वर्ष –19 अक्टूबर, 2023 अंक – 205

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

विचार योग्य	02	Better Life	15
देववाणी	03	आपने कहा था	19
जीवन में 6P की भूमिका	04	देव जीवन की झलक	21
क्या कहते हैं देवात्मा?	06	परलोक सन्देश	23
जीवितों की भी सेवा करें!	08	करीपत्ता (मीठी नीम) के.....	25
मंजिलें और भी है	11	आभार सभी सहयोगकर्त्ताओं का	28
Goodness is Everyday...	13	प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा	31

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 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, 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 navneetroorkee@gmail.com

विचार योग्य

आदमी बड़ा बेईमान है। पाप तो खुद करता है और जब जीवन में संकट आता है, तो फिर भगवान् को पुकारता है। "हे प्रभु! बचाओ" तुमने भगवान् का नाम रख दिया 'संकट मोचक।'

वाह, क्या कमाल है! पाप करो तुम और संकट मोचें हनुमान जी। पाप करो तुम और ढोते फिरें हनुमान जी। मैं कहता हूँ ऐसा नहीं होगा। अपने किये कर्मों का फल अपने को ही मिलता है। इसमें न तो हनुमान कुछ कर सकते हैं और न महावीर। दुनिया में व्यक्ति अपने आचरण-दुराचरण के कारण पूजा और पीटा जाता है।

– मुनि तरुण सागर

दोबारा शुरू करने से न डरें

दोबारा शुरू करने से न डरें, जब आप दोबारा शुरू करते हैं तो आप शून्य से शुरू नहीं कर रहे होते, आप अनुभव से शुरू कर रहे होते हैं।

Don't be afraid to start again. when you start again you're not starting from scratch, you're starting from experience.

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

स्वयं पर विजय पाना दूसरों पर विजय प्राप्त करने से भी बड़ा व कहीं ज़्यादा महत्त्वपूर्ण कार्य है।

To conquer oneself is a greater and much more important task than conquering others.

परायों को अपना बनाना उतना मुश्किल नहीं, जितना अपनों को अपना बनाए रखना।

देववाणी

हमारे यहाँ समाज में ऐसे लोग हैं, जो सीखना नहीं चाहते, मगर सिखाना चाहते हैं। मेरी पोज़ीशन यह है कि पहले सीखूँ और फिर सिखाऊँ। हमें तो नेचर ने बिगाड़ने का अख़्तियार ही नहीं दिया, बनाने का अख़्तियार दिया है। नीच सुख अनुरागी और नीच घृणाकारी मनुष्य अपने शरीर का भी दुश्मन है, आत्मा का तो है ही।

– देवात्मा

कभी-कभी आँखों से देखा हुआ भी सच नहीं होता

एक सन्त, एक दिन प्रातः भ्रमण के लिये समुद्र के तट पर पहुँचे और घूमने लगे। अनायस ही उनकी दृष्टि समुद्र तट पर लेटे एक पुरुष पर पड़ी, जो एक स्त्री की गोद में सिर रखकर सोया हुआ था। उस पुरुष के पास ही शराब की खाली बोतल भी पड़ी हुई थी। यह देखकर सन्त बहुत दुःखी हुए और सोचने लगे कि यह आदमी कितना तामसिक और विलासी है, सुबह-सुबह शराब पीकर खुलेआम स्त्री की गोदी में सिर रखकर प्रेमालाप कर रहा है। अभी वे सोच ही रहे थे कि समुद्र से बचाआं-बचाओ की आवाज़ आई। सन्त ने देखा कि एक आदमी समुद्र में डूब रहा है, लेकिन सन्त उसे बचाने में असमर्थ थे, क्योंकि उन्हें तैरना नहीं आता था। तभी सन्त ने देखा कि स्त्री की गोदी में सिर रखकर सोने वाला व्यक्ति उठा और तपाक से समुद्र में कूद गया। थोड़ी देर में वह व्यक्ति डूबने वाले को बचाकर किनारे ले आया। अब तो सन्त असमंजस में पड़ गए कि इस आदमी को भला कहे कि बुरा? सन्त उस आदमी के पास आए और बोले-"भाई तुम कौन हो और यहाँ क्या कर रहे थे?" वह व्यक्ति सहज भाव से बोला- "महाराज मैं मछुआरा हूँ। आज कई दिन बाद समुद्र से मछली पकड़कर लौटा हूँ। यह मेरी माँ हैं, जो मुझे लेने आई थीं। घर में यह शराब की बोतल पड़ी होगी, इसी में मेरे लिए पानी ले आई। मैं कई दिनों का थका हुआ था, इसलिये ठण्डी हवा में पानी पीकर माँ की गोद में सिर रखकर लेटा तो नींद आ गई। जैसे ही किसी के डूबने की आवाज़ सुनाई दी, मैं समुद्र में कूद पड़ा और उसे बचा लिया।" सन्त की आँखों में आँसुओं की झड़ी लग गई और वे बोले- "भाई, मैं तो पापी हूँ, दृष्टि से जो देखा, उसी के अनुरूप विचार बना लिया, जबकि सच्चाई तो बिलकुल अलग है।" सच कहा है किसी ने – कभी-कभी आँखों से देखा हुआ भी सच नहीं होता।

अपने किरदार से महकता है इन्सान, चरित्र को
महकाने का कोई इत्र नहीं आता।

सम्पादकीय जीवन में 6P की भूमिका.....

जीवन एक अनमोल तोहफ़ा है। इस पर चिन्तन मनन करते हुए आगे बढ़ना ही इसका उचित सम्मान है। एक विचारशील ने बड़ा सुन्दर कहा है - An Unexaminated life is not worth living. यानि बिना जाँचा-परखा गया जीवन जीने लायक नहीं है।

इसी तथ्य को सम्मुख रखते हुए जीवन को प्रभावित करने वाले 6Ps की ओर ध्यान गया तथा स्वयं में इन्हें परखने की ज़रूरत महसूस हुई कि हमारा जीवन इनमें से किस-किससे और कितना प्रभावित हो रहा है। ये 6Ps इस प्रकार हैं -

पहला Past. बहुत से लोग Past यानि भूत से बहुत ज़्यादा प्रभावित रहते हैं। कितने तो भूतकाल की पीड़ा से ही ग्रसित रहते हैं। सत्य यह है कि भूतकाल जा चुका है और उसे बदला व Undone नहीं किया जा सकता है। गई-गुज़री बातों यानि गड़े मुर्दों को उखाड़कर हम अक्सर मात्र अपने जख़्मों को ही हरा करते रहते हैं, उन्हें भरने व Heal नहीं होने देते, इसी कारण उदासी, निराशा व अवसाद हमारे दिल में जगह बना लेते हैं। भूतकाल में हो चुकी अच्छी घटनाओं को याद करना, उनके लिए आभार महसूस करना, कृतज्ञ भाव से किसी के लिए सेवाकारी बनना अवश्य श्रेयस्कर है, किन्तु भूतकाल में घटित नकारात्मक बातों को दोहराते रहना आत्मबल घटाने का कारक है। अत: भूतकाल से पाठ या सीख लेकर को संवारना चाहिये और जीवन वर्तमान को भरपूर जीना चाहिये।

दूसरा People. बहुत से लोग अपने जीवन में आसपास के People यानि लोगों व समाज का मुँह देखकर चलते हैं। भेड़चाल में चलना उन्हें सहज व सुरक्षित लगता है। 'लोग क्या कहेंगे?' के डर से उनका पूरा जीवन संचालित होता है। वहीं से कई बार शुरू होती है दिखावे की ज़िन्दगी, मान्यताओं पर आधारित ज़िन्दगी। यदि लोगों की सोच से हम इतना ज़्यादा प्रभावित रहेंगे, तो किसी भी बात को अपनाने का आधार - सही व ग़लत न होकर भीड़तंत्र हो जाता है। निस्सन्देह, शिष्टाचारी बनने, सभ्य समाज में व्यवस्थाओं का उचित सम्मान करने हेतु समाज का थोड़ा डर व शर्म भी किसी हद तक सही है। किन्तु समाज के दबाव में ग़लत परम्पराओं, कुरीतियों का साथ देने तथा अन्धविश्वासों/मान्यताओं को बिना तर्क व सही समय के ढोना अपनी ज़िन्दगी के कीमती समय, धन व अन्य शक्तियों की ही बर्बादी है।

तीसरा - Paisa. यानि धन की महत्ता को कदापि नकारा नहीं जा सकता।

अपनी ज़िन्दगी ऐसे जिएं कि अगर कोई आपकी बुराई करे,
तो लोग उस पर विश्वास न करें।

किन्तु जब तक धन साधन (Means) है, तब तक तो ठीक है, समस्या तब आती है जब यह साध्य (Aim) हो जाता है। ऐसी स्थिति में पैसा नौकर न रहकर, हमारा मालिक बन जाता है। स्मरण रहे कि पैसा बहुत कुछ है, लेकिन सब कुछ नहीं। जिनके लिए पैसा ही सब कुछ है, वे पैसे के लिए कुछ भी कर सकते हैं। जीवन जैसा अनमोल तोहफ़ा मात्र पैसे कमाने व जोड़ने में खर्च किये चले जाना, इस तोहफ़े का अपमान है। वस्तुतः हमारा लक्ष्य मात्र अमीर बनना न होकर, समृद्ध बनना होना चाहिये। अमीर के पास सिर्फ़ पैसा होता है और 'मेरे पास दूसरों से कम है', का भाव के कारण मन में कुण्ठा होती है, जबकि समृद्ध के पास उत्तम स्वास्थ्य, सकारात्मक सोच, स्नेहपूर्ण व्यवहार व मीठे रिश्ते, ज़रूरतों के लिए पर्याप्त धन होता है। अब हमें अमीरी चाहिये या समृद्धि, चुनाव हमारा है।

चौथा – Purpose. बड़े सौभाग्यशाली हैं, वे जन, जिन्हें जीवन का Purpose यानि उद्देश्य पता है। हम प्रकृति के विकासक्रम में आये हैं, अपना व दूसरों का विकास करना ही हमारा मुख्य लक्ष्य होना चाहिये। वस्तुतः धन, पद, उपाधि, सम्बन्ध, शिक्षा सब इस मुख्य लक्ष्य में जितना अधिक साथी बन सकें, उतना उनकी प्राप्ति श्रेयस्कर है।

पाँचवाँ – Passion. कुछ लोग ऐसे भी हैं, जिनके पास Passion यानि जुनून है, वही लोग अपनी बारी में संसार को कुछ श्रेष्ठ दे भी पाते हैं। जीवन में रास्ता तो बहुतों को पता होता है, किन्तु उस पर कितने चल पाते हैं। Purpose of life जीवन का उद्देश्य पता भी चल जाये, परन्तु यदि उस ओर आगे न बढ़ा जाये, तो मात्र उस ज्ञान का भी क्या लाभ? इसलिए जिनके पास Purpose उद्देश्य के साथ-साथ Passion जुनून वा लगन भी है, वे जीवन में विकास पथ पर आगे बढ़ते जाते हैं। जुनून का एक लाभ और है, वह हमें लक्ष्य के साथ बाँधे रखता है तथा इससे हमारी सीमित शक्ति, समय व अन्य संसाधनों का बेहतरीन उपयोग हो पाता है।

