



सागर कर्मिका

अंक : 1 एवं 2

कार्यालय महालेखाकार,
गोवा, आलतो परवरी





अंक : 1 एवं 2

सागर ऊर्मिका

कार्यालयीन गृहपत्रिका

सागर ऊर्मिका परिवार

संरक्षक

सुश्री इति शुक्ला
महालेखाकार, गोवा

परामर्शदात्री समिति

श्री अखिल सनालकुमार, वरिष्ठ उप-महालेखाकार
श्रीमती श्रीलेखा एस मेनन, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी / राजभाषा
श्री राज, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी / राजभाषा

संपादक

श्री पुनीत प्रकाश दुबे, कनिष्ठ अनुवादक



अनुक्रमणिका

क्रम संख्या	शीर्षक	अधिकारी/कर्मचारी का नाम	विवरण	पृष्ठ सं.
	मुखपृष्ठ परिचय			3
	संदेश	सुश्री इति शुक्ला		4
	संदेश	श्री अखिल सनलकुमार		5
	संपादकीय	श्री पुनीत प्रकाश दुबे		6
1	क्रिकेट की कुछ रोचक घटनाएँ	श्री राकेश दस	लेख	7
2	सबसे सुरक्षित जगह : स्वयं के भीतर	श्री मेघन पासवान	लेख	10
3	मासुम आँखे	श्री राजीव गांधी	कविता	11
4	मानव चेतना : एक असीम संभावना	श्री मेघन पासवान	लेख	12
5	व्यावसायिक कार्यक्षेत्र में नायक के मनोवैज्ञानिक का दुर्व्यवहार का उत्पादकता पर कुप्रभाव	श्री संदीप	लेख	14
6	हमारे जीवन में योग का महत्व	श्री रोहित धामा	लेख	16
7	दो युनिकॉर्न की कहानी	सुश्री रूद्राक्षी शर्मा	लेख	17
8	अभाव	श्री सुनील कुमार	कविता	18
9	शिक्षा का व्यवसायीकरण	श्री अनमोल शर्मा	लेख	19
10	भारतीय प्रजातंत्र में नियंत्रक महालेखापरीक्षक की भूमिका	श्री जावेद	लेख	20
11	योग महत्व	श्रीमती अल्पना गुप्ता	लेख	21
12	फूल तो खिल रहे	श्री सुनील कुमार	कविता	23
13	भ्रम से सत्य की ओर	श्री अनमोल शर्मा	लेख	24
14	सफर और सेवा : एक अनकही कहानी	श्री राजीव गांधी	लेख	27
15	साहस	श्री जावेद	कविता	29
16	क्या मर्जी है राम की	श्री टोनी दहिया	कविता	29
17	गुलामी या प्यार	श्री राजीव गांधी	लेख	30
18	नई सुबह	श्री छत्रपाल योगेश मुजारीया	कविता	31
19	विरासत का आंगन	श्री राज	कविता	31
20	चंदा मामा	श्री अगिल पी. के.	कविता	32
21	तुम बहते जाना	श्री टोनी दहिया	कविता	33
22	अनचाही रचना	श्री टोनी दहिया	कविता	33
23	उन्मुक्त	श्री सुनील कुमार	कविता	34
24	अधरा मेल	श्री राज	कविता	34
25	भारतीय शिक्षा प्रणाली	श्री राजीव गांधी	कविता	35
26	हिंदी पखवाड़ा 2024 और 2025 की कुछ झलकियाँ			36



मुखपृष्ठ परिचय

गोवा के प्रियोल मे स्थित श्री मंगेशी मंदिर, भगवान शिव (मंगरीश / मंगेश) को समर्पित एक ऐतिहासिक और पवित्र स्थल है जो 18वीं शताब्दी मे बनाया था । यह मंदिर अपनी वास्तुकला, दीपस्तंभ और सारस्वत ब्राम्हणों के कुलदैवता के रूप मे प्रसिद्ध है जिसे पुर्तगालियों से बचाने के लिए 1560 मे मूल स्थान कुशस्थली से यहाँ स्थानांतरित किया गया था ।

श्री मंगेशी मंदिर की मुख्य विशेषताएँ :

स्थापना : यह मंदिर भगवान शिव के मंगेश रूप को समर्पित है. जिन्हे भगवान ब्रम्हा ने प्रकट किया था ।

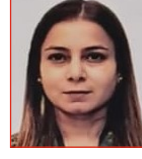
वास्तुकला : मंदिर मे एक सुंदर सात मंजिला दीपस्तंभ (दीपक मीनार) और एक प्रमुख नंदी बैल है । इसके शिखर पिरामिडनुमा हैं जो गोवा की मंदिर वास्तुकला की झलक प्रस्तुत करते है ।

स्थान : यह मंदिर गोवा के पोंडा तालुका मे प्रियोल गाँव मे स्थित है ।

इतिहास : 1560 में पोतुगाली आक्रमण के दौरान भक्त शिवलिंग को मूल स्थान से प्रियोल ले आए । बाद में 18वीं शताब्दी मे मराठा राजा शाहू राजे के समय मे इसके पुनरुद्धार किया गया ।

सांस्कृतिक महत्व : यह मंदिर प्रसिद्ध गायिका लता मंगेशकर सहित कई सारस्वत परिवारों के कुलदेवता के रूप मे जाना जाता है ।

समय : मंदिर मे प्रतिदिन भगवान की पूजा और आरती होती है, और यह तीर्थयात्रियों के लिए प्रमुख केंद्र है ।



संदेश

कार्यालयीन गृह पत्रिका 'सागर ऊर्मिका' के प्रथम एवं द्वितीय संयुक्तांक के प्रकाशन पर मैं हर्ष का अनुभव कर रही हूँ। यह पत्रिका कार्यालय के अधिकारियों / कर्मचारियों के लेखन कौशल का परिचायक ही नहीं, हिन्दी के प्रति उनके प्रेम का प्रतीक है। कार्यालय द्वारा "सागर ऊर्मिका" पत्रिका के क्षेत्र में पहला कदम है। आशा है कि यह एक सफल प्रयास रहेगा तथा कार्यालय में राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार में यह अहम कड़ी है। वर्तमान में हिन्दी विश्व में सबसे ज्यादा बोली जानी वाली भाषाओं में से एक है। विश्व में हिन्दी का प्रसार दिन-प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है एवं जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में इसकी उपयोगिता सिद्ध हो रही है।

राजभाषा हिन्दी में कार्य करना हमारा संवैधानिक कर्तव्य है और हमें इसके प्रसार के लिए हरसंभव प्रयास करना है। दूसरी भाषाओं के प्रचलित शब्दों को देवनागरी में लिख कर इसे और भी आसान बनाया जा सकता है। कम्प्यूटर विकसित साफ्टवेयर के कारण हिन्दी को लिखना-पढ़ना आसान हो गया है एवं हिन्दी हर क्षेत्र में अपनी जड़ें मजबूत कर चुकी है। हिन्दी नहीं जानने वाले लोग भी प्रशिक्षण एवं इन साफ्टवेयरों के माध्यम में हिन्दी लिख-पढ़ सकते हैं।

पत्रिका में प्रस्तुत विविध रचनाएँ ज्ञानवर्धक एवं रोचक हैं जो अधिकारियों / कर्मचारियों के रचनात्मक का परिचय देते हैं। अतः मैं सभी रचनाकारों को बधाई देते हुए इसके सफल प्रकाशन तथा उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं देती हूँ।


 सुश्री इति शुक्ला
महालेखाकार



संदेश

कार्यालयीन गृह पत्रिका 'सागर ऊर्मिका' के प्रथम एवं द्वितीय संयुक्तांक का प्रकाशन हम सभी के लिए गर्व एवं आनंद का विषय है। राजभाषा हिन्दी केवल विचार प्रकट करने का माध्यम मात्र ही नहीं है, बल्कि यह सम्पूर्ण भारत को एकता के सूत्र में बांधने का कार्य भी करती है। बीते समय में कार्यालयीन कार्यों में हिन्दी के प्रयोग में बढ़ोतरी हुई है। हम सभी को सरल एवं सहज बोलचाल की हिन्दी को दैनिक तथा कार्यालयीन कार्यों में अपनाकर राजभाषा हिन्दी की प्रगति में और अधिक सहयोग करना चाहिए।

यह पत्रिका राजभाषा संबंधी ज्ञान को और बढ़ाने के साथ-साथ कार्यालय के अधिकारियों और कर्मचारियों के सृजनात्मक चिंतन को भी सक्रिय करने का कार्य करेगी। पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े सभी सदस्यों के सहयोग एवं निष्ठापूर्ण प्रयास हेतु मैं, उन सभी को धन्यवाद देता हूँ तथा पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की कामना करता हूँ।

अखिल



श्री अखिल सनलकुमार
वरिष्ठ उप महालेखाकार



संपादकीय

सागर उर्मिका का प्रथम एवं द्वितीय अंक : एक नई शुरूआत की ओर

साहित्य और संस्कृति की गहरी धारा में बहते हुए, जब हम नए आयामों की ओर कदम बढ़ाते हैं, तब किसी न किसी विशेष पहल की आवश्यकता होती है, जो हमें हमारे अतीत से जोड़ते हुए भविष्य की ओर प्रेरित करे। इसी उद्देश्य से आज हम 'सागर उर्मिका' के प्रथम एवं द्वितीय अंक के साथ आपके समक्ष प्रस्तुत हैं। यह सिर्फ एक पत्रिका नहीं, बल्कि एक ऐसा मंच है जहाँ हम अपनी जड़ों से जुड़ते हुए, समय की बदलती धारा में अपनी पहचान को पुनः परिभाषित करने का प्रयास करेंगे।

सागर उर्मिका का नाम ही अपने आप में एक गहरी और व्यापक सोच का प्रतीक है। 'सागर' जहाँ विशालता, गहराई और अनंतता का प्रतीक है, वहीं 'उर्मिका' एक ऐसी लहर है जो उस गहरे पानी में गति और उर्जा का संचार करती है। इस पत्रिका के माध्यम से हमारा उद्देश्य भी यही है - आपको सोचने, समझने और महसूस करने की एक नई दिशा देना। हम चाहते हैं कि 'सागर उर्मिका' हर पाठक को उस उर्मिका की तरह प्रेरित करे जो समुद्र की गहराई में छिपी हर सुंदरता और रहस्य को उजागर करने का साहस रखती है।

हमारा यथार्थ और कल्पना के बीच का संसार हमेशा से साहित्य और कला का प्रमुख केंद्र रहा है। 'सागर उर्मिका' में हम हिंदी साहित्य की समृद्ध परंपरा के साथ-साथ समकालीन मुद्दों, विचारों और चिंताओं को भी स्थान देंगे। हम विचारशील लेखन, नई-नई कविताएँ, शास्त्रीय संगीत, नृत्यकला, फिल्म और समाज से जुड़ी महत्वपूर्ण चर्चाओं के समर्पित करेंगे। इस पत्रिका का हर पन्ना एक यात्रा होगी, जहाँ आप न सिर्फ ताजगी और नवाचार का अनुभव करेंगे, बल्कि हमारे समाज के गहरे विचारों, संघर्षों और सृजनात्मकता से भी रूबरू होंगे।

हमारे देश की विविधता और सांस्कृतिक धरोहर इतनी विस्तृत और समृद्ध है कि उसे किसी एक पत्रिका के दायरे में समेटना असंभव है। फिर भी हम 'सागर उर्मिका' के माध्यम से उस विशाल सागर के छोटे-छोटे किनारों पर ध्यान केंद्रित करेंगे, जहाँ हर विचार, हर शब्द, हर संवेदना अपने आप में एक नई दुनिया की ओर ले जाती है।

इस अंक के साथ हम आपसे सिर्फ एक संवाद की उम्मीद नहीं रखते, बल्कि हम चाहते हैं कि आप भी हमारे साथ मिलकर इस सागर के अनगिनत पहलुओं को खोलें और हमारे साथ इस सफर में कदम से कदम मिलाकर चलें। हमारी कोशिश रहेगी कि हम आपके जीवन के उन पहलुओं से जुड़े, जो शायद आपने कभी पहले नहीं देखे या महसूस किए हों।

इस पहले अंक को पढ़ते हुए, हम आशा करते हैं कि आप 'सागर उर्मिका' के हर शब्द का अपने जीवन का हिस्सा समझें और यह पत्रिका न सिर्फ आपके ज्ञान को बढ़ाए, बल्कि आपके दिल और मस्तिष्क में नए विचारों और संवेदाओं की लहरें भी पैदा करें।

हमारे इस पहले कदम के साथ आपका साथ बने, यही हमारी सबसे बड़ी कामना है।



पुनीत प्रकाश दुबे
कनिष्ठ अनुवादक

संपादक एवं संपादकीय टीम, सागर उर्मिका



क्रिकेट की कुछ रोचक घटनाएँ

एक मजेदार टेस्ट मैच

दक्षिण अफ्रीका के जानेमाने बल्लेबाज एबी डीविलियर्स के नाम से सब परिचित होंगे। उनको मिस्टर थ्री सिक्स्टी भी कहा जाता था। इसका ये कारण था कि वो विकेट के चारो तरफ 360 डिग्री में शॉट लगाने में माहिर थे। वे काफी तेज़ बल्लेबाजी करते थे। एकदिवसीय मैचों में सब से तेज़ शतक बनाने वाले बल्लेबाज थे डी विलियर्स।

लेकिन एक मैच में उनकी धीमी बल्लेबाजी काफी चर्चा में रही। हालांकि वो टेस्ट मैच था, एकदिवसीय मैच नहीं। उस मैच के दूसरी पारी में डी विलियर्स ने 297 गेंदों में महज़ 43 रन बनाए। सन 2015 का दिसंबर का महीना था। मैच दिल्ली में हो रहा था और चार टेस्ट की श्रृंखला का आखिरी मैच था। दक्षिण अफ्रीका पहले ही श्रृंखला 0-2 से हार चुकी थी। ये शायद उनका आत्मसम्मान बचाने का मैच था। भारत ने टॉस जीता और पहले बल्लेबाजी करने का निर्णय लिया। रहाने के शतक के बदौलत भारत ने पहली पारी में 334 रन बनाए। पहली पारी में दक्षिण अफ्रीका सिर्फ 121 रन बना पायी। पहली पारी में रनों का अंतर 200 से अधिक होने के बावजूद भारत ने दक्षिण अफ्रीका को फॉलो ऑन नहीं करवाया। दूसरी पारी में भारत ने 5 विकेट के नुकसान पर 267 रन बना कर पारी घोषित कर दी। रहाने ने फिर से शतक मार दिया। दक्षिण अफ्रीका के सामने जीतने के लिए 481 रनों का लक्ष्य था जो की हासिल कर पाना लगभग असंभव था। देखना ये था की वे मैच को बचा पाते हैं या नहीं। दक्षिण अफ्रीका ने बहुत कोशिश भी की। इतना धीमा खेल खेला गया जो हाल की सार्वजनिक स्मृति में नहीं है। उनके बल्लेबाज बल्लेबाजी करने आए और मानो पिच पे फेविकोल की तरह चिपक गए। हाशिम आमला ने 25 रन बनाए 244 गेंदों में। बवुमा ने 34 रन बनाए 117 गेंदों में और फाफ दु प्लेसी ने सिर्फ 10 रन बनाए 97 गेंदों में। टेस्ट मैचों में रनों की गति कम होती है पर इतनी भी नहीं। दक्षिण अफ्रीका 143 रन बनाकर पांचवे दिन ऑल आउट हो गयी, पर उनकी पारी 143 ओवर से ज्यादा लंबी थी। रन रेट 0.99 था। रवींद्र जडेजा के 46 ओवरों में से 33 मेडेन थे।

दक्षिण अफ्रीका अपने दोनों ही पारियों में 200 से कम रन बनाकर आउट हो गयी। खास कर दूसरी पारी में 111/3 से 143 पर ऑल आउट हो जाना दुखद था।



AB De Villiers

India 1st Innings

334 all out,
Rahane 127, Kyle Abott 5/40

South Africa 1st Innings

121 all out, De Villiers 42,
Ravindra Jadeja 5/30

India 2nd Innings

267/5, Rahane 100*,
Morne Morkel 3/51.

South Africa 2nd Innings

143 all out,
De Villiers 43,
Ravichandra Ashwin 5/61.



