगी में एक न रुकने वाला महाभारत, उसके अन्दर मौजूद देवताओं व असुरों की सेनाओं के बीच चलता रहता है। मनुष्य को मोटे तौर पर तीन क्षेत्रों में लड़ाई लड़नी पड़ती है। पहला क्षेत्र प्रकृति है, दूसरा क्षेत्र जहाँ मनुष्य—मनुष्य से लड़ता है और तीसरा जब मनुष्य अपने आप से लड़ता है। यह तीनों रणभूमियाँ हमें हर दम घेरे रहती हैं। प्रकृति का मतलब गरीबी में जन्मना, गर्मी, भूकम्प, अकाल, हमारा पर्यावरण, बीमारियाँ इत्यादि है। मानव की मानव से लड़ाई के कुछ ज्वलंत उदाहरण हैं:— माँ—बाप की गलत सोच (जिससे वे पुत्री को जन्मने ही नहीं देते या कैसे न कैसे मार देते हैं, या नकार देते हैं) व माँ—बाप का ईमानदार न होना। इस तरह के वातावरण में दूसरा मानव (खास तौर पर उनके बच्चे) कई बार जीवन के संघर्ष में हार जाता है। कुछ बिरले ही होते हैं जो इस प्रकार के माहौल को मात देकर अपना उत्थान कर लेते हैं। जीवन में कई बार गलत शिक्षक, अपरिपक्व जीवनसाथी, गलत दोस्त/सहपाठी, टेढ़ा—मेढ़ा बॉस, भ्रष्ट नेता व निठल्ले (अकर्मण्य) सरकारी कर्मचारियों से भी जूझना पड़ता है। इन सब से निपटने के लिए कुछ विशेष तैयारी तो हमें करनी ही पड़ेगी और जोरदार इंसान तैयार करने पड़ेंगे।

मानव की सबसे बड़ी उपलब्धि तो तब होती है, जब वह अपने आप पर जीत हासिल कर लेता है एवं अपने गलत व पुराने विचारों को बदल कर सकारात्मक रूख अपनाता है। यह ज्ञान आता है— प्रेरक व सद्विचारों से, बचपन से ही आध्यात्म से जुड़ाव व चरित्र निर्माण पर ध्यान देने इत्यादि से। हमें आशा है कि इस पुस्तक में लिखे हुए मेरे कुछ अनुभवों व सुझावों से आपको थोड़ी बहुत मदद जरूर मिलेगी। कई अन्य कड़वे व जटिल अनुभव एवं विवरण जैसे बेईमान व कठिन सहकर्मी और अधिपति (Boss) के साथ काम करना और उनके साथ रहना, जो हरेक इंसान के साथ होता है, मैंने जान—बूझकर नहीं लिखे हैं क्योंकि उनसे तो कड़वाहट ही पैदा होगी। मैं यह भी स्वीकार करने में नहीं हिचकिचाऊंगा कि मेरे में हर हादसे को बयान करने का साहस

भी नहीं हैं। बीते हुए कड़वे अनुभवों को भुलाने में ही फायदा होता है। किसी ने बहुत ठीक कहा है – **"Few things are better left untold"** – कुछ बातों को नहीं बताना ही ठीक होता है।

मैं, मेरे अनुज श्री रामनिवास का बहुत आभारी हूँ। उन्होंने अपने व्यस्त जीवन के बावजूद लेखन की कई कमियाँ सुधारी व तथ्यों का सही आंकलन करने में सकारात्मक भूमिका निभाई है। उनके योगदान के बिना यह काम सम्भव नहीं था। मेरे दूसरे भाई कर्नल (डॉ.) चन्द्रशेखर का भी हृदय से आभारी हूँ, उन्होंने भाई रामनिवास, मेरे पुत्र गिरीश, भतीजे नरेश एवं डॉ. ओजस्वी को वर्षों तक खुद के पास रखकर उनका शैक्षिक जीवन सँवारा है। कुछ अध्यायों में कई आध्यात्मिक पुस्तकों से संदर्भ लिए गये हैं। एतदर्थ मैं सभी का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ।

यह पुस्तक हमारी दादीजी श्रीमती नाथीदेवी भावरियाँ को समर्पित है। उनकी जीवन शैली एवं आशीर्वाद से जो प्रेरणा मिली, उसी से हम सब फले-फूले एवं थोड़ा कुछ जीवन में हासिल किया। भगवान ने अपने दर्शनार्थ स्वयं का सांसारिक रूप "दादी/माँ" हमें दिया है ताकि हम रोज उनके दर्शन व भक्ति कर सकें।

इस पुस्तक के लेखन का उद्देश्य मानव मात्र के लिए थोड़ा मार्गदर्शन करना है ताकि वह अपनी असीम ऊर्जा को सही रास्ते लगाकर अपना व विश्व का कल्याण कर सके।

मैं, मेरे टाईपिस्ट मित्र श्री मुरली कुमावत, 15, अनुपम विहार, करणी पैलेस, पांच्यावाला, जयपुर का आभारी हूँ जिन्होंने मेरी टूटी-फूटी लेखनी को मुद्रण करके आपके सामने पेश की है।

लेखक :

ले. जनरल (डॉ) शिवराम मेहता (सेवानिवृत्त)

दिनांक: 28/01/2019

20/15, मानसरोवर,

जयपुर, राज0, 302020

मौ.न. 9413286502

ईमेल: mehtashivram29@gmail.com



विषय सूची

	पृष्ठ संख्या
1. मैं और मेरा पीपल का पेड़	14
2. पूर्वजों का आध्यात्म से जुड़ाव हितकारी साबित हुआ	17
3. गुरुजन महान थे	29
4. मेरे तीन अनूठे मेडिकल कॉलेज (SMS Medical College, Jaipur, Armed Forces Medical College, Pune and Army College of Medical Sciences, Delhi Cantt) एवं महान भारतीय सेना	42
5. कुछ यादें एवं अचूक सीखें	57
6. कर्मयोगी – सर्वश्रेष्ठ	60
7. वर्तमान शिक्षा प्रणाली, न्याय व चिकित्सा व्यवस्था	72
8. नौकरियों में आरक्षण एवं प्रचलित राजनीति	91
9. रोकी जा सकती है सड़क दुर्घटनाएं	97
10. मानव जगत की रचनाकार है स्त्री	106
11. स्मार्ट फोन एवं इंटरनेट	111
12. प्रकृति और पर्यावरण की सुरक्षा में ही हमारा बचाव	117
13. सेवानिवृत्ति के बाद के जीवन का आनंद	127
14. जीवन का अहम् उद्देश्य—आत्मिक उन्नति एवं विश्व कल्याण	132
15. दुःख से बचाव व प्रियजन के निधन के बाद संभलना	141
16. एक चिकित्सक के रूप में अंतिम इच्छा	151
17. कुछ छोटी—मोटी कविताएं	154
18. हम सब के कल्याण के लिए कुछ सुविचार	158

मैं और मेरा पीपल का पेड़

पेड़ तो ऋषि-मुनि जैसे होते हैं उन्हें प्यार व सम्मान से पालना चाहिए।

मेरा जन्म हुआ तो पिताजी ने घर के ठीक सामने आँगन के बाहर मिट्टी की कच्ची दीवार में पीपल का एक पेड़ लगाया था। वह पेड़ मेरे से हर क्षेत्र में आगे निकल गया एवं देखते ही देखते उसने विराट रूप हासिल कर लिया (चित्र संख्या-1)। इस पर कई पक्षियों के घोंसले हैं। वह कभी भी पतझड़ की लपेटे में ज्यादा नहीं आया एवं प्रकृति के भयंकर आघातों के बावजूद मैंने उसे कभी भी उदास, हतास व विचलित होते नहीं देखा। काश मैं इस पेड़ से थोड़ा बहुत और सीखता।

मिट्टी के जिस कच्चे मकान में मैंने जन्म लिया था, वहाँ अब कक्षा 8 तक की एक छोटी सी सरकारी स्कूल है। वह पूरा परिसर मेरे पूर्वजो ने स्कूल के लिए दान कर दिया था। यह पीपल का पेड़ इन बच्चों को छाया देता है, मन्द हवा जब चलती है तो मधुर संगीत (पत्तों की लयमय ध्वनि) उन्हें सुनाता है एवं उनको खेलते देख कर खुद भी बहुत प्रसन्नचित रहता है। गाँव में जब कोई हवन-पूजन व विवाह होता है तो वह सहर्ष अपनी सूखी लकड़ियाँ दान कर देता है। यह महान पेड़ मौन खड़ा रह कर बिना किसी कामना के जो कुछ उसके पास है उसे देता रहता है व निःस्वार्थ सेवा करता रहता है। भगवान कृष्ण ने गीता में कहा है:-

अश्रत्थः सर्ववृक्षाणां देवर्षीणां च नारदः ।
गन्धर्वाणां चित्ररथः सिद्धानां कपिलो मुनिः ॥

गीता 10-26

भावार्थ:-

मैं समस्त वृक्षों में अश्रत्थः (पीपल) हूँ और देवर्षियों में सबसे बड़े भक्त व पूजित नारद हूँ। गन्धर्व लोक के गायकों में सर्वश्रेष्ठ गायक चित्ररथ हूँ, और सिद्ध पुरुषों में देवहूति का पुत्र कपिल मुनि हूँ। कपिल मुनि कृष्ण के अवतार माने जाते हैं, जिनका दर्शन भागवत में उल्लिखित

है। बाद में भी एक अन्य कपिल प्रसिद्ध हुए किन्तु वे नास्तिक थे, अतः इन दोनों में महान अन्तर है।

पीपल सौम्य (सुशील), ठंडा व सुन्दर वृक्ष है, जिसे हमारे देश के कई लोग नित्य नियमपूर्वक पूजते हैं। पीपल ब्रह्मा, विष्णु एवं महेश का एकीभूत रूप माना जाता है। म्यामांर, श्रीलंका, नेपाल व तिब्बत में भी पीपल का बहुत सम्मान है एवं वहां भी इसकी पूजा की जाती है। यह पेड़ पहाड़, मकान की दीवार, छत आदि कठोर जगह पर भी पैदा हो जाता है। गीता-15-1 व कठोपनिषद 3/1 के अनुसार यह प्रत्यक्ष जगत (दिखने वाला संसार) ऊपर की ओर मूल वाला सनातन पीपल का वृक्ष है।

संसार में पीपल ही एक मात्र पेड़ है जो हरदम प्राणवायु "ऑक्सीजन" छोड़ता है, जबकि और पेड़ रात को कॉर्बन डाई ऑक्साइड या नाइट्रोजन छोड़ते हैं। देववृक्ष (पीपल) बहुत प्रदूषणनाशक है। इसमें धुआं व धूल सोखने की असीम शक्ति होती है। गाँवों के कई घरों तथा मन्दिरों के पास आपको अक्सर पीपल या नीम के पेड़ जरूर मिल जायेंगे। नीम हमारा गृह चिकित्सक है तथा पीपल पर्यावरण को शुद्ध करता है। आज के जमाने में जब हजारों लीटर डीजल व पेट्रोल हमारी सड़को पर हर रोज जलता है एवं आगे भी जलता रहेगा तो पीपल व अन्य पेड़ लगाकर पर्यावरण को शुद्ध रखना हमारी प्राथमिकता होनी चाहिये।

भगवान बुद्ध को गया में पीपल के वृक्ष के नीचे ज्ञान प्राप्त हुआ था। आप कभी भी एकाग्रचित होकर पीपल के नीचे बैठकर देखना—आपको इसके पत्तों के हिलने की मधुर आवाज आपकी साधना (ध्यान) में बहुत सहायता प्रदान करेगी।

जहाँ पीपल होता है वहाँ कई बार लोग शिवलिंग की स्थापना करते हैं। विद्वान कहते हैं कि पीपल एवं शिव की तरह सभी मनुष्यों को समाज व राष्ट्र के लिए कल्याणकारी एवं उपयोगी होना चाहिये।

जब अन्य पेड़ों के पत्ते नहीं हिलते हैं उस वक्त बहुत कम हवा के रहते हुए भी पीपल के पत्ते हिलते रहते हैं। इसी वजह से पीपल का एक नाम "चलपत्र" है अर्थात् जिसके पत्ते लगातार स्पन्दित (धीरे हिलना) एवं तरंगित होते रहते हैं। इस प्रकार पीपल हमें लगातार कर्मयोग की शिक्षा देता है। पीपल चाहे कितना ही सघन क्यों न हो जाए, सूरज की किरणों को ठण्डा करके धरती तक आने देता है इसीलिये इसके नीचे दूसरा पेड़ लग जाता है। मुझे यह आशा है कि

आप कुछ पेड़ जरूर लगायेंगे एवं हमारे वातावरण को और सुन्दर व शुद्ध बनायेंगे।

मेरे दादा तीन भाई थे और इन प्रत्येक के चार पुत्र थे इस प्रकार हम, हमारे 12 पिताओं की 35 संताने हैं एवं मैंने 70 पेड़ हम सब भाईयों एवं पूर्वजों के नाम से, हर भाई की सबसे छोटी संतान के द्वारा हमारे स्कूल प्रांगण में दिनांक 26.01.2011 को रोपित करवाये हैं एवं उन सब पर उत्साहवर्धक दृष्टान्त (उद्धरण) भी लिखवाये हैं। मुझे भरोसा है कि आने वाली पीढ़ी इस कार्य से जरूर कुछ सीखेगी। अब यह पेड़ 20 से 25 फुट के हो गये हैं एवं गूगल मैप पर देखने पर काफी सुन्दर नजर आते हैं। सब भाई उनकी देखभाल करते हैं एवं 10-15 दिन में पानी डालते हैं। हम सब भाईयों ने हमारे पूर्वजों से बहुत कुछ सीखा है। मैं अग्रज होने के नाते बहुत ही सावधान रहता हूँ एवं कोशिश करता हूँ कि मेरे पूर्वजों की सीख बेकार न जाए।

जिस कागज पर मैं लिख रहा हूँ और आप पढ़ रहे हैं व अन्य कागज जिन्हे हम रोज कई तरह से उपयोग में लेते हैं वे सारे आते तो पेड़ों से ही हैं। अतः हमें इन पेड़ों का उधार चुकाना ही होगा। पेड़ ज्यादा होंगे तो पर्यावरण शुद्धि होगी, वर्षा भी अधिक होगी, हरियाली व खुशहाली बढ़ेगी एवं हम सब की जिन्दगी सुन्दर, सुखमय व दीर्घायु होगी।

वृक्ष जीवमात्र के उपकारी हैं और सर्वपूज्य भी हैं। एक वृक्ष एक संतान के समान माना जाता है। अतः पेड़ लगाकर उनका लालन-पोषण करना हमारा धर्म भी है एवं कर्तव्य भी।



पूर्वजों का आध्यात्म से जुड़ाव हितकारी साबित हुआ

अच्छे एवं नैतिक आचरण वाले माता-पिता, महान शिक्षक और सच्चे मित्रों के सहयोग से ही जीवन संग्राम के गुर मिलते हैं व जिंदगी का सफर सुखमय बनता है।

मेरे ताऊजी के एक पुत्री के बाद 10 वर्षों तक कई मन्नतों एवं हर प्रकार के उपचार के बाद भी और कोई संतान नहीं हुई। मैं जब पैदा हुआ तब मेरी माता के पास भी सिर्फ एकल बड़ी बेटी (पन्नी देवी) ही थी। मेरे पैदा होते ही तत्कालीन रिवाज के अनुसार थाल बजाया गया एवं उसी के साथ मेरी दादीजी ने ऐलान कर दिया कि यह बच्चा उनके बड़े पुत्र (मेरे ताऊजी) भूराराम जी का होगा। उनके यह शब्द मेरे दत्तक पिता ने अपनी वसीयत में रिकार्ड किये हैं। दादीजी के शब्द जो मेरे दत्तक पिता ने हमें सुनाये वो यह हैं:— “मेरी माँ ने शिवराम के पैदा होते ही थाल बजाकर यह ऐलान किया था कि “यह बच्चा भूरा क थक्ख”, (This boy will be adopted son of Bhura)। दादी के वचनों की पालना की गई एवं यह निर्णय मेरी माताश्री ने सहर्ष स्वीकार किया। सास-बहू की ऐसी समझ कि बहू अपना पहला पुत्र अपनी जेठानी को दे देवे, बहुत कम देखने में आता है। मैं जब बड़ा हुआ तो कई बार मेरी जननी माँ से पूछा कि आपने इतना बड़ा त्याग कैसे किया?उनका एक ही जवाब होता था “यह मेरा कर्त्तव्य था।” बात यहीं खत्म नहीं हुई। मैं जब डेढ़ वर्ष का हुआ तब हमारा परिवार, 12 में से 10 चाचाओं सहित हमारी नई ढाणी जो ग्राम नान्दरी के पास है, में बस गये एवं पीछे सिर्फ मेरे माता-पिता एवं एक ताऊ का परिवार ही पुराने गाँव चारणवास (जिला जयपुर की वर्तमान तहसील किशनगढ़-रेनवाल में स्थित ग्राम) में रहे। मेरे को भी मेरी माँ ने अपनी जेठानी (मेरी दत्तक माँ) को सौंप दिया। मैं जब 4 वर्ष का हुआ तब मेरा छोटा भाई भोमाराम

पैदा हुआ था। मैं जब 7-8 वर्ष का हुआ तब पता लगा कि मुझे जन्म देने वाले माता-पिता वे नहीं हैं जिनके पास मैं रहता था। यह तथ्य स्वीकारने में मुझे काफी समय लगा हालांकि मेरी दत्तक माँ एक देवी थी। उनकी भविष्यवाणी कभी भी गलत नहीं हुई। मेरे चचेरे भाई, मेरी दत्तक माँ को कई बार चिढ़ाया करते थे। उनके शब्द “क्या शिवराम, शिवराम करती हो जब आखिरी सांस निकलेगी तब शिवराम तो कही बॉर्डर पर (मैं सेना में भर्ती हो गया था) होगा, आपको श्मशान तो हम ही ले जायेंगे और हम ही लकड़ी (अग्नि) देंगे।” हर हिंदू की यह इच्छा रहती है कि मरते वक्त उसका बेटा उसके पास हो एवं उसका दाह संस्कार करें। माँ का जवाब होता था, “शिवराम ही मुझे लकड़ी अग्नि देगा।” ऐसा ही हुआ। मैं जम्मू कश्मीर (उधमपुर) में तैनात था एवं माँ बीमार हो गई लेकिन 20 दिन तक मुझे छुट्टी नहीं मिली। माँ की हालत में सुधार हो गया एवं वह अस्पताल से घर आ गई, परन्तु सुबह-शाम एक ही रट लगा रखी थी “शिवराम कब आयेगा?” मैं 20 दिन बाद सुबह 10 बजे के आस-पास घर पहुँचा। माँ की खुशी का अंदाज मैं शब्दों में बयान नहीं कर सकता। हम दोनों ने चाय पी। माँ आशीर्वाद पर आशीर्वाद दे रही थी। मैं इस व्यवहार को भाँप नहीं पाया। यह तो माँ ही होती है जो अपने बच्चे की रग-रग को जानती है एवं बेटा कुछ भी न बोले तो भी उसके मन की बात को भाँप लेती है। माँ ने 10-12 मिनट में मेरे को आशीर्वाद देते-देते अन्तिम सांस ली। इस प्रकार उनकी अन्तिम इच्छा प्रभु ने स्वीकारी।

अब जन्म देने वाली माँ की बात सुनों। वह भली-चंगी मेरे अनुज श्री रामनिवास के साथ खेतड़ी में रहती थी। मैं उन दिनों श्रीनगर अस्पताल में था। प्रभु की दया से मुझे जयपुर में Association of Physicians of India, Conference में बुलाया गया एवं मेरा पत्र वाचन 16 जनवरी 2000 को हो गया। इसके बाद मैं दोस्तों के साथ गपशप कर रहा था कि सूचना मिली माताजी को पूजा करते वक्त लकवा हो गया है एवं उन्होंने 30 मिनट बाद ही अस्पताल में दम तोड़ दिया है। हम भाईयों ने उनका दाह संस्कार किया। अगर मैं श्रीनगर में ही होता तो किसी भी हालत में उनके अन्तिम दर्शन नहीं कर पाता। यह देखने सुनने में साधारण सी बातें जान पड़ती हैं परन्तु यह उन महान आत्माओं के दृढ़ विश्वास एवं ईश्वरीय कृपा से ही हुई। ऐसा मेरे साथ ही नहीं हुआ है। आपको भी ऐसे कई अनुभव जरूर हुये होंगे। भगवान सच्ची प्रार्थना जरूर सुनते हैं। वे तो भक्तों के इशारों पर नृत्य

करते हैं। सिर्फ सच्चा भक्त बनना है एवं उन्हें बोलना है—“आप मेरे से करवाओ या आप करो, आपकी ईच्छा पूरी हो, मैं आपका, आप मेरे। बाईबल की पंक्ति है "THY WILL BE DONE" - (प्रभु आपकी इच्छा पूरी होगी)। ऐसी भावना हमेशा मन में रखिये। आपको हर जगह सफलता मिलेगी।

मेरी दादीजी निरक्षर थी परन्तु सांसारिक ज्ञान बहुत था। आध्यात्मिक ज्ञान, दया एवं सेवा भाव में कहीं कोई कमी नहीं थी। वे रोजाना पूर्व की ओर मुँह करके, सुबह-शाम दोनों वक्त प्रार्थना जरूर करती थी। हमारा घर गाँव के मुख्य रास्ते पर था एवं हर राहगीर को उधर से होकर ही जाना पड़ता था। कोई भी व्यक्ति जो व्यापार, नौकरी-धंधे व अन्य महत्वपूर्ण कार्य के लिए जब उधर से गुजरता था तो वह भाभू (दादी का प्रचलित नाम) से आशीर्वाद लिये बिना नहीं जाता था। भाभू ऐसे हरेक राहगीर को पीतल की दुवन्नी (Equal to present 12.5 new paisa) जरूर देती थी। वे लोग इसको बहुत महत्व देते थे एवं एक तरह का शुभ शगुन मानते थे। उन दिनों ज्यादातर लोग अहमदाबाद हम्माली (पलदारी-Casual Labour) के लिए साल में 8-10 महिनो के लिए जाते थे। हमारे दादाजी का 38-40 वर्ष की अल्प आयु में शायद दिल का दौरा/न्युमोनिया से देहावसान हो गया था। मेरे सबसे छोटे चाचाजी उस वक्त सिर्फ 2 वर्ष के ही थे। इस हादसे के बाद दादीजी एवं मेरे 14 वर्षीय दत्तक पिता ने घर की कमान संभाली। दादी का भगवान में अटूट विश्वास था। उनके कर्मठ व्यक्तित्व, सतीत्व, ईमानदारी व कड़ी मेहनत की बदौलत वे ना सिर्फ अपना ही परिवार पालने में समर्थ रही अपितु हमारे तीनों गांव (चारणवास, हरसोली व मुंडियागढ़) की भाभू (दादी) बन गई।

मैं जब वर्ष 1957 में 8 वर्ष का था, तब हमारे नये गाँव नान्दरी में काफी लोगों को बुखार आया व पीलिया (Jaundice) फैल गया। माँ को मेरी आँखे भी कुछ पीली नजर आई। दादी को जो हमारे पुराने गाँव चारणवास में मेरे ताऊ के साथ रहती थी, मेरे बीमार होने की खबर पहुँची। उन्होंने तुरन्त संदेशा भेजा कि शिवराम का पेशाब एक सफेद बोटल में उनके पास जाँच के लिये भेजा जाए। दादी ने पेशाब देखकर कहा कि पीलिया नहीं है। दूसरे ही दिन मैं स्कूल 2.5 कि.मी. पैदल चला गया क्योंकि स्कूल की छुटियों के बाद वहाँ पहली बार रेडियो एवं एक सिनेमा उस दिन आने वाला था। पिक्चर का नाम तो याद नहीं है परन्तु रेडियों की पहली धुन थोड़ी याद है। भगवान ऐसी दादी माँ

सबको दे एवं आपकी माँ/दादी, मेरी से भी महान हो।

मेरी दत्तक माँ की महानता का एक उदाहरण जरूर लिखूँगा। हम सब बच्चे (तीनों चाचाओं के हम 10 बच्चे थे) यह देख कर ताज्जुब करते थे कि मेरी दत्तक माँ अपने तीनों देवरों को अपने पति से ज्यादा अच्छी खुराक देती थी। उनका जवाब होता था—मेरे देवर, मेरे पतिदेव से छोटे हैं और वे तीनों ज्यादा मेहनत करते हैं (बात सही थी, क्योंकि दत्तक पिता, पूजा—पाठ एवं बैठकर पटेलाई (He was the headman of the village) करते थे। मैंने कई बार यह नजारा देखा कि जब माँ अपने देवरों को 500 मिलीलीटर दूध देती थी तो अपने पति को सिर्फ 300—400 मिलीलीटर ही देती थी। घी, देवरों को 50—60 ग्राम व पति को सिर्फ 15—20 ग्राम। यह बात दूसरी थी कि छोटे भाई अपनी भाभी के इधर—उधर होने पर अपना दूध, ज्यादा घी वाली चपाती चुपके से बड़े भाई की थाली में डाल देते थे। मेरे तीनों चाचा अपनी भाभी यानी मेरी दत्तक माँ को अपनी माँ के बराबर इज्जत देते थे। संयुक्त परिवार का ऐसा माहौल देखते ही बनता था। हमने बहुत कुछ इन पूर्वजों से सीखा एवं अमल करने की भी कोशिश की है परन्तु उनका मुकाबला नहीं कर पाये। ईमानदारी से कोशिश जरूर की है। बहुत अच्छा लगा जब हम चारों भाईयों को वर्ष 2012 ई0 में देखकर, मिलिट्री अस्पताल जयपुर के कमांडेन्ट ब्रिगेडियर राधाकृष्णजी ने मेरे छोटे भाई कर्नल चन्द्रशेखर की बेटी की शादी में यह कहा — "I am touched and impressed to see the love and harmony amongst all the four brothers". (मैं आप सभी भाईयों का प्यार देख कर बहुत अभिभूत हूँ)। कर्नल चन्द्रशेखर उन दिनों मिलिट्री अस्पताल जयपुर में ब्रिगेडियर राधाकृष्ण के अधीन कार्यरत थे। हम सब भाईयों द्वारा बुजुर्गों की सीख की पालना करने का प्रयास जारी है। अभी भी कुछ कमियाँ जरूर हैं पर हम जरूर कामयाब होंगे।

अद्भुत संयुक्त परिवार एवं उसका बँटवारा

कुछ पुरानी यादें, जो बहुत स्पष्ट हैं, उनमें से एक गहन बात अब अविश्वसनीय लगती है। हमारे 12 चाचा—ताऊओं के कुछ खेत जो बॉटे नहीं गये थे, उनमें वे बारह भाई वर्ष 1946 से 1964 ईस्वी. तक एक साथ शानदार बैलों से हल चलाते थे। आने—जाने वाले इतने हल देखकर रुक जाते थे। 24 बैल एवं 12 हल एक ही खेत में, एक मिसाल होती थी। असली नजारा तब होता था जब वे सब भाई पेड़ के

नीचे बैठकर प्यार से एक साथ खाना खाते थे। ऐसे क्षण अब भविष्य में कभी किसी को देखने को नहीं मिलेंगे। सहचर्य एवं भाईचारे का ऐसा उदाहरण अब कहाँ मिलेगा ? ऐसा माहौल सिर्फ भाईयों में ही क्यों, हम सभी सहकर्मियों से ऐसा व्यवहार कर सकते हैं एवं जरूर करना चाहिए।

हमारे पिता-चाचा का संयुक्त परिवार काफी बड़ा हो गया था एवं वर्ष 1964 ई0 में चारों भाई बड़े प्यार से अलग हो गए। प्रभु की इतनी कृपा हुई कि मेरे पिता एवं दत्तक पिता की जमीन एक जगह (जमीन लॉटरी के माध्यम से बांटी गई थी) आ गई। हमारे पूरे 32 खेत 16 जगह थे। उसमें से 8 खेत मेरे पिता एवं दत्तक पिता के सीमाजोड़ (Adjoining) आ गये। यह मेरे जीवन का सबसे बड़ा आश्चर्य था। किसी को भी विश्वास नहीं हुआ कि यह कैसे हुआ? Only He knew it & it was HIS great blessing). इस बंटवारे से हमको खेती करने में इतनी सुविधा हुई कि उसे सिर्फ हम ही नहीं पूरा का पूरा परिवार व सारे रिश्तेदार समझते हैं।

पिताजी की महानता के कुछ उदाहरण बहुत ही सीख देने वाले थे एवं उनकी सोच में उच्चकोटि का प्यार, सरलता एवं भाईचारे की झलक थी। हम सबने कई बार यह देखा था कि जब फसल का, चारे का एवं अन्य किसी भी चीज का बँटवारा होता था तो मेरे पिता उनके बड़े भाई (मेरे दत्तक पिता) को अपने हिस्से में से कुछ अधिक जरूर देते थे। अच्छी चीज, अच्छा भाग, बड़ा भाग, बड़ा पुला (घास का गड्ढर) वे मेरे हिस्से में डालते थे (यानी उनके बड़े भाई का भाग) एवं छोटा अपने पास अपने तीनों पुत्रों (यानी भोमाराम, कर्नल चन्द्रशेखर, व रामनिवास) के लिए रखते थे। हर हालत में यही होता था। उसका एक उदाहरण तो आज 50 वर्ष बाद भी मौजूद है। हमने जो नये मकान बनाये उनकी छत से पानी उतारने के लिए पिताजी सीमेन्ट के 12-12 फुट के दो पाईप बैलगाड़ी में लेकर रेनवाल से आ रहे थे। रास्ते में एक छोटी सी दुर्घटना हो गई एवं एक पाईप टूटकर 8 फुट का रह गया। मैंने देखा कि उन्होंने टूटा हुआ पाईप अपने तरफ के मकान में लगवा दिया एवं अपने बड़े भाई के मकान में पूरा साबुत पाईप लगाया। वे दोनो छोटे-बड़े पाईप आज भी अपनी जगह मौजूद है। उनका प्यार देखते ही बनता था। एक बार मेरे दूसरे चाचा श्री पैमारामजी के खेत में अनाज बहुत कम पैदा हुआ। वे हमारे पुराने गाँव चारणावास में रहते थे। पिताजी ने अपने दोनों भाईयों की सहमति लेकर दो बैलगाड़ियों में अपने अनाज में से कुछ अनाज व जानवरों के लिए चारा डाल कर,

उनके पास पहुँचा दिया।

सदस्य बढ़ने के साथ परिवार बड़ा होने के उपरान्त परिवारों में बँटवारा होता ही है। अधिकतर बँटवारे दर्द भरी दास्ताने बन जाती हैं जबकि ऐसा होना नहीं चाहिये। बँटवारे के समय धीरज, धर्म, पुरानी कठिनाईयाँ, माता-पिता का त्याग, अपने कर्म में विश्वास एवं भविष्य के प्रति आशावादी रवैया रखना चाहिये। हमारी आदरणीय सहधर्मिणियाँ जो पराये घरों से आती हैं उन्हें अपने देवर-जेठों के आपसी त्याग, संघर्ष, प्रेम एवं जुड़ाव का पूरा अहसास नहीं होता है इसलिए इस पृष्ठ भूमि के मददे नजर उन्हें भी अपने पतियों एवं देवर-जेठ के पुराने प्यार के लिए त्याग करना सीखना चाहिये एवं इस दौरान मानसिक रूप से अपने पति को प्रताड़ित करने के स्थान पर प्रेम से बँटवारे में सहयोग करना चाहिये। याद रखें कि जीवन खानदानी सम्पत्ति के साथ-साथ लगातार प्रेम व शांति से काम करते रहने से ही सुखमय बनता है। इसलिए बँटवारे के बाद भी आपसी स्नेह एवं जुड़ाव बरकरार रखें।

हमारी हार्दिक इच्छा है कि आप अपने कुटुम्ब में कुछ ऐसा करें ताकि आपकी संताने उस पर नाज करें एवं उनका भाईचारा बढ़े। राजस्थानी कहावत बहुत ही सही है- “बैठबो भायाँ को चाहे बैर ही हो” यानी भाईयों में चर्चा मशविरा होनी ही चाहिये, चाहे कोई मनमुटाव भले ही हो गया हो।

लालच बुरी बला है और कष्टदायक होता है- अन्धविश्वास

एक बार मेरे चाचाजी (उदारामजी) को एक आदमी ने वर्ष 1965 में एक हजार रुपये का नुकसान करा दिया। वे उस व्यक्ति के बहकावे व लालच में आकर उससे कुछ चाँदी के सिक्के खरीदने के झाँसे में आ गये। जब यह लेन-देन चल रही थी एवं चाचाजी ने 1000 रुपये उस ठग को चाँदी के सिक्के सस्ते में खरीदने के लिये दिये ही थे कि ठीक उसी वक्त पुलिस के दो सिपाही आ गये एवं दोनो भाईयों को वहाँ से पीछे के दरवाजे से भागना पड़ा। उन्हें पुलिस वालों की पकड़ में आने का डर था पर वे बच गये। बाद में पता चला कि वह उस ठग की चाल थी जिसमें पुलिस वालो की मिली भगत थी। वह ठग ऐसा कई अन्यों के साथ भी कर चुका था एवं पुलिस वालों से भी सांठ-गांठ रखता था। हालांकि मेरे पिताजी इस सौदे में शामिल नहीं थे क्योंकि वे गलत व सस्ते सौदो से दूर ही रहते थे। उन्होंने अपने छोटे भाई को आगाह भी किया था। चाचाजी ने उनकी नहीं सुनी तो पिताजी उनके

साथ चले गये क्योंकि वे अपने भाई को अकेला नहीं छोड़ना चाहते थे। ठगी के शिकार दोनों भाई मुँह लटकाये घर आ गये। दूसरे दिन दीपावली का त्यौहार था एवं मेरे पिताजी अपने सच्चे मित्र सूबेदार सुखसिंह शेखावत (जिन्हें द्वितीय विश्व युद्ध में मिलिट्री क्रोस से नवाजा गया था) जो हमारे पड़ौसी ग्राम सलहदीपुरा के निवासी थे (चित्र संख्या-2) के घर गये एवं उनसे 500 रुपये उधार देने को कहा। सूबेदार साहब का हम पर काफी आशीर्वाद रहता था एवं जब भी रूपयों की जरूरत होती थी वे अपने दोस्त यानी मेरे पिता की मदद को तत्पर रहते थे। उन्होंने रुपये देने के लिए हाँ करली एवं पिताजी को पूरा भरा हुआ मग (फौज में मिलने वाला एल्युमिनियम का पात्र) चाय का पकड़ा कर अपने घर में अपनी धर्मपत्नी (जिन्होंने 105 वर्ष की उम्र पाई) के पास रकम लेने गये। सूबेदार साहब का विनम्रता भरा जवाब मिला, “भैरू, आज दीपावली का पर्व है, ठकुराईन ने अर्ज की है कि कल सुबह आकर रुपये ले जाना क्योंकि लक्ष्मी दीपावली के दिन देना शुभ नहीं माना जाता।” पिताजी ने दूसरे दिन सूबेदार साहब से 500 रुपये लाकर अपने छोटे भाई को दिये क्योंकि वे चाहते थे कि अपने भाई का दिल थोड़ा शांत रहे। चाचाजी के पास काफी धन था परन्तु एक हजार रुपये की इस ठगी से वे दुःखी थे। अब आगे की वारदात बहुत रोमांचकारी है। पिताजी अन्धविश्वास के खिलाफ थे परन्तु वे दयालु, विनम्र एवं बुद्धिमान थे। वे अगले वर्ष की दीपावली के दिन ही जाकर सूबेदार साहब को पूरी रकम देकर आ गये एवं मेरे को बताया कि लक्ष्मी माता सच्चे आदमी की जरूर मदद करती है, चाहे उसे दीपावली को ही जरूरतमन्द को दे दिया जावे। भगवान की दया से आज तक लक्ष्मी माता का हमारे एवं सूबेदार साहब के घरों पर आशीर्वाद है।

“सच्चे दोस्त व भाईयों के प्रेम में अदभुत शक्ति होती है, इसे आप खोना मत।”

पिताजी की बीमारी -महान डॉक्टर भी चूके

मेरे दत्तक पिता जब भी घर से बाहर जाते थे तो अपनी माँ के चरण स्पर्श करके आशीर्वाद लेकर जाते थे। वापस आते ही फिर उनका सत्कार पैर छू कर करते थे एवं उसके बाद ही बाकी काम होता था। दादी के आशीर्वाद में बहुत शक्ति थी। मेरे पिताजी 1968 ई0 में बीमार हुए एवं उन्हें जयपुर सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर डॉ.

जे.पी.सेठी ने टी.बी. बता कर इलाज शुरू कर दिया। वे घर चले गये परन्तु 20 दिन बाद हालात बिगड़ने पर फिर अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा। अबकी बार डॉ. नारायणन (नाक, कान, गले विभाग के प्रोफेसर) ने ब्रॉकोस्कोपी की एवं थोड़ा सा बलगम जाँच के लिए भेजा। उसी दिन यह फैसला हुआ कि यह तो फेफड़े का कैंसर है। दूसरे दिन पता लगा कि जाँच का जो नमूना लिया गया था वह गुम हो गया। सब डॉक्टरों ने राय की। डॉ. जी.सी.शर्मा (दिल एवं फेफड़े के सर्जन) आये एवं सबने यह बताया कि कल ऑपरेशन से पूरा दाहिना फेफड़ा निकालना चाहिए। अतः 4 बोतल खून चाहिए। मेरे दोस्त व सहपाठी डॉ. रमेश शर्मा ने एवं मैंने एक-एक यूनिट खून दिया एवं दो बोतल, डॉ. जी.सी. शर्मा एवं डॉ. नारायणन ने कहीं से दे दी। एक फेफड़ा निकालने का यह ऑपरेशन सफल रहा। उसके बाद धमाका हुआ कि कैंसर नहीं है, वह तो फेफड़े का साधारण फोड़ा (Lung Abscess) था। मैं यह बताना चाहता हूँ कि महान से महान डॉक्टर भी चूक जाते हैं। 52 वर्ष के मेरे चिकित्सकीय अनुभव में, मैंने मेरे इन तीनों प्रोफेसरों जैसे महान डॉक्टर बहुत कम देखे हैं। मेरी यह धारणा है कि मेडिकल कॉलेज का प्रोफेसर चाहे कितना ही लालची क्यों ना हो, उसका ज्ञान तो गजब का होता है एवं मेरे प्रोफेसर तो दुनिया की मानी हुई हस्तियों में से थे।

मेरे शिक्षको की बात जारी रखता हूँ। डॉ. नारायणन पढ़ाया करते थे “दिमाग के फोड़े (Brain abscess) का इलाज हाथ के फोड़े की तरह आसान होता है बशर्ते आप पढ़े लिखें, ज्ञानवान डॉक्टर हो।” मैंने खुद ने उनको कान के पीछे की हड्डी (Mastoid) काट कर दिमाग के फोड़े से मवाद निकालते हुए दो बार देखा था। उन दिनों डॉ. नारायणन सिर्फ हवाई जहाज का टिकट मिलने पर ही MS (ENT) की परीक्षा लेने देश-विदेश जाते थे एवं उनकी बहुत मांग थी। डॉ. जे.पी.सेठी, डॉ. पी.के.सेठी (जयपुर फुट वाले) हड्डी रोग विशेषज्ञ, डॉ. शीतलराज मेहता व डॉ. सांघवी के मेरे MBBS कक्षा के नोट्स, मैंने आठ वर्ष तक संभाल कर रखे एवं मैं उनकी मदद, आर्म्ड फॉर्सेज मेडिकल कॉलेज, पुणे में पढ़ाते वक्त लेता था। माफ करना मैं, आपको थोड़ा दूसरी ओर ले गया, लेकिन यह जरूरी था, क्योंकि हमारे शिक्षक महान थे एवं मैंने यहाँ इसको कहना उचित समझा। अब आते हैं पिताजी के फेफड़े वाली शल्य चिकित्सा वाली बात पर। ग्यारह महीने अस्पताल में भर्ती रहने के बावजूद भी उनका घाव नहीं भरा एवं ब्रॉकोप्लुरल फिस्चुला(नासुर) बन गया। फैसला हुआ कि अब यह घाव नहीं भरेगा एवं डॉ. जी.सी.शर्मा ने

कह दिया कि अब इनको इस घाव के साथ ही जीना पड़ेगा एवं रोज मरहम पट्टी करनी पड़ेगी। अस्पताल से छुट्टी मिली एवं मैं उनको हमारे गाँव छोड़ आया एवं मेरे भाई श्री भोमाराम को पट्टी करना सिखा दिया। हमारी दादीजी अपने बेटे यानी मेरे पिता को देख कर बहुत खुश थी। वह हमेशा प्रार्थना करती थी एवं भगवान से उनकी खास अर्ज होती थी—“भगवान मेरे बेटे को मेरे से पहले मत उठाना।” वे एक दिन अस्पताल की पट्टी करवाती एवं दूसरे दिन हल्दी की पट्टी। खान-पान का बेहद ध्यान रखती थी। तीन महिनों में घाव पूरा भर गया। तीन महीने बाद जब दुबारा जाँच के लिए अस्पताल लाये गये तो डॉक्टर अचंभित हो गये। यह शायद माँ के आशीर्वाद व प्रार्थना का परिणाम था। उसके बाद तो पिताजी 20 वर्ष जीवित रहे एवं उनकी माताजी के स्वर्गवास के 8 वर्ष बाद उनके दूसरे (एकमात्र) फेफड़े में न्यूमोनिया – की वजह से उनका देहांत हुआ।

हमेशा ध्यान रहे - डॉक्टर कोशिश करता है परन्तु पक्का इलाज तो भगवान ही करता है।

उस जमाने का टाइफाइड (Enteric fever) और ईलाज

वर्ष 1962 से लेकर 1965 तक हर साल मई-जून में मुझे लम्बा ज्वर आता था। हमारे पास वाले गाँव मींडी में मेरे गुरुजी श्री सुखदेव प्रसाद जी शर्मा, मुझे हमेशा 20 कैप्सूल क्लोरमाइसिटिन (7-8 दिन में) देते थे। वह दवा रामबाण साबित होती थी। बुखार करीब 8-10 दिन रहता था एवं थोड़े दस्त भी होते थे। उस समय काफी बच्चे बीमार होते थे एवं वह बुखार जरूर टाइफाइड ही था। मेरी दत्तक माँ, जबरन 1-1½ किलो दूध 24 घण्टे में जरूर पिलाती थी। वह दूध बीमारी व बुखार की वजह से बहुत ही खराब लगता था, परन्तु पीना पड़ता था। बस यही खुराक होती थी और कुछ नहीं। बुखार उतरने के बाद 3 दिन पतली मूँग की दाल एवं फिर रोटी। माताश्री कशीबन सारे दिन मेरे पास बैठकर नर्सिंग का काम करती थी एवं प्रभु से प्रार्थना करती थी। दत्तक माँ के वे शब्द जो मैंने कई बार सुने थे, कभी नहीं भुला पाऊँगा। शब्द “हे शेडल माता (Family Goddess) शिवराम की बीमारी मुझे देकर— इसे ठीक कर दे।” इसी आवाज को सुनते हुये वह कड़वा दूध (हालांकि उसमें चीनी होती थी) मैं पीया करता था। इस सालाना ज्वर का पीछा तब छूटा जब मेरा सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज, जयपुर में जुलाई 1966 में दाखिला हुआ क्योंकि हर विद्यार्थी को टीएबी

(टाईफाईड) का टीका लेना जरूरी था। उस इंजेक्शन का दर्द भयंकर होता था एवं काफी तेज बुखार 2-3 दिन रहता था। पहले इंजेक्शन के बाद, दूसरे दिन में कम्पाउन्डर साहब के पास गया एवं उनसे कहा कि आपने इंजेक्शन ठीक से नहीं लगाया। मुझे बेहद दर्द व बुखार आ गया। जवाब था—“डॉक्टर साहब ऐसा ही होता है।” उन्होंने APC(Aspirin, Phenactin, Caffiene) की 5-6 पुड़ियाँ दे दी। वह सबसे असरदार दवा साबित हुई। उसके बाद मैं हर साल गर्मियों में गाँव जाकर 30-40 इंजेक्शन मेरे सारे भाई-बहिनों को ढूँढ-ढूँढ कर लगाता था। सारे बच्चे बहुत डरते और कहते कि यह भाई बड़ा ही खराब है परन्तु वह धीरे-धीरे बहुत प्यार में बदल गया। यह सिलसिला 8-10 वर्ष चला। फिर थोड़ा सुधार हुआ। यह इंजेक्शन रेनवाल के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में मिलने लग गया। अब सोचता हूँ मुझे केप्सूल क्लोरोमाईसिटिन का खतरनाक दुष्प्रभाव (Bone Marrow Depression) क्यों नहीं हुआ? अब तो केप्सूल क्लोरोमाईसिटिन बनना ही करीबन बंद हो गया है। मेरी कभी भी केप्सूल क्लोरोमासिटिन देने की हिम्मत नहीं हुई।

माता-पिता एवं शिक्षकों की बच्चों के विकास में भूमिका

हर माँ-बाप का कर्तव्य है कि बच्चों के सामने नेक चलनी व आध्यात्म से जुड़ी हुई मिशाल पेश करें ताकि हमारे बच्चों एवं देश का कल्याण हो। आज जब बच्चों के पास संयुक्त परिवार की धरोहर ना के बराबर रह गई है, तो यह बहुत जरूरी है कि माँ-बाप पूरी कोशिश करें। अपने धार्मिक व आध्यात्मिक दोस्तों से बच्चों को मिलाये। कृत्रिम खिलौने के बजाए उनको जीवित, सुन्दर, सुशिक्षित, उदार एवं सकारात्मक सोच वाले आपके दोस्त, आपके रिश्तेदार, आपके बॉसेज एवं सही धर्म गुरुओं से हर दम सम्पर्क करायें ताकि इन क्रियाशील महानुभावों से वे अपने जीवन की ऐसी मजबूत नींव बनाले जो कभी भी हिले नहीं।

बच्चों के लिए जैसा माहौल आप देंगे, वे वैसे ही बन जायेंगे। मेरे 11 चाचा, ताऊओं जैसा प्यार मैंने कई और जगह भी देखा है। हमें बस ऐसा वातावरण बनाए रखना है ताकि हमारा एवं आने वाली पीढ़ियों, दोनों का कल्याण हो।

माँ-बाप अगर बेईमानी का पैसा कमाकर अपने बच्चों के सामने झूठी शान-शौकत दिखायेंगे तो बच्चों के दिमाग पर क्या असर होगा?

इसे जरूर ध्यान में रखें। हो सकता है आपका बच्चा डर, नासमझ या आपकी इज्जत की वजह से आपसे कुछ कहे नहीं परन्तु यह ध्यान रखना कि बच्चे काफी जानकारी रखते हैं एवं माँ-बाप कहाँ से पैसा लाते हैं, यह बातें छुपी नहीं रहती हैं।

एक जागरूक बच्चे की तड़प सुनिये। मैंने एक छोटे (11-12 वर्ष) बच्चे का बहुत दर्दनाक कथन सुना था। मेरे एक बहुत ही करीबी दोस्त के बारे में अखबार में खबर आई कि वह बहुत ही बेईमानी का धम्धा कर रहा है एवं उसके खिलाफ कारवाई होने को है। मैं उनके घर गया एवं बच्चे का यह कथन सुन कर दंग रह गया—“पापा हम गरीब नहीं हैं, हमें और रुपये किसलिए चाहिए। आप कार क्यों नहीं बेच देते एवं मुझे व दीदी (उसकी 15 वर्ष की बहिन) को सस्ती स्कूल में भर्ती कराओ। हम वहाँ भी अच्छे से पढ़ लेंगे।” यह संवाद जब चल रहा था, तो मेरे दोस्त की पत्नी आ गई। उन्होंने बच्चे की बात सुन ली थी। वह रोने लग गई एवं वापस रसोई में चली गई। इतने में ही पुलिस आ गई। दोस्त सात दिन जेल में रहा। बड़ी मुश्किल से जमानत हुई। दोस्त को बाद में नौकरी से हाथ धोना पड़ा व फिर सजा हुई। उनका बच्चा आज बहुत ऊँचे पद पर कार्यरत है एवं वह ईमानदारी की मिशाल है। मेरे दोस्त की पत्नी अभी तक निराशा से उबरने की दवा लेती है एवं मुझे नववर्ष पर जरूर याद करती है।

बच्चे कई बार माँ-बाप में सुधार ला सकते हैं एवं सुधारने में कामयाब हो जाते हैं। मेरी नाती ने उसके पिता की धूम्रपान की लत छोड़ा दी, जबकि बाकी सारे घरवाले हार चुके थे। बच्चों को प्यार और आदर से अपने बड़ों की गलतियाँ जरूर बतानी चाहिए।

शास्त्रों की बातें गलत नहीं होती। आपने देखा होगा कि बेईमान लोगों की संताने बहुत बिगड़ जाती हैं एवं उनका जीवन कष्टमय हो जाता है। मैंने यह बहुत बार देखा है कि जो मनुष्य बेईमानी, खासतौर पर धोखाधड़ी व ब्याज का पैसा बटोरता है, उसकी 2-3 पीढ़ियों में एक बच्चा तो अवश्य ही शैतान का रूप धारण करके पूरे परिवार को जरूर सताता है।

हमें अच्छे माँ-बाप बनना है। सेवा व आध्यात्म की ओर हमेशा अग्रसर रहना है, ताकि हम सबके लिए एवं खासतौर पर अपनी संतानों के लिए एक स्वर्गमय वातावरण बना सके।

मैं हमारी Society for Rural Education and Empowerment (SHREE) Foundation, Bhilai Chhatisgarh के पाँच सहकर्मियों एवं

बिमल सिकदर जी की बेटी के साथ 01 दिसम्बर 2014 को पूर्व राष्ट्रपति श्री अब्दुल कलाम से मिला था (चित्र संख्या-3)

उन्होंने हमारे फाउण्डेशन की पुस्तक "सफलता का मंत्र" का विमोचन किया एवं अंत में एक बहुत ही सटीक व दिल छूने वाली बात कही। पहले उन्होंने हमसे सवाल किया कि आज हमारे देश की सबसे महत्त्वपूर्ण जरूरत क्या है? हम सब कुछ सोच ही रहे थे कि उन्होंने अपने आप ही इसका जवाब दिया, जिसे मैं उनके ही शब्दों में लिख रहा हूँ:-

"Today, we need good primary school teachers and parents with spritual environment." He repeated the phrase-spiritual enviornment twice. अर्थात् आज हमें प्राथमिक स्कूलों में बहुत अच्छे अध्यापक व उत्तम माता-पिता की जरूरत है जो आध्यात्मिक वातावरण से सच्चे मायने में जुड़े हुए हो। सुनकर हम सब स्तब्ध रह गये। कितनी सटीक बात कही एवं कितना दर्द उनके मन में था। दो वाक्यों में पूरा आदेश। हमारा देश ही क्या पूरे संसार का आँकलन व आज की खास जरूरत उन्होंने इसमें बता दी। यह बात हम सबको ध्यान में रखते हुए बहुत ही अच्छी प्रवृत्ति वाले माँ-बाप बनना होगा। अगर आप शिक्षक हैं तो बहुत ही सावधान, सतर्क, संवेदनशील, ईमानदार व जागरूक इंसानों में आपकी गिनती होनी चाहिए।

आप को हर तरह से महान बनना है। थोड़ा मुश्किल है परन्तु यह आप कर सकते हैं।



गुरुजन महान थे

एक अच्छा अध्यापक, धर्माचार्य से कई गुणा बेहतर होता है क्योंकि वह कई सही मानव व धर्माचार्यों का निर्माता होता है।

जुलाई 1954 में, मेरे दत्तक पिता श्री भूरारामजी, मुझे हमारे गांव नान्दरी की 2-3 वर्ष पहले ही खुली हुए स्कूल में दाखिला कराने ले गये। विद्यालय के परम गुरु श्री सुखदेवप्रसाद जी शर्मा (निवासी मीण्डी) के पूछने पर पिताजी ने मेरा नाम "कुशला" बताया। यह नाम, हमारे एक विनम्र व सुलझे हुए पड़ोसी, श्री बेनादासजी स्वामी ने रखा था। मैं जिस दिन पैदा हुआ उस दिन शीतला माता (Goddess of chicken pox) का पर्व था। अतः उन्होंने मेरी दादीजी से कहा कि आप पर शीतला माता खुश हो गई है। अतः इस बच्चे का नाम "कुशला" रखो। गुरुजी ने "कुशला" की जगह मेरा नाम शिवराम लिख दिया। पिताजी ने लौटकर घरवालों को बताया कि इसका नाम "श्योराम" रखा है। गांव में मैं काफी दिन "कुशला" व श्योराम दोनों ही नामों से पुकारे जाने लगा।

मुझे पूरा भरोसा है कि गुरुजी ने मेरा नाम बहुत मनन करने के बाद ही रखा था। उन्होंने मेरे नाम में "शिव" व "राम" दोनो भगवान जोड़ दिये। सिर्फ मुझे ही शिव व राम दोनो का आशीर्वाद नहीं मिला अपितु (इसके साथ-साथ) मेरे को नाम से पुकारने वालों को भी प्रभु नाम-स्मरण का फायदा तो मिला ही होगा। गुरुजी द्वारा दिये हुए मेरे नाम को मैं सर्वप्रिय संस्कार मानता हूँ। शायद इस नाम के साथ गुरुजी ने मुझे अद्भुत ताकत दी थी जो मुझे सदा काम आई। मेरे इस नाम के अनुसार मेरे में ज्यादा गुण तो नहीं आये परन्तु यह नाम मेरे रोम-रोम में बस गया, जैसा कि हर व्यक्ति के साथ अपने नाम से होता है। नाम में बहुत ताकत होती है। किसी को आदर के साथ उसका नाम पुकार कर देख लीजिए। अगर किसी को हमें बोलना पड़े कि " मैं आपका नाम भूल गया"—तो मानिये कि वह सम्मानित नहीं होगा। कहा गया है कि भगवान राम से बड़ा उनका नाम है। उसी नाम की माला

फेरी जाती है। कई बार आदमी के नाम के अनुसार गुण भी उसमें आने लगते हैं। "यथा नाम तथा गुण" मुहावरा शायद इसी वजह से पड़ा है। अतः नामकरण सोच-समझ कर करें एवं घर का नाम भी सार्थक एवं अच्छा रखें। आध्यात्मिक गुरु भी तो भगवान का नाम ही बताते हैं जिसकी माला फेर कर हम हमारा जीवन सार्थक करते हैं।

पिताजी ने मेरी उम्र करीबन 4-5 वर्ष बताई होगी। गुरुजी ने मेरी जन्म तिथि अपने सही हिसाब से 03 मई 1949 लिख दी। यह तिथि बहुत ही सार्थक साबित हुई। अगर 03 जुलाई 1949 लिख देते तो मैं उस समय के कानून के अनुसार कक्षा 10 की बोर्ड परीक्षा में बैठ नहीं पाता क्योंकि 01 जुलाई 1964 को मैं 15 वर्ष का नहीं होता(जैसा कि मेरे दो बहुत ही होनहार सहपाठियों के साथ हुआ था) तो मेरी पूरी जिन्दगी की राह ही बदल जाती।

