

ज़िन्दगी के आईने में



लेफ्टिनेंट जनरल (डॉ.) शिवराम मेहता
(सेवानिवृत्त)

ज़िन्दगी के आईने में

(सौ सरल कविताएँ)

रचयिता
लेफ्टिनेंट जनरल (डॉ.) शिवराम मेहता
सेवानिवृत्त
एम.डी. (मेडिसिन)

मेरी चारों पुस्तकें निम्न वेबसाइट पर भी हैं।

Website: shivrammehta.in

हिमांशु पब्लिकेशन्स

उदयपुर □ नई दिल्ली



हिमांशु पब्लिशिंग्स

प्रथम तल, 2-D, हजारेश्वर कॉलोनी, कृष्णा कॉम्प्लेक्स के पास, उदयपुर (राज.), फोन: 0294-2421087
4379/4-B, प्रकाश हाऊस, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली-2, मोबाईल: 96109-73739
Web : himanshupublications.com; email : himanshupublications@gmail.com

ISBN : 978-93-6709-137-1

प्रथम संस्करण : सन् 2025 ईस्वी

मूल्य : ₹ 160.00

Distributor

ARYAS PUBLISHERS DISTRIBUTORS (P) LTD.

2-D, Hazareshwar Colony, Near Court Choraha, Udaipur (Raj.) - 313 001; Phone : 0294-2526160

E-mail : apdpl.2012@gmail.com

Printed at : R.K. Offset Process, Delhi

**मा प्र गांम पथो वयं मा यज्ञादिन्द सोमिनः।
मान्त स्थुर्नो अरांतयः॥**

- अथर्ववेद, 13 /01/59

भावार्थ- हम सन्मार्ग से कभी विचलित न हों। सदैव श्रेष्ठ कर्म करते रहें। काम, क्रोध आदि मनोविकार हमारे पास न आएँ।

ज़िब्दगी के आईने में

(सौ सरल कविताएं)

रचयिता

लेफ्टिनेंट जनरल, (डॉक्टर) शिवराम मेहता

एम.डी . (मेडिसिन) अति विशिष्ट सेवा मैडल,
विशिष्ट सेवा मेडल, सेवानिवृत्त

-
- मेंबर, जनरल बॉडी, रामकृष्ण मिशन, गौतम मार्ग, सी, स्कीम, जयपुर
 - पैटर्न (संरक्षक) श्री फाउंडेशन 133/2 न्यू सिविक सेंटर, भिलाई, छत्तीसगढ़
 - चीफ पैटर्न, विवेकानंद ग्राम विकास ट्रस्ट ए-83, उर्मिला मार्ग, हनुमान नगर, वैशाली नगर जयपुर

पूर्व

- आचार्य एवं विभागाध्यक्ष, डिपार्टमेंट ऑफ मेडिसिन, आर्म्ड फोर्सेज मेडिकल कॉलेज, पुणे
- मेंबर मेडिकल काउंसिल ऑफ इंडिया
- फाउंडर डीन, आर्मी कॉलेज आफ मेडिकल साइंसेज, दिल्ली छावनी
- सीनियर कंसलटेंट मेडिसिन, आर्म्ड फोर्सेज मेडिकल सर्विसेज, रक्षा मंत्रालय
- कमांडेंट ए. अम. सी. सेंटर व कॉलेज, लखनऊ
- प्रेसिडेंट्स आनरेरी सर्जन
- महानिदेशक, चिकित्सा सेवाएं (सेना) एवं कर्नल कमांडेंट सेना चिकित्सा कोर, रक्षा मंत्रालय, एकीकृत मुख्यालय (सेना) 'अल'ब्लॉक नई दिल्ली

समर्पण

मेरी जैविक माँ ग्यारसी देवी, दत्तक माँ भूरी देवी, पिता भैरू राम जी एवं दत्तक पिता भूराराम जी को समर्पित जिन्होंने मुझे जीवन के हर पहलू पर बहुत स्नेहपूर्वक महत्त्वपूर्ण शिक्षा दी थी।

भूमिका

सेवानिवृत्त लेफ्टिनेंट जनरल (डॉ) शिवराम मेहता की प्रकाश्य कृति की पाण्डुलिपि को मैं आद्योपांत पढ़ चुका हूँ। उनकी रचना धर्मिता और चिंतन-गांभीर्य से अभिभूत हूँ। दरअसल उनके व्यक्तित्व और कृतित्व में तीन आयामों की एक सुंदर युति है जो उनकी शख्सियत और उनकी सृजनशीलता को एक अलग पहचान देती है। सेना के एक उच्चाधिकारी, श्रेष्ठ चिकित्सक और एक संवेदनशील रचनाधर्मी। इन क्षेत्रों में उनकी अनेक विशिष्ट उपलब्धियां हैं। वे एक गंभीर चिंतक और विश्लेषक भी हैं। उनकी तीन पुस्तकों को मैं पढ़ चुका हूँ : जीवन-दर्शन, मेरे अनुभव और सुझाव, धर्मों का धर्मसंकट। इन पुस्तकों में उनका स्वरूप एक दार्शनिक, विशिष्ट अभिप्रेरक और जीवन-मार्गदर्शक का है जो अन्य सेनाधिकारियों और चिकित्सकों से पृथक है। वे अध्ययन व्यसनी व्यक्ति हैं जो इनकी पुस्तकों में देखा जा सकता है। बहरहाल!

पर विचित्र बात यह है कि जब कोई पुलिसकर्मी या सेनाधिकारी काव्य कर्म में साहित्यिक या कार्यकलापों में प्रवृत्त होता है तो प्रायः लोग चौंकते हैं जैसे कि साहित्य या काव्यक्रम की उनसे अपेक्षा नहीं की जा सकती।

यह भ्रामक धारणा है। अनेक पुलिस कर्मियों और सेनाधिकारियों ने अपनी रचना धर्मिता के द्वारा इस धारणा को असत्य साबित किया है। साहित्य किन्हीं दायरों में नहीं बांटा जा सकता। कोई भी जीवन-यापन के लिए किसी भी वृत्ति में हो,

यदि वह संवेदनशील है, लिखना पढ़ना जानता है और साहित्य-रचना के तंत्र को जानता है, रचना की क्षमता हो, वह साहित्य के क्षेत्र में प्रवेश का अधिकारी हो सकता है।

डॉक्टर शिवराम में संवेदना का अकूत सरमाया है। भारतीय सेना में कार्यरत रहने के बाद भी वे काव्य-क्रम में संलग्न है यह उनकी प्रबल संवेदना का ही परिणाम है। उन्होंने गद्य विधा में तीन पुस्तकें पूर्व में प्रकाशित की है। यह पुस्तक एक काव्य-संग्रह है।

क्योंकि इस कविता-संग्रह में तीन चेतनाएं सक्रिय हैं:

सेनाधिकारी, चिकित्सक और कवि-इसलिए इन कविताओं में वैविध्य है, विभिन्न क्षेत्रों की जीवनानुभूतियाँ है। उनके संपूर्ण जीवन के अनुभवों का यह पुस्तक एक 'कम्पौण्डियम' है। पर ये कविताएं मात्र प्रवचन, नसीहत या उपदेश नहीं हैं। इसका कारण यह है कि इन कविताओं को पढ़ते समय पाठक इन कविताओं से एकाकार हो जाता है।

उसे लगता है कि इन कविताओं में वह ही अभिव्यक्त हो रहा है।

ये कविताएं विभिन्न मनःस्थितियों की कविताएं हैं। संग्रह में सौ कविताएं के कारण इसे 'शिवराम कविताशतक' कहना भी अनुचित न होगा। यहाँ धर्म है, अध्यात्म है, परिवार है, स्वास्थ्य चर्चा है, शिक्षा है, प्रेरक वचन है, व्यवहारिक ज्ञान है जीवनपयोगी सुझाव और संकेत है, तीज त्यौहार है, कर्ज (माता-पिता) न चुका पाने का अफसोस है, क्षमता का महत्व है, हौसला आफजाही है, आशावादिता है, शव यात्रा का सपना आदि हैं। अनुचित का

प्रतिरोध होना चाहिए, यह कवि का आग्रह है। कुल मिलाकर यह कविता-संग्रह कवि की जीवन यात्रा का एक काव्यात्मक दस्तावेज है पर यह गद्य नहीं है क्योंकि ये कविताएं कथ्य और शिल्प के हिसाब से सौ फीसदी मुकम्मल कविताएं हैं।

कविताओं का कथ्य जमीनी है, बायवी नहीं। ज़िन्दगी अपने पूरे रूप में यहां रू-ब-रू है। भाषा बेहद सरल और संप्रेष्य है। कथा के अनुसार है। इन कविताओं की बुनावट में कोई बनावट नहीं है, और न इन्हें सजाने की बेवजह सजावट। इन कविताओं की बोधगम्यता ही इन कविताओं की ताकत है। बहुत सशक्त है ये कविताएं।

प्रत्येक कविता पर यहां टिप्पणी करना संभव नहीं है,
पाठक स्वयं पढ़कर मेरी राय का अनुमोदन करेंगे।

इस कविता संग्रह के प्रणेता ले. ज. डॉ. शिवराम स्वस्थ और निरामय रह कर अपने कार्यक्रम को अक्षुण्ण रखें, इसी मंगल भावना के साथ।

डॉ. नरेंद्र शर्मा कुसुम

9414 829 376

लब्धप्रतिष्ठ शिक्षाविद्, साहित्यकार

7 च 2, जवाहर नगर, जयपुर, राजस्थान 302004 भारत

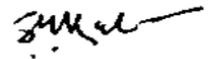
दो शब्द

लेफ्टिनेंट जनरल (डॉ.) शिवराम मेहता, सेवानिवृत्त। फौजी चिकित्सक चुनौतीपूर्ण, संघर्षमय दीर्घ जीवन का विस्तृत अनुभव। आधारित जीवन ज्ञान। तथ्यात्मक जहजे में छोटी-छोटी सूक्तियों का व्यापक संग्रह है 'जिन्दगी के आईने में'। रत्न सदा छोटी-छोटी डिब्बियों में ही रखे जाते हैं। 100 अध्यायों में सहजे 2000 से अधिक जीवन सूत्र। जीवन का शायद ही कोई पहलू अनछुआ रहा है। सघन अनुभव के आत्म विश्लेषण के आधार पर लिखे गए सूत्र।

पढ़िए, मनन कीजिए, आत्मसात कर व्यवहार में लाइये। यह सहज, सुगम, सार्थक और सुकून भरा जीवन जीने के मंत्र, कला है।

पारिवारिक और सामाजिक जीवन में धैर्य, संयम और सहिष्णुता का महत्व। व्यवहार में सहजता और समन्वय का योगदान। सेवा का सुख। शिक्षा और अपशिक्षा के प्रति उनका रोष, समाज का आवाहन। प्रकृति से प्रेम। स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता, स्वस्थ जीवन जीने के सूत्र।

मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि 'जिन्दगी के आईने में' सुकून भरा जीवन जीने में सार्थक योगदान करेंगी।



डॉक्टर श्री गोपाल काबरा

MBBS, LLB, MSC, MS (ANATOMY) MS (SURGERY)

DIRECTOR, CLINICAL SERVICES

Bhagwan Mahaveer Cancer Hospital

J L N Marg, Jaipur -302017

E-mail -kabrasg @ hotmail.com

Mobile-80 03516 198

शुभाशंसम

लेफ्टिनेंट जनरल (डॉ.) शिवराम मेहता को हम 25 वर्षों से जानते हैं। उनकी नवीनतम पुस्तक "ज़िंदगी के आईने में" एक उत्कृष्ट संकलन है, जो हमारे मन, बुद्धि और भावनाओं की गहराई और विस्तार को खोजती और परखती है। इसको पढ़ने के बाद हम स्पष्ट रूप से कह सकते हैं कि यह उसी व्यक्तित्व को दर्शाती है, जिसने हमारे राष्ट्र निर्माण में अपनी भूमिका के प्रति पूर्णतः समर्पित होकर काम किया है। अब, इन लेखों के माध्यम से, उन्होंने अपने अनुभव, विचार और दृष्टिकोण साझा किए हैं। खास बात यह है कि उनका जन्मदिन भारत के स्वतंत्रता दिवस से केवल कुछ ही महीनों के अंतर पर आता है और स्वाभाविक रूप से, स्वतंत्रता, संघर्ष, उनके उस दौर की वही भावनाएँ, विचार और जीवन अनुभव उन्होंने व्यक्त किए हैं, जब हमारा राष्ट्र पूर्ण स्वतंत्रता की ओर अग्रसर था।

यह पुस्तक हमें निरंतर सीखते रहने, अपने ज्ञान और दृष्टिकोण को विस्तार देने तथा जीवन के अनुभवों को प्रेम और मानवता के साथ निखारने की प्रेरणा देती है एवं हमें हमारे मन की संकीर्ण सीमाओं और रोज़मर्रा के जीवन के विचलनों से ऊपर उठने के लिए उत्साहित करती है, ताकि हम जीवन की जटिलताओं को वास्तव में समझ सकें और उसके कोमल एवं सुंदर मार्ग पर चलते हुए उसके आंतरिक और सूक्ष्म कम्पन से जुड़ सकें। यह हमें निरंतर प्रगति और विकास की ओर अग्रसर करती है और अंततः हमें उस ऊँचाई एवं एकता की भावना के

साथ मानवता के भविष्य को आकार देने में योगदान करने का मार्ग दिखाती है।

“ज़िंदगी के आईने में” को विशेष बनाने वाली दो अनूठी विशेषताएँ हैं। पहली, इसकी संरचना, विषय-वस्तु और शीर्षक—जो जीवन-यात्रा के हर पड़ाव से जुड़ाव पैदा करने के लिए सावधानीपूर्वक चुने गए हैं। इसमें बचपन के माता-पिता संग बिताए पल, स्कूल जीवन और शिक्षक, युवावस्था में प्रवेश, सेवा-जीवन, वैवाहिक जीवन, मित्रता और सेवामुक्ति तक के अनुभवों का विस्तृत दायरा शामिल है, साथ ही मानवता के भविष्य को आकार देने वाले गहन विचार भी हैं। प्रत्येक विषय सहज प्रवाह के साथ अगले से जुड़ता है और अपने भीतर एक नवीन मौलिक संदेश छिपाए रहता है।

दूसरी अनूठी विशेषता लेखक की काव्यात्मक अभिव्यक्ति में है। जो उनके विचारों को सुंदरता और गहराई के साथ प्रस्तुत करती है तथा पाठकों को वह स्थान देती है जहाँ वे उन सूक्ष्म संदेशों को महसूस कर सकें जो मानवता की व्यापक और गहरी आकांक्षाओं को छूते हैं। विषयों का क्रम, संकलन और प्रवाह अत्यंत रोचक है, जो जीवन के परिवर्तनकारी क्षणों को पकड़ते हुए कृत्रिम बुद्धिमत्ता, तनाव और चिंता, दुखद एवं कठिन पलों जैसे समकालीन विषयों को भी सहजता से पिरो देता है।

लेखक की चिंता और प्रेरणादायक संदेश का केंद्रीय बिंदु है—ऐसे सशक्त और संवेदनशील नागरिकों का निर्माण जो समाज की वर्तमान चुनौतियों और सीमाओं को गहराई से समझ सकें, ताकि गरीबी पर काबू पाया जा सके, एक उपयुक्त शिक्षा

प्रणाली बनाई जा सके, न्यायपूर्ण न्यायिक व्यवस्था सुनिश्चित की जा सके, पर्यावरण की रक्षा की जा सके, संवेदनशील और सक्षम राजनेताओं का निर्माण हो और अंततः गाँवों और छोटे कस्बों का उत्थान एवं विकास एमानवता की निरंतर प्रगति के माध्यम से किया जा सके। इन सामाजिक दृष्टियों के साथ, लेखक मन और मानव मनोविज्ञान के क्षेत्र में गहरी अंतर्दृष्टियाँ प्रस्तुत करते हैं— पाठकों को स्वयं को समझने के लिए समय निकालने, अपने वास्तविक स्वरूप को खोजने, अहंकार, वासना, लोभ और भ्रष्टाचार जैसी चुनौतियों का सामना करने, जीवन के उद्देश्य को अपनाने, साहस के साथ कठिनाइयों को सहने, आत्मा को मजबूत करने और गलतियों को स्वीकार करने, तथा घृणा, क्रोध और ईर्ष्या के विरुद्ध आंतरिक संघर्ष को जीतने के लिए प्रेरित करते हैं।

मेहता साहब सभी धर्मों में धर्मनिरपेक्षता बनाए रखने, गहन आध्यात्मिकता को वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ मिलाने, और अंधविश्वास या जन-प्रतिनिधियों द्वारा फैलाए गए हानिकारक विचारों से आगे बढ़ने का आह्वान करते हैं।

वे आध्यात्मिक जुड़ाव, मौन, ज्ञान और योग के महत्व पर जोर देते हैं, साथ ही अंतिम यात्रा, सपनों और मृत्यु पर विजय— जो आत्मा को सभी बंधनों से मुक्त करती है—पर अपने रोचक विचार भी साझा करते हैं। अपनी लेखनी के माध्यम से, लेखक पाठकों को अपने जीवन के परिवर्तनकारी पड़ावों की यात्रा पर ले जाते हैं—बचपन से युवावस्था तक, निजी हानियाँ सहते हुए

सेवामुक्ति तक और फिर एक ऐसे भविष्य की कल्पना तक, जो मानवता, करुणा और सभी के प्रति प्रेम पर आधारित हो।

इस पुस्तक का विचार, गहराई और कवरेज इतना व्यापक, समावेशी और प्रभावशाली है कि यह उस व्यक्ति के मन, हृदय और बुद्धि का सच्चा प्रतिबिंब है, जिसने एक विशिष्ट करियर के शिखर पर पहुँचने के बाद समय, भावना और दृष्टि पाकर जीवन को अनुभव करने और समझने की अपनी यात्रा को लिखने का साहसिक निर्णय लिया— और सभी को जीवन की सीमाओं और बंधनों से ऊपर उठकर स्वयं को मानवता की निरंतर भलाई के लिए बदलने का आह्वान किया। यह विकास अब सभी आयुवर्ग और व्यवसायों के पाठकों के लिए एक अमूल्य उपहार बन गया है, जो उनके जीवन के अनेक परिवर्तनकारी चरणों में उसके वास्तविक सार को अपनाने और ऐसे ऊँचाईपूर्ण जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है, जो मानवता को उसके अगले विकास-स्तर तक ले जा सके।

शुभकामनाओं सहित,

Bimal Kumar Sikdar

IES, BE Hons, Elect& MTech IIT Kharagpur,
PGPPM, IIM Bangalore and Maxwell Public School USA, DSSC
Wellington

आत्म निवेदन

आप सबको प्रणाम एवं हृदय से आभार। मेरे साधारण जीवन का निष्कर्ष यह है एवं आप लोगों से अर्ज है कि आप अपना जीवन बेहतर बनाने की कोशिश करें। मुझे पूरा विश्वास है कि आप ऐसा कर सकते हैं और आपके इस कार्य में मेरी यह कुछ साधारण सी कविताएं शायद आपको मदद कर सकती है।

हर कार्य में, चाहे कितना ही छोटा हो हमें बहुत लोगों की मदद व आशीर्वाद की जरूरत पड़ती है। यह मेरा सौभाग्य है कि की मेरे साथ मेरे बहुत से समर्थक व हौसला बढ़ाने वाले महानुभाव जुड़े हुए हैं। ये कविताएं बहुत ही सरल और सीधी-सादी है परंतु इनको लिखने में, मैं एक तरह का युद्ध देख रहा था जो मेरी कलम और सफेद पेपर के बीच मचा हुआ था। इस संग्राम में हमेशा की तरह, मेरे छोटे भाई श्री रामनिवास मेहता, आई .ए. एस.का बहुत योगदान रहा क्योंकि वे हिंदी के ज्ञाता होने के साथ-साथ जीवन और दुनिया के हर पहलु की अच्छी पकड़ रखते हैं। रही मेरी बात तो मैं बेधड़क यह स्वीकार करता हूं कि मुझे हिंदी का कोई खास ज्ञान नहीं है। मेरे अन्य मार्गदर्शक श्री बजरंग लाल जी शर्मा, आर.ए.एस.जो मेरे अनुज रामनिवास जी के भी गुरु रहे हैं, उन्होंने बहुत सी कविताओं का मूल्यांकन किया एवं सटीक सुझाव दिए। बजरंग जी जैसे गुरु आज के जमाने में मिलना बहुत मुश्किल है। सेवानिवृत्त प्रधानाध्यापक एवं संस्कृत व हिंदी की प्रखंड ज्ञाता / (जानकारी रखने वाली) श्रीमती रमा शर्मा, पत्नी स्वर्गीय श्री सुरेश चंद्र शर्मा जो सौभाग्यवश मेरे पड़ोसी मित्र श्री प्रद्युमन शर्मा की माताजी है, इन्होंने भी मेरी

कविताओं में कुछ निखार ला दिया है। इन कविताओं में कुछ अच्छे शब्द आपको पढ़ने को मिलेंगे जो सबके सब श्रीमती रमा शर्मा की ही देन है। इनका मैं तहे दिल से आभारी हूँ। मैं, मेरे दूसरे छोटे भाई कर्नल (डॉक्टर) चंद्रशेखर मेहता का भी हृदय से आभार व्यक्त करना चाहता हूँ जिन्होंने मेरी इन कविताओं का समय-समय पर अवलोकन किया, पुस्तक का आवरण बनाया एवं इसके प्रकाशन में मदद की।

आपको शायद अजीब लगे लेकिन मैं एक बात जरूर कहना चाहूँगा की वर्तमान में जो हमें मोबाइल में सुविधा है वह बहुत सार्थक साबित हुई है। मैं बोलता हूँ और मोबाइल लिख देता है, कई बार ताज्जुब हुआ कि मैं आधा बोलकर जो कुछ सोच रहा था वह शब्द मोबाइल मुझे दिखा देता था। पता नहीं इसके लिए मैं किसको धन्यवाद दूँ पर यह तथ्य सही है। आप हंसिएगा मत मेरी इस बात पर। अंतमें, मैं आपका बहुत आभारी हूँ की आप अपना समय देकर यह पढ़ रहे हैं। बहुत-बहुत धन्यवाद।

लेफ्टिनेंट जनरल (डॉ) शिवराम मेहता (सेवानिवृत्त)

20/15 भृगु पर, मानसरोवर, जयपुर, राज0, 302020

मो.नं.-9413286502

ईमेल- mehtashivram29@gmail.com

website -shivrammehta.in

अनुक्रम

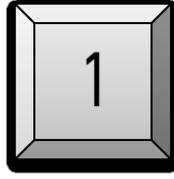
क्र.सं.	विषय	पृष्ठ संख्या
1.	समर्पण व वंदना (पुष्प- काटों सहित).....	1
2.	देखा ईश्वर को रूबरू.....	4
3.	जन्म उत्सव (लड़का- लड़की) भेदभाव ना हो, मत भूलना नारी का योगदान	6
4.	संतान दो जरूर हो- दो से अधिक ठीक नहीं.....	8
5.	बच्चे, घर का माहौल व अभिभावक	10
6.	शिक्षा, शिक्षक बच्चे व सरकार.....	12
7.	खान- पान, स्वास्थ्य व बीमारियाँ..... (सावधानी व समझदारी ही है बचाव)	15
8.	बचपन से किशोरावस्था तक (ब्रह्मचर्य आश्रम)	17
9.	विद्यार्थी जीवन.....	19
10.	लक्ष्य अवश्य बनाएं.....	21
11.	दोस्त व संगति - दूरियाँ किनसे रखें	23
12.	दिनचर्या.....	25
13.	आस्था, धर्म व हमारा अस्तित्व	27
14.	क्रोध - कारण व निवारण	29
15.	खुश रहने के मंत्र.....	32
16.	समय.....	34
17.	ईमानदारी.....	36
18.	गुरुजन व माता-पिता (सम्मान व सेवा सदैव करते रहें).38	

19.	आप सफल जरूर होंगे	39
20.	जीवन की शुरुआती चुनौतियाँ व समाधान	41
21.	यौनाकर्षण-सतर्कता बेहद जरूरी.....	43
22.	चरित्र	44
23.	वाक् शक्ति.....	47
24.	धीरज - हमारा अमूल्य आभूषण व अचूक शक्ति.....	50
25.	पच्चीसवाँ साल	53
26.	विवाह व जीवनसाथी.....	55
27.	गृहस्थाश्रम (कर्म व अर्थ का मिश्रण).....	57
28.	परिवार - हमारा एक मजबूत सम्बल.....	59
29.	माँ	61
30.	उत्सव व फिजूल खर्च (दिखावे और खर्चिले समारोहों से बच्चे)	63
31.	राजनीति व राजनेताओं से जुड़ना होगा	65
32.	मन, मस्तिष्क (दिमाग), मानसिकता व विचार	68
33.	दुःख	70
34.	आँसू (अश्रु).....	71
35.	उत्साह व आत्मविश्वास में कमी ना हो- संतुष्ट रहना	72
36.	नींद	74
37.	बीमारियाँ व महामारियाँ.....	77
38.	तनाव एवं निराशा (सही लोगों से चर्चा करके..... सुधारना हालात को)	79
39.	जरूर बचना लालच से (यह बहुत बुरी बला है).....	81

40.	विचार.....	84
41.	अर्थार्जन व उचित प्रबंधन.....	86
42.	मजबूरियाँ.....	88
43.	बदलते परिवेश में जरूर बदले..... (बच्चों की शिक्षा व हमारा जीवन)	90
44.	जीवन की सार्थकता-मदद व सेवा.....	92
45.	नौकरी व धंधा.....	95
46.	खुद के लिए समय जरूर निकालें.....	97
47.	भूख.....	99
48.	विनम्रता.....	100
49.	सहकर्मियों एवं अधीनस्थों के साथ बर्ताव.....	101
50.	पचासवाँ जन्मदिन (स्वर्ण जयंती).....	103
51.	स्वार्थियों को पहचानना व उनसे बचना.....	104
52.	देखभाल करना जीवनसाथी की.....	105
53.	गाँवों व शहरों की चुनौतियाँ.....	107
54.	आगामी शताब्दी के ज्वलंत मुद्दे और..... निवारण (2025-2124)	108
55.	कोर्ट-कचहरी से दूर रहने में फायदा है..... (राहत के भवनों में गफलत हो सकती है)	111
56.	अहंकार का प्रतिफल कष्ट होता है.....	113
57.	सलाह लेना व देना.....	114
58.	आत्मिक, विशुद्ध व एक ही प्रेमी से सहवास..... की ही अहमियत होती है	115

59.	पाप/पुण्य क्या है?	117
60.	सेवानिवृत्ति के लिए तैयारी.....	119
61.	विज्ञान व धर्म (समझो धर्मों की पवित्रता).....	121
62.	स्पर्श.....	125
63.	कृतज्ञता जरूर अपनाएं.....	126
64.	याद रखना प्रथम फर्ज - सदा आनंदमय रहना.....	127
65.	ईर्ष्या से बचना.....	130
66.	जरूरतें व सामान कम करें-शांति मिलेगी.....	132
67.	वृद्धावस्था.....	133
68.	आलोचना से डरें नहीं.....	135
69.	अज्ञानी कौन? (अज्ञानता से बचने के उपाय).....	137
70.	प्लेटिनम जुबली (70वाँ जन्मदिन).....	138
71.	कृत्रिम बुद्धि (Artificial Intelligence–AI).....	140
72.	भूतकाल, वर्तमान व भविष्य	142
73.	मुस्कान	144
74.	सेवानिवृत्ति के बाद का मेरा चिट्ठा (2010-2025)	146
75.	संन्यास आश्रम	149
76.	धोखा	150
77.	असफलताओं से सीखे, डरे नहीं.....	152
78.	दुनिया बहुत हसीन है.....	154
79.	पर्यावरण पर तुरंत ध्यान देना होगा	156
80.	भीड़ से सावधान	158
81.	होली के रंग.....	160

82.	बचना अविद्या माया के प्रचंड खेल से.....	162
83.	कर्ज पूरा नहीं चुका पाया.....	164
84.	मेरे चिकित्सक बंधुओं से अरदास	166
85.	कई रक्षक हो गए हैं भक्षक- चेतिये.....	169
86.	एकांत (एकांत वरदान है, इसे अभिशाप मत बना लेना)	171
87.	मानवता के दुश्मनों से सुरक्षित रहना है	172
88.	उम्मीद- कब, कहाँ और किस से?	174
89.	मेरी आशीष सबको है.....	175
90.	यादें	176
91.	भूलने की भूलभुलैया (कुछ सुझाव व उपाय)	178
92.	माफ करने व माफी माँगने में देरी न हो.....	180
93.	प्राणायाम, योग, ध्यान और मौन का महत्व.....	182
94.	युद्ध.....	184
95.	कुरीतियाँ, अंधविश्वास व अवैज्ञानिक सोच से बचें	187
96.	घाव बहुत लगेंगे- हिम्मत मत हारना.....	188
97.	जन्नत का सपना व मस्तिष्क को परामर्श..... (सत्कर्म करते रहो बुरे सपने कम आएँगे)	189
98.	मेरी शव यात्रा का गजब सपना.....	193
99.	मृत्यु पर जीत (बंधन मुक्ति का उत्सव)	196
100.	उपसंहार.....	198



समर्पण व वंदना (पुष्प-काँटों सहित)

ईश वंदना से शुरू करता हूँ यह लेख,
उनके आशीर्वाद के बिना नहीं होता कोई कार्य सफल
कई बार आजमाकर लिया यह देख।
टूटी-फूटी भाषा में यह लेख समर्पित है प्रभु और आपको,
लिख रहा हूँ, यह कथा मेरे लिए, कुछ अनुभव होंगे आपके वास्ते
आप व प्रभु मेरे, कुछ अच्छा नहीं लगे तो माफ करना मुझको।
भाषा का विशेष ज्ञान नहीं, फिर भी हिम्मत कर ली है,
अंजाम चाहे कुछ भी हो अब तो लिखने की ठान ली है।
इसके जरिए करूँगा इबादत परवरदिगार की,
यह है हार्दिक प्रबल इच्छा ताकि हो कुछ उपासना उसकी।
पूरा यकीन है रहेगा ऊपर वाले का आशीर्वाद,
इरादे नेक हो तो सफल होती है हर कामना
सही दिशा में की गई कड़ी मेहनत कभी नहीं होती बर्बाद।
जरूर उठाऊँगा हर तरह के अन्याय के खिलाफ आवाज,
कड़वे होंगे कई तथ्य अनेकों होंगे बेहद नाराज।
कहूँगा पूरे जोश से ऊपर वाला है सिर्फ एक,
बहुत अज्ञानी है जो कराते हैं धर्मों के नाम से झगड़ा-फसाद
स्वार्थियों व अनभिज्ञों के इरादे कभी नहीं होते नेक।

कुटिल लोग गुमराह करते हैं भोली-भाली जनता को,
 क्यों लूट मचा रखी है सवाल होगा कालाबाजारी करने वालों से
 सही न्याय क्यों नहीं होता है पूछूँगा अकर्मण्य पदाधिकारी को।
 हाथ जोड़ विनती है अभिभावकों व शिक्षकों से,
 क्यों नहीं देते हैं सही दिशा व शिक्षा बच्चों को?
 सवाल होगा हर झगड़ालू नर-नारी से
 क्यों नहीं रहते हैं समता व प्रेम से?
 नर हूँ, बेधड़क मानता हूँ नर की कमियों को
 पर ध्यान रहे ताली नहीं बजती एक हाथ से।
 बैठाओ सामंजस्य घर, समाज व पूरे विश्व में,
 आखिर में कहूँगा, बेशुमार शक्ति है अबला में।
 उठाऊँगा मुद्दा धर्मों का, क्यों गलत ढिंढोरा पीटते हो?
 ऊपरवाला एक है, क्यों नहीं मानते हो यह कटु सत्य
 उस तक पहुँचने के तौर-तरीकों में झगड़ा क्यों हो?
 क्यों बाँटते हो, ठगते हो, बेसमझ नादानों को,
 अपने तक ही सीमित रखो, अपने नापाक इरादों को।
 सेवा, प्यार, मानवता व भाईचारे से ऊपर कोई धर्म नहीं,
 ईमानदारी व सच्चाई के अलावा कोई धार्मिक सीख नहीं।
 ज्ञात है नहीं सुधरेगी रातों-रात दुनियाँ,
 रहेगी व रहती आई है हर जगह कुछ कमियाँ
 सही कहना जरूरी है वरना रह जायेगी तमन्ना अधूरी
 आप सुधरना, मेरी तरह मत करना अनगिनत गलतियाँ
 समय आ गया है तत्काल सावधानी से सुधरने का

वरना विनाश जरूर होगा, गर चलती रही गलत नीतियाँ।
मेरे इस लेख में नया कुछ नहीं ना है इसकी कुछ कीमत,
कई महान प्रकाशमय आत्माओं ने दी है अनेकों सच्ची सीख
उन्हीं से ज्योति लेकर मैंने भी कर ली कुछ हिम्मत।
मेरी यह कोशिश सूर्य को दीपक दिखाने जैसी ही है,
ज्योति कितनी ही छोटी हो थोड़ी रोशनी तो होती ही है।
साधारण हूँ व हूँ कई तथ्यों से अनजान,
फिर भी बहुत कुछ देखा व सीखा है
समर्पित है यह लेख आपको, आशा है ध्यान देंगे कुछ सुजान
अच्छा लगे तो अपनाना वरना माफ करना मानकर मुझे नादान।

कीरति भनिती भूति भलि सोई।

सुरसरि सम सब कहँ हित होई॥

कीर्ति (यश), कविता और सम्पत्ति वही उत्तम है जो सभी का हित
करने वाली हो। - रामचरितमानस-बालकाण्ड॥५॥



देखा ईश्वर को रुबल

जननी नहीं वह ईश्वर ही था जिसने पाला-पोसा व खिलाया अपनी
गोद में,

शर्तिया है वह हर माँ के आँचल की ओट में
नौ महीने भी था मैं सुरक्षित उसके महान मंदिर में
उससे भव्य नहीं कोई देवालय पूरे जहान में।

वो ही तो थी अमीना, मरियम, कौशल्या व देवकी,
पूजते रहो माई को, होती रहेगी उपासना ईश्वर की।

रब के ही तो रूप हैं माता-पिता व खरे शिक्षक,
यह सतगुरु ही रहे मेरी हर कठिन घड़ी में पथ प्रदर्शक व रक्षक।
ईश के दर्शन हुए पशु-पक्षियों में जब देखा उन्हें अंडे/बच्चों को
पालते हुए,

ऐसा नेक व निश्छल भाव कहीं और नहीं देखा धरा पर होते हुए।
चमचमाते बर्फ से ढके पर्वत, गगन में टिमटिमाते तारे भी हैं रूप
उसी का,

इंद्र धनुष, सुबह-शाम रवि की बहुरंगी अठखेलियों में भी वही है
मौजूद

रवि, चंद्र संग मेघों की छुपा-छुपी में भी देख लेना खेल उसका
गायकों, वाद्य यंत्रों की मधुर ध्वनियाँ भी आभास कराती उसी का।
सूक्ष्मता के रूप में वह छिपा है हर बीज में,

अनुकूल परिस्थितियों में दर्शन दे देगा
विशालतम बरगद व हाइपरियन (Hyperion) के रूप में।
लहलहाते खेत, एक से एक सुंदर फल-फूल में नहीं है उसका
अभाव,
दर्शन देता है वह, पहुँचे हुए साधु-संतों व सत्कर्म करते मानवों में
वही है सरहद पर लड़ते /डटे हुए सैनिकों के मन का भाव।
यह सब है ईश्वर के ज्वलंत रूप, इसमें मुझे कोई शक नहीं,
नहीं नजर आता मुझे और कुछ इनके अलावा
परमानंद मिल गया, नमन करता हूँ, अब तनिक भी तृष्णा नहीं।
Hyperion-दुनिया का सबसे ऊँचा पेड़



जन्म उत्सव (लड़का-लड़की) (भेदभाव ना हो, मत भूलना नारी का योगदान)

