

कथा सरिता

माँ का कर्ज

एक बेटा पढ़-लिख कर बहुत बड़ा आदमी बन गया। जब वह छोटा था तो उसके पिता का स्वर्गवास हो गया था। पिता के बाद माँ ने हर तरह का काम करके उसे पढ़ा लिखाकर एक काबिल इन्सान बना दिया था। एक पढी-लिखी लड़की से उसकी शादी भी कर दी। शादी के बाद पत्नी को माँ से शिकायत रहने लगी कि वो उनके स्टेट्स में फिट नहीं बैठती है। अपने स्तर के लोगों को यह बताने में संकोच होता है कि ये अनपढ़ कभी नौकरानी रह चुकी उसकी सासू माँ है। बात बढ़ने पर बेटे ने एक दिन माँ से कहा— माँ, मैं अब इस काबिल हो गया हूँ कि कोई भी कर्ज अदा कर सकता हूँ। इसीलिए मैं चाहता हूँ कि तुम और हम दोनों सुखी रहें। इसलिए आज तुम मुझ पर किए गए अब तक के सारे खर्च सूद और ब्याज के साथ मिला कर बता दो। मैं वो अदा कर दूंगा। फिर हम अलग-अलग रहकर सुखी रहेंगे। माँ ने सोच कर उत्तर दिया - बेटा, हिसाब जरा लम्बा है, सोच कर बताना पड़ेगा। मुझे थोड़ा वक़्त चाहिए। बेटे ने कहा- माँ कोई जल्दी नहीं है। दो-चार दिनों में बता देना। रात हुई, सब सो गए। माँ ने एक लोटे में पानी लिया और बेटे के कमरे में आई। बेटा जहाँ सो रहा था उसके एक ओर पानी डाल दिया। बेटे ने करवट ले ली। माँ ने दूसरी ओर भी पानी डाल दिया। बेटे ने जिस ओर भी करवट ली, माँ उसी ओर पानी डालती रही। तब परेशान होकर बेटा उठकर खीज कर बोला कि माँ ये क्या है ? मेरे पूरे बिस्तर को पानी-पानी व्यर्थ कर डाला... ? माँ बोली— बेटा, तूने मुझे पूरी जिन्दगी का हिसाब बनाने को कहा था। मैं अभी ये हिसाब लगा रही थी कि मैंने कितनी रातें तेरे बचपन में तेरे बिस्तर गीला कर देने से जागते हुए काटी हैं। ये तो पहली रात है और तू अभी से घबरा गया... ? मैंने अभी हिसाब तो शुरू भी नहीं किया है जिसे तू अदा कर पाए। माँ की इस बात ने बेटे के हृदय को झकझोर कर रख दिया। फिर वो रात उसने सोचने में ही गुजार दी। उसे ये अहसास हो गया था कि माँ का कर्ज आजीवन नहीं उतारा जा सकता। माँ शीतल छाया है और पिता बरगद, जिसके नीचे बच्चा उन्मुक्त भाव से जीवन बिताता है। माता अगर अपनी संतान के लिए हर दुःख उठाने को तैयार रहती है तो पिता सारे जीवन उन्हें पीता ही रहता है। माँ बाप का कर्ज कभी अदा नहीं किया जा सकता। हम तो बस उनके किए गए कार्यों को आगे बढ़ा कर अपने हित में काम कर रहे हैं। आखिर हमें भी तो अपने बच्चों से वही चाहिए ना।

तनाव से मुक्ति के लिये स्वयं की पहचान जरूरी- ब्र.कु. सोनाली



प्रेम नगर (इन्दौर)। स्वयं को यथार्थ रूप से जान लेना ही हर कर्म का आनंद लेने की चाबी है। मैं आत्मा हूँ इस ज्ञान को जानने एवं इसकी वास्तविकता को महसूस करने से हर कर्म के प्रभाव को हम सहज रूप से समझ सकेंगे। इससे हर कर्म को देखने का हमारा दृष्टिकोण बदलेगा। कर्म को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने से वह सहजता से पूरा होगा। हमारे दृष्टिकोण का सकारात्मक होना हमारी स्मृति, वृत्ति और कृति पर आधारित है। स्मृति से वृत्ति और वृत्ति से कृति बनती हैं। स्मृति अर्थात् जागरूकता। जागरूकता दो प्रकार की होती है। बाँड़ी अवेअरनेस और बिईंग अवेअरनेस। मैं शरीर हूँ यह भाव हमें तनाव में ले आता है जबकि मैं शरीर में विराजमान एक आत्मा हूँ यह ज्ञान हमें तनाव से मुक्ति दिलाता है। देहभान के कारण हमारी अवस्था पिंजरे में कैद पक्षी की तरह होती है। आत्मिक भान हमें मुक्त गगन में उड़ने वाले पक्षी जैसी स्वतंत्रता का अनुभव कराता है। हम हमारे किरदार को ही अपना वास्तविक परिचय समझ बैठे हैं। मैं मेरे किरदार से अलग एक स्वतंत्र चैतन्य सत्ता हूँ यह समझेंगे तब ही तनाव से मुक्त हो सकते हैं। राजयोग हमें हमारे बिईंग (चैतन्य सत्ता) होने का ज्ञान एवं अनुभूति देता है।

