



अंतरा-शब्दशक्ति

कल शंग धूप के

(आलेख संग्रह)

डॉ. भारती वर्मा बौड़ाई

Urvashi Bourai photography

चित्रांकन - उर्वशी बौड़ाई

कुछ रंग धूप के

कमलवीथि पुष्प-10

(आलेख संग्रह)

डा० भारती वर्मा बौड़ाई

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन

वारासिवनी, मध्यप्रदेश

ISBN- 978-93-86666-39-0



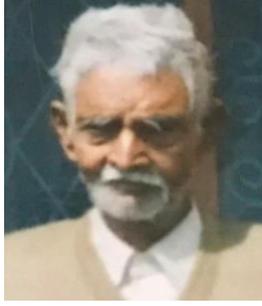
अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन

मुख्य कार्यालय - १५ नेहरू चौक वारासिवनी, जिला बालाघाट (म.प्र.) ४८१३३१
शाखा- एस-२०७, नवीन भवन, इंदौर प्रेस क्लब परिसर, इंदौर (म.प्र.) ४५२००१
दूरभाष- (कार्या.) ०७६३३-२५३१५९ (मो) ९४२४७६५२५९
अणुडाक- antrashabdshkti@gmail.com
अंतरताना- www.antrashabdshakti.com
प्रथम संस्करण २०१८ - डा० भारती वर्मा बौड्राई
मूल्य - ४०.०० रुपये
आवरण चित्र- उर्वशी बौड्राई
मुद्रक- शैलू कम्प्यूटर्स, वारासिवनी

Kuch Rang Dhup Ke By Dr. Bharti Verma Baurai

वैधानिक चेतावनी - इस पुस्तक का सर्वाधिकार सुरक्षित है। लेखक की लिखित अनुमति के बिना इसके किसी भी अंश को फोटोकापी एवं रिकार्डिंग सहित इलेक्ट्रॉनिक अथवा मशीनी किसी भी माध्यम से अथवा संग्रहण और पुनर्प्रयोग की प्रणाली द्वारा किसी भी रूप में पुनरुत्पादित अथवा संचारित प्रसारित नहीं किया जा सकता है। प्रस्तुत पुस्तक की समस्त रचनाएँ लेखक द्वारा अन्तरा शब्द शक्ति प्रकाशन को प्रेषित की गई हैं अतः प्रत्येक रचना की मौलिकता के किसी भी दावे हेतु लेखक जिम्मेदार है। प्रस्तुत पुस्तक के घटनाक्रम पात्र, भाषाशैली एवं स्थान सभी लेखक की कल्पना है। किसी भी प्रकार के वाद-विवाद के लिए प्रकाशक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

कुछ रंग धूप के



**मेरे ननिहाल के शक्ति स्तम्भ
वात्सल्य के अक्षय भंडार मेरे मामा जी
श्री ओमप्रकाश मूसला जी को
सादर समर्पित**

धूप के रंग मेरे जीवन में एक साथ भरपूर कभी नहीं आये। अपने सिरदर्द की सीमाओं के कारण धूप को खुल कर कभी अनुभव नहीं कर सकी मैं! कभी दरवाजे से झाँकते हुए, कभी बरामदे में सिर पर शॉल डाल कर पसरी धूप को निहारते हुए, कभी खिड़कियों से छन कर आती धूप के रंग मेरे हिस्से में आये। अंतरा भी मेरे लिए एक एक ऐसी खिड़की बन कर जीवन में आई जिसमें से छन कर आती, झाँकती हुई धूप के कुछ रंग विभिन्न विषय रंगों में ढल, मेरी लेखनी से उतर कर शब्द बद्ध हुए।

कुछ विषय मेरे मन के बहुत निकट हैं तो कुछ मन के द्वार को खटखटाते प्रतीत होते हैं तो कुछ मनो-मस्तिष्क को मथते-उद्वेलित करते रहते हैं। इन्हीं के साथ विचरती-भटकती मैं कभी कहीं पहुँचती हूँ तो कभी राह भटकती भी रही हूँ, पर रुकती नहीं। यह न रुकना ही गति देता है मुझे, जीवन को, लेखनी को। तब विभिन्न माध्यमों से मिलती रही धूप के अमूल्य रंग विषयों में ढल कर उतरते जाते हैं, उतरते जाते हैं और उतरते जाते हैं जो मुझे कहीं विश्राम नहीं लेने देते। इसी में निहित हैं आनंद और सुख के वो क्षण जिनके लिए ही तो सृष्टि द्वारा जैसे यह चक्र रचा गया है।

बहरहाल अपने हिस्से में आई धूप के रंगों में सराबोर हूँ। मेरी इस किताब में शामिल आलेख निम्नलिखित हैं जिन पर आपकी प्रतिक्रिया कि प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा रहेगी।

**डा० भारती वर्मा बौड़ाई
07 नवम्बर 2018**

अनुक्रमणिका

1. भक्ति के अनेक रूप	5
2. स्वयं से अच्छा समालोचक कोई नहीं	6
3. वैवाहिक जीवन में बिखराव, कारण और बचाव	8
4. स्वस्थ भारत के लिए स्वच्छता जरूरी	9
5. तनाव से मुक्ति के उपाय	10
6. असहनशीलता का वातावरण	12
7. चिंता छोड़ सार्थक चिंतन की ओर कैसे बढ़ें	14
8. संगीत और स्वास्थ्य	16

