

जीवन की जवाबदारी आप स्वयं ले ...

एक पिता पुत्र को कहता है 'मैं सहज परिवर्तन करना नहीं चाहता। तुझे मेरे साथ रहना अच्छा नहीं लगता तो अलग हो जा, या तू मेरे अनुसार स्वयं को बदलने की कोशिश कर'। ये परिदृश्य है समाज का। 'मैं किसलिए स्वयं को परिवर्तन करूँ? वृद्ध होने के कारण आपकी बुद्धि मंद हो हो गई है। आप मुझे बदलने को कहना नहीं, आप जड़ बन गये हो। परिवर्तन का पहला फर्ज बुजुर्गों का है। युवाओं को अपने तरीके से जीने की व्यवस्था करके देना ये बुजुर्गों का कर्तव्य है। मुझे बहुत कुछ करना है, बहुत कुछ बदल देना है, क्योंकि मेरे पास सपने हैं।' - पुत्र ने दृढ़तापूर्वक कहा।

यहां पर एक कैमेरोन-सी टेलर ने सफलता के सूत्र में बताया है कि 'जब मैं जवान था तब जगत को बदल देना चाहता था। मुझे जगत को बदलना मुश्किल लगा तो मैंने मेरे राष्ट्र को बदलने का प्रयास किया। मैं जब राष्ट्र को नहीं बदल सका तो मैंने नगर को बदलने पर ध्यान केन्द्रित किया। मैं नगर को भी नहीं बदल सका तो एक वृद्ध आदमी सहित परिवार को बदलने का प्रयत्न किया। अब एक वयोवृद्ध व्यक्ति होने के नाते से मुझे भान हुआ कि यदि बहुत समय पूर्व मैंने स्वयं को बदलने की कोशिश की होती तो उसका असर मेरे परिवार पर जरूर पड़ा होता और मेरे परिवार का असर नगर पर पड़ा होता और उसके असर से राष्ट्र को परिवर्तित कर सका होता, और मैं वास्तव

में जगत को बदल सकता था।' मुख्य बात है परिवर्तन की। यदि आप अपने जीवन में बदलाव कर सकते हो तो आपकी श्रेष्ठ आदतें, सद्वर्तन,



त्याग, समर्पण, सहिष्णुता आदि का सकारात्मक असर आपके परिवार पर पड़ता है और परिवार का सहकार, प्रसन्नता और सहयोग मिलने पर आप लोकल्याण के लिए अच्छे कार्य कर सकते हैं।

आप अपने घर को छोड़कर गांव की सेवा की दौड़ में कभी भी सफल नहीं हो सकते। हर परिवर्तन की शुरुआत अपनी स्वयं यानी आत्म सुधार से ही हो सकती है। हम हमेशा ऐसी अपेक्षा रखकर चलते हैं कि बदलने का फर्ज दूसरों का है,

मेरा नहीं। परिणामस्वरूप दूसरों को बदलना चाहिए, ऐसा हठाग्रपूर्ण अहंकार छोड़ नहीं सकते। पिता सुधरे, पुत्र-पुत्री सुधरे, पत्नी सुधरे, भाई-बहन

जी ने बहुत ही श्रेष्ठ लिखा है कि 'आप मुझे बेड़ियों में बांध सकते हो, आप मेरा दमन कर सकते हो, आप मेरे शरीर का नाश कर सकते हो, लेकिन आप मेरे मन को कैद नहीं कर सकते। जिस क्षण में गुलाम निश्चित करता है कि वो अब गुलाम नहीं है, उसी क्षण उसकी बेड़ियाँ गिर जाती हैं। स्वातंत्र्य और गुलामी ये मानसिक अवस्था है, जो अपने आपको गुलाम बनाते नहीं, तो वे अपना आत्म-सम्मान भी गंवा नहीं सकते।' बदलाव या परिवर्तन के लिए अंदर की संकीर्णता का त्याग कर उदारतापूर्ण अभिगम अपनाना पड़े। मनुष्य को लागू होने वाले तीन रोग भयानक हैं - एक बहानेबाजी, दूसरा जवाबदारी से छुपने की वृत्ति, तीसरा स्वयं की कमजोरी ढकने की व्यर्थ वकालत करने की प्रवृत्ति।

