



कंपास

सही दिशा की ओर...

सही दिशा की ओर...



बालचन्द्रा

B.Sc., LL.B., F.C.S.

कंपास

सही दिशा की ओर...

“आज के बालक कल के नागरिक...
भारत के भाग्य विधाता भविष्य निर्माता...
कल के अग्रदूतों के लिए
यह कंपास समर्पित है”।

मूल लेखक

बालचंद्रा

अनुवादक

डॉ. चुंदूरी कामेश्वरी
सु. श्री. कै. राजकुमारी

TGRS(G) हसनपर्ति

सु. श्री. आकारपु नर्मदा
(TGRS & JC) (B) बंडारुपल्ली



अभ्या फाउंडेशन
हैदराबाद, तेलंगाना राज्य

Compass

Finding the Right Direction...

Author: **Balachandra**

Translators: **Dr. C. Kameswari**
Mrs. K. Rajakumari
Mrs. A. Narmada

Copy Right © **Balachandra**

*All rights reserved. No part of this work may be reproduced in
any form without written permission of the publisher*

First Edition : **January, 2025**

Copies : **5000**

Price : **Priceless**

Illustrations & Cover Design

Mohd. Khurram Uddin Zeeshan
Chepuri Ramesh

Conversion & Layout Design

R. Bhagya Laxmi

+91 9542247373

Published by:

abhaya FOUNDATION

502, Vipanchi Residency,

Lane Beside Paradise Take Away,

Masab Tank, Hyderabad - 500 028. Telangana

abhayafoundation@yahoo.com | abhaya@abhayafoundation.org

Mobile: 99592202450 | What's App: 8143707803

www.abhayafoundation.org | www.abhayahome.org

fb: abhayafoundationHyd | fb Page: abhaya Foundation- Home of Happiness

Twitter: abhayaheart | Youtube: abhayaheart

Printed at:

Dolphin Graphics

IDA, Uppal, Hyderabad - 500039, TS

dolphingraphicsads@gmail.com

Ph: 8106988009

श्रीमते नारायणाय नमः

श्रीमते रामानुजाय नमः

मङ्गलाशासन

स्वयं सुयोग्य बनकर समाज को भी योग्यता प्रदान कर सन्मार्ग में चलाना और क्रियाशील रखना एक भाग्य विशेष का फल माना जाता है। केवल अपने लाभ के लिए सोचने वाले दुनिया में बहुत लोग मिलते हैं। परन्तु अपने स्वार्थ को ताक पर रखकर अन्य प्राणियों के उपकार के लिए अपने परिश्रम एवं धन का सदुपयोग करने वाले सज्जन विरले ही मिलते हैं। ऐसे परोपकार के लिए अपने को न्यौछावर करने वाले उदार लोग सब के लिए पूज्यनीय होते हैं। निस्स्वार्थ रूप से दीन दुःखियों की सेवा करने वाले महा-मनीषियों की कीर्ति भी सब के लिए अनुकरणीय एवं चिरप्रतिष्ठित होती है। नीतिकारों ने कहा है ‘केषां न ते बन्द्याः’ ऐसा सेवा भाव रखने वाले सब के लिए बन्दनीय भी होते हैं।

इसी श्रृंखला में श्रीमान् बालचन्द्राजी एक प्रशंसनीय एवम् अभिनन्दनीय व्यक्ति हैं। जिन्होंने अपने उन्नत लौकिक पद को छोड़कर समाज एवं दीन दुखियों की सेवा के लिए अभया फाउंडेशन की स्थापना की। स्कूल, कॉलेजों में जाकर विद्यार्थियों को शिक्षा देना एवं सडक में जाड़े में पड़े हुए निर्धनों को कम्बल आदि वस्त्र लेजाकर ओढ़ाना, सेवा संस्थाओं में पहुँचकर सब को अच्छी प्रेरणा देना ऐसे सेवा कार्यों को श्रीमान् बालचन्द्राजी श्रद्धा पूर्वक कर रहे हैं। बड़े उत्साह के साथ वे पूरे देश का भ्रमण करके जीवन के मूल्य एवं मान्यता को पहचानने का प्रयास कर रहे हैं। ऐसे अनुभवों को बाँटकर अपने साथ-साथ अन्य लोगों को भी सन्मार्ग पर लाकर क्रियाशील बनाने के लिए श्रीमान् बालचन्द्रा जी ने ‘कंपास’ अर्थात् दिक्षूची नामक एक ग्रन्थ की रचना करके प्रशंसनीय प्रयास किया है। यह ग्रन्थ, अवश्य ही जिज्ञासुओं को सन्मार्ग पर लाने के लिए दिग्दर्शन करेगा यह हमारा विश्वास है।

वर्ष 2022 में जब समतामूर्ति स्फूर्ति केन्द्र का लोकार्पण हुआ था, तब हमारे विकासतरङ्गिणी कार्यकर्ताओं का साथ देकर, मार्गदर्शन करते हुए श्रीमान् बालचन्द्रा जी ने सेवाएँ प्रदान की थीं। आप भविष्य में भी युवकों का साथ देते हुए अपनी सेवाएँ प्रदान करते रहें, इसी प्रकार अपने अमूल्य अनुभवों को भी ग्रन्थ बद्ध करते रहें, यही हमारी कामना है। श्रीमान् बालचन्द्रा जी को हम हृदयपूर्वक अनेकानेक मङ्गलाशासन करते हैं।

जय श्रीमन्नारायण !


चिन्मोय जीयर स्वामी
05-12-2024



सही दिशा की खोज... 'कंपास' के साथ

श्री बालचंद्रा जी अभिवादन!

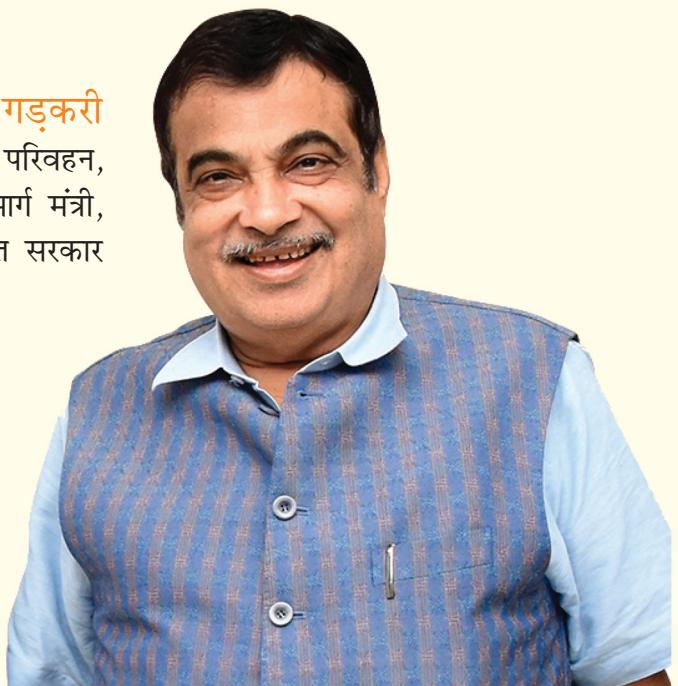
आपने बड़े ही निराले ढंग से 'कंपास' को लिपिबद्ध किया है, उसके लिए हार्दिक बधाई। पुस्तक के पन्नों को उलटते हुए पढ़ने में एक सुखद अनुभव प्राप्त हुआ। आप ने बखूबी अपने विचारों को अनोखी रीति से प्रस्तुत करने का प्रयास किया है। मैं व्यक्तिगत रूप से निम्नलिखित पंक्ति से प्रभावित हूँ; 'युवा पीढ़ी पर अपने अनुभव थोपने के बजाय, यह आवश्यक है कि उनकी भावनात्मक गतिविधियों को अकादमिक और सामाजिक रूप से समझकर उन तक पहुँचना'। आपने युवाओं के व्यक्तिगत पहलुओं का मार्गदर्शन करने का प्रयास किया है, जिसकी आज के समय में बहुत जरूरत है। 'कंपास' पुस्तक में आपने युवाओं की भावनात्मक दुनिया के सर्वांगीण आयामों को प्रस्तुत किया है।

आपने स्मृति, तनाव प्रबंधन, दोस्ती, प्यार, लत, आत्म-अवशोषण, माता-पिता से अपेक्षाएँ, शिक्षा प्रणाली जैसे विषयों पर छोटे-छोटे लेखों के माध्यम से विस्तृत चर्चा की है। मुझे लगता है कि यह पुस्तक न केवल युवाओं के लिए बल्कि हर आयु वर्ग के लिए उपयोगी है, जो जीवन में सही दिशा खोजने की कोशिश कर रहा है। पाठकों को एक बेहतरीन पुस्तक और एक बहुत ही महत्वपूर्ण विचार देने के लिए मैं आपका आभार व्यक्त करता हूँ। मैं आपको तहेदिल से बधाई देता हूँ। भविष्य में आप के स्वस्थ जीवन की कामना करता हूँ।

आपका

नितिन गड़करी

सड़क परिवहन,
राजमार्ग मंत्री,
भारत सरकार



एक सच्ची प्रेरणा

आप बड़े भाग्यशाली हैं कि यह पुस्तक आज आप के हाथों लग गई। यह एक अनुपम उपहार है। इस पुस्तक में व्यक्त लेखक के विचार निराले ढंग से पाठकों के सामने आई हैं जो स्वयं समाज के लिए अमूल्य निधि है।

सुंकु बालचंद्रा से जब पहली बार भेंट हुई तो बातों ही बातों में उन्होंने बताया कि वे किसी उद्देश्य की पूर्ति से इस पुस्तक-रचना के कार्य में लगे हैं, यह सुनकर मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ। भगवान अकारण किसी पर कृपा नहीं करते हैं, यदि करते भी हैं तो उस संकल्प-पूर्ति के लिए ऐसे साधकों की तलाश करते हैं जो निःस्वार्थ भाव से उसे संपन्न कर सकें। उन्होंने विवेकानंद, डॉक्टर कलाम को भी इसी भाँति चुना था।

बालचंद्रा के कार्यों और भविष्य के लिए संचित उनकी परियोजनाओं के बारे में जानकर मुझे लगा कि ये तो दूसरे विवेकानंद तथा कलाम हैं।

उनके जीवन पर एक नजर डालेंगे तो पता चलेगा कि वे विज्ञान के छात्र रहे, न्याय शास्त्र में स्नातक किया, फिर कंपनी सेक्रेटरी का काम करते हुए नौकरी छोड़ दी और अपने साथी मित्रों के लिए तन-मन से सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में कार्य करने को लालायित हो गए। अपनी बचत राशि से वर्ष 2006 में अभया फाउंडेशन की स्थापना की। अभी दो दशक भी पूरे नहीं हुए हैं और अभया फाउंडेशन अपने सामर्थ्य से 16 राज्यों में सेवाएँ प्रदान कर रहा है। शिक्षा, चिकित्सा, आपतकालीन सेवाओं के साथ-साथ युवा कौशलों का विकास तथा रोजगार सृजन पर विशेष ध्यान रखते हुए अब तक हजारों युवाओं के जीवन में बहार ला चुका है। तेलंगाना, आंध्र, कर्नाटक तीनों राज्यों में इनके कौशल शिक्षण केंद्र कार्य कर रहे हैं। अनेक कार्यक्रमों के तहत अब तक 5 लाख से ज्यादा लोग अभया फाउंडेशन से लाभ उठा चुके हैं। यह कोई आम बात नहीं है।

इन सेवा कार्यक्रमों को चलाने के साथ-साथ बालचंद्रा जी ने इस समाज को जागरूक बनाने के लिए और दो महान कार्य संपन्न किये हैं।

पहला है – वर्ष 2019 में उनकी भारत दर्शन यात्रा। धर्म स्थापना के लिए आदिशंकराचार्य जिस पथ पर अग्रसर हुए थे और भारत-भ्रमण किया था उसी पथ का अनुसरण करते हुए बालचंद्रा भी भारत दर्शन के लिए चल पड़े हैं। मुझे यह एक महत प्रयास ही जान पड़ता है। चार देश, 23 राज्य, 106 दिव्य प्रदेशों के साथ-साथ अनेक गाँव, शहर, जंगल, नदियाँ, पर्वत और सागर तटों के दर्शन करते हुए उनके द्वारा की गई यात्रा ने उन्हें हर कदम ईश-कृपा के साथ-साथ यथार्थ भारत के दर्शन करवाये हैं। इसमें कोई संदेह नहीं कि जिस अंतर वाणी की प्रेरणा से वे इस सेवा क्षेत्र में आए हैं, उसमें सफलता पाने में ये यात्राएँ सहायक सिद्ध होंगी। उनके यात्रा-वर्णन पढ़कर, यात्रा का हर पल तन-मन को पुनीत कर

रहा है, उनके कथन में व्यक्त भाव को मैं महसूस कर पा रहा हूँ।

दूसरा कर्तव्य जिसको इन्होंने स्वीकारा है, वह है, प्राप्त प्रेरणा से पुस्तक-लेखन करना और उसके द्वारा सबको दिशा-निर्देश देना। एक सच्चे देशभक्त ने अपने आँखों से पूरे भारतवर्ष को देखा है, देश की युवा पीढ़ी को जागरूक करने के लिए इस पुस्तक को लिखा है, जैसे स्वामी विवेकानंद ने भी भारत को जागरूक बनाने के लिए युवा शक्ति को चुना था।

विवेकानंद के बाद इस देश की युवा को पूरी निष्ठा के साथ जगाने वाले महात्मा गांधी थे। उन्होंने 'यंग इंडिया' 'नवजवान', नाम की एक पत्रिका चलाई, यह शब्द उन्हें प्रिय था। बापू ने सच्चे अर्थों में समस्त जाति का निर्माण किया है।

वर्तमान वैश्वीकरण के इस युग में कलाम ने युवा पीढ़ी की भूमिका को पुनः परिभाषित किया था। विवेकानंद और गांधीजी की तरह उन्होंने भी अपने देशवासियों को विशेष रूप से युवा पीढ़ी को प्रेरित करने के लिए अनेक रचनाएँ लिखीं। विकट परिस्थितियों में पैदा होकर व्यक्ति सफल हो सकता है, महान भी बन सकता है, तथा अपने जीवन को सार्थक बना सकता है, यह सिद्ध करने के लिए कलाम का जीवन एक उत्तम दृष्टांत है।

आज की युवा पीढ़ी वैर नाम की छोटी-सी चिंगारी से भड़कने को तैयार हो जाती हैं। हम निश्चित रूप से कह सकते हैं कि जिस देश की युवा सही राह पर नहीं चल रही है, उस राष्ट्र का कोई भविष्य नहीं हो सकता है। युवा शक्ति को राष्ट्र-निर्माण के लिए जागरूक न बना पाने या राष्ट्र निर्माण में उन्हें भागीदार ना बनाने से बढ़कर देशद्रोह और कुछ नहीं हो सकता। युवा को जागरूक बनाने के अनेक मार्ग हैं, उनमें युवा को प्रेरित करना अहम है। कलामजी के अनुसार:

मानव की सबसे बड़ी जीत उसके अपने जीवन को स्वयं संवारना है। यह जान लेना भी बहुपयोगी होता है कि हमारे साथ रहने वाले लोगों ने अपने जीवन को कैसे संवारा क्योंकि, हम चाहे उनकी तरह महान कार्य करें या ना करें पर उनके अनुभवों को यदि हम अपने जीवन में उतार भी लेते हैं तो वह काफी है।

ये बातें बालचंद्रा के जीवन पर पूरी तरह लागू होती हैं। अपने देश के लिए, अपने लोगों के लिए स्वयं को समर्पित करने का संकल्प न जाने उनके मन में कैसे आया, वे अपने जीवन को सशक्त बनाने के साथ-साथ आसपास के लोगों के जीवन को भी सुदृढ़ बना रहे हैं।

ऐसे व्यक्ति द्वारा रचित इस पुस्तक का हर पन्ना युवा को सशक्त बनाने में उनकी अपार इच्छा, प्रेरणा और दृढ़ संकल्प को व्यक्त करता है। बाजार में हमें ऐसी अनेक पुस्तकें मिल जाएँगी, जिसमें जीवन में सफल होने, बुलंदियों को छूने के लिए आवश्यक बातें बताई जाती हैं। व्यक्तित्व विकास को व्यवसाय के रूप में अपनाने वाले लेखक भी आए दिन पुस्तकें प्रकाशित कर रहे हैं। सुंकु बालचंद्रा एक अकेले ऐसे लेखक हैं जो अपने निजी जीवन तथा

सार्वजनिक जीवन दोनों को समान रूप से जीते हुए युवा पीढ़ी को जागरूक बनाने के लिए अपने जीवन को समाज के लिए समर्पित कर रहे हैं।

इस पुस्तक को पढ़कर मुझे ऐसा लगा मानो यह इस युग में अपने चारों ओर व्याप्त द्वेष, नफरत भरी भाषा का प्रयोग करते लोग, दुर्व्यवहार के छाए काले बादलों को चीरती सूरज की पहली किरण के समान है। इसमें बालचंद्रा ने स्वयं अपने जीवन में घटित अनेक उदाहरणों को व्यक्त करते हुए युवाओं का मार्गदर्शन करने का प्रयास किया है। विवेकानंद, महात्मा गांधी, लाल बहादुर शास्त्री, सरदार पटेल, रवींद्रनाथ ठाकुर, डॉक्टर राधा कृष्णन, स्टीफन विलियम हॉकिंग, थॉमस अल्वा एडिसन जैसे प्रसिद्ध लोगों के साथ-साथ दीपा करमाकर, डॉ.आशुतोष चक्रवर्ती, सिविल सर्विसेस के विजेता जुनैद अहमद, हॉलीवुड अभिनेता रॉबर्ट डाउनी जूनियर, स्वीट्स के पर्याय पुल्ला रेड्डी, सुनीता कृष्णन जैसे लोगों के जीवन से भी कई प्रेरणादायक उदाहरण प्रस्तुत किए हैं। प्रसिद्ध लोग ही मानव के प्रेरणा स्रोत नहीं होते बल्कि प्रकृति और समाज में दिखाई देने वाला कोई भी व्यक्ति या वस्तु प्रेरणा दे सकते हैं, इस बात को सिद्ध करते हुए पी.एस.राव, राम प्रसाद, डॉक्टर साई लता, मृदुला, नरसिंहा जैसे सामान्य लोगों के जीवन से भी उदाहरण दिए गए हैं जिन्होंने अपने अध्यवसाय से समाज में अपने-आप को प्रतिष्ठित किया है। प्रत्येक अध्याय के अंत में दी गई सफलता की कहानियों में मणिपुर की मेरी कॉम, अरुणाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री कलिखो पुल की सफलता की कहानी मेरे मन को छू गई। सुदूर प्रान्तों से दर्ज उनके अनुभवों ने तो मुझे न केवल आश्चर्य में डाल दिया बल्कि मुझे में नई प्रेरणा और उत्साह भी भर दिया।

सफलता का आसान मार्ग नहीं होता है। हमें 63 अध्याय, 63 सूत्रों का पालन करना ही होगा, 63 सीढ़ियाँ चढ़नी ही होंगी। हर सीढ़ी हमें बुलंदियों तक पहुंचाएगी, हर कदम हमें सुदृढ़ बनाएगी।

मेरा पूर्ण विश्वास है कि बालचंद्रा समाज के लिए सच्चे प्रेरणास्रोत हैं, वे एक संन्यासी, एक तपस्वी, एक निष्काम कर्मयोगी हैं, वे हमारे लिए दूसरे विवेकानंद, महात्मा तथा कलाम सिद्ध होंगे। मैं आशा करता हूँ कि भारत माता को इनसे अधिक से अधिक सेवाएँ प्राप्त हों। ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि उनकी प्रेरणा को उजागर करने वाली यह पुस्तक पाठकों को भी उनके मार्ग पर चलने की क्षमता प्रदान करे।

वाडरेवु चिन्वीरभद्रु, IAS

सेवानिवृत्त, पूर्व निदेशक,
आदिवासी कल्याण विभाग,
आंध्र प्रदेश



उनकी तत्परता ... अहो आश्चर्य!!

सभी को शुभकामनाओं सहित.....

कुछ समय पहले की बात है, एक दिन श्री बालचंद्रा जी का फोन आया। उन्होंने अपना परिचय देकर अभया संस्था की सेवाएँ, क्रियाकलापों तथा आगामी “अभयाशोषण” कार्यक्रम के बारे में बताया.....

भगवान की प्रेरणा से उनके द्वारा रचित कंपास पुस्तक का परिचय दिया। मैंने उनकी भाषा और शैली सुनकर पूछा ‘क्या आप रायलसीमा के रहने वाले हैं?’ इस पर उन्होंने अपने बारे में जो कुछ भी बताया उसे सुनकर मुझे उनके बारे में और जानने की इच्छा हुई। बाद में वे हमारे घर आए और मुझे अपना निबंध संग्रह दिखाकर उनमें से कुछ बातें पढ़ कर भी सुनाया। इतनी मूल्यवान पुस्तक क्रय-विक्रय के लिए नहीं थी, अपितु वे इसे छपवाकर आंध्र और तेलंगाना राज्यों में लगभग 25,000 सरकारी पाठशालाओं को निःशुल्क दे रहे थे, उनके इन प्रयासों को देखकर मैं आश्चर्यचकित रह गया। यह सुनकर मुझे बड़ी खुशी हुई कि उनके इस नेक कार्य को संपन्न करने के लिए कई दाताओं ने आगे आकर वित्तीय सहायता प्रदान की। यह मेरा विश्वास है कि इतने महान लोगों के द्वारा बनी यह पुस्तक सच में छात्रों, अध्यापकों और अभिभावकों को उनके जीवन पथ पर अग्रसर करने के लिए कंपास बनेगी।

हम सब आशा करते हैं कि न केवल शैक्षिक विकास के लिए बल्कि राष्ट्रीय विकास के लिए श्री बालचंद्रा जी द्वारा रचित इस पुस्तक का अन्य भाषाओं में भी अनुसृजन किया जाए। प्रार्थना करता हूँ कि उन्हें तथा इस पुस्तक प्रकाशन में सहायक सभी लोगों का कल्याण हो, शुभ फल की प्राप्ति हो.....

कन्नेंटी ब्रह्मानंदम्

तेलुगू सिनेमा कलाकार
हैदराबाद



मेरे, अपने दिल की आवाज ...

सेवा निवृत्त होने के बाद जीवन में आराम ही आराम होगा, अब साहित्य और साहित्यिक गतिविधियों से कोई सरोकार नहीं होगा, ऐसा सोचती रही। केंद्रिय हिंदी संस्थान, बोयनपल्ली से कक्षा अध्यापन के लिए जब निमंत्रण मिला तो असीम खुशी मिली।

33 वर्ष अध्यापन-कार्य करने के बाद घर में खाली रहना भी असह्य जान पड़ रहा था। ज्ञात हुआ कि आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और महाराष्ट्र के अनेक राज्यों से हिंदी अध्यापक नवीकरण पाठ्यक्रम के तहत प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए केंद्रीय हिंदी संस्थान आते हैं। यह जानकर और भी प्रसन्नता हुई कि अब तक विद्यार्थियों के साथ अध्यापन क्रम चल रहा था, अब अध्यापकों के साथ समय बीतेगा। हर माह चलने वाले इन सत्रों में अनेक विषयों में अपनी दक्षता दिखाने का यह सुनहरा मौका था।

ऐसे ही एक शिक्षण कार्यक्रम में मेरा परिचय श्रीमती के. राजकुमारी और श्रीमती ए. नर्मदा से हुई, जिन्होंने मेरा परिचय अभया फाउंडेशन से करवाया और बताया कि उसके संस्थापक श्री बालचंद्रा जी 'कंपास' का अनुवाद करवाना चाहते हैं और उसके लिए हमारा सहयोग चाहते हैं। बालचंद्रा जी अति सामान्य रूप से हमारे घर पधारे और 'कंपास' को हाथ में रखा तो एक अद्भुत अनुभव प्राप्त हुआ। उसका मुख पृष्ठ बड़ा ही आकर्षक लगा। उसके पने पलटकर देखा तो कुछ नया देखने को मिला। विषय की जानकारी प्राप्त करने के लिए कुछ पनों पर नजर दौड़ाई, कुछ विषय निराले लगे। अनुक्रमणिका को पढ़ने पर एक से बढ़कर एक विषय से परिचय पाती गई। जिन छात्रों के साथ मेरा जीवन बीता, समय-समय पर उनकी जिन समस्याओं का समाधान देते हुए उनको प्रेरित करती रही, उनकी निराशा में आशा का दीप जलाती रही, उनकी मानसिकता को बढ़ावा देती रही, वही समस्याएँ पुनः अपने सामने देखने को मिल रही थीं। जिन समस्याओं से विद्यार्थी हर पल गुजरते हैं, समाधान ढूँढ़ नहीं पाते, जिनसे निरुत्साहित हो जाते हैं, पथभ्रष्ट होकर चौराहे पर खड़े हो जाते हैं और किंकर्तव्यविमूढ़ावस्था में तय नहीं कर पाते कि उन्हें आगे क्या करना चाहिए? मेरा यह मानना है कि मनुष्य अनुशासन, अध्यवसाय, प्रेरणा से प्रतिकूल परिस्थितियों में भी सफलता प्राप्त कर सकता है।

बालचंद्रा जी ने विद्यार्थी-जीवन से जुड़ी ऐसी ही 63 समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करने का बखूबी प्रयास किया है। अक्सर हम समस्याएँ तो चिह्नित कर लेते हैं पर उसका समाधान नहीं दे पाते हैं। यहाँ उन्होंने समस्या, समाधान, प्रेरणा मंत्र और निराले उदारहण प्रस्तुत किए हैं। सरल भाषा, सहज शैली में अपने विचारों को पाठकों के समक्ष रखा जिसे पढ़कर हम स्फूर्ति प्राप्त करते हैं। इसमें कोई भी अंश असहज नहीं हैं। इस पुस्तक में व्यक्त अनेक अंश मुझे अपने जीवन के बहुत करीब जान पड़े।

समाज में अध्यापक की भूमिका अहम होती है और वे आदर्श पात्र बनकर विद्यार्थियों के जीवन को प्रभावित करते हैं। उनके जीवन को प्रत्यक्ष-परोक्ष रूप में दिशा-निर्देश देते हुए

सुधारने का प्रयास करते हैं और उनकी सफलता में अपनी खुशी पाते हैं। वर्तमान समय में समाज में एकल परिवारों की संख्या बढ़ गई है, घर में माता-पिता दोनों कार्यरत रहते हैं और दोहरी भूमिकाएँ निभाते हैं, घर और कार्यक्षेत्र की अनेक समस्याओं से मथते रहने के कारण नित्य-प्रति मानसिक, शारीरिक रूप से व्यथित होते जाते हैं और अपनी संतान को सही दिशा-निर्देश नहीं दे पाते हैं।

‘कंपास’ इन सभी के लिए एक कर-दीपक की भाँति है। छात्र, अध्यापक, अभिभावक, इन तीनों के लिए यह एक ऐसी निधि सिद्ध होगी जिसके हाथ में आ जाने से दैनिक समस्याओं के समाधान में सुविधा हो जाएगी। विद्यार्थी जीवन से जुड़ी ऐसी कोई समस्या नहीं है जो बालचंद्रा जी के कलम से अछूती रह गई हो। मुझे बालचंद्रा जी एक सच्चे समाज-सुधारक जान पड़े, जिन्होंने समाज की मुख्य इकाई को सुधारने का लक्ष्य बनाया और अपने अनुभवों के निचोड़ को अत्यंत सुंदर ढंग से पाठकों के सामने रख दिया। मोतियों से सजी थाली हमारे सामने रखी है और हमें उसमें से मोतियों को चुनकर अपने लिए मुक्ताहार बनाना है।

बालचंद्रा जी ने ‘कंपास’ के अनुवाद के लिए मुझे योग समझा, उसके लिए मैं उनकी सदा आभारी रहूँगी। बालचंद्रा जी की वाणी, उनके विचारों, सुझावों, निर्देशों, प्रेरणादायक प्रसंगों का अनुवाद करते समय समझने का प्रयास करने वाली **राजकुमारी** मानती हैं कि इस पुस्तक के सभी अंश किसी भी आयु-वर्ग के लोगों के लिए आजन्म अनुकरणीय हैं। **नर्मदा** कहती हैं कि विश्वभर के छात्रों के लिए यह पुस्तक सच्चा मार्गदर्शक साबित हो सकता है। अनुवाद कार्य में इन दोनों का सहारा अत्याधिक रहा, उसके लिए मैं उनको शुभकामनाएँ देती हूँ और कामना करती हूँ कि भविष्य में भी वे इस तरह के समाजोपयोगी अनुवाद कार्य में संलग्न रहेंगी।

मैं घर-परिजनों के सहकार से कभी उऋण नहीं हो सकती।

आशा है कि यह पुस्तक देश के कोने-कोने में पहुँचेगी और समाज के हर वर्ग के लोग इससे लाभान्वित होंगे।

अस्तु। धन्यवाद।

डॉ. चुंदूरी कामेश्वरी

एसिस्टेंट प्रोफेसर एवं

भाषा विभागाध्यक्षा (सेवानिवृत्त)

भवन्स विवेकानन्द महाविद्यालय,

सैनिकपुरी, सिकंदराबाद, तेलंगाना,

ईमेल: Kameswari-sahitya@gmail.com,

मोबाइल : 9391136608



प्रस्तावना

भगवान की प्रेरणा से पिछले चार दशकों से देश भर में लाखों किलोमीटर की यात्रा कर पा रहा हूँ। कई राज्यों के छात्र-छात्राओं से मिलकर, उनसे बातें करने, उनका हौसला बढ़ाने, उन्हें प्रेरित करने का सौभाग्य प्राप्त हो रहा है। मैं जहाँ कहीं भी जाता हूँ, छात्रों के रहन-सहन, तौर-तरीके देखकर चिंतित होने लगता हूँ। मुख्यतः छात्रों के संस्कार, उनका व्यवहार वे किस तरह की परीक्षाओं का सामना कर रहे हैं, आदि के बारे में सोचकर बेचैन हो जाता हूँ।

इसीलिए मैं जहाँ भी व्याख्यान देने जाता हूँ, हजारों लोगों से बातें करता हूँ, जो बातें जानता हूँ, वह नहीं बोलता, छात्रों से बातें करते हुए, उनकी समस्याएँ क्या है, वे क्यों पढ़ नहीं पा रहे हैं, परीक्षाओं में उनकी असफलता का कारण क्या है, जीवन के प्रति सकारात्मक सोच ना होने से क्या होगा, इस प्रकार की चर्चाएँ करता हूँ, थोड़ी देर उन के साथ रहता हूँ। उन्हीं के मुख से कहलवाता हूँ कि “अरे! इन्हीं कारणों से मैं कामयाब नहीं हो पा रहा हूँ, कम से कम अब मैं इन गलतियों से सीख प्राप्त कर जीवन में आगे बढ़ूँगा,” इस प्रकार उनकी सोच में बदलाव लाने का प्रयास करता रहता हूँ।

उन लोगों ने स्वयं जो कारण बतलाए उनके लिए प्रासांगिक, विस्तृत तथा तार्किक उदाहरण देकर उनका हल बताने का प्रयास करता हूँ, आत्मीय व्यवहार बनाए रखता हूँ और हँसते-हँसते, उनके साथ घुलमिल जाता हूँ, उनके सगे मामा की तरह उनको दिलासा देता हूँ और प्रेरित करता हूँ।

मेरी बातें दिल के करीब होती हैं, इसीलिए सभा कोई भी हो, स्थान कोई भी हो, समय कोई भी हो, जिनसे बात करता हूँ, वे चाहे किसी भी आयु के हों, कैसे भी हों, उनके दिल में मेरी बातें उतर जाती हैं, इसे मैं बखूबी देख पाता हूँ। बिना पैसा खर्च किए, मेरे देश के भविष्य को संवारने का यह अद्भुत मौका मेरे भाषण कला द्वारा संभव हो पाता है, इसके लिए परमात्मा को मैं सदैव आभार प्रकट करता रहूँगा। मुझे इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि सुनने वाले सौ लोग हैं, या हजार, मेरा लक्ष्य सिर्फ छात्रों को प्रेरित करना और उनकी सेवा करना है।

इस उपक्रम में मुझसे विचार-विमर्श करते हुए अनेक लोग-

पुस्तक प्रेमियों ने कहा – “सर! आप जो बातें बता रहे हैं वे न केवल बच्चों के लिए बल्कि बड़ों के लिए भी उपयोगी हैं। यदि आप इन बातों को पुस्तक रूप में उपलब्ध करा सकते हों तो अधिक उपयोगी सिद्ध हो सकेगा”।

अध्यापकों का कहना था – “हम स्वयं अध्यापक हैं, पर हमने अपने जीवन में कभी भी इस प्रकार की बातें नहीं की, उनके बारे में सोचा तक नहीं या चर्चा भी नहीं की, आपके द्वारा बताई जाने वाली बातें छात्रों से भी अधिक हमारे लिए उपयोगी सिद्ध होंगी”।

अभिभावक कहते हैं – “आपकी धारणाएँ, आपकी वेश-भूषा, आकर्षक व्यक्तित्व, चतुराई, वाक् पटुता, भाषण शैली, ये सभी प्रेरणादायक हैं। आप बड़ी स्वाभाविकता से सामाजिक, ऐतिहासिक तथा देशभक्ति से पूर्ण विषयों को, घटनाओं को, बच्चों के सामने प्रकट कर देते हो कि वे उन्हें बड़ी आसानी से समझ लेते हैं। वे इन बातों से प्रेरित हो जाते हैं और जीवन पर्यन्त भूल नहीं पाते हैं।

छात्र-छात्राएँ मानती हैं कि, “सर आपको सुनने के बाद यह एहसास हो रहा है कि मैं ने अब तक अपनी पढ़ाई को ही नहीं बल्कि अपनी जिंदगी में कितना समय व्यर्थ में गंवा दिया है। कम से कम अब मैं अपने माता-पिता की मदद करते हुए, पढ़ाई पर ध्यान दूँगी”।

इस प्रकार की प्रतिक्रिया मिलती रहती है, पर मैंने कभी उनके बारे में सोचा भी नहीं। मैं जो ईश्वरीय कार्य कर रहा हूँ उसे पूरी निष्ठा से करते हुए आगे बढ़ने के अलावा दूसरा कोई विचार मेरे मन में नहीं आता है। कहीं घंटों बात करता रह जाता हूँ, तो कहीं आवाज पर दबाव आ जाने से बोल नहीं पाता हूँ, कहीं सीने में दर्द होने से असहाय हो जाता हूँ। ये सब बढ़ती उम्र के साथ आने वाली कठिनाइयाँ हैं। आगे चलकर देश के लिए मैं क्या कर पाऊँगा पता नहीं, मेरी क्षमता का भी पता नहीं, कितना क्या कर पाऊँगा।

मैंने हैदराबाद के इब्राहिम पटनम में स्थित अभया आनंद निवास को मंच बनाकर, भगवान श्री सत्य साई बाबा जी की दिव्य प्रेरणा से छात्रों के लिए एक उपयोगी पुस्तक लिखने का कृत संकल्प किया। इसके लिए श्री शार्वरी उगादि को शुभ मुहूर्त निकाला। विश्व भर की मानव जाति कोविड 19 (करोना) महामारी की चपेट में एकांत निवास करने को बाध्य थे। मैंने 68 दिनों की स्थिति का सदुपयोग किया और समाज कल्याण के उद्देश्य से पुस्तक रचना प्रारंभ किया। सुना था कि पूर्व में नेताओं को बंदी बनाकर, कारगार में रखा जाता था, उस समय वे अच्छी-अच्छी पुस्तकें पढ़ते-लिखते हुए अपना समय बिताते थे। मैंने भी इसी तरह अपने समय का उपयोग किया।

‘कंपास’ के माध्यम से मैं छात्र, अभिभावक, अध्यापक एवं शिक्षाविदों द्वारा व्यक्त समस्याएँ, शंकाएँ, दुःख, कठिनाइयाँ तथा मुद्दों का उत्तर देने का प्रयास कर रहा हूँ। मुझे ऐसा लगता है कि यह पुस्तक अनेक समस्याओं का सोदाहरण समाधान है।

भविष्य में ये लेख एक-आध छात्रों के लिए उपयोगी सिद्ध हो गए तो मैं अपने जीवन को सार्थक मानूँगा। यह सोचकर मुझे खुशी होती है कि बुद्धापे में यदि मेरे बोलने की क्षमता मंद पड़ जाए, फिर भी मेरी भावनाएँ, मेरे साथी भारतीयों के साथ हैं। मैं चाहे भौतिक रूप से इस संसार में रहूँ या न रहूँ, तब भी इस पुस्तक के द्वारा स्वयं को जीवित ही समझूँगा।

मैं अपने विचारों को अनेक माध्यमों से प्रसारित करने का प्रयास कर रहा हूँ। ये सभी निबंध तेलुगु में अभया समाचार मासिक पत्रिका में धारावाहिक रूप में प्रकाशित हुईं।

समान सोच रखने वाली कुमारी सोमीशेट्टी ललिता लहरी ने इस कार्य में मेरा पूर्ण सहयोग दिया, कुछ निबंध लिखे, जिनमें मैंने कुछ संशोधन किए। इस में कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी, यदि मैं यह कहूँ कि ललिता लहरी भी मेरे साथ-साथ इस पुस्तक की सह रचयिता है।

‘कंपास’ के तेलुगु और अंग्रेजी के सफल प्रकाशन के बाद हिंदी में अनुवाद के लिए जब TREIS की श्रीमती के. राजकुमारी, पी.जी.टी. हिंदी(हसनपर्टि) और श्रीमती ए. नर्मदा, पी.जी.टी. हिंदी(बंडारूपल्ली) स्वयं सामने आईं तो मुझे अपने सपने साकार होते प्रतीत हुए। इस उत्तम कार्य में जब डॉ. चुंदूरी कामेश्वरी ने अपना पूर्ण योगदान देना चाहा तो अत्यंत संतोष का अनुभव हुआ। इन तीनों ही देवियों का उत्साह अनुपम था, जिसके कारण यह पुस्तक निश्चित समय से पहले ही बनकर तैयार हो गई। भगवान की प्रेरणा सच होती है, यज्ञ की भाँति निर्बाध रूप से पुस्तक-रचना चलती रही, यही इसका प्रमाण है।

मेरा विश्वास है कि ये रचनाएँ पाठकों को प्रेरित कर रही हैं और करती रहेंगी। मेरी कामना यह है कि ये निबंध ऑडियो और वीडियो पाठों के रूप में जन-जन तक पहुँचे।

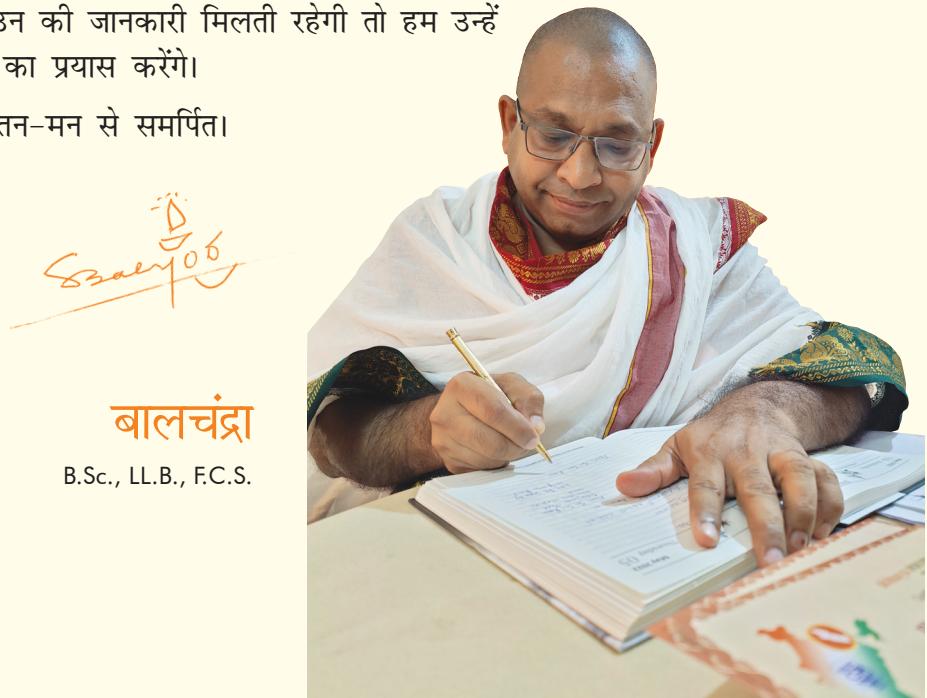
‘कंपास’ को आकर्षक रूप प्रदान करने वाले मित्र देवेल्ल शंकर, मोहम्मद खुर्रम उद्दीन जीशान और चेपूरी रमेश का मैं सदैव ऋणी रहूँगा। पुस्तक-प्रकाशक डॉल्फन ग्रॉफिक्स के मोहम्मद रमजान और श्रीमती भाग्यलक्ष्मी को मेरा धन्यवाद। मेरे साथी मित्रों ने इस पुस्तक-प्रकाशन संबंधी त्रुटियों को सुधारने का प्रयास किया, अभी भी कुछ शेष हैं। उन की जानकारी मिलती रहेगी तो हम उन्हें यथासंभव सुधारने का प्रयास करेंगे।

देश के लिए तन-मन से समर्पित।

S. Balaji
106

बालचंद्रा

B.Sc., LL.B., F.C.S.





विषय सूची

समस्याएँ

1.	याद नहीं रहते	3
2.	पढ़ने में अरुचि	7
3.	समय अभाव	11
4.	सुनते नहीं	15
5.	पढ़ता नहीं	19
6.	भुलक्कड़	23
7.	आर्थिक कठिनाइयाँ	27
8.	अस्वस्थता	30
9.	घबराहट	34
10.	तनाव	38
11.	अस्पष्ट लिखावट	42
12.	बुरी मित्रता	46
13.	प्रेम-कलाप	50
14.	उदासीनता	55
15.	निद्रा-नियंत्रण	57
16.	खेल-कूद	61
17.	स्मार्टफोन	65
18.	गृह-कलह	69
19.	समय-पालन बड़ी समस्या	72
20.	टाल-मटोल	76
21.	एकाग्रता की कमी	80
22.	बुरी आदतें	84
23.	टी.वी./ सिनेमा/ अभिनेता	88
24.	दृढ़संकल्प की कमी	92



25. परीक्षा-भय से तनाव	97
26. असह्य असफलता	99
27. आलस्य	103
28. यौन उत्पीड़न	107
29. उपहास / भेदभाव	111
30. निराशा	115
31. मैं अनाथ	118
32. आड़बर ही रीति	122
33. साथियों का दबाव	126
34. बुरा साहित्य	131

शंकाएँ 135

35. लक्ष्यहीन	137
36. मेरी पसंद कुछ और	141
37. प्रेरणा देने वाला कोई नहीं	144
38. शिक्षा के बिना भी सफलता?	148
39. अच्छा हूँ तो पढ़ाई क्यों?	152
40. पढ़ाई - अनमेल नौकरी	156
41. एक विषय में पीछे	159
42. अंग्रेजी माध्यम	162
43. तुलना करना	166
44. ताउम्र विचार	170
45. लड़कियों के लिए शिक्षा?	172
46. पढ़ने में अरुचि	178



महोदय जी! मैं क्या करूँ 183

47. शिक्षण-अभाव	185
48. अप्रिय स्कूल	189
49. माँगें अपूर्ण करते माता-पिता	193
50. शिक्षकों का अनुचित व्यवहार	197
51. प्रबंधकों का अनुचित व्यवहार	201
52. तकनीकी (प्रौद्योगिकी)	205
53. सोशल मीडिया (सामाजिक माध्यम)	208
54. अनुपयुक्त शिक्षा प्रणाली	211
55. हतोत्साहित करते माता-पिता	217
56. अरुचिकर ऑनलाइन शिक्षा प्रणाली	220

सत्य की खोज 225

57. सर्वत्र प्रतिस्पृष्ठी	227
58. सच्चा मित्र कौन?	230
59. उत्तम मनुष्य	233
60. जीवन का अंतिम लक्ष्य क्या?	239
61. जीवन में कैसे कुछ भी करें हासिल?	243
62. महान् व्यक्ति या अच्छा व्यक्ति?	247
63. कैसे जिएं एक विशिष्ट अद्वितीय जीवन?	251



समस्याएँ



1. याद नहीं रहते



समस्या

मैं खूब पढ़-लिखकर अच्छे अंक प्राप्त करना चाहता हूँ, सफल होना चाहता हूँ। उस दिन का पाठ उसी दिन पढ़ लेता हूँ। समय पर गृहकार्य करता हूँ। पाठशाला में अध्यापकों के बताए पाठ लगन से सुनता हूँ, पर जो भी पढ़ता हूँ वे याद नहीं रहते हैं। उत्तर देने में या लिखने के लिए तत्पर होता हूँ तो याद नहीं आते हैं। स्मरण रखने का कोई मंत्र है तो बताइए?

विस्तार

यह प्रायः हरेक छात्र की समस्या है। अक्सर यह देखने में आता है कि जब अध्यापक कक्षा में प्रश्न करते हैं, या परीक्षा देते समय छात्र अपना सिर खुजलाते रहते हैं, सोचते रहते हैं। ध्यान देने पर पता चलता है कि 100 में से 30% छात्र इस समस्या से जूझ रहे हैं। इसे एक आम समस्या न मानते हुए हमें इसके निदान के बारे में सोचने की आवश्यकता है।

परीक्षा के समय अच्छी स्मृति की आवश्यकता है। एक मेधावी छात्र एक बार पढ़कर विषय को आजीवन स्मरण रख सकता है, पर सभी के साथ ऐसा नहीं होता है, इसका क्या कारण है, तनिक सोच-समझ कर चलेंगे तो उत्तर अवश्य मिलेगा।

आमतौर पर यह देखा गया है कि हरेक प्राणी में स्मरण शक्ति होती है पर स्मरण रखने की

कंपास

रीति भिन्न-भिन्न होती है। स्वयं से जुड़ी बातों को तो हम आसानी से याद रख लेते हैं, अन्यों से जुड़ी बातों को हम बड़ी जल्दी विस्मृत कर देते हैं। हमारे बड़े-बुजुर्ग इसीलिए कहते हैं कि व्यर्थ, बुरी, बेकार बातों को याद नहीं रखना चाहिए। इस उक्ति में आवश्यक बातों को याद रखने की सलाह भी छिपी है।

यदि निश्चित क्रम से देखा जाए तो, हर मनुष्य को एक से अनेक विषय याद रहते हैं। उदाहरण के तौर पर यदि हमें कोई कविता या दोहा सीखनी हो तो पहले हमें उसका अर्थ समझना होगा। साधारण सी कविता या दोहे में जो पंक्तियाँ होती हैं, वे अपने-आप में स्वतंत्र नहीं होती हैं, इसीलिए उनके सार्थक अर्थ को ग्रहण करते हुए हरेक पंक्ति को पहले एक बार पढ़ना चाहिए, फिर दुबारा उसका अर्थ ग्रहण करते हुए स्मरण करना चाहिए। एक-एक शब्द को पुस्तक में देखते हुए पढ़ना चाहिए, बाद में पुस्तक बंद करके मनन करना चाहिए, जो शब्द छूट गए हों, उन्हें मात्र देखते हुए पढ़ना चाहिए, फिर सम्पूर्ण पंक्ति को जोड़कर बार-बार स्मरण करना चाहिए। इस तरह पूरी कविता याद हो जाएगी। किसी भी विषय को स्मरण करने के लिए हम इस पद्धति को अपना सकते हैं। कुछ निर्बंधात्मक उत्तर होते हैं, उन्हें याद करने के लिए एक-एक अनुच्छेद लेते हुए, उसे चार-पाँच वाक्यों में बाँटकर, पढ़ना और सीखना चाहिए। पुस्तक आधी बंद करके पढ़ने या बीच-बीच में देखकर पढ़ने से उत्तर ठीक से याद नहीं होते हैं। जब पढ़ रहे हों तो पुस्तक देखते हुए पढ़। यही फोटोग्राफिक मेमोरी कहलाती है।

उदाहरण के लिए, दो वाक्य लेते हैं – राम वन गया और मारीच नामक राक्षस को मार डाला। मनन करते समय यदि हमें राक्षस का नाम याद

नहीं आता है तो मात्र उस राक्षस के नाम को दो-तीन बार पढ़ना चाहिए। इसी तरह निर्बंधात्मक प्रश्नों के महत्वपूर्ण बिंदुओं पर ध्यान देते हुए समस्त निर्बंध को याद किया जा सकता है।

हम पढ़ने-दोहराने की रीति का भी अनुसरण कर सकते हैं। पहले ध्यान से पढ़कर, बाद में बिना गलतियों के अर्थ समझते हुए पढ़ सकते हैं, तत्पश्चात् दोहरा सकते हैं। विषय चाहे जितना भी बड़ा हो, उसे छोटे-छोटे भागों में विभक्त कर पढ़ने से, सीखना आसान हो जाएगा। पूरे निर्बंध को एक साथ पढ़ लेने से वह आसानी से याद हो जाएगा।

एक बार पाठ लिख लेना, दस बार पढ़ने की तुलना में लाभप्रद होता है। लिखने का मतलब यह नहीं कि नकल करते हुए, देखते हुए लिखें। मन लगाकर ध्यान देते हुए लिखिए। यदि राम शब्द लिखना है तो लिखने से पहले इसे दो-तीन बार मन लगाकर पढ़ना चाहिए, फिर उसका मनन करते हुए लिख लेना चाहिए। यदि कोई बड़ा शब्द हमें याद नहीं हो रहा है तो चार-पाँच बार पढ़कर, मनन कर फिर लिखना चाहिए। इससे वह आसानी से याद हो जाता है। कोई चीज हमें यूँ ही प्राप्त नहीं होती है, उसके अनुरूप प्रयास भी करना होता है, तभी वह हासिल होता है, उसका मूल्य ज्ञात होता है।

मेरे बचपन का एक दोस्त पढ़ाई में बहुत अच्छा था परंतु वह इंटरमीडिएट में अनुत्तीर्ण हो गया। उसके पिता ने उसे डाँटा नहीं, परिवार में तुम अकेले ही ऐसे हुए जो फैल हुए, जैसी बातें कहकर उसे ग्लानि महसूस नहीं होने दी, बल्कि उसे यह कहकर प्रोत्साहित किया कि हाथ की पाँचों ऊँगलियाँ बराबर नहीं होती हैं, प्रयास करने पर अवश्य उत्तीर्ण हो जाओगे।



उसने अगली बार अच्छी मेहनत की और अच्छे अंकों से उत्तीर्ण हो गया।

अभिभावकों को एक बात याद रखनी चाहिए कि अगर उनके बच्चे मेडिसिन, इंजीनियरिंग या किसी भी परिक्षा में उत्तीर्ण नहीं हो पाते हैं, कहीं भी उनको प्रवेश नहीं मिल पाता है तो उन्हें बेकार या कम नहीं आँकना चाहिए। अपनी-अपनी बुद्धिमत्ता के अनुरूप उन्हें कहीं न कहीं प्रवेश मिल ही जाता है। ऐसे कोर्सों में उन्हें भर्ती करवाइए जिससे उनका विश्वास बढ़ेगा और उनका स्तर ऊँचा होगा। जीवन में मात्र अंक ही पर्याप्त नहीं हैं। मानसिक रूप से उन्हें परेशान मत होने दीजिए। शुरू-शुरू में छोटे लक्ष्य निर्धारित कीजिए, फिर अंतिम लक्ष्य तक पहुँचने में उनका साथ दीजिए। यदि वे पच्चीस में से दस अंक ही प्राप्त कर रहे हैं तो इतना प्रोत्साहन दीजिए कि वे अगली बार उससे कुछ अधिक प्राप्त कर पाएँ। धीरे-धीरे वे अपनी चाहानुसार मंजिल तक पहुँचने का प्रयास करेंगे।

एक प्रतिभाशाली छात्र को यदि कविता सीखने में दो मिनट लगते हैं तो औसतन छात्रों को उसे सीखने में बीस से तीस मिनट लग सकते हैं। न सीखने का सवाल ही नहीं उठता, उनका प्रयास वहाँ महत्वपूर्ण है। किसी महान व्यक्ति के पैर छूने या जीभ पर बीजाक्षर लिखवा लेने से शिक्षा प्राप्त नहीं हो जाती है। सतत अभ्यास ही सबसे अच्छी पहल है।

हर किसी को हर बात आजीवन याद नहीं रहती, बस उन्हें याद रखना होता है। सभी की याददाशत समान नहीं होती है। लेकिन स्मरण रखने के लिए कुछ लोग निराले तरीके अपनाते हैं, वही उनकी स्मृति बढ़ाती है।

निर्देश

1. समझते हुए पढ़ो।
2. पढ़ते समय सीखो।
3. विषय संबंधी चर्चाएँ करो।
4. किसी भी विषय को एक कहानी के समान पढ़ो।
5. यदि संभव हो तो कल्पना करो।
6. विषय को संक्षिप्त रूप में लिखो।
7. बिना देखे लिखो, स्वयं संशोधन करो।

प्रेरणा मंत्र

आपको यदि लगता है कि आपकी स्मरण शक्ति अच्छी नहीं है तो यह सोचिए कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है, क्या अच्छा है?

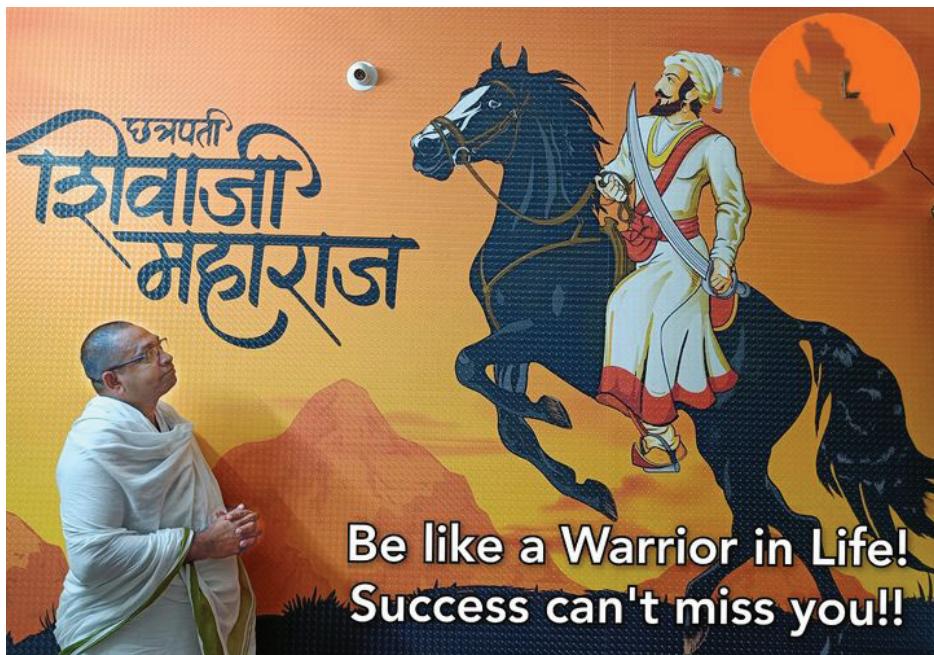
प्रेरणा

एक बार श्री सत्य साई बाबा विद्यालय का एक छात्र बाबा के दर्शन करने गया और मौका मिलते ही उत्सुकतावश पूछा कि स्वामी मैं जो भी पढ़ता हूँ, वह मुझे याद नहीं रहता है। स्वामी जी ने मुस्कुराकर उसे देखा और बिना उत्तर दिए आगे निकल गये। थोड़ी देर बाद उस लड़के के सामने से गुजरते हुए उन्होंने पूछा... आपका जन्मदिन कब है? लड़के ने फौरन जवाब दिया। आप के माता-पिता के नाम क्या है? बिना किसी झिझक के लड़के ने फिर से जवाब दिया। आप किस शहर के रहने वाले हो? लड़के ने विस्मय हो कर अपने शहर का नाम भी बताया। तब स्वामी जी ने मुस्कुराकर कहा... तुमने इन सभी प्रश्नों का जवाब बिना झिझक के दिया... फिर कहते हो कि याद नहीं रहता है? बालक ने कहा स्वामी यह सभी मेरे प्रिय हैं, अपने हैं, उन्हें कैसे भुलाया जा सकता

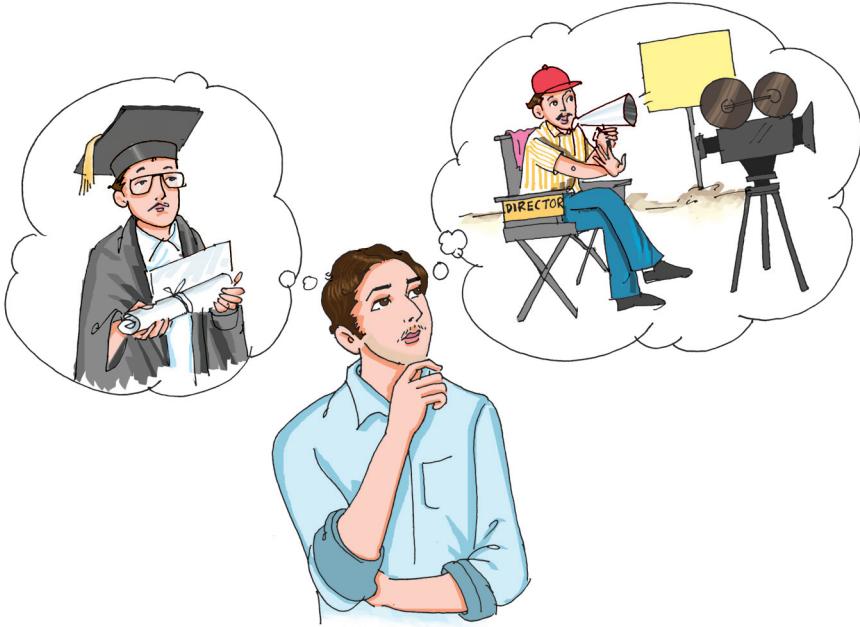


है। तब स्वामी ने कहा... सच है, बेटा! सभी विषय अपनी पसंद के अनुसार बदलो तब भूलने की संभावना नहीं रहेगी।

बच्चो! अब आप समझ गए... इसका मंत्र। आप जो भी पढ़ते हैं उसे अपनी पसंद के अनुसार बदलो, पाठ का आनंद लो... वे आजीवन याद रखे जा सकते हैं।



2. पढ़ने में अरुचि



समस्या

मुझे पढ़ना अच्छा नहीं लगता है। मेरी रुचि ललित कलाओं में है। मैं फिल्म उद्योग में काम करना चाहता हूँ। हमारे घर में पढ़-लिखकर नौकरी करने की आवश्यकता नहीं है। मुझे पूरा विश्वास है कि अब तक के प्राप्त अक्षर ज्ञान से मैं आराम से अपना जीवन यापन कर सकता हूँ। कभी-कभी मैं यह भी सोचता हूँ कि बिना रुचि के पढ़ाई करने से अच्छा है कि मन को जो अच्छा लगे, वह करना सही है?, चाहे वह कठिन ही क्यों न हो।

एक विचार

उपरोक्त समस्या बहुत से छात्रों की समस्याओं का सार है। मैं जहाँ कहीं भी अतिथि व्याख्यान देने के लिए जाता हूँ, छात्र मुझसे अनेक प्रश्न पूछते हैं, उन प्रश्नों का निचोड़ यहाँ प्रस्तुत किया है।

इन पर विस्तृत चर्चा करने से पहले आइए निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दें:

1. मुझे पढ़ाई करना पसंद नहीं है।
2. मुझे किसी विधिपूर्वक शिक्षा की आवश्यकता नहीं है।
3. मेरी रुचि अलग है।
4. परिवार का स्थाई कारोबार है।
5. मैं शिक्षा के बिना भी जीवन यापन कर सकता हूँ।
6. मैं पढ़ाई में अच्छा नहीं हूँ, फेल होता रहता हूँ।

7. उत्तीर्ण होने पर भी प्राप्तांक उपयोगी सिद्ध नहीं होते हैं।

विस्तार

अभिभावकों को निम्नलिखित विषयों पर ध्यान देना होगा:

जिसका पेट भरा हुआ है, उसे यदि आप शानदार भोजन दोगे तो क्या उससे उसको कोई फायदा होने वाला है? वही भोजन यदि किसी भूखे को मिल जाता है तो सोचिए वह कितना खुश हो जाएगा... एक क्षण के लिए सोचिए। जो पढ़ना नहीं चाहता है, जिसे पढ़ने की इच्छा नहीं है, उससे हम पढ़ाई संबंधी कोई भी बात कहेंगे तो कोई लाभ नहीं है? परंतु हमें उसके मन के विचारों को अवश्य जान लेना चाहिए। यदि विचार अच्छे हैं तो उसे खुशी-खुशी प्रोत्साहित करें, अन्यथा... बच्चा पढ़ेगा भी नहीं, उसके कामचार बनने की भी पूरी संभावना रहती है। मां-बाप बच्चों को तो जन्म दे देते हैं... परंतु उनके सपनों को नहीं। वर्तमान परिस्थितियों में देखा गया है कि शिक्षा के बिना जीवन यापन करना कठिन नहीं है, व्यक्ति कुछ न कुछ काम कर अपना पेट अवश्य भर लेता है। आज के समय में हम ऐसे अनेक बच्चों को देखते हैं जो जन्मतः अपनी बुद्धिमत्ता से बड़े-बड़े चमत्कार कर अपने अडोस-पडोस के लोगों को चकित कर देते हैं, ऐसे बच्चे करोड़ों में एक होते हैं। हमारे लिए यह भी आवश्यक हो जाता है कि अपने बच्चों की तुलना उनसे करते हुए यह अवश्य समझ लें कि हमारे बच्चे का कौशल उसकी भाँति है या नहीं।

एक बार की बात है, मैं चेवेल्ला के पास स्थित एक इंजीनियरिंग कॉलेज के छात्रों को संबोधित करने गया था। सभागार में लगभग

500 छात्र एकत्रित हुए थे। मैं बड़ी सहजता से उनसे स्नेहपूर्वक बातें करने लगा।

मैंने उनसे एक प्रश्न किया कि आप लोगों में से ऐसे कितने हैं जिनको पढ़ना अच्छा नहीं लगता है। करीब पच्चीस छात्रों ने हाथ उठाया। मैं अर्चभित हो गया, उनसे पुनः प्रश्न किया, अगर तुम्हें इंजीनियरिंग नहीं पढ़नी थी तो दाखिला क्यों लिया?... एक लड़के के समीप जाकर मैंने फिर यही प्रश्न दुहराया।

जी! पढ़ाई में मेरा मन नहीं लगता। मेरी इच्छा सिनेमा, फिल्म उद्योग में काम करना है, पर माता-पिता को पसंद नहीं है। उनका सपना मुझे इंजीनियरिंग की पढ़ाई कराना है। अब आप ही बताइए मैं क्या कर सकता हूँ।

फिर मैंने पूछा... बालक! इतना खर्च करके तुमने इंजीनियरिंग में प्रवेश क्यों लिया, यहाँ आकर पढ़ाई न करने का क्या मतलब हुआ? उस बालक का उत्तर सुनकर मेरे होश उड़ गये।

इसमें कोई खर्च नहीं है महोदय... सरकार इसकी पूर्ति कर देती है... इससे मेरा कोई नुकसान नहीं होगा। वैसे भी मुझे पढ़ना नहीं है... बस चार साल यूँ ही समय बिताना है... मेरी जो इच्छा है, वही करूँगा।

अब आप ही बताइए जब माता-पिता अपनी इच्छा या अपनी पसंद अपने बच्चों पर थोपते हैं, तब क्या होता है? इसलिए हमें चाहिए कि थोड़े आराम से सोच-समझकर बच्चों को प्रेरित करें, जो वे हासिल करना चाहते हैं, उन्हें करने दें। वे यदि पढ़ना नहीं चाहते हैं... जिन लोगों को इसकी आवश्यकता नहीं है, जो परिवार सुसम्पन्न हैं... उन सभी के लिए मेरा एकमात्र सुझाव है कि... बच्चों को अपनी इच्छा के अनुरूप चलने दीजिए, उन्हें प्रोत्साहित



कीजिए। यदि आप अपने परिवार के स्तर के अनुसार समझते हैं कि उसको उच्च शिक्षा की आवश्यकता नहीं है, बच्चा भी इसे स्वीकार कर लेता है कि वह आगे पढ़ना नहीं चाहता है... तो उसे खुशी से अपनी रुचि के अनुरूप कार्य करने दीजिए।

यदि परिवार की आय, एक बच्चे की सम्पूर्ण पढ़ाई के बाद करने वाले व्यापार या अपनी रुचि से करने वाली नौकरी से कमाने वाले पैसों से कई गुना अधिक है... तो पुश्टैनी व्यापार में बच्चों को पर्याप्त शिक्षण दिलाइए, उन्हें व्यापार के पैंतेरे सिखाइए, उसमें उन्हें अपनी रीति के अनुरूप नए, निराले प्रयोग करने दीजिए, उससे बेहतर काज दूजा कुछ नहीं होगा। मैं आप को ऐसे में एक बात स्मरण रखने को अवश्य कहूँगा... कि उनकी इच्छा-अनिच्छाओं का पता लगाते रहिए, उनकी चौकसी करते रहिए, उनका सहारा बने रहिए, उन पर शंका मत कीजिए।

वर्तमान समय में विद्यार्थी का स्नातक या उसके समतुल्य किसी न किसी परिक्षा में उत्तीर्ण होना अनिवार्य है, नहीं तो उसकी हालत उस निरक्षर की भाँति हो जाएगी जिसे कविता लिखने को कहा जाए तो वह बगले झाँकता रह जाएगा। स्नातक होकर यदि आप नौकरी करते हैं, व्यापार या अपनी रुचि का कार्य करते हैं तो आपका बौद्धिक कौशल विकसित होता है, अनुभव प्राप्त होते हैं जो आपकी सफलता में सहयोगी सिद्ध होंगे।

मेरी जान-पहचान के कई ऐसे मारवाड़ी, आर्य, वैश्य परिवार के सदस्य हैं जिन्होंने अपने बच्चों को स्नातक तक की शिक्षा देकर, अपने पुश्टैनी व्यापार में उन्हें प्रशिक्षित किया और उनके हुनर से उन्हें विकसित होते देख खुश हुए हैं। उनका कहना है कि सभी नागरिक यदि अच्छी

तरह पढ़ेंगे तो देश का विकास होगा। मेरा मानना है कि हमारे देश की वर्तमान युवाशक्ति को किसी न किसी स्नातक या उसके समकक्ष विद्या ग्रहण करना चाहिए। उसके बाद ही उसे भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में अपने पंजे फैलाना चाहिए, कृषि को प्रमुखता देते हुए यदि वह पहल करेगा तो अवश्य सफलता पाएगा, अपना सिक्का जमा पाएगा।

यदि आप किसी कारण स्नातक प्राप्त नहीं कर पाते हैं और माध्यमिक स्तर में ही पढ़ाई बंद कर देते हैं... तो भी जीवनयापन के लिए अनेक मौके आप को मिल जाएँगे। मैं ने ऐसे अनेक लोगों को देखा है जो छोटे-छोटे व्यापार करते हुए अद्भुत प्रगति कर रहे हैं।

प्रेरणा मंत्र

कोई भी काम छोटा या बड़ा नहीं होता, हमें मात्र चिंता इस बात की करनी है कि काम अच्छा है या बुरा।

प्रेरणा

मैं एक युवक को जानता हूँ, जिसका नाम देवेंद्र है। उसकी पढ़ाई नाम मात्र को हुई थी। उसका परिवार बड़ा था और साथ ही बड़ी बहन के बच्चों की जिम्मेदारी भी उस पर थी। उसे नौकरी नहीं करना था इसीलिए वाहन चलाने में कौशल प्राप्त कर लिया, बीबी और बच्चों के साथ खुशहाल जीवन बिता रहा था। ... अब आप सोच रहे होंगे कि वह बिना अक्षर ज्ञान और नौकरी के कैसे खुश था, कैसे, क्या और कितना कमाता था कि वह सदा प्रसन्न रहता था। उसकी खुशी का राज - ड्राइवर ऑन कॉल है। वह दिन में बारह घंटे काम करता था और लगभग ₹1500 कमा लेता था जो माह में ₹45000 होते थे। वह

‘संतोषी महा सुखी’, का पर्याय था। अपनी सुविधानुसार, जब मन चाहता, तब काम पर जाता था। यदि किसी दिन घर पर उसकी आवश्यकता अधिक महसूस होती थी तो वह घर पर ही रह जाता था। सौम्य व्यवहार, वाकपटुता, कार्यकुशलता के कारण वह ग्राहक-प्रिय बन गया था, फोन पर उसको लोग बुला लेते थे और वह तुरंत तत्पर हो जाता था।

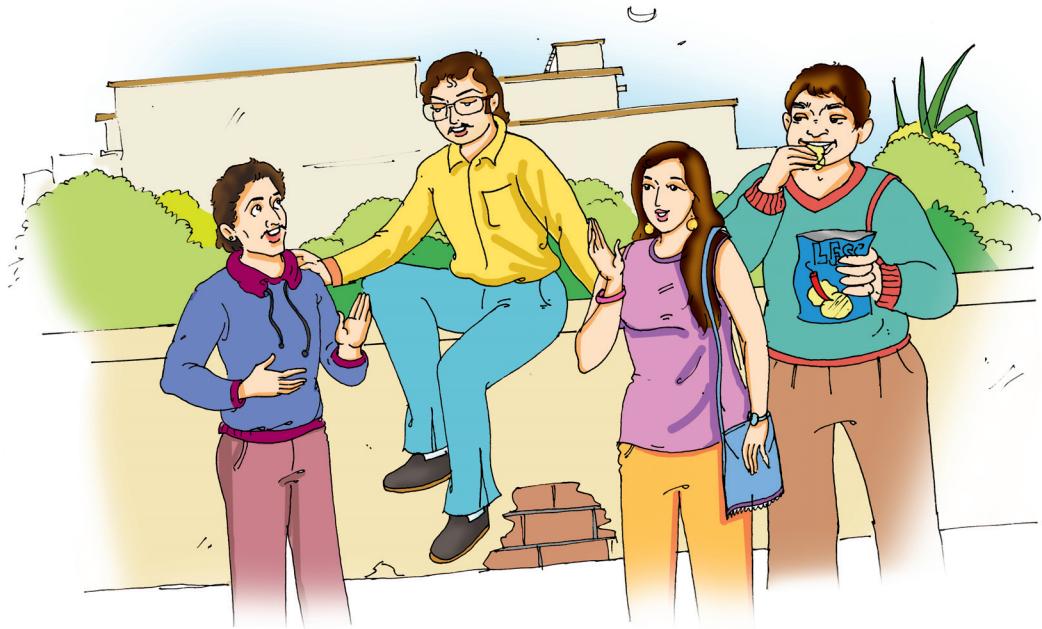
वर्तमान समय में हम देख सकते हैं कि लोगों की आवश्यकताओं के अनुरूप तरह-तरह के व्यापार पनप रहे हैं। दूध और दूध से बनने वाले पदार्थ, सब्जियों की बिक्री के साथ-साथ कटी-कटाई सब्जियों की आवश्यकता आजकल जोरों पर है, पाकशाला में पारंगत लोगों की तो पौ बारह हैं, चाट भंडार, ऑटो, रिक्शा, कैब चलाना, सौंदर्य-प्रसाधनों से संबंधित व्यापार, सिलाई-कढ़ाई, बुनाई जैसे किसी भी काम को

अपनाकर जितना चाहें, उतना कमा सकते हैं और अपनी इच्छा से संपन्न बन सकते हैं।

हम सबको एक बात याद रखनी होगी कि इस देश में ऐसे लाखों लोग हैं जो शिक्षित होकर भी अशिक्षितों की तरह जी रहे हैं, ये लोग अपने हुनर को पहचान न पाने वाले सही अर्थों में अज्ञानी हैं। बचपन से हम एक कहावत सुनते आ रहे हैं कि ‘मनुष्य में संस्कार होने चाहिए’। अगर आपके पास विद्या नहीं है तो भी कोई बात नहीं, पर संस्कार नहीं हैं तो समाज का नाश निश्चित है। संस्कार हीन शिक्षा समाज के विनाश का हेतु है। हमें यह देखना चाहिए कि काम अच्छा है या बुरा, बड़ा या छोटा नहीं। उपयोगी बातों को छोड़कर व्यर्थ की बातों में समय गँवाना नहीं है, अपने अध्यवसाय से कोई भी काम कर हम पैसे कमा सकते हैं, बस आवश्यकता है तो सही मानसिकता की।



3. समय अभाव



समस्या

- ◆ मैं पढ़ना चाहता हूँ पर पढ़ाई के लिए एक घंटा का समय भी नहीं निकाल पाता हूँ।
- ◆ अनेक प्रयास करने पर भी पढ़ाई के लिए समय निर्धारित नहीं कर पा रहा हूँ।
- ◆ घर पर माँ-बाबू जी की भी सहायता करनी होती है।
- ◆ घर पर माँ नहीं है, मुझ पर जिम्मेदारियाँ हैं। अंशकालिक (पार्ट टाइम) नौकरी कर रहा हूँ।
- ◆ मिर्ची बज्जी की रेवडी है, शाम में तीन घंटे उसके लिए समय देना होता है।
- ◆ खेल में पड़ जाता हूँ तो समय का पता नहीं चलता है। दोस्तों के साथ समय बिताना अच्छा लगता है, उनके बीच रहता हूँ तो समय का पता ही नहीं चलता है।

विस्तार

समय सभी के लिए समान है, चाहे वह देश का आम आदमी हो... या प्रधानमंत्री... भगवान ने सभी को दिन में 24 घंटे ही दिए हैं। हरेक व्यक्ति के लिए यह समान है। उन 24 घंटों

की उपयोगिता देखकर हमें उसकी विशिष्टता ज्ञात होती है और वही उसको सामान्य या विशिष्ट बनाती है। हम किसी भी वस्तु को हस्तगत कर सकते हैं परंतु समय को नहीं। समय पानी की भाँति अंजलि में भरते ही

उँगलियों के बीच से अपना रास्ता निकाल लेती है। समय भी उसी भाँति बीत जाता है।

अच्छा, पहले मुझे यह बताओ, मिठाई की दुकान में क्या मिलेगा? मिठाई ही मिलती है न? उड़द दाल, मेथी तो नहीं मिलेंगे। अब बताइए... एक विद्यार्थी को विद्यार्थी कहलाने के लिए उसे किस में अधिक समय देना चाहिए?

यदि आप खेल में अधिकतर समय बिताते हैं तो खिलाड़ी कहलाते हैं... कार्यों में बिताते हैं तो कार्यकर्ता कहलाते हैं... रसोई में बिताते हैं तो रसोईया कहलाते हैं।... छात्र कहलाने के लिए आप को अधिकतर समय पढ़ने-लिखने, पाठशाला जाने, परीक्षा देने, ट्यूशन जाने आदि में बिताना होगा।

घर में समस्याएँ हैं तो... पढ़ाई में अधिक समय बिताइए... तभी आप घरेलू समस्याओं का समाधान ढूँढ पाएँगें। गरीब हो या अमीर, पढ़ाई के लिए समय देना ही होगा। जीवन में सुधार चाहिए तो पढ़ाई में समय लगाना ही होगा।

अपने अड़ोस-पड़ोस में होने वाली घटनाओं को ध्यान से देखोगे तो बहुत सी बातें स्पष्ट हो जाएँगी। आए दिन समाचार पत्रों में देखते हैं, प्रतीक्षारत सरस्वती माँ की वरद पुत्री, गरीब घर की बेटी पढ़-लिखकर आगे बढ़ रही है, उच्च शिक्षा के लिए सहायता चाहती है। एक सरकारी कर्मचारी के बेटे ने उच्च शिक्षा-प्रवेश परीक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इन सबका क्या अर्थ हुआ?... गरीब हो या अमीर, पढ़ाई के लिए नियमित रूप से समय देने वाला हमेशा सफलता पाता है।

अभया फाउंडेशन की ओर से मदद चाहने वाले बच्चों को देखकर मुझे गर्व महसूस होता

है। जिस किसी को भी देखो, वह पढ़ाई में रत दिखाई पड़ता है। परिवार किसी न किसी समस्या से जूझ रहा होता है फिर भी वे पढ़ाई में अधिकांश समय व्यतीत कर अपनी प्रतिभा का परिचय दे रहे हैं। ऐसे लोगों की मदद के लिए सरकार ही नहीं, कोई भी आगे आएगा।

हम सभी के लिए दिन में 24 घंटे ही होते हैं न... एक बार श्री सत्य साई बाबा विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए 24 घंटों का उपयोग एक छात्र को किस प्रकार करना चाहिए... इस का ब्यौरा दे रहे थे। सर्वप्रथम 24 घंटों को चार भागों में बाँटने को कहा - पहले 6 घंटे निद्रा के लिए, अगले 6 घंटे निजी कार्यकलापों के लिए, उसके बाद के 6 घंटे पाठशाला में और बाकी 6 घंटे पढ़ाई के लिए निश्चित करने को कहा। जागृतावस्था के 18 घंटों का एक बड़ा भाग पढ़ाई के लिए व्यतीत होगा। प्रत्येक छात्र यदि 12 घंटे पढ़ाई में बिताएगा तो कुछ न कुछ अवश्य हासिल कर पाएगा।

अब हमारी मानसिकता देखिए कि हम क्या कर रहे हैं? दिन में 8 घंटे सोते हैं, 8 घंटे स्कूल या कॉलेज में बिता देते हैं, बाकी के 8 घंटे विभिन्न गतिविधियों में निकाल देते हैं, ज्यादा से ज्यादा दो घंटे पढ़ते हैं... तो क्या हम छात्र कहलाने योग्य हैं?

अधिकतर छात्र घर में क्या करते हैं - टी.वी., खेलकूद, फोन, मित्र, भ्रमण, पाठशाला, घर के काम-काज, अंशकालिक नौकरी, आदि। ध्यान रहे कि निजी काम के लिए जो 6 घंटे का समय निर्धारित किया था, उसी में यह सब कुछ करना चाहिए, पढ़ाई के लिए निर्धारित 12 घंटों में अन्य कार्य न करें।

बच्चों को यह समझ लेना चाहिए कि समय



व्यर्थ करने वाले कार्य जीवन को बर्बाद कर देते हैं। खेल, नाच-गान, वार्तालाप, मित्र, आदि हमारे जीवन का एक छोटा हिस्सा हैं... जीवन नहीं। ये हमारे स्वास्थ्य की रक्षा करने वाली औषधि के समान होने चाहिए न कि जीवन बिगाड़ने वाले पेय समान हानिकारक।

सोचिए कि यदि आप अपना अधिकतर समय ऊपर बताई गई रीति में बिताते हैं, आप उनमें पूरी तरह डूब गए हैं तो शिक्षा संबंधी अंश कैसे सीखे जाने चाहिए, याद किए जाने चाहिए... यह भी पता होना चाहिए।

पाठ्यक्रम के अनुकूल खेलते समय भौतिक शास्त्र का ज्ञान, गीत गुनगुनाते हुए अपनी मातृभाषा, भ्रमण समय में सामाजिक शास्त्र, बातचीत में किसी पाठ पर चर्चा, यात्रा में सामान्य ज्ञान, बाजार में गणित... आदि विषय सीखे जा सकते हैं। यदि मानसिकता हो तो हम हर विषय से कुछ न कुछ सीख प्राप्त कर सकते हैं। अपनी सीमाओं को अपने अनुकूल बाँध सकते हैं। मेरी बातों पर आप को विश्वास हो रहा है न... अब आप का क्या कहना है...?

प्रेरणा मंत्र

समय की बर्बादी, जीवन की बर्बादी है -
भगवान् श्री सत्य साई बाबा।

निर्देश

1. आप से भी अधिक संघर्षों से जूझते हुए शिक्षा प्राप्त कर रहे छात्र पर ध्यान केन्द्रित कीजिए।
2. 24 घंटों को चार भागों में बांट कर, अधिकतर समय अध्ययन में बिताएँ।

3. समय के मूल्य को वर्तमान कठिनाइयों के स्थान पर भविष्य की सफलता से जोड़ कर देखिए।
4. उज्ज्वल भविष्य के लिए समय ही मूल्यवान निवेश है।
5. समय का आदर करने वाले का ही समाज में आदर होता है।

प्रेरणा

हम भारत रत्न डॉक्टर ए.पी.जे. अब्दुल कलाम के बचपन से जुड़ी अनेक बातों को जानते हैं। संयुक्त परिवार, गरीबी, पढ़ने की तीव्र उत्कंठा के बीच अंशकालिक नौकरी करते हुए उन्होंने पढ़ाई की... उनकी सफलता में ये बातें रुकावट नहीं बन पाईं। उन्हें जितना अतिरिक्त समय मिलता था, उसमें वे पढ़ाई करते थे। समस्त मानवों के लिए उनका जीवन प्रेरणाप्रद है।

बच्चो!... कठिनाइयाँ, समस्याएँ, घरेलू काम-धंधे, मित्र हरेक के होते हैं पर जो छात्रावस्था में अधिकांश समय अपनी पढ़ाई के लिए देता है, वह निश्चित रूप से महान सफलताएँ प्राप्त करता है।

यदि हम समय का सदुपयोग करेंगे तो वही हमारे विकास का मार्ग प्रशस्त करेगा, अन्यथा वही समय हमारे जीवन को बर्बाद कर देगा। हम अपने जीवन में नित्य ऐसे लोगों को देखते रहते हैं, जो समय व्यर्थ करते रहते हैं, बेकार के काम करते हुए व्यस्त दिखाई पड़ते हैं, उपयोगी काम कुछ भी नहीं करते। समय न होने की बात कहकर यदि आज हम अपना अमूल्य समय व्यर्थ करेंगे तो कल के लिए हम बुरे दृष्टांत साबित होंगे।

बच्चो!... समय अनमोल संसाधन है। इसे भगवान्



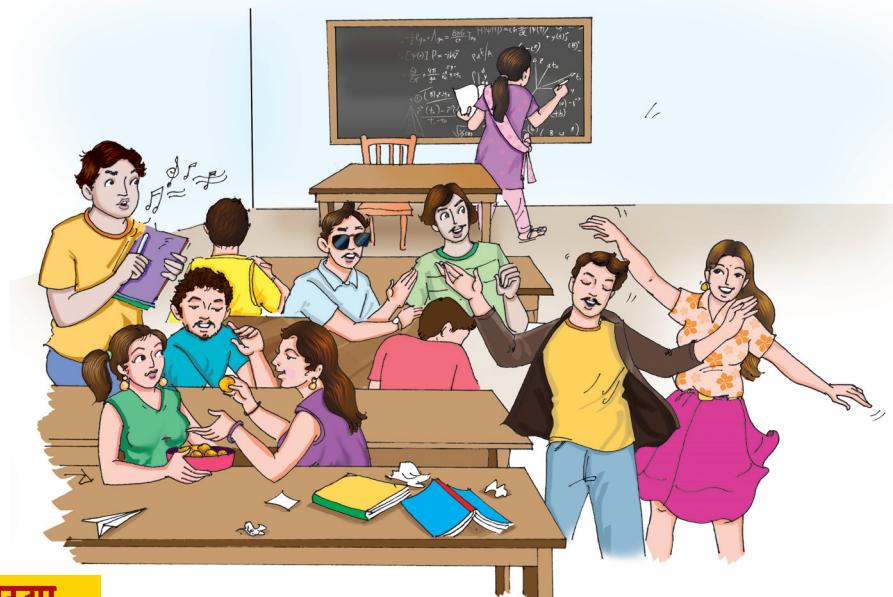
ने हमें मुफ्त में दिया है। हमें इसे वरदान की भाँति स्वीकार करना चाहिए, अपनी सच्ची प्रगति में इसका उपयोग करेंगे तो सफलता हमारे कदम चूमेगी।

‘समय’

अनमोल निधि है,
समय रहते चेत जाइए,
अन्यथा समय निकल जाएगा ।



4. सुनते नहीं



समस्या

महोदय! आजकल के बच्चे सुनते नहीं हैं। हम अपने बचपन में बड़े लगन से सभी लोगों का कहा मानते थे। आजकल कक्षा में 25 छात्रों को संभालना कठिन हो जाता है। अगर बच्चों को कुछ कह दें या डांट लगाएँ तो डर लगता है कि कहीं वह कुछ गलत न कर बैठें। सरकार भी बच्चों के प्रति कठोरता का नहीं, कोमलता का व्यवहार करने को कह रही है। बच्चों को कुछ कह दें तो माता-पिता तिल का ताड़ बना देते हैं। क्या करें... समझ में नहीं आ रहा है

- अध्यापक

महोदय! मैं पाठ सुनना नहीं चाहता। बस ऐसे ही स्कूल जा रहा हूँ, वहाँ कुछ भी नहीं सुनता हूँ। अध्यापक पाठ पढ़ाते हैं तो मुझे उसमें मजा नहीं आता है - **छात्र**

मेरा बच्चा... सुनता ही नहीं है। उसे समझाना हमारे बस की बात नहीं है। उसकी माँगें पूरी करने के अलावा हम कुछ भी नहीं कर पा रहे हैं - **माता-पिता**

विस्तार

इन सभी समस्याओं में एक बात समान है - नहीं सुन रहे हैं। ज्यादातर बैठकों में ये बातें मुझे शिक्षकों के मुख से सुनने को मिलती हैं।

वास्तव में यह एक बहुत बड़ी चुनौती है। आजकल लोग अपना ही दुखड़ा रोते हैं। हमारे बच्चे हमारी बात नहीं सुनते हैं। शायद मेरी माँ

कंपास

भी किसी से यही कहती थी, दादी भी यही कहती थी, पीढ़ियाँ बदल रही हैं, पर वाक्यांश वही है। यह तो हमेशा की समस्या है। 21 वीं सदी में यह समस्या और भी जटिल हो गई है।

हमें इसका विश्लेषण सावधानी से करना होगा। बच्चे बात नहीं सुनते हैं – यह मात्र शिक्षक ही नहीं सभी वर्ग के लोगों से हम सुन रहे हैं। माता-पिता, शिक्षक, सरकार, बुजुर्ग, सभी इसी सुर में सुर मिला रहे हैं।

श्री सरस्वती विद्या मंदिर में अध्ययन के दौरान मैंने जो अनुभव प्राप्त किये, उन्हें यहाँ साझा कर रहा हूँ।

वहाँ अध्यापक प्रेम की प्रतिमूर्ति होते थे। उनकी वेशभूषा में भारतीयता झलकती थी। वे माँ सरस्वती की प्रति मूर्ति प्रतीत होते थे। हमें छात्रों की भाँति नहीं, बल्कि अपने बच्चों की तरह मानते थे। हम उन्हें आचार्य शब्द से संबोधित करते थे। हम उनके प्यार के गुलाम हो गए थे। हमारे साथ ही उनका उठना-बैठना होता था, हमारे साथ ही वे खाते-पीते, भजते, बातचीत करते, शिक्षण देते, देशभक्ति की प्रेरणा

देते, खेलते-कूदते समय व्यतीत करते थे। अवकाश के समय वे हमें अपने कंधों पर बिठाकर घुमाते थे।

हम बड़ी सरलता से उनका कहा मान लेते थे। माता-पिता के बाद वे ही हमारे मार्गदर्शक थे। इतना प्यार और स्नेह हमने और कहीं महसूस नहीं किया। बच्चे कच्ची मिट्टी के समान होते हैं, उन्हें जैसे चाहो वैसे आकार में ढाल सकते हैं, सदियों से शिक्षकों का काम यही हुआ है।

शिक्षक शब्द के अनेक पर्याय हैं, उन संबोधन सूचक शब्दों पर एक बार ध्यान देंगे तो हम हरेक शब्द के महत्व को जान पाएँगें। भगवान श्री सत्य साई बाबा के मुख से सुने उन शब्दों को यहाँ उद्धृत करना चाहता हूँ।

उपाध्याय- विद्यार्थी के स्तर तक उतर कर अध्यापन करने वाला (अध्यायी)।

अध्यापक- अच्छी तरह सीख कर बच्चों को पढ़ाने वाला (अध्ययन)।

शिक्षक- सबसे पहले स्वयं सीखता है, विद्वत्ता प्राप्त करता है, पाठ्यांशों को अच्छी तरह पढ़ाता है।





आचार्य – जो पहले स्वयं आचरण में लाता है, फिर छात्रों के लिए अपनी मिसाल देता है, उनका मार्गदर्शन करता है, अर्थात् जिसका आचरण अनुकरणीय और सर्वोत्तम हो तथा किसी विशेष विषय का ज्ञाता हो।

गुरु – ‘गु का अर्थ अंधकार या अज्ञान और रु का अर्थ प्रकाश या ज्ञान का निवारण करने वाला’, अर्थात् पास आने वाले शिष्यों को अज्ञानांधकार से दूर कर, ज्ञान का दीपक जलाने वाला।

यदि हम इन शब्दों को... शब्दों के अर्थ को समझेंगे, तो परमार्थ को जान पाएँगे। आजकल समाज में बोध कराने वाले गुरुओं की तुलना में



बाधा देने वाले गुरु अधिक दिखाई दे रहे हैं। पिछले 5 दशकों में मैंने जो भी देखा, सुना, अभ्यास किया, अनुभव किया, आनंद प्राप्त किया, उनके आधार पर मैं आपको कुछ सुझाव देने का प्रयास करूँगा। कोई भी इन निर्देशों का पालन कर सकता है। मेरा मानना है कि कोई न कोई सुझाव आपके काम अवश्य आएगा।

निर्देश

1. प्रेम से हासिल कर सकते हैं

सोशलियल मीडिया पर मैं ने एक वीडियो देखा था कि तमिलनाडु सरकारी उच्च पाठशाला के एक शिक्षक का स्थानांतरण हो गया और वे जा रहे हैं, छात्र उन्हें पकड़ कर रो रहे हैं।... उनसे विनती कर रहे हैं कि वे उन्हें छोड़कर न जाएँ। एक पल सोचिए... उस शिक्षक ने उनको कितना प्रभावित किया होगा कि उनकी बातें उनके लिए वेद तुल्य थीं। कौन ऐसा विद्यार्थी होगा, जिसने उनकी बातों को कान नहीं दिया होगा। प्रेम उनका सशक्त अस्त्र था, जिसके दम पर बच्चे मोम की तरह पिघल जाते थे।

2. बच्चों का मार्ग अपनाएँ

कुछ दर के लिए यह समझ कर चलते हैं कि बच्चे अपने अड़ोस-पड़ोस की चीजों से प्रभावित होकर हमारी बात नहीं सुनते हैं... तब हमें यह पता लगाना होगा कि उनका रुझान किस ओर है। बच्चे को हम अपनी ओर अवश्य आकर्षित कर सकते हैं। मुझे अच्छी तरह ज्ञात है... एक बार मैं एक बैठक को संबोधित करने गूड़रु नामक गाँव गया। वहाँ जाने के बाद मुझे मालूम हुआ कि... मुझे विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए आए हुए 10 वर्षीय बच्चों को केन्द्रित कर बात करनी है। वे सभी पोशाकें धारण किए हुए, सज-धज कर बैठे थे। मुझे लगा कि पूरी रात सफर करके इन बच्चों से बात किए बिना ही ऐसे ही कैसे लौट जाऊँ। साहस करके उनके बीच में जाकर बैठ गया। वे मेरे इस दुस्साहस को

विस्मित होकर देखने लगे। वे अपने-अपने कार्यक्रम को लेकर बातें कर रहे थे। उस समय यदि मैं कुछ बोलूँगा तो भी वे मुझे सुनने की हालत में नहीं थे। मैं पहल करने लगा तो मेरे सामने बैठा एक छोटा बालक उसके सामने रेंगती हुई एक चींटी के साथ खेलने लगा, बाकी बच्चे तमाशा देख रहे थे। उसी चींटी को विषय बनाकर मैं लगभग 45 मिनट तक उनसे बातें करता रहा। वहाँ मौजूद सौ से भी अधिक बच्चे बड़े उत्साह से सुध-बुध खोकर मुझे धेरकर खड़े हो गए। मैं भी जमकर बैठ गया, चींटी संबंधी 10 से भी अधिक अंश सीख रूप में उन्हीं के मुख से कहलवाया। उन्होंने तत्पर होकर मेरी बातों को सुना... सीखा।

3. एक अच्छी कहानी बता सकते हैं

जब हमें एहसास हो जाता है कि बच्चे हमारी बात नहीं सुन रहे हैं, पाठ पर ध्यान नहीं दे रहे हैं, तब उन्हें डाँटने से अच्छा है, पाठ्यक्रम संबंधी किसी विषय पर आधारित कहानी सुनाएँ। शिक्षक के कहने पर अपने-आप को सुधारने वाले किसी छात्र के बारे में बता सकते हैं... या अपनी आप बीती बताकर उनको अचरज में डाल सकते हैं। इस तरह हम उनका ध्यान अपनी ओर केन्द्रित कर सकते हैं।

4. नए प्रयोग कर सकते हैं

जब हमें एहसास हो जाता है कि बच्चे हमारी बात नहीं सुन रहे हैं... विषय के प्रति अरुचि दिखा रहे हैं तो पाठ को प्रयोगात्मक ढंग से कैसे पढ़ाया जाना चाहिए, सोच कर तुरंत तत्पर हो जाना

चाहिए। शिक्षक स्वयं एक अनूठी भूमिका अदा कर सकते हैं। चार-पाँच विद्यार्थियों का चयन कर एक छोटा-सा नाटक करा सकते हैं। उपलब्ध उपकरणों का प्रयोग कर एक निराले अंश को प्रकट कर सकते हैं। बच्चे वशीभूत होकर आपको सुनेंगे। ये सब मैं ने स्वयं किया है और छात्रों को अपनी कक्षा में आनंद उठाते हुए देखा है।

5. नेतृत्व दे सकते हैं

जो बच्चे बात नहीं सुनते हैं, कक्षा में अक्सर तंग करते हैं, उन को नेतृत्व करने दीजिए। वह शोर करना छोड़ देगा और अपने-आप को सहपाठियों के बीच उत्तम साक्षित करने का प्रयास करेगा।

6. जैसे को तैसा

यह सच है कि अपने व्यवहार से ही हमें छात्रों की प्रतिक्रिया प्राप्त हो जाती है। शिक्षक जो भी पढ़ाते हैं, चाहे वह पाठ्यक्रम संबंधी हो या अन्य... हमारा आचरण ही छात्रों पर जादू की तरह काम करता है।

प्रेरणा मंत्र

औसत शिक्षक बताता है,
अच्छा शिक्षक समझाता है,
उत्कृष्ट शिक्षक प्रदर्शित करता है
महान शिक्षक प्रेरित करता है।

5. पढ़ता नहीं



समस्या

पढ़ाई मेरे बस की बात नहीं है। कोशिश करता हूँ पर पढ़ाई नहीं कर पा रहा हूँ। ऊब जाता हूँ। अधिक देर तक पढ़ाई पर ध्यान नहीं केंद्रित कर पाता हूँ। दृढ़ता के साथ पढ़ने के लिए बैठता हूँ, पर मात्र 10 मिनट में पुस्तक सजा सी लगने लगती है, मानो मेरे सामने एक चट्टान खड़ा है, आलस हावी हो जाता है, नींद आने लगती है, कोई बात करने आता है तो बस पुस्तक पटक देता हूँ। पढ़ना रुचिकर और फलदायी बने, उसके लिए मुझे क्या करना होगा?

