वर्ष - 21 जनवरी, 2025 अंक - 220

Regd. Postal No. Dehradun-328/2022-24
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	देव जीवन की झलक	16
हम किस श्रेणी में आते हैं	04	मन्ज़िलें और भी हैं	19
अपमान	06	अपना कोच स्वयं बनें	21
महत्वाकांक्षी कौन.........	08	पिता को दें खास उपहार	25
आत्मनिर्भरता की पहली सीढ़ी पर	11	न्यू जर्सी केन्द्र रिपोर्ट	29
सबसे बड़ा आश्चर्य	13	प्रेरणास्पद उद्‌बोधन सेवा	30
Goodness is Everyday..	14	सत्यधर्म के वार्षिक पर्वो.....	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

सच बोलने की आदत हमारे अन्दर किसी भी स्थिति का सामना करने का साहस देती है।

देववाणी

बिगाड़ने वाली तबदीली से निकलने का नाम ही मोक्ष है। जहाँ से बनने की गति शुरू होती है, वहाँ से धर्म शुरू होता है। नीच सुख अनुराग और नीच घृणाएं बिगाड़ने का काम करते हैं। किसी भी जगत् की निष्काम सेवा का करने से मनुष्य विकास की तरफ जाता है। जब हम बनाने का काम करते हैं, तो हम बनते हैं, आत्मा में बल आता है और निर्माणकारी शक्ति बढ़ती है। बिगाड़ने का सिलसिला शुरू होगा, तो निर्माणकारी शक्ति घट जाएगी। आत्मा में जो सार चीज़ है, वह उसकी निर्माणकारी शक्ति है। अगर हमारी शिक्षा सचमुच किसी की समझ में आ जाये, तो उसके दिल में आना चाहिये कि तन-मन-धन से बनाने का काम करूँ। नीच अनुराग और नीच घृणाएं मनुष्य को बनाने का काम नहीं करने देते। नीच अनुरागी मनुष्य भलाई से बागी बन जाता है। अगर तुम्हें नजर आ जावे कि जो मिथ्या और अशुभ की गति है, वह आत्मा को बिगाड़ने वाली है, तो फिर तुमको उससे निकलने में कुछ भी दिक्कत न होगी। अब मौत और ज़िन्दगी तुम्हारे हाथ है। चाहे निर्माण का कारज करो, चाहे बिगाड़ने का।

– देवात्मा

गुदगुदी

(1)

मिस्टर लाल – (भिखारी से) मैं सड़क पर किसी को भीख नहीं देता।

भिखारी – (मिस्टर लाल से) तो आप अपने घर का पता बता दीजिए, वहीं आकर ले लूँगा।

(2)

इतिहास का टीचर – (गुल्लू से) गुल्लू, इंग्लैंड के सम्राट हैनरी सप्तम की कितनी पत्नियाँ थीं?

गुल्लू – सर, सात थीं।

टीचर – शाबाश, अब उनके नाम क्रमवार गिनकर बताओ।

गुल्लू – सर, एक, दो, तीन, चार, पाँच, छः, सात।

जब तक हम अपनी मुसीबतों व कठिनाइयों की वजह दूसरों को मानते हैं, तब तक हम अपनी मुसीबतों व कठिनाइयों को मिटा नहीं सकते।

सम्पादकीय हम किस श्रेणी में आते हैं?........

दुनिया में सारा खेल भावों का है। अपने-अपने भावों के स्तर के अनुसार हमारे व्यवहार व क्रियाएं निर्धारित होती हैं। एक ही परिस्थिति में हमारे व्यवहारों में विभिन्नता का कारण हमारी सोच व भावों के स्तर में विभिन्नता है।

इस तथ्य को स्पष्ट करने के लिए एक घटनाक्रम की सहायता लेते हैं। दिसम्बर माह का समय था। ठण्ड कड़ाके की पड़ रही थी, जिससे आम जन जीवन की दिनचर्या भी प्रभावित थी। इन दिनों एक रेल में हो रहे सफर का दृश्य मनुष्य के स्वभाव में भिन्नता को स्पष्ट करता है।

रेल के एक साधारण डिब्बे में रात्रि के समय प्रायः 50 जन सवार थे। अपनी-अपनी स्थिति अनुसार कुछ के पास तो कुछ न कुछ ओढ़ने-बिछाने के बन्दोबस्त थे, परन्तु कुछ सर्दी के थपेड़े खाने को मजबूर। इस दौरान चार दृश्य देखने को मिले -

पहला दृश्य - एक व्यापारी कम्बलों की गाँठ लिए बैठा था। उसने सोचा कि रात को उसके कम्बलों की गाँठ कोई चुरा न ले और कहीं सारा धन्धा ही चौपट न हो जाए, क्योंकि नींद तो कभी भी और कितनी भी गहरी आ सकती है, तो क्या किया जाए कि कम्बल सुरक्षित रहें! उसे विचार आया कि कम्बल उन लोगों को दे दूँ, जिनके पास ओढ़ने को कुछ नहीं है और सुबह होते ही वापस ले लूँगा। उसने ऐसा ही किया।

दूसरा दृश्य - एक सज्जन वहाँ ऐसे थे, जिनके पास दो कम्बल थे। उनके पास एक आदमी ठण्ड से ठिठुर रहा था। उन्होंने सोचा कि मेरा तो एक ही कम्बल से गुज़ारा चल जायेगा। रातभर के लिए इस ठिठुरते आदमी को कम्बल दे दूँ, तो वह ठण्ड से बच जायेगा। सुबह कम्बल वापिस ले लूँगा। उन्होंने भी अपने विचार को मूर्त रूप दे दिया।

तीसरा दृश्य - एक सज्जन के पास एक ही कम्बल था, लेकिन निकट में ठिठुरती एक बूढ़ी माता को देखकर उनका दिल पसीजा और उन्होंने वह कम्बल खुद न ओढ़कर उस बुढ़िया को ओढ़ा दिया। रात भर खुद ठण्ड में गुज़ारी और सुबह कम्बल वापस लेकर उतर गए।

चौथा दृश्य - एक सज्जन के पास कम्बल न था, वह एक चादर

उम्रभर कमाया पैसा ख़त्म हो सकता है, लेकिन जो दुआएं सेवा करने से मिलेंगी, वे कभी ख़त्म नहीं हो सकतीं।

ओढ़कर काम चला रहे थे। इतने में उनकी निगाह छः माह के बच्चे पर पड़ी, जो ठण्ड के कारण रो रहा था। उस बच्चे की गरीब माँ अपनी पतली-सी चुन्नी से उसे सर्दी से बचाने की असफल कोशिश कर रही थी। बच्चा ठण्ड बर्दाश्त न कर पा रहा था और उसके रोने की आवाज़ से सभी को असुविधा भी हो रही थी। वहीं बगल में एक व्यक्ति दो कम्बल ओढ़े हुए कुछ बुड़-बुड़ा रहा था - कैसे-कैसे लोग आ जाते हैं डिब्बे में। बच्चे को चुप भी नहीं रख सकती, तो क्या रात को सफर करना ज़रूरी है, आदि-आदि।

इन हालात को देखकर उक्त सज्जन के मन में बड़ी दया उमड़ी तथा उसके अन्दर की मानवता ने कहा - क्या तुम भी तमाशा ही देखते रहोगे या कुछ काम आओगे? ऐसा विचार आते ही उसने अपनी चादर उस गरीब महिला को दे दी। थोड़ी देर में वह बच्चा चुप हो गया।।

अगली सुबह अपना स्टेशन आने पर वह सज्जन उतरने लगे, तो उस गरीब महिला ने चादर लौटाने के लिए हाथ बढ़ाया। वह सज्जन भावुक हो उठे - बहन, तेरे पास है ही क्या? पता नहीं शाम को कोई चादर दे न दे, मैं तो अपने घर ही जा रहा हूँ, मुझे इसकी इतनी ज़रूरत नहीं है, जितनी तुम्हें है।

उपरोक्त चार दृश्यों में चार श्रेणी के व्यक्ति थे। उनके भावों का दायरा व स्तर भी अलग-अलग था। हम अपने आपसे पूछ सकते हैं - हम किस श्रेणी में आते हैं? यदि हम निम्न से उच्च श्रेणी में आने का प्रयास करेंगे, तो हमारा जीवन श्रेष्ठ से श्रेष्ठतर होता जायेगा।

हम सब ऐसा कर सकें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

सहम सकता है बच्चा

सजा की वजह से आपके और आपके बच्चे के बीच में एक तरफ जहाँ डर की दीवार खड़ी हो सकती है, वहीं दूसरी तरफ लगातार सजा मिलने की वजह से बच्चा सहम भी सकता है। वह यह सोचकर तनाव में भी रहने लग सकता है। वह यह सोचकर तनाव में भी रहने लग सकता है कि ग़लती होने पर उसे सजा मिलेगी। यह डर और तनाव बच्चे में बड़े होने तक बना रह सकता है, इसलिए बच्चे को अनुशासित बनाने के लिए सजा का नहीं, प्यार का सहारा लें।

सबको इकट्ठा रखने की ताक़त प्रेम में है, जबकि
सबको अलग करने की ताक़त वहम में है।

अपमान

(17 जनवरी, 2002)

चलो, आज देखते हैं किसी का अपमान करने से पहले क्यों दस बार सोचना चाहिए। अपमान, यानि कि किसी का अनादर करना। अपमान आख़िर किसे अच्छा लगता है? लेकिन, हमसे हर कुछ दिनों में जाने-अनजाने किसी न किसी का अपमान हो ही जाता है। कई बार हम इसे मज़ाक का या तानाकशी का चोला ओढ़ाकर करने की कोशिश करते हैं, लेकिन इस सबसे अपमान होने का दर्द कम नहीं हो जाता।

आख़िर लोग ऐसा क्यों करते हैं? मुख्यत: इसलिए कि वे लोगों से उनके व्यवहारों को लेकर सन्तुष्ट नहीं होते, यथा दूसरे लोग प्रत्युत्तर देने में निपुण नहीं हैं, वे बहुत धीमी गति से कार चलाते हैं, वे जो कहना चाहते हैं, उसमें बहुत स्पष्टवादी नहीं बन पाते, हर बात को घुमाकर कहने के आदी हैं, इत्यादि। बहानों या कारणों की तो कोई कमी नहीं है। कई ऐसी ही छोटी-मोटी बातों को लेकर हम किसी को भला-बुरा कह देते हैं। कहावत है कि शब्दों का घाव तीर के घाव से कहीं गहरा होता है। हममें से हर एक कोई न कोई ऐसी घटना बता सकता है, जब किसी ने हमें कोई बात कही हो, जो हमें नागवार गुज़री हो, बुरी लगी हो। ऐसी बातें सालों बाद भी याद करके मन कड़वाहट से भर जाता है। इसलिए, ख़ुद का उदाहरण लेकर ही समझना चाहिए कि जब हम किसी का कोई अपमान करते हैं, भरी सभा में कोई भद्दा मज़ाक करते हैं, कोई मज़ाक बनाते हैं, किसी अन्य पर कोई ताना कसते हैं, किसी का परिहास उड़ाते हैं, तो ऐसी बातें सामने वाले पर अमिट स्याही की तरह निशान छोड़ जाती हैं। इसलिए, हमें हमेशा कोई भी अप्रिय बोल बोलने से पहले दस बार सोचना चाहिए।