घर में, ऑफिस में, धंधा-व्यवसाय में आदमी अपनी जवाबदारी दूसरों के ऊपर डालने की कोशिश करता है और खुद को बचाने की बहानेबाजी का आश्रय ले दूसरों पर जवाबदारी डालकर स्वयं की शक्ति का दुर्व्यय करता है। परिणामस्वरूप घर व ऑफिस में एक दूसरे का अहंकार टकराता रहता है। हम झूठी तरह से वर्तन करते हैं तब हमारी अंतरात्मा अंदर से आवाज़ देकर नम्र बनने के लिए चेताती है, लेकिन 'हम नहीं बदलेंगे' का हमारा अहम् और हट इतना प्रबल होता है कि हम ज़िद्द पर उतारु हो जाते हैं।

सुधरे, पड़ोसी सुधरे, नौकरी में बॉस सुधरे, भागेदारी में भागीदार सुधरे, ऐसी अपेक्षाओं आदि को लेकर हम जीते हैं, और नहीं सुधरने वाले सब निकम्मे और मंदबुद्धि वाले हैं। ऐसी एक तरफ की धारणा के साथ अपना गुरु व्यक्त करते रहते हैं। आदमी खुद ही स्वयं के मन की जेल का कैदी है। स्वयं ही हथकड़ी पहनकर घूमता-फिरता और फरियाद करता रहता है कि किसी को मेरी आज़ादी मंजूर नहीं है। गांधी

जिद्द पर उतारु होकर 'सुई की नोक जितनी भी मैं ज़मीन नहीं दूंगा' ऐसी दुर्बुद्धि का दास बनकर विपरीत परिणामों को सामने से आह्वान करते रहते हैं। डॉ. राम कुमार की एक लघु कथा 'भरोसेवाला आदमी' में लिखा है कि यदि आज के मानव की सबसे बड़ी कमजोरी है, तो वो है कि विश्व की तमाम वस्तुओं पर भरोसा है लेकिन स्वयं पर भरोसा नहीं है। उस

गांधी जी ने बहुत ही श्रेष्ठ लिखा है कि 'आप मुझे बेड़ियों में बांध सकते हो, आप मेरा दमन कर सकते हो, आप मेरे शरीर का नाश कर सकते हो, लेकिन आप मेरे मन को कैद नहीं कर सकते। जिस क्षण में गुलाम निश्चित करता है कि वो अब गुलाम नहीं है, उसी क्षण उसकी बेड़ियाँ गिर जाती हैं। स्वातंत्र्य और गुलामी ये मानसिक अवस्था है, जो अपने आपको गुलाम बनाते नहीं, तो वे अपना आत्म-सम्मान भी गंवा नहीं सकते।' लघु कथा के अनुसार स्वर्ग में एक दिन धर्मराज ने अपने दूत को कहा कि 'पृथ्वीलोक में जाकर एक विश्वासपात्र आदमी को लेकर आओ। क्योंकि आजकल पृथ्वी पर बढ़ती बस्ती के कारण चित्रगुप्त को यथा समय हिसाब-किताब रखने में तकलीफ होती है। तुम ऐसे विश्वासपात्र आदमी को लेकर आओ जिसे मैं सहायक बना सकूँ।'

तीन दिन शोध करने के बाद यमदूत स्वर्ग में वापस आया, उसे अकेला देख धर्मराज ने आश्चर्यचकित होकर पूछा: 'तुम खाली हाथ वापिस क्यों आये?' 'हाँ महाराज, आप तो विश्वासपात्र आदमी की बात करते थे, लेकिन मुझे तो कोई कहीं पर भी ऐसा आदमी देखने को नहीं मिला' - यमदूत ने कहा। 'कैसे, ऐसा कैसे हुआ?' - यमदेव ने पूछा। 'महाराज, आपने जिसे 'आदमी' बनाकर धरती पर भेजा था, वे सब यंत्र-चालित जैसे धर्म के पुतले बन गये हैं। कोई मंदिर की घंटियाँ बजा रहा है तो कोई अन्य देवताओं से आशीष मांग रहा है। प्रेम, भाईचारा आदि जो कार्य स्वयं कर सकता है वे करने की जवाबदारी भगवान पर डाल देता है। पृथ्वी वासियों को स्वयं के पुरुषार्थ पर भरोसा नहीं है। जब मनुष्य को स्वयं पर ही भरोसा नहीं होता तो मैं उनके ऊपर कैसे भरोसा कर सकता हूँ? आपके आदेश का पालन करने में मैं निष्फल रहा, इसके लिए मैं क्षमा प्रार्थी हूँ।' ये

