

OCTOBER TO DECEMBER 2009
YEAR 6TH : ISSUE 4TH



अक्टूबर से दिसम्बर 2009
वर्ष छः : अंक चतुर्थ

GYAN PRABHA
(Quarterly)

**ज्ञान
प्रभा**
(त्रैमासिक) 15

प्रबन्ध सम्पादक
सुरेश चन्द्र

Managing Editor
Suresh Chandra

मूल्य : 30/- रुपये

वार्षिक मूल्य 100/- रुपये

भारत विकास परिषद् प्रकाशन

इस अंक में.....

अपनी बात		4
Editors Reflections		6
तत्व ज्ञान		8
असीम ऊर्जा का स्रोत: युवा शक्ति	□ डॉ. के. एल. गुप्ता	9
बाजारवाद का शिकार होती बच्चों की पीढ़ी	□ संकलित	14
तकनीकी प्रगति भटका रही है हमारे किशोरों को	□ संकलित	18
Youth Power in Resurgent India	□ O.P. Saxena	22
How to Avoid Stress? Some Suggestions for Students	□ Dr. R.K. Gaur	25
आधुनिकता के परिवेश में स्वस्थ परम्पराओं का महत्व	□ डॉ. अजित गुप्ता	30
रियलिटी शो-कितना रियल कितना अनरियल	□ आर.के. श्रीवास्तव	34
ध्यान का मन से संबंध	□ डॉ. उषा खोसला	38
आंतरिक और बाह्य व्यक्तित्व जरूरी है दोनों का विकास	□ एस.आर.गुप्ता	40

टी. आर. पी. का सच	□ राजेन्द्र कुमार	43
फलित ज्योतिष की प्रायोगिक जांच	□ चार शोधकर्ता	46
हिन्द स्वराज्य-शताब्दी वर्ष	□ राजेन्द्र कुमार	51
भारतीय आध्यात्मिक परम्परा का नया अध्याय	□ प्रो. सिद्धेश्वर प्रसाद	53
सर्वोच्च न्यायालय और जनहित याचिकाएं	□ प्रशांत भूषण	59
Ayurveda and Modern Medicine	□ B.M. Hegde	62
Essence of Hinduism	□ Deepam Chatterjee	66
Be Yourself, Don't be a Copycat	□ S.K. Vasudeva	68
Sportsman Spirit	□ Narasimha Rao	70
Boredom	□ Indra Chandra	72
Choose Your Destiny	□ Guy Finely	74
Optimism	□ Suresh Chandra	77
How Long Will you Live	□ Dr. David Demko	79
Discover Peace Through Prayer	□ A. Subramaniam	80
Open your heart to prevent heart disease	□ Dr. Chandra Kishore	82
Letters to the Editor		88

अ प नी बा त

अच्छी पत्रिका-लोक प्रिय पत्रिका -हम प्रतियोगिता एवं प्रतिद्वन्दिता के युग में रह रहे हैं। खेलकूद, व्यापार, उद्योग, शक्ति संतुलन हर कहीं आगे बढ़ने की होड़ लगी हुई है। पत्रिकाएँ एवं टेलिविज़न भी इससे अछूते नहीं रह सके हैं। प्रसार संख्या बढ़ाने के चक्कर में पत्रिकाएँ नये-नये रूप धारण करती हैं एवं एक से एक अनूठी सामग्री प्रस्तुत करती हैं। कभी-कभी पाठकों का मनोरंजन करने एवं सामग्री को सनसनी खेज बनाने के लिए नैतिकता एवं शालीनता को तिलांजलि दे दी जाती है। यही बात टी. वी. चैनलों पर भी लागू है। टी.आर.पी. बढ़ाने के लिए अब साधारण धारावाहिक से काम नहीं चल पा रहा है। बिग बास, सच का सामना एवं और भी बहुत कुछ दर्शकों के समक्ष परोसा जा रहा है।

इस सब घमासान में **ज्ञान प्रभा** जैसी पत्रिकाएं कहाँ ठहरती हैं। संभवतः कहीं नहीं। किन्तु फिर भी शालीनता एवं नैतिकता को कायम रखते हुए पाठकों को कुछ नया देने एवं स्वस्थ मानसिक भोजन परोसने वाली पत्रिकाएँ भी अपना एक स्थान रखती हैं इसमें कोई संदेह नहीं है। **ज्ञान प्रभा** भी उन्हीं में से एक पत्रिका है।

हमारी युवा शक्ति- इसे एक विरोधभास ही कहा जा सकता है कि विश्व की प्राचीनतम सभ्यताओं वाले देशों में से एक हमारा यह भारत देश विश्व के सबसे युवा देशों की श्रेणी में आता है। नई दुनिया कहे जाने वाले अमेरिका, कनाडा एवं अन्य पश्चिमी देश असमय में ही वृद्ध हो चले हैं। हमारे देश की 60 प्रतिशत से भी अधिक

जनसंख्या 30 वर्ष से कम आयु वाली है। शेष में से 22 प्रतिशत 45 वर्ष से कम आयु के लोग हैं। 60 वर्ष से अधिक आयु के लोगों का प्रतिशत केवल 8 है। इसके विपरीत नई-दुनिया में 65 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्तियों का प्रतिशत 15 का आंकड़ा पार कर गया है। जो पाठक उन देशों की यात्राओं पर गये हैं उन्हें अनुभव हुआ होगा कि बाजारों, सिनेमाघरों, पार्को इत्यादि में हर कहीं वृद्ध लोग ही दिखलाई पड़ते हैं।

भारत यद्यपि जनसंख्या के बोझ से दबा जा रहा है किन्तु यह युवा शक्ति हमारी पूँजी है। ऐसा अनुमान कि वर्ष 2050 में जब अन्य देशों में विभिन्न क्षेत्रों में युवा कर्मियों का घोर अभाव हो जायेगा तब भी भारत में युवा श्रम की कमी नहीं होगी। किन्तु इस युवा शक्ति को देश की उन्नति का आधार बनाने की दो शर्तें हैं। प्रथम ये युवा पीढ़ी दूसरों की नकल करके अपनी परम्पराओं से भटक न जाये। दूसरे हमारे युवा अनपढ़ एवं अकुशल श्रमिक बन कर न रह जायें। इन्हीं के कंधों पर भारतीय समाज को एक Knowledge Society बनाने की जिम्मेदारी है।

यह एक विशद विषय है। इस अंक में इस समस्या के कुछ पहलुओं को छुआ गया है। फिर किसी अंक में इसी विषय पर आगे विचार किया जाएगा।

**HE WHO WISHED TO SECURE THE
GOOD OF OTHERS, HAS ALREADY
SECURED HIS OWN.**

COOPERATION AND COMPETITION

Cooperation may be defined as an act of working or acting together for a common purpose or benefit. In its simplest form it involves things working in harmony, side by side. But in its more complicated forms, it can involve something as complex as the inner workings of a human being or even the social patterns of a nation. Cooperation is an alternative to working separately or in competition.

Cooperation plays a great role in our lives. Individual components that appear to be selfish and 'independent' when work in cooperation can work wonders. Cooperation can make them create a highly complex greater-than – the- sum – of - its parts system. The components in a cell work together to keep it living. Cells work together and produce multicellular organisms from food chains and ecosystems. People when cooperate form families, cities, organizations and nations.

To develop cooperative behavior four conditions are necessary:-

1. The individual must have same desires or goals.
2. They should remain in contact with each other continuously and hope to meet again and again. If they meet casually or once in a while there cannot be any cooperation between them.
3. If they have some common back ground and some similarities cooperation will become easy.
4. Sometimes cooperation may be forced as in military or prisons. But this is short lived and disappears when circumstances change or the force is removed. Voluntary cooperation is best because it becomes a habit and second nature.

Competition vs Cooperation: Competition is the buzz word of the present times. There is competition among individuals, among business organizations and even among nations. The advocates of competition say that all life is ultimately competitive. The natural tendency of any population is to explode and the supply of food and other essentials of life are limited. So only the fittest can survive in this world. Competition brings the latent energy in an individual and leads to progress. Business and industry develop and prosper in an atmosphere of competition.

But the fact is that competition brings out the 'beast' in us while cooperation brings out the best in us. Cooperation has an impact on individual working in several areas. It allows everyone to participate and

feel that he is a leader. In a study, it was found that cooperative individuals were better adjusted psychologically and physically healthier than their more competitive colleagues. It seems that competition or the constant feeling that you have to work against something has unhealthy side effects. Cooperation and other unselfish behaviours, tend to have positive side effects.

Additionally, individuals who develop a cooperative stance tend to feel more in control of their lives and do not live for approval from others. They feel a sense of calmness and a sense of freedom from stress.

To make cooperation more fruitful some points should be kept in mind:

1. Focus on doing well: Attempting to do well and trying to beat others are two separate mental processes. It is impossible to concentrate on both. Cooperating with yourself and others to create a positive outcome has more rewards.

2. Share leadership: Cooperation is a form of leadership equally shared by all group members. By sharing the leadership, you encourage others to take initiative. There is an increased sense of "ownership" of plans and ideas by all members, and the work environment is more pleasant.

3. Practice reciprocity: When someone helps you out, make it a point to help him. Express your gratitude not by words but by helping him even before he expects it. This way you will gain the cooperation of even your adversary.

4. Reinforce team effort: Rather than praising and rewarding one person for a job well-done praise the whole group. This will minimize individual competition and maximize cooperation. Distribute the rewards equally among group members.

5. Cooperation is a valuable commodity and works best when encouraged and given freely. It promotes goodwill and is a gift that is always appropriated.

But there is a caution. As with everything, too much of a good thing can be a problem. In the case of cooperation, too much of it can lead 'group thinking and yes man syndrome' and inappropriate conformity. If everyone is caught up in excessive cooperation with the other, they lose a critical view of the issue. They can all decide a wrong thing unanimously.

Although there is no doubt that a cooperative environment increases the number of ideas, improves the quality of outcome and facilitates a better working environment, but cooperation must be done in a way as to protect the quality and integrity of the project at hand.

Cooperation must be the rule but objectivity must be maintained.



HOLY WISDOM - तत्त्व ज्ञान

BRAHMACHARYA

विद्यार्थी जीवन

वेदमनूच्याचार्योऽन्तेवासिनमनुशास्ति। सत्यं वद। धर्मं चर।
स्वाध्यान्मा प्रमदः। आचार्याय प्रियं धनमाहृत्य प्रजातन्तुं मा व्यवच्छेत्सीः।
सत्यान्न प्रमदितव्यम्। धर्मान्न प्रमदितव्यम्। कुशलान्न प्रमदितव्यम्।
भूत्यै न प्रमदितव्यम्। स्वाध्यायप्रवचनाभ्यां न प्रमदितव्यम्।।

Having taught the Vedas, the Guru thus instructs the pupil: 'Speak the truth. Practise righteousness. Do not neglect study. Having offered the teacher the wealth desired by him enter the household's life and see that the line of progeny is not cut off. Do not swerve from the truth. Do not swerve from righteousness. Do not neglect (personal) welfare. Do not neglect prosperity. Do not neglect learning and teaching.' (*Taittiriya Upanishad, I.II.I.*)

उपाध्यायान्दशाचार्य आचार्याणां शतं पिता।
सहस्रन्तु पितृन्माता गौरवेणातिरिच्यते।।

The teacher is ten times more venerable than an instructor, the father a hundred times more than the teacher, and the mother a thousand times more than the father. (*Manu Samhita, 2, I 45*)

लालयेत् पञ्च वर्षाणि दश वर्षाणि ताडयेत्।
प्राप्ते तु षोडशे वर्षे पुत्रं मित्रवदाचरेत्।।

The son is to be brought up lovingly for the first five years of his life, and disciplined for the next ten years; but when he reaches sixteen, he must be treated as a friend.

The life of a man consists not in seeing visions and in dreaming dreams, hut in active charity and in willing service.
H. W. Longfellow

असीम ऊर्जा की स्रोत: युवा शक्ति

डॉ. के. एल. गुप्ता

कि

सी भी देश या समाज की युवा शक्ति उसकी समग्र शक्ति का केन्द्र बिन्दु होती है। पं० जवाहर लाल नेहरू ने लिखा था "The youth have always played a dominating part, for they can adapt themselves to changing ideas and conditions far more easily than those who have grown old and hardened and fixed in the ancient beliefs." वास्तव में युवा शक्ति की पहल, अभिप्रेरणा एवं कर्मशीलता ही समाज को प्रगतिशील बनाने का आधार बनती है। अग्रज व्यक्तियों के पास अनुभव होता है तो युवा शक्ति के पास कार्य करने असीम ऊर्जा होती है। अग्रज व्यक्तियों के पास होश होता है तो युवा शक्ति के पास जोश होता है। अग्रज उचित मार्गदर्शन कर सकते हैं तो युवा शक्ति उस मार्ग पर बढ़कर लक्ष्य प्राप्ति का महत्त्वपूर्ण स्रोत बन सकती है। इस प्रकार अग्रज एवं युवा दोनों का समन्वय किसी भी देश को उन्नति के शिखर पर ले जा सकता है।

वास्तव में प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में उसकी युवावस्था ही वह अवधि होती है जिसमें वह आकांक्षाओं और महत्वाकांक्षाओं की ओर बढ़ने के लिए अपनी योग्यता एवं क्षमता को संयोजित करके कर्मक्षेत्र में कूद सकता है और यह कार्यशैली उसकी उपलब्धियों एवं ख्याति का आधार बनती है। विप्रो कम्पनी के अजीम प्रेमजी की आयु उस समय मात्र 21 वर्ष की थी, जब उनके पिताश्री की मृत्यु हो गयी। उनके पिता जी द्वारा संचालित तेल मिल कम्पनी की वार्षिक सामान्य सभा में अंशधारियों ने यह प्रश्न उठा दिया कि हम 21 वर्ष के व्यक्ति पर कैसे विश्वास कर लें कि कम्पनी अच्छे ढंग से चल जायेगी। बस यही वाक्य अजीम प्रेमजी के लिए चुनौती एवं प्रेरणास्रोत बन गए।

यदि समाज को एक उपवन मान लिया जाए तो बालक उसके नवीन अंकुरित पौधे हैं, प्रौढ़ लम्बे पेड़ हैं, लेकिन युवा उस उपवन के रंग-बिरंगे सुरभित सुमन हैं। वास्तव में किसी भी परिवार, समाज या देश की आशाओं को पूरा करने का उत्तरदायित्व युवा पीढ़ी पर ही होता है। जिस समाज में युवा वर्ग जितना संस्कारित, अनुशासित, शिक्षित, संकल्पित, अध्यवसायी, ऊर्जावान एवं प्रगतिशील होगा, वह समाज भी उतना ही उन्नत, समृद्धिशाली एवं वैभव सम्पन्न होगा। अनेक बार यह चिन्ता व्यक्त की जाती है कि युवा

पीढ़ी की असीम ऊर्जा एवं उत्साह का उचित उपयोग हो एवं इसी संदर्भ में कुछ महत्वपूर्ण बिन्दुओं की विवेचना इस लेख का उद्देश्य है।

उचित महत्वाकांक्षाएं—जीवन में प्रगति का आधार उचित महत्वाकांक्षाएं हैं। उचित का अर्थ है कि महत्वाकांक्षाएं अपनी योग्यता, क्षमता एवं सामर्थ्य से कुछ अधिक हों। उद्यमिता का नया सिद्धान्त है कि $A > R$ अर्थात् Ambitions ज्यादा हों Resources से। तभी व्यक्ति अपने संसाधनों का सही प्रयोग कर पाता है तथा लक्ष्य प्राप्ति के लिए श्रेष्ठ विकल्पों का चयन करने के लिए अभिप्रेरित होता है। यह ध्यान रहे कि महत्वाकांक्षाएं ऊंची हो लेकिन उम्मीद बहुत ऊंची न रखें। यह कहा भी गया है "Keep high aspirations, moderate expectations and small needs."

राष्ट्रपति कलाम ने महत्वाकांक्षाओं के लिए दिन के स्वप्न शब्द का प्रयोग किया है। उनका कहना है कि बड़े परिणामों के लिए दिन में बड़े स्वप्न देखो। यह कहा भी गया है कि "Dreaming is a favourite hobby for many. Without dreams, life seems under its own limitations. Let your imaginations take the wings and dream all the possible realities you would like to convert." लेकिन यह ध्यान रहे कि स्वर्णिम सपनों को देखने के साथ ही उनको पूरा करने के लिए दृढ़ निश्चय भी होनी चाहिए, क्योंकि "सपने उनके पूरे होते हैं, जिनके सपनों में जान होती है। केवल पंखों से कुछ नहीं होता, होते हैं जिनके हौसले, उनकी उड़ान होती है।" वास्तविकता यह है कि "Dreams are like the paints of a great artist. Your dreams are your paints, the world is your canvas. Believing is the brush that converts your dreams into a masterpiece of reality."

कठोर परिश्रम :

प्रगति के लिए कठोर परिश्रम का कोई स्थानापन्न नहीं है। परिश्रम का अर्थ केवल शारीरिक श्रम से नहीं, वरन् मानसिक श्रम और काम करने की धुन से है। परिश्रम का सीधा अर्थ है कि लक्ष्य पूरा हो और समय पर हो तथा उसके लिए कार्य करने की धुन में लगे रहना ही कठोर परिश्रम है। परिश्रम की दृष्टि से मेरा मानना है कि "शीशा नहीं पत्थर बनो, जब तराशे जाओगे तो देवता बन जाओगे"।

समय का उचित प्रबन्धन:

युवा पीढ़ी को अपने उद्देश्यों एवं लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए समय के उचित प्रबन्धन पर सर्वाधिक ध्यान देना होगा। समय प्रबन्धन का अर्थ है कम समय में अधिक काम हो जाए, तनाव भी कम हो, और फिर भी समय बच जाए। इसके लिये योजना बनाकर कार्य करने की प्रवृत्ति बनानी होगी, समयबद्धता को जीवन शैली का अभिन्न अंग

बनाना होगा, प्रत्येक वर्ग के महत्व के अनुसार उसके लिए समय का आवंटन करना होगा, कल कर लेंगे की प्रवृत्ति त्यागनी होगी क्योंकि “जाने वाली कल एक बीती कहानी है, जो न आयी है न आनी है। आने वाला कल एक कोरी कल्पना है, पता नहीं आएगा या नहीं आएगा, जो सच है वह आज है।” युवा पीढ़ी द्वारा आज का किया काम उनकी प्रौढ़ावस्था में वट वृक्ष बनकर उन्हें शीतल छाया देगा अन्यथा भविष्य की धूप में उन्हें तपना होगा। युवा पीढ़ी से मेरा विशेष आग्रह है कि खोया समय किसी भी कीमत पर वापस नहीं मिल सकता। इसीलिए यह कहा गया है कि “जाने कैसे पंख लगाकर पल-पल उड़ता जाता है, वक्त तो है आवारा पंछी, कहाँ पकड़ में आता है।” ध्यान रहे "If you have hard work to do+do it now; Today the skies are clear and blue; Tomorrow clouds may come in view; Yesterday is not for you; Do it now, Do it now" सामान्यतः व्यक्ति अपने दिन का प्रारम्भ समाचार पत्र से होना चाहिए। किन्तु दृढ़ निश्चयी युवक प्रत्येक दिन सुबह उठते ही एक नया कागज ले, पूरे दिन का समय एवं कार्य प्रबन्धन की योजना बनाए और सोते समय उसकी समीक्षा करके अगले दिन की भूमिका तैयार करे। वास्तविकता यह है कि जो जितने व्यस्त होते हैं, वे उतना ही अधिक कार्य कर पाते हैं।

सम्प्रेषण कला:—युवा पीढ़ी को अपनी रचनात्मक छाप छोड़ने के लिए यह आवश्यक है कि लेखन और वक्तृत्व दोनों दृष्टियों से वे प्रभावशाली सम्प्रेषण कला विकसित करें। यह कला जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में उनकी सफलता को सरल और सुगम बना देगी। ध्यान रहे "It is not important what you know, it is important what you can communicate and how you can communicate."

नव प्रवर्तन का दृष्टिकोण:—तकनीकी प्रगति के इस युग में युवा पीढ़ी को नव प्रवर्तन का दृष्टिकोण विकसित करना होगा। नव प्रवर्तन का आशय है—नयी सोच, नया दृष्टिकोण, नया उत्पाद, नयी तकनीक और प्रत्येक क्षेत्र में नवीनता के आधार पर कार्य शैली को विकसित करना। वास्तव में नव प्रवर्तन की परिकल्पना व्यक्ति के विकास के लिए ही नहीं, वरन् पूरे देश की समग्र उन्नति के लिए अपरिहार्य हैं। अमेरिका में नव प्रवर्तन प्रबन्ध के विशेषज्ञ Zion Bar El ने लिखा है कि "India can become a global powerhouse provided there is greater emphasis on innovation in business, personal and professional lives."

आशावादिता : आशावादिता आपका आत्म विश्वास बढ़ाती है, स्वास्थ्य को ठीक रखती है, कार्य में रुचि उत्पन्न करती है, तनाव और संघर्षों को कम करती है तथा व्यक्तिगत सम्बन्धों में मधुरता लाती है। अतः आशावादी बनिये तथा यथासम्भव सकारात्मक दृष्टिकोण रखिये। ध्यान रखें कि 'Don't feed your mind with negative thoughts, if you do, you will come to believe them. The secret to self confidence is to feed your mind with positive

support" लेकिन Hope for best and prepare for worst" के आधार पर चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहिए। यदि असफलता भी हाथ लगे तो निराशा न हों, वरन् गीता के इस उपदेश को स्मरण कर लें कि कर्म करो और फल भगवान पर छोड़ दो।

यह ध्यान रहे कि गलतियों से घबराना नहीं चाहिए, वरन् उनसे सीखने और उनके आधार पर भविष्य में सुधार का संकल्प लेना चाहिए। वास्तव में "We all make mistakes in life, and with each mistake we tend to grow wiser, not to commit the same mistake again. In fact there are no mistakes or failures only lessons." व्यक्तित्व विकास की दृष्टि से भी यह माना गया है कि "A man must be big enough to admit his mistakes, smart enough to profit from them and strong enough to correct them."

अवसरों का समुचित प्रयोग—अवसर परिस्थितियों का ऐसा संयोग है जो किसी व्यक्ति को कुछ नया, कुछ अच्छा, कुछ अद्वितीय करने का मौका प्रदान करता है। अतः जब भी कोई सुअवसर मिले उसका पूरा लाभ उठाने का प्रयास करना चाहिए। ध्यान रखें "काम करने के अवसर बहुत कम मिलते हैं, आराम तो कभी भी कर लेंगे। एक शायर ने कहा है— "गम उनका नहीं जो तैरते हुए डूब जाते हैं, गम तो उनका है जो किनारे पर ही बैठे रह जाते हैं।" हमें बड़े अवसरों के इन्तज़ार में नहीं रहना चाहिए वरन् छोटे से छोटे अवसर का पूरा लाभ उठाना चाहिए क्योंकि "A person of small mind and limited imagination wastes time waiting for big opportunities, the successful person uses his time taking advantage of the little opportunities as they come along." इन्फोसिस के संस्थापक नारायण मूर्ति ने आई.आई.टी. की प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण की थी लेकिन उनके पिता ने असमर्थता व्यक्त कर दी कि 250 रुपए मासिक आय में से वह 100 रुपए मासिक उनके लिए नहीं दे पाएंगे और पिता ने कहा कि "If your are really smart, you can go to any college and still do something worthwhile." फलस्वरूप मूर्ति ने मैसूर के एक स्थानीय इंजीनियरिंग कालेज से इलैक्ट्रिकल इंजीनियरिंग की डिग्री प्राप्त की लेकिन अवसरों का भरपूर लाभ उठाते हुए अपनी योग्यता के आधार पर उन्नति के शिखर पर पहुँच गए।

स्वयं का उचित मूल्यांकन—किसी भी व्यक्ति की सफलता का एक महत्वपूर्ण आधार है कि वह स्वयं को उचित रूप से पहचाने। प्रत्येक व्यक्ति के तीन चित्र होते हैं— वह क्या है? वह अपने आपको क्या समझता है? दुनिया उसे क्या समझती है? इन तीनों में जितना अधिक अन्तर होगा, व्यक्तित्व उतना ही बिखर जाएगा और इन तीनों में जितनी नजदीकियां होंगी, व्यक्तित्व उतना ही प्रभावी बन जाएगा। आलोचनाओं को चुनौतियों

एवं निहित सामर्थ्य का न कम अनुमान करो और न ज्यादा अनुमान करो वरन् उचित अनुमान करके उसके अनुरूप अपने लक्ष्य, उद्देश्य एवं महत्वाकांक्षाओं का निर्धारण करो तथा 'सादा जीवन उच्च विचार' को अपने जीवन की शैली के रूप में स्वीकार करो। वास्तविकता यह है कि "There is no peace and contentment as compared to a simple way of living with a brilliant thinking.....simplicity remains forever, So be simple in whatever you think."