भक्ति के अनेक रूप

भक्ति, जिसमें निहित है विश्वास, निष्ठा, ईमानदारी, समर्पण, प्रेम, प्रीत सबकुछ। जहाँ यह सब है वही भक्ति की पराकाष्ठा है, वही भक्ति का उदात्त है।

भक्त आपने आराध्य को अपनी भक्ति में विभिन्न रूपों में देखता है और उसकी भक्ति में लीन रहता है। भक्ति भी ऐसी जहाँ अपना कुछ है ही नहीं। हर काम अपने आराध्य को समर्पित। हर जगह, हर समय प्रकृति के कण-कण में भक्त अपने आराध्य को ही पाता है। न वह डरता है, न वह सोचता है। अपने को वह अपने आराध्य पर छोड़ देता है। जहाँ भावना, श्रद्धा, निष्ठा, विश्वास, ईमानदारी का ऐसा अभूतपूर्व संयोजन कर भक्त अपने आराध्य की भक्ति में अहर्निश लीन रहता है वहाँ आराध्य ही अपने भक्त की हर समय चिंता और रक्षा करते हैं।

मीरा ने कृष्ण की ऐसी भक्ति की कि सब कुछ छोड़ना स्वीकार किया, लोकलाज की परवाह नहीं की, पर अपने आराध्य कृष्ण के प्रति अपनी भक्ति और प्रीत को नहीं छोड़ा। तुलसीदास जी ने राम के प्रति अपनी भक्ति स्वामी-सेवक के रूप में जिया तो सूरदास ने सखा भाव से कृष्ण के प्रति अपनी भक्ति को जिया। रैदास, चैतन्य महाप्रभु भी कृष्ण भक्ति में इसी तरह समर्पित थे। हनुमान जी की राम के प्रति भक्ति जग प्रसिद्ध है।

प्रेम में जब श्रद्धा का भाव अपनी पूर्ण पराकाष्ठा पर पहुँच जाता है तब वह भक्ति के रूप में पहुँच जाता है। लौकिक संबंधों में भी जब कोई देह से परे होकर अपने संबंध को देह से हट कर संपूर्ण सृष्टि में, प्रकृति के कण-कण में देखने-जीने लगता है तो प्रेम की यह पराकाष्ठा भक्ति में परिवर्तित होकर आध्यात्मिक यात्रा के आरंभ का सूत्रपात करती है।

देश के प्रति अपनी भक्ति की अटूट पराकाष्ठा के चलते ही हमारे देश के क्रांतिकारियों... रामप्रसाद बिस्मिल, चंद्रशेखर, भगत सिंह, अशफाकउल्ला, सुखदेव, राजगुरु, वीर सावरकर आदि न जाने कितने क्रांतिकारियों ने परिवार को त्याग कर जेल की यातनाएँ सही और अपने प्राणों का बलिदान दिया। यह देश के प्रति उनकी भक्ति का अटूट जज्बा और समर्पण ही तो था, तभी उन्हें अपने देश और देशवासियों के भविष्य के अतिरिक्त कुछ और दिखता ही नहीं था।

व्यक्ति जो भी कर्म करे, जिसका भी ध्यान करे, जिसके बारे में भी सोचे, पूरी निष्ठा, विश्वास, समर्पण और ईमानदारी से करे और निभायेतो वही भक्ति का एक रूप है और ऐसा रूप सदा सर्वप्रिय, सर्वग्राह्य, अनुकरणीय होता है, काल से परे होता है, अजर-अमर होता है।

स्वयं से अच्छा समालोचक कोई नहीं

बहुत ही महत्वपूर्ण और सुंदर विषय है गहन चिंतन के लिए। जिस तरह हम स्वयं स्वस्थ, सुंदर दिखने के लिए चिंतन करते हैं, जहाँ गलती होती है, कोई कमी रह जाती है उसे दूर करते हैं यही स्वस्थ समालोचना की प्रक्रिया है जिसे हम स्वयं निभाते हैं। अपने गुण और दोषों के विषय में स्वयं अपने से अधिक और कोई नहीं जान सकता। इसीलिए जब हम स्वयं अपना आकलन करते हैं तो उस समय दूसरों की दृष्टि और सोच को भी हम ध्यान में रखते हैं और अपना आत्मविश्लेषण करते हैं। आत्मविश्लेषण समालोचना का ही दूसरा नाम है। अपनी कमियों को देखने पर उनसे निराकरण का उपाय सोचना, सही को समझते हुए उस पर चलना और अपने कर्म का धर्म निवाहना...समालोचना इसी तरह अपना धर्म निभा कर हमें सँवारती है, निखारती है।

जीवन का कोई भी क्षेत्र हो...शिक्षा प्राप्त करने का, शिक्षा देने का, समाज सेवा का, साहित्य सृजन का, खेल, फिल्मों, राजनीति, नृत्य, गायन, चित्रकला का क्षेत्र हो, मोहल्ला-पड़ोस हो...कहीं भी आलोचकों, समालोचकों और निंदकों की कमी नहीं है, संबंधी तो निंदक ओर आलोचक की भूमिका बखूबी निभाते हैं। कहीं व्यक्तिगत ईर्ष्या होती है, कहीं हमें पीछे छोड़ आगे निकलने की चाह, कहीं अपनी ही अकर्मण्यता होती है, कहीं हमारी सफलता-असफलता इसका कारण बनती है और सभी को निंदकों, आलोचकों से दो-चार होना पड़ता है। प्रशंसक और समालोचक और वो भी सच्चे, कोई बहुत ही भाग्यशाली हो, उसे ही मिलते हैं। ऐसे में स्वयं हमारी ही भूमिका महत्वपूर्ण हो उठती है कि हम अपने विवेक से किसे ग्रहण करें और किसे छोड़ कर स्वयं को और स्वयं के व्यक्तित्व को सँवारने का कर्म अनवरत करते रहें।

