



## सार को अपनाइए, थोथा छोड़ दीजिए

# कबीर की सीख आज भी क्यों है सबसे बड़ी जीवन-दृष्टि



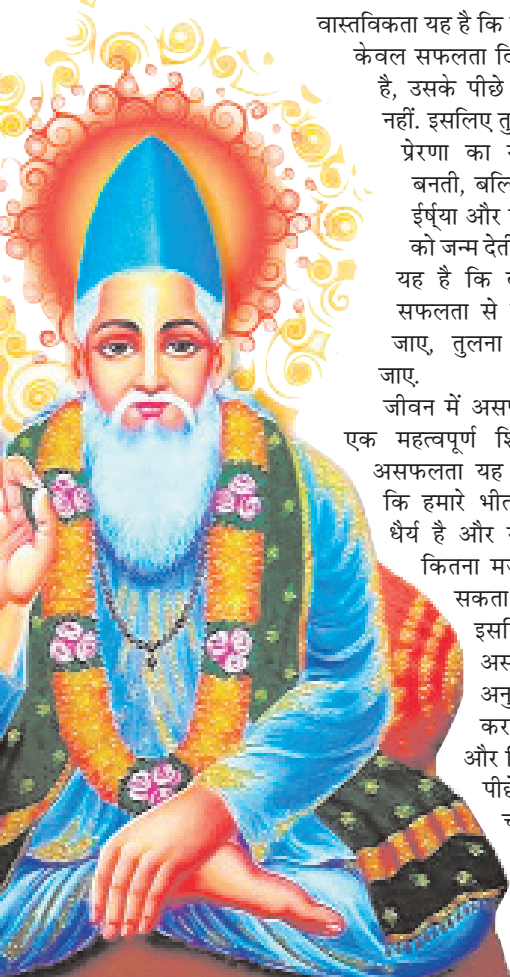
डॉ. मुकेश नायक

‘साधु ऐसा चाहिए, जैसा सूप सुभाय. सार-सार को गहि रहै, थोथा देड़ उड़ाय..’

संत कबीरदास का यह प्रसिद्ध दोहा केवल आध्यात्मिक संदेश नहीं, बल्कि जीवन प्रबंधन का कालजयी सूत्र है। इसकी सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह मनुष्य को यह सिखाता है कि जीवन में क्या अपनाना है और क्या छोड़ देना है। जिस प्रकार सूप अनाज को फटकते समय दानों को अपने पास रखता है और भूसी को हवा में उड़ा देता है, उसी प्रकार मनुष्य को भी अपने जीवन में केवल सार्थक, उपयोगी और सकारात्मक बातों को स्थान देना चाहिए तथा निरर्थक, नकारात्मक और मन को विचलित करने वाली बातों को त्याग देना चाहिए।

आज का जीवन सूचनाओं, विचारों और प्रतिक्रियाओं से भरा हुआ है। हर दिन हम अनेक लोगों से मिलते हैं, उनकी राय सुनते हैं, प्रशंसा और आलोचना दोनों का सामना करते हैं। समस्या तब उत्पन्न होती है जब हम हर बात को अपने मन में स्थायी स्थान दे देते हैं। किसी की कटु टिप्पणी, असफलता का एक क्षण, किसी का अस्वीकार या उपेक्षा—ये सब हमारे आत्मविश्वास को प्रभावित करने लगते हैं। जबकि कबीर की सीख कहती है कि आलोचना में

यदि सीख हो तो उसे अपनाइए, अन्यथा उसे वहीं छोड़ दीजिए। जीवन में हर व्यक्ति की राय अंतिम सत्य नहीं होती। हर कोई आपके संघर्ष, परिस्थितियों और सपनों को नहीं जानता। इसलिए किसी की नकारात्मक सोच को अपनी क्षमता का प्रमाण मान लेना सबसे बड़ी भूल है। व्यक्ति की वास्तविक पहचान उसकी मेहनत, धैर्य, निरंतर प्रयास और आत्मविश्वास से बनती है, न कि दूसरों के निर्णय से। सोशल मीडिया के दौर में यह शिक्षा और अधिक प्रासंगिक हो गई है। आज लोग दूसरों की उपलब्धियां, वैभव और सफलता देखकर अपने जीवन से असंतुष्ट होने लगते हैं। जबकि