Hashim Amla

हिन्दी में कहावत है साँप भी मर गया और लाठी भी नहीं टूटी। इस मैच में उसका उल्टा ही देखने को मिला। मानो लाठी भी टूट गयी और साँप भी मरा नहीं। धीमी बल्लेबाजी हुई और मैच भी हार गए। दोनों पहलू के कुछ और मिसाल निम्नलिखित हैं।

धीमी बल्लेबाजी

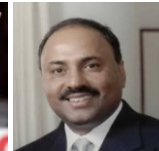
टेस्ट क्रिकेट में ऐसी धीमी बल्लेबाजी के कुछ और मिसाल देख लेते हैं। न्यूजीलैंड के गेंदबाज जेफ अलोट एक बार 77 गेंदों में शून्य बनाया था। हानिफ मोहम्मद ने इंग्लैंड के खिलाफ 223 गेंदों में 20 रन बनाए थे। सबसे धीमा अर्धशतक ट्रेवर बैली का है जिन्होंने 350 गेंदों में लगाया था। सबसे धीमा शतक माइकल काऊड्रे का है 535 गेंदों में। सबसे धीमा दोहरा शतक है ग्लेन टर्नर का 611 गेंदों में। और सबसे धीमा तिहरा शतक रिकार्ड जो इंटरनेट पर उपलब्ध है उसमें गेंदों का उल्लेख नहीं है।



Trevor Bailey



Geoff Allott



Michael Cowdrey



Hanif Mohammad

- 1st Test, Auckland, February 27 - March 03, 1999, South Africa tour of New Zealand
- England Vs. Australia, Brisbane, 1958-59
- <https://www.cricindeed.com/slowest-centuries-in-test-cricket>
- https://stats.acscricket.com/Records/Test/Overall/Batting/Slowest_Double_Hundreds_by_Balls.html
- हानिफ मोहम्मद, 858 मिनट, पाकिस्तान बनाम वेस्ट इंडीज, ब्रिजटाउन, 1957-58



कम रनों में ऑल आउट :

बैटिंग पीचेस अभी काफी बेहतर हो चुके हैं। पहले पिच को ढकने का रिवाज नहीं था। धूप बारिश के प्रकोप से पिच का चरित्र बदलता था। इसी कारण ऐसा कई बार देखा गया था टीम बहुत कम रनों पे ऑल आउट हो गयी हो। आजकल दिन का खेल समाप्त होने के बाद पिच ढक दिया जाता है। ये रिवाज बीसवीं सदी के छठे दशक से शुरू हुआ। इसी वजह से पहले के बल्लेबाज जो बिना ढके पिच में रन बनाते थे उनका सम्मान होना चाहिए।

दोनों पारियों में 200 न छूने वाली मैच काफी होंगे पर, ऐसा कम ही बार देखा गया है की कोई टीम अपने दोनों ही पारियों में सौ का आंकड़ा न छू पाया हो। ऐसी घटना 147 साल के टेस्ट क्रिकेट के इतिहास में सिर्फ 17 बार हुआ है। पहली बार 1888 में और आखिरी बार 2005 में। उन मैचों को टाइमलाइन दें तो, या देख सकते हैं के ऐसी घटना सन 1888 से 1899 तक सात बार, 1900-1960 तक सात बार, और 1960 के बाद मदलब आखिरी 64 सालों में बस तीन बार घटित हुई है। पहली बार की घटना है जब सन 1888 में सिडनी में मैच चल रहा था और इंग्लैंड के खिलाफ ऑस्ट्रेलिया ने दोनों पारियों में 42 और 82 रन ही बना पाई थी। वर्ष 2005 में जिम्बाबवे ने न्यूजीलैंड के खिलाफ दोनों पारियों में 59 और 99 रन बनाये थे और इसके बाद अभी तक ये इतिहास दोहराना नहीं गया।

दक्षिण अफ्रीका इस अशुभ सूची में सबसे ज्यादा बार नाम दर्ज करा चुका है। पाँच बार उन्होंने ये कारनामा कर के दिखाया है। भारत का नाम भी इस सूची में है। भारत जब 1947 में पहली बार ऑस्ट्रेलिया के दौरे पे निकला तो ब्रिस्बेन में 58 और 98 पे ऑल आउट हो गया था। 1952 में इंग्लैंड के खिलाफ ओल्ड ट्रैफर्ड में पहली पारी में 58 और दूसरी में 82 पर ऑल आउट हुआ था भारत। सूची में पाकिस्तान का भी नाम है। सन 2002 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ शारजाह में मैच था। पाकिस्तान ने दोनों पारियों में 59 और 53 बनाया था। उल्लेखनीय है के शारजाह का

पिच वैसे इतनी खतरनाक बोलिंग फ्रेंडली नहीं होती। उल्टा सपाट पिच रहती है। और ऑस्ट्रेलिया ने भी मैच में एकमात्र पारी में 310 रन बनाए थे। क्रिकेट की जन्मभूमि इंग्लैंड का नाम सूची में तीन बार आया है। ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड का नाम दो-दो बार आया है। गेंदबाजी कर रही टीमों पे नजर डालेंगे तो पता चलेगा उन 17 टेस्ट मैचों में 9 बार गेंदबाजी कर रही थी इंग्लैंड। 6 बार ऑस्ट्रेलिया और 2 बार न्यूजीलैंड। इस तथ्य से ये भी पता चलता है के इंग्लैंड और ऑस्ट्रेलिया की गेंदबाजी काफी अच्छी रह चुकी है।

आपके जेहन में सवाल आ सकता है के क्या कोई ऐसी भी टीम है जो अपने दोनों पारियों में 50 से नीचे ऑल आउट हुई हो? जी हाँ, ऐसी घटना बस दो बार हुई है। 1932 में मेलबॉर्न में एक मजेदार मैच हुआ। पाँच दिन का मैच पूरा दो दिन भी नहीं चला। ऑस्ट्रेलिया ने पहली पारी में सिर्फ 153 रन बनाए और फिर भी पारी और 72 रन से मैच जीत लिया। क्योंकि दूसरी टीम ने बनाया था 36 और 45। इससे पहले भी उसी टीम ने 1889 में इंग्लैंड के खिलाफ होमग्राउंड (न्यू लैण्ड्स) पे 43 और 47 पे ऑल आउट होने का कारनामा दिखाया था। और उस महान टीम का नाम था दक्षिण अफ्रीका।



नीचे उन 17 मैचों की सूची है जिनमें किसी टीम ने अपने दोनों पारियों में 100 से कम रन बनाए हैं ।

	Match	Country	Versus	Ground	Score	Result
1.	10/02/1888	Australia	England	Sydney Cricket Ground	42 & 82	England won by 126 runs
2.	16/07/1888	England	Australia	Lord's	53 & 62	Australia won by 61 runs
3.	30/08/1888	Australia	England	Old Trafford	81 & 70	England won by an innings & 21 runs
4.	25/03/1889	South Africa	England	Newlands	47 & 43	England won by an innings & 202 runs
5.	19/03/1892	South Africa	England	Newlands	97 & 83	England won by an innings & 189 runs
6.	01/02/1895	England	Australia	Sydney Cricket Ground	65 & 72	Australia won by an innings & 147 runs
7.	13/02/1896	South Africa	England	St.George's Park	93 & 30	England won by 288 runs
8.	12/08/1912	South Africa	England	KenningtonOval	95 & 93	England won by 10 wickets
9.	12/02/1932	South Africa	Australia	Melbourne Cricket Ground	36 & 45	Australia won by an innings & 72 runs
10.	29/03/1946	New Zealand	Australia	Basin Reserve	42 & 54	Australia won by an innings & 103 runs
11.	28/11/1947	India	Australia	Brisbane Cricket Ground	58 & 98	Australia won by an innings & 226 runs
12.	17/07/1952	India	England	Old Trafford	58 & 82	England won by an innings & 207 runs
13.	22/08/1957	West Indies	England	Kennington Oval	89 & 86	England won by an innings & 237 runs
14.	19/06/1958	New Zealand	England	Lord's	47 & 74	England won by an innings & 148 runs
15.	03/02/1984	England	New Zealand	AMI Stadium	82 & 93	New Zealand won by an innings & 132 runs
16.	11/10/2002	Pakistan	Australia	Sharjah Cricket Stadium	59 & 53	Australia won by an innings & 198 runs
17.	07/08/2005	Zimbabwe	New Zealand	Harare Sports Club	59 & 99	New Zealand won by an innings & 294 runs



राकेश दास

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी





सबसे सुरक्षित जगह : स्वयं के भीतर

मनुष्य जब से पृथ्वी पर आया है, तब से उसकी सबसे गहरी आकांक्षा रही है, सुरक्षा की। वह घर बनाता है, दीवारें खड़ी करता है, तिजोरियाँ बनाता है, ताले लगाता है, बीमा करवाता है, हथियार जमा करता है - लेकिन फिर भी डर बना ही रहता है। क्योंकि बाहर की हर सुरक्षा अस्थायी है, खोखली है। जो आज है, वह कल नहीं होगी। बाहर कुछ भी स्थायी नहीं है। बाहर सब कुछ प्रवाहमान है - परिवर्तनशील, असुरक्षित।

लेकिन भीतर एक जगह है, एक केंद्र है, जो अचल है, शाश्वत है - वही है सबसे सुरक्षित स्थान। इस सत्य को जानने वाले महापुरुषों ने सदा भीतर की यात्रा पर जोर दिया। उन्होंने बाहर नहीं, स्वयं के भीतर जाने की बात कही - क्योंकि वहीं शांति है, स्थिरता है, अमरता है।

इसी सत्य की झलक मिलती है एक जर्मन विचारक हेरीगेल और उसके ज्ञान गुरु की प्रसिद्ध कहानी में। हेरीगेल वर्षों तक जापान के एक प्रसिद्ध ज्ञान गुरुके पास ध्यान सीखने के लिए रहे। जर्मनी लौटने से पहले उसने अपने विदाई समारोह का आयोजन एक तीन मंजिला मकान में किया। सभी मित्रों के साथ गुरु को भी आमंत्रित किया।

अचानक, समारोह के दौरान भूकंप आ गया। सभी लोग भागने लगे, हेरीगेल भी सीढियों की ओर दौड़ा। तभी उसे गुरु की याद आई। जब वह लौट कर गया तो देखा कि गुरु शांत मुद्रा में आँख बंद किये बैठे हैं। हेरीगेल का मन डगमगाया, लेकिन फिर सोचा, जब गुरु इतने शांत है, तो वह भी वहीं बैठ गया।

भूकंप रूकने के बाद गुरु ने आँख खोली और वहीं से बात जारी कर दी, जैसे कुछ हुआ ही न हो। हेरीगेल ने पूछा, “भूकंप में आप भागे क्यों नहीं?” गुरु ने उत्तर दिया, “भागा तो मैं भी, लेकिन बाहर नहीं, अपने भीतर। जहाँ कोई भूकंप नहीं पहुँचता। वही है सबसे सुरक्षित स्थान”।

यह उत्तर जीवन का एक गहरा रहस्य था। जमीन कांप रही थी, लेकिन भीतर का केंद्र अचल था। वहाँ कोई सदी नहीं, गर्मी नहीं, न अपमान, न सम्मान। गुरु ने आगे कहा, ‘तुम बाहर भाग रहे थे, जबकि भूकंप तो चारों ओर था।

बाहर कहाँ है सुरक्षा? सुरक्षा तो केवल भीतर के केंद्र पर है, परिधि पर नहीं’।

आज भी मनुष्य बेचैन है, भीतर असुरक्षा अनुभव करता है, क्योंकि वह परिधि पर जी रहा है। परिधि पर आग जलाती है, हवा कंपाती है, आलोचना प्रभावित करती है। वहीं खड़े रहकर सुख-दुख से अछूता रहने की कोशिश करना व्यर्थ है। असली उपाय है अपने केंद्र की ओर जाना।

लोगों ने सदियों से परिधि पर रहकर ही सुरक्षा पाने के उपाय किए, लेकिन ये उपाय महंगे साबित हुए। जैसे कुछ साधु-सन्यासी इंद्रियों की संवेदनशीलता को मारने लगते हैं - कांटों पर सोना, धूप में तपना - यह सब भीतर के केंद्र तक पहुँचना नहीं है, यह केवल संवेदनशीलता को नष्ट करना है। इससे तो साधारण गृहस्थ बेहतर है जिनकी संवेदनशीलता अभी जीवित है।

जब मनुष्य भीतर के उस अचल केंद्र को पा लेता है, तब उसे बाहरी ढाँचों, औपचारिकताओं और धार्मिक आडंबरों की कोई आवश्यकता नहीं रह जाती। वह जान लेता है कि सच्चा धर्म भीतर की शुद्धता और अनुभव से उपजता है, न कि बाहर की रस्मों और क्रियाओं से। इसी आध्यात्मिक अनुभूति को संत कबीर अपनी सशक्त और सटीक वाणी में इस प्रकार प्रकट करते हैं।

‘किरिया करम अचार मैं छाड़ा, छाड़ा तीरथ नहाना।

सगरी दुनिया भई सयानी, मैं ही एक बौराना ॥

ना हरि रीझें जप-तप कीन्हें, ना काया के जारे।

ना हरि रीझें धोति छाई, ना पाँचों के मारे ॥

कबीर कहते हैं कि मैंने सभी बाहरी कर्मकांड, धार्मिक रीति-रिवाज और तीर्थयात्राएँ छोड़ दी हैं। ये सब केवल बाहरी आडंबर हैं। पूरी दुनिया खुद को ज्ञानी और समझदार समझती है, और मुझे मुखर्ख या पागल मानती है - क्योंकि मैंने उन मार्गों को त्याग दिया है, जिन पर दुनिया अंधी आस्था से चलती है।



आज का मनुष्य उसी भूकंप में है - भले ही जमीन न हिल रही हो, लेकिन चेतना डोल रही है। अपमान, आलोचना, अकेलापन, मृत्यु- ये सब हमें डगमगाते हैं क्योंकि हम बाहर खड़े हैं, हमारे पास जड़ नहीं है।

हेरीगेल की कहानी हमें यह सिखाती है कि जब भी जीवन में भूकंप आए - वह परिस्थिति का हो, अपमान का हो या मृत्यु का - तब बाहर मत भागो। वहीं वह केंद्र है जो अचल है, जो शाश्वत है। वहीं सच्ची सुरक्षा है।



मेघन पासवान
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

सभी भारतीय भाषाओं के लिए
यदि कोई एक लिपि आवश्यक है तो
वह देवनागरी हो सकती है।

जस्टिस कृष्ण स्वामी अय्यर

मासूम आंखें

जिंदगी जब बोझिल सी लगने लगती है,
तो सोचता हूँ, ये कितनी अजीब है,
समझ नहीं आता, तुझसे मोहब्बत करूँ या नफरत,
कभी-कभी ये दिल करता है, तुझसे शिकायत करूँ बेखबर।

कोई जीते जी गुमनाम होता है, कोई मर कर भी मशहूर,
किसी की उम्र गुजरती है परेशानियों में,
तो कोई अलविदा कह कर भी पा जाता है सुकून।
बचपन में तूने सिखाया माँ-बाप के साथे मे पलना, खेलना,
फिर एक दिन वो साया उठा
के छोड़ दिया हमें अकेले तड़पना।

हर दिन खुशी की तलाश में सफर पे निकाल पड़ता हूँ,
और शाम होते ही, खाली हाथ घर वापस लौट आता हूँ,
खुद का गम देख लगता है,
शायद हमारे मुकद्दर में कोई खुशी नहीं है,
फिर खुद से सवाल करता हूँ,
क्या कोई है जो इस जहाँ में
जिसे कोई गम नहीं है ?

बार बार सोचता हूँ तुझसे नाराज़ होकर जिंदगी
कहीं दूर चला जाऊँ,
पर वो मासूम आँखें मुझे रोक लेती हैं,
उन आँखों को मैं कैसे समझाऊ ?

