



अंतरा-शब्दशक्ति

# जीयें तो जीयें कैसे

आलेख संग्रह

अलका रागिनी

# जीयें तो जीयें कैसे

(आलेख संग्रह)

अलका रागिनी

अन्तरा शब्द शक्ति प्रकाशन

इंदौर, मध्यप्रदेश

ISBN- 978-93-88102-19-3



**अन्तरा शब्दशक्ति प्रकाशन**

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 -antrashabshakti@gmail.com  
अंतरताना- [www.antrashabdshakti.com](http://www.antrashabdshakti.com)

**प्रथम संस्करण २०१८ © अलका रागिनी**

**मूल्य: ४०.०० रुपये**

**आवरण चित्र : संदीप सोनी, वारासिवनी**

**मुद्रक- शैलू कम्प्यूटर्स, वारासिवनी**

**'Jiye to Jiye Kaise' by "Alka Raginee'**

**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 पुस्तुपादित अथवा संचारित प्रसारित नहीं किया जा सकता हैं | 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 प्रत्येक लेखक जिम्मेदार हैं | प्रस्तुत पुस्तक के घटनाक्रम पात्र, भाषाशैली, एवं स्थान सभी लेखक की कल्पना हैं | किसी भी प्रकार के वाद-विवाद के लिए प्रकाशक का सहमत होना अनिवार्य नहीं हैं

## भूमिका

मानव जीवन ईश्वरीय वरदान स्वरूप है। जिसमें अलग-अलग प्रकार की स्थिति परिस्थितियों का सामना होता रहता है। कई बार मन खुशी से झूम जाता है तो कई बार निराशा बढ़ने लगती है। जीवन में कई घटनाएं ना चाहते हुए भी घट जाती हैं, तो कई बार चाहकर भी हम अपनी इच्छा को पूर्ण नहीं कर पाते। इसी ताने बाने के साथ जीवन अपनी यात्रा को पूर्ण करता है। ऐसे में लगने लगता है कि जीयें तो जीयें कैसे। क्योंकि रहना तो यही हैं। इन्हीं घटनाओं एवं स्थिति के बीच। इसी में से जीवन के लिये उपयोगी साधन सामग्री भी अर्जित करनी है। जब बाहर की घटनाएं, दृश्य विचलित करें तो भीतर भी परिवर्तन होने लगता है। कई बार हम विचलित हो जाते हैं। मन हारा हुआ सा प्रतीत होता है। बुद्धि निर्णय नहीं कर पाती। जीवन मंझधार में फिरा दिखता है। जीवन मूल्यों का हास जो आज दृष्टिगोचर हो रहा है वो प्रश्न चिन्ह लगाता है। कैसे हम अपने संस्कृति मूल्यों को बना कर रखें। आस-पास फैली असमानता हमें विचलित करती है। आस-पास घटने वाली अमानवीय घटनाएं हिला कर रख देती हैं। ऐसे मन मस्तिष्क में नाना प्रकार की तरंगे हिलोरें मारने लगती हैं। उन्ही हिलोरों में से उभरी कुछ भावनाएं, संवेदनाएं और अभिव्यक्ति को आधार प्रदान करते शब्दों का संयोग है। जीयें तो जीयें कैसे।

अलका रागिनी

## अनुक्रमणिका

- |                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. जीयें तो जीयें कैसे      | 5  |
| 2. कुछ बातें अनकही-सी       | 7  |
| 3. जीवन की उपयोगिता         | 10 |
| 4. जीवन की उपयोगिता देश काल | 13 |

## जीयें तो जीयें कैसे

आज जब पूरी दुनिया प्रगति की दौड़ में शामिल हो गई है, हर ओर प्रतियोगिता, प्रतिद्वंद्वता की भरमार है। सब एक दूसरे को पीछे छोड़ आगे निकल जाना चाहते हैं। वाद विवाद कर पछाड़ देना चाहते हैं। हम सभी को अपनी बुद्धिमत्ता का परिचय, प्रमाण पत्र प्राप्त कर हम प्रसन्नता पाना चाहते हैं। मन की सभी कामनाओं की पूर्ति जीवन का उद्देश्य बन चुकी है। हमारी सभी मनोकामनाएँ पूर्ण हों इसी निमित्त सारे प्रयास हैं। एक पंक्ति में कह सकते हैं कि हम आज जो जीवन जी रहे हैं वो बाहरी प्रभाव का परिणाम है। जिसे हम अपनी प्रगति के साथ जोड़ रहे हैं। वो हमें एक गहरे अवसाद की ओर लेकर जा रहा है। आज जिसके पास संसार के सभी सुख सुविधा के सामान मौजूद हैं, वो आज दुविधा-द्वन्द्व-अवसाद में जी रहा है। अगर हम आस-पास नजर दौड़ाएँ तो लगभग सभी ओर एक हताशा निराशा का माहौल पाते हैं। क्षेत्र चाहे कोई भी हो सभी ओर असंतोष का माहौल है। कारण कुछ भी हो अंतिम बात यही है कि हम अपनी आंतरिक खुशी अपनी प्रसन्नता का केन्द्र संसार के वस्तु ,पदार्थ में खोज रहे हैं। और अंत में निराशा हाथ लगती है। क्योंकि हम सभी अंदर से अपूर्ण अनुभव कर रहे हैं। ऐसे में हम कैसे किसी को प्रसन्नता दे सकते हैं। इसलिये चारों ओर एक असंतोष व्याप्त है। चलिये कोशिश करते हैं कि जीयें तो जीयें कैसे।

