

वर्ष -12

जनवरी, 2017

अंक-129

Regd. Postal No. Dehradun-328/2016-18
Registered News Paper RNI No. UTTBIL/2006/19407

सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में

सत्य देव संवाद

इस अंक में

माँ-बाप	02	GREAT LADIES	14
देववाणी	03	आपने कहा था	16
हमारा व्यक्तित्व व आदतें	04	देव जीवन की झलक	18
आडम्बर से क्या होता है?	07	प्रकृति संरक्षण बनाम मानवता....	20
माँ	08	बेटी को दीजिए सुसंस्कारों का...	22
बढ़ते बच्चों की परवरिश कैसे करें	09	माँ की दवाई थी.....	24
माँ-बाप की महानता	10	बेबस माँ	26
ज़िन्दगी को खूबसूरत बनाने के सूत्र	11	क्यों खूँखार हो रहे हैं बच्चे व छात्र	28
बच्चों के लिए अमृत तुल्य है माँ... 12		शिविर रिपोर्ट (गंगानगर)	30

जीवन व्रत



सत्य शिव सुन्दर ही मेरा परम लक्ष्य होवे
जग के उपकार ही में जीवन यह जावे।'
- देवात्म



प्रधान सम्पादक

नवनीत अरोड़ा

सहसम्पादक मण्डल

अनिता, चन्द्र गुप्त, वीरेन्द्र अग्रवाल

(सभी पद अवैतनिक हैं।)

ग्राफ़िक डिज़ाईनर : प्रमोद कुमार कुलश्रेष्ठ

सत्यदेव संवाद इंटरनेट पर : www.shubhho.com/download/patrica

For Motivational Talks/Lectures/Sabhas :
Visit our channel SHUBHHO ROORKEE on
www.youtube.com

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

वार्षिक सदस्यता -100/-, सात वर्षीय -500/-, पन्द्रह वर्षीय -1000/-

सम्पर्क सूत्र :

पत्रिका सम्बन्धी किसी भी जानकारी हेतु

दूरभाष संख्या: 01332-272000, 94672-47438, 99271-46962 (संजय धीमान)

समय : प्रतिदिन सायं 5:00 से सायं 9:00 तक (रविवार को छोड़कर)

e-mail: Shubhho.rke@gmail.com or navneetroorkee@gmail.com

माँ-बाप

घर में बेटा पैदा हुआ, माँ-बाप खुश हुए। बेटा चलने लगा, माँ-बाप खुश हुए। बेटा स्कूल-कॉलेज जाने लगा, माँ-बाप खुश हुए। बेटे की शादी हुई, घर में बहू आई माँ-बाप खुश हुए। बेटा लड़ झगड़कर अलग हो गया, माँ-बाप.....। बेटा गाँव से शहर चला गया, माँ-बाप.....। एक दिन बेटे के बेटा हुआ। समस्या आ खड़ी हुई है। पति-पत्नी दोनों नौकरी पर जाते हैं। बच्चे को कौन सम्भाले। पति बोला, “एक आया रख लेते हैं।” पत्नी बोली, नहीं, एक नौकर रख लेते हैं।” तभी पति बोला, “क्यों न गाँव से बाबूजी को बुला लें?” सच यह है- नौकर की ज़रूरत पड़ती है, तो बाप याद आता है। दरअसल बाप से भरोसेमंद नौकर और कहाँ मिलेगा।

- मुनि तरुण सागर

माता पिता का कीजिए, जीवन भर सम्मान।
कभी स्वप्न में भी, उनका करना मत अपमान।।
करना मत अपमान, करो जितनी ही सेवा।
ये ही चारों धाम हैं, यही देवों के देवा।।

माँ

रिश्तों में मिलावट देखी है, मन भ्रमित हो जाने पर,
आँखों में ज्वाला देखी है, निज़ता में अहं टकराने पर;
फूलों को बदरंग देखा है, 'कमल' वायु दूषित हो जाने पर,
पथ-भ्रष्ट योगी को देखा है, आत्म संयम खो जाने पर ;
माँ की ममता में कमी न कोई मिलावट देखी है,
माँ तो माँ है, बस प्यार की तरावट देखी है।

Trust

Trust is the basis of all relations but a small mistake made can change its entire meaning.

Like just missing 'T' can RUST the relation.

मैं जब भी देखता हूँ मेरी माँ मुझे सबसे खूबसूरत नज़र आती है। मैं आज जो भी कुछ हूँ और मेरी बुद्धि, मेरी नैतिकता, जो कुछ भी मेरे पास है, उसका श्रेय मेरी माँ को जाता है। -जॉर्ज वाशिंगटन



देववाणी



प्रत्येक सन्तान के लिए आवश्यक है कि वह अपने माता-पिता को अपना जन्मदाता, पालनकर्ता, रक्षाकर्ता और शिक्षादाता उपलब्ध करके, उनके साथ अपना अति पवित्र और घनिष्ठ सम्बन्ध अनुभव करे एवं उनके प्रति उचित रूप से सम्मान भाव अनुभव करे।

- देवात्मा

परिस्थितियों में ढले

प्रत्येक वस्तु को अपनाने की और अपने को परिस्थितियों के अनुसार ढालने की क्षमता रखें। उन्हीं वस्तुओं, गुणों, व्यक्तियों, संस्थाओं तथा पुस्तकों को अपनाना सीखो, जो तुम्हारे योग्य हों।

Thinking

Two bulls always fight in your mind. Negative Thinking and Positive Thinking....!!

Do you know which one wins in the end....? The one you feed the most.

शुभ विचार

बदला लेने का विचार छोड़कर क्षमा करना, अन्धकार से प्रकाश में आना है और जीते जी नरक की जगह स्वर्ग सुख भोगना है।



गुद्गुदी



मोनू- अरे भाई, ये बता कि अकल बड़ी या भैंस।

सोनू- (काफ़ी देर तक सोचता रहा फिर बोला) मुझे बेवकूफ समझा है क्या ? पहले दोनों की डेट ऑफ बर्थ तो बता!

डॉक्टर ने मुझे कहा था- मेरा चलना कभी मुमकिन नहीं हो पाएगा, लेकिन मेरी माँ ने कहा तुम चल सकते हो, मुझ पर विश्वास करो।

- विल्मा रुडोल्फ, धावक

हमारा व्यक्तित्व व आदतें

अपने व्यक्तित्व को आकर्षक तो हर कोई बनाना चाहता है, लेकिन अपनी आदतों पर ध्यान कोई-कोई दे पाता है। जबकि सत्य यह है कि हमारी आदतों का हमारे व्यक्तित्व के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है।

अपने व्यक्तित्व के प्रति जागरूक प्रत्येक जन को अपनी आदतों का विश्लेषण पग-पग करते रहना चाहिये तथा यह प्रश्न स्वयं से पूछते रहना चाहिये कि क्या अमुक आदत मेरे व्यक्तित्व के साथ ठीक बैठती है। यानि *Does this habit suits my personality?*

इस सन्दर्भ में हम अपनी व दूसरों की भी किस प्रकार सहायता कर सकते हैं, आपको एक संस्मरण के द्वारा स्पष्ट करने का प्रयास करता हूँ-

कुछ दिन पूर्व मैं एक दूध के बूथ पर गया, तो एक जन को उसके आगे खड़े होकर सिगरेट का सेवन करते हुए देख मेरा हृदय अत्यन्त दुःख से भर गया। मेरे पाँव ठिठक से गए, एक ओर उस सिगरेट के धुएँ से *passive smoking* द्वारा अपने फेफड़ों की सम्भावित हानि को देखकर मेरी गति धीमी पड़ गई, दूसरी ओर उस युवा को इस गति से रोकने की मैं कैसे कोशिश करूँ, कुछ क्षणों के लिए इन्हीं विचारों में खो सा गया। क्या कहूँ, कैसे कहूँ, कब कहूँ के ऊहा पोह के बीच उस युवा ने सिगरेट बुझाई और निकट खड़ी कार में बैठ गया। इसी दौरान मैंने भी दूध के पैकेट ले लिए तथा अपने स्कूटर में रखकर चलने को तैयार हुआ ही था कि सहायकारी शक्तियों की जोरदार प्रेरणा से उस युवा की कार के पास गया। उसकी कार का शीशा खटखटाया, तो उसने शीशा नीचे किया तथा एक अपरिचित चेहरे को देख बड़ी गम्भीरता व आश्चर्य से बोला, “कहिए, सर?”

मैंने बड़ी विनम्रता, शालीनता व दृढ़ता से मात्र एक लाइन ही कही, “आपकी *Personality* (व्यक्तित्व) के साथ आपकी *Habit* (आदत) *Match* (मेल) नहीं खाती।”

इतना सुनते ही मानो उस पर घड़ों पानी पड़ गया हो। उसने तुरन्त विनम्रता से धन्यवाद मुद्रा में सिर झुकाया और कहा, “मैं विचार करूँगा।” तदुपरान्त मैंने उसके कन्धे पर हाथ रखकर कहा, “आपका शुभ हो!”

तबसे लेकर कितनी बार उस नौजवान का चेहरा मेरी आँखों के सम्मुख आता रहा तथा उसके लिए मंगलकामना निकलती रही। मन-मन में यह चिन्तन भी चलता रहा कि

दुनिया में जब तक माता-पिता का सम्मान है,
तब तक भारतीय संस्कृति जीवित है।

इस बात पर कितने गहन मनन की आवश्यकता है कि हमारी आदतें हमारे व्यक्तित्व को सुशोभित करती हैं या नहीं? हमारी एक कमजोरी (weakness) कितनी दफ़ा हमारी सारी Personality को कितना कमजोर कर देती है, हमें पता ही नहीं चलता।

काश, हम स्वयं की आदतों का समय-समय निरीक्षण कर सकें, साथी मनुष्यों के प्रति आत्मिक हमदर्दी जगा कर उन्हें भी सचेत कर सकें, ताकि हम सभी अपने-अपने व्यक्तित्व के अनुकूल आदतों को बढ़ावा दे सकें, ऐसी है शुभकामना!