छठा – Prayer. प्रार्थना में जादुई शक्ति है जो हमारी पात्रता को बढ़ाती है, विनम्रता के स्तर को ऊँचा उठाती है तथा हमारी कार्यक्षमता को बढ़ाती है। क्या ही अच्छा हो यदि मात्र प्रार्थना करने के स्थान पर हम सदा प्रार्थना की अवस्था (Mode) में ही रहें। इस प्रकार की अवस्था में रहते हुए हम सदा विनम्र, सहज, सरल रहकर सहायकारी शक्तियों की सहायता का पात्र बनकर जीवन में आगे बढ़ते हैं।

समस्त सफलताएं कर्म की नींव पर आधारित होती हैं।

Prayer प्रार्थना के साथ तीन अन्य लाभ भी जुड़े हैं- Power शक्ति, Patience धैर्य व Purity पवित्रता। जैसे-जैसे हमारी प्रार्थना की गहराई बढ़ती जाती है, सहायकारी शक्तियों की मदद पाने की हमारी पात्रता बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे हमारी आन्तरिक शक्ति यानि आत्मबल बढ़ने लगता है, जीवन में धैर्य का समावेश होता जाता है तथा मन, वचन व कर्म में पवित्रता का स्तर बढ़ता जाता है।

अब देखने वाली बात यह है कि हम पहले वाले तीन Ps - Past भूत, People लोग, Paisa धन से संचालित हो रहे हैं या बाद वाले तीन Ps - Purpose उद्देश्य, Passion जुनून, Prayer प्रार्थना से।

जीवनरूपी अनमोल तोहफ़े की सफलता है - उच्च ख़ुशियों को निरन्तर पाना व बाँटना। उपरोक्त Ps पर चिन्तन मनन करके हम जीवन में संतुलित विकास की राह अपना सकें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

क्या कहते हैं देवात्मा?

श्रीमान् ईश्वर सिंह जी एक घटना का उल्लेख करते हुए लिखते हैं कि एक बार बहुत वर्षा हुई। भगवान् देवात्मा ने मुझ को आज्ञा दी कि सरदार सरमुख सिंह जी बी.ए. को साथ लेकर अमुक स्थान पर पौधा लगा दूँ।

अफ़सोस! अपने धर्मगुरु देवात्मा के आदेश को मुझे जिस ध्यान से सुनना चाहिए था, मैंने उस एकाग्रता से उसे नहीं सुना। अतः मैंने सरदार जी को देवात्मा का आदेश तो बता दिया, लेकिन भगवन का वह आदेश जितना स्पष्ट रूप से बताया जाना चाहिए था, उतना स्पष्ट नहीं बता सका।

मैंने सरदार जी को कहा कि आपको वर्षा में जाने की आवश्यकता नहीं है, मैं स्वयं ही पौधा लगा आता हूँ और मैं स्वयं ही पौधा लगा भी आया।

जब देवात्मा को पता चला कि मैं अकेला ही जाकर वह पौधा लगा आया हूँ, तब उन्हें दुःख हुआ और उन्होंने फ़रमाया कि जब कोई आज्ञा मिले, तो उसे ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए और उसके अनुसार कार्य करना चाहिए। यदि उसमें किसी प्रकार का कोई परिवर्तन करना हो, तो जिसने आज्ञा दी हो, उसकी उचित अनुमति लेकर कार्य करना चाहिए।

भगवान् देवात्मा ने और अधिक स्पष्ट करते हुए फ़रमाया, "यह तो अच्छा है

अहंकार सदा माफ़ी सुनना पसन्द करता है और
प्रेम सदा माफ़ी माँगना पसन्द करता है।

कि तुमने सरमुख सिंह जी के आराम को ध्यान में रखते हुए कहा कि आपको पौधा लगाने हेतु वर्षा में भीगने की आवश्यकता नहीं है। अर्थात् काम तो हो गया, लेकिन आज्ञा पूरी नहीं हुई।" भगवन् को इसी बात का दुःख था।

उपरोक्त घटना को देखने में तो साधारण-सी प्रतीत होती है, किन्तु यदि आध्यात्मिक दृष्टि से इसका अवलोकन करें, तो पता चलता है कि यह कितनी बड़ी घटना है। भगवान् देवात्मा जो विज्ञानमूलक सत्यधर्म प्रवर्तक एवं संस्थापक हैं, जो हमारे एकमात्र आत्म कल्याणकर्ता हैं, जो हमें विश्व की वह अद्वितीय सम्पदा प्रदान करते हैं, जो हमें इस लोक में तथा परलोक में भी सदा काम आती रहेगी; ऐसे परम हितैषी के एक छोटे से आदेश की अवहेलना से हमें क्या हानि हो सकती है, उसका हम अनुमान भी नहीं लगा सकते।

अभी 23 अगस्त 2023 की शाम 6:04 बजे भारत के चन्द्रयान का महत्त्वपूर्ण भाग अर्थात् लैंडर विक्रम अपने साथ रोवर 'प्रज्ञान' को लेकर चाँद के धरातल पर बड़ी शान से उतरा है। इस ऐतिहासिक घटना से हमारे देश का कितना सम्मान बढ़ा है! हम नहीं जानते कि हमारे महान् वैज्ञानिकों को इस कार्य के करने में किस आग में से गुज़रना पड़ा होगा।

कहते हैं कि 1600 वैज्ञानिक टकटकी लगाए अपने महान् कर्तव्य का निर्वहन करते रहे। एक राकेट की संरचना कितनी जटिल होगी तथा उसे नियन्त्रित करने हेतु कितने जनों को अपनी-अपनी सीमा क्षेत्र में कितनी एकाग्रता के साथ अति सतर्क रहना पड़ा होगा, यह भी विचार करने का विषय है।

भारी तनाव में उन्हें अन्तिम सोलह मिनट सोलह युगों की भाँति जीना पड़ा होगा। यदि किसी से एक छोटी-सी भी ग़लती हो जाती, तो इतना महान् प्रोजेक्ट एक क्षण में नष्ट हो जाता। धन्य हैं हमारे महान् वैज्ञानिक, जिन्होंने देश का सदा-सदा के लिए गौरव बढ़ाया।

हमारे आत्मिक जीवन की रक्षा और विकास भी एक महान् प्रोजेक्ट है। इसकी रक्षा और विकास के लिए हमें कितना सर्तक रहने की आवश्यकता है, यह तो सबसे जटिल विषय है।

काश! हम सब एकाग्रता के महत्त्व का ज्ञान एवं बोध पा सकें!!

– देवधर्मी

हर समस्या अपने साथ समाधान भी लेकर आती है, बस
आपको उसे समझने की ज़रूरत है।

जीवितों की भी सेवा करें!

"तुझसे बेहतर तो ये काफ़िर हैं, जो अपने माँ-बाप को उनके मरने के बाद भी खाना-पानी देते हैं। एक तू नालायक है, जो मुझे ज़िन्दा रहते रोटी पानी से तरसा रहा है।" ये अल्फ़ाज़ मुग़ल सम्राट शाहजहाँ ने अपने बेटे औरंगजेब से कहे थे, जिसने उसे जेल में डाल रखा था। वहाँ पर उसे खाने में सिर्फ़ एक कटोरा भात और एक गिलास पानी दिया जाता था।

इसमें कोई शक नहीं कि हमारे हिन्दू समाज में अपने दिवंगतों को अन्न-जल से तृप्त कराने की परम्परा आदिकाल से रही है। आश्विन मास की पूर्णिमा से अमावस्या तक के सोलह दिन पितृपक्ष के होते हैं। जिन पूर्वजों का देहान्त जिस तिथि को हुआ होता है, इस अवधि में उसी तिथि को उनका श्राद्ध किया जाता है। उस दिन पूर्वाह में स्नान-ध्यान के बाद लोग खुद निराहार रहकर मृतात्मा की तृप्ति के लिए किसी ब्राह्मण को बड़ी श्रद्धा से भोजन कराते हैं और दान-दक्षिणा देते हैं। आख़िरी दिन पितृविर्सजन अमावस्या को नियमित श्राद्ध के साथ-साथ भूले बिसरों का भी श्राद्ध होता है।

इस सम्बन्ध में ऐसी मान्यता है कि पितृपक्ष में जो कोई भी अपने पितरों का श्राद्ध-तर्पण वगैरह करता है, उसे उनका आशीर्वाद प्राप्त होता है। उसकी घर गृहस्थी में सुख-शान्ति और समृद्धि आती है। कुछ लोगों का यह भी विश्वास है कि जिस पितर का श्राद्ध नहीं होगा, वह कुपित होकर अनिष्ट करेगा। कैसी विडम्बना है कि श्राद्ध भी भौतिक सुख की प्राप्ति और अनिष्ट से बचने के लिए किए जाते हैं। ऐसे लोग शायद इने-गिने ही होंगे, जो पितृ पक्ष में नितान्त नि:स्वार्थ भाव से अपने पूर्वजों को वास्तविक श्रद्धांजलि अर्पित करते हों।

वैसे हिन्दुओं में भी आज औरंगजेबों की कमी नहीं है, जो अपने जीवित माता-पिता को विभिन्न प्रकार से यातना देते और सताते हैं। 'मातृ देवो भव, पितृ देवो भव' का उनके लिए कोई अर्थ नहीं है। श्रवण कुमार की पितृभक्ति की गाथा भी उन्हें कोई प्रेरणा नहीं देती।

सभी जानते हैं कि माता-पिता हमारे जन्मदाता, शिक्षादाता, जीवनरक्षक एवं पालक-पोषक हैं। उन्हीं की वजह से हमारा अस्तित्व है। लेकिन क्या हम लोग कभी

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

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

इस बात पर विचार करते हैं कि हमारे अस्तित्व के निर्माण में उन्होंने कितने पापड़ बेले हैं।

हमारे शैशवकाल में माँ अकसर खुद गीले में लेटती थी, लेकिन हमें सूखे में सुलाती थी। स्वयं गर्मी-सर्दी बर्दाश्त करती थी, पर हमें उनसे बचाती थी। पढ़ा-लिखाकर और योग्य बनाकर हमें वर्तमान सुखद स्थिति तक पहुँचाने में हमारे माता-पिता ने खुद न जाने कितनी विकट परिस्थितियों का सामना किया होगा।

एक साहब क्लर्क पद से रिटायर्ड हैं। दो बेटे हैं उनके। दोनों को जैसे-तैसे करके उन्होंने इंजीनियर बनाया। दोनों के यहाँ किसी बात की कोई कमी नहीं है- सम्पन्न हैं। एक बेटा अपने साथ माँ को रखता है और दूसरा बाप को। लेकिन, हालत यह है कि बाप को नौकर की तरह और माँ को नौकरानी की तरह घर के काम करने पड़ते हैं। पुत्रवधुएं तो उन्हें अकसर डाँटती भी हैं। पोते-पोती उनकी इज़्ज़त नहीं करते। माँ-बाप के मरने पर ऐसे पुत्रों के द्वारा किए जाने वाले उनके श्राद्ध क्या हास्यास्पद नहीं हैं?