सार यह है कि सच्चे गुरु के आशीर्वाद व उनके हर कार्य में प्रभु की सहमति होती है एवं उनके द्वारा कोई गलत कार्य हो ही नहीं सकता।

मेरे प्रथम गुरुजी धोती कमीज पहनते थे एवं पीला साफा भी रोज बाँधते थे। उनकी महानता, दूरदर्शिता व कर्मठता के कुछ उदाहरण और लिखना चाहूँगा। स्कूल का भवन नहीं होने की वजह से हमें गाँव के मन्दिर में पढ़ाया जाता था। एक दिन मैं सुबह थोड़ा जल्दी स्कूल पहुँच गया तो देखा कि गुरुजी मंदिर के प्रांगण में जहाँ हम बैठते थे, झाड़ू लगा रहे हैं। मैंने उनके हाथ से झाड़ू लिया एवं पूरे मंदिर की सफाई की। मुझे बहुत अच्छी तरह से याद है—उस दिन प्रार्थना के बाद गुरुजी ने सब (हम करीबन 15-20 बच्चे ही थे) बच्चों के सामने कहा कि आज झाड़ू शिवराम ने लगाई है, अब दिन में गंदगी मत करना। सबसे बड़े/महान व पूजनीय स्थल तो हमारी पाठशालाएं होती हैं। उन्हें संवारना एवं पवित्र रखना हमारा कर्तव्य है। यह सुनकर मेरे परम मित्र एवं सहपाठी श्री रूड़मल शर्मा, जिनका घर मंदिर के बगल में ही है, ने एक दम वादा किया एवं कहा "माट् साहब (गुरुजी) आज से, मैं मंदिर में दोनो समय झाड़ू लगाऊँगा।" मेरे एवं रूड़मलजी का भाईचारा आज भी बरकरार है। हम धर्म भाई हैं एवं सुख-दुःख में शामिल होते हैं। थोड़े दिनों बाद हमें मंदिर से खदेड़ दिया गया एवं हमें ठाकुर पाबुदान जी की तिबारी में बिठाया गया। हमारे साथ पाबुदानजी की पुत्री कमला कँवर भी पढ़ती थी। सिर्फ एक ही लड़की होने की वजह से गुरुजी उसका बेहद खयाल रखते थे। गुरुजी के कहने पर भी जब गाँव वालों

ने स्कूल के लिए एक-दो कमरे बनाने के लिए कोई मदद नहीं की तो गुरुजी कभी-कभी हमको धूप में बिठाकर पढ़ाते थे ताकि गाँव वालों को हम पर कुछ तरस आये एवं स्कूल भवन का काम बन जाए। गुरुजी कमला कँवर को तो पास वाली खेजड़ी की छाया में ही बिठाते थे एवं हम सब इस वजह से उससे ईर्ष्या करते थे। यह नजारा/तमाशा देखकर गाँव वाले कुछ पिघले एवं मन्नालालजी शर्मा, गंगारामजी शर्मा (पटेल), किशनारामजी शर्मा (साहूकार), लालारामजी शर्मा, ठाकुर पाबुदानजी (इन सबके बच्चे मेरे सहपाठी थे) इत्यादि ने मिलकर कुछ मदद की (कुछ रूपये सरकार से भी आये थे) और इस प्रकार हमारे स्कूल के दो कमरे मय बरामदा बना दिया गया।

उन दिनों में हम सब नटखट व शरारती थे। एक बार हमने स्कूल का एक मात्र फुटबाल खेलते-खेलते कुएँ में गिरा दिया। उस समय हमारे साथ गुरुजी के दोनों बड़े पुत्र राधेश्याम जी व सीताराम जी भी आये हुए थे एवं वे भी फुटबाल खेल रहे थे। मास्टर साहब को पता लग गया एवं उन्होंने अपने सबसे बड़े पुत्र राधेश्यामजी की यह कहकर अच्छी पिटाई करनी शुरू कर दी कि वह बच्चों में सबसे बड़ा होकर भी फुटबाल का ध्यान नहीं रख पाया एवं बोले कि फुटबाल गिरा तो कोई बच्चा भी गिर सकता था। हम सब ने एक साथ कहा कि फुटबाल को तो पूरनमल शर्मा (हमारा सहपाठी जिसकी दिमागी हालत ठीक नहीं थी व वह 7-8 वर्ष में सिर्फ कक्षा 1 तक ही पढ़ पाया था) ने जानबूझकर कुएँ के पास रख कर किक लगाई थी। मास्टर साहब ने कुछ नहीं सुना एवं अपने पुत्र राधेश्यामजी की नीम की डाली से धुनाई कर दी। हम सब डर गये कि जो अपने पुत्र की ऐसी पिटाई कर सकते हैं, वे गलती करने पर हमको कैसे छोड़ेंगे। इसके बाद हम काफी हद तक सुधरे। अब सोचता हूँ कि कितनी महानता, सही सोच व सटीक तरीका था-शिक्षा, सीख व दण्ड देने का। ऐसे गुरु अब कहाँ? ऐसे महान गुरु जब होंगे तब ही देश का कल्याण होगा, समाज व बच्चे सुधरेंगे।

गुरुजी की आवाज बहुत सुरीली थी। वे बहुत अच्छा गाते भी थे व हारमोनियम (जिसको वे बाजा बोलते थे) बजाने में बहुत माहिर थे। कभी-कभी वे हमारी प्रार्थना के बाद एक-दो भजन हमको सुनाते थे तो हम सब आश्चर्यचकित होते थे। मैंने हमारे घर का वर्ष में एक-दो बार रात भर होने वाला जागरण 15 वर्ष की आयु तक कभी भी नहीं छोड़ा क्योंकि उसमें गुरुजी अपनी मण्डली लेकर जरूर आते थे। उनकी

मधुर आवाज एवं जिस तरह आँख बंद करके व मग्न होकर वे गाते थे वह छवि मेरे मस्तिष्क में हर दम रहेगी।

गुरुजी अच्छे वैद्य भी थे। वे बिना कुछ लिए (निःशुल्क) कई साधारण रोगों का ईलाज करते थे। दवाईयों का खर्च अगर कोई देता, तो लेते थे। मैंने अध्याय दो में, मेरे टाइफाइड की बीमारी का गुरुजी द्वारा इलाज का जिक्र किया है। गुरुजी के ज्यादा मरीज—माहवारी से परेशान औरते होती थीं एवं उनको गुरुजी द्वारा आयुर्वेदिक व एलोपैथी की दवा के मिश्रण से काफी राहत मिलती थी।

गुरुजी सबके चहेते थे। उन्हें देखकर सबका शीश सच्चे आदर भाव से झुक जाता था व दर्शक गद्गद हो जाता था। मेरे विचार से यह ही सच्चे गुरु की पहचान है। गुरुजी की धर्मपत्नी श्रीमती सोनी देवी हमारे पुराने गांव हरसोली चारणवास की हैं। गुरुमाता को हम सारे भाई "बुआजी" कहते हैं क्योंकि मेरे पिता एवं उनके ग्यारह भाईयो ने उन्हें अपनी बहन माना था एवं उसी हिसाब से हर त्यौहार व उत्सव पर भाई-बहन की रस्मों—रिवाज निभाते आये हैं। यह प्रभु एवं गुरुजी के सद्कर्मों का ही फल है कि गुरुमाता 98 वर्ष की उम्र तक भी बिल्कुल स्वस्थ रहते हुये अपने बहुत ही सुंदर, सुलझे हुए संयुक्त परिवार की मुखिया रही। उनके अच्छे स्वास्थ्य का रहस्य उनकी सकारात्मक सोच, कभी भी नाराज व गुस्सा न होने की आदत एवं सही खान-पान है। उनका वजन वर्ष 2018 ई0 में भी उतना ही है जितना सन् 1955-56 में था (जब मैंने उन्हे पहली बार देखा था)। आप जितने ठण्डे स्वभाव के होंगे उतनी ही आपकी उम्र बढ़ेगी एवं बीमारियों से दूर रहेंगे। गुरुमाता की एक जबरदस्त खासियत है कि वह हर हाल में अपने आप को ढाल लेती हैं एवं खुश रहती हैं। रामचरित मानस के रचयिता तुलसीदासजी ने भी कहा है कि बुढ़ापे का खास सौंदर्य आंतरिक प्रसन्नता ही है। दूसरो का भला करना एवं सही राय देना गुरुमाताजी की जीवन शैली का खास गुण है।

आप सही जीवन शैली अपनाकर एवं अपना वजन नियंत्रण में रखकर कई बीमारियों से बच सकते हैं। मैं, उनसे 20 मई 2015 को उनके घर मिलने गया तो उन्होंने अपने परिवार के कुछ सदस्यों (जिनसे मैं परिचित नहीं था) से मेरा परिचय कराते हुए कहा— "शिवराम, माट् साहब(मेरे गुरुजी) का सबसे चहेता शिष्य था एवं वे इसको अपना पुत्र ही मानते थे।" इससे अच्छा आशीर्वाद मेरे लिए और क्या हो सकता है।

गाँव से आगे की पढ़ाई

समय बहुत जल्द बीत गया व मैंने कक्षा 3 उत्तीर्ण कर ली। अब बड़ा संकट पैदा हो गया क्योंकि हमारी स्कूल कक्षा 3 तक ही थी एवं अगली पाठशाला हमारे घर से 7 कि.मी. की दूरी पर रेनवाल में थी। ऊपर से रास्ते में मेंढा नदी पड़ती थी जो 2-3 महीने डरावने रूप में बहती थी। मैं, मेरी कक्षा में शारीरिक दृष्टि से सबसे कमजोर था। घर वाले डर गये व तय हुआ कि कक्षा 4 की पढ़ाई गुरुजी के घर व उसी स्कूल में की जाए। मुझे बहुत अच्छी तरह याद है कि पहले दिन जब मैं गुरुजी के घर मीण्डी गया तो मेरी माताजी ने एक नारियल, कुछ बताशे (sweets) एवं एक चांदी का रूपया (जिसकी कीमत आज 300 रुपये है) देकर भेजा था। गुरुजी को जब मैंने वह सब दिया तो उन्होंने विधिपूर्वक पूजा की, कुछ मंत्र पढ़ें व मेरे को अपना शिष्य स्वीकारा। नारियल मंदिर में भिजवाया व बताशे हमको बांट दिये। उनकी दोनो पुत्रियों व दो पुत्र भी उस दिन मेरे साथ थे। उन्होंने हमको पांडव कहा जिसका अर्थ मुझे कई वर्षों बाद समझ में आया। मैं दिन के समय स्कूल में एवं छुटियों के दौरान गुरुजी के घर पर रहता व थोड़ी बहुत पढ़ाई करता था। एक वर्ष बाद मुझे रेनवाल की स्कूल (जैन दवाखाना व पोस्ट ऑफिस के पास) भर्ती कराने ले जाया गया। उस स्कूल के प्रधानाचार्य श्री कन्हैयालालजी शर्मा मेरे गुरुजी सुखदेव प्रसाद जी के रिश्ते में भाई थे। उन्होंने तय किया कि बच्चे को कक्षा 5 में तो तब ही लिया जायेगा जब उनके द्वारा कक्षा 4 की ली गई परीक्षा में, मैं पास हो जाऊंगा। उन्होंने उसी वक्त एक चपरासी को बुलाया एवं कहा कि इस बच्चे को फलाने-फलाने मास्टर के पास ले जाओ व उनसे कहो कि इसकी कक्षा 4 की परीक्षा लें। पहले गुरुजी ने एक किताब पढवाई व 2-3 सवालो के जवाब लिखने को बोला। उसके बाद "माँ" पर 5 पंक्तियाँ लिखने को कहा। मैंने 10 लाइने लिख कर दिखाई (5 जन्म देने वाली माँ पर व 5 दत्तक माँ पर) गुरुजी हैरान हो गये एवं पूछा कि तुम्हारे दो माँ है। जब मैंने हां भरी तो सारे बच्चे हँसने लग गये। गुरुजी ने चपरासी को बोला-मेरी तरफ से कक्षा 5 में लिया जा सकता है।

मुझे अभी तक समझ में नहीं आया कि हिन्दी वाले गुरुजी ने मुझे पास कैसे किया क्योंकि मुझे मात्रा व लिखित हिन्दी का सही ज्ञान तो अभी तक भी नहीं है। यह मेरी बड़ी कमजोरी है, परन्तु मैं पूरी कोशिश कर रहा हूँ कुछ न कुछ सुधार तो जरूर करूंगा। इसके बाद असली परीक्षा हुई। दूसरे गुरुजी ने गणित के 4 सवाल करने को दिये। मैं एक

भी नहीं कर पाया। उन्होंने पूछा कौनसी कक्षा पास हो? जब मैंने कहा कि कक्षा 3 पास की है। कक्षा 4 घर में ही पढ़ी है, उसकी परीक्षा नहीं दी तो गुरुजी ने कहा कि तुम कक्षा 4 में ही लिये जाओगे। मैं बहुत जोर-जोर से रोने लग गया क्योंकि मेरे 4-5 सहपाठी उस समय कक्षा 5 में बैठे थे। मुझे उनसे पिछड़ने का डर व दुःख हुआ। असफलता रूलाती है व डराती भी है। मैं तुरन्त उससे उभरा एवं उन गुरुजी से कहा कि मैं सब पढ़ लूंगा एवं मुझे 1¼(सवा), 1½ (डेढ़) का पहाड़ा भी आता है एवं 20 तक पहाड़े भी याद हैं। गुरुजी को विश्वास नहीं हुआ। उन्होंने कहा 13, 17, 19 व 1½ का पहाड़ा अगर सुना दो तो कक्षा 5 के लिए सिफारिश कर दूंगा। मैंने आव देखा न ताव। तोते की तरह चारों पहाड़े बिना सांस रोके सुना दिये। मैं पास हो गया। उस दिन कसम खाई कि अब गणित में कभी कमजोर नहीं रहना है। गणित वाली प्रतिज्ञा अपना रंग लाई व उसका जिक्र मैं कक्षा 10 के मेरे परिणाम के समय आगे करूंगा।

सही कहा गया है कि आचार्य सिर्फ वही हो सकते हैं जिनका अपना आचरण ठीक हो। प्रधानाचार्य श्री कन्हैयालालजी चाहते तो मुझे कक्षा 5 में वैसे भी बिना अन्य अध्यापकों की राय के दाखिला दे सकते थे, लेकिन उन्होंने मिशाल पेश की एवं अपने पद व मेरे पिताजी से दोस्ती का कोई गुमान न रखते हुए सही काम किया एवं अन्य अध्यापकों को भी सम्मान दिया।

मैं बहुत ही साधारण शिष्य था लेकिन वह शिष्य ही क्या जो अपना उद्देश्य न बनाए व अनुत्तीर्ण होने के बाद भी मेहनत न करें। जुनून को तो जितना जल्दी जगाया जाये उतना ही ठीक होता है। अनुत्तीर्ण होने पर उत्साह से भरपूर होकर दुबारा मेहनत करना ही सफल जीवन का रहस्य है। हर इंसान कहीं ना कहीं व कभी न कभी असफल होता है। पास और फेल एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। फेल होने का दर्दनाक असर तो हिम्मत हारने पर ही होता है। मैंने कुछ वर्षों पहले श्री अनुपम खेर (अभिनेता) से टी. वी. पर बहुत अच्छी बात सुनी। जब वह एक बार फेल हो गये थे तो उनके पिताजी ने घर में जश्न मनाया था एवं मिठाई बांटी थी। उनका मानना था कि फेल होने से अक्सर सुधार व निखार आता है। पास व फेल में सिर्फ एक-दो नम्बरों का ही फर्क होता है, फिर इतना बवाल क्यों? गिर-गिर के ही पक्के सवार होते हैं। मेरे गणित के चार सवालो ने मेरी पूरी जिन्दगी संवार दी। सीख जितनी जल्दी ली जाए उतनी ही ठीक होती है। गुरुजी ने

साबित कर दिया था कि मुझे चारों में से एक भी सवाल नहीं आता है। ऐसे प्रमाण के साथ दिए गए उपदेश/सीख को तो एक दम पकड़ना जरूरी था। फिर दस वर्ष की उम्र कोई छोटी नहीं थी। 8 वर्ष की उम्र में आदि शंकराचार्य ने तो बहुत कुछ हासिल कर लिया था।

कक्षा 5 में पढ़ते वक्त एक विचित्र घटना घटी। एक दिन प्रधानाचार्य श्री कन्हैयालालजी को खांसी करते वक्त बहुत खून बलगम के साथ आने लगा। मैं उनके ऑफिस में शायद चाक या नक्शा लाने गया था। उन्होंने मुझे कहा "एक दम भागकर जाओ व अस्पताल से डॉक्टर साहब को बुलाकर लाओ"। मैं अस्पताल में गया तो डॉक्टर साहब को देखकर दंग रह गया। 6 फीट से ज्यादा कद, सुंदर बदन, शांत मुस्कुराता हुआ चेहरा (जिसे देखकर ही 90 प्रतिशत बीमारी ठीक हो जाए), सफेद कमीज व सफेद पतलून। इतना सुंदर मनुष्य भी भगवान बना सकता है कभी सोचा ही नहीं था। मैं टकटकी लगाकर डॉक्टर साहब को देखता रहा। उन्होंने कुछ कहा तो मैंने माट्साहब को खांसी में बहुत खून आने की बात कही। उन्होंने झट से अपना काम बन्द किया (वे कुछ दवा बना रहे थे) व अपना काला बेग लेकर मेरे साथ चल पड़े। वे चल रहे थे व मैं दौड़ रहा था। फिर भी उनके साथ गति नहीं रख पा रहा था। डॉक्टर साहब ने गुरुजी से कुछ पूछा। बीड़ी पीने से मना किया। 2-3 इन्जेक्शन लगाये एवं स्कूल में ही रहने को कहा। मेरी ड्यूटी लग गई, गुरुजी की सेवा करने की। मेरा काम स्कूल के बाद 1 बजे से 4 बजे तक गुरुजी के पास बैठना था एवं शाम को ठीक 3 बजे सिगड़ी (अंगीठी) जलाकर एक पतीले में गुरुजी के लिए सीरिंज को उबालना होता था। डॉक्टर साहब शाम को आते व उन्हें रोज इन्जेक्शन लगाते थे। मैं खुश था, क्योंकि गुरुजी के लिए उनका बड़ा पुत्र कमल शाम को हलवा लेकर आता था उसका कुछ भाग मेरे गले भी उतरता था। गुरुजी बहुत कम खाते थे। यह सिलसिला 3 महीने चला। हम सब को पता लगा कि गुरुजी को टी.बी.(तपेदिक) की बीमारी है। गुरुजी 3 महीने में काफी ठीक हो गये। हमें तो उस वक्त ज्यादा कुछ पता नहीं था कि टी.बी. क्या होती है। मैं रोज सोचता था कि बड़ा होकर डॉक्टर ही बनना है। डॉक्टर साहब मुझे प्यार से छोटा कम्पाउंडर बोलते थे। टी. बी. की बीमारी होने के बाद भी आदमी 100 वर्ष से ज्यादा जिंदा रहे यह अजूबा ही है। गुरुजी 102 वर्ष के होकर जनवरी, 2019 में स्वर्ग सिधारे। धूम्रपान नहीं करने, सही खान पान, सही जीवन शैली एवं सकारात्मक सोच ने उन्हें लम्बा जीवन दिया। मैंने उन्हें कभी

हताश नहीं देखा।

हाईस्कूल में प्रवेश

मैंने उस स्कूल से कक्षा 5 उत्तीर्ण करने के बाद वहाँ से 1 कि.मी. दूर मारवाड़ी रिलीफ सोसायटी स्कूल रेनवाल में वर्ष 1959 ईस्वी में दाखिला लिया। वहाँ हमें पहली बार ABCD सिखाई गई। उस वक्त अंग्रेजी कक्षा 6 में पढ़ाना शुरू करते थे। अध्यापक इतने महान थे कि हम सब बच्चे काफी अच्छा पढ़ने लग गये। खेल-घण्टी में हम कबड्डी खेलते थे। हमारे स्कूल की कबड्डी की टीम वर्ष 1963 व शायद 1964 में भी पूरे राजस्थान में प्रथम आई थी। खेलकूद व स्काउट्स-गाइड पर काफी जोर था। मुझे कबड्डी टीम में कभी भी नहीं लिया क्योंकि जिस टीम में, मैं होता था वह हमेशा हार जाती थी।

हमारे एक गुरुजी श्रीमान नामदार खां साहब पूरे राजस्थान में स्काउट्स व गाइड्स की मानी हुई हस्ती थे। वे स्काउट्स व गाइड्स के पहनावे-हाफ पेन्ट, टाई व टोपी में बेहद आकर्षक लगते थे। उनका गेहुँआ रंग, छोटा कद व लाल चेहरा उस ड्रेस के साथ बहुत जमता था। वे वास्तव में अल्लाह के बंदे थे एवं हमेशा कहा करते थे कि हमें, हमारे हर सांस के साथ मालिक (भगवान) का नाम जोड़ना चाहिए। कितना सार्थक व महान आध्यात्मिक भाव उनमें था। श्री गुरु ग्रन्थ साहिब की चौथी सैंची में भी यही वर्णित है—“धनु सु वंसु धनु सो पिता धनु सु माता जिनि जन जणे। जिन सासि गिरासी धिआइआ मेरा हरि-हरि से सासी दरगह हरिजन बणे”॥-4॥ 3॥ 7 भावार्थ— वह वंश धन्य है, वे माता-पिता धन्य हैं जिनके यहां प्रभु-भक्त पैदा होते हैं। जो श्वास-श्वास हरि-नाम जपता है, वह सच्चे परमात्मा के दरबार में सम्मानित होता है। यह बात आज भी मुझे बहुत कुछ सिखाती है। अब हमारे प्रधानाचार्य श्री सी. के नागर थे (उनका नाम मैं भूल गया था—मेरे सहपाठी श्री बनवारी लाल शर्मा ने मुझे याद दिलाया एवं कई अहम जानकारी भी दी जो मेरे याददास्त में कुछ धूमिल हो गई थी)। श्री नागर साहब उनके ऑफिस में 10-15 मिनट पहले आते थे व वहां पर नीचे बैठकर अपने लाल रंग की पोटली खोलकर कर, 2-3 किताबें (जिनमें एक तो हनुमान चालीसा होता था) पढ़कर, भगवान को याद करके व लाल रंग की बिंदी ललाट पर लगाकर फिर अपनी कुर्सी पर बैठते थे। अपनी इस लाल बिंदी के अलावा उनकी शकल बिल्कुल स्वर्गीय डा. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम, भारत-रत्न से मिलती थी। वही

शांत मुस्कराता हुआ चेहरा एवं वैसे ही सफेद बाल। हमने कभी भी नागर साहब को गुस्सा होते नहीं देखा। अन्य शिक्षक श्री जगदीश नारायण शर्मा (अंग्रेजी अध्यापक), श्री नारायण चौधरी (भूगोल व गणित) व मोहनलालजी शर्मा थे। मोहनलालजी दुर्गापाठी व महान भक्त थे, जो दुर्भाग्य वश सेवानिवृत्त होने के बाद कुछ पागल हो गये थे एवं सड़को पर अंग्रेजी में जबरदस्त भाषण देते रहते थे। यह सब हमारे शिक्षक ही नहीं परन्तु संरक्षक भी थे। हमारे विज्ञान के एकमात्र अध्यापक बनवारीलालजी शर्मा अपने चेहरे पर हरदम मुस्कराहट रखते थे। हमने उन्हें कभी भी उदास व हताश नहीं देखा। एक बार हमारी प्रयोगशाला की टेबल पर आग लग गई। उन्होंने हम सब को बाहर जाने को कहा व झट से अपना कोट निकाला व आग पर रख कर काबू पाया। हम देखते ही रह गये, कोट खराब हो गया। वे मुस्कराते रहे। उनकी अन्य खूबियों के बारे में आगे जरूर लिखूंगा वरना उनके साथ नाइंसाफी होगी। ऐसे स्कूल का परिणाम खराब कैसे रह सकता है? खैर, मैं कक्षा 6 में तो साधारण अंको से ही उत्तीर्ण हुआ लेकिन कक्षा 7 में कुछ चमक आई एवं कक्षा 8 में अर्द्धवार्षिक परीक्षा में चौधरी नारायणजी ने भूगोल की उत्तर पुस्तिका में 20 में से 23 नम्बर दे दिये। उनकी आदत थी कि जहां भी उत्तर पुस्तिका में सही बात नजर आती थी वे वहां 1 नम्बर देते थे व ऐसा करते-करते 23 नम्बर हो गये। उन्होंने स्वयं, यह बात जब हमें कक्षा में कॉपियां दिखाई तब कही। उस समय यह रिवाज था कि सबकी कॉपियाँ दिखाई जाएं व गलतियां सुधारी जाएं। कक्षा 8 में मेरी पहली रैंक आ गई। यह कमाल सिर्फ गणित में अच्छे नम्बरों की वजह से हुआ। बाकी विषयों में साधारण अंक थे परन्तु गणित का कमाल तो हमेशा (कक्षा 5 में उन 4 सवालों को हल नहीं करने की वजह से) रहा। कक्षा 9 में धर्म संकट आ गया। डॉक्टर बनना था व लगाव था गणित से। हमारी स्कूल में बायोलोजी का विषय भी नहीं था। किसी दूसरे शहर में जाकर बायोलोजी लेने की हिम्मत, जानकारी व आर्थिक स्थिति नहीं थी। अतः विज्ञान व गणित विषय ले लिए गये। उस समय कक्षा नौ में ही (आजकल कक्षा 11 में लेने पड़ते हैं) ऐच्छिक विषय तय करने पड़ते थे।

हमारे विज्ञान व गणित के एकमात्र शिक्षक, बनवारीलालजी शर्मा, जिनका जिक्र मैं कर चुका हूँ, हमारा बेहद ध्यान रखते थे। कक्षा 9 की गर्मियों की छुटियों में वे अपने गांव नहीं गये एवं हम सबको अपने छोटे से किराये के मकान में पढ़ाया। ऐसे मानव मूल्य वाले निःस्वार्थी

शिक्षक अब कहाँ मिलेंगे ?

हमारे शिक्षकों की मेहनत रंग लाई एवं 1964 ईस्वी में कक्षा 10 की बोर्ड परीक्षा में हम 5 बच्चों के गणित में 100 में से 100 नम्बर आये । हम पांचो ने उन गुरुजी की बदौलत जीवन में बहुत कुछ हासिल किया। हम सबमें होशियार श्री बनवारीलाल शर्मा (उनके पिताजी भी शिक्षक थे) राजस्थान लेखा सेवा में मुख्य लेखाधिकारी के पद से सेवानिवृत्त हुए। बाद में भी वह सक्रिय रहे एवं समाज में जागरूकता पैदा करते रहे। दूसरे सहपाठी श्री प्रकाशचन्द्र जैन (रेनवाल निवासी), राजस्थान विश्वविद्यालय परिसर में स्थित लॉ कॉलेज के प्रिंसीपल के पद तक पहुँचे एवं उन्होंने मेरे अनुज रामनिवास को एल.एल.बी. में पढ़ाया एवं कुछ खास गुर दिये जिनकी बदौलत वे अपना काम सुचारु रूप से करते हुए राजस्थान प्रशासनिक सेवा में कर्मयोगी बने। मेरा यह भाई महान है एवं इस पुस्तिका के अध्याय 7 "वर्तमान शिक्षा प्रणाली, न्याय व चिकित्सा व्यवस्था" के लिए महत्त्वपूर्ण सुझाव दिये हैं। मेरा तीसरा सहपाठी श्री द्वारकाप्रसाद लांबा है जो इंजिनियर बने, थोड़े दिन सरकारी नौकरी की व अब एक बेहद सुलझे हुए ईमानदार बिल्डर है। मेरा चौथा सहपाठी, मेरे बहनोई श्री मूलचन्द्र नेहरा भी इंजिनियर बने, हिन्दुस्तान मशीन टूल्स अजमेर में नौकरी करने के बाद जोधपुर में अपनी निजी शिक्षण संस्था चलाई। पांचवा बंदा यह फौजी है जो आपके लिए (ज्यादातर खुद के संतोष के लिए) कुछ लिख रहा है।

पुनः पुराने मुद्दे पर आते हैं। दसवीं कक्षा के आखिरी पर्चे के दिन मैं गुरुजी श्री बनवारीलाल शर्मा के घर गया। उनसे राय मिली—अगर डॉक्टर बनना है तो कालाडेरा कॉलेज (चौमूं के पास) जाकर आर. डी. विद्यार्थी की बायोलॉजी की किताब जो कक्षा 9—10 में पढ़ाई जाती है, लाकर उसे छुट्टियों में पढ़ लेना। मैंने यह बात मेरे दोस्त जिनका नाम भी बनवारीलाल था, को बताई तो वह एकदम राजी हो गये । हम दोनों उसी दिन कालाडेरा गये। कालाडेरा कॉलेज व हॉस्टल का परिसर देखकर भगवान से प्रार्थना की एवं उनसे मांगा कि इस कॉलेज में दाखिला दिलवा देना। आने जाने का किराया दोनों का दो रूपया व किताबों का मूल्य चार रूपया बनवारीलाल जी ने ही दिये। उन्होंने अपने लिए फिजिक्स व गणित की किताबें खरीदी। दूसरे दिन उनको चार रूपया देने गया तो उन्होंने नहीं लिये और अपनी फिजिक्स की किताब भी मुझे दी और कहा पहले इसे पढ़ ले।

बायोलोजी की छोटी सी किताब दो भागों में थी। आधी बॉटनी,

आधी जूलोजी। किताबों के अनुसार मेंढ़कों की चीरफाड़ जरूरी थी। मेरी ढाणी में अच्छा तालाब है। उन दिनों की अच्छी वर्षा के कारण वह 4-5 महीने लबालब भरा रहता था। हम सब तैरने में माहिर उसी की वजह से हुए। उसमें से बहुत सारे मेंढ़कों को पकड़ कर चीरफाड़ करनी सीखी एवं जुलोजी पढी। मैं छुट्टियों में कभी-कभी मेरी बड़ी बहन के साथ भेड़ बकरियाँ चराने हमारे खेतों में जाता था एवं दोनो किताबें पढ़ता था। कुछ खास समझ में नहीं आता था परन्तु कोशिश जारी रही एवं मेंढ़क की चीरफाड़ में माहिर जरूर हो गया।

कालाडेरा में दाखिला

मैंने वर्ष 1964 ईस्वी में सहरिया कॉलेज कालाडेरा, जिला जयपुर में प्रवेश लिया। वहां महान हस्तियां मौजूद थीं। हमारे प्रिंसिपल डॉ फतेहसिंह जी राजस्थान के प्रथम डि.लिट. एवं संस्कृत व वेदांत के प्रकांड विद्वान थे। वे उसके बाद मालवीया युनिवर्सिटी के कुलपति के पद से सेवानिवृत्त हुए। उनके दो शिष्य हमारे साथ हॉस्टल में रहकर उनके अधीन पी.एच.डी. कर रहे थे। उनमें से एक बहुत दुबले पतले विद्यार्थी भगवान शिव पर थिसिस लिख रहे थे एवं वे कभी-कभी हम सबके लिए आध्यात्म की कक्षा लेते थे। हमें उस वक्त ज्यादा समझ में नहीं आता था लेकिन आध्यात्म से थोड़ा-बहुत जुड़ाव जरूर होता था। प्रिंसिपल साहब ने एक रत्न-मण्डल बना रखा था एवं जिस विद्यार्थी के नम्बर 60 प्रतिशत से उपर होते थे वह उस मण्डल का सदस्य होता था। इस ग्रुप का प्रिंसिपल साहब खास ध्यान रखते थे। महीने में एक दो बार वे खुद हम सबको गीता व कर्मयोग पर छोटा सा भाषण जरूर देते थे। डॉ. फतेहसिंह जी कैंटीन वाले के जरिये सिगरेट पीने वाले बच्चों को पकड़ते थे एवं उनको अपने ऑफिस में बिठाकर गीता का पाठ पढ़ने की सजा देते थे। मेरी छात्रवृत्ति (हर 60 प्रतिशत से ज्यादा नम्बर आने वाले बच्चे को पी.यू.सी. में 450 रुपये वार्षिक मिलते थे) कुछ देर से आई व मैं कालेज की छःमाही में लगने वाली फीस समय पर जमा नहीं कर पाया। मैं गांव भी नहीं जा पाया एवं जो पैसे थे वे तो हॉस्टल के खाने के लिए जमा करवा दिया। मैं बेझिझक डॉ. फतेहसिंह जी के बंगले पर गया व मेरी परेशानी बताई। उन्होंने एकदम से फीस के रुपये मेरे हाथ में थमा दिये एवं कहा गांव जाकर आओ तब लौटा देना। वे तो सिर्फ इतना ही जानते थे कि मैं उनकी कॉलेज का छात्र हूँ। इस दिन की

एक और याददाश्त है। उनके ड्राइंग रूम में जो उनकी खुद की तस्वीर देखी उसकी छवि आज भी मेरे मस्तिष्क में तरो ताजा है क्योंकि उस तस्वीर में वे पं. जवाहरलाल नेहरू जी के भाई लगते थे। सुन्दर सफेद अचकन, कांग्रेसी सफेद टोपी एवं नेहरू जी जैसे ही अचकन में लगा हुआ लाल गुलाब का फूल। इतनी सुंदर तस्वीर उसके बाद देखने को नहीं मिली। डॉक्टर साहब थे भी बेहद सुंदर। हॉलाकि सुन्दरता में तो पंडित जी भी कम नहीं थे लेकिन उनको कभी रूबरू देखने का मौका नहीं मिला। डॉ. फतेहसिंह जी की उदारता, दिल की सुंदरता व काबलियत का कोई मुकाबला नहीं था। आज कौनसा प्रिंसिपल एक अनजान, कमजोर व दुःखी बच्चे का दर्द समझता है व फीस भरता है। **दुनिया में इंसान जो उंचाई एवं सद्मूल्य प्राप्त कर सकता है उसकी सीमा असीम है।** हमारे अन्य काबिल शिक्षक रसायन विज्ञान के प्रोफेसर श्री जियाउल हक, कुमारी शीला हिमानी (बाद में शीला ठकराल, बायोलोजी), डा. जी.पी. गुप्ता, भौतिकी व अंग्रेजी के प्राध्यापक श्रीवास्तव साहब थे। डॉ. गुप्ता जी का एक कान जन्म से टेढ़ा था। हम उन्हें अलबर्ट आइन्सटीन कहते थे क्योंकि उनका ज्ञान समुद्र की तरह गहरा था। वे थोड़े दिनों बाद महाराज कॉलेज जयपुर व फिर युनिवर्सिटी में आ गये। वैसे तो बहुत मेधावी छात्र हमारे साथ थे परन्तु दो-तीन सीनियर्स का नाम जरूर बताऊंगा। कन्हैयालालजी मीणा आई. ए. एस. व फूलचन्द डूडी, पुलिस में अच्छी पोस्ट से सेवानिवृत्त हुए थे। वे दोनो जब भी हमारे कमरे के बाहर से गुजरते थे तो बेहद अच्छी अंग्रेजी में बातें करते हुए निकलते थे। उनकी इस आदत से वे अंग्रेजी में अव्वल रहे एवं अच्छी उन्नति कर पाये। यह दिखावा नहीं था परन्तु वे समय का सदुपयोग व अपनी अंग्रेजी सुधारने की भरपूर कोशिश में यह सब करते थे। श्री महादेवसिंह जी काजला कॉलेज की डिबेट में माहिर थे एवं बाद में यूपीए सरकार में केन्द्र में मिनिस्टर बने। हमारे अध्यापको की मेहनत रंग लाई एवं हम तीन बच्चे मेडिकल में, चार इंजिनियरिंग में जाने में कामयाब हुए।

सारांश

श्री आदि शंकराचार्य जी (जिनकी जयन्ती 23 अप्रैल को मनाई जाती है एवं जिन्हें भगवान शिव का अवतार माना जाता है) के अनुसार जीवन में तीन ही महान आशीर्वाद होते हैं। पहला है मानव योनि में जन्म लेना, दूसरा है

मुमुक्षुत्वम्/मुमुक्षा (मुक्ति की अभिलाषा-जन्म-मरण के चक्कर से छूटने की इच्छा) व तीसरी एवं सबसे अहम सिर्फ भगवान की कृपा से हो सकता है और वह है सच्चे गुरु का मिल जाना । गुरु की महत्ता व महानता को कौन नकार सकता है। हम बहुत भाग्यशाली हैं कि हमें मानव योनि मिली है व अच्छे माता-पिता मिले हैं।आगे भी सच्चे गुरुजन मिलते रहें (जैसा कि मेरे साथ हुआ) तो किसी के जीवन में कोई खास रुकावट नहीं आयेगी। यह सब होने पर मुमुक्षा प्राप्त करने में आप सफल होंगे। यदि आप शिक्षक हैं तो स्वयं में ईश्वरीय प्रकाश मानकर अपने विद्यार्थियों को वह सब कुछ दें जिसकी कल्पना हम देवताओ से करते हैं।



मेरे तीन अनूठे मेडिकल कॉलेज (SMS Medical College, Jaipur, Armed Forces Medical College, Pune and Army College of Medical Sciences, Delhi Cantt) एवं महान भारतीय सेना

एस. एम. एस. मेडिकल कॉलेज, जयपुर

प्रभु के आशीर्वाद से 1 जुलाई, 1966 को मेरा दाखिला सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज, जयपुर में प्रथम वर्ष के अंको के आधार पर हो गया। इसका पूरा श्रेय मैं, मेरे महान अध्यापकों एवं पूज्यनीय पिताश्री भैरूरामजी को देना चाहूँगा। मेरे में कोई खास काबिलियत नहीं थी, परन्तु सहरिया कॉलेज, कालाडेरा, जयपुर के अध्यापकों ने ऐसा माहौल तैयार किया कि हम हमारी छोटी सी कक्षा से उस वर्ष 3 छात्र मेडिकल कॉलेज एवं चार छात्र इंजीनियरिंग कॉलेज में दाखिला पाने में सफल हो गए। मेरे पिताजी निरक्षर थे लेकिन उन्होंने हम सब बच्चों को समय की कीमत करना, कड़ी मेहनत करना एवं सदैव ईमानदारी पर डटे रहने का बहुत अच्छा पाठ पढ़ाया। हम चारों भाई अच्छी शिक्षा हासिल करने में कामयाब हो गए और हमने लगन व ईमानदारी से कड़ी मेहनत करने में कोई कसर नहीं छोड़ी।

मेडिकल कॉलेज में, मैं मेरी कक्षा में सामाजिक एवं आर्थिक दृष्टि से काफी कमजोर स्थिति में था लेकिन भगवान ने बहुत अच्छे दोस्त मिलाए एवं मेरिट छात्रवृत्ति से भी मदद मिली। अंग्रेजी पढ़ने व बोलने में कुछ तकलीफ होती थी एवं बहुत से सहपाठी कानवेंट स्कूल व अच्छे

घरानों (मंत्री, शासन सचिव, प्रोफेसर एवं अन्य उच्च अधिकारियों आदि के बच्चे) से थे। वे सब बहुत ही शालीनता से पेश आते थे एवं होनहार नजर आते थे। मैंने सोच लिया कि अगर इनके साथ रहना है तो कड़ी मेहनत के अलावा कोई उपाय नहीं है। हॉस्टल की फीस के डर से मैंने एवं मेरे कालाडेरा के सहपाठी कैलाश अग्रवाल व उनके बड़े भाई भैरूरामजी ने मिलकर चौड़ा रास्ता के पास एक कमरा किराये पर ले लिया। अब समस्या यह आई कि कमरे से कालेज कैसे जाया जाए। हमारे पास साईकिल नहीं थी। तीनों को साईकिल चलाना भी नहीं आता था। अग्रवाल भाईयों के सबसे बड़े भाई ने राय दी कि मैं जल्द से जल्द साईकिल चलाना सीखूं। मैं, मेरे गांव गया, वहां निकट के कस्बे किशनगढ़-रेनवाल से एक साईकिल किराये पर लेता एवं उसको 4 किलोमीटर पैदल चलाकर गांव के ढलान में साईकिल चलाना सीखता था। शाम को फिर 4 किलोमीटर उसे ले जाकर वापस दुकान में देकर आता था। पांच-छह दिन में, 10-15 बार गिरकर, कई चोटे खाकर साईकिल सीखी। अग्रवाल भाई साहब एक सप्ताह के बाद, एक पुरानी साईकिल अपने ग्राम सामोद (चौमू) से मेरे लिए लेकर आए। उसकी कीमत 35 रुपये थी। वह साईकिल बेहद भाग्यशाली साबित हुई एवं मेरे बाद, मेरे दोनों भाईयों ने उससे ही अपनी शिक्षा हासिल की। इस साईकिल पर मैं दोनों अग्रवाल भाईयों को कॉलेज लेकर जाता था। यह करीबन 3 महीने चला, तब तक उन दोनों भाईयों ने भी साईकिल चलाना सीख लिया। मैं अपने आपको बहुत गौरवान्वित समझता था कि दोनों अग्रवाल भाईयों को कॉलेज में ले जाने में सक्षम था।

उन दिनों में कॉलेज में रैगिंग अच्छी खासी होती थी परन्तु सीनियर बहुत अच्छे थे। एक रैगिंग का हादसा तो अभी भी याद है। एक दिन कॉलेज के 10.00 बजे के इंटरवल में कुछ सीनियर हम सभी लड़कों को बगल के हॉस्टल की छत पर ले गए एवं सबको नंगा करके परेड़ करवाई। 70-80 सहपाठियों को नंगा देखकर हम सब में समभाव व मैत्री भाव आया व डर निकल गया। जब, थोड़े दिनों बाद एनाटमी विभाग में हम गए तो वहां सफेद संगमरमर की मेज के ऊपर पड़े हुए 10-15 शवों को देखकर कोई भी लड़का बेहोश नहीं हुआ हालांकि दो-तीन लड़कियां गिरते-गिरते बचा ली गई, क्योंकि हमारे अध्यापकों को तो ऐसी घटनाओं का पूर्व अनुमान था। शुरू में दो-तीन महीने काफी तकलीफ हुई परन्तु एनाटमी में पहले ही टेस्ट में अच्छे नम्बर आ गये और सब पहपाठी इज्जत करने लग गए। कक्षा में पढ़ाए जाने वाले

पाठ को मैं रोज पहले पढ़ कर जाता था। कॉलेज के बाद मेरे खास दोस्त सतीश मेहता (जो मेरे साथ फौज में थे एवं ब्रिगेडियर के पद से सेवानिवृत्त हुए) के साथ पुस्तकालय में रोज 3-4 घंटे पढ़ाई करता था। उन दिनों कॉलेज कैंटीन में चार आने में (25 नए पैसे) दो कप चाय मिलती थी जो हमें 3-4 घंटों के लिए काफी होती थी। शाम को पांच-छः बजे घर पहुँचकर खाना खाकर मैं 7.00 बजे के आसपास सो जाता था। रात को 2.00 बजे उठकर, 3 घंटे (सुबह 5.00 बजे तक) फिर पढ़ाई करके 5.00 से 7.00 तक पुनः सो जाता था। 7.30 बजे साइकिल पर सवार होकर कॉलेज जाता था। यह सिलसिला पूरे 15 महीने चला। मेहनत रंग लाई। प्रथम एम.बी.बी.एस. में मेरे एनाटमी में 74 प्रतिशत अंक आए। बाहर से आए हुए परीक्षक मुझे ऑनर्स देना चाहते थे। उन्होंने कहा— (उनके उत्साहवर्धक शब्द आज भी याद हैं) अगर मेरे आखिरी तीन सवाल का जवाब दे दोगे तो मैं तुम्हें 75 प्रतिशत मार्क्स दूंगा। मैंने सिर्फ उनके एक सवाल का ही सही जवाब दिया, उन्होंने फिर भी मेरे को 75 प्रतिशत मार्क्स दे दिए। लिखित में सिर्फ 73 प्रतिशत मार्क्स थे अतः ऑनर्स नहीं मिली। मेरे सहपाठी श्री वर्मा को एनाटमी में ऑनर्स मिली थी लेकिन वे फिजियोलॉजी में फेल हो गए। मेरे भी फिजियोलॉजी में सिर्फ 55 प्रतिशत ही नम्बर थे। अजीबो-गरीब हादसे होते हैं जिंदगी में। सब ऊपर वाले का बेहद सुंदर व पूर्व निर्धारित खेल है। कॉलेज में तीसरी रैंक आ गई थी। मैं बेहद खुश था। द्वितीय वर्ष में आते ही मरीजों के साथ, वार्ड में भी पढ़ाई शुरू हो गई। गले में स्टेथोस्कोप डालकर वार्ड में जाते वक्त हम काफी गौरवान्वित महसूस करते थे। यह एक खोखला घमण्ड था क्योंकि बाद में धीरे-धीरे पता चला कि डॉक्टर का पेशा बहुत गंभीर है एवं बेहद मेहनत मांगता है। बड़े-बड़े डॉक्टर चूक जाते हैं एवं इसका खामियाजा मरीज को भुगतना पड़ता है।

वार्ड में पहले ही दिन जबरदस्त बात हुई। मैं स्तब्ध रह गया जब मुझे मेरी पहली मरीज की चारपाई वही मिली (जिस पर आने वाले हर मरीज का पूरा केस रिकॉर्ड 15 दिन तक मुझे रखना था) जिस पर 8 वर्ष पहले मेरी बहन भर्ती थी। बहन को पेट्रोटिट ग्रन्थि (कान के पास) में मवाद पड़ गई थी, जिस का ऑपरेशन हुआ था। मैं, मेरी बहन से बहुत प्यार करता था वह मेरे लिए मेरे माँ जैसी ही थी। उन्होंने ही मुझे बेहद प्यार से पाला था। उस दिन जब मैं स्कूल से घर आया एवं मुझे मालूम पड़ा कि उनको जयपुर ले गए हैं तो मेरे से रहा नहीं गया एवं

माताजी से 5 रुपये लेकर, बस में बैठकर जयपुर आ गया। हमारे गांव से जयपुर तक का किराया डेढ़ रुपये था जो आज 75 रुपये हो गया है। यह मेरा जीवन का बस में सफर करने का पहला अवसर था। उस समय मेरी आयु दस वर्ष की थी। मुझे पता नहीं था कि कौन से अस्पताल में जाना है व कैसे जाना है। मैं डरा हुआ बस से उतरा एवं एक सार्जिकल रिक्शा वाले से कहा मुझे अस्पताल ले चलो, उसने कहा "बड़े अस्पताल" ? तो मैंने हाँ भर दी। उसने चार आने (25 पैसे) में मुझे एस.एम.एस. हॉस्पिटल में छोड़ दिया। अस्पताल में आकर मैंने पूछा कि आज मेरी बहन यहाँ आई है एवं मैंने उनका नाम मुन्नी बताया। जवाब मिला मुन्नी नाम का कोई मरीज नहीं आया है फिर भी आप तीनों महिला वार्ड में जाकर ढूँढने की कोशिश करो। मैं वार्ड में घूम रहा था लेकिन बहन को नहीं देख पाया। अचानक मैंने मेरा नाम सुना एवं पीछे की तरफ देखा तो बहन जोर से मुझे पुकार रही थी। उनको विश्वास नहीं हुआ कि इतनी छोटी उम्र में, मैं अकेला जयपुर आ सकता हूँ। पीछे घर वालों को बेहद चिंता हुई एवं कईयों ने तो घोषणा कर दी कि वह बच्चा आज गुम हो जाएगा। मैंने दूसरे दिन जब सही सलामत गांव पहुँचकर खुशखबरी दी कि बहिन का ऑपरेशन ठीक हो गया है एवं वह ठीक है तो सबको तसल्ली हुई।

अब इस संयोग के बारे में क्या निष्कर्ष निकालूँ कि बहन वाली चारपाई ही मुझे परीक्षण में क्यों मिली। एस.एम. एस अस्पताल में उस वक्त भी 500 मरीज होते थे (उसी में आज तो 3000 के आसपास मरीज भर्ती रहते हैं) मैंने इस घटना से सीख ली एवं एकदम प्रतिज्ञा की कि हर मरीज की सेवा, उसे मेरा भाई/ बहन मानकर करूँगा एवं उनको सम्मान दूँगा। मैंने उस बिस्तर पर लेटी हुई महिला के पैर छुए। वह दंग रह गई। वह समझ नहीं पा रही थी कि यह जवान डॉक्टर पैर क्यों छू रहा है। मेरा नया-नया सफेद कोट, गले में स्टेथोस्कोप एवं खुशी से मुस्कुराता हुआ चेहरा देखकर उस माताजी ने मुझे बहुत अच्छी तरह से अपनी बीमारी की पूरी कहानी बताई और मेरे कई उल्टे सीधे सवाल का उन्होंने अच्छी तरह से जवाब दिया। जब मैंने उस मरीज की हिस्ट्री हमारे अध्यापक को बताई तो वे बहुत खुश हुए। दरअसल मरीज अपनी बीमारी की सही जानकारी देकर डॉक्टर की काफी मदद करता है। अगर डॉक्टर मरीज को समय दे एवं तसल्ली से सुने, उसका सम्मान करें एवं उसकी प्राईवैसी का ध्यान रखें तो वह अपनी बीमारी की सही जानकारी दे देगा एवं डॉक्टर सही

निदान (Diagnosis) कर लेगा। मैंने कई अच्छे-अच्छे पोस्ट ग्रेजुएट डॉक्टरों को भी मरीज के साथ सही बर्ताव न करने से व ठीक से तालमेल नहीं बिठाने की वजह से बुरी तरह असफल होते देखा है। डॉक्टर को यह हरदम ध्यान रखना पड़ेगा कि मरीज दुखी है, अशांत है एवं उसके मन में, उसकी बीमारी को लेकर कई तरह की शंकाएँ हैं, अतः मरीज के साथ बहुत ही प्यार के साथ पेश आना चाहिए। डॉक्टर को यह सब तब पता लगता है जब वह खुद बीमार पड़ता है या उसके परिजनों में कोई रोगी होता है। मरीज डॉक्टर को बहुत कुछ सिखाता है। डॉक्टरी सिर्फ किताबों से नहीं सीखी जाती। मैंने 1989 में मेरे आर्म्ड फोर्सस मेडिकल कॉलेज पुणे की कमान अस्पताल के महिला वार्ड नं. 2 में (जब मैंने डॉक्टरों को पढ़ाना शुरू किया था) निम्न कथन लिखकर लगाया था, जो आज भी वहीं पर है—

“मरीज के चरणों में बैठ कर ही डॉक्टरी सीखी जा सकती है। डॉक्टर का सच्चा गुरु तो मरीज ही होता है। वह न केवल अपनी कष्टदायक बीमारी के दौरान ही शिक्षा देता है अपितु कई बार मौत के बाद भी डॉक्टर की बहुत सारी शंकाओं का समाधान करता है।”

डॉक्टरों को मानवीय मूल्यों (**Human Values**) की शिक्षा जरूर देनी चाहिए। आज चिकित्सा प्रणाली जटिल हो गई है क्योंकि कई नये आविष्कार व अन्य तकनीकियाँ जैसे जेनेटिक इलाज, जन्म के पूर्व के परीक्षण, लिंग जाँच, भ्रूण स्टेम कोशिकाओं का रोगों के निदान में उपयोग व अंगदान इत्यादि आम बात है। अतः इस टेक्नोलॉजी के युग में न सिर्फ हमारी चिकित्सा शिक्षा अपितु पूरी शिक्षा प्रणाली का दर्शन नैतिक व मानवीय होना जरूरी है। अगर हमें शोषण न करने वाले, न्यायसंगत, नैतिकता, व्यावहारिकता व मानवीय गुणों से भरपूर डॉक्टर चाहिए तो उन्हें, इन सब की शिक्षा देनी होगी। दुर्भाग्य से यह हमारी वर्तमान शिक्षा प्रणाली से नदारद है एवं कुछ चिकित्सकों में नैतिक पतन का यह खास कारण है।

कई बार देखा गया है कि अच्छे ढंग से किए हुए पोस्टमार्टम से ही डॉक्टर को सही रोग का पता लगता है, हालांकि तब तक बहुत देर हो जाती है। हाँ, डॉक्टरों को नसीहत जरूर मिलती है। दरअसल मानव का शरीर व बीमारियों के लक्षण इतने जटिल होते हैं कि हर तरह की सावधानी के बाद भी अच्छे से अच्छे डॉक्टरों से चूक हो जाती है। आजकल बीमारियों के निदान के लिए बहुत से सटीक व अचूक जाँचे उपलब्ध हैं फिर भी कई बार सही निदान नहीं हो पाता है। जुकाम,

आँखों की कमजोरी, मानसिक तनाव, दिमाग में संक्रमण, कैंसर इत्यादि अन्य कई कारणों से सिरदर्द हो सकता है। एक दिन पहले हुए सिरदर्द वाला मरीज चुपचाप पनपते हुए दिमागी कैंसर से दूसरे ही दिन सदैव के लिए शांत हो सकता है। पहले दिन वाले सिरदर्द का कोई और कारण भी हो सकता है। ऐसे हालात में उस डॉक्टर को दोषी मानना जिसके पास वह मरीज एक दिन पहले गया था, गलत होगा। हर एक दिन के सिरदर्द वाले मरीज का पहले ही दिन सीटी स्कैन, एम.आर. आई. कराना कतई उचित नहीं ठहराया जा सकता। ऐसे हजारों हादसे आए दिन होते हैं। अतः डॉक्टर को माफ करना एवं उनकी इज्जत करते रहना जरूरी है। हाँ, अगर डॉक्टर की साफ-साफ गलती या लापरवाही है तो सजा मिलना भी जरूरी है।

समय बहुत जल्दी निकल गया एवं द्वितीय एम.बी.बी.एस.में मेरी अच्छी रैंक आ गई। मुझे सीनियर बॉयज हॉस्टल में कमरा नम्बर 3 मिल गया। कमरा नम्बर 1 में डॉक्टर अब्दुलजी एवं नम्बर 2 में डॉक्टर रमेश गुप्ता (जो बाद में जे.एल.एन. मेडिकल कॉलेज अजमेर में प्रोफेसर ऑफ मेडिसिन बने) को मिला क्योंकि उनके नम्बर मेरे से ज्यादा थे। मेरे अन्य सहपाठी मेधावी विद्यार्थी डॉ. आभा बेनीवाल (सुपुत्री कमलाजी राजस्थान की उप मुख्यमंत्री एवं बाद में गुजरात की राज्यपाल), डॉक्टर अशोक जैन जो जयपुर के जाने माने कार्डियोलॉजिस्ट थे, डॉक्टर संतोष नवीन (जिन्होंने कई वर्षों तक विदेश में रहकर सेवा की) एवं डॉक्टर माथुर (सुपुत्री स्वर्गीय शिवचरण माथुर मुख्यमंत्री राजस्थान) थे। हम 200 सहपाठी थे (एक सरकारी मेडिकल कॉलेज के बन्द होने के कारण) एवं इनमें से हर एक अनूठे व्यक्तित्व का धनी था। आज भी हम करीबन 50 डॉक्टर तो यहां जयपुर में ही रहते हैं एवं कभी कभार मिल कर अपूर्व आनंदित होते हैं (चित्र संख्या-4)।

