

वर्ष - 20

जनवरी, 2024

अंक - 208

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

सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में

सत्य देव संवाद

प्रत्येक देश, प्रत्येक जाति, प्रत्येक वर्ग और प्रत्येक सम्प्रदाय के ऐसे अधिकारी जनों को समर्पित है, जो ऐसी जीवन शिक्षा की खोज में हैं, जो धर्म और विज्ञान में सामंजस्य स्थापित कर पूरी मानवता को एक सूत्र में पिरो सके और उनका सर्वोच्च आत्मिक हित कर उन्हें प्रकृति के विकासक्रम का साथी बनाकर मनुष्य जीवन को सफल व खुशहाल कर सके।

सम्पादक

नवनीत अरोड़ा

सहसम्पादक मण्डल

अनिता, चन्द्र गुप्त, वीरेन्द्र अग्रवाल

(सभी पद अवैतनिक हैं।)

ग्राफ़िक डिज़ाईनर : सुशान्त सुनील, आरती

YouTube Channels

Sadhan Sabhas : Shubhho Roorkee

Motivational : Shubhho Better Life

Workshops : Jeevan Vigyan

Bhajan : Shubhho Bhajan

www.shubhho.com

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

वार्षिक सदस्यता रु. 100, सात वर्षीय रु. 500, पन्द्रह वर्षीय रु. 1000

मूल्य (प्रति अंक): रु. 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

इस अंक में

देववाणी	03	कुछ सीखे कुछ सीखाएं	14
माता-पिता का फर्ज	04	नानी का अनूठा मंत्र	16
डर: जन्मजात लक्षण नहीं	06	जागो! जागो! सुबह हो गई!	17
अधूरी है शिक्षा संस्कार के बिना	07	क्या आप जानते हैं	20
बच्चों पर होता है असर	08	चरण स्पर्श एक स्वस्थ परम्परा	23
जब बच्चे कहना न माने	09	प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा	28
बच्चों के काम की तारीफ भी करें	11	शोक समाचार	32

पत्रिका सहयोग राशि

पत्रिका हेतु सहयोग राशि आप सामने दिये QR
CODE या Mission Website -
<https://shubhho.com/donation/> पर भेज
सकते हैं। सहयोग राशि भेज कर Screenshot
81260 - 40312 पर भेजें।



पत्रिका की सॉफ्ट कॉपी (फ्री) मंगवाने हेतु 81260 - 40312 इस नम्बर पर
सूचित करें।

पत्रिका चन्दा

1. रजिस्टर्ड पोस्ट द्वारा (दो माह की पत्रिका एक साथ) - वार्षिक सहयोग - 250/-
2. साधारण डाक द्वारा (प्रति माह) - वार्षिक सहयोग - 100/-

अधिक जानकारी हेतु सहयोगकर्ता

Call/Whatsapp - 81260 - 40312 (राजेश रामानी)

सच्चे इन्सान गलती कर सकते हैं पर किसी के साथ
गलत नहीं कर सकते।



देववाणी



नीच सुख अनुराग की बिनाह पर देवात्मा के साथ किसी का रिश्ता नहीं हो सकता। देवात्मा के साथ तुम्हारा धर्मगत कोई सम्बन्ध नहीं। इसलिए तुम्हारा मोक्ष और विकास का कोई सिलसिला नहीं चलता। विकासालय में क्या होगा? कौन इसमें आयेंगे। जो इसमें काम करते हैं, क्या खुद मोक्ष और विकास चाहते हैं।

“ जिसे कहता है तू गाफिल यह मेरा है,
यह जिसका है उसी का है, न तेरा है न मेरा है।”

नेचर का विकासकारी नियम कहता है कि तुम्हारा सब कुछ नेचर में काम आने के लिए है। वह नियम कहता है कि तुम सब कुछ लुटा लोगे, अगर तुम सब कुछ मेरे भलाई के काम में न लगाओगे। तुम इन तत्वों पर विचार करो।

- देवात्मा

नव वर्ष - 2024 शुभ हो!

सत्यदेव संवाद के सभी प्रबुद्ध पाठकों को नववर्ष 2024 की हार्दिक शुभकामनायें! वर्ष 2023 में ज़िन्दगी के कई नये सबक सीखकर हम सब नये वर्ष में प्रवेश कर चुके हैं। अभी तक हमें जो समझ मिली है, उसमें मुख्य बात यह है कि हम मात्र शरीर ही नहीं, आत्मा भी हैं। इन दोनों में से आत्मा (जीवनी शक्ति) मुख्य व सार है। आत्मा की रक्षा व विकास उच्च भावों में निहित है।

आइये, संकल्प लें कि नव वर्ष 2024 में मैं प्रतिदिन उच्च भावों के प्रति जागरूकता का जीवन जिऊँगा और निम्न भावों से दूर रहूँगा। हम सब ऐसा संकल्प लेकर उसे पूर्ण कर सकें, 'शुभ परिवार' की ऐसी है शुभकामना!

विकल्प मिलेंगे बहुत मार्ग भटकाने के लिए संकल्प एक ही काफ़ी है मंज़िल तक जाने के लिए।

माता-पिता का फर्ज बच्चे कभी फेल नहीं होते

“मोनू! कविता याद कर ली?” पापा की कड़कती आवाज सुनकर मोनू ने सहमते हुए हामी भरी और कविता सुनानी शुरू कर दी। लेकिन पापा का आतंक इतना कि घबराहट तथा डर के कारण वह कविता की एक भी पंक्ति ठीक से नहीं सुना पाया। इस पर गुस्से में तमतमाकर बिना कुछ सोचे-समझे सुशील ने तड़ से एक चांटा उसके गाल पर जड़ दिया। “बेवकूफ, सारे दिन करता रहा। एक छोटी सी कविता नहीं याद कर सका दिन भर में, तो आगे ज़िन्दगी में न जाने क्या करेगा नालायक।”

इसके बाद डर के मारे मोनू जितनी बार कविता याद करता, पापा को सुनाते वक्त भूल जाता। परिणाम यह हुआ कि धीरे-धीरे उसका आत्मविश्वास कम होता गया, पढ़ाई से मन हटता गया और वह परीक्षा में फेल हो गया।

बच्चे की किसी भी प्रकार की असफलता या ग़लती पर उसे मारने-डॉटने से पहले उसकी असफलता का कारण जानने का प्रयत्न कीजिए। कहीं ऐसा तो नहीं कि बच्चे की असफलता का कारण आप ही हों।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक ‘डेविड लुइस’ ने कहा है, “यदि आपका बच्चा अपनी कक्षा में पिछड़ गया है तो इसमें कहीं न कहीं ग़लती आपकी भी है। यदि माता-पिता बच्चे पर भली-भाँति ध्यान दें, तो इन पिछड़े हुए बच्चों की समस्याओं को हल किया जा सकता है।”

जन्म से कोई बुद्ध नहीं होता - बहुत कम ही बच्चे ऐसे होते हैं, जो जन्मतः मानसिक रूप से अविकसित होते हैं। अधिकांश बच्चे मानसिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ ही पैदा होते हैं। बस, उन्हें आवश्यकता होती है माता-पिता के स्नेह की तथा सही पालन-पोषण की। माता-पिता की उचित देखभाल से एक सामान्य बुद्धि का बच्चा भी काफ़ी प्रगति कर सकता है, अन्यथा एक कुशाग्र बुद्धि बालक के माता पिता उसकी पढ़ाई-लिखाई पर समुचित ध्यान न दें, तो हो सकता है कि बच्चा उस जगह न पहुँच पाये जहाँ कि उसे पहुँचना था।

