

दो चीजें आपका परिचय कराती हैं: आपका धैर्य, जब आपके पास कुछ भी न हो और आपका व्यवहार, जब आपके पास सबकुछ हो।  
- वॉल्टेयर

प्रेरणा • फिल्मों की तरह जीवन में भी अंत में सबकुछ ठीक हो जाता है, नहीं हुआ है तो पिक्चर अभी बाकी है मेरे दोस्त

अच्छी सोच

बंधन और मुक्ति का कारण है मन

**भोग-विलास** हमारी भाषा का एक ऐसा शब्द है, जिसे कहीं न कहीं, कभी न कभी, किसी न किसी से सुन ही लेते हैं। अक्सर यही समझा जाता है कि जो व्यक्ति विषय भोगों में फंसा है, वह भोगविलासी है। सत्य इतना आसान और सरता नहीं है। निःसंदेह, जो शस्त्र बाहर खाने-पीने, कपड़ों, सजने-संवरने, में जख्खरत से ज्यादा समय बिताता है, वह भोगविलासी है, परंतु यदि आप बाहरी रूप से तो उस विषयों में नहीं रमते किंतु भीतर ही भीतर कामनाओं में रमते हो तो भी आप भोगविलासी ही कहलाओगे।

एक बार भगवान बुद्ध अपने शिष्यों के साथ एक गांव से दूसरे गांव जा रहे थे, तभी बुद्ध ने एक नवयुवती को जो कीचड़ में गिरी हुई थी, उसे कीचड़ से उठाकर बाहर बिठा दिया। घटना वहीं खत्म हो गई और बुद्ध अपने रास्ते चल पड़े। एक सप्ताह बाद बुद्ध का एक शिष्य भगवान बुद्ध के पास आया और कहने लगा कि प्रभु! मैं पिछले एक सप्ताह से इस विषय पर सोच रहा हूँ कि आपने संन्यासी होकर भी उस नवयुवती को क्यों उठाया? भगवान बुद्ध बोले, 'मैंने तो उस नवयुवती को कुछ क्षणों के लिए उठाया था, परंतु तुम तो उस नवयुवती को एक सप्ताह से मन में उठाकर घूम रहे हो।' कहने का तात्पर्य यह है कि भोगी वह नहीं जो मात्र विषयों को भोगता हो, परंतु उससे अधिक भोगविलासी वह व्यक्ति है जो विषय भोगों में मानसिक रूप से विचरता करता है। इस समाज में गृहस्थ शायद इतना भोगविलासी न हो अगर उसका मन विषयों में न रमता हो और शायद तथ्याक्तित्व साधु-संत अधिक भोगविलासी हों यदि उनका मन भोगविलास में रमता है। शांति से सोचिएगा तो पाएंगे कि जो व्यक्ति हमेशा भोगविलास की निंदा करता है तथा भोगविलासियों को निन्द समझता है वो शायद अधिक भोगविलासी हो। परंतु वह व्यक्ति जो भगवान को नहीं मानता, भगवान का विषय आते ही वाद-विवाद में उतर पड़ता है वह शायद अधिक धार्मिक हो, क्योंकि उसका मन हमेशा भगवान में लगा है।

हमारे यहां कहते हैं कि रावण को मोक्ष मिल गया, कंस को मोक्ष मिल गया, परंतु अर्जुन को मोक्ष नहीं मिला, क्योंकि अर्जुन का मन परिवार, धन, सुख-सम्पन्न, राज-पाट में अटका था परंतु रावण तथा कंस का मन बाहर से भोगविलास में ही रहता था पर भीतर से उनका मन प्रभु में लगा हुआ था। सोचिएगा इस बात पर !

खुशी के रंग



लंदन में विलियम स्टिकडेल्सी के यहां चार साल पहले ह्यूगो ने जन्म लिया, लेकिन होंठ कटते थे। इसे क्लेपटो कहते हैं। विलियम ने केटरल में आकर वहां के मशहूर सर्जन से ह्यूगो के क्लेपटो की सर्जरी कराई। ह्यूगो को स्टिकडेल्सी देखकर विलियम कहते हैं, 'मुझे याद है जब डॉक्टर ने गर्भस्थ ह्यूगो के होंठ कटते की बात कहकर गर्भावस्था आगे न बढ़ाने की सलाह दी थी। अगर वह राय मानता, तो कितनी बड़ी गलती करता।'

द न्यूयॉर्क टाइम्स से

वर्षों तक बना रहेगा स्मार्टफोन का वर्चस्व

पांच साल पहले, आज, और आने वाले पांच साल। इनमें हमारे पास जो डिवाइस था और है, वही सबसे अच्छा है, जिसे स्मार्टफोन कह सकते हैं। अब तीन शीर्ष कंपनियों में जंग छिड़ी है स्मार्टफोन जैसे दूसरा डिवाइस लाने की, लेकिन निकट भविष्य में यह संभव नहीं है। ऐसा

