प्रेस पंजीयन एम.पी.एच.आई.एन./२०११/४८५६५

देश के हर नगर व ग्रामांचल में
दैनिक निर्दलीय
को प्रतिनिधि चाहिए
साहित्यिक,सांस्कृतिक व सामाजिक
अभिरुचि वालों को प्राथमिकता।
संपर्क करें-+91 8839797448/9424443401
निर्दलीय प्रकाशन
फ१९६/७ शिवाजी नगर, भोपाल ४६२ ०१६

निर्दलीय प्रकाशन का स्वर्ण जयंती वर्ष

निर्दलीय

संपर्क-फ-११६/७ शिवाजी नगर, भोपाल

निष्पक्षता, निर्वैरता व निर्भयता का दैनिक प्रवक्ता

ई-मेल: nirdaliyadaily@gmail.com,nirdaliya@rediffmail.com

दैनिक निर्दलीय
साप्ताहिक निर्दलीय
और मासिक निर्दलीय
अब तीनों स्वरूपों में वेबसाइट
www.nirdaliya.comपर उपलब्ध
विधि: पहले उक्त लिंक पर जाएं
फिर क्लिक करें
e-paper, इसके बाद दैनिक निर्दलीय जिस तारीख
का पढ़ना हो वह तारीख और पृष्ठ संख्या डालें।
साप्ताहिक हेतु weekly निर्दलीय
और मासिक हेतु Magazine निर्दलीय क्लिक करें
निर्दलीय एफ-११६/७ शिवाजी नगर, भोपाल-४६२०१६

वर्ष-५३/१५ अंक- २१३ भोपाल ३ मार्च, डाक ४ मार्च २०२६ भोपाल व नई दिल्ली से प्रकाशित पृष्ठ -८ मूल्य १+१/-(संप्रेषण/स्वैछिक)

रहें खुश मिजाज छोड़ें गंभीरता। तनाव का हल है विनोदप्रियता।।

त्वरित विचार
अग्र लेख-२५

कैलाश आदमी

वर्तमान प्रगति और विकास का दावा करने वाले नए दौर में मनुष्य भौतिक विशेषकर आर्थिक व्याधियों के साथ शारीरिक और मानसिक व्याधियों का सामना कर रहा है। यह स्थिति पूरी दुनिया में व्याप्त है। सत्ता से जुड़े अधिकांश लोग इसे पाश्चात्य संस्कृति की देन बताते हैं जबकि विपक्ष से जुड़े लोग असहमति व्यक्त करते हुए इसे व्यवस्था की देन बताते हुए इस यंत्रणा के लिए सत्तारूढ़ दल और उसके गठबंधन को उत्तरदायी ठहराते हैं।

कारण कुछ भी हो किंतु मनुष्य शारीरिक व मानसिक व्याधियों से ग्रस्त है। यह तथ्य तमाम शोधकार्यों एवं मानव विज्ञानियों और मनोवैज्ञानिकों द्वारा किए गए सर्वेक्षणों, शोध-अनुसंधानों व विश्लेषणों से निष्कर्ष के रूप में सामने आ चुका है। यह गंभीर स्थिति है फिर भी आम आदमी इसे गंभीरता की बजाए हल्के ढंग से ले रहा है। घर-परिवार और समाज में हम आए दिन देखते-सुनते हैं कि अमुक व्यक्ति से बात से मत करो वो बहुताधिक तनाव में है। बहुधा यह देखा जाता है कि यदि किसी व्यक्ति को अन्य व्यक्ति से कोई काम है तो अकसर उससे मिलने के पूर्व यह जानकारी प्राप्त करने का प्रयास किया जाता है कि संबंधित व्यक्ति की मनोदशा या मूढ़ कैसा है। यदि सब कुछ ठीक है तो मिलना ठीक रहेगा अन्यथा टालने में ही बेहतरी समझी जाती है।

स्पष्ट है कि तनाव व्यक्ति की भावनात्मक कमजोरी का प्रतीक है और ऐसी बात नहीं कि तनावग्रस्त व्यक्ति उससे अनभिज्ञ हो। ऐसे व्यक्ति इस प्रयास में रहते हैं कि उन्हें तनाव से मुक्ति कैसे मिले किंतु सफलता नहीं मिलती। ऐसी स्थिति में ना केवल बुजुर्ग बल्कि जेन जी कहे जाने वाली नई पीढ़ी में आने वाली संतति खुदकुशी या आत्महत्या जैसे जानलेवा मार्ग अख्तियार कर अपनी जिंदगी से ही हाथ धो बैठते हैं अथवा ऐसे व्यक्ति जिस अन्य व्यक्ति को अपने तनाव के लिए जिम्मेदार मानते हैं, उसका बेड़ा गर्क करने पर उतारू हो जाते हैं। पकड़े जाने पर उन्हें अपने कृत्य का खामियाजा भी भुगतना पड़ता है। ऐसी स्थिति में नुकसान दोनों ही पक्षों का होता है।