माता-पिता को ध्यान रखनी चाहिए ये पाँच बातें

1. हर बच्चे का अपना अलग स्वभाव होता है। कुछ बच्चे चपल और तेज स्वभाव के होते हैं। पब्लिक प्लेस पर वे कभी-कभी अत्यधिक उतावले हो जाते हैं। यह सिर्फ़ नई जगह के उत्साह के कारण होता है। ऐसे में ज़रूरी है कि उन्हें पब्लिक प्लेस में इस बात के लिए किसी प्रकार की सजा न दी जाए, लेकिन बाद में समझाएँ।
2. बच्चों की माँगों को पूरा करें, लेकिन उन्हें मनमर्जी न करने दें। अभिभावक होने के नाते यह आपका कर्तव्य है कि आप घर के नियम बनाएँ और बच्चों को उनका पालन करने के लिए तैयार करें।
3. बच्चों के ऊपर ज़ोर-ज़ोर से चिल्लाने से कुछ नहीं होगा, वो आपको अनसुना कर देंगे और उल्टा आपको ही झुँझलाहट होगी। इसकी बजाय उन्हें शान्ति से समझाना चाहिए। यह भी ज़रूरी है कि बच्चों से बात करते समय आप उनसे आँखें मिलाकर बात करें और अपनी बात पूरे आत्मविश्वास के साथ उन्हें समझाएँ। आपकी कोशिश यही होनी चाहिए कि बच्चे आपकी बातों को ध्यान से सुनें।
4. बच्चों को नियमित बनाने की प्रक्रिया कभी आसान नहीं होती है और इससे हारकर ये कह देना कि 'ये ऐसे ही हैं और कभी नहीं सुधरेंगे', कभी भी इस बात का हल नहीं हो सकता है। अगर आपको लगता है कि बच्चों में बहुत सुधार की ज़रूरत है, तो इसके लिए छोटे-छोटे चरणों में काम करें। इससे आपको झुँझलाहट भी नहीं होगी।
5. बच्चों द्वारा किए गए अच्छे कामों को पहचानें और उनकी सराहना भी करें।

हर किसी को खुश रखने के चक्कर में इन्सान को अपने कार्यों से समझौता नहीं करना चाहिए।

माता-पिता के लिए बच्चों को जन्म देना ही काफ़ी नहीं, उन्हें सभ्य नागरिक व एक अच्छा इन्सान बनाना कहीं ज़्यादा ज़रूरी है। वैसे तो हम माता-पिता अपनी सन्तान के लिए बहुत कुछ करने का प्रयास करते हैं, किन्तु कुछ चीज़ें ऐसी हैं, जिन्हें हमें अवश्य करना चाहिए। उनमें से कुछेक नीचे दर्ज़ की जाती हैं -

Protection (सुरक्षा)- माता-पिता के रूप में हमारा पहला कर्तव्य है कि हमारी सन्तान सुरक्षित रहे। बच्चा अपनी सुरक्षा के प्रति अज्ञानी व लापरवाह होता है। हमें ही अलर्ट रहकर उसकी शारीरिक सुरक्षा के प्रति सचेत रहना चाहिये। उसकी नैतिक हानि न हो, उसके अच्छे भावों की रक्षा हो, यह जिम्मेवारी भी माता-पिता की ही है।

Affection (स्नेह)- माता-पिता के रूप में हमारा दूसरा कर्तव्य है कि हम सन्तान को भरपूर स्नेह दें। परन्तु ध्यान रहे कि हम मोहग्रस्त न हो जायें। मोहग्रस्त माता-पिता लाड़ व प्यार में सन्तान के शुभ व अशुभ में भेद नहीं कर पाते, किन्तु स्नेह में अहित के तरफ जाने की सम्भावना नहीं रहती। स्नेह के अभाव में बच्चे का व्यक्तित्व रूखा सूखा, Dull व नीरस बनेगा। स्नेह की गरमाहट से बच्चा आत्म विश्वास व सकारात्मकता से सराबोर रहेगा। इसलिए उन्हें भरपूर स्नेह अवश्य दें।

Direction (दिशा)- माता-पिता के रूप में हमारा तीसरा कर्तव्य है कि हम सन्तान को जीवन की राह दिखायें। जीवन के पग-पग पर उन्हें संभालें। जीवन में आने वाली सम्भावित कठिनाइयों के प्रति उन्हें मानसिक शारीरिक व आत्मिक रूप से तैयार करें। उनका समय-समय पर उत्साहवर्धन करें। निराशा से उभरने की राह बनायें। अहं से बचने की राह बतायें। कृतज्ञता व श्रद्धा जैसे बहुमूल्य उच्च भावों का महत्त्व समझायें। उत्तम स्वास्थ्य व विद्या ग्रहण करने में उनका मार्गदर्शन करें।

Attention (ध्यान)- माता-पिता के रूप में हमारा चौथा कर्तव्य है कि हम सन्तान पर पूरा ध्यान दें। उनकी गतियों, बोलों व व्यवहार पर ध्यान दें। जहाँ वो ग़लत हों, प्यार से समझायें, टोकें, यथावश्यक कुछ सख़्ती भी दिखायें। बच्चे को यह न लगे कि वे हमारी प्राथमिकता नहीं हैं। उनकी बात ध्यान से सुनें, उनके मित्रों को पहचानें, उन्हें जानें तथा उनकी सोच को भी समझें। तभी बच्चे को तदनुसार गाइड कर पायेंगे।

काश, हम Protection, Affection, Direction व Attention से बच्चों की सही से पालना कर सकें, ऐसी है शुभकामना! - डॉ. नवनीत अरोड़ा

सेवा या सहायता करने वाले हाथ,
स्तुति करने वाले होठों की अपेक्षा अधिक पवित्र हैं।

आडम्बर से क्या होता है?

चाहे लाख करो तुम पूजा, तीरथ करो हजार,
दीन दुःखी को ठुकराया, तो सब कुछ है बेकार;
सत्-कर्म किया ना तूने कभी, अब अन्त समय क्यूँ रोता है,
तेरे हाथ भी खाली, साथ भी खाली, आडम्बर से क्या होता है?
हरिद्वार गया काशी भी गया, तू गंगा जी में नहाने को,
मल कर धोया जिस्म यह सारा, पापों से मुक्ति पाने को;
तन धोया पर मन नहीं धोया 'कमल' गंगा नहाये क्या होता है,
तेरे हाथ भी खाली, साथ भी खाली आडम्बर से क्या होता है?
मन्दिर भी गया, गुरुद्वारे भी गया, तू पूजा पाठ भी करता रहा,
साधु सन्तों के चरणों में, तू सत्संग में भी जाता रहा;
किसी प्यासे को पानी पिला न सका, तो पूजा पाठ से क्या होता है,
तेरे हाथ भी खाली, साथ भी खाली, आडम्बर से क्या होता है?
पोथी पढ़ी पुराण-शास्त्र, तू चारों वेदों का ज्ञाता है,
गीता-कुरान कण्ठस्थ है तेरे, ज्ञानी तू कहलाता है;
किसी गरीब के आँसू पढ़ न सका, तो ज्ञानी होय क्या होता है,
तेरे हाथ भी खाली, साथ भी खाली आडम्बर से क्या होता है?
धन-दौलत से भरे खजाने, तू धन्ना सेठ कहलाता है,
धन-धन के ही चक्कर में, तू सारी उम्र गवाँता है;
किसी भूखे को भोजन खिला न सका, तो धनपति होय क्या होता है
तेरे हाथ भी खाली साथ भी खाली, आडम्बर से क्या होता है?
तीर्थों पे गया, पहाड़ों पे चढ़ा, तू वैष्णो देवी धाम गया,
अयोध्या गया गोकुल नीलकण्ठ, और तू चारों धाम गया;
माँ बाप की सेवा कर न सका, तो तीर्थ जाये क्या होता है,
तेरे हाथ भी खाली, साथ भी खाली, आडम्बर से क्या होता है?
कमल जैन (रुड़की)

जो दूसरों की मुसीबत में काम आता है, उस पर कभी मुसीबत नहीं आती।

माँ

माँ एक ऐसी सुन्दर अनुभूति का नाम है। माँ के कारण ही हम दुनिया को देखते हैं। हम दिल से माँ को महसूस करें, कैसे एक सुखद अनुभूति होती है। माँ की गोद सब दुःखों को हरने वाली है। माँ धैर्य, क्षमा, कृतज्ञता का सुन्दर रूप है। मेरी सभी से अपील है कि इस सुखद अनुभूति (माँ) को अपनी जी जान से ज़्यादा प्यार करें और उसके दुःखों को महसूस करें। अपनी भावनाओं को एक सुन्दर गीत के द्वारा आपके सामने पेश करती हूँ -

माँ सा प्यारा कोई नहीं, माँ सा प्यारा कोई नहीं; | 1 |
माँ है मेरी जन्म की दाता, माँ सा न्यारा कोई नहीं। माँ सा प्यारा..... | 1 |
माँ है मेरी अद्भुत शक्ति, माँ में है सृजन की शक्ति; | 2 |
माँ ने मुझको जन्म है दीन्हा, माँ ने मेरा पालन कीन्हा। माँ सा प्यारा..... | 2 | | 2 |
माँ है मेरी मार्गदर्शक, माँ है मेरी अद्भुत रक्षक; | 2 |
खुद है गीले में सोती, मुझको देती सुखा बिस्तर। माँ सा प्यारा..... | 3 | | 2 |
संघर्षों की खान है माँ, फिर देती हमें अपनी छा; | 2 |
माँ बिना नहीं दुनिया सारी, माँ से बनी है सृष्टि सारी। माँ सा प्यारा.... | 4 | | 1 |
आज मेरी माँ नहीं है, दुःख की मेरी थाह नहीं है; | 2 |
कृतज्ञ सुमन करूँ मैं अर्पण, मुझको होवे माँ के दर्शन। माँ सा प्यारा..... | 5 | | 2 |
हर पल तुझको याद करूँ मैं, तुम्हारे दुःखों को याद करूँ मैं; | 2 |
मैंने तुम्हारी सेवा ना कीन्ही, हर पल पश्चाताप करूँ मैं। माँ सा प्यारा... | 6 | | 2 |
कर्ज अदा मैं कर नहीं सकती, अर्ज यही मैं हूँ कर सकती; | 2 |
परलोक में हो उच्चवास तुम्हारा, यही करूँ अरदास मैं। माँ सा प्यारा..... | 7 |
पाये मैंने बहुत उपकार, कैसे हो उनसे उद्धार; | 8 |
नित-नित मैं अर्ज करूँ, तुम्हारा हो उच्च लोक में वास। माँ सा प्यारा..... | 8 | | 8 |
कोटि-कोटि प्रणाम करूँ, देवगुरु भगवान को; | 9 |
उच्च कोटि की शिक्षा दी है, माता पिता के सम्मान को। माँ सा प्यारा..... | 9 | |

सुदेश खुराना (लुधियाना)

माँ तब भी रोती थी, जब बेटा खाना नहीं खाता था
और माँ आज भी रोती है, जब बेटा खाना नहीं देता।

बढ़ते बच्चों की परवरिश कैसे करें

परवरिश का मतलब बच्चों की ज़रूरतें पूरा करना ही नहीं हैं, बल्कि उन्हें संस्कार और अच्छी आदतें भी सिखानी पड़ती हैं।

अनुशासन सिखाएँ- बच्चा बड़ा होने लगे तो उसे अनुशासन में रहना सिखाएँ। अक्सर पेरेंट्स कहते हैं कि 'छोटा बच्चा है, बाद में सीख लेगा।' ऐसा सोचना गलत है। छोटी-छोटी बातों पर बच्चों को डाँटना या पिटाई करना भी सही नहीं है। ऐसा करने से बच्चे जिद्दी बन जाते हैं।

बच्चों को दें वक़्त- आजकल ज़्यादातर पेरेंट्स अपने बच्चों को वक़्त नहीं दे पाते। ऐसे लोगों को अपनी छुट्टी का दिन पूरी तरह से बच्चों को देना चाहिए। यही नहीं, आम दिनों में भी बच्चों की गतिविधियों के बारे में उनसे पूछते रहें।

अच्छे दोस्त बनें- स्मार्ट, जमाने के बच्चे भी बेहद स्मार्ट हैं। ऐसे में माता-पिता को यह समझना होगा कि वो डाँट-फटकार से बच्चों पर लगाम नहीं लगा सकते। बच्चों को समझाने के लिए आपको उनका दोस्त बनकर रहना होगा। तभी वो आपसे खुलकर बात कर पाएँगे।

आत्मनिर्भर बनाएँ- बच्चों को शुरू से ही निर्णय लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए, जैसे उन्हें कौन सा सब्जेक्ट पसन्द है और उन्हें किस फ़ील्ड में करियर बनाना है। आप उन्हें गाइड कर सकते हैं। जब वो अपने छोटे-छोटे फ़ैसले खुद लेंगे, तो उनका हौसला बढ़ेगा।