मेहरबान हुई प्रकृति ईश्वर का उपहार मिला,
जन्म हुआ, अहम उत्सव, घरवालों को शकुन मिला।
ज्योतिषी ने फरमाया, लड़का नहीं जन्मा शुभ मुहूर्त में,
बहुत हुई पूजा, दान-दक्षिणा, मचा बहुत हंगामा
बच्चा बना खगोल यात्री, उड़ता पूरे ब्रह्मांड में
पड़ोसी के बच्चे का जन्म बताया शुभ घड़ी में
बन गया वह डॉन, रहता ज्यादा जेल में
हम समझे नहीं जन्म जैसा महान् तोहफा
प्रभु कैसे देगा अशुभ घड़ी में
हर पल व घड़ी होती है महान्
मत आना निमित्तविदो (सुकून जानने वाला) के बहकावे में
दूसरी कहानी सुनो, दुविधा हमारी चचेरी बहन की,
बहन के जन्मी सुरूप कन्या, पर छाया पूरे परिवार में सत्राटा
कोई ज्यादा उत्सव नहीं, क्या गलती थी माँ बेटी की?
यह क्या बहुमूल्य भेंट से कोई खुश क्यों नहीं,
प्रकृति ने महान् प्रकृति रची इसमें मुझे संदेह नहीं।
मैं क्या जानू भेद-भाव से लथपथ है यह दुनिया,

बेवजह सब खिन्न हुए, बेकसूर थी नन्ही मुनिया।
 खान-पान, शिक्षा पर भी जोर रहा सुपुत्रों पर,
 जी मसोस अवहेलना सही कन्याओं ने अक्सर
 फिर भी हार कईयों ने नहीं मानी
 मुकाबला करती रही कमर कसकर
 पहुँच गई कई ऊँचे शिखरों पर।
 बीताए सुनीता विलियम्स ने 609 दिन अंतरिक्ष में,
 तैनात मिल जायेगी कई बेटियाँ सरहद के मोर्चों पर
 गुमान होता है जब बेटियाँ जुट जाती है अर्थियों में।
 नर-मादा जीवन वाहन के दो पहिये पहचानो यह भेद,
 मत नकारो कन्या को जान-बूझकर, सहन से परे है यह खेद।
 सास, बहू, बेटी, बहन व माँ का किरदार निभाती वो,
 नौ महीने हमारा भार भी सहती आई है वो।
 विषम परिस्थितियों में भी ज्यादा पीड़ा सहती आई है नारी,
 देखा है अक्सर उसने हिम्मत फिर भी नहीं हारी।
 ना हो उसकी अवहेलना, मत होने देना उसे हताश,
 कुटुम्ब हो जाता है बर्बाद, जिस घर में नारी रहती उदास।
 विनती है श्रद्धेय नारी रत्नों से
 आधुनिक माहौल की चमक में अपनी सोच सही रखना,
 ख्याल रहे कोई कमी घर ना कर ले आचरण में
 समझना नर को, बराबर का दर्जा अवश्य देना।
 मत मांगना बेहिसाब का हक, न करना नाजायज माँग,
 कठिन कटु सत्य, उलटफेर से लथपथ है समग्र दुनिया
 बुरा मत मानना, रिक्त माँग से अक्सर संदर होती है भरित माँग।





संतान दो जरूर हो-दो से अधिक ठीक नहीं

यह शीर्षक कई महाशयों को नापसंद होगा,
बहुत तथ्यों को खगोल कर रची है यह कहानी
दिल की बात कहने से मेरा मन जरूर शांत होगा।
भावी पीढ़ी के लिए यह विचार है उपजा,
बिन मांगे राय है यह फिर भी थोड़ा गौर करना
उसके उपरांत अगर देना चाहो तो दे देना मुझे सजा।
व्यक्तित्व का विकास होगा हमउम्र के भाई बहनों से,
ऐसे बच्चे ही सीखते हैं गुरु सुख-दुख झेलने के
सहते व बाँटते हैं जीवन की विपत्तियाँ आसानी से।
कम मौके मिलते हैं इकलौते बच्चों को,
सहयोग, त्याग व परमार्थ के गुण अपनाने के
अक्सर हो जाते हैं ये हठी, अहंकारी व स्वार्थी
माँ-बाप का अत्यधिक प्यार भी बिगाड़ता है इनको।
आर्थिक बोझ की दलील देते हैं कई लोग
जो करते हैं एक ही बच्चे की तरफदारी,
दो का लालन-पालन पड़ सकता है कईयों को भारी
यह जोखिम उठाना होगा बच्चों के हित में
संतानें रहेगीं जनकों (माता पिता) की ताउम्र आभारी

इकलौती संतान खुद अपने जीवन को ही नहीं
माँ-बाप का बुढ़ापा भी बना देती है चुनौतीपूर्ण,
गुजर रहे हैं कई बुजुर्ग इस दौर से होकर मजबूर
उनकी अधिकतर इच्छाएं रह जाती है अपूर्ण।
दो से ज्यादा संतानों की बात नहीं है अतिशयोक्ति,
वोटो के कारण सरकारें नहीं बनाएगी सख्त कानून
जनसंख्या के भार से धीमी हो सकती है हर प्रगति
जनजागरण व जनमानस अब है बहुत जरूरी
नेताओं में कम ही है प्रबल राजनीतिक इच्छाशक्ति।
एक मत होना होगा सब धर्म व संप्रदाय के लोगों को,
अशांत रहेगा माहौल गर नहीं जोड़ पाए सबको
बेहद कष्ट वो भी जरूर भोगेंगे
जो नकार रहे हैं बढ़ती जनसंख्या की गंभीरता को।



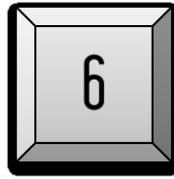


बच्चे, घर का माहौल व अभिभावक

घर का माहौल रखें प्रेममय व करुणा से ओत-प्रोत,
ताकि बहता रहे हम सबके जीवन में पूरा आनंद का स्रोत।
घर का परिवेश ही है प्रथम व परम विद्यालय,
हर पीढ़ी के लिए न था न होगा इससे महान् आलय।
परम व पहली गुरु है माँ, फिर आता बापू का नंबर,
हरदम ध्यान में रखना यह परम सत्य
वरना आपके बच्चे ही ले लेंगे हम सब की खबर।
बच्चे बहुत कुछ सीखते हैं अभिभावकों के आचरण से,
अभिभावकों कृपया रहो सजग, रखो ध्यान मर्यादा व चरित्र का
क्या उम्मीद रखेंगे झगड़ालू व अनैतिक अपनी संतानों से।
वर्तमान में घर का माहौल बन गया है मुख्य धूरी,
हर कोई है घर में एक छत के नीचे
प्रत्येक सदस्य चाहता, अपनी सब कामनाएं करना पूरी।
ध्यान रहे सेवा, प्यार, भाईचारे की शिक्षा पर, जो है असली मर्म,
शिक्षा जरूर देना सब धर्मों की इज्जत करने की
इससे बड़ा ना कोई धर्म है ना कोई कर्तव्य और सत्कर्म।
जरूर रखना अपने इष्ट को सिर्फ अपने घर व मन के कोने में,
बाहर सब बराबर है, मत रहना किसी अंधेरे में।

जरूरी नहीं संताने माने आपका हर आदेश,
हो सकता है अनुपयुक्त घिसा-पिटा आपका उपदेश
गुस्से में मत कर देना जारी कोई अध्यादेश।
सुनना, होती है बच्चों की भी कुछ अभिलाषाएं,
आसान नहीं यह काम, लेते रहना विशेषज्ञों की राय
समय-समय पर आंकना बच्चों की व खुद की समस्त क्षमताएं।
अगर चूके कहीं भी तो जरूर होगा पछतावा आपको,
अभी-अभी कानून आया है कुछ देशों में
बच्चों की गलती की सजा देने का माँ-बाप को
शर्तिया मानो, हमारी सरकार भी नहीं चूकेगी
जरूर कर देगी कठघरे में खडा आपको





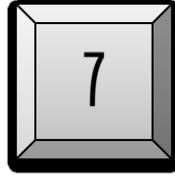
शिक्षा, शिक्षक, बच्चे व सरकार

हरेक की ख्वाहिश होती है बच्चों को अच्छी शिक्षा देने की, इसके हैं चार स्तंभ: अभिभावक, शिक्षक, बच्चे व सरकारें इन सबके सुदृढ़ होने से ही सुधरेगी हालत दुनिया की। जागरूक होकर निभानी होगी अभिभावकों को भूमिका, न झाड़ें पल्ला, अच्छी स्कूलों में भारी फीस देकर ताउम्र असर रहता है परिवार के माहौल व परवरिश का। एसक्यू व ई क्यू की पहली पाठशाला है परिवार, कोमल मन सीखता है देख कर अपनों का सही व्यवहार ध्यान रहे धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष व बच्चों की रुचि पर यही तो होते हैं पुरुषार्थ जीवन के असली आधार धन है जरूरी पर उपेक्षा ना हो सर्वांगीण विकास की भूल कर भी शिक्षा के मूल मुद्दों को मत करना दरकिनार। नहीं नकार सकते सुशिक्षित शिक्षकों की भूमिका, सही शिक्षक ही करेंगे सुधार भावी पीढ़ी का वही पढ़ाएंगे पाठ पर्यावरण व जलवायु के रक्षण का राष्ट्र का सही सेनापति होता है अध्यापक अफसोस! बेहद अभाव है सुशिक्षित गुरुओं का शिक्षकों को अत्यंत जरूरत है खुद के शिक्षण की

सीखना होगा निरंतर बदलता स्वरूप कृत्रिम बुद्धि का जो ले चुकी है अनेक क्षेत्रों में शिक्षकों की भूमिका मुश्किल है कहना, कैसा होगा स्वरूप भावी शिक्षा का कहीं रह न जाए स्कूली शिक्षा सिर्फ औपचारिकता विज्ञान कुछ भी करले, पर प्रमुख स्थान रहेगा गुरुओं का विज्ञान, कर्तव्य व काम-काज का संतुलन है जीवन में जरूरी ए आई नहीं कर सकती निर्माण चरित्र का ए आई से कैसे होगा सुधार मानव व्यवहार का कृत्रिम बुद्धि को रखना होगा सिर्फ हमे हमारा सहायक कभी भी मत बनने देना इसको मालिक हमारे मन का मन की शिक्षा व चरित्र सुधारना काम रहेगा गुरुओं का मन की सही शिक्षा ही है पूरे जीवन का आधार वर्तमान में यह ज्वलंत मुद्दा है शिक्षा के हर विषय का वह तालीम बेकार है जो नहीं पढ़ाये पाठ भाईचारे का रुक जाती है मेरी साँसें देखकर माहौल कई स्कूलों का खौफनाक दौर है स्कूलों में गोलीबारी का चूक हुई है उनकी शिक्षा में जो फैलाते हैं आतंक सरकारें भी बेबस है, देखकर ढेर बच्चों की लाशों का सरकारों को करना है आत्म निरीक्षण सब योजनाओं का। हर क्षेत्र में महत्व हो धर्मनिरपेक्षता व नैतिक शिक्षा पर, रोकनी होगी 'मैं एवं मेरा' ऐसी संकीर्ण मानसिकता नैतिक शिक्षा की कमी से है विश्व विनाश के कगार पर बच्चे का धर्म कोई भी हो उसे मानव धर्म जरूर पढ़ाना महत्व रखना होगा करुणा, प्यार, क्षमा व सहिष्णुता पर

वरना छाया रहेगा तबाही का खौफ हम सब पर।
बच्चों-ख्याल रखना आपके कर्तव्यों व स्वास्थ्य का,
खानपान रखना सही ताकि रहे इम्यूनिटी मजबूत
स्वस्थ शरीर ही बन पाएगा आधार कड़ी मेहनत का
आलस्य मत करना पीटी, व्यायाम, योगा करने में
शिक्षक अकेले नहीं कर पाएंगे सुधार आपके जीवन का।
मैं हूँ पूर्ण आशावादी, कुछ तो जरूर सुनेंगे मेरी अरदास,
गर नहीं मानी गई मेरी बातें तो मैं नहीं होने वाला उदास
हाँ, जरूर होता रहेगा इस संदर सृष्टि का विनाश।



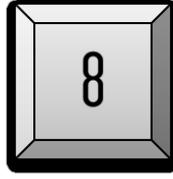


खान-पान, स्वास्थ्य व बीमारियाँ (सावधानी व समझदारी ही है बचाव)

अहम पूंजी है स्वास्थ्य, इसका है गहरा रिश्ता खान-पान से,
स्वादिष्ट व्यंजन किसको नहीं लगता अच्छा?
इसे हर कोई परोसता व खाता है शान से
स्वाद पर नियंत्रण है जरूरी
अगर बचना है आपको अपच ओर मोटापे से
मोटापे का घनिष्ठ संबंध है अनेक बीमारियों से।
संतुलित व उचित आहार है स्वास्थ्य एवं सफलता की सीढ़ी,
अति होती है हर चीज की दुखदायी
पिज़्ज़ा, बर्गर व चीनी से बर्बाद हो रही है वर्तमान पीढ़ी।
है पूरी दिनचर्या उलट-पलट, नहीं है वर्जिश व मुद्रा पर ध्यान,
धूम्रपान, सुरा सेवन व आलस्य है कई रोगों की खान।
डर, चिंता, क्रोध, ईर्ष्या, व स्वार्थपरता से पनपते कई रोग,
इस सोच से बढ़ रहे हैं बेशुमार मनोरोग।
संतुलन कायम रखना जरूरी है मन व मस्तिष्क का,
दिल में रखना शांति व सेवा भाव
योग, प्राणायाम व ध्यान जरूर करना ईश का
तैयारी रखना भविष्य की, पर भय नहीं हो आने वाले कल का

डर तो तुरंत मारता, इंतजार नहीं करता एक पल का।
 गलत संगत से दूर, अच्छे दोस्तों का साथ होगा हितकारी,
 प्रकृति का लुत्फ उठाना, इससे जुड़ाव होता है बेहद गुणकारी
 नींद की कमी जरूर करती है जिंदगी अधूरी
 सुस्ताना, आराम भी करना, मनोरंजन भी है जरूरी।
 सावधानियों के बाद भी आ जाती है कई बीमारियाँ जीवन में,
 कर देती है धराशायी बड़े-बड़ों को पल भर में।
 दुर्घटना व महामारी पर नहीं होता है बस किसी का,
 बीमारियों से घिरे थे संत तुलसी, रामकृष्ण परमहंस व विवेकानंद
 फिर भी उठाया था उन्होंने अंतिम क्षणों तक आनंद जीवन का
 स्वास्थ्य बीमा व कुछ पूंजी ही कारगर उपाय है इस आपदा का
 सकारात्मकता व सतर्कता से सामना करना आपातकाल का
 जो भी हो उसे स्वीकारना, खेल समझकर नियति का।
 सेवानिवृत्ति के बाद हाथ पर हाथ धर कर मत बैठना
 बेसहारों की मदद से मिलेगा बेहद सुकून
 व्यस्त रहना, मस्त रहना, अपनी पसंद के कार्य करते रहना।
 स्वस्थ हो तो भी वर्ष में एक बार हेल्थ चेकअप है जरूरी,
 वरना रह जाएंगी आपकी अनेकों इच्छाएं अधूरी।



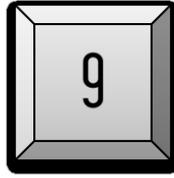


बचपन से किशोरावस्था तक (ब्रह्मचर्य आश्रम)

बचपन व जवानी के मध्य का वक्त है बेहद महत्वपूर्ण, नहीं कह सकते उसे बालक न वह होता वयस्क पूर्ण अभिभावक सतर्क रहे वरना बिखर जाएगा बच्चों का जीवन संपूर्ण। दोष नहीं किशोरों का, होते हैं बहुत शारीरिक व अंतः स्त्रावी बदलाव, हो सकते हैं भावनात्मक रूप से असंतुलित करते रहते हैं कुछ गलतियाँ बिना देखे हाव-भाव। ज्यों-ज्यों बीतता बचपन, चढ़ने लगती है जवानी की खुमारी, पनपता स्वाभाविक यौन-आकर्षण जो होता है समय पर जरूरी इसे रखना होगा नियंत्रित वरना बन सकती है महामारी अगर बह गए इस वेग में तो रह जाएगी जिंदगी अधूरी। कामुकता तो कर देती है धराशायी कई परिपक्व योद्धाओं को, नजर पैनी कर सतर्क रहना होगा अभिभावकों को करेंगे बच्चे अटपटी गलतियाँ, माफ करना तुरंत उनको। घर का माहौल रखना हमेशा सौहार्दपूर्ण व मित्रवत, ताकि हिचकें नहीं किशोर अपनी दुविधाएं बताते वक्त। प्यार से सुनना व सुनाना ही होगा सटीक उपाय आज, दम-खम व उपदेश नहीं होंगे ज्यादा कारगर किशोरों से अर्ज है अभिभावकों की राय को रखना सर्वोपरि

मत शर्माना, बताना उनको अपने दिलों के सारे राज
 स्नेहयुक्त आदेश मानना, सुनना उनकी अंतरात्मा की आवाज
 चूक गए तो जरूर होगा पछतावा व पड़ेगी भयंकर गाज।
 गलत संगत से दूर रहकर, इज्जत करना गुणीजनों व समय की,
 पालन करना ब्रह्मत्व का यही है आपके भविष्य की असली नींव
 मत करना जल्दबाजी विपरीत लिंगी से घनिष्ठता की
 मन है बावला, बनाता है योजनाएं बेतुकी
 कतई मत पड़ना इन झमेलों में गृहस्थाश्रम के पहले
 धीरज रखना, समय आने पर सब कामनाएं पूर्ण होगी आपकी
 जरूर मिलेगी आपको भी सही प्रति पद्मिनी की।
 केंद्रित रहना ज्ञान अर्जन व कौशल विकास पर
 हरदम याद रखना मनीषियों की शिक्षा
 मत भटकने देना मन को व्यर्थ के कामों पर
 जरा मुश्किल होगा पर है नहीं नामुमकिन
 जरूर ध्यान देना ताकि पछताना न पड़े समय निकल जाने पर।





विद्यार्थी जीवन

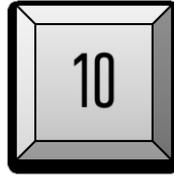
"सफलता प्राप्त करने के लिए कठिन परिश्रम करो और दृढ़ इच्छा रखो, तुम अपने लक्ष्य को पाने में निश्चित सफल होंगे। "

— स्वामी विवेकानन्द

है, विद्यार्थी जीवन अनमोल शुरू के पच्चीस वर्षों में, यह ब्रह्मचर्य आश्रम ही है सफल जीवन का आधार समय का एक क्षण भी बेकार ना हो इस दौरान में सफल वो ही होते हैं जो बने रहते हैं विद्यार्थी ताउम्र थोड़ी सी लापरवाही से हो जाते हैं सितारे गर्दिश में कहीं भी कमी मत छोड़ना अपनी जिम्मेदारियाँ निभाने में चाहे हो उपलब्ध समर्पित माँ-बाप, श्रेष्ठ विद्यालय आपको सफलता आसान नहीं होगी गर चूके मेहनत करने में। शिक्षकों, माता-पिता व दादा-दादी का कहना मानना, कड़ी मेहनत से संभव है अपने भाग्य का निर्माण मोबाइल का उपयोग हर हाल में सीमित रखना अनावश्यक सजने-धजने में समय बर्बाद ना हो रहना व्यवस्थित व हर पल का सदुपयोग करना जरूर बनाना जीवन के हर क्षण को उपयोगी यही है खास शिक्षा जिससे नहीं पड़ेगा पछताना।

नियंत्रण करना मन के उलूल-जुलूल विचारों को,
अनियंत्रित मन जरूर फसाता है उल्टे सीधे कामों में
नियंत्रित मन ही नहीं बर्बाद होने देगा आपके समय को।
उच्च लक्ष्य व दृढ़ निश्चय से आगे बढ़ते रहना,
खेलकूद, मनोरंजन व ध्यान के लिए भी समय रखना।
मत होना निराश असफलताओं व मुसीबतों के डर से,
जीत-हार सदैव चलती रहती है हर मानव के जीवन में
सीख जरूर लेना असफलताओं व कठिन हालातों से
कोशिश सदैव जारी रखना कुछ कर गुजर जाने की
सही मंजिल व राह मिलती है चट्टानों को तोड़ने से
याद रखना, मानव अपनी तकदीर खुद लिखता है
कड़ी मेहनत, सही चरित्र व सत्कर्मों से।
सफलता व खुशी सिर्फ चरित्रवानों को ही मिलती है,
चरित्रहीन अंततः गिरते हैं गहरी खाइयों में
जिनसे उबरना बेहद मुश्किल होता है।
गर गलती हो जाए तो तुरंत सुधार कर लेना,
अवश्य पहुँचोगे शिखर पर, कोई नहीं रोक पाएगा आपको
यही एक तरकीब है जिससे कभी नहीं पड़ेगा पछताना।





लक्ष्य अवश्य बनाएं

लक्ष्य हो स्वयं को जानना और कर्तव्य को पहचानना, उद्देश्य हो, रूचि के अनुसार ज्ञान हासिल करना कौन सा काम पहले हो, यह तय जरूर करना ताउम्र विद्यार्थी बनकर सद्गुरु की शरण में रहना ताकि रह सको ईर्ष्या, द्वेष व भेदभाव से दूर सीखना जीवन को गुणकारी व उपयोगी बनाना समग्रता से खिलना, खुलना और खेलना ध्यान रहे, किसी भी हाल में मनोबल ना टूटे मदद प्रकृति से मिलती रहेगी, यह याद रखना इस प्रकार जीकर संसार के लिए मिसाल बनना प्यार व इज्जत ले-देकर आनंदपूर्वक जीना लक्ष्य प्राप्ति में जिन्होंने मदद की उन्हें मत भूलना। जरूर हो कुछ उद्देश्य सेवानिवृत्ति के उपरांत भी, ध्येय रखना जरूरी होता है अंतिम साँसों तक ताकि बोरियत हावी ना हो आप पर कभी भी। हर्ज नहीं बताने में, हो कोई उद्देश्य मरणोपरांत का, अत्यंत खुशी की बात सुनलो इस आखिरी इच्छा की उलाहना नहीं मिलेगा अंतिम लक्ष्य पूरा नहीं होने का।

धैर्य मत छोड़ना, हड़बड़ी से बिगड़ता है हर कार्य,
ठहरना, सोचना, समझना फिर करना शुरुआत
प्राथमिकता तय कर योजनामय हो प्रत्येक कार्य
गैर जरूरी कार्यों को पहले अहमियत देने से
बिगड़ सकते हैं वो कार्य जो होते हैं अनिवार्य।
योजनापूर्वक कार्यरत रहने से मन रहता है शांत,
अवश्य करते रहना आकलन समय-समय पर
बिगड़ जाते हैं कई कार्य हर सावधानी के उपरांत।
मत लेना तनाव, पूरे जोश-खरोश से आगे बढ़ना,
संतुष्टि व शांति चाहिए तो फिर से शुरू हो जाना



दोस्त व संगति-दूरियां किनसे रखें

यह रिश्ता हम खुद बनाते हैं बाकी मिलते हैं विरासत में,
 ध्यान रहे मित्र हो बराबर प्रतिष्ठा वाला, दूर रहना दबंग लोगों से
 गलत दोस्त धकेल देते हैं अधियारे गलियारों में
 अच्छा दोस्त ही ताउम्र राह दिखाता है मुसीबतों में
 बेहद नाजुक है यह बंधन, अभिमान ना आए बीच में कभी भी
 जब हिचक ना हो मदद माँगने और देने में
 समझ लेना वही दोस्त है हर परिस्थिति में।
 धन के लेन-देन में सतर्कता बरतना ठीक होगा,
 गलती पर तुरंत माफी माँगना वरना रिश्ता टूट जाएगा।
 जहाँ तक हो सके उनके समय का ध्यान जरूर रखना,
 फिजूल की बातों में उनका समय बर्बाद मत करना
 दोस्त के स्वभाव व संवेदनशीलता का ध्यान रखना।
 सुनना मित्रों के दुखड़े व गोपनीय बातों को तसल्ली से,
 मत तोड़ना विश्वास प्रकट करके उनके गुप्त तथ्यों को
 अनमोल हीरा है मित्र सदैव लगाए रखना उसे सीने से।
 मित्रता वह खेत है जहाँ हमें प्रेम के बीज बोने है,
 यही वह जगह है जहाँ सदैव प्यार की फसलें काटनी है।
 फायदा अवश्य होगा कबीर जी की राय याद रखने में,

जो है "निंदक नियरे राखिए"¹

वर्तमान में बहुत अहमियत है अच्छे दोस्तों की बुढ़ापे में,
नहीं रहा है अब जमाना संयुक्त परिवारों का
रहना होगा अधिकांश बुजुर्गों को अब अकेले में
सुकून हासिल करना दोस्तों से इन नाजुक हालातों में।
ताउम्र बनाए रखना अमूल्य दोस्त जीवनसाथी को,
उनकी छोटी-मोटी गलतियों को माफ करते रहना
जगह देना उनको अपनी जिंदगी में ताकि संभालते रहे वो आपको।

सन्दर्भ

- 1 निंदक नियरे राखिए, आंगन कुट छवाय,
बिन पानी, साबुन बिना, निर्मल करे सुभाय।
भावार्थ- जो आपकी निंदा करता है उसे अपने पास जरूर रखिए। निंदक हमारे
चरित्र की दुर्बलताओं को बताते रहते हैं जिससे हम अपनी कमियों को दूर
करके स्वभाव को निर्मल कर सकते है।

Without friends, no one would want to live, even if he had all
other goods. – Aristotle





दिनचर्या

प्रकृति में अत्यंत व्यवस्थित है हर सजीव-निर्जीव की दिनचर्या, सब ग्रह घूम रहे हैं हर क्षण अपने नियमों के अनुसार कहीं भी नहीं है इसमें कतई हेर-फेर की कोई भी क्रिया। देखा होगा घर के चारों ओर पशु-पक्षियों का क्रियाकलाप, यह करते हैं अपना हर कार्य सही समय व पूरी नियमितता से हम सुनते हैं मुर्गों व कई पक्षियों का सही समय पर अलाप कभी नहीं चूकते ये, हम ही हैं जो करते हैं बेसमय आलाप। सीखनी होगी नियमितता व रखना समय का ध्यान इनसे, सही दिनचर्या से कम होगी थकान, कर लोगे कई कठिन काम समय का सदुपयोग व उन्नति का मार्ग भी सुगम होता है इसी से। सफल होते हैं जो करते हैं हर क्षण का सटीक उपयोग, व्यवस्थित रहने से बचेगा समय, कर पाओगे उसका सदुपयोग। निकल जाते हैं बहुत लोगों से आगे वे इसी तरकीब से, निर्धारित रखना समय सोने, जागने, वर्जिश व मनोरंजन का मत अपनाना ज्यादा लचीलापन व बचना टालमटोल से। रखना समय निर्धारित ध्यान और परम शक्ति से जुड़ने का शांति व सफलता का सीधा संबंध होता है आध्यात्मिकता से आज व अभी को न लें हल्के में, मत करना भरोसा कल का,

एक पल भी अगर बर्बाद हो गया तो वह नहीं मिलेगा दोबारा करना कदर समय की व जरूर ही सदुपयोग हर क्षण का समय बहुत बलवान है इसके सदुपयोग से ही मिलती है सफलता आलस्य और उतावलापन दोनों बिगाड़ेंगे हर काम आपका रहना व्यवस्थित ताकि कर सको हर जरूरी काम समय से थोड़ी भी चूक हुई तो बिगड़ सकता है संपूर्ण भविष्य आपका। रिटायरमेंट पर बदलेगी दिनचर्या इसकी तैयारी पहले ही करना, स्वीकारना परिवर्तन खुले दिल से और रहना हरदम ऊर्जावान बहुत जरूरी है इस दौरान अपने संपूर्ण स्वास्थ्य का ध्यान रखना बरकरार रखना आदत घूमने, टहलने और मेल-जोल की बहुतों को आपकी जरूरत है थोड़ी सेवा व मदद करते रहना दिनचर्या में शामिल हो अपनों की देखभाल का समय प्रेम भाव में कमी ना हो, लोगों के सुख-दुख में शामिल होना उदासी से दूर, भरपूर नींद लेकर पौष्टिक भोजन लेते रहना मानव एक पेशे से रिटायर हो सकता है तन-मन की क्रियाओं से नहीं गर खुशी चाहिए अंतिम साँसो तक तो दिनचर्या सही रखना।



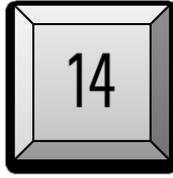


आस्था, धर्म व हमारा अस्तित्व

मन हो तो पूजा-पाठ जरूर करना अपने इष्ट का,,
ढोंग, दिखावा व ढिंढोरा मत पीटना इसका
बुराई मत करना अन्यो की अर्चना की विधि का
है यह मसला अत्यंत निजी व अपनी-अपनी सोच का
किसी को अधिकार नहीं इस पर सवाल उठाने का।
धर्म की संकुचित सोच हो रही है विनाशकारी,
मजहबी कट्टरता व जड़वाद से हो रहा है महाविनाश
इसी से उत्पन्न हो रही हैं आतंकवाद की महामारी।
मैं, मेरा मत ही है सही, यही है अज्ञानता की निशानी,
धर्म, जातिवाद व नस्लवाद के चक्कर में मत पड़ना
इसी से होती है समस्त संसार में कई तरह की हानि।
आस्थाओं की गलत सोच से हो रही है बेहद बर्बादी,
वंचित हो रहे हैं जायज अधिकारों से बच्चे व नारियाँ
भला नहीं होगा जब तक नहीं पनपेगी यह आबादी।
प्रकृति का विनाश हुआ है मानव की नासमझी से,
बचाना होगा प्रकृति को बदल के हमें हमारी प्रवृत्ति
प्रकृति दयालु है, खतरा मानव को है सिर्फ मानव से
आत्म चिंतन करना होगा सब धर्मावलंबियों को

भारत महान् बना था सब धर्मों की सही सोच से
बदलाव प्रकृति का नियम है बदलें अपनी धारणाएं
अपनाना होगा अनेकता में सौहार्द का भाव फिर से
कायम रखनी होगी हर हाल में सामाजिक समरसता
अन्यथा पतन जरूर होगा संकीर्णता की सोच से
जीने दो सत्य के पुजारियों को उनकी समझ से।
ये लोग नहीं करेंगे कभी भी कोई अनैतिक कर्म,
सेवा, कर्तव्य परायणता ही है धर्म का असली मर्म।
ऊपर उठना होगा जाति, धर्म व लिंग के भेदभाव से,
रखना है पूरे विश्व व भावी पीढ़ी को सुरक्षित
बनाएंगे भारत को फिर से महान् इन उपायों से।
वर्तमान में अधिकतर मानव है बेचैन व अशांत,
विकृत हो गए हैं उनके विचार, लेते हैं गलत निर्णय
तबाही मची है हर जगह, अछूता नहीं कोई भी प्रांत
कई शीर्ष पर बैठे मानव भी है बेहद शातिर
सही शिक्षा, ध्यान से ही होगा इन धूर्तों का मन शांत।





क्रोध-कारण व निवारण

क्रोध की शुरुआत गलती से होती है और अंत प्रायश्चित्त से।

– पाइथागोरस (यूनान के गणितज्ञ)

थोड़ा क्रोध है स्वाभाविक नुकसान होता है इसकी अति से, अनावश्यक गुस्सा है असभ्यता व अज्ञानता की निशानी यह अक्सर अभिव्यक्त होता है कुकर्म व कठोर वाणी से। यह तुरंत बना लेता है मानव को अपना निशाना, इसका अंजाम सदैव होगा शर्मिंदगी व खतरनाक पछतावा घेर लेगी कई समस्याएं गर बन गए क्रोध के हाथ का खिलौना। क्रोध ही पैदा करता है राग, द्वेष, घृणा जैसे अनेकों दुश्मन, गुस्सा ही करवाता है हमसे कई तरह के अनिष्ट काम हम खुद ही अपने दुश्मन होंगे जब क्रोध के अधीन होगा मन। शेख फरीद के दोहे गुरुवाणी में बताते हैं क्रोध से बचने के उपाय, सब जानते हैं गुस्से का दुष्प्रभाव होता है शरीर के हर अंग पर ग्रंथ साहिब में है संपूर्ण स्वास्थ्य को चंगा रखने की राय¹ महात्मा बुद्ध कहते थे- क्रोधित स्वयं पीता है विष का प्याला, और विडंबना देखो कि वह सोचता है मरेगा सामने वाला। मत होना दुखी जब नकारे आपके अधीनस्थ आपकी हिदायतें,

क्रोध के आवेश में ना ले कोई निर्णय, साध लेना मौन जरूरी नहीं आपके विचार, धारणाएं हमेशा हो सत्य मत होना विचलित इस मामूली से प्रकरण से वरना होगा मनमुटाव, जरूर बिगड़ेंगे आपके सारे रिश्ते-नाते। बिखर जाते हैं घनिष्ठतम रिश्ते क्रोधावेश के कर्कश शब्दों से, बच जाओगे नुकसान से अगर नियंत्रण कर ली वाणी फायदे में रहोगे करके उन्हें क्षमा और माँग कर माफी उनसे। क्रोध है दुश्मन धर्म, यश, रूप, ज्ञान और ऐश्वर्य का, भगवत गीता में विस्तृत विवरण है क्रोध के नुकसानो का²। लेना सब्र से काम, आदत डाल लेना लोगों को माफ करने की, मत बन जाना झगड़ालू और अपराधी होकर क्रोध के अधीन³ बनो पाक इंसान समझ कर आयतें कुरान मजीद की⁴।

सन्दर्भ

1. फरीदा बुरे दा भला करि गुसा मनि न हढाइ ॥
देही रोगु न लगई पलै सभु किछु पाइ ॥ ७८ ॥
अर्थ- हे फरीद जिसने तुम्हारे साथ बुरा किया है उसके साथ अच्छा करो और अपने दिल में क्रोध मत पालो तब ही कोई भी बीमारी तुम्हारे शरीर को परेशान नहीं करेगी और सभी सुख तुम्हारे होंगे।
जी जी 1381-82
2. क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति।।
भावार्थ-क्रोध से अत्यंत मूढ भाव उत्पन्न हो जाता है, मूढ भाव से स्मृति में भ्रम हो जाता है, स्मृति में भ्रम हो जाने से बुद्धि अर्थात् ज्ञान शक्ति का नाश हो जाता है और बुद्धि का नाश हो जाने से यह पुरुष अपनी स्थिति से गिर जाता है।
श्रीमद्भगवद् गीता 2-63

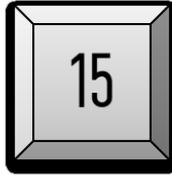
3. क्रोध करने वाला मनुष्य झगड़ा मचाता है और अत्यंत क्रोध करने वाला अपराधी भी होता है।

पवित्र बाइबल, नीति वचन 29-2

4. जो बड़े-बड़े गुनाहों और अश्लील कर्मों से बचते हैं और अगर गुस्सा आ जाए तो माफ कर जाते हैं। अलबत्ता जो व्यक्ति सब्र से काम लें और माफ करें तो यह बड़े महत्वपूर्ण कर्मों में से है।

कुरआन मजीद - सूरह, अश-शरा 42. 37-43





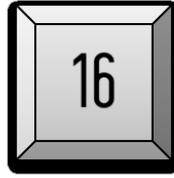
खुश रहने के मंत्र

शांति, संतोष व सही विचारों में से किसी एक को भी धारण कर लगे तो आप सदैव परमानंद की स्थिति में रह सकते हो।

संपूर्ण स्वास्थ्य का ध्यान रखना ही है खुशी का असली आधार, ध्यान देना होगा शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक स्वास्थ्य पर स्वास्थ्य कायम रखना लेकर सात्विक, संतुलित संपूर्ण आहार। स्वस्थ मानव ही खुश रहता है और खुशी बाँट सकता है, अस्वस्थ मनुष्य कैसे करेगा धर्म, सही चिंतन व अर्थोपार्जन खुशी व सफलता धर्म, अर्थ, कर्म और मोक्ष में निहित है। धर्म का असली रूप है सेवा, उदारता व विनम्रता, इन्हीं गुणों से मिलती है जीवन में खुशी व सफलता। संसार से लेने की आशा कम रखना, दूसरों को सुख देने में जो आनंद है वह लूटने में कहाँ लगाव ही है दुखों का मुख्य कारण इससे जरूर दूर रहना रहना खुद से प्रसन्न, संतुष्ट व तृप्त प्रसन्नचित रहने के लिए सीखना अपना दृष्टिकोण बदलना। खुशी का स्रोत हमारे भीतर है, हम ढूँढते फिरते हैं इसे अन्य लोगों में व अन्य जगहों पर