आपकी ज़िम्मेदारी ज़्यादा है - आजकल प्रायः अभिभावक अपने बच्चों को अच्छे स्कूलों में ही डालते हैं तथा बच्चे के उज्ज्वल भविष्य के लिए अपनी कितनी ही इच्छाओं को गला घोट कर खर्च वहन करते हैं। पर क्या, अच्छे स्कूलों में डालने से ही बच्चा अच्छा बन जाता है। स्कूल में डालने के बाद कई अभिभावक बच्चे

अपनों का साथ बहुत आवश्यक है। सुख है तो बढ़ जाता है
और दुःख हो तो बंट जाता है।

की ओर से निश्चिन्त हो जाते हैं कि इतने बड़े स्कूल में तो बच्चा खुद-ब-खुद अच्छा बना रहेगा। ऐसे में बच्चा यदि परीक्षा में असफल होता है या उदण्ड होता चला जाता है तो वे उसके अध्यापकों पर ही सारा दोष मढ़ देते हैं।

अच्छे स्कूल में एडमिशन करा देने मात्र से ही आपकी ज़िम्मेदारी पूर्ण नहीं हो जाती। उसके व्यक्तित्व के निर्माण के लिए अच्छे संस्कारों का बीज तो आप ही बोते हैं। स्कूल में तो बच्चा कुछ ही घण्टे व्यतीत करता है। बाकी सारा समय तो वह घर पर ही बिताता है, इसलिए बच्चे के बनने-बिगड़ने में सबसे बड़ा उत्तरदायित्व उसके माता-पिता का ही है।

पहली ज़रूरत मधुर व्यवहार - माता-पिता का स्नेहिल संरक्षण और उचित मार्गदर्शन मिले तो बच्चा किसी क्षेत्र में कभी भी पिछड़ नहीं सकता। बच्चे के स्वस्थ विकास के लिए माता-पिता का मधुर व्यवहार बड़ा ही महत्त्व रखता है। प्यार से समझाई गई बात बच्चे के मन पर गहरी छाप छोड़ती है। अधिकांश माता-पिता इस बात को कभी भी गम्भीरता से नहीं सोच पाते कि उनकी अनावश्यक डांट-फटकार का बच्चे के कोमल मन पर कितना बुरा असर पड़ता है।

कुछ करने का मौक़ा दीजिए - बच्चे के भी अपने शौक होते हैं, इच्छायें होती हैं। वह भी आपकी देखा-देखी कुछ करना चाहता है, तो उसे यह कहकर रोक न दीजिए कि “तुम अभी छोटे हो, बड़े हो जाओगे, तब करना।” जो भी काम वह करना चाहे उसे करने दीजिए। काम करने से रोककर या मना करके आप बच्चे की उभरती प्रतिभा का गला घोंट देते हैं। परिणाम यह होता है कि या तो बच्चा चिड़चिड़ा हो जाता है या कई बार वह अपने को नन्हा-मुन्ना बच्चा समझकर वैसा ही व्यवहार करने लगता है। याद रखिये, बच्चे को अपने पैरों से चलने की आदत डालिए, आप ही उंगली पकड़कर चलाते रहेंगे तो बच्चा खुद चलना भूल जायेगा। उसमें कार्य करने की क्षमता का विकास तभी होगा, जब आप उसे अपने आप ग़लती करने और खुद को सुधारने का मौक़ा देंगे। ग़लती करने पर उसे उसकी ग़लती का अहससास अवश्य करा दीजिए और उसको समझा दीजिए कि आगे ऐसी ग़लती न हो।

बच्चा कोई नया काम करे, तो उसे उत्साहित कीजिये तथा उसके कार्य की उचित प्रशंसा भी कीजिए। आपके द्वारा की गई प्रशंसा बच्चे को दुगुने उत्साह से भर देगी।

एक अच्छे इन्सान को समझना है तो साफ़ दिल की ज़रूरत है,
न कि तेज़ दिमाग़ की। क्योंकि दिमाग़ सिर्फ़ तर्क से समझेगा
और दिल हमेशा प्रेम भाव से।

माता-पिता

डर: जन्मजात लक्षण नहीं

बच्चों में डरने की प्रवृत्ति वंशानुगत या जन्मजात नहीं होती। वे अपने माता-पिता के कार्यकलापों को देखकर ही डरना सीखते हैं। यदि माता या पिता कोई एक भी उदाहरण के तौर पर चूहे या फिर अन्धेरे को देखकर भयभीत होता है तो उनके बच्चों के मन में भी इन चीजों के प्रति एक खतरनाक आशंका व्याप्त हो जाती है।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार बच्चों का व्यवहार अपने माता-पिता के आपसी व्यवहार से अत्यधिक प्रभावित होता है। माता-पिता के बीच आपसी आदर की भावना, समझबूझ, प्यार व अपनत्व का माहौल देखकर बच्चों के अन्दर स्वयं ही एक सुरक्षा की भावना उत्पन्न हो जाती है। दूसरी ओर माता-पिता के बीच अच्छे सम्बन्ध न होने के कारण बच्चों के अन्दर गुस्सा व चिन्ता का भाव आ जाना स्वाभाविक है।

जो बच्चा अन्धेरे से डरता है, वह बिना बत्ती जले सो नहीं पाता। यही डर उसके मन में बैठ जाता है। अतः बच्चे को डाँटने-फटकारने के बजाय प्यार से समझाकर उसके अन्दर बैठे डर को बाहर निकालें।

माता-पिता

धैर्य से काम लें

माता-पिता को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बच्चों द्वारा शिष्टाचार सम्बन्धी छोटी-छोटी बातों को यदा-कदा उल्लंघन करने से उन्हें अधिक अधीर एवं चिन्तित नहीं हो जाना चाहिए और न ही बच्चों को पीटना चाहिए। ऐसा करने से बच्चे ढीठ हो जाएंगे। उन्हें प्रेम से समझाया जाए। यदि घर का वातावरण अच्छा है और बाहर भी संगी-साथी शिष्ट होते हैं, तो थोड़े ही समय बाद वह शिष्टाचार का अनुसरण स्वयं ही करने लगता है।

बच्चे को कर्म, व्यवहार और वाणी में मधुरता लाने एवं शिष्टता बरतने तथा दूसरों के प्रति संवेदनशील व्यवहार सिखाया जाना चाहिए। मृदु व्यवहार, सौम्यता, शालीनता और शिष्टता स्वभाव का अंग बन जाती हैं तथा आगे चलकर लोक जीवन में सहयोग के आदान-प्रदान का आधार बनती हैं। शिष्टता और मृदुलता से व्यक्तित्व में शालीनता आती है, व्यवहार में लालित्य आता है, दूसरों में विश्वास पैदा होता है और आपसी सद्भाव बढ़ता है।

कानों से अच्छे विचार ही सुनो। दूसरों की निन्दा और त्रुटियाँ
सुनने में अपना समय नष्ट न करो।