एक दूसरे सज्जन हैं। उनके पाँच लड़के हैं। पाँचों सुस्थापित हैं। लेकिन, उनका आलम यह है कि पाँचों बेटों में से कोई भी माता-पिता को साथ नहीं रखता। बेचारे दोनों एक वानप्रस्थ आश्रम में किसी तरह वक़्त काट रहे हैं।

गौरतलब है कि अन्तिम समय में उनका क्या होगा। मरणोपरान्त उनके और्ध्वदैहिक संस्कार कौन करेगा? हो सकता है उनके श्राद्ध पाँचों बेटे ही करें। लेकिन, श्राद्ध जितना ज़रूरी है, उससे भी ज़्यादा ज़रूरत इस बात की है कि अपने जन्मदाता माता-पिता की उनके जीते-जी श्रद्धापूर्वक भरपूर सेवा की जाए।

माता-पिता वास्तव में साक्षात् देवी-देवता हैं। उनकी हम कितनी भी सेवा कर लें, फिर भी उनके एहसान का बदला नहीं चुका सकते। पितृपक्ष की अवधि में हमें इस बात को गम्भीरता से सोचना चाहिए।

– ईश्वर दत्त शर्मा (रुड़की)

कोई भी मंज़िल तब तक ही कठिन लगती है, जब तक हम
उसकी तरफ़ चलना शुरू नहीं करते।

मेरी काबिलियत हर मुश्किल पर भारी है क्योंकि जी
तोड़ मेहनत मेरी वफ़ादारी है।

और पैसों की ज़रूरत हो, तो बता देना

स्तुति से मेरी मुलाकात कॉलेज के दिनों में हुई। स्तुति एक संभ्रांत परिवार से थी। मैंने जहाँ रूम ले रखा था, वहीं स्तुति का घर था। इस तरह मेरी और स्तुति की अच्छी दोस्ती हो गई और हम कॉलेज साथ जाने लगे। मेरे साथ स्तुति भी लाइब्रेरी में अपना समय देने लगी। हम हर रविवार को शहर में घूमने जाते। धीरे-धीरे वह मेरे कमरे पर आने लगी।

लेकिन अब यह सिलसिला रोजाना होने लगा। चूंकि मैं अपने घर से बाहर पढ़ाई करने आई थी, इसलिए मैं दोस्तों के साथ घण्टों समय नहीं बिताना चाहती थी। मैंने एक दिन स्तुति से बोल दिया कि 'मेरे रूम पर मत आया करो।' मुझे पढ़ाई में दिक्कत होती है। उसने कुछ नहीं कहा, 'ठीक है', कहकर चल दी। उसके बाद से मेरे कमरे में उसका आना कम हो गया। जब मैं उसे बुलाती, तब भी वह कोई काम होने का बहाना बनाकर मना कर देती। हालांकि वह मुझे रोज कॉलेज के लिए बाहर से बुलाने आती, साथ लाइब्रेरी जाती, लेकिन कमरे में कभी नहीं आई।

कुछ महीनों बाद मेरे ताऊ जी अचानक हॉस्पिटल में भर्ती हुए। डॉक्टर ने रात भर में 10 हज़ार रुपये जमा करने की बात कही। मेरे घरवाले उस समय इतने पैसे अपने पास नहीं रखते थे। अब पैसे सुबह ही कहीं से लाए जा सकते थे। मैंने स्तुति से मदद मांगी। वह सीधे पैसे लेकर हॉस्पिटल पहुँच गई। मैंने अपनी पुरानी बात के लिए स्तुति से माफ़ी माँगी। स्तुति ने बस इतना कहा – 'कोई बात नहीं, और पैसों की ज़रूरत हो तो बता देना।' इसे कहते हैं – क्षमा भाव व बड़ा दिल।

बहुत से लोग समझते हैं...

हाथी जा रहा था। एक चींटी उस पर चढ़ गयी। रास्ते में एक पुल आया। पुल लकड़ी का था। हाथी के बोझ से पुल चरमराने लगा। यह देखकर चींटी बोली- मैं जानती थी कि यह पुल तुम्हारा और मेरा भार सहन नहीं कर सकेगा, इसलिए चरमरा रहा है। खतरा है कहीं पुल टूट न जाए। मैं नीचे उतर जाती हूँ। भार हल्का हो जाएगा। फिर तुम चले जाना।

ऐसे ही बहुत से लोग समझते हैं, दुनिया हमारे सहारे चल रही है। हम न हों, तो दुनिया का खातमा ही हो जाए।

ख़्वाहिशों के फूल तब खिलते हैं, जब हिम्मत और
मेहनत साथ मिलते हैं।

ज्ञान के साथ संस्कार बाँटने की मुहिम

मैं गुड़गाँव में रहने वाली 74 साल की एक बुजुर्ग शिक्षिका हूँ। मैं उस दौर में पैदा हुई थी, जब अधिकतर औरतों की पहचान परदे में कैद रहती थी, घर सम्भालना और बच्चे पैदा करना ही उनका मुख्य काम होता था। लड़कियों को किसी भी मर्द से बात करने की भी इज़ाज़त नहीं थी। लेकिन मैं सौभाग्यशाली हूँ कि मुझे ऐसे माँ-बाप मिले, जिन्होंने एक बेहतर सोच के साथ न सिर्फ़ पढ़ाया, बल्कि ज़िन्दगी में दूसरों के लिए कुछ करने के काबिल भी बनाया। मैं चालीस साल तक दिल्ली प्रशासन में काम करने के बाद करीब 14 साल पहले रिटायर हुई थी।

मैं अपनी नौकरी के दौरान ही झुग्गी-झोपड़ियों के बच्चों को सड़क के किनारे पढ़ाती रहती थी। मुझे रिटायरमेंट के वक़्त मिली पेंशन की रकम को समाज के गरीब और वंचित समाज के बच्चों के लिए खर्च करने का ख़्याल आया। पेड़ के नीचे कुछ बच्चों को पढ़ाने से लेकर मैंने गुरु-शिष्य परम्परा की तर्ज पर गुड़गाँव के एक इलाके में अपने विद्यालय की नींव रखी। मैं शहर की गलियों में घूम-घूमकर गरीब परिवार वालों से अपने बच्चों को मेरे स्कूल में भेजने का अनुरोध करती थी। गरीब अभिभावकों के लिए अपने बच्चों को स्कूल भेजने के बजाय काम पर भेजना आसान विकल्प है।

बावजूद इसके मैंने कुछ लोगों को अपने बच्चों को मेरे स्कूल में भेजने के लिए राजी कर लिया। मुझे पता था कि इनमें अधिकतर बच्चों की आर्थिक ज़रूरतें ही उनकी पढ़ाई की इच्छा को मार रही थी। मेरे लिए ऐसे बच्चों को लगातार पढ़ाई के लिए प्रेरित कर पाना भी एक मुश्किल काम था। मैं हर दिन मलिन बस्तियों में जाकर परिवारों को उनके बच्चों के लिए शिक्षा की ज़रूरत पर बल देती रही। इसी का नतीजा रहा कि मेरे विद्यार्थियों की संख्या बढ़ने लगी। मैंने अपने काम से उत्साहित होकर पड़ोसियों के घरों में काम करने वाली औरतों, इस्तरीवालों और दूसरे नौकरों के बच्चों को भी स्कूल भेजने की अपील शुरू कर दी।

कुदरत का शुक्र है कि कुल विद्यार्थियों में से कुछ ने मेरी बात को बिलकुल उसी तरह समझा, जैसा मैं चाहती थी। गर्मी हो या सर्दी, मैंने किसी भी मौसम में, किसी भी कारण से अपनी कक्षाएं स्थगित नहीं की और यहीं काम उन विद्यार्थियों ने भी किया। आप जो सिखाने में रूचि रखते हैं उसमें आपके छात्र सक्रिय, उत्तरदायी हों, तो

जीवन एक अवसर है - श्रेष्ठ करने का, श्रेष्ठ बनने का, श्रेष्ठ पाने का।

वह शिक्षक के लिए उत्प्रेरक के रूप में काम करता है और आत्मविश्वास में भी वृद्धि करता है। मैंने अपने विद्यार्थियों को ज्ञान के साथ संस्कार देने पर भी ज़ोर दिया। ये मेरे माता-पिता के संस्कारों की ही देन थी, जो मैं इन बच्चों को पढ़ाने का काम कर रही हूँ।

आज मेरे दो स्कूलों में 300 के करीब विद्यार्थी पढ़ रहे हैं। इसके अलावा मैंने गरीब व्यक्तियों के लिए निःशुल्क सिलाई-कढ़ाई, पेंटिंग और लैपटॉप प्रशिक्षण केन्द्र भी खोला है। मुझे नहीं लगता है कि मेरी उम्र मेरे काम में कहीं से भी बाधा बन रही है। अपने इस काम के इतर मैं खेलों में भी भाग लेती रहती हूँ।

देश-विदेश की अनेक प्रतियोगिताओं में मैंने भाग लिया है। राष्ट्रीय स्तर पर सत्तर साल से ज़्यादा के उम्र वर्ग में मैंने कई स्वर्ण पदक जीते हैं। मेरे काम को देखते हुए लोगों ने मुझे गौरव माँ की उपाधि दी है। नौकरी करने से लेकर आज तक मैंने कभी हार नहीं मानी। मैं मानती हूँ कि जब आप किसी काम को पूरा करने के लिए जी-जान से जुट जाते हैं, तो आपको कुदरती मदद मिलती है।

साभार 'अमर उजाला'

– स्नेहलता हुडडा

एक बार बर्नार्ड शॉ को एक महिला ने रात्रि भोज पर निमन्त्रित किया। अत्यधिक व्यस्त होने के बावजूद उन्होंने निमन्त्रण स्वीकार कर लिया। व्यस्तता के कारण वह बिना कपड़े बदले ही महिला के घर पहुँच गए। महिला को उन्हें देखकर ख़ुशी हुई, परन्तु वह उनके वस्त्र देखकर निराश हो गई और बोली – "आप मोटरगाड़ी में बैठकर जाइए और अच्छे वस्त्र पहनकर आइए।" बर्नार्ड शॉ तुरन्त चले गए और थोड़ी देर बाद कीमती वस्त्र पहनकर लौटे। सब खाना खाने लगे तो सबने देखा कि बर्नार्ड शॉ सभी खाने की चीज़ों को कपड़ों पर पोत रहे हैं और कह रहे हैं – "खाओ! मेरे कपड़े खाओ, निमन्त्रण तुम्हीं को मिला है। तुम्हीं खाओ।" सब बोल पड़े – "यह आप क्या कर रहे हैं?" बर्नार्ड शॉ ने कहा – "मैं वही कर रहा हूँ, जो मुझे करना चाहिए। यह निमन्त्रण मुझे नहीं, मेरे कपड़ों को मिला है, इसलिए आज का खाना मेरे कपड़े ही खायेंगे।" उनके यह कहते ही पार्टी में सन्नाटा छा गया। निमन्त्रण देने वाली महिला की शर्मिन्दगी की सीमा न रही। वह समझ चुकी थी कि व्यक्ति का मूल्यांकन उसकी प्रतिभा से होता है, कपड़ों से नहीं। उसने बर्नार्ड शॉ से हाथ जोड़कर क्षमा याचना की।

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

Goodness is Everyday Life
- Prof. S.P. Kanal

I want more work

He is an officer in the Indian Airlines. Before the various Air companies were amalgamated and brought under governmental control, he had worked under one of these amalgamated companies. He worked day and night to build it to a success. After the amalgamation, he was given a high position in the hierarchy of officers. His position had improved. His prestige had gone up. But he felt unhappy. He had much less chance to work. He felt he was not making an adequate return for the pay he was getting.