• फरहाद मन्जू, टेक्नोलॉजी के विश्लेषक

अपनी आंखें बंद कीजिए और पांच साल पहले से आज तक के सभी दृश्य देखिए। जब मैं हाथ डालिए और फिर ऑफिस की डेस्क पर देखिए। आप कौन से डिवाइस इस्तेमाल कर रहे हैं? ज्यादा संभव है कि आप स्मार्टफोन का उपयोग कर रहे हैं। या तो वह आपकी जेब में है या फिर डेस्क पर। इसके बाद दूसरा कोई डिवाइस अगर है, तो वह आईपैड जैसा कोई टेबलेट होगा या फिर पारंपरिक कम्प्यूटर जो डेस्क पर है। या उसकी जगह माइक्रोसॉफ्ट के 'सर्फेस' जैसा कोई लैपटॉप। यह भी हो सकता है कि आपके पास दूसरा डिवाइस ही न हो, क्योंकि आपके पास जो स्मार्टफोन है, वह काफी है। कम संभव है कि इनमें सभी डिवाइस आपके पास हों। ठीक है, अब आंखें खोल लीजिए। वर्तमान में जब हम कम्प्यूटिंग का कोई श्रेष्ठ डिवाइस खरीदने जाते हैं, तो चयन करने में भ्रमित हो सकते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि एपल, गूगल और माइक्रोसॉफ्ट के पास इतने सारे विकल्प हैं कि फैसला करना मुश्किल हो जाता है। ये तीनों कंपनियां भविष्य के कम्प्यूटिंग डिवाइस के लिए लड़ाई लड़ रही हैं। टेक्नोलॉजी के कारण आज अधिक क्षमता वाले, आकर्षक एवं विभिन्न आकार में डिवाइस उपलब्ध हैं। क्या इन्हें देखकर अंदाजा लगा सकते हैं कि आज से 5 या 10 साल बाद कैसा डिवाइस होगा और वे कितना बेहतर अनुभव देंगे। अभी यह कोई नहीं कह सकता। फिर भी स्पष्ट है कि निकट भविष्य में कम्प्यूटिंग के प्रमुख डिवाइस के तौर पर स्मार्टफोन से बेहतर डिवाइस

**माइक्रोसॉफ्ट ने सत्या नडेला के नेतृत्व में अपने पुराने नियम तोड़ डाले। इसी कारण आज कंपनी के एक विभाग की दूसरे से प्रतिस्पर्धा है।**

नहीं बनाया जा सकेगा। तीनों कंपनियों में जो लड़ाई चल रही है वह दूसरे नंबर के डिवाइस के लिए है। कंपनियां ऐसा डिवाइस बनाने में जुटी हैं, जिसका उपयोग स्मार्टफोन के साथ किया जा सके। एपल के पास आईपैड और मैक है। गूगल के पास एंड्रॉयड टेबलेट और क्रोमबुक है, जो एक तरह से लैपटॉप ही है। सबसे रोचक बात माइक्रोसॉफ्ट के साथ है, जो पीसी बिजनेस में नुकसान के बावजूद मजबूती से खड़ी है। ऐसा क्यों? गत वर्ष सत्या नडेला इसके सीईओ बने हैं। उनका विजन यह है कि भविष्य अनिश्चित है, तो फिर क्यों न हम बहुत सारी अच्छी चीजें बनाने पर विचार करें। पिछले दिनों एक वैश्विक समाचार सम्मेलन का वातावरण तब ज्यादा ऊर्जामय हो गया, जब बताया गया कि ट्विटर के अलावा माइक्रोसॉफ्ट ऐसी कंपनी है, जो कई बेहतरीन प्रोडक्ट बनाने की ओर अग्रसर है। इनमें से मैं दो के बारे में बताता हूँ। पहला है सर्फेस प्रो-4, जो टेबलेट-पीसी हाइब्रिड है। दूसरा है सर्फेस बुक। एक लाख रुपए कीमत वाले इस लैपटॉप की स्क्रीन कभी भी टेबलेट जैसी की जा सकती है। कंपनी के ऐसे प्रोडक्ट क्रांतिकारी साबित

इसलिए क्योंकि स्मार्टफोन जैसा दूसरा बेहतर डिवाइस कोई कंपनी अभी तक नहीं बना सकी है। गूगल के एंड्रॉयड एप्लीकेशन को वर्तमान के लिए छोड़ दें, तो माइक्रोसॉफ्ट वह कंपनी है, जो भविष्य में बेहतर डिवाइस देगी। इसकी तैयारी दो साल पहले से हो चुकी है।



