

## विचार बिन्दु

एकता चापलूसी से कायम नहीं की जा सकती। —माहात्मा गाँधी

# चुनाव परिणाम एक, मायने अलग-अलग

हाल ही में संपन्न चुनाव के पश्चात, दिल्ली नगर निगम के परिणाम 7 दिसंबर को तथा गुजरात एवं हिमाचल प्रदेश को विधानसभा के परिणाम 8 दिसंबर को घोषित हुए। इन परिणामों से सभी दल प्रसन्न भी हो सकते हैं एवं दूसरों की आलोचना भी कर सकते हैं। जिस प्रकार की टिप्पणीयों विभिन्न दलों से प्राप्त हो रही हैं, उनसे तो ऐसा लगता है कि एक ही परिणाम का अर्थ सव अपने-अपने हिसाब से निकाल रहे हैं। एक नजर हम चुनाव परिणामों पर डाल

लें, फिर इनका विश्लेषण करना उचित होगा कि इन चुनाव परिणामों से भविष्य के लिए क्या संकेत हैं? पहले भारतीय जनता पार्टी को ही लें। भाजपा जयन्त के माहौल में डूबी है और फूले नहीं समा रही है कि उसे गुजरात में 182 में से 156 सीटें प्राप्त हुई हैं जो अब तक का रिकॉर्ड है। इस पर सीना फुलाने समय इसके नेता इस बात को याद रखना उचित नहीं समझते हैं कि उन्होंने दिल्ली नगर निगम में, जहां वे 15 वर्ष से सत्ता में थे, सत्ता खो दी है एवं हिमाचल प्रदेश में सत्ता से बाहर हो गए हैं।

कांग्रेस प्रसन्न हो रही है कि उसने भाजपा को हिमाचल प्रदेश में सत्ता से बेदखल कर दिया है। यह बात सही भी है। साथ ही यह भी उतना ही सही है कि भाजपा के विरुद्ध गुजरात में कांग्रेस का अब तक का सबसे खराब प्रदर्शन रहा और उसे केवल 17 सीटें प्राप्त हुईं। इसी प्रकार उसे नगर निगम दिल्ली में भी, जहां वर्षों पूर्व तक सत्ता में थे, 250 सीटों में से केवल 9 सीटें मिली हैं।

जहां तक आम आदमी पार्टी का प्रश्न है, वह प्रत्येक प्रेस कॉन्फ्रेंस में इसे अपनी जीत इस आधार पर बता रही है कि वह अब राष्ट्रीय पार्टी बन गई है। इनके नेता यह दावा करते समय यह बात भूल जाते हैं कि उन्हें गुजरात में केवल 5 सीटें मिलीं एवं हिमाचल प्रदेश में तो उनके साझेदारों की जमानत ही जत हो गई है। दिल्ली नगर निगम में भी जीत के बावजूद उन्हें अपेक्षा के अनुरूप 200 सीटें नहीं मिलीं अर्थात् केवल 134 सीटें ही प्राप्त हुईं हैं।

एक बात तो उपरोक्त विवेचन से स्पष्ट है कि जनता ने अपना निर्णय बहुत विवेकपूर्ण ढंग से दिया है। जहां एक ही दल की सरकार पूरे देश में होने की आशा का परिणाम लगाया है, इसे लोकतंत्र के जीवित होने का प्रमाण भी दिया है। यह भारतीय लोकतंत्र के लिए एक शुभ संकेत है कि अलग-अलग दल, अलग-अलग स्थानों पर सत्तासीन हैं और किसी का भी देश की सत्ता पर कोई एकाधिकार नहीं है, एकाधिकार से अहंकार जन्म लेता है और फिर उसके बाद सभी लोकतांत्रिक एवं संवैधानिक संस्थाओं की स्वायत्तता के लिए खतरा उत्पन्न हो जाता है। भारतीय संविधान की यही विशेषता है कि केंद्र के लिए केंद्र सरकार, राज्य के लिए राज्य सरकार और स्थानीय निकायों के लिए स्थानीय स्वायत्त संस्थाओं का प्रावधान किया गया है। यह जनता पर निर्भर करता है कि वह किस प्रकार के शासन के लिए, किस दल को सत्ता में लाए।