संस्कारयुक्त वातावरण—आज की युवा पीढ़ी पर एक महत्वपूर्ण उत्तरदायित्व यह भी है कि वह कार्य शैली से संस्कारयुक्त वातावरण बनाये। बड़ों को सम्मान और छोटों को स्नेह की भारतीय परम्परा का अनुसरण करें, जैसा व्यवहार चाहते हैं, वैसा दूसरों के साथ करके आदर्श स्थापित करें।

अन्त में स्वामी विवेकानन्द के शब्दों को याद रखें "प्रत्येक युवक में चिंगारी होती है। यह उसकी बुद्धिमता, प्रतिभा और कल्पनाशक्ति है, जिसके आधार पर वह चिंगारी को रोशनी में परिवर्तित करके स्वयं को, परिवार को और समाज को आलोकित कर सकता है।"



बी-15 मानसरोवर कॉलोनी,
रामघाट रोड, अलीगढ़

**Young people need models,
not critics.**



**In youth we learn; in
age we understand.**



**It is a pity that as one gradually
gains experience, one loses one's
youth.**

बाजारवाद का शिकार होती बच्चों की पीढ़ी

बच्चों के मन एवं भाव अत्यंत संवेदनशील, सुकोमल एवं नाजुक होते हैं। इसमें मनचाहे रेखाचित्र अंकित किए जा सकते हैं; अर्थात् हम इन्हें जैसा, चाहे बना सकते हैं। बच्चों का मनोभाव अत्यंत संवेदनशील होने एवं इनमें संज्ञानात्मक विकास की कमी के कारण ये अत्यधिक अनुकरणप्रिय होते हैं और इसी अनुकरणशील प्रवृत्ति को आधार मानकर आजकल व्यावसायिक कंपनियों ने विज्ञापनों का जाल बुन दिया है। अत्याधुनिक संचार माध्यमों में इन्हीं नन्हें, मासूम बच्चों को उत्पाद बेचते हुए दिखाया जाता है। विज्ञापनों के इस इंद्रजाल में फँसता बाल मन अपनी उम्र से काफी आगे बढ़ चुका है। वह टी.वी. के अनगिनत चैनलों में वह जो कुछ देखता है, उसी का अनुकरण करता है, एवं ये उसके लिए अत्यंत घातक सिद्ध हो रहा है।

बच्चों के बीच अपना उत्पाद बेचना आज अपने आप में एक निपुण कला बन गई है। भारत का नवजात शिशु बाजार विश्व अर्थ-व्यवस्था को अपार संपत्ति उपलब्ध करा रहा है और इसके लिए वह बच्चों का भरपूर उपयोग कर रहा है। आँकड़ों पर नजर डालें तो भारत में बच्चों का बाजार लगभग 20,000 करोड़ रुपये का है। साथ ही निकट भविष्य में इस उद्योग के विभिन्न क्षेत्रों में 25 प्रतिशत सालाना की दर से विकास की अपेक्षा की जा रही है। अपनी जिंदगी और जीवनशैली को बेहतर बनाने की अंतहीन दौड़ में शामिल हम अपने बच्चों को वह सब उपलब्ध कराने पर केन्द्रित हैं, जिसके बिना वह किसी से पीछे न रह जाएँ। हम अपनी प्रतिष्ठा का प्रश्न बनाकर उन सभी चीजों को उपलब्ध कराते हैं, जिनसे कि वह अपने को औरों से श्रेष्ठ साबित कर सकें और यह बात विभिन्न चैनलों के माध्यम से पुष्ट भी होती देखी जा सकती है।

आज बच्चों के कोमल मन को मोहने और उनके अपरिपक्व मस्तिष्क पर अपनी छाप छोड़ने के लिए बाजार का पूरा तंत्र खड़ा है। बचपन इस मोहजाल में इतना फँस गया है कि उससे उबरने के लिए शायद सारे प्रयास कमजोर पड़ रहे हैं। बचपन से इस व्यवसायीकरण को लेकर आज सभी जगह चर्चा एवं वाद-विवाद है। आज का बच्चा एक ऐसे संसार में पल बढ़ रहा है, जो बाजार, व्यवसाय व बेचने की तकनीकों से अटा पड़ा है। ऐसे में गंभीर चिंताजनक बात यह है कि यह बाजार अपनी तमाम बेचने की तकनीकों के लिए पारंपरिक माध्यमों को पार कर जीवन के हर पहलुओं में शामिल हो चुका

है। इसने हमारे भावना क्षेत्र को भी विकास की बलिवेदी पर चढ़ा दिया है। इसका चोट से बचपन सर्वाधिक बाधित एवं प्रभावित हुआ है।

दुनिया भर के बच्चे अपने दिन का अधिकतर समय टेलीविजन के सामने बिता देते हैं। अपने देश में भी बच्चों पर केन्द्रित कार्यक्रमों की कतार बढ़ रही है। एक सर्वे की नवंबर 2006 की रिपोर्ट के आँकड़ों के अनुसार भारत में 2005-2006 के अंतराल के बीच बच्चों के चैनलों में 16 प्रतिशत बढ़ोत्तरी हुई है। इन चैनलों में बच्चों की संवेदनशील मानसिकता को प्रभावित करने वाले सीरियल भरे पड़े हैं। इस संदर्भ में बत्रा अस्पताल, दिल्ली की एक मनोवैज्ञानिक कहती हैं कि इससे बच्चों के व्यवहार एवं चिंतन में महत्वपूर्ण बदलाव आया है। पहले बच्चे माँ-बाप के सिखाए संस्कारों के अनुसार आचरण करते थे, परंतु वर्तमान समय में बच्चे अपने पसंदीदा किरदार की तरह व्यवहार करते देखते हैं। यदि यह किरदार हमारी संस्कृति के आदर्श पुरुष राम, कृष्ण, ध्रुव, प्रह्लाद, अभिमन्यु आदि होते तो यह प्रभाव सकारात्मक होता, परंतु ऐसा हो नहीं रहा है। ये किरदार अधिकतर हिंसक एवं अश्लील गतिविधियों में संलिप्त होते हैं। अतः बच्चे भी इसी प्रकार का बर्ताव करने लगते हैं।

मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि पहले बच्चे टी.वी. सिनेमा और अपने आस-पास के वातावरण से जो कुछ सुनते और सीखते थे, उसे अभिव्यक्त करने में संकोच करते थे, परंतु इन दिनों यह संकोच समाप्त हो चुका है। वे टी.वी. और फिल्मों में जो सुनते हैं, उसे दोहराते हैं। कई बार उन्हें उन शब्दों का अर्थ पता नहीं होता और अक्सर वे अपनी बातों में बड़ों जैसा प्रभाव उत्पन्न करने के लिए उन शब्दों का इस्तेमाल करते हैं। एक अन्य मनोविश्लेषक कहती हैं कि 14 साल की उम्र के दौरान बच्चे का शारीरिक परिवर्तनों के प्रति जागरूक होना स्वाभाविक है, लेकिन समस्या यह है कि आज के बच्चों में यह सब बहुत पहले हो रहा है। उनमें बचपन से वयस्क होने के दौरान आने वाले बदलाव की समय सीमा कम और गति बढ़ गई है। आज ऐसे बहुत से बच्चे हैं, जो मानसिक तौर पर वयस्क हो चुके हैं। इन सबके पीछे यही आधुनिक प्रचारतंत्र हैं।

टी.वी., फिल्मों, अखबारों, इंटरनेट, पत्र-पत्रिकाओं में दिखती-छपती तसवीरों ने ऐसा वातावरण विनिर्मित किया है जो बच्चों को उनकी उम्र और आवश्यकता से अधिक जानने के लिए उकसाता है। इस जिज्ञासा की वजह से वे कुछ ऐसी हरकतें करने लगे हैं, जिनसे कि अभिभावकों एवं समाज का सिर शरम से झुक जाएगा। अंततः जिसे हम गलत, अनैतिक करार दे रहे हैं, बच्चा इसे जानता नहीं और उसे लगता है कि वह ठीक कर रहा है। यह गलत मार्गदर्शन एवं अपरिपक्व मानसिकता का प्रभाव है। जब बचपन शराब, सिगरेट, अश्लील जैसे अप्रिय वातावरण में पला-बढ़ा हो एवं जिसे ऐसा वातावरण परोसने में समाज सहायक हो, वह आगे चलकर

कैसा होगा, कहना मुश्किल है। और जब बच्चे अनुकरण कर ऐसी अनहोनी घटना को अंजाम देने लगते हैं तो अभिभावकों की नींद खुलती है। इसके समाधान में डॉट-फटकार लगाई जाती है जिससे बच्चे प्रतिहिंसात्मक व्यवहार अपनाते एवं मानसिक अवसाद से घिर जाते हैं।

बच्चों की परवरिश में बेमन से की गई औपचारिकता को बाल मन अच्छी तरह से समझता है। ऐसी परिस्थिति एवं परिवेश में उसके अंदर भावनात्मक रिक्तता पनपती है। यह खालीपन उसे दूर खींच ले जाता है। वह इसकी भरपाई करने के लिए अपने सामने भ्रमित करती सूचनाओं के आतंक में डरता-सहमता खो जाता है। भावनात्मक अभाव का यह खालीपन एक ऐसा महाविष है, जो बच्चों के भावी विकास में रोड़ा बनता है और उसे अनैतिक एवं अमर्यादित राह की ओर खींच ले जाता है। मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि जिनका बचपन भावनात्मक कड़ुआहट से गुजरता है, वे आगे चलकर अत्यंत निरंकुश हो जाते हैं। उनके अंदर की संवेदनशीलता धीरे-धीरे खोने लगती है और वे बात-बात पर चिढ़ते और हिंसक प्रवृत्ति दिखाने लगते हैं। ऐसा बचपन जब किशोरवय की जमीन पर कदम रखता है तो वह अपने खालीपन को मिटाने के लिए नशा आदि का सहारा लेने लगता है।

बचपन के इस नाजुक मौके पर आज के टी.वी. अखबार आदि उसे और भी भ्रमित करते हैं। इस विषय पर अपोलो अस्पताल के बाल रोग चिकित्सक कहते हैं कि भ्रमित बच्चा अवसाद का शिकार हो जाता है। वे आगे बताते हैं कि वर्तमान दौर में 6-8 वर्ष के बच्चों में अवसाद (डिप्रेशन) के मामले बढ़ रहे हैं। आज का बच्चा अपेक्षाओं के दबाव और उनमें असफल होने के लगातार आतंक में जी रहा है। उसके कोमल दिमाग पर लगातार बना रहने वाला यह तनाव उसे अवसाद एवं अन्य मानसिक रोगों की ओर धकेलता है। 'इंडियन काउन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च' के आँकड़ों को पलटें तो पता चलता है कि 2001 में स्कूल जाने वाले 12.8 प्रतिशत बच्चे भावनात्मक एवं व्यवहार संबंधी समस्याओं के शिकार थे। पिछले 6 वर्षों में इस संख्या में गुणात्मक परिवर्तन हुआ है।

आधुनिक परिवेश से बच्चों का बौद्धिक विकास हुआ है और उनकी जिज्ञासा भी बढ़ी है। अतः उनकी जिज्ञासा को उचित मार्गदर्शन देकर विकसित करने की आवश्यकता है। उनकी जिज्ञासा कहीं टी.वी. के सीरियल व अन्य भ्रामक प्रचारों से भटक न जाए, यह ध्यान देने की जरूरत है। बाजारू मनोरंजन और मीडिया के इस आक्रमण के प्रभाव से बचने के लिए जिस ढाल की जरूरत है, वह है-अभिभावक। अभिभावकों को अपनी संतानों की कोमल संवेदना, भावना, अभिरुचि, प्रवृत्ति आदि की संपूर्ण जानकारी रखनी चाहिए। बच्चों को डॉटने से उनकी कोमल भावनाएं कुम्हला जाती हैं। अतः उन्हें प्यार से टी.वी. के इंद्रजाल एवं यथार्थ के बीच पारंपरिक

कथा-कहानियों के माध्यम से अंतर बताना चाहिए। ध्यान रखा जाए कि बच्चा उपेक्षा एवं प्यार को भली भाँति समझता है। उपेक्षा करने पर वह चिढ़ता है और गलत राह पर चल सकता है। अतः उसे सदा प्यार से समझाना आवश्यक है।

अभिभावकों को अपने बच्चों के प्रति मोह होना स्वाभाविक है। इस मोह के कारण प्रायः उसकी हर ज़िद पूरी कर दी जाती है। इससे भी उसके विकास में बाधा आती है। उसकी आवश्यकता के अनुरूप उसकी माँगों की पूर्ति हो सके तो संभवतः अधिक उचित होगा। अभिभावकों एवं परिवार का माहौल भी उसे प्रभावित करता है। मान्यता है कि जन्म से सात साल तक वह अपने जन्मस्थान एवं माता-पिता पर पूर्णरूपेण आश्रित होता है। सातवें वर्ष के बाद उसमें विभिन्न प्रकार का विकास होता है। वास्तविक रूप से 14 वें साल से उसकी बौद्धिक विकास की प्रक्रिया प्रारंभ होती है, जो इक्कीस साल तक चलकर उसे परिवक्वता प्रदान करती है। बचपन में तो वह पूरी तरह से अपने अभिभावकों पर निर्भर रहता है। अतः हमारी जिम्मेदारी है कि हम अपनी संतानों में श्रेष्ठ संस्कारों का रोपण करें, जिससे उनका व्यक्तित्व समग्र रूप से विकसित हो सके।



-संकलित

**The surest way to corrupt a youth
is to instruct him to hold in higher
esteem those who think alike than
those who think differently.**

**It is in illusion that youth is happy,
an illusion of those who have lost it.**

तकनीकी प्रगति भटका रही है हमारे किशोरों को

आज के किशोरों को 'एम-जनरेशन' कहा जाता है। इन्हें नई पीढ़ी का सही प्रतिनिधि कहा जा रहा है, जो तारों के संजाल पर सवार मीडिया के विविध रूपों को जिंदगी का अविभाज्य एवं अहम भाग मानते हैं। संचार माध्यमों के अनुरागी और प्रौद्योगिकी के दीवाने किशोर संचार से जुड़ी चीजों पर अधिक से अधिक घंटे व्यतीत करते हैं। ये औसतन रोज आठ घंटे अपने कमरे में अपनी पीढ़ी के नए-नए उपकरणों में व्यस्त रहते हैं। उनका टी.वी. और लैपटॉप पर इंटरनेट आदि तब तक बंद नहीं होते, जब तक कि रात 2 बजे के करीब उनकी पलकें न झपकने लग जाएं। इस पीढ़ी ने अपने इन कारनामों से मनोविशेषज्ञों को नई चिंता एवं उलझनों में डाल दिया है। प्रौद्योगिकी के प्रति उनकी यह दीवानगी आखिर सकारात्मक है या नकारात्मक?

आज के युवाओं के लिए नए प्रौद्योगिकी के उपकरण जैसे कंप्यूटर, लैपटॉप, मोबाइल फोन आई.पॉड, कराओके सिस्टम आदि आवश्यकताओं के साथ-साथ फैशन की अभिव्यक्ति का माध्यम भी बन गए हैं। इन्हें क्रय करने की क्षमता और फैशन में से कहीं ज्यादा अहम बात यह है कि प्रौद्योगिकी इस 'एम-जनरेशन' के लिए बड़ी उपलब्धि मानी जा रही है। ये युवा स्वयं को इसके प्रतिनिधि मानते हैं और इस सदी के प्रथम दशक में तीव्रता से आगे बढ़ना चाहते हैं। संपन्न युवाओं की इस पीढ़ी को विशेषज्ञ प्रौद्योगिकी से संचालित पहली लहर मानते हैं। वे आतुर उपभोक्ता प्रौद्योगिकी की इस आजादी से प्रभावित हैं और यह आजादी इन्हें मोबाइल फोन एवं नेट से मिली है।

12 से 29 साल के किशोर और युवाओं का वर्ग ऐसी पहली पीढ़ी है, जिसे लगता है कि प्रौद्योगिकी के नए उपकरण उनके जीवन का अहम हिस्सा हैं, जिनके बगैर आज के आधुनिक समय की तीव्रता के साथ व कदम नहीं मिला सकते। के.एस. ए. रेक्नोपैक के उपभोक्ता सर्वेक्षण ने इस पीढ़ी को 'टेक्नोलॉजी बेबी' कहा है। इनका जन्म 1985 से 1998 के बीच हुआ है और इनकी संख्या 3 करोड़ 20 लाख के लगभग है। इन्हें प्रौद्योगिकी अनुरागी, नए उपकरणों और इंटरनेट का प्रेमी करार दिया गया है। बहुआयामी भूमिका पर सर्वेक्षण को अंजाम देने वाले कैंसर फाउंडेशन के अध्यक्ष डीव एल्टमैन कहते हैं- "बच्चे एक ही समय में मीडिया के विभिन्न रूपों का उपयोग कर रहे हैं। इसे मल्टी रास्किंग कहा जाता है, जो एक नया चलन है, परंतु हम नहीं जानते हैं यह अच्छा-बुरा है या फिर दोनों हैं। 17 साल के हस्मिन द्विवेदी के दिन की शुरुआत म्युजिक सिस्टम चालू करते और ई-

मेल देखने के लिए कंप्यूटर खोलने से होती है। मुंबई के एच.आर.कॉमर्स कॉलेज का यह छात्र इंटरनेट पर सर्फिंग, गाने डाउन-लोड करने और कंप्यूटर गेम में प्रतिदिन पाँच घंटे खर्च करता है। शेष समय आई.पॉड, टी.वी. और मोबाइल फोन में बँट जाता है। इसी बीच कुछ घंटे उसे कॉलेज में गुजारना पड़ते हैं। द्विवेदी का कहना है कि मैं इन उपकरणों पर खासा निर्भर हूँ। यदि ये मेरे पास नहीं होते हैं तो मुझे चिड़चिड़ाहट सूनापन एवं नीरस-सा लगता है।”

कार्टून नेटवर्क इंडिया के द्वारा 14 शहरों में कराए गए सर्वेक्षण के अनुसार 40 फीसदी बच्चे एवं किशोर कंप्यूटर के जानकार या इसका इस्तेमाल करने वाले थे। सर्वेक्षण में शामिल 8,927 लोगों में 4043 चार साल के बच्चे से लेकर 19 साल के किशोर थे। बंगलौर के 63 फीसदी बच्चे कंप्यूटर का इस्तेमाल करते हैं, जबकि 64 फीसदी रोजाना साइबर कैफे में वे इंटरनेट पर निर्भर हैं। अधिकांश सूचनाएं लेने, होमवर्क पूरा करने और कैरियर मार्गदर्शक के रूप में इंटरनेट पर निर्भर करते हैं। 70 फीसदी माता-पिता ने बताया कि कंप्यूटर खरीदते समय उनके बच्चे ने जोर दिया कि कौन-सा ब्रांड खरीदा जाए। यही सब कुछ मोबाइल खरीदते समय 67 फीसदी के साथ हुआ। 64 प्रतिशत बंगलौरवासी प्रतिदिन इंटरनेट का इस्तेमाल करते हैं, जबकि इस बारे में राष्ट्रीय औसत मात्र 40 फीसदी हैं।

इंडियन एकेडमी फार पेडिएट्रिक्स के एक सर्वेक्षण के मुताबिक भारत का औसत बच्चा, एक साल में स्कूल के बजाय टी.वी. के सामने औसतन 30 घंटे प्रति सप्ताह और स्कूल में औसतन प्रति सप्ताह 25 घंटे व्यतीत करता है। इस संदर्भ में सर्वेक्षण से अहमदाबाद के 18 साल के आकाश को पूछने पर पता चला कि वह रोजाना 8 घंटे कंप्यूटर आदि के सामने खरच करता है। वह कहता है-“मैं रोज 8 घंटे अपने उपकरणों कंप्यूटर आई. पॉड, मोबाइल फोन, कराओके सिस्टम और टी.वी. के विभिन्न चैनलों के साथ रहता हूँ। इसके अलावा मैं दो घंटे इंटरनेट पर सर्फिंग, चैटिंग या गाने या फिल्में डाउन लोड करने में खर्च करता हूँ।”

कंप्यूटर आदि नवीनतम तकनीकों की बढ़ती निर्भरता के प्रभाव पर मनोचिकित्सक चिंतित हैं। मनोचिकित्सकों के अनुसार बच्चे एवं किशोर यदि कंप्यूटर और टी.वी. का उपयोग एक सीमा तक करें तो उनके स्वास्थ्य के लिए बुरा नहीं है, परंतु लंबे समय तक इस पर निर्भरता, उन्हें जिंदगी के स्वाभाविक आनंद से दूर ले जा सकती है। सामाजिक व्यक्ति के रूप में उनका विकास अवरूद्ध हो सकता है। क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक और सलाहकार लक्ष्मीप्रिया प्रतिष्ठान की मान्यता है कि लंबे समय तक गेम और कंप्यूटर पर घंटों खरच करने से बच्चों की दक्षता पर प्रभाव पड़ता है। किशोरवय वह संवेदनशील अवस्था है, जब बच्चे दूसरे लोगों से मेल-जोल बढ़ाना, अंतर्व्यक्तिक संबंधों को विकसित करना सीखते हैं और इस उम्र में उनमें खुद की पहचान को लेकर समझ

विकसित होती है। वे कहती हैं कि उपकरणों से लगातार चिपके रहने से मानवीय संवेदनशील प्रवृत्तियाँ कम होती हैं। इससे बच्चों में असंतुलन पैदा होगा, लोगों से मिलने-जुलने की उनकी क्षमता कम होगी और अपने आस-पास के लोगों के प्रति वे असंवेदनशील हो जाएँगे और जैसे-जैसे वे बड़े होंगे, उनमें पहचान का संकट गहराने लगेगा। समय बीतने के साथ ही, उनके पारिवारिक जीवन में भारी समस्याएँ एवं परेशानियाँ उभरने लगेगी। युवा मन इस समस्या से निजात पाने के लिए ही खुद को कमरे में बंदकर नेट के माध्यम से अश्लील सामग्री देखने लगता है।

साइबर कैफे का चलन भी युवाओं में बड़ी तेजी से पनपा है। साइबर की दुनिया के फायदे से इनकार नहीं किया जा रहा है। इंटरनेट ने जो ज्ञान एवं सूचना के नए आयाम खोले हैं, उससे देश और दुनिया में कोई अपरिचित नहीं है। सूचना-क्रांति के इस अनूठे उपकरण ने शोध, अनुसंधान और ज्ञान के आदान-प्रदान में काफी कुछ जोड़ा है, पर तकनीकी उपयोगिता से बढ़ते एकाकीपन एवं भटकन से युवक-युवतियाँ इसका दुरुपयोग भी कम नहीं कर रहे हैं। साइबर कैफे उनके जीवन में ज़हर घोलने की बड़ी भूमिका निभा रहे हैं। विकसित राज्यों एवं बड़े शहरों में इनकी चर्चा और चलन को तो सभी जानते हैं, पर नए बने राज्य एवं छोटे शहरों में भी यह बीमारी कम नहीं है।

घंटों मोबाइल एवं नेट के एस.एम.एस. कार्नर पर व्यतीत करने वाले युवाओं के एस.एम.एस. की भाषा एवं लहजा इनकी भटकी हुई भावनाओं का बयान करने के लिए पर्याप्त है। युवाओं द्वारा एस.एम.एस. के जरिए भेजे जाने वाले चुटकुलों में 50 प्रतिशत अश्लील होते हैं। लड़कों की बराबरी करने के फेर में लड़कियाँ भी इसमें काफी बोल्लड होकर दाखिल हुई हैं। एस.एम.एस. के संदेशों का सृजन करने वालों ने अपनी ही एक विशिष्ट भाषा एवं शब्दावली ईजाद की है। इसका स्वरूप बहुतायत में कुछ ऐसा है, जिसे अपने गरिमामय साहित्य में व्यक्त नहीं किया जा सकता।

आधुनिक उपकरणों के बढ़ते प्रभाव के कुछ अन्य नकारात्मक पक्ष भी हैं। क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट एवं काउंसलर वंदना चौहान के अनुसार बच्चे एवं किशोर प्रायः अपने उपकरणों का दिखावा करते हैं और उनमें एक दूसरे को नीचा दिखाने का खेल बन जाता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि घर में पढ़ाई के बजाय वे अपना सारा खाली समय कंप्यूटर गेम्स और टी.वी. पर व्यतीत करते हैं। उपकरणों के बिना जीवन अधूरा है, वाली सोच दीर्घकाल में बच्चों के विकास एवं युवा मन पर असर डालती है। ये अपने उपकरणों में अधिक मग्न एवं मस्त रहते हैं। अन्य शैक्षिक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक कार्यों और गतिविधियों के लिए उनके पास समय कम होता है। अतः तकनीकी के क्षेत्र में प्रवीण एवं पारंगत युवा व्यावहारिक क्षेत्र में अत्यंत फिसड्डी साबित होता है। इस परिप्रेक्ष्य में क्योंकि उड़ीसा के डॉ. देवब्रत साहनी का कहना है कि हम ऐसी पीढ़ी का उदय देख रहे हैं, जिसने पारंपरिक गतिविधियों को बिलकुल नई चीजों से बेदखल कर दिया है। अपने मीडिया

चैनलों के जरिए, वे दुनिया से कहीं अधिक मुखातिब हैं। इससे वे आधुनिक चीजों से परिचित तो होते हैं, परंतु सांस्कृतिक चीजों से अनभिज्ञ रहने से उनका विकास एकांगी एवं एकपक्षीय रह जाता है।

गवर्नमेंट कॉलेज सुंदरगढ़ के व्याख्याता ललित रंजन साहू द्वारा किए गए एक सर्वेक्षण से पता चलता है कि कूल माने जाने वाले उपकरण और बहुआयामी मीडिया के इस्तेमाल से शुरुआत में तो किशोर मानसिक और शारीरिक रूप से सामान्य से बेहतर प्रदर्शन करते हैं, परंतु कुछ समय बाद यही चीजें शरीर और मस्तिष्क के लिए बोझ बन जाती हैं। इनके जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल से एकाग्रता एवं संवेदनशीलता पर असर पड़ता है और इससे भी बड़ी बात यह है कि इन उपकरणों के प्रति बढ़ती दीवानगी का तात्पर्य है कि किशोर खुद को मानसिक विकास के दूसरे साधनों जैसे किताबें, सांस्कृतिक शिक्षा, कला या सामान्य मानवीय संपर्कों से वंचित कर लेते हैं।

भारत की 'एम-जनरेशन' के सामने विशाल अवसर है तो गंभीर चुनौती भी है। बहुआयामी माध्यमों में दक्षता से तेजी से बढ़ते प्रौद्योगिकी तंत्र पर फतह भी पाई जा सकती है और इसका दास बनकर नष्ट भी हुआ जा सकता है। यह भी स्पष्ट है कि बहुआयामी मीडिया के जरिए आज के बच्चे दुनिया के बारे में कहीं ज्यादा जान पा रहे हैं और यही वजह है कि वे नववैश्विक रुझानों से वाकिफ हैं और अनेक कौशल से लैस भी, परंतु इसके दूरगामी विभिन्न नकारात्मक परिणाम भी सामने खड़े हैं। अतः इस समस्या को दूर कर उसके सकारात्मक पक्ष पर जोर देना चाहिए। प्रौद्योगिकी का उपयोग महज मनोरंजन के बजाय शिक्षा और जागरूकता बढ़ाने के लिए करना चाहिए। इससे आधुनिकता और प्राचीन सांस्कृतिक व सामाजिक मूल्यों के बीच में सामंजस्य बढ़ेगा एवं बच्चों एवं युवाओं का समग्र विकास संभव हो सकेगा।



संकलित

**You are never too
old to become younger.**

Youth Power in Resurgent India

□ O.P. Saxena

India is an economically resurgent democratic country with vibrant civil institutions. Being the world's largest democracy it is home to of the world's largest and fast growing youth population. According to a WTO report there are more young people in the world today then ever before – 1.8 billion or 30% of the world population. According to the 2001 censuses 34% Indians were in the age group 15-35. About 35% of its population today is in the age group 15- 59 and this is expected to peak around 2020 when about 64% of the country's total population will belong to this working age group. As compared to India, the population of Europe and Japan are said to be already graying and the working age population of United states and China are projected to shrink in the next two decades leading to shortage of young working force. Thus, India has a competitive edge over highly developed nations in terms of population of working age. A young pool can be of great advantage to a country's economic productivity, but without useful social and economic skills it can become a liability. The present scenario is one of hope and despair. The country faces a great challenge whether government will be able to enable youth to emerge as a vibrant, innovative and constructive force is a question of prime importance.

Admittedly, the foremost requirement of resurgent youth is literacy and health. Our country's literacy rate and record are abysmal with millions denied access to elementary education. If a majority of our youth remain out of school and are not equipped with employable skills. the country's growth is bound to have a serious set back. The passage of the Right to free compulsory Education Bill providing compulsory education to every child in age bracket of 6-14 years is a welcome step and can take us as far in our quest for a more equitable and progressive society.

But merely enacting a law cannot be termed sufficient unless it is implemented in both letter and spirit at ground level. The present scenario in villages and backward areas in most states is shocking and shameful to say the least. Many students of 5th standard are reported to be unable to read a simple vernacular text. The real task is to put a country wide net work of functional schools with an adequate number of sincere, efficient teachers. The people must also be educated about

their obligation to providing education to their children and the social economic consequences of not doing so. Monitoring authorities should be held accountable for the implementation of the compulsory education programme. The successful implementation of the policy of primary education will go a long way in equipping the children with a sense of direction and purpose will eliminate chances of dropping out which today accounts for 40% of children enrolled in primary schools.

Another malaise which is affecting the children is lack of health. Children are vulnerable to child prone diseases. About 50% of all Indian children are reported to be under nourished, a large percentage of them with protein deficiency, which affects brain development and learning capacity among other things. The likelihood of a malnourished child growing up to be an able youth is rather dim.

Youngsters today are much smarter, ambitious, intelligent, sensitive and at times also impatient. They have a better access to information. They are exposed to various mediums. They have a mind of their own and take their own decisions. Exposed to Indian and Western influences the need of the hour is to impart to them value based education which besides imparting knowledge instill in them a spirit of nationalism, arouse a sense of belonging and inculcate in them country's culture and ethical and moral values. A strong foundation at the ground level is absolutely necessary in shaping the youth as a responsible citizen. Torching of trains, motor vehicles and destruction of public property on the slightest pretext that we witness today will become a thing of the past.

The ministry of Human Resource Development's initiative in doing away with High School Board Examinations Evaluation System along with introducing gradation of marks is a forward step in the direction of overall development of student's personality and in reducing the stress level to which they are subjected to while preparing for the examinations. The proposed aptitude test at the end of the school term will definitely help the students opting for the stream suitable to them. The Education Board of the states should adopt the system which at present is being followed by CBSE, not only to make the system uniform throughout the country but in the overall interest of school students.

Today India is a global leader in information technology and is at the forefront of innovative information packing and delivery system. The role of IIT's, IIM's and similar other high ranking institutions in producing young working force of world class cannot be overlooked. But in terms of students covered by the aforesaid institution, they are miniscule. The backbone of any country is its higher education. The progress of any country depends upon its youth achieving excellence in higher education. The USA, England, Germany, Australia etc. are pioneers in higher education. The progress of any country depends upon its youth achieving excellence in higher education. The USA, England, Germany, Australia

etch are pioneers in higher education and research. Majority of top ten universities are said to be in the USA. It is said that no university of India is among the 50 top most universities. A concerted effort to improve the health of higher education will go a long way in bringing the nation to the category of developed nations.

The proposed public-private partnership scheme where in a foundation run by Wipro Chief Azim Premji, Sunil Mittal's Bharti Group and other Corporate Chiefs will fund the coaching of school level rural youths to prepare them for engineering, medical and other technical examinations deserves all the praise. Many such positive efforts are required to enable the youth to emerge as a vibrant, innovative and constructive force.