वो मासूम आँखें जो मुझे देखती हैं,
जैसे मैं उसकी पूरी दुनिया हूँ,
ये मासूम आंखें बिना शब्दों के ही बहुत कुछ कह जाती है,
जिंदगी फिर हसी और ये सफर खुशनुमा कर जाती है।
फिर ये बोझिल सी जिंदगी,
ना जाने क्यों प्यारी लगने लगती है,
और उसकी हंसी मुझे फिर से गुदगुदाने लगती है।



राजीव गांधी
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी



मानव चेतना : एक असीम संभावना

इस सृष्टि में अनगिनत प्राणी हैं, पर केवल मनुष्य ही ऐसा जीव है जिसे चेतना के विकास की क्षमता मिली है। पशु, जैसे जन्म लेते हैं वैसे ही जीते हैं और वैसे ही जाते हैं और वैसे ही मृत्यु को प्राप्त होते हैं। लेकिन मनुष्य, अपने विचार, चुनाव और कर्म के माध्यम से स्वयं को पशु से नीचे या ईश्वरतुल्य ऊँचाई तक पहुँच सकता है। यही उसकी असीम संभावना है - एक ऐसा बीज, जिसमें संपूर्ण ब्रम्हांड खिल सकता है।

मनुष्य जन्म से श्रेष्ठ नहीं होता, परंतु उसके पास श्रेष्ठता तक पहुँचने का मार्ग खुला होता है। चेतना की यह यात्रा इंद्रियों की सीमाओं से निकलकर आत्मा की अनुभूति तक जाती है। यह एक अंदरूनी जागरण है, जो ज्ञान, करुणा और ध्यान से पुष्ट हाता है।

प्रसिद्ध रेड इंडियन कहानी है -

एक वृद्ध अपने पोते से कहता है, “मेरे भीतर दो भेड़िए लड़ते हैं। एक क्रोध, ईर्ष्या, घृणा से भरा है; दूसरा प्रेम, करुणा और सत्य से।”

पोता पूछता है, “दादा, कौन जीतता है?”

वृद्ध मुस्कराकर उत्तर देता है, “जिसे मैं भोजन देता हूँ।”

यह प्रतीक है उस चुनाव को जो हर मनुष्य प्रतिदिन करता है - वह किसे पोषित कर रहा है?

इतिहास साक्षी है कि हिटलर, चंगेज खान, स्टालिन जैसे लोगों ने अपनी चेतना को हिंसा, सत्ता और भय से भरा, और पूरी मानवता को त्रस्त कर डाला। दूसरी ओर बुद्ध, महावीर, कबीर, रैदो, रामकृष्ण, परमहंस, रमन महर्षि जैसे महामानवों ने अपनी चेतना को प्रेम, ध्यान और मौन से सींचा - और मानवता को दिव्यता की ओर अग्रसर किया।

ओशो का कथन है “मनुष्य एक पुल है - पशुता से भगवता की ओर। लेकिन यह पुल स्वयं पार करना होता है।” इस संबंध में महर्षि वाल्मीकि का जीवन महत्वपूर्ण है जो डाकू ‘रत्नाकर’ के रूप में चेतना के निम्न स्तर पर जी रहे थे। लेकिन नारद के एक प्रश्न “क्या तुम्हारे पापों का फल तुम्हारे परिवार जन बाँटेंगे?” ने उनके भीतर ऐसी क्रांति पैदा की, की वे रूपांतरित होकर वाल्मीकि बने।

अंगुलीमाल की कथा भारतीय इतिहास में मानव चेतना के गहन रूपांतरण का एक अत्यंत प्रेरणादायक उदाहरण है। वह कोई साधारण व्यक्ति नहीं था। उसका नाम पहले “अहिंसक” था, जो तक्षशिला जैसे प्रतिष्ठित गुरुकुल में अध्ययन करता था। वह बहुत बुद्धिमान और विनम्र था, लेकिन गुरुकुल की राजनीति और ईर्ष्या ने उसकी नियति को मोड़ दिया। उसके गुरुओं ने उससे ईर्ष्या के कारण उसे भ्रमित कर एक ऐसा कार्य करने को कहा जो अत्यंत भयावह था। उन्होंने कहा कि वह तब तक पूर्ण ज्ञान नहीं पा सकता जब तक वह एक हजार लोगों की उँगलियाँ काटकर उनके हार की माला न बनाए। इस भ्रमजाल में फँसकर अहिंसक एक खूंखार डाकू बन गया, जिसे लोग ‘अंगुलीमाल’ कहने लगे।

अंगुलीमाल जंगल में राहगीरों को मारता और उनकी एक-एक उंगली काटकर माला बनाता। उसने नौ सौ निन्यानवे लोगों की हत्या की थी और वह अपने संकल्प के अनुसार एक हजारवीं हत्या की प्रतीक्षा कर रहा था। भय, क्रोध और हिंसा उसकी चेतना का हिस्सा बन चुके थे। वह समाज के लिए आतंक का पर्याय बन गया था। उसके भय से लोग उस जंगल से गुजरने से भी डरते थे।

तभी बुद्ध ने जानबूझकर उस रास्ते से जाना चुना। जब अंगुलीमाल ने उन्हें देखा, तो वह आश्चर्यचकित हुआ कि कोई व्यक्ति उसके क्षेत्र में बिना भय के कैसे आ सकता है। अंगुलीमाल ने बुद्ध को भी मारने के इरादे से ललकारा, लेकिन आश्चर्यजनक रूप से बुद्ध चलते रहे - शांत, स्थिर, बिना भय के। अंगुलीमाल ने उन्हें रोकने की बहुत कोशिश की, परंतु उसे लगा जैसे बुद्ध चलते जा रहे हों और वह स्वयं थम गया हो।

उसने चिल्लाकर कहा, “ठहरो सन्यासी!”

बुद्ध ने उत्तर दिया, “मैं तो ठहर चुका हूँ, अंगुलीमाल! क्या तू ठहरा है?”

यह वाक्य उसके भीतर गूँजने लगा। उसने पहली बार अपनी चेतना को भीतर झाँकते हुए पाया - और जाना कि वह अब तक जिस राह पर चल रहा था वह विनाश की राह



थी। बुद्ध की उपस्थिति और उनकी शांति ने अंगुलीमाल के भीतर गहरी हलचल पैदा की। बुद्ध के साथ संवाद के दौरान, अंगुलीमाल ने अनुभव किया कि उसका जीवन अब तक हिंसा और अज्ञानता में डूबा रहा है। उस क्षण उसकी चेतना में एक अदभुत क्रांति हुई। वह रो पड़ा, बुद्ध के चरणों में गिर पड़ा और क्षमा माँगने लगा।

अंगुलीमाल के जीवन में यह परिवर्तन कोई बाहरी चमत्कार नहीं था, बल्कि उसकी अंतःचेतना का जागरण था। वह वही व्यक्ति था, वही शरीर, वही मन - लेकिन चेतना बदल गई थी। जो कभी हत्यारा था, वही अब भिक्षु बन गया। जो डर का प्रतीक था, वह अब करुणा और मौन का साधक बन गया।

यह कहानी हमें सिखाती है कि मानव चेतना कभी भी, किसी भी क्षण बदल सकती है - यदि भीतर से जागरण हो। अंगुलीमाल का जीवन इस सत्य का साक्षात् प्रमाण है कि “पशुता से भगवता की यात्रा” केवल संभव ही नहीं, बल्कि हर किसी के लिए सुलभ है - यदि वह भीतर से परिवर्तन के लिए तैयार हो।

इन दोनों कथाओं से यह स्पष्ट होता है कि मानव चेतना परिवर्तनशील है - कोई भी व्यक्ति, चाहे कितना ही पतित क्यों न हो, यदि भीतर से जाग जाए तो वह ईश्वरत्व को प्राप्त कर सकता है।

हर मनुष्य के सामने हर क्षण दो द्वार होते हैं - एक द्वार उसे और अधिक सुख, लोभ, अहंकार की ओर ले जाता है, दूसरा द्वार उसे मौन, प्रेम और बोध की ओर। यही वह क्षण होता है जहाँ उसकी चेतना तय करती है कि वह किस ओर बढ़ेगा।

मानव चेतना कोई स्थिर बिंदु नहीं, बल्कि एक यात्रा है। यह यात्रा बाहर की नहीं, भीतर की है। और यही यात्रा मनुष्य को पशुता से मुक्त करके भगवता के सिंहासन तक पहुँचा सकती है।

मनुष्य जन्म एक अवसर है - एक बीज रूपी संभावना - जो यदि सही दिशा में प्रयास करे, तो अमृतफल दे सकता है। और यदि वह यह अवसर चूक जाए, तो वहीं चेतना उसे

विनाश की ओर भी ले जा सकती है।

इसलिए, आज का प्रश्न यही है :

हम अपनी चेतना को किस ओर मोड़ रहे हैं ?

क्या हम उसे पंख दे रहे हैं या जंजीरें ?



मेघन पासवान
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

हिंदी का सन्मान, देश का सन्मान है।
हमारी स्वतंत्रता कहाँ है, राष्ट्रभाषा जहाँ है।

क

ख

ग



व्यावसायिक कार्यक्षेत्र में नायक के मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार का उत्पादकता पर कुप्रभाव

नायक के पास एक अनूठी जिम्मेदारी होती है - कार्यस्थल के परिवेश को आकार देना और संचार के लिए माहौल बनाना; जो कि उत्पादकता और कर्मचारी कल्याण को सीधे रूप से प्रभावित करते हैं। हाल ही में नारायण मूर्ति द्वारा छह-दिवसीय कार्य सप्ताह की वकालत ने कार्यस्थल पर मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार पर गरमागरम बहस छेड़ दी है, जिसमें यह उजागर हुआ कि जब किसी नायक का व्यक्तिगत दृष्टिकोण अथवा उसकी धारणा संगठनात्मक नीतियों से टकराती है तो क्या खतरे होते हैं। ये कुछ ऐसा है कि एक कर्मचारी स्पष्ट जिम्मेदारियों और अधिकारों की अपेक्षा करते हुए किसी संगठन में शामिल होता है, लेकिन उसे पता चले कि नीति लागू करने वाले नायक की विचारधारा बिल्कुल अलग है। उदाहरण के लिए, कर्मचारियों को खेलों एवं अन्य मनोरंजनात्मक क्रियाकलापों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करने वाली नीति को एक ऐसे नायक द्वारा विफल किया जा सकता है जो ऐसी गतिविधियों को समय की बर्बादी बताकर खारिज कर देता है और संगठन की नीतियों को व्यक्तिगत विचारधारा, विवेक एवं विवेकाधिकार के कारण विफल कर देता है।

कार्यस्थल पर मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार तब होता है जब कोई नायक या सहकर्मी लगातार ऐसा व्यवहार करते हैं जो कर्मचारियों के आत्म-सम्मान और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं। इस तरह का दुर्व्यवहार विभिन्न रूपों में प्रकट होती है, जिसमें मौखिक और अशाब्दिक आक्रमकता (आलोचनात्मक अथवा तिरस्कारपूर्ण लहजा, चिल्लाना तथा अपमानजनक शारीरिक भाषा), ऐच्छिक फेरबदल और अलगाव (कर्मचारियों को महत्वपूर्ण कार्यों या बैठकों से बाहर रखना) और अनुचित आलोचना और दोषारोपण (सार्वजनिक रूप से शर्मिदा करना या कर्मचारी के नियंत्रण से पूरे मुद्दों के लिए जिम्मेदार ठहराना) शामिल हैं। इस विषय में अनुसंधान लगातार अपमानजनक व्यवहार को भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक क्षति से जोड़ता है। इस क्षति में बढ़ा हुआ तनाव, रक्तचाप में वृद्धि, अनिद्रा या निद्रा

संबंधी अन्य कठिनाइयाँ, भावनात्मक थकावट एवं चिंता, अवसाद, निराशा तथा उदासीनता के लक्षण इत्यादि शामिल हैं। यह दुर्व्यवहार, न केवल कर्मचारी को प्रभावित करता है, बल्कि व्यक्ति के बिगड़ते मानसिक स्वास्थ्य के कारण पारिवारिक टकराव को भी बढ़ा सकता है। जब ये व्यवहार अन्य नायकों के द्वारा आदर्श व्यवहार के रूप में अपना लिए जाते हैं, तब पूरा संगठन इससे पीड़ित होता है, उत्पादकता में गिरावट आती है, नवाचार रूक जाता है, और “डर की संस्कृति” जड़ जमाने लगती है।

इसके अलावा, पदानुक्रमिका व्यवस्थाओं में नायकों और अधीनस्थों के बीच की खाई स्वस्थ संचार के लिए एक महत्वपूर्ण बाधा बन सकती है। जब वरिष्ठ नायक खुले तौर पर अपनी शक्ति का प्रदर्शन करते हैं तब, जहां सीनियर अपने जूनियर की खुलकर आलोचना करते हैं, वहीं जूनियर सीनियर के समक्ष अपने विचारों या समस्याओं को प्रकट या वैकल्पिक दृष्टिकोण सुझाने में झिझकते हैं। अगर जूनियर ऐसा करता है तो इसे दुस्साहस के रूप में देखा जाता है। कठोर सार्वजनिक आलोचना, कर्मचारियों को “अक्षम” करार देना और हर छोटी गलती के लिए उन्हें दोषी ठहराना - अक्सर ऐसा एक नायक की अस्वीकार्य एवं असंवेदनशील प्रवृत्ति को दर्शाता है, क्योंकि वह अपना क्रोध और हताशा अपने अधीनस्थ कार्मिकों पर डाल रहे होते हैं। किसी कर्मचारी को अक्षम करार देना किसी भी पक्ष के लिए लाभकारी नहीं होता। इस तरह का व्यवहार न केवल मनोबल को कम करता है बल्कि आत्मविश्वास को भी असह्य क्षति पहुंचाता है, जिसमें व्यक्तिगत एवं संगठनात्मक विकास में बाधा आती है। अथवा इस तरह के व्यवहार से न केवल सार्वजनिक अपमान और आलोचना होती है, बल्कि सम्मानजनक तथा सकारात्मक वातावरण में कार्य करने के बुनियादी मानव अधिकार का भी हनन होता है।

जब कोई नायक किसी अधीनस्थ की बात समझते समय उसकी सामाजिक परिस्थितियों एवं पृष्ठभूमि तथा भाषायी विषमताओं को अनदेखा करता है तब उसके द्वारा वक्ता को



गलत समझे जाने की संभावना अधिक हो जाती है; जिससे अनावश्यक क्रोध, अनुचित आलोचना और वक्ता की छवि एवं उसकी बुद्धिमत्ता की गलत अवधारणा बन जाने की संभावना भी बढ़ जाती है। यह अवधारणा निष्पक्ष मूल्यांकन में बाधा डालती है, जिससे गलत समझे गए व्यक्ति का मनोबल और आत्मविश्वास खंड-खंड हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप, अधीनस्थों के सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने की संभावना कम होती जाती है। अंततः अधीनस्थ कार्मिक एक ऐसे दुष्चक्र में फंस जाता है जहां एक ओर तो उसका व्यावसायिक जीवन नर्क होता जाता है वहीं दूसरी तरफ इससे पूरी तरह अनभिज्ञ नेता के अधूरा अवलोकन तथा उनकी विश्वास प्रणाली को बल मिलता है।

आदर्श नेतृत्व प्रत्येक व्यक्ति को उसकी उच्चतम क्षमता के स्तर पर पहुँचने में सहायक होता है। प्रत्येक कर्मचारी की तुलना कार्य-कुशलता के उच्चतम मानदंडों या उच्च प्रदर्शन करने वाले व्यक्तियों से करना ऐसा ही है जैसे कि रणजी खेलने वाले हर तेज गेंदबाज के प्रदर्शन की तुलना बुमराह के प्रदर्शन से करना। एक अच्छा नायक वो होता है जो उपलब्ध प्रतिभाओं का सर्वोत्तम उपयोग करने पर ध्यान केंद्रित करे; क्योंकि नेतृत्व की विफलता को संसाधनों की कमी पर आरोपित तो कोई भी कर सकता है। वैज्ञानिक शोध इस दृष्टिकोण का समर्थन करते हैं। 2015 के गैलप अध्ययन में पाया गया कि जिन कर्मचारियों को लगातार प्रशंसा मिलती है, उनके “उत्कृष्ट” प्रदर्शन करने की संभावना 27 अधिक होती है। हार्वर्ड बिजनेस रिव्यू प्रभावी नेतृत्व के लिए सकारात्मक प्रतिक्रिया तथा रचनात्मक आलोचना के परस्पर अनुपात को 5:1 होने की सिफारिश करता है।

नकारात्मक परिवेश से सकारात्मक परिवेश तक के परिवर्तन चक्र के केंद्र में भावनात्मक बुद्धिमत्ता (इमोशनल इंटेलिजेंस) होता है, इस सिद्धान्त को डैनियल गोलेमैन ने लोकप्रिय बनाया था जिसमें पाँच प्रमुख घटक शामिल हैं। आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन, प्रेरणा, सहानुभूति और सामाजिक कौशल। दुर्भाग्य से कई नायक अपने नायक

बनने के सफर में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का सैद्धांतिक पाठ तो पढ़ते हैं, फिर भी वे इन सिद्धांतों को व्यवहार में लाने में विफल रहते हैं।

