वर्ष - 21 अगस्त, 2025 अंक - 227

Regd. Postal No. Dehradun-328/2025-27
Registered News Paper RNI No. UTTBIL/2006/19407

सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में

सत्य देव संवाद

प्रत्येक देश, प्रत्येक जाति, प्रत्येक वर्ग और प्रत्येक सम्प्रदाय के ऐसे अधिकारी जनों को समर्पित है, जो ऐसी जीवन शिक्षा की खोज में हैं, जो धर्म और विज्ञान में सामंजस्य स्थापित कर पूरी मानवता को एक सूत्र में पिरो सके और उनका सर्वोच्च आत्मिक हित कर उन्हें प्रकृति के विकासक्रम का साथी बनाकर मनुष्य जीवन को सफल व ख़ुशहाल कर सके।

सम्पादक
नवनीत अरोड़ा

सहसम्पादक मण्डल
अनिता, चन्द्र गुप्त, वीरेन्द्र अग्रवाल

(सभी पद अवैतनिक हैं।)

ग्राफ़िक डिज़ाईनर : आरती

YouTube Channels

Sadhan Sabhas : Shubhho Roorkee
Motivational : Shubhho Better Life
Workshops : Jeevan Vigyan
Bhajan : Shubhho Bhajan
www.shubhho.com

लेखक के सभी विचारों से सम्पादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

मूल्य (प्रति अंक): रु. 9

सम्पर्क सूत्र : **पत्रिका सम्बन्धी किसी भी जानकारी हेतु**
दूरभाष संख्या: 01332-272000, 80778-73846, 99271-46962 (संजय जी)
समय : प्रतिदिन सायं 5:00 से सायं 9:00 तक (रविवार को छोड़कर)
e-mail: Shubhho.rke@gmail.com or navneetroorkee@gmail.com

इस अंक में

देववाणी	03
क्या माफ़ करना ज़रूरी है?	04
भय और ईर्ष्या का घुन	06
मंज़िलें और भी हैं	11
रक्षाबन्धन – पावन पर्व	12
Goodness is Everyday..	14
देव जीवन की झलक	16
असत्य वचन	18
मानवीय मूल्य	20
मेहनत का दूसरा नाम है प्रताप	21
Feedback about work......	23
प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा	26
सहारनपुर व बेहट में साधन	30
भावी शिविर	32

पत्रिका सहयोग राशि

पत्रिका हेतु सहयोग राशि आप सामने दिये QR CODE या Mission Website - https://shubhho.com/donation./ पर भेज सकते हैं। सहयोग राशि भेज कर Screenshot 81260 - 40312 पर भेजें।

Scan & Pay through any Bharat QR/UPI App

SATYA DHARAM BODH MISSION

Our Bank Details

Satya Dharam Bodh Mission A/c No. 4044000100148307
(PNB) IIT, Roorkee, RTGS/IFSC Code : PUNB0404400

पत्रिका की सॉफ्ट कॉपी (फ्री) मंगवाने हेतु 81260 - 40312 इस नम्बर पर सूचित करें।

पत्रिका चन्दा

1. रजिस्टर्ड पोस्ट द्वारा (दो माह की पत्रिका एक साथ) – वार्षिक सहयोग – 250/–
2. साधारण डाक द्वारा (प्रति माह) – वार्षिक सहयोग – 100/–

सात वर्षीय रु. 500, पन्द्रह वर्षीय रु.1000

अधिक जानकारी हेतु सहयोगकर्त्ता

Call/Whatsapp - 81260 - 40312

वैसे तो चुप रहने में समझदारी है, किन्तु कभी-कभी बोलना और प्रतिक्रिया करना भी ज़रूरी होता है, लेकिन ऐसे में ध्यान रहे कि संयम और सभ्यता का दामन नहीं छूटना चाहिये।

देववाणी

नेचर के अटल नियमानुसार उद्भिद और पशु जगत् की लाखों गठन प्राप्त जीवनी शक्तियों की न्याईं मनुष्य का आत्मा भी जब तक अपने लिए कई प्रकार के आवश्यक अंगों से विशिष्ट किसी गठन प्राप्त जीवित शरीर के बनाने और उसे जीवित रखने के निमित्त अपने भीतर निर्माणकारी शक्ति रखता है, तभी तक वह उसके द्वारा कोई गठन प्राप्त जीवित शरीर बनाकर जैसे एक ओर अपने आपको प्रकाश कर सकता है, वैसे ही दूसरी ओर जहाँ तक सम्भव हो, आप भी जीवित रह सकता है। फिर नेचर के ही अटल नियमानुसार उसे अपनी इस निर्माणकारी शक्ति के बल को जहाँ एक ओर अपनी और नेचर की कई अन्य प्रकार की शक्तियों के पतन व विनाशकारी प्रभावों से मोक्ष देने और बचाने की आवश्यकता है, वहाँ दूसरी ओर उसकी उन्नति व उसके विकास के निमित्त अपने अस्तित्व में विविध प्रकार के उच्च भावों के उत्पन्न और उन्नत करने की भी आवश्यकता है और यदि वह किसी ऐसी मोक्ष और किसी ऐसे विकास के लाभ करने के योग्य न बने व न बन सके अथवा योग्य होने पर उनके लाभ करने का वह कोई अवसर ही न पा सके, तब उससे एक ओर जैसे उसकी इस निर्माणकारी शक्ति का बल उसकी हानि की अपेक्षा अधिक न बढ़ेगा, वैसे ही दूसरी ओर नेचर के विकासकारी नियम के विरुद्ध चलने से उसका अपना पहला बल भी धीरे-धीरे घटता चला जायेगा। और जब उसकी इस शरीर निर्माणकारी शक्ति का यह बल घटते-घटते पूर्णतः चला जायेगा, तब वह यहाँ व कहीं और अपने निर्माण किए हुए किसी भी शरीर के छोड़ने व छूटने पर किसी अन्य शरीर के निर्माण करने के योग्य न रहेगा और ऐसी दशा में पहुँचकर उसके उस शरीर के मरने के साथ ही उसकी अपनी मृत्यु का हो जाना और अपने व्यक्तिगत अस्तित्व के विचार से पूर्णतः नष्ट हो जाना भी अनिवार्य है।

– देवात्मा

गुदगुदी

पत्नी – मेरी शराफ़त देखो, मैंने आपको देखे बगैर ही आपसे शादी कर ली।
पति – और मेरी शराफ़त देखो, मैंने देखकर भी इन्कार नहीं किया।

अच्छे संस्कार किसी अच्छे शॉपिंग मॉल में नहीं,
घर के अच्छे माहौल में मिलते हैं।

सम्पादकीय क्या माफ़ करना ज़रूरी है?......

कितना सही किसी ने कहा है – To err is human, To forgive is divine. यानि 'ग़लती करना मनुष्य का स्वभाव है, क्षमा करना एक दिव्य गुण है।' क्षमा का भाव इन्सान के दिल को बहुत बड़ा बना देता है और वह ग़लती करने वाले को आसानी से माफ़ कर पाता है।

लगभग 27 वर्ष जेल में रहने के उपरान्त नेल्सन मण्डेला (दक्षिण अफ्रीका के राष्ट्रपति) ने कहा था – "As I stand before the door of my freedom, I realise that if I don't leave my pain, anger and bitterness behind me, I will still be in prison." यानि "जब मैं अपनी आज़ादी के द्वार के सामने खड़ा हूँ, तो मुझे एहसास हो रहा है कि यदि मैं अपने दर्द, क्रोध एवं कड़वाहट को पीछे नहीं छोड़ता, तो मैं अभी भी जेल में ही रहूँगा।"

निस्सन्देह सामने वाले का ग़लत व्यवहार हमें दर्द देता है, कई बार हमें उस पर गुस्सा भी आता है तथा हमारे मन में कड़वाहट भर देता है। किन्तु यदि हम माफ़ नहीं कर पा रहे हैं, तो यह दर्द, गुस्सा व कड़वाहट हमें ही निरन्तर परेशान करता रहता है। मानो हम एक अजीब-सी कैद में हैं। थोपे गए कारावास/जेल से यह स्वनिर्मित कैद ज़्यादा बदतर है। नफ़रत, क्रोध व द्वेष से खड़ी की गई दीवारों में कैद रहकर हम खुलकर साँस भी नहीं ले पाते।

एक साधारण कैदी की तकलीफ़ को तो हर कोई समझता है, किन्तु हमारी तकलीफ़ किसी को दिखती भी नहीं है। अत: हमें इस कैद से आज़ादी चाहिये। क्या हम घुट-घुटकर जीना चाहते हैं।? नहीं न। तो यहाँ एक खुशख़बरी है – क्षमा आपको इस कैद से आज़ाद करती है। थोड़ी-सी हिम्मत करो, आज ही क्षमा करो और स्वनिर्मित जेल से बाहर निकलो। इसलिए इस प्रश्न का – क्या माफ़ करना ज़रूरी है, उत्तर है – जी हाँ, बहुत ज़रूरी है।

माफ़ करना दूसरे से ज़्यादा स्वयं के हित के लिए ज़रूरी है। क्षमा वह मनमोहक सुगन्ध है, जो एक फूल देता है, जब उसे कुचला जा रहा हो। Forgiveness is lovely fragrance that a flower gives when it is being crushed.

क्षमा करके आप अपने मन के बोझ को उतार फैंकते हैं। इससे मिलने वाला सुकुन व शान्ति आपके मन-मस्तिष्क पर सकारात्मक असर डालती है। इससे पारिवारिक व सामाजिक सम्बन्धों में मधुरता, मेल व सहयोग बढ़ता है।

अनुशासन वह कार्य करना है जिसके बारे में आप जानते हैं कि उसे किया जाना चाहिए, भले ही आप उसे करना न चाहते हों।

व्यावसायिक दृष्टिकोण से भी क्षमा करना ज़रूरी है। इससे आप अपने सहकर्मियों, अधीनस्थ कर्मचारियों एवं ग्राहकों से बेहतर सम्बन्ध स्थापित कर पाते हैं। अन्यथा गुस्सैल व द्वेषपरायण जन अपने व्यवसाय को स्वयं ही चौपट कर लेते हैं। दूसरों को माफ़ करने की कला सीखनी अपने आत्मिक विकास (Spiritual Growth) के लिए भी ज़रूरी है। जैसे तन्दूर में अंगूर की बेल नहीं लगती, वैसे ही नफ़रत, क्रोध व द्वेष की अग्नि हमारे उच्च भावों को जलाकर राख कर देती है।

सकारात्मक माहौल में उत्पादन क्षमता व कार्य क्षमता बढ़ती है। चाहे वह काम घर का हो या ऑफिस का। सकारात्मक माहौल में हर किसी का दिल लगता है, अपना बेस्ट देने का हर किसी का मन करता है। अत: यदि आप बड़े हैं या बॉस हैं, तो माफ़ करना और ज़्यादा ज़रूरी हो जाता है। ताकि आपका व्यवहार घर व बाहर कहीं भी सकारात्मकता को बढ़ाने वाला हो। दूसरे आपके व्यवहार का अनुकरण कर पायें।