Innovation is the new buzzword. The President of India while addressing the Parliament declared that the next 10 years would be about converting ideas into new or improved products, processes and services. It converts knowledge into wealth. India is lagging behind in this field. Indian youth have innovative mind and skill. Quite often they have succeeded in producing new products or modified the existing products to make them more eco-friendly and serviceable. What they require is government support and encouragement from the corporate sector.

Today Indian youths are excelling in every sphere of activity be it information technology or management, their presence is visible in almost all the countries of the world as experts in various fields. Recently 13 years old Km Yugratna Srivastava of 9th standard of Lucknow created history when she was chosen by the United Nations to represent the youth of the world and to address the Assembly on United Nations climate change. She addressed the Assembly in the presence of President of USA, China and other eminent dignitaries. These youngmen coming from non-descript places, have by their determination and hard work brought glory to this nation. Likewise a few young men coming from very poor and illiterate families have found place in the prestigious Indian Administrative Service. The list is unending. Stating that India has an added advantage of being the young country in an aging world Mr. Nandan Nilekani, presently head of the unique identification authority of India was firm in his views when he said that original thinking and without following the footsteps of the developed nations. India can independently become the country of the 21st century.

□

How to Avoid stress?

Some Suggestions For Students.

□ Dr. R.K. Gaur



What is Stress?

Stress is the body's response to an event-whether positive or negative-that uses a change in your life, your body, or your emotions. If you get your dream promotion, you are experiencing stress. On the other hand, if you get fired, you're also experiencing stress. Whenever a change occurs, our bodies and minds prepare for action of some kind-and this response is stress in action.

Imagined changes can also cause stress. Thinking about possible financial problems, day dreaming about an exciting adventure, or imagining failing is an upcoming test can cause the body to produce the same stress response that it would if those things really happened.

The following events produce stress:

- Staying up until 1 a.m. having fun with friends.
- Moving
- Not having enough money to pay the rent.
- Failing a test.
- Starting a new relationship
- Divorce
- Getting a raise at work
- Studying all night for a big exam.
- Being thrown a surprise party.

Who are more prone to stress?

While everyone experiences stress, certain individuals may find that they are less able to handle stressful situations and more sensitive to the effects of stress. Several factors can heighten this sensitivity.

Conditioning : People who experience traumatic events in childhood or who were raised in abusive situations tend to be much less able to cope with stress. Also, if someone is raised by the people others with poor stress management skills, they themselves are more likely to be sensitive to the effects of stress.

Personality Traits : A person's personality may make them prone to over react in stressful situations, compounding the effects of the stress response on the body and making them more susceptible to stress overload.

Heredity : The stress and relaxation responses are regulated by systems within the body known as the sympathetic nervous system and the parasympathetic nervous system. Inefficiencies within these systems can be inherited, and a person with a parent or relative who is extremely sensitive to stress is more likely to have the same sensitivity.

Some diseases can interfere with the body's ability to handle stress effectively.

Gender : Women tend to be less effective at handling stress than men, even though men are more likely to suffer from stress-related disorders such as heart disease. Working mothers are at even higher risk than women who either work or raise children but do not do both.

Isolation : People who do not have a social support system in place are more likely to suffer physical and emotional effects from stress. Unmarried individuals seem to be less able to handle stress than those who are married.

Anyone can learn how to better handle stress, whatever their situation. If someone is especially sensitive to stress due to one or more of the above factors, they may need to restructure their life in such a way that there is less stress present. They may also need to pay special attention to learning positive coping skills in order to lessen the effects of stress.

What are effects of stress?

Stress has both positive and negative ramifications. When we come through in a pinch, put together that great presentation for work at the last minute, or increase our study time in response to an upcoming test at school, stress is the driving force behind our improvement. If it wasn't for stress, we might not accomplish anything. When stress becomes chronic, lasting for long periods of time without any moments of rest or relaxation, serious physical or psychological problems can result. Some of these include.

- Anxiety or Depressive Disorder
- Heart Disease and Stroke
- Weight
- Sleep Difficulty
- Concentration and Memory
- Pain
- Gastrointestinal Disorders

How to Reduce Student Stress & Excel in School?

As educational requirements get more stringent at all levels of education, students everywhere experience considerable school stress.

Here are some student stress relief tips and tools that students can use to learn study skills, prepare for exams and minimize their school stress levels to make learning easier.

- 1. Manage Time Wisely :** It's important to give yourself plenty of time to work on your studies if you want to do well, and you can save yourself a lot of stress if you plan ahead with good time management skills. Setting up a schedule for study, breaking up your studies into smaller chunks, and other time management skills are essential.
- 2. Get Organized:** Have a system of organization for note-taking, keeping track of assignments and other important papers. Being organized can bring you the peace of mind that comes from knowing where everything is, remembering deadlines and test dates, and clearing your mind of some of the mental clutter that disorganization brings. Keep a calendar, a schedule, and a filing system for your school assignments, and you'll find it prevents a significant amount of stress.
- 3. Create a Good Study Environment :** Creating a soothing environment can reduce stress and help you learn. Aromatherapy, for example, is a known stress reliever, and peppermint essential oil is said to wake up your brain, so I recommend burning it as you study. Playing classical music as you study can also soothe you and help you learn (unless you find it distracting.)
- 4. Know Your Learning Style :** Do you know that we don't all learn in the same way? It's important to know whether you're a visual, kinesthetic or auditory learner, as you can tailor your study practices around your particular learning style and make success easier to attain.
- 5. Practice Visualizations :** Visualizations and imagery are proven stress management techniques. You can also reduce student stress and improve test performance by imagining yourself achieving your goals. Take a few minutes each day and visualize, in details, what you'd like to happen, whether it's giving a presentation without getting nervous, writing an exam, or something else that will support your success. Then work hard and make it happen!
- 6. Develop Optimism :** It's been proven that optimists-those who more easily shrug off failures and multiply successes-are healthier, less stressed, and more successful. You can develop the traits of optimism and harness these benefits for yourself, and do better in your studies as a result.
- 7. Get Enough Sleep :** If you want your performance to be optimum you need to be well rested. Research shows that those who are sleep-deprived have more trouble learning and remembering and perform

more poorly in many areas. Work your schedule in a way that you get enough sleep, or take power naps.

8. **Use stress Management Techniques** : Chronic stress can actually impair your ability to learn and remember facts. Stress management is one of the most important-and most overlooked-School necessities. A regular stress management practice can reduce your overall stress level and help you to be prepared for whatever comes.
9. **Learn study Skilis** : Make list of important things you need to learn in order of preference, estimate how much time each item will take and compare it with the time you have and have some time to revise. The more prepared you are, the less stressed you'll be.

Pulling "All-Nighters"

Many students-especially those who work best with deadlines-find themselves staying. and awake the whole night through the next day exhausted. Many may wonder if it's worth it-do the benefits of an all-night study session outweigh the sleepiness and fuzzy thinking that generally characterize the next day? Recent research says 'no'. A study set to be published in an issue of *Behavioral Sleep Medicine* found that students who regularly pulled all-nighter tended to have lower GPAs than those who didn't. The study also found that most students didn't stay up all night studying because they had to. They did it because it was 'kind of fun,' or a rite of passage. This is good news because it means that most students, armed with the understanding that all-nighters aren't associated with higher grades can stop doing so.

Powering Down the Caffeine

Decades ago, truck drivers and students in the throes of finals season might consider taking caffeine pills or powering down the Mountain Dew to stay awake when they wanted to be up all night. More recently, many 'energy drinks' have sprung up on the market, and are gaining popularity with students who want to have extra energy for extra studying. While energy drinks may be tempting, and some evidence shows that they can enhance performance in the short term (especially for those who aren't habitual consumers), there are drawbacks as well. Caffeine can give your energy level a temporary jolt, but that can be accompanied by a later crash that leaves you feeling completely drained. Studies show that students who consumed energy drinks may also experience headaches or even heart palpitations. Also, caffeine stays in your system for many hours longer than you may expect, which can interfere with sleep when you need to. This can leave you exhausted rather than refreshed in the morning, and potentially causing a self-

perpetuating cycle. Finding natural ways to get extra energy, such as a healthy diet and exercise, as well as quality sleep on a regular basis, is the best way to maintain enough energy to tackle finals.

Having Study Parties with Your Fun Friends

While it seems like a great idea to get together and study with your friends, if you're not careful you may find yourself wasting valuable study time accomplishing nothing but some muted fun. With the wrong mix of people, group studying can turn into a gossi session.

Even meeting in the wrong place, such as a busy restaurant or worse-a dorm room-can offer enough distraction to sabotage your efforts. It's best to stick with the library or another quiet place that presents the right atmosphere and is conducive to studying. Study groups can be wonderfully successful, but be sure to think long and hard before organizing one. Choose people who are responsible and committed, and be sure that you maintain the same level of commitment to studying. You can all celebrate your good grades when finals are over.

Waiting Until The Last Minute and going on Adrenaline:

While many people swear by this method, it's an obvious risk if you really think about it. First, you always run the risk of not finishing in time, and remain unprepared. Second, you greatly increase your chances of needing to try some of the other items on this list, such as powering down the caffeine or pulling all-nighters. Finally, adrenaline and hasty 'cramming' tend to encode information into your short-term memory, but the knowledge doesn't always remain memorized; you cheat yourself out of a true education. (And you may want to build on this knowledge later, rather than having to re-learn it at some future date.) A wiser choice for those who work best with deadlines is to give yourself a deadline that's really a week or so before your 'real' deadline-this gives you not only a burst of motivation, but also some wiggle room.

Constantly Reminding Yourself What's At Stake

While remembering the importance of a test's outcome can be a good motivator for studying, too much focus on the outcome can backfire. If you're the type of person who is already pretty conscientious, and the idea of doing poorly on the test is starting to cause significant test anxiety, it may be time to shift your focus. This is because being overly anxious about a test's outcome can actually cause you a great harm. To avoid obsessing, try some positive affirmations and visualizations.



J.N. Medical College Aligarh

आधुनिकता के परिवेश में स्वस्थ परम्पराओं का महत्व

डॉ. श्रीमती अजित गुप्ता

आधुनिकता क्या है?

हम वर्षों से अन्न के रूप में गेहूँ, चावल, मक्का आदि का प्रयोग कर रहे हैं। हमारे भोजन में थाली-कटोरी की परम्परा है। यदि हमारी यह परम्परा आमूल-चूल परिवर्तित हो जाए और उसके स्थान पर ब्रेड, बर्गर, पिज्जा आदि आ जाए तो यह नवीनता कहलाएगी।

हम पोशाक के रूप में साड़ी, सलवार, कुर्ता, धोती आदि पहनने आए हैं। लेकिन स्थान पर जीन्स, स्कर्ट आदि पहनने लगते हैं तब यह नवीनता कहलाती है।

हम सदियों से परिवार प्रथा के अनुरूप जीवन जीते हैं। हमारी मानसिकता में हमारा परिवार ही सब कुछ है, व्यक्ति गौण है। इसके विपरीत जब हम व्यक्तिवाद को प्राथमिकता देने लगे और परिवार को समाप्त कर दें तब यह नवीनता कहलाती है।

हम प्रारम्भ से ही विवाह-संस्था को महत्व देते हैं लेकिन यदि समलैंगिकता को हमने स्वीकार किया तो यह भी नवीन परम्परा होगी।

हम परिवारों में कार्य विभाजन के सिद्धान्त को मानते आए हैं। पति को घर के बाहर का कार्य तो पत्नी को घर के अन्दर का प्रबंधन हमारी परम्परा थी। लेकिन शिक्षा के कारण कार्य पद्धति में आमूल-चूल परिवर्तन आया और महिलाओं के घर के बाहर कार्य करने को तथा पुरुष को घर का काम करने को नवीन परम्परा माना गया।

ऐसी ही अनेक प्रकार की नवीनताएं हमारे जीवन में आती जा रही हैं। इन्हीं सारी नवीनताओं को हम आधुनिकता का नाम देते हैं। इन नवीन परम्पराओं में नवीन चिंतन होता है और कार्य की नवीन प्रकृति होती है। अतः जिस कार्य में हमारा मूल विचार परिवर्तित हो जाए उसे हम आधुनिकता कहेंगे। इसलिए हम कहते हैं कि पुरातन को छोड़कर नवीनता को धारण करना आधुनिकता है।

पुरातन क्या है?

पुरातन दृष्टिकोण- दुनिया या सृष्टि में मनुष्य ही एकमात्र ऐसा प्राणी है जिसमें विकसित बुद्धि है। कहते हैं कि इस सृष्टि में 84 लाख योनि हैं और उनमें से केवल मात्र मनुष्य ही ऐसा है जो कर्म योनि में है। शेष सब भोग योनि में हैं। इसी कारण मनुष्य के पास

चराचर जगत के संरक्षण का दायित्व है। इसे ही मानवीय कर्तव्य कहा गया है। हमारे यहाँ कहा गया कि जितना मनुष्य को आवश्यक है, उतना ही वह सृष्टि के छोटे से छोटे जीव को भी जीने का अधिकार है। इसलिए हमारे यहाँ कहा गया है कि मनुष्य का धर्म है कि वह चराचर जगत का संरक्षण करे। पुरातन व्यवस्था में धर्म का अर्थ था कि जो गुण हम धारण करते हैं उसे धर्म कहते हैं। जैसे नीम का धर्म है कटु और आम का मधुर। अर्थात् प्रकृतिजन्य हमारा जो गुण है और जिन अन्य गुणों को हम अपनी मानसिकता में बदलाव कर धारण करते हैं उन्हें हम धर्म कहते हैं। तभी तो हम कहते हैं कि सत्य बोलना मेरा धर्म है। आधुनिक दृष्टिकोण-वर्तमान युग विज्ञान का युग है। विज्ञान में अपनी बात को सिद्ध करना होता है। वैज्ञानिक हुए हैं-डार्विन। उन्होंने एक सिद्धान्त दिया-Survival of the fittest का। उन्होंने यह सिद्ध किया कि सृष्टि में वही जीवित रहता है जो शक्तिशाली है। जब से यह सिद्धान्त अस्तित्व में आया, हमारी जीवनचर्या बदल गयी। भारत में प्राचीन काल से ही धर्म के रूप में एक जीवन पद्धति थी जिसे हमने कालान्तर में संस्कृति का नाम दिया था और हमारी जीवन पद्धति उसी के अनुरूप संचालित थी। हम सम्पूर्ण सृष्टि की रक्षा करने का कार्य करते थे एवं इसी कारण हम सूर्य, चन्द्रमा, नदी, पर्वत आदि सभी स्थूल पदार्थों सहित छोटे से छोटे जीव की भूजा करते थे और उसे अक्षुण्ण रखने का प्रयास करते थे।

डार्विन के सिद्धान्त से पूर्व भी बाइबिल में कहा गया कि गॉड ने आदम का निर्माण किया और आदम ने अपनी पसलियों से हव्वा का निर्माण अपने आनन्द के लिए किया। गॉड ने उन्हें आदेश दिया कि तुम पृथ्वी पर जाकर उसका भोग करो। यह सिद्धान्त के विपरीत था। हमारे यहाँ भोग का स्थान नहीं था अपितु त्याग की प्रमुखता थी। इसी कारण हमारे जीवन में जैसे ही यह आधुनिक विचार आया हमारी सम्पूर्ण जीवन पद्धति परिवर्तित होने लगी। हमें पुरातन से घृणा होने लगी और आधुनिक से प्रेम। इसी कारण पुरातन परम्पराओं के स्थान पर नवीन परम्पराओं का जन्म होने लगा।

परम्परा क्या है?

आधुनिक काल से पूर्व हमारी शारीरिक और मानसिक आवश्यकताओं की पूर्ति का आधार हमारा परम्परागत चिन्तन था। हम सम्पूर्ण सृष्टि के संरक्षण पर चिन्तन करते थे अतः तदनुरूप ही हमारी शारीरिक आवश्यकताएं जैसे वस्त्र, भोजन, आवास और अन्य संसाधन थे जो एक सभ्यता को प्रदर्शित करते थे। हमारे वस्त्रों से शालीनता प्रकट हो, भोजन ऐसा हो जिससे हम सृष्टि का विनाश न करें, आवास और अन्य संसाधन भी आवश्यकता के अनुरूप ही हों। अतः धीरे-धीरे हमारे वस्त्र, हमारा भोजन, हमारे अन्य संसाधन हमारी परम्परा बन गए। हम यदि साड़ी पहनते हैं तो कहा जाने लगा कि हमारी परम्परा हैं। शाकाहार प्रधान भोजन हमारी परम्परा बना तथा मितव्ययता हमारी परम्परा का आधार बना।

इसी प्रकार मानसिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए हमने साहित्य, संगीत, नृत्य आदि का विकास किया। इसमें भी हमने आनन्द देने वाला साहित्य, संगीत व नृत्य को चुना। अनेक प्रकार की विधायें हमारे यहाँ विकसित होती चली गयीं और यह भी हमारी परम्परा का हिस्सा बन गए।

आधुनिक काल के बाद जब पश्चिम की जीवन पद्धति हम से आकर मिली तब हमें हमारी सम्पूर्ण परम्पराएं पुरातन लगने लगीं। भोजन, वस्त्र, संगीत, नृत्य, साहित्य आदि सभी में परिवर्तन होने लगा। इनसे जुड़े जीवन के जितने भी प्रसंग थे वे सब भी हमें पुरातन लगने लगे। यहाँ तक कि विवाह संस्था एवं परिवार संस्था भी नवीनता की भेंट चढ़ने लगी। मनुष्य में युवावस्था तक ग्रहण काल होता है एवं इसे हम भोग अवस्था भी कह सकते हैं। अतः इस काल में प्रत्येक मनुष्य को आधुनिकता ने अपनी ओर आकृष्ट करती है। लेकिन इस काल के बाद मनुष्य को स्वयं के संरक्षण की आवश्यकता होने लगती है एवं तब वह पुरातन जीवन पद्धति को श्रेष्ठ मानने लगता है। अतः पुरातन और आधुनिकता का संघर्ष बना हुआ है। लेकिन जो परम्पराएं व्यक्ति को, परिवार को, समाज को और राष्ट्र को पुष्ट करती हैं वे स्वस्थ परम्पराएं कहलाती हैं। लेकिन इसके विपरीत जो परम्परा व्यक्ति को अकेला बनाकर शक्तिहीन कर दे वे परम्पराएं घातक होती हैं।

उदाहरण के रूप में भारत में परिवार, समाज और राष्ट्र बनाकर रहना हमारी परम्परा है, लेकिन यदि हम कहें कि परिवार से व्यक्तिगत स्वतंत्रता का हनन होता है, इसलिए परिवार को तोड़ दो, विवाह संस्था से स्त्री के अधिकारों का हनन होता है तो विवाह संस्था को समाप्त कर दो, तब क्या होगा? व्यक्ति अकेला हो जाएगा और इनमें भी विज्ञान के सिद्धान्त के अनुसार जो शक्तिहीन है उसका शोषण होने लगेगा।

परम्पराओं का निर्माण निम्न दृष्टिकोण से हुआ है—

1. परिवार को समृद्ध करने के लिए।
2. समाज को समृद्ध करने के लिए।
3. देश को समृद्ध करने के लिए।
4. सम्पूर्ण सृष्टि को समृद्ध करने के लिए।

परिवार को समृद्ध करने के लिए हमने कई परम्पराओं का निर्माण किया। हमारे यहाँ सोलह संस्कारों का महत्व है। ये सारे ही संस्कार हम परम्परागत तरीकों से मानते हैं जिनसे हमारी पारिवारिक पृष्ठभूमि सुदृढ़ होती हैं। कुछ ऐसे पर्व हैं जिनमें सम्पूर्ण समाज की भागीदारी होती है जैसे होली, दीवाली आदि। ये सारे ही पर्व या त्यौहार हमारी सामाजिक समृद्धि के परिचायक हैं। इसी प्रकार राष्ट्रीयता का बोध जिन परम्पराओं से होता है वे देश को समृद्ध बनाती हैं जैसे स्वतंत्रता दिवस, गणतंत्र दिवस आदि। हमारी परम्पराओं में सूर्य, चन्द्रमा, नदी, पर्वत, वृक्ष, जीव-जन्तुओं की पूजा की जाती है क्योंकि ये सृष्टि को पोषण करते हैं। अतः ये सारी परम्पराएं सृष्टि को समृद्ध करने वाली हैं। लेकिन आधुनिक चिंतन

में व्यक्ति प्रधान हो गया है। अतः सम्पूर्ण पुरातन परम्पराओं को पुरातन कहकर उन्हें नकारा जा रहा है।

इन परम्पराओं में कुछ विसंगतियां भी उत्पन्न हुई हैं, जिन्हें निश्चित रूप से दूर करना चाहिए। लेकिन यदि पुरातन होने के नाम पर हमने जो सारे ही परम्पराओं से किनारा कर लिया तब हम केवल व्यक्तिवादी बनकर रह जाएंगे। जैसे प्रगतिशील विचारों के जो लोग भारत से दूर विदेश में जा बसे हैं वे भारत की प्रत्येक मानसिकता की आलोचना किया करते थे। लेकिन विदेश में जाकर उन्होंने भारत की प्रत्येक परम्परा को अपना लिया है। इस कारण विवाह पद्धति को नकारने वाले व्यक्ति आज सर्वाधिक दुखी हैं। केवल भोग को प्राथमिकता देते हुए कुछ लोग चाहें 'लिविंग, टुगेदर' या समलैंगिकता को अपना लें लेकिन उनका मोह शीघ्र ही समाप्त होगा। जैसे सम्पूर्ण विश्व में छोटे-छोटे भारत दिखायी देने लगे हैं वैसे ही एक दिन भारत की समस्त स्वस्थ परम्पराएं हमारे जीवन का आवश्यक अंग बनेंगीं। बस ध्यान में यह रखना है कि परिवार प्रथा हमारी परम्परा है। लेकिन उसके अन्तर्गत होने समस्त संस्कार जैसे जन्म दिवस, नामकरण, विवाह संस्कार आदि हमारी परम्परा में संस्कार थे लेकिन वर्तमान में इनका स्वरूप बदल गया है और इस बदले हुए स्वरूप को भी हम परम्परा कहने लगे हैं। जबकि यह परम्परा निर्वहन का एक प्रकार है। ये प्रकार समय के अनुसार परिवर्तित होते रहते हैं लेकिन मूल विचार शाश्वत बने रहते हैं। हम व्यावहारिक रूप से या फिर मानसिक रूप से भी कितने ही आधुनिक बन जाएं लेकिन भारतीय परम्पराएं हमारे जीवन की आवश्यकताएं हैं, जिनसे परे हम कभी भी नहीं जा सकते। व्यक्तिवादी होने पर भी एक दिन मंहें परिवार एवं समाज का महत्व स्मरण होने लगता है। बस आज आवश्यकता इस बात की है कि जिन रूढ़ियों के कारण हम अपनी परम्पराओं को पुरातन कहने लगे उन्हें समाप्त करना होगा। हमारी परम्परा के प्रमुख अंग है परिवार संस्था, विवाह संस्था, समाज संस्था। इनके निर्माण के लिए जिन रीति-रिवाजों का हम पालन करते हैं बस उनका सरलीकरण करने की आवश्यकता है। जैसे दहेज, बाल-विवाह, कन्या भ्रूण हत्या आदि जो बुराइयां हमारे जीवन में आयी हैं और इनके कारण हमारे विवाह संस्था और परिवार संस्था पर आघात हुआ है उसके बदलाव की आवश्यकता है। अतः हमारी परम्पराएं स्वस्थ हैं बस उनकी क्रियान्विती में बदलाव की आवश्यकता है।



- 7 चरक मार्ग, उदयपुर

रियलिटी शो-कितना रियल कितना अनरियल

आर.के. श्रीवास्तव

टी

आर.पी. बढ़ाओ। विज्ञापन पाओ। खूब कमाओ। मजे उड़ाओ। शो रियल हो या न हो, असली सच यही है। छोटे पर्दे इसी उद्देश्य की पूर्ति में लगे हैं। खबरिया चैनल हो या मनोरंजन सबका एक ही लक्ष्य है व उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उन्हें एक ही मार्ग दिखाई देता है। अधिक से अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए वे कुछ भी करने को तैयार हैं। वे “अन बूड़े-बूड़े, तिर्रे-जे बूड़े सब अंग” वाली कहावत को सही साबित करने में लगे हैं। टी.आर.पी. रूपी सागर में जिस चैनल ने डुबकी नहीं लगाई वह वास्तव में डूब गया एवं जिसने उसमें अपने सभी अंग डुबो दिये वही तैरता हुआ निकल गया व अत्यधिक लाभ प्राप्त करने में सफल हुआ। इस उद्देश्य की प्राप्ति में वे इतना मग्न हो जाते हैं कि समाज व नैतिकता की उन्हें परवाह नहीं रह जाती। यह सभी जानते हैं कि यदि समाज की विचारधारा एवं क्रिया कलाप में विकृति आई तो वे भी उससे अछूते नहीं रहेंगे क्योंकि यह एक कडुवा सच है कि वे इसी समाज के अंग हैं। कुछ चैनल इसके अपवाद भी हैं किन्तु उनकी संख्या बहुत कम है।

टी.आर.पी. में सर्व प्रथम स्थान प्राप्त करके अधिकाधिक धन एकत्र करने का लालच चैनल मालिकों के हृदय में नित नये प्रयोग आरम्भ करने की इच्छा जाग्रत करता है। अभी तक कलाकार अभिनय द्वारा कहानी के पात्र को प्रस्तुत करता रहा है। अब इसमें कहानीकार नयापन लाने में अपने को असमर्थ पा रहे हैं। अतः जीवन में घटने वाली घटनाओं को उसके स्वाभाविक रूप में प्रस्तुत करने का विचार आया। इसी विचारधारा के अन्तर्गत नये प्रयोगों की नवीनतम कड़ी है रियलिटी शो की कल्पना। न्यूज चैनलों में बिग बॉस या प्रसिद्ध गुड़िया प्रकरण एवं मनोरंजन चैनल में कौन बनेगा करोड़पति से इसका प्रारम्भ हुआ। इन दोनों की सफलता ने अन्य चैनलों को ऐसे ही कार्यक्रम दिखाने के लिए प्रेरित किया। इसी क्रम में इंडियन आइडल, स्टार लाफ्टर शो, नच वलिए, झलक दिखला जा, बिग बास जैसे रियलिटी शो आये व सफलता प्राप्त की।

इन रियलिटी शो के विषय में एक बात तो स्पष्ट है कि ये सब विदेशों से आयातित हैं। इसी कारण इनमें वहाँ की सामाजिक व सांस्कृतिक संरचना सन्निहित है। इनमें भारतीय परम्परा, संस्कृति एवं विचारधारा को ढूँढना व्यर्थ है। रियलिटी शो को दो श्रेणियों में बाटा जा सकता है। पहली श्रेणी में प्रतियोगितात्मक कार्यक्रम भूत-प्रेत, आत्मा या जादू की

कहानियां आती हैं। देखना यह है कि इस श्रेणी के प्रोग्रामों के निर्माता जिस यथार्थ को दिखाने का दावा करते हैं वह वास्तव में दिखा रहे हैं या केवल दिखाने का उपक्रम कर रहे हैं। कौन बनेगा करोड़पति को ही ले। इसके विषय में आम धारणा यह है कि इसमें आने वाले प्रतियोगी स्वस्थ स्पर्धा में भाग लेते थे व अपने ज्ञान के अनुसार पुरस्कार जीतते थे। किन्तु कुछ लोग फिल्मी कलाकारों द्वारा पच्चीस या पचास लाख जीतने के आधार पर स्वस्थ स्पर्धा पर प्रश्न चिन्ह लगाते हैं क्योंकि उनका सामान्य ज्ञान का स्तर ऊँचा नहीं होता। इसी प्रकार इंडियन आइडल, लिटिल चैम्पस, लाफ्टर शो, छोटे मिया बड़े मियाँ, जंग नन्हें हसगुल्लों की, टी.वी. टैलेन्ट हंट आदि अनेकों प्रतियोगितात्मक कार्यक्रम भी आये व सफलता की ऊँची श्रेणी पर पहुँचे। इनके आलोचकों की दो प्रकार की आपत्तियाँ हैं: पहला यह कि इनमें स्वस्थ स्पर्धा नहीं होती एवं दूसरी यह कि निर्माताओं का यह दावा कि इनमें घटनाओं को हू ब हू दिखाते हैं, सही नहीं है।

जहां तक स्वस्थ स्पर्धा का प्रश्न है आलोचकों के पास कोई तथ्यात्मक प्रमाण नहीं हैं। आज पूरे समाज में भ्रष्टाचार फैला है। किन्तु सबूत के अभाव में दोषियों को निर्दोष मान कर बरी कर दिया जाता है। इस प्रकार को शो के निर्माता भी उसी समाज के अंग हैं। अतः उन्हें दोष देना उचित नहीं। निर्माता शो का सीधा प्रसारण नहीं करते अतः सम्पादन को बुरा नहीं कहा जा सकता। इस प्रकार काट छांट वाली बात भी सही नहीं प्रतीत होती। बच्चों की प्रतियोगिताओं में स्वस्थ मनोरंजन तो है ही साथ ही बच्चों की प्रतिभा भी उजागर होती है।

भूत, प्रेत, आत्मा पुनर्जन्म के सम्बन्ध में दिखाई जाने वाली कथाओं की भी आलोचना की जाती है तथा यह कहा जाता है कि यह रियलिटी नहीं है व अंधविश्वास को बढ़ावा देती है। यह सही नहीं है। वास्तव में आस्था व अंध विश्वास एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। एक समाज के लिए एक घटना आस्था हो सकती है व दूसरे के लिए वही अंध विश्वास हो जाती है। ईसाई मतानुसार प्रभु ईशु ने शूली पर चढ़ने के तीसरे दिन आकर भक्तों को दर्शन दिये व प्रवचन किया। इसे आस्था ही कहेंगे, अंध विश्वास नहीं। चन्द्रकान्ता संतति की तिलिस्मी कहानियां एवं हरी पाटर के जादुई कारनामों पढ़ने में मनोहारी हैं। विश्वभर में इस पुस्तक की प्रशंसा हो रही है। फिर ऐसी कहानियों को चैनलों द्वारा दिखाये जाने पर इतनी आलोचना क्यों ?