सबसे बड़ा प्रश्न है कि आम व्यक्ति तनाव से मुक्ति कैसे पाए? मेरे एक मित्र श्री अब्बास खान 'संगदिल' जो इस दुनिया में नहीं है, जब जीवित थे तो उन्होंने जिंदादिली से यह व्यक्त किया था कि उन्होंने तमाम किताबों का अध्ययन और विद्वानों का मत जानने के बाद यह निचोड़ निकाला कि यदि व्यक्ति को तनावमुक्त होना है तो उसे विनोदप्रिय होना चाहिए। विनोदप्रियता को उन्होंने तनावमुक्ति का सबसे बड़ा हल बताया। मैंने इसे समय की कसौटी पर परखा तो उसकी प्रासंगिता स्वयं सिद्ध प्रतीत हुई और मैं भी इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि तनावमुक्ति के लिए व्यक्ति का विनोदप्रिय और खुशमिजाज या खुशदिल होना आवश्यक है।

वस्तुतः यह देखा गया है कि तनावग्रस्त व्यक्ति तनाव से मुक्ति तो पाना चाहते हैं परंतु वे मुक्ति पाने के उपायों से प्रायः अनभिज्ञ रहते हैं। वे अनेकों दफा स्वयं तनाव में रहते हैं परंतु यह जानने की कोशिश नहीं करते कि इसके कारण क्या हैं और यदि किसी ने किसी प्रकार तह में जाकर कारण का पता भी लगा लिया तो इससे छुटकारे के उपाय जानने का ईमानदारी से कोई प्रयास या कोशिश ही नहीं करते जिससे तनाव की स्थिति बारंबार निर्मित होती है।

जहां तक मेरा अनुभव है मैं ऐसे कई लोगों को जानता हूं जिनके जीवन का अधिकांश भाग तनाव में बीता लेकिन उन्होंने कभी उससे उबरने या मुक्ति पाने की जेहमत नहीं उठाई जिससे वे स्वयं तो तनावग्रस्त रहे ही, उनके सम्पर्क में आने वाले व्यक्ति भी तनावग्रस्त हुए और उनके जीवन का अधिकांश भाग तनाव में बीता। मैं स्वयं मानवविज्ञानी या मनोविज्ञानी नहीं हूं तथापि अपने अनुभव के आधार पर इतना तो कह ही सकता है कि तनाव से मुक्ति पाने का सबसे सरल उपाय है कि व्यक्ति विनोदप्रिय, हंसमुख और खुशमिजाज रहे तथा चिन्तामुक्त हो तथा नकारात्मक सोच की शरण में ना जाए तो शनैः शनैः यह अनुभव होने लगेगा कि वह निराशा व अवसाद से छुटकारा पा रहा है। तनाव व अवसाद से मुक्ति के लिए योग, ध्यान व प्राणायाम आदि का भी सहारा लेकर चिंताओं से मुक्त हुआ जा सकता है।

एक मनोविज्ञानी ने अत्यंत सुलझे, सहज और साफ सुथरे व्यक्तित्व सूत्ररूप में गिनाया कि यदि पीडित व्यक्ति विनोदप्रियता/हास्योन्मुखता के साथ सकारात्मक सोच व दिशा अख्तियार करे तो वह स्वयं ही अपना सफल उपचारक सिद्ध हो सकता है। फिर उसे किसी परामर्शदाता या मनोविज्ञानी अथवा कांसलर की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। मेरे मित्र श्री संगदिल की खूबी थी कि वे जात-विरादरी, पंथ संप्रदाय या मजहब से ऊपर उठकर सोचते थे। इसका ज्वलंत प्रमाण यह कि उन्होंने भारतीय ऋषि-मुनियों की साधना पद्दति को नमाज के समतुल्य निरूपित करने में कोई संकोच नहीं बरता बल्कि सुझाव दिया कि तनावग्रस्त व्यक्ति को किसी विदेशी उपचारक अथवा देशी झोलाछाप चिकित्सक के फेर में पड़ने की बजाय धनवंतरी से रामदेव तक मौजूद महापुरुषों या शास्त्र सम्मत उपचार पद्धतियों का सहारा लेना चाहिए। पुरुषों की तुलना में स्त्रियाँ ज्यादा चिंता, अवसाद व तनाव की शिकार होती है जिसके लिए उनकी देह रचना, घरेलू या सामाजिक परिस्थितियों को जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। कर्मण्येवाधिकारस्ते वाले गीता मार्ग के पथिक श्री संगदिल ऐसे व्यक्ति थे जो स्वयं फल की चिंता छोड़ कर्मलीन रहते थे और इसीलिये हर पल खुश दिल और खुशमिजाज दिखाई देते थे। अस्तु, यदि हम अपनी जीवन शैली बदलते हुए सात्विक जीवन जियें और विनोदप्रियता/हास्योन्मुख होने जैसे नुस्खे अपनाएं तो इसमें कोई शक नहीं कि हमारा मन भी शक्तिशाली होगा और हम कभी भी तनाव की तनातनी व अंर्तद्वंद्व के शिकार नहीं हो पायेंगे। अंत में मेरी दो काव्य पंक्तियां-