हम यह नहीं कह रहे कि हमेशा अच्छे-अच्छे ही बने रहो, हमेशा अच्छा और सही व्यवहार ही रखो, भले सामने वाला तुम्हारे साथ दुष्टतापूर्ण व्यवहार करे - बिलकुल नहीं। हमेशा अपने विवेक को मार्गदर्शक बनाकर रखो। अपमान-तानाकशी भरी बातें, मखमली जूते मारने, आदि का भी अपना कुछ उपयोग है। इनका प्रयोग कई बार मन की भड़ास निकालने अथवा दबी भावनाओं को निकालने का साधन बन सकता है। जायज बात पर किसी को कुछ कहना फिर भी वाजिब है, पर हर छोटी-मोटी बात पर ऐसा करना अनुचित है, पतनकारी है। हमें लोगों के दिलों को मीठे बोलों से जीतना चाहिए। परस्पर समझ और सम्मान से जो काम हो सकते हैं, वे डर और अपमान से कभी नहीं हो सकते। लेकिन कभी भी 'मुँह में राम, बगल में छुरी' जैसा बर्ताव नहीं करना चाहिए। सिर्फ़ दिल से निकले मीठे बोल ही सामने वाले पर कोई असर करते हैं।

यदि हम गुलाब की तरह खिलना चाहते हैं, तो हमें काँटों के साथ तालमेल की कला सीखनी होगी।

झूठे और दबाव में कहे गए मीठे बोल न केवल ज़्यादा असर नहीं दिखाते, बल्कि हरेक उनकी असलियत शीघ्र समझ जाता है।

इसलिए, आवश्यकता है अपना दृष्टिकोण बदलने की, दूसरों से व्यवहार करते समय धैर्य रखने की तथा आपसी सूझ-बूझ की। तब ही हम अपमान जैसे हानिकारक भाव से ख़ुद को बचा सकेंगे।

– परलोक सन्देश

एक जादू सा होता है माँ और बच्चे के रिश्ते में आगे बच्चा बढ़ता है
और सिर माँ का ऊँचा होता है।

माँ को नमन

गर्भवती होने की सूचना देती रिपोर्ट कहती तो महज इतना ही है कि एक गर्भ में एक भ्रूण विकसित हो रहा है, लेकिन स्त्री उसी दिन से गर्व और ख़ुशी से भर जाती है। वह अब माँ जो है। कभी आपने माँ बनने वाली स्त्री को करीब से समझा है? नौ माह में जाने कितने पल वह ख़ुशी से नाच उठती है, कभी आशंकित हो, गुमसुम हो जाती है, कभी हौले से गुनगुना उठती है, तो कभी सपनों में खो जाती है। ये पल माँ के अपने नितान्त निजी पल होते हैं।

कोई जानता है कि उसका मन कितनी दिशाओं में किस गति से भागता रहता है। देखने वाले केवल आकार बदलता शरीर देखते हैं। माँ के मन की करवटें कौन समझ पाता है? नौ महीनों में वह कई बार अपनी देखभाल के तरीकों में तबदीली लाती है। कभी सबके सामने आने से झिझकती है, तो कभी शिशु की हर हरकत को सबको बताने के लिए बेताब हो उठती है। शरीर एक तरफ से भारी होता जाता है और सन्तुलन बनाकर चलती, वह अपनी सामान्य ज़िन्दगी जीने की कोशिश करती रहती है। पीठ दुखती है, पैर सूज जाते हैं, वह रात-रात भर सो नहीं पाती है, लेकिन फिर भी उसकी आँखें सपनों में खोई रहती हैं। उसका मन, ख़ुशी की पींगे भरता रहता है। उसका मन अनदेखे-अनछुए अपने बच्चे के लिए दुआ करता रहता है। एक ब्रिटिश डॉक्टर ने कहा था कि माँ का शिशु से जुड़ाव गहरी जड़ें जमा सके, शायद इसलिए कुदरत ने गर्भावस्था को नौ महीने लम्बा बनाया है। आओ, माँ को नमन करें।

चलो, ज़िन्दगी को जिन्दादिली से जीने के लिए एक छोटा-सा उसूल बनाते हैं।
रोज कुछ अच्छा याद रखते हैं और कुछ बुरा भूल जाते हैं।

महत्वाकांक्षी कौनः आप या आपका बच्चा?

हर बच्चे के माता-पिता यह आशा करते हैं कि उनका बच्चा सबसे आगे रहे। कक्षा में प्रथम आए, खेल-कूद में पुरस्कार पाए और उसका नाम हो। बच्चे के नाम के साथ-साथ उनका नाम भी हो। वे अपने बच्चे को, उन लोगों के बच्चों से, विशेष रूप से आगे देखना चाहते हैं - जिन लोगों से उनकी व्यक्तिगत स्पर्धा रहती है। इस चाह में माता-पिता अपनी बहुत-सी महत्त्वाकांक्षाओं (इच्छाओं और आशाओं) को अपने बच्चे पर केन्द्रित कर लेते हैं।

उनकी अकसर यह धारणा होती है कि बच्चा बड़ा होकर खूब पढ़ेगा-लिखेगा, ऊँचा पद पाएगा और सारा जीवन उनके प्रति आज्ञाकारी भी रहेगा। कई बार माता-पिता अपने बच्चों से ऐसे काम कराना चाहता है जो बच्चे पसन्द नहीं करते। दण्ड देकर या भय दिखाकर वे अपना काम पूरा कराना चाहते हैं।

बहुत बड़ी ग़लती - माता-पिता ही 'सही' हैं, यह धारणा मूलतः एकदम सही नहीं है। बाल मनोविज्ञान के विशेषज्ञों का कहना है कि माता-पिता ऐसा करके बहुत बड़ी ग़लती करते हैं। यह ग़लती प्रायः माता-पिता इसलिए करते हैं कि वे वही कार्य अपने बच्चों से कराना चाहते हैं जो वे अपने जीवन में स्वयं नहीं कर सके। दरअसल इस बात के मूल में माता-पिता की यह प्रवृत्ति होती है कि अपनी पूर्ण महत्वाकांक्षाओं को वे अपने बच्चों पर 'थोप' देते हैं। यहाँ आकर माता-पिता बच्चे को केन्द्र में न रखकर , स्वयं आत्मकेन्द्रित हो जाते हैं।

कुछ माता-पिता तो अपने बच्चों के भावी जीवन के बारे में अपनी दृढ़ धारणाएं बना लेते हैं। बेटे को डॉक्टर बनाना है या इंजीनियर? इस विषय में वे स्वयं ही बच्चे की अभिरूचि जाने बिना ही धारणाएं बना लेते हैं। ऐसा करके वे बहुत बड़ी ग़लती करते हैं।

इस सन्दर्भ में एक घटना बड़ी दिलचस्प है। 'राबर्ट लुई स्टीवेंसन' ने छोटी उम्र में ही 'डॉक्टर जैकिल ऐंड मिस्टर हाइड' शीर्षक से एक कहानी लिखी। पिता को यह सुनकर बहुत निराशा हुई कि उनका बेटा कहानी लिखने लगा है। उन्होंने बेटे को बुलाया। बेटे के हाथ पर कुछ पैसे रखकर पिता बोले, "बेटा! आगे भविष्य में कभी ऐसे फालतू कामों में अपना समय न नष्ट करना।" बाद में यही कहानी अंग्रेज़ी साहित्य में अमर हो गई। बात यह थी कि पिता ने बेटे को उसकी मूल प्रवृत्ति और अभिरुचि समझे बिना ही बैरिस्टर बनाने का दृढ़ निश्चय कर लिया था।

अगर आप उन बातों और परिस्थितियों की वजह से चिन्तित हो जाते हो,
जो आपके नियन्त्रण में नहीं हैं, तो इसका परिणाम समय
की बर्बादी एवं भविष्य में पछतावा है।

कभी-कभी तो माता-पिता चाहते हैं कि बच्चा उनकी आज्ञा का तत्काल पालन करें। अकसर माता-पिता बच्चे को पढ़ाई या खेल से छुड़ाकर बाजार से सौदा लाने या पड़ोसी के घर से कोई सामान लाने के लिए भेज देते हैं। यदि बच्चा ऐसा करने में कुछ आनाकानी करता है, तो उसे दो थप्पड़ मारने में भी संकोच नहीं किया जाता। ऐसे अवसरो पर मैंने ख़ुद कई बार कुछ माता-पिता को बच्चे को पीटते समय कहते सुना है, "तुम्हारी यह मजाल कि बात न सुनो? जरा देखूँ तो..."

यह ग़लत है। माता-पिता को सोचना चाहिए, यह जानने का प्रयत्न करना चाहिए कि आख़िर बच्चा ऐसा क्यों करता है? हो सकता है कि बनिया का उधार बाकी हो और बनिया बच्चे के जाने पर उसे सामान देने में आनाकानी करता हो या फिर पड़ोसी उसको चिढ़ाते हों आदि।

ग़लत व्यवहार - बात दरअसल यह है कि माता-पिता अपने व्यवहार को 'आदर्श' समझते हैं। वे अपनी मान्यताओं एवं विचारों को बालक के जीवन की कसौटी बना लेते हैं। माता-पिता आशा करते हैं कि घर में खिलौने सजा दिए जाएं, तो बच्चे उन्हें दूर से ही देखें, छुएं नहीं। इस अत्यन्त ग़लत व्यवहार की हद तो तब होती है, जब बच्चे के ही लिए कोई खेल का सामान लाया जाए और फिर उसे घर के 'शोकेस' में सजा कर रख दिया जाए!

बच्चे की सहज प्रवृत्ति होती है- खिलौने को छूकर परखने की, लेकिन उसकी इस प्रबल आकांक्षा को समझने की किसी को फ़ुर्सत ही नहीं है! बच्चा सबकी आँख बचाकर चुपके से खिलौने तक पहुँच जाता है। वह खिलौने को उठाकर देखता ही है कि पीछे से कोई आकर उसके हाथ से खिलौना छीन लेता है। ऐसी स्थिति में बच्चे का रोना स्वाभाविक है। अगर वह रोता है, तो उसे चुप कराने के स्थान पर और भी डाँट-फटकार या मार सहने के लिए मजबूर किया जाता है। बच्चे वस्तुओं को बिगाड़कर बनाना और तोड़कर जोड़ना सीखते हैं। इससे उनमें सृजनशीलता का विकास होता है। वस्तुतः ऐसा दमन ही उन्हें विध्वंसकारी बना देता है, जिसके दुष्परिणाम सारे समाज को भोगने पड़ते हैं।

बच्चों में भेदभाव न करें - कितने आश्चर्य और दुःख की बात है कि माता-पिता बच्चे से श्रद्धा और कृतज्ञता की आशा करते हैं, जबकि वे स्वयं अपने ही बच्चों में भेदभाव कर देते हैं! लड़कियों की अपेक्षा लड़कों को अधिक मानते हैं और एक लड़के से दूसरे में अन्तर कर देते हैं। मान लीजिए कि एक लड़का पढ़ने में कुछ

आसान ज़िन्दगी की कामना न करें, बल्कि प्रार्थना करें कि आपको ज़िन्दगी की मुश्किलों का सामना करने की ताक़त और समझ मिले।

कमज़ोर है, तो उसकी कमी को दूर करने का प्रयास न करके उसे चिढ़ाना प्रारम्भ कर देते हैं, "अरे, तुम तो एकदम गधे हो! तुम भला क्या राजेश का मुकाबला करोगे?" क्या कभी माता-पिता एक क्षण भी उस पारिवारिक परिस्थिति और परिवेश के बारे में सोचने का कष्ट करेंगे, जो राजेश या किसी और प्रतिस्पर्धा के विकास को अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं? शायद नहीं! उपेक्षित बच्चा, चाहे वह लड़का हो या लड़की बड़ी गहराई और मानसिक रूप से इस बात को महसूस करता है। वह अपने ही भाई-बहनों से ईर्ष्या करने लगता है। कभी-कभी तो स्थिति इतनी भयंकर हो जाती है कि वह ईर्ष्यालु बच्चा बदला लेने पर भी उतारू हो जाता है। ऐसे कई किस्से देखने और सुनने में आए हैं।