रुकिए, सोचिए

इस समस्या पर बात करने से पहले निम्नलिखित विषयों पर थोड़ा ध्यान देते हैं और अपने उत्तर तैयार रखते हैं -

1. मात्र पढ़ना कष्टदायक लग रहा है या कोई भी कार्य करने में यही अनुभव होता है?
2. पढ़ना कठिन है या पढ़ाई ही कठिन लगती है?
3. अध्ययन के लिए आप ने कितने तरीके

अपनाएं?

4. आपके चारों ओर का वातावरण कैसा है?
5. वातावरण आपकी पढ़ाई के अनुकूल है कि नहीं?
6. पढ़ाई न कर पाने का क्या कोई कारण है?
7. व्यर्थ की बातें मन में लेकर पढ़ने बैठते हैं?

इनके उत्तर एक कागज पर लिख लीजिए।

विस्तार

इन सभी बिंदुओं पर यदि आप ईमानदारी से विचार करोगे तो आप स्वयं अच्छी तरह समझ पाओगे। यह कहना अति नहीं कि दुनिया में ऐसा कोई नहीं होगा... जो शिक्षित होना नहीं चाहता है। आपने कई लड़के-लड़कियों को किसी पुलिया के नीचे, गली-नुकड़ पर गंदगी में खेलते देखा होगा। उनके माता-पिता काम पर जाते हैं और ये घर के बाहर जैसे-तैसे बैठे, खेलते, गाते, जोर-जोर से बोलते हुए असभ्य होने का परिचय देते हैं। पढ़ाई के प्रति उन में कोई उत्सुकता नहीं है और उसी दृष्टि से वे समाज की ओर देखते हैं।

पिछले एक दशक में सूपर 30 के संस्थापक ने सबसे पिछड़े समुदाय को पढ़ाने की इच्छा से कुछ बच्चों का चयन किया और उन्हें मुफ्त में ट्यूशन देना शुरू किया... इस विषय को लेकर एक हिंदी फिल्म भी बनी थी। यदि आप उन ग्रामीण इलाकों में बच्चों को देखेंगे तो आपको पता चलेगा कि पढ़ाई क्या होती है? दिन-रात एक कर के उन्होंने पढ़ाई का उत्तम रूप व्यक्त किया और कठिनतम समझी जाने वाली आई.आई.टी. परिक्षा में सीट प्राप्त की।

जीवन में सुधार के लिए पढ़ाई की आवश्यकता को समझते हुए संकल्प करना है और आगे बढ़ना है। ऐसे व्यक्ति विरले ही होंगे जिन्होंने पढ़ाई के बिना जीवन में सफलता प्राप्त की हो।



अगर आपको भी ऐसा ही लगता है तो आप भी इसी वर्ग के हैं... तब तो बिना सोचे-समझे अपनी पढ़ाई छोड़ दीजिए। यदि इतना दृढ़ संकल्प आप में होता तो आप ने अब तक बहुत कुछ हासिल कर लिया होता था। अगर ऐसा नहीं है तो चुपचाप आप को पढ़ाई में लग जाना चाहिए।

जीवन में किसी भी क्षेत्र में उन्नत स्थान हासिल करना है तो उसके लिए किसी न किसी विषय में स्नातक होने की आवश्यकता है। यह इसलिए कि आप बिना पढ़े-लिखे काम कैसे कर सकते हो। आप नर्तक बनना चाहते हो तब भी आपको कम से कम पढ़ा-लिखना तो आना ही चाहिए। कम से कम तीन भाषाओं का ज्ञान होना अनिवार्य है। एक मातृभाषा, दूसरी राष्ट्रभाषा और तीसरी अंतरराष्ट्रीय भाषा। भविष्य में कहीं भी आना-जाना हो तो... कम से कम सामाजिक ज्ञान तो आवश्यक है, थोड़ा बहुत हिसाब-किताब करना भी आना चाहिए, इसके लिए आपको वर्तमान में ध्यान से पढ़ना होगा। यदि हम यह निश्चित कर लें कि जीवन में हमें कुछ विशिष्ट करना है और उसके लिए शिक्षा आवश्यक है ... तो आगे कुछ भी बताने की आवश्यकता नहीं है, आप स्वयं अपने गुरु बन जाएँगे।

शिक्षा अर्जित करने की अनिच्छा से समाज में ऐसे करोड़ों लोग होंगे जिन्होंने बचपन में





कहना न सुनकर समय व्यर्थ किया होगा। एक बार ध्यान से परखें तो आपको समझ में आ जाएगा है कि वह अपना जीवन कैसे बिता रहे हैं, तब आप स्वयं को दिशा-निर्देश करोगे।

आपने लोगों को कहते सुना होगा ज्ञानहीन व्यक्ति पशु तुल्य है। यही गुण उसे पशु-पक्षी, जानवरों से पृथक करती है। विद्या हमारे निर्णय लेने की शक्ति को बढ़ाती है। वर्तमान स्थिति से उन्नत स्थिति तक पहुँचाने में सहायता प्रदान करती है।

खैर अब जब आप ने यह निश्चय कर लिया कि हमें पढ़ाई करनी है, परंतु ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे हैं और हमारी प्रगति में बाधाएँ हैं, तब आइए, चर्चा करते हैं कि इस पर कैसे विजय पाया जा सकता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि सबसे पहले निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दें और फिर उन पर अमल करने का प्रयास करें।

निर्देश

- 1 पढ़ाई सजा नहीं, अद्भुत प्रशिक्षण है।
- 2 तन, मन, आत्मा को साफ रखें।
- 3 वातावरण को सकारात्मक बनाए रखें।
- 4 अनावश्यक विचार मन में न आने दें।
- 5 अध्ययन मात्र उत्तीर्ण होने के लिए नहीं, बल्कि उन्नति के लिए होनी चाहिए।
- 6 गुमराह करने वाली हर चीज से दूर रहें।
- 7 पढ़ाई बोझ नहीं, जिम्मेदारी है।
- 8 अध्ययन से नई बातें ज्ञात होती हैं।
- 9 पढ़ना, मात्र पुस्तक पठन ही नहीं है।
- 10 पढ़ना, लिखना, बोलना और सुनना है।
- 11 पढ़ाई उत्साहवर्धक होना चाहिए।

- 12 यदि पढ़ाई के प्रति ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे हैं तो अपने श्वास पर ध्यान दीजिए।
- 13 पढ़ाई को एक पूजा या यज्ञ की भाँति प्रारंभ कीजिए।
- 14 योजनाबद्ध रूप से पढ़ने बैठे हैं तो बीच में उठना नहीं है।
- 15 पढ़ने से बेहतर होगा विषय पर चर्चा करें।
- 16 यदि किसी विषय को प्रयोगात्मक रूप से सीखेंगे तो उन्हें जीवनपर्यन्त भूलेंगे नहीं।
- 17 निश्चित अन्तराल पर मनपसंद संगीत भी सुनते रहिए।
- 18 व्यायाम के लिए भी कुछ समय निकाल लें।
- 19 पढ़ना औरों के लिए नहीं बल्कि स्वयं के लिए है।
- 20 मनपसंद विषय ही पढ़ना नहीं है परन्तु हरेक विषय को रुचि से पढ़ोगे तो अच्छा होगा।

प्रेरणा मंत्र :

सीखना ही जीवन है!
सीखने की क्षमता रखना उपहार है...
सीखने की क्षमता एक कौशल है...
सीखने की इच्छा का रहना ही रुचि है!!

प्रेरणा

बचपन से ही उसका परिवार अनेक कष्टों में पला-बड़ा। वह अपर्याप्त आर्थिक संसाधनों के बीच पढ़ाई कर रहा था पर पढ़ाई में कभी लापरवाही नहीं की। घर पर पढ़ाई के लिए



न्यूनतम संसाधन एवं सुविधाएँ भी उपलब्ध नहीं थीं। पढ़ाई छोड़ने की इच्छा न होने के कारण कई अनोखे तरीकों का प्रयोग करता रहा और पढ़ाई जारी रखी। सार्वजनिक सुविधा के लिए सड़कों पर स्थापित लैंप पोस्टों के पास उपलब्ध रोशनी में वह पढ़ता था। सभी कक्षाओं में अच्छे अंक प्राप्त किए, स्नातक की उपाधि भी प्राप्त कर ली। उच्च शिक्षा का संकल्प लेकर विश्वविद्यालय में प्रवेश पाने की पहल की। सीट मिल भी जाएगी तो आवश्यक पुस्तकें खरीदने के लिए उसके पास पैसे नहीं थे। साहित्य में स्नातकोत्तर पाने की तीव्र इच्छा थी। उसके लिए क्या करना है, यह पता नहीं चल पा रहा था। उसकी मदद के लिए कोई भी आगे नहीं आ रहा था। उससे पहले स्नातकोत्तर पाने वाले एक रिश्तेदार के घर गया। वहाँ वह अपनी किताबें बेचने की तैयारी कर रहा था। उत्सुकता से उसने पूछा - भाई! यह क्या कर रहे हैं? उसने कहा, मैं अपने दर्शनशास्त्र की पुस्तकें इकट्ठा कर रहा हूँ। उस पर उस युवक ने तुरंत कहा - भाई! यदि आप मुझे ये पुस्तकें दे दें तो मैं भी स्नातकोत्तर कर लूँगा। तब उस रिश्तेदार ने आश्चर्य से कहा - आपकी रुचि तो साहित्य में हैं, ये तो वेदांत से संबंधित किताबें हैं।

तभी उस युवक ने कहा, यह सच है परन्तु वर्तमान स्थिति में मेरी रुचि के विषय से संबंधित पुस्तकें पढ़ना नहीं, मुझे किसी भी विषय की पुस्तकें पढ़ने का आनंद लेना है। कहते हुए उसने किताबें उठाई और अपने कंधे पर रखकर विश्वविद्यालय में प्रवेश लिया। इसके बाद वे केवल प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण ही नहीं हुए परंतु आगे चलकर विश्वविद्यालय के उपकुलपति के रूप में भी अपनी सेवाएँ प्रदान की। कुछ समय में ही वे देश के ही नहीं, बल्कि दुनिया के सर्वश्रेष्ठ शिक्षकों में से एक माने जाने लगे। इसके अतिरिक्त वे भारत के राष्ट्रपति बनकर अपनी सेवाएँ प्रदान करते रहे। आपने पहचाना ये कौन हैं, जिसकी हम बात कर रहे हैं, वे हैं भारत रत्न डॉक्टर सर्वेपल्ली राधाकृष्णन जी। उनका जीवन हम सभी के लिए आदर्शप्राय है। बच्चो! अब बताइए... पढ़ना, पढ़ाई, अध्ययन का मौका मिलना कितने सौभाग्य की बात है।

बच्चों एक बात याद रखिए माता-पिता आपकी उन्नति के लिए बहुत मेहनत करते हैं। वे आपकी अच्छी पढ़ाई के लक्ष्य को लेकर दिन-रात परिश्रम करते हैं। आपकी पढ़ाई उनके लिए एक उपहार है! सच है न???

6. भुलक्कड़



समस्या

जो भी पढ़ता हूँ, सुनता हूँ, बड़ी जल्दी भूल जाता हूँ। मैं सोचता हूँ कि उत्तर याद हो गया, पुस्तक एक तरफ रख देता हूँ, जब उसे स्मृति में लाने का प्रयास करता हूँ तो लगता है कि सब कुछ भूल गया हूँ। जो भी सुना था, सब विस्मृत कर दिया, मुझे क्या करना चाहिए? मैं अपनी पढ़ाई में कभी लापरवाही नहीं करता... मन लगाकर पढ़ाई करता हूँ, लेकिन भूलता रहता हूँ।

समयानुसार काम पूरा न कर पाना या जो काम करना होता है उसे भूल जाता हूँ। समय सारिणी बनाता हूँ, लेकिन उसको अनदेखा कर देता हूँ, दैनिक गतिविधियों में, खेलों में, पुरानी आदतों में खो जाता हूँ। होश में आता हूँ तो पता चलता है कि समय गँवा दिया। इन सब का कारण भूलना है। मैं क्या करूँ?

विस्तार

व्यस्कों, बड़े बुजुर्गों का कहना है कि भूलना सहज है। इसे हम ईश्वर प्रदत्त वरदान मानेंगे, क्योंकि अगर हम भूलेंगे नहीं तो जीवन में घटित अनेक विषय हमें परेशान कर देंगे,

विद्यार्थियों के लिए यह आदत ठीक नहीं है। विद्याभ्यास के दौरान 'भूल' के लिए कोई स्थान नहीं है। कारण यह कि अध्ययन के दौरान, आवश्यकता के अनुरूप हमें उनका सहारा लेना होता है।

शिक्षकों के लिए:

शिक्षकों को चाहिए कि वे अपने अध्यापन में सृजनात्मकता लाएँ, ताकि छात्र विषयों को न भूलें। अध्यापन के समय यदि हम छात्रों को प्रयोगात्मक ढंग से शामिल करेंगे तो वह उनके दिमाग को नहीं, दिल को छू जाएंगी। दृश्य-श्रवण उपकरणों के साथ-साथ तकनीकी जोड़कर पढ़ाने का प्रयास करना चाहिए।

वर्तमान अध्ययन में भूलने से बचने के कई तरीके हैं, जिनपर अमल किया जा सकता है। तकनीकी को अपने दैनिक जीवन के साथ जोड़ने से अच्छे परिणाम दिखाई देंगे।

कुछ दिन पूर्व मैं कुछ छात्रों के साथ रूबरू हुआ। बातों-बातों में ‘भूलना’ विषय पर चर्चा शुरू हुई। उस समय मैंने एक अनोखी पहल की। मैंने यह घोषणा की कि मैं चार पंक्तियों की एक कविता का तीन बार वाचन करूँगा, उसे आपको दोहराना होगा, जो बिना गलती के दोहराएगा, उसे मैं ईनाम दूँगा। वहाँ उपस्थित करीब 500 छात्र इसके लिए तत्पर हो गए। मैंने तीन बार कविता-वाचन किया। अचरज की बात थी कि केवल 10 छात्र ही आगे आए और उसे ज्यों का त्यों वाचन कर पाए। वहाँ उपस्थित लोगों में से केवल 0.02% ही वाचन कर सके। यह निश्चित है कि इन की स्मृति अच्छी है, उन्हें किसी प्रकार के निर्देशों की आवश्यकता नहीं है, लेकिन वहाँ बचे 490 छात्र हमारी चिंता का विषय थे... अगली बार मैंने कविता के साथ अर्थ भी बताया, थोड़े और छात्र उसमें सफल हुए। तत्पश्चात् मैं ने कविता-वाचन के साथ थोड़ा अभिनय जोड़ा... उसे राग युक्त गाया, कभी गति तेजकर दी... और कभी सिर्फ राग आलापा। छात्रों से शब्दों का उच्चारण करवाया, मेरे अभिनय पर

उन्हें शब्द-आपूर्ति करने को कहा, मैं एक पंक्ति कहता तो उन्हें दूसरी पंक्ति कहना होता था। 10 मिनट में मैं सामूहिक रूप से पूरी कविता का वाचन करवाने में सफल हुआ। यह विश्वास करना कठिन होगा कि इन प्रयोगों से अधिकांशतः छात्रों को कविता याद हो गई। इस अनोखी रीति के पालन से भी कुछ छात्र अभी भी शेष थे, जिन्हें कविता याद नहीं हो पाई, खैर उनकी बात अलग है, उन पर हमें अलग ढंग से विचार करना होगा।

यहाँ हमें एक बात गाँठ बाँध लेनी होगी कि हमें रटी-रटाई रीति से पढ़ाना नहीं है, अध्यापन यूँ हो कि छात्र सक्रिय होकर सुने और जीवन पर्यन्त उसे न भूलें। यदि आप निराली पद्धति से, कहानी की भाँति उन्हें बताएँगे तो वे कभी नहीं कहेंगे कि मुझे याद नहीं, मैं भूल जाता हूँ।

आजकल विद्यालयों में सभी विषयों से संबंधित प्रयोगशालाएँ, शिक्षण सहायक सामग्री उपलब्ध कराई जा रही हैं। Exponential learning methods (घातीय शिक्षण विधियाँ),





क्षेत्रीय-दौरा (Field visit), इंद्रजाल में अनेक ऑँडियो-वीडियो सामग्री उपलब्ध हैं, जो प्रभावशाली सिद्ध हो रहे हैं, यदि हम इसका प्रयोग करेंगे तो 90% छात्र इसे कभी नहीं भूल पाएँगे। सभी नए, अनोखे प्रयोग करने पर भी यदि वे भूल रहे हैं तब तो यही समझना होगा कि हमारे अध्यापन में कहीं कुछ कमी है।

आश्चर्य की बात तो यह है कि बचपन में, अबोधावस्था में दादा-दादी, नाना-नानी की गोद में बैठकर सुनी हुई कहानियाँ तो हमें आज तक याद हैं... इसका कारण क्या है, बता पाएँगे? उन को हमारे प्रति अपार स्नेह की भावना थी और अमित प्रेम था, हमें भी उन पर विश्वास अधिक था, उनके कहानी बताने की रीति बड़ी ही रोचक होती थी, हम उन्हें कानों और आँखों में भर कर देख लेते थे, उनके हाव-भाव, कहानी बताने की रीति पर कायल हो जाते थे, एक-एक बात को बड़ी लगन से कान खोल कर सुनते थे और अपना सर्वस्व भूल जाते थे, इसीलिए आज तक हम उन्हें भूल नहीं पाए हैं। फिर वर्तमान में हम इसी रीति का पालन क्यों नहीं कर पा रहे हैं?

छात्रों के लिए सूचनाएँ :

- 1 ध्यान से सुनिए, पढ़िए, लिखिए।
- 2 किसी भी विषय को छोटे-छोटे अंशों में लिखिए।
- 3 विस्मृत न हो, इसके लिए परिवार के सदस्य/मित्रों से मदद लीजिए।
- 4 10 बार पढ़ने से अच्छा होगा एक बार लिखना।
- 5 प्रयोगात्मक ढंग से सीखिए।

प्रेरणा मंत्र

क्या मैं भूल जाता हूँ या मैं याद रखना नहीं चाहता हूँ।

प्रेरणा

छात्रों के लिए:

एक बार की बात है, एक खुली बैठक में मैं छात्रों के प्रश्नों के उत्तर दे रहा था... मैंने हाल ही में रिलीज हुई एक मशहूर फिल्म का एक डायलॉग सुनाकर उनसे पूछा कि यह किस फिल्म का है? एक स्वर में चिल्लाकर सभी ने उसका सही जवाब दिया। फिर मैंने कहा-अरे वाह ! जो पाठ आप रोज सुनते हो, जो काम आपको प्रतिदिन करना होता है, जो विषय हर दिन पढ़ते हो उसे, कैसे भूल जाते हो, परंतु एक बार देखी हुई फिल्म के संवाद, कैसे याद हो जाते हैं? सभी छात्र झेप गए और हँसने लगे।

तब मैं उनके सामने निम्नलिखित अंश लेकर आया। मैंने उन्हें यह बताने का प्रयास किया कि किस प्रकार एक बार देखी हुई फिल्म के संवाद को स्मृति में रख पाये।

1. सिनेमा के हरेक अंश को आप ने बड़े ध्यान से देखा।
2. बिना किसी व्यवधान के आपने तन, मन,



कंपास

ध्यान, आत्मा के साथ तल्लीन होकर सिनेमा देखा।

3. सिनेमा के पात्रों से पूर्णतः जुड़ गए, भावनाओं में बह गए।
4. पास बैठे मित्रों / परिवार के सदस्यों से बातचीत भी नहीं की।
5. बाहरी दुनिया में बारिश हो रही थी... या मेघ गरज रहे थे... हाथ में फोन बज भी रहा हो... उसे नजरंदाज कर... सिनेमा देखते रहे।

अब बताइए... पाठ सुनते समय या सीखते समय आप में कभी ऐसी भावनाएँ आई??? यदि इस का उत्तर हाँ है तो, पाठ भूल जाने की स्थिति क्यों पैदा होगी?

सभी विद्यार्थी मौन बने रहे, तब मैंने फिर कहा ... बच्चो! जब आप पाठ सुन रहे हो तो अपनी आँखें, कान... शरीर का हर भाग, धड़कन, हर अणु कक्षा में होना चाहिए। शिक्षक की बात मन से सुनेंगे तो मरते दम तक भूलने की कोई संभावना ही नहीं रहेगी।



7. आर्थिक कठिनाइयाँ



समस्या

घर में आर्थिक तंगी है। जिंदगी की गाड़ी मंद गति से चल रही है। उच्च शिक्षा के लिए पर्याप्त संसाधन नहीं हैं। मैं पढ़ना चाहता हूँ, परंतु परिवारिक समस्याएँ मुझे हतोत्साहित कर रही हैं। आज मैं जितना चाहे पढ़ लूँ, कल को घर पर ही बैठना पड़ेगा... भले ही मैं डॉक्टर, इंजीनियर, आई. ए. एस. बनना चाहूँ... पर बन नहीं सकता, मैं क्या करूँ? मेरे माता-पिता कर्ज लेकर पढ़ा नहीं सकते हैं। इतना करने के बाद भी यदि मुझे अच्छी नौकरी नहीं मिलेगी तो ... सारा जीवन व्यर्थ हो जाएगा। कैसे पढ़ूँ??

विस्तार

आज तक मुझे यह समझ में नहीं आया कि पैसों का हमारी पढ़ाई से क्या लेना-देना है? क्या किसी ने तथ्य रूप में कहीं, कोई शिलालेख बनाकर प्रस्तुत किया है कि यदि हमारे पास पैसे होंगे तभी हम शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं, अन्यथा हम निरक्षर ही बने रहेंगे। मुझे बताइए कि उस का क्या जो दो जून रोटी के लिए अर्थक श्रम करता है, दाने-दाने को तरसता है

... क्या उनके लिए विद्या खट्टे अंगूर हैं... क्या शिक्षा अमीरों की बपौती है??

सोचिए – बताइए :

क्या गरीब पढ़ नहीं सकते?

आर्थिक समस्याओं से युक्त व्यक्ति के भाग्य में असफलता ही लिखी है?

जिन छात्रों ने उपरोक्त समस्याओं को व्यक्त

किया वे भी इन्हें स्वीकारने में दिज़ाकते होंगे। कई बैठकों में ये समस्याएँ मेरे सामने प्रस्तुत की गईं।

समीक्षात्मक रूप से कहा जाए तो... हमारे देश में अनादि काल से ही विद्या के साथ-साथ संस्कार देने वाले गुरुकुलों में, विश्वविद्यालयों में, अमीर-गरीब, सामान्य लोगों के विद्याभ्यास में कोई भेदभाव नहीं दिखाया जाता है।

संपन्न हों या विपन्न घर के हों, गुरु ने समान व्यवहार करते हुए शिक्षा प्रदान की है। आज भी शिक्षा प्रणाली में अमीर, गरीब या सामान्य व्यक्ति में कोई अंतर नहीं है।

कहीं-कहीं यह देखने में आया है कि जो विपन्न है, वह उन लोगों की तुलना में अधिक प्रतिभाशाली है जो संपन्न है। पढ़ा-लिखा व्यक्ति यदि गरीब है तो इस देश में ऐसे अनेक होंगे जो उनको मदद देने के लिए आगे आएँगे। आज सरकार आर्थिक रूप से कमज़ोर वर्गों को भी प्रोत्साहन दे रही है।

समस्या, आर्थिक समस्या से जूझने वाले बच्चों के साथ नहीं है, पढ़ाई न करने वाले विपन्न बालकों के साथ है। कारण यह है कि... जो बालक शिक्षा अर्जित करना चाहता है उसे सरकारी संस्थानों में निःशुल्क, बोझ रहित शैक्षणिक सुविधाएँ उपलब्ध कराई जा रही है। मैं ने ऐसे कई लोगों को देखा है जो गलत फैसले कर आर्थिक कठिनाइयों में फंस जाते हैं। जो छात्र अच्छी पढ़ाई करते हैं उन्हें घर के समीप स्थित पाठशालाओं में पढ़ाने की इच्छा से और दूर-दराज स्थित पाठशालाओं में लड़कियों को भेजकर पढ़ाने की इच्छा न होने के कारण... यदि अभिभावक यह सोचकर कि गैर सरकारी संस्थाओं में अपने बच्चों को भर्ती करखाएँ तो वे और अच्छी तरह पढ़ेंगे, वे

गलत निर्णय लेते हैं। आजकल पढ़ाई के प्रति रुचि रखने वाले बालक ऐसे दलदल में फंस रहे हैं।

सोचो कि अच्छी पढ़ाई कर भी ली, सरकारी संस्थानों में पढ़ने के लिए पर्याप्त संसाधन नहीं हैं फिर भी हम समस्या का समाधान पा सकते हैं।... मैंने कई बैठकों, सभाओं में खुलेआम घोषणा भी की कि जो पढ़ाई में अच्छे हैं, आर्थिक समस्या है तो मुझे संपर्क कर सकते हैं। हजारों ने मेरी यह बात सुनी होगी, पर विगत दो दशकों में 100 बालक भी मेरे पास नहीं आए। आए भी हैं तो उनमें न तो कोई अद्भुत प्रतिभा थी और न मदद पाने की क्षमता।

निर्देश

आर्थिक समस्या से जूझ रहे छात्र, निम्नलिखित सुझाव और सलाह का पालन करेंगे तो उन्हें यह एहसास हो जाएगा कि विद्याध्ययन में धन उनकी पढ़ाई में कभी बाधा नहीं बना।

1. सरकारी संस्थानों में ही विद्याभ्यास कीजिए।
2. सरकारी सुविधाओं का यथा समय सहारा लीजिए।
3. यथासंभव होम ट्यूशन से कुछ पैसे कमाइए।
4. घर के समीप स्थित किसी छोटी संस्था में तीन घंटे काम कीजिए।
5. मेहंदी, ड्राइविंग, टेलीमार्केटिंग, कैटरिंग आदि कौशलों में प्रशिक्षण प्राप्त कर छुट्टियों और अवकाश के समय कमाइए।
6. कई स्वयंसेवी संस्थाएँ निःस्वार्थ रूप से प्रतिभाशाली छात्रों को प्रोत्साहन दे रही हैं, उनसे जाकर मिलाइए।
7. जहाँ माता-पिता काम करते हैं, वहाँ के



मालिक भी उन के प्रति दया भाव रखते हैं।

8. राज्य एवं राष्ट्र सरकार और सेवा संस्थाओं के द्वारा आयोजित प्रतियोगिताओं में सक्रिय रूप से भाग लीजिए।
9. यदि आप अद्भुत प्रतिभा रखते हों तो, आप अपने विद्यालय, महाविद्यालय के प्रबंधकों से भी सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

इन प्रयासों के बावजूद भी आप सफल नहीं हो पाते हैं तो मुझसे संपर्क करना न भूलें।

तीव्र उत्कंठा से उसने विज्ञान विषय चुना। प्रथम वर्ष उत्तीर्ण होते ही कठिनाइयाँ आ गईं।



प्रबंधकों ने द्वितीय वर्ष की फीस जमा करने को कहा। अब क्या किया जाए? हर संभव प्रयास किया, इतनी बड़ी रकम देने वाला भी कोई नहीं था। एक परिचित ने उन्हें अभ्यास संस्था' के बारे में बताया। भोली-भाली मासूम बालिका अनेक सपने लेकर हैदराबाद आई। उस कन्या को देख संस्था के सभी सदस्य खुश हुए और उसको प्रोत्साहित किया। 8 साल बीत गये। अपने कौशल का परिचय देकर वह डॉक्टर साईलता, एम.बी.बी.एस. बन गई। उसने यह साबित कर दिया कि पैसे विद्याभ्यास में बाधक नहीं हो सकते। वर्तमान में वह अखिल भारतीय स्तर पर आयोजित होने वाले स्नातकोत्तर प्रवेश परीक्षा में बड़े प्रभावशाली ढंग से अपनी प्रतिभा उजागर कर, उच्च शिक्षा प्राप्त कर रही है। जीवन में कठिनाइयाँ आईं पर वह निराश नहीं हुई। एक टायर पंचर हो गया तो बाकी तीन टायरों को छोड़कर घर पर बैठी नहीं रह गई, दृढ़ता के साथ कदम बढ़ाते हुए वह चुनौतियों का सामना करती रही, संघर्ष करती रही और जीत हासिल करती रही। यह लड़की आज इस स्थिति में है कि वह दस और कन्याओं की मदद कर सकती है।

प्रेरणा मंत्र

- ◆ असफलता एक चुनौती है इसे स्वीकार करो, बिना प्रयास के हार मत मानो। सोहनलाल द्विवेदी जी की कविता स्मरण रहे 'कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती'
- ◆ एक असफलता के कारण अपने लक्ष्य को छोड़ देना वैसा ही है जैसे कार के बाकी तीन टायरों को काट देना क्योंकि एक टायर ठप्प पड़ गया।

प्रेरणा

साईलता एक मध्यम वर्ग की लड़की है। माँ और छोटी बहन, यही उसका परिवार है। माँ सिलाई-कढ़ाई, वड़ियाँ बनाकर दोनों को पढ़ा रही थी। पिता उनके साथ नहीं रहता था। अन्य रिश्तेदारों की हालत भी औसत ही था। दोनों लड़कियाँ बहुत अच्छा पढ़ती थीं। माँ की छत्रछाया में, बड़े लाड-प्यार से उनका लालन-पालन हो रहा था। दसवीं कक्ष में प्राप्तांकों के आधार पर उसे एक कार्पोरेट शैक्षणिक संस्थान ने न्यूनतम शुल्क लेकर इंटरमीडियेट में प्रवेश दिया। डॉक्टर बनने की

अब आप स्वयं बता सकते हैं कि शिक्षा अर्जित करने वालों के लिए वित्तीय समस्याएँ बाधक नहीं होती हैं?... नहीं होती... नहीं होना भी चाहिए... होना भी नहीं चाहिए। अध्ययन करने के लिए धन की नहीं - बुद्धि की आवश्यकता होती है।

8. अस्वस्थता



समस्या

- ◆ मुझे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हमेशा सताती रहती हैं। पढ़ने की तीव्र इच्छा होने पर भी ... बार-बार अस्वस्थ होने के कारण पढ़ाई नहीं कर पाता।
- ◆ मुझ में रोग प्रतिरोधक शक्ति की कमी है। कोमल गात है। थोड़ा श्रम करता हूँ तो बस थक जाता हूँ। इसका प्रभाव मेरी पढ़ाई पर पड़ रहा है।
- ◆ मैं बड़ी लगन से स्कूल जाता हूँ, उतने ही लगन से कोई न कोई बीमारी मुझे जकड़ लेती है।
- ◆ आँखों की ज्योति कमजोर होने के कारण पढ़ने में कठिनाई हो रही है।
- ◆ मुझे सर दर्द रहता है।
- ◆ मासिक धर्म के दौरान लगभग 5 दिन तक चिड़चिड़ेपन के कारण घर से बाहर निकल नहीं पाती।
- ◆ परिवार के सदस्य अस्वस्थ हों तो मुझे उनकी सेवा करनी पड़ती है... ऐसे समय में पढ़ाई के लिए समय कैसे निकालूँ।



विस्तार

बच्चो! आप सभी ने सुना होगा.... 'स्वास्थ्य ही जीवन है'- अर्थात् स्वस्थ रहने पर ही मनुष्य अपने जीवन में बहुत कुछ हासिल कर सकता है, लेकिन वही स्वास्थ्य पढ़ाई के दौरान समस्या बन जाती है तो क्या करना चाहिए? यह मुद्दा जितना गंभीर है, उतना ही नाजुक भी है... यदि कोई बीमारी का कारण बताकर पढ़ता नहीं है तो मैं सहमत नहीं हो पाता हूँ। यदि आप अच्छी प्रतिभा रखते हो, अपनी बौद्धिक संपत्ति से करिश्मा दिखा सकते हो तो अध्ययन न कर पाने का कारण शारीरिक-अस्वस्थता मत बताओ।

आइए इसका विश्लेषण करें?

स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से जूझ रहे प्रत्येक छात्र विश्लेषण शब्द पर अपना ध्यान केन्द्रित करें और आगे कदम बढ़ाएँ। यह क्या? अब आप कहोगे क्या यह कोई तंत्र-मंत्र है... अध्ययन के लिए पता नहीं हमें कितने मंत्रों का प्रयोग करना होगा।

विद्यार्थियों को अपने बुद्धि रूपी अस्त्र का प्रयोग करते हुए बीमारी से जीतना होगा।

ईश्वर ने हमें बुद्धि दी है, समझ लीजिए कि बीमारी हमारे लिए अभिशाप बनकर प्रस्तुत हो रहा है, तो हमें उसका डटकर सामना करना होगा और उस पर विजय प्राप्त करना होगा। 'कहना आसान है, करना कठिन, यह हमें तब पता चलता है, जब हम इसका अनुभव करते हैं'।

मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जो उच्च शिक्षा के लिए हैदराबाद आया था और तीसरी मंजिल पर एक कमरा किराए पर लेकर उसमें

रहता था। सुबह काम पर चला जाता था, वहाँ से छुट्टी मिलते ही पूरी लगन से कंपनी-सेक्रेटरी की परीक्षा के लिए पढ़ाई करने बैठ जाता था। खाना बनाना आदि घरेलू कार्यों में समय निकल जाएगा तो पढ़ाई के लिए समय नहीं मिलेगा, यह सोचकर उसने अपने परिचित से बात की और दोनों समय का खाना भेजने की विनती की। 3 महीने की कड़ी मेहनत, दिन दुनी रात चौगनी परिश्रम की। अब बस बीस दिनों में परीक्षा होने वाली थी... एक दिन जब वह सीढ़ियों से उतर रहा था तो उसका पैर फिसल गया, वह गिर पड़ा और एडी की हड्डी टूट गई। उससे मिलने आया हुआ मित्र उसे यशोदा अस्पताल ले गया। डॉक्टर ने जाँच की, कमर से पैर तक पट्टी लगा दी। उसके लिए संसार अंधकारमय हो गया। वह क्या करे? समझ में नहीं आ रहा था! उसे तीन-चार सप्ताह तक हिलने की सख्त मनाही थी, फिर परीक्षा कैसे लिखेगा? उसके सामने सबसे बड़ा सवाल यही था, जिसके लिए वह हैदराबाद आया और इतनी मेहनत कर रहा था, क्या सब बेकार जाएगा?

बच्चो! अब बताओ, उसे क्या करना चाहिए?



यदि आप उसकी जगह होते तो क्या करते?

1. बिस्तर पर पड़े-पड़े आराम करते?
2. माता-पिता को संदेश भेजते?
3. जान-पहचान वालों की सहायता से घर वापस चले जाते?
4. परीक्षा में बैठना लगभग असंभव सा लग रहा है?

लेकिन उसने ऐसा कुछ नहीं किया, अपने आप को धैर्य बँधाया, निराश नहीं हुआ, वह नीचे जमीन पर ही सोता था, शौचालय भी आम भारतीय पद्धति का था, ऊपर-नीचे चढ़ने-उतरने के लिए सीढ़ियाँ ही थीं, लिफ्ट भी नहीं था, सहारा लेकर उतरने के लिए सीढ़ियों में रेलिंग भी नहीं थी।

उसने मन ही मन सोचा... भगवान ने मुझे एक सुनहरा मौका दिया है, आगामी बीस दिन पढ़ाई में लग दूँगा तो कितना बढ़िया हो जाएगा, पढ़ाई को दीक्षा मानकर उस में लग गया। कष्ट साध कर पैर की पट्टी की परवाह किए बिना परीक्षा केंद्र जाकर अधिकारी से बात की, अपने लिए विशेष सुविधा की व्यवस्था करवाई और परीक्षा दी।

इससे पूर्व भी वह दो बार परीक्षा दे चुका था पर असफल रहा, इस मौके को वह गँवाना नहीं चाहता था, इतनी अस्वस्था के बावजूद भी वह उत्तीर्ण रहा, तत्पश्चात् अपने माता-पिता को परीक्षा के दौरान हुई घटना के बारे में विस्तार से बताया।

ऐसे पता नहीं कितने किस्मे-कहानियाँ मैं जानता हूँ। आप कभी ये न कहना कि - 'आपकी समस्या के समान समस्या वाले लोग जीवन में हार जाते हैं'। यदि कोई ऐसे कहता है तो उसकी बात को स्वीकार मत कीजिए। अपने चारों तरफ आँख उठा कर देखिए, पता नहीं

ऐसे कितने साधारण-असाधारण लोग होंगे जो भयानक बीमारियों से पीड़ित होंगे परंतु जीवन में सफलता प्राप्त की होंगी, ऐसे लोगों से प्रेरणा लीजिए।

अस्वस्था को प्राप्त होना, एक संवेदनशील विषय है, लेकिन निम्नलिखित निर्देशों का पालन करने का प्रयास करोगे तो उसका परिणाम सकारात्मक रहेगा। यहाँ अनेक समस्याओं के लिए कुछ उपयोगी सुझाव दिए गए हैं, इन पर ध्यान दीजिए।

निर्देश

1. योग, व्यायाम, भ्रमण, ध्यान आदि का अभ्यास कीजिए।
2. स्वास्थ्यप्रद खान-पान ग्रहण करें।
3. चिकित्सक से संपर्क करें, समुचित इलाज करवाएँ।
4. अस्वस्था के कारण मानसिक रूप से चिंतित न हों, यही सफलता का सूत्र है।
5. जब आप स्वस्थ हैं तो मेहनत दुगुनी करें, क्योंकि बीमार होने का अनुभव आपको प्राप्त हो गया है।
6. कक्षा में अनुपस्थित होने पर अपने मित्र या शिक्षकों को अपनी समस्या से अवगत कराएँ और यथावश्यक उनकी सहायता लें।
7. अगर आपकी बीमारी पढ़ाई में बाधक सिद्ध हो रही है तो यथासंभव जिस क्षेत्र में आप की रुचि है, आप आगे बढ़ना चाहते हो, उस पर चलते रहिए। (बच्चो! जानना चाहते हो, ये सब हम किस व्यक्ति के बारे में बता रहे हैं, वह और कोई नहीं मैं ही हूँ...)



प्रेरणा मंत्र

सच्चा स्वास्थ्य क्या है? शारीरिक स्वास्थ्य या मानसिक स्वास्थ्य! मेरे अनुसार मानसिक स्वास्थ्य जो जीवन को सफल बनाता है।

प्रेरणा-एक कहानी सुनाऊँ?

शरीर जो हिल-डुल नहीं सकता था, पहिये की कुर्सी जिसका आजीवन साथी था, बात करने के लिए कंप्यूटर का सहारा लेता था, मोटार न्यूरोन बीमारी से ग्रस्त शरीर... काम करने में अक्षम, आत्मविश्वास से नियति को अपनी ओर मोड़ने में सफल... आज के युवाओं के लिए आदर्श... बच्चो! यह कोई काल्पनिक मानवीय बीमारी या कोई कहानी नहीं है... यह एक ऐसे आदमी की कहानी है, आप बीती है, जो जन्म से ही इस अनोखी बीमारी से ग्रस्त था... फिर भी विश्व विख्यात हुआ।

क्या आप जानते हैं कि यह कौन है?... स्टीफन विलियम हैंकिंग। एक प्रसिद्ध अंग्रेजी सैद्धांतिक भौतिकी वैज्ञानिक। एमियोट्रोफिक लैटरल स्क्लेरोसिस नामक स्नायु-विज्ञान संबंधी रोग से पीड़ित, जिसमें क्रमानुगत शरीर के अंग शिथिल पड़ने लगते हैं। जिसने अपने मस्तिष्क को सक्रिय जानकर ब्लैक होल संबंधी कई पहलुओं



पर सैद्धांतिक भौतिकी विज्ञान में कई शोध किये। हैंकिंग रॉयल सोसाइटी ऑफ आर्ट्स के सम्माननीय सदस्य और पांटफिकल अकादमी ऑफ साइंसेज के आजीवन सदस्य रहे। उन्हें अमेरिका के सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार प्रेसीडेंशियल मेडल ऑफ फ्रीडम प्राप्त हुआ। टाइम्स पत्रिका ने उन्हें 100 अत्यंत महान ब्रिटिशों की सूची में 25वाँ स्थान प्रदान किया। उनकी पुस्तक “ए ब्रीफ हिस्ट्री ऑफ टाइम” ने ब्रिटिश संडे टाइम्स की बेस्ट सेलर सूची में 237वें सप्ताह तक रिकॉर्ड बनाए रखा। इस किताब की बिक्री ने गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में स्थान पाया। शारीरिक अवचेतन अवस्था में भी वे मात्र एक जबड़ की हड्डी हिला पाते थे, उसमें लगे ध्वनि उत्पादक उपकरण से संवाद करने में सक्षम हुए और इस अवस्था में भी उनके शोध कार्यों ने उन्हें विश्व विख्यात बनाया।

बच्चो! आप जिस बीमारी या समस्या का जिक्र करते हो और कार्य करने में असफल कहते हो, उसी बीमारी ने इस व्यक्ति के सामने हार मान ली?

9. घबराहट



समस्या

- ◆ विद्यालय जाने का डर,
- ◆ डर है कि कोई मेरा मजाक उड़ाए,
- ◆ कोई विषय समझ में नहीं आने का डर,
- ◆ शिक्षकों का डर,
- ◆ पढ़ाई से डर,
- ◆ दूसरों से मिलने का डर,
- ◆ प्रयोग करने का डर,
- ◆ परीक्षा लिखने का डर,
- ◆ जिंदगी से डर।



इसका भय, उसका भय, इनसे भय, उनसे भय
... क्या है यह भय?

इन सभी में 'अ' जोड़ देंगे, तो क्या बना? 'अभय'! अपने व्यक्तित्व के साथ हमें क्या जोड़ना चाहिए, उसे हमें नहीं भूलना है। मन में डर की भावना रखकर जिंदगी को आतंकित बनाना नहीं है। हम जानते हैं कि 'भय मृत्यु है, बल ही जीवन है'। स्मरण रहे कि भय निराशावादी तत्व है, तो अभय आशावादी।

सच पूछिए तो डर के साथ ही जिम्मेदारियाँ आती हैं। आशावादी, काम करते समय, सफल न होने के डर से अधिक सावधानी से काम करते हैं और सफल होते हैं; निराशावादी डर के कारण काम पर ध्यान नहीं दे पाते हैं और असफल हो जाते हैं। दोनों में डर की भावना ही होती है, लेकिन उसके उपयोग करने की रीत अलग होने के कारण एक में सफलता मिलती है तो दूसरे में असफलता हासिल होती है।

यदि आप चाहते हो कि आपका डर दूर हो जाए तो आप अपने परिवार के किसी भी सदस्य को विश्वास में लेकर चाहे वह आपकी माँ हो, पिताजी हो, भाई, बहन, शिक्षक, दोस्त कोई भी हो, अपने डर और समस्याओं का जिक्र उनके साथ कीजिए। अपनी घबराहट का कारण बताइए। कई बार ऐसा होता है कि केवल मन की भावनाओं को अपने प्रिय जनों से बाँट लेने से डर दूर हो जाता है और मन हल्का हो जाता है।

एक बार कोशिश करके देखिए, इससे हमारा कुछ खोएगा नहीं वरन् डर भाग जाएगा, इस बात को याद रखिए। मेरा यह सोचना है कि आपकी वास्तविक समस्या 'भय' नहीं है, बल्कि कोशिश की कमी है।

मैं मोहन नाम के एक बालक को जानता हूँ। मध्यमवर्गीय परिवार का एक शर्मीला लड़का था। किसी से मिलता-जुलता नहीं था। माँ की बहुत चाहता था। स्कूल से घर आते ही माँ की ओट ले लेता था। उसकी बातें सुनने से उसको सुकून मिलती थी। यह सब फिर भी समझ सकते हैं, लेकिन वह अंधेरे से बहुत डरता था। शाम होने के बाद माँ के बिना एक कदम भी नहीं रखता था।

माँ को यह समझ में नहीं आ रहा था कि बेटे को इस डर से कैसे छुटकारा दिलाए। अपने घर में काम करने वाली रंभा नाम की महिला को उसने अपना बेटा सौंप दिया और उसका देखभाल करने को कहा। वह बड़े स्नेह से उसका स्थाल रखती थी। उसने बालक के डर को दूर करने के लिए रामायण का सहारा लिया। भगवान श्री राम की वीरता की कहानियाँ बताई और समझाते हुए कहा कि जब भी डर लगे तो राम के नाम का स्मरण करो। अबोध बालक डर पर काबू पाने के लिए राम-मंत्र का जाप करता रहा, उसने उसे आजीवन नहीं छोड़ा। दिन-प्रतिदिन समस्याओं से जूझता रहा, लेकिन राम स्मरण नहीं भूलता था। पूरे देश की जनता उसको मानने लगी, उसका अनुसरण करने लगी। श्री राम-मंत्र को अपने जीवन से जोड़कर आजीवन निडर होकर जीते रहे। अंततः जब एक ठग ने उसकी हत्या कर दी, तब भी आखिरी दम उसके मुँह से राम का ही नाम निकला।

एक छोटा लड़का जो अंधेरे से डरता था, उसने अनेक वर्षों तक देश को गुलाम बनाए रखने वाले अंग्रेजों को निर्भय होकर भगाने में सफल हुआ। बताओ, यह बालक कौन था??? यह और कोई नहीं हमारे पूज्य बापूजी महात्मा गांधी जी थे... मोहनदास करमचंद गांधी।

मेरे कहने का मतलब यह नहीं कि मंत्र से सब कुछ संभव हो जाता है... पर इतना अवश्य कह सकता हूँ कि विश्वास से किया गया हर काम मन से भय और चिंताओं को दूर कर देती है। यदि

- ◆ माँ जन्म देने से डरती तो क्या आप और हम पैदा होते?
- ◆ पिता लालन-पालन से डरते तो हम जी सकते थे?
- ◆ बचपन में गिरने से डरते तो क्या चलना सीखते और चल पाते थे?
- ◆ अगर कलाम जी आर्थिक विपन्नता से डर गए होते तो क्या वे आदर्श के पात्र और प्रेरणा के स्रोत बन पाते थे?
- ◆ गांधी जी अपने डर को छोड़ते नहीं तो क्या देश को आजादी दिला पाते थे?
- ◆ एडिसन को डर होता कि उसके प्रयोग विफल होंगे तो क्या वह सैकड़ों आविष्कारों का सृजन कर पाता था?

बच्चो!... डर से किया गया कार्य असफल हो सकता है, लेकिन उससे मिली सीख अमूल्य होती है, हमें अनुभव प्रदान करती है जो जीवन पर्यन्त काम आती है। हर पल भय के मारे तिल-तिल मरने से अच्छा है बहादुरी से उसका सामना करना ताकि जीवन परिष्कृत हो सके। 'धैर्य साहसे लक्ष्मी' उक्ति तभी चरितार्थ होगी।

निर्देश

- ◆ डर का असली कारण समझें, उससे होने वाले हानि का अंदाजा लगाइए। अगर प्राण-हानि नहीं है तो आगे बढ़ते जाइए।

- ◆ डर होने पर भी आशावादी मानसिकता रखेंगे तो सतर्कता से उसे साध्य बना सकते हैं।
- ◆ **FEAR : False Evidence Appearing Real.** झूठे सबूत असली दिखना। इसका एहसास होगा तो हम अपने विचार, अपनी सोच को बदल सकते हैं।
- ◆ **FEAR:** Fear Everything And Run away (or) Face Everything and Raise.
- ◆ अपने अच्छे-सच्चे प्रिय जन से डर और चिंताओं को साझा कर, उन पर चर्चा कीजिए।

प्रेरणा मंत्र

जीवन में किसी भी चीज से डरना नहीं है। उसे केवल समझना है।

प्रेरणा

स्वामी विवेकानन्द... जब युवा संन्यासी थे, गंगा तट के समीप एक संकरी गली से गुजर रहे थे। एक ओर नदी का बहाव था, दूसरी ओर पत्थर ही पत्थर थे। अचानक उस सुनसान गली में भयानक आवाज करता हुआ एक बंदर उनके सामने आ गया। विवेकानन्द को देखते ही वह चिल्लाते हुए उन पर झपट पड़ा। विवेकानन्द भय से कांप उठे। वहाँ से बचकर निकलने का कोई मार्ग नहीं सूझ रहा था, सो पीछे मुड़कर तेजी से चलने लगे। बंदर भी उनका पीछा करने लगा। भय और घबराहट से स्वामी जी भागने लगे। उस बंदर से बचने का कोई उपाय नहीं सूझ रहा था। डर के मारे वे अपना सब कुछ भूल गए, यहाँ तक कि वे इंसान हैं और उस छोटे प्राणी से क्यों भाग रहे हैं, एक क्षण



भूल गए... दूसरी ओर से आते हुए एक साधु ने यह देखा और जोर से चिल्लाकर, कठोर स्वर में आदेश दिया... अरे! रुक... उस घिनौने बंदर का सामना करो, जाओ। ... 'ताकत ही जीवन है... कमज़ोरी मौत है'। जाओ, देर न करो।

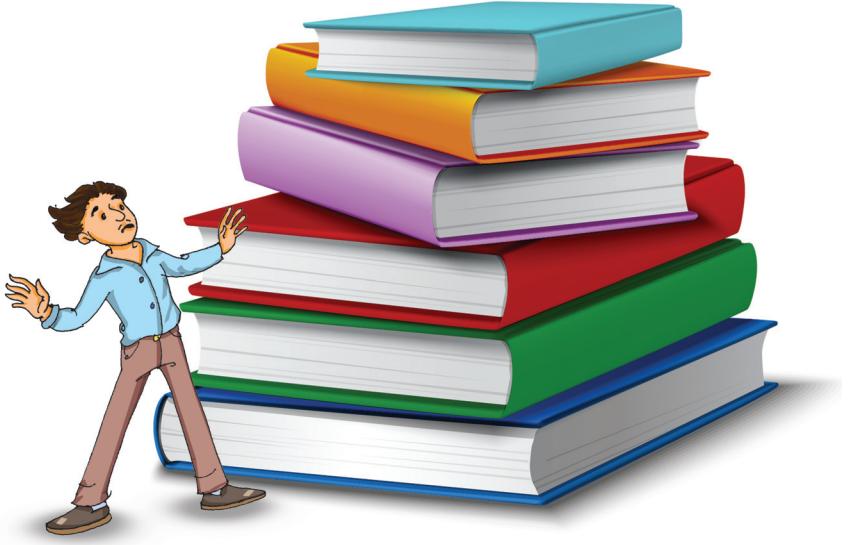
उनकी बातों से विवेकानंद दंग रह गए और एक क्षण बाद उन्हें यह समझते देर नहीं लगी कि वे क्यों भयभीत होकर भाग रहे हैं? उन्होंने गंभीरता से पीछे मुड़कर देखा और

बंदर को घूरते हुए शेर के समान दहाड़ा... फिर क्या था, बंदर दुम दबाकर भाग गया।

दैनिक जीवन में हमारे भय, घबराहट, चिंताएँ ऐसी ही हैं... यदि हम डरेंगे तो वे हमारे सिर पर चढ़कर बोलेंगी, यदि हम साहस के साथ उनका सामना करेंगे - तो दुम दबाकर भाग जाएँगे।

'भय' या 'अभय' से रहना - फैसला हमें ही करना है।

10. तनाव



समस्या

मैं अच्छी तरह पढ़ना चाहता हूँ, लेकिन तनाव के कारण पढ़ नहीं पा रहा हूँ। पुस्तकें पहाड़ प्राय लगती हैं। परीक्षा-समय करीब है, कहाँ से शुरू करूँ... घर पर कोई कुछ कह देता है, स्कूल में दोस्त मजाक उड़ाते हैं तो तुरंत गुस्सा आ जाता है, जोर-जोर से चिल्ला देता हूँ। लोग कहते हैं कि परीक्षा-समय समीप आ रहा है तो यह पागल हो जाता है। दोस्तों से सुनता हूँ कि - अरे! उससे सावधान रहना। दिन-प्रतिदिन स्कूल में अध्यापक जो पाठ पढ़ाते हैं, वे डरावनी लग रही हैं, मैं पागल सा हो रहा हूँ... ऐसा लगता है कि जीवन जेल की तरह है, यहाँ से भाग चलूँ, मर जाऊँ... इस तनाव से कैसे छुटकारा पा सकता हूँ?

विस्तार

क्या आपने कभी अंडे से चूजे को निकलते देखा है? वह कैसे निकलता है? वह अंडे को बड़े धैर्य से फोड़ता हुआ बाहर निकलता है। क्या उसे कठिनाई नहीं होती? क्या उसे तनाव सहने की आवश्यकता है? मुर्गी बड़ी खुशी-खुशी अपने चाँच से अंडे फोड़ कर चूजे को बाहर

निकाल सकती है न! वह ऐसा क्यों नहीं करती?

बच्चो! यदि अंडे के अंदर दबाव रहेगा तभी अंदर चूजों को भी पोषण मिलेगा, परं विकसित होंगे, दृढ़ बनेंगे। यदि आप बाहर से अंडा फोड़ोगे तो क्या होगा - आमलेट बनेगा। आप



सभी को एक बात स्मरण रहे कि तन-मन में दबाव रहने पर ही हम विकसित होते हैं, दृढ़ बनते हैं। दरअसल सच यह है कि भीतर और बाहर का माहौल खुशहाल होगा तभी हमें किसी भी चीज को हासिल करने का जुनून पैदा होगा। नहा चूजा भी प्राणयुक्त होकर दबाव में ही प्रयास करता है और सफलता के साथ बाहर निकलता है। अब आप ही बताइए हम तो ठहरे इंसान... मौका मिलने पर हम और कितनी अच्छी तरह विकसित हो सकते हैं। बताइए... हम क्या कर सकते हैं?

‘इस चराचर जगत में सभी जीवित प्राणियों का जीवन तनाव से पूर्ण है’। क्या आपने कभी इस बात पर ध्यान दिया है... नहीं न। तो निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दें:

- ◆ धरती के गर्भ में कई परत नीचे रोपा गया बीज पता नहीं किस अज्ञात शक्ति को सचित कर धरती चीर कर पौधे के रूप में उबर आता है?
- ◆ एक छोटे से पौधे की नोंक पर दिखाई देने वाली कली कौन सी शक्ति से शानदार फूल में परिणत हो जाती है?
- ◆ पराग के परतों को जोड़-तोड़कर इल्ली भी तो सुंदर तितली के रूप में निकल आती है, कैसे, वह किस शक्ति का प्रयोग करती है?
- ◆ 9 माह तक माँ की कोख में पल-बढ़कर प्राणी भी पता नहीं किस शक्ति से बाहर आता है?

गतिहीन स्थिति से गतियुक्त सृष्टि के सभी प्राणी दबाव से ही तो गति पाते हैं।

बच्चो!... यदि तनाव नहीं होगा तो हम उच्च से उच्चतर स्थिति तक कैसे पहुंच सकते हैं? ... यदि हम यह समझें कि तनाव हमारी भलाई के लिए है, तो इसे हम अपने लिए प्रेरणा

स्वरूप उपयोग कर सकते हैं और वह हमारे लिए लाभदायक सिद्ध होगा।

मैंने कुछ समय पूर्व कैलाश मानस सरोवर की यात्रा की थी। यात्रा अत्यंत कठिन थी। भारत से नेपाल, तिब्बत पार करते हुए, चीन की दुर्लभ यात्रा करते हुए बर्फीली चट्टानों, पहाड़ों से होती हुई 54 किलोमीटर की दूरी तय कर कैलाश की परिक्रमा करने पर यात्रा संपन्न मानी जाती है।

हिंदू धर्म की... सबसे कठिन और दुर्लभ यात्रा मानी जाने वाली इस यात्रा को संपन्न करने के लिए हम सभी प्रकार के दबाव सहने के लिए तैयार होंगे तभी हम इस यात्रा को कर पाते हैं; दुनिया में बहुत कम लोगों के लिए यह यात्रा संभव हो पाती है। मैं दो बार परिक्रमा कर पाया। मेरे साथ लगभग 50 लोग और थे, लेकिन 5 या 10 लोग ही यात्रा पूरी कर पाए।

बाकी सभी यात्री यह सोच कर कि बर्फीली पहाड़ियों में से रास्ता निकालना कठिन होगा, हम कर नहीं पाएँगे, कदम आगे बढ़ा नहीं पाए।

हम यदि डर से सहम जाएँ और कोई हमें अपनी बातों, लेखों, कार्यों से हताश कर देगा, चिल्लाकर, दबाव डालेगा, हम से दुर्व्यवहार करेगा, हमारी महत्वाकांक्षा को चोट पहुंचाएगा, हम पर हक जमाएगा, हम राह भटक जाएँगे और सफलता की राह पर नहीं चल पाएँगे। क्या आपने कभी आपसे लंबाई में तीन गुना अधिक बड़े बाँस को देखा है, जिसकी ऊँचाई को लक्ष्य कर खिलाड़ी उस को पार करता है और खिताब जीतता है। छड़ी पर अपनी दृष्टि केन्द्रित कर, दबाव सहता है और सफल होता है। वैसे ही हमें भी दूसरों के दबाव को सहना है और उच्च लक्ष्य प्राप्त करना है।

निर्देश

- दबाव हमें सोने की तरह चमका देता है।
- सामने मेरु पर्वत है... दबाव से हम उसके शिखर का ज्ञान प्राप्त कर लेते हैं।
- एक बार जब हमें यह एहसास हो जाता है कि हमारे सामने एक महान लक्ष्य है, तो हम तुरंत कार्योन्मुख हो जाते हैं।
- तनाव कोई काटेदार तार की बनी कड़ी नहीं है, संधान करने वाला बाण है।
- हमें लक्ष्य का हर कोण से विश्लेषण करना होगा, तभी तैयारी ज्ञात होगी।
- स्कूल जाना हो, परीक्षा देनी हो... चाहे जो हो, विश्वास रखिए कि दबाव आपके लिए शुभ फल लाएगा।
- अगर कोई हम पर दबाव डालता है तो हमें दुगनी ताकत से उसका प्रतिरोध करना चाहिए।
- बड़े लक्ष्य को छोटे-छोटे हिस्सों में बाँट लीजिए, प्रत्येक मील का पत्थर पार करते जाएँगे तो हमारा प्रोत्साहन बढ़ेगा।
- जीवन में पढ़ाई, मात्र परीक्षाओं के लिए नहीं होती, प्रत्येक स्तर पर हम इन निर्देशों का पालन कर सकते हैं।

प्रेरणा मंत्र :

हीरा, कोयले का वह टुकड़ा है, जो दबाव में चमक उठता है।

प्रेरणा

त्रिपुरा की राजधानी अगरतला के पास एक गाँव में रहने वाली गोरी दुलाल एक मध्यम वर्गीय परिवार से थे। दुलाल दृढ़ शरीर लिए हुए एक भारोत्तोलक थे। उनकी बेटी जब छोटी थी, तभी से वे चाहते थे कि वह जिमनास्टिक में अपना हुनर दिखाए। जब वह 5 साल की हुई तभी से उसे कौन सा कैरियर चुनना है, उसकी घट्टी पिलाते रहे। उस बालिका को वह पसंद नहीं था, उस पर बहुत अधिक दबाव आ रहा था। पिता ने जो लक्ष्य उस के लिए चुन रखा था, उसके प्रति नतमस्तक हो गई। 6 वर्ष की उम्र में ही उसने कोच बिश्वेश्वर नंदी की देखरेख में जिमनास्टिक प्रशिक्षण शुरू कर दिया।

वह कठिन अभ्यास करती थी। उसकी उम्र के सभी बच्चे जब खेलते रहते थे वह सुबह-शाम कुल मिलाकर 6 घंटे अथक अभ्यास करती थी। उसने शीघ्र ही पहचान लिया कि उसका लक्ष्य असामान्य है। उसके सहपाठी उस का मजाक उठाते थे, उसकी हँसी उड़ाते थे, वह दबाव में आ जाती थी पर दिल पर पत्थर रख लेती थी। उसका एक मात्र उद्देश्य था लक्ष्य प्राप्त करना।

कई कठिनाइयाँ झेलने के बाद जिमनास्टिक प्रतियोगिताओं की चयन प्रक्रिया में गई तो उसे यह कह कर वापस भेज दिया गया कि उसके पैर जिमनास्टिक के लिए उपयुक्त नहीं हैं, नाजुक होंगे तभी वह कौशल दिखा पाएंगी। वह दबाव में आकर रो पड़ी। उसके सपने चूर होते नजर आए। उस दबाव को ही उसने साधन बनाया और कड़ी मेहनत से विशेष व्यायाम के जरिए पैरों को नाजुक बनाने में सफल रही। सन् 2007 से सन् 2015 के बीच में उस बालिका ने लगभग 80 स्वर्ण और रजत पदक प्राप्त किए।



इसके बाद प्रोडुनोवा वॉल्ट नामक बेहद खतरनाक जिमनास्टिक में प्रशिक्षण प्राप्त किया। आंतरिक और बाह्य तनाव को सहते हुए अथक प्रशिक्षण लिया। राष्ट्रीय स्तर पर एक प्रतिभाशाली एथलीट का नाम कमाया। भारत सरकार द्वारा दिया जाने वाले 'अर्जुन पुरस्कार' को भी उसने हस्तगत किया।

आखिरकार सन् 2016 में रियो ओलंपिक में महिला जिमनास्टिक में चौथा स्थान हासिल कर विश्वभर में भारतीय नारी शक्ति का परिचय दिया।

पिछले पाँच दशकों में एक भारतीय महिला द्वारा ऐसी प्रतिभा का परिचय देना, इतिहास रचना ही तो है, है न बच्चो!... अब तक आप जान गए होंगे कि यह लड़की और कोई नहीं - दीपा करमाकर है। जी हाँ! भारत सरकार ने हाल ही में उन्हें पद्मश्री से भी सम्मानित किया।

अब बताइए - दबाव से भागना है या आगे बढ़ना है?

11. अस्पष्ट लिखावट



समस्या

लिखावट ठीक नहीं है, समझ में नहीं आता कि क्या करूँ। आम समय में ही ठीक नहीं है तो सोचिए परीक्षा के समय तो यह और भी खराब हो जाती है। कभी-कभी तो मेरी लिखाई मुझे ही समझ में नहीं आती है। कोशिशें तो अनेक की हैं पर लिखावट सुंदर बनती ही नहीं है। इस बजह से भले ही मैं परीक्षा अच्छा लिख लूँ, लिखावट सही नहीं होने के कारण अंक कम प्राप्त होते हैं... क्या करूँ?

विस्तार

भावाभिव्यक्ति का सबसे महत्वपूर्ण अंश लेखन होता है। बड़े-बुजुर्ग मजाक में कहते हैं - बुरी लिखावट, कैरियर पर बुरा प्रभाव डालता है। हम यह कहते भी सुनते हैं कि लिखावट से ही हमारा भाग्य भी बदलता है। बच्चो! आप कभी डॉक्टर के पास गए हो? अगर गए हो तो डॉक्टर का प्रिस्क्रिप्शन देखा होगा। उसमें क्या लिखा है? क्या आप को उनकी लिखावट समझ में आती है? नहीं न? क्योंकि उनकी लिखावट वैसे ही होती है? हमें समझ में नहीं

आती है। औषध बेचनेवाले की बुद्धि पर हम विश्वास रखते हैं, वह जो दवा देता है उसे हम ले लेते हैं। सौभाग्य से उसे उन डॉक्टरों के साथ काम करने का अनुभव है इसलिए हम बच जाते हैं।

क्या आप जानते हैं - हाल ही में केंद्र सरकार ने सभी डॉक्टरों को कुछ निर्देश जारी किए, जिसमें वे जो दवाइयाँ लिखते हैं, वे स्पष्ट और बड़े अक्षरों में लिखें जाएँ, इस का मतलब यह हुआ कि पूर्व में जो परेशानियाँ हुई हैं उसे वे



समझ रहे थे।

हम अपने मन में क्या सोच रहे हैं, उसे दो प्रकार से पता लगा सकते हैं। एक बोलने से, दूसरा लिखने से। हम जो भी बोलते हैं, उसका असर थोड़े समय के लिए होता है; वही लिखकर प्रकट करने से उसका अस्तित्व स्थाई बनने की संभावना होती है। बच्चो! यहाँ एक बात ध्यान देना होगा, वह यह कि दस बार पढ़ने से अच्छा है एक बार लिखना, तब भूलने की संभावना नहीं होगी।

प्राचीनकाल में भी... विचारों को स्थाई बनाए रखने के लिए ही तो ताडपत्रों पर लिखते थे। तो समझिए कि लेखन का कितना महत्व होता है, यदि लिखावट सुंदर होगी तो बताइए वह कितना प्रभावित कर सकता है।

मुझे याद है, जब मैं अपना स्नातक पढ़ रहा था, मेरी लिखावट बचपन से ही अच्छी नहीं थी। मैंने कई कोशिशें की और विफल रहा। प्रारंभ की 5-6 पंक्तियाँ अच्छी तरह लिखता था, फिर बाद में धीरे-धीरे वह खराब होती जाती थी। मेरी लिखाई मुझे ही समझ में नहीं आती थी। सौभाग्य ही कहिए, किसी तरह स्नातक में उत्तीर्ण हो गया।

उन दिनों मैं श्री सत्य साई बाबा संस्थान का एक सक्रिय सदस्य था। माता-पिता गुंतकल्लु में रहते थे। मैं अनंतपुर में स्नातक करता था और जब अवकाश मिलता तब गुंतकल्लु जाता था। उस समय स्व. श्री. वी. नागभूषण रावजी ... जिला बाल विकास कार्यक्रमों की देखरेख करते थे। उनके साथ रहते हुए मैंने उनसे कहा कि - बाबा के जीवन संबंधी अंशों को हम चित्र रूप में दर्शा सकते हैं और प्रदर्शनी के द्वारा लोगों को उनके संदेश पहुँचा सकते हैं। वे बहुत खुश हुए। मुझे प्रोत्साहित किया। एक

महीना अथक परिश्रम किया, खाने-पीने की सुध नहीं रहती थी, बड़े लगन से... एक अद्भुत प्रदर्शनी का आयोजन किया। उसके माध्यम से आंध्रप्रदेश, तेलंगाना, कर्नाटक, तमिलनाडु राज्यों के कई केंद्रों में हजारों लोगों तक बाबा के संदेश पहुँचाये।... आप आश्चर्य कर रहे होंगे... यह आप बीती उपरोक्त मुद्दे से कैसे संबंधित है? अब आगे पढ़िए।

मैंने लगभग 100 चार्ट बनाए। जब मैंने पहला वाला बनाया तो... गुरुजी मेरी लिखावट देखकर बहुत दुखी हुए। फिर उन्होंने मुझे चार्ट पर पेंसिल से रेखाएं बनाकर, दो रेखाओं के बीच लिखने को कहा। मुझे शर्मिदगी महसूस हुई... फिर भी दृढ़ निश्चय कर लिया कि इस में सफलता प्राप्त करनी ही है, मैंने लिखना शुरू किया। हिम्मत जुटाकर लिखना शुरू किया, 10 चार्ट लिखने के बाद मुझे रेखाओं की आवश्यकता नहीं पड़ी और 10 चार्ट लिखने के बाद पहले लिखा चार्ट देखकर मुझे स्वयं अच्छा नहीं लगा। मैंने उन्हें फिर लिखा। लिखते-लिखते तन, मन, वाणी और आत्मा का एकाकार हो गया... जब सभी चार्ट लिख लिए तब देखा तो....

1. मेरी लिखावट सुंदर हो गई।
2. बाबा के साहित्य को पढ़ने के बाद निबंध रूप में प्राप्त साहित्य को मैं संक्षेप में लिखने की सक्षमता पा गया।
3. मन लगाकर पढ़ने-लिखने से मुझे बाबा के साहित्य की कम से कम 100 पुस्तकें पढ़ने का मौका मिला।
4. इससे किसी भी समय में, बिना किसी ठोस तैयारी के बाबा के बारे में मैं एक घंटा धारा प्रवाह बोलने का अभ्यासी हो गया।
5. इसी आदत ने मुझे एक सफल वक्ता बना दिया।

कंपास

इससे यह सिद्ध होता है कि मन लगाकर लिखने से हमें अनेक लाभ होते हैं। अगर लिखावट अच्छी है तो कह सकते हैं कि एक बहुत बड़ी कला हमारे हाथ में है।

बाद में मेरी लिखावट इतनी सुंदर हो गई कि जब मैं हॉस्टल में रहता था, तब 10 और साथियों के रिकॉर्ड लिखे। वे मेरा खर्चा उठाते थे और मुझे लिखने को प्रोत्साहित करते थे।

उसके बाद... मैं जहाँ भी गया... जिस किसी भी परिस्थिति में था, लिखना नहीं भूला। किसी भी त्यौहार पर, नव वर्ष के आगमन पर, मित्रों को पत्र लिखता, कविताएँ लिखता, हर मौके पर अपनी लिखावट से उनके दिल में जगह बनाता गया।

अंत में जब मैं हैदराबाद पहुँचा, कई प्रमुख लोगों को, महात्माओं को, मुख्यमंत्रियों को, विशिष्ट लोगों से मिलने जाने से पूर्व बाबा मुझसे पत्र लिखवा कर ले जाते थे। मैं यह कहने से नहीं चूक सकता कि मेरी सुंदर लिखावट ने मेरी भाग्य रेखा भी बदल दी।

निर्देश

1. एकाग्र होकर प्रयास करें।
2. लेखन दैनिक प्रक्रिया होनी चाहिए।
3. मुख्यतः तेलुगु, हिंदी, अंग्रेजी में लिखना सीखें।
4. लिखते समय मन में यह सोचकर लिखें कि - जो भी इसे पढ़ेगा, वह मुक्त कठ से प्रशंसा करेगा।
5. संभव हो तो जिस कलम से लिखावट सुंदर बनती है, उसी का प्रयोग करें।
6. शब्दों को जोड़कर या अधिक निकट न

लिखें, थोड़ी दूरी बनाए रखें।

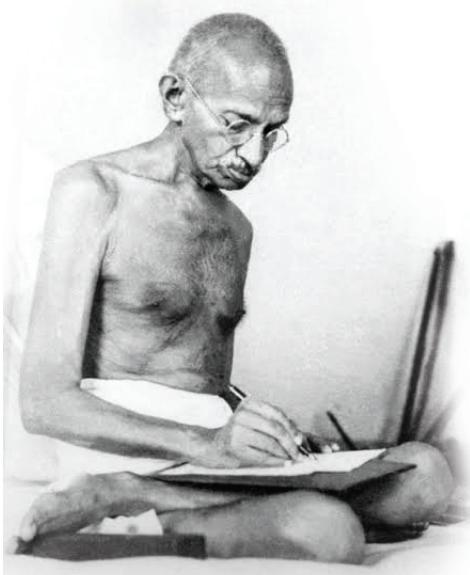
7. लिखावट में सुधार करना चाहते हैं तो सुलेख, अभ्यास पुस्तकों का सहारा लें।
8. दैनिक जीवन में अभिव्यक्ति बढ़ाने के लिए लेखन को प्राथमिकता दीजिए।
9. परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करना हो या जीवन में सफल होना चाहते हैं तो लिखावट पर ध्यान दीजिए।
10. कलम को कोमलता से पकड़ कर लिखें। दृढ़ता से पकड़ने पर हाथ में दर्द हो जाएगा, ऊँगलियाँ दर्द देने लगेंगी, आप जल्दी थकान महसूस करोगे और लिखावट अच्छी नहीं बन पाएंगी।
11. चार लाइन वाली नोटबुक में गोल लिखावट जल्दी और सही बनती है, शुरुआत में उस का प्रयोग करें।
12. अच्छी लिखावट के हुनर को पाने के लिए यू-ट्यूब पर अनेक वीडियो मिलेंगे, उनका अनुसरण करें।

प्रेरणा मंत्र

बुरी लिखावट अधूरी पढ़ाई की निशानी है -
महात्मा गांधी

प्रेरणा

किसी का कहना था कि 'अपने जीवन काल में एकमात्र चीज जो वे सीख नहीं पाए वह थी अच्छी लिखावट'। वे कहते हैं कि चाहे जो भी कारण हो, बचपन में किसी ने भी उनको लिखावट के महत्व के बारे में नहीं बताया, किसी ने उसमें सुधार लाने के लिए नहीं कहा ... इसी कारण वे अपनी लिखावट में सुधार नहीं ला पाए।



God is Truth
The way to Truth
lies through ahimsa
(non-violence),
sabarmati
13, 3/27 MK Gandhi

बड़े होने के बाद उन्होंने लिखने की चाह से कलम उठाई परंतु दिल मसोस कर रह जाते थे, यदि बचपन में प्रयास करता तो शायद लिखावट सुधर जाती। उनकी लिखावट बहुत खराब थी। उसे देख अन्य क्या वे स्वयं दुखी हो जाते थे। अपनी आत्मकथा में उन्होंने स्वयं लिखा... अपने जीवन में यदि कुछ हासिल नहीं कर पाया तो उसमें एक - अच्छी लिखावट है। मैं एक बात कहना चाहूँगा, बच्चो! आप मेरी भाँति न बनें... बचपन से ही मन लगाकर स्पष्ट, सुंदर, गोल लिखावट का अभ्यास करते

रहें। उसके लिए अभ्यास पुस्तिका में लिखने की आदत डालें। आपकी लिखावट अच्छी होगी तो वह आपके देश की भाष्य रेखा भी बदल सकती है।

क्या आप जानते हैं कि भारतीयों की लिखावट को लेकर इतनी चिंता करने वाले वे महात्मा कौन हैं?? वे हमारे राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी हैं। अब आप ने जान लिया होगा कि अच्छी लिखावट के लिए कितने लगन और प्रयास की आवश्यकता है।

12. बुरी मित्रता



समस्या

मेरे कई दोस्त हैं। उनके साथ समय आराम से कट जाता है। अगर मेरा कोई दोस्त मुसीबत में है तो बस उनके पास पहुँच जाता हूँ। फिल्म जाना हो या घूमने, उन्हीं के साथ हो लेता हूँ। शिक्षा का महत्व जानता हूँ, फिर भी दोस्ती के सामने सब कुछ तुच्छ मानता हूँ। मित्रों से मिलता हूँ तो खाने-पीने की भी सुध नहीं रहती है। घर में मां-बाप झुनझुनाते हैं, पढ़ने को कहते-रहते हैं। मैं पढ़ना चाहता हूँ पर मेरे मित्रों के चक्कर से बाहर निकल नहीं पा रहा हूँ। मैं क्या करूँ?

विस्तार

बड़े-बुजुर्गों का कहना है कि ... तुम अपने दोस्तों के बारे में बताओ, हम तुम्हारे स्वभाव के बारे में बता देंगे। हमारा व्यक्तित्व और व्यवहार हमारे अड़ोस-पड़ोस के लोगों पर निर्भर रहता है। क्या आप इस बात पर विश्वास करोगे? हाँ बच्चो! यह सच है। जीवन में अपने माता-पिता और शिक्षकों के बाद सबसे अधिक

असर यदि किसी का हम पर पड़ता है तो वह हमारे मित्रों का ही है।

जीवन में सामान्य स्थिति से उच्च स्थिति तक पहुँचने के क्रम में मित्र मुख्य भूमिका निभाते हैं। वैसे ही पतन का कारण भी वे ही होते हैं। मित्रों के कारण ही औसत पढ़ाई करने वाला छात्र अद्भुत प्रतिभा दिखा सकता है, या



अधःपतन को प्राप्त हो सकता है। परिस्थिति जो भी हो, कारण दोस्त होते हैं।

उदाहरण के तौर पर देखेंगे कि ... वर्षा का पानी जिन चीजों का साथ करती है तो क्या-क्या बदलाव होते हैं, वह स्पष्ट है -

वर्षा की बूँदें गर्म पत्थर पर गिरकर पल भर में ही अपना अस्तित्व खोकर भाप बनकर हवा में मिल जाता है।

बारिश की बूँदें भूमि पर गिरकर धरती में समा जाती हैं और मिट्टी को उपजाऊ बना देती हैं।

वर्षा का पानी नदी से मित्रता करता है और अपनी ताकत को हजार गुणा बढ़ाकर सभ्यता का रास्ता खोल देता है।

वर्षा का पानी सागर में मिलकर अपनी शुद्धता खो देता है और खारा बनकर निरूपयोगी हो जाता है।

बच्चो! अगर आप वर्षा का पानी हो तो बताओ किस से मित्रता करोगे? आप जिन को मित्र रूप में चुनते हो, उनके अनुसार आपकी पहचान बनती है।

दोस्ती, जीवन की दिव्यौषधि के समान है, जो हमारा सही पोषण कर सके; न कि उस औषधि के समान जो जीवन को अंधेरे में धकेल दे। दोस्ती के नाम पर ऐसे अनेक लोगों को देखते हैं जिनकी हरकतें अजीब होती हैं। ऐसे कई छात्र हैं जो दोस्ती के नाम पर दुपहियों की होड़ लगाते हैं और दुर्घटना में अपनी जान गँवा बैठते हैं। अक्सर हम समाचार पत्रों में पढ़ते हैं कि चार मित्र तैरने के लिए तालाब गए और डूबकर मर गए, अनावश्यक दोस्ती की पराकाष्ठा को हम यहाँ देख सकते हैं।

आप को यह बात भी गँठ बाँध लेनी चाहिए

कि - दोस्ती प्रेरणास्रोत है, जो हमें उच्च धरातल पर लाकर खड़ा करती है। उदाहरण के लिए - हम एक कागज की तरह हैं, अगर हम वायु से दोस्ती करेंगे तो पतंग बनकर आसमान में उड़ सकते हैं, यदि हम दलदल से दोस्ती करेंगे तो गंदगी बनकर और भी निम्न स्तर को प्राप्त हो जाएंगे।

वैसे ही मामूली कागज यदि सूखी मछलियों से दोस्ती करेगा तो वह दुर्गंध से पूर्ण हो जाएगा। वही कागज यदि चमेली के फूलों से दोस्ती करेगा तो मन को मोहने वाले सुगंध से महक उठेगा।

एक बात याद रखिए। दोस्ती के लिए कक्षाएँ छोड़ना, स्कूल छोड़ना, बुरी आदतें अपनाना, परीक्षाओं में अनुत्तीर्ण होना, आदि के कारण आप को लेकर सपने देखने वाले माता-पिता का क्या होगा, उन पर क्या बीतेगी... जरा सोचिए।

पढ़ाई के समय बच्चों का ध्यान पढ़ाई के अलावा अन्य किसी भी विषय पर नहीं होना चाहिए। अगर हो भी तो मात्र थोड़ा मनोरंजन के लिए ही होना चाहिए, वही जीवन नहीं बनना चाहिए।

मान लीजिए कि आपको बुखार है, आप डॉक्टर के पास जाएँगे तो वे आप को दिन में तीन बार दवा का सेवन करने के लिए कहेंगे। यदि आप डॉक्टर के कहे अनुसार दवा लेंगे... तो आप का स्वास्थ्य सुधरेगा, लेकिन यदि आप सारी दवा एक साथ सेवन करेंगे तो वह जहर बन जाएगा और आपकी जान ले लेगा। वैसे ही दोस्ती दवा की भाँति होनी चाहिए। 'अति सर्वत्र वर्जते' की भाँति वह नुकसानदेही नहीं होना चाहिए।

मैं यहाँ अपने इंटरमीडिएट द्वितीय वर्ष की

कंपास

पढ़ाई के दौरान घटी एक घटना साझा कर रहा हूँ। हम तीन दोस्त एक ही बेंच पर बैठते थे, हम लोगों में गहरी मित्रता थी। हमेशा मिलजुल कर रहते थे और कार्यक्रमों में भाग लेते थे। मेरे बे दोनों दोस्त हमेशा कक्ष में प्रथम आते थे। एक दोस्त के पिता स्कूल के इंस्पेक्टर, दूसरे दोस्त के पिता शिक्षक थे और मेरे पिता वकील थे। मेरे माता-पिता ने अनेक कठिनाइयों का सामना करते हुए मेरी पढ़ाई की व्यवस्था की। पास के ही दूसरे गांव में रहने वाले एक रिश्तेदार के घर पर रह कर मैं पढ़ाई करता था। मुझे प्रोत्साहन देने वाला, किसी बात के लिए रोक-टोक करने वाला कोई नहीं था।

हम तीनों वार्षिक परीक्षा की तैयारी के लिए एक दूसरे के घर संयुक्त पढ़ाई के नाम पर आते-जाते रहते थे। केमेस्ट्री परीक्षा से पूर्व की रात हम तीनों सिनेमा देखने चले गए। हमने सोचा कि आकर पढ़ लेंगे। जब रात के 1:00 बजे हम घर पहुँचे तो देखा कि बिजली गुल हो गई। दोस्ती के कारण हम राह भटक गए थे और उस का परिणाम यह हुआ कि हम परीक्षा में अनुत्तीर्ण हो गये; स्वयं मैं ही नहीं बल्कि वे दोनों भी जो हमेशा कक्ष में प्रथम आते थे, उनको भी विफलता का सामना करना पड़ा। मुझे आज भी वह डपट याद है जो एक दोस्त की माँ ने उसे लगाई थी। उस दिन मुझे एहसास हुआ कि हमने क्या गलती की थी, फिर कभी हमने ऐसी गलती जिंदगीभर नहीं की।

बच्चो! याद रखिए कि दोस्ती हमें बेहतर बनाने के लिए है ना कि बदतर बनाने के लिए।

निर्देश

- सभ्य एवं अच्छे लोगों के साथ दोस्ती करो।
- उस दोस्ती से आप को शिक्षा न मिले तो भी कोई बात नहीं, लेकिन संस्कार अवश्य मिलेंगे।
- पढ़ाई में वह भले ही अच्छा हो... अगर उसमें बुरे लक्षण हैं तो उससे दूर ही रहो।
- आप जिस क्षेत्र में आगे बढ़ना चाहते हैं उस क्षेत्र में कुशल लोगों के साथ दोस्ती करना मत भूलो।
- स्वयं सेवी संस्थाओं से जुड़ो जहाँ आपकी मुलाकात कई महान और श्रेष्ठ लोगों से होगी।
- बुराई से दूर रहने के लिए यदि कीमत भी चुकानी पड़े, चुकाओ, ... सत्संग के निकट जाने से यदि जान गँवानी पड़े, संकोच मत करो।
- शिक्षा से दूर करने वाले मित्र, सच्चे नहीं होते हैं।
- यह बात समझो कि लड़के-लड़कियों का आपसी मोह ठीक नहीं है।
'संगति आपको ऊँचा भी उठा सकती है और गिरा भी सकती है' - स्वामी विवेकानन्द।

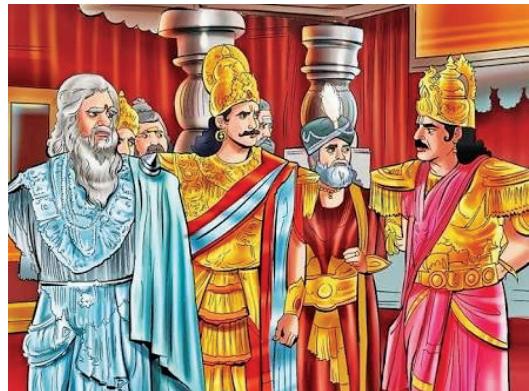
प्रेरणा मंत्र

वे सात चीजें जो आपके नकारात्मक मित्र आपको दे सकते हैं।

- आपका मूल्य घटा सकते हैं।
- आपकी छवि भ्रष्ट कर सकते हैं।



3. आप में जुनून पैदा कर सकते हैं।
 4. अपने सपनों को चूर-चूर कर सकते हैं।
 5. आपकी कल्पना-शक्ति को खत्म कर सकते हैं।
 6. आपकी क्षमताओं को समूल नष्ट कर सकते हैं।
 7. आपके विचारों पर अविश्वास का पद्धति डाल सकते हैं।
- ... ऐसे लोगों से दूर रहो।



प्रेरणा

बच्चो!... मैं तुम्हें दो महान लोगों के बारे में बताना चाहूँगा। उन्होंने जैसे मित्र चुने, उससे उनके जीवन में क्या बदलाव हुआ? जानिए, समझिए।

कहानी में पहला मित्र – एक महान धनुर्धर था। धनुर्विद्या में असामान्य प्रतिभा रखता था। वह था – अर्जुन, पांडवों में तीसरा। वह महान था, उसने अपने जीवन में परमेश्वर से सच्ची



मित्रता की। महाभारत के शुरुआत से लेकर अंत तक माधव ने ही पग-पग पर उनका मार्गदर्शन किया। अर्जुन को विजयी सिद्ध करके ही दम लिया। यह दो महान मित्रों कृष्ण-अर्जुन की कहानी है।

कहानी में दूसरा मित्र भी एक महान धनुर्धर ही था। धनुर्विद्या में कोई भी उस वीर की बराबरी नहीं कर सकता था। वह था – कर्ण थे। वे भले ही महान थे पर उनका राज्याभिषेक कर अंग देश का राजा बनाने वाला राजा दुर्योधन को उसने अपना दोस्त बनाया। दुष्ट चतुष्टयम (दुर्योधन, दुश्शासन, शकुनि, कर्ण) में उनका नाम गिना गया। महाभारत के शुरुआत से अंत तक हर कदम पर दुर्योधन की जीत के लिए कड़ी मेहनत की। उसे विजयी बनाने के चक्कर में अंतः: अपनी जान भी गंवानी पड़ी और चरित्रहीनों में गिने जाने लगे। यह कर्ण और दुर्योधन की कहानी है।

बताओ बच्चो!... दोस्ती कैसी होनी चाहिए? हमें किस तरह के लोगों के साथ मित्रता करनी चाहिए?... हमें लक्ष्मण रेखा कहां खींचनी चाहिए? समझ में आया या नहीं?

13. प्रेम-कलाप



समस्या

स्कूल जाने की उम्र में बालक-बालिकाएँ प्रेम-विवाह के नाम से अपनी जिंदगी बरबाद कर रहे हैं। माता-पिता उनकी हरकतों से तंग आ चुके हैं। पढ़ाई के लिए स्कूल भेजने पर जब वे ऐसी हरकतें करते हैं तो उन्हें घर पर ही रोक लिया जाता है। अपने मान-सम्मान से भी अधिक खेद की बात यह है कि शिक्षा अर्जित करने के समय में वे इस तरह पथभ्रष्ट हो रहे हैं – अभिभावक

मेरी ही कक्षा की एक लड़की है, जो मुझे बहुत अच्छी लगती है। हमेशा उसी के बारे में सोचता रहता हूँ और समय कैसे निकल जाता है, पता ही नहीं चलता। उसे खुश करने के लिए, उसकी नजरों में आने के लिए तरह-तरह के प्रयास करता हूँ। वह मेरे बारे में क्या सोचती होगी, वह भी मैं ही सोचता हूँ? ऐसे व्यर्थ के सोच-विचार में मन रत रहता है। पढ़ाई में कोई रुचि नहीं रहती है – विद्यार्थी

विस्तार

बच्चो! उपर्युक्त समस्याएँ माता-पिता और छात्रों की ओर से हैं, अर्थात् आप की ओर से है। आप लोगों ने पढ़ाई के दौरान हो रही परेशानियों

के बारे में ही पूछा है न और यह भी बताया है कि प्यार, प्रेम जीवन का अभिशाप कैसे बना?



कंदुकूरी वीरेशलिंगम और राजा राममोहन राय जैसे महान नेताओं की जीवन संबंधी अनेक कथाएँ हम पाठ-रूप में पढ़ चुके हैं या पढ़ रहे हैं? ये दोनों अपना समस्त जीवन सामाजिक कुरीतियों यथा - बाल-विवाह, सती-प्रथा, दहेज-प्रथा, कन्या-शुल्क, आदि के विरुद्ध लड़ते रहे। बाल-विवाह पर रोक लगाई... क्या आपको उन पर क्रोध आया?... नहीं न, क्योंकि कम उम्र में वैवाहिक जीवन को चुनौतियों से भर देता है। उन्होंने सभी से अनुरोध किया, उनको समझाया कि विद्यार्थी अवस्था में शादी के नाम पर जीवन संघर्षमय बनाना बेमतलब है। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक दृष्टि से बाल-विवाह बचपन को बर्बाद करने वाला होता है, इसे एक दुराचार मानकर समस्त देश में इस पर प्रतिबंध लगा दिया गया। इस विषय को पढ़-समझकर हम अपने जीवन को सुधार रहे हैं।

मात्र 16 या 18 वर्ष की उम्र तक पहुँचते-पहुँचते विद्यार्थी प्यार के नाम पर विद्या से दूर होते जा रहे हैं। क्या आपने कभी सोचा कि यह कितनी दुखद बात है। यदि कोई अभिभावक बाल-विवाह कराने की गलती कर रहे हों तो हम उन्हें समझा-बुझा सकते हैं, दंड दे सकते हैं, अंकुश लगा सकते हैं। लेकिन नादान बच्चे अज्ञानता का परिचय दे रहे हैं, अपनी इच्छानुसार, लापरवाह होकर प्रेम-विवाह के नाम पर अपना जीवन बर्बाद कर रहे हैं, समाज में बदलाव लाने के लिए हर गाँव में एक वीरेशलिंगम को पैदा होना होगा।

बच्चो! आप समझ रहे होंगे कि... आप क्या कर रहे हैं? वास्तव में 13 से 19 वर्ष तक की आयु को किशोरावस्था कहा जाता है। 13 से 19 वर्षीय बालक-बालिकाओं को अंग्रेजी में टीन (Teen) कहा जाता है और उस अवस्था

को टीनेज (Teenage) कहा जाता है। इस किशोरावस्था में नवोदित प्रेम के सफल पक्ष के उदाहरण हमें दिखाई नहीं देते हैं, क्योंकि यह प्यार नहीं, मात्र आपसी आकर्षण है। लेकिन हाल में जो कुछ सुनने-देखने को मिलते हैं... वे थोड़े हैरान करने वाले हैं।

एक लड़की कहती है... मुझे वह बचपन से ही पसंद है, चाहे जो कोई, कुछ भी कहे, मैं उसी से शादी करूँगी। लेकिन सच्चाई यह है कि - लड़की को कहीं से भी सही मार्गदर्शन नहीं मिला। बोलने वाले, समझाने वाले, मार्गदर्शन देने वाले, न होने के कारण ऐसे हादसे आम हो रही हैं। 21 वर्ष में प्रेम, 25 वर्ष विवाह के लिए सही माना जाता है, क्योंकि तब तक आपको पूर्ण ज्ञान प्राप्त हो चुका होता है, किसी न किसी क्षेत्र में स्थायी हो चुके होते हैं और सही निर्णय लेने की क्षमता रखते हैं।

बचपन में प्यार, मोहब्बत, इश्क के नाम से दूसरों को पसंद करने लगते हैं - तो समझ लेना चाहिए कि घर में माता-पिता का प्यार इन्हें नहीं मिला होगा; जब पराये लोग थोड़ा बहुत मिलनसार होकर उन पर प्यार, स्नेह दिखाते हैं तो वे यह सोच लेते हैं कि यही सच्चा प्यार है और फिसल जाते हैं... उन्हीं को अपना जीवन मानने लगते हैं।

इससे भी मुख्य है कि... फिल्म और दूरदर्शन पर प्रसारित होने वाले अगणित कार्यक्रम, समाचार, बच्चों को प्रभावित करती हैं और गलत दिशा-निर्देश देते हैं।

छात्र इन बातों का ध्यान रखें:

- ◆ प्यार का परिणाम सोचिए।
- ◆ क्या वह विवाह में परिणत हो पाएगा?
- ◆ क्या इसे समाज स्वीकार करेगा?
- ◆ क्या सबका विरोध कर जीवन यापन कर

कंपास

पाएँगे?

- ◆ जीवन यापन करने के लिए पर्याप्त संसाधन हैं?
- ◆ क्या आपकी आयु और शिक्षा वैवाहिक जीवन के लिए उपयुक्त है?
- ◆ यदि कम उम्र में बच्चे पैदा हो गए तो क्या आप उनके पालन-पोषण के लिए सक्षम हो?
- ◆ क्या आपको विश्वास है कि रोटी, कपड़ा, मकान मिलना कठिन हो जाएगा तो आपका साथी आपका साथ देगा?
- ◆ अगर ऐसा भविष्य दिखाई दे रहा है तो सबसे पहले अपने प्यार की छुट्टी कर देनी चाहिए। पढ़ाई पर ध्यान दीजिए, जीवन में स्थाई बनने की कोशिश कीजिए। माता-पिता को निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिए:

- 1 आप अपने बच्चों के साथ कितना समय बिताते हैं?
- 2 आप उनसे स्नेहपूर्ण बातें करते हैं?
- 3 क्या उम्र के साथ होने वाले शारीरिक, मानसिक, सोच-विचार में होने वाले बदलाव को पहचान कर उनसे चर्चा करते हैं और उनका मार्गदर्शन करते हैं?
- 4 क्या आप जानते हैं - आपका बच्चा स्कूल में कैसा व्यवहार करता है?
- 5 बढ़ते बच्चों के सामने माता-पिता के रूप में आपका व्यवहार स्वीकार्य है?
- 6 घर या स्कूल पर बड़े लोग नैतिक रूप से व्यवहार कर रहे हैं?
- 7 आप अपने बच्चों को किस तरह की दुनिया से परिचय करा रहे हैं? (टी.वी, सिनेमा, सोशल मीडिया, स्मार्टफोन, पैसा आदि)
- 8 क्या आपके बच्चों पर आप निगरानी

रखते हैं जब वे घर पर या रात के समय अकेले हैं तो क्या कर रहे हैं?