दूसरी श्रेणी के रियलिटी शो में बिग बॉस, राखी का स्वयंवर व सच का सामना आदि आते हैं। बिग बास वास्तव में बिग ब्रदर का भारतीय रूपांतर है। इसके दो संस्करण पहले ही आ चुके हैं। तीसरा संस्करण भी चल रहा है। जिसमें अमिताभ बच्चन एक मनोवैज्ञानिक की भूमिका निभा रहे हैं। कहा जा रहा है कि इसमें 13 अजनबी 35 कैमरों के सामने 84 दिन तक रहेंगे बाहरी दुनिया से बिल्कुल अलग। इस अवधि में शो में भाग लेने वालों के परस्पर व्यवहार एवं क्रिया कलापों का विश्लेषण करके उनकी भावनाओं में प्रवेश करने का प्रयास किया जाएगा। इस प्रकार इस कार्यक्रम द्वारा प्रतिभागियों के आन्तरिक

सच को बाहर लाकर दिखाने का दावा किया जा रहा है। देखना यह है कि क्या ऐसा किया जाना सम्भव है या नहीं किसी भी व्यक्ति को जैसे ही यह आभास होगा कि कैमरे से उसे रिकार्ड किया जा रहा है, वह स्वभाविक व्यवहार नहीं कर सकता। बड़े से बड़ा अभिनेता कैमरे के सामने किसी पात्र का अभिनय तो सरलता से कर सकता है व उसमें स्वाभाविकता लाते हुए संवाद बोल सकता है किन्तु उसके व्यवहार में स्वभाविकता नहीं आ सकती।

वास्तव में जब तक बिग बास का प्रतिभागी लड़ाई झगड़े न करे, साजिश न करे व रोना-धोना न करे तब तक वह दर्शकों को बाँध नहीं सकता। अतः निर्देशक द्वारा ऐसा व्यवहार करने के लिए उन्हें कहा जाता है। यह सम्भव है कि उन्हें अन्य सीरियलों की भाँति संवाद लिखकर न दिये जाते हों। किन्तु शो में सम्पादित अंश ही दिखाये जाते हैं। पश्चिम में 'द वर्ल्ड ऑफ सियटल' के एक भागीदार ने तो एक अभियान चलाकर बताया था कि रियलिटी के नाम पर कैसे धोखे दिये जाते हैं। कई बार घटनाओं को फिर से रिकार्ड किया जाता है तो कई बार वे घटनाएं भी डाल दी जाती हैं जो होती ही नहीं हैं। स्पष्टतया इसमें सच दिखाने का ढोंग किया जाता है।

राखी का स्वयंवर नाम से चलने वाले शो में भी वास्तविक स्वयंवर दिखाने का आडम्बर किया गया। किन्तु क्या वह वास्तविक स्वयंवर था? स्वयंवर के अन्त में राखी सावंत ने इलेश प्रजूनवाला को अपना मंगेतर चुना। किन्तु कुछ दिनों बाद ही यह कह दिया कि वह इलेश को अपने पति का दर्जा नहीं दे सकती क्योंकि सारी सम्पत्ति उसके पिता की है व मुम्बई में उसका कुछ भी नहीं है। क्या इस तथ्य को राखी इलेश को अपना मंगेतर चुनते समय नहीं जानती थी? स्पष्टतया स्वयंवर को नाटक केवल दर्शकों की भावनाओं से खेलने के लिए किया गया। स्पष्ट है कि राखी का स्वयंवर छोटे व बड़े पर्दे पर होने वाली हजारों शादियों से अलग नहीं है। अब राहुल महाजन स्वयंवर सीजन दो के द्वारा दुल्हन की तलाश में आ रहे हैं। क्या यह भी दिखावा, धोखा व केवल धन कमाने का साधन नहीं है?

दूसरी श्रेणी के रियलिटी शो की नवीनतम कड़ी है हाल ही में समाप्त होने वाला धारावाहिक 'सच का सामना।' इसने न केवल सच का गला घोंटा गया है वरन् सारी मर्यादाओं, नैतिकताओं एवं संवेदनाओं की सीमा पार कर दी है। इस धारावाहिक को अपने असली रूप में समझने के लिए इसके उद्गम को जानना जरूरी होगा।

यह धारावाहिक अमेरिकी गेम शो 'मोमेन्ट आफ टूथ' का हिन्दी रूपान्तर था। 23 जनवरी 2008 को अमेरिका में 'फाक्स नेटवर्क' पर इसका प्रीमियर हुआ था। इस शो को 23 से भी अधिक देशों में दिखाया गया। इसके भद्देपन के कारण कुछ देशों में इस पर प्रतिबंध लगा दिया गया था।

इसमें प्रतिभागियों से शो के पूर्व निजी जिंदगी से सम्बन्धित 50 प्रश्न पूछ कर उनका पालीग्राफ टेस्ट लिया जाता था। फिर प्रसारण के समय परिवार के सदस्य व परिचित व्यक्तियों के सामने उनमें से 21 प्रश्न एँकर द्वारा पूछ कर पूर्व में दर्ज पालीग्राफ टेस्ट से

उत्तर का मिलान करके सही या गलत बताया जाता था। पाँच प्रश्नों के सही उत्तर देने पर पाँच लाख व 21 प्रश्नों के सही उत्तर देने पर एक करोड़ के पुरस्कार की घोषणा थी। सभी प्रश्न व्यक्तिगत व निजी जिन्दगी से सम्बन्धित होते थे। जैसे-जैसे आगे बढ़ते जाते हैं प्रश्न और भी अधिक व्यक्तिगत, कठिन व अश्लील होते जाते थे।

यह धारावाहिक तो अब समाप्त हो गया है किन्तु जिन दर्शकों ने इसे देखा है वे जानते हैं कि इसका प्रतिभागी जिस प्रकार सार्वजनिक रूप से अपने अंतरंग एवं अति गोपनीय रहस्यों पर से पर्दा उठाता जाता है तो ऐसा लगता है कि वह अपना ही अश्लील चित्र दर्शकों के सामने प्रस्तुत कर रहा है। इस प्रकार प्रतिभागी आवरणहीन होकर केवल अपनी मान मर्यादा एवं प्रतिष्ठा को ही धूल नहीं चटाता वरन अपने प्रिय व्यक्तियों की आशा एवं विश्वास को भी चकनाचूर कर देता है। किसी की दुर्गति के इस दृश्य को हम चित्ताकर्षक, मनोहारी, भय, आश्चर्य एवं अपराध बोध की मिली-जुली भावनाओं के साथ टकटकी लगाये देखते रह जाते हैं। चैनल द्वारा निर्मित इस प्रकार के धारावाहिक हमें विचार करने को बाध्य करते हैं कि क्या इससे भी अधिक शोषणकारी एवं विध्वंसक कुछ हो सकता है।

अमेरिका में इसके प्रसारण के बाद तलाकों के ग्राफ में अचानक वृद्धि दर्ज की गई। भारत में अगस्त 2009 में राजकुमार नामक एक व्यक्ति ने सच का सामना की भाँति कुछ प्रश्न अपनी पत्नी से किये व उनके उत्तर सुनने के बाद आत्म हत्या कर ली। सितम्बर 2009 में भी रूपा गांगुली द्वारा शो में दिये गये उत्तरों को सुनने के बाद पल्लव नामक 32 वर्षीय महिला ने आत्म हत्या कर ली।

शो का प्रतिभागी यह कहते हुए गर्व का अनुभव करता नजर आता है कि वह सच कहने से नहीं डरता। किन्तु सच्चाई यह है कि वह इनाम के लालच में ही शो में आता है। गर्भपात कराना नैतिक ही नहीं कानूनी अपराध भी है। किन्तु शो में प्रतिभागी शान से स्वीकार करता है कि उसने ऐसा करने के लिए कहा है। सामान्य जीवन में भी यदि किसी अपराधी को दण्डित करने के स्थान पर पुरस्कार देने की बात कही जाय तो वह बलात्कार के अपराध को भी स्वीकार करने में नहीं हिचकेगा।

हमारे यहाँ कहा गया है सत्यं ब्रूयात् प्रियम् ब्रूयात् न ब्रूयात् सत्यम् अप्रियम्। अर्थात् सच बोलो किन्तु वही जो आनन्द प्रदान करे। दुख देने वाला सच न बोलो। इस शो का सच तो अप्रिय ही नहीं वीभत्स भी है। ईसाई धर्म में कनफेशन नाम से अपराध स्वीकार करने की परम्परा है। किन्तु वह भी अकेले में केवल ईश्वर के समक्ष व इस उद्देश्य से कि पुनः उसे न किया जाय। एक सच था सत्यवादी हरिश्चन्द्र, सुकरात, महात्मा गांधी का जिसका प्रदर्शन त्याग से किया गया। सच की अजीब परिभाषा निकाली है शो के निर्माता ने। वस्तुतः यह सच का अपमान है।

(शेष पृष्ठ 45 पर)

ध्यान का मन से सम्बन्ध

डॉ. उषा खोसला

भ

गवान का ध्यान सदा मन से ही किया जाता है। मनुष्य की पाँच इन्द्रियाँ कान, त्वचा, चक्षु, जिह्वा, नासिका केवल विषयों को ग्रहण करने की योग्यता रखती हैं। इनसे भगवान का ध्यान नहीं किया जा सकता। हर समय मन में ऐसा अनुभव करो कि भगवान मेरे साथ हैं। वे मुझे देख रहे हैं तथा एक-एक क्षण का हिसाब रख रहे हैं।

मनुष्य की पाँचों इन्द्रियाँ मन में निवास करती हैं। लेकिन इन्द्रियों में मन नहीं है एवं इसीलिये इन्द्रियों से की गई साधना का विशेष लाभ नहीं होता।

जब मनुष्य निद्रा की स्थिति में स्वप्न देखता है तो भी मन ही क्रियमान होता है। इन्द्रियाँ तो सोई हुई रहती हैं। फिर भी मन इन्द्रियों का कार्य करता है। आँखों से स्वप्न में दृश्य देख रहा होता है। बात करता है, सुनता है, खाता है। अर्थात् मन ही इन्द्रियों को वश में रखता है तथा मन ही इन्द्रियों का अधिकारी है। इन्द्रियाँ न होते हुये भी मन द्वारा इन्द्रियों के सब कार्य किये जाते हैं। मृत्यु के समय भी मन जिस वस्तु या तत्व में होता है उसी का फल मनुष्य प्राप्त करता है। इसीलिये तो मनुष्य को चेताया जाता है कि हे मनुष्य तू हर समय मन को ईश्वर में ही रख ताकि आखिर समय में मन परमात्मा में रहे और परमात्मा के दिव्य जगत की प्राप्ति करे।

जो मनुष्य जीवन भर मन को पदार्थ के जगत में ही रखता है वह अन्त समय में एकाएक कैसे ईश्वर के जगत में ध्यान कर सकता है। इसीलिये आदत का सुधार तो बालकपन तथा किशोरावस्था से ही करना पड़ेगा। वैसे भी मृत्यु के समय का कष्ट तथा मूर्छा की अवस्था में मन कैसे हरि और प्रभु के स्मरण में लग सकता है। शास्त्रों में बड़ा ही सुन्दर जीवन्मुक्त जड़भरत का निरूपण देकर समझाया गया है कि मन को संसार में मत रखो।

जड़ भरत परमहंस एक बार गंगा नदी के तट पर स्नान कर रहे थे। शेर के भय से एक गर्भिणी हिरणी तेजी से भागी और नन्हा हिरण उसके गर्भ से निकलकर गंगा में जा गिरा। हिरणी के प्राण तो बच गये लेकिन परमहंस जड़भरत हिरणी के बच्चे के मोह में फंस गये। दया से भरे परमहंस ने बच्चे को निकाला और घर ले आये। उसका पालन-पोषण करने लगे। दिन रात उसकी सेवा में रत रहते थे। मरते समय अपने शिष्यों से कह गये कि मेरी मृत्यु के पश्चात इसकी देखभाल करना। अर्थात् उनका मन अन्त समय उस हिरणी के बच्चे में ही लीन रहा और उन्हें नये जन्म में हिरण बनना पड़ा। अर्थात् मनुष्य का मन ही बन्धन का कारण है। जब तक मन में रति भगवान के लिये नहीं होगी मन संसार में ही रत रहेगा। मनुष्य जिससे प्यार करता है उसी को प्राप्त करता है।

वर्तमान समय का मनुष्य भौतिक जगत में आकर्षण में फंसा हुआ है। इसलिये ईश्वर के जगत में प्रवेश प्राप्ति से वंचित है। पहले तो उसे दृढ़ निश्चय करना होगा कि संसार में सुख नहीं है। संसार को प्राप्त करके आवागमन के चक्कर से नहीं हटा जा सकता। मन में संसार को बिठाये रखने से दिव्य आनन्द की प्राप्ति नहीं हो सकती। जब तक ध्यान ईश्वर में नहीं होगा तब तक रोग, शोक, चिन्ता, तनाव से मुक्त नहीं हुआ जा सकता। □

आयुर्वेद हीलिंग सेंटर
हेवर्ड यू.एस.ए.

IMPORTANT DAYS OF THE WORLD

Almost every day in our Calender has been dedicated to important things, events or people. We celebrate World Peace Day, World Health Day and so on. It helps create awareness of the importance of peace and health and to celebrate the efforts already put in this direction....So here's a list of some the important days celebrated the world over.

NO.	DATE	DAY
1.	Jaunuary 30	World Leprosy Eradication Day
2.	March 30	International Women's Day
3.	March 15	World Consumer Rights Day
4.	April 7	World Health Day
5.	May 1	International Labour Day
6.	May 3	World Press Freedom Day
7.	May 15	International Day of the Family
8.	May 31	World Anti-Tobacco Day
9.	June 5	World Environment Day
10.	June 14	World Blood Donor Day
11.	July 11	World Population Day
12.	September 8	World Literary Day
13.	Septmber 27	World Tourism Day
14.	October 1	International Day for the Elderly
15.	October 4	World Animal Welfare Day
16.	October 16	World Food Day
17.	October 24	UN Day
18.	November 14	Diabetes Day
19.	December 1	World AIDS Day
20.	December 10	International Human Rights Day

Compliled by : Anarkali Velkar

आंतरिक और वाह्य व्यक्तित्व: जरूरी है दोनों का विकास

एस.आर. गुप्ता

एक सज्जन दर्शनार्थ पधारते। पधारते ही रहते हैं। उनसे कई बार निवेदन भी किया है कि पधारने से पूर्व सूचना दे दें ताकि पूर्ण रूप से दर्शनीय होने के धर्म का निर्वाह भी किया जा सके। पधारने पर कहते हैं, “पास से गुजर रहा था सोचा आप घर पर मिल जाऊँ तो दर्शन करता चलूँ अन्यथा फिर कभी आ जाऊँगा” और उनका पास से गुजरना और दर्शनार्थ चले आना लगा ही रहता है क्योंकि मेरा गरीबखाना उनके दौलतखाने और दफ्तर के ठीक दरम्याँ पड़ता है। फोन भी करेंगे तो भाई जान मिस्ट कॉल मारेंगे। मैं वापसी में फोन करूँगा तो उलटे मुझसे ही पूछेंगे कि कहां कैसे याद किया। मैं मिस्ट कॉल की बात करूँगा तो फौरन मुकर जाएँगे।

मैं यदि गुस्से का इजहार करूँगा तो बड़े भोलेपन से कहेंगे कि बच्चा फोन से खेल रहा था हो सकता है बच्चे ने गलती से बटन दबा दिया हो और आपका नंबर मिल गया हो। और खैर उनका बच्चा जब भी फोन से खेलता है तो गलती से मेरा नंबर ही मिलता है और इसके बाद काल बैक करने पर इन महाशय को जो भी बात करनी होती है बड़े इत्मीनान से करते हैं। मैं अधीर हो उठता हूँ पर मैंने इनके धैर्य में भी कोई कमी नहीं महसूस की और जब इनका मन होता है दर्शनार्थ चले आते हैं। पहले अकेले आते थे लेकिन आजकल तो प्रायः दल-बल के साथ अर्थात् कई अन्य दर्शनार्थियों को साथ लिए हुए ही दृष्टिगोचर होते हैं।

पिछले दिनों एक दिन जब मैं दोपहर बाद काम-काज से फुर्सत पाकर लेटा ही था कि दरवाजे की घंटी बजी-दरवाजा खोला तो सामने खड़े मंद-मंद मृदु मुस्कान बिखेरते हुए दृष्यमान हुए ये महाशय। मेरे अभिवादिन का औपचारिक उत्तर न देकर मुझे और अधिक महान और दर्शनीय बनाने के प्रयास में बस इतना ही बोले, “पास से गुजर रहा था सोचा दर्शन करता चलूँ।” फिर जैसे जख्मों पर एक्सपायर्ड डेट की मरहम लगाते हुए पूछा, “मैंने आपको डिस्टर्ब तो नहीं किया?” और फिर मेरी प्रतिक्रिया की परवाह किये बगैर लापरवाही से अंदर आकर इत्मीनान से सोफे पर पसर गए। उनके हाव-भाव से तो लग रहा था यदि मैं दरवाजे से हटकर उनको अंदर आने का रास्ता न देता तो उन्हें मुझे धकियाकर अंदर आने में भी कोई संकोच नहीं होता। एक अच्छे मेहमान की तरह न-नुकर करते हुए

ठंडे-गरम का भरपूर आस्वादन भी करते रहे और थोड़ी ही देर में और अधिक आरामदायक स्थिति में आ गए। मुझे अपने ही गरीबीखाने में गुर्बत का अहसास होने लगा।

थोड़ी देर बाद जैसे उन्हें अभी-अभी अचानक इस सत्य का आभास हुआ हो मुझसे पूछने लगे, 'भाई साहब मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरे शरीर का हर अंग-प्रत्यंग पूरी तरह से स्वस्थ और संतुलित है। बहुत कम लोगों की ऐसी सुंदर बॉडी होती है जैसे मेरी है लेकिन मुझे लगता है मेरा चेहरा उतना आकर्षक नहीं है जितना होना चाहिए। मैं अपनी पर्सनैलिटी को कैसे डैवेलप करूँ?' थोड़ी देर बाद मैंने किंचित दुर्गंध का अनुभव किया। पास बैठे हुए इन्हीं महाशय के बदन और वस्त्रों से दुर्गंध आ रही थी। ध्यानपूर्वक देखने पर पता चला कि इन महाशय के कपड़े और जूते साफ नहीं तो बहुत गंदे भी नहीं थे लेकिन उनके अंतःवसन स्वच्छ नहीं थे। जुराबें भी गंदी थीं। यदी हमारी जुराबें और हमारे अंदर के कपड़े दुर्गंधयुक्त होंगे तो बाहर से हम कितने ही स्वच्छ वस्त्र क्यों न पहन लें शरीर से दुर्गन्ध नहीं जा सकती। इसी प्रकार हमारा व्यक्तित्व है। यदि हमारा अंतर स्वच्छ-निर्मल नहीं है तो हमारा बाह्य व्यक्तित्व भी आकर्षक नहीं हो सकता। हमारा चेहरा अथवा हमारा बाह्य व्यक्तित्व हमारे मन का ही प्रतिबिंब होता है।

कुछ लोगों की आदत होती है कि वे जब भी किसी से मिलते हैं शिकायतों का पुलिंदा लेकर बैठ जाते हैं। उन्हें हर एक से शिकायत रहती है। यहाँ तक कि स्वयं की परिस्थितियों से भी शिकायत रहती है और इसके लिए भी दूसरों को ही दोषी ठहराते हैं। ऐसे लोग यदि घंटों भी बात करेंगे तो केवल शिकायत ही करते रहेंगे। सारी दुनिया खराब और हमारी क्रिस्मत खराब। ऐसे लोगों से दूसरे लोग प्रायः बचने का प्रयास करते हैं अतः इस प्रकार के शिकायतपसंद और निराशावादी लोगों का समाज से कटना स्वाभाविक ही है। ऐसे लोगों से अन्य लोग यदि बातचीत करते भी हैं तो मात्र औपचारिकतावश। इस प्रकार की बातचीत तथा व्यवहार में न तो अपनेपन का भाव ही झलकता है और न इससे किसी प्रकार की सद्भावना का विकास ही होता है।

यह तो हुई नकारात्मक विचारों से उत्पन्न बाह्य प्रतिक्रिया। यदि हम ध्यानपूर्वक देखें तो यही नकारात्मक विचार अथवा भाव आंतरिक रूप से भी हमें जुड़ने नहीं देते। जिस प्रकार नकारात्मक विचारों के कारण समाज से सही जुड़ना संभव नहीं उसी प्रकार नकारात्मक विचारों के कारण व्यक्ति स्वयं से भी नहीं जुड़ पाता। हमारी बाह्य भावाभिव्यक्ति का उद्गम हमारा मन ही होता है। विचार पहले हमारे मन में उठते हैं। यदि हमारा मन नकारात्मक विचारों से भरा है तो हम अपने स्व से भी एकाकार नहीं हो सकते। नकारात्मक विचार व्यक्ति को कहीं भी शांत-स्थिर नहीं होने देते। ये नकारात्मक विचार ही तो होते हैं जिनके कारण हम अनेक मनोदैहिक व्याधियों के शिकार हो जाते हैं। व्याधियों से पीड़ित व्यक्ति भी शांत-स्थिर नहीं हो सकता और जब तक हम शांत-स्थिर नहीं होंगे हमारा अपने स्व से जुड़ाव अथवा आध्यात्मिक विकास संभव नहीं।

इस प्रकार नकारात्मक भाव या विचार अथवा भावाभिव्यक्ति न केवल व्यक्ति को समाज से अलग कर देती है अपितु उसके स्व से भी एकाकार नहीं होने देती। अतः आंतरिक और बाह्य विकास दोनों के लिए अनिवार्य है नकारात्मक भावों से पूर्ण मुक्ति। आंतरिक

विकास के लिए जरूरी है बाह्य विकास और बाह्य विकास के लिए जरूरी है आंतरिक विकास। एक के अभाव में दूसरे की कल्पना भी नहीं की जा सकती। सकारात्मक भावों तथा आशावादिता का विकास करके ही हम आंतरिक तथा बाह्य रूप से सुदृढ़ हो सकते हैं।

हमारे व्यक्तित्व को भी मुख्य रूप से दो भागों में विभाजित किया जा सकता है, आंतरिक व्यक्तित्व और बाह्य व्यक्तित्व। हमारे विकास में हमारे बाह्य व्यक्तित्व की अपेक्षा हमारे आंतरिक व्यक्तित्व का अधिक महत्व होता है क्योंकि हमारा बाह्य व्यक्तित्व मात्र दस प्रतिशत महत्व रखता है जबकि आंतरिक व्यक्तित्व नब्बे प्रतिशत। हम नब्बे प्रतिशत की अपेक्षा कर मात्र दस प्रतिशत के विकास के लिए ही प्रयासरत रहते हैं और इस असंतुलित प्रयास में ही हमारे व्यक्तित्व का संतुलन और अधिक गड़बड़ा जाता है। यदि हमें वास्तव में अपने बाह्य व्यक्तित्व को आकर्षक बनाना है तो अपने आंतरिक व्यक्तित्व के विकास की ओर ध्यान देना अनिवार्य है। जब तक हमारा मन निर्मल नहीं होगा तब तक हम दूषित मनोभावों से मुक्त नहीं हो सकते। दूषित मनोभावों से मुक्त होकर ही हम अच्छी आदतों और सदगुणों का विकास कर सकते हैं। अच्छी आदतों और सदगुणों के विकास द्वारा ही संभव है संपूर्ण आंतरिक और बाह्य व्यक्तित्व का विकास। □

आर-135, मॉडल टाउन,
दिल्ली-110009

लघु कथा—

टेक केयर

वर्मा जी बहुत खुश थे कि उनका बेटा विकास अच्छे से सैटल हो गया था। अब तो विकास ने मुंबई में अपना फ्लैट भी ले लिया है और बच्चों के साथ मजे से वहीं रह रहा है। वर्मा दंपती अब काफी बूढ़े हो गए हैं और अक्सर बीमार रहते हैं। पेंशन के जिन रुपयों से गृहस्थी चल जाती थी अब वो कम पड़ने लगे हैं क्योंकि मँहगाई, दवाएँ और फलों का खर्च बजट बिगाड़कर रख देता है।

माँ ने फोन करके बेटे को घर बुलवाया तो वो छुट्टियों में पिता की बीमारी का हाल-चाल जानने चला आया। माँ- पिताजी बेटे को देखकर बहुत खुश हुए और बहु और पोते-पोती को साथ न लाने पर नाराज भी हुए। आज बरसों बाद रसोई में कई चीजें एक साथ बनीं और बेटे को खूब खिलाया-पिलाया। बेटे ने पिता से पूछा, “अब तो दिल्ली में प्रापर्टी के दाम बहुत बढ़ गए हैं। अपना मकान कितने का चल रहा है?” ये सुनकर वर्माजी को अच्छा नहीं लगा और वो सुना-अनसुना कर गये। अगले दिन जाते हुए बेटा बोला, “टेक केयर पापा।” मिसेज वर्मा की आँखें आँसुओं से भीगी गईं और वे सोचती रहीं, “बट हू विल टेक केयर?”

