

वर्ष - 19

नवम्बर, 2023

अंक - 206

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

बचपन से संस्कार दें	02	एक मूर्तिकार की कहानी	18
देववाणी	03	पहली नज़र में आप	20
दीपावली की शुभकामनाएं	04	बच्चों के भाव प्रकाश	26
बच्चों के लिए वर्कशॉप	06	प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा	28
मेरा परिचय	07	शिविर रिपोर्ट	29
मुस्कुराहट	14	आत्मबल विकास महाशिविर	32

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, आरती

For Motivational Talks, Lectures, Sabhas :
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, 80778-73846, 73518-89347 (सुशान्त जी)

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

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

बचपन से संस्कार दें!

कोमल व्यवहार, नम्र बर्ताव, शालीनता- ये सब आदतें हैं, जो बच्चों में छुटपन से ही डालनी चाहियें। एक अच्छा उचित रवैया भी इसमें शामिल है। सारा समय हर एक से शिकायत करते रहना ग़लत ही नहीं, बल्कि सामने वाले के लिये बहुत परेशान करने वाली बात भी है। हँसता हुआ चेहरा किसे पसन्द नहीं आता? अपना काम खुशी से करो, जिनकी सहायता कर सकते हो, आगे बढ़कर करो। उनसे पूछो कि क्या मैं आपकी कुछ मदद कर सकता हूँ, आदि।

जन्म दिन की सफलता

मुबारिक है जनम उनका, जो आएँ काम औरों के।
हटाएँ पाप औरों के, सुधारें कर्म औरों के।
उभारें दिल जो औरों के, सुधारें दिल जो औरों के।
घटाएँ दुःख जो औरों के, बढ़ाएँ सुख जो औरों के।
बसाएँ घर जो औरों के, बचाएँ प्राण औरों के।

Moral Values

Moral values direct the path, build a good character and better society and help people make the right choices and decisions.

Moral or ethical values help a person resolve challenging situations and issues. It also helps them with self motivation.

However, today's society experiences the slow degradation of moral values with time. The youth of the day do not hesitate to practice immoral values such as cheat, lie, steal etc.

That is why our duty becomes multi-fold. We need to bear sound character and try our best to inculcate the same in tender minds.

मैं जीतने के लिए प्रतिबद्ध नहीं हूँ लेकिन मैं सही
और सच्चे होने के लिए प्रतिबद्ध हूँ।



देववाणी



बच्चों के समझने योग्य वाणी

मात-पिता यज्ञ साधनकर्ता 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।

मात-पिता यज्ञ साधनकर्ता प्रत्येक सन्तान के लिए आवश्यक है कि वह अपने माता-पिता की शारीरिक, पारिवारिक और अन्यान्य आवश्यकताओं को जहाँ तक अपनी सामर्थ्य के अनुसार पूरी कर सकता हो, वहाँ तक अपने तन-मन और धनादि के द्वारा पूरी करे।

- देवात्मा

सन्तान के लिए आदेश

वह अपने माता-पिता के सम्बन्ध में अपने आपको सब प्रकार की नीच गतियों से मुक्त करने और मुक्त रखने और उच्च गतिदायक प्रत्येक भाव के उत्पन्न व उन्नत करने की आवश्यकता को भली भाँति अनुभव करें।

वह अपने माता-पिता के प्रति उचित रूप से सम्मान भाव अनुभव और प्रदर्शन करे।

वह अपने माता-पिता के अतिरिक्त अपने वंशगत प्रत्येक सम्बन्धी के प्रति भी उचित रूप से सम्मान प्रदर्शन करे।

- देवशास्त्र (चौथा खण्ड)

चिन्तन प्रश्न

शिष्टाचार यानि कि अच्छा व्यवहार। इसकी ज़रूरत क्यों है इन्सान को? और यह व्यवहार में कैसे आयेगा?

पाठकों से निवेदन है कि वह इस विषय पर अपने विचार 150 शब्दों में इस नम्बर पर भेजें (81260-40312)

जब तक आप किनारे को छोड़कर नहीं जायेंगे,
तब तक आप समुद्र पार नहीं कर सकते।

सम्पादकीय

दीपावली की शुभकामनाएं.....



खुशहाल रहें आप!

इस दीपावली में 'सत्य देव संवाद' की टीम की ओर से आपको और आपके पूरे परिवार को खुशहाली की शुभकामनाएं!



खुशहाली का राज़

जीवन में खुशहाली तो हरेक चाहता है, लेकिन उसको पाने का राज़ हमारी ही सोच में छुपा है। निस्सन्देह सकारात्मक (positive) सोच के बिना खुशहाली खुशी नहीं दे सकती। धन्य हैं वे जन, जो इस राज़ को जानते हैं, समझते हैं तथा तदनुसार जीवन यापन करते हैं।

हममें से ऐसा कौन होगा कि जो तरक्की व खुशहाली के लिए प्रयत्न नहीं करता। लेकिन मात्र अपने बारे में सोचते रहने वाला व्यक्ति बहुत ज़्यादा दूर तक जीवन के विकास की राह पर आगे नहीं बढ़ सकता। जीवन में बहुत दूर तक विकास का दामन वही थामे रख सकते हैं, जो अपनी भलाई के साथ-साथ दूसरे का भी भला सोचते हैं और विकास करते हैं।

जीवन में खुशहाली प्राप्त करने के इस नियम को एक किसान बखूबी जानता था। वो किसान बहुत ही उम्दा किस्म का मक्का उगाता था। हर वर्ष उसकी उगाई हुई मक्का को राष्ट्रीय फसल मेला में पुरस्कृत किया जाता था। एक साल एक रिपोर्टर उसका साक्षात्कार लेने और यह जानने की उत्सुकता के साथ कि वह हर वर्ष ऐसा कैसे कर पाता है, वहाँ आया।

आसपास में सबसे उस किसान के बारे में पूछने पर उसे पता चला कि किसान हर वर्ष अपने पड़ोसियों को अपना अच्छी किस्म का मक्का का बीज निःशुल्क बाँटता है। रिपोर्टर किसान के पास गया और उससे पूछा, “आप अपने सभी पड़ोसियों को अच्छी किस्म का बीज निःशुल्क क्यों बाँटते हैं? इससे तो आपका कितना खर्च हो जाता होगा।”

लक्ष्य पर आधे रास्ते तक जाकर कभी वापस न लौटें, क्योंकि वापस लौटने पर भी आधा रास्ता पार करना पड़ेगा।

किसान बोला, “क्या आप नहीं जानते? हवाएँ पके हुए मक्का के पराग कणों को उड़ाकर आसपास के खेतों में फैला देती हैं। अगर मेरे पड़ोसी बेकार किस्म का मक्का बोयेंगे, तो हर साल उनकी फसल से आये पराग कण मेरे खेतों में भी बिखरेंगे और क्रॉस पोलिनेशन के कारण साल दर साल मेरी फसल की गुणवत्ता गिरती चली जाएगी। इसलिए अगर मैं अच्छी मक्का उगाना चाहता हूँ तो मुझे मेरे पड़ोसियों को भी अच्छी मक्का उगाने में मदद करनी होगी।”

वास्तव में हमारे जीवन की सच्चाई भी कुछ इसी प्रकार की है। अगर हम अच्छा और खुशहाल जीवन जीना चाहते हैं, तो हमें हमसे जुड़े सभी लोगों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करना चाहिए और उनकी सहायता करनी चाहिए।

हमारे जीवन में खुशी और शान्ति का स्थायी वास तभी हो सकता है, जब हमसे जुड़े हुए लोग भी खुशहाल हों।

काश, हम सभी भी खुशहाली के इस राज़ को समझकर अपने जीवनो में अपना सकें तथा अपने सम्बन्धियों, मित्रों व परिचितों के जीवनो में कुछ सकारात्मक योगदान देते हुए स्वयं के जीवन को ऊँचा उठा सकें व खुशहाल जीवन जी सकें। हम सब ऐसे कर पायें, ऐसी है शुभकामना! (‘नई सोच नया सवेरा’ भाग - 4)

परवरिश के सूत्र

माता-पिता के लिए बच्चों को जन्म देना ही काफ़ी नहीं, उन्हें एक सभ्य नागरिक व 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 कर्त्तव्य 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 कर्त्तव्य 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

शिक्षा सबसे अच्छी मित्र है। एक शिक्षित व्यक्ति हर जगह सम्मान पाता है,
शिक्षा सौन्दर्य और यौवन को परास्त कर देती है।

तरफ़ जाने की सम्भावना नहीं रहती। स्नेह के अभाव में बच्चे का व्यक्तित्व रूखा-सूखा, Dull व नीरस बनेगा। स्नेह की गरमाहट से बच्चा आत्मविश्वास 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 उत्साहवर्द्धन 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!