रहें खुश मिजाज छोड़ें गंभीरता।
तनाव का हल है विनोदप्रियता।।

इंद्रधनुषी रंगों से ओतप्रोत वैश्विक महापर्व है होली

संजीव ठाकुर

होली और होलिकात्सव यह एक ऐसा अद्भुत त्यौहार है जिसे देश मे अनेक धर्म संप्रदाय होने के बावजूद इसे बहुत ही उत्साह और भाईचारे के साथ मनाया जाने वाला महापर्व माना गया है। इसे समरसता का एक बड़ा प्रतीक भी माना गया है, एकमात्र होली ही ऐसा सनातनी त्यौहार है जो भारत देश की धर्मनिरपेक्षता का जीता जागता अभूतपूर्व उदाहरण है।

भाईचारे की इस त्यौहार में रंगों की आत्मीयता से मिलन की मिठास दुगनी हो जाती है। वर्ग विभेद वाले इस त्यौहार में हिंदू मुस्लिम सिख इसाई सब एकता पूर्वक इस पर्व को संपूर्ण गर्व के साथ से मनाते हैं। पूर्व प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू ने अपनी किताब डिस्कवरी ऑफ इंडिया में लिखा है कि भारत स्वयं में एक लघु विश्व है।

भारत पर अध्ययन करने वाले सभी चिंतकों तथा विद्वानों ने एकमत से यह माना है कि भारत विविधताओं व बहुलताओं के मामले में विश्व का अनूठा एवं दिलचस्प देश है। अनेक प्रकार की भाषाएं, रीति रिवाज, खान-पान, रहन-सहन, लोकगीत,नृत्य, धर्म, संप्रदाय, सामाजिक संरचनाएं और संस्थाएं इस देश को बेहद बहुलतावादी और वैविध्यपूर्ण राष्ट्र बनाती है। इस विशाल, बहु भाषाई, बहु सांस्कृतिक देश की अपनी विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक, आर्थिक, ऐतिहासिक, भौगोलिक, दार्शनिक, धार्मिक, आध्यात्मिक, जनसांख्यिकी और भाषाई विभिन्नताएं, विषमताऐ और विशेषताएं विद्वमान है। जो इस देश की विविधता में एकता की खूबी को प्रदर्शित करती है।

भारत की सामाजिक संरचना स्वयं में काफी जटिल है। देश में समाज बहुत सारे वर्गों उप वर्गों में बटा हुआ है, इसी तरह यहां समाज में ग्रामीण, उपनगरीय, नगरीय, महा नगरीय, जनजातीय, पहाड़ी कैसे वर्गों में विभाजित हुआ है। भारत में सामाजिक वर्ग भेद के साथ अंदरुनी अंतर्द्वंद भी बहुत ज्यादा है,जैसे कि एकल परिवार और संयुक्त परिवार जातिवादी जाति विहीन समाज ग्रामीण नगरीय द्वंद विवाह सन्यास का द्वंद जो अनेक रूपों में भारतीय समाज में जनमानस के रूप में दिखाई देता है और यह द्वंद स्वतंत्रता के पश्चात से दिखाई देने लगा है।

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जहां ग्राम स्वराज को आर्थिक विकास की धुरी मानते हुए सर्वोदय पंचायती राज स्वरोजगार एवं परस्पर सहयोग को बढ़ावा देना चाहते थे,दूसरी तरफ पंडित जवाहरलाल नेहरू का झुकाव औद्योगिक दृष्टि से पिछड़े क्षेत्र को तीव्र औद्योगिकरण , कल कारखानों को मजबूत करने की ओर था। इसीलिए भारतीय समाज में मिश्रित अर्थव्यवस्था की नई व्यवस्था के माध्यम से इसका समुचित समाधान निकाला गया था।