रोक-टोक ज़रूरी- बढ़ती उम्र के साथ बच्चों में मारपीट करने, गाली देने, बात न मानने जैसे बुरी आदतें पड़ने लगती हैं। ऐसी ग़लतियों को बचपन से ही रोक लगा देना चाहिए, ताकि बाद में न पछताना पड़े।

अपेक्षाएँ न थोपें- कुछ पेरेंट्स अपनी अपेक्षाओं को बच्चों पर थोपने लगते हैं। जिससे बच्चे तनावग्रस्त हो जाते हैं और उनका स्वभाविक विकास नहीं हो पाता। माता-पिता ऐसा न करें, क्योंकि बच्चा अपने साथ अपनी खूबियाँ लेकर आया है। उसे स्वाभाविक रूप से बढ़ने दें।

आप कहेंगे, हम सब प्रेम करते हैं। मैं आपसे कहूँ, आप शायद ही प्रेम करते हों, लेकिन आप प्रेम चाहते होंगे। और इन दोनों में ज़मीन आसमान का फ़र्क है। प्रेम करना और प्रेम चाहना, ये बड़ी अलग बातें हैं। जो प्रेम चाहता है वह दुःख सहता है।

माँ-बाप की आँखों में दो बार आँसू आते हैं,
लड़की घर छोड़े तब और बेटा मुँह मोड़े तब।

माँ-बाप की महानता

एक छोटा बच्चा अकेला एक वृक्ष के पास ठण्डी छाया में बैठा खेलता रहता। उस पेड़ का भी इस बच्चे के साथ लगाव सा हो गया। मौसम बदलते रहे, दोनों बड़े होने लगे। अचानक उस बच्चे का आना-जाना बन्द हो गया। पेड़ वहीं खड़ा उसका इन्तज़ार करता रहा।

समय बीतता गया। अचानक एक दिन वो बालक, जो अब वयस्क हो गया था, वापस आया और उस पेड़ के नीचे आकर बैठा। पेड़ झूम उठा, जोर-जोर से शाखाएं हिला-हिलाकर, मानो उस बालक का स्वागत कर बाहों में भरना चाहता हो। किन्तु वो मायूस बैठा रहा। पेड़ से रहा न गया। पूछा, “क्या बात है? आज इतने उदास क्यों हों?” युवक ने कहा, “दो दिन से कुछ नहीं खाया, भूख लगी है।” “अरे, बस इतनी सी बात, लो मेरे ये फल खा लो। तुम्हारी भूख मिट जाएगी।” प्यारे-प्यारे लाल सेव, टहनी से लटक रहे थे - बड़े मीठे, स्वादिष्ट। अब वह पहले की तरह रोज आता और उस पेड़ से बातें करता, फल खाकर चला जाता। अचानक वो फिर गायब हो गया। पेड़ फिर उसका इन्तज़ार करता रहा।

समय अपनी गति से चलता रहा। चांद-सूरज अपनी चाल से चलकर मौसम के साथ चलते रहे। फिर एक दिन वही युवक थकामांदा लड़खड़ाता आया। पेड़ ने झूम-झूमकर उसका स्वागत किया। वह ठण्डी छाया में बैठकर कुछ राहत की सांस लेकर ठण्डी-ठण्डी आहें भरने लगा। पेड़ से रहा न गया। उसने पूछ ही लिया, “क्या बात है दोस्त, आज फिर परेशान हो?” “क्या बताऊँ, शादी हो गई। बच्चे हो गए। अच्छी गुज़र रही थी कि नौकरी छूट गई। फिर भी दिन गुज़रते रहे, किन्तु आज कोई मज़दूरी नहीं मिली। बच्चे भूखे बैठे मेरा इन्तज़ार कर रहे होंगे।” और वह सिसक पड़ा। सांत्वना देकर पेड़ ने उससे कहा, “ऐसा करो ये फल तोड़कर बाजार में बेच आओ। जो मिले, उससे बच्चों का पेट भर देना।” बस, अब वह आता और फल तोड़कर बेच देता। अच्छा गुजारा होने लगा। कुछ दिन बाद, वह फिर गुम हो गया। पेड़ वहीं पर अपनी हरी-भरी टहनियों के जोश में भरा हुआ खड़ा था।

वह जन अचानक फिर आ गया। उसके माथे से पसीना टपक रहा था। आँखें आँसुओं से भरी हुई थीं। पेड़ ने बड़ी नम्रता से, प्यार भरे स्वर में पूछा, “क्या बात है, रो क्यों रहे हो?” “क्या बताऊँ, मैं अच्छा जीवन व्यतीत कर रहा था। सब खुश थे कि अचानक आंधी-तूफान आया, घर की छत टूट गई, मेरे बच्चे बेघर हो गए। मेरे पास

जिन बेटों के जन्म पर माँ-बाप ने हँसी-खुशी पेड़े बाँटे, वही जवान होकर
माँ-बाप को बाँटे, हाथ कैसी करुणता!

पैसे नहीं हैं। सो उनका बचाव कैसे करूँ?” और वह बिलख पड़ा। उसकी दयनीय हालत देखकर पेड़ ने कहा, “बंधु, रो मत। ऐसा करो ये मेरे हाथ (शाखाएँ) काटकर ले जाओ और अपने घर की छत को ढक दो। उससे उनकी सुरक्षा भी हो जाएगी।” उसने सारी टहनियाँ काट लीं और अपने घर को चारों तरफ़ से ढक लिया। यह भी न सोचा कि यदि एक भी शाखा पेड़ पर न रहेगी, तो उस पेड़ का क्या होगा। स्वार्थी इंसान सिर्फ़ अपने तक ही सीमित रह गया!

समय बड़ा बलवान है। क्रुदरत एक नियत गति से चलकर अपने रंग बदलती ही है। अकेला खड़ा वह पेड़ अपनी कृपण स्थिति में भी मुस्कराता रहा। धूप-छांव के थपेड़ों से जूझता रहा कि अचानक वह दीन व्यक्ति फिर आ गया। रो-रोकर आँखें लाल कर ली थीं। उसकी हालत देखकर उस पेड़ से रहा न गया और पूछ ही लिया, “क्यों भाई, अब क्या हुआ?” “मेरी पत्नी अचानक चल बसी। मुझे अकेला छोड़ गई। उसका अन्तिम संस्कार करना है।” “भाई, बताओ मैं तुम्हारी क्या मदद करूँ? मेरे पास तो बस अब यह सूखा शरीर है। यदि ज़रूरत हो, तो ले जाओ।” उस कृतघ्न ने उस पेड़ को ही काट दिया और लकड़ी लेजाकर अपनी पत्नी का अन्तिम संस्कार कर दिया।

हाय, कैसा कृतघ्न इंसान था वह! अपने स्वार्थ के लिये क्या-क्या न किया। हम भी अपने अन्दर झाँककर देखें कि हम भी तो ऐसा नहीं कर रहे? हमारे माँ-बाप इसी पेड़ की तरह हैं। जब हम छोटे थे, तो उनके साथ खेलते थे, उन्हें प्यार करते थे और अब जब बड़े हुए हैं, तो उनकी ज़रूरत महसूस नहीं होती। अब भी जब कोई अनजाना दुःख, क्लेश या परेशानी आती है, तो भागते हैं उनकी तरफ़ और वो फिर भी हमें गले लगाते हैं। ऐसे हैं महान्, हमारे माँ-बाप!

माँ एक सच्चे दोस्त की तरह हमारे साथ होती है, जब कोई विपत्ति अचानक हम पर प्रहार करती है। मुसीबतों में माँ की सलाह, प्रयास, निर्देश चारों ओर एक ऐसा घेरा बना लेते हैं, जो दुःख के अन्धेरे से बचाता है, शांति का कारण बनता है।

- वाशिंगटन इरविन, इतिहासकार

8 वर्ष का तेरा लाडला जो तुझसे प्रेम की प्यास रखे, तो 80 वर्ष के तेरे माँ-बाप तुझसे प्रेम की आस क्यों न रखें?

बच्चों के लिए अमृत तुल्य है माँ का दूध

दुनिया में बच्चे के लिए माँ के दूध से बढ़कर कोई पूरक आहार नहीं है। जो बच्चे को पूर्ण पोषण प्रदान करता है। इस बात को वैज्ञानिकों ने भी स्वीकार किया है।

बच्चे के जन्म के तुरन्त बाद माँ का दूध ही पिलाना चाहिये, क्योंकि नवजात बच्चे में रोगों से लड़ने की क्षमता बहुत कमजोर होती है। उस कमी को माँ का दूध पूरा करता है। माँ के दूध में अधिकांश खनिज विटामिन, प्रोटीन मिनरल्स, आयरन और पोषक तत्व पाये जाते हैं तथा एक खास तत्व लैक्टोफोर्मिन भी पाया जाता है, जो बच्चे की आँत में पहुँच कर लौह तत्व को स्थापित करता है। तथा माँ के दूध से आये अच्छे जीवाणु कहीं पनपते हैं जो बाहर से आये किसी रोगाणु से लड़ कर उसे समाप्त कर देते हैं और शिशु की रक्षा होती है। अर्थात् रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होने लगता है और शिशु अनेक रोगों से सुरक्षित रहता है।

कुछ लोगों में यह धारणा है कि जन्म के बाद दो-तीन दिन तक माँ का दूध नहीं पिलाना चाहिये, जबकि बच्चे की नार्मल डिलिवरी के आधा घण्टे बाद तथा सिजेरियन डिलेवरी हो, तो दो घण्टे बाद बच्चे को दूध पिलाने की कोशिश करनी चाहिये। बच्चे के जन्म के तुरन्त बाद माँ के स्तनों से गाढ़े पीले कलर का दूध निकलता है, जिसे कोलेस्ट्राम कहते हैं। यह बच्चे के लिए बहुत फायदेमन्द होता है। इस दूध में प्रचुर मात्रा में अनेकों विटामिन्स, प्रोटीन्स, एनर्जी तथा प्रोटेक्टिव एंटी बाडीज होते हैं जो बच्चे को अनेकों बीमारियों से बचाते हैं तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास करते हैं।

जो बच्चे जन्म के बाद से छह महीने तक माँ का दूध ही पीते हैं, उन्हें पूर्ण आहार माँ के दूध से ही मिल जाता है। जिससे उनके शारीरिक विकास में पूर्ण सहयोग मिलता है और बच्चा पूर्ण स्वस्थ एवं तन्दरुस्त रहता है। इससे माँ और बच्चे में पूर्ण भावनात्मक सम्बन्ध भी प्रगाढ़ होता है और माँ की प्रेग्नेन्सी के दौरान बढ़ी हुई अतिरिक्त फैट भी घट कर सन्तुलित हो जाती है तथा डिलीवरी के बाद होने वाली व्नीडिंग भी कम होती है व यूटर्स भी अपने वास्तविक आकार में आ जाता है।

आज के आधुनिक फैशन के युग में महिलायें अपनी सुन्दरता खराब नहीं करना चाहती हैं और बच्चों को स्तनपान बहुत कम ही करवाती हैं, जिससे बच्चे को डिब्बा बन्द पाउडर का दूध या मार्केट में उपलब्ध दूध ही मिल पाता है। इस कारण बच्चे को पूर्ण पोषकता नहीं मिल पाती है और उसका शारीरिक विकास रुक जाता है, रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है तथा दूसरे बच्चों की अपेक्षा उनकी बुद्धि का विकास

जिस बच्चे को माँ-बाप ने बोलना सिखाया,
वो बड़ा होकर माँ-बाप को चुप रहना सिखाता है।

