

नया साल, नई चेतना के साथ

अभी-अभी दिवाली आई भी और गई भी। घर को साफ-सुथरा करके चमका दिया। हर वर्ष की तरह अलमारी के खानों और लेंटर को भी साफ-सुथरा कर दिया। जो भी पुराना, आउटडेटेड लगा, वो सब भंगार में दे दिया। पूर्व वर्ष में जो अच्छा लगता था, ये सोचकर कि इस वर्ष वो काम में आयेगा, लेकिन वो काम में नहीं आया और उसे भी हमने निकालकर भंगार में फेंक दिया।

बीते वर्ष के विक्रम संवत् के कैलेण्डर को भी दीवार से उतार कर नये कैलेण्डर को वहाँ स्थापित कर दिया। मोबाइल पर शुभेच्छा के मैसेज की भीड़ ने मोबाइल को जाम कर दिया और अलार्म बजने लगा बीप...बीप..., स्पेस नहीं है। तो चित्रात्मक पोस्ट को हमने डिलीट कर दिया। आज के दौर में मोबाइल का न चलना एक क्षण भी हमारे अनुकूल नहीं होता। जैसे कि हम अपंग हो गए हों। अपने मोबाइल इंस्ट्रुमेंट को हल्का करने के लिए हमने कई सारे पोस्ट्स को डिलीट कर दिया। घर में थोड़े दिन पड़े हुए सब्जी, फल, जो उपयोग बिना पड़ा रहता है, तो

पार करके खतरे की घंटी बजाकर निर्देश देने वाला कोई सिस्टम नहीं है। जैसे बाह्य रीति से भौतिक दुनिया में जिसे डिलीट या अपडेट किये बिना नहीं चलता, उसे हम व्यवस्थित करते हैं। लेकिन अपने भीतर भरे हुए कचरे के प्रति साक्षी भाव की दृष्टि रखकर, ऊब जाने पर भी उस कचरे को साफ नहीं करते। हमारे मन के अंदर किसी के प्रति नफरत, घृणा भाव, शत्रुता, ईर्ष्या आदि वाला जाला जो पड़ा रहता है, जो हमें भी दुःखी करता, हमें भी अशांत



करता और दूसरों को भी हमसे अशांति के वायब्रेशन्स पहुंचते, उसे साफ करना या डिलीट करना बहुत जरूरी है। जिसे टेक्नोलॉजी की भाषा में डिलीट, रीचार्ज, रीलोड और रिफ्रेश करना कहते हैं। जैसे भौतिक तकनीक में कोई दोष है, उसे निकालने और उसे सुरक्षित रखने के लिए एंटी वायरस का उपयोग

अन्य की खुशी की सिद्धि को ईर्ष्या के रूप में अनुभव करते हैं, किसी व्यक्ति के प्रति नफरत भाव या अनबन को हम समाकर रखते हैं तो स्वयं को ही जीने का मजा नहीं आयेगा। कई बार परिवार में सबकुछ होते हुए भी, अकारण ही हल्कापन या आरामदेह स्थिति नहीं रहती। इसका मतलब यह है कि 'समथिंग इज रॉन्ग विद यू'। तो ऐसी परिस्थिति में आत्म-मंथन और आत्म-दर्शन करें। आप स्वयं को झाँक कर स्वयं में बैठे वायरस के रूप में नफरत, ईर्ष्या के रहस्य को समझ, प्रेरणादायी बनकर सकारात्मक फाइल को डाउनलोड कर लें।

एक कहानी भी है, एक चील को अपनी मौत सामने दिखाई दी। उसके पीछे बहुत सारे पक्षी पड़े थे। उसने सोचा, मेरे पीछे पड़े सारे पक्षी, बाज मुझको घेरकर मार डालेंगे। वो तेजी से ऊंचाई पर उड़ने लगा, लेकिन इस विचार में, भय के कारण उसके उड़ने की रफ्तार धीमी हो गई। इतने में ही उसके मन में एक त्वरित विचार आया, 'मेरी कहाँ इन पंछियों से शत्रुता है, वे मुझे मार इसलिए डालेंगे क्योंकि मेरी चोंच में मांस का टुकड़ा है। मेरे लिए मेरी मौत का कारण वो मांस का टुकड़ा है ना कि वे पक्षी।' ऐसा विचार तुरंत चील को आया और उसने मांस का टुकड़ा चोंच से जमीन पर फेंक दिया। और सारे पंछी मांस के टुकड़े के पीछे चले गये। चील को उसकी समझ और ज्ञान ने बचा लिया। इसी तरह अपने अंदर फेंक देने जैसा, जीवन को बर्बाद कर देने वाले ऐसे अनिष्ट विचार या महत्वकांक्षाएं हों जो अपनी मुक्त, श्रेष्ठ व उर्ध्व उड़ान में बाधा रूप होती हो, तो उसे समझकर हमें छोड़ देना चाहिए। जो अभी-अभी दिवाली गई, दिवाली माना ही अंधकार को दूर कर प्रकाश को अपने जीवन में फैलाने का पर्व। सिर्फ दीया जलाकर रोशनी करना, ये तो प्रतीकात्मक है। सही रूप में तो अंतर के अंधकार को निकालकर प्रकाश को प्रगटाना है। स्वच्छता अभियान का प्रारंभ अपने अंतरमन से करना है। जैसे घर में अगर सफाई नहीं करें तो थोड़े दिनों में ही धूल जम जाती है और उसकी सफाई करनी पड़ती है, मोबाइल में भी डिलीट कर स्पेस करते हैं, उसी तरह अपनी खुद की सेल्फी लेकर दुःख, अशांति देने वाली बातों को, विचारों को डिलीट कर देना चाहिए। फिर देखो नया वर्ष ही नहीं, बल्कि जिन्दगी ही जीने जैसी लगेगी।

