

वर्ष - 18

अक्टूबर, 2022

अंक - 193

Regd. Postal No. Dehradun-328/2022-24
Registered News Paper RNI No. UTTBIL/2006/19407

सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में

सत्य देव संवाद

इस अंक में

सुखी रहने के सूत्र	02	Better Life	15
देववाणी	03	आपने कहा था	19
ऐसा दिमाग़ किस काम का	04	देव जीवन की झलक	22
मौत का इश्क	06	इन्सान की कमियाँ	25
धोखा देना एक ग़लतफ़हमी है	10	पौष्टिक आहार प्याज	27
प्रेरणास्पद संघर्ष	12	प्रेरणास्पद उद्बोधन	30

जीवन व्रत

‘सत्य शिव सुन्दर ही मेरा परम लक्ष्य होवे,
जग के उपकार ही में जीवन यह जावे।’

- देवात्मा

सम्पादक

नवनीत अरोड़ा

सहसम्पादक मण्डल

अनिता, चन्द्र गुप्त, वीरेन्द्र अग्रवाल

(सभी पद अवैतनिक हैं।)

ग्राफ़िक डिज़ाईनर : सुशान्त सुनील

For Motivational TalksèLecturesèSabhas :

Visit our YouTube channel : Shubhho Roorkee

www.shubhho.com

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

वार्षिक सदस्यता ₹ 100, सात वर्षीय ₹ 500, पन्द्रह वर्षीय ₹ 1000

मूल्य (प्रति अंक): ₹ 9

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

सुखी रहने का सूत्र

सुखी रहना है तो अपनी नज़र किसी हवेली पर नहीं ग़रीब की झोंपड़ी पर रखिए। झोंपड़ी वाला अपनी नज़र फुटपाथ पर रखे और फुटपाथ वाला किसी अन्धे-लंगड़े पर। अपने से छोटे पर नज़र रखोगे तो बड़े सुख भोगोगे और बड़े पर नज़र रखी कि गये काम से। पड़ोसी का पाँच मंज़िला मकान क्यों देखते हो? ऊपर की ओर देखने से आँखों पर ज़ोर पड़ेगा, गर्दन भी दुखेगी और दिल भी। फिर सुख की घड़ियाँ कितनी जल्दी बीत जाती हैं, जबकि दुःख की रातें काटे नहीं कटतीं।

- मुनि तरुण सागर

कथनी करनी में एकता

कहने को तो सब लोग यह कहते हैं कि हमें यह सब झूठ, फ़रेब, धोखेबाज़ी, लोगों की बुराइयाँ करना अच्छा नहीं लगता, परन्तु करते तो फिर भी सभी हैं। फ़र्क तो तब हो, जब हम जहाँ भी जायें, इन बातों को सहना हमारे लिए न सिर्फ़ मुश्किल, वरन् नामुमकिन हो जाए।

- परलोक सन्देश

ऐसा व्यक्ति जो मानव के हृदय में साहस बोता है,
वह सर्वश्रेष्ठ चिकित्सक होता है।

ज्ञान गंगा

किसी से बदला लेना बहुत आसान है, मगर किसी का बदला चुकाना बड़ा ही मुश्किल। उन्हें भुलाना अच्छी बात नहीं, जो विपत्ति में आपका साथ दिया करते हैं। पैसों पर ज़्यादा घमण्ड न करना, उनसे सिर्फ़ बिल चुकाया जा सकता है, बदला नहीं। जो लोग आपके सामने दूसरों की बुराई करते हैं, निश्चित ही वो दूसरों से आपकी बुराई भी करते होंगे। बुरा करना ही ग़लत नहीं है, अपितु बुरा सुनना भी ग़लत है। प्रयास करो कि दोनों से बचा जाए। एक साल में 50 मित्र बनाना आम बात है, मगर 50 साल तक एक ही मित्र से मित्रता निभाना खास बात है।

जीवन में कोई ऐसी स्थिति नहीं है कि उसका सुधार न हो सके।



देववाणी



क्या तुम इस बात से खुश होकर दुनिया से जाओगे कि जब आए थे, तो दस घुमाऊं ज़मीन थी और अब सौ है? सरदार बन गए, खान साहब बन गए? हम कहते हैं कि नीच अनुरागों को रखकर तुम्हारा नाश हो जाएगा और तुम अधम लोक में जाओगे। सूक्ष्म शरीर के भी तुम्हारे कितने ही अंग नहीं बनेंगे। फिर अकड़-अकड़कर क्यों चलते हो? जिनको ऐसी मौत मरने का शौक है, वे तो मरेंगे ही। जिनको ऐसा शौक नहीं है, वे उच्च बनें और कोई उच्च काम हाथ में लें।

जब कोई काम करने में कामयाबी होती है या किसी को कोई पद मिल जाता है, तब वह जन साधारणतः घमण्ड से भर जाता है, जबकि मनुष्य को यह सामने लाने की आवश्यकता है कि उसका तो सब कुछ ही औरों के सहारे है। औरों को छोड़कर वह खुद कुछ भी नहीं और कहीं भी नहीं।

मनुष्य को आत्मा के सम्बन्ध में अगर कुछ दिखाई देता है, तो हमारी ज्योति के मिलने पर, जब वह ज्योति छिन्न जाती है, तब वह अन्धे का अन्धा रह जाता है। और तो उसको क्या मिलना था, जो पहले मिला हुआ था, वह भी पास नहीं रहता। आत्माओं को बदलने का जो कारज होता है, वह देवात्मा को पाकर होता है। देवात्मा के बल से खाली होकर प्रचारक ने किसी और का तो क्या बनाना है, उसके लिए अपना आप संभालना भी मुश्किल हो जाता है। नीच शक्तियाँ उसका पतन करते-करते आखिरकार उसको पूर्णतः नष्ट कर देती हैं।

- देवात्मा

भविष्य उनका है, जो अपने सुन्दर सपनों को साकार करने में विश्वास रखते हैं।

किसी भी आत्मा को सन्तुष्ट कर देना यह सबसे बड़ी सेवा है।



प्रकृति में विभिन्नता का नियम काम कर रहा है। एक इन्सान से दूसरे इन्सान में शक्ल व मानसिक योग्यताओं में बेहद अन्तर पाया जाता है। शक्ल का अन्तर तो आसानी से दिख जाता है, उससे ही हम एक व दूसरे मनुष्य की पहचान कर पाते हैं। किन्तु शक्ल की तरह अक्ल का अन्तर एकदम तो नहीं दिखता, हाँ उसके विचारों व व्यवहारों से यह धीरे-धीरे स्पष्ट होता चला जाता है।

दिमाग़ अच्छा होना जहाँ एक ओर वरदान है, शिक्षा पाने, परीक्षा में अंक लाने, रोजमर्रा के जीवन में समस्याओं का समाधान ढूँढने तथा अच्छा वेतन पाने या धन कमाने में दिमागी शक्तियाँ बखूबी काम आती हैं। वहीं दूसरी ओर यदि यही बुद्धि शक्ति सिर्फ़ दूसरों की कमियाँ ढूँढने लगे, तो समय के साथ यह बुद्धि शक्ति अभिशाप बन जाती है। इसलिए किसी ने बहुत सही कहा है - ऐसा दिमाग़ किस काम का!

बुद्धि शक्ति जब तीक्ष्ण होती है, तो यह जल्दी से दूसरों की कमियाँ ढूँढ लेती है और अपनी तर्क शक्ति के द्वारा उनकी कमियों को अच्छे से High light करती है, खुद ही यह एक जज का कार्य भी करती है, लेकिन अपने अन्दर हमदर्दी व स्नेह भाव के अभाव में जिनकी कमियाँ देखती है, उन्हें तुच्छ मानकर उनसे दूर होती जाती है, उनसे कटती जाती है और कई सूरतों में उनसे नफ़रत करने लगती है और क्षणै-क्षणै हमारे सम्बन्ध टूटने लगते हैं।

अब कहते हैं कि इन्सान ग़लतियों का पुतला है यानि **To err is human** किन्तु तेज़ दिमाग़ अपनी ग़लतियों पर पर्दा डालने में बहुत माहिर होता है, अपनी ग़लतियों के प्रति वह एक जोरदार वकील बन जाता है। दूसरी ओर सामने वाले की ग़लतियों को अच्छी स्मरण शक्ति से बखूबी याद रखता है और इस आधार पर वह उन्हें दबाकर रखने का भरसक प्रयत्न भी करता है। लेकिन इस सबके परिणामस्वरूप धीरे-धीरे उसका अपनों से सम्बन्ध शिथिल होने लगता है और कई बार तो यह सम्बन्ध सदा के लिए कट जाता है।

इसलिए विचारशील कहते हैं कि अपनी तीक्ष्ण बुद्धि का दूसरों की ग़लतियों को देखने हेतु इस्तमाल करने वाले सावधान हो जायें, कहीं ऐसा न हो कि अपनों में कमियाँ ढूँढते-ढूँढते वो दिन जल्दी आ जाये कि कहीं सम्बन्धों की कमी पड़ जाये। कमियाँ देखकर अपनों से कटते जाकर ऐसी नौबत न आ जाये कि आप इतने अलग-थलग पड़ जाओ कि वक्त ज़रूरत कोई आपके पास ही खड़ा न हो, कोई

मुस्कुराहट हमारे कठिन वक्त की सर्वश्रेष्ठ प्रतिक्रिया है और ख़ामोशी
ग़लत प्रश्न का सबसे बेहतरीन जवाब।

आपको पानी पूछने वाला न हो, चार आदमी अर्थी को कंधा देने हेतु ढूँढने पर भी आपको न मिलें। ऐसा हथ्र व परिणाम निस्सन्देह बहुत दुःखदायी है।

निष्कर्षतः तीक्ष्ण बुद्धि बहुत काम की चीज़ है, किन्तु सम्बन्धों में कमियाँ ढूँढने में इसका अधिक प्रयोग सम्बन्धों को कम न कर दे, इस बात का सदैव ध्यान रखना चाहिये। अन्यथा सहज प्रश्न उठेगा कि ऐसा दिमाग़ किस काम का! हम सब इस तथ्य को जानकर व समझकर जीवन जी सकें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

निष्कलंक सादगी

लालबहादुर शास्त्री का सादगी, सदाचार तथा अपरिग्रह में कोई सानी नहीं था। कहा जाता है कि जब वह कांग्रेस-कमेटी के जनरल सेक्रेटरी थे, तब उनके एक सहयोगी ने किसी कार्य के लिए उनसे कुछ रुपयों के ऋण की माँग की। शास्त्रीजी को बड़ा दुःख हुआ कि वह उसकी कोई भी सहायता नहीं कर सके। उन्होंने कहा कि कांग्रेस-कमेटी से वेतन के रूप में वह उतनी ही राशि लेते थे, जिसमें उनकी और उनके परिवार की गुज़र-बसर हो सके। उन्हें सहयोगी की सहायता न करने पर दुःखी देखकर ललिताजी ने कहा, “ठहरिये, देखती हूँ यदि मैं कुछ व्यवस्था कर सकूँ।” और घर में जाकर पचास रुपये लाकर उन्होंने शास्त्रीजी के हाथ पर धर दिये और कहा, “देखिए, इस राशि से शायद आपका कुछ काम बन जाए।” सादगी और सस्ती का युग था, सहयोगी जब आभार व्यक्त कर चला गया। तब शास्त्रीजी ने ललिताजी से पूछा, “वह रुपया कहाँ से आया?” ललिताजी का उत्तर था, “मैं गृहणी हूँ। आप तो देखते नहीं, मुझे भविष्य के दुःख दर्द के लिये भी कुछ सोचना चाहिये। इन दिनों मैं घर-खर्च में से किसी तरह प्रति मास पाँच रुपये बचाकर यह राशि जमा कर पायी थी।” शास्त्रीजी ने सोचा कि कांग्रेस-कमेटी का यह पैसा जन-साधारण का पैसा है। मुझे इसमें से इतना ही पैसा लेने का अधिकार है, जिससे मेरा और मुझ पर आश्रित परिवार का भरण-पोषण सम्भव हो और दूसरे दिन ऑफिस जाकर उन्होंने स्वेच्छा से अपने वेतन में पाँच रुपये मासिक की कटौती कर ली। ऐसा व्यक्ति भ्रष्टाचार को स्थान देना तो दूर, उसकी कल्पना भी नहीं कर सकता था।