- 9 यह बात समझ लें - कि हर बात पर गुस्सा करने या चिल्लाने से ठीक नहीं होगा। बच्चों को प्यार से अपने पास बिठाइए और उनसे बात कीजिए। आवश्यकता महसूस होने पर अन्य बच्चों से भी मिलाइए। देखिए कि शिक्षकों का ध्यान भी उन पर बना रहे। माता-पिता अपने बच्चों के साथ मनोवैज्ञानिकों से मिलकर सलाह ले सकते हैं।

बच्चों को विद्यालयों में उत्तम रूप से प्रशिक्षित किया जा सकता है। लेकिन आजकल ऐसी स्थिति दिखाई नहीं पड़ती। नैतिक मूल्य, सामाजिक दायित्व, पारिवारिक मूल्यों का सर्वत्र अभाव होने के कारण बच्चे पथभ्रष्ट हो रहे हैं। शिक्षक मात्र पाठ्यक्रम पूरा करना ही अपनी जिम्मेदारी समझते हैं। वास्तविक जीवन संबंधी शिक्षा देने वाले कम हो गए हैं। सबक सिखाने वाले कहीं नजर नहीं आते हैं।

यथासंभव बच्चों को स्वयं सेवी संस्थाओं में दाखिल कराइए। इन संस्थाओं में बच्चों के लिए विशेष कार्यक्रम होते हैं - जिन मूल्यों की कमी हमें दिखाई पड़े, उन्हें यहाँ सिखाया जा सकता है।

उदाहरण के तौर पर श्री रामकृष्ण मिशन, श्री सत्य साई सेवा संस्थाएँ, ईशा योग, श्री रामचंद्र मिशन, आर्ट ऑफ लिविंग, विपासना ध्यान केंद्र जैसे कई संस्थाएँ बच्चों को सन्मार्ग पर लाने के लिए कई कार्यक्रमों का आयोजन कर रही हैं।



निर्देश

- 1 यह जानिए कि आप प्रेम करते हैं या मोहित हैं?
- 2 इस बात पर अवश्य सोच-विचार कीजिए कि आपकी उम्र में प्यार जरूरत है या पढ़ाई?
- 3 किसी एक के प्रति प्रेम दिखाने के बजाय देश और ईश्वर के प्रति प्रेम बढ़ाइए।
- 4 अच्छी किताबें पढ़िए, खास कर यह जानने का प्रयास कीजिए कि बाल विवाह जैसी सामाजिक बुराइयों ने हमें कितना प्रभावित किया है।
- 5 अगर आप का प्यार सच्चा है तो आप आगे क्या करना चाहते हैं, उसे एक कागज पर लिख लें। हर बिंदु पर गहनता से सोचें, शोध करें और विस्तार से लिखें। आप बीच रास्ते में ही रुक जाएँगे।
- 6 इस उम्र में प्यार कर शादी तक पहुँचने वाले किस्से 10% ही होते हैं तो... मन लगाकर पढ़ने से वही आपको विजय-पथ पर ले जाएगा, यह 100% सच है।

प्रेरणा मंत्र

युवावस्था में... देश के प्रति प्रेम जगाइए। वही आपको एक महान व्यक्ति बनाएगा।

प्रेरणा

मेरी बेटी अनंतपुर में पढ़ाई पूरी करके हैदराबाद में स्नातकोत्तर परीक्षा देने के लिए विशेष प्रशिक्षण प्राप्त करना चाहती थी, उसके लिए उसने एक शिक्षा केंद्र में प्रवेश लिया। वहाँ के एक शिक्षक डॉ. आशुतोष चक्रवर्ती (नाम बदला

गया है) की कहानी है।

मेडिकल कॉलेज में पढ़ाई के दौरान उनके जीवन में एक बड़ी घटना घटी, जिसने उनका जीवन ही बदल दिया। उनका प्यार उस समय पनपा जब वे एम.बी.बी.एस. की पढ़ाई कर रहे थे, दोनों साथ-साथ पढ़ते थे, साथ-साथ आते-जाते थे। लड़के के लिए उसका प्यार उसकी जान से भी ज्यादा प्यारी हो गई थी। वे पागलों की तरह एक-दूसरे से प्यार करने लगे और भावी जीवन को लेकर अनेक सपने बुनने लगे। एम.बी.बी.एस. की पढ़ाई के 4 वर्षों तक सब कुछ ठीक-ठाक चल रहा था... फिर अचानक एक अप्रत्याशित मोड पर जीवन मानो थम गयी।

हम अकसर देखते हैं कि मेडिकल में स्नातक होने के बाद वे किसी न किसी विषय में विशेषज्ञ होने के लिए तत्पर होते हैं, तभी उन्हें पर्याप्त अवसर मिलते हैं। दोनों ने कड़ी मेहनत की और पी.जी. में दाखिल होने के लिए नीट प्रवेश परीक्षा भी दी। लड़की को बहुत अच्छा रैंक मिला और उसे मेडिसिन में सीट मिल गया। लड़के को समुचित रैंक न मिलने पर उसे नॉन क्लीनिकल में सीट मिला। लड़की को यह पसंद नहीं आया। लड़के ने उसे बहुत समझाया और आश्वासन दिया कि वह उसके हर प्राप्त होने वाले अवसर में साथ रहेगा और वे आगे बढ़ सकते हैं। लड़की को कुछ दिनों के बाद यह लगने लगा कि वह उसके समकक्ष नहीं है। उससे बेहतर स्तर पर स्थित नौजवान से उसने शादी कर ली और इसे छोड़ दिया।

टुकरा दिए जाने पर लड़का मानसिक रूप से अस्वस्थ हो गया। सारी शक्ति जुटाकर उसने सोचा कि जो भी हुआ, उसकी भलाई के लिए हुआ। जिस शाखा में उसको सीट मिली उसमें उसने अपना तन-मन लगाया और श्रेष्ठ

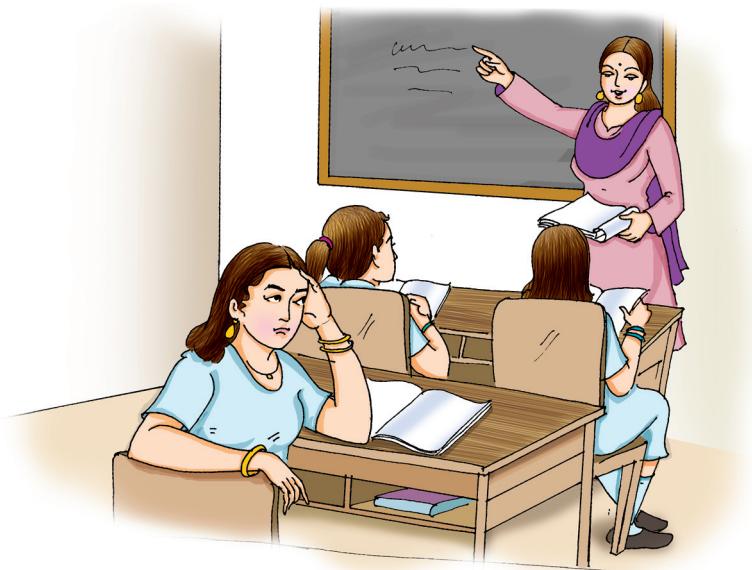
उपलब्धियाँ प्राप्त की। शिक्षण को अपना पेशा बनाया और उसमें कुशलता प्राप्त की। अब वह देश-विदेश में हजारों डॉक्टरों को कौशल सिखा रहे हैं। शिक्षक बनकर करोड़ों रूपए कमाते हुए वे कई विद्यार्थियों के दिल पर राज कर रहे हैं। प्रेम असफल होते ही वह देवदास नहीं बन गया और उसने अपना जीवन बरबाद नहीं कर लिया। प्रेम के नशे में चूर होकर, धोखा खाकर विलाप करते हुए बैठा नहीं रह गया। प्रेम रूपी

दलदल से बाहर निकल कर, एक महान व्यक्ति में परिणत हो गया।

आप को सोच लेना चाहिए कि पढ़ाई के दौरान क्या इस प्रकार के प्रेम-कलाप जरूरी हैं? जीवन में एक अच्छी और सच्ची जिज्ञासा होनी चाहिए। मन को ठेस पहुँचाने वाले प्रसंग, दर्द देने वाली बिंदुओं को पीछे छोड़कर आगे बढ़ना चाहिए।

दर्द पर नहीं प्रगति पर ध्यान दें।

14. उदासीनता



समस्या

मुझे पढ़ाई के प्रति कोई रुचि नहीं है। माँ-बाप सताते रहते हैं तो विवश होकर पाठशाला जाता हूँ। पढ़ने का मन नहीं करता है। घर में कोई कुछ भी कहे उसे अनदेखा कर देता हूँ। स्कूल के प्रति अनिच्छा रहने से मैं वहाँ भी टिक नहीं पा रहा हूँ। मुझे समझ में नहीं आ रहा है कि... मैं क्या करूँ?

विस्तार

यह समस्या वैसे तो कम ही सुनने को मिलती है। फिर भी ऐसे बच्चों को ध्यान में रखकर संक्षेप में चर्चा कर रहा हूँ। बच्चो!... आप का कहना है कि पढ़ाई में आपका मन नहीं लगता है, ठीक है, तो क्या आप बता सकते हो कि आप की रुचि किस में है? क्या आपकी जिज्ञासाओं की पूर्ति के लिए अक्षर ज्ञान की आवश्यकता नहीं है? कभी सोचा है? मैंने एक बैठक में विद्यार्थियों से पूछा... कि यदि आप साबित कर दें कि आपकी रुचि के लिए पढ़ाई

की आवश्यकता नहीं है, तो मैं एक लाख रुपये इनाम में दूँगा। बोलो, तैयार... ?

कुछ रुचियाँ इस प्रकार हैं:

1. मैं ड्राइवर बनना चाहता हूँ। ... मैंने कहा उसके लिए दसवीं कक्षा उत्तीर्ण होना आवश्यक है।
2. मैं फैशन डिजाइनर बनना चाहती हूँ। ... मैंने कहा जब तक स्नातक पूरा नहीं करोगे तब तक प्रौद्योगिकी तकनीक कैसे सीख सकते हो?

कंपास

3. मैं दुकानदार बनकर व्यापार करूँगा। ... मैंने कहा कि माप-तौल के लिए गणित का ज्ञान जरूरी है ना?
4. मैं फोटो-वीडियो एडिटिंग करना चाहता हूँ... कंप्यूटर एडिटिंग करने के लिए कंप्यूटर की बुनियादी शिक्षा होनी चाहिए, उसके लिए कम से कम डिग्री पूरा करना होगा।
5. मैं खेती-बाड़ी करके किसान बनना चाहता हूँ। ... खेती-बाड़ी का ज्ञान प्राप्त करने के लिए कुछ न कुछ ज्ञान आवश्यक है ना?

इस दुनिया में आपकी रुचि चाहे जिस किसी भी क्षेत्र में हो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है, लेकिन सभी क्षेत्रों के लिए शिक्षा आवश्यक है। इसलिए मैं कह सकता हूँ कि पढ़ाई के प्रति उदासीन रहना उचित नहीं है। जीविका के लिए चाहे आप कोई भी क्षेत्र चुनें, बुनियादी ज्ञान पढ़ाई से ही मिलती है। क्या आप भाषा के माध्यम से अपने विचार दूसरों तक पहुँचा सकते हैं, नहीं न, तो आपको पढ़ाई करना ही है।

आप वाकई किसी चीज को प्राप्त करने में दिलचस्पी रखते हैं तो इंटरमीडिएट और स्नातक हासिल करने के बाद, अपने माता-पिता से विस्तार से चर्चा करें और फैसला लें, तभी यह अर्थपूर्ण होगा। दसवीं कक्षा में रहते हुए अपनी रुचि के बारे में व्यक्त करें, हर किसी को परेशान मत करें। हमें जिस किसी भी क्षेत्र में स्थिरता बनाए रखना है उसके लिए कम से कम स्नातक हासिल करना ही होगा। उसके बाद यह आप पर निर्भर है कि आप आगे क्या करना चाहते हैं।

माता-पिता भी बच्चों की रुचि का ख्याल रखेंगे और उन्हें प्रोत्साहित करेंगे... तो सभी



खुश होंगे। इसके अलावा ऐसे तर्क देना व्यर्थ होगा कि... हमने उसे पैदा किया है, उनके सपनों के हकदार हम ही हैं। ऐसा कहकर आप उन्हें घर छोड़कर भागने को विवश करोगे। बच्चे क्या करना चाहते हैं... उसे कान देकर सुनिए और उस पर अमल कीजिए।

मेरा यह भी मानना है कि जीवन में सफल होने के लिए सभी को IIT, IIM, ISB, IISc, इंजीनियरिंग, एम.बी.बी.एस करने की जरूरत नहीं है।

बच्चों को उत्तम मानव बनाइए; लेकिन महान बनाने की कोशिश मत कीजिए। वर्तमान में हमारा कर्तव्य देश को श्रेष्ठ बालक सौंपना है। अगर बच्चे कुछ अच्छा बनने का लक्ष्य रखते हैं तो माता-पिता को चाहिए कि वे उस का स्वागत करें और उन्हें प्रोत्साहित करें।

प्रेरणा मंत्र

शिक्षा जीने के लिए नहीं, जीवन के लिए है।

15. निद्रा-नियंत्रण

(सुबह उठ नहीं सकता, रात को जाग नहीं सकता)



समस्या

सुबह उठ नहीं सकता हूँ। उठने के लिए चाहे जितने भी तरीके अपनाऊँ, मुझसे उठा नहीं जा रहा है। अगर उठ भी जाता हूँ तो आलसीपन के कारण पढ़ाई नहीं कर पाता हूँ। फिर नींद आने लगती है। किताबें हाथ में होती हैं पर पढ़ाई शून्य। समझ में नहीं आता है कि मैं क्या करूँ?

रात में पढ़ने का हर संभव प्रयास करता हूँ, लेकिन पुस्तक हाथ में लेते ही नींद आ जाती है। अगर दृढ़ता के साथ किताब लेकर पढ़ने बैठ भी जाऊँ तब भी दिमाग में कुछ नहीं बैठता है। एक ओर अपने-आप पर गुस्सा और दूसरी ओर नींद। अंततः जीत नींद की ही होती है। पढ़ने का सबसे बेहतर समय क्या होता है?... कितने घंटे पढ़ना चाहिए?... कैसे पढ़ना चाहिए?

विस्तार

जब बच्चे ऐसी समस्याएँ लेकर आते हैं, तो मैं आमतौर पर उन्हें एक तेलुगु दोहा सुनाता हूँ, जिसका भाव यह है कि, सतत अभ्यास करने से, राग का उच्चारण अपनी आवाज से बेहतर

हो जाती है। वैसे ही नीम के पत्ते निरंतर खाने से मीठे लगने लगते हैं।

हिंदी में वृंद का यह दोहा अनायास ही स्मरण हो आया-

कंपास

करत करत अभ्यास के, जड़मति होत सुजान।
रसरी आवत जात ते, सिल पर परत निसान ॥

जिस प्रकार बार-बार रस्सी की रगड़ से पत्थर
पर निशान पड़ जाते हैं, उसी प्रकार बार-बार
अभ्यास करने पर मूर्ख भी बुद्धिमान बन जाता
है। अभ्यास करने से इस धरती पर विद्यमान
हरेक वस्तु को हासिल किया जा सकता है।
बच्चो! अगर आपका काम अध्ययन करना है
तो अभ्यास अत्यंत आवश्यक है। सुबह उठने
या रात देर तक पढ़ना केवल परीक्षा के समय
ही होता है तो आप को इस समस्या का
सामना करना ही होगा।

विद्यार्थियों को शिक्षार्थी, अभ्यासी भी कहा
जाता है। इसका अर्थ होता है - विद्यार्जन के
लिए लगातार अभ्यास करते रहना। ईमानदारी
से बताओ बच्चों, आपकी साधना हमेशा की है
या मात्र परीक्षाओं के पहले की है... अगर
परीक्षा से पहले पढ़ते हैं तो उन्हें सदा ऐसी ही
समस्याओं का सामना करना पड़ता है। विद्यार्थी
जीवन में आचरण, अभ्यास, परिश्रम, साधन
करना, पर्यटन, अध्ययन आदि सतत दैनंदिन
होनी चाहिए। तभी हमारा मन हमारे नियंत्रण
में रहेगा।

जानवरों में कुत्ते बड़े ही वफादार होते हैं। मान
लीजिए कि हम उन्हें प्यार से दो-तीन दिन
लगातार एक ही समय पर प्रेम और स्नेह से
भोजन देंगे तो वह हर दिन उसी समय दुम
हिलाता हुआ आपके चौखट पर आकर बैठ
जाएगा। जानवर होने पर भी भोजन दिए जाने
वाले समय को याद रखकर घर पर आ जाता
है। हम बुद्धिमान इंसान हैं... यदि मन लगाकर
पढ़ाई शुरू कर देंगे तो किसी भी समस्या का
हल निकाल सकते हैं।

यहाँ ध्यान देने योग्य बात यह है.....

1. मन लगाना
2. पढ़ाई करना
3. समय-प्रबंधन
4. निरंतर अभ्यास (निरंतर प्रयत्नशील रहना)
5. अनुशासन

यदि इन पाँच बातों पर अमल करेंगे तो कोई
भी हमें रोक नहीं सकता है। इनमें से किसी
एक की भी कमी होगी तो समस्याओं से
जूझना पड़ेगा।

अपने जीवन में हर किसी को ऐसी समस्याओं
का सामना करना पड़ता है। इसलिए सभी के
लिए उपयुक्त कुछ बातों को यहाँ साझा करना
चाहूँगा। ध्यान रहे, यदि आपके लिए ये उपयुक्त
प्रतीत हों तो इसका पालन करें और सफल
बनें।

निर्देश

1. पढ़ाई का सबसे उपयुक्त समय, आप
स्वयं निर्धारित करें।
2. वह कभी भी हो सकता है।
3. अध्ययन के लिए प्रतिदिन 3 घंटे
निर्धारित करें।
4. वह समय किसी अन्य कार्य के लिए न
दें।
5. उन तीन घंटों के लिए मानसिक रूप से
तैयार रहें।
6. नींद आ रही हो तो उठकर मुँह धो लें।
7. कुछ समय टहल लें।
8. लिखने का अभ्यास करें।
9. पढ़ने से समस्या का समाधान नहीं मिलेगा
- उसकी पूर्ति करना आवश्यक है,
कलम और किताब हाथ में लेने का



अध्यास करें।

10. मुलायम गद्दों और सोफा पर बैठने से नींद ही आएगी, पढ़ाई नहीं।
11. दोपहर भोजन के बाद थोड़ी देर विश्राम कीजिए।
12. वीडियो पाठ उपलब्ध हों तो उन्हें भी कभी-कभार देखिए।
13. मित्रों के साथ बैठकर, पाठ्यांशों पर चर्चा करें, फोन भी कर सकते हो।
14. जो भी करो दृढ़ निश्चय के साथ करो।
15. पूर्व निश्चित कर लें कि क्या पढ़ना है। सोने से पहले, जागने के बाद... पढ़ाई शुरू करने से पहले जो आपने निश्चय किया, उसका एक बार मनन कर लें। अपने आराध्य देवता की प्रार्थना कर के पढ़ने बैठ जाइए।

यह भी स्मरण रहे...

प्रत्येक जीव की एक जैविक घड़ी होती है। उसकी आदतें दो तरह से होती हैं। एक प्राकृतिक और सहज होता है, दूसरा आदतन बन जाती है। जो लोग अच्छा पढ़ना चाहते हैं, उन्हें अपनी आदतों को जैविक घड़ी में जोड़ लेना चाहिए। यानी एक सप्ताह तक लगातार प्रातः 4:00 बजे उठने का प्रयास करेंगे तो आठवें दिन से सहज रूप से वह आपकी आदत बन जाएगी। उठते ही शौच आदि से निवृत्त होने की आदत बना लेंगे तो आठवें दिन आपका शरीर आपको 4:00 बजे जगा देगा और जैविक कार्यों की पूर्ति भी हो जाएगी। स्नान के बाद अपनी पढ़ाई शुरू कर दें। जहाँ तक संभव हो सके एक समय-सारिणी निश्चित कर लें। अध्ययन के लिए सुबह समय देने का प्रयास करें। क्योंकि जैसे कंप्यूटर रीस्टार्ट करने पर तेजी से काम करता है... वैसे ही हमारा दिमाग

पूरी रात आराम करता है और सुबह खुद को रीस्टार्ट करता है, इसलिए तब वह ज्यादा अच्छा काम करता है।

यदि आप सुबह की समय-सारिणी नहीं बना पाते हैं, तो देर रात तक पढ़ाई करने के लिए भी यह जैविक घड़ी सिद्धांत उपयोगी सिद्ध हो सकती है। इसलिए आप शाम को हाथ में किताब लेने से पहले नहाएँ, स्वच्छ होकर तरोताजा महसूस करेंगे और पढ़ने में रुचि बढ़ेगी। शांत वातावरण में बैठने का प्रयास करें। कुछ दिन आपको नींद आएगी। नींद दूर भगाने के लिए हर 50 मिनट में एक बार टहल लें, या परिवार के सदस्यों से बातें कीजिए, नींद उड़ जाएगी।

पढ़ाई के प्रति उदासीन भाव रखने वाले अनेक फिल्मी गाने स्मरण में आएँगी परंतु उन पर ध्यान मत दीजिए। छात्र पढ़ाई को भार स्वरूप मानने लगते हैं। एकाग्रता से दूर अनिद्रा से घिर जाते हैं और परीक्षा के दौरान छात्र अनेक परेशानियों से जूझने लगते हैं। हाल ही में प्राप्त ऑक्डों से पता चला है कि देश भर में लगभग 70 प्रतिशत छात्र एक दिन में 7 घंटे भी नहीं सोते हैं। दिल्ली, मुंबई, कोलकाता, चेन्नई, बैंगलुरु, चंडीगढ़, जयपुर जैसे प्रमुख शहरों में विशेषज्ञों द्वारा किए गए एक सर्वेक्षण में कई चिंताजनक मुद्दे सामने आए हैं। पढ़ाई के कारण बढ़ते तनाव से 18% छात्र केवल तीन से पाँच घंटे की नींद ही ले पाते हैं। कई ऐसे छात्र हैं जिन्हें अपने परिवार के सदस्यों और रिश्तेदारों से बात करने का भी समय नहीं होता है।

पढ़ाई के कारण के केवल नींद से ही नहीं, बल्कि अच्छे खान-पान और स्वास्थ्य संबंधी आदतों से भी छात्र दूर हो रहे हैं।

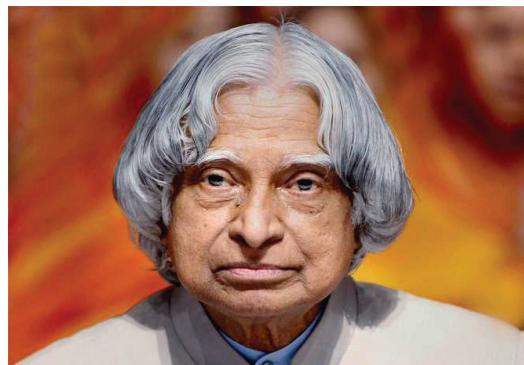
कंपास

ऐसे छात्र भी बड़ी संख्या में हैं जो योजनाबद्ध रूप से पढ़ाई नहीं करते हैं। जब परीक्षाओं का समय आता है, तब पाठ्यक्रम उनके लिए भारी लगने लगता है, खान-पान छोड़कर, किताबों में उलझ जाते हैं। जीवन शैली में बदलाव और व्यायाम की कमी के कारण शैक्षिक विषयों पर ध्यान केंद्रित करना भी मुश्किल हो जाता है।

सर्वेक्षण के दौरान लगभग 6,500 छात्रों से पूछा गया तो उनका जवाब उन्होंने दिया कि भरपूर नींद यानि अनिद्रा की समस्या है।

प्रेरणा

अब्दुल कलाम जी हर दिन सुबह 4 बजे उठकर स्नान कर गणित करने बैठ जाते थे। गणित हल करने के लिए शांत दिमाग की आवश्यकता होती है, यह एहसास होते ही वे



हर सुबह जल्दी उठकर जो काम करते थे वह था गणित की समस्याओं का हल करना। उन्होंने यह बात उन सभी स्कूलों में बताया जहाँ भी उन्हें जाने का मौका मिला और स्वयं इसे पुष्ट किया।

जीवन में हर वह चीज जो हमें सीधा और सही बनाती है, वह है ... अनुशासन।



16. खेल-कूद



समस्या

मुझे खेलने का बड़ा शौक है और बचपन से ही खिलाड़ी बनना चाहता था। पढ़ाई कर रहा हूँ, परंतु प्रथम श्रेणी नहीं आती है। माता-पिता दुःखी हैं, कहते हैं खेल भूख नहीं मिटा पाएगी / पेट नहीं भर पाएगा। उन्हें कितना भी कहूँ, वे मानते नहीं हैं। मैं उत्तीर्ण हो जाता हूँ, अनुत्तीर्ण होने वालों में से नहीं हूँ, मेरी रुचि खेलों के प्रति अधिक है। मेरी तरह खेलकूद में उत्तम प्रदर्शन देने वाले हमारे स्कूल में न कोई है, बल्कि आसपास के गाँव में भी कोई नहीं है। मैं क्या करूँ?

विस्तार

पूर्व की स्थिति और आजकल की स्थिति में भिन्नता है। इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि मेरे बचपन में खेलों की बात सुनते ही अभिभावक गुस्सा करते थे, चिल्लाते थे और मारपीट करते थे। पिछले दशक से क्रीड़ाओं को भी समाज सम्मान की दृष्टि से देख रहा है। विभिन्न खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन देने वाले

लोगों की पहचान देशभर में हो रही है। वे आदर और सम्मान के पात्र बन रहे हैं।

खिलाड़ियों को भी राजनेता, फिल्मी अभिनेता और आध्यात्मिक गुरुओं की भाँति आदर प्राप्त हो रहा है। खेलों में अपनी प्रतिभा विकसित करने वाले खिलाड़ियों को हम देख रहे हैं। शुरुआत में सिर्फ क्रिकेट के खिलाड़ियों की उन्नति ही हम देख पाते थे, पर अब ऐसा नहीं है।

नाम सुनते ही आजकल बच्चे क्या बूढ़े भी पहचान लेते हैं कि वह खिलाड़ी किस खेल से ताल्लुक रखता है।

कपिल देव, सुनील गवास्कर, राहुल द्रविड़, अजहरुद्दीन, सचिन तेंदुलकर, एम. एस. धोनी, वीरेंद्र सहवाग, वी.वी.एस. लक्ष्मण, गौतम गंभीर, सिद्धू... क्रिकेटर के सितारे हैं। इसलिए हर कोई इन्हें पहचानते हैं। लेकिन अगर आप निम्नलिखित सूची पर ध्यान देंगे तो ऐसे कई लोग हैं, जिन्होंने देश के कई खेलों में अपना नाम कमाया है और वह खेल उनका पर्याय बन गया है।

- ◆ महेश भूपति - टेनिस
- ◆ विश्वनाथ आनंद - शतरंज
- ◆ सानिया मिर्जा - बैडमिंटन
- ◆ पी.टी. ऊषा - तेज धाविका
- ◆ पुल्लेला गोपीचंद - बैडमिंटन
- ◆ करणम मल्लेश्वरी - भारोत्तोलन
- ◆ कोनेरु हंपी - शतरंज
- ◆ साइना नेहवाल - बैडमिंटन
- ◆ मैरी कॉम - मुक्केबाजी
- ◆ दीपा कर्मकर - जिमनास्टिक
- ◆ पी. वी. सिंधु - बैडमिंटन
- ◆ मालवत पूर्णा - पर्वतारोहण
- ◆ मिथाली राज - महिला क्रिकेटर
- ◆ विराट कोहली - क्रिकेट।



सभी बच्चे और माता-पिता मेरी बात को समझ रहे हैं न! पढ़ना अच्छा है... आप खुश हैं तो माता-पिता को भी गर्व महसूस होता है। यदि आप अपने मनपसंद खेल में उत्कृष्ट प्रदर्शन देते हैं तो पूरे देश को आप पर गर्व होगा। देश में करोड़ों लोग पढ़ रहे हैं, नौकरी कर रहे हैं, खुशी से जी रहे हैं, लेकिन 140 करोड़ की आबादी में से केवल हजार लोग ही खेल में अपनी जीविका बना पाए हैं, वे अशिक्षित नहीं रहे... उन्होंने शिक्षा भी प्राप्त की।

शाब्दिक ज्ञान और वैशिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए शिक्षा होती है। लाखों रुपए कमाने के लिए यह योग्यता नहीं है। यह जीवन को साकार बनाती है। इसलिए कहते हैं कि शिक्षा जीने के लिए नहीं... बल्कि जीवन के लिए है। हर किसी को इस बात का ध्यान रखना होगा। यदि आपके बच्चे खेलों के प्रति रुचि दिखा रहे हैं तो उन्हें प्रोत्साहित कीजिए। आजकल जिन स्कूलों में वे खिलाड़ी अध्ययनरत हैं, वहाँ के प्रबंधन-सदस्य उन्हें प्रोत्साहन देने के लिए, विशेष प्रशिक्षण देने की भी योजनाएँ बना रहे हैं। प्रधानाचार्य ऐसे खिलाड़ियों की एक फेहरिस्त बनाते हैं, उनको पहचान देते हैं और उनकी सुविधानुसार अतिरिक्त समय में पढ़ाने की विशेष व्यवस्था भी करते हैं, ताकि खेलने में उनकी रुचि बनी रहे।

माता-पिता को अपने बच्चों के वित्तीय संसाधनों के बारे में चिंता करने की जरूरत नहीं है। खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वालों को सरकारी और गैर सरकारी संस्थाएं कई तरह के प्रोत्साहन दे रही हैं। आखिरकार उन्हें भरपूर जीवन जीने के लिए आवश्यक सभी सुविधाएँ प्रदान कर रही हैं। ऐसे बच्चे यदि अपनी प्रतिभा का अद्भुत प्रदर्शन दे पाते हैं तो उन्हें समाज, देश में उत्कृष्ट स्थान प्राप्त होगा,



सफलता उनके कदम चूमेगी, हर चीज उनकी और वे उनके लिए बनेंगे। उन्हें उच्चतम मानकों की प्राप्ति होगी।

हमारे देश में आप यदि प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को देखोगे तो आप स्पष्टतः जान लेंगे कि वे सभी मध्यमवर्गीय ही हैं, खेल में अपनी प्रतिभा दिखाने के बाद उनका स्तर देश के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों में गिना जाने लगा। माता-पिता तनिक सोचिए कि आपके बच्चे पढ़-लिखकर किसी नौकरी में भर्ती होंगे तो आपको कितनी खुशी होगी। खेलों में उनकी छिपी प्रतिभा को पहचान कर यदि आप उसे निखार सकोगे तो वे देश के लिए नया इतिहास रचेंगे, बच्चों में छिपी प्रतिभा को उजागर कीजिए। उसे पहचानिए, प्रारंभ में तनिक प्यार और स्नेह से प्रोत्साहित देते रहिए।

हर दिन हम ऐसे अनेक लोगों को देखते हैं जो विभिन्न क्रीड़ाओं में उच्च शिखर पर आसीन हो गए हैं। ऐसे लोग मात्र 10 प्रतिशत हैं। शेष 90% लोग मौका न मिलने, अनजान बने रहने, उस स्थिति में न पहुँच पाने के कारण न्यून जीवन जीने को विवश होते हैं।

पढ़ाई की तुलना में खेल और अन्य कलाओं में उन्नत स्थान प्राप्त करना कठिन है। वहाँ चुनौतियाँ दुगनी होती हैं। हम इन्हें राह पर बिछे फूल समझते हैं, परंतु परिस्थितियाँ उनके प्रतिकूल होती हैं, काँटों पर चलकर उन्हें राह बनानी है। कुछ ऐसे छात्र भी होते हैं जिन्हें पहचान भी नहीं मिल पाती है। शुरू से अंत तक उन्हें स्वयं मौके ढूँढ़ने पड़ते हैं। क्रीड़ाओं में रम जाने से वे पढ़ाई नहीं कर पाते हैं, वे पिछड़ जाते हैं और इसलिए इन्हें सरकारी स्तर पर कोई नौकरी नहीं मिल पाती है। ऐसे छात्रों को दिशा-निर्देश देने के लिए हमें किसी अच्छे-सच्चे गुरु की आवश्यकता होती है और कभी-कभी वही

दुर्लभ हो जाता है।

इसलिए बच्चो! खेल का मैदान चुनने से पहले एक बार सोचो... इसे काल्पनिक या सपनों की दुनिया मानकर बहकना नहीं है, यदि सच्ची रुचि रखते हैं, तो उसे प्रेम के हृद तक अपनाइए। दृढ़ संकल्प से ही कदम आगे बढ़ पाएँगे। यह सब आपको डराने के लिए नहीं बता रहा हूँ बल्कि अलग-अलग समस्याओं से आप को अवगत करा रहा हूँ। लगता है आप को मेरी बात समझ में आ रही होगी।

प्रेरणा

मेरी कॉम एक महिला खिलाड़ी जिसने यह साबित कर दिया कि यदि जीवन में आगे बढ़ने की तीव्र इच्छा है तो पारिवारिक जीवन में भी अपने लक्ष्य को प्राप्त कर चमत्कार हासिल कर सकते हैं।

मेरी कॉम का जन्म मणिपुर के सुदूर गाँव कंगते में हुआ था। माता-पिता खेत में मजदूरी करते थे। मेरी कॉम को भी अक्सर खेत में जाकर अपने माता-पिता की मदद करनी पड़ती थी।

बचपन से ही मेरी कॉम को खेलों का बड़ा शौक था। अपनी उस उत्कट इच्छा को उन्होंने जीवन का परम लक्ष्य बनाया। जब उनके ही राज्य के डिंग्को सिंह ने एशियाई खेलों में मुक्केबाजी में स्वर्ण पदक जीता, तभी उन्होंने भी मुक्केबाजी में आगे बढ़ने का फैसला लिया।

मेरी की महत्वाकांक्षा का पूरी दुनिया ने मजाक उड़ाया। मुक्केबाजी पुरुषों का खेल है, महिलाओं के समान किसी को मल खेल को चुनने की सलाह दी। माता-पिता ने भी उसकी रुचि का विरोध किया। मेरी कॉम अपने संकल्प पर अटल रही, मणिपुर की राजधानी इंफाल पहुँचीं। वहाँ उन्होंने अरिजीत सिंह नामक बॉक्सिंग शिक्षक से बॉक्सिंग सिखाने का अनुरोध किया।

प्रारंभ में अरिजीत सिंह ने उन्हें अनदेखा कर दिया। लेकिन दूसरों की तुलना में इनके दृढ़ संकल्प को देखकर प्रशिक्षण देने का निश्चय किया। अरिजीत की आशाओं के अनुरूप मेरी राज्य स्तर की अनेक प्रतियोगिताओं में जीत हासिल करती हुई वर्ष 2001 तक विश्व मुक्केबाजी प्रतियोगिता में रजत पदक जीतने के स्तर तक पहुंच गई। इसके उपरांत वह 5 बार विश्व मुक्केबाजी चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीतकर अलग-अलग प्रतियोगिताओं में छः पदक जीतने वाली एकमात्र महिला बन गई।

वर्ष 2001 में मेरी की मुलाकात ओनलेर कॉम से हुई। मेरी की प्रतिभा से मुग्ध होकर ओनलर उससे प्रेम करने लगा। वर्ष 2005 में उनकी शादी हुई। अरिजीत सिंह जैसे बड़ों को इस बात का डर था कि अगर मेरी शादी कर लेगी तो उसका खेल जीवन बरबाद हो जाएगा। वैसे ही वर्ष 2006 से वर्ष 2008 तक मेरी अपने पेशे से दूर रही। इस बीच उसने जुड़वाँ बच्चों को जन्म दिया।

सभी की शंकाओं के विरुद्ध मेरी ने पुनः वर्ष 2008 से खेल की दुनिया में पदार्पण किया। फिर से एक के बाद एक प्रतियोगिता जीतकर पदकों की झड़ी लगाती हुई अपनी झोली में शामिल करना शुरू किया। एक ओर दिल संबंधी रोग से पीड़ित बच्चे की परवरिश करते हुए मानसिक और शारीरिक पीड़ा सहते हुए रिकॉर्ड पर रिकॉर्ड कायम करती जा रही थी। इस यात्रा में उसके पति ओनलेर कॉम का

प्रोत्साहन अत्याधिक रहा। वर्ष 2011 में जब तक वह एशिया कप में स्वर्ण पदक जीतकर लौटी तब तक उसने बच्चे का ऑपरेशन सफलतापूर्वक करवा दिया था और उसकी देखरेख में लगा था।

उसके सफलताओं की सूची यहीं खत्म नहीं हो जाती है वरन् वह वर्ष 2012 में ओलंपिक के लिए चयनित प्रथम भारतीय महिला बनी, उस ने कांस्य पदक जीतकर अपने पिछले रिकॉर्ड को और भी मजबूत कर लिया। मेरी कॉम की प्रतिभा का अनुसरण उसकी कीर्ति भी करने लगी।

उन्हें भारत के प्रतिष्ठित पद्म विभूषण से भी नवाजा गया। मेरी कॉम के जीवन पर आधारित पुस्तक ‘अनब्रेकेबल’ के आधार पर वर्ष 2013 में एक फिल्म बनाई गई जिसमें प्रियंका चोपड़ा ने मुख्य भूमिका निभाई थी।

मेरी कॉम की प्रतिभा और उसके संघर्ष को देखकर केंद्र सरकार ने उन्हें राज्यसभा के लिए चुना। मेरी कॉम प्रगति के राह पर चलती रही। ब्रजिल ओलंपिक के लिए चुना जाना उनका सपना था।

बच्चो! अभी आप को समझ में आया होगा कि यदि समय गँवाने के लिए ही खेल रहे हो तो पसीने के अलावा कुछ नहीं मिलेगा। यदि समय देकर खेलोगे तो सारा देश आप पर नाज करेगा। हमारी प्रतिभा, हमारा कौशल हमें उच्च स्तर पर ले जाता है, जहाँ देश हमारे प्रयासों को सराहता है।



17. स्मार्टफोन



समस्या

मेरे हथेली का फोन ही मेरे लिए अभिशाप बन गया। जब तक वह हाथ में होता है, तब तक आसपास की दुनिया से बेखबर हो जाता हूँ। उसके हथेली में आते ही दूसरी दुनिया में प्रवेश कर जाता हूँ और पढ़ाई को पूरी तरह भूल जाता हूँ। यदि घर वाले मना करते हैं तो उनसे उकता जाता हूँ। अगर कोई जबरदस्ती मेरे हाथ से फोन छीन लेता है तो आपा खो देता हूँ, कभी-कभी तो उसे मार डालने का भी ख्याल करने लगता हूँ। स्कूल में पाबंदी है, फिर भी बिना किसी के पता चले फोन छुपाकर अपने साथ ले जाता हूँ। मुझे पता ही नहीं चलता कि क्षण, घंटे, दिन, महीने कैसे बीतते जा रहे हैं। मैं इसको कैसे नियंत्रित करूँ, कैसे पढ़ूँ... सुझाव दीजिए।

विस्तार

20वीं सदी में स्मार्टफोन दुनिया का सबसे महत्वपूर्ण आविष्कार रहा है। मुझे अभी भी याद है लगभग दो दशक पहले धीरूभाई अंबानी ने अपनी कंपनी के आगामी रिलायंस फोन के बारे में घोषणा की थी - कर लो दुनिया मुझी में। वे दुनिया को मुझी में करने

वाली चीज हमें देने का प्रयास कर रहे थे, पर अब स्मार्टफोन ही हमारी दुनिया बन गई है। दूसरे शब्दों में कहें तो इसने हमें अपनी मुझी में कर लिया है। इस सच्चाई को हमें स्वीकारना हैं।

एक समय था जब पूरी गली या मोहल्ले में सभी घरों के केंद्र में एक या दो टेलीफोन हुआ

कंपास

करते थे। जो हमारे अत्यंत करीब होते थे, उन्हीं को हम फोन नंबर देकर यह कहते थे कि यह पी.पी. नंबर है, यदि वे फोन करें तो नम्रता से बात करें। जिससे बात करनी होती थी, उन्हें बुलाने को कह कर फोन वापस रख दिया जाता था। थोड़ी देर बाद फोन करके वहाँ प्रतीक्षारत रिश्तेदार या मित्र से संक्षेप में बात करके रख देते थे। वह मात्र मुख्य समाचार आदान-प्रदान के लिए ही उपयोग होता था। रात में फोन बजता था... तो कांप जाते थे कि कहीं कोई बुरी खबर सुनने को नहीं मिलेगा। इस आशंका से भाग-भाग कर आने वाले घर के बुजुर्गों को मैंने स्वयं देखा है। यह तो 50 साल पहले की बात है। बच्चो! आपको यह सब अजीब लग रहा होगा ना...।

फिर ऐसा समय आया कि हर घर में फोन आ गया। दूसरी ओर बैठे हुए व्यक्ति से फोन में बात करने के लिए आपस में झगड़े भी हो जाते थे कि मुझे फोन चाहिए, मुझे फोन चाहिए।

बहुत कम समय में मोबाइल क्रांति आ गयी और मोबाइल फोन ने आकर हमारे जीवन को पूर्ण रूप से प्रभावित कर दिया। लगभग 20 वर्ष पहले मोबाइल एक आविष्कार के रूप में आया था परन्तु अब यह हमारे जीवन में अभिन्न बन गया और उसने हम सभी को वश में कर लिया। आज यह महामारी की तरह हमें पीड़ित कर रहा है। घर पर रहने वाले सदस्यों के साथ-साथ बच्चों को अपनी चपेट में ले लिया है।

‘अति सर्वत्र वर्जयेत्’... सब कुछ सीमा में हो तभी श्रेष्ठ होता है। किसी भी चीज की अति हमें नष्ट कर देती है। मोबाइल फोन के कारण ही आजकल यह सब हो रहा है। घर के लिए एक फोन के स्थान पर आज परिवार के सभी

सदस्यों के पास स्मार्टफोन आ गए हैं। घर में यदि चार सदस्य हैं तो छः फोन होते हैं। इसके नकारात्मक प्रभाव से हम सभी का जीवन विकार युक्त, विषमताओं से पूर्ण, विनाश की ओर जा रहा है।

यह एक ऐसी लत है जिसका शिकार बड़े तो बड़े, बच्चे भी हो रहे हैं और जिंदगी बरबाद हो रही है। यह एक कठिन समस्या है। अगर हम समय रहते सचेत नहीं होंगे तो इसका परिणाम बुरा हो सकता है।

स्मार्टफोन को डॉक्टर के हाथ में चाकू या पागल के हाथ में चाकू की भाँति समझना है क्योंकि बच्चों... जब तक आप आत्मसंयम नहीं रखोगे, तब तक इस महामारी पर विजय प्राप्त नहीं कर सकते। अगर इस पर काबू नहीं पा सकोगे तो यह पिछले दिनों आए करोना वायरस से हजार गुणा अधिक खतरनाक बन जाएगा। हम जीवित होकर भी मृतप्राय हो जाएँगे।

हाल ही में मैंने समाचार पत्र में देखा था कि एक छात्र ने अपने माता-पिता से मोबाइल फोन खरीदने को कहा तो उन्होंने मना कर दिया तो उसने खुदकुशी कर ली।

एक छात्र फोन पर अपने दोस्तों की अश्लील तस्वीरें लेते पकड़ा गया।

एक सर्वेक्षण में पता चला है कि ज्यादातर किशोर मोबाइल फोन पर अवाञ्छित विषय देखते नजर आ रहे हैं।

हम अकसर यह भी देखते हैं कि छोटे बच्चे यदि खाने की जिद्द करते हैं तो उनके हाथ में फोन रख दिया जाता है और वह बड़ी रुचि ले-लेकर खा लेता है।

बड़े-बुजुर्ग कहते हैं कि कोई भी काम शुरू



करते समय भले-बुरे के प्रति सावधान रहना चाहिए... इसलिए मैंने आपको पहले दुष्परिणामों के बारे में बताया।

अब कुछ अच्छे सुझावों पर नजर डालते हैं। छात्रो! आइए अब देखते हैं कि स्मार्टफोन की मदद से हम कैसे अपने-आप को बेहतर बना सकते हैं।

निर्देश

- 1 दसवीं कक्षा उत्तीर्ण होने तक आपको फोन की जरूरत नहीं है। यदि आप पक्का निर्णय ले सकते हो तो इससे उत्तम और कुछ नहीं होगा।
- 2 अगर फोन आपके हाथ में है, तो उस पर नियंत्रण बनाए रखें।
- 3 अध्ययन के समय, ग्रन्थालय में, पाठशाला के समय फोन से दूर रहें। संभव हो सके तो इन्हें एयरोप्लेन मोड में रखें और घर वालों को भी इस बात से अवगत करा दें।
- 4 अपनी पढ़ाई और पेशे से संबंधित बातों की विस्तृत जानकारी के लिए ही स्मार्टफोन का उपयोग करो।
- 5 क्या देखा जा सकता है, क्या नहीं, क्या सुना जा सकता है, क्या नहीं, कितना बोला जा सकता है, कितना नहीं, सोचो और निर्णय लो।
- 6 जो पाठ आप पढ़ चुके हैं उनकी अतिरिक्त जानकारी लेते रहें और यथासंभव सीखते रहें।
- 7 18 वर्ष तक सामाजिक माध्यमों में जितने कम भागीदार बनेंगे, आप की शिक्षा उतनी ही श्रेष्ठ बनेगी।

प्रेरणा मंत्र

स्मार्टफोन का उपयोग करते समय इतना अवश्य सोच लीजिए कि स्मार्ट कौन है? आप या स्मार्ट फोन? तब उसका उपयोग करें।

यदि आप एक स्मार्ट छात्र हैं, तो...

- 1 उपयोग में विशिष्टता बनाए रखें।
- 2 पढ़ाई के समय उससे दूरी बनाए रखें।
- 3 दुष्प्रयोजन के परिणाम जानकर जागरूक बने रहें।
- 4 फोन से सही कार्य ही करें।
- 5 यथावश्यक यथासमय ही उसका उपयोग करें।

कुछ और सावधानियाँ और सुझाव

- 1 अगर बच्चों के पास खाली समय है तो फोन के बदले में कोई हास्य कार्टून या नीति कहानियों की किताबों से परिचय करवाइये, पढ़ने की आदत डालिए।
- 2 छोटे बच्चों को फोन देते समय यू-ठूब लॉक करना न भूलें। किड्स डाउनलोड की सुविधा दीजिए और पैरेंट लॉक लगाना उत्तम होगा।
- 3 जब बड़े बच्चे स्मार्टफोन के आदी हो रहे हैं तो उनकी रुचियों और शौक के अनुरूप उन्हें प्रोत्साहित कीजिए, यदि थोड़े पैसे खर्च होने से बच्चों को लाभ हो रहा है तो होने दीजिए, पैसों की चिंता करेंगे तो बच्चे बिगड़ जाएँगे।
- 4 स्मार्टफोन माता-पिता और बच्चों के बीच दूरियाँ बढ़ाता है। इसलिए जितना हो सके बड़े बच्चों पर हमेशा चौकसी बनाएँ रखें, उनके जितना करीब रहेंगे उतना अच्छा रहेगा, उनको हमेशा अपने साथ रखिए, कहीं भी आते-जाते समय उनके साथ

रहेंगे तो आपके बीच की दूरी घटेगी, प्यार पनपेगा और आप अच्छे दोस्त की तरह बन जाओगे।

प्रेरणा

वर्ष 2018 में सिविल सेवा परीक्षा के परिणाम घोषित हुए। जुनिंद अहमद ने उसमें तीसरा रैंक हासिल किया। उन्होंने बताया कि मोबाइल पर उपलब्ध इंटरनेट सुविधा, यूट्यूब पर विषय संबंधी वीडियो देखने और गूगल पर उपलब्ध सामग्री का शोध करते हुए पढ़ने से, अच्छे अंक प्राप्त होने में मदद मिली।

आज के जीवन में तकनीक को एक चाकू की भाँति मान सकते हैं। इससे हम फल काटकर खा सकते हैं या खुद पर वार कर सकते हैं। इसकी सही उपयोगिता किस प्रकार करना चाहिए यह हमारे हाथ में है।

बहुतों का यह मानना है कि- हमें तकनीक से दूर रहना चाहिए और जरूरत पड़ने पर ही उसका उपयोग करना चाहिए, पर बहुत बार हम इसका उपयोग जरूरत से ज्यादा कर लेते हैं और समय व्यर्थ कर देते हैं।



इसका एक समाधान यह है कि पढ़ाई के दौरान अपने फोन को जितना हो सके उतना दूर रखें या साइलेंट मोड में रखें, या स्विच ऑफ कर लें। मोबाइल फोन से जितनी दूरी बनाए रखेंगे उतना अच्छा रहेगा, जरूरत पड़ने पर ही इसका उपयोग करने का प्रयास करें। स्मार्ट फोन की उपयोगिता इनके लिए होनी चाहिए...

- ◆ सेवा
- ◆ परामर्श
- ◆ जागरूकता
- ◆ प्रतिक्रिया
- ◆ परिवर्तन



18. गृह-कलह



समस्या

महोदय! मेरे घर में माँ-बाप हमेशा लड़ते रहते हैं। कभी-कभी ये बातों से शुरू करते हैं और मारपीट पर उतर आते हैं। घर का वातावरण बड़ा डरावना है। पढ़-लिखकर बेहतर बनने की चाह रखने वाले मेरी तरह के बच्चों के लिए यह अभिशाप है। घर में मानसिक शांति नहीं है। घर के बड़े-बुजुर्ग अनपढ़ हैं। शिक्षा का मूल्य नहीं जानते हैं। पढ़-लिखे माता-पिता भी आपस में लड़ते-झगड़ते रहते हैं।

हमारी हालत ‘आगे नाथ न पीछे पगहा’ की भाँति हो गया है। हमें कोई आर्थिक समस्या नहीं है। अच्छा खासा परिवार है, फिर भी कोई न कोई झगड़ा होता रहता है। अहंकार, दंभ से पूर्ण एक दूसरे के प्रति वाक् युद्ध करते हैं और एक-दूसरे से विमुख हो जाते हैं। इनके चलते घर का वातावरण दूषित हो रहा है।

जब मैं पढ़ने के लिए बैठता हूँ तो कोई न कोई, कुछ न कुछ काम सौंप देते हैं, यदि मना कर देता हूँ तो बड़ी-बड़ी बातें कह देते हैं। इससे मेरा दिल टूट जाता है और आत्मविश्वास डगमगा जाता है।... मैं क्या करूँ?

विस्तार

कहा जाता है कि घरेलू झगड़े भगवान भी नहीं सुलझा सकते हैं। इन झगड़ों के कारण आमतौर पर वित्तीय, मनमुटाव, कुछ भावनात्मक मामले, बुरी आदतें, संपत्ति को लेकर झगड़े, घमण्ड... आदि हैं, जिसके चलते घर में झगड़े होते रहते हैं। इसका असर बच्चों पर जरूर पड़ता है। इससे उनके जीवन और व्यवहार पर भी दुष्प्रभाव पड़ता है।

सामान्य परिवार से हों या गरीब, माता-पिता हों उनके बीच के पारस्परिक झगड़े, अध्ययनरत बच्चों के मन को मथ देते हैं। पढ़ाई करने वाले बच्चों को उनके बीच होने वाले झगड़े, चाहे गंभीर हों या मामूली, ठेस पहुँचाती हैं। जहाँ बच्चे पढ़-लिख रहे हों, वहाँ यदि हम एक शांतिपूर्ण वातावरण दे सकेंगे तो वह बच्चों के लिए बड़ा लाभकारी होगा। माता-पिता के बीच पारस्परिक प्रेम और स्नेह है, तो वह घर बच्चों के लिए सरस्वती के घर के रूप में उबर सकता है।

हम यहाँ इस बात पर चर्चा नहीं कर सकते हैं कि माता-पिता क्यों झगड़ते हैं और उन्हें कैसे हल किया जा सकता है। चूंकि समस्याएँ बच्चों की तरफ से हैं... तो थोड़ी बहुत चर्चा तो करनी ही पड़ेगी। कुछ दिशा-निर्देश दोनों को दी जानी चाहिए।

हाल ही में हमने अभया फाउंडेशन की ओर से हैदराबाद से थोड़ी दूर स्थित एक गाँव के एक सरकारी स्कूल में 3 महीने तक दसवीं कक्षा के छात्रों के लिए आयोजित विशेष कक्षाओं में निःशुल्क नाश्ता प्रदान करने का निश्चय किया। इस बीच मैं ने छात्रों, अध्यापकों से कई बार बात की। दसवीं कक्षा की परीक्षाएँ अगले दिन से शुरू होने वाली थीं। एक दिन प्रिंसिपल साहब ने मेरे लिए बुला भेजा। उन्होंने बताया

कि एक लड़की है जो बहुत अच्छी तरह पढ़ती है। उसके माता-पिता अक्सर झगड़ते रहते हैं, पिता घर पर नहीं रहता है। पत्नी से लड़कर वह यहाँ आया और ये कहकर लड़की को लेकर चला गया कि परीक्षा देने की कोई आवश्यकता नहीं है। इस संबंध में उन्होंने मेरी राय जाननी चाही। मुझे समझ नहीं आया कि मैं क्या कहूँ। मैं ने कुछ सोचकर पुलिस बुलाने को कहा। किसी की जिंदगी में हम दखल कैसे कर सकते हैं।

मेरा एक धनवान दोस्त है। उसकी शादी के 25 वर्ष बीत गए हैं, उसकी दो बेटियाँ हैं। एक इंजीनियरिंग में और दूसरी दसवीं कक्षा में है। दोस्त और उसकी पत्नी के बीच आजकल गंभीर झगड़े हो रहे हैं। यह कठिन समय ऐसे समय में आया जब दोनों लड़कियाँ अपने जीवन के अहम् मोड़ पर हैं। उन लड़कियों के बारे में थोड़ा सोचिए... उन के भविष्य का क्या होगा? गलती किसकी है, यह बात गौण है, ऐसी स्थिति में उन पर कैसा प्रभाव पड़ेगा? इस विषय में कोई, कुछ भी नहीं कह सकता है। अगर कुछ कहेंगे तो दोनों के बीच की खाई और पाट जाएगी, लेकिन दूरी घटेगी नहीं। माँ ने एक लड़की को कॉलेज हॉस्टल में डाल दिया और दूसरी लड़की को अपने साथ ले कर मायके चली गई। पिता बिना किसी सहारे के अकेले घर में पड़ा है।

एक देशभक्त होने के नाते माता-पिता को मेरा बस इतना ही कहना है कि बच्चों को पैदा किया है तो उनके लिए आदर्श दंपत्ति की मिसाल दीजिए। उन्हें माता और पिता दोनों का प्यार, स्नेह समान रूप से दीजिए, तभी वे पहले घर में विजयी होंगे, उसके बाद बाहर जीतने की ताकत जुटा पाएँगे।



निर्देश

माता-पिता के लिए निर्देश

- 1 घर पर बच्चे हों तो संयम बनाएँ रखें।
- 2 यह जान लीजिए कि बच्चे आयु में छोटे होंगे फिर भी वे आपको ध्यान से देखते हैं। बच्चों के सामने मजेदार और प्रेम पूर्वक बातें करते रहिए, उनका मन बना रहेगा।
- 3 यह अच्छी तरह समझ लें कि उनका भविष्य आपके हाथ में है।
- 4 अपने को ऐसे स्तर पर रखें कि आप उनके झगड़ों को नियंत्रित कर पाएँ न कि वे आप के झगड़ों को नियंत्रित कर रहे हैं।
- 5 यदि आवश्यकता मालूम हो तो किसी से परामर्श भी प्राप्त करें।
- 6 अगर आपको लगता है कि आपस में अन-बन हो रही है तो बेहतर होगा कि आप बच्चों को इमानदारी से समझाएँ और अलग हो जाएँ।

छात्रों के लिए:

- 1 घर का माहौल कलहपूर्ण है तो स्कूल में अपना अधिक समय बिताएँ।
- 2 अपने माता-पिता से अनुमति लेकर पुस्तकालय, सहपाठी, मित्र या दोस्त, रिश्तेदार के घर जाकर पढ़ाई करें।
- 3 संभव नहीं तो विद्यालय से जुड़े छात्रावास में रहें।
- 4 आर्थिक सहायता के लिए स्वयं सेवी संस्थाओं की मदद लें।
- 5 संभव हो तो माता-पिता के बीच सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास करें।
- 6 स्थिति चाहे कुछ भी हो पढ़ाई को नजरअंदाज न करें। जो छात्र माता-पिता की सहायता से पढ़ते हैं, वे घर की स्थिति को ध्यान में रखते हुए दुगने श्रम से पढ़ें।
- 7 पैसों की तंगी है तो कुछ महीनों के लिए अपने दादी या नानी के पास जाएँ, उनकी छत्रछाया में चैन की साँस ले सकते हैं।

19. समय-पालन बड़ी समस्या



समस्या

मैं अध्ययन करने की कई योजनाएँ बनाता हूँ। पता ही नहीं चलता कैसे मोमबत्ती के समान पिघल जाता है। समय-प्रबंधन के अभाव से मुझे जो कुछ करना चाहिए... कर नहीं पा रहा हूँ। मुख्य रूप से समय पर नियंत्रण न रख पाने के कारण जीवन में बहुत कुछ खो रहा हूँ। मुझे क्या करना चाहिए?

विस्तार

समय देवतुल्य है। इसका हम जितना बेहतर उपयोग करेंगे जीवन उतना ही बेहतर बनेगा। समय किसी के लिए नहीं रुकता है, वह गतिशील है। यह मेरे, आप के लिए रुकता

नहीं है... हमें इसके साथ चलना होता है। मनुष्य-जीवन समय पर आधारित है, उससे परे चलना किसी के वश में नहीं है। इसलिए, बच्चों... समय का सदुपयोग सावधानी से करना



सीखो।

हमारी होड़ समय के साथ है। हर किसी के पास 24 घंटे ही होते हैं, आप जानते ही हैं कि जीवन में कुछ हासिल करने के लिए शिक्षा के प्रति जितना अधिक समय देंगे, सफलता की संभावना उतना ही अधिक होगी। हम जितना सम्मान समय-पालन के लिए देंगे... उतना ही सम्मान हमें प्राप्त होगा। दुनिया के महान लोगों के जीवन पर एक नजर डालिए... हर किसी के पास समय-प्रबंधन का एक अद्भुत गुण निश्चित रूप से उपलब्ध था।

इस संसार में जितने लोग सफल हुए हैं, विजयी रहे हैं, समय-पालन से ही संभव हो सके हैं। उन्होंने अपने जीवन में प्राप्त सभी मौकों का लाभ उठाया और चरम सीमा तक पहुँच गए।

दूर दिखाई दे रहे मंद प्रकाश में विद्यमान मौकों के बजाय निकट करदीप के प्रकाश समान मौकों के सहारे काम करना बुद्धिमानी है। वर्तमान में जो हमारे हाथ आती है, वही प्रधान है। समय-पालन ही सफलता की कुंजी है। यह हर किसी के लिए महत्वपूर्ण है, इससे उत्तम कोई दूसरा मार्ग नहीं है।

आपको दैनिक काम ईमानदारी से करना है और बुद्धि, उत्साह और साहस का परिचय देना है जो आपको मानसिक खुशी देगी। छोटे-छोटे लक्ष्य निर्धारित करते हुए आगे बढ़ना है। ये मत सोचो कि एकाएक इस संसार को आप बदल देंगे... आकाश से तारे तोड़ लाएंगे... काल्पनिक लोक में विचरण मत कीजिए। लक्ष्यों को पूरा करते हुए धीरे-धीरे अपना आत्मविश्वास बढ़ाइए।

साधारणतौर पर ऐसा होता है कि जब हम अपने मन में कोई काम करने का निश्चय कर

लेते हैं तो उसे तुरंत शुरू कर देते हैं। घंटे दो घंटे के बाद कुछ और काम दिमाग में आ जाता है तो पहले काम को छोड़कर दूसरे काम के बारे में सोचने लगते हैं। काम बदलते रहने से कोई भी काम ठीक से सम्पन्न नहीं हो पाता है, प्रत्युत समय व्यर्थ होता है। इसलिए हर कार्य को अनुशासन से, नियमित रूप से करने पर ही सफलता मिलेगी।

कोई भी कार्य करने का यदि निश्चय लिया है तो उसके सभी घटकों पर, कारकों पर ध्यान दीजिए, अपने मन को नियंत्रण में रखिए, उसे चंचल मत बनने दीजिए।

निश्चित एवं पूर्व नियोजित गतिविधियों पर काम करने से प्रगति संभव हो जाती है..... समय भी बर्बाद नहीं होता है। वर्तमान समय में दैनिक जीवन तेज से तेजतम होता जा रहा है, योजनाएँ बनाना अत्यावश्यक है। योजनाबद्ध गतिविधियाँ ही हमें समाज में पहचान दिला सकती हैं। इतना ही नहीं अपना महत्वपूर्ण समय व्यर्थ न होने पाए इसके लिए अपने परिवार के सदस्यों को अपनी कार्यप्रणाली और उसके विधान, उसे पूरा करने की आवश्यकता के बारे में बताइए ताकि वे आपको परेशान नहीं करेंगे।

आप अनेक पुस्तकें पढ़ना चाहते हो, उसकी सूची भी बनी होगी, उन्हें अपने लिए मँगवाया भी होगा, सभी पुस्तकें एक साथ नहीं पढ़ सकते हो लेकिन पढ़ने की उत्सुकता के कारण उन्हें अपने कमरे में यत्र-तत्र बिखरे दिया होगा। आवश्यक पुस्तकें विस्थापित कर उन्हें घंटों ढूँढ़ा होगा। विशेष पुस्तकों को रखने की एक विशेष पद्धति, स्थान निश्चित करना चाहिए, ताकि जरूरत पड़ने पर उसे आसानी से लेकर पढ़ सकें।

एक सबसे उत्तम रीति यह हो सकती है कि यदि आप को किसी ऐसी जगह जाना हो जहाँ आपको कतार में, अधिक समय खड़े होना पड़ सकता है, घंटों इंतजार करना पड़ सकता है, वहाँ खाली हाथ जाने के बजाय... कोई पुस्तक लेकर जाइए और... उसे पढ़ने का समय मिलेगा, अध्ययन का सुनहरा मौका मिलेगा, समय भी बरबाद नहीं होगा। एक बात अच्छी तरह यदि रखिए कि इस दुनिया में कुछ भी हासिल किया जा सकता है लेकिन बीता हुआ समय.. .. वापस नहीं ला सकते हैं। हम जिन समस्याओं का सामना कर रहे होते हैं, उन्हें भगवान् या किसी कर्म सिद्धांत पर थोप दें तो, इससे कोई फायदा होने वाला नहीं है।

बच्चो! समय-पालन दस्तीं कक्षा से शुरू नहीं करना है, यह छुटपन से हमारी आदत बन जानी चाहिए, वह सहज होने वाली प्रक्रिया होनी चाहिए। हमारे लिए तभी यह एक शास्त्र जैसा होगा। अभिभावकों को भी बच्चों को यथासंभव प्रोत्साहित करते रहना चाहिए।

निर्देश

1. समय-प्रबंधन मात्र पढ़ाई के लिए नहीं समस्त जीवन संबंधी है।
2. प्रातः उठने से लेकर, रात शयन तक दैनिक प्रणाली बनाइए, दैनंदिनी बनाइए।
3. आत्मनियंत्रण और अनुशासन से समय का पालन करें।
4. अध्ययन के लिए कम से कम 6 घंटे का समय रखें।
5. चाहे जो हो... अपना फैसला या निर्णय मत बदलिए।
6. पता लगाएँ कि जिस समय को हम ने बरबाद कर दिया था, वह कहाँ गया?

दरअसल यह बात सर्व विदित है कि हम ज्यादातर समय टी.वी, फिल्म, खेल, खिलौने, फोन, संगीत आदि में गँवा देते हैं, इन से जितना हो सके उतना दूर रहें।

7. लड़कियाँ अनजाने में अपनी साज-सज्जा पर अधिक ध्यान दें रही हों, उस पर अंकुश लगाइए।
8. मनोरंजन के लिए खेल खेले जा सकते हैं, उन्हें आपके जीवन से खेलने का अवसर न दें।
9. घर में बड़ों को अपना समय-प्रबंधन बताएँ और उनका सहयोग लें।

प्रेरणा मंत्र

कमी... निर्देशों की है, समय की नहीं... हर किसी के लिए दिन में 24 घंटे ही होते हैं।

प्रेरणा

बच्चों को एक बात अवश्य ध्यान में रखना होगा... कितना भी मुश्किल हो, समय की पाबंदी को जीवन का मुख्य अंश बनाइये। अब मैं आप को एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताऊँगा जिसने समय-प्रबंधन से मुझे अत्याधिक प्रभावित किया।

मैं उन्हें पिछले 25 वर्षों से जानता हूँ। वे दक्षिण भारत के एक सुप्रसिद्ध व्यवसाय के कुशल पेशेवर हैं। उन्होंने युवावस्था में ही अच्छी पढ़ाई की। समय को स्वयं से अधिक महत्व दिया। एक ओर अपना पेशा, दूसरी ओर हजारों के लिए कक्षाएँ भी चलाते थे।

मैं प्रत्यक्ष रूप से उनकी कक्षा में, छात्र रूप में



बैठा हूँ इसलिए कह रहा हूँ। चाहे जो हो, उन्हें कभी कक्षा में देर से आते नहीं देखा। अगर 7:00 बजे की कक्षा हो तो 5 मिनट पहले ही आकर कक्षा के बाहर खड़े रहते थे। देर से आने वालों के लिए यह तमाचा स्वरूप है। बारिश के दिनों में भी मैं ने उन्हें देर से आते नहीं देखा। उन्हें कभी गले में दर्द, गर्दन में दर्द, बुखार या किसी अस्वस्थता के कारण कक्षा में अनुपस्थित होते नहीं देखा। आपको यह सीख प्राप्त करनी होगी कि... आज वे इस स्तर को पहुँचकर भी सुव्यवस्थित ढंग से समय का पालन कर रहे हैं।

मैंने पता लगाया कि वे हर दिन सुबह 4:00 बजे उठकर छात्र की तरह नियमित रूप से क्रमानुगत पढ़ाई करते हैं। इसके उपरांत व्यायाम, स्नान-ध्यान कर लगभग 3 घंटे शैक्षिक अध्यापन करते हैं। अपने कार्यालय जाकर, समय व्यर्थ न करते हुए सभी कार्य समय से संपन्न करते हैं। किसी से मिलने का समय निश्चित किया हो तो उन्हें समय पर उपस्थित होते देखा है। पिछली बैठक के कारण देर हो गई हो या उस समय पर कोई अनिवार्य फोन आ जाए तो उनके लिए प्रतीक्षारत लोगों से क्षमा मांगते हुए भी देखा है।

यह व्यक्ति और कोई नहीं, सी.एस.पी.एस.राव हैं जो हैदराबाद में कंपनी सचिव हैं। उन्होंने मेरे जैसे हजारों लोगों को प्रशिक्षित किया है और उन्हें सफल पेशेवर बनाया है। उनमें से हरेक व्यक्ति आज लाखों रुपए कमा रहा है। उन्होंने स्वयं 500 से अधिक लोगों को जीविका दी है।

एक सफल व्यक्ति समय-प्रबंधन के प्रति इतनी श्रद्धा रखता है तो सोचिए कि जो विद्यार्थी सफल होना चाहते हैं... उन्हें कितने लगन से समय-प्रबंधन करना होगा, साधना करनी होगी।



अपने कमरे में दीवार पर एक बड़ी घड़ी लगाइए। उसे जब भी देखें, घूमती सुइयाँ हमें समय का मूल्य बताए। आज किसी भगवान की बड़ी तस्वीर से अधिक हमें अपने कमरे में घड़ी की जरूरत है।

घड़ी हमें क्या सिखाती है... ध्यान से देखो और... श्री सत्य साई बाबा जी की बातों को स्मरण कीजिए... वे कहते हैं कि बेकार की बातों, कार्यों, विचारों से समय को हम व्यर्थ करेंगे तो हमारा व्यक्तित्व खराब होगा।

ध्यान देने योग्य बातें हैं...

WATCH Your

- अपने शब्द
- कार्यकलाप
- विचार
- चरित्र
- हृदय



20. टाल-मटोल



समस्या

महोदय! मेरी सबसे बड़ी समस्या है – काम टालना। मैं बहुत से काम करना चाहता हूँ, लेकिन शुरू करने से पहले ही सोच लेता हूँ इसे बाद में करूँगा? अक्सर मेरे कार्य ऐसे ही विलंब के कारण रुक जाते हैं। यह आदत तब मुझे और भी परेशान करती है.... जब बात पढ़ाई की होती है। अनेक कोशिशें करने पर भी कोई फायदा नहीं हो रहा है।

विस्तार

काम टालने की यह आदत 100 में से लगभग 50 लोगों की होती है। मुख्य रूप से छात्रों को इस के कारण काफी नुकसान उठाना पड़ता है। चलिए हम पहले यह जान लें कि काम टालने के कौन-कौन से कारण हो सकते हैं...

1. ऐसा महसूस करना कि अभी समय बहुत है।
2. उससे अधिक आकर्षित करने वाले विषय हमारे सामने हों।

3. घर की समस्याएँ और परेशानियाँ।
4. अगले दिन करने की सोच।
5. मन ठीक न होना।
6. जीवन में सुकून अधिक है।

कारण चाहे जो हो बच्चे बड़ी आसानी से वहाँ से बचकर निकल जाते हैं। क्षणिक वस्तुओं में उलझकर... जो अनिवार्यतः करनी है, उसे छोड़कर आवारों की तरह घूमते रहते हैं। देखते-देखते समय बीतता जाता है और लापरवाह लोग इसे आफत समझकर छोड़ देते हैं। बच्चों! आप ने कबीर का यह दोहा अवश्य पढ़ा



होगा:

काल करे सो आज कर, आज करे सो अब।
पल में परलय होएगी, बहुरि करेगा कब॥

इसका भाव यह है कि कल का काम आज करो, आज का काम अभी करो, लेकिन देर मत करो। अगले पल में क्या होगा, ... किसी को नहीं पता, जीवन में कब कौन सा मोड़ आएगा नहीं पता, इसलिए विलंब न करें, काम तुरंत करें।

मैंने अपने जीवन में इसी सिद्धांत को अपनाया है। इसका एक प्रमुख कारण यह है जिसे मैं बचपन से ही मानता हूँ - कल के बारे में सोचना नहीं है। आज का काम आज ही संपन्न करें, चाहे कितनी भी मुश्किल आन पड़े, कल के बारे में सोचना ही नहीं है। मेरे पास जो 24 घंटे हैं... उन का सदुपयोग करने का प्रयास करता हूँ। कई लोग मुझसे कहते हैं, पल-पल की गिनती रखते हुए सेवा क्यों करते हो, ऐसे करोगे तो ज्यादा दिन नहीं कर पाओगे। मैं मुस्कुराते हुए उनसे कह देता हूँ, ज्यादा दिन कर पाऊँगा या नहीं पता नहीं पर जब तक हूँ तब तक करता रहूँगा। कब तक जीवित रहूँगा यह भी नहीं पता इसलिए दिन-दिन सेवा करना चाहता हूँ। कितने दिन जिंदा हैं यह मुख्य नहीं है, हम कैसे जीते हैं यह मुख्य है। कई वर्षोंपरांत मैं ने रॉबिन शर्मा की पुस्तक में पढ़ा था कि 'एक बुद्धिमान व्यक्ति को हर दिन अपना आखिरी दिन समझ कर काम करना चाहिए'। ऐसा प्रतीत होता है कि ये धारणाएँ हम भारतीयों के खून में आदिकाल से विद्यमान हैं।

बच्चो! तुम महान लोगों की जीवनियाँ पढ़ो... वे अपनी दैनंदिनी को कितने प्रभावशाली ढंग से व्यवस्थित करते हैं, यह जानने का प्रयास

करो। वे एक पल भी व्यर्थ नहीं करते थे। इसके अलावा वे कभी-भी अपने काम को टालते नहीं हैं। इसलिए वे इतिहास रच पाए। यदि हम आज का दिन संपूर्णतः उपयोग करने के तरीके ढूँढ़ सकें, तो कल की चिंता करने की जरूरत ही नहीं है।

मैं आए दिन ऐसे कई बच्चों को देखता हूँ... समय रहते सचेत न होकर बेकार की चीजों में समय गँवा देते हैं। ऐसे दिखावा करते हैं जैसे पूरी दुनिया का भार वे ही ढो रहे हैं। परीक्षाएँ जब एक-आध महीने दूर होती हैं तब किताबों पर धूल झाड़कर पढ़ने बैठते हैं। कई अवरोधों का सामना करते हुए, पढ़ाई करने में असफल हो जाते हैं। मैंने ऐसे भी बच्चों को देखा है जो समय रहते पढ़ते नहीं और बाद में पछतावा करते हैं।

यदि आप समय का सदुपयोग नहीं करते हैं और इसका लाभ नहीं उठाते हैं, तो वह आपके जीवन में एक असंशोधित दोष की तरह बन जाएगा। बीता हुआ समय कभी वापस लौटता नहीं है।

कभी किसी को बुखार हो जाता है... घर में कभी कोई बीमार पड़ जाता है... कभी माँ गंभीर रूप से बीमार हो जाती है... कभी किसी की बड़ी बहन की शादी पक्की हो जाती है ... ऐसे अप्रत्याशित संदर्भों में समय वापस नहीं आएगा। अगला पल हमारा अपना नहीं होता। पढ़ाई के लिए निश्चित 10 महीने टाल देते हैं, 11वें महीने में मन किताबों में लगाने का प्रयास करोगे तब तक मन आलसी हो जाता है। ऐसे कई कारणों से पढ़ाई आगे नहीं बढ़ पाती है। इसीलिए हमें पहले से ही सावधान होना चाहिए और एक उचित योजना के अनुसार पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, अन्यथा असफलता हम पर ध्यान केंद्रित करेगी और हमारा अपहरण

कर लेगी। इस आदत के साथ जीवन में कुछ भी करना चाहोगे तो चिंता, तनाव ही महसूस करोगे। तनाव के कारण कम आयु में ही बी. पी, शुगर, हृदय संबंधी समस्याएँ... दवाओं के साथ जीना पड़ेगा... ऐसे परिस्थिति में असफलता ही सामने आएगी और हमें नीचा दिखाएगी।

निर्देश

- ◆ अध्ययन में कभी विलंब न करें।
- ◆ पढ़ना कभी नहीं टालें।
- ◆ घर में चाहे कितनी भी परेशानियाँ हों, छात्रों को अपनी पढ़ाई से ध्यान भटकाना नहीं चाहिए।
- ◆ यदि किसी अपरिहार्य कारणों से पढ़ाई में व्यवधान हो रहा हो तो अधिक समय तक पढ़ाई कीजिए और खोए हुए समय की पूर्ति कीजिए।
- ◆ बच्चों को प्रति दिन इस रीति से पढ़ना चाहिए कि कल का दिन भ्रामक है।
- ◆ यह समझ लीजिए कि काम स्थगित अर्थात् आप ने अस्तित्व खो दिया, इसके अलावा कोई और कारण नहीं हो सकता है।

प्रेरणा मंत्र

जो आज कर सकते हो, उसे कल पर मत छोड़ो। विलंब करना समय की चोरी करना ही है।

प्रेरणा

बहुत समय पहले की बात है। यह कहानी है ... श्री सत्य साई बाबा के उन युवा भक्तों की जिन्हें 'हैदराबाद चिल्ड्रंस' के नाम से जाना

जाता है।

लगभग 25 साल पहले हैदराबाद के कई युवा साइकिल से बैंगलुरु के सत्य साई बाबा आश्रम गए। रास्ते में कई सेवाएँ प्रदान करते हुए आश्रम पहुँचे। उनकी भक्ति, आस्था और विश्वास से बाबा बहुत प्रसन्न हुए। आश्रम में वे जितने दिन रहे बाबा उनको बड़े प्यार से अपने कमरे में बुलाते थे और उन्हें कई अच्छी-अच्छी बातें बताते थे।

एक दिन ऐसा हुआ कि... बाबा ने युवाओं के साथ लगभग एक घंटा समय बिताया और दीवार पर टंगी घड़ी दिखाते हुए कहा... प्यारो! जाओ... अब दर्शन का समय हो गया है।

उनमें से कोई भी युवक जाने को तैयार नहीं था। स्वामी को छोड़कर जाने में उन्हें दुःख का अनुभव हो रहा था। बाबा ने मजबूर होकर उन्हें बाहर जाने को कहा... मैं आप लोगों को कल फिर बुलाऊँगा - कहते हुए उन्होंने दरवाजा बंद कर दिया। सभी युवक उदास मन मंदिर से बाहर चले गए, तभी पीछे से बाबा ने जोर से आवाज देकर बुलाया - प्यारे बालको! वापस आ जाओ। वे आश्चर्य और खुशी की मिली-जुली भावना से फिर उनके कमरे में जाकर बैठ गए, तो स्वामी ने कहना शुरू किया कि

लड़को! मैं तुम लोगों से कुछ कहना भूल गया, उसे बताने के लिए ही मैं ने तुम लोगों को फिर बुलाया है। यदि कभी आपके मन में कोई बुरा संकल्प आता है तो उसे जितना संभव हो उतना टाल दो। जितने दिन हो सके उतने दिन टाल दो... जितने महीने टाल सकते हो, उतने महीने टाल दो... जितने जन्मों तक टाल सकते हो, उतने जन्मों तक टाल दो... लेकिन बुरे संकल्प को बुरे कार्य में परिणत मत करो।



आप लोग सोच रहे होंगे कि.... यह विषय बाबा अगले दिन भी तो बता सकते थे... उनको तभी बुलाकर बोलने का कष्ट क्यों उठाया?

बाबा जी ने आगे कहा... यदि एक अच्छा इरादा किया है तो उसे करने में दर कर्तई मत करो, उसे तुरंत करो, दर मत करो। इसलिए मैंने इस मुख्य बात को कल तक नहीं टाला, आज

और अभी बुलाकर कह दिया, अब मैं बहुत खुश हूँ... बाबा के इस कथन से हमें जीवन की सच्चाई का पता चल गया।

बच्चो! हमें एक नेक इरादा करना है, हमें पढ़ाई करनी है। किसी भी हालत में इसे टालना नहीं है। किसी भी विषय को टाल सकते हो उस में बुराई नहीं है।



21. एकाग्रता की कमी



समस्या

महोदय! कक्षा में पाठ सुनते समय एकाग्रता की कमी महसूस होती है। सावधानी से सुनने का निर्णय लेता हूँ पर फिर किसी न किसी कारण एकाग्रता भंग हो जाती है। पढ़ते-लिखते समय मन भटक ही जाता है। होश में आते ही देखता हूँ तो कक्षा समाप्त हो चुकी होती है। समझ में नहीं आ रहा है कि क्या करूँ?

विस्तार

एकाग्रता यानी किसी कार्य के प्रति ध्यान केंद्रित करना, इसे ही ध्यान कहते हैं। ध्यान को श्रद्धा के साथ जोड़कर किया गया कार्य हमारे शरीर के अणु-अणु में आजीवन बस जाता है।

अर्जुन की कथा हम सब भली-भाँति जानते हैं। गुरु द्रोणाचार्य कौरव और पांडवों को अस्त्र-शस्त्र की शिक्षा देते हैं, उसी समय उन्होंने उनकी एक परीक्षा ली। एक पेड़ की शाखा पर एक चिड़िया (खिलौना) बाँधा।

अपने शिष्यों को बुलाकर उन्होंने कहा कि पक्षी की आँख पर निशाना साधना है। लक्ष्य-भेदना ही उनकी परीक्षा थी।

बाण चलाने से पूर्व उन्होंने पूछा - निशान साध लिया है तो बताओ... तुम्हें क्या दिख रहा है?

गुरुदेव! मुझे आपके चरण दिख रहे हैं।

आचार्य! यहाँ जितने लोग हैं, वे सभी दिख रहे हैं।



महोदय! पूरा पेड़ दिख रहा है।
स्वामी! मुझे पेड़ के फल दिख रहे हैं।
गुरुजी! सुंदर प्रकृति दिख रही है।

गुरु ने कहा कि बाण को धनुष से हटा दो...
गुरु जी ने उन्हें फटकारते हुए कहा... इस तरह
निशाना लगाना तुम्हारे वश की बात नहीं है
... कह कर उन्होंने सबको समझाया।

अर्जुन की बारी आई। उन्हें भी धनुष-बाण
देकर निशाना साधने का आदेश दिया और
पूछा तुम्हें क्या दिख रहा है?

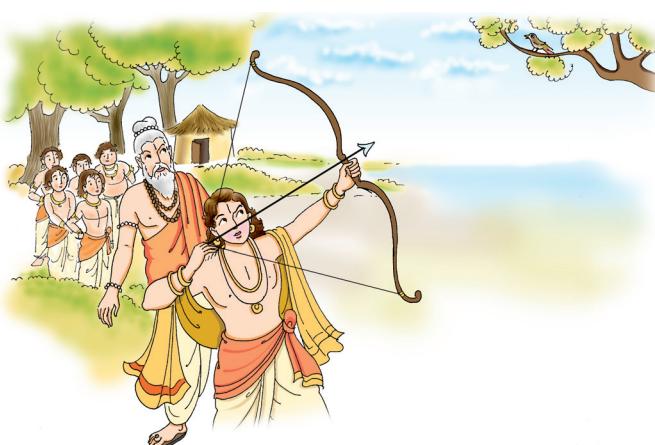
गुरुदेव! मुझे चिड़िया की आँख दिख रही है।
उन्होंने फिर पूछा... और क्या-क्या दिख रहे हैं?

स्वामी! पक्षी की आँख के अलावा कुछ नहीं
दिख रहा है।

बाण चलाओ... अर्जुन का तीर सीधे जाकर
पक्षी की आँख में लगा।

अपने लक्ष्य को भेदने में वे सफल हो गए।

आप सभी ने यह कहानी सुनी होगी। लेकिन
सभी लोग इसे कहानी की तरह सुनते हैं और
भूल जाते हैं। इस कहानी को यदि हम गहनता



से समझेंगे तो अर्जुन सव्यसाची (सभी दिशाओं
में दोनों हाथों से तीर साधने में कुशल) क्यों
कहलाए, यह हम पता लगाएँगे।

- ◆ अर्जुन को तीरंदाजी की तीव्र इच्छा थी।
- ◆ हासिल करने में दृढ़ता।
- ◆ शिक्षक को एकाग्रता से सुनना।
- ◆ काम के प्रति समर्पण।
- ◆ दृष्टि लक्ष्य पर केंद्रित करना।
- ◆ एकाग्र मन।
- ◆ असाधारण कौशल।

यही अंश हमें दिखाई देती हैं, न? अब बताइए.
.. बच्चों, आज हमें जो भी हासिल करना है
उसके लिए ये सभी गुण हमारे अंदर होने
चाहिए। विभिन्न बैठकों में मैं जब यह कहानी
सुनाता हूँ तो कई लोग इससे प्रभावित होते
दिखते हैं। कभी-कभी कुछ भोले-भाले बच्चे
इसमें सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाते हैं और
पूछते हैं - इस कहानी में अर्जुन की तरह
वर्तमान में कौन है? हम में इतनी शक्ति,
सामर्थ्य नहीं है। जो बच्चे मुझसे ये प्रश्न करते
हैं, उनसे मैं एक छोटी सी घटना का जिक्र
करूँगा, यह सिर्फ बच्चों के लिए ही नहीं
बल्कि सभी के लिए उपयोगी होगा।

क्या आप अपनी मनपसंद फिल्म या टी.वी. शो
देखते हैं? आँख मूँद कर एक बार
सोचो।

उदाहरण के लिए आप सभी ने
बाहुबली देखी होगी? यह एक ऐसी
फिल्म है, जिसने न केवल भारतीय
फिल्म उद्योग में बल्कि विश्व में
इतिहास रच दिया। आइए... इस पर
एक नजर डालते हैं -

1. ऑनलाइन टिकट बुक किया
होगा।

2. 'शो समय से पहले ही थिएटर चले गए होंगे।
3. सिनेमा के आरंभ में जहाँ नाम दिए जाते हैं, वहाँ से लेकर अंत तक देखा होगा।
4. अगर आपकी सीट के सामने कोई 1 क्षण के लिए भी आकर खड़ा हो गया होगा तो आप चिड़चिड़ा गए होंगे।
5. यदि आवाज ठीक से नहीं आ रही थी तो आप ने जोर से चिल्ला भी दिया होगा।
6. यदि कोई 10 मिनट देर से आकर आप के पास वाली सीट पर बैठा होगा और आप से कहानी पूछी होगी तो, अभी शुरू हुई कह कर उसकी ओर आप ने देखा भी नहीं होगा।
7. भले ही आपके बगल में आपका गहरा मित्र बैठा हो फिर भी फिल्म शुरू होने के बाद आपकी दुनिया अलग हो गई थी।
8. उस समय यदि आपके भाई या बहन ने आपको परेशान किया होगा तो इतना गुस्सा आया होगा कि उन्हें पीट दें।
9. दरअसल हम उस समय थिएटर के बाहर की हलचल से पूर्णतः अनभिज्ञ होकर फिल्म देख रहे थे।
10. इस तरह देखा हुआ फिल्म आखिरी दम तक नहीं भूलेंगे।

बच्चो!... उपर्युक्त 10 अंशों में से यदि 6-8 भी आपको अपने प्रति सही लगे हैं तो आपकी एकाग्रता उत्कृष्ट है। आपको ऐसा क्यों लगता है कि पढ़ाई में एकाग्रता काम नहीं आ रही है? यह और कुछ नहीं... फिल्म के प्रति जो ध्यान, लगन, श्रद्धा, एकाग्रता और सहानुभूति है, वह शिक्षा के प्रति नहीं है। अभी आप समझ गए होंगे, एक पल के लिए सोचिए कि क्या हम इन उपर्युक्त अंशों को शिक्षा के साथ जोड़ेंगे तो क्या होगा -

- 1) पूर्व निर्णय लीजिए कि क्या करना है।
- 2) निर्धारित समय से पहले ही पढ़ाई की तैयारी हो जाएगी।
- 3) कक्षा, घर या पढ़ाई में स्थिरता के साथ बैठना आ जाएगा।
- 4) अपने काम में 1 मिनट का व्यवधान भी स्वीकार नहीं करेंगे।
- 5) अध्यापक की आवाज ठीक नहीं आ रही हो तो तुरंत चिल्लाकर बताएंगे कि आप सुन नहीं पा रहे हैं।
- 6) 10 मिनट विलंब से आकर पूछेंगे कि क्या हुआ, तो अभी शुरू हुई कहकर, उसकी ओर देखेंगे नहीं।
- 7) पढ़ाई शुरू करने के बाद आपकी दुनिया बदल जाएगी, चाहे आपके बगल में आपका अच्छा दोस्त ही क्यों ना बैठा हो।
- 8) यदि कोई परेशान करेगा तो उस पर अपरिमित गुस्सा आ जाएगा और उसको पीटने से भी नहीं चूकोगे।
- 9) हमें कक्षा के बाहर क्या हो रहा है, इस बात का ध्यान भी नहीं रहता है।
- 10) आपने जो विषय पढ़ा/ सुना/कार्य किया ... आखिरी दम तक नहीं भूलोगे।

निर्देश

- ◆ पढ़ने से ज्यादा लिखने पर ध्यान दें। लिखते समय मन, वचन और कर्म का एकाकार हो जाता है।
- ◆ आप का मन लक्ष्य साधने पर है तो ध्यान केंद्रित रहेगा, एकाग्रता भंग नहीं होगी, सफलता ही हाथ लगेगी।
- ◆ संभव हो सके तो अध्ययन से पहले कुछ पल मौन रहकर, आंखें बंद करके



ध्यान कीजिए।

- ऐसी कोई वस्तु या व्यक्ति को अपने पास न रखें जो हमें नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

एकाग्रता के लिए इससे अधिक शिक्षाप्रद निर्देश नहीं हैं।

प्रेरणा मंत्र

ध्यान भटकने से ऊर्जा व्यर्थ हो जाती है।
एकाग्रता से पुनः स्थापित किया जा सकता है।

प्रेरणा

सब मित्र आँखें बंद करके ध्यान-मग्न थे। अचानक वहाँ एक साँप आया। सभी बच्चे सांप! सांप! चिल्लाते हुए भागने लगे। एक लड़का यथावत वहीं बैठा रह गया। ध्यान की समाप्ति के बाद आँखें खोल कर उसने देखा। वहाँ की घटना से उसकी एकाग्रता भंग नहीं हुई। इतनी कम उम्र में इतना एकाग्रचित रहने वाला वह बालक कोई और नहीं... नरेंद्र था ... वही स्वामी विवेकानंद जी हुए।



एक दिन एक शिक्षक अपनी कक्षा में गए और पाठ पढ़ाना शुरू किया। इसी बीच कक्षा में हो रही फुसफुसाहट ने शिक्षक का ध्यान आकृष्ट किया। उन्होंने कड़क आवाज में पूछा कि, कौन बात कर रहा है? छात्रों ने स्वामी जी और उनके साथ बैठे छात्रों की तरफ इशारा किया। इससे नाराज शिक्षक उन छात्रों को बुलाकर पाठ संबंधी प्रश्न पूछने लगे। स्वामी विवेकानंद के अलावा कहानी सुन रहे कोई भी छात्र प्रश्नों के उत्तर नहीं दे पाए। इस पर शिक्षक को यकीन हो गया कि स्वामी जी पाठ पर ध्यान दे रहे थे और बाकी छात्र बातचीत में लगे हुए थे। बचपन से ही वे एकाग्रचित थे... इसलिए विवेकानंद कहलाए।

अमेरिका भ्रमण के समय एक दिन स्वामी विवेकानंद ने देखा कि पुल पर खड़े कुछ शरारती बालक नदी में तैर रहे अंडे के छिलकों पर बंदूक से निशाना साध रहे थे। किसी का भी निशाना सही नहीं लग रहा था। उन्होंने एक लड़के से बंदूक लेकर निशाना लगाया। उनका पहला निशाना बिल्कुल सही लगा। एक के बाद एक उन्होंने पूरे 12 सही निशान लगाए। लड़कों ने आश्चर्य होकर पूछा... आप यह कैसे कर लेते हैं? स्वामी विवेकानंद बोले

- तुम जो कार्य कर रहे हो, उस में अपना पूरा दिमाग लगाओ। अगर तुम निशाना लगा रहे हो तो तुम्हारा पूरा ध्यान अपने लक्ष्य पर ही होना चाहिए, फिर कभी चुकोगे नहीं। अगर पाठ पढ़ रहे हो, तो केवल पाठ के बारे में सोचो।

एकाग्रता ही सफलता की कुंजी है।

22. बुरी आदतें



समस्या

महोदय! मैं अपने-आप को बुरी आदतों से बचा नहीं पा रहा हूँ। इस वजह से मैं यढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहा हूँ। मुझे नहीं पता कि यह आदत कैसे लग गई। अब इससे छुटकारा पाना मुझसे नहीं हो रहा है। मैं इस का आदि हो गया हूँ। अब क्या करूँ?

विस्तार

बच्चो! आप ही मानते हो कि यह बुरा है। यानी आप जानते हैं कि यह गलत है। जो कुछ जानता नहीं है, उसे हम परिश्रम से सिखा सकते हैं। जो लोग न जानने का दिखावा करते हैं, उसे भगवान् भी नहीं समझा सकता... क्या आप इसे मानोगे? वह अथक प्रयास बहरे के आगे बीन बजाने के समान होगा।

बच्चो!... आपकी बुरी आदतें या लत क्या-क्या होती हैं?

झूठ, बुरी दोस्ती, धूम्रपान, शराब पीना, मोबाइल फोन...।

एक क्षण ठहरिए... एक बार मैंने कान्वेंट में पढ़ रहे कुछ बच्चों से पूछा... उन्होंने कहा, ओह! महोदय! आप किस जमाने में हैं, हमारे स्कूल में हमारी जान-पहचान के छात्रों में कई बुरी आदतें और बुरे व्यसन हैं। कुछ बातें उन्होंने मुझे बताईं जिसे सुनकर मुझे वास्तव में लगा मैं पुराने जमाने का हूँ।

मादक पदार्थ (ड्रग्स), सहवास, बाइक रेस,



कार रेस, पैसे लगाकर पोकर, जुआ खेलना, अभद्र व्यवहार, चोरी, गुंडागर्दी आदि नाम सुनकर मैं अचरज में पड़ गया। मुझे लगा कि सच ही तो है... आज के बच्चे वास्तव में बुरे व्यसनों में पड़कर तेज गति से दौड़ रहे हैं। अगर वह कहीं रुकना भी चाहे तो रुक नहीं पाएगा। अचानक ब्रेक लगा दिया जाए... तो चलती हुई गाड़ी उलट जाएगी। 15 साल के बच्चों में इस विषय में इतनी तेजी की उम्मीद नहीं की जा सकती है। जो लोग लत और नशे के आदी हैं... माता-पिता या बड़े-बूढ़ों की बातें सुनने को कर्तई तैयार नहीं होंगे, अनुभव से जानना चाहेंगे तब तक बहुत देर हो चुकी होगी।

भारत के संविधान में भी बच्चों को अधिकार तभी दिए जाते हैं जब लड़कियों की उम्र 18 वर्ष और लड़कों की उम्र 21 वर्ष हो। यह इसलिए कि इस उम्र तक आते-आते वे जीवन के प्रति जागरूक हो जाते हैं और परिस्थिति के अनुरूप व्यवहार करने की क्षमता भी विकसित कर लेते हैं। कम उम्र में जीवन नष्ट-भ्रष्ट करने वालों में बदलाव लाना किसी के वश में नहीं है?