कुछ नायक कठोर प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने के लिए सहानुभूति और आत्म-नियमन के सिद्धांतों को अनदेखा करते हैं व रचनात्मक संवाद को नकारते हुए आक्रामक संचार का सहारा लेते हैं। वे प्रत्येक व्यक्ति के आत्मसम्मान के महत्व की उपेक्षा करते हैं। इन नकारात्मक प्रतिक्रियाओं के प्रभाव से कार्यस्थल के परिवेश को सुरक्षित रखने के व्यावहारिक तरीकों में सुदृढ़ गोपनीय रिपोर्टिंग तंत्र स्थापित करना और नेतृत्व प्रशिक्षण को बढ़ावा देना शामिल है जो नैतिक मानकों, सम्मानजनक संचार और वास्तविक कर्मचारी विकास पर जोर देता है। प्रशंसा, पुरस्कार और विश्वास पर आधारित कार्य संस्कृति का निर्माण न केवल उत्पादकता को बढ़ावा देगा बल्कि एक सम्मानजनक एवं स्वस्थ कार्यस्थल परिवेश के मौलिक मानव अधिकार को भी बनाए रखेगा।

कुछ नायक, स्थानांतरण के बाद एक मजबूत पहली छाप छोड़ने की उत्सुकता में, अत्यधिक सख्त और कठोर व्यवहार अपनाते हैं। परस्पर सौहार्द को बढ़ावा देने के बजाय, वे स्वाधिकार को प्राथमिकता देते हैं। हालांकि नायकों के पास हमेशा अपनी शक्ति का उपयोग करने का विकल्प होता है, लेकिन यह अंतिम उपाय होना चाहिए - पहला नहीं। “मेरे पास शक्ति है” कहना प्रायः शक्ति की जगह कमजोरी को दर्शाता है। एक नायक को याद रखना चाहिए कि सच्चे नेतृत्व के लिए विनम्रता की आवश्यकता होती है, शास्त्रों में भी कहा गया है कि “विद्या ददाति विनयम्”।

आदर्श नेतृत्व के राह पर चलने के भी अपनी चुनौतियाँ हैं। इस मार्ग में आनेवाली बाधाओं के विषय में अमेरिकी उद्यमी एवं लेखक जिम रोह्ल ने कहा है कि “नेतृत्व की चुनौती मजबूत होने है, लेकिन असभ्य नहीं; दयालु होने है, लेकिन कमजोर नहीं; साहसी होना है, लेकिन धमकाने वाला नहीं; विचारशील होने है, लेकिन आलसी नहीं; विनम्र होना



है, लेकिन डरपोक नहीं, गर्वित होना है, लेकिन अभिमानी नहीं, हास्य होना है, लेकिन मूर्खता के बिना“ ।

आखिरकार, एक नायक आशा का सौदागर होता है । वह सम्मान, विश्वास और रचनात्मक प्रतिक्रिया की संस्कृति को बढ़ावा देकर, संगठन में ऐसे वातावरण बना सकते हैं जहाँ उत्पादकता बढ़े, नवाचार पनपे और मानवीय गरिमा संरक्षित रहे ।



संदीप
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

आपकी अच्छाई आपके मार्ग में बाधक है,
इसलिए अपनी आँखों को क्रोध से लाल होने दीजिये
और अन्याय का मजबूत हाथों से सामना किजिये ।

सरदार वल्लभाई पटेल

हमारे जीवन में योग का महत्व

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, हर साल 21 जून को मनाया जाता है । हालांकि योग शब्द एक अध्यात्मिक शब्द है । परंतु योग एक धर्म नहीं है, वह जीवन को जीने का एक तरीका है जिसका एक ही उद्देश्य है - स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन ।

योग का जन्म प्राचीन काल में भारत में हुआ था और आज योग विदेशों तक पहुंच गया है । दिन-प्रतिदिन योग का महत्व बढ़ता जा रहा है, इसका कारण है इससे मिलने वाला लाभ । योग से शारीरिक और मानसिक उपचार होते हैं । पहले जहाँ केवल आयुर्वेदिक रूप से योग को महत्व दिया जाता था वहीं आज योग एक वैज्ञानिक रूप से भी प्रभावकारी सिद्ध हो चुका है । डाक्टर भी अपने मरीजों को योग के लिए प्रोत्साहित करते हैं । प्रत्येक व्यक्ति को योग के महत्व को समझना जरूरी है । योग द्वारा आंतरिक और बाह्य शक्ति मिलती है जो आज के समय की माँग है । योग नकारात्मक विचारों से छुटकारा दिलाता है । यह तनाव और चिंता से निपटने में मदद करता है और आपको आराम देता है । योग शरीर को रागमुक्त करता है ।

योग के लाभ :

- ▶ मन को शांत रखता है, जिससे चिंता और तनाव से मुक्ति मिलती है ।
- ▶ पाचन शक्ति मजबूत होती है ।
- ▶ मांसपेशियों में ताकत आती है ।
- ▶ यह मोटापे को कम करता है ।
- ▶ योग आत्मविश्वास का निर्माण करता है ।
- ▶ त्वचा में चमक और चेहरे पर तेज लाता है ।

योग के प्रयोग एवं प्रतिदिन इसके अभ्यास से आपको न केवल शारीरिक मानसिक सुख और शांति मिलेगी और आप में एक ऊर्जा प्रवाहित होगी जो दिन भर आपको चुस्त एवं दुरुस्त रखेगी । जीवन के हर उतार चढ़ाव में मन को वश में रखने एवं नकारात्मक चित्तों को आप पर हावी होने से यह बचाएगी ।

करो योग, रहो निरोग



रोहित धामा
लेखापरीक्षक



दो युनिकॉर्न की कहानी

एक समय की बात है, एक इंद्रधनुष पर जादुई शक्तियों वाले दो युनिकॉर्न अपनी मम्मी के साथ रहते थे। एक युनिकॉर्न का नाम 'स्टार' था और दूसरे का नाम था 'एंजेल'। उस इंद्रधनुष के नीचे, एक नदी के किनारे, एक बहुत ही रहस्यमयी मैदान था जो की तीन तरफ से पहाड़ों से घिरा था और एक तरफ नदी बहती थी। उस मैदान में, इंद्रधनुष के रंगों वाली गाजरें उगती थी। दोनों ही युनिकॉर्न को उन रंगबिरंगे गाजरों को खाना बहुत पसंद था। इसलिए वे अपनी मम्मी की अनुमति से, इंद्रधनुष से उतरकर उन गाजरों को खाने आते थे और पेट भर गाजर खाने के बाद उड़कर इंद्रधनुष पर चले जाते थे। मम्मी अनुमति देने से पहले उनसे कहती थी - 'बहुत सावधानी से जाना और बिना मुझसे पुछे ना ही कोई काम करना और ना ही किसी के पास जाना'।

पहाड़ों के दूसरी तरफ, एक गाँव में रूपा नाम की एक गरीब लड़की अपने माता पिता के साथ रहती थी। रूपा अपने भेड़ों को चराने के लिए रोज पहाड़ों की तरफ आती थी। एक दिन, एक भेड़ चरते-चरते पहाड़ पर ऊपर तक चढ़ गई और रूपा भी उसको ढूँढते हुए पहाड़ के ऊपर चढ़ गई। अपनी भेड़ को खोजते हुए रूपा ने स्टार और एंजेल को उड़कर इंद्रधनुष पर जाते हुए देखा और सोचने लगी की काश मैं भी इस युनिकॉर्न की तरह उड़ पाती। अपनी जादुई शक्तियों के कारण स्टार और एंजेल रूपा के 'विश' का पता चल गया। रूपा की मासूमियत देखकर एंजेल को रूपा पर दया आ गई और उसने स्टार से कहा 'हम अपनी कुछ शक्ति उस लड़की को दे देते हैं ताकि उसकी विश पूरी हो जाए'। स्टार ने कहा 'मम्मी हमें इसके लिए अनुमति नहीं देगी'। दोनों ही सोचने लगे कि अब क्या करें। कुछ समय बाद दोनों ने माँ को बिना बताए ही, रूपा के विश को पूरा करने का फैसला किया। स्टार और एंजेल ने अपने सींगों को आपस में जोड़ा जिससे एक प्रकाश कि किरण निकली और जाकर रूपा के शरीर में समा गई। कुछ ही देर में रूपा को यह आभास होने लगा कि वह उड़ सकती है, तो उसने अपने हाथों को ऊपर करके उड़ने की कोशिश की, ऐसा करते ही उसके शरीर में पंख उग आए और वह उड़ने लगी।

रूपा बहुत देर तक पहाड़ों पर उड़ती रही और शाम होने पर नीचे उतर आई, नीचे उतरते ही पंख उसके शरीर से गायब हो गए। रूपा अपने भेड़ों को लेकर घर लौट आई।

कोई देख न ले इसलिए रूपा जब भी अपने भेड़ों चराने पहाड़ों की तरफ आती, तभी उड़ती। वह अपने हाथों को ऊपर कर के उड़ने की कोशिश करती तो पंख उसके शरीर में उग आते और वह उड़ने का आनंद लेती और शाम को घर लौट आती। युनिकॉर्न भी हमेशा की तरह गाजर खाने के लिए आते थे, लेकिन उनकी शक्ति पहले से कम हो गई थी। रूपा युनिकॉर्न को दूर से देखती, लेकिन उनके पास जाने की कोशिश नहीं करती थी।

इसी तरह कुछ दिनों तक चलता रहा। लेकिन, एक दिन गाँव के किसी आदमी ने रूपा को उड़ते हुए देख लिया और सारे गाँव वालों को यह बात पता चल गई। सारे गाँव वाले रूपा के घर पहुँच गए और उससे उड़ने की शक्ति के बारे में पूछने लगे। रूपा ने छिपाने की बहुत कोशिश की, लेकिन इतने लोगों को देख कर डर गई और उन्हें युनिकॉर्न, रहस्यमयी मैदान और अपने विश के बारे में सब कुछ बता दिया। गाँव वालों ने सोचा हो-न-हो इन युनिकॉर्न ने ही रूपा को उड़ने की शक्ति दी होगी। गाँव वालों ने इन युनिकॉर्न को पकड़ कर गाँव में लाने का फैसला किया ताकि वे मनचाही विश उनसे माँग सकें।

अगले दिन सारे गाँव वाले लाठी-डंडा और रस्सी ले कर रहस्यमयी मैदान के किनारे पहाड़ों में छुप कर बैठ गए और युनिकॉर्न का इंतजार करने लगे। जैसे ही युनिकॉर्न गाजर खाने के लिए मैदान में उतरे, गाँव वालों ने धावा बोल दिया। इतने लोगों को अपनी तरफ आता देख, युनिकॉर्न बहुत डर गए और किसी तरह अपनी जान बचाकर, अपने इंद्रधनुष की तरफ भागे। जब दोनों इंद्रधनुष पर पहुँचे तो उनकी हालत देखकर, मम्मी युनिकॉर्न बहुत घबरा गई और उनसे पूछा 'क्या हुआ, इतने डरे हुए क्यों हो?' दोनों ने डरते-डरते मम्मी को सारी बात बता दी। मम्मी युनिकॉर्न उनसे नाराज होते हुए बोली 'तुम दोनों ने बिना मुझे बताए उस लड़की को उड़ने कि शक्ति दे दी जिससे न केवल तुम्हारी



शक्ति कम हो गई, बल्कि तुम्हारी जान भी खतरे में पड़ गई थी ।

अपने बच्चों की सुरक्षा के लिए मम्मी यूनिवर्स ने उन्हे इंद्रधनुष से बाहर जाने से मना कर दिया और रहस्यमयी गाजर के मैदान और नही को अपने जादुई शक्ति से हमेशा के लिए गायब कर दिया और रूपा से उड़ने कि शक्ति वापस ले ली ।

इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि हमें हमेशा अपने मम्मी-पापा कि बात माननी चाहिए ।



सुश्री रूद्राक्षी शर्मा
सुपुत्री श्री राकेश कुमार
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

हिन्दी चिरकाल से ऐसी भाषा रही है जिसने मात्र विदेशी होने के कारण किसी शब्द का बहिष्कार नहीं किया ।

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद

अभाव

जब से मैंने होश सँभाला
जीवन जलता अलाव मिला
जी साहिब ! मजदूर हूँ मैं,
मुझको हर पल अभाव मिला ।

जब भी कदम बढ़ा देहरी से
कठिनाई से हर बार मिला
दुःख था मेरा सच्चा साथी
दर्द भी अपना यार मिला
इतनी फुर्सत कहाँ जो देखूँ
कहाँ-कहाँ पर घाव मिला
जी साहिब ! मजदूर हूँ मैं,
मुझको हर पल अभाव मिला ।

जो कहते खुद को सज्जन
उनसे रूखा व्यवहार मिला
तिलक लगा कर फिरें लुटेरे
चोर भी साहूकार मिला
दो रोटी की जुगत में मुझको
ठोकर का आहार मिला
जी साहिब ! मजदूर हूँ मैं
मुझको हर पल अभाव मिला ।

लाचारी को वस्त्र बनाया
श्रम का मुझको हार मिला
जीवन को पथ पर हाँक-हाँक
छालों का श्रृंगार मिला
जी साहिब ! मजदूर हूँ मैं
मुझको हर पल अभाव मिला ।



सुनील कुमार
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी



शिक्षा का व्यवसायीकरण

शिक्षा के व्यवसायीकरण का तात्पर्य है निजी क्षेत्र के द्वारा ऐसे शिक्षा संस्थानों की स्थापना करना, जिनका एकमात्र उद्देश्य 'धनलाभ' की प्राप्ति हो। शिक्षा का व्यवसायीकरण समाज में असमानता, जातिवाद, वित्तीय असमानता तथा शोषण का पोषण करता है।

हमारे संविधान निर्माणकर्ताओं ने इस बात को बखूबी समझा तथा 'शिक्षा के अधिकार' को मूलअधिकार माना, हालांकि अब यह 'राज्य के नीति निर्देशक तत्वों' में शामिल है, जिससे 6 से 14 वर्ष के बच्चों को शिक्षा अनिवार्य रूप से मुफ्त में उपलब्ध करायी जा सके।

चौंकाने वाली बात है कि पिछले 5 वर्षों में खुलने वाले Preschools में 99% निजी क्षेत्र के द्वारा खोले गये। जो कि अच्छा संकेत नहीं है। भारत में शिक्षा का बाजार 58000 करोड़ का है जिसके 2028 तक 1 लाख 37 हजार करोड़ का होने की सम्भावना है। लगातार खुलती हुयी कोचिंग संस्थान, उच्च शिक्षा के लिए विश्वविद्यालयों में प्रवेश तथा विभिन्न नौकरियों में चयन की गारंटी के नाम पर बच्चों में मानसिक तनाव, गलाकाट प्रतियोगिता तथा रहने वाली विद्या के बीज बो रहे हैं।

भारत में समाज असमान है, अतः हर परिवार अपने बच्चों को महंगे विद्यालयों तथा कोचिंग सेंटर्स में नहीं भेज सकता, जिससे सम्पन्न परिवार के बच्चे अच्छी सुविधा और आधुनिक प्रक्रिया के माध्यम से पढ़कर गरीब बच्चों से आगे निकल जाते हैं, इससे समाज में भेदभाव तथा असमानता को बढ़ावा मिलता है।

व्यवसायीकरण तथा निजीकरण में अंतर होता है, निजीकरण का तात्पर्य निजी क्षेत्र के द्वारा विद्यालयों की स्थापना, जो भारत जैसे देश में आवश्यक भी है। जबकि व्यवसायीकरण में निजी क्षेत्र केवल 'आर्थिक लाभ' के लिए ही शिक्षा संस्थानों की स्थापना करता है। जिसकी गम्भीरता को देखते हुए सरकार को 'विधेयक' भी लाना पड़ा कि 16 वर्ष तक के छात्रों का कोचिंग लेना निषेध है।

'नेशनल क्राइम कंट्रोल ब्यूरो' के आंकड़ों के अनुसार वर्ष 2022 में प्रतिदिन 39 छात्रों ने भारत में पढ़ाई के दबाव से तंग आकर आत्महत्या की। जो इस बात का सबूत है कि शिक्षा का व्यवसायीकरण हमारे देश के लिए कितना घातक है। तथा यह 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' के नारे के खिलाफ है।