ऐसा व्यक्ति जो मानव के हृदय में साहस बोता है, वह सवेश्रेष्ठ
चिकित्सक होता है।

मौत का इश्क

मनुष्य का दिमाग चाहे करामातों का स्रोत व धनी है, उसने विश्व या ब्रह्माण्ड के पदार्थों के नियमों के सम्बन्ध में बहुत अन्धेरा दूर करके रोशनी का सैलाब पैदा कर दिया है। धरती, समुद्रों, हवा और पहाड़ों तक को गहराई से खोजकर रोशन कर दिया है। परन्तु मनुष्य अभी तक अपनी प्रकृति सम्बन्धी अन्धेरो की खोज के सम्बन्ध में बहुत कुछ अनजान ही रहा है।

सारा संसार और सारा मनुष्य जगत् अभी तक, अपनी प्रकृति के विषय में घनघोर अन्धेरे से घिरा हुआ है। इसलिए वह दुःखों, हानियों और नाश से जूझ रहा है।

नेचर ने जब जीव-जन्तुओं, पशुओं और मनुष्यों के अपने परिवर्तन अर्थात् विकास के क्रम में वजूद विकसित किए तो उनके भीतर जीने के आकर्षण के साथ-साथ सुखों के प्रति बहुत प्रबल आकर्षण उनके रोम-रोम में रचा बसा दिया। जैसे पानी का नीचे की ओर बहना आवश्यक व अटल नियम है, उसी प्रकार मनुष्य के लिए सुखों की ओर झुक जाना, उनके पीछे शुभ से विरक्त हो जाना एक अटल नियम है।

हर मानव भिन्न-भिन्न सुखों के प्रति इश्क के आकर्षण से सिर से नख तक भरा हुआ है। सुखों के आकर्षण ही मानव हस्ती के प्रेरक और मुख्य चालक हैं। सुखों के धुरे के इर्दगिर्द प्रत्येक मनुष्य की ज़िन्दगी चक्र काटने के लिए मजबूर है। मनुष्य की बुद्धि, सोच, समझ या दिमाग, मनुष्यों के सुखों के इश्क के नौकर व गुलाम हैं। यह मनुष्य के लिए एक-एक सुख की प्राप्ति के लिए तौर-तरीके, तरकीबें, कोशिशें और सम्भावनाएँ ही नहीं सुखों की तृप्ति करवाने के लिए केवल नौकर या गुलाम बन-बनकर अपना कर्तव्य निभा रहे हैं।

जीवित जगत् के दुनिया के भीतर शिरोमणि जीव होकर भी मनुष्य अधूरा है। बुद्धि, विवेक से विश्व को मनुष्य ने कैसे जगमगा दिया, उसने सब विभागों में अटल नियमों को खोज निकाला है। परन्तु मनुष्य अपनी प्रकृति की ओर से घोर अन्धेरे में है। इस अन्धेरे के कारण ही वह अधूरा है। यह जानने के लिए कि मेरे भीतर कौन-कौन से सुखों के इश्क मेरे ऊपर राज कर रहे हैं। यह मेरे सुखों के इश्क मुझे किस ओर खींचे चले जा रहे हैं। मेरे सुखों के इश्क मुझे अपने में लीन व रत रखते हैं। मेरे इश्क मुझे क्या बना रहे हैं। मेरा क्या हुलिया बना दिया है। यदि मैं इसी प्रकार सुखों की तृप्ति में लगा रहा तो मेरा क्या हथ्र

जो दुःख से भयभीत नहीं होता उसी से दुःख भयभीत होता है।

होने वाला है। अपनी ही हस्ती के साथ जुड़ी उपरोक्त सच्चाइयों को देखने के लिए मनुष्य अधूरा, अयोग्य व असमर्थ है।

यह सुख-स्वाद व नीच आकर्षण मेरे लिए हानियाँ असह्य दुःखों और नाश के प्रतीक हैं। यह महान् सत्य मनुष्य देखने के अयोग्य हैं। वह ज्वालामुखी पहाड़ के मुहाने पर चारपाई लगाए मौज की नींद सो रहा है।

जैसे एक-एक पतंगा व परवाना रोशनी पर लट्टू है, उसका आशिक है और उसकी ओर जाने के लिए मजबूर है। वह सुख चाहता है और सुख पाते-पाते जलकर भस्म हो जाता है। इसी प्रकार एक-एक मछली कुण्डी पर लपेटे हुए आटे के आकर्षण में कुण्डी में फंसकर अपनी जान दे देती है। इसी प्रकार मनुष्य सुख को देखता है, उस सुख के द्वारा जो हानि और नाश होता है उसको नहीं देख सकता। मनुष्य की प्रकृति पुकार-पुकार कर कह रही है कि “मर जाना मन्ज़ूर, परन्तु सुख पाना जरूरी है। परन्तु मनुष्य इस ठोस सच्चाई से हर समय विवेकशील व जाग्रत तो नहीं रह सकता।

मनुष्य की सुखों की प्रकृति ने मनुष्य को घर-घर, जगह-जगह, नगर-नगर, शहर-शहर और देश-देश को मौत का आशिक बना रखा है। यह मानव हस्ती का मुख्य व शिरोमणि दुःखान्त है। पहाड़ों में सुनामी की तरह वह बेबस अपने विनाश को देख रहा है।

कहीं मनुष्य शारीरिक सुखों का दास होकर अपने आप ही बीमारियों और मौत को निमन्त्रण दे रहा है। नशों के सुख के कारण किस प्रकार हर देश, नगर, गाँवों की जो दुर्दशा देखने को मिलती है, वह दिल दहलाने वाली है। छोटी उम्र में बच्चे, नौजवान कैंसर जैसी बीमारियों से घिरे हुए हैं और अल्पायु में मौत का शिकार हो रहे हैं। काम वासना का सुख पाने के लिए बलात्कार द्वारा कैसी छोटी-छोटी मासूम बच्चियों को बर्बाद कर रहे हैं। इन बर्बादियों ने, कचहरियों, जजों और पुलिस वालों को भी मुसीबत डाली हुई है। मनुष्य के जीभ के सुख ने, मोटापा, शूगर, ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक, टैशन, डिप्रेशन जैसे रोगों की भरमार कर दी है। मनुष्य के इस स्वाद सुख की लालसा के कारण प्रतिदिन लाखों पशुओं का वध किया जाता है और खून के दरिया बहाए जा रहे हैं। हमारे ज़्यादातर मजहब न केवल इस पाप को मिटाने का प्रयत्न नहीं करते, बल्कि उसे धर्म समझते हैं।

धन सम्पद, पदार्थों और दुनियावी सामानों के इशकों की होड़ लगी हुई है।

दूसरों के अधिकार की रक्षा में ही न्याय निहित है।

भाई-भाई, पिता-पुत्र, पति-पत्नी और निकट सम्बन्धी आपस में खानाजंगी कर रहे हैं। चोरियाँ, ठगी, रिश्वत, मिलावट, सीनाजोरी घोटाले, कत्ल आदि प्रतिदिन अखबारों की सुर्खियाँ बनी हुई हैं। सारा समाज इन सुखों द्वारा उपजे पापों में ग्रस्त है।

सम्मान, इज्जत, मान-मर्तबा, हकूमत, पदवियों के आकर्षण ने भी करोड़ों मनुष्यों को अपना गुलाम बना लिया है। मान, बड़ाई अपनी चौधर, सत्ता के सुखों की भूख ने लाखों करोड़ों मनुष्य अपने परवाने बनाए हुए हैं, इनकी प्राप्ति के लिये मनुष्य ने सिर-धड़ की बाजी लगाई हुई है। ऐसे मनुष्यों के हाथों स्वार्थ, लूट-खसूट, धक्काशाही, लोभ, लालच, अन्याय, झूठ, दूसरों पर कीचड़ उछालना, निन्दा का बाजार गर्म रखना, बिना कारण दूसरों की नींदें हराम रखना, जारी है।

शोथे धार्मिक जनून ने अनगिनत सिरफिरे पैदा कर रखे हैं, उन्होंने सारी दुनिया में आतंक की आग फैला रखी है। उन्हें केवल मरना और मारना ही प्यारा और ठीक लग रहा है। इसी को वह उच्च दर्जे की कुर्बानी और जिन्दगी समझते हैं। केवल विनाश और तबाही ही महान् कार्य महसूस होता है। मानवता के इस तबके को ज़हर प्यारा, मीठा और ठीक लग रहा है। उन्हें यह अत्याचार व आतंकवादी गतियाँ ही सुख देती हैं। इस नीच सुख से किस कदर तबाही आती है, इस ओर से वह पूर्ण अन्धकार में हैं।

इसी प्रकार मिथ्यामूलक विश्वास रखकर मनुष्य अन्धेरे में भटक रहे हैं। गंगा स्नान करके या किसी तीर्थस्थान की यात्रा करके या हर रोज़ थोड़ा मूर्ति के आगे फूल रखकर व माथा टेककर वह समझते हैं कि उनके सब गुनाह क्षमा हो जाएंगे, कितना बड़ा अन्धकार! गुनाह करने को कितना बड़ा प्रोत्साहन!! अधिकतर जनता इस अन्धेरे में ही अपना सारा जीवन व्यतीत कर देती है।

पाप और मिथ्या में संसार जल रहा है। आत्मिक अन्धेरा संसार में चारों तरफ़ छाया हुआ है। रोशनी के सुख को पाने वाले पतंगे की तरह, अदना विनाशकारी सुखों के इशकों में मौत छुपी हुई सुखों के आकर्षण देखने नहीं देते। इनको देखने और उनसे बचने में मनुष्य असमर्थ है। मनुष्य आसमान में बैठे किसी रब व ईश्वर की रहमत की ओर आशा लगाए बैठे हैं। हजारों सालों से यह आशा पूरी नहीं हुई और न हो सकती थी, परन्तु मनुष्य की मूल प्रकृति के न जानने से उनकी आशा अब भी वहीं लगी हुई है। मनुष्य बहुत धार्मिक साधन करते हैं, परन्तु उनका ध्यान अपनी ओर नहीं जा रहा। हमारे पूजा-पाठ, आरतियाँ हमारी फितरत को रोशन करने में असमर्थ हैं। इसी कारण हमारी

बड़ी से बड़ी कठिनाई आने पर भी हार स्वीकार न करना बहादुरी है।

सुख अनुरागी प्रकृति को जाने बगैर कोई धर्म इसमें सहायक नहीं हो रहा। आवश्यकता ईश्वर को ढूँढने की नहीं, अपनी फ़ितरत को ढूँढने की है। वह रोशनी, वह टार्च मनुष्य के और न किसी के भीतर है, जो मौत के इशकों को दिखा सके।