कम होता है। उनकी पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है। डायबिटीज आदि अनेक रोग उन्हें जल्दी पकड़ते हैं। इसलिए माँ को चाहिये कि अपने बच्चे की ठीक तरह से परवरिश करे, उन्हें बचपन में दूध अवश्य पिलाये।
-संकल्प शक्ति, 25.01.12

करौंदे के बीज

इसे हिन्दी में- करौंदा। संस्कृत में- करमर्द और लेटिन में- (Carisa Carandas) केरिसा करेंडस कहते हैं। यह भारतवर्ष के लगभग सभी स्थानों में प्राप्त होता है। इसका तना 6 से 8 फुट का ऊँचा तथा 2 फुट तक मोटा होता है। यह एक बड़ी झाड़ी होती है। जो ज्यादातर हरी रहती है। इसके पूरे झाड़ में मजबूत कांटे होते हैं। इसके पत्ते हरे चिकने तथा डेढ़ इंच के व्यास के होते हैं। इसके कुछ फूल छोटे-छोटे सफेद कलर के होते हैं। इनमें मनमोहक सुगन्ध आती है। जो किसी को भी मदमस्त बना सकती हैं। इसके फल जंगली बेर के बराबर होते हैं, जो कच्ची स्थिति में हरे और पकने पर लाल काले हो जाते हैं अर्थात् गहरे कथे कलर के हो जाते हैं। इनके फलों का स्वाद कच्ची हालत में खट्टे तथा पकने पर मीठे हो जाते हैं।

आयुर्वेदिक मत से करौंदा- खट्टा, सर्द, हल्का कड़वा, भारी, पित्तकारक, मन्दाग्नि को दूर करने वाला, रुचिकारक, कफ को बढ़ाने वाला, त्रिदोष नाशक, प्यास को शान्त करने वाला, पित्त को बढ़ाने वाला, विष को शान्त करने वाला, वात रोग में लाभदायक, हाजमा पैदाकर भूख को बढ़ाने वाला है।

अगर किसी व्यक्ति के हाँथ-पैर फट रहे हों, तो करौंदे के बीजों को तेल में देशी मोम मिलाकर लगाने से हाँथ-पैरों का फटना सही होकर वे सुन्दर हो जाते हैं। खजानुल अदबिया नामक ग्रन्थ में लिखा है कि अगर किसी व्यक्ति को मृगी के दौरे पड़ते हों, तो उसे जंगली करौंदे के पत्तों का रस 3 ग्राम में दड़ी/दही का पानी 50 ग्राम मिलाकर पिलाने से कुछ दिनों में मृगी रोग में आराम आ जाता है।

करौंदे के सूखे पत्तों को पीसकर उस चूर्ण का दशांस फूल फिटकरी का चूर्ण मिलाकर पायरिया के रोगी के दाँतों में मलवाने से कुछ दिनों में पायरिया रोग सही होने लगता है। मसूढ़ों में पानी लगाना, खून आना सही हो जाता है। इसका अचार भी बनता है जो खाने के साथ खाने से भूख बढ़ाता है। तथा पाचन क्रिया को सही करता है।

- वैद्यविशारद, आयुर्वेदरत्न

पत्नी पसन्द से मिल जाती है पर माँ पुण्य से मिलती है। पसन्द से मिलने वाली के लिए पुण्य से मिलने वाली माँ को मत ठुकराना।

GREAT LADIES

One day I had a fight with my Mom and shouted at her and did not have my lunch. I went out with my friends, and had food. Later, when I came back, I hesitated to face my Mom so I went to my room and started watching TV.

Then my Dad came to me and asked me why didn't I have lunch.

I told him that I had food with my friends and didn't want to have food cooked by Mom as I fought with her.

He listened to what I said and then said to me, 'You know, I sometimes don't like what your Mom says or what she does but have you seen me shouting at her or fighting with her?'

I said, 'No.'

He said, 'If you or me or your sister fight with your Mom then we can go out with our friends or colleagues and have food, chill out and come back whenever we want. But have you ever thought of your Mom after you shout at her...?'

She will sit there and think for the whole day why you shouted at her and she will not have food for the whole day...

So think before you shout at her or fight with her, you have a whole world outside waiting to hangout with you but for her you, your sister and I are her world.

When any one of us shout at her, then her whole world gets wrecked. For you it's just a matter of few seconds of anger so if you can suppress it for sometime, you can make her world a happy one...'

Wishing HAPPINESS

To all Great ladies ... whom we call mother, sister, wife.....

Peace is a spiritual event.

THE JOURNEY IS SO SHORT

A young lady sat in a public transport. An old grumpy lady came and sat by her side as she bumped into her with her numerous bags. The person sitting on the other side of her got upset, asking the young lady why she did not speak up and say something.

The young lady responded with a smile: "It is not necessary to be rude or argue over something so insignificant, the journey together is so short. I get off at the next stop."

The response deserves to be written in golden letters in our daily behaviour and everywhere:

It is not necessary to argue over something so insignificant, our journey together is so short.

If each one of us could realize that our passage down here has such a short duration; to darken it with quarrels, futile arguments, not forgiving others, ingratitude and bad attitudes would be a waste of time and energy.

Did someone break your heart? Be calm, the journey is so short. .

Did someone betray, bully, cheat or humiliate you? Be calm, forgive, the journey is so short. .

Whatever penalty anyone serves us, let's remember that our journey together is so short. .

Let us therefore be filled with gratitude and sweetness. Sweetness is a virtue never likened to bad character nor cowardice, but better likened to greatness.

Our journey together down here is really short and cannot be reversed. . No one knows the duration of his journey.

No one knows if he will have to alight at the next stop. .

Sent by: Yash Pal Singhal

Behaviour is the result of your attitude.

आपने कहा था

.....गतांक से आगे

(भगवान् देवात्मा की वाणी के अंश)

12 दिसम्बर सन् 1924 ई०

महा सभा में भगवान् देवात्मा के उपदेश

4. देवात्मा के भीतर देव तेज की उत्पत्ति हुई है। कोई भी माबूद, देवी देवता किसी की किसी नीच गति को नहीं बदल सकता। देवात्मा में है यह विशेषता कि वह ऐसी नीच प्रकृति को बदलते हैं। मनुष्यों में बुराई के लिए जो नीच आकर्षण वर्तमान है, उसके प्रति विकर्षण पैदा कर देते हैं। एक भाई से दूसरे भाई की बहू सुरक्षित नहीं है। उस जन के भीतर अपने इस नीच कर्म के लिए घृणा उत्पन्न कर दो, वह कर्म छूट जाएगा। जहाँ नीच अनुराग है, वहाँ उच्च घृणा पैदा कर दो, तो वह पाप छूट जाएगा। और करामातें तो हैं परन्तु ऐसी करामातें कहाँ हैं कि जो डाकू थे, रहज़न थे, उनमें तबदीली आ गई है। देवात्मा के जिस देव तेज के द्वारा परिवर्तन आता है, उसकी क्या पढ़े लिखे और क्या अनपढ़, क्या अमीर और गरीब, तुम सबको आवश्यकता है। जहाँ गवर्मेन्ट का हाथ नहीं पहुँच सकता, पुलिस कुछ नहीं कर सकती, वहाँ देवात्मा की देव शक्तियों के द्वारा यह सब करिश्में पैदा हो रहे हैं। जैसे शारीरिक रोगों से रक्षा पाने की आवश्यकता है, माफ़ी की चीज़ नहीं, वैसे ही आत्मिक रोगों से भी रक्षा पाने की आवश्यकता है। आत्मिक रोगों से घर-घर, गाँव-गाँव, शहर-शहर, बस्ती-बस्ती में हाहाकार मचा हुआ है, वहाँ देवात्मा की देव शक्तियों के देव प्रभावों के पहुँचने की आवश्यकता है।

5. क्या तुम देवात्मा को जानते हो? बहुत थोड़ा या बरायनाम। क्या यह देवात्मा मनुष्यात्मा से बड़ा है? यह देवात्मा जिसमें देव शक्तियाँ, देवज्योति, देवतेज वर्तमान हैं यह तुम्हारे बराबर है? तुम्हारे बेटे या बीवी के बराबर है? हरगिज़ नहीं। देवात्मा कुल मनुष्यात्माओं का शिरोमणि है। अब क्या यह सत्य तुम्हें दिखाई देता है? तुम अपने बेटे को बड़ा समझते हो या देवात्मा को, तुम अपने अमलों से देख लो कि किसको बड़ा समझते हो? जब कोई मामला आकर पड़ेगा, तब तुम देख लो कि तुम किसकी परवाह करते हो? बेटे की पालना हो जानी चाहिए, चिड़े चिड़ी के बच्चों की भी पालना हो जाती है परन्तु इस पहलू में वह मनुष्यों से अच्छे हैं। धन कमाने से तुम्हें क्या फल मिलेगा? जो धन बाकी रह जाता है, वह देवात्मा के कार्य में कहीं काम आ सकता है। उससे तुम्हारे आत्मा में भलाई आएगी। परन्तु तुम यह चाहते हो कि हमारा मुंडा मौज

वे परम भाग्यवान हैं, जिन्हें जीते जी अपने
माता-पिता का महत्त्व समझ में आ गया।

बहार कर लेवे, तुम खोते की न्याईं बोझ लादते फिरते हो और सब कुछ बेटे जी को ही दे जाना चाहते हो। उससे तुम्हारे आत्मा का भला, देश और जाति का भला हो, इस प्रकार कोई भाव तुम्हारे भीतर नहीं है। अन्य कई देशों के लोग स्वार्थपरता से निकल आए हैं, जो यह बोध करते हैं कि हमारी जायदाद पर सिर्फ बेटे बेटा का ही हक नहीं है, औरों के भी हम पर हकूक हैं। अंग्रेजों में से बहुतों में ऐसी खूबियाँ मौजूद हैं। एक जन ने साढ़े तीन करोड़ रुपया परोपकार के लिए दिया। कारनेगी को एक अवस्था में पहुँच कर यह नज़र आया कि अब बाकी की उम्र परोपकार के काम में खर्च होनी चाहिए। वह जो अपने नौकरों को ही तीन-तीन लाख रुपए वेतन के देता था, उसने यह हुक्म दिया कि फलां तारीख से कारखाने बन्द। कल की तारीख से अब हम सब काम छोड़ देंगे, एकान्त सेवन करेंगे। अब इस समय जहाँ-जहाँ रुपया लगा देने से भलाई आएगी, वहाँ इसे लगा देंगे। उन्होंने एक कमेटी बनाई, जो यह सोच विचार करे कि किस-किस भलाई के काम में रुपया लगा देना चाहिए? यहाँ के लोग या तो फ़कीर बनते हैं, या जोड़-जोड़ कर सब कुछ अपनी सन्तान को दे जाना चाहते हैं। तब तुम्हारे मुल्क का क्या भला हो? खाक? तुम्हारी सोसायटी, समाज से तुम्हारा कुछ भला हुआ है? हाँ, हुआ है। परन्तु तुम फिर भी खुदगर्ज लुटेरे हो, जो उसके किसी काम आना नहीं चाहते। क्या तुम्हारे बेटे बेटा ने तुम्हारे आत्मा में कोई रोशनी डाली? नहीं। फिर भी तुम उन्हीं के पीछे मारे फिरते हो। क्या तुम अन्धे और पागल नहीं हो? यह अन्धता जहाँ तक दूर हो सकती है, दूर हो। तुम्हारे भीतर रोशनी जावे, इस अवस्था के लिए घृणा पैदा हो। जिनका हक है, उन्हें दो। यदि तुम्हें इस पक्ष में कुछ रोशनी मिले, तो आज का दिन तुम्हारे लिए कल्याणकारी हो सकता है।