सबसे पहले तो हमें अपनी प्रसन्नता को पाने का तरीका बदलना होगा क्योंकि प्रसन्नता हमारा स्वभाव है। हम सदैव प्रसन्न रहना चाहते हैं। हम उदास-दुखी, अवसादग्रस्त होना नहीं चाहते। सारा प्रयास इसीलिये है कि हम प्रसन्न रहें तो ये पक्का करना होगा कि ये प्रसन्नता बाहर से नहीं मिल सकती। हमें अपने भीतर उतरना होगा। हमें खोजना होगा कि क्या हमारे भीतर कोई ऐसा गुण या क्वालिटी है जो हमें अपनी पहचान बनाने में मदद कर सकती है। क्योंकि हम प्रसन्न होना चाहते हैं जो बाहर के व्यक्ति वस्तु पदार्थ से नहीं मिल पाएगी। इस तरह अपने भीतर उतर कर हम पता करें कि कौन सी बात है जो हमें सदैव प्रसन्न रख सकती है। हमारी कोई कला कोई गुण, कोई प्रतिभा, कोई विशेष प्रकार का हमारा स्वभाव व्यवहार जो हमें सबसे अलग बनाती है। वो हमारी प्रसन्नता का कारण बन सकता है। उसके खोने का भय हमें नहीं रहेगा। क्योंकि वो हमारी अपनी सम्पत्ति है। अगर हम इतिहास पर भी नजर डालें तो जितनी भी प्रसिद्ध विभूतियां हुई हैं उन्होंने अपनी प्रतिभा को उजागर किया है। उन्होंने कभी बाहर की दुनिया में अपनी प्रसन्नता खोजने की कोशिश नहीं

की। अपनी प्रतिभा को, गुण को निखारा और आदर्श बन गये।

अगर हमारा जीवन भी इस दिशा में चले तो हम भी वो मुकाम पा सकते हैं। आज जो बड़ी उम्र के व्यक्तियों में अवसाद अर्थात डिप्रेशन आ रहा है, उसका कारण बाहर अपनी उपलब्धियों को खोजना है और जब इच्छा की पूर्ति नहीं होती तो अवसाद, पलायन, आत्म हनन जैसी घटनाएँ सामने आ रही हैं। बच्चों में भी उपेक्षा की भावना सर उठा रही है। नम्बरों की दौड़ में पिछड़ना उन्हें हताश निराश कर रहा है। वो ये समझ नहीं पा रहे हैं कि सबकी योग्यता अलग अलग होती है बस हमें अपनी योग्यता को निखारना है। अपने भीतर छुपी प्रतिभा को उजागर करना है।

वहीं युवाओं में भी निराशा घर कर रही है। बड़ी से बड़ी डिग्री भी उन्हें धक्के खाने से नहीं रोक पा रही है। कारण कुछ भी हो बात ये है कि युवा को अपने भीतर उतर कर देखना होगा कि अपनी रुचि, प्रकृति किस विषय में है फिर उसी के अनुरूप मंजिल तय करना है। बाहर के प्रभाव में आकर कई बार युवा वर्ग किसी दिशा में चल निकलते हैं फिर जब निराशा हाथ आती है तो अवसाद के शिकार हो जाते हैं। इसलिये सर्तकता आवश्यक है।

जीवन के हर पड़ाव पर जब लगे कि निराशा पैदा हो रही है तो अपनी रुचियों को पहचानें। अपनी प्रतिभा को निखारें। हम देखेंगे कि इससे हमारी प्रसन्नता बढ़ती जायेगी। जिसकी पूर्ति हम बाहर से कर रहे थे वो हमारे भीतर ही कहीं छुपी थी। प्रौढ़ अवस्था एवं वृद्धा अवस्था में भी हम कई बार जीवन में उमंग तरंग की कमी दिखाई देने लगती है। ऐसे में आन्तरिक गुण ,प्रतिभा ,रुचि हमें प्रसन्नता से भर सकती है। अपने दायित्वों, जिम्मेदारियों के तले अगर हमने अपने भीतर छुपे हुए गुण को बाहर नहीं निकाल पाये हैं तो प्रौढ़ अवस्था इसके लिये उपयुक्त समय हो सकती है। जिसमें आप अपनी लेखनी को नया जामा पहना सकते हैं या चित्रकारी को नये रंगों से सजा सकते हैं। अथवा संगीत के तरानों में उतर कर नया गीत गुनगुना सकते हैं। कहने का तात्पर्य है कि जब भी लगने लगे कि जब जीवन निराशा की ओर जा रहा है अपनी रुचियों को जागृत करें। वृद्धावस्था में आज कल ये समस्या आ रही है। अकेलापन कई बार अवसाद की ओर लेकर जा रहा है तो ऐसे में इस उम्र के पड़ाव पर भी हमारी आन्तरिक प्रतिभा ,रुचि इसमें अहम् भूमिका निभा सकती है।

इस प्रकार अगर हम अपने भीतर प्रसन्नता को खोज निकालेंगे तो ये प्रश्न कि जीयें तो जीयें कैसे अपना हल ढूँढ लेगा।

## कुछ बातें अनकही-सी

मनुष्य का शरीर एक मशीन की तरह कार्य करता है। जिस प्रकार मशीन में समय-समय पर कलपुर्जा में खराबी आती है। वैसे ही हमारा शरीर भी कई बार लगता है कि असक्षम हो जाता है। ये स्थिति हमें विचलित कर देती है। क्योंकि हम चूँकी हमेशा स्वस्थ रहना चाहते हैं, जो सम्भव प्रतीत नहीं होता। ऐसे में कई बार संतुलन खेने लगता है। एक डर, भय, अपनाद, पीड़ा का माहौल आसपास पैदा लेने लगता है। धीरे-धीरे ये डर इतना ज्यादा हमें अपने प्रभाव में ले लेता है कि बीमारी से कम ,हम डर से ज्यादा परेशान होकर मानसिक संतुलन खोने लगते हैं। किस प्रकार हम इस स्थिति को पार करें जब शरीर रूपी मशीन में जंग लग जाए। आइये कोशिश करते हैं इस विकट स्थिति से कैसे बाहर आएँ, इस बारे में बात करने की।