जैसे बिल्ली को चूहे खाने, शेर को माँस खाने की भयानकता को दिखाना असम्भव है, इसी प्रकार मनुष्य को अपनी व दूसरे की फ़ितरत के विनाशकारी रूप को दिखाना कठिन है, उसको बदलना भी असम्भव है। यदि यह सम्भव होता तो दुनिया का नक्शा कुछ और होता। नये-नये धर्म चाहे जितने भी आ जाएं, कोई कारगर नहीं हो सकता। पशुओं के गिरोह कितने भी इकट्ठे हो जाएं, उन्हें किताबी ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता।

मनुष्य को आवश्यकता है ऐसे सत्य वजूद की, ऐसे योग्य रोशनी व शक्ति के भण्डार व स्रोत की जो मनुष्य को उसकी प्रकृति को दिखा सके। उसकी सुख अनुरागी प्रकृति व उसके भयानक फलों को रोशन कर सके, उनकी तूफ़ानी प्रबलता और भयानकता को दिखा सके और शक्ति प्रदान कर सके कि मनुष्य मौत के इशकों को नष्ट करके अपने भीतर हितकर, निर्माणकारी प्रेम को पैदा कर सके।

नेचर के अद्भुत विकासक्रम में सुखों के इशकों के स्थान पर सत्य और शुभ के इशकों को अता करके उक्त रोशनी और देव तेज से सम्पन्न देव धर्म के बानी को अद्भुत रोशनी के स्रोत बना कर पैदा किया है। उन्होंने अपनी क्षमता से मानव प्रकृति को मौत के इशकों से मुक्त करके उनमें उच्च प्यार संचार करने का अद्भुत कारज भी आरम्भ कर दिया है। मानवता उसके इस देव ज्योति और देव तेज को हजार बार परखे और समय रहते-रहते अपनी फ़ितरत को जाने और सुधारे, अपनी योग्यता अनुसार आवश्यक लाभ होगा। जिन्होंने इस ज्योति तेज को पाया है, उनकी शहादत जाने।

- साभार 'धर्म जीवन' नवम्बर 2014

अगर देखना है तो विशेषता को देखो तथा छोड़ना है तो कमियों को छोड़ो।

मनुष्य का उद्देश्य ऊँचा हो, संकल्प दृढ़ हो तो किसी भी परिस्थिति से उभर सकता है।

धोखा देना एक ग़लतफ़हमी है

किसी को धोखा देकर यदि कोई यह समझता है कि उसने उसको यानि दूसरे को धोखा दिया है तो यह पूरी सच्चाई नहीं, आंशिक सच्चाई है। सच्चाई यह है कि धोखा सिर्फ़ दूसरे को ही नहीं दिया है, अपने आपको भी दिया है और पूरी सच्चाई यह है कि पहले खुद को धोखा दिया जाता है, इसके बाद ही दूसरे को धोखा दिया जा सकता है। किसी को धोखा देने का विचार करना ही अपने आपको धोखा देना शुरू कर देना है। अपने विचार पर अमल करके हम सोचते हैं कि हम बड़े चतुर हैं, बड़े स्याणे हैं, अच्छा बेवकूफ़ बनाया सामने वाले को लेकिन यह हमारी ग़लतफ़हमी ही नहीं बल्कि खुशफ़हमी भी है कि हम दूसरे को धोखा देने में, झांसा देने में सफल हो गये हैं क्योंकि भविष्य में वक्त ही यह साबित करता है कि धोखा हमने दूसरे को नहीं, खुद, अपने आपको भी दिया है।

समय बहुत बड़ा न्यायाधीश है, बहुत ईमानदार और निर्लोभ न्यायाधीश है और साथ ही प्रकाण्ड विद्वान और विवेकशील न्यायाधीश है। वक्त का न्यायाधीश सिर्फ़ फ़ैसला ही नहीं सुनाता बल्कि अनिवार्य रूप से अपने फ़ैसले पर अमल भी करवा लेता है। उसका फ़ैसला अटल होता है, जिसकी कोई दाद-फ़रियाद नहीं होती, कहीं कोई अपील नहीं होती इसलिए फ़ैसला मजबूरन मानना ही पड़ता है और तब यह समझ में आ जाता है कि धोखा हमने दूसरे को ही नहीं दिया बल्कि खुद भी धोखा खाया है।

एक विवाह सम्बन्ध ऐसे ही, धोखा देकर सम्पन्न किया गया था। एक लड़की एक आँख से कानी थी सो उसे कोई पसन्द ही नहीं करता था। पहले के ज़माने में वर और कन्या की तलाश करने में नाई ठाकुर और पण्डित भी सहयोग किया करते थे सो वरपक्ष के सामने कन्या पक्ष का नाई लड़की के गुणों का वर्णन करता पर वर पक्ष और खासकर लड़का विवाह के लिए तैयार नहीं होता था। भला कानी लड़की से कौन विवाह करे? आखिर नाई ठाकुर को सफलता मिल ही गई। उसे एक ऐसा पण्डित मिला जो लंगड़े लड़के के लिए कन्या की तलाश में था। दोनों को बात-बात में पता चल गया कि लड़की कानी है और लड़का लंगड़ा है तो उन्होंने एक गुप्त योजना बनाई और योजना पर अमल करते हुए विवाह-सम्बन्ध तय कर दिया। योजना के अनुसार दूल्हे को घोड़ी पर से उतारकर एक नवयुवक ने हाथों पर उठा लिया यानि पैदल नहीं चलने दिया। जब फेरे का समय आया तब भी उस युवक ने उसे गोद में लेकर फेरे करवा दिये

जो दूसरों का सम्मान नहीं करते, उन्हें स्वयं भी मान नहीं मिलता।

और कारण यह बताया कि वर की तबीयत ठीक नहीं है, चक्कर आ रहे हैं, इसलिए ठीक से खड़े होते नहीं बन रहा है फेरे क्या लगाएगा? जब फेरे फिर गये तो लड़की वाले खुश हो गये और एक बोल ही पड़ा - जग जीत लीस मोरी कानी। लड़का पक्ष के एक आदमी से भी चुप न रहा गया तो उसने भी कह दिया - वर ठाड़ होस तब जानी।

सुखी जीवन के लिए मेरी तीन बातें याद रखो। एक बात: ठीक ढंग से रहना आ जाए। दो बात: ठीक ढंग से अपनी बात कहना आ जाए और तीन: जरूरत पड़ने पर सहना आ जाए। हमें ठीक ढंग से रहना नहीं आता। हम आकाश के पक्षियों की तरह उड़ना सीख गये और समुद्र में मछली की तरह तैरना भी सीख गये लेकिन धरती पर इन्सान की तरह चलना नहीं आता है। हमें कहना भी नहीं आता। घर दामाद आया भोजन के लिए बैठा। आप भोजन परोस रहे हैं, दामाद को गुलाब जामुन परोस रहे हैं, वह लेने से मना करता है तो आप कहते हैं: खा ले, खा ले। ऐसा तो तुम्हारे बाप ने भी नहीं खिलाया होगा। सहना तो आता ही नहीं। बच्चों को माँ बाप कुछ कहते हैं तो बच्चों को सहन नहीं होता और आप घर से भाग जाते हैं।

- मुनि तरुण सागर

हर सुन्दर वस्तु अच्छी नहीं होती, परन्तु जो अच्छा है वह हजार
मायनों में अपनी सुन्दरता रखता है।

मीठे बोल का लाभ तुरन्त मिलता है और दुगना मिलता है।

प्रेरणास्पद संघर्ष

अहमदाबाद निवासी रीटा पंड्या को गर्भावस्था के दौरान जब यह बताया गया कि वह जुड़वा बच्चियों की माँ बनने वाली हैं, तो उनकी खुशी दोगुनी हो गई। लेकिन प्रसव के दौरान डॉक्टर की एक छोटी-सी भूल से उनकी एक बेटी के मस्तिष्क पर गहरी चोट लग गई और उनकी बिटिया पूजा 'सेरिब्रल पाल्सी' नामक गम्भीर बीमारी की शिकार हो गई।

रीटा के लिए यह बहुत गहरा सदमा था। दो बच्चियों की परवरिश यूँ भी उनके लिए चुनौती थी, पर उन्हें ज़्यादा चिन्ता थी पूजा की। डॉक्टरों और इलाज का लम्बा दौर शुरू हो चुका था। अधिकतर लोग निराश ही करते यह कहकर कि 'सेरिब्रल पाल्सी' के मरीज पूरा जीवन दूसरों पर ही निर्भर रहते हैं। वे अपने दैनिक कार्य तक खुद नहीं कर पाते हैं क्योंकि इस बीमारी में मस्तिष्क और स्नायुओं के बीच कोई संयोजन नहीं रहता है। मतलब दिमाग से मिले निर्देशों पर स्नायु काम नहीं करते हैं।

ये बातें पूजा के माता-पिता को हताश करतीं लेकिन उन्होंने तय किया कि वे पूजा की ज़िन्दगी को यथासम्भव सहज, आत्मनिर्भर व सम्मानीय बनाने की कोशिश करेंगे। नहीं पूजा ने भी मानो इस संकल्प को समझ लिया और उसकी इच्छाशक्ति भी इस प्रयास में शामिल हो गई। उसकी जुड़वा बहन प्रार्थना उसकी सबसे करीबी सहेली बन गई और मिले-जुले पारिवारिक प्रयत्नों का असर धीरे-धीरे सामने आने लगा। नित्य के कामों की ट्रेनिंग के साथ औपचारिक शिक्षा की शुरुआत हो चुकी थी।

वर्ष 2000 पूजा के लिए उपलब्धियों भरा साल था। इसी वर्ष उसने नेशनल ओपन स्कूल से दसवीं की परीक्षा उत्तीर्ण कर सबको गर्व से भर दिया। सभी पूजा की सफलता से उत्साहित थे। तभी किसी शुभचिन्तक ने सलाह दी कि पढ़ाई के साथ-साथ किसी कला का भी प्रशिक्षण दिलवाएं। यहाँ 'आर्ट थैरेपी' काफ़ी उपयोगी होगी। आर्ट थैरेपिस्ट अशोक शाह से सम्पर्क किया गया। उन्होंने सहर्ष इस साहसी लड़की को अपनी शिष्या बना लिया।

अब दूसरी समस्या सामने थी कि पूजा के हाथ काँपते थे, लिहाज़ा वह पेंटिंग कैसे करेगी, यह प्रश्न उठा। यहाँ भी दृढ़ निश्चय की जीत हुई। पूजा के पैरों की माँसपेशियाँ सक्रिय थीं। अतः उसने पैर की उंगलियों में ब्रश फँसाकर पेंटिंग करना शुरू किया। काम मुश्किल था, पर कोशिश रंग लाई और धीरे-धीरे पूजा पैर से खूबसूरत चित्रकारी करने लगी।

कैसे भी बुरे हालात क्यों न हो, बचाव का रास्ता निकल ही आता है। कठिन हालात भी आपके लिए लाभ में बदल सकते हैं।