हो सकते हैं। माइक्रोसॉफ्ट के ये डिवाइस अच्छे हैं, क्योंकि वे बहुत अच्छे तरह काम करते हैं। लेकिन इतना काफी नहीं होता है। हमें ऐसा डिवाइस चाहिए जिसका भविष्य में इस्तेमाल स्मार्टफोन के वर्चस्व के बावजूद किया जा सके। यही पंच है। मैं समझता हूँ, ऐसा कोई सिंगल डिवाइस नहीं है, जो स्मार्टफोन के साथ दूसरे नंबर की प्रमुख डिवाइस बन सके। हमारे पास अभी स्मार्टफोन के अतिरिक्त पीसी, लैपटॉप, टेबलेट और हाइब्रिड डिवाइस हैं, ये कई साल बाद भी होंगे। मुझे लगता है कि तब भी डिवाइस को लेकर अराजकता का माहौल रहेगा, जैसा आज है। शायद उससे भी ज्यादा, लेकिन स्मार्टफोन अपनी उपयोगिता में अन्य से बेहतर रहेगा।

- नडेला की रणनीति एपल और गूगल से कहीं आगे की है। माइक्रोसॉफ्ट अब स्मार्टफोन और सर्फेस डिवाइस बना रही है। यह एपल के लिए भी एप्लीकेशन बनाती है। इतने विस्तार से काम करने वाली इस उद्योग क्षेत्र में कोई कंपनी नहीं है।
- आज की माइक्रोसॉफ्ट ने पुराने नियम तोड़ दिए हैं। उसके ऑफिस एप्लीकेशन का आईओएस वर्शन एपल के डिवाइस बेहतर बनाता है। वे डिवाइस माइक्रोसॉफ्ट के विंडो हाइब्रिड निर्माता से प्रतिस्पर्धा करते हैं। नडेला ने कंपनी के अलग-अलग विभागों में प्रतिस्पर्धा शुरू कर दी है। यही रणनीति है। इसे संकुल फार्मिंग स्वॉड कहते हैं। © The New York Times

तो ये करें..

जब डिप्रेशन आपको बुरी तरह निचोड़ डाले

निराश और असहाय महसूस कर रहे हैं? हर वक्त थकान। नींद व भूख में बदलाव। गुस्सा जल्दी आता है, जल्दी चिढ़ जाते हैं। ये लक्षण यदि जाने का नाम न लें तो डिप्रेशन है। सबसे पहले खुद स्वीकार करें और फिर परिजनों व मित्रों को बताएं ताकि वे इससे उबरने में मदद कर सकें।

ताई ची के अभ्यास से ऊर्जा का स्तर बढ़ाएं

1. चीनी मार्शल आर्ट ताई ची का अभ्यास करें। यह धीरे, तालबद्ध और हल्के तरीके से शारीरिक मुद्राएं बनाने का व्यायाम है। इन्हें यू-ट्यूब पर देखा जा सकता है। इससे शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ जाता है।
2. दस मिनट की वॉक आपका मूड दो घंटे के लिए सुधार देती है। लय व ताल वाले व्यायाम जैसे तैना, नृत्य, योग, साइकलिंग करें। लय-ताल से इन्हीं ध्यान का तत्व भी जुड़ जाता है।
3. जान ही शक्ति है। सिर्फ डॉक्टर पर निर्भर न रहें। किताबों, इंटरनेट आदि से डिप्रेशन के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानें। इससे आप अपनी स्थिति का ठीक-ठीक अहसास होगा और उचित उपचार ले सकेंगे।



सोशल मीडिया से दूर ही रहें तो बेहतर

1. रिसर्च से साबित हुआ है कि सोशल मीडिया से नाखुशी बढ़ सकती है। जब आप डिप्रेशन में हों तो दूसरों को मौज-मस्ती करते, खुशी से दमकते देखा आपका डिप्रेशन बढ़ा सकता है।
2. डिप्रेशन में जिम्मेदारियों से बचने की प्रवृत्ति पैदा होती है। ऐसा न करें। जिम्मेदारियों निभाने से दैनिक दिनचर्या में लौटना आसान हो जाता है, जो डिप्रेशन से उबरने का कारगर उपाय है।
3. जिम्मेदारियों तो लें, लेकिन काम को अपने ऊपर हावी न होने दें। जब जीवन का एक पहलू भर है। बहुत व्यस्तता में भी यह याद रखें की डिप्रेशन से उबरना सर्वोच्च प्राथमिकता है। सही भोजन, दवाइयां, व्यायाम नियमित रखें।



