वर्ष - 21 जून, 2025 अंक - 225

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 खुशहाल 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	देवजीवन की झलक	17
ख़ुशबू तो ज़रूरी है?	04	मानव-शरीर के योग चक्र	18
ऐसे ही नहीं टाटा के प्रति....	06	अपने को व्यस्त रखो	20
एक कविता....	09	गहरी नींद कैसे?	24
मंज़िलें और भी हैं	10	दृढ़ निश्चय	26
वीर धात्री पन्ना......	12	प्रेरणास्पद उद्‌बोधन सेवा....	30
Goodness is Everyday..	15	भावी ग्रीष्मकालीन 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

परिवार ही जीवन की सबसे मधुर गाथा होती है। जिसमें प्यार, समर्पण और अपनेपन की कहानी छुपी होती है।

देववाणी

घमण्ड के वश में होकर इन्सान अपनी झूठ-मूठ अधिक क़ीमत लगाता है और अपने आपको बहुत बड़ा समझता है। जो काम वह नहीं कर सकता, उसके करने का भी दम भरता है। एक जन जो पहाड़ की चोटी पर खड़ा हुआ था, उससे हमने कहा कि यहाँ से भाग कर नीचे उतरोगे, तो गिरने का अन्देशा है। परन्तु उस घमण्डी जन ने कहा - नहीं, मैं भागकर उतरूँगा और नीचे नहीं गिरूँगा। चुनांचि वह उतरने लगा और धड़ाम से नीचे गिर पड़ा।

एक कछुए और खरगोश ने एक ही स्थान में पहुँचना था। खरगोश तो यह सोचकर कि अभी आराम करें, एक छलांग मारेंगे और झट वहाँ पर पहुँच जायेंगे, वहीं पर ही सोया रह गया और कछुआ बेचारा यह समझता था कि मैं उससे तेज़ तो नहीं चल सकता, वह धीरे-धीरे चलता रहा और मंज़िल मकसूद तक पहुँच गया।

इस प्रकार ही घमण्डी जन की आवाज़ होती है कि यह काम अमुक दिन तक हो जाएगा, जब कि इसमें कितने ही विघ्न उत्पन्न हो सकते हैं। इसलिए भले जन उन विघ्नों का भी ख्याल रख लेते हैं। और यदि वही काम आठ दिन में समाप्त होने की बजाय चार दिन में समाप्त हो जाए, तो कौन-सी तबाही आती है? उन चार दिनों में तुम्हें भलाई करने का और मौक़ा मिल जाएगा। याद रखो कि दीन होकर भलाई का रास्ता खुलता है, घमण्डी के लिए भलाई के रास्ते बन्द हैं।

- देवात्मा

गुदगुदी

सुरेश - हमें हमेशा बड़ों के रास्ते पर चलना चाहिए।
राजेश - पर भैय्या, गाँव में जिस खेत से होकर दादा दी जाया करते थे, वहाँ तो अब मकान बन गए हैं।

टीचर - (रमन से) क्या तुमने परीक्षा से पहले मेरे नोट्स पढ़े थे?
रमन - (टीचर से) नहीं सर, मैं अपने आप फेल हुआ हूँ।

शब्दों का भी अपना तापमान होता है, ये सुकून भी देते हैं
और जला भी देते हैं।

सम्पादकीय

ख़ुशबू तो ज़रूरी है?......

हम जीवन की जिन वस्तुओं की ओर आकर्षित होते हैं, उनमें से कई इन स्थूल आँखों से हमें दिखाई देती हैं और कई दिखाई नहीं भी देती हैं। अकसर इनमें हमें दिखाई न देने वाली किन्तु आकर्षित करने वाली एक चीज़ है – ख़ुशबू।

ख़ुशबू मन को लुभाती है। मिट्टी की बनी सुराही को ही ले लें। नई सुराही लीजिये, उसमें पानी डालिये, क्या ख़ुशबू आती है! बरसात की बूँदें जब मिट्टी पर पड़नी प्रारम्भ होती हैं, तो उससे उत्पन्न भीनी-भीनी ख़ुशबू को कौन भुला सकता है।

इसके भिन्न फूलों/कलियों को छूकर आती हवा हमारे हृदय को तरोताजा कर देती है। कारण वही ख़ुशबू ही है। रात की रानी नामक बेल तथा गुलशबों व गुलाब को छूकर आती हवा जो ख़ुशनुमा ख़ुशबू प्रदान करती है, उसे शब्दों में व्यक्त करना कठिन है। लोग विशेष प्रकार के एक-एक साबुन/तेल/पाउडर/सेंट/डियो आदि पर बहुत धन खर्च इसीलिए करते हैं, क्योंकि विभिन्न प्रकार की ख़ुशबू के प्रति लोगों में दीवानगी है, वह अच्छी लगती है, मन को भाती है।

यहाँ तक फलों की पहचान भी कई बार हम उसकी ख़ुशबू सूँघकर ही करते हैं। प्रायः ऐसी ख़ुशबू फल के ठीक से पके होने का मानो प्रमाण होती है। आम, खरबूजा, अमरूद कितने ही फलों को कई बार हम उनकी ख़ुशबू सूँघकर ही खरीदते हैं। यदि घर पर खाना बन रहा हो, तो ख़ुशबू सूँघकर ही अकसर पता चल जाता है कि क्या बना है। कढ़ी बनी है, छोले-राजमा या हलवा बना है, ख़ुशबू ही बता देती है।

इस सत्य को आत्मिक दुनिया में भी आसानी जी से देखा जा सकता है। जैसे मिट्टी में, फूलों में, फलों में, खाने में ख़ुशबू ज़रूरी है, वैसे ही हमारे आचार, व्यवहार व विचारों में भी सकारात्मकता की ख़ुशबू ज़रूरी है।

तभी कहते हैं – मनुष्य के व्यक्तित्व में सूरत से कहीं महत्त्वपूर्ण सीरत है। सीरत यानि संस्कार व मूल्य। सीरत यानि व्यवहार की ख़ुशबू बहुत दूर-दूर फैल जाती है। आप कहीं बाद में जाते हैं, आपकी प्रतिष्ठा Reputation की ख़ुशबू आपसे पहले पहुँच जाती है।

हमारे व्यक्तित्व को ख़ुशबू से भरते हैं – उच्च भाव। प्रत्येक उच्च भाव की अपनी महक है, अपना सौन्दर्य है, अपना ऑरा है, अपनी रौनक है तथा अपनी पहचान है। उच्च भाव वरदान हैं तथा ये सम्बन्धों में मिठास व स्वर्ग लाने का आधार हैं। जीवन में हम कुछ भी बन जायें या पा जायें, लेकिन उच्च भावों की ख़ुशबू सबसे ज़्यादा

शान्त जीवन के लिए तीन महामन्त्र – 1. स्वीकार करो, 2. सामन्जस्य बैठाओ, 3. ध्यान मत दो, इग्नोर

ज़रूरी है।

जीवन में उच्च भाव यानि श्रद्धा व सम्मान, कृतज्ञता या शुक्रगुजारी, विनम्रता व दीनता, ईमानदारी, पवित्रता, आत्मविश्वास, धैर्य, सहनशीलता, सन्तोष, सरलता, समर्पण, क्षमाशीलता, अभावनिवारण व पर-सेवा, दया व हमदर्दी आदि कितने सुन्दर मोती हैं, जिसके पास ये जितने अधिक हैं, वह उतना सौभाग्यशाली है। उसका जीवन स्वयं व दूसरों के लिए उसी सीमा तक वरदान है, जिस सीमा तक इन उच्च भावों की ख़ुशबू से वह स्वयं सराबोर है तथा दूसरों को भी इनकी महक से निहाल करने की सामर्थ्य रखता है।

काश, हम अन्य पक्षों में ख़ुशबू के महत्त्व को समझते हुए अपने विचारों, व्यवहारों व बोलों में उच्च जीवन की ख़ुशबू को पैदा करने के महत्त्व को ज़्यादा समझ सकें और अपनों को भी समझा सकें कि जीवन में उच्च भावों की ख़ुशबू सबसे बढ़कर ज़रूरी है! हम सब अपने-अपने जीवन में ऐसा कर सकें, ऐसी है शुभकामना!

– प्रो. नवनीत अरोड़ा

हमें कोई प्रसन्नता नहीं दे सकता और न ही हम बाज़ार से इसको ख़रीद सकते हैं। अगर ऐसा होता, तो सभी व्यक्ति इसे बाज़ार से ख़रीदकर आनन्द से रहते। जीवन को उच्च भावों व माननीय मूल्यों के आधार पर जीने से प्रसन्नता आती है। तभी तो गरीबी व अभावों में भी कोई आदमी आनन्द से सराभोर मिल जाता है और सम्पन्नता से भरपूर होने पर भी कोई आदमी दु:खी, अशान्त, खिन्न और परेशान मिलता है। अत: उच्च भावों व माननीय मूल्यों को हम अपने जीवन में सर्वश्रेष्ठ स्थान दें।

बच्चों को पारिवारिक मूल्यों से कराएं अवगत

संयुक्त परिवार में बच्चों को बेहतर मार्गदर्शन और एक उम्दा जीवनशैली मिलती है। लेकिन अब संयुक्त परिवार एकल परिवार में तब्दील होते जा रहे हैं। इसलिए अपने बच्चों को पारिवारिक मूल्यों से अवगत कराने का कार्य आपका है। बच्चों को बड़ों की इज़्ज़त करना सिखायें और ख़ुद भी इस पर अमल करें।

बच्चों को मूलभूत आवश्यकताओ के साथ ही परिवार के मान-सम्मान का ख्याल रखना भी सिखाएं।

किसी भी वस्तु की असली क़ीमत तभी समझ आती है, जब उसे पाने का संघर्ष स्वयं ने किया हो!

ऐसे ही नहीं है टाटा के प्रति दीवानगी

उद्योगपति रतन टाटा को इस दुनिया से विदा हुए काफ़ी 10 दिन हो गए हैं लेकिन उनके प्रति लोगों की दीवानगी थमने का नाम नहीं ले रही। जिसे देखो वह रतन टाटा की सादगी और महानता का जमकर गुणगान कर रहा है। बड़ी बात यह भी कि इन गुणगान करने वाले लोगों में अधिकांश का कभी रतन टाटा से मिलना तो दूर, उन्हें दूर से देखना तक नहीं हुआ। फिर भी सभी एक सुर में बोल रहे हैं, रतन टाटा भारत के सच्चे रतन थे। उन जैसा कोई और नहीं।

जबकि सामान्यतः उद्योगपतियों के प्रति लोगों का नज़रिया कुछ अच्छा नहीं होता। कितने ही लोग बहुत से उद्योगपतियों के बारे में कहते हैं कि वे आम लोगों को लूट-खसोट कर ही अमीर बने हैं। लेकिन यह पहला मौक़ा है जब देश में किसी उद्योगपति को देवता-सा बना दिया है। देश में विपक्ष के कुछ बड़े नेता तक आए दिन अम्बानी-अडानी को कोसते नहीं थकते। लेकिन विपक्ष ने भी कभी टाटा को नहीं कोसा। इधर, अब जब रतन टाटा के साम्राज्य की बागडोर उनके सौतेले भाई 67 वर्षीय नोएल टाटा के हाथों में आ गयी है तो सवाल यह है कि क्या नोएल, रतन टाटा जैसे आदर्श स्थापित कर पाएंगे? क्या वह टाटा के महासाम्राज्य को संभालने के साथ टाटा की नैतिक और परोपकारी विरासत को भी संभाल सकेंगे?