उसके चित्रों में फूल, पक्षी और अन्य प्राकृतिक दृश्यों के साथ मानवीय संवेदना की झलक भी नज़र आने लगी थी। परिवार और गुरु के प्रोत्साहन से पूजा ने पेंटिंग स्पर्धाओं में भाग लेना शुरू किया और पुरस्कृत भी होने लगी। 1997 में दिल्ली में आयोजित अखिल भारतीय विशिष्ट कला स्पर्धा में पूजा को प्रोत्साहन पुरस्कार प्राप्त हुआ। पूजा की पेंटिंग्स की अहमदाबाद में दो प्रदर्शनियाँ आयोजित हो चुकी हैं।

पूजा के साहस का एक पड़ाव-भर था। उसने नए प्रयोग करने शुरू किए। इसी दौरान शिल्पकला ने उसे आकर्षित किया। अनगढ़ मिट्टी को सुन्दर आकारों में ढालना उसे खास सन्तोष और आनन्द देता है। अपनी क्लीचेयर के सामने लकड़ी के बॉक्स पर फाइबर और प्लास्टिक के मोल्ड में मिट्टी भरकर वह पैरों से उसे मनपसन्द आकार देती है। माँ और बहन उसका इसमें व दैनिक कार्यों में साथ देती हैं। हाल ही में पूजा की पेंटिंग्स व शिल्प की एक प्रदर्शनी अहमदाबाद में आयोजित हुई। अनेक प्रख्यात कलाकारों ने पूजा के काम को देखा और सराहा। पूजा अपनी सीमाओं से परिचित है लेकिन इससे उसके हौसलों पर कोई असर नहीं पड़ता। उसे ज़िन्दगी से कोई शिकायत नहीं है। अब वह मुम्बई और दिल्ली में प्रदर्शनी आयोजित करना चाहती है। वह कला के विशाल फलक पर सशक्त हस्ताक्षर दर्ज करा चुकी है।

मनमुटाव और नदी का उद्गम बहुत छोटा होता है, किन्तु जैसे - जैसे ये आगे बढ़ते हैं, विशाल रूप धारण कर लेते हैं।

इसलिए मनमुटाव से बचने व रिश्ते बरकरार रखने की सिर्फ एक ही शर्त है कि हम किसी की कमियाँ नहीं, गुण व अच्छाइयाँ देखें।

महान् मस्तिष्क के पास उद्देश्य तथा अन्य लोगों के पास केवल इच्छाएँ होती हैं।

आभार सभी सहयोगकर्त्ताओं का

पिछले वित्त वर्ष में आप सभी की ओर से विशुद्ध सेवा कार्यों हेतु निरन्तर सहयोग मिलता रहा है, जिसके लिए हम तह-ए-दिल से आपके आभारी हैं।

पिछले दिनों विभिन्न सेवा कार्यों हेतु मिले सहयोग का अति संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है-

- ❖ राजकीय प्राथमिक विद्यालय, भंगेड़ी-2, रुड़की में स्क्रीन सहित एक प्रोजेक्टर लगवाया, जिस पर प्रायः ₹ 46,800/- खर्च किया गया है।
 - ❖ रुड़की में तीन स्कूलों में गरीब बच्चों को स्वैटर वितरित किये गये, जिस पर प्रायः ₹ 41,708/- खर्च किया गया है।
 - ❖ Anushruti Academy for the Deaf, IIT Roorkee के चार कर्मचारियों को युनिफॉर्म दी गई, जिस पर प्रायः ₹10,468/- खर्च किया गया है।
 - ❖ Anushruti Academy for the Deaf, IIT Roorkee के दिव्यांग(बधिर) विद्यार्थियों की शिक्षा आदि में सहायता हेतु ₹ 22,250/- प्रति माह दिये जाते रहे हैं।
 - ❖ तिसंग गाँव में एक गरीब कन्या की शादी में ₹ 31,000/- की मदद की गई।
 - ❖ डिवाइन स्कूल रुड़की के अध्यापकों की सेलेरी हेतु ₹ 42,000 प्रतिमाह दिए जाते रहे हैं। यह मदद BLTG, USA से प्राप्त हो रही है।
 - ❖ डिवाइन स्कूल रुड़की में बिल्डिंग निर्माण हेतु ₹ 2,00,000 की मदद की गई।
 - ❖ 'सच्चा सूरमा' पुस्तक की 1000 प्रतियाँ तथा 'Inevitable Truth' पुस्तक की 2000 प्रतियाँ छपवाई गई हैं, जिन पर कुल ₹ 57,702/- खर्च आया है।
 - ❖ जरूरतमन्द विद्यार्थियों की फीस आदि हेतु ₹ 1,12,400/- दिये गये हैं।
 - ❖ तिसंग में गरीब बच्चों के लिए युनिफॉर्म, जूते, पुस्तकें आदि पर ₹ 40,000/- खर्च किए गए हैं।
 - ❖ कस्तूरी देवी स्मारक गौशाला जाटोंवाला में ₹ 1,00,000/- की मदद की गई।
- उपर्युक्त सभी सेवा प्रकल्पों में आपमें से जिन-जिन ने अंशदान किया है, उन सभी सहयोगियों का आभार, शुभ हो! स्मरण रहे सेवा ही आत्मा की खुराक है। जितनी सहजता, विनम्रता व विशुद्ध भावों से सेवा होगी, उतनी ही आत्मा के विकास में ज़्यादा प्रभावी होगी। सभी से विनम्र आग्रह है कि जब भी सेवा का अवसर मिले कुछ न कुछ हिस्सा अवश्य डालते रहें। हम सभी में पर सेवा का भाव बढ़ता चले, ऐसी है शुभकामना!

पवित्रता ही मन बुद्धि को स्थिर व एकाग्रता को बढ़ा सकती है।

Better Life

बच्चों के व्यक्तित्व विकास के लिए मुस्कराहट

पिता (बेटे से) - बेटा, रिजल्ट कैसा रहा आपका ?

बेटा - मास्टर साहब बोल रहे थे कि एक-दो साल और लगेंगे इस क्लास में।

पिता जी - अच्छा कोई बात नहीं। बेटा, कितने भी साल लग जाएँ, फ़ेल नहीं होना।

दिमाग़ की कसरत

1. रंग मेरा मिर्ची जैसा, आदत मेरी बन्दर जैसी।
बूझो तो जानें "मैं कौन हूँ?"
 2. मैं एक ऐसा मटका, सभी घर ले जाकर फोड़ें
और पानी पियें। बताओ कौन हूँ मैं?
 3. मैं एक ऐसा सबका प्यार, खुशियों में सब देते लेते।
मेरा नाम ऐसा जिसमें फूल और फल छुपा है। बताओ तो जानें?
- इन पहेलियों के उत्तर इस पत्रिका के किसी पृष्ठ पर उपलब्ध हैं ,

* इस माह का चिन्तन *

(बड़ों के लिए)

आप कौन हैं?

आपके जीवन का मुख्य लक्ष्य क्या है?

आप अपने जीवन के मुख्य चार क्षेत्रों के प्रति कितने जागरूक रहते हैं-

शारीरिक, मानसिक, आर्थिक और सामाजिक (हाँ/नहीं)

अति मुख्य पाँचवें क्षेत्र (आत्मिक) को बलशाली बनाने के लिए प्रयास करते हैं?
(हाँ/नहीं)

नोट - उपरोक्त चिन्तन आप भेज भी सकते हैं **Whatsapp - 81260-40312**

कठिनाई और विरोध यह दो आधार ऐसे हैं, जो तुम्हारे
पराक्रम को निखारते हैं।

सोतम जी की कलम से, माँ तेरा कर्ज

मेरे खून की एक-एक बून्द, माँ तेरी करजाई है।
अपने खून से अपने माँस से, मेरी देह बनाई है।।
लिख सका न आज तक कोई,
देख सका न आज तक कोई, जो सेवाएं तुझसे पाई हैं।

मेरे खून की एक-एक बून्द....

मैं तो था बड़ा अपाहिज माँ, जब दुनिया में आया था।
कपड़ा कोई पास न था, तूने ही मुझे उठाया था।
भूख के मारे तड़प रहा था, तूने दूध पिलाया था।
बोलना-चलना, लिखना-पढ़ना, सब कुछ मुझे सिखाया था।
मेरे सारे दुःखों की माँ, तू ही एक दवाई है।

मेरे खून की एक-एक बून्द....

मेरे खून की एक-एक बून्द, मैं रोता था, तू रोती थी,
मैं हँसता था, तू हँसती थी, मैं सोता था, तू सोती थी।
मैं जागता था, तू जागती थी। क्या खूब दोस्ती निभायी है।

मेरे खून की एक-एक बून्द....

कौन-सी आफत है वो, जो तूने नहीं उठाई है।
कौन-सी वस्तु है वो, जो तूने नहीं खिलाई है।
कौन-सी अच्छी बातें हैं वो, जो तूने नहीं समझाई हैं।
यह बात अलग है- माँ, जो मुझे समझ न आयी है।

मेरे खून की एक-एक बून्द....

काश! तेरे अरमानों को पूरा कर सकूँ मैं,
काश! जीवन को अपने इतना ऊँचा कर सकूँ मैं।
मेरे समझ में, तेरे उपकारों की, यही एक भरपाई है।

मेरे खून की एक-एक बून्द....

माँ! उच्च संगत में मैं जाया करूँगा।
जीवन को अपने उच्च बनाया करूँगा।
अपने भाई-बहनों के संग, प्रेम बढ़ाया करूँगा।

जिसमें सच्चाई और सफ़ाई है वह सदैव स्पष्ट होता है।

न लडूंगा उनसे कभी मैं, न उन्हें कभी लड़ाया करूँगा।
उनकी सेवा में तन-मन-धन लगाया करूँगा।
बस अभी तो इतनी समझ ही आयी है।

मेरे खून की एक-एक बून्द....

एक कहानी

एक राज्य में एक मूर्तिकार रहता था। उसके दो बेटे थे, जिनका नाम- विवेक और संस्कार था। दोनों बच्चे बहुत ही समझदार थे।

एक दिन मूर्तिकार को रास्ते में दो पत्थर पड़े मिले। उसे लगा कि रास्ते में किसी को इनसे चोट लग सकती है। तभी उसके मस्तिष्क में एक विचार कौंधा कि क्यों न इनसे मूर्तियाँ बनाई जाएं। ऐसा करने से अच्छी मूर्तियाँ भी बन जाएँगी, पत्थर भी सफल हो जाएँगे और दो पैसे भी बन जाएँगे। वह दोनों पत्थरों को अपने घर ले आया। फिर दूसरे ही दिन उसने विवेक और संस्कार को अपने पास बुलाया और कहा- “बच्चो! अब आप बड़े हो रहे हो, तो मूर्ति बनाने की कला भी सीख लो।” पिता की बात सुनकर विवेक और संस्कार में इस कार्य को सीखने की उत्सुकता जागी और दोनों अपने पिताजी के पास बैठ गए। उनके पिता ने कहा कि एक मूर्तिकार में वह कला होती है, जो किसी अनगढ़ पत्थर से भी एक सुन्दर-सी मूर्ति गढ़ सकता है। जिसके बाद उस पत्थर की कीमत लाख गुना बढ़ जाती है। जो पत्थर ठोकर खाने और ठोकर लगाने के लिए दिखता है, वही पत्थर पूजनीय और सम्मान के काबिल हो जाता है।