कहानी यहां समाप्त होती है। आलडस हक्लसी का वाक्य बारंबार अंतःकरण में गूँजता रहता है कि आप एक ही जगह पर सुधार करने की खातिर कर सकते हो, वो है आपका अंतःकरण। आदमी जब तक अंदर से स्वच्छ नहीं होता तब तक जगत को बदलने की बात करता है, ये सरासर ढोंग है। आज के मनुष्य को ना ही सुखी होना आता है और ना ही सुखी

करना! जब मनुष्य को अपने अंदर ही विश्वास की कमी खलती है तब वे देवी-देवताओं की दया, करुणा मांगने के लिए देवालियों की मूर्तियों के समक्ष गिड़गिड़ाता है। साधू टी.एल. वासवानी ने एक स्पष्ट बात कही है: 'आप कोई भी कार्य करते हो, कहां भी कार्य करते हो, खेत में, कारखाने में, विद्यालय में, ऑफिस में, दुकान में, आपका दैनिक जीवन ही आपका मंदिर है। आप स्वयं ही इसके पुजारी हो। और अर्पण भी आप स्वयं ही हो। आप ही पवित्र स्तुति हो और यज्ञ की अग्नि भी आप स्वयं ही हो'।

जीवन को प्रेरक बनाने के लिए सात बातें:-

1. थोड़ा अपना ध्यान रखना ये बहुत लम्बे उपचार से बेहतर है।
2. दूसरों में सदगुण देखो।
3. आप अपने जीवन को चाहते हो? तो फिर समय को व्यर्थ नहीं गंवाओ, क्योंकि जीवन समय से बना हुआ है।
4. उत्तम उदाहरण चलन से पेश करना यही श्रेष्ठ उपदेश है।
5. मामूली खर्च से बचो, छोटा सा छिद्र बहुत बड़े जहाज को डुबा देता है।
6. आप अपने शत्रु को चाहो, वे ही आपकी खामियों से आपको परिचित कराते हैं।
7. स्वयं को झांकने की आँखें सदा खुली रखो और दूसरों के प्रति व्यर्थ देखने के नज़रिये को बदलो। - ब्र.कु. प्रीति

लघु कथा के अनुसार स्वर्ग में एक दिन धर्मराज ने अपने दूत को कहा कि 'पृथ्वीलोक में जाकर एक विश्वासपात्र आदमी को लेकर आओ। क्योंकि आजकल पृथ्वी पर बढ़ती बस्ती के कारण चित्रगुप्त को यथा समय हिसाब-किताब रखने में तकलीफ होती है। तुम ऐसे विश्वासपात्र आदमी को लेकर आओ जिसे मैं सहायक बना सकूँ।'

तीन दिन शोध करने के बाद यमदूत स्वर्ग में वापस आया, उसे अकेला देख धर्मराज ने आश्चर्यचकित होकर पूछा: 'तुम खाली हाथ वापिस क्यों आये?' 'हाँ महाराज, आप तो विश्वासपात्र आदमी की बात करते थे, लेकिन मुझे तो कोई कहीं पर भी ऐसा आदमी देखने को नहीं मिला' - यमदूत ने कहा। 'कैसे, ऐसा कैसे हुआ?' - यमदेव ने पूछा। 'महाराज, आपने जिसे 'आदमी' बनाकर धरती पर भेजा था, वे सब यंत्र-चालित जैसे धर्म के पुतले बन गये हैं। कोई मंदिर की घंटियाँ बजा रहा है तो कोई अन्य देवताओं से आशीष मांग रहा है। प्रेम, भाईचारा आदि जो कार्य स्वयं कर सकता है वे करने की जवाबदारी भगवान पर डाल देता है। पृथ्वी वासियों को स्वयं के पुरुषार्थ पर भरोसा नहीं है। जब मनुष्य को स्वयं पर ही भरोसा नहीं होता तो मैं उनके ऊपर कैसे भरोसा कर सकता हूँ? आपके आदेश का पालन करने में मैं निष्फल रहा, इसके लिए मैं क्षमा प्रार्थी हूँ।' ये