वास्तविकता यह है कि दुनिया को केवल सफलता दिखाई देती है, उसके पीछे का संघर्ष नहीं। इसलिए तुलना कभी प्रेरणा का स्रोत नहीं बनती, बल्कि अक्सर ईर्ष्या और हीनभावना को जन्म देती है। बेहतर यह है कि दूसरों की सफलता से प्रेरणा ली जाए, तुलना नहीं की जाए। जीवन में असफलता भी एक महत्वपूर्ण शिक्षक है। असफलता यह बताती है कि हमारे भीतर कितना धैर्य है और संघर्ष हमें कितना मजबूत बना सकता है। इसलिए हर असफलता से अनुभव ग्रहण करना चाहिए और निराशा को पीछे छोड़ देना चाहिए। यही सूप का स्वाभाव है

अनुभव को रखना और निराशा को उड़ा देना। इसी प्रकार सफलता मिलने पर भी विनम्रता बनाए रखना आवश्यक है। प्रशंसा से आत्मविश्वास बढ़ना चाहिए, अहंकार नहीं। आलोचना से सीख मिलनी चाहिए, अपमान का बोझ नहीं। रिश्तों के टूटने से जीवन समाप्त नहीं होता, बल्कि नई समझ और परिपक्वता जन्म लेती है। हर अनुभव व्यक्ति को या तो कमजोर बनाता है या मजबूत निर्णय स्वयं व्यक्ति के हाथ में होता है। मानसिक शांति भी इसी विवेक से प्राप्त होती है। हम यह नियंत्रित नहीं कर सकते कि लोग हमारे बारे में क्या सोचेंगे या भविष्य में क्या होगा, लेकिन हम यह अवश्य तय कर सकते हैं कि परिस्थितियों पर हमारी प्रतिक्रिया कैसी होगी। जो व्यक्ति यह सीख जाता है कि किन बातों पर ध्यान देना है और किन्हें अनदेखा करना है, वही जीवन की अनेक परेशानियों से स्वयं को बचा लेता है। कबीरदास का संदेश आज भी उतना ही प्रासंगिक है जितना सदियों पहले था। जीवन में केवल ज्ञान पर्याप्त नहीं, बल्कि विवेक उससे भी अधिक आवश्यक है। विवेक ही हमें सिखाता है कि क्या अपने भीतर रखना है और क्या छोड़ देना है। अंततः सफलता केवल इस बात से नहीं मापी जाती कि हमने कितना अर्जित किया, बल्कि इस बात से भी कि हमने जीवन की यात्रा में कितना अनावश्यक बोझ पीछे छोड़ दिया। इसलिए जीवन का मूल मंत्र यही होना चाहिए सार को पकड़िए, थोथे को छोड़िए, सीख को संभालिए, दर्द को जाने दीजिए और अपने विवेक के साथ आगे बढ़ते रहिए, यही कबीर की शिक्षा है और यही एक शांत, सफल तथा सार्थक जीवन का सबसे सुंदर मार्ग भी है।

## क्लास by बड़े भाई

## प्रेरणा लें लेकिन यह ध्यान रखें ..



संदीप द्विवेदी  
कवि/प्रेरक वक्ता/स्किल ट्रेनर

छोटे भाई, एक किस्सा सुनाता हूं, राम जी और समुद्र देवता का। आपने भी जरूर सुना होगा। भगवान राम को सागर पार कर लंका जाना होता है और भगवान, सागर से रास्ता देने का निवेदन करते हैं। जिससे वो और उनकी वानर सेना लंका पहुंच सकें। भगवान ने कई दिनों तक सागर की वंदना की लेकिन सागर देवता न तो प्रकट हुए न कोई रास्ता या उपाय बताया। एक समय बाद भगवान उठ खड़े होते हैं और सागर को क्षिप्त विशिष्ट करने के उद्देश्य से तीर संधान लेते हैं। तब तुरंत भय से सागर देवता प्रकट हो उठते हैं और उनको मार्ग बताते हैं और भगवान और उनकी सेना राम सेतु निर्माण कर लंका पहुंचते हैं।