इसके लिए पहले तो अपने विश्वास को पुष्ट करें। वो ईश्वरीय विश्वास हो या आत्म विश्वास होया फिर किसी ऐसे सम्बन्धी में ज्ञात का विश्वास हो। आधा तनाव तो इस बात से ही निपटने लगेगा। जब हम अपने परमात्मा के ऊपर श्रद्धा एवं प्रेम में भाव से भरेंगे तो मनको एक बड़ा बल मिलेगा। वो जो करेंगे हमारे हित में होगा। उनका किया गया मेरे लिए सुविधाजनक कल्याणकारी है। ये भरोसा हम आत्मबल प्रदान करेगा जैसे ही आत्मबल आया मन सबल होने लगेगा। मन ही सारी क्रियाओं का केन्द्र बिन्दु है। चाहे वो बाहरी क्रिया हो या भीतर के विचार। सब मन के आश्रय में ही फलते-फूलते हैं। मन जब ईश्वर के प्रति श्रद्धा विश्वास से भरेगा तो ऊर्जा का संचार करेगा। एक नई उमंग, तरंग अत्फूलता लेकर आयेगा। बस उस ऊर्जा को सही दिशा प्रदान करनी है। अक्सर बमारी के दौरान नकारात्मक विचार हावी होने लगता है। जो स्वाभाविक भी है। ऐसे में कोशिश होनी चाहिए कि सकारात्मक विचार के साथ हम जुड़ें वैसे क्रियाओं का मेल करें जो हमें सकारात्मक विचार पैदा करें। वैसे लोगों से मिलें और बात करें जो हमें नई ऊर्जा से भर सकें। जिनकी बातें आशा का संचार करें। दूसरी बात अगर शरीर लम्बे समय तक इलाज की मांग कर रहा है, ऐसे में अपना ध्यान अपनी किसी खास कला, गुण प्रतिभा की ओर लगायें। जैसे आपको अगर चित्रकारी का शौक है तो वो आप घर पर कर सकते हैं। अच्छा संगीत की धुन को सुन सकते हैं। कोई भी रुचि, अभिरुचि जो आपको पसंद हो ,उसे चुन कर लग जाएं। आप अध्यात्मिक प्रकृति के हैं तो वैसे किताबों को पढ़ें, ये अच्छा माध्यम हो सकता है, ज्ञान के लिए। अगर आपको ईश्वर की पूजा अर्चना अच्छी लगती हो तो ,आप बैठे बैठे

उनके लिए फूल की माला बनायें। कहने का मतलब है कि आप वो हर कार्य करें जिससे आपका मन सबल बने। शास्त्रों में भी आया है। मन में हारे हार है, मनके जीते जीत। एक बार अगर आपने मन को आत्मबल से भर लिया फिर आप किसी भी प्रकार की शारीरिक असक्षमता से बाहर आ सकते हैं।

इस तरह किसी भी प्रकार की व्याधि हो हम उसमें से बाहर आ सकते हैं। बस अपने आत्मबल को मजबूत रखें। ईश्वरीय विश्वास को मजबूत करें। मन को सकारात्मकता के साथ जोड़ें तो शरीर रूपी तंत्र जो समय-समय पर हमें विचलित कर देता है। हम आत्मविश्वास पूर्वक इसका सामना कर सकते हैं।

आज के परिवेश में शरीर को संभालकर रखना एक चुनौती बन चुका है। फिर भी अगर हम एक सकारात्मक विचार के साथ इस शरीर की संरचना को देखें तो जल्दी ही अपनी दिनचर्या में बदलाव ला सकते हैं।

अहसास की कुछ और बातों के नजरिये से अगर हम मानव जीवन का अवलोकन करें तो सब कुछ प्रारब्ध के वश हो रहा है। प्रारब्ध हमारे पूर्व जन्म में कर्मों का प्रभाव परिणाम जो इस जीवन में प्रकट हो रहे हैं। फिर कोई तर्क-वितर्क आवश्यकता नहीं है। जो है उसके प्रति एक स्वीकार का भाव आ जाता है। अपने लिए भी और दूसरों के लिए भी। फिर जीवन की कोई पारिस्थिति विचलित नहीं कर पाती। और हम बड़े आनंद के साथ उन घटनाओं में से साधन सामग्री लेकर आगे निकल पड़ते हैं। परन्तु अगर हम कहीं उन घटनाओं में से साधन सामग्री लेकर आगे निकाल पड़े परन्तु अगर हम कहीं उन घटनाओं से जुड़ गये तो मन विचलित हो जाता है। आखिर क्यों कहीं ऊंची-ऊंची और कहीं टूटी झोपड़ी भी नसीब नहीं है। कहीं भोजन पकवान मिष्ठान की बाढ़ है ,तो कहीं दो वक्त की भूख मिटाने के लिए जदाजहर है। कहीं आभूषणों की माँग है तो कहीं शरीर ढकने के लिए वस्त्रों का अभाव है। ये देख मन विचलित होता है। एक तड़प भी पैदा होती है। लेकिन क्या करें। किस किस की मुश्किलों को आसान किया जाए। अपनी इच्छाओं की बाढ़ है। अभिलाषाओं का अम्बार है। महत्वाकांक्षाओं की आकांक्षा निरंतर झंझोर रही है। प्रतिस्पर्धा के बादल गजर रहे हैं और नई-नई कामनाएँ वर्षा बन कर हमें भीगा रही हैं। निरन्तर लिए एक चिंतन आता है क्यों न एक बिजली कभी-कभी दूसरों के हित में लिए भी चमके जो उन राहों को रौशनकर लिए जो जोर अंगकार के पी रहे हैं। तो चलिए कोशिश करते हैं कुछ ऐसे पीने की जो अपने लिए भी उत्साह पैदा करे और दूसरों में हितों को कभी-कभी समेट लें।