हमारे प्रोफेसर और सीनियर्स बेहद सक्षम व कर्तव्यपरायण थे। कभी भी ऐसा नहीं हुआ कि किसी भी अध्यापक ने कोई क्लास न ली हो। अध्यापक पूरी तैयारी करके आते थे एवं उनके नोट्स व पढ़ाने का ढंग बहुत ही प्रेरणास्पद एवं अनुकरणीय था। वार्डों में सुबह व शाम दोनों वक्त क्लिनिक होती थी। उनकी कड़ी मेहनत व निरंतरता की वजह से हम सबने कामयाबी हासिल की। हमारा अंतिम वर्ष एम.बी.बी.एस. का परिणाम बहुत अच्छा रहा एवं मेरी राजस्थान में पाँचवीं व कॉलेज में तीसरी रैंक आ गई। मुझे अच्छा कान्फिडेंस आ गया एवं मैं मन ही मन अपने आप को एक भावी पी.जी. कैंडिडेट

समझने लग गया, क्योंकि उन दिनों पी.जी. एडमिशन एम.बी.बी.एस. के नम्बरों के आधार पर ही होता था। लेकिन ऊपर वाले ने मेरे लिए अन्य रास्ता चुन रखा था। मेरे दत्तक पिताजी को फेफड़े की बीमारी हो गई एवं उनको 11 महिने हमारे कार्डियोथोरेसिक वार्ड में भर्ती रहना पड़ा एवं उनके तीन बहुत बड़े ऑपरेशन करने पड़े। काफी खर्च हुआ, हालांकि काफी कुछ खर्चा अस्पताल ही उठाता था, परन्तु अन्य कई खर्चे होते हैं जो मरीज के परिजनों को झेलने पड़ते हैं। हमारी माली हालत बहुत ठीक नहीं थी लेकिन मेरे बहनोई मूलचन्दजी नेहरा जो मेरे सहपाठी भी थे एवं उन दिनों मे एच.एम. टी. अजमेर में इंजीनियर थे, मेरे चाचाजी उदाराम जी व मेरे मित्र डॉक्टर सतीश मेहता ने खूब मदद की। उस वक्त लगभग 20000 रूपये का कर्जा हो गया। उसी दौरान मेरे पिताजी को भी पॉर्किन्सस बीमारी ने जकड़ लिया। इन हालातों के मद्देनजर मैंने तय किया कि पी.जी. बाद में, नौकरी पहले की जाए। सबसे बड़ा पुत्र होने की वजह से पूरी जिम्मेदारी उठाने का वक्त आ गया था।

महान् सेना में सेवार्थ प्रवेश

मैंने फौज में भर्ती होने के लिए मन बना लिया। उन दिनों फौजी डॉक्टर का वेतन सिविल डॉक्टर से कुछ अधिक था। कर्जे की वजह से घरवाले भी काफी परेशान हो गए थे एवं सबका एक ही सवाल होता था कि अब नौकरी कब करोगे। वे तो एम.बी.बी.एस. को ही सबसे बड़ा डॉक्टर मानते थे एवं उन्हें पी.जी. के बारे में कोई जानकारी तक नहीं थी। उसके हिसाब से तो मैं पूरा डॉक्टर बन गया था एवं यह बात कुछ हद तक ठीक ही थी, एम.बी.बी.एस. की डिग्री बहुत छोटी डिग्री नहीं होती है।

मैं चकित रह गया जब मेरे फौज के लिए दी गई अर्जी का जवाब सिर्फ दो सप्ताह के अंदर ही आ गया। शायद सरकार को वर्ष 1971 के भारत-पाक युद्ध का आभास हो गया था एवं डॉक्टरों की सेना में बहुत कमी थी। मैं, मेरा कॉल लेटर लेकर तुरन्त गांव गया क्योंकि पिताजी एवं अन्य बड़े-बूढ़ों की राय व आशीर्वाद लेना जरूरी था। मेरे चचेरे भाई स्वर्गीय गंगारामजी सेना में सिपाही थे एवं उन दिनों दिल्ली के सिग्नल सेंटर में तैनात थे। वे छुट्टी आए हुए थे। मैंने पिताजी एवं उनको मेरे इंटरव्यू के बारे में बताया तो वे दोनों बहुत खुश हुए। भाईसाहब ने कहा कि वह मेरे इंटरव्यू के एक दिन पहले ही छुट्टी से वापस ड्यूटी पर जा रहे हैं, अतः दोनों साथ चलेंगे। उन्होंने मुझे अपने

साथ रखने का सुझाव दिया एवं यह भी तसल्ली दी कि वह रोज सुबह इंटरव्यू की जगह छोड़ देंगे। मुझे कुछ राहत मिली क्योंकि मैं दिल्ली में किसी धर्मशाला में ठहरने की सोच रहा था। हम दोनों जैसे ही ट्रेन में बैठे उसी वक्त हमारे दूर के रिश्तेदार डॉक्टर कालूराम दादरवाल (जो बाद में हिसार में एग्रीकल्चर कॉलेज में डीन के पद से सेवानिवृत्त हुए) मिल गए। वह उन दिनों पूसा इंस्टिट्यूट दिल्ली में पी.एच.डी. कर रहे थे। वह मेरे को अपने छात्रावास में ले गए एवं गंगाराम भाई साहब को बता दिया कि मेरे को रोज उनके हॉस्टल से सेना मुख्यालय में छोड़ दिया करें। इंटरव्यू के बारे में, मैं बिल्कुल भी परेशान नहीं था क्योंकि गुरुजनों के आशीर्वाद से गजब का आत्मविश्वास था। उस वक्त तो ऐसा लगता था कि मुझे बहुत कुछ आता है, हाँ बाद में धीरे-धीरे पता लगा कि मेडिसिन के ज्ञान के बारे में आपको घमण्ड कभी नहीं होना चाहिए क्योंकि इसमें परिपूर्णता तो कोई भी हासिल नहीं कर सकता। बाहर से दिखने वाली एक मामूली बीमारी की छाया में कई दूसरी बीमारियां भी हो सकती हैं जिसका निदान कई बार डॉक्टर से नहीं हो पाता है।

भाईसाहब का मिलना, डॉक्टर कालूरामजी की मदद, यह सब संयोग नहीं है। यह तो सब प्रभु की महान लीला है जो हर एक इंसान का चुपचाप मार्गदर्शन करती रहती है। अवसर मिला तो इस परम शक्ति के बारे में लिखूंगा।

मेरा इंटरव्यू बहुत अच्छा हुआ एवं शाम को जब हमको परिणाम बताया गया तो एक सज्जन, जो शायद महानिदेशक के पी.ए. थे, ने मेरे को रोका एवं मुबारकबाद दी और कहा कि किसी को बताना मत आप ने इंटरव्यू में प्रथम स्थान हासिल किया है और मजाक में कहा मिठाई जरूर खिलाना। मैं ऐसी बात को कहां पचा पाता। आते ही, बाहर खड़े भाईसाहब को पूरी बात बता दी। उन्होंने मुझे अपनी फौज की मोटरसाईकिल पर बिठाया एवं नजदीक के बाजार से लड्डू का डिब्बा लिया एवं वापस सेना मुख्यालय आ गए। वहाँ दरवाजे पर खड़े सिपाहियों ने मुझे दुबारा अंदर ही नहीं जाने दिया क्योंकि उस वक्त ऑफिस बंद होने का समय हो गया था। भाई साहब को कहा अगर वे चाहें तो अंदर जा सकते हैं, क्योंकि वे फौजी ड्रेस में थे लेकिन भाई साहब तो उस महाशय को जानते नहीं थे। मुझे दुःख हुआ एवं आश्चर्य भी। लेकिन बाद में सोचा कि वह सिपाही अपनी ड्यूटी सही कर रहा है। वह लड्डू, डॉक्टर कालूरामजी के कमरे पर हम तीन चार लोगों ने

खाए। सही कहा गया है, " दाने-दाने पर लिखा है खाने वाले का नाम"। थोड़े दिनों बाद कॉल लेटर आ गया एवं मैं 26 अक्टूबर, 1971 को शाम की गाड़ी से अंबाला छावनी के लिए रवाना हुआ। उस दिन गाँव से कई रिश्तेदार, हमारे तारुजी के ट्रक में बैठकर, मुझे विदा करने रेलवे स्टेशन आए थे। उन्होंने सब ने मुझे 10-20 रूपए दिए व कईयों ने माला पहनाई। मैं उन सब को देखकर कुछ भावुक हो गया क्योंकि जयपुर छोड़ने का दुख व अपनों से बिछड़ने की पीड़ा मन में थी। मैं 27 अक्टूबर को बहुत तड़के अंबाला छावनी पहुंच गया एवं प्रातः आठ बजे अस्पताल पहुंचा। वहाँ मुझे कर्नल गिल साहब ने कुछ पेपर दिए एवं कहा कि आप आज ही ड्यूटी पर आ जाओ। मुझे एक सिपाही के साथ वार्ड में कर्नल धीर (सर्जन) के पास भेज दिया क्योंकि मेरी एस.एम.एस. हॉस्पिटल में सर्जरी की कुछ इंटरनशिप बाकी थी। मेरे को 2 सप्ताह बाद कर्नल गिल साहब ने बुलाया एवं बताया कि एक गलती हो गई। आपको 28 अक्टूबर से 28 नवम्बर के बीच में ज्वॉइन होना था परन्तु मैंने आपको 27 अक्टूबर को (1 दिन पहले) ही ज्वॉइन करवा लिया जो कानूनन ठीक नहीं है। मेरे को एक पत्र रक्षा लेखा नियंत्रक (सीडीए) पुणे का लिखा हुआ दिया जिसमें लिखा था कि मुझे एक दिन की तनखाह 14 रूपये दिये जाएंगे लेकिन आपकी सीनियरिटी 28 अक्टूबर से ही मानी जाएगी। मुझे आश्चर्य हुआ कि ऐसा भी लेखा विभाग है जो मुझे मेरी गलती से ज्वॉइन किए हुए दिन का वेतन दे रहा है।

अपनी पहली तनखाह कोई कैसे भूल सकता है? वह थी 420 रु महीना। यह उस वक्त एक गजटेड ऑफिसर (लेफ्टिनेंट) का वेतन होता था एवं उन दिनों के हिसाब से ठीक ही थी। उस रात को कर्नल गिल साहब, मुझे मेस में फिर मिले एवं उन्होंने मुझसे दो-तीन बार माफी मांगी और कहा कि उन्होंने ही मुझे एक दिन पहले ज्वॉइन करवाया था। उस देवतुल्य सरदार परन्तु रोबदार अफसर को माफी मांगते देख मुझे बहुत अचंभा हुआ क्योंकि वह दिन में ड्यूटी पर बहुत सख्त नजर आते थे। उन्होंने अपने पास बिठाया एवं ड्रिंक के लिए पूछा। मेरे मना करने पर उन्होंने मेरे लिए मौसमी का रस मंगवाया। मैंने उनसे बहुत कुछ सीखा। वह शाम को सही 8:00 बजे मेस में आते थे (उनकी फैमिली शायद किसी दूसरे शहर में थी) और वे दो छोटे ड्रिंक लेते थे एवं उस दौरान टाईम्स मैगजीन पढ़ते थे। सही 8:40 पर सबको सूप मिलता था एवं 9:00 बजे खाना। रात्रि ठीक 10 बजे कर्नल गिल गुडनाईट बोलकर एक वाक्य बोलते थे, "कमरो में जाकर पढ़ाई करो।"

इतनी ही बात होती थी। कभी-कभी बंगलादेश में चल रहे गृह युद्ध की एक-दो बात कुछ अन्य मेजर व कर्नल से करते थे। आर्मी मेस में राजनीति व मजहब के बारे में बात करना अच्छा नहीं माना जाता था। हम उनकी बेहद इज्जत करते थे क्योंकि उनका व्यवहार, चरित्र व समय की पाबंदी जबरदस्त थी। मेरे ज्वाइन करने के 5-6 रोज बाद डॉ. लक्ष्मणसिंह राठौड़ (जो अजमेर मेडिकल कॉलेज से हैं) ने ज्वाइन किया। वे हमसे एक वर्ष सीनियर थे अतः आते ही केप्टिन बन गए।

डॉक्टर लक्ष्मणसिंह वीर, ईमानदार और दिलेर इंसान हैं।* उनको मेरे कमरे में ही रहने को मिला क्योंकि हम 10-11 नए डॉक्टर आ गए थे एवं मेस में कमरे बहुत कम थे। मैंने रात को देखा कि राठौड़ साहब एक पतली सी कंबल ओढ़े हुए ठंड से ठिटुर रहे हैं। मेरे पास एक अच्छी रजाई व देसी ऊन का कंबल था। मैंने मेरी रजाई उनको ओढ़ा दी एवं खुद मेरा कंबल ओढ़कर सो गया। डॉ राठौड़ सुबह उठकर बड़े अंचभित हुए एवं रजाई वाली बात आज तक भी जब भी हम मिलते हैं, वे जरूर बताते हैं। डॉ लक्ष्मणसिंहजी की ईमानदारी का एक छोटा सा उदाहरण जरूर बताना चाहूंगा। 1986 में वह आर्मी अस्पताल, दिल्ली कैंट में अस्पताल के मेडिकल स्टोर के इन्चार्ज थे। वे रोजना हजारों रूपयों की दवाईयां खरीदते थे क्योंकि कई दवाईयां हमको सेना के मेडिकल स्टोर से नहीं मिलती थी। अस्पताल के कमाण्डेंट को दवा खरीदने के लिए काफी फंड मिलता था ताकि मरीजों का इलाज सुचारु रूप से चलता रहे। आर्मी अस्पताल दिल्ली कैंट, एशिया का सबसे बड़ा सैनिक अस्पताल है एवं राष्ट्रपति एवं अन्य उच्च राजनेताओं का उपचार आज भी वहाँ होता है। मैं राठौड़ साहब के पास मेडिकल स्टोर में मेरे पर्सनल इमरजेंसी किट के लिए कुछ दवा लेने गया। एक छोटा सा फर्स्ट-एड बॉक्स, मैं हमेशा अपने पास आज भी रखता हूँ ताकि सफर व दूर के इलाके में अगर किसी को हार्ट-अटैक व कोई अन्य बीमारी हो जाए तो डॉक्टर के नाते मैं कुछ तो कर सकूँ। अभी तक ऐसे कई मौके आये हैं जब मेरे इस किट का इस्तेमाल हुआ। एक बार तो पुणे में मेरे पड़ोसी कर्नल धालीवाल के छोटे बेटे मनेंद्र सिंह, (जो बाद में खुद डॉक्टर बने) को ततैया के काटने से एकदम पूरे शरीर में लाल चकते (एलर्जी) हो गईं व सांस लेने में भयंकर तकलीफ हो गई। मेरे किट के एड्रेनेलिन इंजेक्शन ने उसे एकदम राहत दी व हम अस्पताल

* Brigadier L.S.Rathod- 120 A- Rathod Nagar, Queens Road, Vaishali Nagar, Jaipur 302021 Mobile No.9414920174

में उसे आराम से ले गये। ऐसे मौके पर 5-10 मिनट की देरी से मरीज की मौत भी हो सकती है।

लिखना एक जबरदस्त कला है जिसमें माहिर तो भगवान के आशीर्वाद से ही संभव है। अब देखिए कर्नल लक्ष्मणसिंह की ईमानदारी के विषय में, मैं आपको कहाँ से कहाँ ले गया। मैंने कर्नल लक्ष्मणसिंह साहब को बताया कि मैं बीकानेर छुट्टी जा रहा हूँ क्योंकि मेरी पुत्रवधु अपनी पहली डिलिवरी उसके पीहर बीकानेर में ही करवाना चाहती है। उन्होंने मुझे 150 रुपये दिये और एक दवाईयों की लिस्ट लिख दी। कहा कि यह दवाईयाँ बीकानेर से खरीदकर उनकी माताजी को देनी है। मेरे पैरो तले जमीन खिसक गई। ब्लड प्रेशर की जो दवा व विटामिन की दवा उन्होंने लिखी थी वे तो हजारों की तादाद में उनके मेडिकल स्टोर में पड़ी हुई थी। वे चाहते तो अपनी माँ के नाम की पर्ची पर वे दवाईयाँ कितनी भी निकाल सकते थे। मेरे चेहरे का हाव-भाव देखकर वे समझ गये। वे बोले, "मेरी माताजी को 3500 रुपये पेंशन मिलती है।" (उनके पिता राजस्थान पुलिस में अफसर थे।) सरकार का कानून है कि जिन फौजियों के माता/पिता की मासिक आय अच्छी है उन्हें सैनिक अस्पतालों में मुफ्त इलाज नहीं मिलेगा। यह बात अलग है कि कई फौजी इस कानून को नजर अंदाज करके सैनिक अस्पतालों में अपने ऐसे परिजनों का मुफ्त में इलाज करवा लेते हैं।

आर्म्ड फॉर्सेज मेडिकल कॉलेज (ए.एफ.एम.सी.) पुणे

मैं जब AFMC, PUNE में मेडीसन विभाग में अध्यक्ष था तब हमारे प्रिंसिपल जनरल विष्णुदत्त तिवाड़ी ने अपने पिता एवं पुत्री का इलाज पैसे देकर ही हमारे कमाण्ड अस्पताल पुणे में करवाया था, हालांकि कमाण्ड अस्पताल पुणे में कोई भी 200 सिविलियन मरीजों को अस्पताल में भर्ती करके मुफ्त इलाज करने की इजाजत भारत सरकार की ओर से है। जब 1964 में AFMC शुरू हुई तब सैनिक अस्पतालों में हर तरह के मरीज नहीं होते थे व ज्यादातर जवान ही भरती होते थे। बूढ़े, बच्चे एवं स्त्रियां रोगी के रूप में नाम मात्र ही देखने को मिलते थी। अतः तत्कालीन सरकार ने यह सुविधा सिर्फ कमाण्ड अस्पताल पुणे के लिए दी थी ताकि डॉक्टरों को हर तरह की बीमारी व मरीज देखने व सीखने का अवसर मिले। उस समय महाराष्ट्र सरकार हर सिविलियन मरीज के लिए डेढ़ रूपया प्रतिदिन के हिसाब से कमाण्ड अस्पताल में हर महीने दाखिल हुए मरीजों के लिए देती थी। वह राशि महाराष्ट्र सरकार

ने 5-6 वर्ष बाद बंद कर दी थी लेकिन 200 सिविलियन मरीज तो अभी भी भर्ती किये जाते हैं। जनरल तिवाड़ी साहब का कहना था कि उनके पिता एक सेवानिवृत्त रेल्वे अधिकारी हैं एवं उनकी बेटी व दामाद बहुत अच्छा कमाते हैं। अतः उन्हें मुफ्त इलाज नहीं देना है।

अब जब मेरी दूसरी महान कॉलेज (AFMC PUNE) की बात आ गई है, तो उसका उल्लेख करता हूँ। AFMC अपनी तरह की एक अनूठी व विश्वविख्यात कॉलेज है। AFMC में M.B.B.S. के लिए पढ़ने आने वाले विद्यार्थी बहुत ही परिश्रमी एवं मेधावी होते हैं क्योंकि इसमें अखिल भारतीय स्तर पर मात्र एक सौ विद्यार्थियों का ही दाखिला होता है। वहाँ पर अध्यापक के तौर पर काम करना भी गौरव की बात मानी जाती है। गिने-चुने फौजी अफसरों को परीक्षण व अच्छी गुणवत्ता के आधार पर ही वहाँ पोस्टिंग मिलती है। AFMC में मेडिकल के हर विषय में पोस्ट ग्रेजुएशन की सुविधा है एवं कुछ सिविलियन व अन्य देशों के विद्यार्थी भी वहाँ पी.जी. करने आते हैं। AFMC का मुकाबला हमेशा पुणे की प्रसिद्ध बी.जे. मेडिकल कॉलेज (B.J.M.C) से रहता है एवं AFMC का U.G and P.G. का परिणाम अक्सर B.J.M.C से बेहतर रहता है। इसका श्रेय तो विद्यार्थियों को ही जाता है क्योंकि B.J.M.C के अध्यापक हम फौजी अफसरों से ज्यादा योग्य होते हैं। फौजी अध्यापक तो AFMC में सिर्फ 4-5 साल ही रह पाते हैं एवं तदुपरान्त उनका तबादला हो जाता है। दूसरी ओर B.J.M.C के अध्यापक कई वर्षों तक पढ़ाने का कार्य ही करते रहते हैं। मेरा AFMC में 11 वर्ष (तीन पोस्टिंग) पढ़ाने का अनुभव बेहद काम आया। इसी तजुर्बे के आधार पर मैंने फौज में रहते हुए ठीक ठाक काम किया एवं इसी ज्ञान व पढ़ने/पढ़ाने की प्रवृत्ति के बल-बूते थोड़ी बहुत जनसेवा करने में आज भी सक्षम हूँ। यह मैं जरूर बताऊंगा कि AFMC में सेवारत रहने के दौरान, मैं दो-तीन घंटे रोज पढ़ता था। पढ़ना पड़ता था, इज्जत का सवाल था क्योंकि हम लोगों को महीने में दो बार B.J.M.C में जाकर पी0जी0 स्टूडेंट्स की क्लास लेनी पड़ती थी। वहाँ पर B.J.M.C के काफी अध्यापक भी उस कक्षा में होते थे क्योंकि वह क्लास नई खोज व नई दवाओं के बारे में होती थी। मेरे हर प्रमोशन में AFMC में अर्जित ज्ञान का बहुत योगदान रहा है। इसके लिए मैं प्रभु एवं मेरे सीनियर अफसर जिन्होंने मुझे AFMC में बार-बार नियुक्ति दी, का बहुत आभारी हूँ।

तीसरी मेडिकल कॉलेज

मेरी तीसरी मेडिकल कॉलेज Army College of Medical Sciences, Delhi Cantt (ACMS) है जिसका मुझे 11 December 2006 को फाउण्डर डीन बनाया गया था। वह कॉलेज कई वर्षों से बन रहा था एवं उसमें एक से एक अड़चने पैदा हो रही थी। ACMS एक तरह की प्राइवेट कॉलेज है, जिसमें हमें शत प्रतिशत बच्चे सिर्फ आर्मी के ही लेने थे। कहानी बहुत लम्बी है। मैं तो सिर्फ यही कहूंगा कि यह एक बड़ी उपलब्धि है अजूबा ही था कि हम यह कॉलेज शुरू कर पाये। मेरे डीन नियुक्त होने के पहले 150 करोड़ रुपये खर्च होने के बाद भी इस बनती हुई इमारत को कोई अन्य संस्था जैसे कि Army Group Insurance (AGI) इत्यादि को बेचने का सुझाव चल रहा था क्योंकि दिल्ली सरकार एवं मेडिकल काँसिल के बहुत से नाप-तौल पूरे नहीं हो पा रहे थे। Delhi NCR का कानून है कि अगर कोई भी निजी कॉलेज दिल्ली में खोली जायेगी तो उसमें लगभग 15 प्रतिशत एस.सी., एस.टी. व कुछ सीट्स दिल्ली के बच्चों को देना अनिवार्य था एवं हम यह नहीं कर पा रहे थे क्योंकि सारा पैसा आर्मी वेलफेयर एज्युकेशन सोसायटी (AWES) का ही लग रहा था। ऐयरफोर्स व नैवी ने भी हमारे साथ जुड़ने से व उनके हिस्से का पैसा देने से इन्कार कर दिया था। अतः हम तो सिर्फ आर्मी के सेवारत व रिटायर्ड सैनिकों के बच्चों को ही दाखिला देना चाहते थे। मैं इतना ही कहूंगा कि यह कॉलेज सिर्फ तत्कालीन सेनाध्यक्ष जनरल जे.जे.सिंह, दिल्ली की तत्कालीन मुख्यमंत्री श्रीमती शीला दीक्षित, कांग्रेस के दिग्गज नेता स्वर्गीय अर्जुन सिंह व हमारे सेवानिवृत्त डी.जी.ए.एफ.एम.एस., जनरल वी.एन. साही, AWES के डायरेक्टर मेजर जनरल मनमोहन सिंह व मेरे अधीन कार्यरत अफसर ब्रिगेडियर अजय दत्ता की वजह से ही शुरू हो पाई। हर जगह मुसीबतों का पहाड़ था। इसके बिल्डर M/S Nagraj Constructions हमारे पूर्व प्रधानमंत्री देवगौड़ाजी के रिश्तेदार थे, जिनसे मैं बहुत ही मुश्किल से सम्पर्क कर पाया। खैर, जब उन्हें पता लगा कि मैं कॉलेज के लिए गंभीर हूँ तो उन्होंने मेरे को बहुत मदद करना शुरू किया एवं 24 घंटों में 3 शिफ्ट में काम शुरू हुआ। मैं रोज शाम 5 बजे से 9 बजे तक निर्माण का काम देखता था। मेरे पास सिर्फ 5 महीने का समय था एवं इसी दौरान मेडिकल कान्सिल ऑफ इण्डिया (MCI) के निरीक्षण के लिए प्रथम एम.बी.बी.एस. के पूरे डिपार्टमेंट हर तरह से तैयार करने थे। मेरे कहने के बावजूद वहाँ कार्यरत इंजिनियर्स, जिनमें से एक सेवानिवृत्त

बिग्रेडियर थे, ने मेरी बातों पर ध्यान नहीं दिया एवं दूसरी व तीसरी मंजिलों की छत को ठीक नहीं रखा। उन्होंने प्रथम मंजिल तैयार करवा दी एवं हमने सारे उपकरण खरीद कर लगवा दिये। MCI की टीम 15 जून 2007 के बाद आने वाली थी एवं 01 जून को भीषण वर्षा हुई। हमारी पहली मंजिल की फॉल्स सीलिंग व उपकरणों का भारी नुकसान हुआ। मैंने बिल्डर श्री नागराज साहब को सब बता रखा था एवं कहा था कि आपके इंजिनियर्स मेरी बात पर ध्यान नहीं दे रहे हैं एवं उनसे जब ज्यादा तू-तू, मैं-मैं हुई तो उन्होंने कहा कि अगर वर्षा के पानी से नुकसान हुआ तो वह भरपाई करेंगे। मैंने जब सारी बात बताई तो श्री नागराज ने बिना झिझक के न सिर्फ हमारे नुकसान की भरपाई की अपितु रातों-रात काम करवा के सब ठीक करवाया। MCI टीम ने हमारे पास 300 डॉक्टर व हर तरह का विभाग होने के बावजूद नाको चने चबा दिये थे। हालांकि उन्होंने सारा काम देखा तो स्वीकृति दे दी लेकिन MCI का यह निरीक्षण मैं कभी नहीं भूलूंगा। मैं खुद कई वर्षों तक उससे पहले MCI का मेम्बर रह चुका था, लेकिन जब आप दूसरे पाले में होते हैं तो बात कुछ और ही होती है। मेडिकल कॉलेज खोलना बेहद मुश्किल काम है एवं सबसे मुश्किल कार्य होता है अनुभवी स्टाफ की नियुक्ति। ACMS का उद्घाटन दिल्ली की मुख्यमंत्री श्रीमती दीक्षित ने 01 जुलाई 2008 को किया एवं 100 विद्यार्थियों (**Wards of Army personnel**) को दाखिला मिला। कॉलेज बहुत सुचारू रूप से चला एवं 2 वर्षों में ही इसे GGSIP University Delhi ने A+ ग्रेडिंग दे दी, लेकिन मेरे खिलाफ सफदरजंग अस्पताल के डॉक्टर अग्रवाल एवं कुछ अन्य लोगों ने दिल्ली हाईकोर्ट में एक केस दायर कर दिया कि हमने सिर्फ आर्मी के बच्चों को ही दाखिला देकर National Capital Territory of Delhi Govt. के कानून का उल्लंघन किया है। इस मुकदमें में दो वर्ष बाद हमारी पराजय हुई एवं दो वर्षों के लिए ACMS में नये एडमिशन ही नहीं हो पाये। आखिर में हमें 14 सीटें दिल्ली सरकार एवं आरक्षित वर्ग को देनी पड़ी। अब कॉलेज सुचारू रूप से चल रहा है। इसकी इमारत व इसके शानदार हॉस्टल की भव्यता देखते ही बनती है। मैं जब कभी भी इस इमारत के सामने से गुजरता हूँ तो रोमांचित हुये बिना नहीं रहता। कुछ दृश्य, याददाश्त व वाक्य हरेक के जीवन में ऐसे होते हैं जो अत्यधिक आनंद की अनुभूति जीवन भर देते हैं। प्रभु की कृपा से ACMS मेरे जीवन की उपलब्धि बनी। मेरी उन संस्थाओं एवं सरकारों को शत-शत नमन जो नई मेडिकल कॉलेज

खोल कर व MCI के माप-दण्ड पूरे करते हुए उन्हें सुचारू रूप से चला रहे हैं, क्योंकि आज की तारीख में 100 सीटों की मेडिकल कॉलेज खोलने के लिए 25 एकड़ परिसर में 470 बिस्तर वाला अस्पताल, मेडिकल कॉलेज की ईमारत, टीचिंग व मरीजों के इलाज में आने वाले उपकरण एवं 160 डॉक्टर (जिनमें से आधे से ज्यादा स्पेशलिस्ट हो) की जरूरत होती है। अस्पताल की लागत का तो मुझे पूरा अंदाज नहीं है लेकिन कॉलेज की बिल्डिंग, हॉस्टल एवं उपकरणों इत्यादि का खर्चा 450 से 500 करोड़ का होगा। हमारे पास एशिया का सबसे बड़ा मिलिट्री अस्पताल, 800 बिस्तरों का बेस अस्पताल, दिल्ली में था फिर भी हमें MCI की नापतौल में ठीक से खरे उतरने में बहुत मेहनत करनी पड़ी।



कुछ यादें एवं अचूक सीखें

अगर हम जागरूक रहें तो जीवन की हर छोटी-बड़ी घटना हमें बहुत कुछ सिखाती है, लेकिन अक्सर हम सबक लेने में चूक जाते हैं। चूक न होने दे, फायदे में रहेंगे। मेरे साथ बहुत सी ऐसी घटनायें हुईं एवं उनसे मैंने बहुत कुछ सीखा है।

1. युद्ध का डर-शहीदों को मेरा शत्-शत् नमन :-

युद्ध मानव की कल्पनाओं से भी भयंकर होते हैं। अगर कोई फौजी यह कहे कि वह लड़ाई में डरा नहीं तो जरूर शेखी मार रहा है एवं झूठ बोल रहा है। मैं 1971 के युद्ध (Indo-Pak War) के दौरान अजनाला, अमृतसर-पाकिस्तान सीमा पर तैनात था। बस इतना ही बताऊंगा कि अभी भी कई बार उस लड़ाई में हमारे जो जवान शहीद हुए एवं जिनके पैर लैण्ड - माइंस की वजह से कटे, उनके बेहद डरावने व रूह कंपकंपाने वाले सपने, मुझे आते हैं। जब आपके बगल में बैठे सिपाही के सीने में गोली लगती है एवं वह 15-20 मिनट में आपकी गोद में/ निगरानी में दम तोड़ देता है तो आपकी सारी डॉक्टरी फैल हो जाती है। वे 15-20 मिनट, मेरी पूरी जिन्दगी से ज्यादा लम्बे थे या एक क्षण से भी छोटे, यह मुझे पता नहीं है क्योंकि हम दोनों के बीच सिर्फ 3-4 फुट का ही फ़ैसला था। दूसरी ओर कई मरीज मेरे सामने मरे लेकिन वे तो रोगग्रस्त होकर आये थे। वह सिपाही तो मेरा बडी, साथी, कम्पाउण्डर व हमसफर था, हालांकि हमारी मुलाकात सिर्फ 4 दिन ही पुरानी थी, परन्तु वह अमिट छाप/यादगार छोड़ गया। वह बहुत ही शांति से मरा, चिल्लाया नहीं, तड़पा नहीं, डरा नहीं, रोया नहीं। उसके पीले पड़ते चेहरे पर हल्की उदासी एवं पसीने की कुछ बूंदें थीं। मैंने उसको इन्जेक्शन मोरफीन व ग्लुकोज की ड्रिप लगाई थी। उसके आखिरी शब्द, "सर यह सब छोड़ो, आप मुझे पकड़े रहो एवं नीचे होकर मेरे बगल में लेट जाओ, कहीं आपको भी कोई बम

शैल का टुकड़ा न लग जाये। आपको अभी बहुत लोगों का इलाज करना है," 47 वर्षों बाद आज भी मेरे कानों में गूँज रहे हैं। इससे बढ़कर देशभक्ति, वफादारी व अपने अफसर के प्रति समर्पण का उदाहरण मिलना मुश्किल है। मैं उसको व आज तक जितने भी अन्य फौजी देश के लिए शहीद हुए हैं, उन्हें नमन करता हूँ।

2. सही निदान करना है तो मरीज को समय दे एवं उसकी आप बीती विस्तार से सुने :-

वर्ष 1981 में, मैं सैनिक अस्पताल अहमदनगर में तैनात था। वहाँ आर्मड कोर में मेरे अनुज श्री भोमाराम के धर्मभाई दफेदार (हवलदार) गोविन्दसिंह जी राठौड़ भी कार्यरत थे। वे मेरे पास आये तो मैंने पूरी जाँच पड़ताल के बाद उन्हें कमान अस्पताल पुणे में भेजा एवं टी.बी. (तपेदिक) की आशंका जताई। पुणे में मेरे भाई-बन्धुओं ने, मेरे निदान पर कोई ध्यान नहीं दिया एवं कुछ दवा देकर, यह कहकर कि तपेदिक नहीं है, उन्हें छुट्टी दे दी। वे 5-7 रोज बाद मेरे पास फिर आये एवं कहा कि उनकी तकलीफ ज्यों की त्यों है। मैंने उन्हें फिर अस्पताल में दाखिल किया क्योंकि वे जब आये तो उन्हें बुखार था। अबकी बार मैंने उनके पूरे हालात को फिर बहुत बारीकी से खंगाला। मुझे पूरा विश्वास हो गया था कि उन्हें तपेदिक (T.B.) की बीमारी ही है क्योंकि उनके X-Ray chest में भी पहले जैसी ही खराबी थी। मैंने हिम्मत की एवं मेरे सीनियर एडवाईजर को फोन किया। उनसे मैं थोड़ा डरता था क्योंकि वे जरा टेढ़े-मेढ़े थे। मैंने उनसे निवेदन किया, "श्रीमान मैंने एक मरीज भेजा था एवं उसकी तपेदिक के लिये निदान करने का अनुरोध भी किया था लेकिन आपके यहाँ से उसे वापस भेज दिया गया। मेरे विचार से उसके हर ओर्गन को तपेदिक ने घेर लिया है। कृपया उसे CTC(Cardio Thoracic Center) पुणे (देश का सर्वोत्तम TB एवं हृदय रोग संबंधी अस्पताल) में जरूर भेजे।"

मेरे इस फोन के बाद उन्होंने मरीज (दफेदार गोविन्द सिंह) पर काफी ध्यान दिया एवं CTC की टीम को भी दिखाया। उनको तपेदिक के अस्पताल में 12 महीने रखा गया एवं वे बिल्कुल ठीक हो गये। उनका 10 किलो वजन बढ़ गया। पूरा इलाज 18 महीने चला। उसके बाद उन्होंने 10 वर्ष सेना में नौकरी की, हालांकि इस दौरान उन्हें एक बार फिर तपेदिक हो गई थी जिसका इलाज केवल 6 महीने चला क्योंकि तब तक तपेदिक की ज्यादा असरदार दवाईयाँ बाजार में आ गई

थी। प्रभु की दया से वे उसके 37 वर्ष पश्चात (वर्ष 2018 ईस्वी तक) भी पूर्णतया स्वस्थ हैं एवं हमारे गाँव किशनगढ़—रेनवाल में एक छोटी दुकान चलाते हैं एवं खूब मेहनत करते हैं। वे गये 40 वर्षों से मेरे पूरे परिवार का ध्यान रखते हैं। मैं उनका बहुत आभारी हूँ। निष्कर्ष यह है कि मरीज का हाल ठीक से पूछकर, उस पर पूरा मनन करके, ईमानदारी से मंथन किया जाये तो बीमारी के निदान के बहुत करीब पहुँचा जा सकता है। उस वक्त हमारे देश में आज जैसे आधुनिक उपकरण एवं Laboratory टेस्ट जैसे CT, MRI, अल्ट्रासाउण्ड एवं DNA टैक्नोलोजी इत्यादि नहीं थे लेकिन हमने सही निदान सिर्फ रोगी से बातचीत करके ही कर लिया था। शिक्षा यही है कि मरीज को समय दें, उससे पूरी जानकारी हासिल करें। आँख एवं मस्तिष्क को खुला रखो। वह अपनी जटिल से जटिल बीमारी के पूरे सुराग आपको बता देगा व आप सही निष्कर्ष पर पहुँच जायेंगे। इन गुणों के अभाव से मैंने भी कई बड़ी गलतियाँ की हैं एवं मेरी गलतियों का कई मरीजों को बेहद खामयाजा भी उठाना पड़ा है। इतना अवश्य है कि इनमें से एक भी गलती मैंने जानबूझकर नहीं की एवं गलती पता चलते ही खुद को सुधारा।

3. “डॉक्टर साहब, मेरी बात सुनो”:- (नर्स की सलाह व अवलोकन पर जरूर ध्यान दें)।

वर्ष 1984 में मिलट्री अस्पताल आगरा में बच्चों के वार्ड के राउंड के दौरान एक बच्चे के बारे में उस वार्ड की नर्स ने मुझे चेताया एवं कहा, “यह बच्चा ठीक नहीं है। इसको शायद मेनिनजाइटिस है।” मैंने बच्चे को देखा एवं जाँच करके, बड़े जोश के साथ कह दिया कि मेनिनजाइटिस नहीं है। वह नर्स कोई साधारण नर्स नहीं थी एवं बच्चों की बीमारियों में प्रशिक्षित थी, फिर भी मैंने उसकी राय को नकार दिया। शायद मुझे डॉक्टर होने का गरूर था और मैंने बच्चे की ठीक से जाँच भी नहीं की थी। 4-5 घंटे बाद मुझे उस नर्स का फोन आया तो मैं तुरंत वार्ड में गया। मैंने बच्चे के Spinal Cord से CSF निकाला। मेरी गलती कबूली, नर्स से माफी मांगी। भगवान ने बच्चे को बचा लिया। बहुत जबरदस्त सीख थी। नर्स मरीज के पास डॉक्टर से कहीं अधिक समय बिताती हैं। उनकी राय को कभी ठुकराना नहीं चाहिये। चिकित्सा प्रणाली में हर कर्मचारी की अपनी-अपनी भूमिका होती है। डॉक्टर अकेला ही सर्वोच्च जानकार एवं संरक्षक नहीं होता है।

कर्मयोगी—सर्वश्रेष्ठ

जीवन में सफलता व आनन्द ज्ञानयोग, भक्तियोग और कर्म का सही तालमेल बिठाने से ही मिलती है।

जब आप अपना हर कर्तव्य प्यार से, खुश मिजाज, पूरी लगन व ईमानदारी के साथ ईश्वर को याद रखते हुए एवं उसकी पूजा समझ कर करते रहेंगे तो आप अपनी हर मंजिल आसानी से हासिल कर लेंगे। इस मनोभाव (Attitude) से आपको कभी भी थकान, चिंता, ग्लानि व पश्चाताप नहीं होगा व न ही कोई खास अड़चन आयेगी।

कर्तव्य/कर्म को भक्ति से जोड़ना सफलता का एक बेजोड़ उपाय है। हर मजहब यही शिक्षा देता है कि हमें हमारा स्वधर्म सही तरीके से करना चाहिए क्योंकि इसी से हमारा जीवन आनंदित हो सकता है और इसी से कल्याण व मोक्ष की प्राप्ति होती है। भगवान श्री कृष्ण ने गीता के आखिरी अध्याय में सफल जीवन (मोक्ष) का खास मंत्र बताया है —

स्वे स्वे कर्मण्यभिरतः संसिद्धिं लभते नरः।

स्वकर्मनिरतः सिद्धिं यथा विन्दति तच्छृणु॥

यतः प्रवृत्तिर्भूतानां येन सर्वमिदं ततम्।

स्वकर्मणा तमभ्यर्च्य सिद्धिं विन्दति मानवः॥

गीता 18—45,46

भावार्थ— अपने-अपने कर्म में प्रीतिपूर्वक लगा हुआ मनुष्य परमात्मा को प्राप्त कर लेता है। अपने कर्म में लगा हुआ मनुष्य जिस प्रकार सिद्धि को (निपुणता) प्राप्त होता है उस प्रकार को तू मुझसे सुन। जिस परमात्मा से सम्पूर्ण प्राणियों की उत्पत्ति होती है और जिससे यह सम्पूर्ण संसार व्याप्त है, उस परमात्मा का अपने कर्म के (काम) द्वारा पूजन करके मनुष्य मात्र सिद्धि को प्राप्त हो जाता है। विशेष बात यह है कि कर्म योगी तो, उसके पास शरीर, इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि आदि जो कुछ भी है उसे संसार की सेवा में लगा देता है।

कर्तव्य के साथ सेवाभाव जरूरी है और कर्तव्य पहले आना चाहिए।

धन के पीछे पड़कर कर्तव्य को भ्रष्ट नहीं करना है। कई अधिकारी व डॉक्टर इत्यादि कर्तव्य तो कर रहे हैं, परन्तु उन्हें पैसे के लालच ने घेरा हुआ है। अतः वे लोग काला धन कमाने में लग जाते हैं और अपना व अपने कुटुम्ब का सर्वनाश कर लेते हैं। वैसे आप चाहे कितने भी ऊँचे पद पर हो, धनी हो व सफल हो, अगर आप में भक्ति, सेवा भाव व त्याग की भावना नहीं है तो सारे गुण व उपलब्धियाँ कोई खास मायना नहीं रखती हैं। तुलसीदास जी ने रामचरितमानस में बहुत अच्छी तरह से भक्ति के बारे में लिखा है :-

भगतिहीन गुन सब सुख ऐसे ।
लवन बिना बहु बिंजन जैसे ॥
भजन हीन सुख कवने काजा ।
आस बिचारी बोलेउँ खगराजा ॥

उत्तरकाण्ड — 83 (ख) — 3

भावार्थ :- “भक्ति से रहित सब गुण और सब सुख वैसे ही (फीके) हैं, जैसे नमक के बिना बहुत प्रकार की भोजन सामग्री व्यर्थ होती है। भजन से रहित सुख किस काम के ?”

भक्ति प्रेम से ही उत्पन्न होती है एवं जब मनुष्य प्रेम से मुग्ध (भावविभोर) होकर बिना किसी बन्धन के अपना काम करता है, तो उसे कार्य-फल की कोई परवाह नहीं रहती है। सही ढंग से किया हुआ प्रत्येक कर्तव्य पवित्र है और कर्तव्यनिष्ठा भगवद पूजा का श्रेष्ठ रूप है। हमें ज्ञान और मुक्ति दिलाने के लिए ऐसी कर्तव्यनिष्ठा बहुत मददगार होती है।

कोई भी काम छोटा या नीचा नहीं होता है। मनुष्य की पहचान उसके कर्तव्य की उच्चता या हीनता की कसौटी पर नहीं करें, पर यह देखे कि वह अपने काम की पालना किस ढंग से करता है। मानव की सच्ची पहचान तो अपने कर्तव्यों को करने की उसकी शक्ति व तरीके में होती है। ईमानदारी, सच्चाई व सुचारू रूप से काम करता हुआ चपरासी, सिपाही व चौकीदार जीवन में सफलता प्राप्त कर लेता है एवं ऐसे व्यक्ति स्वार्थी, कामचोर व भ्रष्ट नेता या उच्च अधिकारी से हर हाल में कई गुणा सुखी, सफल व पवित्र होते हैं। ऐसा मानव जो अपने कर्तव्य को पूर्ण शक्ति से करता है वह ज्ञान व प्रकाश का भागी होता है और उसे अधिकाधिक जिम्मेदारी वाले काम करने के मौके प्राप्त होते हैं। जो काम हमारे हाथों में है, उसे सही ढंग से करने से हमारी कार्य

शक्ति बढ़ती है, प्रभु का आशीर्वाद मिलता है एवं हमें जीवन व समाज के प्रतिष्ठित काम करने के अवसर प्राप्त होते हैं। बाईबल में लिखा —

Turn to the Lord for help in every thing you do, and you will be successful. People can plan what they want to do, but it is the Lord who guides their steps. (Proverbs 16-3.9)

भावार्थ — जो आप कर रहे हो उसके लिए भगवान से मदद मांगो व उनको अर्पित करदो । इससे आपकी हर योजना सफल होगी। मनुष्य अपने मन में योजनायें बनाता है लेकिन उसकी सफलता भगवान पर निर्भर होती है क्योंकि वे ही मनुष्य का मार्गदर्शन करते हैं।

‘कर्मयोगी’ में महर्षि अरबिंदो लिखते हैं:—तुम चाहे छोटासा भी काम क्यों न करो, उसे ईश्वर को समर्पित करके करो। ऐसे करो कि तुम अपना कर्म ईश्वर को उपहार में सौंप रहे हो। अपना काम ऐसा करो कि दुनिया आपको नायक ही नहीं अपितु महानायक के रूप में ले व याद करें।

अल्बर्ट आइंस्टाइन के अनुसार नायकत्व के मायने हैं — सच्ची सेवा भावना। नायक वह होता है जो अपने कार्य व लक्ष्य को करते हुए समाज के प्रति पूर्ण समर्पित रहकर अपना व्यक्तित्व सच्चा व शुभ रखता है। जो मनुष्य समाज की सेवा करता है, वह असल में अपनी ही सेवा करता है। यह बड़ी जरूरी बात है क्योंकि खुद का ध्यान रखना व सम्पूर्ण (मानसिक व शारीरिक) रूप से स्वस्थ रहना हमारा प्रथम कर्तव्य है। अच्छी सेहत के लिए सिर्फ व्यायाम व उचित आहार से ही काम नहीं बनेगा। इसके साथ मानसिक शांति भी बेहद जरूरी है। आधुनिक विज्ञान से यह साबित हो गया है कि मानव को मानसिक शांति दूसरों की मदद करने व कर्मयोग की भावना से किए हुए कर्मों से मिलती है। सार यह है कि अगर आप अपना कर्तव्य ठीक तरह से निभा रहे हैं एवं अच्छे इंसान हैं तो आप हमेशा प्रसन्न रह सकेंगे और प्रसन्नता से अच्छी सेहत मिलेगी व कार्य कुशलता भी बढ़ेगी।

मेरी कोशिश

कर्तव्य—परायण मनुष्य ही सफलता के शिखर पर पहुंचता है क्योंकि भगवान उसका पथ—प्रदर्शन करते हैं। जहाँ तक हो सका, मैंने अपने पूरे जीवन में, कर्म को सर्वोपरि रखा व पूरी मेहनत से काम किया। मैं यह कहते हुये बिल्कुल भी नहीं हिचकिचाता कि सिवाय कड़ी मेहनत करने के, मेरे में कोई काबिलियत नहीं थी। कठोर परिश्रम करने की आदत की वजह से मुझे कभी भी निराश नहीं होना पड़ा। हाँ, कई बार

असफल जरूर हुआ परंतु प्रभु ने मेरा साथ कभी भी नहीं छोड़ा। मेरे परिश्रम करने के जुनून व प्रभु के आशीर्वाद से मैं, 1971 ई0 के **(Indo-pak)** युद्ध के दौरान व उसके बाद पूरे लद्दाख की कठिन से कठिन चोटियों पर रहते हुए सारी मुश्किलें आसानी से पार कर सका। मैं इतना खुश नसीब था कि मेरे को महान लद्दाखी अफसर मेजर, (बाद में कर्नल) चेवांग रिचन **(Colonel Chewang Rinchon)** के साथ 18 महीने काम करने का मौका मिला। कर्नल रिचन जैसे अफसर अब कभी नहीं होंगे। उन्होंने 17 वर्ष की उम्र में सिर्फ 10 दिन ट्रेनिंग लेकर Nubra Guard में नौकरी शुरू की। 1947-48 की लड़ाई (कई लोग इसे First Indo-Pak War भी कहते हैं) में भारतीय सेना के साथ काम करके जवान रिचन ने अपनी नुब्रा गार्ड की बदौलत आक्रमणकारियों को खदेड़ा। नुब्रा घाटी को पाकिस्तान के आक्रमण से बचाने के लिए उन्हे मात्र 17 वर्ष की उम्र में 26 जनवरी 1950 को पहला महावीर चक्र **(MVC)** दिया गया था। उनकी पदोन्नति करके उन्हें जमादार (आज कल सूबेदार) बनाया गया। उनका यह कीर्तिमान कोई नहीं तोड़ पायेगा। वीर कभी थमते नहीं। 1962 के भारत-चीन युद्ध में उन्होंने फिर अपना कौशल दिखाया व उन्हे भारत सरकार ने सेना मेडल **(SM)** से नवाजा। वे मेजर बन गये व 1971 के Indo-Pak युद्ध में पाकिस्तान की सेना को जबदस्त मात देकर तुरतुक गांव (जो शुरू से ही पाकिस्तान के कब्जे में था) को भारत में मिलाया। इसका पूरा श्रेय मेजर रिचन को देते हुए उन्हे फिर महावीर चक्र **(MVC)** दिया गया। उनका पैतृक गांव (जन्म स्थल) सुमुर, तुरतुक के पास हैं एव तुरतुक के कुछ लोग उन्हे जानते थे। उन्होंने मुझे बताया था कि उन्हें तुरतुक से बहुत लगाव था। मैं, तुरतुक, चलुंका, बॉगडाँग, थांग, इलाके में चार महीने (नवम्बर 1973 से मार्च 1974 तक) मेजर हरफत के साथ रहा। हम 15-20 फौजी तुरतुक से थोड़ा आगे एक पहाड़ी की चोटी (जिसका नाम गोरखा रिज है) पर रहते थे। हम हमारे सामने, करीब एक किलोमीटर दूर, पाकिस्तानी पोस्ट पर नजर रखते थे। वे लोग भी करीबन 10-15 ही थे। वे हमेशा कुर्ता-पजामा पहनते थे एवं हमें ज्यादा परेशान नहीं करते थे। बस, कभी-कभी हम जिस नाले से पीने का पानी लाते थे उसमें लाल रंग की मिट्टी मिला देते थे जिसकी वजह से हमें पानी काफी नीचे जाकर लाना पड़ता था। हम पाकिस्तानी पोस्ट के लोगो से 5-6 महीने में एक बार फ्लैग मीटिंग करके मिलते थे। वे लोग हमें अमेरिकन चॉकलेट देते थे एवं हम उन्हे रम की 2-3 बोतले देते थे। वे लोग

बहुत अदब से पेश आते थे। उनमें कोई अफसर नहीं होता था। हवलदार/सूबेदार ही उनका सबसे बड़ा वरिष्ठ फौजी होता था। मैं कुछ दवाईयां लेकर गया था जो उन्होंने बेधड़क लेली थी। मैंने जब पूछा कि उनके अफसर कहाँ हैं तो उन्होंने बताया कि अफसर तो वर्ष में एक-दो बार ही पोस्ट पर आते हैं। वे बहुत ही हष्ट-पुष्ट थे हालांकि सेहत तो हम लोगों की भी ठीक ही थी। कर्नल रिचन मुझे अक्सर बताया करते थे कि उनकी बौद्ध मान्यता की माता, उन्हें हमेशा एक ही राय देती थी, "बेटे पाकिस्तानियों को मारा मत करो— उन्हें पकड़ कर कैदी बना लिया करो।" रिचन सर के पिता ने कई वर्ष लामा (**Budhist Monk**) रहकर फिर गृहस्थ आश्रम में प्रवेश किया था। ऐसे धार्मिक मां-बाप की संतान तो महान होनी ही थी। रिचन सर के छोटे भाई श्री पी. नामग्याल पहले लद्दाखी नेता थे जो 1988 में केन्द्र सरकार में मिनिस्टर बने थे।

बहुत जल्द मुझे मेडिसिन में M.D. करने का मौका मिल गया। एक फौजी डॉक्टर को जो भी मान-सम्मान, पदोन्नति मिल सकती है वह सब भगवान ने मेरी झोली में बख्शी। वर्ष 1999 के कारगिल युद्ध में भी प्रभु ने मेरी बहुत मदद की व हर कदम पर मुझे श्रीनगर की पोस्टिंग के दौरान घायल सैनिकों की सेवा का मौका दिया। हाँ, मैंने मेरे मरीजों की सेवा में कोई कमी नहीं आने दी। AFMC पुणे में मैंने 11 वर्षों तक डॉक्टरों को पढ़ाने में भी कड़ी मेहनत करते हुए उनका मार्गदर्शन किया। पढ़ाना बेहद मुश्किल काम था। उन वर्षों में तो, मैं खुद विद्यार्थी ज्यादा व शिक्षक कम था। मेहनत से बहुत संतुष्टि मिली एवं आगे का सारा जीवन भी सरल हो गया। जिंदगी का अहम् पड़ाव 55 वर्ष की आयु में देहरादून (2004-06) में, मिलिट्री अस्पताल की कमान करते वक्त आया जब वहाँ मुझे, मेरे गुरु स्वामी चिदानन्द जी महाराज (प्रजिडेंट द डिवाइन्स लाइफ सोसायटी, शिवानन्द नगर, टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड) मिले। उन्होंने मुझे अपना शिष्य बनाया, गुरु मंत्र व दीक्षा दी। वह मेरे जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है। गुरु का मिलना बहुत सौभाग्य की बात है। सच्चा गुरु प्रभु की कृपा से और सही समय पर ही मिलता है। उनसे मिलने के बाद जीवन में कोई कमी नहीं रही। पदोन्नति व दिल्ली स्थानान्तरण की सूचना मिलते ही मैं उनसे आशीर्वाद लेने गया एवं उस दिन जो उपदेश उन्होंने मुझे दिया, वह मैंने उनके स्वर्गवास के बाद प्रकाशित पुस्तक **"Memories of Swami Chidananda - A Picture Painted by His Devotees"** Published by The Divine Life Society Rishikesh, Uttarakhand in the

year 2011 - page 116" में लिखा था, वह नीचे प्रस्तुत है :-

A Great Lesson for a Doctor

Whenever I met Gurudev Sri Swami Chidanandaji, I was deeply inspired by his charisma. My last opportunity to have his darshan was on 12th July 2008 which will remain the most glorious day of my life as on this day I was initiated by Param Pujya Maharaj. After initiation when I requested Swamiji to guide me and show further direction in life, he exhorted that nobody in the Armed Forces should fall sick and if at all they happened to be sick, they should be looked after with utmost care and empathy. I feel that there cannot be a better teaching and lesson than this for a doctor.