कहा जाता है कि 'हिटलर' जो एक गरीब बाल चित्रकार था, जब अपने चित्र बेचने के लिए यहूदियों के मोहल्ले में जाता था, तो यहूदी उसके चित्र छीन लेते थे। वे हिटलर के उन चित्रों का मूल्य नहीं चुकाते थे, बल्कि उसे अपमानित करके भगा देते थे। वही हिटलर जब तानाशाह बना, तो यहूदियों का पक्का दुश्मन बन बैठा। उसने यहूदियों पर घोर अत्याचार किए और उन्हें कल्पनातीत यातनाएं दीं।

प्रौढ़ जीवन में प्रस्फुटित ईर्ष्या, घृणा, द्वेष की अग्नि बाल जीवन में दमन की गई इच्छाओं और सहज प्रवृत्तियों की चिंगारी का ही 'प्रज्वलित' रूप होती हैं।

माता-पिता की शिकायत - अकसर माता-पिता, दूसरे लोगों से यह शिकायत करते हैं, "क्या करें साहब! हमने तो अपने बच्चों के लिए वह सब कुछ किया, जो हमारी हैसियत के बाहर भी था, लेकिन यह नालायक किसी काम का नहीं साबित हुआ। शायद ही कोई माता-पिता यह समझेंगे कि ऐसा उन्हीं की ग़लत नीतियों और ग़लत व्यवहारों का फल है।

वस्तुतः बच्चों का व्यक्तित्व उन्मुख वातावरण में मुखरित होता है। ऐसा वातावरण प्रदान करना तथा सहज, सामान्य विकास के लिए अनुकूल परिस्थिति प्रदान करना। उससे अनेकानेक आशाएं लगा लेने से कहीं ज़्यादा ज़रूरी हैं। आशाएं, गैर-ज़रूरी होती हैं - बालक को बालपन के सहज, सामान्य विकास की सुखद और आनन्दप्रद अनुभूति से वंचित कर देती हैं! खलील जिब्रान ने कहा है, "आपके बच्चे आपके नहीं, बल्कि आप अपने बच्चों के हैं। आपका प्रभाव, आपके बच्चे के जीवन पर उतना ही है, जितना कि उस कमान का जिससे तीर छूट चुका है।"

- समाज कल्याण (जून, 1982)

नेक लोगों की संगत से हमेशा भलाई ही मिलती है, क्योंकि हवा जब फूलों से गुज़रती है, तो वह भी ख़ुशबूदार हो जाती है।

आत्मनिर्भरता की पहली सीढ़ी पर (माता-पिता)

बदलते वक़्त के साथ बच्चों का आत्मनिर्भर होना बेहद आवश्यक हो गया है। वह समय लद गया है, जब बच्चे हर वक़्त माता-पिता की उंगली पकड़कर चला करते थे। आज के दौर में सफलता पाने के लिए उन्हें ख़ुद ही आना होगा। इसका मतलब यह भी नहीं है कि माता-पिता की भूमिका कम हो गई है। आप उन्हें आत्मनिर्भर बनाने में अपना योगदान दे सकते हैं, बस ज़रूरत है, तो कुछ कारगर क़दम उठाने की।

बढ़ाएं आत्मविश्वास - साइकोलॉजिस्ट तुलिका भंडारी कहती हैं कि बच्चों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए यह बेहद आवश्यक है कि आप सबसे पहले उनके मन में आत्मविश्वास जगाएं। आपके सहयोग व प्रोत्साहन से उनके मन में आत्मविश्वास पैदा होगा कि वह स्वयं भी बहुत कुछ कर सकते हैं। इससे वे जल्द ही आत्मनिर्भर बन जाएंगे।

उठाएं छोटे-छोटे क़दम - किसी भी बड़ी सफलता की शुरुआत हमेशा छोटे-छोटे क़दमों से ही होती है। बच्चों को आत्मनिर्भर बनाने में भी यही फॉर्मूला लागू होता है। शुरुआत में आप उन्हें अपना बैग ख़ुद लगाने या टीचर से अपनी समस्या ख़ुद करने के लिए कहते हैं, तो पहले आप उन्हें वह काम करके समझाएं, ताकि वह अपना कार्य सही तरीके से कर सकें। शुरुआत में ही उनका हाथ छोड़ देना ठीक नहीं है।

डाँटे नहीं - कहते हैं कि इन्सान ग़लतियों का पुतला होता है। वह जीवन में ग़लतियाँ करके ही सीखता है। यदि आपका बच्चा भी आत्मनिर्भर बनने की राह में कुछ ग़लतियाँ करता है, तो उसे डाँटे नहीं और न ही उसकी आलोचना करें। उसे समझाएं कि शुरुआत में सभी ग़लतियाँ करते हैं। इसमें परेशान होने की कोई बात नहीं है। उन्हें समझाएं कि कभी भी असफलता से घबराना नहीं चाहिए, क्योंकि असफलता ही सफलता की सीढ़ी है। आप बच्चों में पहले से ही हारने और हार कर सफल होने की क्षमता विकसित करना शुरू कर दें।

- मिताली जैन

हिम्मत कर

यही जज्बा रहा तो, मुश्किलों का हल भी निकलेगा।
जमीं बंजर हुई तो क्या, वहीं से जल भी निकलेगा।।
न हो मायूस न घबरा, अन्धेरों से मेरे साथी।
इन्हीं रातों के दामन से, सुनहरा कल भी निकलेगा।।

आत्मविश्वास का अर्थ यह नहीं है कि आपको प्रत्येक प्रश्न का उत्तर आता हो,
किन्तु ज़रूरी है कि आप प्रत्येक प्रश्न का सामना करने को तैयार हों।

हैप्पी मदर्स डे!

हर बच्चा अपनी माँ को सबसे अच्छी माँ कहता है। हर किसी की माँ अच्छी होती ही है वो हर पल अपने बच्चे के बारे में ही सोचती है। इसलिए माँ के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए एक दिवस नहीं, बल्कि एक जन्म भी कम है। हम अपनी ज़िन्दगी में हर किसी को छोटे या बड़े काम के लिए दिन में कई बार धन्यवाद बोलते हैं, लेकिन जो इन्सान हमारे लिए सुबह से लेकर रात तक एक पैर पर खड़ी होकर ख़ुशी का ख्याल रखता है, उसे धन्यवाद कहना तो दूर समय के साथ भुला भी देते हैं। यह ठीक है कि भागदौड़ भरी इस ज़िन्दगी में किसी के पास वक़्त नहीं है। लेकिन क्या इतना भी वक़्त नहीं है कि कुछ वक्त माँ के नाम किया जाए। आपकी सफलता पर अगर आपकी माँ मुस्कुराती है, तो अपनी सफलता में माँ को शामिल करके तो देखिए। उसकी आँखों की चमक को देख आप भी प्रफुल्लित हो जाएंगे। कुछ ऐसा करें, जिससे उनको ये अहसास हो जाए कि आपको उनकी फिक्र है। उनके दिए संस्कार का आप सम्मान करते हैं। मदर्स डे उसकी विश्वास और सम्मान को अभिव्यक्त करने का एक बहाना भर है, वरना सच तो यह है कि त्याग की इस मिसाल के लिए पूरा जीवन समर्पित किया जाए तो भी कम है। आत्म मंथन करें।

आज के समाज का बस यही एक जाप है – हाय पैसा हाय पैसा, पैसा माई बाप है। दौलत के बगैर आदमी कितना शर्मिन्दा है। सबसे बड़ा दौलतमन्द वो है, जिसके माता-पिता अभी ज़िन्दा है।

बच्चों पर न बनाएं दबाव

अगर आप अपने बच्चे को किसी भी काम को उसके हिसाब से करने की छूट देते हैं, तो बच्चे के अन्दर न केवल आत्मविश्वास आता है, बल्कि वह अपनी रचनात्मकता का इस्तेमाल करके अपने काम को पूरी लगन से करता है। आपका बच्चा सारी चीज़ों में परफेक्ट हो जाए, इसकी अपेक्षा न करें। यह ज़रूरी नहीं है कि आपका बच्चा पढ़ाई में अच्छा है, अच्छी ड्रॉईंग करता है, स्पोर्ट्स में अच्छा है, तो वह गाना भी अच्छा गायेगा और डांस भी कर लेगा। बच्चे को उतना ही करने दें, जितना वह सहजता से कर पाए। बच्चे हमेशा कुछ न कुछ नया करना चाहते हैं। लेकिन पेरेंट्स उन्हें उनकी पसन्द का काम करने की छूट नहीं देते हैं, जिस वजह से बच्चे की रचनात्मकता ख़त्म होने लगती है।

क्रोध के समय थोड़ा रुक जायें और ग़लती के समय थोड़ा झुक जायें, दुनिया की अधिकतर समस्यायें हल हो जायेंगी।

सबसे बड़ा आश्चर्य

गाँव के स्कूल में पढ़ने वाली छुटकी आज बहुत ख़ुश थी। उसका दाखिला शहर के एक अच्छे स्कूल में क्लास छह में हो गया था। आज स्कूल का पहला दिन था और वो समय से पहले ही तैयार हो कर बस का इंतज़ार कर रही थी। बस आई और छुटकी बड़े उत्साह के साथ उसमे सवार हो गई। करीब एक घण्टे बाद जब बस स्कूल पहुँची, तो सारे बच्चे उतर कर अपनी-अपनी क्लास में जाने लगे। छुटकी भी बच्चों से पूछते हुए अपनी क्लास में पहुँची। क्लास के बच्चे गाँव से आई इस लड़की को देखकर उसका मजाक उड़ाने लगे। 'साइलेंस!', टीचर बोली 'चुप हो जाइए आप सब।' 'यह छुटकी है और आज से यह आपके साथ ही पढ़ेगी।' उसके बाद टीचर ने बच्चों को सरप्राइज टेस्ट के लिए तैयार होने को कह दिया। चलिए, अपनी-अपनी कॉपी निकालिए और जल्दी से दुनिया के 7 आश्चर्य लिख डालिए। टीचर ने निर्देश दिया। सभी बच्चे जल्दी-जल्दी उत्तर लिखने लगे, छुटकी भी धीरे-धीरे अपना उत्तर लिखने लगी। जब सबने अपनी कॉपी जमा कर दी, तब टीचर ने छुटकी से पूछा, क्या हुआ बेटा, आपको जितना पता है उतना ही लिखिए, इन बच्चों को तो मैंने कुछ दिन पहले ही दुनिया के सात आश्चर्य बताए थे। जी, मैं तो सोच रही थी कि इतनी सारी चीज़ें हैं, इनमें से कौन-सी सात चीज़ें लिखूँ? छुटकी टीचर को अपनी कॉपी थमाते हुए बोली। टीचर ने सबकी कापियाँ जोर-जोर से पढ़नी शुरू की। ज़्यादातर बच्चों ने अपने उत्तर सही दिए थे। टीचर ख़ुश थीं कि बच्चों को उनका पढ़ाया याद था। बच्चे भी काफ़ी उत्साहित थे और एक दूसरे को बधाई दे रहे थे। अन्त में टीचर ने छुटकी की कॉपी उठाई और उसका उत्तर भी सबके सामने पढ़ना शुरू किया। दुनिया के सात आश्चर्य हैं देख पाना, सुन पाना, किसी को महसूस कर पाना, हँस पाना, प्रेम कर पाना, सोच पाना, दया कर पाना। छुटकी के उत्तर सुन पूरी क्लास में सन्नाटा छा गया। टीचर भी आवाक खड़ी थी। आज गाँव से आई एक बच्ची ने उन सभी को प्रकृति के दिए उन अनमोल तोहफ़ों का आभास करा दिया था, जिनके तरफ़ उन्होंने कभी ध्यान नहीं दिया था। सचमुच, गहराई से सोचा जाए तो हमारी ये देखने, सुनने, सोचने, समझने जैसी शक्तियाँ किसी आश्चर्य से कम नहीं हैं। ऐसे में यह सोचकर दुःखी होने की बजाय कि हमारे पास क्या नहीं है, हमें प्रकृति के दिए इन अनमोल तोहफ़ों के लिए शुक्रगुजार होना चाहिए और जीवन की छोटी-छोटी बातों में छुपी ख़ुशियों को मिस नहीं करना चाहिए।

मनुष्य की सबसे बड़ी विडम्बना यह है कि उसे झूठी तारीफ़ सुनकर बर्बाद होना तो पसन्द है, किन्तु सच्ची आलोचना सुनकर सम्भलना पसन्द नहीं है।

Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

A gold bangle

He had come to Delhi with his family to attend a marriage. Generally, when one comes to Delhi, one visits some of the shopping centres. He went to Connaught Place with his friends and while they were passing Regal, his young daughter caught sight of a gold bangle on the pavement. She picked it up and showed it to her father.

