

रोड वन-वे है यह जानना ज्ञान है, फिर भी दोनों तरफ देखकर उसे पार करना बुद्धिमानी है। - विरचन वर्तित

अच्छी सोच

खुद से लड़ाई, दूसरों से युद्ध के बीच आप

यदि आप सही तरह से अपना काम कर रहे हैं, वही आध्यात्मिकता है। कई लोगों के लिए कार्य क्षेत्र, युद्धक्षेत्र के समान रहता है। जहाँ वे खुद से और दूसरों से लड़ते रहते हैं। सहकर्मी कुछ मित्र बन जाते हैं, कुछ शत्रु। कुछ बार-बार दल बदल लेते हैं। कार्यालयों में जैसे विभिन्न मोर्चों पर लड़ाई चलेती रहती है। फिर वह बाबू हो या बॉस। कई बार लड़ाई खुद के भीतर होती है, जो पारफॉर्म करने के लिए होती है। कुछ तरीके हैं, जो भीतरी-बाहरी लड़ाई के बाद भी मकसद पर पहुंचने में मदद करते हैं। पहले बाहरी लड़ाई की बात करें-



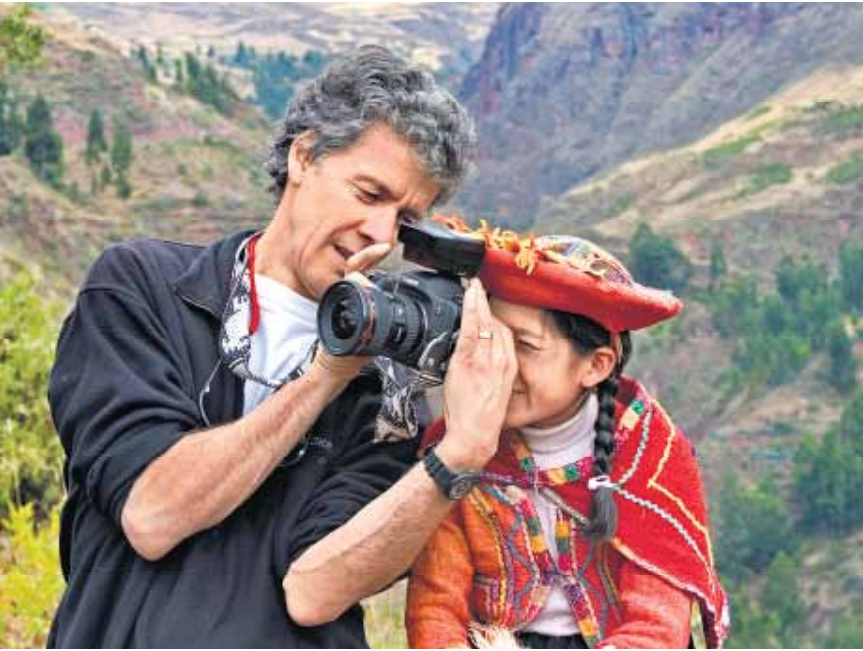
शुभविलास दास
नोर्गेटिव लाइफ

1. प्रतिस्पर्द्धा-जब प्रतिस्पर्द्धा खुद से है तो यह शक्ति बँडे की तरह है, जो आपको निखाती जाती है। यदि दूसरों से है तो यह कैम्पस के पौधे की तरह है, जो पहले आपको नुकसान पहुँचाएगी बाद में दूसरों को।
2. तुलना- यह अपनी विशेषता को कमतर आँकने का तरीका है। जब एक शाक अपने दाँतों से खुशा है, एक हाथी अपनी सूंड से तो मनुष्य क्यों ईश्वर से मिले शरीर से नाखुश है, क्यों अपनी प्रतिभा को दबाता है ?
3. करीबियों का दबाव- खुद के प्रति हमारी जो धारणा है, वह अपने करीबियों पर निर्भर करती है। ऐसे अपने जो हमारे जीवन में दखल रखते हैं और उनकी राय हमारे लिए अहम होती है।
4. संबंध-संबंधों में कितने सफल हैं, इसी पर काम में सफलता निर्भर करेगी। यदि रिश्ते सही तरह से नहीं निभा पा रहे हैं तो काम भी ठीक से नहीं कर सकेंगे। आत्मकेंद्रित होने वाले समय की परीक्षा में विफल हो जाते हैं।
5. प्रशंसा- हर दिन कुछ समय अच्छा निकालना, यानी दूसरों के योगदान की सराहना से वातावरण अच्छा रहता है।

