

# मासिक अध्यात्म संदेश

जनकल्याण एवं राष्ट्रोत्थान को समर्पित धर्म, संस्कृति, अध्यात्म चिंतन का मासिक पत्र

वर्ष: 3 | अंक: 02 | पृष्ठ: 49 | मूल्य: निःशुल्क | इंदौर-उज्जैन | गुरुवार 1 सितम्बर 2022 | भाद्रपद/आश्विन मास (7), विक्रम संवत् 2079 | इ. संस्करण

हिंदी भाषा की सबसे बड़ी उपादेयता यह है कि वह पूरे देश को सांस्कृतिक एकता में बाधती है। हिंदी हमें, हिंदुस्तान को सांस्कृतिक संकट से बचाने वाला सबसे बड़ा शस्त्र है.....

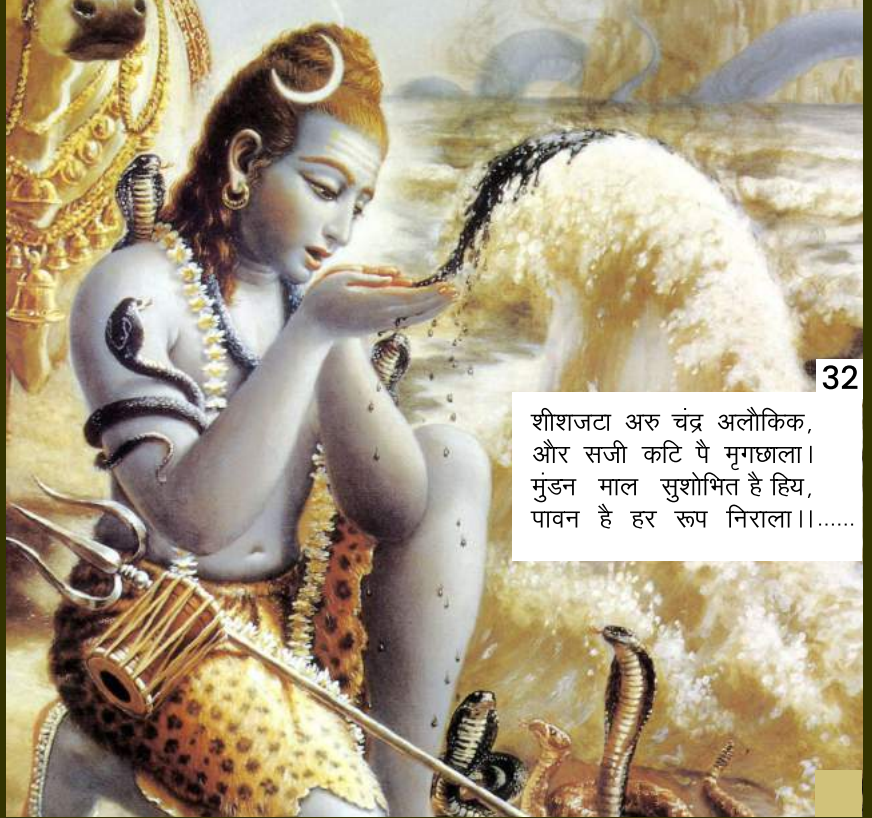
21

पाश्चात्य संस्कृति का अंधानुकरण, लक्ष्य-प्राप्ति के मार्ग में आने वाले अवरोध, स्पर्धात्मक जीवन-शैली, अनगिनत अपेक्षाएं आदि मानसिक तनाव के मुख्य कारण .....

43

इच्छाशक्ति, संकल्पशक्ति, आस्था और प्रयोग की निरंतरता यह चार तत्व व्यक्ति को सफलता की ऊंचाइयों पर ले जाते हैं। समय को व्यर्थ गंवाने वाले जीवन की अमूल्य पूंजी का .....

37



32

शीशजटा अरु चंद्र अलौकिक,  
और सजी कटि पै मृगछाला।  
मुंडन माल सुशोभित है हिय,  
पावन है हर रूप निराला।।.....



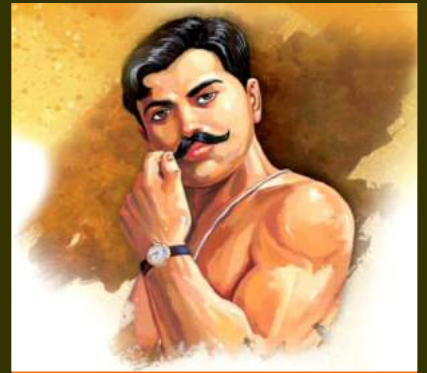
दोनों तरफ वेदना गहरी  
पर दोनों के होंठ सिले ।  
लंका विजय प्राप्त कर जिस क्षण  
वैदेही से राम मिले ॥ .....

08



शिक्षक उस माली के समान है जो एक  
बगीचे को विभिन्न रूप रंगों के फूलों से  
सजाता है, जो छात्रों को कांटों पर भी  
मुस्कुराकर चलने को प्रेरित करते .....

11



पुलिस में इस बेखौफ स्वतंत्रता सेनानी  
के प्रति इतना खौफ था कि जब चंद्रशेखर  
आजाद अपने द्वारा चलाई गोली से  
शहादत को गले लगा चुके थे .....

18



प्रेरणा स्रोत  
महासिद्ध गुरु गोरक्षनाथ जी



सलाहकार समिति  
महंत बालक नाथ योगी जी  
गद्दीनशीन महंत, मठ अस्थल बोहर, रोहतक  
संसद सदस्य (लोकसभा), अलवर, राजस्थान  
कुलाधिपति, श्री बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय  
(हरियाणा)

महंत पीर योगी रामनाथ जी  
मर्तुहरि गुफा, उज्जैन (मध्य प्रदेश)

महंत डॉ. योगी विलासनाथ जी  
अध्यक्ष, श्री गुरु गोरक्षनाथ शिव पंचायतन  
मन्दिर (ट्रस्ट), गाळणे (महाराष्ट्र)

राष्ट्रसंत बालयोगी उमेशनाथ जी  
पीठाधीश्वर-वाल्मीकि धाम, उज्जैन (मध्य प्रदेश)

प्रधान सम्पादक  
योगी शिवनन्दन नाथ

सम्पादक मंडल

वरिष्ठ सम्पादक

डॉ. संतोष खन्ना (दिल्ली)

सम्पादक

डॉ. शकुंतला कालरा (दिल्ली)

सह सम्पादक

डॉ. दिग्विजय शर्मा (आगरा)

उपसम्पादक

सुश्री इंदु सिंह "इन्दुश्री" (मध्य प्रदेश)

ग्राफिक्स

IDEAwave  
COMMUNICATIONS

प्रकाशक एवं स्वामी



गोरक्ष शक्तिधाम  
सेवार्थ फाउण्डेशन

- गोरक्ष शक्तिधाम सेवार्थ फाउण्डेशन सर्वाधिकार सुरक्षित। किसी भी रूप में सामग्री की नकल प्रतिबंधित।
- पत्रिका में प्रकाशित सामग्री का समस्त उत्तरदायित्व लेखकों का है। प्रकाशक, प्रधान संपादक एवं संपादक मंडल इसके लिए किसी भी प्रकार से उत्तरदायित्व नहीं होंगे।
- समस्त विवादों का निस्तारण, मध्य प्रदेश सीमांतगत सक्षम न्यायालयों में किया जाएगा।

editor.adhyatmsandesh@gmail.com

मासिक

# अध्यात्म संदेश

जनकल्याण एवं राष्ट्रोत्थान को समर्पित धर्म, संस्कृति, अध्यात्म चिंतन का मासिक ई-पत्र

प्रतिष्ठित लेखकों/लेखिकाओं को सादर नमन्!

अध्यात्म संदेश का आगामी अक्टूबर 2022 अंक दीपावली विशेषांक आ रहा है। विशेषांक में आपकी रचनाओं का स्वागत है।

आप सभी से रक्तदान- महादान, दुर्गाष्टमी, महाष्टमी व्रत, दुर्गा नवमी, विजयादशमी, दशहरा, शरद पूर्णिमा, स्नानदान व्रत पूर्णिमा, अहोई अष्टमी, धनतेरस, लक्ष्मी- कुबेर, गोवर्धन पूजा, अन्नकूट, भाई दोज, छठ पूजा पर्व के महत्व पर रचनाएं आमंत्रित हैं। प्राप्त उत्कृष्ट रचना को विशेषांक में प्रकाशित किया जाएगा।

विशेष : शब्द सीमा 500-750 शब्दों के मध्य होनी चाहिए

आलेख भेजने की अंतिम तिथि 20 सितंबर 2022

विशेष:

- लेखक/लेखिका अपनी रचना यूनिकोड/कृतिदेव - वर्ड फाइल में टाइप कराकर ही भेजें। पी.डी.एफ फाइल न भेजें।
- लेखक/लेखिका अपनी स्वरचित अप्रकाशित एवं मौलिक रचना के साथ कृपया अपना संक्षिप्त परिचय, व्हाट्सप नंबर, फोटो के साथ भेजें।
- आपकी स्वीकृत रचना आपके फोटो के साथ प्रकाशित की जायेगी। प्रकाशित रचना पर पारिश्रमिक देय नहीं है।
- जनकल्याण हित में ज्ञान वर्धन हेतु यह पूर्णतः निःशुल्क है। रचनाएँ ई-मेल: editor.adhyatmsandesh@gmail.com पर प्रेषित करें।

— योगी शिवनन्दन नाथ  
प्रधान संपादक

आपकी छोटी सी

**समाज सेवा**

किसी को नया जीवन दे सकती है।



गोरक्ष शक्तिधाम सेवार्थ फाउण्डेशन

GSS  
FOUNDATION  
Goraksh  
Shaktidham  
Sevarth  
Foundation

www.gssfoundation.org

जी.एस.एस. फाउण्डेशन के

**स्वयंसेवक बनें**

किसी के काम आएँ, समाज का गौरव बढ़ाएँ।



## संपादकीय

डॉ. शकुंतला कालरा

संपादक (अध्यात्म संदेश)  
एसोसियेट प्रोफेसर  
मैट्रयीकॉलेज,  
दिल्ली विश्वविद्यालय  
दिल्ली



सभी साहित्य-साधकों को मेरा सादर अभिवादन। जैसा कि हम सब जानते हैं कि समय गतिमान रहता है। सितंबर मास आ पहुँचा है। इस मास में भी अनेक त्योहार आ रहे हैं। दधीचि जयंती, हरिदास जयंती, शारदीय नवरात्र, महाराजा अग्रसेन जयंती महालक्ष्मी व्रत, राधा अष्टमी, अनंत चतुर्दशी, जलझूलनी एकादशी, डोल ग्यारस आदि त्योहार आ रहे हैं। त्योहारों की भाँति विशेष दिवस भी हैं। शिक्षक-दिवस और हिंदी दिवस। सभी की सुधि पाठकों और देशवासियों को लेने शुभकामनाएं। आश्विन मास के कृष्ण पक्ष का यह समय पितरो के प्रति सच्ची श्रद्धा व्यक्त करने का पखवाड़ा यानि श्राद्ध पक्ष है। पितृपक्ष के बाद आश्विन मास के शुक्लपक्ष से शारदीय नवरात्र प्रारंभ हो रहे हैं। इस दिन कलश-स्थापना के साथ दुर्गा सप्तशती का पाठ शुरू किया जाता है। नवरात्र के नौ दिनों में माँ दुर्गा के नौ रूपों की पूजा की जाती है।

इस वर्ष का स्वतंत्रता-दिवस भी विशेष था आजादी का अमृतमहोत्सवा आदरणीय प्रधानमंत्री जी ने लाल किले की प्राचीर से देश को संबोधित करते हुए देश को विकसित देश बनाने के प्रण की जनता से अपील की। उन्होंने इसके लिए अगले 25 वर्षों के लिए देश का लक्ष्य तय कर दिया और जनता से पाँच प्रण लेने का आह्वान किया। पहला प्रण बताया देश को विकसित बनाना, दूसरा प्रण गुलामी की सोच से मुक्ति, तीसरा प्रण अपनी विरासत पर गर्व करना, चौथा प्रण है एकता और एकजुटता, 130 करोड़ देशवासियों में एकता और पाँचवा प्रण नागरिकों को अपना कर्तव्य समझना। आइए आदरणीय प्रधानमंत्री जी की हर विकास-योजना में हम भी अपना पूरा सहयोग देने का प्रण करें।

5 सितंबर शिक्षक-दिवस है। शिक्षा का उद्देश्य मात्र ज्ञान का प्रसार अथवा डिग्री प्राप्त करके कैरियर बनाना नहीं है। चरित्र-निर्माण, व्यक्तित्व-विकास और आत्मा का परिष्कार भी है। शिक्षा के इन्हीं गुणों के कारण हम प्रत्येक वर्ष इस दिन को एक आदर्श शिक्षक डॉ. राधाकृष्ण सर्वपल्ली के जन्मदिवस के रूप में मनाते हैं। शिक्षा का उद्देश्य 'स्व' का विस्तार भी है। वास्तविक शिक्षा वही है जो आत्मोत्कर्ष के साथ पर-उत्कर्ष तक पहुँचे। किसी भी राष्ट्र की उन्नति बहुत





कुछ उस राष्ट्र की शिक्षा-पद्धति पर निर्भर करती है और शिक्षक शिक्षा-पद्धति का केन्द्रबिंदु होता है। हमारे समाज में शिक्षक का स्थान सर्वोपरि होता है और उसे गुरु का दर्जा दिया गया है। गुरु अर्थात् जो अंधकार को दूर करे। गुरु को भगवान से भी ऊपर कहा गया है। संत कबीर कहते हैं -

**गुरु गोबिंद दोऊ खड़े काके लागू पांया बलिहारी गुरु आपने जिन गोबिंद  
दियो मिलाया।**

उन्होंने तो यहाँ तक कहा है कि -

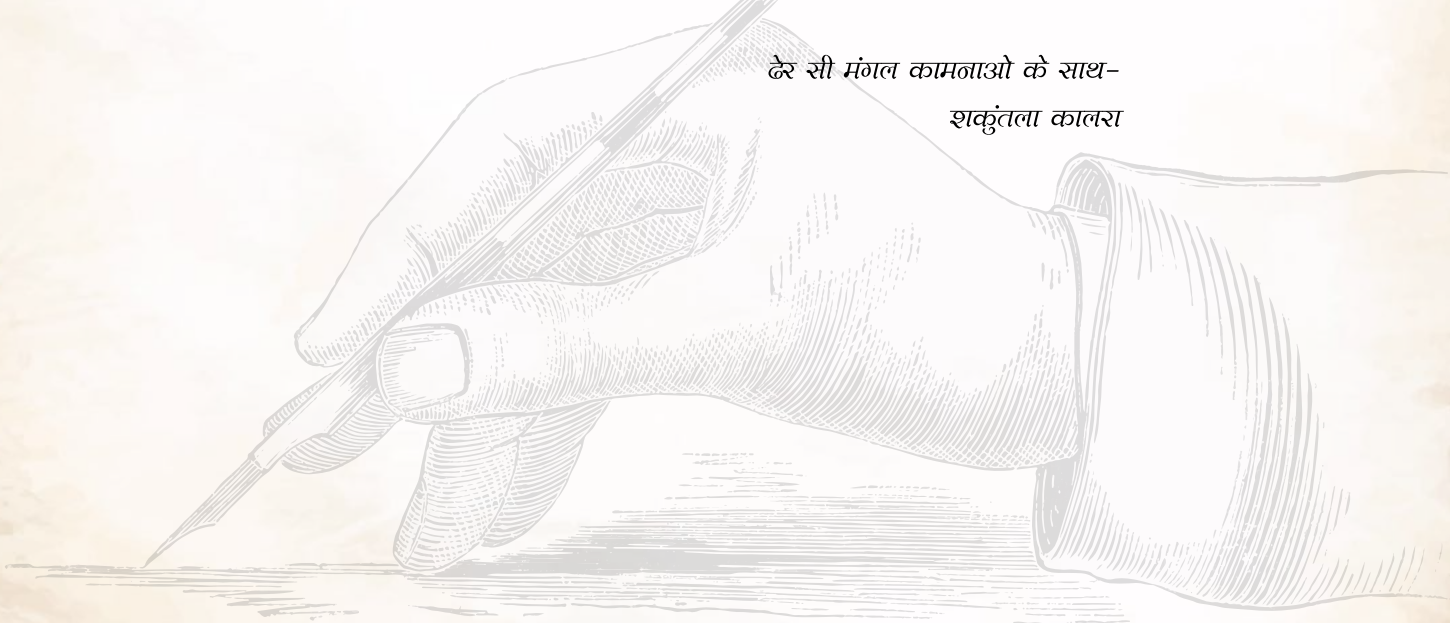
**हरि रूठे गुरु ठौर है, गुरु रूठे नहीं ठौरा**

स्वामी दयानंद सरस्वती ने भी शिक्षक को बच्चों के लिए देवता के समान कहा है। शिक्षा के क्षेत्र में सबसे बड़ा उत्तरदायित्व शिक्षक का माना गया है। उसका समर्पण ही सफल नागरिक तैयार करता है। वह एक बालक का ही मार्गदर्शन नहीं करता वरन् सम्पूर्ण राष्ट्र का निर्माण करता है। एक आदर्श शिक्षक जब अपनी भूमिका का निर्वाह करता है तो वह पूरे समाज को उपकृत करता है। 14 सितंबर हिन्दी दिवस है। हिन्दी हमारे लोकतंत्र की सबसे बड़ी प्रतिष्ठा है। हमारी पहचान है। हमारा स्वाभिमान है। हमारे देश की पहचान हमारी भाषा से है, किसी विदेशी भाषा से नहीं। विदेशी भाषा गुलामी की पहचान है। संसार के हर स्वाधीन देश की अपनी भाषा है जो उसके वजूद, उसके स्वाभिमान का प्रतीक है। हिन्दी और राष्ट्र की आत्मा है। इससे हमारा सांस्कृतिक जुड़ाव है।

हिन्दी हमारे लोकतंत्र की सबसे बड़ी प्रतिष्ठा है। हमारी पहचान है। हमारा स्वाभिमान है। हमारे देश की पहचान हमारी भाषा से है, किसी विदेशी भाषा से नहीं। विदेशी भाषा गुलामी की पहचान है। संसार के हर स्वाधीन देश की अपनी भाषा है जो उसके वजूद, उसके स्वाभिमान का प्रतीक है। हिन्दी और राष्ट्र की आत्मा है। इससे हमारा सांस्कृतिक जुड़ाव है। वर्तमान समय में हिन्दी भाषा की सर्वाधिक उपादेयता इस रूप में है कि यह पूर्ण असंप्रदायिक भाषा है। उसका संबंध किसी धर्म, जाति या संप्रदाय से नहीं। सभी धर्मों, जातियों एवं संप्रदायों को जोड़ने वाले पुल के रूप में इसकी अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका देखी जा सकती है। हिन्दी की उपादेयता का इससे बड़ा प्रमाण क्या हो सकता है कि संसार में इस समय लगभग 170 विश्वविद्यालयों में हिन्दी का शिक्षण चल रहा है।

ढेर सी मंगल कामनाओ के साथ-

शकुंतला कालरा







## श्रीराम की बारात में महिलाओं की सहभागिता



महर्षि वाल्मीकिकृत रामायण तथा गोस्वामी तुलसीदासजीकृत श्रीरामचरितमानस में श्रीराम द्वारा शिव-धनुष भंग होने के उपरान्त राजा दशरथजी को श्रीराम के विवाह हेतु मिथिला नरेश ने दूतों द्वारा निमन्त्रण भेजा गया। इस निमन्त्रण पत्र के अनुसार अयोध्या से राजा दशरथजी गुरु वसिष्ठ, वामदेव, जाबालि, कश्यप, मार्कण्डेय, कात्यायन, ब्रह्मर्षि तथा मंत्रियों सहित श्रीराम के विवाह में सम्मिलित होने गए। दशरथजी के दो पुत्र भरत एवं शत्रुघ्न भी उनके साथ गए थे। इनके अतिरिक्त दशरथजी के साथ उनकी रानियों एवं दासियों का उनके साथ जाने का वर्णन नहीं है। इस तरह श्रीरामजी के विवाह में महिलाओं का बारात में न जाना उनकी सहभागिता का अभाव लगता है।

अतः सुधीजनों एवं पाठकों के लिए विभिन्न रामायणों में अध्ययन करने पर ज्ञात हुआ कि श्रीरामजी के विवाह में बारात में उनके परिवार की महिलाओं (माताएँ-दासियों) की सहभागिता रही है। विवाह में गाना-बजाना न हो तो विवाह का आनन्द भी नहीं रहता है।

श्रीरामजी के विवाह में जिन रामायणों में महिलाओं की सहभागिता रही है उन रामायणों में से यह प्रसंग दिया गया है। इन रामायणों में उस विशेष प्रदेश के विवाह-बारात के रीति रिवाजों की एक झलक भी दिखाई देती है।



डॉ. नरेन्द्रमेहता

स्वतंत्र लेखन  
उज्जैन (मध्य प्रदेश)

### १. तमिल कम्ब रामायण रचयिता महर्षि कम्बन

एक ही क्षणमात्र में श्रीराम ने धनुष के एक सिरे को पैर के नीचे दबा लिया और उस धनुष को इस प्रकार झुकाया कि देखने वाले यही समझे कि यह धनुष तो इन्हीं के उपयोग में पहले से रहा मालुम पड़ता है। उसी समय उस स्वयंवर सभा में उपस्थित राजाओं ने कंपाते हुए धनुष टूट कर गिरा देखा। देवताओं ने श्रीराम की स्तुति कर पुष्प वर्षा की। महातपस्वी विश्वामित्रजी ने जनकजी को शीघ्र अपने पास बुलाने के लिए कहा। यह सुनकर जनकजी को अपार आनन्द प्राप्त हुआ। उन्होंने दूतों को बुलाकर विवाह निमन्त्रण पत्र और वहाँ जाकर (मिथिला) का सारा हाल कहा। यह सन्देश दिया और उनको अयोध्या भेजा।

महाराज दशरथ ने अपने मंत्री, परिवार तथा अन्य राजाओं के साथ मिथिला (जनकपुरी) प्रस्थान किया। रानियाँ हथिनियों पर बैठकर बारात में गईं। देवता लोग सुर, स्त्रियों के साथ आकाश में एकत्र हो गए। उनको विश्वास हो गया था कि अब राक्षसों का जो कि विशाल लोकों को हानि पहुँचाते हुए सकुशल रह रहे हैं, उनके वर्गों के साथ उनका नाश निश्चित है। अतएव वे नाचने लग गए।

श्रीराम चलते हुए महामेरु पर जाने वाले सूर्य के समान उस विवाह मण्डप में पहुँच गए, जिसमें राजा दशरथ विराजमान थे और उनके चारों ओर गजदलों के समान शस्त्रधारी राजा थे। वे राजा अत्यन्त विशाल भूमि के राज्यों के राजा थे। श्रीराम शत्रुओं पर भयंकर क्रोध कर सकते थे और धनुर्विद्या के प्रवीण थे अर्थात् वे पराक्रमी और परंतप थे।

श्रीराम मण्डप के सामने रथ से उतरे। दोनों भाई भरत और लक्ष्मण पार्श्वों में हाथों का सहारा देने आए। श्रीराम ने मण्डप के अन्दर आकर महर्षि वसिष्ठ, विश्वामित्रजी और



शतानन्दजी को प्रणाम किया। तत्पश्चात् अपने पिताश्री महाराज दशरथजी के चरणों की वन्दना करके उनके पास विराजमान हो गए।

उस दिन सवेरे वीर श्रीराम ने कांक्षणीय अग्निमुख में घी के साथ होने वाले सभी होम किए, सम्पूर्ण मंत्र पूर्ण पढ़े और सीताजी के पल्लव-सम-पाणि को अपने विशाल पाणि से ग्रहण किया। विवाह विधि-विधान एवं आनन्दपूर्वक सम्पन्न हुआ। विवाह उपरान्त श्रीराम ने समस्त महर्षियों को दण्डवत किया फिर पिताश्री दशरथजी के चरणों में सिर रखकर नमस्कार किया।

श्रीराम ने कैकेयी के उज्ज्वल चरणों पर जननी माता (कौसल्या) को उतना ही अधिक मातृ-प्रेम के साथ नमस्कार किया। फिर क्रम से उन्होंने अपनी माता के पैर सिर पर धारण किए और पवित्र हृदयवाली सुमित्रा माता के पैरों पर नमस्कार किया। माताओं ने उन दोनों को खूब-खूब आशीर्वाद दिए। तदनन्तर तीनों भाईयों के विवाह भी सम्पन्न हुए।

इस प्रकार स्पष्ट है कि कम्ब रामायण में श्रीराम के विवाह में उनके माता-पिता, दासियों, मंत्री तथा अनेक महर्षि सम्मिलित हुए थे। विवाह में नारियों के जाने का विवाह के आनन्द उठाने का विस्तृत स्पष्ट वर्णन भी है। विवाह में बारात के समय महिलाओं की सहभागिता स्पष्ट दिखाई देती है।

## २. मलयालम अध्यात्म रामायण-उत्तर रामायण रचयिता

शिवजी (चन्द्रशेखर) के महिमान्वित धनुष को देखकर श्रीराम ने सानंद (धनुष को) प्रणाम किया। धनुष उठा सकते हो? बाण चला सकते हो? उसकी (धनुष की) धन्वा खींच सकते हो। ऐसे प्रश्न सुनकर विश्वामित्रजी के श्रीराम से कहा- निःशक हो जो कर सकते करो। इससे मंगल ही होगा।

यह सुनकर श्रीराम मुस्काये और मंद-मंद चलकर चाप देखा। तेजोज्वल श्रीराम ने धनुष वेगपूर्वक उठाया, लक्ष्य संधान किया, डोरी खींच ली और अनायास धनुष भंग किया। श्रीराम के ऐसा खड़े रहते समय चौदह भुवनों के पिता हुए और सारे लोग विस्मय विमूढ हो गए।

तब जनकजी ने विश्वामित्रजी की वन्दना करते हुए बताया कि महाराज दशरथजी को निमंत्रण देने के लिए अविलम्ब दूतों के हाथ पत्र भिजवा देना चाहिए। महर्षि विश्वामित्र तथा जनकजी ने मिलकर महाराज दशरथ को विश्वास दिलाते हुए पूरे समाचार लिखे और दूत तुरन्त ही अयोध्या चल पड़े। जनकजी का सन्देश पाकर दशरथजी ने भी सब को मिथिला जाने का आदेश दिया। उनके गुरु वसिष्ठ अपनी पत्नी अरुन्धती के साथ निकले (चले)। चतुरंगिणी सेना, कौसल्या आदि पत्नियों, भरत-शत्रुघ्न पुत्रों एवं उत्सव (विवाह) के लिए विशेष वाद्यों के साथ उत्साहपूर्वक दशरथ मिथिलानगरी में पहुँचे तो मिथिलेश ने आगे बढ़कर उन सबका स्वागत किया।

इतने प्रसंग से ही स्पष्ट है कि दशरथजी श्रीराम की बारात हेतु सपरिवार जिसमें रानियाँ, दासियाँ तथा दो पुत्रों सहित जनकपुर गए।

## ३. प्रसिद्ध पुस्तक 'दशरथनन्दन श्रीराम' रचयिता चक्रवर्ती श्री राजगोपालाचार्य

मिथिलानगरी से आए दूतों ने आकर राजा दशरथजी को बताया कि आपके सुपुत्र श्रीराम ने सीतास्वयंवर के मंडप में शिवजी का धनुष चढ़ाकर उसे भंग कर दिया है। अब राजकुमार का विवाह सीताजी के साथ सम्पन्न कराने के लिए आपकी अनुमति माँगने और आपको मिथिला ले जाने के लिए हमें राजा जनक ने अयोध्या भेजा है। आपके पधारने से सभी अपार सुख और आनन्द प्राप्त करेंगे। अतः आप तुरन्त ही सपरिवार मिथिला को पधारने की कृपा करें।

यह सुखद समाचार सुनकर दशरथजी आनन्द से अभिभूत हो गए। उन्होंने उसी समय मंत्रियों को बुलवाया, यात्रा का सब प्रबन्ध करने के निर्देश दिए तथा दूसरे दिन ही सपरिवार मिथिला को प्रस्थान किया।

अतः इस प्रसंग से स्पष्ट है कि श्रीराम के विवाह में राजा दशरथ, उनकी रानियाँ तथा दो पुत्रों सहित वे विवाह में सम्मिलित हुए। जबकि अन्य रामायणों-श्रीरामकथाओं में उनकी माताओं या अन्य महिलाओं का सम्मिलित होने का उल्लेख प्राप्त नहीं होता है।

## ४. मैथिली रामायण रचयिता कवीश्वर श्री चन्द्रा झा

मैथिली रामायण में श्रीराम विवाह का वर्णन अन्य रामायणों से अधिक विस्तृत है। दशरथजी के साथ परिवार सहित बारात में मिथिला जाना वर्णित है। उनकी बारात में तीनों माताएँ-दासियाँ मंत्रीगण सहित अन्य महिलाओं की सहभागिता स्पष्ट है।

