



अनीपचारिका

समकालीन शिक्षा-चिन्तन की मासिक पत्रिका



सहकार से समृद्धि
आत्मनिर्भर भारत, आत्मनिर्भर कृषि

IFFCO
पूर्णतः सहकारी स्वामित्व
Wholly owned by Cooperatives

इफको नैनो यूरिया प्लस

और

इफको नैनो डी ए पी
का बादा

उपज अधिक और लाभ ज्यादा

इफको द्वारा विश्व के पहले नैनो उर्वरक

500 मिली
बोतल मात्र
₹ 225/- में

500 मिली
बोतल मात्र
₹ 600/- में

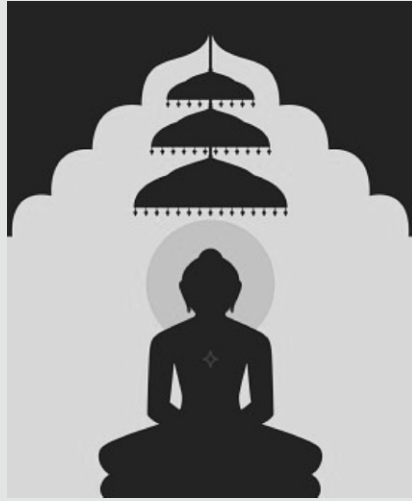
**इफको
नैनो
यूरिया
प्लस
(तरल)**



**इफको
नैनो
डी ए पी
(तरल)**

IFFCO
पूर्णतः सहकारी स्वामित्व
Wholly owned by Cooperatives

INDIAN FARMERS FERTILISER COOPERATIVE LIMITED
IFFCO Sadan, C-1 District Centre, Saket Place, New Delhi - 110017, INDIA
Phones: 91-11-26510001, 91-11-42592626. Website: www.iffco.coop



णिव्वाणसाधए जीमो सदा जुंजंति साधवो ।
समा सव्वेसु भूदेसु तम्हा ते सव्वसाधवो ।
जैन मूलाचार/512

निर्वाण के साधनीभूत मूलगुण आदिक में सर्वकाल अपने आत्मा को जोड़ते हैं और सब जीवों में समभाव को प्राप्त होते हैं, इसलिए वे सर्वसाधु कहलाते हैं।

समानो मन्त्रः समितिः समानी समानं मनः सहचित्तमेषाम्।
समानं मन्त्रमभिमन्त्रये वः समानेन वो हविषा जुहोमि॥
समानी व आकूतिः समाना हृदयानि वः।
समानमस्तु वो मनो यथा वः सुसहासति॥ ऋग्वेद

अनौपचारिका

समकालीन शिक्षा-चिन्तन की पत्रिका

वर्ष : 52 अंक : 2 माघ-फाल्गुन वि.सं. 2081 फरवरी, 2025 मूल्य : पचास रुपये

क्रम

- | | |
|---|--|
| वाणी | 14. समिति में पाकिस्तानी फिल्म का अंतर्राष्ट्रीय प्रीमियर |
| 3. जैन मूलाचार | व्याख्यान |
| संपादकीय | 16. नफ़रत के अंधेरे में मोहब्बत के दीप जलाने होंगे
- तुषार गांधी |
| 5. हर कोई चाहता है खुशनुमा पल! | लेख |
| विवेचना | 19. भारतीय लोकतंत्रः असमानता की खाई पाटने की चुनौती!
- डॉ. देवेन्द्र कोठारी |
| 7. कलाकार का अपने अंदर की
महीन आवाज़ को सुनना! | 21. विनोबाजी की फोटोबायोग्राफी और गौतम बजाज!
- सोनल पारीख |
| - हिमांशु व्यास | रपट |
| व्याख्यान | 24. वीडियो और रील की आंधी से कैसे बचेंगी छपी किताब
- प्रभाकर मणि तिवारी |
| 9. संविधान पर सांस्कृतिक
एकात्मता का बोझ | 25. समाचार |
| - प्रताप भानु मेहता | 26. स्मृति शेष |
| लेख | |
| 13. नशा पागलपन भरे विचार का
भी हो सकता है: गांधी | |