असल में ये सवाल तब भी उठे थे जब 31 बरस पहले जेआरडी टाटा का निधन हुआ था। हालांकि जेआरडी अपने निधन से दो वर्ष पूर्व ही स्वयं रतन टाटा को अपना उत्तराधिकारी बना चुके थे। लेकिन रतन टाटा का नाम सुर्खियों में तभी आया, जब 29 नवम्बर 1993 को जेआरडी का निधन हुआ। तब तक जेआरडी ऐसे ही विख्यात थे, जैसे अब रतन हैं। मैंने जेआरडी पर अपने लेख में लिखा था - 'रतन टाटा जेआरडी टाटा के साम्राज्य को कैसे सम्भालते हैं, वह तो समय ही बताएगा। लेकिन जेआरडी की बुलंदियों तक पहुँचना कोई आसान काम नहीं है।' लेकिन रतन टाटा ने पिछले 30 बरसों में जेआरडी की सादगी और नैतिकता के साथ उनकी दूरदृष्टिता और बुद्धिमता को भी कुछ ऐसे अपनाया कि कुछ मामलों में वह उनसे भी आगे निकल गए।

असल में रतन टाटा ने टाटा की बुलंदियों को तो नया शिखर दिया ही अपने व्यवहार और कार्यों से सभी का दिल भी जीता। लेकिन अनेक मामलों में रतन ने जेआरडी का अनुसरण किया। मुझे भी जेआरडी टाटा से मिलने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। मैंने देखा कि सादगी जैसे कुछ मामलों में जेआरडी, रतन टाटा से भी आगे थे।

जब हम दूसरे लोगों को चुनौती देते हैं, तो हम एक न एक दिन हार जाते हैं, किन्तु जब हम स्वयं को चुनौती देते हैं, तो हम रोज़ाना जीतते हैं। आओ, स्वयं को चुनौती देना सीखें।

टाटा समूह के होटल ताज विश्वभर में प्रसिद्ध हैं। लेकिन ताज होटल की विशाल श्रृंखला के प्रमुख जेआरडी का भारत में अपना कोई घर तक नहीं था। हालांकि पहले मुम्बई में उनका अपार्टमेंट था। लेकिन जेआरडी ने उसे बेचकर महिलाओं के विकास और कल्याणार्थ 'थेलमा जेआरडी ट्रस्ट फॉर द वीमेंस डेवलेपमेंट' बना दिया था। यहाँ तक वह अकेले या अपनी पत्नी थेलमा के साथ दिल्ली या किसी अन्य शहर में जाते तो वहाँ अपने ताज होटल में आने से पहले कोई विशिष्ट कमरा आरक्षित करने का निर्देश नहीं देते थे।

वहाँ पहुँचने पर होटल में तब चाहे कोई छोटा कमरा उपलब्ध हो, तो वह उसमें सहजता से ठहर जाते थे। जेआरडी से जब एक बार उनसे अपना भारत में घर न होने के बारे में पूछा, तो उन्होंने थोड़ा मुस्कुराते हुए कहा था – 'मेरी कमाई का एक बड़ा हिस्सा करों में निकल जाता है। इसलिए घर बनाने के लिए पैसे बचते ही नहीं।' इधर कुछ लोग समझते हैं कि मुम्बई का भव्य होटल ताजमहल जेआरडी ने बनाया था। लेकिन देश के इस पहले पंचतारा होटल को टाटा समूह के संस्थापक जमशेदजी टाटा ने 1903 में बनाया था। जबकि जेआरडी का जन्म इस होटल के शुरू होने के बाद 29 जुलाई 1904 को हुआ था।

मुझे जेआरडी से कुछ अधिक प्रेम इसलिए भी रहा कि इन महान् हस्ती और मेरा तिथि एक ही है। जेआरडी ने अपने पूर्ववर्ती सर नौरोजी सकलातवाला के निधन के बाद 1938 में टाटा समूह की कमान संभाली थी। करीब 53 बरस तक टाटा संस के चेयरमैन रहकर जेआरडी ने टाटा समूह को एक नया शिखर दिया। देश स्वतन्त्र होने के बाद वे ही टाटा के पहले अध्यक्ष थे। उन्होंने भारत में नित नए उद्योगों की मजबूत नींव रख, भारत की प्रगति में अहम भूमिका निभाई। टाटा की 14 कम्पनियों को बढ़ाते हुए 95 कम्पनियों तक ले गए।

साथ ही देश में नागरिक विमानन सेवा की शुरुआत भी उन्होंने की। भारत में उड़ान का लाइसेंस पान वाले वह पहले पायलट थे। जेआरडी ने टाटा समूह का प्रमुख बनने से पूर्व 15 अक्टूबर1932 को कराची से मुम्बई कीअपनी 'टाटा एयर लाइंस' से उड़ान भर, देश में नागरिक उड्डयन का नया अध्याय लिख दिया था। फिर 1948 में 'टाटा एअरलाइंस' को एअर इण्डिया बना दिया गया। साथ ही जेआरडी ने दिल्ली के दोनों ताज होटल सहित विश्वभर में 37 ताज होटल स्वयं बनवाए।

यहाँ तक कि परमाणु ऊर्जा और परिवार नियोजन के लिए जेआरडी ने बहुत

रिश्ते व दवाइयां हमारे जीवन में एक जैसी भूमिका अदा करती हैं। दोनों दर्द व दुःख में काम आती हैं। परन्तु, दवा की एक्सपायरी, यानि समाप्ति तिथि होती है, सच्चे सम्बन्धों की नहीं।

काम किया। जेआरडी का कद कितना बड़ा था, उसे इससे भी समझा जा सकता है कि अभी तक देश के सर्वोच्च सम्मान भारत रत्न से सम्मानित होने वाले 53 व्यक्तियों में, उद्योगपति एक ही हैं - जेआरडी टाटा।

इसलिए जब जेआरडी का निधन हुआ तो तब भी देश उन्हें ऐसे नमन कर रहा था, जैसे अब रतन टाटा को किया जा रहा है। जेआरडी ने अपने आचरण और मर्यादाओं से जो श्रेष्ठ प्रतिमान स्थापित किए, उसी मार्ग को रतन टाटा ने अपनाकर, टाटा समूह को शीर्ष सोपान पर पहुँचाया। इसलिए कुछ बरसों से रतन टाटा को भी भारत रत्न देने की माँग लगातार उठ रही है। देखा जाए तो सन 1868 में जमशेदजी द्वारा स्थापित टाटा समूह की आदर्श विरासत लगातार चली आ रही है। जमशेदजी के बाद सर दोराबजी टाटा ने उस परम्परा को आगे बढ़ाया और फिर नौरोजी सकलातवाला, जेआरडी और रतन टाटा ने। रतन टाटा ने अपने कुशल प्रबन्धन से टाटा समूह के उत्पादनों को घर-घर का हिस्सा बना दिया। वहीं जीवन में चार बार विवाह के मौक़े बनने के बाद भी उन्होंने अपना घर नहीं बसाया।

वह आजन्म अविवाहित रहे। लेकिन अपने टाटा समूह के हर कर्मचारी को अपने परिवार का सदस्य मान, वे सभी के सुख-दुख में साथ खड़े रहे। यहाँ तक कि देश और समाज के लिए वह अपना योगदान देने के लिए सदा तत्पर रहे। यदि रतन टाटा चाहते तो वह भारत के सबसे बड़े अमीर व्यक्ति बन सकते थे। लेकिन उन्होंने धन को महत्त्व न दे नैतिकता, प्रतिष्ठता, ईमानदारी और परोपकारिता पर बल दिया। आज तभी सभी सबसे ज़्यादा भरोसा टाटा उत्पादनों पर करते हैं। रतन टाटा ने ऐसी कई बड़ी मिसाल कायम की, जो इतिहास के पन्नों पर स्वर्ण अक्षरों में अंकित हो चुकी हैं। उसी पुराने इतिहास और आदर्श परम्पराओं को देखते हुए यह उम्मीद की जा सकती है कि पिछले 40 बरसों से टाटा संग जुड़े नोएल टाटा भी, टाटा की समृद्ध और आदर्श विरासत को बनाए रखेंगे। बता दें कि नोएल टाटा की शादी स्वर्गीय पल्लोनजी मिस्त्री की बेटी और स्वर्गीय साइरस मिस्त्री की बहन अलू मिस्त्री से हुई है। इनके तीन बच्चे हैं: बेटियां लीया और माया और बेटा नेविल।

'हरिभूमि' से साभार

लेखक - प्रदीप सरदाना

जब हमारे नाख़ून बढ़ते हैं, तो हम अपनी अंगुलियों नहीं नाख़ून काटते हैं। इसी प्रकार, ग़लतफ़हमियाँ बढ़ने पर अपने अहं को घटाना चाहिये, न कि सम्बन्धों को।

एक कविता
(मुलतानी भाषा में)

पहले खूह दा पाणी पिन्दे हासे
हुंण घर-घर लग गये आरो
कदी अख विच पीड़ नां होन्दी हायी
आज लग गये रोग हज़ारों।
जितना बदलाव असां वेखेया
नहीं किसी होर दे हिस्से आणां
पहले चौके विच बैह के रोटी खान्दे
हुण टुरदे फिरदे होया खाणां।
पहले लाला भाभी तों डरदे हासे
हुंण बच्चेयां तो डैड मोम हेन्न डरदे
जो कुछ बच्चे आँख देवण
माँ पियो हा विच हा हेन्न भरदे
अज वेख बेशर्मी दुनिया दी
हर कोई परेशान है राहन्दा
कैंह नूं आखंण दी कोई वाह नहीं
चुपचाप है सभकुझ साहन्दा
पहले शर्म हया कुझ होन्दी हायी
अज बेशर्मी दा दौर है आया
तन अपणें दी नुमाइश लगाई
अजकल बाणां ऐसा पाया
अदब दा पावण दे ढक के खावण
साडे वडडेयां ने हायी समझाया
अफसोस दे नाल मैं लिखदा हां
असां वडडेयां दी गल दा मुल ना पाया।

कठिन से कठिन परिस्थिति में भी आगे बढ़ने की कला हमें पेड़ की जड़ों से सीखनी चाहिये, जो एक दिशा में रुकावट आने पर धरती में अपना फैलाव बढ़ाने का काम नहीं रोकती।

मन्ज़िलें और भी हैं

तीस हज़ार किसानों को मोटे अनाज की खेती से जोड़ा

मैं तमिलनाडु में रहती हूँ और कृषि और पर्यावरण के क्षेत्र में काम करती हूँ। मैंने यूनिवर्सिटी ऑफ लंदन से जेंडर प्लानिंग फॉर डेवलपमेंट में डिप्लोमा किया है। तमिलनाडु में खेती की स्थिति बहुत ख़राब है। गन्ने और धान जैसी नकदी फसल के कारण तमिलनाडु में भूमिगत जलस्तर बहुत नीचे चला गया है। बाजार में धान की उपलब्धता अधिक होने के कारण किसानों को कीमत भी कम मिलती है।

तमिलनाडु में महिला किसानों की संख्या अधिक है। खेती की बदहाल स्थिति का खामयाजा उन्हें सबसे ज़्यादा भुगतना पड़ता है, क्योंकि वे शाम को खेतों में काम करने के बाद रात में रसोई में खाना बनाती हैं। मैंने पूरे राज्य का दौरा करने के बाद पाया कि भूमिगत जलस्तर के गिरने के कारण जहाँ किसानों की आय बहुत ही कम रह गई है, वहीं वे कुपोषित भी हैं, और पुरुषों की तुलना में महिलाएं ज़्यादा कुपोषित हैं। फसल के लिए क़र्ज़ लेने के अलावा उन्हें अपनी गृहस्थी चलाने के लिए भी नए सिरे से क़र्ज़ लेना पड़ता है। चूंकि तमिलनाडु में सूखे की समस्या लम्बे समय से है, ऐसे में भूमिगत जलस्तर का लगातार गिरते चले जाना बेहद गम्भीर मुद्दा है।