The happy strolling turned into a problem. What to do with this costly ornament. He did not wish to hand it over to the police. He knew what inconvenient and annoying formalities beset in depositing things with the police for both parties concerned.

In the wintry night, he decided to stay at the place, hooping the party which had lost the ornament would turn up.

He waited till 11 p.m., but no one turned up. He went to the place where the marriage party was staying and announced to the marriage parties of both sides that he had with him an ornament lost by someone and that he wanted help to find the owner. When no clue could be traced, he made an insertion in an Urdu newspaper.

The party which had lost the ornament searched for it to the extent of getting the drains opened. She was a newly wedded girl who had lost the ornament and this loss came as a sudden cloud in the days of her honeymoon. When all search failed, the course left was to report the loss to the police. But the father-in-law of the newlywed suggested that an insertion be given in a newspaper, for he said there were good men in the world, too. The insertion was made in an English newspaper.

There was no response, when suddenly two young men called on this family. They inquired if they had lost some ornament. They said, "We had been to a marriage party where a gentleman from outside station had announced that he had with him an ornament and had desired their help to find the owner. We read your insertion in the English

तन की ख़ूबसूरती एक भ्रम है, पर सबसे ख़ूबसूरत आपकी वाणी है।
वह चाहे तो दिल जीत ले और चाहे तो दिल चीर दे।
वाणी में ख़ूबसूरती उच्च भावों से आती है।

newspaper and we thought we might check up". The family jumped at this news.

The time was fixed for this family to meet the gentleman. When the family met the good man, he was so happy to find the true owner. Several others who had lost other ornaments had come in response to his Urdu insertion but none of them had lost the ornament which he had with him.

However, this good man was advised not to hand over the ornament till some identity of the family was verified. The family was resident of Daryaganj and could get their identity verified there easily but in Subzimandi where the good man was staying, it could offer no witness.

It was decided that they should all meet in the topmost restaurant in Daryaganj whose proprietor could be one of the identifying persons. After the formalities of identification were over, the good man handed over the ornament to the family and said, "My wife had also lost an ornament. That loss had not given me that much pain as the satisfaction I feel in handing over this ornament to you, the right owner."

The family wanted to pay for what was spent on the entertainment that evening in the restaurant. The good man would not allow it. The pleasure was his. He had the satisfaction to find the right owner.

The family had announced reward for one who could return the ornament. So they wanted to make a present to the good man's daughter. But the good man would not entertain the idea. His satisfaction and peace of mind in discovering the owner of the ornament could not allow adulteration of reward even in the form of a present for his daughter. Sattvik goodness is repulsed by any idea of return, material or psychological.

जीवन को इतना शानदार बनाओ कि आपको याद करके किसी निराश व्यक्ति की आँखों में भी चमक आ जाए।

देव जीवन की झलक ....गतांक से आगे

अपनी पवित्र प्रतिज्ञाओं के लिए सदा सच्चे

एक बार महोत्सव के बाद मुझे लगातार कुछ काल तक भगवान् देवात्मा के निजी सम्पर्क में आने का उच्च अधिकार प्राप्त हुआ। इस अर्से में मैंने ऐसा अनुभव किया कि मैं भगवान् पर उसी तरह से पूर्ण विश्वास स्थापन कर सकता हूँ कि जिस तरह नेचर के उच्च और अटल नियमों पर। जब मैं खाना खाने लगता हूँ। तब मैं नेचर पर यह पूरा विश्वास रखता हूँ कि मेरा यह खाना थाली में परोसने के साथ ही संखिया में तबदील नहीं हो जाएगा, इसी तरह जब भगवान् किसी के साथ कोई पवित्र प्रतिज्ञा करते हैं, तब वह बात यकीनी होती है कि वह उसे अवश्य पूरा करेंगे। साधारण मनुष्य अपनी पवित्र प्रतिज्ञाओं से फिसल सकते हैं, परन्तु भगवान् ऐसा कभी नहीं कर सकते। इसमें कुछ भी सन्देह नहीं है, किन्तु वास्तव में ऐसा ही है। भगवान् के विचित्र देवजीवन का मेरे हृदय पर इतना गहरा असर हुआ है कि मैं कभी भी यह बात मानने को तैयार नहीं हो सकता कि वह कभी भी अपनी पवित्र प्रतिज्ञाओं को तोड़ सकते हैं। एक दिन मैं किसी मामले में भगवान् से कुछ शर्तें स्थिर करने के लिए उनकी सेवा में हाज़िर हुआ, तब बातचीत के सिलसिले में भगवान् ने मुझे इस प्रकार के शब्द कहे –

"तुम दो मायनी (द्विअर्थी), शक्किया और पेचीदा शब्द न बोलो और न ऐसी शर्तें पेश करो। मैं 'अगर', 'मगर' कुछ नहीं जानता। मुझे तुम साफ़–साफ़ बतलाओ कि तुम क्या चाहते हो?"

"जब मैं एक बार तुम्हारे साथ कोई उचित इकरार कर लूँगा, तब उसके बाद मैं कभी भी उससे पीछे न हटूँगा और मैं इस बात की कदापि परवाह नहीं करूँगा कि इस इकरार के पूरा करने में मेरा क्या जाता है और क्या रहता है। मैं अपना सब कुछ खो दूँगा, परन्तु अपने सत्य और उचित इकरार को अवश्य पूरा करूँगा।"

आह! यह शब्द भगवान् देवात्मा के हृदय से निकले हुए कैसे शक्तिशाली हैं! निश्चय इसमें कुछ भी सन्देह नहीं कि मेरे भगवान् सब अंगों में पूरे विश्वास के योग्य हैं।

सेवक, खण्ड 18, संख्या 12 – पी.वी. कनल

कृतज्ञता

मुझे मैट्रिक के बाद सन् 1897 से 1899 ई. तक कॉलेज में विद्या लाभ करने के क्रम में लाहौर में रहने का अवसर मिला। भगवान् देवात्मा ने अपार कृपा करके मुझे

जीवन में दुःखद बात यह है कि हम बड़े तो जल्दी हो जाते हैं,
लेकिन समझदार देर से होते हैं।

अपने देवाश्रम में रहने का सौभाग्य प्रदान किया। उन दिनों भगवान् देवात्मा की सम्बन्ध-तत्व की शिक्षा के अनुसार विविध सम्बन्धों में पाठ और विचार के साधन आरम्भ हो चुके थे। पूजनीय भगवान् की सेहत अपेक्षाकृत उन दिनों अच्छी रहती थी, उनमें शारीरिक बल अच्छा वर्तमान था। इसलिए किसी सम्बन्ध में अन्तिम दिन अर्थात् 'व्रत' का साधन स्वयं भगवान् देवात्मा ही कराया करते थे। मुझे भी उनकी अपार करुणा से ऐसे साधनों में शामिल होकर लाभ उठाने का दुर्लभ अधिकार मिला करता था। एक बार सम्बन्ध तत्व के शिक्षक भगवान् देवात्मा मनुष्यमात्र व्रत का साधन कराया। मैं भी उसमें शामिल था। मनुष्यमात्र की विविध अवस्थाओं के विषय में वर्णन करते हुए जब भगवान् देवात्मा ने मनुष्यमात्र के उपकारों का विस्तारपूर्वक बयान करना आरम्भ किया, तब उस समय देवप्रभावों का अति स्वर्गीय मण्डल उत्पन्न हो गया। भगवान् देवात्मा ने अपने इस बयान में प्रायः इस प्रकार से अपनी देववाणी का प्रकाश किया -

ऐ मनुष्य जगत्! तू मेरा बहुत बड़ा उपकारी है। तेरे श्रेष्ठ विभाग ने मेरे आविर्भूत होने में सहायता की है। यदि तेरे भीतर अति श्रेष्ठ व्यक्ति उत्पन्न न होते, तो आज मैं भी देवजीवनधारी देवात्मा न होता। ऐसे श्रेष्ठ व्यक्तियों के श्रेष्ठ प्रभावों ने मुझे उन्नत करने में सहायता की है। तुझ में जो श्रेष्ठ कोटि के लेखक वर्तमान हैं, उनके लेखों ने मुझे बहुत उभारा है। बहुतों के लेक्चर सुनकर मैंने लाभ उठाया है। जिन लोगों ने नई-नई ईजादें की हैं, उन ईजादों से मैंने बहुत लाभ उठाया है। एक-एक सिपाही जो मेरे देश की दुश्मनों से रक्षा करने के लिए गोली खाने के लिए तैयार रहता है, वह मेरी रक्षा में सहायकारी है। जिन शिक्षकों से मैंने विद्या लाभ की है, वह मेरे बहुत बड़े उपकारी हैं। जो कृषक लोग खेती में बहुत मेहनत से हल चलाते हैं और हम लोगों के लिए विविध प्रकार का आहार पहुँचाते हैं, वह हमारे बहुत उपकारी हैं। जो विविध प्रकार के मेहनत के काम करके हमारे लिए विविध वस्तुएं तैयार करते हैं, वह हमारे उपकारी हैं। जिन मकानों में रहकर हम बहुत आराम पाते हैं, उन मकानों के बनाने में भी ऐ मनुष्य जगत् तेरा हाथ है। मेरे ऊपर तेरे इतने उपकार हैं कि गिने नहीं जा सकते। ऐ बहुत बड़े उपकारी मनुष्य जगत्! तेरा सब प्रकार से भला हो। मैं तेरी अधिक से अधिक सेवा करने का अवसर पा सकूँ। जिसने मेरे लिए कुछ भी सेवाकारी व सहायकारी होने का अवसर पाया है, उसका भी अधिक से अधिक कल्याण हो।

वाह! भगवान् देवात्मा ने मनुष्य जगत् के केवल उपकारों का ही वर्णन नहीं

स्वभाव रखना है, तो दीपक की तरह रखिए, जो बादशाह के महल में भी
उतनी ही रोशनी देता है, जितनी किसी ग़रीब की झोपड़ी में।