भीतरी द्वंद्व

1. टालम-टोल- किसी काम को टालना उस चिन्ता के समान है, जिसमें आप अपनी सफलता भ्रम कर देते हैं। टालना यानी अवसर को उपजने से पहले ही जला देना। परिणाम का ज्ञान टालम-टोल का शत्रु है, इसलिए परिणाम की चिन्ता करें।
2. प्रेरणा-हम क्या करना चाहते हैं, जब यह विचार हो तो प्रेरणा खुद में पनपे ए-जाइम की भांति है। जब दूसरे के अनुसार कुछ करना है तो वह वैसा ही है, जैसा स्टोर्डेड इंजेक्ट किया है। अपनी पसंद को पहचानें प्रेरणा खुद भीतर आ जाएगी।
3. स्थिरता- सफलता और विफलता के बीच संतुलन ही स्थिरता की जननी है। खुद की प्रतिभा को सफलता में मात्र अंश समझने से विनम्रता आती है।

खुशी के रंग



अमेरिका के मशहूर डॉक्यूमेंट्री फोटोग्राफर फिल बोर्स ने पेरू की संस्कृति को जानने के लिए वहाँ की यात्रा की। इसके लिए वे पहुंच गए स्क्रेड वैली के गाँवों में। वहाँ के मूल लोगों से बात करने के बाद उन्हें पता चला कि पेरू की संस्कृति को विश्व में क्यों जाना जाता है। वहाँ फोटोग्राफी के दौरान उन्हें ये बच्ची मिली, जो बहुत हैजल थी। बोर्स ने उसे कैमरा धमया और उसे वैली की खूबसूरती दिखाई। इससे बच्ची बहुत खुश हुई, क्योंकि पहले कभी उसने वैली को इस तरह नहीं देखा था। इस दृश्य को बोर्स के सहयोगी ने फोटो बना दिया।

द न्यूयॉर्क टाइम्स से

चीन में दशकों तक रहेगा एक बच्चा नीति का असर

चीन में 1979 में एक बच्चा नीति लागू की गई थी। वहाँ के प्रभावशाली सरकारी मीडिया ने भी इस नीति का जमकर प्रचार किया था। मानवाधिकार संगठनों ने आलोचना की, लेकिन कम्युनिस्ट सरकार के कार्यों पर जूँ तक नहीं रेंगी। उसका एकमात्र उद्देश्य था देश की तेजी

• **केरन जौक**, बरिष्ठ संवाहक- अंतरराष्ट्रीय डेस्क

तीन दशक पहले चीन सरकार ने एक बच्चा नीति को प्रसारित नियोजन से जोड़ा था। उसे 'ग्रेट वॉल ऑफ फैमिली प्लानिंग' तक कहा जाने लगा था। हाल ही में वह नीति खत्म किए जाने के फैसले से कई जगहों पर उत्साह है, लेकिन कुछ परिवार ऐसे हैं, जो दैरी से फैसला होने से निराश हैं। विशेषज्ञ मानते हैं कि इस नीति के साइड इफेक्ट भी हैं, जिसके कारण एक बच्चा नीति का असर दशकों तक बना रहेगा। अचानक उस नीति को खत्म करने से सामाजिक दायित्वों पर खतरा बढ़ गया है। अब लोग वृद्धजनों की सेवा के लिए समाज के परंपरागत ढांचे पर ध्यान नहीं देते। महिला-पुरुष में असमानता भी बढ़ेगी। एक बच्चा नीति खत्म होने से वे दंपती ज्यादा खुश हैं, जो दूसरा बच्चा चाहते हैं। विशेषज्ञ मानते हैं कि अचानक हुए इस बदलाव का असर सीमित रहेगा, एक बच्चा नीति की विरासत दशकों तक कायम रहेगी।

कम रह सकती है प्रजनन दर : जनसंख्या के विपरीत इस बात पर सहमत हैं कि दुनियाभर में प्रजनन दर में गिरावट आई है एवं समृद्धि के साथ-साथ महिलाओं की शिक्षा के स्तर में भी सुधार आया है। विश्व बैंक की पूर्व अर्थशास्त्री डॉ. हेजल डेन्टन जॉर्जटाउन यूनिवर्सिटी में जनसांख्यिकी एवं विकास के विषय पढ़ाती हैं। वे कहती हैं, चीन में एक बच्चा नीति के खत्म होने के असर की तुलना में वर्तमान स्थिति (कम प्रजनन दर) लंबे समय तक बरकरार रहेगी। कई समृद्ध देशों में प्रजनन दर जनसंख्या के स्थायी स्तर से भी नीचे है। जबकि स्थिर आबादी