माता-पिता

अधूरी है शिक्षा संस्कार के बिना

माता-पिता के बाद बच्चों का प्राथमिक विद्यालय उनका सांस्कारिक घर होता है, जहाँ से वह कर्तव्य एवं निष्ठा का प्रथम पाठ पढ़ते हैं। बहुत ज़रूरी शिक्षा और शिक्षा में साधन भी बहुत महत्त्वपूर्ण हैं। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है, मोहवश हम उसे साधनहीन बना देते हैं। बल्कि प्रयास यह होना चाहिए कि उसे जितनी जल्दी हो आत्मनिर्भर बनाएं, उसे शिक्षा के साथ सामाजिक रिश्तों का महत्त्व समझाएं और व्यावहारिक ज्ञान दें। सरकार को चाहिए कि बच्चों को ऐसी शिक्षा उपलब्ध कराये जिससे कि वह देश के और समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी बचपन से ही समझे। बचपन से ही अगर ऐसे संस्कार मिलें जिससे कि उन्हें अपनी जिम्मेदारी का अहसास हो और उन्हें अच्छे-बुरे की पहचान हो तो हमें स्वस्थ व सशक्त देश निर्माण करने से दुनिया की कोई ताकत नहीं रोक सकती। बच्चों को सिर्फ किताबी शब्दों की शिक्षा तक मर्यादित नहीं रहना चाहिए। बल्कि उन्हें ऐसे साधन उपलब्ध कराएं जिससे उन्हें आत्मनिर्भर बनने की शिक्षा मिले और वह देश और अपने समाज के प्रति दायित्व को पूरा करने की प्रतिज्ञा करें। बच्चों के मन में स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना हो, न कि ईर्ष्या की। उनमें आत्मज्ञान जागृत करें, जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़े और उनके मन में भेद-भाव अलगाव की भावना घर न करे बल्कि बच्चों के दिल में एकता और मिल-बाँटकर रहने की आदत हो। आज हमारे बच्चों को राष्ट्र हित हेतु ऐसी शिक्षा व संस्कार देने की आवश्यकता है जिससे वह राष्ट्र की तरक्की में ही स्वयं का हित देखें।

- 'साभार अमर उजाला'

माता-पिता

बचपन से ही डालें शेरिंग की आदत

बच्चों को शेरिंग से जुड़े किस्से सुनाएं। उन्हें बताएं कि शेरिंग से आपस में प्यार बढ़ता है और नए-नए दोस्त बनते हैं। बच्चे को साथ में बैठाकर खिलाएं, अपनी थाली से उन्हें पसन्द की चीज़ें खाने दें। कभी-कभी उनकी थाली से भी उठाकर खाएं।

आप बाजार से कुछ लेकर आएँ, तो उसे बच्चे को देकर कहे कि घर के हर सदस्य को देकर आएँ। बच्चों के साथ ऐसे खेल-खेलें, जिसमें अपनी चीज़ें शेरार करनी होती हैं।

विश्वास के बिना न प्रेम सम्भव है और न ही प्रार्थना।

माता-पिता

बच्चों पर होता है असर

मोबाइल की लत कहीं आपको भी तो नहीं है। अगर हाँ, तो आपकी यह आदत आपके बच्चे के व्यवहार को प्रभावित कर सकती है। एक शोध के मुताबिक, जो पेरेंट्स मोबाइल, टैबलेट और अन्य तकनीकी डिवाइस का इस्तेमाल ज़रूरत से ज़्यादा करते हैं, उनके बच्चों के व्यवहार में ज़्यादा रोने, चिड़चिड़ाहट समेत व्यवहार में अन्य नकारात्मक चीज़ें देखी गई हैं।

अध्ययन से जुड़े फ़ैमिली एंड कंज्यूमर साइंसेज के असिस्टेंट प्रोफेसर ब्रेंडन मैकडेनियल के मुताबिक, बार-बार फ़ोन चेक करने की आदत, फ़ोन के बिना बेचैनी, अकेलेपन में फ़ोन पर निर्भरता आदि के शिकार पेरेंट्स का अपने बच्चों के साथ रिश्ते अच्छे नहीं रह गए हैं। ऐसे पेरेंट्स का अपने बच्चों का व्यवहार काफ़ी गुस्सैल और चिड़चिड़ा होता है। इस स्थिति में पेरेंट्स को डिवाइस इस्तेमाल करने की अपनी आदतों की जाँच-पड़ताल करनी चाहिए, ताकि इसका असर बच्चों पर न हो।

माता-पिता

सभी में हों यह गुण

वैसे तो स्त्रियों में अनेक गुण होते हैं परन्तु मैंने जिस गुण को अपनी पत्नी में समझा, सराहा है, वो यह है कि जब भी हम पति-पत्नी में अनबन होती है, तो वो कभी भी बच्चों के सामने यह प्रकट नहीं होने देती कि हमारे बीच किसी प्रकार का मनमुटाव है। इसके बारे में उसका कहना है कि इससे बच्चों पर बुरा असर पड़ता है। कितना ही नाराज़ रहने के बावजूद वह बच्चों के सामने वैसा ही व्यवहार करती है, वैसा ही प्यार तथा इज़्जत करती है जैसा आम दिनों में करती है। मैंने अपनी पत्नी के इस गुण को काफ़ी बार परखा, समझा व सराहा है। ऐसा गुण प्रत्येक स्त्री में होना चाहिए, ताकि आने वाली पीढ़ी पर बुरा असर न पड़े।

दिनभर में कोई ऐसा काम ज़रूर करना चाहिए
कि रात को सोते हुए गर्व महसूस हो।

ज़िन्दगी में सब कुछ छोड़ देना लेकिन मुस्कुराना
और उम्मीद कभी मत छोड़ना।

माता-पिता

जब बच्चे कहना न मानें

एक प्रश्न जिसे माता-पिता सबसे ज़्यादा पूछते हैं वह है - मैं अपने बच्चे को बात मानना कैसे सिखाऊँ? उसे आज्ञाकारी होना और अनुशासन में रहना कैसे सिखाऊँ? एक-तिहाई बच्चों की परेशानी बात न मानने से सम्बन्धित है।

आज्ञाकारिता की परिभाषा

जो माता-पिता कहें वही बच्चा करे

ज्यादातर बच्चे माँ-बाप का कहना नहीं मानते हैं। माँ-बाप द्वारा बनाए गए नियमों को नहीं मानते हैं। परन्तु कुछ बच्चे ऐसे होते हैं जो कभी भी बात नहीं मानते। इस तरह का व्यवहार आमतौर पर दो साल की आयु में शिखर पर होता है और फिर धीरे-धीरे कम हो जाता है। यह व्यवहार वापिस किशोरावस्था में फिर नज़र आता है। इसलिए दो साल की आयु को 'टेरीबल टूज' भी कहा जाता है।

कुछ बात न मानना तो ठीक है क्योंकि बढ़ते बच्चों में स्वयं को चलाने की क्षमता आनी ज़रूरी है।

तीन तरह की अवज्ञा होती हैं-

1. उदासीन प्रतिरोधी (प्रतिरोधक) - जो बच्चे बात मानने को टालते हैं, मुँह बनाकर बैठ जाते हैं, मान जाते हैं मगर चिढ़कर, खुशी से नहीं।
2. साफ़ मना करना - मैं नहीं करूँगा, चाहे कुछ भी कर लो।
3. दुष्ट (दोषपूर्ण) - जो कहा गया है, उसका एकदम उलटा करना। चुप होने को कहने पर जोर-जोर से चिल्लाना।

कारण -

बच्चे कहना क्यों नहीं मानते हैं? इसके पीछे भी कई कारण हैं- देखा जाए तो कुछ हद तक माँ-बाप भी दोषी होते हैं।

कुछ माँ-बाप बच्चों को कुछ भी मना करने से पहले सोचते नहीं और अनुशासन भी नहीं रखते हैं। बहुत रूखा या कठोर अनुशासन जैसे हक जताना, बहुत आलोचनात्मक और पूर्णतावादी, दबंग आदि से बच्चे पर असर पड़ता है। इस प्रकार से आदेश देने वाले माता-पिता बच्चों से तुरन्त आज्ञापालन चाहते हैं।

जिन्दगी एक खुली किताब की तरह होती है जिसमें हर दिन नया पन्ना जुड़ता है और वो पन्ना हमें खुद लिखना होता है।