दुनिया के तमाम विकसित देशों में 'प्राथमिक शिक्षा' पूरी तरह 'सरकारी वित्तीय सहायता' पर कार्य करती है, जिससे गरीब-अमीर सभी तबके के छात्रों को समान शिक्षा के अवसर प्राप्त होते हैं। भारत में इसका विपरीत है, समृद्ध परिवारों के बच्चे 'अच्छे निजी स्कूलों' में पढ़ते हैं जिससे सरकार भी 'सरकारी विद्यालयों' को सुधारने में रूचि नहीं लेती।

"NEP-2020" 'नयी शिक्षा नीति' भी पूरी तरह होने में असफल साबित हुई क्योंकि उसमें सुधार के बिन्दुतो शामिल थे मगर उससे समुचित रूप से 'वित्तपोषित' नहीं किया गया।

बुद्धिजीवियों की मांग थी, देश की GDP का 6% भाग शिक्षा को दिया जाना चाहिए क्योंकि शिक्षा ही किसी समाज का आधार होती है, लेकिन यह नारा भी परी तरह असफल साबित हुआ।

'या विद्या सा विमुक्तये' के नारे पर काम करते हुए शिक्षा के क्षेत्र को एक 'बाजार' के रूप में ना देखते हुए, उसे मानवीय मूल्यों के साथ प्रस्तुत करना चाहिये जिससे 'सार्वभौमिक शिक्षा' उपलब्ध करायी जा सके तथा समाज में 'समानता' की स्थापना की जा सके। तथा कोई भी बच्चा गरीब होने के कारण आगे बढ़ने के अवसरों का लाभ ही न उठा सके।

जयहिंद - जयभारत



अनमोल
लेखापरीक्षक



भारतीय प्रजातंत्र में नियंत्रक महालेखापरीक्षक की भूमिका

प्रस्तावना :

भारत के लोकतंत्र की आधारशिला कई मजबूत संस्थानों जैसे सर्वोच्च न्यायालय, चुनाव आयोग व लोक सेवा आयोग आदि पर आधारित है, जिनमें नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक (सी.ए.जी.) एक महत्वपूर्ण कड़ी है। सी.ए.जी. एक स्वतंत्र संस्था है जिसका मुख्य उद्देश्य सरकारी खर्चों की पड़ताल तथा वित्तीय मामलों की पारदर्शिता का बढ़ावा देना तथा सरकार की जवाबदेही सुनिश्चित करना है। इसकी भूमिका में सरकारी तंत्र की निगरानी तथा नागरिक हित व कल्याण सम्मिलित है।

सी.ए.जी. का इतिहास व स्थापना :

यद्यपि वर्ष 1858 में, सी.ए.जी. की नींव ब्रिटिश शासकों द्वारा रखी गयी किन्तु वर्ष 1950 में स्वतंत्र भारत के संविधान के अनुच्छेद 148 के तहत इसकी स्थापना एक स्वतंत्र प्राधिकरण के रूप में की गई, जिसका प्रमुख कार्य संघ तथा राज्य सरकारों के आय-व्यय तथा वित्तीय लेन-देन की जाँच व निरीक्षण कर यह आश्वस्त करता है कि सरकारी धन सही जगह उपयोग में लाया जाए। सी.ए.जी. प्रमुख की नियुक्ति राष्ट्रपति द्वारा की जाती है तथा वह संसद के प्रति उत्तरदायी है।

सी. ए. जी. की भूमिका :

वित्तीय लेखापरीक्षा : सी.ए.जी. सभी सरकारी विभागों कम्पनियों तथा निकायों के वित्तीय मामलों तथा बजट संचालन की प्रक्रिया के सुगम संचालन को सुनिश्चित करता है तथा गड़बड़ियों को पहचानकर कर निवारण करता है।

अनुपालन लेखापरीक्षा : यहाँ सी.ए.जी. सभी सरकारी संस्था व संगठन में सरकारी नियम व कानूनों की अनुपालना को आश्वस्त करने का कार्य करता है तथा इसमें पाई गई अवहेलनाओं की समीक्षा कर उसके अनुपालन का सुझाव देता है।

निष्पादन लेखापरीक्षा : सी.ए.जी. सरकारी योजनाओं व कार्यक्रमों के कार्यान्वयन की दक्षता व पारदर्शिता का मूल्यांकन कर सरकार को नीतियत सुधार के कदम उठाने में सहायता करता है।

वित्तीय रिपोर्टिंग : संविधान के अनुच्छेद 151 के तहत सी.ए.जी. अपनी वार्षिक रिपोर्ट राष्ट्रपति को सौंपता है, जो संसद में प्रस्तुत की जाती है, जिससे सरकारी कार्यों में पारदर्शिता बढ़ती है, तथा इस सूचना का प्रसार आम जनमानस तक होता है।

सी.ए.जी. का महत्व : सी.ए.जी. ने सरकारी खजाने की रक्षा करने का कार्य किया है। चाहे वो कोयला आंबटन स्कैम हो या 2-G स्कैम। इसने भारत के करदाता के धन की सुरक्षा की है।

चुनौतियाँ :

1. राजनीतिक दबाव : यदा कदा राजनीतिक दबाव के कारण सी.ए.जी. के कार्य प्रभावित किया है, अतः इसके स्वतंत्र होने की दिशा में कदम उठाने आवश्यक है।

2. संसाधनों की कमी : पर्याप्त धन की कमी भी इसकी दक्षता को कम करती है, अतः उचित बजट का प्रावधान आवश्यक है।

3. प्रौद्योगिकी के साथ सामंजस्य : आधुनिक युग में सी.ए.जी. को बेहतर तरीके से कार्य करने के लिए तकनीक की आवश्यकता है।

4. जागरूकता की कमी : आम नागरिक में सी.ए.जी. की रिपोर्ट को लेकर जागरूकता की कमी है। इसे शिक्षा के माध्यम में बढ़ाया जा सकता है।

निष्कर्ष : निःसंदेह ही भारत के प्रजातंत्र में सी.ए.जी. की बड़ी अहम भूमिका रही है, परन्तु इसके प्रभाव को अधिक विस्तार की आवश्यकता है ताकि एक समृद्ध और सशक्त देश बन सके, जिसके लिए इसकी स्वतंत्रता बढ़ाने की जरूरत है।

भारत के नियंत्रक एवम् महालेखापरीक्षक संभवतः भारत के संविधान का सबसे महत्वपूर्ण अधिकारी है जो यह देखता है कि संसद द्वारा अनुमन्य खर्चों से अधिक खर्चा न होने पाए या संसद द्वारा विनियोग अधिनियम में निर्धारित मदों पर ही खर्चा किया जाए।

 श्री जावेद
वरिष्ठ लेखापरीक्षक



योग का महत्व

योग विज्ञान हमारी प्राचीनतम विद्या है। जिसे हम आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाते हैं। मूल रूप से योग एक आध्यात्मिक अनुशासन है, जो एक अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित है। यह मन और शरीर के बीच सामंजस्य लाने पर ध्यान केंद्रित करता है। यह स्वस्थ और स्वस्थ जीवन, जीने का विज्ञान है। 'योग' शब्द संस्कृत में 'युज' से लिया गया है। जिसका अर्थ 'जुड़ना' या 'मिलना' या एकजुट होना है।

योग की परिभाषा ग्रंथों में अलग-अलग मतानुसार व्यक्त की गई है, लेकिन योग हमें जोड़ने का काम करता है। वो चाहे आत्मा को परमात्मा से हो या मन को शरीर से या प्रकृति को पुरुष से अर्थात् हमारे मन को इस प्रकार तैयार करता है, जिससे हम किसी भी परिस्थिति में समभाव में रह सके।

योग पूरी तरह से विज्ञान है, योग में आसान प्राणायाम मुद्रा ध्यान के माध्यम से हम अपने शरीर को एकाग्र कर अपने मन को शांत तथा शिथिल बना पाते हैं। हमारे जीवन में योग का अलग-अलग रूप में महत्व है। लोग इस आधुनिक जीवन में बहुत व्यस्त हैं। जब मस्तिष्क को आराम नहीं मिलता तो, हम योग के माध्यम से 8 घंटे की नींद जितना योग निद्रा द्वारा ले पाते हैं। योग द्वारा कई प्रकार की न्यूरो बीमारियों को ठीक होते हुए देखा गया है। यह मेरा स्वयं का भी अनुभव रहा है। आजकल के युग में न्यूरो बीमारियों से ग्रसित लोग योग को ज्यादा महत्व देते हैं।

योग से बताए गए आसन हमारे शरीर की सभी नसों और तंत्रिकाओं को खींचती है, जिससे हमारी नसें सही रूप से कार्य कर सकें। योग में बहुत ऐसी क्रियाएं हैं, जो हमारे मस्तिष्क की तंत्रिकाओं को सक्रिय करती हैं तथा सुंदर और निरोगी काया की प्राप्ति कराती हैं। परंतु आज का आधुनिक युग योग को कई प्रकार से तोड़-मरोड़ कर प्रस्तुत कर रहा है। कहां योग हमें आध्यात्मिक स्तर से जोड़ता है और कहां आज केवल योग के नाम पर शारीरिक व्यायाम के स्तर पर हम सब जुड़ रहे हैं। योग का मूल रूप आध्यात्मिक विकास का अभ्यास है, जिसमें शरीर और मन को

प्रशिक्षित करते हुए स्वयं के बारे में भ्रम करना होता है। लेकिन वक्त के साथ योग के मूल रूप में बड़ा परिवर्तन देखने को मिल रहा है। आज शरीर को जितना हम तोड़-मरोड़ कर पाते हैं, उतना ही अपने को बड़ा योगी बताते हैं। बिलकुल जिमनास्टिक बना दिया है, जो केवल एक शारीरिक व्यायाम का रूप है और इसी से युवा प्रभावित भी हो रहे हैं। हमारे यहाँ कुछ ऐसे वर्ग हैं जो किसी उत्सव पड़ने पर नृत्य करते समय अपने शरीर को बखूबी से तोड़-मरोड़ करते हैं। इसका मतलब वे स्वस्थ हैं या फिर आध्यात्म से जुड़े हैं, ऐसा बिलकुल नहीं है। योग को केवल शारीरिक व्यायाम की तरह लेना युवाओं में एक भ्रांति है और मैं फिट हूँ मुझे योग की क्या जरूरत वह मोटा है उसे योग की जरूरत है, ये भी बहुत बड़ा भ्रम है। योग सभी की जरूरत है। वो भी आज के आधुनिक जीवन शैली के अनुसार।

महर्षि पतंजलि ने अपने 'योगसूत्र' के द्वारा, भारतीय दर्शनों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। योगसूत्रों की रचना आज से 5000 वर्ष पूर्व महर्षि पतंजलि ने की थी। उस दौर में योग का उद्देश्य व्यक्ति के विवेक में जागरूकता और आत्मा नियमन को बढ़ाना था। हालांकि आज योग का प्रसार हुआ किंतु यह शारीरिक और आध्यात्मिक विकास की चाह रखने वालों के बीच विभाजन को बढ़ाता चल जा रहा है। योग हमारे ऋषी-मुनियों द्वारा दी गई विद्या है। हमारा भारत कभी विश्व गुरु रहा करता था। योग को हमसे लोगों ने जाना लेकिन पता नहीं कैसे दुर्भाग्यवश हम सब पर पाश्चात्य संस्कृति इतनी हावी होती जा रही है कि, हम सब अपनी गुणवत्ता को छोड़ते जा रहे हैं। बिना सोचे समझे हम सब एक धारा में बहते जा रहे हैं। योग हमारी संस्कृति है, लेकिन विदेशों के संपर्क में आते ही हमने अपने योग के स्वरूप को ही परिवर्तन कर दिया। योगाभ्यास के दौरान हम शुरू से प्रकृति के बीच में ढीले-ढाले रोज के कपड़े पहन कर किया करते थे। क्योंकि योग एक आध्यात्मिक विज्ञान है, जो हमें प्रकृति से जोड़ता है। लेकिन आज योग एक फैशन तथा शारीरिक व्यायाम की जगह लेता जा रहा है। सूती कपड़ों की जगह आज पॉलिस्टर और नायलॉन के



कपड़ों का इस्तेमाल करते हैं जो ठीक नहीं है। आज की युवा पीढ़ी योग को फैशन बना कर अपने अनुसार परिधान का चयन करती है। योगाभ्यास हमेशा रोजमार्श के सूती कपड़ों में ही करना चाहिए। योग को कुल मिलाकर एक खर्चीला व्यायाम बनाया जा रहा है। अभी योग कक्षा को लेकर लोगों के दिमाग में एक शानदार हॉल, ए.सी. युक्त शांत वातावरण में अभ्यास करना है। ये आज की आधुनिकता है। जहां हम प्राचीन योग कक्षा की बात करते हैं, वहां हमारा बजट नहीं है। दुनिया की टॉप योग स्टूडियो की बात करें तो वह पूरी तरह से प्राचीन काल के साधुसंतों द्वारा प्राकृतिक वातावरण में योग करने जैसी अनुभूति तो लाते हैं, लेकिन काफी पैसे खर्च करने पड़े हैं। कहने का कुल अभिप्राय: यही है कि, आधुनिककरण ने योग को एक बिजनेस बना दिया है। युवा वर्ग में भी यह सप्ताह के 2 घंटे क्लास की तरह बन कर रह गया है। योग को लेकर स्वयं का मेरा अनुभव रहा है कि, योगाभ्यास के दौरान आप को अपने चारों तरफ एक सकारात्मक ऊर्जा महसूस होती है और साथ ही साथ शारीरिक स्तर पर आप को बहुत हल्का और स्फूर्ति की अनुभूति होती है तथा हम मानसिक स्तर पर इतने मजबूत हो जाते हैं कि, किसी भी कार्य को करने की क्षमता और सोचने की क्षमता जैसे अपने आप ही आती है। शरीर में एक नई ऊर्जा और शक्ति का संचार होता है। जब आपका अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ता जाता है और आप जब अपने श्वासों को महसूस करते हैं तो आपको एक अलग सी शक्ति और शांति की अनुभूति होने लगती है, और आप आध्यात्मिक से जुड़ने लगते हैं। योग विज्ञान हमारे शरीर के सात चक्रों पर काम करता है। सात चक्र को विज्ञान में अंतर्वाचि ग्रन्थि के रूप में जाना जाता है। योग इन सात चक्रों को एकत्रित करता है। आज के आधुनिक जीवन शैली में तनाव और बीमारियों का स्तर दिन-प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। जिसके कारण अनेक समस्याएं सामने देखने को मिलती हैं। योग विज्ञान ही एक ऐसा माध्यम है जो हमारी भावनाओं को संतुलित कर स्थापित कर पाता है। एक श्लोक है, 'चले वाते, चलं चित्त' अर्थात् श्वास की गति जितनी तीव्र

होगी हमारा मन भी उतना चंचल रहगा, इसलिए प्राणायाम के माध्यम से हम अपने प्राणिक ऊर्जा अर्थात् चंद्र नाड़ी और सूर्य नाड़ी को संतुलित करते हैं। जिसका पूरा असर हमारे नर्वस सिस्टम पर पड़ता है। जिससे रक्त का संचार अच्छा होता है, और हमारा नर्वस सिस्टम मजबूत होता है, और मानसिक स्तर की जितनी भी बीमारियाँ होती हैं, उन सभी के लिए प्राणायाम रामबाण है।

इस प्रकार आज के आधुनिक जीवनशैली में योगाभ्यास अपने जीवन को सरल और सुंदर बनाने हेतु अति आवश्यक है। ये आप को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रकृति से जोड़े रखता है। योग को जीवन में उतारने के लिए आपको बहुत ज्यादा आधुनिकता में जाने की जरूरत नहीं है। सही तरीका क्या है, किस प्रकार से शुरूवात करना चाहिए, इन सभी चीजों की सही जानकारी होनी चाहिए। इसके लिए कुशल योग प्रशिक्षक की सलाह के अंतर्गत आप अभ्यास करें इससे आप सभी को अपने जीवन में परिवर्तन का अनुभव होगा और जीवन के प्रति सकारात्मकता बढ़ेगी, साथ ही साथ जीवन का उद्देश्य प्राप्त होगा और सही राह पर चलने के लिए प्रेरणा मिलेगी। जीवन की बहुत सी समस्याएँ स्वतः ही समाप्त हो जाएंगी क्योंकि योग एक जीवन जीने की कला है।