भाजपा ने अपनी जीत के अहंकार में कई बार यह दावा किया कि वह भारत को कांग्रेस मुक्त बनाएगी। कई बार तो ऐसा लगा कि ये शायद देश को विभक्त मुक्त बनाने की भावना भी रखते हैं। वास्तव में यदि उनकी इच्छा पूरी हो जाती, तो फिर देश में लोकतंत्र के अस्तित्व और भविष्य पर ही प्रश्न चिह्न लग जाता। सभी स्तरों पर सत्तासीन होने से अपने ममाने तौर से सभी स्तरों पर कानून भी बनते हैं और संस्थाओं को अपने ममाने तौर पर चलाया भी जाता है। इसके प्रारंभिक संकेत तो देश की जनता देख भी चुकी हैं। न्यायाधीशों की नियुक्तियों में सर्वोच्च न्यायालय को चुनौती को भी इसी परिधि में देखा जा सकता है। इन चुनावों में मतदाताओं ने एक प्रकार से संतुलन स्थापित करने का कार्य किया है। ऐसी स्थिति शायद किसी दल विशेष को प्राप्त नहीं आए। किंतु देश के भविष्य के लिए एक अच्छा संकेत है।

एक और संकेत जो इन चुनावों से मिलता है वह यह है कि केवल मुक्त की चीजें बांटने की घोषणा करने मात्र से आप चुनाव नहीं जीत सकते हैं। आम आदमी पार्टी ने दिल्ली की सफलता से अति-उत्साहित होकर गुजरात में भी चुनाव-प्रचार अभियान के दौरान अनेक स्थानों पर इसकी घोषणा की और इन्हें ही अपना चुनाव का मुख्य आधार बनाया। गुजरात की जनता ने इस प्रकार के सिद्धांत पर शासन व्यवस्था के आस्थास को फिर से नकार दिया। लोगों ने पानी एवं बिजली मुफ्त लेने के बजाय इस बात पर ज्यादा बल दिया कि कौन सा दल उन्हें अधिक आधारभूत सुविधाएं प्रदान कर सकता है, एवं किसके शासनकाल में लोगों को रोजगार प्राप्त हो सकता है? नरेंद्र मोदी के मुख्यमंत्री काल में एवं प्रधानमंत्री बनने के बाद भी, गुजरात में बड़ी-बड़ी योजनाएं बनीं और क्रियान्वित हुईं, जिनके कारण, लोगों के लिए जीवन यापन के लिए पर्याप्त धन अर्जन का मार्ग प्रशस्त हुआ। शायद यही कारण था कि गुजरात में भाजपा को ऐतिहासिक सफलता प्राप्त हुई। न केवल यह, भाजपा को संभवतया मुस्लिम मतदाताओं ने भी कई स्थानों पर अपनी प्रथम पसंद बनाया। मुस्लिम मतदाताओं ने ओबेसी के ए आई एम आई एम पार्टी को विकल्प ही अस्वीकार कर दिया, जो केवल धर्म के आधार पर ही मुस्लिम मतदाताओं का समर्थन प्राप्त करने की आशा कर रहे थे। यह मतदाताओं के विवेकपूर्ण निर्णय का परिचायक है, जिसके लिए वे बधाई के पात्र हैं।

भाजपा की जीत में सामान्यतया मोदी मैजिक का हाथ माना जाता रहा है। यह माना जाता है कि नरेंद्र मोदी की उपस्थिति मात्र से ही चुनाव जीते जा सकते हैं और ऐसा अनेक बार हुआ भी है, किंतु इस बार ऐसा स्पष्ट रूप से नहीं कहा जा सकता। पहली बार ऐसा लगा कि भाजपा की जीत में सामान्यतया मोदी मैजिक का हाथ माना जाता रहा है। यह माना जाता है कि नरेंद्र मोदी की उपस्थिति मात्र से ही चुनाव जीते जा सकते हैं और ऐसा अनेक बार हुआ भी है, किंतु इस बार ऐसा स्पष्ट रूप से नहीं कहा जा सकता। पहली बार ऐसा लगा कि

प्रधानमंत्री मोदी द्वारा पूरी ताकत झोंक देने के बावजूद भाजपा दिल्ली नगर निगम और हिमाचल प्रदेश के चुनाव नहीं जीत सकी। लोग यह समझने लगे हैं कि दिल्ली नगर निगम को शासन संचालित करने के लिए स्थानीय स्तर के जनप्रतिनिधियों की आवश्यकता होगी।

स्वयं मोदी जी ने भी पूरे चुनाव को मोदी बनाम अन्य में परिवर्तित कर दिया। यहाँ तक कि दिल्ली नगर निगम चुनाव में भी प्रधानमंत्री ने पूरा ध्यान एवं समय दिया।