ध्यान व योग हर दिन हर हाल में करना है
 हमको अपने भीतर व स्वयं से खुश रहना है
 दूसरों से खुद की तुलना कभी नहीं करना
 आप जैसे भी हैं बहुतों से बहुत अच्छे हैं
 स्मरण रहे प्रियजनों से बिछड़ना जीवन का एक हिस्सा है
 हार-जीत, सुख-दुःख होते हैं हर जीवन के अहम पहलू
 सीख जरूर लेना इन परिस्थितियों से, घबराना कतई नहीं है
 अन्य लोगों से ज्यादा उम्मीदें रखना भी ठीक नहीं
 उम्मीदें टूटने से हताशा, दुःख व ईर्ष्या उत्पन्न होती है।
 लोगों को माफ करना, खुद की गलतियों पर तुरंत माफी माँगना,
 क्षमा से सदैव भरता है खुशियों का खजाना।
 पड़ेगा पाला बहुत दुःखदायी वह भ्रष्ट लोगों से,
 आप सही रहना, डरना व उलझना मत उनसे
 इसी तरकीब से कोई नहीं छीन पाएगा खुशी आपसे।
 महत्वपूर्ण करीबी रिश्ते हरदम कायम रखना,
 कम बोलने व विनम्रता से सुनने से होगा खुशियों में इजाफा
 खुद की आलोचना सुनने की हिम्मत सदैव रखना
 सदा सुखी रहोगे इन आदतों से, नहीं पड़ेगा पछताना
 प्रकृति के बीच कुछ समय रोज बिताना।
 यह सिखाती है हमें देना व करती है हमें अनुशासित,
 सूर्योदय व सूर्यास्त में सुनना पक्षियों की चहचहाहट
 रमणीय प्रकृति में सदा रहेगा आनंदित हमारा चित्त।





समय

समय नहीं रुकता किसी के लिए रहता निरंतर गतिमान,
हर क्षण है बेशुमार कीमती, है धन से भी ज्यादा मूल्यवान
इसका बेहतरीन प्रबंधन रखेगा आपकी हर क्षेत्र में शान।
करना इसका निवेश सोच-समझकर,
अगर खो दिया आलस्य व व्यर्थ के कामों में
तो नहीं आएगा वापस लौट कर।
समय की बर्बादी की सजा मिलती है जबरदस्त,
कदर करना हर पल की
वरना हो जाएगा जीवन समय से पहले ही अस्त
जितनी करोगे इसकी इज्जत उतना ही रखेगा आपको मस्त।
पल-पल बहती जीवन धारा, कम हो रही है साँसें नित्य,
कोई नहीं रोक सका इस क्रिया को
कर लो हर पल को अपना यही है परम सत्य।
जो कुछ है बस यही है आज वाला पल,
किसी को पता नहीं होगा या नहीं आने वाला कल
काल का क्या भरोसा, कभी भी छीन सकता है अगला पल।
उचित कार्य के लिए हर पल है सुअवसर,
तुरंत शुरू हो जाना, मत करना शुभ मुहूर्त का इंतजार

टालम-टोल करने से जरूर रह जाएगी कोई ना कोई कसर
समय के बेहतर उपयोग से ही सुधरेगा हमारा जीवन स्तर।
बच्चों, मौज मस्ती है जरूरी, पर रोज समय देना अपने हुनर को,
सफलता मिलेगी उन्हीं को, जिन्होंने समय पर समझा समय को
वयस्कों व बुजुर्गों को क्या कहूँ, आप तो जानते हैं इस सत्य को
त्यागों आलस्य को, बदलो खुद व दुनिया को।
दिनभर का समय प्रभु ने सबको बराबर दिया बिना भेदभाव,
गलत प्रबंधन से हम उत्पन्न कर लेते हैं इसका अभाव।
व्यर्थ में गँवाए समय का जरूर रहेगा आजीवन खेद,
जिसने समझी समय की महिमा व जान लिया इसका भेद
उसके लिए कुछ नहीं नामुमकिन, वह तो कर सकता है आसमाँ में
छेद।



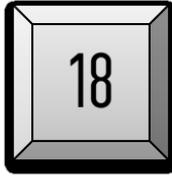


ईमानदारी

ईमानदारी से जीवन यापन करने में अक्सर आती हैं कठिनाइयाँ कुछ भी हो अनुशासित रहकर अनैतिकता से दूर रहना संघर्ष और सत्यनिष्ठा के बिना हासिल नहीं होती है ऊँचाइयाँ। इस राह पर मुश्किलें होंगी अनेक पर आप पराजित नहीं होंगे, सत्य कड़वा हो सकता है पर इसके परिणाम सदैव अच्छे होंगे। सच्चा प्यार, प्रतिष्ठा और आदर मिलता है निष्कपट व्यवहार से, ना हो कथनी व करनी में फर्क ताकि जीत सको विश्वास सबका बहुत कुछ खरीद सकते हो ईमान बेचकर कमाए धन से सुकून मिलता है सिर्फ सत्यपरायणता व ईमानदारी की माया से निश्चल मानव रहता है ऊर्जावान व बचता है कई बीमारियों से। ईमानदार व्यक्ति ही आसानी से स्वीकारता है अपनी कमियाँ, बहुत सामर्थ्यवान बन जाता है सुधार के अपनी कमज़ोरियाँ। कर पाता है हर काम खुलेआम निडर होकर, जुड़ने लगते हैं कई सहकर्मी इन खरे लोगों की मदद को ऐसे कुछ लोग मिटाएंगे भ्रष्टाचार व बुराइयाँ सब मिलकर। सकारात्मकतामय सार्वभौमिक प्रगति होगी इन्हीं महानुभावों से, आज समूचे संसार को बेहद उम्मीदें हैं कुछ ऐसे ही लोगों से झूठे लोगों की भीड़ ने तबाही मचा रखी है हर जगह

बहुत कष्ट झेल रहे हैं हर जीव-जंतु बेईमानों की करतूतों से।
इन्हीं लोगों ने अशुद्ध कर दिया है पर्यावरण व हवा पानी को,
सावधान करना चाहूँगा इन पथभ्रष्ट घमंडी झूठे लोगों को
जरूर काँपेगी कब्र में रुह जिन्होंने गले लगाया था बेईमानी को
सदैव तड़पती रहेगी आत्मा चिता के अंगारों के ठंडा होने पर भी
हो सकता है आप नहीं मानते होंगे आत्मा के अस्तित्व को।
सुख-चैन जरूर छूट जाएगा जो बच जाएंगे आपके पीछे यहाँ,
लज्जित होना पड़ेगा उनके शेष परिजनों को
वो बेचारे मुँह छुपाते फिरेंगे यहाँ और वहाँ।

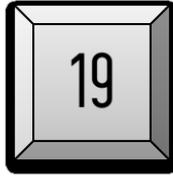




गुरुजन व माता-पिता (सम्मान व सेवा सदैव करते रहे)

ईश्वर के साक्षात् रूप होते हैं माता-पिता व शिक्षक,
इनकी सेवा-शुश्रूषा जरूर करते रहना आजीवन
पाते रहना इनका आशीर्वाद ताकि कभी नहीं बनो भिक्षुक।
जो कुछ हासिल किया है व करोगे, होगा उन्हीं की बदौलत,
अच्छा दोस्त व जीवन साथी भी होता है गुरु का ही रूप
गुणीजनों का साथ व आध्यात्मिक गुरु ही है सबसे बड़ी दौलत।
आध्यात्मिक गुरु सोच समझकर चुनना,
सावधानी से, कलयुगी गुरु से बचते रहना।
नकली व लालची गुरुओं ने किसी को भी नहीं हैं बख्शा
वो शिष्यों को क्या बचाएंगे, नहीं कर पाते हैं खुद की भी रक्षा।
सद्गुरु होते हैं मनुष्य के रूप में नारायण,
शिक्षा गुरु होंगे अनेक पर दीक्षा गुरु बनाना सिर्फ एक
मत रखना कोई शक, कर देना सतगुरु के समक्ष पूर्ण समर्पण।
सोच बदलनी होगी जीवन के आखिरी छोर पर,
बना लेना अपने समस्त बच्चों व शिष्यों को अपना मार्गदर्शक
पासा पलटेगा, सुखी रहोगे भरोसा करके इन शिक्षकों पर।





आप सफल जरूर होंगे

ख्वाहिश होती है हरेक की सफलता के शिखर पर पहुँचने की, हासिल वे ही करते हैं जो जानते व अपनाते इसके सारे गुर सफलता कदम चूमती है जो करते हैं कदर समय की समय नष्ट ना हो अत्यधिक मोबाइल और AI के उपयोग से बनाना इनको सेवक, इनकी आदत है मालिक बनने की। नहीं चूकते हैं सफल इंसान हर पल का श्रेष्ठतम उपयोग करने से, दूर रहना नकारात्मक लोगों से ताकि हो समय का सदुपयोग कुछ भी असंभव नहीं उनके लिए जो जीते हैं भरपूर उत्साह से उत्साह है बल, शक्ति, कर्तव्य व सकारात्मकता का स्त्रोत सब कुछ पाया जा सकता है निरंतर परिश्रम से कोई लघुपथ नहीं है इस जहाँ में कड़ी मेहनत का मत रहना कभी भी किस्मत के ही भरोसे हर चीज हासिल की जा सकती है जुझारू बने रहने से। हर नेक कार्य व सफलता की सीढ़ी है इंसान के सच्चे विचार, सफल लोगों का आंतरिक विचार जगत होता है पवित्र और शांत गलत विचारों से ही पैदा होते हैं हर तरह के विकार। बनाए रखना विचारों की सात्विकता, स्वच्छता एवं गुणवत्ता, सफलता में चार चांद लगेंगे जैसे ही आप अपनाएंगे मानवता।

सफलता की यात्रा में करना पड़ता है असफलताओं का सामना,
डरना नहीं विफलता से, निडर होकर प्रयास जारी रखना
असफलताओं के माध्यम से प्रकृति लेती है हमारी परीक्षा
हार को सदैव पूरी गरिमा के साथ स्वीकारना
जरूर करना आत्म-विश्लेषण पूरी सूक्ष्मता के साथ
नाकामयाबियों को कभी भी निराशा का विषय मत बनाना
धैर्य धारण कर, समर्पण के साथ प्रयत्न जारी रखना
संपूर्ण स्वास्थ्य का ध्यान रखना है बेहद जरूरी
सर्वोपरि सीख एक ही है, जहाँ हो, जैसे हो हमेशा खुश रहना।





जीवन की शुरुआती चुनौतियाँ व समाधान

आती है हर पल व साँस के साथ नई-नई चुनौतियाँ, नहीं आया पहला साँस तो खत्म हैं जीवन वहीं पर बचपन में दुलार की कमी से आती है आपत्तियाँ। जरूर टूटता है बचपन माँ-बाप के झगड़ों से, ध्यान देना, बच्चे सीखते हैं हर शब्द अभिभावकों से विनम्रता व मधुर शब्दों से ही बतलाना उनसे कर्कश वाणी भर देगी उन्हें विकृत मानसिकता से बच्चों की भाषा का संबंध है उनकी परवरिश से हो रहा है दादा-दादी का मार्गदर्शन भी दुर्लभ निखरता हैं बचपन जब अभिभावक रहते प्यार से बहुत कुछ सीखता है बच्चा घर की पाठशाला से महानता के बीज बचपन में ही बोए जाते हैं अर्ज है बड़े-बूढ़ों से परवरिश करना ध्यान से अच्छे स्कूल व शिक्षक जरूर सँवारते हैं जीवन छोड़ मत देना सब कुछ स्कूली शिक्षा के भरोसे। बच्चों की गलत संगत भी बहा देगी उल्टी गंगा, मोबाइल व बच्चों की गतिविधि पर हो निगरानी थोड़ी भी चूक से जीवन का सौदा होगा महंगा।

बच्चों को गुमराह होने से जरूर बचाना,
हर तरह की भावनात्मक मदद का भरोसा देना
सुनिश्चित करना ताकि बच्चे रखें आप पर पूरा भरोसा
गलतियाँ माफ करना, मदद करने में देर मत करना।
हर तरह का सहारा देना दस से बीस वर्ष की उम्र में,
इस दौरान हार्मोन की वजह से होते हैं कई बदलाव
गलतियाँ कर बैठते हैं आकर इनके प्रभाव में
ध्यान रहे मानव बुराई तुरंत ग्रहण कर लेता है
देर नहीं लगती है कलयुगी भँवर के फँसने में।
आपको बनना होगा बच्चों का मित्र घनिष्ठ,
होगा प्यार, भरोसा तो कुछ भी नहीं छुपाएंगे आपसे
इसी से नहीं होगा भटकाव व कुछ भी अनिष्ट।





यौनाकर्षण-सतर्कता बेहद जरूरी

क्या कहूँ? स्वाभाविक, चुंबकीय है यह आकर्षण,
इसके सम्मुख कुछ नहीं हमारे ग्रहों का गुरुत्वाकर्षण।
सुखी रहो, संतुष्ट रहो, बस एक ही प्यारा-प्यारी से,
संभालना एक दूसरे को, पार लगा लेना दुःखभरी दुनियादारी से।
सीख सर्वोपरि है, जीवन पार लगाने को,
परनारी/ पुरुष का ख्याल ही मिटा देगा आपकी हर ऊँचाई को।
डूब जाएगा जीवन, अपमानित होगी समस्त पीढ़ियाँ,
गहरी खाई में जा गिरोगे, जहां न होगी सीढ़ियाँ।



चरित्र

हमारा वर्तमान व भविष्य सिर्फ हमारे चरित्र और कड़ी मेहनत पर निर्भर करता है।

अभिभावकों सुधारलो अपना चरित्र, संतानें होंगी भाग्यवान,
 माता-पिता को खुशी होती है जब बच्चे होते हैं चरित्रवान
 गुरुजनों से करबध्द अरदास है कृपया रहे सचेत व सावधान
 आपके ही जिम्मे है भावी पीढ़ी और पूरे विश्व का भविष्य
 कम होंगे झगड़े-फसाद अगर मानव हो चरित्रवान।
 हर्ज नहीं अगर कहूँ, याद दिलाऊँ, क्या है सही चरित्र,
 जानकारी मिल जाएगी आपको हर धर्म ग्रंथ में
 अपना देवी संपदा के गुण, हो जाओगे हर प्रकार से पवित्र
 गीता का 16 अध्याय जरूर पढ़ना अगर सुधारना है चरित्र¹
 यहाँ वर्णित हैं अहिंसा, सत्य, अक्रोध, त्याग, क्षमा व पवित्रता
 पवित्र बाइबिल में भी विवरण है कैसे निर्माण करें चरित्र
 इसमें खास हिदायत है बुरी संगत से दूर रहने की
 ताकि रख सको अपना चरित्र सदैव पवित्र²
 अल्लाह को प्रिय होते हैं जो नहीं होते हैं मुनाफिक³
 पैगंबर मोहम्मद प्यार करते थे उन्हें जिनका अच्छा था चरित्र।
 हिदायतें हैं शिष्टता, उदारता, साहस, क्षमा व सहनशीलता पर,
 कुरान में शिक्षा है हर परिस्थिति में चरित्रवान रहने की⁴

पतंजलि के योग सूत्रों में हैं चरित्र निर्माण के यम तथा नियम⁵ मानव की महानता धन में नहीं, निर्भर होती है उसके चरित्र पर चरित्रहीन संपन्न मानव अक्सर बन जाते हैं बेहद बर्बर वर्तमान में हमारी सार्वभौमिक आवश्यकता है चरित्र निर्माण की वरना धकेल देंगे दुश्चरित्र मानव विश्व को विनाश की कगार पर। चरित्रवान बनने के लिए करने होंगे दीर्घ और धैर्यपूर्ण प्रयास, आत्मानुशासन व आत्म संयम से होता है चरित्र का विकास तोड़ पाओगे कठिनाइयों की संगीन दीवारें सच्चे चरित्र के सहारे अस्त-व्यस्त व अनियमित जीवन से होता है चरित्र का नाश। सत्य है चरित्र की नींव, करना इसे दृढ़ता से स्थापित, करना होगा स्वयं को अनुशासित, सुसंगठित व व्यवस्थित। चरित्र का निर्माण होगा उज्ज्वल और महान् विचारों से, चरित्र और शुद्ध अंतःकरण ही हैं सुखी जीवन के मूल स्रोत अधिकतर दुख उत्पन्न होते हैं चरित्र में आए दोषों से जरूर सुधरेगा आपका वर्तमान व भविष्य चरित्र की ताकत से स्मरण रहे, आप खुद ही हैं अपने भाग्य के निर्माता⁶ मानव की सफलता और शांति स्थाई रहती है चरित्रवान होने से।

सन्दर्भ

1. श्रीमद्भागवत गीता -16, 1-2
2. पवित्र बाइबल -कुरिन्थियों, 15 -33 (धोखा नहीं खाना, बुरी संगति अच्छे चरित्र को बिगाड़ देती है)।
3. मुनाफिक उन्हें कहा जाता है जो दोहरा चरित्र वाले होते हैं यानी जो मुंह पर कुछ और पीठ पीछे कुछ और रखते हैं।
4. कुरआन मजीद- सूरा अल -कलम 68:4

5. योगसूत्र, आचार्य पतंजलि -2/30-32
अहिंसा -सत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः। ----- (हिंसा न करना, सत्य,
चोरी न करना, ब्रह्मचर्य और संग्रह का अभाव-ये यम कहलाते हैं।
आंतरिक तथा बाह्य शुद्धि, संतोष, तपस्या, शस्त्रपाठ और ईश्वरोपासना- ये नियम
है।
6. A Man's own character is the arbiter of his fortune.
-----Publilius Syrus
(मनुष्य का अपना चरित्र ही उसके भाग्य का निर्णायक होता है)





वाक् शक्ति

इस अद्भुत व महाशक्ति का सदुपयोग ही करना
सबसे महत्वपूर्ण व अनुपम ईश्वरीय देन है यह हमें,
इसी से बने हैं हम अद्वितीय अन्य जीवों की तुलना में।
कई शास्त्रों ने शब्द को ही माना है ब्रह्म,
ध्यान रहे शब्दों में क्षमता होती अहम्।
बाइबल बताती सृष्टि की उत्पत्ति सिर्फ शब्द से¹,
सनातन धर्म में भी ओम (ॐ) शब्द की भूमिका है सर्वोपरि²
हर आराधना शुरू होती इसी के उच्चारण से।
ओम का ही रूप माना गया है वाक् शक्ति-माँ-सरस्वती,
इसी शक्ति से बनते विचार हमारे मस्तिष्क में जिन्हें शब्दों का रूप
देता हर व्यक्ति।

याद रखें वाणी की कटुता होती है बेहद घातक,
वाणी के दुरुपयोग से बन जाते हैं घनिष्ठ मित्र व अपने भी पराए
शब्दों के गलत चुनाव से हुए हैं कई महाभारत आज तक।
तारीफ व खुशामद के शब्दों का पूरा आंकलन करना।
चापलूसी से बचना, सही प्रशंसा में कमी मत रखना।
ना हो वाणी का उपयोग कपट व असत्य के पोषण में,
आलोचना, कमतरी का भाव ना हो भाषा में।

गलत शब्दों का प्रयोग करते सिर्फ क्रोधी, ईर्ष्यालु व दंभी,
 ये होते हैं असंतुष्ट, दुखी व कर्कश स्वभाव वाले
 नहीं होंगे ये सुखी, सम्पन्न व सफल कभी।
 ध्यान देना बच्चों पर ये सीखते हर शब्द अभिभावकों से,
 विनम्रतामय मधुर शब्दों से ही बतलाना उनसे
 कहीं भर ना दे आपकी कर्कश वाणी उन्हें विकृत मानसिकता से
 बच्चों की भाषा का सीधा संबंध है उनकी परवरिश से।
 मत लाँघना बोलने की मर्यादा, चाहे कितना भी अपमान हो आपका,
 अपशब्द व गालियाँ देना होता है काम कायरों का।
 गर्माति माहौल में बोलने से होता अक्सर नुकसान,
 ऐसे वक्त में तो मौन रहने से ही बचेगा आपका मान।
 शांत मन से ही उपजेगी सुकून व इत्मीनान देने वाली भाषा,
 चुनना ऐसे शब्दों को जो सद्भावना व माधुर्य से युक्त हो
 मन में हो खलबली तो नहीं रख सकते अच्छे शब्दों की आशा
 क्या, कब, कैसे और कितना बोले जरूर सोचना ?
 ज्यादा बोलने पर मानव गिर जाता है सबकी नजरों में
 हर शब्द है बेहद कीमती रत्न, तोल-मोल के ही प्रस्तुत करना।
 कितना ही बड़ा पद, ओहदा व मान-सम्मान हो आपका,
 गुरुर मत करना व मिठास मत गायब होने देना वाणी का।
 बोलना पड़ सकता है दुश्मनों व गलत इंसानों के सामने,
 कठोर शब्दों का प्रयोग मत करना चाहे ये कहना माने या ना मानें।
 बोलने की बजाए आदत रखना ज्यादा सुनने की,
 इससे हासिल कर पाओगे कई जानकारियाँ
 और पहचान सकोगे मनोदशा बोलने वाले की।

अनावश्यक वार्तालापों में वक्त खराब मत करना खुद व अन्य का,
 बर्बाद होगा समस्त जीवन अगर ध्यान नहीं रखा इस खामी का।
 मन, विचार व वाणी का है घनिष्ठ संबंध,
 अंतर्मन में कुछ पर आप बोले और कुछ
 इसी से होते हैं सारे द्वंद्व।
 वो ही बोलना जो सच्चे मन की सोच है,
 वरना चुप रहना, उसी में आपकी जीत है।
 वाक् संयम है सच्चा ज्ञान, यह किसी भी साधना से कम नहीं,
 ध्यान रहे बोले शब्द, अनबोले होते कभी नहीं
 हथियारों के घाव भर जाते हैं समय के साथ
 कटु वाणी के घाव भरते कभी नहीं।

सन्दर्भ

1. Bible - John 1:1- Before the World began, the word was there. The word was with God and the word was God.
आदि में वचन था, और वचन परमेश्वर के साथ था, और वचन परमेश्वर था।
(यूहना 1:1)
2. भारतीय विद्वान शब्द को ब्रह्म अर्थात् ईश्वर का रूप मानते हैं। शब्दाद्वैतवाद के अनुसार, शब्द ही ब्रह्म है। शब्द की ही सत्ता है। सम्पूर्ण जगत शब्दमय है। आरंभ शब्द 'ओउम् (ॐ) माना गया है।



धीरज-हमारा अमूल्य आभूषण व अचूक शक्ति

धीरज है सुखी मानव का महानतम आभूषण,
 अधीरता से नहीं कोई बड़ा अवगुण।
 अनहोनी व विपत्ति को पार कर लेते हैं धैर्यवान लोग,
 उतावलापन पैदा करता अनेक भयंकर रोग।
 धैर्य की कमी से बिगड़ जाते हैं बनते हुए काम,
 सब्र व सहनशीलता नहीं होने देगी आपको नाकाम।
 धैर्यहीनता बढ़ाती ईर्ष्या, अस्थिरता व क्रोध,
 हो जाता पूरा मस्तिष्क व हृदय विचलित
 हमें रहना है हरदम शीत, यही है महान ग्रंथों का अनुरोध।
 जरूर पढ़ना धैर्य की महिमा धम्मपद में¹,
 बुद्ध ने माना है इसे सर्वोत्तम तप
 धीरज की प्रशंसा मिलेगी यहूदी तल्मूड में
 इसकी महिमा का गुण-गान है नीति वचनों में²।
 व शांडिल्य उपनिषद् के दस नियम देते सहनशीलता को प्रमुख स्थान³,
 गलतियनस में माना इसे आत्मा के फलों की खान⁴।
 मिलेगा वर्णन सब्र का कुरान मजीद में कई जगह⁵,
 अर्ज है जरूर मंथन करना, सब्र की अहमियत नहीं है बेवजह।
 धैर्यवान होता भगवान का रूप,

वही दे पाता है उचित राय व करता हर कार्य हमारे अनुरूप
 उतावलापन बना देता है मानव को शैतान का प्रतिरूप।
 बेसब्री बना देती है अच्छे-खासों को दीन-हीन,
 कमजोर दिल वाले तो तुरन्त होते इसके अधीन।
 कम बोलना, उत्तर देने में मत करना जल्दबाजी,
 धैर्य से सुनना ताकि ना हो कोई पछतावा
 मुश्किलें बढ़ेगी, कह दिया अगर जल्दी से 'हाँ' जी।
 मत खोना आपा, बच्चों की बेतुकी हरकतों पर,
 तसल्ली से सीख देना ताकि तनाव कम रहे पूरे परिवार पर।
 हर क्षेत्र में जगह देना जो रहते हैं आपके साथ,
 हर काम व रिश्ता बिगड़ता बेसब्री से
 मत टोकना बात-बात पर, कुछ नहीं आएगा आपके हाथ
 नौकर ही नहीं घर वाले भी नहीं रहना चाहते बेसब्रों के साथ।
 बतलाना घरवालों व सहायकों से विनम्रतामय शब्दों में,
 होगा माहौल व हर कार्य आनन्दमय
 खाना-पीना ठण्डे दिमाग से व सुखकर भावों में
 कम होंगे बीमार व न आओगे चिकित्सकों के चक्कर में।
 जरूर बचना हरी (Hurry), वरी (Worry) व करी (Curry) से
 यह तीनों दुश्मन, वश में होंगे श्रद्धा व सबूरी से।
 हो जाए बेवजह कोई बेइज्जती आपकी तो भी तटस्थ रहना,
 कारण ढूंढना उसके व्यवहार का, अधीर मत होना
 होगा यह मुश्किल पर नहीं है नामुमकिन
 खुद की गलती हो तो सुधार करना
 अन्यथा माफ करना, भूल जाना व आगे बढ़ना।

जीतोगे खीज व नफरत सिर्फ सहनशीलता से,
हर जीव को प्यार करना, सहना हर धर्म को
हर धर्मावलंबी को इज्जत देना, तालमेल बिठाना प्यार से।
जीवन कोई दौड़ नहीं, इसे सरल यात्रा बनाना,
इसके हर मोड़, पड़ाव व पल का आनन्द लेना
इसमें होंगे उतार-चढ़ाव, रफ्तार पर नियंत्रण करना
मन, मस्तिष्क में संतुलन व शांति बनाये रखना
जिसे बदल नहीं सकते उसे स्वीकारना
जहाँ तक हो सके सबके साथ सधा हुआ व्यवहार करना
यही है धैर्य की नींव, आपको और कुछ नहीं करना
जो गलतियाँ मैंने की, आप कतई मत करना।

सन्दर्भ

1. धम्मपद - 184 (महात्मा बुद्ध) खन्ती परमं तपो तितिक्खा..... बुद्धा। सहनशीलता और क्षमाशीलता परम तप है।
2. नीति वचन (Proverbs) 25:15- With patience, you can make anyone change their thinking, even a ruler.
3. शांडिल्य उपनिषद - 10 नियम
4. बाइबिल - गलतियनस 5-22, 23
5. कुरआन मजीद 25-127, ऐ नबी, सब्र से काम किए जाओ और तुम्हारा यह सब अल्लाह ही की तौफीक (मदद) से है।





पच्चीसवाँ साल

यह है हमारे जीवन का प्रथम मील का पत्थर, सही वक्त होता है यह भविष्य के बारे में मुख्य निर्णय लेने का आलस्य व लापरवाही से तो गलतियाँ होती हैं अक्सर। तुरंत सुधारना जो गलतियां हो जाती हैं यौवन की मदहोशी में, सतर्क नहीं हुए तो जरूर धकेल लोगे अपने जीवन को अंधेरे में अपना खेल खुद खेलना होगा सिद्धांतों पर कायम रहकर कड़ी मेहनत एवं प्रतिबद्धता से बढ़कर कुछ नहीं जीवन में सीखते रहना व माहिर बनना अपने कार्य क्षेत्र में विजय जरूर होंगे स्वास्थ्य और खुद पर ध्यान देकर ध्यान और व्यायाम को शामिल जरूर रखना दिनचर्या में समय है यह अपने जीवनसाथी का चयन करने का चयन सही हो, मत आ जाना कामावेश के आवेग में जरूर करना जो आपको पसंद हो पर ध्यान रहे नैतिकता का माया की थोड़ी बचत का भी ध्यान रखना हर हाल में थोड़ी मौज मस्ती ठीक है पर सारे पैसे उसी में मत उड़ा देना समय बर्बाद कतई ना हो सोशल मीडिया व बेतुकी पार्टियों में। हर बुरी आदत से दूर रहकर एक अच्छा शौक जरूर पालना,

कभी भी अहंकारी या संकीर्ण दिमाग वाले मत बनना।
सदैव याद रखना आपसे कई गुना महान् मानव है इस जहां में,
कमी ना हो आपके बुजुर्ग होते माता-पिता की सेवा में।





विवाह व जीवनसाथी

पवित्र है यह बंधन पर माँगता बेहद त्याग दोनों से,
नियोजन हो सोच समझकर जुड़ना सिर्फ बराबर वालों से
हो अगर वैचारिक समानता तो दरकिनार करना जाति व धर्म
ध्यान रहे स्त्री पुरुष पूर्ण होते हैं आत्मिक मिलन से
नहीं निभेगा यह रिश्ता सिर्फ शारीरिक संबंधों से
मत चुनना साथी विषय वासना के वेग में
कतई ठीक नहीं है" "लिव इन रिलेशन" का रिश्ता
बढ़ना आगे सोच समझकर बेहद धीरज से
महारथी भी धोखा खा जाते हैं करके जल्दबाजी
निर्णय मत कर लेना अकेले ही
सलाह-मशविरा जरूर लेना बुजुर्गों से
देखी है उन्होंने दुनिया, कईयों ने खाई है चोटें
परिपक्व हुए हैं गुजर कर इस दौर से।
परिजन करेंगे छानबीन, मामला नहीं कुछ वर्षों का,
सनातन धर्म तो मानता इसे रिश्ता सात जन्मों का
मैं इस पर चुप हूँ, हाँ कहूँगा एक बात
सही चुनाव से ले पाओगे आनंद इस जीवन का।
हर कार्य उचित होगा यदि हो वह समय से,

आत्मनिर्भरता व अर्थ का साधन होना भी है जरूरी
 शादी ना हो परिपक्वता से पहले व बहुत देर से।
 गलत चयन, स्वार्थपरता व असहनशीलता से खेल बिगड़ेगा
 वफादारी की कमी, गुस्सा व शक कराते विवाह विच्छेद
 क्षमा भाव, समतामय आचरण ही बिगड़ा काम सुधारेगा।
 नर को भी अपनाना होगा भाव समर्पण का,
 अडिग रहना वादों पर, टोटा ना हो विश्वास का
 मत बनाओ अबला को त्याग की देवी
 उसका हक व दर्जा है बराबरी का।
 महर्षि अरविंद ने वर्तमान को कहा था मदर सेंचुरी,
 अबला है अब सक्षम बन जाने दो उसे केंद्रीय धुरी।
 नर-नारी है आधे-आधे, पूर्ण होंगे पाणिग्रहण से,
 बांट कर सुख-दुख करते हैं अपनी नैया पार
 गृहस्थी बन जाती है कारावास तालमेल की कमी से।
 मत उत्पन्न होने देना स्थिति विवाह विच्छेद की,
 जरूरी नहीं मसला हल हो तलाक से
 कोशिश करना इस भयावह स्थिति को टालने की।
 अगर हो जाए विच्छेद तो जरूर सुधरना,
 सीख लेना खुश रहना, मत करना बुरी बातों को याद
 यही एक तरकीब है जिससे नहीं पड़ेगा पछताना।





गृहस्थाश्रम (कर्म व अर्थ का मिश्रण)

विवाह के बाद बनाए रखना मधुर जीवन गृहस्थ का, सबक याद रखना, हरदम एक दूजे को सहने का। कमी ना हो पारस्परिक विश्वास व धैर्य रखने में, मत होना खुदगर्ज, रखना हमसफर का मान-सम्मान जगह देना जीवनसाथी को, समा जाना एक दूजे में। वार्तालाप हो स्नेहमय, सतर्क रहें बोलचाल में, चूक गए तो देर नहीं लगेगी मनमुटाव होने में। हर हालत में बरकरार रखना दोतरफ़ी स्वतंत्रता, इससे ही बचेगी व बनी रहेगी संबंधों की पवित्रता। गृहस्थाश्रम है जीवन का आधारभूत व तपोभूमि, इसी में संभव है कई आत्माओं का पवित्र मिलन बनाये रखना इसे वात्सल्य व त्याग की भूमि। नासमझी से कई लोग बना लेते हैं इसे युद्ध क्षेत्र, कर्म करना विवेकपूर्ण, हर कदम उठाए सावधानी से वरना, थोड़ी सी चूक से बन जाएगा यह कुरुक्षेत्र। स्वार्थ और लालच से दूर, वृत्तियाँ हो सही मार्ग पर, सटीक हो मानसिकता, चलना त्याग की डगर पर। प्रशंसा में कंजूसी नहीं, कभी नहीं करना आलोचना,

हर निर्णय हो साथ-साथ, जीवन साथी की भी सुनना।
 देरी न हो क्षमा करने में, सेवा करने में हो तत्परता,
 इसी अवधि में चुका पाओगे मातृ, पितृ व अन्य ऋण
 गृहस्थी में नियत है मानव का अस्तित्व व निरंतरता।
 सूझबूझ से रखना इसमें पूरी सावधानी,
 ध्यान रहे किसी को भी ना बोलें कड़वी वाणी
 अभिभावकों व बच्चों से भी रहना प्रेममय
 सहनशीलता से ही सुधरेगी साझेदारी की जिंदगानी।
 सत्य, दया व दान है गृहस्थी का असली धर्म
 भूल कर भी मत उठाना कोई अनुचित कदम
 नैतिकता से धन कमाना है मानव का अहम् कर्म
 काला धन माना गया है खौफनाक अधर्म।
 गृहस्थी का कर्तव्य है बनाना दो योग्य संतान,
 यही है हर मानव का मुख्य व प्रथम फर्ज
 भूल ना हो इसमें वरना सन्तानें बन जायेंगी शैतान।
 वो कर देंगे आपका वर्तमान व भविष्य दोनों बर्बाद,
 गृहस्थाश्रम ही नहीं पूरा चमन भी नहीं रहेगा आबाद।





परिवार-हमारी एक मजबूत सम्बल

हम पनपते, पलते व विकसित होते परिवार से,
जरूर कुम्हला जायेंगे कुटुंब से दूर होने पर,
सदैव जुड़े रहना अपने कुनबे की जड़ों से,
कई पहियों व कलाओं से चलता है मानव जीवन,
मित्रता व आदर भाव बरकरार रखें जीवनसाथी से।
सामंजस्य बिठाये हर सदस्य वरना लग जाएगा ग्रहण,
अहम है माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी,
आनंद के स्त्रोत है बेटा-बेटी, भाई-बहिन।
सम्मान हो देवरानी, जेठानी, भौजाई व ननदों का,
मान कम ना हो मामा-मामी, बुआ-फूफा व भतीजों का,
खास ख्याल रखना, साला-साली व जवाईयों का,
योगदान मत भूलना सच्चे मित्रों का।
आजीविका की बदलती परिस्थितियों ने छोटे कर दिए हैं परिवार,
अकेले हो गये हैं बुजुर्ग, वयस्क व बच्चे
नहीं मिल रहा है अपनों का वांछित मार्गदर्शन व दुलार-प्यार,
जो होता है खुशी, उन्नति व मस्तिष्क का असली आहार।
तरकीब सिर्फ एक ही है, जुड़े रहना भावनात्मक रूप से,
मुश्किल की घड़ी में अमन-चैन मिलेगा अपनों से।