क्षमाशील व्यक्ति में धीरे-धीरे एक और विशेष योग्यता विकसित होती जाती है - परायों को अपना बनाने की। जी हाँ, क्षमाशील अपनों से अपनापन गहरा करता जाता है तथा दूसरों पर अपनी सकारात्मकता का प्रभाव डालकर उन्हें भी अपना मुरीद बना लेता है। जबकि इसके विपरीत जो लोग अपने को बहुत सेंसटिव बताकर या समझकर इतने टची हो जाते हैं कि दूसरों से थोड़ा-सा ग़लत व्यवहार पाकर अथवा किसी ग़लतफ़हमी का शिकार होकर अपनों से दूर चले जाते हैं, यानि अपनों को पराया बना लेते हैं। अब चुनाव हमें करना है कि अपनों को पराया बनाना है या परायों को अपना बनाना है। यदि परायों को भी अपना बनाना है, तो माफ़ करने का स्वभाव बनाना ज़रूरी है।

सारांशत, माफ़ करना दूसरे से ज़्यादा स्वयं के विकास, सुख व शान्ति के लिए ज़रूरी है। क्षमाभाव हमारे पारिवारिक व सामाजिक सम्बन्धों की सेहत, मानसिक व आर्थिक उन्नति पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। सबसे बढ़कर यह आध्यात्मिक उन्नति के लिए आवश्यक शर्त है। इसलिए धन्य हैं वे, जिन्हें दूसरों की भूल पर उन्हें क्षमा करने में बहुत जोर व वक़्त नहीं लगाना पड़ता। हम सब भी ऐसा जीवन जीने का बल पा सकें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

हम सब एक-दूसरे के बिना कुछ भी नहीं हैं, यही रिश्तों की सबसे बड़ी ख़ूबसूरती है। आओ, रिश्ते बनाये ही न, उन्हें निभाने की कला भी सीखें।

भय और ईर्ष्या का घुन

एक व्यक्ति जब-जब अपनी पत्नी से झगड़ता था, तब-तब उसे भयंकर जुकाम हो जाता था। पाँच-सौ रोगियों की सूक्ष्म डॉक्टरी जाँच के पश्चात पाया कि सत्तर प्रतिशत अर्थात् 388 लोग मनोकायिक कारणों से बीमार हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि इतने लोग अपने मन में रहने वाले हानिकारक विचारों के कारण शारीरिक रूप से बीमार हैं। उनके मन में बराबर बने रहने वाले घातक विचारों, जैसे घृणा-द्वेष, शत्रुता आदि के हानिकारक प्रभावों का उनके शरीर पर दुष्प्रभाव पड़ा है।

उत्साह की कमी, अकेलापन महसूस करना, हीनता का भाव होना, जीवन एक भार-सा महसूस होना, सांत्वना का अभाव, दुःख तथा अशान्ति ये हल्की उदासीनता के लक्षण हैं। ऐसे व्यक्ति प्रायः कहते हैं कि "क्या फायदा? कोई चीज़ कभी सुधरेगी नहीं। मैं एक असफल व्यक्ति हूँ।" ऐसे ही विचार आज के व्यक्ति को घेरे हुए हैं। स्वार्थ, घृणा, प्रतिशोध आदि के बुरे विचार इतने हानिकारक होते हैं कि वे मनुष्य के आन्तरिक सन्तुलन को बिगाड़ देते हैं। इससे व्यक्ति की कार्यक्षमता व कुशलता घट जाती है। बुद्धि मन्द हो जाती है। मानसिक तनाव और अशान्ति बढ़ती है, जिसका अन्तिम परिणाम होता है - बीमारी और समय से पूर्व मृत्यु।

तनाव सारे रोगों की जड़ है। तनावों के कारण शरीर के रसायनों में असन्तुलन हो जाता है। शरीर का रासायनिक सन्तुलन विभिन्न ग्लैण्डस् पर निर्भर करता है। ये ग्लैण्डस् हैं - पीयूष ग्रन्थि (पिटयूटिरी) और अधिवृक (एड्रीनल) ग्रन्थियाँ। पीयूष ग्रन्थि मस्तिष्क में नीचे आधार स्थल पर होती है और एक-एक अधिवृक्क ग्रन्थि गुर्दे के दोनों ओर स्थिति होती है। ये ग्रन्थियाँ चने के बराबर होती है। इनका मुख्य कार्य शरीर को सब प्रकार के तनावों का सामना करने योग्य बनाना है। अर्थात् ये ग्रन्थियाँ शरीर पर लगातार पड़ने वाले इन तनावों और तनावों का सामना करने के लिए उसे अपने जीवनदायी स्त्रावों द्वारा शक्ति देती रहती हैं। पहले वे अपने कार्यों को सफलता से करती जाती हैं, परन्तु उनकी भी एक सीमा है। सीमा से अधिक दबाव पड़ने पर उसकी सुरक्षा प्रणाली कम पड़ने लगती है। फलस्वरूप धमनियाँ कठोर होने लगती हैं। रक्त का दबाव बढ़ने लगता है और मुख्य रोग शुरू हो जाता है। सामान्यतः सभी बीमारियाँ निरन्तर पड़ने वाले तनावों व दबावों के कारण होती हैं।

सामान्य जीवन में दूषित विचारों का प्रभाव घबराहट, रक्तचाप, बुद्धि असन्तुलन, आदि परिणाम अनुभव में आते हैं। इस प्रकार इनका प्रयोग भी किया जा

ईर्ष्या विवेक का नाश करती है।

सकता है। दु:ख, चिन्ता व उदासी भरे विचारों पर ध्यान देने से वे ख़ुद-ब-ख़ुद आने लगते हैं। घण्टे भर बाद किसी न किसी अंग में दर्द की शिकायत अवश्य होने लगेगी। फिर तत्काल स्मरण करें कि आप एक मनोवैज्ञानिक प्रयोग कर रहे थे। यदि स्मरण करने पर भी दर्द बन्द न हो, तो हानिकारक विचारों पर ध्यान देना बन्द कर दें। अब स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सफलता से भरे विचारों को मन में लाइए। आधे घण्टे में ही आप अनुभव करेंगे कि यह उत्पन्न हुआ दर्द बन्द हो गया है। अब आप पूरी तरह स्वस्थ हैं। पारस्परिक जीवन में कलह से सिरदर्द, अल्सर अथवा दूसरे तरह के रोग हो सकते हैं।

व्यक्ति दु:खों, चिन्ताओं, असफलताओं एवं अशान्ति जैसी भीषण परिस्थितियों से गुज़रकर बहुत कमज़ोर पड़ जाता है। इसी कारण उसके मन में तरह-तरह से डर बैठ जाते हैं। बहुत से भय जटिल और सूक्ष्म होते हैं, जो व्यक्ति को गहरे तक परेशान करते हैं। इन भयों का सघन रूप व्यक्ति को बुरी तरह से तोड़ता है और उन्नति तथा विकास के मार्ग में बाधा बन जाता है और जिस व्यक्ति के अन्दर अहंकार होता है, वह अपने भीतर कुण्डली मारकर बैठे भय को किसी भी रूप में प्रदर्शित नहीं करते। कभी-कभी तो स्वयं को ही अपने भीतर के भय का आभास नहीं होता और जब इसका पता लगता है, तब जीवन का बहुत सुन्दर भाग नष्ट हो चुका होता है। लेकिन जब कोई अपने भीतर बैठे भय और उसके दूर करने के उपाय को जान लेते हैं, तो उसे दूर करके अनन्त साहस एवं आत्मविश्वास के स्वामी बन जाते हैं। साहस और आत्मविश्वास ही सफलता के शिखर पर पहुँचने का गुरु मन्त्र हैं।

भयमुक्ति के प्रथम उपाय ये हैं -

1. जिस व्यक्ति, वस्तु व परिस्थितियों से भयभीत होते हैं, उसका साहस से सामना करें। भय के कारणों पर विचार कर उन्हें दूर करने का विचार करें। जिस कार्य के करने से भय दूर होता है, उसे विश्वास पूर्व कर डालें। क्योंकि अपना भय स्वयं ही दूर करना होगा। कोई दूसरा आपका भय दूर न कर सकेगा। दूसरा केवल सलाह दे सकता है।
2. जो लोग दूसरों के प्रति ईर्ष्या या द्वेष रखते हैं, उनको मानसिक शान्ति नहीं मिलती। ईर्ष्या और द्वेष उनके जीवन की मधुरता नष्ट कर देते हैं। असफलता तो सफलता को फूटी आँख भी देखना पसन्द नहीं करती। अतः अन्य लोगों की प्रशंसा करें, उनसे कुछ सीखने की इच्छा रखें। रचनात्मक ढंग अपनायें।

जीवन नाम है सदैव आगे बढ़ने की लगन का।

3. बीती बातों को भुला देना और पुरानी ग़लतियों से शिक्षा लेना ही बुद्धिमानी है। यदि आपसे कोई ग़लती हुई है, तो पछताने की बजाए अपना सुधार करें। किसी के विरुद्ध कोई ग़लत कार्य हुआ है, तो क्षमा माँगने में संकोच न करें। इससे अनोखी मानसिक शान्ति प्राप्त होगी। यह शान्ति सुख समृद्धि से भर देगी। आपसी समस्याओं को मिल बैठकर दूर करें। यदि नौकरी छूट जाए, तो दु:खी मत हों। सम्भव है प्रयत्न करने पर इससे भी अच्छी नौकरी मिल जाए। ऐसी स्थिति में मालिक के प्रति दुर्भावना अथवा घृणा रखने से लाभ की बजाय हानि हो सकती है। क्योंकि किसी न किसी रूप में यह दुर्भावना प्रगट हो जाएगी। इससे वही मालिक अथवा नया मालिक भी उससे प्रभावित होकर नौकरी नहीं देगा।

अपने उच्च अधिकारियों की आलोचना व कटु टिप्पणी सुनकर अपना मानसिक सन्तुलन न बिगाड़ें, क्योंकि इससे कार्यकुशलता पर प्रभाव पड़ेगा। बल्कि आलोचना को रचनात्मक रूप में लेने का प्रयत्न कीजिए। आलोचना में सच्चाई होने पर दूसरों को धन्यवाद दें और अपने में सुधार लायें। मिथ्यारोप लगने पर अधिकारी को समझाने का अवसर खोजिए, जब उसके पास सुनने का समय हो और मूड भी ठीक हो। इस प्रकार कार्यालय की कड़वाहट को भुलाकर क्षमा कर देने से अपनी मानसिक शान्ति बनाए रख सकते हैं। क्योंकि जीवन और सफलता भूतकाल में नहीं है, भविष्य में है।

4. एक व्यापारी के रूप में एक विचारक आज के लाभ के लिए अपने जीवनभर की सफलता और शान्ति दाँव पर नहीं लगाता। फलस्वरूप वह किसी की कमज़ोरी से लाभ नहीं उठाता। वह जानता है कि प्रत्येक अच्छा व बुरा कार्य व विचार सैकड़ों गुणा होकर वापस आता है।