आलोचना सीधे-सीधे आप पर वार करती है, जिससे आपका आत्मविश्वास टूट सकता है, आप निराशा के गहन गर्त में गिर सकते हैं, अपना काम करना छोड़ सकते हैं। अब फिर से यहाँ आपको सच्चे मित्र की आवश्यकता होती है और माता-पिता से बढ़ कर कोई सच्चा मित्र नहीं हो सकता, जो ऐसी और किसी भी परिस्थिति में आपको सँभालते हैं और सदा साथ देते हैं। ये आपके आलोचक, समालोचक,

प्रशंसक, निंदक, पथप्रदर्शक सब कुछ होते हैं जिन पर हम आँख मूँद कर विश्वास कर सकते हैं।

प्रशंसक केवल हमें आत्ममुग्ध बनाते हैं। वे हमारे चारों तरफ एक ऐसे रंगीन संसार का जाल रच देते हैं कि हम उससे बाहर निकल कर कुछ सोच ही नहीं पाते और जहाँ होते हैं बस वहीं सिमट कर रह जाते हैं, आगे नहीं बढ़ पाते। कभी-कभी चलचित्र जगत में सफलता के शीर्ष पर रहे व्यक्ति असफलता को झेल नहीं पाते। वे स्वीकार ही नहीं कर पाते कि कोई भी सफलता के शीर्ष पर सदा नहीं रह सकता। अपने चाटुकारों के घेरे में फँस कर, जो उन्हें संसार की वास्तविकता से अनजान बनाये रखने में लगे रहते हैं, अपना जीवन शराब में बर्बाद कर डालते हैं। वे विवेक से, एक समालोचक की दृष्टि से अपना आकलन नहीं करते कि अपने काम का मार्ग भी बदलना पड़ता है। आज उन्हीं के समय के कितने ही अभिनेता अलग-अलग तरह की भूमिकाएँ करते हुए आज भी सक्रिय हैं और स्वस्थ मन लिए काम कर रहे हैं।

सही रास्ता दिखाने का काम समालोचक सीधे ढंग से नहीं, बल्कि घूम-फिरा कर इस ढंग से करता है कि सामने वाले को बुरा भी नहीं लगता और वह अपनी कमियों को समझ कर उसके निराकरण के उपाय करने में स्वयं सक्रिय हो जाता है। उत्तराखंड के सबसे पहले मुख्यमंत्री में यह खूबी कूट-कूट कर भरी हुई थी। वे बहुत अच्छे समालोचक थे। सच्चे मन से ईमानदारी से अपनी बात इस तरह कहते थे कि सामने वाला समझ जाता था कि वह गलती कर रहा है और उसे समझने की आवश्यकता है। उनके इसी गुण के कारण उनके इस दुनिया से चले जाने के बाद भी लोग उन्हें याद करते हैं। तो समालोचक इस तरह कार्य करता है।

ये सब हमें किसी न किसी रूप में मिलते ही हैं। इनसे बचा नहीं जा सकता, लेकिन अपने आँख-कान खुले रख कर, अपने विवेक से हम इन सबकी सहायता से अपने को, अपने व्यक्तित्व को लगातार सँवारने का काम करते रह कर निर्विघ्न बिना प्रभावित हुए अपने कर्मपथ पर बढ़ते रह सकते हैं। जरूरी है अपना दृढ़ आत्मविश्वास और विवेक। याद रखिए... ये ही सबसे बड़े और सबसे अच्छे-सच्चे समालोचक हैं। इन्हें साथ लेकर चलेंगे तो जीवन में पराजित होंगे ही नहीं, होंगे तो ये आगे बढ़ कर संभाल ही लेंगे।

**"हम स्वयं ही हैं अपने व्यक्तित्व के निर्माण कर्ता,
जो मिले राह में विवेक से साथ उसका लीजिए।"**

वैवाहिक जीवन में बिखराव, कारण और बचाव

हमारी भारतीय संस्कृति में विवाह एक ऐसा अनुपम और अलौकिक बंधन है जिसकी देवता तक भी कामना करते हैं, पर वर्तमान समय में पुरुष प्रधानता अनेक विकृतियों से ग्रसित हो चुकी है। दूसरी तरफ़ वर्तमान की शिक्षित और स्वावलंबी नारी पुरुष के अहंकार को उस तरह से तुष्ट नहीं कर पाती है जिस तरह से दो या तीन पीढ़ी पहले की नारी करती थी। पुरुष अपनी प्रधानता छोड़ना नहीं चाहता और स्त्री उसकी प्रधानता को स्वीकार नहीं कर पाती। परिणामस्वरूप परिवार बिखर जाता है।