आज जिस युग में हम सांस ले रहे हैं, प्रगति का युग है। चारों तरफ अगर नजर डालें तो उन्नति का नजारा देखने में आता है। ऐसा नहीं है कि सिर्फ नगर में

बल्कि गावों और बस्तियों में यह पक्का हो चुका है। एक सामान्य मध्यमवर्गीय समाज जिसे मूलभूत कुछ सुविधाएँ पर्याप्त मात्रा में ना प्राप्त हों फिर भी प्रगति में आई है ,कहीं न कहीं वो विचार में भी हो सकती है। वैचारिक प्रगति भी उन्नति का ही हिस्सा है। ऐसे में हर सामान्य मनुष्य भी आज जीवन यापन के जरूरी समानों के साथ है। कुछ कमियाँ हैं पर वो उतनी नहीं हैं जो दूसरों को विचलित कर दें। ऐसे में एक कदम हम उठा सकते है कि हम सभी अपनी आय का कुछ हिस्सा अलग रखना शुरू कर दें, जैसे तो शास्त्रों में आया है कि अपनी आमदनी का 10 प्रतिशत भाग धर्म का है। धर्म अर्थात भगवान की पूजा अर्चना में भी हो सकता है। लेकिन यहाँ धर्म का वास्तविक अर्थ है कि हमारे भीतर जिससे मानवीय गुणों का विकास हो सके। उदारता, करुणा, दया, क्षमा आये। अपनी उस आय का इस्तेमाल कर के हम इन गुणों को विकसित कर लें, यही मनुष्य का धर्म है। लेकिन अगर हम 10 प्रतिशत भाग नहीं निकाल पा रहे हैं तो 1 प्रतिशत ही निकालो वो जिस रूप में भी हो। अन्न के रूप में आप किसी को भोजन करा दें। वस्त्र के रूप में उसे उपयोगी कपड़ों की व्यवस्था कर दें। औषधी के रूप में कुछ प्राथमिक दवाईयों को उपलब्ध करवा सकते हैं। अगर आप बड़े आर्थिक पूंजी में मालिक हैं तो एक ऐसी जगह का निर्माण अपने आसपास करें, जहाँ उन लोगों को पनाह मिल सके जिसके सर पर छत नहीं है। आप थोड़ी ही मदद करें वही मदद किसी के लिए बड़ी सेवा हो सकती है। जैसे आप किसी भण्डारे में खाने की व्यवस्था नहीं कर सकते तो क्या कर सकते हैं, आप एक पैकेट नमक खरीद कर तो दे ही सकते हैं। जिससे में पूरे भण्डारे की सेवा भी हो जाएगी और आपकी आय का सही इस्तेमाल भी। इसी प्रकार आस-पास नजर दौड़ाये, सकर्तता के साथ सावधानी को बरतते हुये, एक ऐसा सुचारुपूर्ण कदम जो वास्तव में मदद में लिए हो। जैसे आप किसी बड़े आयोजन में आमंत्रित हैं और वहाँ खाना शेष रह गया है तो उसे उन लोगों तक पहुंचाएं जो उसे खाकर अपनी भूख मिटा सकें। आज इस काल, समय को देखते हुए ये थोड़ा कठिन तो हो सकता है, क्योंकि वास्वविकता कई परतों में छपी हुई है। फिर भी एक सही दृष्टि अपनाते हुए उन लोगों तक पहुंचा जा सकता है जो वास्तव में जरूरत मंद है।

## जीवन की उपयोगिता

ईश्वर द्वारा प्रदत्त मानव जीवन अनमोल है। अगर हम पूरे जीवन की बात करें, तो जीवन काल को शास्त्रों एवं ग्रन्थों ने चार भागों में विभाजित किया है। ये विभाजन जहाँ एक ओर एक व्यवस्था की ओर हमें लेकर जाता है वहीं दूसरी ओर हमें सुचारूपूर्ण जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है। अगर हम सभी मनुष्य इस व्यवस्था को अपनाकर अपने जीवन की रूपरेखा तय करें तो लगता है कि परमात्मा से वरदान रूप में मिले इस जीवन को उपयोगी बना पायेंगे।