गुरु वशिष्ठ सौ-सौ बार मन्त्र पढ़-पढ़ कर श्रीराम को आशीर्वाद देते रहे और दर्शकवृन्द वहाँ देखते रहे। शिवजी के धनुष को तोड़ने के लिए उदार श्रीरामजी तैयार हैं। अपनी-अपनी पत्नियों सहित देवतागण जय ध्वनि करने लगे। फूल बरसने लगे। प्रभु श्रीराम हाथ से धनुष खींच रहे हैं। अपनी-अपनी पत्नियों सहित देवा जय ध्वनि कर रहे हैं। धरती के भार का हरण हो रहा है। फूलों की वर्षा हो रही है। सबके मन में अपार हर्ष है। प्रभु रामचन्द्र हाथ से धनुष खींच रहे हैं। धनुष टूट गया। सारा संसार चकित हो उठा, धरती पर आनन्द की लहर फैल गई। धनुष टूटा। चिन्ता दूर हुई, लोग आनन्दपूर्वक बातें करने लगे।

श्रीराम के हाथ का स्पर्श होते ही धनुष टूट गया। मिथिलावासी बोल उठे विधाता ने हम लोगों की प्रतिष्ठा बचा ली। नगर की सारी नारियाँ और जनकजी की स्त्रियाँ बार-बार दूल्हे को देख रही थी। महाराज जनक ने महर्षि विश्वामित्र से कहा अब तो राजा दशरथजी के यहाँ निमन्त्रण जाना चाहिए। रानियों और बेटों के साथ राजा दशरथ आएंगे और अपने साथ जात-बिरादरी के लोगों की भारी बारात सजाकर लाएंगे। दूत पत्र लेकर वहाँ पहुँचा, जहाँ अयोध्या के राजा दशरथ इन्द्र के समान दरबार में विराजमान थे। जब दशरथजी ने रामजी के कृत्य को सुना तो प्रसन्न हो उठे, मानों सूखा हुआ पेड़ हरा हो उठा हो। राजा दशरथ ने दूत को पुरस्कार के रूप में बहुत धन दिया। राजा दशरथजी ने मंत्रियों को बुलाया। सबको पत्र पढ़कर सुनाया कि, 'हम रानियों और राजकुमारों सहित मिथिला



जाएंगे। जनक हमारे समधी होंगे, यह बड़े आनन्द की बात है।'

हाथी, घोड़े, रथ और पैदल चारों अंगोंवाली विशाल सेना और भारी सम्पत्ति साथ लेकर गुरु वसिष्ठजी को आगे कर राजा दशरथ चले और बोले, मेरा मन हर्ष से विभोर हो गया।

दशरथजी के साथ रामजी की माता कौशल्या चली और बोली— मैं रथ पर चढ़कर आगे ही पहुँचूँगी। राजा दशरथ जनकपुर पहुँचे। उनके अनुसार समधी राजा जनक उनके पास आए और दूर से आकर अगवानी करके उन्हें अपने यहाँ ले आए। यही रीति उनकी जात-बिरादरी में प्रचलित थी।

अयोध्या के राजा दशरथजी के आने पर दोनों राजकुमारों और रानियों को उसी भवन में ठहराया गया, जिसमें राजा दशरथ ठहरे थे। राजा जनक ने प्रसन्नतापूर्वक यथोचित स्थान की व्यवस्था करके उनके परिवार सहित सबको ठहराया गया। विवाह का प्रस्ताव लेकर शतानन्दजी राजा दशरथ के पास गए और कहा—

हे महाराज हमारे राजा जनक की कामना है कि सभी राजकुमारों का विवाह करें। जनकजी की पुत्री उर्मिला नाम की है उनके साथ लक्ष्मण का विवाह किया जाए। जनक के भाई की दो कन्याएँ हैं— बड़ी श्रुतिकीर्ति और छोटी माण्डवी। इन दोनों का विवाह क्रमशः भरत और शत्रुघ्न से होना परम अनुरूप होगा। इतना सुनकर अयोध्या के नरेश दशरथ बोले— 'ईश्वर की कृपा से सब कुछ सम्भव है।'

दशरथजी ने कहा राजा जनक की जो राय है निःसन्देह इसमें मेरी भी सहमति है। तब उनके पुरोहित शतानन्द ने लौटकर राजा जनक से कहा कि चारों कन्याओं के लिए दूल्हे (वर) मिल गए। सारे नगर में यह बात फैल गई कि विवाह का शुभ सिद्धान्त (मैथिली के विवाह में शादी तय होने की रस्म को सिद्धान्त कहते हैं) हो गया है। सर्वत्र हलचल मच गई और उद्योग (व्यवस्था) प्रारम्भ की गई। महिलाएँ विवाह सम्बन्धी गीत गाते हुए 'परिष्णि' नामक रस्म (परम्परा) करने लगी। विधिकारी (विवाह में दुलहिन की मदद करने के लिए तैनात महिलाएँ) मिथिला में प्रचलित रीति से रस्म करने लगी। तदनन्तर श्रीराम सहित तीनों भाईयों के विवाह सम्पन्न हुए। डंका बोल उठा। सवारी चल पड़ी। बारात के साथ महाराज दशरथ विदा हुए। दशरथजी और जनकजी दोनों समान समधियों के बीच प्रेमपूर्वक परस्पर अनुनय-विनय की बात हुई। इस वर्णन से यह बात स्पष्ट हो जाती है कि दोनों पक्षों की महिलाओं का भी रीति रिवाज में योगदान रहा है तथा दशरथजी श्रीराम के विवाह हेतु बारात में सभी रानियों तथा महिलाओं के सहित गए थे।

#### ५. अध्यात्मरामायण रचयिता महर्षि वेदव्यास

महर्षि विश्वामित्र ने लक्ष्मण सहित श्रीरामचन्द्रजी से कहा— 'वत्स! अब हम महाराज जनक की नगरी मिथिलापुरी को चलेंगे। वहाँ यज्ञोत्सव देखकर फिर तुम अयोध्यापुरी को लौट सकते हो।' श्रीराम गंगा पार कर लक्ष्मण तथा विश्वामित्रजी के साथ मिथिलानगरी पहुँच गए। विश्वामित्रजी ने जनकजी से कहा—

हमने सुना है उस धनुष की तुम्हारे यहाँ पूजा होती है और सब राजा उसे देख गए हैं। अतः हे राजेन्द्र आप महादेवजी का वह उत्तम

धनुष इन्हें दिखा दीजिए क्योंकि ये उसे देखकर शीघ्र ही अपने माता-पिता से मिलने के लिए अयोध्या जाना चाहते हैं।

तदनन्तर राजा जनक ने अपने बुद्धिमान मंत्री को भेजकर कहा कि तुम शीघ्र ही विश्वेश्वर (शिवजी) का धनुष लाकर श्रीरामचन्द्रजी को दिखाओ। मंत्री के चले जाने पर राजा ने विश्वामित्रजी से कहा यदि श्रीरामचन्द्रजी उस धनुष को उठाकर उसकी कोटियों पर रौंदा चढ़ा देंगे तो निश्चय मैं उन्हें अपनी कन्या सीता से उनका विवाह कर दूँगा। तब विश्वामित्रजी ने श्रीराम की ओर देखते हुए मुस्कराते हुए कहा राजन! आप शीघ्र ही वह श्रेष्ठ धनुष रघुनाथजी को दिखाओ। मुनीश्वर के इतना कहते ही बड़े- बड़े शक्तिशाली पाँच हजार धनुष-वाहक उस श्रेष्ठ धनुष को लेकर वहाँ आ गए। प्रसन्नाचित श्रीरामजी ने उसे देखते ही दृढ़तापूर्वक कमर कसकर उस धनुष को खेल करते हुए बाएँ हाथ से उठाकर थाम लिया और सब राजाओं को देखते-देखते उस पर रौंदा चढ़ा दिया। तत्पश्चात् सबके हृदय सर्वस्थ भगवान् श्रीराम ने अपने दायें हाथ से उस धनुष को थोड़ा सा खींचा और दसों दिशाओं को गुंजायमान करते हुए तोड़ डाला। धनुष के दो खण्ड हुए देखकर राजा जनक ने श्रीराम का आलिंगन किया और अन्तःपुर के आँगन में स्थित सीताजी की माता अत्यन्त विस्मित हुई। सीताजी ने नम्रतापूर्वक मुसकाते हुए जयमाल श्रीराम के ऊपर (गले में) डालकर प्रसन्न हुई। महाराज जनकजी ने मुनिवर विश्वामित्रजी से कहा—

मुनिवर कौशिकजी! आप तुरन्त ही महाराज दशरथ के पास पत्र भेजिए, वे कुमारों के विवाहोत्सव के लिए शीघ्र ही पुत्र, महिषियों (रानियों) और मंत्रियों के साथ यहाँ पधारें। तब विश्वामित्र ने बहुत अच्छा कहकर शीघ्रगामी दूतों को (अयोध्या) भेजा।

दूतों ने जाकर दशरथजी से श्रीराम का कुशलक्षेम कहा। उनसे रामचन्द्रजी के अद्भुत कृत्य का वृत्तान्त सुनकर राजा परमानन्द में डूब गए, फिर उन्होंने मिथिलापुरी को चलने के लिए शीघ्रता करते हुए मंत्रियों से कहा— हाथी घोड़े रथ और पदातियों के सहित सब लोग मिथिलापुरी चलो।

मेरा भी रथ तुरन्त ले आओ, देरी न करो, मैं भी आज ही चलूँगा अग्निनों के और अरुन्धती के सहित मेरे गुरु मुनिश्रेष्ठ भगवान् वसिष्ठजी राम की माताओं को लेकर सबसे आगे चले।

इस प्रकार सबका कूच करा एक विशाल रथ पर आरूढ़ हो राजा दशरथ बड़े दल बल के सहित शीघ्रतापूर्वक मिथिलापुरी को चले। उनके स्वागत हेतु राजा जनक अपने पुरोहित शतानन्द को साथ लेकर गए। उन पूजनीय राजा ने यथोचित रीति से उनका सत्कार कह पूजन किया। शुभ दिन शुभ मुहूर्त और लग्न के समय धर्मज्ञ जनकजी ने श्रीराम को भाईयों सहित बुलाकर उनका विवाह कर दिया। विवाह मण्डप वेदपाठी ब्राह्मणों से भरा हुआ था और सुन्दर वस्त्र धारण किए निष्कण्ठी (सुहागिन) नारियों से समाकुल था।

इस वर्णन से स्पष्ट है कि श्रीराम के विवाह की बारात में उनके परिवार की समस्त माताएँ तथा दासियाँ सम्मिलित हुई थी।



गीत

## वैदेही से राम मिले



दोनों तरफ वेदना गहरी  
पर दोनों के होंठ सिले ।  
लंका विजय प्राप्त कर जिस क्षण  
वैदेही से राम मिले ॥

रूप-रूप से मुखर हुआ जब  
बही दृगों से जल-धारा ।  
अंतर के संवाद मौन थे  
मौन प्रेम का गलियारा ॥  
शिलाखंड-सी अचल भूमिजा  
धुआँ-धुआँ पलकें पुतली ।  
मन-उपवन का पवन मौन था  
मन अंबर कौंधी बिजली ॥  
साँसें रुकी-रुकी कंठों में  
आज नहीं अधरोष्ठ खिले ।  
लंका विजय प्राप्त कर जिस क्षण  
वैदेही से राम मिले ॥

पुष्प वाटिका प्रथम मिलन था  
पुष्प-पुष्प थे तब प्रहरी ।  
अब अशोक वाटिका त्यागकर  
प्रीति बढ़ी उर में गहरी ॥

गर्वित हृदय जानकी का था  
जीत समर श्रीराम लिए ।  
ठिठक गए श्री चरण अकारण  
गौरव रेखा खींच दिए ॥  
विचलित अंतःकरण राम का  
कंपन करते ओष्ठ हिले ।  
लंका विजय प्राप्त कर जिस क्षण  
वैदेही से राम मिले ॥

सिया घिरी अपराध बोध से  
टेर लगाती पावक को  
स्वयं समर्पित किया अग्नि को  
धैर्य-धर्म मन-साधक को ॥  
पोर-पोर से राम जले खुद  
किए भूमिजा संरक्षित ।  
अभिलाषा की ज्योति प्रज्वलित  
पावन भाव जगे अगणित ॥  
राम हुए नत प्रीति जानकी  
अंतर्मन उल्लास खिले ।  
लंका विजय प्राप्त कर जिस क्षण  
वैदेही से राम मिले ॥



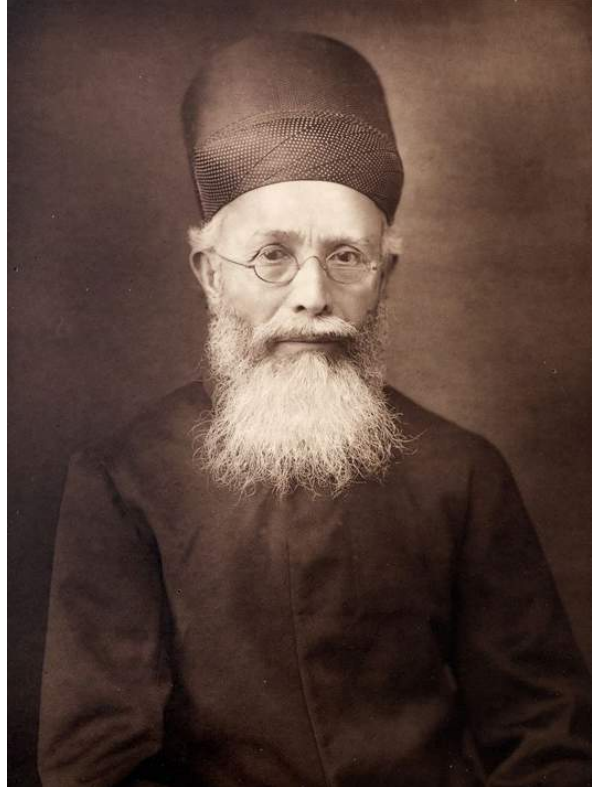
डॉ. सुनीता सिंह 'सुधा'

लेखिका, कवियत्री, गीतकार  
वाराणसी



जन्म दिवस 4 सितंबर पर विशेष

## महान देश भक्त दादाभाई नौरोजी



डॉ. हनुमान प्रसाद उल्लम

स्वतंत्र लेखन

योग, प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ

(आयुर्वेद रत्न)

कानपुर नगर, उत्तर प्रदेश

भारत के महावृद्ध के नाम से विख्यात दादाभाई नौरोजी भारतीय राष्ट्रवाद के एक अग्रणी जनक थे। उनका जन्म 4 सितंबर, 1825 ईस्वी में गुजरात के नवसारी जिले में एक पारसी परिवार में हुआ था। उन्होंने अपने जीवन में विविध प्रकार के अनुभव प्राप्त किए थे। उन पर 'दासता उन्मूलन' आंदोलन की अग्रगंता विलबर फोर्स, टॉमस क्लार्कसन तथा जकैरी मैकाले का प्रभाव पड़ा था। दादाभाई एक मेधावी छात्र से। सन् 1853 में उन्होंने कुछ सदस्यों के सहयोग से 'बंबई संघ' की स्थापना की। 1854 में वे एल्फिस्टन कॉलेज बंबई, में गणित तथा प्राकृतिक दर्शन के प्रोफेसर नियुक्त हुए। शनैः - शनैः दादाभाई नौरोजी ने समाज सेवा एवं देश की राजनीतिक चेतना का कार्य भी प्रारंभ किया। बाद में उन्होंने इंग्लैंड जाकर 'कामा एंड कंपनी' के साथ अपना व्यावसायिक जीवन प्रारंभ किया। इसके साथ ही उन्होंने पत्रकारिता के माध्यम से भारत की आर्थिक दुर्दशा का गंभीर विवेचन भी किया। सन् 1867 में उन्होंने तथा उनके कुछ मित्रों ने मिलकर लंदन में: **ईस्ट इंडिया एसोसिएशन** की स्थापना की और 1869 ईस्वी में उसकी बंबई शाखा की नींव डाली। 1873 में दादाभाई ने भारतीय वित्त की फॉसिट प्रवर समिति के समक्ष साक्ष्य दिया। 1874 ई. में उन्होंने बड़ौदा के दीवान पद का काम किया। सन् 1875 ईस्वी में बंबई नगर महापालिका के सदस्य बने। 1885 ई. में उन्हें बंबई प्रान्तीय विधान परिषद का सदस्य नामांकित किया गया।

दादाभाई में बुद्धि की इतनी क्षमता और दूरदर्शिता थी कि उन्होंने अंतरराष्ट्रीय समाजवाद की बढ़ती हुई आर्थिक तथा राजनीतिक शक्ति को भली-भांति समझ लिया था। 1904 में 14 अगस्त से 20 अगस्त तक समएस्टरडम में अंतरराष्ट्रीय समाजवादी कॉन्फ्रेंस हुई। दादाभाई उसमें सम्मिलित हुए। कॉन्फ्रेंस में उन्होंने ब्रिटिश साम्राज्यवाद के विरुद्ध रक्त चूसने तथा धन के निगम का आरोप दोहराया जिसे वे अनेक वर्षों से लगाते आए थे। हान्नबॉर्न टाउन हॉल में हुई सभा में उन्होंने एक प्रस्ताव रखा जिसमें मांग की गई कि संसार भर में वृद्धों के लिए पेंशन की व्यवस्था की जाए। 'श्रमिकों के अधिकार' शीर्षक एक पुस्तक में उन्होंने औद्योगिकी के न्यायालय स्थापित करने का समर्थन किया। अपने



लंदन प्रवास के दौरान दादाभाई नौरोजी ने भारतीय अर्थव्यवस्था का सांगोपांग अध्ययन कार तत्संबद्ध एक नवीन दृष्टिकोण विकसित किया। उनकी भारतीय वित्त संबंधी विद्वता के कारण उन्हें ब्रिटिश संसद की “फॉसेट भारतीय वित्त प्रवर समिति” के समक्ष गवाही देने के लिए आमंत्रित किया गया। उन्होंने इंग्लैंड में रहकर सेंट्रल फिन्सबरी निर्वाचन क्षेत्र से ब्रिटिश संसद के लिए चुनाव लड़ा और वे 1892 से 1895 ईस्वी तक ब्रिटिश संसद के सदस्य रहे। ब्रिटिश संसद के लिए चुने जाने वाले वे पहले भारतीय थे। 1897 ईस्वी में उन्हें भारतीय वित्त व्यय संबंधी ‘वेल्थी कमीशन’ के समक्ष अपनी सिफारिशें प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित किया गया। 1901 ई. में दादाभाई नौरोजी की प्रसिद्ध पुस्तक ‘पॉवर्टी एंड अनब्रिटिश रूल इन इंडिया’ लंदन से प्रकाशित हुए जिसमें उन्होंने अंग्रेजों द्वारा भारत के शोषण के विरुद्ध विस्तृत एवं तर्कपूर्ण विवेचन किया।

दादाभाई नौरोजी एक महान देशभक्त थे। भारतीय लोग उन्हें श्रद्धा से ‘वृद्धपितामह’ (दी ग्रैंड ओल्ड मैन ऑफ इंडिया) कहा करते थे। उन्होंने दो बार 1893 और 1906 ईसवी में भारतीय कांग्रेस के वार्षिक अधिवेशनों की अध्यक्षता की। 1893 ई. में उन्होंने लाहौर अधिवेशन को संबोधित करते हुए कहा कि, ‘विदेशियों के लिए भारत आखेट खेलने की जगह बन गया है, अतः इसका विरोध किया जाना चाहिए। भारत की आय का एक-चौथाई देश से बाहर खर्च होता है, इसे कम किया जाए, क्योंकि इसी से भारत दिनोंदिन निर्धन होता जा रहा है। भारत में गरीबी का कारण धन का निर्गम है। अंग्रेज अधिकारी और व्यवसाई भारत से धन संचय कर यूरोप ले जाते हैं। इस आर्थिक निर्गम के कारण भारत में पूंजी का संचय नहीं हो पाता है और उद्योग-धंधे स्थापित नहीं हो पाते। दूसरी ओर जिस धन को अंग्रेज यहां से लूट-खसोटकर ले जाते हैं, उसे पूंजी के रूप में भारत ले आते हैं और इस प्रकार व्यापार तथा प्रमुख उद्योगों पर अपना एकाधिकार स्थापित कर लेते हैं। इस एकाधिकार के आधार पर वे भारत का और अधिक शोषण करते हैं तथा और अधिक धन देश से बाहर ले जाते हैं। इस प्रकार सरकारी तौर पर धन की निकासी ही भारत की गरीबी की जड़ है।’ दादाभाई नौरोजी भारतीय उदारवादियों के मुख्य प्रवक्ता थे। परंतु उन्होंने ‘विरोध के लिए विरोध’ की राजनीति को अंगीकृत नहीं किया। 30 जून, 1917 को इस महान देशभक्त की जीवन लीला समाप्त हो गई।

उन्होंने अविचल लगन तथा महान साहस के साथ लगभग 60 वर्ष तक भारत माता के पुनरुद्धार के लिए अथक प्रयास किया। सभी वर्गों के भारतीयों ने उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की और उनका आदर किया। वे आत्म-त्याग की मूर्ति थे और फारसी धर्म के श्रेष्ठतम आदर्शों के प्रतिनिधि थे। उन्हें भारतीय अर्थतंत्र तथा वित्त का अद्वितीय ज्ञान था, दादाभाई ने स्कूल के अध्यापक, प्रोफेसर, व्यवसायी, प्रशासक, ब्रिटिश संसद के सदस्य और भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के सभापति के रूप में देश की सेवा की।

जीवन के इन सभी क्षेत्रों में उन्होंने कष्ट-सहन, आत्म-त्याग, अनुरागपूर्ण देशभक्ति और निष्कलंक ईमानदारी का गौरवपूर्ण उदाहरण प्रस्तुत किया। वे एक युगपुरुष और भारतीय राष्ट्रवाद के पथ प्रदर्शक थे।

## आदर्श बने हमारा परिवार



लाल देवेन्द्र कुमार श्रीवास्तव  
उत्तर प्रदेश

कुछ ऐसा करने की कोशिश, आदर्श बने हमारा परिवार, संस्कृति, सभ्यता हम सीखें, खूब मिलें अच्छे संस्कार। धन-दौलत भले ही कम हो, सद्गुण, विवेक अनंत मिले, अनुजों को स्नेह खूब दें, बड़ों का करें आदर-सत्कार।।

परस्पर सहयोग भावना, परिवार के प्रति हो समर्पण, जब पड़े जरूरत तो तन मन धन से सर्वस्व करें अर्पण। परिवार में इक-दूजे के, सुख-दुःख का हम रखें ख्याल, हम समझें मन की बातें, खुशियों का बनें हम दर्पण।।

मात-पिता और बड़ों के, अनुभव का हम लाभ उठाएँ, अपनी खुशियों के लिए, उन्हें हम वृद्धाश्रम न पहुंचाएँ। जन्म दिया और पालन-पोषण कर, हमें योग्य बनाया, कोशिश हो उनकी आँखों में, आजीवन आँसू न आएँ।।

छोटी-छोटी बातों के लिए, हम कदापि न करें तकरार, छोटों और बड़ों के प्रति सदैव, हमारा हो मृदु व्यवहार। विचारों में कभी भिन्नता हो, रिश्तों में न लाएँ खटास, त्रुटि कभी किसी से हो जाए, कम न होने पाए प्यार।।

जब होगा सामंजस्य, परिवार की होगी इक पहचान, देखने से आँखों में हो हर्ष, हम दें इक-दूजे को सम्मान। परिवार में न होगा दुर्भाव, न होगा कभी यूँ मनमुटाव, खुशियों का होगा आगमन, परिवार की बढ़ेगी शान।।

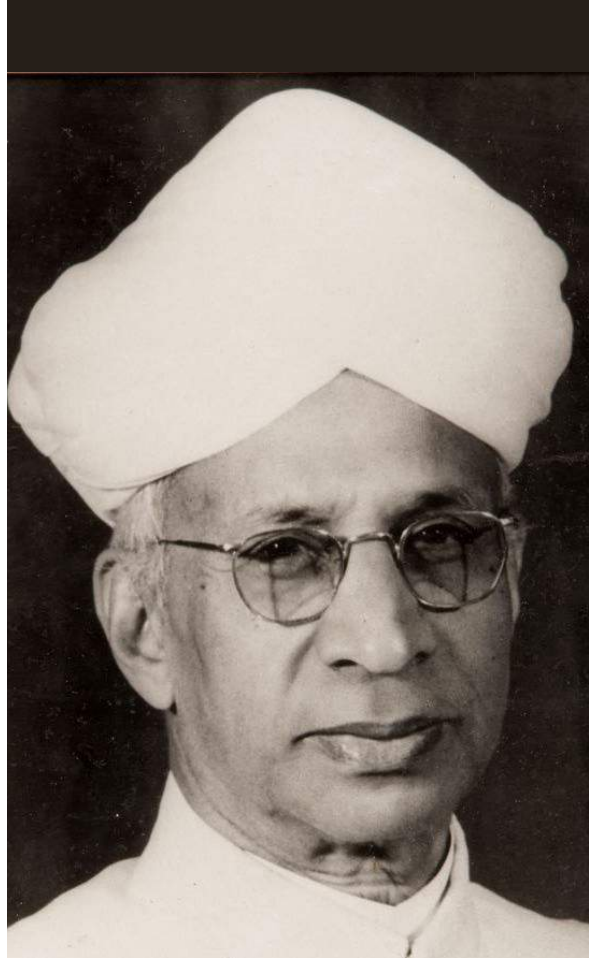
छल, कपट या ईर्ष्या न हो, समस्याओं पर करें विमर्श, परिजन करते जब प्रगति, हृदय में होता असीम हर्ष। मत भिन्नता होने पर आपस में मिल-जुलकर दूर करें, दूर तक फैलेगी यश-कीर्ति, परिवार का होगा उत्कर्ष।।





शिक्षक दिवस 5 सितंबर पर विशेष

## प्रकाश स्तम्भ की भांति हैं शिक्षक



आकांक्षा यादव

नदेसर, वाराणसी- 221002

भारतीय संस्कृति का एक सूत्र वाक्य है—‘तमसो मा ज्योतिर्गमय।’ अंधेरे से उजाले की ओर ले जाने की इस प्रक्रिया में शिक्षा का बहुत बड़ा योगदान है। भारतीय परम्परा में शिक्षा को शरीर, मन और आत्मा के विकास द्वारा मुक्ति का साधन माना गया है। शिक्षा मानव को उस सोपान पर ले जाती है जहाँ वह अपने समग्र व्यक्तित्व का विकास कर सकता है। भारतीय संस्कृति में गुरु का आरंभ से ही उच्च स्थान रहा है। प्राचीन काल से ही आचार्य देवो भवः का बोध—वाक्य प्रचलित है। भारत में गुरु—शिष्य की लम्बी परंपरा रही है। बहुत सारे कवियों, गद्यकारों ने कितने ही पन्ने गुरु की महिमा में रंग डाले हैं।

**गुरु गोविंद दोउ खड़े काके लागू पाय, बलिहारी गुरु आपने गोविंद दियो बताया।**

कबीरदास द्वारा लिखी गई उक्त पंक्तियाँ जीवन में गुरु के महत्त्व को वर्णित करने के लिए काफी हैं। गुरुओं की महिमा का वृत्तांत तमाम ग्रंथों में भी मिलता है। जीवन में माता—पिता का स्थान कभी कोई नहीं ले सकता, क्योंकि वे ही हमें इस खूबसूरत दुनिया में लाते हैं। उनका ऋण हम किसी भी रूप में उतार नहीं सकते, लेकिन जिस समाज में रहना है, उसके योग्य हमें शिक्षक ही बनाते हैं। यद्यपि परिवार को बच्चे के प्रारंभिक विद्यालय का दर्जा दिया जाता है, लेकिन जीने का असली सलीका उसे शिक्षक ही सिखाता है। समाज के शिल्पकार कहे जाने वाले शिक्षकों का महत्त्व यहीं समाप्त नहीं होता, क्योंकि वह न सिर्फ विद्यार्थी को सही मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करते हैं, बल्कि उसके सफल जीवन की नींव भी उन्हीं के हाथों द्वारा रखी जाती है।