यह किस्सा हमें एक शानदार शिक्षा तो देता है कि हमें एक सीमा तक धैर्य रखना चाहिए लेकिन इसके आगे जो हमें ध्यान रखना है कि जो हमारी प्रतिक्रिया है वो यथोचित होनी चाहिए। वरना हम अपना ही नुकसान कर लेंगे। भगवान श्रीराम सक्षम थे और ऐसा करना आवश्यक हो गया था। हम क्या प्रतिक्रिया दें इसके लिए हम कितने सक्षम हैं यह ध्यान रखना पड़ेगा। हम उठ खड़े हों और कोई जल्दबाजी कर दें कि भगवान ने फिर ऐसा कर दिया था तो मुझे भी करना चाहिए। वो परिस्थिति दूसरी थी। आपकी परिस्थिति दूसरी है। कहने का तात्पर्य है कि हम प्रेरणा लें, सीखें लेकिन उस संदेश को सही ढंग से समझें और आपकी परिस्थिति के हिसाब से प्रतिक्रिया करें। आज बस यही कहना था...धन्यवाद. खैर जो मेने कथा सुनाई, उस पर दिनकर जी की चर्चित पस्तियां पढ़ लीजिए, अच्छा लगेगा

अक्सर इस प्रसंग की चर्चा पर इस पवित्र की चर्चा होती है.

तीन दिवस तक पंथ मांगते  
रघुपति सिन्धु किनारे,  
बैठे पढ़ते रहे छन्द  
अनुनय के प्यारे-प्यारे.  
उत्तर में जब एक नाद भी  
उठा नहीं सागर से  
उठी अधीर धधक पौरुष की  
आग राम के शर से.

## कविता

## अनकही

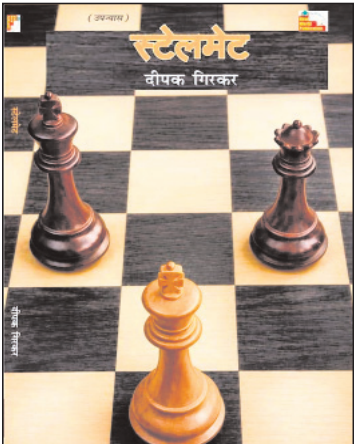


सुचिता सकुनिका

पहले...  
तुम्हारी देर से  
मुझे शिकायत थी.  
आज...  
तुम्हारी थकान से  
मोहब्बत हो गई है.  
पहले जब तुम  
दफ्तर से देर से  
लौटते थे,  
मैं रूठ जाया  
करती थी.  
शिकायत बस इतनी  
थी...  
काश, तुम्हें भी  
घर लौटने के  
उतनी ही बेचैनी होती.  
शायद वो मेरी नादानी  
थी...  
या उस का अलहड़पन.  
तुम्हारे चेहरे की  
थकान,  
लबों की फोकी  
मुस्कान...  
अब मुझसे छिपती  
नहीं.  
तुम्हें थककर सोते देख  
अब शिकायत नहीं  
होती...

बस दिल  
डुआ करता है  
कि तुम्हारी हर थकान  
मुझ तक आ जाए.  
जानती हूँ...  
दिनभर जो तुम  
दुनिया से लड़ते हो,  
वो अपने लिए नहीं,  
हमारे ख्वाबों,  
हमारी मुस्कानों  
और हमारे आने वाले  
कल के लिए लड़ते हो.  
तुम्हारे घर लौटते ही  
बिखरी हुई शाम  
सिमर जाती है...  
और खूँ लगता है  
जैसे  
सुकून ने भी  
तुम्हारा हाथ थाम  
रखा हो.  
शायद...  
तुम्हारे साथ ही  
रहमतें भी  
घर लौट आती हैं.  
उन सभी पतियों के  
नाम...  
जिनकी मोहब्बत  
शब्दों से कम,  
जिम्मेदारियों से ज्यादा  
दिखाई देती है.