भारत के राजनीतिक द्वंद भी बहुतायत में रहे हैं। आजादी से पहले कांग्रेस के गरम पंथ हुआ नरम पंथ का द्वंद चलता रहा है और पूर्ण स्वराज की मांग का उहापोह तथा आजादी के बाद संविधान निर्माण के समय संविधान की संघात्मक तथा एकात्मक रचना का विवाद या समाजवाद पूंजीवाद का द्वंद इसी तरह भारत दोनों में उलझता रहा है, और उसके बाद समाधान निकाल कर उससे बाहर भी आया है। भारत धार्मिक, दार्शनिक व आध्यात्मिक दृष्टि से एक बेहद समृद्ध राष्ट्र रहा है। विश्व के चार प्रमुख धर्मों हिंदू, सिख, बौद्ध ,जैन की जन्मस्थली भारत ही रही है। इसी तरह भारत वेद पुराणों, उपनिषदों, ब्राह्मणों, समितियों और आरण्यकों के प्राचीन साहित्य से लबालब भी रहा है। इसके अलावा इस्लाम ,ईसाई ,पारसी जैसे धर्मों को देश में स्वयं सम्मानित कर अपनी मुख्यधारा में समाहित भी किया है।

भारत अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विदेश नीति के मामले में गुटनिरपेक्षता की नीति को अपना कर किसी भी गुट में न रहते हुए स्वतंत्र विकास की नीति को अपनाया था। जो कालांतर में भारत की विदेश नीति का आधार स्तंभ रहा है। भारत में बहुआयामी विविधता भी रही है। स्वतंत्रता संग्राम में राजनेताओं ने जहां एक स्वर में हिंदी को राष्ट्रभाषा बनाने का पक्ष लिया था वहीं दूसरी तरफ देश के कुछ हिस्सों में हिंदी विरोधी आंदोलन तक हुए हैं।

भारत में संविधान में हिंदी को राजभाषा का दर्जा देते हुए कुल 22 भारतीय भाषाओं को आठवीं अनुसूची में सम्मिलित कर भाषाई सौहार्द्र और समन्वय का बखूबी परिचय भी दिया है। भारतीय संस्कृति के बहुलतावादी चरित्र को बनाए रखने की भविष्य में भी निरंतर आवश्यकता बनी रहेगी। भारत के विजेताओं/विभिन्न नेताओं ने भारत देश के अंदरूनी मामले को लेकर देश की अर्थव्यवस्था सामाजिक व्यवस्था तथा राजनीतिक व्यवस्था को काफी मजबूत तथा पुख्ता भी किया है।

भारत में अनेक विविधताओं विषमताओं को विशेषता बनाकर समाधान अपने बीच ही खोज कर विश्व को एक कीर्तिमान बनाकर दिखाया है। आज भारत मैं इतनी बड़ी जनसंख्या और विभिन्न जातीय धर्म संस्कृति भाषाएं होने के बावजूद एकजुटता की नई मिसाल दिखाकर विश्व के किसी भी देश को टक्कर देने की स्थिति में है।

भारत आज विकासशील देशों में अग्रणी देश माना जाता है। भारत की यही विविधता, विषमता, साइंस, टेक्नोलॉजी, मेडिकल साइंस तथा सामरिक क्षेत्र में अद्भुत एकजुटता किसी भी देश के आक्रमण का सामना करने के लिए सीना तान कर खड़ा होने की शक्ति सामर्थ और ताकत भी प्रदान करता है। भारत की विविधता में एकता भारत की एक बड़ी शक्ति है जिसे हमें निरंतर बनाए रखना होगा तब जाकर हम किसी भी देश के सामने सिर उठाकर खड़े हो सकते हैं।