इस समस्या का समाधान मैंने वुमन्स कलेक्टिव नाम से एक संस्था शुरू की। मैंने महिला किसानों के लिए ही काम शुरू किया, क्योंकि मेरा मानना है कि शोषण का शिकार सर्वाधिक महिलाएं ही होती हैं। जगह-जगह महिला किसानों से मिलकर मैंने धान के बजाय ज्वार और बाजरे की खेती करने का सुझाव दिया, क्योंकि इनकी खेती में ज़्यादा पानी की ज़रूरत नहीं पड़ती।

मैंने उन्हें यह भी बताया कि पहले हमारे देश में जलस्तर गिरने की समस्या नहीं थी, क्योंकि भौगोलिक स्थिति के मुताबिक ही खेती की जाती थी। अब ज़्यादा मुनाफे के चक्कर में नकदी फसल उपजाई जाती है, जिसके लिए ज़्यादा पानी की ज़रूरत होती है। मुझे यह भी पता चला कि राज्य में पहले बड़े पैमाने पर मोटे अनाज का उत्पादन होता था, पर गन्ने की खेती करने के लिए किसानों को क़र्ज़ मिलता है, इसलिए बड़ी संख्या में लोगों ने ज्वार-बाजरे की जगह गन्ने की खेती शुरू की थी।

शुरूआत में दो गाँवों की महिलाओं ने मेरी सलाह पर अमल किया। ज्वार और बाजरे की फसल न केवल कम पानी में भी अच्छी हुई, बल्कि किसानों को उनके

यदि हमें ज्ञान चाहिए, तो रोज़ाना दिमाग़ में कुछ नई जानकारियाँ जोड़नी होंगी और यदि हमें विवेक चाहिए, तो रोज़ाना अपने मन से कुछ नकारात्मक भाव व विचार मिटाने होंगे।

ज़्यादा दाम मिले, क्योंकि राज्य में इसकी खेती कम होती है, जबकि पौष्टिक होने के कारण हाल के वर्षों में इनकी माँग बढ़ी है। मैंने किसानों को रासायनिक उर्वरकों का इस्तेमाल न करने की भी सलाह दी। कुछ किसानों को मेरा यह सुझाव अच्छा नहीं लगा, क्योंकि खेतों की उर्वरा शक्ति घट चुकने के कारण वे रासायनिक उर्वरकों के अधिक इस्तेमाल के आदी हो चुके थे। लेकिन उन किसानों ने पाया कि मेरी सलाह पर जैविक खाद का इस्तेमाल करने के बावजूद मोटे अनाज का उत्पादन पर्याप्त हुआ।

इसका नतीजा यह हुआ कि धीरे-धीरे किसानों में खेती का पैटर्न बदलने की इच्छा जागी। अचानक ही धान की जगह ज्वार-बाजरा और रागी जैसे मोटे अनाज की खेती बढ़ने लगी है। बाजार में इनकी कीमत तो अधिक मिलती ही है, इनका सेवन कुपोषण की समस्या का भी इलाज है। खेती का यह पैटर्न जारी रहा, तो भूमिगत जलस्तर के नीचे जाने का खतरा भी नहीं रहेगा। राज्य के करीब 30,000 किसानों ने नकदी फसल छोड़ मोटा अनाज उपजाना शुरू किया है, जो एक अच्छा संकेत है।

साभार 'अमर उजाला' - शीलू फ्रांसिस

केला (स्वास्थ्य)

केला जितना सस्ता फल है, उतना ही सेहत के लिए यह फायदेमन्द है। इसमें मौजूद कई तरह के पोषक तत्वों से होने वाले लाभ के बारे में निम्न पंक्तियों को ध्यान से पढ़े -

1. केला प्रोविटामिन ए कैरोटिनॉइड से भरपूर होता है, जो आँखों के लिए महत्त्वपूर्ण विटामिन ए की कमी को पूरा करता है। इससे आँखें स्वस्थ रहती हैं।
2. केले में ट्रिप्टोफेन एमिनों एसिड होता है, जो सेरेटोनिन हार्मोन पैदा करता है। इससे मूड बेहतर और तनाव दूर होता है। पोटेशियम दिमाग़ को सचेत रखता है।
3. यह विटामिन बी 6 का बढ़िया स्त्रोत्र है। यह नर्वस सिस्टम को मजबूत करता है। इससे याद्दाश्त अच्छी होती है। कोलेस्ट्रोल कम करने में भी यह सहायक होता है।
4. रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना चाहते हैं, तो प्रतिदिन इसका सेवन करें। इसमें मौजूद कैरोटेनॉएड, एंटीऑक्सीडेंट रोगप्रतिरोधक क्षमता का विकास करते हैं।
5. इसमें प्राकृतिक फाइबर पाया जाता है। कब्ज की समस्या रहती है, तो केला खाएं। मैग्नीशियम होने से केला जल्दी पचता है और मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त रखता है।

धन्य है वह व्यक्ति जिसे यह बात समझ में आ गई है कि जीवन में धैर्य न अपनाऊँगा, तो रोगी बनना निश्चित है और वह संकल्प ले पाता है कि मैं धैर्य न खोऊँगा।

वीर धात्री पन्ना –
कृतज्ञता का एक सुन्दर दृष्टान्त

बात पुरानी है परन्तु है सच्ची। मेवाड़ के बच्चे-बच्चे की जिह्वा पर आज भी वीर पन्ना का नाम सुना जाता है। पाँच सौ वर्ष से भी अधिक बीत चुके, परन्तु आज भी उस वीर रमणी की आत्मा मनुष्य को उसकी 'कर्तव्य दिशा' की ओर संकेत करती हुई प्रतीत होती है। आपका जन्म 8 मार्च, 1490 को हुआ था।

मेवाड़ाधिपति प्रसिद्ध ऐतिहासिक योद्धा संग्राम सिंह उस समय इस दुनिया को छोड़ चुके थे। राज्य के एकमात्र उत्तराधिकारी उदयसिंह अभी केवल छः वर्ष के ही थे। इसलिए राज्य की देखभाल का काम बनवीर नामक एक व्यक्ति के हाथ में था। बनवीर हृदय का बड़ा दुष्ट था। वह अपने रास्ते से इस काँटे को दूर करके स्वयं गददी पर बैठना चाहता था। उस समय उदय सिंह का लालन-पालन पन्ना धाय करती थी। पन्ना धाय अपने पुत्र चन्दन के साथ ही उदय सिंह को दूध पिलाया था।

ज्ञातव्य है कि उदय सिंह की माँ राणी कर्णावती ने बहादुरशाह के हमले में जौहर दे दिया था तथा पुत्र चन्दन के लालन-पालन का जिम्मा पन्नाधाय को सौंप दिया था। बनवीर ने एक षडयन्त्र के द्वारा रात्रि के समय उदय सिंह को मृत्यु के घाट उतारने का निश्चय कर लिया। बनवीर के इस षडयन्त्र का पता किसी प्रकार पन्ना को भी मिल गया। उसने बहुत सोच-विचार के बाद अपना कठोर कर्तव्य निश्चय कर लिया। उसने मन ही मन में कहा कि जिस राज्य का नमक खाकर मेरा यह शरीर पला है, मैं उस राज्य के उत्तराधिकारी को अपने जीते जी इस प्रकार मरता हुआ नहीं देख सकती।

यह बात उसके मन में क्यों आई, इसका कारण केवल मनुष्योचित कृतज्ञता का भाव ही हो सकता है, जिसके कारण एक-एक मनुष्य अपने उपकारी की रक्षा के लिए सन्निद्ध हो जाता है। उसने एक विश्वस्त नौकर के द्वारा यह प्रबन्ध किया कि वह रात्रि के समय उदयसिंह को एक फलों के टोकरे में छिपाकर किसी सुरक्षित स्थान में ले जाएगा और उदयसिंह के स्थान पर पन्ना अपने लड़के को सुला देगी।

रात्रि हुई। बनवीर हाथ में नंगी तलवार लिए हुए पन्ना के कमरे में प्रविष्ट हुआ और गर्जकर पूछा कि उदय सिंह कहाँ है। पन्ना ने मुख से कुछ न कहकर अपने सोए हुए बच्चे की तरफ अँगुली से इशारा कर दिया। बनवीर ने उस बच्चे को ही उदय सिंह समझ उसके तलवार से टुकड़े-टुकड़े कर दिए। पन्ना ने अपनी छाती पर पत्थर रखकर

जो आत्मिक सुख किसी के काम आकर प्राप्त होता है, वह किसी तीर्थ में भी नहीं है।
आओ, तन-मन-धन से किसी के काम आना अपना सौभाग्य समझें।

अपने कलेजे के टुकड़े को अपनी आँखों के सामने तड़पते देखा, परन्तु मुँह से उफ तक न की, क्योंकि ऐसा करने से भेद खुल जाने का भय था। उधर वह विश्वस्त नौकर रातों-रात उदयसिंह को एक सुरक्षित स्थान में ले गया।

इस प्रकार पन्ना ने चितौड़ की रक्षा के निमित्त अपने जीवन के अंश और स्नेह के एक मात्र भाजन पुत्र को, घातक बनवीर के हाथों में सौंपकर संसार के सामने स्वार्थत्याग कृतज्ञता और वफ़ादारी का एक ज्वलंत उदाहरण रक्खा। यही उदयसिंह महाराणा प्रतापसिंह के पिता थे।

आज पन्ना का स्थूल शरीर इस संसार में नहीं है, परन्तु मेवाड़ के इतिहास में आज भी उसका नाम स्वर्णाक्षरों में लिखा हुआ है। इस संसार में आकर सदा किसने बैठे रहना है, परन्तु धन्य और अमर वही है, जो अपने कर्तव्य की बलिवेदी पर सब कुछ न्यौछावर कर देता है।

पन्ना! तुम सचमुच धन्य हो! तुम्हारा जीवन आने वाली सन्तति को उभारने का हेतु बनेगा और हृदय रखने वाले जन सदैव उत्साह के साथ तुम्हारा गुणगान करते रहेंगे।

(टिप्पणी - इस कथा को जब-जब सुनने व पढ़ने का अवसर मिलता है, पन्नादाई के त्याग को स्मरण कर मेरी आँखों में अश्रु आ जाते हैं और हृदय झुक जाता है - सम्पादक)

तनाव

तनाव हमारी सदी का सबसे बड़ा अभिशाप है। इससे सब परिचित हैं और क़रीब-क़रीब सभी इसके शिकंजे में हैं। ग़लतफ़हमी तनाव की माँ है और असन्तोष इसका पिता; आशंका इसका कारण है, विक्षोभ और सन्तोष परिणाम। यह संस्कृत की 'तन्' धातु की सन्तान है।

इससे कई शब्द बने हैं, जिनमें से 'तान' और 'तनाव' ध्यान देने योग्य हैं, दिलचस्प हैं। तान लय को तो कहते ही हैं, खाट या पलंग पर जो रस्सियाँ कसी जाती हैं, उस सारे जाल को भी तान कहा जाता है। करघे पर सूत का जो जाल ताना जाता है, उसे भी तान कहते हैं।

ऐसा ही जटिल नसों और माँसपेशियों का जाल बिछा है इस तन में। जब इसमें खिंचाव या कसाव होता है तब हम व्यग्रता महसूस करते हैं और जब यह शिथिल