गुरु-शिष्य परंपरा भारत की संस्कृति का एक अहम और पवित्र हिस्सा है, जिसके कई स्वर्णिम उदाहरण इतिहास में दर्ज हैं। कई ऋषि-मुनियों ने अपने गुरुओं से तपस्या की शिक्षा को पाकर जीवन को सार्थक बनाया। प्राचीनकाल में राजकुमार भी गुरुकुल में ही जाकर शिक्षा ग्रहण करते थे और विद्यार्जन के साथ-साथ गुरु की सेवा भी करते थे। राम-विश्वामित्र, कृष्ण-संदीपनी, अर्जुन-द्रोणाचार्य से लेकर चंद्रगुप्त मौर्य-चाणक्य एवं विवेकानंद-रामकृष्ण परमहंस तक शिष्य-गुरु की एक आदर्श एवं दीर्घ परम्परा रही है। उस एकलव्य को भला कौन भूल सकता है, जिसने द्रोणाचार्य की मूर्ति स्थापित कर धनुर्विद्या सीखी और गुरुदक्षिणा के रूप में द्रोणाचार्य ने उससे उसके हाथ का अंगूठा ही माँग लिया था। श्री राम और लक्ष्मण ने महर्षि विश्वामित्र, तो श्री कृष्ण ने गुरु संदीपनी के आश्रम में रहकर शिक्षा ग्रहण की और उसी की बदौलत समाज को आतातायियों से मुक्त भी किया। गुरुवर द्रोणाचार्य ने पांडव-पुत्रों विशेषकर अर्जुन को जो शिक्षा दी, उसी की बदौलत महाभारत में पांडव विजयी हुए। द्रोणाचार्य स्वयं कौरवों की तरफ से लड़े पर कौरवों को विजय नहीं दिला सके क्योंकि उन्होंने जो शिक्षा पांडवों को दी थी, वह उन पर भारी साबित हुई। गुरु के आश्रम से आरम्भ हुई कृष्ण-सुदामा की मित्रता उन मूल्यों की ही देन थी, जिसने उन्हें अमीरी-गरीबी की खाई मिटाकर एक ऐसे धरातल पर खड़ा किया जिसकी नजीर आज भी दी जाती है। विश्व-विजेता सिकंदर के गुरु अरस्तू को भला कौन भुला सकता है। अमेरिका के राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन ने तो अपने पुत्र की शिक्षा को पत्र लिखकर अनुरोध किया कि उसकी शिक्षा में उनका पद आड़े नहीं आना चाहिए। उन्होंने शिक्षिका से अपने पुत्र को सभी शिक्षाएं देने का अनुरोध किया जो उसे एक अच्छा व्यक्ति बनाने में सहायता करती हों।

वस्तुतः शिक्षक उस प्रकाश-स्तम्भ की भांति है, जो न सिर्फ लोगों को शिक्षा देता है बल्कि समाज में चरित्र और मूल्यों की भी स्थापना करता है। शिक्षा का रूप चाहे जो भी हो पर उसके सम्यक अनुपालन के लिए शिक्षक का होना निहायत जरूरी है। शिक्षा सिर्फ किताबी ज्ञान नहीं बल्कि चरित्र विकास, अनुशासन, संयम और तमाम सद्गुणों के साथ अपने को अप-टू-डेट रखने का माध्यम भी है। शिक्षा मानव जीवन को परिष्कृत करने का सशक्त माध्यम है। कहते हैं बच्चे की प्रथम शिक्षक माँ होती है, पर औपचारिक शिक्षा उसे शिक्षक के माध्यम से ही मिलती है। प्रदत्त शिक्षा का स्तर ही व्यक्ति को समाज में तदनु रूप स्थान और सम्मान दिलाता है। शिक्षा सिर्फ अक्षर-ज्ञान या डिग्रियों का पर्याय नहीं हो सकती बल्कि एक अच्छा शिक्षक अपने विद्यार्थियों का दिलो-दिमाग भी चुस्त-दुरुस्त बनाकर उसे वृहद आयाम देता है। शिक्षक का उद्देश्य पूरे समाज को शिक्षित करना है। शिक्षा एकांगी नहीं होती बल्कि व्यापक आयामों को समेटे होती है।

आजादी के बाद इस गुरु-शिष्य की दीर्घ परम्परा में तमाम परिवर्तन आये। 1962 में जब डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन देश के राष्ट्रपति के रूप में पदासीन हुए तो उनके चाहने वालों ने उनके जन्मदिन को "शिक्षक दिवस" के रूप में मनाने की इच्छा जाहिर की। डॉ. राधाकृष्णन ने कहा कि- "मेरे जन्मदिन को शिक्षक दिवस

के रूप में मनाने के निश्चय से मैं अपने को काफी गौरवान्वित महसूस करूँगा।" तब से लेकर हर 5 सितम्बर को "शिक्षक दिवस" के रूप में मनाया जाता है। डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन ने शिक्षकीय आदर्श को न सिर्फ भारत में अपितु वैश्विक स्तर पर स्थापित किया। उन्होंने न सिर्फ शिक्षकीय पद की गरिमा बढ़ायी, बल्कि उपराष्ट्रपति एवं राष्ट्रपति के रूप में भी भारत को अपना नेतृत्व प्रदान किया। अपने ज्ञान को दूसरों में बाँटने की अद्भुत प्रतिभा उनमें निहित थी तथा इसी उत्कृष्ट कला के कारण वे एक आदर्श शिक्षक के रूप में विख्यात हुए। डॉ. राधाकृष्णन एक महान शिक्षा विद थे। वे वर्ष 1916 में मद्रास रेजीडेंसी कॉलेज में दर्शन शास्त्र के सहायक प्राध्यापक नियुक्त हुए। उन्होंने शिक्षा प्राप्ति के पश्चात् विश्व के महत्वपूर्ण शैक्षणिक संस्थानों में व्याख्यान दिया। वे दर्शनशास्त्र के प्रख्यात विद्वान थे। उन्होंने अपने लेखों और भाषणों के द्वारा विश्व को भारतीय दर्शन शास्त्र से परिचित कराया। पश्चिम देशों में एक आदर्श दार्शनिक के रूप में उन्हें ख्याति प्राप्त थी। वे 1931 से 1936 तक वाल्टेयर विश्वविद्यालय आंध्रप्रदेश के वाइस चांसलर रहे। 1936 से 1952 तक वे ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के प्रोफेसर रहे। उन्होंने कलकत्ता विश्वविद्यालय अंतर्गत आने वाले जार्ज पंचम कॉलेज में भी सेवाएं दीं। डॉ. राधाकृष्णन बनारस हिंदू विश्वविद्यालय तथा दिल्ली विश्वविद्यालय के चांसलर रहे। वर्ष 1940 में वे प्रथम भारतीय के रूप में ब्रिटिश अकादमी में चुने गए तथा 1948 में उन्होंने यूनेस्को में भारतीय प्रतिनिधि के रूप में अपनी उपस्थिति दर्ज करायी। उन्हें भारत में संविधान निर्मात्री सभा का सदस्य बनाया गया। अपनी बहुमुखी प्रतिभा के कारण गैर राजनीतिज्ञ होते हुए देश की स्वतंत्रता के पश्चात् 1952 में वे भारत के पहले उपराष्ट्रपति बनाए गए। 1957 में वे दूसरी बार उप राष्ट्रपति चुने गए। उन्होंने अपने जीवनकाल में 150 से अधिक रचनाएं की। वे देश के सर्वोच्च सम्मान 'भारत रत्न' से विभूषित हुए।

निश्चिततः डॉ. राधाकृष्णन बहुआयामी प्रतिभा के धनी, सादगीपूर्ण जीवन शैली निर्वहनकर्ता तथा देश की संस्कृति का सम्मान करने वाले व्यक्ति थे। एक उत्कृष्ट शिक्षक, दार्शनिक, देशभक्त और निष्पक्ष एवं कुशल राष्ट्रपति के रूप में उन्होंने राष्ट्र को अपनी महत्वपूर्ण सेवाएं दीं। वे उच्च पदों पर रहते हुए भी शिक्षा के क्षेत्र में अपना महत्वपूर्ण योगदान देते रहे। डॉ. राधाकृष्णन ने शिक्षा को एक मिशन माना था और उनके मत में शिक्षक होने का हकदार वही है, जो लोगों से अधिक बुद्धिमान व विनम्र हो। अच्छे अध्यापन के साथ-साथ शिक्षक का अपने छात्रों से व्यवहार व स्नेह उसे योग्य शिक्षक बनाता है। मात्र शिक्षक होने से कोई योग्य नहीं हो जाता बल्कि यह गुण उसे अर्जित करना होता है। वे शिक्षा को सामाजिक बुराइयों के अंत करने का एक महत्वपूर्ण जरिया मानते थे। डॉ. राधाकृष्णन का मानना था कि व्यक्ति निर्माण एवं चरित्र निर्माण में शिक्षा का विशेष योगदान है। वैश्विक शान्ति, वैश्विक समृद्धि एवं वैश्विक सौहार्द में शिक्षा का महत्व अतिविशेष है। उनका मानना था कि शिक्षक वह नहीं जो छात्र के दिमाग में तथ्यों को जबरन टूँसे, बल्कि वास्तविक शिक्षक तो वह है जो उसे आने वाले कल की चुनौतियों के लिए तैयार करे। उनके यह शब्द समाज में शिक्षकों की सही भूमिका को दिखाते हैं- 'शिक्षक का काम सिर्फ



किताबी ज्ञान देना ही नहीं बल्कि सामाजिक परिस्थितियों से छात्र को परिचित कराना भी होता है। शिक्षा के व्यवसायीकरण के विरोधी डॉ. राधाकृष्णन विद्यालयों को ज्ञान के शोध केंद्र, संस्कृति के तीर्थ एवं स्वतंत्रता के संवाहक मानते थे। यह उनका बड़प्पन ही था कि राष्ट्रपति बनने के बाद भी वे वेतन के मात्र चौथाई हिस्से से जीवनयापन कर समाज को राह दिखाते रहे।

वास्तव में देखा जाये तो शिक्षक उस माली के समान है, जो एक बगीचे को भिन्न-भिन्न रूप-रंग के फूलों से सजाता है। जो छात्रों को काँटों पर भी मुस्कुराकर चलने को प्रोत्साहित करता है। उन्हें जीने की वजह समझाता है। शिक्षक के लिए सभी छात्र समान होते हैं और वह सभी का कल्याण चाहता है। शिक्षक ही वह धुरी होता है, जो विद्यार्थी को सही-गलत व अच्छे-बुरे की पहचान करवाते हुए बच्चों की अंतर्निहित शक्तियों को विकसित करने की पृष्ठभूमि तैयार करता है। बच्चे तो कच्चे घड़े की भांति होते हैं, ऐसे में उन्हें जिस रूप में ढालो, वे ढल जाते हैं। वे स्कूल में जो सीखते हैं या जैसा उन्हें सिखाया जाता है, वे परिवार और समाज में वैसा ही व्यवहार करते हैं। उनकी मानसिकता भी कुछ वैसी ही बन जाती है, जैसा वह अपने आस-पास होता देखते हैं। ऐसे में शिक्षक प्रेरणा की फुहारों से बालक रूपी मन को सींचकर उनकी नींव को मजबूत करता है तथा उसके सर्वांगीण विकास के लिए उनका मार्ग प्रशस्त करता है। किताबी ज्ञान के साथ नैतिक मूल्यों व संस्कार रूपी शिक्षा के माध्यम से एक आदर्श शिक्षक ही शिष्य में अच्छे चरित्र का निर्माण करता है। तभी तो कहा गया है कि-

गुरुब्रह्म गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।  
गुरुः साक्षात् परब्रह्म, तस्मै श्री गुरुवे नमः।।

## ज्योतिष शास्त्र के अचूक उपाय

-पंडित रूपम व्यास  
उज्जैन, मध्य प्रदेश

बच्चों की शिक्षा सम्बन्धी कुछ उपाय :-

- ▶ बच्चों को ११ तुलसी-पत्र के रस में मिश्री मिलाकर दें इससे उनकी एकाग्रता में वृद्धि होगी।
- ▶ प्रतिदिन सूर्य भगवान को जल अर्पित करें।
- ▶ प्रतिदिन २१ बार गायत्री मंत्र का उच्चारण करें।
- ▶ विद्यार्थी अपने अध्ययन कक्ष में विद्या की देवी माँ सरस्वती का चित्र लगायें।
- ▶ इमली की २२ पत्तियाँ लें उनमें से ११ पत्तियाँ सूर्य देवता को अर्पित कर दें और शेष अपनी पुस्तक में रख लें।
- ▶ रात्रि सोने से पूर्व ११ बार 'ॐ ऐं सरस्वत्यै नमः' मंत्र का उच्चारण करें।
- ▶ अपने अध्ययन कक्ष में हरे रंग के परदे लगायें।



## शिक्षक

श्रीमती शोभा रानी तिवारी  
इंदौर, मध्य प्रदेश

अंधकार था मेरा जीवन ,  
मैं मूर्ख अज्ञान था ,  
चौतन्य प्राणी होने पर भी,  
मैं सबसे अंजान था ,  
जिसने दिशा का ज्ञान कराया,  
मानो उसका एहसान ,  
इसीलिए तो सब करते हैं ,  
शिक्षक का सम्मान।

हम गीली मिट्टी के पुतले ,  
हर पल उन्होंने हमें संभाला ,  
हाथों से आकृति बनाई ,  
फिर सांचों में हमको डाला  
अपना सर्वस्व समर्पित ,  
तभी बने महान ,  
इसीलिए तो सब करते हैं ,  
शिक्षक का सम्मान।

खुशबू के बिना फूल अधूरा,  
हरियाली के बिना चमन ,  
जल के बिना अधूरी मछली ,  
गुरु के बिना अधूरा जीवन  
कलपतरु के जैसे हैं वे ,  
असंख्य गुणों की खान ,  
इसीलिए तो सब करते हैं ,  
शिक्षक का सम्मान।

शिक्षक साहिल है नैया के ,  
वही राष्ट्र निर्माता है ,  
इस देश के कर्णधार ,  
भारत के भाग्य विधाता हैं,  
उनके चरणों में नतमस्तक ,  
कोटि-कोटि प्रणाम ,  
इसीलिए तो सब करते हैं,  
शिक्षक का सम्मान।





**GSS**  
FOUNDATION

Goraksh  
Shaktidham  
Sevarth  
Foundation



**25 दिसंबर**  
**2022**  
को संपन्न होने जा रहा है

भारत वर्ष के विभिन्न प्रांतों से  
सारस्वत सम्मान हेतु  
प्रविष्टियां आमंत्रित हैं।

यह सारस्वत सम्मान राष्ट्र निर्माण एवं जनकल्याण को समर्पित हिंदी भाषी साहित्यकारों, चिकित्सकों, लघु-उद्योगपतियों, लेखकों, कवियों, शिक्षकों, शोधार्थियों को प्रदान किया जाएगा, जो अपनी अविस्मरणीय प्रतिभा-सेवा के द्वारा राष्ट्र की शैक्षणिक, आर्थिक, तकनीकी, सामाजिक, कला एवं संस्कृति की उन्नति में अपना निरंतर योगदान दे रहे हैं।

आमंत्रित प्रतिभागियों को समारोह मंच पर आकर्षक सम्मान पत्र,  
मोमेंटो एवं शाल प्रदान कर सम्मानित किया जाएगा।

**प्रविष्टियाँ भेजने की अंतिम तिथि 30 नवंबर 2022**

प्रविष्टि का प्रारूप हमारी वेबसाइट ([www.gssfoundation.org](http://www.gssfoundation.org)) पर भी उपलब्ध है।

संपर्क सूत्र : योगी शिवनंदन नाथ

Ph. : 0731-4918681, M. : 7415410516 | ईमेल : [info.gssfoundation.org](mailto:info.gssfoundation.org)

मुख्य प्रायोजक

**गोरक्ष शक्तिधाम सेवार्थ फ़ाउण्डेशन**

[www.gssfoundation.org](http://www.gssfoundation.org) | इंदौर (म.प्र.) 452009



अखिल भारतीय सारस्वत सम्मान-2022 आयोजन समिति  
**गोरक्ष शक्तिधाम सेवार्थ फ़ाउण्डेशन**  
www.gssfoundation.org | इंदौर (म.प्र.) 452009



### अखिल भारतीय सारस्वत सम्मान-2022 के लिए प्रविष्टि प्रारूप

आवेदक कृपया कोष्ठक पर  लगाएँ जिस कार्यक्षेत्र में आप सक्रिय हैं -

- |                                    |                                       |  |                                    |                                  |
|------------------------------------|---------------------------------------|--|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> शिक्षा    | <input type="checkbox"/> साहित्य लेखन | <input type="checkbox"/> कवि/कवयित्री  | <input type="checkbox"/> चिकित्सा  | <input type="checkbox"/> ज्योतिष |
| <input type="checkbox"/> समाज सेवा | <input type="checkbox"/> शोध कार्य    | <input type="checkbox"/> लघु-उद्योगपति | <input type="checkbox"/> गायन/वादन | <input type="checkbox"/> नृत्य   |

आवेदक  पुरुष  स्त्री का नाम \_\_\_\_\_

कार्य व्यवसाय \_\_\_\_\_

शैक्षणिक योग्यता \_\_\_\_\_ आयु \_\_\_\_\_ जन्मतिथि \_\_\_\_\_

पत्र व्यवहार का पता \_\_\_\_\_

E-mail (in Caps.) \_\_\_\_\_ मोबाइल/व्हाट्सएप नंबर \_\_\_\_\_

(कृपया अपने बायोडाटा में - अपने कार्य क्षेत्र की उल्लेखनीय उपलब्धियां एवं पूर्व में प्राप्त सम्मान का विवरण (यदि कोई है) का उल्लेख करते हुए अपना फोटो, आधार कार्ड के साथ सबमिट/अपलोड करें)।

**आवेदक द्वारा शपथ** - मैंने गोरक्ष शक्तिधाम सेवार्थ फ़ाउण्डेशन के उद्देश्यों, नियमों एवं प्रावधानों का विधिवत अध्ययन कर लिया है, भविष्य में पूर्ण निष्ठा के साथ उनका पालन करते हुए वचनबद्ध हूँ।

#### शपथकर्ता के हस्ताक्षर

**प्रविष्टि पंजीकरण धनराशि निम्न खाते में जमा करें**  
Goraksh Shaktidham Sevarth Foundation  
HDFC Bank  
A/C: 50200067261443  
IFSC : HDFC0009412  
Indore (Madhya Pradesh)India

Scan here to pay



मैंने प्रविष्टि का पंजीकरण धनराशि रु. 2500/- फ़ाउण्डेशन के निर्धारित एकाउंट में जमा करा दिये हैं। जिसकी भुगतान रसीद संलग्न कर संपूर्ण प्रपत्र ई मेल: info.gssfoundation.org पर भेज दिये हैं।

**आवेदक का सत्यापन** : मेरे द्वारा दी गई उपरोक्त सभी जानकारी सत्य है, यदि कोई जानकारी गलत पाई जाती है तो उसकी समस्त जिम्मेदारी मेरी स्वयं की होगी।

**आवेदक के हस्ताक्षर**

#### विशेष नोट :

- बिना पंजीकरण धनराशि के प्रविष्टि पर विचार नहीं किया जाएगा। निर्णायक मंडल का निर्णय अंतिम एवं मान्य होगा।
- प्रविष्टि फार्म को अपने बायोडाटा, फोटो व आधार के साथ विधिवत भरकर पंजीकरण धनराशि की रसीद के साथ ईमेल: info.gssfoundation.org पर प्रेषित करें, डाक से न भेजें।
- किन्ही कारणों से अस्वीकृत की गयी प्रविष्टि का प्राप्त शुल्क, आवेदक को वापस कर दिया जाएगा
- संपर्क सूत्र- योगी शिवनन्दन नाथ (0731-4918681, मो. : 7415410516, ईमेल : info.gssfoundation.org)

## आत्मोत्कर्ष की ओर सकारात्मक कदम है स्वाध्याय



**डॉ. साधना गुप्ता**  
**(वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर)**  
 झालावाड़, राजस्थान

स्वाध्याय शब्द दो शब्दों स्व और अध्ययन से मिलकर बना है जब मनुष्य स्वयं अपने अंतःकरण की गहराइयों में चिंतन मनन के सहारे प्रवेश करता है तब वह वहाँ उपयोगी तत्वों का बीजारोपण तथा अनावश्यक तत्वों का उन्मूलन या निष्कासन कर पाता है इस दृष्टि से मनन एवं चिंतन को स्वाध्याय का मूल आधार कहा जाता है। हमारे उपनिषदों में पुकार पुकार कर कहा गया है, - अपने को सुनो, अपने बारे में जानो, अपने को देखो और अपने बारे में बार-बार मनन चिंतन करो।

वास्तव में हम अपने को शरीर मानकर जीवन की उन गतिविधियों को निर्धारित करते हैं जिनसे शरीर का स्वार्थ अत्यल्प ही सिद्ध होता है। आत्मा के हित और कल्याण के लिए हमारे जीवन क्रम में स्थान ही कितना होता है ? हम स्वयं को केवल शरीर मानते हैं। इसके स्थान पर यदि हम अपने को आत्मा और शरीर को उसका एक वाहन समझे तो सारा दृष्टिकोण ही बदल जाता है। तब हमारी समस्त गतिविधियाँ ही उलट जाएगी। हम आत्मा के हित, लाभ और कल्याण को ध्यान में रखकर अपनी रीति नीति निर्धारित करेंगे। यह विद्या किस तरह प्राप्त होती है? प्रश्न का समाधान है - स्वाध्याय से।

**स्वाध्याय** - जिज्ञासाओं के समाधान का सबसे उपयुक्त माध्यम यदि कोई है तो वह स्वाध्याय है। मनुष्य की प्रकृति के प्रमुख आधार के रूप में स्वाध्याय को शास्त्रों में वर्णित किया गया है। इसे मनुष्य के धर्म कर्तव्यों में सम्मिलित किया गया है तथा उसे पूरी तत्परता से नियम पूर्वक चलाते रहने का आग्रह भी किया गया है।





**प्रश्नो का समाधान प्राप्त** – मनुष्य का मस्तिष्क एक समय में इतने अधिक विचारों से भरा होता है कि क्षण क्षण नई लहरें उठती रहती है। अनेकताओं के कारण ही आंतरिक और बाह्य जीवन में अनेक संघर्ष उत्पन्न होते हैं। विचार संग्राम के ऐसे समय में पुस्तकें ही मनुष्य जीवन के लिए प्रभावशाली शस्त्र सिद्ध होती हैं क्योंकि एक व्यक्ति का ज्ञान सीमित, एकांगी हो सकता है लेकिन उत्तम पुस्तकों के स्वाध्याय से मनुष्य अपनी समस्याओं का सही समाधान ढूंढ सकता है।

### स्वाध्याय के लिए आवश्यकता:

**एकाग्रता** – अध्ययन को विचार परिष्कार का साधन कहा गया है अतः इसमें योग साधक के समान एकाग्रता, तन्मयता और ग्रहणशीलता होनी चाहिए।

अतः आवश्यक है प्रत्येक परिच्छेद को ध्यान पूर्वक पढ़ते हुए, पढ़ने के बाद कुछ समय रुक कर चिन्तन द्वारा लेखक के मन्तव्य जो समझने का प्रयास किया जाना चाहिए। इससे विचार परिष्कार में काफी मदद मिलती है, विवेक शक्ति का विकास होता है। साथ ही अत्यंत महत्वपूर्ण यह भी है कि अपनी विवेक शक्ति जो जागरूक रख हम लेखक के विचारों की अपने जीवन में उपयोगिता को समझे, आँख मूंद कर उन पर विश्वास न करें। पास में नोट बुक अवश्य रखनी चाहिए जिसमें पुस्तक के महत्वपूर्ण अंश, विशेष वाक्यों और अध्ययन के निष्कर्ष को नोट किया जा सके।

**नियमितता**– हमें स्वाध्याय में नियमितता रखनी चाहिए। इस हेतु इसे दैनिक जीवन के आवश्यक कार्यों में शामिल करना चाहिए, साथ ही अवकाश का समय भी अपनी विचार शक्ति के अपव्यय को रोकने और एकाग्रता बनाए रखने हेतु स्वाध्याय को देना चाहिए।

### विशेषताएँ:

**मानसिक उलझनों से मुक्ति** – मानसिक उलझनों से आने वाली परेशानी के वक्त यदि प्रेरणादायक पुस्तकों का स्वाध्याय किया जाए तो वित्तिएँ, उलझनें स्वतः ही समाप्त हो जाती हैं क्योंकि उनमें नष्ट हो रही हमारी शक्ति अध्ययन की दिशा में मुड़ जाती है।

**एकाकीपन से मुक्ति** – पुस्तक से अच्छा कोई मित्र नहीं, अतः स्वाध्याय के माध्यम से ज्ञान के सागर में डूबकी लगाकर जीवन को अलंकृत करने वाले अनमोल मोती प्राप्त किये जा सकते हैं। अस्तु, इसके लिए सदैव अपने पास कोई पुस्तक रखनी चाहिए।

**जीवन संघर्षों से झूझने की क्षमता का विकास** – जीवन संघर्ष का नाम है जिसके लिए जिस ज्ञान की, जिस बौद्धिक क्षमता की, जिस विवेचन शक्ति की आवश्यकता होती है, वह स्वाध्याय के माध्यम से ही उपलब्ध होती है।

अतः जीवन से अनुराग रखने वाले प्रत्येक व्यक्ति को ज्ञान का महत्व समझते हुए अपने अन्दर जिज्ञासु भाव विकसित कर जीवन में स्वाध्याय को अनिवार्य रूप से अपनाना चाहिए।

तो देर क्यों,– शुभस्य शीघ्रं।

## यू.पी.चौपई



शिवानन्द सिंह 'सहयोगी'

गंगानगर, मेरठ  
उ.प्र. 250001

'आर्यों' का आना हुआ, 'सूर्यवंश' का 'वास' ।  
'गंगा' के तट पर बसा, 'यू.पी.' का 'इतिहास' ॥

काशी पावन कथा अनंता ।  
मन्दिर-मन्दिर रमते संता ॥  
'राम नाम' है अतिशय पावन ।  
'मानस मन्दिर' परम सुहावन ॥

'बाबा विश्वनाथ' हैं प्यारे ।  
काशी के हैं मुकुट नियारे ॥  
जलहरियों का बहा समुन्दर ।  
बने 'पवनसुत' रहते बन्दर ॥

'लग्गी-लड़ी', ठुमरियाँ, टप्पा ।  
'धूपद-धमार', 'कथक' का ठप्पा ॥  
'चार-पाट' मधुरिम 'शहनाई' ।  
'तबले' की संगत मनभाई ॥

छपे 'जागरण दैनिक', 'गीता' ।  
घर-घर रहते 'राघव-सीता' ॥  
'है गोदौलिया' प्यारा-प्यारा ।  
माँ गंगाजल न्यारा-न्यारा ॥

पूजिं जातीं गायें माता ।  
देव समाज यहाँ सुख पाता ॥  
काशी 'भैरव' दर्द विनाशक ।  
'काशी विश्वनाथ' हैं शासक ॥

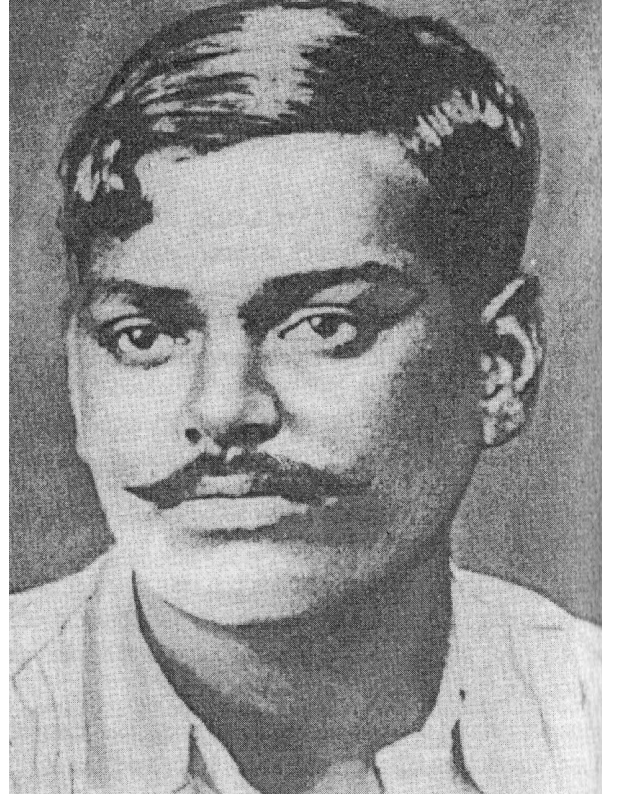
'चक्र प्रवर्तन' 'बुद्ध' का, 'सारनाथ' अभिराम ।  
'शहर' नहीं है 'सभ्यता', 'काशी' है 'सुरधाम' ॥

कमशः



आजादी का अमृत महोत्सव पर विशेष

## भारत मां के वीर सेनानी चंद्रशेखर आजाद



डॉ. सन्तोष खन्ना

(वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर)

वरिष्ठ साहित्यकार एवं प्रधान संपादक :

महिला विधि भारती त्रैमासिक पत्रिका

दिल्ली-110088

भारत इस समय अपनी स्वतंत्रता का अमृत महोत्सव मना रहा है। इस वर्ष 9 अगस्त को काकोरी ट्रेन एक्शन की जयंती भी रही है। वर्ष 1925 को स्वतंत्रता सेनानियों ने काकोरी रेल गाड़ी से ब्रिटिश सरकार के खजाने को लूटने का कार्य किया था क्योंकि उनकी सोच थी कि स्वतंत्रता संग्राम जारी रखने के लिए हथियारों की जरूरत थी और उसे खरीदने के लिए धन चाहिए था। हाल में ही उत्तर प्रदेश सरकार ने काकोरी काण्ड का नाम बदल कर काकोरी ट्रेन एक्शन कर दिया है। काकोरी ट्रेन एक्शन में राम प्रसाद बिस्मिल ने अशाफाक उल्ला खान, चंद्रशेखर आजाद सहित 10 लोगों के साथ मिलकर हिस्सा लिया था। उनमें से राम प्रसाद बिस्मिल, अशाफाक उल्ला खान, रोशन सिंह और राजेंद्र सिंह लाडी को फांसी दी गई थी। उस समय चंद्रशेखर आजाद फरार होने में कामयाब हो गए थे और उन्होंने राम प्रसाद बिस्मिल द्वारा बनाए गए हिंदुस्तान सोशलिस्ट रिपब्लिक एसोसिएशन का कार्यभार संभाल लिया और वहीं से स्वतंत्रता संग्राम के लिए कई प्रकार की गतिविधियों को संपन्न करने लगे।