5. विचारक जानता है कि समय बड़ा बलवान है। अत: मानसिक सन्तुलन को बिगाड़ने वाली बातों से सदा दूर रहें। जब सुख नहीं रहा, तो पीड़ा कैसे रहेगी। पीड़ा के बिना मनुष्य की आध्यात्मिक शक्तियों और मानवीय गुणों का विकास नहीं हो सकता, इसलिए पीड़ा लाभदायक हो, पीड़ा में व्यक्ति जितना आत्मकेन्द्रित होता है, उतना शायद कभी नहीं। इस प्रकार यह जीवन-साधना की एक झलक होती है।

हर दु:ख व मुसीबत के पीछे कोई न कोई भलाई छिपी होती है अर्थात् प्रत्येक दु:ख में सुख का कोई न कोई बीज छिपा होता है। एक राजा की अँगुली कट गई थी, तब तो वह दु:खी हुआ। मन्त्री ने कहा - "जो होता है अच्छा होता है।" इस बात को

ज़िन्दगी इम्तहान लेकर सबक देती है।

सुनकर राजा ने मन्त्री को कैद खाने में डाल दिया। कुछ दिनों बाद राजा शिकार के लिए गया। जंगल में भटक गया। भील उसे देवी पर बलि चढ़ाने को ले गए। कटी अँगुली देखकर छोड़ दिया। राजा ने लौटकर मन्त्री को छोड़ दिया। मन्त्री ने पुनः उक्त वाक्य दोहराया और कहा – "आप तो कटी अँगुली के कारण बच गए। मैं कैद में होने से बच गया। मैं अगर बाहर होता, आपके साथ होता और सर्वांग पूर्ण होने से बलि चढ़ा दिया जाता।"

6. अपने मन की कुण्ठाओं को विश्वस्त व्यक्ति के सामने कहकर अथवा कागज़ पर लिखकर निकाल दें। फिर चाहे लिखित पर्चे को जला दें अथवा नष्ट कर दें। रोना आए तो रो लें, इससे मन हल्का हो जाएगा। फिर हानिकारक विचारों को छोड़कर रचनात्मक विचारों को लिखो और उन्हें अपने मन में लायें।
7. अपनी शक्तियों पर विश्वास करें। प्रत्येक आत्मा में अनन्त सम्भावनाएं हैं। इसमें संशय करने वाला व्यक्ति नष्ट हो जाता है। अपना मन किस कार्य में रूचि लेता है, जीवन में सफलता पाने के लिए यह जानना ज़रूरी है। वही कार्य व व्यवसाय करें, जिसमें रूचि हो। सफलता व उन्नति का यही मार्ग है, अपने कार्य या व्यवसाय को कभी हीन या छोटा मत समझें। यदि कोई ग़लती हो जाए अथवा कोई आलोचना करे, तो निराश न हों। उस ग़लती से शिक्षा लें और भविष्य में सुधार करें। ग़लतियाँ तो महान् पुरुषों से भी हुई हैं, मेरे से हो गई, तो कोई बात नहीं। आगे इससे अच्छा काम करूँगा। गिर-गिरकर ही उठा करते हैं।
8. अपने कार्य व व्यक्तित्व को कभी हीन या छोटा मत समझें और न कहें। एडीसन ने अपने बहरेपन को कभी अभिशाप नहीं बनाया। बचपन में वह रेलगाड़ियों में मिठाइयों की फेरी लगाया करते थे। हो सकता कि वह अपने दुर्भाग्य को कोस कर अपनी शक्तियाँ व्यर्थ खो देते। इसकी बजाए उन्होंने कहा – बहरेपन के कारण मैं व्यर्थ की बकवास सुनने से बच जाता हूँ और इतना ही नहीं इसी ने मुझे अन्तरात्मा की आवाज़ सुनना सिखाया है।

अन्धे व्यक्ति आँखों पर चश्मा लगाकर, हाथ में छड़ी लेकर बेसहारे बस व रेल में चढ़ जाया करते हैं। भक्त सूरदास ने अन्धे होने पर भी सूर पदावली लिखी। बेहद साधारण परिवार से आई उमा नाम की महिला ने अपनी थुलथुल काया के विकार को हास्य के अनूठे गुण में बदला और हिन्दी सिनेमा की प्रथम हास्य कलाकर होने का गौरव प्राप्त किया। किस तरह वह साधारण से साधारण माहौल में भी हँसी

सफलता का महल कर्म की नींव पर खड़ा होता है।

की फुलझड़ियाँ खोज निकालती थी। ख़ुद पर हँसना आसान नहीं होता। इसी प्रकार अनेक विकलांग जीवन में सामान्य मनुष्यों से भी अधिक आश्चर्य भरे काम करते हैं और ख्याति प्राप्त करते हैं।

9. घृणा को त्यागकर प्रेम की भावनायें अपनाएं। क्रोध की अवस्था में सोने नहीं जाएं। पूजास्थल पर जाकर राग व द्वेष का त्याग करें।

10. विश्वास करें कि आनन्द मेरी आत्मा में है, सांसारिक वस्तुओं में नहीं। प्रार्थना के समय महसूस करो - आध्यात्मिक प्रभाव से ऊर्जा के एक दिव्य प्रवाह सिर से पाँव तक पहुँच रहा है। शरीर का अंग-प्रत्यंग, उसका हर कोष एक नयी शक्ति, एक नए स्वास्थ्य से भरता जा रहा है। समस्त रोग विलय हो गए हैं और आप पूर्ण स्वस्थ हो गए है। पद्मासन में बैठकर गहरी साँस लेकर भ्रामरी प्राणायाम करने से मानसिक तनाव, भय, चिन्ता आदि दूर होती है। प्रतिदिन किसी भी समय पूर्ण मौन व शान्ति का अभ्यास करने से मन के तनाव से छुटकारा मिलता है।

साभार 'आध्यात्म गंगा'

वाणी की क़द्र

वाणी में ही ज़हर है और वाणी में ही अमृत है। कोयल अपने वाक्माधुर्य से सभी को प्रिय लगती है और काग की स्थिति इससे भिन्न है। वाणी में जादुभरा आकर्षण है। स्वामी विवेकानन्द जब विश्वधर्म सम्मेलन में बोलने को खड़े हुए, तो वहाँ अशान्त वातावरण था। उन्होंने सिर्फ़ इतना कहा, 'ब्रदर एण्ड सिस्टर्स।' सब शान्त हो गये, क्योंकि यह नई शुरूआत थी। इससे पूर्व सभी वक्ता 'जेन्ट्स एण्ड लेडीज़' कहकर अपनी बात शुरू कर रहे थे। वाणी में विवेक चाहिए। विवेक है, तो आप ख़ुद ही विवेकानन्द हैं। बन्दूक से निकली गोली और मुख से निकली गाली वापिस नहीं आती। इसलिए सोच-समझकर बोलो। अपनी क़द्र कराना चाहते हो, तो अपनी वाणी की क़द्र करना सीखो। कम बोलो, काम का बोलो।

- मुनि तरुण सागर

चुरा लीजिए कुछ ख़ूबसूरत से पल ज़िन्दगी से क्योंकि ज़िम्मेदारियाँ कभी फुर्सत नहीं देंगी।

मन्ज़िलें और भी हैं

मनोरोग के विरुद्ध एक असरदार मॉडल

तब मुझे नहीं पता था कि देश की अधिकांश ग्रामीण जनसंख्या मानसिक बीमारियों की शिकार है। दस साल पहले मैं अपने मुल्क में काम करने के लिए ब्रिटेन छोड़कर भारत वापस आ गया था। जिस केरल राज्य से मैं आता हूँ, वहाँ समाज के लिए काम करने वालों की कमी नहीं है। मैं एक मनोचिकित्सक हूँ। पन्द्रह वर्षों तक मैंने विलायत में रहकर डॉक्टरी की है। लेकिन अपने देश के लिए कुछ करने की भावना पैदा होते ही मैं अपने मुल्क लौट आया। हमारे देश में मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत कम खर्च किया जाता है। इसी तथ्य को ध्यान में रखते हुए मैंने 2008 में केरल के कोझिकोड़ में मेंटल हेल्थ ऐक्शन ट्रस्ट की स्थापना की थी। इस संस्थान का उद्देश्य था – ग्रामीण लोगों को मानसिक स्वास्थ्य बेहतर करना। इसके तहत पहले चरण में मैंने लोगों को इस समस्या की ओर जागरुक करने का काम किया। मैंने सैकड़ों स्वयंसेवकों को अपनी संस्था से जोड़कर उन्हें प्रशिक्षित किया कि किन सन्देशों के साथ उन्हें समाज में लोगों के बीच जाना है। इन स्वयंसेवकों में गृहिणियाँ समेत अन्य रिटायर्ड पेशेवर लोग शामिल हैं। दरअसल इनके पास इतना वक्त होता है कि ये मरीजों के साथ कुछ वक्त गुज़ार सकते हैं। ये स्वयंसेवक ही रोगियों तक पहुचने की पहली सीढ़ी होते हैं। उनकी हर ज़रूरत का ध्यान रखते हुए ये लोग मरीजों की पूरी रिपोर्ट तैयार रखते हैं।

मल्लपुरम, वायनाड, कोझिकोड, पलक्कड, त्रिशूर, अलेप्पी कासरकोड और कोट्टायम जिले के 55 केन्द्रों पर हमारे हज़ारों स्वयंसेवक काम कर रहे हैं। प्रत्येक केन्द्र विभिन्न गाँवों में स्थित है। लेकिन यह पूरी प्रक्रिया शुरुआती चरण मात्र है। असल काम इसके बाद शुरू होता है। मैंने अपने जैसे कई अन्य मनोचिकित्सकों को इस काम में जोड़ा है। कई स्तरों पर हम मरीजों का इलाज करते हैं। यदि किसी मरीज तक हमारी सीधी पहुँच नहीं होती, तो हम तकनीक के प्रयोग से उस तक पहुँचते हैं। चूँकि मैं एक दिन में पचास से ज़्यादा मरीजों को नहीं देख सकता, इसलिए व्हाट्सएप, स्काइप, गूगल हैंगआउट और दूसरे तरह के वीडियों कॉलिंग एप्स का प्रयोग करके मरीजों से ऑनलाइन बातें कर उनकी समस्या का निदान ढूँढने की कोशिश करता हूँ। भले ही किसी भी तरीके से हम मरीजों तक पहुँचते हों, पर उनकी समस्या से जुड़ी प्रत्येक जानकारी हमारे सिस्टम में सुरक्षित रहती है। हम हर मरीज के इलाज को नियमित परखते हैं और ज़रूरी क़दम उठाते हैं। इस पूरे तन्त्र को चलाने के लिए मैंने अपने सहयोगियों को नियमित वेतन देने की भी व्यवस्था की है, जिसके लिए मुझे कई लोगों

प्रत्येक व्यक्ति की मानसिक व हार्दिक योग्यताएं, स्वभाव एवं आदतें अलग-अलग होती हैं, इसलिए स्वयं की तुलना सिर्फ़ अपने अतीत से करें और प्रतिदिन स्वयं को बेहतर बनाने का प्रयास करें।