शास्त्रों में पहला जीवन का विभाजित रूप है- ब्रम्हचर्य आश्रम अघौत जन्म से लेकर पच्चीस वर्ष तक की अवस्था जो ग्रन्थों ने हमारे अहमपन के लिए सुरक्षित किया है। आज जब आधुनिकता अपना पैर पसार रही है तकनीकी विकास अपने चरमोत्कर्ष पर पहुँच गया है। हम संचार की क्रान्ति से चारों ओर से घिरे हुए हैं, बचपन भी इससे अछूता नहीं है। इसी का परिणाम है कि बच्चों में शारिरिक विकास से पहले ही मानसिक विकास की प्रक्रिया शुरू हो रही है। जो बचपन को समय से पहले गम्भीर बनाते जा रही है। जो समय अध्ययन के लिए सुरक्षित रहता या अब संचार की क्रान्ति ने उसे नाना प्रकार के क्रियाकलापों से जोड़ दिया है। बचपन की अपनी एक अलग प्रकार की स्वाभाविकता बच्चों में खोने लगी है। समय से पहले ही बच्चों का बचपन उनके हाथ से निकलता जा रहा है। अब हमें उन्हें इस प्रगति के मार्ग पर चलते से रोक तो नहीं सकते क्योंकि इससे बच्चों में और भी नकारात्मक विचारों का प्रवेश हो सकता है, जो इस समय के लिए हानिकारक हो सकता है तो हम क्या करें?? मुझे लगता है, आधुनिकता ने जहाँ बचपन को कुप्रभावित किया है वही बहुत सारी जानकारियों से अवगत भी किया है। तो हम बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वो इतिहासिक पौराणिक जानकारियों को एकत्र करें। जो इंटरनेट की सुविधा है उसे उपयोगी बनाकर बच्चे सिर्फ अपनी ही नहीं बल्कि विभिन्न समस्या संस्कृति के विचारधाराओं से अवगत हो सकते हैं। बच्चों को हम प्रोत्साहित करें कि नये-नये जो डिस्पैच हो रहे हैं उनकी जानकारियां एकत्र करें। इस तरह से इंटरनेट जो आज के जीवन में महत्वपूर्ण स्थान ले चुका है उसका उपयोग होगा।

वहीं बचपन में ही मानवीय गुणों की नींव डाल दी जाए तो आगे जीवन में अमानवीय घटनाएं जो समाज में हो रही हैं और उसके उपरांत जो भय, द्वन्द्व, अवसाद, पीड़ा का माहौल बन रहा है उससे हम मुक्त हो सकते हैं। बचपन से ही बच्चों

को शिष्टाचार, अनुशासन, रिश्तों की समस्या पैदा कर दी जाए, तो काफी हर तक आगे के जीवन के लिए उन्हें हम तैयार कर सकते हैं। आप बच्चों में प्रतियोगिता की भावना इतनी बुरा प्रभाव दिखा रही है कि बच्चे तनाव का शिकार होते जा रहे हैं। ऐसे में उनमें एक स्वस्थ प्रतियोगिता की भावना का विकास किया जाए और बच्चों को यह बताएँ कि उनकी प्रतियोगिता किसी और से नहीं स्वयं से है। उन्हें अपने भीतर हुये प्रतिभा, योग्यता का विकास करना है। हम सबके अन्दर कोई न कोई विशेष बात होती है। प्रत्येक व्यक्ति एक-दूसरे से भिन्न है। इस प्रकार के बातों से बच्चों का मनोब बढ़ेगा और वे चुनौतियों का सामना करने की लिए तैयार हो सकेंगे।

एक बात और मैं। जोड़ना चाहूँगी कि बच्चों में अध्यात्मिक भावना का भी विकास किया जाये। हम जिस भी धर्म, पंथ, मत, सम्प्रदाय में हो बच्चों को अध्यात्मिकता से जोड़ें। इससे एक तो उन्हें बुरे वक्त में श्रद्धा विश्वास का साथ मिलेगा वहीं मानवीय गुणों के विकास में भी मदद मिलेगी। इसके साथ-साथ बढ़ते बच्चों को होने वाले बाहरी और आन्तरिक परिवर्तन के बारे में भी उनकी उलझनों को दूरें। उम्र में नाजुक पड़ाव पर कई बार भटकाव का खतरा मंडराने लगता है। ऐसे में बच्चों को उनके आस-पास होने वाले परिवर्तन भी सही सटीक जानकारी उन्हें सबल बनाएगी। जिस प्रकार अगर हम जीवन में इस प्रथम चरण को बच्चों के लिए उपयोगी बना सके तो आने वाले समय में उनको एक मजबूत टिकाऊ आधार देने में हम समक्ष हो पायेंगे।

इसके बाद में अघौत ब्रम्हचर्य के पश्चात् शास्त्र गृहस्थ आश्रम की बात कहते हैं। इसमें दायित्वों, जिम्मेदारियों, चुनौतियों, का समावेश रहता है। अब परिवार में पालन पोषण का भार चूँकी कंधो पर होता है तो ये समय सामान्यतया जीवन का सबसे व्यवस्था से भरा काल होता है। रिश्तों नातों की एक लम्बी कतार हमारी प्रतीक्षा में सदैव खड़ी रहती है। अपेक्षा की ना गिने जाने वाली अंतहीन कतार हमारे आगे-पीछे घूमती रहती है। कई बार तो लगता है कि हम बचपन में जिस प्रकार प्रतियोगिताओं में आगे पीछे होते रहते थे वैसे ही रिश्तों की दौड़ भी हमें कभी पास तो कभी फेल करती रहती है। इस समय भी सफलता हमारे विचार विवेक के आश्रय में फलती-फूलती है। क्योंकि सभी के उम्मीदों पर खरा उतरना कठिन हो जाता है। ऐसे में सद्विचार और सही गलत का चुनाव की समस्या बहुत सारी उलझनों को दूर सकती है। धैर्य, संयम, साहस, उमंग, उत्साह, को बनाते हुए हमें इस काल को पार करना होता है। इस प्रकार कभी हार कभी जीत, कभी गम कभी खुशी को देखते हुए हम जीवन के इस पड़ाव को पार कर जाते हैं।