बच्चों के लिए वर्कशॉप 'My Better Life'

(नोट- यह वर्कशॉप हमारे YouTube Channel - Shubho Better Life में भी उपलब्ध है।)

वर्कशॉप का पूरा लाभ उठाने हेतु कुछ नियमों का पालन करना अनिवार्य है।

वर्कशॉप को समझने के नियम -

1. अपनी एक कॉपी बना लें।
2. एक पेन, पेन्सिल, रबर, शॉपनर साथ रखें।
3. जहाँ-जहाँ जवाब देना है, सही-सही जवाब लिखना है।
4. पढ़ाई के अलावा खाली समय में इसे पढ़ें।
5. इस पत्रिका व अपनी कॉपी को हमेशा सम्भाल कर रखें।

चाहे आप सोचें कि आप कर सकते हैं या आप सोचें कि आप नहीं कर सकते हैं, आप हमेशा सही होते हैं।

‘मेरा परिचय’

बच्चो, Better Life Training Institute की तरफ़ से आपके मध्य वह वर्कशॉप लिखित रूप में प्रस्तुत की जा रही है। वैसे यह वर्कशॉप देशभर के विभिन्न स्कूलों में लाइव करवाई जाती है।

यह संस्था सन् 2002 में उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान, रुड़की (Better Life) के नाम से प्रो. नवनीत अरोड़ा जी द्वारा अपने कुछ सहयोगियों के साथ मिलकर स्थापित की गई थी। यह संस्था उनके गुरु महामान्य श्री सत्यानन्द जी अग्निहोत्री के उद्देश्यों की पूर्ति हेतु समर्पित है।

संस्था का मुख्य उद्देश्य है - प्रत्येक उम्र व वर्ग के जनों में जीवन मूल्यों (गुणों) को जगाना व उनको उचित जीवन नियमों को समझाकर उन्हें विकास के मार्ग पर लाना, जिससे वे अपने जीवन को खुशहाल बना सकें।

यह तो हुआ मेरा परिचय

नाम - Better Life Team का एक सदस्य

संस्था - Better Life Training Institute, Roorkee

उद्देश्य - प्रत्येक जन को जीवन नियमों को बताकर उसे खुशहाल जीवन की समझ देना है।

अब आपका परिचय

नाम -

संस्था/संस्थान -

माता जी का नाम -

पिता जी का नाम -

आपका लक्ष्य (जीवन उद्देश्य) -

बच्चो, यह तो हुआ हमारा पहला परिचय।

क्या आपको मालूम है कि हमारा एक दूसरा परिचय भी है? वह इस प्रकार है - आपके सामने जो भी होता है, वह होता है सिखाने वाला और आप होते हैं सीखने वाले।

लेकिन आप बतायें - सीखना क्या है, क्या नहीं सीखना यह किसका अधिकार है।.....

सीखने वाले का

मैं अपनी परिस्थितियों का परिणाम नहीं हूँ,
मैं अपने फैसलों का परिणाम हूँ।

सही बात है। पर क्या इस अधिकार का लाभ हम ले पाते हैं? क्या हम सब वही बातें सीखते हैं, जो हमारे काम की होती हैं या हम वो बातें भी सीख जाते हैं जो हमारे काम की नहीं होती हैं। अनजाने में हम दोनों बातें सीख जाते हैं। सही भी और ग़लत भी। इस प्रकार हम सीखने वाले व सिखाने वाले दोनों ही रोल में सदा रहते हैं, यही हमारा दूसरा परिचय है।

यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि हमारा दूसरा परिचय यानि हम जो सीख व सिखा रहे हैं, पहले परिचय को बहुत प्रभावित करता है।

यदि हम ग़लत बातें/आदतें सीख रहे हैं या सिखा रहे हैं, तो हमारा नाम, हमारी संस्था/संस्थान तथा हमारे माता-पिता सभी का नाम भी ख़राब होता है। इसी प्रकार यदि हम अच्छी बातें/आदतें सीख रहे हैं या सिखा रहे हैं तो हमारा नाम, हमारी संस्था/संस्थान तथा हमारे माता-पिता सभी का नाम उज्ज्वल होता है। हुआ न पहला परिचय दूसरे परिचय से प्रभावित!

संकल्प - आज से हम जानकर वहीं बातें सीखेंगे, जो हमारे काम की हैं, जो हमें विकास के पथ पर ले जायें।

अब हम जानते हैं कि सीखें कैसे ?

पहली बात - आप सुनते किससे हैं?.....

सही जवाब 'कान से'। पर फिर भी आपने मम्मी-पापा व टीचर को बोलते सुना होगा - 'बेटा, ध्यान से सुनना'। यानि कान के साथ आपका ध्यान भी होना चाहिए न! अन्यथा कोई अच्छी बात सीखने से रह जायेगी।

दूसरी बात - कही भी बताई गई बातें हमें कितनी देर तक याद रहती हैं 30 मिनट, सालभर, जीवनभर। यदि सिर्फ सुनते हैं - तो 30 मिनट, ध्यान से समझ लेते हैं - सालभर और अगर जीवन में उतार लेते हैं - जीवनभर बातें याद रहती हैं।

काम की बात काम में कैसे आये? - किसी भी बात को ध्यान से सुनना है, समझना है और विचार करना है कि वह बात आपके विकास के पथ में सहायक है तो काम की है, उस बात को अपना लेना है और जो बात काम की नहीं है, उसे भूला देना है। इस प्रकार आपको काम की बात जीवनभर काम आयेगी। काम की बातें इसलिए सीखना ज़रूरी है, क्योंकि हमें अन्ततः सफलतापूर्वक अपने लक्ष्य तक पहुँचना है।

लोगों की कमज़ोरियों का पता लगाने से अच्छा है, मनुष्य अपने दुर्गुणों
और कमज़ोरियों का पता लगाए।

सीखने के नियम को जानते हुए हम आगे बढ़ते हैं। एक कहानी से एक बात समझते हैं।

एक राजा था वह अपने महल में अपने गुरु जी की मूर्ति स्थापित करना चाहता था। वह एक मूर्तिकार को बुलवाता है और उसे गुरु जी की मूर्ति बनाने का कार्य सौंपता है। मूर्तिकार 10 दिन का समय लेकर एक पत्थर लेकर अपने घर आ जाता है और अगली सुबह उस पत्थर पर काम करने के लिए जैसे ही उस पर छैनी का वार करने लगा, तुरन्त वह पत्थर बोला-“ नहीं-नहीं, मुझे नहीं मारो, मुझे दुखता है।” कई बार प्रयास करने पर भी पत्थर मना करता रहा।

अन्त में मूर्तिकार दूसरा पत्थर लेकर आया और दूसरे पत्थर पर कार्य करने लगा। उस पत्थर ने भी कहा - “मुझे दुखता है, लेकिन मुझे मारो ताकि एक सुन्दर मूर्ति के रूप में तुम मुझे गड़ सको।” यानि उस पत्थर ने अपने ऊपर काम होने दिया।

10 दिन में मूर्तिकार ने गुरु जी की एक सुन्दर मूर्ति बना ली और उसे लेकर राजा के यहाँ पहुँचा। राजा गुरु जी की मूर्ति देखकर खुश हुआ और मूर्ति की भवन में स्थापना की गई। गुरु जी की मूर्ति थोड़ी ऊँचाई पर स्थापित हो गई और उस पर फूल माला चढ़ाने हेतु उसी मूर्तिकार ने उसके नीचे एक पत्थर और रखवा दिया, उस पर चढ़कर फूल चढ़ाये जाने लगे। यह वही पत्थर था, जिसने अपने ऊपर काम नहीं होने दिया था।

अब कहानी को यहीं रोकते हैं। हमने जाना - दो प्रकार के पत्थर थे एक वो जो अपने ऊपर काम होने देता था उसे फूलों के हार मिले। दूसरा जो अपने ऊपर काम होने नहीं देता था, उस पर लोगों के पैर पड़े। इसी प्रकार दो किस्म के बच्चे भी होते हैं। एक वो, जो अपने ऊपर काम होने देते हैं। दूसरे वो, जो अपने ऊपर काम होने नहीं देते हैं।

आप कौन से प्रकार के बच्चे हैं? पहली या दूसरी किस्म के? जैसे कि अपनी ग़लती को माता-पिता या टीचर से छुपा लेना, डांट के डर से झूठ बोल लेना? डांट के डर से बहाने बनाना? हमारे टीचर और माता-पिता हमारे मूर्तिकार हैं, वे हमें बेहतर बनाना चाहते हैं और हमारी ग़लतियों पर डांट लगाते हैं, यानि छैनी का वार करते हैं। अगर हम झूठे बहाने बनाकर और छिपाकर बचते रहेंगे, तो बेहतर कैसे बनेंगे? समझ गये!

तो आप अब तैयार हैं, बेहतर बच्चा बनने के लिए? अब आइये चलते हैं - अपने बेहतर जीवन की ओर (My Better Life)। अब आपको अपनी एक नोटबुक बनानी होगी। सबसे पहले उसके कवर पेज पर लिखें

सफलता की खुशी मनाना अच्छा है, पर उससे ज़रूरी है अपनी
असफलता से सीख लेना।

आपका नाम.....
संस्था/संस्थान का नाम.....
कक्षा.....
माता का नाम.....जी
पिता का नामजी
उसके नीचे बहुत सजाकर लिखना है -

My Better Life

अब आगे अन्दर के पृष्ठों पर निम्न प्रकार काम शुरू करें!

Page No. 01

मेरी खूबियाँ My Qualities - मेरे गुण

बच्चों, इस पेज में आपको अपने गुणों को लिखना है, जो आज तक आप में हैं। जिसकी वजह से आपके मम्मी-पापा, टीचर, पड़ोस के अंकल-आंटी आपकी तारीफ करते हैं। जैसे कि माता-पिता की आज्ञा का पालन, टीचर का आदर, पढ़ाई में मन लगाना, अच्छा साफ़-सुथरा लेखन आदि। पर ध्यान रहे वही गुण लिखने हैं, जो आपमें हैं और जैसे-जैसे हमारे गुण बढ़ते जायेंगे, हम बाद में उन्हें भी इस पेज पर लिखते जायेंगे।

Page No. 02

हमारी कमियाँ (Shortcomings)

इस पेज में हमें तकलीफ़ ज़रूर होगी। पर इस पर कार्य करना मुख्य है - वो है आपकी कमियाँ - ग़लत आदतें, पहचाननी हैं क्योंकि विकास मार्ग में वही रुकावट हैं। और मजे की बात तो यह है कि ये सब कमियाँ आपके जीवन में अनजाने में आयी हैं। क्योंकि आपको सीखने की समझ नहीं थी, वे कमियाँ अनजाने में आ गईं। कमियों को पेंसिल से इस पेज में लिखना है। और उस कमी को ख़त्म करने के लिए अपने पर यानि खुद पर काम करना है। जब वह कमियाँ हमारे में से ख़त्म हो जायें, तो उन्हें रबर से मिटा देना है।

हमारी कमियाँ यानि सामान जगह पर न रखना, कहना न मानना, समय पर नहीं उठना, पढ़ाई मन लगाकर न करना, राइटिंग का खराब होना, गुस्सा करते रहना, मोबाइल में गेम खेलना, आदि।

बीता हुआ कल अगर वर्तमान पर नकारात्मक प्रभाव डालने लगे,
तो बीते हुए कल को जहर समझकर त्याग देना चाहिए।

ध्यान दें - अपनी कमियों को तलाश करें व माता-पिता व टीचर से पूछकर उन्हें अवश्य लिखें। अगर आपकी उम्र में आपने अपनी कमियों को पहचानकर उनसे मुक्ति पा ली, तो आगे विकास ही विकास है।

बच्चो, अब आप बतायें -

क्या आपको मालूम है कि आपके सुन्दर भविष्य के सपने कौन-कौन देख रहा है?
अपनी कॉपी में लिस्ट बना लें

1.....3.....5.....
2.....4.....6.....