उक्त उद्गार ब्र.कु. सोनाली ने नर्मदा ज़ाबुआ ग्रामीण बैंक के कर्मचारियों के लिए 'मैनेजिंग द प्रेशर वीथ प्लेजर' विषय पर आयोजित एक दिवसीय शिविर में व्यक्त किये।

बैंक के क्षेत्रीय प्रबंधक एन. प्रसाद ने कहा कि बैंकिंग के क्षेत्र में बढ़ रही प्रतिस्पर्धा के कारण तनाव एवं आर्थिक असुरक्षा का वातावरण दिन ब दिन बढ़ता जा रहा है। हम इस प्रतिस्पर्धा को कम तो नहीं कर सकते लेकिन इसके द्वारा पैदा होने वाले मानसिक तनाव एवं असुरक्षा की भावना को सकारात्मक चिंतन एवं प्रभुचिंतन के द्वारा कम अवश्य कर सकते हैं। इसके लिये राजयोग का अभ्यास अवश्य ही मददगार साबित होगा। भ्राता एन. प्रसाद ने समस्त बैंक कर्मचारियों को राजयोग का सात दिवसीय कोर्स करने की अपील की।

ब्र.कु.शशि ने कहा कि यथार्थ परिचय न होने के कारण अपने सर्वोच्च पिता परमात्मा से विमुख होना यह भी हमारे तनावग्रस्त होने का कारण बना है। परमात्मा की याद से मन और बुद्धि शक्तिशाली बनती है और हम तनाव पैदा करने वाली परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम हो जाते हैं। भ्राता एन. प्रसाद द्वारा ब्र.कु.शशी एवं ब्र.कु.सोनाली को स्मृतिचिन्ह देकर सम्मानित किया गया।



पुर्नगाल। दिल्ली से गई ब्र.कु.साधना सीक्रेट ऑफ हैपीनेस पर अपने विचार रखते हुए। साथ है ब्र.कु.मारा।

किसी भी बात पर तुरंत रिएक्ट न करें

अंजली ने सहेली की पार्टी को सफल बनाने के लिए जी-तोड़ मेहनत की। वह बदले में चाहती थी तो बस इतना की उसकी सहेली सब के आगे उसके काम की थोड़ी तारीफ करे। मगर, अंजली की सहेली पूरी पार्टी में ऑफिस के लोगों के साथ व्यवस्थित ही रही। उसकी सहेली का अंजली की तरफ कोई ध्यान नहीं था। इसे रिजेक्शन कहते हैं। इसका असर दोनों की दोस्ती पर दिखा। रिजेक्शन (अस्वीकृति) आम समस्या है। इससे हम कभी न कभी गुजरते हैं। जब कोई आपके फोन या एसएमएस का जवाब न दे या आपका बाँस आपकी बजाय किसी दूसरे कर्मचारी को प्रोजेक्ट सौंप दे तो आपको रिजेक्टेड महसूस होता है। आप अकेला और कटा महसूस करते हैं। इसे रिजेक्शन सेंसिटिविटी कहा जाता है। मनोवैज्ञानिक कैरन हॉर्न के अनुसार रिजेक्शन की वजह से तनाव और डिप्रेशन जैसी गम्भीर बीमारियाँ होने लगती हैं।

जो लोग बचपन में रिजेक्शन का सामना करते हैं उनमें रिजेक्शन सेंसिटिविटी ज्यादा होती है। उन्हें हर समय दूसरों से अलग होने का डर सताने लगता है। वह थोड़ा रिजेक्शन भी सहन करने में असमर्थ होते हैं। वह अपनी से दूर, जल्दी गुस्सा आना या तनाव में रहने लगते हैं।

रिजेक्शन होने पर आप शोर मचाने लगते हैं। इससे बाहर आने के कई तरीके हैं जैसे चिल्लाने के बजाय स्थिति को समझने की कोशिश करें। इससे आपकी परेशानी आधी खत्म हो जाएगी। रिजेक्शन तभी महसूस होता है जब ये करीबी दोस्त या रिश्तेदार से मिलें। इसलिए हर किसी की बातों को सुनकर हताशा होने की जरूरत नहीं है। दोस्तों से अच्छा रिश्ता बनाएँ। इससे रिजेक्शन की आशंका कम हो जाएगी। अपनी समस्याओं को दूसरों के साथ बाँटने से भी इसे दूर किया जा सकता है। किसी की बात सुनते ही रिएक्ट न करें। उसकी बात धैर्य से सुनें। आधी बात सुनकर रिएक्ट करने से आप रिजेक्शन के शिकार बन सकते हैं। कोई आपसे सही तरीके से पेश नहीं आ रहा है तो उसके व्यवहार को समझने की कोशिश करें।