याद करना उनको जन्मदिन व अन्य सुअवसरों पर,
 खबरों का लेन-देन जारी रखना मोबाइल पर
 मिलने की कोशिश करना, छोटे-मोटे तोहफे देना सही मौकों पर।
 जब अपने दूर हो जाए, होकर मतलबी व निष्ठुर,
 फिक्र मत करना, होता आया है ऐसा सदियों से
 प्रयास करते रहना जुड़ाव के लिए, कुछ हक़ त्यागने को भी रहना आतुर।
 रूठ जाते हैं अपने कई कारणों से,
 कोशिश करते रहना उन्हें मनाने की
 खुद की गलती का आंकलन करना ठन्डे दिमाग से
 स्वीकारना उन्हें वे जैसे भी हैं, मत करना अपमानित
 ऐसे मामलों में बचना बदजबान, अहंकार व लापरवाही की प्रवृत्ति से
 स्मरण रहे वे भी तो उपजे हैं आपकी ही जमीन पर
 आपकी उन्नति व खुशहाली होगी, अच्छे संबंधों से।
 बच्चों याद रखना, बड़े-बूढ़ों का अनुभव होता है कीमती,
 यह काम आ सकता है, जब आन पड़े कोई विपत्ति
 परिवार की ताकत से आसान होगा, सहना हर चुनौती।





माँ

हर जीव की जननी से महान कोई नहीं सृष्टि में,
देखा होगा मादा पक्षियों को अंडों को सेते हुए,
कितने प्यार से बच्चों को वे दाना देते हैं उनकी चोंच में।
लगाए रखती है वानरी मृत शावक को भी छाती से,
भिड़ जाती है कई मायें अपने से ताकतवर जानवरों से,
बचाने को अपने मासूमों की जान हमलावरों से।
हर नारी है माँ, शास्त्रों ने बाँटा है इन्हें सोलह श्रेणियों में,
इन्हीं श्रेणियों में सदैव याद रखी जायेगी माँ पत्रा धाय¹
माँ ही है महान मूर्ति त्याग की इस जहान में।
कन्याओं भूलकर भी मत अनदेखी करना माँ की सीख,
वही है तुम्हारी अभिन्न मित्र, सच्ची गुरु व अंतिम शरण,
भटकने पर उसके अलावा कोई नहीं देगा तुम्हें भीख।
बच्चों मत करना गलत काम वरना कहलाओगे कपूत,
मातृ आशीर्वाद बना रहेगा अगर तुम रहोगे सदैव सपूत
गदगद हो जाता हूँ, याद करके मेरी माँ के त्याग को,
माताजी ने मान लिया था आदेश मेरी दादी माँ का,
यह था मेरे जन्मते ही मुझे गोद देने अपनी जेठानी को²
हैरान थे सब क्योंकि मेरा कोई बड़ा भाई नहीं था,
भाग्यशाली हूँ, दो माताओं का प्यार मिला था।
लालन-पालन करने वाली माँ का कद भी कम नहीं है,

श्री कृष्ण का नाम देवकीनन्दन हीं नहीं यशोदानन्दन भी है,
जिंदगी का फलसफा पूछना जिसके माँ नहीं होती है।
सुकून पाना हो तो छुप जाना माँ की गोद में,
इससे ज्यादा आनंद नहीं मिलेगा किसी भी स्वर्ग में,
मैया ही होती है हमारी पहली सर्वोत्तम शिक्षक,
करती है वह मार्गदर्शन अपने कुनबे का हर हाल में,
भूलकर भी चूक ना हो, माँ की सेवा शुश्रूषा में।
कोई भी कर्ज़ नहीं चुका सकता है माँ के प्यार का,
हर्ज़ नहीं अगर कहूँ कि माँ ही असली रूप है ईश्वर का,
माँ तेरी ही कोख से जन्म लेते हैं देवता व ईश्वर,
जमाना है किराये की कोख व परखनली के बच्चों का
विज्ञान चाहे जितनी उन्नति कर ले,
सर्वोपरि स्थान सदा रहेगा प्राकृतिक माँ का।
जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी
(जननी और जन्मभूमि स्वर्ग से भी बढ़कर है)

सन्दर्भ

1. पत्रा धाय को महान बलिदान के लिए याद किया जाता है जिसने 1536 ईस्वी में अपने एकमात्र पुत्र चन्दन का बाल्यावस्था में ही बलिदान देकर मेवाड़ राज्य के कुलदीपक उदय सिंह की रक्षा की थी। Ojha, G. H. (2000)
PRATAPGARH RAJYA KA ITIHAAS
(<https://books.google.com/books?id=AjRuAAAAMAAJ>)
2. मेरे अनुभव और सुझाव, लेखक- लेफ्टिनेंट जनरल (डॉक्टर) शिवराम मेहता, सेवानिवृत्त, अध्याय 2, 17 -18, SKP publishing house, Jaipur, 2019
(www.shivrammehta.in)





उत्सव व फिजूल खर्च (दिखावे और खर्चोले समारोहों से बचे)

उत्सव जरूरी है शुभ अवसरों, त्योहारों व उपलब्धियों पर, अच्छे मौके कहां आते हैं बार-बार, उनकी यादें जरूर देगी सुकून रखना जीवन का हर क्षण उत्साह व जश्रों की धमाल से भरपूर देख-दिखावे के चक्कर में मत आना भूल कर हैसियत से ज्यादा खर्च मत करना किसी भी अवसर पर कहीं ऐसा ना हो, आप कर्ज के बोज के नीचे दब जावो उम्र भर जरूरी होता है कुछ अर्थ बचाकर रखना आगे के लिए जरूरत पड़ती रहती है धन की कई अन्य आवश्यकताओं पर। मत आना रिश्तेदारों व दुनिया के बहकावे में, होड़ और झूठी प्रतिष्ठा के दबाव में खजाना खाली ना हो जाए कोई नहीं मदद करेगा जब आप होंगे मजबूर हालत में मत आना पाखंडियों और गलत पंडितों के चक्कर में यह कर देंगे आपका खजाना खाली फिजूल खर्चों में। कुछ खर्चे व उत्सव होते हैं जरूरी, परिजनों व घरवालों के मान-सम्मान में खर्च की कमी ना हो इसमें अगर की कंजूसी तो जिंदगी जरूर लगेगी अधूरी।

बहुत सुकून मिलेगा अगर थोड़ा खर्च करोगे गरीबों की सेवा में,
यही है तरकीब जिससे रह सकोगे सदैव आनंद की स्थिति में।
Never spend more than your means on any occasion.





राजनीति व राजनेताओं से जुड़ना होगा

(राजनेताओं के हर गलत कार्य/ कुकर्मों की सजा जनता को भी भोगनी पड़ती है, कृपया सही चरित्र वाला नेता ही चुने)

राजनीति होती है हमारे जीवन के नाप-तोल का उपकरण

इससे दूर रहकर समाज में जीना मुश्किल होगा,

राजनीति के अस्त्र-शस्त्र होते हैं बहुत ताकतवर

हथिया लिया इन्हें गलत लोगों ने तो बहुत कुछ बर्बाद होगा।

गलत आदमियों को चुनकर मत दे देना अपने गले का फंदा उनके हाथों में,

ये गलत नेता, राजा, महाराजा, करवा रहे हिंसा व कई तरह के युद्ध

ये समझते हैं अपने आप को महान और रहते हैं अंधेरे में¹

दिखाते हैं जनता को झूठे सपने और रख रहे हैं काल्पनिक दुनिया में करते हैं यह मासूम जनता की खरीद-फरोख्त भेड़

बकरियों/जानवरों की तरह

बिक जाते हैं भोली जनता के आदर्श कौड़ियों के भाव में।

विडंबना देखो हम ही बना रहे हैं इन सिरफिरो को राजनीति का सिरमौर,

हरा देते हैं अच्छे व्यक्तियों को व करवाते हैं हमारा पतन चारों ओर।

राजनीति के हर स्तर पर दिख रही है मूल्यहीनता,

भोग रही है अनेक तरह की पीड़ा समस्त जनता।

वर्तमान की राजनीति में समा गई है अनेकों बुराइयाँ
इसने बाँट दिए हैं इंसानों को धर्म, जाति और पंथ के टुकड़ों में,
अछूता नहीं है हमारा देश, इसमें भी आ गई है अनेकों खामियाँ
हम बैठे हैं ज्वालामुखी के मुहाने पर, देर नहीं लगेगी राख के ढेर होने
में।

ऐसी हालत में कहाँ जरूरत है किसी दूसरे देश के आक्रमण की,
हमने तो नींव डाल दी है हमारी हर तरह की बर्बादी की
खुलेआम धज्जियाँ उड़ा रहे हैं विश्व के सर्वश्रेष्ठ हमारे संविधान की
कहीं भी पालना नहीं हो रही है समाजवादी, धर्मनिरपेक्ष और
लोकतांत्रिक भावनाओं की।

भूल गए हैं सब प्रतिज्ञाएं जो ली थी गणतंत्र दिवस पर हमने
जब हमारा संविधान लागू हुआ था 26 जनवरी 1950 को,
दरकिनार कर दिया है समानता, धार्मिक और स्वतंत्रता के
अधिकारों को

कोई बात नहीं करता बराबर का दर्जा देने का हरेक को
राजनीति से जुड़ने की अनुमति मिल रही है भ्रष्ट, अपराधी व बेईमानों
को

बेबस है चुनाव आयोग, शायद साँप सूँघ गया है उसको।
अब हम सबको, चलता है की भावना से दूर होना होगा,
सरकार की गलत नीतियों के खिलाफ बोलना हो गया है जरूरी
सरकार के कामकाज से बेफिक्र रहना महंगा पड़ेगा
इस सोच से तो जरूर ही नासमझ लोगों का ही राज होगा²
समय कठिन है, हर धर्मावलंबी को कट्टर नहीं उदार बनना होगा

रखिए अपने धर्म को अपने तक ही सीमित, किसी और पर थोपना
नहीं

जाति, रंग, नस्ल, धर्म व भाषा के आधार पर भेदभाव को रोकना
होगा

राजनेताओं के कुकर्मों की सजा भोगती आई है उनकी प्रजा
तत्काल सुधार करना है वरना महाविनाश अवश्य होगा।

जैसे ही आप सही बात कहेंगे, आपको घोषित किया जाएगा देशद्रोही
व आतंकवादी

हर कोशिश होगी ताकि कर सके आपकी कई तरह की बर्बादी।

अडिग रहना, चलते रहना सत्य के कर्म पथ पर,

राह बहुत कठिन है पर जुड़ेंगे कई सही लोग आपके डगर पर
अंजाम कुछ भी हो, एक बात जरूर है

कई पीढ़ियों तक गुणगान होता रहेगा आपके सद्कर्मों पर।

सन्दर्भ

1. सरकारों पर भी नजर रखना जरूरी है। हमें खुद को बदलना होगा। प्लेटो कहते थे अगर हम अपनी सरकार के कामकाज से बेफिक्र हैं तो नासमझ हमेशा हम पर शासन करते रहेंगे।
2. He knows nothing and thinks he knows everything. That points clearly to a political career. -GEORGE BERNARD SHAW





मन, मस्तिष्क (दिमाग), मानसिकता व विचार

मन, मस्तिष्क में है मोहक व असीमित क्षमता,
मन व दिमाग है अलग पर है आपस में जुड़े हुए
दोनों के सामंजस्य के बिना पत्ता भी नहीं हिलता।
सवाल उठता है- क्या मन व मस्तिष्क है अलग?
प्रश्न है जटिल व वाजिब, उत्तर है बेहद सरल
दिमाग है भौतिक वस्तु, अदृश्य है मन
मानो या ना मानो ये दोनों हैं व हैं अलग-थलग।
कुछ महानुभावों ने जोड़ रखा एक और शब्द,
वो है आत्मा जो है विषय मन और मस्तिष्क का
जिसे सुनकर आप हो सकते हो स्तब्ध
सनातन धर्म मानता है मन और आत्मा को अलग
शाश्वत सत्य है, मन ही मालिक है इन सब का
चिकित्सक के नाते पेश है एक सिद्धांत,
मस्तिष्क में चलते हैं दो समानांतर सोच विचार
नहीं जानता मैं, कहाँ है इनका प्रारंभ व अंत।
ईमानदारी व ज्ञानमय सोच-विचार का केंद्र है मन में,
विकृत प्रवृत्ति भी मौजूद है वहीं पर
इस दूषित रुझान को रोकना हर हालत में

गर कर लिया यह तो आप विजेता हैं इस लोक में।
बिगड़े हुए मन को भी सुधारता है मन ही,
जिसे हम कह सकते हैं अन्तर्मन
यही मन जरूर बताता है क्या है गलत व सही।
इच्छा, विचार, विवेक सब उत्पन्न होते हैं मन में,
मन ही नियंत्रण करता है सब क्रियाएं तन में।
निष्कर्ष-मत भटकने देना मन को सही राह से,
करना है इसे प्रबल ध्यान व योगाभ्यास से
रखना मन में दया, प्रेममय सेवा व सकारात्मक भाव
नियंत्रित मन नहीं कराता गलत काम किसी से
आपके सही बर्ताव व सोच को देखकर
आप की संताने भी सीख लेगी यह हुनर आपसे।
जीवन में इसके अलावा कुछ नहीं चाहिए हमको
ऐसा करते ही, आराम से छोड़ पाओगे दुनिया को।





दुःख

अतृप्त कामनाएं होती हैं दुःख की जननी,
रखी इन्हे नियंत्रण में, ये कभी नहीं थी अपनी।
अर्जित करो ज्ञान, बदलो अपने दिल के भाव,
सकारात्मकता से दुःख जरूर भागेगा
आत्मा के जागने से नहीं होगा सुखों का अभाव।
मन हो गया शांत तो भरेगा सुखों से आशियाना,
अशांत मन में ही तो रहता है दुःखों का मंडराना।
गर सकारात्मक हुई सोच व बदला दृष्टिकोण,
तो शान्ति सदैव बनी रहेगी, सारे कष्ट होंगे गौण।
आपदाएं आएँगी बेशुमार, धैर्य मत खोना,
यही है कारगर उपाय जिससे नहीं पड़ेगा रोना
जगत में ज्यादा नहीं है जो बाटेंगे आपके कष्ट
दिल जब बहुत भारी हो जाए तो थोड़ा रो लेना।
सावधान ! रोना अकेले, घर के कोने में,
आसान होगा साहस से उमंग भरना इसके बाद में।
नयी स्फूर्ति से शुरू होजाना, ताकि हो सको आबाद,
पुराने दर्दों को मत करने देना, वर्तमान को बर्बाद।



आंसू (अश्रु)

अश्रु बहेंगे बेशुमार, जीवन पथ के कई मोड़ों में,
 रोकना होगा मुश्किल, झेलना अधिकतर अकेले मे।
 कोई नहीं बाँटेगा उस पीड़ा को जिसने तुम्हें रुलाया,
 ध्यान करो कई कष्टों को तो आपने ही है बुलाया।
 संभलो, जीतलो, जियो हर दुख को मुस्कान से,
 याद रखें, दर्द कम नहीं होते हरेक के समक्ष रोने से।
 क्षुब्ध मन वाले आंसुओं को चुपके से पी जाना,
 हो सके तो पीड़ा का सकारात्मक पक्ष जरूर देखना
 दुख वाले नीर को खुशी के आंसूओं में बदल लेना
 बहने देना इनको ताकि तनाव कम हो मन में
 घड़ियाली आंसू बहाने वालों से सावधान रहना।





उत्साह व आत्मविश्वास में कमी ना हो-संतुष्ट रहना

उत्साहित मन ही अपना पाता है दया, प्रेम और निःस्वार्थता, हर कार्य आरंभ करना धैर्य, उत्साह, शुभता और प्रसन्नता के साथ इन्हीं गुणों में छुपी होती है सफल जीवन की विशेषता व्याकुलता और निरुत्साह से मिलती है असफलता।

अनेक त्रासदियों के बावजूद सृष्टि अभी भी है अति सुंदर, जोश से कोशिश करना इसको और सुधारने की निरन्तर प्रकृति की गोद में प्रातः और सायं सैर का आनंद जरूर उठाना प्रफुल्लित रहना, मत बनाने देना दर्द को घर अपने अंदर।

खुशमिजाजी व हिम्मती व्यक्ति की रोग प्रतिरोधी शक्ति होती है

मजबूत,

आप जानते हैं इस सत्य के बेहद है सटीक सबूत।

प्रसन्न मन से मेहनत करने पर नतीजे होते हैं बहुत अच्छे,

जोश के साथ आत्मविश्वास से हो जाएंगे आपके सपने सच्चे।

जीवन की भागदौड़ और उथल-पुथल के बीच आशा व साहस को

मत त्यागना,

निरुत्साहित शिथिल तन-मन को महान ग्रंथों की शरण से सुधारना

खुश मन से हासिल कर पाओगे हर चीज जिसकी है आपको इच्छा

बीते लम्हों की कसक को बार-बार याद मत करना।

स्मरण रहे, नहीं होते हैं हर दिन एक समान,
ना हीं आप रह सकोगे शीर्ष पर हरदम विराजमान।
पुरानी खुशियों और उपलब्धियों को जरूर याद रखना,
बखान मत करना इनका, मितभाषी बने रहना
वृथा बोलने व अनर्गल प्रलाप से छिन जाएगी आपकी शांति
ऊपर वाले के वरदानों व आशीर्वादों को कभी मत भूलना।





नींद

(उचित समय, सही अवधि व सटीक गुणवत्ता वाली नींद हर जीव के लिए सबसे स्फूर्तिदायक आहार है)

माँ की कोख में 9 महीने की सुषुप्त अवस्था देती है 100 वर्ष का जीवन,

जिंदगी के प्रथम से अंतिम सांस तक एक तिहाई भाग बीतता है नींद में

इसकी गुणवत्ता से ही प्रफुल्लित रहता है जीवन का उपवन।

हम सब ने देखे हैं बच्चों को खुश रहते हुए पूरी नींद के उपरांत, नींद व खाने की कमी से बच्चे हो जाते हैं बेहद अशान्त।

दोपहर की थोड़ी सी झपकी से बढ़ेगी आपकी रचनात्मकता, ऊंघने से अच्छा है आप थोड़ी देर सो जाएं

आप तुरंत हो जाओगे ऊर्जावान व मिलेगी सकारात्मकता।

जब सताए तंद्रा तो मत करना मशीनरी व गाड़ी चलाने का काम,

अधूरी नींद वाले ड्राइवर कर देते हैं कई जिंदगियों का काम तमाम

जब हो अगले दिन परीक्षा या करना हो कोई जटिल काम

ऐसे मौके पर नींद की कमी से आप नहीं रह पाओगे सावधान

बिगड़ सकता है सब कुछ, नहीं मिलेंगे अच्छे परिणाम।

सब जीव जंतु करते हैं पालना प्रकृति द्वारा बनाए हुए प्राकृतिक चक्र की,

सोते हैं, जागते हैं व धूम मचाते हैं निर्धारित समय पर यह मानव ही है जो बिगाड़ लेता है लय अपनी आंतरिक घड़ी की¹ और झेलता है मार कई तरह की त्रासदियों की नींद की कमी से कमजोर होती है याददाश्त, और हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली

जरूर बचोगे अनेक कष्टों से अगर अच्छी नींद लेते रहोगे 7-8 घंटों की

विश्व के छह महान चिकित्सकों में आराम की नींद भी है सम्मिलित² नींद की कोई भी परेशानी आए तो राय तुरंत लेना चिकित्सक की इसकी अनदेखी से जल्दी ही झेलनी पड़ सकती है मार चिर निद्रा की। नींद की कमी से आप हो जाओगे चिड़चिड़े व घिर जाओगे कई बीमारियों से

जरूर रखना अपने रिश्ते अच्छे, ताकि सो सको सुकून से। बचना भागदौड़ व आपा-धापी से ताकि नहीं रहे नींद अधूरी, सुधरेगी नींद की गुणवत्ता ध्यान, पूजा-पाठ व शवासन योगा से

जरूरी है सोने से पहले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से कुछ दूरी।

मत बनना जानकर भी अनजान, थोड़ी सी कोशिश की है आपको सही वक्त पर जगाने की,

जानता हूँ, बेबस हूँ, कमी नहीं है इस दुनिया में नींद हराम करने वालों की

रहना सावधान ऐसे लोगों से, सफल न होने देना कामनाएं उनकी।

सन्दर्भ

1. आंतरिक घड़ी (Circadian rhythm)- हर जीव के बाहरी वातावरण की प्रतिक्रिया को नियंत्रित करने वाली उसके मस्तिष्क में स्थित आंतरिक प्रक्रिया को सर्केडियन लय कहा जाता है। यह हमारे सोने-जागने के चक्र व अंतः स्रावी (मेटाबॉलिक) पाथ को प्रकाश एवं अंधेरे के अनुसार ताल मेल बिठाने में मदद करती है। इसी के अनुसार हमारा शारीरिक, मानसिक और व्यवहार परिवर्तन होता है
2. विश्व के छह सर्वश्रेष्ठ डॉक्टर धूप, पानी, हवा, आहार, व्यायाम और आराम की नींद है।



बीमारियाँ व महामारियाँ

(सही जीवन शैली एवं वजन नियंत्रण में रखकर हम कई बीमारियों से बच सकते हैं)

भोगते हैं अनेक बीमारियाँ हम हमारी लापरवाही से,
छोटी-छोटी सावधानियाँ जरूर बचाती है कई बीमारियों से
हाँ, कुछ को भोगना पड़ सकता है हर सतर्कता के उपरांत भी
रोका जा सकता है इनमें से भी कई को नियमित स्क्रीनिंग व हेल्थ
चेकअप से

जागरूक रहना होगा हर पल, हर जगह व हर हालत में
अनेकों बीमारियों का खतरा कम होता है अगर आप खुश रहते हैं
मन से

सही खान-पान, नियमित वर्जिश व सकारात्मक मानसिक रुझान
रखना हरदम

नियंत्रण में रख पाओगे कई शारीरिक व मानसिक बीमारियाँ योग
और ध्यान के कवच से

बचाव जरूर होता है नियमित आवश्यक टीका लगाते रहने से
जरूर बचना, नशा-पत्ता व गलत आदतों से
दूर रहना जंक फूड से, चीनी और नमक भी कम खाना
ताकि बच सको कैंसर व अन्य कई व्याधियों से।

वर्तमान में मोटापे और मधुमेह ने जकड़ रखा है पूरे देश को,

इसकी रोकथाम जरूरी है वरना झेलने पड़ेंगे खतरनाक परिणाम
सबको

देश की चिकित्सा प्रणाली पहले से ही बहुत चरमराई हुई
उम्मीदें मत रखना औरों से, भूले तो नहीं हो कोरोना काल को।
टिक गए थे सबके घुटने एक छोटे से कोविड वायरस के आगे,
महामारियाँ आगे भी आएंगी याद रखना इस तथ्य को
एकजुट विश्व ही टिक सकेगा इन स्वास्थ्य चुनौतियों के आगे।
इनसे निपटने की तैयारी व उपचार में अधिक निवेश करना होगा,
अच्छे प्रशिक्षित, कुशल व दक्ष स्वास्थ्य कर्मी बचा पाएंगे हमको
भ्रामक जानकारी, टोटकों और छद्म विज्ञान से दूर रहना होगा।





तनाव एवं निराशा (सही लोगों से चर्चा करके सुधारना हालात को)

छोटी-मोटी चिंता है स्वाभाविक उठती है हर मन में,
ध्यान रहे यह घोंसला न बना ले आपके मस्तिष्क में।
थोड़ा क्षणिक फिक्र कई बार हो सकता है फायदेमंद,
इससे सुधार लेते हैं अपने कई कार्य अकलमंद।
तनाव होता है परिस्थिति और मनःस्थिति के तालमेल की कमी से,
हम बदल नहीं सकते कई परिस्थितियों को
ये तो उत्पन्न होती है अनेक कारणों से
शायद कर्मों के अधीन होते हैं कई हालत
मानव बच नहीं सकता हानि, दुख, वियोग व मरण के थपेड़ों से।
मनःस्थिति की लगाम ही होती है हमारे हाथों में,
सकारात्मक व आशावादी रहने से सुधरेगी हर स्थिति
फायदा होगा कठिन परिस्थिति में भी प्रसन्नचित रहने में।
अतीत के दुःखों को मत करना बार-बार याद,
ये आपको धकेलेंगे नकारात्मकता की ओर
इससे होगा आपका वर्तमान व पूरा भविष्य बर्बाद।
कामचोरी, बेईमानी, बिना माँगे राय देना, दुष्कर्म, झूठ, पाखंड
ईर्ष्या, कुढ़न, अत्यधिक बोलना, कटुशब्द, पश्चाताप, घमंड।

लोक प्रतिष्ठा की लालसा, मदद न करना, स्वार्थी बने रहना, गलत लोगों का साथ, जरूरत से ज्यादा खर्च, दिखावा गलती करने पर क्षमा न माँगना व न औरों को क्षमा करना ये सब जरूर देंगे तनाव, इनसे बचना और सावधान रहना सत्कर्म करते रहना, परमपिता पर भरोसा अवश्य रखना तनाव कम होगा, जब सीख लेंगे महत्वपूर्ण कार्यों में व्यस्त रहना। अत्यधिक तनाव होता है अवसाद जैसी बीमारियों से, वर्तमान में है यह आम, हैं इसके अनेक कारण हाँ, अवसाद है कम खतरनाक मधुमेह उच्च रक्तचाप व दिल के दौरों से

इसे छुपाना व घबराना होता है बेहद पीड़ादायक तुरंत बताएं अपनों को व सलाह लें चिकित्सकों से ध्यान, मनोचिकित्सा व दवा है इसके शत प्रतिशत कारगर उपाय काम जरूर बिगड़ेगा अवसाद को नकारते रहने से। देरी ना हो सलाह लेने में व ना शर्माना, इसमें कतई नहीं होता है अपमान

टालम-टोल से जरूर चूर हो जाएगा आपका झूठा अभिमान।





जरूर बचना लालच से (यह बहुत बुरी बला है)

लोभ से बचना वरना कभी नहीं होगा आपका उद्धार,
लालच है अंतहीन, यह कराता है सर्वनाश
याद रखना गीता की सीख-लोभ, काम, क्रोध है नरक के द्वार¹।
प्रलोभन के कुविचारों से आती है हर रिश्ते में दूरी,
बाइबिल की चेतावनी-लालची कर देगा पूरे घराने को दुखी²
इसी वजह से बन जाता है भाई, भाई का बैरी।
धन का लोभ है मूल जड़, हर झगड़े व बर्बादी की,
कभी भी इज्जत नहीं होती ऐसे इंसानों की³
लुका की भी सलाह है हर प्रकार के लोभ से बचने की⁴
दुनिया के सात महापापों में भी बात होती है तृष्णा की⁵
शाट्यायनीयोपनिषद् भी देता है लोभ से बचने के उपदेश⁶
कुरान में भी कई हिदायतें हैं लालच से दूर रहने की⁷।
बुद्ध ने भी बताए हैं लालच, गुस्सा, व अज्ञानता मानव के तीन दुश्मन,
यही कराते पूरी सृष्टि का सर्वनाश व पैदा होती है अनबन।
स्वार्थ से ग्रस्त कभी नहीं हो सकता हितैषी किसी का,
घातक होता है लालच शीर्ष पर बैठे मुखिया व नेता का।
महाविनाश व युद्ध कराते आये हैं ऐसे प्रलोभी आज तक,

न यह खुद जिये हैं व जीने दिया है जनता को चैन से अंतिम साँसों तक।

साइबर व वर्तमान के समस्त जुर्मों का मुख्य कारण भी है लालच ही। बहुत कुछ सुधरेगा लोभ की भावना व आदत को रोकते ही।

बचना कठिन हो सकता है पर नहीं है नामुमकिन,
जरूर कोशिश करना हर तरह के प्रलोभन से बचने की संभव होगा ज्ञान से व जब रखोगे खुद व ईश्वर पर यकीन। सही व अच्छी इच्छा व लालच में फ़र्क जरूर करना, कुछ और भी उपाय बता रहा हूँ उन पर भी गौर करना अपनी जरूरतों व इच्छाओं को संतुलित व सीमित रखना देखा-देखी करना है, लालच का ही रूप, इसको मत अपनाना। लेने से ज्यादा आनंद होता है देने में,

अगर आप से कोई कुछ माँगे तो इस पर जरूर गौर करना ऊपर वाले ने आपको देने वालों में रखा है नहीं रखा है माँगने वालों में।

माँगने वाले को कुछ न कुछ तो जरूर दिया करो, रहो आनंदमय, शुक्रगुज़ार प्रभु के और जग का भला किया करो। प्रियजनों व पड़ोसी पर दया, दान करते रहना,

“You shall love your neighbour as yourself”

बाइबल की इस सीख का ध्यान रखना

प्रेम व शुद्ध विचार बाँटने से भी जरूर बन जायेगा

आपके पास बेशुमार व अद्भुत खजाना

मैंने इसमें से कुछ अपनाया है इसलिए मैं चाहता था आपको बताना।

सन्दर्भ

1. त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः। कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्रयं त्यजेत।।
काम, क्रोध तथा लोभ ये तीन प्रकार के नरक के द्वार आत्मा का नाश करने वाले अर्थात् उसको अधोगति में ले जाने वाले हैं।, अतएव इन तीनों को त्याग देना चाहिए- गीता- 16:21
2. Bible, Proverbs 15:27- लालची अपने घराने को दुःख देता है।
3. People curse greedy man, Bible, Proverbs 11:26
4. चौकस रहो और हर प्रकार के लोभ से अपने आपको बचाये रखो, पवित्र बाइबिल, लुका, 12:15
5. सात घातक पापों (7 Deadly Sins) की आधुनिक अवधारणा चौथी शताब्दी के भिक्षु इबाग्रियस पॉटिकस के कार्यों से जुड़ी हुई है। यह इस प्रकार है- लालच, गर्व, वासना, ईर्ष्या, क्रोध, सुस्ती व लोलुपता (खाऊपन)।
6. By overcoming lust, anger, greed, delusion, deceit, arrogance, and conceit -one can become immortal in this very world. Shatyayaniya Upanishad.
7. The Holy Quran, Sura: 102-AT- TAKATHUR - This sura gives a warning against acquisitiveness (लालच) etc. The passion of piling up quantities or numbers....leaves no time or opportunity for pursuing the higher things of life.





विचार

मानव के सब सुख-दुःख, उतार-चढ़ाव निहित है विचारों में, इन विचारों से ताकतवर कोई चीज नहीं है इस विश्व में संसार की समस्त फौजे कुछ मायना नहीं रखती इनके समक्ष हर क्षण उत्पन्न होते हैं कई विचार हमारे महान मस्तिष्क में और मचा रहता है घमासान अच्छे और कुविचारों के बीच में वैज्ञानिक नहीं समझ पाए हैं विचारों की उत्पत्ति की प्रतिक्रिया कठिनाई जरूर आती है विचारों को रोकने और सुधारने में। हाँ, हम में क्षमता जरूर है व रोक सकते हैं गलत विचारों को क्रियान्वित होने से,

जीव का हर कार्य होता है उसके मस्तिष्क में उत्पन्न हुए विचारों से रहता है सन्मार्ग पर सत्कर्म करते हुए, विचारों के सही दिशा निर्देशन से

शिक्षा देना मस्तिष्क को ताकि ना हो क्रियान्वित गलत विचार ताकि कोई कुकर्म ना हो जाये कुत्सित विचारों के आवेश से हर तरह का विनाश होता आया है मानव के गलत विचारों से मदद लेते रहना सद्गुणों और महान् आत्माओं के विचारों से जब होता है आप और अन्यो के विचारों में मतभेद झगड़ा-फसाद हो सकता है, इनके तालमेल नहीं बैठने से

ऐसे अवसरों पर शांति कायम रख पाओगे चुप्पी साध लेने से विचारों के सुधार से ही अर्जुन ने जीता था कुरुक्षेत्र का महायुद्ध सुविचारों से ही डाकू रत्नाकर वाल्मीकि ऋषि बनकर हो गया था बुद्ध धर्म, संस्कृति और शुभ परंपराएं जीवित रहती हैं सदविचारों से रखना विचारों और व्यवहार में पवित्रता और प्रेम का समावेश जरूर मिलेगी आत्म संतुष्टि, प्रसन्नता और समृद्धि पवित्र विचारों से सही विचारों से ही सुधरता व निखरता है हमारा व्यक्तित्व सुधार लेना विचारों को ध्यान, गुरु व महापुरुषों के सान्निध्य से कर लेना अंतःकरण के भावों की शुद्धि मन के तप से¹ मत आड़े आने देना कुविचारों को सत्कर्मों के आगे, गलत विचारों से कर लोगे खुद का भी बहुत नुकसान² सकारात्मक विचारों से ही जीवन का लक्ष्य प्राप्त कर पाओगे। रहना सदैव वर्तमान में, सहजे हुए सात्विक वैचारिक पूंजी को, इस धन के तुल्य कोई शक्ति नहीं है इस ब्रह्मांड में इसी के सहारे पहुँचोगे शिखर पर, कोई नहीं रोक पाएगा आपको।

सन्दर्भ

1. मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते।। - श्रीमद्भगवद्गीता, 17-16
भावार्थ- मन की प्रसन्नता, शान्तभाव, भगवच्चिन्तन करने का स्वभाव, मन का निग्रह और अंतःकरण के विचारों की भलीभाँति पवित्रता- इस प्रकार यह मनसम्बन्धी तप कहा जाता है।
2. बुखार से ज्यादा एक खराब विचार शरीर को नुकसान पहुँचाता है। (Guy de Maupassant- फ्रेंच लेखक. लघु कथाओं के सम्राट माने जाते हैं।)





अर्थार्जन व उचित प्रबंधन

सुखी जीवन के लिए अर्थ है जरूरी,
इसके बिना नहीं होती है मूलभूत कामनाएं पूरी।
कमाना इसे नेकी से वरना उपजेगी बेतुकी कामनाएं
अनीति से अर्जित धन पैदा करेगा बर्बाद करने वाली इच्छाएँ।
मत बनना सूदखोर वरना बर्बाद हो जाएगी समस्त पीढ़ियाँ,
शक ना हो इस राय पर, काले धन से बर्बादी होती है शर्तिया।
ब्लैक मनी भावी पीढ़ियों का दिमाग जरूर काला करेगा,
सात पीढ़ी की बात छोड़ो एक-दो पीढ़ी के लिए भी कम पड़ेगा।
बच्चों को धन के बजाए अच्छे संस्कार देना,
चरित्र बिगाड़ कर धन कमाने की कभी भी मत सोचना।
मत करना धन की बर्बादी, अय्याशी व देख-दिखावे में,
मान-सम्मान धन से नहीं बल्कि अच्छे स्वभाव से मिलेगा
पैसा कमाना ही नहीं, ध्यान देना उसके उचित प्रबंध में
पारिवारिक रिश्ते महत्वपूर्ण होते हैं धन से, रखना यह ध्यान में
लेकिन फक्कड़ मत होना आकर लालची अपनों के चक्कर में
जरूर रखना कुछ माया सुरक्षित खुद के भविष्य के लिए
अवश्य निवेश करना इंश्योरेंस व स्वास्थ्य योजनाओं में।

मेहरबान होजाये लक्ष्मी माता तो दान-धर्म जरूर करना,
प्राथमिकता रखना परिवार, समाज व राष्ट्र के हितों की
उपदान सदैव सही जगह व सुपात्र को ही देना।





मजबूरियाँ

हर पल होती है विवशता अनेकों बार,
आएगा कई तरह का दबाव बार-बार
अपनाना लचीलापन, धैर्य के साथ
बचा लेना भावनात्मक समझ से अपनी हार।
झुकने, सहज रहने में फायदा है ऐसे मौकों पर,
तालमेल बिठाना अंतर्मन व प्रतिक्रियाओं पर।
रहना पड़ सकता है निष्ठुर माँ /बाप के साए में,
संभालना खुद को दूर नहीं जा सकोगे इनसे
पनपते आए हैं शेर भी टूटी-फूटी झोपड़ियों में,
व्यर्थ का दबाव भी सहना पड़ सकता है अभिभावकों का,
बच्चों-मेहनत करना, मानसिक शांति रखते हुए
फिकर कतई ना हो परीक्षा के परिणामों का
परिश्रमी हासिल कर लेता है सब कुछ
वह जीत लेता है दुनिया व मन अभिभावकों का।
पाला पड़ सकता है अक्षम अध्यापकों से,
सहने पड़ते हैं कई बार हठधर्मी जीवनसाथी
मुनासिब होगा झेलना उनको आदर भाव से।
बेवजह दबाव सहना होता है अधिकारियों का,