इसे भरकर इसका फोटो इस नम्बर पर भेजें Send - 81260-40312

Page No. 03

हमारा लक्ष्य (Goal/Aim)

जीवन में आगे बढ़ने के लिए हमारा गोल हमें प्रेरणा देता है। यह गोल जितना जल्दी बन जाये, उतना हम उसके अनुसार ज़्यादा कुशल होते जाते हैं।

गोल दो प्रकार के होते हैं - Short term/Long term

लघु कालिक लक्ष्य (Short term Goal) हम रोज के, हफ्ते के, महीने के बना सकते हैं। जैसे कि Test, Home work, Exam आदि का।

दीर्घकालिक लक्ष्य (Long term Goal) यानि बड़े होकर क्या बनना है। IAS, डॉक्टर, अध्यापक, जज, इंजीनियर, सिपाही, व्यापारी, आदि - अपने गोल को बहुत सजाकर लिखियेगा। अपने गोल से हमें प्यार होना चाहिए।

बेटर लाइफ के साथ चलते-चलते आप यह रोल अच्छे (Best) तरीके से कर पायेगे।

Action Plan

Page No. 04

किसी भी लक्ष्य व कार्य को जो भी आपको पूरा करना है उसका Action plan जरूर बनायें, जिससे आप उस कार्य को सही समय पर पूरा कर सकें। इस पृष्ठ पर लक्ष्य बनाने का कारण भी लिखें।

खटखटाते रहिए दरवाजा एक-दूसरे के मन का मुलाकातें
ना सही आहटें आती रहनी चाहियें।

वे गुण जो हमें और चाहिएं

हमारा लक्ष्य पाने के लिए जो गुण हममें हैं, उन्हें मजबूत बनाने निखारने के लिए नये गुणों की ज़रूरत भी पड़ती है। आपके अनुभवी टीचर, अंकल और मम्मी-पापा इस कार्य में आपकी मदद करेंगे और आपको मालूम पड़ेगा कि कौन-कौन से और गुण आपमें आने चाहियें, जिससे आप अपने लक्ष्य को पा सकें। इस पेज में उसकी लिस्ट बनानी है।

आपकी रुचियाँ

प्रत्येक जन में जो रुचियाँ होती हैं, जिसे वह आपने खाली समय में करता है। जैसे कि गेम खेलना, पढ़ना, मोबाइल, टी.वी., बातें करना, जिम (Exercise), Story writing? आदि यह रुचियाँ वक्त को सफल करने व खराब करने की हो सकती हैं।

हमारी रुचियाँ

1. पढ़ना
2. मोबाइल में गेम खेलना
3. टी.वी.
4. गप्पें

सफलता पाने में सहयोगी हैं या नहीं?

- सहयोगी है।
सहयोगी नहीं है।
सहयोगी नहीं है।
सहयोगी नहीं है।

हम अपनी रुचियों की ऐसी लिस्ट बनाकर जो रुचियाँ सफलता पाने में सहयोगी नहीं हैं, उनको धीरे-धीरे कम कर सकते हैं। और जो रुचियाँ सहयोगी हैं, उन रुचियों को बढ़ा सकते हैं, जिससे हम पहले से बेहतर बनते चले जायेंगे। आपको क्या लगता है?

Yes No

सोच का अन्धेरा रात के अन्धेरे से ज़्यादा खतरनाक होता है।

जिस व्यक्ति ने कभी ग़लती नहीं की, उसने कभी नया करने की कोशिश नहीं की।

Page No. 07 onward

आज का मौक़ा

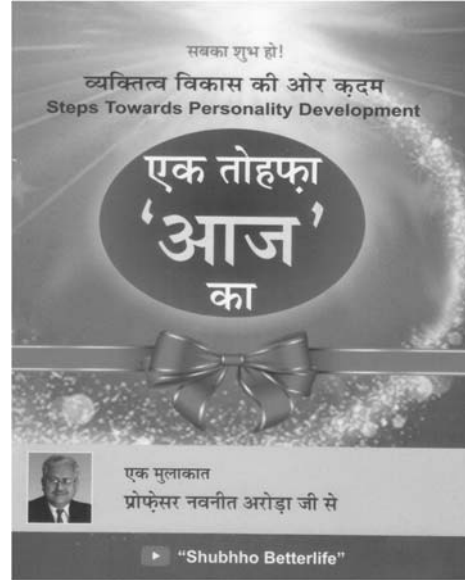
इस पेज पर और इससे आगे के पेजों पर प्रतिदिन जो कुछ हितकर नया सीखने को मिले, उसे लिख लिया करें और उन अच्छी बातों को अपने जीवन में उतारते जायें।

एक तोहफ़ा 'आज' का

अब बारी आती है गिफ्ट की। हाँ बच्चो, अब तक आपने समझ लिया होगा कि हमें और बेहतर कैसे बनना है। अब जल्दी से अपनी कॉपी बनानी है, जो बच्चा अपनी कॉपी बनायेगा, तब यहाँ से आपको एक गिफ्ट मिलेगा, एक बहुत ही सुन्दर सी बुक 'एक तोहफ़ा आज का'। ज़ल्द ही अपनी कॉपी का कवर पेज की फोटो, अपना नाम और पता इस नम्बर 81260-40312 पर भेजें

इस किताब में आपके लिए प्रो. नवनीत अरोड़ा जी ने आपको और बेहतर बनने के टिप्स दिए हैं।

आपका शुभ हो!



छोटे मन से कोई बड़ा नहीं होता, टूटे मन से कोई खड़ा नहीं होता।

मुस्कराहट

1. पत्नी - शादी को दस साल हो गए और एक आप हैं, जो आज तक घुमाने भी नहीं ले गए। ऐसी जगह ले चलो, जहाँ जाने के लिए लोग मरते हों।
पति - ठीक है आज घूमने चलेंगे।
शाम को पति - पत्नी को शमशान घाट ले गया।
पत्नी गुस्से से बोली - ये कहाँ ले आए, शमशान भी कोई घूमने की जगह होती है।
पति - अरे पगली लोग 'मरते हैं' यहाँ आने के लिए।
2. सोनू मोनू से (बड़े दुःखी मन से) विज्ञापनों की मम्मी कितनी अच्छी होती हैं। बच्चे कपड़े गन्दे करके आये तो भी हंस के धोती है। यहाँ हम जब भी कपड़े गन्दे करके आते हैं, तो पहले हम धुलते हैं, बाद में कपड़े!
3. पति और पत्नी में जबरदस्त लड़ाई छिड़ी थी, इतनी भयंकर कि पति ने मरने की धमकी दे डाली और स्टूल पर चढ़कर फंदा पंखे में डालने की कोशिश करने लगा। पत्नी (एकदम रिलेक्स होकर) - हो गया क्या, जो करना चाह रहे हो? जरा जल्दी करो, देर मत लगाओ, मुझे स्टूल की ज़रूरत है!
4. टीचर सोनू से - बताओ सोनू भूत, वर्तमान और भविष्य से तुम क्या समझते हो?
सोनू - जी, मेरे दादा जी भूत, मेरे पिता जी वर्तमान और मैं उनका भविष्य हूँ।
5. शिक्षक - यदि किसी ने अपने सवाल हल कर लिए हैं, तो वह एक बार फिर ध्यान से देख लें।
टिंकू - सर, मैंने तो अब तक पाँच बार उत्तर को ध्यानपूर्वक पढ़ लिया है।
शिक्षक - बहुत अच्छा।
टिंकू - लेकिन सर, हर बार इसका उत्तर अलग क्यों आ रहा है?

कामयाबी

कामयाबी के दरवाजे उन्हीं के लिए खुलते हैं, जो इन्हें खोलने के लिए खटखटाया करते हैं।

अपनी विशेषताओं का प्रयोग करो, जीवन के हर क्रम पर प्रगति का अहसास होगा।

दिमाग़ की कसरत

क्या आप शिष्ट एवं सुसभ्य हैं?