कमजोर व्यक्तित्व के पुरुष समाज की दकियानूसी अपेक्षाओं जैसे जोरू का गुलाम नहीं बनना है, स्त्री की गुलामी नहीं करनी है आदि आदि, को पूरा करने का प्रयास करते हैं, जिसके कारण स्त्री मानसिक और शारीरिक दोनों प्रकार के कष्ट पाती रहती है। अनेक बार यह भी परिवार के बिखरने का कारण बनता है। पुरुषों और स्त्रियों के द्वारा बनाए इतर प्रेम संबंध भी एक महत्वपूर्ण भूमिका इस बिखराव में निभाते हैं।

बिखराव के लिए स्त्रियाँ भी जिम्मेदार हैं। स्त्रियों द्वारा पुरुषों से अत्यधिक अपेक्षाएँ, भौतिक साधनों की आकांक्षाएँ चाहे अपने पैसों से या रिश्तत से पूरी करने की इच्छाएँ भी परिवार को ले डूबती हैं।

निसंदेह समाज बदल रहा है। पहले की अपेक्षा पुरुषों की प्रधानता घट रही है। स्त्री और पुरुष के बीच समानता बढ़ रही है। सामाजिक परिवर्तन होने में समय लगता है, थोड़े बहुत रीति-रिवाज चलते रहते हैं। यहाँ पर स्त्रियों को थोड़ा धैर्य करना चाहिए और समाज के बदलने की गति के साथ सामंजस्य रखना चाहिए। यह सामंजस्य न रख पाने के कारण भी परिवार बिखरते हैं।

पुरुष यह समझे कि उसकी पुरातन प्रधानता का वर्तमान युग में कोई महत्व नहीं है तो स्त्री भी यह समझे कि यह प्रधानता समाप्त होने में और पुरुष को यह बात समझ आने में थोड़ा समय लग सकता है। मेड फ़ॉर ईच अदर जैसी लुभावनी अपेक्षाएँ छोड़ कर स्त्री-पुरुष दोनों के द्वारा सामंजस्य के लिए रास्ता बनाया जाए। जो उपलब्ध है उसी में प्रसन्न रहा जाए।

जीवन, जगत और समाज के कल्याण हेतु पति-पत्नी मिल कर कुछ करें, दोनों एक-दूसरे को महत्व देना सीखें तो परिवार बिखरेंगे नहीं बल्कि सभी के लिए प्रकाश स्तंभ के समान मार्ग दिखाने वाले आदर्श परिवार बनेंगे।

स्वस्थ भारत के लिए स्वच्छता जरूरी

हमारे मूल संस्कारों में स्वच्छता का महत्व अति प्राचीन काल से रहा है। स्नान अति महत्वपूर्ण रहा है। किंतु औद्योगिक क्रांति, औपनिवेशिक शासन, भ्रष्टाचार और वोट बैंक की राजनीति ने हमारे देशवासियों या यों कहें कि देश के कर्णधारों को सत्ता प्राप्त करने तथा सत्ता को बनाए रखने के प्रयासों में इतना व्यस्त कर दिया कि उन्हें इस ओर भी ध्यान देने का समय नहीं मिला कि हमारे हाट-बाजार, नदी-नाले, झीलें, जंगल, पहाड़, रास्ते और मोहल्लों की गलियों की नालियाँ सभी गंदी होती जा रही हैं। बीमारियाँ फैलने के लिए अनुकूल वातावरण विकसित हो रहा है। वायु, जल, मिट्टी सभी दूषित हो गए हैं। रासायनिक खादों, कारखानों के धुएँ तथा रासायनिक कचरे ने भोजन, पेयजल तथा पेय पदार्थों को भी विषैला बना दिया है। स्वच्छ भारत अभियान से कुछ गलियाँ, सड़कें, शौचालय तो साफ हो जायेंगे मगर पर्यावरण की स्वच्छता अति आवश्यक है। नदियों का जल स्वच्छ हो, वायु शुद्ध हो तथा दूध एवं खाद्य पदार्थ रासायनिक खादों, कीटनाशकों से मुक्त हों तो ही बढ़ती बीमारियाँ, गिरता स्वास्थ्य स्तर... इन सभी से पीछा छूट सकता है।

कचरे का निस्तारण आधुनिक ढंग से हो, कारखानों पर कड़े पर्यावरण मानक कड़ाई से लागू हों, भोजन एवं पशु चारा जैविक खेती से उपलब्ध कराया जाये तथा नदी-नालों को साफ किया जाये तभी वास्तविक सफाई भी होगी और स्वास्थ्य का रक्षण भी।

इसके साथ ही सबसे अधिक आवश्यकता आज इस बात की है कि हर व्यक्ति इस ज़िम्मेदारी को समझे और सफाई का आरंभ स्वयं से, अपने घर से करे। इस तरह जब हर व्यक्ति इसे अपना कर्तव्य मान कर निष्ठापूर्वक साफ-सफाई में लगेगा तो स्वयं ही यह जन अभियान का रूप लेकर जन-जन को स्वच्छता के प्रति जागरूक और प्रेरित करेगा। तब “स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत “ का सपना पूरा होगा।

तनाव से मुक्ति के उपाय

जीवन की आपाधापी, स्वयं ओढ़ी महत्वाकांक्षाओं का बोझ, नौकरी और घर में संतुलन बैठाने का बोझ, आधुनिक जीवन शैली से उपजी समस्याओं को सुलझाने का बोझ, उसकी साड़ी मेरी साड़ी से सफेद कैसे... जैसी सोच लेकर हर समय होड़ करने का बोझ आदि आदि.... और भी न जाने कितने ही कारण गिनाए जा सकते हैं जो मानव के लिए तनाव का कारण बन रहे हैं। तनाव कितनी ही और समस्याओं को जन्म दे रहे हैं यह दिन- प्रतिदिन दिखाई दे ही रहा है।