एक राजा को अपने दरबार के किसी उत्तरदायित्व पूर्ण पद के लिए योग्य और विश्वसनीय व्यक्ति की तलाश थी। उसने अपने

आस-पास के युवकों को परखने शुरू किया। लेकिन वह किसी निष्कर्ष पर नहीं पहुंच पाया। तभी एक महात्मा का पदार्पण हुआ, जो इसी तरह यदा-कदा अतिथि बनकर सम्मानित हुआ करते थे। युवा राजा वयोवृद्ध सन्यासी के सम्मुख अपने मन की बात प्रकट की - मैं तय नहीं कर पा रहा हूँ। अनेक लोगों पर मैंने विचार किया। अब मेरी दृष्टि में दो हैं, इन्हीं दोनों में से एक को रखना चाहता हूँ। एक तो राज परिवार से ही सम्बन्धित हैं, पर दूसरा बाहर का है। उसका पिता पहले

सही चुनाव

हमारा सेवक हुआ करता था, उसका देहांत हो गया है। उसका यह बेटा पढ़ा-लिखा सुयोग्य है। और राज परिवार से सम्बन्धित युवक ? उसकी योग्यता मामूली

है। सन्यासी ने पूछा, आपका मन किसके पक्ष में है ? राजा ने कहा, मेरे मन में द्वंद्व है, स्वामी ! राज परिवार का रिश्तेदार कम योग्य होने पर भी अपना है, और दूसरा योग्य होते भी बाहर का है। सन्यासी ने समाधान दिया - राजन् ! रोग शरीर में उपजता है तो वह भी अपना ही होता है, पर उसका उपचार जंगलों और पहाड़ों पर उगने वाली जड़ी-बूटियों से किया जाता है। ये चीजें अपनी नहीं होकर भी हितकर होती हैं। राजा की आंखों के आगे से धुंध छंट गई। उसने निरपेक्ष होकर सही आदमी को चुन लिया।

रूसी संगीतकार इगोर स्ट्रॉविन्स्की ने करीब एक सदी पहले बैसे रचना 'राइट ऑफ स्पिंग', यानी वासंती रस्म की धुन बनाई थी। १९१३ में

अपनी पहली प्रस्तुति के साथ ही इसने श्रोताओं को मदहोश करके उनके तन-मन को आनंद से सराबोर कर दिया था। बाद में इसे लेकर एक प्रयोग किया गया। इसके तहत एक समूह को 'राइट ऑफ स्पिंग' सुनाया गया। उनमें से कुछ को कहा गया कि वे इसे बस सुन लें। कुछ से कहा गया कि वे इस धुन का इस्तेमाल स्वयं को खुश करने के लिए करें और बाकी से कहा गया कि जब संगीत बजे, तो यह गौर करें कि वे इसे सुनते हुए कितने खुश हैं।

नतीजे चौंकाने वाले थे। जिन लोगों ने इसे बस सुन लिया, उन्हें ही वाकई खुशी मिली, जबकि संगीत के माध्यम से खुशी हासिल करने और अपनी खुशी पर नजर रखने की कोशिश बंद करनी होगी। खुशी वह तितली है, जिसे पकड़ने की जितनी कोशिश करेंगे, वह दूर भागती जाएगी, लेकिन अगर बगीचे की बेंच पर यूँ ही गुनगुनाते बैठेंगे, तो हो सकता है कि यह तितली आपके कंधे पर आकर बैठ जाए !

खुशी की कुंजी है शामिल होना, कुछ करना। लोगों को सबसे

सुख के सूत्र

ज्यादा खुशी मिलने या न मिलने के बारे में चिंता और हिसाब-किताब नहीं करते। बस, उस काम में, उस लम्हे में पूरी तरह शामिल होते हैं।

इसीलिए, बहुत सारे विशेषज्ञ टेलीविजन को खुशी का स्रोत नहीं मानते। इसके उलट, माना जाता है कि टीवी ऊब को बढ़ाता है। आप टीवी इसलिए देखते हैं, क्योंकि मनोरंजन चाहते हैं हालांकि टीवी रिलैक्स करता है, लेकिन यह लगातार मनोरंजन नहीं करता और आपको कभी-कभी भी शामिल कर पाता है। इस तरह, आखिर में आप खुद को ऊबा हुआ महसूस करते हैं और विडम्बना यह कि इस ऊब को मिटाने के लिए आपको और टीवी देखने की जरूरत महसूस होती है। यह एक तरह से मिठास जैसा है। मिठास की सीमित मात्रा आपको आनंद देती है। लेकिन जब आप एक साथ ढेर सारा मिठास गप कर जाते हैं, तो इसकी प्रक्रिया में शरीर ढेर सारी इंसुलिन छोड़ता है। वह खून से शक्कर की मात्रा घटाती है और फिर आपको ज्यादा मिठास खाने की इच्छा होती है।

इस तरह मिठास और टेलीविजन के संदर्भ में खुशी का दूसरा सूत्र यह है : अगर आपको कम में खुशी मिलती है, तो इसका मतलब यह नहीं कि ज्यादा में ज्यादा खुशी मिलेगी।