1. क्या आप बात करने समय कभी कान खुजलाते हैं अथवा नाक में उंगली डालते हैं तथा बात करने वाले की बातें ध्यान से न सुनकर अपने किसी काम में लगे रहते हैं?
उत्तर दीजिए - हाँ/नहीं
2. क्या आप दूसरों की बातें ध्यान से सुनते हैं तथा शिष्ट एवं सौम्य तरीके से बैठकर बातों में रुचि लेते हैं?
उत्तर दीजिए - हाँ/नहीं
3. जब कोई अपनी बात करता है तो क्या आप उसकी बात बीच में ही काटकर अपनी बात शुरू कर देते हैं, यह जानते हुए भी कि वह आपकी बातों से बोरो हो रहा है और आप अपनी बात जारी रखते हैं?
उत्तर दीजिए - हाँ/नहीं
4. क्या आप लोग बातें करते समय अपने परिवार के धन वैभव की चर्चा भी बीच में ले आते हैं तथा किसी अन्य की प्रशंसा सुनते ही आप अपने परिवार के सदस्यों की प्रशंसा के पुल बाँध देते हैं और सामने वाले व्यक्ति की बात को महत्त्वहीन समझते हुए अपनी बात पर ज़्यादा जोर देते हैं?
उत्तर दीजिए - हाँ/नहीं
5. आपके घर में जब कोई मेहमान आता है, तो क्या आप उठकर उसका अभिवादन करते हैं तथा उसके आने पर प्रसन्नता प्रकट करते हैं?
उत्तर दीजिए - हाँ/नहीं
6. क्या आप मेहमान के समक्ष अपनी समस्याओं का रोना रोते हैं तथा अपने पारिवारिक झगड़ों को लेकर बैठ जाते हैं?
उत्तर दीजिए - हाँ/नहीं
7. मेहमान जब जाने लगते हैं, तो क्या आप उन्हें बाहर थोड़ी दूर तक छोड़ने जाते हैं?
उत्तर दीजिए - हाँ/नहीं
8. आप जब मेहमान बनकर जाते हैं, तो मेजबान के समय असमय का ध्यान रखते हैं?
उत्तर दीजिए - हाँ/नहीं

महानता कभी न गिरने में नहीं, बल्कि हर बार गिरकर उठने में है।

एक धर्मसम्बन्धी की ओर से

क्या हर सुख पर अधिकार सिखाया है?

आज कल बच्चे अपने जन्मदिन पर केक से खेलते हैं। वस्तुओं और इन्सानों से ऐसे बेदर्द व्यवहार को देखकर आप उनकी ही सोच को दोष देते होंगे। दरअसल इस व्यवहार के पीछे परवरिश जिम्मेदार है।

शुरू से बच्चों को सीखया जाता है कि सारे सुख तुम्हारे हैं। बिना इन्तज़ार कराये बच्चों की हर माँग पूरी करना, उसको नींद जरूरी है, यह देखते हुए कुछ लोग होमवर्क भी कर देते हैं। उनकी सभी माँगें किन दिक्कतों को सहकर पूरी की जा रही हैं, वह उसे नहीं बताते हैं।

जाहिर है जब सारी उसकी जरूरतें हम खुद पूरी कर देते हैं, तो वह उसके आदी हो जाते हैं। वह हर सुविधा पर अपना एकाधिकार समझने लगते हैं। आज कल देखा जाता है कि केक को खाने की बजाए मुँह पर मलकर आनन्द लिया जाता है, जो ग़लत है। इस प्रकार पैसा बर्बाद किया जाता है।

बच्चों में अहं भाव का अधिकार ?

1. क्या बच्चा हर अच्छे व्यवहार के लिए इनाम की चाह रखता है।
2. मदद करने की पहल कभी नहीं करता।
3. दूसरों से पहले अपने लिए सोचता है।
4. अपनी ग़लती का दोष दूसरों को देता है।
5. जल्दी निराश हो जाता है।
6. ग़लती करने पर कोई उसे बचाये, यह इच्छा रखता है।
7. किसी भी नियम को मानने से इन्कार करता है।
8. एक से एक नयी माँग करता है। तो समझिये, उसमें अधिकार भाव आ गया है।

अधिकार भाव - बच्चे यह समझते हैं कि आप उसकी हर माँग पूरी करते हैं और उसको अपनी माँग पूरा करने अधिकार है।

बचाव कैसे करें - बच्चे को साफ़ शब्दों में बतायें कि उसके इस व्यवहार के प्रति आपका व्यवहार बदल सकता है। उसकी इस ग़लती पर भी आप उससे प्यार से पेश आयेंगे, ऐसी उम्मीद न रखें। उसकी हर जरूरत के लिए, हाँ कहा जाये, यह जरूरी नहीं है। उसे न सुनने की आदत भी डालनी होगी। शुरूआत में बच्चा मानने से इन्कार

संकल्पों से जीवन सुधरता है, दृष्टि और दृष्टिकोण बदलता है।

करेगा, लेकिन आप दृढ़ रहेंगे, तो धीरे-धीरे वह समझ जायेगा।

झगड़े नहीं शान्त रहें - बच्चे अपनी माँग पूरी न होने पर हंगामा कर सकते हैं। इस स्थिति में आपको शान्त रहना है। उससे झगड़े नहीं, सिर्फ अपनी बात पर कायम रहें।

अपनी ज़रूरत खुद पूरी करना सिखायें - अगर किशोर कोई चीज़ आप से माँग रहा है, तो उन्हें अपनी माँग खुद पूरी करने को कहें। अगर किशोर काम करने योग्य है, तो उसे पार्ट टाइम नौकरी करके अपनी इच्छायें पूरी करने को कहें। इससे वो पैसे की कमीत समझने लगेगा और उसका आत्मविश्वास व आत्म सम्मान भी बढ़ेगा। छोटे बच्चों की समय सीमा पर ही सुविधायें दें। जैसे किसी चीज़ लेने की बच्चे की इच्छा हो, तो उसे थोड़ा वक्त दें। इस बीच बच्चे का व्यवहार सही न हो, तो उसे वस्तुएं न देने की इच्छा जाहिर करें।

ग़लतियों से सीखने दें - अगर बच्चा अपना होमवर्क करना भूल जाता है तो उसका काम आप न करें। उसे स्कूल से डाँट खाने दें। उसकी ग़लती पर आप माफ़ी नहीं माँगे, बल्कि उसे माफ़ी माँगने दें। उसे उसकी ग़लती की जितनी सजा मिलेगी, उसमें उतनी ही ज़िम्मेदारी बढ़ेगी।

- सुदेश खुराना (लुधियाना)
साभार दैनिक भास्कर

किसी भी संयुक्त परिवार में यह ज़रूरी होता है कि वह अपने सदस्यों को उसी रूप में स्वीकार करे, जैसे कि वे हैं। उनसे बेवजह की उम्मीदें पालना ग़लत है। परिवार को अपने हर सदस्य की क्षमताओं और सीमाओं का ज्ञान होना चाहिए। साथ ही अपनी कमजोरियाँ भी जानना ज़रूरी है। ऐसा करने से किसी भी सदस्य के साथ ग़ैरज़रूरी उम्मीदें नहीं बँधती। किसी से भी ज़रूरत से ज्यादा उम्मीद करना प्रायः दुःख और असहमतियों को बुलावा देना होता है।

अच्छा दिखने के लिए नहीं, किन्तु अच्छा बनने के लिए जिओ।

एक मूर्तिकार की कहानी

एक मूर्तिकार था, जिसका नाम रामू और उसका एक होनहार बेटा विवेक था। विवेक भी अपने पिता जी की तरह मूर्ति बनाना सीखना चाहता था। वह अक्सर रोजाना उन्हें मूर्ति बनाते बड़े ध्यान से देखता रहता था। एक दिन विवेक ने अपने पिता जी से पूछा-पिता जी, आप पत्थर से इतनी सुन्दर मूर्ति कैसे बना पाते हैं?

पिता जी (रामू) बोले - बेटा, मैं पत्थर को पहले निहारता हूँ, फिर मेरी कल्पना में जो सूरत होती है, वह पत्थर में दिखने लगती है। और फिर छैनी से उस सूरत के अलावा जो पत्थर के हिस्से होते हैं, वह निकाल देता हूँ। अतः वह मूर्ति पत्थर में पहले ही होती है। मैं सिर्फ़ जो काम का नहीं है, उसे हटा देता हूँ।

विवेक यह बात सुनकर खुश हो गया और वह भी एक पत्थर पर देखने लगा और उसमें उसे अपनी कल्पना का चेहरा दिख गया। और विचारों ही विचारों में धीरे-धीरे उस पत्थर से मूर्ति निकल आयी। उसे ऐसी कल्पना में बहुत आनन्द आया।

कुछ दिनों बाद विवेक अपने स्कूल में बैठा था। उसके स्कूल के एक टीचर प्रकाश सर एक बच्चे को डाँट रहे थे। वह कर रहे थे - तुम में बहुत कमियाँ हैं, तुम एक सफल इन्सान नहीं बन सकते। तुम्हें सुधरने की ज़रूरत है।

बाद में विवेक प्रकाश सर के पास गया और उन्हें पापा की मूर्ति वाली बात बताई और पूछा जिस प्रकार एक पत्थर में एक सुन्दर मूर्ति छिपी रहती है, उसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति बच्चे में बेहतर व एक सफल इन्सान छिपा रहता है। बस उसकी कमियाँ उसे छिपा देती हैं। धीरे-धीरे आप एक मूर्तिकार की तरह उसकी कमियाँ बताकर हटाते जायें और वो बच्चा पत्थर की तरह आपको अपने ऊपर कार्य करने दे, तो एक दिन वह सफल इन्सान बन सकता है। क्या मेरी यह समझ सही है?

प्रकाश सर ने यह बात सुनकर विवेक को शाबाशी दी और कहा तुम्हारी समझ बिलकुल सही है और खुश होकर उन्होंने विवेक को अपना पेन भी गिफ्ट में दिया।

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

हराना तब आवश्यक हो जाता है, जब लड़ाई अपनों से हो और जीतना तब आवश्यक हो जाता है, जब लड़ाई अपने आप से हो।

Moral story - The Better Sense

Once upon a time, a lion was on his daily evening prowl. He chased a deer over a long distance but could not overtake it. So, he felt very thirsty and went to a nearby pool. Per chance, a hefty wild boar also came there to drink water. The lion did not like the presence of the boar there. He thought it beneath his dignity that the boar should stand equal to him and drink water. But the hefty boar cared a bit for it. So, both of them looked daggers at each other.