के व्यक्तिगत चन्दे से सहारा मिलता है। जबकि मैं इस रकम से एक पैसा भी अपने लिए नहीं खर्च करता। मरीजों के लिए सभी तरह का इलाज बिलकुल निःशुल्क होता है, क्योंकि मेरा मकसद कभी पैसा कमाना रहा ही नहीं। खास बात यह है कि समाज में कई ऐसे मनोरोगियों से मेरा सामना होता है, जो कि असल में किसी अन्य शारीरिक बीमारी की वजह से अवसाद में होते हैं। एडस जैसी बीमारी इनमें प्रमुख है। सामाजिक कारणों से लोग इस पर खुलकर बात करने से डरते हैं और भीतर ही भीतर मानसिक परेशानियों का शिकार होते रहते हैं। मानसिक रूप से स्वस्थ समाज बनाने के लिए यह बहुत ज़रूरी है कि हम रूढ़ियों को तोड़कर हर मुद्दे पर खुलकर बात करना सीखें।

साभार 'अमर उजाला' – मनोज कुमार

रक्षाबन्धन - पावन पर्व

भारत में त्यौहारों का विशेष महत्त्व है, क्योंकि यह हमारी सांस्कृतिक विरासत को जीवित बनाए रखते हैं। रक्षाबन्धन का पवित्र त्यौहार श्रावण मास की पूर्णिमा के दिन मनाया जाता है। इस दिन भाई, बहन को अपने घर पर राखी बाँधने के लिए निमन्त्रित करता है। बहन बड़ी ख़ुशी से राखी, मिठाई आदि सामग्री लेकर भाई के घर जाती है, उनको तिलक कर राखी बाँधती है और उसके दीर्घायु होने की कामना करती है। भाई भी बहन को उपहार देकर उसकी रक्षा का वचन देता है।

रिश्तों में भाई-बहन के रिश्ते को सबसे पवित्र माना जाता है। अपनी बहन की रक्षा के लिए जीवन की बाजी लगाने वाले अनेक भाइयों के उदाहरण इतिहास के पन्नों में स्वर्णाक्षरों में अंकित हैं। यह एक ऐसा रिश्ता हैं, जो केवल प्रेम और समर्पण पर टिका हुआ है। महाराष्ट्र, गोवा और गुजरात के तटीय क्षेत्रों में नाविक इस दिन समुद्र किनारे जाकर सागर देवता को नारियल चढ़ाते हैं। इसलिए इसे नारियल पूर्णिमा भी कहते हैं। बिहार, मध्यप्रदेश, छतीसगढ़ एवं झारखण्ड में इस पर्व को कजरी पूर्णिमा के नाम से मनाया जाता है।

कालान्तर में यह दिन रक्षाबन्धन के पर्व में बदल गया। राखी बाँधने पर मुस्लिम भाई भी बहन की रक्षा करने में पीछे नहीं रहे। मेवाड की महारानी कर्मावती ने अपने राज्य की शत्रु से रक्षा करने के लिए मुगल बादशाह हुमायुं को राखी भेजकर, उनसे सहायता माँगी थी। हुमायुं ने राखी के महत्त्व को समझकर, उसे पूरा मान-सम्मान दिया और अपनी सेना लेकर महारानी कर्मावती के शत्रु से मुकाबला करने के लिए

शान्त रहना सीखिए, आपका गुस्सा किसी और की जीत है और आपकी हार।

मेवाड़ जा पहुँचे। राखी के महत्त्व की हुमायुं ने इस प्रकार व्याख्या की 'छोटे-छोटे धागों का बन्धन जानी दुश्मन को भी स्नेह की जंजीरों में जकड़ देता है। यह मेरी खुशकिस्मती है कि मेवाड़ की बहादुर महारानी ने मुझे भाई बनाया।'

राखी के धागों का कर्ज़, वीर सैनिकों द्वारा देश की रक्षा करके चुकाया जाता है। बहनें, माताएँ अपने पुत्रों, पतियों और भाइयों को रक्षा सूत्र बाँधकर देश की रक्षा के लिए युद्ध में भेजती हैं।

रक्षाबन्धन का धागा मात्र धागा नहीं अपितु एक स्नेह सूत्र है, रक्षाकवच है, जिसके हाथों में बाँधा जाता है, उसका दायित्व, बाँधने वाले के प्रति बढ़ जाता है। वह केवल उपहार देकर मुक्त नहीं हो सकता। हमें हमारी सरहद की रक्षा करने वाले वीर जवान भाइयों को प्रतिवर्ष राखी बाँधकर दीर्घायु होने की कामना करनी चाहिए।

रक्षाबन्धन पर्व में छिपा है – भाईचारे का आह्वान। इतना ही नहीं, रक्षाबन्धन में मानवीय सुख-दुःख, सहानुभूति और कल्याण की भावना भी छिपी हुई है। यह पवित्र त्यौहार नारी-मात्र को बहन मानकर उसकी अस्मिता की रक्षा करने का सन्देश देता है।

पाश्चात्य संस्कृति के बढ़ते प्रभाव एवं वर्तमान पीढ़ी की अपने संकुचित दायरे में रहने की प्रवृत्ति, रिश्तों को कमज़ोर कर रही है। ऐसे में यह पारम्पारिक त्यौहार युवाओं को भाई-बहन के अटूट रिश्तों का महत्त्व सिखाता है। यह पर्व भाई-बहन का एक दूजे के प्रति प्रेम और विश्वास प्रकट करने का पर्व है। यह त्यौहार प्राणी-मात्र की रक्षा के लिए दृढ़ संकल्प लेने का है। तभी यह सच्चे रूप में, प्रेम और रक्षा का प्रतीक बनेगा और तभी इसे मनाना सार्थक होगा।

साभार – अचलचन्द जैन अगस्त 2018 : निरामय जीवन

जीवन बहुत सुन्दर है इसे ओर सुन्दर बनाओ –

1. मन ऐसा रखो कि किसी को बुरा न लगे,
2. दिल ऐसा रखो कि किसी को दुःखी न करे,
3. स्पर्श ऐसा रखो कि किसी को दर्द न हो,
4. रिश्ता ऐसा रखो कि उसका अन्त न हो।

बुरी संगति अच्छे चरित्र को बिगाड़ देती है।

Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

He is a brother

He is a brilliant science student residing in a Hostel which is at a distance of about five miles from his residence.

His sister, studying in a Convent was to take her promotion examination in December. She was weak in studies and there was fear that she might not be promoted unless she made up her deficiency.

This brother felt worried at this and determined to coach her. He came everyday from his hostel in cold winter to help his sister.

Only if we know how to maintain this adolescent happy mutual feeling later in life!

She is school teacher

She is a colleague of a girl student who goes for education to the Evening Institute at the University. She used to come on cycle to the school. But for some time past, she had given up cycling for reasons of health.

Her colleague uses a cycle too. Previously she used to go back home from the school and then come to University. Now she needs more time for study at the University, since her examination is near. She wants to go direct to the University. But what to do with the cycle. She could not give up cycling to school for it meant waste of morning hours at the bus stop.

Here this friend of her came to her rescue. She takes her friend's cycle and leaves it at her place and then takes the bus for her home. She met the objection about her health in taking to cycling for her friend by saying that this was much less distance than what she had to cover for her home and it would not injure her health.

इतिहास लिखने के लिए कलम नहीं, हौसलों की ज़रूरत होती है।

The Big Prize..

Most of us miss out life's big prizes like the Nobel, Oscar, Olympic Gold, Grand slam etc, but we all are eligible for life's small prizes..

A hug from our best friend,
A pat on the back from our parents,
A short nap on a friend's shoulder,
A glorious sunset,
A chat with your loved ones,

Holding hands, A smile on your child’s face when you give him a small gift he had asked for, A moonlit night on the terrace, A sky full of brightly lit stars, A slow walk on an empty road with whom we Love, A shower in the rain, and many more such pleasures that make our day.

Make one person happy each day, even if it's yourself. Smile and the world will smile with you, create memories; We do not remember days, we remember moments. Don't worry about missing life's big prizes, but enjoy the small "Real" ones this Sunday and Stay blessed forever.

Misundestanding

It is easy to understand someone. It is even easier to misunderstand someone. The toughest job is to understand that we misunderstood someone.

Obstacles

Obstacles do not have to stop you. If you run into a wall, do not turn aroung and give up. Figure out how to climb it, go through it or work around it.

अगर तैयारी ही अधूरी होगी तो जीत कैसे मिलेगी।

अपने सेवकों के दुःख-दर्द के प्रति हमदर्दी

एक सेवक सोलन से पर्वत आश्रम को आ रहे थे। रास्ते में किसी दुर्घटना के कारण ज़मीन पर गिर पड़ने से उनके सिर में चोट आई और वह बेहोश हो गए। उन्हें वहाँ से अस्पताल पहुँचाया गया। कृपा सागर भगवान् को जब इस दुघटना का पता लगा तो अपने कई जनों को उनकी सेवा के लिए भेजा। भगवान् ने इस सीमा तक उसकी तकलीफ को महसूस किया कि आपने रात को भी कई बार उठकर उसकी सेहत के लिए कामना की।

वाह! भगवान् के अन्दर अपने सेवकों के दुःख दर्द के लिए किस सीमा तक अथाह हमदर्दी का भाव है। वह बीमार सेवक होश में आए, लेकिन बोल न सके। साफ़ न बोल सकने की सूरत में भी अजीब इशारों से हाथ जोड़कर बार-बार भगवान् को प्रणाम करते और धन्यवाद देते थे। यह दृश्य एक स्वर्गीय दृश्य था।

गाय को रोटी पहुँचानी चाहिए

भगवान् ने फ़रमाया कि जो रोटी हम पशुओं के लिए रखते हैं, वह गाय के मुँह में जानी चाहिए। गाय बहुत हितकारी और उपकारी पशु है। जिस गाय से हमारे लिए दूध आता है, उस तक एक वह रोटी पहुँच जाए तो ज़्यादा ठीक है। विशेष सम्मान के योग्य विशेष उपकारी श्रीमती माता पूजनीया जी ने कहा कि उस गाय को खाने के लिए बहुत कुछ मिलता है। उस तक इस रोटी के पहुँचने की क्या ज़रूरत है? भगवान् ने फ़रमाया कि अगर कोई अस्तित्व हमारे लिए सेवाकारी होता है, उसकी सेवा चाहे कोई और भी करता है तो अच्छा है, लेकिन हमें भी उसकी सेवा के बदले उसके लिए ज़रूर कुछ करना चाहिए।

वाह! जिन अस्तित्वों से भगवान् सेवा पाते हैं, उनके सम्बन्ध में कैसा महसूस करते हैं। हम भी अपने उपकारियों के सम्बन्ध में कृतज्ञता का भाव विकसित करें और उनके लिए सेवाकारी बनें।

जीने का अधिकार किसको?