इससे यह स्पष्ट है कि, केवल मोदी के नाम पर निर्भर रह कर अनिश्चित काल तक सत्ता में बने रहना संभव नहीं होगा। उन्हें अन्य नेताओं को भी आगे लाना होगा एवं विशेष रूप से राज्य एवं स्थानीय नेताओं को अपने बल पर चुनाव लड़ना होगा। जहाँ ऐसा हो पाएगा, वहाँ भारतीय जनता पार्टी सफल होगी, अन्यथा हिमाचल प्रदेश जैसी ही स्थिति अन्य प्रदेशों में भी बनने की संभावना रहेगी। जहाँ मजबूत क्षेत्रीय नेता हैं, उन्हें अपने स्तर पर चुनाव करने की जिम्मेदारी सौंपना उचित होगा। तब, संभवतया, भाजपा अधिक अच्छा प्रदर्शन कर पाएगी। यह स्वयं भाजपा के लिए भी अच्छा है क्योंकि उसकी सफलता किसी एक ही व्यक्ति पर पूर्णतया नहीं रहेगी। प्रधानमंत्री मोदी को अपने मंत्रिमंडल के प्रभावकारी सदस्यों को उपयुक्त स्थान देना होगा। उदाहरणार्थ, नितिन गडकरी शायद सबसे अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं, किंतु ऐसा लगता है, उन्हें जानबूझ कर कम महत्व दिया जाता है। उनके स्वयं के विभाग के उद्घाटन समारोह के विज्ञापनों तक में गडकरी का चित्र नहीं होता है।

जहाँ तक कांग्रेस का प्रश्न है, उसके शीर्ष नेतृत्व की अनुपस्थिति से हिमाचल में उसे विशेष हानि नहीं हुई। केवल प्रियंका गाँधी ने हिमाचल में कांग्रेस के उच्चतम नेतृत्व की ओर से प्रचार किया एवं शेष सारी जिम्मेदारी स्थानीय राज्य स्तरीय नेताओं ने संभाली। इन चुनावों ने एक प्रकार से प्रियंका गाँधी को, एक महत्वपूर्ण राष्ट्रीय स्तर के नेता के रूप में स्थापित करने का काम किया है। इस प्रकार के अवसर को प्रियंका गाँधी उत्तर प्रदेश एवं अन्य राज्यों में अब तक सफलता में परिवर्तित नहीं कर पाई थीं, किंतु ऐसा करना हिमाचल प्रदेश में संभव हो पाया है। कांग्रेस के लिए संकेत यह है कि भविष्य में प्रियंका गाँधी की भूमिका दल के निर्णय लेने में अधिक बढ़ाई जाए एवं उनका अधिक प्रभावी एवं सकारात्मक रूप से प्रयोग किया जाए। ऐसा प्रतीत होता है कि सोनिया गाँधी और राहुल गाँधी की मतदाताओं को आकर्षित करने की क्षमता अधिक नहीं है। राहुल गाँधी को अपना ध्यान संगठन को मजबूत करने की ओर ही लगाना अधिक उपयुक्त होगा और शायद वैसा फिलहाल वे करना चाह भी रहे हैं। उनके संगठन क्षमता को मजबूत करने में भारत जोड़ो यात्रा ने भी उन्हें बहुत सहायता प्रदान की है। यह देखना रोचक होगा कि भारत जोड़ो यात्रा के पश्चात राहुल गाँधी की कांग्रेस में नई भूमिका किस प्रकार से परिभाषित होती है?

आम आदमी पार्टी के लिए भी एक प्रकार से यह चुनाव परिणाम एक संकट है। उन्हें केवल मात्र मुफ्त की बिजली-पानी बांटने की अपने घोषणाओं से बाहर निकल कर ऐसे कार्य भी करने होंगे जिनसे आधारभूत संरचना सुदृढ़ हो तथा लोगों में श्रम करके अधिक आय अर्जित करने की प्रवृत्ति उत्पन्न हो। सुशासन स्थापित करने के जो प्रयास दिल्ली में किये हैं, उनका भी उतना ही प्रचार-प्रसार अपने चुनाव अभियान में करना होगा, ताकि मध्यम वर्ग एवं सभी प्रकार के मतदाताओं में वे अपना समर्थन का आधार बड़ा सकें। ऐसा तब ही हो पाएगा जब दिल्ली एवं विशेषकर पंजाब में वे बेहतर शासन देने की क्षमता का प्रमाण जनता को दे पाएँ। केवल तात्कालिक लाभ के लिए कुछ लोकप्रियतापूर्ण घोषणा करने मात्र से आने वाले चुनाव में, विशेषकर राष्ट्रीय स्तर पर उन्हें बहुत अधिक सफलता मिलेगी, इसमें संदेह है।