संक्षेप में एक चिकित्सक के लिए उन्होंने मुकम्मल (सम्पूर्ण) शिक्षा दे दी। "यह ध्यान रखो कि फौजी कम से कम बीमार पड़े (बीमारी की रोक-थाम पर जोर रहे) व अगर बीमार होते हैं तो उनकी जी-जान से देखभाल की जाए।" इससे बेहतर शिक्षा एक डॉक्टर के लिए नहीं हो सकती है।

मैं उनसे आशीर्वाद लेकर देहरादून से दिल्ली, दिनांक 01 जून 2006 को आ गया। मुझे यह लगता था कि वे हर क्षण मेरे साथ हैं एवं मेरे प्रत्येक कदम को सही राह दिखा रहे हैं। दिल्ली आने के बाद यह पूरी तरह समझ में आया कि परम शक्ति जरूर है एवं गुरु के आशीर्वाद से परमात्मा कर्मयोगी को राह दिखाते हैं। भगवान की मदद के, मैं अनगिनत उदाहरण व प्रमाण दे सकता हूँ। मैं कई ऐसे जटिल कार्य करने में सफल हुआ जिनके बारे में मुझे कुछ भी ज्ञान व तजुर्बा नहीं था। एक छोटा सा दृष्टांत देता हूँ। हमें आये दिन पूरी फौज के लिए चिकित्सा संबंधी बहुत से उपकरण व दवाईयाँ खरीदनी पड़ती थी व इनका बहुत कुछ दायित्व मेरे ऊपर ही था। एक बार हमें 28 अल्ट्रासाउंड व 6 सी.टी. स्कैन मशीने खरीदनी थी, जिनकी कीमत करोड़ों में थी। कई बड़ी-बड़ी कम्पनियाँ यह मशीने बनाती हैं एवं हरेक अपनी मशीन की गुणवत्ता का दावा बढ़ा-चढ़ाकर पेश करती है। हमें अपनी ओर से इन उपकरणों की गुणवत्ता/आवश्यकताएँ (QR- Qualitative requirement) बनानी पड़ती थी। QR बनाने में यह ध्यान रखना पड़ता था कि कम से कम 2-3 अच्छी कम्पनियों की मशीने उसे पूरा कर सके। यह काम बहुत ही जटिल होता है एवं अच्छा से अच्छा खरीददार व विशेषज्ञ भी इसमें मात खा जाता है, तो मेरा जैसा साधारण

डॉक्टर इनके बारे में क्या समझे? इसके लिए मैं जैसे ही विचार करने लगता, उसी वक्त मेरे पास बिना बुलाये कोई ना कोई सबसे काबिल व ईमानदार विशेषज्ञ अधिकारी आ जाता था। मैं, Senior Consultant (Medicine) for Ministry of Defence होने के नाते ऐसे अफसरों को यह काम दे देता था एवं उसके साथ-साथ All India Institute of Medical Science and Safdarjang Hospital, Delhi के विशेषज्ञों से भी राय लेता था। कई बार हमें ऐसा QR बनाना पड़ता था कि सबसे बढ़िया व नवीनतम मशीन जो सिर्फ एक कम्पनी ही बनाती है, वही उसके योग्य पाई जाए। यह सबसे टेढ़ी खीर थी। अन्य कम्पनियाँ हमारे खिलाफ रिश्वत लेने का इल्जाम लगाकर राष्ट्रपति, रक्षामंत्री, प्रधानमंत्री व सेनाध्यक्ष सहित अन्य सब उच्च अधिकारियों को बेहद खतरनाक झूठी शिकायत बड़ी ओछी भाषा में दूसरे ही दिन कर देती थी, जिसको पढ़कर रोंगटे खड़े हो जाते थे। यह विश्वास भी नहीं होता था कि कोई व्यक्ति सही काम करने वालों पर ऐसा लांछन भी लगा सकता है। इससे यह भी पता लगता था कि स्वार्थी मनुष्य किस नीचता तक जा सकता है। इन सब शिकायतों का पूरा जवाब भी देना पड़ता था एवं इसमें बहुत समय खराब होता था।

सौदों में कई बार जबरदस्ती गड़बड़ी भी होती है क्योंकि हर स्तर के अफसरों (फौजी एवं सरकार के अन्य उच्च अधिकारी) में से कईयों में वास्तविक ईमानदारी का अभाव व मशीनों की पूरी गुणवत्ता की जानकारी नहीं होने से सही निर्णय लेने में चूक होती है। इन सबके कारण सेना का आधुनिकीकरण रूक जाता है एवं कई बार गलत खरीद की वजह से यह अफसर सजा भी भुगतते हैं। खैर, हमारी बात करते हैं। कई बार मेरे खिलाफ गम्भीर शिकायतें हुईं एवं मुझे बेहद परेशानी भी उठानी पड़ी परंतु हर बार मेरे वरिष्ठ अधिकारियों (जो मेरी टीम व कार्यप्रणाली से वाकिब थे) व प्रभु ने मुझे बचाया एवं हम करोड़ों का सही सामान खरीदकर न सिर्फ खुद ही संतुष्ट रहे अपितु मेरे स्टाफ अफसर कर्नल अस.के. सिंह¹ व सिपाही क्लर्क विकास कुमार अब हवलदार (नं. 15415151-W, AMC) व कई अन्य ईमानदार कार्यकर्ताओं की वजह से सरकार का भी बहुत फायदा किया।

मेरे पुणे व दिल्ली के कार्यकाल के दौरान जुड़े हुए कुछ अफसरों का विवरण जरूर देना चाहूंगा। मेरे साथ काम करने वाले 90 प्रतिशत से ज्यादा लोग ईमानदार थे एवं हरेक का विवरण देना नामुमकिन है। हाँ, तहेदिल से उन सब का शुकगुजार रहूंगा एवं उनके लिए मेरी

शुभकामनायें एवं प्रार्थना हरदम रहती है। कुछ अफसर तो वास्तव में ईमानदारी व सत्यनिष्ठा के ज्वलंत उदाहरण व मेरे लिए प्रेरणा के स्रोत रहे हैं। मैं, तत्कालीन रक्षा मंत्री श्री ए.के. अन्तनी, मेरे बॉसेज, एयर मार्शल जे.के.गुप्ता², जनरल वाई. सिंह³, जनरल मिश्रा⁴, जनरल वी.डी. तिवाड़ी⁵, जनरल बी.एन. आयन्ना⁶, जनरल अजय प्रताप सिंह (A.P. Sir)⁷ का आजीवन आभारी रहूंगा। मेरे सहपाठी—जनरल ए.सी. आनंद⁸, जनरल अजीत नरुला⁹, जनरल अजय दत्ता¹⁰ व कर्नल एस.पी. सिंह¹¹, जिन्होंने मेरी पूरी मदद करके हमारी आर्मी कॉलेज ऑफ मेडिकल साइन्सेज दिल्ली केन्टोनमेन्ट को शुरू करवाया था, का भी योगदान काबिले तारीफ है। मेरे शिष्य मेजर अजय बहल¹², जो कई वर्षों से पी.जी. आई. चण्डीगढ़ में माने हुए हृदय रोग विशेषज्ञ है (उन्होंने फौज से समयपूर्व सेवानिवृत्ति ले ली थी) एवं ग्रुप कैप्टन अजय स्वामी¹³, जो 6 वर्ष तक मेरे शिष्य रहे एवं दुनिया के जाने-माने हृदय रोग विशेषज्ञों में गिने जाते हैं, उनकी ईमानदारी, कड़ी मेहनत, ज्ञान व आज्ञाकारिता के लिए मेरा आशीर्वाद उनके साथ हमेशा बना रहेगा। मुझे यह कहते हुए अपार खुशी व गर्व होता है कि मेरे जैसे साधारण शिक्षक के बहुत से शिष्य दुनिया भर में माने हुये विशेषज्ञों में गिने जाते हैं। दरअसल AFMC(Armed Forces Medical College Pune) में पढ़ने वाला हर MBBS छात्र मेधावी तो होता ही है क्योंकि उस कॉलेज में दाखिला लेना बहुत कठिन है। मेरे शिष्यों की उपलब्धियाँ, उनके माता-पिता, उनके बचपन के गुरुजन व उनकी कड़ी मेहनत का परिणाम हैं। मैं तो अपने आप को बहुत भाग्यशाली मानता हूँ कि मुझे इन लोगों का साथ मिला।

ईमानदारी की एक छोटी सी मिसाल-

AP Sir⁷, पदोन्नति के बाद पुणे में कमान अस्पताल के कमांडेंट बनकर आये। मैं पहले ही दिन उनके घर मुबारकबाद देने गया। उनके घर पर काफी जमावड़ा था। जैसे ही मैं वहाँ पहुँचा, उन्होंने एकदम मुझे धन्यवाद दिया एवं कहा कि भाई जाओ वार्ड का राउंड लो व डॉक्टरों को पढ़ाओं। हम दोपहर के लंच ब्रेक में खाना आपके घर खायेंगे, तब बातें करेंगे। वहाँ उपस्थित अफसरों (जिनमें से कुछ चापलूस व नमूने भी थे) ने कहा, सर आपकी रसोई में सब साजो-सामान रख दिया है, आप खाना यहाँ बनवाने का आदेश दें। वे विनम्रता से बोले— “हमारी रसोई शाम को चालू करेंगे।” मैं वहाँ से वार्ड में गया एवं घर पर फोन किया तो मेडम ने बताया कि AP Sir⁷ का फोन आ गया था एवं खाना बन

रहा है। आप लोग समय पर आ जाना। आगे की बात सुनो— लंच के दौरान उन्होंने मेरे 100 प्रतिशत वफादार सहायक सिपाही अखिलेश मिश्रा¹⁴ (बाद में हवलदार, No. 139851172AMC) को बताया कि उनके घर की रसोई में जो भी कच्चा सामान है उसे अस्पताल की रसोई में दे आओ। (वह सामग्री शायद वही से आयी थी) एवं उन्होंने अपनी मेम साहब को इशारा किया (Mrs AP खुद नेत्र विशेषज्ञ हैं)। मेडम ने मिश्राजी को कुछ रुपये दिये एवं सामान की लिस्ट दे दी और कहा कि सामान बाजार (चंदन स्टोर वानवरी—पुणे) से ले आना। बेईमानों के लिये यह कोई छोटा संदेश नहीं था।

हमारे हर अध्यापक (डॉक्टर) का वार्ड व क्लिनिक का समय 10:30 से 1 बजे तक का होता था। मैं उनके पास मेरी 9 से 10 की क्लास लेकर तकरीबन 10:15 बजे पहुंचा था एवं वे नहीं चाहते थे कि उनकी वजह से डॉक्टरों व मरीजों का नुकसान हो। प्यार से एक ही वाक्य में कई संदेश मिल गये — (1) बिना काम की चमचागिरी में समय बर्बाद करना ठीक नहीं होता है। मेरे माध्यम से अन्यों को भी इशारा था— बहुत हो गया— अब आप अपना—अपना काम करो। (2) जो मुफ्त में सामग्री आई थी, उसे लौटा दी एवं अपना राशन खरीदा। ऐसी बातें छुपती नहीं हैं। अन्य चोरों को इशारा था— मुफ्त की मत खाओ।

जनरल ऐ.पी.⁷ एवं मैं कमान अस्पताल पुणे व AFMC की नस—नस से वाकिब थे। हम दोनो पुणे में 8—9 वर्ष अध्यापक के तौर पर काम कर चुके थे एवं उन्होंने तो MBBS भी AFMC से ही की थी। हाँ, एक बात और, हम दोनो ही पुणे में MD करते वक्त अनुत्तीर्ण हो गये थे। MD की परीक्षा देकर (परिणाम तो उसी वक्त पता लग गया था) जब शाम को मेस में, मैं उनके कमरे पर मिलने गया और मुस्कराया तो उन्होंने अपनी लखनवी भाषा में कहा “ नामाकूल, बेशर्म एक तो फेल हो गया एवं ऊपर से हँस रहा है।” मुझे मेरे फेल होने का जरा भी अफसोस नहीं था क्योंकि मैं तो मेरी कमजोरियों एवं गलतियों की वजह से अनुत्तीर्ण हुआ था लेकिन AP Sir⁷ कतई फेल होने वालो में नहीं थे, परंतु कई बार ऐसा होता है एवं यही हुआ। वे बेहद परेशान थे। मैंने उनको मेरे साथ लिया एवं हम दोनो शिरडी साई बाबा के मंदिर गये। इस दृष्टान्त को, जब भी हम मिलते हैं जरूर याद करते हैं। जनरल AP Sir एक महान शिक्षक व न्यूरोलोजिस्ट हैं। कोई भी विद्यार्थी व उनका सह डाक्टर किसी भी समय बेधड़क फोन कर उनसे राय लेने में नहीं हिचकिचाता था। इसी वजह से उन्हें मलेशिया की एक कॉलेज, 73

वर्ष की उम्र में भी छोड़ने को तैयार नहीं हुई। मैंने भी उनकी इस उत्कृष्टता (**Quality**) को थोड़ा बहुत अपनाया एवं मैं जब **AFMC, PUNE** से **MH** देहरादून में कमान अधिकारी बनकर गया तो पूरे स्टाफ को मेरे पहले ही सैनिक सम्मेलन (**first talk to all the staff**) में यह निर्देश दिया कि अगर कोई भी मरीज ठीक नहीं है एवं उसके डॉक्टर साहब को वे सम्पर्क करने में नाकामयाब हैं तो मुझे उसी वक्त बताये ताकि मैं उसको देख सकूँ। यही संदेश, मैंने मेरे सारे विशेषज्ञों को भी उसी दिन दे दिया एवं अन्य सब कर्मचारियों को भी यह आदेश दिया कि अगर मरीज को कोई भी परेशानी हो, देख-भाल में कमी हो, अन्य कोई भी मदद जो मरीज से संबंधित हो एवं उसका उचित हल नहीं निकल रहा हो तो, मेरे को फोन पर कभी भी, बेधड़क बता सकते हैं। यह एक संदेश (जो मैंने मेरे कई सफल वरिष्ठ अधिकारियों से सीखा था) बेहद काम आया एवं एक वर्ष के भीतर ही हमारा अस्पताल **Best Zonal Trophy**, अस्पताल के इतिहास में पहली बार जीत पाया।

सारांश

कड़ी मेहनत व सही कर्तव्य, हर मंजिल को आसान कर देता है। यह बात बचपन से ही ध्यान में रखनी है क्योंकि देर करने से तो जीवन में सिवाय पछतावे के कुछ भी हाथ नहीं लगेगा। पवित्र बाईबल के अध्याय सभोपदेशक 9 व 12 (Ecclesiastes 9-12) में मनुष्य के सम्पूर्ण कर्तव्य के बारे में यह आदेश है:—

Whatever your hand finds to do, do it with all your might, for in the grave where you are going, there is neither working nor planning nor knowledge nor wisdom 9:10.

Now all has been heard; here is the conclusion of the matter: -

Fear God and keep his commandments, for this is the whole duty of man. For God will bring every deed into judgement, including every hidden thing, whether it is good or evil.11;12.

भावार्थ —

जो काम तुझे मिले उसे अपने पूरे पराक्रम (शक्ति) के साथ करना क्योंकि मजार (कब्र) में, जहाँ तू जाने वाला है, वहाँ कोई भी कर्म (काम), योजना, बोध (ज्ञान) व बुद्धिमता नहीं होगी।

सब कुछ सुना गया, अन्त में निष्कर्ष यह है:— परमेश्वर से डर (उसका भय मान) और उसकी आज्ञाओं का पालन कर, क्योंकि मनुष्य

का सम्पूर्ण कर्तव्य यही है। परमेश्वर तुम्हारे सब कार्यों और सब गुप्त बातों का चाहे, वे भली हो या बुरी, पर फ़ैसला करेगा।

कड़ी मेहनत व अपनी सही मजदूरी करने वालो पर कई बार नासमझ लोग उल्टी-सीधी टीका टिप्पणी करते हैं – जैसे कि इसको काम करने की बीमारी है, बेचारे को बहुत कष्ट है एवं बहुत तकलीफ उठा रहा है, लेकिन उनका यह मत बिल्कुल ठीक नहीं है। मेहनत व ईमानदारी की कमाई में जो संतुष्टि मिलती है, वह निठूले व बेईमान लोग के लिए तो एक मरीचिका ही होती है। इस पर खलील जिब्रान ने अपनी पुस्तक “दा प्राफेट” में बहुत मार्मिक बात लिखी है :-

“Always you have been told that work is a curse and labour a misfortune. But, I say to you that when you work you fulfil a part of earth's farthest dream, assigned to you when that dream was born, And in keeping yourself with labour you are in truth loving life, And to love life through labour is to intimate with life's inmost secret. (The prophet, Page 25).”

भावार्थ :-

आप लोगों को अक्सर यह बताया जाता है कि काम करना अभिशाप व दुर्भाग्य है लेकिन मैं आपको बताता हूँ कि जब आप काम करते हैं तो आप सृष्टि के उस स्वपन को पूरा करते हैं जो आपको अपने जन्म के समय दिया गया था। इस मेहनत के जरिए ही आप, अपने जीवन से सच्चा प्यार कर सकते हैं एवं इस प्यार से ही आप जिन्दगी के ज्यादातर गुप्त व घनिष्ठ रहस्यों को समझकर अपना जीवन सफल कर सकते हैं।

ईमानदारी व लग्न के साथ की हुई कड़ी मेहनत से आप जीते जी हरदम स्वर्गमय स्थिति में रह सकेंगे। यह भी ध्यान रहे कि, आपके पास चाहे कितना भी धन, मान और ऊँचा पद हो, लोग आपको सच्चे दिल से तो तभी प्यार करेंगे जब आप ईमानदार बनकर, शीतल, उत्तम व विनम्र स्वभाव से अपने कार्य के साथ-साथ थोड़ी बहुत भी सेवा करेंगे।

(संदर्भ)

1. Colonel S.K. Singh,
M. 7767077104 Email - sksingh6046@gmail.com
2. Air Marshal J.K. Gupta, PVSM, AVSM (Retd)

- M. 9449001242, Email: jkgupta9@yahoo.com
3. Lt. General Y. Singh, VSM, PVSM,
M. 9695120039, Email: yogi02475@gmail.com
 4. Lt. General G.S. Mishra, AVSM, VSM
M. 9936510582, Email - gmisra47@gmail.com
 5. Lt. General V.D. Tiwari
M. 9970591322, Email - tiwarivd@yahoo.com
 6. Maj. General B.M. Aiyana,
M. 9880717087 Email: majgenaiyana@yahoo.com
 7. Maj General A.P. Singh,
M. 917995785917, 0060164397479 (Malaysia)
 8. Lt. General A.C Anand,VSM
M. 880050833, Email - anilcanand@gmail.com
 9. Lt. General A.S. Narula, PVSM, VSM
M. 8826199288 Email- narulas@gmail.com
 10. Maj. General Ajay Dutta, VSM
M. 9871933501
 11. Colonel S.P. Singh
M. 7767077104 Email.- sksingh6046@gmail.com
 12. Major Ajay Bahal
M. 9815323265 Email.- drajaybahal@hotmail.com
 13. Group Captain Ajay Swami
M. 9650097303 Email.-ajayswami@rediffmail.com
 14. No. 13985117K, Havaldar A. Mishra V&P. Bans Teh.
Sirmour, Dist. Rewa M.P. M. 967111631



वर्तमान शिक्षा प्रणाली, न्याय व चिकित्सा व्यवस्था

मानव जीवन के मूल ध्येय अच्छी विद्या हासिल करना, सही कर्म करते रहना व विनम्रता के साथ हमारे कुल व देश का नाम रोशन करना होते हैं। इन्हीं से हमारी परीक्षा होती है एवं यही सब हमारे कर्म व धर्म हैं।

विश्व समाज की आज की भीषण समस्याएँ जैसे आतंकवाद, अराजकता, असंवेदनशीलता, हिंसक प्रवृत्ति व जलवायु प्रदूषण ज्यादातर सही शिक्षा व परिपक्व गुरुजनों के अभाव का परिणाम हैं। इन सबका तत्काल व सही समाधान करना बेहद जरूरी हो गया है। विश्व के विद्वान व विशेषज्ञ शिक्षा के ताने-बाने में बदलाव चाहते हैं परन्तु कोई ठोस सुझाव सामने नहीं रख रहे हैं। यह बदलाव अत्यंत जरूरी हो गया है क्योंकि पता नहीं कब व किस वक्त कुछ मुट्टी भर बहुत पढ़े-लिखे किन्तु मानव सदगुणों से रहित व सिर-फिरे लोग पूरे मानव समाज के अस्तित्व को ही खतरे में डाल दे।

हमारी भावी पीढ़ी को ऐसे खतरनाक लोगों से मुक्त रखने के लिए बच्चों के शिक्षकों व खास तौर पर माता-पिता की जागरूकता से शुरुआत करनी होगी एवं शिक्षा का मूल उद्देश्य समझना होगा। शिक्षा का सही ध्येय जीवन की सही समझ देना, खुद, समाज, परिवार व देश के प्रति कर्तव्यों को ठीक से निभाना व सही कमाई/रोजगार करने के लिए कुशलता प्राप्त करना है। इन सबके सही ताल-मेल से ही अच्छा इंसान बनाया जा सकता है। शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य तो व्यक्तित्व गढ़ना व सदगुणों युक्त मनुष्य बनाना होना चाहिए।

जब माता-पिता बच्चों को सही संस्कार देंगे और खुद ईमानदारी, सहनशीलता व मानवता की विभूति बनकर मिशाल पेश करेंगे, तब ही बच्चों पर सकारात्मक असर होगा, उनका व्यक्तित्व निखरेगा एवं भावी पीढ़ी जरूर सुधरेगी व पूरी मानव जाति का कल्याण होगा। सुशिक्षित व

सुशील माँ बच्चों के लिए अच्छे संस्कारों की पाठशाला होती है एवं योग्य पिता उनके जीवन की चुनौतियों से सही ढंग से जूझने के लिए प्रेरणा पुंज बनते हैं।

अगर बच्चों के माता-पिता बेईमानी से कमाये धन के बल बूते पर बड़ी फीस या डोनेशन देकर उनको शिक्षा हासिल करवाते हैं तो उन बच्चों से यह उम्मीद करना बेमानी है कि वे आगे चलकर ईमानदार अधिकारी, इंजिनियर या चिकित्सक बनेंगे। यह तो एक तरह की भूल होगी। ऐसे लोग तो अपने फायदे को जरूरत से ज्यादा ध्यान में रखकर ही काम करेंगे। उनमें सेवाभाव, मानवता के गुण व देश कल्याण की भावना पनपना जरा मुश्किल होगी।

माता-पिता का चरित्र, उनका जीवनयापन का तरीका, आचरण, देशभक्ति, प्यार, एक-दूसरे के प्रति समर्पण का भाव व अन्य सद्गुण ही बच्चों के लिए महान खजाना होता है एवं उसी से बच्चा सीखकर एक सकारात्मक व अहिंसाप्रिय नागरिक बनता है।

माँ-बाप का शिक्षित होना एवं अपने धर्म में अटूट विश्वास व दूसरों के धर्म के प्रति सम्मान व उसे सम भाव से देखने का गुण एवं देश प्रेम की भावना ही उनके बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए खास शिक्षा होती है। ऐसी सकारात्मक सोच वाली माँ की सन्ताने ही दुनिया का उद्धार कर सकती हैं। हर बच्चे को घरेलू व स्कूली शिक्षा में पहला पाठ सहिष्णुता (सहनशीलता), सदभावना, हर जीव से प्यार व अहिंसा का पढ़ाना होगा। इन सद्गुणों को पूरी स्कूली एवं कॉलेज शिक्षा में बार-बार समझाना व दोहराना अति आवश्यक है। उन्हें यह भी बार-बार समझाना होगा कि हर धर्म का मूल ध्येय मानव मात्र का कल्याण करना व सेवा ही है। किसी भी धर्म में हत्या, किसी को सताना, नीचा दिखाना, भेदभाव करना व घृणा करना नहीं बताया गया है। बच्चों के जहन में यह बात भरनी है कि ईश्वर तो सिर्फ एक ही है, उसे हर मानव अपनी सोच, परिस्थिति, खानदान व अन्य कई कारणों की वजह से अलग-अलग नाम व तरीको से पुकारता है, पूजता है व अपने धर्म/कर्तव्य के कर्मकांड करता है। जब बच्चों के दिमाग में यह बात कूट-कूट कर भर दी जायेगी कि हर प्राणी/मानव से प्यार, सहायता व भलाई ही सबसे बड़ा धर्म है, चाहे वह किसी भी समुदाय, वर्ण या देश में रहता हो तो बच्चों या बड़ों में कभी भी हिंसा की प्रवृत्ति नहीं पनपेगी। सर्वाधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि हम मानव मात्र को उसकी जाति, धर्म एवं क्षेत्र विशेष के भाव से पूर्णतया मुक्त होकर एक ही

समाज का सदस्य माने। आजकल कई लोग अपनी जाति व्यक्ति को यह कहकर संबोधित करते देखे गये हैं कि वह व्यक्ति मेरे समाज का है। यह सोच बिल्कुल गलत है। समूचा विश्व समुदाय एक मानव समाज है, इसको विश्वास करके जीवन जीना एवं आचरण करना ही मनुष्य जन्म की जीत है। एक डॉक्टर के नाते, मैं यह बात पूरे दावे के साथ कह रहा हूँ कि जाति-धर्म का बंधन तोड़कर सब आपस में घुले-मिलें एवं एक दूसरे की सहायता करें। एक दूसरे से प्रेम करें एवं जाति-धर्म का जहर घोलने वालों से सावधान रहे। हमें तो सिर्फ सच्ची, सटीक व हर धर्म की मुख्य शिक्षा यानी मानवता का पाठ पढ़ाना है। सबसे बड़ा कर्तव्य प्रेमपूर्ण मानवीय संबंध है। मानवता हर धर्म, भाषा, भौगोलिक क्षेत्र व विचारधारा से ऊपर है।

मैं एवं मेरा धर्म व मेरी सोच ही सबसे अच्छी है एवं मेरा जीवन जीने का या भगवान प्राप्ति का तरीका ही सही है, इस भावना/धारणा ने मानव जाति का बहुत नुकसान किया है। इस भावना को तो किसी के भी मन में नहीं पनपने देने का दायित्व हर माँ-बाप, शिक्षक, समाज के प्रतिष्ठित लोग व धर्माचार्यों का होगा, तब ही समाज में आतंकवाद का सफाया होकर शांति सम्भव है। इन्ही विचारों के साथ जीने से ही 11/9, 26/11 जैसी भयावह आतंकवादी घटनायें टाली जा सकेंगी। मैं यह मानता हूँ कि पूरे विश्व समाज को ऐसी आतंकवादी घटनाओं के खिलाफ कड़े से कड़े शब्दों में आवाज उठाना, गुनहगारों को सजा देना, उनके मददगारों की कमर तोड़ना व उनकी आमदनी रोकनी चाहिए। शिक्षा व लोगों की सोच को बदले बिना आतंकवाद को मूल से उखाड़ना असम्भव है। आतंकी हमलों को रोकने का सटीक उपाय सिर्फ लोगों की विचार प्रक्रिया को बदलने पर ही संभव है एवं यह सब होगा बच्चों की परवरिश के दौरान वैचारिक वातावरण को सही रखने से। दुष्ट विचारों को तो कलिका अवस्था (शुरू) में ही कुचलना पड़ेगा। सजा का डर व असर तो सिरफिरे लोगों को ज्यादा होता भी नहीं है, क्योंकि हर आतंकवादी जानता है कि हमले में उसकी जान जा सकती है व कई तो ऐसी हरकतें सिर्फ मरने के लिए ही करते हैं। उनकी यह सोच कितनी गलत है कि वे लोगों को मारकर, आतंक फैला कर व दुःखी करके सही कार्य कर रहे हैं। इस गलत धारणा की वजह से ही वे लोगो को मारते हैं व खुद भी मरने को तैयार रहते हैं। इसका सही उपाय अच्छी शिक्षा, सही लालन-पालन, अच्छे रोजगार की गारंटी, जनसंख्या नियंत्रण, गरीबी उन्मूलन व रूढ़ीवादिता इत्यादि पर ध्यान

देकर ही किया जा सकता है। बच्चों में सही संस्कारों की शुरुआत तो माता-पिता के पवित्र व उदार आचरण से ही होगी। यह बच्चे ही आगे चलकर अच्छे माँ-बाप, अच्छे शिक्षक व सच्चे इंसान बनेंगे। आज यह अहम जिम्मा मानवता के प्रति प्रेम रखने वाले योग्य शिक्षकों, माँ-बाप, धर्माचार्यों, सर्वगुण सम्पन्न शिक्षण संस्थाओं व धर्मनिरपेक्षता से भरपूर सरकारों पर निर्भर है।

पूरे विश्व में व खास तौर पर हमारे देश में प्रतिभावान बच्चों की कमी नहीं है, परन्तु इनमें से ज्यादातर बच्चों को प्रोत्साहन, अवसर व सम्मान नहीं मिलने से जीने की सही राह नहीं मिलती है। जिसकी वजह से कई होनहार बच्चे निराश हो जाते हैं। कई बच्चे गलत मार्ग चयन करके, चोरी व आतंकवाद जैसी गतिविधियों में शामिल हो जाते हैं। इन सबके बावजूद कुछ कड़ी मेहनत करके अच्छी शिक्षा हासिल कर लेते हैं एवं देश-विदेश में सेवा से नाम कमा लेते हैं। लेकिन जमीनी हकीकत कुछ और भी है। कटु सच्चाई यह है कि देश के अनेक प्राथमिक विद्यालय शिक्षकों की कमी, ढाँचागत बदहाली और खराब व्यवस्था का दंश झेल रहे हैं एवं इनमें शिक्षा की स्थिति बेहद दयनीय है। सरकार शिक्षा पर अरबों रुपये खर्च कर रही है। बच्चों को निःशुल्क पुस्तकें, ड्रेस, मध्याह्न का भोजन, दूध इत्यादि देती है। इन सबके बावजूद कोई भी मध्यमवर्गीय परिवार अपने बच्चों को इन सरकारी विद्यालयों में पढ़ाना पसन्द नहीं करता। ऐसे हालात में अभिभावक मजबूरन अपने बच्चों का भविष्य सुधारने के लिए प्राइवेट (निजी) विद्यालयों में अधिक फीस देकर पढ़ाना पसंद करते हैं। इन निजी विद्यालयों की गुणवत्ता भी कोई खास नहीं है एवं यहाँ पर भी शिक्षा का लक्ष्य सिर्फ अच्छी से अच्छी नौकरी पाना और अंकतालिका में ज्यादा से ज्यादा नम्बर हासिल करना रह गया है। इसमें बुराई नहीं है परन्तु नम्बरों व नौकरी हासिल करने की होड़ में शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य अधूरा रह जाता है। शिक्षक ऐसा हो जो किताबी ज्ञान के साथ-साथ जीवन को सँवारने, भाईचारा, देशप्रेम, सेवा, प्रेम व सौहार्द का शिक्षण अपने खुद के व्यक्तित्व से दे सकें।

कुछ संस्थान हैं जो बहुत अच्छी शिक्षा दे रहे हैं परन्तु उनमें प्राथमिक स्तर पर शिक्षा उपलब्ध कराने की फीस इतनी ज्यादा है कि सामान्य वर्ग का व्यक्ति अपने बच्चों को वहाँ भेज ही नहीं पाता है। इन परिस्थितियों में कई अच्छे बच्चों को अपनी पढ़ाई अधूरी छोड़ कर आजीविका हेतु छोटी-मोटी नौकरी से ही संतुष्ट होना पड़ता है एवं यह

बच्चे सही शिक्षा के अभाव में प्रतिभावान नागरिक भी नहीं बन पाते हैं।

न तो यह जरूरी है एवं न ही सम्भव है कि हर बच्चा बड़ा होकर सफल अफसर, डॉक्टर, इंजीनियर या व्यापारी बने, पर यह बेहद आवश्यक है कि हर बच्चा सच्चा, संवेदनशील, शान्त व समाज के प्रति वफादार मनुष्य बने। आज का पूरा समाज दो तबकों में बंट रहा है। आर्थिक कारणों से 5 से 10 प्रतिशत बच्चे ही अच्छी स्कूलों में पढ़ पा रहे हैं परन्तु दुर्भाग्य से इन में से भी बहुत कम बच्चे सम्पूर्ण शिक्षा पाकर सर्वगुण सम्पन्न इंसान बन रहे हैं। चरित्रहीन अफसर, डॉक्टर, इंजिनियर, नेता और व्यापारी तो मानवता के दुश्मन हैं और ऐसे व्यक्ति तो अनपढ़ व कम पढ़े-लिखे लोगों से भी ज्यादा खतरनाक साबित होते हैं। उन नेताओं से भी सावधान रहें जो धर्म और जाति की राजनीति करके राज कर रहे हैं। अब रही बात शेष 90-95 प्रतिशत बच्चों की, तो उनमें से लगभग 10 प्रतिशत बच्चे सही शिक्षा/दीक्षा बिना भी अपने बलबूते पर जीवन में व्यावहारिक शिक्षा लेकर अच्छे मानव बन जाते हैं। कुल मिलाकर 70 से 80 प्रतिशत बच्चे न तो सही शिक्षा पा रहे हैं व न ही सच्चे मानव बन पा रहे हैं। इसी वजह से छोटी सी भड़काऊ, गलत खबर व गलत धारणा की वजह से यह तबका हिंसक गतिविधियों पर उतर आता है।

यदि बचपन में सुलभ (Affordable), अच्छी शिक्षा मिल जाये तो काफी लोगो का उद्धार हो जायेगा। यह जिम्मेदारी खास तौर पर राज्य सरकारों की है और इसके लिए हमे हमारी सरकारों पर दबाव बनाना होगा एवं हम सब को एकजुट होकर पूरी शिक्षा प्रणाली को सुधारना पड़ेगा।

हमारी सरकार द्वारा दी जा रही प्राथमिक शिक्षा का स्तर दुनिया की सबसे खराब शिक्षा प्रणालियों में आता है। इससे ज्यादा शायद ही कोई भ्रष्ट प्रणाली व भ्रष्ट लोगो का जमावड़ा किसी और जगह हो। यह तो भला हो कुछ गिने-चुने सरकारी एवं प्राईवेट स्कूलों का, जिससे कुछ बच्चे देश का नाम रोशन कर रहे हैं परन्तु यह संख्या बहुत ही कम है।

सरकार, नेता व अन्य सब को यह कटु सच्चाई मालूम है। यह लोग अपना काम सही ढंग से नहीं कर पा रहे हैं। नेता अकर्मण्य व गलत शिक्षको को नाराज नहीं करना चाहते हैं एवं ना ही अधिकांश नेताओं में दम है। अन्य कई उच्च अधिकारी सही बात कहने से व सही निर्णय लेने से डरते हैं/हिचकिचाते हैं एवं स्वार्थी हो गये हैं।

इस समस्या के समाधान के कई विकल्प हैं। पहले तो शिक्षकों को सब सुविधायें देकर एवं अन्य कामों से छुटकारा दिलाकर अर्ज की जाए कि वे अपना दायित्व सही ढंग से निभायें। उसके बाद भी काम नहीं बने तो शिक्षकों के खिलाफ सख्त कारवाई हो। सरकारी स्कूलों के अध्यापकों का वेतन बहुत अच्छा हो गया है। इनमें से ज्यादातर शिक्षकों का ज्ञान अच्छा होने के बावजूद वे लगन से काम नहीं करते हैं। ऐसे लोगों से नरमी से पेश आना नाइंसाफी है। उन्हीं अध्यापकों को नौकरी में रखा जाए जिनकी स्कूलों का सही मायने व ईमानदारी से परिणाम अच्छा हो, बाकी लोगों के खिलाफ उचित कारवाई की जाए।

शिक्षा प्रणाली को सुधारने के कुछ उपाय

इसके लिए तीन मुख्य मुद्दे अपनाने पड़ेंगे और इस बदलाव में मुख्य भूमिका माता पिता, शिक्षक और सरकार तीनों की है। बच्चे आचरण से ज्यादा सीखते हैं। अतः सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि जो काम आप बच्चों से करवाना चाहते हैं उसे आप खुद सही ढंग से करें। वे आपके इस आचरण से ही सीखेंगे। घर में बड़े-बूढ़े अगर झूठ बोलते हैं एवं एक दूसरे पर क्रोध करते हैं तो बच्चे भी वही करेंगे, पिता अगर माँ का अपमान करता है, तो बेटा बड़ा होकर उसकी पत्नी व अन्य स्त्रियों के साथ वही करेगा। इसलिए सही उपाय यह होगा कि माँ-बाप अपने जीवन में शान्ति और प्रेम लायें। इससे बच्चे स्वतः काफी सुधरेंगे। दुनिया भर के बड़े-बूढ़े लोग कहते हैं कि आजकल के बच्चे ठीक नहीं हैं, उनकी देखभाल नहीं करते हैं लेकिन वे भूल जाते हैं कि उन्होंने अपने बच्चों के सामने जो व्यवहार किया था वही तो बच्चे अब उनके साथ कर रहे हैं।

यदि माँ-बाप मन, वचन एवं कर्म से सत्य का अनुसरण करें तथा अपनी संतानों में शुरू से ही अच्छे संस्कार उत्पन्न करें तो न सिर्फ शिक्षा का स्तर सुधरेगा अपितु हम अपने देश एवं समाज को पतन की ओर अग्रसर होने से बचाने में समर्थ हो सकते हैं। माता-पिता अपने कर्तव्यों का पूरा ध्यान रखें। चाणक्य ने बहुत ही सही कहा है—

माता शत्रुः पिता वैरी येन बालो न पाठितः।

न शोभते समामध्ये हंसमध्ये बको यथा।।

अर्थात्— जो माता व पिता बच्चों को शिक्षा नहीं देते हैं वे तो बच्चों के शत्रु के समान हैं क्योंकि वे विद्याहीन बालक विद्वानों की सभा में वैसे ही तिरस्कृत किये जाते हैं जैसे हंसों की सभा में बगुले।

(1) नैतिक शिक्षा, ध्यान, योग व देश प्रेम:-

I. स्कूलों और कॉलेजों में नैतिक शिक्षा का विषय पूरे जोश-खरोश के साथ पढ़ाया जाना चाहिये। दिन में एक दो बार 5-10 मिनट ध्यान व योग की शिक्षा भी जरूर दी जाए। हमारे देश का भविष्य, हमारी आध्यात्मिक सोच से ही सुधरेगा। अकेली मैटेरियल वेल्थ/ग्रोथ खास काम की नहीं हो सकती। हमारे विश्वविद्यालयों में देश को ठीक बनाये रखने का पाठ जरूर पढ़ाया जाये।

II. शिक्षक अगर अपना खुद का सुधार करेंगे तो उनके शिष्य अपने आप सुधरेंगे। शिक्षक समाज के दर्पण है अतः उनको तो साफ-सुथरा रहना ही होगा।

III. माता-पिता यह जरूर सिखाये कि विद्यार्थियों का पहला कर्तव्य अनुशासन एवं सब धर्मों और अपने गुरुजनों का मान सम्मान करना होता है।

IV. बच्चों को यह भी बताना होगा कि सबसे बड़ी सच्चाई यह है कि भगवान सिर्फ एक ही है और वह हर मानव के मन में है। यह सच्चाई जानने पर ही धर्म के नाम पर मार-काट बंद हो सकती है। धर्म के नाम पर भेदभाव करना तो ईश्वर की सबसे बड़ी तौहीन होगी।

V. आज अस्वस्थ प्रतिस्पर्धात्मकता की बजाए सामाजिकता अंतर्निर्भरता, करुणा, मैत्री, दया, विनम्रता, आदर, धैर्य, विश्वास, कृतज्ञता, पारदर्शिता, सहानुभूति और सहयोग जैसे मूल्य को बढ़ाने के लिए शिक्षा पद्धतियों में यथोचित बदलाव बेहद जरूरी हो गया है। सब धर्मों की मूल सीख "जीयो और जीने दो" ही है।

शिक्षा ऐसी हो जो हमारे आध्यात्मिक मूल्यों की अवहेलना ना करे ताकि हमारे बच्चे हमारी महान संस्कृति से जुड़े रहे।

(2) स्कूलों का वातावरण, सुविधायें व अध्यापकों पर नजर:-

हमारी स्कूलों व कॉलेजों को तत्काल हर तरीके से सुधारना पहला चरण होगा तभी ही कुछ काम बनेगा। अच्छे अध्यापकों की कमी नहीं है, उन्हें अच्छा वातावरण व सुविधायें देने की देर है। जो अध्यापक कुछ कमजोर हैं उन्हें पहले सही शिक्षा, राय, चेतावनी व सुधारने का मौका देना होगा। अध्यापकों की गुणवत्ता उनके शिष्य बता देंगे। बच्चों का परिणाम बता देगा व गांव वाले बता देंगे। इन कमजोर शिक्षकों को

सुधारना बेहद जरूरी हैं एवं बदलते माहौल के अनुसार अध्यापकों को नई तकनीक व नये तौर-तरीके सीखने/सीखाने होंगे।

आज यह देखकर व सुनकर कष्ट होता है कि कुछ शिक्षक जिन्हें सरकार अच्छा वेतन देती है, अपने पथ से भटक गये हैं। वे पैसे लेते हैं, ट्यूशन पर जोर देते हैं व नकल करवाते हैं। शोषण और भ्रष्ट आचरण करते हैं एवं नकली डिग्री देने में भी नहीं हिचकिचाते हैं। यह घोर पाप है, इसकी सजा जरूर मिलनी चाहिए क्योंकि गलत शिक्षा देना व शिक्षा में भ्रष्टाचार मानवता के खिलाफ अपराध है। पशु जगत ने भी प्रकृति के नियमों की इतनी अवहेलना नहीं की जितनी कुछ भ्रष्ट व कामचोर शिक्षक आज कर रहे हैं। मेरी बात को गंभीरता से लेना होगा क्योंकि भारत जो कभी आध्यात्म प्रधान देश था एवं सारे जगत को सही और उज्ज्वल चरित्र की शिक्षा देता था, जहाँ नालंदा और तक्षशिला जैसे विश्वविद्यालय थे, वही देश आज कुछ गलत नीतियों, कलयुगी शिक्षकों एवं मतिभ्रम (Confused/Immature) माता-पिताओं की वजह से अँधकार के गर्त में जा रहा है। सरकार को सख्त रवैया अपना कर वर्तमान के कलयुगी शिक्षकों एवं फर्जी डिग्री बांटने वाली संस्थाओं को सबक सिखाना ही पड़ेगा। जब अच्छे शिक्षकों को पारितोषिक दिया जाता है तो गलत लोगों को सजा देना भी जरूरी है।

(3) शिक्षकों का चयन:-

नए शिक्षकों का चयन सिर्फ गुणवत्ता के आधार पर ही करना होगा। शिक्षक तो असाधारण व्यक्तित्व, महान चरित्र, निष्ठावान, देश प्रेमी, मानवता की सेवा, हर धर्म के लिए श्रद्धा रखने वाला और हर प्रकार से सच्चा गुरु कहलाने वाला ही चुना जाये। कोई भी गलत काम करने वाला अध्यापक तो बहुत लोगों को पीढ़ियों तक नरक में धकेल देगा। when ordinary man errs , it is sad but when teacher do, it haunts for generation as they corrupt many minds that too persistently.

यह भी देखना होगा कि नये अध्यापक कम्प्यूटर, लेटेस्ट टेक्नोलॉजी, इन्टरनेट इत्यादि में माहिर हो क्योंकि अब शिक्षा इन नई तकनीकों द्वारा ही दी जा रही है।

शिक्षक के चयन में उसके हर गुण, पहलू, व्यक्तित्व, परिपक्वता एवं कौशल का पूरा ध्यान रखना होगा। अतः शिक्षक का अच्छा चरित्र, उसे हर विषय का ज्ञान, उसकी सोच और जीवन में कुछ अच्छा करने की

ललक, विज्ञान, गणित और कोई भी एक अन्य भाषा एवं अंग्रेजी भाषा में प्रवीण होना भी जरूरी है। डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन खुद एक अध्यापक थे एवं हमेशा कहते थे कि हमें हर स्तर पर कोशिश करके हमारे अध्यापकों का चयन बहुत सोच समझकर करना चाहिए एवं सिर्फ काबिल अध्यापक ही चुनने होंगे। शिक्षकों के आचरण और उनमें कुछ नया सीखते रहने व गुणवत्ता की समय-समय पर जाँच होना जरूरी है। शिक्षकों की पदोन्नति, वेतन-वृद्धि इत्यादि उनके कार्य निष्पादन यानी परफॉर्मंस से जुड़ी होनी चाहिए। शिक्षकों का वेतन एवं अन्य सुविधाओं को अच्छा रखना होगा ताकि वे कुछ अच्छा करके दिखाये। स्कूली शिक्षा व उच्च शिक्षा के लिए सरकार द्वारा बनाई गई शिक्षा नीति में दिए गए सुझाव हर तरह से एवं सख्ती से क्रियान्वयन किया जाना ही एक मात्र उपाय है।

अच्छे व मजबूत समाज के लिए सक्षम शिक्षा प्रणाली की अहम भूमिका होती है। हमें यह याद रखना होगा कि साधारण व्यक्तियों को अगर थोड़ा भी उत्साह, विश्वास व प्रोत्साहन मिल जाए तो वह महान कार्य कर जाते हैं। **भारत जैसे विशाल व पेचीदा देश को सिर्फ 5-10 हीरो नहीं बदल सकते। इसके लिए हम सबको जुड़ना पड़ेगा। तब ही आज की मुख्य समस्याओं—शिक्षा प्रणाली की कमजोरियाँ, पर्यावरण प्रदूषण, स्वच्छता, स्वास्थ्य के प्रति सजगता, सड़क सुरक्षा, बेरोजगारी एवं आतंकवाद से बचने में हम सक्षम होंगे।**

(4) पाठ्यक्रम (CURRICULUM):-

किसी भी नौकरी के लिए या अन्य किसी भी काम के लिए जब प्रश्न-पत्र सबके लिए एक होता है तो फिर हम स्कूलों में अलग-अलग तरह की शिक्षा क्यों देते हैं? हर स्कूल चाहे वह निजी हो या सरकारी – सबमें पाठ्यक्रम एक जैसा होना जरूरी है। अधिसंख्यक भारत अभी भी गांवों में बसता है और गांव की सरकारी स्कूलों में कमजोर पाठ्यक्रम एवं पढाई कमजोर होगी तो हमारी भावी पीढ़ी शक्तिशाली कैसे होगी? पाठ्यक्रम का यह भेदभाव खत्म करना जरूरी है।

12 जनवरी 2016 को मेरे से मिलने श्री मनीराम सारण सेवानिवृत्त चीफ इंजीनियर, ग्राउण्ड वाटर डिपार्टमेंट, निवासी ग्राम खेजड़ा, तहसील सरदारशहर, जिला चुरु आये। उन्होंने बताया कि उनके गांव की कक्षा 12 तक की सरकारी स्कूल जिसमें करीबन 400 बच्चे (250 लड़के एवं

150 लड़कियाँ) पढ़ रहे हैं, उसमें सिर्फ 7-8 अध्यापक ही हैं, जिनमें से भी 4-5 तो आए दिन अपने तबादले के लिए मिनिस्टर्स के यहां चक्कर काटते रहते हैं। परिणाम यह है कि कक्षा 8-9 में अध्ययनरत बच्चों को कक्षा 3 की गणित का एक भी प्रश्न हल करना नहीं आता है। ज्यादातर सरकारी स्कूलों का यही हाल है।

श्री मनीरामजी की बात अधूरी रह गई। उन्होंने अपने गांव के बच्चों को गणित पढ़ाने की कोशिश की लेकिन वे हताश हो गए क्योंकि बच्चों की नींव ही बहुत कमजोर थी। हम गाँव वालों से जुड़े, उनके विश्वास पात्र बने (जो काफी मुश्किल था) एवं "विवेकानन्द ग्राम विकास ट्रस्ट" (VGVT) बनाया। गणित व विज्ञान का एक-एक अध्यापक समय-समय पर हमारे बल-बूते पर लगाया क्योंकि कई जगह गुहार लगाने पर भी गणित और विज्ञान का एक अध्यापक भी सरकार नहीं लगा पायी। हमारे जुड़ाव से गाँव वालों को भी जोश आया एवं स्कूल के दो कमरे की छत, जो पूरी तरह से टूटी हुई थी, उसे उन्होंने ठीक करवाया। हमने करीब 100 पेड़ भी स्कूल प्रांगण में लगवाये। देखते ही देखते दो साल के अन्दर न सिर्फ स्कूल का परिणाम सुधरा अपितु इस वर्ष कुछ अभिभावक जो अपने बच्चों को प्राईवेट स्कूलों में पढ़ा रहे थे, उन्होंने करीबन 22 बच्चों को वहाँ से निकालकर सरकारी स्कूल में दाखिला दिलवा दिया एवं स्कूल में अब 422 विद्यार्थी हो गये हैं। इस स्कूल को पहले गाँव वाले "सरकारी स्कूल" कहते थे अब " हमारी (गाँववालो की) स्कूल" कहते हैं। मेरे एक मामाजी डॉक्टर रामदेव मेहता, जो कनाड़ा में रहते हैं; उन्होंने भी "प्रगति यान संस्थान " (प्रयास) के तहत होनहार व कुछ गरीब बच्चों को समय-समय पर आर्थिक सहायता एवं पारितोष देकर उनका हौसला बढ़ाया। हम भी VGVT की ओर से 26 जनवरी/15 अगस्त को होनहार बच्चों को छात्रवृत्ति देते हैं। स्कूल के प्रधानाध्यापक श्री सीतारामजी वर्मा ने हमारे प्रयास को 25 अक्टूबर 2017 को पत्र लिखकर सराहा। इस पूरे प्रकरण के लिए मैं, पूरी टीम का आभारी हूँ। श्री मनीरामजी सारण, डॉ. मोतीलालजी शर्मा, शिक्षा विशेषज्ञ एवं सेवानिवृत्त आचार्य का हम विशेष तौर से पर आभारी हैं हालांकि इन्होंने मुझे चीफ पेट्रन बना रखा है लेकिन यह सब इन महान विभूतियों की वजह से ही हुआ है। मैं प्रभु से यह अरदास करूँगा कि हर सरकारी स्कूल में भगवान ऐसे कुछ चुनिन्दा इंसानों का जुड़ाव करें ताकि शिक्षा का स्तर, जो कई जगह बहुत ही दयनीय स्थिति में है, सुधर सके।

शिक्षा का स्तर कमजोर होना किसी भी देश के लिए गंभीर समस्या हो सकती है क्योंकि यह स्थिति ही उसके समाज में प्रचलित सारी बुराईयों की जड़ होती है। हमारी आने वाली पीढ़ी में अगर नैतिकता का अभाव एवं अज्ञानता होगी तो हमें बर्बाद करने के लिए कोई बाहरी ताकत, युद्ध एवं दुश्मनों की जरूरत नहीं होगी। हम खुद ही ऐसी फसले तैयार कर लेंगे कि वह हमें नरक में धखेल देगी। मैं कोई शिक्षा शास्त्री नहीं हूँ पर इस हकीकत को नजर अंदाज नहीं कर सकता। हम सब मिलकर अगर इसमें सुधार का प्रयास करेंगे तो हमारी भावी पीढ़ी को जरूर सुधार कर सुरक्षित कर लेंगे।

(5) बच्चों के सपने व रोजगार पर ध्यान:-

सबसे अहम मुद्दा बचपन से ही सही आचरण एवं ऐसी शिक्षा पर ध्यान केंद्रित करना होगा ताकि बच्चों के सपने साकार हो। उन्हें यह उम्मीद हो कि वे बड़े होकर अच्छे हुनर के साथ अच्छे रोजगार कर पाएंगे। एक सफल मानव एवं देश प्रेमी इंसान बनेंगे। यह धारणा/सोच उनको काफी हद तक भटकने नहीं देगी। स्कूली एवं कॉलेज शिक्षा के दौरान इस बात पर हरदम जोर रहे कि बच्चे की aptitude (रुझान/योग्यता) के अनुसार उसे शिक्षा मिले ताकि वह अच्छा रोजगार/नौकरी हासिल कर पायें। अगर किसी कारणवश कोई बच्चा सफल नहीं हो पाता है तो उसे सरकार 2-3 वर्ष के लिए बेरोजगारी भत्ता देकर कोई हुनर सिखावे। वर्तमान सरकार इसमें कुछ कार्य कर भी रही है। इन सबके साथ उसके विश्वास के अनुसार नैतिक शिक्षा एवं मानव प्रेम पर हरदम जोर रहे ताकि बच्चे कभी भी गलत रास्तों (terrorist group/bad elements) की ओर न मुड़े। In so many recent studies, it has been proved that job security after completing education can do wonders.....Youth across the country agreed that having viable life choices is the key to preventing their peers from making violent choices for livelihood. इन सब की कमी की वजह से पिछड़े वर्ग व इलाकों के कई बच्चे यह सोचते हैं कि उनके लिए तो चोरी करना, हत्या करना व हिंसक समूह में शामिल होना ही जीविका कमाने का एकमात्र तरीका है।

(6) चुने हुए जनप्रतिनिधियों एवं अफसरों की जिम्मेदारियाँ व उनके बच्चों की शिक्षा:-

सरकारी अफसरों, कर्मचारियों, जजों एवं सांसद से लेकर अन्य जन प्रतिनिधि अपने बच्चों को सरकारी स्कूलों, कॉलेजों की ओर कब मोड़ेंगे? अगर यह हो सका तो देश की शिक्षा प्रणाली में काफी सुधार व चमत्कार हो सकता है, परन्तु ऐसा लगता है कि शिक्षा के निजीकरण का प्रवाह अब नहीं थमेगा।

(7) शिक्षकों की वेतन वृद्धि एवं स्थानान्तरण नीति:-

शिक्षकों की वेतन वृद्धिविद्यार्थियों की परफॉर्मेंस एवं शिक्षकों के लिये अनिवार्य किये गये प्रशिक्षण नीति के अनुसार ही हो। इससे शिक्षक लापरवाही नहीं बरतेंगे। राजस्थान में ड्राप आउट और रिटेंशन दर देश की औसत दर के मुकाबले काफी निराशजनक है। राज्य की ड्राप आउट दर देश की औसत से दुगुनी है।

राज्य में शिक्षकों के स्थानान्तरण में जबरदस्त पक्षपात एवं बेईमानी देखी जा रही है। कई सफेदपोश भ्रष्ट राजनीतिज्ञों, अफसरों एवं दलालों के लिये तो यह उद्योग बन गया है। समय रहते स्पष्ट नियम एवं मापदण्ड इस दिशा में बनाने हेतु सरकार को हमें मजबूर करना चाहिये अन्यथा सरकारी स्कूलों का पतन हो सकता है।