# शतरंज की बिसात और न्याय – पश्चाताप का स्टेलमेट



एक खिलाड़ी को तैयार करने में खिलाड़ी के साथ उसके परिवार व प्रशिक्षक का त्याग व समर्पण दिखाई देता है लेकिन साथ ही खेल संगठनो में गुटबाजी, दौंव-पेंच, आंतरिक राजनीति व उसके छल-प्रपंच भी समाए होते हैं, जिससे हमारे खिलाड़ियों को दो-चार होना पड़ता है और इसमें कई बार उनकी प्रतिभा और ऊर्जा को सोख लिया जाता है। इस बात को वरिष्ठ साहित्यकार दीपक गिरकर ने अपने नए उपन्यास स्टेलमेट के जरिये बड़ी साफ़नाई, बारीकी और गंभीरता से एक्सपोज किया है। वहीं सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, खेल व आध्यात्मिक क्षेत्र की विसंगतियों व कुरुपताओं को भी शिद्दत से रेखांकित किया है। न्यू वर्ल्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली से



सुरेश उपाध्याय

संस्थाओं के लिए बढ़ते अवसर को भी बड़ी बारीकी से देखा है। उपन्यास में नई शिक्षा मंत्री की अपनी कोई नई दृष्टि या विजन नहीं है। एन जी ओ से अपेक्षा व सविदा नियुक्ति का ही फार्मूला दिखाई देता है। उपन्यास इन बातों को हमारे सामने लाता है कि राजनीति, शासन और प्रशासन का गठजोड़ किस तरह धर्म व अध्यात्म के नाम पर चल रहे मठाधीशों के कुकर्मों, अवैध व अनैतिक गतिविधियों को मदद करते हैं. न्यायालय में तारीख पर तारीख कैसे न्याय आकांक्षी को थका देते हैं. निर्दोष अपराधी सिद्ध हो जाते हैं तथा अपराधी यदि सजा पाते भी हैं तो जेल में उनको किस तरह सुविधाएं उपलब्ध हो जाती हैं. बार बार ऐसे अपराधियों को पैरोल कैसे मिल जाती है तथा

पैरोल में भी कैसे उनकी व आश्रम की गतिविधियों सामान्य तरह से चलती रहती है. जैसे गंभीर व जरूरी सवाल उपन्यास के माध्यम से उठाए गए हैं. शायद इन्हीं कारणों से अपराधी को सजा मिलने पर भी प्रतिशोध की आग नहीं बुझती है तथा न्याय की अपेक्षा करने वाला प्रतिशोध में खुद अपराधी बन जाता है. एक खोजी पत्रकार धमकियों व मैनेजर की डायरी के अतिरिक्त एक व्यंग्य में मदद करता है, उसे भी रेखांकित किया गया है. इस तरह पूरा उपन्यास अपने तई हमारे समाज और समय के तमाम मौजूदा सवालों के कठघरे में खड़ा करते हुए पाठक के सामने यक्ष प्रश्न रखता है कि हम किस तरह के समाज और दौर में जी रहे हैं. इसके पूर्व श्री गिरकर के दो उपन्यास अम्मा व ९६एक बैंक मैनेजर की डायरी के अतिरिक्त एक व्यंग्य संग्रह, प्रेरक आलेख संग्रह, बैंक एनपीए पर किताब चर्चा में रही है. लघुकथा विमर्श (आलोचना) के सम्पादन के साथ साहित्यिक शोध कार्य, समालोचना व समीक्षा के क्षेत्र में भी उनकी सक्रियता बनी हुई है. वे बैंक के उच्च अधिकारी रह चुके हैं और उनके इन सघन जीवनानुभवों की स्पष्ट छाप हमें उनके लेखन में दिखती है.

उपन्यास की मुख्य पात्र माधवी जेल की

## पुस्तक समीक्षा

सजा काटते वक्त फ्लैशबैक में स्मृतियों को जीती है. प्रेम, प्रेम विवाह में जातीय, आर्थिक असमानता, सामाजिक पृष्ठभूमि की दीवार, परिवार के अलगाव व समयोपरत स्वीकृति से उपन्यास की शुरुआत होती है. बेटे कार्तिक के बाद मूक बंधर बेटी अनामिका के जन्म के साथ उत्पन्न हुई चुनौती को वह स्वीकारती है तथा शतरंज में उसका करियर बनाने की टानती है. अपना केरियर छोड़कर उसे अंतर्राष्ट्रीय स्तर का खिलाड़ी बनानी है. आध्यात्मिक गुरु ब्रह्मर्षि सुब्बाराव के प्रति झुकाव होता है तथा अपने सहपाठी राजनीतिज्ञ के आग्रह पर राजनीति में आती है और शिक्षा मंत्री बनती है. इस बीच पति श्रीनिवासन का जुगुप्सव अपनी सहकर्मी से होता है तथा शराब की आदत के साथ वापसी होती है. एक दिन बेटी का अपहरण, बलात्कार व हत्या की सूचना पुलिस से मिलती है और ब्रह्मर्षि सुब्बाराव का सेवक वेंकट रेड्डी अपराधी घोषित कर सजा पाता है. बेटी के हाथ की मुट्ठी में सफेद बाल से सही अपराधी को लेकर उसे संदेह रहता है. इसी बीच खोजी पत्रकार लक्ष्मी अय्यर कैदी