कुल मिलाकर के ये चुनाव प्रत्येक दल के लिए एक संकेत और सबक हैं। जो दल इन संकेतों को समझकर अपनी रणनीति में उपयुक्त परिवर्तन करेंगे, वह आगामी विधानसभा चुनाव एवं बाद में 2024 में मई में होने वाले लोकसभा चुनाव में भी सफलता प्राप्त करने में समर्थ हो पाएँगे। सभी दलों को एक और बात पर ध्यान देना होगा। किसी भी राज्य में कोई भी सत्ताधारी दल यदि जनहित में प्रभावों कार्य करता है तो अपने दलों को उसे बिना पूर्वाग्रह और दुराग्रह से अपनाका चाहिए। उदाहरणार्थ, यदि दिल्ली सरकार ने शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में अच्छा काम किया है तो भारत सरकार को उसका अध्ययन करके उसे पूरे देश में लागू करना चाहिए ताकि पूरे देश के नागरिक लाभान्वित हो सकें। इसी प्रकार यदि किसी सरकार ने महिला सशक्तिकरण, भ्रष्टाचार समाप्ति, औद्योगिकरण, आदि में ने अच्छा कार्य किया है तो अन्य सरकारों को भी बिना अग्रह एवं पूर्वाग्रह के उससे सीखना चाहिए।

सभी दलों, अपने हित के ऊपर देश हित को प्राथमिकता दें, तब ही संविधान की मूल भावना फलीभूत होगी। चुनाव जीत कर सत्ता प्राप्त करना साधन मात्र है, साध्य तो देश के नागरिक की सेवा ही है।

हम तो केवल आशा ही कर सकते हैं कि सभी दलों में ऐसी सद्बुद्धि आए।

—अतिथि सम्पादक,  
राजेन्द्र भागवत  
(पूर्व आई.ए.एस. अधिकारी)

## राशिफल

मंगलवार 13 दिसम्बर, 2022

पौष मास, कृष्ण पक्ष, पंचमी तिथि, मंगलवार, विक्रम संवत् 2079, आश्लेषा योग रात्रि 2:32 तक, वैश्वि युग बुधवार रात्रि: 6:54 तक, कोलव करण प्रातः 8:05 तक, चन्द्रमा रात्रि 2:32 से सिंह राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-बृश्चिक, चन्द्रमा-कर्क, मंगल-वृष, बुध-धनु, गुरू-मीन, शुक-धनु, शनि-मकर, राहु-मेघ, केतु-तुला राशि में।

आज सवर्धो विंदि योग सूर्योदय से रात्रि 2:32 तक है। कुमार योग और रवियोग रात्रि 2:32 से आरम्भ होगा। आज वैश्वि युग। सर्वश्रेष्ठ चौघड़िया: चर 9:46 से 11:03 तक, लाभ-अमृत 11:03 से 1:38 तक, शुभ 2:56 से 4:13 तक। राहुकाल: 3:00 से 4:30 तक। सूर्योदय 7:11, सूर्यास्त 5:31

**मेष**  
परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। चलते कार्य में प्रगति होगी।

**तुला**  
व्यावसायिक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। व्यावसायिक कार्य शीघ्रतासुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्यों के लिए निरन्तर अच्छा रहेगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

**वृष**  
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संशय प्राप्त होंगे। परिचितों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटकें हट्टे कार्य बनने लगेंगे।

**वृश्चिक**  
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटकें हट्टे कार्य बनने लगेंगे। चलते कार्य में प्रगति होगी। स्थिति ठीक रहेगी। आय में वृद्धि होगी।

**मिथुन**  
आर्थिक कारणों से अटकें हट्टे कार्य बनने लगेंगे। आर्थिक मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। व्यावसायिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी।

**धनु**  
चन्द्रमा अग्रम भाव में शुभ नहीं है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। बतने कार्य विगड़ने का भय बना रहेगा। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है।

**कर्क**  
व्यावसायिक कार्यों में अनावश्यक खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो आय में वृद्धि होगी। नैकीरीपेशा व्यक्तियों का प्रभाव-प्रयुक्त रहेगा। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

**मकर**  
परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। नैकीरीपेशा व्यक्तियों को महत्वपूर्ण जिम्मेदारी मिल सकती है।

**सिंह**  
घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। परिवार में वाद-विवाद बढ़ सकते हैं और खान-पान के कारण पेट में समय खराब हो सकता है। अनर्गत कार्यों में समय खराब हो सकता है।