यह समझ लेना चाहिए कि बुरी आदत का कारण मन के बुरे विचार ही हैं। इसे कार्य रूप में आचरण में लाना हमारी बुद्धि और विवेक का काम है। यदि मन सुदृढ़ है तो बुरे विचारों को कार्य रूप में परिणत नहीं करने देगा, कमजोर है तो उसे करने पर विवश कर देगा। ऐसे बुरे काम बार-बार करने की आदत बन जाती है। यदि एक आदमी किसी भी कार्य को 8 से 21 बार करता है तो वह उसकी आदत बन जाती है, 90 दिन करते हैं... तो वह जीने की कला बन जाती है। आदी हो जाने पर बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है। चक्रव्यूह की भाँति जीवन

खतरे में पड़ जाता है। सबसे पहले आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि मन में बुरे विचार न आने दें।

यहाँ मैं आपके साथ कुछ बातें साझा करने का साहस कर रहा हूँ। मान लीजिए... आपकी माँ आप के लिए घर पर आपका मनपसंद स्वादिष्ट खीर बनाती है। आप भी उसे खाने के लिए बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। माँ बड़े प्यार से एक प्याले में खीर लाकर देती है, आप उसे चाव से खाने को तत्पर हो ही रहे थे कि उसी समय आपकी बहन दौड़ते हुए आती है और कहती है कि 'भैया! इसमें छिपकली गिर गई है'। उस समय आप क्या करेंगे... उस प्याले को एकदम गिरा देंगे या इसकी परवाह किए बिना उसे निगल लेंगे, बताइए।

जब आपको यह एहसास हो जाएगा कि आपके द्वारा व्यक्त की गई लालसा या लत छिपकली पड़ी खीर के समान है, तो आपको ही तय करना होगा कि अब उसे पीना है या नहीं।

आप ने कम उम्र के पता नहीं कितने बच्चों को माता-पिता के प्यार से वंचित सड़कों पर पागलों की तरह फिरते देखा होगा। बाइक रेस, कार रेस के नाम से मौत के मुँह में जाते हुए... भयानक मौतें होते देखा होगा। आजकल के तरुण जिनमें यह लत लग गई है वे युवावस्था को पहुँचे बिना... मौत के घाट उत्तर जाते हैं। माता-पिता उनके के लिए जीवन-भर आँसू बहाते रह जाते हैं। जो बच्चे वास्तव में वाहन चलाने के लायक भी नहीं होते उनको हम मरते हुए देखते हैं...। इसका एक मात्र कारण ... लोगों का व्यसनों के आदी हो जाना ही है।

आदतों के गुलाम बने हुए बच्चों को सुधारने के लिए कुछ निर्देश देने की कोशिश कर रहा हूँ।

निर्देश

1. क्या आपको अपनी आदतें बुरी लगती हैं?
2. उनसे दूर रहना चाहते हैं?
3. पूर्ण अलगाव संभव नहीं है?
4. पूरे होशोहवास में प्रयास से बुरी आदतों से दूर रहने का प्रयास कीजिए।
5. बुरी आदतों से ध्यान हटाने के लिए अच्छे विषयों के प्रति अपना ध्यान आकर्षित कीजिए।
6. संभव हो तो बुरी आदतों से छुटकारा पाने के लिए ऐसे केंद्रों में जाइए जिससे आपको लाभ होगा। वहाँ पहले से रह रहे लोगों से बात कीजिए, आप समझ जाएँगे कि कितना नुकसान हुआ है और उसकी भरपाई हो पाएगी कि नहीं।
7. अच्छी किताबें पढ़िए।
8. अकेले रहने से अच्छा होगा यदि अपने परिवार के सदस्यों के बीच समय बिताएँ जो आपसे प्यार करते हैं, आपकी भलाई की कामना करते हैं।
9. जो भी देखें... सुनें... स्फूर्ति दायक हो।
10. एक हैबिट जर्नल लिखने की आदत बनाइए और हर दिन के अनुभव, हो रहे परिवर्तन, गलतियों को लिखें। समय-समय पर उनकी जाँच करते रहें और सहायक कर्मियों की मदद से उनसे छुटकारा पाने का प्रयास करें।

प्रेरणा मंत्र

अच्छा हो या बुरा, आदतों का परिणाम मिलता ही है।

इन क्लेशों से दूर होने के लिए योजना बद्ध रूप से एक प्रणाली बनाकर उसका पालन किया जा सकता है। यदि आप छोटे-छोटे लक्ष्य निर्धारित करेंगे तो, आपको कामयाबी मिल सकती है। उदाहरण के लिए आप को प्रतिदिन धूम्रपान करने की आदत है तो लक्ष्य करके सिंगरेटों की संख्या कम करनी है और स्वयं की प्रशंसा करते रहना है। आदर्श पात्र बनने के लिए निर्देशों का पालन बराबर करते रहें। यदि किसी दिन लक्ष्य तक नहीं पहुँच सके, तो आत्ममंथन कीजिए। हमें रोकने वाले कारण, आस-पास का वातावरण? तनाव? चिंता? आदि को सूचित करते हुए एक तालिका बनाकर कुछ हफ्तों, महीनों तक अपनी प्रगति का मापन कीजिए। जैसे-जैसे उनमें सकारात्मक परिवर्तन दिखाई देगा... हमारा आत्मविश्वास और आदर्श भी बढ़ते जाएँगे, अन्यथा बुरी आदतों की इच्छा प्रबल रहेगी। आत्मपरीक्षण एवं अनुशासन से ही प्रयास सफल होते हैं। यदि हम यह सोचें कि, यह मेरा स्वभाव है... यह मेरे खून में है... मैं बदल नहीं सकता... तो हम पशु तुल्य होंगे। पशु बुद्धिहीन होते हैं, हम में बुद्धि होने पर भी परिवर्तन और सुधारने में असमर्थ हैं तब कोई भी कुछ नहीं कर सकता।

हमारी कहानी रेशम के कीड़े की भाँति हो जाएगी। शहरूत के पेड़ के पत्तों को खाता हुआ अपने मुँह से धागा निकालते हुए अपने चारों तरफ एक झिल्लीनुमा आकार बना लेता है, जिसे हम कक्कून कहते हैं। इसमें जाकर वह पत्तियाँ खाना छोड़ देती है, सो जाती है और सोचती है कि मेरा घर कितना सुंदर और मुलायम है। जब तक वह धागा देती रहती है तब तक कोई उसे कुछ नहीं करता है, जब वह धागा देना छोड़ देती है तब लोग बड़े जतन से, पकड़कर धागा टूटे बिना गर्म पानी में डाल देते



हैं और रेशमी धागा निकाल लेते हैं। अपनी ज़िल्ली में फँसकर वह निकल नहीं पाती और वहीं मर जाती है, वैसे ही नशे के जाल में फँसकर हम सब कुछ छोड़कर उसके गुलाम बन जाते हैं, तभी समझ लेना चाहिए कि हमारा पतन सुनिश्चित है। सतर्क रहें।

प्रेरणा

बच्चो! मैं तुम्हें एक महान अभिनेता के बारे में बताऊँगा। बहुत कम उम्र में ही वे मदिरापान के आदी हो गए थे। उन्होंने छोटी-मोटी चोरियाँ भी कीं, जेल भी गए। एक बार कोर्ट में जज द्वारा पूछे गए प्रश्नों से प्रभावित होकर उन्होंने अपने-आप को बदलने का निश्चय किया। 30 साल की उम्र में अभिनय करना शुरू किया, कड़ी मेहनत और लगन, कठोर श्रम से ऊँचे स्तर तक पहुँचे। हॉलीवुड में दुनिया के मशहूर कंपनी मार्वल ने उनसे कई फ़िल्मों के लिए कॉण्ट्रैक्ट लिया। इनमें आयरन मैन और अवेंर्जस फ़िल्में वैश्विक स्तर पर काफी प्रसिद्ध हुईं। इसके अलावा हॉलीवुड में सबसे अधिक कमाने वाले अभिनेताओं में वे एक बन गए, जिससे उन्हें काफी पहचान मिली। दुनिया भर में उनके कई प्रशंसक हो गए। आप जानते हैं कि मैं किसके बारे में बात कर रहा हूँ - रॉबर्ट डाउनी जूनियर।

दरअसल बच्चो! एक बात याद रखना, अच्छी आदतें बनाने के लिए बदलाव कभी भी शुरू कर सकते हैं, उम्र इसके लिए बाधित नहीं होती। बेहतर बनने का ठान लिया है तो



कड़ी मेहनत से ऊँचाई को प्राप्त कर सकते हैं।

माता-पिता के लिए सुझाव:

आपके बच्चे कैसे रहते हैं, उनकी कैसी आदतें बन रही हैं, किन से दोस्ती कर रहे हैं... इन पर लगातार नजर बनाए रखें। बच्चों को बुरी आदतें लगाने से पहले ही उन्हें अच्छे गुण, अच्छी आदतें सिखाइए। भक्त प्रह्लाद के गुणों से अवगत कराइए और अच्छे गुणों को विकसित करने का प्रयास कीजिए... नैतिक मूल्यों की शिक्षा भी यथासंभव दीजिए। विकारों से कितना नुकसान होता है, इसका पता भी उन्हें दीजिए। बच्चे गलत दोस्ती से या परिस्थितियों से निपटने में असमर्थ होते हैं तब वे दुर्व्ववहार के शिकार हो जाते हैं। अगर आप इसका कारण जानते हैं तो उन्हें तुरंत डॉटिए और बुरी आदत बनने से पहले ही उन्हें साम, दान, भेद, दंड... उपायों से सुधारने का प्रयास कीजिए। परिवर्तन आवश्यक है, उनके जीवन को बेहतर बनाइए।

23. टी.वी. / सिनेमा / अभिनेता



समस्या

महोदय! स्कूल से घर आते समय जो पाठ उस दिन पढ़ाये गये थे, वे सभी याद रहते हैं, टी.वी के सामने बैठते ही सब कुछ हवा हो जाता है। उसमें दिखाई देने वाले पात्र, कार्यक्रम मुझे बड़े आकर्षित करते हैं और मैं सुध-बुध खोकर बैठ जाता हूँ। उनको देखते-देखते समय कैसे बीत जाता है, पता ही नहीं चलता। टी.वी एक लत बन गयी है और मुझे परेशान कर रही है। मुझे सिनेमा बहुत पसंद है। कोई भी नई सिनेमा पहले दिन ही देखनी होती है, अन्यथा लगता है जैसे कुछ खो गया है। मनपसंद अभिनेता का फिल्म पता नहीं कितनी बार देख लेता हूँ। किसी भी चैनल पर आए उसे देखना ही होता है। उसे देखने में बड़ा आनंद आता है, उसे लेकर सपनों की दुनिया में विचरण करने लगता हूँ। यदि कोई उसकी निंदा या अभिनय को लेकर कुछ कह देता है तो असहनीय गुस्सा आ जाता है। मनोदशा बिगड़ जाती है। इन पचड़ों में पड़कर पढ़ाई में पिछड़ रहा हूँ। पढ़ाई कैसे करूँ?

विस्तार

एक बात आप लोगों को बता दूँ कि दुनिया के अन्य देशों की तुलना में, भारत में फिल्मों के प्रति आकर्षण अत्यधिक है। जब किसी पसंदीदा अभिनेता का सिनेमा आता है, तो सिनेमा हॉल

में नोट भी फेंके जाते हैं, अभिनेता के कट-आउट पर मालाएँ चढ़ाई जाती है, दूध से अधिक किया जाता है। यह एक अजीब सा पागलपन है जो किसी भी देश में देखने को नहीं मिलता है। ये सब रीति-रिवाज के समान हो गए हैं।



और दक्षिण भारत में सिनेमा दीवानगी को प्राप्त हो चुकी है।

क्या आप में से किसी में है, अपने पसंदीदा कलाकार के लिए मर मिटने की चाहत?... हम ने लोगों को अपने पसंदीदा कलाकार के लिए मरते-मिटते देखा है। बच्चो! एक बात बताओ, इन सब का हमारे जीवन में कुछ लाभ होगा? क्या ये हमें रोटी, कपड़ा, मकान देंगे? अपनी पढ़ाई को नजरंदाज कर इस पागलपन में रहना कितना उचित है? यह सब करके क्या मिलेगा? हम इनके पागलपन में फंस जाते हैं और विचलित हो जाते हैं, समय बरबाद करते हैं। हम स्वयं को बरबाद करने के अलावा और क्या हासिल कर रहे हैं?

दक्षिण भारत में यह एक मानसिक विकार बन गया है।

टी.वी की बात करें तो पहले टी.वी हॉल के किसी कोने में रखा होता था, कभी-कभार उस पर की धूल झाड़कर उसे देखते थे। अब टी.वी ने घर के बीचों-बीच अपनी जगह बना ली है। इसके चक्कर में पड़कर हम खाना-पीना, सोना छोड़कर जमकर बैठ जाते हैं, जब तक कि कोई आकर हमें जगा न दे।

स्थिति ऐसी है कि हम टी.वी के गुलाम बने हुए हैं। आज घर के हर सदस्य के हाथ में एक सेल फोन होता है, जिसमें टी.वी का एक अंश उसमें भी दिखाई देता है। इससे पहले यदि कोई कार्यक्रम जो हमें पसंद नहीं आता था तो हम सामने से हट जाते थे, अब ऐसा नहीं है। हमें जो कार्यक्रम पसंद है, उसे देखने की सुविधा भी उपलब्ध है... जहाँ चाहे वहाँ से देखने की सुविधा भी उपलब्ध है... जितने समय तक चाहें उतने समय तक देख सकते हैं... जब से यह हाथ में आया है तब से घर वालों से

खुलकर बात करना भी समाप्त हो गया है, बच्चों की पढ़ाई रुक गई है, माँ-बाप से घरेलू मामलों पर चर्चा रुक गयी है, सुबह जागने से लेकर सोने तक हमारे जीवन का अभिन्न अंग बनकर हम पर राज कर रहा है। भले ही आप न मानो, यह एक जादू की वस्तु बन गई है, जिसे छोड़ा नहीं जा सकता है।

बच्चो! क्या यह सब आपके लिए अज्ञात है? यह जानते हुए भी कि पढ़ाई करना आवश्यक है, आप सिनेमा, टी.वी के चक्कर में ज्यादा पड़ रहे हो और अपना जीवन खराब कर रहे हो, ये आपको अधिक खुशी दे रही है ना?

इन्हें गलत जान कर भी कर रहे हो तो, क्या कहें?

मैं आपको लगभग 24 साल पहले की एक घटना के बारे में बताता हूँ। मैं तब 26 साल का था। उस समय मैं श्री सत्य साई बाबा के सामाजिक सेवा कार्यों में बहुत सक्रिय भूमिका निभाता था। एक बार स्वामी जी ने मुझे, मेरे 7 सहकर्मियों सहित जो अच्छी सेवा कर रहे थे, अपने कक्ष में बुलाया और अनेक बातें बताई।

एकाएक उन्होंने कहा प्यारे! मुझे एक वचन दोगे। हम चकित हो गए परंतु खुशी से फौरन, एक सुस्पष्ट स्वर में बोले- हाँ स्वामी जी! उन्होंने कहा... प्यारे! आप जब चाहे तब टी.वी देखिए पर भोजन के समय ना देखें। जो टी.वी आपके घर के कोने में शोभा देता था अब भोजन करते समय टी.वी में प्रसारित चाहे-अनचाहे कार्यक्रम खाने के साथ आपके पेट में प्रवेश कर रहे हैं, जिस के कारण आप कई मानसिक विकारों से ग्रस्त हो रहे हैं। यह सुनकर हम दंग रह गए। फिर तभी उस बीच मुझे अपने घर में घटी एक घटना याद आ गई और मैं ने स्वामी

जी से पूछा।

स्वामी जी! आपने सही कहा... सभी घर वाले टी.वी कक्ष में भोजन के लिए बैठते हैं, टी.वी देखते हुए खाते हैं। मैं सिर झुका कर बिना टी.वी देखे खाता हूँ तो मेरा मजाक उड़ाते हैं... बड़े ही भले संन्यासी हमारे घर आ गए हैं... कभी-कभी चिढ़ाते हुए गुस्सा भी करते हैं, अगर देखना नहीं है तो दूसरे कमरे में जाकर खाना खा सकते हो... उस समय मुझे क्या करना चाहिए, स्वामी जी! बताइए।

बेटा! तुम सांप की प्रवृत्ति जानते हो? सांप के काटने से आपकी जान चली जाएगी, तुम्हारे अपने सगे-संबंधी उस सांप पर तुम्हें जबरदस्ती धक्का देने की कोशिश करेंगे... तो क्या तुम, वे मेरे अपने हैं, मानकर सांप पर गिर जाओगे? नहीं न? अपनी सारी शक्ति जुटाकर उससे दूर रहने की कोशिश ही करोगे, है न? मेरे साथ-साथ वहाँ उपस्थित सभी लोग हंस पड़े और एक ही उत्तर दिया... स्वामी! हम भगाने की पूरी कोशिश करेंगे। तब स्वामी जी ने समझाया... अब बताओ, टी.वी क्या है?... हमने उत्तर दिया टेलीविजन... नहीं बिछू, यह जहर के समान है। यह बिछू के जहर से भी अधिक खतरनाक है। अब मुझे बताओ... आप के शरीर में कितना जहर भरा है? (हम निःशब्द हो गए) मौन हो गए।

जरा सोचिए आजकल जंगल में घूमने वाले साँप के बल तारों की तरह हमारे घर में प्रवेश कर रहे हैं... टी.वी बॉक्स अपने जाल फैला कर... अपनी इच्छा अनुसार विष उगलते जा रहे हैं। 25 साल पूर्व ही अपने घर का अभिन्न हिस्सा बन चुके टी.वी और फिल्मों ने इतनी तबाही मचाई है... तो क्या यह अब स्मार्टफोन के रूप में आपकी हथेली में एक विषैले कीटाणु की तरह नहीं है? बच्चो! आप इन टी.

वी, सिनेमा से बहुत परिचित हैं, आप को इनसे दूर रहना है, अन्यथा आप वर्तमान में प्रतिभाहीन निर्जीव कठपुतली बन जाएँगे। यदि आप सचमुच इनसे छुटकारा पाना चाहते हैं तो निम्नलिखित सुझावों का अनुसरण कीजिए।

थोड़ा सोचिए और ध्यान दीजिए। हर दिन थोड़ी देर के लिए खेलकूद किस लिए करना होता है? व्यक्ति के दिमाग को स्वस्थ और चुस्त बनाए रखने के लिए यदि आप 18 घंटे खेल में बिताओगे तो क्या होगा... थोड़े समय बाद आपको पागल खाने में दाखिल करना पड़ेगा और यदि घंटों टी.वी, सिनेमा में बिताओगे तो जीवन क्या होगा... क्या वह नष्ट नहीं होगा?

निर्देश

- 1 सप्ताह में एक सिनेमा देखने की आदत बनाइए। प्रयास कीजिए।
- 2 जब पढ़ना चाहें तो ऐसी जगह पर बैठिए जहाँ कोई टी.वी, फोन न हो?
- 3 यदि माता-पिता घर पर टी.वी केबल कनेक्शन हटा सकते हैं (परीक्षा से कम से कम 3 महीने पहले) तो श्रेष्ठ रहेगा।
- 4 घर के सदस्य यदि टी.वी देखने के समय को नियंत्रित करेंगे तो ठीक रहेगा?
- 5 यह बात निश्चित है कि आप कोई भी फिल्म देखें कुछ दृश्य जीवन भर आपके दिमाग में रह जाते हैं?
- 6 टी.वी पर अंग्रेजी समाचार, वाद-विवाद, समसामायिक मामले (सामान्य ज्ञान, वर्तमान समाचार) देखते हैं... तो वे आपको समझदार बनाते हैं।
- 7 सिनेमा से व्यक्तिगत, पारिवारिक,



- सामाजिक जिम्मेदारी, देशभक्ति के महत्व को समझने का प्रयास कीजिए।
- 8 आपके पसंदीदा अभिनेता ने क्या पढ़ा? कहाँ पढ़ा? कितनी भाषाओं में वह बात कर सकता है? किस उम्र में उसने क्या हासिल किया, इस पर विचार करेंगे तो आपको अवश्य सीख प्राप्त होगी, आपको भविष्य में क्या करना है, यह समझ में आ जाएगा।
 - 9 सिलसिलेवार कार्यक्रम (सीरियल) कदापि न देखें।
 - 10 खाना खाते समय, टी.वी, फ़िल्म ना देखें, ये दिमाग को बहुत आसानी से प्रभावित करते हैं।

प्रेरणा मंत्र

जो चीज आपको शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक रूप से कमज़ोर बनाती है... उसे जहर के समान अस्वीकार करें।

प्रेरणा

महबूबनगर का रहने वाला अभिषेक सरकारी पाठशाला में शिक्षा प्राप्त कर रहा था। उसे फ़िल्म देखने का बड़ा शौक था। अगर क्रिकेट मैच का प्रसारण हो रहा है तो वह एक मिनट के लिए भी टी.वी नहीं छोड़ता था। मनोरंजन उसके जीवन का अहम पहलू था। पिता डांटते थे तो वह गुस्से में चिड़चिड़ा-सा हो जाता था, बाप-बेटा अक्सर लड़ते-झगड़ते रहते थे।

इंटरमीडिएट की पढ़ाई चल रही थी। एक दिन उनके मित्र दौड़ते हुए उनके घर आए और कहा कि उनके बेटे को सेना में नौकरी मिल गई है, समझो कि उसका जीवन व्यवस्थित हो गया। यह बात सुनते ही अभिषेक के पिता सहित सभी लोग उसकी प्रशंसा करने लगे

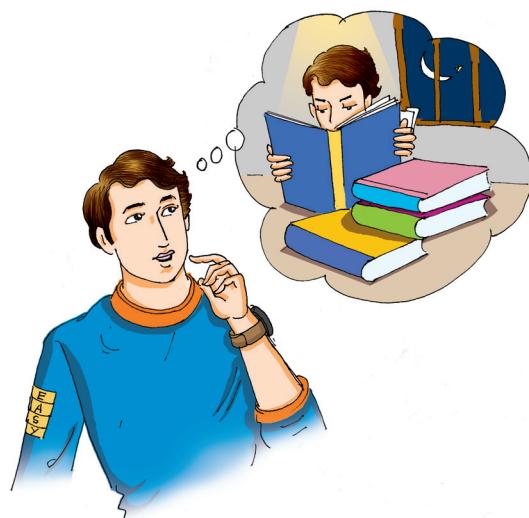
परन्तु अभिषेक आत्मगलानि से भर उठा। कुछ दिनों तक वह मानसिक रूप से व्यथित रहा। एक दिन अपने मित्र के पास जाकर उससे सलाह-मशविरा किया और कहा कि टी.वी, सिनेमा देखने की आदत से वह बाहर कैसे निकल सकता है, उसके लिए उसे क्या करना चाहिए? तब दोस्त ने कहा - तुम दिन में औसतन जितने घंटे टी.वी, सिनेमा, क्रिकेट देखते हो उसमें से हर दिन केवल 10 मिनट कम करो और इस कम किए हुए 10 मिनट के समय को कोई अच्छे काम करने की आदत में लगाओ। अभिषेक ने कहा कि मुझे अखबार पढ़ना, दौड़ना पसंद है। तब दोस्त ने कहा... अगर तुम्हें ये दोनों पसंद हैं तो 5 मिनट अखबार पढ़ने में और दूसरे 5 मिनट दौड़ने का प्रयास करो। उसके अगले दिन 5 मिनट के स्थान पर 10 मिनट करने की कोशिश करो। ऐसे हर दिन समय बढ़ाते जाओ।

दोस्त की बातें उसे अच्छी लगी...। उसने पेपर पढ़ना, दौड़ना शुरू किया। ये आदतें अभिषेक के जीवन के महत्वपूर्ण अंश बन गए। इसके अलावा बुरी आदतों का समय पूरी तरह घट गया।

अखबार पढ़ने और दौड़ने की आदत ने उसे सब-इंस्पेक्टर बना दिया। आज अभिषेक एस.आई बनकर अपने गाँव के पास ही नौकरी करते हुए खुशी से जीवन यापन कर रहा है और कई लोगों के लिए प्रेरणा स्रोत बना हुआ है।

बच्चो!... कुछ भी असंभव नहीं है... सब कुछ हासिल किया जा सकता है। इसके लिए कड़ी मेहनत और लगन से कोशिश करना होता है... असफल हो रहे हैं तो मकड़ी की तरह बार-बार प्रयास करना है... सफलता अपने आप हासिल हो जाएगी।

24. दृढ़संकल्प की कमी



समस्या

बचपन से ही जीवन में कुछ हासिल करने का संकल्प नहीं किया। मैं अनुभव करता हूँ कि जीवन के प्रति मैं लापरवाह हूँ। कभी-कभी लगता है कि मन लगाकर पढ़ाई करनी चाहिए। लेकिन पता नहीं क्या करूँ।

विस्तार

आजकल बहुत से लोगों में संकल्प चाहे हो या ना हो, गंजापन अवश्य होता है। संकल्प के लिए सोचने वाला दिमाग चाहिए... गंजेपन के लिए सिर्फ सिर चाहिए। बच्चो! यदि आप में लगन नहीं है तो संकल्प कहाँ से आएगा, बताइए कुछ भी हासिल करने की दृढ़ता तभी होगी जब लगन हो... अन्यथा जीवन व्यर्थ है। इससे संबंधी एक कहानी बताता हूँ, सुनिए। इसे पढ़ कर आप ने क्या सीखा, अवश्य लिखिएगा। यदि आपने सही समझा तब आपकी

सुशुप्त चेतना जागृत हो गई, मैं मानूँगा कि मेरा प्रयास सफल हुआ।

6 वर्ष की उम्र में अनाथ हो गए... 10 वर्ष में बढ़ई बने... 11 वर्ष में पहली बार स्कूल में प्रवेश लिया... और फिर रात के चौकीदार बने... 12 वर्ष में अंततः जीवित रहने में असमर्थ महसूस कर आत्महत्या करने की कोशिश की। बाद में... स्नातकोत्तर होकर विधायक (MLA) बने। 22 वर्ष में मंत्री बने। उन्होंने अरुणाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री के रूप में शपथ ली।



कलिखो पुल... पाताल से चलकर पर्वत के उच्च शिखर पर कैसे आसीन हुए, उनकी यात्रा... उनकी लगन का प्रमाण है। यह हर किसी के जीवन के लिए नई सीख है।

कलिखो पुल नाम का अर्थ 'उज्ज्वल भविष्य' है। माँ ने बड़े सोच-विचारकर उनका नाम रखा। जीवन अंधकारमय था, उसी में पलकर



बढ़ा हुआ। निराशा के अलावा उसने कुछ भी नहीं देखा। जब पुल 13 माह के थे, तभी माँ बीमारी से चल बसी। अगले 5 वर्ष पिता ने उन्हें प्यार से, पाला-पोसा, देखभाल किया, फिर वे भी एक बीमारी में चल बसे। 6 वर्ष की उम्र तक पुल ने अपने माता-पिता दोनों को खो दिया और अनाथ हो गए। अडोस-पडोस में रहने वालों ने उनकी परवाह नहीं की, रिश्तेदार संपर्क में नहीं आए। कहाँ जाएँ, क्या करें, दिशाहीन स्थिति में पुल को पड़ोस के गाँव में रहने वाली चाची आकर ले गई। उनके प्रति प्रेम के कारण या पढ़ा-लिखा कर कुछ बनाने के लिए नहीं, अपने घरेलू काम संभालने के लिए।

10 वर्ष में बढ़ई के रूप में

6 वर्ष तक पुल पाठशाला का रास्ता नहीं जानते थे। चाची के घर में उनका काम -

प्रतिदिन जंगल जाना, लकड़ियाँ लाना था। पुल लकड़ियाँ लाते थे, तभी उन्हें खाना मिलता था। खेलों में पड़कर या अस्वस्थ होने से जंगल नहीं जा पाते तो भूखा ही रहना पड़ता था। अपना पेट भरने के लिए उन्होंने कड़ी मेहनत की। शिक्षा और खूबसूरत बचपन से दूर होकर जंगल के पेड़ों के बीच पलकर बड़े हुए।

10 साल की उम्र में वे पास के ही एक गाँव में हवाई क्राफ्ट सेंटर में बढ़ई का काम सीखने गए। वहाँ उन्हें हर दिन डेढ़ रुपए का वेतन (वजीफा) मिलता था। अपने चाची पर निर्भर होने के बजाय वे उन पैसों से अपना जीवन बिताने लगे। जैसे-जैसे काम में कुशलता बढ़ती गयी... वजीफा भी बढ़ता गया। इसलिए वहाँ रह गया। दो साल तक कुर्सियाँ, पलंग बनाने से शुरू करके उसने लकड़ी से विभिन्न कलाकृतियाँ बनाने की दक्षता प्राप्त कर ली। उनकी प्रतिभा ने प्रशिक्षण केंद्र के प्रबंधकों को भी आकर्षित किया। वहाँ के शिक्षक छट्टी पर चले गए, तो प्रशिक्षण पूरा करने के बाद पुल को 3 महीने के वेतन के साथ प्रशिक्षक के रूप में काम करने का मौका मिल गया। उनकी दृढ़ता का यह प्रथम पुरस्कार था।

सीधे 6 में

जहाँ पुल काम करते थे, वहाँ के हवाई क्राफ्ट सेंटर में सेना, अर्धसैनिक, सरकारी अधिकारी आते थे, वे सभी हिंदी या अंग्रेजी में ही बात करते थे। पुल केवल असामी जानते थे, उसके अलावा कोई अन्य भाषा नहीं आती थी। उन्होंने सोचा कि अगर उन्हें ग्राहकों की बात समझनी है तो हिंदी या अंग्रेजी सीखनी होगी। 11 साल की उम्र में पुल एक नाइट स्कूल में पहली कक्षा में शामिल हुए। वहाँ के शिक्षकों से कहा

कि अन्य विषयों की जरूरत नहीं है, केवल हिंदी, अंग्रेजी ही अच्छे से पढ़ा दे। दृढ़ता के साथ उन्होंने कम समय में भाषा पर महारत हासिल कर ली।

एक दिन राज्य शिक्षा विभाग के मंत्री और डिप्टी कमीशनर पाठशाला-निरीक्षण के लिए आए, क्योंकि वे बड़े ही सक्रिय छात्र थे इसलिए उन्हें आमंत्रित करने की जिम्मेदारी पुल को सौंपी गई। पाठशाला की पढ़ाई के बारे में मंत्री से पूछे गए सवालों के अच्छे जवाब पुल ने दिया। अंत में उन्होंने प्रार्थना गीत भी गाया। लकड़ी का काम सीखने के साथ-साथ एक लड़का इतनी अच्छी तरह से बोलता और गाता भी है, यह देखकर डिप्टी कमीशनर आकर्षित हुए। उन्होंने तुरंत उसके बारे में पूछताछ की। सब कुछ जानने के बाद उन्होंने खुद पहल की और उसे प्रातः: स्कूल में स्थानांतरित कर दिया और सीधे छठवीं कक्ष में प्रवेश दिला दिया। यही पुल के जीवन का निर्णायक मोड़ था। सुबह पढ़ाई करते हुए रात को एक हस्तशिल्प केंद्र में प्रशिक्षक के रूप में काम किया।

आत्महत्या की ओर....

जैसे-जैसे कक्षाएँ उत्तीर्ण करते गए वैसे-वैसे पुल के खर्चे भी बढ़ते गए। जहाँ वह काम करता था... जो पैसा कमाता था, वह रहने और पढ़ाई के लिए पर्याप्त नहीं थे। जान-पहचान के लोगों की सिफारिश से एक सरकारी कार्यालय में रात्रि प्रहरी की नौकरी मिल गई। कार्यालय में उनका काम शाम 5:00 बजे राष्ट्र ध्वज उतारना, सुबह 5:00 बजे झंडा फहराना और कार्यालय की रखबाली करना था। मासिक वेतन 212 रुपये थे। रात की नौकरी, सुबह स्कूल के काम से दिन के चार या पाँच घंटे से

ज्यादा नहीं सोते थे। क्योंकि वेतन पर्याप्त नहीं था, इसलिए खाली समय में सिगरेट और पान बेचकर कुछ कमाई कर लेते थे। लेकिन दुर्भाग्य ने एक बार फिर पुल पर बार किया।

गरीबी का अनुभव करने के साथ-साथ पेट के अल्सर की समस्या ने उन्हें और अधिक पीड़ित कर दिया। चिकित्सा के लिए पैसे न होने के कारण उन्होंने उसे छह साल तक सहा, पर अंत में स्थिति ऐसी आई कि ऑपरेशन नहीं किया गया तो समस्या की तीव्रता बढ़ जाएगी। पैसों के लिए रिश्तेदारों के पास जाने पर किसी ने ₹2, किसी ने ₹5 हाथ में रखें। उस पल पुल को लगा कि उनका कोई अपना नहीं है और जीवित होकर हासिल करने लायक भी कुछ नहीं है। आत्महत्या करने के लिए पास के ही नदी के पुल पर चढ़ गये, आसपास लोगों को देखकर कूदने की हिम्मत नहीं हुई। करीब 40 मिनट तक वहाँ इंतजार करने के बाद वे यह सोचकर वापस लौट आये कि... मरना उनके वश की बात नहीं है।

रिश्तेदारों के व्यवहार से पुल ने समझ लिया कि जीवन में पढ़ाई के साथ काम और पैसा कितना आवश्यक है...। उन्होंने किसी भी तरह ऑपरेशन करना चाहा। जीवित रहकर खुद को साबित करना चाहा। सीधे डिप्टी कमीशनर नेंगी जिन्होंने उन्हें स्कूल में भर्ती कराया था, उनके पास गये और अपनी स्थिति बताई। नेंगी को उन पर दया आई और उन्होंने ₹2500 देकर विदा कर दिया। पुल ने उन पैसों से इलाज कराया और मुख्यमंत्री से चिकित्सा अनुदान देने का अनुरोध किया, उसके मिलने के बाद उन पैसों को लौटा दिया। धीरे-धीरे पुल स्वस्थ हुए। उनके हाथ में काफी हुनर है। उसने तय किया कि पढ़ाई जारी रखते हुए पैसे कमाने का कोई भी मौका नहीं छोड़ना है।



पुल ने बाँस से बाड़ (फॉसिंग) लगाना, झोपड़ियाँ बुनना अच्छी तरह सीख लिया था। जिस किसी से भी मिलते, उनसे बताते हुए कहते थे कि कोई जरूरत पड़े तो उन्हें बुला ले। उन्हें एक जूनियर इंजीनियर के घर के चारों ओर बाँस की बाड़ लगाने का काम मिल गया। आवश्यक बाँस काटने के लिए लगातार तीन दिन अकेले जंगल गए, वे स्वयं ही उन्हें काटते और लाते थे और निर्माण कार्य सम्पन्न किया। इसके लिए उन्हें ₹400 मिले। उसके बाद ₹600 में झोपड़ी बनाने का काम मिला। कुछ दिनों के बाद ₹2000 में एक बाँस का घर बनाने को तैयार हुए। पढ़ाई के दौरान ही वे एक छोटे पैमाने के ठेकेदार बन गए। काम और पढ़ाई के बीच उन्होंने नींद और निजी जीवन का त्याग किया, लेकिन किताबों को नहीं छोड़ा। एक ओर इंटरमीडिएट की पढ़ाई करते हुए, दूसरी ओर अपनी कमाई के पैसों से चार सेकंड हैंड ट्रक खरीदे और उन्हें किराए पर देते रहे।

25 वर्ष में विधायक!

एक छोटे ठेकेदार के रूप में उनका जीवन शुरू हुआ, स्नातक होते-होते पुल कॉकीट मकान बनाने वाले ठेकेदार के स्तर तक पहुँच गये। पढ़ाई और ठेकेदारी के साथ-साथ वे अपना पूरा समय कॉलेज छात्र संघ के महासचिव की जिम्मेदारियों में बिताते थे। जब वे अपने स्नातक अंतिम वर्ष में पहुँचे उस समय तक उन्होंने 3 लाख की लागत से अपना एक घर बना लिया था। अल्सर से निजात पाने के बाद अपनी कमाई का आधा हिस्सा अपने लिए और दूसरा आधा हिस्सा गरीब मरीजों के इलाज में लगाते रहे। ठेकेदार बनने के बाद वे सरकारी अस्पतालों में जाकर जरूरतमंद मरीजों की आर्थिक मदद करते थे। धीरे-धीरे उनकी

उदारता के बारे में सभी को पता चलने लगा। उन्होंने छात्र संघ के नेता के रूप में भी अच्छा नाम कमाया। स्नातक होने के बाद उन्होंने एक लॉ कॉलेज में दाखिला लिया। दूसरी ओर ठेकेदार के रूप में बढ़ते हुए 37 सरकारी भवन, एक दर्जन से अधिक पुल और सैकड़ों किलोमीटर लंबी सड़कें बनाईं। उनके द्वारा बनाई गई भवनों की गुणवत्ता सरकार को पसंद आई, इसीलिए सरकार बिना टेंडर उन्हें कार्य सौंपती थी। कम उम्र में स्थानीय स्तर पर पुल द्वारा अर्जित नाम के कारण कांग्रेस पार्टी वाले उनके प्रति आकर्षित हुए। पार्टी के सदस्य न होने पर भी विधायक टिकट देकर उनकी ओर से चुनाव लड़ने को कहा। पुल सरकारी ठेकों को ही सार्वजनिक सेवा मानते रहे, जब उन्हें सरकार की ओर से काम करने का अवसर मिला तो सहर्ष तैयार हो गए।

मंत्री के रूप में 22 वर्ष

पुल ने अपना पहला चुनाव भारी बहुमत से जीता और 25 वर्ष में ही मंत्री बन गए। इसके बाद के सभी चुनाव में उन्होंने 90% से अधिक मतों के बहुमत से जीता। जब वे मंत्री बने तब उनकी शादी हुई। अपने आँखों में आँसू भरते हुए पुल ने अपनी शादी में कहा था कि, “अपने ऑपरेशन के लिए एक बार सरकार



के पास आवेदन के लिए मुख्यमंत्री अपांग जी के पास गया था, उन्होंने ₹2500 अनुदान दिया, मुझे विश्वास नहीं हो रहा है कि वह व्यक्ति आज मेरी शादी में मुखिया के रूप में शामिल होगा“। तथ्य यह है कि पुल ने अपने 23 वर्ष के राजनीतिक शासनावधि में 22 वर्ष मंत्री के रूप में काम किया, इससे यह ज्ञात होता है कि जनता और सत्ता पक्ष को उन पर कितना भरोसा था।

ईटानगर में पुल का अधिकारिक आवास एक अस्पताल की भाँति था। प्रति दिन उनकी मदद के लिए आने वाले मरीजों के रहने के लिए उन्होंने अपने घर में कुछ कमरे आरक्षित कर दिए थे। वहाँ 24 घंटे डॉक्टर उपलब्ध रहते थे और मरीजों की जांच करते थे। पुल 20 साल तक राजनीतिक रूप से मजबूत बने रहे। अरुणाचल प्रदेश में अनिश्चितता के कारण जारी रहे राष्ट्रपति शासन की समाप्ति हुई। उन्होंने अन्य विधायकों के समर्थन से सरकार बनाई और राज्य के 9 वें मुख्यमंत्री के रूप में शपथ ली।

कलिखो पुल का जन्म कमन मिष्ठी नामक एक छोटी जनजाति में हुआ था... जो भारत-चीन सीमा में पड़ता है। अपने परिवार से स्कूल जाने वालों में ये पहले व्यक्ति थे।

उन्हें किताबें पढ़ना, यात्रा करना, मित्रों के साथ शतरंज खेलना पसंद था। जब भी उन्हें विराम समय मिलता था, अपने बच्चों को अनाथालय ले जाते थे और स्वयं सेवी संस्थाओं द्वारा आयोजित गतिविधियों में भाग लेने की आदत करवाते थे।

पुल को शिक्षा, चिकित्सा, आर्थिक, वित्तीय, न्याय, बिजली, सामाजिक बाल सुरक्षा... राज्य के मुख्य विभागों में कैबिनेट मंत्री के रूप में



काम करने का अनुभव प्राप्त हुआ।

मैं भगवान में विश्वास नहीं करता क्योंकि जब मैं मुसीबतें में था तो उसने कभी मेरी मदद नहीं की... लेकिन मेरा विश्वास है - कठिनाई ही ईश्वर है। जब भी मुझे जीवन में असफलताएँ मिलीं इसी ने मुझे आगे बढ़ने में मेरी मदद की। अब मैं जब भी अपने कार पर लहराते हुए झंडे को देखता हूँ तो मुझे वे दिन याद आ जाते हैं, जब मैं चौकीदार के तौर पर रोज झंडा फहराता था।

आज भी मेरे पास मेरे शुरुआती दिनों में बनाए लकड़ी के औजार सुरक्षित हैं। उन्हें मैं अपने पाँच बेटों को दिखाते हुए अपने अतीत की याद दिलाऊँगा। मैं उनसे कहूँगा कि मुझे एक आम बढ़ई और ठेकेदार के रूप में देखें, मंत्री के रूप में नहीं। एक समय था जब मैं सरकारी चौकीदार बनकर 12 घंटे काम करता था। लेकिन अब 24 घंटे सरकार चलाने के स्तर पर पहुँच गया हूँ।

पुल युवाओं से पूछते हैं... ‘जब मैं ने हासिल किया तो आप क्यों नहीं हासिल कर सकते हो?’ सच बताइए... आप क्यों नहीं हासिल कर सकते हो...? मेरी कामना है कि आप सभी के जीवन में सफलता निरंतर बनी रहे, दृढ़ता बनी रहे।

25. परीक्षा-भय से तनाव



समस्या

महोदय! मैं एक अच्छा विद्यार्थी हूँ। पूरा पाठ अच्छी तरह सुनता हूँ। वर्ष भर पढ़ता हूँ। लेकिन जब परीक्षा का समय आता है तब डर जाता हूँ। चट्टाननुमा पाठ्यक्रम देखने पर डर लगता है, दिए गए समय में पढ़ पाऊँगा या नहीं। पूर्व के प्रश्नपत्र देखकर और डर लगता है। परीक्षा के लिए निश्चित समय में इतने सारे प्रश्नों का उत्तर दे पाऊँगा या नहीं, याद रख पाऊँगा या नहीं... तनाव और डर मुझे पढ़ने नहीं देते हैं। दिन पर दिन कमजोर होता जा रहा हूँ। परीक्षा के दौरान तनाव को कैसे दूर करें? अच्छा रैंक कैसे प्राप्त करें? किस तरह की योजना के साथ आगे बढ़ना चाहिए? दिन में कितने घंटे पढ़ाई करनी चाहिए? प्रश्न-पत्र में आवश्यक बातें भरते समय किन-किन सावधानियों का पालन करना चाहिए? परीक्षा के दिन मानसिकता कैसे बनाएँ रखें?

विस्तार

विद्यार्थी जीवन में परीक्षा से पहले बच्चों का तनाव में आना, डर लगना आम बात है। कुछ बच्चे पढ़ाई अच्छी करते हैं और अच्छे अंकों से उत्तीर्ण भी होते हैं, क्योंकि उनमें तनाव और डर सीमित स्तर में होते हैं। डर यदि अधिक हो तो... वह छात्रों के जीवन को उलट-पलट

सकता है।

आपको यह जानने की जरूरत है कि दबाव या डर तब महसूस करते हैं जब हम वर्तमान को छोड़कर भविष्य की चिंता करते हुए कुछ हासिल करने का प्रयास करते हैं। इसलिए सबसे पहले आप भविष्य की चिंता किये बिना वर्तमान में जियें।

एक और बात जीवन भर याद रखनी होगी कि “डर या तनाव वास्तव में सच नहीं हैं। यह केवल हमारे दिमाग की कल्पना है। अगर आप यह बात खुद को याद दिला सकें तो आप को डर या तनाव से छुटकारा मिल जाएगा चाहे वह पढ़ाई में हो या जिंदगी में हो।”

मार्च का महीना... परीक्षा-समय का है। समझिए कि अब समय आ गया है कि आप ने जो भी सीखा, उन को लिखकर अच्छे अंक प्राप्त करना है। इस समय विद्यार्थियों को लगता है कि चाहे उसने जितना भी पढ़ा है... वह काफी नहीं है, कहीं कुछ छूट गया है। परीक्षा कैसे लिखेंगे? वे उसी परेशानी में जीते हैं। ऐसी पृष्ठभूमि में वे कैसे पढ़े...? परीक्षा कैसे लिखें...? कौन सी योजना अपनायें...? आइए, अब हम इन विषयों की जानकारी प्राप्त करते हैं।

जीतने की चिंता मत करो:

विद्यार्थी, परीक्षा से पूर्व अनावश्यक विचार लेकर चिंतित रहते हैं। प्रश्नों के पैटर्न और परीक्षा में उनकी प्रतिस्पर्धा जिन छात्रों से होती है, उन्हें लेकर चिंतित हो जाते हैं। परीक्षा प्रारम्भ होने से पहले कुछ पल मैन बैठिए। अपने-आप को शांत बनाए रखिए। पहले सही, सरल प्रश्नों और अनुभागों को पूरा करने का प्रयास करें। उत्तर क्रम से लिखने का अभ्यास करें।

असफलता कोई गलती नहीं:

सफलता यानी बिना उत्साह खोये, एक असफलता से दूसरी असफलता तक की यात्रा तय करना है। हार अर्थात् असफलता स्थायी नहीं होती है, हार का कारण, हर निर्णय, उम्मीदवार का ही होता है। इसलिए हार को स्वीकारें और सही रणनीति और प्रशिक्षण के

मानकों को अपनाकर भविष्य की सफलता के लिए खुद को तैयार करें।

निर्देश

- 1 एक योजनाबद्ध तरीके से पढ़ाई शुरू करनी चाहिए।
- 2 समयानुसार निर्धारित पाठ्यांशों को पूरा करना चाहिए।
- 3 पाँच वर्ष पूर्व के प्रश्न-पत्र लेकर, उत्तर लिखिए, अपने शिक्षकों को दिखाइए... उनके निर्देशों के अनुसार उनमें सुधार कीजिए। इससे पढ़े हुए अंश स्मरण रहेंगे।
- 4 कभी-कभी मनोरंजन के लिए किसी दोस्त के घर जाएं या खेल खेलें। याद रखें कि यह दैनंदिन कार्य नहीं होना चाहिए।
- 5 ध्यान या योग का अभ्यास करें। इससे न केवल हमारा शरीर बल्कि दिमाग भी काफी स्वस्थ रहता है। यह आपको अनावश्यक तनाव, भय या आत्मन्यूनता से छुटकारा पाने में बहुत मदद करेगा।
- 6 कॉलेज स्तर पर पहुँचने के बाद रटंग विधि को कम करके, अर्थ ग्रहण करते हुए पढ़ाई करने की आदत बनाएँ। प्रश्न तैयार करके अभ्यास करने पर अच्छे अंक प्राप्त हो सकते हैं।
- 7 आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए नियमित पुनरावृत्ति करनी चाहिए।

प्रेरणा मंत्र

FEAR - डर

False - झूठा

Evidence - साक्ष्य

Appearing - प्रकट होना

Real - वास्तव

जीवन में योद्धा बने! सफलता आपके कदम चूमेगी।

26. असह्य असफलता



समस्या

- ♦ महोदय! बचपन से ही जिस माहौल में पला-बड़ा हुआ, उस के कारण असफलता बदर्शित नहीं कर पाता हूँ।
- ♦ बचपन से ही पढ़ाई में प्रथम रहा हूँ... लेकिन वर्तमान में मुझसे बेहतर पढ़ने वाले छात्र कक्षा में आ गए हैं। मैं शीर्ष 10 में हूँ परन्तु प्रथम नहीं, यह मेरे लिए असह्य है।
- ♦ मैं क्रीड़ाओं में, गानों में, पढ़ाई में, बुद्धिबल में असफलता स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं हूँ। इससे मैं परेशान रहने लगा हूँ।

विस्तार

बचपन में... जब आप ठीक तरह से चल नहीं पाते थे... सड़क पर चलते समय लड़खड़ाते हुए अचानक गिर जाते थे... पैर में मामूली चोट आ जाती थी या आप घायल होकर रोने लगते थे तो... माँ क्या कहती थी?

100 में से 90% भारतीय माताएँ, ओहो! मेरा

लल्ला गिर गया, ... उठो, उठो, चोट लगी आपको... न, न, रो मत, कहाँ गिर गए... यहीं न!... रुक जाओ, इसकी इतनी हिम्मत... कहते हुए गुस्से से जमीन को लात मारी होगी... “ओहो! मेरे बच्चे को क्यों कष्ट दिया... तुम को ये मिलना ही है... ऐसा होना ही है...” कहती हुई जमीन को खूब मारा होगा। आपको

कंपास

चुप करने की चेष्टा करते हुए वहाँ से आपको कहीं और ले गई होगी।

ऐसा हम सभी के साथ हुआ है। बचपन से ही हमारी असफलता के लिए दूसरों को जिम्मेदार ठहराते हुए माँ-पिताजी ने हमारा पालन-पोषण किया था।

बचपन में गिरकर चोट लगना, आपकी गलती से हुई या जमीन के उबाड़-खबाड़ के कारण हुआ, इसे पता लगाने का प्रयास किसी ने किया?... क्या कभी किसी ने यह सोचा?

जिस दिन आप गिरे थे, उस दिन आपकी माँ ने आप को उठाकर... “ऐसे चलना, ऐसे नहीं, किसी का सहारा लेकर चलो, तब गिरेगे नहीं”, आदि कहा होता तो आप अपने जीवन में असफलता का सामना करने के आदि हो गए होते। आपको इस सच्चाई को पहचानना होगा कि जीवन में जो कुछ घटित होता है - उसका कारण आप ही है।

बच्चों एक और कल्पना कीजिए... आजकल के बच्चे बड़े शरारती हैं, है ना? 100 लोगों को आसानी से नियंत्रण करने वाले माता-पिता अपने शरारती बच्चे की शरारत को सहन नहीं कर पाते हैं। यदि उनके हाथ से रिमोट ले लेंगे ... तो वह जोर से रो पड़ेगा, यह सोचकर उसे चुप रखने के लिए माता-पिता क्या करते हैं? उसे रिमोट दे देते हैं ताकि वह चुप रहे और वे चैन की साँस भरें। बच्चों को जीवन में असफलता का सामना करने की तैयारी करवानी चाहिए, नहीं तो हर जगह छात्र अपने-आप को निर्बल, निर्जीव महसूस करेंगे।

ऐसी मानसिक प्रवृत्ति से बच्चे छोटी से छोटी असफलता पाने पर धातक निर्णय ले लेंगे और अपने जीवन को नष्ट करने वाले मानसिक विकारों को जन्म देंगे।

बच्चों को बचपन से ही हार से निपटना, उसका सामना करना आना चाहिए। अपनी हार के लिए किसी और को दोषी ठहराना, पलायन करना या आक्रामक व्यवहार किसी भी मानव को शोभा नहीं देती है।

मैं अभया आश्रम में रहता हूँ। चूँकि यह जनावास, भीड़-भाड़ वाले क्षेत्र से दूर है, इसलिए चारों ओर वन क्षेत्र के विभिन्न पक्षियों को देखता रहता हूँ। छोटे-छोटे गौरैया स्वतंत्र रूप से उड़ते, खुश दिखाई देते रहते हैं। मेरे कमरे में दो खिड़कियाँ हैं। खिड़की में जाली लगे हुए होने के कारण हवा और प्रकाश भरपूर है, इसलिए मैं खिड़कियाँ न खोलता हूँ, न बंद करता हूँ। मैं ने एक गौरैया को खिड़की के पास घोंसला बनाते देखा। आश्रम के कर्मचारियों ने इसे देखा और हटाकर साफ करा दिया। अगले दिन उसने फिर घोंसला बना लिया... उसे फिर हटाया गया... यह प्रक्रिया लगातार चलती रही। यहाँ प्रशंसनीय यह है कि गौरैया दृढ़ता से लोगों का सामना करने का प्रयास करती रही। मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ। लोग एक छोटी-सी हार पर कैसे अपनी जान दे देते हैं। बच्चो!... मृत्यु आगे खड़ी है तब भी दृढ़ता से जीने का साहस रखने वाली जाति हम मानवों की है, पर आज छात्र अपने उज्ज्वल जीवन को बरबाद करने पर तुले हैं और अनेक मनोविकारों से ग्रस्त हो रहे हैं।

बच्चों... चाहे हम कितनी भी मुसीबतों का सामना करें, हमें बहादुरी से लड़ना चाहिए और जीतना चाहिए... बाधाओं से निपटते हुए, डर को भगाना चाहिए।



निर्देश

- विश्वास रखिए कि हार भी भलाई के लिए होती है।
- एक हार या असफलता, जीवन भर के लिए आवश्यक प्रेरणा प्रदान करती है।
- जीवन में त्रुटियों को सुधारने के लिए, हार को अपने प्रयासों का अल्पविराम (,) समझना है, न कि पूर्ण विराम (।)।
- आपसे अधिक प्रतिभाशाली व्यक्ति दिखें... तो उन्हें अपने विकास के लिए मानक मानिए और अपने प्रयासों को मजबूत बनाइए।
- प्रतिस्पर्धा को गैर प्रतिस्पर्धा के समान ही स्वीकार करें।
- प्रतिस्पर्धीहीन परीक्षा को व्यर्थ समझें और प्रतियोगिता का हमेशा स्वागत करें।
- हारेंगे नहीं तो जीतने का मजा लूट नहीं पाएँगे।
- हार हमारे आसपास के भीड़ / जमावड़े को तितर-बितर कर देती है और सच्चे दोस्तों को बनाए रखती है।
- असफलता को स्वीकार नहीं कर पा रहे हैं...तो कुशल मनोचिकित्सक से सलाह लें।
- महापुरुषों की प्रेरक कहानियाँ पढ़ोगे तो दुनिया के सफल व्यक्तियों की आप बीती से परिचय पाओगे।
- बुद्धि को तेज कीजिए और खोये हुए स्थान को पुनः प्राप्त कीजिए।

प्रेरणा मंत्र

असफलताएँ ही सफलता की सीढ़ियाँ हैं और असफलता के बिना सफलता की कल्पना नहीं की जा सकती है।

सफलता का जश्न मनाना चाहिए परन्तु असफलता से मिली सबक पर ध्यान देना अनिवार्य है।

प्रेरणा

एक छोटा शहर, साधारण पारिवारिक पृष्ठभूमि। पिता एक सरकारी कर्मचारी (स्कूल निरीक्षक) थे। उस परिवार में चार बच्चों में से वे दूसरे थे। बचपन से ही सरकारी पाठशाला में इनकी गिनती प्रतिभाशाली छात्रों में होती थी। हमेशा कक्षा में प्रथम आते थे, लेकिन जिंदगी में पहली बार इंटरमीडिएट द्वितीय वर्ष में फेल हो गये। माता-पिता बहुत दुःखी हुए। उन्हें भी काफी मानसिक पीड़ा झेलनी पड़ी। बहुत से आरोप-प्रत्यारोपण हुए। ये उन दिनों की बात है कि भले ही छात्र एक पेपर में फेल हो... सभी पेपर दुबारा लिखना पड़ता था। यदि वे उत्तीर्ण हो गए तो... उन्हें फेल चिह्नित नहीं किया जाएगा, उसके चलते उन्होंने सभी 6 पेपर दुबारा देने का निश्चय किया और कॉलेज में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

स्नातक पूर्ण करने के बाद, जब सहपाठी भविष्य की योजनाएँ बना रहे थे... उनके निस्संतान चाचा ने अपने व्यवसाय में उनकी सहायता की आवश्यकता बताते हुए माता-पिता को समझा-बुझाकर इन्हें अपने साथ हैदराबाद ले आए। वह धनी परिवार का दत्तक पुत्र कहा जाने लगा। उसने चाचा का हाथ बँटाया, धैर्य, कुशलता से व्यवसाय करना सीखा और निरंतर प्रगति करते गए। उस समय तक उनके अन्य सहपाठी उच्च शिक्षा अर्जित कर अपने-अपने व्यवसाय में विकसित होते हुए जीवन में स्थायी हो गए थे।

अचानक एक दिन चाचा ने उन्हें अपने पास बुलाया और कुछ धन देकर, यह कहकर चले



जाने को कहा कि -अब तुम्हारी जरूरत नहीं है। वे विवाह योग्य हो गए थे और जीवन में स्थायित्व पाने के लिए विवाह करने की तैसारियों में लगे हुए थे, ऐसे समय में यह अप्रत्याशित झटका लगा जो उनके लिए हारप्राय थी। दूसरा कोई होता तो मानसिक व्यथा से अपना जीवन बरबाद कर लेता था परन्तु बड़े धैर्य और सहनशीलता के साथ अपने गाँव को प्रस्थान किया। एक एजेंसी शुरू की... जीवन में स्थिरता लाने के लिए दुबारा नौकरी की। श्रीराम चिट्स में एक अधिकारी के रूप में काम किया। पर वहाँ अधिक समय तक काम नहीं कर पाए।

इस बीच वे बैंक परीक्षाएँ देते रहे... लगभग 30 वर्ष की आयु में वैश्या बैंक में अपनी प्रतिभा, अध्यवसाय और कुछ लोगों की मदद से नौकरी प्राप्त की। इसी दरम्यान उनकी शादी भी हुई।

करीब एक दशक तक कई उतार-चढ़ाव का सामने करने के बाद वे बैंक में ऊँचे पद पर आसीन हुए। 40 साल की उम्र में प्रयास से, अपनी प्रतिभा का परिचय दिया और एक्सिस बैंक से जुड़े गए। जब वे 50 साल के हुए तब एक्सिस बैंक में SME विभाग के उपाध्यक्ष के रूप में कार्यरत हुए और उनका वेतन करीब 3 लाख प्रति माह हो गया। वर्तमान में उनकी मदद माँगते हुए कोई आता है... तो उनकी मदद करते हैं, परिवार में वे सबके मददगार बनकर... जीवन यापन कर रहे हैं। ये हैं सुंकु प्रसाद राम, जो ताडिपत्री 'अभया फाउंडेशन' के संस्थापक सदस्य हैं।

बच्चो! हारने पर मायूस न हों... अपने आसपास के उन लोगों को देखें जिन्होंने हार को अपने जीवन का हार बनाया और उच्च शिखर पर आसीन हो गए। उनके बारे में जानिए... तब आपको समझ में आएगा कि आप किस तरह की मानसिक स्थिति में हैं।

27. आलस्य



समस्या

महोदय! मुझे यह कहते हुए शर्म आ रही है, वास्तव में मैं आलसी हूँ, मुझ में कुछ भी करने की रुचि और सहनशक्ति नहीं है और मुख्य रूप से कक्षा में जाना, पाठ सुनना, बाद में घर आकर पढ़ने की दिलचस्पी नहीं है। आराम से बैठकर टी.वी. देखने या सिनेमा देखते हुए आराम से समय बिताने की इच्छा होती रहती है। पुस्तकों की तरफ देखने या उन्हें धूने की चाह कदापि नहीं है। उसे पढ़कर समझना... याद रखने का धैर्य भी नहीं है। वैसे मैं पढ़कर अच्छे अंक प्राप्त करना चाहता हूँ, लेकिन मेरा आलसीपन मुझे आगे नहीं बढ़ने दे रहा है। मैं अपने आलसी स्वभाव से कैसे छुटकारा पाऊँ बताइए। सिर्फ पढ़ाई ही नहीं... कुछ भी करना नहीं चाहता हूँ।

विस्तार

बच्चो!... आप आलसीपन से होने वाली समस्याओं की गिनती कर रहें हैं तो मुझे अपने बचपन में सुनी हुई एक कहानी याद आ रही है। कहानी मजेदार है, पढ़ते रहिए।

एक आलसी समुद्र के किनारे एक बड़े पेड़ की छाया में लेटा हुआ था। वह समुंदर की लहरें,

आकाश में पक्षियों को देखते हुए, नाखून चबाते हुए निश्चन्त दिख रहा था।

समुद्र तट पर टहलते हुए और किसी काम पर जाते हुए गांव के एक व्यापारी ने उस आलसी को देखा... क्रोध में आकर उसे सुधारने का निश्चय किया। पास जाकर पूछा - महोदय! ऐसे आलसी बनकर बैठने के बजाय कुछ काम

कंपास

क्यों नहीं करते? आलसी ने पूछा... काम करेंगे तो क्या होगा?

व्यापारी ने कहा - रे मूर्ख!... काम करने से धन मिलेगा?

आलसी ने फिर पूछा - महोदय! धन कमाकर क्या करें?

व्यापारी को गुस्सा आ गया और वह बोला... क्या करें? यह क्या कह रहे हो... यहाँ तुम इसी समुद्र तट की ओर मुख करके एक अच्छा घर बनाकर सुखपूर्ण जीवन बिता सकते हो...

आलसी ने कहा- यहाँ घर क्यों बनाए?

तंग आकर...व्यापारी ने कहा... अरे पागल! यह क्या कह रहे हो? समुद्र तट पर एक खुशहाल जीवन का आनंद ले सकते हो।

तब उसने जवाब दिया... मैं वही तो कर रहा हूँ। क्या इसके लिए इतना खर्च करना जरूरी है?

व्यापारी वहीं गिर पड़ा... वह उठ नहीं पाया ...

यही मेरी और आपकी कहानी है।

बच्चो! आलसीपन एक बीमारी है, जो शारीरिक नहीं मानसिक है।

मुझे एक बात बताइए...

आप इन्हें क्या कहेंगे...?

जो पैरों के रहते चल नहीं सकते...

जो कानों के रहते सुन नहीं सकते...

जो आँखों के होते देख नहीं सकते...

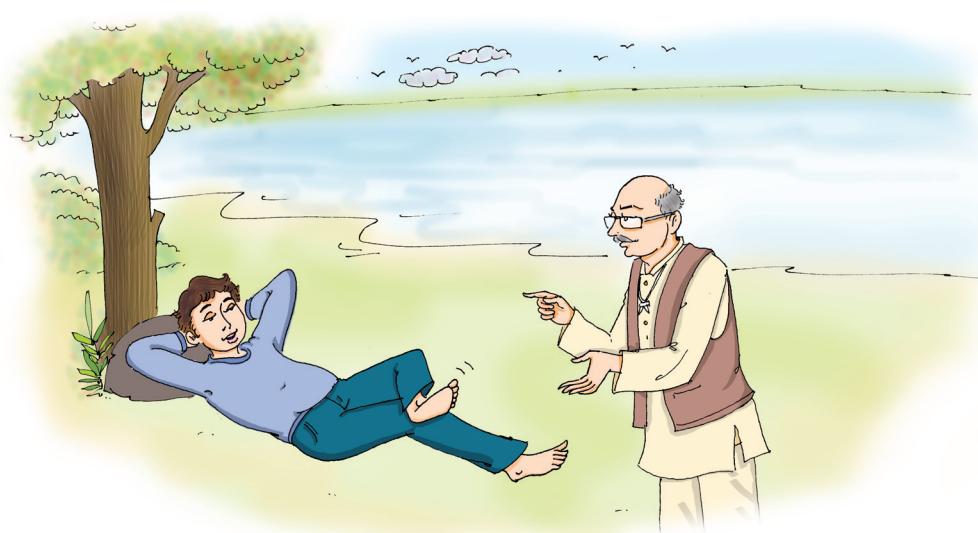
और

जो जीवित रहते कुछ नहीं करते?

इसका मतलब वह जिंदा लाश है।

जिस व्यक्ति में कुछ करने की शक्ति नहीं होती वह अशक्त, अयोग्य कहलाता है। आलसीपन के कारण निष्काम, जीवित लोगों को क्या कहें... आप ही बताइए। वास्तव में आलसीपन आपके जीवन को दुःखी बना देता है।

बच्चो! अगर आपके दोस्त कहते हैं कि चलो क्रिकेट खेलते हैं, तो क्या आप बल्ला, गेंद लेकर दौड़ते हो कि नहीं?





यदि आप अपनी माँ से अपनी मनपसंद पकवान बनाने के लिए कहते हो और वो कहती हैं कि घर पर उसके लिए आवश्यक सामग्री नहीं हैं तो क्या आप उनके हाथ से पैसे छीन कर भाग कर दुकान से आवश्यक वस्तुएँ नहीं ले आते?

सिनेमा जाना है तो गहरी नींद में से उठकर फटाफट तैयार हो जाते हो और निकल पड़ते हो ना?

टी.वी. के सामने बैठकर घंटों कार्यक्रम देखते रहते हो?

तब आपका आलसीपन कहाँ चला जाता है? आलसी का अर्थ वास्तव में काम नहीं करने वाला होता है, जैसे आपने पहली कहानी में पढ़ा था। यदि आप अपने-आप को आलसी मानते हो तो ब्रश करना, शौचालय जाना, नहाना, कपड़े पहनना, बदलना, खाना...आदि कुछ भी नहीं करना चाहिए...। अगर आप बैठने के बाद हिलने की स्थिति में नहीं हैं, तो मैं सहमत हूँ कि यह आलसीपन है। तब मैं मानूंगा कि आप को पढ़ने की आवश्यकता नहीं है। अब आप बताइए आप इस प्रकार के आलसी हो?

समस्या आलसीपन का नहीं... आपकी उदासीनता और अनिच्छा का है। जब आप अपना इच्छित कार्य करते हो तो आपका आलस्य दूर हो जाता है और सक्रिय हो जाते हैं। वही पढ़ाई की बात हो तो आलसीपन आपको पढ़ाई करने से रोकता है। इसलिए ध्यान रहे कि अपनी पढ़ाई के प्रति रुचि और श्रद्धा को विकसित करना बहुत जरूरी है।

आपकी रुचि के सामने कोई भी ताकत आपको रोक नहीं सकती। आप चाहें तो कठिनतर कार्य भी सरलतापूर्वक संपन्न किया जा सकता है। पढ़ाई आपके जीवन में बहुत उपयोगी है। इससे

केवल धन ही नहीं, समाज में पहचान और सम्मान भी मिलता है। यह संस्कार और जीवन कौशल प्रदान करता है। पढ़ाई के अलावा कोई भी व्यक्ति या अंश आपकी इतनी भलाई नहीं कर सकते हैं।

अगर आप अपने जीवन के हर अंश में आलसी हो तो समस्या जटिल है। क्योंकि यह शारीरिक नहीं मानसिक विकार है। कुछ तरीकों से आप इन्हें कम कर सकते हो। उदाहरण के लिए आप अपने आलसीपन को प्रतिदिन थोड़ा-थोड़ा करके कम कर सकते हो। जैसे - दिन में आधा घंटा पढ़ाई करें, आधा घंटा व्यायाम करना शुरू करें। प्रतिदिन समय और कार्यों को बढ़ाते रहें।

जीवन में जब हम कुछ हासिल करते हैं तो लोग प्रशंसा करते हैं, उससे हमें संतुष्टि मिलती है, उसे लेकर हमें आगे बढ़ना है। वह एक चीज हमारी जिंदगी बदल सकती है। याद रखिए... आलस्य से न केवल आपकी पढ़ाई बल्कि आपके स्वास्थ्य और परिवार को भी नुकसान पहुँचा सकता है। क्योंकि आलसी न केवल अपना, बल्कि अपने आसपास के लोगों का जीवन भी बरबाद कर सकता है जो उस पर निर्भर है।

निर्देश

1. क्या आप मानते हैं कि आलसीपन आपको परेशान कर रहा है?
2. यदि हाँ.. तो क्या आप इससे दूर जाना चाहते हैं?
3. निर्णय लेकर ... 40 दिनों की एक योजना बनाइए। एक निश्चित दिनचर्या बनाइए और उसे संपन्न करने में घर वालों की मदद भी लीजिए।

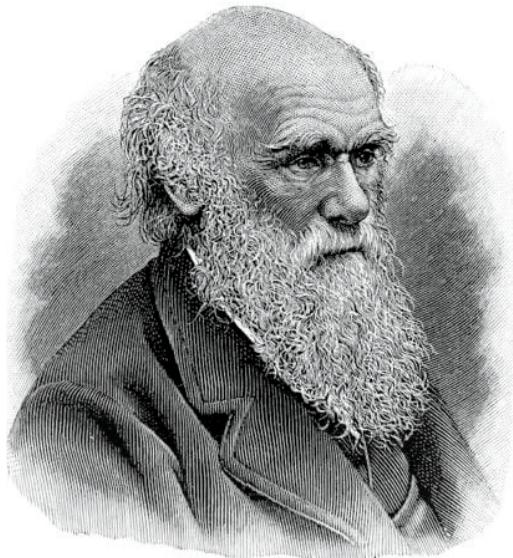
4. बनाई हुई योजना का ईमानदारी से पालन कीजिए। आपके प्रयासों को प्रोत्साहित करने, मदद करने के लिए घर वालों को पूर्व सूचना दे दें।
5. मन को स्थिर बनाए रखिए... जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए तब तक आलस्य न करते हुए कड़ी मेहनत करते रहिए। दैनिक गतिविधियों को ईमानदारी से लिपिबद्ध कीजिए, समय-समय पर उसकी तुलना करते रहिए। यदि कोई छूट हुई हो तो उसे अगले दिन सुधार लें।
6. अपने आसपास सक्रिय मित्रों को रखें। उनके साथ आप भी सक्रिय हो जाएंगे।
7. किसी मंजिल पर पहुंचने से मिलने वाली मानसिक संतुष्टि आप से अनेक कार्य कराएगी और... आपका आलस्य अपने-आप दूर हो जाएगा।

प्रेरणा मंत्र

आलसीपन लोगों को भटका देता है।

प्रेरणा

आइए... हम चार्ल्स डार्विन के बारे में चंद बातें जानें... इन्होंने इस सिद्धांत की खोज की थी कि मनुष्य का विकास बंदर से हुआ है। विस्मय की बात यह है कि वे बड़े आलसी थे। अपनी चीजों का ख्याल बिलकुल नहीं रखते थे और हर विषय में आलसीपन दिखाते थे।



Charles Darwin.

लेकिन उसी डार्विन ने इस सिद्धांत की खोज की कि मनुष्य का विकास बंदर से हुआ। कैसे किया? जानते हैं... रुचि, जिज्ञासा, लगन और कौतूहल से। बच्चों यदि आप आलसी हो और किसी विषय को पता लगाने की रुचि है तो अनेक चमत्कार कर सकते हैं। अचरज की बात यह है कि आलसी लोग संघर्ष करना पसंद नहीं करते, इसलिए कठिन और क्लिष्ट विषयों का हल आसानी से ढूँढ़ निकालते हैं। आराम करने के आदी मानव ने अपने आस-पास आरामदायक वस्तुएँ इकट्ठी कर लीं। लाइट, बल्ब, मिक्सर, ग्राइंडर, पंखे, लिफ्ट, रेडियो, टी.वी., रेल, हवाई जहाज जैसी चीजों का आविष्कार किया। इसलिए बच्चो! अपने आलस्य का सदुपयोग करो और लाभ अर्जित करो, इससे समाज की भलाई होगी।

28. यौन उत्पीड़न



समस्या

महोदय! एक आदमी मेरा यौन शोषण कर रहा है। उसकी हरकतें मुझे शारीरिक और मानसिक रूप से थका देती हैं। उस चोट से उबरने और खुद को सामान्य स्थिति में लाने में काफी समय लग जाता है। इतना मानसिक द्वंद्व अनुभव कर रहा हूँ कि मैं अपनी पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पा रहा हूँ। यह काफी समय से चल रहा है और मैं किसी को बताऊँगा तो वे मुझे घृणा से देखेंगे या बहिष्कृत कर देंगे। साथ ही मैं यह नहीं बता सकता कि वह व्यक्ति कौन है? क्योंकि इससे मुझे उससे ज्यादा दुःख हो सकता है। मेरी परेशानी का कोई उपाय बताइए।

विस्तार

आजकल यौन शोषण एक बहुत ही गंभीर (अहम्) मुद्दा हो गया है। गरीब, अमीर, मध्यम वर्ग... सभी बच्चों को इस समस्या का सामना करना पड़ रहा है। बच्चों को यह अवश्य जान लेना है कि जो कुछ भी आप के साथ हुआ, उसमें आपकी गलती नहीं थी। छोटे बच्चों से लेकर वयस्कों तक लिंग उत्पीड़न किसी का भी हो सकता है। यह अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण बात है कि इससे आप ने अपने आपको बचाया भी होगा, परन्तु आपके साथ यह हादसा हो गया।

आजकल बच्चे सोशल मीडिया पर अधिक होते हैं, हमें इस बात का ध्यान रखना होगा कि वे सभी चीजों को सावधानी पूर्वक सोच-विचार, जागरूकता और सुनिश्चित दृष्टि से देख रहे हैं कि नहीं। यह भी आवश्यक होता है कि दूसरे आपको किस दृष्टि से देख रहे हैं, वह आपको अच्छा महसूस हो रहा है या नहीं।

कभी-कभी आपसी आकर्षण से भी गलतियाँ हो जाती हैं। बच्चे किसी की आशा, जिज्ञासा

या कुछ जानने की उत्सुकता के कारण गलतियाँ कर बैठते हैं। ऐसे लोगों को कौन बचा सकता है? कुछ लोग यूँ भी कहते हैं कि अगर कभी कोई व्यक्ति हमें नापसंद आता है तब हमें समझ लेना चाहिए कि आज तक उन्होंने हमारे साथ जो कुछ भी किया वह यौन उत्पीड़न था...।

कहा जा सकता है कि यौन उत्पीड़न... आमतौर पर लड़कियों के साथ ज्यादा होता है। यही कारण है कि आजकल, भले ही लड़कियों की गिनती अपने गांव में अच्छी छात्राओं में होती है... मानसिक रूप से उनके माता-पिता उन्हें उच्च शिक्षा के लिए दूसरे गांव भेजने को तैयार नहीं हैं। आजकल छात्रावास में हो रही घटनाओं से अभिभावकों को डर पैदा हो रहा है। इन्हीं कारणों से हजारों लड़कियाँ शिक्षा से वंचित हो रही हैं।

लगभग 18 साल पहले... मैं एक आध्यात्मिक केन्द्र जा रहा था। बस यात्रा के दौरान मेरी मुलाकात एक परिवार से हुई। पति-पत्नी, दो लड़कियाँ और एक लड़का थे। वे धीरे-धीरे मेरे करीब होते गए और अपने जीवन संबंधी अनेक बातें साझा करने लगे। सौहार्दपूर्ण दृष्टि से देखते हुए वे बता रहे थे कि किस प्रकार वे अपने जीवन में स्थायी हुए। उनका समय मौज-मस्ती में गुजर रहा था। अकसर उस परिवार से मुलाकात होती रहती है और कुछ न कुछ बातों का आदान-प्रदान होता था। कई वर्षों के बाद एक दिन उन्होंने मुझसे जो कहा उसे सुनकर मुझे बड़ा दुःख हुआ। अपनी दूसरी बेटी को उच्च शिक्षा के लिए उन्होंने दूसरे राज्य को भेजा। यह सोचकर कि लड़की है, माता-पिता ने परिचितों के घर में उसके रहने की व्यवस्था की। वे उनके दूर के रिश्तेदार भी थे। घर के बुजुर्ग बहुत मिलनसार थे। एक दिन

स्नान घर में नहाते समय उसने भगवान का स्मरण करते हुए जब ऊपर देखा तो एक मोबाइल फोन को रखा पाया। एक क्षण के लिए तो वह डर गई... पर उसने देखा कि वह फोन तो उस बुजुर्ग की है। उसने पहले फोन से उस पूरे वीडियो को डिलीट कर दिया, बाहर आकर घरवालों से खूब झगड़ा किया... जो निरुत्तर होकर सर झुकाए बैठे थे। अपने पति के बचाव में पत्नी कहती है कि इसे मजाक में ले लो। उस लड़की ने बड़े धैर्य से उन का सामना किया, दोनों पर थूक दिया, बुजुर्ग को मारा-कूटा और अपना सामान लेकर पास में स्थित एक छात्रावास में पनाह ली। बहादुरी के साथ बाकी की पढ़ाई पूरी की और अपने घर वापस चली गई। उस लड़की को देखकर मुझे बहुत गर्व महसूस हुआ।

यहाँ ध्यान देने वाली क्या-क्या बातें हैं? आपको इसमें कौन-सा विषय अच्छा लगा?

- ◆ उस लड़की का फोन देख लेना?
- ◆ फोन में वीडियो डिलीट कर देना?
- ◆ धीरज धर कर उनका सामना करना?
- ◆ डरकर घर से चले जाना?
- ◆ छात्रावास में रहकर आगे की पढ़ाई करना?

जहाँ तक मेरी राय है... वह लड़की बिना डरे... अप्रत्याशित झटके में से उबरकर, बहादुरी से छात्रावास में चली गई और अपनी उच्च शिक्षा पूरी की।

आपकी राय क्या है?

बच्चों कारण चाहे जो हो, पढ़ाई न छोड़ें, ध्यान से पढ़िए, तपस्या की भाँति सरस्वती माता की कृपा प्राप्त कीजिए।

बच्चों... तुम्हें बहुत सावधान रहना होगा। आजकल लड़के-लड़कियाँ साथ-साथ घूमते



हैं... चलते-फिरते... गाते हैं...। आप अपने लिए एक लक्ष्मण रेखा खींच लीजिए... उसे किसी भी हालत में पार न करें। अध्ययन के साथ-साथ संस्कार व चरित्र निर्माण के गुणों को भी सीखते रहिए। इसे कभी भी न भूलें, व्यवहार में लाएँ।

अंग्रेजी में एक उक्ति बहुत प्रसिद्ध है, जिसका भाव है -

यदि धन गया तो कुछ नहीं गया,
स्वास्थ्य गया तो कुछ गया,
चरित्र गया तो सब कुछ गया।
ये तीन बातें जीवन में सीखना आवश्यक है।
'शीलं परम भूषणम्'।

अर्थात् शील ही सबसे बड़ा आभूषण है। सदाचार से स्वभाव निखरता है।

विद्यार्थी को सदा आत्मनियंत्रण में रहकर पढ़ाई के प्रति न्याय करना चाहिए। विश्रुंखलता हानिकारक है। इसे जानकर व्यवहार करना चाहिए।

निर्देश

अपनी सुरक्षा के लिए निम्नलिखित निर्देशों का पालन करें...

1. घर में बड़े-बुजुर्गों से तकलीफ होने के बावजूद सच बताना चाहिए।
2. स्मरण रहे माता-पिता अनुशासित और सख्त होते हुए भी अपने बच्चों की मदद अवश्य करते हैं।
3. यदि माता-पिता को सूचित नहीं कर सकते हैं, तो कम से कम भाई-बहनों, मित्र या किसी मिलनसार वयस्क को अपनी समस्या बताएं। उनके माध्यम से माता-पिता को सूचित करें।

4. कानूनी मदद भी मिल सकती है। यदि व्यक्ति ठग है तो पुलिस को भी बुला सकते हैं।
5. कई संगठन हेल्पलाइन नंबरों के जरिए लोगों की मदद कर रहे हैं।
6. पुलिस का नंबर हमेशा पास रखें।
7. फोन पर यह सुविधा उपलब्ध कराइए कि सिग्नल को छूते ही घरवालों को खबर पहुँच जाए।
8. शी-टीम्स की सहायता लीजिए।
9. मानसिक तनाव को कम करने के लिए किसी मनोचिकित्सक से परामर्श लीजिए। सुरक्षा उपयोगी रणनीतियों को पहचान कर अपनाइए।
10. छोटी बातों की उपेक्षा न करें। जान लें कि छोटे साँप को भी बड़े डंडे से ही मारना होता है।
11. हमेशा अपनी थैली में सुरक्षात्मक उपकरण (चाकू, ब्लेड, मिर्च, काली मिर्च स्प्रे...) रखें।
12. किसी भी परिस्थिति में हिम्मत मत हारिए।

प्रेरणा मंत्र

कहानी साझा करने वाला हरेक व्यक्ति दोषी नहीं होता,
सच्चाई से दुनिया में आग लगाने को तत्पर हो जाइए,
पता नहीं यह कितने लोगों के पथ को आलोकित कर सकता है,
आपके गर्म जोशी और प्रचंड साहस की हमेशा आवश्यकता है।

प्रेरणा

15 वर्ष की उम्र में आठ लोगों ने उसका बलात्कार किया था। तेजाब से हमला किया जिससे शरीर बुरी तरह जल गया। आजीवन कई संघर्षों का सामना किया पर अपने साथ हुए अन्याय से निराश नहीं हुई। सबसे पहले अपने-आप को शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत किया। जो उसके साथ हुआ वह अन्य किसी के साथ ना हो - इस संकल्प से 'प्रज्वला' नामक एक संस्था की स्थापना की। यह संगठन यौन तस्करी की शिकार महिलाओं, लड़कियों के बचाव और उनके पुनर्वास के लिए एक सुगठित संस्था है। उसने हजारों लड़कियों और बच्चों को वेश्यालयों से बचाया और यौन तस्करी से आजाद किया। इस दौरान वह बुरी तरह से पीटी भी गयी। उसे नियमित

रूप से जान से मारने की कोशिशें भी की गईं। उसने हार नहीं मानी और अपने समाज सेवा कार्यों को आज भी जारी रखा है। क्या आपने पहचाना कि यह महिला कौन है... वह कोई और नहीं सुनीता कृष्णन है। एक बैठक में मेरी मुलाकात उनसे हुई... उन्हें देखा तो... गर्व महसूस हुआ।

बच्चो! कई बार अपने जीवन में क्या होगा... अपने हाथों में नहीं होता है। हम चाहे जितने भी कोशिश करें उसे नियंत्रित नहीं कर सकते हैं। लेकिन जो हुआ उस पर अपनी संवेदना व्यक्त कर सकते हैं... उनसे हम कैसे उबरते हैं... वही जीवन है। महान लोग भी असाधारण परिस्थितियों में ही महान बनते हैं। इस बात को हमेशा याद रखें।



29. उपहास / भेदभाव



समस्या

महोदय! मेरे सहपाठी मुझे चिढ़ाते हैं, मुझ पर हँसते हैं, कहते हैं कि मैं बर्बर हूँ, अनाकार हूँ। मेरी जाति को लेकर मजाक उड़ाते हैं।

मेरी काया अत्यंत साँवली है, शायद मेरे साथियों को यह अजीब लगता होगा।

शिक्षक मजाक उड़ाते हैं कि मैं पढ़ाई में पिछड़ गई हूँ।

मैं इन उपहासों को बर्दाशत नहीं कर पा रहा हूँ। कभी-कभी मुझे आत्मगलानि महसूस होने लगती है। स्कूल / कॉलेज जाने में डर लगता है। इन सब का असर मेरी पढ़ाई पर पड़ रहा है और मैं उदास बनी रहती हूँ।

विस्तार

बच्चो! दरअसल इन समस्याओं से आप को शर्मिन्दा नहीं होना चाहिए... जो आपका उपहास करते हैं, उन्हें शर्म आनी चाहिए, क्योंकि एक आदमी की शारीरिक बनावट को बदनाम करना अत्यंत दुखद बात है। भगवान ने जो रंग-रूप हमें प्रदान किया है, उसका हमें सम्मान करना

है ना कि उपहास। फिर भी आपको यह जानना जरूरी है कि मनुष्य के लिए रूप एक वस्त्र समान है। मनुष्य का असली रूप उसका स्वभाव होता है। हमें किसी भी व्यक्ति में उनके गुण, चरित्र और कार्य देखना है, रूप नहीं।

ये समस्याएँ आज की नहीं... कई वर्षों की हैं, लोग अपने साथियों के आकार का मजाक उड़ाते हैं। कुछ लोग उनके सामने प्रत्यक्ष रूप से कह देते हैं और कुछ अप्रत्यक्ष रूप में। विशेषज्ञों का कहना है कि जो उपहास करते हैं, वे अपनी आत्मन्यूनता को छिपाने के लिए दूसरों की निंदा करते हैं, उन्हें नीचा दिखाते हैं।

यह एक मानसिक विकार है। इसलिए यदि कोई आपका मजाक उड़ाते हैं तो सबसे पहले उसके विकार को पहचाने और उस पर दया करना सीखें, तब वे क्षमा भाव को सीखेंगे।

साथ ही अगर कोई आपके रंग, कुल, वर्ग, कद, शिक्षा, जाति, आदि के बारे में ताना देते हैं, तो आप उन्हें यह कहने का साहस करें कि हाँ! मैं केवल भौतिक रूप से विकारी हूँ, आप मानसिक रूप से विकारग्रस्त हैं। मुझे आप पर दया आती है। तुम भी मुझे बदसूरत लगते हो क्योंकि तुम्हारे खूबसूरत शरीर में एक विकृत दिमाग है। लड़िए... झगड़िए मत... बहस मत कीजिए, बस हल्की सी मुस्कान और आत्मविश्वास से उत्तर दीजिए। लोग अवाक्‌रह जाएँगे।

एक बात ध्यान दीजिए... दुनिया में अब तक जिसने भी सफलता हासिल की है, अपने रंग, जाति, कुल, वर्ग, कद के कारण नहीं, अपनी प्रतिभा के दम पर ऊँचे शिखर को प्राप्त हुए हैं।

मैं किसी समारोह में इस विषय पर बात कर रहा था... तो तुरंत एक लड़के ने मुस्कुराते हुए कहा... “महोदय जी! सौंदर्य प्रतियोगिताओं में खूबसूरती को ही मुकुट पहनाया जाता है”। मैं ने भी मुस्कुराते हुए कहा... सौंदर्य प्रतियोगिता में सबसे महत्वपूर्ण विशेषता मानसिक परिपक्वता को ध्यान में रखा जाता है। सुंदर होने पर भी ऐसे कई लोग हैं, जो पीछे हट जाते हैं, क्योंकि

वे इस पहलू में उत्कृष्टता हासिल नहीं कर पाते हैं। इतना ही नहीं हम लोग साँवले लोगों का मजाक उड़ा रहे हैं, है ना... जिन सौंदर्य प्रतियोगिताओं का आपने उल्लेख किया है, उनमें कई बार अफ्रीकी महिलाएँ मिस यूनिवर्स के रूप में जानी पहचानी जाती हैं... क्या आप जानते हैं? मैंने पूछा।

कुछ बैठकों में... कम समय में ही बहुत से बच्चे मेरी बातों से प्रभावित हो जाते हैं, किन्तु कुछ शरारती बच्चे मेरे साथ खेलने की कोशिश करते हैं। मैं उन्हें छोड़ता नहीं... वे एक कहते हैं... तो मैं उन्हें दो सुना देता हूँ। आखिर उन्हें मेरी बात स्वीकार करनी ही पड़ती है। मैं किसी कदर पीछे नहीं हटता।

दूसरों को काले, साँवले कहने वाले हम वे लोग ही हैं जिन को इसी नाम से गोरे लोगों ने हम पर 300 साल तक राज किया था... क्या हमारी समस्त जाति के लिए नहीं था... और क्या यह बात कहने वाले एकमात्र श्वेत व्यक्ति ही हैं? पूछिए कि क्या वह कोई विदेशी था... वह जरूर अपना मुँह बंद कर लेगा।

- ◆ श्याम वर्ण गोल्डन लेडी पी.टी. उषा को देखिए।
- ◆ सवाले रंग के सूपरस्टार रजनीकांत को देखिए।
- ◆ मंदबुद्धि कहे जाने वाले आईस्टीन को देखिए।
- ◆ कद में बड़े अमिताभ बच्चन, पी.वी. सिंधु की कहानी बताइए।
- ◆ अनाकारी कहें तो तेलुगू अभिनेता श्री कस्तूरी शिवराव को दिखाइए। वे एक महान अभिनेता के रूप में जाने जाते हैं। (गुणसुंदरी सिनेमा का नाम)।

“मैं खूबसूरत नहीं हूँ, परन्तु इन हाथों को उन लोगों के लिए सहायता प्रदान करने के लिए



प्रयोग में ला सकता हूँ - जिसे मदद की जरूरत है। भौतिक / शारीरिक खूबसूरती से अधिक मानसिक सौंदर्य होता है”।

- ए.पी.जे. अब्दुल कलाम

- ◆ जाति - बाबा अंबेडकर का स्मरण कीजिए।
- ◆ जातिगत भेदभाव - राष्ट्रपिता को याद कीजिए।
- ◆ बीमारी - हॉकिंग को विस्मृत मत कीजिए।

इन लोगों में कोई न कोई समस्या थी... लेकिन उन्होंने अद्भुत प्रतिभा का परिचय दिया। खीर खाते समय खीर का स्वाद लेते हैं या प्याले का?... अगर सामग्री अच्छी है तो फिर हम दोने (कट्टनर) की चिंता नहीं करते हैं, हैं न?

ये उस समय की कहानी है जब वह अपनी माँ के गर्भ में था, पिता की सारी शिक्षाएँ सुनकर पलता रहा। एक दिन उसने पिता की सीख में गलतियाँ दिखाई और उनको सुधारा। पिता ने क्रोधित होकर... उसे अष्ट वक्रों से युक्त जन्म लेने का श्राप दिया। इसी कारण बच्चा आठ विकारों से युक्त, विकृतावस्था में पैदा हुआ। वह अष्टावक्र नाम से जाना जाने लगा। एक बार वैदिक चर्चा में भाग लेने के लिए वह एक राजसभा में गया, उसे देख सभासद हंस पड़े... तो उसने कहा, ‘ओह! मैंने तो सोचा था कि यह विद्वानों की सभा है... मैं शारीरिक रूप से टेढ़ा हूँ... लेकिन यहाँ आप सभी दिमाग से ही टेढ़े हैं।’ सभी का सिर शर्म से झुक गया। वही अष्टावक्रमहर्षि, ब्रह्मज्ञानी, धर्मशास्त्री थे।

मुझे अच्छी तरह याद है, ये वे दिन थे जब मैं वर्ष 1990 के बाद कंपनी सेक्रेटरी की पढ़ाई के लिए बैंगलुरु गया था। मैं तेलुगू के अलावा कन्नड़, अंग्रेजी और हिंदी में कुछ भी नहीं बोल पाता था। विशेषकर CS केंद्र में आयोजित

कक्षाओं में मुझे देखकर... मेरी तेलुगु भाषा को सुनकर हर कोई हंसता था। मैं मिलनसार... जानी-पहचानी भाषा अंग्रेजी में बात किया करता था। शिक्षकों द्वारा कही गई हर बात को ध्यान से किताब में लिखता था, क्योंकि उनकी अंग्रेजी मुझे समझ में नहीं आती थी, हर कोई हंसता था, लेकिन न्याय-शास्त्र इकाई परीक्षण में मुझे जो अंक मिले वह वहाँ पढ़ रहे 40 छात्रों में से सबसे अधिक थे, तब से फिर किसी ने मुझे नहीं छेड़ा। बदले में वे मेरी पढ़ाई में मदद करते रहे।

बच्चो!, जिन चीजों को तुम्हें याद रखना है, उन पर ध्यान दो।

निर्देश

1. यदि दूसरे आपका मजाक उड़ाते हैं... तो सोचिए कि ऐसा करना उनका विकार है।
2. जब अभिभूत होते हो तो दोस्तों, शिक्षकों की मदद लो।
3. यदि शिक्षक ने आपका अपमान किया है, तो अपने शिक्षक से अकेले में धीरे से बात करो और उन्हें बताओ कि आपको यह पसंद नहीं है।
4. आवश्यक प्रतीत हो तो माता-पिता या कॉलेज-प्रबंधन को बताइए।
5. जो आपका सम्मान करते हैं, उन्हें मित्र रूप में चुनिए।
6. भेदभावपूर्ण व्यवहार करने वाले शिक्षकों की राय को हल्के से लीजिए पर उनकी सीख को ध्यान से सुनिए।
7. अपने कौशल को निखारिए, चाहे वह संगीत में हो, गीत, भाषण, शिक्षा, कुछ

भी हो... अपने आप में महारत हासिल करें, ताकि हर कोई आपको सम्मान से देखें।

- यदि आप पढ़ाई में पीछे रहने के कारण उपहास का पात्र बन रहे हैं, तो इसे एक बहाना मानें और खूब पढ़ाई करने की पहल करें। कई बार दर्द से इंसान कठोर हो जाता है। भले ही आप और किसी की मदद ले रहे हों, मन लगाकर पढ़ाई करें। यदि आप मन लगाकर पढ़ेंगे और उत्तीर्ण होंगे तो लोगों को अचरज होगा और वे इसकी सराहना भी करेंगे।

प्रेरणा मंत्र

मैं एक ऐसे देश में रहना चाहता हूँ... जहाँ
मुझे रंग, पंथ, जाति, धर्म, कारण, मौसम,
भाषा से नहीं... बल्कि मेरे चरित्र से आंका
जाता है।

प्रेरणा

बचपन में कदम-कदम पर कष्ट और अपमान का सामना किया। गरीबी का सामना करते हुए स्व-प्रयास, स्व-प्रतिभा से स्वतंत्र भारत में केंद्रीय मंत्री पद को सुशोभित करने वाले महामनीषी भारत रत्न हुए।

कक्षा में उन्हें एक कोने में बैठने को कहा जाता था। पानी का घड़ा छूने नहीं दिया जाता था। यदि प्यास लगी है तो “कुएँ का पानी पी ले”- कहकर लात मार दिया जाता था। बैलगाड़ी वाला पैसे देने पर भी नहीं ले जाता था। इच्छा होने पर भी संस्कृत नहीं पढ़ पाये। लगन से पढ़कर उन्होंने डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त की। यहाँ तक कि नौकर भी उनके साथ सम्मान पूर्वक व्यवहार नहीं करते थे।



विदेश में उच्च शिक्षा प्राप्त की और हिंदू धर्म में फैली कुरीतियों का खंडन किया

मनुस्मृति को अस्वीकार किया

छुआछूत को रोकने के लिए कमर कसी
स्वतंत्रता सेनानी बने

न्याय मंत्री के रूप में सम्मानित किये गये

संविधान निर्माता के रूप में भविष्य पीढ़ी के लिए पथ प्रदर्शक बने

भारत रत्न की उपाधि से भी सम्मानित किये गये

क्या आप जानते हैं... वह महान व्यक्ति कौन था?