इसमें बाद का समय को ग्रन्थों ने वानप्रस्थ के नाम से पुकारा है। झुकी जमीन पहले सुचारूपूर्ण सुनियोजित ढंग से चलता था तो जिम्मेदारियाँ दायित्वों की पूर्ति गृहस्थ आश्रम में हो जाती थी। उम्र के एक पड़ाव के पश्चात् शास्त्र ग्रन्थों की व्यवस्था बिल्कुल सही है। चूंकी अब नई पीढ़ी का आगमन हो गया है। वो सामाजिक जीवन में ज्यादा सक्रिय हैं, ऐसे में प्रौढ़ अवस्था में ये बात कही गई कि जितना हो सके कम से कम सामाजिक मामलों में हस्तक्षेप हो। अब नई पीढ़ी को अपने दायित्व एवं जिम्मेदारियों को निभाने का अवसर दिया जाय। इससे एक तो टकराव होने से बचेगा। दूसरी ओर नई पीढ़ी के अन्दर भी उत्साह पैदा होगा। आज कल जो सामाजिक समस्या सर उठा रही है, उनका मुख्य कारण यही है कि हम सामंजस्य नहीं बैठा पा रहे। बात चाहे बुजुर्गों में स्वाभिमान की हो या नई पीढ़ी के जिम्मेदारी नहीं निभाने की। कटघरे में दोनो पक्ष हैं। हम सिर्फ एक पक्ष को दोषी नहीं ठहरा सकते। समस्या मूल में है, तो जड़ों को खोदना होगा। जिससे भीतर तक उपचार हो सके। हो ये रहा है कि हम एक पक्ष को अपराधी बना कर अपना पक्ष मजबूत कर रहे हैं। जो उचित नहीं है। बढ़ते सामाजिक समस्याओं से निजाद पाना है तो एक बार फिर पीछे लौटना होगा। अपनी सनातन संस्कृति में विचारों को सिद्धांतों को उनके उसूलों को अपनाना होगा। तभी हम एक स्वस्थ समाज की स्थापना कर पायेंगे।

वानप्रस्थ के पश्चात् शास्त्र अंतिम बात कहते हैं संन्यास आश्रम। अब जीवन अपने उद्देश्य को पूरा करें। चूंकी हम सभी आध्यात्मिक प्राणी ही हैं चाहे हम किसी भी धर्म सम्प्रदाय में पैदा हुए हो। जीवन का ये आखिरी पड़ाव पूर्णरूपेण संसार से निवृत्त हो ईश्वर में विश्वास में जीने की राह दिखाता है। चूंकि जीवन में कुछ ही अवधि शेष रहती है, ऐसे में लोक कल्याण के कार्यों को भी प्रणाम कर, अंतर्मुख हो ईश्वर के ध्यान में जीवन को जीने की बात शास्त्र कहते हैं।

इस प्रकार अगर हम अपने शास्त्रों ग्रन्थों की बातों को आधार बना कर वर्तमान में जीने की कोशिश करे तो हमें बड़ा बल मिलेगा। क्योंकि बिना आधार के जीवन में सिवा भटकाव के कुछ नहीं है। इसलिए एक सिद्धांत एक नियम एक मति से जीवन को जीने की कोशिश करें तो जीवन की ये यात्रा यादगार होगी।

## जीवन की उपयोगिता देश काल

ईश्वर द्वारा रचित सृष्टि में कुछ भी व्यर्थ अनर्थ नहीं है। हर चीज की, वस्तु की, व्यक्ति की अपनी महिमा, गरिमा और उपयोगिता है। हर चीज के लिए कोई न कोई जगह निश्चित है। अपनी रुचि, प्रकृति के अनुसार हम चुनाव में स्वतंत्र हैं। अपनी सामर्थ्य के हिसाब से हम वस्तु का उपयोग कर सकते हैं। परिस्थितियाँ भी हमारी प्रकृति को सहज सुन्दर निखारने के लिए ही पैदा होती हैं। ताकि हम कठिनाईयों, मुश्किलों से बाहर आकर एक मिसाल बना सकें। तथापि कोई भी चीज इस पृथ्वी पर यदि है तो पूरी सृष्टि में अनुपयोगी नहीं है।

इसके बावजूद भी कभी-कभी समाज में घटने वाली घटनाएं मन को विचलित कर जाती हैं। बुद्धि को भ्रम में डाल देती हैं, कि जब इस सृष्टि का निर्माण परमात्मा के द्वारा किया गया है तो क्यों नकारात्मक बातें हमारे कानों में पड़ रही हैं। कहीं हैवानियत शर्मसार हो रही है, तो कहीं प्रकृति के नियमों का उल्लंघन हो रहा है। क्या ये चीजें भी हमारे लिए उपयोगी ही हैं? क्या हम इनसे छूट सकते हैं? तमाम तरह के प्रश्न मन मस्तिष्क पर अंकित हैं कि अगर हम ईश्वरीय सत्ता पर विश्वास करते हैं फिर भी दिल दलहा देने वाली घटनाओं को किस नजरिये देखें। प्रश्न खड़ा होता है।

सबसे पहले तो मैं सोचती हूँ कि समाज परिवार अथवा राष्ट्र हम मनुष्यों द्वारा निर्मित होता है। अगर समाज में कोई ऐसी घटना घट रही है तो दोषी हम मनुष्य ही इसके लिए कोई और जिम्मेदार नहीं है। ईश्वर ने हमें एक स्वस्थ शरीर सुदृढ़ मन और प्रखर बुद्धि प्रदान की है तो हमें उसका इस्तेमाल करना चाहिए। और इनकी शुरुआत हमें अपने घर से करनी होगी। जहाँ से मानवीय जीवन शैली का विकास होता है। जहाँ से हमारा प्राथमिक मूल्यों सिद्धांतों परम्पराओं का विकास शुरू होता है। अगर हम अपने बच्चों में इन गुणों का विकास आरम्भ कर दें जो आने वाली पीढ़ी को हम अनेकानेक दुर्गुणों से बचा सकते हैं। अपने बच्चों में मानवीय गुणों का विकास कर हम समाज में हो रही अमानवीय घटनाओं को आगे बढ़ने से रोक सकते हैं। आगे की पीढ़ी को संस्कारित कर हम शर्मसार कर देने वाली घटनाओं से बचा सकते हैं क्योंकि समाज में फैली दुर्दशा और बुराई सिर्फ टिका टिप्पणियों अथवा बहस का मुद्दा नहीं है। जो हो