18 मार्च 1908 : आज रात को भगवान् देवात्मा के दाँत और शरीर में सख्त

आज का दर्द कल की जीत है।

दर्द हो गया। वह प्रायः सारी रात सो न सके और इस दर्द से बैचेन रहे। प्रातःकाल जब चार बजे का घण्टा बजा, तब वह अपने निज के साधन में लग गए।

साधन से निवृत होकर हर रोज़ की तरह अपने लिखने के काम में लग गए और जितनी देर तक पहले काम किया करते थे, प्रायः उतनी देर तक ही लिखते रहे। सवा 8 बजे के करीब उनके लिए दूध लाया गया और उनके श्री चरणों में लिखाई को बन्द करने और दूध पीने की प्रार्थना की गई।

सेहत के बारे में पूछे जाने पर मालूम हुआ कि इस समय दाँत में दर्द प्रायः नहीं है परन्तु मसूढ़े में वर्म हो गया है और शरीर में दर्द यद्यपि रात की तुलना में कम है, परन्तु अभी बिलकुल नहीं गया। इस पर एक कर्मचारी ने कहा कि दिमाग़ी काम से कमज़ोरी बढ़ने से आपको कोई न कोई तकलीफ़ पैदा हो जाती है। इस पर भगवान् ने फ़रमाया-हाँ यह तो ठीक है परन्तु परहित के लिए काम करने के बिना हमारे जीने की कोई ज़रूरत भी मालूम नहीं होती।

जो कुछ लिखा जा चुका है, उसको ठीक करने और नया लिखने का काम बहुत-सा पड़ा हुआ है और उसके लिए कई वर्ष चाहिएं। जब तक शरीर साथ देगा तब तक हम यह किए जायेंगे। यदि किसी अस्तित्व से कोई हितकर काम न निकले तो उसके जीने की क्या ज़रूरत है? यदि कोई कव्वा जिससे परहित का कोई काम नहीं निकलता, आज मर जाए तो दुनिया की क्या हानि है? कोई जीवित अस्तित्व वहाँ तक ही जीने का हक रखता है, जहाँ तक वह विश्व के विकासक्रम में साथी बनता है।

वाह! जिन देवात्मा के मुख से ये शब्द निकले हैं, वह किस क़दर महान हैं! जिन देवात्मा के भीतर परहित विषयक इस क़दर प्रबल भाव वर्तमान है, वह कैसे अद्वितीय! प्रायः सारी रात दर्द में कटी है और उसके कारण कमज़ोरी भी हो गई है, तो भी प्रतिदिन के साधन और लिखने के काम में कोई कमी नहीं आई।

उनसे कहा जाता है कि आप परहित के लिए इस क़दर मूल्यवान लेख लिख चुके हैं कि जो मनुष्य आत्माओं के लिए काफ़ी से ज़्यादा हैं, परन्तु हित अनुरागी भगवान् देवात्मा फ़रमाते हैं - जिस जीवित अस्तित्व से कोई हितकर कार्य न निकले, उसके जीने की क्या ज़रूरत है? कोई अस्तित्व वहाँ तक ही जीने का अधिकार रखता है, जहाँ तक वह विश्व के विकासक्रम में सहायक होता है।

जब भी आपके जीवन में परिस्थितियों का अन्धेरा छाने लगे तो अपने मनोबल का दीपक जलाकर उजाले की तरफ़ जाएं।

असत्य वचन

(21 फरवरी, 2002)

आज बात करते हैं असत्य वचन की। असत्य वचन, यानि कि झूठे वादे। ऐसे वचन, जो कि तुम पूरे नहीं करना चाहते या नहीं कर सकते। ऐसे ग़लत अभिप्राय से कही गई बात या प्रतिज्ञा असत्य वचन है।

लोग सारा समय एक व दूसरा वादा करते रहते हैं। छोटी-सी बातें, जैसे - 'मैं तुमसे अगले हफ्ते मिलूँगा', 'तुम्हें लेने के लिए गाड़ी भेज दूँगा' या 'तुम्हें छोड़ने आ जाऊँगा' आदि। या बड़ी बातें जैसे - 'जब भी तुम्हें ज़रूरत पड़े, मैं तुम्हें कर्ज़ दे दूँगा' व 'तुम्हारा आजीवन साथ निभाऊँगा' आदि। हर छोटे-बड़े वादे के पीछे तुम्हारी साख़ होती है। यदि तुमने हर बात पर वादा करने की आदत ही बना ली है और कभी उन्हें पूरा न करो, तो तुम्हारे वचन का मोल दो कौड़ी का भी नहीं रहेगा। इसके विपरीत, यदि तुम अपने हर छोटे-मोटे वचन को भी पूरा करने का दिल-ओ-दिमाग़ से प्रयत्न करते हो, तो लोग तुम्हारे वादों पर भरोसा करेंगे। लोग समझते हैं कि किसी छोटी-सी बात पर झूठ बोलकर 'व्यावहारिक' तरीके से काम निकालना उचित है। और जब बड़े वादों की बात आएगी, तब अपनी पूरी ताक़त लगा देंगे। भाई, बात यह है कि यदि तुम्हारे वचन का मोल ही नहीं रहा, तो कोई तुम पर किसी बड़ी बात के लिए तभी विश्वास करेगा, जब यह उसकी मजबूरी हो। ऐसे सोचो कि कोई डॉक्टर जो छोटा-सा घाव सिलने में, बन्द करने में लापरवाही करता हो, बेमन से या कामचलाऊ तरीके से करता हो, तो उस डॉक्टर से तुम अपने दिल का ऑपरेशन करवाओगे क्या? जब तक कि वह तुम्हारी मजबूरी न हो, तुम ऐसा कतई नहीं चाहोगे। तो, ऐसे ही रोज़मर्रा के जीवन में हर बात के साथ भी होता है।

कई लोग वादे करते हैं कि वे एक-दूसरे को पत्र लिखेंगे। कोई एक बेचारा अपने वचन का पक्का होता है और पत्र लिखता है। और, दूसरा, जो अपने वचन का मोल नहीं करता, वह उनका जवाब नहीं देता या केवल एक दो दस्तूरी वाक्य लिख देता है। हुई तो छोटी-सी बात, परन्तु एक असत्य से उनकी दोस्ती या रिश्ते में दरार पड़ सकती है। दूसरे इन्सान को यह कहना चाहिए था कि 'भाई, मैं पत्र नहीं लिख पाता, व्यस्त रहता हूँ' आदि। 'मैं फ़ोन कर दिया करूँगा, पर तुम पत्र लिखते रहो।' सच्चाई पर रहकर बात करो, तो सामान्यतया परस्पर मान्य (Mutually acceptable) तरीके निकल ही आते हैं।

पुस्तकें जागृत देवता हैं।

कई लोग वादे करते हैं कि 'मैं नियमित दान दूँगा', 'नियमित रूप से साधन-सत्संग में आऊँगा', 'हर हफ्ते किसी ग़रीब की मदद करूँगा' आदि। और फिर एक-आध हफ्ते में भूल जाते हैं। भले ये वादे तुमने किसी और से किये हों, अपने गुरु या भगवान् से किए हो या अपने आप से किए हों - उनकी कीमत कम नहीं होती। अपने वचन को असत्य सिद्ध करके तुम अपनी नज़रों में भी गिर जाते हो और दूसरों की नज़रों से भी। अपनी नज़रों से मतलब है, तुम्हारा स्वाभिमान और आत्मविश्वास।

बार-बार असत्य वचन बोलने से उसकी क़ीमत तुम्हारे लिए और औरों के लिए भी कम होती जाती है। तो इसलिए, ऐसा मत सोचो कि बातचीत तो चलती ही रहती है या 'चलता है' का रवैया मत अपनाओ। आप, जो स्वयं हो, वही कहते हो। अतः यह सोचते हुए हर समय वादे मत करते रहो कि वे तो निरर्थक और बेमानी होते हैं।

- परलोक सन्देश

तनाव का कारण

हम मानसिक तनाव व अवसाद से छुटकारा पा सकते हैं, यदि हम यह समझ लें कि तनाव की उत्पत्ति का मुख्य कारण वास्तविक परिस्थिति और हमारी उम्मीद के बीच अन्तर का होना है। इनके बीच अन्तर जितना ज़्यादा होगा, तनाव भी उसी अनुपात में उतना अधिक होगा। अतः तनाव से मुक्त जीवन के लिए हम वास्तविक परिस्थिति में उपलब्ध विकल्प को स्वीकारें और ज़्यादा उम्मीद, इच्छा व आशा न रखें।

ख़ुशहाल परिवार - वर्कशॉप

'ख़ुशहाल परिवार - जीवन का सच्चा आधार' विषय पर एक वर्कशॉप पहली बार देवाश्रम रुड़की में 06 जुलाई, 2025 (रविवार) को प्रातः 9:30 से 12:30 बजे तक आयोजित की गई। इसमें शामिल होने के लिए अलग-अलग तरीके से प्रेरणा दी गई। वर्कशॉप का संचालन प्रो. नवनीत जी एवं श्री राजेश रामानी जी ने किया। प्रायः 45 जन लाभान्वित हुए। सभी ने इस वर्कशॉप की भूरि-भूरि प्रशंसा की तथा अधिक से अधिक जनों को इससे लाभ उठाने की आवश्यकता को अनुभव किया।

विचार कीजिये क्या आप कहकर सोचते हैं? या सोचकर कहते हैं? यही एक बात हमारे व्यक्तित्व व हमारे सम्बन्धों को बहुत प्रभावित करती है।

मानवीय मूल्य

अच्छे स्वास्थ्य का रहस्य

एक सज्जन ने एक पण्डित जी से पूछा - आप भी सत्तर वर्ष से ऊपर के हैं और मैं भी। परन्तु क्या कारण है कि आप तो गुलाब के फूल की तरह तरोताजा प्रतीत होते हैं, जबकि मैं वृद्ध लगता हूँ। इस पर पण्डित जी बोले कि तीन बातें हैं, जिनके प्रति मैं सतर्क रहता हूँ। पहली तो यह कि मैं बच्चों में घुलमिल जाता हूँ, उन्हें प्यार करता हूँ। उनकी मासूमियत तथा भोलापन मुझ पर जीवनदायक उच्च प्रभाव डालते हैं। दूसरी बात यह है कि मैं प्रकृति के सुन्दर-सुन्दर दृश्यों, हिमालय, चाँद, तारे, नदियाँ, पेड़, पक्षियों आदि से अपना हार्दिक सम्पर्क रखता हूँ। घने जंगलों तथा उनकी स्वच्छ एवं शुद्ध हवाओं से मुझ में नए प्राण संचार होते हैं। तीसरी बात यह है कि छोटी-छोटी नकारात्मक प्रकार की बातों से मैं बहुत ऊपर उठ सकता हूँ। मेरे मन, मस्तिष्क पर उनका बुरा प्रभाव नहीं रहता। जीवन की समस्याओं के प्रति भी मेरा दृष्टिकोण अलग प्रकार का अर्थात् रचनात्मक है। इसलिए मेरा स्वास्थ्य एवं विचार ढीले ढाले नहीं हो पाते। सत्तर वर्ष की आयु का होकर भी मेरे तरोताजा तथा उत्साह में रहने का रहस्य यही भेद है।