परस्पर विरोधी माँ-बाप, जिनके स्वयं के व्यवहार में कोई नियम-कानून लागू नहीं रहता है, कम जिम्मेदार नहीं। इस प्रकृति के अभिभावक जब बच्चों की बात को नकारते हैं तब स्वयं ही सही और ग़लत को तय करने की कोशिश करते हैं।

माँ-बाप तनाव या मानसिक अंतर्द्वंद्व में हो तो भी बच्चे पर असर पड़ता है। बच्चे के माँ-बाप दोनों या दोनों में से कोई एक भी बच्चे की, काम में व्यस्त होने पर, इच्छा न रहने पर या फिर स्वयं की किसी भी परेशानी, तलाक आदि के कारण से उपेक्षा करे।

खासतौर से बहुत अधिक क्रिएटिव या बहुत अधिक चाहत रखने वाला बच्चा भी कहना न मानने वाला और अपनी ही धुन पर नाचने वाला होता है।

यदि माता-पिता बच्चों के विषय में ज़्यादा ध्यान न दें, तब उनके बच्चे भी बड़ों के प्रति आदर नहीं दे पाते हैं।

जितना बुद्धिमान बच्चा होगा उतना ही अधिक वह अपने बड़ों की तर्क-संगत बातों को मानेगा। बुद्धिमान बच्चा अपने द्वारा किए जाने वाले कार्य के परिणाम का अन्दाजा पहले ही लगा सकता है और चाहे तो तुरन्त प्राप्त होने वाले इनाम को लक्ष्य भी बना सकता है।

बच्चे जब बहुत अधिक थक जाएं, बीमार, भूखे या परेशान होते हैं तब भी बड़ों का कहना नहीं मानते हैं।

माता-पिता क्या करें?

आपसी सम्बन्ध गहरे करें -

बच्चा और आप जितना अधिक एक-दूसरे को पसन्द करेंगे, उतना ही अधिक आपकी बातों को बच्चा मानेगा। बच्चों के साथ सम्बन्ध बढ़ाने का सबसे अच्छा समय रात को सोते समय होता है, जब आप एक-दूसरे से दिन भर की बातों और अनुभवों को बाँटते हैं।

जिम्मेदार बनें - असंवेदनशील माँ-बाप जो केवल स्वयं की इच्छाओं, भावनाओं और क्रियाकलापों में व्यस्त रहते हैं, उनके बच्चे अपने माता-पिता की कद्र नहीं करते हैं। इसलिए जितना अधिक आप अपने बच्चों के साथ दोस्तों जैसा व्यवहार

सहयोग एक अनमोल तोहफ़ा है जो देने में भी अच्छा लगता है
और मिल जाए तो भी अच्छा लगता है।

करेंगे, जितने अधिक संवेदनशील होंगे, बच्चों की ज़रूरतों को पूरा करेंगे उतना ही बच्चों को आज्ञाकारी बना सकेंगे।

माता-पिता

बच्चों के काम की तारीफ भी करें

अपने से बड़े लोगों के प्रशंसा भरे शब्द सुनकर बच्चे के चेहरे खिल उठते हैं। यदि आपके कहने पर या बिना कहे ही बच्चे कोई काम कर देते हैं तो आपको चाहिए कि आप किसी न किसी रूप में उनकी प्रशंसा अवश्य करें। अगर उन्होंने कहीं कोई ग़लती की हो तो उन्हें प्यार से बतलाएं कि उस काम को ठीक ढंग से कैसे किया जाता है। कभी-कभी उनके साथ ही काम करके उनके मनोबल को बढ़ाएं। ऐसा करने से बच्चे स्वयं को गौरवान्वित महसूस करेंगे और कोई भी काम करने से जी नहीं चुराएंगे।

बच्चे को उसकी पसन्द का कार्य करने दें। इससे उसका आत्मविश्वास बढ़ेगा। मैं एक दिन अपने एक मित्र के घर गया। अभी कुर्सी पर बैठा ही था कि अन्दर से आवाज़ सुनाई दी, “कितनी अच्छी है मेरी बेटी बिना कहे ही इसने सारा कमरा झाड़ू-पोंछ दिया। अपन मुँह भी धो लिया, इसके दाँत कैसे मोती जैसे चमक रहे हैं। बेटा, जरा यहाँ तो आ, मुझे अपनी एक चुम्मी तो दे। बड़ी मीठी लगती है। तेरी चुम्मी। पिताजी को भी एक चुम्मी दे आओ।”

माँ से अपने काम की तारीफ सुनकर बेटा और भी उत्साह से काम करेगी। मित्र की आठ वर्षीया लड़की खिलखिला कर हँस पड़ी। माँ को चुम्बन देकर मेरे साथ बैठे अपने पिता जी के पास आई और मुझे देखकर वह शर्मा कर अन्दर चली गई। हम दोनों हँस पड़े।

मित्र ने बताया कि उनकी बेटा सरिता माँ के हर काम में हाथ बंटाती थी। उसकी माँ का स्वभाव भी कुछ ऐसा है कि वह सरिता के हर काम की तारीफ करती है, जिससे सरिता हमेशा खुश नजर आती है।

मैं सरिता की माँ के व्यवहार से काफी प्रभावित हुआ। मैंने उस दिन जाना कि बच्चों की तारीफ करना कितना ज़रूरी है। बच्चों के कच्चे दिल पर इसका जबरदस्त प्रभाव होता है। जिस बच्चे की तारीफ की जाती है, उसे यदि कोई काम करने के लिए

अपने ख़ाबों को पूरा करने के लिए हाथ में सिर्फ़ किताबें
नहीं बल्कि संकल्प और जीतने की चाहत भी रखो।

कहा जाए तो वह फौरन वह काम करने को तैयार हो जाता है, टालमटोल की भावना उसके मन में नहीं आ पाती।

बच्चों के कार्य को निराशापूर्ण दृष्टिकोण से देखना ही ग़लत है। इसका उनके दिल पर बुरा प्रभाव पड़ता है। उनके कोमल हृदय को ठेस पहुँचती है।

बच्चों को जब हम प्यार से ही समझाकर उनके जीवन में नया उत्साह भर सकते हैं तो फिर डाँट कर उनके स्वस्थ मानसिक विकास में बाधा क्यों डालें?

एक बार मेरे पड़ोस में रहने वाले एक सज्जन का सात वर्षीय बेटा रीतेश कुछ बच्चों के साथ खेलने में मग्न था। उसकी माँ ने खेलने से मना करते हुए रीतेश को पुकारा, “रीतेश इधर आओ। जब भी देखती हूँ तुम कालोनी के गन्दे बच्चों के साथ खेलते रहते हो। चलो, बैठकर स्कूल का काम करो।”

रीतेश को यह अच्छा नहीं लगा, पर अपनी माँ के डर से उसने खेलना छोड़ दिया। स्कूल का काम करने में उसका ध्यान नहीं लग रहा था। वह बार-बार सोच रहा था, “माँ को मेरा खेलना अच्छा नहीं लगता। जब देखो पढ़ाई पर ही जोर देती रहती हैं। क्यों? क्या खेलना जरूरी नहीं है?”