जब हम भारत के वीर सेनानी चंद्रशेखर आजाद को श्रद्धांजलि अर्पित कर रहे हैं तो मुझे आठवें दशक की उन दिनों की याद ताजा हो आती है जब मेरे बेटे और बहू अपने बच्चों के साथ प्रयागराज में जाकर रहने लगे थे। वहां वे दोनों एक बड़े अस्पताल में कार्यरत थे। मैं उन दिनों वहां उनके पास महीनों जा कर रहती थी। प्रयागराज में उनका आवास उस सड़क पर था जहां वहां का विशाल कंपनी बाग अर्थात् चंद्रशेखर आजाद पार्क था। इस कारण भी मुझे रोजाना चंद्रशेखर आजाद पार्क में सुबह सैर के लिए जाने का सुअवसर प्राप्त होता था और इस तरह रोज वहां आजाद पार्क में भारत मां के उस महान स्वतंत्रता सेनानी चंद्रशेखर आजाद की विशाल प्रतिमा के दर्शन हो जाते थे। मुझे महसूस होता था कि वहां आ कर और उस प्रतिमा के समक्ष शीश झुका कर मानों एक बड़े तीर्थ स्थल पर जाना होता था। वहां प्रायः भारत भर से लोग उनके दर्शन को आते थे। वहीं मैंने उनकी उसी पार्क में हुई उनकी शहादत के बारे में विस्तार से पढ़ा और जाना था।



अब तो समूचा भारत और विश्व जानता है कि चंद्रशेखर आजाद एक बार जब प्रयागराज में आनंद भवन में जवाहरलाल नेहरू से भगत सिंह को हुई फांसी की सजा रुकवाने के प्रयास के बारे में बात करने गए थे तो वे वहां से निकल कर इसी पार्क में आ गए थे क्योंकि आनन्द भवन और चंद्रशेखर आजाद पार्क के बीच कोई विशेष दूरी नहीं है और स्वतंत्रता संग्राम की गतिविधियों के बारे में अन्य साथियों के साथ चर्चा आदि प्रायः यहीं करते थे। स्वतंत्रता संग्राम की गतिविधियों में सक्रिय होने के कारण वह पुलिस के रडार पर थे और वे प्रायः भूमिगत रह कर गतिविधियों को अंजाम देते थे। जब वह अपने साथ राजगुरु के साथ तत्कालीन समय में कंपनी बाग नाम से जाने वाले उस पार्क में पहुंचे तो पुलिस को पता नहीं, उसकी कैसे भनक लग गई। अतः वहां पर अंग्रेजों की पुलिस ने उन्हें घेर लिया था। उन्होंने किसी तरह राजगुरु को वहां से बच निकलने में सहायता की और खुद अपना पिस्टल निकाल मोर्चा संभाल लिया। दोनों तरफ से गोलियां चली थीं। पुलिस से उस मुठभेड़ में जब चंद्रशेखर आजाद ने पाया कि पुलिस के साथ उस मुठभेड़ में अब उन के पास केवल एक ही गोली बची है, तो उस गोली को उन्होंने अपनी कनपटी पर रखा और टिरगर दबा दिया और इस तरह उस युवा सेनानी ने स्वयं को भारत मां की बलि वेदी पर शहादत को गले लगा लिया था क्योंकि वह नहीं चाहते कि पुलिस उन्हें जिंदा पकड़े। उस समय वह मात्र 24 वर्ष के थे। चंद्र शेखर आजाद का वहीं पिस्टल आजाद पार्क में बने म्यूजियम में रखा है। यह बलिदान दिवस 7 फरवरी, 1931 को घटित हुआ था।

पुलिस में इस बेखौफ स्वतंत्रता सेनानी के प्रति इतना खौफ था कि जब चंद्रशेखर आजाद अपने द्वारा चलाई गोली से शहादत को गले लगा चुके थे तो भी पुलिस आधे घंटे तक उनके पास जाने का साहस नहीं जुटा पायी थी। उन्होंने उनकी शहीद हुई देह पर गोलियां चला यह सुनिश्चित किया कि वह शेर भारत मां की गोद में चिर निद्रा में विलीन हो चुका है। कंपनी बाग में जीवन बलिदान के कारण ही इस पार्क का नाम बदल कर चंद्रशेखर आजाद पार्क किया जा चुका है।

चंद्र शेखर आजाद का जन्म 23 जुलाई, 1906 को मध्यप्रदेश में भाबरी गांव, जिला अलीराजपुर में हुआ था। आजकल इस गांव का नाम भी आजादपुरा कर दिया गया है। उनके पिताश्री का नाम पंडित सीताराम तिवारी और माता का नाम जगरानी देवी था। उनकी मां चाहती थी कि उनका बेटा संस्कृत का विद्वान बने परंतु चंद्र शेखर आजाद देश के स्वतंत्रता संग्राम में अपनी किशोरावस्था में ही कूद पड़े थे। जब वर्ष 1919 में अमृतसर के जलियांवाला बाग नरसंहार ने देश के नवयुवकों को उद्वेलित कर दिया तब चन्द्रशेखर उस समय पढाई कर रहे थे। जब गांधीजी ने सन् 1920 में असहयोग आन्दोलन का फरमान जारी किया तो वह आग ज्वालामुखी बनकर फट पड़ी और तमाम अन्य छात्रों की भाँति चन्द्रशेखर भी सड़कों पर उतर आये। अपने विद्यालय के छात्रों के जत्थे के साथ इस आन्दोलन में भाग लेने पर वे पहली बार गिरफ्तार हुए और उन्हें 15 बेटों की सजा मिली। इस घटना का

उल्लेख पंद्र जवाहरलाल नेहरू ने कानून तोड़ने वाले एक छोटे-से लड़के की कहानी के रूप में किया है-

उन्होंने लिखा है कि ऐसे ही कानून तोड़ने के लिये एक छोटे-से लड़के को, जिसकी उम्र 14 या 15 साल की थी और जो अपने को आजाद कहता था, बेंत की सजा दी गयी। उसे नंगा कर बेंत की टिकटी से बाँध दिया गया। जैसे-जैसे बेंत उस पर पड़ते थे और उसकी चमड़ी उधेड़ डालते थे, वह 'भारत माता की जय!' चिल्लाता था। हर बेंत के साथ वह लड़का तब तक यही नारा लगाता रहा, जब तक वह बेहोश न हो गया। बाद में वही लड़का उत्तर भारत के क्रान्तिकारी कार्यों के दल का एक बड़ा नेता बना।

आरम्भ में चंद्र शेखर आजाद महात्मा गांधी द्वारा चलाए जा रहे सत्याग्रह में हिस्सा ले रहे थे। एक बार पुलिस द्वारा पकड़े जाने पर पुलिस ने उन्हें मैजिस्ट्रेट के सामने पेश किया तो उसका नाम पूछे जाने पर उन्होंने मैजिस्ट्रेट को अपना नाम आजाद बताया और पिता का नाम स्वतंत्रता और आवास का पता जेल बताया। उसी केस में तब उन्हें पंद्रह कोड़े लगाये जाने का दंड मिला था। तभी से चंद्रशेखर तिवारी का नाम चंद्र शेखर आजाद पड़ गया था।

महात्मा गांधी के असहयोग आंदोलन के दौरान चौरी चौरा कांड के कारण महात्मा गांधी ने आंदोलन वापस लिया तो उनके इस कार्य से अधिकांश क्रान्तिकारी उनसे बहुत नाराज हो गये। उनमें चंद्रशेखर आजाद भी थे। उसके बाद वह देश की स्वतंत्रता के लिए पूरी तरह अंग्रेजों के विरुद्ध क्रान्तिकारी आंदोलन में कूद पड़े। उनके देश के प्रति उत्कठ प्रेम और शौर्य से देश के अनेक युवक प्रेरक हो स्वतंत्रता आंदोलन में भाग लेने लगे। वह क्रान्तिकारी भगत सिंह के सलाहकार थे।

17 दिसम्बर, 1928 को चन्द्रशेखर आजाद, भगत सिंह और राजगुरु ने संध्या के समय लाहौर में पुलिस अधीक्षक के दफ्तर को जा घेरा। ज्यों ही जे. पी. सांडर्स अपने अंगरक्षक के साथ मोटर साइकिल पर बैठकर निकला, पहली गोली राजगुरु ने दाग दी, जो सांडर्स के मस्तक पर लगी और वह मोटर साइकिल से नीचे गिर पड़ा। भगतसिंह ने आगे बढ़कर चार-छह गोलियाँ और दागकर उसे बिल्कुल टंडा कर दिया। जब सांडर्स के अंगरक्षक ने पीछा किया तो चन्द्रशेखर आजाद ने अपनी गोली से उसे भी समाप्त कर दिया। उसके बाद लाहौर नगर में जगह-जगह परचे चिपका दिए गए कि लाला लाजपतराय की मृत्यु का बदला ले लिया गया है। समस्त भारत में क्रान्तिकारियों के इस कदम को सराहा गया। इसी प्रकार, भगत सिंह ने राज गुरु के साथ एसेंबली में बंबई फेंका था तो उसके पीछे भी चंद्रशेखर आजाद की योजना काम कर रही थी। चंद्र शेखर आजाद ने स्वतंत्रता आंदोलन के लिए धन की व्यवस्था करने के लिए भी कई प्रकार की गतिविधियों का आयोजन करते रहे थे।

चंद्रशेखर आजाद तत्कालीन वामपंथी विचारधारा से प्रभावित थे और समानता, समरसता और भाईचारे वाले समाज की स्थापना का स्वप्न देख रहे थे। अतः वे न केवल महानायक क्रांतिकारी थे बल्कि आम आदमी के प्रति वे अत्यंत संवेदनशील थे।



इस संबंध में उनके बारे में कई ऐसे उदाहरण सामने आते हैं जहां इस क्रांतिकारी वीर का मानवता के प्रति प्रेम उजागर होता है। पुलिस को उनकी हमेशा तलाश रहती थी। एक बार की बात है कि वह पुलिस से छिपाते छिपाते एक तूफानी रात में शरण के लिए एक द्वार खटखटाते हैं और द्वार खोलती हैं एक विधवा महिला जो अपनी युवा बेटी के साथ उस घर में अकेली रहती है। पहले तो चंद्र शेखर आजाद को देख कर वह डर जाती है परन्तु परिचय देने पर वह उन्हें शरण देने के लिए तैयार हो जाती है। उस घर में कुछ देर रुकने से चंद्रशेखर आजाद को उस परिवार की गरीबी का पता चलता है और यह भी पता चलता है कि वह मां पैसा न होने के कारण अपनी बेटी का विवाह नहीं कर पा रही हैं। यह जानकारी मिलने पर चंद्र शेखर आजाद उस मां से कहते हैं कि पुलिस ने उन पर 5000/- रुपये का इनाम रखा रखा है। यदि वह पुलिस को चंद्रशेखर आजाद के अपने घर में छिपे होने की सूचना पुलिस को दे देंगी तो उन्हें इनाम स्वरूप वह राशि मिल जायेगी जिससे वह अपनी बेटी का विवाह कर पायेंगी। चंद्र शेखर आजाद के मुंह से यह प्रस्ताव सुन कर उस मां की आंखों में आंसू बह निकले और उसने रुंधे कंठ से कहा, 'भाईजी, आप भारत मां की सुरक्षा के लिए आप जान हथेली पर लिए फिरते हैं, मैं यह पाप नहीं कर सकती, मैं भारत मां के साथ गद्दारी नहीं कर सकती।' तभी उसने एक घागा लेकर चंद्रशेखर आजाद की कलाई पर बांधते हुए कहा, 'भाई, तुम भारत मां की आजादी के लिए यूँ ही संघर्ष करते रहो। आप दीर्घायु हों।'

सुबह सौ कर वह मां बेटी उठी तो उससे पहले ही चंद्रशेखर आजाद वहां से जा चुके थे। उन्हें सिरहाने के नीचे पांच हजार रुपयों के साथ एक पर्ची मिली, बेटी के विवाह के लिए एक भाई की तुच्छ भेंट। ऐसे था वीर सेनानी मां भारती के दुलारे चंद्रशेखर आजाद का मानवीय पक्ष। ऐसे महामानव को शत् शत् नमन, वदन और अभिनन्दन।

## ज्योतिष शास्त्र के अचूक उपाय

-पंडित रूपम व्यास

उज्जैन, मध्य प्रदेश

धन प्राप्ति के उपाय :-

- ▶ नमक को कभी भी खुले बर्तन में न रखे।
- ▶ प्रतिदिन पीपल की जड़ में जल डालें।
- ▶ अपने घर के प्रत्येक दरवाजे के कब्जे में तेल लगाये ताकि उनमें से 'चू चू' की आवाज ना आये।
- ▶ भोजन तैयार करते समय पहली रोटी गाय के लिए और आखिरी रोटी कुत्ते के लिए निकले।
- ▶ जब भी अपनी बहन या बुआ को घर पर आमंत्रित करें तो उसे खाली हाथ न भेजें।
- ▶ जब भी घर का फर्श साफ करें तो उसमे थोड़ा सा नमक मिला लें।

## शहीद की अभिलाषा

-प्रो. डॉ. दिवाकर दिनेश गौड़

गोधरा, गुजरात



भले नहीं हो मुख में तुलसी, न होठों पर जल गंगा हो  
 अंतिम क्षण जब मेरा आए, हाथ में मेरे तिरंगा हो।  
 देश की खातिर दूँ कुर्बानी, मन बस इतना चंगा हो  
 अंतिम क्षण जब मेरा आए, हाथ में मेरे तिरंगा हो।

कभी न झंडा झुकना पाए  
 देश तो आगे बढ़ता जाए  
 भले हो सदी, गर्मी, बरखा  
 कभी न मेरा दिल घबराए

सीना तान मैं बढ़ा चलूँ जब दुश्मन से पंगा हो  
 अंतिम क्षण जब मेरा आए, हाथ में मेरे तिरंगा हो।

रहे याद बस ये कुरबानी  
 बात जो तुमने इतनी मानी  
 सच कहता हूँ बात ये मानो  
 देश न कोई भारत का सानी

रहें सभी बस मिल - जुलकर, घर घर यमुना गंगा हो  
 अंतिम क्षण जब मेरा आए, हाथ में मेरे तिरंगा हो।  
 भले नहीं हो मुख में तुलसी, न होठों पर जल गंगा हो  
 अंतिम क्षण जब मेरा आए, हाथ में मेरे तिरंगा हो।



हिंदी दिवस 14 सितंबर पर विशेष

## वर्तमान समय में हिंदी भाषा की उपादेयता



हिंदी हमारे राष्ट्र की आत्मा है। चेकोस्लोविकिया के प्रसिद्ध विद्वान डॉ. आन्दोलन स्मेकल के अनुसार –

**‘किसी देश की आत्मा को समझने के लिए उसकी भाषा को समझना बहुत आवश्यक है।’**

हिंदी भारत की वह मात्रभाषा है जिसका प्रयोग सम्पर्क भाषा के तौर पर किया जा सकता है क्योंकि यह अधिकतर लोगों द्वारा बोली तथा समझी जाती है, इसलिए इसकी सबसे बड़ी उपादेयता है। आप किसी भी प्रांत में जाएं, वहाँ किसी धार्मिक, सांस्कृतिक स्थल पर जाएं, वहाँ हिंदी ही संपर्क भाषा के रूप में प्रयुक्तेय होती है। चाहे आप किसी ऐतिहासिक स्थल अथवा पर्यटन-स्थल पर जाएं वहाँ गाइड, आटोरिक्षा चालक अथवा बस चालक, दुकानदार, पंडित आदि सभी को इसका काम चलाऊ ज्ञान अवश्य होगा। भले ही वह उनका हिंदी-प्रेम न हो, व्यापारिक मजबूरी हो, लेकिन यह सच है कि परस्पर संवाद के लिए वे हिंदी सीखते भी हैं, और बोलते भी हैं। व्यापार मेले जहाँ-जहाँ लगते हैं और विभिन्न प्रांतों के लोग आते हैं, परस्पर संवाद के लिए हिंदी ही उनका माध्यम बनती है। बंगाल, आसाम, गुजरात, उड़ीसा, पंजाब, केरल, चेन्नई, महाराष्ट्र आदि से आए लोग परस्पर विचारों के आदान-प्रदान के लिए हिंदी का प्रयोग करते हैं। यह बहुत बड़ी सच्चाई है कि अंग्रेजी के माध्यम से अथवा किसी एक भारतीय भाषा के माध्यम से देश की बहु संख्यक जनता से न तो संपर्क स्थापित किया जा सकता है और न राष्ट्र की प्रगति की जा सकती है।



**डॉ. शकुंतला कालरा**

संपादक (अध्यात्म संदेश)  
एसोसियेट प्रोफेसर  
मैत्रेयीकॉलेज,  
दिल्ली विश्वविद्यालय  
दिल्ली

हिंदी ही मात्र ऐसी भाषा है जो प्रांतीय भाषाओं को साथ लेकर आगे बढ़ती रही है। मिलकर आगे बढ़ती रही है। यह संस्कृत से निकली है और हमारी अन्य प्रांतीय भाषाएँ भी संस्कृत से निकली हैं। हिंदी का अधिकतम शब्द भंडार तत्सम शब्दों का है और अन्य प्रांतीय भाषाओं में भी संस्कृत शब्दों की विपुलता है इसलिए इसे सीखना कठिन नहीं। नेताजी सुभाष चंद्र बोस ने कहा था कि – ‘अगर आज हिंदी सारे देश की भाषा मान ली गई, तो वह इसलिए नहीं कि वह किसी प्रांत विशेष की भाषा है, बल्कि इसलिए कि वह अपनी सरलता, व्यापकता तथा क्षमता के कारण सारे देश की भाषा है।’ दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि यह पूरे देश की भाषा है न कि केवल उत्तर भारत की क्षेत्रीय भाषा है। उसका विकास उत्तर भारत और दक्षिण भारत के दीर्घकालीन राजनीतिक, ऐतिहासिक और सांस्कृतिक संबंधों के आधार पर पूरे देश की आम जनता के बीच बोली जाने वाली भाषा के रूप में हुआ था।



वर्तमान समय में हिंदी भाषा की सर्वाधिक उपादेयता इस रूप में है कि यह पूर्ण असंप्रदायिक भाषा है। उसका संबंध किसी धर्म, जाति या संप्रदाय से नहीं। वर्तमान समय में सभी धर्मों, जातियों एवं संप्रदायों को जोड़ने वाले पुल के रूप में इसकी अत्यंत महत्त्वपूर्ण भूमिका देखी जा सकती है।

हिंदी भाषा की सबसे बड़ी उपादेयता यह है कि वह पूरे देश को सांस्कृतिक एकता में बाँधती है। सांस्कृतिक दृष्टि से भारत एक है, उसकी आत्मा एक है। हिंदी हमारी पहचान है, उससे हमारा सांस्कृतिक जुड़ाव है। उससे बच्चों को अलग करने का अर्थ है, उन्हें अपनी संस्कृति से अलग करना। उन्हें रामायण, गीता से अलग करना। हमारा पौराणिक ग्रंथ, वेद, उपनिषद जो सांस्कृतिक धरोहर हैं उनसे अपरिचित रखना। सूर, तुलसी, कबीर, मीरा, नानक की वाणी से उन्हें वंचित रखना। हिंदी हमें हिंदुस्तान को सांस्कृतिक संकट से बचाने वाला सबसे बड़ा शस्त्र है।

वर्तमान समय में हिंदी की उपादेयता का इससे बड़ा प्रमाण क्या हो सकता है कि संसार में इस समय लगभग 170 विश्वविद्यालयों में हिंदी का शिक्षण चल रहा है। हिंदी हमारे ही देश में उपादेय नहीं, विश्व भी वर्तमान समय में इसकी उपादेयता को स्वीकार कर चुका है। इसका प्रमाण है विश्व के लगभग 145 विश्वविद्यालयों में हिंदी का अध्ययन-अध्यापन। निश्चय ही यह हिंदी की लोकप्रियता और उपादेयता का पुख्ता प्रमाण है। अकेले जापान में ही 850 महाविद्यालयों में हिंदी के अध्ययन की सुविधा है। इंग्लैंड के कैम्ब्रिज, आक्सफोर्ड, यार्क एवं लंदन विश्वविद्यालयों में, इटली के पांच विश्वविद्यालयों में, रूस के मानविकी और मास्को विश्वविद्यालयों में, कोरिया के हांकुक एवं बुसान विश्वविद्यालयों सहित अमरीका के अनेक विश्वविद्यालयों में हिंदी का शिक्षण चल रहा है। साथ ही शोधकार्य भी हो रहा है। मॉरिशस के विश्वविद्यालयों में पी.एच.डी. तक का शोधकार्य हिंदी में हो रहा है। इंग्लैंड में अंग्रेजी के बाद हिंदी का स्थान है।

इसी प्रकार विश्व में हिंदी बोलने वालों की संख्या भी कम नहीं है। विश्व के 132 देशों में रहने वाले सवा करोड़ भारतीय हिंदी बोलते हैं। डॉ. जयंतिलाल नौटियाल के अनुसार— 'विश्व में हिंदी बोलने वालों की संख्या एक अरब से भी अधिक है।' अतः विश्व में हिंदी प्रथम स्थान पर है, जबकि प्रो. महावीर शरण जैन के अनुसार— 'हिंदी दूसरे स्थान पर है। इस समय विश्व में चीनी भाषा के समझने-बोलने वालों की संख्या प्रथम स्थान पर है। हिंदी दूसरे स्थान पर अपना स्थान बना चुकी है। अंग्रेजी तीसरे स्थान पर है।' आज लोगों में इस भ्रांत धारणा को निरंतर बढ़ावा दिया जा रहा है कि बिना अंग्रेजी भाषा के विकास और प्रगति करना संभव नहीं है। ऐसे लोगों के लिए इन देशों का उदाहरण उनकी समझ को खोलने के लिए पर्याप्त होगा जिन्होंने अपनी भाषा में चतुर्मुखी विकास किया। जापान, रूस, जर्मनी, फ्रांस, चीन तथा इज़राइल जैसे देश का उदाहरण सबके सामने है।

सूचना प्रौद्योगिकी की, ई-मेल और कम्प्यूटरीकरण के इस युग में हिंदी की उपयोगिता की संभावना को स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। आज का युग मीडिया का युग माना जाता है। मीडिया के

वैश्विक महत्त्व को स्वीकार करते हुए वर्तमान समय में हिंदी भाषा की उपयोगिता को नकारा नहीं जा सकता। विज्ञापन के जितने भी माध्यम हैं उसमें जिस हिंदी भाषा का प्रयोग हो रहा है वह मन और कानों को लुभाती है। विज्ञापनों में हिंदी का प्रभुत्व है। बहुराष्ट्रीय कंपनियाँ पूरे विश्व में अपना उत्पाद बेच रही हैं। भारत उनके लिए सबसे बड़ा बाजार है, जिसमें वे अपने विज्ञापन जारी करते हैं, जिनकी भाषा हिंदी होती है क्योंकि हिंदी जन-जन की भाषा है। इसे हर व्यक्ति समझता है। इस प्रकार विज्ञापनों पर हिंदी का प्रभुत्व है, जिसने हिंदी को उपादेय भाषा बनाया है।

यह ठीक है कि हमारी हिंदी भारतवर्ष के सर्वाधिक भू-भाग में बोली और समझी जाने वाली भाषा है, लेकिन दुःख की बात यह है कि आज भी देश के कुछ हिस्से ऐसे हैं, जहाँ हिंदी का प्रयोग नहीं होता, बल्कि पढ़े-लिखे लोग संपर्क भाषा के रूप में अंग्रेजी का प्रयोग अधिक करते हैं। दक्षिण में यह स्थिति विशेष रूप से देखी जा सकती है। तमिलनाडु में हिंदी विरोध करने वालों ने वहाँ की भाषा को वह सम्मान नहीं दिया है, जो उसे मिलना चाहिए, अंग्रेजी अभी भी वहाँ की राज्यभाषा के रूप में प्रयुक्त हो रही है। सन् 1963 में राजभाषा अधिनियम पारित हुआ, जिसका तमिलनाडु में जमकर विरोध हुआ। राजभाषा अधिनियम में संशोधित करके 1967 में राजभाषा के रूप में अंग्रेजी को अनिश्चित काल के लिए मंजूरी दे दी गई। तब प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू ने कहा— 'जब तक सभी राष्ट्र न चाहें तब तक शासकीय कार्यों में अंग्रेजी का उपयोग होता रहेगा।' यही निर्णय राष्ट्रभाषा हिंदी के लिए अभिशाप बन गया। इस विषय में मोरारजी देसाई के विचार दृष्टव्य हैं— 'जब तक इस देश का राजकाज अपनी भाषा हिंदी में नहीं चलेगा तब तक यह नहीं कह सकते कि देश में स्वराज है।'

हिंदी को सार्वमान्य नहीं किया गया, यह एक विडम्बना ही है। शासन और प्रशासन को पूरे मन और इच्छाशक्ति से प्रयास करना चाहिए। इसके लिए ऐसा दृढ़ संकल्प चाहिए जैसे तुर्क में कमालपाशा ने लिया। तुर्की को राष्ट्रभाषा बनाने के निर्णय लेने के लिए उन्होंने कुछ विशेष विद्वानों की सभा बुलाई और पूछा— 'तुर्की कितने दिनों में चलने लगेगी। विद्वानों का उत्तर था, 15 वर्षों में। कमालपाशा बोले— समझ लो 15 वर्ष पूरे हो गए। कल से तुर्की भाषा में काम होना चाहिए।' यह हिम्मत चाहिए परंतु किसी ने ऐसी दृढ़ इच्छा नहीं दिखाई।

ऐसी दृढ़ता का एक दूसरे उदाहरण स्वरूप मैं अपने ही देश के ऐसे कर्मयोगी भारतीय संसद में हिंदी के प्रथम वक्ता श्री नारायण प्रसाद सिंह को उद्धृत करना चाहूँगी, जिन्होंने राष्ट्रीय आंदोलन में प्रमुख भूमिका निभाई। नारायण बाबू का हिंदी-प्रेम तो एक इतिहास बन गया, जिससे आने वाली पीढ़ियाँ उनसे प्रेरित होती रहेंगी। वह स्पष्ट वक्ता थे। बात उन दिनों की है जब अंग्रेजी की असंबली में कार्यवाही अंग्रेजी भाषा में होती थी। किसी भारतीय भाषा में बोलना न केवल निषिद्ध था वरन् संगीन अपराध था। सरदार बल्लभभाई पटेल के अग्रज विठ्ठलभाई पटेल असंबली के अध्यक्ष थे। नारायण प्रसाद सिंह ने पब्लिक सेफ्टी बिल पर हिंदी में बोलने की अनुमति माँगी। अध्यक्ष बिल पर बोलने की इजाजत के लिए तैयार थे, किंतु





हिंदी में बोलने पर सहमत नहीं हुए। अध्यक्ष ने उन्हें अपने कमरे में बुलाया और हिंदी में बोलने के लिए समझाने लगे। इस घटना का रोचक प्रसंग यह था कि विठ्ठल भाई अंग्रेजी में बोल रहे थे और नारायण सिंह जी हिंदी में उत्तर दे रहे थे। झुंझलाकर पटेल जी ने कहा – ‘आप हिंदी में बोलने के लिए क्यों हठ कर रहे हैं?’

‘क्योंकि मुझे अंग्रेजी नहीं आती।’

‘तो आप अंग्रेजी में कही मेरी बातों को समझ कैसे रहे हैं?’

‘जैसे आप मेरी बात समझ रहे हैं?’

आवेश में आकर पटेल ने कहा – ‘आप लड़ने आए हैं या काम करने?’

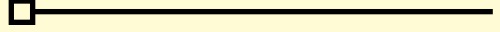
‘आया तो काम करने हूँ, जरूरत पड़ी तो लड़ने में पीछे नहीं रहूँगा?’