एक ग़लती की क़ीमत लाखों में हो सकती है, लेकिन उसी ग़लती से लिया गया सबक़ अरबों वापस ला सकता है। आओ, अपनी ग़लतियों को मानना सीखें! तभी तो उन्हें सुधार पाएंगे व उनसे कुछ सीख पायेंगे।

होता है तब हम शान्ति और सुख का अनुभव करते हैं। इस तरह तनाव का सीधा अर्थ हुआ मन का ऐसे असमंजस में फँस जाना कि तन की नस-नस तन जाए और पेशियाँ एक अज़ीब से कसाव में आ जाएं; चारों ओर बेचैनी छा जाए और चित्त लगभग विक्षिप्त हो उठे।

मन पर छाने वाले इस तनाव के अनेक कारण हैं - आशंका, अविश्वास, शक़शुबहा, बेचैनी, ग़लतफ़हमी, स्वार्थ, असफलताएँ, महत्त्वाकांक्षाएँ, अपेक्षाएँ, लालसाएँ, भय, दुराव, कनकच्ची, चुगलखोरी, निर्णय लेने की क्षमता का अभाव, चित्त-चांचल्य, दम्भ, नामवरी की झूठी और व्यर्थ कोशिश इत्यादि।

इन सबसे हमारी मौलिकताएँ अवरूद्ध होती हैं और हम पर औपचारिकताएँ हावी हो जाती हैं; शान्ति की सारी सम्भावनाएँ अस्त हो जाती हैं, अशान्ति अपने पाँव जमा लेती है। चारों ओर निराशाएँ छा जाती हैं।

स्वाभाविकताओं के इस तरह आवृत्त हो जाने के कारण वैभाविकताएँ सिर उठा लेती हैं और अनायस ही हम भूल बैठते हैं अपनी मूल सत्ता और स्वरूप को। और इस तरह आशंका का एक छोटा-सा खरगोश हमारे व्यक्तित्व की सिंह गर्जना को आसानी से कुएँ में धकेल देता है।

हम प्रतिबिम्ब को बिम्ब मान बैठते हैं और इस तरह हमारी असलियत पर पर्दा गिर जाता है। इस सबमें हम इतने उरझ-पुरझ जाते हैं कि फिर लम्बे समय तक उबर पाना सम्भव नहीं होता।

तनाव हमें भीतर से विखण्डित कर देता है, हमारी जीवनी शक्ति को मटियामेट कर देता है, रिश्तों को असन्तुलित कर देता है और हमारी शेष उम्र में घुन की तरह लग जाता है और यदि हम इसके बखिये उधेड़कर देखें तो पायेंगे कि वस्तुतः यह कुछ है ही नहीं, मात्र एक मरीचिका है जिसने इसे जन्मा है।

यदि हम इस वैयक्तिक और सामाजिक ज़हर से जूझ पायें तो देखेंगे कि ऐसा कोई कारण नहीं है कि हमारा समग्र वैयक्तिक, पारिवारिक और सामाजिक जीवन शान्त, सुखद, सन्तुलित, सन्तुष्ठ और समृद्ध न हो।

प्रो. नेमी चन्द जैन — ज़हर अमृत चुनौतियाँ

यदि कोई हमारी ग़लती बताता है, तो हमें ख़ुश होना चाहिये कि कोई तो है, जो हमारे जीवन में पूर्णता व सुधार का आकांक्षी है।

Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

A courtesy respected and acknowledged

She was a lady with a boy who got into a bus. A gentleman offered her his seat. She accepted the seat and thanked the gentleman.

After sometime a seat fell vacant. Her son hastened to occupy it. But this lady stopped him and asked him to offer the seat to the gentleman who had given the seat to her. This was unusual and they who travel by bus know this. If a lady is offered a seat, it is generally accepted as a matter of course for which no thanks are expressed and if a seat next to her falls vacant, the lady wants and goads her boy or girl or husband to occupy that seat rather than offer it to the gentleman who had given her his seat. This lady did not exploit the courtesy but respected it by offering the seat to the gentleman.

When she was to get down, she again thanked the gentleman and her soul was in her thanks. This is courtesy acknowledgement par excellence.

He is a collegian

He is a collegian of a well-placed family. Perhaps out of fun he applied for a temporary job at the Industrial Fair, Delhi. For his first salary he got Rs. 200.

His first thought was to share this first windfall with the members of his family. He thought of his father, mother, sisters and brother and so also of his two servants in the household. He distributed equally the amount of Rs. 200 between the ten members of the family including the two servants.

His mother suggested to him that he should have a bigger share in this amount. But he declined.

The first thing he did was to bring clothes for the old servant of the family. He placed the order for the things others required.

कई बार हमें कोई ऐसा आदमी चाहिए होता है, जो वक़्त पड़ने पर हमारे साथ खड़ा हो, हमारे पास बैठे और हमारी बात सुने तथा हमारे साथ दिल से सम्बन्ध बोध करे। आओ, जब संभव हो, ऐसा ही आदमी हम किसी के लिए बने!

'Talent is not Enough'

John Maxwell writes,

"It's disappointing to see most young people set themselves up for failure especially coming out of school and getting into the real world. Many of them have the false belief that they are set for life just because they have great talents or superior abilities to others.

Nothing could be further from the truth. If talent is all it took to be successful in life why is it that not everyone in life is successful?

There are others that didn't really have a lot going on in their lives but eventually became some of the biggest success stories the world has seen. What could be the difference between those that fail and those that experience great success. The difference comes down to the CHOICES that we make."

What I have realised after many successes & failures, the ten major factors that keep us from achieving our potential are:

1. Lacking the courage to try
2. Trying to please everyone
3. Imitating the desires of others
4. Chasing status without questioning why
5. Playing superhero and trying to do it all alone
6. Dividing attention between too many projects - lack of focus
7. Giving up too soon - not persisting
8. Not taking action
9. Fear of failure
10. Not moving out of the comfort zone

And then, when a major part of life has been lived, the pain of regret starts. This pain is far more than the pain of failure and far more people suffer from this. In the end, we only regret the chances we didn't take, Twenty years from now, you will be more dissapointed by the things you did'nt do than by the ones you did do. So throw away the bowlines, Sail away from the safe harbour, Catch the trade winds in your sail. Explore, Dream, Discover, Achieve - Use it or lose it. Make the right choices & stay blessed forever.

अहं आखों में धूल की भाँति है। इस धूल को साफ़ किए बिना हम कुछ भी सही से देख नहीं सकते। इसलिए आओ, अपने अहं को घटाएं, ताकि स्वयं व दूसरों को सही परिपेक्ष्य में देखने के योग्य बन सकें।

आज्ञा ठीक तौर पर पूरी नहीं हुई, काम हो गया

20 अगस्त, सन् 1908 : सायं को खूब ज़ोरदार बारिश हो रही थी। भगवान् देवात्मा ने मुझ तुच्छ को (श्रीमान् ईश्वर सिंह जी को) आज्ञा दी कि मैं सरदार सरमुखसिंह जी बी.ए. को साथ लेकर एक पौधे को उनकी बताई हुई जगह लगा दूँ।

अफसोस मैंने उनके हुक्म को जिस ध्यान से सुनना चाहिए था, उस ध्यान से नहीं सुना। इसलिए मैंने सरदार जी को भगवान् की यह आज्ञा बताई तो सही लेकिन वैसी साफ़ तौर से नहीं बताई कि जैसी बतानी चाहिए थी। मैंने सरदार जी को कहा कि मैं ख़ुद ही पौधे को लगा आता हूँ और ख़ुद ही लगा आया। जब भगवान् श्री चरणों में उपस्थित हुआ तो यह जानकर कि मैं अकेला ही लगा आया हूँ, उनको तकलीफ हुई। उन्होंने फ़रमाया –

जब कोई आज्ञा मिले तो उसे ध्यान से सुनना चाहिए और उसके अनुसार काम करना चाहिए। अगर उसमें किसी किस्म की तबदीली लानी हो तो जिसने आज्ञा दी है, उसकी अनुमति से ऐसा होना चाहिए। यह तो अच्छा है कि तुमने उनके आराम को ध्यान में रखते हुए यह कहा कि आपको पौधा लगाने के लिए बारिश में भीगने की ज़रूरत नहीं, लेकिन आज्ञा ठीक तौर पर पूरी नहीं हुई। यह अच्छा नहीं हुआ, हमें इसकी तकलीफ है।

पौधों की सेवा

सोलन, 31 अगस्त, 1908 : हितस्वरूप भगवान् देवात्मा को पर्वत आश्रम के तेज़ हवा चलने से गिरे हुए पौधों को अपने पवित्र हाथों से उठाते देखकर उनके श्री चरणों में मेरा हृदय झुक गया। अभी हवा चल रही थी, इसमें भी भगवान् गिरे हुए पौधों को उठा रहे थे और उन्हें लकड़ियों के सहारे खड़े कर रहे थे।

भगवान् देवात्मा ने फ़रमाया – मनुष्य आत्मा वासनाओं और उत्तेजनाओं की तृप्ति के पीछे उसी तरह अपना नाश कर रहे हैं जिस तरह एक परवाना जलते हुए लैंप पर शैदाई (अनुरागी) होकर अपने पर, टाँगें, हाथ, अपना सब कुछ जला लेता है।

मनुष्य आत्मा की उच्च जीवनधारी आत्माओं के साथ जिस क़दर लगन हो, उसी क़दर इस दुनिया और परलोक में उसका सच्चा भला होता है।

हम सभी के पास बहुत से सपने होते हैं। परन्तु, उन्हें फलीभूत करने हेतु जबर्दस्त संकल्पशक्ति, समर्पण, स्व-अनुशासन, प्रयास व प्रेम की आवश्यकता होती है। आओं, अपने सपनों को साकार करने के नियमों को पूरा करें।

मानव शरीर के योग-चक्र

(16 फरवरी, 2002)

प्रश्न - क्या इस बात में कुछ सच्चाई है कि मानव शरीर में ऐसे विभिन्न चक्र स्थान होते हैं, जो कि अन्तरिक्ष से ऊर्जा ग्रहण करते हों, जैसा कि रैकी व योग क्रिया में वर्णित हैं?