वेंकट रेड्डी से चर्चा के बाद खोजबीन करती है तथा ब्रह्मर्षि सुब्बाराव के अपराधी होते तथा उसे बचाने के पडयंत्रों का खुलासा करती है. ट्रायल फिर से शुरू होती है तथा ब्रह्मर्षि को आजीवन कैद की सजा तथा वेंकट रेड्डी को निर्दोष घोषित किया जाता है. बार बार पैरोल, जेल में सारी सुविधाओं तथा अनुयायियों में ब्रह्मर्षि सुब्बाराव के प्रति वही भाव माधवी को बेचैन करते हैं तथा पैरोल के दौर में वह ब्रह्मर्षि सुब्बाराव के दोनो हाथ काटकर दो वर्ष की सजा काट रही है. इस स्थिति में वह सोच रही है डूब क्या उसकी बेटी को न्याय मिला ?, क्या सुब्बाराव को कोई पछतावा है ? और इस निष्कर्ष पर पहुँचती है कि न तो सुब्बाराव हारा है और न वह जीती है तथा शतरंज के खेल की तरह स्टेलमेट की स्थिति निर्मित हुई है. उपन्यास की भाषा व लय ने कथासूत्र को इस तरह गुँथा है कि निर्बाध पढ़ने की आकांक्षा बनी रहती है. हिन्दी जगत के पाठक अपनी तरह के अनूठे इस उपन्यास को पसंद करेंगे, सराहेंगे.

उपन्यास – स्टेलमेट  
लेखक – दीपक गिरकर  
मूल्य – रु 299/-  
प्रकाशक – न्यू वर्ल्ड पब्लिकेशन,  
नई दिल्ली

## कहानी



आसिम अनमोल

घर में बड़ी  
वहल पहल  
थी. हर  
चेहरा नजर  
आ रहा था.  
माँ नजर नहीं  
आ रही थी.  
बेटा परेशान  
नजरों से माँ  
को इधर  
उधर देख  
रहा था.

बहन बोली भय्या किसे देख रहे हो. माँ दिखाई नहीं दे रही. अरे भाई जान मैं कैसे दिखाई दूंगी मैं किन में कचोड़ी बना रही हँ. माँ को देखकर बेटा चिपटकर रोने लगा. कहने लगा मैं तुम नजरों के सामने रहा करो. घर में कभी खुशी कभी गम सा सनाटा छा गया. बहन भय्या को रोता हुआ देखकर कहने लगी देखो भय्या तुम ऐसे रोओगे तो हम तुमसे बात नहीं करेंगे. ठीक है नहीं रोओगे. चलो अंदरक वाली चाय बनाओ. बहुत सदीं लग रही है. हम सब बैठकर पिपेंगे.

माँ ने बेटे को सीने से लगाते हुए कहा. अब रोना नहीं अच्छे बेटे रोते नहीं. अच्छा सुनो इधर कई दिन से चक्कर आ रहे हैं. मुझे डॉक्टर को दिखा देना और बाजार जाना तो मेरे लिए एक गर्म शाल भी ले आना. बेटा बोला ठीक है डॉक्टर को दिखा दूंगा और शाल भी ले आऊंगा. माँ बीमार रहती थी. इस लिए उसको अपनी एक बेटी और तीन बेटों की बहुत जिंक रहती थी. एक बेटे और एक बेटी की शादी ही हुई थी. अभी दो बेटे अविवाहित थे. माँ जिस बहु को घर में खुशी से लेकर आई थी. उसका अपना नजरिया अलग था. जिन्दगी जीने का अखड़ स्वभाव था उसका. बेटे को माँ से जितनी मोहब्बत थी बहु को माँ से उतनी ही घृणा थी. माँ के दिमाग पर ऐसे माहौल का गलत असर पड़ रहा था. बेटा माँ की मानसिक हालत समझ रहा था.