पवित्र होली

आओ कलियों की खुशबू
और रंग से हो जाएं सराबोर।
खेलें ब्रज की होली सखी री,
हो जाएं मदहोश रंगो के रंग से,
पिया के रंग से, पिया के संग हर बार।
मासूम कलियां की खुशबू
और गुलाबी रंग लेकर,
अमलतास और टिशू के
मीठे मीठे मदहोशी के रंग चुरा कर,
झरनों की चंचलता के संग,
लताओं से पेड़ों से हरियाली ले,
पर्वतों की थोड़ी दृढ़ता के अंग,
मछलियों की चंचलता मोहे,
हिरनियों के चक्षु नयन श्रृंगार सी,
तुम शरमाई सिमटी सी
ओस की नरमी लेकर,
छुईमुई शर्माई सी लिपट जाओ,
ना तुम्हें होश रहे, ना हमें ख्याल रहे,
पवन की स्निग्धता के संग,
बस चारो ओर प्यार रहे,
हम पिया के संग, रंग से सराबोर,
राधा कृष्ण की पवित्रता लिए,
गंगा जमुनी जल से भीगे भीगे,
विविध रंगों से, सिर से कटी तक
तुम्हारे नरम अंगों से,
अविरल महके भीगी
खुशबूओं के रंग, आओ खेले होली,
सखी पिया के संग, समा जाएं समूचे,
एक दूसरे के संग, शेष रहे होली के रंग।
आकाश में रहे, इंद्रधनुषी पवित्र संग,
होली की शुभकामनाओं के संग।

-रायपुर, छत्तीसगढ़

खेल रहे सब होली हैं

कृष्णदेव चतुर्वेदी
भोपाल

हुए इकट्ठे आज गांव में, मिल सारे हम जोली हैं।
सबके कर में है पिचकारी, खेल रहे सब होली है।।

घर में खेले नंद भाभियां, द्वारे पर चाचा ताऊ।
गुलाल उड़ाते बाबा मंदिर, आए हैं नन्हें दाऊ।।
फसल पकी है गेहूं वाली, मुस्काती अब कोली है।
सबके कर में है पिचकारी, खेल रहे सब होली है।।

दो हजार छब्बीस भी प्यसा,लिए रंग की कुछ आशा।
सेमल टेसू पीले गेंदा, साथ बजाते मिल ताशा।।
भॉती कविता सदेव हृदय की,पग पग अपनी बोली है।
सबके कर में है पिचकारी, खेल रहे सब होली है।

पट प्यारा है निर्दलीय का,अक्षर निर्मल सरि ज्ञानी।
साथ हमारे मारण बंधू, विकल व्यवस्था के मानी।।
नहीं रहे हम रंग विरोधी, पोल सभी की खोली है।
सबके कर में है पिचकारी, खेल रहे सब होली है।।

पूआ गुझिया खूरमा खाझा,दिखा खनकता कर प्याला।
सारा भारत एक रंग में, आज हुआ है मधुशाला।।
छोटी-छोटी कुछ बातों की, फेंक रहें सब गोली है।
सबके कर में है पिचकारी, खेल रहे सब होली है।।

महानगर भोपाल बना अब, अवध अयोध्या दोनों है।
कोलार पठानी साथ केरवा, टोपे-तात्या ....बोनो है।।
सबकी अपनी शैली प्यारी, रंग बिरंगी झोली है।
सबके कर में है पिचकारी, खेल रहे सब होली हैं।।

होली गीत
फागुन आयो री सखी

डॉ चन्द्रकला भागीरथी

फागुन आयो री सखी... 2
ग्वाल गोपियां हिल मिल डोले
कान्हा राधा जी को ढूंढे
राधा छुप छुप मुस्काये जी।
फागुन आयो री सखी... 2

भर पिचकारी कान्हा जी ने मारी,
राधा की भीगी अंगियां सारी,
गोपियां आये कान्हा जी को घेरे
मुट्ठी भर भर गुलाल उढाये रही।।
फागुन आयो री सखी.. 2

बृज की होली बड़ी ही अनोखी,
कभी फूलन से खेले कभी गुलाल सखी,
सभी मस्ती में झुमे वहां के नर नारी
सभी के तन मन झुमे मुरली की धुन सुन री।।
फागुन आयो री सखी... 2

संपादक: प्रिंस अभिशेख अज्ञानी (९८२६४२२८२०)

प्रेस पंजीयन एम.पी.एच.आई.एन./२०११/४८५६५

निष्पक्षता, निर्वैरता व निडरता का दैनिक प्रवक्ता

निर्दलीय

www.nirdaliya.com ई-मेल: kailashaadami2010@gmail.com, nirdaliyadaily@gmail.com

वर्ष-५३/१५ भोपाल २ मार्च, डाक ४ मार्च २०२६ मूल्य -1+1/-संप्रेषण /स्वैच्छिक

संस्थापक संपादक
-कैलाश श्रीवास्तव 'आदमी'
(९४२४४४३४०१)

संपादक
-प्रिय अभिषेक (प्रिंस अभिशेख अज्ञानी)
(९८२६४२२८२०)