तनाव से मुक्ति पाने के उपायों को सोचने पर मैं यह पाती हूँ कि सबसे पहले हर व्यक्ति अपना आत्मविश्लेषण करे, अपनी कार्य प्रणाली, अपनी सोच पर विचार करे। तब वह पाएगा कि तनावों के बहुत से कारण उसने स्वयं पैदा कर रखे हैं। फिर उस पर चिंतन, मनन और मंथन की प्रक्रिया से गुजरे। कारण स्पष्ट होने लगते हैं तो निदान आसान होता है। ठीक वैसे ही, जैसे हम डॉक्टर के पास जाकर अपने शरीर की परेशानियों के लक्षण बताते हैं और तब वह हमें दवाई तथा उसके साथ ही अन्य करणीय उपाय भी बताता है।

होता यह है कि हम दवाई तो फिर भी खा लेते हैं, पर अन्य उपायों जैसे खानपान, व्यायाम, योग, सैर आदि अपने आलस्य के कारण नियमित नहीं कर पाते। समस्या बनी रहती है।

पहला उपाय.. अपने आलस्य पर विजय पाना है। जो कल करने के लिए सोचते हैं उसे आज और अभी से करना आरंभ कर देना है। दूसरी बात,.. अपने माता-पिता के जीवन का अध्ययन करें। तब हम पाएँगे कि शारीरिक श्रम उनके समय की आवश्यकता के कारण उनके जीवन का अभिन्न अंग था। इसी कारण पाचन क्रिया ठीक रहती थी। जो खाते थे वो पचता था। डाईटिंग की आवश्यकता ही नहीं थी। आज के और अपने समय के अनुसार छोटे-छोटे कामों को अपने हाथों से करने की आदत डालें, नौकरों पर बड़े कामों की ज़िम्मेदारी रखें तो अपने इस बदलाव से मिली प्रसन्नता भी तनाव को दूर करने में सहायक होती है।

तीसरा... अपनी दूसरों से होड़ करने की, ताका-झाँकी करने की विकृत मानसिकता और सोच से बाहर निकलें। अपनी सीमाओं में रह कर अपने काम करेंगे तो अधिक खुशी पायेंगे और तब शरीर में तनाव उत्पन्न करने वाले रसायन कम बनेंगे।

अपना दुःख औरों से छोटा समझें, दूसरों के लिए कुछ अच्छा, कल्याणकारी काम करें, भागदौड़ में उलझ कर दबी-खोई अपनी रुचियों को जगाएँ, अपनी पाक कला के शौक को जगा कर नए-नए प्रयोग करें, संगीत सुनें, गुनगुनाएँ काम करते हुए और मन करें तो गाएँ, नृत्य करें, पेंटिंग का शौक है तो रंगों से खेलें, घर की सफाई कर सजावट को बदल डालें।

कितने काम हैं करने को और हम तनाव के संसार में उलझ कर बैठ गए हैं। एक और काम भी है। मित्र बनाने में रुचि है तो सबसे पहले अपनी रुचि के अनुसार वाली पुस्तकों से मित्रता कीजिए। देखिए फिर सच्ची मित्र बन कर कैसा साथ निभाती हैं ये!

घर के बच्चों के साथ बच्चा बन कर, उनकी शैतानियाँ, क्रिया-कलापों में शामिल होकर अपना बचपन जीने में भी लीगिए कभी-कभी। घर से बाहर निकल कर उनको देखिए जिनके पास आपसे कम है, पर वो आपसे ज्यादा खुश हैं।

ईश्वर ने जो दिया है वह बहुत अधिक है... इस सोच को अपना कर सुबह उठते ही ईश्वर का धन्यवाद करें कि उसने आज को जीने का एक दिन और हमें दिया।

इतना सब करने के बाद तनाव भला साहस हो सकता है आपके पास आने का! आता भी है तो कुछ देर गप्पें लड़ाइये, चाय-वाय पिला कर, मिठाई आदि खिला कर अतिथि की तरह विदा कर दीजिए। देखिए....बसेरा न करने पाए वो आपके मन में। इतना ध्यान तो हम रख ही सकते हैं न!

असहनशीलता का वातावरण

असहनशीलता और सहनशीलता ये मानव स्वभाव रूपी सिक्के के दो पहलू हैं। सहयोग, त्रेता, द्वापर और कलियुग.. हर युग में ये दोनों गुण और अभिनेता मनुष्यों में सदा से रहें हैं। क्या सहन करना और क्या सहन नहीं करना...न्याय के आधार पर दोनों की ही सीमाएँ आ जाती हैं।

कभी-कभी हमें वातावरण अपने दृष्टिकोण के अनुसार भी दिखाई देता है। अगर हम मानव जीवन की सभी दृष्टियों, आयामों, धार्मिक, सामाजिक मान्यताओं की दृष्टि से देखें तो आज असहनशीलता अपने निम्नतम स्तर पर है। होता यह है कि भूतकाल की बुराईयाँ हमारी आँखों से ओझल हो चुकी हैं, वर्तमान की बुराईयाँ हमारी आँखों के सामने हैं। पुराने को अच्छा कहते रहना एक आम चलन है पर यह बिलकुल सही नहीं है।