## माँ का दिल

बेटे की आर्थिक स्थिति भी अच्छी नहीं थी. बेटे के मन में आया कि माँ को कहीं बाहर घुमाने ले जाएँ ताकि माँ की तबियत में कुछ सकारात्मक बदलाव आ जाए. माँ मय परिवार के साथ घूम फिरकर वापस उसी घर में आ गई. जहाँ माँ को चिंताएँ घेर रही थीं. लेकिन माँ के चेहरे पर एक चमक थी. बाहर के वातावरण ने माँ को थोड़ी राहत जरूर पहुँचाई थी. कुछ रोज गुजरने के बाद घर में फिर वही माहौल करवट लेने लगा. माँ के चेहरे पर एक अलग किस्म की बेचैनी नजर आने लगी.

कहानी ने यहाँ पर एक नया मोड़ लिया. इधर माँ थोड़ी खुशहाल थी हुई थी दोबारा फिर चिंताओं की माँ का ध्यान जाने लगा. मैं बीमारी से कुछ उभरी ही थी उधर बहु ने अपने पति को अलग मकान लेकर रहने के लिए उकसाना शुरू कर दिया. इधर माँ को जब यह बात पता चली तो माँ को गहरा सदमा पहुँचा और माँ पहले से ज्यादा बीमार रहने लगी. उधर शादी शुदा बेटी माँ को फिर्क में मायके और ससुराल के चक्कर काट रही थी. इधर माँ को अपने दो अविवाहित बेटों की भी चिंता रहती थी. संसार में माँ की मौजूदगी से ही संसार जिंदा रहता है. माँ बस तुम मेरे सामने रहना और मुझे कुछ नहीं चाहिए. बेटा माँ से रुआंसा होकर यह बात कह ही रहा था कि दरवाजे की

कॉल बेल बजती है. बेटा जाकर देखता है दरवाजे पर खाकी वर्दी में पुलिस खड़ी थी. बेटा देखकर पुलिस से पूछता है जी बताइए क्या बात है. किससे मिलना है आपको. पुलिस का एक जवान बोलता है कि यहाँ हिना नाम की कोई औरत रहती है. हिना उस घर की बहु होती है. इस लिए वो सकपका जाता है यह सुनकर. कहता है कि हाँ हिना रहती है यहाँ. मेरी बीवी है क्यों क्या हुआ ? पुलिस वाला बताता है इस नंबर से यह औरत लड़कों को कोल करती है और इमोशनल ब्लैक मेल करती है और पूछताछ करने पर पता चला है कि हिना नाम की यह औरत शादी से पहले भी ऐसी हरकतें करती थी. शौहर पुलिस वालों से उसकी तरफ से माफ़ी मांगता है और एक मौका देने के लिए कहता है. पुलिस वेतानी देकर चली जाती है. शौहर अपनी बीवी से कुछ नहीं कहता माँ की तबियत और न खराब हो जाए इस लिए चुप रहता है. लेकिन माँ को किसी तरह से यह बात पता चल जाती है. बेटा अंदर ही अंदर घुटता है.

रात में वो अपनी बीवी को खुदा का वास्ता देता है कि इस घर की इज्जत से न खेले. बीवी उल्टा शौहर को धमकाने लगती है. इधर माँ रात में यह बातें सुन लेती है. उसके दिल को इतना सदमा पहुँचता है कि माँ का रात में ही हार्ट अटैक आ जाता है. सुबह होते ही जब बेटे की नजर माँ की मृत्यु शय्या पर पड़ती है तो उसकी जिन्दगी लुट चुकी होती है. पूरे घर में मातम सा छा जाता है. बेटा अपनी माँ को चिपटकर रो रहा था. बहन भी सिसकियों से रो रही थी. बेटे के घर से जन्नत जा चुकी थी. बेटे को माँ के जाने से बुरा हाल था. बेटे की आँखें रोते रोते सूज चुकी थीं और वो अपनी शादी वाले दिन को अंदर ही अंदर कोस रहा था और सोच रहा था कि मेरी माँ उस रोज कितना खुश थी. जब वो ऊँआ था.

संपादकीय बोर्ड | प्रबंध संपादक : सुमीत माहेश्वरी, समूह संपादक : क्रांति चतुर्वेदी