As a consequence he asked to be transferred to a post inferior to his present post but which offered him greater scope for work. He is happy to get this descent, for it gives him chance to work.

First to salute

Once a gentleman hired a scooter to go to the hospital to see his ailing daughter. When he got down at the hospital he paid the scooter driver and went inside. While he was sitting, the hospital peon came to inform him that a scooter driver was standing outside for him with a leather bag.

He ran out to get it. There were keys in it concerning his business establishment. The scooter driver said, "While I was going back, someone hired my scooter. When he was about to sit, I saw this small leather bag. I found it to contain a bunch of keys. I thought you must need them urgently. So I declined the new customer and came straight to catch you."

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

The gentleman felt very much relieved to get the bunch of keys and offered to pay the scooter driver the loss he had incurred by denying to himself a customer. But the scooter driver would not be persuaded.

The scooter driver plies his scooter in the area which this gentleman frequently visits. So he gets many a chance to encounter him. He is always the first to salute him as a token of his gratitude for the consideration he had shown him in returning his bunch of keys.

A noble heart's regret

Dr. William Mayo was one of the greatest surgeons of the world in his own time. One of the secrets of his greatness was that for him the patient, not the purse of the patient, was the primary and first consideration in treatment of him. Here is an incident which shows what tender respect he had for the patients.

"One day as he was leaving St. Mary's, a patient who was also leaving spoke to him, to say good-bye. Dr. Mayo had his hat in one hand, and his coat in the other, so he just bade the man a cordial good-bye and wished him health. But later that afternoon he told his secretary about it saying he had failed in that case, that he should have dropped his coat on the floor or something, anything to shake hands with that man. He spoke of it several times in the next day or two, wishing he had shaken hands with that patient."

यदि गुस्सा और घमण्ड हमारी आदतों में शामिल हैं, तो हमें बर्बाद करने के लिए दुश्मन नहीं, हम स्वयं ही काफ़ी हैं।

Better Life

बच्चों के व्यक्तित्व विकास के लिए दिमाग़ की कसरत

1. ऐसी कौन-सी चीज़ है, जो सोने की है मगर सुनार की दुकान पर नहीं मिलती?
   – बताओ कौन-सी चीज़ है वह?
2. वह कौन है जिसका पेट फूला हुआ है मगर वह दवाई नहीं खाता और दिन-रात बिस्तर पर ही लेटा रहता है? – बताओ कौन है वह?
3. ऐसी कौन-सी चीज़ है, जिसे हम निगलें तो ज़िन्दा रह पाए और अगर वह हमें निगले तो हम मर जाए? – बताओ कौन-सी चीज़ है वह?
4. ऐसी कौन-सी चीज़ है, जिसे लोग काटते हैं, पीसते हैं और बाँटते हैं, मगर खाते नहीं हैं? – बताओ कौन-सी चीज़ है वह?

– इन पहेलियों के उत्तर इस पत्रिका के किसी पृष्ठ पर उपलब्ध हैं।

हृदय की इच्छाएं शान्त नहीं होती हैं

एक राजमहल के द्वार पर बड़ी भीड़ लगी थी। किसी फ़क़ीर ने सम्राट से भिक्षा माँगी थी। सम्राट ने उससे कहा, "जो भी चाहते हो, माँग लो।"

दिवस के प्रथम याचक की कोई भी इच्छा पूरी करने का उसका नियम था। उस फ़क़ीर ने अपने छोटे से भिक्षापात्र को आगे बढ़ाया और कहा, "बस इसे स्वर्ण मुद्राओं से भर दें।" सम्राट ने सोचा इससे सरल बात और क्या हो सकती है! लेकिन जब उस भिक्षापात्र में स्वर्ण मुदाएं डाली गईं, तो ज्ञात हुआ कि उसे भरना असम्भव था। वह तो जादुई था। जितनी अधिक मुद्राएं उसमें डाली गईं, वह उतना ही अधिक खाली होता गया! सम्राट को दुःखी देख वह फ़क़ीर बोला, "न भर सके, तो वैसे ही कह दें। मैं खाली पात्र को ही लेकर चला जाऊँगा! ज़्यादा से ज़्यादा इतना ही होगा कि लोग कहेंगे कि सम्राट अपना वचन पूरा नहीं कर सके।"

सम्राट ने अपना सारा खजाना खाली कर दिया, उसके पास जो कुछ भी था, सभी उस पात्र में डाल दिया गया, लेकिन अद्‌भुत पात्र था, सो न भरा। तब उस सम्राट ने पूछा, "भिक्षु, तुम्हारा पात्र साधारण नहीं है। उसे भरना मेरी सामर्थ्य से बाहर है। क्या

दुनिया का सबसे अच्छा जेवर आपकी मेहनत है और दुनिया का सबसे अच्छा साथी आपका निश्चय है।

मैं पूछ सकता हूँ कि इस अद्भुत पात्र का रहस्य क्या है?"

वह फ़क़ीर हँसने लगा और बोला,"कोई विशेष रहस्य नहीं। यह पात्र मनुष्य के हृदय से बनाया गया है। क्या आपको ज्ञात नहीं कि मनुष्य का हृदय कभी-भी भरा नहीं जा सकता? धन से, पद से, ज्ञान से किसी से भी भरो, वह खाली ही रहेगा, क्योंकि इन चीज़ों से भरने के लिए वह बना ही नहीं है। इस सत्य को न जानने के कारण ही मनुष्य जितना पाता है, उतना ही दरिद्र होता जाता है।"

हृदय की इच्छाएं कुछ भी पाकर शान्त नहीं होती हैं। क्यों? क्योंकि वह सच्चे सुख के विषयों के प्रति अज्ञानी है। जो उसका जीवन में प्रथम कार्य है। 'जीवन विज्ञान- एक परिचय' निरन्तर सुख पाने की दिशा में पहला क़दम है।

छोटी-छोटी कहानी बात सिखाए बड़ी-बड़ी

दो दोस्त की कहानी

एक शहर में दो दोस्त रहते थे। एक दिन वो दोनों दोस्त समुद्र के किनारे शंख इकट्ठा करने के लिए गए ताकि उन शंखों को बेचकर वो अपने लिए कुछ पूँजी जमा कर पायें। दोनों दोस्त शंख इकटठा कर ही रहे थे तभी पहले वाले दोस्त को एक बड़ा शंख दिख गया और यह देखकर दूसरे वाले दोस्त के मन में आया कि यार इसे तो बड़ा शंख मिल गया अब यह मुझसे ज़्यादा पैसा कमा लेगा। तो फिर उसने सोचा कि अब मैं भी इससे बड़ा शंख ही ढूँढूँगा ताकि मैं भी ज़्यादा पैसा कमा पाऊ, तो अब वह लग गया बड़े शंख की तलाश में। उसने खूब ढूँढा, खूब मेहनत की लेकिन फिर भी उसे बड़ा शंख हासिल नहीं हुआ और उस बड़े शंख के चक्कर में उसे जितने भी छोटे-छोटे शंख मिलते, उन सारे शंखों को उठाकर फेंक देता। क्योंकि उसके दिमाग़ में वो बड़ा शंख था कि मुझे किसी भी हालत में वो बड़ा शंख चाहिए, ताकि मैं थोड़े ज़्यादा पैसे कमा पाऊँ। उस बड़े शंख के तलाश में दोपहर से शाम हो गयी, शाम से रात हो गई। न तो उसे बड़ा शंख मिला और बल्कि जो छोटे-छोटे शंख उसे मिले थे, उन शंखों को भी उसने फेंक दिए तो उसके हाथ में कुछ भी नहीं आया और जो पहला वाला दोस्त था, उसके पास एक बड़ा शंख था और कुछ छोटे शंख थे।

रात हो गई और वो दोनों दोस्त घर जाने लगे तो घर जाते वक्त पहला वाला जो दोस्त था, उसने अपने शंख बेच दिए तो उसके पास जो बड़ा शंख था, उसके उसे मिले 1000 रुपये और जो छोटे-छोटे शंख जो उसके पास थे, उसके उसे मिले 3000

अगर आपने यह मन में ठान लिया है कि आप कर सकते हैं, तो इसी में आपकी आधी जीत हो जाती है।

रुपये और यह जानकर उस दूसरे वाले दोस्त को बहुत दु:ख हुआ कि काश वह उन छोटे-छोटे शंख को फेंकता नहीं, तो अभी मेरे पास इससे भी ज़्यादा कमाई होती। उसके दोस्त ने उसे बताया कि जो छोटे-छोटे शंख तूने फेंक दिए थे न, उन्हीं को मैंने अपने पास कलेक्ट कर लिया और उन्हीं की वजह से मुझे मिले 3000 रुपये और यह जानकर वो दूसरा वाला दोस्त और भी ज़्यादा निराश हो जाता है।

इस कहानी को बताने का मेरा मकसद बिलकुल साफ़ है कि हम कुछ बड़ी-बड़ी चीज़ें करने के चक्कर में हम कई सारे छोटे-छोटे मौक़े हाथ से गवा देते हैं। हम हमारी Day to Day लाइफ में भी कई सारी छोटी-छोटी चीज़ों को इग्नोर कर देते हैं, लेकिन यह बात आपको जान लेनी चाहिए कि छोटी-छोटी चीज़ें आगे जाकर बहुत विशाल रूप धारण कर लेती हैं हर छोटी चीज़ पर ध्यान लगाओ, उसे इग्नोर मत करो, आगे जाकर आपको इसकी अहमियत पता चलेगी। मैं यह भी नहीं कह रहा हूँ कि आप छोटा सोचो और छोटा ही करो। मेरे कहने का मतलब यह है कि आप सोचो बड़ा, लेकिन उसके लिए आप हर वो छोटा काम करो, जिससे कि आपका लक्ष्य आपको हासिल हो। दोनों दोस्तों का लक्ष्य एक ही था वो था पैसा, लेकिन पहले वाले दोस्त ने ही बड़े पर भी फोक्स किया और छोटे पर भी और दूसरा दोस्त ने सिर्फ़ बड़े पर ही फोकस किया, छोटी-छोटी चीज़ों को इग्नोर कर दिया और जहाँ उसे ज़्यादा पैसे मिलने चाहिए थे, वहाँ उसे एक रुपया भी नहीं मिला। अन्त में सिर्फ़ इतना ही कहना चाहूँगा कि छोटे-छोटे बदलाव ही बड़ी कामयाबी का हिस्सा होते हैं।

क्या तुम जानते हो?