कक्षा 5 से 9 तक 70 से 80 प्रतिशत लड़कियों एवं 60 से 70 प्रतिशत लड़कों को अगर 60 प्रतिशत से कम नंबर आते हैं या अच्छा परिणाम नहीं है तो स्कूल के सरपंच/विधायक से भी पूछताछ की जाये व जिम्मेदार माना जाए।

(8) अन्य अहम सुझाव व छात्रों की मदद:-

(i) सरकार हर गरीब बच्चे को उसकी 20 वर्ष की उम्र तक गुणवत्तापूर्ण एवं अच्छी शिक्षा का पूरा मौका दे, मदद करें, चाहे वह किसी भी जाति व धर्म का हो। लेकिन उसके बाद आरक्षण का कोई आधार/तुक नहीं बनता है।

(ii) सरकार शिक्षक ले ही ऐसे जो खुद सक्षम हो एवं बच्चों को ऐसी शिक्षा दे कि उनका पूरा व सही विकास हो।

(iii) जैसे कि कई जगह होता है विद्यार्थियों से गुप्त राय ली जाए एवं उनसे उनके अध्यापकों के बारे में जानकारी ली जाए कि वे कैसा पढ़ाते हैं इत्यादि। अध्यापकों की गुणवत्ता जानने का यह अच्छा तरीका है। अगर 60 से 70 प्रतिशत बच्चे अध्यापकों को ठीक न बताएँ तो ऐसे

अध्यापकों के खिलाफ उचित कार्रवाई करनी चाहिए एवं समय-समय पर सभी अध्यापकों को Teachers' Training Institutes में पुनः भेजा जाए। इसके लिए हमें इस तरह के Institute भी शुरू करने पड़ेंगे। ऐसे कई उपाय हैं जिन्हें अपनाकर व सख्ती से काम करके सरकार अभी जो खर्च कर रही है उससे भी कम खर्च में हमारी नई पीढ़ी को सही राह दिखाई जा सकती है। डंडा तो चलाना ही पड़ेगा। भय बिना ज्यादा कुछ हासिल नहीं किया जा सकता। आज कई सरकारी शिक्षक बेहद लापरवाह हैं उन्हें सुधारना जरूरी है।

(9) परीक्षाओं में गड़बड़ी:-

आज परीक्षाओं में गड़बड़ी आम बात हो गई है। प्री मेडिकल एन्ट्रेंस टेस्ट, मध्यप्रदेश का व्यापमं घोटाला और राजस्थान की आरपीएससी की परीक्षा में गड़बड़ी इसके उदाहरण हैं। जब गड़बड़ी की वजह से कोई परीक्षा दुबारा होती है तो बच्चों व उनके परिजनों दोनों का मेहनत, ईमानदारी व व्यवस्था पर से भरोसा उठ जाता है। उनकी आँखों के सामने बेईमान लोग/बच्चे पेपर लीक करवाके या अन्य गड़बड़ी करके उनसे आगे निकल जाते हैं। इस राष्ट्रीय समस्या का सही समाधान निकालना होगा एवं गड़बड़ी करने वालों को जितनी जल्दी हो सके सख्त से सख्त सजा देनी होगी ताकि अन्य बेईमान लोगों को सीख मिल सके।

लिखित परीक्षा के प्रश्न पत्र गोपनीय रखना एक बड़ी चुनौती है। इस परीक्षा प्रणाली में 5-6 कमजोर कड़ियाँ होती हैं—प्रश्न पत्र बनाने वाले, मॉडरेट करने वाले, प्रिंटिंग करने वाले, पेपर बनाने वाली संस्था के शीर्ष अधिकारी व पेपर ट्रांसपोर्ट करने वाले लोग। कई वर्षों तक 3 विश्वविद्यालयों एवं एक प्रतिस्पर्धा परीक्षा से जुड़े रहने के मेरे अनुभव से, मैं यह कह सकता हूँ कि प्रिंटिंग प्रेस और मॉडरेटर पेपर लीक करने के क्रम में दो सबसे कमजोर कड़ियाँ होती हैं।

इन समस्याओं का हल यही है कि प्रश्न पत्र उन्हीं प्रिंटिंग प्रेस को मुद्रण के लिए दिये जाये जो लम्बे समय से गोपनीयता और विश्वसनीयता की कसौटी पर खरे उतरे हैं। पेपर मॉडरेटर उन्हीं अधिकारियों को बनाया जाये जो ईमानदार और सक्षम हों। इस चुनौती का समाधान बेहद जरूरी है। इसके लिए सम्पूर्ण समाज को आत्मावलोकन करके, शिक्षक और अभिभावकों को अपनी जिम्मेदारी समझनी होगी।

(10) शिक्षा व राजनीति:-

हमारे शिक्षा परिसर राजनीतिक वर्चस्व के जरिए एक खास धर्म या जाति के अखाड़े न बने। वहाँ तो सिर्फ काबलियत व सर्वधर्म सम्मान पर ही जोर रहे। अगर हमारे विश्वविद्यालय हर तरह से ठीक नहीं होंगे तो देश की हालत बिगड़ते देर नहीं लगेगी।

(11) राजस्थान में शिक्षा:-

राजस्थान में शिक्षा का बुरा हाल है। वर्ष 2016 ई. में सरकार हर बच्चे पर हर वर्ष 17500 रु. खर्च कर रही थी जो देश में पहले 5 राज्य के खर्च के बराबर था। गये 5 वर्षों में राजस्थान सरकार ने शिक्षा पर 70000 करोड़ रुपये खर्च किये हैं, इसके बावजूद इस अवधि में 12 लाख विद्यार्थी निजी स्कूलों में चले गये हैं। अगर ऐसे ही हालात रहे तो हमारे सरकारी स्कूलों को बंद होते देर नहीं लगेगी। वर्तमान शिक्षा प्रणाली की पूरी जाँच पड़ताल करने के लिए हमारे प्रधानमंत्री ने 31 मार्च 2015 को बहुत सुझाव दिये हैं। इसके तहत बच्चों द्वारा शिक्षकों का मूल्यांकन (**Evaluation**) करना व शिक्षकों को अच्छा शिक्षण देने के लिए एक विश्वविद्यालय की स्थापना व 800 **vocational courses** की शुरुआत करने जैसे कई अहम मुद्दे शामिल हैं।

(12) शिक्षा का अतीतकाल:-

प्राचीन काल में भारत शिक्षा, नैतिकता व आध्यात्मिकता में आगे था एवं अब भी हम हर क्षेत्र में सही शिक्षा से उन्नति जरूर कर लेंगे। हमारे देश की शिक्षा का अतीत विश्वभर में महान था। इसकी पुष्टि ब्रिटिश पार्लियामेंट में श्री मैकाले द्वारा 2 फरवरी सन् 1835 में पेश की गई (1780 पन्नों की) रिपोर्ट है। उस रिपोर्ट के अनुसार शिक्षा, चिकित्सा, शास्त्र-पद्धति व कृषि में भी हम सबसे आगे थे। मैकाले ने भारतीय शिक्षा व्यवस्था पर भाषण देते हुये सांसदों के प्रश्नों के उत्तर भी दिये थे जो वहाँ के रिकॉर्ड में अभी तक सुरक्षित है। उसी रिपोर्ट में यह भी बताया गया था कि सूरत शहर में जितनी सम्पत्ति है, उतनी सम्पत्ति यूरोप के सभी शहरों में भी नहीं हैं। भारत का नाम सोने की चिड़िया यून ही थोड़े ही पड़ा था। यह सब प्रमाण श्रेष्ठ इतिहासकार प्रो. धर्मपाल जी ने महात्मा गांधी के अनुरोध पर चालीस वर्षों तक लन्दन, फ्रांस एवं जर्मनी आदि देशों में जाकर गहन अध्ययन

व अध्यापन करके इकट्ठे किये थे। भारत की उस जमाने की समृद्ध शिक्षा-पद्धति का विनाश कैसे हुआ, यह तो आप सबको पता है। मैकाले का उस दिन का यह बयान "भारत को यदि गुलाम बनाना है तो उसकी शिक्षा व्यवस्था को तोड़ना पड़ेगा।" इस बात का सबूत है।

खैर जो हो गया वह तो इतिहास है परन्तु अब हमें अग्रसर होना है एवं मुझे पूरा भरोसा है कि हम सब अन्य देशों से हर क्षेत्र में आगे निकल सकते हैं अगर एवं ईमानदारी से जी तोड़ मेहनत की जाए।

न्याय व्यवस्था

दुनिया के महान वैज्ञानिक अलबर्ट आइन्सटाइन का कथन "मैं न्याय को सबसे बड़ा धर्म मानता हूँ" को कोई कैसे नकार सकता है।

सर्वोच्च अदालत में तनाव, नवम्बर 2017 में साफ उजागर हुआ था, जब सी.जे.आई. पर लखनऊ के एक प्राइवेट मेडिकल कॉलेज घोटाले से जुड़े मामले में गलत रूख अपनाने का आरोप लगाया गया था और जिसमें हाईकोर्ट के एक पूर्व जज को इलाहबाद हाईकोर्ट के जज एवं सुप्रीम कोर्ट के जज तक को रिश्वत की पेशकश करते बताया गया था। यह वह मामला था जिसे चीफ जस्टिस (सी.जे.आई.) खुद देख रहे थे। हालांकि सी.जे.आई. के ऊपर रिश्वत लेने का आरोप नहीं था, पर सीनियर वकीलों ने बार-बार दखल देने और मामले की सुनवाई केवल उनके पसंदीदा जजों से ही करने देने के लिए सी.जे.आई. की आलोचना की थी।

12 जनवरी, 2018 का दिन हमारी न्याय प्रणाली में आई हुई खामियों को उजागर करने के लिए हमेशा याद किया जायेगा। उस दिन सुप्रीम कोर्ट के चार वरिष्ठ न्यायमूर्तियों ने एक साथ हमारे देश के मुख्य न्यायाधीश के विरुद्ध प्रेस कॉन्फ्रेंस कर उनकी कार्यशैली को चुनौती दी। यह साधारण घटना नहीं है। ज्यादातर लोग इस बात से सहमत हैं कि चारों जजों द्वारा लगाये गये आरोपों में दम जरूर है। हाँ, इस पर लोगों की अलग-अलग प्रतिक्रिया आनी स्वाभाविक हैं परन्तु विवादों का एक जबरदस्त पिटारा खुल गया है जिसमें सुप्रीम कोर्ट के अधिकारों के दुरुपयोग एवं न्यायपालिका में भ्रष्टाचार की झलक दिखाई पड़ रही है। इन चारों जजों द्वारा उठाए गए मुद्दों में से एक यह था कि सी.जे.आई. जो मुकदमों की सुनवाई कौनसा जज करेगा (अर्थात रोस्टर),

यह तय करते हैं पर उन्हें मनमाने तरीके से कैसेज को जजों में बंटवारे का अधिकार नहीं है। यह मुद्दा तो सीधा-सपाट है। इसमें कोई शक नहीं है कि कई संवेदनशील मामले उन चुनिंदा जजों को दिये जा रहे हैं जिनका नेताओं से करीबी सम्बन्ध है। यह लोकतंत्र पर लम्बे समय तक असर डालेगा एवं जजों और नेताओं के अपवित्र गठ-जोड़ से न्यायापालिका को अविश्वसनीय बना देगा।

यह सारा मामला ठण्डा हुआ ही नहीं था कि 19 अप्रैल 2018 को जज बी. एच. लोया की मौत के मामले की एस.आई.टी. जाँच वाली याचिका खारिज होने पर देश में जो प्रक्रिया हुई उसने तो एक तरह से आखिरी पुआल (Last straw) का काम कर दिया। इस पर टिप्पणी करना तो बेहद मुश्किल काम है लेकिन दूसरे ही दिन कांग्रेस सहित 7 अन्य पार्टियों ने माननीय चीफ जस्टिस दीपक मिश्रा जी के खिलाफ महाभियोग का आवेदन इस पूरे प्रकरण को जटिल बना दिया, एवं इसने पूरे देश, राजनेताओं व न्याय व्यवस्था को झकझोर कर रख दिया। यह सब शर्मनाक व चिंताजनक है। जनता को जब ऐसा लगता है कि राजनीतिक नेतृत्व/नेता पक्षपात कर रहे हैं तो ऐसे दुःखी लोग हमेशा न्यायापालिका का दरवाजा खटखटाते हैं। अब जब न्यायापालिका की छवि पर खुले आम आरोपों /प्रत्यारोपणों का दौर चल रहा है तो हमारे लोकतंत्र की छवि की देश विदेश में और फजीहत (दुर्गति) होगी।

खैर, अब जनता के सामने हमारी सबसे ऊँची अदालत थोड़ी दागदार नजर आती है, क्योंकि देश के चार सीनियर जजों ने यह उजागर कर दिया कि भारत की सबसे ऊँची अदालत में सब कुछ "सही नहीं" चल रहा है। इस छोटी सी चिनगारी से लोकतंत्र खतरे में पड़ सकता है क्योंकि इस प्रकरण में संस्था की ईमानदारी पर सवाल खड़े किये गये हैं। इस पूरे संकट में कौन सही है व कौन गलत है यह तय करना बेहद मुश्किल है लेकिन इस खबर ने पूरे देश को सकते एवं अविश्वास की जद में जरूर धकेल दिया है। एक और संकट यह है कि भारत में उच्चतम न्यायालय से न्याय प्राप्त करना बेहद महंगा है। जो कुछ करना है, सुप्रीम कोर्ट को ही करना है एवं सुप्रीम कोर्ट ही अपनी विश्वसनीयता को दागदार होने से बचा सकता है।

हमें पूरी उम्मीद है कि इससे सुधार के दरवाजे खुलेंगे एवं सबसे ऊँची अदालत दागदार होने से बच पायेगी। इंसाफ न केवल होना चाहिए बल्कि होता हुआ दिखना भी चाहिए। अब यह पंक्तियाँ पूरे देश में गूँजने लग गई हैं। सभी जजों को मिल बैठकर पारदर्शी एवं ईमानदार

समाधान निकालना पड़ेगा। जब सर्वोच्च अदालत के जज एक नजरिये के साथ संवैधानिक फैसला दे सकते हैं तो यह मामला (जो उनके खुद के कुनबे का है) क्यों नहीं हल कर सकते हैं? कोई भी न्यायाधीश योग्यता में किसी दूसरे न्यायाधीश से कम नहीं है। सभी न्यायाधीश बराबर हैं और सबका सम्मान होना चाहिए। अब, जब न्याय की राजनीति पर पूरे देश में बहस छिड़ गई है एवं यदि इसका समाधान इन माननीय जजों ने नहीं निकाला तो सुप्रीम कोर्ट की छवि स्थायी रूप से प्रभावित होगी जो हम सब व देश के हित में नहीं होगा। जब बड़े से बड़े जजों व न्यायालयों का हाल ऐसा है तो छोटे/निचले न्यायालय/जजों के रवैया का अन्दाजा हम लगा सकते हैं। कुछ है माई के लाल व बहादुर इंसान जिनकी वजह से न्याय प्रणाली की साख अभी भी बनी हुई है। सुधार बेहद जरूरी है एवं मुझे यह आशा है हम सब मिलकर कुछ अच्छा जरूर करेंगे। अगर यह नहीं हुआ तो भगवान व जनता हमें कभी माफ नहीं करेगी।

हमें पूरी उम्मीद है कि हमारी जनता, नेता, वकील व सभी महान बुद्धिमान जज कुछ सम्मानजनक समाधान जरूर लेकर आर्येंगे। ऐसा जरूर होगा क्योंकि प्रक्रियाओं में उलझी हुई, बेहद धीमी एवं खर्चीली न्याय प्रणाली में जनता अब तत्काल सुधार चाहती है।

चिकित्सा व्यवस्था

आदमी जब दुःखी होता है तो वह अपने कष्ट के अनुसार तीन जगह गुहार लगाता है- ईश्वर, चिकित्सक व न्यायालय। भगवान के यहां तो हमेशा न्याय होता है लेकिन प्रभु के कुछ फैसले हमें कई बार समझ में नहीं आते हैं। जब कभी हम किसी भले मानव को एक के बाद एक भंयकर पीड़ा झेलते देखते हैं तो कह उठते हैं कि भगवान ऐसा क्यों कर रहे हैं ? इसका जवाब तो देना मुश्किल है परंतु धर्माचार्य इसकी वजह प्रारब्ध मानते हैं।

शारीरिक परेशानी होने पर हम चिकित्सक के पास जाकर राहत पाते हैं एवं इसी वजह से डॉक्टर में जनता कई बार भगवान की छवि देखती है। यह बात न्यायोचित लगती है क्योंकि बहुत से डॉक्टरों में भगवान का अंश व आशीर्वाद होता है। मुझे बेहद वेदना होती है जब

इस पेशे से जुड़े मेरे कई बंधु, मरीजों के साथ जान-बूझकर विश्वासघात करते हैं जो मानवता के खिलाफ घोर अपराध है। ऐसे डॉक्टर धीरे-धीरे समाज का बहिष्कार झेलते हैं। हमें भगवान से ऐसे चिकित्सकों को सद्बुद्धि देने के लिए प्रार्थना करनी होगी।

डॉक्टरी के पेशे में 52 वर्षों तक जुड़े रहने के आधार पर, मैं भावी डॉक्टरों को यह राय जरूर देना चाहूंगा कि यह पेशा हरदम कड़ी मेहनत व जागरूकता मांगता है। आपकी छोटी सी भूल, नासमझी व विषय की कमजोरी की वजह से एक जीवन/परिवार खत्म/बर्बाद हो सकता है। रोज पढ़े, अपने को अपडेट करें एवं अपनी कमजोरियों को ठीक करें। मरीज का मर्ज अगर समझ नहीं आ रहा हो या मामूली भी शक हो तो तुरन्त अपने सीनियर, सहपाठी व वरिष्ठ कंसलटेंट से राय लेने में हिचकिचाहट न करें। मरीज को समय दें। पैसे के लालच में न पड़ें। आपका तो एक ही ध्येय हो कि मरीज हर तरह से जल्द से जल्द ठीक हो जाए। अगर इसमें कोई कमी हुई तो आप अपने आप को माफ नहीं कर पायेंगे। दुनिया आपको जीने नहीं देगी एवं आपकी आत्मा आपको झकझोर देगी। डॉक्टरी का पेशा महान है, आप इसे ईमानदारी से, सच्ची लगन से, सेवा भाव से एवं सीमाएं समझते हुए निभाते रहेंगे तो ईश्वर आपकी हर तरह से मदद करेगा। यह सौ फीसदी परखी हुई बात है। ईमानदार के ऊपर प्रभु की कृपा हरदम बनी रहती है। भगवान आपका मार्गदर्शन करेगा एवं आपकी अंतरात्मा आपको सही राह पर चलाती रहेगी। यह बात इसलिए लिख रहा हूँ क्योंकि इस पेशे में कार्यरत कुछ गलत लोगों की वजह से आजकल के बहुत से डॉक्टर लोभी ही नहीं, डाकू हो गए हैं। डॉक्टर भगवान तो नहीं हो सकता परन्तु उसका नेक इंसान होना अत्यंत जरूरी होता है क्योंकि उसका सम्बन्ध जिंदगी और मौत से हरदम जुड़ा होता है।

यह बात भी हम सब जानते हैं कि अच्छे से अच्छे अस्पतालों व चिकित्सकों की देखरेख के बावजूद, अस्पताल में भर्ती होने वाले 10 में से एक मरीज को दवा/इलाज का दुष्प्रभाव होने की संभावना रहती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O) के आँकड़ों के अनुसार 300 भर्ती हुये मरीजों में से एक की मृत्यु अनायास चिकित्सा त्रुटियों (Unintented Medical Errors) की वजह से होती हैं। अनायास त्रुटियां हर क्षेत्र में होती हैं। वर्तमान समय में उत्तरी अमेरिका में चिकित्सा त्रुटियां मौत का एक प्रमुख कारण है। चिकित्सा त्रुटियों की वजह से संयुक्त राज्य

अमेरिका में हर वर्ष 44000 से 98000 रोगियों के मरने का अनुमान है। अस्पताल में भर्ती होने के बाद मरीजों को नये इनफेक्शन (संक्रामक रोगों) का भी खतरा रहता है। चिकित्सा देखभाल व उपचार में लापरवाही मौत का तीसरा प्रमुख कारण माना जाता है। कई लोगों की मौत अस्पताल में दी गई गलत दवा, गलत इंजेक्शन, ब्लड प्रोडक्ट (HIV, Hepatitis) से भी होती है। W.H.O के आँकड़े डरावने हैं। निष्कर्ष यह है कि मरीज न सिर्फ अपनी बीमारी की वजह से परेशान होता है अपितु गलत इलाज, गलत निदान, गलत शल्य चिकित्सा व अनायास मानवीय गलतियों का खतरा भी झेलता है। एक और विडंबना यह है कि कुछ लालची चिकित्सक अनावश्यक शल्य चिकित्सा व बिना जरूरत की, बिना प्रमाणित दवा, टॉनिक व विटामिन्स देकर भी कई मरीजों का काफी नुकसान कर देते हैं। ये सब रोकना होगा। अतः चिकित्सा से जुड़े प्रत्येक कर्मचारी को न सिर्फ जागरूकता ही रखनी होगी अपितु नैतिकता का पालन भी करना पड़ेगा। इस जागरूकता से कई जिंदगियाँ बचेंगी एवं मरीजों को हर तरह से फायदा होगा।



नौकरियों में आरक्षण एवं प्रचलित राजनीति

मेरी पृष्ठभूमि सेना की रही है एवं मेरे 39 वर्षों के सेना के कार्यकाल के दौरान, मैं समय-समय पर सिविल के कई विभागों में भी कार्यरत रहा हूँ व उनको नजदीकी एवं बारीकी से देखा व समझा है। सेना में जातिगत भर्तियाँ भी होती हैं एवं सिक्ख, राजपूत, कुमाऊं, जाट, लद्दाखी, गढ़वाल इत्यादि पलटने हैं लेकिन यह भर्तियाँ बहुत ही सोच-समझकर, भू-भाग व वैज्ञानिक तरीकों, सेना की सही क्षमता व युद्ध को ध्यान में रख कर की जाती है और समय समय पर इस प्रकार की भर्तियों की समीक्षा भी होती रहती है। एक उदाहरण देता हूँ। एक लद्दाखी सैनिक लद्दाख की पहाड़ियों में (जहाँ ऑक्सीजन की मात्रा बहुत कम होती है) आराम से भाग-दौड़ कर लेता है एवं दुश्मन को लोहे के चने चबा देता है, उसी स्थान पर मैदानी इलाके वाले सैनिक दौड़ना तो दूर, हथियारों के साथ तेज चलने में भी हांफ जाते हैं। मैं 1972 में लद्दाख में लेह, चुशूल, दरबुक, पर्तापुर (थोइस), कराकरोम, दौलत बेग ओल्डी (DBO) इलाकों में तीन वर्ष कार्यरत रहा हूँ एवं लद्दाख स्काउट्स के कौशल को देखा है। वहाँ कई जगह रात का तापमान शून्य से 33°C तक नीचे चला जाता है। वही लद्दाखी सैनिक राजस्थान से सटी पाकिस्तानी सीमा पर मई-जून की गर्मियों में तो क्या सर्दियों में भी उतना कामयाब नहीं हो सकता जितना एक गर्म, मैदानी इलाकों का सैनिक होता है।

इन सब पलटनों के बावजूद, मैं यह दावे के साथ कहूँगा कि सेना में जातिगत एवं धर्म आधारित भेदभाव शून्य के बराबर है। वहाँ हर पलटन व हर सैनिक सभी धर्मों के त्यौहार एवं रीति-रिवाज बखूबी व प्यार से मनाते हैं एवं विभिन्न पलटनों में आपसी वास्तविक आदर, समन्वय और सौहार्द रहता है। जब सिक्ख लाइट इन्फेन्ट्री का जवान

मद्रास रेजिमेंट, मराठी या अन्य किसी पलटन के सैनिक से मिलता है तो दिल खोलकर मिलता है। पलटनों में परमपिता परमेश्वर के एक ही परिसर में स्थित सभी धार्मिक स्थलों में से किसी एक धर्म स्थल पर जब कोई धार्मिक उत्सव मनाया जाता है तो दूसरी धार्मिक मान्यता के सैनिक उसका ऐसा प्रबन्ध करते हैं कि उस धार्मिक उत्सव के श्रद्धालु उनकी इस सहिष्णुता को जीवनभर याद रखते हैं। हर आधिकारी भी दिल खोलकर एवं पूरे मन से सब धर्मों का विधिवत सम्मान करते हैं। इस प्रकार स्वतः ही दुनिया के सबसे बड़ी सेनाओं में शामिल हमारी चौदह लाख सैनिकों वाली सेना में सब धर्मों और जातियों का सम्मान करना एक गौरवमयी परम्परा बनी हुई है। प्रत्येक शीर्ष अधिकारी कार्यग्रहण एवं स्थानान्तरण पर उस दिन का पहला कार्य, इंसान के बनाये इन चारों मुख्य धर्मों के धर्मस्थलों पर उस एक परमपिता को शीश नवाकर शुरू करता है(चित्र संख्या-5)। इसी कारण सेवानिवृत्त सैनिक भी जाति-धर्म के भेदभाव से प्रायः दूर ही रहते हैं।

मेरा सभी सेवारत एवं सेवानिवृत्त फौजी भाईयों एवं उनके परिजनों से यह विशेष आग्रह है कि वे सदैव जाति-धर्म के भेदभाव से स्वयं को ऊपर रखकर अपना कर्तव्य निभाते रहें। सैनिक ही क्यों, प्रत्येक जिम्मेदार भारतीय को भी ऐसा ही सोचना एवं करना चाहिए ताकि हमारा देश तेजी से महानता एवं सम्पन्नता की ओर अग्रसर होता रहे।

दुर्भाग्य से सिविल में हमारे नेताओं ने जनता को ऐसी राह नहीं पकड़वाई एवं न खुद ने पकड़ी क्योंकि ऐसा करने से जनता के फैसेले धर्म और जाति के स्थान पर तर्क व विवेक पर आधारित होते और गलत तरीके से भ्रष्ट राजनीति करने वाला का चूल्हा कब का ही बुझ गया होता। साथ ही देश में रोजगारमूलक, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं, स्वच्छ पेयजल, ईमानदार प्रशासन, त्वरित एवं सुलभ न्याय और बेहतरीन सड़कों का जाल भी कब का ही बिछ गया होता एवं विभिन्न जातियों में विद्वेष उत्पन्न नहीं होता।

मेरे देशवासियों, मैं आपसे हाथ जोड़कर विनती करता हूँ कि आप अब भी जागकर जाति, धर्म की इस कुटिल चाल को समझकर, शांतिपूर्ण तरीके से व्यवस्था परिवर्तन में जुट जाईये। यह भी याद रखें कि प्रेम का स्थान घृणा कभी नहीं ले सकती एवं न घृणा को घृणा से कभी समाप्त ही किया जा सकता है। किसी भी जाति और धर्म में पैदा होना एक संयोग मात्र है, इसलिये दिल खोलकर एक दूसरे से प्रेम करो और सभी की उन्नति की सोचो। सभी के लहू का रंग लाल होता है एवं

बीमारी में खून की जरूरत के वक्त ब्लड-ग्रुप का मिलान किया जाता है न कि जाति-धर्म का।

अब एक और मुद्दे की बात करते हैं। पूरी दुनिया में हर जगह आपको थोड़ा बहुत जातिगत एवं नस्ली भेदभाव मिल जायेगा और ऐसे वर्ग मिल जायेंगे जो स्वयं को अभिजात्य (Elite) एवं अन्य को दलित (Downtrodden) समझते हैं। इसी कारण अच्छा समाज बनाने के उद्देश्य से करीब-करीब हर देश में किसी न किसी रूप में आपको उपेक्षित वर्ग के संरक्षण के लिए आरक्षण का कोई न कोई रूप मिल जायेगा।

समाज में आज जो आरक्षण व्यवस्था है, उससे भारतीय समाज को आजादी के प्रथम पचास वर्षों में बहुत फायदा हुआ है। इसका सबसे बड़ा प्रमाण यह है कि जिनको लोग अछूत एवं अयोग्य समझते थे उन्हें आज बराबरी का दर्जा मिल रहा है। अनुसूचित जाति एवं जनजाति के असंख्य लोगों ने भी यह सिद्ध कर दिया है कि उनकी योग्यता किसी भी कथित उच्च वर्ग के व्यक्ति से कम नहीं हैं बशर्ते उनको आगे आने का और अच्छी शिक्षा प्राप्त करने के अवसर मिले। अन्यथा भी जातिगत श्रेष्ठता का भाव पूर्णतया अवैज्ञानिक एवं दूषित सोच है। अच्छी शिक्षा एवं प्रशिक्षण से किसी भी जाति/धर्म का व्यक्ति उत्कृष्टता प्राप्त कर सकता है इसलिए चोरी छिपे किसी अन्य की जाति की बुराई करना और स्वयं की जाति को श्रेष्ठ सिद्ध करना स्वस्थ मानसिकता का परिचायक नहीं है।

नागरिक सेवाओं में अब अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, पिछड़ा वर्ग, विशेष पिछड़ा वर्ग एवं आर्थिक रूप से पिछड़े सामान्य वर्ग जैसे कई वर्ग स्पष्ट रूप से बनाये गये हैं और इसी अनुसार हमारे समाज के संपूर्ण सामाजिक और आर्थिक उत्थान की योजनाएं अग्रसर हो रही हैं। सैद्धान्तिक रूप से इस परिकल्पना में कोई बुराई नहीं है परंतु इसके व्यावहारिक पक्ष की समय-समय पर समीक्षा करके इसके लाभ को प्रत्येक वर्ग की कतार में अंतिम पायदान पर बैठे व्यक्ति तक पहुँचाना अनिवार्य है। यदि सरकारें यह करने में सफल नहीं हुईं तो मेरी विनम्र समझ में सामाजिक विषमता कम होने की रफ्तार कमजोर पड़ जायेगी एवं अमीर-गरीब के बीच की और गहरी हो जायेगी।

हमारे देश की वर्तमान जनसंख्या 135 करोड़ है यानी लगभग 27 करोड़ परिवार देश में हैं। प्रत्येक परिवार में कम से कम एक कमाऊ सदस्य जरूरी है। इस लिहाज से 27 करोड़ लोगों को किसी न किसी प्रकार का रोजगार जरूरी है परंतु सरकारी नौकरियाँ तो इसकी मात्र

आठ प्रतिशत अर्थात् 2.20 करोड़ ही उपलब्ध हैं। एक व्यक्ति औसत रूप से 30 वर्ष तक सेवारत रहता है। इस प्रकार मोटे तौर पर प्रतिवर्ष मात्र 7.25 लाख ही नई नौकरियाँ मिल पाती हैं। इसलिये यह जरूरी हो गया है कि समाज का SC/ST/OBC/ आर्थिक रूप से पिछड़े सामान्य वर्ग के रूप में हमने जो वर्गीकरण किया है, उनमें से किसी भी ऐसे परिवार को उसकी श्रेणी के आधार पर दुबारा सार्वजनिक क्षेत्र में रोजगार देते समय थोड़ा विचार किया जावे ताकि यह अवसर उसी श्रेणी के अन्य परिवारों के वंचित लोगों को प्राप्त हो सके। यदि किसी व्यक्ति ने अपनी आरक्षित श्रेणी के आधार पर ऐसी सरकारी नौकरी पाई है जिसमें उसका वेतन आयकर सीमा (क्रीमीलेयर) में आता है तो उसके पति/पत्नी एवं संतानों को सामान्य वर्ग में माना जावे। क्रीमीलेयर की संतानों को आरक्षित वर्ग में नहीं मानने का सिद्धान्त अनुसूचित जाति एवं जनजाति पर भी लागू हो जैसा कि वर्तमान में अन्य पिछड़ें वर्गों के क्रीमीलेयर के लोगों पर लागू है।

इसी प्रकार आरक्षित वर्ग का जो सदस्य एम.एल.ए./एम.पी./राज्यपाल रह चुका है, उसकी संतानों को भी सामान्य वर्ग में माना जावे ताकि उनकी संतानों के स्थान पर उसी आरक्षित श्रेणी के अन्य सदस्यों को भी इन पदों पर चुने जाने का अवसर मिल सके। यह सुधार आरक्षित वर्ग में आंतरिक समता एवं खुशहाली के लिये भी जरूरी है क्योंकि अब आरक्षित वर्ग में जो सम्पन्न परिवार हैं, उनकी संताने इस आरक्षण का लाभ उसी आरक्षित वर्ग के कमजोर परिवारों की तुलना में ज्यादा उठाने लग गई हैं। यह सुधार अपने आप कोई भी राजनैतिक नेतृत्व नहीं करेगा चाहे वह बौद्धिक रूप से कितना ही दमदार क्यों न हो। दलितों के वंचितों को यह अधिकार उनके ही वर्ग के सम्पन्न लोगों से सामाजिक साम्यता एवं न्याय के अधिकार पर मांगने होंगे। स्वार्थी और चतुर राजनीतिज्ञों को इन सुधारों को धरातल पर लाने के लिये आत्मिक बल और हिम्मत जुटानी होगी। ऐसा करने पर एक बार वह सरकार जरूर जायेगी क्योंकि आरक्षित वर्ग के अगड़े एवं फिर-फिर के अपने ही परिवार में सार्वजनिक या राजनैतिक अवसर प्राप्त करने वाले ये लोग उस सरकार को दलित एवं पिछड़ा विरोधी सिद्ध करने के दुष्प्रचार में अपना धन व शक्ति लगाने में कोई कोर-कसर नहीं छोड़ेंगे। इसका सबसे ज्यादा विरोध SC/ST/OBC के वे एम.एल.ए./एम.पी./मंत्री एवं उच्च अधिकारी करेंगे, जिन्हें यह स्पष्ट हो जायेगा कि अब यह सब पद उनके ही वर्ग के अन्य वंचितों को मिलने लगेंगे,

जिनकी कीमत पर उन्होंने इन अवसरों को सदैव के लिये अपनी संतानों के लिए ही प्राप्त करने की योजना बना रखी थी। यह परिवर्तन वे आसानी से नहीं होने देंगे। दूसरी ओर ऐसा नहीं कर पाना नेताओं के नैतिक एवं आत्मिक बल की कमी एवं उनकी चतुराई को भी स्पष्ट रूप से इंगित करता है। भारतीय समाज में जाति, धर्म एवं सम्प्रदायों की लम्बे समय से गलत और संकीर्ण मानसिकता को अपने राजनैतिक स्वार्थ सिद्धि हेतु बनाये हुये इस आधार को ये नेता कभी समाप्त नहीं करना चाहेंगे। यह लोग चतुराई, ठगी, राजनैतिक सौदेबाजी, भ्रष्ट गठजोड़ एवं दलाली के सहारे भारतीय समाज के समग्र विकास को जकड़े हुये हैं। भारत के किसी भी राजनैतिक दल में आज यह सामर्थ्य नजर नहीं आता जिसके सहारे वे समाज के प्रत्येक वर्ग के अंतिम व्यक्ति को उस वर्ग की अग्रिम पंक्ति में बिठाने की कोई दीर्घकालीन योजना या वास्तविक ईरादा रखते हों। पाँच वर्ष के इन स्वार्थी एवं मौसमी लोगों से यह पूछने में कभी हिचकिचाहट नहीं रखें कि समाज में वास्तविक प्रेम एवं न्याय को स्थापित करने हेतु उनकी दीर्घकालीन योजना क्या है?

आरक्षण व्यवस्था की सामयिक समीक्षा होती रहे ताकि हर जाति/वर्ग/धर्म के असहाय बच्चे को किसी भी भेदभाव के बिना हर संभव शैक्षणिक, आर्थिक व अन्य सब तरह के अवसर प्रदान करने की योजना बने।

उक्त समस्त लक्ष्यों को ध्यान में रखकर आरक्षण व्यवस्था की पूरी ईमानदारी के साथ समीक्षा होनी चाहिये। इसमें यह भी ध्यान रखना होगा कि हजारों वर्षों से अगड़ी मानी जाने वाली जातियों में भी जो परिवार समय एवं परिस्थिति के कारण घोर विपन्नता एवं अभाव से घिर गये हैं (यानी गरीब रेखा के नीचे हैं) उनकी संतानों की भी पृथक से छंटनी करने की स्पष्ट एवं सतत् वैज्ञानिक प्रक्रिया हो और ऐसे बच्चों के लिए भी उच्च स्तरीय आवासीय विद्यालयों (जवाहर नवोदय विद्यालय) इत्यादि में जगह रखी जावे ताकि 10-15 वर्षों के विशेष अध्ययन से ये बच्चे भी अंधेरे एवं उपेक्षा के चक्र से बाहर आकर समाज की मुख्य धारा में शामिल हो सके एवं उनमें नकारात्मक भाव उत्पन्न नहीं हो।

यह सारे उपाय पूरी ईमानदारी से एवं जातिगत पूर्वाग्रहों एवं भेदभावों के बिना करने होंगे अन्यथा समाज ऐसे ही दो वर्गों में बंटा रहेगा जो चोरी-छुपे स्वयं की उन्नति एवं सुरक्षा के लिए दूसरे के विनाश की योजनाएँ बनाते रहेंगे एवं देश गर्त में जाता जायेगा।

राजनैतिक दल एवं चुनाव

राजनैतिक दलों से सम्बन्धित एक खास बात की चर्चा और करना चाहता हूँ। किसी भी राजनैतिक दल का कोई प्रतिनिधि या नेता जब आप से वोट एवं समर्थन माँगने आये तो उसकी पार्टी को चन्दे के रूप में प्राप्त हर पाई-पाई का स्रोत एवं उसके खर्चे का पूरा लेखा जोखा सार्वजनिक/पब्लिक डोमेन पर डाले जाने के पश्चात ही उनसे जुड़ने की सोचे अन्यथा आप भी भ्रष्ट लोगों के जाल में फंस जायेंगे।

आज अधिकांश दल कई भ्रष्ट, सफेद पोश एवं समाज कंटको से बेहिसाब धन चोरी-छिपे लेते हैं और इस प्राप्त राशि का पूरा हिसाब जनता को नहीं देते हैं। ऐसे लोगों को यदि जिता दिया तो आम जनता के ही टैक्स से बने सरकारी खजाने को, उन्ही भ्रष्ट लोगों की गलत तरीके से मदद करने में ये लोग कभी नहीं चूकेंगे एवं आपकी ईमानदारी और मेहनत से कमाये हुये धन का दुरुपयोग होता रहेगा। इसी बीमारी की वजह से हमारे देश की प्रगति एवं खुशहाली बहुत धीमी पड़ गयी है एवं हमारा महान देश भ्रष्ट देशों की गिनती में गिना जा रहा है।

आप जागरूक होंगे तब ही देश का विकास होगा। हर एक वोट बेहद कीमती होता है। एक वोट के अन्तर से हार-जीत हो जाती है एवं एक वोट अगर गलत आदमी/नेता को चला गया तो कई वर्षों तक कष्ट, चोरी व अन्याय होता रहता है। अगर आप का परिजन भी गलत है तो उसे भी नकारना होगा। अगर वह आप की वजह से हारेगा तो कटुता सिर्फ आप से ही होगी, लेकिन अगर उसे जिता दिया तो पूरी जनता का नुकसान होगा। यह बेहद जरूरी है। कृपया भाई-भतीजावाद, जातिवाद व स्वार्थपरता से ऊपर उठें।।

॥ शुभकामनायें ॥



रोकी जा सकती है सड़क दुर्घटनाएं

यातायात से जुड़े हर मुद्दे पर पूरा ध्यान देना आज सब का अहम कर्तव्य है क्योंकि हम जीवन का बहुत समय यात्रा में बिताते हैं।

सड़क दुर्घटनाएं आज मौत व कई तरह की अयोग्यताओं/अक्षमताओं का मुख्य कारण बन गई हैं। कई किशोर व मासूम इसके शिकार हो रहे हैं। दुनिया की कुल सड़क दुर्घटनाओं की 10 फीसदी संख्या हमारे देश की है। दुख की बात यह है कि इन हादसों में आये दिन बढ़ोतरी हो रही है।

सड़क हादसे हमारी राष्ट्रीय समस्या है। इसमें मौतें ही नहीं होती अपितु हर वर्ष हमें हमारी GDP (Gross Domestic Product) में भी 3 प्रतिशत का नुकसान होता है।

मेरे साथ हुई सड़क दुर्घटनायें व मेरी गलतियाँ -

मेरे जीवन में तीन बेहद गंभीर सड़क दुर्घटनायें हुई हैं जिन्होंने मेरा सारा जीवन चक्र ही बदल दिया। मेरी इकलौती पुत्री का 28 जुलाई 1993 में पुणे में सड़क हादसे में स्कूल से आते वक्त ट्रक की टक्कर से 15 वर्ष की आयु में देहांत हो गया था। जहां घटना हुई वह सड़क एक तरह से दो सड़कों के बीच का शोर्टकट था जो आवासीय कॉलोनी से होकर गुजरती थी। ट्रक ड्राइवर को उधर से जाने में सावधानी बरतनी चाहिए थी और पुत्री भी शायद सतर्क नहीं रही होगी। उसकी सहपाठी कपूर के अनुसार तो ड्राइवर की गलती थी परन्तु यह सब तो अब तथ्यहीन/बेकार मुद्दे हैं। यह घटना पूरे परिवार को जीवन भर का सदमा दे गई। दुर्घटनास्थल से 300 मीटर दूर मिलिट्री नर्सों का हॉस्टल है एवं सारी लड़कियां उधर से ही गुजरती थी। दुर्घटना के एक सप्ताह पहले ही मेरे मन में विचार आया कि क्यों न उस सड़क को हर तरह के वाहनों के लिए बंद करवा दिया जाए परन्तु मैंने समय रहते कोई कार्यवाही नहीं की। मैं उस वक्त *Armed forces medical college* में *Associate Prof. of Medicine* के पद पर कार्यरत था। मैंने

मेरे पद को छोटा मान लिया एवं इस सड़क को बंद करवाने के विचार को नकार दिया। उसका खामयाजा खतरनाक साबित हुआ। अच्छे विचार को तुरन्त लागू करने के लिए हर सम्भव उपाय करने चाहिए। उस दुर्घटना के दूसरे दिन (29 जुलाई 1993) से आज तक शोर्टकट लेने वाले वाहनों के लिए वह सड़क बंद है। आस पास में अच्छे रास्ते हैं एवं उस सड़क के उपयोग से सिर्फ 200-300 मीटर का ही बचाव होता था। उतावली जनता तो 100 मीटर बचाने के लिए भी खतरनाक हादसे की शिकार हो जाती है।

दूसरा हादसा मेरे पुत्र के विवाह में हुआ। जब हम बरात को वापस लेकर आ रहे थे तब मैंने देखा कि हमारी एक बस का ड्राइवर बेहद गलत तरीके से बस चला रहा है, उसने एक जगह चौराहे पर गलत साईड से बहुत ही खतरनाक तेज रफ्तार से बस को निकाला था। मैंने उसे टोका तो उसने तुरंत माफी मांगी। वह कुछ ज्यादा ही हौंसले के साथ बात कर रहा था, मुझे शक हुआ कि शायद वह नशे में है परन्तु मैं कारवाई करने में चूक गया। उसने हम सबको हमारे गांव में उतारा एवं उसके बाद वह जयपुर जाने लगा तो 10-15 लोग जो जयपुर की ओर जा रहे थे, उस बस में बैठ गये। उसके 10 मिनट बाद ही एक तीव्र मोड़ पर वह गाड़ी को संभाल नहीं पाया और बस पलट गई। मैं जब वहाँ आधे घन्टे बाद पहुंचा तो पाया कि ड्राइवर शराब के नशे में चूर था। भगवान का बहुत आशीर्वाद रहा कि सिर्फ 3 आदमियों को ही छोटे आई एवं एक को कुल्हे की हड्डी में रॉड लगानी पड़ी। बाद में तो सब बाराती चिल्ला रहे थे कि यह ड्राइवर हर एक घंटे में शराब पी रहा था। चूक मेरी ही थी। मुझे उसे उसी वक्त रेनवाल में ही जब उसने गलत साईड से गाड़ी निकाली थी, चेतावनी देनी चाहिए थी एवं पूरा चौक करना चाहिए था।

तीसरा बेहद खतरनाक हादसा 100 प्रतिशत मेरी गलती से हुआ। 25 नवम्बर 2011 को मैं सुबह 6 बजे मेरी कार से जयपुर से रेनवाल में जैन अस्पताल में चिकित्सा सेवा देने के लिए जा रहा था। मैंने एक ट्रक को ओवरटेक किया एवं सामने से आते हुए ट्रेक्टर को सही से देख नहीं पाया जो कि गलत साईड से आ रहा था। उससे बचने के लिए गाड़ी को मैंने तुरन्त दाहिनी ओर मोड़ा। इस दौरान मैंने गाड़ी को दाहिनी ओर की कलवर्ट से भिड़ा दी एवं गाड़ी बंद हो गई। मेरे पीछे वाले ट्रक ड्राइवर ने मुझे बचाने के लिए अपना ट्रक दाहिने ओर मोड़ा एवं उसका ट्रक भी कलवर्ट से भीड़ कर रुक गया परन्तु इस

दौरान मेरे कार की बायीं खिड़की पिचक गई एवं ट्रक वाले की जागरूकता एवं प्रभु की दया से मैं बच गया। इस खतरनाक हादसे का मुख्य कारण मेरी उन दिनों चल रही घरेलू परेशानी थी। मैं गाड़ी चलाते वक्त उस उलझन के कारण सही निर्णय नहीं कर पाया। इस हादसे के बाद गाड़ी चलाते वक्त मैं पूरा ध्यान उसी में रखता हूँ और पुरानी परेशानी वाले विचार अगर मन में आते हैं तो भगवान को याद करके उन्हें ही सौंप देता हूँ।

हमें इन हादसों के होने के कुछ मुख्य कारणों पर गौर करना होगा जो इस प्रकार हैं:—

(1) कुछ लोग गलत तरीके से व तेज गति से वाहन चलाते हैं और दुर्घटनाओं की सम्भावनाओं को नकारते रहते हैं एवं इसका खामियाजा भरते हैं।

(2) ड्राइवर का जरूरत से ज्यादा साहस, घमण्ड, बच्चों एवं युवाओं का वाहन चलाते वक्त बिना वजह का जोश, शराब व नशे की आदतें, दिखावे की आदतें व कम नींद लेने के बाद भी लम्बी ड्राइविंग करना इत्यादि भी कुछ कारण हैं जिनकी वजह से वे अपनी, अपने साथ वालों एवं सड़क पर चल रही कई मासूम जिन्दगियों के साथ खिलवाड़ कर देते हैं।

(3) अन्य मुख्य कारण कमजोर व्यक्तित्व, उतावलापन एवं बचपन में सही सीख नहीं मिलना होता है। कुछ वयस्क व अल्पवयस्क झूठे जोश, नई-नई नौकरी एवं दिखावे को अपने वाहन की गति से जोड़ लेते हैं और सातवें आसमान में उड़ने की टान लेते हैं। इसका परिणाम होता है—भयंकर हादसा।

(4) वर्ष 2008 में तीनों सेना अध्यक्ष, डायरेक्टर जनरल मेडिकल सर्विसेज और अन्य उच्च अधिकारियों को भारत के रक्षा मंत्री श्री एंटनी साहब ने बुलाकर 2004 से 2008 के बीच फौजी जवानों की सड़क हादसों से होने वाली मौतों के बारे में जो आंकड़े पेश किए उससे हमें बेहद दुख हुआ। मुझे उस बैठक में यह जानकर सदमा लगा कि फौजी नौजवानों की छुट्टी के दौरान सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली मौतें सीमा पर तैनात और छद्म युद्ध (Counter Insurgency-C.I.) से होने वाली मौतों से कहीं अधिक थी और मरने वाले नौजवानों में से 80 प्रतिशत की नौकरी, दुर्घटना के समय सिर्फ 3-4 वर्ष ही थी। इसका खास कारण इन नौजवानों की लापरवाही, नौकरी मिलने के बाद, दिखावा करने की आदत, सही हेलमेट का ना होना, तेज गति से गाड़ी

चलाना, कानूनों का सही पालन नहीं करना, कुछ कानूनों से अनभिज्ञ होना एवं कई बार सिविल में गाड़ी चलाने का तजुर्बा कम होना है।

(5) दुर्घटना तो बहुत सावधानी के बाद भी हो सकती है परंतु ज्यादातर लोग अपनी लापरवाही एवं ऊपर लिखित कारणों की वजह से मुसीबतें मोल लेते हैं। कोई भी नशा करना, कम सोना, तनाव में रहकर गाड़ी चलाना, जल्दबाजी करना, काल्पनिक मनोदशा में रहना, ट्रेफिक नियमों का उल्लंघन करना एवं दुर्घटना की संभावना को भूल जाना इन दुःखद हादसों के मुख्य कारण होते हैं।

(6) मेरे अनुमान से आज के जमाने में 70 से 80 फीसदी पुरुष एवं 5 से 10 प्रतिशत महिलाएं कोई न कोई वाहन चलाती हैं। आने वाले समय में यह प्रतिशत जरूर बढ़ेगा। अतः हर सम्भव, हर स्तर पर एवं खास तौर पर बचपन से ही तैयारी करनी होगी ताकि प्रत्येक नागरिक सड़क पर सावधानी बरतें और ठण्डे दिमाग से गाड़ी चलाएं। सही जगह पर ही सड़क पार करें एवं दयावान इंसान बनें।

(7) अन्य मुद्दे हैं जैसे कि लाइसेंस बहुत अच्छी तरह से जाँच करके ही दिया जाए और इसके जो कानून कायदे हैं उनका अच्छी तरह से पालन किया जाए।

(8) कुछ स्थान, सड़को की बनावट, तीव्र मोड़ और अन्य कई कारणों की वजह से वे ब्लैक स्पॉट होते हैं। ब्लैक स्पॉट सड़क पर ऐसे स्थान को कहा जाता है जहाँ लगातार 3 वर्ष में पांच दुर्घटनाएं या दुर्घटनाओं से 10 मौतें हुई हो। इन जगहों की समय-समय पर पहचान करके सरकार चेतावनी के निशान लगाती है। हमें इन सबका ध्यान रखना होगा व इन इलाकों में बहुत सावधानी से चलना होगा।

सड़क हादसों में कमी लाने के सुझाव

सड़क हादसों का मामला बहुत गम्भीर है। इस पर नियंत्रण पाने के लिये निम्न बातों पर ध्यान दें:-

1. बच्चों को शांत व दयाभाव स्वभाव के धनी बनाने की हर कोशिश की जाए जिससे वे सड़क पर हड़बड़ी, घमण्ड, होड़, रूतबा, घृणा व क्रूरता से बचें।

2. बच्चों को सही/कानूनी उम्र होने के बाद सही तरीके से लाइसेंस लेकर ही वाहन चलाने दे। साइकिल जरूर बचपन में ही सिखावे परंतु उसमें भी गति का पूरा ध्यान रखें एवं धीरे चलाने की

हिदायते देवें एवं हर वक्त दुर्घटना/मौत के बारे में जरूर बतावे। आजकल नाबालिगों द्वारा बहुत एक्सीडेंट किये जा रहे हैं।

3. बच्चा जब भी बाईक लेकर बाहर जावें तो अच्छी गुणवत्ता का हेलमेट जरूर पहने एवं कभी भी एक से ज्यादा सवारी पीछे ना बिठावे।

4. यह जरूर देखें/समझावे कि बच्चे अपने काम के लिए घर से 2-4 मिनट पहले निकले व 4-5 मिनट रास्ते में आने वाले फाटकों व लाल बत्तियों के लिए भी जरूर रखें। यह छोटी-छोटी बातें ही उन्हें व हमें सुरक्षित रखेंगी।

5. नई पीढ़ी को जिम्मेदार बनाना है। पेरेंट्स बच्चों के रोल मॉडल होते हैं। इसलिए पेरेंट्स यदि बच्चों के सामने ट्रैफिक नियमों का सही पालन करेंगे तो इसका असर बच्चों में जरूर आएगा। देश को अगर महान बनाना है तो हमारे सभी के मनो में यातायात के नियमों के प्रति आदर होना बहुत जरूरी है।

6. शिक्षकों द्वारा विद्यालयों में यह शिक्षा जरूर दी जाये कि सड़क पर अधिक गति से जीवन की क्षति हो सकती है।

7. स्त्रियाँ सड़क पर हमेशा ज्यादा दयावान होती है व Road rage की भावना भी इनमें कम होती है। बच्चियों/स्त्रियों को पूरा ध्यान रखते हुए व सावधानी से वाहन चलाना जरूरी है।

बस, टैक्सी चालको एवं हम सब के लिए विशेष अनुरोध

8. आपके हाथों में कई जिन्दगियां होती हैं, गाड़ी बहुत ही सतर्कता से चलाये। एक-दो सवारी लेने के लोभ में अचानक ब्रेक लगाकर बीच सड़क गाड़ी न रोके। आपके पीछे वाला वाहन अपनी गति कम नहीं कर पायेगा एवं हादसा हो जायेगा।

9. गाड़ी को सही जगह पर ही रोके (सड़कों के बीचो-बीच, चौराहे के बीच में व संकरी जगह पर रोकना सबके लिए घातक सिद्ध हो सकता है।)

10. आगे वाले वाहन से उचित दूरी बनाये रखे क्योंकि वह किसी कारण (जो आपको नहीं दिखेगा) अचानक ब्रेक लगा सकता है और अक्सर आप उस स्थिति के लिए तैयार नहीं होते हैं।

11. अपनी लेन अचानक न बदले। लेन बदलते वक्त पीछे आते हुए वाहन को जरूर देखें। सिर्फ इंडिकेटर लगाकर एक दम लेन बदलना खतरनाक साबित हो सकता है।

12. यह हमेशा याद रहे कि आपके सामने अगर कोई दूसरा वाहन

चालक गलत/तेज रफ्तार से गाड़ी चला रहा है तो वह चालक जरूर परेशान, अज्ञानी, सताया हुआ, दुःखी या घमण्डी है। उस पर दया करना जरूरी है।

13. सामने सड़क पर अच्छी जगह हो तब ही ओवरटेक करें। ओवरटेक हमेशा होर्न देकर व आगे-पीछे देख कर ही करें। क्रॉसिंग/चौराहा पर कभी भी तेज गति न रखें एवं वहां पर ओवर टेक भी ना करें।

14. ज्यादा देर तक अपने वाहन को दूसरी गाड़ी के बराबर न चलायें। थोड़ा आगे या पीछे कर लेना सुरक्षित होता है।

15. हरी बत्ती के बंद होने के बाद गाड़ी को जरूर रोक दे। वे 5 सेकण्ड जब पहले बत्ती पीली होकर लाल होती है उनमें बहुत दुर्घटनाये होती हैं।

16. पुलिस के डर से भागने के चक्कर में कभी भी वाहन की गति तेज ना करें।

17. पहाड़ी इलाके में बहुत ज्यादा सतर्कता बरतने की आवश्यकता होती है।

18. अगर नींद आ रही हो तो चाहे जो कुछ हो/कितनी ही जल्दी हो, गाड़ी किनारे पर लगाकर थोड़ी नींद ले लेना बहुत लाभकारी साबित होगा।