प्रिय मित्रो! 'विज्ञानमूलक सत्यधर्म प्रवर्तक एवं संस्थापक भगवान् देवात्मा' की अद्वितीय धर्मशिक्षा के अनुसार हम सबके स्थूल शरीर एवं जीवनी शक्ति अर्थात् आत्मा का जन्म सृष्टि के उच्च परिवर्तन विषयक वैश्विक नियम के अनुसार क्रमिक विकास प्रक्रिया के अन्तर्गत हुआ है। सृष्टि की जिस व्यवस्था एवं वातावरण के अनुसार हमारे अस्तित्व का जन्म हुआ है, उसी के अनुसार हमारी रक्षा, पालन-पोषण तथा विकास हो सकता है। सरल शब्दों में ...क्योंकि हमारा स्थूल शरीर एवं आत्मा सृष्टि की कोख से उत्पन्न हुए हैं। अतः सृष्टि के साथ उच्च मेल में रहकर ही हमारे अस्तित्व की हर प्रकार से सुरक्षा, पालन-पोषण एवं विकास सम्भव है।

यदि हम प्रफुल्लित रह सकते हैं, उत्साहपूर्ण रह सकते हैं, सकारात्मक जीवनशैली अपना सकते हैं एवं नकारात्मक विचारों तथा भावों को दूर झटक कर सृजनशीलता भरा जीवन व्यतीत कर सकते हैं अर्थात् विशुद्ध परोपकार के भावों से भरा जीवन व्यतीत कर सकते हैं, तो हम स्वस्थ, प्रफुल्लित एवं उत्साहपूर्ण जीवन प्राप्त कर सकते हैं। काश! हम सब अपनी सार सम्बन्धी अर्थात् प्रकृति माता के साथ उच्च मेल से परिपूर्ण जीवन व्यतीत करने के अधिकारी बन सकें।

देवधर्मी

जीवन में अगर हम दूसरों की सफलता स्वीकार नहीं करते, तो वो ईर्ष्या बन जाती है और अगर स्वीकार कर लें, तो वह प्रेरणा बन जाती है।

मेहनत का दूसरा नाम है प्रताप

जी हाँ, प्रताप सिर्फ़ 21 साल का है। वह कर्नाटक के मैसूर के पास कडैकुडी गाँव का रहने वाला है। उसके पिता एक साधारण किसान हैं। वह एक ग़रीब छात्र था। वह बचपन से ही अपनी कक्षा में प्रथम आता था, लेकिन अपनी पढ़ाई पूरी नहीं कर पाया। स्कूल की छुट्टियों में वह 100-150 रुपये कमाकर पास के इन्टरनेट सेंटर में जाता और ISRO, NASA, BOEING, ROLLS ROYCE, HOWITZER आदि के बारे में रिसर्च करता और वहाँ के वैज्ञानिकों को ई-मेल भेजता। उसे कभी कोई जवाब नहीं मिला, लेकिन उसने हार नहीं मानी और न ही उम्मीद छोड़ी।

उसे इलेक्ट्रॉनिक्स से बहुत प्रेम था। उसका सपना इलेक्ट्रॉनिक्स में इंजीनियरिंग करने का था, लेकिन गरीबी के कारण उसे बी.एससी (फिजिक्स) में दाखिला लेना पड़ा। फिर भी वह निराश नहीं हुआ। होस्टल की फीस न दे पाने के कारण उसे बाहर कर दिया गया। वह बसों में रहता, सार्वजनिक शौचालयों में काम करता और एक दोस्त की मदद से C++, Java, Python आदि सीखता। वह अपने दोस्तों और ऑफिसों से ई-वेस्ट के रूप में कीबोर्ड, माउस, मदरबोर्ड और अन्य उपकरण इकटठा करता और उन पर रिसर्च करता। वह मैसूर की इलेक्ट्रॉनिक कम्पनियों में जाकर ई-वेस्ट के रूप में सामान इकट्ठा करता और एक ड्रोन बनाने की कोशिश करता। वह दिन में पढ़ाई और काम करता और रात में प्रयोग करता। करीब 80 प्रयासों के बाद उसका बनाया ड्रोन हवा में उड़ गया। उस समय वह एक घण्टे तक ख़ुशी से रोता रहा।

ड्रोन की सफलता की खबर से वह अपने दोस्तों में हीरो बन गया। उसके पास अभी भी कई ड्रोन मॉडल की योजनाएँ हैं। इसी बीच, उसने सुना कि दिल्ली में ड्रोन प्रतियोगिता होने वाली है। वह काम करके 2000 रुपये जमा कर दिल्ली के लिए जनरल डिब्बे में बेठकर रवाना हुआ। उस प्रतियोगिता में उसने दूसरा पुरस्कार जीता और उसे जापान में होने वाली वर्ल्ड ड्रोन प्रतियोगिता में भाग लेने का अवसर मिला। वह फिर से एक घण्टे तक ख़ुशी के मारे रोया।

जापान जाना लाखों रुपये का खर्च था और किसी की सिफारिश भी ज़रूरी थी। एक दोस्त ने चेन्नई के एक इंजीनियरिंग कॉलेज के प्रोफ़ेसर से सिफारिश करवाई। मैसूर के एक दानी ने फ्लाइट टिकट का खर्च उठाया। बाकी खर्चों के लिए उसकी माँ ने अपनी मंगलसूत्र और 60,000 रुपये दिए। वह बेंलुरु के केम्पेगौड़ा अन्तरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से फ्लाइट पकड़कर टोक्यो पहुँचा। बुलेट ट्रेन का किराया न होने से उसने

खुशियों के लिए साधन की नहीं सन्तोष की ज़रूरत होती है।

16 स्टेशनों पर सामान्य ट्रेन बदली और आख़िरी स्टेशन पर उतरा। वहाँ से उसने 8 किलोमीटर पैदल चलकर गंतव्य तक पहुँचा।

वहाँ सभी तरह के हाई-फाई लोग आए थे। सबसे आधुनिक ड्रोन वहाँ थे। प्रतियोगी बेंज और रोल्स-रॉयस जैसी गाड़ियों से आए थे। जैसे अर्जुन को सिर्फ़ पक्षी की आँख दिखती थी, वैसे ही प्रताप ने सिर्फ़ अपने ड्रोन पर ध्यान दिया। उसने अपने मॉडल प्रस्तुत किए और ड्रोन का प्रदर्शन किया। वहाँ के लोग बोले कि परिणाम चरणों में घोषित होंगे, इन्तज़ार करें। कुल 127 देशों ने भाग लिया था। घोषणाएं शुरू हुईं। किसी भी राउण्ड में प्रताप का नाम नहीं आया। वह निराश हो गया और आँखों में आँसू लिए धीरे-धीरे गेट की ओर जाने लगा। तभी आख़िरी घोषणा हुई - 'कृपया स्वागत कीजिए मिस्टर प्रताप का, प्रथम पुरस्कार, भारत से' तुरन्त उसने अपना सामान वहीं छोड़ दिया, ज़ोर-ज़ोर से रोता हुआ मंच पर पहुँचा, अपने माता-पिता, शिक्षकों, दोस्तों और दानदाताओं का नाम लिया। अमेरिका का दूसरा स्थान वाला झण्डा नीचे गया और भारत का प्रथम स्थान वाला झण्डा ऊपर गया। प्रताप काँपते हाथ-पैर और पसीने से भीगे कपड़ों में मंच पर पहुँचा। उसे पहला पुरस्कार और 10,000 डॉलर (करीब 7 लाख रुपये) मिले।

तीसरा पुरस्कार जीतने वाले फ्रांसीसी लोग उसके पास आए। 'हम तुम्हें 16 लाख रुपये मासिक वेतन, पेरिस में प्लॉट और 2.5 करोड़ की कार देंगे, हमारे देश चलो..' उन्होंने कहा। प्रताप ने कहा - 'मैंने यह सब पैसों के लिए नहीं किया। मेरा उद्देश्य अपने मातृभूमि की सेवा करना है..' और वह धन्यवाद देकर घर लौट आया। स्थानीय बीजेपी विधायक और सांसद को यह बात पता चली। वह उसके घर आए, बधाई दी और प्रधानमन्त्री मोदी जी से मिलने का मौक़ा दिलवाया। मोदी जी ने उसे बधाई दी और DRDO में भेजा। अब वह DRDO के ड्रोन विभाग में वैज्ञानिक नियुक्ति है। वह महीने में 28 दिन विदेशों में यात्रा करता है और DRDO के लिए ड्रोन आपूर्ति के ऑर्डर लाता है....!

'अगर मेहनत तुम्हारा हथियार है, तो सफलता तुम्हारी गुलाम होगी..' हमारे युवा वैज्ञानिक 'प्रताप' इस भारतीय कहावत का जीता-जागता प्रमाण हैं...!

सम्बन्धों की कुल पाँच सीढ़िया होती हैं देखना, अच्छा लगना, चाहना, पाना यह चार बहुत सरल सीढ़िया है सबसे कठिन पाँचवी सीढ़ी है - निभाना।

Feedback about workshop on Excellence in Teaching

शिविर में आकर बहुत कुछ सीखने को मिला। सबका शुभ हो! यह बात वास्तव में अच्छी है। सबसे अच्छी बात यह है कि कुछ भी बनने से पहले एक अच्छा इन्सान बनना ज़रूरी है।

– अंजलि त्यागी, योगीनाथ सरस्वती विद्या मन्दिर इण्टर कॉलेज, रुड़की

शिविर में सीखने को मिला कि कैसे बच्चों को प्रभावी ढंग से पढ़ाना है। इससे भी महत्त्वपूर्ण यह है कि कैसे उनकी समझ को बढ़ाना है, ध्यान को केन्द्रित करना है और उन्हें सकारात्मक माहौल में प्रगति की दिशा में बढ़ाना है। यह भी सीखा कि कैसे बच्चों में ईर्ष्या, अहंकार और बुराइयों को दूर करना है और उन्हें संस्कारों के माध्यम से आज के समय में आगे बढ़ने के लिए तैयार करना है।

– मीनाक्षी सैनी (रुड़की)

The session on Exellence in teaching, was literally excellent. I would like to thank the entire Devashram community to work on this positive direction. The best thing I learnt from this workshop is to be positive and stay happy, as happiness spreads happiness.