राजस्थान प्रौढ़ शिक्षण समिति

7-ए, झालाना डूंगरी संस्थान क्षेत्र,

जयपुर-302004

फोन : 2700559, 2706709, 2707677

ई-मेल : raeajaipur@gmail.com

www.raea.in

संरक्षक :

श्रीमती आशा बोथरा

संपादक :

राजेन्द्र बोड़ा

प्रबंध संपादक :

दिलीप शर्मा

हर कोई चाहता है खुशनुमा पल!

नये साल के पहले महीने जनवरी का अंतिम दिन आने तक लोग नववर्ष लिए किये गये अपने संकल्प भूलने लगते हैं। तब तक नये साल की बधाइयों का दौर भी खत्म हो चुका होता है। मगर साल का कोई भी दिन हो हर कोई अपने जीवन में कुछ खुशनुमा पल जरूर चाहता है। अपने चारों ओर देखें तो हमें सभी तरह के लोग मिलेंगे। रूढ़िवादी दृष्टिकोण वाले लोग भी हैं और आधुनिक दिखने वाले लोग भी हैं। सभी में एक समानता है कि वे सभी खुशी चाहते हैं।

खुशी किसे कहें, यह एक अजीब सवाल लगता है। लेकिन इसमें अजीब क्या है? क्या कोई तुरंत बता सकता है कि खुशी को कैसे परिभाषित किया जा सकता है? क्या किसी को लगता है कि खुशी उसके लिए वही चीज है, जो दूसरे के लिए है?

अरस्तू का कहना था कि खुशी एक मानवीय इच्छा है, और उसके चार स्तर होते हैं: तत्काल संतुष्टि से खुशी, किसी की तुलना में अपनी उपलब्धि से खुशी, सकारात्मक योगदान से, और जीवन में पूर्णता प्राप्त करने से मिलने वाली खुशी।

इस सबका मतलब क्या है? क्या इससे हमारे जीवन में कोई फर्क पड़ता है?

वास्तव में, खुशी की हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है, और यह हमारे जीवन जीने के तरीके पर बहुत बड़ा प्रभाव डाल सकती है। हालांकि शोधकर्ता खुशी की परिभाषा या एक सर्वसम्मत रूपरेखा अभी तक तय नहीं कर पाये हैं। लेकिन पिछले कुछ दशकों में हमने इसके बारे में बहुत कुछ सीखा है।

इस पर सभी सहमत हैं कि प्रसन्नता एक अवस्था है, वह कोई गुण नहीं है। दूसरे शब्दों में कहें तो यह कोई दीर्घकालिक, स्थायी विशेषता या व्यक्तित्वगत विशेषता नहीं है, बल्कि एक अत्यंत क्षणभंगुर, परिवर्तनशील स्थिति है। खुशी को संतुष्टि की भावना के साथ भी जोड़ा जाता है, जिसका अर्थ है कि ऐसा संतोष जिससे आनंद मिलता है। परमानंद, या अन्य अधिक तीव्र भावनाओं के साथ उसे नहीं किया जोड़ा जाना चाहिए।

खुशी महसूस की जा सकती है और वह दिखती भी है। इसका अर्थ हुआ कि खुशी आंतरिक या बाहरी अनुभव ही नहीं है, बल्कि दोनों हो सकती है। सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुसंधान में खुशी को अक्सर एक दूसरे नाम से जाना जाता है, वह है व्यक्तिपरक भलाई। अंग्रेजी में इसे या एसडब्ल्यूबी (सब्जेक्टिव वेलबीइंग) कहते हैं। कुछ का मानना है कि खुशी व्यक्तिपरक भलाई के मुख्य घटकों में से एक होती है, जबकि अन्य का मानना है कि खुशी स्वयं में ही सब्जेक्टिव वेलबीइंग है।