साथ ही साथ मैं यह कहना चाहूंगी कि, आज के परिवेश में हम अपने बच्चों की दिनभर के दिनचर्या में योग को जरूर शामिल करवाएँ, कुछ नहीं तो छोटे बच्चों को दिन के बीच में सुबह या शाम को सूर्यनमस्कार का अभ्यास आवश्यक कराएँ। इस प्रकार से अभ्यास कराएँ कि, उनके रोज की दिनचर्या में शामिल होकर उनकी आदत बन जाए। बच्चों के लिए खास तौर से मैं कहना चाहूंगी कि स्वयं के साथ-साथ बच्चों को भी मोबाइल से दूर रखें और बच्चों के साथ समय बिताएँ।



आज के समय में मानसिक स्थिरता का अभाव होता जा रहा है। इसका जो बहुत बड़ा कारण है मोबाईल में देखे जाने वाले Reels जिससे हमें कुछ भी सीख नहीं मिलती है। जैसे कि, कोई रो रहा है, तो हम भावुक हो जाते हैं, कभी हँसने लगते हैं, तो कभी-कभी आक्रामक हो जाते हैं, तो इस प्रकार से वे सारी चीजें हमारे मस्तिष्क और ऊर्जा को प्रभावित कर अस्थिर हार्मोन्स का स्राव करती हैं। जो की मानसिक और शारीरिक तौर पर कहीं से भी ठीक नहीं है।

यही कारण है कि, मानसिक बीमारियों बढ़ती जा रही है। इस लेख के माध्यम से मैंने अपने विचारों को संक्षिप्त रूप से प्रस्तुत करने का प्रयास किया है। साथ ही योग के कुछ आसन प्राणायाम आदि की जानकारी भी साझा करना चाहती हूँ, जिससे हम रोजमर्रा के कार्यों को शारीरिक तथा मानसिक संतुलन के साथ करने के पश्चात संतुष्टि का अनुभव कर सकते हैं।

H.B.P. : बालासन, पवनमुक्तासन, भद्रासन, मलासन, यष्टिकासन, हस्तपादुंगुष्ठसन

कमर दर्द, अकड़न : भंजगासन, सेतुबंधासन, उष्ट्रासन, सलाभासन

कंधो का दर्द : भुजंगासन, बालासन, सेतुबंधासन, धनुरासन

अनिद्रा, सिर दर्द : भ्रामती, अनुलोम-विलोम, ध्यान

मोटापा : सूर्यनमस्कार, उत्कटासन, भुजंगासन

डैबिटिस (शुगर) : ताड़ासन, पादहस्तासन, मंडूकासन और वक्रासन

थायरॉइड : उज्जायी प्राणायाम, सिंहासन

बच्चों के लिए : सूर्य नमस्कार, वृक्षासन, ताड़ासन, बालासन

उपरोक्त आसनों की जानकारी हम सभी को होनी चाहिए और आगे जीवन में अभ्यास करते रहना चाहिए।

‘योगं शरणं गच्छामि

धरं शरणं गच्छामि

सत्यम शरणं गच्छामि’



अल्पना गुप्ता
योग प्रशिक्षक

फूल तो खिल रहे ...

ऐ बागवां तेरे बाग में ये कैसे बादल छा रहे
फूल तो खिल रहे पर आदमी मुरझा रहे ...

है कुछ सालों के सावन

ये क्या साथ में लाते हो ...

पानी का तो नाम नहीं

बस आग ही क्यों बरसाते हो ...

सींचा है ये बाग हमीं ने

हम इस बाग के माली हैं...

खपते हैं दिन रात यहां

पर उसकी महर से खाली हैं...

हमारे हम में इतना अहम

हैं पास पर साथ नहीं है

स्वयं से ऊपर उठ नहीं पाते

बातों में वो बात नहीं है ...

अपनों से कपट मित्र से चोरी

छल दंभ द्वेष पाखंड झूठ से

एक ही माला के मोती हम

आपस में ही रहे टूट से ...

जिस दिन सारे भेद भुलाकर

एक साथ सब आ जाएंगे...

सबको देखें स्वसमान जब

विषम विकट से टकरा पाएंगे ...

सबका नहीं घरबार यहां पर

एक दूजे के आधार हैं हम

तुम समझो या न समझो

साथी एक परिवार हैं हम।



सुनील कुमार

सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी



भ्रम से सत्य की ओर

एक सुबह रोज की तरह आकाश धुंधला नीला था, हवा पहले जैसी वायु प्रदुषण से भरी हुई थी, सड़कों पर वाहनो की तेज आवाज थी, मेट्रो मे कचरे की तरह भरे हुए लोग, मजदूर की तरह बस्ता टांगे स्कूल जाते हुए बच्चे, कोचिंग क्लासेस मे बचपन भूल कर सपनों का बोझ लादे छात्र, एसी मे महंगी कॉफी पीकर गप्पें लड़ाते हुए नेता, मोबाइल पर घंटो तक चैटिंग करते हुए नौजवान और काँक्रीट से ढकी हुई धरती अर्थात सबकुछ सामान्य ही था ।

लेकिन सप्ताह के अंत तक सारे इंसान जाति को मौत ने लील लिया । एक वायरस-अदृश्य और घातक कुछ ही हफ्तों में पूरी दुनिया में फैल गया था और कोई भी उसे रोकने मे सक्षम नहीं था । और इसी वायरस ने जानवरों मे चमत्कारी बदलाव किए उन्हे सोचने समझने की शक्ति दी ।

यह बदलाव डॉल्फिन से शुरू हुआ । वे हमेशा से ही बुद्धिमान थे, एक-दूसरे के साथ ऐसे तरीके से संवाद कर सकते थे जिसे इंसान कभी पूरी तरह से समझ नहीं पाए थे । लेकिन अब, वे तर्क कर सकते थे, विश्लेषण कर सकते थे और विचारों को प्रक्रिया मे ला सकते थे । और सबसे महत्वपूर्ण बात, वे बोल सकते थे ।

जल्द ही, बाकी जानवर भी इसी तरह से विकसित होने लगे । भेड़िए, जो कभी केवल अपने स्वभाव और पैक संरचना पर निर्भर रहते थे, अब रणनीति बना सकते थे, प्रणालियाँ तैयार कर सकते थे, और जटिल अवधारणाओ को समझ सकते थे । शेर, जो पहले केवल प्रभुत्व के प्रतीक थे, अब समाज के नए विचारों को आकार देने लगे । यहां तक कि छोटे जीव-खरगोश, रैकून और चूहे-अब केवल जीवित रहने वाले नहीं थे । वे भी सोचने लगे थे, और अब वे दुनिया को एक नई स्पष्टता के साथ समझने लगे थे ।

शुरूआत में, भ्रम की स्थिति थी । जानवरों को पहले कभी खुद को शासित करने की आवश्यकता नहीं पड़ी थी । दुनिया हमेशा एक ऐसी जगह थी जहाँ इंसान शहरों का प्रबंधन करते थे, सड़को का निर्माण करते थे, और भूमि में खेती करते थे । लेकिन अब सब जानवरो के हवाले था ।

जानवरो ने सभा बुलाई जिसमे, हर प्रजाति ने अपनी अनूठी दृष्टि दी । कौवे, जो हमेशा से ही चौकस थे, सबसे पहले बोले । “हमें एक साथ काम करना चाहिए”, उन्होने कहा । “इंसान चले गए है । अब यह भूमि हमारी है । लेकिन हमें इसे बर्बाद नहीं करना चाहिए” ।

हाथी, जो बुद्धिमान और प्राचीन जीव थे, सिर झुकाकर सहमत हुए और बोले “हमें संतुलन चाहिए । दुनिया विशाल है, और इसे संरक्षित किया जाना चाहिए । हम इसे अपनी शक्ति की भूख में नष्ट नहीं कर सकते, जैसे इंसानों ने किया” ।

जानवर अब केवल शिकार के लिए नहीं, बल्कि ज्ञान के लिए समूह बनाते थे । उनमें अब नेता शारीरिक बल और हिंसा के आधार पर नहीं, बल्कि विचारों और ज्ञान के आधार पर बनने लगे । वें यह योजना बनाने लगे कि वे दुनिया को कैसे फिर से बना सकते है, और इंसानों की गलतियों से क्या सीख सकते है ।

पहली बार, जानवरों ने एक ऐसे भविष्य का सपना देखना शुरू किया, जहाँ वे प्रकृति के साथ सामंजस्य में रह सकते थे, बिना किसी विजय या विनाश की आवश्यकता के । खरगोश, जो पहले शिकार थे, अब फसलें उगाने में मदद करते थे । भालू, जो पहले एकाकी जीव थे, अब एक साथ काम करके भोजन इकट्ठा करते और सर्दियों के लिए खाद्य भंडार तैयार करते । पक्षी अब केवल जीवित रहने के लिए नहीं, बल्कि नए स्थानों की खोज में गए, जो सुरक्षित थे, और उन स्थानों को संरक्षित करने की कोशिश कर रहे थे ।

शहरों में, जानवरों ने इंसानी सभ्यता के अवशेषों को ढूँढना शुरू किया । कुत्ते, जो आखिरी समय तक वफादार थे, अब अनुकूल घरों और कार्यस्थलों की खोज करने में मदद करते थे, वहाँ से किताबे, उपकरण और सामग्री निकालते थे । बिल्लियाँ, जिनकी सूक्ष्म बुद्धि थी, प्राचीन लिपियों और भाषाओं को समझने लगीं और इंसानों द्वारा छोड़े गए ज्ञान को जोड़ने लगीं । उन्होंने पुराने संसार के टुकड़ो से पुस्तकालय बनाना शुरू किया ।



उनका पहला महत्वपूर्ण निर्णय था एक परिषद की स्थापना करना, जहाँ हर प्रजाति के प्रतिनिधि एकत्र होकर भविष्य पर चर्चा करेंगे। जगुआर, जो सुंदर और तेज थे, संदेशवाहक के रूप में काम करते हुए दूर-दूर तक सूचनाएँ पहुँचाने लगे। डॉल्फिन, जो महासागरों को समझने में माहिर थे, समुद्रों के संरक्षक बन गए। खरगोश, जो पहले केवल डरपोक और सरल थे, अब शेरों के साथ बैठने लगे, और सभी एक साझा लक्ष्य के लिए काम करने लगे।

लेकिन यह सब शांतिपूर्ण नहीं था। कुछ तनावपूर्ण पल थे-भालू जंगलों पर हक जमाना चाहते थे, जबकि छोटे जीव डरते थे कि वे कुचले न जाएँ। भेड़िए अपने पुराने स्वभाव से संघर्ष कर रहे थे, अपने नए ज्ञान और प्राचीन स्वभाव के बीच संतुलन बनाने की कोशिश कर रहे थे। शेर, जो अभी भी गर्व से परिपूर्ण थे, अक्सर अन्य प्रजातियों से टकरा जाते थे, यह सोचते हुए कि शायद पुरानी व्यवस्था ही सबसे बेहतर है।

लेकिन समय के साथ, जानवरों ने यह समझ लिया कि उनकी ताकत एकता में है। जगुआरों ने हाथियों को संघन जंगलों में चुपचाप और तेजी से चलने का तरीका सिखाया, जबकि हाथियों ने जगुआरों को भूमि की देखभाल करना सिखाया। गिलहरी ने रैकून की मदद की उनके नए-नए आविष्कारों में, जबकि खरगोश ने उन्हें धैर्य और सटीकता सिखाई। वे एक साथ ज्ञान साझा करने लगे, समस्याओं का समाधान करने लगे, और अपने स्वभाव से बाहर विकसित होने लगे और फिर दुनिया बदलने लगी।

वह जानवर, जो पहले अपने स्वभाव और प्रकृति की शक्तियों द्वारा शासित होते थे, अब अपने मन से शासित होने लगे। उन्होंने एक ऐसा समाज बनाया, जो प्रभुत्व पर आधारित नहीं था, बल्कि सहयोग पर आधारित था। उन्होंने नए शहर बनाए, जो सीमेंट और स्टील से नहीं, बल्कि पेड़ों, लताओं और पत्थरों से बने थे - ऐसी संरचनाएँ जो प्रकृति के साथ मिलकर खड़ी थीं, न कि उसे नष्ट करती थीं। उन्होंने हवाओं को पढ़ना सीखा, नदियों को सुनना सीखा और पृथ्वी की भाषा को समझने लगे। इंसान चले गए थे, लेकिन जो

दुनिया उन्होंने छोड़ी थी, वह अभी भी जीवित थी - एक नई शुरूआत की संभावनाओं से भरी हुई। और अब, जानवरों ने, जो एक नई दुनिया के शासक बन चुके थे, यह कसम खाई कि वे अपने पूर्वजों की गलतियों कभी नहीं दोहराएंगे।

वे इस ग्रह की रक्षा करेंगे, क्योंकि यही उनका एकमात्र घर था। और जब उन्होंने आकाश की ओर देखा, तो वे जानते थे कि वे भविष्य का सामना एक साथ करेंगे, अपनी नई समझ के साथ एकजुट होकर। यह मौन संसार अब मौन नहीं था - यह एक ऐसी दुनिया बन गई थी, जो उम्मीद, विचार और एक ऐसे भविष्य का वादा करती थी, जहाँ सभी प्राणी बड़े और छोटे, सामंजस्य में रह सकते थे। पहली बार, पृथ्वी अब सभी की थी। और वे यह सुनिश्चित करेंगे कि यह हमेशा उनके पास रहे।

जैसे-जैसे जानवरों ने मिलकर दुनिया को फिर से बनाने का काम शुरू किया, एक बदलाव आने लगा। बहुत समय नहीं हुआ था जब शहरों में रहने वाले जानवरों में अपने ऊपर एक विशेष प्रकार का घमंड विकसित होने लगा। जो गिलहरी कभी इंसानों के कचरे में झांकती थी और जो कबूतर ऊंची-ऊंची इमारतों पर बैठते थे, अब वे यह समझने लगे थे कि वे सबसे बुद्धिमान हैं। उन्हें लगता था कि इंसानों द्वारा छोड़े गए उपकरणों और संरचनाओं ने उन्हें अन्य जानवरों से कहीं अधिक विकसित बना दिया है।

“हमें देखो,” एक कबूतर ने टूटी हुई स्ट्रीटलाइट पर बैठते हुए कहा, “हमने इंसानों का ज्ञान हासिल कर लिया है। बाकी सब तो पेड़ों में रहते हैं, जैसे जंगली जानवर। वह नहीं समझते कि तकनीक की ताकत क्या है। हम भविष्य हैं, हम इस दुनिया के बुद्धिमान लोग हैं।”

चूहों ने अब इंसानी व्यवसायों के अवशेषों में मुद्रा और तकनीक के उपकरणों को खोजने में अपना समय बिताना शुरू किया। उन्होंने इंसानों द्वारा इस्तेमाल की जानेवाली मुद्रा प्रणाली को दोबारा अपनाना शुरू किया और चमकदार धातु की डिस्क बनाना शुरू किया। अब यह मुद्रा शक्ति का प्रतीक बन गई। जैसे-जैसे यह प्रणाली फैलने लगी, एक नई प्रतिस्पर्धा की शुरूआत हुई - जो पूरी तरह से पैसे के इर्द-



गिर्द घूमती थी ।

वहीं गिलहरी जो अब शहरों के नए “व्यवसायी” बन चुके थे, बाजारों में जाकर संसाधनों का व्यापार करने लगे । वे इंसान द्वारा छोड़ी गई चीजों से बने छोटे सूट पहनते थे और उनके घर, जो पहले पेड़ की घोंसले हुआ करते थे, अब मानव तकनीक से भरे हुए शानदार आश्रय बन गए थे - कंप्यूटर, फोन और टैबलेट्स । जितना अधिक वे सामान जमा करते, उतना ही वे अपनी “प्रगति” को दिखाने में गर्व महसूस करते ।

“हमें और अधिक चाहिए”, एक गिलहरी ने अपने साथियों से कहा, “जंगलवाले कभी यह नहीं समझ पाएंगे । वे पुराने समय में फंसे हुए हैं, बिना किसी महत्वकांक्षा के, बिना तकनीक के । हमें देखो ! हम भविष्य बना रहे हैं” ।

लेकिन यह अधिक पाने की लालसा जल्दी ही नियंत्रण से बाहर हो गई । वे जानवर, जो कभी प्रकृति के साथ सामंजस्यपूर्ण तरीके से जीते थे और केवल जो उन्हें चाहिए होता था वही लेते थे, अब अपने ऊपर स्वामित्व की भावना महसूस करने लगे । अब उनका जीवन केवल अधिक से अधिक उपकरणों और संपत्ति इकठ्ठा करने में सिमटकर रह गया था । वे फिर से उसी जाल में फंस गए थे, जैसे इंसान एक समय में फंसे थे - पैसे की दौड़, तकनीक के साथ आत्ममुग्धता, और स्वयं को साबित करने का प्रयास ।