प्रेम नारायण गुप्ता—

ए.डी.-26-सी, पीतमपुरा, दिल्ली-110034

फोन नं. 011-27316476

टी.आर.पी. का सच

राजेन्द्र गुमार

भा

रत में टी.वी. दर्शकों की संख्या करोड़ों में हैं। किन्तु उनमें से ऐसे लोग नाम मात्र के होंगे जिन्होंने टी.आर.पी. का नाम सुना होगा। कुछ लोगों ने नाम तो सुना होगा किन्तु वे इसका असली अर्थ नहीं जानते। मैंने पत्रकारिता में बी.ए.आनर्स तथा एक चैनल में इंटरशिप कर चुकी एक लड़की से जब इसके विषय में पूछा तो कहने लगी टी.आर.पी. का अर्थ है टेलीविजन रेटिंग प्वाइंट। इसमें उसका दोष नहीं। टी.आर.पी. एक रहस्य बना हुआ है। विद्यार्थियों को भी इसके विषय में नहीं बताया जाता। अधिकांश दर्शकों का भी यही उत्तर होगा।

टी.आर.पी. का वास्तविक अर्थ है टैम रेटिंग प्वाइंट। विश्व की प्रसिद्ध कम्पनी टैम ने भारत में लगभग एक दशक पूर्व भारतीय दर्शकों तक चैनलों की पहुँच को मापने के पैमाने के रूप में टी.आर.पी. का आरम्भ किया। यह कार्य भारतीय ब्राडकास्टर्स के सहयोग से प्रारम्भ किया गया। शीघ्र ही इसे न केवल मीडिया द्वारा वरन विज्ञापन दाताओं द्वारा भी मान्यता प्रदान की गई।

अब देखना यह है कि टैम किस प्रकार चैनलों की रेटिंग तय करता है। चैनलों की रेटिंग मापने के लिए टैम द्वारा एक विशेष प्रकार का डब्बा अलग-अलग परिवारों में लगाया जाता है। जिन्हें पीपुल्स मीटर भी कहा जाता है। टैम का रेटिंग सिस्टम परिवार में चार सदस्यों को मान्यता देता है। प्रत्येक सदस्य के हिस्से का एक एक बटन डब्बे में होता है। जब वह टी.वी. देखें तो उन्हें उसे अपने हिस्से का बटन दबाना होता है। कभी-कभी परिवार का एक सदस्य अपने हिस्से का बटन दबाकर अपनी पसन्द का चैनल देखता रहता है। थोड़ी देर बाद वह किसी कारण उठकर चला जाता है व चैनल चलता रह जाता है या दूसरे सदस्य आकर उसी कार्यक्रम को देखने लग जाते हैं किन्तु अपने हिस्से का बटन नहीं दबाते। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि दूसरे सदस्य चैनल तो बदल देते हैं किन्तु बटन पहले वाला ही दबा रह जाता है। ऐसी परिस्थिति में टैम की रेटिंग कैसे होती है व वह कहाँ तक दर्शकों की पसन्द का प्रतिनिधित्व करती है, यह विचारणीय प्रश्न है।

टैम ने चैनलों के बाज़ार को दो भागों में बाँट रक्खा है। पहला एक से दस लाख तक की जनसंख्या वाले शहर व दूसरे दस लाख से अधिक जनसंख्या वाले शहर। इसी वर्गीकरण के आधार पर टैम ने विभिन्न शहरों में अपने पीपुल्स मीटर लगा रखे हैं। सबसे अधिक 1245 मीटर मुम्बई में व उसके बाद 1186 दिल्ली व 881 कोलकता में लगे हैं।

शेष विभिन्न राज्यों में हैं। उत्तर प्रदेश में 1273, महाराष्ट्र में 1019, गुजरात में 993, मध्य प्रदेश में 722, पश्चिम बंगाल में 703, राजस्थान में 441, उड़ीसा में 342 व पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ व हिमाचल प्रदेश में मिलाकर 116 मीटर लगे हैं। इस प्रकार टैम के कुल 9970 मीटर देश भर में लगे हैं। टैम का दावा है कि ये मीटर 69 हजार लोगों का प्रतिनिधित्व करते हैं। इस हिसाब से एक मीटर लगभग 7 लोगों की पसन्द बताता है जब कि एक परिवार में लगे मीटर में केवल चार सदस्यों के लिए चार बटन होते हैं। इस विसंगीत का कारण स्पष्ट नहीं है।

टी.आर.पी. मापने के लिए समय को आठ घंटे के तीन भागों में बांटा गया है जो प्रातः 8 बजे से आरम्भ होता है। शाम 4 बजे से रात 12 बजे तक का समय प्राइम टाइम कहलाता है। प्रत्येक व्यक्ति द्वारा कितनी देर तक बटन दबाकर विशेष कार्यक्रम देखने या टाइम स्लाट की गिनती की जाती है चैनल की नहीं। टैम का साफ्टवेयर सप्ताह भर की रेटिंग के लिए एक विशेष समय चुनता है। जैसे 9 बजे रात्रि को किस चैनल पर कितने लोग ट्यूंड थे। यह समय प्रत्येक सप्ताह बदलता रहता है।

टैम द्वारा घोषित रेटिंग प्वाइंट के हिसाब के जिस कार्यक्रम को देश के सर्वाधिक दर्शक पसन्द करते हैं उसी में विज्ञापन दाता अपने विज्ञापन प्रसारण के लिए देते हैं। चैनलों का खर्च मुख्यतया इसी विज्ञापन से प्राप्त आय से चलता है। टी.आर.पी. नीचे जाने पर न विज्ञापन मिलते हैं और न अच्छी आय ही होती है। दूसरे शब्दों में चैनलों की आय विज्ञापन के माध्यम से टैम द्वारा ही नियंत्रित होती है।

यक्ष प्रश्न यह है कि क्या वास्तव में टैम की रेटिंग टी.वी. कार्यक्रम के विषय में भारतीय दर्शकों के विचारों का प्रतिनिधित्व करती है। इस प्रश्न पर चिन्तन करने से पूर्व यह जान लेना आवश्यक है कि टैम ने रेटिंग प्वाइंट निकालने की पूरी प्रक्रिया पर रहस्य का पर्दा डाल रक्खा है। इसी कारण इसके किसी भी अधिकारी ने कभी भी अधिकारिक तौर पर इस बात की जानकारी मीडिया चैनलों अथवा विज्ञापनदाताओं को नहीं दी कि उन्होंने किस सिद्धान्त के आधार पर व कितने पीपुल्स मीटर कहाँ-कहाँ लगाये हैं। टी.आर.पी. के विषय में सामान्य जन की अज्ञानता का भी यही कारण है। अतः केवल उपर्युक्त उपलब्ध जानकारी के आधार पर ही इस प्रश्न का उत्तर ढूँढने का प्रयास करना होगा।

टैम ने गणना के लिए 15 से 45 वर्ष की आयु के लोगों को रक्खा है। इस प्रकार 46 व उसके अधिक आयु वर्ग के लोगों को विचारों का कोई मूल्य नहीं है। उन्हें बाहर करने का तर्क समझ के परे है। टैम का यह मानना कि एक पीपुल्स मीटर पूरे मुहल्ले का प्रतिनिधित्व करता है भी सही नहीं है। टैम ने देश भर में 9970 डिब्बे, इतने ही परिवारों के लिए लगाये हैं एवं जिनके चार सदस्य उनका नियंत्रण करते हैं। इस प्रकार उनके मीटर अधिक से अधिक 39880 दर्शकों के विचारों का प्रतिनिधित्व करते हैं। सही सूचना के अभाव में यह मानना उचित होगा कि मीटर मुख्य रूप से उच्च वर्गीय परिवारों में लगे हैं जो अधिकांश पश्चिमी सभ्यता एवं सांस्कृतिक परम्पराओं का अनुकरण करते हैं। अतः उन्हें भारतीय दर्शकों का

प्रतिनिधि मानना उचित नहीं। टैम के मीटर केवल केबल का उपयोग करने वाले परिवारों में है। डी.टी.एच. उपभोक्ता के घर में नहीं है। फेडरेशन आफ इंडियन चैम्बर्स आफ कामर्स एण्ड इण्डस्ट्रीज की रिपोर्ट के अनुसार इस समय 12 करोड़ 90 लाख घरों में टी.वी. है। इसमें से केबल का उपयोग करने वाले केबल 7 करोड़ 30 लाख एवं डी.टी. एच के उपभोक्ता एक करोड़ पचास लाख है। यदि एक घर में चार सदस्य माने जाय तो देश में टी.वी. दर्शकों की संख्या 51 करोड़ 60 लाख आती है। अतः केवल 40 हजार दर्शकों के विचारों को 51 करोड़ 60 लाख दर्शकों की पसन्द मानना भयंकर भूल होगी क्योंकि वे कुल दर्शकों की संख्या का केवल लगभग .008 प्रतिशत ही हैं।

इतना होते हुए सच्चाई यह है कि टैम का दबदबा इतना है कि वस्तुतः सारे चैनल व विज्ञापनदाता टैम के हाथों की कठपुतली हैं। चैनलों की रेटिंग मापने का काम एमैप नाम की एक कम्पनी ने भी आरम्भ किया है किन्तु टैम जैसी बहुराष्ट्रीय कम्पनी के सामने उसकी दाल नहीं गलने वाली। अब सूचना एवं प्रसारण मंत्री ने चैनलों की रेटिंग मापने का अलग से पैमाना निर्धारित करने के लिए कहा है जिसके लिए भारतीय प्रसारकों की प्रतिनिधि संस्था इंडियन ब्राडकास्टर फेडरेशन तैयार हो गई है। आशा करनी चाहिए कि सरकार सही रेटिंग निकालने के लिए नया पैमाना शीघ्र निर्धारित करने का कार्य करेगी।



2/354, विश्वास खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ

(पृष्ठ 37 का शेष भाग)

यह शो तो समाप्त हो गया। किन्तु भविष्य में भी ऐसे या इससे भी भद्दे शो दिखाए जायेंगे। इन पर रोक लगाना आवश्यक है। इस शो के विरुद्ध दिल्ली उच्च न्यायालय में दायर याचिका खारिज करते हुए न्यायालय ने कहा कि याचिकाकर्ता को केन्द्र सरकार के पास जाना चाहिए। इस धारावाहिक के ग्रीक व कोलीम्बियाई संस्करणों को उनकी सरकारों ने प्रतिबंधित किया। किन्तु भारत सरकार से ऐसे किसी मामले में कार्यवाही की आशा करना व्यर्थ है। अभी हाल में धारा 377 के सम्बन्ध में समलैंगिकता के प्रश्न पर उच्च न्यायालय के निर्णय पर माननीय सर्वोच्च न्यायालय के समक्ष अपना पक्ष प्रस्तुत करने के स्थान पर केन्द्रीय सरकार ने कह दिया कि मामले में न्यायालय जैसा उचित समझे निर्णय ले। जैसे वे कह रहे हैं। “कोय नृप होय हमै का हानि।” नैतिकता रसातल में चली जाये, सभी मर्यादायें सीमा लांघ जाये, समाज छिन्न भिन्न हो जाये किन्तु सरकार के कान पर जूं नहीं रेंगेगी।



66/2 बी. स्टेनली रोड, इलाहाबाद

फलित ज्योतिष की प्रायोगिक जांच

जयंत वी, नार्लिकर, सुधाकर कुंते, नरेन्द्र डाबोलकर और प्रकाश घाटपांडे

हम में से अनेक व्यक्ति फलित ज्योतिष में विश्वास रखते हैं एवं अनेक अवसरों पर उनसे सम्पर्क करते हैं। खगोल विद्या के चार प्रख्यात विद्वानों ने इस विषय पर प्रयोग किये। प्रस्तुत हैं उन प्रयोगों के परिणाम।

म हाराष्ट्र में पिछले दिनों जन्मकुंडली के आधार पर भविष्यवाणी को लेकर एक परीक्षण किया गया। इसके लिए 100 मेधावी छात्रों (समूह-क) और 100 बौद्धिक रूप से पिछड़े छात्रों (समूह-ख) के जन्म से सम्बंधित विवरण इकट्ठे किये गये। इन विवरणों के आधार पर न छात्रों की जन्मकुंडलियां बनायी गयीं। दोनों समूहों की कुंडलियों को आपस में बेतरतीब तरीके से मिला दिया गया ताकि यह पता न चले कि कौन सी कुंडली किस समूह के छात्र की है।

इसके बाद ज्योतिषियों को इन कुंडलियों के आधार पर भविष्यवाणी करने के लिए आमंत्रित किया गया। कुल 51 ज्योतिषियों ने इसमें भाग लिया। हर ज्योतिषी को 40 कुंडलियां बेतरतीब ढंग से भेजी गयी और यह पहचानने के लिए कहा गया कि कौन सी कुंडली किस समूह की हो सकती है। 51 सहभागियों में से 27 ने अपने जवाब भेजे। इन जवाबों का सांख्यिकीय विश्लेषण करने पर यह तथ्य सामने आया कि सिक्का उछाल कर चित या पट की भविष्यवाणी करने पर सही उत्तर आने की जो सम्भाविता होती है उससे कुछ कम ही इनकी सफलता की दर रही। एक ज्योतिष संस्थान के प्रतिनिधि को सभी 200 जन्म पत्रिकाएं दी गयी थीं, उनकी सफलता दर भी उतनी ही रही जितनी अन्य ज्योतिषियों की थी।

इस प्रयोग से यह तो निःसंदेह पता चलता है कि फलित ज्योतिष द्वारा किसी व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता की भविष्यवाणी नहीं की जा सकती। आगे प्रयोग करने के लिए यहां कुछ तरीकों की चर्चा की गयी है।

आम लोगों में यह भ्रम होता है कि फलित ज्योतिष (Astrology) और खगोल शास्त्र (Astronomy) एक ही चीज है। चूंकि दोनों में तारों, तारामंडलों, ग्रहों, सूर्य और चंद्रमा की बात की जाती है, इसलिए यह मान लिया जाता है कि दोनों एक ऐसे विज्ञान की शाखाएं हैं जिसका संबन्ध ब्रह्मांड से है। इसका एक उदाहरण विश्वविद्यालय अनुदान

आयोग की 2001 में की गयी यह घोषणा है जिसमें यह कहा गया था कि विश्वविद्यालयों के पाठ्यक्रमों में वैदिक फलित ज्योतिष को एक विषय के रूप में सम्मिलित किया जा सकता है। क्या फलित ज्योतिष एक विज्ञान है ?

यदि गहराई से परीक्षण किया जाये तो इस प्रश्न का उत्तर 'नहीं' होगा। किसी विषय को विज्ञान की एक शाखा के रूप में मान्यता पाने के लिए कुछ न्यूनतम शर्तें पूरी करनी होती हैं। सबसे पहली बात यह है कि वह विषय स्पष्ट रूप से परिभाषित धारणाओं पर आधारित हो और जो इस विषय के लिए विशिष्ट हो। दूसरे इन धारणाओं के निष्कर्षों की सत्यता/असत्यता को परीक्षणों द्वारा जांचा जा सके और जो इस पर निर्भर न हो कि निष्कर्ष किसने निकाले हैं। अंत में ऐसे परीक्षण उपलब्ध हों जिनसे यह पता लगाया जा सके कि ये निष्कर्ष सही हैं या गलत।

जब-जब फलित ज्योतिष को इन कसौटियों पर परखा गया तब-तब वह खरा नहीं उतरा। इस विषय की आधारभूत मान्यताओं में काफी विभिन्नता पायी जाती हैं। जैसे जन्मकुंडली बनाने की विधि को ही लें। दो ज्योतिषी प्रायः एक ही जन्मकुंडली के आधार पर अलग-अलग भविष्यवाणियां करते हैं और भविष्यवाणियां प्रायः अस्पष्ट होती हैं।

इसके बावजूद पश्चिम में ऐसी ज्योतिष भविष्यवाणियां के परीक्षण किये गये हैं। इसके दो उदाहरण देखिये-

पहला उदाहरण उस मान्यता से सम्बंधित है जो भारत में बहुत अधिक प्रचलित है। यह कहा जाता है कि यदि वर और वधु की जन्मकुंडलियां आपस में मेल न खाती हों तो उन्हें शादी नहीं करनी चाहिए। मिशिगन स्टेट यूनिवर्सिटी के एक स्नातक विद्यार्थी बर्नी सिल्वरमन ने अपने पीएच.डी. शोध के लिए यह विषय चुना था। उसने 3,456 दम्पतियों के साथ यह परीक्षण किया। इनमें से 2,978 दम्पति ऐसे थे जो सफल वैवाहिक जीवन बिता रहे थे (समूह -क) और 478 ऐसे थे (समूह-ख) जो या तो तलाक ले चुके थे या अलग-अलग रह रहे थे। इन सबकी जन्मकुंडलियां बनायी गयीं। इन कुंडलियों को दो ज्योतिषियों को दिया गया और उनसे यह कहा गया कि वे आपसी विचार-विमर्श से यह तय कर लें कि हर दम्पति की कुंडलियां मेल खा रही हैं या नहीं। उन्हें यह नहीं बताया गया था कि कौन-सी कुंडली किस समूह के दम्पति की थी। इन ज्योतिषियों ने पूर्व निर्धारित मानदंडों के आधार पर कुंडलियों का अध्ययन किया। फिर उनके द्वारा किये गये वर्गीकरण की तुलना सांख्यिकीय विधि से, वास्तविक परिस्थिति से की गयी। यह पाया गया कि ज्योतिषियों द्वारा किये गये वर्गीकरण और वास्तविक वर्गीकरण में कोई उल्लेखनीय समानता नहीं थी।

दूसरा उदाहरण कार्लसन द्वारा किये गये परीक्षण का है। इसमें डबल ब्लाइंड विधि का उपयोग किया गया। डबल ब्लाइंड का अर्थ होता है कि प्रयोग करनेवाले और प्रयोग के सहभागियों, दोनों को नहीं मूलम होता कि कौन-से आंकड़े किस व्यक्ति से मेल खाते

है। इस बात का खुलासा विश्लेषण के अंतिम चरण में होता है। इस प्रयोग में इस बात का परीक्षण किया गया था कि क्या किसी व्यक्ति के जन्म के समय ग्रहों की स्थिति (ज्योतिष की मान्यता के अनुसार) से उस व्यक्ति के व्यक्तित्व, स्वभाव और व्यवहार का निर्धारण होता है, और क्या इसके आधार पर यह कहा जा सकता है कि उस व्यक्ति के जीवन में कौन सी प्रमुख घटनाएं होंगी।

इस परीक्षण के लिए कुछ व्यक्तियों को चुना गया और उनकी जन्मकुंडलियां ज्योतिषियों को देकर इन व्यक्तियों के व्यक्तित्व, स्वभाव और व्यवहार के बारे में भविष्यवाणी करने को कहा गया। हर व्यक्ति को उसके बारे में तीन वक्तव्य दिये गये जिनमें से एक उसकी वास्तविक जन्मकुंडली पर आधारित था और अन्य दो पूरे समूह में से बेतरतीब तरीके से ले लिये गये थे यानी वे किन्हीं अन्य दो व्यक्तियों के थे। इन लोगों से कहा गया कि वे स्वयं अपने आंकलन के आधार पर बतायें कि कौन सा वक्तव्य उनके लिए सबसे सही लगता है।

इसी परीक्षण से जुड़े एक अन्य परीक्षण में कैलिफोर्निया पर्सनालिटी इन्वेन्टरी (सी.पी.आय.) का उपयोग किया गया। इसमें सहभागी ज्योतिषियों को एक जन्मकुंडली और हर व्यक्ति के तीन (सी.पी.आय.) दिये गये। जाहिर है कि इनमें से केवल एक (सी.पी.आय.) स्वयं उस व्यक्ति का था और दो अन्य बेतरतीब ढंग से चुने गये थे यानी वे किन्हीं अन्य व्यक्तियों के थे। ज्योतिषियों से यह कहा गया कि वे हर व्यक्ति के तीनों (सी.पी.आय.) को इस आधार पर क्रम में जमायें कि वे उनकी की जन्मकुंडली से कितना मेल खाते हैं।

यदि जन्म कुंडली और व्यक्तित्व में कोई सम्बंध न होता तो भी पहले परीक्षण में लगभग एक-तिहाई वास्तविक वक्तव्यों को पहले क्रमांक पर रखा जाना चाहिए था। ज्योतिषियों का दावा था कि यदि वे सही हैं तो कम से कम आधे वास्तविक वक्तव्य क्रमांक एक पर होने चाहिए।

इस प्रयोग को इस प्रकार किया गया कि न तो व्यक्तियों को और न ही ज्योतिषियों को यह पता था कि वे किस जन्मकुंडली को या उसके आधार पर तैयार किये गये वक्तव्य को देख रहे हैं। गोपनीयता बनाये रखने के लिए व्यक्तियों और उनकी जन्मकुंडलियों को कोड नम्बर दिये गये थे। परिणामों का परीक्षण करने पर पता चला कि काफी कम भविष्यवाणियां सही निकलीं। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि भविष्यवाणियों के सही होने की सम्भावना केवल संयोग पर निर्भर थी।

इस पृष्ठभूमि के बाद हम अपने किये गये प्रयोग की चर्चा शुरू करते हैं।

हमारे प्रयोग के लिए हमने एक भिन्न किन्तु स्पष्ट मानदंड चुना। यह मानदंड था- कोई व्यक्ति बौद्धिक रूप से मेधावी है या बौद्धिक रूप से पिछड़ा हुआ है। ज्योतिष यह दावा करते हैं कि वे किसी व्यक्ति की जन्मकुंडली देखकर यह बता सकते हैं कि वह किस

समूह का है। अतः हमने 200 स्कूली बच्चों को चुना। इनमें से 100 बच्चे मेधावी थे (समूह-क) जिसकी पुष्टि उनके स्कूल रिकार्ड के आधार पर की गयी। 100 बच्चे बौद्धिक रूप से कमजोर थे (समूह-ख) और इन्हें ऐसे बच्चों के लिए संचालित विशेष स्कूलों से चुना गया था। जन्मकुंडली बनाने के लिए इनकी जन्म दिनांक आदि जानकारियां इन बच्चों के पालकों से प्राप्त की गयीं।

यह मैदानी काम अंधश्रद्धा निर्मूलन समिति, सातारा के कार्यकर्ताओं ने किया। हममें से एक स्वयं ज्योतिषी रह चुके हैं। उनके अनुभव की बदौलत कम्प्यूटर की सहायता से इन बच्चों की जन्मकुंडलियां बनायी गयीं। सभी बच्चों को कोड नम्बर दिये गये ताकि केवल कोड नम्बर के साथ आवश्यक प्रक्रिया करने पर ही हर बच्चे की पहचान हो सके। वैसे हर बच्चा एक गुमनाम संख्या भर था। इसे डबल ब्लाइंड विधि कहते हैं क्योंकि इसमें न तो भाग लेने वाले के लिए और न प्रयोग करने वाले के लिए बच्चे की पहचान कर पाना सम्भव था। इस सारी जानकारी को पुणे विश्वविद्यालय के सांख्यिकी विभाग की सुरक्षित अभिरक्षा में सौंप दिया गया।

इस बीच सार्वजनिक घोषणाओं और पुणे में 12 मई 2008 को आयोजित पत्रकार वार्ता के माध्यम से ज्योतिषियों को इस प्रयोग में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया गया। हर सहभागी (ज्योतिषी) को 200 में से 40 जन्म कुंडलियां बेतरतीब तरीके से दी गयीं। उन्हें निर्धारित समय में यह लिखकर भेजना था कि प्रत्येक जन्मकुंडली 'क' समूह की या 'ख' समूह की। इसके अलावा प्रतिष्ठित ज्योतिष संस्थानों को भी आमंत्रित किया गया था। हर संस्थान को सभी 200 बच्चों की जन्म कुंडलियां भेजने का प्रावधान था।

यह सांख्यिकी परीक्षण काफी सरल हैं। हमारे सामने दो परिकल्पनाएं हैं। परिकल्पना क्रमांक एक यह है कि जन्मकुंडली के आधार पर समूह 'क' और 'ख' के बच्चों की पहचान करना केवल संयोग की बात है और यह सिक्का उछालने के समान है। जब हम सिक्का उछालते हैं तब चित या पट आने की सम्भाविता बराबर होती है। यानी हम काफी बार सिक्का उछालें तो चित और पट दोनों के आने की सम्भाविता 50 प्रतिशत होगी। परिकल्पना क्रमांक दो यह है कि ज्योतिषीय आधार पर सही पहचान हो सकती है। ऐसा हो तो इसकी कुंडली के आधार पर सही पहचान करने की सम्भाविता 50 प्रतिशत से तो अधिक ही होगी।

सांख्यिकी आधार पर देखें तो यदि 40 में से 28 या इससे अधिक बच्चों के बारे में सही पहचान हो जाये तो परिकल्पना क्रमांक एक की तुलना में परिकल्पना क्रमांक दो को सही माना जायेगा। जिन संस्थाओं को सभी 200 जन्मकुंडलियां भेजी गयी थी उन्हें परिकल्पना क्रमांक दो को सही सिद्ध करने के लिए 117 या इसके अधिक बच्चों के सही समूह की पहचान करना जरूरी था।

इस प्रस्ताव पर ज्योतिषियों की प्रतिक्रिया अलग-अलग थी। कुछ इस चुनौती के लिए

तैयार हो गये। कुछ अन्य ने ऐसी शर्तें रखीं जिनका परीक्षण से कोई संबंध नहीं था, तो कुछ ने दूसरे ज्योतिषियों से इस परीक्षण का बहिष्कार करने की अपील तक कर डाली। हम कई ज्योतिषियों से व्यक्तिगत रूप से मिले और एक परिचर्चा में भी भाग लिया जिसमें हमने परीक्षण की रूप-रेखा, उसके उद्देश्य और किसी भी प्रकार की हेराफेरी को रोकने के लिए उठाये गये कदमों का विवरण दिया। हमने यह भी कहा कि यदि फलित ज्योतिष एक विज्ञान है तो ज्योतिषियों को ऐसे परीक्षणों में भाग लेना चाहिए।

कुल मिलाकर उनकी प्रतिक्रिया सकारात्मक थी, किन्तु कुछ प्रमुख ज्योतिषियों ने इस परीक्षण से अपन आप को अलग कर लिया। कुल 51 ज्योतिषियों ने बच्चों की जन्मकुंडलियों की मांग की, किन्तु 27 ने ही अपने जवाब भेजे। जब इनका विश्लेषण किया गया तब यह पाया गया कि सबसे अच्छा प्रदर्शन करने वाले ज्योतिषी ने 40 में से सिर्फ 24 बच्चों की पहचान सही की थी। सफल भविष्यवाणियों का औसत 17.25 था जो कि परिकल्पना क्रमांक एक के सही होने पर आने वाली संख्या 20 से काफी कम था। जिस संस्था को सभी 200 जन्मकुंडलियाँ भेजी गयी थी, उसकी सही पहचान संख्या 200 में से 102 थी जो कि पूर्व निर्धारित मानदंड 117 से काफी कम थी। इस प्रकार हमने पाया कि ज्योतिषियों के द्वारा की गयी पहचान सिक्के उछालकर केवल संयोग के आधार पर की गयी पहचान से बेहतर नहीं थी।

हमें विश्वास है कि हमने एक स्पष्ट प्रश्न पूछा था जिसमें ज्योतिषी कोई द्विअर्थीपन नहीं ढूँढ पाये थे। कई ज्योतिषियों ने अपनी सफलता को अपनी भविष्यवाणी करने की क्षमता का सूचक माना। हमें उन्हें यह समझाना पड़ा कि उन्हें जितना बड़ा सैम्पल दिया गया था उसके आधार पर अपनी भविष्यवाणी को सफल मानने के लिए उन्हें कम से कम 70 प्रतिशत सफल भविष्यवाणियाँ करना जरूरी था। इस परीक्षण से यह स्पष्ट हो गया कि फलित ज्योतिष के दावे खोखले होते हैं।



(स्रोत फ़ीचर्स)

लेखक जयंत नार्लीकर इंटर-यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर एस्ट्रॉनॉमी एंड एस्ट्रोफिजिक्स पुणे, सुधाकर कुंते पुणे विश्वविद्यालय के सांख्यिकी विभाग, नरेन्द्र डाभोलकर महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिति, सातारा से सम्बद्ध हैं और प्रकाश घाटपांडे फलज्योतिष चिकित्सा मंडल, पुणे से सम्बद्ध हैं।

हिन्द स्वराज-शताब्दी वर्ष

राजेन्द्र कुमार

हिन्द स्वराज जिस समय गांधी जी ने लिखी वे महत्मा गांधी नहीं केवल गांधी थे। आज से सौ साल पूर्व 13 से 22 नवम्बर 1909 के बीच जहाज द्वारा ब्रिटेन से दक्षिण अफ्रीका की यात्रा के समय उन्होंने हिन्द स्वराज की रचना गुजराती में की थी। यह लगभग 80 पृष्ठों की छोटी सी पुस्तक है, जो प्रश्न-उत्तर शैली में लिखी गई है। यह सब संक्षेप में है। पुस्तक में कुल 20 अध्याय हैं।