19. गाड़ी को कभी भी ओवरलोड न करे। गाड़ी कभी भी आपके पूरे नियंत्रण में नहीं होती है। ब्रेक फेल होना, टायर फट जाना व अचानक ईजन में खराबी आना आप के बस में नहीं है।

20. गाड़ी खराब हो, टायर पुराने हो व ब्रेक कमजोर हो तो ठीक करवाके ही सफर करे। समय समय पर गाड़ी की सर्विसिंग कराना जरूरी है।

21. सरकार 60 वर्ष की आयु के बाद सेवानिवृत्त कर देती है। 65 वर्ष के बाद लम्बे सफर की ड्राइविंग न करें। अगर शुगर, ब्लडप्रेशर, हृदय रोग है तो 60 वर्ष के बाद लम्बी ड्राइविंग जरूर बंद कर देवे।

22. मोड़ वाली सड़क, संकरी सड़क, अनजान सड़क, टूटी सड़क व जहाँ पर गति सीमा कम रखने की चेतावनी हो, वहां गति जरूर धीमी कर लें।

23. गाड़ी चलाते वक्त अगर किसी भी बात पर गुस्सा आ जाए एवं कोई दर्द भरी बात याद आ जाए तो आप कोई प्रतिक्रिया न करें व

उत्तेजित न हो। ऐसे वक्त में सिर्फ संतोष, ठण्डा दिमाग व ड्राइविंग पर पूरा ध्यान ही आप का साथ देगा।

24. तेज गति से गाड़ी चलाना तो नशे में गाड़ी चलाने के बराबर होता है। तेज गति, नशा व बेकाबू दिमागी विचार दुर्घटना के मुख्य कारण होते हैं।

25. सड़क पर बनाये गये स्पीड ब्रेकर (गति रोधक) एवं पॉट होल (सड़को पर गड्ढे) का जरूर ध्यान रखें। रोड़ मिनिस्ट्री द्वारा सड़क दुर्घटनाओं की रिपोर्ट के अनुसार औसत रूप से हर वर्ष 4726 लोग तो स्पीड ब्रेकर्स एवं 6672 लोग पॉट होल की वजह से मारे जाते हैं।

26. वर्षा ऋतु में बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। सड़क पर थोड़ा पानी भी जमा हो तो गति कम कर लेना जरूरी है, क्योंकि पानी के नीचे गहरा गड्ढा जान लेवा साबित हो सकता है।

27. जब सड़क खाली नजर आती है तो गाड़ी की गति हम कई बार बढ़ा लेते हैं। यह गलत है क्योंकि अचानक कोई दूसरा वाहन, जानवर या सड़क पर अड़चन व गड्ढा आ सकता है जो जानलेवा हो सकता है।

28. सड़कों पर जुलूस आम बात है। ऐसे वक्त बहुत सावधानी बरतें। ऐसे वक्त में छोटा-मोटा हादसा जिसमें आपकी जरा भी गलती न हो वह भी काफी खतरनाक साबित हो सकता है, क्योंकि भीड़ में जीनियस इंसान भी शैतान जैसा बर्ताव करने लगता है। भीड़ में तो सतर्कता व संयम रखना अत्यंत जरूरी है।

29. रेल्वे स्टेशन, बस स्टॉप, स्कूलों, अस्पतालों व अन्य भीड़ वाली जगह पर गति सामान्य रखें एवं जल्दबाजी न करें।

30. आवारा पशु सड़क पर अचानक आ जाते हैं एवं कई बार अचानक अपनी गति व दिशा बदल लेते हैं। सावधानी व गति नियंत्रण से ही इनसे बचा जा सकता है। जंगल से गुजरती हुई सड़कों पर नील गाय व अन्य जंगली जानवरो का ध्यान रखें।

31. कई बार बच्चे सड़कों पर खेलते हैं व पतंग लूटने व गेंद पकड़ने के लिए भी सड़क पर अचानक आकर अपनी जान जोखिम में डाल देते हैं।

32. आपके बगल में बैठे हुए सहपाठी/आपकी पत्नी/दोस्त से विवादित एवं ज्यादा गंभीर विषयों पर बातें ना करें ताकि दिमागी एकाग्रता ड्राइविंग में ही लगी रहे।

33. अगर आप छोटी या गली की सड़क से बड़ी सड़क पर चढ़ रहे हैं/अपना वाहन ले जा रहे हैं तो गति बहुत कम रखना जरूरी होता है। बड़ी सड़क पर आने वाला आपको नहीं देख पाता है एवं उसकी सामान्य गति से भी आप टकरा सकते हैं।

34. गाड़ी चलाते वक्त व सड़क पार करते समय मोबाइल/हेडफोन का उपयोग करना घातक साबित हो सकता है।

35. लम्बे सफर के दौरान 40-60 कि.मी. लगातार गाड़ी चलाने के बाद, 5-10 मिनट का विराम जरूर लेवें। इस दौरान गाड़ी का बाहर से निरीक्षण करें व अपने हाथ पैरो को आराम दे एवं पानी/चाय पीये। यह बहुत फायदेमंद साबित होता है। सेना में तो यह जरूरी ड्रिल है जो हर ड्राइवर जरूर करता है।

36. सड़क पर जिन्दगी व मौत में सिर्फ एक सैकण्ड की असावधानी का ही फैसला होता है—यह हमेशा ध्यान रखें।

37. गाड़ी के साइड ग्लास को सही दिशा में रखें व उसका उपयोग शुरू से (ड्राइविंग सीखते वक्त) ही करना सीखें।

38. स्कूलों में व अन्य समय पर सिखाये गये प्राथमिक उपचार (First aid) के बारे में जागरूक रहें। दुर्घटना के बाद सही प्राथमिक चिकित्सा से कई जाने बचाई जा सकती हैं।

39. सड़क पर घायल व्यक्ति के लिए मददगार (Good Samaritan) बनकर कई जिंदगियाँ बचाने में सहायता करें। पुलिस व कानूनी कार्यवाही से न डरें। सुप्रीम कोर्ट ने भी इस सम्बन्ध में स्पष्ट गाईड लाईन्स जारी कर रखी है।

40. रात की ड्राइविंग बिलकुल अलग होती है। रात में कभी भी दिन जैसी गति न रखें। रात को दिन की गति की सिर्फ 60 से 70 प्रतिशत ही गति रखें क्योंकि सामने आती हुई गाड़ी की रोशनी आपको भ्रमित व चकाचौंध कर सकती है। आपकी गाड़ी के सामने का ग्लास, सामने से आने वाली गाड़ियों की हार्ड-बीम की रोशनी आपको चकाचौंध कर सकती है एवं आप असमंजस में पड़ सकते हैं। अगर आप चश्मा पहनते हैं तो और भी सावधान रहे व रात्रि में गति कम रखें। अपने वाहन की लाइट हार्ड-लॉ बीम का सही उपयोग जरूर करें। यह आदत आपकी एवं कई अन्य लोगों की जान बचाने में जरूर मददगार साबित होगी।

41. कई पुराने चालकों (ड्राइवर) को रोड़-साइनेज का मतलब

मालूम नहीं होता है और उनमें से कई कम पढ़े-लिखे हैं, उनको दुबारा ट्रेनिंग लेनी/देनी जरूरी है।

42. विनम्रता, शालीनता, सहिष्णुता, दया व धैर्य ड्राइवर के प्रमुख गुण होते हैं। इनको हमेशा अपनाये रखें।

सारांश

सड़कों पर ट्रैफिक आये दिन बढ़ेगा और गाड़ियों की और भी लंबी कतारें होंगी। हर नागरिक अपने गंतव्यस्थल पर सही समय पर पहुँचने की जल्दी में रहता है। हम घर से समय से थोड़ा पहले निकलना भूल जाते हैं और जल्दी पहुँचने की जद्दोजहद में ड्राइविंग करते वक्त मानसिक संतुलन खो बैठते हैं। परिणाम होता है दुर्घटना व बहुत भारी क्षति। ये दुर्घटनाएँ तो रोकनी होंगी एवं ऐसा किया जाना संभव है। हमारे पड़ोसी देश चीन में 2005 में 108000 मौतें सड़क दुर्घटनाओं से हुई जिन्हे चीन ने 5 वर्ष में यानी 2010 तक, 30 प्रतिशत तक कम कर लिया। जबकि भारत में सड़क दुर्घटनाओं का आँकड़ा उन 5 वर्षों में 98000 से बढ़कर 140000 हो गया था। अभी भी यह आँकड़ा हर वर्ष करीबन 3-5 प्रतिशत की रफ्तार से बढ़ रहा है। सड़कों को सुधारने की प्राथमिकता देकर, वाहन चालकों की सावधानी एवं ट्रैफिक नियमों का सख्ती से पालन करने से इसमें काफी कमी आयेगी।

सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्ति का जीवन/अंग बचाने के लिए पहला घंटा (जिसे चिकित्सकीय भाषा में गोल्डन आवर कहा जाता है) बहुत महत्वपूर्ण होता है। इस दौरान यदि सही प्राथमिक इलाज करके घायल को जल्दी से जल्दी अस्पताल पहुँचा दिया तो 50 प्रतिशत जिंदगियाँ बचाई जा सकती हैं। सरकार के पूरे सहयोग के बावजूद 74 प्रतिशत दर्शक घायल की सहायता करने के लिए तैयार नहीं होते हैं एवं बिना कारण पुलिस-कचहरी से डरते हैं।

दुःख की बात एक और है कि मेरे कई भाई-बन्धु (डॉक्टर) भी सरलता से सड़क दुर्घटना वाले मरीज को नहीं देखते हैं क्योंकि वे पुलिस केस से डरते हैं। मेरे विचार से ऐसे लोग डॉक्टर कहलाने के काबिल नहीं है। उन्हें जागना होगा।

मानव जगत की रचनाकार है स्त्री

वे पुरुष जो स्त्री का शोषण, बहिष्कार व किसी भी तरह का अनादर करते हैं वे कभी भी शांति से नहीं रह सकते हैं।

इस समय बेटियों को जन्मने देना व उनके लिए हर तरह का उचित माहौल रखना एक अहम मुद्दा है। सृष्टि का उद्भव नारी से है। वह भावनाओं, प्यार, करुणा, व दया का भंडार होती है। धन, ताकत और विद्या की देवियाँ हैं, लक्ष्मी, दुर्गा व सरस्वती। हर लड़की में ये तीनों रूप मौजूद होते हैं पर हम उन्हें नकारने में तुले हैं। लड़की (जननी) के बिना जीवन अधूरा रहेगा एवं बिगड़ भी सकता है।

आजकल सिर्फ एक ही बच्चे का चलन हो रहा है। इस पर हम यह जरूर कहेंगे— “हम दो हैं, हमारे दो तो होने ही चाहिए।” हमारे विचार में एकल संतान (एक ही बच्चा) कभी पूर्ण मानव नहीं हो सकता। कृपया इस पर ध्यान दे एवं पहला बच्चा चाहे लड़का हो या लड़की दूसरा तो जरूर होने दें। एक ही बच्चा पैदा करना ईश्वर व समाज के समक्ष सही न्याय नहीं है। बहुत ही कम बालक ऐसे होंगे जो अपने खुद के भाई-बहिन की इच्छा न रखते हो। भाई-भाई/बहिन के प्यार से जिन्दगी में सर्वगुण सम्पन्न मानव का विकास होता है। अतः एक संतान सिर्फ अकेली ही नहीं अधूरी भी होती है।

अल्ट्रासाउण्ड की खोज जीवन को सरल बनाने में व कई बीमारियों की पहचान के लिए हुई है। इस तकनीक से गर्भ में ही बच्चे की कई बीमारियों का पता लगाकर उनका इलाज भी होने लग गया है और स्वस्थ बच्चे पैदा होन लगे हैं। दुर्भाग्यवश इस खोज से यह भी पता चलने लगा है कि गर्भ में लड़का है या लड़की। बस यहीं से भयंकर रोग शुरू हो गया—भ्रूण हत्या का। पहले कुछ लोग लड़कियों को पैदा होने के बाद मारते थे, अब तो यह काम चुपके से पैदा होने के पहले ही हो जाता है।

वाह रे भारत, तेरी चतुराई।
बेटी मारे, कहे सफाई।।

हैरानी की बात है कि इस वारदात में ज्यादातर महिलाएं (माँ-दादी, इत्यादि) शामिल होती हैं। मैं यह स्वीकार करना चाहता हूँ कि मेरे कई पुराने दोस्त व रिश्तेदार भी इस जघन्य अपराध में शामिल थे। नाम बताना तो ठीक नहीं होगा, परन्तु यह जरूर लिखूंगा कि अब वे व उनकी संताने दुःखी हैं। विचित्र बात यह है कि उनको वे ही बेटे सता रहे हैं जिनके लिए उन्होंने अपनी बेटियों को मार दिया था। भगवान के घर न्याय है। कई पुत्रों ने तो अपने माँ-बाप को नकार दिया लेकिन यह देख कर खुशी होती है कि उन बुजुर्गों को उनकी बेटियाँ सहारा दे रही हैं।

नारी का ऐसा तिरस्कार उस देश में हो रहा है जहाँ के शास्त्रों में नारी के प्रति विचार बड़े ही ऊँचे, आदरणीय तथा नारी जाति का गौरव बढ़ाने वाले हैं। मनु महाराज ने नारी के सम्बंध में जो आदरपूर्ण व प्रभावशाली उद्गार लिखे हैं उनको पढ़कर यूरोप के नामी विद्वान "नित्से" महोदय चकित हो गये थे और उन्होंने लिखा था:—

"I knew no book in which so many delicate and kind things are said of the woman as in the law book of Manu, these old grey heads and saints have a manner of being gallant to woman which perhaps can not be surpassed."

(Antichrist PP 214-215)

अर्थात् "मनुस्मृति को छोड़कर मेरे देखने में ऐसी कोई भी दूसरी कानूनी पुस्तक नहीं आयी जिसमें स्त्रियों के प्रति इतने अधिक ममतापूर्ण और दयापूर्ण उद्गार हैं। इन प्राचीन सफेद बालों वाले ऋषियों-सन्तों का स्त्रियों के प्रति सम्मान का ऐसा ढंग है कि उसका कदाचित् अतिक्रमण नहीं हो सकता।"

मनु महाराज ने कहा है—

पितृभिर्भ्रातृभिश्चैताः पतिभिर्देवरैस्तथा ।
पूज्या भूषयितव्याश्च बहुकल्याणमीप्सुभिः ।।
यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः ।
यत्रेतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः ।।
शोचन्ति जामयो यत्र विनश्यत्याशु तत्कुलम् ।
न शोचन्ति तु यत्रैता वर्धते तद्धि सर्वदा ।।
जामयो यानी गेहानि शपन्त्यप्रतिपूजिताः ।

तानि कृत्याहतानीव विनश्यन्ति समन्ततः ।।
 तस्मादेताः सदा पूज्या भूषणाच्छादनाशनैः ।
 भूतिकामैर्नरैर्नित्यं त्कारेषूत्सवेषु च ।।

(3 / 55-59)

भावार्थः—

परम कल्याण चाहने वाले पिता, भाई, पति, देवर— इन सभी को चाहिये कि वे स्त्रियों का सत्कार करें और उन्हें भूषण—वस्त्रादि से अलंकृत करें। जिस परिवार में स्त्रियों का पूजन सत्कार किया जाता है, वहाँ सम्पूर्ण देवता प्रसन्नतापूर्वक निवास करते हैं। उस कुल को देवताओं का आशीर्वाद प्राप्त होता है। जिस कुल में स्त्रियों का आदर—सत्कार नहीं होता, उस कुल की सम्पूर्ण क्रियाएँ, सारे धर्म—कर्म निष्फल हो जाते हैं। जिस कुल में बहिन, बेटी, बहू और माता आदि स्त्रियाँ दुःखी रहती हैं, वह शीघ्र ही नष्ट हो जाता है और जिस कुल में ये दुःखी नहीं रहतीं वह सदा वृद्धि को प्राप्त होता है। स्त्रियाँ उचित सम्मान न मिलने के कारण जिन घरों को शाप दे देती हैं, वे घर कृत्यासे सताये हुए की भाँति सब ओर (धन—धान्य, सुख—सम्पत्ति, मान—प्रतिष्ठा, धर्म—कर्म) से नष्ट हो जाते हैं। इसलिये कल्याणकारी पुरुषों को चाहिये कि वे सदा वस्त्र, आभूषण और उत्तम भोजनादि से—अर्थात् इन सभी चीजों की इन्हें स्वामिनी बनाकर—इनका समादर करें और प्रत्येक शुभ अवसरों—उत्सवों पर उनका भलीभाँति (विशेषरूप से) सत्कार करें।

याज्ञवल्क्यस्मृति 1 / 82 में भी कहा गया हैः—

भर्तृभ्रातृपितृज्ञातिश्वश्रूश्वशुरदेवरैः ।

बन्धुभिश्च स्त्रियः पूज्या भूषणाच्छादनाशनैः ।।

भावार्थ :-

‘पति, भ्राता, पिता, कुटुम्बी, सास, श्वसुर, देवर, बन्धु—बान्धव एवं स्त्री के सभी सम्बन्धियों का कर्तव्य है कि वे वस्त्राभूषणादि के द्वारा उसका पूजन—सत्कार करें।’

एक बिल्कुल ऐसा ही कथन वशिष्ठ स्मृति में भी है। प्राचीन भारत के महान ग्रंथों की यह झलकें हमें याद रखनी है। अनेक परिवारों में यह अच्छी परम्परा आज भी प्रचलित है।

मेरे एक खास दोस्त हैं, ब्रिगेडियर विपिनचन्द जो सेवानिवृत्त होने के बाद देहरादून में HIMS मेडिकल कॉलेज में बाल रोग विभाग के

प्रोफेसर के पद पर कार्यरत रहे। उन्हें 2 मई 1994 को दिल का जबरदस्त दौरा पड़ा। था। वे पूना में मेरे घर के पास ही रहते थे। उन्होंने मुझे फोन किया और जब मैं उनके घर पहुँचा तो देखा कि वे अपनी दोनों छोटी बेटियों को सामने खड़ा करके चरण स्पर्श कर रहे हैं। यह देख कर मैं स्तब्ध रह गया। मैंने थोड़ा प्राथमिक उपचार किया एवं इतने में एम्बुलेन्स आ गई एवं हम कमान अस्पताल पूना के लिए रवाना हो गये। वे बहुत दिन बेहद बीमार रहे परन्तु ठीक होकर आज तक आराम से काम कर रहे हैं। मुझे इस दृश्य से बहुत कुछ सीखने को मिला एवं बाद में यह पता लगा कि यह रिवाज हिमाचल प्रदेश में आज भी है एवं वहाँ कन्याओं की कई अवसरों पर पूजा होती है। अन्य प्रांतों में तो यह नाम मात्र ही है जैसे कि कुँवारी बच्चियों को खाना खिलाना आदि। मेरा यह मानना है कि ब्रिगेडियर विपिन अपनी पुत्रियों के आशीर्वाद व अपने दृढ़ विश्वास से ही ठीक हुए हैं। उनकी बीमारी के दौरान मैंने कमांड अस्पताल पुणे, रूबी मेडीकल अस्पताल पुणे, एवं आर्मी अस्पताल (रेफरल व रिसर्च) दिल्ली के बड़े-बड़े डॉक्टरों को उनके इलाज के समय काफी निराशानजक टिप्पणी करते सुना था लेकिन वह भाई ठीक हो गया।

हालांकि आज कई परिवारों में हालात कुछ सुधर रहे हैं एवं कानून का डंडा भी चल रहा है फिर भी बेटों को लेकर सोच सही नहीं है। कन्या भ्रूण हत्याओं को रोकने के लिए एक जन आंदोलन की आवश्यकता है।

दूसरा एक और दोष है कि कई बार माँ-बाप जाने-अनजाने में बेटा-बेटी में भेदभाव करते हैं व बेटे को ज्यादा तव्वजो देते हैं। यह नहीं होना चाहिए। इससे लड़की में हीन भावना आने का डर रहता है। इस लड़ाई में तो माँ-बाप ही मदद कर सकते हैं। अगर हम लड़की की हत्या भ्रूण में ही कर देंगे, उसे आगे बढ़ाने में मददगार साबित नहीं होंगे तो वह इस लड़ाई में हार जायेगी। इस हार का हर्जाना तो माँ-बाप व पूरे संसार को चुकाना होगा।

आज हमारे समाज में स्त्री-पुरुष जनसंख्या अनुपात भी चौंकाने व चिंतित करने वाला है। इस समस्या का हल हम सब को मिलकर करना है क्योंकि सरकार व कानून अकेले कारगर नहीं हो सकते। अगर इस हालात में सुधार नहीं हुआ तो लड़कों की शादियाँ कहाँ से होगी एवं हर तरह का अत्याचार, दुर्व्यवहार, एवं अन्य कई रोग हमारी आने वाली पीढ़ी को घेर लेंगे।

मां-बाप को बदलना होगा। पुरुष एवं नारी दोनों नारी से ही पैदा हुए हैं। इस उपकार के बदले उन दोनों को मिलकर समाज को एक नारी (लड़की) तो देनी ही होगी। ऐसा नहीं हुआ तो भगवान हमें कैसे माफ करेंगे।

बेटी "पराया धन" नहीं है। बेटी जब हमारा व देश का धन बनेगी तब ही हम सब एवं देश धनी होगा। बेटियों का किसी भी स्तर पर अवहेलना करने वाला देश सही उन्नति नहीं कर सकता। बेटी की उपेक्षा उस देश में हो रही है जहाँ का इतिहास एक कन्या को दस पुत्रों के बराबर (दश पुत्र समाः कन्या) मानता आया है। यह हमें शोभा नहीं देता।

स्त्रियों का थोड़ा भी अनादर प्रभु की तोहीन है क्योंकि महिलायें ईश्वर की प्रतिनिधि हैं। पुरुष यह न भूले की नौ महिने पेट में पालने वाली पूजनीय माँ पुरुष से हर हालत में बड़ी व नमन करने योग्य है।

नारी को इज्जत देना व उसकी हर कदम पर रक्षा करने से ही समाज उत्तम बनेगा।



स्मार्टफोन एवं इंटरनेट

आने वाले समय में मोबाईल संबंधित व कृत्रिम बुद्धिमत्ता (*Artificial Intelligence, A.I.*) इतनी ज्यादा विकसित होने वाली है कि हम इसका अंदाज भी नहीं लगा सकते हैं। मानव को इन सब के साथ रहना पड़ेगा। अतः इनका उपयोग बहुत समझदारी से करना होगा एवं इनके विनाशकारी खतरों व दुरुपयोग से हर हालत में बचना होगा।

आज मोबाइल व अन्य गैजेट्स के बिना जीवन असंभव है। इन्होंने हमारा जीवन काफी आसान बनाया है लेकिन इन सब के उपयोग में कई तरह की सावधानी बेहद जरूरी है अन्यथा इसके दुष्परिणाम हमें संकट में डाल देंगे।

पहले बच्चों की बात करते हैं। सब मनोचिकित्सक, बाल रोग विशेषज्ञ, नेत्र विशेषज्ञों, और विश्व स्वास्थ्य संगठन की ओर से साफ चेतावनी है कि 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को कोई भी इलैक्ट्रॉनिक गैजेट्स जैसे मोबाइल, टैबलेट व वीडियो गेम इत्यादि नहीं देने चाहिए। इनसे बच्चों में हाइपर एक्टिविटी, ध्यान में कमी व हिंसक प्रवृत्ति जैसी कई दिक्कतें पनप सकती हैं और बच्चों का सुचारु रूप से विकास भी नहीं हो पाता है। बड़े बच्चों द्वारा भी टी.वी. व अन्य स्क्रीन का 40 मिनट से ज्यादा उपयोग आँखों के लिए हानिकारक होता है। अभिभावक यह भी ध्यान रखें कि बच्चा इन गैजेट्स पर क्या कर रहा है ? स्मार्ट फोन पर रात को ज्यादा चैटिंग न सिर्फ बच्चों की नींद खराब करती है अपितु दूसरे दिन की दिनचर्या भी बिगाड़ देती है। इस प्राकृतिक दिनचर्या के बिगड़ने से बच्चों में सीखने की क्षमता बहुत कम हो जाती है एवं बच्चे चिड़चिड़े हो जाते हैं।

हमारे पास सबसे महत्वपूर्ण निधि समय ही होता है। इसका सदुपयोग करके ही हम जीवन में कुछ हासिल कर पाते हैं। अगर हम सतर्क नहीं हुए तो यह गैजेट्स हमारा एवं बच्चों का समय बर्बाद करके हमारे मुख्य लक्ष्य से भटका सकते हैं।

कोई भी टेक्नोलॉजी अगर विवेकपूर्ण व संयमित रूप से इस्तेमाल न की जाए तो वह सुविधाओं के बदले कई दुष्परिणामों की जननी बन जाती है। आज स्मार्टफोन और इंटरनेट की जरूरत से ज्यादा इच्छा व उपयोग का प्रतिकूल असर हर वर्ग के बच्चों पर पड़ रहा है। इसी वजह से एक नये मनोविकार “इंटरनेट एडिक्शन डिस्ऑर्डर” की समस्या पैदा हो गई है। इसके मरीजों की बढ़ती संख्या एक महामारी की ओर इशारा कर रही है। इसे रोकना आवश्यक हो गया है क्योंकि आने वाले समय में और नये-नये आविष्कार होंगे एवं पॉर्न सामग्री इत्यादि कई वेबसाइट्स पर उपलब्ध होगी। इनकी लत न केवल मानव की सहज मानसिक व सामाजिक स्थिति पर प्रतिकूल असर डालेगी अपितु कई तरह की आपराधिक घटनाओं में भी बढ़ोत्तरी करेगी। इस वैश्विक मुद्दे को नजर अंदाज करना हम सभी के लिए भारी पड़ेगा।

मोबाइल से ही बातें करके काम चलाने की वजह से हम आमने – सामने बैठकर बात करने के आनन्द और कला को भूल रहे हैं। इसका नतीजा यह है कि विनम्र व्यक्ति भी कई बार फोन पर या मैसेज के द्वारा दूसरों को बेइज्जत व दुःखी करने वाली बातें कह देता है/लिख देता है। जब सुनने वाला सामने बैठा होता है तो आप अक्सर शालीनता से पेश आते हैं एवं अच्छी तरह से बात करते हैं लेकिन यह बात मोबाइल व ई-मेल मैसेज में कहाँ? ऐसे मौकों पर तो इंसान बेधड़क मन की भड़ास, अपनी निराशा और छुपे हुये भावों एवं कुछ भी कह देने व टाईप करने में हिचकिचाता नहीं है। इसे ऑनलाईन डिसइन्हिबिशन इफेक्ट (Online Disinhibition Effect) कहते हैं। इन सबसे दुश्मनी बढ़ती है एवं आप मन ही मन परेशान रहते हैं और अच्छे व्यवहार से मिलने वाले आनन्द से वंचित रह जाते हैं। इन सब गैजेट्स का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल हमें झगड़ालू स्वार्थी व अधीर बनाता है। यदि हम अभी से सतर्क नहीं हुए तो इन सबका दुष्परिणाम आने वाले समय में बेहद खतरनाक हो सकता है।

सब विशेषज्ञ व समाज विज्ञानिकों का मानना है कि अगर आप रोजाना 4-5 घण्टों से ज्यादा आईपैड/स्मार्टफोन/कम्प्यूटर इत्यादि पर बिता रहे हैं तो आपकी मस्तिष्क की क्षमता व याददाश्त (काग्निटिव एबिलिटी) पर सिर की चोट (हेड इंजरी) के बराबर बुरा असर हो सकता है। ऑनलाईन के साथ अत्यधिक जुड़ाव की वजह से आजकल कई लोग तो इन उपकरणों में इतने मशगूल रहते हैं कि उनके घरों व बच्चों के साथ क्या चल रहा है इसकी बारीक जानकारी तक उन्हें नहीं रहती

है। इसका परिणाम परिवार में मनमुटाव, झगड़ा व बच्चों में भटकाव होता है। अगर आप ऑफिस से घर आकर खुद मोबाइल में व्यस्त हो जाते हैं, बच्चे मोबाइल पर गेम खेलने व एप्स अकाउन्ट बनाने में लीन रहेंगे तो परिवार के साथ खूबसूरत पल कब बिताएंगे व बच्चों की सही परवरिश कैसे होगी? टेक्नोलॉजी पर जरूरत से ज्यादा निर्भर रहने की वजह से हमारे सूक्ष्म ज्ञान और स्मरण शक्ति पर भी असर पड़ता है और मस्तिष्क की रासायनिक प्रक्रिया में भी बुरा बदलाव आता है। इसको मेडिकल भाषा में "डिजिटल स्ट्रॉक" कहते हैं। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने 15 वर्ष तक के 120115 बच्चों पर परीक्षण करके यह दावा किया है कि अगर बच्चे जरूरत से ज्यादा समय टी.वी. देखने, कम्प्यूटर पर कंसोल बेस्ड वीडियो गेम्स खेलने, इंटरनेट सर्फिंग व स्मार्टफोन का इस्तेमाल करने में लगाएंगे तो उनके मानसिक स्वास्थ्य व व्यवहार पर बुरा असर पड़ेगा। अतः यह जरूरी है कि बच्चे एक नियंत्रित तरीके से ही इन इलेक्ट्रॉनिक डिवाइसेज की स्क्रीन पर कम से कम समय बिताएं। इसके बिना या इनसे बिलकुल दूर रहना ना तो अब संभव है ना ही इसकी सलाह है क्योंकि इसके फायदे बहुत हैं एवं सीमित सदुपयोग से सोशल कनेक्शन और स्किल्स में भी इजाफा होता है।

सेल्फी का पागलपन व खतरनाक जगह से सेल्फी लेते वक्त मौत:-

डॉ. टॉम्पसेट जो डिजिटल कैमरा बनाने वाले पहले इंजीनियर थे, अपनी इस टेक्नोलॉजी इजाद से कुछ निराश है एवं उन्होंने यहां तक कह दिया कि "काश! मैं यह आविष्कार न करता।" यह बात उन्होंने वर्ष 2016 में उनको एवं उनके अन्य तीन साथियों को इस डिजिटल कैमरा क्रांति के लिए "क्वीन एलिजाबेथ प्राइज फोर इंजीनियरिंग" मिलने के दौरान कही। उनका कहना था कि लोग खूबसूरत जगह या कार्यक्रमों का लुत्फ लेने के बजाय वहां सेल्फी लेने लगते हैं। यह जानकर दुःख व हैरानी होती है कि खतरनाक जगहों पर/मुद्राओं के साथ सेल्फी लेते वक्त दुनियां में सबसे ज्यादा मौतें हमारे देश में हो रही हैं।

क्या किया जाए ?

1. कोई भी लत जीवन में अच्छे उद्देश्य एवं लक्ष्य की कमी से पड़ती है। इससे बचने के लिए हर व्यक्ति को जागरूक होकर हमारी भावी पीढ़ी के सदस्यों का जीवन उद्देश्यपूर्ण बनाने हेतु उनके आस-पास

एक सकारात्मक वातावरण और बेहतर जीवन स्थितियों का निर्माण करना पड़ेगा। बच्चे तो गीली मिट्टी की तरह होते हैं उन्हें जैसा माहौल व शिक्षा देंगे वह वैसे ही बन जाएंगे। अतः बच्चों को उनके सुझाव एवं रूचि के मुताबिक एक अच्छे उद्देश्य के साथ कोई अन्य आउटडोर खेलकूद, संगीत, नृत्य कोई नई भाषा, धार्मिक, आध्यात्मिक व अन्य अच्छी पुस्तकें पढ़ने की आदत से जोड़ते हुए परवरिश करें ताकि उनका बहुमुखी एवं सर्वांगीण विकास (Overall Development) हो और नए गैजेट्स की अनावश्यक लत ना पड़े।

2. मानव अपनी आदतों का गुलाम होता है और अगर आदतें अच्छी होंगी तो फिर भटकाव कम होगा एवं हम अपना लक्ष्य हासिल करने में भी कामयाब हो जाएंगे। कहीं ऐसा ना हो कि रोज नये-नये उपलब्ध इन उपकरणों से ज्यादा जुड़ाव व उपयोग न केवल हमारा बहुमूल्य समय ही बर्बाद कर डालें अपितु हमारी जिंदगी पर आन पड़ें। जीवन समय ही है एवं समय प्रबन्धन बहुत जरूरी है। आपके मोबाइल पर कोई भी, कभी भी फोन लगाकर आपका समय बर्बाद कर देता है या कर सकता है। अतः अपना समय व ऊर्जा बचाने के तरीके जरूर अपनायें। जब कोई जरूरी काम कर रहे हैं एवं कोई फोन आता है तो तुरन्त प्यार से मैसेज कर दें कि आप अभी व्यस्त हैं, बाद में बात करेंगे। यही नियम आप पर भी लागू होता है। अगर आपको किसी से लम्बी बात करनी है तो समय तय करके ही बात करें। यह जरूरी नहीं कि अगला भी उसी वक्त आप से बात करने की स्थिति में हो जब आपके पास समय है। गलत समय पर जैसे कि नाश्ते के समय, ऑफिस के समय, पूजा पाठ के समय व दोपहर के सोने के समय पर फोन करके खुद व दूसरों को परेशान करना ठीक नहीं होता है। जिस समय आप किसी से बात करना चाहते हैं तो हो सकता है वह उस समय किसी परेशानी में हो, गाड़ी चला रहा हो या किसी अन्य महत्वपूर्ण कार्य में व्यस्त हो। अतः यह निष्कर्ष न निकालें कि वह आपसे बात नहीं करना चाहता। इसमें नाराज होना या स्वयं को अपमानित महसूस करना ठीक नहीं है। हर एक की अपनी-अपनी मजबूरियां होती हैं, ऐसे समय में आप शांतिपूर्वक मैसेज भेजकर अपनी मुख्य बात बता सकते हैं।

3. अगर आप सेवानिवृत्त, बूढ़े, बेरोजगार, स्वतंत्र व बंधनमुक्त हैं तो मेहरबानी करके अनावश्यक फोन द्वारा अन्य कार्यशील परिजनों व दोस्तों का ध्यान भंग एवं समय बर्बाद ना करें। फोन

में दो व्यक्तियों का समय लगता है अगर एक का बचेगा तो दूसरे का भी भला होगा, यह जरूर ध्यान रखें। अतः प्यार से, कम से कम शब्दों में अपनी बात कह कर धन्यवाद कहते हुए फोन बंद कर दें। हाँ, अपने माता-पिता व अन्य करीबी रिश्तेदारों का कुशल मंगल उनके समय के मुताबिक जरूर लेते रहें। ऐसे लोग अक्सर आपकी आवाज सुनने के ही इच्छुक होते हैं। यह एक तरह की सेवा व हम सब का कर्तव्य है।

4. आपकी आदत ऐसी न हो कि आप बार-बार मोबाइल में मैसेज चैक करके अपना समय नष्ट करने लगे। इसी प्रकार ई-मेल, वाट्सअप, संदेश व फेसबुक नोटिफिकेशन को लेकर भी सतर्क रहकर अपना समय बचाएं। अनेक उपदेशात्मक मैसेज आप बिना पढ़े डिलीट कर सकते हैं या स्पैम में मार्क कर सकते हैं। इन सबके लिए एक समय निर्धारित कर लें ताकि आपका समय व ध्यान जरूरी विषयों से भंग ना हो। यह सब उपकरण बुरे नहीं हैं परन्तु इनका उपयोग तो सीमित ही रखना होगा।

5. हमें एक बार में एक ही काम करने की आदत अपनानी होगी। आजकल हम खाना खाते वक्त, घूमते हुए, गाड़ी चलाते समय एवं कई अन्य महत्वपूर्ण कार्य करते समय भी इन उपकरणों का उपयोग करते रहते हैं। यह आदत हर तरह से गलत है। वैसे भी वर्तमान ज्ञान, धारणा एवं खोज के अनुसार मल्टी टास्किंग (Multitasking) ठीक नहीं है। एक इंसान गहन सोच व जटिल कार्य करते हुए उसी समय फोन पर बात करके अपना श्रेष्ठतम कैसे दे सकता है? अतः ऐसे व्यवहार से बचें। ड्राइविंग करते वक्त मोबाइल पर बात करना तो दुर्घटनाओं को बुलावा देना होता है।

6. स्मार्ट फोन से हम स्मार्ट नहीं बनते हैं। हम स्मार्ट तभी बनेंगे जब हमारी कार्यकुशलता बढ़ेगी और समय का प्रबन्धन अच्छा होगा। बिना काम के ट्विटर कमेंट से आप दुःखी हो सकते हैं एवं वाट्सअप पर भी दूसरों की कई बातें आपको परेशान कर सकती हैं। यह सब एक तरह से ब्लैक होल (Black Holes) हैं जो हमें थका देते हैं। हमारा समय बर्बाद करते हैं एवं हर तरह से नुकसान पहुँचाकर हमें हमारे खास उद्देश्य से दूर ले जाते हैं। आपको ज्ञात होगा कि ब्लैक होल्स में जाने वाला ग्रह, उपग्रह, रोशनी, समय एवं अन्य कोई भी चीज अपना अस्तित्व ही खो देती है। कहीं इन उपकरणों के दुरुपयोग से हमारा अस्तित्व ही खतरे में न पड़ जाए, सावधान!

7. सही उपाय व तरीका यही होगा कि बीच-बीच में इनको

साइलेंट करें एवं इनसे दूर हो जाएं। घर आते ही थोड़ी देर इन से दूर रहें। कोई आसमान नहीं टूटेगा अगर आप महीने में दो-तीन दिन इन गैजेट्स (उपकरणों) के बिना घूमने, पिकनिक आदि पर चले जायेंगे। यह सब करना होगा ताकि हम व हमारी भावी पीढ़ी सही तरह से पनपती रहे।

8. इन सबके इस्तेमाल से पहले एक बार सोचें एवं अपने आप से जरूर पूछें :-

(i) क्या इसके बिना काम चलेगा?

(ii) यह कितना जरूरी है?

(iii) मैं इस वक्त इस गैजेट्स के अलावा और क्या अच्छा काम कर सकता हूँ?

(vi) इसका कोई दुष्परिणाम तो नहीं होगा? एक बार कोई गलत ट्वीट/मैसेज कर दिया तो वह तो कमान से निकले हुए तीर के समान होता है।

(v) मैं कितने कम शब्दों व समय में यह बात/मैसेज ठीक तरीके से कर सकता हूँ।

9. अन्य मुद्दे व सुझाव -

(i) फोन पर कभी भी ऊँची आवाज में बात न करें। यह आदत आपके आसपास के लोगों को परेशान करती है एवं आपकी निजी बातें भी बेपर्दा हो जाती हैं जो आपको भारी पड़ सकती हैं। ईयरफोन का वोल्यूम ज्यादा रखने से बहरेपन का खतरा बढ़ जाता है एवं मस्तिष्क पर भी बुरा असर पड़ता है।

(ii) मोबाइल व अन्य उपकरणों को दिन में एक दो बार अच्छी तरह से साफ जरूर करें। इनमें कीटाणु चिपक जाते हैं जो हमें नुकसान पहुँचा सकते हैं।



प्रकृति और पर्यावरण की सुरक्षा में ही हमारा बचाव

हमारे पास एक ही धरती माता है एवं मानव के रहने लायक कोई अन्य ग्रह हमको आने वाले 1000-2000 वर्षों में शायद ही मिले। अतः इस धरती माता को हर तरह से पावन रख कर हमें इसका ऋण तो चुकाना ही होगा। तब ही, यह आने वाली पीढ़ियों के लिए रहने लायक रहेगी।

भारतीय सेना में सेवारत रहते हुये मैंने देश के 14 विभिन्न स्थानों पर कार्य किया। सैनिक छावनियों में खुला स्थान एवं मैदान होते हैं। देहरादून, लखनऊ, पुणे, दिल्ली में पदस्थापन के दौरान वृक्षारोपण एवं उनके लालन पालन का मैंने आनन्द लिया। इन रोपित वृक्षों में से दो तिहाई वृक्षों ने अपना विराट रूप धारण किया हुआ है। सेवानिवृत्ति के बाद भी मेरे गाँव एवं जयपुर में निवास स्थल के पास यह काम किया। इनको देखकर जो प्रसन्नता होती है, वह अवर्णनीय है।

पर्यावरण का सरल अर्थ जल, वायु व अंतरिक्ष(खास तौर से हमारी धरती, सूर्य देव इत्यादि) सबको समेटे हुए है। पृथ्वी पर सही पर्यावरण के तालमेल की वजह से ही जीव की उत्पत्ति हुई है एवं पर्यावरण के सही नहीं होने की वजह से ही तो अभी तक खोजे गये अन्य ग्रहों पर जीव नहीं मिला है। पर्यावरण व मनुष्य का धनिष्ठ संबंध है। मनुष्य ही नहीं, हर जीव व पर्यावरण एक दूसरे के पूरक हैं। धरती माता हमारा हर तरीके से पोषण करती है। यह पावन जीवन दायिनी है एवं हरदम अपना प्यार व स्नेह लुटाती रहती है। हम सब अन्न, फल, खनिज, पेट्रोल आदि इस रत्नगर्भा धरती माता की ही संताने हैं। धरती माता पावन है व बिना भेदभाव के हरेक को अपना प्यार लुटाती रहती है। हमें धरती की इस कृतज्ञता को हर दम याद रखते हुये इसके साथ अच्छा व्यवहार करना होगा।

जल प्रदूषण व नदी नालों की सफाई- गुरुवाणी में धरती को माँ,

हवा को गुरु व पानी को पिता कहा गया है—“पवन गुरु, पानी, पिता माता धरत महत।” जल के बिना जीवन संभव नहीं है। हम ज्यादातर भू-जल पर निर्भर हैं जिसका स्तर गये 40-50 वर्षों में लगातार नीचे गिर रहा है और देखते ही देखते बहुत से कुएँ सुख गये हैं। पुराने जमाने में जो नदियाँ-नाले बहते थे व तालाब पानी से लबालब भरे रहते थे, उनमें से अधिकांश का आज नामों-निशान तक नहीं है। जो कुछ नदी-नाले बचे हैं वे बहुत प्रदूषित हो गए हैं। इसका खास कारण हमारी अदूरदर्शिता व पानी का सही प्रबंध नहीं होने की वजह है। यह सब पर्यावरण की छेड़छाड़ की वजह से हो रहा है। अगर हम वर्षा ऋतु में ही पानी के संरक्षण व उसके उपयोग की विधियों पर ध्यान दें तो पानी की समस्या से काफी हद तक मुक्ति पा सकते हैं। कई जगह वर्षा का पानी इतना ज्यादा होता है कि वह बहुत तबाही मचा देता है। यह पानी जो बह-बह कर सूख जाता है या समुद्र में मिल जाता है, उसे रोक कर, उसका सही उपयोग करना ही होगा। स्वच्छ जल की समस्या बेहद गंभीर है एवं कई विद्वानों ने तो यहाँ तक कह दिया कि अगर तीसरा महायुद्ध हुआ तो वह जल के लिए होगा। यह कथन बहुत हद तक सच लगता है। पर्यावरण के इस ईश्वरीय तत्व को सही प्रबंध करके सँभालना होगा। महाकवि कालिदास ने कहा था—“प्रत्यक्षाभिः प्रपनस्तनुभिरवस्तु वस्ताभिरष्टाभिरीशः” अर्थात् जल, वायु, अग्नि आदि पर्यावरण के तत्वों को ईश्वर का प्रत्यक्ष स्वरूप मान कर पूजा करनी चाहिए।

हर देश व काल में जीवन व पर्यावरण की परस्पर निर्भरता एक खास पहचान रही है एवं भारतीय चिंतन की तो यह मूल परंपरा है। हमारा हर पूजा-पाठ जल देवता, अग्नि देवता, पृथ्वी देवता, वायु देवता के श्लोक से शुरू होती हैं। जल के बिना जीवन संभव नहीं है, अतः जल स्रोतों व नदियों को प्रदूषण से बचाना पर्यावरण संरक्षकों यानी हम सबका प्रथम कर्तव्य है। हर नदी धरती को पावन करती है उसके प्रवाह में पवित्रता व एकता होती है। वह हरेक का बराबर सम्मान करती है। भगवती गंगा तो सभी नदियों का सम्मिलित रूप से श्रद्धा का प्रतीक है।

ज्येष्ठ शुक्ल दशमी को गंगा दशहरा का पर्व मनाया जाता है। इसी दिन माँ गंगा, राजा भागीरथ के तप व प्रार्थना की वजह से, धरती को पवित्र करने अवतरित हुई थी। हरेक नदी को सम्मान देना, उन्हें प्रदूषणमुक्त रखना व उनके बहाव को बनाये रखना ही सही गंगा-पूजन होगा। प्रदूषित द्रव्य, मल-मूत्र व अन्य कचरा इत्यादि नदियों में बहाकर

हम सिर्फ नदियों को ही अपमानित नहीं कर रहे हैं, अपितु पूरे समाज व जीवों को भी नुकसान पहुँचा रहे हैं। इस दिशा में सरकार व समाज दोनों कोशिश कर रहे हैं परन्तु इस अभियान में पूरी जान डालनी पड़ेगी व इसे बेहद गंभीरता से लेना होगा। हमारी हर तरक्की नदियों के साफ होने व उनमें जल प्रवाह बनाये रखने पर निर्भर है। नदियों को आपस में जोड़कर उन नदियों का प्रवाह बनाना होगा जो लुप्त हो गई हैं। इसी योजना से हमारे लगातार नीचे उतरते भू-जल का स्तर रोक सकते हैं एवं कृषिप्रधान देश की हालत सुधार सकते हैं। हमारे पूर्व प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी जी ने इस पर काफी जोर दिया था लेकिन वे सफल नहीं हो पाये। यह योजना मुश्किल जरूर है लेकिन असंभव नहीं है। पूर्व राष्ट्रपति स्वर्गीय डॉ ए.पी.जे. अब्दुल कलाम जिन पांच बातों पर विशेष जोर देते थे उनमें से कृषि व खाद्य प्रसंस्करण खास थी एवं वे भी अक्सर नदियों को जोड़ने पर जोर देते थे।

पर्यावरण प्रदूषण :-

आज जिस रफ्तार से पर्यावरण प्रदूषण हो रहा है एवं जलवायु में परिवर्तन आ रहा है वह सारे विश्व के लिए भयानक संकटों की दस्तक है। इस समय हम सबके सामने तीन भयंकर समस्याएं—ग्लोबल वार्मिंग (धरती के तापमान में होती हुई वृद्धि), हर तरीके का प्रदूषण व ईंधन की कमी बहुत ही विकराल चुनौती के रूप में खड़ी है एवं पूरी मानव जाति के लिए ही नहीं अपितु पूरे जीव मात्र के अस्तित्व के लिए घातक है। हर वर्ष 5 जून को हम विश्व पर्यावरण दिवस मनाते हैं परंतु पर्यावरण की हालत दिनोदिन बिगड़ती ही जा रही है। आज हमारे फल, अनाज, सब्जियों के माध्यम से कीटनाशक दवाइयों का जहर हमारे शरीर में घुलता जा रहा है। गन्दे तालाब व नदियों के पानी से पैदा की हुई सब्जियां व अनाज कई खतरनाक रोग व कैंसर के मामलों में बहुत बढ़ोतरी कर चुके हैं। उद्योगों का जहरीला रासायनिक कचरा उनके आस पास की नदियों व खेतों को बेहद नुकसान पहुँचा रहा है एवं अन्ततः फसलों पर व हर जीव मात्र पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार लोगों के स्वास्थ्य पर इनसे बेहद हानिकारक असर देखने को मिल रहे हैं। बहुत से किसानों के शरीर में कीट-नाशक दवाओं के पाये जाने की खबरे बहुत चिंताजनक है। इन सबकी वजह से जेनेटिक म्यूटेशन हो रहा है, मस्तिक की क्षमता में कमजोरी आती है एवं अन्य कई बीमारियों का

खतरा भी बढ़ जाता है।

जिन गांवों में हमें 40-50 वर्ष पूर्व जाने पर जो आनन्द मिलता था एवं हम शुद्ध हवा का लुत्फ लेते थे आज वहां का वातावरण प्रदूषित हो गया है। वहां की वायु में हानिकारक कीटनाशकों की बदबू आती है एवं कई अन्य नुकसानदायक तत्व भी हवा में घुल-मिल गये हैं। पर्यावरण प्रदूषण होने की वजह से जल में भी हानिकारक बैक्टीरिया, वायरस व अन्य केमिकल तत्वों की वजह से नुकसान हो रहा है। यह सब हमारे अन्न, सब्जियाँ व फूलों को भी विषैले बनाकर हमारे शरीर को रूग्ण बना रहे हैं। जाने-अनजाने में हम वातावरण को चारों ओर से नुकसान पहुँचा रहे हैं। हर तरह का कूड़ा-कचरा एक जटिल समस्या बन गया है। पूरे देश में हर रोज दो करोड़ पानी की बोतलें और चार करोड़ दूध की थैलियाँ कूड़े में फेंकी जा रही हैं। पॉलीथीन भी अनगिनत समस्याएँ पैदा कर रहा है। कचरे में फेंकी हुई बैटरियों, मोबाईल और कम्प्यूटरों से निकलता हुआ पारा, कोबाल्ट, आर्सेनिक व अन्य कई जहरीले रसायन, हमारी मिट्टी और भूगर्भीय जल को जहरीला बना रहे हैं। अस्पतालों से व कई फैक्ट्रियों से निकलने वाला कचरा जिसका सही तरीके से निस्तारण नहीं किया जाता है, कूड़े की समस्या को और जटिल बना रहा है। यह सब तरह का कचरा जमीन, जल व हवा में जहर घोल रहा है। घरेलू गंदगी का कूड़ा-कबाड़ा जो करीबन पूरे कचरे का 20 फीसदी के आस-पास होता है-उसका भी सही निस्तारण बहुत ही कम घरों में होता है। कई लोग तो अपने बगल वाले घर, पास की खाली जगह या सड़क के पास फेंक कर अपने घर को साफ मानते हैं। उन्हें पता तब लगता है जब कचरे से बीमारियां फैलने लगती है। कई वर्षों पहले सूरत में फैले हुए प्लेग जैसी महामारी इसका छोटा सा उदाहरण है। छोटे शहरों को छोड़ें, राजधानी दिल्ली जैसे शहर का आधे से ज्यादा कचरा यमुना में बहा दिया जाता है। यह यमुना की दुर्दशा का खास कारण है। नाभिकीय ऊर्जा प्रक्रम में उत्पन्न न्यूक्लियर कूड़ा-कचरे को सही ठिकाने लगाना भी एक भयंकर चुनौती बनती जा रही है।

अगर समय रहते कचरे के निस्तारण का समाधान नहीं हुआ तो हमारी आने वाली पीढ़ियों के सामने एक भयानक संकट खड़ा हो जायेगा।

प्लास्टिक व अन्य कचरे के हर टुकड़े को सही जगह (गार्बेज बिन इत्यादि) में फेंककर हम कुछ हद तक हमारी पूरी पृथ्वी को ही गार्बेज

बिन न बनने में मदद कर सकते हैं।

ग्लोबल वार्मिंग का कहर- वैश्विक तापमान में लगातार होती वृद्धि का प्रमुख कारण है कोयला, प्राकृतिक गैस जैसे जैव ईंधनों व पेट्रोलियम का अंधाधुंध उपयोग व जंगलों की कटाई। इन सबसे वायुमंडल में कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा बढ़ती जा रही है व धरती का वायुमंडल गरम हो रहा है। यही खास कारण है जिसकी वजह से हमें ध्रुवीय क्षेत्र की बरफ पिघलने और समुद्री जल स्तर बढ़ने जैसे गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। मैंने 1972-73 ई0 में कई बार हिमालय के काफी पहाड़ों को पैदल चलकर एवं हवाई जहाज से बहुत करीब से देखा था एवं वे सब दृश्य मेरे जीवन के सुन्दरतम याददाश्तें थीं। मुझे उन्हें दुबारा देखने का मौका 2009-2010 में चार बार मिला एवं मुझे बेहद दुख हुआ कि कई पर्वत जो पहले बर्फ से ढके रहते थे अब नग्न नजर आये। कई वैज्ञानिकों ने भी यह बताया है कि अंटार्कटिका के हिमखंडों के जलमग्न हिस्से बहुत तेजी से पिघल रहे हैं। इन सब की वजह से ही वातावरण में उथल-पुथल, बर्फबारी, तेज बारिश व चक्रवाती तूफानों की संख्या दिनोंदिन बढ़ रही है। ईंधन के जलने से वातावरण में जो कार्बनडाइऑक्साइड पैदा होती है उसका ज्यादातर हिस्सा समुद्र सोख लेता है व इस वजह से समुद्र का पानी एसिडिक होता जा रहा है। अगर यही हालात रही तो सदी के अन्त तक पानी में रहने वाली लगभग 30 फीसदी प्रजातियाँ लुप्त हो सकती हैं।

पर्यावरण शुद्धि के कुछ उपाय- पर्यावरण प्रदूषण व जलवायु परिवर्तन की वजह से कहीं बाढ़, कहीं समुद्री तूफान, कहीं बढ़ता तापमान व कहीं अन्य भीषण प्रकोप, यह सब भविष्य में आने वाले भयानक संकटों के संकेत हैं। समय रहते हम सब को पर्यावरण को ठीक करके उसे सुरक्षित रखना होगा। यह चिंताएँ अकेले किसी की समस्या नहीं हैं न कोई अकेला देश इनसे निपट सकता है। यह वैश्विक समुदाय की जिम्मेदारी है। अंतरराष्ट्रीय प्रयास हो रहे हैं, एवं 1997 में जापान के क्योटो में दुनियाभर के पर्यावरण वैज्ञानिकों एवं अन्य अधिकारियों का सम्मेलन हुआ था। उन सबने पृथ्वी पर बढ़ती कार्बन-डाइऑक्साइड की मात्रा कम करने पर जोर दिया था। इस बैठक को "क्योटो प्रोटोकॉल" का नाम दिया था एवं एक अंतरराष्ट्रीय समझौता माना गया लेकिन इसके परिणाम विशेष नहीं निकले। हमारे देश में भी पर्यावरण संकट से बचने के लिए कई योजनाएँ लागू हैं लेकिन इनसे कुछ ज्यादा सुधार

नहीं हो रहा है। इनको और कारगर एवं व्यापक स्तर पर लागू करेंगे तब ही आने वाले संकटों से बचा जा सकेगा।

सरकार की "स्वच्छ भारत" की योजना जरूरी है परन्तु जब तक हम सब इसमें नहीं जुड़ेंगे तब तक पर्यावरण में कोई खास सुधार नहीं होगा।

1. अक्षय ऊर्जा (Renewal Energy) का उपयोग बढ़ाना होगा-

ग्लोबल वार्मिंग कम करने के लिए अमेरिकी राष्ट्रपति श्री बराक ओबामा की घोषणा, जिसके तहत वर्ष 2030 तक अमेरिका द्वारा ग्रीन हाउस गैसेज (Green House Gases) में 32% की कटौती करने का प्रावधान है। पर्यावरण सुधारने के लिए यह एक महत्वपूर्ण कदम है। इसका खास उद्देश्य बिजली बनाने एवं कारखानों में कोयले व अन्य तेल वगैरह, जिसकी वजह से वातावरण दूषित होता है, के बजाय अक्षय ऊर्जा का इस्तेमाल करने को प्रोत्साहन देना है।