जाहिर है कि रीतेश की माँ की तरह हमेशा रोकटोक करना अच्छा नहीं होता। ऐसा करने से बच्चों की दिशा बदल सकती है। वे ऊंटपटांग बातें सोचकर बहकने लगते हैं। उनमें अपना काम टालने की प्रवृत्ति पैदा हो जाती है। उनके अन्दर धीरे-धीरे दिखावे की भावना आ जाती है। इसलिए आवश्यक है कि समय से खेलने - कूदने या अपनी रूचि के अन्य काम करने से बच्चों को न टोके। बल्कि उनके खेलकूद या अन्य कामों को देखकर उनकी तारीफ करें। मान लीजिए आपका बच्चा क्रिकेट खेलता है। आप उसकी बल्लेबाजी अथवा गेंदबाजी की तारीफ करते हुए कहें कि अगर वह अगर इसी तरह दिल लगाकर और ध्यान से खेलता रहा तो एक दिन अवश्य दूसरा गावसकर या बिशन सिंह बेदी बनेगा।

बच्चों में अनुकरण की भी प्रवृत्ति होती है। वे जैसा देखते हैं वैसा ही स्वयं भी करने की चेष्टा करते हैं। यह कोई नई बात नहीं। हाँ, उन पर नज़र रखते हुए उन्हें बुरे कार्यों की ओर कभी न जाने दें। इसके लिए सबके लिए सबसे अच्छा तो यही है कि घर का कोई अन्य सदस्य भी इस प्रकार का कोई कार्य न करे।

यदि आप चाहते हैं कि बच्चों को दौड़ना, खेलना, कूदना चाहिए तो आप

उच्च विचार सेना से अधिक बलवान हैं। जिसके पास
सिद्धान्तों की शक्ति है, वह कहीं भी हारता नहीं।

स्वयं बच्चों के सामने ऐसा करके दिखलाएं। उनके सीख जाने के बाद एक-दो बार जानबूझ कर उनसे हार भी जाइए। उनके जीतने पर उनकी तारीफ कीजिए। गोद में उठाकर प्रेम दर्शाइए। 'वाह! वाह! क्या खूब! कमाल कर दिया! जैसे शब्दों से उन्हें प्रोत्साहित कीजिए।

काम छोटा हो या बड़ा, यदि आप उसे करने में नहीं हिचकिचाते तो आपका बच्चा भी उस काम को करने के लिए खुशी से तैयार रहेगा। उसे क्या मालूम कि संकोच किस चिड़िया का नाम है? उसे तो केवल आगे-आगे रास्ता दिखाने वाला होना चाहिए। प्रोत्साहन में दो शब्द कहने वाला होना चाहिए। उसकी तारीफ में कही गई बातें ही उसके लिए इनाम हैं, उसे और कुछ नहीं चाहिए।

कभी-कभी बच्चों के काम की चर्चा और तारीफ अपने मित्रों, सगेसम्बन्धियों के बीच भी उनके सामने करनी चाहिए। इससे बच्चों के अन्दर एक प्रकार की सुदृढ़ भावना जागती है। वह घर के बड़े लोगों को सम्मान एवं आदर की दृष्टि से देखने लगते हैं।

एक बात ध्यान देने की है। यदि बच्चा बुरे रास्ते पर जाने लगे और तर्क वितर्क करने लगे तो उसे उदाहरण देकर समझाया जाए, न की मारपीट कर। आदर्श व्यक्तियों की कहानियाँ सुना कर उसके मन में अच्छे कामों के प्रति रुचि जाग्रत करें। ऐसा करने से वह स्वयं बुरे कार्यों को छोड़ देगा। जब वह सही रास्ते पर आने लगे, तो पुनः उसकी सराहना कीजिए।

मेरे एक मित्र के लड़के शिशिर की उम्र कोई 10 वर्ष की थी। स्कूल जाते समय उसे जूते चुराने की बुरी आदत पड़ गई थी। डाँट फटकार, मारपीट के बाद भी उसकी आदत नहीं छूट रही थी। एक दिन मेरे मित्र मुझे अपनी व्यथा सुनाई। मैंने शिशिर को एकान्त में बुलाकर दो मनगढ़त कथाएँ सुनाई। वह गौर से सुनता रहा। अन्त में उसने कहा, "चाचाजी, मैं भी घर से पैसे चुराकर स्कूल ले जाता हूँ। अब कभी ऐसा नहीं करूँगा।" मैंने उसे खूब शाबाशी दी। उसकी खूब तारीफ की। शिशिर सुधर गया। उसके माता-पिता भी अब उसकी तारीफ करने लगे हैं।

ऐसा भी देखने में आता है कि किसी काम को न करने की इच्छा से बच्चे बड़ों से तर्क-वितर्क करने लगते हैं। ऐसी स्थिति में बच्चों को डाँटना-फटकारना नहीं, बल्कि तर्कपूर्ण तरीके से समझाना ही बुद्धिमता है। यहाँ भी कथा कहानियाँ एवं बड़े लोगों के जीवन तथा कार्यों की चर्चा करना लाभदायक रहता है। इससे उनके मन पर

सबकी नकल की जा सकती है लेकिन चरित्र, व्यवहार,
संस्कार और ज्ञान की नकल नहीं हो सकती।

अच्छा प्रभाव पड़ता है और वे काम करने में रूचि लेने लगते हैं। बच्चों के काम की तारीफ करना ही बच्चों के लिए सबसे बड़ा इनाम है।

माता-पिता कुछ सीखें कुछ सिखाएं

बच्चा है तो शैतानी भी करेगा। कुछ सिखाएगा भी। लेकिन सही क्या है और ग़लत क्या, इसका अन्तर बताना भी तो परवरिश में ज़रूरी है।

सभी माता-पिता अपने बच्चों को एक अच्छा इन्सान बनाना चाहते हैं। बच्चों को एक अच्छी परवरिश देना माता-पिता का दायित्व है, जिससे कि वे आनेवाली ज़िन्दगी में एक बेहतर इन्सान बन सके। लेकिन अच्छी परवरिश के चक्कर में कभी-कभी माता-पिता इतने सख्त हो जाते हैं या कभी उनको इतनी छूट दे देते हैं कि कई बार बच्चे उनसे दूर होने लगते हैं, तो कभी जिद्दी हो जाते हैं और माता-पिता को ही अपना दुश्मन समझ लेते हैं।

अकसर बच्चों में छोटी-सी कमियों को देखते ही हम कहने लगते हैं कि तुम अपने भाई-बहन या अन्य की तरह क्यों नहीं हो? यह गलतियाँ वह तो नहीं करता, फिर तुम क्यों ऐसा करते हो? बार-बार बच्चे की तुलना किसी के साथ करना सही नहीं है। ऐसा करने से आपका बच्चा अपने ही भाई-बहन या अन्य लोगों को अपना शत्रु समझना शुरू कर देता है। इससे उसके मन में दूसरों के प्रति घृणा भी बढ़ सकती है, जो आने वाले समय में घातक साबित हो सकती है। वही अगर बाहरी लोगों के समक्ष आप अपने बच्चों के दुर्व्यवहार और गुस्से को सही साबित करते हैं, तो आप अपने बच्चे को प्रेरित कर रहे हैं कि वे अपने दुर्व्यवहार को जारी रखें। इस कारण कई बच्चे दिन-प्रतिदिन गैर-ज़िम्मेदार होते चले जाते हैं। अगर आप अपने बच्चे को बिना किसी भूल के डाँट लगा देती हैं, तो उससे क्षमा माँगने में कभी संकोच न करें। कई परिस्थितियों में आप कोई विशेष दिवस या स्कूल का कोई कार्यक्रम भूल गए या आपसे कोई और चूक हुई हो, तो ऐसे में आप अपने बच्चे से क्षमा माँगने में शर्मिंदगी महसूस न करें।

पुराने समय में शिक्षकों को छूट होती थी कि वे हमारे बच्चों पर उनके अनुचित व्यवहार के लिये गुस्सा कर सकते थे। यहाँ तक कि कठोर दण्ड भी दे सकते थे।