रहा है अथवा घटना घट चुकी है तो न्याय व्यवस्था अपना काम करेगी। हमें अब सतर्कतापूर्वक कदम उठा कर एक स्वच्छ परिवेश की निर्मिति का मार्ग खोजना होगा।

हस काल, देश, व्यवस्था में अच्छाई के साथ-साथ हमें बुराईयों के भी दर्शन होते हैं। हम उन्हें एक उदाहरण के तौर पर देखे तो वो शिक्षाप्रद हैं। बुराई तो कभी भी सराहनीय अथवा शिक्षाप्रद नहीं हो सकती फिर भी उन घटनाओं से प्रेरणा लेकर अथवा तो सतर्क होकर हम कदम तो उठा ही सकते हैं और इसका शुरुआत घर से करनी होगी। आज समाज में जो शर्मसार करे वाली घटनाओं का सिलसिला चल पड़ा है उसे रोकने का या उससे मुक्त होने का एक ही रास्ता है कि घर को सुधारगृह में तब्दील किया जाए। बिना जड़ों में मजबूत बनाने सिर्फ लताओं, शाखाओं और पतियों को सींचने अथवा उनको पोषित करने से निराशा ही हाथ लगेगी।

अगर हम मनुष्य हैं तो मानवीय गुणों को धारण करें और हमें कुछ नहीं करना हैं। बस अपने आपको अपने बच्चों को संस्कारित कर उनको इतना सुदृढ़ बनाना है कि एक पूरी पीढ़ी ऐसा तैयार हो सके जो उदाहरण के तौर पर याद की जाए। एक ऐसा दौर आये जो सादियों तक यादगार भूमिका निभा सके। इसके लिए घर को प्रयोगशाला बनाना होगा। जहाँ नव पीढ़ी में नवनिर्माण की भूमिका तैयार होगी। एक बात और है कि हम मनुष्य बनकर आ गये हैं तो कम से कम कुछ गुणों को रोज धारण करें। चुकी कई जन्मों में संस्कार पीछा करते हैं, ऐसे में हम मनुष्यों में भी अमानवीय लक्षण दृष्टिगोचर हो सकते हैं। अगर अहसास की दृष्टि को साथ लेकर चले तो मन और चित्र की वृत्तियाँ जो कई बार के परिभ्रमण के पश्चात पड़ी हैं वो कभी-कभी जागृत हो सकती हैं। इसलिए गुणों को धारण करते रहें। दुर्गुणों का प्रभाव कम होता जाएगा।

तात्पर्य है कि काल, कर्म और ईश्वरीय व्यवस्था को सच मानते हुए एक ऐसी योजना का निर्माण हम अपने मनमानस में करे कि अपनेआने वाली पीढ़ी को मानवीय गुणों से करना है तो मैं समझती हूँ कि समाज के ऊपर हमारा बड़ा उपकार होगा। विभिन्न न्याय व्यवस्था तो अपना कार्य समय के अनुसार करेगी ही हम वहाँ बाध्य हैं कुछ नहीं कह सकते। जहाँ हम एक सृदृढ़ स्वच्छ, सुन्दर, वातावरण का निर्माण कर सकते हैं वो हमारा घर है। जो निर्माणशाला भी है और प्रयोगशाला भी। सुधारगृह भी है और संस्कारगृह भी। तो चलिए शुरुआत करते हैं हम ऐसे राष्ट्र की, समाज की, परिवार

की जो उन धाराओं को हमारी स्मृतिपटल से हटा देंगे जो नाकारात्मक और निराशावादी माहौल बना रही है।