इस उत्तर से प्रभावित होकर अध्यक्ष महोदय ने उन्हें हिंदी में बोलने की अनुमति दे दी। इसी के साथ नारायण प्रसाद जी को भारतीय संसदीय इतिहास में हिंदी का प्रथम वक्ता होने का गौरव प्राप्त हुआ।

उपरोक्त सभी कारणों से हिंदी सर्वाधिक उपादेय भाषा के रूप में स्थापित हो चुकी है। हिंदी विविधरूपा है – साहित्यिक हिंदी, प्रशासनिक हिंदी, संचार माध्यमों की हिंदी, विज्ञापन की हिंदी, वाणिज्यिक हिंदी, शैक्षिक हिंदी, विज्ञान व तकनीकी हिंदी, स्थानीय हिंदी आदि। हर रूप में इसकी उपादेयता स्वयंसिद्ध है। कहते हैं ना जादू वह जो सिर चढ़कर बोले। भारत के आम चुनावों में हम सबने देखा कि आम जनता तक पहुँचने के लिए हिंदी की कितनी महत्वपूर्ण भूमिका रही है। श्री नरेन्द्र मोदी जी ने देश के कोने-कोने में जनता से सीधा संवाद हिंदी में किया और उन्हें आशातीत सफलता मिली। इससे ज़्यादा हिंदी की उपादेयता को सिद्ध करने का प्रमाण कौन सा हो सकता है।

हिंदी का वर्तमान परिदृश्य आशा से भरा है। मैं अपनी बात को साहित्य-अमृत के संयुक्त संपादक हेमंत कुकरेती के शब्दों में कहना चाहूँगी कि- ‘‘लोगों की बोली उनकी आवाज ही भाषा बनती है और सरकार को उसी का प्रयोग करना पड़ता है। अगर सरकारें ही भाषा तय करतीं तो सदियों पहले फारसी पूरे देश की भाषा बन गई होती या अंग्रेजी राज में अंग्रेजी पूरे भारत में छा गई होती, परंतु ऐसा नहीं हुआ। हिंदी प्रगति पथ पर अग्रसर है, वह राजभाषा बनकर ही रहेगी।’’ दक्षिण भारतीय भी अब हिंदी के महत्त्व को पहचानते हैं और वहाँ निरन्तर हिंदी का प्रयोग बढ़ रहा है।

## गुरुवर



सुमति श्रीवास्तव

न्यू कॉलोनी, हरिबंघनपुर  
जिला जौनपुर – 222002

बना दिया मुझको हे गुरुवर, तुमने एक इंसान।  
तुममें रूप है ब्रह्मा का, तुम धरा के भगवान॥  
यह प्यारी निर्मल सी काया, माता की है देन।  
और पिता के प्यार में पाया, सारा सुख व चैन॥

कदम बढ़े आगे जो मेरे, तेरा है वरदान॥  
बना दिया मुझको हे गुरुवर, तुमने एक इंसान॥

था अबोध अज्ञानी बालक, झूठ सच से अंजान।  
राह दिखाई मुझे प्रेम की, दिया सत्य का ज्ञान॥  
बना दिया माटी को मूरत, किया काम महान।  
तुममें रूप है ब्रह्मा का, तुम धरा के भगवान॥

छोटी सी गलती भी मेरी, तुमको दे दिखाई।  
तराश दिया है तुमने मुझको, मूरत नयी बनायी॥  
मूढमति यह बालक, नहीं है पथ का ज्ञान॥  
बना दिया मुझको हे गुरुवर, तुमने एक इंसान॥



## स्व-अध्ययन की उपयोगिता



किसी भी देश की उन्नति की आधारशिला वहां की शिक्षा व्यवस्था पर टिकी होती है। और देश के निर्माण की इस प्रक्रिया की बागडोर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से उस देश के शिक्षकों की होती है। निःसंदेह शिक्षक जब विद्यार्थियों के लिए ईमानदारी पूर्वक अपने धर्म का पालन करते हैं तो उनका योगदान खाली नहीं जाता है। आइए गुरु शिष्य के इसी धर्म की चर्चा को सम्मान देते हुए 'स्व अध्ययन की उपयोगिता' के बारे में विस्तृत रूप से जानने का प्रयास करते हैं।

स्व अध्ययन की उपयोगिता को हम इससे होने वाले फायदे से माप सकते हैं जो इस प्रकार है:-

1. स्व-अध्ययन विद्यार्थी की सोच के स्तर को व्यापक बनाता है।
2. यह स्वतंत्र विचारक बनाने में मदद करता है।
3. इससे छात्रों के अंदर जिम्मेदारी की भावना का निर्माण होता है।
4. आत्म-विकास होता है एवं आत्म विश्वास बढ़ता है।
5. किसी भी काम को सुव्यवस्थित एवं सुचारु रूप से करने की क्षमता आती है।
6. स्वयं सीखने की प्रवृत्ति नैतिक विकास के अवसर देती है।
7. इसके अभ्यास से हम आत्म-अनुशासन एवं चिंतनशील क्षमता के भी अधिकारी हो जाते हैं।
8. अध्ययनशील व्यक्ति उक्त विषय को गहराई से जान पाता है।
9. इतना ही नहीं वैसे लोगों के लिए भी स्व-अध्ययन वरदान साबित होता है, जिन्होंने किसी कारणवश अपनी शिक्षा को विराम दे दिया था।



**सुजाता प्रसाद**

लेखिका,  
शिक्षिका सनराइज एकेडमी  
मोटिवेशनल ओरेटर  
नई दिल्ली



स्पष्ट है कि स्व-अध्ययन शिक्षा का ही एक प्रभावी तरीका है, जो स्वयं-शिक्षण के द्वारा हमारा मूल्यांकन करता है साथ ही हमें लक्ष्यवान होना भी सिखाता है। जिस प्रकार संतुलित आहार से हमारा शरीर पुष्ट होता है उसी प्रकार मानसिक विकास के लिए अध्ययन तथा स्व-अध्ययन का बहुत महत्व है। इस संसार में ज्ञान के समान कोई अन्य वस्तु मूल्यवान नहीं है, इसलिए ज्ञान को ईश्वर के समान दर्जा दिया जाता है। स्व-अध्ययन तो दिए गए पाठ्यक्रम या किसी विषय-विशेष को जानने का एक व्यक्तिगत प्रयास है। स्व-अध्ययन के समय विद्यार्थी पाठ्य-पुस्तक के साथ-साथ अन्य सहायक पुस्तकें, डिक्शनरी, इंटरनेट जैसे आधुनिक तकनीक इत्यादि कुछ बाहरी स्रोतों की मदद से अपने अध्ययन को सही दिशा दे पाता है। उस दौरान वह खुद एक शिक्षक के रूप में कार्य कर रहा होता है। स्व-अध्ययन की आवृत्ति धीरे-धीरे गुणात्मक अध्ययन का स्वरूप ले लेती है, जो शिक्षार्थी के चौमुखी विकास में मददगार साबित होता है। इस प्रकार पुस्तकों से बहती ज्ञान-धाराओं से, एकांत एवं शांत वातावरण में अध्ययनशील होकर कोई भी व्यक्ति ज्ञान की अनेक मणियां प्राप्त कर सकता है।

‘महर्षि याज्ञवल्त ने द्रष्टव्य, श्रोतव्य और मनतव्य यानी देखना, सुनना और मनन करना को स्व-अध्ययन कहा है।’

‘महात्मा गांधी ने अपनी पुस्तक- सत्य के मेरे प्रयोग में बार-बार लिखा है कि उन्होंने जो कुछ धर्मग्रंथों और पुस्तकों से पढ़ा उसे जीवन में निरंतर उतारने का प्रयास किया।’

अमेरिका के प्रथम राष्ट्रपति महान अब्राहम लिंकन ने अपने पुत्र के अध्यापक को विश्व प्रसिद्ध पत्र लिखा था, उसका सार यही था कि उन्होंने अध्यापक से निवेदन किया कि वह उनके पुत्र को स्व-अध्ययन की प्रक्रिया ठीक से समझाएं व सिखाएं।

अब प्रश्न यह उठता है कि स्व-अध्ययन, अध्ययन से किस प्रकार भिन्न है। दरअसल दोनों में मूलभूत अंतर है जो जानकारी व ज्ञान में होता है या साक्षर होने व सुशिक्षित होने में होता है। आग की तपन या बर्फ की शीतलता की जानकारी, ज्ञान तभी बनती है जब हम आग की तपिश या बर्फ की शीतलता का स्वयं अनुभव कर लेते हैं। इसी प्रकार हम कक्षा में अपने अध्यापकों से, घर में माता-पिता से, आस-पास समाज से बहुत कुछ सीख जाते हैं। साथ ही नई तकनीकों से लैस कम्प्यूटर इंटरनेट के द्वारा अध्ययन का क्षेत्र बहुत विस्तृत हो जाने के कारण इनसे भी बहुत कुछ सीख कर उन्हें आत्मसात् कर जीवनोपयोगी बनाते हैं। उदाहरण की बात करें तो पौराणिक युग में ‘एकलव्य’ स्व अध्ययन का एक आदर्श उदाहरण है, जिसने गुरु द्रोण की प्रतिमा के सामने धनुर्विद्या का लगातार स्व अभ्यास करते हुए तीरंजादी में महारत हासिल कर लिया। वैसे ही ‘जेम्स वाट’ एक सर्वेक्षक और साधन निर्माता थे, जो इतिहास में ‘स्वयं शिक्षित’ व्यक्तित्व के रूप में वर्णित हैं। इस प्रकार हम यह पाते हैं कि स्व अध्ययन का सीधा संबंध रचनात्मकता एवं उत्पादकता से भी है।

अक्सर देखने में आता है कि पहली कक्षा से लेकर उच्च शिक्षा प्राप्त करने के क्रम में हम कई विषयों के सिर्फ अध्ययन कर लेते हैं, लेकिन उन तथ्यों को आत्मसात नहीं कर पाते हैं। यही कारण है कि कई बार छोटी-छोटी लेकिन उपयोगी घटनाओं के कारणों को बता पाने में हम सक्षम नहीं हो पाते हैं—जैसे दिन-रात का होना, ऋतु परिवर्तन, वर्षा का बूंद के रूप में गिरना, इंद्रधनुष का बनना, ठहरे हुए पानी में मच्छरों से बचने के लिए तेल का डाला जाना, दूध से दही का बनना इत्यादि सिर्फ जिज्ञासा भरे प्रश्न बने रह जाते हैं। इसका सीधा सा कारण है कि हमने अध्ययन को आत्मसात् नहीं किया अर्थात् अध्ययन तो हुआ स्व-अध्ययन नहीं।

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि शिक्षार्थी और स्व अध्ययन का पारस्परिक संबंध है इसलिए यह जानना भी जरूरी है कि आदर्श विद्यार्थी के तीन स्थायी स्तंभ हैं— निरीक्षण, अनुभव और अध्ययन। विद्यार्थियों के लिए तो एक-एक क्षण का महत्व होता है। उसे अपना समय इधर-उधर की बातों में बर्बाद नहीं करना चाहिए। साथ ही आलस्य में समय खोने के बजाय अध्ययनशील होकर विद्यार्जन करना चाहिए। शिक्षा पद्धति में किसी प्रकार की दोषपूर्ण स्थिति आ जाने से विद्यार्थी का संपूर्ण विकास नहीं हो पाता है। ऐसे में स्व अध्ययन हर विद्यार्थी के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाली संजीवनी बूटी साबित होती है। क्योंकि हर छात्र एक-दूसरे से अलग हैं और उसके पढ़ने और समझने का तरीका व क्षमताएं भी अलग-अलग होती हैं इसलिए उसे अपना आकलन करते हुए उसी आधार पर स्व-अध्ययन को अपनाना चाहिए। छात्र ही नहीं बल्कि शिक्षक भी स्व-अध्ययन को अपनाकर नित-प्रति अपने ज्ञान में वृद्धि करते रहते हैं जो उनके व्यक्तित्व को निखारता रहता है। सचमुच स्व-अध्ययन हमारी कमियों को सुधारने में मदद तो करता ही है, इसके साथ साथ यह अतिरिक्त ज्ञान प्राप्ति का स्रोत भी बन जाता है। अतः सारांश में अपने विद्यार्थियों से यही कहना चाहूंगी कि

**स्व-अध्ययन के प्रण से, ज्ञानार्जन के इस स्रोत से विकसित होता है आत्मविश्वास, चढ़ता है सूरज जैसे।**

**विधि अध्ययन की यह अनोखी, जिसमें चिंतन है और मनन**

**पर्याय पूर्णता का है, स्व-अध्ययन, स्व-अध्ययन।**

इस प्रकार सही मायनों में अध्ययनशील व्यक्ति दी हुई अध्ययन सामग्री से ज्ञान का अवशोषण कर सकता है। स्व-अध्ययन से व्यक्ति आत्म शिक्षक बन सकता है। ऐसे में यह कहना गलत नहीं होगा कि स्व-अध्ययन आधुनिक शिक्षा का भी पूरक पहलू है जो सदियों से मान्य रहा है। इसके अभ्यास में सक्रियता और निरंतर भागीदारी विद्यार्थी की शिक्षा की गुणवत्ता को बढ़ाता है और उसकी प्रतिबद्धता को भी दर्शाता है। स्व अध्ययन एक प्रकार से वैज्ञानिक रूप से ज्ञान को विकसित करने में सहायक होता है जो विद्यार्थी को हमेशा जाग्रत अवस्था में रखते हुए उसे हमेशा आगे बढ़ते रहने की प्रेरणा देता है।

## अंतःकरण की दृढ़ता

कमजोर मन :स्थिति और मजबूर परिस्थिति का चुनौतीपूर्ण समाधान



**मनोबलयुक्त संकल्पित प्रयास:** मानव जीवन की गतिशीलता का केन्द्र बिन्दु व्यक्ति के अन्तःकरण की दृढ़ता होती है। इस आत्मशक्ति के माध्यम से वह अपने लक्ष्यों को साधने का प्रयास करता है। सामान्य दृष्टि से स्वयं के कार्यों का विश्लेषण करने पर यह ज्ञात हो जाता है कि सफलता एवं असफलता का प्रतिशत कितना है। कई बार मूल्यांकन और परिणाम के मध्य विरोधाभासी स्थितियाँ निर्मित हो जाती हैं तथा यह समझ में नहीं आता कि आखिर क्या किया जाए? व्यक्तिगत जीवन में प्रायः कार्य एवं कारण के बारे में गम्भीरता से विचार किया जाता है। मनन-चिन्तन के विविध पक्षों पर नजर डालने के पश्चात् कमजोर मनःस्थिति की बात निकलकर सामने आती है। मन की दुर्बलता किसी कार्य को उसकी पूर्णता तक पहुँचाने में सक्षम नहीं होती है। जब स्वयं के विविध स्वरूपों का अध्ययन करने की स्थिति उत्पन्न होती है तब दोषारोपण की क्रियाविधि से बचना मुश्किल होता है। विभिन्न प्रयासों के बावजूद भी किसी निश्चित परिस्थिति को मुद्दा बनाकर उस पर दोष मढ़ दिया जाता है। व्यक्ति की झुंझलाहट का स्तर यहाँ तक व्यक्त कर देता है कि आप यदि मेरी जगह होते तो निश्चित ही उस परिस्थिति के आगे मजबूर हो जाते। सामूहिक तौर पर जब निष्पक्षता से निष्कर्ष तक पहुँचने की कोशिश की जाती है तब अन्ततः यह स्वीकार कर लिया जाता है कि कमजोर मनःस्थिति और मजबूर परिस्थिति व्यक्तिगत असफलता के लिए मुख्य जिम्मेदार घटक हैं। जीवन की उपलब्धियों को प्राप्त कर लेने से अधिक महत्वपूर्ण निर्धारित उद्देश्यों को हासिल करने हेतु किया जाने वाला प्रयास होता है। इस सामाजिक अवधारणा की पुष्टि कई मनोवैज्ञानिक अध्ययनों के द्वारा हो चुकी है जिसमें कर्मगत प्रयास और व्यक्ति को प्राप्त होने वाली संतुष्टि शामिल है। जब व्यक्तिगत जीवन को कार्य की सफलता के साथ जोड़ने की कोशिश की जाती है तब चुनौतीपूर्ण समाधान का विकल्प पूर्णतया खुला रहता है। साधारण तरीके से किये जाने वाले कार्यों की सफलता को सुनिश्चित करने के लिए मनोबलयुक्त संकल्पित प्रयास के साथ विशिष्ट एवं नवीन तकनीकों का अधिकाधिक उपयोग किया जाना चाहिए।



**डॉ. अजय शुक्ला**

गोल्ड मेडलिस्ट इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स  
मिलेनियम अवार्ड  
डायरेक्टर, स्पीचुअल रिसर्च  
स्टडी एंड एजुकेशनल ट्रेनिंग सेंटर  
देवास, मध्य प्रदेश

**आधारभूत परिवर्तित दृष्टिकोण:** व्यावहारिक दृष्टिकोण से विचार करने पर यह ज्ञात होता है कि जीवन में सैद्धान्तिक पृष्ठभूमि का कितना महत्व है। कर्मगत क्षेत्र में प्रविष्ट होने के पूर्व व्यक्ति के द्वारा उस परिवेश के विभिन्न स्वरूपों का गहन परीक्षण किया जाता है उसके पश्चात् ही कोई निर्णय लिया जाता है। यहाँ प्रश्न उठता है कि ऐसे कौन-से कारक हैं जिससे व्यक्ति की मनःस्थिति कमजोर हो जाती है और वह जीवन की कठिनाईयों का सामना नहीं कर पाता है। सामान्य तौर पर जब कार्य के सम्बन्धों और उसके परिणामों का तुलनात्मक अध्ययन किया जाता है तब यह पाया जाता है कि व्यक्ति के द्वारा कहीं न कहीं कार्य के विविध पक्षों और स्वयं के दृष्टिकोण के मध्य एक अन्तराल सूक्ष्म रूप से निरन्तर विद्यमान था। दूसरे अर्थों में यह भी कहा जा सकता है कि मनःस्थिति द्वारा उस निश्चित वातावरण और स्वयं की भूमिका का निर्धारण नहीं हो पाने के कारण किसी निश्चित उपलब्धि पर नहीं पहुँचा जा सका। यदि हम कमजोर मनःस्थिति का मूल्यांकन करें तो यह पूर्णतः स्पष्ट हो जाएगा कि यह अचानक किसी व्यक्ति के भीतर उत्पन्न नहीं होती बल्कि कार्य के प्रति न्यूनतम होती आस्था के फलस्वरूप धीरे-धीरे अपना स्थान बनाने लगती है। स्वयं को पूर्णतया न समझ पाने के कारण व्यक्ति के द्वारा सही समय पर सही निर्णय लेने की स्थिति नहीं बन पाती है और वह किसी विरोधाभासी स्थिति





से सम्बन्ध स्थापित कर लेता है। भौतिक जगत में घटने वाली विभिन्न घटनाओं का प्रभाव समय के साथ व्यक्तिगत जीवन पर भी अपना असर दिखाने लगता है, जिसके परिणामस्वरूप मनःस्थिति कमजोर हो जाती है। इस प्रकार की अवस्था से मुक्ति प्राप्त करने हेतु जिस आधारभूत परिवर्तित दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है उसमें कार्य की स्थितियों में व्यावहारिक बदलाव महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब परिवर्तन की उपयोगिता को आत्मसात् किया जाता है तब सुविधाओं के अन्तर्गत कमी अथवा अधिकता का समावेश एक स्वाभाविक क्रिया होती है। मनःस्थिति को सशक्त बनाये रखने के लिए परिवर्तित व्यवस्था में कार्य संतुष्टि के पक्ष को स्वीकार करने का प्रयास किया जाना चाहिए। वर्तमान संदर्भों में किसी परिवर्तन की स्थिति को स्वीकार नहीं कर पाने के कारण, स्वयं के विकास पर ध्यान केन्द्रित करते हुए अपनी सहभागिता दर्ज करने की कोशिश करना चाहिए जिससे कार्य संतुष्टि और मनःस्थिति को मजबूत बनाये रखा जा सके।

**कल्पनाशील व्यक्तित्व विकास:** लक्ष्य के निर्धारण और उसकी प्राप्ति के संदर्भ में आज व्यक्तित्व विकास की कल्पना सुनिश्चित करने की बात प्रचलित है। विभिन्न मनोवैज्ञानिक अध्ययन भी यह खुलासा कर चुके हैं कि व्यक्ति अपनी अभिरुचि और प्रवृत्ति के अनुसार स्वयं के विकास हेतु योजना बनाता है तो उसकी सफलता उपलब्धि में परिवर्तित हो जाती है। विकासाल्मक परिवेश की गतिशीलता में स्वयं को सम्बद्ध करते हुए जब स्वप्न को हकीकत में बदलने की मनःस्थिति निर्मित होती है, तब अन्तःकरण की दृढ़ता का सम्बल अपने आप प्राप्त हो जाता है। जीवन को अपने ढंग से जीने की अभिलाषा विभिन्न प्रकार की विरोधाभाषी स्थितियों को अपने पक्ष में कर लेने में सक्षम होती हैं। यदि किसी कारण से मनःस्थिति कमजोर होती है अथवा परिस्थिति व्यक्ति को समझौता करने के लिए मजबूर करती है, उस स्थिति में भी चुनौतीपूर्ण समाधान की लालसा व्यक्ति के अन्तर्मन में बनी रहती है। व्यक्तित्व विकास के अधिकांश मामलों में जब किसी पारिवारिक एवं सामाजिक दबाव के साथ अपनी इच्छा को थोपने का प्रयास किया जाता है तब व्यक्ति की स्थिति बोझिल हो जाती है। सामान्यतः विकास के परिवेश में मार्गदर्शन एवं परामर्श तो प्रदान किया जा सकता है लेकिन स्वयं के जैसा बन जाने के लिए नहीं कहा जा सकता। अपने जीवन को लेकर आन्तरिक उमंग-उत्साह व्यक्ति को नयी-नयी कल्पनाओं में जीने के लिए अभिप्रेरित करता है जिसके परिणाम स्वरूप सक्षम व्यक्तित्व का निर्माण संभव हो पाता है।

समाधानमूलक प्रवृत्तियों का जन्म अन्तःकरण के आनंद से उत्पन्न होता है जो व्यक्ति के सकारात्मक मनोभाव से जीवन को विकास के उच्च आयामों तक ले जाने हेतु सदैव प्रेरित करता है। अपनी अभिलाषा के अनुसार कर्मगत व्यवस्था का चयन व्यक्ति को कार्य और वातावरण के मध्य अर्न्तसम्बन्ध स्थापित करने की शक्ति प्रदान करता है जिससे उसकी मनःस्थिति में कार्य के प्रति निष्ठा एवं समर्पण का भाव जागृत हो जाता है। जब व्यक्तित्व विकास के विविध आयामों के मध्य विरोधाभाष की स्थिति उत्पन्न होती है उस समय किसी निर्णयात्मक पक्ष का निर्धारण सहजता से नहीं किया

जा सकता है। जीवन की वास्तविकता को समझने के पश्चात् यह ज्ञात हो जाता है कि व्यक्तित्व विकास की कल्पना कितनी आवश्यक है क्योंकि लक्ष्य निर्धारित हो जाने के पश्चात् व्यक्ति का भटकाव स्वतः समाप्त हो जाता है।

**विश्वसनीय जीवन शैली:** संघर्ष के साथ जीवन की गतिशीलता का आँकलन वास्तविक स्थिति का बोध कराने में सक्षम होता है। सम्पूर्ण जीवन सहजता से निकल जाए और व्यक्ति को किसी कठिनाई का सामना न करना पड़े प्रायः ऐसी स्थिति संभव नहीं हो पाती है। अनुभूति के स्तर पर देखने से यह पता चल जाता है कि जीवन में किसी घटना अथवा परिस्थिति का सामना किये बिना वस्तुस्थिति का ज्ञान नहीं हो पाता है। यदि मनुष्य की क्षमताओं का विश्लेषण किया जाए तो यह स्पष्ट हो जाएगा कि इनका उपयोग विरोधाभाषी स्थिति के अन्तर्गत किस प्रकार से किया जाना चाहिए। किसी कार्य अथवा उद्देश्य की प्राप्ति हेतु जब व्यक्तिगत गुणों को क्रमबद्ध तरीके से नियोजित किया जाता है तब कार्य सिद्धि एवं उपलब्धि अर्जित हो पाती है। जीवन की गुणवत्ता के संदर्भ में मनोवैज्ञानिक अध्ययन यह बताते हैं कि व्यक्ति केवल स्वयं के विकास के लिए ही कार्य नहीं करता बल्कि उसके द्वारा परिवार तथा सम्बन्धियों के साथ-साथ समाज के कल्याण हेतु भी कई कार्य किये जाते हैं। स्वयं के अतिरिक्त किये जाने वाले विभिन्न सामाजिक कार्यों को पूर्ण करने के पश्चात् भी उसे परम संतोष की प्राप्ति होती है जिसे वह आत्म-अनुभूति के स्तर पर समझने का प्रयास करता है। अब मूल्यांकन की दृष्टि से विश्लेषण करने पर यह स्पष्ट हो जाता है कि व्यक्ति के पास असीम गुणों एवं शक्तियों का खजाना होता है लेकिन जानकारी के अभाव में वह इसका उपयोग नहीं कर पाता है। व्यक्तित्व एवं सामाजिक जीवन के क्रियाकलापों का आँकलन करने पर यह ज्ञात होता है कि जीवन की आवश्यकता, इच्छा, परिस्थिति, विरोधाभाष, मनःस्थिति, दृढ़ता, चुनौती एवं विभिन्न प्रकार की समस्याएँ व्यक्ति के भीतर जीने की शक्ति उत्पन्न करती हैं। जीवन की गरिमामयी प्रस्तुतियों के बारे में जब परीक्षण किया जाता है तब यह पता चलता है कि अपेक्षा रहित होकर पूर्ण निःस्वार्थ भाव से किये गये कर्म व्यक्तित्व जीवन के लिए आनंद के अविस्मरणीय उदाहरण बन गये। मनुष्य की चेतना के सम्बन्ध में यह धारणा प्रकट होती है जिसके अन्तर्गत स्वयं के विकास हेतु उसके द्वारा न्यूनतम प्रयास किये जाते हैं जबकि विभिन्न परिस्थिति में सौंपे गये कार्यों को वह दबाव के साथ पूर्ण करने की निरन्तर कोशिश करता रहता है। सामाजिक प्रतिष्ठा की चाहत से अभिप्रेरित व्यक्ति कुछ समय तक अपनी गतिशीलता बनाये रखता है, परन्तु धीरे-धीरे वह अपनी दृढ़ता खोने लगता है। मनःस्थिति को शक्तिशाली बनाये रखने हेतु व्यक्तित्व जीवन की शुचिता को गहरायी से समझना होगा क्योंकि यहीं से स्व-प्रेरणा का जन्म होता है। स्वयं के विकास की अवधारणा का परिणाम व्यक्ति को विपरीत परिस्थिति के निर्मित होने के बावजूद भी विचलित नहीं होने देता है। इस प्रकार अन्तःकरण की दृढ़ता से विभिन्न चुनौतियों का समाधान करते हुए विश्वसनीय जीवन शैली का निर्माण करना होगा तभी मानवीय संवेदनाओं की रक्षा की जा सकेगी।



## पावस में



### डॉ. विष्णुप्रसाद पाठक

अलकापुरी कुर्सी रोड  
लखनऊ - 226022

वर्षा में पवन झकोर भरे घन काले बादल आए हैं,  
भूरे वारिद देकर पानी धरती की प्यास बुझाए हैं ।  
काले काले मेघों से घिरे नभमंडल मन को भाए हैं,

भीषण वर्षा की बूंदों से सर सरित ताल भर आए हैं ।  
अंबर से लेकर पृथ्वी तक घनघोर मेघदल छाए हैं ,

वर्षे घन दमके दामिनियां सतरंगी धनु बन आए हैं ।  
वसुधाजलमग्न हुई सारी वनउपवन हरित सुहाए हैं,

गिरिकानन की शोभा भारी दादुर भी शोर मचाए हैं ।  
जलघर को देखें चातकगन स्वाती की आशलगाए हैं  
बागों में मयूरें नृत्य करें जड़ जंगम सब हर्षाए हैं ।  
सावन में प्रियप्रवास में हैं विरही मन शोक बढ़ाए हैं,  
पावस में मादक बूंदों से प्रियतम मिलने को आए हैं ।

## योग महिमा



### सच्चिदानंद किरण

भागलपुर, बिहार

नियमित रूप से योग हो तो  
रोगग्रस्त काया निरोग हो  
चम चमके ललाट यो  
सूरज चांद-सितारे  
चम चम चमके  
योग-गुरु के  
आशीष  
मिले!

योग साधना से प्रेरित होते हैं  
जीवन मूल-मंत्र के सपने  
पूरे हर्षोल्लास में शांति  
से स्वच्छ स्वस्थ में  
सुरशौर्य काया के  
सुंदरतम को यूं  
रहे संभालते  
हृदय में जा  
मिले!

ध्यान की विधि में एक नई चेतना  
की हो शुरुआत एकाग्रचित्त में  
धीर गंभीर श्वांसों में शामिल  
होकर दिव्य ज्योतिर्मय के  
प्रखर प्रबद्ध सचेतन की  
उदित होते जीवन के  
योगमय योग-बली  
बनके साधक हो  
गुरु-देव चरणों  
में सहर्ष जा  
मिले!