**कुंभ**  
अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। अनहनी की आशंका से बना हुआ मन का भय समाप्त होगा। विवाहित मामलों से राहत मिल सकती है। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

**कन्या**  
आर्थिक मामलों में आ रही अड़नमें दूर होने लगेंगी। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। नवीन कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। परिवार में मांगलिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।

**मीन**  
व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता अभी यथावत बनी रहेगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रतासुगमता से बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। परिवार में मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

# आदमी का यमराज कौन? क्रोध क्रोध क्रोध

मनोवैज्ञानिक चार्ल्स स्पीलबर्ग ने क्रोध पर विशेष अध्ययन किया है उनके मुताबिक क्रोध एक ऐसी भावनात्मक अवस्था है जिसकी तीव्रता मामूली चिड़चिड़पन से अत्यंत चरम सीमा को उतेजना, आवेश एवं क्रोधान्व्य होती है। अन्य भावनाओं की तरह क्रोध भी शारीरिक और जैविक बदलावों से जुड़ा होता है। जब आप नाराज होते हैं तब आपके दिल की धड़कनें बढ़ जाती हैं और रक्तचाप भी बढ़ जाता है और साथ ही साथ आपके एनर्जी हारमोन्स एड्रेनैलिन और नोराड्रेनैलिन का स्तर भी बदल जाता है। जब आप क्रोधित होते हैं तो उसी क्षण आपकी सोच अताकिंक एव अत्याधिक नाटकीय हो जाती है, आप उत्तेजित होकर अपना संयम खो देते हैं। इस समय एकाएक आपके मुख से निकल पड़ता है हाय यह क्या हो गया, हर चीज बुरा हो गई, सब कुछ खत्म इस वक़्त कुछ क्षणों के लिये लम्बी साँस ले लें और तनिक शांत होकर अपनी सोच को तर्कयुक्त बनायें और अपने आप से कहें की जो कुछ हुआ वो अप्सोसजनक है किन्तु जीवन में कभीकभार ऐसा हो जाता है, क्रोध उत्पन्न होने के लिये आंतरिक एवं बाह्य घटनायें जिम्मेदारी हो सकती हैं आप किसी व्यक्ति विशेष यथा आपके कार्यालय के सहकर्मी, आपके पड़ोसी, आपके अधिकांश नहीं तक कि रास्ते चलते राहगीरों के व्यवहार से भी क्रोधित हो सकते हैं। सडक पर यातायात का जाम लगने से या आपकी हवाई जहाज की यात्रा का अचानक निरस्त हो जाने से भी आप क्रोधित हो सकते हैं। कभी कभी आपकी निजी समस्याओं की चिंताओं अथवा अनहनी, अनचाही घटनाओं को याद करने से भी क्रोध उत्पन्न हो सकता है किन्तु इस घटना मात्र से मेरे जीवन में सफलता अर्जन के सभी मार्ग बंद तो नहीं हो जाते हैं, मैं अन्य रास्ते खोज लूँगा।

मनोवैज्ञानिक जैरी डेफेनबेकर के अनुसार सच में ही कुछ लोग अन्य लोगों की तुलना में कुछ ज्यादा ही गर्म दिमाग के होते हैं, इन्हें जल्दी गुस्सा आ जाता है और उन्हें एक अतिरिक्त व्यक्ति से अधिक तेज गुस्सा आता है। कुछ ऐसे भी लोग हैं जो अपने गुस्से को बाहर शोर मचा कर प्रकट नहीं करते किन्तु अन्दर ही अन्दर वे बहुत चिड़चिड़े और गुमसुम से रहते हैं। आसानी से नाराज होने वाले कुछ लोग हमेशा बकझक नहीं करते, न ही बात बात पर हाथ हाथ करते रहते हैं, वे चीजे भी नहीं फेंकते, किन्तु ऐसे लोग स्वयं को समाज से दूर कर लेते हैं और अपने आपमें सिमट जाते हैं और वे शारीरिक रूप से बीमार तक भी हो जाते हैं। ऐसे लोग जो जप-जप सी बात पर गुस्सा हो जाते हैं, उनमें सहनशीलता की कमी होती है, ऐसे लोग अपने जीवन में परिस्थितियों को सहजता से नहीं ले पाते हैं। ऐसे लोग विपरीत परिस्थितियों में असहजता या स्वयं के साथ अन्याय हुआ महसूस करते हैं और एकदम क्रोधित हो जाते हैं। स्वभाव उत्पन्न होता कि लोग ऐसा व्यवहार क्यों करते हैं? इसके कई कारण हो सकते हैं। उनमें से एक कारण आनुवंशिकता या शरीर संरचना की वजह से भी हो सकता है। इसका सबूत वे बच्चे हैं जो पैदाइश रूप से चिढ़-चिढ़े होते