पुस्तक के नाम से ऐसा लगता है कि इसके द्वारा कोई व्यवस्थित योजना प्रस्तुत की गई होगी जब की ऐसा नहीं है। पुस्तक पढ़ने से पता चलता है कि विभिन्न विषयों पर उन्होंने अपने विचार प्रकट किये व जिस समय जो मुद्दा उनके सामने आया उसी पर अपनी बात कह दी। पुस्तक में भारतीय जन समाज की तत्कालीन दशा एवं पाश्चात्य सभ्यता को केन्द्र में रखकर विभिन्न विषयों पर विचार प्रकट किये गये हैं। इसमें स्वराज, सामाजिक, राजनैतिक, अशांति, असंतोष, उस समय की इंग्लैंड की हालत, वहां की सम्यता, सच्ची सभ्यता, स्वतंत्रता का प्रश्न, सत्याग्रह-आत्म बल, शिक्षा, मशीन, राष्ट्रभाषा तथा साथ ही काँग्रेस व उसके कार्यकर्ताओं के विषय में भी अपने विचार प्रकट किये गये हैं।

हिन्द स्वराज प्रकाशन के समय से ही विवादास्पद रही। गांधी जी ने अंग्रेजी शिक्षा पद्धति का विरोध किया, सत्यग्रह के लिए ब्रह्मचर्य अनिवार्य बताया, पति-पत्नी का संसर्ग केवल संतानोत्पत्ति के लिए आवश्यक बताया, मशीनों का विरोध किया। इन्हीं कारणों से आलोचकों ने पुरानपंथी, पिछड़ा नई परिस्थियों के प्रतिकूल व प्रगति विरोधी कह कर उनका विरोध किया। गोपाल कृष्ण गोखले ने इस पुस्तक को “कच्चा” कहा था व कुछ लोगों ने इसे गांधी की सनक। गांधी जी के एक मित्र ने ही इसे मूर्ख आदमी की रचना बताया था। प्रकाशन के बीस वर्ष तक इस पर विवाद चलता रहा। ऐसी आशा थी कि अगले संस्करण में पुस्तक में सुधार होगा। किन्तु दूसरे संस्करण में भी कुछ स्थानों पर भाषा के अतिरिक्त विचारों में कोई परिवर्तन नहीं किया गया। इस पुस्तक को सही रूप में समझने के लिए इसकी पृष्ठभूमि, गांधी जी की विचार धारा, उनकी लेखन शैली व अभिव्यक्ति की विधा को जानना होगा। पुस्तक को लिखने के पूर्व उन्होंने रस्किन, टाल्सटाय, आदि के अलावा प्राचीन भारतीय ग्रंथों का भी अध्ययन किया था। उनके मस्तिष्क में तत्कालीन राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय परिस्थितियां थीं। वे भारत के हिंसावादियों

एवं दक्षिण अफ्रीका के अपने विरोधियों की आलोचना का उत्तर पुस्तक के माध्यम से देना चाहते थे।

पुस्तक में गांधी जी ने मशीन का विरोध किया। आलोचना हुई, वे परिवर्तन व विकास के विरोधी हैं। फिर चर्खा भी तो एक मशीन है। उन्होंने चर्खा को क्यों अपनाया। आलोचक उनकी बात के मर्म को नहीं समझ सके। वास्तव में वे मशीन के नहीं वरन उसके पीछे पागलपन के विरोधी थे। यह कहा जाता है कि मशीन से समय तथा श्रम की बचत होती है। गांधी जी इस तर्क का समर्थन करते थे। उनका कथन केवल यह था कि यह बचत किसी वर्ग विशेष के लिए नहीं वरन् सम्पूर्ण मानव समाज के लिए होनी चाहिए। उनका जोर मशीन केन्द्रित नहीं वरन् श्रम केन्द्रित विकास पर था। मशीनें बढ़ीं। औद्योगिक विकास बढ़ा। श्रम एवं समय की बचत हुई। किन्तु उसका लाभ मानव मात्र के लिए न होकर केवल विशेष वर्ग के लिए हुआ। अतः आर्थिक असमानता में वृद्धि हुई। समय के साथ पुस्तक में प्रकट किये गये विचार और भी मजबूत होते गये।

गांधीजी न भाषण कला में चतुर थे और न लेखन में। वे पत्रकार भी नहीं थे। उनके व्यक्तित्व की सादगी सदा ही उनके भाषाणों व लेखों में झलकती रही। अतः बिना आरोह अवरोह के उन्होंने सीधी व सरल भाषा में अपनी बात कही। इसी कारण हिन्द स्वराज की मूल भावना को सरलता से समझना कठिन है।

पुस्तक में गांधी जी ने अंग्रेजी शिक्षा पद्धति का विरोध किया। वे समाज के लिए उपयोगी, श्रमोन्मुखी, व्यवहारिक व मनुष्य को श्रेष्ठ बनाने वाली शिक्षा के पक्षधर थे। बेसिक शिक्षा का विचार इसी का परिणाम है जिसमें काम करते हुए सीखने पर जोर दिया जाता है।

आज से सौ साल पहले भारतीय समाज का इतना पश्चिमीकरण एवं तथाकथित आधुनिकीकरण नहीं हुआ था। एक छोटा वर्ग ही अंग्रेजी पढ़ा लिखा था व अंग्रेजी जीवन पद्धति को नकल करने में अपनी शान समझता था। गांधीजी ने पश्चिमी सभ्यता का कड़ा विरोध इस पुस्तक में किया है। उनके विचार सतही नहीं थे। वे ब्रिटेन में रहे व पढ़े थे। उन्होंने पश्चिम को भीतर से देखा व महसूस किया था। उन्होंने भारतीय समाज को पश्चिम का क्लोन बनने से आगाह किया था।

गांधीजी चाहते थे कि भारत का संविधान हिन्द स्वराज के अनुसार हो। किन्तु नेहरू व अन्य नेताओं ने उस पर विचार करना भी आवश्यक नहीं समझा। कांग्रेस के पास अवसर था कि हिन्द स्वराज की भांति नहीं तो उसमें वर्णित मूल प्रेरणा को आधार बनाकर इस देश के लिए एक अलग मॉडल विकसित करते। हिन्द स्वराज का महत्व आज इसलिए है कि वह भारतीय सभ्यता, संस्कृति, भाषा व विकास जैसे मूल प्रश्नों पर विचार करने के लिए प्रेरित करता है। यदि इन पर विचार किया गया होता तो सम्पूर्ण विश्व के लिए भारत आज रोल मॉडल होता। □ 2/354, विश्वास खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ

संस्कृति-

भारतीय आध्यात्मिक परम्परा का नया अध्याय

प्रोफेसर सिद्धेश्वर प्रसाद

भारत मानवजाति की सबसे बड़ी प्रयोगशाला है, इस प्रयोगशाला में सृष्टि के आदिकाल से आज तक भौतिक-नैतिक और आध्यात्मिक विकास के जितने प्रयोग किये और आज तक किये जा रहे हैं, उतने प्रयोग कहीं नहीं किये गये। इन्हीं प्रयोगों के आधार पर ही वैदिक काल में वर्ण और आश्रम को जीवन के सम्पूर्ण और सर्वांगीण विकास की पद्धति, जीवन-व्यवस्था के रूप में स्वीकार किया गया। इस भ्रांत धारणा का कोई आधार है ही नहीं कि भारतीय परम्परा में भौतिक विकास को नकार दिया गया था। इतिहास साक्षी है कि वैदिक ऋषियों ने विद्या और अविद्या, आध्यात्मिक विज्ञान और भौतिक विज्ञान की सह-साधना का मार्ग अपनाया था। 'यजुर्वेद' के चालीसवें अध्याय में स्पष्ट है। इस अध्याय को स्वतंत्र रूप में 'ईशावास्योपनिषद्' के रूप में जानते हैं। यही वह वेदांत है, जो अन्य उपनिषदों, श्रीमद्भगवद्गीता एवं उसके दर्शन का आधार है। आईस्टीन ने बीसवीं सदी के प्रारम्भ काल (सन् 1905) में $E=mc^2$ के रूप में इसे प्रमाणित कर भारतीय परम्परा की वैज्ञानिकता, अध्यात्म एवं विज्ञान की मूल एकता की सत्यता सिद्ध कर दी है।

भारतीय परम्परा की इस विशिष्टता का गम्भीरतापूर्वक अध्ययन करने के बदले भ्रांति या ईर्ष्यावश इस पर हर ओर से अनेक प्रकार के आक्रमण होते आ रहे हैं। फिर भी कुछ बात है कि 'हस्ती मिटती नहीं हमारी' (इकबाल)। यद्यपि यूनान, मिश्र, रोम आदि की भौगोलिक हस्ती तो बनी हुई है, परंतु उनकी मूल परम्परा की प्राणवत्ता आज भी अक्षुण्ण है तभी तो भारतीय ऋषि-परम्परा आज भी विद्यमान है, नहीं तो यहाँ रामकृष्ण परमहंस और महर्षि रमण का अवतरण कैसे होता? यह वामदेव, सत्यकाम, जाबाल, रैक्व की उस वैदिक परम्परा की अजेयता, शाश्वता और सनातनता का प्रमाण है कि मध्यकाल में नानक, कबीर, रैदास, ज्ञानेश्वर आदि हुए और आधुनिक काल में रामकृष्ण और रमण जैसे ऋषि।

भारतीय परम्परा को यह शक्ति कहां से प्राप्त होती है? शरीर की नश्वरता तो सर्वविदित है, परंतु आत्मा की अमरता में भारत जैसी आस्था और किसी परम्परा में नहीं

मिलती। अन्य परम्पराओं में भी आध्यात्मिक पुरुष हुए, पर आज नहीं होते, भारत में यह परम्परा आज भी जीवंत रूप में विद्यमान है। इसीलिए हमारी हस्ती नहीं मिटती। भारतीय परम्परा में 'आत्मा अमर है, देह नश्वर' पंडितों की तोता रटत विद्या नहीं, बल्कि आम आदमी के जीवन की ज्वलंत अनुभूति है। इसी आधार के कारण महात्मा गांधी का असहयोग और सत्याग्रह आंदोलन लाखों की संख्या में आम आदमी को भी आकृष्ट कर सका। इसी के बल पर भारतीय क्रांतिकारी 'वंदे मातरम्' गाते हुए फांसी के तख्ते पर झूल गये, तोप के गोलों के आगे सीना तानकर डटे रहे। आत्मा की रक्षा के लिए शरीर की आहुति की परम्परा प्रह्लाद से लेकर गांधीजी तक चली आ रही है। भारतीय परम्परा की सनातन और शाश्वत शक्ति का आधार यही है। सूक्ष्म की शक्ति स्थूल की शक्ति से, मन की शक्ति शरीर की शक्ति से प्रबलतर होती है।

सिगमंड फ्रायड (सन् 1856 सन् 1939) ने मनोविश्लेषण कर मन की शक्ति के संबंध में जो निष्कर्ष निकाला है, उसकी व्याप्तियों की ओर ध्यान नहीं दिया गया है। फ्रायड के अनुसार मानव मन का 9/10 अवचेतन या अचेतन है। मन के 1/10 चेतन अंश का मनुष्य मुश्किल से 1/4 शक्ति का ही उपयोग कर पाता है। यह तो सम्पूर्ण मन की शक्ति का कण भर भी नहीं है। योग साधना मानव मन के अवचेतन और अचेतन अंश को चेतन कर उसका मनुष्य के ऊर्ध्वमुखी विकास के लिए प्रक्रिया विकसित करने का विज्ञान है। जैसा कि पतंजलि ने 'योगसूत्र' (4.3) में कहा है, यह प्रक्रिया रुकावट को दूर करने की है, उस किसान के प्रयास की तरह, जो अपने खेत की सिंचाई के लिए पानी ले जाने वाली नाली के मार्ग से रुकावट डालनेवाले खर पात को हटाने के लिए निमित्तक का दायित्व निभाता है।

ऐसा इसलिये होता है कि मानव-मन उभयमुखी है। मानव-मन बहिर्मुखी और अंतर्मुखी दोनों है। मनुष्य की इंद्रियां जब बाहर देखने में, भौतिक जगत् में रम जाती है, उसके रहस्य की खोज करने लगती हैं, तब भौतिक विज्ञान का विकास होता है। लेकिन जब मानव-मन अंतर्मुखी हो अपने भीतर की गहराइयों में उतरता है तब अध्यात्म का विकास होता है। भौतिक विज्ञान मानव-मन की 9/10 शक्ति के एक अंश मात्र का उपयोग करता है, लेकिन आध्यात्मिक विज्ञान मानव-मन की 9/10 सुप्त शक्ति को जाग्रत कर उसके ऊर्ध्वमुखी विकास के लिए उपयोग करता है। भारतीय परम्परा यही करती आयी है और यही उसकी सनातनता एवं शाश्वतता का रहस्य है, जिसके कारण उसकी हस्ती कभी मिटती नहीं। भारतीय परम्परा की चतेना सभ-साधना की तरह सुप्त हो जाती है, पर कभी लुप्त नहीं होती।

भारतीय परम्परा मूलतः अंतर्मुखी है, आध्यात्मिक है; संसार के अन्य देशों की परम्पराएं मूलतः बहिर्मुखी हैं, भौतिक हैं। अतः अत्यंत प्राचीन काल से अन्य परम्पराएं भारतीय परम्परा को नष्ट कर देने के लिए प्रयत्नशील रही हैं पर अपने हर कलेवर में

भारत अपने सनातन स्वभाव को नहीं छोड़ता। उसकी आध्यात्मिकता की ज्योति जलती रहती है, कभी तीव्र तो कभी मद्धिम। आध्यात्मिकता अंततः भौतिकता को आत्मसात कर लेती है, स्थूल सूक्ष्म में विलीन हो जाता है, जैसा कि मृत्यु के पश्चात् स्वाभाविक रूप से हर जीव का होता है। यहां तक कि इस्लाम और ईसाई मत भी भारतीयता के प्रभाव से अछूते नहीं रहे। हां, बाहरी हस्तक्षेप के कारण इनके कुछ अनुयायी भले ही कुछ समय के लिए विद्रोही तेवर अपना लें।

बीसवीं-इक्कीसवीं सदी में अन्य देश भारत का विरोध इसीलिए कर रहे हैं कि भारतीय लोकतंत्र ने वह कर दिखाया, जो पश्चिमी लोकतंत्र तीन-चार सौ वर्षों में नहीं कर सका। इसी प्रकार भारतीयों ने कृषि, व्यवसाय, उद्योग, सेवा आदि क्षेत्रों में जो उपलब्धियाँ उपार्जित की, उसे संसार के देश सदियों के प्रयास के बाद भी नहीं कर पाये थे। भारत में बहुलतावादी जीवंत लोकतंत्र है, अन्य देशों में एकलतावादी सीमित-संकीर्ण लोकतंत्र अर्थात् मात्र लोकतंत्र का कंकाल है। ऐसी स्थिति में स्वभावतः पुरातनपंथी और धर्मनिरपेक्षतावादी सभी अपने-अपने ढंग से भारत और भारतीयता पर निशाना साध रहे हैं। **भारत सुनता सबकी है, पर चलता है अपनी परम्परा से विकसित मार्ग पर, हाँ, इस मार्ग पर चलने में ठोकरें भी अक्सर लगती हैं, भटकाव के क्षण भी आते हैं, पर 'उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत'** की अमृतवाणी सदा उसे अपने मार्ग पर ले ही आती है, वह उठता है, जागता है और श्रेष्ठतम के वरण के मार्ग पर चल पड़ता है।

अतः भारत केन्द्रित विश्व दृष्टि आज भी उतनी ही प्रासंगिक और सार्थक है, जितनी हमारे पूर्वज के लिए थी। भारत की इस सनातन प्रयोगशाला में मानव-विकास की जिस सम्पूर्णता को स्वीकार कर कार्य किया जा रहा है, उसकी विशिष्टता को आज नहीं तो कल दुनिया स्वीकार करेंगी और उसे अपना कर अपनी-अपनी प्रासंगिकता को सार्थक बनायेगी।

विज्ञान की शक्ति उसके सैद्धांतिक ज्ञान में नहीं, बल्कि उस ज्ञान को व्यावहारिक रूप प्रदान करने वाली टेक्नॉलॉजी में है, जिसे विकसित करना श्रम-साध्य, समय-साध्य और व्यय-साध्य होता है। आइंस्टीन ने अपने जिस युग-प्रवर्तक सूत्र $E=mc^2$ को सन् 1905 में सिद्ध किया था, उस सिद्धांत से आण्विक बम बनने की एक सम्भावना का प्रतिपादन सन् 1922 में फ्रांस के एक वैज्ञानिक ने किया, और तो और, स्वयं आइंस्टीन ने उसे असम्भव बताकर उसका मजाक उड़ाया था। लेकिन उसके बाद के मात्र दो दशकों में आण्विक बम की टेक्नॉलॉजी विकसित कर ली गयी। अमेरिका ने बम बनाकर उसका प्रयोग भी कर लिया।

अद्वैत सिद्धांत के प्रयोग और प्रक्रिया की टेक्नॉलॉजी विकसित की है योगसूत्र ने। योग चित्तवृत्ति का निरोध है, लेकिन इसकी प्रक्रिया को जाने बिना इससे न समाधि प्राप्ति हो सकती है, न शक्ति। परम्परा से कहा जाता रहा है-नास्ति-योग-सम बलम् योग की इस प्रक्रिया को 'क्रिया योग' कहा जाता है, जिससे तन-मन दोनों की शक्ति और स्फूर्ति प्राप्त

होती है। योगाभ्यास से प्रोफेसर राममूर्ति ने असाधारण शारीरिक शक्ति प्राप्त कर ली थी।

ध्यान योग का चरम रूप है समाधि, जिसमें मन शांत हो, अपने स्वरूप में स्थित हो असाधारण शक्ति प्रदान कर लेता है। अब पाश्चात्य चिकित्सा विज्ञान भी स्वीकार करने लगा है कि रोगी व्यक्ति का स्वास्थ्य-लाभ उसके मन की संकल्प-शक्ति पर निर्भर करता है, जिसे हम जिजीविषा कहते हैं। जिसकी जिजीविषा समाप्त हो जाती है। उसका जीवन भी समाप्त हो जाता है।

मन को एकाग्र करने का, उसकी शक्ति को विकसित करने का जो विज्ञान भारत में विकसित हुआ, वह मूल वैदिक परम्परा से होता हुआ जैन और बौद्ध परम्पराओं समेत भारत के पड़ोसी देशों में इस रूप में पहुँचा योग-साधना के इन विभिन्न रूपों से आज सारा विश्व प्रभावित हो रहा है।

अतः भारत और भारतीयता हर युग और हर स्थिति में नये रूप में अवतरित हो-होकर अपनी सनातनता, शाश्वता और प्रासंगिकता जिस रूप में प्रमाणित करती आ रही है, वह उसके मन की आध्यात्मिक शक्ति है। इसीलिए कहते आये हैं कि मन को नहीं, उसके जाननेवाले को जानो। जब मन इस ओर उन्मुख होता है, तब उसका अंतर्मन पूछता है-‘मैं कौन हूँ?’ इसका उत्तर भौतिक नहीं, अपितु आध्यात्मिक विज्ञान देता आया है, आज भी दे रहा है, क्योंकि यह प्रश्न और इसका उत्तर दोनों सार्वदेशिक और सार्वकालिक हैं।

मानव विकास के तीन सोपान हैं- भौतिक, नैतिक और आध्यात्मिक। जिस पाश्चात्य परम्परा में सत्य के प्रति निष्ठा के कारण सुकरात को जहर का प्याला पीना पड़ा, ईसा मसीह को सलीब पर लटका दिया गया, वह मूलतः भौतिक थी और आज भी भौतिक है। इसी मूल भौतिक जीवन-दृष्टि के कारण वहां भौतिक विज्ञान का विकास हुआ। पांचवी से पंद्रहवी सदी तक, जब तक यूरोप पर पोप का वर्चस्व रहा तो उस काल को पाश्चात्य इतिहास में ‘अंधकार युग’ कहा जाता है, क्योंकि इस काल में वहां केवल आध्यात्मिक का विकास लगभग अवरुद्ध हो गया। इस काल में केवल भौतिक विकास हुआ।

चीन की परम्परा मूलतः नैतिक है। उसकी अपनी मूल परम्परा कन्फ्यूशियस, लाओत्ज और बौद्ध प्रभाव के कारण एकाग्रता की जिस ध्यान-परम्परा को शताब्दियों से विकसित करती आ रही है, उसमें भौतिक और नैतिक विकास के जिन तत्वों का योग है, आज मार्क्सवादी प्रभाव के बावजूद चीन अपनी उसी सीमा-रेखा के भीतर सब कुछ समेटने के लिए सतत प्रयत्नशील है। उसकी कठिनाई यह है कि उसकी परम्परागत नैतिकता और मार्क्सवादी नैतिकता में अंतर्विरोध है, जो उसके लिए नयी समस्याएं पैदा कर रहा है। अतः आर्थिक क्षेत्र के विकास में उदारतावादी मार्ग का अनुसरण तो वह करता जा रहा है, लेकिन राजनीति में उसके समानांतर उदारता स्वीकार करने के लिए वह आज तैयार नहीं है। यह भी एक अंतर्विरोध ही है कि मार्क्सवादी चीन पूंजीवादी अमेरिका का सबसे प्रिय राष्ट्र है।

वैदिक काल से ही भारत भौतिक, नैतिक और आध्यात्मिक विकास के तीनों सोपानों की क्रमिकता को स्वीकार कर अपने ऊर्ध्वदिक् और समदिक् विकास को संतुलित कर चलता आ रहा है। जैसा कि कहा जा चुका है, सनातन भारत की सनातनता का यही रहस्य है। दुर्भाग्य की बात यह है कि अभी तक इस दृष्टि से विश्व का इतिहास नहीं लिखा गया है। अतः मानव विकास में भारत की विशिष्टता और उसकी देन की कथा अनकही रह जाती है। विश्व-इतिहास की दो लोकप्रिय पुस्तकों का उदाहरण लीजिये। एच.जी.वेल्स की 'आउटलाइन ऑफ हिस्ट्री' और जवाहरलाल नेहरू की 'विश्व-इतिहास की झलक' नेहरूजी ने तो अपनी पुस्तक में वेल्स के उस नक्शे का जिक्र तक नहीं किया है, जिसकी अविनाशचंद्र दास ने अपनी दो पुस्तकों में विस्तृत समीक्षा की है। जयशंकर प्रसाद ने अपने शोध-निबंध 'आर्यावर्त का प्रथम सम्राट इंद्र' में जो प्रमाण दिये, उनकी गहराई से छान-बीन जब भारतीय इतिहासकारों ने ही नहीं की तो पाश्चात्य इतिहासकारों की तो यहां चर्चा ही अनावश्यक है। निष्कर्ष यह है कि हमारी विश्व-दृष्टि अभी भी यूरोप केन्द्रित ही है। भारत केन्द्रित कब होगी ?

यूरोप केन्द्रित विश्व-दृष्टि या पाश्चात्य केन्द्रित विश्व दृष्टि, का अर्थ है भूत या पदार्थ-केन्द्रित विश्व दृष्टि, जिसमें नैतिकता के लिए कोई स्थान नहीं होता। उस परम्परा में भौतिक विकास ही सर्वस्व है। पाश्चात्य परम्परा में कहावत है-प्रेम और युद्ध में विजय के लिए सब कुछ उचित है।

इस इक्कीसवीं सदी में भी पश्चिम की इस मूल दृष्टि में कोई परिवर्तन नहीं हुआ है।

पाश्चात्य परम्परा में पक्ष या विपक्ष होता है, जिसे स्वार्थ के तराजू पर तौला जाता है। लोकतंत्र की पाश्चात्य परम्परा इसी मान्यता पर आधारित है। अतः वहां आज तक औचित्य की चेतना का विकास हुआ ही नहीं है। मार्क्सवाद का भी इसी परम्परा में विकास हुआ है। अतः उसकी दृष्टि भी इसके आगे नहीं देख पाती।

भारतीय परम्परा में दो पक्ष हैं, यहां तक कि अनेक पक्ष हैं, पर इनका आधार पक्ष-प्रतिपक्ष नहीं, बल्कि औचित्य या न्यायसंगतता या धर्म की अवधारणा है; जिसमें महत्व विचार से अधिक आचार का है, 'आचारः परमोधर्मः' आचार परमधर्म इसलिए माना गया है कि यह क्रियायोग है। महाभारत युद्ध के पहले जब दुर्योधन अपनी मां से विजय के लिए आशीर्वाद मांगने गया तो गांधारी ने 'विजयी भव' न कहकर 'यतो धर्मः ततो जयः' कहा। धर्म की विजय अर्थात् सत्य की विजय अर्थात् धर्मराज की विजय। मन की जिस ऊंचाई से ऐसी कविता रची जाती है, वह आर्षवाणी का गौरव अनायास पा लेती है।

इस परम्परा को लोक-जीवन में मान्यता मिली आदि कवि वाल्मीकि के आर्ष काव्य रामायण से वाल्मीकि ने प्रथम काण्ड में ही राम को 'धर्मज्ञ, सत्यप्रतिज्ञ, प्रजाहितसाधन में रत, यशस्वी, ज्ञानी, पवित्र, जितेन्द्रिय और एकाग्रचित्त' कहा है। तुलसीदास ने 'श्रीरामचरित

मानस' के माध्यम से भारतीय जीवन और काव्य की जो मर्यादा निर्धारित कर दी, उन्हीं तटों के बीच भारतीय जीवन धारा आज भी प्रवाहित होती चली जा रही है। होमर के दोनों महाकाव्यों- 'इलियड' और 'ओडेसी' में ऐसी नैतिक-आध्यात्मिक चेतना का नितांत अभाव है। दांते में यह चेतना है पर शेक्सपियर में इसका अभाव है। ऐसे उदात्त चरित्रों के लिए भारतीय परम्परा में ऋषि और राजर्षि शब्द का प्रयोग किया गया है। यह ऐसा मौलिक' शब्द है, जिसे गेटे पर लिखते समय कवि आलोचक इलियट ने भारतीय परम्परा से उधार लेकर अपने लेख का शीर्षक दिय-ऋषि गेटे, भारतीय परम्परा के अवदान को कवि इलियट ने जिस रूप में ग्रहण कर अपनी मौलिक प्रतिभा से उसे प्रस्तुत किया। उससे एक ओर उनके लेखन को विश्वजनीनता प्राप्त हुई और दूसरी ओर भारतीय परम्परा की सनातन शाश्वता को नयी दीप्ति और नयी प्रासंगिकता प्राप्त हुई और चीनी परम्परा के कतिपय प्रतीकों का कुछ ऐसा ही प्रयोग अपनी कविताओं और लेखों में एज़रा पाउंड ने किया था।

भरतमुनि ने 'नाट्यशास्त्र' के रस-सिद्धांत की साधारणीकरण के रूप में अभिनव गुप्त ने जो व्याख्या की थी, उसे इलियट ने पाश्चात्य साहित्य शास्त्र की व्याख्या के लिए नये संदर्भ में नयी प्रासंगिकता प्रदान की। अपने प्रसिद्ध निबंध 'परम्परा और व्यक्ति-प्रतिभा' में, जिसका विश्व की आलोचना पर काफी गहरा प्रभाव पड़ा है। लेकिन अभिनव गुप्त के साधारणीकरण से जिस संदर्भ से यह प्रसंग लिया गया है उसकी अनदेखी करने से इलियट के विचारों को गूढ़ कहकर अनावश्यक रूप से तोड़ा-मरोड़ा जा रहा है। रिचर्ड्स पर कुंतक के 'वक्रोक्तिमजीवितं' के प्रभाव की अनदेखी नहीं की जा सकती। अमेरिका के प्रसिद्ध विचारक कवि इमर्सन पर तो उपनिषद् दर्शन का इतना गहरा प्रभाव था कि उनकी मित्र-मंडली को बोस्टन के ब्राह्मण कहा जाता था। उन्होंने 'ब्रह्म' शीर्षक एक कविता भी लिखी। अमेरिका के राष्ट्रकवि वॉल्ट विटमैन के काव्य-संग्रह 'लीवर्स ऑफ ग्रेस' की अनेक कविताओं पर भारतीय प्रभाव स्पष्ट है। राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन में जो सार्वजनीय मानव-प्रेम भाव था, वह यूरोपीय से अधिक भारतीय परम्परा के निकट है। इन्हीं सब कारणों से अमेरिकी राष्ट्र का विकास यूरोप के आरम्भिक प्रभाव से हटकर हुआ और आज वह भारत के अधिकाधिक निकट आता जा रहा है।