मनुष्य जीवन बड़ा अजीबो-गरीब है। अगर हम गौर से देखे तो क्या पाते हैं। चारों ओर सम्बन्धों की, बातों की, चर्चाओं की, सभाओं की, कुछ सही की, तो कुछ गलत भी, कुछ सत्य की, कुछ असत्य की झलक पग-पग पर मिलती है। इन्हीं राहों से चलते-चलते हम आखरी सीढ़ी पर आ जाते हैं। जहा से फिर एक नव जीवन में प्रवेश करना होता है। यात्रा आगे की ओर निकल पड़ती है। शरीर पंचतत्व में विलिन हो जाता है। अंतःकरण पिछली भूमिका को साथ लाये। नये सफर पर मिलना पड़ता है। कर्म की पोटली साथ लेकर आगे नये जीवन की ताने बाने को बुनने चल पड़ता है। यही चक्र चलता रहता है। हम सभी मनुष्य इसी में अपनी अंतःकरण के द्वारा एक संसार रचते रहते हैं। विचार, भाव, संवेदनाएं, अनुभव, इच्छा, लालसा, स्पृदा, सभी अपना स्थान सुरक्षित करते रहते हैं। इन्हीं में से कुछ पल हम अहपात्म के लिए निकालते हैं। सामान्य रूप से परम्परा में गौ पूजा, अर्चना, वन्दना कुछ क्रियाकाण्ड का स्थान होता है। विभिन्न पूजा पद्धति जो परम्परागत रूप से हमें मिली होती है वो हमें आहमाम्म से जोड़ती है। इन्हीं क्रियाकाण्ड और पूजा पद्धतियों को करते-करते अगर चेतना कहीं उन्नत होने लगी और ज्ञान में क्षेत्र में प्रवेश मिल गया तो स्तर बढ़ने लगता है। ज्ञान का अर्थ है ईश्वर के मूल समय की जानकारी। हमारे अध्यात्मिक क्रिया के उद्देश्य की जानकारी से इसे आरम्भिक ज्ञान कह सकते हैं। इन्हीं क्षेत्रों में हमारी चेतना और उन्नत होती है और भक्ति भाव में प्रवेश हो जाता है। आरम्भिक क्रियाकाण्ड भक्ति के लक्षणों से युवा तो होता है लेकिन उनमें ज्ञान और वैराग्य का अभाव होता है। वैराग्य का अर्थ है एक ईश्वर में अपने मन कुछ विचार करना। भक्ति का जब आगमन होता है तो वो ज्ञान और वैराग्य को हमारे भीतर स्थापित कर देती है। जैसे जैसे अभ्यास बढ़ता है अर्थात् सत्संग सद्ग्रन्थों का अध्ययन, सद्गुरु का नियम-अनुशासन पालन होने लगता है स्थिति बढ़ने लगती है। इन क्षणों में ईश्वरीय रूप, गुण धर्म , प्रकृति का ध्यान मनन चिंतन होने लगता है। कुछ पल के लिए ही सही हम ईश्वर अनुभूति को महसूस करने लगते हैं। अनुभव क्षण मात्र के लिए होता है। फिर भी वो उत्साहित करता है। ईश्वर के शांत चित्त आनन्द स्वरूप का क्षणिक अनुभव भी साधक की पूजा

होती है। यही पूंजी एकत्र होकर एक समय में उपलब्धि का कारण बनती है। सत् चित्त आनन्द की जो अनुभूति साधक करता है वो आध्यत्मिक मार्ग के लिए उसकी जमा पूंजी की तरह है जो आगे की यात्रा में उसके साथ जाती है। इसी को भगवान ने गीता ने कहा है - "श्री मातम् गेहे।" अर्थात् पीछे के अनुभवों को आधार बनाकर साधक को अनुकूल वातावरण मिलता है। भजन के द्वारा साधना को जागृत कर साधक आगे कदम बढ़ाता है।

हम सभी मनुष्यों के जीवन का उद्देश्य क्या है? किस लिए हम यहां हैं? क्या हमारे बिना इस जगत का कोई कार्य लगा है या लग सकता है? बिल्कुल नहीं। इस जगत के अलावा तो सम्बन्धों को, व्यवहारों को, परिस्थितियों को हमारी जरूरत है। लेकिन जरूरत तो कहीं से भी पूरी हो सकती है, तो आखिर हमारे होने का अर्थ क्या हो सकता है। जिस दिन भी ये प्रश्न हमारे मन बुद्धि में उठ गया। बस समाधान मिल जाएगा। तात्पर्य है कि हमें अभी मालूम ही नहीं है कि हम यहाँ क्यों हैं। क्या वाकई में जगत को हमारी आवश्यकता है। जिस क्षण ये प्रश्न अपना उत्तर तलाश करेगा हमारी यात्रा लक्षण की ओर अग्रसर होने लगेगी। भले ही फिर लम्बा समय लगे। एकबार हम अगर निकल पड़े इस मार्ग पर तो पहुँच जाएंगे।

सभी धर्म, सम्प्रदाय, पंथ, मत, ग्रन्थ, पुराण, वेद, विभिन्न धर्मों के धर्मशास्त्र सभी उस यात्रा को आरम्भ करने का मांग कर रहे हैं। जिसके द्वारा हम अपने अंतिम लक्ष्य तक पहुँच सके जो मनुष्य हेतु है। हम अगर मनुष्य बन कर आ गये हैं चाहे हम कहीं हो, किसी भी स्थिति, परिस्थिति, धर्म, जाति, कुल के साथ हो अंतिम लक्ष्य उस अनंत सत्ता में मिल जाना है। जिस किसी भी नाम से उस परम सत्ता तक जाने का मार्ग प्रकाशित है। उसका आश्रय लेकर अपनी यात्रा को विश्राम देना मनुष्य जीवन का एकमात्र लक्ष्य है।

# व्यक्तित्व दर्पण



- नाम - अलका रागिनी  
पति - शशि मिश्रा  
जन्म - 12.01.1981  
शिक्षा - स्नातक (इतिहास)  
पता - अलका रागिनी, रुसत्मजी थाने, साकेत रोड  
अजियानो, अ-2604, माझिवाडा थाने, मुम्बई  
मो.नं. - 9820484008  
रचनाएँ  
1. जीवन के पड़ाव (लेख संग्रह)  
2. आत्म निवेदन (आध्यात्मिक लेख संग्रह)  
3. मंजिल के आगे (लेख संग्रह)

यदि आप अंग्रेजी में हस्ताक्षर करते हैं तो निवेदन है कि 'हिन्दी में हस्ताक्षर करें', आपकी यह छोटी-सी कोशिश हिन्दी को राजभाषा से राष्ट्रभाषा बनाने में अमूल्य योगदान देगी ।

  
आधी आबादी की गूँज...  
[www.WomenAawaz.com](http://www.WomenAawaz.com)

  
अन्तरा  
शब्दशक्ति  
[www.antrashabdshakti.com](http://www.antrashabdshakti.com)



मूल्य 40/-

१५, नेहरू बौक, मेन रोड वारासिक्वी, जि. बालाघाट (म.प्र.) पिन ४८१३३१, संपर्क- ९४२४७६५२५९, अणुडाक: antrashabdshakti@gmail.com