सब राष्ट्रों को अक्षय ऊर्जा जैसे सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा एवं जल ऊर्जा के साधनों को प्रोत्साहित करके वायुमंडल को दूषित होने से बचाना है। यह बहुत अहम मुद्दा है एवं सारे जीव-जगत के लिए लाभदायक साबित होगा।

2. बायो डीजल देने वाले पौधों द्वारा पर्यावरण में सुधार- एनर्जी प्लांट जैसे जट्रोफा, करकास, कैस्टर बीन, रबर ट्री व कसावा मेनीहाट एस्कॉलैटा इत्यादि पौधों को बढ़ावा देकर हम कोयले व डीजल से बिजली की वजह से जो प्रदूषण व बढ़ते तापमान की समस्या हो रही है, उससे काफी हद तक निपट सकते हैं। हमारे देश के लिए कैस्टर बीन यानी अरंडी एक महत्वपूर्ण पौधा है क्योंकि इससे बनने वाला बायो डीजल कोयले व कच्चे तेल का अच्छा विकल्प है। अरंडी का पौधा प्रदूषित मिट्टी को भी काफी हद तक ठीक करके उसकी गुणवत्ता में सुधार लाता है। यह जहां उगाया जाता है वहाँ की जमीन में पौषक तत्वों की अच्छी बढ़ोतरी करता है एवं खेती के लिए सहायक जीवाणुओं की गतिविधियां और उनकी किस्मों में भी वृद्धि करता है। मिट्टी में से यांत्रिक तरीके से प्रदूषण तत्वों का हटाना व रासायनिक विधियों से काबू पाना बहुत महंगा पड़ता है, जबकि अरंडी जैसे पौधे, विषैली भारी धातुएं, कीटनाशक, कच्चे तेल व कई प्रकार के हाइड्रोकार्बन जैसे प्रदूषणकारी तत्वों को मुफ्त में हटा देते हैं। इनको बढ़ावा देना होगा।

3. हरियाली बढ़ाई जाए-

जंगलो की संख्या मे तेजी से होती कमी की वजह से पर्यावरणीय संकट और गहराता जा रहा है। आबादी क्षेत्र

में बढ़ोत्तरी एवं लालची प्रवृत्ति के कारण जंगल और पहाड़ कट रहे हैं। विकास के लिए पर्यावरण के साथ अच्छा तालमेल रखना बेहद जरूरी है। धरती माता बहुत बड़ी है एवं वीरान जगह अब भी उपलब्ध बहुत है। ऐसी जगह जल की व्यवस्था करके पेड़-पौधे लगाना एक अहम कदम होगा। कहा भी गया है—

अतितानागतान् सर्वान् पितृवंशांस्तु तारयेत् ।
कांतारे वृक्षरोपी यस्तस्माद् वृक्षांस्तु रोपयेत् ॥

भावार्थ- जो वीरान एवं दुर्लभ स्थानों में वृक्ष लगाता है, वह अपनी बीती और आने वाली पीढ़ियों को तार देता है, इसलिए वृक्ष अवश्य लगाने चाहिए।

वृक्ष लगाने से ही काम नहीं चलेगा उन्हें नन्हें बच्चों की भांति पालना पड़ेगा। बच्चे बड़े होकर आप से मुकर सकते हैं परन्तु वृक्ष आपका हरदम साथ देंगे। पेड़ों का हमारे जीवन में बहुत महत्व है एवं इनके अनगिनत फायदे हैं। घर के चारों तरफ पेड़ होने से बिजली का खर्च एवं एयर कंडीशनर की जरूरत भी 30 फीसदी तक कम हो जाती है। एक साल में एक पेड़ इतनी कार्बन डाइऑक्साइड सोख लेता है, जितनी एक कार के 26000 मील चलने से निकलती है। एक व्यक्ति द्वारा जीवन भर में फैलाये गए प्रदूषण को खत्म करने के लिए 300 पेड़ों की जरूरत होती है। पेड़ पर्यावरण के फेफड़े हैं एवं वे हमारे फेफड़ों को भी कई रोगों से बचाते हैं।

4. पानी के संरक्षण व स्वच्छता पर ध्यान और जलस्रोतों को स्वच्छ करने के अभियानों में सहयोग देना होगा- यदि हमारी नदियाँ व नाले स्वच्छ हो गए तो पानी की बहुत बड़ी समस्या दूर हो सकती है। आये दिन किसी न किसी शहर में प्रदूषित पानी की वजह से टाइफाइड, पीलिया, दस्त एवं अन्य कई बीमारियों के फैलने की खबर आम बात है। भू-जल में प्लोराइड एक गंभीर समस्या है। कारखानों से निकलता हुआ जहरीला घोल हमारे नदी नाले, भू-जल एवं जमीन को कई तरह के नुकसान पहुँचा रहे हैं। इन सबके लिए हम औद्योगिकरण और जनसंख्या इत्यादि को जिम्मेदार ठहरा रहे हैं, परन्तु हम यह भूल रहे हैं कि हम सब भी इस बिगड़ती हुई स्थिति के लिए कहीं न कहीं जरूर जिम्मेदार हैं।

जल प्रदूषण रोकने के लिए जो कानून हैं, उन्हें और सख्त बनाना होगा एवं उन सबका पालन करना ही पड़ेगा। दोषी व्यक्तियों, संस्थाओं एवं कारखानों इत्यादि को तुरन्त एवं कड़ी सजा (जैसे Attempt to

murder इत्यादि में होता है) का प्रावधान करने से ही काम चलेगा। पानी में जहर घोलना या गंदा करना एक तरह से जीव हत्या ही तो है।

पानी की एक भी बूँद बर्बाद ना करें— यह नारा हमारे हरेक के दिलो दिमाग में रहे। गंगा व अन्य नदियों व नालो के शुद्धिकरण अभियान में हमें सामूहिक रूप से पूरा श्रम व सहयोग देना होगा। सरकार व उसके कानून कायदे बिना हम सब के सहयोग के उसी हालात में रहेंगे जैसे सन् 1986 में शुरू किया गया “स्वच्छ गंगा” का प्रयास है। जब तक लोग गंगा व अन्य नदियों में दूषित व रासायनिक कचरा बहाना बंद नहीं करेंगे—गंगा निर्मल कैसे होगी? कारखानों के मालिकों एवं हम सब की यह जिम्मेदारी है कि गंदे पानी को दोष रहित करके ही अन्य स्रोतों व जमीन पर छोड़ें। सारे विश्व में जल बचाने के लिए तीन आर्स (3RS)—रिड्यूस, रिसाइकिल और रियूज का नुस्खा दिया जाता है। रिड्यूस यानी हम पानी कम इस्तेमाल करें, उसकी यथासंभव बचत करें। इस्तेमाल किये पानी को पुनः प्रयोग करने के लिए जरूरी प्रक्रियाओं से गुजार कर पानी के शुद्धिकरण के बाद उसको दुबारा रियूज करें। अमेरिका के लॉस एन्जिल्स शहर में सीवर के पानी को पीने लायक बनाया जाता है। यद्यपि इस शोध—प्रक्रिया में पाँच वर्ष का समय लगता है। आने वाले समय में हमें कुछ ऐसे ही तरीके अपनाने पड़ेंगे जिनसे किसी भी तरह के जल को शुद्ध करके उसको पीने योग्य बनाया जाए।

जल है तो कल है, जल है तो जीवन है। अतः देश में फिर से स्वच्छ जल स्रोतों, स्वच्छ नदियों की बहार लानी होगी एवं हम सब को पानी के संरक्षण व स्वच्छता पर ध्यान देना होगा।

5. जनसंख्या नियंत्रण— जनसंख्या नियंत्रण भी पर्यावरण को ठीक रखने में कारगर साबित होगा। हमारे देश के ऊंचे तबके के लोग जो कम बच्चे पैदा कर रहे हैं, यह न सोचें कि वे तो आर०ओ० का पानी, बोतलों का पानी पीकर एवं अच्छे फल खाकर अपने आप को व अपने सीमित परिवार को स्वस्थ रख लेंगे। उन्हें भी पर्यावरण के प्रदूषण का जहर तो किसी न किसी रूप में घेर ही लेगा। अगर उनके घरों के अगल—बगल में कचरे के ढेर हैं एवं कच्ची बस्तियों की कतारे हैं एवं जहाँ जनसंख्या नियंत्रण पर जोर नहीं है तो अमीर लोग कैसे बचेंगे?

6. गरीबी व पर्यावरण— इन दोनों का बहुत करीब का रिश्ता है। गरीबी हटाने से लोग उन्नति करेंगे एवं पर्यावरण के सुधार में भी मदद करेंगे। वह अपने दैनिक जीवन में सुधार करके अच्छे पर्यावरण में रह

सकेंगे।

7. शिक्षा व पर्यावरण- सही शिक्षा का महत्त्व हर जगह है। अगर पर्यावरण सुधार एवं कचरा नियंत्रण व उसके निस्तारण की शिक्षा स्कूली स्तर पर अनिवार्य कर दी जाए तो हमारी भावी पीढ़ियाँ इसके बारे में सावधान हो जायेंगी व पर्यावरण सुधार के लिए नई तकनीकों का आविष्कार भी कर सकती हैं।

8. शहरों की ओर पलायन को रोकना होगा- कई बड़े शहरों में तो 20 प्रतिशत तक लोग झुग्गी-झोपड़ियों में रहते हैं। वे सब गंदे वातावरण में रहने को मजबूर हैं एवं पर्यावरण को और दूषित करते हैं। इस पर ध्यान देना होगा।

9. ध्वनि प्रदूषण की रोकथाम- ध्वनि कम हानिकारक नहीं है। यातायात व मोटर गाड़ियों की चिल्लपों, कल कारखानों का शोर एवं लाउड स्पीकारों की कर्णभेदक ध्वनि से बहरेपन, तनाव, उच्च रक्तचाप, हृदय संबंधी रोग एवं कई अन्य मानसिक रोगों में बढ़ोतरी होती है। ध्वनि प्रदूषण रोकने की रणनीतियों को और कारगर करना होगा। इस प्रदूषण को रोकने वाले कानूनों की जानकारी रखनी होगी। जनता को जागरूक करना होगा एवं जरूरत पड़े तो इसके खिलाफ शिकायत भी दर्ज करनी होगी। शांत वातावरण में ही शांति होती है तब ही तो तपस्वी लोग जंगलों या पहाड़ों में रहना पसंद करते हैं।

10. मानव सोच में बदलाव जरूरी है- हमारी सोच सही होगी तो हम हरदम सतर्क रहेंगे, गंदगी कम करेंगे, प्लास्टिक थैलियों का उपयोग नहीं करेंगे, बाजार में सामान लाने कपड़े के थैले लेकर जायेंगे, बीड़ी-सिगरेट बंद करेंगे इत्यादि इत्यादि। ऐसी हजारों तरकीबें हैं जो हमारी सोच के बदलाव से सुधरेगी व हम सब को प्रदूषण कम करने के लिए और सजग बना देंगी।

सारांश- हम हमारे आस-पास फैले हुए विशाल ब्रह्माण्ड का उपयोग करके उसे छिजाते हुए ही जीवन को सफल बनाते हैं। हमारी वजह से सृष्टि में जो छीजत (कमी) आती है एवं जो दोष आते हैं उन्हें ठीक करना हमारा जन्मजात कर्तव्य है। अगर अचानक 100 आदमी एक दिन के लिए भी एक जगह रहते हैं तो दूसरे ही दिन वहां का सारा वातावरण दूषित दिखाई देने लगता है। वहां की हवा दूषित हो जाती है एवं कचरे का ढेर लग जाता है। वे बहुत सा अन्न खाते हैं, गंदगी करते हैं, शोर करते हैं एवं कई तरह से सृष्टि को नुकसान पहुँचाते हैं। इन

सब की पूर्ति, इन्हें ठीक करना एवं उपयोग में लाई हुई वस्तुओं का शुद्धिकरण तो हमें ही करना होगा। यह नियम हम सब पर लागू होता है। यह तो 100 आदमियों की एक दिन की बात है जबकि एक मानव तो 100 वर्ष की उम्र तक 36,000 मानवों के बराबर होता है।

प्रदूषण एक ऐसा अभिशाप है जो विज्ञान की कोख से जन्मा है और जिसे सहने के लिए अधिकांश जनता मजबूर है। भारत सरकार ने हाल ही में यह माना है कि गये 10 वर्षों में 35000 लोग वायु-प्रदूषण से मारे गये हैं एवं 2.6 करोड़ लोग हर वर्ष फेंफड़े संबंधी बीमारियों की चपेट में आते हैं, जिसका मुख्य कारण वायु प्रदूषण है। अंतर्राष्ट्रीय आंकड़े तो इन घोषित आंकड़ों से 2-3 गुणा ज्यादा है। दुर्भाग्यवश हमारे कई शहर दुनियाँ के सबसे ज्यादा प्रदूषित शहरों में गिने जाते हैं।

मानव विकास करना चाहता है व विकास जरूरी भी है लेकिन इस विकास के लिए पर्यावरण के साथ अच्छा बर्ताव व तालमेल बेहद जरूरी है क्योंकि पर्यावरण शुद्धि व सुरक्षा के बिना विकास का कोई महत्त्व नहीं रहेगा। अतः अब समय आ गया है कि हम हर तरह से जागरूक होकर पर्यावरण-शुद्धि अभियान को सफल बनाए।

प्रदूषण का दायरा, केवल वायु, जमीन, जल व ध्वनि तक ही नहीं सिमटा है। कई मनुष्यों का तन-मन और जीवन भी प्रदूषित हो गया है एवं यह सब सही, सकारात्मक सोच व आध्यात्म से जुड़ने से ही ठीक होगा।

सेवानिवृत्ति के बाद के जीवन का आनंद

सेवानिवृत्ति के बाद का समय तो जीवन का स्वर्ण युग (*Golden Period*) होता है क्योंकि अब आप वह सब कर सकते हैं जिसे आप पहले करने के इच्छुक थे परन्तु नहीं कर पाये।

आपका कोई भी व्यवसाय (अपना खुद का रोजगार या नौकरी इत्यादि) हो, एक समय ऐसा आयेगा जब आपको उस धन्धे को छोड़ना पड़ेगा/छोड़ना चाहिए। बहुत विरले ही होते हैं जो 70-75 वर्ष के बाद भी संन्यास आश्रम की बजाय अपना पुराना धन्धा सही तरीके से करते रहते हैं। इनमें से कुछ लोग स्वार्थी एवं बहुत महत्वाकाँक्षी व अपनी कुर्सी/पद से चिपके रहना चाहते हैं। इनमें से कुछ लोग अक्सर अपनी व उनसे जुड़ी हुई संस्था का नुकसान जरूर करते हैं। नये लोग पुराने से ज्यादा सक्रिय व काबिल होते हैं। अतः भला इसी में होगा कि बुजुर्ग सही समय पर अपना पद त्याग कर जीवन को चरणबद्ध तरीके से समेटने लगे। सेवानिवृत्ति के बाद का समय जीवन का एक अहम पड़ाव होता है। चिकित्सा प्रणाली में सुधार की वजह से लोग अब ज्यादा दिन जिंदा रहते हैं एवं अन्य कई कारणों जैसे कि एकल परिवार, वर्तमान समाज व्यवस्था, परिवारों में बड़े-बूढ़ों के घटते आदर/देखभाल, इत्यादि की वजह से आने वाले समय में जीवन के इस पड़ाव की समस्याएँ जरूर बढ़ेंगी। अतः इसके लिये हम सब को बेहतर तरीके से योजनाएँ बनानी पड़ेंगी। कई अन्य देशों में वृद्धाआश्रम (Old Age Home) जैसी कई संस्थाएँ हैं जो इस वर्ग के लोगों की देखभाल करती हैं लेकिन अभी हमारा जनमानस इसमें जाने के लिए तैयार नहीं होता है व न ही ऐसी सुविधाएँ हर जगह उपलब्ध हैं। इस पड़ाव के लिए समय रहते योजनाएँ जरूर बनाये व इस भ्रम में कतई न रहे कि अब तो मौज/मस्ती का समय है, पेंशन मिलेगी, काम नहीं करना पड़ेगा

इत्यादि। इस सोच वाले लोग अक्सर चोट खा जाते हैं एवं काफी लोग अवसाद के शिकार हो जाते हैं। कुछ लोग तो सेवानिवृत्ति का समय आने पर बहुत डर जाते हैं एवं परेशानियों से घिर जाते हैं। जो आदमी जीवन भर सुबह-सुबह तैयार होकर अपने कार्य के लिए जाने का आदी होता है एवं दिनभर व्यस्त रहता है, सेवानिवृत्ति के पहले ही दिन एक खोखलेपन का शिकार हो सकता है अगर उसने अपने दिलोदिमाग में इस परिवर्तन की सही सोच से तैयारी नहीं कर रखी है। अतः समय रहते अपने आप को तैयार करें।

इसके बारे में सोचें व योजना बनाये व कुछ न कुछ नये काम की ट्रेनिंग जरूर लें। दरअसल यह समय काफी कठिन व जटिल होता है। सटीक योजनाएं व सही सोच की कमी की वजह से काफी लोग इस उम्र में एक नये भंवर में फंस जाते हैं, निठल्ले हो जाते हैं। इन लोगों के पास काफी समय होता है जिसका वे दुरुपयोग करते हैं, कई बार तो दूसरों के कार्यों में दखल देना शुरू कर देते हैं एवं अपने परिवार व समाज के लिए एक समस्या बन जाते हैं। कुछ उच्च अधिकारी अपने पुराने रूतबे को भूल नहीं पाते हैं व नई स्थिति से समझौता करने में चूक जाते हैं। आप कलेक्टर, जज, मजिस्ट्रेट, जनरल, नेता व कोई भी उच्च अधिकारी हो, सेवानिवृत्त होते ही आपको बदलना पड़ेगा एवं अपनी असलियत से रूबरू होना पड़ेगा। अगर आप पुराने ढर्रे/रवैया/रूतबे में जीना चाहेंगे तो परेशानियाँ हो सकती हैं एवं आप एक सुखमय व सक्रिय जीवन जीने से वंचित रह जायेंगे। बदलाव जीवन का नियम है एवं बदले माहौल को जितना जल्दी स्वीकार किया जाये उतना ही फायदेमंद रहेगा।

अत्यावश्यक मुद्दे जिन पर समय रहते काम करना जरूरी है :-

(1) सेवानिवृत्ति पर अपने आप को शाबासी दें, खुश होकर उत्सव मनायें। यह उतना ही बड़ा वक्त होता है जितना आपको काम लगने के समय महसूस हुआ था। कई लोग इसके पहले ही भगवान को प्यारे हो जाते हैं/ नौकरी छोड़ देते हैं/निकाल दिये जाते हैं। आपने अपनी पूरी पारी ठीक से खेली है अतः इसका उत्सव मनाना जरूरी है।

(2) पहले दिन से ही कसरत, टहलना, योग, ध्यान इत्यादि जरूर जारी रखें एवं इन सब के लिए सुबह-शाम 30-40 मिनट निकालें।

(3) आपकी धर्मपत्नी को भी आपके सेवानिवृत्ति का थोड़ा सदमा जरूर लगता है। उनका ध्यान रखना व उन्हें समय देना जरूरी है। जिस ठाठ-बाठ व शानो-शौकत के आप एवं आपकी अर्द्धांगिनी आदी

थे, वह अब बदलेगी। अतः आप दोनों मिलकर उसे समझे व उसे सकारात्मक रूप में लें।

(4) सबसे पहले यह ध्यान रखे कि आपकी जीवन भर की बचत—(ग्रेच्युटी) व अन्य राशि जो आपको मिलती है, उसे सोच—समझ कर, अच्छे सलाहकार से राय लेकर ही निवेश करें।

(5) अगर आपका मेडिकल इंश्योरेंस नहीं है तो वह जरूर करवायें एवं हर वर्ष या कम से कम 2 वर्ष में एक बार अपनी सामान्य जाँच करवाना ना भूलें। ढलती उम्र में बीमारियाँ पकड़ती हैं। उनसे ध्यान, योग, सकारात्मक सोच व खान—पान में सावधानी से ही बचा जायेगा। कुछ रकम बीमारियों के खर्च के लिए अवश्य रखें क्योंकि वे तो कभी न कभी हर इंसान को जकड़ती हैं।

(6) एक लक्ष्य जरूर हो कि सेवानिवृत्ति के दिन के बाद अधिकतम दो महीने में कोई नया काम शुरू करेंगे।

(7) कोई भी नया काम पकड़े तो उसमें निम्न बातों का ध्यान जरूर रखें :—

I. आपके काम करने का समय पहले से थोड़ा कम हो।

II. विनम्र रहें, लोगो की सुने एवं अपने पुराने ओहदे का गुमान पूरी तरह खत्म कर लें। दूसरो को सुनने का आनन्द निराला होता है।

III. नई व्यवस्था में पूरे ढल जाएं, धीरज रखें व समय दें।

IV. अनावश्यक गपशप, प्रतिक्रियाएं न करें।

V. हरदम हंसमुख/प्रसन्न रहें।

(8) अगर आप प्रतिष्ठित पद से सेवानिवृत्त हुए हैं तो आपको कई संस्थाएं अपने साथ जोड़ना चाहेंगी परन्तु इनमें थोड़ी सावधानी बरतना जरूरी है एवं अपने वजूद से समझौता करके कोई ऐसा काम न पकड़े जो आपकी पुरानी साख/इज्जत पर भारी पड़े। इन संस्थाओं में से कई खरी व नेक नहीं होती है अतः सोच समझ कर ही कदम उठाना चाहिये एवं अपनी पंसद का काम ही लेना चाहिये, चाहे वह पद/वरीयता में छोटा ही क्यों ना हो। अगर संस्था जानी मानी है तो बेशक आप उनसे जुड़ सकते हैं। उदाहरण के तौर पर अगर आप अध्यापन से जुड़े हुए हैं एवं कोई प्रतिष्ठित पुरानी संस्था आपको VC, Pro. VC, Dean, Principal इत्यादि का पद ऑफर कर रही है तो उसे करने में कोई हर्ज नहीं है। अगर आपके मन में किसी भी कारण से वह पद लेने की इच्छा नहीं हो तो आप Professor, Lecturer आदि का काम ले सकते

हैं। सारांश यह है कि जिसमें आप आरामदायक व संतोष महसूस करें वहीं काम लें। ऊँचे पदों पर आपने बहुत काम कर लिया। अब थोड़ा कम तनाव वाला कार्य अपने आप को मानसिक व शारीरिक रूप से सक्रिय रखने के लिए ही करना है। काम जरूर करें परन्तु अपनी मनपसंद का ही हो।

(9) अगर आपको कोई नया काम नहीं मिल रहा है या आप नई नौकरी नहीं करना चाहते हैं तो कोई बात नहीं। आपके पास अनेक विकल्प हैं। वैसे भी यह समय तो समाज व प्रकृति को वापस देने का होता है। अपनी योग्यता, क्षमता व वातावरण के अनुसार सैंकड़ों ऐसे परोपकारी कार्य हैं जो आपको सिर्फ संतुष्ट ही नहीं रखेंगे अपितु आपका मनोबल व स्वास्थ्य भी अच्छा बनाये रखने में जरूर कारगर साबित होंगे। कुछ परोपकारी संस्थायें छोटा-मोटा मानदेय भी देती हैं।

(10) समाज के कमजोर तबके के लिए कुछ न कुछ कार्य, जैसे उनके बच्चों को पढ़ाना, सही राय देना, उत्साहित करना, छोटी-मोटी वित्तीय सहायता देना इत्यादि हर हाल में करें। अपनी कॉलोनी में सफाई, वृक्षारोपण, सड़क का रख-रखाव इत्यादि में सक्रिय रहें।

(11) किसी ढोंग रहित धार्मिक या सामाजिक सेवा करती हुई संस्था से जरूर जुड़े। यह गतिविधियाँ आपके सेवा के दौरान रहे दोस्तों व अन्य लोगों के बिछुड़ने के रिक्त स्थान को भरेगी एवं आपका खालीपन दूर करेगी।

(12) आपके परिवार का कोई भी सदस्य आगे बढ़ने के लिये सही मदद चाहता है तो उसे करने के लिए तत्पर रहे, परन्तु जहाँ तक हो सके पैसों का ब्याज पर लेन-देन करने से जरूर बचे। यह ठीक नहीं है, आप उन्हें विनम्रता से मना कर सकते हैं।

(13) आपने बहुत मेहनत की है, अब ज्यादा परेशान होने की एवं आपा-धापी/भाग दौड़ करने की जरूरत नहीं है। हाँ सक्रिय जरूर रहे, मनोरंजन की गतिविधियों से जुड़े एवं स्वयंसेवकों के सम्पर्क में रहें।

(14) कुछ न कुछ अपनी पंसद का नया कार्य व प्रतिभा/कौशल (Training), सेवानिवृत्ति के आखिरी, एक-दो वर्षों में हासिल करने की कोशिश करें। यह आपको नया काम दिलाने में मदद करेगी, ऊर्जावान, जिन्दादिल व सदाबहार रखने में सहायता करेगी एवं आपकी याद्दाश्त भी ठीक रखेगी।

(15) डायरी या कोई छोटी-मोटी किताब, कहानी, अपने अच्छे अनुभवों एवं अन्य लेख लिखने की आदत भी बहुत कारगर साबित होती

है। इसके बारे में सोचें। अच्छी किताबें पढ़ें एवं सोने से पूर्व शांतिदायक ध्यान, पूजा-पाठ के अलावा आध्यात्मिक/ धार्मिक पुस्तकें जरूर पढ़ें।

(16) अपना घर, जहाँ आप रहने वाले हैं, उसे बुढ़ापे के हिसाब से रिनोवेट जरूर करवा ले। बाथरूम में फर्श खुरदरा, टायलेट यूरोपियन कर सके तो जरूर कर लेवें। सामान जरूर कम कर लें। अब आपको ज्यादा बड़ी पार्टियाँ इत्यादि नहीं करनी पड़ेगी। कॉकरी, कटलरी अच्छी, पर कम ही रखें।

(17) तनाव से हर हाल में दूर रहें। परेशान करने वालों से भी दूरी बनाये एवं ऐसे लोगों से जुड़े जो आपकी पंसद का काम कर रहे हैं।

(18) उन्हीं लोगों से जुड़ें/व दोस्ती करें जो खुश मिजाज हैं एवं सकारात्मक रवैया रखते हैं। तुनकमिजाजी (चिड़चिड़े), घमण्डी, स्वार्थी एवं अशिष्ट (अविनीत) लोगों से दूरी बनाये रखें एवं ऐसे में कोई अपना व करीबी हो तो उसे कम से कम समय व राय दें।

हमें हमारी हर उम्र में मानसिक व आध्यात्मिक दृष्टि को ठीक रखना है ताकि हमारा बुढ़ापा भी श्रेष्ठ, पूर्ण और समृद्ध जीवन का प्रवेश द्वार बन सके।



जीवन का अहम् उद्देश्य— आत्मिक उन्नति एवं विश्व कल्याण

धरती पर अनादि काल से मानव जन्म ले रहे हैं एवं उनकी मृत्यु भी हो रही है। एक सौ वर्ष की अवधि में एक व्यक्ति का पूरा खेला हो जाता है। उस दौरान ही हम बहुत अच्छे एवं कभी-कभी खुद को शर्मिन्दा करने वाले कार्य कर देते हैं। थोड़ा सा ज्ञान यदि शुरू से ही रखें तो जीवन में आनन्द अधिक होगा और जीने की सार्थकता भी बनी रहेगी।

सफल जीवन के लिए, इसके हर पड़ाव में, थोड़ा बहुत, अपनी हैसियत के मुताबिक सभी के कल्याण हेतु कार्य करते रहना इतना ही जरूरी है जितना खुद की रोजी-रोटी कमाना। हर मजहब सबके कल्याण की चाह को ही जिन्दगी का ध्येय रखने की शिक्षा देता है। स्वामी विवेकानन्द ने अपने सटीक व ताकतवर संदेश में यह कहा था—**“They alone live who live for others, the rest are more dead than alive”** अर्थात् वे ही जीते हैं जो औरों के लिए जीते हैं, शेष सभी जीवित कम मृत अधिक हैं। उनके शब्दों में सम्पूर्ण मानव जाति के लिए प्यार एवं प्यार भरा उपकार करना व शुभकामनाओं का भाव रखना ही हर प्रार्थना का सार है।

जीवन को सार्थक बनाने का एक ही तरीका सही है कि इंसान हरेक के लिए प्यार भरी कल्याणकारी सहायता की भावना व प्रार्थना रखें।। यहाँ, मेरा हरेक से मतलब सिर्फ दूसरे इंसानों से ही नहीं है अपितु हर जीव-जन्तु, पेड़-पौधे, हमारा वातावरण, सुंदर वसुंधरा और सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड से है।

हम सबको खुशी चाहिए। यह सिर्फ दान, दया, सेवाभाव व करुणा व समस्त ब्रह्माण्ड के लिए प्यार भरी प्रार्थना से ही मिल सकती है इसीलिए तो हिन्दू धर्मग्रन्थों के अनुसार हरेक शुभ कार्य के पहले यह प्रार्थना की जाती है:—

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष शान्तिः ।
 पृथ्वी शान्तिरापः, शान्तिःरोषधयः, शान्तिः ॥
 वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः ।
 सर्व शान्तिः, शान्तिरेव शान्तिः, सा मा शान्तिरेधि ॥
 ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

भावार्थ —

शान्ति कीजिए प्रभु त्रिभुवन में। शान्ति कीजिए जल में, थल में और गगन में, अन्तरिक्ष में, अग्नि में, पवन में, औषधि, वनस्पति, वन, उपवन में, सकल विश्व में, जड़ चेतन में। शान्ति राष्ट्र निर्माण सृजन में, नगर ग्राम में और भवन में। शान्ति कीजिए जीवनमात्र के तन में, मन में और जगत के कण कण में।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

इस शक्तिशाली मंत्र में, हम सब के लिए हमारे वातावरण के लिए एवं हर वह वस्तु जो हमें दिखाई देती है, उसके लिए प्रार्थना करते हैं, जिससे हम सब के साथ मेल-जोल बनाकर चैन से रह सकें। ऐसी ही तरफदारी/हिमायती प्रार्थना (Intercessory Prayer) हर चर्च में रविवार के दिन होती है जिसमें देश के राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, राज्य के गवर्नर, मुख्यमंत्री से लेकर हर उस व्यक्ति के लिये की जाती है जो दूसरो पर हुक्म चलाता है या उनकी सहायता करता है।

अगर हम अच्छे इंसान होंगे तो हमारी सेहत भी ठीक रहेगी। अच्छी सेहत के लिए व्यायाम, उचित आहार के साथ-साथ मानसिक शान्ति भी बहुत जरूरी होती है व मानसिक शान्ति दूसरों की मदद करने से सच्चा प्रेम पाने और दूसरों को प्रेम देने से मिलती है। अच्छे गुण अपनाने से खुशी मिलती है और खुशी से अच्छी सेहत। आधुनिक विज्ञान द्वारा भी यह साबित हो गया है कि हमारा संरक्षण-तंत्र (Immune System) जो हमें अच्छी सेहत में रखता है एवं बीमार होने पर स्वास्थ्य को ठीक करने में मददगार होता है, उसे भी हम ठीक व्यायाम, उचित आहार व मानसिक शान्ति रखते हुए सर्वश्रेष्ठ हालत में रख सकते हैं। सार यह है कि सही कर्म व दूसरों की मदद करते हुए क्रोध, ईर्ष्या और घृणा से दूर रहते हुए व क्षमाशीलता और उदारता जैसे सकारात्मक विचार रखने से हमारे दिल में हमेशा मानसिक शान्ति बनी रहेगी एवं हम बीमार कम पड़ेंगे। अगर किसी बीमारी ने जकड़ लिया तो भी हमारा संरक्षण-तंत्र हमारा स्वास्थ्य ठीक कर लेगा।

भगवान बुद्ध ने अपने प्रवचन, Buddhist Metta (प्यार से दूसरों की भलाई के लिए रुचि व कार्य) के सूत्रों में सब के कल्याण हेतु किये हुए कार्यों से 11 फायदे बताए हैं, जो इस प्रकार हैं—

1. ऐसे इंसान को अच्छी नींद आती है।
2. वह सुबह तरोताजा उठता है।
3. उसे बुरे सपने नहीं आते हैं।
4. उसको हरेक इंसार प्यार करता है।
5. अन्य जीव भी उससे प्यार करते हैं।
6. देवता उसकी रक्षा करते हैं।
7. आग, जहर एवं तलवार उसे छू नहीं सकती।
8. वह तेजी से अच्छे ध्यान की अवस्था में जा सकता है।
9. उसका मुखमण्डल शांत होता है।
10. उसकी मृत्यु अच्छी होती है एवं मृत्यु पर्यन्त उसका दिमाग सही रहता है।
11. अगर जीते जी उसको शुद्धि (Purification) नहीं मिलती है तो उसका पुनर्जन्म होगा।

यहूदी धर्म में भी दान, पुण्य व परोपकार को बहुत महत्त्व दिया जाता है। इस धर्म के अनुसार प्रार्थना, पश्चाताप व खैरात (Tzedakah) मनुष्य को मौत से बचाती है।

Righteousness that is Tzedakah (Charity) deliverth man from death-Jewish Orthodox Bible - Mishle (Proverb) 11-19.

कई यहूदी लोग अपनी आय का 10 प्रतिशत भाग दान में देते हैं।

कुरान शरीफ के सूरा 63-10 में भी दान-धर्म पर बहुत जोर दिया गया है— जो रोजी हमने तुम्हें दी है उसमें से खर्च करो। इससे पहले कि तुम में से किसी की मौत का समय आ जाये और उस समय वह कहे कि ऐ मेरे रब, क्यों न तूने मुझे थोड़ी-सी महलत और दे दी होती कि मैं सदका (दान) देता और अच्छे लोगों में शामिल हो जाता।”

हम सब पर जिम्मेदारियाँ होती हैं एवं अपनी आजीविका के लिए कई बार ऐसा काम भी करना पड़ता है जो हमारी रुचि का नहीं होता है। इसमें उदास होने की जरूरत नहीं है क्योंकि ऐसा तो बहुत से लोगों के साथ होता है, लेकिन इनमें से कई लोग जागरूक रहते हुए, सही सोच के साथ असाधारण बनकर जीवन में बहुत कुछ खास काम कर जाते हैं एवं सफल होते हुए यादगार जीवन बनाकर संतुष्टिदायक

उपलब्धि हासिल कर लेते हैं। अपनी आजीविका के साथ-साथ सेवा भाव का एक सुंदर सपना जरूर रखें। अपने विचार ठीक रखें ताकि समय रहते इन सद्विचारों से अच्छे व सही काम की आपकी आदत पड़ जाये।

पूर्वशर्त एवं कार्यशैली :

सफल जीवन के लिए सही सोच के साथ अच्छा स्वास्थ्य, धार्मिक और आध्यात्मिक अनुशासन, कुछ अच्छी आदतें व अच्छे कर्म जरूरी हैं। अतः हमें सुनियोजित ढंग से इसकी योजना बनाकर समय का सदुपयोग करते हुए हमारे जीवन को सफल बनाना होगा।

क्या करें:-

प्रेम, भक्ति, उपासना एवं साधना का मर्म जरूर समझें :

1. भक्ति व प्रेम:-

भक्ति शब्द का अर्थ है संलग्न होना। यह श्रद्धापूर्ण, शुद्ध और निःस्वार्थ प्रेम है। इससे अहंकार व विषय लालसा (वासना) का नाश होता है एवं भक्त उच्च स्तर पर पहुँचता है।

आपका हर काम प्रेम व निस्वार्थ भाव से जब भगवान से जुड़ जाता है तो आप सच्चे व सफल भक्त हो जाते हैं एवं यह प्रभु के प्रति अनुराग आपको परमश्रेय (आत्मा साक्षात्कार) तक ले जाता है। प्रेम के बिना मानव जीवन खोखला व व्यर्थ है। प्रेम महान शक्ति व जीवन का सार है।

शुद्ध ज्ञान केवल प्रेम है व शुद्ध प्रेम भाव ही सच्चा ज्ञान है।

प्रेममय ज्ञानी भक्त के लक्षणों के बारे में गीता में बताया गया है:-

अद्वेषा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च।

निर्ममो निरहंकारः समुदःखसुखः क्षमी ॥13॥

सन्तुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः।

मध्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मदभक्तः स मे प्रियः ॥14॥

-गीता-12-13,14

अर्थात्- जो पुरुष हर समय व हमेशा द्वेषभाव से रहित, स्वार्थरहित, सबका प्रेमी और हेतुरहित दयालु है, ममता से रहित, सुख-दुख की प्राप्ति में सम और क्षमावान् है अर्थात् अपराध करने वाले को भी अभय

देने वाला है तथा जो योगी निरन्तर संतुष्ट है, मन-इन्द्रियो सहित शरीर को वश में किये हुए है और मुझमें दृढ़ निश्चयवाला है— वह मुझमें अर्पण किये हुए मन-बुद्धिवाला मेरा भक्त मुझको प्रिय है।

सारा खेल सच्चे, निष्काम व स्वार्थ रहित प्रेम का है क्योंकि प्रेम के बिना ज्ञान शून्यता में चला जाता है और ज्ञान के बिना प्रेम आसक्ति में चला जाता है।

गोस्वामी तुलसीदासजी ने रामचरित मानस में गरुड़जी एवं काकभुशुण्डिजी के संवाद में बहुत सुंदर वर्णन करते हुए भक्ति व ज्ञान को एक ही माना है :-

भगतिहि ज्ञान नहिं कछु भेदा। उभय हरहिं भव संभद खेदा।।

नाथ मुनीस कहहिं कछु अंतर। सावधान सोउ सुनु बिहगबर।।

“उत्तराकाण्ड 115-7”

अर्थात्— भक्ति और ज्ञान में कुछ भी भेद नहीं है। दोनों ही संसार से उत्पन्न क्लेशों को हर लेते हैं। हे नाथ! मुनीश्वर इनमें कुछ अन्तर बतलाते हैं। हे परिश्रेष्ठ! उसे सावधान होकर सुनिये।

प्रेम, सफलता, शान्ति व भक्ति सब कुछ आपके मन के सद्विचारों से प्रेरित होती है। विचार सही होंगे तो कर्म व आचरण सही होगा और यह होते ही आपका हर काम सफल होगा। मन में सद्विचार कैसे उपजें? मन तो बेहद कठिन व भयंकर रूप से हर दिशा में विचरण करता है। इसे वश में करना सीखना होगा। यह संभव होगा, सद्पुरुषों के सानिध्य में रहने से, सच्चे गुरु की प्रेरणा से। यह दैवीय शक्तियाँ अपने गुणों से उपासक को हर तरह से लाभान्वित करती हैं। हम हमारी आत्मोन्नति के लिए चाहे किसी भी मार्ग (ज्ञानयोग, भक्तियोग, राजयोग व कर्मयोग) का अनुसरण क्यों ना करें, उसमें अनुशासन, उचित प्रशिक्षण और सही मनोवृत्ति एवं नैतिकता की आवश्यकता होती है। सभी महापुरुषों ने हमें साधना के साथ अनुशासित नैतिक जीवन यापन की शिक्षा दी है, ताकि हम परिपक्व व्यक्तित्व का गठन कर सकें। अगर आप अपने कार्य स्थल पर अनैतिक व्यवहार, बेईमानी, कामचोरी में लिप्त हैं तो आप कभी भी सही भक्ति, सात्त्विक प्रेम, उपासना व साधना नहीं कर सकते एवं न ही आपकी आत्मा कभी चैन में होगी चाहे आप कितने ही बड़े पद पर हों या आलीशान गाड़ी में सवारी करते हों।

2. उपासना:-

उपासना का शब्दार्थ है—अपने इष्टदेवता के समीप (उप) स्थिति या

बैठना (आसन)। व्यक्ति अपने इष्ट से एकाकार होने का अभ्यास जिस प्रक्रिया (भगवान का ध्यान, चिन्तन, सेवा) से करता है, उसे उपासना कहते हैं।

मनुष्य को आत्मोन्नति के लिए केवल ईश्वर का साक्षात्कार करना ही अपना उद्देश्य नहीं बनाना चाहिए, वरन् अपने व्यक्तित्व में श्रेष्ठ गुणों का समावेश करने की भी पूरी कोशिश करनी चाहिए। इन श्रेष्ठ गुणों को जीवन में धारण करने के लिए ऋषियों द्वारा बताया गया एक मार्ग—उपासना का मार्ग है।

(i) गुरु जरूरी है:-

साधना व उपासना के लिए गुरु/श्रेष्ठ महापुरुषों की मदद की अत्यंत आवश्यकता होती है। इनके बिना मनुष्य न तो अपने कल्याण का मार्ग व न ही परमात्मा का रहस्य समझ सकता है। परमात्मा का तत्त्व बड़ा गहन है, उसके स्वरूप का ज्ञान, उसकी प्राप्ति का मार्ग, महापुरुषों की सहायता और परमात्मा की कृपा के बिना वैसा ही कठिन है, जिस प्रकार छूरे की तेज धार पर चलना। ऐसे कठिन मार्ग से सुगमतापूर्वक पार होने का सरल उपाय वे अनुभवी महापुरुष ही बता सकते हैं, जो स्वयं इसे पार कर चुके हैं। यह कठोपनिषद् में वर्णित है:-

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरन्निबोधत।

धुरस्य धारा निशिता दुरत्यता दुर्ग पथस्तत्कवयो वदन्ति।।

कठोरपनिषद्-1-3-14

अर्थात्-

“हे मनुष्यो” जागो, उठकर खड़े होओ और श्रेष्ठ व ज्ञानी पुरुषों से ज्ञान प्राप्त करके परमात्मा तत्त्व को जानो। विद्वज्जन कहते हैं कि यह मार्ग उतना ही दुरुह (जो जल्दी समझ में न आये) है, जितना कि छूरे की धार पर चलना।

(ii) आहार व चित्तशुद्धि करें:-

आहारशुद्धि से स्मृति (चिन्तन, ज्ञान) ध्रुव (स्थिर) होती है। आहार का अर्थ सिर्फ शुद्ध शाकाहारी अन्न ही नहीं है, यहाँ आहार वह है जो भीतर लिया जाता है अर्थात् शब्दस्पर्शादि का अनुभव, जिन्हें दृष्टा के अनुभव के लिए ग्रहण किया जाता है। जब विषयों का प्रत्यक्ष (इंद्रियों से ज्ञान

होना) अनुभव शुद्ध होता है यानी राग, द्वेष अथवा भ्रम रहित होता है—जिसका ऐसा शुद्ध प्रत्यक्ष है, उसका अन्तःकरण पवित्र हो जाता है। चित्त शुद्धि के लिए ऋग्वेद में भी कहा गया है:—

भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजनाः।
स्थिरैर्ङ्गस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः।।

ऋग्वेद—1—89, 8

अर्थात् “हे देवगण! हम अपने कानों से मंगलमय वचनों का ही श्रवण करें। नेत्रों से कल्याणकारी दृश्यों को ही देखें। स्थिर—पुष्ट अंगों से आपकी स्तुति करते हुए, देवों के द्वारा नियत आयु को प्राप्त करके, हम देवहितकारी कार्यों में इसका उपयोग करें।”

हमें इन सबका अभ्यास करना है जिससे हमारा मन पवित्र हो। हमें अनर्थ बकवास करने से बचना होगा। हम वागेन्द्रिय का सर्वश्रेष्ठ उपयोग नहीं करते हैं। भगवान के नाम का जप व उनका रूप जो आपको रुचे, उसका भक्तिपूर्वक, सम्पूर्ण श्रद्धा व प्रेम से ध्यान करो। इससे आप अनन्त परमात्मा की झलक प्राप्त कर सकते हैं।

(iii) जीवन का उद्देश्य बनाये एवं समय नष्ट न करें:—

हर इंसान के पास सबसे बड़ी सम्पत्ति समय ही होता है एवं इस समय का मालिक भी वह खुद ही होता है। समय के सही उपयोग से ही जीवन में आगे बढ़ा जा सकता है। एक विचारक ने समय को परमात्मा से भी महान बताया है। उसने अपने इस कथन के मर्म को स्पष्ट करते हुए कहा था — “भक्ति आदि साधना से परमात्मा को तो बुलाया जा सकता है किंतु कोटि उपाय करने से भी बीता हुआ समय लौटाया नहीं जा सकता, इसमें परमात्मा भी कोई मदद नहीं कर सकते। मूल मंत्र सिर्फ दो ही हैं— (1) समय ही जीवन है (2) श्रम है अनमोल सम्पत्ति। इन दोनों को संवारने, संभालने से सब कुछ हासिल किया जा सकता है। समय का सही उपभोग करके ही उसे बचाया जा सकता है। हर क्षण अपने कर्तव्य को पूरी ईमानदारी से करने हेतु तत्पर रहें। तात्पर्य यह है कि प्रत्येक क्षण का सही उपयोग करके ही आप स्वयं को एक आदर्श मानव के रूप में प्रस्तुत कर सकते हैं और इस प्रकार अपने समकालीन समाज तथा मानवता के लिए स्वयं को एक अमूल्य निधि सिद्ध कर सकते हैं।

(iv) धीरज (सहनशीलता) रखें:-

स्वामी शिवानन्द सरस्वती (1887-1963), जिन्होंने ऋषिकेश में दिव्य जीवन संघ की स्थापना की थी, कहा करते थे कि साधना वह मानव ही कर सकता है जिसमें अपमान सहन करने की शक्ति हो। His words, "Bear insult, bear injury- This is the essence of all sadhnas."

एक छोटा सा अपशब्द, मामूली सा अपमान अगर आपको दुःखी कर देता है तो आप चाहे जितने पढ़े लिखे हो, आप सच्चे साधक नहीं हो सकते। अतः हरदम धैर्य रखना जरूरी है। धैर्य के साथ जीवन जीने से ही भौतिक एवं आध्यात्मिक उन्नति होती है।

(v) सेवा भाव रखें:-

स्वामी रामकृष्ण परमहंस ने प्रारम्भ में कई तरह की उपासना का उपदेश लिया लेकिन उन सबसे उन्हें कोई विशेष लाभ नहीं हुआ। अन्त में वे अपने स्वयं के चिन्तन और मनन के आधार पर नर-नारायण की उपासना के निष्कर्ष पर पहुंचे। उनकी उज्ज्वल एवं उन्नत आत्मा ने जिस दिन मनुष्य सेवा के रूप में परमात्मा की सेवा स्वीकार की, उसी दिन से उन्होंने अपने में एक स्थायी सुख, शान्ति तथा सन्तोष का अनुभव किया। वे हमेशा रोगियों, अपंगों, निर्धनों की सहायता व सेवा करते थे। मदर टेरेसा का भी यही संदेश था। सब अवतारी पुरुषों की यही शिक्षा रही है।

3. साधना:-

धार्मिक और आध्यात्मिक अनुशासन जैसे अहिंसा, सत्य, संतोष, स्वाध्याय पूजा, योग, ध्यान, जप, और तपस्या आदि को आचरण में लाने को साधना कहते हैं। साधना पूरे जीवन भर चलती है। इससे ही हम हर दिन आगे की ओर बढ़ते हैं। कठिनाईयाँ बहुत आती हैं लेकिन भगवान का सहारा लें एवं उन्हें अपना पथ-प्रदर्शक समझे तो हम जरूर सफल होंगे। साधना और आध्यात्मिक पथ पर प्रगति करते हुए हम दूसरों की सेवा का प्रयत्न जरूर करें। यह दोहरा, दो उपायों वाला पथ हमें आन्तरिक पवित्रता और देवीप्रेम, आनन्द तथा सर्वोच्च सत्ता की अनुभूति में सहायक होगा। आइये, हम सभी अपने-अपने ढंग से साधना, उपासना करके, हमारे महान् आदर्श की दिशा में आगे बढ़ें।

निष्कर्ष:

हमारा अस्तित्व समाज से है। समाज से अलग रहकर हम जीवित नहीं रह सकते, इसलिये हमारा सामाजिक परिवेश आनन्दमय होना चाहिये परन्तु दुर्भाग्य से हमारा समाज अभी भी दो वर्गों में बंटा हुआ है — सक्षम व कमजोर तबका। इन दोनों वर्गों के बीच की खाई गहरी होकर फैल रही है। इसका ध्यान रखें और परिश्रमी, ईमानदार व जरूरतमंद की मदद करने का स्वभाव बनावें। आपके एवं आपके परिजनों के पास यदि वह सब कुछ है जो आपकी परिधि के लोगो के पास नहीं है तो इसे धीरे-धीरे बाँटते रहना ही विवेकपूर्ण होगा। इससे भौतिक खाई भी कम होगी एवं मानसिक शान्ति भी बढ़ेगी। कहा भी गया है:— “ज्यों जल बढ़े नाव में, ज्यों घर में बढ़े दाम। दोनो हाथ उलीचिये, यही सयानो काम।”

हर समाज में सेवा की महिमा का गुणगान होता है। अच्छा परिश्रम करने वाले, बदले में कुछ न चाहते हुए भी समाज का कल्याण व सेवा करने वाले, सद्गुणों से भरपूर मनोवृत्ति वाले और सब प्राणियों के प्रति प्रेमभाव रखने वाले लोग आदर-सत्कार पाते हैं। वे कई वर्षों तक प्रेरणा स्रोत बने रहते हैं।

शरीर और मन को हर तरह से स्वस्थ रख कर, सही कर्म व सेवा करते हुए जीवन का सबसे बड़ा सुख हासिल किया जा सकता है। इसके लिए हमें शारीरिक व मानसिक दोनों स्तरों पर मेहनत करनी पड़ती है। इसका सबसे सटीक तरीका, हमेशा खुश रहकर, प्रभु का ध्यान, कुछ योग, प्राणायाम, शारीरिक व्यायाम व सही खान पान करने से ही संभव होगा (चित्र संख्या-6)। सदैव प्रसन्न रहो।



दुःख से बचाव व प्रियजन के निधन के बाद संभलना

पुरानी दुःखमय बातों व असफलताओं को याद करने के बजाए उनसे सीख लेवें वरना यह सब आपका वर्तमान खराब कर देगी।

दुःख को हम कामनाओं की आपूर्ति व प्रतिकूल परिस्थिति कह सकते हैं। हमारी हर इच्छा/कामना पूरी हो, यह जरूरी नहीं है एवं इन इच्छाओं की पूर्ति नहीं होने पर हम हताश/दुःखी हो जाते हैं। ज्यादातर दुःख गलत कल्पना/सोच की वजह से होते हैं। मूल तौर पर दुःख तीन तरह के होते हैं: देह के, वाणी के और मन के। शारीरिक पीड़ा प्रत्यक्ष (स्पष्ट) दुःख है जैसे आँख व दात का दुखना, लकवा होना इत्यादि। वाणी के घाव मन में तीर की भांति चुभ कर बहुत पीड़ा दे सकते हैं। तीसरे दुःख मन के होते हैं। आत्मज्ञानी पुरुष को मन और वाणी के दुःख घाव नहीं करते क्योंकि उनका अपने मन पर पूरा नियंत्रण होता है।

हम सब का जीवन सुख-दुःख का मिश्रण है। कई तरह के नुकसान हमें दुःखी व विचलित कर देते हैं जैसे नौकरी व आय का साधन न होना, नौकरी का चले जाना, व्यापार में घाटा होना, नाइलाज व जटिल बीमारी से ग्रस्त होना, अपनो से मन-मुटाव/दुर्व्यवहार, बिना वजह अपमानित होना इत्यादि। लेकिन सबसे बड़ा आघात तो करीबजन की मृत्यु से लगता है। हम सब इस गलतफहमी में रहते हैं कि सब कुछ हमारे नियंत्रण में है लेकिन दुःखद हादसे हमारे इस भ्रम को एक पल में चकनाचूर कर देते हैं। हमारे सब के जीवन में विषम संकट की घड़ियाँ आती हैं जो कई बार हमें जड़ से हिलाकर रख देती है एवं अक्सर हम उन घटनाओं के बाद कभी पूरी तरह उबर नहीं पाते हैं। कई दुःख बहुत पीड़ादायी होते हैं व हमें मजबूरन उनकी ओर ध्यान देना ही पड़ता है। हमारी इस दयनीय हालत की ओर बहुधा अन्य लोगों

का ध्यान भी आकृष्ट हो जाता है। कई लोग आपको दिलासा देने आने लग जाते हैं लेकिन अक्सर इन हालात में लोगों का पता नहीं होता है कि उन्हें क्या कहना चाहिए एवं क्या नहीं? कई नासमझ लोग दुःखी के घावों को वाणी से कुरेदने का काम कर जाते हैं। ऐसे हालात में जितना कम बोला जाए व नापतौल कर बोला जाये, वही ठीक होता है। हाँ, आपके कई करीबी रिश्तेदार व सच्चे दोस्त आपके दुःख में शामिल जरूर होते हैं अतः उनका ध्यान रखते हुए आपको तो खुशी-खुशी आगे बढ़ना ही होगा एवं साहस और आशावादिता दिखानी होगी। यह हमेशा ध्यान रहे कि दुःखो को गा-गाकर व उनको बार-बार याद करके उनका गुणगान करना ठीक नहीं होता है एवं इससे तनाव और बढ़ता है। हमें ध्यान रहे कि हानि के साथ लाभ, जीवन के साथ मरण अनिवार्य रूप से जुड़ा है एवं प्रकृति के इस नियम को कोई नहीं बदल सकता है। हमारी भलाई तो इन सब हालातों को धैर्य के साथ स्वीकारना, अपने कर्तव्य बोध को बनाये रखना व अपने ज्ञान से सहनशील बने रहने में ही है एवं यही जीवन जीने की सच्ची कला है। संतो का कथन ठीक है— हमें सांसारिक वस्तुओं की जरूरत से ज्यादा आशा न करके परमात्मा की आशा रखनी होती है ताकि चिर शांति बने रहे।

भगवान जो भी करता है उसके पीछे हमारे लिए कुछ न कुछ अच्छा होने को होता है। हम सब जीवन के इस परम रहस्य को भूल जाते हैं कि जीवन में कुछ भी स्थिर नहीं है एवं उस संसार की आशा रखने लगते हैं जो प्रतिक्षण नष्ट हो रहा है। काल सभी को विनष्ट कर देता है एवं बहुत प्रबल होता है। इसे जीता व लाँघा नहीं जा सकता। हमारे जीवन में जो कुछ भी है, समय आने पर काल उसे सारहीन सिद्ध कर देता है। काल से परे अगर कुछ सार रूप है तो वह है, भगवान की भक्ति व आत्मतत्व।

कष्ट आने पर हम कई बार हमारे भाग्य को कोसते हैं लेकिन हमारे वर्तमान व जन्म-जन्मांतर के संचित कर्मों के फल से भी भाग्य/प्रारब्ध बनता है एवं उसी के अनुसार अच्छी या बुरी परिस्थितियाँ हमारे जीवन में आयेंगी। इस परम सत्य को जानने वाले ज्ञानवान मनुष्य भंयकर परिस्थिति/संकट आने पर भी दुःखी नहीं होते हैं। अगर हमारा जन्म गरीब घराने में हुआ है तो कोई बात नहीं हम वहीं से अच्छा करने की पूरी कोशिश करेंगे। जो कुछ होना है वह तो होकर रहेगा। अतः हमें तो हमारी ओर से हरदम अच्छा करते रहना है। कुछ दुःख शायद प्रारब्ध

की वजह से हमें मिलते हैं एवं यह अपरिहार्य (अत्याज्य) होते हैं जैसे किसी रोग का आना या दुर्घटना होना इत्यादि। इनसे बचने का कोई उपाय नहीं है। इन दुःखों को सहना पड़ता है। गीता में भगवान कृष्ण ने कहा कि हे अर्जुन! सर्दी-गर्मी और सुख-दुःख देने वाली इन्द्रियाँ और विषयों के संयोग तो उत्पत्ति-विनाशशील और अनित्य(सदा न रहने वाले) हैं, इसलिए हे भारत! उनको तू सहन कर (गीता 2-14)।

सूर्य उदय होता है तो उसका अस्त होना भी निश्चित है। ठीक इसी प्रकार संसार की सारी वस्तुएं लगातार अविराम (अस्त) की ओर जा रही है। सारांश यह है कि इस विश्व की प्रत्येक वस्तु व व्यक्ति प्रतिक्षण विनाश की ओर जा रहा है। इस सत्य की ओर ध्यान देने से बहुत लाभ होगा एवं जब कोई अच्छी खुशी देने वाली चीज, व्यक्ति, मान-सम्मान, नौकरी आदि चली जाती है तो हमें दुःख नहीं होगा। ऐसे मौकों पर यह जरूर याद रखें कि खुशी जब आती है तो वह दुःखों का ताज ओढ़े रहती है अतः जो खुशी का स्वागत करता है उसे दुःखों का स्वागत भी करना पड़ेगा।

लेबनान के महान दार्शनिक खलील जिब्रान का उनकी पुस्तक "दी प्राफेट" में यह कथन बहुत सार्थक है :-

When you are sorrowful, look again in your heart and you shall see that in truth you are weeping for that which has been your delight.