Before long, they began to fight. Each attacked the other fiercely. As a result, both of them started bleeding profusely. But the fight went on. Seeing the bleeding fighters, some vultures reached the spot of the fight. they perched on the nearby trees waiting for one of them to die.

Both of the lion and the boar looked at the vultures. they found that the vultures were looking at them with longing eyes. By now they had got tired also. So, both of them stopped for a minute or two to be fresh. Both the fighter had followed what the vultures were waiting for. Suddenly, the vultures started screaming to invite their companions for the expected feast. They were sure that one of them must die fighting.

Fortunately, both the lion and the boar thought over this fact in a wise manner. Better sense prevailed on both of them and they stopped fighting. Not only this, they became friends for all time to come.

Both the lion and the boar smiled at each other. Either of them quenched his thirst and they went their ways to meet again like close friends.

जिसमें धीरज है और जो मेहनत से नहीं घबराता, क्लामयाबी उसकी दासी है।

आपकी पर्सनेलिटी के सूत्र

1. पहली नज़र में आप

आपकी पहली मुलाकात कैसा असर डालती है, यह आपका उठने-बैठने का ढंग व पोशाक तय करते हैं।

शायद ही कोई युवा हो, जिसमें सुन्दर व आकर्षक दिखने की चाह न हो, एक व्यक्ति गोरा होगा या काला, लम्बा होगा या ठिगना यह उसके हाथ में नहीं होता, बल्कि यह आनुवंशिकता पर निर्भर करता है। इसलिए अगर कोई अपने रंग व कद को लेकर कुंठित है, तो यह उसकी अपरिपक्व सोच का ही परिचायक है। लेकिन प्रकृति और आनुवंशिकता में हमें जो रूपरंग और कदकाठी मिली है, उसे हम अच्छे से अच्छे रूप में प्रस्तुत करने की कोशिश ज़रूर कर सकते हैं।

अपने सामाजिक जीवन में, शिक्षा के दौरान एवं कैरियर में हमें बहुत से लोगों से मिलने या उनके साथ काम करने का अवसर मिलता है। ऐसे में हम दूसरों पर अच्छा प्रभाव कैसे छोड़ सकते हैं। हमारे लिए यह समझना ज़रूरी है। तभी हम ऐसी मुलाकातों या सम्बन्धों से वांछित परिणाम हासिल कर सकते हैं।

2. पहली बार में ही छाप छोड़ें!

‘फर्स्ट इंप्रेशन इज द लास्ट इंप्रेशन’ आपने यह बात ज़रूर सुनी होगी। इसका आशय है कि मुलाकात के क्षणों में एक व्यक्ति की जो छवि दूसरे व्यक्ति के मन में अंकित होती है, वह छवि लम्बे समय तक बनी रहती है और उसे बदलना आसान नहीं होता। एक अध्ययन के निष्कर्ष से यह बात भी सामने आई है कि इंटरव्यू के दौरान इंटरव्यू लेने वाले शुरू के 2-3 मिनटों में ही अपनी धारणा बना लेते हैं कि उनके सामने उपस्थित अभ्यर्थी कैसा है - अपेक्षाओं पर खरा उतरता है या नहीं।

अतः अगर शुरू में कोई इंटरव्यू लेने वालों पर सकारात्मक प्रभाव नहीं डाल पाता, तो उसके लिए अनुकूल परिणाम की संभावना बहुत कम होती है।

3. आकलन मात्र उपलब्धियों एवं क्षमताओं से नहीं

हमारे कुछ कहने या बोलने से पहले ही लोग हमें बाहर से देखकर हमारे बारे में अपनी राय बना लेते हैं। बाद में जब हम बोलना या बातचीत करना शुरू करते हैं, तो

जब तक आप अपने अतीत को याद करते रहेंगे,
भविष्य की योजनायें नहीं बना पायेंगे।

सामने वाले के लिए मौक़ा होता है कि वह हमारी बात से और बात करने के तरीके से हमारे बारे में अपनी राय कायम करे।

लेकिन यह बात बाद में आती है और जो प्रारम्भिक असर हमने शुरू में उस पर डाला है, उसमें जोड़ या घटा सकती है।

इस तरह के सवाल उठाए जाते हैं कि क्या एक व्यक्ति का आकलन सिर्फ उस की उपलब्धियों व क्षमताओं के आधार पर नहीं किया जाना चाहिए, क्या बाहरी चीज़ों जैसे पहनावा, शालीनता, शिष्टता, सौम्यता आदि गुणों को भी आकलन में शामिल करना ज़रूरी है?

इन तर्कों को अस्वीकार नहीं किया जा सकता, लेकिन हमें इस तथ्य को भी ध्यान में रखना होगा कि मनुष्य की सोच व व्यवहार में काफ़ी जटिलताएं हैं और उसकी प्रवृत्ति जल्दी से जल्दी निष्कर्ष पर पहुँचने की होती है। लोगों के विषय में निष्कर्ष निकालने में भी सामान्यतः उसकी यही प्रवृत्ति काम करती है।

4. अपने अन्दाज़ को आकर्षक बनाएं!

सामाजिक अध्ययनों से यह बात सामने आई है कि अन्य बातें समान होने पर लोग ऐसे व्यक्ति को ज़्यादा बुद्धिमान एवं गुणसम्पन्न मानते हैं, जिसने अपने बाहरी व्यक्तित्व को संवार रखा हो, बनिस्बत उसके जिसने ऐसा न किया हो।

एक व्यक्ति कितना भी योग्य एवं प्रतिभाशाली क्यों न हो, अगर उसने मैलेकुचले, अस्तव्यस्त कपड़े पहन रखे हों, उसके बाल बिखरे हुए हों और वह परेशान दिखाई दे तो शायद ही कोई उसके पास जाना चाहेगा। इस गन्दे आवरण के पीछे छिपी उसकी प्रतिभा से ज़्यादा लोग परिचित नहीं हो पाएंगे।

अपनी छवि को अनुकूल बनाने के लिए आपको बहुत ज़्यादा प्रयास नहीं करना होगा और न ही काफ़ी खर्च करने की ज़रूरत होती है। अपने हावभाव, चालढाल एवं कपड़ों में थोड़ा सुधार लाकर आप ऐसा कर सकते हैं। हम कैसे खड़े होते हैं, हम कैसे बैठते हैं, लोगों से कैसे हाथ मिलाते हैं, हमारे चलने का तरीका कैसा है - इन सब पर मिलने वाले व्यक्ति की नज़र रहती है। इन मामलों में आपको बहुत से लोगों का अन्दाज़ पसन्द आया होगा। उनसे सीखकर आप अपने खड़े होने, बैठने आदि के तरीके में बदलाव ला सकते हैं, इस तरह अपने अन्दाज़ को आकर्षक बना सकते हैं।

कुछ करने की इच्छा वाले व्यक्ति के लिए इस दुनिया में कुछ भी असम्भव नहीं है।

5. जो जंचे, वही पहनें!

पहने हुए वस्त्रों से भी व्यक्ति की एक विशिष्ट पहचान बनती है। आपके कपड़ों से आपकी अभिरूचि, पसन्द व रुझान का पता चलता है। आपके पास जो भी परिधान हों उन पर नई नजर डालें। इससे आपको पता चलेगा कि अपनी जिस तरह की छवि आप चाहते हैं, आपके कपड़े उसके अनुरूप है या नहीं। यह भी देखना ज़रूरी है कि कपड़ों का रंग, आकार व शैली आप पर ठीक बैठती है या नहीं। अगर आपका उत्तर हाँ में है, तो चिन्ता की कोई बात नहीं। लेकिन यदि ऐसा नहीं है, तो आपको इस पर ध्यान देना होगा।

कपड़ों की खरीदारी के समय कई बार ऐसा होता है कि पसन्द आ जाने भर से लोग उन्हें खरीद लेते हैं, इस बात पर ध्यान दिए बगैर कि वे उन पर जंचेंगे या नहीं। कुछ लोग कीमती वस्त्रों को अपने लिए अच्छा मान लेते हैं, जबकि ऐसा होना ज़रूरी नहीं है।

अच्छे कपड़े पहनने वाले अर्थात् वेल ड्रेस्ड व्यक्ति से आशय ऐसे व्यक्ति से है, जो अपने कपड़ों में स्मार्ट एवं परिष्कृत दिखाई दे और जिसके कपड़े सुरूचिपूर्ण हों। कपड़े चुनते समय उनके रंग, क्वालिटी एवं फिटिंग पर खासतौर से ध्यान दिया जाना चाहिए। ऐसे कपड़े लें, जो आपके बदन पर ठीक लगे। सही पहनावा आपके आत्मविश्वास में भी वृद्धि करता है।

6. सौम्य बनें!