सहनशीलता का पाठ हम वैदिक युग से ही पढ़ रहे हैं। सर्वे भवन्तु सुखिनः हम युगों-युगों से बोल रहे हैं। अशोक के शिलालेखों में यह लिखा मिलता है कि सभी जाति, धर्म वाले अलग-अलग मोहल्ले न बसाएँ बल्कि सभी प्रकार के लोग सभी जगह पर मिश्रित होकर रहें। मध्यकालीन आक्रमणों और देश के बँटवारे जैसी घटनाओं के बाद भी हमने अपनी सहनशीलता नहीं छोड़ी। देश का संविधान धर्मनिरपेक्ष बना। आज भी एक राजनैतिक हलका स्वयं को दूसरे से अधिक सहनशील दिखाने की होड़ में लगा है। भूतकाल की अनेक सामाजिक बुराईयाँ समाप्त हो रहीं हैं, समाप्त हो भी गई हैं। अनंत विभिन्नता, अति विशालता के होते हुए भी अंततः हमारा समाज सहनशीलता के मार्ग पर ही चल रहा है। यह बात अलग है कि कुछ लोग किसी एक घटना को लेकर किसी राजनैतिक उद्देश्य से मीडिया का हाथ थाम कर यह दिखाने का भरसक प्रयास करते हैं कि वातावरण पर असहनशीलता हावी है। हम यह भूल जाते हैं कि आज से कुछ दशकों पहले तक सूचनाएँ संपूर्ण विश्व तो क्या एक देश में भी पूरी तरह नहीं पहुँच पाती थीं। अच्छी-बुरी बातें पहले भी थीं, आज भी हैं मगर आज दिशा सुधार की ओर है।

हम अपने ही देश के इतिहास से अगर दो समय बिंदुओं की तुलना करें तो पाएँगे कि पहले की तुलना में आज समाज में असहनशीलता का वातावरण घटा है। १९४७ और २०१८ की अगर हम तुलना करें तो निम्नलिखित तथ्य सामने आते हैं।

१- प्रजातंत्र अधिक मजबूत हुआ है। सामाजिक बुराईयाँ जैसे सती, दहेज, छुआछूत, अनमेल विवाह आदि में किसी न किसी दृष्टि से कमी आई है और कानून एवं न्यायपालिका इसके प्रति अधिक सतर्क हुई है।

२- आज भुखमरी, किसानों की आत्महत्या, कुपोषण, दुर्घटना, स्वास्थ्य, पर्यावरण, स्त्रियों के विरुद्ध अपराध आदि हैं मगर इनकी सूचनाएँ और आँकड़े भी हैं। इन समस्याओं का समाधान माँगता जागरूक समाज और मीडिया के आगे नेताओं का छूटता पसीना सुधरते समाज का प्रतीक है।

३- १९४७ की तुलना में आज आर्थिक स्थिति काफी अच्छी है। अनेक समाज कल्याण, शिक्षा, स्वास्थ्य आदि की योजनाएँ जिनमें सभी सरकारों का सहयोग रहा है, समाज पर सकारात्मक प्रभाव डाल रही हैं।

४- देश आजाद होने के बाद से सभी सरकारों ने सांप्रदायिकता को अपने-अपने ढंग से दूर करने का प्रयास किया है और आँकड़े गवाह हैं कि सांप्रदायिक दंगे बहुत कम हो गए हैं।

५- शिक्षा का स्तर और शिक्षित लोगों की तादाद बहुत बढ़ गई है।

हम लोगों के बहकावे में आकर केवल नकारात्मक बातें ही न देखें बल्कि सकारात्मक और नकारात्मक दोनों का निष्पक्ष आकलन करने पाएँगे कि नकारात्मक बातें हैं मगर कुल मिला कर समाज की दिशा सकारात्मकता की ओर अग्रसर है। असहनशीलता की घटनाओं का दिखना स्वाभाविक है क्योंकि मीडिया उन्हें दिखाएगा ही, किंतु कितनी सकारात्मक सहनशीलता की कितनी बातें हुईं उन्हें चाह कर भी दिखा नहीं पाएगा क्योंकि वे बहुत हैं। जैसे कोई ट्रेन लेट होती है तो उसका समाचार आएगा ही, पर जो बाकी सब समय पर आती-जाती हैं उनकी खबर नहीं दी जाती अर्थात् नकारात्मक समाचार देना मीडिया की मजबूरी भी है।

अतः हम यह कह सकते हैं कि वातावरण में व्याप्त असहनशीलता पर अंततः सहनशीलता ही हावी है।

चिंता छोड़ सार्थक चिंतन की ओर कैसे बढ़ें

बहुत ही कठिन प्रश्न है यह जीवन की परीक्षा का, जिसका उत्तर ढूँढते-ढूँढते कब हम चिंता के भँवरजाल में उलझ कर रह जाते हैं जान ही नहीं पाते और यह हमारे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बनकर साथ-साथ चलने लगती है। चिंता के दुष्परिणामों से भी हम भली-भाँति परिचित हैं, पर तब भी इससे अपना आँचल नहीं छोड़ा पाते और जहाँ भी जाते हैं चिंता भी साथ-साथ यात्रा करती है।