- इन्सान की नाक 50 हज़ार किस्म की महक याद रख सकती है।
- महिला के शरीर में औसतन 4.5 लीटर खून होता है, वहीं पुरुष के शरीर में औसतन 5.6 लीटर खून होता है।
- पुरुषों की नाक महिलाओं से ज़्यादा लम्बी होती है।
- हमारे दाँतों की ऊपरी परत एनेमल हमारे शरीर का सबसे कठोर हिस्सा होता है।
- सोते वक्त इन्सान की सूँघने की क्षमता ख़त्म हो जाती है।
- इन्सान साल भर में औसतन 1,460 सपने देखता है, यानि हर रोज करीब 4 सपने।
- इन्सान के शरीर में इतना आयरन होता है कि उससे 3 इन्च का नाख़ून बनाया जा

कभी ख़ुद को छानकर भी देख, खाक के सिवा तुझमें रखा ही क्या है।

सके।

- जन्म के समय सभी बच्चे कलर ब्लाइन्ड होते हैं, वह सिर्फ़ ब्लेक एण्ड वाइट देख सकते हैं।
- पेपर की तुलना में कम्प्यूटर स्क्रीन पर इन्सान 25 प्रतिशत कम धीमी गति से पढ़ता है।
- बिना आँखें बन्द किए कोई भी छींक नहीं सकता।
- उंगलियों में मांस-पेशियाँ नहीं होती। जिन मांस-पेशियों से उंगलियों के जोड़ कार्य करते हैं, वह हथेली या हाथ के ऊपर होती हैं।

सत्यप्रियता

राजकुमार वसुसेन विवाह योग्य थे। उनसे विवाह की आकांक्षा में राज्य की कई युवतियाँ उनके समक्ष पहुँची। राजभवन में कार्यरत दासी की पुत्री भी राजकुमार वसुसेन से मन-ही-मन प्रेम करती थी। उनसे विवाह की आकांक्षा रखने वाली अन्य युवतियों में मन्त्रियों, सेनाध्यक्षों, सेठों की पुत्रियाँ सम्मिलित थीं, सो उसकी माँ ने उसे उस सभा में जाने से रोका, जिसमें वसुसेन अपने लिए योग्य वधु का चयन करने वाले थे। दासी पुत्री की भावना शुद्ध थी, इसलिए वह संकोचवश जाकर उस भीड़ में खड़ी हो गई। उस सभा में वसुसेन ने सभी युवतियों को एक बीज दिया और उनसे कहा कि छः माह बाद उनमें से जो युवती सबसे सुन्दर पुष्प खिलाकर देगी, उससे ही राजकुमार विवाह करेंगे। दासी पुत्री पूरे मनोयोग से उस बीज की देखभाल में जुट गई। उसने उसे गमले में रोप दिया और रोज उसे खाद पानी देती, धूप दिखाती, पर उसके लाख प्रयत्नों के बाद भी उस बीज से अंकुर न फूटा। 6 माह बाद वह अपने खाली गमले को लेकर राजसभा पहुँची तो उसने देखा कि शेष युवतियाँ सुन्दर पुष्पों से सुसजित गमलों के साथ वहाँ खड़ी हैं। उसका मन निराशा से भर उठा। पर जब परिणाम बताने की बारी आई तो राजकुमार ने दासी पुत्री को चुना और बोले - "जो बीज मैंने सबको दिया था, वह निर्जीव था। मात्र इसने ही ईमानदारी से उसका पालन किया, शेष सभी अपने असत्य का प्रमाण लेकर यहाँ आई हैं।" दासी पुत्री को उसकी सत्यप्रियता का पुरस्कार राजलक्ष्मी बनकर मिला।

अगले माह पुनः मिलते हैं.....

Team Better life

संभाल कर रखी हुई चीज़ और विचारशील की ध्यान से सुनी गई जीवन में कभी न कभी काम आ ही जाती हैं।

आपने कहा था

.....गतांक से आगे

तुमको नेचर से जिस्म मिला, जिस्म से तुमने रुपया कमाया, लेकिन तुमने नेचर को क्या दिया? किसी और की भलाई के लिए क्या किया? श्रीमान्..... को सम्बोधित करके भगवान् ने फ़रमाया - भाइयों ने तो पतित होकर रुपया पैदा किया, तुमने क्या किया? तुमने उसे सम्भाल लिया। यह क्या किया-खाक! जब तक तुम पर यह नियम न खुल जावे कि हाथ-पाँव, धन-दौलत आदि आत्मा की मोक्ष और विकास का साधन करने का जरिया है, तब तक तुम्हारा क्या बनेगा?

निज के साधन के विषय में भगवान् ने फ़रमाया कि साधन दो तरह से चलना चाहिए। बुराई को छोड़ने का और भलाई को लाने का। तब किसी के जीवन का रास्ता खुलेगा। साधन करने की क्या कोई आकांक्षा तुम्हारे भीतर वर्तमान है? यदि है तो उसका कोई सबूत मिलना चाहिए। बच्चे के अन्दर खिलौने का बोध मौजूद है। अगर उससे खिलौना छीनना चाहो तो वह चिल्लाएगा। खिलौना देना न चाहेगा। उसकी जो कशमकश है, वह यह कि मेरा खिलौना मेरे पास रहे। बच्चे की इस आकांक्षा के विरुद्ध तुम कोई क्रिया करो, तो उसकी तरफ़ से कशमकश शुरू हो जाएगी। तजुर्बा करके देख लो। चन्द महीने के बच्चे के हाथ में खिलौना रखो। जब छीनो तो वह रोना शुरू कर देगा। अगर तुम्हारे अन्दर भी कोई आकांक्षा है, तो उसके लिए कशमकश होनी चाहिए। तुम्हें कोई हानि मालूम होती है और तुम उसको रखना नहीं चाहते तो उसके ख़िलाफ़ संग्राम होना चाहिए। अगर तुम कमज़ोर हो, तो इसकी विधि निकलनी चाहिए कि किस तरह ताकत आवे।

जो कुछ बताया गया है, उसको दूसरों तक पहुँचाओ। अगर बन्द रखोगे, तो ख़ुदगर्ज रहकर पतित हो जाओगे।

(जीवन पथ सितम्बर 1959)

दिनांक- 02.11.1924

(पूजनीय भगवान् देवात्मा का उपदेश) एक मेज पर ये वस्तुएं रखी थीं- एक पत्थर का टुकड़ा, कुछ रेत, ठीकरी, ईंट का रोड़ा, लोहे का टुकड़ा, एक पतला धागा और एक मोटा डोरा। कागज में रखी हुई रेत दिखलाकर और उसके बाद बारी-बारी से ठीकरी, ईंट का टुकड़ा, पत्थर का टुकड़ा और लोहे का टुकड़ा दिखाकर भगवान् ने फ़रमाया कि ये सब ऐसी चीज़ें हैं कि जिनको तुम जानते हो। इन सबमें सबसे ज़्यादा मजबूत कौन-सी चीज़ है- लोहा! क्यों? अगर लोहे का ईंट के साथ मुकाबला करें तो लोहा न टूटेगा, ईंट टूट जायेगी। नेचर में कोई कमज़ोर है और कोई ताक़तवर है। न

आप अपनी समस्याओं का कारण और निवारण स्वयं है।

केवल भौतिक जगत् में बल्कि पशु जगत् और मनुष्य जगत् में भी कमज़ोर और ताकतवर अस्तित्व होते हैं। मनुष्य जगत् में कौन ताकतवर है और कौन कमज़ोर इसका पता परीक्षा से लग सकता है। नेचर में क्या जानदार और क्या बेजान अस्तित्वों में ताकत पाई जाती है और वह एक दूसरे के मुकाबले में कम-ज़्यादा होती है। फिर हम यह भी देखते हैं कि एक चीज़ की शकल दूसरे रूप में बदल जाती है। ठीकरी पिसकर रेत बन जायेगी। यह तबदीली हो सकती है। किसी रंग और किसी मज़हब का कोई भी आदमी इस प्रकार की तबदीली कर सकता है।

क्या ठीकरी को लोहे की शकल में तबदील किया जा सकता है? कदापि नहीं। क्या कोई सिद्ध पुरुष जादू से ऐसा कर सकता है? कदापि नहीं। तुम्हें यह सत्य दिखाई देना चाहिए कि ऐसा क्यों नहीं हो सकता? मिट्टी की ठीकरी लोहा क्यों नहीं बन सकती। मिट्टी से ईंट बन सकती है। हर एक मिट्टी से ईंट बना सकता है। मिट्टी से लोहा कोई नहीं बना सकता, क्योंकि नेचर में सम्भव और असम्भव परिवर्तन है। जो परिवर्तन सम्भव है, वह किया जा सकता है। जो परिवर्तन असम्भव है, उसको कोई भी सम्भव नहीं बना सकता। कोई कह सकता है कि अब नहीं बना सकता तो पहले बना सकता होगा। (पानी दिखाकर) हो सकता है कि पहले किसी ने पानी को शराब बना दिया हो?

इसके उत्तर में मैं यह बताना चाहता हूँ कि जो अब सम्भव नहीं है, वह कभी भी सम्भव नहीं था। अगर कोई आकर कहे कि मेरी नानी ने पानी की शराब बना दी थी, तो तुम क्या कहोगे? नामुमकिन। एक बात जो मुमकिन है वह अब भी हो सकती है, पहले भी हो सकती थी और आगे भी हो सकेगी। जो नामुमकिन है वह पहले भी नामुमकिन थी और आगे भी नामुमकिन रहेगी।

(गेहूँ का दाना दिखाकर) यह जानदार है। इस दाने से गेहूँ का पौधा बन सकता है। चने के दाने से चने का पौधा पैदा हो सकता है। मगर गेहूँ को चने में नहीं बदला जा सकता। कोई जादू टूना करके भी ऐसा नहीं कर सकता। कितने ही दाने ऐसे हो सकते हैं कि जिनमें जान न हो या ऐसे बनाए जा सकते हैं कि उनमें जान न रहे। किसान पुराने दाने नहीं बोते क्यों? क्योंकि पुराने दाने की जीवनी शक्ति चली गई होती है। ताप से जीवित दानों की जीवनी शक्ति नष्ट हो सकती है। दाने को पीस दो फिर भी जीवनी शक्ति न रहेगी।

– क्रमशः

विघ्नों को सदा खेल समझकर चलो, तो जीवन में कभी फेल नहीं होगे।

देव जीवन की झलक .....गतांक से आगे

भगवान् देवात्मा के लेक्चरों के विशेष प्रभावों से श्री बाली जी के भीतर यह प्रबल इच्छा उत्पन्न होने लगी कि वह किसी प्रकार लाहौर में जाकर अपनी शिक्षा का क्रम चलाएं ताकि वहाँ पर पढ़ाई के साथ-साथ उन्हें भगवान् के अमूल्य उपदेशों से नियमित रूप से लाभ उठाने का अवसर भी मिल सके। अतः वह अपने पिता जी पर ज़ोर देकर आख़िर इसमें सफल हो गए और वहाँ से लाहौर में आकर सरकारी स्कूल में दाख़िल हो गए कि जहाँ पर भगवान् पढ़ाया करते थे। बाली जी का बयान है कि लाहौर पहुँचकर और छात्रावास में अपना सामान आदि रखने के पश्चात् सबसे पहले वह रास्ता पूछते-पूछते ब्रह्म मन्दिर में पहुँचे कि जहाँ पर उन दिनों भगवान् उपदेश दिया करते थे और भगवान् जिन-जिन दिनों में और जिस-जिस समय उपदेश देते थे उसकी बाबत जानकारी प्राप्त की ताकि वह उन्हें सुनने का सौभाग्य प्राप्त कर सकें और तब से उन्होंने नियमित रूप से भगवान् के उपदेशों में शामिल होकर उनसे लाभ उठाना आरम्भ कर दिया और उनके विशेष प्रभावों से उनके जीवन में पूर्णतः नवीन और उच्च परिवर्तन आना आरम्भ हो गया कि जिसे उपलब्ध करके उनके एक मित्र की बुढ़िया माता कि जो उनके खानदान के और उनके पहली मोहियाल बिरादरी के जीवन से परिचित थी, अक्सर कहा करती थी कि पता नहीं किस प्रकार से तुम लीद में से लाल पैदा हो गए हो।