लेकिन सब कुछ खत्म नहीं हुआ था ।

जंगलों में रहने वाले जानवरों ने देखा, कैसे उनके शहरवाले साथी खुद को बर्बाद कर रहे थे । हाथी, जो हमेशा से ही बुद्धिमान और अनुभवी थे, घबराए हुए नजर आ रहे थे ।

“देखो, वे इंसानों की गलतियाँ दोहराते जा रहे हैं,” एक हाथी ने सिर हिलाते हुए कहा । “वे भूल गए हैं कि वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है-संतुलन, सद्भाव और पृथ्वी से जुड़ाव । वे उन चीजों के पीछे भाग रहे हैं, जिन्हें वे समझ नहीं पा रहे ।

वे पूरे दिन बेवजह की धन सम्पदा एकत्रित करने की प्रतिस्पर्धा में डूबे रहते हैं । जो इस प्रतिस्पर्धा में प्रवीण न हो पाये वो चिंता और अवसाद में इस कदर डूबे कि आत्महत्या

तक करने लगे । उनके बच्चे अब पहले कि तरह खेलते नहीं थे बल्कि भविष्य के डर से वर्तमान भी नहीं जी पा रहे थे । अब बिना धन के किसी जानवर को 2 वक्त का खाना भी उपलब्ध न था । न वो चैन से सो पाते हैं और ना ही अपने परिवार के लिए समय निकाल पाते हैं, ऊपर से शहर की गंदगी में उन्हें साफ पानी भी नहीं नसीब होता । पता नहीं वो किस अंधी दौड़ में दौड़ रहे हैं ।

“और वे सोचते हैं कि वे अधिक समझदार हैं,” एक भेड़ीया ने कहा, उसकी आँखों में दुःख था । “लेकिन वास्तव में, वे अपनी ही इच्छाओं के बंदी बन चुके हैं” ।

अब जंगल के जानवरों ने आपस में बात करना शुरू किया । उनका जीवन हमेशा एक सरल सिद्धांत पर आधारित था, जो चाहिए हो लो, सभी जीवों का सम्मान करो और प्रकृति का संतुलन बनाए रखो ।

लेकिन अब उनके सामने एक चुनाव था । वे शहरवाले जानवरों को उनके नाश होने देने दें या फिर उन्हें यह समझने में मदद करें कि उनकी राह गलत है ।

जंगल के जानवरों ने, हाथियों के नेतृत्व में निर्णय लिया कि वे शहरवाले जानवरों को बदलने के लिए मजबूर नहीं करेंगे । लेकिन वे उन्हें कुछ और देंगे, ज्ञान न कि तकनीक । वे उन्हें जंगल में वापस आने का निमंत्रण देंगे, ताकि वे फिर से पृथ्वी और उसकी लय से जुड़ सकें, यह समझ सकें कि जीवन केवल स्वामित्व या प्रगति के बारे में नहीं है, बल्कि संतुलन के बारे में है ।

हाथियों ने यह संदेश भेजा “जंगल में आओ और जानो कि पूरे रूप में जीने का क्या मतलब है । तुम अपनी जड़ों को भूल चुके हो, हम तुम्हारी मदद कर सकते हैं उन्हें याद करने में” ।

शहरवाले जानवर शुरू में संकोच करते हुए, अब उस खालीपन को महसूस करने लगे जिसे वे भरने की कोशिश कर रहे थे । कुछ गिलहरी और कबूतर जंगल में आने लगे, अपने उपकरण, मुद्रा और आत्ममुग्ध जीवनशैली को पीछे छोड़ते हुए । जब वे जंगल पहुंचे, तो उनका जंगलवासियों द्वारा सम्मान किया गया, सभी की आँखों में आँसू थे ।



जंगल के पक्षियों ने उन्हे जंगल के गाने, कहानियों और पेड़ों की भाषा सिखाई। उन्हे सिखाया कि कैसे आसमान में उड़ने कि क्षमता होने पर भी अपनी जड़ों को नहीं भूलना चाहिए। हिरणों ने उन्हे प्रकृति कि बारीक से बारीक हलचल को महसूस करने और बिना किसी चीज़ को साबित किए जीने की कला सिखाई। भेड़िया ने जो पहले बाहरी जानवरों से सतर्क रहते थे, उनसे धैर्य की कहानियाँ साझा की, शिकार और शिकारियों के बीच संतुलन को समझने में मदद की।

समय के साथ और अधिक शहरवाले जानवर जंगल में आकर रहने लगे, अपनी तकनीक और संपत्ति को छोड़ते हुए। उन्होंने यह समझा कि असली बुद्धिमता तकनीकी उपकरणों या धन में नहीं थी, बल्कि उस शांत ज्ञान में थी जो प्राकृतिक दुनिया में हमेशा से मौजूद था। उन्होंने हवा को सुनना सीखा, पृथ्वी की धड़कन को महसूस किया और यह समझा कि उनका जीवन एक बहुत बड़े ब्रह्मांड का एक छोटा हिस्सा था।

अब, शहरवाले जानवरों ने अपनी समझ में बदलाव लाया। उन्होंने नए समाजों का निर्माण किया, जो अब प्रतिस्पर्धा या लालच पर आधारित नहीं थे, बल्कि सहयोग और समझ पर आधारित थे। अब वे संपत्ति जमा करने की बजाय उस दुनिया के साथ सामंजस्यपूर्ण तरीके से जीने की कोशिश कर रहे थे। चूहे की दौड़ खत्म हो गई और अब वे प्रकृति के साथ अपने संबंधों को नए सिरे से देख रहे थे।

इस प्रकार प्रगति का चक्र एक बार फिर से बदलने लगा। जानवरों ने जो पहले एक दूसरे से बंटे हुए थे, एक साथ काम करना शुरू किया ताकि एक भविष्य बनाया जा सके जो प्रकृति के संतुलन को सम्मानित करता हो। उन्होंने सबसे बड़ा पाठ सीखा: बुद्धिमता इस दुनिया पर हक जमाने में नहीं, बल्कि इसका सम्मान करने में है। धरती और आकाश अब फिर से गा रहे थे, उस भाषा में जिसे सभी जीव समझ सकते थे। और इस बार, जानवरों ने यह कसम खाई कि वे कभी नहीं भूलेंगे कि वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है।



अनमोल कुमार शर्मा
लेखापरीक्षक

सफर और सेवा : एक अनकही कहानी

यह उन दिनों की बात है जब हर रेलवे बोर्ड रिक्त पदों को भरने के लिए आवेदन आमंत्रित करता था। हालांकि अब सभी पदों के लिए संयुक्त परीक्षा होती है। पहले छात्र संबंधित बोर्ड द्वारा चुने गए परीक्षा केंद्र पर जाते थे, जो आमतौर पर उसी राज्य में होता था जहां वह रेलवे बोर्ड स्थित होता था।

यह कहानी उन्हीं परीक्षाओं की है, जब मैं परीक्षा देने इस राज्य से उस राज्य जाया करता था। चूंकि छात्र जीवन में आय का कोई साधन नहीं होता है, इसलिए छात्र अपने खर्च के लिए अपने माता-पिता पर निर्भर रहते हैं। हालांकि, मैं कुछ ट्यूशन पढ़ाता था और अपना कुछ खर्च खुद निकाल लेता था, जिससे माता-पिता पर निर्भरता थोड़ी कम थी।

रेलवे भर्ती बोर्ड चंडीगढ़ ने ग्रुप सी कर्मचारियों के पदों के लिए एक अधिसूचना निकाली और इसमें परीक्षा केंद्र चंडीगढ़ निर्धारित किया गया। मैं परीक्षा से ठीक दो दिन पहले अपने घर से परीक्षा देने के लिए निकला। माँ ने रात का खाना पैक कर दिया और कुछ देसी स्नैक्स जैसे निमकी, ठेकुआ आदि बांध दिए। चूंकि पैसे कम होते थे, इसलिए कोशिश रहती थी कि पूरे परीक्षा के दौरान कम से कम खर्च हो। पटना रेलवे स्टेशन पहुँचा तो देखा कि छात्रों की भीड़ थी, जो परीक्षा देने के लिए चंडीगढ़ जाने के लिए दिल्ली की ट्रेन का इंतजार कर रहे थे। मैंने जनरल कोच का टिकट लिया क्योंकि उसका किराया सबसे कम होता है।

शाम का वक्त था जब श्रमजीवी एक्सप्रेस पटना रेलवे स्टेशन के प्लेटफॉर्म पर आकर लगी। छात्रों की भीड़ जल्दी-जल्दी ट्रेन में चढ़ गई। जिन्हें बैठने की जगह नहीं मिली, वे खड़े हो गए और जो खड़े नहीं हो पाए वे टॉयलेट रूम में जाकर बैठ गए। ऐसा लग रहा था कि पूरी ट्रेन छात्रों से भरी पडी है। उस ट्रेन को देखकर कोई भी बेरोजगार और बेरोजगारों की स्थिति का अंदाजा लगा सकता था। खैर मुझे ऊपर की सीट में थोड़ी जगह मिल गई थी, सो मैं वहीं बैठ गया। बीच में टॉयलेट आया, लेकिन भीड़ देखकर उतरने की हिम्मत नहीं हुई। कुल 12 घंटे एक ही जगह बैठकर निकल गए।



सुबह होते ही हम नई दिल्ली पहुंचे, जैसे ही ट्रेन रूकी सभी छात्र प्लेटफॉर्म पर उतर गए। प्लेटफॉर्म ऐसा प्रतीत हो रहा था जैसे भारत के सभी युवा नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पर जमा हो गए हो। मैं ट्रेन से उतरकर सबसे पहले शौचालय की ओर गया। वहां छात्रों की लंबी कतार लगी थी। जैसे-तैसे मेरी बारी आई और मैंने शौचालय का उपयोग किया और राहत की सांस ली।

नई दिल्ली से चंडीगढ़ जाने वाली ट्रेन में बैठने के लिए सीट ढूंढते-ढूंढते परेशान होने के बाद मैंने यह निर्णय लिया कि खड़े-खड़े ही चंडीगढ़ जाना है। शाम होते-होते हम सभी चंडीगढ़ के रेलवे स्टेशन पहुंच गए।

सभी छात्र अपने-अपने परीक्षा केंद्र के पास ठहरने के लिए रवाना हो गए। मेरा परीक्षा केंद्र मोहाली में था। मैं वहां से बस लेकर मोहाली पहुंचा और रात बिताने के लिए आशियाना ढूंढने लगा। मैंने देखा कि परीक्षा केंद्र के पास बहुत सारे छात्र जमा थे, जिन्हें अगले दिन सुबह परीक्षा में हिस्सा लेना था।

सभी छात्रों ने तय किया कि चलो आस-पास कोई गुरुद्वारा ढूंढते हैं, जहाँ रात बिताई जा सके क्योंकि वहां कोई किराया नहीं लगता। हम सबने मिलकर गुरुद्वारा ढूंढने की कोशिश की। आस-पास से पूछने पर पता चला कि एक गुरुद्वारा पास में ही है, हम सब वहां चल पड़े। वहां पहुंचने पर देखा कि पूरा गुरुद्वारा पहले से ही छात्रों से भरा हुआ है। वहां कोई भी जगह खाली नहीं थी। गुरुद्वारा के एक कर्मचारी ने बताया कि कुछ दूरी पर एक और गुरुद्वारा है, लेकिन वह अभी निर्माणाधीन है।

सभी छात्र उस निर्माणाधीन गुरुद्वारे की ओर चल पड़े। वहां पहुंचकर गुरुद्वारा प्रबंधन के चेयरमैन हमसे मिले और हमारा स्वागत किया। चूंकि तब तक शाम ढल चुकी थी, हमने उन्हें अपनी समस्या बताई कि हमें रात गुजारने के लिए जगह चाहिए। उन्होंने कहा कि यह गुरुद्वारा अभी पूरा नहीं हुआ है, पर आप इस गुरुद्वारा के पहले मेहमान हैं, इसलिए हम आपके लिए कुछ व्यवस्था करेंगे। फिर उन्होंने किसी को फोन मिलाया और कुछ कंबल, रजाई आदि मंगवाए

चूंकि ठंड कुछ ज्यादा थी। उसके बाद सभी छात्रों के लिए चाय और स्नेक्स का इंतजाम किया और रात का खाना भी दिया। सभी छात्र खुश थे क्योंकि बिना कोई खर्च किए, रहने और खाने दोनों की व्यवस्था गुरुद्वारे में हो गई थी।

सुबह होते ही, सभी छात्र नहा-धोकर तैयार हो गए परीक्षा केंद्र जाने के लिए। गुरुद्वारा में मत्था टेककर हम अपने-अपने परीक्षा केंद्र की ओर निकल पड़े। परीक्षा देकर जब मैं अपने घर लौटा तो यह ख्याल आया कि कैसे कोई अजनबी व्यक्ति बिना किसी स्वार्थ के किसी की इतनी सेवा कर सकता है। शायद सेवा, जो सिखों का मुख्य उद्देश्य है, वही है - निस्वार्थ कार्य करना, बिना किसी फल की अपेक्षा के।

मैं जब भी किसी गुरुद्वारे को देखता हूँ तो मुझे वे दिन याद आ जाते हैं और उनके प्रति मेरा सम्मान और बढ़ जाता है।



राजीव गांधी
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

हिन्दी का प्रश्न स्वराज्य का प्रश्न है।
महात्मा गांधी



साहस

साहस प्रकाश है, जो भयरूपी तम को चीरता है,
यह वो दीपक है जो मुश्किल से जलता है ।

इसका कोई आकार नहीं, न शब्दों में समाता है,
इसकी ताकत से ही मानव पूर्ण बन पाता है ।

जब साहस जन्म लेता है, तब आत्मा जागती है,
यह वो ऊर्जा है, जिससे विपदायें भागती है ।

जीवन की कठिनाईयों से लड़ने में यह शक्ति है,
इसी के काण अनेकों सफलताएँ मिलती है ।

दूख के मेघों के पीछे सुख की एक किरण होती है,
साहस की क्षमता टूटी हिम्मतों को जोड़ती है ।

साहस की सीमा से ही कामयाबी तय की जाती है,
ये वो रोशनी है जो अंधेरे में रास्ते दिखाती है ।

साहस डर को, अंदेशों को, आशंकाओं को टालता है,
साहस ही जीवन की यात्रा को सुगम बनाता है ।

साहस से ही आत्मविश्वास है, पराक्रम पैदा होता है,
साहस बिना जीवन निरर्थक व अधूरा होता है ।



जावेद
वरिष्ठ लेखापरीक्षक

क्या मर्जी है राम की

ऊब सुबह की घूटन दोपहर की ओर उदासी शाम की
कई दिनों से यहीं दशा है क्या मर्जी है राम की ।

सिर्फ औपचारिकता भर है, रस ही कहा रहा रिश्तों में,
एक उम्र जीने की खातिर रह रह कर मरना किश्तों में,
यह कितना तीखा मजाक जिंदगी बनाए नाम की
कई दिनों से यही दशा है क्या मर्जी है राम की ।

तन के सुख की स्पर्धाओं में मन जैसे बीमार पड़ा हो,
आमुख के पहले ही जैसे लिखना उपसंहार पड़ा हो,
ये कैसी शुरुआत की चर्चा होती पूर्ण विराम की
कई दिनों से यही दशा है क्या मर्जी है राम की ।

चिंता वह तेजाब कि जिसमें अस्तित्व घुल जाता है
पढ़ना हमें समर्पण लेकिन अंतिम पृष्ठ खुल जाता है,
यह कैसा स्वागत है जिसमें ध्वनि आखिरी प्रणाम की
कई दिनों से यही दशा है क्या मर्जी है राम की ।

ऊब सुबह की घूटन दोपहर की ओर उदासी शाम की
कई दिनों से यहीं दशा है क्या मर्जी है राम की ।



टोनी दहिया
लेखापरीक्षक

हिन्दी एक प्रदेश की भाषा नहीं बल्कि देश में सर्वत्र बोली जाने वाली भाषा है

विलियम केरी



गुलामी या प्यार

मोरनियों के झुंड ने एक सभा बुलाई,
कहा अब नहीं सहेंगे, अपनी गुलामी की दुहाई ।
लड़नी होगी अपनी लड़ाई, पाना होगा अपना सम्मान,
सभी ने एक सांस में कहा, हाँ, हम तैयार हैं,
चाहिए हमें अपनी खुद की पहचान,
तोडनी है हमे गुलामी की जंजीरे, पाना है हमे पूरा आसमान ।