हैं। क्रोधी व्यवहार की दूसरी वजह सामाजिक हो सकती है। निसंदेह अपनी क्रोध को रोकने के बजाय उसे व्यक्त करना उचित है क्योंकि क्रोध को बोलबंद करने से उच्च रक्तचाप हो सकता है, या अवसाद या चिंता विचारों को प्रेरित करके आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। निर्विवाद रूप से अपने गुस्से को बाहर निकालना एक स्वस्थ विकल्प हो सकता है। फिर भी, हर कोई नहीं जानता कि इसे अन्य भावनाओं की तरह कैसे व्यक्त किया जाए जो हमें इसान बनाती है। यह महत्वपूर्ण सच्चाई तो यही है की है कि क्रोध को एक बुरी भावना के रूप में या एक क्रोधित व्यक्ति को सदैव एक बुरे व्यक्ति के रूप में न सोचें। दूसरी तरफ यह भी सही है की अनपेक्षित क्रोध विभिन्न तर्कहीन और मनोवैज्ञानिक समस्याओं को जन्म दे सकता है। यह निष्क्रिय-आक्रामक व्यवहार या एक अत्यंत निंदक और/या शत्रुतापूर्ण व्यक्ति सहित क्रोध के रोग संबंधी अभिव्यक्तियों को भी जन्म दे सकता है। अपने अंदर के गुस्से को भरने से बचें क्रोध को कभी व्यक्त भी करें।

निर्विवाद रूप से गुस्सा एक अत्यधिक ऊर्जा लेने वाली भावना है। क्रोध आपकी तर्कसंगत सोच को लुप्त डालता है। क्रोध ध्वनि निर्णय में बाधा डालता है। जब कभी भी आपको क्रोध आये तो क्षण के लिए मनन करें की आपको किस बात पर क्रोध आ रहा है क्रोध से उत्पन्न ऊर्जा को तर्कसंगत ऊर्जा के अंदर रूपांतरित करे। क्षण भर के लिए अपने मन को शांत करें आप मान कर चलिए की अपने आपको अधिक उर्जावान महसूस करेंगे। क्रोध का सकारात्मक प्रबन्ध आपको जीवन में अपना ध्यान सकारात्मक कार्य और सकारात्मक, स्वस्थ विकल्प बनाना सिखाता है जो आपके आपसी रिश्तों को मधुर और मजबूत बनाने में सहायता प्रदान करेगा।

वास्तविकता में तनाव क्रोध का सहोदर ही है। क्रोध की भांति तनाव की थोड़ी मात्रा अच्छी हो सकती है, जिससे आप बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं। कोई व्यक्ति वित्तीय मुद्दों, किसी की बीमारी, किसी की सेवानिवृत्ति या भावनात्मक रूप से विनाशकारी घटना जैसे कई कारणों से तनाव का अनुभव कर सकता है, जैसे जीवनसाथी की मृत्यु या काम से निकाल दिया जाना। हालांकि, हमारा अधिकांश तनाव रोजमर्रा की छोटी-छोटी जिम्मेदारियों से आता है। तनाव से स्ट्रोक, दिल का दौरा, पेप्टिक अल्सर और अवसाद जैसी मानसिक बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है।

क्रोध की पत्नी हिंसा है, हिंसा कर्कशा भी है। ईगो या स्वयं का अहंकार ही क्रोध का भाई है वहीं जिद्दीपन निनाशकारी क्रोध की बहन है क्रोध के पिताजी का नाम अहंकार है। क्रोध के पुत्र का नाम भय है। सच्चाई यह है कि क्रोध से सभी डरते हैं क्यों कि वह भय का बाप है। वास्तविकता में तनाव क्रोध का सहोदर ही है। क्रोध की दो बेटियाँ निंदा और चुगली हैं। क्रोध की पुत्र वधुओं के का नाम ईर्ष्या तथा घृणा हैं। क्रोध के घर पर आने वाले अतिथियों का स्वागत क्रोध की पुत्र वधुएँ मुहं

के सहायक साधनों का खजाना है। व्यायाम-शारीरिक व्यायाम मस्तिष्क में एंडोर्फिन की रिहाई को बढ़ावा देता है। ये एंडोर्फिन आपके मस्तिष्क में रिसेप्टर्स, जो आपके दर्द की धारणा को कम करते हैं, के साथ बातचीत करते हैं और परिणामस्वरूप तनाव को कम करते हैं।