हमारा स्वास्थ्य

## बचाव ही इलाज है

**लीवर के लिए हानिकारक आदतें :** हर साल भारत में लाखों लोग लीवर संबंधित बीमारियों के चपेट में आते हैं। और कई मौते भी होती है। आमतौर पर यह माना जाता है कि यह लीवर सिर्फ शराब से खराब होता है। लेकिन, आप बिना जाने रोज ऐसी कई सारी चीजें भी कर रहे हैं जो आपके लीवर को धीरे-धीरे सड़ाने का काम कर रही है।

लीवर आपके शरीर का महत्वपूर्ण भाग होता है। खाने से लेकर पचाने और मल के रूप में विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का सारा काम आपका लीवर ही करता है। ऐसे में इसका स्वस्थ रहना आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है। आमतौर पर लोगों को पता होता है कि शराब से लीवर खराब होता है। लेकिन आप रोज ऐसी कई सारी चीजें कर रहे हैं जो आपके लीवर को धीरे-धीरे सड़ाने का काम कर रही है।



डॉ. अरविंद जैन (विद्यावाचस्पति)

संरक्षक शाकाहार परिषद्  
भोपाल

**लीवर कमजोर होने के लक्षण :** यदि आपका लीवर कमजोर हो रहा है तो आपके शरीर में कुछ विशेष लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इसमें कमजोरी होना, भूख कम होना, उल्टी होना, नींद ना आना, दिनभर थकान महसूस होना, शरीर में सुस्ती बनी रहना, तेजी से वजन घटना और लीवर में सूजन जैसे लक्षण शामिल है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, लीवर की बीमारियों को देश में मौतों का दसवां सबसे आम कारण माना जाता है। लगभग 10 लाख भारतीयों हर साल लीवर सिरोसिस से ग्रसित होते हैं। यह भी दुनिया में मौतों के प्रमुख कारणों में से एक है।

**दवाओं का ज्यादा इस्तेमाल :** ज्यादा दवाई खाने से लीवर डेमेज हो सकता है। लीवर का काम जड़ी-बूटियों, सप्लीमेंट्स और दवाओं सहित व्यक्ति द्वारा उपभोग की जाने वाली किसी भी चीज को तोड़ना है। कुछ दवाएं बहुत हार्ड होती है जिसका बहुत अधिक सेवन करने से लीवर को नुकसान हो सकता है। हर छोटी बीमारी में दवा खाने की आपकी आदत लीवर में इंफेक्शन से लेकर लीवर फेल होने तक की नौबत ला सकती है। जहाँ तक एलोपैथी दवाएं प्रत्यक्ष में आपके लीवर के अलावा अन्य अंगों पर भी विपरीत असर डालती हैं

**पर्याप्त पानी नहीं पीना :** आठ 8-औंस या गिलास जो लगभग 2 लीटर या आधा गैलन एक दिन के बराबर होता है। इसे 8x8 नियम कहा जाता है। हालांकि, कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि आपको प्यासे न होने पर भी पूरे दिन लगातार पानी की घूंट पीने की जरूरत होती है।

**अनिद्रा बिगाड़ सकती है लीवर की तबीयत :** नींद की कमी के कुछ खतरे हैं जिनमें यह भी शामिल है कि यह लीवर को अश्वक्सीडेटिव तनाव पैदा कर सकता है। एक स्टडी के अनुसार, जो लोग नींद की कमी से पीड़ित हैं वे मधुमेह, मोटापा, हृदय रोग जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित होते हैं।



**धूम्रपान करता है लीवर खराब :** सिगरेट का धुआँ एक ऐसी आदत है जो अप्रत्यक्ष रूप से लीवर को प्रभावित करती है। सिगरेट के धुएँ में पाए जाने वाले जहरीले रसायन धीरे-धीरे लीवर में पहुंच जाते हैं, जिससे ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस होता है। नतीजतन, लीवर फ्री रेडिकल्स का उत्पादन शुरू कर देता है जो लीवर की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है।

**पैकेज्ड फूड का ज्यादा सेवन :** अधिक मात्रा में पैकेज्ड फूड का सेवन लीवर को नुकसान पहुंचाते हैं। दरअसल, यह अक्सर एडिक्टिव, प्रिजर्वेटिव्स और फ्लेवरिंग से भरे होते हैं, जो लीवर के लिए तोड़ना चुनौतीपूर्ण होता है क्योंकि इनमें विभिन्न रसायन होते हैं।

**आहार में बहुत अधिक चीनी :** मुख्य मुद्दा उच्च फ्रुक्टोज के साथ है, जो ब्रेड, आइसक्रीम, जूस और सोडा जैसे खाद्य पदार्थों में मौजूद है। जबकि मानव शरीर में अधिकांश कोशिकाएं ग्लूकोज का चयापचय कर सकती हैं, केवल यकृत कोशिकाएं ही फ्रुक्टोज को

संभालने में सक्षम होती हैं। यदि कोई व्यक्ति समय के साथ बहुत अधिक फ्रुक्टोज का सेवन करता है, तो लीवर को गंभीर क्षति हो सकती है।

**असुरक्षित यौन संबंध :** मुख्य रूप से कई पार्टनर के साथ संबंध लीवर के स्वास्थ्य के लिए आपके सोच से अधिक खतरनाक हो सकता है। सबसे महत्वपूर्ण जोखिम यह है कि एक व्यक्ति इस वजह से हेपेटाइटिस के चपेट में आ सकता है। हेपेटाइटिस सी एक संभावित घातक लीवर की बीमारी है जिसे यौन संचारित होता है।

इसके अलावा अधिक गरिष्ठ खाना, मिर्च मसाले ताली चीजें खाना, अनियमित आहार सेवन करना, प्रदूषित आहार जल का सेवन करने से भी लीवर खराब होने की संभावना होती है। इसके लिए हमें संभव हो तो प्रति सप्ताह एकाशन व उपवास करना लाभदायक होता है। आयुर्वेदानुसार आरोग्यवर्धिनी वटी, कुमारीआसव आदि फायदेमंद होते हैं।

## महादेवी की अमर लेखनी



मेघना रॉय

स्वतंत्र लेखिका  
वाराणसी

महादेवी की अमर लेखनी,  
साहित्यालोक को आलोकित करती।  
मानव को मानवता से मिलाती,  
जीवन को जीना सिखाती।

इन स्वर्ण रश्मियों की आभा में,  
हृदय कमलिनी बन खिली नीरजा,  
मन भावों के विविध तरंग,  
सांध्यगीत का हुआ लोकार्पण।

२६ मार्च १९०७ को जन्म लिया प्रांत आगरा,  
११ सितंबर १९८७ तजी काया प्रांत प्रयाग,  
अपने प्रियतम की सुधि में,  
रहस्यावरण के पटु में,  
कुछ धुंधली कुछ उजली में,  
स्तब्ध लेखनी को लेकर,  
प्रथम बार रचा निहार।

प्रियतम को पाने की अनंत साधना,  
साधक बन रची तुम यामा,  
अनुराग से प्रियतम को पाया,  
अहम् अज्ञान का हुआ विसर्जन,  
दीपशिखा का हुआ सृजन।  
हिमालय, संगिनी, गीतिपर्वा,  
दीपगीत और नीलांबर

समय ने बदली करवट,  
छंटा कुहासा हुआ सवेरा,  
सूर्य किरण का हुआ पदार्पण,  
परमब्रह्म का हुआ आभास,  
प्रकृति सहचरी बन,  
रश्मि का किया सृजन।

रचते साहित्य का  
विशाल अम्बर,  
अग्निरेखा की तीस कविताएं,  
निधन बाद हुआ प्रकाशन

महादेवी की अमर लेखनी,  
साहित्यालोक को आलोकित करती।  
मानव को मानवता से मिलाती,  
जीवन को जीना सिखाती।





## वैदिक विवाह के सात फेरे

शरीर में स्थित सात चक्रों का प्रतीक हैं



पंडित कैलाशनारायण

ज्योतिषाचार्य  
उज्जैन, मध्य प्रदेश

- योग/वैदिक वांग्मय में छः चक्र/पद्म हैं और सातवां लोक पूर्णता का द्योतक है। यह हैं, मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्त्रार।
- चार फेरों का अर्थ है मूलाधार चक्र से अनाहत चक्र तक की यात्रा, युगल से युग्म की। मणिपुर चक्र तक, अर्थात् तृतीय चक्र तक वधू आगे रहती है फेरों में, तत्पश्चात् वर आगे होता है।
- मणिपुर तक माया है, प्रकृति है, तदुपरांत पुरुष है, चौतन्य है।
- अग्नि के समक्ष फेरों का उद्देश्य है उस सुषुम्ना नाड़ी की अग्नि को जाग्रत कर उत्तरोत्तर चक्र भेदन करना।
- सात फेरों का अर्थ है सहस्त्रार तक की चौतन्य यात्रा, जिसकी सात जन्मों के बन्धन से भी उपमा दी जाती है।
- सहस्त्रार शिवलोक माना गया है। सती और शिव का समागम है यहाँ, सप्तम लोक में, जिसे सत्यम् लोक भी कहा जाता है।
- यही पूर्णता है मानव जीवन की। अनाहत चक्र से जीवनमुक्ति उपलब्ध हो जाती है, ब्रह्मचर्य के पालन से।
- ब्रह्मचर्य का अर्थ है सुषुम्ना नाड़ी में स्थित ब्रह्म नाड़ी को जाग्रत करना। यह समागम से भी सम्भव होता है, जो विवाह का मुख्य उद्देश्य है।



## देवों के देव महादेव



डॉ. सुमन मिश्रा  
झांसी

हे गिरजा पति नाथ उमापति, तात तुम्हें नित वंदन मेरा।  
फूल चढा कर दीप जलाकर, दास करे अभिनंदन तेरा।।  
शीश शमी प्रभु और कुशोदक, नाथ मुझे अबलंवन तेरा।  
हे करुणाकर हे गुनआगर, दूर करो तम बंधन मेरा।।

शैल सुता उर में बसते प्रभु, भक्त कहें सब दीनदयाला।  
अंग विभूति रमी जिनके तन, सोहत है उर पै मणिमाला।।  
नृत्य करें डमरुधर हैं शिव, पीवत है हर नित्य सुहाला।  
हाथ कमंडल संग उमापति, मध्य विराजत है शिवि लाला।।

शीशजटा अरु चंद्र अलौकिक, और सजी कटि पै मृगछाला।  
मुंडन माल सुशोभित है हिय, पावन है हर रूप निराला।।  
ताप विमोचन हे त्रिलोचन, शोभित है कर में प्रभु भाला।  
शीश धरूँ उनके पद पंकज, पान करें हर जो नित हाला।।



## शिव वंदन

### व्यग्र पाण्डे

गंगापुर सिटी  
राजस्थान- 322201

हे महादेव  
हे शिवा पति  
तव ध्यान मग्न  
सब योगी-यती

हे सत्य सनातन  
हे अनंत  
हे शिव भोले  
हे जगत-कंत

हे महारुद्र  
हे मृत्युंजिय  
जय शिवशंकर  
ना व्यापे भय

ले अतुल भक्ति  
विश्वास धार  
में रहा आज  
तुझको पुकार

हे नीलकंठ  
हे गंगाधर  
जय शंकरशंभू  
हर हर हर

हे शक्ति नियंता  
संघारक  
हे डमरू, त्रिशूल  
के धारक

मम वंदन को  
स्वीकार करो  
इस धरती के  
संताप हरो...

**मेरी अभिव्यक्ति**

**गोरक्ष शक्तिधाम सेवार्थ फाउण्डेशन**

प्रकृति ■ पर्यावरण ■ संस्कृति ■ अध्यात्म ■ बालशिक्षा  
साहस्रप्रेम ■ नारी शक्ति ■ कुपोषण  
पर आधारित

पुस्तकों का प्रकाशन करने जा रहा है।

**काव्य संग्रह**

**लघुकथा संग्रह**

**कविताएँ/लघु कथाएँ लिखो पुरस्कार जीतो**

**द्वितीय पुरस्कार ₹ 5100/-**

**प्रथम पुरस्कार ₹ 11000/-**

**तृतीय पुरस्कार ₹ 2500/-**

**पंजीकरण राशि : ₹ 2100/-**

संग्रहों में प्रकाशित सर्वश्रेष्ठ काव्य रचना एवं सर्वश्रेष्ठ लघु कथा को चयन समिति द्वारा चयनित रचनाकारों को प्रथक-प्रथक

**प्रोत्साहन राशि का चेक, शाल एवं सम्मान पत्र**

प्रदान कर वर्ष 2022 में आयोजित होने वाले **अखिल भारतीय सारस्वत सम्मान समारोह** में पुस्तक विमोचन के अवसर पर सम्मानित किया जाएगा।

**समारोह की तिथि व स्थान की सूचना प्रथक से आपको प्रेषित की जायेगी**

**दोनों पुस्तकों हेतु रचनाएँ आमंत्रित हैं**

**पंजीकरण शीघ्र कराएँ**

- आपकी रचनाएँ स्वरचित, अप्रकाशित एवं मौलिक होनी चाहिये।
- आपके द्वारा प्रेषित चार रचनाओं में से चुनी गयी दो रचनाओं का प्रकाशन किया जायेगा।
- प्रकाशित पुस्तक की तीन प्रतियाँ लेखक को डाक द्वारा निशुल्क उपहार स्वरूप प्रेषित की जायेगी।
- आप अतिरिक्त पुस्तकें भी मंगवा सकते हैं जो प्रकाशक संस्था आपको लागत मूल्य पर उपलब्ध करायेगी।
- पुस्तक विवरण : साईज – 5.25 x 8.5 इंच, हार्डबाउण्ड, रंगीन आवरण (लेमिनेटेड), इनर ब्लैक एवं व्हाईट होगा।
- यह पुस्तक आई.एस.बी.एन. के साथ प्रकाशित की जायेगी।

**विशेष :**

- काव्य रचना 20 पंक्तियों से अधिक नहीं हानी चाहिये (कम से कम चार रचनाएँ प्रेषित करनी आवश्यक है, जो एक या अधिक विषयों पर आधारित हो सकती है)।
- प्रत्येक लघु कथा शब्द सीमा अधिकतम 250 शब्द होनी चाहिये (कम से कम चार लघु कथाएँ प्रेषित करनी आवश्यक है, जो एक या अधिक विषयों पर आधारित हो सकती है)।
- रचनाओं का मुद्रण लेखक / लेखिका के नाम एवं फोटो के साथ किया जाएगा।
- लेखक/लेखिका अपनी रचना यूनिकोड/कृतिदेव – वर्ड फाईल में टाईप करा कर ही भेजें। साथ में पी.डी. एफ. फाईल भी अपलोड करें।

**संपर्क सूत्र : योगी शिवनंदन नाथ**

Ph.: 0731-4918681, M.: 7415410516 | ईमेल : info.gssfoundation.org



# मेरी अभिव्यक्ति

कविताएं / लघु कथाएं लिखो

## पुरस्कार जीतो

सीमित संख्या



द्वितीय पुरस्कार

₹ 5100/-

प्रथम पुरस्कार

₹ 11000/-

तृतीय पुरस्कार

₹ 2500/-

प्रविष्टि भेजने की अंतिम तिथि

15 नवंबर 2022





## कम आनंददायक नहीं होती हमारी सहज स्वीकार्यता भी

एक बार एक व्यक्ति एक गाय दान करना चाहता था। वह अपने गाँव के पास के एक आश्रम में गया और आश्रम प्रमुख से कहा, “महाराज, मैं आश्रम को एक गाय दान करना चाहता हूँ। यदि आप इसे स्वीकार करेंगे तो बड़ी कृपा होगी।” आश्रम प्रमुख ने जब ये बात सुनी तो प्रसन्न होकर कहा, “ये तो बड़ी ही अच्छी बात है। गाय आ जाने से यहाँ रहने वाले विद्यार्थियों व अन्य आश्रमवासियों को दूध मिलने लगेगा।” गाय पाकर सभी आश्रमवासी प्रसन्न थे। कुछ दिनों के बाद गाय दान करने वाला व्यक्ति पुनः आश्रम आया और कहने लगा, “महाराज मैं अपनी गाय वापस लेने आया हूँ। यदि आप मेरी गाय वापस लौटा देंगे तो आपकी बड़ी कृपा होगी।” आश्रम प्रमुख ने कहा, “ये तो बड़ी ही अच्छी बात है।” ये कहकर उन्होंने बिना कुछ पूछताछ किए बड़े प्यार से गाय उसके पुराने स्वामी को लौटा दी।”

जब वह व्यक्ति अपनी गाय लेकर वापस चला गया तो आश्रम प्रमुख के एक शिष्य ने उनसे पूछा, “गुरुजी, जब वह व्यक्ति गाय दान करने आया था तब भी आपने ये कहा था कि ये तो बड़ी ही अच्छी बात है और आज जब वह व्यक्ति गाय वापस माँगने लगा तो भी आपने कहा कि ये तो बड़ी ही अच्छी बात है। गाय वापस देने से हम सब दूध से वंचित हो गए। इसमें कौन सी अच्छी बात है?” गुरुजी ने कहा, “देखो जब गाय आई तो दूध देती थी अतः इससे अच्छी बात और क्या हो सकती थी? गाय दूध देती थी तो गंदगी भी फैलाती थी और उसकी देखभाल भी करनी पड़ती थी। अब गाय वापस चली गई है तो अब हम सब आश्रमवासियों को गोबर की गंदगी व गाय की देखभाल से भी तो मुक्ति मिल गई है। और ये भी संभव है कि गाय दान करने वाले को इस समय गाय की हम सबसे अधिक आवश्यकता हो। अतः अब इससे अच्छी बात और क्या हो सकती है?”

कुछ महीनों के बाद गाय दान करनेवाला व्यक्ति पुनः आश्रम में आया और कहने लगा, “महाराज मैंने गाय दान में देने के बाद उसे वापस लेकर अच्छा नहीं किया। मैं गाय को वापस देने आया हूँ, कृपया गाय को स्वीकार कर मेरी भूल को माफ़ करें।” आश्रम प्रमुख ने कहा, “ये तो बड़ी ही अच्छी बात है।” उन्होंने गाय को दोबारा आश्रम में रख लिया और अपने शिष्यों को उसकी देखभाल करने का निर्देश दिया। पता चला कि अब यह गाय दूध भी नहीं देती है। जब वह व्यक्ति गाय को आश्रम में छोड़कर वापस चला गया तो आश्रम प्रमुख के एक शिष्य ने प्रतिवाद करते हुए पूछा, “गुरुजी, अब यह गाय दूध भी नहीं देती है अतः किसी काम की नहीं है। अब मुफ्त में इसका गोबर उठाना पड़ेगा और इसकी सेवा करनी पड़ेगी। फिर भी आपने क्यों कहा कि ये तो बड़ी अच्छी बात है? अब इसमें भी कौन सी अच्छी बात रह गई है?”

शिष्य की इस बात पर आश्रम प्रमुख मुस्कराए और उससे कहा कि गाय की सेवा करनी पड़ेगी और इसका गोबर उठाना पड़ेगा तभी तो मैंने कहा कि ये तो बड़ी ही अच्छी बात है। गाय दूध नहीं देती तो कोई बात नहीं। दूध के कारण गाय की सेवा करना तो सकाम कर्म की श्रेणी में आता है। अब यह दूध नहीं देती तो इसकी सेवा निष्काम कर्म की श्रेणी में आएगी। निष्काम कर्म से उत्कृष्ट कोई बात हो ही नहीं सकती। वैसे भी गौमाता की सेवा करना हमारे यहाँ धर्म माना जाता है। गाय की सेवा कर हम सहज ही धर्म में प्रवृत्त हो सकेंगे। दूसरे गाय के गोबर से



सीताराम गुप्ता

पीतम पुरा, दिल्ली



तैयार खाद आश्रम के पेड़-पौधों व खेतों में डालने के काम आएगी। फिर कुछ दिनों के बाद जब यह गाय पुनः ब्याएगी तो दूध भी स्वतः सुलभ हो जाएगा। ये अच्छी बात हुई कि नहीं? अब शिष्य निरुत्तर था। वास्तव में लाभ-हानि अथवा प्रसन्नता हमारे दृष्टिकोण पर अधिक निर्भर करती है।

किसी भी घटना के मुख्यतः दो पक्ष होते हैं एक सकारात्मक पक्ष व दूसरा नकारात्मक पक्ष। यह हमारे दृष्टिकोण पर निर्भर करता है कि हम किसी भी घटना को किस रूप में लेते हैं। उसका सकारात्मक पक्ष देखते हैं या नकारात्मक पक्ष। यदि हम हर घटना के केवल सकारात्मक पक्ष को ही देखते हैं तो हम जीवन में दुखों से बचे रहकर असीम खुशियाँ प्राप्त कर सकते हैं। जीवन में सदैव प्रसन्न बने रहने का एकमात्र यही उपाय है कि हम घटनाओं के केवल सकारात्मक पक्ष को ही देखें और आशावादी बने रहें। किसी भी घटना में केवल प्रत्यक्ष अथवा वर्तमान लाभ देखना हमारी अल्पज्ञता, संकुचित दृष्टि व घोर व्यावसायिकता का द्योतक है। हमें इससे बचना चाहिए। गुणीजनों का मानना है कि ऊपर से कोई स्थिति चाहे जैसी भी दिखलाई पड़े लेकिन उसमें हमारे लिए लाभप्रद स्थितियाँ भी अवश्य ही निहित होती हैं।

कुछ व्यक्तियों की आदत होती है कि वे प्रायः किसी भी बात को बिना तर्क-वितर्क के स्वीकार ही नहीं करते चाहे वे बातें उनके हित में ही क्यों न हो। उनमें स्वीकार्यता का गुण ही नहीं होता। कुछ लोगों की आदत होती है कि हर स्थिति में वे केवल एक ही प्रश्न करते हैं, “इससे मुझे क्या लाभ होगा?” जीवन में हर कार्य मात्र भौतिक लाभ के लिए ही नहीं किया जाता। जीवन को सहजता से जीने और प्रसन्न रहने के लिए स्वीकार्यता एक उपयोगी व अनिवार्य आदत अथवा गुण है। यदि हम हर घटना को सहज रूप में लेंगे तो इससे जीवन में हम हर प्रकार के तनाव से बचे रहेंगे। वैसे भी हम जिन कई बातों को मानने से मना कर देते हैं वे हमारे दायित्व के अंतर्गत ही आती हैं। उन्हें स्वीकार करके हम अपने कर्तव्य का पालन ही करते हैं और कर्तव्य-पालन से बढ़कर अच्छी बात और क्या हो सकती है?

जब भी हम किसी घटना अथवा क्रियाकलाप को केवल लाभ की दृष्टि से देखते हैं तो उसमें हानि होने पर बहुत दुख होता है। जीवन में ऐसे ही अनेक दुखों का संग्रह करके हम महादुखी बने रहते हैं। जीवन में हर कार्य में केवल लाभ ही लाभ हो ये संभव भी नहीं। जो व्यक्ति किसी भी घटना अथवा क्रियाकलाप को लाभ-हानि से ऊपर उठकर स्वीकार कर लेते हैं उन्हें हानि होने पर कोई पीड़ा या दुख नहीं होता लेकिन लाभ होने पर स्वाभाविक रूप से प्रसन्नता अवश्य होती है। लाभ-हानि से निरपेक्ष अथवा निःस्पृह होकर कार्य करने से लाभ होने पर अनेकानेक प्रसन्नता के अवसर हमारे जीवन की वास्तविकता बन हमें आनंद व अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करने में पूर्णतः सक्षम होते हैं इसमें संदेह नहीं। अतः जीवन में अधिकाधिक प्रसन्नता के लिए हमें अपनी स्वीकार्यता को निरंतर विकसित करते रहने का प्रयास करते रहना चाहिए।

## चेतना का गीत

प्रो. डॉ. शरद नारायण खरे



प्राचार्य

शासकीय जेएमसी महिला महाविद्यालय  
मंडला (म.प्र.)

जीवन को गतिशील बनाकर, बाधाओं से लड़ना होगा।  
मन को देकर नवल ताजगी, अवसादों से भिड़ना होगा।।

निज सूरज को रोज उगाकर,  
नया सवेरा लाना होगा।  
साज नहीं, आवाज नहीं पर,  
गीत नया ही गाना होगा।।

सकल दुखों को परे हटाकर, अब तो सुख को गढ़ना होगा !  
डगर भरी हो काँटों से पर, आगे को नित बढ़ना होगा !!

पीर बढ़ रही, व्यथित हुआ मन,  
दर्द नित्य मुस्काता  
अपनाता जो सच्चाई को,  
वह तो नित दुख पाता

किंचित भी ना शेष कलुषता, शुचिता से अब मढ़ना होगा !  
डगर भरी हो काँटों से पर, आगे को नित बढ़ना होगा !!

झूठ, कपट, चालों का मौसम,  
अंतर्मन अकुलाता  
हुआ आज बेदर्द जमाना,  
अश्रु नयन में आता

जीवन बने सुवासित सबका, पुष्पों-सा अब झड़ना होगा !  
डगर भरी हो काँटों से पर, आगे को नित बढ़ना होगा !!

कुछ तुम सुधरो, कुछ हम सुधरें,  
नव आगत मुस्काए  
सब विकार, दुर्गुण मिट जाएं,  
अपनापन छ जाए

औरों की पीड़ा हरने को, करुणा लेकर अड़ना होगा !  
डगर भरी हो काँटों से पर, आगे को नित बढ़ना होगा !!



## हमारा संकल्प जीवित और अदम्य हो

आज हमारे आदर्श और दैनिक जीवन-व्यवहार में बहुत अंतर दिखाई देता है और 'दुविधा में दोनों गये, माया मिली न राम' वाली कहावत चरितार्थ होती दिखाई पड़ती है। समय को व्यर्थ गंवाने वाले जीवन की अमूल्य पूंजी का अपव्यय करते हैं। समय को देख कर चलने वाले व्यक्ति, स्वयं का, समाज का और राष्ट्र का हित साध सकते हैं। जीवन प्राप्त करना ही जीवन की उपलब्धि नहीं है, बल्कि जीवन में निरन्तर मूल्यवान उच्च सफलताओं को अर्जित करना उपलब्धि है। जीवन के जिस क्षेत्र में भी हम अपनी शक्ति और क्षमताओं का उपयोग करेंगे, उसकी स्थिति बिल्कुल सागर मंथन जैसी होगी। पहले विष निकलेगा, फिर अमृत और नवरत्न।

श्रम और सुविधा दो शब्द हैं। 'श्रम' कठोर जीवन का प्रतीक है, 'सुविधा' विलासिता का द्वार है। दोनों वर्तमान मानवीय जीवन के अंग बन हुए हैं। समय उसी का साथ देता है जो प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद निराश नहीं होता, बढ़ता ही रहता है। जीवन का प्रत्येक क्षण रचनात्मक रूप से नियोजन कर समय के कुशल प्रबंधन की राह अपनाएं। अपने लिए भी समय निकालें। प्रत्येक महान व्यक्ति ने अपनी सेवा या उन्नति का एक मार्ग चुना। यह चुनाव बड़ी समझदारी और भविष्य चिंतन के पश्चात ही हुआ। चुनाव से पूर्व अपनी शक्तियों को तौल लिया गया। व्यक्तिगत उन्नति के साथ इनमें समाज, राष्ट्र और मानवमात्र की सामूहिक उन्नति का विधान था। कोई कला, विज्ञान, साहित्य, राजनीति, धर्म में महान बना तो कोई मानव सेवा में बढ़ा बना। किसी ने कला, संगीत, चित्रकारी में उच्च स्थिति प्राप्त की। हम भी अपनी इच्छानुसार अपने जीवन का उद्देश्य रखें, उसका अच्छी तरह अध्ययन करें और धैर्य और साहस के साथ आगे बढ़ें। आज नहीं तो कल, अभी नहीं तो अगले पल हमारे लिए सफलता के द्वार अवश्य खुलेंगे।



राजकुमार जैन राजन

चित्रा प्रकाशन  
आकोला, चित्तौड़गढ़  
(राजस्थान)

हर व्यक्ति को अपनी रुचि का काम तुरन्त मिल जाएगा, ऐसी बात भी नहीं है। इच्छाशक्ति, संकल्पशक्ति, आस्था और प्रयोग की निरन्तरता – ये चार तत्व व्यक्ति को सफलता की ऊंचाईयों पर ले जाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति अपनी-अपनी बुद्धि, रुचि, सकारात्मक दृष्टिकोण और जीवित कल्पनाओं का उपयोग कर आपत्ति को भी अपने विकास में उपयोग कर लेता है। इसके विपरीत इन बातों का अभाव हो, तो पास में संसाधन और अवसर होते हुए भी हम पिछड़ जाते हैं। जो लोग भविष्य दृष्ट होते हैं, अर्थात् स्वतंत्र रूप से बहुत आगे की सोचते हैं, कल्पनाशील होते हैं, सकारात्मक कल्पनाओं का रचनात्मक कार्यों में उपयोग करते हैं, जिनमें शीघ्र निर्णय करने की अद्भुत क्षमता होती है, वे बड़े बड़े कामों की नींव रखते हैं और सफल होते हैं।

यहां मैं एक कल्पना के माध्यम से आपको जोड़ना चाहूंगा। मानलें कोई व्यक्ति जंगल में हैं और उसे भयंकर प्यास लग रही है। क्या करेगा वह ? पानी की तलाश में इधर-उधर खोज



करेगा या खामोश होकर जंगल पार करेगा? निश्चित रूप से वह पानी की तलाश करेगा। वह पूरे विवेक, चातुर्य, क्षमता, योग्यता के साथ पानी की तलाश में जुट जाएगा। वह संकल्प लेकर पानी की तलाश करने में लग जायेगा। दावा है कि वह पानी की तलाश कर ही लेगा। दूसरी ओर अगर वही व्यक्ति अकर्मण्यता धारण कर लेगा और ईश्वर की मर्जी कह कर हताश बैठ गया तो पानी के लिए प्यासा ही तड़पता रहेगा। जो परिस्थितियों को बदलने की अकुलाहट रखते हैं उनमें इसके लिए ताकत खुद-ब-खुद आ जाती है।