सलाहकार/संरक्षक- सुरेंद्र नाथ दुबे (गुरुग्राम)/सेठ रामनिवास गुप्ता, श्रीमती कविता मल्होत्रा (नई दिल्ली)

मुख्य संरक्षक
पवन कुमार जैन (बदनावर)

प्रबंध संपादक
अशोक निर्मल

साहित्य संपादक-
सरिता गर्ग 'सरि' (जयपुर)

स्वामी निर्दलीय प्रकाशन एवं स्वत्वाधिकारी कैलाश श्रीवास्तव के लिए संपादक प्रिय अभिषेक (प्रिंस अभिशेख अज्ञानी)' (दृष्टि जन संगठन) द्वारा निर्दलीय प्रेस भोपाल द्वारा जेयन ऑफसेट के सहकार्य से मुद्रित तथा एफ-116/7 शिवाजी नगर,भोपाल -462016 से प्रकाशित

शशि दीप

मानसिक अवसाद से धूमिल होती होली!

होली का त्यौहार आने के साथ ही रंगों की चर्चा स्वाभाविक है, जैसे जीवन की पूर्णता के लिए आवश्यक तत्वों की व्यवस्था हो रही हो। वैसे तो प्रत्येक दिन हम सबके जीवन में नए अनुभव लेकर आता है, जिसमें सुख-दुख, अट्टहास और सिसकियाँ, विजय और पराजय जैसी विभिन्न भावनाएँ शामिल हैं लेकिन इन रंगों का सही अर्थ तभी समझ में आता है जब हमारा मन इन सब विविधताओं को स्वीकार करने के लिए तैयार होता है, अन्यथा जीवन नीरस और बेरंग प्रतीत होता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से तो यह धरती रंगों से परिपूर्ण है, प्रकाश के विभिन्न स्पेक्ट्रम हमें इसके बारे में जानकारी देते हैं, लेकिन आध्यात्मिक दृष्टिकोण भौतिक रंगों से परे जीवन के विभिन्न आयामों में निहित गहरी भावनाओं से संबंधित है। होली का त्यौहार वास्तव में रंगों के माध्यम से इनमें निहित प्राकृतिक गुणों और सकारात्मक संदेशों को मानवीय भावनाओं के साथ जोड़कर लोगों को एकत्रित करने का अवसर प्रदान करता है ताकि त्यौहार के बहाने सब एक दूसरे से रूबरू हों, चारों तरफ हर्ष और उल्लास छा जाए, जो मानव मन की बुराईयों जैसे ईर्ष्या, द्वेष, छल-कपट, अहंकार या दुख, निराशा, हीन भावना जैसी कमजोरियों को सहजता से परास्त कर जीवन को सकारात्मकता की नई ऊर्जा से भरने में सहायक होता है, जो हमें जीवन की सच्चाई और खुशियों की ओर ले जाता है।

हाल ही में, नववर्ष की शुरूआत में ही मैंने कुछ प्रियजनों को प्रत्यक्ष देखा जिन्हें जीवन की वास्तविकता के एक बेहद कठिन इम्तेहान से गुज़रना पड़ा है, उनकी खुशियों से भरी दुनिया अचानक से बेरंग हो गई है। उनके जीवन का आधार स्तंभ टूट गया है, और वे गहरी उदासी में डूब गए हैं। उनके पास भले ही जीने के लिए बाकी सब कुछ, पर्याप्त धन-दौलत, सुख-सुविधाएं, ढेरों परिजन, मित्र मण्डली सब कुछ हो, लेकिन जिस एक व्यक्ति ने उनके जीवन को अर्थ दिया था, उसकी अनुपस्थिति ने उन्हें अंदर से तोड़ दिया है। वे एक ऐसे सूर्य थे जो उनके जीवन में प्रकाश और रंग भरते थे, उनकी मौजूदगी ही जैसे उनके लिए होली-दिवाली थी, और अब उनकी अनुपस्थिति में सब कुछ अधूरा लगता है।

वक्त ने इंसान को सिखाया है कि जिंदगी की इस सच्चाई को स्वीकार करना होगा और आगे बढ़ना होगा। हमें अपने आप को संभालना होगा, आत्मविश्वास से लबरेज होना होगा, और जीवन में फिर से रंग भरने के लिए हिम्मत और हौसले के साथ खुद से ही खुद का हाथ थामना होगा। यह एक बेहद कठिन यात्रा है, लेकिन असंभव नहीं। हमें अपने जीवन में सकारात्मकता लानी होगी, और ऐसे वातावरण का निर्माण करना होगा जो उन्हें फिर से जीवन की सुंदरता का एहसास दिलाए।