पिता की बातें सुनकर विवेक और संस्कार ने भी एक कुशल मूर्तिकार बनने की ठानी। उनके पिता ने यह भी बताया कि जो पत्थर मैं कल लेकर आया था, उन दोनों पत्थरों को उठा लाओ। विवेक और संस्कार दोनों एक-एक पत्थर उठा लाए। पिता ने विवेक से पत्थर लेकर जैसे ही छैनी और हथौड़ी उठाकर पहली चोट मारी, पत्थर पीछे खिसक गया। विवेक उसे दोबारा उठा लाया। लेकिन ऐसा बार-बार करने पर भी वह पत्थर हमेशा पीछे भाग जाता था। मूर्तिकार ने कहा कि लगता है, यह पत्थर अपने ऊपर छैनी, हथौड़ी नहीं चलने देगा। तो मूर्तिकार ने संस्कार वाले पत्थर पर छैनी और हथौड़ी चलाई और देखते ही देखते कुछ दिनों में उससे बहुत सुन्दर-सी मूर्ति बन गई। मूर्ति को देखकर लगता था मानो रामजी की मूर्ति हो। संस्कार और विवेक ने अपने पिताजी से बोला- “वाह पिताजी! आपने तो बहुत ही सुन्दर मूर्ति बना दी। यह मूर्ति तो गाँव के मन्दिर में रखनी चाहिए।”

बुराई के बदले में की हुई भलाई बुराई को खा लेती है।

आपकी अनुमति हो तो मैं इसे गाँव के मन्दिर में रखवाने की व्यवस्था करूँ?” उनके पिताजी ने कहा कि हाँ बच्चों, वाकई यह बहुत सुन्दर मूर्ति बनी है। मालूम है कि यह कैसे सम्भव हो पाया? विवेक ने कहा- “हाँ पिताजी, आप अच्छे कलाकार हैं ना। इसलिए सम्भव हो पाया।”

इस पर उनके पिता ने कहा कि यह तो ठीक है कि मैं अच्छा कलाकार हूँ, पर तुमने देखा कि एक पत्थर ने मेरे द्वारा अपने ऊपर काम होने दिया और एक पत्थर ने काम होने ही नहीं दिया। अगर यह पत्थर मेरे द्वारा काम नहीं होने देता या फिर मेरे छैनी, हथौड़ी चलाने पर पूरा टूट ही जाता तो जीवन्त मूर्ति नहीं बन पाती।

तो, इस पत्थर में जो क्वालिटी है, जो क्षमता है- वह मुख्य है, जिससे पत्थर में छुपी जो सम्भावना थी- एक अच्छी मूर्ति बनने की। वह निकलकर आ गई। फिर पिता ने स्पष्ट किया कि इसी प्रकार आप लोग भी इस मूर्ति के ही समान हैं। आप जो भी अपने जीवन में बनते हो, जो आपके शिक्षक या आपके माता-पिता आपको बनाना चाहते हैं। आपके माता-पिता, शिक्षक वे एक मूर्तिकार के समान हैं। वे भी आपके अन्दर से उस विशेष व्यक्तित्व को निकालना चाहते हैं, जिसकी सम्भावनाएँ आपके अन्दर विद्यमान हैं। अब आप बताओ कि आप दोनों इनमें-से कौन-सा पत्थर हैं?

विवेक और संस्कार दोनों के लिए यह विषय बिलकुल अलग था। उन पत्थरों में उन्हें अपना स्वभाव ढूँढना था। दोनों चिन्तन करने लगते हैं। यह चिन्तन सिर्फ़ उन दोनों के लिए ही नहीं, बल्कि उन सभी पाठकों के लिए भी है, जो इस कहानी के माध्यम से इस जगह तक पहुँचे हैं। वे भी यह चिन्तन करें कि वे कौन-सा पत्थर हैं। अपने पर काम होने देने वाला या अपने पर काम नहीं होने देने वाला। आप सभी चिन्तन करें....

अगले माह पुनः मिलते हैं.....

Team Better life

नोट - अभिभावक बच्चों के व्यक्तित्व विकास के लिए हमारे यूट्यूब चैनल *Shubhho Betterlife* को *Subscribe* करें और उसमें उपलब्ध *Motivational vedios* का लाभ लें।

ऐसा कोई भी काम मत करो, जिसे प्रकाशित नहीं कर सकते।

आपने कहा था

.....गतांक से आगे

दिनांक : 27-5-1924

कुमारी सुशीला देवी जी के बारे में भगवान् ने फ़रमाया कि उनकी बीमारी में हमने बख़्शी जी को फ़िरोज़पुर भेजा कि वह उन्हें लाहौर में ले आवें ताकि उनका वहाँ पर बेहतरीन इलाज हो सके। वह हमारे समाज की कर्मचारिणी हैं। हमारी जाति-तौर पर भी सेवा करती रही हैं। (भगवान् का यह बयान सुनते समय मेरा हृदय विशेष रूप से उनके चरणों में झुक गया, उनके भीतर अपने आश्रित जनों की रक्षा का जो भाव है, उसकी विशेष झलक मेरे हृदय पर पड़ी और मुझे अपने महा सौभाग्य बोध हुए कि मुझे उनका आश्रित होने का सौभाग्य प्राप्त है। कुमारी सुशीला देवी जी और अन्य ऐसी आत्माओं की भी बहुत बड़ी खुशानसीबी बोध हुई और भगवान् के लिये सदा वफ़ादार रहने का भाव जोश मारने लगा।) मगर साथ ही हमने कह दिया था कि हमारा हुकम नहीं है। वहाँ के हालात देखकर डॉक्टर की जो राय हो उसके मुताबिक अगर यहाँ लाना मुनासिब हो तो ले आओ। वनाँ हमारे सामने यह था कि बख़्शी जी के वहाँ जाने और हमारे भाव पहुँचाने का ही उन पर उभारने वाला असर पड़ेगा।

शाम को कीर्तन के लिये जब मैं और समां कौर जी गये, तब भगवान् को तबला बाजा कुछ सुनाई न दिया। इसी सिलसिले में उन्होंने मुझे फ़रमाया कि तुम मौका पाकर तबला वगैरह सीख सको तो हम समाज से मदद दिलवा सकते हैं। गाने का हमारे समाज में बहुत बड़ा अभाव है जब कि जरूरत यह है कि ज़्यादा से ज़्यादा गाने वाले हों और अच्छे से अच्छा गाने वाले हों।

दिनांक : 28-5-1924

श्रीमान् गुरवन्त सिंह जी ने.....की दो चिट्ठियाँ भगवान् के सामने पेश की, जिनमें उन्होंने लिखा था कि उन्हें विद्यालय में उस्तानी के काम से हटा दिया गया है। वह अपना और कहीं ठिकाना नहीं देखतीं और चाहती हैं कि किसी तरह उन्हें विद्यालय में ही रखा जावे। भगवान् ने उसी वक्त बख़्शी जी को बुलाया और बुलाकर अपनी हिदायत की कि श्रीमान् जानकी दास जी को लिखकर पता मँगवाएँ कि क्या उस उस्तानी का लड़कियों के साथ सुलूक अच्छा था और वह अच्छा पढ़ाती थीं? अगर यह दोनों बातें हों तो उसको जगह देने की कोशिश करनी चाहिये और अगर यह न हो सके तो फिर जो दूसरी तजवीज़ है वह यह है कि वह हमारे बोर्डिंग में रहें। और.....स्कूल में पढ़ाया करें। इस पर बख़्शी जी ने कहा कि नौजवान लड़की का अकेले जाना मुश्किल है। भगवान् ने फ़रमाया कि कोई बुलावी वगैरह हो

ज़िन्दगी के हालात व दूसरों से मिली कड़वाहट को
भुला देने में ही भलाई है।

तो उसके साथ भेजा जा सकता है। इस पर बख्शी जी ने कहा - उस वक्त बुलावी लड़कियों वगैरह को बुलाने जावेगी। भगवान् ने फ़रमाया कि फिर आख़िर उसके लिए कुछ तो त्याग करना चाहिए।

इसके साथ ही भगवान् ने फ़रमाया कि कुमारी.....को लिखा जावे कि आज दो बजे के करीब उनकी दो चिट्ठियाँ मिली हैं, उनके बारे में ज़रूरी कार्यवाही की जाएगी, वह तसल्ली रखें।

एक असहाय कन्या की सहायता के लिए भगवान् जिस तरह से महसूस कर रहे थे और जो कुछ उसके लिए कर देना मुमकिन हो सकता था, उसको कर देने के लिए उनका दिल उमड़ रहा था, उनके इस हित स्वरूप का वह दृश्य सम्मुख आकर बार-बार दिल को झुका रहा था और दिल में आता था कि अगर हम लोगों के भीतर आत्माओं की रक्षा और उनके बचाने का भाव मौजूद हो, तो बहुत से ऐसे असहाय जनों की सहायता हो सकती है और उनके जीवनों का बहुत भला हो सकता है। इस पहलू में अपने आप बहुत हीन और घटिया महसूस होता था।

दो बजे के करीब जब नाई आया (तो उसका नाम लेकर) “राम सरन दास जी! राजी खुशी हो?” भगवान् ने उसकी कुशल पूछी। आख़िर में अजीब तरह पर उसके सामने एक बात पेश की, अर्थात् हजामत बनाने में तीन चीज़ ज़रूरी हैं। अच्छा ब्रूश, अच्छी धार वाला उस्तरा और अच्छा कारीगर। अगर हजामत के वक्त दो उस्तेरे ठीक करके रख दिए जाएँ तो वह ज़्यादा बेहतर हैं ताकि ज़रूरत पड़ने पर दूसरा इस्तेमाल कर लिया जाए। भगवान् ने उसको सीधा हुकम नहीं दिया।

शाम के वक्त मेरे कुछ ढीला होने की खबर पाकर पूजनीय भगवान् के दिल में मेरे बारे में चक्कर चलता रहा। उन्होंने श्रीमान् ज्ञानदेव जी के द्वारा मुझे बुला भेजा कि अगर मैं उनके पास आने के काबिल होऊँ, तो आ जाऊँ। मेरे उनके सामने हाजिर होने पर भगवान् ने फ़रमाया कि हरारत हो जाने का क्या कारण मालूम होता है। कारण मालूम होना चाहिए और फिर उसको दूर किया जाए।

मैंने अर्ज किया कि मालूम होता है कि पहाड़ पर उतरने चढ़ने में ज़्यादाती हुई है और दूसरा कुछ ठण्ड का भी असर मालूम होता है। इस पर भगवान् ने फ़रमाया कि ऊपर-नीचे उतरने चढ़ने की ज़रूरत नहीं है। हमारा सेहन काफ़ी खुला है, ऊपर टहला जा सकता है। और इसके इलावा यह भी फ़रमाया कि हमारी कुर्सी उठाने की भी ज़रूरत नहीं है। इसी तरह और काम-काज और प्रोग्राम में जो बात ऐसी मालूम होती हो

चुनौतियों को स्वीकार करना सीखें, ताकि आप जीत की वास्तविक खुशी महसूस कर सकें।

कि उसका जिस्म पर खराब असर होता है, उसे छोड़ देना चाहिए। सेहत में बेहतरी आनी चाहिए। भगवान् को अपने आश्रित जनों की रक्षा और बेहतरी की कितनी फिक्र है।

आज दिन में तीन बजे के बाद जब मैं भगवान् के चरणों में हाजिर हुआ तो भगवान् ने प्रतिज्ञाबद्ध होकर काम करने पर जोर दिया।

लाहौर स्कूल के बारे में फ़रमाया कि कुछ महीने पहले (जब कि हमने खास तौर पर स्कूल के बारे में दुःख का प्रकाश करना शुरू किया था) यह कहा जाता था कि मुखालिफ़त है। लोग लड़के भेजना नहीं चाहते। लेकिन हम कहते थे कि दो बातों की ज़रूरत है कि एक तो तुम नतीजे अच्छे दिखाओ, दूसरे लड़कों के जीवनों में सचमुच का उच्च परिवर्तन पैदा करो, तब स्कूल में लड़के ज़रूर आयेंगे। अब जब प्रतिज्ञाबद्ध होकर उसके लिए खासतौर पर कोशिश की गई, तब 276 लड़के हो गये हैं (मुझे सम्बोधन करके) इसी तरह क्या तुम्हें और क्या औरों को जिस-जिस किस्म की कशमकश और कुर्बानी करने की ज़रूरत है अगर वह हो तो काम ज़रूर होगा।

इस सिलसिले में भगवान् ने फ़रमाया कि नियत दान वगैरह वसूल करने की तरफ भी ध्यान जावे और वह प्रतिज्ञा में आवे और अगर अपने तौर पर वह काम होता हो, तो वह प्रतिज्ञा में न भी आवे, तो मुज़ायका नहीं है।

- क्रमशः

जिस समय से हमारा मन अपने और दूसरों के लिए शुभ सोचना प्रारम्भ कर देता है, शांति उसी समय से हमारे जीवन में प्रविष्ट होने लगती है। जैसे-जैसे शुभकामना दिल से निकलने लगती है, वैसे-वैसे दिल उच्च रस व पवित्र खुशी से भरने लगता है।

धन्य हैं वे, जो शुभकामना का महत्त्व समझते हैं व इसे जीवन का अंग बना पाते हैं!