संकलन- श्रीमती सुशीला देवी.....क्रमशः

कोहरे से एक अच्छी बात सीखने को मिलती है कि जब जीवन में रास्ता न दिखाई दे रहा हो, तो बहुत दूर तक देखने की कोशिश व्यर्थ है। एक-एक क़दम चलते चलो, रास्ता खुलता जायेगा।

वे व्यक्ति अकेले नहीं हैं, जिनके साथ सुन्दर विचार हैं।

देव जीवन की झलक

.....गतांक से आगे

अपने उपकारियों के सम्बन्ध में सम्मान का भाव

एक बार सन् 1902 ई. में जब श्री देवगुरु भगवान् अपने कई एक सेवकों के साथ अपने जन्म स्थान अकबरपुर में पधारे, तब उन्होंने वहाँ पर अपने बड़े और छोटे सब वंशीय सम्बन्धियों से मिलने और उनके प्रति उचित सम्मान और आदर प्रदर्शन करने के अनन्तर अपने पुराने शिक्षकों से मिलने की आकांक्षा प्रकट की। उन्हें मालूम हुआ कि उनके दो पुराने शिक्षक वहाँ अब तक ज़िन्दा हैं। मौलवी मौलाबख़्श से उन्होंने बाल्यकाल में उर्दू और फ़ारसी पढ़ी थी। वह भगवान् के आने की खबर पाते ही उनसे मिलने के लिए खुद ही उनके पास आ गए। उस समय भगवान् एक चारपाई पर और उनके सेवक उसके नीचे एक टाट के फ़र्श पर बैठे हुए थे। भगवान् उन्हें अपने समीप आता देखकर फ़ौरन अपनी चारपाई से उतर पड़े और आगे बढ़कर उन्हें गले से मिले, और जब मौलवी जी फ़र्श पर बैठे, तब वह भी अपनी चारपाई छोड़कर उन्हीं के पास फ़र्श पर बैठ गए। भगवान् ने उनकी ओर उनके पारिवारिक जनों की कुशल पूछी। उनकी कई दिक्कतों का हाल सुना और उनके लिए अपनी सहानुभूति प्रकट करके उन्हें धैर्य देने की चेष्टा की।

उनके दूसरे शिक्षक पंडित बद्रीदीन वृद्ध और लकवे के रोग से पीड़ित थे। उनकी इच्छा थी कि वह भी भगवान् के निवास स्थान पर आकर उनसे मिलें, परन्तु भगवान् ने कहा कि ऐसा नहीं हो सकता- वह रोगी हैं, उनके यहाँ आने की ज़रूरत नहीं, मैं उन्हीं के स्थान में जाकर उनके दर्शन करूँगा। भगवान् ने उनके सम्मुख भेंट रखने के लिए बताशे मँगवाए और फिर उन्हें एक थाली में रखकर और एक साफ़ तौलिए से ढककर अपने सेवकों और अन्य सम्बन्धियों के साथ उनके दर्शन के लिए उनके घर पर गए। वह अपने मकान के आँगन में एक चारपाई पर लेटे हुए थे। भगवान् ने उनके चरणों को छूकर उन्हें प्रणाम किया। उनके लिए जो भेंट वह अपने साथ ले गए थे, वह उनके आगे रखी। फिर उनके पास बैठकर उनकी कुशल आदि के हालात पूछे। पंडित जी ने कहा, “मुझे बहुत शोक है कि मैं रोगग्रस्त होने के कारण आप जैसे महात्मा को खड़ा होकर सम्मान न दे सका। मेरा बहुत बड़ा सौभाग्य कि आपने मुझे खुद चलकर दर्शन दिए।”

अन्याय मूलक प्रथाओं वा कुरीतियों के प्रति अत्यन्त घृणा भाव

श्री देवगुरु भगवान् पूर्णाङ्ग सत्य और हित अनुरागी होकर सब प्रकार के

स्पष्ट कहने वाला कपटी नहीं होता।

मिथ्या और कपटता-मूलक आचरणों के प्रति अपने हृदय में बहुत गहरी घृणा रखते हैं। हिन्दुओं में जिस-जिस प्रकार का मिथ्या और अन्यायमूलक हानिकारक जातिभेद प्रचलित है, उसे वह बहुत बुरा अनुभव करते हैं।

एक बार एक गाँव में भगवान् का उपदेश सुनने के लिए एक सभा की गई। जब भगवान् सभा में पधारे, तब उन्होंने देखा कि यद्यपि फ़र्श पर काफ़ी जगह मौजूद है, फिर भी कुछ जन फ़र्श से बाहर खुली ज़मीन पर बैठे हुए हैं। उन्होंने इसका कारण पूछा। इस पर उन्हें कहा गया कि फ़र्श से बाहर वे लोग बैठे हुए हैं, जो 'मज़हबी' कहलाते हैं, और जिन्हें और लोग छूने से परहेज़ करते हैं, इसलिए उन्हें फ़र्श से बाहर जगह दी गई है। अब जबकि यह सत्य था कि वह बहुत सुशील जन थे और देव समाज के उच्च प्रभावों के द्वारा उन दशों पापों से उद्धार पा चुके थे, जिनमें बहुत से शरीफ़ व भद्र कहलाने वाले जन ग्रस्त पाए जाते हैं, तब उन्हें इस प्रकार अनुचित रूप से निरादृत देखकर भगवान् के हृदय पर बहुत आघात लगा और उन्होंने आज्ञा दी कि उन्हें भी आदरपूर्वक उसी फ़र्श पर बिठाया जाए जिस प्रकार औरों को बिठाया गया है। उन्होंने कहा कि हम किसी मिथ्या और अन्यायमूलक रिवाज को प्रश्रय नहीं दे सकते और जो लोग ऐसे रिवाज पर चलने वाले जनों के भय से ऐसे लोगों के साथ अनुचित बर्ताव करते हैं, उनकी बात को हम नहीं मान सकते। भगवान् की इस शुभ इच्छा के अनुसार जब उन जनों को फ़र्श पर बिठाया गया, तब उन्होंने अपना उपदेश आरम्भ किया।

संकलन-श्रीमान् ईश्वर सिंह जी क्रमशः

प्रकाशपूर्ण जीवन

लगातार कई दिन तक रात-रात भर सितारों की गिनती कर रहे बच्चे को देखकर एक दिन माँ ने अपने बच्चे से पूछ ही लिया, "बेटा तुम रात भर आकाश की ओर मुँह किये क्या गिनते हो!" "आकाश के सितारे, माँ! बहुत प्रयत्न करता हूँ किन्तु आकाश इतना विशाल है और नक्षत्र इतने अधिक हैं कि वे गिनने में नहीं आते।" माँ थपकी देती हुए, "बोली रात बहुत हो गई है, तू सो जा, यह सितारे गिनने के लिए नहीं वरन् इसलिए बनाए गए हैं कि लोग उन्हें देखकर स्वयं भी प्रकाशपूर्ण जीवन जीना सीखें।"

घृणा का अन्त क्षमा से होता है।

प्रकृति संरक्षण बनाम मानवता का संरक्षण

मनुष्य जानता है कि नेचर की शक्तियाँ कितनी बलशाली हैं। इसके बावजूद अपने विनाश की क्रीमत् पर भी वह उससे छेड़खानी करता ही रहता है।

दुर्भाग्यवश, कई बार तथाकथित मानव प्रगति के कार्य एवं प्रकृति के संरक्षण के मुद्दे परस्पर टकराहट की स्थिति में रहते हैं। बड़े-बड़े बाँध बनाते हैं, जो कि पूरे क्षेत्र के पर्यावरण (ecology) को ही बदल देते हैं और इन परिवर्तनों से उत्पन्न होने वाले प्रकृति के नतीजों के कोपभाजन बनने से बचने की सामर्थ्य न होते हुए भी इन्सान अपने आपको सर्वशक्तिमान समझने से बाज़ नहीं आता। यह तथ्य मालूम हो जाने के बाद भी कि बड़े बाँध अपने क्षेत्र में भूचाल लाने में उत्प्रेरक का काम करते हैं। उन पर आगे की विस्तृत खोज के बजाए, इन्सान और भी बड़े व चौड़े बाँध बनाता ही जा रहा है। उसे यह समझना चाहिए कि वह नेचर के अज्ञात रहस्यों में दखल दे रहा है तथा पर्यावरण एवं वातावरण में ऐसे बृहद फेर-बदल करने से पहले उस विषय में पूर्ण खोज एवं अनुसन्धान बहुत ज़रूरी है।

ऊर्जा के विभिन्न स्रोतों के जलने से उत्पन्न होने वाली गैस से पृथ्वी के वायुमण्डल की ओज़ोन परत में बड़ा छेद हो गया है। उत्तरी ध्रुव के हिम क्षेत्रों में बर्फ पिघलने लगी है। परन्तु, मानव इनके विपरीत प्रभावों को भविष्य में बहुत दूर मानते हुए, इनकी ओर लापरवाही बरत रहा है। कुछ देश इस बाबत मिलकर हो-हल्ला अवश्य मचा रहे हैं। परन्तु, विकसित अमीर देश अपनी स्वार्थपरता के चलते, अपने ऐश-ओ-आराम वाले जीवन में कोई कमी करने को तैयार नहीं हैं और इन ऊर्जा स्रोतों को बेतहाशा फूँक रहे हैं।

विकासशील देशों में जनसंख्या का सैलाब है, जिस कारण वहाँ अत्यधिक यातायात एवं उससे उत्पन्न प्रदूषण से बचना कठिन हो रहा है। यह बेहद शर्मनाक स्थिति है कि भारत के प्रायः सभी बड़े शहरों की वायु, विकसित देशों में साँस लेने के लायक भी नहीं समझी जाती। इसका मुख्य कारण ग्रामीण क्षेत्रों की अवहेलना एवं बिना किसी सुविचारित योजना के शहरी क्षेत्रों का अन्धाधुन्ध विकास होना है। गाँवों में साँस लेने हेतु शुद्ध वायु तो है, किन्तु स्वच्छ पेयजल, बिजली, आदि सुख-सुविधा के सामान नहीं हैं। ये सब बातें दानवीय चलन के समान हैं। विकास के नाम पर जो कुछ हो रहा है, वह समानता के सिद्धान्त का सरासर मखौल उड़ाने जैसा है। सारा धन व पूँजी गिनती के कुछ बड़े शहरों में एकत्रित होती जाती है, जो कि और लोगों को वहाँ आकर जनसंख्या बढ़ाने का कारण बनती है। और, यह कुचक्र बढ़ता ही जाता है।

जो कुछ बच्चों को सिखाया जाता है, उन पर यदि बड़े खुद भी अमल करें, तो यह संसार स्वर्ग बन जाये।

परिणाम यह है कि एक ओर तो अत्यन्त विकसित, सुविधायुक्त किन्तु घुटन और भीड़ से भरे शहर हैं, तो दूसरी ओर अविकसित एवं असुविधायुक्त विशाल ग्रामीण क्षेत्र हैं।

यही कहानी प्रायः जंगलों के सफाये की भी है। मानव ने प्रकृति पर होने वाले इसके दूरगामी परिणामों की बाबत कभी भी विचार नहीं किया। वनों की अन्धाधुन्ध कटाई चालू रही और पृथ्वी की मिट्टी का यह अत्यावश्यक आवरण उघड़ता रहा। इससे कई प्रजातियों का विनाश हो गया। लगातार घटते जा रहे आवास क्षेत्र के कारण जंगली जानवरों की कई असम्बद्ध प्रजातियाँ, मनुष्य एवं उसके पालतू जानवरों के सम्पर्क में आईं, जिसके फलस्वरूप कई तरह की नई बीमारियों ने जन्म लिया। आखिर, कहीं तो इस पागलपन की हद होनी चाहिए। यह केवल कुछ प्रकृति संरक्षणवादियों का सरोकार न होकर मानवमात्र के जीवन-मरण का प्रश्न हो गया है। लेकिन, अपने अहंकार के वशीभूत मानव इसका महत्त्व समझने को तैयार ही नहीं है।

अब, यूरोप वालों को ही देखो! पागल-गाय-व्याधि (mad cow disease) से डरे हुए हैं। चौपायों पर कितना जुल्म ढाया जा रहा है! स्वयं ये ही वे लोग थे, जिन्होंने ज्यादा दूध एवं माँस के लालच में, प्रकृति के खाद्य चक्र को नकार कर, पहले तो भेड़ों का माँस इन गायों को खिलाया परिणामस्वरूप, भेड़ों की यह बीमारी गायों से होती हुई इन्सानों तक पहुँच गई। अब इस बीमारी को रोकने हेतु लाखों गायों को मारा जा रहा है। उफ़, कितना दुःखद है यह सब!