भारत रत्न डॉ. बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर।

वे सभी बच्चे जो उपहास... भेदभाव... को लेकर दुःखी हो रहे हैं, अगर आप महापुरुषों से प्रेरणा लोगे तो महान चमत्कार कर सकते हो।

30. निराशा



समस्या

महोदय! अफसोस की बात है... मैं कितना भी पढ़ लूँ, मुझे सीमित अंक ही मिल रहे हैं। कई बार कड़ी मेहनत के बावजूद भी कोई खास परिणाम नहीं मिल पा रहा है, मुझे बड़ी निराशा होती है, एक प्रयास और करने का सोचता हूँ तो उस कोशिश का परिणाम क्या होगा... कुछ खास नहीं होगा... सोचकर मुझे निराशा हो जाती है। मुझे डर है कि... ऐसे सोचते-सोचते शायद मैं निराशावादी बन जाऊँगा। अच्छे परिणाम की आशा से अगर मैं आशावादी होने की कोशिश करता हूँ और यदि नहीं हो सका तो होने वाली निराशा को मैं बदर्शित नहीं कर सकता। कृपया मेरी इस समस्या का उचित समाधान कीजिए।

विस्तार

बच्चो! लोगों की यह सोच है कि आशावादी होने का मतलब है, सब कुछ अच्छा होना। सच्चाई यह है कि... आशावाद होने का मतलब जो कुछ भी होता है वह हमारी भलाई के लिए ही होता है। कई लोग इस विषय को यह मानकर असमंजस्य में पढ़ जाते हैं कि यह छोटा है। बड़े बुजुर्ग कहा करते हैं कि किसी

भी काम को शुरू करने से पहले ही भले-बुरे का विचार कर लें, क्योंकि तभी हम आने वाली कठिनाई और नुकसान से परिचित हो सकते हैं और हम उसका सामना धैर्य से कर सकते हैं। साथ ही एक बार जब हम काम करना शुरू करें तो इस सोच के साथ आगे बढ़े कि - जो भी होगा सब कुछ हमारी

भलाई के लिए ही होगा, तब हार-जीत, विजयपथ की सीढ़ियाँ बनकर चलने की क्षमता रखेंगे।

यदि आप ने पहली बार प्रयास किया हो और उसका परिणाम नहीं मिला, तो दुबारा कठोर श्रम किया होगा, तब भी उचित फल नहीं मिला, तब तीसरे प्रयास में निर्बल हो जाएँगे ... तो यह सही नहीं है। एक कदम पीछे हटने का मतलब यह नहीं है कि हम पिछड़ गए हैं। तीर मारने के लिए पहले उसे कान तक खींचकर लाना पड़ता है। शेर यदि दो कदम पीछे हटता है तो दुगुनी तेजी से दौड़कर अपने लक्ष्य को पकड़ लेता है।

कठिन परिश्रम से ही हमें अच्छे परिणाम नहीं मिलते हैं, सुनिश्चित विचार करने होते हैं कि हम किस चीज में पिछड़े हैं। चाहे वह पढ़ने में हो, समस्या को समझने में हो, या दैनिक जीवन में लागू न कर पाने में हो। पहले हमें अपनी समस्या समझनी है और उसके अनुरूप प्रयास करना चाहिए।

अगर आप ऐसा करने में सक्षम नहीं हैं तो किसी बयस्क की मदद लें। चाहे कुछ भी हो आपको तब तक हार नहीं माननी चाहिए जब तक आपको अच्छे परिणाम न मिले।

पढ़ाई में ही नहीं, जीवन में कभी भी, किसी भी विषय में निराशा नहीं होनी चाहिए। क्योंकि यह पर्दे के समान आँखों को ढक देता है और सच्चाई विदित नहीं हो पाती है। याद रखिए बच्चों... जीवन में कभी भी निराश मत हो। अगर आपके मन में निराशा के कोई निशान हों तो उन्हें तुरंत मिटा दें।

आप हर छोटी बात पर निराश हो जाओगे... तो याद रखिए कि आपका व्यक्तित्व ही नहीं, बल्कि दुनिया भी निस्सार और अरुचि पूर्ण लगने लगेगी।

निर्देश

- 1 व्यक्तित्व विकास संबंधी पुस्तकें पढ़ें।
- 2 उन लोगों की जीवनियाँ पढ़िए जो असफल हुए और इस कदर अपने आप को विकसित किया कि वे विश्व विख्यात हो गए।
- 3 आशा से नहीं बल्कि आशय से जीना सीखें।
- 4 अवसाद आपकी ऊर्जा को सोख लेता है।
- 5 निराशा आपकी शक्ति को हड़प लेता है और अशक्त बना देता है।

प्रेरणा मंत्र

आशा उत्साह की जननी है।

आशा में तेज है, बल है, जीवन है।

आशा ही संसार की संचालक शक्ति है।

- प्रेमचंद

आशा वह रोशनी है जो तमाम अंधेरे के बावजूद, दिखाई देने में सक्षम है।

प्रेरणा

19वीं सदी में, एक बच्चे की माँ को स्कूल प्रबंधन से एक पत्र मिला। पत्र का सार था... “आपका बच्चा मानसिक रूप से कमजोर है। वह उन पाठों को समझने की स्थिति में नहीं है जो हम पढ़ाते हैं। इसलिए अपने बच्चे को स्कूल न भेजें क्योंकि कोई भी स्कूल आपके बच्चे को पढ़ा नहीं पाएगा”।

उस खत को पढ़कर माँ की आँखों में आँसू आ गए... उस छोटे से लड़के ने मासूमियत से पूछा कि क्या हुआ? उसकी माँ ने कहा... “बेटा! तुम बहुत अच्छे छात्र हो और स्कूल में तुम्हें



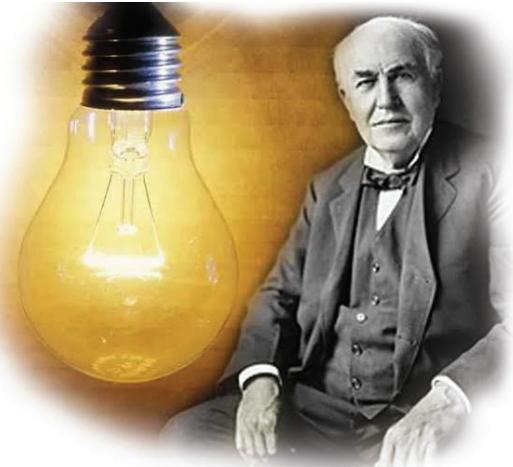
पढ़ाने की क्षमता किसी में नहीं है। इसलिए उन्होंने तुम्हें स्कूल भेजने से मना कर दिया”।

माँ ने अपनी समझ से जितना पढ़ा सकती थी, उसे पढ़ाना शुरू किया। क्या आप जानते हैं वह छोटा बालक बड़ा होकर क्या बना... विश्व विख्यात वैज्ञानिक, वही था - थॉमस अल्वा एडिसन।

थॉमस अल्वा एडिसन ने विद्युत की खोज की। अनेक दशकों से वे विश्व के करोड़ों लोगों के जीवन को बदलने में सक्षम हुए हैं।

अचरज की बात यह है कि कई हजार असफल प्रयासों के बाद ही वे बल्ब की खोज कर सके। अपने असफल प्रयासों के बारे में मजाक में कहा करते थे... कि मैं ने हजार तारीखों से एक बल्ब किस प्रकार नहीं बनाया जा सकता उसे पता लगा लिया है, यानी उन्होंने अपनी असफलताओं का जिक्र भी बड़े ही आशापूर्ण भाव से व्यक्त किया। एक बार एक पत्रकार ने पूछा... कि आपकी सफलता का कारण क्या है? उन्होंने कहा - 99% पसीना और 1% प्रेरणा।

अब कहिए बच्चो!... आप दूसरे या तीसरे प्रयास में असफल होते हो तो निराश होकर, सब कुछ छोड़ देते हो, यदि उन्होंने भी ऐसा किया होता तो क्या वे आज इस अद्भुत

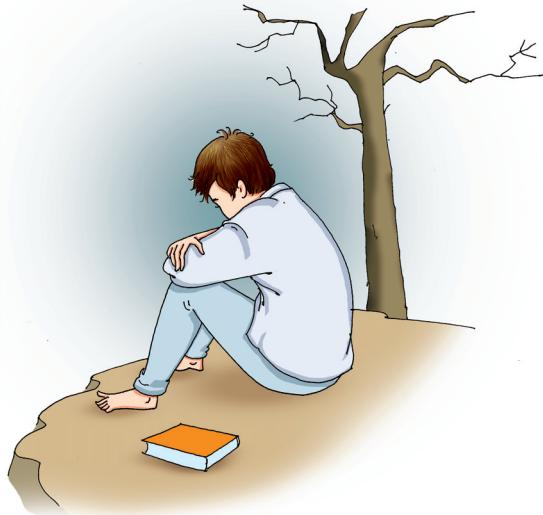


आविष्कार का श्रेय पाते?

उसकी माँ... स्कूल वालों से प्राप्त पत्र को स्वीकार लेती और परवाह नहीं करती तो क्या वह उसे महान बना पाती? स्मरण रहे आत्मविश्वास और दृढ़ता के साथ आगे बढ़ने पर ही सफलता मिलती है।

जीवन में हार और जीत स्वाभाविक हैं। जीतने पर उत्साहित होना और हारने पर निराश होना, दोनों ही उचित नहीं है। हर चीज को संतुलित करते हुए आगे बढ़ना ही जीवन है। अपनी निराशा को समाप्त करें और स्थिर चित्त... इच्छा शक्ति... दृढ़ संकल्प... अर्थक प्रयास के साथ कार्य प्रारम्भ करें। सफलता आपका अनुसरण करेगी।

31. मैं अनाथ



समस्या

महोदय! मैं अनाथ हूँ।
माँ नहीं है... पिता देखभाल नहीं करते हैं।
मेरे पिता नहीं हैं... मुझे माँ को देखना होता है।
अनाथ... को मार्ग दर्शन करने वाला कोई नहीं हैं।
मैं अनाथ हूँ, मुझे हेय दृष्टि से देखते हैं।
भला-बुरा बताने वाले कोई नहीं हैं।
मैं पढ़-लिख लूँ या नहीं... कोई फर्क नहीं पड़ेगा।
पढ़ाई करना बेकार लगता है।

विस्तार

बच्चो! 'अनाथ होने के कारण पढ़ाई नहीं कर पाए' किसी को कहते हुए सुनना दुःख की बात है। लेकिन अनाथ हैं तो... क्या खाना नहीं खा रहे हैं? साँस नहीं ले रहे हैं?

बच्चो! एक बात बताइए... क्या अनाथ इंसान

नहीं हैं? यदि जन्म देने वाले या देखभाल करने वाले नहीं हैं तो क्या जीवन नष्ट हो जाएगा? यदि आप इसका उत्तर हाँ कहते हो तो, मैं सहमत नहीं हो सकता हूँ। जो अनाथ होता है, उसे ही बेहतर बनने के अधिक मौके मिल सकते हैं। कैसे? तो सुनिए...



- ◆ अपनी आवश्यकताओं का प्रबंध स्वयं करने की संभावना होती है।
- ◆ सुख-दुःख निपटने से जीवन-कौशलों का विकास होता है।
- ◆ माता-पिता की अनुपस्थिति में स्वतंत्र रूप से सोचने की, निर्णय लेने की शक्ति बढ़ती है।
- ◆ आसपास के समाज का सामना करने से, अनेक विषयों का गहन ज्ञान बढ़ता है।
- ◆ जीवन में साथ देने वालों की पहचान संभव हो जाती है।
- ◆ अनाथों की मदद करने वाले लोगों और संगठनों के प्रति जागरूकता प्राप्त होती है।

इस तरह आप को स्वयं एक अद्भुत इंसान बनने का मौका मिलता है। यदि आप यह सोचते हैं कि जो हमारे चारों ओर है, वही दुनिया है... हमारे अपने ही हमारी भलाई करेंगे, ऐसा नहीं है। एक किवाड़ बंद है, तो निराश होने के बजाय... यह सोचो कि शायद भगवान ने हमारे लिए अनेक किवाड़ खोल दिए हैं।

ऐसे अनेक लोग होंगे जिन्होंने माँ को खोकर ... पिता के संरक्षण में पल-बड़कर अनेक अद्भुत कार्य हासिल किए होंगे? क्या पिता को खोकर... माँ की छत्रछाया में विजय हासिल करने वाले लोगों को आपने कभी नहीं देखा? देश भर में पता नहीं कितने लोग ऐसे होंगे जो अपने माता-पिता के न होते हुए भी जीवन को सुधार कर, दूसरे लोगों के लिए प्रेरणास्रोत बने होंगे?

कुछ मामलों में अनाथ होना भी भाग्यशाली है। कैसे?... वह ऐसे...

पियककड़ पिता का कष्ट सहने की आवश्यकता नहीं है। माता-पिता के सपनों को विवश होकर

साकार करने की आवश्यकता नहीं है। अपनी इच्छा के अनुरूप लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं। स्वतंत्र रूप से, सही तरीके से, स्वच्छंद होकर जीवन यापन कर सकते हैं। मैं तो मानता हूँ कि सही मायने में आप ही भाग्यशाली हैं।

बच्चो! इतना याद रखो कि हम अपने आसपास के लोगों के लिए मनोरंजन का स्रोत न बने। अगर हमें प्रेरणादायक बने रहना है तो निश्चित रूप से साहस और दृढ़ संकल्प के साथ आगे बढ़ना होगा। अपने आसपास की चुनौतियों से भागने के बजाय बहादुरी से सामना करें उन्हें हासिल करेंगे तभी जीवन सार्थक होगा।

हमें साथ-साथ... यह भी तय करना है कि अपने जीवन में क्या कुछ हासिल करना चाहते हैं या नहीं। उसे हासिल करने का लक्ष्य निर्धारित कर अन्य छोटी-छोटी चुनौतियों का परवाह किए बिना आगे बढ़ते रहना है।

कोई उपहास करें... व्यंग्य करें..... निंदा करें, परवाह मत करो। अपने राह से मत भटकें। जो कुछ आप कर रहे हैं, वह अच्छा है... तो आपको किसी से डरने की जरूरत नहीं है।

निर्देश

1. माता-पिता के बिना स्वतंत्र रूप से जीना कठिन है, परन्तु भगवान को अपना साथी मान कर आगे बढ़े, गलती की गुंजाइश नहीं होगी।
2. शिक्षा की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए... उसे अपने जीवन की प्रगति का सोपान बनाएँ।
3. आत्मविश्वास के साथ जीना और निर्णय लेना सीखें। यदि निर्णय गलत है तो अनुभव रह जाएगा।

4. अपना काम स्वयं करना सीखिए। खाना पकाना, घर सजाना, कपड़े धोना, सामान लाना... हर एक काम आपको बेहद प्रतिभावान बनाएगा।
 5. आपको इस बात की भी जानकारी होनी चाहिए कि हर महीने आपकी आय और खर्च कितनी है।
 6. माता-पिता न भी हों... करीबी रिश्तेदार जरूर होंगे, उनसे मिलते रहिए और सुझाव-सलाह लेते रहिए। अच्छे रिश्ते बनाए रखें। यदि वे आपकी मेहनत का फायदा उठाकर आपको गुमराह कर रहे हैं तो मौन न रहें।
 7. अच्छे दोस्त बनाइए। सदैव उनके प्रेम के पात्र बने रहिए।
 8. जब आप कमाने लगें और परिवार की देखभाल करने लायक हो जाएं तब विवाह करें, तब आपका अपना एक परिवार होगा।
 9. अपने लिए एक लक्ष्य निर्धारित करें और जीवन में उसे हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत करें।
 10. विनम्रता, आज्ञाकारी होना, सीखना, जानना... आपके जीवन का हिस्सा होना चाहिए।
 11. यदि संभव हो तो स्वयंसेवी संस्थाओं से जुड़िए। जो मदद संभव हो सके वह कीजिए। वहाँ आपकी मुलाकात श्रेष्ठ व्यक्तित्व वाले लोगों से होगी।
 12. सभी प्राणियों को अपने परिवार की तरह समझें। उनसे प्रेम करें।
- “उदारचरितानांतु वसुधैव कुटुंबकम्” ।**

प्रेरणा मंत्र

मैं अनाथ हूँ, लेकिन जनता ने मुझे अपनाया और अब यही मेरा परिवार बन गया है।

प्रेरणा

‘कोंडा पलकला’, तेलंगाना राज्य में महेश्वर मंडल का एक सुंदर गांव है। 8 साल की एक बालिका... नींद से जागी तो अपनी माँ को आग में जलते हुए देखा। कम उम्र की होने पर भी उसने अपने-आप को शराबी पिता और दादी के हिंसात्मक प्रवृत्ति का सामना करने में असमर्थ जानकर उनसे दूर जाकर जीने का फैसला किया। जान-पहचान के रिश्तेदारों के पास गई। उन्होंने उससे अच्छी-अच्छी बातें की, उसके पास जितना सोना था, वह छीन लिया और लोगों के घरों में काम करने के लिए भेज दिया। कम उम्र में उसने दूधर जीवन का अनुभव किया।

वहाँ से भाग कर, सड़कों में घूमती रही... पुलिस ने उसे बचाकर हैदराबाद में स्थित अंकुरम नामक एक संस्था में भर्ती करा दिया, वह वहीं रहकर पढ़ती थी। उसने चित्रकारिता में अच्छी पकड़ हासिल कर ली। उसका संरक्षण कर रहे अंकुरम संस्था के सहारे वह प्रतिष्ठित JNTU प्रवेश परीक्षा में उत्तम रैंक हासिल





किया। उसे बैचलर इन फाइन आर्ट्स में प्रवेश मिला, यह वर्ष 2012 की घटना है।

समाचार पत्र से ज्ञात हुआ कि रंगारेड्डी कलेक्टर ने 18 वर्षीय बालिका को व्यक्तिगत रूप से बुलाया, उसकी भूरि-भूरि प्रशंसा की।

वह बालिका अरुणा ज्योति थी, जिसने अपने दुखदायी अनाथ जीवन को एक खूबसूरत तस्वीर

में बदलने का प्रयास किया, यह उस करने वाली ज्योति की कहानी है, जो हम सभी के लिए प्रेरणास्वरूप है।

जहाँ संभव हो सराहना कीजिए,

निश्चित रूप से वह जीवन को महत्वाकांक्षी बनाएगा।



32. आडंबर ही रीति



समस्या

चारों तरफ ठाट-बाट दिखाई देता है। साधारण बने रहना अजीब लगता है। मैं ने हर किसी को अमीर बनने, लता-तनवी से बनने, भीड़ से परे दिखने की चाहत रखते हुए देखा है। महोदय! क्या आप बता सकते हैं कि छात्रों के लिए क्या अच्छा है...!

विस्तार

बच्चो!... यदि आप हमारे देश के इतिहास को देखेंगे तो ऐसे अनेक अद्भुत लोगों को देख पाएँगे जिन्होंने सीधा-सादा (निराडंबर) जीवन जीकर संपूर्ण राष्ट्र को प्रेरित किया था। उनकी शालीनता... सरल जीवन शैली, आज भी अविस्मरणीय है। जीवन में सीधे-सादे रहना हमारा सद्गुण कह सकते हैं। अगर सभी लोग दूसरों की देखा-देखी में विश्वास रखते हैं तो वैसा ही होगा जैसे खरबूजे को देखकर खरबूजा रंग बदलता है। यह सौ फीसदी सत्य है।

हाल ही में हुए एक सर्वेक्षण से पता चला है कि पिछली पीढ़ी की तुलना में वर्तमान पीढ़ी 5 गुना अधिक वस्तुओं का उपभोग कर रही है। चाहे वह कपड़ों के मामले में हो या अन्य कोई भी वस्तु। आप को लगता होगा कि इसमें गलती ही क्या है? जिस तरह अधिक भोजन शरीर के लिए हानिकारक होता है... उसी प्रकार बहुत अधिक सामग्री का उपभोग पृथ्वी पर बहुत बुरा प्रभाव डाल सकता है क्योंकि हम जो कुछ भी उपयोग करते हैं वह पृथ्वी से आता है... उन्हें जिस कच्चे माल की आवश्यकता



होती है वह पृथ्वी से आता है... भले ही हमने इसे स्वयं खरीदा हो। पर हम इसका अत्यधिक उपयोग करते हैं तो हम सभी इस धरती के शोषण के कारक हैं।

दुर्भाग्य से आजकल सफलता या खुशी का प्रतीक दिखावा है। महंगे गहने, कपड़े, जूते, फोन, वाहन, पार्टियाँ, मनोरंजन... जो कुछ भी आप खरीदते या करते हैं उनसे आप अमीर दिखना चाहते हैं। हमारे अंदर यह गलत धारणा बन गई है कि...आडबंबर से ही सम्मान होता है।

आप एक बात सोचिए... बच्चों, स्कूल में सभी के कपड़े (यूनिफॉर्म) एक जैसे क्यों होते हैं? ...मेरे विचार में... बच्चों को अनावश्यक विलासिता की ओर नहीं जाना चाहिए। हर कोई समान है। साधारण-असाधारण, निर्धन-धनी की अवधारणा से रहित व्यक्तित्व-विकास बचपन से ही किया जाना चाहिए।

क्या आप जानते हैं कि असली सफलता क्या है? अपने साथ चाहे कुछ हो या ना हो... जब हम खुश रहते हैं, उसी में असली सफलता यानी अपनी जीत है। हमारे पास जो कुछ है उसमें हम खुशी से रह सकें और दूसरों की मदद कर सकें, तो इससे आत्मसंतुष्टि बनी रहती है।

मैं जिन लोगों के बारे में आपको बताना चाहता हूँ, उसे स्वीकार करना आप के लिए मुश्किल हो सकता है, परन्तु यह सत्य है।

फेसबुक के संस्थापक और सी.ई.ओ. मार्क जुकरबर्ग केवल नीली शर्ट और नीला जींस पहनते हैं, कहते हैं कि उनके पास केवल 6 ही जोड़े हैं।

दुनिया के सबसे अमीर व्यक्तियों में से एक वॉरेन बफेट के पास सेल फोन नहीं है। 50

साल पहले वे जिस घर में रहा करते थे आज भी उसी घर में रहते हैं... जो एक साधारण दो बेडरूम वाला फ्लैट है।

यदि हम अपने भारत रत्न डॉक्टर ए.पी.जे. अब्दुल कलाम के जीवन पर एक नजर डालेंगे तो पता चलेगा कि रामेश्वरम से लेकर दिल्ली के राष्ट्रपति भवन तक की उनकी जीवन यात्रा कितनी साधारण, निराडंबर, संयम, सीधी-सादी रही है।

क्या हम इन सबसे बेहतर स्थिति में हैं... या अच्छाई केवल उन चीजों में है, जिनका हम उपयोग करते हैं। हम जिन वस्तुओं का उपयोग करते हैं... उनसे हमारा मूल्य नहीं बढ़ता, हमारे व्यक्तित्व से ही हमारा मूल्य बढ़ता है।

प्रेरणा मंत्र

अच्छे इंसान की दो आवश्यकताएँ- सादा रहन-सहन, उच्च विचार।

प्रेरणा

कुछ वर्ष पूर्व देश में एक महापुरुष का शत जयंती समारोह धूमधाम से मनाया गया, उनके बारे में जो भी मैं जानता हूँ, उसे साझा करना चाहूँगा...

नेहरू जैसी पृष्ठभूमि नहीं...

इंदिरा जैसे ताकत नहीं...

राजीव जैसी पूँजी नहीं...

विरासत के निशान नहीं...

परिवार का समर्थन नहीं...

गठबंधनों की मदद नहीं...

कड़ी मेहनत पर विश्वास...

वे एक राजनीतिक ऋषि थे...

बहु आयामी, कई भाषाओं में पारंगत...
राजनीतिक क्षेत्र में मुख्यमंत्री... केंद्र मंत्री...
प्रधानमंत्री... हर पद पर आसीन होकर... उसका
गौरव बढ़ाया, वे सच्चे अर्थों में मुनीश्वर थे।
कर्मयोगी की तरह अपना कार्य संभालना ही
उनका सहज स्वभाव था, वे बड़े दूरदर्शी थे।
उन्होंने भारत के राजनीतिक इतिहास पर
अपनी छाप छोड़ी और प्रगति के स्रोत बने।
स्वतंत्र भारत को आधुनिक दुनिया से जोड़ने
वाले... परिवर्तन और सुधार लाने वाले एक
प्रगतिशील व्यक्ति थे।

तेलुगु का सर्वोच्च सम्मान:

भगवा पहन कर महर्षि बनने की चाह...

अप्रत्याशित परिस्थितियों में प्रधानमंत्री के
रूप में राजनीति में कदम रखा।

आर्थिक, राजनीतिक, सामाजिक

उथल-पुथल के कारण...

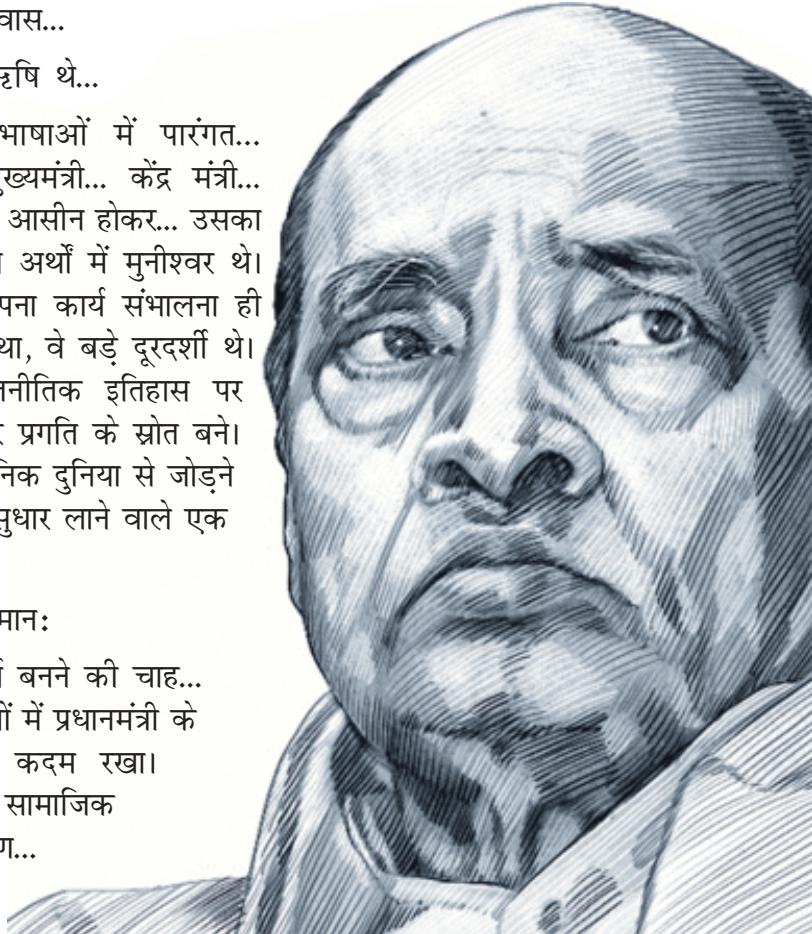
जब देश दिवालिया

होने की कगार पर

था, दिल की बीमारी

को भूल कर... देश को नई जिंदगी देने को
लिए मैदान में उतर आए। वे ही हैं, स्वतंत्र
भारत के आर्थिक सुधारक... पामुलपर्थी वेंकट
नरसिंहा राव।

क्या आप जानते हैं, ये कौन हैं जिन्होंने भारत
देश को सम्मान दिलाया... तेलुगुभाषा की प्रसिद्धि
चारों तरफ फैलाई... ये ही हैं... हमारे भूतपूर्व
प्रधानमंत्री पी.वी. नरसिंहा राव। निराडंबर और
विनप्र, आधुनिक आर्थिक सुधारक... जो उन्हें
जानते थे... और जिन्होंने उन्हें देखा था, वे
इनके बारे में बाखूबी बता सकते हैं।



विरासत का त्यागः

पिता की बहुत सी आदतें, बातें विरासत में
मिली और क्योंकि वे दत्तक चले गए थे, उन्हें
सैकड़ों एकड़ जमीन मिली। परिवार के मुखिया
की इच्छा थी कि वे उस संपत्ति की देखभाल
करें और एक सम्मानजनक जीवन जीँ। विरासत
में प्राप्त प्रतिष्ठा को पी.वी. अपना नहीं सके। वे
एक मध्यमवर्गीय आम व्यक्ति के समान जीना
पसंद करते थे। जीवन भर उन्होंने उसीस्थिति
को बनाए रखा। अतः 1200 एकड़ के मालिक
होने के नाते मुख्यमंत्री की गद्दी पर बैठते ही भू
संस्करण ले आए। असीम भूमि सरकार के
नाम कर दी। पी.वी के जीवन को करीब से



देखने वाले लोग बता सकते हैं कि व्यक्ति चाहे किसी भी परिस्थिति में पैदा हुआ हो... वह उनसे भिन्न जीवन यापन कर सकता है।

पी.वी. इंगलैंड जाकर खगोल विज्ञान में अध्ययन करना चाहते थे। स्नातक के बाद परिवार ने नरसिंहा राव पर गाँव लौटाने और संपत्ति की देखभाल करने का दबाव डाला। मानसिक द्वंद्व के बाद पी.वी. नरसिंहा राव ने नागपुर में कानून

की पढ़ाई करने का फैसला किया। संपत्ति रहने पर भी... अस्थायी नौकरी करके पूरा महीना गुजारते थे।

ये वे बातें हैं... जिन्हें हमें सीखना चाहिए, अपने जीवन में भी अमल करना चाहिए। आइए बच्चों, जीवन को विलासिता से नहीं... बल्कि खुशी से... शानदार तरीके से कैसे जी सकते हैं, सीखें।

33. साथियों का दबाव



समस्या

आस-पास के लोगों का व्यवहार मुझे प्रभावित करता हैं। मैं पढ़ना चाहता हूँ... लेकिन दोस्त बाहर घूमना चाहते हैं, साथ चलने को कहते हैं... उनके व्यवहार का असर मुझ पर पड़ रहा है। वे कहीं बुरा न माने... इस दुविधा में अपनी पढ़ाई टाल रहाहूँ... मैं भी उनके साथ घुलता-मिलता जा रहा हूँ।

साथियों की वेश-भूषा, पहनावा, बाल... इनमें भी उनका साथ देने की चाह है। उन्हीं की भाँति सब में अलग दिखने की इच्छा है। इन सब के अलावा मेरे सभी दोस्तों के गर्लफ्रेंड / बॉयफ्रेंड हैं, लेकिन मेरा कोई नहीं है। लगता है जैसे वे मुझे पिछड़ा समझ रहे हैं।

कुछ दोस्तों को शराब, धूम्रपान की आदत भी है और कुछेक को पोर्न (अश्लील चित्र) देखने की आदत भी है। वे कभी-कभी मुझे भी साथ देने को कहते हैं। यदि सहमत नहीं हुआ तो मेरा मजाक उड़ाते हैं... मुझे क्या करना चाहिए?

विस्तार

साथियों द्वारा उत्पन्न दबाव को पीर प्रेशर (Peer Pressure) कहा जाता है। दरअसल यह एक ऐसी समस्या है जो काफी समय से चली आ रही है। सिर्फ छात्र ही नहीं बल्कि सभी उम्र के लोगों को किसी न किसी रूप में

यह समस्या हो रही है। लेकिन इस समस्या का स्रोत क्या है? कारण क्या है? चलो... चर्चा करते हैं।

बच्चों मैं तुमसे कुछ बातें पूछूँगा... जवाब दोगे न?



मैं पढ़ना चाहता हूँ... लेकिन दोस्त बाहर घूमना चाहते हैं, साथ चलने को कहते हैं... उनके व्यवहार का असर मुझ पर पड़ रहा है। वे कहीं बुरा न माने... इस दुविधा में अपनी पढ़ाई टाल रहा हूँ... मैं भी उनके साथ घुलता-मिलता जा रहा हूँ।

जिन बच्चों ने उपरोक्त समस्या पूछी हैं वे मुझे बताएँ...

1. क्या आप के आसपास पढ़े-लिखे लोग नहीं हैं?
2. पढ़ाई करने वाले छात्र क्या आपको प्रभावित नहीं करते हैं?
3. आप के माता-पिता आप से कितनी अपेक्षाएँ रखते हैं?

मैंने कई बैठकों में छात्रों से यह सवाल किया-पर किसी ने मुझे इसका उत्तर नहीं दिया।

क्या आप जानते हैं कि किसे किसका अनुसरण करना चाहिए?

एक आदर्श विद्यार्थी ही श्रेष्ठ समाज के निर्माण में भागीदार बन सकता है। उन्हें देखकर अन्य विद्यार्थियों को प्रेरणा मिलेगी और वे उसी रास्ते पर अग्रसर होंगे।

भगवद्गीता में जैसे भगवान् श्री कृष्ण कहते हैं...

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः।

सयत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते ॥

अर्थ - श्रेष्ठ पुरुष जैसा आचरण करते हैं, वैसे ही अन्य भी करते हैं। स्त्री-पुरुषों का आचरण उत्तम होगा तो विश्व भी उत्तम आदर्श का अनुभव करेगा।

यह अवश्य कहना होगा... कि आज के छात्रों के मूल्यों की गिरावट का कारण साथियों का दबाव ही है। मुझे इस बात का आश्चर्य होता

है जब आप कहते हो... कि किसी को फिल्म देखते, बुरा साहित्य पढ़ते, आनंद लेते देख, उनका आचरण, विरोधी व्यवहार आपको प्रभावित कर रहा है।

आजकल के युवाओं के साथ समस्या यह है कि वे इन अजीब प्रवृत्तियों, अतिवादी प्रवृत्तियों का अनुसरण कर रहे हैं, खुद को समस्याओं में फँसा रहे हैं।

केश... वेश... भूषा

परिधान या पोशाक हमेशा वही होने चाहिए जो हमारे लिए योग्य हों और हम पर फबते हैं। इसमें कुछ आधुनिकता जोड़कर अपनी सुंदरता बढ़ा सकते हैं। पहनावे और संवारने में आपको चार अंशों का पालन करना चाहिए... समय, संदर्भ, स्थान और शिष्टाचार (Time, Occasion, Place and Etiquette.)

मैं उस समय की एक घटना बताना चाहूँगा जब मैं इंटरमीडिएट में था। कल्लूर(RS) नामक गाँव में मेरे पिता जी एक कारखाने में काम करते थे। वह बहुत छोटा सा गाँव था। एक बार मैं छुट्टियाँ बिताने वहाँ गया। उस समय गाँव के हनुमान मंदिर में भगवान् श्री राम का विवाहोत्सव धूमधाम से मनाया जा रहा था। मेरे दोस्त दीवार के सहरे खड़े, गपशप कर रहे थे। उन्होंने मुझे देखा और पास बुलाया लिया, लेकिन मैं उन के साथ ज्यादा समय बात नहीं कर पाया। मेरा पूरा ध्यान द्वार के पास लगे कूड़े के ढेर पर था। वहाँ आने वाले सभी श्रद्धालु लापरवाही से अपने चप्पल मनमाने ढँग से छोड़ कर आ-जा रहे थे। सभी को यह स्वाभाविक लग रहा था।

मैं अपने मित्रों के बीच, उनकी तरह लापरवाह



होकर नहीं रह पाया। मैं ने झाड़ू लेकर मंदिर में फैल हुए कचड़े को साफ करना शुरू कर दिया। यह सच है कि वहाँ उपस्थित सभी लोग अवाक् रह गए... कुछ लोग जोर से हँस पड़े। उसी समय मंदिर के संस्थापक सदस्य और जिस विभाग में मेरे पिता कार्यरत थे, वहाँ के मालिक, सपरिवार आए। मैं उन्हें पहचानता नहीं था... एक महिला मेरे पास आई और मुझे देखकर पूछा... बेटा! तुम कौन हो?... किनके सुपुत्र हो?... तुम ऐसे क्यों कर रहे हो?... मैंने अपना परिचय दिया... वे बहुत खुश हुईं। प्रोत्साहन दिया। मुझे सस्नेह अपनाया। तबसे आज तक लगभग साढ़े तीन दशकों से वे माँ समान मेरा हाथ थामकर, मेरा सहारा बनी हुई हैं। आवश्यक प्रेरणा देती रहीं हैं। वे हैं सुजाता सारथी।

बच्चो!... जिन साथियों ने मुझ पर दबाव डालकर प्रभावित करने का निश्चय किया, बाद में वे मेरे कार्यों से प्रेरित होकर मेरा अनुसरण करने लगे। गाँव के सभी लोग मुझे बालस्वामी कहते थे।

चाहे हजारों लोग हम पर दबाव डालें, यदि हम जानते हैं कि यह गलत है... भगवान भी प्रत्यक्ष आकर हमें विवश करें... तब भी हमें गलत कार्य नहीं करना चाहिए। यदि हम साथियों के दबाव में आ गए तो हम भेड़ों की भीड़ में एक होकर रह जाएँगे।

मुझे याद है, इंटरमीडिएट में, रक्षाबंधन के दिन, लड़कियों को छेड़ने वाले साथियों की परवाह न करते हुए... कक्षा की लड़कियों ने मुझे राखी बाँधी, जिसके कारण मैं पूरी कक्षा में हीरो बन गया।

स्नातक के दौरान मैं अनंतपुर में वैश्या हॉस्टल में रहता था। सीनियर्स... जूनियर्स को बुरी तरह रुलाते थे। मैंने ऐसे लोगों को भी देखा है जो अपने कमरों में शराब पीते थे, नशे में धुत होते थे। लोग रैगिंग के नाम से बहुत डरते थे। वरिष्ठ छात्रों में भले ही अच्छे लोग थे... पर वे अपने साथियों के दबाव में रहते थे।

जब मेरी बारी आई, चूंकि सब लोग पहले से ही मेरे बारे में अनेक बातें जानते थे... सभी सीनियर्स रैगिंग की बात भूल गए, बहुत सी



अच्छी-अच्छी बातों पर चर्चाएँ करवाई और भेज दिया।

लेकिन बाकी बच्चों की हालत बहुत बुरी थी। अगले साल मेरे साथियों को रैगिंग करने का मौका मिल गया। अपने अनुभव सब भूलकर साथियों के दबाव में वे भी यथावत् करने लगे। मेरे मना करने पर भी वे नहीं माने... मेरी तरह सोच रखने वाले दोस्तों और प्रबंधन की सहायता से मैं रैगिंग का नामोनिशान मिटा पाया। मैं यह तो नहीं जानता कि आज भी वही प्रथा चल रही है कि नहीं पर यह जानिए कि साथियों का दबाव (Peer Pressure) ऐसा हो कि वह हमें बेहतर बनाए न कि बदतर।

विविधता

हमारे देश में हरेक नेता का अपना एक अलग अंदाज, वेश-भूषा है। साधु, संतों और स्वामियों से लेकर देश के नेताओं का भी अपना अनोखा अंदाज है। हमारे माननीय प्रधानमंत्री की पोशाक भी तो भिन्न और आकर्षक है। उनके कोट ने देश के युवाओं को अत्याधिक प्रभावित किया। ‘मोदी कोट’ की दुनिया भर में ब्रांडिंग वैल्यू है... उनका व्यक्तित्व उससे भी बड़ा है और उनकी नेतृत्व क्षमता अभिन्न है जो वैशिक स्तर पर लोगों को प्रभावित कर रहा है।

भाषण... संभाषण

साथी गंदी भाषा बोलते हैं। हमें भी वैसी ही भाषा बोलने को प्रेरित करते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम किस पृष्ठभूमि के हैं, परन्तु हमारी बोली, उच्चारण, शैली अच्छे होने चाहिए। हमारी भाषा हमारी संस्कृति को दर्शाती है। आप चाहे कितने भी खूबसूरत और आकर्षक क्यों ना हो... अगर आपके मुँह से गाली

निकलती है तो समाज में कोई भी आपका सम्मान नहीं करेगा। हमारा व्यक्तित्व क्या है... इसकी पहचान हमारे दोस्तों से हो जाती है।

प्रेमी / प्रेमिका

आजकल के बच्चों के लिए बॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड का रहना एक ट्रैंड बन गया है। यदि किसी के नहीं होते हैं तो दूसरे बच्चे उसे बेकार करार दे देते हैं। जो इन तानों को बर्दाश्त नहीं कर पाते... वे बुरी दोस्ती, बुरे लोगों के संपर्क में रह जाते हैं... और उनका पतन वहीं से शुरू हो जाता है।

एक बात स्मरण रहे... चाहे मित्र कोई भी हो, माता-पिता ही क्यों ना हो... कोई भी हमारे अंत समय तक साथ नहीं दे सकता है। हमारे साथ जीवन भर रहने वाले हम स्वयं हैं। इसलिए सबसे पहले हमें अपने-आप से प्यार करना चाहिए। उससे बढ़कर प्यार का कोई अन्य एहसास नहीं होगा... जब हम स्वयं से प्यार करेंगे तभी अपने परिवार से, अन्यों से प्यार कर पाएँगे। इस नादान उम्र में आपको गैरों के प्यार की जरूरत नहीं है। परिवार का प्यार ही पर्याप्त है। यदि लोग आपकी हँसी उड़ाते हैं... कि आपका कोई प्रेमी या प्रेमिका नहीं है तो इसे गंभीरता से न लें और कहें कि मुझे अपने परिवार का प्यार ही काफी है। सुन लिया तो ठीक और नहीं सुना तो उसके हाल पर उसे छोड़ दीजिए। जो मित्र आपके राय को महत्व नहीं देते हैं, उसकी परवाह न करें, उनसे दूर रहना ही बेहतर है।

सिनेमा, सैर-सपाटा

साथियों के साथ फिल्म जाना, घूमने जाना आम बात है। जब तक वे आपकी पढ़ाई को,

आपकी प्रगति को बाधित नहीं करते तब तक उसमें कोई गलती नहीं है। आपके विकास के लिए आर्बन्टित समय उन पर खर्च मत कीजिए। अगर आप यह दबाव लेते हैं कि वह जो भी कर रहा है... उसे मुझे भी करना होगा तो कल को परिणाम देखने के बाद दबाव लेना पड़ेगा।

बुरी आदतें

यह स्वाभाविक है कि जब चार दोस्त मिलते हैं, उनमें से तीन को बुरी आदतों की लत है और चौथे को नहीं है... तो उकसाने वाली भाषा से वे कहेंगे, अरे यार! हम सब शराब पी रहे हैं, सिगरेट पी रहे हैं, तुम हमारे साथ होकर भी कितने दूर हो...। क्या समझते हो कि, हम सब पागल हैं और तुम अकेले ही पवित्र आत्मा हो... आओ एक बार हमसे मिलो...फिर क्या, आप उनकी बातों में आ जाओगे...मेरे दोस्तों को मुझ से कितना प्रेम है!..सोचकर शुरुआत करोगे। एक मजेदार कहानी का अंत एक कैंसर हॉस्पिटल में होगा।

15 वर्ष की अवस्था में जब ताडिपत्री में था, तब का एक अनुभव बताऊँगा... सुनिए।

मैं प्रतिदिन राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ द्वारा संचालित शाखा में जाता था। मैं एक क्षेत्र के नेता के रूप में कार्यरत था। हम सभी नेताओं का एक समूह था, पास के चुक्कलूरु नामक गाँव में हर रविवार जाकर शाखा प्रबंधन का कार्य देखने को मुझ से कहा गया था। सभी हमउम्र थे, साइकिल पर जाते थे। उनमें से तीन के व्यवहार ने मुझे अचरंज कर दिया। गाँव से बाहर आते ही वे किसी पेड़ के पास खड़े होकर धूप्रपान करते थे, मुझ पर भी पीने का दबाव डालते थे। उनकी बातें मुझे आहत करती थीं। उसके बाद मैं ने उनसे मिलना छोड़ दिया। उनका व्यवहार भयानक पतन का कारण बना। हम चाहे जिस किसी के भी साथा रहें, हमें अपना सहज व्यक्तित्व कभी नहीं खोना चाहिए। बच्चो... यदि आप अच्छी पढ़ाई करोगे, उच्च व्यक्तित्व अपनाकर, हर क्षेत्र में आगे बढ़ोगे तो अपने साथियों के प्रेरणा स्रोत बनोगे, लोग आपको देखकर बदलने का प्रयास करेंगे, तभी आप एक अच्छे दोस्त बनोगे।

एक आदर्श स्थापित करोगे...।

34. बुरा साहित्य



समस्या

महोदय! मैंने गौर किया है कि बच्चे अब अपनी पाठ्य पुस्तकों के अलावा अन्य किताबें भी पढ़ने लगे हैं। अगर वे ऐसी किताबें पढ़ें... तो उनके विचार, शब्द और कार्य कहीं असामाजिक न हो जाएँ, यही मेरा डर है।

इंटरनेट पर अश्लीलता भी तेजी से उपलब्ध हो रही है। बच्चे फोन पर क्या करते हैं... देखते हैं... सुनते हैं... पढ़ते हैं... हमारी समझ में नहीं आता है। इन्हें कैसे नियंत्रित करें और इनसे कैसे बचें... बताइए।

विस्तार

बालक-बालिकाओं में अपनी उम्र के हिसाब से हर चीज को जानने की इच्छा अधिक रहती है। इससे बच्चों के भटकने और खराब किताबें पढ़ने का खतरा भी रहता है। इससे बचना मुश्किल है। लेकिन इसे सुधारने या बेहतर बनाने का प्रयास करना हमारे हाथ में है।

दुनिया में जितनी अच्छी किताबें हैं... उतनी ही बुरी किताबें भी उपलब्ध हैं। यौन लेख,

असामाजिक कहानियाँ, हिंसा उकसाने वाली कहानियाँ, अश्लील कहानियाँ, और अस्वाभाविक व्यवहार के लिए प्रेरित करने वाली पुस्तकों का ढेर लगा है। बच्चे उनकी ओर आसानी से आकर्षित हो जाते हैं। यहाँ तक कि बड़े भी इसके जाल में फँस रहे हैं। बड़ों या छोटों की बात छोड़िए, अब हमारी समस्या पर विचार कीजिए।

सब कुछ जानने की उत्सुकता, दोस्तों की

कंपास

प्रेरणा, कई घटनाएँ, विज्ञापन, पत्रिकाएँ, प्रचारात्मक चित्र, परिवार के सदस्यों का व्यवहार, टी.वी. शो, सोशल मीडिया आदि जो बिना किसी प्रयास हमारे सामने आ जाते हैं, यह सब मिलकर बच्चों पर दुष्प्रभाव डालते हैं।

मुझे अच्छी तरह याद है, जब मैं आठवीं कक्षा की परीक्षा दे रहा था... हमारे रिश्तेदार का बेटा, मुझसे एक साल छोटा था, एक बार मुझे अपने घर के छत पर ले गया। कोने में रखे पत्थरों के नीचे हाथ डाला और कुछ किताबें निकलीं। वह लघु उपन्यास, जासूसी पुस्तकें, लोक कथाओं की पुस्तकें थे। करीब 20-30 किताबें निकलीं। सच मानिए मुझे तब तक यह भी नहीं पता था कि ऐसे पुस्तक भी होते हैं... जो हथेली के बराबर हों और उन पर आसानी से रखकर पढ़ी जा सकती हैं। मैं यह भी समझ गया कि उसकी आदतों में बदलाव (घर से पैसे चुराना और बाजार से ऐसी किताबें खरीदना) का कारण ये किताबें पढ़ना ही था। उसने तोहफे में कुछ किताबें मुझे दीं, जैसे कोई खजाना हो और किसी को भी बताने से मना किया। मैंने भी उतनी ही मासूमियत से, बिना जाने पुस्तकें ले लीं... उन्हें पढ़ना शुरू कर दिया। बिना किसी के देखे, जब घर पर कोई नहीं होता था, इन किताबों को पढ़ता था, थोड़े दिनों के बाद मुझे उनकी लत लग गयी। लगभग कुछ वर्षों तक इन किताबों को पढ़ते हुए मैं उच्च शिक्षा की उपेक्षा भी करने लगा।

मुझे पता था कि मैं गलत कर रहा हूँ... फिर भी इस बुरे साहित्य की किताबें पढ़े बिना मैं



रह नहीं पाता था। ऐसे भी दिन थे जब... पाठ्य पुस्तकों में पॉकेट बुक्स रखता था, छत पर चढ़कर, सीढ़ियों पर, शौचालय में बैठकर पढ़ने लगता। किताबों से शुरू हुआ यह सफर, मुझे बुरे दोस्तों के निकट ले गया। घर पर बिना बताए सिनेमा चला जाता, पैसे नहीं होते तो सिनेमा घर की दीवारें कूद कर अंदर चला जाता था... ये सब घटनाएँ मेरे जीवन में एक के बाद एक घटती गयीं।

उसके बाद जब मैं श्री सत्य साई सेवा संस्थान द्वारा संचालित बाल विकास कक्षाओं में जाने लगा... तब तक मैं इस बात से अवगत हो गया कि व्यर्थ साहित्य पर मैं ने अपना कितना समय बरबाद किया...। मैं ने वहाँ अनुपम पाठ सीखना शुरू किया, जिससे मन प्रफुल्लित होने लगा। इससे मुझे ये भी पता चल गया... कि जीवन में नैतिकता कितनी आवश्यक है। सावधानीपूर्वक उस लत से धीरे-धीरे बाहर आ गया। मैं सुधर गया। अश्लील साहित्य पढ़ने का आदी मैं अब अच्छी किताबें पढ़ने को मजबूर हो गया। बेकार साहित्य से शुरू हुए मेरे सफर ने आज हुए मेरे तक न जाने कितने हजारों पुस्तकें पढ़ने को बाध्य किया, 3000 से अधिक पुस्तकें



इकट्ठा करने की प्रेरणा भी प्राप्त हुई।

भले ही मैं अपने आसपास के अच्छे दोस्तों की तरह पढ़ाई नहीं कर पाया परन्तु... अपनी क्षमता से बढ़कर बी.एस.सी., एल.एल.बी., एफ.सी.एस. प्राप्त कर ली। जब पीछे मुड़कर देखता हूँ तो... घर में 30 चचेरे-ममरे भाइयों में से मैं ही एकमात्र ऐसा था जिसने तीन स्नातक प्राप्त किए।

जिसने मुझे इन लतों से परिचय करवाया... वह अपनी पढ़ाई पूरा नहीं कर पाया। जीवन में स्थायी नहीं हो पाया... शादी हुई... पत्नी और बच्चों के साथ कठिनाई से जीवन यापन कर रहा है।

बच्चो! एक बात समझ लीजिए, यदि जीवन में बुरे साहित्य की ओर बढ़ेंगे तो आप का सारा जीवन बरबाद हो जाएगा। इसलिए बाबा जी ने बच्चों से जो कहा वह मैं आपसे साझा कर रहा हूँ।

सभी बालक-बालिकाओं को तीन विषयों से दूर रहना चाहिए। मुख्य रूप से यदि विद्यार्थी इन बातों से दूर रह सकें तो उनका जीवन विशेष होगा। बाबा जी ने बच्चों को बुरा साहित्य, टी.वी., फिल्में, अंतर्राजाल और राजनीति से दूर रहने की सलाह दिया था। यह लगभग 30 साल पुरानी बात है, जिस समय वे बात कर रहे थे, मैं भी वहीं था... उसे सुना, तब से इनसे दूर रहने की भरपूर कोशिश की।

निर्देश

1. बच्चों के लिए अच्छा साहित्य उपलब्ध कराइए।
2. घरों, पाठशालाओं, पुस्तकालयों में अच्छी किताबें उपलब्ध होनी चाहिए।

3. समय निकालकर उनमें से कुछ बच्चों को पढ़कर सुनाएं और बच्चों की रुचि बढ़ाने के लिए उनसे चर्चा करें।
4. किताबों के माध्यम से महान लोगों और अच्छे लोगों के बारे में जानकारी मिलनी चाहिए।
5. अच्छाई और बुराई भी उदाहरण सहित बतानी चाहिए।
6. तकनीक से बच्चे अपने जीवन को कैसे विकसित कर सकते हैं... बताइए।
7. बच्चों के सामने बुरा साहित्य पढ़ने से बचें।
8. विज्ञान और साहित्य से नए-नए विषय कैसे सीखें... जानकारी दीजिए।
9. किसी को बुरी किताबें पढ़ते देख उन्हें गुस्सा न करें, प्यार और धैर्यपूर्वक ऐसी किताबों से होने वाली हानि बताइए।
10. बुरा साहित्य, बेकार पुस्तकें पढ़ने के दुष्परिणामों के बारे में जानकारी दीजिए।

प्रेरणा

अरुणिमा सिन्हा दुनिया की सबसे ऊँची चोटी माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने वाली पहली दिव्यांग महिला हैं।

सुझाव

हम ऐसे बहुत से लोगों को देख रहे हैं... जो बुरी किताबें और बुरे साहित्य से प्रभावित होकर उन्माद, अतिवादी, वामपंथियों की तरह अपने परिवार, समाज, देश और अंततः दुनिया को भी नुकसान पहुँचाते हैं।

हम ऐसे लोगों को भी देखते हैं जो अच्छी किताबें पढ़कर, प्रेरित होकर उच्च पद पर

आसीन हो जाते हैं... तो बच्चो! आपको यह निश्चित करना होगा कि आप किस श्रेणी में रहना चाहते हैं...।

आपकी कोई समस्या है, उसका उत्तर कहीं नहीं मिल रहा है, किताबों का अनुसरण करना चाहते हैं तो अच्छी किताबें ले सकते हैं और उत्तर ढूँढ़ सकते हैं। उदाहरण के लिए भगवद्गीता को ही लें। यह एक उत्तम ग्रंथ है जो किसी भी उम्र में, किसी भी समय, किसी भी व्यक्ति, किसी भी समस्या का समाधान देता है। यह बात मैंने नहीं, बल्कि कई बुद्धिजीवियों और विशेषज्ञों ने कहा है।

यदि आपको भगवद्गीता, बाइबल, कुरान... जैसी धार्मिक किताबें पढ़ने में रुचि नहीं है तो आप किसी भी भाषा में या किसी भी देश में खोज कर महान कवियों, लेखकों द्वारा मनुष्य को प्रेरित करने वाली जो अच्छी पुस्तकें लिखी हैं, उन में से कोई भी पुस्तक पढ़ सकते हैं और उनका अनुसरण कर सकते हैं।

वह पूर्व में राष्ट्रीय स्तर की वॉलीबाल खिलाड़ी थीं, ठगों की क्रूरता से अपना दाहिना पैर खो दिया। उन्हें माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने वाली भारत की पहली विकलांग व्यक्ति के रूप में मान्यता प्राप्त है। उन्होंने 25 साल की उम्र में माउंट एवरेस्ट पर चढ़ाई की थी। जब उसकी



हालत खराब थी, तब उन्होंने स्वामी विवेकानंद की पुस्तक कॉल टू द नेशन पढ़ा और नए सिरे से अपना जीवन पुनः शुरू की। पर्वतारोहण करके संपूर्ण देश के लिए वे प्रेरणा स्रोत बनी। भारत सरकार ने इन्हें पद्मश्री की उपाधि से सम्मानित किया।

बच्चो!... अच्छी पुस्तकें अचेतन मन को उत्साह से भर देते हैं। बुरी पुस्तकें पढ़ने से अच्छा मनुष्य भी निष्क्रिय होकर... मानसिक रोगी बन जाता है और असामाजिक आचरण से अपना जीवन नष्ट कर देता है।



शंकार



35. लक्ष्यहीन



समस्या

जो भी मुझे मिलते हैं... पूछते हैं कि तुम क्या करना चाहते हो या बनना चाहते हो? घर पर माता-पिता सोचते हैं कि अगर लड़की पैदा हुई तो ऐसे करेंगे... लड़का पैदा हुआ तो हम कैसे करेंगे। दरअसल मेरा कोई लक्ष्य नहीं है। मैं पढ़ाई कर रहा हूँ पर मुझे नहीं पता कि मुझे क्या करना है, बनना है, इसलिए मुझे नहीं पता कि मैं क्या उत्तर दूँ। सब कहते हैं कि पढ़ाई करने वालों का कोई लक्ष्य होना चाहिए। मेरा कोई लक्ष्य नहीं है। आप क्या कहेंगे... बताइए।

विस्तार

जब कोई आपसे पूछता है कि आप क्या करना/ बनना चाहते हैं... यदि आप कहोगे कि अच्छा व्यक्ति बनना चाहता हूँ। लोग अवाक् रह जाएँगे, यह निश्चित है। लेकिन मुझे आपसे कुछ पूछना है...

बच्चो!... पहले यह बताओ कि आप सुबह कितने बजे उठते हो?

उठकर क्या करते हैं?

सोच रहे होंगे न कि ये कैसे प्रश्न हैं? कृपया बताओ तो...

महोदय! मैं सुबह 6:00 या 7:00 बजे उठता हूँ। तुरंत शौच आदि क्रियाएँ सम्पन्न करता हूँ... दंत-मंजन करता हूँ, थोड़ी देर बाद नहा लेता हूँ।

ठीक है! जल्दी क्यों उठना चाहिए?

किसलिए उठते हैं... कुछ न कुछ काम तो

रहता ही है, है ना?
कहेंगे... कि ऐसे क्यों पूछ रहे हैं?

इन बातों को छोड़िए। कह रहे थे न कि जीवन का कोई लक्ष्य नहीं है।... फिर किसलिए उठना है, ... शौचादि कार्य क्यों करें? क्या पशु-पक्षी सुबह उठकर, दैनिक कार्य कर, दाँत माँज कर सड़क पर घूमने निकल आते हैं क्या? बताइए।

बच्चों... यह शक भी होने लगेगा कि ये पगला तो नहीं गए? आप मेरे सवालों का जवाब नहीं दे सकते हो, तो मैं ही आपको बताता हूँ।

सुबह जल्दी क्यों उठे?

यदि इंसान चौबीसों घंटे सोता रहेगा तो ऋण होकर मर जाएगा, इसलिए उसे उठना होता है। शरीर को पर्याप्त गति देने के लिए व्यायाम करना चाहिए। क्या यह लक्ष्य नहीं है?

हमें शौचादि क्रियाएँ क्यों करनी चाहिए?

सुबह से रात तक कुछ काम न करने पर भी वायुमंडल के प्रभाव से और पसीने के कारण दुर्गंध आती रहती है। आप जो भी खाते-पीते हैं, पच जाने के बाद शेष मल-मूत्र के रूप में पेट में रह जाता है। यदि हम इसे सुबह बाहर नहीं निकाल पाते हैं तो बीमारी का कारण बनेगा। नहाने से न सिर्फ शरीर से दुर्गंध दूर हो जाती है बल्कि साफ होकर ताजगी महसूस होती है।

दंतधावन किसलिए?

पूरी रात शयन करने से मुँह के लिए कोई काम नहीं होता है... मुँह में सभी सूक्ष्म कीट जमा हो जाते हैं और साँसों में दुर्गंध फैलाते हैं। भोजन के शेष दांतों के बीच फँस जाते हैं और उन्हें खराब कर देते हैं।

इस प्रकार दैनिक जीवन में किए गए हर

छोटे-बड़े कार्यों का कोई न कोई उद्देश्य होता है। 100 वर्ष जीवित रहने वाले व्यक्तियों का क्या लक्ष्य नहीं होता? जब आप जानते नहीं हैं, तो यह मत मान लेना कि आपका कोई लक्ष्य नहीं है। भगवान जन्म लेने वाले हर प्राणी के लिए मृत्यु से पहले कुछ लक्ष्य निर्धारित करके भेजता है। जीवन में कभी न कभी, किसी न किसी समय उसका लक्ष्य उजागर होता ही है। 25 वर्ष तक वह प्रकट हो ही जाता है, चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप ने अपने जीवन का कोई लक्ष्य निर्धारित नहीं किया है तो आपके आसपास का प्राकृतिक वातावरण आपको विवश कर अपने लक्ष्य तक ले जाएगा।

एक बात याद रखें बच्चों... यदि आपका कोई लक्ष्य नहीं है तो आपको किसी ऐसे व्यक्ति के लिए काम करना होगा जो अपने लक्ष्य के साथ काम कर रहा होगा। लक्ष्य है तो जीवन विशेष बनेगा। अगर कोई लक्ष्य नहीं है तो आसपास के समाज के लिए वह एक अवगुण बन जाएगा।

बिना किसी लक्ष्य के किसी का जीवन नहीं हो सकता। लक्ष्य निर्धारित करना आवश्यक है? जीवन के हर उस पहलू की जाँच करें, जो आपको तब तक प्रभावित करता है जब तक आप उसे जान नहीं लेते हैं। अपने आसपास की प्रकृति, पर्यावरण, लोग, घटनाओं का अवलोकन करते हुए... यह देखिए कि क्या आपको इससे कोई संदेश मिलता है? या क्या वे आपके लक्ष्य प्राप्ति में उपयोगी हैं? ध्यान दीजिए।



निर्देश

1. बिना लक्ष्य के कोई पैदा नहीं होता।
2. जन्म से ही कोई लक्ष्य निर्धारित नहीं कर सकता है।
3. पढ़ाई करते समय अपनी रुचियों को ध्यान में रखकर अपने लक्ष्य पर विचार कीजिए।
4. यदि संभव हो तो माता-पिता, शिक्षक, घर के बुजुर्गों से संपर्क करें।
5. प्रेरणादायक कहानियाँ पढ़िए... यह जानिए कि कैसे उनकी जिंदगी संदेशात्मक बनी।
6. जब आप लक्ष्य निर्धारित कर लेंगे तो, यदि वह गलत या अपराध वृत्ति का नहीं है, तब तक आप को चिंता करने की जरूरत नहीं है।
7. एक लक्ष्य तय करें और उसे अपने जीवन का लक्ष्य बनाएँ।

प्रेरणा मंत्र

एक विचार को अपना जीवन बना लो। उसे पाने के सपने देखो। उसके बारे में सोचो। उस विचार पर जिओ। तन-मन, मस्तिष्क के हर कण, नस-नस में उसे रखो और बाकी सभी विचारों को छोड़ दो। यही सफलता का मार्ग है और इस मार्ग पर चलकर ही महान आध्यात्मिक दिग्गज पैदा होते हैं।

प्रेरणा

लगभग 15 साल पहले आदिलाबाद में श्री सत्य साई संस्थान ने दसवीं कक्षा के छात्रों के लिए एक बृहत जागरूकता सम्मेलन आयोजित किया था। इसके लिए मैं कुछ स्वयं सेवकों के साथ हैदराबाद से गया। यहाँ 20 सरकारी और गैर-सरकारी पाठशालाओं के करीब 2000 छात्र विद्यमान थे। उद्घाटन समारोह में आदिलाबाद जिला के संयुक्त कलेक्टर भी आए थे। कुछ और प्रधान कर्मचारी भी थे। सभी ने कुछ न कुछ बातें बताईं। कलेक्टर ने भी कुछ

अच्छी-अच्छी बातें कहीं और अन्य कोई कार्यक्रम होने के कारण अनुमति ली और चलने को तत्पर हुए।

उस समय मैं सभा के बीचों-बीच खड़ा था, वहाँ से जाते हुए कलेक्टर को बीच में रोक कर मैं ने पूछा “महोदय! आप ने जो भी बताया वह मुझे उतना प्रेरणादायी नहीं लगा? मैं अपने बच्चों की ओर से एक प्रश्न पूछना चाहता हूँ... कृपया उत्तर देकर जाइएगा”। मेरा ऐसा कहते ही वे थोड़ा असमंजस में पड़ गए। क्योंकि मैंने भरी सभा में पूछा था इसलिए उनको रुकना पड़ा... और मुझे प्रश्न पूछने को कहा।

मैंने कहा - महोदय! आप पूरे आदिलाबाद जिले में मुख्य नागरिक हो। आपने कलेक्टर बनने का फैसला कब किया... आपने अपना लक्ष्य कैसे हासिल किया?

वे इस प्रश्न से बहुत खुश हुए और बच्चों के बीच खड़े होकर बोलने लगे।

जब मैं अपने गाँव के सरकारी हाई स्कूल में सातवीं कक्षा में पढ़ रहा था, हमारे स्कूल में प्रधानाचार्य जी के कमरे के सामने एक श्यामपट पर लिखे हुए शब्दों ने मेरा ध्यान आकर्षित किया। वे थे... “इस सरकारी पाठशाला का

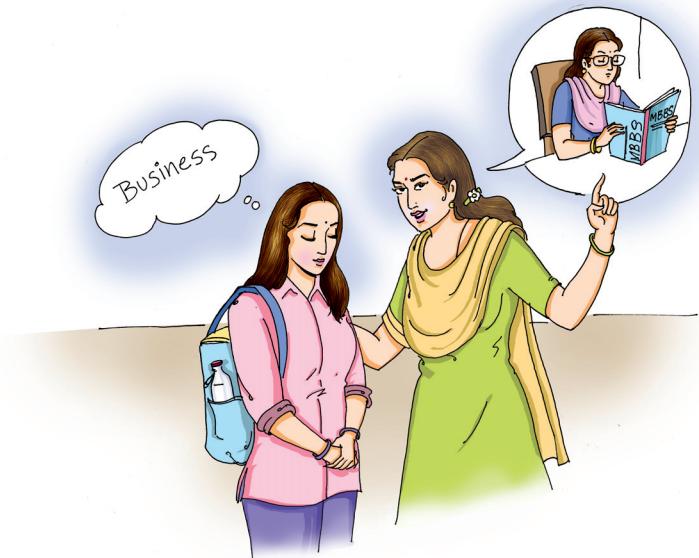
मुखिया जिला कलेक्टर है”।

मैंने अपने शिक्षक से पूछा। अध्यापक जी! क्या जिला कलेक्टर इस स्कूल के अधिकारी हैं? उन्होंने समझाया... बेटा! इस स्कूल के ही नहीं, बल्कि इस जिले के सभी स्कूलों के मुखिया वे ही हैं... उन्हें इस जिले का प्रथम नागरिक कहा जाता है। फिर मैंने नादानी से अध्यापिका से पूछा कि यदि नाम कमाना है तो क्या करना होगा? उन्होंने कहा कि, आई.ए.एस करना होगा।

मैंने उसे एक मंत्र के रूप में लिया। सातवीं कक्षा से ही मैं आई.ए.एस बनने के एकमात्र लक्ष्य को लेकर कड़ी मेहनत करने लगा, ... अच्छी पढ़ाई की। मेरे मन में अन्य कोई विचार या भावना नहीं आते थे, लक्ष्य पाने तक मैं ने आराम नहीं किया। अब मैं आदिलाबाद का संयुक्त कलेक्टर बन गया हूँ।

उनकी बातें सुनकर वहाँ उपस्थित हजारों बच्चों में एक अद्भुत जोश भर आया और सभी ने जोर-जोर से तालियाँ बजाकर उन्हें धन्यवाद दिया। कोई भी बच्चा किसी लक्ष्य के साथ पैदा नहीं होता है। जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं, हमें अपना लक्ष्य ढूँढ़ना होता है और उसे कायम करना होता है।

36. मेरी पसंद कुछ और



समस्या

बचपन से ही मेरा एक शौक (लालसा) रहा है। उसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए मैं जी रही हूँ। लेकिन घर पर माँ-पिता जी मुझे नहीं समझते हैं। इसके अलावा वे कहते हैं कि... तुम छोटी हो... तुम्हें कुछ पता नहीं है..., इन्हें देखो..., उन्हें देखो..., वे कैसे जी रहे हैं उस पर ध्यान दो..., ऐसा कहकर वे मुझे दुखी कर रहे हैं। मुझे क्या करना चाहिए? मैं अपना लक्ष्य कैसे प्राप्त करूँ?

विस्तार

बच्चो! यहाँ पर ध्यान देने की बात यह है कि ... आप यह नहीं कह रहे हो कि आपको पढ़ाई पसंद नहीं है। आप कह रहे हो कि पढ़ाई के साथ-साथ आप कुछ और विषय के प्रति भी रुचि रखते हो। इसे कोई नहीं समझ रहे हैं। बच्चों को कई विषयों में रुचि हो सकती हैं। विद्या अर्जित करते समय वह अपनी इन रुचियों से दूर नहीं रह सकता। शिक्षा

आवश्यक है, लेकिन अध्ययन ही काफी नहीं है... इस बात को बच्चों के साथ-साथ बड़ों को भी समझ लेना चाहिए।

उदाहरण के लिए संगीत, साहित्य, चित्रकारिता, खेल कूद, नृत्य, कराटे, व्यायाम, योग, सामान्य ज्ञान, राजनीति, साइकिल चलाना, पर्यटन, ध्यान, लेखन, भाषण, सेवा, एन.सी.सी., एन.एस.एस., स्काउट एंड गाइड्स, आध्यात्मिकता,

हंसी-मजाक, ब्लॉग लेखन, क्रिकेट, रेडियो, टी.वी. देखना, शॉर्ट फिल्म... ऐसे कई विभाग हैं, इनमें से कुछ न कुछ हर किसी की पसंद हो सकती है। दरअसल ये रुचियाँ बच्चों के व्यक्तित्व को निखारती हैं और अद्भुत रचनात्मकता उजागर करती हैं।

यदि माता-पिता अपने बच्चों को यह कहकर नियंत्रित करते हैं कि शिक्षा ही सबसे महत्वपूर्ण चीज है, तो वह मात्र एक छात्र बनेगा... पूर्ण रूप से विकसित नहीं हो पाएगा। एक छात्र को पढ़ाई के साथ-साथ अपनी पसंद के क्रियाकलाप करते हुए जीवन कौशल, एकाग्रता, नैतिकता, निश्चित दृष्टि, निरीक्षण-परीक्षण, सेवा-भाव जैसे अन्य गुण संचित करने का मौका मिलेगा। इसलिए बड़े लोग बच्चों की इच्छाओं को पहचान कर प्रोत्साहन करते रहना चाहिए।

बड़े-बुजुर्ग ये बाखूबी जानते हैं कि... जब हम कभी ऊब जाते हैं तो क्या करते हैं... सिनेमा देखने या सैर-सपाटा करने चले जाते हैं। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि हम अपना काम ठीक से नहीं कर रहे हैं। आराम से गुजरने वाली जिंदगी में, नीरसता को दूर करने के लिए मनोरंजन होता है। यह हमारे आलसीपन और सुस्ती को दूर कर हमें तरोताजा कर देता है। इससे हमारे मन को आराम मिलता है। हम सामान्य रूप से यह अनुभव करते हैं कि जो भी कार्य करते हैं, उनमें हम सक्रिय रूप से भाग ले सकते हैं।

बच्चों में नया उत्साह भरने के लिए, उन्हें अपने मन पसंद रुचि में शामिल होने को कहते हैं। बच्चे एक-दो घंटे ऐसी गतिविधियों में भाग लेते हैं तो वे दुगने उत्साह के साथ अपने दैनिक कार्य संपन्न कर पाएँगे, ध्यान केंद्रित कर पाएँगे। जो कार्य 1 घंटे में संपन्न करते थे

वह आधे घंटे में ही कर लेंगे। बच्चों को निरुत्साह मत कीजिए, उनके उमड़ते जोश को मत रोकिए, प्रगति के राह पर अड़चन मत बनिए। यदि संभव हो तो सदा उनके साथ रहें, आप के प्रति उनका प्रेम, सम्मान और शिष्टाचार दुगना हो जाएगा। वे आपकी बातों को वेदतुल्य मानकर उन्हें स्वीकार करेंगे। इस सत्य को स्वीकार करें।

इतना ध्यान रखिए कि जो उन्हें पसंद है वह अच्छी है... बुरी नहीं। इच्छा के बहाने बुरी आदतों से उसका जीवन बरबाद नहीं होना चाहिए। माता-पिता को इस विषय के प्रति सावधान रहना चाहिए। गुमराह हो रहे बच्चों को सही दिशा-निर्देशन दीजिए।

निर्देश

1. यह समझ लें कि पढ़ाई और पसंद अलग-अलग हैं।
2. उनके अध्ययन में बाधा न डालें।
3. आवश्यकता पड़ने पर उनकी रुचि के क्रियाकलापों के लिए आप को अधिक समय देना पड़े तो संकोच न करें।
4. कोई भी इस बात को स्वीकार नहीं करेगा है कि उसकी रुचि के कार्य संपन्न करते रहने के कारण वह पढ़ाई में पिछड़ रहा है। आप जिस गतिविधि में भाग लेकर आनंद का अनुभव करते हैं, वह आपकी पढ़ाई पर दोहरा प्रभाव डालता है, इससे आप बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकते हैं।
5. स्नातक के बाद आप अपनी रुचि में चमत्कार हासिल कर सकते हैं और खुशी से आगे बढ़ सकते हैं।



प्रेरणा मंत्र

लगन से कार्य करने में कठिनाई महसूस नहीं होती।
उसी में व्यक्ति अद्भुत सफलता प्राप्त कर सकता है।

प्रेरणा

16 वर्षीय बालक (2022), 12वीं कक्षा में पढ़ रहा था। जब वह 5 वर्ष का था तब पिता को कंप्यूटर के सामने बैठे घंटों अंकों और अक्षरों से काम करते देख, सोचता था कि वे कुछ जादू कर रहे हैं और उसने भी उसे सीखने की जिद की।

उसकी इच्छा देखकर जब वह 5 साल का था, तभी से पिता ने उसे जोड़, तोड़, गुणा जैसे छोटे-छोटे तर्क और कोडिंग सिखाना शुरू

किया। वर्तमान में वह एप्पल जैसे कंपनी के लिए छोटे-छोटे एप्लीकेशंस तैयार कर रहा है और आई.बी.एम. कंपनी के लिए फ्रीलांसर के रूप में काम करते हुए अच्छे पैसे कमा रहा है। अपनी पढ़ाई भी स्वयं कर रहा है।

आई.बी.एम. में नौकरी पाना कोई साधारण बात नहीं है। IIT छात्रों के लिए यह एक महान लक्ष्य है। इसलिए अगर बच्चों के पास अच्छे विचार और रुचियाँ हैं तो उन्हें प्रोत्साहित करते रहें। क्या आप उस लड़के का नाम जानते हैं? तन्मय बक्शी, पिता पुनीत बक्शी है। ये कनाडा में बसे भारतीय हैं। बच्चो!... देखा आपने, हमारी अच्छी आदतें, हमारे जीवन को बदलने की ताकत रखती हैं। अपनी इच्छा अनुसार चलने में कुछ भी गलती नहीं है। लेकिन यह सुनिश्चित करना आपकी जिम्मेदारी है कि आपकी इच्छा गलत न हो।

37. प्रेरणा देने वाला कोई नहीं



समस्या

महोदय! घर पर किसी को मेरी परवाह नहीं है। यदि मैं अच्छा काम करता हूँ तो कोई सराहना देने वाला नहीं... यदि मैं गलत काम करता हूँ तो दंड देने वाला कोई नहीं है। मैं किसके लिए जीवित रहूँ, पता नहीं। अच्छा-बुरा बताने वाला कोई नहीं है... प्रोत्साहन देने वाला कोई नहीं है। माता-पिता को कुछ नहीं पता... कोई प्रेरणा देने वाला नहीं है। मुझे नहीं पता, क्या करना चाहिए? अपने-आप को प्रोत्साहित कर पढ़ाई कैसे करूँ... बताइए।

विस्तार

बच्चो!... एक बात बताइए।

क्या मकड़ी को जाल बुनने के लिए कोई प्रेरित करता है?

पक्षी को घोंसला बनाने के लिए क्या कोई प्रोत्साहित करता है?

मछली को पानी में तैरने के लिए किसी ने प्रोत्साहन दिया है?

इस उम्र में भी कोई आपको हर दिन भोजन

करने के लिए प्रोत्साहित करता है?

छोटे से छोटे प्राणी से लेकर मनुष्य तक जो भी वह कार्य करता है, वह बाहर की शक्ति से नहीं बल्कि अंदर की प्रेरणा से होता है। कभी कोई हमें कुछ कह देता है तो वह बात हमें कभी-कभी अच्छी नहीं लगती है। यदि आप अपने आप को प्रोत्साहित कर लेते हैं तो वह अनंत शक्ति प्रदान करती है। उपरोक्त उदाहरणों में मकड़ी चाहे घर बना ले... पक्षी चाहे



घोंसला बना ले... मछली चाहे तैर ले... आप चाहे खाना खाते हो... तो ये सब आप क्यों करते हैं... केवल जीने के लिए नहीं परन्तु बेहतर जीवन यापन के लिए है। जब भूख नहीं हो तो... सामने कितना भी बढ़िया खाना क्यों न रखा हो, कोई मायने नहीं रखता। भूख न हो तो स्वादिष्ट भोजन के स्वाद में भी रुचि प्राप्त नहीं होगी। वैसे ही यदि हमें कुछ हासिल करने की प्रबल इच्छा, लक्ष्य, ध्येय नहीं है तो चाहे कितने ही लोग आकर हमें कुछ भी बताएँ वह भैंस के आगे बीन बजाने के समान होगा।

जिनका यह कहना है कि प्रेरणा देने वाला कोई नहीं है, उन्हें यह समझना होगा कि कोई भी बोर्ड लगाकर यह नहीं कहेंगे कि यहाँ प्रेरणा मिलती है! प्रेरणा देने वाली कोई वस्तु नहीं होती है, यह हमें स्वयं को प्राप्त करनी होती है। मनुष्य-जन्म इस सृष्टि की सबसे अद्भुत चीज है। क्या आपको कभी इसका एहसास हुआ है? यदि एहसास हुआ है तो मनुष्य के रूप में जन्म लेना ही एक प्रेरणा है। ईश्वर द्वारा प्रदत्त बुद्धि से हमें करोड़ों लोगों को प्रेरणा प्रदान करना होगा। इस प्रकार यदि आप सोचेंगे तो आप जो भी काम करेंगे उसमें ईमानदारी होगी, प्रतिबद्धता होगी, ... निर्णयात्मक रूप से कार्य करेंगे।

तमिलनाडु की रहने वाली प्रेमा बचपन में ही अपने माता-पिता के साथ मुंबई में रहने आ गई। माँ छोटी-मोटी नौकरियाँ करती थी। पिता ऑटो चलाते थे। वे बस्ती के कोने में एक छोटे से कमरे में रहा करते थे। बचपन से ही माता-पिता ने प्रेमा और उसके भाई को दिल से पढ़ाया। बच्चे भी लग्नशील होकर जिस कक्षा में होते थे, अच्छे अंकों से आगे बढ़ते जा रहे थे। प्रेमा कॉर्मस में स्नातक हुई। घर पर अपने माता-पिता की दशा देख सोचती थी कि

अच्छी तरह पढ़-लिखकर वह उनका सहारा बनेगी। घर पर उपदेश देने वाला कोई नहीं था। जीवन की वास्तविकता से अवगत कराने वाला कोई नहीं था। कभी-कभी महीना अभी पूरा भी नहीं हो पाता था कि जरूरी चीजें खत्म हो जाती थीं और समस्याएँ उत्पन्न हो जाती थीं। फिर भी उसने हार नहीं मानी। विश्वविद्यालय स्तर पर वह स्नातक में अव्वल आई। देश में अत्यंत कठिन माना जाने वाला चार्टर्ड अकाउटेंट्सी पढ़ना चाहती थी। शायद वर्ष 2012 की बात है, मैं ने... समाचार पत्र में पढ़ा कि ऑटो ड्राइवर की बेटी ने CA में प्रथम रैंक प्राप्त किया। तब मैंने इस लड़की के बारे में जानकारी प्राप्त की। अभी वह लड़की एक उच्च स्तर पर होगी, ... इसमें कोई संदेह नहीं है।



बच्चो!... अब बताइए घर में प्रेमा को प्रेरणा किसने दी? उसने कई लोगों से प्रेरणा प्राप्त की। उसी से वह सफलता के राह पर अग्रसर हो गई।

आए दिन मैं देखता रहता हूँ कि अपने बच्चे को CA कराने के लिए माता-पिता लाखों रुपए खर्च करते हैं, फिर वे सफल क्यों नहीं हो पाते हैं। कारण यह है कि लोग चाहते हैं कि कोई उनको प्रेरणा देने वाला हो, लेकिन उनकी आँखों के सामने दिखने वाले ईश्वर समान माता-पिता की आशाओं और कठिनाइयों

पर वे ध्यान नहीं दे पाते। यदि वे सच्चे मन से देख पाते तो वे ही उनके प्रेरणा स्रोत हैं।

सच तो यह है कि आप प्रेरणा देने वालों को खोजने के बजाय, जो वस्तु आप को सामने दिख रही है उससे प्रेरणा लेने का प्रयास कीजिए। उदाहरण के लिए मकड़ी जाल बुनते समय सैकड़ों बार नीचे फिसल कर गिरती है, पर बार-बार कोशिश करती है, क्या वह हमारे लिए प्रेरणा का स्रोत नहीं है? ज्ञान विहीन पंछी कितनी सुंदरता से अपना घोंसला बनाती है, क्या वह हमारे लिए प्रेरणादायक नहीं? अंतिम साँस तक पानी में तैरती हुई, जीवित रहने वाली मछली हमारे लिए क्या प्रेरणा स्वरूप नहीं?

क्या आप को यह विदित है कि श्री दत्तात्रेय स्वामी को प्रेरित करने वाला कोई मनुष्य नहीं था... प्रकृति में दिखाई देने वाले 24 तत्व थे - जिसमें चींटी, पृथ्वी, सूर्य, बहती नदी की धारा, समुद्र... आदि, हरेक से उन्होंने जीवन संबंधी अनेक सबक सीखे। एक बार गौर से देखेंगे तो आपको यह सच्चाई नजर आएगी।

अपने आसपास की हर वस्तु को देखने वाले इन नेत्रों से यदि हम अपना मन देख पाते तो हमें बहुत प्रेरणा मिल सकती है।

छप्पर से लटकता हुआ पंखा लगातार घूमता हुआ कमरे में बैठे लोगों को ठंडी हवा देता है।

घर से बाहर जाते समय सुरक्षा के लिए दरवाजे पर विश्वास के साथ डाला जाने वाला ताला, अपने-आप को बंधन में बाँध लेता है।

सुबह होते ही घर के दरवाजे पर दिखने वाला - दूध वाला।

अपने बच्चों को घर पर ही छोड़कर, हमारे जागने से पहले अपनी जीविका के लिए काम करने वाली नौकरानी।... इस तरह गौर से देखेंगे तो हर कोई प्रेरणास्रोत ही हैं।

निर्देश

1. आसपास की वस्तुओं का सावधानी से निरीक्षण करते रहें।
2. हर पहलू से प्रेरणा लें।
3. आपकी प्रेरणाएँ कितनी महान हैं कहने के बजाय छोटी से छोटी प्रेरणा से आपने कितनी अधिक प्रेरणा प्राप्त की, वह प्रधान है।
4. एक बार आप ने प्रेरणा प्राप्त कर ली है तो अब, तब तक विश्राम नहीं लेंगे जब तक देश प्रेरित न हो जाए।
5. अपनी प्रेरणा को दृश्य, मौखिक, संगीतमय आदि रूपों में, अपनी आँखों के सामने घटित होता सा देखें।
6. अपने व्यक्तित्व में उस प्रेरणा को प्रकट करते रहें।

प्रेरणा मंत्र

कम से कम एक उपदेशक हो...
तो जीवन में श्रेष्ठ बन जाएँगें।

प्रेरणा

मृदुला एक मध्यवर्गीय परिवार की लड़की थी। पढ़ाई औसतन थी। जब वह इंजीनियरिंग द्वितीय वर्ष में थी तब अपरिहार्य कारणों से पार्थू से विवाह करना पड़ा। वह पढ़ाई में अच्छी था पर उसके घर की अनेक परेशानियाँ थीं। उसने सोचा कि जिससे उसने शादी की उसे किसी प्रकार की कमी न हो, अच्छी तरह देख लूँ, इसलिए उसने अपनी पढ़ाई बीच में रोक दी और अपनी पत्नी को पढ़ने का बढ़ावा दिया। बस फिर क्या था... मृदुला सचेत हुई। अपने पति से प्रेरणा लेकर शेष 2 साल मन लगाकर



पढ़ाई की। शिक्षा पूर्ण कर श्री हिंदू कॉलेज में शिक्षक के रूप में काम करने लगी। पति की छोटी सी कमाई में अपनी कमाई जोड़कर जीवनयापन करने लगी। पति वहीं थम नहीं गया। मृदुला को M.Tech. करने को कहा। उसने इसे भी सफलतापूर्वक संपन्न किया। एक ओर अंशकालिक नौकरी करती रही, दूसरी ओर एक बेटे को जन्म दिया। एक मकान भी खरीदा। खुशी से उन के जीवन की गाड़ी चल रही थी।

इसी बीच पार्थू एक दुर्लभ बीमारी का शिकार हुआ और जीवन में संघर्ष शुरू हुआ। दोनों युवा थे और एक बेटा भी था। लाखों रुपए खर्च हो गए पर उसके स्वास्थ्य में कोई सुधार नहीं हुआ। मृदुला अपने पति का पूर्ण रूप से सहारा बनी रही। पति से मिली प्रेरणा से प्रति क्षण समस्याओं का सामना करती रही... नौकरी करते हुए... कड़ी मेहनत की और करीब 6 वर्ष सतत, संयम का परिचय देते हुए, सावित्री बनकर, अपने पति को सामान्य अवस्था में ले आई...।

कहानी यहाँ खत्म नहीं हुई... पति उसके लिए प्रेरणा बना तो... वह बेटे के लिए हर आवश्यक वस्तु का ख्याल रखती हुई प्रेरणास्रोत बनी। पत्नी के प्रोत्साहन से वह फिर एक सामान्य आदमी बन पाया... फिर एक छात्र बनकर उसने चश्मा बनाने का कौशल प्राप्त किया। एक ऑप्टिकल शॉप शुरू की। अपनी पत्नी को और पढ़ाने की आकांक्षा से प्रोत्साहन देता रहा। यह कहानी पुष्करावधि तक चलती रही। अब मृदुला पी.एच.डी. कर रही है। जल्दी ही डॉक्टर की उपाधि प्राप्त करने वाली है।

यदि मृदुला से पूछें कि आपकी प्रेरणा कौन है... तो वह कहती है पार्थू, पार्थू से पूछने पर वह कहता है ... मृदुला, उनके बेटे सात्विक से पूछने पर कि तुम्हारी प्रेरणा कौन है, वह... खुशी से झूम उठता है और कहता है मेरे माता-पिता। उसकी कक्षा में वह हमेशा अब्बल आता है।

बच्चो!... हमें प्रेरणा देने के लिए 3 करोड़ देवताओं की जरूरत नहीं है... 140 करोड़ लोगों की जरूरत



नहीं है। जीवन में असंभव को संभव करने के लिए... हमारे आसपास रहने वाला एक व्यक्ति पर्याप्त है।

38. शिक्षा के बिना भी सफलता?



समस्या

पढ़ाई के बिना भी क्या कोई बेहतर बन सकते हैं? जो पढ़े-लिखे हैं, क्या कोई उनका स्वागत कर नौकरी दे रहे हैं? देश में पढ़े-लिखे बेरोजगार अधिक हैं न? पढ़े-लिखकर क्या हासिल कर लिया? क्या पढ़ाई के बिना जी नहीं सकते? शिक्षा विहीन धीरुभाई अंबानी की गिनती विश्व विख्यात कुबेरों में होती है। मेरी राय में पढ़ाई से कुछ भी हासिल नहीं किया जा सकता!

विस्तार

अच्छा प्रश्न है बच्चों... सही कहा आपने। इसीलिए कहते हैं कि शिक्षित व्यक्ति से अशिक्षित धोबी बेहतर है।

हमारे बचपन की एक बात कहता हूँ, सुनिए। पढ़े-लिखे लोग कपड़े गिनकर पुस्तक में लिखते हैं, तो अशिक्षित धोबी कपड़े बटोरकर उन्हें खुशी-खुशी ले जाता है। 10 घण्टों के कपड़े वह ऐसे ही ले जाता था। अगले दिन कपड़े धोकर बिना किसी गलती के ठीक-ठीक यथावत

वैसे ही कपड़े लाकर उसी घर में देता है, जहाँ से वह ले जाता है। इसलिए लगता है, अध्ययन करना बेकार है। हमसे बेहतर वह है जो पढ़ा-लिखा नहीं है।

शिक्षित मात्र होने से कोई आपको बुलाकर नौकरी नहीं देगा। आपने सही कहा बच्चों। मैं भी देख रहा हूँ कि देश में बेरोजगारी ज्यादा है, उच्च शिक्षा पारंगत लोगों को भी नौकरियाँ नहीं मिल रही हैं। पढ़ना व्यर्थ है।



आपको एक बात पता है, अगर हम नहीं पढ़ेंगे तो कोई भी काम आराम से कर सकते हैं। पढ़ाई के बिना यदि नौकरी करनी है तो लॉरी क्लीनर, ...ऑटो ड्राइवर, ...जोमैटो बाइक चला कर, ओला टैक्सी वाला बनकर, ...सामान लाने-ले जाने वाला डिलीवरी बॉय, फुटपाथ पर छोटी गाड़ियाँ लगाकर, बिना किसी लाज-हया के हम इज्जत से जी सकते हैं। वही यदि हम पढ़े-लिखेंगे तो हम कोई भी छोटा-मोटा काम कर नहीं पाएँगे और शर्म से पानी-पानी हो जाएँगे।

एक बात और मैंने गौर किया कि... आपने जो भी कहा वह सौ फीसदी सत्य है। धीरूभाई अंबानी पढ़े-लिखे नहीं थे, पर क्या वे सफल नहीं हुए। आपने सही पहचाना। करोड़ों लोगों में से ये ऐसे थे जो अशिक्षित होकर भी उच्च स्तर तक पहुँच गए।

यही है न आपकी भावना। अगर हम ऐसी विचारधाराओं के साथ रहेंगे तो बेकार, आवारा हो जाएँगे। आप को लग रहा होगा न कि यह क्या अचानक ये ऐसे क्यों बोल रहे हैं? आइए, आपके विचारों पर एक नजर डालें और देखें कि हम कहाँ गलती कर रहे हैं।

1. अशिक्षित होने के कारण ही तो... वह 10 पढ़े-लिखे लोगों के घर जाकर कपड़े लेता है। अगर शिक्षित होता तो एक लॉण्ड्री शॉप खोल लेता और कुछ लोगों को रोजगार दे सकता था, है कि नहीं?
2. भले ही पढ़ाई-लिखाई नहीं की फिर भी आपने पेशे में आवश्यक कौशल तो सीखा। चाहे धोबी हो, कुम्हार हो, लोहार हो, बढ़ई हो या कोई और... व्यावसायिक शिक्षा अर्जित कर रहे हैं। यदि वे पढ़े-लिखे लेते तो और अधिक उत्कृष्टता प्राप्त कर सकते थे।

3. ऐसे देश में जहाँ पढ़े-लिखे लोगों को नौकरियाँ मिलना मुश्किल हो रहा है, वहाँ बिना शिक्षा के आप क्या कर सकते हैं?
4. छोटे-मोटे काम करके अपर्याप्त धन से आप जीवन कैसे गुजारेंगे?
5. मान लीजिए कल को आपकी शादी होगी, ... प्रतिमाह ₹10,000 की कमाई क्या आपके लिए पर्याप्त होगी?
6. बिना पढ़े-लिखे यदि कोई सफल हुआ है तो... वह पढ़ाई का खर्चा वहन नहीं कर पाया, इसलिए नहीं पढ़ पाया, जब उसने जन्म लिया था या बचपन में उसने तो यह नहीं सोचा था कि वह पढ़ेगा नहीं।
7. धीरूभाई अंबानी के प्रशंसकों के बारे में कहें तो... देश के 140 करोड़ लोगों में से अभी भी 30 करोड़ लोग ऐसे हैं, जो पढ़े-लिखे नहीं हैं, धीरूभाई अंबानी जैसे विरले ही होते हैं, तो फिर बाकी लोगों की क्या परिस्थिति है?