किया, किन्तु उसके उद्धार और सर्वोच्च कल्याण के लिए जो अनोखी धर्म शिक्षा प्रदान की है और जो सर्वश्रेष्ठ कार्य जारी किया है, उससे मानो मनुष्यमात्र के परम कल्याण का एक पूर्णतः नया द्वार खुल गया है। परम पूजनीय भगवान् देवात्मा का यह सारा बयान इस कदर जोरदार और उच्च प्रभावशाली था कि उसका असर अब तक मेरे हृदय में वर्तमान है, जबकि देवात्मा के इस व्याख्यान को चालीस वर्ष से ऊपर अर्सा हो चुका है। मैं इस विचार से तो अपने सौभाग्य की कोई सीमा नहीं देखता कि मुझे जवानी के आरम्भ में ही उनकी शरण में आने और उनकी देववाणी के सुनने का श्रेष्ठ अधिकार प्राप्त हो गया था, परन्तु इस बात का शोक है कि अब साक्षात रूप से उनकी देववाणी सुनने का शुभ अवसर सदा के लिए चला गया। काश कि मैं पहले के ऐसे सब अवसरों से पाए हुए उनके अमूल्य दान को अपने और दूसरों के लिए सफल कर सकूँ। (सेवक, खण्ड 18, संख्या 1)

माँ की महिमा

स्वामी विवेकानन्द जी से एक जिज्ञासु ने प्रश्न किया, 'माँ की महिमा संसार में किस प्रकार से गाई जाती है?' स्वामी जी मुस्कुराए और उस व्यक्ति से बोले, 'पाँच सेर वजन का एक पत्थर ले आओ।' जब व्यक्ति पत्थर ले आया, तो स्वामी जी ने उससे कहा, अब इस पत्थर को किसी कपड़े में लपेटकर अपने पेट पर बाँध लो और चौबीस घण्टे बाद मेरे पास आओ। मैं तुम्हारे प्रश्न का उत्तर दूँगा।' स्वामी जी के आदेशानुसार उस व्यक्ति ने पत्थर को अपने पेट पर बाँध लिया और चला गया। पत्थर बाँधे हुए वह दिन भर अपना काम करता रहा, किन्तु हर क्षण उसे परेशानी और थकान महसूस हुई। शाम होते-होते पत्थर का बोझ संभाले हुए चलना-फिरना उसके लिए असहय हो गया। थका मांदा वह स्वामी जी के पास पहुँचा और बोला, 'मैं इस पत्थर को अब और अधिक देर तक बान्धे नहीं रख सकूँगा। एक प्रश्न का उत्तर पाने के लिए मैं इतनी कड़ी सजा नहीं भुगत सकता। स्वामी जी मुस्कुराते हुए बोले, 'पेट पर इस पत्थर का बोझ तुमसे कुछ घण्टे भी नहीं उठाया गया और माँ अपने गर्भ में पलने वाले शिशु को पूरे नौ माह तक ढोती है और घर का सारा काम करती है। संसार में माँ के सिवा कोई इतना धैर्यवान और सहनशील नहीं है। इसलिए माँ से बढ़कर इस संसार में कोई और नहीं है?

ज़िन्दगी की परीक्षा में कोई नम्बर नहीं मिलते हैं। लोग आपको दिल से याद करें, तो समझ लेना आप पास हो गए।

गरीबी में मिली मदद से जगी सहयोग की ललक

मैं उत्तर प्रदेश के इलाहाबाद का रहने वाला हूँ। मेरा बचपन बेहद गरीबी में बीता। परिवार में 12 सदस्य थे। पिता जी अकसर बीमार रहते थे। गरीबी का आलम यह था कि कभी-कभार हमें भूखे सो जाना पड़ता था। मैं पढ़ाई करना चाहता था, लेकिन इण्टरमीडियट की पढ़ाई के लिए मेरे पास 20 रुपये तक नहीं थे। मैंने कई रिश्तेदारों से मदद माँगी। हालांकि मेरे रिश्तेदार हमसे काफ़ी धनवान थे, लेकिन बुरे वक्त में कोई मेरे काम नहीं आया। फिर मेरे पिता जी के एक मित्र ने मेरी मदद की, तब जाकर मैं पढ़ पाया।

उस घटना का मेरे जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ा और मैंने ठान लिया कि जीवन में कुछ बन पाया, तो किसी भी ज़रूरतमन्द को कभी मदद के लिए मना नहीं करूँगा। इण्टरमीडियट पास करने के बाद घर को आर्थिक सहयोग पहुँचाने के उद्देश्य से मैं सब्जी बैचने लगा। लेकिन उससे इतनी आमदनी नहीं होती थी कि मैं घर का खर्च संभालने के बाद दूसरों की मदद कर सकूं। एक दिन मेरे एक परिचित व्यक्ति ने मुझसे कहा - पढ़े-लिखे होकर सब्जी बेचते हो, नौकरी क्यों नहीं कर लेते? मैंने उनसे नौकरी न मिलने की बात कही। इस पर उन्होंने मेरी मदद की और मैं इलाहाबाद विश्वविद्यालय में क्लर्क हो गया। कुछ दिन बाद मुझे इलाहाबाद उच्च न्यायालय में सेक्शन ऑफिसर की नौकरी मिल गई। तब तक मैं इस स्थिति में आ चुका था कि दूसरों की मदद कर सकूँ।

1972 से मैंने जरूरतमन्द छात्रों की फीस, कॉपी-किताब जैसे खर्चे में मदद करनी शुरू कर दी। साथ ही बीमार लोगों के इलाज में भी सहयोग करने लगा। इसके बाद गरीब परिवार की लड़कियों की शादियाँ अपने खर्चे पर करवाने लगा। मेरे इस काम में मेरी पत्नी ने, जो अध्यापिका थी, हर क़दम पर मेरा साथ दिया। कई बार तो ऐसा होता है कि मेरी और पत्नी की पेंशन मदद में ही खर्च हो जाती है। चूंकि किसी भी लड़की के विवाह जैसे खर्च मैं अकेले उठा पाने में असमर्थ था, इसलिए मैंने समाज के अन्य लोगों से भी मदद लेनी शुरू की। इसके बाद जनप्रतिनिधियों के अलावा इलाहाबाद उच्च न्यायालय के न्यायाधीश, अधिकारी, कर्मचारी साथ ही कई मित्रों और व्यापारियों ने मुझे सहयोग देना शुरू कर दिया। परिणामस्वरूप मैंने अब तक 104 गरीब परिवार की लड़कियों की शादी करवाई है। मैं अकसर देखता था कि भूख-प्यास से तड़पते पक्षी अकसर घरों के आसपास मंडराते थे, लेकिन कुछ न मिलने पर वापस उड़ जाते

श्मशान की राख देखकर मन में एक ख़्याल आया कि सिर्फ़ राख होने के लिए हर इन्सान ज़िन्दगी में दूसरों से कितनी बार जलता है।

थे। मैंने उनके लिए दाना-पानी का इन्तजाम किया। शुरू में छत पर पक्षी नहीं आते थे, लेकिन जब प्रतिदिन वहाँ दाना-पानी मिलने लगा तो, सैकड़ों पक्षी आने लगे। कई बार तो ऐसा भी हुआ है कि, छत पर खाद्य पदार्थ पहुँचाने में देर हो गई, लेकिन जब ऊपर गया तो पक्षियों को इन्तज़ार करते पाया। मेरे घर की दूसरी मंज़िल की छत उनके लिए ही है, जहाँ उन्हें पानी और चावल, बाजरा, भिगोया गेहूँ व रोटी के टुकड़े हर वक्त मिलते हैं। यह काम मैं स्वयं करता हूँ, लेकिन अनुपस्थिति में इसका जिम्मा मेरी बहुएं संभालती हैं। मेरा मानना है कि अपनी दुनिया तक सिमटते जा रहे समाज में एक-दूसरे की मदद बहुत ज़रूरी है। दूसरों का सहयोग कर मुझे जो ख़ुशी मिलती है, उसी की बदौलत मैं स्वस्थ हूँ मन प्रफुल्लित रहता है, रात को अच्छी नींद आती है। आराम की ज़िन्दगी जी रहा हूँ और क्या चाहिए।

साभार 'अमर उजाला' — कपिल सहगल

कुछ लोगों का यह रवैया होता है कि वे यही चाहते हैं कि जैसा वह चाहें तुरन्त सब कुछ वैसा हो जाए अथवा दुनिया उनके कहे अनुसार ही चले और जब उनकी मर्जी के अनुसार काम नहीं होता है, तो वे खीजते, चिल्लाते और बौखलाते हैं। इसलिए याद रखें कि आप कितनी भी कोशिश करें, सारे संसार को अपने साथ नहीं चला सकते।

घर से स्कूल तक

मात्र पाँच वर्ष की आयु के लगभग 75 प्रतिशत मस्तिष्क का विकास हो जाता है। बच्चा सबसे पहले घर के सदस्यों के बीच रहकर, वहीं से प्रारम्भिक शिक्षा प्राप्त करता है। भाषा, संस्कार आदि उसे घर से ही मिलती हैं। बच्चे के सामने शिष्ट व्यवहार व सोच समझकर बात करनी चाहिए। बच्चा वही सीखता है, जो वह देखता व सुनता है। उसे क्या करना अच्छा लगता है, क्या नहीं, इसकी पहचान करें। स्कूल में बच्चा आधा दिन व्यतीत करता है, इसलिए वैसा स्कूल चुनें जो सिर्फ़ किताबी नहीं, व्यक्तित्व को भी निखारकर सम्पूर्ण विकास करने में विकास करने में विश्वास रखता हो। बचपन किसी पौधे के बीज जैसा है। बीज ढंग से बोया जाएगा, तो पौधा भी अच्छा उगेगा।

सच्चे रिश्तों की ख़ूबसूरती एक-दूसरे की ग़लतियों को बर्दाश्त करने में है, क्योंकि बिना कमी का इन्सान तलाश करोगे, तो अकेले रह जाओगे।

अपना कोच स्वयं बनें

तनाव, क्रोध और चिन्ता के वक्त आपकी प्रतिक्रिया क्या होती है! आपका गुस्सा बढ़ जाता है या फिर उसे सकारात्मक तरीके से सम्भालने की कोशिश करते हैं। क्या छोटी-छोटी बातों पर आप तनाव में आ जाते हैं? चाहकर भी अपने आत्मविश्वास को बढ़ा नहीं पा रहे हैं, तो निश्चित रूप से आपको अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने की ज़रूरत है। ज़रूरत है ख़ुद को मोटिवेट करने की। ख़ुद का लाइफ कोच बनकर देखें कि कैसे अपनी जिन्दगी में आप सकारात्मक बदलाव ला सकती हैं। स्वयं का कोच बनें और ख़ुद को मोटिवेट करें।

किसी काम को करने से पहले अगर मन में कोई भय रहता है या भविष्य को लेकर मन असुरक्षा की भावना है, तो सबसे पहले अपने डर के बारे में सोचें। क्या आपका डर तर्कसंगत है या व्यक्तिगत असुरक्षा की वजह से है। उसी स्थिति में अपने दोस्त की कल्पना करें, जिस स्थिति में आप हों। आप उसको इस स्थिति में क्या करने की सलाह देंगे? इस स्थिति में आपकी क्या प्रतिक्रिया दें। ख़ुद को प्रेरित करने के लिए ऐसे लोगों की जीवनी पढ़े, जिन्होंने बुरे हालात में भी ख़ुद को मजबूत रखा। उसी से प्रेरणा पाकर वे आगे बढ़े और बाद में सफल भी हुए। आप अपना समय वास्तव में उन चीजों पर लगाएं, जिनकी आप परवाह करते हैं। शौक और बड़े हितों के बीच भेद को जानें। सिर्फ़ इसलिए कि आपको टेबल बजाना पसन्द है, इसका मतलब यह नहीं कि आप संगीत में अपने करियर बनाने की सोचें। लेकिन अगर आप टेबल पर खाते, सोते या सांस लेते हैं, तो अपने सपनों को पूरा करने के लिए मेहनत करें। कभी अपने शौक को छोड़े नहीं। शौक और करियर के बीच सन्तुलन को जानें। एक बार अपने दिमाग़ में यह सेट करने के बाद कि आपको क्या करना है, उसका पालन करें। बाधाओं के लिए तैयार रहें और तत्काल परिणाम की उम्मीद कभी न करें। सभी अच्छी बातों को होने में समय लगता है और तब तक इन्तज़ार करें, जब तक आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने लायक नहीं हो जाते। अपने आस-पास सकारात्मक लोगों को रखें। ऐसा इसलिए, क्योंकि उनकी एनर्जी आप में आती है। खासकर अगर आप बहुत ज़्यादा समय उन लोगों के साथ रहते हैं।

किसी भी शारीरिक या भावनात्मक अपमानजनक रिश्तों को तुरन्त छोड़ दें। ख़ुद को ऐसे दोस्तों, परिवार से दूर रखें, जो आपको विषाक्त महसूस होते हैं। आप आसपास के लोगों से सिर्फ़ सकारात्मक ऊर्जा लें, नकारात्मकता को वहीं छोड़ दें। सकारात्मक यादें याद रखें। अपने जीवन में आने वाले अद्भुत लोगों की सराहना

ज़रा सी बात से मतलब बदल जाते हैं। उंगली उठे, तो बेइज़्ज़ती
और अंगूठा उठे तो तारीफ़।

करें। अपने जीवन के सभी अच्छे मित्रों और परिवार की सराहना करने के लिए कुछ समय निकालें।

'अमर उजाला, 5 अगस्त, 2016 — अनामिका यदुवंशी

खिलेंगे फूल, कोशिश तो करें!