- Nirupa Sharma, Zee Mount Litra School, Roorkee

मैं बहुत भाग्यशाली हूँ कि मुझे यहाँ आने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। यहाँ बतायी गई बातें बहुत अच्छी लगी हैं। हम अपने आपको बहुत अच्छा बनाने की कोशिश करेंगे और आने वाले समय में हमें जब भी मौक़ा मिलेगा, हम यहाँ आते रहेंगे।

– मुस्कान स्नेही, डिवाइन स्कूल, रुड़की

यहाँ से प्रेरणा मिली कि हमेशा सकारात्मक रहो। ज़रूरी है कि हम बच्चों को साधारण शिक्षा पढ़ाने के साथ-साथ एक अच्छा नागरिक भी बनायें। वस्तुतः समाज एवं देश सर्वोपरि है।

– श्वेता शर्मा (रुड़की)

इस वर्कशॉप में जाना कि अपने व्यक्तित्व में सुधार कर कैसे अपने कार्य क्षेत्र में सुधार कर देश के लिए सुयोग्य नागरिक बन सकते हैं। सभी के विचारों को सुनकर

एकमात्र असम्भव यात्रा वह है, जिसे आपने कभी शुरू नहीं किया।

अपने अन्दर से प्रण लिया कि बच्चों के साथ-साथ अपने मानव जीवन को भी बेहतर बनायेंगे।

– मोहित शिक्षक,
राजकी उच्चतर प्राथमिक विद्यालय, गोपालपुर, नारसन, हरिद्वार

इस शिविर के अन्तर्गत हमने अपने आस-पास के बहुत से स्कूलों के विषय में जाना है। वो पढ़ाने के साथ-साथ कैसे और अच्छे-अच्छे कार्य भी करते हैं। जिससे पता चलता है कि कोई भी कार्य तुच्छ नहीं है। अर्थात् समर्पण के साथ किया गया कार्य ही सर्वोपरि है।

– ऋतु यादव, डबल फाटक मोहनपुरा (रुड़की)

मैंने यहाँ यह संकल्प लिया है कि मैं हमेशा बच्चों को अच्छे से अच्छे शिक्षा दूँगी। मैं हमेशा उनको उनके लक्ष्य के लिए प्रेरित करूँगी।

– भारती (रुड़की)

यहाँ आकर बहुत कुछ ज्ञान मिला। बहुत कुछ सीखने, सिखाने को मिला कि सीखने का उम्र से, जाति से, वर्ग से कोई तात्पर्य नहीं है। आपका धन्यवाद यह शुभ अवसर देने के लिए। मैं यह चाहती हूँ कि यह मौक़ा मुझे बार-बार मिले।

– मीनू भेंटवाल (रुड़की)

शिविर में आकर मुझे यह लाभ हुआ कि बच्चों के अन्दर आज के दौर में नैतिकता की कमी देखने को मिलती है, उसको हम कैसे दूर कर सकते हैं और बच्चों के अन्दर अच्छे चरित्र को कैसे विकसित किया जाये, यह सीखने को मिला है।

– नीलम रानी (रुड़की)

शिविर में आकर अच्छे सुधारात्मक विचार सुनने को मिले, जो एक शिक्षक के लिये अत्यन्त लाभकारी व उपयोगी हैं।

– रमेश चन्द्र गुप्ता (रुड़की)

मैं लगभग 25 वर्षों से बच्चों को पढ़ा रहा हूँ लेकिन वास्तव में आज कुछ बातें ऐसी सीखने के लिए मिलीं और लगा कि पिछले 25 वर्षों का समय में ये अगर मेरे पास होतीं तो मैं और अच्छा शिक्षक बन पाता। भविष्य में उन सभी अच्छी बातों को शिक्षण में प्रयोग करने की कोशिश करूँगा, जिससे सभी बच्चों का शुभ हो!

जीवन के हर क़दम पर हमारी सोच, हमारी बोल,
हमारे कर्म ही हमारा भाग्य लिखते हैं।

– विकास कुमार शर्मा (रुड़की)

हमने बच्चों के शिक्षण के दौरान जिस तरीके का प्रयोग करना चाहिये, यहाँ आकर यह सीखा है।

– मोहित राठी (रुड़की)

मैंने शिविर में आकर यह लाभ उठाया है कि जो बदलाव आप दूसरों से चाहते हैं वो बदलाव पहले आपमें होना चाहिए।

– सुरेन्द्र कौर बैदी (रुड़की)

मैंने इस शिविर से यह लाभ उठाया है कि हम अपने विद्यार्थियों से जो आशा करते हैं, उसे पहले अपने व्यक्तित्व में अपनायें।

– सुनीता देवी (रुड़की)

It was a wonderful session. 'Positive attitude towards life and my students' is take away for me.

- Poonam Sharma (Ganpati Enclave)

समाजोत्थान हेतु शिक्षक की भूमिका का सम्यक ज्ञान प्राप्त हुआ। श्री नवनीत अरोड़ा जी ने बिना किसी शब्द जाल के यह स्पष्ट किया कि जीवन में आगे बढ़ने हेतु स्वयं में परिवर्तन की सबसे ज़्यादा ज़रूरत है।

– नेत्र सिंह

यहाँ आकर सीखा कि किसी भी बात को सबसे पहले ठीक से सुनना, समझना फिर उस बात को दैनिक जीवन में प्रयोग में लाना है।

प्रवेन्द्र सिंह (रुड़की)

यहाँ आकर मैंने अपने जीवन के सकारात्मक पहलुओं को उभारने का अवसर पाया है। शिक्षार्थियों के लिए एक बहुत अच्छा नहीं, बल्कि सर्वोत्तम कर्तव्यनिष्ठ शिक्षक बनने का स्वनिर्णय लिया है।

–डॉ. आरती चौधरी (रुड़की)

मन की भावना को संभालने वाला इन्सान हमेशा ज़िन्दगी की ऊँचाई में सबसे ऊपर होता है।

प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

पिछले दिनों प्रो. नवनीत जी विभिन्न शिक्षण संस्थानों एवं अन्य अवसरों पर प्रेरणास्पद उद्बोधनों से सेवाकारी प्रमाणित हुए -

रुड़की - 28 मई, 2025 को स्थानीय महावीर इण्टरनेशनल स्कूल में अध्यापकों को लेकर 'Excellence in Teaching' विषय पर वर्कशॉप करवायी गई। प्राय: 28 जन लाभान्वित हुए। इस अवसर पर बेटर लाइफ टीम के रूप में श्री अखिलेश वर्मा जी एवं श्री अक्षित कुमार साथ में रहे।

हरिद्वार - 03 जून, 2025 को आर्य समाज मन्दिर, सेक्टर 01, बीएचईएल में चल रहे आठ दिवसीय आर्य वीर दल आवासीय शिविर के दौरान प्राय: 65 बच्चों की वर्कशॉप के माध्यम से नीति शिक्षा की कक्षा संचालित की गई। इनके भिन्न आर्य समाज के सभी मुख्य पदाधिकारियों ने वर्कशॉप में उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा भूरि-भूरि प्रशंसा भी की। प्रो. नवनीत जी एवं श्री राजेश रामानी जी ने वर्कशॉप का संचालन किया। श्री अशोक खुराना जी एवं श्री अक्षित जी बेटर लाइफ टीम के सदस्य के रूप में साथ गए। प्राय: 3700/- की पुस्तकें शिविरार्थियों हेतु आर्य समाज की ओर से ख़रीद की गईं। तदुपरान्त स्थानीय धर्मसाथी श्री कमल सहगल जी के निवास पर सभी धर्मसाथियों ने प्रीतिभोज किया।

पुणे - 18 जून, 2025 को पुणे में साधन/सभा रखने का प्रथम अवसर मिला। शहज़ार होम्स का एक सेण्टर मरगोसा हाइटस सोसायटी, मोहम्मदवाड़ी में स्थित है। इसी संस्था के हरिद्वार सेण्टर से बेटर लाइफ का पहले से सम्बन्ध था। उसी के आधार पर Holistic Excellence and Graceful Ageing विषय पर सायं 6:00 बजे साधन रखा गया। प्रो. नवनीत जी एवं प्रो. सीमा शर्मा जी इस हेतु इस सेण्टर पर गए। प्राय: 40 जन लाभान्वित हुए। इनमें से ज़्यादातर इस सेण्टर के सदस्य थे। इनके भिन्न श्रीमती नीलम अचन्तानी (गुवाहटी) की दो बहनें अपनी एक मित्र के संग तथा श्रीमती महक टहिल रामानी जी (भोपाल) की बहन सपरिवार लाभान्वित हुईं। बड़ा सकारात्मक माहौल बना। इस सत्र की संयोजिका श्रीमती नैंसी कौल अपने फीडबैक में लिखती हैं -

Mrs. and Mr. Dr. Arora!

We were blessed to have you both in the Shehjaar Pariwar with you guests yesterday. It was a great pleasure to listen to your

समय, सत्ता, सम्पत्ति और शरीर चाहे साथ दे या न दे लेकिन स्वभाव, समझदारी, सत्संग और सच्चे सम्बन्ध हमेशा ही साथ देते हैं।

lively and practical way of observations of human's... their thought process and effects of that thought process in the day to day life.

I personally feel so elevated after listening you and am sure all in the Pariwaar had same feelings. My regards with a gratitude to both of you.

- With warm regards
Nancy Kaul

नवी मुम्बई – 21 जून, 2025 को स्थानीय नरूल में रह रहे धर्मसाथी श्री मोहित रोचलानी जी के निवास पर एक साधन रखा गया। विषय था – Success, Stress and self - An Holistic Perspective. डॉ. नवनीत जी पुणे से सपरिवार इस हेतु पहुँचे। आजकल माननीय धर्मसाथी श्रीमान् प्रेम रोचलानी जी व अनीता जी भी यहीं बच्चों के पास रह रहे हैं। श्री मोहित जी के सुपुत्र श्री आयुष जी स्कॉटलैण्ड से आये हुए थे। इनकी भानजी सुश्री ताविषी गुड़गाँव से आई हुई थीं। स्थानीय श्री राजेश दीक्षित जी सपत्नीक शामिल हुए। सभी को लेकर उपरोक्त विषय पर एक प्रभावशाली साधन सम्पन्न हुआ। सबका शुभ हो!

भगवानपुर – 30 जून, 2025 को रुड़की के निकट भगवानपुर कस्बे में Shivalik Ganges Public School में 'Excellence in Teaching' विषय पर टीचर्स के लिए एक वर्कशॉप आयोजित की गई। प्रायः 35 टीचर्स लाभान्वित हुए। बेटर लाइफ टीम के सदस्य के रूप में श्री अखिलेश वर्मा जी व श्री अक्षित जी साथ गए। 2850/– पुस्तकें टीचर्स में वितरित की गईं। यह सत्र स्कूल के चैयरमैन श्री मुकेश अग्रवाल जी ने रखवाया।

रुड़की – स्थानीय श्रद्धावान् श्री संजय छाबड़ा जी के ससुर श्री राम बाबू गुप्ता जी का 20 जून, 2025 को प्रायः 82 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया। आपके सम्बन्ध में 02 जुलाई, 2025 को श्रद्धाजंलि सभा में प्रो. नवनीत जी ने सारगर्भित व प्रेरणादायक उद्बोधन दिया तथा शुभकामना का साधन करवाया। इस अवसर पर 'शुभकामना' पुस्तक की प्रतियाँ परिवार की ओर से उपस्थित जनों में वितरित की गईं।

समेट लें इन नाज़ुक पलों को न जाने ये लम्हें कल हो न हो चाहे हो भी
ये लम्हें क्या मालूम शामिल उन पलों में हम हो न हो।

यमुनानगर में टीचर्स वर्कशॉप

09 जुलाई, 2025 को TIMT यमुनानगर में प्रो. नवनीत जी द्वारा Excellence in Teaching विषय पर एक वर्कशॉप आयोजित की गई। यह उनकी इस संस्थान में दूसरी विज़िट थी। इस वर्कशॉप में TIMT के भिन्न इनकी Sister institutions इंजीनियरिंग कॉलेज रादौर, पॉलिटेकनिक दामला व MLN College से प्रायः 40 टीचर्स लाभान्वित हुए। बड़ा प्रभावशाली वातावरण बना। प्रायः 1750/- की पुस्तकें टीचर्स ने खरीद कीं।

प्रतिभागियों में से कुछ टीचर्स अपने फीडबैक में इस प्रकार लिखती हैं –

I want to express my deepest gratitude to you. Even though our interactions were few, the impact you had on me was profound and lasting. In those brief moments, you didn't just teach — you awakened something within me. Your words, your conduct, and the values you live by silently taught me more about humanity, humility, and purpose than many long lessons ever could.