बच्चो! पढ़ाई सिर्फ कमाई के लिए नहीं है... पढ़ाई ज्ञान प्राप्त करने के लिए है। पढ़ाई से विनप्रता, बुद्धि, विवेक प्राप्त कर सकते हैं।

विष्णु पुराण का यह श्लोक सतत स्मरणीय है:

विद्या ददाति विनयं विनयाद् याति पात्रताम।

पात्रत्वात् धनमाप्नोति धनात् धर्मं ततः सुखम।

डॉ सुनीता सिंह 'सुधा' जी की ये पंक्तियाँ कितनी प्रासारिक हैं:

मिले नम्रता श्रीलता, विद्या से संज्ञान।

अंतर्मन नित प्रति सजे, बढ़ता जाए मान॥

विद्या मन का आईना, खोल अंतर-द्वार।

करे विनत विद्या सदा, दे विवेक-उजियार॥

सत्य भाव विद्या भरे, दे ज्योतिर्मय ज्ञान।

निर्मल हो अंतःकरण, ऐसा दे वरदान।

हम सबको यह समझना चाहिए कि विद्या जीवन के लिए ही है। तनिक अक्षर ज्ञान से ही हम आसपास हो रही घटनाओं का ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। विद्या से ही संस्कार प्राप्त हो सकते हैं। यदि आप यह जानना चाहते हैं कि जो लोग पढ़ाई नहीं कर पाते हैं, वे जीवनयापन कैसे करते हैं, तो आप एक दिन सुबह से शाम तक कुछ न करते हुए घर के पास वाली सड़क पर खड़े होकर हर आते-जाते व्यक्ति को ध्यान से देखिए। अशिक्षित व्यक्ति की कमाई और उसके रहन-सहन को समझिए। एक सर्वेक्षण की भाँति ईमानदारी से सब कुछ लिखें। सौ अशिक्षित लोगों की सूची लेते हैं तो केवल पाँच प्रतिशत लोग ही अच्छा जीवन यापन करते होंगे। यह सच है।

हो सकता है बच्चों आपने किसी ऐसे व्यक्ति को देखा हो जो बिना पढ़ाई के अंबानी बन गया हो, पढ़ाई न करना, अपना लक्ष्य मत बनाइए। देश में ऐसे व्यक्ति एक या दो ही हो सकते हैं। हमें कम से कम स्नातक या उसके समकक्ष अध्ययन तो करना ही चाहिए। यह किसी नौकरी के लिए नहीं... सांसारिक ज्ञान के लिए, शादी के बाद अपने बाल-बच्चों का मार्गदर्शन करने के लिए, कम से कम तीन भाषाएँ तो आनी ही चाहिए, निर्णय भी तो लेने होंगे... ऐसे कई आवश्यकताएँ होंगी जिसके लिए पढ़ना है। पढ़ाई मात्र नौकरी के लिए नहीं है, इस सच्चाई को हम सभी बाखूबी जान लें तो अच्छा होगा।

मैं ने देश भर में सैकड़ों गाँवों का भ्रमण किया। हजारों ग्रामीण युवकों-युवतियों से बात की। गाँवों की दयनीय स्थिति देखी... जो मैंने देखा, उसे यहाँ साझा करता हूँ -

1. 80% लोग अशिक्षित हैं।
2. घर पर ही रहते हैं।
3. एक या दो एकड़े जमीन हैं।
4. घर के हरेक व्यक्ति का खेत में काम नहीं होता है। खेत से प्राप्त आय पर्याप्त नहीं होता है।
5. कम उम्र में शादी कर लेते हैं।
6. छोटे-छोटे काम करके जीवनयापन कर रहे हैं।
7. कमाई पर्याप्त नहीं है।
8. आर्थिक तंगी में रह लेते हैं।
9. यदि कोई बीमार पड़ जाता है तो, पूरा परिवार छिन-भिन हो जाता है।
10. गाँवों में माता-पिता रहते हैं तो युवा शहर जाकर मजदूरी करते हैं।
11. व्यसनों के आदी हो जाते हैं।
12. घर-बाहर उधार तले दब जाते हैं, ब्याज भी चुका नहीं पाते और गरीबी में जीने को विवश होते हैं।
13. इनकी कमजोरी पहचानकर... राजनेता उन्हें झूठी दिलासा देते हैं और शेष जिंदगी बरबाद कर देते हैं।
14. सरकार भी कुछ नहीं कर पा रही है। अनपढ़े लोगों के लिए आय के साधन जुटा नहीं पा रही है। उन्हें बेरोजगारी भत्ता देकर अपना उल्लू सीधा कर रही है। इसके लिए युवा भेड़-बकरियों के समान व्यवहार कर रहे हैं। यह भत्ता हाल ही में सरकार द्वारा शुरू किया गया था।
15. आमदनी अठनी-खर्चा रूपैया की स्थिति है। बच्चो!... शहरों में भी लगभग ऐसे ही स्थिति है। अब बताइए... क्या बिना पढ़ाई के जीवन



संभव है? कोई एक बिना पढ़ाई के सफल हो सका है, यह देखकर आप जैसे हजारों बच्चे तय कर लें कि पढ़ाई की आवश्यकता नहीं है तो देश 50 वर्ष पिछड़ जाएगा।

किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए न्यूनतम शिक्षा पाने की आवश्यकता तो होती ही है। यह जरूरी नहीं है कि जो शिक्षा आपने प्राप्त की और जिस क्षेत्र में आप नौकरी कर रहे हो, उसमें तारतम्यता हो सकती है या नहीं ... लेकिन जिस शिक्षा को आपने चुना उस क्षेत्र में वह आप को विकास के राह पर ले जाएगा।

प्रेरणा मंत्र

व्यक्ति द्वारा चुने गए किसी भी क्षेत्र के लिए शिक्षा पूरक है। जीवन के लिए यह अपरिहार्य नहीं है।

प्रेरणा

तेलुगू भाषा-भाषियों के लिए विश्व प्रसिद्ध मिठाइयाँ पुल्लारेड्डी की हैं। उनके संस्थापक पुल्लारेड्डी एक दिन कुकटपल्ली में स्थित एक महाविद्यालय में शिक्षा के महत्व, विषय पर भाषण दे रहे थे। उन्होंने कहा कि जब मैं मिठाइयों की एक रेवडी चलाता था तब एक



G PULLA REDDY
Estd. 1948

शिक्षित मित्र के सलाह पर कर्नूल में एक दुकान खोली। इसी प्रकार आप जैसे शिक्षित मित्रों के सलाह पर मैंने अपनी मिठाइयाँ अन्य राज्यों को भेजना शुरू किया। वे अब जीवित नहीं हैं। लेकिन उनके पढ़-लिखे वंशजों ने भरपूर कीर्ति अर्जित की, पुल्लारेड्डी की मिठाइयाँ देश-विदेश में प्रसिद्ध हो गई। केवल हैदराबाद में ही उनकी लगभग 15 शाखाएँ हैं।

ये सभी व्यवसाय संबंधी उपलब्धियाँ हैं। निरक्षर श्री पुल्लारेड्डी जी ने कहा था कि यदि देश में सुधार होगा तो शिक्षाविदों के कारण ही संभव होगा... यह जानकर उन्होंने उच्च कोटि के शिक्षण संस्थानों की स्थापना की। दक्षिण भारत में अग्रणी संस्थाओं के रूप में आकार देने में उनकी दूरदर्शिता स्पष्ट है।

शिक्षा मनुष्य को मानव बनाती है।



39. अच्छा हूँ तो पढ़ाई क्यों?



समस्या

महादेय! शिक्षा प्राप्त करने की तुलना में क्या एक अच्छा व्यक्ति बनना पर्याप्त नहीं? आजकल दुनिया में अच्छे लोगों की कमी है, मैं पढ़-लिखकर कुटिल बुद्धि से जीऊँ, उससे बेहतर है कि मैं एक अच्छा इंसान बनकर जीना चाहता हूँ। मैं अपने परिवार का अच्छा ख्याल रखूँगा। यथासंभव दूसरों की मदद करूँगा। क्या यह पर्याप्त नहीं है?

विस्तार

सच कहूँ तो आज तक किसी ने मुझसे ऐसे प्रश्न नहीं किए। लेकिन मैं अपने-आप से इन्हें पूछूँगा और उत्तर देने का प्रयास करूँगा, क्योंकि ये अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। बच्चो! यहाँ मैं जो भी बता रहा हूँ, उस पर ध्यान दीजिए।

कई बैठकों में मैं खुलेआम लाखों लोगों से सवाल करता रहता हूँ कि आप क्या बनना चाहते हो?

शिक्षक, पुलिस, डॉक्टर, इंजीनियर, ठेकेदार,

किसान, कलेक्टर, सिविल सेवक, व्यापारी, गायक, अभिनेता, निर्देशक... विविध व्यवसायों के नाम लेते लोगों को मैं ने देखा है। मैं ईमानदारी से बता रहा हूँ कि ऐसे ही उत्तर मुझे अभिभावकों से भी मिलते हैं। ऐसे जवाब सुनकर मुझे बहुत दुःख भी होता है।

एक व्यक्ति जब वह असमंजस अवस्था में था कि जीवन में उसे क्या करना चाहिए, समझ में नहीं आ रहा था... दुनिया में किस चीज की माँग अधिक है, उसके अनुसार अपना क्षेत्र



चुनेगा, वह सलाह लेने एक वयस्क के पास गया। उन्हें प्रणाम कर पूछा “मान्यवर! क्या बनने से मेरा जीवन बेहतर होगा?” वयस्क तनिक रुके, उसके चेहरे की ओर देखा और कहा... “बेटा! तुम एक अच्छा इंसान बनोगे तो ठीक होगा।”

सलाह सुनकर युवा अचंभित रह गया। क्योंकि उसने अपने जीवन में इस तरह के सलाह देने वालों को कभी देखा ही नहीं था। उसने पूछ ही लिया... कृपया बताइए कि आपने ऐसा क्यों कहा?

वयस्क ने बहुत प्यार से कहा... बेटा! इस दुनिया में हर चीज की कीमत बढ़ती जा रही है, लेकिन इसकी कीमत दिन-पर-दिन घटती जा रही है। देखा जाए तो देश में ही नहीं, दुनिया में अच्छे लोगों की संख्या लुप्तप्राय हो रही है। ऐसे लोगों की माँग दुनिया में बहुत अधिक है, इसलिए तुम्हें अच्छा बनने को कहा। सबसे पहले यदि आप अच्छे बनोगे, तो चाहे तुम जो भी पढ़ोगे अनोखे चमत्कार कर सकते हो, अनेक शक्ति-युक्तियाँ संचित होती रहेंगी।

एक ओर मानवता कम होती जा रही है... दूसरी ओर ऐसे लोगों की संख्या बढ़ती जा रही है - जो उच्च शिक्षा पारंगत होकर, जानवरों, राक्षसों, पिशाचों, की तरह व्यवहार कर रहे हैं। यही तो हम आए दिन देख रहे हैं।

बच्चो! अब बताइए... आप अच्छे बनना चाहते हो या शिक्षित? यदि आप मुझसे पूछोगे तो मैं शिक्षाविद बनने से बेहतर अच्छा बनने को कहूँगा।

हर शिक्षित व्यक्ति को अक्षर ज्ञान तो प्राप्त हो जाएगा, पर अच्छे संस्कार मिलना थोड़ा कठिन है।

पढ़े-लिखे हर शिक्षार्थी में संस्कार होने चाहिए। श्री सत्य साईबाबा का कहना है कि आज की शिक्षा हुनर तो देती है, पर संस्कार छीन लेती है।

अगर इंसान शिक्षा से पहले संस्कार, व्यापार से पहले व्यवहार और भगवान से पहले माता-पिता को पहचान ले तो जिंदगी में कभी कोई कठिनाई नहीं आएगी।

पढ़ाई करना तर्कसंगत है परन्तु पूर्ण ज्ञान नहीं मिल पाता है।

ऐसे समय में कबीरदास जी का यह दोहा उचित जान पड़ता है:

कुमति कीच चेला भरा, गुरु ज्ञान जल होय।
जनम-जनम का मोरचा, पल में डारे धोया॥
हमारे बड़े-बुजुर्ग अक्सर कुछ शब्द युग्मों का प्रयोग करते थे, जिन्हें मैं आप के साथ साझा करना चाहता हूँ -

विद्या - बुद्धि

श्रद्धा - भक्ति

शिक्षण - प्रशिक्षण

सुख - दुःख

अध्ययन - अध्यापन

शिक्षा - दीक्षा

‘शीलेन शोभते विद्या’ उक्ति की प्रासंगिकता स्वयं सिद्ध है।

एक बार मैंने एक व्यक्ति से पूछा महोदय, इन युग्म शब्दों का प्रयोग क्यों कर रहे हैं? उन्होंने कहा... किसी को समाज के लिए उपयोगी बनना है तो वह केवल शिक्षित होने से नहीं होगा शिक्षा के साथ-साथ संस्कार भी होना

चाहिए। विद्या के साथ-साथ बुद्धि भी बदलनी चाहिए। तन-मन जुटाकर काम करना होगा। सिर्फ लगन ही काफी नहीं है, भक्ति भी होनी चाहिए। स्नातक होकर जीना काफी नहीं है, सशक्त होकर जीना असली जिंदगी है। अंततः विद्यार्थी सच्चरित्र युक्त होगा तो देश सुरक्षित होगा। जनता का कल्याण होगा। अन्यथा मात्र पुस्तक पठन वाले शिक्षाविद कहलानेवालों से देश असुरक्षित ही होगा।

यहाँ हम पुष्टा गुप्ता जी की बातों को याद कर सकते हैं जो अत्यंत सटीक हैं -

पढ़े लिखे कहलाते हैं,

पंडित, ज्ञानी, महान।

पर आता नहीं कभी भी जिसे,

नैतिकता का ज्ञान।

पढ़े लिखे कर भी वो सज्जन

कहलाते मूर्ख महान।

बच्चो!... अब आप समझ गए होंगे कि केवल अच्छा इंसान होना ही पर्याप्त नहीं है, शिक्षा भी होनी चाहिए। संस्कारहीन शिक्षा बेकार है। शिक्षा के बिना संस्कार विकसित नहीं होते हैं। मेरा विश्वास है कि शिक्षा, संस्कार दोनों के रहने से ही हम कुछ ठोस रूप में हासिल कर सकते हैं।

प्रेरणा मंत्र

शिक्षा का कार्य व्यक्तित्व को गहनता से सोचना और आलोचनात्मक ढंग से सीखना है। बुद्धिमत्ता के साथ चरित्र निर्माण - यही सच्ची शिक्षा का लक्ष्य है।

प्रेरणा

बच्चो! अब मैं जो कहने जा रहा हूँ, जिसे भगवान श्री सत्य बाबा ने अपने प्रवचन के समय कहा था, उसे मैंने सुनकर याद रखा है और स्मरण करते हुए यहाँ साझा कर रहा हूँ, ध्यान से पढ़िए।

बात बहुत पुरानी है। उत्तर प्रदेश राज्य के एक गाँव में एक परिवार रहता था। माता-पिता और उनके दो बेटे थे। दोनों बेटों की अच्छी परवरिश हुई थी। उच्च शिक्षा के लिए वे लखनऊ चले गये और वहाँ छात्रावास में रहकर पढ़ाई करते थे।

एक बार की बात है, माता-पिता कहीं रेल से जा रहे थे, उन्होंने अपने बेटों को सूचना दी कि रेल लखनऊ से होकर गुजरेगी सो वे उनसे मिलने स्टेशन आ जाएँ। वे उन्हें देखना चाहते हैं। दोनों बेटे उनसे मिलने आए। माता-पिता को देखते ही छोटा बेटा दौड़कर उनके पैरों पर गिर पड़ा और चरण स्पर्श कर उनका आशीर्वाद लिया। कुशल-क्षेम पूछा। बड़े बेटे ने हवा में हाथ लहराते हुए अपने माता-पिता का स्वागत किया। जाते समय छोटे बेटे ने माँ-बाबू जी को गले लगाया और उनके आशीर्वचन प्राप्त किए। बड़े बेटे ने टाटा, बाय-बाय कहते हुए विदा लिया।

पिता बड़े बेटे के व्यवहार से बहुत चिंतित हुए। उन्होंने अपनी पत्नी से कहा - छोटे बेटे के सद्ब्यवहार से जितनी प्रसन्नता हुई, बड़े बेटे के व्यवहार से उतना ही दुःख हुआ। बड़े होने के बाद उसकी संस्कार हीन शिक्षा उसे पता नहीं कहाँ ले जाएगी।

माँ ने तरफदारी करते हुए कहा - “स्टेशन पर लोगों के समक्ष बेटे को शर्म आई होगी, जाने दीजिए... वह सीख लेगा। अभी हमने कुछ



खोया तो नहीं है न? आप बेकार में चिंतित हो रहे हैं।“ कहते हुए उन्हें सांत्वना और आश्वासन दिया।

पिता का सूक्ष्म दृष्टिकोण सच निकला। शिक्षा के साथ-साथ छोटा बेटा संस्कारी हुआ। उच्च न्यायालय के न्यायाधीश के रूप में उत्तम पद

पाया और सम्मान का पात्र बना..., बड़ा बेटा संस्कार विहीन शिक्षा से कुछ भी हासिल नहीं कर पाया और छोटा भाई जिस न्यायालय में अधिकारी था, उसी अदालत में कर्मचारी के रूप में कार्यरत हुआ। हर आते-जाते लोगों के सामने झुक-झुक कर प्रणाम करना ही उसका काम बन गया।

बच्चो! वह छोटा बेटा प्रसिद्ध न्यायाधीश प्रेमचंद्र हैं। महान बनकर उन्होंने अनेक प्रशंसाएँ प्राप्त की। शिक्षा के साथ-साथ संस्कार रहने से सभी के समक्ष आदर्श पात्र बने।

भारत में अज्ञानता और मासूमियत को केवल जीवन कौशल से ही दूर किया जा सकता है।



40. पढ़ाई - अनमेल नौकरी



समस्या

आजकल शिक्षा का, नौकरी से कोई संबंध नहीं होता है? जब मैं अपने आसपास नौकरी करने वालों को देखता हूँ, तो यह स्पष्ट प्रतीत होता है। ऐसे लगता है कि कोई भी पढ़ाई कर लें, कल को नौकरी के काम नहीं आएगा। इसलिए पढ़ने का मन नहीं हो रहा है।

विस्तार

वास्तव में देखा जाए तो शिक्षा का संस्कार से मेल होना चाहिए। लेकिन दुर्भाग्य की बात है कि इसे नौकरी से जोड़ दिया गया है। कई बैठकों में जब यह प्रश्न सुनता हूँ तो दुःख होता है कि इसके स्पष्ट संकेत मिल रहे हैं। प्राचीन काल से ही बड़े-बुजुर्गों का कहना है कि शिक्षा का परमार्थ जीवन के विकास के लिए है; आजीविका के लिए नहीं। लेकिन पीढ़ियाँ बदल रही हैं। फासले मिट रहे हैं, लेकिन भाग्य नहीं बदल रहा है। क्योंकि आजकल के बच्चे भी पढ़ाई को रोजगार से

जोड़ कर देखते हैं। जीवन में शिक्षा ज्ञानार्जित करने के लिए है।

बच्चो! आप ऐसे क्यों सोचते हैं कि पढ़ाई किसी नौकरी के लिए ही है। यह सच नहीं है। भारत में कुछ विशेष व्यवसायों को छोड़कर किसी भी कार्य के लिए कोई निश्चित शिक्षा की जरूरत नहीं है। हमें यह समझना चाहिए कि स्नातक या उसके समानान्तर शिक्षा भविष्य में हमसे चुनिंदा काम, व्यवसाय, व्यापार, व्यवहार करने के लिए एक आधार स्वरूप है, लेकिन मानक नहीं।



उदाहरण के लिए क्या हम जन्म लेते ही उठकर दौड़ने लगते हैं? नहीं न? जन्म के बाद खड़े होने और दौड़ने में लगभग 3 वर्ष का समय लगता है। इससे भी पहले हम पैर हिलाना सीखते हैं, फिर औंधे होना, रेंगना, किसी के सहारे खड़े होना, एक-एक कदम उठाना... उसके बाद दौड़ना सीखते हैं। क्या हम यह कह सकते हैं कि जन्म से लेकर दौड़ने तक बीच में जो भी क्रियाएँ की, वे बेकार हैं। हमें यह समझना होगा कि जन्म से लेकर दौड़ने तक के तीन वर्षों के दरम्यान की गयी प्रत्येक क्रिया महत्वपूर्ण है। वैसे ही हम जीवन में जो कुछ भी हासिल करना चाहते हैं, उसके लिए न्यूनतम शिक्षा आवश्यक है। ऐसा मत सोचिए कि कल जो काम मैं करूँगा, उसके लिए यह पढ़ाई जरूरी नहीं है।

जिन्हें A B C D का ज्ञान नहीं है, उन्हें अंग्रेजी पाठ कैसे पढ़ा सकते हैं? बताइए।

यहाँ बच्चों के सवालों को अनदेखा भी नहीं कर सकते हैं। कहना होगा कि इसका कारण कुछ हद तक दोषपूर्ण शिक्षा व्यवस्था है। प्राचीन गुरुकुल में बच्चों के सार्वांगीण विकास पर दृष्टि केंद्रित किया जाता था, आदर्श मानव बनने के लिए प्रशिक्षित किया जाता था। लेकिन आजकल की पाठशालाएँ केवल पढ़ना-लिखना तक ही सीमित रह गए हैं। बच्चों के जीवन कौशल, कुशलता, नैतिकता, ईमानदारी, सामाजिकता, देशभक्ति, ईश्वर-भक्ति, समर्पण के गुण, जीवन नियति, जीवन का अंतिम लक्ष्य सिखाने वाला कोई नहीं होने के कारण, आज की स्थिति, वास्तविक शिक्षा प्रणाली पर सवाल उठा रही है।

जो प्रश्न बच्चे पूछते हैं वे भी समीचीन हैं। मैंने कई संदर्भों में नौकरी करने वाले युवाओं को देखा है। सच है उन्होंने जो पढ़ा है उसका

और वे जो काम करते हैं, उसमें कोई तारतम्य नहीं होता है। मैं ने जब उनसे यह प्रश्न किया कि आप क्यों पढ़ाई के अनुकूल नौकरी नहीं कर रहे हैं, यदि करेंगे तो आप जीवन में स्थायी स्तर तक पहुँच सकते हैं न, तो इसके लिए उन्होंने जो बातें बतायी, वह इस प्रकार है-

1. जब मुझे ऐच्छिक विषय में सीट नहीं मिली, तो अन्य विषय में स्नातक किया ... अब मैं अपनी रुचि के क्षेत्र में स्थिर होना चाहता हूँ।
2. मैं ने जो विषय चुना उसमें ज्यादा नौकरियाँ नहीं हैं, इसलिए मैं यहाँ काम कर रहा हूँ।
3. घर छोड़कर बाहर जाने की संभावना नहीं है, इसलिए घर के पास ही नौकरी कर रहा हूँ।
4. बचपन से ही मुझे नौकरी से ज्यादा व्यापार करना पसंद है... लेकिन घर वालों के लिए मैंने पढ़ाई की। अब अपने पसंद का व्यापार कर रहा हूँ।
5. शादी के बाद जैसे पति की इच्छा थी, वैसे ही घर बसा लिया।
6. भले ही स्नातक पूरा कर लिया पर मेरा लक्ष्य उच्च शिक्षा प्राप्त करना है। इसलिए मैं प्रयासरत हूँ।
7. जो क्षेत्र मैंने चुना वह मेरे लिए सही नहीं था। इसीलिए विवश होकर यह नौकरी कर रहा हूँ।
8. मैंने जो क्षेत्र चुना, उसमें काम कर रहा हूँ तो अन्य लोग मुझे हेय दृष्टि से देख रहे हैं। शादी के लिए रिश्ते भी नहीं मिल रहे हैं।

निराले कारण बताने वाले लोगों को देखकर आश्चर्य होता है, पर निरंतर इन्हें देखने वाले

कंपास

बच्चों पर कितना भयानक प्रभाव पड़ रहा है
... उनके प्रश्नों से हमें ज्ञात हो जाता है।

फिर भी... यहाँ बच्चों को यह समझना होगा कि पढ़ाई भविष्य में नौकरी करने के लिए नहीं है... हमें भाषा सीखने, लिखने, पढ़ने, दूसरों से बात करने, जानकारी प्राप्त करने के लिए..., जीवन यापन के लिए जब हम दूसरे राज्य जाते हैं तब... अंतरराष्ट्रीय यात्राओं में सहारे के लिए... आदि कई अंश हैं...। नौकरी, काम, व्यापार, व्यवसाय, आदि शिक्षा के अनेक उपयोगों में से एक है, सर्वस्व नहीं।

कम से कम दसवीं कक्षा तक तो सभी विषयों की जानकारी प्राप्त करनी आवश्यक है... उसके बाद हम केवल उस क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं जो हम जिंदगी में बनना चाहते हैं। 16वें वर्ष से 21वीं वर्ष तक लगभग 6 वर्ष एक ही चीज पर ध्यान लगाने से हम अनोखे बन सकते हैं। मैं हमेशा कहता हूँ... जब हम

काम कर रहे हैं तो छोटा हो या बड़ा, कोई फर्क नहीं पड़ता... ध्यान देने की बात यह है कि वह अच्छा है या बुरा। लेकिन आज हमारी सोच इससे भिन्न है।

दरअसल, इस स्थिति का कारण कोई एक व्यक्ति नहीं है... हर कोई इसके लिए जिम्मेदार है। अपर्याप्त शिक्षा नीति, सरकार की प्राथमिकता, राजनीतिक सहमति, अभिभावकों की सोच, शिक्षकों की दूरदर्शिता का अभाव... इनके कारण जो पाठशालाएँ सरस्वती केंद्र माने जाते हैं, वे आज सिर्फ श्री केंद्र बनकर रह गए हैं, छात्रों को कमजोर बनाने वाले कारखाने बन गए हैं।

फिर भी... बच्चों, चूंकि आपने यह प्रश्न अपने सामने मौजूदा परिस्थितियों को सावधानी से देख-परखकर पूछा है... इसलिए ध्यान से सोचिए कि आप अपनी पढ़ाई को, भविष्य के रोजगार के साथ कैसे जोड़ पाएँगें।

41. एक विषय में पीछे



समस्या

महोदय! मेरी प्रवृत्ति हर पाठ्यांश में उत्कृष्टता प्राप्त करने की है... लेकिन मुझे एक विषय में बहुत परेशानी हो रही है।

परीक्षा में एक विषय में कमज़ोर होने पर समग्र अंकों के प्रतिशत पर प्रभाव पड़ रहा है। एक विषय समझ में न आने से पढ़ाई ठीक से नहीं हो पा रही है, उस तनाव से दूसरे विषयों पर भी प्रभाव पड़ रहा है।

सभी विषय अच्छी तरह पढ़ता हूँ मुझे डर है कि किसी विषय में शिक्षक से कोई शंका पूछँगा तो अन्य छात्र हँसेंगे।

विस्तार

ऐसा कोई नियम नहीं है कि हर किसी को हर विषय का ज्ञान होना चाहिए। हर विषय में प्रतिभा दिखाने से आदर्श बनते हैं, लेकिन यह कुछ लोगों के लिए ही संभव है। इसके लिए बच्चों को चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। दुनिया में हर समस्या का समाधान अवश्य होता है। इस विषय में भी यही है।

यदि आपको लगता है कि आप किसी पाठ्यांश में पिछड़ रहे हैं तो इसके दो कारण हैं। एक आपको वह विषय पसंद नहीं है या शिक्षण सही नहीं है। अगर आपको पसंद नहीं है तो चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है। भले ही आपको 100 अंक नहीं मिल रहे हैं, बेचैन होने की जरूरत नहीं है। भविष्य में आप उस विषय

कंपास

को उच्च शिक्षा में ऐच्छिक विषय के रूप में चुन सकते हो, पढ़ सकते हो। इसके लिए अभी से चिंता क्यों कर रहे हो?

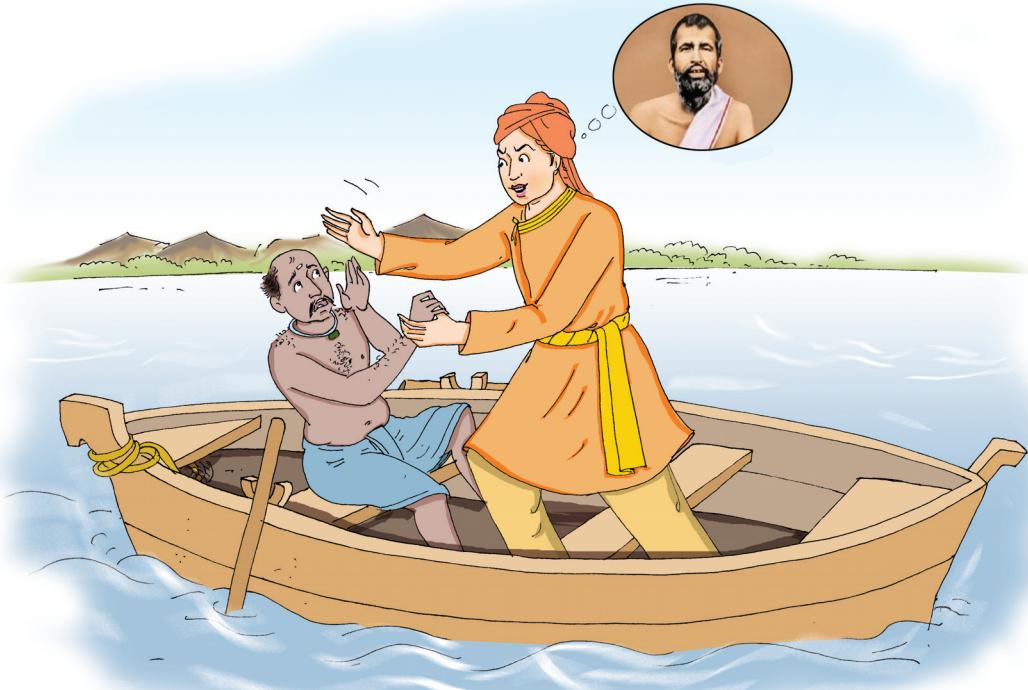
अगर अध्यापन सही नहीं है, तो अध्यापक को बताइए। प्रबंधन को बताइए। विशेष प्रशिक्षण लीजिए।

बच्चो! सबसे पहले आपको यह समझाना चाहिए कि आपको किसी भी विषय के प्रति चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। विशेषज्ञों का सुझाव है कि आपको इंटरमीडिएट तक लगभग 6 पाठ्यांशों का विषय ज्ञान आवश्यक है। भविष्य में आप जिस क्षेत्र को चुनोगे, उसमें अपनी प्रतिभा दिखाने में ये सहायक बनेंगी। इसके पीछे यही दर्शनिकता छिपी है। इसके सिवाय हर पाठ कंठस्थ करने की आवश्यकता नहीं है।

एक बात और समझ लीजिए कि यदि आप एक विषय में थोड़े कमज़ोर हैं, तो जीवन में कोई हानि नहीं है। हर चीज से डरना बंद करें और समस्याओं को साहस के साथ सामना करना सीखें।

एक बार की बात है, रामकृष्ण परमहंस के शिष्य, नाव में गंगा नदी पार कर रहे थे, नाविक उन्हें देखकर, उनके गुरु को भला-बुरा कहने लगा। शिष्य को अत्यंत कष्टदायी लगा ... परन्तु यह सोचकर कि मेरे जैसे साधक में क्षमाशीलता होनी चाहिए, इन बातों की परवाह नहीं करनी चाहिए, मौन धारण किए बैठे रहे और नदी पार कर लिया। उसे देखकर नाविक विजय गर्व से मुस्कुराने लगा।

आश्रम पहुँचने पर रामकृष्ण जी को जब पूरी बात पता चली तो उन्होंने शिष्य को बुलाया और डाँटा। अपने गुरु जी का अपमान करते





समय मूर्ख बनकर बैठे रहे... शर्म की बात है। क्या यही अपने शिक्षक को देने वाला सम्मान है और फिर कहा कि “उसे सबक सिखाए बिना लौटोगे तो तुम मूर्ख कहलाओगे।”

सारी बात समझकर स्वामी विवेकानंद ने अगले दिन भी उसी नाव में यात्रा करने का निश्चय किया। नाविक फिर वैसे ही अपशब्द कहने लगा। शिष्य ने मौका पाकर उसको आड़े हाथों लिया, उसका मुँह बंद करा दिया और आश्रम पहुँचे। गुरु जी को बातें ज्ञात हुईं। इस बार भी शिष्य को बुलाकर डाँटा... तुमने यह सब छोड़कर ही तो सन्यास ग्रहण किया था... यही तुम्हारा व्यवहार रहा तो कैसे चलेगा... क्या तुम को शर्मिंदगी महसूस नहीं होती? किसी ने कुछ कह दिया तो क्या तुम इस तरह व्यवहार करोगे, क्या यह गलत नहीं... ऐसे करोगे तो कैसे काम चलेगा...?

विवेकानंद ने साहस बटोरकर कहा... गुरुजी! कल जब मैं बिना कुछ कहे चला आया, तब भी आपने डाँटा... आज उसे सबक सिखा कर आया, फिर भी डाँट रहे हो! यह बात मेरी समझ में नहीं आ रही है।

तब रामकृष्ण ने कहा... “बेटा! उस नाविक में धीरज नामक विषय की कमी थी, इसलिए उसके टायर में हवा भरनी पड़ी। आप में हवा की मात्रा बढ़ गई थी, इसलिए कुछ हवा निकालने की आवश्यकता थी, नहीं तो टायर के फटने का खतरा था।”

बच्चो! हमें यहाँ यह समझना है कि जहाँ हम कमजोर पड़ रहे हैं, वहाँ हमें स्वयं को मजबूत बनाना होगा।

आइए। अब कुछ निर्देशों पर नजर डालते हैं।

निर्देश

- पिछड़े हुए विषय वाली कक्षा में आगे की पंक्ति में बैठें।
- लगन से, चाव से सुने-लिखें।
- संभव हो तो विशेष प्रशिक्षण लें।
- सभी विषयों के लिए यदि एक घंटा समय देते हैं तो पिछड़े हुए विषय के लिए 2 घंटे आर्बांति करें।
- जिस विषय में आप कमजोर हैं, उस विषय में पारंगत मित्रों से चर्चा कीजिए।
- प्रयोगात्मक पद्धति में सीखने की कोशिश कीजिए, कभी नहीं भूलेंगे।
- परीक्षा से पहले उस विषय पर अधिक ध्यान दें और अच्छे अंक लाने का प्रयास करें।
- विषय समझ में न आने से निर्भय होकर शिक्षक से पूछिए और संदेह-निवृत्ति कीजिए। वे आपकी सराहना करेंगे, प्रशंसा करते हुए शंका निवारण करेंगे।

प्रेरणा मंत्र

सीख संयोग से नहीं, लगन और परिश्रम से प्राप्त करना होता है।

42. अंग्रेजी माध्यम



समस्या

महोदय! मैं ने तेलुगू माध्यम में पढ़ाई की... अंग्रेजी मेरे लिए बहुत कठिन है। किसी न किसी तरह अन्य विषयों में आगे बढ़ रहा हूँ। लेकिन अंग्रेजी एक समस्या बनी हुई है।

दसवीं तक तेलुगू माध्यम से पढ़ाई की और फिर अंग्रेजी माध्यम में प्रवेश लिया। पाठ समझ में नहीं आ रहे हैं। क्या करूँ, कुछ समझ में नहीं आ रहा है?

मुझे अंग्रेजी बोलने, लिखने, पढ़ने, यहाँ तक कि सुनने में भी कठिनाई हो रही है। कोई सलाह दीजिए।

विस्तार

यह एक ऐसी समस्या है, जिसका सामना ग्रामीण पृष्ठभूमि, छोटे शहरों, सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले कई बच्चों को करना पड़ रहा है। बड़े शहरों में छोटे-छोटे कान्वेंट्स में पढ़ने वालों की भी यही समस्या है। बच्चों को यह समझना चाहिए कि इसमें कोई हानि नहीं है।

एक बार इस बात पर ध्यान दीजिए कि कोई भी भाषा हम कैसे सीखते हैं?... माँ के गर्भ से

ही हम बातें सुनते रहते हैं। पैदा होते ही यानी जब हम अपनी भाषा भी नहीं जानते हैं या बोल नहीं पाते हैं, तभी से अपने आसपास हर किसी को मातृभाषा में बात करते पाते हैं। हमारा भाषा ज्ञान तब से बढ़ने लगता है और हमारी भावनाओं का वाहक बनने लगता है। 5 साल की उम्र में जब हम स्कूल जाते हैं, तब तक हम कई शब्द सीख चुके होते हैं। पाठशाला



जाते हुए औपचारिक रूप से अक्षर ज्ञान प्राप्त कर एक के बाद एक पाठ सीखते जाते हैं। इसलिए मातृभाषा सीखना आसान लगता है। मातृभाषा में यदि पढ़ाई हो तो सब खुशहाल लगने लगता है।

अंग्रेजी विषय... अंग्रेजी माध्यम में पढ़ना ही हमारे लिए समस्या मालूम होती है। यह सच है कि स्वभावतः यह कठिन है और हम सभी को इस का सामना करना पड़ता है। बच्चो! मैं आपकी समस्या समझता हूँ... क्योंकि मैंने भी कक्षा 1 से 10 तक तेलुगू माध्यम से पढ़ाई की थी और उसके बाद सरकारी पाठशाला में गया था। हर किसी की तरह तेलुगू में अच्छे स्तर पर था पर अंग्रेजी में निम्न स्तर पर होता था।

दसवीं कक्षा के बाद इंटरमीडिएट में माता-पिता ने कुछ सोच-समझकर मुझे अंग्रेजी माध्यम के सरकारी कॉलेज में दाखिल करवा दिया। शुरुआत में तो मुझे बहुत कठिनाई हुई। इससे पहले तो अंग्रेजी को छोड़कर बाकी विषयों में औसत अंकों से उत्तीर्ण हो जाता था। (कक्षा 10 में 52/100 अंक मिले थे)। मुझे कभी अंकों की चिंता नहीं थी। जहाँ तक मेरी जानकारी है, वहाँ तक मैंने शिक्षा को कभी बोझ नहीं माना। मैंने इस के लिए अपनी जान की बाजी भी नहीं लगायी। ऐसे ही समय बीतता चला गया। लेकिन इंटरमीडिएट में मुझे अंग्रेजी माध्यम के कारण कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा।

1. मेरे सहपाठी पाठ अच्छी तरह समझ जाते थे।
2. परीक्षा में तेलुगू को छोड़कर अन्य सभी विषयों में कम अंक मिलते थे।
3. कभी-कभी मेरे अंग्रेजी कौशल पर भी सहपाठी हँसते थे। (आज तक कई बार जिन बच्चों को मैं पढ़ाता हूँ, वे मेरी भाषा सही कर देते हैं, विश्वास करेंगे)

4. मैंने उच्च शिक्षा के लिए छोटे शहर ताडिपत्री को छोड़कर जिला मुख्यालय अनंतपुर, तमिलनाडु की राजधानी चेन्नई और कर्नाटक की राजधानी बैंगलुरु गया, तो मुझे एहसास हुआ कि मात्र मातृभाषा जानने से कितनी कठिनाइयाँ झेलनी पड़ती हैं।
 5. उच्च विद्यालयों में पढ़ाई के दौरान मुझ पर हँसने वाले... मेरी अंग्रेजी भाषा का मजाक उड़ाते थे।
 6. लॉ और सी.एस. कोर्स करते समय शिक्षण का माध्यम अंग्रेजी था, मुझे बहुत कठिन लगता था।
 7. दूसरों से बात करना लगभग बंद हो गया। मैं गूँगे की तरह निःशब्द रहने लगा।
 8. बस पर लगे बोर्ड पढ़ने में भी मैं असमर्थ था।
 9. हैदराबाद (1996) लौटने के बाद हर कोई मेरी अंग्रेजी पर हँसते थे।
- मैंने इन परिस्थितियों में (1986 से 1996 तक) भी हिम्मत नहीं हारी। भाषा में महारत हासिल करने का प्रयास किया। आज भी (2022) मैं प्रतिदिन सीख रहा हूँ। यह सच है। हम सभी को एक बात याद रखनी चाहिए ... हमारी अपनी मातृभाषा चाहे जो हो... उसमें भावाभिव्यक्ति श्रेष्ठ होती है, यदि श्रेष्ठ है तो अन्य भाषाओं में हम अच्छी तरह बात कर सकते हैं।

बैंगलुरु में जब लॉ और सी.एस. कर रहा था, उस समय मेरी तेलुगू भाषा-भावाभिव्यक्ति और क्षमता को देखकर कर्नाटक में श्री सत्यसाई सेवा ट्रस्ट ने मुझे अंग्रेजी कोर्स में दाखिल करवाया और विशेष प्रशिक्षण दिलवाया। मुझे तेलुगू भाषा में अर्थपूर्ण ढंग से बात करने में सक्षम पाकर वहाँ के बड़े-बड़े महान लोगों ने

मुझे अंग्रेजी में कुशलता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित किया। मैं लगभग तीन महीने स्पोकन इंग्लिश कक्षाओं में जाता था।

आज मैं तेलुगू, अंग्रेजी, कन्नड़, हिंदी और संस्कृत में कुशलता प्राप्त करने की कोशिश कर रहा हूँ। अनेक विचार, अनुभव, कविताएँ, समाचार पत्र, लेख, कहानी, किताबें... आदि लिखने की क्षमता भी प्राप्त कर रहा हूँ। जब भी मैं किसी भाषा में बोलता हूँ, तो अक्सर ऐसे संदर्भ पाता हूँ, जिससे लोग प्रभावित होते हैं और मेरी प्रशंसा करते हैं।

मैं पिछले तीन दशकों से विभिन्न संगठनों के साथ काम कर रहा हूँ। अन्य कार्य चाहे जैसे हों मेरी अभिव्यक्ति ने हमेशा 100/100 अंक प्राप्त कराए हैं। यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगा कि मैं ने ऐसी ही क्षमता अंग्रेजी भाषा में भी हासिल कर ली है।

बच्चो!... मैं यह सब क्यों बता रहा हूँ... क्योंकि कोई भी व्यक्ति जन्म से कुशल नहीं होता है। सब कुछ सीखना पड़ता है... कुशलता, कौशल और सहनशीलता से प्राप्त करना होता है। इसके लिए कवि वृद्ध कहते हैं:

करत करत अभ्यास ते, जड़मति होत सुजान।
रसरी आवत जात ते, सिल पर परत निशान॥

अभ्यास से जड़मति (अल्पबुद्धि), बुद्धिमान (सुजान) बन सकता है।

नीचे मैं उन निर्देशों का उल्लेख कर रहा हूँ, जिन्हें इस मार्ग पर अग्रसर होते समय हमें याद रखना है और उनका पालन करना है। इन सभी को मैं ने स्वयं जाना, पालन किया, परिणाम देखने के बाद ही आपको बता रहा हूँ... बच्चो!

यह बात आप हमेशा याद रखिए।

अगर मेरे जैसे लोग बेहतर हो सकते हैं तो नई

पीढ़ी के छात्र होने के नाते आप कितनी जल्दी सीखजाओगे, आप के लिए यह कितना लाभप्रद होगा, जरा सोचिए।

निर्देश

1. अंग्रेजी में कुशलता हासिल करने का निर्णय लें।
2. कक्षा में जो भी पढ़ाया जाता है, उसे ध्यान से सुनना शुरू कीजिए। कठिन शब्द लिखकर अर्थ जानिए।
3. एक रफ नोटबुक में अध्यापकों की बातों को यथा संभव लिखते जाइए।
4. प्रतिदिन कम से कम एक पृष्ठ अंग्रेजी का लिखिए।
5. जितना संभव हो सके अंग्रेजी में बोलिए, भले ही दूसरे आपको हतोत्साहित करें।
6. अपनी जेब में एक छोटी सी किताब रखें। उसमें दैनिक जीवन संबंधी नए शब्द लिखें और उनका अर्थ जाने।
7. एक अंग्रेजी शब्दकोश साथ रखें। यथावश्यक उसका उपयोग करें।
8. आप जो भी लिखें... भले ही वह पढ़ाई से संबंधित न हो अंग्रेजी में लिखने की आदत बनाएँ।
9. प्रतिदिन कुछ समय के लिए अंग्रेजी समाचार पत्र पढ़ें।
10. संभव हो तो अंग्रेजी समाचार सुनें।
11. अंग्रेजी में छोटी-छोटी कविताएँ लिखें।
12. अंग्रेजी में निबंध भी लिखें।
13. कहीं भ्रमण के लिए जाएँ तो, वहाँ के अनुभव अंग्रेजी में व्यक्त करें।
14. पाठ्यांश जो भी हो परंतु दोस्ती अंग्रेजी से ही हो।
15. अपने दैनिक कार्यों के लिए एक दैनिकी रखिए और अंग्रेजी में लिखिए।



16. सड़क पर जाते समय चारों तरफ दृष्टि दौड़ाते रहें और अंग्रेजी शब्दों को ढूँढ़कर पढ़ते रहें।

17. कक्ष में ही नहीं, जहाँ भी मौका मिले अंग्रेजी में ही बोलें।

जीवन भर संघर्ष करने की अपेक्षा कम उम्र में सीखना बेहतर है, भले ही यह कठिन मालूम हो।

अंग्रेजी में 26 अक्षर हैं, ... हिंदी में 51 अक्षर होते हैं... अगर हम इन्हें सीख जाते हैं तो क्या अंग्रेजी नहीं सीख सकेंगे!

पी.वी. नरसिंहा राव जी 17 भाषाओं में बोल सकते थे। वे भी हमारे ही तरह थे। अगर वे सीख सकते थे, तो क्या हम सीख नहीं सकते हैं।

टिप्पणी

अंग्रेजी सीखने के इच्छुक छात्रों को चाहिए कि जब उनसे प्रश्न अंग्रेजी में पूछे जाते हैं तो थोड़ा सोच-समझकर अंग्रेजी में ही उत्तर दें। स्वाभाविक रूप से अंग्रेजी सीखने वाले हिंदी भाषी अपनी मातृभाषा में सोचते हैं, उसका अनुवाद अंग्रेजी में करते हैं और फिर अंग्रेजी में उत्तर देने का प्रयास करते हैं। इससे व्याकरण संबंधी दोष और उच्चारण समस्या होने की संभावनाएँ रहती हैं। यदि आप अंग्रेजी में सोच सकें तो बेहतर होगा, यदि नहीं सोच पा रहे हैं तो अपने अंग्रेजी शिक्षक से पूछ कर कोशिश कीजिए। अगर आपके शिक्षक भी नहीं बता पा रहे हैं तो यू-ट्यूब में देखकर सीखने का प्रयास कीजिए।

प्रेरणा मंत्र

अभ्यास मनुष्य को उत्तम बनाता है।

प्रेरणा

बच्चो! इस विषय में आप को स्वयं प्रेरक बनना होगा। मैं जानना चाहता हूँ कि आपने अंग्रेजी भाषा में कैसे कुशलता प्राप्त की। कृपया अपने अनुभव अंग्रेजी में लिखिए और मुझे ईमेल कीजिए। (balachandra70@yahoo.com)

“WIN SPL”ललिता लहरी का अंग्रेजी मंत्र

W - Write something every day (हर दिन लिखें)

I - Invest your time for English (अपना समय अंग्रेजी के लिए निवेश करें)

N - Never shy of your mistakes (अपनी गलतियों पर शर्मिदा न हो)

S - Speak in English all the time (सदा अंग्रेजी में बोलें)

P - Pay attention while learning (सीखते समय ध्यान दें)

L - Learn something every day (हर दिन सीखें)



43. तुलना करना



समस्या

महोदय! मेरी ओर से पढ़ाई अच्छी चल रही है और अंक भी अच्छे प्राप्त हो रहे हैं। मेरी तरफ से पूरी कोशिश जारी है। परिणाम संतोषजनक है, लेकिन जब मेरे साथी मुझसे बेहतर परिणाम प्राप्त करते हैं या जब वे किसी चीज में मुझसे बेहतर होते दिखते हैं, तो मुझे ईर्ष्या महसूस होती है। मैं असहज हो जाता हूँ, लज्जित हो जाता हूँ। इससे मैं खुश नहीं रह पाता।

बचपन से ही मैं ने यह अनुभव किया है कि मैं जो भी करता हूँ, मेरे माता-पिता... पड़ोसी या उनके परिचितों के बच्चों से मेरी तुलना करते हैं, उनसे सीख प्राप्त करने को कहते हैं। कहते हैं कि - वे तुम से बेहतर हैं... बेहतर पढ़ते हैं... बेहतर दिखते हैं, सुंदर हैं... अच्छा बोलते हैं, आदि-आदि। ऐसी बातें सुनते-सुनते, लगता है कि मुझे भी तुलना करने की आदत पड़ गई है। अब तुलना करना छोड़ दिया है, फिर भी मैं स्वयं अपनी तुलना दूसरों से कर दुःखी हो जाता हूँ। कृपया मुझे बताइए कि क्या मेरी सोच सही है।

विस्तार

बच्चो! दरअसल यह समस्या देखने में जितनी छोटी लगती है, उतनी ही गंभीर है। क्योंकि यह समस्या छात्र दशा तक नहीं रुकती है। जीवन भर हमारे साथ चलती रहती है। लगभग 90% लोग अपनी तुलना दूसरों से करते हैं और

किसी न किसी तरह पीड़ित रहते हैं। दूसरे व्यक्ति उससे अधिक सुंदर हैं... उसके पास बेहतर नौकरी है... वे अधिक कमाते हैं... अच्छे घर में रहते हैं या अच्छा जीवन साथी मिला है... ऐसे किसी न किसी तरह तुलना करके अपने-आप को कम आँकते हैं।



यह ज्ञात रहे कि तुलना करना एक मानसिक विकार है। कभी-कभी छात्रों के लिए तुलना करना लाभप्रद होता है। जब वह अपनी तुलना उस छात्र से करता है, जो तेजी से आगे बढ़ना चाहता है। उसकी क्षमता क्या है? कमियाँ क्या है?... इन बातों को जानकर वह वैसी गलतियाँ स्वयं नहीं करता और दुगनी शक्ति के साथ आगे बढ़ने का प्रयास करता है। एक छात्र की तुलना एक छात्र से ही की जानी चाहिए।

बिल्कुल! कई बार ऐसा होता है कि तुलना करते समय एक छात्र के आवश्यक मापदंडों के स्थान पर दूसरे छात्र के व्यक्तित्व से की जाती हैं जो अनुचित है। विद्यार्थी में केवल शिक्षा कौशल ही नहीं होते हैं, उसमें निहित अनेक कौशलों में से शिक्षा एक होती है।

छात्रों का कहना है कि किसी विषय में उनको कम अंक मिलते हैं तो... अच्छे अंक मिलने वाले छात्र से उनकी तुलना करते हैं और बेकार करार दे देते हैं। ऐसी तुलना से छात्र भावनात्मक रूप से घायल होते हैं, इसलिए ऐसा नहीं करना चाहिए। अध्ययन की बातें अध्ययन से, अध्ययन पद्धति से होनी चाहिए। यदि उसके संपूर्ण व्यक्तित्व से तुलना करते हैं तो उन छात्रों का मनोबल टूट जाता है।

यदि छात्रों के परीक्षा-परिणाम में कमी दिखती है तो, सही कारणों की जांच करके, कमियों को सुधारें, उन्हें प्रोत्साहित करें। मात्र तुलना करने से उसका परिणाम सकारात्मक नहीं होगा, शून्य ही रहेगा। अध्ययन पद्धति से गलतियाँ सुधाकर, भरसक प्रयत्न कर, मन लगाकर पढ़ना चाहिए।

बच्चो! हमेशा अपने साथियों से तुलना करना भी अच्छी आदत नहीं है। यदि आप हर समय एक ही छात्र से अपनी तुलना करते रहोगे तो

आपकी क्षमता में सुधार भी नहीं होगा, उस छात्र के प्रति आपके मन में नफरत भी पैदा होने की संभावना रहती है। इसलिए अपनी गलतियों और कमियों को सुधारना, अपने कौशलों में सुधार करना, अपनी शंकाओं का निवारण करना... जैसे कार्य ही आपकी उन्नति में योगदान देंगे।

बच्चो! आए दिन हम सड़क पर कई बच्चों को देखते हैं, जो भीख माँग रहे होते हैं, किसी दुकान में काम करते रहते हैं। आप निश्चित ही उनसे बेहतर स्थिति में हो। हमारे देश में ऐसे कई बच्चे हैं जो अभी भी एक वक्त का खाना पाने के लिए संघर्षरत हैं। इस तथ्य की तुलना में हम अच्छा जीवन जी रहे हैं, है ना! शायद आप कहेंगे कि... मुझसे उन्नत स्थिति में रहने वाले व्यक्ति की तुलना में मेरा जीवन न्यून है, लेकिन वास्तव में हम गहनता से देखें तो तुलना की कोई सीमा नहीं होती है।

लखपति से तुलना कर लखपति बनने... करोड़पति को देख करोड़पति बनने... बाद में किसी अंबानी जैसे दिग्गज को देख, उनके पीछे दौड़ते रहेंगे, तो जीवन का आनंद कब उठाएँगे? मृत्यु से पूर्व पीछे मुड़कर देखेंगे तो... आप पूरी जिंदगी किसी न किसी से अपनी तुलना करते हुए, उसके समान बनने की चाहत में, रोते हुए जीते रहे... क्या वह सच्चा जीवन था?

इसलिए बच्चों हमें किसी भी मामले में किसी से अपनी तुलना नहीं करनी चाहिए। हम किसी से भी प्रेरणा तो ले सकते हैं, पर तुलना करके जलना नहीं चाहिए, क्योंकि यही हमारे दुःख का कारण बनता है। लेकिन मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि खुद को सुधारो मत। कल की तुलना में आज अच्छा होना चाहिए। अपनी तुलना स्वयं से करनी चाहिए। औरें से अपनी तुलना करके दुःखी नहीं रहना चाहिए।

कंपास

यदि आपके माता-पिता आपको किसी और से तुलना करके डाँटते हैं या दुखी होते हैं, तो उन्हें स्पष्ट रूप से बताएँ कि उनका जीवन भिन्न है, आपका भिन्न। यह स्पष्ट कर दें कि आप को इस बात की चिंता नहीं है कि जीवन में दूसरे व्यक्ति क्या कर रहे हैं; आप कल से बेहतर हैं या नहीं, वही भाव रखें।

यह तो आप को विदित ही है कि इस पृथ्वी पर रहने वाला हर प्राणी भिन्न होता है। हमारी हरेक अंगुली की छाप (फिंगरप्रिंट) अलग होती है और किसी से मिलती नहीं है। अंगुली छाप तो क्या पेड़ के पत्ते भी समान नहीं होते हैं। हमारे पास जो जीवन है वह अन्य के पास नहीं है। हम अन्यों से भिन्न हैं। यह एक ऐसा विषय है, जिसका हमें भरपूर आनंद लेते हुए जीना है, औरें से तुलना करना कदापि उचित नहीं है।

प्रेरणा मंत्र

तुलना आनंद का अंत है। प्रत्येक व्यक्ति निराला और महान है।

प्रेरणा

मेरी जान पहचान के एक व्यक्ति प्रथम श्रेणी के प्रसिद्ध व्यापारी थे। वे वर्ष के प्रारंभ में ही यह निश्चित कर लेते थे कि उन्हें कितनी आय प्राप्त करनी है। एक बार की बात है, कड़ी मेहनत के कारण उन्हें अपेक्षा से दुगुनी आय प्राप्त हुई। एक अन्य व्यापारी ने उनसे अधिक कमाई की और उस समय वह प्रथम स्थान पर रहा। अब आप बताओ कि क्या पहला व्यापारी यह जानकर

खुश होगा कि उसकी आय अपेक्षा से दुगनी है? या उसे दुःख होगा कि दूसरा व्यापारी उससे आगे निकल गया?... मैंने भी उनसे यही प्रश्न किया, जानना चाहते हैं उन्होंने क्या जवाब दिया। उन्होंने कहा... “वाह! मैं बहुत खुश हूँ। मैंने जितना सोचा था उससे अधिक कमाया। मुझसे बेहतर स्थान में कोई और है तो उसे देखकर मुझे अच्छा लगता है। कल से वह मेरा मार्गदर्शक होगा” यह है असली उत्साह, हमें भी इन्हीं की भाँति होना चाहिए।

देखिए, बच्चों... हमेशा यह सोचते हुए कि अन्य लोगों को कैसे हराएँ, बात-बात पर तुलना करते रहेंगे, तो आत्मसंतुष्टि और आनंद नहीं होगा। यदि हमेशा प्रथम स्थान पर बने रहेंगे तब भी डर और असुरक्षा की भावना बनी रहेगी कि कहीं मेरे साथी आगे न बढ़ जाएँ? हम अपनी विशिष्टता, कौशल, खुशी और आत्मसंतुष्टि भूल जाएँगे। हमारा व्यवहार तनावयुक्त, चिंताग्रस्त और बीमार हो जाएगा। इसी तरह हम परीक्षाओं में अंकों को लेकर परेशान रहते हैं। सबसे पहले हमें अपना दृष्टिकोण





बदलना है। यथार्थ में संपत्ति क्या है? वास्तविक सफलता क्या है? हमारी सदा यही लालसा रहती है कि बड़े-बड़े बैंकों में राशि जमा हो, हम उच्च स्थिति में हों, बड़ी डिग्री हो... आदि-आदि। किसी चीज को हासिल करना गलत नहीं है, लेकिन उन्हें हासिल करने में हमें अपनी असली संपत्ति खोना नहीं है। हमारा

असली खजाना क्या है? खुशहाल जीवन जीना है।

दिन-प्रतिदिन तुलना कर, अपना वास्तविक स्वरूप भूलकर जीवन बरबाद मत करो। आइए जीवन को एक उत्सव की तरह बिताएँ। इस बात पर ध्यान देते रहें कि हम कल की तुलना में आज कितने बेहतर हैं।



44. ताउम्र विचार



समस्या

किशोर होने का मतलब है जीवन का भरपूर आनंद लेना ही है ना? इस अवस्था में दोस्तों के साथ मौज मस्ती, विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण भी अधिक होता है। उनके बारे में जानने की उत्सुकता भी रहती है। उनके साथ रहने, उनका प्यार पाने को हम बेचैन रहते हैं। उस आकर्षण के कारण अन्य चीजों पर ध्यान नहीं दे पाते हैं। ये सब उम्र के साथ आने वाले विचार हैं, यह मैं जानता हूँ। मुझे लगता है कि इसमें कुछ भी गलती नहीं है। इसके बारे में आपका का क्या कहना है, बताइए!

विस्तार

बालस्तावतक्रीडासक्तः,
तरुणास्तावत तरुणीसक्तः।
वृद्धस्तावच्छिन्तासक्तः,
परे ब्रह्मणि कोऽपि न सक्तः ॥

श्री आदि शंकराचार्य ने हजारों वर्ष पहले इस संस्कृत श्लोक की रचना की थी।

बालस्तावतक्रीडासक्तः:

बाल्यावस्थामें खेल-कूद में लगा रहता है। इसमें बचपन चला जाता है।

तरुणस्तावत तरुणीसक्तः:

युवावस्था में ध्यान तरुणी या युवती में ही लगा रहता है।

युवावस्था भी विषय-भोगों में बीत जाता है।

वृद्धस्तावच्छिन्तासक्तः:

वृद्धावस्था चिंताओं से पूर्ण हो जाता है।

परे ब्रह्मणि कोऽपि न सक्तः:

दुःख इस बात का है कि जीवन की किसी भी अवस्था में हम गोविंद को समर्पित नहीं हुए। लोगों के पास सभी प्रकार की चीजों के लिए



समय होता है, पर परब्रह्म के लिए नहीं। इसमें कोई शक नहीं है कि इस सूत्र का पालन किए बिना, किया गया कोई भी कार्य इंसान को बुलंदियों तक नहीं ले जा सकता है, लेकिन आपने जो कहा वह भी सही है बच्चों। जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे हार्मोन का प्रभाव आप पर अधिक होता जाता है। लेकिन भगवान् आपको हार्मोनों के साथ बुद्धि, ज्ञान भी देते हैं। यदि आप यह बात जान लें कि हार्मोन के कारण आप में आकर्षण और विकर्षण हो रहा है तो वह अस्थायी रहेगा। इसे आप महसूस कीजिए। यदि आप आकर्षण-विकर्षण से युक्त होकर कार्य करते हैं तो आप में और जानवरों में कोई अंतर नहीं होगा? बच्चों! आपकी अवस्था में यह समस्या है कि आप कहते हैं... हम सब कुछ सोच-समझ सकते हैं, हम सब जानते हैं। लेकिन वास्तव में आप उतना ही जानते हो जितनी कि आपको लगता है कि जानने की आवश्यकता है। आपकी सोच 'खोदा पहाड़ निकली चुहिया' की तरह है। किशोरावस्था में एक व्यक्ति के प्रति आकर्षण स्वाभाविक है लेकिन यह केवल बाह्य संबंधी है। वास्तव में इसका कोई मूल्य नहीं है। आप इस छोटी सी बात का एहसास कर सकें, आकर्षण का जवाब हल्की सी मुस्कुराहट से देकर छुटकारा पा सकें तो अच्छा होगा।

सबसे महत्वपूर्ण बात जो मैं कहना चाहता हूँ... वह यह है कि इस उम्र में प्यार के चक्कर में पड़ना नहीं चाहिए। क्योंकि आप अभी बहुत छोटे हो। यह समय खुशी से रहने, पढ़ने-लिखने, खेलने-कूदने का है। इस उम्र में प्रेम-विवाह करना, उनके साथ जीने-मरने के वादे करना, जिम्मेदारियों का भार लेना, चुनौतियों का सामना करना होगा। इस तथ्य को स्वीकार करें कि आपके पास उतनी परिपक्वता नहीं है कि चुना

हुआ जीवन साथी अपने लिए सही है या गलत। आप केवल शारीरिक संबंधों में रुचि रखते हैं तो अपने-आप पर काबू कर लीजिए, वही ठीक रहेगा। ये विचार छात्रावस्था में हानिप्रद हो सकते हैं। यदि आप केवल अपनी इच्छा, तन, मन, बुद्धि का अनुसरण करते हैं और उसके अनुसार कार्य करते हैं, तो इससे तुच्छ आप के जीवन में और कुछ नहीं होगा, तब मनुष्य और जानवर में कोई फर्क नहीं होगा।

निर्देश

संभवतः प्रेम कहानियों और सिनेमा से दूर रहिए। यदि आप को यह एहसास हो जाता है कि यह सब काल्पनिक है और सिनेमा तक ही सीमित है, वास्तविक जीवन में ये संभव नहीं हैं, तो हमें हानि नहीं होगी।

एक और महत्वपूर्ण सुझाव यह है कि एडल्ट कंटेंट (किशोर संबंधी) विषयों से जितना दूर रहेंगे उतना अच्छा है। आजकल स्मार्टफोन के कारण सब कुछ स्पष्टः देख सकते हैं एक बात स्मरण रहे कि यह एक दुष्क्रिय है। यदि आप इसके आदी हो गए हैं तो यह आपको धीरे-धीरे जानवर में बदल देगा।

इतना ही नहीं इन चीजों के प्रति आकर्षित होकर, उसका अनुसरण करने से अपना ही नहीं, कई लोगों की जिंदगियाँ बरबाद हो जाती हैं। ऐसे लोग बच्चों और लड़कियों को चुराकर, उन्हें देश की सीमाओं से पार ले जाते हैं और उन्हें असामाजिक कार्यों के लिए उपयोग में लेते हैं।

अब बताइए... आपकी समस्या सुनने में हानिकारक नहीं लग रही थी, पर वह वास्तव में कितनी हानिकारक है...। इसलिए पूर्वकाल में हमारे पूर्वज, बड़े-बुजुर्ग सीमाएँ बताते हुए लड़कियों को पारंपरिक और अच्छे वातावरण में आत्मविश्वास, इन्जत और लाज की शिक्षा देते थे। लड़कियों को लड़कों से अनावश्यक बातें नहीं करनी चाहिए।

45. लड़कियों के लिए शिक्षा?



समस्या

महोदय! मेरी यह अभिलाषा है कि मैं पढ़ूँ-लिखूँ। घर पर बड़े-बुजुर्ग, बेटियों को पढ़ने की क्या आवश्यकता है... कहते हुए निरुत्साहित कर रहे हैं। धन की कमी नहीं है, मान-सम्मान भी अत्यधिक है। आधुनिकता दर्शने वाली जीवन शैली है पर मेरे विषय में ऐसे क्यों कर रहे हैं? कई स्थानों पर महिला सशक्तिकरण केवल बातों में, किताबों में दर्ज होकर रह गई हैं। आप का क्या कहना है?... क्या लड़कियों को शिक्षा की आवश्यकता नहीं है?

विस्तार

यह थोड़े आश्चर्य की बात है कि आजादी के 75 वर्ष बाद भी यह समस्या यत्र-तत्र देखने को मिल रही है। मुख्य रूप से लड़कियाँ ऐसी समस्याओं से जूझ रही हैं, जिसे सुनकर मेरा दिल पसीज जाता है। जो लड़कियाँ शिक्षा प्राप्त करने को उत्सुक हैं, अगर उन्हें समाज से उचित समर्थन मिलता है तो वे महान बन सकती हैं।

बच्चो! अफसोस की बात है कि ऐसे समय में

जब दुनिया ने 21वीं सदी में प्रवेश कर लिया है, देश में लड़कियों की शिक्षा पर अभी भी मतभेद हो रहा है। यह भी सच है कि अन्य देशों की तुलना में भारत में लड़कियों की शिक्षा में प्रगति हुई है।

शिक्षा प्रत्येक मनुष्य का जन्म सिद्ध अधिकार और सशक्तिकरण का सुनहरा साधन है। शिक्षा अपने सोचने के विधान को बदलता है। शिक्षा अपनी-अपनी रुचियाँ खोजने, लक्ष्य को आकार देने और जीवन विकसित करने का अवसर



प्रदान करती है।

हमें यह समझ लेना चाहिए कि शिक्षा केवल पेट भरने के लिए ही नहीं है, बल्कि जीवन की पूर्णता के लिए है। यह निर्विवाद है कि उपर्युक्त बातें केवल लड़कों के लिए नहीं, लड़कियों के लिए भी सिद्ध है। कहना होगा कि आज लड़कियाँ हर क्षेत्र में लड़कों से आगे निकल रही हैं। रैंक हासिल करने और घर के भीतर-बाहर की जिम्मेदारी निभाने में भी लड़कियाँ अग्र श्रेणी में हैं।

आमतौर पर लोगों कि यह सोच होती है कि बेटा हुआ तो उत्सव और बेटी हुई तो खर्च ही खर्च होगा, वह हमारे लिए बोझ है। लेकिन सच्चाई यह है कि परवरिश ठीक तरह से हो तो बेटा या बेटी कुछ न कुछ जरूर हासिल करेंगे। दरअसल लड़कियाँ अपने माता-पिता से ज्यादा प्रेम करती हैं। इस बात से अवगत न होकर माता-पिता अपनी नादान मानसिकता से बेटियों की उपेक्षा करते हैं। मैं ऐसी कई लड़कियों को जानता हूँ, जो शिक्षित न होकर भी घर की जिम्मेदारियाँ अपने कंधों पर लेतीं हैं। अभया संस्था द्वारा सहायता पाने वाली सैकड़ों छात्रों में लड़कियों की संख्या अधिक है। उनको अपना जीवन सुधारते देख मुझे अत्यंत गर्व महसूस होता है। केवल शिक्षा में ही नहीं, अभया संस्था द्वारा किए जाने वाले हर कार्य में महिलाएँ सबसे आगे हैं। पिछले दशक से हमारी अभया संस्था के द्वारा लगभग 10,000 युवाओं को रोजगार संबंधी प्रशिक्षण दिये गये हैं। उनमें से लगभग 75% महिलाएँ हैं, कहने का मतलब यह है कि उनमें बेहतर बनने की इच्छा प्रबल है।

अभिभावकों को नतमस्तक होकर प्रणाम करता हूँ और निवेदन करता हूँ कि घर पर बेटी और बेटे में भेदभाव मत कीजिए। उन्हें प्यार से

शिक्षित करने का प्रयास कीजिए। लड़कियाँ जीवन की दीपशिखाएँ हैं। इस सच्चाई को जानिए।

बहुत से माता-पिता जीवन में बेटी की शादी को अपना अंतिम लक्ष्य मानते हैं, लाखों रुपए जमा करते हैं और योजनाएँ बनाते हैं। इसमें से 10% भी उनकी शिक्षा पर खर्च करेंगे तो चाहे लड़की व्याह कर जिस किसी भी घर में जाएंगी, कोई भी समस्या हो, पति असमर्थ हो जाता है, बच्चे अयोग्य हो जाते हैं, पति की अकाल मृत्यु हो जाती है, कोई भी अनचाही घटना हो जाती है तो, शिक्षित लड़की जीवन में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकती है। कुछ माता-पिता लड़कियों पर उतना ध्यान नहीं देते हैं, जितना कि लड़कों पर देते हैं। क्योंकि उन्हें लगता है कि लड़कियाँ दूसरे घर चली जाएँगी, उनकी शादी पर खर्च करना पड़ेगा। अगर लड़के होंगे तो वे वंश बढ़ाते हैं, आदि-आदि। बेटी तो थोड़े समय के लिए ही उनके साथ रहेगी, बेटा उनका आजीवन देखभाल करेगा...। ऐसे अनेक लोगों को मैंने देखा है जो बेटों को महत्व देते हैं और बेटियों का उचित परवरिश नहीं करते हैं। ऐसे माता-पिताओं को भ्रम से निकलकर सच्चाई पहचानने की आवश्यकता है। बेटी की पढ़ाई से देश का भविष्य सुरक्षित रहता है, इस बात को समझेंगे तो देश के विकास में कोई बाधा नहीं होगी।

हर लड़की को अपने जीवन में बेटी, पत्नी, बहू, माँ, बहन की भूमिकाएँ निभानी पड़ती हैं। शिक्षित महिला चाहे जिस किसी भी स्तर पर होंगी, अपनी भूमिका अच्छी तरह निभाएंगी और उसका परिणाम उत्कृष्ट ही होगा। देश के विकास में महिलाओं की सबसे अहम् भूमिका है। किसी भी परिवार या देश का सम्मान महिलाओं पर निर्भर होता है, यदि लड़कियों

को शिक्षित किया जाता है उनके द्वारा सीखे गए मूल्य और गुणों के कारण वह जहाँ भी जाती है, सभी का पालन पोषण कर सकती है और अपने बच्चों को अच्छे नागरिक, देश के सैनिक, भारत माता के सच्चे सपूत्रों के रूप में ढाल सकती है।

स्वामी विवेकानंद का मानना था कि If a man is educated he alone is educated- But if a woman is educated the whole family is educated.

जब एक पुरुष शिक्षित होता है तो वह अकेला ही शिक्षित होता है। लेकिन, जब एक स्त्री शिक्षित होती है तो पूरा परिवार शिक्षित होता है।

प्राचीन काल में शिक्षा अर्जित करने के लिए बहुत पैसे खर्च करने होते थे। घर के सभी बच्चों को शिक्षित कराना बोझ समझकर केवल बेटों को ही पढ़ाया जाता था। आज परिस्थिति ऐसी नहीं है, लोगों की मानसिकता में बदलाव आ रहा है। बच्चे, माता-पिता, सरकार, नेता सब बदल रहे हैं। बालिकाओं के लिए कई कल्याणकारी योजनाएँ शुरू की जा रही हैं। केंद्र और राज्य सरकार बालिका-शिक्षण के लिए कई कल्याणकारी योजनाओं के द्वारा प्रोत्साहन प्रदान कर रही है। शिक्षित होकर बेहतर बनने की लालसा रखने वाली लड़कियों के लिए असीम सुविधाएँ उपलब्ध हो रही हैं।

170 वर्ष पूर्व लड़कियों का घर से बाहर निकलना मुश्किल था। उन दिनों में एक महिला ने लड़कियों के लिए एक विशेष विद्यालय की स्थापना की। शुरुआत में तो कई लोगों ने इसका विरोध किया, उन्हें अपमानित किया, अपशब्द कहे। फिर भी वे डरी नहीं, पीछे नहीं हटी, अपना लक्ष्य साधा। देश की पहली

अध्यापिका बनकर उन्होंने इतिहास रचा। हमारे देश में बालिका शिक्षा और विकास की बात करनी हो तो सबसे पहले उन्हों का स्मरण करना होगा।

उनका जन्म 3 जनवरी 1831 को पश्चिम महाराष्ट्र में नायगांव में एक किसान परिवार में हुआ था। ये अपने परिवार की सबसे बड़ी बेटी थीं। उस समय की प्रथा के अनुसार उनकी शादी 9 वर्ष की उम्र में ही हो गई थी। विवाहोपरान्त वे सामाजिक कार्यों में अपने पति का साथ देने लगीं। देश की महिलाओं को मौलिक अधिकार मिले, इसके लिए उनके पति कोशिश किया करते थे। उनका मानना था कि इन्हें सफल बनाने के लिए महिलाओं को शिक्षित करना ही एकमात्र मार्ग है। इसलिए उन्होंने पत्नी को सीखने-सिखाने, पढ़ने-लिखने को प्रोत्साहित किया। सामाजिक गतिविधियों में उनका समर्थन किया। बाद में उस दंपत्ति ने बालिकाओं के लिए एक पाठशाला आरंभ करने का निश्चय किया।

वर्ष 1848 में पूरे के एक घर में बालिकाओं की शिक्षा के लिए एक बालिका पाठशाला आरंभ किया। 9 बालिकाओं के साथ उन्होंने पहला वर्ग शुरू किया, वे उस पाठशाला की प्रधानाध्यापिका थीं। 6 महीने बाद ही विद्यालय को बंद कर दिया गया। कुछ महीने बाद स्कूल दूसरे भवन में खोला

गया। उस दंपत्ति द्वारा शुरू किए गए इस नेक काम का विरोध कई लोगों ने किया। खासकर कुछ समूहों ने इसका कड़ा विरोध किया। उनकी यात्रा





आसान नहीं थी। विद्यालय जाते समय उन्हें गालियाँ दी जाती थीं और उन पर गोबर फेंका जाता था। बाधाएँ और कठिनाइयाँ अनेक थीं पर उस महिला ने हिम्मत नहीं हारी। हर स्थिति का बहादुरी से समना किया। जो लोग उन्हें परेशान करते थे, उन्हें जवाब देते हुए वे कहती थीं कि – “मैं अपना कर्तव्य निभा रही हूँ। ईश्वर आपको क्षमा करें।” बाद में वे कई लोगों के लिए प्रेरणा बन गई। इस पीढ़ी के कई उद्यमी नेता जैसे डॉ. आनंदबाई घोष, पंडित रमाबाई, ताराबाई शिंदे, रमाबाई रानाडे ने उनसे प्रेरणा पाई। लड़कियों पर उनका प्रभाव गहरा था। क्या आप जानते हैं... वे माँ समान महिला कौन थीं? वे ही सावित्रीबाई फुले थीं।

निर्देश

- ◆ शिक्षा हर किसी का मौलिक अधिकार है।
- ◆ बालिका-शिक्षा माता-पिता को बोझ लगता है तो उनकी सहायता के लिए कई योजनाएँ हैं।
- ◆ यह मूर्खतापूर्ण सोच है कि केवल बेटे ही भविष्य में आपका देखभाल करेंगे।
- ◆ घर पर बच्चों को शिक्षित करना हमारी मौलिक जिम्मेदारी है।
- ◆ घर पर उपलब्ध मौकों का सदुपयोग करके लड़कियों को आगे बढ़ने को प्रोत्साहित करते रहिए।
- ◆ शिक्षा और संस्कार से लाभार्थी योग्य बन सकते हैं।
- ◆ रुकावटें चाहे अगणित हो, पढ़ाई मत छोड़िए।

माता-पिता के लिए निर्देश

1. हाल ही में किए गए सर्वेक्षण से यह ज्ञात होता है कि लड़कियाँ बुढ़ापे में अपने माता-पिता की सबसे अच्छी देखभाल करती हैं।
2. शादी के बाद बेटे लक्ष्य प्राप्ति के लिए, सुख-सुविधा के लिए माता-पिता को छोड़ अमेरिका, विदेश या अन्य किसी शहर में जा कर बस जाते हैं। इसीलिए ऐसे कोई प्रमाण नहीं है कि बुढ़ापे में बेटे ही हमारा ख्याल रखेंगे।
3. बेटियों के लिए कई मौके उपलब्ध हो रहे हैं। इसलिए उचित प्रोत्साहन दिया जाएगा तो अपने जीवन में उन्नत स्तर तक पहुँच जाएँगे। मुसीबत में वे ही उनके माता-पिता का सहारा बनेंगे।
4. एक औसत मध्यमवर्गीय पिता की तरह सोच कर यदि हम अपनी बेटी को पढ़ाते हैं तो वह नौकरी कर अपने पैरों पर खड़ी हो सकती है, कम दहेज या बिना दहेज के ही शादी संभव हो सकती है।
5. लोगों की न्यूनता इस बात से सिद्ध होती है कि बेटी और बेटे के लालन-पालन में भिन्नता दिखाने से उनकी अज्ञानता, मूर्खता, कुटिलता और दुर्भाग्य दृष्टिगोचर होती है।

प्रेरणा मंत्र

क्या आप महिलाओं की स्थिति बेहतर कर सकते हैं? तब तुम्हारे कल्याण की संभावना है। अन्यथा तुम वैसे ही पिछड़े रहोगे जैसे अभी हो।

प्रेरणा

संयुक्त राष्ट्र महासचिव मलाला ने दुनिया भर में शिक्षा के अवसर से वर्चित 5,70,00,000 बालिकाओं में से 40 लाख हस्ताक्षर अपने भाषण के बाद प्रस्तुत किये। केवल पाकिस्तान में 50 लाख बालिकाएँ ऐसी हैं जो पढ़ी-लिखी नहीं हैं। स्वात घाटी की लड़कियाँ एक ही स्वर में चीख उठीं, वहाँ उपस्थित सभी लड़कियों ने खुलकर कहा कि यहाँ की हर लड़की मलाला है।

मेरे परिवार ने मुझे अपने साथियों से प्यार करना सिखाया। मेरे ऊपर गोलियाँ बरसाने वाले तालिबान अगर मेरे सामने आकर खड़े हो जाएँ, मैं उन्हें क्षमा कर दूँगी। मलाला ने कहा-गांधी जी, मार्टिन लूथर किंग, सिस्टर टेरेसा मेरे आदर्श हैं। तालिबान अशिक्षित हैं, इसीलिए ऐसे बुरे काम कर रहे हैं। उनके भाषण में उन्होंने विश्व के नेताओं को संबोधित करते हुए जो शब्द कहे, वे ऐतिहासिक बन गए।



मलाला की महत्वाकांक्षा चिकित्सा क्षेत्र में थी। पिता के प्रोत्साहन से उन्होंने पढ़ाई करने का निर्णय लिया। इस चेतना का परिणाम यह हुआ कि सितंबर 2008 में पेशेवर प्रेस क्लब में दिया गया भाषण। मलाला ने वही सवाल उठाया कि तालिबान कौन होते हैं? मेरी पढ़ाई का अधिकार छीनने वाले कौन होते हैं? यही प्रश्न पूरी स्वात घाटी के चैनलों में गूंज उठा। तब से उसके परिवार के सदस्य तालिबान के दुश्मन बन गए।

बच्चो! शिक्षा के लिए अपने प्राणों की परवाह किए बिना, बिना किसी झिल्क के, अटूट विश्वास और साहस के साथ आगे बढ़ने वाली मलाला सभी लड़कियों के लिए आदर्श बन गई।

सुधा जी ने बी.वी.बी. तकनीकी कॉलेज से इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग में स्नातक की उपाधि





प्राप्त की। कक्षा में प्रथम स्थान पाकर, कर्नाटक मुख्यमंत्री से स्वर्ण पदक प्राप्त किया। बाद में उन्होंने भारतीय विज्ञान संस्थान से स्वर्ण पदक प्राप्त कर कंप्यूटर विज्ञान में मास्टर हुई।

पढ़ाई पूरी करने के बाद उन्होंने भारत के सबसे बड़े ऑटो निर्माता टाटा इंजीनियरिंग एंड लोकोमोटिव कंपनी (TELCO) में नौकरी पाई। उस समय केवल पुरुषों को ही यह पद प्राप्त होते थे। इस पर सवाल उठाते हुए उन्होंने संस्था के अध्यक्ष को पत्र लिखा। इसके जवाब में उन्होंने उनके लिए एक विशेष साक्षात्कार आयोजित किया और तुरंत नियुक्ति के आदेश दिये। पूरे में काम करते समय उनका परिचय

श्री एन. आर. नारायण मूर्ति से हुआ, बाद में उन्होंने शादी की। बच्चो! आप समझ गए होंगे कि मैं किनकी बात कर रहा हूँ। वहीं इंफोसिस की संस्थापक श्रीमती सुधा मूर्ति जी हैं।

बच्चो! चाहे पढ़ाई हो, खेल हो, गीत, शिक्षा, नौकरी, सेना, रक्षा बल, राष्ट्रीय सुरक्षा, नेतृत्व, मार्गदर्शन, राजनीति, दर्शन, दिव्य दृष्टि, ... कोई भी क्षेत्र हो, लड़कियों को साबित करना है कि हम किसी से कम नहीं हैं।

अगर कोई... इस दुनिया को बदल सकता है, तो वे महिलाएँ ही हैं।



46. पढ़ने में अरुचि



समस्या

दिन पर दिन पढ़ने की रुचि कम होती जा रही है। हाथ में किताब लेकर पढ़ना संभव नहीं लगता है। कुछ भी देखने को मिल जाए, देखते रह जाएँगे, सुनने को मिल जाए, सुन लेंगे, पर किताब खोलकर पढ़ने का ख्याल नहीं आता है। अगर आता भी होगा तो ज्यादा देर तक पढ़ नहीं पाते हैं। यह समस्या केवल पाठ्यपुस्तकों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि सभी प्रकार की पुस्तकों पर लागू होती है। स्वामी जी! हमें बताइए कि हमें अपने और बच्चों में किताब पढ़ने की रुचि कैसे विकसित करनी चाहिए?

विस्तार

मुझे अच्छी तरह याद है कि बचपन में माता-पिता डाँटते थे और किताब हाथ में लेकर पढ़ने को कहते थे। पिछली सदी के उत्तरार्ध से यह देखने में आया है कि हमारे जीवन रूपी शब्दकोश से किताब, पुस्तक और पत्रिका शब्द गायब होते जा रहे हैं। इसका कारण तकनीकी क्रांति और हम लोगों में लुप्त हो रही रुचि है। मुझे आज भी याद है, बचपन में सुबह-सवेरे

जब घर पर समाचार पत्र आते थे, परिवार के सभी सदस्य बड़ी दिलचस्पी से कॉफी या चाय पीते हुए अदल-बदल करते हुए एक-एक पन्ना पढ़ते थे। मैं उन दिनों की बात कर रहा हूँ, जब वास्तविक सच्चाई जानने के लिए अन्य कोई सामाजिक माध्यम उपलब्ध नहीं थी।

आज तकनीकी क्रांति के कारण हाथों में किताबों के स्थान पर स्मार्टफोन, टैब, कंप्यूटर आ गए



हैं। जिस विषय की जानकारी चाहिए होती है वह मौखिक माध्यम से हाथ में मौजूद उपकरण पर अंतर्जाल से प्राप्त हो जाते हैं। उदाहरण के लिए यदि वीर शिवाजी के बारे में जानकारी प्राप्त करना चाहूँ तो क्षण मात्र में उनसे संबंधित पूरी जानकारी, फोटो, ऑडियो, वीडियो, पी.डी.एफ फॉर्म, वर्ड डॉक्यूमेंट हमारे सामने प्रत्यक्ष हो जाते हैं। किसी किताब को हाथ में लेकर पढ़ने की जरूरत ही नहीं पड़ती है, यह एक चिंताजनक विषय है।

शिक्षा ही मनुष्य के चरित्र को बदलती है। पढ़ने के प्रति रुझान बचपन से ही जोर-शोर से होना चाहिए। तभी भावी नागरिक, देश के भाग्य विधाता बन सकेंगे।

छात्रों पर रैंक का दबाव काफी बढ़ गया है। उनका जीवन पाठ्यक्रम पूरा करने, परीक्षाओं की तैयारी तक ही सीमित रह गये हैं। पाठ्यक्रम से परे सामाजिक दृष्टिकोण की कमी स्पष्ट दिख रही है। कड़ी निगरानी के बीच निजी आवासीय विद्यालयों में शिक्षण इस प्रकार हो रहा है कि पाठ्यक्रम के बाहर क्या है?, की जानकारी प्राप्त करने की अनुमति छात्रों को नहीं दी जाती है... इसके बारे में कहते जाएँ तो ग्रंथ के ग्रंथ लिखे जा सकते हैं।

पाठ्यक्रम के दबाव में छात्र धीरे-धीरे उन किताबों से दूर होने लगे हैं, जो विज्ञान-मनोरंजन पर केंद्रित थे। देश भर में स्थिति लगभग एक जैसी हो गई है। इस स्थिति के परिणाम स्वरूप बाल पत्रिकाएं बंद हो गई हैं। पीढ़ी दर पीढ़ी लोकप्रिय चंदमामा जैसी पत्रिकाएँ इतिहास में समा गयी हैं। बंद होने की कगार पर चलने वाली एक-दो बाल पत्रिकाएँ भी कोविड महामारी में गुम हो गईं।

यह निर्विवाद सत्य है कि टी.वी, स्मार्टफोन के कारण बच्चे पढ़ाई से दूर भटक रहे हैं। जयपुर के डॉक्टरों द्वारा किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि कोरोना लॉकडाउन के दौरान लगभग 65% बच्चे स्मार्टफोन और टैबलेट के आदी हो गए हैं।

एक शोध द्वारा प्राप्त चिंताजनक परिणाम यह है कि जो बच्चे स्मार्टफोन और टैबलेट जैसे उपकरणों पर खेल खेलने के आदी हो गए हैं, वे आधा घंटा भी इन्हें छोड़कर नहीं रह पाते हैं। इस आदत को छुड़ाने के लिए माता-पिता इन्हें दूर रखते हैं, तो बच्चे जिद करके उन्हें हासिल कर लते हैं।

हाल ही में यह सुनने में आया है कि एक 15 वर्षीय बालक घर पर छुट्टियों के दौरान अपनी माँ के स्मार्टफोन का आदी हो गया था। एक दिन माँ घर से बाहर जा रही थी। उसने उससे फोन मांगी। लड़के ने जिद की। माँ ने उसे पुस्तक पढ़ने को कहा और डॉट-डपट कर, उसके हाथ से फोन छीन लिया और बाहर चली गई। लड़के को अनियंत्रित क्रोध आ गया। पागलपन की स्थिति में उसने माँ के घर लौटने से पहले घर की सभी कीमती वस्तुओं का सत्यानाश कर दिया। रेफ्रिजरेटर, फर्नीचर, शौचालय, तोड़ डाला।... ऐसी घटनाओं के जिम्मेदार कौन हैं? अप्रत्यक्ष रूप से हम सभी हैं।

किसी भी व्यक्ति में किताब पढ़ने की रुचि पैदा करने के लिए निम्न निर्देशों का पालन किया जाना चाहिए।



निर्देश

- बच्चों को अपने पास बिठाकर कहानी पढ़कर सुनाएँ, छोटे-छोटे गीत उनसे गवाएँ।
- माता-पिता को चाहिए कि बच्चों के सामने वे भी स्मार्टफोन और अन्य सामाजिक माध्यमों में तल्लीन न हों।
- घर के सदस्यों को किताबें पढ़ने के लिए समय निकालना चाहिए।
- पाठशालाओं में पुस्तक-पठन के लिए एक घंटे का समय अवश्य होना चाहिए।
- पाठशालाओं में, पुस्तकालय में बच्चों के लिए उपयोगी पुस्तकें होनी चाहिए।
- घर और पाठशालाओं में ऐसा वातावरण होना चाहिए, जहाँ बच्चे पढ़ते हुए

सीख सकों।

- टी.वी और स्मार्टफोन के आदि बच्चों को स्कूलों में पढ़ाए जाने वाले पाठ अरुचिकर लगते हैं... घर में आवश्यक कदम उठाते हुए बदलाव करें।
- उस सप्ताह जो भी पुस्तकें पढ़ी गईं उनकी समीक्षा भी करवाइए। तभी सदस्यों को यथासंभव प्रोत्साहन मिलता रहेगा।
- बच्चे पठित अंशों को अच्छी तरह, संक्षेप में लिख लेते हैं तो समझ लेना चाहिए कि हम सफल हो गए।
- बाल साहित्य के सृजन एवं प्रकाशन को प्रोत्साहित कीजिए।



बच्चों की शिक्षा पद्धति पर 5 वर्ष पूर्व किए गए एक सर्वेक्षण में यह निष्कर्ष निकाला गया कि देश में 6 से 17 वर्ष की आयु वर्ग के केवल 32% बच्चों में पाठ्यक्रम के बाहर की किताबें पढ़ने की आदत है। इस आदत के घटने का मुख्य कारण पाठशाला संचालक ही हैं।

एक अंतिम बात

बच्चों में पढ़ने की रुचि बढ़ाने के लिए हमें कमर कसना होगा। पाठशाला के पुस्तकालयों को दृढ़ कर एक उत्सव का आयोजन करना चाहिए। इससे बच्चों में पढ़ने की आदत को प्रोत्साहन मिलेगा। ऐसे कार्यक्रमों के सफल होने में थोड़ा समय लगेगा। प्रारंभ करते ही परिणाम की लालसा मत रखिए, उसके स्थान पर लगातार मन लगाकर कार्य जारी रखेंगे तो निश्चित रूप से अच्छे परिणाम मिलेंगे। यदि देश में बच्चों में पढ़ने की आदत और इच्छा विकसित करने के कार्यक्रम ईमानदारी से चलाए जाएँ तो कुछ ही वर्षों में एक पूर्ण शिक्षित

पीढ़ी का निर्माण होगा। बच्चों में पढ़ने की रुचि बढ़ाने के लिए सबका योगदान आवश्यक है। यह सच है कि स्मार्टफोन और टैबलेट जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरण इस पीढ़ी के बच्चों के लिए अपरिहार्य हो गए हैं, लेकिन किताबों को छोड़ने की हद तक इन उपकरणों के उपयोग को रोकना पूरी तरह से हम बड़ों पर ही निर्भर है। इस विषय में सरकार से ज्यादा अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका अहम है। कल के नागरिकों के भविष्य को वे ही एक स्वरूप देंगे।

प्रेरणा मंत्र

“पठन – मनुष्य को पूर्णता प्रदान करता है।
चर्चा – एक तत्पर इंसान का निर्माण करता है।
लेखन – एक आदर्श व्यक्ति बनाता है।”
– 16 वीं सदी के ब्रिटिश राजनीतिज्ञ ‘फ्रांसिस बकन’



महोदय जी! मैं क्या करूँ

47. शिक्षण-अभाव



समस्या

हमारे विद्यालय के शिक्षक गुणवत्ताहीन शिक्षा दे रहे हैं। उनका ध्यान शिक्षण से ज्यादा अपने कार्यों पर होता है। शिक्षकों की कमी है। उनका अध्यापन हमें समझ में नहीं आता है। कुछ विषयों में अध्यापन ही नहीं होता है। पता नहीं किसे सूचित करें? व्यवस्थापकों को यदि सूचित भी करें तो जब तक शिक्षकों की नियुक्ति होगी, तब तक बहुत समय निकल जाएगा। क्या करें! बिना अध्यापन के स्व-अध्ययन कठिन प्रतीत हो रहा है।

विवरण

अधिकांश सम्मेलनों में शिक्षकों के बारे में ये प्रश्न पूछे जाते हैं। हर प्रांत की अपनी-अपनी समस्याएँ होती हैं। ये समस्याएँ अंग्रेजी माध्यम के सरकारी विद्यालयों और महाविद्यालयों से संबंधित हैं। गैर सरकारी विद्यालयों में अक्सर ऐसी समस्याएँ नहीं होती हैं। लेकिन कुछ निजी स्कूलों में प्रबंधक पैसों के लालच में अयोग्य शिक्षकों को नियुक्त कर देते हैं।

अब हम समस्याओं पर थोड़ी सी चर्चा करते

हैं। शिक्षण एक संवेदनशील विषय है। मैं ने अनेक संदर्भों में इस बात पर गौर किया है। यदि किसी स्कूल का छात्र यह प्रश्न करता है तो मैं उसके साथ आए दोस्तों से पूछता हूँ... प्यारे बच्चो!... आपकी कक्षा में ऐसे कितने छात्र हैं जिनको 10 में से 8 अंक मिलते हैं? उस वर्ग में यदि 40 में से 30 लोगों ने अपने हाथ उठाए... इसका क्या मतलब हुआ? यदि शिक्षण अच्छा नहीं है तो 10 लोग ही हाथ उठाएँगे। यदि 40 बच्चों की कक्षा में केवल

एक या दो बच्चे ही कहेंगे कि शिक्षण ठीक नहीं है... तो समस्या बच्चों में है या शिक्षकों में है? थोड़ा सोचकर बताइए।

यदि शिक्षण वास्तव में ठीक नहीं है तो 40 में से 35 कैसे उत्तीर्ण हो सकते हैं! आजकल शिक्षक बच्चों को अच्छी शिक्षा देकर अपनी पाठशाला का नाम रोशन करने का प्रयास कर रहे हैं। सरकार विभिन्न तरीकों से प्रौद्योगिकी को एकीकृत करके अध्यापन और अध्यापक वर्ग का पर्यवेक्षण भी कर रही है। आज सरकारी पाठशालाओं की स्थिति पहले जैसे नहीं है।

अब चलिए... यदि एक विषय में पढ़ाई ठीक नहीं है तो पूरी कक्षा में उसकी जाँचकर सकते हैं कि... उस विषय के अलावा बाकी सभी विषयों में छात्रों को अच्छे अंक प्राप्त हो रहे हैं या नहीं। तब आपको पता चल जाएगा कि अध्यापन अच्छा नहीं है या अध्ययन विधि। आपके अंक सभी विषयों में लगभग एक समान हैं तो वहाँ शिक्षण सही है या नहीं, आपके पढ़ने के ढंग का... पता चल जाएगा।

मैं आपको भ्रमित करना नहीं चाहता हूँ, मेरा उद्देश्य आपकी गलतियाँ दिखाना भी नहीं है। मैं आपके सामने अनेक परिस्थितियों को रखना चाहता हूँ।

खैर अब मान लीजिए कि शिक्षण वास्तव में अच्छा नहीं है... या... शिक्षकों की कमी है... या... अंग्रेजी माध्यम में पढ़ना कठिन है... या ... अन्य शिक्षण संबंधी समस्याएँ हैं, तो निम्नलिखित सुझाव उपयोगी हो सकते हैं। ध्यान दीजिए।

निर्देश

1. जीवन में अन्य विषयों को कैसे सीखा?
2. 40 छात्रों से युक्त कक्षा में, जिस छात्र को विषय का तनिक ज्ञान हो, उसके साथ हम पाठ पर चर्चा कर सकते हैं।
3. पाठ्य पुस्तक या उपलब्ध पाठ सामग्री के आधार पर पाठ्यांशों और विषयों को अन्य शिक्षकों की सहायता से सीखा जा सकता है।
4. ऐसे छात्र जो आपसे पहले पाठशाला में थे और अच्छा पढ़ते हैं, अवकाश के समय उनसे पाठ के मुख्य अंशों को समझने का प्रयास कीजिए।
5. प्रधानाध्यापक को आवेदन पत्र देकर उचित कार्रवाई करवा सकते हैं। इस स्थिति में माता-पिता भी आपकी बात को दृढ़ता के साथ उजागर कर सकते हैं। अधिकारियों के सामने गंभीरता से प्रस्तुत कर सकते हैं, उन्हें विषय से अवगत करवाकर योग्य शिक्षक की नियुक्ति करवा सकते हैं।
6. इसके अलावा कुछ ऐसे स्वयं सेवक संघ हैं जो पाठ्यक्रम को मुफ्त में पढ़ाने में मदद देते हैं, ऐसे लोगों से संपर्क करें।
7. कुछ ऐसे संगठन भी हैं जो छात्रों की भलाई के लिए विशेषतः आर्थिक सहायता देकर शिक्षकों की नियुक्ति करते हैं।
8. यदि इनमें से कुछ भी संभव नहीं हो रहा है तो... अपने स्मार्टफोन का उपयोग कर, जो विषय सीखना चाहते हैं, उससे संबंधित यूट्यूब वीडियो... खोजिए और देखिए।



9. यदि दूर-दराज क्षेत्र में अच्छे शिक्षकों का पता चलता है तो संचार माध्यम और तकनीक के प्रयोग से शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं।
10. यदि उपरोक्त में से कुछ भी संभव नहीं हो रहा है तो सभी बच्चे मिलकर निश्चित धनराशि संचित करें, अपने आसपास के गाँव से अच्छे शिक्षक को बुलाकर उन्हें ट्यूशन देने को कह सकते हैं।

प्रेरणा मंत्र

शिकायत करने से अच्छा है यथासंभव सीखने पर ध्यान दें।

प्रेरणा

एक जंगल में भील जाति का एक युवक रहता था, बहुत ही सक्रिय और बुद्धिमान था। जंगल में रहने वाले सभी लोग उस पर निर्भर होकर

जीवन यापन करते थे। जंगल में पले-बड़े होने के कारण वह सभी प्रकार की युद्ध नीतियों में कुशल था, पर एक चीज की कमी थी। उसके मन में तीरंदाजी सीखने की उत्कृष्ट इच्छा थी ताकि वह एक श्रेष्ठ धनुर्धार बने। किसी के कहने पर, धनुर्विद्या में पारंगत होने के लिए हस्तिनापुर में कौरव और पांडवों के गुरु द्रोणाचार्य के पास गया। गुरु के सामने निष्ठा और विश्वास के साथ घुटनों के बल बैठ गया। उसके तेज से पूर्ण मुखाकृति को देख आचार्य आश्चर्य चकित रह गए।... किन्हीं कारणों से द्रोणाचार्य ने उसे अपना शिष्य स्वीकार करने से मना कर दिया। गुरु के चरणों में साष्टांग प्रणाम कर, आशीर्वाद पाया और लौटकर आ गया।

वह बहुत दुखी हुआ। बड़ी आशा और किसी आशय के साथ आदर्श स्थापित करना चाहता था..., उसने श्रेष्ठ धनुर्धर बनने के सपने देखे थे। लेकिन वह निराश नहीं हुआ। उसने ठान लिया कि वह द्रोणाचार्य से ही धनुर्विद्या सीखेगा। इसलिए उसने वन में आश्रम बनाया, उचित



स्थान देखकर एक पेड़ के नीचे गुरु द्रोणाचार्य की प्रतिमा बनाई और उसके सामने धनुष-बाण लेकर प्रतिदिन अभ्यास करने लगा। प्रकृति भी उसकी लगन और श्रद्धा देखकर पुलकित हो गई, पंच महाभूत उसके वशीभूत हो गए।

गुरुकुल में गुरु सही-गलत का बोध कराते हैं। यदि कोई गुरु नहीं होता है तब गलतियों का होना स्वाभाविक है। बच्चो! इतना ही नहीं हमारे डर का कारण भी तो यही है... किसी विषय को पढ़ाने वाला शिक्षक नहीं है तो उलझन में पड़ना आम बात है। इसका अर्थ यह हुआ कि शिक्षक जिम्मेदारियाँ लेकर किसी भी विषय को आसानी से पढ़ाते हैं, यह तथ्य है।

यदि गुरु नहीं है तो 100 प्रयासों में से एक बार सफल होंगे... परन्तु गुरु के रहते हम 99

प्रयासों में अद्भुत कौशल प्रकट कर सकते हैं। इसी प्रकार वह सतत अभ्यास करता रहा। अथव परिश्रम से कम समय में ही एक शक्तिशाली धनुर्धर बन गया।

आखिरकार अपने गुरु द्रोणाचार्य को ही नहीं, उनके राजकुमार शिष्यों में सर्वश्रेष्ठ धनुर्धर अर्जुन से भी श्रेष्ठ बन गया।

वही महाभारत की कहानी का एकलव्य है...। बाद में जो हुआ, आप जानते हो... एकलव्य की कहानी आप जैसे छात्रों को युगों-युगों तक प्रेरित करती रहेगी।

शिक्षण नहीं हो रहा है तो चिंता न करें... यदि आप स्वयं जानते हैं कि जिन-जिन प्रक्रियाओं को अपनाने से आप सीख सकते हो तो न केवल शिक्षा में, बल्कि जीवन में कभी कोई समस्या नहीं होगी।

48. अप्रिय स्कूल



समस्या

मुझे स्कूल अच्छा नहीं लगा
स्कूल का वातावरण अच्छा नहीं है
दोस्त दूसरे स्कूल जा रहे हैं...
घर वालों ने मेरा दाखिल यहाँ कराया
स्कूल जाने से ऊब गया हूँ
स्कूल में मौलिक सुविधाओं का अभाव है
खेल का मैदान नहीं है
जब स्कूल अच्छा नहीं है
तो पढ़ाई कैसे जारी रखूँ?