बच्चे स्वभाव से सरल होते हैं, लेकिन उनका लालन-पालन बहुत सरल नहीं होता। आज की ज़िन्दगी में अभिभावकों के पास अपने बच्चों के लिए बहुत समय नहीं होता। समस्या तब और बड़ी हो जाती है, जब बच्चे के मम्मी-पापा दोनों कामकाजी हों। कम उम्र में ही जिस तरह बच्चों में गुस्सा बढ़ता जा रहा है, उससे समस्या और बड़ी होती जा रही है।

लेकिन बच्चे गुस्सा क्यों करते हैं? वह क्यों नहीं मानते अपने मम्मी-पापा की बात। खासकर जब बच्चा किशोर उम्र से गुजर रहा हो, तो ऐसी शिकायत आम हो जाती है कि बच्चे अपनी मनमानी करना चाहते हैं। मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि दुनिया में लगभग 85 फीसदी बच्चे अपने व्यवहार के चलते अभिभावकों के गुस्से का शिकार बने रहते हैं। जाहिर है, इससे घर के वातावरण में अवसाद-सा घुल जाता है।

लेकिन उपाय क्या है? इस लिहाज से यकीनन यह एक बड़ी समस्या बन गया है कि आखिर बच्चों को कैसे संभाला जाए, कैसे उनके व्यवहार को विनम्र बनाया जाए, कैसे उनमें गुस्सा कम किया जाए? परवरिश पर काम करने वाले जानकर कहते हैं कि किशोरावस्था में बच्चे जब कोई जिद करते हैं, तो हम अकसर झल्लाकर उसकी जिद को शान्त करने की कोशिश करते हैं। नतीजा यह होता है कि उनकी जिद और बड़ी हो जाती है। ऐसी स्थिति में अभिभावकों को हर हाल में हिंसक प्रतिक्रिया देने से बचना चाहिए। बच्चे वही सीखते हैं, जो वह देखते हैं, महसूस करते हैं।

याद रखिए, छोटी-छोटी बातों पर वे खीझेंगे और झल्लाएंगे। लेकिन अभिभावक भी खीझ जाए, तो बच्चे कहाँ जायेंगे? बच्चे उम्र के एक खास मोड़ पर बदलाव के एक दौर से गुजर रहे होते हैं। ऐसे में उन्हें संभालने की ज़रूरत होती है। उनके गुस्से को तारीफ से ठण्डा करें। बच्चों का लालन-पालन सामाजिक विज्ञान से ज़्यादा जीवन जीने की कला है। इस कला में फूल तो आपको ही खिलाने हैं।

मैं कठिनाइयों से बचने की प्रार्थना नहीं करता हूँ, बल्कि मैं उन्हें सहन करने के लिए पर्याप्त सामर्थ्य प्रदान करने की प्रार्थना करता हूँ।

मिलकर रहिये, बाँटकर खाइये

एक शिष्य ने अपने गुरु से पूछा – 'महाराज! संसार में रहने का क्या ढंग है?' गुरु ने कहा – 'अच्छा प्रश्न किया है तूने। एक-दो दिन में इसका उत्तर देंगे।' दूसरे दिन गुरु जी के पास एक व्यक्ति कुछ फल और मिठाइयाँ लेकर आया। सब वस्तुएं महात्मा जी के सामने रखकर उन्हें प्रणाम किया और उनके पास बैठ गया। महात्मा जी ने उस व्यक्ति से बात भी नहीं की; अपितु पीठ मोड़ी और सब के सब फल खा लिये। मिठाई भी खा ली। वह व्यक्ति सोचता रहा – 'यह विचित्र साधु है। वस्तुएं तो सब खा गया, परन्तु मैं जो सब कुछ लाया हूँ, मेरी ओर देखता भी नहीं।'

अन्त में वह क्रुद्र होकर उठा और चला गया। उसके जाने के पश्चात महात्मा ने शिष्य से पूछा –'क्यों भाई! वह व्यक्ति क्या कहता था?

शिष्या ने कहा – 'महाराज! वह तो बहुत क्रुद्र था और कहता था कि मेरी वस्तुएँ तो खा लीं, किन्तु मुझसे बोले भी नहीं।'

महात्मा बोले – 'तो सुन। संसार में रहने का यह ढंग नहीं। कोई दूसरा ढंग सोचना चाहिये।'

थोड़ी देर पश्चात एक दूसरा व्यक्ति आया। वह भी फल और मिठाइयाँ ले आया और उन्हें साधु के सामने रखकर बैठ गया। साधु ने फल और मिठाइयों को उठाकर पास वाली गली में फेंक दिया तथा वे उस व्यक्ति से बड़े प्यार और सम्मान के साथ बातें करने लगे – 'कहो जी, क्या हाल है? परिवार तो अच्छा है? कारोबार तो अच्छा है? बच्चे ठीक हैं। पढ़ते हैं न? बहुत अच्छा करते हो, उन्हें खूब पढ़ाओ। तुम्हारा अपना शरीर तो ठीक है? मन तो प्रसन्न रहता है?'

वे इस प्रकार की मीठी-मीठी बातें करते रहे और वह व्यक्ति मन ही मन कुढ़ता रहा – 'यह विचित्र साधु है! मुझसे तो मीठी बातें करता है और मेरी वस्तुओं का इसने अपमान कर दिया। उन्हें इस प्रकार फेंक दिया, जैसे उनमें विष पड़ा हो।'

जब वह भी चला गया, तब महात्मा ने शिष्य से पूछा – 'क्यों भाई! यह तो प्रसन्न हो गया होगा?' शिष्य ने कहा – 'नहीं महाराज! यह तो पहले से भी कुद्ध था और कहता था कि मेरी वस्तुओं का अपमान कर दिया।'

महात्मा बोले – 'तो सुन भाई! संसार में रहने का यह भी ढंग ठीक नहीं। अब कोई और विधि सोचनी होगी।'

तभी एक व्यक्ति वहाँ आया। वह भी फल और मिठाई लाया था। वह उन्हें साधु के समक्ष रखकर बैठ गया। साधु ने बड़े प्यार से उसके साथ बात की; फिर उन

जहाँ तुम हो वहाँ तुम्हें सब प्यार करें। जहाँ से तुम चले जाओ, वहाँ तुम्हें सब याद करें। जहाँ तुम पहुँचने वाले हो, वहाँ सब तुम्हारा इन्तज़ार करें। ऐसा होनाचाहिये, तुम्हारा व्यक्तित्व।

वस्तुओं को आस-पास बैठे लोगों में बाँट दिया। कुछ मिठाई उस व्यक्ति को भी दी, कुछ स्वयं भी खायीं। वे उसके घर-बार और परिवार की बातें करते रहे। उसे सुन्दर कथाएँ सुनाते रहे। जब वह भी चला गया, तब महात्मा ने पूछा - 'क्यों भाई! यह व्यक्ति क्या कहता था?

शिष्य ने कहा - 'वह तो बहुत प्रसन्न था महाराज! आपकी बहुत प्रशंसा करता था। कहता था-ऐसे साधु से मिलकर चित्त प्रसन्न हो गया।'

महात्मा बोले - 'तो सुन बेटा! संसार में रहने का ढंग यही है प्रकृति ने जो कुछ दिया है, उसे बाँटकर खाओ, और इसके साथ ही साथ सभी से प्रेम भी करो।

- वल्लभदास बिन्नानी 'व्रजेश'

बच्चों के लिए ख़ुद को बदलें (माता-पिता)

यदि आप अपने बच्चे को सकारात्मक माहौल देना चाहते हैं, तो आपको और आपके जीवनसाथी को अपनी बहुत सी आदतें बदलनी होंगी। बच्चे आपके अपने सुखों, करियर, गुस्से एव फ्रस्ट्रेशन से ऊपर हैं, यह समझकर ही उनसे व्यवहार करना चाहिए। जो पति-पत्नी जरा-जरा सी बात पर लड़ते-झगड़ते हैं, उससे उनके बच्चों पर बुरा असर पड़ता है। घरों में बच्चों का वर्तमान व भविष्य उनके माता-पिता के आपसी सौहार्द पर टिका है। इससे बच्चों के कोमल मन पर काफ़ी बुरा असर पड़ता है। उनके मन में भय और निराशा घर कर जाती है, जिससे उनके व्यक्तित्व का समुचित विकास नहीं हो पाता है।

बेटियाँ होती हैं ज़्यादा करीब

बेटियाँ पिता के दिल के ज़्यादा करीब होती हैं। बेटी के रोने की आवाज उनके कानों तक पहुँचते ही वे बेचैन हो जाते हैं। वैज्ञानिकों ने एक नए शोध में निष्कर्ष निकाला है कि पिता अपनी बेटियों के बारे में बात करते हुए सबसे ज़्यादा भावुक होते हैं और ख़ुद को अकेला महसूस करते हैं। वैज्ञानिकों ने यह भी पाया कि बेटों को लेकर अधिकतर पिता का दृष्टिकोण उदासीन था।

ऊँचा उठना है, तो आओ, अपने अन्दर के अहंकार को निकालकर स्वयं को हल्का करें, क्योंकि ऊँचा वही उठता है, जो हल्का होता है।