“चिंतायाश्च चितायाश्च बिन्दुमात्रं विशेषतः।

चिता दहति निर्जीवं चिंता जीवन्तमप्यहो ॥

इसका अर्थ यह है कि चिंता और चिता में केवल बिंदु का अंतर है। चिता निर्विवादत को और चिंता जीवित को जलाती है। अब हम थोड़ा पीछे की ओर लौट कर देखें। चिंताएँ पहले भी थीं। पहले संयुक्त परिवार हुआ करते थे। घर-बार, बच्चों की, शिक्षा, विवाह, खेती-व्यवसाय.... सभी की ज़िम्मेदारियाँ और उनसे जुड़ी सभी तरह की चिंताएँ मिलकर बाँट लीं जाती थीं और जीवन एक समान रह पर चलता रहता था। मोहल्ले-पड़ोस, गाँवों में एक का सुख-दुःख सबका सुख-दुःख बन जाता था, तो आसानी से सब मिलजुल कर उसे जीते थे। परिवर्तन प्रकृति का शाश्वत नियम है, तो धीरे-धीरे समय बदला, सुविधाएँ मिलने लगी, शिक्षा का प्रसार बढ़ा, महत्वाकांक्षाएँ बढ़ने लगीं, व्यक्ति के अंदर का मैं अपने पँख फैला कर आसमान में उड़ने की कोशिश करने लगा और कब संयुक्त परिवार एकल परिवार के रूप में बदलने लगे...यह जानना बहुत कठिन नहीं होगा।

परिवार जब एकल परिवार में बदलने लगे तो सुख में खड़े होने वाले तो मिलते पर दुःख-चिन्ताएँ केवल अपने तक ही सीमित होने लगीं। उन्हें झेलना, दूर करना और उनके समाधान निकालना भी अपना ही हुआ, तो उनसे जुड़ी समस्याएँ, संघर्ष- समाधान सब अपने हिस्से आए और चिंता भी...जिसने आज हर व्यक्ति के जीवन में इतना तनाव आ गया है कि उसके कारण छोटे-बड़े सबको व्याधियों ने जकड़ना आरंभ कर दिया है। आज हर तीसरा व्यक्ति तनाव के कारण डायबिटीज़, ब्लड प्रेशर, थायरायड, कैंसर जैसी व्याधियों की चपेट में आता जा रहा है। ये तनाव-चिन्ताएँ महत्वाकांक्षाओं की देन हैं। जब हर व्यक्ति.... मैं, मेरी पत्नी और मेरे बच्चे

या मैं, मेरा घर, मेरा पति, मेरे बच्चे... तक सीमित होता जा रहा है तो उसे इन सबसे तो संघर्ष करना ही पड़ेगा।

अब प्रश्न यह सामने आता है कि चिंता-तनाव को हमने अपने जीवन में आने का अवसर प्रदान कर ही दिया है तो कैसे इसके रहते हुए चिंतन की दिशा की ओर बढ़ा जाए?

जिन समस्याओं का समाधान हो सकता है... उन्हें दूर करने के लिए चिंतन अवश्य किया जाना चाहिए, पर कुछ ऐसे भी समस्याएँ होती हैं जिनका कोई समाधान व्यक्ति के वश में नहीं होता तो हर समय उनका ही चिंतन करते हुए जीते रहने से क्या लाभ? तब होना यह चाहिए कि उन्हें एक ओर दरकिनार करते हुए कुछ सार्थक करने की ओर प्रवृत्त होना चाहिए। कुछ सार्थक करना है तो सोच का दायरा भी विस्तृत करना होगा और अपनी चिंताओं से मुक्त होकर अपने आस-पास, मोहल्ले, समाज में रहने वाले लोगों की ओर देखना चाहिए और उनके लिए कुछ सार्थक करने की ओर सोचना चाहिए।

अपनी हॉबीज़ विकसित करें, लोगों से मिले- जुले, आशिक्षितों को शिक्षित करने के लिए प्रयास करें, बेसहारों के सहारा बनने का प्रयास करें, वृद्धाश्रम में जाकर वृद्धों के बीच रह कर थोड़ा सा ही अपनापन देने की सोचें.... तो देखिए....कैसे चिंता एक तरफ़ और स्वस्थ चिंतन की ओर आपके कदम स्वयं ही उन्मुख होते चले जाएँगे।

आवश्यकता केवल इस बात को समझने की है कि हम बेकार की चिंताओं में उलझ कर, व्याधियों में घिर कर एक अस्वस्थ व्यक्ति बन कर बेचारा सा जीवन जीना चाहते हैं या सही काम काम की चिंता कर, उसके लिए सार्थक चिंतन करते हुए जीवन में दूसरों के लिए कुछ अच्छा और सार्थक करके आत्मसंतोष से भर कर स्वाभिमान के साथ इस दुनिया से जाना चाहते हैं। जब इस संसार में आएँ हैं तो जाना तो सभी को है, पर क्या करके जाएँ..... यह चुनाव तो हमारा अपना हो सकता है। इसके लिए अपने मैं से बाहर निकल कर, चिंताओं को पीछे छोड़ कर, छोटे- बड़े किसी भी अच्छे परोपकारी कार्य के लिए चिंतन करते हुए उसे करने की ओर बढ़ना होगा। तभी चिंता से सार्थक चिंतन की ओर बढ़ा जा सकता है।