भारत केन्द्रित विश्व दृष्टि वस्तुतः मानव केन्द्रित विश्व दृष्टि है। महाभारत के अंत में व्यास ने कहा है, 'मनुष्य से श्रेष्ठ कुछ भी नहीं है' (न मानुषात् श्रेष्ठतरं हि किंचित्)। आज भारतीय परम्परा विश्व-परम्परा के सार तत्वों को अपने में समाहित कर विकसित हो रही है। यह भारतीय आध्यात्मिक परम्परा के अभिनव रूप के एक नये अध्याय का आरम्भ है।



सर्वोच्च न्यायालय और जनहित याचिकाएं

प्रशांत भूषण

उच्चतम न्यायालय के कुछ न्यायाधीश अब जनहित याचिकाओं को पब्लिसिटी या निजी स्वार्थों के लिए दायर किये जाने वाले मामले मानने लगे हैं। इसमें कोई संदेह नहीं कि ऐसी याचिकाओं की बाढ़ आ गई है। किन्तु जो याचिकाएं वास्तव में ही जनहित में हैं उन पर धैर्य पूर्वक सुनवाई की जानी चाहिए।

जनहित याचिका शब्द सत्तर के दशक के उत्तरार्ध में उस वक्त सामने आया जब सर्वोच्च न्यायालय ने समाज के कमजोर वर्गों या जनहित मामलों पर सुनवाई शुरू की जिससे उन लोगों द्वारा भी मामले दायर की जा सकें जो खुद पीड़ित वर्ग से नहीं हैं। न्यायालय ने अधिकारियों को अनेकों आदेश दिए जैसे—जेलों और आश्रमों आदि में रहने वालों की दशा में सुधार करना, कामगारों को न्यूनतम मजदूरी दिलाना, बाल-श्रम और बंधुआ मजदूरी पर रोक लगाना, पेड़ों की अंधा-धुंध कटाई को रोकना, नदियों की सफाई कराना और वायु प्रदूषण की रोकथाम करना, सड़कों पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम करना, चुनाव लड़ने वाले प्रत्याशियों के अपराधिक रिकार्ड और संपत्ति के बारे में हर नागरिक को सूचना की सुलभता मुहैया कराना और पुलिस सुधारों की व्यवस्था आदि करना।

संविधान का अनुच्छेद 226 और 32 सर्वोच्च न्यायालय को यह शक्ति देता है कि वह कार्यपालिका के सभी कार्यों की न्यायिक पुनर्व्याख्या कर सकता है। न्यायालय ने यह सिद्धांत विकसित कर लिया था कि प्रत्येक अधिकार के साथ कर्तव्य भी जुड़ा होता है, इसलिए अगर अधिकारियों को कुछ करने का अधिकार है तो यह उनका कर्तव्य भी है कि वे सभी नागरिकों के मौलिक अधिकारों की रक्षा करें। ऐसे में सरकार के निठल्लेपन की वजह से अगर किसी क्षेत्र में लोगों को पीने का पानी तक मुहैया नहीं है तो न्यायालय उन्हें स्वविवेक से काम करने का आदेश दे सकता है और अगर पानी मुहैया कराने का कोई और व्यवहारिक रास्ता है तो अधिकारियों को उसके अनुसार काम करने का आदेश दिया जा सकता है। दरअसल, यह समझा जाता है कि नीतिगत मामले कार्यपालिका पर छोड़ दिए

जाएंगे और अगर किसी मामले में विशेषज्ञ के विचारों की जरूरत है तो न्यायालय कार्यपालिका के विशेषज्ञों पर अपने विचार थोपने की कोशिश नहीं करेगा। इसलिए अगर कार्यपालिका की सोच की अकर्मण्यता की वजह से नागरिकों के मूल अधिकारों का उल्लंघन होता है तो न्यायालय समस्या के निदान के लिए अधिकारियों को स्वविवेक से काम करने का आदेश दे सकता है।

जब सरकार का विशेषज्ञ निकाय मामले की जांच करके निष्कर्ष पर पहुँचता है और अगर सरकार उन समाधानों को लागू न करने का कोई उचित कारण नहीं बताती है तब न्यायालय सरकार को उन्हें लागू करने का आदेश दे सकते थे। इसी तरह पुलिस सुधार मामले में भी न्यायालय ने उस वक्त कदम उठाया जब उसने पाया कि पुलिस व्यवस्था में फैला भ्रष्टाचार ही सब से ज्यादा नागरिकों के अधिकारों का हनन कर रहा है। पिछले 25 सालों के दौरान सरकार की चार विशेषज्ञ समितियों ने समस्या की जांच की और सभी सुधारों पर सहमत भी थे। लेकिन इन्हें सिर्फ इसलिए लागू नहीं किया गया, क्योंकि उसके लिए राजनीति के धुरंधर तैयार नहीं थे।

जस्टिस मार्कण्डेय काटजू ने गोल्फ क्लब के कामगारों के एक मामले में साफ-साफ शब्दों में कहा कि कैसे न्यायालय ने नर्सरी एडमिशन, अनाधिकृत विद्यालयों, विद्यालयों में पीने के पानी की आपूर्ति, सरकारी जमीन पर बने अस्पतालों में मुफ्त बेड, सड़क सुरक्षा आदि से संबंधित हाल में दिए गए निर्देश न्यायपालिका की शक्तियों के दायरे से बाहर थे और सही मायनों में कार्यपालिका और व्यवस्थापिका के क्षेत्राधिकार के अंतर्गत आते थे। उन्होंने यह भी कहा, अगर विधायक और कार्यपालिका के अधिकारी अपना काम ठीक से नहीं कर रहे हैं, तो यह जनता का काम है कि वह उन्हें सुधारने के लिए आगामी चुनावों में अपने मताधिकार का सोच समझ कर इस्तेमाल करे और ऐसे प्रत्याशी को मत दे जो उनकी उम्मीदों पर खरा उतरे। इसके अनुसार अगर न्यायालय ऐसी परिस्थिति का सामना कर रहा है कि दिन-दहाड़े लोगों का कत्लेआम और बलात्कार हो रहा है और पुलिस सब कुछ देख कर भी अकर्मण्य बनी हुई है तो न्यायालय को अपनी असमर्थता बता देनी चाहिए और याचिकाकर्ता से कहना चाहिए कि वह अगले चुनाव में अपने वोट का इस्तेमाल कर सरकार को बदल डाले।

जनहित याचिका को खारिज करते समय सुनवाई के दौरान जस्टिस काटजू ने ठीक इसी तरह का एक और आदेश दिया था। यह याचिका गैर मोटर वाहनों के लिए अलग लेन और व्यवसायिक वाहनों के लिए चाल निर्देशक आदि जैसे सड़क की सुरक्षा के लिए निर्देशों से संबंधित थी। ये निर्देश 'सेन्ट्रल रोड रिसर्च इंस्टीट्यूट' और आईआईटी दिल्ली के विशेषज्ञों की रिपोर्ट के आधार पर तय किए गए थे। इस रिपोर्ट में यह साफ बताया गया था कि ऐसी दुर्घटनाओं जिनमें बचाव संभव है, के कारण प्रतिवर्ष 80,000 जन और 32,000 करोड़ रु. धन की हानि हो रही है। जब उनसे इस याचिका की सुनवाई न करने का कारण पूछा गया तो उन्होंने कहा कि इस छोटे से मामले का निपटारा तो एम.सी.मेहता मामले में अदालत

की एक बड़ी बेंच ने कर दिया था जो इस प्रकार था 'यह स्पष्ट है कि इस विनाश को टालने के लिए मानक अपनाना और उनको कठोरता से क्रियान्वित करने के लिए तंत्र उपलब्ध कराना कार्यपालिका का ही काम है। फिर भी कार्यपालिका की अकर्मण्यता और इस सच्चाई के मद्दे नजर दायर की गई याचिका 1985 से लंबित पड़ी हुई है और जन सुरक्षा के लिए खतरा निरंतर बढ़ रहा है। ऐसे में अदालत के लिए जरूरी है कि वह कुछ निर्देश भी जारी करें।' फिर भी न्यायाधीश बड़ी बेंच के निर्णय की भी यह कह कर उपेक्षा कर रहे हैं कि यह तो सात जजों की बेंच का निर्णय केवल यही नहीं कहता, जो एम.सी. मेहता के मामले में सड़क सुरक्षा पर फैसलों और ऐसी याचिकाओं की सुनवाई करने के बारे में जो सिद्धांत बनाए गए उसमें यह साफ तौर पर कहा गया है कि जनहित या सामाजिक कार्य याचिकाओं खासकर संविधान के 32, 141, 142 और 144 के संदर्भ में आदेश देना और निर्देश जारी करने की शक्तियों से संबंधित सवाल हमारे सामने प्रस्तुत संदर्भ का विषय नहीं हैं और इस फैसले को इस रूप में नहीं देखा जाना चाहिए कि यह संविधान के अनुच्छेदों की नई व्याख्या या अदालत की शक्तियों को परिभाषित या सीमित करने के लिए है।'

इस सच के बावजूद भी कि सरकारी विशेषज्ञ संस्थान की सिफारिश पर गैर मोटर वाहनों के लिए अलग लेन जैसे खास निर्देश की उपेक्षा की जा रही थी, जस्टिस काटजू ने कहा, 'याचिकाकर्ता का कहना है कि सड़क दुर्घटना में बहुत से लोग मारे जाते हैं, लेकिन बहुत से लोग हत्याओं की वजह से भी तो मर रहे हैं, तो क्या कोर्ट एक आम निर्देश जारी कर दे कि देश में हत्याएं नहीं होनी चाहिए?'

उन्होंने यह कहते हुए अपना फैसला सुनाया: 'दुर्भाग्य से सच यह है कि बहुत सी अदालतों में बहुत सी जनहित याचिकाएं दायर की जा रही हैं। इनमें से ज्यादातर तो बकवास हैं, जिनके लिए न्यायपालिका के पास कोई समाधान नहीं है। यह पब्लिक इंट्रेस्ट लिटिगेशन तो अब 'पब्लिसिटी इंट्रेस्ट लिटिगेशन' 'प्राइवेट इंट्रेस्ट लिटिगेशन', 'पॉलिटिक्स इंट्रेस्ट लिटिगेशन' या फिर लेटेस्ट प्रचलन 'पैसा इंट्रेस्ट लिटिगेशन' हो गया है। ज्यादातर जनहित याचिकाएं असलियत में ब्लैकमेल करने के लिए हैं।'

कैसे एक जज ऐसे शब्दों का इस्तेमाल कर सकता है जबकि यह सब सच नहीं है? उच्चतम न्यायालय के जस्टिस होने के नाते उन्हें यह मालूम होना चाहिए कि उच्चतम न्यायालय का कुछ बेंचों द्वारा ही जनहित याचिका की सुनवाई होती है और वो भी सप्ताह में केवल एक दिन। फिर भी वो कहते हैं कि अदालतों में जनहित याचिकाओं की बाढ़ आई हुई है। कितनी ऐसी याचिकाएं हैं जो निजी या राजनीतिक हित या फिर ब्लैकमेल करने के उद्देश्य से दायर की गई हैं लेकिन उन्हें अदालत द्वारा पहली ही सुनवाई में रद्द किया जा सकता है और किया भी गया है। □

लेखक-उच्चतम न्यायालय के सीनियर ऐडवोकेट हैं।

AYURVEDA AND MODERN MEDICINE

THE TWAIN TOGETHER CAN BENEFIT HUMANS' HEALTH

□ B.M. Hegde

Ayurveda, the science of life. (Ayu=life; vid=science) is part of the ageless Vedic heritage of India. Speculations about its origin go back thousands of years before Christ.

Existing literature on this subject dating back to the fourth century BC, has one thing in common that the essence of Ayurveda is to preserve good health, which is every human being's birthright. Ayurveda prescribes life style changes with emphasis on tranquility of mind that is filled with universal compassion, as an insurance against an occasional illness. In this system disease is only an accident. Just as road accidents are rare if one follows traffic rules, disease would be an exception if one follows the life style prescribed in Ayurveda, which is not hard to comply with.

The human body has an inbuilt powerful immune system that could correct most, if not all, ills that man is heir to. In the unlikely event of this mechanism failing, and only then, should doctors interfere to help the system when possible.

In fact the concept of immune deficiency syndromes had been prevalent there. Immune boosting methods are the mainstay of Ayurvedic therapeutics, the *panchakarmas*, or the five modalities.

Swasthasya swastha rakshitham (Keep the body healthy as long as possible is the motto). This motto would be great help to modern medicine where a stage has come, where, with an array of scopes and scanners, we end up with having no normal healthy human beings at all.

Among the many methods of preserving health in Ayurveda, the one that stands out is Sage Patanjali's *Yoga sutra*, Unlike what is sold by the new age gurus, original Yoga had eight wings: rules for day to day living including, regular exercise menu, the all important breathing method *pranayama*, detached outlook towards life, yogic postures for constant ease to enable one to practice the next steps of *dhyaana-concentration*, tranquility of mind, and the ultimate realisation of the

Thus defined. Yoga becomes a way of life and not just a few contortions of the body for an hour or so daily. Yoga, in its true form, is a way of life.

impermanence of life to make man fearless even in the face of death.

Thus defined. Yoga becomes a way of life and not just a few contortions of the body for an hour or so daily. Yoga, in its true form, is a way of life.

Another distinct philosophy in Ayurveda is that every disease begins in our thoughts (consciousness) and grows in the body. Genetic contributions are very clearly understood, in addition. The concept is holistic and never reductionist. Man is a part of the universal consciousness, the environment and even the stars are supposed to have a role to play. Modern medicine is just trying to grapple with the role played. Science, especially quantum physics, seems to be going into the new realm of human consciousness.

Effectiveness of Ayurveda:

In the absence of its recognition by the main line science journals, the studies in the field of Ayurveda find it very difficult to get published, but there have been modern scientific enquiries into the effects of Yogic breathing. Millions all over the world now practice breathing methods for good health. It has become big business with all market force trappings.

Small pox, the only scourge that we have been able to eradicate so far, was done with the help of vaccination. The authentication for Edward Jenner's anecdotal experience came from the prospective controlled study observations of a London physician, T.Z. Holwell, FRCP. FRS, who after studying Indian vaccination systems prospectively for twenty long years in the Bengal province of the Raj. reported his findings to the President and Fellows of the London College in 1747. He wrote that the antiquity and the authenticity (ninety percent protection of the vaccinated) could certainly give credibility to Jenner's method.

The graphic descriptions of the Indian method and its efficacy are portrayed in his paper, which could be viewed in the archives of the College library even today.

Ayurveda classifies human beings into three distinct types, *vaata*, *pitta*, and *kapha* with multiple subtypes. This typing takes into account the phenotypical and geno-typical features, in addition to consciousness. In short, it is a holistic concept unlike the modern medical method of matching groups for controlled studies based on tiny fractions of the

phenotype, like height, weight, age, sex and body mass index with a few of the biochemical and physical characteristics.

This kind of science of reductionism has led to to doctors predicting the unpredictable.

An experienced Ayurvedic physician could classify his patients based on these types since the treatment modalities are individualistic and not based on controlled studies as in modern medicine.

Each patient needs individual application of the methods used for him. Since time-evolution, in a dynamic system, depends on the total initial state of the organism, controlled studies could be done using these personality types to match cohorts for better results in future. There are computerized systems to classify people based on this system.

Ayurveda does not look at the human body as a sum total of the organs. The physiology in Ayurveda takes into account every aspect of man's existence, including the planetary influence. There is a whole science of Ayurvedic astrology. The various rhythms of the body like the circadian and ultradian were explained by their modelocking to the most dominant rhythm of breathing.

Breathing could control all the systems in the body except the one rhythm that occurs outside twenty-four hour cycle, the menstrual cycle that occurs once in twenty-eight days. This, Ayurveda, claimed is under the gravitational pull of the moon stimulating the human brain!

"*Kujendu heta prathimaasaarthavam*" (Because of the moon the woman menstruates once a month).

This might have looked very odd but for the fact that recent advances in human physiology have shown that the final stimulus for the endocrine orchestra that maintains the infradien rhythm of menstruation comes, from the gravitational effect of the moon on the cortical cells.

Most of the present day "so-called" Ayurvedic drugs in the market are reductionist in that they are only the extracts of the active principle in the plant to conform to the modern medical standards of drug sales. *Davyaguna, Ayurvedic pharmacodynamics*, does not deal with active principles.

Ayurveda classifies human beings into three distinct types, *vaata, pitta, and kapha* with multiple subtypes. This typing takes into account the phenotypical and geno-typical features, in addition to consciousness.

It deals with the whole plant extract as envisaged in the ancient texts. This takes into effect

even the photodynamicity of the plant. Some plants are to be harvested only after sunset lest their properties should change if harvested while the sun is up. Modern medicine now tells us that extracts might have serious side effects in the long run. Vitamin C in large doses, over long periods, could encourage cancer growth in the body, but eating tomato daily with lots of vitamin C in it, would not harm the body. There are many unknown chemicals in the whole plant that prevent the active ingredient from harming the patient while, at the same time, potentiating the good effects of the active principle. We will have to standardise the drug delivery methods to conform to the present standards but on the basis of holism only.

In fact, herbal medicines are the least important part of Ayurvedic therapeutics. While *yoga*, *panchakarma*, and surgery are the main stay, herbal medicines are occasionally used. Ayurvedic surgery was so advanced that the rhinoplasty method used by the Ayurvedic physician, Shushruta, is being used by plastic surgeons even today. His anatomy classes lasted more than two years for students and he had devised most of the important emergency surgical methods.

With advances in modern science and technology one cannot ignore the benefits of using modern hitech methods for emergency care. This requires the conventional ayurvedic doctor to have a reasonably good knowledge of the modern medical methods to be able to give proper advice to patients. **A judicious combination of modern medicine and ayurveda would be an ideal training for a family doctor. More skilled specialists in either system could be used only at the referral point.** This would bring down the top-heavy cost of modern medical care remarkably.

More than eighty per cent of the illnesses are self-correcting. They could easily be helped using ayurvedic methods and a placebo doctor. In addition, Ayurveda could help chronic debilitating diseases to a great extent, at a very small cost to the taxpayer. About ten percent of the time modern medicine becomes mandatory. Roughly, ninety per cent of the unnecessary cost could be reduced for the benefit of all without detriment to public health.

Ayurveda would not be of much use in an emergency. For the management of emergencies we have to follow the modern medical methods. But for all the chronic degenerative and ageing problems Ayurveda is a panacea. The cost is very small in comparison. Modern medical drugs and interventions are good for acute emergencies, but in the long run most of them have run into serious problems.

□

Essence of Hindiusm

□ Deepam Chatterjee

Young people today engaged in self-exploration are looking for inner peace. They question the relevance of rituals and religious practices. Religion needs to be reinterpreted to suit the context of modern times; otherwise today's youth might lose faith in Sanatana Dharma-the timeless faith.

The hallmark of Hindu tradition has been its great capacity to adapt itself to the lifestyles of people without losing its identity, and helping seekers focus on attaining the transcendent absolute.

One may ask, who then is a true Hindu? A real Hindu is one who searches for the Ultimate Truth and relentlessly pursues answers to questions such as, 'Who is God? Who am I? What is the Ultimate Truth?'

A true Hindu firmly believes in allowing every human being to search for God in his or her own way, to freely experiment with various practices and rituals to suit one's personal needs and temperament.

The inquiry into the nature of God and self, and the practices thereof could be termed as the Hindu way of life. The ultimate aim of a Hindu is God-realisation through the spiritual practices he adopts. It is a way of life which respects and accepts all paths to self-realisation.

What is commonly referred to as Hinduism is the collective wisdom of many great seers and saints as opposed to the teachings of a single teacher. It is more a group of faith, somewhat connected by a set of scriptures and a pantheon. Hinduism has no universally accepted scriptural doctrine or uniformity of worship and it is impossible to define it within a set of parameters, having no common practices, rites or rituals. Unlike many other faiths, Hinduism refuses to sanction the monopoly of one God. One spiritual practice, or One scripture as the One and Only way to liberation.

Hinduism is based upon the qualities of acceptance, absorption, continuous change and expansion. It is thus a dynamic, living, ever-growing set of ideas, rituals and spiritual practices. It incorporates constant acceptance and freedom of thought for all other Religions of the World.

One cannot be 'converted' to Hinduism. For every other religion, there are 'rites of baptism'. Hindus consider that everyone is naturally on a journey to reach a higher awareness through the cycle of birth and death; and that the soul continuously reincarnates to experience karmas—the effects of actions performed in earlier incarnations. This is something automatic.

In a way, everyone who is trying to explore their divinity is practising Hinduism.

Hinduism is a way of life and does not conflict with any religion for it is simply the commitment to search for the truth. One does not have to give up one's religious identity to follow Hindu practices.

The greatness of Hinduism lies in its infinite capacity of acceptance and allowance. As long as an individual is mindful of -of self, community, and humanity as a whole, one is following tenets of Hindu religion.

This has been termed as 'Shreya'-the essence of the Hindu way of life, in a single word.



*From 'The Introduction to the timeless Faith:
Dialogues on Hinduism' by the writer.*

The Hindu scriptures, the Vedas register the experiences of seers who grappled with the fundamental reality. Their claim to acceptance does not rest on the logical validity of a set of propositions about God or the historical validity of their reports about His activities. The claim of the Vedas rests on spiritual experience which is the birthright of every man.

Dr. S. Radhakrishnan

BE YOURSELF, DON'T BE A COPYCAT

□ S.K. Vasudeva

Imitation seems to have become the watchword right across the world. The majority seems to have allowed themselves to be programmed into copying others. Either for the sake of convenience or to avoid hard work, we tend to copy others, their visions and goals.

Whether it is goal-setting or pursuing a goal, the vital ingredient of original thinking is unwittingly ignored by the majority. We have our ideals, icons whom we cherish to imitate, The phenomena of icons whom we cherish to imitate. The phenomena of icons, permeates every walk of life. Little do we realise that this tendency to copy stars, icons and models of excellence kills our originality, our creativity. These paragons serve as self-imposed limits and going beyond them is considered blasphemous.

There may be limits to human body, mind and intellect. But these three together constitute matter. Matter denotes finitude. Matter even makes the spirit think itself to be finite, although it is infinite. Physical body is the grossest of the three. Mind and intellect though subtle. cannot go beyond a certain point. the real you, the self within know no finitude.

Being pure consciousness is of the nature of cosmic spirit. By presuming icons as the highest models of excellence, we consciously or unconsciously deny the unfathomable potential we possess as spirits. In doing so, we also insult the age-old dictum: "Be yourself". As individuals, we all possess infinite potential. By becoming blind imitators, we humiliate the true self within which is ever goading us to strive to achieve the impossible.

In our attempt to copy another, we miserably fail to reproduce the charisma, which our icons have produced several times over. Imitation has one major flaw. One can successfully copy the external manners, conduct and behaviour but can never come up with facsimile charismatic effect. External imitation in the form of dress, life-style mannerisms cannot be a fulfilling experience. Real fulfillment comes

Little do we realise that this tendency to copy stars, icons and models of excellence kills our originality, our creativity.

only with performance of original work. You will relish the fruits of labour when you are yourself.

Be yourself and commit wholeheartedly to fulfill

your goal and vision. All that it needs is original thinking backed by a quantum leap of faith, determination, courage of a lion and a passionate spirit. Never doubt and worry about your capability. You may even go beyond what your role model has achieved. There is no need to get overawed by the heights your icon has been able to scale. Always bear in mind that your role model too was once like you. Instead of getting intimidated by the size of the goal, he had set out to achieve, he has systematically divided the whole journey into small steps that he could take every day. Relying on your divine self, chalk out your own programme and strategy and proceed patiently.

In the eternal technique of activating your divine self within, one is enabled to bring out the best in him/her. The innate divinity becomes the guiding force for the dormant hidden potential in man. In doing so, one turns into a gravitational force and people tend to gravitate towards you, for your secular and spiritual achievements due to the sheer magic of divine endowments ingrained in even your worldly feats.

The greatest benefit that accrues from charting this course of journey is attunement with the inner core, the internal world of ultimate reality. We perform certain deeds to gain social approval. For example, we dress up like someone. To make sure that we are presentable, we stand in front of the mirror. Here the trust in mirror is implicit. This is all cosmetic presentation of ourselves. Little thought is given to inner strength. Imitation can never impart us the all-important inner strength so vital for a calm, and unruffled persona. Outer polishing can never help us. Real help comes from activating the divine core within.

The way to lasting peace of mind rests upon realising the inherent divinity. From it, flows perennial stream of peace and tranquility. Imitation can never give us peace. External beauty is short-lived. **Inner beauty is what holds good permanently and eternally. We gain inner beauty when we live life in attunement with our divine core. God looks for inner beauty of heart.** So, instead of copying others, one would do a world of good unto oneself. Listening to one's conscience is sure to lead one to inner joy of a lasting value.



SPORTSMAN SPIRIT

□ Narasimha Rao

We, Indians are very emotional. When our team wins we are over joyed and begin to worship them. But, when the same players lose we throw stones at them. The writer says that a game is a game and we must show sportsman spirit whether our team loses or wins.

What is sportsman,s spirit.? It is the kind of spirit a player must have to be really successful. Not only the players but also the viewers, too, need to have the right spirit. The story of Luz Long a German and Jesse Owens, American black, both-umpires in Olympics, long ago, is an excellent example of true sportsman's spirit.

You may play a game of tennis, cricket or whatever your like. But remember a game is a game, not a war. The aim of the player ought to be to play the game the way the game ought to be played putting in his or her best effort and ingenuity. Winning a game is desirable but not essential.

Further, however well you might play the luck-factor cannot be ruled out altogether as you are just a human-being prone to making mistakes or miscalculations and not a machine or a computer.

When the players or teams of equal calibre are playing anyone may win and it doesn't mean that the winner is superior and the loser is inferior. When they play again the same day or some other day the other may win. Therefore, to take the view that you lose your face or the country's honour if you lose the game is wrong and absolutely pointless, for a game is a game and is played for fun and a healthy diversion.

In the same way, to feel on top of the world and make haughty gestures when you win or score a point may not be really in good taste . Of course, one can celebrate it but it must be in a dignified way. But to be able to keep your calm and cool is really in good taste.

Your opponent in a game is not your enemy, he is your friend. Don't you rejoice in the success of a friend, particularly when you

have a role to play in his success? You tried to oppose him with all your might so that he could prove himself !

The right temperament for a player is to keep his cool right upto the end of the game and even well after the game. The right attitude for a player is to be able to appreciate the skill and ingenuity of a player even in the opposite team and even during the game. You too can cheer your opponent just as your fans or friends cheer you when you play a good shot. Even the slightest ill will for the other player poisons one's mind and harms or weakens the player himself or herself . Good will for all at all times and a good sense of fairness strengthens one's mind and body for which even the vitamin pills are no match. Good food alone won't do you all the good. Good exercise and good thoughts are important.

The aim of a viewer ought to be to watch and enjoy the game as it is. Encourage the players if you can but never discourage them or boo them when they lose. That would be unfair for the players. The players are human beings too, not machines. They can't perform the same way at all times. Their physical well being and their state of mind at the time are some of the factors that could affect their play.

Like any other human being they are susceptible to emotions, moods and errors which are in nobody's hands. They may be perfectly fit in all respects at the time of selection but anything can happen at any moment after that.

When the team of a country wins the people of the country rejoice and celebrate. But the celebration should be dignified and graceful. We should not overdo it in such a way that the loser feels humbled or humiliated.

The soldiers deserve the adulation whether they win or lose the war. Mistakes do happen but then we should learn from our mistakes and should always acknowledge them.

The sole object of a game is to refresh the players as well as the viewers. A game is meant to be a pleasant exercise as we need healthy diversion-a diversion we all need for a healthy mind and the exercise for a healthy body. 'A healthy mind in a healthy body' is the ideal situation to be desired. That would certainly lead to a healthy play and healthy viewing, and also a healthy society.

□

Boredom

□ Indra Chandra

One cure for boredom is to forget yourself through activities which bring you in touch with people and ideas outside yourself.

"I am bored". These words we say quite often and hear others say as well. But what is boredom? Why we feel bored? Is there a solution to boredom?

What is boredom?-Boredom is a state of mind. In that state nothing appeals to us, nothing excites us, and nothing interests us. Famous psychologist. C.D. Fishar defined boredom as, "an unpleasant but passing state of mind which affects our emotions and in which the individual feels a pervasive lack of interest and difficulty in concentrating on current activity".

This definition make it clear that boredom arises not from a lack of things to do but from inability to connect us to any specific activity. In this condition, nothing engages us despite our profound desire for engagement. Thus boredom is in the mind, though it may be related to the presence or absence of people, events or material that are outside the person.