– (जीवन तत्व, 2 दिसम्बर, सन् 1924)

सख्त बीमारी में भगवान् देवात्मा की ललकार

पण्डित देवानन्द ने अपने परम पूजनीय पिता के विरुद्ध एक मुक़दमा दायर कर दिया था। 27 मार्च, सन् 1924 की पेशी पर श्री देवगुरु भगवान् अपनी सख्त बीमारी के कारण अदालत में हाज़िर नहीं हो सकते थे, इसलिए उन्होंने लाहौर के प्रसिद्ध डाक्टर ओवन साहब, M.D., F.R.C.S. का सर्टीफ़िकेट अदालत में एक प्रार्थना-पत्र के साथ पेश किया। पण्डित देवानन्द, पं. प्रफुल देव और उनके वकील ला. ईश्वरदास की यह कोशिश थी कि जिस प्रकार भी हो सके श्री देवगुरु भगवान् को इस सख्त बीमारी की हालत में भी अवश्य बुलाया जाए। इसलिए उन्होंने अदालत में प्रार्थना-पत्र दिया कि श्री देवगुरु भगवान् अदालत में हाज़िर होने के योग्य तो हैं, परन्तु जानबूझकर हाज़िर नहीं हो रहे हैं, इसलिए हमें अपने डॉक्टर भेजकर उनके स्वास्थ्य परीक्षण की

कर्तव्य की पुकार होने पर तुम सबके आगे चलो, पृथ्वी और आकाश से भी विराट बनो।

इजाज़त दी जाए। हमारे वकील श्रीमान् गोवर्धन दास जी ने एतराज़ किया कि किसी योग्य योरुपियन डाक्टर से श्री देवगुरु भगवान् का परीक्षण कराया जाए। परन्तु अदालत ने यह लिखकर दो डॉक्टरों को परीक्षण के लिए भेजे जाने की इजाज़त दे दी कि यदि उनकी राय डॉक्टर ओवन साहब से न मिलेगी तो सिविल सर्जन साहिब से परीक्षण कराया जाएगा।

जब यह दोनों डॉक्टर श्री देवगुरु भगवान् के निवास स्थान में पहुँचे तो उस समय का दृश्य बहुत करुणाजनक था। भगवान् डकारों और खांसी के ज़ोरदार आक्रमण से अत्यन्त कष्ट में से गुज़र रहे थे और बहुत बैचेनी की हालत में थे। डकारों और खांसी से उन्हें एक क्षण भर के लिए भी आराम नहीं मिलता था। उस समय उनके लिए क्षणभर का लेटना भी कठिन हो रहा था। देवसमाज के एक कर्मचारी, जो उस समय वहाँ मौजूद थे, का बयान है कि मुझसे भगवान् की वह सख्त तकलीफ़ देखी नहीं जाती थी। एक और कर्मचारी को इस दृश्य का इतना सख़्त आघात लगा कि उनकी आँखों से विवश अश्रुधारा बहने लगी और इस प्रकार के शब्द उनके मुँह से निकले- "Alas! Is he to be subjected to all this treatment?" (शोक! क्या पूजनीय भगवान् के साथ यही सलूक होना था!)

डॉक्टरों द्वारा परीक्षण किए जाने के बाद श्री देवगुरु भगवान् ने उन्हें सम्बोधन करके बहुत कमज़ोर और धीमी, परन्तु बहुत ही दृढ़ आवाज़ में जो स्मरणीय शब्द कहे वह इस मतलब के थे-"मैं शेर का मुकाबला शेर के घर में जाकर ही करने वाला हूँ। मैंने सारी आयु किसी प्रकार की विरोधिता की कभी परवाह नहीं की। मैं इसी लाहौर शहर में पिछले पचास वर्ष से काम कर रहा हूँ। मैंने झूठ और बुराई को कुचलने के लिए यहाँ पर हज़ारों आदमियों के सामने बेधड़क लेक्चर दिए हैं और अदालतों में जाकर मैंने कई बार शहादतें भी दी हैं। परन्तु इस समय मैं शरीर के विचार से अत्यन्त लाचार हूँ। अन्यथा मैं अदालत में जाकर ही शहादत देता।"

अदालत में वापिस पहुँचकर उन डॉक्टरों ने यह रिपोर्ट दी कि उन्होंने श्री देवगुरु भगवान् का सवा दो बजे दोपहर बाद परीक्षण किया है। उन्हें फेफड़ों, दिल या पेट आदि की कोई विशेष तकलीफ़ नहीं है। वह बहुत बूढ़े हैं। उनकी छोटी-मोटी तकलीफ़े बुढ़ापे की वजह से हैं। और अगर वह चाहें, तो अपने स्वास्थ्य को किसी बड़े खतरे में डाले बगैर अदालत में आ सकते हैं।

– क्रमशः

न्याय तो होता है वास्तव में मनुष्य के हृदय में और
विचार का काम करती है उसकी आत्मा।

आत्मा का वज़न

प्रश्न – क्या आत्मा (सूक्ष्म शरीर) में वज़न होता है?

उपदेश – चलो देखें कि आत्मा में कोई वज़न होता है क्या। नेचर में भावों को छोड़कर तक़रीबन हर चीज़ का, हर वस्तु का वज़न अवश्य होता है। आकाश में बिजली चमकती है, उसमें भी वज़न होता है, इलेक्ट्रॉन (electron) का सामूहिक वज़न। बारिश होती है, बर्फ गिरती है, उनमें भी वज़न होता है। उमस भरी हवा चलती है, तो वह साधारण हवा से या लू से ज़्यादा भारी होती है। हवा का वज़न तो होता ही है, जिसे धरती के गुरुत्वाकर्षण (gravitational pull) ने पकड़ा हुआ है, वर्ना सारा वायुमण्डल आकाश में विलीन हो जाता। तो नेचर की सब चीज़ें, चूँकि पदार्थ (matter) से बनी हैं, इसलिए उनका नाम मात्र को ही सही, पर वज़न होता है।

अब बात आती है आत्मा की। क्या आत्मा इस नेचर का अंश है या फिर वह प्रकृति से परे या बाहर की (extra-natural or para-natural) वस्तु है? निःसन्देह, आत्मा का नेचर ही अंश है। आत्मा में वज़न होता तो है, पर उसे मापना आज के विज्ञान के बस की बात नहीं है। अगर विज्ञान तरक्की करता जाता है, जैसे वह अभी कर रहा है, तो हो सकता है कि इन्सान नेचर के छोटे से छोटे कण का भी वज़न तोल पाएगा। कुछ साल पहले वैज्ञानिक, अणु (molecule) को नेचर का सबसे छोटा अंश मानते थे। फिर परमाणु (atoms) आए, फिर इलेक्ट्रॉन (electrons), आदि। अब तो विज्ञान ने उससे भी छोटे कणों को खोज निकाला है, नेचर में। मगर अभी के विज्ञान से आत्मा का वज़न मालूम करना बेहद मुश्किल है और हमारे परलोक में तो वज़न मापने की मशीनें हैं नहीं। एक गेहूँ का बीज लो – छोटा सा बीज है, पर उसमें कितनी शक्तिशाली जीवनशक्ति होती है! हवा–पानी मिले, तो गेहूँ का पौधा फूट निकलता है, उसमें से। अब विज्ञान गेहूँ के बीज का वज़न निकाल सकता है, जो उसकी जीवनशक्ति के छोटे से वज़न के साथ है, पर उसे अलग कैसे करें? गेहूँ को उबालकर उस जीवनशक्ति को ख़त्म का सकते हैं। पर, वज़न उसमें शामिल होगा।

परा–बैंगनी किरणों (Ultra-violet rays) सें भी उसे ख़त्म करने में वही मुश्किल है, क्योंकि हम बहुत ही छोटे वज़न की बात कर रहे हैं। विज्ञान को उस गेहूँ के बीज को कुछ इस तरह से बदलना पड़ेगा कि उसमें कोई पदार्थ (matter) न हो, उसका अपना कुछ वज़न न हो। कोई ऐसा उत्प्रेरक (catalyst), जो बिना उसके वज़न को बढ़ाए, उसकी जीवनशक्ति को ख़त्म करे। तो इन्सान उस जगह तक कभी न

सच्चा धार्मिक जीवन वहीं से प्रारम्भ होता है, जहाँ से तुम निःस्वार्थ सेवा के लिए अपना जीवन बलिदान करते हो।

कभी पहुँचेगा। पर, आज का विज्ञान अभी उस मुकाम तक नहीं पहुँचा है। इन्सानी शरीर के साथ भी यही मुश्किल है। अगर तुम बिलकुल उसी वक्त़ पर शरीर का वज़न लो, जब आत्मा (सूक्ष्म शरीर) बन रहा हो, तब तुम आत्मा का वज़न निकाल सकते हो। यह बहुत कठिन है। याद रखो, तुम बहुत छोटे परमाणु (atom) के वज़न की बात कर रहे हो। उस स्तर पर इन्सानी शरीर जैसे जटिल जीवधारी (complex organism) का वज़न कभी भी स्थिर (steady) नहीं रहता। पसीने के कुछ कणों का वाष्पीकरण (evaporation) हो जाए, आख़िरी साँस के निकलने पर, आदि, जैसी बीसियों चीज़ें हैं, जो इस छोटे से वज़न को प्रभावित करेंगी। तो, इन्सानी आत्मा के वज़न को नापना एक गेहूँ के बीज की जीवनशक्ति के वज़न नापने से भी कहीं कठिन है। पर, इन्सान उस मुकाम तक कभी न कभी पहुँचेगा।

मगर, उत्सुकता (curiosity factor) के अलावा, आत्मा का वज़न मालूम करके भी क्या होगा? इतना भी हम बता दें कि इन्सानी शरीर की तरह आत्मा का वज़न भी व्यक्तिगत रूप से बदलता रहता है। मोटे इन्सान की आत्मा ज़्यादा भारी होगी, ऐसा नहीं है। आत्मिक वज़न का शारीरिक वज़न से कोई सीधा सम्बन्ध (correlation) नहीं है। उसका ताल्लुक उस इन्सान द्वारा जी गई ज़िन्दगी पर है। शब्दशः देखा जाए (Figuratively speaking) तो, तुम्हारी नीच गतियाँ, नीच भाव एक तरह की मैल हैं, जो आत्मा पर चिपककर उसे भारी कर देते हैं। यह तो समझाने मात्र के लिए है, असली प्रक्रिया इससे अलग है और अभी तुम लोग उसे समझ पाने के क़ाबिल नहीं हो।

तो, इस बात से हम क्या लाभ लें? यही कि अपनी आत्मा को जितना निर्मल, स्वच्छ और हल्का रख सकें, उतना ही हमारे लिए अच्छा होगा। तो, औरों के भले की सोचो, सबके साथ शिष्टाचार दिखाओ, अपनें कर्तव्यों का सही रूप से निर्वाह करो, अपने परिवार से, दोस्तों से, पड़ोसियों से, देशवासियों से मिल-जुलकर रहो! एक अच्छा इन्सानी जीवन, नेक जीवन, परोपकारी जीवन व्यतीत करो, ताकि आगे चलकर तुम्हें वज़न से सम्बन्धित कठिनाइयाँ ('weight-problems') नहीं देखनी पड़ें।