आप सब समझ ही गये होंगे कि हमारे मन को अस्थिर करने वाले कौन-कौन से विचार और भावनायें अंदर हैं, उन्हें डिलीट करना कितना जरूरी है। अब नये साल को महज एक महीना ही बाकी है। तो ऐसी अनावश्यक चीजों को डिलीट करके वहाँ अपने लक्ष्य और सुकून देने वाले श्रेष्ठ विचारों को स्पेस दें और अपने जीवन को जीयें। •••

मोबाइल में स्टोरेज की स्पेस के लिए अनावश्यक डिलीट करना पड़ता हैहम अपने दिल और दिमाग में कितने पुराने-पुराने संग्रह किये बैठे हैं! नया साल: डिलीट, रीचार्ज, रीफ्रेश और एंटी वायरस का उजाला।



उसकी दुर्गन्ध फैल जाती है और हम उसे फेंक देते हैं। लेकिन हमने अपने दिमाग और दिल में नकारात्मकता को आभूषण की तरह सेफ डिपॉजिट में सम्भाल कर रखा है। कठिनाई की बात यह है कि मोबाइल या कोई भी गैजेट, प्लॉट में क्षमता से ज्यादा है तो सिस्टम तुरंत हमें बीप-बीप करके अलार्म देती है, सायरन देती है कि इसे खाली करो, स्पेस नहीं है। ये इस तरह हमें सचेत करता है। शरीर में भी मापदंड, उष्णता या ब्लड प्रेशर के अंक के ऊपर-नीचे होने पर भी डॉक्टर तुरंत हमें सचेत करता है। ऐसे समय पर हमें तुरंत उसको अपडेट करके, उसको डिलीट करना होता है, माना तुरंत कचरे का निकास करना होता है। लेकिन अपने मन में रहा हुआ कचरा गटर के रूप में रूपांतरित होकर उसमें से ओवर फ्लो होता है। लेकिन यहाँ भयजनक अंक को

करते हैं। ठीक वैसे ही अपने मन को शांत, स्थिर और खुशामिजाज रखने के लिए एंटी वायरस को अपलोड करके रिफ्रेश और रीचार्ज करते हैं? अगर नहीं तो समय पर वो हमारे मन, मस्तिष्क और कर्म में वो वायरस हैकर के रूप में कार्य कर लेगा। हमारी उम्दा स्थिति से विचलित होकर उस तरह बन जायेगा जैसे हम 'पायरेटेड सॉफ्टवेयर' यूज करते हैं। पायरेटेड सॉफ्टवेयर में वायरस का अटैक होता है। तो हमारे वैज्ञानिकों ने स्थूल और सूक्ष्म सिद्धान्तों को ध्यान में रखकर गैजेट्स को बनाया है। जिसको हम फॉलो करते हैं तो वे अलार्म देते हैं, लेकिन हम अपनी स्वयं की सिस्टम की अवहेलना करते हैं।

डिलीट या रिफ्रेश करने के संकेत वाली कोई व्यवस्था न हो, किन्तु जब अशांति, तनाव के कारण व्यग्रता महसूस करते हैं,



भुवनेश्वर-ओडिशा। महामहिम राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद के भुवनेश्वर में प्रथम आगमन पर गुलदस्ता भेंट कर उनका स्वागत करते हुए ब्र.कु. लीना दीदी। साथ हैं ब्र.कु. विजय, ब्र.कु. प्रफुल्ल, मधु बहन तथा संयुक्ता बहन।



राँची-झारखण्ड। राज्यपाल महोदया द्रौपदी मुर्मू को भाई दूज के अवसर पर तिलक लगाते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला।



नवरंगपुर-ओडिशा। दीपावली कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए कलेक्टर एवं जिला न्यायाधीश अजीत कुमार मिश्रा, सब-कलेक्टर भास्कर रइतो, उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. नीलम तथा अन्य गणमान्य लोग।



जयपुर-वैशाली नगर। दीपावली के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में भाजपा प्रदेशाध्यक्ष सतीश पूनिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुषमा।



कूच वेहर-प.वंगाल। सब्यसाची चक्रवर्ती, फिल्म अभिनेता, टॉलीवुड एंड बॉलीवुड को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सम्मा। साथ हैं ब्र.कु. बानी तथा ब्र.कु. स्वपन।



बोध गया-बिहार। दीपावली के शुभ अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. प्रतिमा तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



फिल्लौर-पंजाब। पुलिस एकेडमी में 'स्ट्रेस फ्री लाइफ' विषय पर ब्र.कु. राजकुमारी ने सभी को सेमिनार कराया। सेमिनार में उपस्थित रहे एस.पी. जसविंदर सिंह, डी.एस.पी. तेजपाल सिंह, डी.एस.पी. वीरेन्द्र सिंह तथा एस.पी., डी.एस.पी.।



कुल्लू-हि.प्र.। वरिष्ठ नागरिक दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं एच.पी.एम.सी. चैयमैन राम सिंह, ब्र.कु. गौरव, ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. संध्या तथा पूर्व मंत्री सत्य प्रकाश ठाकुर।