बनाए रखने के लिए प्रति महिला प्रजनन दर 2.1 होनी आवश्यक है। कुछ परिवार होते हैं, जो ज्यादा बच्चे चाहते हैं।

बढ़ती समृद्धि, घटती प्रजनन दर : सेंटर फॉर स्ट्रैटेजिक एंड इंटरनेशनल स्टडीज के प्रोफेसर डॉ. रिचर्ड जैक्सन बताते हैं, ऐसे देश जहाँ समृद्धि ज्यादा है और रोजगार की अपार संभावनाएं हैं। वहाँ प्रजनन दर काफी कम देखी गई है। मैं समझता हूँ कि चीन की सामाजिक रीतियों का असर उसके आसपास भी देखने को मिलता है। हंगकांग में प्रति महिला प्रजनन दर 1.0 थी। बोलिंग की तरह वहाँ एक बच्चा नीति नहीं थी। नीति में बदलाव के पहले तक चीन में प्रति महिला प्रजनन दर 1.5 थी। वह नीति शहरों में ज्यादा दृढ़ता से लागू की गई थी। ग्रामीण इलाकों में जहाँ पहले बच्चे के तौर पर लड़की थी, वहाँ लड़के की चाह में अक्सर दूसरे बच्चे की इजाजत दी जाती थी। मुझे लगता है कि नीति में बदलाव के बावजूद संभव है कि चीन में प्रजनन दर 1.8 प्रति महिला हो जाए।

पहले हो जाना था यह फैसला : डॉ. जैक्सन के अनुसार इस बात पर सहमत हैं कि दुनियाभर में प्रजनन दर में गिरावट आई है एवं समृद्धि के साथ-साथ महिला-पुरुष का अनुपात विषम हो गया है। 120 लड़कों पर 100 लड़कियां हैं। मुझे लगता है कि चीन में दशकों तक लिंगानुपात की खतरनाक विरासत कायम रहेगी। इसलिए नीति में बदलाव का फैसला फैसला बहुत पहले लिया जाना चाहिए था।

लिंगानुपात में बरीयता किससे : अमेरिकन एंटरप्राइज इंस्टीट्यूट के निकोलस एबरस्टेड ने बताया कि मानवीय आबादी में प्राकृतिक रूप से

से बढ़ती आबादी को नियंत्रित करना। इस नीति का व्यापक असर हुआ। कई सकारात्मक एवं नकारात्मक परिणाम सामने आए। अब नीति तो बदल दी गई है, लेकिन विशेषज्ञों का मानना है कि चीन में एक बच्चा नीति का असर दशकों तक बना रहेगा।

चीन के शहरों में समृद्धि और बेहतर शिक्षा के साथ-साथ प्रजनन दर में गिरावट देखी जा रही है। यह वहाँ भी है, जहाँ एक बच्चा नीति लागू नहीं थी।

लड़कों का जन्म अधिक होता है, लेकिन लड़कियों की तुलना में उनके जीवित रहने की संभावनाएं कम होती हैं। इस तरह वह शिशु आबादी जब अगली पीढ़ी को जन्म देने की अवस्था में पहुँचती है, तो लैंगिक संतुलन अपने आप कायम हो जाता है। जनसंख्या के विशेषज्ञ मानते हैं कि समूचे पूर्वी एशिया में लड़कों को वरीयता दी जाती है। जबकि चीन में अगर दूसरे बच्चे की इजाजत मिल जाती है तो चीनी परिवार अपने पड़ोसी को देखते हैं कि वहाँ क्या स्थिति है।

35 साल बाद बुजुर्गों का चीन : 'एशियन इन चार्ज' रिपोर्ट के लेखक डॉ. जैक्सन कहते हैं, चीन में विकास के साथ-साथ जन्मदर में गिरावट आई है। इस कारण परिवारों में देखरेख करने वाले युवा सदस्यों की संख्या में भारी कमी आ गई। चीन की औसत आयु 37 वर्ष है, जो संयुक्त राष्ट्र के आंकड़ों के अनुसार एक वर्ष कम है। संयुक्त राष्ट्र के ही जनसंख्या अनुमानों के अनुसार वर्ष 2050 तक अमेरिका की औसत आयु 42 हो जाएगी, जबकि चीन में यह 50 होगी।