विस्तार

कई बैठकों में छात्र मुझसे ऐसे सवाल करते हैं। सच है... बच्चो! आपके मन में भी ऐसे विचार आते होंगे, तब आपको लगा होगा कि क्या करें, किसे बताएँ? अब निम्नलिखित बातों पर

ध्यान दीजिए।

भारत के कई राज्यों में यात्रा के दौरान मैंने कई विद्यालय देखे हैं। जैसे सरकारी पाठशालाएँ, निजी पाठशालाएँ, केंद्रीय विद्यालय, अंतरराष्ट्रीय

विद्यालय, गुरुकुल, कॉन्वेंट, विद्या मंदिर, आदि। मुझे एक विषय का एहसास हुआ कि कोई भी विद्यालय देश के आदर्श नागरिक बनाने का केंद्र माना जा सकता है। आदर्श विद्यालयों में छात्र संस्कारों से पूर्ण होकर आदर्श नागरिक बनते हैं।

मैंने गंभीरता से एक आदर्श विद्यालय के गुणों का अवलोकन किया और उन्हें इस प्रकार चिह्नित कर सका हूँ...

1. सुव्यवस्थित भवन समुदाय
2. सुहावना वातावरण
3. खेल का मैदान
4. सुशिक्षित शिक्षकगण और गैर शिक्षक कर्मचारी
5. अच्छे छात्र
6. चारों ओर पेड़ पौधे
7. चारदीवार युक्त विद्यालय और प्रवेश द्वार
8. सहयोग देने वाले माता-पिता
9. सरकारी विभागों के अधिकारी
10. प्रयोगशालाएँ
11. पुस्तकालय
12. नैतिक कक्षाएँ
13. प्रेरणात्मक चित्र भरी दीवारें
14. पेयजल सुविधा
15. शौचालय
16. खेल सामग्री सहित खेल-मैदान
17. सामाजिक सेवा दल
18. शारीरिक दृढ़ता के लिए व्यायाम
19. दृश्य श्रवण केंद्र
20. पर्यवेक्षण व्यवस्था

21. शुभ परिणाम
22. प्रोत्साहन
23. उत्सव-आयोजन
24. भक्ति-श्रद्धा
25. दायित्वपूर्ण व्यवहार
26. स्थानीय, राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय भाषा शिक्षण
27. नेतृत्व कौशल
28. राजनैतिक जागरूकता
29. व्यावसायिक कौशल
30. प्राकृतिक संसाधन

अब बताइए बच्चो! क्या ऐसे विद्यालय होते हैं? हो सकते हैं... पर आपकी दृष्टि में न हो। आज भी बहुत से पुराने विद्यालय हैं। हर मापदंडों को पूर्ण करता आदर्श विद्यालय आज कोई नहीं है। सरकार के दृष्टिकोण में भी बदलाव दिख रहा है। पाठशालाओं को आदर्श बनाने की कोशिश सरकार कर रही है। निजी स्कूलों की तुलना में सरकारी पाठशालाएँ बेहतर भूमिका निभा रही हैं।

एक बार आप से पूछे गए प्रश्नों का अवलोकन करते हैं। अच्छी पढ़ाई के लिए क्या आवश्यक है??? मैं आपको चुनौती देता हूँ। बताइए।

उपरोक्त किसी एक का भी उल्लेख करेंगे तो आप मेरी परीक्षा में असफल समझौतो। कारण यह है कि अच्छे अध्ययन के लिए इनकी आवश्यकता नहीं है... अध्ययन करने की तीव्र इच्छा, दृढ़ संकल्प यदि आपके पास हैं तो चाहे आप आदर्श स्कूल में पढ़े या नहीं, आप बेहतर बनेंगे। यह विश्वास रखें। मैं भरोसा देता हूँ कि अगर आप पढ़ने में विश्वास रखते हैं तो मौं सरस्वती आपको गोद में बिठाकर शिक्षा



दिलाएँगी।

मैं किसी अमीर परिवार से नहीं हूँ, मध्यवर्गीय परिवार से हूँ। माता-पिता ने बहुत प्यार से पाला है। हम चार भाई-बहनों ने इंटरमीडिएट तक सरकारी पाठशाला में ही विद्यार्जन किया। आंध्रप्रदेश राज्य के अनंतपुरम जिला के ताडिपत्री में हमारी पढ़ाई संपन्न हुई। हमारे रिशेदारों के बच्चे प्रतिष्ठित स्कूलों में पढ़ते थे। चाचा के बच्चे अरबिंदो स्कूल में पढ़ते थे। फिर भी हमने कभी भी सरकारी पाठशालाओं में पढ़ने में आना-कानी नहीं की।

जब मैं धनलक्ष्मी स्कूल (धनलक्ष्मी कपड़े की दुकान के पास स्थित गली) में दूसरी कक्षा पढ़ रहा था, वहाँ जमीन से चूहे और शनपदी निकलते थे। उनसे कभी डर नहीं लगा। गली गंदी थी। हर कोई वहाँ पेशाब करता था और पूरी जगह बदबूदार होती थी। इसे असुविधा भी नहीं माना। इस पाठशाला में और आज की सरकारी स्कूलों में जमीन-आसमान का फर्क है। इन सरकारी स्कूलों में पढ़कर क्या हम बेहतर नहीं बने? मेरा बड़ा भाई चार्टर्ड अकाउंटेंट है, बहन स्नातक है, मैं कंपनी सचिव और वकील, छोटा भाई भी स्नातक है... हम खुशी से जी रहे हैं। अमीरों की तुलना में हम अधिक प्रसन्न हैं।



बच्चो! एक बात याद रखिए, आप शिकायत कर रहे हैं कि स्कूल अच्छा नहीं है... शिक्षक अच्छे नहीं हैं... अनुकूल वातावरण नहीं है... अपने दोस्तों के साथ नहीं हैं...। क्या इन बातों से आपकी पढ़ाई का कोई संबंध है?

पाठशाला की दीवारें रंगीन हो तो क्या आपके जीवन में रोशनी आ जाएगी? पाठशाला की सुविधाएँ आपकी उन्नति के सोपान बन सकते हैं? बेहतर पढ़ाई दोस्तों के साथ ही होगी! क्या यह सोच सही है? अगर है तो आप जरूर पागल कहलाएँगे। क्योंकि शिक्षा हमारी इच्छा पर आधारित होती है, संसाधनों पर नहीं।

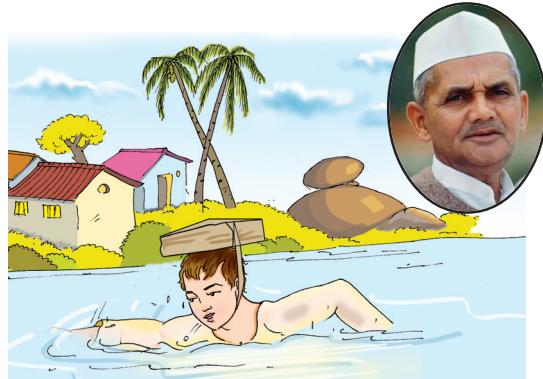
कश्मीर में 'हर्का बहादुर' नामक पहाड़ी क्षेत्र में एक स्कूल है जिसके एक तरफ पहाड़ है, दूसरी तरफ एक ढलान थी। वहाँ सुरक्षा दीवार न होने के कारण बच्चे खेलते-खेलते फिसल जाते थे, गेंद और बल्ले से खेलते थे तो भी फिसल कर गिर जाते थे, अक्सर उनको चोटें लगती रहती थीं। वास्तविक रूप में इस क्षेत्र में स्कूल चलाना बहुत कठिन था, फिर दीवार बनाने में कौन मदद करता? अफसोस किया, दुर्भाग्य से किसी ने उनको नहीं पूछा। परेशानी को बरकरार नहीं कर सकते थे, इसलिए बच्चों ने ठान लिया कि स्कूल में असुविधाओं को गिनने की अपेक्षा पढ़ाई करें और खेलें। बाँस की टहनियाँ और खाली प्लास्टिक की बोतल एकत्र की। बोतलों को बाँस की टहनियों से बाँधकर उन्हें लटका दिया और दीवारनुमा आकार देकर उसे व्यवस्थित कर दिया। दीवार को तिरंगे के रंग में रंग दिया। राष्ट्रीय स्तर पर इस परियोजना के लिए उन्हें ₹50,000 पुरस्कार प्राप्त हुआ।

बच्चों आप ने क्या समझा... जो शिकायत करते हैं कि सुविधाएँ नहीं हैं, पढ़ाई नहीं कर पा रहे हैं... एक पल सोचिए... क्या हम उन करोड़ों

बच्चों से ज्यादा भाग्यशाली नहीं है जो स्कूल नहीं जा पाते हैं। हमारा सौभाग्य है कि हम स्कूल जा रहे हैं। अनावश्यक विचार पालकर वरदान से वर्चित मत होइए।

प्रेरणा मंत्र

‘दुनिया के कुछ हिस्सों में छात्र हर दिन स्कूल जा रहे हैं, यह उनकी सामान्य जिंदगी है। दुनिया के दूसरे हिस्से में शिक्षा के भूखे लोग हैं, जहाँ शिक्षा एक कीमती हीरा है।’
- मलाला यूसुफजई



उन्होंने बचपन से ही मन लगाकर पढ़ाई की। कुछ वर्ष बाद हाई स्कूल जाना पड़ा। स्कूल जाने के लिए नदी पार करनी पड़ती थी। नाव से जाने के लिए पैसे लगते थे। घर पर पूछना दुखद लगता था... स्कूल पसंद नहीं था, क्योंकि वहाँ जाना कठिन था। परिवार की परिस्थितियों ने बच्चों को सोचने पर मजबूर कर दिया। उसने तैरना सीखा। स्कूल जाने के लिए हर दिन उस नदी को तैर कर पार करते थे। बाद में उन्होंने बनारस विश्वविद्यालय में उच्च शिक्षा प्राप्त की। वे सादगी और विनम्रता की प्रतिमूर्ति थे। राष्ट्र को प्रेरित करने वाले सर्वश्रेष्ठ राष्ट्रीय नेता और स्वतंत्र भारत के दूसरे प्रधानमंत्री बने। क्या आप जानते हैं... वही भारत रत्न श्री लाल बहादुर शास्त्री जी हैं।

बच्चों अब बताइए क्या आपको लगता है कि उपरोक्त कहीं गई समस्याएँ... बातें... शिकायतें... अध्ययन में अवरोधक हैं?

49. माँगें अपूर्ण करते माता-पिता



समस्या

घर की हर चीज पर नियंत्रण है। आवश्यक होने पर भी मुझे नहीं देते हैं। मैं उनसे बहुत नाराज हूँ। वे हर बात पर चिल्लाते हैं और उपद्रव मचाते हैं। वे मेरे हर काम में बाधा डालते हैं। वे कभी भी मुझे समझने और प्रोत्साहित करने की कोशिश नहीं करते... वे हमें वह नहीं देते जो हम माँगते हैं। कभी-कभी लगता है कि उन्होंने हमें जन्म ही क्यों दिया? यहाँ तक कि कलम या किताब जैसी साधारण चीजों के लिए भी नाक-कान रगड़ने पड़ते हैं। ऐसी स्थिति में क्या पढ़ाई करना जरूरी है... हमारे पास अच्छे कपड़े भी नहीं हैं... वे हमें दोस्तों के साथ बाहर जाने की अनुमति नहीं देते हैं... कोई फिल्म या मनोरंजन नहीं... मेरे पास साइकिल तक नहीं है। दरअसल मैं मरना चाहता हूँ। मैं पढ़ाई करना नहीं चाहता।

विस्तार

प्रिय बालक! आप क्या चाहते हो कि आप के माता-पिता आप को क्या दें? आपके रहने के लिए एक घर... पहनने के लिए कपड़े... खाने के लिए भोजन... पढ़ने के लिए स्कूल... उनके दिल में आपके विकसित होने की चाहत है...

आप और क्या माँग सकते हैं? क्या आप जानते हैं कि आप कितनी कुशलतापूर्वक जीवन बिता रहे हैं! क्या आपको सचमुच एहसास है कि वर्चित बच्चे किन परिस्थितियों में रहते हैं? मैं ऐसे कई माता-पिता को जानता हूँ... जब वे काम पर जाते हैं तो अपने शिशुओं को घर पर

ही छोड़ देते हैं। वे उन्हें सुलाने के लिए ताड़ी का शराब पिला देते हैं ताकि वे काम पर जा सकें और जीविका कमा सकें। क्योंकि उनका मानना है कि वे जाग जाएँगे तो रोते रहेंगे। वे ऐसा इसलिए करते हैं कि घर पर बच्चों को देखने वालाकोई नहीं है।

क्या आपने कभी प्रवासी श्रमिकों को ध्यान से देखा है? जब वे रोजगार और आय की तलाश में एक स्थान से दूसरे स्थान गमन करते हैं तो अपनी संपत्ति अपने सिर पर रख कर चलते हैं। कम से कम आपके रहने का ठोर-ठिकाना तो है, उनके पास झोपड़ी तक नहीं है। क्या आप उनके बच्चों के भाग्य से अवगत हैं? उनके पास पर्याप्त भोजन और उपयुक्त कपड़ों की कमी है। वे धूल-मिट्टी में इधर-उधर भटकते रहते हैं। जो कुछ भी उन्हें मिलता है खा लेते हैं। इधर-उधर घूमते हैं और लापरवाही से खेलते रहते हैं। कभी-कभी तो वे बचपन में ही अपना सारा जीवन खो देते हैं।

आज के बच्चों को आवश्यकता और विलासित के बीच का अंतर मालूम होना चाहिए। हमें विभिन्न सामाजिक, आर्थिक वर्गों के बारे में भी सोचना चाहिए। उच्च वर्ग, मध्यम वर्ग, निम्न मध्यम वर्ग, गरीबी और गरीब से निचला वर्ग की जानकारी होनी चाहिए। उच्च एवं मध्य वर्ग के लिए शिक्षा एक वरदान है।

लेकिन क्या आप यकीन कर सकते हैं कि आजादी के 7 दशक बाद, आज भी भारत में लाखों बच्चों के लिए शिक्षा खट्टे अंगूर प्राय है। क्या आप विश्वास कर सकते हैं कि अभी भी ऐसे छात्र हैं जिनके पास पढ़ने के लिए न्यूनतम सुविधाएँ भी उपलब्ध नहीं हैं?

हाल ही में अखबार में एक खबर पढ़ी। इसमें कहा गया है कि स्कूल में लड़कियों के लिए

शौचालय नहीं हैं। केवल एक शौचालय है, वह भी बिना दरवाजे के। जब एक लड़की शौचालय में जाती है तब दो लड़कियाँ दुपट्टे के छोर पकड़कर उसे ढक लेती हैं। यह स्थिति कितनी दुखद है। तेलंगाना में महबूबनगर जिले में स्थित उस स्कूल में हमने शौचालय का निर्माण करवाया।

कॉरपोरेट सोशल रेस्पांसिलिटी के तहत अभया फाउंडेशन और डेक्कन इंटरप्राइजेज के सहयोग से हम हैदराबाद शहर में आउटर रिंग रोड के पास स्थित सुल्तानपुर में सरकारी हाई स्कूल में अनेक मुद्दों के समाधान के लिए सहायता भी प्रदान कर रहे हैं। स्कूल की जांच करने पर हमें पता चला कि 5 किलोमीटर के दायरे में स्थित आसपास के गाँव के लगभग 50 छात्र स्कूल पैदल आते हैं। इन बच्चों में आउटर रिंग रोड पर सुरक्षित रूप से साइकिल चलाने की सुविधा का अभाव है। अब बताइए ये बच्चे क्या चाहेंगे... उन्हें क्या चाहिए? सौभाग्य से गाँव के सरपंच ने इस स्थिति का ब्यौरा किया और बच्चों को स्कूल ले जाने के लिए ऑटो रिक्षा की व्यवस्था की।

बच्चो! मैं ने छोटी-छोटी बातों पर अपने माता-पिता को परेशान करते हुए बच्चों को देखा है... जैसे कि उनके जन्मदिन के लिए नई पोशाक नहीं खरीदी... स्मार्टफोन नहीं खरीदा... मनपसंद टी.वी. चैनल देखने को मना किया, साथियों के साथ घूमने नहीं दिया... आदि-आदि। क्या आप की सोच इतनी निम्न हो गई है कि ऐसी साधारण बातें आपको चिंतित कर रही हैं तो, जब जीवन में बड़ी चुनौतियों का सामना करना पड़ेगा तो क्या होगा?... सोचिए।

यहाँ ध्यान देने वाली बात यह है कि आपके जीवन से आप को क्या चाहिए? महंगे कपड़े, किटाबें, कलम, साइकिल, स्मार्टफोन या शिक्षा



की न्यूनतम आवश्यकताएँ? बताइए। दरअसल देश के ज्यादातर राज्यों में सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों के हर आवश्यकताओं की पूर्ति सरकार करती है।

लड़कियों के लिए किताबें, यूनिफॉर्म, मध्याह्न भोजन और स्वच्छता संबंधी सामान, की व्यवस्था सरकार द्वारा की जाती है। सरकार इतनी सारी चीज और सुविधाएँ देने की कोशिश कर रही है जो माता-पिता के लिए संभव नहीं है। फिर भी संतुष्ट न होकर दैनिक मजदूरी करने वाले अपने माता-पिता से माँग करना किसी भी दृष्टि में सराहनीय नहीं है।

सुझाव

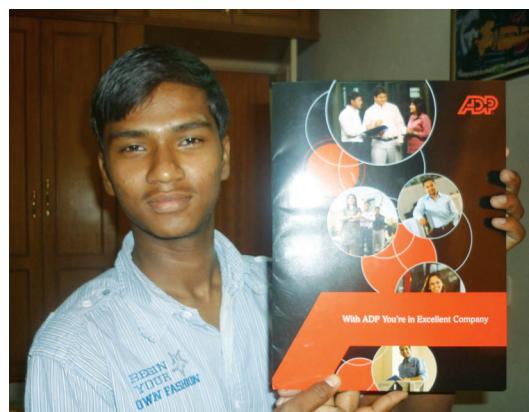
1. घर की परिस्थितियों का निरीक्षण करें।
2. पारिवारिक आय और व्यय को जानिए।
3. सोचो कि आप की माँग आवश्यकता है या विलासिता।
4. हालांकि यह आपकी जरूरत है... फिर भी क्या माता-पिता आपकी इच्छा पूरी करने की क्षमता रखते हैं? सोचिए।
5. सोचो कि क्या आप इसे स्वयं पूरा कर सकते हैं।
6. यदि किसी स्थिति में आप इसे पूरा नहीं कर सकते हैं तो सोचो... सच में वह जरूरी है या उनके बिना पढ़ाई करना संभव है?
7. अगर पढ़ाई जारी रखने के लिए इसकी जरूरत नहीं है तो इसके बिना भी खुशी-खुशी आगे बढ़ें।
8. अन्यथा अध्याय 7 वित्तीय समस्याओं के अंतर्गत दिए गए मेरे सुझाव पढ़िए।

प्रेरणा मंत्र

माता-पिता ने क्या नहीं दिया उसकी शिकायत न करें, हो सकता है उनके पास वही एक था।

प्रेरणा

यह एक लड़के की कहानी है जो तेलंगाना के मेदक जिले के एक दूरस्थ गाँव से हैदराबाद रहने आया था। माता-पिता के विवाह के अनेक वर्ष बाद उसका जन्म हुआ। जब वह 15 साल का हुआ तो उसके पिता 60 वर्ष के थे और माँ 50 वर्ष की। परिवार भी हैदराबाद चला आया और उसके पिता गांधीनगर के एक अपार्टमेंट में चौकीदार के रूप में काम करने लगा। लड़का पास के ही सरकारी स्कूल में पढ़ने लगा। वह मन लगाकर पढ़ाई करता था। पढ़ाई में सक्रिय और अच्छा था। जैसे-जैसे उसके माता-पिता बूढ़े होते गए स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के कारण वे अन्य काम नहीं कर पा रहे थे। उन्होंने महसूस किया कि उनकी जरूरतों को पूरा करने की उनकी क्षमता नहीं रही। वह अपार्टमेंट में वाहनों को साफ करता था और वहाँ के निवासियों के लिए पानी लाता था... जिससे वह प्रतिमाह ₹300 अतिरिक्त कमा पा रहा था। इस प्रकार वह





अपनी जरूरतों को पूरा कर पा रहा था। उसने विलासिता के लिए कभी काम नहीं किया। अपने माता-पिता से कभी, कुछ नहीं माँगा। यदि संभव होता तो वह उनके लिए दवाइयाँ भी ले आता था।

दसवीं कक्षा अच्छे अंकों से उत्तीर्ण हुआ। सरकारी पॉलिटेक्निक कॉलेज में निःशुल्क प्रवेश मिल गया। कॉलेज से छुट्टी मिलते ही सिकंदराबाद रेलवे स्टेशन पर पानी की बोतलें बेचता था। इससे वह प्रतिदिन ₹200 कमा लेता था। अपनी जरूरत के लिए ₹50 रखकर बाकी माता-पिता को दे देता था।

बाद में उसने आर्थिक सहायता के लिए अभया फाउंडेशन से संपर्क किया। उसकी ईमानदारी, सादगी, मेहनत करने की प्रवृत्ति को देखकर अभया फाउंडेशन ने खुशी से उस की मदद के लिए हाथ बढ़ाया। इसके बाद उसने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। उसने कॉलेज में प्रथम

स्थान प्राप्त किया और 18 वर्ष के आयु में ADB में प्लेसमेंट प्राप्त किया। आगे इंजीनियरिंग की पढ़ाई की। 5 साल तक नौकरी की और जीवन में आगे ही आगे बढ़ता गया। बाद में एक सुशील लड़की से शादी की। उसने माता-पिता को भी काम करने से रोक दिया और परिवार के लिए किराए का घर ले लिया। हाल ही में वह IBM में कार्यरत हुआ। इस बीच उसने अपना घर भी बना लिया। बीरमगुड़ा में खुशहाल जीवन जी रहा है। हर महीने अभया फाउंडेशन के लिए अपना योगदान दे रहा है।

हमारी आवश्यकता क्या है... विलासिता क्या है... यदि हम अंतर समझ लें तो जीवन सफलता के पथ पर अग्रसर होगा। आरोल्ला नरसिंह इसका जीता जागता उदाहरण है और ये कहानी उसी की है।

50. शिक्षकों का अनुचित व्यवहार



समस्या

विद्यालय में कुछ शिक्षकों का व्यवहार उचित नहीं है।
उनका ध्यान कुछ छात्रों पर ही केंद्रित रहता है।
यदि मैं कक्षा में कोई शंका पूछता हूँ तो मेरा मजाक उड़ाते हैं।
दुबारा पूछने पर नाराज हो जाते हैं।
कुछ छात्रों के प्रति वे पक्षपाती होते हैं, छात्राओं के साथ व्यवहार भी
आपत्तिजनक होती है।
यदि हम उनके कहे अनुसार नहीं करते हैं तो वे हमें कम अंक देते हैं।
पुरानी बातों को ध्यान में रखकर अंक देते हैं।
साधारण गलतियों के लिए शारीरिक दंड देते हैं।
हमारे छात्रावास की हालत बहुत गंभीर है।
पर्यवेक्षकों का व्यवहार पढ़ाई में बाधा डाल रही है।

विस्तार

हम लोगों के व्यवसाय पर नियंत्रण कर सकते हैं, लेकिन व्यवहार पर नहीं? जब बच्चे इन चिंताओं को साझा करने के लिए व्यक्तिगत रूप से मुझे संपर्क करते हैं तो मुझे बहुत दुःख होता है। जब हमें पता चलता है कि ऐसे शिक्षक भी हैं तो हमें उन छात्रों पर दया आती है जो इन चुनौती पूर्ण स्थितियों में भी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं? इन समस्याओं का समाधान बच्चों से अपेक्षित नहीं किया जा सकता है। इस पर हम थोड़ी चर्चा करेंगे। लेकिन यह ध्यान रखना जरूरी है कि शिक्षकों का व्यवहार बहुत बार छात्रों के व्यवहार पर निर्भर करता है। उसी के अनुसार वे अपनी प्रतिक्रिया भी व्यक्त करते हैं।

भारतीय संस्कृति में माता-पिता के बाद शिक्षकों का स्थान सबसे महत्वपूर्ण है... ईश्वर का स्थान शिक्षकों के बाद आता है। भारतीय धर्म साधना में शिक्षकों को एक महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है, क्योंकि शिक्षक वे कार्य कर सकते हैं जो माता-पिता के लिए भी संभव नहीं है। वे अपनी क्षमता से देश का भविष्य बदल सकते हैं। अगर वे ठान लेते हैं तो बच्चों के खाली दिमाग में गहरे विचार भर सकते हैं।

यदि एक माँ की सोच ठीक नहीं है तो उसके बच्चों का गलत राह पर चलने की पूरी संभावना है। एक ही बेंच पर बैठने वाले चार लड़कों में एक शरारती है तो अन्य तीन उसके प्रभाव में आ सकते हैं। लेकिन एक शिक्षक का नकारात्मक व्यवहार उनके द्वारा पढ़ाए जाने वाले सभी कक्षाओं के छात्रों को प्रभावित कर सकता है, एक साल में लगभग 200 छात्र अपने राह से भटक सकते हैं। एक शिक्षक के दुष्टा और धूर्तापूर्ण व्यवहार से उनके 30 वर्ष के सेवा काल में लगभग 6000 से अधिक छात्रों के

प्रभावित होने की संभावना होती है। इनके प्रतिकूल व्यवहार से प्रभावित ये 6000 छात्र समाज में और हजार, लाख लोगों को प्रभावित कर सकते हैं... इसके बारे में हर शिक्षक को सोचना चाहिए। आजकल मीडिया भी सक्रिय भूमिका निभा रही है। यदि किसी शिक्षक के व्यवहार पर कोई छात्र सवाल उठाता है तो 10 मिनट के अंदर-अंदर उसकी गूंज दुनिया के कोने-कोने में फैल जाती है। कुछ शिक्षकों के बईमान पूर्ण व्यवहार के कारण अत्यधिक प्रतिभाशाली छात्र भी चरित्रहीन हो जाते हैं।

प्राचीन काल से ही भारत भूमि में गुरु की भूमिका प्रमुख रही है। वे विद्यार्थियों को अपनी संतान मानते हैं और चाहे राजकुमार हो या गरीब बिना किसी भेदभाव के पढ़ाते हैं। आजकल शिक्षण प्रक्रिया बहुत सीमित हो गई है... ऐसे शिक्षकों के आचरण से विद्यार्थी अच्छे नागरिक नहीं बन पाते हैं।

सुझाव

1. शिक्षक, प्रधानाध्यापक, मंडल शिक्षा अधिकारी आदि के संपर्क सूत्र रखें।
2. कक्षा में किसी का भी व्यवहार आपत्तिजनक है तो उच्च अधिकारियों को सूचित करें। उपेक्षा न करें।
3. प्रत्येक बात की सूचना माता-पिता को अवश्य दें।
4. पक्षपातपूर्ण व्यवहार, गिने-चुने छात्रों का पक्ष लेना, अनुचित दंड देना स्वीकार्य नहीं है। इसके प्रति आवाज उठाएँ।
5. सीमा से बाहर व्यवहार दंडनीय है। इसे पहचाने और सावधानीपूर्वक व्यवहार करें।
6. अपने अंदर की चेतना को जगाएँ और



अपने नेतृत्व कौशल को निखारें और यदि किसी गलती का एहसास हो रहा है तो किसी की उपेक्षा न करें।

7. वर्तमान परिस्थितियों में सावधानी से व्यवहार करें।
8. अपमान या दर्द से युक्त होकर, डरकर पढ़ाई छोड़ दोगे तो कुछ भी हासिल नहीं हो सकेगा... कड़ी मेहनत से दृढ़ता के साथ पढ़ना चाहिए, अन्यथा दूसरों के खेल में आपकी हार हो जाएगी।



प्रेरणा मंत्र

माननीय अध्यापक! अगर आप भागोगे, तो छात्र चलेंगे; आप चलोगे तो छात्र बैठेंगे; आप बैठेंगे तो छात्र सो जाएँगे; आप सो जाओगे तो छात्र मर जाएँगे; सारा देश मर जाएगा।

प्रेरणा

बच्चो! एक दिन जब कक्षा में अध्यापक नहीं थे, कुछ छात्रों ने मूँगफली खाई और छिलके वहीं छोड़ दिए। कक्षा में आते ही अध्यापक ने मूँगफली के छिलकों को देखकर पूछा... यह किसने किया? किसी भी विद्यार्थी ने अपनी गलती स्वीकार नहीं की तो वे नाराज हुए। छड़ी लेकर सब छात्रों को हाथ आगे करने को कहा और दर्दित करने लगे। लेकिन एक लड़के की जब बारी आई तो उसने अपना हाथ आगे बढ़ाने से मना कर दिया। शिक्षक को गुस्सा आ गया और उसने कहा कि “मैं ने मूँगफली नहीं खाई। बिना किसी अपराध के दंड देना उचित नहीं है”。 अध्यापक नाराज होकर उसे पीटने को डंडा उठाया तो उस लड़के ने निर्दरता से दंडे को रोका और कहा कि बिना किसी

अपराध के दंड देना अधर्म है। उस बालक की निर्दरता और साहस को देखकर अध्यापक मौन रह गये। इतने कम उम्र में अध्यापक की गलती का विरोध करने का साहस करने वाले बालक को आप जानते हो... ये वे ही हैं जिन्होंने “स्वराज्य मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है, वह मैं लेकर ही रहूँगा”, का नारा दिया था। वे थे - बाल गंगाधर तिलक।

ऐसे कई घटनाओं को हम याद कर सकते हैं, जब किसी शिक्षक का व्यवहार ठीक नहीं हो तो उसका विरोध करें। महान नेताओं की कहानियाँ पढ़ें... उनसे आपको प्रेरणा मिलेगी।

बच्चो! प्रह्लाद की कहानी तो आप को विदित है। आचार्य चंडामार्क ने हिरण्यकश्यप के आदेशानुसार प्रह्लाद को शिक्षा देना शुरू किया। गुरु का शिक्षण विधान ठीक नहीं लगा तो प्रह्लाद ने इसका विरोध किया, उन्हें सबक सिखाया। जब आचार्य ने कहा हिरण्यकश्यप हमारे भगवान हैं, केवल उनको अपनी पूजा अर्पित करो। प्रह्लाद ने उत्तर दिया “माता-पिता ईश्वर समान हैं। इसलिए मैं अपने पिता को पिता के रूप में सम्मान देता हूँ। समस्त ब्रह्मांड के लिए श्री हरि ही भगवान है। श्री नारायण को ही मैं अपना भगवान मानकर प्रार्थना करूँगा।

रोल मॉडल

कई छात्रों के लिए उनके अध्यापक ही उनके आदर्श होते हैं। अपने शिक्षक को आदर्श मानकर वे अनेक क्षेत्रों में परिश्रम कर प्रसिद्धि हासिल करते हैं। देश में अपना नाम रोशन करते हैं। छात्रों के लिए शिक्षक और माता-पिता ही उनके आदर्श होते हैं।

रामकृष्ण परमहंस स्वामी विवेकानंद के आदर्श थे। श्री रमण महर्षि कई लोगों के लिए आदर्श थे। जगतगुरु हमारे आदर्श हैं।

कदरी नामक शहर में एक स्नातक महाविद्यालय में छात्रों के साथ हुई बैठक में, एक छात्र ने पूछा स्वामी जी आपके लिए आदर्श कौन है”? मैंने उसे मजेदार और सटीक जवाब दिया।

प्यारी बिटिया! मेरी प्रेरणा अलग-अलग समय

पर भिन्न-भिन्न लोग हुए हैं। जीवन के विभिन्न चरणों में सबसे पहले, जन्म के बाद माँ, प्रारंभिक वर्षों में माता-पिता, पढ़ाई के समय शिक्षक, युवावस्था में अच्छे कार्य करने वाले अभिनेता जो फिल्म में अभिनय के साथ-साथ समाज-सेवा भी कर रहे थे। दूसरे चरण में देश की सेवा करने वाले नेता; अंतिम चरण में समाज में परिवर्तन लाने वाले आध्यात्मवादी। इसीलिए मैं समय-समय पर जीवन में अच्छी सबक सीख पाया हूँ।

जो छात्र मेरी बात सुन रहे थे वे उत्साहित होकर तालियाँ बजाने लगे। मेरा मानना है कि हमारे जीवन के हर चरण में आदर्श लोग होने चाहिए।

51. प्रबंधकों का अनुचित व्यवहार



समस्या

मैं एक निजी स्कूल में पढ़ता हूँ, जहाँ छात्रों को सामान्य मानव की तुलना में वित्तीय संपत्ति के रूप में अधिक समझा जाता है। यदि हम देर से पहुँचते हैं या पाठ समझने में कठिनाई महसूस करने की बात कहते हैं तो उसका परिणाम गंभीर शारीरिक दंड होता है। उनकी नजर में हम ग्रेड उत्पादक सामग्री हैं। जीवन के विभिन्न पहलुओं, जैसे: खेल-कूद, मनोरंजन, भाषण, वाद-विवाद, दिल खोलकर बोलने वाला, नीति पूर्ण व्यवहार, दशा-दिशा में हमारी भागीदारी पर कोई विचार नहीं करता है। ऐसे स्कूल में पढ़ाई करने से मर जाना बेहतर है।

विस्तार

प्राचीन समय में गुरुकुल शांत वातावरण में स्थापित होते थे। मन मोहने वाला आवास, वात्सल्य की भावना रखने वाले शिक्षक, सभी के प्रति समान दृष्टिकोण, शिक्षा जीवन लक्ष्य तक पहुँचाने के लिए है न कि आजीविका चलाने का आदर्श, सभी शास्त्रों का अध्ययन, सकल शास्त्रों में आदर्श की स्थापना से शिक्षण जारी रखते थे। इसीलिए पूर्व में शिक्षक सर्वोत्तम

स्तर के होते थे।

वर्तमान समय में ये पारंपरिक गुरुकुल सामान्य पाठशालाओं में रूपांतरित हो रहे हैं, जहाँ शिक्षण... प्रबंधकों के लिए धन प्राप्त कराने के उद्देश्य से चल रही हैं। जो बच्चे शिक्षा प्राप्त करने के लिए आते हैं, वे शिक्षा के अलावा और कुछ भी नहीं सीख पाते हैं। वे अपने जीवन में खुशियाँ खो देते हैं और विवादों को

लेकर सर्वोच्च न्यायालय तक पहुँच जाते हैं। पहले जमाने में बच्चे वयस्क होने से पहले सर्वोच्च स्तर पर पहुँचते थे... परंतु अब बच्चे बड़े होने से पहले सर्वोच्च न्यायालय में किसी न किसी मुकदमे के कारण पहुँच रहे हैं। कहना न होगा कि इसका मुख्य कारण स्कूल प्रबंधकों का व्यवहार ही है।

इस स्थिति के लिए केवल प्रबंधकों को ही दोषी नहीं ठहराया जा सकता, अभिभावक भी जिम्मेदार हैं। आजकल माता-पिता अपने बच्चों के समग्र विकास की उपेक्षा करते हुए तत्काल परिणाम की आशा कर रहे हैं। जब बच्चा माँ के गर्भ में होता है तभी से बच्चे की रुचियों, व्यवहार, बुद्धिमत्ता जैसे व्यक्तिगत कारकों पर ध्यान दिए बिना उनके भविष्य की योजनाएँ बना रहे हैं। भिन्न-भिन्न विद्यालयों, महाविद्यालयों का ट्रैक रिकॉर्ड जानकर यह सुनिश्चित कर लेते हैं कि बच्चे का दाखिला कहाँ करवाना है। ऐसे माता-पिताओं को लुभाते हुए कुछ प्रबंधक बच्चों को वस्तु की भाँति समझ रहे हैं... पढ़ाई के नाम पर कष्ट देते हुए, उनके भविष्य को आकार देने की कोशिश कर रहे हैं।

इस समस्या का समाधान तभी है जब माता-पिता की मानसिकता में बदलाव आएगा।

प्रबंधक माता-पिता की अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए शैक्षणिक योजनाएँ बनाते हैं।

उदाहरण के लिए निजी आवासीय महाविद्यालयों या विद्यालयों में पढ़ने वाले छात्रों के बारे में माता-पिता फोन करके पूछते हैं कि... हमारे बच्चों को बाहर मत भेजिए! रविवार को परीक्षाओं का आयोजन कर रहे हैं या नहीं? हमारे बेटे को अधिक अंक क्यों नहीं मिल रहे हैं? क्या आप उसे रात 9:00, 10:00 बजे

तक पढ़ाते हैं? इन्हें हासिल कराने के लिए प्रबंधक बच्चों को यंत्रवत् बना रहे हैं, उनके जीवन यांत्रिक बन रहे हैं। मध्यम वर्गीय माता-पिता इस विधान में बहते जा रहे हैं। वे स्वयं अपने बच्चों को प्रोत्साहन देकर प्रतिस्पर्धा का सामना करा सकते हैं।

आए दिन हमें ऐसे समाचार सुनने को मिलते हैं...

स्कूल-प्रबंधन के व्यवहार से तंग आकर छात्र भाग गया।

शिक्षकों के कठोर अनुशासन के कारण छात्र ने आत्महत्या कर ली।

हॉस्टल वार्डन के अत्याचारों से त्रस्त छात्रा ने किया पुलिस से शिकायत... एक दयनीय कहानी प्रथम वर्ष में मेधावी छात्रों को छूट का लालच देना और अगले वर्ष दुगुने फीस की माँग करना... प्रबंधकों की अनैतिक संस्कृति को दर्शाता है

फीस न दे पाने के कारण बच्चों को प्रताड़ित करने वाले प्रबंधक

हमने कई लोगों को यह कहते हुए सुना है कि बच्चों को शिक्षा के अलावा जीवन के अन्य महत्वपूर्ण पहलुओं से दूर किया जा रहा है... ये अक्षम्य गलतियाँ हैं। लेकिन इन सब के जिम्मेदार कौन है? अपने बच्चों और स्कूलों पर अधिक उम्मीदें रखने वाले माता-पिता का है या उनकी कामनाओं को पूरा करने के लिए लगातार प्रयास करने वाले प्रबंधकों का है?

आपने देश भर में धूम मचाने वाले फिल्म 3 ईडियट्स देखी होगी। इसमें नायक ने पढ़ाई के दौरान उन सभी समस्याओं को उजागर किया है जो हमें अक्सर दिखाई देती हैं। इस फिल्म में प्रबंधकों, शिक्षकों और साथी मित्रों, सभी के



व्यवहार, वर्तमान शिक्षा प्रणाली, आदि का यथार्थ और हास्यपूर्ण चित्रण देखने को मिला।

पहले भाग में निर्देशक ने आज की शिक्षा व्यवस्था की आलोचना की। दूसरे भाग में एक आदर्श शिक्षा प्रणाली को चित्रित करने का प्रयास किया। सभी ने इस फ़िल्म की तारीफ़ की और अन्य भाषाओं में इसका डब्बिंग किया गया। सभी ने इसे मनोरंजन के रूप में देखा। घर लौटने के बाद हमेशा की तरह अपने बच्चों को स्कूल भेज दिया। क्या यह मजाक था!

बच्चो! एक बात ध्यान रखें। यदि आप जीवन में आनंद का अनुभव करना चाहते हो और एक सर्वश्रेष्ठ नागरिक बनना चाहते हो तो जिन स्कूलों में आप पढ़ना चाहते हैं उनके प्रबंधकों के व्यवहार की जांच करें और गहन अध्ययन के बाद ही निर्णय लें। यदि आप अनजाने में निम्न गुणवत्ता वाले स्कूलों में नामांकित हैं तो निस्संकोच अपने माता-पिता के ध्यान में लाये और सही निर्णय ले। अपने व्यक्तिगत विकास और भविष्य में बाधक बनने वाले किसी भी चीज की उपेक्षा न करें।

संस्थापक के असहनीय व्यवहार पर सवाल करने में भी संकोच न करें। समय-समय पर घर पर उनके बारे में बताना ना भूलें। अगर स्थिति बिगड़ रही है तो उच्च स्तर के अधिकारियों या पुलिस से शिकायत करने से भी न डरें। एक महत्वपूर्ण बात याद रखें कि प्रबंधकों की आलोचना करते समय, वह व्यक्तिगत या अपमानजनक न हो। प्रतिक्रिया रचनात्मक होनी चाहिए न कि विनाशकारी। प्रबंधकों का विरोध करते समय अपने भविष्य पर पड़ने वाले प्रभाव को ध्यान में रखें और परिश्रम से आगे बढ़े।

क्या आप शार्तनिकेतन (विश्व भारती विद्यालय) के बारे में जानते हैं! जिसकी स्थापना नोबेल पुरस्कार विजेता रवींद्रनाथ ठाकुर ने की थी। दुनिया के मेधावी लोग इसे एक अद्भुत प्रयोग बताकर इसकी सराहना करते हैं।

प्रेरणा मंत्र

हमारा अपना प्यारा दिल को छूने वाला शार्तनिकेतन

दूर गगन के तले निज मिलते स्वच्छंद हों तरु छाँह में

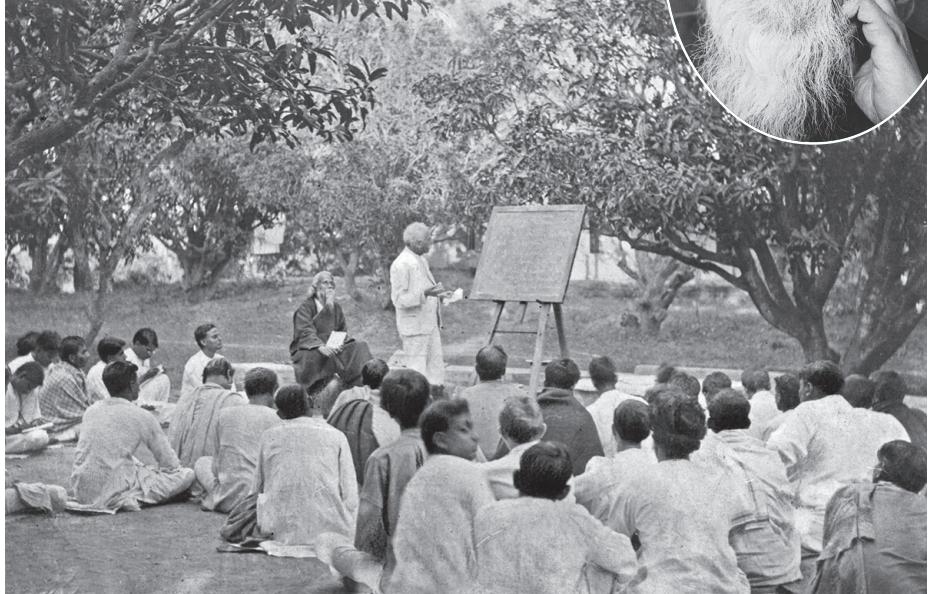
बाहें फैलाए करते सपने साकार

नित्य दिखता प्यारा, ताजा, अचरज भरा चेहरा हमारे दिल का प्यारा मनोरम

- रवींद्रनाथ ठाकुर

प्रेरणा

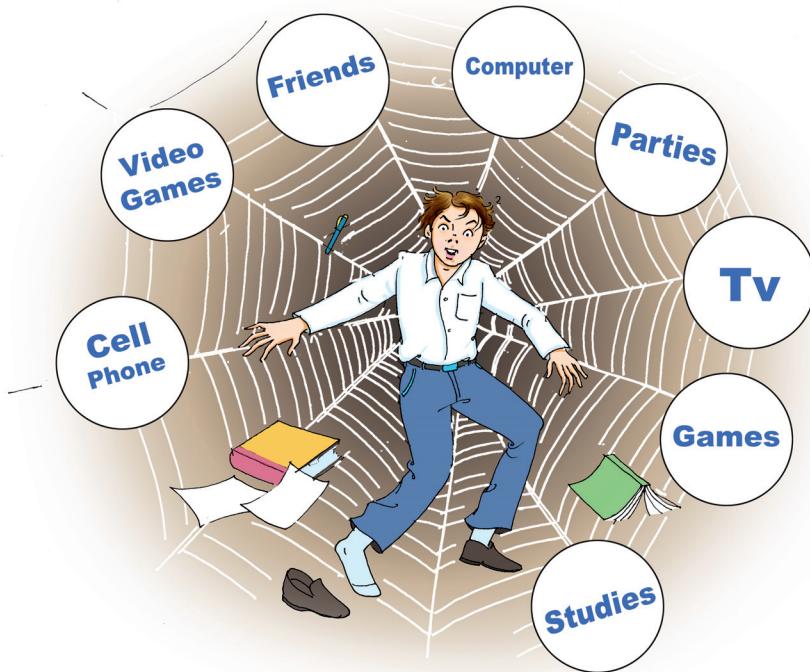
वर्ष 1862 में महर्षि देवेंद्रनाथ ठाकुर भूबंदंगा की यात्रा के दौरान वहाँ के प्राकृतिक सौंदर्य को देख मोहित हो गए और वहाँ अपना निवास करने का निश्चय किया। वर्ष 1925 में श्री रवींद्रनाथ ठाकुर ने एक नया प्रयोग किया और उसी स्थान पर एक गुरुकुल शुरू किया। उन्होंने इसका नाम तपोवन रखा। प्राचीन भारतीय शिक्षा एवं ब्रह्मचर्य की व्यवस्था की। बाद में उन्होंने भारतीय और पश्चिमी दोनों शिक्षा प्रणालियों को मिलाकर नई शिक्षा प्रणाली तैयार की। विद्यार्थियों की जिज्ञासा को उद्दीप्त करना, कौशल निखारना और व्यापक व्यक्तित्व विकास उनकी शिक्षा प्रणाली के महत्वपूर्ण पहलू थे। आज भी वहाँ बच्चे चटाई पर बैठते हैं। कक्षाएँ पेड़ों के नीचे संचालित की जाती हैं। खाली समय में छात्र पेड़ों के बीच, जंगल में घूम सकते हैं और खेल सकते हैं। बाद में



इसका नाम बदलकर शांतिनिकेतन कर दिया गया। ऐसी शिक्षा प्रणाली दुनिया भर में कहीं नहीं मिलती है। यह एकमात्र शैक्षणिक संस्थान है जो लोगों को यह एहसास दिलाता है कि शिक्षा का मतलब मात्र स्नातक प्राप्त करना

नहीं है, यह वह प्रकाश है जो आपको जीवन में आगे बढ़ा सकता है। वास्तव में सभी शैक्षणिक संस्थाओं को इससे प्रेरणा लेनी चाहिए और कम से कम अपनी प्रणालियों में कुछ पद्धतियों को बदलना चाहिए।

52. तकनीकी (प्रौद्योगिकी)



समस्या

महोदय! प्रौद्योगिकी के निरंतर विकास से मुझे काफी परेशानी हो रही है। हाथों में रहने वाले तकनीकी उपकरणों के कारण समय बरबाद होता सा लग रहा है, जिससे मेरा ध्यान महत्वपूर्ण मामलों से हट रहा है। असफल प्रयासों के बावजूद मोबाइल, फोन, टैबलेट, वीडियो गेम्स् और टी.वी. समय बरबाद कर रहे हैं और मेरी पढ़ाई में बाधा डाल रहे हैं। मैं बड़ी ही अनिश्चित स्थिति में हूँ कि भविष्य में कौन-सा कदम उठाऊँ?

विस्तार

प्रिय बच्चो! मुझे एक बात बताइए कौन किसके नियंत्रण में है? आप ने प्रौद्योगिकी को नियंत्रण में किया है या तकनीक ने आपको? क्या इस सृष्टि की कोई वस्तु मनुष्य को अपने अधीन

कर सकती है? नहीं! ऐसा नहीं हो सकता। क्या आप के लिए उस वस्तु को छोड़ना आसान नहीं, जिसे आपने पकड़ रखा है! इस आसान काम को सिर्फ बच्चे ही नहीं बल्कि

बड़े भी नहीं कर पा रहे हैं। मुख्य समस्या यही है। इसी कारण हमारी पढ़ाई चौपट हो रही है और जीवन का नाश हो रहा है।

बड़े बुजुर्ग अक्सर कहते हैं कि मनुष्य की प्रवृत्ति ऐसी होती है कि वह नई चीज़ को देखपुरानी वस्तु को त्याग देता है। उस नई वस्तु के साथ अधिक समय बिताना भी सहज है लेकिन छात्रावस्था में हमें किस पर अधिक समय व्यतीत करना चाहिए? यहाँ यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि शिक्षा पर अधिक होना चाहिए। दुर्भाग्य से हम इस तकनीकी जाल में पड़कर न सिर्फ अपना समय बल्कि जिंदगी भी बरबाद कर रहे हैं।

मुख्य रूप से आज की पीढ़ी के बच्चे माँ के गर्भ से ही तकनीकी को लेकर जन्म ले रहे हैं... गर्भस्थ शिशु की माँ जो कुछ देखती है, सुनती है और उपयोग करती है वे सभी तकनीकी संबंधी पहलू ही हैं। एक नवजात शिशु अपनी आँखें खोलने से पहले तकनीकी का आदी हो रहा है। कहना होगा कि हमें तकनीकी के उपयोग पर नियंत्रण करना होगा या उसे अपनी दिनचर्या से दूर रखना अनिवार्य है। वर्तमान समय में यह लगभग असंभव होता जा रहा है।

यदि कुछ उपाय किये जाएँ तो तकनीकी से बचने के बजाय, उसे नियंत्रित किया जाना चाहिए। बच्चों को भी यह एहसास दिलाना होगा कि आत्म नियंत्रण अत्यंत महत्वपूर्ण पहलू है।

“Technology has made life so easy but I would like to say that too much technology is turning kids lazy”.

“प्रौद्योगिकी ने जीवन को सरल बना दिया है, परन्तु मैं यह भी कहना चाहूँगा कि प्रौद्योगिकी का अधिक प्रयोग बच्चों को आलसी बना रही

है”।

यह निर्दृढ़ सत्य है कि प्रौद्योगिकी को हमारे जीवन से अलग नहीं किया जा सकता है। यह हमारे सुबह जागने से लेकर रात्रि शयन तक जुड़ा हुआ है। अलार्म, कैलेंडर, सुप्रभातम, चलना, दौड़ना, योग, ध्यान, आहार, टैक्सी, ड्राइवर, कार्यालय, दैनिक वस्तुएँ, दोस्त, दोस्ती, सामाजिकता, यात्रा, पर्यटन, प्रयोग, फोटो, वीडियो, ऑडियो, खरीदना, बेचना सब तकनीक से जुड़े हैं।

स्कूलों में भी तकनीक पर आधारित पाठ पढ़ाए जाने लगे हैं... फिर क्या बच्चे इनका सावधानी पूर्वक उपयोग कर पाते हैं या उन पर नियंत्रण रख पा रहे हैं!... यह एक अनुत्तरित प्रश्न है।

बच्चो! आप को एक बात याद रखना होगा कि... बिना किसी नियंत्रण के भी शिक्षा से जुड़े तकनीक का उपयोग किया जा सकता है। लेकिन तकनीकी का उपयोग करते समय हमें सतर्क रहना होगा। प्रौद्योगिकी का उपयोग डॉक्टर के हाथ में चाकू के समान उपयोगी साबित होना चाहिए, न कि किसी पागल के हाथ में चाकू के समान। हमें तकनीक का गुलाम नहीं बनना है, उसे अपना गुलाम बनाना है। यही असली चाल है।

पिछले दशक में प्रौद्योगिकी का जितना विकास हुआ है, वह मानव इतिहास में कभी नहीं देखा गया है। इसमें न केवल बच्चों के लिए बल्कि वयस्कों के लिए भी अच्छे-बुरे पहलू जुड़े हुए हैं।

इसलिए बच्चों को इसे अपनी सीमा में ज्ञान और अभ्यास से नियंत्रित रखना है।



सुझाव

1. तकनीकी को शिक्षा के साधन के रूप में प्रयोग करें।
2. जब भी आपके सामने कोई तकनीक आए तो सवाल करें कि क्या यह मेरी शिक्षा संबंधी है या नहीं।
3. यदि इसका कोई शैक्षिक मूल्य नहीं है तो आकलन कीजिए कि क्या यह आपकी उन्नति में सहायक होगी?
4. अपनी रुचियों के आधार पर प्रौद्योगिकी का उपयोग करें। सुनिश्चित कर लें कि यह आपके शिक्षा में बाधक न बने।
5. यदि माता-पिता को लगे कि उनके बच्चे तकनीक पर अधिक निर्भर कर रहे हैं तो तुरंत मनोचिकित्सक से संपर्क करें।

6. स्कूल जाने वाले बच्चे घर में हों तो सभी सदस्यों को आत्मनियंत्रण से तकनीकी उपकरणों का उपयोग करना चाहिए।
7. प्रौद्योगिकी के आकर्षण में फँस कर क्या आप अपने आसपास की दुनिया का आनंद लेना भूल गए हैं? - इस पर भी ध्यान दें।
8. प्रौद्योगिकी के उपयोग से आपका व्यक्तित्व उबरना चाहिए और बुद्धि उत्कृष्ट होनी चाहिए न कि विकृत।
9. चाणक्य नीति की यह उक्ति सदा स्मरण रहे 'अति सर्वत्र वर्जयेत'। इस तथ्य को हमेशा याद रखें कि किसी भी चीज की अति बेकार होती है।

प्रेरणा मंत्र

यह स्पष्ट है कि हमारी तकनीकी, मानवता से आगे निकल गई है।
बच्चों के साथ बिताया समय देश के लिए अमूल्य होता है।



53. सोशल मीडिया (सामाजिक माध्यम)



समस्या

महोदय! मैं सोशल मीडिया में फंस कर अपनी पढ़ाई में पिछड़ रहा हूँ। समय का सुध नहीं रहता है। मुझ में पढ़ने की तीव्र इच्छा है... फिर भी मैं अपने आसपास के दैनिक घटनाओं से अधिक आकर्षित होकर अपना सारा समय व्यर्थ में बिता रहा हूँ। स्थिति ऐसी बन गई है कि मेरे परिवार के सदस्यों के मना करने पर भी उनकी बातों को टुकरा रहा हूँ। समझ नहीं आ रहा है कि सोशल मीडिया के प्रभाव से मैं अपने-आप को कैसे मुक्त करूँ।

विस्तार

21वीं सदी में सोशल मीडिया की खतरनाक प्रवृत्ति उम्र की परवाह किए बिना हरेक को अपनी ओर खींच रही है। यह सभी दिशाओं से हमें घेरकर वास्तविक जीवन में जहर घोल रही है... हमें दूसरी दुनिया में ले जा रही है। दो दशक पहले सामाजिक घटनाओं की जानकारी मुख्य रूप से समाचार पत्र, फोन, पेजर, टी.वी. और रेडियो जैसे पारंपरिक मीडिया

चैनलों के माध्यम से लोगों तक पहुँचती थी। उस समय ये समाचार के प्रमुख स्रोत होते थे। पिछले दशक में सोशल मीडिया एक परिवर्तनशील आविष्कार के रूप में उभरा है जिसने मानव संचार और सूचना प्रसार पर गहरा प्रभाव डाला है।

हमारे समय में यदि हम सिनेमा गीत देखना चाहते थे तो दूरदर्शन चैनल के विशेष कार्यक्रम



छायागीत के इंतजार में पूरा हफ्ता बैठे रहते थे। मुझे अभी भी याद है कि जब मैं हॉस्टल में पढ़ता था लगभग 200 छात्र कार्यक्रम देखने के लिए एक बड़े हॉल में टी.वी के सामने चुपचाप बैठते थे। बाकी समय कॉलेज, पदार्ड, ट्यूशन, हफ्ते में एक सिनेमा... ऐसे बीत जाता था। इस छोटे से हलचल से हम कभी-कभी परीक्षाओं में असफल हो जाते थे। ये एक भयानक अनुभव था।

आज अगर आप चारों ओर नजर डालेंगे तो आपको किसी भी चीज का इंतजार नहीं करना पड़ता है। पलक झपकते ही सब कुछ आँखों के सामने आ जाते हैं। जो तुम चाहो वह तुम्हारे सामने आ जाएगा। आपको दूसरी दुनिया में लेकर चला जाएगा? हर घंटे नयी सोच लेकर तकनीकी संगठन, लोगों को अपनी ओर आकर्षित करते हुए हम को दीवाना बना रहे हैं।

फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, टेलीग्राम, पब्जी, टिकटोक, फेस टाइम, अमेजॉन मूवी ऑनलाइन, सिर्फ ये ही नहीं यदि हमारे पास समय हो तो हम प्रतिदिन 30 घंटे सामाजिक माध्यमों में अपना जीवन बिता सकते हैं। इससे बाहर निकलने की बात छोड़कर इन पर बिना ध्यान देते दिए जीना एक चुनौती है। बच्चो! आज के छात्रों के लिए सोशल मीडिया एक बड़ी समस्या है। हम ऐसी कई घटनाएँ देख रहे हैं जहाँ बुद्धिमान भी इसके गुलाम बनते जा रहे हैं। हमें कौन बताएगा? हमारा मार्गदर्शन कौन करेगा?

इस सोशल मीडिया के चक्कर में पड़कर बच्चे अपनी जान गवाँ रहे हैं... जैसे कि वे खुद को अच्छा दिखाने की चाह के कारण हो, अपने प्रति दूसरों के दृष्टिकोण जानने के लिए हो, अपने जीवन की छोटी-छोटी बातों को साझा करने के लिए हो, अपने परिवेश का समाचार

जानने की उत्सुकता के कारण हो, दोस्तों की गतिविधियों के प्रति रुचि से हो... हम दिन के 24 घंटे सोचते रहते हैं जो इससे पहले हम कभी नहीं सोचा करते थे।

बच्चे बड़ों की देखा-देखी... अपने सहपाठियों को देख सोशल मीडिया के आदी हो रहे हैं। जो बच्चे इसके नकारात्मक प्रभावों को पहचान लेते हैं वे बड़े नियंत्रण के साथ आगे बढ़ते हैं और चमत्कार हासिल करते हैं। जो बच्चे इसके आदी हो गए हैं वे अपना जीवन नष्ट कर रहे हैं। क्या हम इस विशाल जाल से मुक्त हो सकेंगे?

बड़ों को अनुचित लगने पर यदि वे बच्चों को इनसे दूर रखने का प्रयास करते हैं तो कई तरह की अवाञ्छित घटनाएँ घट रही हैं। जैसे कि... माँ ने फेसबुक पर रहने से मना कर दिया तो ... बेटी ने कर ली आत्महत्या!

फेसबुक पर दोस्ती के कारण प्रतिभाशाली छात्रा घर छोड़कर चली गयी! - एक घटना

सेल्फी के लिए खतरनाक बाजी करते समय गिरकर... एक छात्र की मौत!

दोस्तों के साथ तालाब में तैरने गया और गहराई का अंदाजा लगाये बिना तस्वीरें लेते समय फिसल कर ढूबने की घटना।

यूट्यूब पर वीडियो देखकर... अपराधिक प्रवृत्ति का आदी हुआ छात्र।

कक्षा में साथी छात्राओं का अश्लील चित्रण करते हुए पकड़ा गया छात्र।

अभद्र भाषा के साथ शिक्षकों को चिढ़ाते हुए संदेश भेजता रहा... आज का युवा

सामाजिक माध्यमों के द्वारा अश्लील चीजें देखकर खुद को नष्ट करने वाले छात्र। हम

सभी ऐसे कई भयानक संदेश और परिणाम देख रहे हैं। इन्हें बच्चे भी जानते हैं, क्योंकि आजकल कोई भी बात किसी की जानकारी से छिपी नहीं रह सकती है। फिर भी मेरा मानना है कि बच्चे अगर मन लगाकर ईमानदारी से अध्ययन करेंगे तो कुछ भी हासिल कर सकते हैं। यही कारण है कि लगातार मैं ऐसे विषयों पर चर्चा में शामिल होता रहता हूँ। यदि आप समझ सकें कि इसमें जहर है, तो किसी को कुछ कहने की जरूरत नहीं है।

मैं यहाँ कुछ सुझाव दे रहा हूँ, यदि आप उन्हें स्वीकार करते हैं और अच्छे मन से उनका अभ्यास करते हैं तो आप भी चमत्कार हासिल कर सकते हैं।

निर्देश

सामाजिक माध्यमों पर...

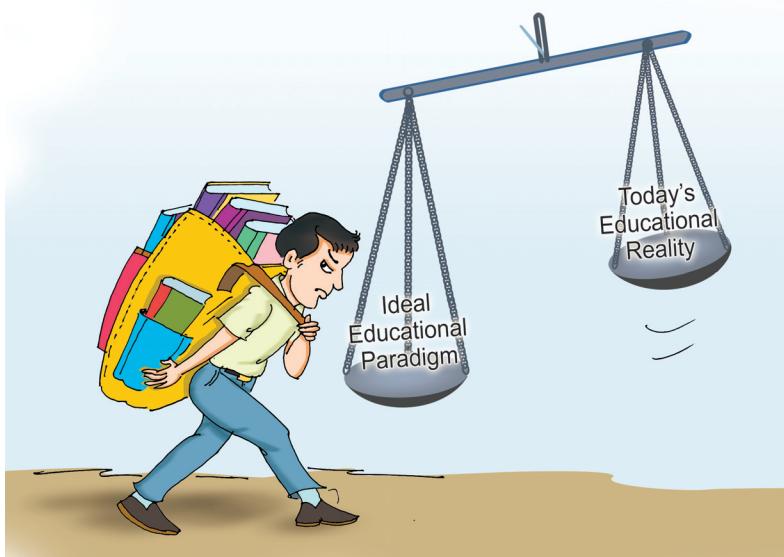
- ◆ क्या आप जानते हैं कि आप इस पर कितना समय बिताते हैं?
- ◆ इससे आपको क्या लाभ हुआ?
- ◆ इसके दौरान क्या सीखा?
- ◆ क्या इस समय को किसी उपयोगी कार्य पर लगाया जा सकता था?
- ◆ क्या सोशल मीडिया से जुड़कर हम बेहतर बन पायेंगे?

1. यदि आप वास्तव में सोशल मीडिया की बुराइयों से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अपने सभी खाते हटा दें।
2. जब यह संभव नहीं... तो आत्म नियंत्रण विकसित करें।
3. पढ़ाई के दौरान प्रतिदिन ज्यादा से ज्यादा सोशल मीडिया पर एक घंटा ही बिताने का प्रयास करें।
4. पहले ही तय कर लें कि आप को सोशल मीडिया पर क्या देखना है।
5. पढ़ाई के दौरान खुद को सोशल मीडिया से दूर रखें।
6. इस बात का ध्यान रखें कि एक छात्र के हाथ में सिर्फ किताबें होनी चाहिए ...फोन नहीं।
7. एक सप्ताह तक उपरोक्त निर्देशों का पालन करते हुए लाभों का मूल्यांकन करें।
8. सोशल मीडिया पर रुचि से सीखा गया विषय जीवन भर याद रह जाता है... तो सोचिए कि यदि वही रुचि शिक्षा में लगाएँगे तो कितना लाभदायक सिद्ध होगा!

प्रेरणा मंत्र

जीवन में महत्वपूर्ण विषय फेसबुक का उपयोग करना नहीं... बल्कि किताब पर अपना मुख्यचित्रलाना है।

54. अनुपयुक्त शिक्षा प्रणाली



समस्या

महोदय! हमारे भारत देश की शिक्षा प्रणाली ठीक नहीं है। भारी पुस्तकें, झोला, रटने पर जोर देते शिक्षक, छात्रों पर अंक प्राप्ति के लिए दबाव देते घर-परिवार, प्रियजन।

वर्तमान शिक्षा प्रणाली छात्रों के लिए लाभकारी नहीं है। छात्र अनुभव और प्रयोग से कुछ नहीं सीख रहे हैं।

श्यामपट या डिजिटल बोर्ड पर नाममात्र के लिए शैक्षिक विषय लिखने के अलावा शिक्षक दिल से नहीं पढ़ा रहे हैं।

वर्तमान शिक्षा प्रणाली में पाठ्यक्रम उपयुक्त नहीं है। यह छात्रों को सक्षम नहीं बनाते हैं। - हमें क्या करना चाहिए?

मुझे लगता है कि वर्तमान शिक्षा प्रणाली आज की स्थिति सुधारने लायक नहीं है।

हमारे माता-पिता पढ़े-लिखे नहीं हैं। आज हमारे बच्चों की पढ़ाई और उनके बच्चों की पढ़ाई में लगभग 100 साल का अंतर है। मुझे लगता है कि वर्तमान शिक्षा प्रणाली में परिवर्तन आवश्यक हैं।

विस्तार

पीढ़ी दर पीढ़ी अंतर बढ़ता जाता है

पिछले 100 वर्षों की शिक्षा प्रणाली को देखें तो अंतर स्पष्ट है। हमारे दादा, पिता, हमारे, हमारे बच्चों की अध्ययन विधि में नए-नए प्रयोग होते गए। मैंने इन चारों पीढ़ियों को देखा है। मैंने स्वयं अपने 100 वर्ष के काका जी को स्वर्गवासी होते देखा है। उनकी माँ को परलोक सिधरते देखा है।

हमारे काका जी ने केवल छठीं कक्षा तक पढ़ाई की थी... फिर भी उनकी ग्रहण शक्ति, स्मरण शक्ति, लिखावट, सेवा भाव, अर्थशास्त्र कौशल, सामाजिक नैतिकता, पारिवारिक व्यवस्था अद्भुत थी। उन्होंने अपने पिता की मृत्यु के बाद अपने 10 भाई-बहनों को जीवन के बेमिसाल तरीके सिखाये।

छठवीं कक्षा से प्राप्त उनकी बुद्धिमत्ता, जीवन के प्रति उनका दृष्टिकोण... वर्तमान समय के तीन स्नातकों हासिल करने के समान है।

उन दिनों में छात्र शिक्षा के साथ-साथ जीवन के कई अन्य कौशल सीखते थे। सख्त चुनौतियों का सामना करते थे। ईश्वर भक्ति, देश भक्ति, सामाजिक भक्ति, मातृ-भक्ति आदि उन्हें सहज ही में प्राप्त गुण थे।

छठवीं कक्षा तक पढ़कर वे आदर्श व्यक्ति कैसे बन पाये?... क्या यह तत्कालीन शिक्षा प्रणाली का प्रभाव नहीं है? वर्तमान में हमें ऐसे आदर्शमय भारतीय शिक्षा प्रणाली अपनानी चाहिए।

दुनिया भर के शिक्षा प्रणालियों में भारतीय शिक्षा प्रणाली ही आदर्शमय और अनुकरणीय है।

हमारी शिक्षा प्रणाली कैसी होनी चाहिए?

बचपन से मैं ने सैकड़ों गुरुकुल, शिक्षण संस्थाएँ,

आश्रम देखे। वर्तमान शिक्षा प्रणाली, छात्र, उनके माता-पिता को देखने के बाद... मुझे लगा कि काश वही भारतीय शिक्षा प्रणाली आज भी होती तो कितना अच्छा होगा! यही मेरे विचारों का आधार बना।

यदि निम्नलिखित बिंदुओं को आज की शिक्षा प्रणाली में अपना लिया जाए तो हमारे बच्चे विश्व विजेता होंगे... हमारा भारत निश्चय ही विश्व गुरु बन जाएगा।

मैंने कई बिंदुओं का आधार लेकर संक्षेप में समझाने की कोशिश की है।

1. छुट्टियाँ... पवित्र दिन / पर्व दिन

वास्तव में, स्कूलों में छुट्टियाँ क्यों दी जाती हैं, यह न तो बच्चे जान पा रहे हैं और न ही शिक्षक। मैं गर्मी की छुट्टियाँ या सर्दी की छुट्टियों के बारे में बात नहीं कर रहा हूँ, मैं त्योहार, राष्ट्रीय नेताओं के विशेष दिनों, राष्ट्रीय पर्वों के बारे में बात कर रहा हूँ। इन दिनों की विशेषता की जानकारी के बिना वे सिर्फ छुट्टियाँ मनाते हैं। स्कूलों में विद्यार्थियों को इन दिनों के महत्व के बारे में बताना चाहिए, या फिर स्कूल में ही ये दिन मनाए जाने चाहिए, ताकि बच्चों को प्रेरणा मिले।

स्कूलों में छुट्टियों के महत्व को समझाते हुए बच्चों को प्रेरित करने वाली शिक्षा दी जाती है तो छात्र अवश्य अपने जीवन में आदर्श व्यक्ति बनेंगे।

2. शिक्षा जीवन के लिए है न कि जीविका के लिए

लोग गलत धारणा के साथ जी रहे हैं कि शिक्षा केवल जीने के लिए है। हमारी शिक्षा नीति में यह बात निहित हो कि शिक्षा जीवन पर्यंत होना चाहिए, तभी आज के बच्चे कल



के विश्व विजेता बन सकते हैं। मेकाले की शिक्षा नीति के स्थान पर हमारे सनातन धर्म, संस्कृति और परंपराओं को प्रकट करने वाली नैतिक मूल्यों से भरी शिक्षा नीति होनी चाहिए। हमारे भारत देश के यथार्थ इतिहास को दर्शाने वाले शैक्षिक ग्रंथों को विद्यार्थियों के लिए उजागर होने चाहिए”।

शिक्षा के महत्व को समझाते हुए शिक्षा नीति में बदलाव लाना चाहिए।

3. शिक्षा का अंतिम लक्ष्य चरित्र निर्माण है

“शिक्षा की परमावधि शील निर्माण है, लेकिन आज के विद्यार्थियों में इसका अभाव है। अगर हम अपनी शिक्षा नीति में बदलाव नहीं ला सकते हैं, तो हमारी जाति अस्तित्वहीन हो सकती है। विद्यार्थियों को सुशील बनाना ही शिक्षा संस्थानों का लक्ष्य होना चाहिए”।

4. गुरुदेवो भव

“आचार्यदेवो भवः” की उक्ति अपना अस्तित्व खो चुकी है। आजकल छात्र गुरु को देवता के समान नहीं देखते, कहीं-कहीं पर उन्हें मनुष्य के सामान भी नहीं देखा जा रहा है। समाज के हर क्षेत्र में यह स्थिति दिखाई दे रही है। इसके जिम्मेदार अध्यापक स्वयं हैं। एक सच्चा गुरु कैसा होना चाहिए? मात्र स्नातक होना ही पर्याप्त नहीं है? आज की शिक्षा नीति के दोषों में गुरु भी भागीदार हैं। इसलिए, हमें आदर्श शिक्षकों की आवश्यकता है, जिससे विद्यार्थी शिक्षा प्राप्त करें।

5. आजीविका कौशल

बहुत से स्कूलों में केवल आजीविका संबंधी कौशल सिखाए जाते हैं... नैतिक मूल्य और जीवन कौशलों को सिखाने वाली शिक्षा नीति

उनके पास नहीं है। देश के निवास के लिए ऐसी संस्थाएँ होनी चाहिए जो विद्यार्थियों को आदर्शमय बना सके।

6. आत्मनिर्भर

बच्चों को दूसरों पर निर्भर होकर जीने के बजाय, अपने सपनों को पूरा करने के लिए स्वयं पर निर्भर होने का तरीका सिखा सकते हैं, तो हम एक अद्भुत दुनिया की शुरुआत कर पाएँगे।

7. कक्षा - प्रायोगिक शिक्षा

शिक्षा केवल कक्षाओं और पाठों तक सीमित होने के कारण, बच्चों में व्यावहारिक ज्ञान की कमी होती है। छात्रों के लिए पाठ्यक्रम केवल परिक्षाओं तक सीमित हो गए हैं। वह उसके मूल स्त्रोत को भी ग्रहण करने की स्थिति में नहीं है। विषय वस्तु को प्रयोगात्मक रूप से सीखकर उन सिद्धांतों को व्यावहारिक जीवन में लागू करने की क्षमता प्राप्त करना चाहिए। ऐसी शिक्षा नीति लानी चाहिए।

8. पाठ्येतर गतिविधियाँ

वर्तमान समय में, कुछ शैक्षिक संस्थानों ने पढ़ाई के साथ-साथ खेल, संस्कृति, परंपरा, व्यक्तित्व विकास, नेतृत्व कौशल जैसे विषयों को दिनचर्या में शामिल कर लिया है। लेकिन कई स्कूलों में केवल पढ़ाई पर ही जोर दिया जाता है, जिससे बच्चे जीवन में आवश्यक कौशलों से वंचित रह जाते हैं।

9. सामाजिक सेवा

सामाजिक सेवा को पाठ्यक्रम में शामिल करना चाहिए, ताकि बच्चे समाज के प्रति जिम्मेदारी और सेवा की भावना से परिचित हों। जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं सामाजिक दृष्टिकोण, सामाजिक

जीवन, देश भक्ति, सेवा उनके दैनिक जीवन के अंग बनेंगे।

10.राजनीति

आज के समय में देश को सक्षम नेतृत्व की आवश्यकता है, लेकिन राजनीति केवल कुछ परिवारों की विरासत बन कर रह गई है। इसका कारण नैतिकता का अभाव और लोगों में राजनीति के प्रति उदासीनता है। बच्चों को छोटी उम्र से ही राजनीति से अवगत कराएँ, राजनीति संबंधी चर्चाएँ, पाठ, संगोष्ठियों का आयोजन करें, इन के अभाव में छात्र वर्ग, वर्ण, जाति, क्षेत्र, भाषा, राज्य, धर्म के आधार पर अलग होकर जी रहे हैं। छात्रों को बचपन से ही गाँव, मंडल, जिला, राज्य, देश-विदेश की राजनीति से परिचय करवाइए, ताकि वे देश और समाज के प्रति जिम्मेदार नागरिक बन सकें।

11.भारतीय संस्कृति विरासत

भारतीय संस्कृति और परंपराएँ विश्व के लिए मार्गदर्शक हैं, लेकिन पश्चिमी संस्कृति के प्रभाव में आकर हम अपनी संस्कृति से दूर होते जा रहे हैं। इससे बचने के लिए हमें अपनी संस्कृति को अपने बच्चों को विरासत में देना चाहिए।

12.विज्ञान एवं अध्यात्म

शास्त्रीय विचार के नाम पर युवा पीढ़ी का व्यवहार उदासीन हो रहा है, इसका मूल कारण बचपन से सीखा जाने वाला विज्ञान है, हमने उन्हें कभी आध्यात्मिकता का न एहसास दिलाया, न सिखाया। विज्ञान और अध्यात्म दोनों साथ में पढ़ाए जाने चाहिए, ताकि हमारी युवा सही दिशा में आगे बढ़ें। हमें विद्या और जीवन दोनों के लिए अध्यात्म का महत्व सिखाना चाहिए। कहा जाता है कि “अध्यात्म वहाँ से

शुरू होता है जहाँ विज्ञान समाप्त होता है”, इसलिए हमें विज्ञान के साथ-साथ तर्क, मीमांसा, न्याय, अर्थशास्त्र जैसे विषयों को भी पढ़ाना चाहिए।

13.योग और ध्यान

भारत की प्राचीन योग और ध्यान पद्धतियाँ अगर बच्चों को बचपन से ही सिखाई जाएँ तो वे भविष्य में सक्षम नागरिक बनेंगे। विश्व गुरु बनकर पूरी दुनिया को योग का उपहार तो दिया पर अपने ही बच्चों को योग और ध्यान की विद्या देने में हम असमर्थ हो गए हैं।

14.हर विषय से संबंधित नैतिक मूल्य

आदर्श विद्यालयों में नैतिक मूल्यों और मानवीय मूल्यों को पाठ्यक्रम में शामिल करना चाहिए। कई दशकों से, कई स्कूलों में नैतिक मूल्यों को एक विषय के रूप में पढ़ाया जा रहा है। परन्तु मैं ने यह नहीं देखा कि किसी विद्यालय में प्रत्येक विषय में नैतिकता और मानवीय मूल्यों को जोड़कर पढ़ाया जा रहा हो। यह आज की आवश्यकता है।

15.बुनियादी ढांचा

आदर्श पाठ्यालाला कैसा हो... (अध्याय 48. स्कूल पसंद नहीं आया पढ़िए)

भारतीय शिक्षा प्रणाली में मूल्यों को महत्व दिया जाता है, यदि इन्हें फिर से शिक्षा प्रणाली में शामिल किया जाए तो देश हित में होगा।

16.सर्वधर्म सम्भाव

बचपन से ही हर बच्चा अपने धर्म का ज्ञान रखता है। बड़े-बुजुर्ग, माता-पिता शिक्षकों को अपने धर्म का वास्तविक परिचय और महत्व समझाना चाहिए। हमें अपने धर्म की अच्छाइयों



को समझना चाहिए, आचरण करना चाहिए और दूसरे धर्मों का सम्मान करना चाहिए। हमें अपने माता-पिता के साथ-साथ अपनी मातृभाषा, स्वदेश और धर्म का सम्मान करना चाहिए, दूसरे धर्मों और भाषाओं का अपमान नहीं करना चाहिए। सभी धर्म उत्तम बातें सिखाते हैं, सही मार्ग अपनाकर परमात्मा तक पहुँचना ही जीवन का परमार्थ है। विश्व कल्याण की भावना हर धर्म और संस्कृति का मूल सिद्धांत है, इसकी जानकारी देने वाली शिक्षा प्रणाली लागू होनी चाहिए। सभी को प्रेम और सेवा की भावना सिखानी चाहिए।

17. दसवीं तक एक ही पाठ्यक्रम (एक देश - एक पाठ्यक्रम)

दसवीं कक्षा तक 'एक देश - एक पाठ' हमारा नारा होना चाहिए, जिससे प्राथमिक स्तर पर भारतीय छात्रों को एक ही विचारधारा की शिक्षा मिल सके। दसवीं कक्षा के बाद वे अपनी रुचि के अनुसार ऐच्छिक विषय चुन सकते हैं।

18. कृषि - पाठ्यक्रम

आज के बच्चे यह तक नहीं जानते कि चावल कहाँ से आता है... वे उत्तर देते हैं कि सूपरमार्केट से। खेती की जानकारी की कमी एक अभिशाप है। किसान, खेती बाड़ी देश की रीढ़ है। इस की जानकारी हर बच्चे को देना चाहिए। यह शिक्षा नीति के बदलाव से संभव होगा। तब वे समझेंगे कि कृषि भी आजीविका का साधन है। यह बोझ नहीं, भारतीयों की जिम्मेदारी है।

19. सेवा - हमारी दिनचर्या हो

हमें गुरुकुल प्रणाली को पुनर्जीवित करना चाहिए और सेवा को शिक्षा का एक अभिन्न अंग

बनाना चाहिए। सरकारी, गैर सरकारी संस्थाओं में स्वास्थ्य, स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, शौचालय प्रबंधन, साग सब्जी उगाना, प्राकृतिक विपदाओं से निपटना, घरबालों की मदद करना... जीवन के हर एक पहलू को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाकर छात्रों को प्रशिक्षित किया जाए, ताकि वे भविष्य के लिए तैयार रहें। स्तर की परवाह किए बिना अच्छे-बुरे का ज्ञान रखेंगे तो ठीक रहेगा।

20. खेलकूद (आभ्यांतरिक एवं बाह्य)

140 करोड़ जनता के स्वतंत्र भारत में उत्कृष्ट खेल प्रणाली, खेल केंद्रों की सुविधाएँ नहीं हैं। शिक्षा और खेल अभिन्न अंग है। प्रत्येक छात्र को कम से कम एक खेल में कुशल होना चाहिए। तभी भारत भविष्य में उत्कृष्ट खिलाड़ियों की जननी बनेगी। पाठशालाओं में खेलकूदों को अनिवार्य बनाना चाहिए। इससे प्रत्येक छात्र को शारीरिक व्यायाम का अवसर मिलेगा। वे स्वस्थ रहेंगे। देश के स्वास्थ्य के लिए भी यह अच्छा है।

21. मानविकी और कला

बहुत से लोगों की सोच यह है कि मानविकी, कला, संगीत, साहित्य, और भाषा कौशल जैसे विषय वे ही लोग लेते हैं जो कम अंक प्राप्त करते हैं। यह धारणा बिल्कुल गलत है। ये विषय बचपन से ही बच्चों में सृजनात्मकता विकसित करने के लिए सहायक होंगे। अगर हम इन विषयों में उचित सुधार लाएँगे, तो विद्यार्थी प्रतियोगिताओं में भाग लेंगे और कला संस्थानों में प्रवेश प्राप्त करने का प्रयास करेंगे।

22. आपदा प्रबंधन - सुरक्षा-उपाय

"आज की शिक्षा नीति ने प्राकृतिक आपदाओं से डर कर भागना सिखाया है ना कि उनका

सामना करना। प्राथमिक स्तर से ही हमें बच्चों को प्राकृतिक विपदाओं का सामना करने में कुशल बनाना चाहिए, जैसे कि तूफान, बाढ़, आग, और भूकंप। हमें उन्हें संघर्ष करना और विपदाओं का सामना करना सिखाना चाहिए।

23. अध्ययन के साथ कमाई

पच्चीस साल की उम्र में भी लोग अपने माता-पिता पर निर्भर रहते हैं, यह देखकर दुःख होता है। बच्चों को कम उम्र से ही शिक्षा के साथ-साथ कमाई करना भी सिखाना चाहिए। काम करना शर्म की बात नहीं है, बल्कि जीवन में सम्मान दिलाने, आगे बढ़ने में मदद देगा। उन्हें विश्वास होगा कि हिम्मत से ही वे किसी भी कठिनाई का सामना कर पाएँगे और अपने पैरों पर खड़े रहेंगे। इस प्रकार वे अपने देश के प्रति जिम्मेदार नागरिक बनेंगे”।

24. अच्छी नागरिकता

सर्वैधानिक अधिकारों की जानकारी दिलाते हुए प्रत्येक नागरिक को देश के प्रति सचेत करना चाहिए। उनमें ऐसी धारणा जगाएँ कि देश का पर्याय यहाँ के लोग हैं, मिट्टी नहीं। उनमें ऐसी सकारात्मक सोच जगाएँ कि वे देश के लिए हमेशा समर्पित होने को तत्पर रहें अन्यथा

असामाजिक कार्यों की ओर आकर्षित होने की संभावनाएँ बढ़ जाएँगी।

25. त्रिभाषी क्षमता

प्रत्येक छात्र को मातृभाषा के अलावा राज्य भाषा, राष्ट्रीय भाषा और अंतरराष्ट्रीय भाषा सीखनी चाहिए। कम से कम उन्हें तीन भाषाओं का ज्ञान प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। इससे वे जहाँ कहीं भी जाएँगे वहाँ उन्हें आत्मविश्वास के साथ जीने की क्षमता प्राप्त होगी।

26. ईश्वर भक्ति - पाप का भय और सामाजिक नैतिकता

ईश्वर भक्ति - पाप का भय और सामाजिक नैतिकता... इन तीन पहलुओं को बचपन से ही सिखाना चाहिए।

27. सामान्य जीवन - उच्च विचार

सामान्य जीवन जीते हुए असामान्य विचारों के साथ अद्भुत चीजें हासिल करने के लिए बच्चों को प्रेरित करना चाहिए। विश्वास के साथ शिक्षकों को इनका अभ्यास कराते हुए सिखाना चाहिए।

55. हतोत्साहित करते माता-पिता



समस्या

मुझे पढ़ाई में बहुत रुचि है। मैं एक अच्छा छात्र हूँ। अच्छे अंक प्राप्त करता हूँ। लेकिन घर में मेरी सराहना करने वाला कोई नहीं है और कहते हैं कि इस पढ़ाई से क्या करना है? मेरी शैक्षणिक सफलता, उन्नति और कौशल पर कोई ध्यान नहीं देते हैं। कभी-कभी मुझे हतोत्साहित करने पर लगता है कि मुझे किसके लिए अध्ययन करना है और अध्ययन करके मैं क्या साबित करूँ। इसलिए पढ़ाई के प्रति मेरी रुचि कम होती जा रही है। कृपया मुझे सलाह दें कि मुझे क्या करना चाहिए।

विस्तार

बच्चों यह बात आप जानते ही होंगे... हीरा जब तक तराशा नहीं जाता तब तक एक साधारण पत्थर जैसे दिखता है। केवल जौहरी ही इसकी पहचान कर सकता है कि यह हीरा है। शायद यही आपकी स्थिति है। घर पर उनके पालन-पोषण की रीति के कारण कहिए या उनके जीवन-विधान के कारण हो, माता-पिता

शिक्षा या जीवन का मूल्य नहीं समझते हैं। यदि वे जानते भी हैं तो अपनी वित्तीय स्थिति के बारे में सोचकर, बच्चों को निराश करना नहीं चाहते, हो सकता है वे आगे चलकर शिक्षा का खर्च उठा नहीं पाएंगे, शायद इसलिए वे बच्चों को पहले उम्मीद दिलाकर बाद में उन्हें दुखी करना नहीं चाहते हैं।

वास्तव में देखा जाए तो यह समस्या ज्यादा

कठिन नहीं है। आपको अपने माता-पिता के साथ अकेले में बैठकर बात कर लेना चाहिए और उन्हें विस्तार से बताना चाहिए कि शिक्षा कैसे जीवन को बदल सकती है। उदाहरण के तौर पर अपने अड़ोस-पड़ोस में बच्चों को दिखाएँ कि शिक्षा के कारण उनमें किस प्रकार का सुधार हुआ है। शिक्षा न केवल आर्थिक आधार है बल्कि यह हमारे जीवन-रीति और समाज में हमारा सम्मान भी बढ़ाती है। यदि कोई माता-पिता यह समझते हैं कि आप पढ़-लिखकर समाज में सम्मानजनक जीवन जी सकते हैं तो वे आपको हतोत्साहित नहीं करेंगे?

बच्चों जिंदगी में सिर्फ माता-पिता ही नहीं उनके साथ-साथ भाई-बहन, बुजुर्ग, पड़ोसी, दोस्त, शिक्षक, शुभचिंतक ऐसे कई लोग हैं जो आपको कभी निराश नहीं करेंगे। यदि कोई आपको निराश करता है तो आप को थमना नहीं है...तनिक सोचिए।

एक प्रश्न का उत्तर दीजिए - आप बहुत भूखे हैं। खाते समय आपकी माता कहती हैं कि खाना मत खाओ, इससे तुम्हारी भूख नहीं मिटेगी... थोड़ी देर तक टी.वी देखो...अच्छे गाने सुनो... तुम्हें अच्छा लगेगा। तब आप क्या करेंगे? क्या आप भूख मिटाने के लिए खाना खाएँगे या किसी की नकारात्मक बातों में पड़कर टी.वी देखने में समय बिताएँगे? या फिर कहेंगे कि माँ! मुझे भूख लगी है, मुझे भोजन दे दो।

यदि आप में अनोखा जीवनयापन करने की भूख है और आप जानते हैं कि उस भूख को संतुष्ट करने के लिए क्या करना है... तो भगवान भी आपको रोक नहीं सकता। आशा ही जीवन है और निराशा ही मृत्यु है। अगर आप कुछ हासिल करना चाहते हैं तो आपकी प्रगति में कोई बाधक नहीं बन सकता।

निर्देश

- ◆ मन लगाकर पढ़ाई करें।
- ◆ आपकी उन्नति होगी तो माता-पिता स्वीकार करेंगे।
- ◆ शिक्षक और प्रधानाध्यापक की मदद से माता-पिता को समझाइए।
- ◆ पारिवारिक मित्रों की सहायता ली जा सकती है।
- ◆ कोई भी कितना भी हतोत्साहित करें, प्रयासरत रहें।

प्रेरणा मंत्र

जीवन का सबसे बड़ा आनंद वह है जिसे लोग कहते हैं कि तुम नहीं कर सकते और आप सफलतापूर्वक कर देते हो।

प्रेरणा

एक समय की बात है। मेंढ़कों के राज्य में एक बड़ा मेला लगा था। सभी मेंढ़क खुशी से इधर-उधर उछल-कूद कर रहे थे। एक बड़ी पानी की टंकी के पास बहुत भीड़ थी। सभी युवा मेंढ़क वहाँ पहुँच गए। वहाँ एक प्रतियोगिता होने वाली थी, जो मेंढ़क पानी की टंकी पर चढ़ सकेगा वह विजयी होगा। पुरस्कार की घोषणा भी की गई।

प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए सैकड़ों मेंढ़कों ने बड़ी आशा के साथ अपना नाम दर्ज कराया। इसे देखने बहुत सारे मेंढ़क उत्सुकता के साथ एकत्रित हुए। प्रतियोगिता शुरू हुई। सैकड़ों मेंढ़क बड़े उत्साह से प्रतियोगिता जीतने के उद्देश्य से दौड़ने लगे। कुछ समय तक दर्शक



मेंढक टर्टे हुए धावकों में हौसला बढ़ाते रहे। लेकिन धीरे-धीरे उन्हें एहसास हुआ कि किसी भी मेंढक के लिए पानी की टंकी पर चढ़ना संभव नहीं है और वे जोर-जोर से चिल्लाने लगे, बिनती करने लगे और उन्हें हतोत्साहित करने लगे कि आगे मत बढ़ो। दर्शकों की बातों पर ध्यान देकर कुछ मेंढक प्रतियोगिता छोड़कर वापस लौट गए। देखते-हीं-देखते मेंढकों की संख्या घटकर 10 रह गई। दर्शकों की बातों से सभी मेंढक इतने निराश हुए कि बाकी 10 मेंढकों के परिवार के सदस्य, शुभचिंतक चिल्लाते रहे कि यह असंभव कार्य है... साहस क्यों कर रहे हो... वापस लौट आओ... ऐसे विभिन्न तरीकों से हतोत्साहित करने पर 9 मेंढक दौड़ना छोड़कर वापस मुड़ गए।

आश्चर्य की बात यह थी कि एक मेंढक बड़ी मुश्किल से पानी की टंकी पर सफलतापूर्वक पहुँच सका। यह देखकर वहाँ मौजूद हजारों मेंढक जय-जयकार करने लगे... हाथ हिलाते

रहे... जोश से चिल्लाते रहे... प्रतियोगिता में जीता हुआ मेंढक आश्चर्यचकित रह गया। वह सोचने लगा कि प्रतियोगिता में मेरे साथ सैकड़ों मेंढकों ने भाग लिया था... उनका क्या हुआ?