वजन तो सिर्फ़ हमारी इच्छाओं का है वना ज़िन्दगी
तो बिलकुल हल्की-फुल्की है।

लेकिन आज के समय में तो यह असम्भव है, क्योंकि अगर एक शिक्षक या एक कर्मचारी आपके बच्चे को कुछ समझाने की कोशिश करता है, तो आप गुस्सा हो जाते हैं। अगर आप ऐसा करते हैं तो आप अपने बच्चों को यह बता रहे हैं कि वह दुर्व्यवहार कर सकते हैं। साथ ही शिक्षक, कर्मचारी या कोई अन्य उन्हें रोकने के लिए कुछ नहीं कर सकता है।

बच्चों के लिए समय निकालें। जब भी वे आपको कुछ बताएं, ध्यान से उनकी बातें सुनें। कभी भी बच्चों को यह महसूस न होने दें कि आप उन्हें नज़रअंदाज कर रहे हैं। यहा तक कि आप उनके सामने मोबाईल फोन का भी कम इस्तेमाल करें। बच्चों को किसी प्रतियोगिता अथवा पढ़ाई में जब हार मिलती है, तो उन्हें डांटे नहीं या उन्हें यह न कहें कि हमें तुम्हारी वजह से शर्मिन्दा होना पड़ता है। यह वाक्य अकसर बच्चों के आत्मसम्मान को ठेस पहुँचाता है। इस कारण कभी-कभी कुछ बच्चे तनाव का शिकार भी हो जाते हैं।

परवरिश के दौरान ऐसा नहीं है कि हमेशा माता-पिता ही अपने बच्चों को सब कुछ सिखाते हैं। कुछ सीख माता-पिता को अपने बच्चों से भी मिलती है। अगर आप उसे कुछ सिखा रहे हैं, तो उससे कुछ सीखने में भी संकोच न करें। कई बार बच्चे भी ऐसी सीख दे जाते हैं, जो जीवन में उपयोगी साबित होती है। इसलिए उनकी बातों को अनसुना न करें।

चरित्र की श्रेष्ठता (नीति शिक्षा)

एक बार एक राजा के दरबार में एक ज्ञानी सन्त आए। राजा के अनुरोध पर उन्होंने प्रजा के हितार्थ सात दिनों तक प्रवचन दिया। राजा भी बहुत अधिक प्रभावित हुआ। उसने दक्षिणास्वरूप सन्त को बहुत सी अशर्फियाँ दीं और फिर आने का निमन्त्रण देकर आदरपूर्वक विदा किया। चलते समय राजा ने सन्त से पूछा - इस दुनिया में ज्ञानी श्रेष्ठ है या चरित्रवान्? सन्त ने उत्तर दिया - चरित्रवान्।

राजा ने सन्तुष्ट होकर कहा - महाराज ज्ञान ही न हो, तो चरित्र लेकर क्या करेंगे? सन्त ने मुस्कुराकर कहा - इसका उत्तर मैं समय आने पर दूँगा। कुछ दिनों बाद राजदरबार में एक चोर को पेश किया गया। उस पर एक मुद्रा चुराने का आरोप था। चोर को देखकर राजा दंग रह गया। चोर वही महात्मा थे, जिन्होंने राजा को धर्म और

इन्सान हमेशा अपने भाग्य को कोसता है, यह जानते हुए भी कि भाग्य से भी ऊँचा उसका कर्म है, जो स्वयं के हाथों में है।

जीवन का मर्म समझाया था। राजा को आश्चर्यचकित देख सन्त ने कहा - हे राजन! क्या आप मेरे ज्ञान के कारण मुझे दण्ड नहीं देंगे? अब आप बताए ज्ञान श्रेष्ठ है या चरित्र। अगर कोई ज्ञानी अपराध करे, तो क्या वह अपने ज्ञान के कारण क्षमा के योग्य है? नहीं न?

राजा समझ गया कि सन्त ने उसे समझाने के लिए ही यह सब किया है।

बालकथा (बच्चों के लिए)

नानी का एक अनूठा मंत्र

एक लड़का था रोहन। वैसे तो वह बहुत होशियार था, लेकिन कुछ दिनों से वह काफ़ी परेशान था। माँ के पूछने पर भी रोहन ने अपनी उदासी का कारण नहीं बताया। माँ ने रोहन को खुश करने के लिए उसकी नानी को फ़ोन करके बुला लिया। नानी ने जब रोहन से उसकी उदासी का कारण पूछा तो रोहन ने बताया कि उसके स्कूल में एक दौड़ होने वाली है। लेकिन उसे डर है कि वह दौड़ जीत पाएगा या नहीं? नानी ने रोहन से कहा कि दौड़ तुम ही जीतोगे। नानी के उत्साह बढ़ाने पर भी रोहन अधिक खुश नहीं हुआ। नानी बोली- अच्छा! मैं तुम्हें एक कागज़ देती हूँ। जब तुम दौड़ के लिए जाओगे तो यह कागज़ अपने पास रखना। इसे तब तक खोलकर नहीं देखना, जब तक दौड़ पूरी न हो जाए। रोहन ने दौड़ के दिन कागज़ को अपनी जेब में डाला और दौड़ के लिए पहुँच गया। रोहन पूरी ईमानदारी और मेहनत से दौड़ा और जीत गया। रोहन ने सोचा ज़रूर नानी ने इस कागज़ में कोई मंत्र लिखा होगा, जिससे मैं जीत गया। रोहन खुश होकर घर पहुँचा और अपना पुरस्कार नानी को दिखाया। जब उसने नानी से कागज़ के विषय में पूछा, तो नानी ने उसे कहा कि अब तुम कागज़ निकालकर देख सकते हो। रोहन ने जब कागज़ खोलकर देखा, तो उसमें कुछ भी नहीं था। रोहन ने नानी से कहा कि इसमें कुछ नहीं लिखा, फिर मैं जीत कैसे गया? नानी ने कहा कि तुम सिर्फ़ अपनी मेहनत और ईमानदारी की वजह से जीते हो। आगे बढ़ने के लिए किसी मंत्र या जाप की नहीं, बल्कि मेहनत की ज़रूरत होती है।

सबसे बेहतरीन नज़र वो है, जो अपनी कमियों को देख सके।

बच्चों के लिए जागो! जागो! सुबह हो गई!

सुबह के पाँच बजे। टिनी नीनी टिनी नीनी.....। विनीत का अलार्म बजा। 'टिनी नीनी' सुनकर उसने झट अलार्म को बन्द किया और दूसरी तरफ करवट बदल कर सो गया। यह तो था, अलार्म बजने पर विनीत का रिएक्शन! कहीं आप भी तो ऐसा ही नहीं करते? यदि आप भी सुबह अपने बिस्तर को देर से अलविदा कहते हैं, तो सावधान!

घड़ी या मोबाइल के अलार्म को नज़रअंदाज करने का मतलब है- खतरे को बुलावा देना। अपने स्वास्थ्य को डेंजर जोन में ले जाना! क्योंकि यदि आपने अपनी इस आदत को नहीं सुधारा, तो बहुत जल्द आप पर इन सारी बीमारियों - उर्नीदापन, थकान, बैचेनी, शरीर की पाचन प्रक्रिया में खराबी का हमला होने वाला है। अभी हाल ही में हुए एक शोध में यह सिद्ध किया गया कि नींद के समय में गड़बड़ी होने (देर रात तक जागने और सुबह देर से उठने) से टाइप -2 डायबिटीज़ और मोटापे का खतरा बढ़ जाता है। इसके विपरीत समय पर सोना और सुबह जल्दी उठना हमारे लिए हर तरह से लाभदायक है। आइए, जानते हैं कैसे?