– परलोक सन्देश

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

करीपत्ता (मीठी नीम) के स्वास्थ्य लाभ

यूँ तो भारत में हर घर की रसोई घर में काम आने वाले मसाले सब्जी ड्राई फ्रूट का अपना विशेष महत्त्व है जो कि खाने के स्वाद के साथ-साथ हमारे स्वास्थ्य का भी विशेष ध्यान रखते हैं। आज उसी श्रृंखला में हम करीपत्ता के बारे में बात करेंगे! करी पत्ता हमारी सेहत को भी दुरूस्त रखने में मददगार है। इसे 'मीठी नीम' भी कहा जाता है।

इसके पत्तों में कई सारे औषधीय गुण भी पाए जाते हैं। करी पत्ते में अनकों गुण समाये हैं, आज हम कुछ विशेष गुण जैसे उच्च रक्तचाप, एक्जिमा, मर्दाना कमज़ोरी आदि में इसके उपयोग की विधि बता रहे हैं।

मीठा नीम सम्पूर्ण भारत में पाया जाता है। यह एक सदाबहार झाड़ीदार पेड़ है और इसीलिए सदाबहार वनों में बहुतायत पाया जाता है। इसको कढ़ी में स्वास्थ्य बढ़ाने के लिए डाला जाता है, जिस कारण इसको करीपत्ता भी कहा जाता है। यह छोटे गमलों में घर पर भी लगाया जा सकता है। एक परिवार की ज़रूरत के अनुसार इसको घर पर लगा लेना चाहिए।

इसमें पाए जाने वाले गुणों के कारण इसको हर सब्जी में डाला जाता है। इसकी पत्तियों में विशिष्ट प्रकार की सुगन्ध आती है। इन पत्तों में एसेंशियल ऑयल्स होते हैं, जिनमें मुरया सायनिन और कैरियोफायलिन प्रमुख हैं।

करी पत्ता में विटामिन बी-1, बी-3, बी-9 और सी होता है। इसके अलावा इसमें आयरन कैल्शियम और फॉस्फोरस पाया जाता है। इसके रोज़ाना सेवन से आपके बाल काले लम्बे और घने होने लगेंगे। यही नहीं डैंड्रफ की समस्या भी नहीं होगी।

रक्तचाप नियंत्रित रखने हेतु - उच्च रक्तचाप वाला व्यक्ति हर रोज़ 7-8 पत्ते हर रोज़ सुबह चबा-चबाकर खाए, तो उसका रक्तचाप नियन्त्रित रहता है।

एंटीऑक्सीडेंट - ये पत्तियाँ शाम के समय चबाने से शरीर मे विशिष्ट प्रकार की स्फूर्ति तथा उत्तेज़ना का संचार होता है। एक प्रकार से ये प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेन्ट की भाँवि प्रभाव देता है।

पेचिश आंव में - अगर आपको दस्त की समस्या हो गई है, तो करी पत्ते की कुछ मात्रा जल में हल्के से उबालकर उस जल को पीने से तुरन्त लाभ होता है।

अतिसार में - अतिसार में इसके ताज़े हरे पत्तों का अर्क बहुत लाभदायक है।

ज़िन्दगी में सच के साथ हमेशा चलते रहिए, तो वक़्त
आपके साथ अपने आप चलने लगेगा।

नेत्र रोगों में – नेत्रों की ज्योति बढ़ाने हेतु अथवा रतौंधी की समस्या होने पर मीठा नीम की पत्तियों का चूर्ण 2 ग्राम मात्रा नित्य जल से ग्रहण करने से परम लाभ होता है। इस हेतु इन पत्तियों को छाया में सुखाकर फिर पीसा जाता है। ये चूर्ण जल्दी ख़राब नहीं होता और काफ़ी समय तक सुरक्षित रहता है।

एक्ज़िमा और घावों में – करी पत्ता के बीज का तेल उत्तम कीटनाशक होता हैं, अतः एक्ज़िमा ठीक करने में अथवा घावों को सुखाने में यह अत्यन्त लाभदायक रहता है। इस हेतु इसको लुग्धी बनाकर घाव पर लगाया जाता है।

घने बालों के लिए – करी पत्तों को सुखा लें। सूखने के बाद पत्तों का पाउडर बना लें। अब 200 ml नारियल के तेल में या फिर जैतून के तेल में लगभग 4 से 5 चम्मच करी पत्तों का पाउडर मिक्स करके उबाल लें। अच्छे से उबलने के बाद तेल को ठण्डा होने के लिए रख दें। फिर तेल को छानकर किसी एयरटाइट बोतल में भरकर रख लें। सोने से पहले रोज़ रात को यह तेल लगाएं। यदि इस तेल को गुनगुना कर लगाया जाए, तो जल्दी असर दिखेगा। अगली सुबह बालों को नेचुरल शैंपू से धो लें। बहुत लाभ मिलेगा।

सफ़ेद बालों को काला बनाएँ – करी पत्तों को पीसकर पेस्ट बना लें। इसमें थोड़ा दही मिलाएं और अपने बालों पर लगाएं। अब मिश्रण को बालों में 20–25 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर शैंपू से बालों को धो दें। ऐसा नियमित रूप से करने पर बाल काले और घने होने लगेंगे।

डायजेस्टिव सिस्टम – करी पत्ते को पानी में उबाल लें। अब इसमें एक नींबू निचोड़ लें और चीनी मिलाएं। इस तरह चाय बनाकर एक हफ्ते तक पिएं।

चेहरे की चमक – पुराने समय से ही चेहरे पर प्राकृतिक ग्लो लाने के लिए करी पत्तों का इस्तेमाल किया जाता रहा है। करी पत्ते चेहरे की रोनक और रंगत को बढ़ाते हैं। इसका इस्तेमाल आप फेस पैक के रूप में भी कर सकते हो। यह चेहरे की समस्याएं जैसे चेहरे का रूखापन और फाइन लाइन को दूर करता है।

चेहरे का सौन्दर्य – धूप में करी पत्तों को सुखा लें और उन्हें महीन पीसकर इसका पाउडर बना लें। अब इसमें गुलाब जल और थोड़ी-सी मुलतानी मिट्टी को मिला लें। अब आप इसे चेहरे पर लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर ठण्डे पानी

मेहनत वो सुनहरी चाबी है, जो बन्द भविष्य के दरवाजे
भी खोल देती है।

से चेहरा साफ़ कर लें।

पिंपल्स – ज़्यादातर महिलाएं पिंपल्स से परेशान रहती हैं और इस वजह से ही वे कहीं नहीं जा पाती हैं। लेकिन अब करी पत्ते आपको इस समस्या से जल्द छुटकारा दिलवाएगें और चेहरा साफ़ और सुन्दर भी बनेगा। हरी करी को पानी से अच्छे से साफ़ करें और इसे मिक्सर ग्राइंडर में डालकर पीस लें। अब इस पेस्ट में थोड़ा सा नींबू का रस मिलाएं और चेहरे पर पिंपल वाली जगह पर लगाएं। 15 मिनट तक लगाकर इसे पानी से धो लें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से पिंपल की समस्या जड़ से ख़त्म हो जाएगी।

रूसी और झड़ते बालों के लिए – थोड़े से करी पत्ते लें और दूध के साथ घोटकर उसका लेप तैयार कर लें, फिर इस लेप को सिर के बीचों-बीच यानि स्कैल्प पर से लगाना शुरू कर दें।

अब इसे 20 मिनट सूखने दें। फिर सादे पानी से सिर धो लें। ऐसा कुछ हफ़्तों तक करने से बाल वापस उगने लगेंगे और रूसी भी ख़त्म हो जाएगी।

राजा ने तीन प्रसिद्ध चित्रकारों को बुलाकर उनसे अपना चित्र बनाने को कहा। सर्वश्रेष्ठ चित्र पर बड़ा इनाम था। राजा की एक आँख थी। एक चित्रकार ने सोचा कि एक आँख दिखाना राजा के क्रोध का कारण बन सकता है। उसने एक सुन्दर, दोनों आँखों वाला चित्र बना डाला। दूसरे ने सोचा, चित्र पूर्णत: वास्तविक होना चाहिए। अत: एक आँख वाला ही चित्र बनाया। तीसरे ने सूझबूझ से काम लिया। चित्र में राजा को धनुष ताने दिखाया। लक्ष्यभेद की मुद्रा में एक आँख ओट में आ गई। तीनों चित्र सुन्दर थे, पर सर्वश्रेष्ठ होने का पुरस्कार तीसरे को ही मिला, क्योंकि उसने कटु तथ्य को मृदुल बनाने का प्रयत्न किया था।

पृष्ठ संख्या 15 दिये गये दिमाग़ की कसरत के पहेलियों के जवाब –
(1. तकिया और चारपाई, 2. तकिया, 3. पानी, 4. ताश के पत्ते)

सोच का ही फ़र्क होता है, वर्ना समस्याएं आपको कमज़ोर नहीं मजबूत बनाने आती 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 वित्तीय वर्ष में विभिन्न सेवा कार्यों हेतु मिले सहयोग का अति संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है-

- ज़रूरतमन्द विद्यार्थियों की फीस आदि हेतु रु. 2,94,109/- दिये गये हैं।
- आई.आई.टी. रुड़की में B.Tech कर रहे एक विद्यार्थी की फीस हेतु रु. 34,750/- का आंशिक सहयोग किया गया।
- दो गरीब कन्याओं की शादी में रु. 16,100/- की मद्द की गई।
- हर प्रभ आसरा पदमपुर में रु. 5100/- का दान दिया गया।
- IIT Roorkee परिसर में स्थित बधिर बच्चों के स्कूल Anushruti Academy for the Deaf में एक वाटर कूलर लगवाया, टीन सेड, टाईल्स लगवाई, बच्चों को ड्रेस, बुक्स आदि दी जिसमें रु. 1,25,110/- का सहयोग किया गया। इसके भिन्न अध्यापकों की सैलरी हेतु रु. 31,000/- प्रतिमाह दिये जाते रहे हैं। यह मदद BLTG, USA से प्राप्त होती रही है।
- डिवाइन स्कूल, रुड़की को दानस्वरूप रु. 8,000/- दिये गये तथा रु. 1,19,600/- की यूनिफार्म दी गई। इसके भिन्न अध्यापकों की सेलेरी हेतु रु. 41,000/- प्रतिमाह दिए जाते रहे हैं। यह मदद BLTG, USA से प्राप्त होती रही है।
- विकासनगर (देहरादून) में एक स्कूल में छः पंखे लगवाये, जिसके लिए रु. 6,250/- खर्च हुए।
- राजकीय प्राथमिक विद्यालय, गोपालपुर में एक कम्प्यूटर लैब बनवाई, लैब हेतु 4 कम्प्यूटर तथा बच्चों के लिए यूनिफार्म, जूते आदि दिये, जिसमें रु. 5,10,570/- का खर्च किया गया।
- 'नई सोच नया सवेरा' भाग-4 पुस्तक की 2100 प्रतियाँ तथा 'जीवनपथ प्रदर्शक' पुस्तक की 1100 प्रतियाँ, 'मेरी कहानी' भाग-1 व भाग-2 पुस्तक की 600 प्रतियाँ, 'अति विशिष्ट महिलाएं' पुस्तक की 500 प्रतियाँ, 'ऐसे थे श्रीमान् शादीलाल जी' पुस्तक की 500 प्रतियाँ तथा 'एक तोहफ़ा आज का' पुस्तक की 20,000 प्रतियाँ छपवाई गई हैं। जिन पर रु. 4,89,358/- ख़र्च आया है।

विचार ऐसे रखो, कि तुम्हारे विचार पर भी किसी को विचार करना पड़े।

❖ भगवन् के कर्मचारियों की LED लाईट वाली छवियाँ बनवाई गईं, जिन पर रु. 45,312/- खर्च आया है।

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!