दूसरों की प्रतिभा से ईर्ष्या करने की बजाय हमें अपनी योग्यता बढ़ानी चाहिए।

देव जीवन की झलक

देव जीवन की प्रत्येक गति से, प्रत्येक व्यवहार, कथन, वचन और अन्याय प्रत्येक बात से यह अकाट्य प्रमाण मिलता है कि वह अद्वितीय जीवन सदा सत्य और हित अनुराग और मिथ्या और अशुभ के प्रति घृणा शक्तियों से ही परिचालित होता है। देवात्मा के निकट कोई भी अधिकारी आत्मा रहे, वह इनके इसी रूप के दर्शन करेगा। एक कर्मचारी अपना ऐसा ही अनुभव 1909 ई. में इस प्रकार वर्णन करते हैं-

मुझ पर भगवान् देव जीवन के प्रभाव-

पिछले प्रायः दो वर्ष तक श्री देवगुरु भगवान् के श्री चरणों में वास करके उनके जीवन के साक्षात् पवित्र प्रभावों को लाभ करने और उनके द्वारा अपना हित साधन करने का जो महा उच्च अवसर मिला है, उसकी याद मेरे हृदय को सदा हरा-भरा रखेगी और उसका वर्णन क्या मेरे लिए और क्या मेरे साथी अधिकारी सेवकों के लिए जीवनदायक प्रमाणित होगा। इसलिए उसका कुछ सार मैं 'सेवक' के द्वारा अपने साथी-सेवकों तक पहुँचाना चाहता हूँ।

(1)

श्री देवगुरु भगवान् का सारा ही जीवन उच्च नियमों के द्वारा परिचालित होता है। किसी उच्च नियम को छोड़कर उनसे कोई बात भी करना चाहता है तो उनके लिए उसका सुनना तक कठिन हो जाता है। ऐसे ही एक अवसर पर उन्होंने फ़रमाया कि हमारा आत्मा तो उच्च नियमों में पला है। किसी सत्य और शुभ नियम के अनुसार कोई हमसे बातचीत करे, तो हमारी समझ में आती है, अन्यथा नहीं आती, और हम एक कठिन उलझन में पड़ जाते हैं। वे ऐसे उच्च नियम अनुरागी हैं कि उन्होंने एक बार फ़रमाया कि बेवजह मैं एक कांटे की तकलीफ़ भी सहना नहीं चाहता, परन्तु किसी उच्च नियम के पालन में चाहे कैसे ही कठिन और घोर से घोर दुःख और क्लेश मुझे सहने पड़े तो भी मैं खुशी से उन्हें सहन करने के लिए तैयार रहता हूँ और यह निश्चय जानता हूँ कि मेरे इस प्रकार के संग्राम से अन्त में सत्य और हित की ही जय होगी। उनके इस उच्च-नियम अनुरागी पूर्ण और महान् जीवन के मुझ पर बार-बार इतने प्रभाव पड़ें हैं कि जिससे मेरे जीवन की गठन में अवश्य कुछ उच्च परिवर्तन आया है।

(2)

श्री देवगुरु भगवान् के हृदय में समय अनुसार मुख्य और गौण के सम्बन्ध में सिद्धान्त करने का एक ऐसा विवेक वर्तमान है कि जब किसी विशेष समय में दो व कई

जरा सी मुस्कान भी बेकार नहीं जाती, हर मुस्कान मानव पीड़ा को कम करती है।

आवश्यक व हितकर कामों में से कोई एक ही पूरा हो सकता हो, अब वे अति सुगमता के साथ उसमें से गौण को छोड़कर मुख्य को ग्रहण कर लेते हैं। उनके जीवन से बार-बार इस प्रकार के फैसले को देखकर मेरे भीतर जहाँ मुख्य और गौण सम्बन्धी कुछ विवेक जाग्रत हुआ है वहाँ गौण को छोड़कर मुख्य को ग्रहण करने का भाव भी बढ़ा है।

(3)

श्री देवगुरु भगवान् के भीतर कर्तव्य-भाव अत्यन्त प्रबल रूप से काम करता है। इस महत्त भाव से परिचालित होकर विविध सम्बन्धियों के सम्बन्ध में उन्हें काम करते हुए देखकर मैंने आश्चर्य और अमिट प्रभाव प्राप्त किए हैं। एक बार अधिक मानसिक काम करते-करते उनके सिर में दर्द और चक्कर आना आरम्भ हो गया। सारी स्नायु प्रणाली चूर-चूर हो गई। इतनी दुर्बलता हो गई कि बोलने तक की शक्ति न रही। इस अवस्था में उन्होंने मुझे बुलाया और ज़ोर लगाकर अपनी जुबान खोली और मुझे श्रीमान् मोहनदेव जी को 'सिन्ध उपकारक' की चार वर्ष तक सन्तोषजनक सेवा करने और उसके पाँचवें वर्ष में पाँव रखने पर मुबारिकबाद देने, प्रसन्नता का प्रकाश करने और आशीर्वाद देने के सम्बन्ध में पत्र लिखने की आज्ञा दी। बड़ी बहु जी की बीमारी के दिनों में, आप बीमार होने पर भी वे उनके हित के लिए पर्वत आश्रम वासियों को लेकर मंगल कामना का विशेष साधन करते रहे। कई बार ज़ोरदार वर्षा के समय में भी सोलन की तेज हवा से अपने कमजोर पौधों की रक्षा के लिए यत्न किया करते थे। प्रायः प्रतिदिन इस भाव के सम्बन्ध में उनकी विचित्र घटनाएँ मेरे देखने में आती रही हैं और मेरे भीतर कर्तव्य-भाव को जाग्रत और उन्नत करने में मददगार बनी हैं।

(4)

श्री देवगुरु भगवान् के जीवन में मैंने परहित भाव का इतना प्रबल अधिकार देखा है कि उसके वशीभूत होकर उनका रोगी वृद्ध और दुर्बल शरीर भी उनके हाथ में नाचता रहता है। उनके आत्मिक परोपकार-विषयक नाना भावों के प्रकाश अथवा उनके नाना हित साधन-विषयक ज्वलन्त उत्साह को देखकर और ऐसे नाना विषयों के सम्बन्ध में उनकी महा तेजस्विनी बातचीत को सुनकर यह मालूम नहीं होता कि वह वृद्ध या रोगी हैं। यहाँ पर परम पूजनीय भगवान् देवात्मा की सन् 1895 की अपनी लिखी एक घटना का उनकी महान् रचना 'मुझमें देव जीवन का विकास' में से

बीते हुए कल का दुःखड़ा मत रोओ और हर सुबह को
नाए सिर से शुरू करो।

उल्लेख करना अत्यन्त अनुकूल होगा- “उत्सव के आरम्भ होने के दिन मैं रोगी होने पर भी, अपनी इच्छा के बल से उठ बैठा और स्नान करके यद्यपि उस समय मेरे लिए अपनी बहुत बड़ी शारीरिक दुर्बलता के कारण दो-चार कदम चलना अथवा कुछ देर तक वेदी पर बैठना बहुत दूभर था, तो भी मैं सोटी पकड़े हुए और उसके सहारे धीरे-धीरे वेदी पर जा बैठा। मैंने सभा का कार्य आरम्भ किया। फिर समय आने पर जब मैंने उपदेश देना शुरू किया, तब मैं उस समय अपनी आन्तरिक धर्म शक्तियों से उद्वेलित होकर जिस प्रकार बोल रहा था, उससे उपस्थित जनों के लिए यह पहचानना मुश्किल था कि यह कोई रोगी और दुर्बल शरीरधारी बोल रहा है। कई घण्टे तक यह सभा रही और मुझे कुछ पता न था कि मेरा शरीर कहाँ और किस अवस्था में है।”

इसलिए उपयुक्त उच्च भावों से परिचलित होकर वह अनेक बार इतना अधिक परिश्रम करते हैं और अपने दुर्बल और रोगी शरीर से इतना अधिक काम लेते हैं कि जिससे वह अब तक विश्राम न पाने से पनपने में नहीं आता। एक बार उन्होंने अंग्रेजों में काम करने की प्रबल शक्ति की महिमा को देसियों के साथ इस प्रकार तुलना करके प्रकाशित किया-

“देसी आँखें बन्द करके ध्यान समाधि से ऊँघने व बेसुध हो जाने वाले को महान् और आदर्श पुरुष जानता है, परन्तु यूरोपियन इसके विपरीत आँखें खोलकर और आस्तीनें चढ़ाकर किसी हितकर लक्ष्य के लिए संग्राम करने वाले को महापुरुष समझता है। देसी अपने नाना सम्बन्धों में कर्तव्य साधन के विचार से बेसुध और उदासीन होने में खूबी समझता है, परन्तु यूरोपियन इसके विपरीत कर्तव्यपालन- विषयक कठिनाइयों में पड़कर सफल होना जानता है। दोनों के भाव और विचार में कितना अन्तर! पहला बेसुधी का पथ ग्रहण करके रोड़ों और पत्थर की दशा को अपना लक्ष्य बनाता है और चेतनता से निकलकर फिर जड़ की ओर गमन करना चाहता है, दूसरा कर्तव्यपरायण बनकर अधिक से अधिक चेतन व सुधवाला बनना चाहता है।”

एक और अवसर पर उन्होंने फ़रमाया कि जब तक मेरा सिर व शरीर काम करने से रह न जावें, तब तक मेरा बराबर काम करने को जी चाहता है। कितनी बार उन्होंने फ़रमाया है कि “अपने जिम्मे का काम पूरा करने के बिना किस तरह लोग आराम से सो जाते हैं।” इस प्रकार उनके कार्यकारी जीवन और भाव प्रकाश ने मुझ पर बहुत गहरा असर किया है और मुझमें काम करने की महिमा और उनके भाव को बढ़ाया है।

जो आदमी समय पर हर काम करता है, वह समय और शक्ति दोनों की बचत करता है।

(5)