- 1) सुबह जल्दी उठने से हमें ताज़ी और स्वच्छ हवा मिलती है। ताज़ी हवा को ग्रहण करने से हमारे शरीर को भरपूर ऑक्सीजन प्राप्त होती है, जो हमें पूरा दिन तरोताज़ा रखती है। इसके अतिरिक्त सुबह के समय हमारा मस्तिष्क भी अधिक सक्रिय होता है। वैज्ञानिक शोध भी सिद्ध करते हैं कि दिन के अन्य समय की तुलना में सुबह के समय में मस्तिष्क बेहतर तरीके से काम करता है। इससे यह स्पष्ट होता है कि सुबह के समय हमारा शरीर व मस्तिष्क शान्त व प्रसन्नचित्त अवस्था में होते हैं।
- 2) प्रातः जल्दी उठने वाला व्यक्ति, रात को देर तक जागने वाले व्यक्ति की तुलना में अधिक सकारात्मक रहता है। वास्तव में, देर रात तक जागने वाले व्यक्ति अनिद्रा, डिप्रेशन, नकारात्मकता जैसी बीमारियों के शिकार होते हैं। प्रातःकाल की ताज़ी हवा हमें सकारात्मक और उत्साहपूर्ण रखती है।
- 3) सुबह देर से उठने के कारण हमारा पाचन तंत्र खराब हो जाता है। परिणामस्वरूप सुबह के समय कम भूख लगती है और हमारी दिनचर्या का सबसे महत्वपूर्ण आहार-नाश्ता, हमारे भोजन की सूची में से बाहर हो जाता है। जबकि नाश्ता करना सबसे आवश्यक होता है, क्योंकि ये पूरे दिन के कार्यों के लिए ऊर्जा प्रदान करता

समय का सदुपयोग करने में ही सफलता का रहस्य छिपा होता है।

है। पर जब हम सुबह जल्दी उठते हैं, तो न केवल हमारे नाश्ता करने का रूटीन बनता है, बल्कि नाश्ता पकाने का भी भरपूर समय मिल जाता है।

- 4) यदि आपने कभी ध्यान दिया हो तो, जैसे-जैसे दिन बीतता है, हमारे विचारों की सृजनात्मक क्षमता कम होती जाती है। क्योंकि मस्तिष्क पर तनाव व काम का दबाव बढ़ता जाता है। परन्तु प्रातः की ताज़ी और सकारात्मक तरंगें तनाव को कम करके मस्तिष्क को ऊर्जा से भर देती हैं या कह सकते हैं कि चार्ज कर देती हैं। यही कारण है कि विद्यार्थियों को सुबह के समय जल्दी उठकर पढ़ने की सलाह दी जाती है।
- 5) यदि इतिहास पलट कर देखा जाए, तो अधिकतर सफल व्यक्ति प्रातः जल्दी उठने वाले थे। उदाहरण के लिए थॉमस एडिसन, बेंजामिन फ्रैंकलिन, स्वामी विवेकानन्द, महात्मा गाँधी आदि। इन सबकी सफलता व अत्यधिक कार्यक्षमता के पीछे मुख्य कारण था- प्रातः जल्दी उठना।
- 6) दिन की इससे अच्छी शुरुआत क्या हो सकती है कि आपको सुबह के समय ध्यान के लिए समय मिल जाए। प्रातः जल्दी उठने वाले व्यक्ति इस अवसर को हस्तगत कर लेते हैं।

इन लाभों को जानने के बाद हमें पूरी उम्मीद है कि कहीं न कहीं, आपके दिमाग में भी सुबह जल्दी उठने का ख्याल आ रहा होगा। परन्तु इस भारी-भरकम काम को करने में मन आनाकानी कर रहा होगा। इस दुविधा से निकलने के लिये भी हम आपको ऐसे सरल टिप्स बताएँगे कि आप आसानी से सुबह जल्दी उठ पाएँगे और अपने आलस्य को अलविदा कर देंगे।

- 1) रात को सोने से पहले अपने कमरे की खिड़कियों के पर्दे थोड़े खोल दें। इससे प्रातः होते ही सूर्य की प्राकृतिक रोशनी मस्तिष्क को सिग्नल भेज सकेगी कि मैलाटनिन हार्मोन बनाने की प्रक्रिया कम करनी है और एड्रिनलिन हार्मोन बनाने की प्रक्रिया बढ़ानी है, जिसके द्वारा मस्तिष्क को जागने का संकेत मिलता है।
- 2) सुबह आँखें खोलने से पहले, प्रत्येक अंग को थोड़ा स्ट्रेच करें। सबसे पहले हाथों की सारी उंगलियों, कलाईयों और बाजुओं को खींचना चाहिए। फिर पैरों उंगलियों, पैरों, टखनों और टाँगों को खींचें। अन्त में गर्दन और कमर को खींचना चाहिए। इस तरह माँसपेशियों को स्ट्रेच करने से पूरे शरीर में खून का दौरा बढ़ता है। सुबह

किसी का सरल स्वभाव उसकी कमज़ोरी नहीं होती,
उसके संस्कार होते हैं।

की ताज़ी ऑक्सीजन हमारे सभी तन्तुओं में फैल जाती है। शरीर एक्टिव होता है और आलस्य दूर भाग जाता है। अतः हम आसानी से बिस्तर छोड़ पाते हैं।

- 3) रात को बिस्तर पर जाने से पहले सकारात्मक विचारों की खुराक लेना न भूलें। क्योंकि यदि आपको नींद आने में समस्या है, तो आप सम्भवतः जल्दी नहीं उठ पायेंगे। यह एक बहुत बड़ा कारण है कि कई लोग चिंताओं की वजह से रात को सही प्रकार से सो नहीं पाते। इसलिए सोने से पहले कुछ ऐसा ज़रूर पढ़ें, जो मस्तिष्क को सकारात्मकता से भर दे। अब तो वैज्ञानिक तौर पर भी यह सिद्ध हो चुका है कि सकारात्मक विचार दिमाग़ की तरंगों को बदल देते हैं। फलस्वरूप हमें शीघ्रता से नींद आ जाती है। (नोट: ऐसे शुभ और सकारात्मक, विचारों को ग्रहण करने के लिए आप सोने से पहले 'सत्य देव संवाद' पढ़ सकते हैं। यह पत्रिका अत्यन्त प्रेरणादायी और आध्यात्मिक विचारों का महाभंडार है।)
- 4) रात को सोने से पहले चाय या कॉफी का सेवन नहीं करना चाहिए। इन पदार्थों में विद्यमान तत्त्व हमारी निद्रावस्था को प्रभावित करते हैं।
- 5) रात को सोने से पहले न तो कोई व्यायाम करना चाहिए और न ही कम्प्यूटर पर काम करना चाहिए। यदि सम्भव हो, तो सोने से एक घण्टा पहले ही कम्प्यूटर पर काम करना बन्द कर देना चाहिए।
- 6) रात के समय हल्का भोजन करना चाहिए और उसके बाद थोड़ा टहलना चाहिए। खाना खाने तथा सोने के बीच कम से कम दो घण्टे का अन्तर होना चाहिए।
- 7) रात के सोने और सुबह उठने का समय निश्चित करें। इससे मस्तिष्क को प्रतिदिन उसी समय पर उठने की आदत हो जाएगी।
- 8) सोने से पहले ध्यान व प्रार्थना अवश्य करें।
- 9) सुबह उठते ही गुनगुना या सादा पानी पिएँ।

इन सभी टिप्स की सहायता से आप अपनी दिनचर्या की शुरुआत सही समय पर कर सकते हैं। आलस्य को दूर भगा सकते हैं। तो कल से अलार्म की पहली घंटी के साथ ही हो जाइए - रेडी, स्टेडी एण्ड गो।