यहाँ आ जाता है सवाल रोजी-रोटी का
 अनेकों कार्यकर्ता भी फँस जाते हैं इसी भँवर मे
 ये बेचारे ठेका ले लेते हैं झूठे कर्म करने का
 मजबूर हैं कई नेता, नहीं कर पाते हैं अच्छे कार्य
 है, यहाँ मामला कुर्सी और वोट बँटोरने का
 नहीं अपनाते हैं ये भावना त्याग व सेवा की
 कर लेते हैं बेहाल अपनी मानसिक शांति का
 शांति, सफलता मिलती है जब ध्यान रखेंगे जिम्मेदारियों का
 वृद्धावस्था में, मंजर हो सकता है बेबसी का
 आती है कई मजबूरियाँ व बीमारियाँ बुढ़ापे में
 मत होना विचलित, यह भी एक पहलू है जीवन का
 टूटना तरकीब व सीख लेना जीना हर हाल में
 ना होना उदास, टांढस बंधाते रहना खुद का
 छुपाने पड़ते हैं कई रहस्य मजबूरन
 निहित है भला इसी में खुद और अपनों का।



बदलते परिवेश में जरूर बदले (बच्चों की शिक्षा व हमारा जीवन)

मानव फितरत व समय दोनों बदलते बेहिसाब,
 तकाजा है हम बदले हर क्षण ताकि रहें जमाने के साथ
 न बदलने से बढ़ सकता है तनाव
 रह सकते हैं अधूरे हमारे बहुत से ख्वाब।
 देना बच्चों को निर्मल पारंपरिक सीख इसी से बनेंगे वे महावीर,
 बनना परोपकारी अपनी हैसियत के अनुसार
 इसकी कमी से हो जाते हैं ढेर सब शूरवीर
 कहीं भी चूके तो सूख जाएगा चक्षुओं का नीर।
 घर ही है प्रथम परम विद्यालय,
 हर पीढ़ी के लिए नहीं था इससे महान् कोई आलय।
 वर्तमान में घर का माहौल बन गया है मुख्य धूरी,
 एक छत के नीचे रहता हर सदस्य चाहता है अपनी कामनाएं करना
 पूरी
 प्यारे अभिभावकों! सम्भलो
 वरना रह जाएगी भविष्य की कामनाएं अधूरी।
 बच्चे सीखते हैं अभिभावकों के आचरण से,
 आप खुद जब थोड़ी दूरी बनाएंगे मोबाइल से

तो बच्चे अवश्य कम चिपकेंगे इससे व यूट्यूब से
जरूर देना उनको समय व ले जाना खेल के मैदानों में
बनाना घर का माहौल प्रेममय व ओत-प्रोत करुणा से
हरेक का जीवन बनेगा आनंद का स्रोत इसी तरकीब से
क्या उम्मीद रखेंगे झगड़ालू अनैतिक वयस्क अपनी संतानों से।
जरूरी नहीं संताने माने आपका हर आदेश,
हो सकता है अनपयुक्त, घिसा-पिटा आपका अध्यादेश।
सुनना, होती है बच्चों की भी कुछ अभिलाषाएं,
आसान नहीं यह काम लेना विशेषज्ञों की राय
समय-समय पर जरूर आंकना बच्चों और खुद की समस्त क्षमताएं
और बनाए रखना जीवन में बदलाव की संभावनाएं।



जीवन की सार्थकता-मदद व सेवा

अनेकों घावों से ग्रसित हैं दुनिया के कई लोग,
कुछ तो मरहम लगाना इनके जख्मों पर
निकल कर 'स्व' की सीमाओं से बाहर लगाना सेवा का भोग
इससे घटेगा आपका अहम व समाप्त होगी स्वार्थपरता
स्वार्थपरायण व अहंकार के खत्म होने से मिटते हैं सब रोग।
धैर्य रखना हर रोज किसी न किसी के लिए कुछ अच्छा करना,
सेवा है ऊर्जा का आदान-प्रदान जिसमें छिपा है आनंद असीम
आपको जो सात्विक आनंद दे उन कार्यो को गंभीरता से लेना।
माता-पिता, बुजुर्गों, गुरुओं व असहायों की सेवा है प्रथम कर्तव्य,
होगी बढ़ोतरी आपकी आयु, योग्यता, प्रसिद्धि और शक्ति में उनके
आशीर्वादों से¹

जीव सेवा है ईश पूजा व परम दायित्व, जिससे पहुँचोगे अपने गंतव्य।
सेवा ही है परम सत्य व प्रेम का असली स्वरूप,
अंतरात्मा की शुद्धि के लिए कुछ और नहीं है इसके अनुरूप।
सेवा से ही मिटेगा अहंकार व नहीं आएंगे कोई भी मनोविकार,
अजनबी और निस्वार्थ भाव की सेवा का पुण्य होता है अपार।
वास्तविक सुख, दूसरों को सुख देने में है उनका सुख लूटने में नहीं²
जिंदे तो वे ही हैं जो जीते हैं दूसरों के लिए, सिर्फ खुद के लिए नहीं³।
उम्मीद कुछ भी मत रखना उनसे जिनकी सेवा की थी आपने,

वे भूल भी जाएंगे आपको, पर सेवा धूमिल नहीं होगी आपकी
वे ही होंगे लज्जित, आपका सर नहीं झुकेगा किसी के सामने।
अवश्य याद रखना यह लोकोक्ति "नेकी कर दरिया में डाल"
नहीं होगी दुर्गति अगर लगे रहोगे कल्याणकारी कार्यों में⁴
सेवा है असली कुंजी जो रखेगी आपका जीवन सदैव खुशहाल।
जरूरी नहीं सेवा के लिए आपके पास हो उँचा पद या धन,
किसी को सटीक राय और सांत्वना देने में नहीं चाहिए धन
मदद कर सकते हैं हम दूसरों की चाहे हो हम किसी भी हाल में
हो जाएगी परम सेवा अगर बना लिया कर्तव्य निभाने का मन।
दुखियों के दुखड़ों को सुनना व उनको समय देना है परम सेवा,
हताश व्यक्ति के लिए सांत्वनामय कोशिश करके बढ़ाना उसका
हौसला

ईसा ने कहा था-धन्य हैं जो अपनाते हैं पवित्रता और दरिद्रों की
सेवा⁵।

कोशिश जारी रखना स्वयं की भी थोड़ी बहुत देखभाल करने की,
ताकि बनी रहे आपमें क्षमता औरों की सेवा-शुश्रूषा करने की।

सन्दर्भ

1. अभिवादानशीलस्य नित्यं वृद्धोपसेविनः,
चत्वारि तस्य वर्धन्ते आयुर्विद्धा यशोबालम॥ मनु॥, 121
भावार्थ- वृद्धों की सेवा करने वाले व्यक्ति की आयु, योग्यता, प्रसिद्धि और शक्ति
अवश्य बढ़ती है।
2. मुंशी प्रेमचंद
3. They only live, who live for others, the rest are more dead than
alive. - Swami Vivekananda
4. न हि कल्याणकृत्कश्चिद् तात गच्छति। - गीता 6 -40

भावार्थ- जो मनुष्य कल्याणकारी कार्य (सेवा के कामों) में लगा हुआ है उसकी कभी दुर्गति नहीं होती।

5. यीशु का पहाड़ी उपदेश-गरीब लोगों की सेवा और खुद की पवित्रता, यह दो काम ऐसे हैं जिनको तुम मजबूती से पकड़े रहना, इन्हीं से तुम महान बनोगे और धन्य कहलाओगे। - पवित्र बाइबल-मत्ती (MATTHEW) -5





नौकरी व धंधा

(सतर्कता और अनुशासन से खुशी मिलेगी)

कार्य कोई भी छोटा-बड़ा नहीं होता, लगन से मेहनत करना, धंधा चुनना अपनी क्षमता और स्वभाव व मन के अनुसार प्रतिष्ठा अवश्य मिलेगी काम अच्छे से करते रहना। बेईमानी और काम-चोरी से खतरे में पड़ेगी आपकी नौकरी, करते रहना अपने काम में सुधार और देखते रहना उसमें कमियाँ मुश्किलें आ सकती है जब करोगे ईमानदारी से धंधा व चाकरी। होते हैं ट्रांसफर मिलती है नई तरह की ज़िम्मेदारियाँ, जानना और लेना पड़ता है नई टीम को अपने साथ करनी पड़ती है हासिल नई तरह की जटिल जानकारियाँ। कितने भी कष्ट हो, अडिग रहना अपने सत्य के पथ पर, देर सवेर ही सही, जीत अवश्य मिलेगी और पहुँचोगे शिखर पर। अवसर कम हो रहे हैं सरकारी व कॉर्पोरेट की नौकरियों में, भ्रष्ट नेता व सरकारें अक्सर देती है नौकरियाँ सिर्फ अपने करीबियों को फायदा हो सकता है अगर रखोगे रुचि पुष्टतैनी पेशे में इन कामों से रख सकोगे अपनी आजादी बरकरार छा गए हैं ड्रोन व रोबोट्स बहुत से धंधों में। आने वाले वक्त में रोजगार सेक्टर में होगी बहुत उथल-पुथल,

फायदा उन्हीं को होगा जो रखेंगे जमाने के अनुरूप खुद को जुड़कर कंप्यूटर व कृत्रिम बुद्धि से निखारना अपना कौशल। नहीं होता है जीवन में शॉर्टकट, कमी मत रखना मेहनत करने में, नौकरियाँ तो मिलती रहेंगी जो होंगे सक्षम आधुनिक क्षेत्रों में नए-नए काम बहुत होंगे जग में, नहीं है जरूरत निराश होने की कस लेना अपनी कमर, लाकर बदलाव अपनी सोच व दक्षता में। नहीं होते हैं कर्मठ, वफादार व ईमानदार कार्यकर्ता दुखी, अवश्य कर लेते हैं अपना भरण-पोषण आसानी से हो सकता है वे नहीं पहुँचे शीर्ष पर, लेकिन रहते हैं सदैव सुखी।





खुद के लिए समय जरूर निकालें

‘श्रेष्ठ व्यक्ति वह है जो अपने बारे में सोचता है’ – हीसियड- ग्रीक कवि

कितनी ही हो व्यस्त जीवन शैली थोड़ा समय खुद को भी देना,
रखना काम व निजी समय के बीच स्पष्ट रेखा
सीख लेना कम जरूरी कामों के लिए विनम्रता से ना कहना
बुरा नहीं होता अपनी खुशी के लिए थोड़ा स्वार्थी होना
वर्तमान की आपा-धापी में मत कर लेना जीवन के आनन्द कम
गलत है बेवजह मोबाइल व अन्य उपकरणों से जुड़े रहना
फिजूल की गपशप में समय बर्बाद ना हो
कोई आपकी तरफ गेंद फेके तो जरूरी नहीं उसे लपकना
मत बिगाड़ना दिनचर्या, आकर औरों के बहकावे में
अपने कार्यों में कुशल होने की कोशिश सदैव करते रहना
बिगाड़ रहे हैं कई लोग पूरा जीवन बिना आराम काम करके
जरूरी होता है समय-समय पर छोटी-छोटी छुट्टियाँ लेना
इसी से कर पाओगे अच्छा काम और रहोगे सदैव तरो-ताजा
बच्चे व परिवार के लिए रोज कुछ समय निर्धारित रखना
कठिन समय में कोई काम नहीं आएगा आपके इनके अतिरिक्त
अपनी अच्छी इच्छाओं को अहमियत जरूर देते रहना
जरूरी है कुछ शौक पालन ताकि रह सको हमेशा तंदुरुस्त

फायदे में रहोगे अगर करोगे ध्यान और जुड़ोगे आध्यात्मिकता से
कभी कभार अकेले में भी कुछ समय अवश्य बिताना
इस दौरान कुछ पढ़ना, यात्रा करना ताकि हो सको मानसिक रूप से
डिटॉक्स
दुनिया की देखभाल से पहले स्व देखभाल व खुद से प्यार करना
'Charity begins at home' - याद रखना।

'वो लोग जो अच्छाई करने में बहुत ज्यादा व्यस्त होते हैं, स्वयं अच्छा होने के लिए
समय नहीं निकाल पाते।' – रबीन्द्रनाथ ठाकर





भूख

भूख-जायज, नाजायज, अजीबो-गरीब व अनेक तरह की, रुलाती शिशुओं व गरीबों को, अच्छी भूख निशानी सेहत की बेशुमार भूख निशानी मधुमेह की।
खाना थोड़ा कम रहोगे तंदुरुस्त,
मोटापे ने घेर लिया तो हो जाओगे हर क्षेत्र में पस्त।
जरूर बच के रहना स्थूलता की महामारी से
आपकी तोंद जगाएगी भूख कई भटके हुए चिकित्सकों की,
तोंद जरूर कम करेगी रकम आपकी तिजोरी की।
सत्ता, कामना व जमाखोरी की भूख धकेलती विनाश की ओर,
होती यह अहंकार व लालच से भरपूर
सर्वनाश कराती है व मचाती हाहाकार चारों ओर।
षड्यंत्रकारी नेता व अफसर की भूख व लालच होती है सबके लिए घातक,
महाविनाश करते आए हैं ऐसे प्रलोभी आज तक
मत देना इनका साथ, यह न रहेंगे व न रहने देंगे
चैन से अंतिम साँसों तक।
सदा बचना पापी व लालचियों के चंगुल से
ताकि रह सको इस दुनिया में ऐशो आराम से।



विनम्रता

भूल कर भी ना बनना कभी अभिमानी,
घमंडी अक्सर गिर जाते हैं शिखर पर पहुँचने से पहले
विनम्रता ही है सफलता की कुंजी व असली निशानी।
अगर आप विनम्र हैं तो अवश्य हैं महानता के पर बहुत करीब¹
अच्छे लोगों का जमावड़ा रहता है सुशील लोगों के चारों तरफ
सुख शांति से जीता है विनयशील चाहे हो वह गरीब
विनम्रता की धरोहर से ही उज्ज्वल होगा हमारा नसीब।
अक्खड़ लोगों से तो अपने ही बना लेते हैं दूरी,
उनसे तो वही जुड़ते हैं जिनकी होती है कोई मजबूरी।
कैसे भी हो हालात, हमें अपनाये रखनी होगी विनयशीलता,
उदंड व अशिष्ट लोगों को तो अंत में अवश्य मिलती है विफलता।

सन्दर्भ

1. 'यदि आप विनम्र हैं, तो महानता के सबसे करीब हैं'। - रबीन्द्रनाथ ठाकुर





सहकर्मियों एवं अधीनस्थों के साथ बर्ताव

सहकर्मि मिलेंगे अनेक तरह से
कुछ को ही आप चुन पाते हो
बाकी तो जुड़े होते हैं आपके कर्म व पेशे से।
सतर्कता व छानबीन करके ही चुनना सेवादार,
गलत सेवकों से रहता है चरित्र व जानमाल को खतरा
गुणवान का चयन करके बना लेना उसको आधार
बर्ताव में रखना प्यार व करुणा का मिश्रण
सही व्यवहार से सुधारेगा उनका आचार-विचार
भूल कर भी मत करना अपमानित इन्हें
सदैव रहना मदद करने को तैयार।
अक्सर होते हैं यह लोग जरूरतमंद,
इनकी देखभाल ही है असली इबादत
हो सकते हैं कई आप जैसे ही अकलमंद,
अवसरों की कमी से पिछड़ जाते हैं ये भाई लोग
जब ही तो रहते हैं आपके आशियानों में बंद।
छोटी मोटी गलतियों को माफ करते रहना,
बेतुकी खिटपिट ना हो किसी के साथ
भूल चूक से हुए नुकसान को भी नजर-अंदाज करना

मदद करना व ख्याल रखना इनके परिवार का
 उनके भोजन व आराम का भी ध्यान रखना।
 ठीक आचरण करना सहकर्मि व अधीनस्थ लोगों से,
 सराहना व सहानुभूति से माहौल रहेगा सकारात्मक
 हर कार्य सुधरता है टीम को जोड़े रखने से
 आपकी प्रगति व शांति होगी सिर्फ इन्हीं तरकीबों से।
 सब निभाते हैं किरदार सहकर्मि व सेवादार का,
 पति-पत्नी, पिता-पुत्र, छोटे बड़े, गुरु-शिष्य
 इनमें होती है मालिक/सहायक की भूमिका
 अखरता है जब इन रिश्तो में होती है बदसलूकी
 दुरुपयोग व अभिमान ना हो किसी भी पदवी का।
 जमाना बदल रहा है, मत करवाना घरेलू कार्य मातहत से,
 नहीं हुई है इनकी नियुक्ति, बेगारी करने को
 अर्दली व्यवस्था चली आ रही है अंग्रेजों के जमाने से
 तुरंत हटाना होगा इस कुप्रथा को जडमूल से





पचासवाँ जन्मदिन (स्वर्ण जयंती)

खुशियों के साथ जश्न मनाना, यह है पहला मील का पत्थर, हासिल करते रहना ज्ञान का भंडार और नए शौक तलाशना अधेड़ हो पर हौसला कम ना हो ताकि रह सको आगे भी बेहतर। खुद और औरों को माफ करने की क्षमता बरकरार रखना, बेतुकी इच्छाओं और गुस्से को जरूर नियंत्रित करना। पैसे, रुतबे और शरीर पर घमंड भूल कर भी मत करना। सही खानपान, व्यायाम व ध्यान आपको आगे भी रखेगा स्वस्थ, प्रकृति की देखभाल व उससे जुड़ाव रखेगा आपको तंदुरुस्त। अगर नहीं है आदत व्यायाम की तो अब जरूर डाल लेना, वरना अवश्य थक जाओगे अस्पतालों के चक्कर लगा-लगा कर रखना सकारात्मक सोच, सीख लेना मिलजुल कर रहना आपने कई उपहार बाँटें हैं आगे भी सही निर्णय लेते रहना खुशी का दिन व माहौल है मायूस नहीं करूँगा आपको इतराना मत, अब हर वर्ष स्वास्थ्य जाँच अवश्य कराते रहना।





स्वार्थियों को पहचानना व उनसे बचना

थोड़ा बहुत खुदगर्जी का स्वभाव होता है हर मानव में, सात्विक स्वार्थ वाला नहीं करता है किसी का नुकसान बनाए रखना होता है परमार्थ और स्वार्थ का संतुलन जीवन में वर्तमान में कुछ ज्यादा ही भरमार है स्वार्थी लोगों की चारों तरफ कई बहुत करीबी और अपने भी शामिल हो गए हैं इनमें आंकलन जरूर करना, क्यों हैं हमारे अपने इतने खुदगर्ज हो सकता है हो कोई मजबूरी या दुख-दर्द उनके जीवन में मंथन अवश्य करना खुद के आचरण व विचारों का सुधारना खुद की सोच, अगर है कोई गलतफहमी हमारे मन में कर लेना सीमाएं तय, अगर अपने भी हो गए हैं बेवजह मतलबी मत गँवाना अपना समय व ऊर्जा इनको सुधारने में नहीं होता है आसान बदलना माहिर स्वार्थियों को मानसिक शांति चाहिए तो देरी मत करना इनसे दूरी बनाने में। चापलूसी करने वालों से भी अवश्य सावधान रहना, ऐसे लोग तो आपसे जुड़ते हैं सिर्फ अपने मतलब के लिए मकसद पूरा होते ही वे करेंगे आपको पहचानने से भी मना मतलबी यार अक्सर धोखा देते हैं आपके कठिन समय में सुख शांति चाहिए तो रिश्ता सिर्फ निस्वार्थी दोस्तों से ही रखना।



देखभाल करना जीवनसाथी की

दो ही है इस धरा पर आपके परम और निकटतम मित्र, एक हैं आप स्वयं और दूसरा है आपका जीवन साथी यह दो पहिए वाली गाड़ी है हमारी जिंदगी का महान यंत्र। नहीं रुकेगी गाड़ी अगर दोनों सारथी हैं सक्षम और स्वस्थ, हर कोशिश करना ताकि रहे आपका तन और मन तंदुरुस्त रखना सोच सकारात्मक, बनाए रखना वातावरण प्रेममय यही एक तरकीब है जिससे नहीं होगा कोई भी पुर्जा ग्रस्त मानव खुद ही जिम्मेदार होता है अपनी दुर्गति या प्रगति का¹ अपनालोगे दुर्गुण तो जीवन का सूर्य जल्दी ही हो जाएगा अस्त। त्यागना राग-द्वेष, काम-क्रोध, भोग, आलस्य व पापाचार, कर लेना अपना शरीर, इंद्रियाँ व मन आपके वश में ताकि बन सको खुद के श्रेष्ठ मित्र और हो आपका उद्धार। स्वस्थ जीवन के स्तंभ है सही खान-पान, वर्जिश और ध्यान, अपनाना वो आदतें जिनसे रह सको तरोताजा और शांत चार चांद लग जाएंगे जब ले लोगे प्रेम शक्ति का योगदान कठिनाइयाँ अनगिनत आएगी पर रहना हमेशा पॉज़िटिव हरदम रखना जीवन साथी व कुटुंब वालों का मान निश्चलता के भाव का कभी भी ना हो अभाव

निष्कपट लोगों को अवश्य मिलता है प्रभु का वरदान
इसी से बना रहेगा सुंदर उपवन आपका खानदान।

सन्दर्भ

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥ - गीता, 6 -5

भावार्थ- अपने द्वारा अपना संसार-समुद्र से उद्धार करें और अपने को अधोगति में न डालें, क्योंकि यह मनुष्य आप ही तो अपना मित्र है और आप ही अपना शत्रु है।





गाँवों व शहरों की चुनौतियाँ

बुनियादी सुविधाओं की कमी से हो रही है गाँव की जिंदगी अधूरी, शहरों की ओर पलायन बिगाड़ रहा है दोनों का संतुलन संजोए रखना होगा दोनों को, दोनों है खास व जरूरी। गाँव ही है हमारी संस्कृति, जीवनशैली व परंपरा के मुख्य आधार, शहर है हमारे आर्थिक विकास और नवाचारों की खास धुरी गाँव हो रहे हैं खाली, वहाँ नहीं बचा हैं कोई भी रोजगार। बढ़ती आबादी, आधुनिकीकरण, बदलता पर्यावरण है मूल कारण, जल की कमी ने बिगाड़ दिया है हर जगह पूरा समीकरण। तुरंत ठोस कदम उठाने होंगे ताकि न बने समस्या और भयंकर, पर्याप्त जल, अच्छी शिक्षा व स्वास्थ्य सेवा जब मिलेगी गाँव में कम आएंगे गाँव वाले शहरों में भटककर शहरों की हालत तो बहुत बिगड़ी हुई है पहले से ही नहीं रुकने वाला है पलायन, तैयार करने होंगे नए शहर सुधारना होगा पुराने शहरों को ताकि ना हो स्थिति बदतर। ले रहा है कई लोगों की जान शहरों का बढ़ता हुआ वायु प्रदूषण, जागरूक होना होगा हमें, सरकारों व समस्त ओहदेदारों को सुधार करना होगा गाँवों व शहरों का ताकि ये बने रहे हमारे आभूषण।



आगामी शताब्दी के ज्वलंत मुद्दे और निवारण (2025-2124)

व्याकुल मनुष्यों की भीड़ व उम्रदराज होती आबादी मानव शांति से कभी नहीं बैठा, वर्तमान में है अत्यधिक अशांत अनेक उपलब्धियों के बाद भी उसकी फितरत नहीं सुधरी अनगिनत कारण हैं इसके व अछूता नहीं है कोई भी प्रांत। शीर्ष पर पहुँची हुई वैज्ञानिक उन्नति के बावजूद, संकट में है संपूर्ण सृष्टि, मानवता व जीव जंतु का वजूद। विकराल रूप है बढ़ती जनसंख्या व बिगड़ते पर्यावरण का, भीड़ लग रही है हर उन्नत देश की सीमाओं पर शरणार्थियों की वर्णित नहीं किया जा सकता बेहाल इन विस्थापित परिवारों का चिंताजनक हालातों में रहने को मजबूर होंगे अनेक शरणार्थी बहुत जल्द ही कष्ट झेलना पड़ेगा बढ़ती बुजुर्गों की आबादी का **(शिक्षा, धर्म, नेता, अधिकारी, जनता व पर्यावरण)** योग्य शिक्षकों की कमी ने अंधेरे में धकेला है भविष्य बच्चों का शिक्षकों को सीखने होंगे गुरु, अध्यापन विज्ञान शिक्षा के जोर नहीं है कौशल व नैतिक शिक्षा पर, कैसे होगा भला उनका। विकृत मानसिकता के धर्म प्रचारकों ने भी मचा रखी है तबाही, धर्म है उजाला फैलाने को, होड़ मची है इसे धर्मान्ध बनाने की कई न्याय के देवता व सोशल मीडिया वाले भी नहीं है सही।

पथभ्रष्ट अधिकारी व चिकित्सकों ने कर रखा है बुरा हाल,
 सिरफिरे नेता व अंध भक्तों ने कर रखा है समाज का बेहाल।
 इन्हें हैं सत्ता हासिल करने की महारत व राज्य विस्तार का रोग,
 लगता है हमारे समाज के सब स्तंभों को लग गई है दीमक
 काट रहे हैं हमारे पैर, स्वार्थी व गलत सोच वाले लोग।
 दुखदायी है हवा सांप्रदायिकता और ध्रुवीकरण की,
 ऐसी ही गलत सोच से होते हैं भयंकर युद्ध
 बर्बरीकरण से ग्रस्त राष्ट्र से कैसे उम्मीद रखेंगे स्वस्थ समाज की
 हर जगह है हाहाकार, गरीब लोग झेल रहे हैं मार बेरोजगारी की
 बन रहे हैं खतरनाक हथियार, हो रहा है अर्थ का बेहद विनाश
 विश्व की आधी आबादी को चिंता है दो वक्त की रोटी की
 खत्म हो जाता है वह समाज जो उपेक्षा करता है गरीबों की
 वर्तमान में स्वार्थपरता, तनाव, गुस्सा व उदासी है चरम सीमा पर
 झगड़ते हैं भाई-भाई, बच्चे झेलते हैं मार पारिवारिक कलह की
 समस्याएं और भी बहुत आएंगी कुछ होंगी कल्पना से बाहर
 सावधान नहीं रहे तो झेलनी पड़ेगी मार कृत्रिम बुद्धि की
 कोहराम और मचेगा मोबाइल के अत्यधिक उपयोग से
 मचेगी हाय-हाय, भरमार होगी मानसिक तनाव की
 जल व वर्षा की कमी से और बिगड़ेंगे खेती व गाँवों के हाल
 भयंकर मार झेलनी पड़ेगी शहरों को बेकाबू होती भीड़ की।

(समाधान)

इन विपदाओं के होते हुए भी हमें नहीं होना है हताश,
 मैंने तो जला रखी है आशा की अनेक फुलझड़ियाँ
 समाधान हम ही खोजेंगे, नहीं आएगा कोई एलियन आसपास।

बदलेगें, भटके हुए नागरिकों की सोच सही शिक्षा के माध्यम से,
 आसानी से नहीं चढ़ेगा रंग इन पके हुए घड़ों पर
 पकड़ना होगा उन्हें जो भटकाते हैं इन्हें, अपने विकृत विचारों से
 अचरज भी है व दया भी आती है मुझे इन पाखंडियों पर
 यह बाज नहीं आते हैं धर्मग्रंथों के सत्य को झूठलाने से
 समझाना होगा प्यार से, गर नहीं माने तो बनाने होंगे सही नियम
 जरूरत हुई तो करानी होगी सही कानूनों की पालना सख्ती से
 चुनना होगा हमें सही नेता इन सब कार्रवाइयों के लिए
 दरकिनार करेंगे उनको जो जनता का धन उड़ाते हैं बेहिसाब से
 यह संभव होगा अगर हम नाता तोड़ लेंगे गलत लोगों से।
 ध्यान देना उन पर जो दे रहे हैं बच्चों को संकीर्णता की शिक्षा,
 वर्तमान में आसान है यह जानना, कौन क्या पढ़ा रहा है
 नहीं सुधारा इनको तो जरूर मांगेगी हमारी भावी पीढ़ी भिक्षा
 तोड़नी होगी दीवारें बेतुके धर्म, जातिवाद, संप्रदाय व पंथों की
 कारगर सुझाव एक ही है- सही शिक्षा, शिक्षा, शिक्षा।
 ज्यादा लोग शिक्षा से दूर रहेंगे तो दुनिया असुरक्षित ही रहेगी,
 जलवायु, वातावरण व प्रकृति पर भी ध्यान देना है जरूरी
 वायु है जीवन, इसकी शुद्धता बरकरार रखनी होगी
 जगत को जहरीला बनाने वाली हर क्रिया पर रोक है जरूरी
 हर तरह के वातावरण की गुणवत्ता बनाए रखनी होगी।
 हम सबको उठानी होगी जिम्मेदारी, यही है मुख्य मुद्दा,
 खुद का ही नहीं पूरे समाज व विश्व का रखना होगा ख्याल
 इसी से होगा जीवन सफल, और आप अवश्य बन जाएंगे बुद्धा।





कोर्ट कचहरी से दूर रहने में फायदा है (राहत के भवनों में गफलत हो सकती है)

भव्य इमारतों में विराजमान है कई पूजनीय न्यायमूर्ति,
चक्कर बहुत लगाने पड़ते हैं इनसे मामूली न्याय लेने में भी
मामला जटिल है उम्र बीत जाती है करते-करते खाना पूर्ति
कुछ न्यायालयों से राहत की किरणों से अवश्य मिलती है आपूर्ति।
अक्सर न्याय बहुत सरल और स्पष्ट दिखता है,
प्रणाली जटिल है, यह बढ़ा देती है राहत लेने वालों की मुश्किले
प्रारंभिक जाँच जो है जड़ मुकदमे की, उसमें कमी रह जाती है।
दोषी इस नींव को नष्ट करने की करता है पूरी कोशिश,
बिगड़ जाता है मामला, जज हो जाता है मजबूर
पलटा देते हैं मामला प्रतिष्ठित वकील लोग लेकर भारी फीस।
गरीब बेगुनाह को कैसे हासिल होगा सही न्याय,
कहते हैं 'कानून की नजरोँ में सब होते हैं बराबर'
नहीं है यह सत्य, गरीबों के साथ कई बार होता है अन्याय।
'तुम मुझे आदमी दिखाओ मैं तुम्हें नियम दिखाऊँगा'¹,
फिजूल की मजबूरियों से घिरे रहते हैं अनेक जज महोदय
कह देते हैं आसानी से, फैसला अगली सुनवाई पर होगा।
चलते रहते हैं मामले कई पीढ़ियों तक,

जहाँ जनता भोली, लालची, अनभिज्ञ व मतलबी होती है
 ऐसे माहौल में पहुँच जाते हैं आरोपी विधायक व सांसद ऊँचे पदों तक।
 कैसे भरोसा और उम्मीद रखेगा साधारण आदमी इन लोगों से,
 अब ध्यान देना हो गया है जरूरी कार्यपालिका व विधायकों पर
 न्यायपालिका और पुलिस को भी भरना होगा कर्मठ लोगों से
 समय सीमा तय करनी होगी गंभीर मामलों के निपटारों की
 न्याय में देरी अन्याय है सब वाकिफ है इस तथ्य से²
 अधिकतर जेलें भरी हुई है विचाराधीन कैदियों से।
 न्यायालयों में लंबित मामलों की संख्या है करोड़ों में,
 न्यायाधीशों के पदों में बढ़ोतरी से अवश्य घटेगी इनकी संख्या
 कमी कभी भी ना रहे पारदर्शिता की न्यायिक व्यवस्था में
 मेरी समझ से थोड़ी परे है न्यायाधीशों की चयनित व्यवस्था
 कुछ खामियां अवश्य हैं वर्तमान प्रणाली में
 राय लेनी होगी महानुभावों की जो है प्रवीण इन मामलों मे
 न्यायपालिका को कोसना छोड़कर न्यायिक सुधार करने होंगे
 पुलिस एवं न्याय व्यवस्था से जुड़े हर विभाग में
 हम सब व समाज की ज़िम्मेदारियां भी नहीं है कम
 इन्हीं उपायों से अवश्य कमी होगी मुकदमों की भरमार में।

सन्दर्भ

1. You show me the person and I will show you the rule- (English proverb) .
2. Justice too long delayed is justice denied-Martin Luther King jr, 1963





अहंकार का प्रतिफल कष्ट होता है

जीवन का सबसे नकारात्मक पहलू है अहंकार, स्वयं को ज्ञानी मानने वाले का अवश्य होता है पतन अहंकारी नहीं कर पाता है अपनी आलोचना स्वीकार। घमंडी जुड़ा रहता है अपनी बेतुकी झूठी जिद पर, गुरुर वाले होते हैं बेहद जिद्दी, नहीं सुनते हैं सही राय इसी वजह से नहीं पहुँच पाते हैं वे बुलंदियों पर यह लोग तो इतराते हैं अपनी झूठी प्रशंसा पर। इनमें नहीं होता है धैर्य, नहीं रह पाते हैं शांत, भूल जाते हैं अपना पुराना वक्त और अपनी विरासत ऐसे लोगों के वजूद को खत्म होते देर नहीं लगती नहीं फर्क करते हैं सही-गलत में, भूले रहते हैं अपनी औकात। कमतर आंकते हैं दूसरों को, रहते हैं अपनी अकड़ में, करते रहते हैं दूसरों की बुराई जो है ओछेपन की निशानी नहीं करते हैं विश्वास सरल और सही चिंतन में। करते हैं विनाश अपना व परिवार का होकर अधर्मी, घमंड नहीं सीखने देता है उनको कुछ भी अच्छा व नया शर्मसार करते हैं ऐसे लोग इंसानियत को होकर कर्म।





सलाह लेना व देना

बिना माँगे सलाह देने वाले बहुतेरे हैं इस जगत में,
आप भी ध्यान रखें, मत हो जाना शामिल इस भीड़ में
जब जरूरत पड़े सलाह की तो अनुभवी लोगों से ही बतलाना
दम होता है तजुर्बेदार और सफल हुए लोगों की राय में।
अच्छे और निस्वार्थ लोगों को गौर से अवश्य सुनना,
सुनना सब की पर अपने विवेक और हालात का भी ध्यान रखना
जिनमें हैं ढेरों बुराईयाँ उनकी नसीहत को हमेशा नकारना।
ये तो अमल नहीं करते हैं सटीक राय, चाहे हो वो सच्चे लोगों की,
ऐसे ही लोग कहाँ मानते हैं सही शिक्षा माता-पिता और गुरुजनों की।
अर्ज है, मुसीबत में पड़े हुए लोगों की और अवश्य ध्यान देना,
सत्कर्म है ऐसे लोगों के लिए सहानुभूति रखना व सांत्वना देना
अगर हो सक्षम तो नसीहत के साथ उनका साथ भी निभाना
विवादित और समझ से परे मामलों में ठीक होता है चुप रहना।





आत्मिक, विशुद्ध व एक ही प्रेमी से किए हुए सहवास की ही अहमियत होती है।

स्वस्थ, आत्मिक यौन अभिव्यक्ति स्वाभाविक पहलू है सफल जीवन का,
शारीरिक ही नहीं मानसिक तौर पर भी है इसकी अहम भूमिका।
छुपा है इसमें पति-पत्नी व समस्त परिवार की खुशहाली का रहस्य,
इसके बिना रह सकता है अधूरा हमारा जीवन व भविष्य
साधु-संतों की बात अलग है, वो होता है उनका अपना निर्णय
हाँ, 20-25 वर्ष तक ब्रह्मचर्य का पालन करना अवश्य।
इसके बाद ही होता है दो आत्माओं का मधुर प्रणय लाभदायक,
सहज रूप से जारी रखना यह प्रेममय मिलन आखिरी पड़ाव तक।
इससे होता है तनाव कम, सुधरेगी याददाश्त व रहेगा शरीर मजबूत,
रिलीज होता है एंडोर्फिन हार्मोन, सुधरती है रोग प्रतिरोधक शक्ति
तनाव व अवसाद से भी बचोगे, इन सबके हैं पक्के वैज्ञानिक सबूत।
सुअवसर का आलिंगन भी देता है बेहद सांत्वना,
दुख के क्षणों में निशब्द गले लगाना, रहता है याद जीवन भर
जादू की झप्पी का महत्व भी कम मत आंकना
पनपेंगे छोटे-मोटे मतभेद उनका हल जरूर ढूँढना
परिस्थितियों के अनुसार प्यार व भरोसे से समझौते करते रहना।

प्रणय सीमित हो सिर्फ और सिर्फ अपने जीवनसाथी तक,
 यही एक उपाय है सुखद जीवन का अंतिम साँसों तक।
 बिना आत्मिक प्रेम यह गतिविधि है मात्र वासना,
 जो हमेशा साबित होगी बेहद कष्टदायक कामना।
 भूलकर भी मत होना कामुकता के अधीन,
 आपने देखे होंगे अनेकों पथभ्रष्ट पछताते हुए
 ये लोग हो जाते हैं हर हालत में दीन-हीन।
 जो नहीं रख पाते हैं कामेच्छा को सीमित,
 वो झेलते हैं इसके दुखदायी दुष्प्रभाव अनगिनत।
 दुराचार है भयंकर रोग, सही शिक्षा व मन पर काबू ही है इसका
 इलाज,
 लेलो यह सीख तुरंत वरना पड़ेगी आप और आपके पूरे परिवार पर
 भीषण गाज।
 यौन अपराध धकेलते अंधियारों में, ले लेते हैं कईयों की जान,
 रहना इनसे दूर अगर रखना है खूद व परिवार का मान-सम्मान।





पाप /पुण्य क्या है?