आपकी बॉडी लैंग्वेज और आवाज के उतार-चढ़ाव से आपके रवैए या नजरिए का पता चलता है और सामने वाला आपके संदेशों का अर्थ भी इन्हीं के अनुसार निकलता है। मसलन अगर आप बातचीत के दौरान बीच-बीच में ऊँची आवाज में बोलने लगते हैं, तो आपकी छवि ऐसे व्यक्ति की बनेगी, जो जल्दी आवेश में आ जाता है और जिसमें धैर्य की कमी है।

अपने आस-पास देखें, तो ऐसे कई लोग मिलेंगे, जिनकी भाँहें तनी होती हैं और जो चेहरे पर ज़रूरत से ज़्यादा गम्भीरता ओढ़े रहते हैं। अन्दर से वे कैसे भी हों, उन की छवि अकड़ से भरे व्यक्ति की ही बनती है और लोग उनसे सम्बन्ध जोड़ने में हिचकते हैं। मुख पर कोमल स्वाभाविक मुस्कान किसी के व्यक्तित्व में आकर्षण ला देती है।

सफलता मन की शीतलता से उत्पन्न होती है,
ठण्डा लोहा ही गर्म लोहे को काट व मोड़ सकता है।

बात करते समय सामने वाले की नजरों से नजरें मिलाए रहें। अगर आप इधर-उधर देखते हैं या सिर नीचा करके बात करते हैं, तो इसका आशय यह निकाला जा सकता है कि आप चर्चा के प्रति गंभीर नहीं हैं एवं आपका ध्यान कहीं और है। इसका यह मतलब भी निकलता है कि आपमें आत्मविश्वास की कमी है और आप कुछ छिपा रहे हैं। लोग ऐसे व्यक्तियों को पसन्द करते हैं, जो उनसे गरमजोशी से मिलें और उन्हें ध्यान से सुनें।

पहली नजर में ही लोगों को प्रभावित करना आपका काम आगे आसान बना सकता है।

साभार - 'शिष्टाचार आकर्षक व्यक्तित्व की कुंजी'

बच्चों में दन्त - क्षय एवं उससे बचाव (स्वास्थ्य)

दन्त क्षय - हमारा मुँह जीवाणुओं के रहने का उपयुक्त स्थान है। दाँतों की भली प्रकार सफ़ाई न करने से भोजन के कण दन्त तथा मसूड़ों के किनारे पर इकट्ठे हो जाते हैं। इसे स्थिति में थोड़ा-सा भी मीठा लेने से मुँह के बैक्टीरिया एसिड पैदा कर देते हैं, जो एनैमल को कमजोर करके दाँतों को खोखला कर देते हैं। दाँतों का यही खोखलापन कैविटी कहलाता है।

बच्चों में दन्त क्षय - यह बच्चों में होने वाला एक विशेष प्रकार का दन्त - क्षय है, जो अचानक मुँह में दिखाई देता है और तेजी से दाँतों को खोखला करता हुआ दाँत की नस तक पहुँच जाता है। दूध के दाँत तथा नए स्थाई दाँतों पर इस दन्त-क्षय का प्रभाव अति-शीघ्र होता है। जिन बच्चों का एनैमल जन्म से कमजोर होता है, वे इस प्रकार के दन्त-क्षय से बहुत जल्दी पीड़ित हो जाते हैं।

बाल दन्त - क्षय के कारण

1. रात में सोते समय दूध की बोतल का प्रयोग करना। सोते समय दूध की बोतल मुँह में रह जाने से दूध लगातार दाँतों के सम्पर्क में रहता है। मुँह में दूध रह जाने से बैक्टीरिया एसिड उत्पन्न कर देते हैं और दाँतों में कैविटी बन जाती है।

जीवन का सबसे बड़ा उपयोग इसे किसी
ऐसे चीज़ में लगाने में है जो इसके बाद भी रहें।

2. मीठे के प्रकार - चिपकने वाला मीठा दाँतों पर ज़्यादा समय तक लगा रहता है जैसे चॉकलेट। यह मुँह में काफ़ी देर बाद घुलता है तथा ज़्यादा दन्त क्षय कर देता है।
3. बार-बार मीठे का प्रयोग - मीठे का प्रयोग बार-बार नहीं करना चाहिए, एक बार में मन भर के मिठाई खा लेनी चाहिए, क्योंकि जितनी बार मीठा प्रयोग किया जायेगा, एसिड भी उतनी ही बार बनेगा और दन्त क्षय भी उतना ही ज़्यादा होगा। जैसे-एक दिन में 10-10 ग्राम मिठाई 10 बार खा लेने के बजाय 100 ग्राम मिठाई एक ही बार में खा लेना, कम हानिकारक होगा।
4. मीठे प्रयोग करने का समय - मिठाई का प्रयोग भोजन से पहले कर लेना चाहिए, ताकि मिठाई लेने के फलस्वरूप जो भी एसिड उत्पन्न हो, वह भोजन के साथ मुँह से साफ़ हो जाए।

बाल दन्त - क्षय रोकने में माता-पिता की भूमिका

रात में बच्चों को सोने से एक घंटा पूर्व दूध दे देना चाहिए। तत्पश्चात ब्रश या कॉटन से दाँत साफ़ कर देना चाहिए। बच्चों के दूध में चीनी नहीं डालनी चाहिए। माँ एवं गाय का दूध स्वयं मीठा होता है। बच्चों को दूध में चीनी के बजाय कॉम्पला या बोरनवीटा डालकर देना चाहिए।

चिपकने वाला मीठा भोजन बच्चों को नहीं देना चाहिए। दिन में भोजन तीन बार ही लेना चाहिए। सुबह का नाश्ता, दोपहर का तथा रात का भोजन के बीच में बार-बार स्नैक्स लेने से मना करना चाहिए। माता-पिता को यह ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे स्नैक्स या चॉकलेट आदि बार-बार न लेकर एक ही बार में संतुष्ट होकर खा लें। कच्ची सब्जियों, फल और अधिकाधिक प्रोटीनयुक्त आहार बच्चों को देना चाहिए। मुख्य एवं दाँतों को साफ़ करने का तरीका उचित वैज्ञानिक होना चाहिए। यहाँ हम यह स्पष्ट करना चाहेंगे कि ब्रश कुल्ला करने का तरीका भी वैज्ञानिक होना चाहिए। ब्रश करने का सही तरीका किसी दन्त विशेषज्ञ से सीख लेना चाहिए।

1. ब्रश करना - 1-2 वर्ष तक के बच्चों के दाँतों को रूई से पोछ देना ही काफ़ी है।
- 2 वर्ष की आयु तक माता-पिता को बच्चों के दाँतों पर स्वयं नियमित रूप से ब्रश करना चाहिए। 5 वर्ष की आयु तक माता-पिता को अपनी देख-रेख में बच्चे से ब्रश कराना चाहिए। बच्चों को सुपर सॉफ्ट या सॉफ्ट ब्रश का प्रयोग करना चाहिए।

हम अपने मन पर जीत हासिल करके दुनिया
पर जीत हासिल कर सकते हैं।

रात को बिस्तर पर जाने से पहले नियमित रूप से ब्रश करना चाहिए। हम हर भोजन के बाद ब्रश करने की सलाह देते हैं विशेष तौर से उन बच्चों को, जिनमें बहुत ज़्यादा दन्त क्षय होता है।

2. कुल्ला करना - बच्चों को प्रत्येक भोजन के बाद अच्छी तरह से कुल्ला करना चाहिए। जोर से कुल्ला करने से मसूड़ों की अच्छी मालिश हो जाती है तथा दाँतों के बीच में फँसे हुए भोजन कण एवं प्लाक निकल जाता है जब तक मुँह से एकदम साफ़ पानी न आने लगे, तब तक कुल्ला करते रहना चाहिए। माता-पिता को कुल्ला करने के पश्चात यह चैक करना चाहिए कि बच्चों के मुँह में भोजन का कण तो नहीं रह गया है। अगर भोजन का कण रह गया है तो जीभ से साफ़ करने को कहना चाहिए।

3. बाल दन्त-क्षय रोकने में डॉक्टर की भूमिका - दन्त क्षय के बारे में माता-पिता तथा बच्चे को सही जानकारी देना जैसे - ब्रश करना, कुल्ला करना तथा भोजन सम्बन्धी आदतों के बारे में उचित मार्गदर्शन करना। दाँतों पर फ्लोराइड एप्लीकेशन करना। जो दाँत भली-प्रकार खोखले हो चुके हैं, उन्हें भली प्रकार भर देना। फ्लोराइड के उपचार से दाँतों का एनेमल मजबूत हो जाता है और कीड़ा लगने की सम्भावना कम हो जाती है। फ्लोराइड के उपचार में ट्रे में फ्लोराइड भरकर दाँतों पर लगा दिया जाता है। मेडिसिन को दाँतों पर 2 से 5 मिनट तक लगाए रखते हैं। यह प्रक्रिया 4 बार अलग-अलग दिन पर करनी चाहिए।

हम हमेशा वही बाँट सकते हैं जो हमारे पास होता है, खुद खुश रहिये ताकि खुशियाँ बाँट सकें।

यदि आप अपनी ग़लती से सीखते हैं तो आप बुद्धिमान् हैं, लेकिन यदि आप किसी की ग़लती से सीखते हैं तो आप प्रतिभाशाली हैं।

जीत और हार, आपकी सोच पर निर्भर करती है, मान लो तो हार होगी और ठान लो तो जीत होगी।

My Better Life (Workshop)

बच्चों के भाव प्रकाश

बेटर लाइफ से जुड़ने के बाद मैं अपनी माता जी की छोटे-छोटे कामों में मदद करती हूँ। मेरे अन्दर गुस्सा करने की आदत बहुत थी, वो भी बहुत कम हो गई है। मैं अपनी दादी और पड़ोस में रहने वाले बूढ़े व्यक्तियों के साथ बैठकर उनका जो कुछ भी दर्द है, वो सुनती हूँ और उनकी मदद करती हूँ। उनके साथ बहुत सारी बात करती हूँ। जिस कारण वे मुझे बहुत प्यार करते हैं।

- अवनी त्यागी (कक्षा - 9), सनशाइन अकेडमी स्कूल, पुरकाजी

मैं पहले अपने मम्मी पापा से बहुत गुस्सा हो जाती थी। लेकिन अब मैंने अपने गुस्से पर नियंत्रण करना सीख लिया है। पहले में फ़ोन व टी.वी. ज़्यादा देखती थी। लेकिन मैंने अब फ़ोन व टी.वी. देखना थोड़ा कम कर दिया है। पहले मैं बाहर की चीज़ें ज़्यादा खाती थी। पर अब मैं घर का बना खाना ही खाती हूँ।