उपदेश - चलो, देखें चक्रों या कुण्डलिनियों आदि के बारे में। 'योग' एक काफ़ी लाभदायक ज्ञान है। यह हमारे शरीर में संचित ऊर्जा तथा मन के विचारों को एक दिशा में एकाग्रकर उनके समकालिक प्रयोग में बहुत सहायक होता है।

सहज योग, रैकी और प्राणिक-चिकित्सा में शरीर में सात चक्र होने की बात कही गई है। यह वाकई सच है या नहीं, यह तो खोज का विषय है। हमारे ज्ञान के अनुसार तो इन्सान का पूरा शरीर किसी भी ऊर्जा स्त्रोत से लाभ उठा सकता है। यदि पूरी सृष्टि में कोई ऐसी रहस्यमयी ऊर्जा फैली हुई है और यह सातों चक्र हमारे शरीर में उसे ग्रहण करने के प्रवेश द्वार का काम करते हैं, तो यह बात खोज से सिद्ध हो जानी चाहिए।

परन्तु, जहाँ तक आत्मा के द्वारा किसी ऊर्जा को ग्रहण करने की या परलोक की किसी देवी शक्ति के उसमें प्रवेशद्वार आदि होने का प्रश्न है, तो हमें ऐसे किसी चक्र आदि का ज्ञान नहीं है।

आत्मा अपने आपमें 'शक्ति-पुँज' है, जो जीवनी-शक्ति से भरपूर है। परन्तु, आत्मा यह शक्ति न किसी से प्राप्त करती है और न किसी को प्रदान करती है। आत्मा जो कुछ ले तथा दे सकती है, वह केवल भाव तथा विचार हैं, जो दूसरों की सहायता या हानि कर सकते हैं। ये भाव बोलकर, लिखकर अथवा अपने क्रियात्मक रूप में प्रकट होते हैं, किसी अलौकिक शक्ति के स्थानान्तरण से नहीं। कुछ लोग 'तरंगों' (Vibes) की बात करते हैं। वह भी एक प्रकार का विचारों के आदान-प्रदान का एक ढंग ही है - अवचेतन मन की संचार-प्रक्रिया का एक रूप ही है - जिसमें कि आप किसी दूसरे से भाव लेते या देते हैं। उदाहरणार्थ, किसी अच्छे जन का साथ मिले, तो अपने आप आपके दिल में अच्छे ख्याल आते हैं।

किसी पावन-पवित्र स्थान पर अच्छी आत्माओं की बहुतायत रहती है। ऐसी जगह पर भी इन्सान को अच्छी तरंगें मिलती हैं। परन्तु, यहाँ महत्त्वपूर्ण तथ्य यह है कि यह तरंगें सृष्टि के किसी छोर से नहीं आतीं, जिन्हें आपको ग्रहण करना होता हो, वरन्

हमारे बोलने का तरीक़ा ऐसा होना चाहिए कि लोग हमें प्रेम से सुनना चाहें और हमारे सुनने का ढंग ऐसा होना चाहिए कि लोग अपने मन की बात हमसे करना चाहें।

यह किसी व्यक्ति विशेष या आत्मा से निकलती हैं और आप उन्हें ग्रहण करते हैं। परलोक में हम विचारों एवं भावों से बातचीत करते हैं, पर किसी ऐसे किसी चक्र के होने का ज्ञान हमें तो नहीं है।

योग से शरीर को अवश्य लाभ होता है। अतः उसे अपनाने में कोई ख़राबी नहीं है। अपने शरीर तथा मन की ऊर्जा को एक विशेष दिशा की तरफ एकाग्र करने से हमारी बहुत-सी मुश्किलें कम हो सकती हैं।

मानव मन तथा शरीर अपनी सामान्यतः मान्य समताओं से कहीं अधिक कार्य कर सकते हैं। परन्तु, जहाँ तक आत्मा की बात है, तो हमारे हिसाब से अच्छे काम, सच्चरित्र जीवन और सबसे बढ़कर परोपकार से उसका भला होता है।

उच्च गतियों से उसकी आत्मिक पूँजी बढ़ती है, हानि-परिशोध से उसकी खोई हुई आत्मिक पूँजी वापस मिलती है। अपनी आत्मा की 'शक्ति' बढ़ाने का इससे बेहतर उपाय हमें तो नहीं मालूम। और फ़र्ज करो कि किसी रहस्यमय भंगिमा या मुद्रा में बैठकर या कोई कर्मकाण्ड रस्म पूरी करने से आपको 'देवी-शक्ति' मिलती भी हो, तो भी जब तक आप अपना जीवन नहीं सुधारोगे, उसका क्या लाभ?

असल बात तो यह है कि सच्चे ज्ञान से पहले पूरी तरह वाकिफ़ हो जाओ, अपने जीवन को सच्चाई-भलाई की राह पर डालो, परोपकार करो, निःस्वार्थ दान दो।

इन सब मूल तथा हितकर कामों के बाद, यदि आपके पास समय हो, तो फिर इन 'चक्रों' आदि के विषय में अवश्य अध्ययन एवं शोध कर सकते हो। अपना जीवन सुधारे बिना तुम कितनी भी 'दैविक शक्ति' इकट्ठी कर लो, वह परलोक में तुम्हारे कुछ काम नहीं आएगी - इसकी गारण्टी हम देते हैं।

ध्यान तथा योग आदि से फ़ायदा ज़रूर उठाओ, परन्तु अपनी आँखें खुली रखो। ऐसी किसी कपोल-कल्पित रहस्यमय रस्म, जो तुम्हें देवी शक्ति देने का दावा करती हो, करने के बजाय किसी ग़रीब की निःस्वार्थ सेवा या मदद करना कहीं श्रेयस्कर है, कहीं बेहतर है। समझे?

अतः सर्वप्रथम अपना जीवन 'सादा तथा उच्च विचार' के नैतिक नियमों के अनुसार चलाओ, फिर आगे की बातें देखेंगे।

– परलोक सन्देश

एक अच्छा रिश्ता संसार के अजूबों की भाँति ही है। देखने वाला हर कोई उसकी ख़ूबसूरती की तारीफ़ करता है। उस रिश्ते को ख़ूबसूरत बनाने में जो त्याग व मेहनते हुई हैं; उन्हें कोई-कोई ही सराह पाता है।

अपने को व्यस्त रखो

आज की इस तीव्र गति वाली ज़िन्दगी में बुद्धि के साथ-साथ आदमी का तनाव बहुत बढ़ा है। छोटे-छोटे बच्चे को जरा-जरा सी बात पर तनाव व क्षोभ उत्पन्न हो जाता है तथा इस भीड़ भरी दुनिया में अनेक लोगों से टकराव हो जाता है। जो हम चाहते हैं वह होता नहीं, अनचाहा घटित हो जाता है। जैसा हम चाहते हैं, वैसा होना दूभर होता है।

किसी को नौकरी की समस्या। किसी को कर्मचारियों की नित-नई माँग की समस्या। किसी को टैक्स की समस्या, तो किसी को व्यापार की ही समस्या। किसी को सन्तान के विद्रोह व उपेक्षा की समस्या, तो किसी को भयंकर रोग की चिन्ता। आज का मनुष्य समस्याओं से घिरा हुआ है, जिनसे उत्पन्न तनाव आदमी को भीतर ही भीतर खोखला कर रहा है। अनेक प्रकार की विषमताओं से व्यक्ति व्यथित है।

मनुष्य के मस्तिष्क के तार बाल से भी अधिक सूक्ष्म हैं और अगर उन्हें फैला दें, तो सारी पृथ्वी का चक्कर लगा दें, इतने विस्तृत हैं मस्तिष्किय तन्तु। अरबों-खरबों कोशिकाओं से यह छोटा-सा मस्तिष्क बना है। तनिक-सी अप्रिय घटना से ही वे तन्तु खिंच जाते हैं और मानव मन में तनाव हो जाता है। वह घटना भुलाए नहीं भूलती। लाख कोशिश करें, तो भी मन उदासी और विषाद से भर जाता है। अनिद्रा आ घेरती है। सारी रात घड़ी की टिक-टिक गिनते बीतता है, पिछली रात जब दिल घबराने लगता है, तब रूदन आ जाता है। सुबह आदमी थका-थका उठता है। भूख बन्द हो जाती है। अल्प मात्रा में खाया पदार्थ भी पचता नहीं। सारी दुनिया नीरस लगती है। मन उड़ा-उड़ा सा रहता है। कहीं भी मन टिकता नहीं, रमता नहीं। व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है। अक्सर घण्टों गुमसुम बैठा रहता है। बोलना अच्छा नहीं लगता। अन्धेरे में चुपचाप अपने में खोया-सा रहता है।

ऐसी स्थिति में चिकित्सक उसे नींद की दवाई दे देते हैं, जिससे वह घण्टों निन्द्रा में पड़ा रहता है। क्योंकि यह निन्द्रा नहीं होती, अपितु औषधि के प्रभाव से एक नशा होता है। पीड़ित व्यक्ति के मन-मस्तिष्क में वह अप्रिय घटना व कर्कश वाणी भुलाए नहीं भूलती। कितना वह स्वयं को समझाए, वह घटना मन से नहीं उतरती। लगता है वह घटना जैसे मन के पत्थर पर उकेर दी गई हो। जैसे अक्सर दाँत में लगा काँटा जिव्हा को घायल करता रहता है, उसी बार वह घटना आत्मा को घायल करती रहती है। ऐसी स्थिति में गुरु जनों की सीख भी उसे पीड़ा से मुक्ति नहीं दिला पाती।

यदि हमें जीना आता है, तो बिना किसी सुविधा के भी ख़ुश रह पायेंगे। किन्तु, यदि हमें जीना नहीं आता, तो हम सभी सुख-सुविधाओं के होते हुए भी दु:खी रहेंगे, आओ, अच्छी सोच व उच्च भावों से जीवन जीने की कला सीखें।

ऐसी स्थिति में मुक्ति पाने का सशक्त और अनुभूत उपाय यह है कि व्यक्ति अपने को व्यस्त रखे। तनावग्रस्त व्यक्ति अपने को तनाव मुक्त करने के लिए वैचारिक कार्य नहीं अपना सकता। क्योंकि मन तो रोगी हो चुका है। अतः स्वस्थ होने के लिए स्वयं को शारीरिक कार्यों में व्यस्त रखे। खाली मन शैतान का घर होता है। अगर शरीर कोई काम करता है, तो मन भागने पर भी बीच-बीच में कार्य का निरीक्षण कर लेता है। इस प्रकार की भागदौड़ में वह चिन्ता को भूल जाता है।

मन एक भूत है, जिसे काम चाहिए। एक बार किसी ने भूत सिद्ध किया। तब भूत ने प्रगट होकर कहा – 'काम बताओ, नहीं तो खा जाऊँगा?' इस पर साधक ने क्रम से भोजन, मकान, बगीचा व शय्या बिछाने का काम बताया। भूत था, अतः उसे क्या देर लगती। तुरन्त सब काम हो गया। फिर भूत ने कहा – 'काम बताओ, नहीं तो खा जाऊँगा।' इससे साधक चिन्तित हो उठा। उसने सोचा यह तो मुसीबत मोल ले ली। तत्काल उसे एक युक्ति सूझी। उसने भूत से कहा – एक जीना बनाओ और जब तक मैं न बुलाऊँ, तब तक उस पर चढ़ो और उतरो।' तब से आज तक वह भूत उस सीढ़ी पर चढ़ उतर रहा है। इसी प्रकार मन रूपी भूत को साधने के लिए उसे शरीर रूपी सीढ़ी पर क़दम दे दें। जिससे मन उस काम में उलझ जाएगा। अन्यथा खाली मन में अनेक चिन्ता व दुःखों के जाले लग जाते हैं।

सबसे पहले अपने काम स्वयं करो। कर्म करने का अपना एक आनन्द है। अपने जूतों पर स्वयं पालिश करो। अपना बाथरूम तथा सोने का कमरा स्वयं साफ़ कर लो। अपनी अलमारी साफ़ कर लें। बहुत सारी चीज़ें उसमें वे मिलेंगी, जो आपको विस्मृत हो गई थी और आप उन्हें बाजार से मँगवाने के लिए सोच रहे थे अथवा अलमारी में दीमक लगनी शुरू हो गई थी, जिससे सारी अलमारी व चीज़ें ख़राब होने से बच गईं। अपनी किताबों की अलमारी साफ़ कर लें। किताबों पर कवर चढ़ा लें। साफ़ करते समय हो सकता है कोई ऐसा सूत्र दृष्टिगत हो जाए, जो आपके चित्त को सकून दे जाए और सारे रोग भाग जायें। अपने कमरे की सफ़ाई करके चीज़ें तरीके से लगा दें। अपने हाथ से साफ़ किए कमरे को देखकर आपको अत्यन्त सन्तुष्टि होगी। समय भी बीत जाएगा। परिवार जनों को भी आपका जीवन बोझिल न लगेगा। बागवानी में व्यस्त हो जायें। व्यर्थ वस्तुओं से साज-सज्जा की चीज़ें बना लें। अपनी मनपसन्द व्यंजन बनाकर मित्रों में बाँटें। इस प्रकार अवसाद को अपने पर हावी न होने दें। तात्पर्य यह है कि कभी खाली न बैठें। खाली मन में अवसाद उतर आता है। खाली

परिवार संगीत की तरह होता है इसमें कुछ ऊँचे स्वर होते हैं तो कुछ नीचे
लेकिन साथ मिलकर ये एक खूबसूरत गीत बनाते हैं।

रहने वाला अनिद्रा से पीड़ित हो जाता है। जबकि कार्यरत व्यक्ति को अच्छी नींद आती है। यथा–

किसी नगर में एक सेठ रहता था। उसके पास अपार सम्पति थी। लम्बी-चौड़ी हवेली व नौकरों की सेना थी। सभी तरह की सुविधाएँ थी। किन्तु उसे एक दुःख था, वह यह कि उसे रातभर नींद नहीं आती थी। उसने हर जगह इलाज कराया, किन्तु सफलता नहीं मिली। एक दिन नगर में एक साधु आए, जो लोगों के दुःख दूर करते थे। पता लगने पर सेठ भी वहाँ गया और उन्हें अपनी परेशानी बताई।

साधु ने कहा, "वत्स! तुम्हारी परेशानी व रोग का कारण तुम्हारा अपंग रहना है।" सेठ को यह सुनकर आश्चर्य हुआ और वह बोला – "गुरुदेव! मैं अपंग कहाँ हूँ? यह देखिए, मेरे पास अच्छे-खासे हाथ-पैर हैं।" साधु सहजता से बोले, "हे वत्स! वास्तविक अपंग वह होता है, जो हाथ पैर सही सलामत होने पर भी उनका उपयोग नहीं करता। तुम स्वयं ही बताओ कि दिन भर अपने शरीर से कितना काम लेते हो?"