उचित विचार, उचित वाणी तथा उचित क्रिया है पुण्य,
अवश्य होगी भलाई सत्य, शिव, तथा सुंदर से जुड़ने पर
जो दूसरों की बुराई चाहता है वह होता है हर खजाने से शून्य।
हर धर्म के अच्छे उपदेशों को अपनाता है पुण्यात्मा,
सद्गुण संपन्न मनुष्य देता है हर मानव को बराबर का दर्जा
प्रत्येक धर्म के अनुयायी में वह तो देखता है अपना ही परमात्मा
ऐसे चित्त की शुद्धता व पवित्र हृदय वाले होते हैं धर्मात्मा।
धर्मी दूँढता है खुद के दोषों को, पापी करता है नुक्ताचीनी और पर,
ज्ञान तथा विवेक के अभाव से ही होता है मनुष्य पापी
लालच, स्वार्थ, ईर्ष्या व घमंड है हर कुकर्म की जड़, ध्यान रखना इन
पर।

उच्च नैतिकता पर चलना व अनेकता में एकता बनाए रखना,
मानवता को दिव्यता की ओर ले जाना जारी रखना।
जरूर कमा लोगे पुण्य करके दूसरों की भलाई,
पाप पुण्य का मर्म समझाती है तुलसीदास जी की चौपाई।
“परहित सरिस धर्म नहीं भाई
पर पीड़ा सम नहीं अधमाई”

मत बन जाना अपराधी कराके झगड़े-फसाद¹
युद्धों के चलते हुए कैसे हम सब व विश्व रहेगा आबाद?

सन्दर्भ

1. युद्ध मनुष्य के प्रति मनुष्य द्वारा थोपा हुआ सबसे बड़ा अपराध है।
- महात्मा जरथुशत्र (पारसी धर्म के संस्थापक जिन्हें यूनानी लोग जोरोस्टर कहते थे।





सेवानिवृत्ति के लिए तैयारी

आपने एक अच्छी पारी खेली है इसका उत्सव जरूर मनाना, तैयारी पहले से रखना ताकि बने आगे का जीवन स्वर्ण युग अगर हो सके तो समय रहते कोई न कोई नई ट्रेनिंग जरूर लेना बदलाव है जीवन का नियम, नए माहौल को खुशी से स्वीकारना भूल जाना पुराने रुतबे को इससे कम होगी परेशानियाँ मनपसंद की कोई नई नौकरी मिले तो हामी भर लेना ध्यान रखें बहुत बड़ी जिम्मेदारी वाली नौकरी के पीछे मत भागना नौकरी नहीं करनी हो तो परोपकारी कार्य से मिलेगी संतुष्टि रुचि हो तो धार्मिक और सामाजिक सेवा संस्थाओं से जुड़ना जरूरी होता है इस उम्र में अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना दिनचर्या में ध्यान व वर्जिश को अवश्य शामिल करना प्रकृति बहुत सुंदर है इससे भी हर दिन जुड़े रहना बीमारियाँ घरेगी इस उम्र में जुड़ना किसी स्वास्थ्य बीमा से धन है जरूरी अपनी बचत को सोच समझ कर निवेश करना ध्यान रखना जीवनसाथी का, वसीयत सोच समझकर बनाना कुछ धन अलग से अवश्य रखना जीवनसाथी के लिए ताकि ना पड़े उनको औलादों के सामने हाथ फैलाना बच्चों की होती है कई तरह की मजबूरियाँ

उनसे जरूरत से ज्यादा उम्मीदें मत पालना
वो मदद करें तो अच्छा है वरना संतुष्ट रहना
सबसे अधिक खुशी मिलेगी अच्छे दोस्तों से जुड़े रहने में
वो आपको काम आएंगे, आप भी उनकी मदद करते रहना।





विज्ञान व धर्म (समझो धर्मों की पवित्रता)

खास धर्मों को समझा व जिया है करीब से,
हर धर्म का मर्म है बेहद पावन
सबका आदर करता रहूँगा तहे दिल से।
धर्म है सिर्फ सच्चा मन, आत्मा व आत्मज्ञान,
जिसमें रहता हरदम हम सबका एक ही ईश महान्
जो पहचाने व सुने उसको, वही है धार्मिक इंसान।
धर्म नहीं सिर्फ पूजा-पाठ व ईश के आलर्यों में जाना,
चढ़ावा, दान जरूर देना सही धर्म की कमाई का
असली धर्म तो है मानवता के लिए कुछ कर गुजरना
धर्म नहीं सिखाता गला काटना व पड़ोसी का माल हड़पना।
झूठ, कपट व धोखा देने से बड़ा नहीं कोई अधर्म,
अच्छाई, भलाई व सच्चाई के अलावा कुछ भी नहीं धर्म।
जो कर्म दे शांति व करें सर्वांगीण विकास हर जीव का,
जरूर अपनाओ ऐसे धर्म-कर्म, पर दिल ना दुखाना किसी का।
धर्म क्षेत्र से होता है कर्म क्षेत्र महान्
प्रेय से दूर, श्रेय करवाता है धर्म का ज्ञान।
धर्म ही उबारेगा भ्रमित मन को मोह-माया से,

मधुर सुदृढ़ संबंध बनते व निभते है धर्ममय न्याय से।
 जो चिंतन बचाता कुकर्मों से वह है मजबूत जड़
 धर्म की,
 विनाशकारी सोच ही है खास मूल सब अधर्मों की।
 पूजा पाठ हो दिल/घर के कोने में, मिलेगी असली शांति,
 सच्ची इबादत और ध्यान के हैं बेशुमार फायदे
 अर्ज है अब तुरंत हो इस बदलाव की क्रांति।
 धर्म के दिखावे से बड़ा कोई अधर्म व नादानी नहीं,
 अज्ञानी कहे उनका ही धर्म सर्वोपरि
 इससे बढ़कर कोई भूल नहीं
 भटका रहे हैं कई अपरिपक्व पंडित, पादरी व मौलवी
 धरा पर इनसे नासमझ व खतरनाक कोई जीव नहीं।
 दूर रहना इनसे, ये बनाते हैं भोले-भालों को खलनायक,
 कभी न बनना इनके अनुयायी, ये नहीं शकल देखने लायक।
 पाखंडियों ने बना रखा है धर्म को सिर्फ अपने फायदे का औजार
 जबकि बनाना था धर्म को मदद व भाईचारे के लिए
 अफसोस! धर्म को बना रखा है कवियों ने तेज धार वाला हथियार
 झगड़े-फसाद करने कराने को वे रहते हैं हरदम तैयार।
 तरकीबें सोचते हैं मानवों को आपस में बाँटने की
 कुछ न कुछ गलत हो रहा है कई धर्मों के नाम पर
 कुछ अफसर व राजनेता भी कर रहे हैं अक्षम्य अपराध
 सबसे गंभीर चोट है यह पूरे विश्व समाज पर।
 अनुरोध है, उखाड़ फेंको इन दुष्टों को जड़ मूल से,

ऐसी सजा दो कि वे कभी आंख ना मिला सके किसी से।
 हक नहीं है अपरिपक्व व अधर्मियों को कुर्सी पर बैठने का,
 क्या भला करेंगे ऐसे मानव हमारा और विश्व का?
 जिनका हृदय है करुणा व प्रेम विहीन
 उसमें धर्म व प्रभु का आवास नहीं रहा आज तक,
 सच्चे धर्म प्रचारक सिखाते हैं सिर्फ मनुष्यता
 मानवता ही धर्म मानो, भलाई करो अंतिम साँसों तक।
 जो जिस धर्म को माने पूरी आजादी देना उसको,
 याद रहे नहीं पहना सकोगे एक ही नाप का चोला हरेक को
 जग में अर्चना के रास्ते सदैव रहे हैं अनेक
 पर पहुँचती है हर अरदास सिर्फ उसी एक को।
 विरोध करना गलत धार्मिक सोच व बेतुके रीति-रिवाजों का,
 प्रोत्साहित मत करना जो समर्थन करते हैं धर्म परिवर्तन का।¹
 दूर रहना उन राजनेताओं से जो करते हैं वोटों की राजनीति,
 मत चलने देना उनकी चालाकियां और बिखराव की रणनीति।
 कर्तव्यपरायणता, ईमानदारी, दया, भाईचारा ही है धर्म की जड़ें,
 जो है इनसे दूर, उनसे भूल कर भी ना जुड़ें।
 घृणा, हिंसा व अन्याय नहीं सिखाता कोई मज़हब
 बहुत हो गया खून-खराबा तुरंत जागो अब।
 सरल भाषा में सुनो धर्म है नैतिकता व सदाचरण,
 अगर करनी है नैया पार तो ले लो इनका प्रण।
 धर्म जन्मता व फलता है सिर्फ परोपकार के बीजों से,
 विकृत होग, गर सींचा इसे कट्टरता व असहिष्णुता के नीर से।

समय बदल रहा है, तकरार हो सकती है धर्म व विज्ञान में,
विज्ञान करेगा बेशुमार उन्नति, पड़ सकता है धर्म से भारी
परास्त नहीं होगा धर्म, इसकी छाप सदैव रहेगी मानव मस्तिष्क में।

सन्दर्भ

1. धर्म यो बाधते धर्मो न स से धर्मः कुधर्म तत्।
अविरोधी तू यो धर्मः स धर्मः सत्यविक्रमः॥ - महाभारत वन पर्व
जो धर्म किसी दूसरे धर्म के मार्ग में बाधा डालता है, वह धर्म ही नहीं है। वह कुधर्म है। हे मनुष्य, जिसकी वीरता सत्य पर आधारित है, जो धर्म किसी भी चीज से संघर्ष नहीं करता। वही सच्चा धर्म है।





स्पर्श

छुये मेरे हाथ हरदम ईश के पावन चरणों को,
झुके मेरा शीश सदैव माता-पिता, गुरुजन व बुजुर्गों के लिए
करुणामय स्पर्श से मिलती है सांत्वना दुखी दिलों को
माँ का स्पर्श देता है जीवन कुम्हलाए शिशुओं को।
मत लेना व देना संक्रमण छूकर गंदी जगह व गंदे हाथों से,
करते रहना साफ करकमलों को अच्छे साबुन-पानी से
दृष्टि का स्पर्श भी हो करुणामय, कभी न देखे बुरी नजर से
बुरी नजर देती है बुरा भाव, बचना इस पाप से।
बेहद घातक हो सकता है कुदृष्टि का परिणाम,
कई बार जानलेवा हो जाता है इसका अंजाम।
अधरों से अधरों का स्पर्श हो सीमित एक ही सच्चे प्रेमी तक,
साँसों का साँसों से संपर्क हो सकता है घातक*
कपड़ा हो नाक मुँह पर हरदम
दो गज की दूरी रखना अंतिम साँसों तक।
*कोराना जैसी बीमारियों के लिए राय।





कृतज्ञता जरूर अपनाएं

कृतज्ञता से मिलती है खुशी और संतुष्टि जीवन में, अपनाए रखना इसे सदैव अपनी जागरूकता से यह मदद करती है आपके बिगड़े संबंध सुधारने में आभारी रहना माता-पिता का जिन्होंने आपको पाला-पोसा मत भूलना उनके कष्टों को जो झेले हैं आपको लाइक बनाने में कमी ना हो इनको धन्यवाद देने व आभार प्रकट करने में। गुणग्रही रहना ईश्वर व गुरुओं का जिन्होंने सब कुछ सिखाया, बहुत कुछ दिया है इन्होंने जो नहीं जा सकता भुलाया। सब धर्म ग्रन्थों में सीख है ईश्वर के उपकारों को न भूलने की¹ याद रखना अपने आशीर्वादों को यह रखेंगे आपको आशावादी कृतज्ञता के बिना होगा आपका जीवन निराशाजनक व एकाकी कृतज्ञ लोग होते हैं धैर्यवान, दयालु, विनम्र और उपकारी मिलता है सामाजिक समर्थन, कमी नहीं होती है आत्म सम्मान की।

सन्दर्भ

1. हे मेरे मन, ईश्वर का धन्यवाद कह और उसके किसी भी उपकार को न भूलना, पवित्र बाइबल, भजन संहिता (PSALMS). 103-2





याद रखना प्रथम फ़र्ज-सदा आनंदमय रहना

कभी ना भूलें हमारा प्रथम कर्तव्य
जो है प्रफुल्लित रहना,
आनंद है हमारी प्रकृति में व्याप्त
बस इसे संजोये रखना
इसे पाने के लिए कहीं नहीं जाना पड़ेगा दूर
हमारे मस्तिष्क में है इसका भरपूर खजाना।
हर मानव मूलतः सच्चिदानंद है,
हम आनंद से उपजे हैं व आनंद में जीते हैं
मृत्युपरांत भी हम आनंद में ही विलीन होते हैं¹
जगत में दुःख है, आते हैं पर हमें नहीं है उन्हें ओढ़ना,
बहुत उपाय हैं, उन्हें याद रखना व आजमाना
प्रसन्नचित के लिए, सीखो अपना दृष्टिकोण बदलना
जिंदगी की भाग-दौड़ में खुशी जरूर ढूँढना
उम्र के हर पड़ाव में, कुछ न कुछ नया जरूर सीखते रहना
सत्कर्म व फ़र्ज बिना श्रेय लिए करना
अपने आप को कभी भी औरों से अहम् मत मानना
अपने धन, ज्ञान व पद का दिखावा ना हो
सबकी भावनाओं का सम्मान जरूर करना

वाणी में हो मधुरता, किसी का भी उपहास मत करना
अपने से छोटे व बच्चों के भी दोस्त बनकर रहना
सबसे अहम् बात, घृणा किसी से मत करना
ये बातें छोटी नहीं है इनका ध्यान रखना।
अच्छी शिक्षा लेना व देना है असली पूँजी खुशी की,
कोई भी कार्य शुरू करने से पहले पूरी जानकारी करना उसकी।
भूतकाल से सीख लेकर उसे वहीं छोड़ देना,
दूरदर्शी व चौकस रहना है जरूरी
ख्याली पुलावों से दूर रहकर ठोस योजनाएं बनाना
कुछ भी हो सिर्फ वर्तमान में रहना
सबसे कीमती है समय, इसका सदुपयोग जरूर करना
कर दिया समय को नष्ट तो ताउम्र पड़ेगा रोना।
अच्छा स्वास्थ्य ही है सुख का असली आधार,
वर्जिश, ध्यान व योग है जरूरी
इन्हीं से रहोगे सुखी, हो जायेगी आपकी नैया पार।
कठिन समय में भी ध्यान से दूर मत रहना
यह सटीक तरकीब है जिससे आप रह पाओगे शांत
प्रकृति के बीच हर रोज कुछ समय जरूर बिताना
यह रखती है हमें प्रफुल्लित
व सिखाती है अनुशासन में रहना
औरों को जीतने के बजाये अपने आप को जीतना
अगर जीत लिया मन को तो कभी भी नहीं पड़ेगा पछताना
सही व आपसे मिलती-जुलती सोच वालों के साथ
मेल-मिलाप व दोस्ती रखना

आज, आप जो भी है उसका आनंद लेना।
मत करना तुलना दूसरों से,
अगर आप खुश है तो कम नहीं किसी से।
आप क्या हो सकते थे उसका दुःख मत करना
स्वधर्म का पालन करते रहना।
धर्म का असली रूप याद रखना
जो है सेवा, उदारता, भाईचारा व विनम्रता,
सिर्फ इन्हीं गुणों से मिलेगी जीवन में हर दिन खुशी व सफलता।
हमारा लक्ष्य हो खुश रहना व खुशी बाँटना,
खुश मिजाजी ही कर पायेगा पूरी यह मनोकामना।
दुखी इंसान खुद ही नहीं है रोते,
वो तो बिगाड़े रखते हैं पूरा माहौल
और अलविदा भी होते हैं रोते-चिल्लाते।

सन्दर्भ

1. आनन्दो ब्रह्मनेती व्यजानत।
आनन्देन जतानि जीवन्ति। आनंद प्रयन्त्यमिसविशन्तीति।
तैत्तिरीयोपनिषद, भृगुवल्ली अनुवाक - 6-1
भावार्थ- आनंद ही ब्रह्म है, वास्तव में आनंद से ही समस्त प्राणी उत्पन्न होते हैं।
उत्पत्ति के बाद आनंद से ही जीवन जीते हैं और अंत में आनंद में ही प्रविष्ट होते हैं।





ईर्ष्या से बचना

(यह आपको भीतर से खोखला कर देगी)

ईर्ष्या की भावनाओं से तो बिगड़ जाएगा सब कुछ आपका, यह मजबूर कर देगी आपको घुट-घुट कर जीने को ईर्ष्या से बचोगे तो सुधरेगा वर्तमान व भविष्य आपका ईर्ष्यालु बन जाते हैं निंदक व झगड़ालू बिगाड़ लेते हैं संतुलन अपनी मानसिक शांति का ईर्ष्या है लालच का ही एक रूप, लालची कहाँ रह पाता है संतुष्ट ईर्ष्यालु करते हैं अपना समय बर्बाद व नुकसान तन-मन का नहीं होती हैं इन्हें शांति व सड़ जाती है इनकी सारी हड्डियाँ¹ ईर्ष्या से होते हैं युद्ध, ज्वलंत उदाहरण है महाभारत का। तृष्णा व गलत कामनाएं हैं ईर्ष्या की जड़ें, उन्हें मत पालना, ईर्ष्या से बचना है तो सफल लोगों की दिल से प्रशंसा करना शांति मिलेगी जब आपसे उन्नत और बेहतर लोगों से सीख लोगे अगर है कोई अभाव तो उसकी पूर्ति रचनात्मक तरीके से करना मत जलना दूसरों की उपलब्धियों से, बनाना उन्हें प्रेरणा के स्रोत सब कुछ भगवान करता है यह सोचकर सदैव खुश रहना।

इस भाव व सकारात्मकता से मितेंगे मस्तिष्क के सारे द्वंद्व,
रहेंगे आपके विचार, तन-मन व आत्मा सदैव शुद्ध।

सन्दर्भ

1. पवित्र बाइबल, नीति वचन 14.30
शांत मन, तन का जीवन है परंतु मन के जलने से हड्डियां भी जल जाती हैं।





जरूरतें व सामान कम करें- शांति मिलेगी

अनाप-शनाप गलत इच्छाओं से बढ़ जाती है बेतुकी जरूरतें, भर लेते हैं घर कई तरह के फालतू सामान इकट्ठा करके बन जाता है कबाड़ आपका आशियाना इस सामान के रहते घर में ही नहीं, यह आपके मस्तिष्क में भी घेरता है जगह कैसे रहेगा घर व्यवस्थित व मस्तिष्क शांत इन सबके चलते। जरूर बचना गैर जरूरी सामान को खरीदने से, टूटी-फूटी वस्तुएं बाहर फेंकना ताकि नहीं आए नकारात्मकता दान कर देना पुराने कपड़े, मत भरना अलमारी इनसे जमाना है प्लास्टिक की थैलियों और डिब्बों का स्वस्थ रहोगे, फायदा होगा पर्यावरण का इनको नकारने से।





वृद्धावस्था

बिरले पहुँचते इस अवस्था में, खुशियाँ मनाना बेशुमार,
तैयारी करनी है बचपन से ही, ताकि झेलनी ना पड़े आम बीमारियों
की मार।

सदा बचना मोटापा, नशा, आलस्य व गलत सोच से,
सही खान-पान पान, वर्जिश जरूर सुधारेगी बुढ़ापा
कुछ व्याधियाँ फिर भी आयेंगी, झेलना इन्हें अपनी सकारात्मक
सोच से।

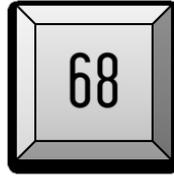
सही रखना दिनचर्या, मत भूलना घूमना, ध्यान व योग को,
यही रखेगी तंदुरुस्त कमजोर होती याददाश्त व माँसपेशियों को।
छुपाना मत अगर सताए मानसिक व अन्य बीमारियाँ,
चिकित्सकों की सलाह व नियमित जाँच में ना हो ढिलाई
खुलकर बात करना अपनों व चिकित्सकों से ताकि ले सको कारगर
दवाईयाँ।

अगर हो कुछ माया तो जरूर रखना अपने पास,
ताकि हाथ ना फैलाना पड़े औरों के सामने लेकर झूठी आस।
सहन करना सीखना अगर घोर अपमान करे अपने भी,
चुप-चाप पीना अपने आंसू, मत दिखाना अपने घाव दूसरों को
कभी भी।

अगर रहोगे प्रफुल्लित मन से व अधिकतर मौन,

फिर दुखी कर सकता है आपको कौन?
 गाने, बजाने का शौक रखना यह रखेगा खुश हर हाल में,
 याद रखना कोई नहीं जुड़ना चाहता दुखी इंसान के साथ में।
 अति सुंदर है प्रकृति व दुनिया, सीखना आनंद लेना इनका,
 रखना दिनचर्या नियमित, लुत्फ उठाना ईश की आराधना का।
 तृप्त रहना, खुश रहना सिर्फ है तुम्हारे हाथ में,
 संताप मत करना अगर कोई ना जुड़े आपके साथ में।
 जुड़े रहना पुराने यार दोस्तों से पर फोन करना उनकी सहूलियत के
 हिसाब से,
 व्यस्त परिजनों का समय बर्बाद न करना व्यर्थ की लंबी चौड़ी
 वार्तालाप से।
 छूटेगा परिजनों का साथ कई करेंगे झूठी प्रीत,
 याद रखना अक्सर चलती है दुनिया में यही रीत
 हाँ, अभी भी कुछ महान् मानव हैं जो बनते हैं बुजुर्गों के मीत।
 धीरज, कम बोलने व हस्तक्षेप न करने से जरूर सुधरता है बुढ़ापा,
 ध्यान रहे कुछ भी हो ना खोना आप अपना आपा।
 वसीयत जरूर बनाना जब हो साठ के आस-पास,
 ताकि झगड़ा-फसाद ना हो उत्तराधिकारियों में लेकर झूठी आस।
 उतावलापन है हर सुख, शांति का दुश्मन,
 अधीरता की वजह से होती है अनाप-शनाप गलतियाँ
 इसको नहीं त्यागोगे तो कभी खुश नहीं रहेगा आपका तन-मन।
 अब क्या जल्दी, आपने तो सब कुछ किया व लिया है देख,
 समय बिताओ प्यार से, करते रहो औरों की व खूद की सही देख-रेख।





आलोचना से डरे नहीं

आलोचक को सकारात्मक तरीके से ठीक से सुनना,
आलोचना के सत्य और तथ्य को समझना।
आलोचना करती है आपको दर्पण दिखाने का काम,
सच्चे आलोचक से हो जाती है उजागर हमारी कमियां तमाम
यह होते हैं हमारा भला चाहने वाले
यह निखार लायेंगे हमारे हुनर में व सुधरेंगे हमारे सब काम।
रखना इनको आस-पास, यही थी महात्मा कबीर की राय¹
मिथ्या निंदा करने वालों से कभी भी मत उलझना,
आलोचना का जवाब शालीनता और तटस्थता से देना
फायदे में रहोगे अगर कोई नहीं की आपने प्रतिक्रिया
मुस्कुराते हुए उनसे हाथ जोड़ लेना
अपने व्यवहार की निष्पक्ष समीक्षा करने का साहस रखना
सही आलोचना को बिना आक्रोश के सहन करना²
थोड़ा सा भी हो सत्य निंदा में तो सुधार जरूर करना।
मत करना किसी भी हालत में, किसी की भी निंदा
हर मानव में अच्छाइयाँ अवश्य होती है उन्हें जरूर बताना
महापाप, महाभय व महादुख है परनिंदा³

सन्दर्भ

1. निंदक नियरे राखिए, आंगन कुटी छवाय,
बिन पानी, साबुन बिना, निर्मल करें सुभाय। - कबीर
2. जो जीवनदायी डांट मन लगाकर सुनता है, वह बुद्धिमानों के संग ठिकाना पाता है। - पवित्र बाइबल - नीतिवचन, 15:31
3. परनिंदा महापापं, परनिंदा महा भयम्।
परनिंदा महत् दुःख, न तस्याः पातकं परम।। - स्कंद पराण- ब्रा. चा .मा .4:25





अज्ञानी कौन?

(अज्ञानता से बचने के उपाय)

अज्ञानी है वह जो सोचता है उसी की सोच है सही, यह रखते हैं गलत भावनाएं और करते हैं अन्यो की निंदा ऐसों का उत्थान नहीं होता, वो रुक जाते हैं वहीँ के वहीँ। बाहरी आडंबरो पर विश्वास करना भी है अज्ञान की निशानी, ऐसे लोग नहीं समझ पाते हैं सही-गलत का अंतर अज्ञानी अक्सर समझते हैं अपने आप को महान ज्ञानी ये कभी भी नहीं स्वीकारेंगे अपनी गलतियों को खुद तो बर्बाद होते ही हैं औरों को भी पहुँचाते हैं बेहद हानि बाज नहीं आते हैं दूसरों को नीचा दिखाने की आदत से मत करना तर्क अज्ञानियों से वे होते हैं बहुत अभिमानी। अज्ञानता है मानव के अनेक दुखों का मूल कारण, सुखी और सफल होना है तो हमेशा रखना सीखने की ललक सही शिक्षा और ज्ञान का प्रकाश ही करेगा अज्ञानता का निवारण। आप अपनी गलतियों को स्वीकारना व करते रहना इनमें सुधार, उत्थान उन्हीं का होता है जो सब को सुनते हैं ध्यान से जिज्ञासु और अच्छे लोगों के साथ रहने से अवश्य होग आपका उद्धार।





प्लेटिनम जुबली (70 वाँ जन्मदिन)

यह विशेष दिन है प्रभु व असंख्य लोगों को धन्यवाद देने का,
याद अवश्य रखना जो रहे हैं आपके मददगार
यह शुभ अवसर तो फल है उन्हीं के आशीर्वादों का।
स्मरण रहे अनेक लोगों का रहा है इसमें योगदान,
मानता हूँ आप भी तो रहे हैं बेहद सावधान
तभी तो हासिल कर पाए हो आप यह पायदान
आगे के समय पर आपको देना होगा खुद पर बहुत ध्यान।
स्वीकारता हूँ आप में है अभी भी बहुत क्षमता बाकी,
अब समय आ गया है धीरज रखना हर क्षण
शरीर नहीं झेल पाएगा आपकी पुरानी आदतें आपा-धापी की
हर गति कर लेना धीमी ताकि ना गिरो लड़खड़ा कर
आक्रोश और उतावलेपन से बिगड़ जाती है जिंदगी अनेकों की
रखना मन को शांत संतुष्टि मिलती है इसी भावना से
जरूरी है शारीरिक व मानसिक सक्रियता को बनाए रखने की
ध्यान, योगा व हल्की-फुल्की वर्जिश शामिल रखना दिनचर्या में
आदत रखना प्रकृति की सुंदरता को निहारने की
इन सबसे अवश्य रहेगा आपका तन-मन चंगा व तंदुरुस्त
कोई नया शोक पालन, जारी रखना आदत पढ़ने-लिखने की

मेलजोल और संवाद जारी रखना यार दोस्तों से
समय-समय पर राय जरूर लेते रहना चिकित्सकों की
मत देना किसी को भी राय बिना माँगे
भूल मत करना औरों के निजी मामलों में हस्तक्षेप करने की
क्षमता के अनुसार मदद करते रहना जरूरतमंदों की।
बिछड़ेंगे कई अपने झेलनी पड़ेगी विरह की वेदना,
होनी को कोई नहीं टाल सकता इसे सहृदय स्वीकारना।





कृत्रिम बुद्धि (Artificial Intelligence-A.I.)

कृत्रिम बुद्धि धूम मचाएगी जीवन के हर क्षेत्र में विकसित हो रही है इसकी तकनीकी अकल्पनीय गति से, नहीं सीखे इसके गुर तो यह धकेल देगी अंधेरे में आजीवन सीखते रहने से ही रह पाओगे आराम से। बच्चों को भी इसकी शिक्षा देना अब हो जाएगा बहुत अहम, इसके फायदे हैं बेशुमार पर खतरों को मत आँकना कम¹ हर ताकतवर आविष्कार के खतरे भी होते हैं अपार कृत्रिम बुद्धि का दुरुपयोग साबित होगा खतरनाक एटम बम इसके गलत उपयोग से हो सकती है समस्त सभ्यता खत्म² सब कुछ निर्भर करेगा किस तरह इस्तेमाल करते हैं इसका हम। क्षमता होगी कई क्षेत्रों में एआई में इंसानों के मस्तिष्क से ज्यादा, नहीं हो सकती इसमें भावनात्मक समझ और संवेदनशीलता अवश्य होगा कई क्षेत्रों में सुधार पर उत्पन्न होगी नई-नई आपदा। हर क्षेत्र में होगी इसकी धूम, बढ़ेगी आगे अविश्वसनीय गति से, इसके दुरुपयोग के खतरों का पता नहीं लगेगा आसानी से वर्तमान का है यह है सबसे ताकतवर जासूसी का हथियार बढ़ेगा खतरा भ्रामक सूचनाओं का इंटरनेट के दुरुपयोग से संकट में है हमारी गोपनीयता, निजता एवं लोकतंत्र

मत करना साझा व्यक्तिगत डेटा किसी भी सॉफ्टवेयर ऐप से हैकर्स कर सकते हैं आपके बैंक को खाली आसानी से मोबाइल पर गलत क्लिक से आप घिर जाओगे आपदाओं से।

हरदम सावधान रहना होगा सरकारों, कंपनियों व हम सबको, बनाने होंगे सख्त कानून इसकी पारदर्शिता व जवाब देही पर बनानी होगी अंतरराष्ट्रीय संस्था जो रोक सके इसके दुरुपयोग को भलाई सिर्फ इसी में है कि हर देश ऊपर उठे स्वार्थपरता से दुर्भाग्यवश वर्तमान में हर देश उतारू है एक दूसरे को पीछे छोड़ने को।

सन्दर्भ

1. दार्शनिक इतिहासकार युवाल नोवा हरारी ने अपनी पुस्तक नेक्सस में यह चेतावनी दी है।
2. The rise of powerful AI will be either the best, or the worst thing ever to happen to humanitv. -STEPHEN HAWKINS





भूतकाल, वर्तमान व भविष्य

वर्तमान का हर क्षण ही होता है सर्वाधिक उपयुक्त समय, आज व अभी का मंत्र करता है अकल्पनीय चमत्कार इसका सदुपयोग व आज के सही कर्म सुधारेंगे आपका भविष्य इस क्षण को महत्व देने से बनेगी हर कठिन परिस्थिति अनुकूल वर्तमान का हर पल है शुभ घड़ी, सुंदर भविष्य के लिए वर्तमान को सुधारना, वर्तमान की सही सोच से जीना आज को तत्परता, आशा व उत्साह से रहकर शांतिमय। विलंब होता है घातक, समझना जरूर आज के महत्व को, भविष्य में छिपा हो सकता है विलंब, अनिश्चितता, दुविधा और अविश्वास

हो सकते हो हताश अगर महत्व देते रहोगे गुजरे हुए कल को मत खोना वर्तमान, पुरानी भूलों के पश्चाताप में अतीत में गोते लगाकर मत बिगाड़ना वर्तमान को अगर हो गया कुछ गलत कल तो आज उसे दोहराएं नहीं याद करना हो अतीत तो याद करना सिर्फ अपनी उपलब्धियों को सुधारते रहना वर्तमान को पुरानी गलतियों से सीख लेकर जरूर होगा कष्ट अगर कुरेदते रहोगे पुराने घावों को "बीती ताहि बिसार दे", याद रखना इसको।

भविष्य नहीं होता किसी के नियंत्रण में,
नहीं सुधारा वर्तमान तो जरूर बिगड़ेगा भविष्य भी
वर्तमान जरूर बिगड़ जाता है भविष्य की व्यर्थ चिंता में
कोई हर्ज नहीं होगा अगर सटीक योजना हो कोई कल की
ज्यादा योजनाएँ ना हो भविष्य की, नहीं होता है यह हमारे वश में
भूतकाल और भविष्य को छोड़कर जीना सिर्फ वर्तमान में
परम सत्य सिर्फ एक ही है, अभी नहीं तो कभी नहीं
मत जीना दिन और घंटों के परिमाण में
जीना होगा मिनट और सैंकड़ों के हिसाब में।

टालने वाली वृत्ति को तिलांजली देकर तुरंत श्री गणेश कर देना,
हाथ में लिए हुए काम को तत्काल प्रारंभ कर देना
उत्तम व दिव्य लक्ष्य के साथ एकदम शुरू हो जाना।
आज के छोटे-छोटे साहसपूर्ण कदमों से कल एक पिरामिड बन
जाएगा,

अगर आप हैं सच्चे यति तो सब कुछ ठीक होता रहेगा।
वर्तमान में जरूरी है जीवन के लक्ष्य की स्पष्टता,
बिना मंजिल के मार्ग कभी तय नहीं हो सकता
वर्तमान ही है संतानों को देने उचित मार्ग दर्शन का समय
ताकि वे भी हासिल कर सकें अपने क्षेत्रों में सफलता।





मुस्कान

(यह दुनिया उसी की है जो मुस्कराते हुए व पूरे आत्मविश्वास के साथ इसे जीतने निकला है।)

यह है आपकी असीम ताकत, रखना इसे अधिकतर अंदरूनी,
बेवजह व गलत मौके पर नहीं मुस्कराना, इससे अक्सर हो जाती है
बेहद हानि।

अकेले में जरूर हँसना व प्रभु का धन्यवाद करना,
करना हो कठिन कार्य तो मुस्कराहट को ओढ़े रहना
परेशानी में तो प्रसन्नता कभी मत छोड़ना
मुस्कान ही उबारेगी हर तरह की पीड़ा से हर घड़ी
राय बहुत सटीक है आजमा कर जरूर देखना
दिखावटी और कपटपूर्ण मुस्कान से हरदम बचना।
अनुचित हँसी जरूर कष्ट देती है औरों को,
गलतफहमी भी हो सकती है कई भोले-भालों को।
झूठी हँसी से स्वाभाविक हँसी जैसे फायदे नहीं होते हैं,
मुस्कराहट हो निश्चल, निष्कपट, खुल्लम-खुल्ला
गलत लोगों के बीच व गलत जगह पर कतई मुस्कराना नहीं है।
सही जगह व समय की मुस्कान में दम है बेशुमार,
यही है मस्तिष्क और शरीर का अनमोल आहार।