पिता को दें खास उपहार

मौक़ा है अपने पापा को एक जबरदस्त ट्रीट देने का। अपनी फीलिंग्स को कुछ यूँ सेलिब्रेट कर सकते है – अगर आपको कुकिंग आती है, तो पापा की पसन्द का ब्रेकफास्ट खुद ही तैयार करें अथवा सुबह उठते ही उनको एक बढ़िया कॉफी या चाय पिलाएं। हैंडमेड गिफ्ट भी आप बनाकर अपने पापा को भेंट कर सकते हैं। यूट्यूब या पिनटेरेस्ट डॉट कॉम से आप गिफ्ट बनाने का आइडिया ले सकते हैं। इसी तरह पापा के कमरे के लिए कोई पेंटिंग या ज़रूरत की चीज़ भी लाई जा सकती है। कहीं बाहर डिनर पर भी आप अपने पिता को लेकर जा सकते हैं। डिनर के बाद केक काटने का आइडिया भी सही है। अगर पिता को फिल्म देखना पसन्द है, तो अपने मम्मी और पापा दोनों के लिए मूवी का टिकट पहले ही बुक करा दें और उन्हें फिल्म देखने ले जाएं। पापा की किसी पुरानी तस्वीर, जिससे उनकी कोई याद जुड़ी हो, उसे नए अन्दाज में किसी ख़ूबसूरत फोटोफ्रेम में लगवाकर गिफ्ट कर सकते हैं। अगर पिता को पढ़ने का शौक है, तो आप उन्हें कोई अच्छी किताबें या नॉवेल्स वगैरह गिफ्ट कर सकते हैं। टेक्नो फ्रेंडली पिता को आप म्यूजिक सिस्टम, हैडफोन, स्मार्टफोन या अन्य आधुनिक गैजेट्स गिफ्ट कर सकते हैं। कुछ ऐसी चीजें, जिससे पिता को खास लगाव हो, वह भी उनको गिफ्ट कर सकते हैं। ऑनलाइन पोर्टल पर भी कुछ गिफ्ट हैंपर आ रहे हैं, जो खास फादर्स डे को ध्यान में रखकर बनाए गए हैं, जैसे अमेजन, स्नैपडिल, लाइमरोड। इन साइट्स पर पुरुषों से सम्बन्धित स्टाइल प्रोडक्ट्स ऑफर किए जा रहे हैं। यहाँ से भी आप पसन्द की कोई चीज़ खरीदकर अपने पिता को गिफ्ट कर सकते हैं।

माँ तो आख़िर माँ होती है

माँ से बढ़कर इस दुनिया में, कोई चीज़ कहाँ होती है? माँ तो आख़िर माँ होती है। दर्द हमें जब होता है, मुँह से माँ निकलता है। क्योंकि बच्चों के दुःख से माँ का दिल तड़पता है। सच कहते हैं लोग सयाने, माँ तो ठण्डी छाँव होती है। माँ तो आख़िर माँ होती है। माँ एक महान् शक्ति है, अपने बच्चों की ख़ातिर, माँ कुछ भी कर सकती है। माँ की तारीफ भला, किन शब्दों में बयां होती है, माँ तो आख़िर माँ होती है। माँ बिना यूँ लगता है, जीवन में क्या रखा है, झूठा प्यार है लोगों का, माँ का प्यार ही सच्चा है। माँ बिना यह ज़िन्दगी, बहुत ही तन्हा होती है। माँ तो आख़िर माँ होती है।

जब व्यक्ति मन से कमज़ोर हो तो परिस्थिति समस्या लगती है। जब व्यक्ति मन से सामान्य हो, तो चुनौती लगती है। और जब मन से सुदृढ़ हो, तो परिस्थिति अवसर में बदल जाती है।

चिल्लाने से बिगड़ सकती है बात

अगर आपको लगता है कि बच्चों पर चिल्लाकर आप उन्हें अनुशासन में रख पायेंगे, तो आप ग़लत हैं। भले ही बच्चों की भलाई के लिए आप उन पर चिल्लाते हों या उनसे ऊँची आवाज में बातें करते हों, लेकिन इसका प्रतिकूल प्रभाव भी उन पर पड़ सकता है। साइकोलॉजिस्ट डॉ. समीर पारेख कहते हैं, 'कई बार बच्चे इतनी मनमानी और शरारतें करते हैं कि उस वक़्त बड़ों को चिल्लाना ही सही लगता है, लेकिन ऐसा करने से बच्चे पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है और उसमें निगेटिव भावना आ सकती है। बच्चों को समझाने का सबसे सही तरीका यह है कि आप बच्चों के व्यवहार को अच्छी तरह से समझें।

उनकी समस्या को जानने का प्रयास करें। चिल्लाकर सजा देते वक़्त आप सिर्फ़ गुस्सा दिखा सकती हैं, लेकिन उन्हें सही से कुछ समझा नहीं सकतीं। चिल्लाने से बच्चे डिप्रेशन के शिकार हो सकते हैं। इससे बच्चे का आत्मविश्वास भी कम हो सकता है, जो कोई अच्छी भावना नहीं है। बेहतर है कि आप उसे तर्कपूर्ण ढंग से कोई बात समझाएं।'

हमेशा याद रखें कि बच्चों को चिल्लाने से कोई सबक नहीं मिलता, बल्कि इससे तो बच्चे और जिद्दी हो जाते हैं। इतना ही नहीं, वे बात-बात पर बहस करने लगते हैं। बच्चे में हीनभावना का विकास भी हो सकता है। बच्चा अगर अनुशासित व्यवहार न भी कर रहा हो, तब भी तुरन्त डाँटने की बजाय, कुछ देर शान्त रहें। बच्चे से कहें कि इस बारे में आप उससे बाद में बात करेंगी। कोई भी प्रतिक्रिया देने से पहले शान्त दिमाग़ से सोचने की कोशिश करें। यह समझने की कोशिश करें कि आपका बच्चा इस तरह क्यों बर्ताव कर रहा है, मूल वजह समझें। अपने बच्चे से बातचीत करें और उसी से उसके बर्ताव के बारे में जानें। बच्चे को विश्वास में लेकर इस व्यवहार की वजह जानें और उसकी मानसिकता बदलें। इसके बाद उसे सुधरने का मौक़ा दें। इस तरह यकीनन आपको बेहतर नतीजे मिलेंगे।

एक शोध के मुताबिक, बच्चों पर ज़्यादा चिल्लाने से उनमें दुर्भावना आ जाती है। वे चिड़चिड़े हो जाते हैं। वो भी चिल्लाकर बोलने लगते हैं। कई बार वह आपकी बात को न सुनने के लिए भी ख़ुद को मानसिक रूप से तैयार कर लेते हैं। अगर आप भी बच्चे को बात-बात पर डाँटते या उन पर चिल्लाते हैं, तो अपनी इस आदत को बदलने की कोशिश करें।

अपने लक्ष्य को वे लोग ही भेद पाते हैं, जो समय-समय पर अपनी ग़लतियों का ख़ुद अवलोकन करते हैं।

चिल्लाना समस्या का हल नहीं

चिल्लाने या डाँटने की बजाय बच्चों को प्यार से समझाएं और सोचें कि बच्चा ग़लत बातें कहाँ से सीख रहा है? आपकी बातों का बच्चों पर ऐसा असर होना चाहिए कि एक नज़र ही उनके लिए काफ़ी हो और वे समझ जाएं। बच्चों के साथ इतना अपनापन रखें कि वे आपकी हर बात सुनें। अगर बच्चे सीमा से बाहर हो जाएं, तो उनके साथ सख्ती से ज़रूर पेश आएं, लेकिन चिल्लाना समस्या का हल नहीं। गुस्से में चिल्लाकर, आप अपने बच्चे को यही सिखाते हैं कि गुस्से में यही प्रतिक्रिया सबसे सही है और वह भी इस तरह का व्यवहार करने लगता है।

बच्चों को दूसरों के सामने बिल्कुल न चिल्लाएं, क्योंकि बच्चे भी बड़ों की तरह ही आदर के हकदार होते हैं, इसलिए अगर बच्चा कोई ग़लती कर भी दे, तो किसी के सामने तो उसे बिलकुल न डाँटे। हाँ, अकेले में जाकर उसे बताएं कि उसने क्या ग़लत किया। इस तरह वह आपके लिए भी नज़रिया सही रखेगा और उसे अन्दर ही अन्दर यह अहसास भी होगा कि ग़लती करने के बावजूद आपने सबके सामने उसकी बेइज्जती नहीं की। ऐसा इसलिए भी ज़रूरी है कि बच्चे जल्दी भावुक हो जाते हैं और अपनी बेइज्जती बर्दाश्त नहीं कर पाते हैं।

– नीलम शुक्ला

बच्चों की ग़लती पर चाँटें मारने की बजाय टीवी देखने पर प्रतिबन्ध

बच्चों की टीवी देखने की दिलचस्पी व शौक को एक हथियार बनाकर उन्हें सही रास्ते पर लाया जा सकता है। फ्रांस के माता-पिता ने इसकी शुरूआत भी कर दी है। फ्रांस में माता-पिता अपने बच्चों को सजा देने के लिए उनका टीवी देखना स्थगित करवा देते हैं। वहाँ बच्चों को चाँटा लगाना, अच्छा नहीं समझा जाता।

एक सर्वेक्षण के अनुसार 73 प्रतिशत माता-पिता सजा के तौर पर बच्चों को टीवी देखना बन्द कर देते हैं। 61 प्रतिशत माता-पिता उनका बाहर जाना बन्द कर देते हैं। 47 प्रतिशत खाने में दी जाने वाली मिठाई पर रोक लगा देते हैं तथा 14 प्रतिशत माता-पिता ही उनके मुँह पर थप्पड़ मारते हैं।

ऐसा जीवन जिओ कि कोई आपकी बुराई भी करे,
तो लोग उस पर विश्वास न करें।

फर्ज़

ग़लती माँ-बाप की

माँ-बाप बूढ़े हो गए थे। दोनों बेटे शहर में अपने बाल-बच्चों के साथ रह रहे थे। एक सरकारी नौकरी था, तो दूसरा छोटा कारोबारी। दोनों सुखी सम्पन्न थे, परन्तु माँ-बाप का ख्याल रखने के लिए किसी के पास टाइम नहीं था। गाँव में उनकी पुश्तैनी ज़मीन थी। उसी को बटाई पर देकर किसी तरह अपना गुज़ारा कर रहे थे।

एक दिन दोनों भाई गाँव पहुँचे, पिता से बोले, "आप बहुत बूढ़े हो गए हो। खेती किसानी अब आपके बस की बात नहीं है। अम्मा भी घर का काम नहीं कर पाती। गाँव की ज़मीन बेचकर हमारे साथ शहर में रहो। अब आपकी ज़िन्दगी है ही कितने दिन की?" पिता बोले, "बेटा लाखों की ज़मीन है। ऐसे कैसे बाँट दें। तुम लोग कभी तो गाँव आकर रहोगे।"

"नहीं, हम लोग शहर में ही सुखी हैं। वहाँ हमारा घर-बार है, लड़के पढ़ रहे हैं, हम गाँव आकर क्या करेंगे?" माँ-बाप को बहला-फुसलाकर दोनों भाइयों ने ज़मीन और घर बेच दिया और पैसा लेकर बोले, "हम अभी जा रहे हैं, जल्दी में हैं। आपको साथ नहीं ले जा सकते। यह रहा आपका टिकट।"

"आप मकान खाली करके दो दिन बाद आ जाना।", "परन्तु बेटा हम अकेले तुम्हारा घर कैसे ढूँढ़ पायेंगे। इससे पहले कभी शहर नहीं गए, फिर कैसे...। "मैं स्टेशन पर तुम्हें लेने आ जाऊँगा।" बड़े भाई ने कहा। "मुझे फुरसत नहीं मिलेगी, क्योंकि मैं सुबह ही दुकान पर बैठ जाता हूँ। अगर भइया किसी कारणवश नहीं आ पाते हैं, तो यह लो मेरा पता। किसी को दिखाकर रिक्शा करके घर आ जाना।" छोटे भाई ने भी अपना फर्ज़ निभाते हुए कहा और फिर वह दोनों रात की गाड़ी से सारा सामान लेकर शहर चले गए।

निर्धारित तिथि को बूढ़े माँ-बाप शहर पहुँचे। स्टेशन पर उतरे, वहाँ उनको लेने के लिए कोई नहीं आया था। सुबह से दोपहर हो गई, फिर शाम हो गई, परन्तु बड़े बेटे का कहीं कोई अता-पता नहीं था। वह परेशान हो गए, तो उन्होंने एक व्यक्ति को अपनी जेब में रखी पर्ची दिखाई।