श्री देवगुरु भगवान् जब कभी अपने जन्मदिन के अवसर पर अपन माता-पिता, दादा-दादी और गुरु के सम्बन्ध में अपनी कृतज्ञता का प्रकाश करते रहे हैं तब उनका चेहरा जिस प्रकार रसमय हो जाता रहा है, उनकी आँखें डबडबा जाती रहीं हैं अथवा उनसे अश्रुधारा बहने लगी हैं, उनका गला गद्-गद् होकर रूक-रूक जाता रहा है, उनकी आवाज मधुमय हो जाती रही है, उसे तो कितने ही कृतज्ञ सेवकों ने अनुभव किया होगा, परन्तु उनकी एक समय की एक विचित्र लीला ने मुझमें अपनी माता के सम्बन्ध में एक नई गति पैदा कर दी। वह एक दिन श्राद्ध के सम्बन्ध में सभा कर रहे थे! उसमें वर्णन करते-करते उन्होंने अपनी माता के उपकारी रूप को ज्यों ही स्मरण किया त्यों ही उन्होंने अपने दोनों हाथ जोड़कर अपने माथे पर रख लिए और फिर उन्हें स्मरण करते-करते उन्होंने अपने सिर को झुकाकर अपने श्रद्धा भाव के उछल पड़ने पर जिस दीनता और नम्रता के साथ उनके नाना उपकारों का वर्णन किया, उसके प्रभावों ने मेरी अपनी माता के सम्बन्ध में अपनी निम्न अवस्था को मुझ पर प्रकट करके मुझे अति दुःखी और लज्जित कर दिया। तब से मैं अपनी माता के लिए मंगल कामना करता हूँ।

- क्रमशः

इन्सान की कमियाँ

चलो, आज यह देखते हैं कि इन्सान को अपनी कमियों, अपनी गलतियों से कैसे निपटना चाहिए।

इन्सान का स्वभाव है कि वह जब तक बचपन के दौर से गुज़र रहा होता है, तो उसे गलतियाँ करने से बिलकुल भी डर नहीं लगता। यह उसके सीखने का दौर होता है। उसे इस बात का एहसास ही नहीं होता कि मैं कुछ गलत करूँगा, तो कोई मेरे ऊपर हँसेगा या मेरा मज़ाक़ उड़ाएगा। उसके अन्दर किसी भी प्रकार के अहं या डर का कोई भी नाम-ओ-निशान नहीं होता। बच्चों में एक ऐसा चिन्तामुक्त रवैया होता है, जो उन्हें बहुत सारी चीज़ें सीखने में मदद करता है।

जैसे-जैसे वे बड़े होते जाते हैं और अपना समूह बनाते हैं और उस समूह से सम्बन्ध बढ़ाते हैं, वैसे-वैसे वे अपनी उम्र के बच्चों को अपने से बेहतर या खुराब व्यवहार करते देखते हैं। तब उन्हें यह अहसास होता है कि साथी बच्चों के माता-पिता

एक विनम्र शब्द के लिए कोई कीमत नहीं देनी पड़ती, फिर भी उसका अर्थ कितना ही ज़्यादा होता है।

चाहे वे कुछ भी करें, उन्हें हर काम में प्रोत्साहित ही करेंगे, जबकि इस व्यवहार के विपरीत उनके अपने लोग उनकी कमज़ोरियों का मज़ाक़ उड़ा सकते हैं तथा उसमें दोष निकाल सकते हैं। ऐसी अवस्था में ये बच्चे अपनी मासूमियत खोने लगते हैं और अपनी कमज़ोरियों को दूसरों से छुपाने के तरीक़े खोजने लगते हैं। वे अपनी ग़लतियों को छुपाने लगते हैं और ऐसी स्थिति से बचने की कोशिश करते हैं कि जिसमें वे खुद को सबसे अच्छा न दिखा पाएँ।

इसका परिणाम यह होता है कि वे हमेशा ऐसी स्थिति में रहने की कोशिश करते हैं कि जिसमें वे आश्वस्त (comfortable) हों। वे अपने समूह में खुद को सबसे अच्छा दिखाने की कोशिश करते हैं और इससे जन्म होता है, प्रतियोगिता का।

इस स्थिति में एक अहं की लड़ाई बन जाती है। कुछ लोग खुद को बेहतर साबित करने के लिए कपट व्यवहार करना शुरू कर देते हैं। कुछ लोग खुद को चुनौती देते हैं और अपनी योग्यता दिखाने के लिए अधिक से अधिक मेहनत करते हैं। कुछ लोग हिम्मत हार जाते हैं और ऊपर उठने की चाह छोड़कर, समूह में अपनी जगह को स्वीकार कर लेते हैं। तो, इनमें से कौन सा तरीक़ा सही है?

निःसन्देह वह तरीक़ा सही नहीं है, जिसमें कि कपट व्यवहार से जीतने की कोशिश की जाए, क्योंकि ऐसा करना अनैतिक और दुराचार (unethical and immoral) है। वह इस रवैये के साथ बहुत ज़्यादा दिनों तक टिक नहीं पाएगा।

तो, अब बचता है मेहनती इन्सान। जो लोग बहुत कड़ी मेहनत करते हैं, ऊपर तक पहुँचने के लिए, वे निःसन्देह अच्छा काम कर रहे हैं, जब तक कि यह सनक (obsession) मन में घर न कर ले और उन्हें अपने स्तर (place) का पता हो और वे उससे सन्तुष्ट रह सकते हों। तभी और सिर्फ़ तभी ऐसा इन्सान अपनी सफलताओं से खुश और सन्तुष्ट रह सकता है। अगर उसे ऊपर उठने की सनक (obsession) है, तो कोई भी सफलता उसे उतना सन्तोष नहीं देगी, जितना कि हर क़दम पर पाई गई सफलता से सन्तुष्ट रहने की स्थिति देगी।

तीसरा वह इन्सान है, जो कि हर वक्त खुद को सर्वश्रेष्ठ साबित करने की कोशिश नहीं करता। जब तक कि वह पूरी तरह से हार नहीं मान जाता, तब तक वह सही राह पर है, क्योंकि वह हमेशा खुद को सर्वश्रेष्ठ साबित करने की सनक से ग्रस्त नहीं है। उसका दिमाग़ सभी नकारात्मक विचारों से मुक्त है और साथ ही साथ

अकसर हम लोग अपने में ही इस कदर खोए रहते हैं कि दूसरों के बारे में कुछ भी सोच नहीं पाते।

वह अपने मुख्य लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित कर सकता है और उसे बेहतर तरीके से कर सकता है और इसलिए ऐसा इन्सान सफलता को दूसरे दो प्रकार के लोगों से ज़्यादा आसानी से पा सकता है।

तो, किसी भी प्रकार एक स्वस्थ सामंजस्य रखना ही जीवन की कुन्जी है (Somehow striking a healthy balance, is the key to survival)। अपने समूह या संगठन में अपने स्थान को जानना, अच्छी बात है। पर, साथ ही साथ अपनी क्षमता को भी पहचानो और उसको ध्यान में रखते हुए अपने काम को बेहतर तरीके से करो, बजाय इसके कि हमेशा खुद को सर्वश्रेष्ठ साबित करने की कोशिश करते रहो।

- परलोक सन्देश

पौष्टिक आहार (प्याज)

प्याज लोकप्रिय तथा सर्वसुलभ है। यह देश के कोने-कोने में खाया जाता है। वैसे समूचे विश्व में प्याज आसानी से मिल जाती है। प्याज एक पौष्टिक आहार है और इसे गुणों की खान कहा जाए तो शायद अनुचित नहीं होगा।

प्याज की विभिन्न किस्में विश्व के विभिन्न हिस्सों में पाई जाती हैं। भारत में मूल रूप से प्याज की तीन किस्मों की खेती होती है- लाल, पीली और सफेद प्याज। लाल प्याज देश के अनेक राज्यों में होता है और यह काफ़ी दिनों तक खराब नहीं होता। पीला प्याज प्रायः राजस्थान में पैदा होता है और सफेद प्याज महाराष्ट्र, कर्नाटक और तमिलनाडु में अधिक होता है। देश की बड़ी कृषि भूमि में प्याज की खेती की जाती है। प्याज की फसल से किसानों को काफ़ी मुनाफ़ा होता है।

प्याज का रस पसीना लाने वाला होता है। इसका उपयोग सब्जी में करने के अलावा भूनकर, कच्चा या उबालकर भी खाया जा सकता है। वैसे पकाए हुए प्याज की अपेक्षा कच्चा प्याज अधिक फायदा करता है किन्तु इसे अधिक नहीं खाया जाना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार, प्याज खाने से नींद अच्छी आती है तथा वात-विकार, उदर-विकार और कब्ज़-खाँसी में यह विशेष फायदेमन्द है।

वैज्ञानिकों का कहना है कि प्याज से एक 'एम' नामक किरण निकलती है, जो अल्ट्रावायलट किरणों की भाँति होती है। इससे स्वास्थ्य और शक्ति की उन्नति में सहायता मिलती है। इसके अलावा इसमें प्रत्यामिन, शर्करा, विटामिन ए, बी, सी और

बुराई के आगे हथियार मत डाल दो, बल्कि उसे अच्छाई से जीत लो।

ई भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। लौह-तत्व भी अधिक मात्रा में होने के कारण पाण्डु रोग, रक्ताल्पता और हृदय रोग के रोगियों के वास्ते इसका सेवन काफ़ी फायदेमन्द होता है। ऐसे रोगियों को रोज़ाना प्रातः प्याज का रस दो-तीन चम्मच शहद मिलाकर लेना चाहिए।

प्याज स्नायु-मण्डल के उद्वेग को तत्काल कम करता है तथा रंग भी साफ़ करता है। स्थान-परिवर्तन पर अकसर जलवायु बदलने का प्रभाव सेहत पर पड़ता है। इस प्रतिकूल प्रभाव को प्याज के नियमित सेवन से काफ़ी सीमा तक कम किया जा सकता है। कच्चा प्याज कीटाणुनाशक गुण रखता है। इसलिए इसे रोगी के कमरे में रखना काफ़ी फायदेमन्द है।

प्याज का इतिहास बड़ा दिलचस्प है। ग्यारहवीं सदी में कसेडो के दौरान शेलोट जाति का प्याज सीरिया से फ्रांस पहुँचा। फ्रांस में प्याज काफ़ी पसन्द किया गया। आज भी वहाँ पर प्याज भोजन का प्रमुख और अपरिहार्य अंग बना हुआ है। प्याज का फ्रांसीसी प्याजी शोरबा खासा लोकप्रिय हुआ और आज यह अनेक देशों का प्रिय पेय आहार है।

माना जाता है कि आज से तकरीबन 5000 वर्ष पहले मध्य एशिया में प्याज का पता चला। तभी यह माना गया था कि प्याज में अद्भुत औषधीय गुण भरे पड़े हैं। पश्चिमी आयुर्विज्ञान के जनक हिपोक्रेट्स की यह दृढ़ धारणा थी कि आँखों की ज्योति को प्याज बढ़ाता है। 1956 ई० में प्रकाशित एक पुस्तक 'द ग्रेट हरबल' में लिखा गया कि प्याज के रस से गंजे सिर पर भी बाल उगाए जा सकते हैं। दौरे पड़ने बन्द हो सकते हैं तथा पागल कुत्ते के काटे व्यक्ति भी ठीक हो सकते हैं। यह भी कहा गया कि प्याज जुकाम भगाता है और चेहरे के सौन्दर्य में वृद्धि करता है। गठिया ठीक करता है एवं उच्च रक्त चाप को सामान्य करता है तथा पाचन-प्रणाली को लाभ पहुँचाता है।