यह सुनकर वह चुप हो गया, क्योंकि वह तो छोटे-छोटे काम के लिए भी नौकरों पर निर्भर रहता था। सेठ को चुप देखकर साधु बोले, "अगर रोग से बचना है, शरीर के दुःख-दर्द दूर करने हैं, तो शरीर से इतनी मेहनत करो कि थककर चूर हो जाओ। बीमारी अपने आप दूर हो जाएगी।" सेठ ने फिर ऐसा ही किया। अगले दिन परिवार वाले सेठ को गहरी व चिन्तामुक्त निद्रा में सोया देखकर हैरान रह गए। निष्कर्षतः श्रम करना सुख की नींद लाने का नुस्खा है।

जब शरीर की कोशिकाएँ अतिरिक्त ऊर्जा से भरी रहती हैं, तो उनको विश्राम की आवश्यकता नहीं होगी, फिर नींद कैसे आएगी! नींद तब आती है, जब शरीर की कोशिकाओं की ऊर्जा चूक जाती है और कार्बनडाइक्साइड भर जाती है, तब कोशिकाएँ निष्क्रिय हो जाती हैं। उस समय उन्हें कार्बन निकालनी होती है और ऑक्सीजन भरनी होती है, उस समय मस्तिष्क शिथिल हो जाता है, तब नींद आती है।

चलती का नाम गाड़ी है। शरीर भी एक गाड़ी है, इससे काम न लिया जाए, तो इस पर चर्बी चढ़नी शुरू हो जाती है अथवा इसके जोड़ों में रसायन जमने लग जाते हैं अथवा इसकी कार्यक्षमता क्षीण हो जाती। स्फूर्ति समाप्त हो जाती है और सुस्ती आ जाती है। मुझे अनुभव है कि मैंने दो माह की शीत मौन योग धारण किया। योग समाप्ति पर केवल पाँच मिनट बोलने के उपरान्त ही गला बैठ गया। उसने बोलने से जवाब दे दिया। आवाज बन्द हो गई। मुझे लगा काम नहीं लेने से उपकरणों की कार्यक्षमता खो

लोग बुराई करें और आप दुःखी हो जाओ, लोग तारीफ़ करें और आप ख़ुश हो जाओ, मतलब आपके सुख-दुःख का स्विच लोगों के हाथ में है, कोशिश करें कि यह स्विच आपके हाथ में हो।

जाती है, जबकि सामान्य स्थिति में घण्टों निर्बाध बोलती रही हूँ।

जिन प्रौढ़ों के बच्चे जवान हो जाते हैं, वे अपना छोटा-छोटा काम भी बच्चों से कराने लग जाते हैं। ऐसे लोग जल्दी बूढ़े हो जाते हैं, उनकी मानसिकता ही यह बना जाती है कि अब बच्चे बड़े हो गए, अतः अब हम बूढ़े हो गए हैं। हमारे काम करने के दिन लद गए। ऐसे लोग भी अनेक बीमारियों से घिर जाते हैं। कुछ लोग अपनी नौकरियों से अवकाश पा लेने से खाली हो जाते हैं। वे निठल्ले बैठे-बैठे खाते हैं, सोते हैं व छोटी-छोटी बातों पर लड़ते रहते हैं। इसी स्थिति से वे जल्दी बीमार व बूढ़े हो जाते हैं। रेलगाड़ी अगर चलती रहे, तो गाड़ी है, नहीं तो डिब्बा है। इसी प्रकार शरीर से काम लेते रहो, तो वह चलता रहेगा, जीवित रहेगा अन्यथा तो वह अर्धमतृक सम पुतला है। सुखी व स्वस्थ रहने के लिए स्वयं को काम में व्यस्त रखो।

साभार 'आध्यात्म गंगा'

ज़िन्दगी में कितने भी आगे निकल जाएं, फिर भी सैकड़ों लोगों से पीछे ही रहेंगे। ज़िन्दगी में कितने भी पीछे रह जाएं, फिर भी सैकड़ों से आगे ही होंगे। आइए, अपनी-अपनी जगह का लुत्फ़ उठायें, आगे-पीछे तो दुनिया में चलता ही रहेगा।

जीवन में क्या करें?

इस जगत् में कभी भी किसी का किसी से कोई सम्बन्ध स्थायी नहीं होता। हर सम्बन्ध से एक न एक दिन अलग होना प्रकृति की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, जिसमें अपना स्वयं का शरीर भी है। इसका नष्ट होना भी शाश्वत सत्य है। अन्य सम्बन्धों, जैसे माता-पिता, भाई-बहन, पति-पत्नी, रिश्ते-नातों की बात तो बहुत दूर की बात है। अतः जो जीवन हमें एक बुद्धिमान् प्राणी के रूप में मिला है, इसकी सार्थकता भी हमें ही निश्चित करनी है। हर रोज़ नई सुबह का स्वागत करते हुए यह प्रण लें - आज के दिन पूरे मनोयोग से वही कार्य करना है, जो मेरे लिए भी शुभ हो व सच्ची शान्ति प्रदान करे तथा दूसरों का भी शुभ करे।

जीवन में परेशानियाँ चाहे कितनी भी हों चिन्ता करने से बड़ी हो जाती है,
खामोश होने से कम हो जाती हैं, सब्र करने से कम हो जाती है और
प्रार्थना करने से हल हो जाती है।

गहरी नींद कैसे?

1940 की तुलना में आज आधुनिक व्यक्ति के सोने का पैटर्न बिलकुल बदल चुका है। व्यक्ति के सोने की अवधि ही कम नहीं हुई है, बल्कि लोग गहरी नींद भी नहीं ले पा रहे हैं। नींद की कमी ने सेहत सम्बन्धी कई समस्याओं को बढ़ा दिया है। अब सवाल यह है कि गहरी नींद पाए कैसे? सही नींद के लिए क्या करें? तो जवाब है जीवनशैली में बदलाव। अपनी दिनचर्या में सन्तुलन बैठाकर नींद के पैटर्न को सही कर सकते हैं, जैसे कि –

1. शारीरिक व्यायाम या मेहनत करने से अच्छी नींद आती है, क्योंकि इससे दर्द निवारक रसायन एंडोर्फिन निर्मित होता है। गहरी नींद लेने के पश्चात अगले दिन ज़्यादा श्रम के लिए शरीर में ऊर्जा आ जाती है। नई स्फूर्ति और शक्ति प्राप्त होती है। इस प्रकार श्रम और विश्राम दोनों ही एक-दूसरे पर परस्पर निर्भर हैं।
2. कई बार अनियमित कार्यो की वजह से भी नींद का समय बाधित होता है, इसलिए दिनचर्या में सन्तुलन ज़रूरी है। निश्चित समय पर सोना और निश्चित समय पर उठना सबके लिए ज़रूरी है। शरीर की बायोलॉजिकल क्लॉक को रिसेट करने के लिए एक बार निर्णय कर लें कि आपको कितने बजे जागना है और कितने बजे सोना है? समय सेट करने में 3-4 दिन कठिनाई महसूस हो, किन्तु शीघ्र ही शरीर और दिमाग़ इस पैटर्न के आदी हो जाते हैं।
3. मेलाटोनिन नामक रसायन को बनाने के लिए अन्धेरे की ज़रूरत होती है, जिससे नींद आती है। शाम के बाद मोबाइल और लैपटॉप स्क्रीन से दूर रहें। एलईडी स्क्रीन से निकली नीली प्रकाश किरणें जब आँखों पर पड़ती हैं, तो ब्रेन को सूचना मिलती है कि अभी दिन का वक्त है और मस्तिष्क दिग्भ्रमित हो जाता है और वह मेलाटोनिन का निर्माण नहीं कर पाता।
4. रात को अपना कमरा सामान्य से ज़्यादा ठण्डा रखें। यदि दिन के वक्त आप 21-22 डिग्री तापमान पर सक्रिय रहते हैं, तो अच्छी नींद की खातिर तापमान 2-3 डिग्री कम होना चाहिए। 18, 19 और 20 डिग्री सेल्सियस पर हमारा ब्रेन आसानी से सो सकता है। गर्मी एक प्रकार की ऊर्जा है, जो सक्रियता व बैचेनी उत्पन्न करती है, शिथिल नहीं होने देती। गर्म पानी से स्नान करने के बाद या 15 मिनट पैदल चलकर ऊष्मा पैदा करने के बाद, जैसे ही ठण्डे कमरे में आने पर तापमान घटना आरम्भ होता है, गहरी नींद आने लगती है।

जीवन का मतलब अपने अनुभवों से विकसित होना है न कि सिर्फ़ जीना।

5. शराब और कैफीन के असर से नींद डिस्टर्ब होती है। याद रखिए कि अल्कोहल सेडेटिव (सन्तोषजनक) नहीं है। चाहे कोई व्यक्ति कहे कि मुझे डिनर के बाद अल्कोहल लेने से नींद में कोई बाधा नहीं पड़ती, किन्तु अध्ययन से पता चलता है कि उसकी नींद उथली रहती है। नींद तो आती है मगर सुबह वैसी ताजगी और स्फूर्ति प्राप्त नहीं होती, जैसी होनी चाहिए।

6. यदि किसी रात 20 मिनट तक नींद नहीं लगी, तो दूसरे कमरे में चले जाएं। वहाँ हल्की रोशनी जलाएं। आपकी साहित्यिक रुचि है, तो कुछ पढ़ लें। अथवा मधुर संगीत का आनन्द लें। जब नींद आने लगे, तब अपने कमरे में वापस लौटें। रात को कभी उत्तेजक संगीत न सुनें। विवादास्पद विषयों पर चर्चा करें। चिन्ता करते हुए न सोएं, इससे भी नींद प्रभावित होती है।

7. ध्यान करना सीखें। अपने नर्वस सिस्टम को रिलैक्स होने का प्रशिक्षण दें। सुबह जागरुकता बढ़ाने वाले ध्यान का प्रयोग करना चाहिए। रात में योग निद्रा का प्रयोग उपयोगी है। योग निद्रा के सुझावों को संगीतबद्ध किया गया है, जो कि ज़्यादा प्रभावी हैं। आप कम वॉल्यूम पर इन्हें सुनते-सुनते गहरी नींद में डूब जाएंगे।