व्यवहार में नम्रता हो

एक बार अमेरिका के राष्ट्रपति जॉर्ज वॉशिंगटन नगर की सैर पर निकले। रास्ते में एक जगह भवन निर्माण कार्य चल रहा था। वह वहाँ रुक गए और वहाँ चल रहे कार्य को गौर से देखने लगे। कुछ देर में उन्होंने देखा कि कई मजदूर एक बड़ा-सा पत्थर उठाकर इमारत पर ले जाने की कोशिश कर रहें है। पत्थर भारी था, इसलिए मजदूरों से नहीं उठ रहा था।

ठेकेदार उन मजदूरों को पत्थर न उठा पाने के कारण डाँट रहा था, पर खुद मदद को तैयार नहीं था। वॉशिंगटन यह देखकर ठेकेदार से बोले, "इन मजदूरों की मदद करो। यदि एक आदमी और प्रयास करे, तो पत्थर आसानी से उठ जाएगा।" ठेकेदार वॉशिंगटन को पहचान नहीं पाया और रौब से बोला, "मैं दूसरों से काम लेता हूँ, मैं मजदूरी नहीं करता।"

यह सुनकर वॉशिंगटन घोड़े से उतरे और मजदूरों की मदद करने लगे। उनके सहारा देते ही पत्थर उठ गया। इसके बाद वह वापस अपने घोड़े पर आकर बैठ गए और बोल, "सलाम ठेकेदार साहब, भविष्य में कभी तुम्हें एक व्यक्ति की कमी मालूम पड़े, तो राष्ट्रपति भवन में आकर जॉर्ज वॉशिंगटन को याद कर लेना।"

यह सुनते ही ठेकेदार ने अपने दुर्व्यवहार के लिए क्षमा माँगी। तब जॉर्ज वॉशिंगटन बोले, "मेहनत करने से कोई छोटा नहीं हो जाता। मजदूरों की मदद करने से तुम उनका सम्मान हासिल करोगे। जीवन में ऊँचाइयाँ हासिल करने के लिए व्यवहार में नम्रता होना बेहद ज़रूरी है।"

शिक्षा सबसे शक्तिशाली हथियार है, जिसका उपयोग आप
दुनिया को बदलने के लिए कर सकते हैं।

रिश्तों को लेकर हमारे मापदण्ड

सामने वाले को एक-एक चीज़ पर परखिये मत। हो सकता है कोई दोस्त बहुत बौद्धिक हो, मगर तारीफ करना न जानता हो। हो सकता है कोई ईर्ष्या करता है मगर सबसे सही सलाह भी वही देता हो। सामने वाली एक-एक प्रतिक्रिया पर उसे स्कोर मत दीजिए। उसके हर रिएक्शन पर उसका रिपोर्ट कार्ड तैयार मत कीजिए।

सम्भव है कि जब वो आपकी किसी ख़ुशी पर बहुत ख़ुश न हुआ हो, तब वो ख़ुद किसी गहरे दुःख से गुज़र रहा हो। आप यह सोचकर नाराज़ हो गए कि वो इतना ख़ुश क्यों नहीं हुआ और उसने यह सोचकर अपना दुःख बयां नहीं किया कि आपकी ख़ुशी में भंग न पड़ जाए। वो दुःखी होकर आपकी ख़ातिर ख़ुश होने का अभिनय कर रहा है और आप इस बात पर नाराज़ हो गए कि आपकी इतनी बड़ी ख़ुशी में भी वो सिर्फ़ ख़ुश होने का अभिनय कर रहा है।

इन्सान सामान भी खरीदता है, तो चीज़ बहुत अच्छी लगने पर उसकी कुछ कमियों से समझौता कर लेता है। मोबाइल का कैमरा अच्छा है, तो उसे ख़रीद लिया ये जानते हुए कि उसकी बैटरी वीक है। टी शर्ट के बाजू पर कम्पनी का लोगो पसन्द नहीं आया मगर टी शर्ट का कलर पसन्द है, तो बाजू पर बने लोगो को इग्नोर कर दिया। मगर हम इन्सानों के साथ ऐसा कोई समझौता नहीं करते। कपड़ों की तरह उन्हें कोई रियायत नहीं देते।

वो इन्सान जो किसी कम्प्यूटर प्रोग्राम से नहीं, भावनाओं से चलता है। वो इन्सान जो कमज़ोर है। आत्म संशय से घिरा है। उस इन्सान को हम किसी सन्देह का लाभ नहीं देना चाहते। सारी माफ़ियाँ ख़ुद के लिए बचाकर रखते हैं। छोटी-छोटी बातें बुरा लगने पर सालों पुराने रिश्तों में पीछे हट जाते हैं। बातचीत बन्द कर लेते हैं और ख़ुद ही ख़ुद को अकेला करते जाते हैं। कुछ वक्त बाद नाराज़गी पिघल कर हवा हो जाती है। सामने वाले के साथ गुज़ारा वक्त याद आने लगता है। खाली वक्त में उसे मिस भी करते हैं। मगर उससे बात करने की पहल नहीं कर पाते।

अकेलापन आज दुनिया की सबसे बड़ी बीमारी है। डिप्रेशन सबसे बड़ा रोग है और यह रोग हमने ख़ुद अर्जित किया है, क्योंकि हम लोगों को तब तक पास नहीं करते, जब तक कि वो रिश्तों में दस बटा दस नम्बर न ले आएं।

असफलता सिर्फ़ एक रास्ता है, जो सफलता की ओर ले जाता है।

अकेले हो तो विचारों पर काबू रखो और सबके साथ हो,
तो जुबान पर काबू रखो।

प्रेरणास्पद उद्‌बोधन सेवा

रुड़की – बहुत सन्तोष का विषय है कि आई आई टी रुड़की में प्रथम वर्ष के सभी छात्रों हेतु एक नया कोर्स 'Mentoring' के नाम से प्रारम्भ किया गया। इस कोर्स का एक अध्याय Ethics मानवीय मूल्यों से सम्बन्धित है, जिसे पढ़ाने का ज़िम्मा प्रो. नवनीत अरोड़ा जी को दिया गया है। तदनुसार प्रथम वर्ष के प्राय: 1350 छात्रों को चार घण्टे तक इस विषय से लाभ उठाने का मौक़ा मिलेगा। इन छात्रों के भले को सम्मुख रखते हुए इन उद्‌बोधनों को रिकार्ड भी किया गया है। इस हेतु श्री संजय जी, आदेश जी, सुशान्त जी, अनिल जी ने अपनी सेवाएं दी। समय के साथ इन सत्रों की रिकार्डिंग यूटयूब पर उपलब्ध कराई जायेगी।

हरिद्वार – 12 अगस्त 2023 को स्थानीय प्ले स्कूल 'संस्कृति स्कूल' में 'पेरेटिंग' विषय पर एक वर्कशॉप का आयोजन किया गया। इसकी प्रिंसिपल हमारी साथी सेविका श्रीमती श्वेता सहगल ने यह सत्र रखवाया। डॉ. नवनीत जी ने प्रात: 10:30 बजे से 12:00 बजे तक एक प्रभावशाली वर्कशॉप करवायी, जिससे प्राय: 50 माता-पिता प्रभावित हुए। 'शुभकामना' वाली पुस्तक सभी को भेंट की गई। तदुपरान्त प्राय: 10 शिक्षिकाओं को लेकर एक घण्टा हितकर बातचीत की गई। सभी लाभान्वित हुए। प्राय: 2000/- की पुस्तकें स्कूल ने खरीद कीं।

चण्डीगढ़ – 19 अगस्त 2023 को सर्वऋतु सेवा फाउंडेशन द्वारा Novetol Hotel, Chandigarh में Education Excellence Conclave को आयोजित किया। इस दौरान डॉ. नवनीत जी ने 'संस्कार आधारित शिक्षा – ज़रूरत व रोडमैप' विषय पर प्रभावशाली उद्‌बोधन दिया। यहाँ पर पंजाब सरकार के डिप्टी स्पीकर, चार एमएलए, OSD to CM तथा अनेक प्रिंसिपल, शिक्षक व शिक्षाविद उपस्थित थे। सभी लाभान्वित हुए। श्री साजन शर्मा जी ने यह कान्क्लेव आयोजित किया व उद्‌बोधन हेतु आमन्त्रित किया था। 23 मिनट के इस उद्‌बोधन को आप भी सुनकर लाभान्वित हो सकते हैं, जिसका QR कोड नीचे दिया गया है।

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

देहरादून – 21 अगस्त, 2023 को JB Institute of Technology में नवागन्तुक (New Entrant) छात्रों को उद्‌बोधन देने हेतु प्रो. नवनीत जी को आमन्त्रित किया गया। एक नए श्रद्धावान जन श्री संदीप ठाकुर जी भी साथ गए व लाभान्वित हुए। Achieving Excellence - Through self-exploration विषय पर दो घण्टे तक उद्‌बोधन से विद्यार्थी बहुत लाभान्वित हुए। 'एक तोहफ़ा आज का' की 250 पुस्तकें उन्हें बाँटी गई। विभिन्न पुस्तकों का एक सेट लाइब्रेरी में रखवाया गया। संस्थान ने प्रायः 3300/- पुस्तकों हेतु दिए। सबका शुभ हो!

चण्डीगढ़ – 03 सितम्बर, 2023 माउण्ट व्यू होटल में Brave Souls द्वारा शिक्षक सम्मान दिवस समारोह मनाया गया। इस अवसर पर देशभर के 100 से ज़्यादा प्रिंसिपल व शिक्षकों को सम्मानित किया गया। इन्हें प्रेरणास्पद उद्‌बोधन देने हेतु प्रो.नवनीत अरोड़ा जी को आमन्त्रित किया गया। श्री राजेश रामानी जी व श्री संजय धीमान जी भी साथ गए व सहयोगी प्रमाणित हुए।

इस समारोह के मुख्य अतिथि राज्य सभा सांसद श्री कार्तिकेय शर्मा जी व विशिष्ट अतिथि पंजाब केसरी ग्रुप के मालिक श्री अभिजय चौपड़ा जी भी नवनीत जी के उद्‌बोधन से बहुत प्रभावित हुए तथा बेटर लाइफ के लिए सहयोगी बनने का आश्वासन देकर गए। सबका शुभ हो!

मन और मकान को वक्त-वक्त पर साफ़ करना बहुत ज़रूरी है। अन्यथा मकान में बेमतलब सामान और मन में बेमतलब ग़लतफहमियां भर जाती हैं। मन भर के जीओ, मन में भर के मत जीओ। हर सकारात्मक विचार एक मौन प्रार्थना है, जो आपके जीवन को बदल देगा।

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), ग़ाज़ियाबाद (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 ऑफसैट प्रैस, ग्रेटर कैलाश कॉलोनी, जनता रोड, सहारनपुर में मुद्रित करवा कर 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित किया
सम्पादक - डॉ0 नवनीत अरोड़ा, डी - 05, हिल व्यू अपार्टमेण्ट्स, आई.आई.टी. परिसर, रुड़की
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242