बुद्धिमता व सफलता का यह है पहला सोपान,
इससे बढ़कर कोई नहीं मजबूत रिशतों का पायदान।
आपका अंदरूनी उत्कृष्ट पराक्रम है यह,
दुश्मनी मिटाने का एक कारगर तरीका भी हो सकता है यह।
ठान लो मुस्कुराना, पहन लो मधुर मुस्कान की चादर हर हाल में,
जीत लो खुद, संसार व प्रभु को इसकी आड़ में।

Constant cheerfulness is the first sign of wisdom



सेवानिवृत्ति के बाद का मेरा चिह्न (2010-2025)

एक ही योजना बनाई थी जो नहीं हुई कामयाब,
 भयंकर गलती कर बैठा था, नहीं रखा था विकल्प
 विकल्पों का ध्यान नहीं रखने से विफल होते हैं कई साहब।
 झटका लगते ही सुधरा, सेवानिवृत्ति के दूसरे ही दिन से,
 अहसास हुआ पूरा विश्व खड़ा है मेरी मदद करने को
 मैं निकला था रामकृष्ण मिशन की ओर सेवा करने के इरादे से
 मिले वहाँ स्वामी हृदयानंद जो तलाश रहे थे एक चिकित्सक¹
 दे दिया काम स्वैच्छिक मेडिकल सेवा का करके स्वागत हृदय से।
 बना हुआ हूँ आज भी मिशन का हिस्सा उनके इस नेक काम में,
 खुलती है आँखें, मिलती है शांति जब सेवा हो श्रद्धा व सबूरी से
 शुरू किया काम मेरे जन्म क्षेत्र के जैन अस्पताल में²,
 पता लगा, कितना बेहाल है गरीब तबके वाले बीमारों का
 बना दिया गया संरक्षक, 'SREE' फाउंडेशन का भिलाई में³।
 वहाँ अवसर मिला नौजवानों को कौशल कला सिखाने का,
 काबिल व कार्यकर्ता और ही थे, देखो उनका बड़प्पन³
 मिला जिम्मा वरिष्ठ नागरिकों को इलाज देने का^{4,5}
 यहाँ पता चला बुढ़ापे की मजबूरियों का
 देखा दर्द उन लोगों का जिनके बच्चे हैं विदेश में

कुछ ऐसे भी हैं जिनके बच्चे हैं इसी देश में, पर हैं बड़े...
मौका मिला बेसहारा और मानसिक रोगियों की मदद का⁶
गुप्ता जी के 'सेवा सदन' में होती है सच्ची सेवा⁶
शुक्रगुजार हूँ तिलोनिया वाले पद्मश्री संजीत रॉय (बंकर) का⁷
अनेकों रचनात्मक कार्य कर रहे हैं समाज के लिए बंकर जी
अवसर दिया इन्होंने मुझको उनके साथ जुड़ने का
मिलता है यहाँ साधारण लोगों की प्रतिभा और क्षमताओं को सम्मान
तिलोनिया में है समूह हर तबके के गजब ऊर्जावान इंसानों का
यहीं मिले मेरे अजीज निखिल डे जैसे दोस्त महान⁸
लाजवाब बहुमुखी सेवा कर रहे हैं इस संस्था वाले
सदैव आभारी रहूंगा रमन मैग्सेसे विजेता अरुणा रॉय का⁹
मजदूर किसान शक्ति संगठन व लोकतंत्रशाला है अरुणा जी की देन
बेमिसाल⁹
सूचना का अधिकार (RTI) लाने में अहम योगदान था अरुणा जी की
टीम का।
निठल्ली सरकारों के खिलाफ यह संस्था करती है शांतिमय आंदोलन
अतुल्य उदाहरण है कैसे मिटाया जाता है झूठा गुरुर लोकतांत्रिक
संस्थाओं का।
MKSS टीम, आम जनता के साथ करती है सरकार से दो-दो हाथ^{8,9}
अक्सर झुक जाते हैं तानाशाह देख कर आम जनता का विरोध
कोशिश रही है मेरी भी सेवा करने वालों को देने का थोड़ा साथ
धन कमाने के अवसर भी आए पर पैसों का प्रलोभन नहीं था
हकीकत नहीं भूला किसान का बेटा फौज में छोटा-मोटा डॉक्टर
बना था।

सन्दर्भ

1. स्वामी हृदयानंद जी, सचिव (01 अगस्त 2010)
रामकृष्ण मिशन, गौतम मार्ग, सी स्कीम, जयपुर (*)
2. जैन औषधालय, किशनगढ़- रेनवाल, जिला जयपुर
3. SREE FOUNDATION (Society for Rural Education and Empowerment) Bhilai, Registration No 3423, Chhattisgarh State Secretary-Shri BK Sikdhar (Mob 9717138457)
4. डॉक्टर भूपेंद्र सिंह जी (IPS) Mob 9414095700
5. डॉ. बजरंग लाल जी शर्मा (RAS) Mob 9414005072
6. श्री शंकर सेवा धाम संस्थान, 52 फीट हनुमान मंदिर के पीछे, आगरा रोड़, जयपुर 302031, संस्थापक अध्यक्ष-श्री प्रहलाद गुप्ता Mob 9414023740
7. श्री संजीत रॉय (Bunkar), TILONIA, AJMER RAJASTHAN (India) 305816
8. श्री निखिल डे-एक मजबूत धुरी, देव डूंगरी और तिलोनिया की, Mob 9910421260
9. अरुणा रॉय, Majdoor Kissn Shakti Sangatha (MKSS) Village Devdungri, Post-Barar, District-Rajsamand, 313341.Rajasthan
- * स्वामी विवेकानंद के 150वें जन्मदिवस पर तत्कालीन प्रधानमंत्री मनमोहन सरकार ने, 100 करोड़ रुपये बेलूरमठ (कोलकाता) को दिए थे, उसी के अंशदान से रामकृष्ण मिशन, जयपुर द्वारा 150 गर्भवती महिलाओं और बच्चों की मेडिकल जांच व इलाज, जयपुर की झुग्गी झोपड़ी में जाकर, मैंने, और स्वामी एकनिष्ठानंद (शिबू महाराज) 2 वर्ष की थी।





संन्यास आश्रम

(हर उम्र में सचे गृहस्थ संन्यासी कैसे बने?)

जरूरी नहीं संन्यास की सोचें 75 वर्ष के उम्र के उपरांत, गारंटी कहाँ है कि आप देखोगे अपना पचहत्तर वाँ जन्मदिन किसी को खबर नहीं होती है कब आएगा उसका परांत¹ फायदे में रहोगे अपनाकर संन्यासी के गुण होश संभालते ही संन्यासी होता है त्यागी, सेवाभावी जो रहता है हर हाल में शांत संसारी जो है कर्म योगी व अंहकार रहित वह है सच्चा संन्यासी इन आदतों की कमी से आज है मानव हर आश्रम में भी अशांत। सच्चा और उत्तम जीवन जीने वाला संन्यासी है हर उम्र में, खुशनसीब हो अगर पहुँच गए सही संन्यास की उम्र में अब बेहद जरूरी है पालन करना संन्यासी की आदतों का भूल कर भी मत डालना कोई रोड़ा अपनी संतानों के जीवन में वरना जाना पड़ सकता है आपको वृद्धाश्रम में।

सन्दर्भ

1. परांत- मृत्यु का समय





धोखा

मानव धोखा खा जाता है, पूरी सावधानी के बाद भी,
दुख असहनीय होता है, जब करीबी भी करते हैं विश्वासघात
आप तो सपने में भी, नहीं करना अन्याय किसी के साथ भी।
चालकों से सावधान रहना, ये नहीं देंगे बुरे वक्त में साथ,
ऐसे लोग नहीं करेंगे, आपके जज्बातों की कदर
इश्क में भी धोखा होता आया है, कई नेक लोगों के साथ
इस मामले में एतबार करना, अच्छी तरह सोच समझकर
बेवफा लोग खींच लेते हैं, कई बार एन मौके पर अपना हाथ।
बुजुर्ग अभिभावकों की राय लेना होता है जरूरी,
इनको होता है सटीक ज्ञान ऐसे मामलों का
कामवासना व जल्दबाजी से हो सकती है जिंदगी कष्टकारी
गड़बड़ होने पर माफ अवश्य करना जो नहीं निभा पाए वादे
शायद रही होगी, उनकी भी कोई विशेष मजबूरी
ऐसे हालातों में सीख लेना जख्मों को छुपाने का हुनर
धन के लेन-देन में, सावधान रहना होता है बहुत बेहद जरूरी
कितना ही करीबी हो, हो सके तो बचना उधार देने से
वरना हो सकती है, आपकी खाली पूरी तिजोरी।

जितनी हो सके मदद अवश्य करना जरूरतमंदों की,
इससे अवश्य मिलेगी, आपको जीवन में शांति
जरूरत पड़ती है जीवन में, एक दूसरे को मदद की लेन-देन की।





असफलताओं से सीखें, डरें नहीं

जीवन रूपी सिक्के के दो पहलू हैं फतह और हार,
हर जीवन में होता रहता है खेल चित-पट का
फिर क्यों करते हो, असफल होने पर खुद से रार।
उछालो सिक्का, करो मेहनत, स्वीकारो जो भी होता है अंजाम,
असफलता तो कई बार दे देती है सीख, सफलता से ज्यादा
ढूँढना अपनी कमियाँ और स्वीकारना विफलता को सरेआम।
ऐसा कोई नहीं है जग में, जिसने नहीं देखी हो नाकामी,
सिद्धि मिलती है ठोकर खाने पर मजबूत होने से
कोशिश करते रहना, भरकर अपने गलतियों की हामी।
अगर करना पड़े नापसंद काम तो उसे भी प्रसन्नता से करना,
मेहनत के साथ जिद जीतने की रखने से नहीं होती है हानि
विजयी अवश्य होंगे, छोड़कर निराशा, कठोर परिश्रम करते रहना
सफलता के कई दरवाजे खुलते हैं, इसी तरकीब से
कोई एक दरवाजा बंद हो तो, दूसरे की ओर मुड़ जाना
हार को सदैव गरिमा के साथ स्वीकारना
हाँ, गीता का सर्वश्रेष्ठ श्लोक (कर्मण्येवाधिकारस्ते) भी याद रखना (1)

सन्दर्भ

1. कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोअस्त्वकर्मणि॥ - श्रीमद्भागवद् गीता, 2-47
भावार्थ- तुम्हारा अधिकार केवल कर्म करना ही है। कर्मों के फल पर तुम्हारा अधिकार नहीं है। अतः तुम निरंतर कर्म के फल पर मनन मत करो और अकर्मण्य भी मत बनो।





दुनिया बहुत हसीन है

सृष्टि पर है स्वर्ग, जरूरत है आंखें खोलकर निहारने की,
हरी-भरी धरती पर, रंग-बिरंगे फूलों की है भरमार यहाँ
हैं यहां रसीले फल, कमी नहीं है हर तरह के भोजन की
इठलाती नदियों पर पनिहारियां मिलेगी यहाँ, शुद्ध पानी ले जाती हुई
चित्ताकर्षक छवि निहारना पर्वत के सीने से झरते झरनों की
विशालकाय समुद्र में उठती है ऊँची-ऊँची मनोहर लहरें
सुबह-शाम होड़ होती है चंदा-सूरज में, अनुपम अठखेलियाँ करने की।
रवि से चुरा कर लाता है चंदा मामा, धरती पर रमणीय चांदनी,
देखना जब शशि करता है, बादलों में आकर्षक छुपा-छुपी
अद्भुत छटा बनती है जब पड़ती है बर्फीली चोटियों पर
रवि-शशि की रोशनी।

फूलों की मनभावन सुगंध का, आनंद लेती रंग बिरंगी तितलियाँ,
एक से एक सुंदर पशु-पक्षी हैं यहाँ सुनी होगी कुहक कोयल की
उत्तम दृश्य होता है जब समुद्र में, तैरती दिखती है मछलियाँ
दिखता है अनूठा वन्य जीवन का, खिलवाड़ अरण्य में
सुहावनी लगती है कतार में चलती चीटियाँ व फूलों पर भिनभिनाती
मधुमक्खियाँ।

कोई कमी नहीं छोड़ी है सृष्टि रचयिता ने इसे देवलोक बनाने में,

हम ही गलती कर बैठते हैं, इसका असली रूप पहचानने में।
गर निभा सको तो, कमी नहीं है गहरे आनंदमय रिशतों की,
सदैव ध्यान रखना, सृष्टि है जननी हर जीव-जंतु की
कल्पना भी नहीं की जा सकती, इसके योगदान के बिना किसी भी
जीव के अस्तित्व की।

संकट और भी झेलने पड़ेंगे, अगर ध्यान नहीं रखा माँ प्रकृति का,
अब समय आ गया है, हम प्रण लें प्रकृति के रख-रखाव का।





पर्यावरण पर तुरंत ध्यान देना होगा

(वातावरण व प्रकृति की सेवा व रक्षा ही सब की रक्षा है)

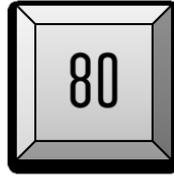
आज पूरे विश्व की ज्वलंत समस्या है दूषित समस्त पर्यावरण, वायु, जल, जलवायु व मिट्टी बर्बाद हो रहे हैं, हमारे सारे आवरण वजह है प्राकृतिक संसाधनों का दोहन व प्रकृति से छेड़छाड़ हम सबका जिम्मा है, कि करें हम इसका संपूर्ण संरक्षण। अभी नहीं जागे, तो खुल जाएँगे बर्बादी के सब द्वार, विकट संकट है आज, प्रकृति व हर जीव-जंतु के लिए लुप्त हो रही प्रजातियों से, खतरे में है जैव विविधता का आधार तुरंत प्रयास करने होंगे, संकटापन्न प्रजातियों को बचाने के लिए जागरूक रहो, वरना झेलनी पड़ेगी तकरार व हर जगह हार। भूलो मत, संपूर्ण जीवों का संरक्षण करता है पर्यावरण, कोई नहीं सह पाएगा कहर ग्लोबल वार्मिंग व वायु प्रदूषण का कैसे सहन करेंगे जीव, अम्ल वर्षा व समुद्रों का अम्लीकरण। हो रहे हैं छेद ओजोन परत में, पिघल रही है ग्लेशियर की बर्फ, प्लास्टिक एवं अन्य खतरनाक कचरे के ढेर हैं चारों तरफ। ग्रीन गैसों की अधिकता व पेड़ों की कमी से बढ़ रहा है प्रदूषण, मत करो नादानी देकर समस्याओं व बीमारियों को आमंत्रण। वर्षा के क्षेत्रों व समय में होता रहेगा बदलाव अल नीनो से, मानता हूँ इसका कोई सटीक उपाय नहीं है हमारे बस में

हमें करना होगा जीवन शैली में बदलाव व तालमेल प्रकृति से शर्तिया है गर अभी नहीं जागे तो फिर नहीं मिलेगा मौका दोबारा जोर रखो जैविक भोजन पर, जिओ अपना जीवन सरलता से। सुधारो मानवीय पर्यावरण यह भी अहम मुद्दा है जीवन का, असर होता है धर्म, शिक्षा, परिवार व अन्य क्रियाकलापों का। पढ़ाओ बच्चों को पर्यावरण व जोड़ो रमणीय प्रकृति से, जनसंख्या में बेहिसाब वृद्धि करती है पूरा माहौल दूषित पूरे विश्व का अस्तित्व डगमगा जाएगा बढ़ती जनसंख्या से मेरे देशवासियों मत इतराओ जनसंख्या में नंबर वन होने पर सुधारो इस विस्फोट को राजनेता व जन मानस के तालमेल से एक गड़बड़ी व गलती पैदा करती है भयंकर दुष्चक्र सब कुछ नहीं, पर बहुत कुछ सुधरेगा हमारे प्रयासों से। इसीलिए तो हिदायतें हैं सभी धर्मों के ग्रंथों में, वेदों में वर्णित है पर्यावरण संतुलन की सटीक जानकारियाँ भूमि को माँ और मेघ को पिता कहा गया है अथर्ववेद में¹ पर्यावरण की क्षति करने वालों को खुरापाती माना है कुरान में² बाइबल में हिदायतें हैं पर्यावरण सुधारने की³ समझ नहीं पा रहा हूँ बदलाव क्यों नहीं आता मानव सोच में।

सन्दर्भ

1. अथर्ववेद-12.1.12- माता भूमि: पुत्रों अहं पृथिव्या:_____
2. कुरआन मजीद-सूरा 14:32-34-अल्लाह ने तुम्हें सब कुछ दिया---- वास्तविकता यह है कि इंसान बड़ा ही बेइन्साफ और अकृतज्ञ है।
3. बाइबल-Genesis (उत्पत्ति) 1:1-25 -बाइबल की पहली ही आयत में आकाश व पृथ्वी की देखभाल का उपदेश है।





भीड़ से सावधान

मसला है धर्म और आस्था का, कुछ लिखना होगा टेढ़ा काम,
बहुत लोगों को लगेगा बुरा, दिखाएँगे आँख और होंगे नाराज
माफ करना मुझे, करबद्ध विनती है सरे-आम।
मत शामिल होना आस्था के नाम पर जनसमूह में,
भीड़ के साथ अर्चना करने से नहीं मिलेगा अधिक आशीर्वाद
इबादत तो फलित होती है जब पूजा करते हो अकेले में
हर पल व जगह मौजूद है ईश्वर, खासियत नहीं किसी दिन की
मत डालना जान जोखिम में आकर अंधविश्वास के चक्कर में
मनोरंजन, तीर्थ यात्रा शांति के लिए हो न की मरने-मारने को
जनसैलाब बढ़ेगा भविष्य में हर धर्म के व अन्य आयोजनों में
कोरोना जैसी बीमारी व अन्य महामारियों का डर रहेगा इनमें
अक्सर नेता भी शामिल हो जाते हैं आस्था के जनसैलाब में
झूठी आशा लगा लेते हैं पाप धोने और पुण्य कमाने की
आम जनता कैसे पीछे रहेगी जाने-मानों की नकल करने में
पाप धोने के चक्कर में लोग गलतियाँ हरदम करते रहेंगे¹
सिद्धि प्राप्त करने हेतु मत लगाना डुबकियाँ पानी में²
आम लोगों की तरह जिद मत करना देखा-देखी करने की

सुखी रहना है तो शामिल होना विवेक से सोच समझ कर हर
आयोजन में।

सरकारों के बंदोबस्त पर ज्यादा भरोसा मत रखना,
ये तो अक्सर जागती है हादसे होने के बाद
वैसे भी आसान काम नहीं है अनियंत्रित भीड़ को काबू करना
नई-नई तरकीबें ढूंढनी और सीखनी होगी उच्च अधिकारियों को
आप तो भीड़ से बचने के उपाय हमेशा अवश्य सोचते रहना
देश-विदेश की अच्छी जगह पर घूमना जिंदगी का हिस्सा बनाए
रखना

लेकिन यात्राएँ सदैव अपनी सहूलियत के अनुसार ही करना।

सन्दर्भ

1. जब तक धर्म में पाप धोने की व्यवस्था है लोग पाप धो-धो कर पाप करेंगे। —
ओशो
2. "ना सति दुखिआ ना सति सुखिआ ना सति पाणी जंत फिरहि। ना सति मूंड
मुडाई केसी ना सति पड़िआ देस फिरहि। -श्री गुरु ग्रंथ साहिब-रामकली महला
१ घरू १ चउपदे, सलोकु म० १॥ १२॥
भावार्थ- पानी में जलचरों की तरह डुबकियाँ लगाने में भी जीव को सिद्धि प्राप्त
नहीं होती—





होली के रंग

होली के रंग फीके हो सकते हैं पर रखना इन्हें हर्षित,
परवाह मत करना, हो रहा है बहुत कुछ दूषित।
चिंता सताती है, कहीं आ न जाए कोई महामारी,
डरा रही है महॅंगाई, ले रहे हैं युद्ध विकराल रूप
पर जरूर खेलना प्यार की होली अबकी बारी।
हो विपत्ति भयंकर तो भी कम मत होने देना उल्लास मन का,
मन की आशाओं के रंग का उत्सव है यह, मंगल हो होलिका।
खेलना मस्त होकर होली, गुलाल, रंग चाहो तो कम रखना
खुशियाँ, कुछ धन, प्यार व सद्बिचार जरूर बाँटना
बेसहारों, बेचारों व भाई बन्धुओं पर ध्यान देना
धर्म व जाति का भेद-भाव भूलकर हरेक के साथ होली खेलना
यही है होली व हर उत्सव की सीख, हर पल के रंगों में रंग भरना
कोई कष्ट दे तो भी माफ करना, होली है प्यारों बुरा मत मानना।
प्रहलाद बनकर तपना दया, प्रेम, सच्चाई व परिश्रम की अग्नि में,
गिले-शिकवे का गुलाल उड़ाना, अवगुणों की आहुति देकर
कुछ भी हो जीवित रखना मस्ती का खुमार इस होली में
बजाना चंग, ढोल, मृदंग, मंजीरे, भर लेना खुशियों की तरंगे
पिचकारी में

संस्कारों को जीवंत रखना रंगों की फुहारों में।
कोशिश करना दुश्मनों को मनाने की, लगाकर प्राकृतिक गुलाल,
रंग न उड़े किसी भी चेहरे का, लगा लेना गले मोहब्बत के साथ
मिलना सबके संग, लगा देना हरेक के गालों पर रंग लाल।
समस्त नफरतों की आहूति देकर, कर देना चमत्कार,
जले हर होली पर हर बुराई, स्वाहा हो भ्रष्टाचार।





बचना अविद्या माया के प्रचंड खेल से

माया के बारे में कुछ कहना, लिखना नहीं है आसान काम,
माया शब्द, कई गूढ़ार्थ समेटे हुए हैं स्वयं में
अचरज घटनाओं को भी देते आए हैं माया का ही नाम।
उस शक्ति को भी कहते हैं माया जो सब कुछ करने में है समर्थ,
प्रकृति व ब्रह्म के रूप को भी माना जाता है विद्या माया
माया का 'अविद्या' रूप ही करता है मानव को पथभ्रष्ट
दूर रहना अविद्या से, समझ कर इसका सही अर्थ।
इस माया का आवरण कर देता है हमारे ज्ञान को आच्छादित¹
इसका जादू अक्सर बिगाड़ देता है काम-काज महापुरुषों का
यह कर देती है मानव को प्रभु की सच्ची भक्ति से वंचित²
यही है सबसे बड़ी दुश्मन हमारी प्रसन्नता और सफलता की,
मानव की राक्षसी वृत्ति से गहरा संबंध है अविद्या माया का
अविद्या माया ही है जननी मोह, राग, द्वेष, काम और क्रोध की।
कराती है सारा खेल हमारे मन के भटके हुए गलत विचारों से
इससे तो बच पाओगे सिर्फ सत्य, सत्कर्म व सुविचारों से,
रखना मन पर काबू ताकि बच सको अविद्या के कुचक्रों से।

सन्दर्भ

1. ढक देना
2. श्रीमद्भगवद् गीता 7-15

न मां दुष्कृतिर्नो मूढाः प्रपद्यन्ते नराधमाः।

माययापहतज्ञानाआसूरं भावमाश्रिताः॥

भावार्थ- अधम (बुरी) माया के द्वारा जिनका ज्ञान हरा जा चुका है ऐसे आसुर स्वभाव वाले मेरी भक्ति नहीं कर पाते हैं।





कर्ज पूरा नहीं चुका पाया

प्रकृति का संपूर्ण ऋण चुकाना मुश्किल होता है एक जीवन में, कोशिश की मैंने अभिभावकों व गुरुजनों की सेवा करने की कहीं न कहीं कमी रह गई इन प्रक्रियाओं में अब देर हो गई है, नहीं हो सकता उऋण उनकी कृतज्ञता से जीवनसाथी का कर्जा भी रह गया बकाया भागा-दौड़ में। यार-दोस्तों की मदद जीवन भर अहम रही थी, कई और भी थे जो करते रहे हैं बेशुमार सहायता उनकी उदारता की भरपाई करना काफी मुश्किल थी सृष्टि ने सब कुछ दिया मुझे आनंदित व सफल होने को पेड़ लगाने व पर्यावरण की रक्षा हेतु कोशिश मैंने भी की थी कर्ज कोई नहीं उतार सकता जल, हवा, पृथ्वी व सूर्य का मेरी सारी कोशिशें तो समुंदर में एक बूंद डालने जैसी थी। राष्ट्र ने पढ़ाया, लिखाया और लथ-पथ किया सम्मान से, बन पाया था छोटा सा चिकित्सक इसी की मेहरबानी से कर पाया कुछ देश के रक्षकों की सेवा चालीस वर्षों तक कमाया कुछ अर्थ किया लालन-पालन परिवार का आसानी से। कोशिश जारी है कि कर दूँ हिसाब बराबर राष्ट्र का भी, कर रहा हूँ कुछ मरीजों की सेवा जो भी बन पाती है मुझसे

डगर बेहद मुश्किल है बंद नहीं होगा यह खाता भी।
हिसाब बकाया है भाई-बंधुओं व बच्चों की मेहरबानियों का,
समझ नहीं पा रहा हूँ कैसे उऋण होऊँगा इनकी उदारताओं का
देखो ना, भूल गया हूँ बहुत बड़ा फर्ज, कर्ज उतारना शवों का
उन्हीं की चीर-फाड से ही सीखी थी चिकित्सा की बारीकियाँ
वहीं थोड़ासा ज्ञान आज तक साधन बना हुआ है रोजी रोटी का
गुहार लगा रहा हूँ प्रभु से की वह रखें इस देह को ठीक-ठाक
ताकि हो सके देहदान व क़छ तो कर्ज उतरे उन आत्माओं का।



मेरे चिकित्सक बन्धुओं से अरदास

जीया हूँ कई वर्ष इस पेशे में,
देखी है अनेक बीमारियाँ व उतार-चढ़ाव
सैनिकों व आम जनता के जीवन में।
सीख बहुत मिली जब देखा मौत को बहुत करीब से,
तुरंत सुधरा जैसे ही की मैंने गलतियाँ
बहुत कुछ सीखा मृत्यु के मुख में जाते हुए मरीजों से
बहुत अफसोस था जब मरीज की बीमारी का पता लगा पोस्टमार्टम
करने से।

प्रभु ने सब कुछ दिया मुझे इस पेशे में,
हाँ, मैंने कोताही नहीं की कड़ी मेहनत करने में
अभी भी कोशिश जारी है कुछ नया सीखने की
निपुण तो कोई नहीं हो सकता इस धंधे में।
ताउम्र रहेगा पछतावा अगर नहीं अर्जित किया गुरुओं से पूरा ज्ञान,
हर पल होते नए आविष्कारों से सीख जरूर लेना
इससे रख पाओगे रोगी का ध्यान और खुद का मान-सम्मान
ध्यान रहे एक ही बीमारी के लक्षण नहीं होते हरेक इंसान में एक
समान

हर मानव की संरचना होती है अलग-थलग

जो दवा एक की जान बचाती, वही कई बार ले लेती है दूसरे की जान
शरीर है ब्रह्माण्ड, कोई भी हासिल नहीं कर पाया इसका पूरा ज्ञान।
सुनना मरीज की कहानी बहुत ही तसल्ली व ध्यान से,
यह कथा होती है अहम व सर्वोपरि अन्य सारी जाँचों से।
मरीज का आधा मर्ज दूर हो जाता है चिकित्सक के संवेदना पूर्ण
व्यवहार से।

अगर हो रती भर भी शक बीमारी के निदान में,
तो देरी मत करना वरिष्ठजनों की राय लेने में
एक से दो भले होते हैं इस पेशे में।
जाँच व दवा लिखना सोच समझकर फ़िज़ूल के विटामिनों व टेस्टों से
मत भरना पर्चा,
विटामिनों की जरूरत होती है बहुत कम मरीज़ों को
मत करवाना गरीबों से अनुचित खर्चा।
गैर जरूरी दवा कर सकती है खास दवा को बेअसर,
हर दवा है दुधारी तलवार,
कहीं पड़ ना जाए मरीज़ पर दोहरी मार।
घटिया कंपनी की दवा से भी रहना दूर
इन दवाओं से जा सकता है मरीज़ मौत के मुँह मे
मत पड़ना इनके चक्कर में मेरे हुज़ूर।
फीस लेना वाजिब, मरीज का गला मत काट लेना,
जो बेशुमार फीस ले रहे उन्हें जरा समझाना
नीचे के तबके वालों को कभी-कभार तो मुफ्त में देखना
मनोभाव समझना व मित्रवत बने रहना
रोगी की निजता का ध्यान रखना व पूरा सम्मान देना

पहले नेक इंसान बनना फिर डॉक्टरी की सोचना
इंसानियत की कमी से ही होता है मानव अंगों की तस्करी का धंधा
घिनौना

शायद कुछ पथ भ्रष्टों की ही देन थी महामारी कोरोना
कभी भी कोई नुकसान ना हो मरीज का
हिपोक्रेटिस शपथ व चरक संहिता को याद रखना।
चिकित्सा ज्ञान के अलावा भी कुछ अन्य गुण होते हैं अत्यंत जरूरी,
सद्गुणों व सेवा भाव से ओतप्रोत हो आपका व्यक्तित्व
इनके बिना रह जायेगी आपकी सारी डॉक्टरी अधूरी।
चिकित्सक के व्यवहार व दो मीठे शब्दों में होती है जादुई ताकत,
इससे जरूर मिट जाती है मरीज़ की बहुत सी आफत।
घातक असाध्य रोग हो तो भी निराश होकर हाथ खड़े मत करना,
हाँ, उल्टे-सीधे वादे करने से जरूर बचना
जब तक साँस है तब तक आस जरूर रखना
इलाज़ में आपकी ही नहीं, आपकी पूरी टीम की होती है अहम
भूमिका
सब सदस्यों को मान-सम्मान देना व उनेक मित्र / गुरु बने रहना।
तमन्ना थी कई वर्षों से यह परामर्श आपसे साझा करने की,
कुछ अपनाओगे तो जरूर साख बढ़ेगी आपकी व अपनी पूरी
बिरादरी की।





कई रक्षक हो रहे हैं भक्षक-चेतिये

(उनके खिलाफ मोर्चा खोलना है जरूरी)

अफसर, विशेषज्ञ व योयर ऑनर माने जाते हैं जनता के रक्षक, मौजूदा समय में हो रहा है बेहाल दुनिया का इनके भटकाव से वर्तमान में इनमें से कई हो गए राक्षस वृत्ति वाले भक्षक। सदैव शीर्ष में रहने के लिए यह करते हैं जनता को गुमराह, गड़े मुर्दे उखाड़ कर, कर रहे हैं देश का बेहाल मतलबी होकर करते हैं धर्म और वर्ण की गलत परिभाषा भोले-भाले व गुमराह हुए शिक्षितों को पकड़ा रहे हैं गलत राह। जनता भी है बावली दे देती है बदमाशों को अपना अमूल्य वोट, इन खूँखार शातिरों को मिल जाती है ऊँची-ऊँची पोस्ट। यहाँ होता है जबरदस्त खेल, इनसे ऊँचे वाले डाल देते हैं इनकी नाक में नकेल,

डरा कर इनको CBI, ED से कराते हैं तरह-तरह के खेल। बनाये थे थानेदार बेचारे बन गए गलत लोगों के सेवादार, कहने को तो होते हैं सिंह बन जाते हैं बेचारे बंद पिंजरे के तोते कोई जमाने में E.C. था बब्बर शेर अब नहीं उसमें कोई धार। कई न्याय से जुड़े लोग भी करते हैं अन्याय लेकर मुँहभराई, कोशिश होती है जलते हुए नोटों के जखीरों को छुपाने की है कुछ नेक जज जो कर रहे हैं जनता की कुछ भलाई

कुछ डॉक्टर और इंजीनियर भी चूकते नहीं हेरा फेरी करने में
कुछ है इनमें से नेक जिनसे हो रही है जनता की थोड़ी भरपाई।
दुख होता है जब बड़े लोग दबा देते हैं सही लोगों की आवाज
समय रहते करना होगा इन सब का पुख्ता इलाज
यह देश महान नहीं बनेगा अगर आप नहीं हुए जागरूक
गर रहे चुप तो आप पर भी पड़ेगी कभी न कभी इनकी गाज।
बनना होगा असली वीर अब काम नहीं चलेगा अग्नि वीरों से,
खोल दो इनकी आँखें जिससे दिखने लगे इनको भ्रष्टाचार
व बेरोजगारी
ध्यान एक ही रखना है, शुरू होना है हमें शांतिमय आंदोलन से
बड़े से बड़े तानाशाह आ जाते हैं सही राह पर जनता की आवाज से।





एकांत

(एकांत वरदान है, इसे अभिशाप मत बना लेना)

एकांत होता है वरदान जिसका मन है स्वस्थ, सुदृढ़ व शांत, दुर्बल मानव करते हैं नकारात्मक चिंतन एकाकीपन के दौरान डरपोक घिर जाते हैं मानसिक रोगों से एकाकीपन के उपरांत। मजबूत दिल वाले अकेलेपन में करते हैं सर्वश्रेष्ठ कार्य वैज्ञानिक आविष्कार व संपन्न साधनाएँ होती है एकांत क्षणों में कविवर रवीन्द्रनाथ का बुलंद नारा 'एकला चला रे' याद रखना जीवन की विवेचना, विश्लेषण व व्याख्या संभव नहीं भीड़ में बना लेना एकांत को अपने मन का सबसे बड़ा मित्र एकांत के दौरान रमे रहना अपने मनपसंद कार्यों में बनाना मित्र अच्छी पुस्तकों को भी, मत करना परेशान दोस्तों को आज निर्जन हो गया है गुम, वर्तमान की भीड़ भरी दुनिया में दुर्लभ हो गई है एकांत की मरहम भीड़ के घावों के लिए नहीं मिला था सुकून एकांत का कोरोना काल में वहां भी सुनाई दे रही थी भूखे इंसानों की दर्द भरी सुबकियाँ कोलाहल और वेदना थी अपनो की मृत्यु की घर-घर में खुशनसीब हैं आज वे जिन्हें मिल रहे हैं कुछ क्षण एकांत के सफल कर लेना जीवन सीख कर सदुपयोग करना इसका ताकि खेलते रहें कई तरह के सन्दर फल एकांत के अरण्य में।





मानवता के दुश्मनों से सुरक्षित रहना है

दुश्मन है हमारे मन में और उनकी कमी नहीं है बाहर भी, आलस्य, अज्ञानता, अहंकार, लोभ, क्रोध है अंतःकरण के दुश्मन अगर जीत लिया इनको तो थोड़े काबू में रहेंगे बाहर वाले वैरी भी सच्चे और नेक इंसानों को भी मात देते आए हैं कई शत्रु छोटा सा मच्छर, जीवाणु व प्रकृति की आपदाएँ धराशायी कर देती है योद्धाओं को भी

सतर्कता, सावधानी व अग्रिम योजनाओं से होगा कुछ बचाव लड़ना तो पड़ेगा कई दुश्मनों से सब कुछ ठीक होने और करने के बाद भी।

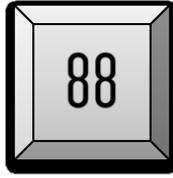
कई तरह के नए दुश्मन पैदा हो रहे हैं वर्तमान में, झूठी खबरें व सुनियोजित भ्रामक प्रचार बन गया है इनका नया हथियार

सभी देश व्यस्त है खतरनाक से खतरनाक हथियार बनाने में कुछ राष्ट्रों ने तो मजहब के आधार पर जीना व मरना-मारना ही जोड़ लिया है अपने संविधान में

अज्ञानी लोगों का धार्मिक उन्माद है मानवता का असली वैरी कई टीवी वाले जी-जान लगा देते हैं झूठी खबरें फैलाने में भटके हुए शिक्षित लोग हो जाते हैं बेकाबू इन अफवाहों के बाद ये लोग देरी नहीं करते बर्बादी व जान-माल का नुकसान करने में

शांत नहीं है लोगों का मन, बढ़ रही है मानसिक रोगों की तादात
मनोरोगी चूकते नहीं है निर्दोष व मासूमों की हत्या करने में
पहचानना होगा इन्हें तुरंत और करना इनका सही इलाज
इसी से कुछ कमी होगी बेगुनाह व स्कूली बच्चों के नरसंहार में।
पथभ्रष्ट शिक्षित मानव बन गया है मानव का सबसे बड़ा दुश्मन,
हे मनुष्य, मत भूल, आप हो माँ प्रकृति की महान संतान
अपनाकर सहिष्णुता और भाईचारा सही कर ले तेरा अंतर्मन।
करबद्ध विनती है अभिभावकों, शिक्षकों व धर्म गुरुओं से,
जिओ और जीने दो व हर धर्मावलंबी की इज्जत करने की शिक्षा
अवश्य देना
इसी से बच पाएँगे हम सब वर्तमान की भयंकर वैमनस्यता से।





उम्मीद-कब, कहाँ और किस से ?