जीवन के हर क्षेत्र में, सूझ-बूझ वाले पौरुषपूर्ण व चट्टान की तरह दृढ़ व्यक्तियों की बेहद मांग रहती है और सदा रहेगी। जिस चीज की अधिक मांग होती है, उसका मूल्य भी स्वभावतः बढ़ जाता है। इसलिए सदा सीखने की वृत्ति, कल्पना, सूझ-बूझ संकल्प शक्ति ही आगे बढ़ने में सहायक होती है, अतः जिनके मन में आगे बढ़ने की आकांक्षा होती है, वे सदा सीखने को तैयार रहते हैं। यदि हम समझते हैं कि जो लोग सफल हैं, वे इसलिए हैं कि उन्हें अपने कार्य में कोई बाधा नहीं आई, तो हम गलत समझ रहे हैं। हकीकत में वे सफल इसलिए हैं, क्योंकि उन्होंने किसी भी बाधा को अपनी राह की रुकावट नहीं बनने दिया, बल्कि अपनी सूझ-बूझ से उसका कुछ न कुछ समाधान निकाल लिया। हर बाधा से कुछ न कुछ सीखा और अपने आपको उससे जितने योग्य बनाया। जो व्यक्ति समय को पहचानता है, संकल्प पूर्वक हर कार्य समय पर भी करता है, वह सफलता के नए कीर्तिमान स्थापित करता है।

जीवन में सफलता के लिए धनोपार्जन भी आवश्यक होता है। धन बिना सहयोग के नहीं कमाया जा सकता और अधिक मात्रा में कमाना हो तो अधिक लोगों से संपर्क साधना पड़ता है। बने हुए सम्बन्ध तभी निभते हैं, जब उचित व्यवहार किया जाए। आत्म निरीक्षण व आत्मदर्शन वही व्यक्ति कर सकता है जो पहले स्वयं को देखता है, फिर दूसरों को निर्देशित करता है। याद रखिये, धनोपार्जन ही नहीं, हर उस क्षेत्र में ऐसी ही सोच, ऐसी ही कार्य प्रणाली की जरूरत होती है जिसमें हम ऊंचाईयां पाना चाहते हैं, दौलत हमारे दिमाग में हैं, इसे दिमाग से निकाल कर खजाने तक पहुंचाइये। अपना चिंतन रखिये। दूसरों के अनुभवों का लाभ लीजिये। आजकल स्वयं चिंतन और नए रूप में सोचने का युग है। नया युग है, नई परिस्थितियाँ हैं, नई समस्याएं हैं, नए मापदंड हैं। उन सबके लिए हमें नए रूप में ही सोचना-विचारना होगा।

यह बात कभी न भूलिए कि हमें अपनी रुचि का और जिस काम को कर सकते हैं, वही काम करना है। अपनी नाकामियों का बोझ दूसरों पर मढ़ने की बजाय सकारात्मक चिंतन से पुनः रास्ता तलाशना है। भारतरत्न विश्वेश्वरैया इस अनुभूति को प्रायः दोहराया करते थे, 'हमारे संकल्प का काम स्वयं ही खिंचकर हमारे द्वार तक आता है, इसे मैंने जीवन में बीसियों बार अनुभव किया है, बशर्ते हमारा संकल्प जीवित और अदम्य हो।' संकल्पित व्यक्ति प्रायः अपने अभूतपूर्व अभीष्ट पर पहुंच ही जाता है।

## हिंदी भाषा की गौरव गाथा है



कालिका प्रसाद सेमवाल  
उत्तराखंड

हिन्दी धवल हिमालय जैसी, हिन्दी गंगा जल की सागर। हिन्दी है कलरव पक्षी की, हिन्दी है सौभाग्य की बिन्दी। हिन्दी अपनी संस्कृति में लिपटी, हिन्दी मानवता का पाठ पढ़ाती। हिन्दी शब्दों का सागर है, हिन्दी जन-जन की भाषा है। हिन्दी की खुशबू चहुं दिशा में, हिन्दी भारतीयों का जीवन है। हिन्दी शब्द मधुर होते हैं, हिन्दी सबको राह बताती। हिन्दी संस्कारों की बोली है, हिन्दी खेतों की माटी है। हिन्दी होली और दीवाली है, हिन्दी भारत मां की बोली है। हिन्दी चम्पा और चमेली है, हिन्दी बच्चों की अठखेली है। हिन्दी पतित पावनी गंगा है, हिन्दी राष्ट्रगान की बोली है। हिन्दी में जीवटता होती है, हिन्दी राष्ट्रीय तिरंगा है। हिन्दी ऋषियों की भाषा है, हिन्दी खेतों खलिहान सी है। हिन्दी रोटी पानी जैसी होती है, हिन्दी स्वाभिमानी और दानी है। हिन्दी मंगल गीतों की माला है, हिन्दी मलयागिरि का चन्दन है। हिन्दी स्नेह का सागर है, हिन्दी प्रीत भरी गागर है। हिन्दी बच्चों की किलकारी है, हिन्दी बागों की फुलवारी है। हिन्दी मानवता का दर्पण है, हिन्दी जीवन दायिनी भाषा है। हिन्दी मन मंदिर की भाषा है, हिन्दी जीवन की अभिलाषा है। हिन्दी रामचरितमानस की भाषा, हिन्दी भाषा की गौरव गाथा है।





## भूख के रूप - रंग अनेक



डॉ. निशा नंदिनी भारतीय  
तिनसुकिया, असम

हरेक की भूख का दायरा अलग  
अलग उसके मापदंड हैं।  
सबकी अपनी-अपनी छत  
अपने-अपने काल-खंड हैं।

पेट पकड़े हाथ फैलाए दीन को  
रोटी की भूख ने जकड़ रखा है।  
अर्धनग्न पथ पर लेटे भिक्षु को  
अनाज के दाने ने पकड़ रखा है।

सौंदर्य पिपासु प्रकृति प्रेमी  
कैद में हरियाली की भूख के।  
बेचौन हो तलाशते यहां-वहां  
प्राकृतिक सुंदरता का जहां।

आध्यात्मिकता के भूखे को  
भटकते देखा देवालियों में।  
भूलकर दीन- दुनिया-जहां  
मगन देखा प्रभु के भजनों में।

तिजोरी भरे जोड़-जोड़ कर  
मानसिक सुख से दूर रहकर।  
फंसकर लालच के जाल में  
कुकर्मा लिप्त धन के भूखे।

आंखों की ज्योति खोते  
लाठी के बल पर चलते।  
सहारे की भूख से व्याकुल  
अपंग-अपाहिज वृद्ध भटकते।



परिवार से बिछड़े परिजन  
स्पर्श की भूख से तड़पते।  
बच्चे के प्यार की ललक में  
रोते बार-बार चित्र को चूमते।

सम्मान के भूखे बिक रहे  
धन की तराजू पर तुल रहे।  
चरित्र-ईमान सब बेच कर  
पाप का घड़ा भर रहे।

वतन पर मर मिटने के भूखे  
धरती पर सोते आकाश ओढ़ते।  
हंसते-हंसते फांसी पर चढ़ते  
भगत, आजाद, सुखदेव बनते।

गरदन झुकाए पुस्तक में  
पुस्तकालय में डूबे देखा।  
सड़क पर पड़े अखबार को  
ज्ञान के भूखे को पढ़ते देखा।

ठूस-ठूस कर भोजन करके  
बीमारी से दोस्ती करते।  
नित नये होटल में जाकर  
स्वाद के भूखे भोजन करते।

प्रातःकाल टहल-टहल कर  
योग- ध्यान अभ्यास करते।  
पौष्टिक भोजन ग्रहण करके  
स्वास्थ्य के भूखे हररोज दिखते।

जीव-जंतुओं की सेवा करते  
पेड़-पौधों से बतियाते।  
सच्चे सुख व प्रेम के भूखे  
प्राणी-मात्र में प्रभु देखते।

लेखन के भूखे रात भर जगते  
विचारों के मंथन में उलझते।  
कल्पना के पंख लगाकर  
कलम से कागज पर उकेरते।

आशा-निराशा सुख-दुख  
यावत जीवन तावत भूख।  
क्षणभंगुर यह जीवन चक्र  
भूख-प्यास पर टिका मूक।

भूख के रंग-रूप अनेक  
व्यक्ति-व्यक्ति पर निर्भर।  
ऊंचे पर्वतों से गिरता  
झर-झर झरता निर्झर।

# जीवन की शुचिता का नैतिक धर्म

एवं श्रेष्ठ मानव व्यवहार के योगदान की पृष्ठभूमि

**आत्मिक पवित्रता की व्यावहारिकता** : प्रस्तुत आलेख में मानव की सम्पूर्णता के विराट स्वरूप का अत्यंत ही सात्विक तरीके से वर्णन किया गया है जिसमें जीवन की शुचिता को बनाये रखने के पवित्रतम भाव को अक्षुण्य रखने की निजी जिम्मेदारी से जुड़े कर्तव्य बोध को प्रमुख तथ्य के रूप में प्रकट किया गया है। अंतर्मन की जीवंत अभिप्रेरणा व्यक्तिगत जीवन के भीतर सामान्यतरु नैतिकता के बल को स्थापित कर देती है जिसके परिणाम श्रेष्ठ मानव व्यवहार के रूप में परिलक्षित होते हैं जो आत्मिक पवित्रता का प्रमुख कारक बनकर अपनी महत्वपूर्ण भूमिका सामाजिक जीवन में निष्ठा से निभाते हैं। जीवन की शुचिता का नैसर्गिक धर्म मूलतः आत्मा की पवित्रता से संबंधित होता है जो जीवन के मर्म को संवेदनशील अभिव्यक्ति द्वारा मानव कल्याण के लिए समर्पित कर देने की महान परम्परा से सम्बद्ध होकर सदा गतिशील रहता है। आत्मिक पवित्रता के संदर्भ का सूक्ष्म विश्लेषण उन स्थितियों में मुखरित होता है जब जीवन की सात्विकता के अध्यात्म का नवीनतम अध्याय श्रेष्ठ मानव व्यवहार की प्रासंगिकता को बहुआयामी स्वरूप करके जीवन की शुचिता को अक्षुण्य बनाये रखने में सफलता प्राप्त कर लेता है।

मानवीय संवेदनशीलता से सम्बद्ध गरिमा को उसके वास्तविक स्वरूप में स्थापित कर जीवन की शुचिता को श्रेष्ठ मानव व्यवहार के विशिष्ट योगदान से निरूपित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकेगा जिससे आत्मिक पवित्रता के स्वरूप की व्यावहारिकता व्यक्तिगत जीवन में सदैव अखंडित बनी रहेगी।



**डॉ. बी. के. मेधावी शुक्ला**

(पूर्व अनुसंधान अध्येता)  
गांधी एवं शांति अध्ययन विभाग  
महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी  
विश्वविद्यालय, वर्धा

**सात्विकता का व्यापक परिवेश** : मानवता की संकल्पना और उससे जुड़े यथार्थ का समग्र स्वरूप जीवन की शुचिता द्वारा चहुँ ओर देदीप्यमान होता है जिसमें श्रेष्ठ मानव व्यवहार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। व्यक्तिगत जीवन के सन्दर्भ में व्यापक अवधारणा और समालोचना की दृष्टि से की गयी व्याख्या इस बात पर बल देती है कि जीवन की शुचिता मानवीय मूल्य की वह वह पराकाष्ठा है जिसमें सात्विकता का विशाल परिवेश विहंगम रूप से परिलक्षित होता है। अब जीवन की सर्वोच्च विचारधारा से प्रवाहित 'श्रेष्ठ मानव व्यवहार' के सम्मुख एक यक्ष प्रश्न उपस्थित होता है जिसमें यह सत्य निहित होता है। कि व्यवहार की श्रेष्ठता, व्यक्तिगत जीवन की शुचिता को कैसे बनाये रखने में अपना विशिष्ट योगदान देती है? यह एक उच्च चिंतन की महान परिणिति है जिससे अहिंसक जीवन – शैली के निर्माण में सकारात्मक रूप से सदा मदद प्राप्त होती रहती है।

**अंतर्मन की जीवंत अभिप्रेरणा** : एक मनुष्य के रूप में अपने जीवन के प्रांगण को सात्विकता से भरपूर रखने की चाहत धीरे – धीरे व्यक्ति से श्रेष्ठ व्यवहार को जीवन में क्रियान्वित करने के लिए अंतर्मन को अभिप्रेरित कर दिया करती है। जीवन की शुचिता को सुरक्षित रखने का मनोभाव व्यक्ति को सदैव 'सत्यता' के प्रति प्रगाढ़ता के अनुग्रह को संप्रेषित करता है ताकि इस गुण – मूल्य में किसी प्रकार से कभी भी समझौते की गुंजाइश नहीं रह सके।

श्रेष्ठ मानव व्यवहार व्यक्तिगत जीवन की अहिंसक कार्य प्रणाली होती है जिसे व्यक्ति लोक व्यवहार द्वारा निभाते हुए जीवन चर्या को सम्पूर्ण तरीके से अनुशासित करने का अधिकतम प्रयास करता रहता है। मानव जीवन में उत्पन्न होने वाली सकारात्मक एवं नकारात्मक स्थितियाँ कई बार व्यक्ति को विरोधभासी स्थिति में भी लाकर खड़ा कर देती हैं लेकिन मानव व्यवहार की उच्चतम गरिमा बनाये रखकर जीवन की शुचिता को आहत होने से बचाया जा सकता है। बाह्य जगत के झंझावात के पश्चात् भी जीवन के अनुक्रम में स्वयं



की आंतरिक अभिप्रेरणा सदा इस श्रेष्ठ विकल्प के प्रति निष्ठावान रहती है जिसमें जीवन की शुचिता को शिखर पर स्थापित करने हेतु श्रेष्ठ मानव व्यवहार से किसी भी स्थिति में कोई समझौता नहीं करने की व्यावहारिक सलाह प्रदान की जाती है जिससे व्यक्ति भविष्य में कमशः स्वयं को ऊँचा उठाते हुए श्रेष्ठता के मार्ग पर गतिशील रह सके।

**स्वयं के प्रति अहिंसक व्यवहार :** जीवन की शुचिता को स्वयं के संदर्भ में आंकलन करने पर यह ज्ञात होता है कि सामान्यतः व्यक्ति स्वयं की ज्ञान इन्द्रियों एवं कर्म इन्द्रियों से स्वयं के प्रति पवित्र दृष्टि, श्रवण, वाणी, विचार एवं पवित्र कर्म की व्यावहारिकता को निभाने में सफल नहीं हो पाता है जिसके परिणाम उसे दूसरे व्यक्तियों से व्यवहार करते समय भी आंतरिक पश्चाताप से मन ही मन गुजरना पड़ता है और एक गहरी उदासी अन्तःकरण में घोर निराशा को जन्म देने का कारण बन जाती है। अब यह प्रश्न उठता है कि एक व्यक्ति, अपने जीवन में ज्ञान, योग, धारणा एवं सेवा की गहराई में जाने के बावजूद भी स्वयं एवं सर्व के प्रति न्याय संगत स्थितियों के परिणाम को निर्मित क्यों नहीं कर सका? जिससे आत्मा के पुरुषार्थ की न्यूनतम अपेक्षा से जुड़े हुए सहज पक्षों का तर्क – संगत समाधान व्यावहारिक जीवन में संभव हो पाता।

कई बार धर्म – कर्म की विभिन्न स्थितियों का अनुपालन करते हुए जीवन की मान्यताएं इस सत्य को सम्पूर्ण सत्यता से स्वीकार कर लेती हैं जिसमें निजता के साथ अन्य व्यक्तियों के प्रति सद् व्यवहार की उज्ज्वलता को जीवन के पुण्य से सम्बद्ध करते हुए ग्रहण किया जाता है। मानव जीवन का आध्यात्मिक पुरुषार्थ स्वयं के उत्थान को प्रकट करता है तथा एक तुलनात्मक अध्ययन के मार्ग को इस प्रकार से प्रशस्त करता है जिसमें मनुष्य जीवन के पुण्य का उदय होना तथा क्षीण हो जाना, व्यक्ति के पुरुषार्थ में किसी भी प्रकार से बाधक अथवा साधक नहीं बनता है। स्वयं के लिए सात्विकता का परिदृश्य आत्मिक उन्नति के प्रति निष्ठावान होता है जिसमें साधक अपनी साधना में कार्य – कारण परिणाम तथा अनजाने में उत्पन्न सूक्ष्म अभिमान से मुक्त हो जाता है और निजी एवं सार्वजनिक जीवन के प्रति सम्पूर्ण अहिंसक भाव से भरा हुआ उसका मन, बुद्धि एवं संस्कार अंततः श्रेष्ठ मानव व्यवहार के रूप में परिलक्षित होने लगता है। व्यक्तिगत जीवन का पवित्र प्रसंग आत्मा के स्वमान से अनुप्राणित वह उच्च स्वरूप है जिसमें स्वयं के प्रति अहिंसक व्यवहार का परिणाम राजयोग के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है क्योंकि इस प्रक्रिया में आत्मा का संबंध परमात्म सत्ता से अभिभूत होकर श्रेष्ठ मानव व्यवहार के रूप में परिणित होता है जो जीवन की शुचिता को अक्षुण्य रखने में पूर्णतः सहायक रहता है।

**जीवन की सात्विकता का अध्यात्म :** मानव जीवन की शुचिता को स्थापित करते हुए स्थायित्व प्रदान करने के लिए निजी प्रयास के द्वारा स्थूल संसाधनों से स्वयं को तथा अन्य व्यक्तियों को खुशी देने का भाव व्यक्ति को अल्प कालीन सुख तो देता है लेकिन दीर्घ कालीन अवस्था तक बनी रहने वाली जीवन की सात्विकता और उससे उपजी शांति एवं संतुष्टि अंतर्मन को

विभिन्न रूप से प्रभावित भी करती है सामान्यतः व्यक्ति द्वारा किया जाने वाला व्यवहार उसके अंतस की शुचिता के विविध आयाम को परिभाषित करते हुए आत्मा की पवित्रता को व्यावहारिक विधि से संप्रेषित भी करता है जिससे जीवन की सात्विकता का अध्यात्म अपने वास्तविक स्वरूप में समाज के सन्मुख मुखरित हो पाता है।

**श्रेष्ठ मानव व्यवहार का क्रियमाण :** सृष्टि के प्रत्येक मानव अपने अद्भुत साहस एवं इच्छा शक्ति अनुसार सर्व – जन प्रति ' श्रेष्ठ मानवीय व्यवहार ' करने का प्रयास स्वयं के स्तर पर निरंतर करता रहता है परन्तु अतीत की घटनाएं, व्यक्ति विशेष द्वारा आपस में किए गए व्यवहार, स्वयं की समझ एवं आत्म शक्ति द्वारा उद्धृत मनोबल से वह अपने वर्तमान व्यवहार का चयन कर उसे व्यावहारिक रूप में प्रकट कर पाता है जो उसके कर्मक्षेत्र के दौरान उपजाई गयी पूंजी स्वरूप में, जीवन की शुचिता के साथ श्रेष्ठ मानव व्यवहार का रूप धारण कर प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष विधि से प्रकट होती है। एक विवेकवान एवं जागरूक मनुष्य सदैव स्वयं के जीवन में घटित प्रत्येक घटना एवं समस्या का गहन रूप से चिंतन, दृश्यावलोकन तथा समालोचनात्मक अध्ययन करते हुए जीवन लोक में विचरण करता है जो उसके जीवन की निष्पक्षता का जीवंत प्रमाण होता है और यही वास्तविक शक्ति – 'जीवन की शुचिता को श्रेष्ठ मानव व्यवहार' के रूप में अपनाने के लिए सर्व व्यक्तियों को प्रेरणा प्रदान करने में पूर्णतः सहायक होती है। जीवन की शुचिता जब अपने उच्चतम स्वरूप में कार्यरत रहती है तब वह मानवता को ' श्रेष्ठ मानव व्यवहार ' द्वारा मानवीय मूल्यों से सुसज्जित करने की श्रृंखला से आबद्ध रहती है जो आत्मा की पवित्रता को अखण्ड स्वरूप में अक्षुण्य बनाये रखने का विशिष्ट आधार होता है। जीवन में व्यक्तियों के प्रति मानव का नैसर्गिक व्यवहार, जीवन पर्यंत सात्विकता को बनाए रखने में महती भूमिका निभाता है जिससे जीवन की शुचिता निष्पक्षता के साथ गतिशील रहते हुए आत्मा की पवित्रता को अक्षुण्य रखने में सफल हो जाती है। सकारात्मक दृष्टिकोण का निर्वहन आत्मिक उत्थान के श्रेष्ठतम पुरुषार्थ में व्यक्ति को साहस के साथ नैतिक मूल्य को अपनाते हुए सर्वोच्च शिखर की ओर बढ़ जाने के लिए प्रेरित करता है जो मानव जीवन की शुचिता को समृद्धशाली बनाने की प्रक्रिया से सदा जुड़ा रहता है। जीवन की शुचिता मानव आत्मा की पवित्रता से प्रवाहित वह ' सत्व ' है जिसे जीव जगत में अनेकानेक मनुष्य आत्माओं ने विविध विधायों में निपुणता के उच्च आयाम को स्पर्श एवं दीर्घ अवधि तक विराजमान रहते हुए अपने व्यक्तित्व, कृतित्व और अस्तित्व की शंखध्वनी से प्रकृति के अटल नियमों की भांति स्वयं को आलोकित कर सर्व को भी प्रकाशवान किया है जिससे श्रेष्ठ मानव व्यवहार के क्रियमाण को सदा ही जगत में समादर प्राप्त होता रहेगा। अतः मानव जीवन की समग्रता का विशिष्ट अध्ययन जब आत्मिक पवित्रता की सूक्ष्मता के सन्दर्भ में जीवन की शुचिता के विभिन्न प्रसंगों को उसके यथार्थवादी स्वरूप में विश्लेषित करता है तब जीवन की शुचिता अपने उच्च भाव में कार्यरत रहते हुए ' श्रेष्ठ मानव व्यवहार ' को उसके गरिमामयी स्वरूप में क्रियान्वित करने की दिशा में पूर्ण उमंग- उत्साह के साथ अग्रसर होती है।

## बेटियाँ



तृप्ति सिंह  
गोरखपुर, उ.प्र.

उछलती-कूदती चहकती हुई  
घर के आंगन में चहचहाती हैं बेटियाँ  
घर के हर कोने को अपनी छुअन से  
महकाती हैं बेटियाँ

माँ की सखी, पिता की दुलारी  
भाई की राजदार होती हैं बेटियाँ  
बेटा कुल का दीपक है अगर  
तो दीये का तेल होती हैं बेटियाँ

खुद को जला कर नाम दीये का  
रौशन कर जाती हैं बेटियाँ  
बेटा हीरा है अगर तो  
हीरे की खान होती हैं बेटियाँ

खुद घुट कर भी  
हीरे को चमक दे जाती हैं बेटियाँ  
कहते हैं घी का लड्डू है बेटा  
उस लड्डू की मिठास होती हैं बेटियाँ

सच ! जिंदगी में खुशी का  
एक एहसास होती हैं बेटियाँ  
हर मुश्किल सह कर भी  
खुशियाँ भर जाती हैं बेटियाँ

अपनो के हर दुःख में  
सबसे पहले रोती हैं बेटियाँ  
जीवन की हर याद को  
संजोती हैं बेटियाँ

माँ की परछाई, भाई का अभिमान  
पिता का विश्वास होती हैं बेटियाँ  
जिंदगी को जीने की आस होती हैं बेटियाँ  
कष्टों से मुक्ति का आभास होती हैं बेटियाँ

बेटी के ना होने का अहसास उस माँ से पूछो  
जिसने एक बेटी को कलेजे से भींचा नहीं  
उस भाई से पूछो जिसने  
बहन की चोटी को प्यार से खींचा नहीं

उस पिता से पूछो जिसने एक बेटी के नखरों  
को दुलारा नहीं  
उस घर के आंगन और दुआरे से पूछो  
कितनी उदासी और वीराना होता है वहां  
जहाँ एक बेटी ने बचपन गुजारा नहीं।।







## स्वदेशी जीवन - शैली अपनाएं जीवन को खुशहाल बनाएं



**समीर उपाध्याय 'ललित'**  
जिला सुरेन्द्रनगर, गुजरात

आज की भागदौड़ भरी और व्यस्त जीवनशैली के कारण अधिकांश लोग मानसिक तनाव से पीड़ित होने लगे हैं। यंत्र पर आधारित मनुष्य जीवन ने मनुष्य को भी यांत्रिक बना दिया है। पाश्चात्य संस्कृति का अंधानुकरण, भौतिक चीज वस्तुओं के प्रति अति मोह, जीवन में संवेदना और संबंधों से अधिक रूपों का महत्व, इलेक्ट्रॉनिक चीज वस्तुओं का अत्यधिक उपयोग, शहर में जाकर बसने की लोगों में बढ़ रही लालसा, लक्ष्य-प्राप्ति के मार्ग में आने वाले अवरोध, अपने कार्य क्षेत्र में बार-बार मिलती असफलताएं, स्पर्धात्मक जीवन-शैली, अनगिनत अपेक्षाएं आदि मानसिक तनाव के मुख्य कारण हैं। आज के समय में मानसिक तनाव व्यक्ति के जीवन का एक हिस्सा बन गया है। शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति मिलेगा जो मानसिक तनाव से पीड़ित ना हुआ हो।

मानसिक तनाव अर्थात् हताशा और संघर्ष की एक ऐसी परिस्थिति जो व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक शक्ति के ऊपर विपरीत असर करती है। मानसिक तनाव अर्थात् चिंता, हताशा, मायूसी, घबराहट, बेचैनी और उन्माद की एक ऐसी स्थिति जो व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक संतुलन पर घातक असर करती है। व्यक्ति जब निरंतर मानसिक तनाव का अनुभव करता है और उससे लड़ने की उसमें शक्ति का अभाव होता है तब वह आत्महत्या के मार्ग को भी अपना लेता है।

**मानसिक तनाव के उद्गम स्थान:** वर्तमान युग परिवर्तन का युग है। तीव्र गति से होने वाले परिवर्तन के युग में खुद को बदल कर परिवर्तन के साथ सायुज्य स्थापित करना कोई सरल काम नहीं है। पारिवारिक, व्यावसायिक, सामाजिक, राजकीय और भौगोलिक परिवर्तन व्यक्ति में मानसिक तनाव पैदा करते हैं।

व्यक्ति अपने जीवन में आने वाले छोटे-छोटे परिवर्तनों को स्वीकार कर लेता है, लेकिन अचानक पैदा होने वाली किसी आघातजनक परिस्थिति या घटना को स्वीकार करना उसके



लिए बहुत मुश्किल होता है। जैसे की भूचाल की घटना के बाद व्यक्ति बार-बार उसकी भयानकता महसूस करें, भूचाल के विचार मात्र से डरने लगे, रात के समय नींद ना आए, डरावने सपने आएं ये सारी नकारात्मक मानसिक परिस्थितियां मानसिक तनाव के कारण ही पैदा होती हैं।

कभी-कभी जीवन में घटित होने वाली घटनाएं भी व्यक्ति में मानसिक तनाव पैदा करती हैं। जैसे कि परिवार में किसी सदस्य की अचानक मृत्यु होना, शादी के बाद तुरंत वैवाहिक जीवन में तनाव पैदा होना, पति-पत्नी का अलग हो जाना, तलाक लेना, कार्यस्थल पर अधिकारी द्वारा कर्मचारी को परेशान करना, जीवन में पैसों की तंगी महसूस करना, धंधे में बार-बार नुकसान आना, इच्छित लक्ष्य की प्राप्ति ना होना और व्यक्ति के साथ अपनों के द्वारा विश्वासघात होना इत्यादि परिस्थितियों के कारण भी व्यक्ति मानसिक तनाव का शिकार बनता है।

रोज – रोज के जीवन में आने वाली मुश्किलें भी कभी-कभी मानसिक तनाव पैदा करती हैं। नौकरी करती महिला को करना पड़ता घर का सारा काम, बच्चों की देखभाल, उनका शिक्षण, अश्वफिस का काम, समय पर आना-जाना, नौकरी के स्थल पर आने-जाने में तकलीफें होना, परीक्षा देने जा रहे विद्यार्थी का बीच में ट्राफिक में फंस जाना, परीक्षा का डर लगना इत्यादि परिस्थितियां मानसिक तनाव पैदा करती हैं।

### मानसिक तनाव से मुक्ति के उपाय:

(१) **सात्विक आहार** : कभी-कभी मानसिक तनाव शरीर में रासायनिक असंतुलन के कारण पैदा होता है। आजकल के फैशन के जमाने में लोग अपने आहार की परंपरागत थाली को भूल गए हैं। होटलों में फास्ट फूड खाने का फैशन चल पड़ा है। फास्ट फूड में कई तरह के केमिकल्स और प्रिजर्वेटिव होते हैं जो शरीर में धीरे-धीरे जहर फैलाने का काम करते हैं। ऐसा आहार लेने से भी शरीर में रासायनिक परिवर्तन होता है और मानसिक तनाव पैदा होता है। इसलिए आवश्यकता इस बात की है कि फास्ट फूड को छोड़कर अपने स्वदेशी परंपरागत और सात्विक आहार को अपनाएं। ऐसा सात्विक आहार लेना चाहिए जिससे शरीर के लिए जरूरी सभी प्रकार के मिनरल्स, प्रोटींस, विटामिंस और केमिकल्स पूरी मात्रा में मिले। ऋतुओं के अनुसार ताजा और हल्का आहार लेना चाहिए।