8. हम सब जानते हैं कि भूखे पेट नींद नहीं आती। अधिक भोजन लेने पर उबासियाँ आने लगती हैं। चूंकि खाना पचाने के लिए आँतों में रक्तसंचार बढ़ जाता है। परिणामस्वरूप दिमाग़ में जाने वाले खून की मात्रा कम हो जाती है। सोने के ठीक पहले थोड़ा-सा भोजन खाने से गहरी नींद आसानी से आती है। इसके लिए अनिवार्य है कि डिनर के वक्त कुछ कम भोजन लिया जाए। ताकि कुल मिलाकर कैलोरी का हिसाब-किताब सन्तुलित रहे।

9. श्रम और विश्राम की तरह ही ध्यान और नींद भी एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। नींद यानि बेहोशी, ध्यान यानि होश। जो व्यक्ति दिनभर जितना होश में रहेगा, वह रात में उतनी ही गहरी नींद लेता है। रात में जो गहरी निद्रा में रहता है, वह दिन अपने हर काम को सजगता के साथ कर पाता है।

साभार 'अमर उजाला'

– प्रिया शेखर

मधुर सम्बन्ध केवल बोले गए शब्दों पर आधारित नहीं होते बल्कि भावनाओं को समझने पर भी निर्भर करते हैं।

दृढ़ निश्चय

जिस प्रकार एक चट्टान दृढ़ता से खड़ी रहती है, अपने स्थान से टस से मस नहीं होती; उसी प्रकार सफलता प्राप्त करने के लिए मनुष्य के मन में चट्टानी दृढ निश्चय होना चाहिए कि "मुझे सफल होना ही है।"

आप कहीं घूमने जाना चाहते हैं, जिससे हवा-पानी बदला जा सके। जाने की तीव्र इच्छा है लेकिन मन में अनेक विचार आ रहे हैं कि बहुत गर्मी है, धूप में कहाँ तक घूमेंगे; सामान भी उठाकर ले जाना है; सफर में भीड़-भाड़ होगी आदि-आदि। इन विचारों के चलते आप कहीं नहीं जा सकेंगे बल्कि अपना समय वहीं व्यतीत कर देंगे। इसके विपरीत यदि आपका निश्चय दृढ़ होगा तो आप तुरन्त अपना सामान बान्धेंगे और निकल पड़ेंगे घूमने, यह सोचते हुए कि "बाधाएँ तो आती रहती हैं, उनसे निबटना मुझे आता है।" यहाँ भी आपका आत्मविश्वास काम करता है।

जब तक आप दृढ़ निश्चय के साथ किसी वस्तु की लालसा नहीं करेंगे कि 'मुझे यह प्राप्त ही करनी है', तब तक आप उसे नहीं पा सकेंगे। लेकिन जब तक आप उसे नहीं पा सकेंगे। लेकिन जब आपने उसे पाने के लिए मन में दृढ़ निश्चय कर लिया, तब आपको वह वस्तु लेने से कोई भी नहीं रोक सकेगा। यही बात सफलता के लिए लागू होती है। जब तक सफलता प्राप्त करने के लिए मन में दृढ़ निश्चय नहीं है तब तक आप हाथ पर हाथ रखे बैठे रहेंगे और असफलता की ओर बढ़ते जाएँगे। लेकिन दृढ़ निश्चय करते ही आप सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ते चले जाएँगे।

दृढ़ निश्चय द्वारा ही आप में वे शक्तियाँ स्वत: उत्पन्न होती हैं जो आपको सफलता दिलाती हैं। आत्मविश्वास-दृढ़ निश्चय का जनक है, क्योंकि आत्मविश्वास एक ऐसी ताकत है जिसके द्वारा बड़े से बड़े किलों (कठिनाइयों) पर विजय पाई जा सकती है।

जो मनुष्य यह सोचता है कि "क्या में जीवन में सफल हो पाऊँगा? कुछ कर पाऊँगा?" तो वह मनुष्य वास्तव में कुछ नहीं कर पाता और जीवन भर दुविधाओं से घिरा रहता है। ऐसे अनेक व्यक्ति आसपास देखें जा सकते हैं जो दुविधा में ही पड़े रहते हैं कि क्या करें, क्या न करें? बहुत कम लोग ऐसे दिखाई देंगे जिनके सामने बड़ी से बड़ी परेशानियाँ आने पर भी वे उन्हें मुस्कुराते हुए, यह कहते हुए पार कर लेते हैं कि जीवन एक संघर्ष है। कैसे? केवल परेशानियों का सामना करने की दृढ़ इच्छा शक्ति के कारण।

जीवन में कभी उन पर ध्यान मत दीजिए जो पीठ पीछे आपकी ग़लतियाँ गिनते हैं बल्कि उन पर गौर कीजिए जो आपके सामने आपकी अच्छाई और बुराई बताते हैं।

"निरन्तर प्रयास के समक्ष सब व्यर्थ है – प्रतिभा भी। इससे सामान्य बात क्या होगी कि बहुत से प्रतिभा-सम्पन्न लोग ऐसे मिल जाएँगे जो असफल हैं। बुद्धिमान भी असफल बुद्धिमान तो एक लोकोक्ति है। शिक्षा भी यह दुनिया पढ़े-लिखे मूर्खों से पटी पड़ी है। केवल निरन्तरता और दृढ़ निश्चय ही सर्वशक्तिमान हैं।"

अर्थात् निरन्तर प्रयास ही सफलता की निशानी है। अनेक बार, अनेक जगहों पर ऐसा देखा गया है कि पढ़े-लिखे लोग भी अपनी असफलता की कहानी सुनाते हैं। अपने भाग्य को कोसते हैं कि "मेरा भाग्य ही ऐसा रहा कि मैं असफल हुआ; यह मेरी किस्मत में नहीं था; मुझे अवसर नहीं मिल पाया नहीं तो मैं यह कर लेता, वह कर लेता आदि-आदि।" अब यह मूर्खता ही है। यदि ऐसे पढ़े-लिखे असफल व्यक्ति दृढ़तापूर्वक अपने लक्ष्य का पीछा करते तो क्या वे असफल होते? किन्तु वे लोग असफलताओं को अपना सब कुछ मानकर हाथ पर हाथ रखकर बैठे रहते हैं। साथ ही दूसरों को भी उसी प्रकार की प्रेरणा देते हैं। बहुत से लोग उनकी असफलताओं को देखकर उस प्रकार के कार्यों में हाथ भी नहीं डालते। परन्तु जिनका आत्मविश्वास व निश्चय शक्ति प्रबल होती है, वे ऐसी बातों पर ध्यान न देकर अपने कार्य में लगे रहते हैं और निरन्तर प्रयास करते हुए सफलता की ओर बढ़ते रहते हैं और अन्ततः वे सफल होते हैं।

असफल लोग ऐसी भावनाएँ अपने मन में पैदा करके अपनी बची हुई शक्ति को भी नष्ट करते हैं। वे स्वयं अपनी सफलता के मार्ग में सबसे बड़े बाधक बन जाते हैं। सच यह है कि बाधाएँ, परिस्थितियाँ, अवसर आदि-मनुष्य की असफलता के कारक नहीं है। अपितु मनुष्य स्वयं अपनी सफलता के मार्ग में सबसे बड़ा बाधक है। क्योंकि वह सफलता के लिए प्रयास न करके दूसरों की आलोचना में ही अपना समय व्यतीत करता रहता है। दूसरों के कार्यों में दोष ढूँढ़ेंगे, लेकिन स्वयं अपने कार्य पर ध्यान नहीं देंगे। अब वे सफल कैसे हों? बहुत से लोग सफलता प्राप्त करने के लिए शार्टकट अपनाते हैं लेकिन इस प्रकार के मनुष्यों में और एक पूर्ण सफल मनुष्य में उसी प्रकार का अन्तर है जो किसी फल के पेड़ पर ही पकने और उस फल के भूसे में दबकर पकने में होता है।

आज सफलता प्राप्त करने के लिए लोग कुछ भी करने को तैयार रहते हैं। साम, दाम, दण्ड, भेद इनमें से किसी का भी प्रयोग करने से पीछे नहीं हटते। किन्तु इस प्रकार मिली सफलता स्वयं को पूर्ण सन्तुष्ट नहीं कर पाती। इस प्रकार की सफलता किसी को प्रेरणा नहीं दे सकती, क्योंकि सफलता के पीछे न तो उस मनुष्य का दृढ़

औरों से पहले ख़ुद की ख़ुशी की ज़िम्मेदारी लीजिए क्योंकि आप ही वो व्यक्ति हैं जिसके साथ आप सबसे ज़्यादा समय बिताते हैं।

निश्चय होता न आत्मविश्वास और न ही मेहनत।

प्राचीन काल की बात है एक दिन महर्षि अगस्त्य स्नान करके अपने आश्रम लौट रहे थे। तभी उनकी दृष्टि एक चिड़िया पर गई। वह चिड़िया समुद्र के पानी को अपनी चोंच में भरती, बाहर आकर उस पानी को उड़ेल देती; फिर रेत में लोटकर अपने परों पर रेत चिपकाती और उसे समुद्र में जाकर झाड़ देती। वह लगातार यह क्रिया दोहरा रही थी। महर्षि अगस्त्य विस्मित कि यह नन्हीं चिड़िया आखिर चाहती क्या है! वे दो-तीन दिन उसे देखते रहे। चिड़िया लगन और मेहनत से अपने काम में जुटी रही।

अन्ततः महर्षि अगस्त्य ने इसका रहस्य चिड़िया से पूछ ही लिया - "नन्ही चिड़िया! यह तुम क्या रही हो?" चिड़िया ने उत्तर दिया - "महर्षि! आप देख रहे हैं, काम से मुझे तनिक भी फुर्सत नहीं है। कृपया आप मुझे क्षमा करें। आप अपना प्रश्न बाद में पूछिएगा।"

महर्षि का आश्चर्य और बढ़ा। उन्होंने पुनः पूछा - "चिड़िया रानी! मुझे बताओ तो तुम क्या कर रही हो? हो सकता है, मैं तुम्हारी कुछ सहायता कर सकूँ।" तब चिड़िया दुःखी स्वर में बोली - "मुनिवर! कृपया मेरा अपराध क्षमा करें। बात यह है कि यह समुद्र मेरे अण्डे बहा ले गया है। मैंने इससे कई बार प्रार्थना की कि मेरे अण्डे वापस कर दे, लेकिन इसने मेरी प्रार्थना पर ध्यान नहीं दिया।"

चिड़िया की बात सुनकर महर्षि बोले - "ठीक है, लेकिन अब तुम क्या कर रही हो?" चिड़िया ने कहा - "जब समुद्र ने अण्डे वापस नहीं किए, तो मैंने निश्चय किया कि मैं चोंच में पानी भर-भरकर बाहर उड़ेल दूँगी और समुद्र को सुखा दूँगी। मैं अपने इस कार्य में सफलता प्राप्त करके ही रहूँगी।"

महर्षि अगस्त्य उसकी दृढ इच्छाशक्ति देखकर हतप्रभ रह गए। इस कथा में देखने वाली बात यह है कि उस चिड़िया में सफलता प्राप्त करने के प्रति दृढ़ विश्वास था और इसके लिए उसने दृढ़ निश्चय किया कि वह सफलता प्राप्त करके ही रहेगी।