**पर्याप्त नींद लें**— हालांकि नींद की मात्रा हर व्यक्ति में अलग-अलग होती है, लेकिन पर्याप्त नींद लेना हर किसी के लिए महत्वपूर्ण होता है। अच्छी और गहरी नींद आपके मस्तिष्क को पुनरांश करने में मदद करती है और आपको केंद्रित रहने में मदद करती है।

**अपने अहंकार को खत्म करें**— 'अहंकार' के जगह अपने जीवन को आरामदायक बनाएं। आप जितने कम अहंकारी होंगे, उतने ही आसानी से आप असफलताओं को झेल सकेंगे। नकारात्मक लोगों, स्थानों और चीजों से दूर रहें। प्रेरणादायक/प्रेरक पुस्तकें पढ़ें।

**संगीत सुनें**— संगीत की सुखदायक शक्ति से सभी अहंकी तरह से वाकिफ हैं। संगीत सुनने से हमारे मन और शरीर पर काफी अच्छा प्रभाव पड़ सकता है, विशेष रूप से धीमा, शांत शास्त्रीय संगीत सुनने से।

**विश्राम तकनीकों का प्रयोग करें**— तनाव और कठिनाई के समय गहरी सांस लेने से हमेशा मदद मिलती है। यह तकनीक आपको कार्य करने से पहले सोचने का समय देती है और आपके गुस्से को शांत करने में मदद करती है। एक और उपयोगी तकनीक है कुछ भाप को उड़ाने के लिए व्यायाम करना।

**अपने विचार प्रबंधित करें**— सहानुभूति का आपके मन पर शांत प्रभाव पड़ता है। जब आप लोगों के कार्यों के पीछे के कारण को समझने की कोशिश करते हैं और खुद को दूसरों के स्थान पर रखकर अपनी पेशानी का संचार करते हैं, तो आप स्वाभाविक रूप से अपने क्रोध को कम करने में सक्षम होते हैं।

**आत्म-पुष्टि का अभ्यास करें**— क्रोध-कभी यह खुद को समझाने में मदद करता है कि आपको तनाव नहीं है। अपने आप से कहें कोई तनाव देने वाला मुद्दामें तनाव पैदा नहीं कर सकता, मैं अपने जीवन का स्वामी हूँ और मेरे पास तनाव से निपटने की सभी क्षमताएँ हैं।

**अपने लिए कुछ समय निकालें**— हर दिन कम से कम आधा घंटा अपने लिए आरक्षित रखें। इस समय का उपयोग रचनात्मक होने के लिए और बाहरी प्रभावों के बिना अपने विचारों और भावनाओं को संसाधित करने के लिए करें।

**विशेषज्ञों की मदद लें**— तनाव से स्वयं निपटने में कठिनाई आ सकती है। जरूरत पड़ने पर मदद लेना ठीक होता है। अपने चिकित्सक से उस तनाव के बारे में बात करें जिसे आप महसूस कर रहे हैं और उन्हें बताएं कि वह

## रेलवे टीटीई श्रीनिवास शर्मा की देह दान की

ब्रीकानेर, (निसं) रानी बाजार चौपड़ा कटले के पीछे के निवासी श्रीनिवास शर्मा का सोमवार को दोपहर निधन हो गया। देहदान का संकल्प लेने के कारण उनके पुत्र पायोनिबर अशोक कुवेरा ने उनकी देह आज मेडिकल कॉलेज प्राचीय को सौंपी।

शाकद्वीपीय ब्राह्मण बंधु चेट्टेबंद ट्टट्ट के अध्यक्ष आर के शर्मा ने बताया कि ट्टट्ट से संस्थापक ट्टट्टी श्रीनिवास शर्मा ने जीवन पर्यंत समाज सेवा की वहीं तन, मन व धन से हर संकल्प को पूरा किया। जीवन के अंतिम पड़ाव से पूर्व ही उन्होंने अपने देह को भी दान करने का संकल्प लिया जिसका सभी परिवर्जनों ने समर्थन दिया। मृत्यु भोज को उन्होंने कभी प्रोत्साहन नहीं दिया व पत्नी, पुत्रवधु और पुत्रों के निधन पर तीसरे दिन ही उठावाना कर दिया। इसी परिपाटी पर इनके पुत्र ने भी तीसरे दिन 14 दिसम्बर को सांय 5 बजे ही उठावाना कर आगे की निर्णय लिया। इस निर्वहन नहीं करने का निर्णय लिया। इस अवसर पर डॉ. के आर मीणा ने कहा

