



सामाजिक संस्था संपूर्णा
(गैर सरकारी संगठन)
संपूर्ण विकास की ओर अग्रसर

आलेख

उठ जाग मुसाफिर भोर भई, अब रैन कहां जो सोवत है। जो सोवत है, वो
खोवत है, 'जो जागत है सो पावत है'

—डॉ शोभा विजेन्द्र
संपूर्णा संस्थापिका

लॉक डाउन के समय में यह संदेश बहुत उपयोगी है, क्योंकि मानव की प्रकृति ऐसी है कि वह आलस्य के सुख को कभी त्यागना नहीं चाहता। आलस्य में पड़े रहना, कुछ ना करने के लिए अनेकों तर्क देना, मानव बुद्धि का स्वभाव है। मेरे साथ भी कई बार ऐसा ही होता है। लगता है कि वाह! आलस्य में कितना सुख है और इस लॉक डाउन ने तो मानो जैसे इस मुहावरे को चरित्रार्थ ही कर दिया है।

'अजगर करे ना चाकरी, पंछी करे न काम,
दास मलूका कह गए, सबके दाता राम'

कई दिनों से लॉक डाउन के चलते दिनचर्या बिल्कुल अनियमित सी हो गई है। इसमें किसी का दोष नहीं है। माननीय प्रधानमंत्री जी ने आकर यह कभी नहीं कहा कि लॉक डाउन के अंदर आप रातों को देर तक जागे। कभी व्हाट्सएप, कभी फेसबुक, ट्विटर या इंस्टाग्राम पर अपने घंटों बिता

दें। ना सोने का कोई समय, ना जागने का कोई समय, दिनचर्या जैसे सब उलट- पलट सी गई है। लेकिन खाना तो बनाना ही है क्योंकि तीन बार भूख अवश्य लगती है। ऐसा लगता है कि अन्य कोई भी काम जरूरी नहीं है। फिर लगता है कि यह लॉक डाउन न जाने कितने दिन चलने वाला है।

आज रात्रि 8:00 बजे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी का पुनः राष्ट्र को संबोधित करेंगे। कुछ रेलगाड़ियां आज से पुनः प्रारंभ हो गई हैं।

उठ जाग मुसाफिर भोर भई अब रैन कहां जो सोवत है, जो सोवत है वो खोवत है, जो जागत है सो पावत है। इस भजन की दो लाइनें जीवन में फिट बैठती हैं या नहीं? नहीं यह फिट बैठती हैं। अच्छा स्वास्थ्य हमारी अच्छी आदतों का प्रतिफल है। अगर हम अपने खानपान को सही सलामत रखेंगे सुबह जागने और रात को सोने के समय को अनुशासन के दायरे में लाएंगे तो शारीरिक तौर पर हम स्वस्थ रहेंगे और मानसिक तौर पर हमारा व्यक्तित्व सुंदर बनेगा।

इस आलेख के माध्यम से मेरा सभी भाइयों और बहनों से अनुरोध है कि हम सब बहुत अच्छे हैं। सब के कल्याण के विषय में सोचते हैं। सबका कल्याण करते-करते कहीं हम सोशल मीडिया के रोगी तो नहीं होते जा रहे हैं? हमेशा सोशल मीडिया पर लगे रहना हमारी दैनिक प्रक्रिया का सबसे बड़ा दुश्मन है। इसको नियंत्रित करें। लॉक डाउन के बाद कम सोकर और कम खर्च करके अपनी अर्थव्यवस्था को सुनिश्चित करना है। अतः आपसे निवेदन है कि अपने बचपन में जिन भजनों को हमने अनायास ही अपनी दादी मां के मुख से सुना था, उन भजनों को याद करें। उस पर चलने का प्रयत्न करें। हम सब आलसी ना बने और अपनी दिनचर्या का उपहास न करें।