(२) **व्यायाम** : नियमित व्यायाम करना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत ही उपयोगी है। व्यायाम करने से शरीर में रक्त का परिभ्रमण होता है। दिमाग को पूरी मात्रा में रक्त और प्राणवायु प्राप्त होता है। इससे कार्यक्षमता बढ़ती है। शरीर के स्नायु तनाव मुक्त होते हैं। रक्त के परिभ्रमण से रक्त में इकट्ठा हुआ कचरा बाहर निकल जाता है। एंडोफ्रीन का प्रमाण रक्त में बढ़ने से मन प्रसन्नता का भाव महसूस करता है। हर एक व्यक्ति को रोजाना कम से कम 40 मिनट तक व्यायाम करना चाहिए।

(३) **ध्यान-योग** : आज अधिकांश लोग आधुनिक जीवन शैली के कारण ही तनाव में जी रहे हैं। मानसिक स्वास्थ्य के लिए भारत ने पूरे विश्व को दी हुई ध्यान-योग की पद्धति का सभी

को उपयोग करना चाहिए। महर्षि पतंजलि ने 'योगसूत्र' में इसकी व्याख्या दी है।

'योग' शब्द संस्कृत 'युज' धातु से बना है जिसका अर्थ होता है जुड़ना। जीव का शिव के साथ या आत्मा का परमात्मा के साथ जुड़ना अर्थात् योग।

महर्षि पतंजलि ने योग के आठ अंग बताए हैं— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

'यम' अर्थात् नकारात्मकता से दूर रहना। इसमें सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह का समावेश किया जाता है। सत्य अर्थात् झूठ ना बोलना। अहिंसा अर्थात् मन, वचन और कर्म से किसी के दिल को न दुखाना। अस्तेय अर्थात् शारीरिक और मानसिक रूप से शुद्ध आचरण करना और अपरिग्रह अर्थात् जरूरत से ज्यादा चीजों का संग्रह न करना।

'नियम' अर्थात् सकारात्मक बनना। इसमें शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान का समावेश किया जाता है। शौच अर्थात् शरीर की आंतरिक और बाह्य शुद्धि। संतोष अर्थात् जो मिला है वह काफी है का भाव। तप अर्थात् शरीर को कुछ प्रकार के कार्यों को करने के लिए सक्षम बनाना। स्वाध्याय अर्थात् 'स्व' का अभ्यास करना। ईश्वरप्रणिधान अर्थात् खुद को ईश्वर के चरणों में समर्पित कर देना।

'आसन' अर्थात् शरीर और मन को स्थिर करने वाली विशिष्ट प्रकार की शारीरिक स्थिति। आसन करने से स्नायु तनाव मुक्त होते हैं। शरीर स्वस्थ और मन प्रसन्न रहता है। अनुभवी व्यक्ति के मार्गदर्शन तले आसन का अभ्यास करना चाहिए।

'प्राणायाम' अर्थात् श्वासोच्छ्वास की निश्चित प्रक्रिया। प्राणायाम से स्वयं संचालित चैतातंत्र और मन को नियंत्रित किया जा सकता है। प्राणायाम के अनेक प्रकार हैं जिनका अनुभवी व्यक्ति के मार्गदर्शन तले अभ्यास करना चाहिए।

'प्रत्याहार' अर्थात् बाह्य और आंतरिक उद्दीपकों की ओर से मन को हटाना।

'धारणा' अर्थात् मन की स्थिरता। धारणा में व्यक्ति को अपने मन को शांत कर निरंतर लंबे समय तक किसी एक वस्तु या विषय पर ध्यान को केंद्रित करने का प्रयत्न करना होता है। ध्यान की शुरुआत की अवस्था को ही धारणा कहते हैं।

'ध्यान' अर्थात् किसी एक वस्तु के प्रति चित्त को केंद्रित करना। इस केंद्रीकरण के कारण धीरे-धीरे ध्यान जिस वस्तु पर केंद्रित किया गया है उस वस्तु और ध्यान करनेवाले व्यक्ति के बीच एक होने का भाव पैदा होता है।

'समाधि' अर्थात् ध्यान करने वाला और ध्यान के उद्दीपक दोनों का एकीकरण। जहां सारे क्लेश समाप्त हो जाते हैं और मन एकदम शांत हो जाता है उस अवस्था को समाधि कहते हैं। यह ध्यान की सर्वोच्च अवस्था है। इस अवस्था में व्यक्ति को समस्त ब्रह्मांड की एकता, सर्वव्यापकता, परम शांति और परमानंद का अनुभव होता है। भारतीय दर्शन शास्त्र के अनुसार ध्यान की इस चरम सीमा



से प्राप्त होने वाला परमानंद विश्व के तमाम प्रकार के आनंदों में श्रेष्ठतम और उच्चतम आनंद है और इस आनंद का अनुभव करना ही मानव जीवन का परम लक्ष्य है।

‘श्रीमद् भगवद् गीता’ के दूसरे अध्याय में योग की परिभाषा देते हुए कहा गया है- ‘समत्वम् योग उच्यते।’ अर्थात् समता ही योग है। जीवन में राग-द्वेष, प्रेम-घृणा, सुख-दुःख और जय-पराजय के चक्कर में पड़कर मनुष्य कभी सुख कभी दुःख का अनुभव करता है। लेकिन इन सबके बीच समता को बनाए रखना ही योग है। जीवन में सम-विषम परिस्थितियाँ तो आती ही रहेगी, लेकिन उसे मन पर हावी नहीं होने देना है। इसे स्थितप्रज्ञता की अवस्था कहते हैं। इस अवस्था को प्राप्त करना ही योग का ध्येय है।

**(४) जीवन शैली में परिवर्तन :** औद्योगिकरण, शहरीकरण और भौतिक साधनों के कारण लोगों के जीवन में बहुत बड़ा परिवर्तन आया है। वाहन, टीवी, कंप्यूटर, मोबाइल और इंटरनेट के कारण लोगों की खाने-पीने, चलने-फिरने और सोने की आदतें बदल गई हैं। इसका मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

मनुष्य ने पैसे को अपना परमेश्वर बना दिया है और खुद उसका दास बन गया है। सुबह से लेकर रात तक मनुष्य पैसे के पीछे अंधी दौड़ लगाता रहता है और अपनों को पीछे छोड़ता जाता है। इतना ही नहीं संबंधों के मायने भी भूल गया है। मनुष्य खुद नहीं जानता कि वह कहाँ जा रहा है? किस दिशा की ओर जा रहा है? किसे पाने के लिए जा रहा है? जब बात समझ में आती है तब बहुत देर हो चुकी होती है। ऐसी भागदौड़ भरी जिंदगी ही मानसिक तनाव का कारण है। मनुष्य को इस प्रकार की जीवन शैली में परिवर्तन लाना ही होगा। सूर्योदय से पहले उठ जाना, प्रकृति का सान्निध्य प्राप्त करना, संगीत सुनना, शुद्ध हवा में टहलने के लिए जाना, आसान और प्राणायाम के लिए थोड़ा वक्त निकालना, दोपहर को समय पर खाना खा लेना, रात को सोने से दो घंटे पहले हल्का भोजन लेना, रात का भोजन करने के बाद थोड़ा चलना, देर रात तक न जागना, इलेक्ट्रॉनिक साधनों का कम उपयोग करना, परिवार के लिए थोड़ा वक्त निकालना, हास्य की कुछ किताबें पढ़ना, छुट्टियों के दौरान गांवों की मुलाकात लेकर प्राकृतिक वातावरण में रहना, अपेक्षाएं कम रखना, कम वस्तुओं से जीवन चलाना सिखना, भारतीय संस्कृति के जीवन मूल्यों को अपनाकर चलना और पाश्चात्य संस्कृति का अंधानुकरण न करना इत्यादि आदतें डालनी होंगी।

**(५) विधायक दृष्टिकोण :** मानसिक तनाव से मुक्त होने के लिए व्यक्ति को विधायक दृष्टिकोण अपनाना होगा। विधायक दृष्टिकोण का मतलब है नापसंद और मुश्किल परिस्थितियों को विधायक दृष्टिकोण से देखना। एक कहावत भी है- ‘जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि।’ इसका अर्थ यह है कि व्यक्ति जैसा सोचेगा उसे अपने आसपास का जगत वैसा ही दिखेगा। इसलिए जीवन में घटित होने वाली निषेधात्मक घटनाओं का भी विधायक दृष्टिकोण से मूल्यांकन करना चाहिए। विधायक दृष्टिकोण का मतलब है सकारात्मक दृष्टिकोण। इस दृष्टिकोण से व्यक्ति तनाव से मुक्त होगा, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार आएगा, डिप्रेशन से मुक्ति मिलेगी,

रक्त का उचित गति से परिभ्रमण होगा, रोगप्रतिकारक क्षमता में वृद्धि होगी और जीवन में आने वाली विपरीत परिस्थितियों के सामने व्यक्ति आसानी से लड़ सकेगा। इसलिए तनाव से भरी हुई परिस्थिति में भी हंसने की आदत डालनी चाहिए, क्योंकि हंसी अनेक रोगों की रामबाण औषधि है।

**(६) संगीत :** तनाव से मुक्ति दिलाने में एवं मूड को फ्रेश करने में संगीत की अहम भूमिका है। संगीत मन का आहार है। प्रकृति के कण-कण में संगीत है। कोयल की कुहू-कुहू और पपीहे की पीहू-पीहू की आवाज कुदरत के संगीत का अद्भुत नजारा है। पंछियों का मधुर कलरव, पेड़ के पत्तों की मर्मर ध्वनि, बहती हुई नदी की कलकल ध्वनि, मंद समीर की सर सर सर ध्वनि और टिप-टिप बरसता पानी संगीत का ही रूप है। प्रकृति के इस संगीत का रसास्वाद करने से दिमाग के तरंगों में परिवर्तन होता है और इससे तनाव से मुक्ति मिलती है। इतना ही नहीं वाद्य यंत्रों का संगीत भी व्यक्ति के ऊपर उतना ही असर करता है। संगीत के कारण व्यक्ति की विचारधारा सकारात्मक और विधायक बनती है और मानसिक शांति का एहसास होता है। संगीत सुनने से व्यक्ति की सृजनात्मकता और रोग प्रतिरोधक शक्ति में भी वृद्धि होती है। आज तो कैंसर, डिप्रेशन और अनिद्रा जैसे रोगों में संगीतोपचार पद्धति बड़ी ही कारगर साबित होती दिखाई देती है।

**(७) स्थितप्रज्ञता :** सम-विषम किसी भी परिस्थिति को अपने ऊपर हावी न होने देना और मन पर नियंत्रण बनाए रखना अर्थात् स्थितप्रज्ञता। सुख और दुःख का चक्र जीवन में चलता ही रहता है। सुख आने पर इतने खुश न हो जाएं कि उसे पचा न सके और दुःख आने पर इतने दुःखी न हो जाएं कि जीना ही दुश्वार हो जाए। दोनों परिस्थितियों में ‘स्व’ पर नियंत्रण रखे और मन को विचलित न होने दें। प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में स्थितप्रज्ञता प्राप्त करनी चाहिए। तनाव कभी भी नजदिक आने की हीमत नहीं करेगा और कोसों दूर भागेगा।

**(८) योग निद्रा :** भागदौड़ भरी जिंदगी में जिन लोगों के पास समय का अभाव है उन लोगों को तनाव से मुक्ति पाने के लिए रात को सोते समय योग निद्रा का अभ्यास करना चाहिए। आधे से पौने घंटे तक योग निद्रा का अभ्यास करने से मन एकदम शांत हो जाता है, दिन भर की थकान दूर हो जाती है, शरीर एकदम रिलैक्स हो जाता है और चैन की नींद आ जाती है।

**(९) शिथिलीकरण की प्रयुक्तियाँ :** आधुनिक जीवन शैली के कारण और व्यक्ति के निरंतर तनाव में रहने के कारण शरीर के स्नायु, ग्रंथियाँ, शारीरिक तंत्र और मनोवैज्ञानिक तंत्र को बड़ा नुकसान पहुंचता है। इस नुकसान से बचने के लिए व्यक्ति को शिथिलीकरण करना सीखना चाहिए। शिथिलीकरण की शुरुआत श्वासोच्छ्वास पर ध्यान देने से हो सकती है। इसके लिए श्वासन की भारतीय पद्धति का उपयोग किया जा सकता है। इसके परिणामस्वरूप शरीर के स्नायु, शारीरिक तंत्र, विचार और मन को शांति मिलती है और ताजगी का अनुभव होता है। मन में नकारात्मक विचार कम होते हैं और मन परमानंद का अनुभव करता है।

## गणेशजी की रोचक लघुकथाएँ



**डॉ. शारदा मेहता**

स्वतंत्र लेखन  
ऋषिनगर विस्तार,  
उज्जैन (म.प्र.)

**गणेश पूजन में दूर्वा :** पौराणिक धार्मिक ग्रन्थों के अनुसार गणेशजी को दूर्वा अवश्य चढ़ाना चाहिए। अनलासुर नामक एक राक्षस था। वह देखने में भयानक लगता था। वह साधु संतों को जीवित अवस्था में ही निगल जाता था। सभी बड़े दुःखी और अशान्त थे। चारों ओर हाहाकार मचा हुआ था। सभी सन्तजनों ने गणेशजी से प्रार्थना की कि वे इस दानव से मुक्ति प्रदान करें और उनकी रक्षा करें। गणेशजी ने सन्तों की प्रार्थना सुनी और वे अनलासुर राक्षस के पास गए। उन्होंने राक्षस को निकल लिया। ऐसा करने से गणेशजी के पेट में जलन होने लगी। गणेशजी बड़े परेशान हो गए। कश्यप ऋषि ने उन्हें हरी दूर्वा की इक्कीस और ग्यारह गाँठ चढ़ाई। इस प्रकार गणेशजी के पेट की जलन का शमन हो गया। तभी से गणेशजी को दूर्वा चढ़ाने की परम्परा चली आ रही है। कुछ धार्मिक ग्रन्थों में गणेशजी को दूर्वा की माला पहनाने का वर्णन भी प्राप्त होता है। दूर्वा एक सर्वसुलभ घास होती है जो बारीक होती है। इसकी तीन या पाँच की संख्या में इक्कीस या ग्यारह गाँठें बनाई जाती हैं। पवित्र स्थानों की दूर्वा का ही पूजन में उपयोग किया जाना चाहिए। भक्त अपने सामर्थ्य के अनुसार ही हरी या सफेद दूर्वा का उपयोग कर सकते हैं। गणेश चतुर्थी, बुधवार या अन्य कोई भी पूजन विधान हो भक्तजन सर्वप्रथम गणेशजी का ही पूजन करने की व्यवस्था करते हैं।





**तुलसी और गणेश पूजन :** भगवान के पूजन में तुलसी दल का विशेष महत्व है। श्रीकृष्ण, श्रीविष्णु तथा श्रीराम का पूजन करते समय तुलसी चढ़ाई जाती है। किन्तु गणेशजी के पूजन में तुलसी चढ़ाना वर्जित है। पौराणिक ग्रन्थों में इस सम्बन्ध में विशेष उल्लेख प्राप्त होता है। ग्रन्थों के आधार पर ऐसी कथा है कि एक बार तुलसी (वृन्दा) नदी के किनारे घूम रही थी। उसे वहाँ ध्यान मग्न गणेशजी दिखे। वे एक सुन्दर सिंहासन पर विराजमान थे और उन्होंने चन्दन का लेप अपने सम्पूर्ण शरीर पर लगा रखा था। तुलसी उनके समीप गई और अपने सौन्दर्य से उन्हें रिझाने लगी। उसने गणेशजी के सामने विवाह का प्रस्ताव भी रखा। गणेशजी ने उसके प्रस्ताव को स्वीकार नहीं किया जिससे वह क्रोधित हो गई और उसने गणेशजी को शाप दिया कि तुम्हारे दो विवाह होंगे। इस शाप से गणेशजी क्रोधित हो गए और उन्होंने तुलसी को शाप दिया कि तुम्हारा विवाह शंखचूड़ राक्षस से ही होगा और तुम पौधे के रूप में घर के बाहर ही रहोगी। पति की मृत्यु के बाद श्री विष्णु ने तुलसी को राधा की तरह स्थान दिया और कहा कि मेरे हृदय में तुम हमेशा निवास करोगी।

**गणेशजी को मोदक की प्राप्ति :** एक बार देवगण गजानन तथा षडानन के दर्शनार्थ आए। दोनों बालकों के दर्शन से वे अत्यधिक प्रसन्न हुए। देवताओं ने एक दिव्य मोदक माता पार्वती को दिया। मोदक देखकर दोनों बालक उस मोदक को खाने के लिए माँगने लगे। माता पार्वती ने उन दोनों बालकों को उस मोदक की विशेषता सुनाई। मोदक की गंध से अमरत्व की प्राप्ति होती है। जो इस मोदक को खाता है उसे दिव्य गुणों की प्राप्ति होती है। वह सभी शास्त्रों का ज्ञाता, विद्वान, प्रवीण लेखक, चित्रकार तथा सभी विषयों में पारंगत हो जाता है। माता पार्वती ने दोनों बालकों से कहा कि तुम दोनों में से जो भी धर्माचरण के द्वारा अपनी श्रेष्ठता सिद्ध कर देगा, वही इस मोदक को प्राप्त करने का अधिकारी होगा। तुम्हारे पिता शंकरजी की भी यही इच्छा है।

माता की आज्ञा सुनकर कार्तिकेय अपने वाहन मयूर पर सवार होकर तीर्थों की यात्रा पर चल दिए और सम्पूर्ण तीर्थों में स्नान कर वापस आ गए। गणेशजी भी अपने वाहन मूषक पर सवार होकर निकले और उन्होंने अपने माता-पिता की सात परिक्रमा की और उनके सम्मुख करबद्ध खड़े हो गए। उन्होंने उस दिव्य मोदक को प्राप्त करने का अपने आपको अधिकारी सिद्ध कर दिया। माता-पिता का सभी तीर्थों से सर्वोपरि स्थान है। संयम, नियम, अनुष्ठान, तीर्थस्थान, व्रत, उपवास, योग, ध्यान सभी माता-पिता के सम्मान के सामने नगण्य है। माता-पिता की सेवा भक्ति सर्वोपरि है। पार्वती माता ने कहा कि गणेश यज्ञ, विवाह, उपनयन आदि सभी धार्मिक अनुष्ठान में सर्वोपरि है और प्रथम पूज्य है। शिव और शिवा ने कहा कि यह अमृतमय मोदक हम गणेश को देते हैं। तभी से मोदक गणेशजी को सर्वप्रिय हुआ यह गणेशजी की कुशाग्र बुद्धि का प्रतिफल है।

गणेशजी ने सर्वदा अपने माता-पिता का सम्मान किया। उन्हें समस्त पुण्य कार्य, तीर्थाटन, व्रत, उपवास, यज्ञ आदि सभी में सर्वोपरि माना। माता-पिता इन सभी से बढ़कर हैं। विवाह की प्रतिस्पर्धा में भी कार्तिकेय मयूर वाहन पर भू मण्डल की परिक्रमा करने चल दिए थे और गणेशजी ने माता-पिता की परिक्रमा की और सर्वप्रथम उनके सम्मुख खड़े हो गए। उन्होंने यह प्रतिस्पर्धा अपनी त्वरित बुद्धि से जीत ली और उनका विवाह सिद्धी और वृद्धि के साथ संपन्न हुआ। कार्तिकेय को ब्रह्मचारी रहना पड़ा। अपने भक्तों के सम्मुख गणेशजी ने यह सिद्ध किया कि माता-पिता के पावन अंगों में समस्त देवता निवास करते हैं। सभी तीर्थों का निवास स्थान माता-पिता ही हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ - पद्मपुराण और स्कंद पुराण

### शुभ मुहूर्त के लिए चौघड़िया देखकर कार्य करें।

दिन का चौघड़िया		प्रातः 6 से सायं 6 बजे तक					चौघड़िया	रात का चौघड़िया					सायं 6 से प्रातः 6 बजे तक				
रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	समय	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि			
उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	6 से 7.30 तक	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ			
चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	7.30 से 9 तक	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग			
लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	9 से 10.30 तक	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ			
अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	10.30 से 12 तक	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत			
काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	12 से 1.30 तक	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर			
शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	1.30 से 3 तक	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग			
रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	3 से 4.30 तक	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल			
उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	4.30 से 6 तक	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ			

शुभ मुहूर्त : अमृत, शुभ, लाभ, चर हैं।

अशुभ मुहूर्त : उद्वेग, काल, रोग हैं।



## विज्ञान कथा साहित्य में पर्यावरण चेतना



-मोरे औदुंबर बबनराव

शोधार्थी - हिंदी विभाग  
सुंदरराव सोलंके महाविद्यालय  
बीड, महाराष्ट्र

पर्यावरण यह प्रत्येक जीव के साथ जुड़ा हुआ है। यह हमारे चारों तरफ व्याप्त होता है। पर्यावरण हमारे जीवन का मूल आधार है। यह हमें सास लेने के लिए हवा, पीने के लिए जल, रहने के लिए भूमि प्रदान करता है। लेकिन मानव प्राकृतिक पर्यावरण में अपने स्वार्थ के लिए परिवर्तन करता है। उसमें मानवीय पर्यावरण का निर्माण किया है। इसका परिणाम जल, वायु और मृदा की स्वच्छता में गिरावट दर्ज की जा रही है। बढ़ते ग्लोबल वार्मिंग से संपूर्ण मानव जाति खतरे में दिखाई दे रही है।

भूमंडलीकरण, उदारीकरण के चलते पर्यावरणीय असंतुलन सबसे ज्यादा बढ़ गया है इस संदर्भ में वी.एन. जन्मेजय लिखते हैं कि 'आधुनिक भौतिकवादी संस्कृति और सभ्यता के विकास ने देश की संपदा में वृद्धि की है। औद्योगिकरण, नगरीकरण, यांत्रिकी प्रगति के साथ विशालकाय मिल, फ़ैक्ट्री, कारखाने स्थापित किए हैं। ऋषि में विज्ञान का प्रवेश हुआ वैज्ञानिक खेती करने के कार्य में वृद्धि हुई इन सब ने मिलकर प्रकृति के पर्यावरण को नष्ट कर दिया।' इसमें संदेह नहीं है कि मनुष्य की बढ़ती भोगवादी प्रवृत्ति ने ही विश्व को इस संकट के करीब लाकर खड़ा कर दिया है।

बढ़ती वैज्ञानिक प्रगति से मानव सुख-सुविधा के इतने आदी होते जा रहे हैं कि उन्हें इस बात का अंदाजा ही नहीं है कि इससे पर्यावरण पर क्या प्रभाव पड़ रहा है। सड़कों के लिए न जाने कितने पेड़ काट दिए जा रहे हैं। इतना ही नहीं एयरकंडीशनरों, फ्रिज और गाड़ियों के धुओं निकलने वाली गैसों से न केवल वायुमंडल दूषित हो रहा है बल्कि ओजोन परत



पर भी इसका असर पड़ रहा है। इस संदर्भ में विज्ञान कथाकार देवेंद्र मेवाड़ी कहते हैं कि 'प्रगति की भी एक सीमा होती है महोदय प्रगति के साथ-साथ विवेक भी उतना ही आवश्यक होता है।' बढ़ती औद्योगिक प्रगति के साथ ही मानव जीवन में विज्ञान की भूमिका बढ़ गई है वर्तमान जीवन पर इसकी छाप अंकित है। यह भी सत्य है कि विज्ञान और प्रौद्योगिकी चलते मानव की क्रियाकलाप, व्यवहार और आपसी संबंध में परिवर्तन दिखाई देते हैं इसी परिवर्तन की देन है विज्ञानकथा इस के संदर्भ में देवेंद्र मेवाड़ी का कहना है कि 'विज्ञानकथा साहित्य की वह विधा है जिसके माध्यम से लेखक मानव जीवन पर वैज्ञानिक खोजों, तकनीकी प्रगति, भावी घटनाओं और सामाजिक परिवर्तन के संभावित प्रभाव को दर्शाता है। यह भविष्य में झाकता है और अपनी लेखनी से भविष्य की तस्वीर खींचता है। अपनी कल्पना और वैज्ञानिक तत्वों के ताने-बाने से संभावनाओं का संसार बोलता है कैसी होगी कल की दुनिया? मानव का भविष्य क्या है? विज्ञान और प्रौद्योगिकी का विकास कल मनुष्य को क्या देगा? क्या मानव सुदूर अंतरिक्ष के ग्रह नक्षत्र में जा बसेगा? या जनसंख्या विस्फोट से वह आकाल और भुखमरी में निरीह होकर अपना ही सर्वनाश होते देखेगा? क्या वह मशीनों, रोबोटों और कंप्यूटरों के हाथों खेलूंगा? या धरती के गर्भ अथवा सागरों के पेंदी में रहने लगेगा? या अपने ही आविष्कारों से विध्वंस करके अपने ही सभ्यता को नेस्तनाबूद कर इसके अवशेषों पर अपनी नई दुनिया बसाएगा? क्या मादा भ्रूण को नष्ट करते-करते कल केवल पुरुषों का समाज रह जाएगा? कैसी होंगी कल की दुनिया?' भूमंडलीकरण के कुचक्र में फंसकर विकसित एवं विकसनशील देश अपने यहां के प्राकृतिक संसाधनों का भरपूर दोहन करना शुरू किया जिसके परिणाम स्वरूप इन देशों के सामने पारिस्थितिकी संकट की गंभीर समस्या निर्माण हो गए हैं। विज्ञानकथा साहित्य में पर्यावरणीय संकट को इस समय सबके सामने लाने की कोशिश की जा रही है। स्वच्छ हवा, साफ पानी मानव की बुनियादी जरूरत है, लेकिन यह आम आदमी को यह भी नसीब नहीं हो रही है। जल समस्या इतनी बिकट होती जा रही है कि आंकड़ों के अनुसार 40: जनसंख्या के पास कम से कम स्वच्छता वाला पर्याप्त पेयजल उपलब्ध नहीं है। जल संकट की प्रमुख वजह जंगलों का निरंतर कटते चले जाना परिणाम स्वरूप पेड़ पौधों में भी कमी आई है। इस संदर्भ में देवेंद्र मेवाड़ी की विज्ञान कथा 'दिल्ली मेरी दिल्ली' इस समस्या को केंद्र रखती है। 'लेकिन अब ना है डंप है और न मोटरपंप क्योंकि जमीन के भीतर पानी इतना नीचे पहुंच चुका है कि उसे पंपो से निकालना संभव ही नहीं रहा। इसीलिए अब ना कहीं सुख पलाश दहकते हैं, ना गुलमोहर फुलते हैं, न नीम और पीपल की पत्तियां सरसराती हैं।' जिस तरह हम प्रकृति के साथ खिलवाड़ कर रहे उसे देखकर लगता है कि वह दिन दूर नहीं जब समस्त मानवता असमय ही इतिहास बन जाएगी। इस विकास के मोह में हम इतने अंधे हो जा रहे हैं कि हम हमारे आने वाली पीढ़ी की हमें कोई चिंता ही नहीं है। जिस प्रगति से हम जंगल साफ कर रहे उसी प्रगति से पर्यावरण और हमारा आने वाला भविष्य हम खतरे में डाल रहे हैं। पृथ्वी पर घटते जा रहे जंगलों के कारण विश्व भर में जलवायु समस्या का उग्र रूप हमारे सामने आ रहा है। बढ़ती जलवायु समस्या से निर्मित

ग्रीनहाउस गैस, भूमि के उपयोग में परिवर्तन, वर्षा के मौसम में बदलाव, समुद्र जल में वृद्धि, वन्यजीव प्रजाति का नुकसान, रोगों का प्रसार और आर्थिक नुकसान, जंगलों में आग ऐसी बहुत सारी समस्या मानव समाज के सामने दिखाई दे रही है। वह दिन दूर नहीं जब सब लोग इतिहास बन जाएंगे इस इसके बारे में 'अतीत में एकदिन' इस विज्ञान कथा में हमारी आंखें खोल देने वाला सच सामने आता है। सब इतिहास बन गया है प्रोफेसर पिछले पांच सौ वर्षों से ना जाने कितने नासमझ लोगों ने कितने पेड़ पौधों को काट डाला। एक-एक पेड़ के साथ उसकी आगे आने वाली पीढ़ियां खत्म हो गई। परिणाम आपके सामने हैं प्रोफेसर हमें यह कभी भूलना नहीं चाहिए कि एक पेड़ सिर्फ पेड़ नहीं होता वह भविष्य का एक पूरा जंगल होता है आज हम इसी भविष्य को खत्म करते जा रहे हैं। मानवीय जीवन प्रकृति के अस्तित्व पर टिका हुआ है। प्रकृति का संरक्षण मानवीय प्रयासों पर टिका हुआ है। वैज्ञानिकों ने प्रकृति और मानव के बीच संतुलन को समझने के लिए अनेक अनुसंधान किये हैं। जब तक मानवीय गतिविधियां प्रकृति साथ संतुलन बनाए रखेंगी, मानवीय जीवन उतना ही सुरक्षित रहेगा। इनी पर्यावरणीय मुद्दों को विज्ञानकथा साहित्य की माध्यम से समाज के सामने लाया गया है। साथ ही विकास के अन्य मॉडलों की खोज करनी होगी तभी मानव का अस्तित्व कायम रह सकेगा।