- अदिति धीमान (कक्षा - 7), स्नोवाइट स्कूल, गुरुकुल नारसन

हमारी मैम श्रीमती रेणु जी हमे रोज कक्षा में बहुत सी अच्छी-अच्छी बातें बताती हैं। जिन्हें हमने अपने जीवन में उतारा भी है। मेरे अन्दर कई अच्छाई आई हैं। जैसे मैं अब कम गुस्सा करती हूँ। मेरे जीवन में पहले कोई एक लक्ष्य निर्धारित नहीं था, मगर अब है। मैं बड़ों का कहना मानती हूँ और उनकी इज़ज़त करती हूँ।

- अनन्या चौधरी (कक्षा - 9), सनशाइन अकेडमी स्कूल, पुरकाजी

मेरी लिखावट में बदलाव आया है, मैं कक्षा में ध्यान से सुनकर स्वयं ही प्रश्न/उत्तर करने का अभ्यास करती हूँ। अच्छा शिक्षक ही बच्चों के जीवन के विकास का कारण होता है। मेरी अध्यापिका - रेणु मैम के द्वारा प्रार्थना करवाने के कारण ही मेरे जीवन में बहुत बदलाव आए हैं।

- खुशी (कक्षा - 9), सनशाइन अकेडमी स्कूल, पुरकाजी

मैंने सबसे अपनी My Better Life की कॉपी बनाई है, तबसे मेरे गुण बढ़ रहे हैं और मेरी कमियाँ कम हो रही हैं और एक तोहफा आज का पुस्तक से writing की बात मैंने सीखी और मेरी writing भी बहुत अच्छी हो गई। सब मेरी बहुत तारीफ करते हैं कि मैं बहुत बदल गई हूँ। Better life team को मेरा धन्यवाद।

- दिव्या (कक्षा - 7), राजकीय 30 प्रा0 विद्यालय, गोपालपुर

जो व्यक्ति समझदार होता है वो खुद ग़लतियां नहीं करता है बल्कि दूसरों की ग़लतियों से ही सबकुछ सिख लिया करता है।

स्कूल के बाकी बच्चों की तरह हममें भी बहुत अच्छी-अच्छी आदतें आ गई हैं। स्कूल में पहले से ज़्यादा मन लगने लगा है। मैंने अपनी My Better life की कॉपी में एक सुन्दर सा कवर भी चढ़ाया है। धन्यवाद

- कनिका और अवी (कक्षा - 7), राजकीय 30 प्रा0 विद्यालय, गोपालपुर
मुझे बहुत सारे लाभ हुए हैं। मैंने लक्ष्य को भी जाना है। अपने गुणों को बढ़ाते हुए अपने लक्ष्य की तरफ आगे बढ़ रहा हूँ।

- रजत (कक्षा - 7), राजकीय 30 प्रा0 विद्यालय, गोपालपुर

शिक्षक सम्मान समारोह के भाव प्रकाश

मैं हिन्दी की अध्यापिका हूँ। मुझे बेटर लाइफ की तरफ से शिक्षक सम्मान समारोह में प्रो0 नवनीत अरोड़ा जी के माध्यम से दिया गया व्याख्यान सुनकर मुझे बहुत अच्छा लगा जिसमें मैंने जाना कि जीवन में किसी के साथ कैसे व्यवहार करना है और बच्चों को कैसे आगे बढ़ाना है। कमियाँ तो हर इन्सान में होती हैं, बच्चों में भी होती हैं और बड़ों में भी होती हैं, लेकिन उनकी तारीफ़ करके उन कमियों को कैसे कम करना है, यह एक अच्छा तरीका समझ में आया। रेणु वाधवा जी से मिलकर बेटर लाइफ टीम का उद्देश्य समझ में आया, उनके रूप में एक अच्छी दोस्त मुझे वर्कशॉप में मिली और अच्छा लगा। देवाश्रम में आकर वहाँ की बातें सुनना, वहाँ के विचार और वहाँ का एनवायरमेंट सब बहुत अच्छा लगता है। सबका शुभ हो!

- शीतल भल्ला, स्नोवाइट पब्लिक स्कूल, गुरुकुल नारसन

शिक्षक सम्मान समारोह में भाग लेकर जो सुखद अनुभूती, उत्साहवर्धन और जीवन में एक शिक्षक की विशेष महत्ता को जाना। जीवन के इन पलों को शायद ही मैं भूला पाऊंगा। मेरे साथ-साथ पूरे हॉल में विराजमान सभी शिक्षकों ने भी इस विषय का लाभ उठाया। सभी भावविभोर होकर गए। सबने समझ लिया कि शिक्षक कैसे अपने कार्य से बच्चों का नैतिक उत्थान करके संस्कारों के साथ नवीन टेकनॉलोजी का सहारा लेकर देश को विश्वगुरु बनाने में सहायक हो सकता है। यह समझ देने के लिए प्रो0 नवनीत अरोड़ा जी का धन्यवाद।

- मोहित कुमार, राजकीय 30 प्रा0 विद्यालय, गोपालपुर

ना दौलत, ना शोहरत, ना वाह-वाही चाहिए कहां हो, कैसे हो,
बस इन्हीं दो लफ्जों की परवाह चाहिए।

प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

पतनगर - 29 सितम्बर, 2023 GB Pant Agriculture University के अध्यापकों व छात्रों हेतु विश्वविद्यालय प्रबन्धन की ओर से एक ऑनलाइन उद्बोधन सत्र रखवाया गया। विषय था - **Deaddiction and enhancement of Human Values**. इस विषय पर प्रो. नवनीत अरोड़ा जी द्वारा दिए गए व्याख्यान से प्रायः 140 छात्र व 20 अध्यापक लाभान्वित हुए। प्रो. अजय अग्रवाल जी ने यह सत्र संचालित किया।

फलौदा, पुरकाजी एवं गुरुकुल नारसन (जिला मुजफ्फरनगर) - 7 अक्टूबर, 2023 को बेटर लाइफ की टीम श्रीमती रेणु वधवा जी, ज्योति जी, गीता जी तथा प्रो. नवनीत जी पहले से तय प्रोग्राम के अनुसार प्रातः 10 बजे **Sunrise Public School** पुरकाजी पहुँचे। श्री सतविन्द्र सिंह जी बेदी व श्रीमती वन्दना जी ने टीम का हार्दिक स्वागत किया। सभी अध्यापकों को एक संक्षिप्त उद्बोधन दिया गया। विषय था - भेड़चाल। सभी प्रभावित हुए।

तदुपरान्त राजकुमार जनता इण्टर कॉलेज फलौदा में अध्यापकों व प्रबन्धकारिणी के पदाधिकारियों को 11 से 12 बजे तक एक घण्टा सम्बोधित किया। उनकी **Professional** एवं नैतिक जिम्मेदारियों की ओर ध्यान फेरा गया। बहुत अच्छा वातावरण बना। प्रायः 30 जन लाभान्वित हुए। प्रिंसीपल गौरव त्यागी जी ने भरपूर सराहा।

फिर **Snowwhite Public School**, गुरुकुल नारसन में टीचर्स की वर्कशॉप दोपहर 12:30 से 1:30 बजे करवायी गई। इसमें **Sunshine Public School** के सभी अध्यापक भी शामिल हुए। प्रिंसीपल श्री एस के दहिया ने सारा प्रबन्ध बड़ी उत्तमता से किया। प्रायः 50 अध्यापकों को उनकी जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक किया गया।

किसी इन्सान को दर्द देना इतना आसान है जितना समुद्र में पत्थर फेंकना और दर्द मिटाना इतना मुश्किल है जितना समुद्र में फँके हुए पत्थर को ढूँढना।

रिश्तों में निखार सिर्फ हाथ मिलाने से नहीं, मुश्किल समय में साथ निभाने से आता है।

आत्मबल विकास शिविर, रुड़की

(16-19 सितम्बर, 2023)

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के सूक्ष्म संरक्षण में 16-19 सितम्बर आत्मबल विकास शिविर का आयोजन किया गया। जून माह में सम्पन्न शिविर के दौरान मिले कुछ सुझावों के आधार पर देवाश्रम परिसर में कमरों को हवादार करने हेतु आवश्यक कार्य व अन्य मरम्मत के काम करवाये गये। इसमें मुख्य रूप से ब्रिजेश गुप्ता जी सेवाकारी बने। शिविरार्थियों को फ़ोन आदि करने की सेवा श्री वी के अग्रवाल जी ने की। भोजन व्यवस्था श्रीमती पूनम जैन जी ने श्री मेकू राम की मदद से संभाली।

ऑफिस की सेवा श्री संजय धीमान जी, रिकार्डिंग व माइक सेवा श्री राजेश जी व श्री मयंक रामानी जी तथा मन्दिर की रख-रखाव सम्बन्धी सेवाएं श्री आदेश सैनी जी करते रहे। शिविर प्रारम्भ से पूर्व श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी सपत्नीक व श्रीमान् यशपाल सिंघल जी सपरिवार तथा श्रीमती शशी गोयल जी 15 सितम्बर को ही पधार गए थे। आप सभी 'जीवन विज्ञान वर्कशॉप' की समीक्षा व सुझावों द्वारा सेवाकारी प्रमाणित हुए।

इस शिविर के दौरान दो मुख्य साधन, 'जीव विज्ञान' की कार्यशाला, शिक्षक सम्मान समारोह तथा कथक नृत्य का एक-एक सत्र रखा गया।

इस अवसर पर निम्न स्थानों से शिविरार्थी पहुँचे - पदमपुर (03), गज़ियाबाद (01), कैथल (02), दिल्ली (02), लुधियाना (04), बंगा (01), पंचकूला (03), अम्बाला शहर (02), चण्डीगढ़ (01), मोगा (04), संगरूर (03), भठिण्डा (01), कांगड़ा (01), लांझणी (02), बिजनौर (02), पमनावली (01), तिसंग (01), भायला (01), सहारनपुर (02), भोपाल (02), मुजफ्फरनगर (01), कपूरथला (03), मेरठ (06), फतेहपुर (02), आदि 24 स्थानों से 50 जन तथा प्रायः 30-40 स्थानीय जन लाभान्वित हुए। इसके भिन्न 30-40 परिवार ऑनलाइन भी लाभ उठाते रहे।