चीन की संस्कृति और पुत्र का दायित्व : यूनिवर्सिटी ऑफ पेंसिलवेनिया में जनसंख्या के विशेषज्ञ सेमुयल प्रेस्टन कहते हैं, चीनी नेताओं ने



2050 की स्थिति भांप ली थी इसीलिए तुरंत एक बच्चा नीति बदल दी। चीनी संस्कृति में पुत्र का दायित्व है कि वह उम्रदराज परिजन की देखरेख करें। लेकिन व्यावहारिक तौर पर यह दायित्व उसकी पत्नी को निभाना पड़ता है। बृकलीन इंस्टीट्यूशन के विलियम फ्रे कहते हैं- स्पष्ट है कि चीन ज्यादा उग्र वाली आबादी का सामना कर रहा है। वहाँ बुजुर्गों पर निर्भरता बढ़ रही है। ऐसे में एक बच्चा नीति को हटाना समय की मांग है। © The New York Times

तौ ये करें...

जब ईर्ष्या असुरक्षा की भावना और बढ़ा दे

ईर्ष्या तब पैदा होती है, जब किसी महत्वपूर्ण रिश्ते को किसी दूसरे व्यक्ति से खतरा महसूस हो। ईर्ष्या काम की जगह, शिक्षा, संपन्नता जैसी स्पद्धात्मक स्थितियों में भी पैदा हो सकती है। खोने के भय और असुरक्षा से ईर्ष्या पैदा होती है और फिर इन्हें और बढ़ाती है।

शरीर के प्रभावित हिस्से पर ध्यान केंद्रित करें

1. ईर्ष्या भय या क्रोध से निर्मित होती है। अगर पेट की मांसपेशियाँ सिकुड़ती महसूस हों तो उसका कारण भय है और गर्दन, जबड़े और कंधों में कड़पान या जलन महसूस हो तो, इसका कारण क्रोध है। इस पर गौर करने से आप ईर्ष्या पर काबू पा सकते हैं।
2. जब ईर्ष्या महसूस हो तो खूब गहरी सांस लें और छोड़ें। सांस छोड़ते समय कल्पना करें कि नकारात्मक भावनाएं धुरंधर के रूप में आपकी पीठ से बाहर निकल रही हैं।
3. अपनी उपलब्धियों और लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करें। इससे असुरक्षा की भावना दूर होती है, जो आमतौर पर ईर्ष्या की जनक होती है।



दूसरों से हमेशा अपनी तुलना करना बंद करें

1. दुनिया में छह अरब लोगों में हमसे ज्यादा स्मार्ट, सुंदर, बुद्धिमान, धनी, भाग्यवान कोई तो होगा, लेकिन किसी की ज़िंदगी परफेक्ट नहीं होती और हर व्यक्ति में गुण-दोष होता है, इसलिए दूसरों से तुलना बंद कर दें।
2. बचपन में कुछ भी पाने के लिए रोना ही काफी होता था। लेकिन बड़े होने के बाद कुछ चाहिए तो लक्ष्य के लिए त्याग करने, अनुशासित होने और जोखिम लेने को तैयार रहें, वरना ईर्ष्या पैदा होती रहेगी।
3. इच्छाओं के साथ लगाव परेशानियाँ पैदा करता है। चीजों, व्यक्तियों और जगहों से अनुचित लगाव उन्हें खोने का भय पैदा करता है और यह ईर्ष्या के लिए आदर्श स्थिति है।



अपने भीतर मौजूद प्रेम व्यक्त करना शुरू करें

1. हम मूलतः प्रेमपूर्ण हैं, लेकिन अहंकार के कारण प्रेम व्यक्त नहीं कर पाते। दूसरों की उपलब्धियों की प्रशंसा करना यह भावना अंततः ईर्ष्या का रूप ले लेगी।
2. जो अपने पास नहीं है, वह यदि किसी और के पास हो, तो ईर्ष्या का पैदा होना स्वाभाविक है। इस ऊर्जा को वह चीज प्राप्त करने के सकारात्मक लक्ष्य पर लगाएं।
3. ध्यान के जरिये अपने व्यक्तित्व के उस शाश्वत, अमर हिस्से से संपर्क बनाएं, जो आपकी उपलब्धियों और विफलता से परे है। इससे बाहरी मान्यता की खाहिश कम होगी, जो आत्मा की गहनतम आकांक्षा को पूरा करने में हमेशा ही अपूर्ण होती है।