कितनी जबरदस्त बात कही है कि जब आप दुखी हों तो दुबारा अपने भीतर झांके तो आप पायेंगे कि आप उसके लिये विलाप कर रहे हैं जो आपके लिए आनन्ददायक रही है।

दुःखों को सहने व उनसे बचने के उपाय

अप्रिय अथवा प्रतिकूल परिस्थितियों में जो मन में वेदना होती है, उसे दुःख कहा जाता है यानी सारे दुःखों का प्रारम्भ मन में होता है एवं दुःख हमारी मानसिक अवस्था है। मन हमारा मित्र है और शत्रु भी। वश में किया हुआ मन हमारा मित्र है और जब यह मन हमें वश में कर लेता है, तब हमारा शत्रु है। मन बहुत चंचल व परिवर्तनशील है। एक क्षण में दुःखी होता है एवं दूसरे क्षण में सुखी। मन की इस चंचलता व अकस्मात् परिवर्तन को संयम से एवं इस पर नजर रखने के अभ्यास द्वारा कम किया जा सकता है। अतः हमें हमारे विचारों को देखने व समझने का अभ्यास करना होगा। यह काम कौन करेगा और कैसे होगा

एवं इस परिवर्तन को कौन देखेगा। यह "हम " क्या है जो कि हमारे मन के परिवर्तन को देखेगा व समझेगा। हम अक्सर कहते हैं— "मेरा मन मुझे दुःख देता है।" प्रश्न उठता है कि हमारे भीतर मन से अतीत (परे) कोई वस्तु है और वह वस्तु है चेतना। अगर हम इस चेतना को जगाकर व पकड़कर मन से ऊपर उठ जायें, तो हम हमारे मन को वश में कर लेंगे व दुःख की समस्या का भी हल कर लेंगे। यह कार्य/सोच बेहद कठिन है। दुःख का हल व चेतना को जगाने का काम तो सिर्फ भगवान को जानने, उनमें पूरी आस्था रखने से ही हो सकता है। डॉ. एस. राधाकृष्णन, भारत के महान दार्शनिक और चिन्तक थे जिन्होंने हमारे देश का राष्ट्रपति पद भी सुशोभित किया था। डॉ. साहब ने अपनी पुस्तक "दी प्रिंसिपल उपनिषद्स" में दुःख के निवारण के लिये एक साफ व सटीक पंक्ति लिखी है— "There is no other way for ending sorrow than the knowledge of God" अर्थात् — भगवान का ज्ञान व ध्यान के अलावा, दुःख की समस्या का कोई भी समाधान नहीं है। श्रेताश्वर ऋषि द्वारा रचित श्र्वेताश्र्वतरोपनिषद् का श्लोक 6-20 भी यही बात बताता है:—

यदा चर्मवदाकाशं वेष्टयिष्यन्ति मानवाः।

तदा देवमविज्ञाय दुःखस्यान्तो भविष्यति।।

व्याख्या — "जिस प्रकार आकाश को चमड़े की भांति लपेटना मनुष्य के लिए असम्भव है, सारे मनुष्य मिलकर भी इस कार्य को नहीं कर सकते हैं, उसी प्रकार परमात्मा को बिना जाने कोई भी जीव इस दुःख समुद्र से पार नहीं हो सकता। अतः मनुष्य को दुःखों से सर्वथा छूटने और परमानन्द की प्राप्ति के लिए अन्य सब ओर से मन को हटाकर एक मात्र परमात्मा को जानने के साधनों में तीव्र इच्छा से लग जाना चाहिए।"

अगर मन से परे जिस चेतना की बात हम कर रहे हैं, उसमें यदि हम हमारी आस्था (विश्वास) गहरी कर लें तो धीरे-धीरे हम हमारे मन पर नियंत्रण पाने में सफल हो जायेंगे। मन को प्रभु में लगाकर वश में कर लो, दुःख आप को छुएगा नहीं। बाईबल में लिखा है "मांगो तो तुम्हें दिया जायेगा। ढूँढो तो पाओगे, खटखटाओ तो तुम्हारे लिये खोला जाएगा क्योंकि प्रत्येक जो मांगता है उसे मिलता है।" — मत्ती 7.7

जब आप पूरे मन से भगवान से मदद माँगेंगे एवं उन्हें अपना बना लेने की ठान लेंगे तो आप का मन आप को कभी भी दुःखी नहीं करेगा। यह सब ध्यान (Meditation) से ही होगा क्योंकि मन और

आत्मा (चेतना) को ध्यान शुद्ध कर देता है। आत्मा जब शांत होती है तो बड़े से बड़े दुःख भी आसानी से झेल लिये जाते हैं। अगर हम प्रभु से प्रार्थना करते हुए दुष्कर्मों से दूर रहना, जगत के प्रति हमारे कर्तव्य को करते रहना, शांतचित्त होकर किसी भी मनुष्य से ईर्ष्या न करना, दिव्य उद्देश्य के साथ अच्छी संगति रखना, त्याग की भावना रखना, शांत व सहनशील बनने में सफल हो जायेंगे तो हम अपनी आत्मा में ही परमात्मा को देख सकते हैं एवं यह होते ही हमारे सारे दुःख खत्म हो जायेंगे। यह सब प्रभु की कृपा से ही होता है। कठोपनिषद् में भी कहा गया है कि परमात्मा की अनुभूति केवल उन्हीं को होती है जिन्हें प्रभु इसके लिए चुन लेता है। (कठोपनिषद् 1.2.23)

मुक्ति व दुःख निवारण के लिए पहली सीढ़ी ईश्वर कृपा है। इस सीढ़ी से ही हम अपनी स्वतंत्र व शुद्ध इच्छाशक्ति से छलांग लगाकर ईश्वर के दर्शन कर सकते हैं। दूसरा उपाय थोड़ा मुश्किल है लेकिन वह है बहुत कारगर। जब हम किसी वस्तु, इंसान व परिस्थिति के साथ बहुत लगाव रखते हैं व प्यार करते हैं तो हमें बेहद खुशी होती है लेकिन यह अत्यधिक लगाव ही दुःखों का कारण है। लगाव व प्यार करना जिन्दगी का अहम पहलू है परन्तु इसके साथ-साथ हमें इनसे अनासक्त (Detachment) रहना भी आना चाहिए। पूरी शांति के लिये आसक्ति व लगाव से बचना जरूरी है।

अपना कर्तव्य पूरे मन व जोश-खरोश के साथ करो परंतु उसके बदले में कुछ भी आशा मत रखो। सेवा कर दो, दान करो, प्यार करो लेकिन इसके बदले में कुछ भी उम्मीद मत रखो। यह नजरिया आपको दुःखी नहीं होने में मदद करेगा। आपको अपने बच्चों का लालन-पोषण प्यार से करना है परन्तु यह उम्मीद मत रखना कि आपको इसके बदले में कुछ मिले। कुछ अच्छा करने के बाद उसके बदले में कुछ भी मांगना या आशा करना तो भीख मांगने के समान है एवं भिखारी तो हमेशा दुःखी ही रहता है। दूसरों से उम्मीद रखना दुःख का बहुत बड़ा कारण है। उम्मीद तो सिर्फ ईश्वर से ही रखना। जब औरों से उम्मीद नहीं होगी तो आप कई कष्टों से बच जायेंगे व आपका हृदय दिव्य अमृत से भर जायेगा व आपके चारों ओर खुशी व सुकून ही सुकून होगा।

सभी धार्मिक ग्रंथों में भी सही मेहनत व पूर्णरूप से निष्काम कर्तव्य पालन करने के बाद जो भी मिले एवं स्थिति बने उसी में खुश रहने की राय दी गई है।

हाँ, दुनिया का यह दस्तूर है कि हर निस्वार्थी सेवाकर्मी के साथ यहां धोखा होता है। महात्मा ईसा निस्वार्थी थे फिर भी उन्हें सूली पर चढ़ाया गया लेकिन वे इस निस्वार्थ भाव की वजह से महान बने व पूजे जाते हैं।

हमेशा देते रहो—सेवा करो, भलाई करो। यह सब खुशी के रूप में आपको वापस मिलेगा लेकिन हमें इसकी उम्मीद नहीं रखनी है। यही है खुश रहने का खास उपाय। रामकृष्ण परमहंस का यह संदेश हमेशा याद रखना “अपने सभी कर्तव्य करो, किन्तु मन ईश्वर पर रखो। माता—पिता पत्नी—बच्चे सबके साथ रहो। उनसे ऐसा व्यवहार करो जैसे वे तुम्हारे अतिशय प्रिय हैं लेकिन अपने अंतर्मन में ये जानते रहो कि यहां कोई तुम्हारा नहीं है।”

दुख व बौद्ध धर्म

बौद्ध धर्म की शिक्षाओं के मुख्य केन्द्र में तो दुखों का ही विवरण व दुखों के निवारण (छुटकारा) की ही बात कही गई है। उनके द्वारा बताये गये चार आर्य (श्रेष्ठ) सत्य इस प्रकार हैं :-

(1) जीवन दुखों से भरा पड़ा है। जन्म से लेकर मृत्यु तक मनुष्य को कई कष्ट भोगने पड़ते हैं।

(2) मनुष्य के सभी दुखों का कारण उसका गलत कार्य, व्यक्ति या किसी वस्तु/स्थिति के प्रति लगाव या चाहत ही है। भगवान बुद्ध ने बताया था कि तृष्णा ही सभी दुखों का मूल कारण है।

(3) दुखों का अंत संभव है।

(4) मनुष्यों के समस्त दुखों के निवारण के उपाय है।

गौतम बुद्ध ने दुखों से मुक्ति के लिए “अष्टांग मार्ग” बताया है जो इस प्रकार है :-

(यह सब मार्ग सम्यक शब्द से शुरू होते हैं जिसका अर्थ होता है ठीक, उचित, पूरा)

(1) सम्यक दृष्टि — इसका अर्थ है कि हम जीवन के दुख और सुख का सही अवलोकन (विचार) करें।

(2) सम्यक संकल्प (मानसिक और नैतिक विकास की प्रतिज्ञा करना)— यदि दुखों से छुटकारा पाना है तो सही निश्चय करके सही मार्ग पर चलो।

(3) सम्यक वाक (हानिकारक बातें और झूठ ना बोलना)— अगर

वाणी में सत्यता, मधुरता व पवित्रता होगी तो दुख निर्मित नहीं होंगे।

(4) सम्यक कर्म (गलत कर्म ना करना व आचरण शुद्ध रखना)

(5) सम्यक आजीविका (कोई भी ऐसी आजीविका ना करना जिससे दूसरों की हानि हो)

(6) सम्यक व्यायाम – ऐसा शारीरिक एवं मानसिक प्रयत्न करें जिससे शुभ की उत्पत्ति और अशुभ का निरोध हो व खुद का सुधार हो

(7) सम्यक स्मृति – स्पष्ट ज्ञान से देखने की मानसिक योग्यता पाने की कोशिश करना।

(8) सम्यक समाधि – ऐसी रूचि हो जिससे कि जीवन सुखमय हो एवं निर्वाण (शाश्वत खुशी, परमानंद एवं विश्राम की स्थिति) की प्राप्ति हो।

”मैं केवल एक ही पदार्थ सिखाता हूँ –दुख है, दुख का कारण है, दुख का निरोध है और दुख के निरोध के मार्ग हैं।“

– गौतम बुद्ध

अपने प्रियजन के निधन के बाद कैसे संभले व कुछ अन्य मुद्दे

जीवन में दुख के कारण व उनसे बचने के उपाय मैंने लिखे हैं, समझे एवं उनको झेला है व उनसे हर मानव की तरह गुजरा भी हूँ। अपने माता-पिता, पत्नी, भाई-बहन एवं पुत्र-पुत्री की असामयिक मृत्यु के सदमे से सम्भलने में काफी समय लगता है।

1. पिता के कंधो पर पुत्र/पुत्री का जनाजा बेहद दुर्भाग्यपूर्ण, कष्टदायक व असहनीय होता है। जाने वाले की हर चीज, आदत, पसंद-नापसंद रह-रहकर याद आती है और आग में घी का काम करती है एवं मुख से अनायास ही यह निकलता है कि हे ईश्वर! कौनसे जन्मों की सजा तूने मुझे दी है। अपने अच्छे व सुलझे हुए करीबी रिश्तेदारों को भूलना तो बेहद मुश्किल होता है। उनकी याद, खासतौर पर कई अवसरों पर जैसे कि उनके जन्मदिन, विवाह की तारीख, पुण्य तिथि व अन्य शुभ त्यौहारों पर (जो आपने उनके साथ मनाये थे), आपको जरूर सतायेगी एवं दुखी करेगी। यह पूर्णतया स्वाभाविक है। इस दौरान उनके सदगुणों को याद करके अपने आप को राहत देने की कोशिश करें। परिजनों के मृत्यु जनित दुखों से बचने हेतु हम सब प्रकृति से जरूर जुड़ें एवं इससे प्यार करना सीखें। प्रकृति के माध्यम से बनने वाली कलाकृतियां (जैसे कि सुबह/शाम आसमान में बनते बिखरते कई तरह के रंग-रूप, चन्द्रमा के कई तरह के आकार व

सुन्दर चांदनी, वर्षा ऋतु में सूर्य/चन्द्रमा व बादलों द्वारा बनती हुई अनुपम आकृतियां, घने जंगलो व बाग-बगीचों के अनूठे दृश्य, इठलाती-इतराती नदियां एवं कल-कल करते झरने इत्यादि) बेदद रोमांचित करती हैं। अतः आप थोड़ा सा ध्यान इनकी ओर दें। इन चित्रों को निहारें/समझें एवं इनके प्रति जागरूक होकर आनंदित होना सीखें। यह एक तरह की कलाकारी है। जब मनुष्य को माता प्रकृति के सौंदर्य की सच्ची अनुभूति होती है तब उसके विचार अपने आप बहुत सुन्दर और शांत हो जाते हैं। विश्व विख्यात कवि वर्ड्सवर्थ कहते थे कि प्राकृतिक दृश्यों व वस्तुओं को देखकर उनसे आनंद व उल्लास का अनुभव करना जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है। यह आदत हमें हर दम सुखमय बनाए रखेगी एवं वृद्धावस्था में तो यह बहुत जरूरी है। अगर आप प्रकृति से जुड़े रहेंगे तो यह आदत आपको हमेशा आनंदित, ऊर्जावान व सकारात्मक रखेगी व आपको हताश दुखी व चिंताग्रस्त नहीं होने देगी। जगत व जीवन बहुत सुंदर है। मन की आँखों से देखो। हमारे पूर्वजों ने इसे सहेजा है, वक्त रहते इसे और सुंदर बना लो।

प्रियजन की मृत्यु के बाद हमें बिना निष्ठुर व रूखा बने अपनी संवेदनाओं को लोहे की तरह सख्त बनाना पड़ेगा ताकि जीवन के दुखद घटनाक्रम हमें कम से कम कष्ट पहुँचायें। मानव यह मानने को तैयार नहीं होता है कि जाने वाला सदा के लिए चला गया है। जाने वाले का दुख कुछ दिनों के लिए जरूर रहता है एवं रूलाता भी है, अतः ऐसे समय में रोना आये तो उसे रोकना नहीं है। असफलतायें, सदमें व मौत कई बार रूलाती है। कुछ समय के लिए जो होता है उसे होने दे। प्रभु आपकी मदद जरूर करेगा। सदमें आपको बदलेंगे, आप अपने पुराने ढर्रे/व्यवस्था में पूरी तरह कभी वापस नहीं जा सकते। हाँ-हमें जिंदगी को पहले की तरह जीने व सक्रिय रखने की पूरी कोशिश करते रहना है। पूरे दिल व दिमाग से भगवान के भरोसे रहकर इन दुखों को शांत भाव से सहना ही सही व कारगर उपाय साबित होता है। चारों ओर देखेंगे तो पायेंगे कि यह संसार ऐसे लोगों से भरा पड़ा है जिनके हालात आप से बदतर हैं लेकिन वे अपनी इन कठिन परिस्थितियों से लोहा लेते हुए आगे बढ़ रहे हैं, तो आप भी ऐसा कर सकते हैं। आगे की ओर देखना शुरू करें, सफलता मिलती रहेगी। प्रियजनों का सुखद संयोग आगे-पीछे किसी ना किसी समय वियोग में जरूर बदलता है। इस तथ्य को सृष्टि का अनिवार्य नियम समझते हुए सजग व सचेत रहने में ही हमारा उपकार है।

यह भी सत्य है कि दुःख का कुछ ना कुछ तो मांगलिक पक्ष (वर्दान) भी होता है। दुःख के इस पक्ष को अपनाना ही बुद्धिमता है। अधीर व विकल होकर, अपने को अभागा समझना तो बहुत गलत होता है। शोक करने से दुःख मिटता नहीं उल्टा बढ़ जाता है। दुःख को तो हिम्मत से सहते हुए आगे बढ़ते रहने से ही सहा जा सकता है।

सारांश

अगर देखा जाये तो दुःखों से बाहर निकलने के दो ही खास तरीके हैं:—

1. उद्देश्य बनाये :— हमें कुछ उद्देश्य, परहित के लिये (यानी अपने कुटुम्ब, समाज, देश व पूरे संसार की भलाई के लिए) बनाने चाहिए। अगर आपका उद्देश्य स्वहित (बिना स्वार्थ पूर्ति आत्मउद्धार) है तो अपने आप ही आप हर पीड़ा से ऊपर उठ जाते हैं। इसके लिए आपको साधु या दार्शनिक बनने की कोशिश करने की जरूरत नहीं है। आप अपना कार्य करते हुए एवं परिवार के साथ रहते हुए भी यह उपाय कर सकते हैं।

2. प्रारब्ध को स्वीकार करें :— दूसरा तरीका है कि आपके जीवन में जो कुछ अच्छा या बुरा हो रहा है उसे हम हमारा कर्मफल मान कर स्वीकार कर लें और ईश्वर की इच्छा मानकर जीवन में आगे बढ़ते रहें। हमारे पूर्वजों की भी यही सीख है। अतः उसे जरूर याद रखें।

3. इस पर भी जरूर गौर करें कि जो भी हादसा/दुःख आपके साथ हुआ है, वह उससे गंभीर भी हो सकता था। अतः भगवान के आशीर्वादों को याद रखो। (It would have been worse, count your blessings)

उपरोक्त उपायों से आप दुःखों से जरूर उबर जायेंगे।

हमारे शास्त्रों की बात हमेशा याद रहे— जब हमारा मन हताश हो एवं निम्न अवस्था में जाने लगे तो सारे निषेधात्मक विचारों को एकदम यह कहकर निकाल देना चाहिए — “मैं देवता हूँ अन्य कुछ नहीं, मैं साक्षात ब्रह्मस्वरूप हूँ, दुःख मुझे स्पर्श भी नहीं कर सकता। मैं सच्चिदानन्द स्वरूप नित्यमुक्त—स्वभाव हूँ।”

(स्वामी विराजानन्द कृत परमार्थ प्रसंग, द्वितीय संस्करण, श्रीरामकृष्ण मठ, नागपुर, पृ-16)

अगर भगवान को याद करके उनको हम, हमारे साथ ले लें तो कौन हमारा विरोध कर सकता है, कौनसा दुःख: असाध्य हो सकता है

एवं हम अकेले कैसे हो सकते हैं ?

मानव का मूल स्वभाव आनंद है एवं इसे हमें हमारे भीतर खोजना होगा। इसको खोजते ही हम सदानंद हो जाएंगे। अपने दुखों को याद करना व उनको गिनने से बेहतर होगा अपने सुखों के बारे में सोचकर प्रभु को धन्यवाद दें।

शेरिल सैंडबर्ग ने अपनी पुस्तक "विकल्प-बी" (**OPTION-B, by Sheryl Sandberg and Adam Grant, W.H. Allen, 2017**) में प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने व प्रियजन के निधन के बाद संभलने की सटीक तरकीबें बहुत ही बेहतरीन ढंग से लिखी हैं—जरूर पढ़ें।



एक चिकित्सक के रूप में अंतिम इच्छा

मेरा संतोषजनक जीवन पूर्ण सफल हुआ व अब मैं संध्या की ओर एवं परमेश्वर के अधीन होने जा रहा हूँ। अगर प्रभु उचित समझे तो मेरी अंतिम इच्छा (जो अधूरी रह गयी है) को भी पूरा करेंगे। मानव का मन इच्छाओं का घर है जो ज्यादातर गलत होने के कारण सब परेशानियों की जड़ होती हैं एवं शांति तो सही ख्वाहिशें ही देती हैं। छोटी सी इच्छा है कि मेरी मृत्यु के बाद मेरा शव किसी भी मेडिकल कॉलेज के अनॉटमि (शरीर-रचना-शास्त्र) विभाग में पहुँचा दिया जाये। यह होगा या नहीं, यह तो ईश्वर ही जानता है परन्तु इच्छा जाहिर करने में कोई हर्ज नहीं है। मैंने मेरी ओर से पूरी तैयारी कर रखी है एवं कागजी कारवाई 14 फरवरी 2012 को पूरी करके, आचार्य एवं विभागाध्यक्ष शरीर रचना विज्ञान, सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज, जयपुर को दे दी थी (प्राप्ति सं 592/14/2/12)।

अब यह सब भगवान के वश में है क्योंकि मृत्यु कब, कहाँ व कैसी होगी एवं मृत्यु के बाद शरीर किसी काम का होगा या नहीं यह तो कोई भी नहीं बता सकता। हाँ, अगर शव मेडिकल विद्यार्थियों के काम आयेगा तो मेरी आत्मा को शांति जरूर मिलेगी क्योंकि मैंने भी तो थोड़ी-बहुत मेडिसिन, जुलाई 1966 से दिसम्बर 1967 के दौरान कई शवों की व उनके अंगों की चीर-फाड़ करके ही सीखी थी व यही मेरी आजीविका रही है। उन महान शवों का उधार/कर्ज बकाया है एवं उसे चुकाना परम कर्तव्य। प्रभु मेरी गुहार सुनेंगे।

मेडिकल विद्यार्थियों से अर्ज है कि वे अनाटमि के चीर-फाड़ वाले हॉल में वातावरण आनंदमय रखें व मेरे दुबले-पतले शरीर पर हँसी-ठट्टा जरूर करें ताकि कमजोर दिल वाले छात्र-छात्राएं दुखी/बेहोश ना हो। आपके खुश होने पर व चुटकले सुनकर मेरी

आत्मा भी जरूर मुस्करायेगी । चीर-फाड़ बहुत सावधानी से करना ताकि आप हर अंग को बारीकी से समझ सकें। यह कला आपको बहुत कुछ सिखायेगी। हालांकि मेरा शरीर बेहद दुबला-पतला है परंतु मेरे सभी अन्दरुनी अंग ठीक-ठाक मिलेंगे। हां, मस्तिष्क थोड़ा (Atrophied) सिकुड़ा हुआ होगा लेकिन gross anatomy (स्थूल ढंग) के लिए बिलकुल ठीक होगा। मैंने 1983 में परिवार नियोजन के लिए ऑपरेशन करवा लिया था अतः आपको वास डिफरन्स थोड़ी संकुचित (Atrophied) अवस्था में मिलेगी। उसके लिए क्षमा चाहता हूँ। परिवार नियोजन देश-सेवा का महत्त्वपूर्ण हिस्सा था व रहेगा। दुबला-पतला शरीर Surface Anatomy सीखने के लिए बहुत लाभदायक होता है क्योंकि कई हड्डियों के ऊपरी भाग की पहचान (Locate) करके आप अन्य बाहरी व कई अन्दरुनी अंगों का हिसाब/अंदाज लगाते हैं। जब भी आप इन्जेक्शन लगायेंगे तो इन उन्नत (prominent) हड्डियों के हिस्सों का सहारा लेंगे। अतः मेरा शरीर आपको यह सीखने में भी मदद करेगा।

अगर उचित समझे तो धरती पर आपका काम जब पूरा हो जाये तो आप भी देह-दान करने की सोचना। अगर देह-दान करना हो तो थोड़ी पहले से ही योजना बना लेना ताकि आपके परिजनों को कोई कानूनी व अन्य तरह की अड़चने न आवे।

आप सबको बहुत शुभकामनाएं व आपके द्वारा की जा रही चीर-फाड़ आनन्दमय हो।

अब, मैं, मेरे डॉक्टर भाई-बन्धुओं को कुछ अरदास करना चाहूँगा -

1. कृपया यह जरूर याद रखें कि मरीज के मन में उसकी बीमारी को लेकर भयंकर अशान्ति होती है एवं हजारों तरह के डर उसे सताते हैं अतः न सिर्फ उसे समय दें अपितु हमेशा विनम्रता से पेश आयें।

2. मरीज की बीमारी व ईलाज के बारे में अगर कुछ भी शंका/संशय हो तो अपने सीनियर व आप से ज्यादा गुणवान सहयोगी से राय लेने में कभी भी न हिचकिचाये।

3. हमें परम शक्ति को कभी नहीं भूलना चाहिए एवं हमेशा यह ध्यान रहे कि डॉक्टर तो सिर्फ कोशिश करता है, पूर्ण इलाज तो परम शक्ति ही करती है।

4. हर डॉक्टर, वर्ष में एक-दो बार रक्तदान जरूर करें। अंगदान में

सक्रिय रहे, अंग दान की प्रतिज्ञा ले एवं असाध्य व लाईलाज रोग होने पर इच्छा मृत्यु की वसीयत (Living Will) जरूर लिखे। मरणासन्न हालत में खुद के लिए लाईफ सपोर्ट सिस्टम का इस्तेमाल न करने का प्रावधान (Do Not Resuscitate) लिखकर अपने परिजनों को जरूर देवें ताकि यह सुविधायें वास्तविक जरूरतमंद को मिल सके।

5. आनुवंशिकता के अनुसंधान कार्य की प्रगति (Genetic advances) और कृत्रिम बुद्धि (Artificial Intelligence -AI) के उभरते युग में नैतिकता व चिकित्सा नीति शास्त्र (Medical Ethics) की बहुत जरूरत रहेगी। इसका ध्यान रखें, इससे आप व मरीज दोनों का भला होगा।

6. चिकित्सा व शिक्षा से जुड़े महान लोगों से विशेष अनुरोध:- डॉक्टरों को मानवीय मूल्य जरूर पढ़ाने चाहिए। आज चिकित्सा प्रणाली जटिल हो गई है क्योंकि कई नये आविष्कार व अन्य तकनीक जैसे जेनेटिक इलाज, जन्म के पूर्व के परीक्षण, लिंग जाँच, भ्रूण स्टेम कोशिकाओं का रोगों के निदान में उपयोग व अंगदान इत्यादि आम बात है। अतः इस टेक्नोलॉजी के युग में न सिर्फ हमारी चिकित्सा शिक्षा अपितु पूरी शिक्षा प्रणाली का दर्शन नैतिक व मानवीय होना जरूरी है। अगर हमें शोषण न करने वाले, न्यायसंगत, नैतिकता, व्यावहारिकता व मानवीय गुणों से भरपूर डॉक्टर चाहिए तो उन्हें, इन सब की शिक्षा देनी होगी। यह हमारी वर्तमान शिक्षा प्रणाली से नदारद है एवं चिकित्सकों के नैतिक पतन का खास कारण है।

7. हिप्पोक्रेट्स शपथ (Hippocratic Oath): हमें हमारी इस शपथ को हमेशा याद रखते हुए बीमार का कोई भी नुकसान नहीं करना है। First, do not harm (Primum non nocere)। बीमार का सेवक बनने में ही हमारा कल्याण होगा।

अन्त में, मैं मेरे सभी चिकित्सक बन्धु एवं इस पेशे से जुड़े कर्मचारियों को नमन करता हूँ। डॉक्टरों की कमी के बावजूद ज्यादातर डॉक्टर बहुत मेहनत व ईमानदारी से अपना कर्तव्य निभा रहे हैं, इसको लिये आपका धन्यवाद एवं शुभकामनायें।

कुछ छोटी-मोटी कविताएं

1. आनन्द-मग्न

मन, चित्त व मस्तिष्क, रहे हमेशा उत्साहित ।
कितनी भी कठिन हो डगर, अवश्य होंगे आनन्दित ॥
सबसे सरल है यह तरकीब, मत समझो इसे दूभर ।
अवश्य होगा सद्परिणाम, करके देखो पल भर ॥
खुशी बाजार में नहीं, भरी पड़ी है अन्तर-मन में ।
ठानलो, जागो इसी वक्त, मिल जायेगी क्षण भर में ॥
खुशमिजाजी से स्वस्थ रहोगे, भले मानसों से घिरे रहोगे ।
मलिन मन है अगर तुम्हारा, तो घोर दुःखों में पड़े रहोगे ॥

2. बच्चे, शिक्षा व धर्म

कोई भी हो आस्था व धर्म आपका, बच्चे पैदा होते ही लिखलें ।
सीख जरूर देना सब धर्म है एक समान, सब में हैं कुछ न कुछ कमियाँ ॥
मानव धर्म है सर्वोपरि, नहीं पढ़ाया यह अगर, तो जीने नहीं देगी दुनियाँ ।
खुद सुधरो, देखा-देखी वे सीखेंगे व बन जायेंगे सद्मानव ।
चूक हुई व देर हुई तो अनायास ही वे बनेंगे महादानव ॥
नैतिक शिक्षा आटा है, बाकी शिक्षा नमक माने ।
नमक कम चलेगा, चून बिना सब सूना जाने ॥
हर गतिविधि पर ध्यान रहे, कठिन कला है लालन-पालन ।
कमी न हो किसी क्षेत्र में, करते रहना हरदम जतन ॥
संयम, सदाचार का मिश्रण करेगा, सारे जग को खुशहाल ।
जग सुधरेगा, होगा नहीं कोई दुःखी, न होंगे तुम बेहाल ॥

3. यौनाकर्षण

क्या कहूँ? स्वाभाविक, चुम्बकीय है, यह आकर्षण ।
इसके सम्मुख कुछ नहीं, हमारे ग्रहों का गुरुत्वाकर्षण ॥

सुखी रहो, सन्तुष्ट रहो, बस एक ही प्यारा-प्यारी से।
 वही सम्भालेगी, पार लगायेगी, दुःखभरी दुनियादारी से ॥
 सीख सर्वोपरि है, जीवन पार लगाने को।
 परनारी/पुरुष का ख्याल ही काफी है, हर ऊँचाई से गिराने को ॥
 डूब जायेगा सारा जीवन, अपमानित होगी समस्त पीढ़ियाँ।
 गहरी खाई में जा गिरोगे, जहाँ न होगी सीढ़ियाँ ॥

4. धनार्जन व दुःख

अधर्म का धन होगा दुःखदायी, सही तरीके से ही कमाना।
 सेवा, दान में देते रहना, पर खुद के लिए जरूर बचाना ॥
 कष्ट भयंकर होंगे, पर यह कभी मत समझना कि तुम हो जाओगे बर्बाद।
 सिकंदर वह है, जो उठ खड़ा हो, घायल होने के बाद ॥
 बीमारी, हादसे अचानक होंगे, हर दम तैयार रहना।
 हो सकते हैं यह असहनीय, पर कोई दुःखड़ा मत रोना ॥
 बेहद बेरहम हो सकते हैं, कुछ अपने व दुनियाँ वाले।
 दवा छोड़ो, कई बार कफन के भी पड़ जाते हैं लाले ॥

5. समय की महिमा

चलता अविराम, हरक्षण घटता, कभी न करता प्रतीक्षा।
 जीवन सिर्फ समय, पर है बहुत अनिश्चितता ॥
 पकड़ो, सहर्ष सदकर्मों में जीओ हर पल को, इसमें नहीं स्थिरता।
 सिर्फ इसी वक्त, हर लम्हें में है स्वतन्त्रता ॥
 समय देना खुद को, ध्यान, व्यायाम में कोई कमी ना हो।
 काम ऐसा भी ना करना कि प्रभु व परिजनों के लिए वक्त ही ना हो ॥

6. तकरार (लड़ाई)

अपने हुए भयंकर दुश्मन, धोखे से घुटने टिका दिये।
 ऊपरवाला रहा महरबान्, सब रास्ते दिखा दिये ॥
 घमासान में हम डटे रहे, रोये भी पर ज्यादा हँसते रहे।
 कभी जीत हुई, कभी हार, पर दिन आराम से कटते रहे ॥
 कड़वाहट घटी, दुख के घूँट पी गये।
 समय बड़ा बलवान, संयम से फिर एक दूजे के हुये ॥

7. कुटुम्ब व दोस्त

कुटुम्ब, दोस्तों के बिना सब सूना होगा।

इनसे दूर तो जीवन दूभर होगा।।
परिजन दुष्ट हो तो भी अपने ही होते हैं।
कौन से गुलाब में कांटे नहीं होते हैं।।

8. दुखी क्यों ? सीख खुशी के मंत्र

हर हाल में खुश रहना क्यों नहीं लेता सीख।
तेरे पास, इर्द-गिर्द बहुत कुछ है, बेमतलब मत चीख।।
डर मत, रोता क्यों है, प्रभु तेरे साथ है, बस इसे स्वीकार ले।
बेहद हसीन है यह जहाँ, अंदर की नजर से देखना सीख ले।।
चिड़ मत, हर पल बेवजह मर मत, मत हो कभी भी आहत।
देख सुबह— शाम का सूरज, मधुर है पक्षियों की चहचहाट।।
नाच उठ, जगाले व हासिल कर ले अन्दर वाली मुस्कुराहट।
मत मार मन को, मन ही मन हस, मत कर कोई हट।।
सामान, लालसायें, इच्छाएँ जरूर कम कर ले।
खूब काम कर, बेशुमार मेहनत कर, प्रभु को दिल में भर ले।।
खाना कम, जो हो सात्विक, पर नींद भरपूर ले।
करोड़ों जन्मे व अरबों मरे, यानी हर कोई कई बार मरा।।
प्रभु के नाम से जी भर जी, क्यों है अभी से अधमरा ?
नैतिकता, पुण्य, सत्य व पवित्रता, यह खुशी के मंत्र अपना ले।
ध्यान कर, आँख बंद कर, गुरु व इष्ट को देख ले।।

9. आँसू

अश्रू बहेंगे बेशुमार, जीवन पथ के कई मोड़ों में।
रोकना मत, पर झेलना अधिकतर अकेले में।।
कोई नहीं बाँटेगा, उस पीड़ा को जिसने तुम्हे रूलाया है।
ध्यान करो, कई कष्टों को तो आपने ही बुलाया है।।
सम्भलो, जीत लो, जीओ हर दुख को मुस्कान से।
याद रखना, दर्द कम नहीं होते, हरेक के समक्ष रोने से।।
क्रुद्र मन वाले आसूँओं को चुपके से पी जाना।
सावधान, घड़ियाली आँसू वालों के चक्कर में मत आना।।
हो सके तो पीड़ा का सकारात्मक पक्ष जरूर देखना।
और दुख वाले नीर को, खुशी के आसूँओं में बदल लेना।।

10. सच्ची मुस्कान की ताकत

सही समय की मुस्कान में दम है बेशुमार।
यही है, मस्तिष्क व शरीर का अनमोल आहार।।
बुद्धिमता व सफलता की यह है पहली सोपान।
इससे बढ़कर कोई नहीं, मजबूत रिश्ते का पायदान।।
आपका अन्दरूनी उत्कृष्ट पराक्रम है यह।
दुश्मनी मिटाने का एक कारगर तरीका भी है यह।।
मुस्कान ही उभारेगी हर तरह की पीड़ा हर घड़ी में।
खोना मत इसे, राह दिखायेगी हर हालत में।।
सोच लो, ठान लो, पहनलो मधुर मुस्कान हर हाल में।
जीत लो खुद व संसार को, प्रभु व इसकी आड़ में।

Constant cheerfulness is the first sign of wisdom .

हम सब के कल्याण के लिए कुछ सुविचार

1. अगर आप दुःख व कठिनाईयों के समय हार न मानकर धैर्य, समझ, लगन व ईमानदारी से जुटे रहेंगे तो आप सफल व्यक्तियों में गिने जाएंगे।
2. अगर आप मन ही मन हंसने की आदत रखेंगे तो कभी भी आपका दिल व दिमाग बूढ़ा नहीं होगा।
3. ठंडा पेटा रखो यानी सहनशील बनो। धीरज रखो, आपके मन में एवं चारों ओर शांति व स्वर्ग होगा।
4. ज्ञानी इंसान अगर दया और विनम्रता के साथ झुकना सीख ले तो वह अपने चारों ओर स्वर्ग बना सकता है।
5. सुबह उठते ही अपने आपको बताओ कि आज मैं स्वर्ग में रहूंगा, हर हालत में खुश रहूंगा व दूसरों की मदद करूंगा।
6. सफलता के 5 मूल मंत्र—
 - I. अपने दिल दिमाग में उत्साह भरी उमंग रखना।
 - II. धीरज के साथ सकारात्मक सोच रखना।
 - III. ईमानदारी से निरन्तर कड़ी मेहनत करना।
 - IV. समय का सदुपयोग करना।
 - V. अपने स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखना।
7. सबसे अच्छी शिक्षा सेवा भाव, नम्रता और सरलता है न कि कोई ऊँची डिग्री।
8. वही आदमी महान बन सकता है जिस का हर भाव, हर विचार और हर उद्देश्य अच्छा व सकारात्मक होता है।
9. जिस वक्त से आप अपना घमंड व गुस्सा खत्म कर लेते हैं और अपनी हैसियत के अनुसार छोटी-मोटी सेवा करने में लग जाते हैं,

- उसी वक्त भगवान आपके लिए स्वर्ग के दरवाजे खोल देता है।
10. अपना कीमती समय कभी भी यह सोचने में बर्बाद मत करो कि किसी से बदला कैसे लिया जाए। बेहतर यह होगा कि कोई ऐसा उपाय सोचो कि उसको प्यार से कैसे ठीक किया जाए।
 11. परम शांति के लिए जरूरी है कि जो भी काम आपको मिला है या करना पड़ता है या करना चाहते हो, उसे खुशी-खुशी करें।
 12. अगर आपके परिवार का कोई सदस्य कुबुद्धिपर उतर आए, खुदगर्ज हो जाए तो उसे तब तक अपनी पीठ पर लादे रखना जब तक तुम्हारे पैर साथ दे। इससे तुम्हारे परिवार का बिखराव टलेगा।
 13. निःस्वार्थ सेवा व ईमानदारी को पकड़े रहने से डर और हार आपके पास कभी भी नहीं फटकेगी।
 14. आपके जीवन की कठिनाईयों का सामना करने में आपकी दया, सरलता, सत्य बोलने और कठोर परिश्रम करने की आदतें ही काम आएंगी एवं इन सबसे ही जीवन सुंदर व सुखी होगा।
 15. आदमी के विनाश का सबसे बड़ा कारण अहंकार(घमंड) ही होता है।
 16. ध्यान एवं रूचि से दूसरों को सुनने की आदत के अलावा कोई ऐसी कला नहीं है, जिससे आप अपने लिए दूसरों के दिलों में आदर व कृतज्ञता उत्पन्न कर सकें।
 17. आप जितने ज्यादा अच्छे हैं, उतनी ही अधिक मुश्किलें आप को झेलनी पड़ सकती हैं। मजबूती बनाए रखना, आपकी जीत जरूर होगी।
 18. ध्यान, पूजा-पाठ, वर्जिश, अध्ययन और आपका हर कार्य असरदार तभी होगा जब आप यह सब करते वक्त अपनी मनोदशा सकारात्मक व शरीर की मुद्राएं ठीक रखेंगे।
 19. पढ़ा-लिखा आदमी अगर भगवान से जुड़ा हुआ, ईमानदार व विनम्र नहीं है तो उसे शैतान का रूप ही मानना।
 20. अपने शरीर का पूरा ध्यान रखो। स्वस्थ व मजबूत शरीर में ही अंदरूनी शांति रह सकती है। शरीर बीमार है व खाने पीने की बुरी आदतें हैं तो कष्ट जरूर आएंगे एवं शांत रहना मुश्किल होगा।
 21. परिजन एवं सहकर्मियों के साथ मन मुटाव होगा लेकिन किसी से भी नफरत नहीं करनी है, यानी दिल व दिमाग में उनसे घृणा के लिए जगह नहीं देनी है। इसी प्रवृत्ति से आपका उनसे पुनः जुड़ाव

- होगा।
22. अपने पुराने व गलत विचारों को बदलेंगे तब ही आप का विकास होगा।
 23. विनम्रता से सत्य बोलने एवं ईमानदार रहने से आत्मा का सौंदर्य बढ़ता है और मन में चिर शांति बनी रहती है।
 24. जब भी आप पूरी ईमानदारी और सच्ची लगन से कोई अच्छा काम शुरू करते हैं तो बहुत सारी शक्तियाँ आपकी मदद करने लगती हैं।
 25. छोटे-छोटे काम सही ढंग व पूरी ईमानदारी से करने पर ही आदमी महान बनता है।
 26. शरीर भगवान का मंदिर है। इसे पवित्र व मजबूत बनाए रखे ताकि भगवान खुद आपके द्वारा संसार की सेवा कर सके।
 27. जिस पत्नी में सरस्वती, दुर्गा एवं लक्ष्मी के कुछ भी गुण होते हैं वह अर्द्धांगिनी अपने पति को सफल बनाने में सहायक होती है।
 28. सच को भी हमेशा बहुत ही विनम्रता व प्यार से ही कहना चाहिए।
 29. बड़े-बूढ़ों का मन कभी भी मत दुखाना। बड़े-बूढ़ों को भी अपने रिश्तेदारों की निंदा कभी भी नहीं करनी चाहिए, चाहे वे कैसे भी हों।
 30. महान आदमी शत्रु के साथ भी नीचतापूर्ण व्यवहार नहीं करता है।
 31. दूसरों को देने से ही आनन्द मिलेगा, स्वार्थ से नहीं।
 32. निंदा करने से केवल निंदा करने वाले की ही हानि होती है। जिसकी निंदा की जाती है वह तो अक्सर बेखबर व बेअसर ही रहता है।
 33. हमारी शक्ति तीन तरह से खर्च होती है— बोली, विचार व काम (वर्जिश इत्यादि)। हम भोजन, आराम व ध्यान से इसे संचित करते हैं अतः रोज थोड़ा ध्यान बेहद जरूरी है।
 34. मन पर काबू व बुद्धिको जाग्रत रखें, जिससे हम में कोई भी दुर्गुण पैदा ना हो व हम हमेशा सही सोचे और सत्कर्म करते रहे।
 35. प्रतिज्ञा कर लीजिए कि हम जिस भी स्थिति या वातावरण में हैं, हमारी शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शक्तियों का उत्थान करते रहेंगे।
 36. अगर आप यह तय कर लें कि आप कभी भी नाराज नहीं होंगे, हताश(निराश) नहीं होंगे और किसी से भी नफरत नहीं करेंगे तो

- आपकी भावनाएं व विचारों में आनन्द, करुणा व प्रेम रहेगा। यह कठिन है परन्तु सफल जीवन का राज यही है।
37. सबसे बड़ा ज्ञानी वह है जो अपने आप को पहचान लेता है व समझ लेता है और उस ज्ञान से अपनी कमजोरियां व गलतियों को सुधार कर हर दम भगवान को व अपने गुरुओं को धन्यवाद देता है।
 38. कई बार आपके परिजन व अन्य लोग आप जैसा सोचते हैं, वैसे नहीं होते हैं और न ही आपकी एवं उनकी सोच एक जैसी होती है। वे आपके साथ सही रास्ते पर चलने को भी तैयार नहीं होते हैं। ऐसे हालात में आप धीरज रखना और सामने वालों को ठीक से समझने की कोशिश करना।
 39. आपको पहले से ही हमेशा तैयार रहना है कि कुछ लोग आपकी सही बात व शुभ कार्य का घोर विरोध करेंगे। उन लोगों से उलझना मत और विचलित भी नहीं होना। उनकी इस प्रक्रिया को चुपचाप सहन करना। शांति व अपनी पूरी लगन से आगे बढ़ते रहना और यह जरूर ढूंढते रहना कि आप में खुद में तो कोई कमी नहीं है।
 40. किसी भी सामाजिक समारोह, भीड़ एवं सभा में बहुत ही सोच समझकर एवं कम बोलना चाहिये क्योंकि सभा का हर सदस्य उस समय अपने आपको दूसरे से अधिक बुद्धिमान समझने लग जाता है।
 41. विकास के लिए पर्यावरण के साथ अच्छा बर्ताव व तालमेल बेहद जरूरी है क्योंकि पर्यावरण शुद्धि व सुरक्षा के बिना विकास का कोई महत्त्व नहीं रहेगा।
 42. कुछ परिस्थितियाँ, हालात, रिश्ते व कुछ लोग बदले या सुधारे नहीं जा सकते। ऐसे हाल में अगर भला चाहते हो तो खुद को बदलो क्योंकि सबसे बढ़िया समाधान यही है और इसी में आपकी जीत है।
 43. सुबह उठते ही पहले बहुत धीरज व उत्साह से थोड़ी देर परमशक्ति को याद करो व उसको धन्यवाद दो। जिन लोगों ने आपको तकलीफ दी है उन्हें माफ करो। आपने कोई गलती की है तो उसे दुबारा न करने की प्रतिज्ञा करें। यह दिन भर खुश रहने की एवं सफल जीवन की अहम् तरकीब है।

44. अगर किसी से कोई काम ठीक से करवाना है तो उसे बहुत अच्छी तरह से समझाओ। हम अक्सर हड़बड़ी व जल्दी में बताते हैं जिससे सुनने वाला ठीक से समझ नहीं पाता है एवं काम बिगड़ जाता है।
45. जब तक आपके सपने सत्कर्मों से भरे हुए नहीं होंगे, आप प्रसन्न नहीं रह सकते।
46. शान्ति के लिए संयम, त्याग व कड़ी मेहनत करनी पडती है। झगड़ा तो मामूली सी बात पर हो जाता है व कई बार तो मुफ्त में ही मिल जाता है या थोप दिया जाता है।
47. अच्छी बातें व आदतों को समझना व जानना ही पर्याप्त नहीं होता है; उनको आचरण में लेकर उनके अनुसार हर काम करने से ही समृद्धि व उन्नति होती है।
48. आपकी वजह से किसी की आँखों में आँसू न आये। सबके आँसू एक जैसे होते हैं। उनका कोई अलग रंग, रूप व धर्म नहीं होता।
49. संकुचित मानसिकता कमजोर व्यक्ति की पहचान है।
50. बदले हुए एवं कठिन माहौल में जितना जल्दी से संभला जाए / सहन किया जाए उसी में फायदा होता है।
51. ज्यादा बोलने की आदत से विवाद, दुश्मनी व तनाव होता है और आपकी बहुत ऊर्जा खर्च होती है एवं आप जल्द थक जाते हैं जिससे अन्य सकारात्मक कार्य करने में पिछड़ जाते हैं।
52. चुनावी सभा में नेताओं की बड़ी-बड़ी बातों पर बहुत ही तौल-मोल कर ही विश्वास करना।
53. कर्त्तव्य पूरा किये बिना जीवन से पलायन उचित नहीं है। अन्तिम समय तक सद्कर्म करते रहें।
54. अपने माता-पिता की दिल से सेवा, प्यार व मदद करना एवं हो सके तो उनको अपने पास रखना क्योंकि इससे बढ़ कर कोई कर्त्तव्य, सत्कर्म व पूजा इस संसार में नहीं है जो आपको शांति व सफलता दिला सके।
55. कर्त्तव्य पहले, धन अर्जन बाद में। देने में सुख है— मांगना तो आपको भिखारी बना देगा।
56. हर योगासन, हर उम्र में नहीं किया जा सकता। गलत योग के दुष्परिणाम हो सकते हैं। अतः अपने स्वास्थ्य और बिमारी को ध्यान में रखते हुए एवं सही राय लेकर ही योगासन करें।

57. जो मानव पर पुरुष/नारी के आकर्षण से बच जाता है, उसके लिए सफलता आसान होती है। वही सच्चा योगी एवं सफल इंसान होता है।
58. बिना काम की वस्तुएं एवं जरूरत से ज्यादा सामान इकट्ठा करने से इंसान दुख: झेलता है।
59. सदैव स्वयं के विचारों एवं आचरण पर यह निगरानी रखें कि आप में ईर्ष्या और चुगलखोरी के आत्मघाती मनोभाव तो नहीं पनप रहे हैं। इन दोनो दुर्गुणों को स्वयं के व्यक्तित्व में कभी भी स्थान नहीं देवे।
60. मनुष्य के व्यक्तित्व में यदि धीरज रूपी आभूषण नहीं है तो वह हर जगह विफल रहेगा और कठिनाईयों में फंसता रहेगा। एकदम जवाबी प्रतिक्रिया देना, जल्दबाजी में नहाना-धोना, सीढ़ियाँ उतरना व भागकर फोन उठाना, मानसिक चिन्ताग्रस्त होकर वाहन चलाना इत्यादि अधीरता के लक्षण हैं। अतः इनसे सदैव बचकर रहें।



समानो मन्त्रः समितिः समानी
समानं मनः सह चित्तेमेषाम् ।
समानं मन्त्रमभि मन्त्रये वः
समानेन वो हविषा जुहोमि ।

ऋग्वेद 10 / 191 / 3

सभी मनुष्यों के विचार समान हों, सब संगठित होकर रहें ।
सबके मन, चित्त तथा यज्ञकार्य (सत्कार्य) समान हों,
सब मिल-जुल कर एकरूप होकर रहें ।

मेरे तीन अनूठे मेडिकल कॉलेज



SMS MEDICAL COLLEGE, JAIPUR

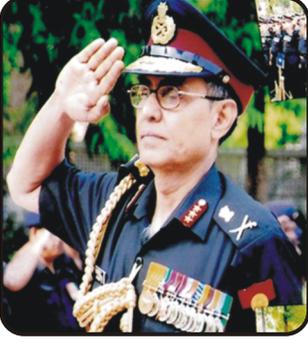


ARMED FORCES MEDICAL COLLEGE, PUNE



ARMY COLLEGE OF MEDICAL SCIENCES, DELHI CANTT

लेखक परिचय



ले. जनरल (डॉक्टर) शिवराम मेहता (सेवानिवृत्त) का जन्म सन् 1949 में जयपुर जिले की किशनगढ़—रेनवाल तहसील के ग्राम चारणवास में हुआ। स्कूली शिक्षा रेनवाल में पूरी करने के पश्चात आपने वर्ष 1971 में सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज जयपुर से एम.बी.बी.एस. किया। उसी वर्ष अक्टूबर माह में सेना में चिकित्सक के रूप में सेवा प्रारम्भ की एवं भारत—पाक युद्ध के दौरान अमृतसर सीमा पर तैनात रहे। आपने आर्मड् फोर्सज मेडिकल कॉलेज पुणे से एम.डी. की एवं उसी कॉलेज में अध्यापन करते हुए मेडिसिन विभाग में आचार्य एवं विभागाध्यक्ष के पद पर कार्य किया। कारगिल युद्ध के दौरान (वर्ष 1999 ई०) श्रीनगर में पद स्थापित रहते हुए दी गई सेवाओं के लिए आपको राष्ट्रपति द्वारा विशिष्ट सेवा मेडल प्रदान किया गया। 39 वर्ष तक सेवा उपरान्त आप महानिदेशक चिकित्सा सेवाएं (सेना) के पद से सन् 2010 में अति विशिष्ट सेवा मेडल के साथ सेवानिवृत्त हुए। आप राष्ट्रपति के ओनरेरी सर्जन भी रहे। सेवानिवृत्ति उपरांत आप सोसाईटी फॉर रुरल एजुकेशन एण्ड एंपावरमेंट (SREE) फाउंडेशन, भिलाई (छत्तीसगढ़) के संरक्षक एवं रामकृष्ण मिशन, सी स्कीम, जयपुर के निदेशक मण्डल के सदस्य के रूप में रुरल मोबाईल चिकित्सा इकाई में सप्ताह में दो बार मानद सेवा दे रहे हैं। आप “विकेकानन्द ग्राम विकास ट्रस्ट” के चीफ पैट्रन हैं जिसके तहत सरकारी स्कूल ग्राम—खेजड़ा, तहसील सरदारशहर (चुरु) के विद्यार्थियों को आवश्यकता अनुसार मदद की जाती है। आध्यात्म में रुचि के कारण आपने समय—समय पर कल्याण व कल्याण—कल्पतरु, गीताप्रेस, गोरखपुर के लिए लेख भी लिखे हैं। आपकी पहली पुस्तक “जीवन—दर्शन” (जीवन कैसे जीयें?), हिमांशु पब्लिकेशन्स, उदयपुर/नई दिल्ली द्वारा प्रकाशित हुई है। पूर्व की तरह इस पुस्तक को भी कॉपीराइट से मुक्त रखा गया है।