खूब मेहनत करो पर उम्मीद भी मेहनत से कम ना हो,
उम्मीद से कठिन राहों पर भी गति बनाए रखना
समस्याओं के लिए आशावादी नजरिये की कमी ना हो।
उम्मीद से ही कई सुंदर अवसर पैदा होते आए हैं,
आशा के गर्भ में शक्ति का जन्म अवश्य होता है
उम्मीद है सबसे बड़ा उपहार जो हम एक-दूसरे को दे सकते हैं
सबसे खराब के लिए तैयार रहना पर उम्मीद का दिया ना बुझे
जिंदगी का कोई भी पल रोने के लिए नहीं, जीभर जीने के लिए है
जिसके पास उम्मीद है वह लाख बार हार कर भी हारता नहीं
ऐसे लोगों के पास सब्र, शांति, हिम्मत व धैर्य का भंडार होता है
हाँ गलत लोगों से आशा मत रखना चाहे हो वे आपके करीबी
इन लोगों से तो अक्सर निराशा ही हाथ लगती है।





मेरी आशीष सबको है

मेरी आशीष उनको भी है जिन्होंने शूल बिछाये थे मेरे पथ पर,
उनसे ही तो सीखा था संभल कर चलना जीवन की हर राह में
मेरे से नजर चुराने वाले भी कम नहीं थे इस धरा पर
उनसे नजर मिला के आशीर्वाद दूँगा अगर वे मिल गए दोबारा
जिन्होंने साथ दिया सब कष्टों में, मेरी जान कुर्बान है उन पर।
मेरी दुआएँ सदैव हैं मुझे श्राप देने वालों के साथ,
उनके श्रापों के बावजूद भी मुझे मिला था सब कुछ हाथों हाथ।
मुझे मिली थी आशीषों की बौछार मेरे सारे अभिभावकों से,
मेरी औकात कहाँ है उनके आशीर्वचनों के कर्जों को चुकाने की
इच्छा है एक जन्म और ले लूँ और कर दूँ उनकी सेवा पूरे दिल से।





यादें

नहीं रहते हरदम स्वर्णिम पल, आन-बान व शान,
सुंदर कल के पल, प्यारे परिजनों की यादें करेगी परेशान।
जिन्होंने थामा था हर विपदा में तुम्हारा हाथ,
दिया असीम, अशर्त प्यार, झेले थे सारे सुख-दुःख साथ-साथ
मुश्किल होता है ऐसे प्रियतम को भूलना
वो सुखमय घड़ियाँ अब कहाँ जो बितायी थी उनके साथ।
उन लम्हों में वो देते थे आपको अपार आत्मिक सुख,
तो क्या अब उनकी आत्मा, देना चाहेगी तुम्हें कोई दुःख।
मत करो जुल्म अब उन आत्माओं पर, बेचैन रहकर,
सोचो, क्या उनकी रूह नहीं होगी दुखी तुम्हें तड़पता देखकर
बेचैन हो जाएँगीं वो आत्माएँ भी तुम्हारे मोटे-मोटे आँसुओं पर।
उनकी यादों, अनुभवों से बनाओ वर्तमान को सुंदरतम,
सुखी सिर्फ वही होंगे जो बना लेते हैं हर हालत को अति उत्तम।
कृतज्ञ रहो धन्यवाद दो कि आप खुश थे उनके साथ
श्रेष्ठ मानव तो सीख लेते हैं सुखी रहना गर हो भी जाए अनाथ।
स्मरण रहे नहीं लौटेंगे पुराने पल म्लान रहने से,
जरूर बिगड़ेगा वर्तमान बेकार के रोने-धोने से
पुरानी विफलताओं व तौहीनों को निकाल देना मस्तिष्क से

सीख जरूर ले लेना इन सब कड़वी यादों से
बर्बाद ना हो अमृतमय वर्तमान बीते कड़वाहट के विष से।
याद रखना सफल, सुखमय जीवन का मूल मंत्र,
जो है हर हालत में रहना प्रफुल्लित व स्वतंत्र।
मन की हर कल्पना, आशा को रखना आनंदमय सात्विक भाव से
बढ़ते रहना आगे उत्साहित होकर खुश मिजाज़ से
हर कष्ट से जरूर निजात पाओगे सिर्फ इसी तरकीब से।





भूलने की भूलभुलैया (कुछ सुझाव व उपाय)

क्या भूले, किसे याद रखें यह होता है अक्सर जरूरी ? एक समय ऐसा भी होता है जब भूलना हो जाती है बीमारी। होश रहते कर्तव्य, रिश्ते व संस्कृति का विस्मरण मत करना, माता-पिता, गुरुजन व रिश्तेदारों के बहुत होते हैं हम पर उपकार उनकी आज्ञाओं व शिक्षाओं को कभी भी मत नकारना देना अपनेपन का बदला अपनेपन से ताकि हो जीवन साकार दया, मदद, सहानुभूति व कर्तव्य परायणता से मिलता है सुख मत पीटना इनका ढिंढोरा'नेकी कर दरिया में डाल'याद रखना भूल जाना अपनों को जिन्होंने आपको दिए थे अनेकों दुःख इससे तो सिर्फ आपके पुराने भरे घाव फिर से हो जाएंगे हरे तन-मन के संपूर्ण स्वास्थ्य का ध्यान हरदम रखना इसमें हो गई चूक तो बीमारियों का कष्ट पड़ेगा सहना जीवन सफर में बन जाते हैं अनायस ही कई दुश्मन उन्हें नहीं भूलना वरना झेलना पड़ सकता है कोई नया हर्जाना सतर्कता जरूरी है कोई खास ठीक नहीं है, वर्तमान का जमाना अपने लक्ष्यों का बहुत तीखी नजर से ध्यान रखना कहीं ऐसा ना हो ओझल हो जाए आपका हर सपना। चूक ना हो समय की कदर करने में किसी भी हाल में,

यार दोस्तों वह मददगारों को मत डाल देना भूल भुलैया में।
 ध्यान में सदैव रहे प्रकृति का प्यार और आपकी सुखद यादें,
 कभी भी मत चूकना निभाने में आपने जो किए थे सही वादे।
 अक्सर हो जाती है बुढ़ापे में थोड़ी भूलने की बीमारी,
 ध्यान रखना स्वास्थ्य, खान-पान व सही दिनचर्या का
 वरना यह बन सकती है अल्जाइमर जैसी लाइलाज महामारी।
 बचाव ही है उपाय कोई खास दवा नहीं है अल्जाइमर की,
 स्मृतिवर्धक रणनीतियाँ वह तकनीकियाँ मदद करेंगी आपकी।
 जरूरी कामों को डायरी में लिखकर अपने सामने रखना,
 यह कुछ आवश्यक मदद करेगी आपको
 जरूरी काम याद आए तो उसका
 दो-तीन बार उच्चारण करना
 मैं भी भूल रहा हूँ कुछ और उपाय आपको याद दिलाना
 कुछ याद रहे या ना रहे मत भूलना मन ही मन मस्कुराना।





माफ करने व माफी माँगने में देरी न हो

सुखी रहना है तो गलती स्वीकारने में हिचकिचाना नहीं,
गलती स्वीकार करने वाले होते हैं जिम्मेदार व भरोसेमंद इंसान
माफी माँगने से आप बड़े होते हैं, छोटे नहीं,
माफ करना व माफी माँगना दोनों है बुद्धिमता की निशानी,
क्षमा बढ़न को चाहिए छोटन को उत्पात-‘कह गए थे रहीम दास
नियंत्रण करना अहंकार को वरना बन जाओगे अभिमानी।
यीशु ने यहुदियों को माफ किया था जिन्होंने चढ़ाया था उनको सूली
पर,
क्षमा है महान दान, प्रेम का परिधान व नफरत का असली निदान
ध्यान देना भगवान महावीर व कविवर दिनकर की शिक्षा पर^{1, 2}
माफ करना माना जाता है देवी संपदा का प्रमुख गुण³,
पी जाना गुस्से को कर देना दूसरों के कसूरों को माफ
यही है कुरान की खास सीख, आप अवश्य अपनाया यह सद्गुण⁴
बदला लेने की भावना से तो अवश्य पैदा होते हैं कई अवगुण।
हाँ, खूंखार अपराधी नहीं होते हैं माफी के हकदार,
जगत का होगा भला, जब रखोगे इन लोगों की सजा बरकरार।

सन्दर्भ

1. क्षमा वीरस्य भूषणम- क्षमा वीरों का आभूषण है। - भगवान महावीर
2. क्षमा शोभती उस भुजंग को जिसके पास गरल हो।
क्षमा करना शक्तिशाली और सामर्थ्यवान व्यक्ति को शोभा देता है। - राष्ट्रकवि रामधारी सिंह दिनकर
3. क्षमा करना दैवी सम्पदाको लेकर उत्पन्न हुए पुरुष का प्रमुख लक्षण है।
श्रीमद्भगवद्गीता, 16-3
4. जो गुस्से को पी जाते हैं और दूसरों के कसूर को माफ कर देते हैं ऐसे नेक लोग अल्लाह को बहुत प्रिय है। -सरा- 3. आले इमरान-134. कुरआन मजीद





प्राणायाम, योग, ध्यान और मौन का महत्त्व

प्राणायाम, योग, ध्यान व मौन का घनिष्ठ संबंध है एक दूसरे से, यह चारों तो हैं मन की शांति और आत्म चिंतन के अचूक साधन होगी ऊर्जा संगृहीत, आध्यात्मिक व हर तरह की उन्नति इन्हीं से यही तो है असली लगाम मानव मन में उठती बुराइयों की होती है कम गलत दुर्वासनाएँ, भूख और चिंता इनको साधने से मिलेगा छुटकारा काम, मोह, लोभ, मद और मात्सर्य से^{1, 2} आएगी स्थिरता व गंभीरता और बन जाओगे वीर गंभीर रहोगे तंदुरुस्त और कर लोगे मुश्किल काम भी आसानी से। कम होगा तनाव, क्रोध व उतावलापन होगा सामंजस्य जीवन में, नहीं है ये मेरे मस्तिष्क की उपज, हैं इनके ठोस वैज्ञानिक प्रमाण अगर जीना है सफल व शांतिदायक जीवन तो देरी ना हो इनको अपनाने में

आज की अफरा-तफरी व भाग दौड़ में यह है हर उम्र में जरूरी मत रहना गलतफहमी में, नहीं काम चलेगा अगर अपनाओगे इन्हें बुढ़ापे में।

बात हो जाए मौन की, जिसे कहा गया है मानसी तप गीता में³ इसकी महिमा है अपार देरी न हो यह समझने में कई महाभारत व समस्याएँ होती आई हैं अनर्गल बोलने से

प्रथम विश्व युद्ध के बाद 11 नवंबर को रखते हैं मौन शहीदों की याद में⁴

2 मिनट के मौन से श्रद्धांजलि दी जाती है दिवंगत आत्माओं को वाणी के मौन के साथ अगर मन का मौन साध लिया तो आप विजयी होंगे हर युद्ध में।^{5,6}

सन्दर्भ

1. मद= मद के कई अर्थ होते हैं यहाँ यह घमंड के लिए इस्तेमाल किया गया है।
2. मात्सर्य=ईर्ष्या
3. मनःप्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः।
भावसंशुद्धीरित्येतत्तपो मानसमुच्यते॥ – श्रीमद् भागवत गीता-17-16
भावार्थ- मन की प्रसन्नता, सौम्यभाव, मौन, आत्म संयम और अंतःकरण की शुद्धि यह सब मानस तप कहलाता है।
4. 11 /11/1918 को सुबह 11:00 बजे प्रथम विश्व युद्ध विराम लागू हुआ था, तभी से युद्ध में मारे गए सैनिकों को हर वर्ष 11 नवंबर को श्रद्धांजलि दी जाती है।
5. Mouna, silence of the mind is far superior to Mouna of speech. It must be natural. Forced Mouna is only wrestling with the mind.
It is an effort. If you live in Truth, Mouna will come of itself.--
Swami Sivananda
6. जब मन स्थिर होता है तो उसकी मौन पवित्रता में ही सत्य स्वयं को प्रकट कर पता है। – महर्षि अरविंद



युद्ध

हम लड़ते हैं जीवन के हर मोड़ पर कई तरह के युद्ध,
 अतिशयोक्ति नहीं, शायद जीवन का दूसरा नाम है संग्राम
 लड़ते हैं हम खुद से भी, कई बार अपनों से होता है महायुद्ध
 सभी झेलते हैं गृहयुद्ध और वाक् युद्ध।
 शीत युद्ध ने भी बदल लिया है अपना रंग-ढंग,
 महाशक्तियों के तीव्र मतभेद व सहयोग से पनपता है यह
 समझना होगा इसको, वरना कर सकता है किसी को भी अपंग।
 है इसके अनगिनत कारण व कई स्वरूप,
 हर युग में यह लेता आया है नए-नए रूप।
 जमाना है साइबर हमले, आर्थिक प्रतिबंध, गलत खबरों व छद्म युद्ध
 का,
 डर सता रहा है जैविक, रासायनिक व परमाणु युद्ध का।
 क्या होना चाहिए व क्या होता है इसमें फर्क हमेशा रहेगा?
 शैतानी प्रवृत्ति वाला किसी को भी आराम से नहीं जीने देगा।
 युद्ध है विस्फोट भटके हुए इंसानों की बेचैनी का,
 इनके दिलों-दिमाग में चलता रहता है हरदम घमासान
 क्रोध, ईर्ष्या, घृणा व नाजायज असीमित इच्छाओं का
 दृष्टान्त याद है गीता, महाभारत व विश्व युद्धों का।

नेक सोच, भाईचारा व सम्मान धारणाएँ मानव में न थी न रहेंगी,
 परिणाम स्वरूप कई विपदाएँ आयी थी व आगे भी आयेंगी।
 ताकतवर कमजोर को व धनी गरीब को अक्सर सताता है,
 वादे, विश्वास व भरोसा टूटेगा और टूटता आया है।
 भूल मत करना सिरफरों की कमी ना थी ना होगी,
 इन लोगों की मूर्खता को कभी भी कम करके मत आँकना
 इनके हाथों में कमान आते ही लड़ाइयाँ जरूर होंगी।
 मत करना यकीन हर किसी पर, अपने हथियार पास में रखना,
 थोड़ी भी चूक हुई तो जरूर पड़ेगा पछताना।
 युद्ध के परिणाम हम सब ने देखे हैं
 महिलाओं, बेसहारों, बच्चों, बेकसूरों व वृद्धजनों पर पड़ती है मार,
 शादी की मेहंदी, माँग का सिंदूर धो डालती हैं अश्रुओं की बौछार
 राख हो जाता है सब कुछ, चारों तरफ होती है लाशों की कतार
 उम्र भर की शान-शौकत व कमाई हो जाती है क्षणभर में बेकार
 करने लगता है धरती का हर कण करुणा की पुकार।
 थम जाती है हर तरह की प्रगति,
 फैल जाती है चारों ओर दुर्गति ही दुर्गति।
 हर खुशी पर खामोशी बिछा देती है मौतें,
 बिलखती है देवियाँ बनकर विधवा औरतें।
 ये तो कुछ झलकियाँ हैं युद्ध की विभीषिका की,
 धूमिल ना हो आपकी याददाश्त, कोशिश है याद दिलाने की।
 आज हम बारूद के ढेर पर बैठे हैं,
 नहीं बचेंगे वे भी जो युद्ध से नफा कमाते हैं
 अमर नहीं रहेंगे जो बम और मेक 5-10 की मिसाइल बनाते हैं

संग्रामों की तबाही व कारण बताना आसान है
इन्हें रोकने के उपाय और अंजाम बताना मुश्किल है
अंजाम- "केवल मृत लोगों ने युद्ध का अंत देखा है"¹
लियो टॉलस्टॉय की पुस्तक- "द किंगडम ऑफ़ गॉड"² पढना
इसमें युद्ध का विस्तृत विवरण और रोकने का लेखा-जोखा है।
नेक मानवों की कोशिश रही है खलनायकों को सुधारने की,
मनुष्यता की गलत परिणीति से दुखी होती है आत्मा उनकी।
बेबस हूँ कुछ और सुझाव नहीं है मेरे पास,
एक बात जरूर है, मैंने छोड़ी नहीं है आस
छोटे-मोटे युद्ध रुकवा देता हूँ, जो होते हैं मेरे आस-पास।

सन्दर्भ

1. Only the dead have seen the end of war. - Plato
प्लेटो यूनान के प्रसिद्ध दार्शनिक थे। वे सुकरात (Socrates) के शिष्य व अरस्तु (Aristotle) के गुरु थे।
2. The Kingdom of God is within you- by Leo Tolstoy, Chapter 6,
Attitude of men on present day of war -1893





कुरीतियाँ, अंधविश्वास व अवैज्ञानिक सोच से बचें

अज्ञान का ही परिणाम है अंधविश्वास, नकारना इसे विवेक से, चमत्कारी परिणाम के चक्कर में मत आना तांत्रिकों के जाल में पाखंडी लोग करवा लेते हैं कई गलत काम भोले-भालों से बहुत सी कुरीतियों में फँस जाते हैं तमस प्रवृत्ति वाले लोग बनना नहीं पाखंडी भ्रमित होकर मिथ्या धारणाओं से। मत करना ताबीज, सुकून व शुभ संकेत पर विश्वास, अंधविश्वास की आड़ में अक्सर होते हैं कई छोटे काम अज्ञानी रखते हैं पशुबलि व नरबलि पर चमत्कारों की आस। अवैज्ञानिक सोच तो है अंधेपन की निशानी, जादु-टोने के चक्कर में पड़े रहते हैं कई मिथ्याभिमानी मत जीना अशुभ जीवन होकर गलतफहमियों से प्रेरित झाड़फूँक व तंत्र-मंत्र से बीमारियाँ ठीक करना है बेमानी। पूजा पाठ से सुकून मिलता है पर इसमें नहीं होनी चाहिए भ्रांति वैज्ञानिक सोच, शिक्षा और जागरूकता से ही आयेगी सही क्रांति।





घाव बहुत लगेंगे-हिम्मत मत हारना

जीवन डगर में घाव लगेंगे गहरे और तीखे,
मिलेंगे घावों पर नमक छिड़कने वाले भी बहुतेरे
बदलना अपनी राह पर जख्मों से कुछ न कुछ तो जरूर सीखें।
भरोसा रखना घाव कभी न कभी तो भरेंगे,
मत बनने देना घावों को नासूर वरना देंगे यह पीड़ा जीवन भर
जिन्होंने आप पर जुल्म ढाए, सावधान वे तो ऐसा आगे भी करेंगे
मत करना बखान अपने कष्टों का हर एक के सामने
सुनने वाले बहुत मिलेंगे, असली मर्म जानने वाले कम ही होंगे।
जहाँ तक हो सके अपनी ताड़ना को दिल में छुपाए रखना,
जग भरा पड़ा है यातनाओं से इनके आगे हमें नहीं हारना।
मत पालन नफरत उनके खिलाफ जिन्होंने आपको दिए हैं दुःख,
नजरअंदाज करना घाव देने वालों को
घृणा भरे दिल में नहीं रह पाता है प्रभु
घृणा से ग्रसित मन में न होती है शांति व न मिलता है सुख।





जन्त का सपना व मस्तिष्क को परामर्श (सत्कर्म करते रहो बुरे सपने कम आएँगे)

पलक लगते ही मैं पहुँच गया जन्नत के द्वार पर,
खोले पट दरबानों ने, दिखे देवता अपने आसनों पर।
पहचान गया इंद्रदेव, यीशु व रिजवाना¹ को,
झट खड़े हुए सब, दिया बराबर का आसन मुझको।
ख्वाहिश कि मैंने वहाँ के बाशिंदों से मिलने की,
हाजिर हो गए सब, हुक्म हुआ पहचान करो अपनों की।
स्तब्ध रह गया जब नहीं दिखे जो मेरे ख्यालो में थे वहाँ रहने के
लायक,

गलत था मेरा अंदाज वे सब तो थे वास्तविक खलनायक
प्रफुल्लित हुआ जब नजर आए बापू² लाल बहादुर³
अब्दुल कलाम⁴ सलमा बेगम⁵ व अन्य महानायक।
छू गया यह दृश्य दिल को सपने में भी भर आई आँखें मेरी,
कई अन्य महान हस्तियाँ भी थी बेहद नेक व प्यारी-प्यारी।
हाँ, दिखी मेरी नाथी दादी, देवकी चाची व सावित्री भाभी,
जो थी अपने काल की सच्ची विभूतियाँ
उन्होंने तो जीते जी ही पा ली थी स्वर्ग की चाबी।
सुख-चैन का दृश्य देख इच्छा जाहिर की मैंने वहाँ रहने की,

नहीं सुनी गई यह पुकार सोच रहा था दुबारा गिड़गिड़ाने की
 यह क्या? सुंदर सपना टूट गया सुनकर टंकार मोबाइल की।
 फोन को बंद नहीं करने की गलती महंगी पड़ी,
 इसकी तरंगों ने भी नुकसान किया मेरी देह का रात भर
 बेहद वेदना जरूर थी क्योंकि सुंदर सपना टूटा था अनघड़ी
 अगर न टूटता ख्वाब व न मिलती अनुमति दूसरी अर्जी पर
 तो भी वहाँ जरूर लुत्फ उठाता घड़ी दो घड़ी।
 लग गई फिर आँख और आया एक गजब का सपना,
 बन गया मैं एक बहुत बड़ा न्यायाधीश वह करने लगा सही न्याय
 नहीं सुनी किसी की सिफारिश न देखा कोई अपना पराया
 ध्येय और काम सिर्फ एक ही था सही न्याय सबको देना।
 वाह रे मस्तिष्क, मान गया मैं तुझको तू तो सपनों में भी करता है
 सही न्याय,

अब समझा तेरे मूल रूप में कहीं भी नहीं है कोई अन्याय।
 पर समझा नहीं क्यों करता है जागृत अवस्था में धोखा-धड़ी?
 मंथन करना होगा ऐसी नाकाम लते तुझ में क्यों पड़ी?
 करना होगा सुधार व्यवहार व सोच विचार में,
 कुछ और समय दूँगा सेवा व उपकार करने में
 ताकि रह सकूँ हाजिर हरदम सांचे दरबार में
 इसी से सुकून और पनाह मिलेगी स्वर्ग व शोभा इस भव्य जहान में।
 मेरे अनमोल मस्तिष्क एक और जरूरी बात,
 डरावने सपने करते हैं मुझे पसीने में तर
 शुक्र है जान नहीं निकलती पर तू दे देता है असली मात
 क्यों उखाड़ता है गड़े मुर्दे व करता है मेरी रात्रि खराब

पुराने दुखों को याद करने से कुछ नहीं लगने वाला तेरे हाथ।
जब लगे सब वास्तविक तो दिल सपने में हो जाता है बेहाल,
मत कर देना काल्पनिक माहौल में इसे हलाल
आशंका पूरी है उस क्षणिक तनाव के आघात से
कहीं बंद ना हो जाए मेरा दिल जो है असली लाल।
गूढ़ रहस्य सुनले मत करना कोई गुमान,
दिल तेरे बिना धड़क लेगा पर तू होगा उसके बिना कुछ पलों का ही
मेहमान

याद रख सुनले मेरा यह फरमान
तुझे सब पता है फिर भी कहूँगा
कभी भी अच्छा नहीं होता तनिक भी अभिमान
ज्ञात है सुनता नहीं तू आसानी से व न लेता किसी से ज्ञान
जानता हूँ तेरे पास है खुद का असीम खजाना
पर जानकर भी तू रहता है अक्सर अनजान।
क्यों रखता है तेरा बहुतेरा भाग सुषुप्त अवस्था में और हो जाता है
आसानी से बेलगाम,
अब श्रवण कर ले ध्यान से, नहीं करने दूँगा तुझे आराम।
मानता हूँ मैं नहीं बन पाऊँगा कोई बुद्ध,
सतत प्रयास व ध्यान से मैं लूँगा तेरी-मेरी सुध।
ढूँढ लूँगा असली गुरु व उसकी पनाह में लगाऊँगा सतत ध्यान,
ध्यान, ज्ञान व गुरु की शिक्षा से जरूर पाऊँगा मैं सुज्ञान।

सन्दर्भ

1. रिजवाना -स्वर्ग का संरक्षक
2. बापू-मोहनदास करमचंद गांधी

3. लाल बहादुर शास्त्री-भारत के पूर्व प्रधानमंत्री
4. अब्दुल कलाम- विश्व प्रसिद्ध वैज्ञानिक एवं भारत के पूर्व राष्ट्रपति
5. सलमा बेगम- हमारी कर्मठ, पाक व नेक खानसामी जिसने हमारी बहुत सेवा की व प्यार से खाना खिलाती थी।





मेरी शव यात्रा का गजब का सपना

सपने में देखा मेरी शव यात्रा जाते हुए,
भ्रम में था जगत सूना हो जाएगा मेरे बिना
स्तब्ध रह गया देख भीड़ मेरी जगह लेने के लिए।
कितने अंधेरे में जीता है मानव,
क्या-क्या जाल बिछाकर मचाता है तांडव।
स्वप्न सीख दे गया मत पड़ो झूठे घपलों में,
तुरंत सुधरो, पकड़ो सच को इसी जीवन में।
वरना आत्मा तड़पेगी सुनकर अंतिम गीत,
"राम नाम सत्य है सत्य बिना गति नहीं"¹
मिट्टी में मिट्टी मिलेगी तब देर हो जाएगी मेरे मीत^{2,3}।
खुश हुआ मैं, जब सुना कुछ को कहते नेक था बंदा,
अधिकतर तो कर रहे थे मोबाइल पर अपना-अपना धंधा।
देख जमघट कई कपाल क्रियाओं का मरघट में,
बहुत कम के थे असली अश्रु नयनों में।
कुछ बौछार कर रहे थे घड़ियाली आंसुओं की,
बहुतों को तो जल्दी थी घर वापस लौटने की।
हाँ, मैं खुश नसीब था, मुझे चार अपनों ने उठा रखा था,

मैंने वह मंजर भी देखा जहाँ मुर्दों का ढेर लगा था
 उनके अपनों ने उन्हें नकारा था
 कोरोना काल में यह दर्दनाक नजारा आम था।
 सपना दिखा गया असलियत,
 शायद मेरे भी कांधे गायब होते⁴
 मुझे कोरोना नहीं था यही थी हकीकत।
 मेरी आँखों में आँसू, अजीब नजारा था,
 कामिनी, कंचन, कीर्ति के लोभ से मुक्ति नहीं पाई
 मरघट पर यह अंतिम असली अफसोस था
 बहुत देर हो गई, अब वक्त कहाँ था?
 सारा भ्रम टूटा, गलतफहमियाँ दूर हुई,
 दोष दूसरों को देता रहा, मेरा कसूर भी कम नहीं था
 देर से ही सही स्थिति साफ तो हुई
 सपना सच्चा व व्यवहारिक था,
 झूठ व मिलावट का कोई भी अंश नहीं था।
 भाइयों बहनों, सीख जरूर लेना,
 वरना पड़ेगा अंतिम समय पछताना।
 एक दोस्त आया भागता हुआ यात्रा में शामिल होने के लिए,
 जोर से बोला "वसीयत में इनकी इच्छा थी देह-दान की"
 मान गए सब रखा मुझे लकड़ी वाले ट्रक में
 हो गए सब गायब, चली गाड़ी मेडिकल कॉलेज के लिए।
 सब बोल रहे थे होने दो इनकी अंतिम इच्छा पूरी,
 मैं खिलखिला उठा, चलो आखिरी मन्त्रत तो नहीं रही अधूरी।

सन्दर्भ

1. हिंदुओं में जब शव को ले जाया जाता है तो लोग रास्ते भर "राम नाम सत्य हैं" बोलते जाते हैं।
2. "और अपने माथे के पसीने की रोटी खाया करेगा और अंत में मिट्टी में मिल जाएगा ;क्योंकि तू उसी में से निकाला गया है तुम मिट्टी तो ही है और मिट्टी में ही फिर मिल जाएगा।" -पवित्र बाइबल, उत्पत्ति (Genesis) 3-19.
3. "सब एक स्थान से आते हैं, सब मिट्टी से बने हैं और सब मिट्टी में फिर जाते हैं। " -पवित्र बाइबल, सभोपदेशक (Ecclesiastes) 3-20.
4. मृतक को अपने कंधों पर उठाकर दाह -संस्कार के लिए ले जाने वालों को कांधे कहा जाता है।





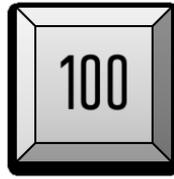
मृत्यु पर जीत (बन्धन मुक्ति का उत्सव)

मृत्यु है अंतिम परम सत्य जो कराती मुक्त हर बंधन से,
डरना क्यों जब बच नहीं सकते इस चिर सत्य से।
नहीं जान पाओगे कब और कैसे होगी मृत्यु, पर होगी जरूर,
करते रहना तैयारी, पर फिक्र मत करना मेरे हुजूर
चिंता तो अवश्य कर देगी अधमरा जीने को मजबूर।
पूर्ण आनंद उठाना वर्तमान के हर क्षण का,
जीवन के विशाल समुद्र में रहना हरदम आशावादी
करते रहना चिंतन हर साँस के साथ जीवन के स्वर्णिम काल का।
जरूर रोकना भटकाव करके वश में मन व मोह को,
हो जाएगा निर्वाण अगर करते रहोगे सब कर्म समर्पण अपने ईश्वर
को।

जिन योद्धाओं ने गले लगायी मृत्यु को
अपने सत्य कर्म धर्म के लिए,
वे तो आसानी से कर गए पार इस भवसागर को
व हो गये अमर सदा के लिए।
सक्षम नहीं हूँ, स्वर्ग-नरक व आत्मा के बारे में कुछ लिखने को,
ताउम्र स्वर्ग में वे जरूर रहे हैं जिन्होंने कष्ट नहीं दिया औरों को

लालची, पथभ्रष्ट व दुष्ट तो पाप जरूर कमाते हैं ताउम्र
 और दे जाते हैं मरणोपरान्त घोर आपदाएँ सारे परिजनों को।
 सटीक राय-धन, जायदाद का बंटवारा ठीक रखना,
 चूक मत जाना, त्रुटिहीन वसीयत जरूर बनाना
 ताकि ना पड़े औलादों को कोर्टों के चक्कर लगाना।
 मर्द हो तो कह देना, अर्धांगिनी से,
 ना तोड़े चूड़ियाँ पत्थरों से, न हटाए बिंदिया ललाट से
 नारियों जरूर सुनिश्चित करना
 पिया ना भरे नयनों को अश्रुओं से
 जरूर कहना संतानों से नहीं आऊँगा वापस बेतुके दान-पिंडों से।
 कैसे वर्णन करूँ माता-पिता व अग्रजों की पीड़ा को,
 जिन्हें छोड़ गए हैं उनके अनुज व बेटा-बेटी तड़पने को।
 अनहोनी तो होती रही है, सांत्वना धारण करें सोचकर इसको।
 यकीन है, चालू रखेंगे यार दोस्त महफ़िलें पूरे जोश-खरोश से,
 वैसे भी कोई नहीं रुकता किसी के भरोसे।





उपसंहार

मैंने जो गलतियाँ की, आप वे मत करना,
जल्दबाजी व ज्यादा बोलने से मुझे उठाने पड़े थे कई कष्ट
मैं चूका था, आप खुद की संपूर्ण देखभाल करते रहना
निंदक समीप रखना, अपनी खामियों को सुधारना
आचरण का आँकलन रोज जरूर करना
गपशप, समय की बर्बादी और दिखावे से दूर रहना
जरूरत से ज्यादा कुछ भी ना हो
जरूरी होता है वर्जिश, आराम और खान-पान को भी नियंत्रण में
रखना

कितना ही कठिन हो समय तसल्ली से जीना सीख लेना¹
गतिविधियाँ जो मायने रखती हैं ध्यान उन्हीं पर देना
समय मिले तो डेरियस फोरौक्स की पुस्तक "फोकस ओन व्हाट
मैटर्स" पढ़ना²

लोगों की जितनी हो सके मदद करना पर उनकी मुश्किलों को ओढ़
मत लेना

अपने कर सकते हैं अपमान व दे सकते हैं पीड़ा
सह लेना इसे एक हद तक, उन्हें माफ करते रहना
कोशिश अवश्य करना उनसे जुड़े रहने की
मामला बिगड़ने से तो पड़ सकता है पछताना।

हिचकिचाना मत, अनुचित का प्रतिकार करने में,
रहना अंधविश्वासों से दूर, विश्वास रखना खुद के सत्कर्मों और
भगवान में,
धर्म पूजा पाठ का दिखावा ना हो
ध्यान व इबादत अवश्य करना अपने घर के कोने में
धर्म का दिखावा करने वालों से दूर रहना
ऐसे लोग अनभिज्ञ होते हैं, धर्म के मर्म के बारे में
गड़े हुए मुर्दों को मत उखाड़ना, हाँ उनसे सीख अवश्य लेना
बदलाव जीवन का नियम है, देर ना करना सही बदलाव करने में
अब आ गया है AI का जमाना, जो लिख रही है अनेक भारी ग्रंथ³
कमी है व सदैव रहेगी अपनेपन और कवि जैसे कोमल दिल की
उसमे
कृतज्ञ हूँ आपका, बेहद तकलीफ उठाई है आपने
मेरी इन ऊल-जलूल कविताओं को पढ़ने में
कोशिश अवश्य होगी मेरी आपका यह कर्ज उतारने की
प्रभु अवश्य मौका देगा मुझे इस या अगले जन्म में।

सन्दर्भ

1. तसल्ली के साथ जिंदगी को मुड़कर देखना ही उसे फिर से जीने जैसा है -
खलील जिब्रान
2. FOCUS ON WHAT MATTERS by Darius Foroux, Penguin books,
2023, ISBN10987654321
3. AI-Artificial intelligence -कत्रिम बद्धि



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 ई.) श्रीनगर में पद स्थापित रहते हुए दी गई सेवाओं के लिए आपको राष्ट्रपति द्वारा विशिष्ट सेवा मेडल प्रदान किया गया। 39 वर्ष की 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 के उपरांत आप सोसाईटी फॉर रूरल एजुकेशन एण्ड एंपावरमेंट (SREE) फाउंडेशन, भिलाई (छत्तीसगढ़) के संरक्षक हैं एवं रामकृष्ण मिशन, सी स्कीम, जयपुर के निदेशक मण्डल के सदस्य के रूप में रूरल मोबाईल चिकित्सा इकाई में सप्ताह में दो बार मानद सेवा दे रहे हैं। आपकी आध्यात्म में रूचि के कारण आपने समय—समय पर कल्याण व कल्याण—कल्पतरु, गीताप्रेस, गोरखपुर के लिए लेख भी लिखे हैं।

इस पुस्तक को भी आपकी पूर्व पुस्तकें, “जीवन—दर्शन (जीवन कैसे जीये?)”, “धर्मो का धर्मसंकट” व “मेरे अनुभव और सुझाव” की तरह कॉपीराइट से मुक्त रखा गया है।



हिमांशु पब्लिकेशन्स

प्रथम तल, 2-D, हजारेखर कॉलोनी, कृष्णा कॉम्प्लेक्स के पास, उदयपुर (राज.), फोन: 0294-2421087

4379/4-B, प्रकाश हाऊस, अंसारो रोड, दरियागंज, नई दिल्ली-2, मोबाईल: +91-96109-73739

Web : himanshupublications.com; email : himanshupublications@gmail.com

ISBN : 978-93-6709-137-1