साहित्य में तो, इसके संदर्भ हर जगह मिलते हैं। गूगल के खोज पटल पर जाकर यदि कोई खुशी शब्द टाइप करे तो त्वरित गूगल खोज उसे 20 लाख से अधिक परिणाम दे देती है। इसके अलावा, मनोविज्ञान के दो सबसे बड़े ऑनलाइन डेटाबेस 'साइकइन्फो' और 'साइक आर्टिकल्स' में इस एक शब्द की खोज अकादमिक और अन्य पत्रिकाओं, पुस्तकों, शोध प्रबंधों और अन्य से करीब 20 हजार परिणाम दे देती है।

खुशी को लेकर इतने सारे विचारों के साथ, इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि खुशी को वैज्ञानिक रूप से परिभाषित करना थोड़ा मुश्किल है। वास्तव में खुशी क्या है, इस पर विद्वानों में निश्चित रूप से असहमति है। शोधकर्ताओं का खुशी के दायरे पर सहमत होना मुश्किल सा लगता है।

आम तौर पर सभी इस बात पर सहमत होते हैं कि खुशी कैसी होती है। जैसे जीवन से संतुष्ट होना, अच्छे मूड में होना, सकारात्मक भावनाओं को महसूस करना, आनंद महसूस करना आदि। राजनीति और खुशी पर अधिकांश मौजूदा साहित्य उन तरीकों से संबंधित है जिनसे राजनीतिक संस्थाएं और प्रक्रियाएं लोगों की खुशी को प्रभावित करती हैं। इस प्रकार खुशी को एक परिणाम (या आश्रित) के रूप में माना जाता है। लेकिन राजनीतिक व्यवहार और परिणामों पर व्यक्तिगत और सामाजिक खुशी के प्रभावों के बारे में आम तौर पर बहुत कम जानकारी मिलती है। मगर यह जरूर माना जाता है कि शक्ति या ताकत का एहसास भी खुशी देता है।

किन्तु महत्वपूर्ण बात यह है कि खुशी निरंतर उत्साह की स्थिति नहीं है। इसके बजाय, खुशी नकारात्मक भावनाओं की तुलना में अधिक सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करने की समग्र भावना है।

विभिन्न शोध बताते हैं कि खुशी और आनंद का मानव शरीर के तंत्रिका विज्ञान से भी संबंध होता है जो खुशी के समग्र अनुभव में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं, हालांकि प्रत्येक खुशी का सापेक्ष मूल्य अत्यधिक व्यक्तिपरक हो सकता है। कुछ गतिविधियां आनंददायक और सार्थक दोनों हो सकती हैं, जबकि अन्य एक या दूसरे तरीके से शायद वैसी न हो। उदाहरण के लिए, स्वयंसेवा करना आनंददायक से अधिक सार्थक हो सकता है। अपना पसंदीदा टीवी शो या चलचित्र देखना अर्थ में कम और आनंद में उच्च रैंक कर सकता है।

अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग ज्यादा कमाने की प्रवृत्ति रखते हैं – वे चीजों को इकट्ठा करने पर इतना ध्यान केंद्रित कर लेते हैं कि वे जो कर रहे हैं उसका वास्तव में आनंद लेना भूल जाते हैं।

खुशी कोई ऐसा लक्ष्य नहीं है जिसे आप आसानी से प्राप्त कर लें और फिर उससे आपका काम चल जाए। यह एक निरंतर प्रयास है जिसके लिए निरंतर पोषण की आवश्यकता होती है।

इस बात पर सभी एकमत हैं कि लोगों, समुदायों और समाजों को मदद करने से सकारात्मक भावनाओं में सुधार आता है और खुशी प्राप्त होती है, □

कलाकार का अपने अंदर की महीन आवाज़ को सुनना !