नयी चुनौतियों का सामना करने के लिए हमें अपने भीतर की शक्ति को पहचानना होगा और उसे जगाना होगा। यह समझना होगा कि हर कठिनाई एक अवसर है, और हर दर्द एक सबक है। भगवान की लीला होती है उनका कोई बड़ा उद्देश्य होता है। इसलिए हार मान कर रूकना नहीं है, अपने सपनों को फिर से जीने का साहस जुटाना होगा और अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ना होगा। अपने जीवन को नए अर्थ और उद्देश्य से भरना होगा और एक उज्जवल भविष्य की ओर बढ़ते हुए जीवन सार्थक बनाना होगा।

जिन लोगों का जीवन वर्तमान में सुख और समृद्धि के रंगों से परिपूर्ण है उनका पुण्य कर्तव्य है कि होली जैसे पावन पर्व पर अपने आसपास के दुख और उदासी से घिरे लोगों को नई ऊर्जा और आशा से प्रेरित करें। हमें अपनत्व का गहरा एहसास दिलाकर, खुशियों की बहार लाने का प्रयास करें। तभी हम मनुष्यों के सामाजिक प्राणी होने की सार्थकता है। वहीं मानव समाज का एक बहुत बड़ा हिस्सा नकारात्मक सोच/भावनाओं से ग्रसित हैं। ऐसे लोगों को तिरस्कृत करने के बजाय, प्रेम और सहानुभूति के साथ उन्हें जीवन की सच्चाई का एहसास दिलाएं, जिससे उनका हृदय परिवर्तन हो सके।

जीवन साथ मिलकर जीने का नाम है, और जब हम मिल-जुलकर चलते हैं, तभी मानव समाज सर्वोत्तम बनता है। वसुधैव कुटुम्बकम का अर्थ है संपूर्ण विश्व को एक परिवार मानना, और यही आदर्श हर किसी की जिंदगी में सकारात्मकता ला सकता है। आइए, होली के इस पावन पर्व पर हम सब इन कोशिशों को जारी रखें और फिज़ा रंगीन बनाएं।

-विचारक/ द्विभाषी लेखिका, मुंबई

श्याम पिया मोरी रंग दे चुनरिया!

ऐसी रंग दे के रंग नहीं छूटे,
धोबिया धोये चाहे सारी उमरिया।

यह मीरा का बहु प्रचलित पद है। होली का त्योहार भारत में बहुत प्राचीन काल से मनाया जाता है। यह फागुन मास की पूर्णिमा को मनाया जाता है जो कि मार्च महीने में होती है। यह बुराई पर अच्छाई जीत का प्रतीक है ।यह त्यौहार दो दिन मनाया जाता है। यह हिंदुओं का प्रमुख त्यौहार में से एक है।

होली की शुरुआत होलिका दहन से होती है जो कि हिरण्यकश्यप नाम का दानव राजा था। वह अपने छोटे भाई की हत्या का संकल्प लेना चाहता था, जिसे भगवान विष्णु ने मार दिया था। उसने कठोर तपस्या की और खुद को भगवान मानने लगा तथा पूरे राज्य में सबसे अपनी पूजा करने को कहता।

हिरण्यकश्यप का प्रहलाद नाम का पुत्र था, जो भगवान विष्णु का भक्त था। वह राजा पिता की बात नहीं मानता था और भगवान विष्णु की पूजा करता था। राजा ने कई बार प्रहलाद को मारने की कोशिश की, मगर सफल नहीं हुआ उसने अपनी बहन को अग्नि में (जो कि आग से परिरक्षित थी) को प्रहलाद के साथ अग्नि में बिठा दिया मगर प्रहलाद को कुछ नहीं हुआ और बहन राख हो गई। हिरण्यकश्यप ने देवताओं से वरदान प्राप्त किया था कि वह ना पृथ्वी पर, ना आकाश में ,ना दिन में, ना रात में, ना घर में, ना बाहर, न अस्त्र से, न शस्त्र से, ना मानव से, ना पशु से मरेगा।

इसके बाद वह स्वयं को अमर मानने लगा था। वह नास्तिक हो गया था और चाहता था, सब उसे ही पूजें।

प्रहलाद इस बात के लिए तैयार न था। हिरण्यकश्यप ने उसे अनेकों यातनाएं दी मगर वह बच निकला। भगवान विष्णु ने नरसिंह अवतार लेकर स्तंभ से निकल कर उसके उदर को चीर कर उसका वध करते हैं, इस प्रकार हिरण्यकश्यप के मर जाने के बाद होलिका दहन मनाया जाने लगा।