Thank you for showing me the power of wisdom shared with simplicity and sincerity. I will always carry your teachings with respect in my heart.

With reverence and gratitude,
- Dr. Shaili Gupta, Head MBA, TIMT

मैं आपके प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करना चाहती हूँ। हालाँकि हमारी बातचीत कम हुई, फिर भी आपने मुझ पर जो प्रभाव डाला वह गहरा और स्थायी था। उन संक्षिप्त क्षणों में, आपने न केवल सिखाया – आपने मेरे भीतर कुछ नई चेतना जागृत की है। आपके शब्दों, आपके आचरण और आपके द्वारा अपनाए गए मूल्यों ने मुझे मानवता, विनम्रता और उद्देश्य के बारे में चुपचाप इतना कुछ सिखाया जितना कि कई लम्बे पाठ भी नहीं सिखा सकते।

मुझे सरलता और ईमानदारी से साँझा की गई विवेक की शक्ति दिखाने के लिए धन्यवाद। मैं आपकी शिक्षाओं को हमेशा अपने हृदय में सम्मान के साथ रखूँगी।

आदर और कृतज्ञता के साथ,
– डॉ. शैली गुप्ता

विचारों की ख़ूबसूरती कहीं से भी मिले, चुरा लें क्योंकि चेहरे की ख़ूबसूरती तो उम्र के साथ बदल जाती है।

Today's session was truly insightful and inspiring. It reminded me of the deep impact teachers have not just in the classroom, but in shaping lives and building futures. The session beautifully highlighted that teaching is not merely about delivering content, but about nurturing minds, encouraging curiosity, and being a guiding light for students. I'm grateful for this opportunity to learn.Thank you sir your words reignited a sense of purpose and pride in the noble profession of teaching. I walk away today not only with new ideas, but with renewed motivation to make a difference every day in my classroom. Thank you so much sir.

- Dr. Priya Vij

The session on 'Excellence in Teaching' was insightful, engaging, and thought-provoking. I learnt comprehensive understanding of what it truly means to be an effective and inspiring teacher. The role of teacher in students life . You successfully highlighted the evolving role of teachers in today's dynamic learning environment and emphasized the importance of continuous improvement, innovation, and empathy in the teaching process. And one important key takeaways from today's session is 'How teacher can change the life of the students.'

Sir from my personal end I truly enjoyed your session and how you motivate us that's very heart touching. I am trying to be a good teacher.

- Dr. Kanika

क्या ही धन्य है वह इन्सान जो दुष्टों की युक्ति पर नहीं चलता और न ही पापियों के मार्ग में खड़ा होता है और न ठठा करने वालों की मण्डली में बैठता है।

जीवन की ऐसी कोई बाधा नहीं होती जिससे कोई प्रेरणा न ली जा सके।

सहारनपुर व बेहट में साधन

12 व 13 जुलाई, 2025 को 'जीना तो इसी का नाम है' विषय पर वर्कशॉप मोड में सहारनपुर व बेहट में साधन सम्पन्न हुए। इस हेतु श्री अशोक व सुदेश खुराना जी लुधियाना से पहुँचे। श्री राजेश रामानी जी, सुशील जी व अक्षित जी 10 जुलाई को Shivalik Ganges Public School, भगवानपुर में बच्चों की वर्कशॉप करवाते हुए सहारनपुर पहुँचे। रुड़की से श्री अरविन्द शर्मा जी इस वर्कशॉप में सहयोगी बने तथा बाद में सहारनपुर भी पहुँचे। 12 जुलाई को प्रो. नवनीत जी, सीमा जी, पूनम जैन, शारदा बतरा एवं रेणु वाधवा जी सहारनपुर साधन हेतु पहुँचे। विकासनगर से श्री सुदेश गुप्ता जी सपरिवार आ गए। श्रीमान् कृष्ण लाल जी पटवारी के भगवती कॉलोनी स्थित आवास पर सभी के ठहरने व भोजन आदि का प्रबन्ध हुआ।

भगवती कॉलोनी के निकट बेहट रोड पर स्थित सैनी धर्मशाला में साधन स्थान तैयार किया गया। श्री आदेश गुप्ता जी, पुनीत गुप्ता जी एवं श्री प्रदीप शर्मा जी सपरिवार सारी व्यवस्था की तैयारी में मुख्य रूप से सहयोगी बने। रुड़की से भी कॉलिंग सेवा सुश्री निधि जी ने की। 12 जुलाई की सायं 5:00 बजे से 7:00 बजे तक वर्कशॉप का प्रथम सत्र आयोजित हुआ। कुल मिलाकर 100 से अधिक जन लाभान्वित हुए।

13 जुलाई को प्रातः दो घण्टे योग कक्षा श्री पंकज गुप्ता योगाचार्य ने बड़ी कुशलता से सम्पन्न करवायी। प्रातः 10:00 से 12:00 बजे तक वर्कशॉप के दौरान परिवार में ख़ुशहाली लाने हेतु टिप्स प्रो. नवनीत जी ने दिए। अनेक वीडियो क्लीपिंग के माध्यम से रामानी जी ने विषय को मजबूती प्रदान की। बीच-बीच में बड़ा भावुक वातावरण बनता रहा। अन्त में जय ध्वनि से वर्कशॉप सम्पन्न हुई। प्रायः 1400/- की पुस्तकें बिकीं। साधन के अन्त में सभी ने भोज का आनन्द लिया। शिविर का सारा खर्च पटवारी जी के पारिवारिक जनों ने ख़ुशी-ख़ुशी वहन किया। सारा आयोजन बड़ा कल्याणकारी व उत्साहवर्धक रहा।

13 जुलाई को दोपहर उपरान्त बेटर लाइफ की पूरी टीम बेहट पहुँची। मनोज चुग जी के परिवार एवं नए श्रद्धावान् श्री सुमित चुग ने श्रीमान् सोतम गुप्ता जी के मार्गदर्शन में पूरी तैयारी की हुई थी। स्थानीय राज देव धर्मशाला में हॉल बुक कर रखा था। उसे सफेद चाँदनी से सजाया गया। स्टेज मिनी महोत्सव का लुक दे रही थी।

परिवार में ख़ुशहाल कैसे आये - प्रो. नवनीत जी के उद्‌बोधन एवं राजेश

सृष्टि कितनी भी बदल जाए हम सुखी नहीं हो सकते पर दृष्टि ज़रा-सी बदल जाए तो हम सुखी हो सकते हैं।

रामानी जी द्वारा वीडियोज के माध्यम से विषय को स्पष्ट किया गया। 100 से अधिक जन लाभान्वित हुए तथा सभी ने प्रीतिभोज का आनन्द लिया। शिविर का सारा खर्च चुग परिवार ने ख़ुशी-ख़ुशी वहन किया।

सहायकारी शक्तियों की गुप्त सहायता व भगवन् की कृपा पग-पग दिखती रही। इतनी सख्त गर्मी में इतने जनों का लाभ उठाना, हृदयों को उभारने वाला दृश्य था। सूक्ष्म सहायता के लिए आभार! शुभ हो!

शोक सन्देश व प्रार्थना

दिनांक 13 जून, 2025 का दिन पूरी मानव जाति विशेषकर हमारे देश के लिए अत्यन्त दु:खद और हृदयविदारक रहा। अहमदाबाद में हुए भीषण विमान हादसे में 241 यात्रियों की मृत्यु की खबर ने सम्पूर्ण राष्ट्र को शोक और स्तब्धता में डाल दिया है। इस हृदय विदारक घटना पर हम गहरा शोक प्रकट करते हैं और सभी दिवंगत आत्माओं की शान्ति व परलोक की यात्रा हेतु प्रार्थना व मंगलकामना करते हैं। एक ओर इस कठिन समय में हम उन सभी परिवारों के साथ हैं व गहरी संवेदना व्यक्त करते हैं, जिन्होंने अपने प्रियजनों को खोया है। दूसरी ओर हम भारत सरकार से भी अनुरोध करते हैं कि इस हादसे की निष्पक्ष जाँच की जाए, ताकि भविष्य में इस प्रकार की दुर्घटनाओं से बचा जा सके। आओ, दिवंगत आत्माओं की शान्ति व भले के लिए गहरी मंगलकामना करें।

- मानव सेवा में सदैव तत्पर,
उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान, रुड़की

शोक समाचार

शोक का विषय है कि रुड़की निवासी श्रद्धावान् व सहयोगी श्री सतीश जैन जी का 26 जून, 2025 को प्राय: 75 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया। मिशन की शिक्षाओं से जुड़कर आपके जीवन में अच्छा परिवर्तन आया, उसके लिए वह कृतज्ञ महसूस करते थे। आपका परलोक में शुभ हो!

प्यार की डोर सजाएं रखें, दिल से दिल को मिलाएं रखें। इस दुनिया से क्या लेकर जाना है साथ में मीठे बोल-बोलकर रिश्तों को बनाएं रखें।

भावी शिविर
17-21 सितम्बर, 2025

एक वर्कशॉप
विषय - ख़ुशहाल परिवार - जीवन का सच्चा आधार
17 सितम्बर, 2025
समय - 4:00 - 7:00 सायं

आत्मबल विकास शिविर

दिनांक	समय	विषय
18.09.25	प्रात: 9:00-10:30	पशु जगत् के उपकार
18.09.25	सायं 5:30-7:00	स्वजाति से सम्बन्ध
19.09.25	प्रात: 9:00-10:30	परलोक की सत्यता
19.09.25	सायं 5:30-7:00	भौतिक जगत् है अति महान्
20.09.25	प्रात: 9:00-10:30	परलोकवासी एवं मीडियमस
20.09.25	सायं 5:30-7:00	देवात्मा दर्शन में मानवतावाद
21.09.25	प्रात: 9:00-10:30	देव जीवन की विशिष्टता

शिविर स्थिल
Better Life (Devashram) 32, A Civil Lines, Roorkee
For Details Contact - 81260-40312

For mission details, Visit us : www.shubhho.com

सम्पर्क सूत्र :
सत्य धर्म बोध मिशन
रुड़की (99271-46962), दिल्ली (98992-15080), भोपाल (97700-12311), सहारनपुर (92585-15124), गुवाहटी (94351-06136), ग़ाज़ियाबाद (93138-08722), कपूरथला (98145-02583), चण्डीगढ़(94665-10491), पदमपुर (93093-03537), अम्बाला (94679-48965), मुम्बई(98707-05771), पानीपत (94162-22258), लुधियाना (80542-66464)

स्वामी डॉ. नवनीत अरोड़ा के लिए प्रकाशक व मुद्रक श्री ब्रिजेश गुप्ता ने कुश ऑफसैट प्रैस, ग्रेटर कैलाश कॉलोनी, जनता रोड, सहारनपुर में मुद्रित करवा कर 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित किया
सम्पादक - डॉ0 नवनीत अरोड़ा, डी - 05, हिल व्यू अपार्टमेण्ट्स, आई.आई.टी. परिसर, रुड़की
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242