तभी एक मोरनी ने संकोच से पूछा,
ऐसा क्या हुआ जो हमें संघर्ष करना है,
और बताओ, कौन है वो जिससे हमें लड़ना है ?
ये सुनते ही बाकी मोरनियों का गुस्सा फूटा,
बोलीं, जिसका पहरा है तुम्हारे जीवन पर,
जो तुमसे सवाल करता है हर वक्त,
हम उसके खिलाफ बोलेंगे, अगर हो सके,
तो अपनी आज़ादी के लिए उससे नाता भी तोड़ेंगे ।
जो हर वक्त हमे बताता है, की हमे क्या करना है,
और क्या नहीं करना है,
जिसने पहरे बैठा रखे है हमारी आज़ादी पे,
और बांध रखा है खुद से,
उस बंधन से मुक्त होना है,
और ये सब अब हमे नहीं सहना है ।
किसने उन्हें हक दिया, हमे बताने का की क्या
सही और क्या गलत है,
हमे पता है, की हो समझते है
की हम पे सिर्फ उनका हक है ।

फिर उस मोरनी ने कहा,
अच्छा तो हमें मोरों के खिलाफ लड़ना है,
अपने अधिकार उनसे छीनना है ?
सभी मोरनियां खुशी से बोलीं,
हाँ, हाँ वही हैं जो हमें कैद में रखे हैं,
उनसे ही खतरा है, उनसे ही संघर्ष करना है ।

मोरनी ने हिचकिचाते हुए कहा,
क्या वे इतने बुरे हैं, इसका मुझे तनिक आभास नहीं है,
पर तुम सब बोल रही हो, तो शायद यही सही है ।
लेकिन याद है मुझे, जब भी मैं उदास हुई,
उनके प्यार से भरे हाथ मेरे पास थे ।
हर मुश्किल में उनका सहारा मिला,
उनके दिल में सिर्फ मेरे लिए जज्बात थे ।
फिर भी, मैं मान लेती हूँ कि तुमने जो कहा, हो सब सच है ।
पर बताओ जब हम थके-हारे सफर से लौटेंगे,
कौन होगा जिसके नैन हमारे आस में बिछे होंगे ?
किस के साथ खुशिया बाँटूँगी,
और गमो मे मिल कर साथ रोएँगे,
कौन हमारी हौंसलो को उड़ान देगा,
और कौन गिरने पे हमारे कांधे बनेंगे ?
शायद जिसे तुम गुलामी कहती हो, वो प्यार है, परवाह है,
और जिसे तुम आजादी कहती हो, वो बेपरवाही हैं ।
अगर प्यार गुलामी है, तो सच में हमें संघर्ष करना है,
और प्यार, परवाह और जिम्मेदारियों से,
हमें अपनी आजादी पानी है ।
सभी मोरनिया निःशब्द थी, क्या सचमुच हम गुलाम है,
या हमने आजादी का मतलब कुछ और समझ लिया ।



राजीव गांधी
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी



नई सुबह

सपनों के आसमान में उड़ान ले चलें,
नयी सुबह की किरणों संग गगन छू चलें ।
मन की धड़कनों में गूँजता है गीत कोई,
आओ उस गीत को सुरों में बुनते चले ।
राह में चुभते है जो, वो कांटे भी सहे,
फूलों की तरह हम मुस्कान बोते चलें ।
अंधेरो से डरे क्यों, जब रोशनी साथ है,
चलो दीप जलाएँ और मंजिल को पाते चलें ।
हर कदम पे हो नया रंग, नयी पहचान,
खुद को हर रोज़ नये सांचे में ढालते चलें ।
जीवन की धारा है, बहते जाना है,
हर लहर से कुछ सीखते और बढ़ते चलें ।



छत्रपाल योगेश मुजारीया
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

विरासत का आंगन

जहाँ इतिहास के पन्नों में, स्वर्णिम एक कहानी है,
वह मगध की पावन माटी, ज्ञान की अमर निशानी है ।
खंडहरों की मौन भाषा में, गूँजता एक तराना है,
यही तो हमारी विरासत का, सुंदर एक आंगन निराला है ॥
नालंदा के उस प्रांगण में, बिखरा था विश्व का ज्ञान कभी,
जहाँ सत्य और अहिंसा ने, पाया था ऊँचा मान कभी ।
मिट्टी के कण-कण से अब भी, दर्शन की खुशबू आती है,
पुरानी ईंटें आज भी, गौरव की गाथा सुनाती हैं ॥
राजगीर की पर्वत-मालाएँ, शांति का पाठ पढ़ाती हैं,
पंचपहाड़ियों की गोद में, यादें बुद्ध की आती हैं ।
सप्तपर्णी की गुफाओं में, अध्यात्म का गहरा डेरा है,
विश्व शांति स्तूप के संग, यहाँ नया एक सवेरा है ॥
बिहारशरीफ की चौखट पर, इतिहास का गहरा साया है,
मलिक इब्राहिम बया के शौर्य को, गुंबद ने गाया है ।
बड़ी पहाड़ी की वादी में, सूफ़ी संतों का वास यहाँ,
सद्भाव और भाईचारे का, खिलता एक विश्वास यहाँ ।
बड़ारा की पावन धरती पर, पुरखों का वरदान मिला,
प्राचीन टीलों की गोदी में, इतिहासों का ज्ञान खिला ।
कण-कण में है मगध की गाथा, मिट्टी में सत्कार यहाँ,
विरासत का यह अनमोल रतन, मेरा घर-संसार यहाँ ।
ज्ञान, शांति और आस्था का, यह अद्भुत संगम द्वार है,
विरासत का यह पावन आंगन, बिहार का गौरव और श्रृंगार है ॥



राज
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

हिन्दी भारतीय संस्कृति की आत्मा है ।

कमलापति त्रिपाठी



चंदामामा

ना किसी से रिश्ता
फिर भी मामा कहलाते हैं,
है कोसों दूर
फिर भी सबसे करीब हैं,
दूरगगन में होकर भी,
सबके दिलों में रहते हैं,
जिसे कहते हैं चंदामामा ।

ना मुझको पता, कैसे हुई ये यारी,
मगर इतना पता है, दिल में उतरे पहली बार,
माँ की प्यार भरी लोरी में झमकर
लिखा है,
बचपन की यादों में छुपे, हर निवाले पर
अनगिनत कहानियाँ, उस हसीन चेहरे की ।
उम्र के साथ-साथ बढ़ती ख्वाहिशों में सबसे आगे
उसे चूमने की चाहत, हर पल सताए जब,
निकल पड़ा मैं विद्या और विज्ञान की
जमा-पूँजी लेकर ।

किताबें बहुत पढ़ी मैंने, नासा के किस्से भी पढ़े,
खोज निकला मैं हर राज जा छुपा है,
कलाम साहब की कलम से ।

महसूस हुआ जब अपने आप में भरपूर
निकल पड़ा मैं,
बुलंद होसला लेकर दूरी को नजदीकी मे बदलने ।

चल पड़ा मैं, कारीगर का नकाब अपनाकर,
साकार करने मेरा अपना सपना
जो है चाँद को चूमने का

नमूने बनाये अनेक पर हर उड़ान नाकाम
लाख कोशिश की मैंने मगर अफसोस
हर कोशिश नाकाम

दिल में चुभने लगी
जब अमरीका, चीन और रूस की कामयाबी,
हिम्मत जुटाई अपने आप से लड़ने की

चल पड़ा मैं
हर हार को जीत में बदलने
हर नाकामी को जोड़कर
कदम-कदम बढ़ाया चाँद की ओर
सदियों बीत गई
नकाब बदलते गया मैं
जोड़ते गया मैं
हर मोड को नया रूप देकर
काबू पाया जब मैंने हर बेबसी को ठोकर मारकर
जीत गया मेरे अन्दर का मुझसे जब
हर कदम में आत्मनिर्भर होकर ...
नजर आने लगा मुझे
मेरी कोशिशों का अंजाम
मेरा यान चंद्रयान
देशभर की पहचान
झंडा लहराते मेरे अपना देश का
इतिहास रचा चाँद को चुमकर
सफल हुआ मेरा सपना
चाँद पर मेरा पहला कदम
शान से कहता हूँ मैं
है कोसो दूर
किर भी सब से करीब
मेरा अपना चंदामामा



श्री अगिल पी. के.
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी



तुम बहते जाना

तुम बहते जाना, बहते जाना, बहते जाना भाई,
तुम शीश उठा कर सरदी-गरमी, सहते जाना भाई,
सब यहां रो-रो करते, अपने दुख की बात,
तुम हंस कर सब के सुख की बातें, कहते जाना भाई ।
होश में है तो बस यहाँ, सूरज, चाँद, सितारे,
पिघल रही है बर्फ यहाँ पर, पिघल रहे है सारे,
माया है, धोखा है, देखी पर यकीन न करना,
है आना जाना सच यहाँ पर, बाकी सब झूठ यहाँ पर भाई
तुम किस पर खुश हुये, तुम किस पर रूठे ?
जो कल वाले थे स्वप्न सुनहरे, आज पड़ चुके झूठे,
है ये कांटों की राह, मजबूरन सबको चलना है,
जो स्वयं में रम जाये, सपने बनते उसके अनूठे ।
तुम जो देते हो मानवता को, आठों पहर चुनौती.
तुम महल खजानों को, अपनी समझे हुए हो बपौती,
तुम कल बन कर रजकण, पैरों से ठुकराए जाओगे,
है कौन यहां पर ऐसा जो खा आया हो अपरौती ?
रूकना गति का नियम नहीं, तुम चलते जाना भाई,
बुझना प्राणों का नियम नहीं, तुम जलते जाना भाई,
जमना आंसू का नियम नहीं, तुम गलते जाना भाई,
तुम हंस कर सब के सुख की बातें, कहते जाना भाई ।



श्री टोनी दहिया
लेखापरीक्षक

अनचाही रचना

सुन विराट तू लाख कहें पर
मुझको है मालूम की निश्चित
तुझसे गीत न छूटेगा ।
सच पूछो तू लिखता कब है
तुझसे लिखवाया जाता है
तेरी पलकों के आँसू में
मुझको डुबाया जाता है
लिखने वाला दर्द भीतरी
उसका तेरा साथ बाँवरे
साथ चिंता के ही टूटेगा ।
स्वर पर चुप्पी की सांकल दे
कितना भी शब्दों में बचना
तेरे जाने या अंजाने
तुझसे हो जाएगी रचना
तू परहेज करें पर तेरे
भीतर जो रस का श्रोता है
उसे फूटना है, फूटेगा ।



टोनी दहिया
लेखापरीक्षक



उन्मुक्त

नया हूँ, उड़ना सीख रहा हूँ
उन्मुक्त परिंदा हूँ
विषम-विकट से नित टकराकर
निर्भीक मैं जिंदा हूँ ।

घनचोर मेघ थर्राता है
पर मुझको डरा न पाता है
नभ मुझको ललचाता है
और भानु मुझे उकसाता है
उज्ज्वलतम तारे से मिलने
दड़ पंख चूम उड़ जाता हूँ
नया हूँ, उड़ना सीख रहा हूँ
उन्मुक्त परिंदा हूँ ।

हाँ, मैंने कुछ समय गंवाया
आलस के तकिये पे सो कर
सोता रहा भाग्य निर्भर हो
अब जागा, बहुत कुछ खो कर
अब गिरते ही शिल-शैया पर
निद्रा में खो जाता हूँ
नया हूँ, उड़ना सीख रहा हूँ
उन्मुक्त परिंदा हूँ ।

नहीं ईर्ष्या उनसे जो मुझसे आगे निकल गए
और नहीं अभिमान कि मैं कितनों से आगे हूँ
जितना श्रम उतना ही पाऊँ
श्रम के साक्षी नभ और भू
और किसी से नहीं द्वेष
मैं खुद से होड़ लगता हूँ
नया हूँ, उड़ना सीख रहा हूँ
उन्मुक्त परिंदा हूँ ।



सुनील कुमार
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

अधूरा मेल

सागर की लहरों से कहता,
एक नन्हा तालाब का पानी,
तेरी लहरों में शोर बहुत है,
मेरी चुप में ही जिंदगानी ।
पर्वत ने जब झुकना चाहा,
नन्हे कंकड़ के सीने पर,
भारी बोझ दबा गया उसको,
आई मुसीबत जीने पर ।
जहाँ बराबरी का तल न हो,
वहाँ मेल बस एक दिखावा है,
बड़े के भारी कदमों नीचे,
छोटे का होता पछतावा है ।
नन्ही चिड़ीया बाज़ के संग,
आसमान में क्या उड़ पाएगी ?
पंखों के उन तेज़ झोंकों में,
वो तिनके सी बिखर जाएगी ।
बड़ा अपनी ही शान का कैदी,
छोटा अपनी घुटन में चूर,
बिना बराबर के धागे के,
रिश्ते होते चकनाचूर ।



राज
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी



भारतीय शिक्षा प्रणाली

मोरनियों के झुंड ने एक सभा बुलाई
कहा अब नहीं सहेंगे अपनी गुलामी की दुहाई ।
लड़नी होगी अपनी लड़ाई, पाना होगा अपना सम्मान,
सभी ने एक सांस में कहा, हाँ, हम तैयार हैं,
चाहिए हमें अपनी खुद की पहचान,
तोडनी है हमे गुलामी की जंजीरे, पाना है हमे पूरा आसमान ।

तभी एक मोरनी ने संकोच से पूछा,
ऐसा क्या हुआ जो हमें संघर्ष करना है,
और बताओ, कौन है वो जिससे हमें लड़ना है ?
ये सुनते ही बाकी मोरनियों का गुस्सा फूटा,
बोलीं, जिसका पहरा है तुम्हारे जीवन पर,
जो तुमसे सवाल करता है हर वक्त,
हम उसके खिलाफ बोलेंगे, अगर हो सके,
तो अपनी आज़ादी के लिए उससे नाता भी तोड़ेंगे ।

जो हर वक्त हमे बताता है, की हमे क्या करना है,
आर क्या नही करना है,
जिसने पहले बैठा रखे है हमारी आजादी पे,
और बांध रखा है खुद से,
उस बंधन से मुक्त होना है,
और ये सब अब हमे नहीं सहना है ।
किसने उन्हे हक दिया, हमे बताने का की क्या सही
और क्या गलत है ।
हमे पता है, की वो समझते है की
हम पे सिर्फ उनका हक है ।

फिर उस मोरनी ने कहा,
अच्छा तो हमें मोरों के खिलाफ लड़ना है,
अपने अधिकार उनसे छीनना है ?
सभी मोरनियां खुशी से बोली,
हाँ, हाँ वही हैं जो हमें कैद में रखे हैं,
उनसे ही खतरा है, उनसे ही संघर्ष करना है ।

मोरनी ने हिचकिचाते हुए कहा,
क्या वे इतने बुरे हैं, उसका मुझे तनिक आभास नहीं है,
पर तुम सब बोल रही हो, तो शायद यही सही है ।

लेकिन याद है मुझे, जब भी मैं उदास हुई,
उनके प्यार से भरे हाथ मेरे पास थे ।
हर मुश्किल में उनका सहारा मिला,
उनके दिल में सिर्फ मेरे लिए जज्बात थे ।
फिर भी, मैं मान लेती हूँ कि तुमने जो कहा,
वो सब सच है ।

पर बताओ जब हम थके-हारे सफर से लौटेंगे,
कौन होगा जिसके नैन हमारे आस में बिछे होंगे ?
किस के साथ खुशिया बाटूंगी और
गमो मे मिल कर साथ रोएँगे,
कौन हमारे हौंसलो को उड़ान देगा,
और कौन गिरने पे हमारे कांधे बनेंगे ?
शायद जिसे तुम गुलामी कहती हो, वो प्यार है, परवाह है,
और जिसे तुम आज़ादी कहती हो, वो वेपारवाही है ।
अगर प्यार गुलामी है, तो सच में हमें संघर्ष करना है,
और प्यार, परवाह और जिम्मेदारियों से,
हमें अपनी आज़ादी पानी है ।

सभी मोरनियाँ निःशब्द थी, क्या सचमुच हम गुलाम है,
या हमने आज़ादी का मतलब कुछ और समझ लिया ।



राजीव गांधी
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी



हिंदी पखवाड़ा 2024 की कुछ झलकियाँ











हिंदी पखवाड़ा 2025 की कुछ झलकियाँ