विटामिन बी से भरपूर मौसंबी जैसे फल लें

1. विटामिन-मिनरल की कमी, थाइराइड समस्या, दवाइयों का साइड इफेक्ट, दिल के रोग, डायबिटीज, कैंसर, एचआईवी, लकवा आदि रोगों में या इनके लक्षण सामने आने के पहले डिप्रेशन पैदा हो सकता है। डॉक्टर की मदद लें।
2. फोलिक एसिड और बी-12 जैसे विटामिन की कमी खासतौर पर ट्रिगर का काम करती हैं। संतरे, मौसंबी जैसे सिट्रस फल लें।
3. बेकरी की चीजें, पास्ता, फ्रेंच फ्राइज आदि खाने से खुशी मिलती है पर जल्दी ही मूड खराब हो जाता है। भुने आलू, ओटमील, च्कोलेशन ब्रेड जैसे कार्बोहाइड्रेट लाने से मूड ठीक करने वाला हार्मोन सेरोटोनिन बढ़ता है।



दुनिया में ऐसे उदार छवि बना रहा है माओ का चीन

• जैविक सी. हर्नांडीज

कार्ला काबेरा (29) मैक्सिको सिटी में वकील हैं। कुछ दिन पहले वे यह जानकर उत्साहित हो गई थीं कि चीन की कम्युनिस्ट पार्टी के क्रांतिकारी नेता माओ त्से तुंग के विचार ऑनलाइन कोर्स में भी उपलब्ध हैं। उन्हें चीन का इतिहास जानने का शौक भी है, इसलिए उन्हें लगा कि कक्षा में उन्हें माओ के शासन की कृर राजनीतिक लड़ाइयों के बारे में पढ़ने का अवसर मिलेगा। कार्ला ने जब हार्वर्ड एवं एमआईटी के ऑनलाइन एजुकेशन प्रोग्राम 'एडएक्स' पर माओ के बारे में जाना, तो बहुत निराश हुईं। उनकी प्रत्येक कक्षा चीनी देशभक्ति वाले वीडियो के साथ शुरू हुईं। उनमें माओ की गलतियों पर पर्दा डाला गया था। वीडियो में चीन की प्रतिष्ठित सिंचुआ यूनिवर्सिटी के एक फैकल्टी सदस्य प्रोफेसर माओ की नकल करने के लिए उत्सुक नजर आते हैं। कार्ला ने बताया, मुझे वह कोर्स देखने के बाद लगा कि मैं माओ का ऑनलाइन कोर्स नहीं, बल्कि उनका झूठा प्रचार देख रही हूँ। यह बिल्कुल सही है कि चीन ऐसे कार्यक्रमों के जरिये अपनी ताकत का विस्तार करना चाहता है। हाल के वर्षों में इसमें काफी विस्तार किया गया है। चीन ने विदेशों में अपनी संस्कृति और मूल्यों का प्रचार किया। इसके लिए बड़े पैमाने पर मीडिया के अभियान चलाए, हजारों की संख्या में भाषा व संस्कृति की शाखाएं खोलीं। अब उसका नया अोजार है 'ऑनलाइन एजुकेशन।' तेजी से बढ़ते इस उद्योग के जरिए वह लाखों छात्रों एवं विश्व की प्रतिष्ठित यूनिवर्सिटियों तक पहुंच रहा है। ऑनलाइन कोर्स में माओ के विचारों को प्रदर्शित करने के लिए सिंचुआ स्कूल ऑफ मार्क्सवाद के प्रोफेसर फेंग वुजहांग दिखाए देते हैं। उन्होंने गत महीने ही इसमें भाग लिया है। इस कोर्स के जरिए 125 देशों के 3,100 छात्रों को आकर्षित किया गया है, जिसमें 700 अमेरिका के हैं। यह एक कोर्स एडएक्स प्लेटफॉर्म के 100 कोर्स में से एक है। एडएक्स के अतिरिक्त चीन की अन्य यूनिवर्सिटी भी ऐसे कोर्स चला रही हैं। वहां दर्शनशास्त्र, वास्तुकला और कम्प्यूटर साइंस की कक्षाएं भी लगती हैं। खासतौर पर चीन की राजनीतिक पृष्ठभूमि, अंतरराष्ट्रीय संबंध और कानून जैसी व्यवस्था पर प्रोफेसर कम्युनिस्ट पार्टी के विचार बताते हैं। वैश्विक स्तर पर देश की छवि विनम्र बनाने के लिए चीनी विश्वविद्यालय हजारों डॉलर खर्च कर रहे हैं। खासतौर पर वीडियो एवं भाषा के ट्रांसलेशन पर। शिक्षकों को सिखाया जा रहा है कि वे ऊबाऊ व्याख्याओं से बचें, विदेशी मूल के छात्रों के साथ कैसे पेश आएँ और ज्यादा से ज्यादा खुली बहस व असहमति को बढ़ावा दें। इसमें विदेशी छात्रों को यह यकीन दिलाया भी शामिल है कि अकादमिक स्वतंत्रता की चीन की सीमाओं के बावजूद उनके पाठ्यक्रम बौद्धिक रूप से संपन्न और चुनौतीपूर्ण हैं। © The New York Times