वास्तव में हुआ यह कि दर्शक मेंढकों की हतोत्साहित पूर्ण बातें सुनकर बाकी सभी मेंढकों ने प्रतियोगिता छोड़ दी। जीतने वाला मेंढक बहरा था और किसी की बातें नहीं सुन सकता था। उसने केवल लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित किया। अपनी सारी शक्ति लगाकर लक्ष्य साधने में सक्षम हुआ।

बच्चो! यह मत सोचो कि यह मेंढकों की कहानी है। यह कहानी आपकी है। आप सफलता की राह पर चल रहे हो तो किसी की हतोत्साहित करने वाली बातों पर ध्यान नहीं देना चाहिए। बहरे के समान अपना ध्यान लक्ष्य पर केंद्रित रखें आगे बढ़ो। आप अपने लक्ष्य को साधने में कामयाब रहोगे।

56. अरुचिकर ऑनलाइन शिक्षा प्रणाली



समस्या

महोदय! विभिन्न कारणों से सभी प्रकार की कक्षाएँ ऑनलाइन पर आयोजित की जा रही हैं, अच्छे उद्देश्य को लेकर ऑनलाइन पाठ पढ़ाए जा रहे हैं लेकिन हम उनका अनुसरण करने में असमर्थ हैं। लंबे समय तक स्क्रीन के सामने बैठने से सिर-दर्द और आँखों पर दबाव पड़कर एकाग्रता खो रहे हैं। दूसरी ओर हम में से कई लोगों के पास लैपटॉप और स्मार्टफोन नहीं हैं। हमारे घर के बड़ों के पास ही स्मार्टफोन हैं। वे काम पर जाते हैं तो फोन की उपलब्धि नहीं हो पाता। रात में उनके घर लौटने के बाद ही स्मार्टफोन उपलब्ध होता है। इसलिए मैं सभी पाठ नहीं सुन पाता। मुझे पढ़ाई कैसे करनी चाहिए? कृपया इस समस्या का समाधान दीजिए।

विस्तार

जहाँ पाठ पढ़ाए जाते हैं, वे पाठशालाएँ कहलाती हैं। प्राचीन काल में छात्रों को प्रकृति की गोद में बिठाकर शिक्षा देते थे। धीरे-धीरे वे सभी

गुरुकुल, गुरु, अध्ययन और प्रकृति का रोमांच लुप्त हो रहा है। हम इसके साक्षी हैं... शिक्षक से अधिक आजकल हर जगह तकनीकी को ज्यादा महत्व दिया जा रहा है। समय के साथ



बदलती शिक्षा प्रणाली के कारण सबसे आसान तरीकों से पढ़ना संभव हो रहा है लेकिन वह छात्रों पर कोई सकारात्मक प्रभाव नहीं डाल रहे हैं। कारण यह है कि वहाँ स्कूल की स्थिति, कक्षा, शिक्षक और छात्रों की बातचीत नहीं है। भले ही हमारे पास अद्भुत तकनीकी उपयोग करने की क्षमता हो फिर भी भौतिक शिक्षण ही अधिक प्रभावशाली होता है। हमें यह समझना है कि कभी भी हो हमारे छात्रों के लिए प्रत्यक्ष शिक्षा ही उत्तम है।

बच्चों वर्ष 2019 और 2020 में दुनिया के सभी देशों में कोरोना महामारी के प्रकोप को आपने सुना ही होगा जिसने दुनिया को अपनी चपेट में ले लिया था। महामारी से हुई तबाही से लगभग एक करोड़ लोग प्रभावित हुए थे जिनमें हमारे देश में कई ऐसी घटनाएँ घटी जो हमने पहले कभी नहीं देखा था।

शैक्षणिक संस्थाओं को महीनों तक बंद रखना भी उनमें से एक है। हमारी दुर्दशा ऐसी बनी कि छात्रों के लिए परीक्षाएँ भी आयोजित नहीं कर पा रहे थे! तो क्या करें? ऐसी परिस्थिति में स्कूल-प्रबंधन कैसे कर सकेगा? इससे पहले ऐसी आपात स्थिति कभी नहीं देखी गई थी फिर बच्चों को शिक्षा कैसे दी जाती? ऐसी स्थिति में प्रौद्योगिकी ही एक एकमात्र विकल्प था... अंतर्जाल के द्वारा छात्र और शिक्षक जुड़े रहते थे।

वास्तव में यह बहुत अच्छा विचार है कि ऐसे कठिन समय में ऑनलाइन कक्षाएँ आयोजित की जा सकीं। यह शिक्षकों की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। उसके अलावा स्थिति ऐसी बदल गई थी कि कोई भी, किसी भी समस्या का समाधान खोज नहीं पा रहा था।

यदि आप ईमानदारी से सोचें तो आपकी समस्याएँ

इतनी कठिन नहीं हैं। आजकल बच्चे स्कूल या कॉलेज से बाहर होते ही मनोरंजन के लिए स्मार्टफोन का सहारा लेते हैं। हमें यह सच्चाई याद रखनी चाहिए कि उम्र की परवाह किए बिना हर व्यक्ति घंटों फोन पर लगे रहते हैं। जब सोशल मीडिया पर घंटों समय बिताने और वीडियो गेमस् खेलने से आपको कोई परेशानी नहीं होती तो कुछ घंटों की ऑनलाइन कक्षाओं से आपको असुविधा कैसे हो रही है... अपने-आप से प्रश्न करें।

आपको पढ़ाई में, पाठ में रुचि नहीं है तो ऐसी समस्याएँ हो सकती हैं। कुछ दिनों तक इसी तरह पढ़ाई जारी रखनी होगी क्योंकि कोई नहीं जानता कि स्थिति कब सुधरेगी। कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा। सामाजिक दूरी बनाए रखने से ही कोरोना महामारी से बच सकते हैं। इसीलिए देश भर में अधिकांश शैक्षणिक संस्थानों में प्रौद्योगिकी के सहारे, दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से बच्चों को पढ़ाना शुरू किया गया।

शिक्षण के लिए भविष्य में भी यह विधि जारी रहेगी, इसे स्वीकार करना ही अच्छा है।

ऑनलाइन पाठ भौतिक कक्षाओं के समान दिलचस्प नहीं हो सकते हैं, मानते हैं लेकिन जब कई दिनों तक हमें पाठ सुनने को नहीं मिला, तब इस अद्भुत प्रक्रिया से सुनने का अनुभव बढ़िया लगा। यदि आपके पास फोन, लैपटॉप नहीं हैं तो उन्हें कैसे प्राप्त करें... आइए सोचें कि क्या किया जा सकता है। दरअसल आजकल स्मार्टफोन कोई महंगी चीज नहीं है। अच्छे स्मार्टफोन 3 या 4 हजार रुपयों में मिल जाते हैं। आप अपने पॉकेट मनी से या अंशकालिक काम करके पैसे कमा सकते हैं और एक स्मार्टफोन खरीद सकते हैं। दुनिया भर में, भारत में स्मार्टफोन उपयोग करने वालों की संख्या सबसे अधिक है। तो यह कहना

गलत है कि आपके लिए स्मार्टफोन उपलब्ध नहीं है।

यदि उपरोक्त में से कोई भी चीज आपके लिए संभव नहीं है तो आपके रिश्तेदारों या आपके भाई-बहनों में या आपके आसपास के लोगों से भी फोन ले सकते हैं और कुछ देर के लिए आपका काम पूरा करके उन्हें वापस लौटा सकते हैं।

निर्देश

- ♦ पाठ सुनते समय हाथ में स्मार्टफोन लेकर वीडियो गेम की ओर ध्यान न दें।
- ♦ विज्ञापनों में दिखने वाली वयस्क सामग्री की ओर आकर्षित नहों।
- ♦ स्मार्टफोन के माध्यम से पाठ सुनने के बाद 10 मिनट के लिए ध्यान करना या सोना बेहतर है।
- ♦ वर्चुअल कक्षा होते समय स्मार्टफोन को अपने हाथ की बजाय एक फीट की दूरी पर रखकर देखना अच्छा है।
- ♦ यदि संभव हो तो ऑनलाइन कक्षाओं के समय परिवार के सदस्य बच्चों के साथ रहें।
- ♦ चाहे कक्षाएँ ऑनलाइन या ऑफलाइन हो, शिक्षा जीवन के अनुरूप होनी चाहिए।
- ♦ पूरी दुनिया ऑनलाइन से जुड़ी है। इस बात में कोई अतिशयोक्ति नहीं है। जैसे कि ई-लर्निंग, ई-कॉमर्स, ई-वीडियो, ई-बुक्स, ई-लाइब्रेरी, ई-बिजनेस...।

सुझाव:

1. ब्लू लाइट फिल्टर ऐप्स के प्रयोग से आँखों की रक्षा कर सकते हैं।
2. आवश्यकतानुसार फोन का प्रकाश समायोजित करें और वीडियो देखें।
3. बैकग्राउंड में डार्क स्क्रीन को सेट करना श्रेष्ठ होता है।
4. यदि संभव हो तो कक्षागत विषय डाउनलोड करके फोन को फ्लाइट मोड में रखकर सुन सकते हैं।
5. शिक्षक आपके सामने मोबाइल फोन के रूप में हैं यह मानते हुए नोट्स लिखना अच्छा है।
6. वर्चुअल कक्षा के आदी हो जाएँ तो स्कूल आने-जाने में जो समय लगता था, उसकी बचत हो गई, उसे अध्ययन के लिए उपयोग करें - सुविचार बनाए रखें।

प्रेरणा मंत्र

ऑनलाइन शिक्षण तेजी से बढ़ती कार्य बल को विस्तार देने वाली अधिकतम लागत प्रभावी तरीकों में से एक बनता जा रहा है।

प्रेरणा

बच्चो! क्या आप पारंपरिक पढ़ाई के प्रति जागरूक हैं?

दूरस्थ शिक्षा के बारे में कभी सुना है? सीधे कक्षाओं में जाने की सुविधा न होने पर भी पढ़ने की इच्छा रखने वाले दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से अध्ययन कर सकते हैं। कक्षाएँ सप्ताह में एक बार आयोजित की जाती है।



मैंने कई लोगों को ऐसे उच्च शिक्षा प्राप्त करते देखा है। वे एक तरफ छोटे-बड़े काम करते हुए दूसरी तरफ पढ़ाई कर रहे हैं और विकास के पथ पर आगे बढ़ रहे हैं।

आप यह जानकर हैरान हो जाएँगे कि दुनिया भर में हर साल करीब 60 लाख लोग ऑनलाइन क्लासेज के जरिए पढ़ाई कर रहे हैं।

इतना ही नहीं उनमें से लगभग 50 प्रतिशत ने दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से उच्च अध्ययन के लिए अपना नाम पंजीकृत कराया है।

लगभग 85% छात्रों का कहना है कि ऑनलाइन शिक्षण बहुत उपयोगी सिद्ध हो रहा है।

कोरोना के दौरान मैंने पूरे देश में ऑनलाइन

शिक्षण की चर्चा सुनी। कई शैक्षणिक संस्थाओं ने उम्र की परवाह किए बिना सभी के लिए श्रव्य-दृश्य उपकरणों के माध्यम से कक्षाएँ संचालित की इतना ही नहीं केंद्र और राज्य सरकार ने भी कई बैठकें ऑनलाइन पर आयोजित कीं। लगभग 1 वर्ष तक कहीं भी कोई सामूहिक गतिविधियाँ नहीं हुईं। शायद आगे भी शिक्षा का संचालन ऐसे ही होगा तो तकनीक का उपयोग करके वर्चुअल क्लासरूम आपके आँगन में संभव हो जाएगा।

इसलिए नयी संकेतिकथा को अपनाते हुए, उत्सुकता के साथ आगे बढ़े, क्योंकि हर विषय हमें कुछ न कुछ सीख अवश्य देते हैं।



सत्य की खोज



57. सर्वत्र प्रतिस्पर्धा



समस्या

महोदय! 21वीं सदी में हमें हर दिन किसी न किसी से प्रतिस्पर्धा करनी पड़ती है। विशेषतः विद्यार्थी दशा में यदि आप सबसे आगे रहेंगे तभी सफलता मिलती है। हर छात्र अपने-आप में प्रतिभावान होता है। इस प्रतिस्पर्धापूर्ण दुनिया में हर जगह इससे निपटते हुए, दबाव से बचकर कैसे सफलता प्राप्त करें, मार्गदर्शन कीजिए।

स्पष्टीकरण

बच्चो! आप पूर्णतः सच कह रहे हैं, हाँ... हर जगह प्रतिस्पर्धा है। प्रतिस्पर्धा होगी तभी दुनिया को नवाचार, गुणवत्ता और कौशल का परिचय मिलेगा। ऐसा नहीं होगा तो हम जीवन का आनंद कैसे पाएंगे। 'स्पर्धाय वर्धते विद्या'! केवल शिक्षा में ही स्पर्धा होनी चाहिए।

बचपन से हम खरगोश और कछुए की कहानी सुनते आ रहे हैं, उनके बीच हुई प्रतिस्पर्धा के बारे में हम खूब जानते हैं। कहानी में क्या हुआ?... धीमी गति से चलने वाला कछुआ अधिक लगन, जागरूकता, दृढ़ता से युक्त होने

के कारण सफल हो जाता है... तेजी से दौड़ने वाला खरगोश अति आत्मविश्वास, आलस और घमंड के कारण हार जाता है। यह वास्तविक कहानी नहीं है... लेकिन हम इसे पाठ्यपुस्तकों, घर के बड़े-बुजुर्गों से सुनते आ रहे हैं... यह जीवन की सच्चाई व्यक्त करने वाली छोटी सी कहानी है जो हमें प्रतिस्पर्धा कैसी होती है, बताती है। हम सभी ने इस कहानी को कभी न कभी सुनी है।

तकनीक के कारण आज विश्व एक गाँवनुमा बन गया है। देश से देश का, राज्य से राज्य का, घर से घर का, यहाँ तक कि एक व्यक्ति

का दूसरे व्यक्ति से प्रतिस्पर्धा हो रही है। वास्तव में आपको यह महसूस करना होगा कि आपको किसी अन्य व्यक्ति या संगठन से नहीं बल्कि अपने-आप से प्रतिस्पर्धा करनी चाहिए। यदि इसे स्वीकारते हुए चलेंगे, चुनौतियों और किन कारणों से पिछड़ रहें हैं, उनका पता लगाते हुए, मुकाबला करते हुए चलिए।

दिन-प्रतिदिन स्वयं को बेहतर बनाते हुए आगे बढ़ना है। जो समझ में नहीं आता है या नहीं समझ पा रहे हैं, उसे सुधारने की आवश्यकता है। हम अपना ध्यान सदा पड़ोसियों पर केंद्रित करते हैं, खुद पर नहीं। यदि हम स्वयं पर ध्यान केंद्रित करेंगे तो चमत्कार कर सकते हैं। इसलिए हमें इन्हें श्रम से हासिल करना होगा। हालांकि यह कठिन है पर असंभव नहीं। जब तक इस पर नियंत्रण हासिल नहीं कर लेते तब तक इसे नहीं छोड़ सकते हैं। अपने-आप को कल से बेहतर बनाने की आवश्यकता है, चाहे वह एक प्रतिशत ही क्यों न हो। ऐसा करने से आप कुछ समय बाद अद्भुत क्षमताओं वाले एक नए व्यक्ति के रूप में उभर कर आएँगे, आपको अपने प्रतिद्वंद्वी के बारे में चिंता करने की जरूरत नहीं होगी। क्योंकि आप पहले की तुलना में एक सक्षम व्यक्ति के रूप में बदल चुके होंगे। आप जीवन में किसी भी स्थिति का सामना कर सकते हैं और किसी भी चुनौती का जवाब दे सकते हैं। कोई भी प्रतिस्पर्धा आपको परेशान नहीं कर सकती है।

छात्रो! एक और बात याद रखना है। हार के बिना जीत सार्थक नहीं होता है? हारेंगे नहीं तो जीतने की लालसा कहाँ से आएगी? असफलता हमें जीतने की इच्छा और हासिल करने की दृढ़ता देती है। अगर आप मुझसे पूछेंगे तो हम सभी के जीवन में प्रतिद्वंदिता होनी चाहिए। हार भी होनी चाहिए और जीत भी। तभी आपकी

जीत ऐतिहासिक बनेगी।

क्या आपको पता है कि मुझे समुद्र की लहरें क्यों पसंद हैं... इसलिए नहीं है कि वे उठती और गिरती हैं, बल्कि इसलिए कि वे गिरकर भी उठती हैं। अगर हम समुद्र के पास जाकर बैठते हैं तो इसका पता चलता है। असफल होने पर चिंतित होना... प्रतियोगिता से डर जाना, कायरता के लक्षण हैं। आपको धैर्य के साथ आगे बढ़ना है।

निर्देश

1. स्वस्थ प्रतिस्पर्धा लाभदायक है।
2. प्रतिस्पर्धा का हमेशा स्वागत करना सीखो।
3. प्रतिद्वंदी की अच्छाइयों का भी हिसाब रखिए।
4. कड़ी प्रतिस्पर्धा की तैयारी सीखें।
5. समय-समय पर स्वयं से प्रतिस्पर्धा करके अपने कौशल का परीक्षण करें।
6. प्रतियोगिता से डरें नहीं... यह एक नए स्तर तक पहुँचाने का मार्ग है।
7. जीवन में चुनौतियों का सामना करने के लिए विश्वास आवश्यक है। डर और चिंता से रुकिए मत।
8. योजनाबद्ध रूप से प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए स्वयं को तैयार करें।
9. परीक्षाओं से ही नहीं, बल्कि कई जगहों पर आपको प्रतियोगिताओं का सामना करना पड़ेगा, प्रतिद्वंद्विता से निराशा न हों। इसके लिए आवश्यक श्रम, मानसिक शक्ति संचित करें। सफलता मिल जाए तो खुश होना चाहिए। इसी तरह अगर असफलता भी मिलती है तो वह अपनी



भलाई के लिए ही है, सुधारने के लिए है... सकारात्मक रूप से स्वीकार करते हुए, जीवन में आगे बढ़ना है।

10. स्वयं को महान मत सोचो, दुनिया में बहुत से लोग हैं जो हमसे भी महान हैं।

प्रेरणा मंत्र

हमें कल की तुलना में आज बेहतर इंसान बनना है।

सेवा करने का जोश...
सचेत रहने की प्रतिज्ञा...
परोपकार के लिए समय
सर्वोत्तमता की खोज मानी जाती है।



58. सच्चा मित्र कौन?



समस्या

महोदय! जिंदगी में बहुत से दोस्त बनते हैं। हर स्तर पर भिन्न-भिन्न प्रकार के मित्र बन जाते हैं। सामाजिक माध्यम (सोशल मीडिया) के द्वारा भी कई दोस्त बन जाते हैं। मुझे समझ में नहीं आता कि इनमें से कौन सच्चा मित्र है! जीवन में सच्चे मित्र की पहचान कैसे करें। स्पष्ट कीजिए।

स्पष्टीकरण

प्यारे बच्चो!... क्या आप जानते हैं कि हमारा व्यक्तित्व भी हमारे आसपास के लोगों से आकार पाता है। हम जैसे मित्र बनाते हैं, उनसे जैसे विचार-विमर्श करते हैं, बातचीत करते हैं, व्यवहार करते हैं... ये सभी हमारे व्यवहार को आकार देते हैं। हम कितने भी अच्छे क्यों न हो, हमारे आसपास के लोग हमें प्रभावित करते हैं।

उदाहरण के तौर पर यदि हम पढ़ाकू बच्चों से दोस्ती करते हैं, तो इसका प्रभाव हमारी पढ़ाई

पर अवश्य रहता है। इसी तरह यदि हम अनुचित आदतें रखने वाले बच्चों के साथ घूमते हैं, तो हम भी बुरी आदतों के शिकार हो जाते हैं। सिक्का खोटा है तो इसमें टकसाल का क्या दोष है? यदि आपका व्यक्तित्व निर्दोष है... तो चाहे आपके आसपास किसी भी प्रकार के मित्र हों, आप उनसे प्रभावित नहीं होंगे, बल्कि आपके व्यवहार से वे ही प्रभावित होंगे... उनमें भी बदलाव आ सकता है।

कमल, कीचड़ से दोस्ती करता है पर... कमल के पत्ते, फूल अपने आकर्षण को नहीं खोते हैं।



आप ने भी देखा होगा, तालाब में कमल के फूल स्वच्छ बने रहते हैं, गंदे पानी का एक बूँद भी उन्हें छू नहीं पाता है। वास्तविक जीवन में अपने चारों ओर फैले बुरे दोस्तों के बीच मोती की तरह आप का चमकना कठिन लग सकता है, क्योंकि दुनिया की हर चीज का स्त्रोत हमारी दोस्ती होती है। कमल के पत्ते पर पानी की बूँदों की भाँति हमें उन्हें अपने पर टिकने नहीं देना चाहिए।

‘भजगोविंदम्’ के भजनों में शंकर जी कहते हैं...

सत्संगत्वेनिस्संगत्वं,
निस्संगत्वेनिर्मोहत्वं।
निर्मोहत्वेनिश्चलतत्वं,
निश्चलतत्वेजीवन्मुक्तिः॥

हर किसी को अपने जीवन में लक्ष्य प्राप्ति के लिए सज्जनों की संगति की आवश्यकता होती है। यदि मोक्ष प्राप्त करना है तो पहले अच्छे लोगों की संगति करनी होगी। इसका अर्थ है - अच्छे मित्र, अच्छी सोच रखने वाले समूह में रहना चाहिए। जो लोग सद्गुणों से युक्त हैं, परमात्मा से जुड़े हैं, उनकी संगति से हमें सौभाग्य की प्राप्ति होती है। मित्र चाहे अनेक हों, सच्चे मित्र एक या दो ही होते हैं। लेकिन उनकी पहचान कैसे करें?

अगर आपके कई दोस्त हैं तो आपको उनसे खुलकर बात करनी होगी और उनके प्रेम और स्नेह को खोना नहीं चाहिए। जब आपकी मित्रता उन चीजों के कारण है जिन पर दोनों मित्र सहमत रहते हैं, समान रुचियाँ रखते हैं, दोनों में सेब और नारंगी की तरह भेद है तब भी आप अच्छे मित्र हो सकते हैं।

एक सच्चा दोस्त वह है जो आपकी कद्र

करता है, आपको यह बताने का साहस भी रखता है कि आप में क्या कमियाँ हैं और आपका आदर करता है, प्यार से व्यवहार करता है। आपको अपने दोषों और गलतियों से अवगत करता है और आपको धर्म के मार्ग पर ले जाता है।

संपूर्ण सृष्टि की मधुरता दोस्ती में है। इसलिए दोस्ती को जो सम्मान मिला है, वह प्यार को नहीं मिला है।

‘मित्र कौन है?’ इस प्रश्न का उत्तर देते हुए प्रसिद्ध दार्शनिक अरस्तु ने कहा...

दो भिन्न शरीरों में बसने वाली एक आत्मा।

पापान्निवारयति योजयते हिताय,

गुह्यं निगुह्यति गुणान् प्रकटी करोति।

आपद् गतं च जहाति ददाति काले,

सन्मित्र लक्षणमिदं प्रवदन्ति सन्तः॥ - (भर्तृहरि-सुभाषितानि)

सच्चे मित्रों की उदारता मित्रों को दुष्कर्म से दूर रखता है और सदाचार के लिए प्रेरित करता है; मित्र के रहस्यों को छिपा लेता है और गुणों को प्रकट करता है; मित्र को आपात स्थिति में नहीं छोड़ता और समय आने पर सहायता करता है - संत जन इसे ही अच्छे मित्र के लक्षण बताते हैं।

इस दुनिया में हर किसी के दोस्त होते हैं, इसलिए सच्चे मित्रों का अभाव (एकांत या अकेलापन) को जन्म देता है, यह सबसे दुर्भाग्यपूर्ण है, एक अभिशाप के समान होता है।

अच्छे दोस्तों की मित्रता रोशनी के समान होती है, इससे दूर होते ही वे मुसीबत के अंधेरे में चले जाते हैं, वे छाया की तरह गायब हो जाते हैं। ये वे लोग हैं जिन्होंने अपनी आवश्यकता के

अनुरूप दोस्ती की, बेकाम रहने पर ही बात करते हैं, जरूरत पड़ने पर ही मिलते हैं। सच्चा दोस्त वही है जो सारी दुनिया आपसे दूर हो तब भी आपके साथ रहता है।

जब कोई दोस्त मुझीबत में होता है तो भले ही हम उसकी समस्या का समाधान करने की स्थिति में न हो, फिर भी उसके साथ रहकर हिम्मत बंधा सकते हैं। अंधेरी गुफा में चिराग के समान सहारा दे सकते हैं, भले ही दीपक समस्त गुफा के अंधकार को दूर नहीं कर सकता है, पर अगला कदम कहाँ रखना है उसे दिखाता है, आत्मविश्वास बढ़ाता है।

मित्र की समस्याओं को सुलझाने में मद्द करें। यदि संभव हो तो कुछ दूर तक उसके साथ चलें। ‘यह मेरे लिए कभी भी, कुछ भी करेगा’— ऐसा विश्वास दिलाना चाहिए, जरूरत पड़ने पर ऐसे लोगों पर भरोसा किया जा सकता है।

प्रेरणात्मक उद्धरण

आप अपनी संगति का परिचय दीजिए, तब मैं आपका व्यक्तित्व बता सकता हूँ।

प्रेरणा

प्यारे बच्चो! आप सभी को महाभारत की कहानी ज्ञात है ना! तो बताइए... पांडवों को किसने नहीं छोड़ा... श्री कृष्ण ने, है न। जीवन में अनेक उतार-चढ़ाव हुए, सुख-दुःख थे, कष्ट थे, आँसू बहाए पर उन्होंने भी श्री कृष्ण



का साथ नहीं छोड़ा। वे स्नेह और कृपा से उनकी रक्षा करते हुए एक सच्चे दोस्त की तरह अंत तक साथ देते रहे। उन्होंने ईश्वर को अपना मित्र बनाया। इसलिए हर विषय में उनको सफलता मिली। ईश्वर ही सच्चा मित्र होता है।

कौरवों की मित्रता पर न्यौछावर होकर उन का साथ देने के कारण कर्ण के चरित्र पर दाग लग गया। अर्जुन ने श्री कृष्ण से उनकी भारी सेनाके स्थान पर उनका साथ मांगा, जिसमें श्री कृष्ण ने अस्त्र-शस्त्र न उठाने की कसम खाई और अर्जुन के सारथी बने जिसके कारण वे पार्थ सारथी कहलाए।

बच्चो! यदि आप सच्चे मित्र को जानना चाहते हैं तो अर्जुन और भगवान कृष्ण के बीच की मित्रता का अवलोकन करें, तब आप जरूर अपने आसपास के लोगों में से सच्चे दोस्त को पहचान सकेंगे।

59. उत्तम मनुष्य



समस्या

महोदय! मैं व्यक्तित्व विकास से संबंधित पुस्तकें, वार्ता, पत्र-पत्रिकाओं... आदि से परिचित हूँ। लेकिन वास्तविक व्यक्तित्व संरचना के बारे में पर्याप्त जानकारी नहीं है। दरअसल एक आदर्श और उत्तम व्यक्ति कौन होता है, उसमें कौन सी विशेषताएँ होनी चाहिए? यह मैं आपसे जानना चाहता हूँ। व्यक्तित्व विकास संबंधी बातों के बारे में अनेक बातें करते हैं, वे कितने उपयोगी हैं?

स्पष्टीकरण

बचपन से ही मैं हर किसी की बात ध्यान से सुनता रहा हूँ। जहाँ भी अच्छी पुस्तक दिखती थी शौक से खरीद कर पढ़ लेता था। जब कभी कोई महात्मा गांव आते थे सबसे पहले पहुंच जाता था, पहली पंक्ति में बैठ जाता था।

उत्सुकता के साथ उनकी बातें सुनता था और जो अच्छा लगता था उसे एक किताब में लिखकर खुश हो जाता था। सच्ची भक्ति विश्वास रखने वाले परिवार में जन्म लेने के

कारण हो, सदाचार संपन्न माता-पिता के कारण हो, सरस्वती विद्या मंदिर में पढ़ने के कारण कहिए या राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ में भाग लेने के कारण कहिए... बचपन से ही मैं अच्छे संस्कारों का आदी हो गया।

हर रविवार श्री सत्य साई बाबा द्वारा चलाए जाने वाले बाल विकास कक्षाओं में जाने के परिणाम स्वरूप मुझ में अधिक से अधिक आध्यात्मिक भावनाएँ समा गईं।

बाद में मुझे श्री सत्य साई बाबा के दर्शन, स्पर्श, वार्तालाप, पादाभिवंदन, प्रसाद और शिक्षाविदों का आशीर्वाद प्राप्त करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ, जिससे मुझे सर्वोत्तम जीवन जीने में मदद मिली। मुझे लगभग 5 दशकों से अनेक लोगों, साधु-संतों, ऋषियों, महात्माओं, मेधावियों, विशेषज्ञों से मिलने का सौभाग्य मिला। मैं सभी का उत्सुकता से निरीक्षण किया करता था।

बचपन से ही व्यक्तित्व विकास के बारे में सोचते समय हमेशा यही लगता था कि ये अंश ही इंसान को इंसान बनाते हैं... लेकिन इंसान को महात्मा बनाने में सक्षम नहीं होते। मनुष्य को महर्षि बनाने में कौन से तत्वों का समावेश होना चाहिए?... इस पर गंभीरता से सोचा करता था। मैंने कई किताबें पढ़ी... कई गणनाएँ कीं... कई लोगों से बात की... कई बुद्धिजीवियों से चर्चा भी की।

एक आदर्श व्यक्ति में कौन से गुण विद्यमान हो... इस पर शोध करने के बाद... मैंने जो सीखा, उसे संकलित करना शुरू किया और इसे साधारण तौर पर सबको समझाना शुरू किया।

बच्चो!... आपके सवाल मुझे भी परेशान करते हैं। मैं आपके सामने उन अद्भुत सिद्धांतों को प्रस्तुत करने का प्रयास करूँगा जो मैंने स्वयं खोज कर अपनाए हैं। यदि आप चाहें तो उन सिद्धांतों का अभ्यास करें और आदर्श व्यक्ति बनें।

मैंने बहुत सी बातें सीखी हैं, उन्हें सम्मिलित कर एक सूत्र में बाँधा है। ये मुझे किसी ने बताया नहीं, सिखाया नहीं, लेकिन आपको एहसास होगा कि इसमें वे सारी अच्छी बातें शामिल हैं, जो हर कोई कहता है। इन्हें पढ़ते

रहिए।

संपूर्ण व्यक्तित्व (उत्तम मनुष्य / आदर्श व्यक्तित्व)

प्रिय छात्रो! तुम हर कक्षा में वार्षिक परीक्षाएँ लिखते हो और उत्तीर्ण होकर अगली कक्षा में चले जाते हो, है ना? इस के लिए कितने विषयों का अध्ययन करना पड़ता है?... छः। उत्तीर्ण होने के लिए कितने अंक चाहिए? कम से कम 36/100, क्या कोई 100/100 पा सकते हैं? मान लीजिए कि नहीं।

अब मैं जिस पूर्ण व्यक्तित्व की बात कर रहा हूँ उसमें सफलता प्राप्त करने के लिए हमें पाँच विषयों में सफल होने की आवश्यकता है। लेकिन मुश्किल बात यह है कि प्रत्येक विषय का पेपर 20 अंकों का होता है। कुल पाँच विषयों में 100 अंक प्राप्त करना होता है। हमारी परीक्षाओं की तरह यहाँ 36 अंक प्राप्त करने से उनकी कोई मान्यता नहीं होगी। 100/100 पाना जरूरी है। तभी आप परीक्षा में उत्तीर्ण होंगे।

इन सवालों को ध्यान से समझें और ईमानदारी से स्व मूल्यांकन करें। आप स्वयं इस बात को समझेंगे कि आप संपूर्ण व्यक्तित्व वाले हैं या नहीं।

पेपर 1 - उत्कृष्ट व्यक्तित्व

इसके अंतर्गत व्यक्तित्व विकास के प्रत्येक पहलू का उल्लेख किया जा सकता है। जब किसी आदमी के रीति-रिवाज, आचरण, वेशभूषा, चाल-चलन, आचार-विचार, स्थिति, गति आदि से जुड़ी किसी भी बात में अनुकरणीय साबित होते हैं... तब वे प्रथम प्रश्न पत्र में उत्तीर्ण होंगे।



मैं आपको एक कहानी सुनाता हूँ। मान लीजिए कि घर में मेहमान आ रहे हों तब माँ बहुत प्यार से खीर बनाती है। बड़ी लगन और चाव से स्वादिष्ट व्यंजन बनाती हैं। सोचिए दुर्भाग्यवश ... खीर खराब हो गई, कई बार सोचने पर भी कारण समझ में नहीं आता है।

आपको सच्चाई से अवगत कराता हूँ, बताइए खीर क्यों खराब हुई? आपके दिमाग में भी बहुत से विचार आए होंगे। सब कुछ सही होने पर भी खीर क्यों खराब हुई, क्या बर्तन साफ नहीं था। प्यार से पकाई गई खीर जहरीली कैसे बन गयी। अर्थात् बर्तन साफ नहीं था, स्वच्छ नहीं था, ... खीर ही नहीं... दाल... रसम... सांभर आदि कोई भी पकवान बनाएँगे, बिगड़ ही जाएगा। इसलिए कहा जाता है कि पात्र शुद्धि के बिना पकवान कैसा?

आप बहुत समझदार हैं। आप समझ गए होंगे कि इसमें क्या संदेश है?

खीर बनाने के लिए जिस प्रकार एक स्वच्छ बर्तन की आवश्यकता होती है, जीवन को साकार करने के लिए भी अच्छे व्यक्तित्व की उतनी ही आवश्यकता होती है, अर्थात् यदि आप एक व्यक्ति के रूप में अच्छे नहीं हैं, तो आप जीवन में कुछ भी करें इसका कोई परिणाम नहीं होगा। बाजार में उपलब्ध किसी भी व्यक्तित्व विकास की पुस्तक पढ़े... किसी विशेषज्ञ की बातें सुनिए... तो इस प्रथम पेपर के विषय का ही उल्लेख मिलेगा।

अथक प्रयास के बाद भी हमें केवल 20/100 ही आएंगे। ज्यादातर बच्चों को प्रथम पेपर में ही दिक्कत होती है। यदि बताए गए मूल्यों को जीवन के साथ जोड़ पाएँगे तो पीछे नहीं रहेंगे। व्यक्ति की आदतें अच्छी होनी चाहिए। व्यक्तित्व का विकास, शील निर्माण, जीवन व्यवहार,

जैसे व्यक्ति से जुड़े हर पहलू का आदर्शमय होना अनिवार्य है। अपने बारे में सोचना शुरू कीजिए। अपने जीवन के राजा और मंत्री भी आप ही हैं... नियम आपके हैं, निर्णय भी आप का ही है।

पेपर 2 - आदर्श परिवार

केवल आपका अच्छे बने रहना पर्याप्त नहीं है? अपने साथ और किस-किस को अच्छा बनाना चाहते हैं?... मैंने कई लोगों से यह सवाल पूछा। 90% बच्चों ने कहा, उनके माता-पिता और घर वालों को। मैं ने तुरंत पूछा कि, आपके माता-पिता कब अच्छे होंगे? बच्चों ने तुरंत एक स्वर में कहा - जब हम अच्छे होंगे! अच्छा होने का मतलब क्या है?

स्वस्थ होना, अच्छी पढ़ाई करना, अच्छी आदतें रखना, माता-पिता की बातें सुनना, घर वालों को परेशान नहीं करना, यथा संभव उनकी सहायता करना...; तो फिर मैं ने पूछा बच्चो! ईमानदारी से बताइए कि आप में से कितने लोग इसका पालन कर रहे हैं? शायद 10% भी नहीं।

आदर्श परिवार में किसी भी बात पर मत भेद नहीं होता है। माता-पिता का आदर होता है, आपस में स्नेह होता है, इसलिए कहते हैं कि घर ईटों से बनता है, जबकि परिवार मूल्यों से बनता है। आप ऐसे माहौल की रचना करेंगे तो दूसरे पेपर में सफल होंगे।

यदि प्रतिभाशाली व्यक्ति घर पर सुस्त रहेंगे तो क्या होगा? माता-पिता की मदद नहीं करेंगे तो क्या होगा? अपनी पत्नी और बाल बच्चों की देखभाल नहीं करते हैं तो क्या होगा? क्या वह प्रथम पत्र में सफल माना जाएगा? क्या उनका व्यवहार सही है? जान लें कि आप अपने आप

को धोखा दे रहे हो।

जो पहले पत्र में मनुष्य के रूप में उभर कर आया था, अब वह एक बेटे, भाई, पति, पिता, दादा... किसी भी भूमिका में आदर्श साबित होगा। इतना ही नहीं कल चाहे वह डॉक्टर... अभिनेता... इंजीनियर... कलर्क... कलेक्टर... कुछ भी बने, वह अपने परिवार, समाज, देश के काम आएगा।

परिवार को अंग्रेजी में क्या कहते हैं ?
FAMILY- क्या आपको इसका अर्थ पता है?

Father
and
mother
I
love
you

इस महत्वपूर्ण आदर्श को यदि आप सिद्ध कर लेते हैं तो समझ लो कि आप दूसरे पेपर में उत्तीर्ण हो गये।

पेपर 3 - उत्कृष्ट अध्ययन/नौकरी

मान लीजिए कि आप सब प्रथम और द्वितीय पेपर में उत्तीर्ण हो गए। यानी 40/100 अंक मिल गए। अगर सभी अपने-अपने परिवार को अच्छा मानते हैं तो फिर किसे अच्छा बनना है?... यह प्रश्न कई बार, कई जगहों पर पूछने पर मुझे कई प्रकार के उत्तर मिले। लेकिन उसमें मैंने कभी शिक्षा या रोजगार के बारे में नहीं सुना। यही कारण है कि आज हमारा देश विकासशील देशों की सूची में है।

प्रिय छात्रो!... क्या आप और आपके परिवार

का अच्छा रहना काफी है? आपको जीवनाधार देने वाली शिक्षा और नौकरी को भी उच्च बने रहना है? अरे हाँ! इसका एहसास करने वाले बच्चों को भी मैं निरंतर देखता हूँ। आज आप बालक हैं, इसलिए मैं आपको शिक्षा में उत्कृष्ट बनने को कह रहा हूँ। कल को आप बड़े होंगे, तो बाद में आपका पेशा, व्यवसाय, नौकरी ही आप के जीवन का हिस्सा बनेंगी। इसलिए एक आदर्श इंसान बनना है तो अपनी आदतें भी आदर्श होनी चाहिए।

एक बार युवावस्था में हम श्री सत्य साई बाबा के समक्ष बात करते रहे थे। अचानक उन्होंने एक प्रश्न किया “प्यारे बालको! ये तो बताओ, आप सभी काम किस भाव से करते हों?”

स्वामी जी! प्रेम से

ईमानदारी से

जितना वेतन मिलता है, उसके अनुसार काम करते हैं...

तब स्वामी जी ने कहा - यदि आप ₹10 वेतन के लिए ₹10 का काम कर रहे होतब तो तुम कुली या वेतन भोगी कहलाओगे। यह तो फिर भी ठीक है। लेकिन बहुत से लोग ₹10 लेकर, ₹8 का काम करते हैं। यानी वे ₹2 चुरा रहे हैं। क्या आप जानते हैं कि वास्तविक आदर्श क्या है... यदि आपको किसी ने ₹10 का काम दिया और आप अपनी चतुराई से ₹2 मूल्य का अतिरिक्त काम करते हो तो समझो आपके मालिक को लाभ पहुँचा रहे हो। ऐसे में आपका पलड़ा भारी रहेगा।

कर्म ही पूजा है, मानकर काम करोगे तो जिसने आप को नियुक्त किया, वही नहीं पूरे देश के लिए वरदान स्वरूप होगा। बच्चो! यह केवल व्यवसाय... उद्योग... व्यापार... व्यवहार के लिए ही नहीं, छात्र होने के नाते अध्ययन के लिए



अपनाना चाहिए, फिर शिक्षा के साथ-साथ आपके संस्कार उभरेंगे।

मैंने कई संगठनों में कई कर्मचारियों को देखा है। समर्पण की भावना से काम करने वालों को भी देखा है। जो व्यक्ति समर्पण की भावना से काम करता है, उसे प्रबंधक छोड़ते नहीं है। मैंने पिछले 30 वर्षों में लगभग 10 कंपनियों में काम किया, कहीं भी बुरा नाम नहीं कमाया। आज उन कंपनियों में नौकरी नहीं करता हूँ पर वहाँ के मालिकों के साथ आज भी मेरे बहुत अच्छे संबंध बने हुए हैं। वर्ष 1990 में मेरे साथ जिन्होंने काम किया उनमें से कुछेक का निधन हो गया है, लेकिन मैं अभी भी उनके परिवारों से जुड़ा हुआ हूँ। मैं जहाँ भी काम करता हूँ, बाबा जी के कहे इस सिद्धांत का पालन कर रहा हूँ। यदि कहीं, नौकरी से त्यागपत्र देने के बाद वहाँ के लोग आपके लिए विदाई समारोह का आयोजन कर रहे हैं तो समझ लेना चाहिए कि वहाँ आपने ठीक से काम नहीं किया है। आप के त्यागपत्र देने के बाद यदि वहाँ का मालिक स्वयं आपको बुलाकर बात करते हैं... ईमानदारी से कहते हैं कि आपकी सेवाएँ संस्था के लिए उपयोगी और मूल्यवान रहे हैं, तब आप तीसरे पेपर में भी उत्तीर्ण हो गए।

पेपर 4 - शानदार समाज

मैं अच्छा हूँ... मेरा परिवार भी अच्छा है... मेरा उद्योग बढ़िया है और क्या चाहिए?... इसके कई जवाब मुझे मिले। वही सामाजिक वातावरण है। वर्तमान समाज में बच्चे और बड़ों में भी यथासंभव सेवा करने का स्वभाव पाया जाता है लेकिन इसे कपड़े पहनने या आभूषण धारण करने जैसा ना समझें, अच्छे उद्देश्य से करने पर जीवन समृद्ध होता है।

किसी भी समय में... सभ्यता में... धर्म में... साम्राज्य में... हर जगह एक ही भाव देखने और सुनने को मिलता है... वह है - सामाजिक दृष्टिकोण... सेवा। प्राचीन काल से ही जितना सम्भव हो अपने पढ़ोसी की सेवा करने की भावना हमेशा से रही है।

हे मेरे प्यारे बच्चो! क्या आप भी सामाजिक दृष्टिकोण से निःस्वार्थ भाव से सेवा करते हो?... 100 में से 90 कहते हैं... हम तो बच्चे हैं, हम कैसे सेवा कर सकते हैं?... मैं मुस्कुराते हुए कहता हूँ... सेवा के लिए संकल्प चाहिए, पैसे या उम्र नहीं। आप जो सेवा करते हैं, वह पैसों से नहीं, भिन्न-भिन्न तरीकों से की जासकती है, श्रमदान कर सकते हैं, एन.सी.सी., एन.एस.एस., स्काउट एवं गाइड से जुड़े सकते हैं। स्वयं सेवी संस्थाओं में काम कर सकते हैं। बड़े-बुजुर्गों की मदद कर सकते हैं। घर पर दी गई धनराशि बचाकर जरूरतमंदों की मदद कर सकते हैं, रक्तदान कर सकते हैं। अमर बने रहने के लिए अंगदान की योजना बना सकते हैं। सोचिए कि आप बिना पैसे खर्च किए कितनी सेवाएँ कर सकते हैं।

पौधे की अवस्था में यदि वह सीधा नहीं होता है तो वृक्ष होने के बाद सीधा होने की संभावना लगभग असंभव है? अर्थात् बचपन से ही सेवा की भावना नहीं होगी तो बड़े होने के बाद कैसे संभव हो सकता है?

यदि बड़े-बुजुर्ग अपने उपलब्ध संसाधनों में से कम से कम 10% सेवा के लिए उपयोग करेंगे तो इस दृष्टिकोण से केवल व्यक्ति, परिवार और समाज ही नहीं, समस्त देश समृद्ध हो सकता है। तब समझ लीजिए कि आप चौथे पेपर में भी सफल हो जाएँगे।

समाज का अर्थ केवल मनुष्य ही नहीं, बल्कि प्राणी, प्रकृति के पांच तत्व, पर्यावरण, प्रकृति

आदि हैं। सृष्टि का प्रत्येक पहलू समाज का अंग होता है।

पांचवा पेपर ???

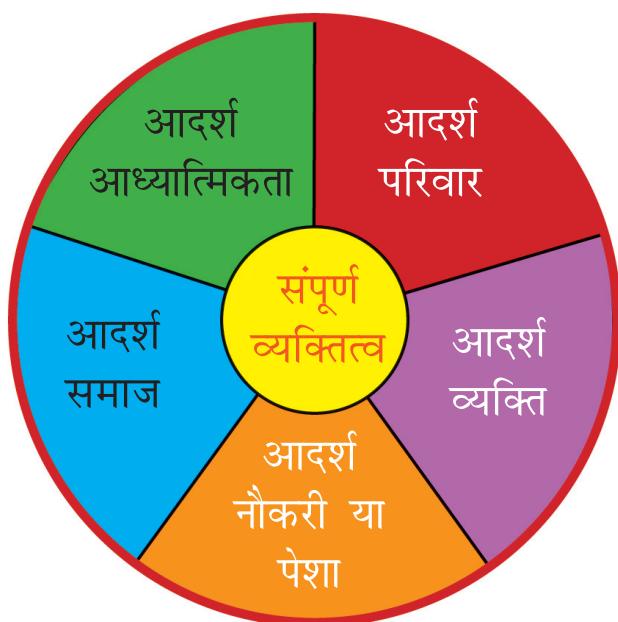
मेरे प्यारे बच्चों जीवन में और क्या चाहते हैं? हमने अपने जीवन के सभी बिंदुओं पर चर्चा कर ली है, फिर भी हमें केवल 80 /100 अंक ही मिल पाए हैं। हमें पूर्णता प्रदान करने वाले तत्व और क्या है?... अब तक जितने भी पेपर पढ़े हैं वे सब दाल के समान हैं। इन्हें रुचिकर बनाने वाले नमक के समान ज्ञान का भी 20% मिल जाए तो जिस प्रकार नमक दाल में मिलकर स्वादिष्ट व्यंजन बन जाता है, उसी प्रकार हम संपूर्ण व्यक्तित्व वाले बन सकते हैं। यह पांचवा पेपर क्या है?

100 में से 5 प्रतिशत लोग भी इसके बारे में नहीं बता सके। मैंने लाखों लोगों से पूछा... इनाम भी घोषित किया... लेकिन बहुत ही कम लोग इसका उत्तर दे पाए।

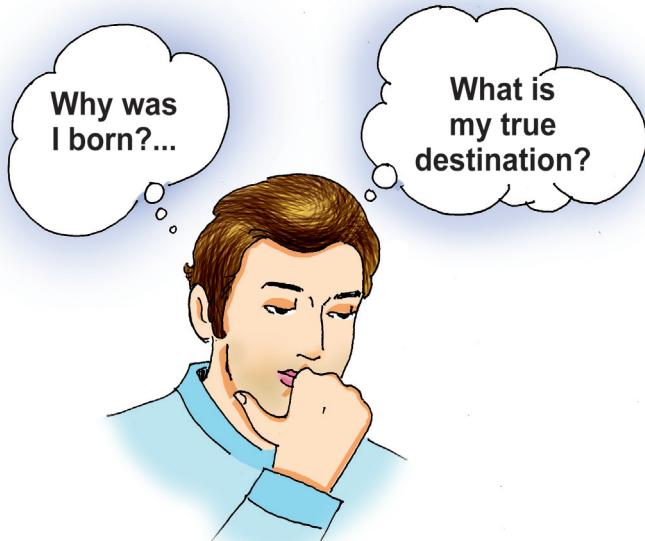
क्या आप बता सकते हैं? सोचिए... पांचवें पेपर का शीर्षक क्या होगा?

यदि हम एक आदर्श उत्तम व्यक्ति बनना चाहते हैं तो हमें अपने-आप में इसे आत्मसात करना होगा... इसे अपनाना होगा... इसे सीखना होगा... वह है आध्यात्मिकता। आप किसी भी धर्म से संबंध रखते हों... आध्यात्मिक भावना के साथ अपने जीवन मूल्यों को जोड़कर 'वसुधैव कुटुंबकम...' 'समस्त लोकाः सुखिनो भवतुं...' मानते हुए, सबसे प्यार और सेवा भाव से रहें। अगर हम ऐसी अवधारणाओं के साथ जीवन का विकास करते हैं तभी हमारा जीवन सार्थक होता है। धर्माधर्म, पाप-पुण्य को समझने में अपने विवेक का प्रयोग करते हुए बचपन से ही ईश्वर भक्ति, धर्म, कर्तव्य और ईश्वर चेतना से काम करने की आदत डालनी होगी।

चाहे कुछ भी हो मानवता और देवत्व के साथ अपनी जीवन यात्रा पर अग्रसर रहेंगे तो एक अच्छे इंसान के रूप में जीएँगे और आप अमरता को प्राप्त हो जाएँगे।



60. जीवन का अंतिम लक्ष्य क्या?



समस्या

महोदय! यह बहुत खुशी की बात है कि आप बहुत सी बातों से हमें अवगत करा रहे हैं। मैं आपसे यह जानना चाहता हूँ कि वास्तव में मनुष्य का अंतिम लक्ष्य क्या है?

गुरुजी! क्या जीवन का तात्पर्य खाना, पीना, घूमना, फिरना ही है? क्या इसका कोई और वास्तविक गंतव्य है? जन्म लेने वाले सभी लोगों के लिए मृत्यु से पहले गंतव्य स्थल क्या है?

मेरा जन्म क्यों हुआ?

जीवन में मेरा उद्देश्य क्या है?

क्या आप मुझे बता सकते हैं?

स्पष्टीकरण:

यह तथ्य है, आप सभी युवा, बुजुर्गों को इस बात का ध्यान देना होगा! आज तक किसी ने भी मुझसे ऐसे प्रश्न नहीं पूछे हैं। आजकल शायद ही कोई जीवन के अंतिम लक्ष्य की बात करता है। जिस दिन व्यक्ति जीवन का लक्ष्य जानेंगे, उस दिन इस पुस्तक में बताई गई किसी

भी विषय के विवरण की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। जो व्यक्ति जीवन की मर्जिल को जान पाता है, हम मान सकते हैं कि आदर्श मानव का जन्म होगया।

सांसारिक दृष्टिकोण से देखा जाए तो इसमें सुख-समृद्धि, यश-कीर्ति आदि होते हैं। भले

ही शाश्वत यश प्राप्त करके लोग मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं, अपनी प्रसिद्धि से सदा जीवित रहते हैं। भले ही मनुष्य अपने जन्म का अंतिम लक्ष्य मोक्ष मानता है, भौतिक रूप से वह न भी रहे, वह प्रातः स्मरणीय बना रहेगा।

हर आदमी के जीवन का एक उद्देश्य होता है। वह क्या है?, हर इंसान के मन में कभी न कभी ऐसा संदेह आता ही है। बड़े-बुजुर्गों का कहना है कि इंसान को मरने से पहले कुछ न कुछ हासिल करना होता है। महर्षियों का कहना है कि चार वेदों में निहित पुरुषार्थों की प्राप्ति ही जीवन का लक्ष्य - धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष हैं। मानव को धर्म के मार्ग पर चलते हुए अर्थ कमाना है, मोक्ष प्राप्त करने की इच्छा से जीना है। सार रूप से कहा जाए तो, मानव को मात्र दो लक्ष्यों की प्राप्ति करनी है धर्मार्थ और काम-मोक्ष, अर्थात् धर्म से अर्थार्जन, मोक्ष की कामना से जीवनयापन।

चाहे हम शरीर से जीवित न भी रहें तो भी हमारा नाम सदैव जीवित रहना चाहिए। महान लोगों का कहना है कि - जब तक पृथ्वी पर हमारा नाम स्मरण किया जाएगा तब तक हम यथार्थ में अमर कहलाएँगे।

यशस्वी होकर सदा अमर रहेंगे। यश प्राप्त करने की प्रतिभा हर किसी के पास नहीं होती है। फिर यश कैसे प्राप्त करें? अर्थात् समाज में त्याग, दान, प्रेम से, समाज में, दूसरों के काम आने से यश और कीर्ति प्राप्त होती है। इसीलिए उपनिषद में कहा गया है - “त्यागेनैकेन अमृतत्व मानसुः”, अर्थात् मनुष्य को अमरता प्रदान करने वाला एकमात्र साधन - त्याग है।

भगवान वेद व्यास महर्षि विष्णु के अवतार माने जाते हैं। उन्होंने 18 पुराणों की रचना की। एक बार नारद जी उनके पास आए और बोले

- स्वामी! आपने इतने पुराणों की रचना की, क्या इनका सार दो शब्दों में बता सकते हैं? इसका उत्तर देते हुए उन्होंने कहा- दूसरों का भला करना पुण्य है, कष्ट पहुँचाना ही पाप है।

“अष्टादश पुराणेषु, व्यासस्य वचनद्वयम् ।

परोपकारः पुण्याय, पापाय परपीडनम् ॥”

अर्थात्- महर्षि वेदव्यास ने 18 पुराणों के निचोड़ को कुल दो वाक्यों में कह दिया:

1. दूसरों का भला करना पुण्य है, 2. दूसरों को अपनी वजह से दुःखी करना ही पाप है।

वास्तव में देखा जाए तो मानव जीवन का लक्ष्य भी यही है। जो लोग महान कार्य नहीं कर सकते हैं, वे भी यदि अपना जीवन सुख-शांति और संतोष के साथ जीते हैं तो, मानो उनका जीवन सफल हो गया। हरेक को चाहिए कि अपने कर्तव्यों का पालन भगवदर्पण भाव के साथ करें। ईश्वर द्वारा दिए गए मानवीय संबंधों का सम्मान प्रेम और गौरव के साथ करें। छोटे-बड़े सभी को सम्मान देते हुए सत्य और धर्म का अनुसरण करते हुए अपने परिवार, पड़ोसियों से प्रेम करते हुए, जीवन यापन कर सकते हैं तो वे अवश्य अपने जीवन-लक्ष्य तक पहुँच जाएँगे। शांत मन में पवित्र विचार उत्पन्न होते हैं, परमात्मा का वास होता है, परमात्मा सत्, चित्, आनंद स्वरूप होता है। मानव जीवन का अंतिम लक्ष्य आनंद-प्राप्ति है। प्रत्येक मनुष्य के पास कई स्थाई-अस्थाई गंतव्य होते हैं। उदाहरण के लिए विद्यार्थियों के लिए प्रत्येक वर्ष का लक्ष्य उस वर्ष की परीक्षा उत्तीर्ण करना और अगली कक्षा में जाना होता है।



निर्देश

व्यक्ति अपने जीवन में कुछ न कुछ बनना चाहता है, वह उसकी नियति है, इसके लिए वह सतत प्रयास करता रहता है, यही साधना है। शिक्षा, विवाह, बाल-बच्चे इत्यादि समय के साथ आ जाते हैं। थोड़े समय के लिए नौकरी में निर्धारित लक्ष्य हासिल करना उसका लक्ष्य होता है।... क्या यह जीवन का लक्ष्य है? जीवन के अंतिम लक्ष्य को प्राप्त करने की कोशिश में ये केवल मील के पत्थर हैं। कुछ लोगों की अवधारणा है कि जीवन में एक विशिष्ट उद्देश्य होता है, एक महत्वाकांक्षा होती है, इसे पाने के प्रयास से ही लक्ष्य हासिल किया जा सकता है। वे लोग धन्य हैं, जो दुनिया में कुछ भी करते हुए मन और हृदय को मानव जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य - परमात्मा में लगा रखते हैं, तभी वे अपने जीवन के अंतिम लक्ष्य तक पहुँच पाते हैं। मानव सेवा ही माधव सेवा है। मानव रूप में ईश्वर की सेवा करके अपने जीवन के लक्ष्य पर पहुँच सकता है।

प्रेरणात्मक उद्धरण

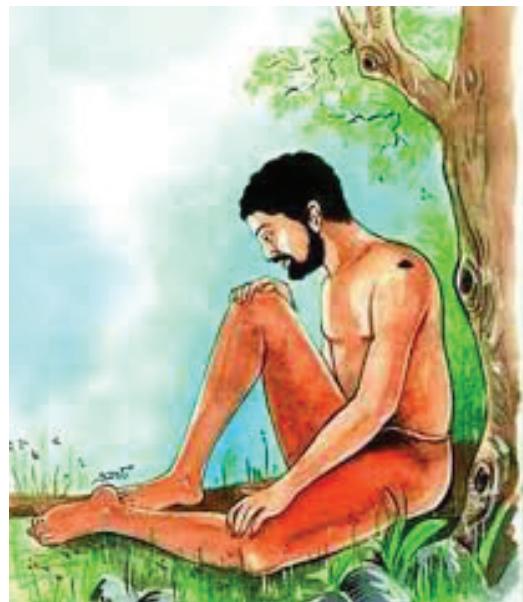
अच्छे वेतन की तुलना में मूल्यों से भरा जीवन श्रेष्ठ है।

प्रेरणा

कोई भी ऐसा तेलुगु भाषी नहीं होगा जिसने “विश्वदाभि राम विनुरवेम” उक्ति नहीं सुनी होगी। तेलुगु में एक लोकोक्ति के अनुसार कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं होगा जो बारिश में भीगा न होगा और जिसने वेमना के पद्मों को नहीं सीखा होगा। ये प्रसिद्ध कवि 16-17 वीं सदी के मध्य हुए थे। वेमना कोंडवीटी रेड्डी शाही

परिवार से संबंध रखते थे। वे सुखद जीवन के आदी हो गए थे और सदा भोगविलास में डूबे रहते थे। अंत में उन्होंने सांसारिक सुख-भोग का त्याग कर दिया और योगी बन गए। इस बात को तो हम सभी जानते हैं।

वे तत्कालीन सामाजिक, भौगोलिक, राजनीतिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और लोक में विद्यमान जर्मांदारों, दलालों और अधिकारियों पर तीखा प्रहर करते थे जो श्रमिकों का शोषण करते थे। अकाल, शासकों की अनियमितताएँ तथा सामाजिक समस्याओं ने उनके विचारों को उद्भेदित कर दिया। उन्होंने स्वावलंबन और परोपकार के लिए स्वर्णिम शिक्षा प्राप्त करने के लिए दीक्षा ली। उन्होंने कई योगी, मुनियों, साधु-संतों के दर्शन किए, उनकी बताई हुई साधनाओं का पालन किया। उन्होंने गुरुओं में निहित ज्ञान को जाना। वेमना को एहसास हो गया कि इस सांसारिक जीवन में कितनी धोखाधड़ी, पाखंड, नाटक और दंभ है। उन्हें यह भी पता चल गया कि भिक्षुओं के जीवन में भी वही गुण निहित होते हैं। उन्होंने खुलेआम



कंपास

अहंकार की निंदा की। वे एक सच्चे समाज सुधारक बने... जीवन के अंतिम लक्ष्य को प्राप्त किया।

वेमना की पत्नी ने अपनी बेटी की शादी की और दामाद के सहारे जीवन यापन करने लगी। उसने वेमना को वापस बुला लाने के लिए एक दूत के जरिए समाचार भी भेजा, लेकिन वेमना ने इनकार कर दिया। अमीरों की जाति, शक्ति, अहंकार और द्वेष का विरोध करते हुए, अपने दर्शन ज्ञान से उनको संबोधित किया। कुछेक ने उन्हें पागल की संज्ञा दी, किसी ने मूर्ख भी कहा। वे भी अपने-आप को पागल बतलाते थे। उन्होंने अपने छोटे पद्धों में वेदांत-सार युक्त उपदेश भी दिये।

आत्मसुधार, जाति सुधार और वित्तीय सुधार का प्रबंधन भी किया। शिक्षकों के पाखंड का विरोध किया। यहाँ यह कहना होगा कि जीवन दर्शन और अपने आचरण से इनके जैसा शिक्षाविद विरले ही हुए हैं। जीवन में अनेक सुखों को भोगा, उसके बाद सब सुखों का त्याग कर एक समाज सुधारक बन गए। उन्होंने परोपकार को अपना अंतिम लक्ष्य मानकर उसे प्राप्त करने के लिए कमर कस ली, इसलिए वे इतिहास में अमर हो गए। वे हमारे दिलों में आज भी राज कर रहे हैं।

जो दूसरों के लिए जीता है, वह सदैव जीवित रहता है।



61. जीवन में कैसे कुछ भी करें हासिल?



समस्या

जीवन में कुछ भी हासिल करने के लिए क्या करना चाहिए? उसे हासिल करते समय चुनौतियों से कैसे पार पा सकते हैं? जो हम चाहते हैं, वह कैसे पाएँ? सफलता की राह पर पथभ्रष्ट न होने के लिए क्या करना चाहिए? हमें जीवन में कुछ हासिल करने की क्या आवश्यकता है?

स्पष्टीकरण

जीवन एक साधना है। कैसे? जन्म से लेकर मृत्यु तक प्रत्येक कार्य में साधना चाहिए। यदि सच्चे मन से सोचेंगे तो यह माँ के कोख से सफलतापूर्वक जन्म लेने से शुरू होता है। संसार में जन्म लेने वाला प्रत्येक प्राणी बड़ा होता है, खाता है, सिकुड़ता है, मृत्यु को प्राप्त होता है। यह सार्वभौमिक अनुभव है जो सभी जीवित प्राणियों के लिए कुछ विशेष न होकर समान होता है। इसमें कुछ भी खास नहीं है।

जीवन में सच्ची उपलब्धि का तात्पर्य कुछ असाधारण योगदान देने से है। अन्य प्राणियों की तरह जीने और मरने में कुछ विशिष्टता नहीं है तो क्या लाभ है। असाधारण कार्य करने पर ही लोग हमें जीवनपर्यन्त याद रखेंगे। **विशेषत:** परोपकार निहित कार्य यदि किया हो तो हम सदा स्मरणीय रहेंगे। दैनिक क्रियाएँ जैसे खाना-पीना, सोना, मृत्यु को प्राप्त होना ... आम हैं।

एक बार एक साधु बालकों से बात कर रहे थे। देखो मैं आप लोगों से प्रश्न पूछूँगा, आप उसका सही-सही उत्तर देना। सभी ने एक स्वर में कहा हम उत्तर देंगे।

ठीक है,

साधु: राम! तुम्हारे पिता का नाम क्या है?

रामूः कृष्णय्या।

साधु: मुन्नी! तुम्हारे दादा जी का नाम क्या है?

मुन्नी: सुब्बय्या।

साधु: मुन्ना! तुम्हारे परदादा का नाम क्या है?

मुन्ना: ? ? ? ?

साधु: जया! तुम्हारे परदादा के पिता का क्या नाम है?

जया: क्षमा करें! मुझे पता नहीं है।

तब साधु ने कहा... क्या आप स्वामी विवेकानंद को जानते हैं?

बच्चे: (सस्वर कहा) हाँ! जानते हैं।

साधु: प्यारे बच्चो! क्या तुम गाँधी जी को जानते हो?

बच्चे: हाँ! वे हमारे राष्ट्रपिता हैं।

साधु: क्या आप थॉमस अल्वा एडिसन को जानते हो?

बच्चे: (उच्च स्वर में) हाँ! जानते हैं।

साधु: प्यारे बच्चो! क्या आप आदि शंकराचार्य को जानते हैं? बच्चों ने खुशी व्यक्त करते हुए कहा: हाँ! हाँ! हम जानते हैं।

साधु ने तब यूँ कहा:... बच्चो! तुम अपने परदादाओं के नाम नहीं जानते हो... इन महापुरुषों

से तुम्हारा कोई खून का रिश्ता भी नहीं है ... ना ही उनको आपने कभी देखा है, सैकड़ों वर्ष पहले वे जीवित थे, फिर आप उन्हें कैसे याद रख सके? सब अर्चंभित थे। जबाब मिला ... “स्वामी जी वे अपने जीवन में किसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए जन्मे थे। लोकहित के लिए अनेक योगदान दिए... हम उन्हें कैसे भूल सकते हैं”?

स्वामी ने बच्चों से कहा... यदि आप कुछ अद्भुत कार्य करते हैं, तो भावी पीढ़ियां आपको हमेशा याद रखेंगी। यदि आप कोई विशेष नहीं करते हैं तो आपके बच्चे भी आपको भूल जाएँगे। इसलिए ऐसे काम करें जो मरणोपरान्त भी आपकी यादों को ताजा रखेंगे। अन्यथा आपके जीवन का कोई विशेष अर्थ नहीं होगा, तब आप जिंदा लाश के समान हो जाओगे।

यदि आपका कार्य...

परिवार के लिए उपयोगी था... तो परिजन, गाँव के लिए उपयोगी था... तो ग्रामीण, देश के लिए उपयोगी था.... तो देशवासी, दुनिया के हित के लिए था.... तो समस्त विश्व मात्र हमारे प्रयासों को ही याद नहीं रखेंगे, बल्कि नाम का जाप करते रहेंगे। व्यक्ति को अपनी योग्यता के अनुसार कार्य संपन्न करने का निर्णय लेना होता है।

मरकर भी अमर होना है तो संसार के हित के लिए कार्य करें।

- ◆ धन कमाना
- ◆ अच्छी नौकरी करना
- ◆ महल और भवन निर्माण कर लेना
- ◆ संपत्ति अर्जित करना
- ◆ व्यापार करना



- ◆ विदेश में बसना
- ◆ कारखाने स्थापित करना
- ◆ सरकारी अधिकारी बनना
- ◆ विधायक बनकर सेवा करना
- ◆ मंत्री या मुख्यमंत्री बनना
- ◆ प्रधानमंत्री बनना
- ◆ राष्ट्रपति बनना
- ◆ किसी भी क्षेत्र में अपनी उत्कृष्ट प्रतिभा दिखाना
- ◆ मानवोपयोगी वस्तुओं का आविष्कार करना
- ◆ साधु बनकर समाज का मार्गदर्शन करना
- ◆ समाज सेवाओं से जीवन को सार्थक बनाना
- ◆ दूसरों के लिए निःस्वार्थ जीवन बिताना..

ऐसे बहुतेरे कार्य हैं... जिनको आसानी से संपन्न किया जा सकता है... अपनी योग्यता और क्षमताओं के अनुसार ही हमें अपने क्षेत्र और लक्ष्य चुनना चाहिए।

एक कलम और कागज लेकर 10 विख्यात / प्रसिद्ध लोगों के नाम लिखिए। उसमें उनका जीवनकाल, आयु भी लिखें। इनमें से उन लोगों को चुनिए, जो सौ से भी अधिक वर्ष पूर्व के हैं, तब आपको पता चल जाएगा कि उन्होंने क्या कार्य किए? आप उन्हें कैसे याद रख पा रहे हैं... सोचेंगे तो आप को अपने आप पता चल जाएगा, समझ में भी आ जाएगा कि आपको क्या हासिल करना है?

सुझाव

1. 50 वर्ष की आयु तक आप क्या हासिल करना चाहते हैं, इसकी एक सूची बनाएँ।
2. यह भी चिह्नित कर लें कि जो काम आप करना चाहते हैं वह व्यक्तिगत है,

पारिवारिक है, औद्योगिक है या समाजोपयोगी है।

3. इस पर भी विचार करें कि आपके विशिष्ट कार्यों से संसार आपको कितने समय तक याद रखेगा।
4. यदि आप को इस कार्य में संतुष्टि मिल रही है तो उसे अपने जीवन भर के लिए लक्ष्य के रूप में चुन लें।
5. मूल्यांकन करें कि क्या प्रत्येक कार्य आपके जीवन लक्ष्य के अनुरूप है। व्यर्थ की बातों को नजरंदाज करते हुए, उपयोगी अंशों पर ही ध्यान केंद्रित कीजिए।
6. अपने लक्ष्य की राह में आने वाली बाधाओं को दूर करने के लिए अपना आत्मविश्वास बनाए रखें।
7. इच्छित लक्ष्य को प्राप्त करते समय यदि भगवान् भी सामने आकर खड़े हो जाएँ तो, साहस के साथ उनका सामना करने के लिए आवश्यक शक्ति संचित कर लें।
8. स्वयं पर विश्वास, ईश्वर पर विश्वास ही हमारी सफलता की कुंजी है।
9. मृत्यु के बाद भी अमर रहें, ऐसे कार्य ही संपन्न करें।

प्रेरणा मंत्र

इच्छा, कुछ वर्ष जीने को प्रेरित करती है। आशा, अंतिम सांस तक जीने को प्रेरित करती है।

लक्ष्य, अमरत्व प्रदान करती है।

बालचंद्रा की उक्ति विस्मृत न करें।

प्रेरणा

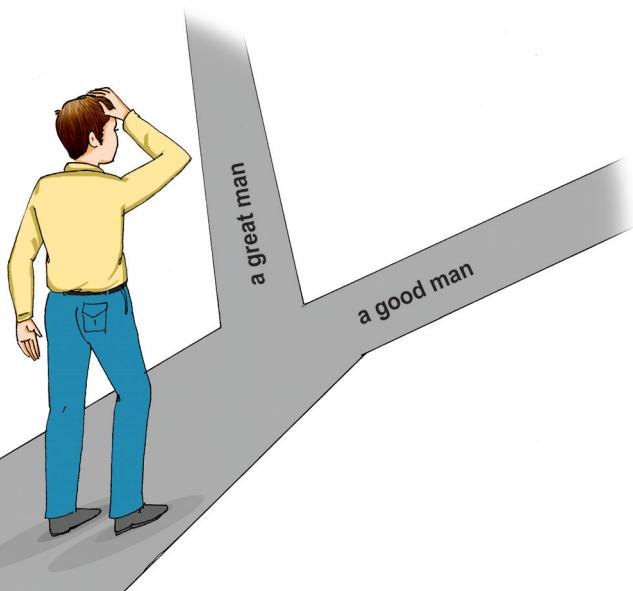
प्यारे बच्चो! मैं आपको एक गृहकार्य देता हूँ। यदि आपको यह लेख वास्तव में उपयोगी लगे ... तो अपनी पसंदीदा किसी महापुरुष की कहानी लिखें, निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दें और मुझे ईमेल करें। (balachandra70@yahoo.com)

1. जीवन में लक्ष्य प्राप्ति के लिए उन्होंने

क्या किया?

2. उनको लक्ष्य-साधना में किन-किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा और कैसे विजय प्राप्त की?
3. जो चाहा उसे कैसे प्राप्त किया?
4. बिना राह भटके जीत में किस तरह अग्रसर हुए?
5. उस लक्ष्य को क्यों हासिल करना चाहा?

62. महान व्यक्ति या अच्छा व्यक्ति?



समस्या

महोदय! मैं हमेशा असमंजस में पड़ा रहता हूँ, जिंदगी में बड़ा आदमी बनूँ या अच्छा आदमी? मैंने अक्सर अपने आसपास के कई लोगों से इसके बारे में विचार-विमर्श भी किया है, लेकिन आज तक मुझे इसका संतोषजनक उत्तर नहीं मिला। मुझे लगता है कि विद्याभ्यास के समय ही इसे सीखना चाहिए था। आपसे विनम्र निवेदन है कि आप कृपया समझाइए।

स्पष्टीकरण

प्यारे बच्चो! बचपन से ही मैंने कई लोगों को आशीर्वाद देते हुए मुझे महान व्यक्ति बनने को कहते देखा है। सोचता था कि वे हमेशा महान बनने को क्यों कहते रहते हैं?

मैं अपनी युवावस्था में आर.एस.एस और सरस्वती विद्या मंदिर से जुड़ा रहा। इसलिए मुझे प्रवचन सुनने, नैतिक, संस्कार, सदाचार के महत्व को उजागर करने वाली कक्षाओं में आध्यात्मिक बातें सीखने और पढ़ने की आदत बन गई।

महान व्यक्तियों की जीवनियाँ पढ़कर दृढ़विश्वास हो गया कि एक अच्छा इंसान बनने में ही हमें खुशी मिलती है।

जब मैं 12 वर्ष का था तब से श्री सत्य साई बाबा संगठन द्वारा चलाये जाने वाले बाल विकास कार्यक्रमों में भाग लेना शुरू किया। वहाँ मुझे एक महान व्यक्ति और एक अच्छे व्यक्ति के बीच अंतर को स्पष्ट रूप में समझने के अनेक मौके मिले। उदाहरण के लिए यदि हम महाभारत को लें, तो कौरव महान पुरुष

थे, पाँडव अच्छे पुरुष थे। मुझे लगता था कि भगवान् भी अच्छे लोगों पर अपनी दया बरसाते हैं और साथ देते हैं। कई ऐतिहासिक और पौराणिक कहानियाँ पढ़ते समय मुझे ऐसे ही लोगों का परिचय मिला, जिन्होंने मुझे एक अच्छा व्यक्ति बनने के लिए प्रेरित और उत्साहित किया। इसे सही सिद्ध करने वाले अनेक अनुभव प्राप्त हुए।

मैं एक मध्यम वर्गीय परिवार से संबंध रखता



हूँ। मुझे याद है 1985 में (जब मैं 15 साल का था) बाल विकास कक्षाओं में शामिल होने, आर.एस.एस.में रहने से सेवा के प्रति मेरा दृष्टिकोण और भी बढ़ गया। बाबा जी के साठवें जन्मदिन पर मैं ने गिरिजनों की बस्ती में जाकर 60 बच्चों को पौष्टिक अनाज वितरण करने का निश्चय किया। मैं ने लगातार 40 दिनों तक यह सेवा कार्य किया। मैं अपनी साइकिल पर ताडिपत्री के पास रहने वाले बाबा को भक्तों के घर जाता था, अनाज इकट्ठा करके, चक्की पर जाता था, आटा पिसवाता, डिब्बे में भरकर बस्ती में जाता था और बांटता था।

एक बार मैं एक भक्त (श्री कोल्लूरु सुब्बारायुडु) के घर अनाज लेने गया तो उन्होंने सौहार्दपूर्वक

मेरा स्वागत किया... अपने पूजा घर में ले गए और कहा - “वत्स! इतनी कम उम्र में इतना अच्छा काम कर रहे हो, मुझे बहुत खुशी है, मैं तुम्हारे परिवार की स्थिति भी जानता हूँ, तुम्हारे लिए कुछ किताबें और लेखन सामग्री लाया हूँ”, कहते हुए उन्होंने भगवान के पास रखा थैला उठाया और मुझे देकर नमस्कार किया। स्मरण रहे, उस समय मैं 15 वर्ष का था। इस घटना ने मुझे बहुत प्रभावित किया। मैं ने अनुभव किया कि यदि हम अच्छे हैं तो लोग हमसे स्नेह भाव रखते हैं और हमारे कार्यों की सराहना करते हैं।

प्रिय बच्चो! जब आप दयालु भाव प्रदर्शित करते हो तो पूरी दुनिया आपको अपनाएगी और आप इसका प्रत्यक्ष अनुभव कर पाओगे। वास्तविक अच्छाई अच्छे पोशाक, साज-सज्जा, आधूषण या दिखावे से नहीं आते हैं। यह अच्छे विचारों से लेकर अच्छे शब्द बोलने और कर्मों से आते हैं। अच्छाई को अपनाकर हम ईश्वर-प्रेम को प्राप्त कर सकते हैं।

एक छोटा बालक अपनी माँ से बहस कर रहा था। गुस्से में आकर, माँ से कुछ नहीं बोल पाया पर परेशान होकर घर से दूर एक पहाड़ पर चढ़कर अपनी निराशा व्यक्त करते हुए चिल्लाने लगा... “I hate you”. उसके आश्चर्य का ठिकाना न रहाजब वही शब्द वापस गूँजने





लगे, “I hate you”. वह डर गया, उसे लगा कि माँ को कोसने से कोई पहाड़ के पीछे से उसे कोस रहा है। वह ढौड़ते हुए अपने घर गया, अपनी माँ से चिपट गया और बड़ी मासूमियत से बोला कि ऐसा क्यों हुआ, मुझसे कौन अपशब्द कह रहा है?

माँ ने मुस्कुराते हुए उसे सलाह दी, तुम जाकर प्यार से, “I love you”... कहो और प्रतिध्वनि सुनो। बच्चे ने वही किया। उसे “I love you” की प्रतिध्वनि सुनाई दी। वह बहुत खुश हुआ। दुनिया के साथ आप जैसे व्यवहार करेंगे, वैसे ही वे भी आप के साथ व्यवहार करेंगे। इसलिए बच्चों यदि आप अच्छा व्यवहार करेंगे... तो दुनिया भी अच्छा व्यवहार करेगी।

प्राचीन यूनानी सम्राट सिकंदर महान के बारे में आप ने सुना ही होगा। उन्होंने कहा था, जब हम दुनिया छोड़ते हैं तो अपने साथ कुछ भी नहीं ले जा सकते हैं।

प्रेरणा मंत्र

समाज में, सभी अच्छे लोग महान होते हैं, लेकिन सभी महान लोग अच्छे नहीं होते हैं।

प्रेरणा

दो महान लोगों की कहानी को यहाँ साझा करना चाहूँगा, जिनका जीवन पूरे देश में व्यापक रूप से जाना जाता है।

एक का जन्म छोटे से तटीय शहर के एक साधारण परिवार में हुआ था, जबकि दूसरे का जन्म दूसरे तट पर स्थित वित्तीय राजधानी के नाम से जाने जाने वाले शहर में हुआ था। दोनों इस्लाम धर्म में आस्था रखते थे, एक पढ़ाई में अपनी प्रतिभा को ज्यादा व्यक्त नहीं कर पाया, परन्तु असाधारण शैक्षणिक मार्ग

अपनाया, वहीं दूसरे ने असाधारण शैक्षणिक प्रदर्शन प्रस्तुत किया, अत्यधिक प्रतिभाशाली साबित हुआ।

एक ने तकनीकी शिक्षा में स्नातक हासिल करने के बाद सरकारी संगठनों में काम करना शुरू कर दिया, दूसरे ने चार्टर्ड अकाउंटेंट के रूप में प्रशिक्षण प्राप्त किया और एक पेशेवर के रूप में अपनी जीवन यात्रा शुरू की। पहले ने व्यापक प्रशंसा अर्जित की, जबकि दूसरे ने पर्याप्त संपत्ति अर्जित की और विभिन्न व्यावसायिक उद्योगों में लगा रहा। एक अपने अध्यवसाय से DRDA में निदेशक स्तर तक पहुँच गए, दूसरे ने मुस्लिम वामपंथियों के साथ मिलकर अनेक प्रयोग करने लगा। पहले व्यक्ति ने भारत को विश्व प्रसिद्ध बनाने के संकल्प के साथ अंतरिक्ष प्रयोग किये। परमाणु हथियार परीक्षणों का भी नेतृत्व किया... दूसरे व्यक्ति ने आतंकवादी गतिविधियों और आतंकवादी हमलों के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की।

एक को भारत के नेता के रूप में राष्ट्रपति पद से सुशोभित किया गया... दूसरे को गलत कार्यों के लिए जेल में डाल दिया गया।

एक अंतिम क्षण तक आदर्शमय, अनुकरणीय जीवन जीकर देश की भावी पीढ़ी, युवाओं के लिए अपनी जान दे दी, तो दूसरे को उसके



कंपास

आपराधिक कृत्यों के लिए जेल में डाल दिया गया और फांसी दी गई।

पहले व्यक्ति एक अच्छे और महान रूप में अमर हो गए, दूसरा बड़ा व्यक्ति था लेकिन इतिहास में न्यून नाम प्राप्त किया।

बच्चो! अब तक तो आप समझ ही गए होंगे पहले व्यक्ति थे भारत रत्न डॉ. ए. पी.जे. अब्दुल कलाम। राष्ट्रपति के रूप में वे भारत वर्ष के गौरवशाली व्यक्ति के रूप में चमक उठे। उनके निधन के बाद भी वे इतिहास के एक नायक बने हुए हैं जिसे सभी लोग याद

करते हैं। दूसरा व्यक्ति याकूब मेनन, मेनन और मेनन चार्टर्ड अकाउंटेंट्स जो मुंबई के इतिहास में आतंकवादी संगठन की सहायता के लिए वित्तीय समर्थक के रूप में जाना जाता है।

बच्चो! गौर से देखेंगे तो एक बात समझ में आ जाएगी... अस्तित्व तभी है जब कुछ अच्छा हो। दिखावटी जीवन जीने से बेहतर है उच्च मूल्यों वाला जीवन जीना सीखें।

स्मरण रहे कि... शील निर्माण ही शिक्षा का मूल उद्देश्य है।

63. कैसे जिएं एक विशिष्ट अद्वितीय जीवन?



समस्या

महोदय! यह सार्वभौमिक रूप से स्वीकार किया गया है कि हमें एक उद्देश्य से युक्त होकर जीवनयापन करना चाहिए। हमारे बुजुर्ग इस बात पर अक्सर जोर देते हैं कि एक जीवन का महत्व तभी बढ़ेगा जब उसके साथ एक अद्वितीय लक्ष्य जुड़ा हो। जीवन को विशिष्ट तरीके से विकसित करने के लिए आपसे मार्गदर्शन चाहता हूँ।

स्पष्टीकरण

सभी इंसान एक समान हैं। हर किसी के डी. एन.ए, अंगुली छाप (फिंगरप्रिंट) अलग-अलग होते हैं। यह हमें पहचान प्रदान करती है, दूसरों से भिन्न दिखाती है। चुनौती यह समझने में है कि जीवन में किसी का व्यक्तित्व, दूसरों से किस कदर अलग होता है?

बच्चो! हमारे देश में कई राष्ट्रपतियों ने सेवाएँ प्रदान की। “आपको कौन-कौन से राष्ट्रपति सबसे अधिक याद हैं?” इस प्रश्न का क्या

जवाब होगा? किनके नाम बताओगे? – मैंने कई बैठकों में यह सवाल पूछा, जो नाम तुरंत सुनने को मिले वे हैं – डॉ. ए.पी.जे.अब्दुल कलाम, डॉ. सर्वेपल्ली राधाकृष्णन। मान लीजिए कि आप भी वही नाम लेते हैं। इनके अलावा अन्य नाम याद रखें जाने की संभावना कम है। ज्यादा से ज्यादा वर्तमान राष्ट्रपति का नाम भी उल्लेखनीय हो सकता है।

अच्छा बच्चो! मुझे बताइए आप इन लोगों को क्यों याद करते हैं? अब तक इतने सारे राष्ट्रपतियों

ने देश की सेवा की। केवल एक-दो लोगों के नाम ही याद रखने का क्या कारण है? सभी तो राष्ट्रपति थे। क्या विशेष है?... क्योंकि उन्होंने विशिष्ट जीवन जीते हुए आदर्श स्थापित किया।

जो लोग लक्ष्य के साथ जीते हैं वे निश्चित रूप से सफलता प्राप्त करते हैं।

लेकिन जो लोग अनोखे ढंग से रहते हैं, वे लोगों के दिलों में बस जाते हैं। विशिष्टता को अंग्रेजी में UNIQUE कहा जाता है। वाणिज्य क्षेत्र में आप USP अक्षरों का प्रयोग करते हैं। इसका मतलब है कि UNIQUE SELLING POINT यानी जब किसी उत्पाद की तुलना अन्य उत्पादों से की जाती है, तो उसमें एक की विशिष्टता होती है।

हालांकि सभी मनुष्यों की बनावट एक जैसी हो सकती है, लेकिन जिनकी शैली विशिष्ट होती है वे असाधारण रूप से दुर्लभ होते हैं। उनका तरीका शाही होता है।

ऐसे में हमें दक्षिण भारतीय सिनेमा के सुपरस्टार रजनीकांत की याद हो आती है, क्योंकि उनका अभिनय, नृत्य, संवाद, सभी अद्वितीय हैं। रजनीकांत को उनके चलने के ढंग, बोलने के ढंग, कपड़े पहनने, बातचीत करने के तरीके, उनकी बनावट, चश्मा पहनना, मुँह में बबलगम डालना जैसे मामूली आदतों की विशिष्टता के कारण एक अद्भुत अभिनेता माना जाता है। इसलिए वे अपनी असाधारण विशिष्टता के कारण सम्माननीय अभिनेता बने।

वर्तमान विषय पर आते हैं... आइए, अपने राष्ट्रपति के बारे में थोड़ी सी जानकारी प्राप्त करते हैं। उनके उल्लेखित विशेषताओं पर नजर डालें।

1. कलाम जी अपनी ईमानदारी और सादगी के लिए प्रसिद्ध हैं। वे रात 2:00 बजे सोते थे और सुबह 6:30 या 7:00 बजे उठते थे। उनके पास टेलीविजन नहीं था। उनकी निजी संपत्तियों में किताबें, एक वीणा, कपड़े, एक सी.डी.प्लेयर, एक लैपटॉप था। उन्होंने कोई वसीयत नहीं लिखी।
2. डी.आर.डी.ओ. के निदेशक के रूप में कार्य करते हुए उन्होंने मिसाइल पर ध्यान केंद्रित किया। वे अग्नि मिसाइल और पृथ्वी मिसाइल के विकास और परीक्षण के सूत्रधार थे। इससे उन्हें भारत के मिसाइल मैन का नाम प्राप्त हुआ।
3. वे भारत के रक्षा मंत्री के तकनीकी सलाहकार बनें। उन्हें भारत सरकार के मुख्य तकनीकी सलाहकार के रूप में कैबिनेट मंत्री का दर्जा मिला। यह उनके प्रयासों का ही परिणाम था कि पोखरण द्वितीय परमाणु परीक्षण सफलतापूर्वक आयोजित किया गया।
4. कलाम जी शाकाहारी, मधुपान-विरोधी, ब्रह्मचारी थे। एक कठोर आत्म-अनुशासन प्रिय थे।
5. भारत के सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार 'भारत रत्न' से उन्हें सम्मानित किया गया।
6. अपने आखिरी दम तक देश के युवाओं के साथ रहे।

इस प्रकार की जीवन विधान के कारण वे हमारे दिलों में बस गए। इसे कहते हैं - अनोखापन। इतना ही नहीं दुनिया के किसी भी अद्भुत व्यक्ति को ले लीजिए... चाहे वह किसी भी क्षेत्र में हो, उनका जीवन जीने का एक अनोखा अंदाज होता है।



बच्चो! यह महत्वपूर्ण नहीं है कि हम कितने समय तक जीवित रहें...विशिष्ट तो यह है कि हम कैसे जी रहे हैं। पल भर महात्मा गांधी के बारे में सोचिए... ऐसी कौन सी विशिष्टता है जिसे सब पहचान सकते हैं? उन्होंने अहिंसा को हथियार बनाया और भारत में गुलामी की जंजीरों को तोड़ डाला, राष्ट्र-पिता बने। उनकी वेशभूषा भी विशिष्ट थी। उनके कहे हर शब्द भारतीयों के लिए एक मार्गदर्शन देने वाला मंत्र था।

क्या आप एक अनोखा जीवन जीना चाहते हैं? निम्नलिखित सुझावों पर ध्यान दीजिए।

सुझाव

1. अपनी बुद्धि को तेज कीजिए।
2. अपने व्यक्तित्व को ऊँचा बनाए रखिए।
3. विश्वास और मूल्यों को कभी न खोएं।
4. आशावादी दृष्टिकोण विकसित कीजिए।
5. परिस्थितियों के अनुरूप प्रतिक्रिया व्यक्त कीजिए।
6. एक महान लक्ष्य लेकर जिएँ।
7. जीवन अनुभवों को ध्यान में रखिए।
8. मौलिकता और रचनात्मकता के साथ काम कीजिए।

9. पसंद-नापसंद को जानकर व्यवहार कीजिए।
10. अपना अधिकतर समय किस प्रकार के विचारों से युक्त होकर बिताते हैं... ध्यान दें।
11. अभिव्यक्ति को अद्भुत बनाएं।
12. वैयक्तिक, दैनिक आदतों पर नियंत्रण रखिए।
13. अवकाश के समय क्या करते हैं?... विचार कीजिए। आप कितने आनंद से जी रहे हैं? सोचिए।
14. दूसरों के साथ आपके रिश्ते कैसे हैं?

इस प्रकार इन विचारों को अपनाकर हम एक विशिष्ट जीवन जी सकते हैं। संस्कृत में कहावत है “यद्भावम् तद्भवति”। अर्थात् - हमारे विचार हमारे व्यक्तित्व को आकार देते हैं। सामान्य व्यक्ति होने के बावजूद उपर्युक्त अंशों का पालन करने से हम चाहे जो भी क्षेत्र और रास्ता चुनें, एक असाधारण जीवन जीने में सक्षम होंगे।

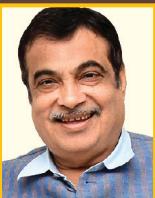
प्रेरणा मंत्र

असली जीवन जिएँ, नकली नहीं।



बड़े उत्साह के साथ वे पूरे देश का भ्रमण करके जीवन के मूल्य एवं मान्यता को पहचानने का प्रयास कर रहे हैं। ऐसे अनुभवों को बाँटकर अपने साथ-साथ अन्य लोगों को भी सन्मार्ग पर लाकर क्रियाशील बनाने के लिए श्रीमान् बालचन्द्रा जी ने “कंपास” अर्थात् दिक्ष्मूची नामक एक ग्रन्थ की रचना करके प्रशंसनीय प्रयास किया है। यह ग्रन्थ, अवश्य ही जिज्ञासुओं को सन्मार्ग पर लाने के लिए दिग्दर्शन करेगा यह हमारा विश्वास है।

- **श्री चिन्न जीयर स्वामी जी, हैदराबाद**



‘युवा पीढ़ी पर अपने अनुभव थोपने के बजाय, यह आवश्यक है कि उनकी भावनात्मक गतिविधियों को अकादमिक और सामाजिक रूप से समझकर उन तक पहुँचाएं।’ आपने युवाओं के व्यक्तिगत पहलुओं का मार्गदर्शन करने का प्रयास किया है, जिसकी आज के समय में बहुत ज़रूरत है। ‘कंपास’ पुस्तक में आप ने युवाओं की भावनात्मक दुनिया के सर्वांगीण आयामों को प्रस्तुत किया है।

- **नितिन गडकरी, सड़क परिवहन, राजमार्ग मंत्री, भारत सरकार**



सफलता के राह पर अडचनें नहीं हो सकती हैं। हमें 63 अध्याय 63 सूत्रों का पालन करना ही होगा, 63 सीढ़ियाँ चढ़नी ही होंगी। सफलता के मार्ग में हर सीढ़ी हमें बुलंदियों तक पहुँचाएगी, हर कदम हमें सुदृढ़ बनाएगी। मैं आशा करता हूँ कि भारत माता को इनसे अधिक से अधिक सेवाएँ प्राप्त हों। ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि उनकी प्रेरणा को उजागर करने वाली यह पुस्तक उनके साथ-साथ पाठकों को भी कुछ दूर तक चलने की क्षमता प्रदान करेगी।

- **वाडरेवु चिन्नराजभद्रुदु, IAS, सेवानिवृत्त, पूर्व निदेशक, आदिवासी कल्याण विभाग, आंध्र प्रदेश**



इतनी मूल्यवान पुस्तक क्रय-विक्रय के लिए नहीं थी, अपितु वे इसे छपवाकर आंध्र और तेलंगाना राज्यों में लगभग 25,000 सरकारी पाठशालाओं को निःशुल्क दे रहे थे, उनके इन प्रयासों को देखकर मैं आश्रयचकित हो गया। यह मेरा विश्वास है कि इतने महान लोगों के द्वारा बनी यह पुस्तक सच में छात्रों, अध्यापकों और अभिभावकों को उनके जीवन पथ पर अग्रसर करने के लिए कंपास बनेगी।

- **कन्नेंगटि ब्रह्मानंदम, तेलुगू सिनेमा कलाकार, हैदराबाद**



abhaya

FOUNDATION

📍 502, Vipanchi Residency, Lane Beside Paradise Take Away,
Masab Tank, Hyderabad - 500 028. Telangana

✉ abhayafoundation@yahoo.com
abhaya@abhayafoundation.org

📞 99592 20450 | 📲 81437 07803

🌐 www.abhayafoundation.org | www.abhayahome.org

📠 abhayafoundationHyd |
abhaya Foundation- Home of Happiness

🐦 abhayacheart | 🎙 abhayacheart

Regal Rexnord

Published with the Support

of CSR Funds by

Regal Rexnord