कल्पना करो कि अगर उत्तरी ध्रुव क्षेत्रों की हिम परत पिघलने से महासागरों के पानी की सतह मात्र एक इंच भी बढ़ गई, तो वह पृथ्वी के विशाल क्षेत्रों को जलमग्न करते हुए करोड़ों मनुष्यों को विस्थापित करने की क्षमता रखती है।

अतः, मानव को स्पष्टतः इस सत्य को समझने की आवश्यकता है कि प्रकृति के संरक्षण में ही मनुष्यमात्र का संरक्षण सन्निहित है। और, इस विशाल पृथ्वी पर नेचर की विविध प्रजातियों से सहअस्तित्व की स्थिति में रहना ही उसके लिए श्रेयस्कर होगा।

- परलोक सन्देश

कमजोर मन वाला मनुष्य ही संकटों से घबराकर उनके वश में हो जाता है, मनोबल से सम्पन्न मनुष्य तो संकटों को पैरों तले दबाकर उन पर सवार हो जाता है।

अपना मूल्य समझो और विश्वास करो कि तुम संसार के सबसे महत्त्वपूर्ण व्यक्ति हो।

बेटी को दीजिए सुसंस्कारों का दहेज

युवा होते ही हर लड़की कल्पना की दुनिया में उड़ान भरने लगती है। 'विवाह' शब्द उसके मन में रोमांच पैदा करने लगता है और वह किसी की दुल्हन बनने का सपना देखने लगती है। अपनी ससुराल और भावी पति को लेकर उसके मन में तरह-तरह के सवाल उठने लगते हैं। फिर एक दिन ऐसा आता है जब उसे अपने माता-पिता का घर छोड़कर पति के घर जाना पड़ता है।

बेटी को प्राचीन काल से ही पराया धन माना जाता है। युवा होने तक अपने माँ-बाप के घर में रहती है और फिर योग्य वर मिलते ही उसकी शादी कर दी जाती है। माता-पिता अपने घर की रौनक नाज़ों से पली अपनी लाडली को अश्रुपूरित नेत्रों और भारी दिल से ढेरों आशीर्वादों और दुआओं के साथ, उसके सुखी जीवन की कामना करते हुए विदा कर देते हैं।

बेटी की विदाई के समय उसके भावी सुख के लिए कुछ उपहार देने की परम्परा है जिसे 'दहेज' कहते हैं। यह रिवाज़ शायद इसलिए बनाया गया होगा, ताकि उनकी लाडली ससुराल में शांतिपूर्ण व सुखमय जीवन व्यतीत कर सके, परन्तु इन भौतिक सुख-सुविधाओं के साधन के साथ यदि अपनी बेटी को सुसंस्कारों का दहेज देंगे, तो आपकी बेटी ससुराल में वो सम्मान व इज़्ज़त पाएगी, जो आपके द्वारा दिए गए मूल्यवान उपहार भी शायद दिलाने में सहायक न हो सकें। इन अमूल्य संस्कारों से आपकी बेटी उम्र भर खुशियों के साए तले सुखमय जीवन व्यतीत कर सकेगी।

- ❖ सर्वप्रथम तो अपनी लाडली को यह सीख दें कि जिस तरह वह मायके में अपने माँ-बाप की आज्ञा का पालन और उनकी इज़्ज़त करती थी, उसी प्रकार ससुराल में प्रत्येक जन की आज्ञा का पालन और उनका यथा योग्य सम्मान करे।
- ❖ ससुराल में सदैव मधुर एवं नीची आवाज़ में बात करें। कभी भी ऊँची आवाज़ न निकाले। परन्तु यदि उसके साथ कोई अन्याय या अत्याचार हो, तो उसे चुपचाप सहन न करके शांति से अपने अधिकार का प्रयोग करे।
- ❖ कभी भी किसी से किसी की निन्दा न करे।
- ❖ बेटी बहू बनकर दो परिवारों को जोड़ती है। अतः कोई भी काम ऐसा न करे, जिससे दोनों परिवारों में दरार पैदा हो जाए या उनके मान-सम्मान को ठेस पहुँचे।
- ❖ बेटी को यह कहकर विदा करें कि अपने रूप, गुण, सौन्दर्य या प्रतिभा पर कभी भी अभिमान न करे।

सदा प्रसन्न रहने के दो ही उपाय हैं- आवश्यकताएँ कम करें और परिस्थितियों से तालमेल बिठायें।

- ❖ बेटी को समझाएं कि वह ससुराल के रीति-रिवाजों को अपनाए।
- ❖ पति की सच्ची व ईमानदार साथी बने। उसकी अर्धांगिनी बन कर रहे, शासिका बन कर नहीं।
- ❖ यदि पति में कोई कमी हो, तो उसका बखान इधर-उधर न करती फिरे। उस कमी को धैर्य व प्रेम से दूर करने की कोशिश करे।
- ❖ ननद को छोटी बहन या सहेली जैसा सम्मान दे। जेठ को बड़ा भाई और देवर को छोटा भाई मानकर चले। अपना व्यवहार मर्यादित रखे।
- ❖ अपने व्यवहार और सद-आचरण से सभी का मन जीतने का प्रयास करे।
- ❖ हर एक सदस्य की ज़रूरत का ध्यान रखना, एक आदर्श बहू की निशानी है।
- ❖ किसी काम में ग़लती हो जाने पर यदि घर का कोई सदस्य कुछ कह दे, तो मुँह फूला कर न बैठे, वरन् अपनी ग़लती सुधारने की कोशिश करे।
- ❖ बाहरी लोगों और पड़ोसियों के साथ अपना व्यवहार सीमित रखे।
- ❖ बेटी के पल्ले में यह गाँठ बाँध दें कि बहू के मर्यादित व्यवहार को हर कोई पसन्द करता है।
- ❖ यदि आप अपनी बेटी को इन सुसंस्कारों के साथ विदा करेंगी, तो यह आपके द्वारा दिया गया सबसे मूल्यवान दहेज होगा।

- विजय रानी बंसल

जिसका कोई अंत नहीं, उसे आसमां कहते हैं,
जिसके प्यार का अंत नहीं, उसे बस माँ कहते हैं।

ख़ुशी के पल

हर्ष का विषय है कि हमारे साथी सेवक श्री जे. पी. गोयल (रुड़की) की सुपुत्री कु. ऐश्वर्या का शुभ विवाह श्री गौरव सुपुत्र श्री उदय जी के संग 23 नवम्बर 2016 को बैंगलौर में सम्पन्न हुआ। नवयुगल का शुभ हो!

ईमानदार होने का अर्थ है- हजार मनकों में अलग चमकने वाला हीरा।

माँ की दवाई थी.....

“भइया! टमाटर क्या भाव दिए?” श्यामली ने सब्जी वाले से पूछा।
“मैडमजी, चालीस रुपये मिलो।”

“पर, मंडी में तो बीस रुपये हैं। क्या लूट मचा रखी है, सही क्रीमत लगा दो, वरना...”

“मैडमजी, गरीब आदमी हैं हम, घर-घर घूमकर दो पैसे कमा लेते हैं, तो बच्चों को दो वक़्त की रोटी मिल जाती है, कमबख्त महंगाई भी तो बढ़ती जा रही है।”

बहुत चिक-चिक के बाद जब वह विजेता की मुद्रा में 25 रुपये किलो के हिसाब से टमाटर खरीद रही थी कि पड़ोसन नेहा वहाँ आ गई। उसे देखते ही श्यामली चहकी, “कहाँ जाने की तैयारी चल रही है। साड़ी तो बहुत सुन्दर लग रही है।” “हाँ, पूरे दस हज़ार की है। शादी की सालगिरह पर पति देव ने दिलाई थी।”

“अच्छा! परसों पार्टी में तूने जो साड़ी पहनी थी, वह बड़ी सुन्दर लग रही थी, कितने में खरीदी थी।”

“पूरे बीस हजार में, वह भी दिल्ली से। यहाँ तो कुछ अच्छा मिलता ही नहीं है और मैं कपड़े के मामले में कोई समझौता भी नहीं करती हूँ।” श्यामली ने नहले पर दहला मारा।

“मैडमजी, टमाटर के पैसे दे दो, आगे जाना है।” सब्जी वाले ने कहा, तो श्यामली उसे पैसे देते हुए बोली, “एक तो अनाप-शनाप पैसे लगाते हो, उस पर से शोर भी मचाते हो।” सब्जीवाला चुपचाप पैसे हाथ में लेकर सोचने लगा कि क्या यही बड़े आदमी हैं? महँगी चीज़ें खुशी-खुशी खरीद लेते हैं? और हमसे मोलभाव करते हैं। चलो यदि आज मेरी सब्जी भी कुछ ज्यादा बिक गई, तो मैं भी रामकली को बुध बाजार से सौ-दो सौ की साड़ी खरीद कर दे दूँगा, पर तभी उसे ध्यान आया कि माँ खाँसी से बेहाल है। आखिरकार साड़ी पर खाँसी भारी पड़ी और जब वह घर पहुँचा, तो उसके हाथ में साड़ी नहीं, बल्कि माँ की दवाई थी।

- अमर उजाला

माँ मेरी सबसे बड़ी शिक्षक थीं। एक ऐसी शिक्षक, जो मुझे करुणा, प्रेम और निडरता के बारे में बताती थीं। अगर प्रेम एक मीठे फूल के समान है, तो मेरी माँ प्रेम का एक मीठा फूल है।