संगीत और स्वास्थ्य

गीत, गान, मंत्र, सृजन, गायन, वादन, नृत्य, श्रवण सभी संगीत की विधाएँ हैं। सृजन मस्तिष्क का, गायन फेफड़ों और हृदय का, वादन हाथों और कंधों का तो नृत्य संपूर्ण शरीर का व्यायाम है। श्रवण पुनः मस्तिष्क और आत्मा का व्यायाम है। संगीत और स्वास्थ्य को अलग किया ही नहीं जा सकता। शास्त्रीय संगीत से लेकर लोकगीतों तक, माँ की लोरी से लेकर सत्संग तक हर जगह संगीत व्याप्त है। जहाँ संगीत है वहाँ स्वास्थ्य भी है।

अंततः संगीत किस प्रकार हमारे स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है हम इसी दृष्टि से विचार करके देखते हैं। संगीत व्यवस्थित, ग्राह्य और मनोहर ध्वनि है। यह हमारे कानों के मार्ग से शरीरमें प्रवेश करता है। कान के परदे के माध्यम से मस्तिष्क इसको सुनता है, आनंदित होता है और जब मस्तिष्क आनंदित होता है तो शरीर को लाभ पहुँचाने वाले अनेकों रसायनों का उत्सर्जन करता है। ये रसायन ग्रंथियों के माध्यम से स्रावित होकर रक्त में पहुँचते हैं और रक्त के माध्यम से शरीर के रोम-रोम में पहुँच कर शरीर को व्याधियों से मुक्त करते हैं।

इस तथ्य के अलावा मनोरंजन, मन-ध्यान का लगना, गायन के शब्दों से मिलने वाले आध्यात्म, प्रेम, ज्ञान, सूचनाओं का मिलना, मस्ती आदि की अनुभूति आदि अनुभव भी आनंददायक होने के कारण स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।

व्यवस्थित ढंग से संगीत का उपयोग करके उपचार करना व्यवहार में है। इस प्रकार के चिकित्सक आज भी मौजूद हैं और इनकी संख्या एवं महत्व बढ़ रहा है।

वनस्पति एवं पशु-पक्षियों पर संगीत के अनुकूल प्रभावों के अनेक प्रयोग होते ही रहते हैं। मानव स्वास्थ्य ही नहीं संपूर्ण प्रकृति के स्वास्थ्य के लिए संगीत आवश्यक है।

शास्त्र कहते हैं कि ब्रह्मनाद अंतरिक्ष में होता है। निसंदेह वही संगीत संपूर्ण ब्रह्मांड एवं प्रकृति का आधार है।

व्यक्तित्व दर्पण



नाम	- डॉ. भारती चर्मा बौड़ाई
माँ	- श्रीमती कमला चर्मा
पिता	- बाबूराम चर्मा
जन्म स्थान	- देहरादून (उत्तराखण्ड)
जन्मतिथि	- 04 अक्टूबर 1957
शैक्षिक योग्यता	- एम.ए. (हिन्दी साहित्य), बी.एड., डी.फिल. (शोध द्वारा - गद्यकार बर्चन : एक आलोचनात्मक अध्ययन)
जीवन संगी	- श्री राकेश आनंद बौड़ाई
संतान	- दो (एक आत्मजा, एक आत्मज)
व्यवसाय	- 24 वर्ष तक अरुणाचल प्रदेश के शिक्षा विभाग में अध्यापन। अक्टूबर 2005 में स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति ली।
संप्रति	- स्वतंत्र अध्ययन और लेखन
निवास स्थान	- "प्राच्य शिखर" 95, दिव्य विहार, डांडा धर्मपुर, डाकघर - नेहरूग्राम, देहरादून उत्तराखण्ड, पिन - 248001
फोन नं.	- 9759252537
मेल आई.डी.	- bharati.bourai007@gmail.com
प्रकाशित एकल पुस्तकें	- (1) कविता का अरुणाचल (कविता संग्रह) 1985 (2) बर्चन साहित्य : अध्ययन का उपक्रम (आलोचना) 1998 (3) सृजन समीक्षा 2018 (4) उपहार (काव्य संग्रह) (5) रंगों के साथ (काव्य संग्रह) (6) अंतर्मन की यात्राएँ (काव्य संग्रह) (7) आखर मीत (काव्य संग्रह) (8) पगडंडियों पर चलते हुए (लघुकथा संग्रह)
प्रकाशित साक्षा संग्रह	- 18 साझा संग्रहों में रचनाएँ प्रकाशित
पत्र पत्रिकाएँ	- लगभग 70 पत्र-पत्रिकाओं, ई पत्रिका, खर्गों में रचनाएँ प्रकाशित
सम्मान	- वाणिज्य मंत्री (वर्तमान रक्षा मंत्री) निर्मला सीतारमण सहित विभिन्न संस्थाओं, प्रकाशनों द्वारा लगभग 12 सम्मानों से सम्मानित
सामाजिक क्षेत्र	- अपने पति के "अविराम प्रवाह ट्रस्ट" द्वारा किए जा रहे सेवा कार्यों में सहयोग।

मातृभाषा
matrubhasha
www.matrubhasha.com

अन्तरा
शब्दशक्ति
www.antrashabdshakti.com

१५, मेहक चौक, गेन रोड वाराणसिपनी,
पि. बालकवाट (म.प्र.) पिन ४०१३३९,
संपर्क - ९४२४७६५२१९

अनुसंधान: antrashabdshakti@gmail.com



मूल्य - 40/-