जब हम सफलता प्राप्त करने के लिए दृढ़ निश्चय कर लेते हैं तो हमारे अन्दर छिपी हुई दैवीय शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं और वे अपना कार्य आरम्भ कर देती हैं। जिससे हमें सफलता की ओर आगे बढ़ने की शक्ति प्राप्त होती है।

सफलता प्राप्त करने के लिए सभी लोग लालायित रहते हैं और तुरन्त परिणाम चाहते हैं। परन्तु अधिकांश लोग सफलता के लिए मेहनत करना नहीं चाहते हैं।

हर किसी के अन्दर अपनी ताकत और कमज़ोरी होती है मछली जंगल में नहीं दौड़ सकती है और शेर पानी में राजा नहीं बन सकता, इसलिए अहमियत सभी को देनी चाहिए।

"जीतने की इच्छा सभी रखते हैं लेकिन ऐसे बहुत कम हैं
जिनमें जीतन के लिए तैयारी करने की इच्छा हो।"

जीतना अर्थात् सफलता सभी प्राप्त करना चाहते हैं लेकिन उस सफलता के पीछे जो मेहनत, लगन, आत्मविश्वास, दृढ़ निश्चय छिपा होता है, वह कुछ गिने-चुने लोगों में ही पाया जाता है। और जिनमें ये गुण विद्यमान होते हैं उन्हें सफलता प्राप्त करने से कोई नहीं रोक सकता। आज बहुत से लोग अमिताभ बच्चन (महान्) बनना चाहते हैं लेकिन अमिताभ के पीछे उनकी जो मेहनत छिपी हुई है, उसे कोई नहीं करना चाहता और जो कुछ लोग अमिताभ की भाँति मेहनत, दृढ़ संकल्प करके कार्य करते हैं, वे अमिताभ बन जाते हैं, इसमें कोई सन्देह नहीं है।

हम सभी में कुछ न कुछ गुण निश्चित रूप में होते हैं। आवश्यकता है तो उन्हें पहचानने की और आत्मविश्वास व दृढ़ विश्वास के साथ उनका उपयोग करने की। फिर देखिए सफलता आपके द्वार पर स्वयं दस्तक देने आती है कि नहीं।

'साभार' - हम होंगे कामयाब — - प. गोपाल शर्मा

स्थायी ख़ुशी

दूसरों से मिले क़ीमती से क़ीमती उपहार हमें स्थायी ख़ुशी नहीं दे पाते। जीवन तो स्वयं में कुदरत का अनमोल तोहफ़ा है। ख़ुश हममें से वहीं रह पाते हैं, जो इसकी दिल से कद्र करते हैं और इसके लिए हर पल कृतज्ञ महसूस करते हैं।

गुलाब बनने के लिए

यदि हम गुलाब के फूल की तरह चहकना, महकना और सभी के हृदय में जगह बनाना चाहते हैं, तो काँटों (विपरीत परिस्थितियों) के साथ निर्वाह करने की स्वाभाविक इच्छा और व्यावहारिक हुनर व दक्षता जैसे सद्‌गुणों को हम अपने स्वभाव में सम्मिलित करें, जो सफल व शान्त जीवन का एकमात्र सूत्र है। यदि विपरीत परिस्थितियों के साथ समझौता करते हुए हम सभी से संयत व सहज व्यवहार करेंगे, तो स्वतः ही सभी के हृदय में सम्मानजनक स्थान प्राप्त कर सकेंगे।

कमाई की कोई निश्चित परिभाषा नहीं होती है अनुभव, रिश्ते, मान, सम्मान
और अच्छे मित्र सभी कमाई के रूप में हैं।

प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

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

पंचकूला - 21 अप्रैल, 2025 को CL DAV Public School, Sector 11 में कक्षा 9 से 12 वीं के दो सौ विद्यार्थियों को नीति शिक्षा के दो उद्बोधन दिए। तत्पश्चात Doon Public School, Sector 21 में तीन सौ विद्यार्थियों को नीति शिक्षा करवाई। इन सत्रों प्रो.सीमा शर्मा जी एवं श्री यशपाल सिंघल जी साथ रहे। श्रीमान् सिंघल जी ने ही ये सत्र रखवाये थे। प्रो. नवनीत जी इधर अपने मित्र के यहाँ एक शादी समारोह में सपत्नीक आए हुए थे। आपने समय निकालकर सेवा का मौक़ा ढूँढ लिया।

हरिद्वार - 26 अप्रैल, 2025 को संस्कृति स्कूल, हरिद्वार में Parenting Workshop रखी गई। इसमें प्रो. नवनीत जी ने Effective Parenting Tips पर प्रायः 40 माता-पिता को सम्बोधित किया। बड़ा अच्छा वातावरण बना तथा सभी लाभान्वित हुए। 'शुभकामना' नामक पुस्तक को स्कूल की ओर से सभी प्रतिभागियों को दिया गया। तत्पश्चात शिक्षकों को लेकर अलग से उद्बोधन भी दिया।

रुड़की - स्थानीय श्रद्धावान श्री विनोद मिश्रा जी के बड़े भाई श्री प्रमोद मिश्रा जी के सम्बन्ध में श्रद्धाजंलि सभा का आयोजन स्थानीय कृष्णानगर में स्थित ध्रुव गार्डन के प्रागंण में हुआ जिसे प्रो. नवनीत जी ने सम्बोधित किया तथा शुभकामना करवायी। 'अटल सत्य' नामक पुस्तक की 250 प्रतियाँ परिवार की ओर से वितरित की गई। प्रायः तीन सौ जन लाभान्वित हुए। सबका शुभ हो!

देहरादून - स्थानीय ग्राफिक एरा युनिवर्सिटी में Board of Studies की मीटिंग हेतु प्रो. नवनीत जी को जाना था। 15 मई, 2025 को इस मीटिंग उपरान्त बी टेक विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को Achieving Excellence - Through Self Expoloration विषय पर 90 मिनट का प्रभावशाली उद्बोधन दिया। 70 जन लाभान्वित हुए। 650/- की पुस्तके खरीद कीं।

नरोत्तमगढ़ (बिहारीगढ़) - उपरोक्त युनिवर्सिटी में विजिट से पूर्व उसी दिन रास्ते में स्थित सावित्रीबाई फुले जूनियर हाई स्कूल में प्रायः 50 ग्रामीण बच्चों को Better Life की वर्कशॉप करवायी। श्री विनोद जी ने यह सत्र रखवाया।

मुजफ्फरनगर - 17 मई, 2025 को गाँधीनगर में श्री अनिल कुमार सिंघल

परिवार संगीत की तरह होता है इसमें कुछ ऊँचे स्वर होते हैं तो कुछ नीचे लेकिन साथ मिलकर ये एक खूबसूरत गीत बनाते हैं।

जी के निवास स्थान पर एक साधन सत्र रखा गया। विषय था – 'स्थायी ख़ुशी की कुँजी' मुजफ्फरनगर में JEE (Advanced) की परीक्षा के सिलसिले में प्रो.नवनीत जी डयूटी पर गए हुए थे। शाम को समय निकालकर इस सभा को सम्बोधित किया। यह सत्र श्री अनिल जी के सुपुत्र श्री अंकित सिंघल जी (जो कि आई.आई.टी. रुड़की में पीएचडी के विद्यार्थी हैं) ने रखवाया। इस सत्र से 10 जन लाभान्वित हुए। परिवार की ओर से 2100/- मिशन को दानस्वरूप मिले। सबका शुभ हो!

'Excellence in Teaching' वर्कशॉप रिपोर्ट

पिछले दिनों अप्रैल माह में देवाश्रम रुड़की से Better Life टीम के सदस्य प्रो. कमलेश चन्द्रा जी व श्री अखिलेश वर्मा जी रुड़की के विभिन्न शिक्षण संस्थाओं में जाकर प्रिंसीपल एवं प्रबन्धकों से मिले। उन्हें Better Life Training Institute के उद्देश्य एवं गतिविधियों से परिचित करवाया तथा 10 मई, 2025 को देवाश्रम परिसर में रखी गई Excellence in Teaching नामक कार्यशाला में कुछ अध्यापकों को Nominate करके उनकी भागीदारी सुनिश्चित करने हेतु आग्रह किया। इसके फलस्वरूप लगभग 20 संस्थानों से 65 अध्यापक एवं अध्यापिकायें 10 मई, 2025 को वर्कशॉप हेतु उपस्थित हुए। वर्कशॉप से पूर्व व्यवस्थाओं को संभालने में श्री संजय धीमान, श्री आदेश सैनी एवं अक्षित जी का भरपूर सहयोग मिला। वर्कशॉप के दिन सत्र का संचालन श्री अंकित सिंघल जी ने संभाला। सर्वप्रथम प्रो. कमलेश चन्द्रा जी ने प्रतिभागियों का परिचय करवाया। तदुपरान्त अखिलेश वर्मा जी ने PPT के माध्यम से Better Life के उद्देश्य, गतिविधियों तथा आज के रिसोर्स पर्सन प्रो. नवनीत अरोड़ा जी का परिचय करवाया। प्रो. नवनीत अरोड़ा जी ने PPT के माध्यम से प्रायः दो घण्टे तक वर्कशॉप के थीम पर उद्बोधन दिया। सारा वातावरण बहुत ही सकारात्मक व उच्च प्रेरणाओं से भरने वाला था। अन्त में प्रश्नोत्तर का सैशन बहुत प्रभावी रहा। श्री आर सी गुप्ता जी, विनोद मिश्रा जी, कु. मुस्कान (डिवाइन स्कूल), श्री मोहित (गोपालपुर स्कूल), विभूति सैनी (प्रधानाचार्य, अनुश्रुति एकडेमी फॉर डेफ़) आदि के संक्षिप्त सम्बोधनों से वातावरण और भी ज़्यादा सकारात्मक हो गया। अन्त में भावी शिविरों व गतिविधियों का परिचय देकर व सूक्ष्म जलपान प्रदान करके सभी को सम्मानपूर्वक विदा किया। कितनी ही संस्थानों के मुखिया ने निजी रूप से प्रो. नवनीत जी से मिलकर अपने शिक्षण संस्थान में विद्यार्थियों एवं शिक्षकों हेतु वर्कशॉप रखवाने हेतु आग्रह किया, जिसका सकारात्मक उत्तर व आश्वासन भी दिया गया।

स्नेह अनकहे शब्दों का वह संसार होता है जिसे सिर्फ़ महसूस किया जा सकता है।

भावी ग्रीष्मकालीन शिविर

1. बाल व्यक्तित्व विकास शिविर

01-04 जून, 2025

2. सम्पूर्ण जीवन विज्ञान- वर्कशॉप

04 जून की दोपहर बाद से 08 जून, 2025 की दोपहर से यह वर्कशॉप आयोजित होगी।

3. आत्मबल विकास शिविर

उपरोक्त वर्कशॉप के दौरान आत्मबल विकास शिविर के कुछ साधन सम्पन्न होंगे। पूर्व प्रस्तावित 8-15 जून, 2025 शिविर को निरस्त कर दिया गया है।

दिनांक	समय	विषय
04.06.2025	सायं 5:45-7:00	स्वदेश प्रेम का स्तर
05.06.2025	सायं 5:45-7:00	अपनों से अपनापन
06.06.2025	सायं 5:45-7:00	स्वयं की पहचान
07.06.2025	सायं 5:45-7:00	उच्च लक्ष्य में सहभागी
08.06.2025	प्रातः 11:00-12:30	मार्गदर्शक की ज़रूरत

आओ हम सब अपने-अपने प्रति अपनी ज़िम्मेदारी का निर्वहन करने हेतु इस दुलर्भ मौक़े से लाभ उठाने की प्लानिंग आज से करें।

शिविर स्थल

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