## दस्तावेजों में कमी से प्रसूताओं को नहीं मिल रही जननी सुरक्षा योजना की राशि

1 अप्रैल से 30 नवंबर तक पांच सौ से अधिक प्रसूताओं को नहीं मिली राशि

**पावटा, (निसं)।** बहुत अधिक समय बीतने के बाद भी प्रसूताओं को जननी सुरक्षा योजना के तहत प्रोत्साहन धनराशि नहीं मिल पा रही है। पावटा सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में 1 अप्रैल 2022 से लेकर 30 नवंबर तक प्रसूताओं की संख्या पांच सौ से अधिक है।

प्रोत्साहन राशि न मिलने से सरकारी अस्पतालों में प्रसव कराने वाली महिलाओं को कराग्राइट का लग रहा है। जननी सुरक्षा योजना के तहत सरकारी अस्पताल में प्रसव कराने वाली ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं को 14 सौ रुपये तथा नगरीय क्षेत्र की महिलाओं को एक हजार रुपये प्रोत्साहन राशि दिए गए का प्रावधान है। इसके बाद भी प्रसूताओं को जननी सुरक्षा योजना के तहत मिलने वाली

कि ब्रह्मर्षि दशोच ने देवताओं के कहने पर अपनी देहदान की थी जो सबसे महान माना गया लेकिन इस युग में स्वच्छे से देहदान करने वाला का स्थान सबसे ऊपर है। उन्होंने बताया कि एक देह से हजारों चिकित्सकों को अध्ययन में सहयोग मिलता है और उसके बाद भी उनकी हड्डियाँ व दांतों की उभस जाइ जाता है जो हजारों वर्षों तक आगे आने वाली पीढ़ी के अध्ययन में काम आती है। आज के युग में जहां देहदान में लोग आगे आ रहे हैं वहीं नये मेडिकल कॉलेज के छात्रों के अध्ययन के लिये देह की आवश्यकता भी बढ़ रही है। इस अवसर पर उनके पौत्र रुचित, कार्तिक, दामाद महेशदास भोजक, मदन लाल सेवग, सत्यदेव शर्मा, देवेन्द्र शर्मा, चन्द्रकांत, निर्मल शर्मा, चन्द्रशेखर शर्मा, विनोद शर्मा, दीपक शर्मा, नरतम, रमेश वर्मा, मनीष सूद, चौरूलाल सुधार, डॉ. ओम कुबेरा, शरद शर्मा, अर के शर्मा, रूपकुमार पुरोहित, नवरतन डोयल, लोकेश, चिन्मय, मनीष सेवग सहित श्रेठीजन साक्षी बने।

मेष	वृष	मिथुन	कर्क	सिंह	कन्या
परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। चलते कार्य में प्रगति होगी।	परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संशय प्राप्त होंगे। परिचितों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटकें हट्टे कार्य बनने लगेंगे।	आर्थिक कारणों से अटकें हट्टे कार्य बनने लगेंगे। आर्थिक मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। व्यावसायिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी।	व्यावसायिक कार्यों में अनावश्यक खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो आय में वृद्धि होगी। नैकीरीपेशा व्यक्तियों का प्रभाव-प्रयुक्त रहेगा। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।	घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। परिवार में वाद-विवाद बढ़ सकते हैं और खान-पान के कारण पेट में समय खराब हो सकता है। अनर्गत कार्यों में समय खराब हो सकता है।	आर्थिक मामलों में आ रही अड़नमें दूर होने लगेंगी। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। नवीन कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। परिवार में मांगलिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।
तुला	वृश्चिक	धनु	मकर	कुंभ	मीन
व्यावसायिक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। व्यावसायिक कार्य शीघ्रतासुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्यों के लिए निरन्तर अच्छा रहेगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।	नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटकें हट्टे कार्य बनने लगेंगे। चलते कार्य में प्रगति होगी। स्थिति ठीक रहेगी। आय में वृद्धि होगी।	चन्द्रमा अग्रम भाव में शुभ नहीं है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। बतने कार्य विगड़ने का भय बना रहेगा। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है।	परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। नैकीरीपेशा व्यक्तियों को महत्वपूर्ण जिम्मेदारी मिल सकती है।	अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। अनहनी की आशंका से बना हुआ मन का भय समाप्त होगा। विवाहित मामलों से राहत मिल सकती है। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।	व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता अभी यथावत बनी रहेगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रतासुगमता से बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। परिवार में मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।