हिमांशु व्यास

बहुमुखी प्रतिभा के
धनी जाने माने फोटोग्राफर
हिमांशु व्यास पिछले दिनों विश्व
प्रसिद्ध फोटोग्राफर शिवजी
जोशी के गुरुकुल ऑफ
फोटोग्राफिक आर्ट के नये बैच
के संभागियों के साथ
अनौपचारिक चर्चा करते हुए
सहज ही कलाकार के अंतः
की गंभीर व्याख्या कर
डाली। उस बातचीत
की रिकॉर्डिंग का
किंचित संपादित
रूप यहां प्रस्तुत है। सं.

हर कलाकार के भीतर एक
महीन आवाज़ होती है। एक
ऐसी आवाज़ जो उसे एक

तरफ तो सब प्राप्त कर लेने को कहती
है, जैसे कि मैं प्रदर्शनियां करूं, मेरा नाम
छपे, कोई मेरा इंटरव्यू ले। कई बार
उसके मन में यह भी आता है कि उसने
फलां का तो इंटरव्यू ले लिया मगर मेरा
नहीं लिया। कितने भी अच्छा दोस्त हो,
मन में आ ही जाता है कि अरे इसने मेरा
इंटरव्यू नहीं लिया। ऐसा विचार आता है
और चला भी जाता है। पर वह आया,
भले ही एक क्षण के लिए आया।

कलाकार का माइंड बड़ा
कॉम्प्लेक्स होता है। उसे एक नये तरीके
का जीवन जीना होता है। कला सीखना
कोई उपहार पाना नहीं है। वास्तव में
एक कलाकार को शक्ति दी जाती है।

हम आस पास देखें हम पाएंगे कि कई
बार लोग अपने कलाकार दोस्त से
आकर पूछते हैं कि यार मैंने एक नया
मकान बनाया है, उसकी दीवार पर कौन
सा रंग लूं? हालांकि ये बड़े साधारण
सवाल हैं, जैसे कैसे गद्दे लगवाऊं?
मानसिक कशमकश चलती है। तय नहीं
किया जा पा रहा। मन में आता है उससे
पूछते हैं, वह फोटोग्राफर है, वह पेंटर
है, वह बता देगा। यह कलाकार में
शक्ति है। इसको कलाकारों को समझना
चाहिए कि उन्हें एक शक्ति दी गई है जो

अन्य सैकड़ों लोगों में नहीं है। यह एक
शक्ति मिली है कलाकार को। उसकी
यह एक विशिष्टता है।

आप किसी भी कला के
कलाकार हों आपको उस कला को
जीने के लिए अपने अंदर कई परिवर्तन
करने पड़ेंगे। आपके अपने अंदर,
आपकी ज़िंदगी में। आप जिस कला की
तकनीक जानते हैं यह उसके अलावा
होगा। आप नृत्य की, पेंटिंग की, प्रतिमा
बनाने की कला जानते हो तो आपकी
ज़िंदगी एक सामान्य आदमी से एक
अलग होगी। यहां आपके सामने एक
चैलेंज आता है कि बिना अगले को यह
एहसास दिलाये कि तेरे को नहीं पता कि
रंग चुनना क्या होता है, आप कैसे उससे
कहे कि मैं भी तेरे ही जैसा हूं।

कलाकार अपनी उस शक्ति को
कैसे ऐक्सॉर्ब (जज़्ब) करके उसे समाज
के अंदर जी पाता है वह कमाल की
चीज है।

हर कलाकार के भीतर एक
महीन आवाज़ होती है। एक ऐसी
आवाज़ जो उसे एक तरफ तो सब प्राप्त
कर लेने को कहती है, जैसे कि मैं
प्रदर्शनियां करूं, मेरा नाम छपे, कोई
मेरा इंटरव्यू ले। कई बार उसके मन में
यह भी आता है कि उसने फलां का तो
इंटरव्यू ले लिया मगर मेरा नहीं लिया।
कितने भी अच्छा दोस्त हो, मन में आ