'द ग्रेट हरबल' नामक एक पुस्तक में वर्णित प्याज के गुणों पर विश्वास नहीं किया गया और उन्हें मज़ाक समझा जाता रहा। किन्तु हाल के समय में हुए विभिन्न वैज्ञानिक अनुसन्धानों ने यह प्रमाणित किया कि पुस्तक में जो गुण बताए गए हैं, वस्तुतः उसमें उससे कहीं अधिक गुण विद्यमान हैं। करीब दो दशक पहले ब्रिटेन में किए कुछ प्रयोगों से यह बात सामने आई कि अस्पताल के मरीजों में प्याज न खाने वाले मरीजों की तुलना में खूब प्याज खाने वाले रोगियों के ही खून में ही अधिक थक्के

भौतिक चीज़ों से दूर रहो और जीवन खूब आनन्द से जिओ।

नहीं बने। अमेरिका के वैज्ञानिकों ने कुछ अरसा पहले प्याज से प्रोस्टा-ग्लाडिन 'ए' नामक रसायन अलग किया है, जो मानसिक तनाव को कम करने की अद्भूत क्षमता रखता है।

हमारे देश में बहुत पुराने समय में प्याज स्पेन, इटली, पुर्तगाल, ऑस्ट्रेलिया और अमेरिका से आयात किया जाता था। लेकिन अब भारत में प्याज की अच्छी पैदावार है और वह विदेशों में प्याज का निर्यात भी करने लगा है। प्याज भारत सरकार को हर वर्ष अच्छी विदेशी मुद्रा अर्जित कराता है।

आइए, अब प्याज के अच्छे गुणों के बारे में जान लिया जाए :

1. अदरक और प्याज का रस बराबर-बराबर मात्रा में मिलाकर पीने से उल्टी रुक जाती है।
2. शहद की मक्खी के काटने पर प्याज का छिलका घिसकर लगा देना चाहिए।

इससे दर्द और सूजन न होगी।

3. दाँतों के दर्द या मसूड़ों की पीड़ा में प्याज का टुकड़ा उस जगह पर रख देने से आराम मिलता है।
4. कान के दर्द से छुटकारा पाने के लिए प्याज का रस गुनगुना गर्म कर कान में डालें।
5. अतिसार या पतले दस्त हों तो प्याज को पीसकर नाभि पर लेप करना चाहिए।
6. प्याज के टुकड़े कर उन्हें डोरी से बल्ब के आस-पास लगा देने से मच्छर पास नहीं फटकते।
7. हैजे में प्याज का रस गुनगुना गर्म कर पीना लाभप्रद है।

इस तरह प्याज के विविध गुणों को देखते हुए आज से ही इसका नियमित सेवन प्रारम्भ कर दें।

- दिसम्बर 1985 'समाज कल्याण'

माना कि अन्धेरा बहुत घना है, लेकिन एक दिया जलाना कहाँ मना है?
आओ, प्रयास जारी रखते हैं और इस विश्वास से भरकर काम करते हैं कि हम होंगे
कामयाब!

प्रेम सभी दिलों को खोलने की अचूक चाबी है।

प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

पिछले दिनों डॉ0 नवनीत अरोड़ा जी निम्न प्रकार से सेवाकारी प्रमाणित हुए -

रुड़की - 20 अगस्त को प्रातः 11.00 बजे स्थानीय नीमा देवी काला पब्लिक स्कूल में प्रायः 250 बच्चों की नीति शिक्षा करवायी। 'वरिष्ठ नागरिक समिति' के प्रायः एक दर्जन पदाधिकारी भी लाभान्वित हुए। बड़ा प्रभावशाली वातावरण बना। बच्चों की दिलचस्पी देखते ही बनती थी। 'एक तोहफ़ा आज का' पुस्तक भी वितरित की गई।

नोयडा - गौड़ सिटी, नोयडा में श्री विवेक अदिति अग्रवाल जी के निवास पर 20 अगस्त की सायं Teenager बच्चों के मार्गदर्शन हेतु एक विशेष सत्र रखा गया। डॉ0 हितेश सिंह जी एवं डॉ0 नवीन कुमार जी भी सपत्नीक लाभान्वित हुए। प्रायः 25 जनों ने उद्बोधन का लाभ लिया एवं 'एक तोहफ़ा आज का' पुस्तक वितरित की गई। इस सत्र से पूर्व श्री रेवती शरण जी सिंघल से उनके निवास पर राज नगर, गाज़ियाबाद में भेंट की व स्वास्थ्य का पता लिया। सन्तोष का विषय है कि अब काफ़ी ठीक हैं।

अम्बाला - 27 अगस्त की सायं डी0ए0वी0 पुलिस पब्लिक स्कूल में 'Positive parenting' विषय पर एक हृदयस्पर्शी उद्बोधन दिया। स्कूल के प्रिंसिपल श्री विकास कोहली जी ने यह सत्र रखवाया।

रुड़की - 2 सितम्बर को आई.आई.टी. रुड़की के परिसर में बच्चों के मनोवैज्ञानिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्थापित wellness center में विज़िट किया। वहाँ कार्यरत कौंसलरज के साथ मीटिंग की तथा Better life कैसे इस पक्ष में Center की मदद कर सकता है, स्पष्ट किया। इस उद्बोधन से सभी प्रभावित हुए। श्री ब्रिजेश गुप्ता जी एवं श्री आदेश सैनी जी साथ रहे।

प्रायः 120 जन लाभान्वित हुए। मिशन की ओर से श्री चन्द्रगुप्त जी ने समारोह की शोभा बढ़ाई। नीति शिक्षा की पुस्तक की 400 प्रतियाँ स्कूल हेतु खरीद की गईं।

चण्डीगढ़ - 4 सितम्बर (रविवार) को सैक्टर 17 में शिवालिक व्यू होटल में Brave Souls, मोहाली ने Teacher Award function का आयोजन किया। इस समारोह की अध्यक्षता डॉ. नवनीत जी ने की। हरियाणा, पंजाब, हिमाचल, आदि से आए अध्यापकों व प्रिंसिपल जिन्हें अवार्ड देकर सम्मानित किया गया, उन्हें 'Expectations

पात्रता वह पारस है जो अनगढ़-सी धातु को स्वर्ण बना देती है।

from a Teacher' विषय पर नवनीत जी ने मार्मिक शब्दों से उत्साहित किया। श्री राजेश रामानी जी एवं श्री संजय धीमान जी Better life टीम के रूप में साथ गए और प्रतिभागियों से मुलाकात भी की। सभी अवार्ड प्राप्त जनों को 'एक तोहफा आज का' भेंट की गई। श्री सतीश भारती जी ने आक्सफार्ड पब्लिक स्कूल, उकलाना मण्डी हेतु 500 प्रतियाँ इस पुस्तक की खरीद कीं। Better life team ने श्री यशपाल सिंघल जी के परिवार से भेंट भी की।

रुड़की - निकटवर्ती College of Engineering, Roorkee (Core) में 5 सितम्बर को शिक्षक दिवस मनाया गया, जिसमें डॉ. नवनीत जी मुख्य अतिथि रहे। आपने बच्चों व अध्यापकों को श्रेष्ठ जीवन जीने हेतु प्रेरित किया। 'नई सोच नया सवेरा' पुस्तक अध्यापकों में वितरण हेतु कॉलेज द्वारा खरीद की गई। श्री राजेश रामानी जी साथ रहे।

हरिद्वार - 7 सितम्बर को कन्या गुरुकुल महाविद्यालय, ज्वालापुर में प्रातः 10-11 बजे तक छात्राओं की नीति शिक्षा डॉ. नवनीत जी ने करवायी। M.Sc. व Ph.D की प्रायः 90 छात्राओं व कुछ अध्यापिकायें लाभान्वित हुईं। श्री राजेश रामानी जी ने भी संक्षिप्त उद्बोधन दिया।

उसी दिन प्रातः 11:30 से 12:30 बजे तक गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के गणित विभाग में M.Sc. के छात्रों को नैतिक मूल्यों के प्रति जागृत किया। दोनों जगह बड़ा सकारात्मक वातावरण बना।

7 सितम्बर दोपहर बाद Quantum University, Roorkee के सभागार में प्रायः 150 छात्रों व अध्यापकों को 'नैतिक मूल्यों की आवश्यकता' विषय पर सम्बोधित किया। यूनिवर्सिटी प्रबन्ध ने प्रायः 7500/- की पुस्तकें वितरण हेतु खरीद कीं।

17 सितम्बर दोपहर बाद Roorkee College of Engineering में प्रायः 150 बच्चों को उद्बोधन दिया विषय था - Balance between Stress and Excellence in Life. इस अवसर पर देवाश्रम से 12 शिविरार्थी भी साथ गये और लाभान्वित हुए।

पृष्ठ 15 पर दिये गये दिमाग की कसरत के जवाब - (तोता, नारियल, गुलाब जामुन)

बुद्धि का ताला खोलने के लिए गुरु से प्रेम करो।

भोपाल केन्द्र रिपोर्ट

बहुत दिनों से मन था कि राजेश जी जब भोपाल घर आये तो एक वर्कशॉप भोपाल में हो सके। वो इच्छा पूरी हुई और 28 अगस्त को तहल रामानी परिवार की पहल से यह हो पाया। करीब 20 लोगों ने इसका लाभ उठाया। फ्रीडबैक भी बहुत अच्छा है। इससे पहले 27 अगस्त को जो जूम पर तहल परिवार के साथ मीठे सम्बन्ध, खुशियों का द्वार- विषय पर मेरे और नैना जी के द्वारा साधन कराया गया। पूरा परिवार जुड़ा। आशा है यह सिलसिला यहाँ से फिर शुरू हो पावेगा। सितम्बर में होने वाले शिविर की सफलता के लिए शुभकामनाएं!
शुभ हो!

- अशोक रोचलानी

हर अवस्था में परिस्थितियों से तालमेल बिठाकर हमेशा खुद को खुश रखने और खुश दिखाने की कोशिश करें।

शुरू-शुरू में आपका यह स्टाइल बन जाता है, धीरे-धीरे यह आपकी आदत बन जाती है और अन्ततः यही आपका व्यक्तित्व बन जाता है।
वैसे भी दुःखी रहने से परिस्थितियाँ कहाँ बदलती हैं !

भावी 'जीवन विज्ञान' वर्कशॉप

8-9 अक्टूबर, 2022 को देवाश्रम रुड़की में सम्पन्न होगी। अवश्य लाभ लें।
इच्छुक जन 81260-40312 पर सम्पर्क करें।

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

सम्पर्क सूत्र :

सत्य धर्म बोध मिशन

रुड़की (99271-46962), दिल्ली (98992-15080), भोपाल (97700-12311),
सहारनपुर (98976-22120), गुवाहटी (94351-06136), गाज़ियाबाद (93138-08722), कपूरथला
(98145-02583), चण्डीगढ़ (0172-2646464), पदमपुर (09309-303537), अम्बाला (94679-48965),
मुम्बई (9870705771), पानीपत (94162-22258), लुधियाना (80542-66464)

स्वामी डॉ. नवनीत अरोड़ा के लिए प्रकाशक व मुद्रक श्री ब्रिजेश गुप्ता ने कुश ऑफसेट 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 अपार्टमेंट्स, आई.आई.टी. परिसर, रुड़की
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242