उस पर लिखा था, यह बूढ़े दम्पति अनाथ और बेसहारा हैं, अगर किसी को भटकते हुए मिलें, तो वृद्धाश्रम पहुँचाने का कष्ट करें।

'अमर उजाला, 24 जुलाई, 2015'

– राकेश भम्रर, दिल्ली

हर इन्सान में कोई न कोई प्रतिभा ज़रूर होती है, पर लोग अकसर इसे दूसरे जैसा बनने में नष्ट कर देते हैं।

न्यू जर्सी केन्द्र रिपोर्ट

न्यू जर्सी में धर्म साथियों एवं श्रद्धावानों का एक ग्रुप बना हुआ है तथा कोशिश रहती है कि हर माह कम से कम एक बार मिलकर सभा रखी जाये।

17 नवम्बर, 2024 को एक साधन सभा शिल्पा-नवीन देम्बला जी के घर पर रखी गई। सभा संचालन श्रीमान् अशोक जी रोचलानी के द्वारा किया गया एवं बाकी सबने भी भाग लिया।

प्राय: 14 जन उपस्थित रहे। बच्चों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए सभा प्राय: अंग्रेजी में ही की गई। भजनों के बाद सुसाइड यानि आत्महत्या के सम्बन्ध में परम पूजनीय देवात्मा जी के विचारों पर बातचीत की गई, जो विचार उनके द्वारा पण्डित परमेश्वर दत्त जी को लिखे गये थे।

यह महायज्ञ का माह चल रहा है, अत: महोत्सव की तैयारी बारे भी विचार किया गया। बच्चे भी कुछ भजन आदि की तैयारी करेंगे एवं सभी मिलकर सभा करेंगे।

रुड़की में महोत्सव मुबारक की तैयारी चल रही है, वहाँ के लिए विशेष शुभकामना जारी है कि सभी शिविरार्थी सुख से आवें और अपनी आत्मा की बैटरी चार्ज कर सुख से अपने घरों में वापस पहुँचें। पूरा कार्यक्रम शानदार रहे एवं निर्विघ्न रूप से सम्पन्न हो, ऐसी है शुभकामना! शुभ हो!

– अशोक रोचलानी

शोक समाचार व शुभकामना साधन

शोक का विषय है कि मिशन के सहयोगी प्रो. बी एम नैय्यर जी की बड़ी बहन सुश्री कमला नैय्यर जी का प्राय: 91 वर्ष की आयु में पटियाला में 17 नवम्बर, 2024 को देहान्त हो गया। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो! उनके सम्बन्ध में श्रद्धाजंलि सभा श्री राधा कृष्ण मन्दिर, मॉडल टाऊन, पटियाला में 29 नवम्बर, 2024 को रखी गई। प्रो. नवनीत जी अरोड़ा व डॉ. सीमा शर्मा जी इस सभा में शामिल हुए। प्रो. नवनीत जी ने सुश्री कमला जी के व्यक्तित्व पर सारगर्भित व भावपूर्ण उद्बोधन दिया तथा उनके लिए मंगलकामना करवाई। प्राय: 150 जन लाभान्वित हुए। सुश्री कमला जी भतीजी प्रो. रूप पाहूजा ने 2000/- मिशन को दानस्वरूप दिए।

सिर्फ़ खाने और सोने का नाम जीवन नहीं है। जीवन नाम है,
हमेशा आगे बढ़ते रहने की लगन का।

प्रेरणास्पद उद्‌बोधन सेवा

अधोई (बराड़ा), ज़िला अम्बाला - 23 नवम्बर, 2024 को प्रो. नवनीत जी व राजेश रामानी जी अधोई गाँव में स्थित गुरुकुल बराड़ा के विद्यार्थियों के बीच पहुँचे। पहले कुछ मिनट रामानी जी ने, तत्पश्चात प्रो. नवनीत जी ने प्राय: दो सौ विद्यार्थियों की नीति शिक्षा करवाई।

उसके उपरान्त जय पब्लिक स्कूल की बालिकाओं की अलग से नीति शिक्षा की कक्षा ली। अन्त में अध्यापकों को एकत्र करके उन्हें उनकी नीति शिक्षा के पक्ष में ज़िम्मेदारी का एहसास करवाने का प्रयास किया।

मुरादाबाद - स्थानीय तीर्थंकर महावीर विश्वविद्यालय में प्रो. नवनीत जी को Indian Knowledge System (IKS) की ओर से युनिवर्सिटी के विद्यार्थियों को सम्बोधित करने हेतु आमन्त्रित किया गया। 28 नवम्बर, 2024 को Achieving Excellence-Through Self Expoloration विषय पर आपने उद्‌बोधन दिया। चन्द मिनट श्री राजेश रामानी जी ने भी सम्बोधित किया। बड़ा अच्छा वातावरण बना। कुछ पुस्तकें अध्यापकों व विद्यार्थियों ने खरीद कीं। प्राय: 450 विद्यार्थी इस उद्‌बोधन से लाभान्वित हुए।

सहारनपुर - 03 दिसम्बर, 2024 को 'एकल अभियान' के तत्वावधान में भारत लोक शिक्षा परिषद का सहारनपुर में चैप्टर स्थापित किया गया। इस अवसर पर प्रो. नवनीत जी अरोड़ा को विशिष्ट अतिथि के रूप में आमन्त्रित किया गया। श्री आदेश सैनी जी साथ गए व बुक स्टॉल को संभाला। इस अवसर पर एकल अभियान से जुड़े पदाधिकारी दिल्ली से बड़ी संख्या में उपस्थित थे। भारतवर्ष में आदिवासी व दूरस्थ इलाकों में एकल अभियान द्वारा एक लाख स्कूलों का संचालन किया जा रहा है। जिसका उद्देश्य है - शिक्षित, स्वस्थ, समर्थ, स्वाभिमानी एवं संगठित भारत। इस प्रकार के एक विद्यालय को एक अध्यापक ही चलाता है। एक स्कूल का एक वर्ष का खर्च 30,000/- आता है, जिसे कोई दान दाता वहन करता है।

प्रो. नवनीत जी इस अभियान के पदाधिकारियों को पुस्तकें भेंट की तथा मिल जुलकर इन विद्यालयों में नैतिक मूल्यों को मजबूती से देने के काम को परस्पर सहयोग पर चर्चा की सबका शुभ हो!

पुहाना (रुड़की) - 07 दिसम्बर, 2024 को स्थानीय महावीर इन्टरनेशनल स्कूल में वार्षिक उत्सव के अवसर पर प्रो. नवनीत जी को विशिष्ट अतिथि के रूप में

किसी मक़सद के लिए खड़े हो, तो एक पेड़ की तरह। गिरो, तो एक बीज की तरह,
ताकि दोबारा उगकर उसी मक़सद के लिए, फिर से जंग कर सको।

आमन्त्रित किया गया। इस अवसर पर आपने छात्रों, शिक्षकों एवं माता-पिता को सम्बोधित करते हुए संस्कारयुक्त शिक्षा के महत्त्व को स्पष्ट किया। नीति शिक्षा को कैसे बच्चों के मानस पटल पर प्रभावी ढंग से उतारा जाये, इस पक्ष में बैटर लाइफ के विजिन व योजना को सबके समक्ष संक्षेप में रखा। प्रायः एक हज़ार जन लाभान्वित हुए।

देवाश्रम (फेज़ -II) प्रगति रिपोर्ट एवं अपील

धर्मसाथियों एवं श्रद्धावानों के निरन्तर सहयोग से देवाश्रम (फेज़ -II) का निर्माण कार्य प्रगति पर है। 5 नवम्बर, 2024 को थर्ड फ्लोर की छत पड़ चुकी है। अब फिनशिंग का कार्य शेष है। इस प्रोजेक्ट में सभी से भागीदारी हेतु अपील की जाती है। अपने माता-पिता व अन्य उपकारियों की स्मृति रक्षा हेतु सहयोग करने के इच्छुक दानदाता 9412307242 पर विस्तृत जानकारी ले सकते हैं।

पिता का मौन प्यार

होमवर्क नहीं हुआ, पापा की डाँट अब निश्चित है। जब तक पापा घर में रहते, हम सब एक अनुशासन में होते। ज़्यादा शोर मचाने पर पिता से डाँट खाने का डर जो मन में बैठ गया था। कुछ भी शरारत करते या शोच मचाते, मम्मी कहती, पापा को आने दो, फिर देखना। अनुशासनप्रियता और सख्ती के चलते बचपन में हमें पिता हमेशा 'सख्त ही नज़र आते हैं, लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है और हम जीवन की सच्चाइयों से रू-ब-रू होते हैं, तब हमें अहसास होता है कि पिता की डाँट फटकार और सख्ती हमारे भले के लिए ही होती थी। बचपन में दी गई उनकी हर एक सीख, जब हमें अपनी मंन्जिल की ओर बढ़ने में मदद करती है, तब हमें पिता की अहमियत का अहसास होता है। शायद आपको भी अपने पिता द्वारा सिखाई कुछ बातें आज भी याद होंगी। पिता की बताई कुछ बातें तो आपके लिए आदर्श भी बन गई होंगी।

तो चलिए पिता के इस मौन प्यार को इस बार सेलिब्रेट करते हैं। फादर्स डे के बहाने आप अपने पिता के साथ फिर से एक बार अपने बचपन की गलियों में जाएं। फिर उस ख़ुशी और आनन्द के पल को अपने पिता के चेहरे पर देखिए। वह पल वाकई आपके लिए अद्भुत होगा।

ख़ुशियाँ बटोरते-बटोरते उम्र गुज़र गई, पर ख़ुश न हो सके। एक दिन एहसास हुआ कि ख़ुश तो वे लोग थे, जो ख़ुशियाँ बाँट रहे थे।

सत्यधर्म के वार्षिक पर्वों की तालिका (2025 ई0)

सं.	वार्षिक साधन का	साधन का विशेष दिन	
(1)	माता- पिता और सन्तान के सम्बन्ध में	19 जनवरी	रविवार
(2)	भाई-बहन के सम्बन्ध में	09 फरवरी	रविवार
(3)	सत्यधर्म बोध मिशन के सम्बन्ध में	02 मार्च	रविवार
(4)	पति-पत्नी के सम्बन्ध में	23 मार्च	रविवार
(5)	वनस्पति जगत् के सम्बन्ध में	06 अप्रैल	रविवार
(6)	भृत्य - स्वामी के सम्बन्ध में	20 अप्रैल	रविवार
(7)	वंशीय जनों के सम्बन्ध में	18 मई	रविवार
(8)	स्वदेश के सम्बन्ध में	04 जून	बुधवार
(9)	धर्मसाथियों के सम्बन्ध में	20 जुलाई	रविवार
(10)	स्वास्तित्व के सम्बन्ध में	17 अगस्त	रविवार
(11)	पशु जगत् के सम्बन्ध में	07 सितम्बर	रविवार
(12)	परलोक के सम्बन्ध में	21 सितम्बर	रविवार
(13)	स्वजाति के सम्बन्ध में	05 अक्तूबर	रविवार
(14)	भौतिक जगत् के सम्बन्ध में	19 अक्तूबर	रविवार
(15)	मनुष्य मात्र के सम्बन्ध में	02 नवम्बर	रविवार
(16)	परम पूजनीय भगवान् देवात्मा का शुभ जन्म महोत्सव	17-20 दिसम्बर, बुधवार, शनिवार,	

नोट - महोत्सव के भिन्न बाकी पर्व सुविधानुसार थोड़ा आगे-पीछे मनाये जा सकते हैं।

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