कहानी यहां समाप्त होती है। आलडस हक्लसी का वाक्य बारंबार अंतःकरण में गूँजता रहता है कि आप एक ही जगह पर सुधार करने की खातिर कर सकते हो, वो है आपका अंतःकरण। आदमी जब तक अंदर से स्वच्छ नहीं होता तब तक जगत को बदलने की बात करता है, ये सरासर ढोंग है। आज के मनुष्य को ना ही सुखी होना आता है और ना ही सुखी

करना! जब मनुष्य को अपने अंदर ही विश्वास की कमी खलती है तब वे देवी-देवताओं की दया, करुणा मांगने के लिए देवालियों की मूर्तियों के समक्ष गिड़गिड़ाता है। साधू टी.एल. वासवानी ने एक स्पष्ट बात कही है: 'आप कोई भी कार्य करते हो, कहां भी कार्य करते हो, खेत में, कारखाने में, विद्यालय में, ऑफिस में, दुकान में, आपका दैनिक जीवन ही आपका मंदिर है। आप स्वयं ही इसके पुजारी हो। और अर्पण भी आप स्वयं ही हो। आप ही पवित्र स्तुति हो और यज्ञ की अग्नि भी आप स्वयं ही हो'।

जीवन को प्रेरक बनाने के लिए सात बातें:-

1. थोड़ा अपना ध्यान रखना ये बहुत लम्बे उपचार से बेहतर है।
2. दूसरों में सदगुण देखो।
3. आप अपने जीवन को चाहते हो? तो फिर समय को व्यर्थ नहीं गंवाओ, क्योंकि जीवन समय से बना हुआ है।
4. उत्तम उदाहरण चलन से पेश करना यही श्रेष्ठ उपदेश है।
5. मामूली खर्च से बचो, छोटा सा छिद्र बहुत बड़े जहाज को डुबा देता है।
6. आप अपने शत्रु को चाहो, वे ही आपकी खामियों से आपको परिचित कराते हैं।
7. स्वयं को झांकने की आँखें सदा खुली रखो और दूसरों के प्रति व्यर्थ देखने के नज़रिये को बदलो। - ब्र.कु. प्रीति

बहुगुणी बेल गर्मी में बहुउपयोगी



बेल का एक पेड़ होता है जिसकी पत्तियाँ शिवलिंग पर चढ़ाई जाती हैं। आयुर्वेद में इस बेल वृक्ष के फल को अत्यधिक लाभदायक फल माना गया है। पका हुआ बेल का फल मधुर, रुचिकर, पाचक, शीतल, पौष्टिक व कई बीमारियों की रामबाण दवा होता है। आईये देखते हैं बेल फल किन-किन बीमारियों में कितना लाभप्रद है।

उदर विकारों में - उदर विकारों में यह फल रामबाण दवा है। बेल के फल के

नियमित सेवन से कब्ज जड़ से समाप्त हो जाता है। कब्ज रोगियों को इसके शर्बत का नियमित सेवन करना चाहिए। यह आँतों को स्वच्छ कर उन्हें पुष्ट बनाता है।

मधुमेह में - मधुमेह रोगियों के लिए बेल फल अतिस्वास्थ्यवर्धक होता है। बेल की पत्तियों को पीसकर उसके रस का दिन में दो या तीन बार सेवन करने से डायबिटीज़ की बीमारी में पर्याप्त राहत मिलती है।

रक्ताल्पता में - खून की कमी होने पर पके हुए सूखे बेल की गिरी का चूर्ण बनाकर गर्म दूध में मिश्री के साथ एक चम्मच पाउडर प्रतिदिन नियमित लेने से नवीन रक्त का निर्माण होकर स्वास्थ्य लाभ होता है।

अतिसार में - गर्मियों में प्रायः अतिसार के कारण पतले दस्त होने लगते हैं, ऐसी दशा में कच्चे बेल को आग में भून कर गुदा रोगी को खिलाने से तत्काल लाभ मिलता है।

लू लगने पर - बेल के ताजे पत्तों को



पीसकर मेहंदी की तरह पैर के तलुओं में भली प्रकार मलें। इसके अतिरिक्त सिर, छाती पर भी मलें। मिश्री डालकर बेल का शर्बत पिलायें, शीघ्र आराम होगा।