16 सितम्बर सायं 5:30 बजे -विषय - 'सुनहरे बड़ापे के सूत्र' विषय पार डॉ. नवनीत जी ने बहुत ज्ञानवर्धक व सारगर्भित उद्बोधन दिया। जिसमें सात सुनहरे नियमों की विस्तृत चर्चा की तथा सात संभावित भूलों के प्रति भी जागरूक किया। खुशी की बात है कि इस विषय पर शीघ्र एक पुस्तक भी प्रकाशित होगी।

जीवन विज्ञान वर्कशॉप - 'मनुष्य के मुख्य लक्ष्य को जानना' विषय पर 17 व 18 सितम्बर प्रातः व सायं चार सत्रों में सम्पूर्ण वर्कशॉप का संचालन प्रश्नोत्तर

अगर सफलता के दरवाजे को खोलना है तो उसके लिए
मेहनत की चाबी को तो घुमाना ही पड़ेगा।

के माध्यम से तथा Powerpoint Presentation की मदद से प्रो. नवनीत अरोड़ा जी ने किया। श्री राजेश रामानी जी सहायक बने।

17 सितम्बर, 2023 को रविवार का दिन था। पिछले वर्षों में जिन आसपास की शिक्षण संस्थाओं में Better Life Training Institute की वर्कशॉप व उद्बोधन हुए हैं, उन संस्थाओं को तथा उनके द्वारा नामित एक-एक अध्यापक को 'शिक्षक सम्मान समारोह' के माध्यम से सम्मानित किया गया। रुड़की के आसपास के प्रायः 40 शिक्षण संस्थाओं से 80 प्रिंसिपल व अध्यापक एकत्र हुए। सुश्री अनीता जी ने समारोह का संचालन किया। समारोह रखने के उद्देश्य को स्पष्ट करते हुए आपने कहा कि परम पूजनीय भगवान् देवात्मा एक आदर्श अद्वितीय धर्म शिक्षक हैं। नौकरी के दौरान उन्हें भी कई प्रशस्ति पत्र मिले। उन्होंने जब स्वयं कई शिक्षण संस्थाएं खोलीं, तो आपने नैतिक मूल्यों पर आधारित शिक्षा पर जोर दिया।

Better Life का परिचय श्री राजेश रामानी जी ने दिया। उन्होंने बताया कि वर्तमान व भावी पीढ़ी के चरित्र का निर्माण करना इस संस्था का मुख्य उद्देश्य है। इसमें क्योंकि माता-पिता व शिक्षक मुख्य भूमिका निभा सकते हैं, इसलिए इनके जीवनो को भी श्रेष्ठ बनाना इस संस्था के लक्ष्यों में से एक है।

तत्पश्चात् प्रो. नवनीत अरोड़ा जी उपस्थित शिक्षकों व शिविरार्थियों को सम्बोधित किया। आपका उद्बोधन अत्यन्त मार्मिक, प्रेरणादायक व प्रभावी था। Powerpoint Presentation की मदद से आपने शिक्षक की जिम्मेदारियों का एहसास करवाया और बताया कि स्वयं में व विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों का समावेश करना देश की सबसे बड़ी सेवा है।

समारोह के अन्त में शिक्षण संस्थाओं तथा इन द्वारा नामित शिक्षकों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस दौरान बने गरिमामय वामावरण ने सभी के दिल को छू लिया। प्रीतिभोज के उपरान्त नए संकल्पों व उत्साह के साथ सभी ने विदाई ली।

18 सितम्बर, 2023 को मशहूर 'शिवांगी संगीत महाविद्यालय, मेरठ' के संस्थापक श्री राजा बलूनी जी अपनी धर्मपत्नी श्रीमती रूचि बलूनी जी तथा अपने बच्चों सहित श्रीमती मीनाक्षी शास्त्री जी के संग आये। प्रातःकालीन वर्कशॉप सत्र के उपरान्त उनके दोनों बच्चों सुश्री आरोही व कोविद ने भजन प्रस्तुति देकर समां बाँध

जीवन के सबसे महत्वपूर्ण और खास लम्हें वो है जो हम अपने डर को पार करके जीते हैं।

दिया। तत्पश्चात् उनके संग आई कथक नृत्यांगना सुश्री आयुश्री जी ने हृदय को छूने वाली प्रस्तुति दी। सभी धर्मसम्बन्धियों ने इन बच्चों को खूब सराहा व आशीर्वाद दिया।

उस दिन दोपहर के भोजन उपरान्त धर्मसाथी एकत्र होकर अनुश्रुति बधिर विद्यालय गए। तत्पश्चात् केन्द्रीय पुस्तकालय, आई.आई.टी. रुड़की में जाकर आई.आई.टी. द्वारा पिछले दिनों पुस्तकालय में मुख्य बरामदे में परम पूजनीय भगवान् देवात्मा की स्थापित फोटो के दर्शन किए। पुस्तकालय के बेसमेंट में Archive Section को देखकर सभी विस्मित रह गए। यहाँ विश्व की दुर्लभ पुस्तकें उपलब्ध हैं। 1871 के जिस कलेण्डर में परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के यहाँ से उत्तीर्ण होने का जिक्र है, वह भी सभी ने देखा।

19 सितम्बर, 2023 को प्रातःकालीन सत्र का विषय था - 'एक और जीवन।' श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी ने इस विषय पर सागर्भित उद्बोधन दिया। डॉ. नवनीत जी ने विषय को आगे बढ़ाया।

इन साधनों व वर्कशॉप के सत्रों के भिन्न रोजाना रात्रि भजन वेला में धर्मसाथी मिल-जुलकर भजनों का गान करते रहे! अच्छा वातावरण बनता रहा। हीलिंग सेवा श्रीमान् कंवरपाल सिंह जी ने दी।

शिविर का खर्च दान द्वारा पूरा हुआ। सभी सेवाकारियों व सहायकारी शक्तियों का आभार प्रकट करते हुए देवआरती के गान से शिविर का समापन हुआ।

कृपया ध्यान दें!

शुभ हो! परिवार का वार्षिक सम्मेलन - आत्मबल विकास महाशिविर रुड़की में 16 से 20 दिसम्बर, 2023 तक मनाया जाएगा। कृपया अभी से उपर्युक्त देव प्रभावदायक मण्डल से अपनी आत्मिक बैटरी को चार्ज करवाने का संकल्प लें। रेल रिजर्वेशन आदि करवा लें। हालात अनुकूल होते जायेंगे, विश्वास रखें। अपने आने की सूचना अवश्य दें। जो जन तैयारियों में भागीदारी निभाना चाहें वो 94123-07242 पर सूचित करें। तथा 14 दिसम्बर तक अवश्य देवाश्रम रुड़की में पहुँचकर सेवाकरी बनें।

जीवन में चाहे कितने भी विपरीत हालात क्यों न आयें,
याद रखिये कि उसमें भी कुछ न कुछ पॉजिटिव ज़रूर होता है।

आत्मबल विकास महाशिविर-2023

(16-20 दिसम्बर, 2023)

भावपूर्ण निमन्त्रण

16-12-2023, शनिवार,

सायं 6:00-7:00 बजे : भजन संध्या व शुभकामना सत्र

17-12-2023, रविवार

प्रातः 9:00 बजे से सायं 7:00 बजे तक : जीवन विज्ञान वर्कशॉप -
(खुशहाल जीवन की समझ)

18-12-2023, सोमवार

प्रातः 9:00-1:00 बजे तक : जीवन विज्ञान वर्कशॉप

सायं 5:00 बजे (साधन सत्र) : उच्च भावों के प्रेरक - देवात्मा

रात्रि 8:30 बजे : भजन वेला

19-12-2023, मंगलवार

प्रातः 9:00 बजे (साधना सत्र) : मेरा धर्म और मैं

प्रातः 11:30 : विशुद्ध सेवा/विश्वास चिकित्सा

सायं 4:00 बजे : बाल सभा

सायं 5:30 बजे : (साधना -सत्र) - सम्बन्धों में मिठास

रात्रि 8:15 बजे : Action Plan 2024

20-12-2023, बुधवार

(परम पूजनीय भगवान् देवात्मा का शुभ जन्म दिवस)

प्रातः 6:00 बजे : भजन, जन्म वेला की महिमा

प्रातः 9:00 बजे (साधना सत्र) : विकासक्रम में देवात्मा का आविर्भाव, जीवनव्रत
तथा वर्तमान में उसका महत्त्व

प्रातः 11:30 : हमारा संकल्प एवं समापन

शिविर स्थल - हरमिलाप धर्मशाला, साकेत, रुड़की

सम्पर्क सूत्र - 99271-46962, 94672-47438

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

सम्पर्क सूत्र :

सत्य धर्म बोध मिशन

रुड़की (99271-46962), दिल्ली (98992-15080), भोपाल (97700-12311),
सहारनपुर (92585-15124), गुवाहटी (94351-06136), गाज़ियाबाद (93138-08722), कपूरथला
(98145-02583), चण्डीगढ़ (94665-10491), पदमपुर (9309-303537), अम्बाला (94679-48965),
मुम्बई (98707-05771), पानीपत (94162-22258), लुधियाना (80542-66464)

स्वामी डॉ. नवनीत अरोड़ा के लिए प्रकाशक व मुद्रक श्री बिजेश 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 - डॉ० नवनीत अरोड़ा, डी - 05, हिल व्यू अपार्टमेंट्स, आई.आई.टी. परिसर, रुड़की
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242