- स्वीड वंडर, संगीतकार

असफलता केवल यह सिद्ध करती है कि सफलता का प्रयत्न पूरे मन से नहीं हुआ।

बच्चे हैं, मार्क्स लाने की मशीन नहीं

बच्चों के नम्बर अब अभिभावकों के लिए स्टेटस सिम्बल बन चुके हैं। हर वक्त उन पर अच्छे नम्बर लाने का दबाव बनाया जाता है। अभिभावक भूल जाते हैं कि जिन बच्चों पर वो नम्बर लाने का दबाव डाल रहे हैं, वो कोई मशीन नहीं है, बल्कि इन्सान हैं, जिनकी अलग-अलग रुचियाँ और रुझान हैं। मनोचिकित्सक डॉ. राजीव शर्मा ने बताया कि बच्चों पर किसी भी तरह का अतिरिक्त दबाव बनाने से इनकी परफार्मेंस सुधरने की बजाए बिगड़ने लगती है। कुछ बच्चों में लर्निंग डिसएबिलिटी होती है, जिसके कारण उन्हें कई तरह की परेशानियों से जूझना पड़ता है। इस समस्या से ग्रस्त होने पर बच्चे कई बार अक्षरों को पहचान नहीं पाते या फिर गणित के कैलकुलेशन में उन्हें दिक्कत होती है। कई बच्चे याद तो अच्छा कर लेते हैं, लेकिन उन्हें लिखने में परेशानी होती है। डॉ. शर्मा ने बताया कि अभिभावक बच्चों की मेंटल एबिलिटी को परखे बिना उन पर दबाव बना देते हैं। आजकल देखने में आता है कि बच्चों को लेकर पिता की बजाए माताएँ ज्यादा चिंतित रहती हैं। अधिकतर माताओं को यही शिकायत होती है कि उनके रिश्तेदारों के बच्चे अच्छा पढ़ लेते हैं, लेकिन उनका बच्चा अच्छा परफार्म नहीं कर पा रहा है। इस पर वह अभिभावकों को बच्चों पर अनावश्यक दबाव न बनाने की सलाह देते हैं। डॉ. शर्मा ने बताया कि बच्चे भी दबाव में काफ़ी परेशान हो जाते हैं। इस समस्या के हल के लिए अध्यापकों को भी चाहिए कि वह विद्यार्थियों को क्लासीफाइड करें और उसके हिसाब से उन्हें पढ़ाएं।

- राजेश भट्ट (लुधियाना)

माँ

कलकत्ता के जस्टिस गुरुदास चट्टोपाध्याय का पालन-पोषण उनकी विधवा माता ने बड़ी कठिनाइयों के बीच किया था, पर उन्होंने इस बच्चे में प्रयत्नपूर्वक कर्मनिष्ठा भर दी। छात्रवृत्ति से ही वे पढ़ाई का खर्च चला लेते और अपनी योग्यता एवं सज्जनता के बल पर जस्टिस एवं वायचांसलर बने। माताजी अपने धर्मकृत्यों की सुविधा के कारण पुराने घर में ही रहती थीं।

एक दिन उनकी माँ कलकत्ता आई। वे जस्टिस के कोर्ट में सीधी चली आईं। पहचाना तो उनकी खुशी का ठिकाना न रहा। कचहरी छोड़कर वे उठे और माताजी को साष्टांग दंडवत् प्रणाम किया, साथ ही उपस्थित लोगों को अपनी माता का परिचय कराते हुए कहा, “वे आज जो कुछ हैं, इन्हीं माताजी के प्रयत्नों का प्रतिफल है।”

आय से अधिक खर्च करने वाले तिरस्कार सहते और भोगते हैं।

बेबस माँ

आज मेरे पोते का जन्म दिन है। घर में पार्टी का प्रोग्राम रखा गया है। कितने ही मेहमान आने वाले हैं, पर इस बात का अभी तक किसी ने मुझसे जिक्र नहीं किया है। मुझे यह ख़बर घर की नौकरानी से मिली। मन में ख़याल आया, यदि मेरी बहू 'प्रकाश' मुझे बताती, तो क्या मैं भी मेहमानों की सेवा न करती? इतने में नौकरानी 'सरला' कमरे में आई और बोली, "अम्मां जी, अभी तक आपने कपड़े नहीं बदले? पार्टी पर नहीं चलेंगी?" मैंने बात बदलते हुए उससे कहा, "मुझे चाय का एक कप बनाकर यहीं दे जाओ।" सरला ने नम्र भाव से कहा, "मालकिन का हुक्म है कि जब तक पार्टी ख़त्म न हो जाए, किसी को कुछ भी नहीं देना।"

मैंने अपनी बहू 'प्रकाश' को मेरे बेटे 'रमेश' से ऊँची आवाज़ में और धमकी भरे शब्दों में यह कहते हुए सुना, "वह मेरी घरेलू बातों में बहुत ज़्यादा दख़लअन्दाज़ी कर रही है। नौकरों से फ़ालतू बात करके, नौकरों का समय ख़राब कर रही है व काम में रुकावट डाल रही है। बाप की जायदाद का हिस्सा तो दूसरे भाइयों ने भी लिया है। तुम किसी तरह भी बन्दोबस्त करके उसे 'बिरजू' के घर भेज दो।"

मैं चिन्ताओं के सागर में गोते खाने लगी। धीरे-धीरे पिछला समय याद आने लगा - मेरी जवानी, मेरी शादी, मेरा सुन्दर घर, दूध-छाछ, नौकर-चाकर, तीन बेटों का जन्म, उनका पालन-पोषण, पढ़ाई-लिखाई, फिर उनकी शादी की बातें, सारी तैयारियाँ। मेरे जीवनसाथी की बच्चों के लिए जीतोड़ मेहनत और क़ुर्बानियाँ याद आने लगीं। आज यह बेरुख़ी और अलगावपन की आग सहनशक्ति के बाहर है। इतने में 'सरला' (नौकरानी) ने मेज़ पर प्लेट रखते हुए कहा, "अम्मां, आज तो मैं आपके लिए चाय का कप भी न ला सकी। घर में बहुत मेहमान जो थे।" मैंने कहा, "बेटी, आज मेरी तबीयत ठीक नहीं है। मैं खाना न खा सकूँगी।" वह प्लेट वापस ले गई। मैंने खटिया बाहर छाया में बिछाई। पूर्णमासी की चाँदनी रात थी। सोने की कोशिश की, पर नींद नहीं आई। मन में विचार किया कि कल यहाँ से चली जाऊँगी। बिस्तर से उठकर मैंने अपना सामान बाँधना शुरू किया और सुबह 'रमेश' को बुलाकर कहा, "मैं अब कुछ दिन तुम्हारे भाई 'बिरजू' के घर जाऊँगी और आज दोपहर को ही चली जाऊँगी।"

'रमेश' ने 'बिरजू' को टेलीफोन करके मेरे पहुँचने की खबर दे दी और मुझे स्टेशन छोड़ने भी आया। उसके चेहरे पर अफ़सोस व बेबसी झलक रही थी। पर मैंने उसको तसल्ली दी और प्यार किया। वह रो पड़ा। गाड़ी चल पड़ी। मैं खून के आँसू

मनुष्य का जन्म तो सहज होता है, पर मनुष्यता उसे कठिन प्रयत्न से प्राप्त करनी पड़ती है।

बहाने लगी। आज बिना अपनी मर्जी और बिन बुलाए 'बिरजू' के घर जा रही हूँ।

किसी महापुरुष ने सच कहा है, "माँ कितने ही बच्चों के पालन-पोषण का फर्ज़, खुशी और प्यार से निभाती है, किन्तु कितने बच्चे (औलाद) मिलकर भी एक माँ की देखभाल का फर्ज़ नहीं निभा सकते।"

माँ का रिश्ता

फ्रिक में बच्चों की कुछ इस क्रूर धुल जाती है माँ
नौजवाँ होते हुए भी बूढ़ी नज़र आती है माँ।
रूह के रिश्ते की गहराई तो देखिए
चोट लगती है हमें और सिसकती है माँ।
कब ज़रूरत मेरे बच्चों को हो मेरी, इतना सोचकर,
सो जाती हैं उसकी आँखें और जागती रहती है माँ।
पहले बच्चों को खिलाती है सुकून और चैन से,
बाद में जो कुछ बचा, खुशी से खाती है माँ।
हर कष्ट से बच्चों को बचाने के लिए,
ढाल बनती है कभी, तलवार बन जाती है माँ।
ज़िन्दगी के सफर में गर्दिशों की धूप में,
जब कोई साया नहीं मिलता तो याद आती है माँ।
देर हो जाती है घर जाने में अक्सर जब हमें,
रेत पर हो मछली जैसे ऐसे घबराती है माँ।
मरते दम गर बच्चे न आएँ परदेस से,
अपनी दोनों पुतलियाँ चौखट पर रख जाती है माँ।
शुक्रिया कभी हो ही नहीं सकता उसका अदा,
मरते-मरते भी दुआ जीने को दे जाती है माँ।

- राजिन्दर कौर, मुरादाबाद (अमर उजाला)

मन में किसी वस्तु की चाह रखना ही दरिद्रता है।

क्यों खूँखार हो रहे हैं बच्चे व छात्र

हम सब देख रहे हैं कि आजकल आए दिन विभिन्न बच्चों व छात्रों द्वारा एक दूसरे पर हमला करने की प्रवृत्ति में निरन्तर वृद्धि हो रही है। अभी तक तो विदेशों में ही छोटी कक्षाओं के बच्चों द्वारा अपने साथी विद्यार्थियों पर चाकू आदि से हमला करने की सूचनाएँ प्राप्त होती रही हैं। मगर आजकल भारतवर्ष में भी छोटे-छोटे बच्चे व छात्र छोटी-छोटी बातों को अपने मान सम्मान से जोड़ने लगे हैं तथा मान सम्मान व अपमान को लाभ व हानि समझने लगे हैं और इस प्रकार विवादों को जन्म देते हैं तथा इसी कारण एक दूसरे पर चाकू व पिस्टल से हमले कर रहे हैं। छात्रों में तेजी से रोष पनप रहा है और वे अपनी ईगो के गुलाम होते जा रहे हैं।

इन सब घटनाओं के पीछे छुपे कारणों को जानने के लिए हमें अपने बच्चों की गतिविधियों को जानना पड़ेगा। यदि माँ बाप ईमानदारी से बच्चों की दिनचर्या का अध्ययन करेंगे, तो पायेंगे कि छात्रों का अधिक आवेगशील होने में संस्कारों में गिरावट मुख्य कारण है।

पहली बात तो बच्चों में खुद को सर्वश्रेष्ठ साबित करने की इच्छा तेजी से पनप रही है, दूसरे माँ बाप स्वयं भी इसके लिये कम जिम्मेवार नहीं हैं, क्योंकि प्रत्येक माँ-बाप यही चाहते हैं कि मेरा बच्चा डाक्टर व इन्जीनियर ही बने। उसमें क्या योग्यता है, किस विषय में रुचि है, यह देखना ही नहीं चाहते। बस यही कामना रहती है कि मेरा बच्चा मेरे अनुसार ही पढ़ाई करे और शत-प्रतिशत मार्कस् लाये।

दूसरी बात माँ बाप अपने बच्चों की हर फ़रमाइश कहते ही तुरन्त पूरी कर देते हैं, जिससे बच्चों में पेशेन्स का अभाव हो जाता है और उसे अन्य लोगों के साथ एडजस्ट करने में मुश्किलें आती हैं। इसलिये प्रत्येक माँ बाप के लिये अति आवश्यक है कि वह बच्चों की फ़रमाइश पर 'न' कहना भी सीखें।

तीसरी बात बच्चा बिना कुछ करे ही बहुत कुछ पा लेना चाहता है। बच्चों को तुरन्त परिणाम पाने की महत्त्वाकांक्षा बढ़ती जा रही है। यही मुख्य कारण है कि बच्चे मनोरोगी हो रहे हैं एवं विभिन्न प्रकार के क्राइम कर रहे हैं। जिन बच्चों के हाथों में कलम व पुस्तक होनी चाहिये, वे अपने शौक पूरे करने के लिये राहजनी, चैन छपटना, पर्स छीनना आदि अपराध कर रहे हैं। कुछ लोगों का मानना है कि बेरोजगारी इसका मुख्य कारण है। सम्भवतः यह कारण इतना मुख्य नहीं है, क्योंकि छोटी उम्र के बच्चे जो अभी पढ़ ही रहे हैं, तो वही अधिक अपराध क्यों कर रहे हैं।