There are three types of boredom, all of which involve problem of engagement of attention. The first is when at times we are prevented from engaging in something which we want to do. We want to go to a movie of our liking but could not get the ticket. We will feel bored. Second, when we are forced to engage in some unwanted activity. We may be compelled to attend a wedding-that we know will bore us. We have no choice but ot suffer the company of the people which we don't like. Sometimes we are not in a mood to do anything and no music or TV serial engages us. This type of mood is transient and we will have to bear with it.

Boredom also pervades us when we are confronted with 'nothingness' and 'meaninglessness' of existence even for a short period. When waiting in a queue for a railway ticket, undertaking a long aeroplane or railway journey we feel dead bore. The whole environment is dull, tedious and lacks in stimulation.

A common cause of boredom is lack of understanding or something with too much familiarity and simplicity. If you are watching a French film with no English or Hindi subtitles you will feel bored. Similarly, if you are in the company of alien people, speaking a language you do not know a word, you will feel bored. On the other hand if a student is forced to attend a class in which the teacher is teaching a lesson which he knows beforehand, he will feel bored. If you are watching a film, which you have seen many times and knows the whole story you will feel bored.

Remedy-Most people put the blame of boredom on the circumstances, but psychologists say this emotion is highly subjective and the levels of boredom differ from people to people. Some individuals are less others considerably more-likely to be bored than others. Actually this emotion is more complicated than is commonly known. In some people level of attention and concentration on a job is less and they are more prone to boredom. **Others may have no aim in their life. They live a futile life and do not know what they want to do. If one's life possesses a positive value and feel content, there would be no such thing as boredom: mere existence would fulfill and satisfy him.**

With a little effort boredom can be made a time of rejoicing, a time to think, plan. Introspect and come out with brilliant workable ideas. Many great books have been written in an effort to avoid boredom. Pt. Jawahar Lal Nehru wrote almost all his books like Autobiography, Discovery of India, and Letters to the Daughter-when in solitary confinement. Bal Ganga Dhar Tilak's Gita Rahasya and Mahatma Gandhi's immortal works-all were written in jails and were the result of inspiration born out of boredom.

Sweet are the uses of adversity. Boredom is also an adversity and it can be put to many uses and benefits if utilised creatively and effectively. **Actually a person who cannot bear boredom and always wants excitement and entertainment has little chance of achieving anything worthwhile in his life. He will always be a mediocre because he is unable to concentrate on any one point and to go deep into any idea.**

Actually feeling bored is a choice-no one is stopping you from going ahead and doing all those things that could make your life interesting and meaningful except yourself.

-Gomti Nagar, Lucknow



Realise that there is no arriving or destination but a constant process of being and becoming, empowering and constantly evolving.

Choose Your Destiny

You can choose your destiny, and not be passive about it, says **Guy Finely**, in his booklet, 30 Keys to Change Your Destiny. Here's an excerpt.....

It is a Law: Not of Man's or of Woman's-but of Life. Before you can have a different life, before you can be happier, wiser, more at peace and in quiet command of yourself, you must first be different. Being is everything.

What is 'Being'

Everything on Earth and in the heavens has 'Being' because- animated or not-all forms are an expression of one great Intelligent, Creative Energy. Even a common rock has Being of a sort. Similarly, all manner of Beings-from rocks to roses to you and I, all unique expressions of this One Great Energy-possess a nature. The nature of a rock is determined by the natural forces acting upon it. Both, the rock's nature and its destiny, are predetermined. Its Being is without choice.

One day it will be dust. Neither does the rose, dressed so delicately in its fragrant velvet petals, have a choice as to its nature. An individual rose can't choose not to have thorns, or attract bees. Its nature is a fixed expression of its Being.

But human nature, your nature is not fixed. It can be transformed. That's what makes us special above all of God's countless expressions. And this fact empowers us in a very special way. It means, that as a feature of our Being, each of us is created with the power to choose our own destiny. Let's see how this is possible.

Your Being is in a constant process of unfolding. That it will unfold is not your choice. Being is a gift you can't refuse. It came with birth. But how the rest of your life unfolds is something you can influence. It's called making choices. Being empowered to have a real voice in your

life choices is what this is all about.

The 'Now'

But, before you can learn how to change your destiny, you must first realise that secret place within yourself where your own future is created. You must consciously enter that place or power where Being and your present nature meet; that place where all your life-choices are made for you. It's called the Present Moment; The Now. And this 'Now' is the seed of all that comes later.

It's only what you do right this moment, right Now, that's the seed of personal change. And in the endless beauty and mystery of what is the Now, this same seed of change is also the seed of your New and Higher Nature. If you choose to change right Now, then you won't have to worry about how to be different next time!

In fact, choose to change Now, and that moment will never come for you to worry about how to be better next time. Why? Because your conscious choice for real change in the present moment automatically cancels the need for a better you in a better future. Why?

Because all will be better for you 'Now', which is the only time it really matters!

Here are some ways in which your awareness of the power of Now can transform each challenging life moment into a new and true beginning for you. Learning how to use these moments leads to real inner change, which is the same as being in command of your own destiny.

Key 1: Step Out of the Rush and Into Your Own Life

Dare to slow down. Just do it. Here's help. See that even at a million miles an hour, anxious thoughts and feelings still take you nowhere. If you want to find what is timeless, dare to live as though you have all the time in the world. Go ahead. Step out of the rush. Step out Now.

Key 2: Take Responsibility for Your Life Experience

The way you feel toward what you meet in life is a direct expression of who you are. And who you are is exactly the same as what you secretly value. Being willing to see you feel the way you do, because you treasure what you do, is what it means to take responsibility for your life.

Key 3 : Refuse to be Self Compromising

Drop any thought or action that creates conflict in the present moment for the promise of a better feeling to come. Your True Nature is

Now. There is no later. You can't be divided and be content. Choose to be whole. Begin by consciously refusing to compromise yourself.

Key 4: Remember, You're Not the Only One in the World

It may feel like it, but you're not the only one who suffers! That's why you mustn't be afraid to take a good look at-and really consider-another human being. This will help you be less wrongly concerned with the way you feel about yourself-which will come as a welcome relief. Remember, you're not the 'only one' in the world.

Key 5: Go Beyond the Best You Think You can

Anybody can do what everybody else does-which is usually the minimum to get the maximum. You do more. Take the step you're sure you can't. You'll discover that the "You" who could not is only a thought that believes it cannot. See. See this. Then get going beyond yourself.

Key 6: Realise There's No Gain in Blame

When your feet ache because your shoes are too tight, you don't complain someone else made you put them on. So why blame another when it's your feelings that are hurting you? If wearing painful emotions means you have to bear their pressure, then dare to drop them. You'll feel better. There's no gain only pain, in blame.

Key 7: Have a Light Spirit

The heart tends to feel heavy when the mind says things aren't the way they ought to be. But your True Nature is neither thought nor emotion. You are the Spirit. And your Spirit is always Light Hearted. It Knows better than to look for, or find, itself in a dark thought. Look at life through its eyes. Be Light Spirited.



**Charity is injurious
unless it helps the
recipient to become
independent of it**

OPTIMISM

□ Suresh Chandra

Optimism is the opposite of pessimism. It exemplifies a life view where one looks upon the world as a positive place. Optimists generally believe that people and events are inherently good. They have a so called “positive outlook” on life , believing that things will more likely go well for them than go badly. The example of a ‘glass of water half-full or empty’ best illustrates optimism versus pessimism. Optimist will reply half-full and the pessimist will respond with half-empty.

An optimist not only has a long life but a successful life as well. The most encouraging fact is that optimism is not something that a human being is born with but it is a personality trait that can be learnt. Dr. Martin E.P. Saligman , who was a professor of psychology at the University of Pennsylvania (U.S.A) authored a classic work ‘ Learned Optimism’ . He studied differences between persons who felt depressed following setbacks in life and those who bounced back from them . He found the difference in the fact how people explain to themselves their dejections and failures. Pessimists interpret them as a confirmation of their own failings and lack of worth. But the optimists do not see them as their lack of self- worth and something wrong with them permanently. They regret their mistakes, try to make amendments and come out of the bad patch.

The process of learning to be an optimist begins with the identification of the self -defeating thoughts. Once you become aware of the negative thought that is hovering over your mind continuously and leading to negative emotions you consciously try to substitute it by positive thought and overcome the pessimism. For example , whenever you find that a theme like-I am worthless and the latest setback confirms it , you can consciously substitute- this set back just happened and is temporary. The theory behind this work is simple: it is impossible to hold opposite thoughts in mind at the same time, and the impact of negative thought feeling can be cancelled by thinking a positive one . As you practice the substitution of positive thinking for negative thinking, it gradually becomes the dominant habit.

Optimism protects against depression. depression can kill . Most illnesses, especially things such as headaches , backaches , high blood

pressure and heart disease, can be caused or at least influenced by our feelings. People who have heart disease and in addition suffer from depression die at a much higher rate than patients with only heart disease do. Optimism about the general state of one's health influences one's longevity of life. In some studies made it was found that a negative evaluation of one's health leads to early death. The answers to two questions- "What do you think of your health compared to other men of your age?" and "How do you assess your own health?" indicate whether you will live a long life or will die early. Thousand persons with optimistic and positive responses to these questions actually lived longer than those who expressed doubts about their health.

Not only that, maintaining an optimistic attitude can also speed up recovery when you are sick. Studies made on heart patients proved that in the case of men undergoing heart surgeries those with optimistic disposition recovered more quickly than the pessimists. Optimism also confirms to the wisdom extending back to many centuries that "man becomes the song he sings". Dhamapadda says, "All that we are is the result of what we think." We all can become optimists if we want it badly and try hard enough. Pretend, speak and act as if you are a diehard optimist and if continued for long enough and hard enough you will surely become one. Here are some of the points which, if you follow will help you convert into an optimist;

- When facing an adverse situation make plans, make efforts and take action instead of sitting idle, brooding and cursing your fate.
- Seek advice, information and assistance from those who can help you sincerely.
- Seek emotional support and sympathy from a person who is dear to you.
- Make best of the situation by viewing it in a more favourable light and growing from it.
- Accept the fact that a misfortune has occurred and is real and do not lose your mental balance.
- Vent your feelings and emotions before a person sympathetic to you. It will lighten your heart.
- If you believe in religion involve yourself in religious activities.
- Think and if possible help those who are more miserable than you. It will make you think that you are not the only person suffering at the hands of misfortune.

If you want to live a long and happy life, start today and transform yourself into an optimist. Don't tell others to cheer up; tell yourself.



How Long Will You LIVE?

WE CAN'T predict the exact date you'll breath your last but leading gerontologist Dr. David Demko, who has served on two US government commissions investigating the effects of aging, has spent years working out what governs lifespan.

"Long life isn't just the result of smart genes and dumb luck," he says. "In fact 80% of the controlling factors are related to lifestyle." The chances you'll make it to 100 depend on five areas; genetic inheritance, diet, exercise, and alert mind (use it or lose it) and outlook (meaningful lives last longer). Demko has even developed a lifespan calculator: it starts with an assumed life expectancy of 75 for men, 80 for women, from which you add or subtracts years depending on your answers (a short version is shown below-the full quiz has 127 questions).

Don't panic if your score is low. "Try switching to a healthier lifestyle and you may live for a long, long time," Demko says.

QUESTIONS OF LIFE OR DEATH					
	Yes	No		Yes	No
Do you have an annual medical check-up?	+3 years	-3 years	Do you eat a balanced diet	+2 years	-3 years
Did your grandparents live to at least 80?	+ 3 years	—	Do you smoke a pack of cigarettes a day	-4 years	—
Do you do voluntary work?	+2 years	-1 year	Do you live/work with a smoker?	-1 year	—
Are you a graduate?	+2 years	---	Do you live alone?	-3 years	—
Are you able to laugh at your mistakes?	—	- 3 years	Do you practise a religious belief?	+6 years	—
Do you have a close friend to confide in?	+1 year	-2 years	Do you have a system for managing stress?	+4 years	-3 years
Do you maintain mental fitness?	+ 4 years	—	Do you fear the un-certainties of old age?	-2 years	—
Do you take regular aerobic exercise?	+3 years	—			

Discover Peace Through Prayer

Let's try to make Iswara, The Maker, feel happy by seeking Him rather than seeking things made by Him, says **-Annapurni Subramaniam**

P rayer is an integral part of our life. For what purpose we pray may vary, but praying is common to all. But why do we pray? Because we have endless desires to be fulfilled. And these desires can be fulfilled only with the blessings of the Lord. One may desire for a long life, someone else may seek a healthy body, while another wants recognition from everybody. Thus we have innumerable reasons for praying. And when these desires are fulfilled, we feel momentarily, happy, secure and at peace.

Now, as senior citizens at 60 of 70 years, let us analyse the meaning of such desires. We will find that we have utilised the Lord only to fulfill our desires. The Lord has become the means for desiring fame, name, relations, etc.

Now let us look back to our past life. Till now, so many desires have been fulfilled by the Lord. We have enjoyed a healthy body, we have achieved enough name and fame and; of course, we have lived for long with out near and dear ones. But the question is, did we attain that long lasting happiness, peace and security that we were seeking? The answer is a very disappointing No.

How do we change the situation? How do we feel secure and happy? It is very easy. Instead of making the Lord as the means for fulfilling our desires, make Him the end itself. Instead of seeking our relations to be with us, seek Him to be with us all the time, because relations can desert you any at moment, even if he is your only son. The human mind is so selfish that nobody can be assured of being in a permanent relationship. Not only that, it is also impossible to expect any one to be with us Throughout our life. Our own children want to settle abroad either for higher education or better job opportunities and we cannot and should not hold on to them. Like the birds who allow their little ones

to fly independently, we should not lean on anyone for our mental support. Remember, we all have to go alone one day from this world. When the mind runs towards someone for emotional support, turn that wavering, unintelligent mind towards the Lord. Let the Lord occupy our mind. The same holds true in expecting name and fame. How long can it last? Realise that tomorrow another person will become more popular and famous than you. Your name will just fade away along with millions of others just like a droplet in the ocean. And you will end up feeling jealous, angry and revengeful. Therefore, instead of seeking recognition from others, it is worth seeking the same from the Lord. At least, it will be everlasting. Is it not that we are struggling for? Then why not get it through Him? Understand that whatever we enjoy in this ephemeral world is through His grace, even a bonus. But the only worthwhile desire is praying for the Lord to be with us all the time. That is the real Prayer.

In the initial stages, there is no harm in seeking material wealth, health, etc. But even as we seek these ephemeral things, let us make sure to add one more prayer. "Oh Lord! Whether these desires are fulfilled or not, I want you to be with me throughout my life because, I know all these are based on umpteen factors over which I have no control. But I know for sure you will never desert me in the middle, you will never disappoint me, you will never compete with me, you will never bring sorrow to me, and you will continue to be with me every moment of my life." When this prayer is practiced sincerely every day, even without understanding the meaning, it does not matter. But we can find that the last phase of our life will not be that miserable and painful but we will be fearless and at peace because, we will discover that the Lord has been with us all through our life. This is the real worthy prayer. A prayer in the true sense! Then alone we won't be affected if others neglect us, desert us or humiliate us. It is no more a problem because we never needed them but the Lord alone. There is everlasting peace when we know the Lord is always with us. This gives us the real happiness and peace and a feeling of real security. And in course of time, we can find that what we started as a mechanical prayer will become a meaningful, fulfilling prayer in the final stages of our lives. Thus we can certainly enjoy our inner happiness, happiness not dependence on others. At least once, for a change, why not we try to make Iswara, The Maker, feel happy by seeking Him rather than seeking things made by Him. May we start the "Prayer" from today?

*(The author a disciple of Swami
Paramarthananda of Chennai)*



Open your heart to prevent heart disease

Dr. Chandra Kishore

When people think about heart disease, they imagine blocked coronary arteries, like rust building up in a pipe over a period of many years. And when they think curing the heart disease or reversing it, they picture these blockages either being cleaned surgically by angioplasty or melting away with the help of medicines. The formation of these blockages are influenced by the life style choices you make each day-what you eat, whether you smoke, whether you take exercise and so on.

Research studies have proved that diets high in fat and cholesterol cause blood cholesterol and blood-pressure to go up. Further more evidence showed that smoking increased the risk of heart disease and regular exercise helped to decrease the risk. But all this high fat diet, smoking, lack of exercise etc. are not the whole story. Very few doctors believe that emotional distress, or spiritual isolation can contribute to heart disease. The fact is that while diet, exercise and stopping smoking are important, to learn how to quiet down the mind and to gain control over it; how to listen to other's feelings and to our own; how to feel more connected to others and to ourselves; how to give and receive love more fully is equally important to prevent and even cure heart disease.

In poetry, art and literature, the heart is often portrayed as the organ most affected by our emotions. The heart is broken, it weeps, it throbs violently at the sight of one's beloved. There is some truth in these metaphors. The heart becomes diseased by our life style as well as by the way we think, feel and respond to stressful conditions. The surgery can open the blocked arteries but we can learn how to open them by controlling our emotions. If we open our hearts to others and learn to experience greater happiness, intimacy and love in our relationships, our disease may get reduced if not fully cured and may not occur at all if we are not suffering from it.

In our day to day life we face various situations and come in contact with a variety of people. Some events and situations are pleasant and leave us happy while others make us angry and stressed. Similarly some people whom we meet make a pleasant impression upon us while others make us irritated and unhappy.

There is another side to it; how we approach other people also counts. Whether we experience isolation, stress, suffering and illness or intimacy, relaxation, joy and health when we meet these people also depend on us. It is just possible that we ourselves are at fault for all this unpleasantness, irritation, isolation and stress. Our way of dealing with such situations and people may not be correct. We may be prejudiced against some persons and their mere presence irritate us. We are unable to communicate our ideas properly and patiently, they contradict us without fully understanding us and this make us angry.

There is a term in medical dictionary: Type A personality. The person with such a personality is characterized by tenseness, impatience and aggressiveness. He is insecure about his status, highly competitive and hostile. He has insufficient level of self-esteem and his hostility can be triggered over little incidents. This type of temperament is considered as a potential risk factor in heart disease. After a nine-year study of over 3000 healthy men, aged 35-59, two scientists estimated that Type A behavior doubles the risk of coronary heart disease in otherwise healthy individuals. Later researches showed that a high level of expressed anger and hostility more than other elements constitute the most significant risk factor.

An American physician, Dr. Dean Ornish made extensive researches and studies of a large number of patients. He offered documented proof that heart disease can be halted or even reversed simply by 'opening' one's heart. By 'opening the heart' Dr. Ornish did not mean bypass surgery or angioplasty which is very popular these days. His is a spiritual sort of 'open heart', a change in behavior, thinking and reaction to the situation one faces in his day to day life.

Dr. Ornish says that increasing intimacy with others, feeling pleasure in their presence and sharing secrets with them give health and happiness to ourselves. Touching, hugging and massaging are some of the ways to increase intimacy. But there are three other powerful techniques that will help us to feel more connected to others and to transcend our sense of separateness instead of feeling alone and isolated. These are:

- Communication skills
- Forgiveness and compassion
- Opening your heart to a higher-self

Communication Skills-We should learn how to talk to each other in a way that allows another person to hear us better. When we feel that somebody is listening to us attentively, we feel more connected to him. And feeling connected is an important part of the healing process of heart disease because it reduces the feeling of isolation which leads to stress and illness.

Communication and ventilating are not the same thing. Ventilation is just getting your feelings out; you don't care whether the other person

is listening to your or not. Communication is expressing your feelings in such a way that the other can hear and understand you. It is a skill which can be learned.

Many people believe that merely ventilating anger is good for them. But usually it does more harm than good. The other person feels attacked and retaliates which results in both people feeling increasingly isolated from each other.

Oftentimes we are in relationship with someone-either a work relationship or a personal one. Whenever we are displeased or angry with such a person we have two choices: either holding our feelings inside us and making ourselves increasingly upset or exploding and making others around us angry.

But we have another option: communicating our feelings in such a way that the other person does not feel attacked. We want others to change and not only listen to us attentively but understand our feelings as well. We seldom try to improve our communication skill and talk to the other in a constructive way. We should learn to communicate in such a way that we are not perceived as attacking or passing judgments or criticizing the other person.

The basic principle of good communication is that our feelings should be expressed in such a way that they help connect us to others. Communicating ideas brings our minds together, whereas communicating emotions unites our hearts. Thoughts connect our heads, feelings join our hearts. The reason is that thoughts are much more likely to be heard as criticisms than are feelings. If one person says, "I think you are wrong" then the other person feels verbally attacked or criticized. Both the people will start arguing and the emotional wall between them will go up.

If you communicate a feeling by saying, "I feel hurt by what you did." then the other person is less likely to perceive it as an attack. Feelings are true statements and if you say, "I feel sad" or "I feel attacked or judged by a friend, family member or even a loved one, the human tendency is to want to attack back. But when you communicate your feeling and open your heart in the process, it will make the other person to respond in the same way.

Sometimes it becomes difficult to tell the difference between a thought and a feeling. For example you are feeling 'angry', 'worried', 'depressed', 'thrilled', or 'happy'. On the other hand your common thoughts may be: 'I am right and he is wrong', 'He is not listening', 'He is always late'.

When we criticize and want to control other, want him to do things in a certain way we like, want to manipulate him then our own unhappiness starts. We would learn to enjoy others for who they are, not for who we want them to be. When we try to control or manipulate someone, he resents it. If you can truly accept 'no' from a person he will

feel free and will say 'yes' of his own free will. Both will get what they want and it will be a win-win situation for both of you.

Forgiveness and Compassion

Forgiveness and compassion are powerful tools for healing your isolation from other. These will open your heart to others and reduce your suffering, stress and illness. Actually these qualities not only benefit others but are in our own self-interest because they free us from our limitations and empower us.

Forgiveness is one of the most essential qualities for a happy and healthy life. Forgiveness is an act which one does with oneself, not with others. One person cannot forgive another, that is another person's task. If somebody hurt us or harmed us in the past, we nurse a grievance against him. The thought come to us repeatedly, we want to take a revenge but are unable to do so because the person is far away and even do not know that we are seething with anger against him. This unavenged anger and resentment raises our blood pressure resulting in clogged arteries. The moment we 'let go' our hate and anger, a calm descends upon us and we feel relieved. If we learn to practice forgiveness our negative emotions of hatred, jealousy and resentment will vanish leaving us in health and happiness.

Compassion means a sympathetic consciousness of other's distress together with a desire to alleviate it. Whenever you see people who are suffering, are in great pain and are afraid of dying, they bring before you your own pain and your own fear of death. When you try to alleviate their sufferings and fears you forget about your 'otherness' from them and your sense of isolation melts away. There is a sense of oneness with them and that is what frees us and heals us. And eventually, it may even open our arteries as well as hearts.

Opening Your Heart to a Higher Self

There are moments when we feel that we are a part of something larger than ourselves. Some put this experience in a religious context and call it God. Others describe it in more secular terms as 'consciousness', a 'Higher Self', 'Brahma' etc. In general, people are more most comfortable when they explain their experience in terms of their own belief system, cultural upbringing, or religious preference.

Swami Vivekananda said, " Why does man look for a God? Why does man, in every nation, in every state of society, want a perfect ideal somewhere, either in man, in God or somewhere else? because the idea is within you. It was your own heart beating and you did not know; you were mistaking it for something external. It is the God within your own self that is impelling you to seek Him, to realize Him. After long searches here and there, in temples and churches, on earth and in heaven, at last you come back to your own soul, completing the circle from where you started and find that He whom you have been searching

all over the world is your own self, the reality of your life, body and soul. By means of spiritual discipline the individual soul ultimately recognizes its oneness with the universal soul."

In all the religions, God is described as being omnipresent, omniscient and omnipotent-that is God is everywhere, all knowing and all powerful. If God is everywhere, and if there is one God, then we are not separate from God. Various religions and philosophies describe it in different terms and thus create separation and isolation between ourselves and God and thus keep us from seeing that every one and everything is simply God manifesting in different ways.

"Love your neighbor as yourself" is not only a religious command, it is a description of truths. 'God is every where and in everybody and so you should love everything' would reveal not only a universal truth but will reverse your coronary artery blockages as well. When you feel in love not only with every human being but with every living being, your heart will be brimming with joy and bliss and the blockages will simply disappear.

There are many methods that we can use to open our hearts to a higher self. One approach is through meditation. Other is with prayer and devotion. Selfless service or Sewa is yet another way. Meditation keeps us in the present tense and we contemplate that the present moment is peaceful, productive, joyful and liberating. It calms the mind and your blood pressure is lowered. By practice you can feel you are in communion with God.

Prayer is the heart's longing to unite and merge into the Dharma or cosmic laws. In prayer a person is moved by the desire to surrender oneself to some higher presence. Experiments have been made and researches show that prayer has a healing effect not only on one's mind but on body as well. In a study of 4000 adults it was found that those who prayed daily and attended religious services at least once a week had 40% less hypertension than those who did not pray or go to services.

By doing selfless service for others we address the emotional and spiritual-dimensions and the physical heart begins to heal as well. The spiritual-humanistic approach to social service should be distinguished from merely humanistic approach. "Serving man is serving God" said Vivekananda. If you cannot love and serve that which you see, how can you serve that which you cannot see? The only God to worship is the human soul in the human body. The moment you see God in every human being you will be free from the bondage and your heart will become the abode of that Supreme Being instead of some disease.

Remember, coronary heart disease occurs on emotional and spiritual levels as well as on physical ones. If we limit our treatments to physical level only, the disease tends to come again and again-and the treatment may prove worse than illness. □

Letters to the Editor

In the 13th issue of Gyan Prabha, The article 'Competition in Drug Industry' was very informative and revealing. American drug industry is the worst culprit in this matter. A newspaper report says that Pfizer paid 2.3 billion dollars, the biggest criminal fine in U.S. history in September, 2009 for wrongly promoting 9 drugs and paying kickbacks to the doctors. Similarly Eli Lilly another American drug company paid 1.4 billion dollars in January, 2009 for illegal marketing of drug Zypera to treat a range of ailments in elderly and children for which it was not approved, ignoring side-effects like weight gain and diabetes. So far, 8 big pharmaceutical companies in U.S. have paid millions of dollars for defrauding insurance providers, illegal pricing, bribing the doctors and unfair competition.

The saddest fact is that there is no law in India to curb and punish the drug companies for such practices. The Government has allowed the pharmaceutical companies to regulate themselves and lay down guidelines. The reality is that more than a quarter of the members of the Organization of Pharmaceutical Producers of India. (OPPI)- an association mainly of multinationals which is estimated to account 70% of the drug market of India- are subsidiaries of the companies that have been penalized in U.S. This is like allowing the wolf to guard the sheep.

The big companies are making huge profits and fleecing the hapless patients. Stringent laws are urgently required to prevent this loot by the multinational drug companies.

HANS RAJ SHARMA,
DWARKA-New Delhi



I am getting this publication since its inception and have all the copies with me. You have brought up the magazine very well any hope the same starts publishing monthly, although from half yearly you have made it quarterly.

I also wish, as you do, that it should be subscribed and read by each and every member of BVP. I subscribed for all our members of Kolkata South branch without collection Rs. 50 from them. Like recently our Alipore branch has also subscribed for all its 43 members. I suggest

that you publish the news so that other branches can emulate the same. I am sending a copy of such stimulates news appeared on the 3rd cover page of LIC home monthly magazine Yogakshema of September, 2009 issue just for your information.

I had earlier suggested that the subscription of Gyan Prabha be made compulsory and charges may be borne partly by Centre and partly by the branch. Alternatively as you are sending NITI to every member free of charge or against Central Share of Rs. 150/-realised from every member, you start sending Gyan Prabha too, increasing the central share to Rs. 200/-

Gyan Prabha is liked by readers; it fills up the slot left vacant by Niti. Niti's is a news magazine while Gyan Prabha is a magazine of ideas and ideals. The members say that NITI does not contain worth reading articles. Please do not mind but I feel my duty to give you the feedback of the members. You may ask the reaction if you so desire....

Please ensure the publication delivery in time. If couriers do not deliver in time and to the address, the same should be changed.

J.P. Mundhra
Kolkata

GYAN PRABHA
(Quarterly)

ज्ञान प्रभा
(त्रैमासिक)

16 आगामी अंक

- भारत चीन संबंध
एक विश्लेषण
- Taosim
- Newspapers
Today-more
a commodity
than a medium