होली नई फसल का त्यौहार भी है, जिसे हम यज्ञ के रूप में भी मनाते हैं। खेतों में जब नई फसल पक कर घर आने लगती है। इसी खुशी में सामूहिक यज्ञ के तौर पर होली जलाते हैं, ऐसा भी माना जाता है सनातन धर्म में ऐसी परंपरा है, कि नई चीज को पहले भगवान को समर्पित करते हैं फिर उसके बाद ही उसका इस्तेमाल करते हैं। अग्नि को देवताओं का एक मुख भी माना गया है इसलिए नई फसल(गेहूं, चना और जौ) इस तरह के अन्न को होला या ओरहा भी कहते हैं इसलिए इस पर्व का नाम ही होलिका उत्सव पड़ा। पहले भोग लगाना चाहिए फिर बचे हुए प्रसाद को ग्रहण करना चाहिए।

होलिका दहन में लकड़ियां जलाकर बुराई का नाश का संदेश देते हैं, अगले दिन रंगों की होली खेली जाती है जिसमें लोग एक दूसरे को रंग और गुलाल लगाकर खुशियां मनाते हैं। यह प्रेम, सद्भाव और भाईचारे का संदेश देता है। बच्चे, युवा, बुजुर्ग मिलकर इस दिन को उत्साह से मनाते हैं। मिठाइयां खासकर गुजियां और ठंडाई का इस पर्व का मुख्य आकर्षण होता है। यह त्यौहार खुशियां बांटने और नकारात्मकता को दूर करने का अवसर देता है। मैथिली शरण गुप्त-

जो कुछ होनी थी सब होली,
धूल उड़ी या रंग उड़ा है,
हाथ रही अब कोरी झोली।

ब्रज की होली मशहूर है गोपियाँ कृष्ण से कह रही हैं-

होली की बात ना कर कान्हा,
हंसी ठिठोली की बात ना कर।
हम तेरे रंग में ऐसी रंगी है,
अब ना उतरेगा यह रंग कान्हा।

होली को कहीं- कहीं फाग भी कहा जाता है। फागुन के महीने में रंगों का यह त्यौहार आता है। साथ में सपनों की महक, खुशियों की सौगात, भी लाता है। सब मिलकर भूली बिसरी बातें भूल कर फाग खेलते हैं।

डॉ. सीमा अग्रवाल

सही भाषा में गायन की ग्रामीण परंपरा जो होली की पहचान है। उत्तराखंड और उत्तर प्रदेश से लेकर पूरे बिहार और महाराष्ट्र तक फाग की ऐसी गूंज है। इसके बिना सब सुना है। ऐसा नहीं है कि फाग पर भोजपुरी भाषी इलाकों का एकाधिकार है बल्कि फाग की परंपरा तो अवध, ब्रज, बुंदेलखंड, राजस्थान और हरियाणा में भी है, लेकिन उप्र और बिहार के फाग में मस्ती भी है, पलायन का दर्द भी,विरही की वेदना भी है। सांस, ननद और परिवार का ताना भी है और सामाजिक बाना भी है।

भंग, चंग, रंग, अंग और तरंग का मेल जोल है। ब्रज की लट्ठमार होली बहुत प्रसिद्ध है जिसमें भगवान कृष्ण की जन्म भूमि पर महिलाएं लाठियां का इस्तेमाल पुरुषों के साथ होली खेलने के लिए करती हैं।

महाराष्ट्र में होली को रंग पंचमी कहते हैं इस दिन लोग रंगों के साथ खेलते हुए और ढोल की थाप पर नाचते गाते हैं। होली कहीं-कहीं फूलों से भी होती है।

वृंदावन का फाग गीत-

आज बिरज में होली रे रसिया,
होली रे- रसिया, बरजोरी रे रसिया,
उड़त, गुलाल लाल भए बादर,
केसर रंग में बोरी रे रसिया।

फाग में राधा कृष्ण के प्रेम, प्रकृति की सुंदरता और लोक जीवन का चित्रण मिलता है।

-भोपाल

जे.के.स्टील फर्नीचर भोपाल

जीवन मारण
स्वत्वाधिकारी संपर्क-9826422823

होली की शुभकामनाएं

१. पेट्रोल पंप के सामने,चूना भट्टी, कोलार मुख्य मार्ग, २. सर्वधर्म कॉलोनी सी सेक्टर पुल समीप कोलार मुख्य मार्ग, ३. बरखेड़ी कलां मुख्य मार्ग, भोपाल