ईर्ष्या आदमी को उसी तरह खा जाती है, जैसे दीमक लकड़ी को।

इसमें रत्तीभर भी सन्देह नहीं है कि यदि माँ-बाप बचपन से ही अपने बच्चों को अच्छे संस्कार दें और उन्हें जीवन की सभी अच्छाई बुराई समझायें, तो यह समस्या पैदा ही नहीं हो सकती।

यह बात सही है कि समाज में शिक्षित लोगों की संख्या लगातार बढ़ रही है, जिससे रोजगार के लिये कम्पटीशन बढ़ना भी लाज़िमी है, ऐसे में बच्चों को निराश होने की आवश्यकता नहीं है। उन्हें और अधिक परिश्रम करना चाहिये, जिसके लिये उन्हें जहाँ एक ओर अपने आपको योग, व्यायाम द्वारा कठिन परिश्रम के लिये तैयार करना चाहिये, वहीं दूसरी ओर अपनी इच्छाओं को भी सीमित करना चाहिये। इसके लिये बच्चों की आरम्भिक काल से ही जहाँ साधन सत्संग होता है वहाँ ले जाना चाहिये, जिससे वहाँ सम्मिलित होकर वे अपने भावों और संस्कारों को उच्च बना सकें तथा भौतिक व आत्मिक विकास के मध्य सन्तुलन बनाकर जीने की कला सीख सकें।

- आर. एस. सिंघल (गाज़ियाबाद)

शोक समाचार

- ❖ शोक का विषय है कि हमारे पुराने उत्साही साथी सेवक श्री जगन्नाथ जी शर्मा का फिरोजपुर में प्रायः 88 वर्ष की आयु में 11 अक्टूबर, 2016 को देहान्त हो गया। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!
- ❖ शोक का विषय है कि हमारे पुराने साथी सेवक श्रीमान् गिरधारी लाल जी का संगरूर (पंजाब) में प्रायः 96 वर्ष की आयु में 26 नवम्बर, 2016 को देहान्त हो गया। आपके जीवन में देवप्रभावों से आश्चर्यजनक शुभ परिवर्तन आया था। आपने पर्वताश्रम सोलन के रख-रखाव व दान एकत्र करने में अविस्मरणीय सेवाएं की। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!
- ❖ शोक का विषय है कि हमारे साथी सेवक श्री राज कुमार गुप्ता (लुधियाना) के छोटे भाई श्री संजय गुप्ता का अम्बाला छावनी में 42 वर्ष की आयु में 11 दिसम्बर, 2016 को देहान्त हो गया। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो! इस आसमयिक निधन से मिले आघात से परिवार को उभरने की शक्ति व धैर्य मिले।

सभ्यता का स्वरूप है सादगी, अपने लिए कठोरता और
दूसरों के लिए उदारता।

आत्मबल विकास शिविर पदमपुर (गंगानगर)

दिनांक 18-20 नवम्बर, 2016 के दौरान श्रीगंगानगर व पदमपुर में आत्मबल विकास शिविर का सफल आयोजन हुआ। प्रो. नवनीत अरोड़ा, श्री रेवती शरण सिंघल व श्रीमती शशी गोयल (मोगा) इस हेतु पहुँचे। सभी साधन व प्रेरणास्पद उद्बोधन नवनीत जी ने दिए।

दिनांक 18 नवम्बर को श्रीगंगानगर में कार्यक्रम श्री मुरारी लाल जी गक्खड़ ने आयोजित किए। प्रातः 10:00 से 11:00 बजे जैन आई.टी.आई. में प्रायः 200 बच्चों को उद्बोधन दिया गया। विषय था- जीवन में सफलता के सूत्र। 11:15 से 12:30 बजे तक Brightlands Convent School में कक्षा 9 से 12 वीं के 150 विद्यार्थियों ने मंत्रमुग्ध होकर नीति शिक्षा से लाभ उठाया। विनम्रता व कृतज्ञ भाव की सुन्दर तस्वीर पेश की गई। रात्रि 8:30 से 10:00 बजे तक बहावलपुर धर्मशाला में रखे गए साधन से 100 से ऊपर जन लाभान्वित हुए। विषय था- *How to live a happy and blissful life?*

दिनांक 19 नवम्बर प्रातः 'शुभधाम' पदमपुर में सभाओं का सिलसिला प्रारम्भ हुआ। प्रातः 8:30 से 10:00 बजे तक साधन सत्र का विषय था- धर्म जगत् में प्रवेश। प्रायः 50 जन लाभान्वित हुए। 11:30 से 12:30 बजे स्थानीय अग्रसेन आई.टी.आई. में 150 बच्चों ने उद्बोधन से लाभ उठाया। एस. एस. पब्लिक स्कूल में दोपहर 1:00 से 1:45 तक छात्रों तथा 1:45 से 2:20 तक छात्राओं को नीति शिक्षा से लाभान्वित होने का सौभाग्य मिला। प्रायः 500 छात्र-छात्राओं ने लाभ उठाया। दोपहर 2:30 से 3:15 बजे तक सरकारी कन्या विद्यालय में 400 के लगभग छात्राओं को सम्बोधित किया गया। *Discipline, Determination, Dedication* के लाभ बताए। रात्रि 8:30 से 10:00 बजे साधन सत्र का विषय रहा- मेरे जीवन से क्या निकल रहा है? प्रायः 100 जन इस साधन से धन्य-धन्य होकर गए। परोपकारी जीव श्रद्धेय सरदार हरी सिंह जी (प्रधान प्रभआसरा पिंगलवाड़ा) अपने कई साथियों के साथ इस साधन सत्र में पधारे व धन्य-धन्य होकर गए। इस प्रकार एक दिन में छः साधन व व्याख्यान सत्र सम्पन्न हुए।

दिनांक 19 नवम्बर सायं स्थानीय श्रद्धावान मनोज जिन्दल व उनके परिवारों को लेकर संक्षिप्त उद्बोधन दिया, जिससे सभी रात्रि साधन में शामिल हो सके व प्रीति भोज की सेवा भी की। सूरतगढ़ से डॉ. नवनीत जी के सहपाठी श्री रवीन्द्र गुप्ता,

यदि सुखी रहना है, तो सदा निष्पाप रहो।

सुप्रीडेन्ट इंजीनियर भी पहुँचे तथा तीन साधनों से लाभान्वित हुए।

दिनांक 20 नवम्बर प्रातः 8:30 से 10:00 साधन सत्र का विषय रहा- मार्ग दर्शक कौन? प्रायः 60 जन लाभान्वित हुए। देवात्मा के देवजीवन की घटनाओं को सुनकर श्रोता धन्य-धन्य हो गए। निःसन्देह, देवात्मा जैसा मार्गदर्शक किसी-किसी को बड़े सौभाग्य से ही मिलता है।

प्रातः 11:00 बजे सभी धर्मसाथी प्रभ आसरा पिंगलवाड़ा देखने गए तथा वहाँ हो रही सेवाओं को देखकर भाव विभोर हो गए। तत्पश्चात् निकटवर्ती गाँव फकीरवाली में रामाकृष्ण सरपंच जी के यहाँ जाकर भेंट की व भोजन किया। आगामी महाशिविर से लाभ उठाने के लिए उन्हें प्रेरित किया।

दोपहर बाद 3:00 बजे युवा कार्यकर्ताओं व शुभ धाम में पहले से चल रही नियमित नीति कक्षा के विद्यार्थियों की एक विशेष सभा रखी गई। यह सत्र दो घण्टे तक चला। एक घण्टा बच्चों को नीति शिक्षा दी गई तथा एक घण्टा युवाओं के प्रश्नों का उत्तर दिया गया। सभी का उत्साह देखते ही बनता था। तीन दिन तक देव प्रभावों की जो वर्षा हुई, जो मण्डल बना, उसके लिए परम पूजनीय भगवान् देवात्मा व सहायकारी शक्तियों को जितना धन्यवाद दिया जाये, वो कम है। सबका शुभ हो!

प्रेरणास्पद उद्बोधन

06 दिसम्बर 2016 को आई.आई.टी., रुड़की में चल रहे **National Initiative Program for Children of North Eastern States** में 35 बच्चों व अध्यापकों को 'Ethical Values' पर डॉ. नवनीत अरोड़ा जी ने एक घण्टा प्रेरणास्पद उद्बोधन दिया। तत्पश्चात् बच्चों के प्रश्नों के उत्तर भी दिए। भारत के सुदूर कोने से आए बच्चे अत्यधिक लाभान्वित हुए।

16 दिसम्बर 2016 को प्रातः 11 बजे रुड़की में स्थित **National Institute of Hydrology (N. I. H.)** में संस्थान के स्थापना दिवस पर डॉ. नवनीत अरोड़ा जी को प्रेरणास्पद उद्बोधन हेतु आमन्त्रित किया गया। इस संस्थान के सभागार में 'जीवन में सफलता के सूत्र' विषय पर प्रभावशाली उद्बोधन से प्रायः 150 जन लाभान्वित हुए। सबका शुभ हो!

अहंकार अंधकार की ओर ले जाता है।

सत्यधर्म के वार्षिक पर्वों की तालिका (2017 ई0)

सं. वार्षिक साधन का विषय साधन का विशेष दिन

(1)	माता- पिता और सन्तान के सम्बन्ध में	29	जनवरी	रविवार
(2)	भाई-बहन के सम्बन्ध में	12	फरवरी	रविवार
(3)	सत्यधर्म बोध मिशन के सम्बन्ध में	26	फरवरी	रविवार
(4)	पति-पत्नी के सम्बन्ध में	19	मार्च	रविवार
(5)	वनस्पति जगत् के सम्बन्ध में	09	अप्रैल	रविवार
(6)	श्रुत्य - स्वामी के सम्बन्ध में	30	अप्रैल	रविवार
(7)	वंशीय जनों के सम्बन्ध में	14	मई	रविवार
(8)	स्वदेश के सम्बन्ध में	04	जून	रविवार
(9)	धर्मसाधियों के सम्बन्ध में	09	जुलाई	रविवार
(10)	स्वास्तिव के सम्बन्ध में	13	अगस्त	रविवार
(11)	पशु जगत् के सम्बन्ध में	10	सितम्बर	रविवार
(12)	परलोक के सम्बन्ध में	01	अक्तूबर	रविवार
(13)	स्वजाति के सम्बन्ध में	15	अक्तूबर	रविवार
(14)	भौतिक जगत् के सम्बन्ध में	05	नवम्बर	रविवार
(15)	मनुष्य मात्र के सम्बन्ध में	26	नवम्बर	रविवार
(16)	परम पूजनीय भगवान् देवात्मा का शुभ जन्म महोत्सव	18-21	दिसम्बर	सोमवार, मंगलवार बुधवार, वीरवार

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

सम्पर्क सूत्र :

सत्य धर्म बोध मिशन

रुड़की (01332-270231), गुड़गांव (97170-84564), भोपाल (0755-2759598)
सहारनपुर (98976-22120), गुवाहटी (94351-06136), गाज़ियाबाद (93138-08722)
कपूरथला (98145-02583), चण्डीगढ़ (0172-2646464), पदमपुर (83023-99241)
अम्बाला (94679-48965), मुम्बई (022-29259390), पानीपत (94162-22258)

श्री ब्रिजेश गुप्ता द्वारा प्रकाशित
तथा कुश ऑफसेट प्रैस, सहारनपुर में मुद्रित, 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित
सम्पादक - डॉ० नवनीत अरोड़ा, D-05, हिल व्यू अपार्टमेंट्स, आई.आई.टी. परिसर
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-271000, 94123-07242