- अखण्ड ज्ञान, नवम्बर 2013 पर आधारित

ज़िन्दगी में सच के साथ हमेशा चलते रहिए वक्त आपके साथ अपने आप चलने लगेगा।

क्या आप जानते हैं? (बच्चों के लिए)

- हाथी अपनी सूंड में 5 लीटर तक पानी रख सकता है।
- दरियाई घोड़े उन बहुत कम जानवरों में से एक होते हैं, जो पानी में बच्चों को जन्म देते हैं।
- अफ्रीकी हाथी के मुँह में केवल चार ही दाँत होते हैं।
- घोड़े खड़े-खड़े ही नींद लेते हैं।
- मधुमक्खी आपने जीवनकाल में 20 लाख फूलों का भी रस पी सकती है और उसके बाद 45 किलों शहद बना सकती है।
- क्लेल मछली उल्टी दिशा में नहीं तैर सकती।
- समुद्र में गहरा गोता लगाने के लिए मगरमच्छ कभी-कभी भारी पत्थर भी निगल लेता है।
- शेर जंगल का राजा होता है, लेकिन गेंडे और हाथी से वह कभी भी लड़ना नहीं चाहता।
- टिड्डे का खून सफेद रंग का होता है।
- कुत्ते की श्रवण शक्ति यानि सुनने की क्षमता मनुष्य से 9 गुणा अधिक तेज़ होती है।
- ब्लू क्लेल का हृदय एक मिनट में मात्र 9 बार ही धड़कता है।
- बन्दर हमेशा केला छीलकर खाते हैं। किसी भी नसल का बन्दर छिलके सहित केला नहीं खाता।

अभिभावकों के लिए छोटी-सी बात

टी.वी. और मोबाइल देने से पहले टाइम दीजिए। सम्पत्ति देने से पहले सन्मति दीजिए। स्वतन्त्रता देने से पहले संस्कार दीजिए। शिक्षा देने से पहले संस्कार दीजिए। व्यापार देने से पहले व्यवहार दीजिए। कॉलेज देने से पहले कर्म की नॉलेज दीजिए। दोष देने से पहले दादा-दादी का दुलार दीजिए। परिवर्तन देने से पहले माता-पिता का प्यार दीजिए। जमाने की हवा लगने से पहले अपना अनुभव दीजिए। तो बन जाएगा आँखों का तारा सारे संसार का दुलारा।

उन सभी रास्तों को त्याग दीजिए जो आपकी मंज़िल तक नहीं जाते, चाहे उन पर कितनी ही प्यारी घास क्यों न हो।

Positive Mental Attitude For Reprogramming of Mind

1. Life is Journey, happiness is along the path, not all the end of the journey.
2. Attitude is more important than the past, than education, than money, than circumstances, than what other people think or say or do. It will make or break a company, and a home.
3. We have a choice everyday regarding the attitude, we will embrace for that day. We can not change our past, the fact that people will act in a certain way & can not change inevitable. The only one thing we can do is play on the one string we have, our attitude.
4. It is not important what lies behind us what lies before us tiny matters, compare to what lies within us.
5. Failure is never final. Every end is beginning.
6. You can if you think you can.
7. Winners are not born, they are made.
8. Be the part of solution not the problem.
9. Leave your mind empty 20% - 30% Relax & think, creativity starts.
10. Few minutes of meditation/silence will bring self transformation leading to selfimprovement.
11. Let your life be as deep as the ocean, but let it also be as wide as the sky.
12. Life is a Bridge, cross it without building houses on it.
13. Life is a comedy for those who think and tragedy for those who feel.
14. To survive bend with a wind, only dead are stiff, tight.

किसी का भला करके देखो, हमेशा लाभ में रहोगे, किसी पर
दया करके देखो, हमेशा याद में रहोगे।

15. Never think that tomorrow is in your hands, no one knows what will happen tomorrow. If you want to wake up, wake up today, Right now.

16. Reasonable person adopts himself to the world, unreasonable is PERISHED in trying to adopt the world to himself.

17. Positive Attitude

1. To look at the Brighter side
2. To think advantages
3. To learn something from everyone's experience
4. To be optimistic
5. To be hopeful
6. To be proactive
7. To focus on solutions

Before you heal someone, ask him if he's willing to give up the things that made him sick.

Happiness is not about getting all you want, it is about enjoying all you have.

रिश्तों का ग़लत इस्तेमाल कभी मत करना, अच्छे लोग ज़िन्दगी में बार-बार नहीं आते।

चरण स्पर्श एक स्वस्थ परम्परा

पैर छूना केवल एक औपचारिकता नहीं है वरन् भारतीय संस्कारों की अभिव्यक्ति व भावनात्मक क्रिया का एक महत्त्वपूर्ण साधन है, किन्तु आजकल इस संस्कार का पालन करने वालों को 'बैकवर्ड' शब्द से नवाज दिया जाता है। नए जमाने के बच्चों को लगता है कि ऐसा करने से मनुष्य 'छोटा या हीन' हो जाता है। यही वजह है कि यह संस्कार सीमित हो गया है। ऐसे लोगों को समझना होगा कि आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए पैर छूना न नाटकीयता है, न मजबूरी। पैर छूना बड़ों के प्रति आदर भाव व आत्मीयता का परिचायक है। पैर छूकर आशीर्वाद लेना खुद को गौरवान्वित करने की भी क्रिया है। क्या आपने कभी सोचा है कि यह पैर छूने की क्रिया क्यों प्रारम्भ हुई? चरण स्पर्श के फलस्वरूप हमें अपने बुजुर्गों या सम्मानीय व्यक्तियों से अच्छे आशीर्वाद मिलते हैं। यदि कभी किसी से मनमुटाव हो जाए और दोनों में से एक व्यक्ति यदि दूसरे के चरण स्पर्श कर अपनी भूल स्वीकार कर ले, तो 'बीती ताहि बिसार दे' वाली कहावत चरितार्थ हो जाती है। यह बात सिर्फ 'सॉरी' बोलने में नहीं आ पाती, यानी उतनी आत्मीयता नहीं लगती। बार-बार व श्रद्धा से सम्मानीय व्यक्तियों या बुजुर्गों के चरण स्पर्श से मन की तरंगें टकराती हैं। एक साधु ने तो यहा तक कहा है कि कितनी भी लड़ाई हो, पैर छूने से गुस्सा काफूर हो जाता है। श्रद्धा से पैर का अंगूठा छूने से उसका सीधा सम्बन्ध मस्तिष्क से होता है तथा मस्तिष्क व हृदय की तरंगें एक हो जाती हैं। पैर की धमनियों का सीधा सम्बन्ध उन धमनियों से है, जो हृदय तक जाती हैं। यह एक सुखद अनुभूति है। जब नई बहू अपने ससुराल आती है, तो दर्जनों स्त्री-पुरुषों, पड़ोसियों, रिश्तेदारों आदि से पैर छूने के बहाने उनसे परिचय भी हो जाता है और उनसे आशीर्वाद भी मिलते हैं। अब भी कई संस्कारित परिवारों में उठते ही बड़ों के पैर छूने का रिवाज है। इससे श्रद्धा भक्ति व भाईचारे में वृद्धि होती है। रात्रि को सोने से पूर्व यह क्रिया कहीं-कहीं अब भी दोहराई जाती है। चरण स्पर्श एक स्वस्थ व संस्कारित क्रिया व भारतीय संस्कृति की अपूर्व निधि है।

माँ की प्रेरणा से बन गई सदी की ऑइकन

जन्म के तुरन्त बाद उन्होंने अपने पिता को खो दिया था। फिर माँ को परिवार का सारा बोझ उठाते देखा। इन हालात का उनके बालमन पर गहरा असर पड़ा। इस हद तक कि सरकारी नौकरियों में महिलाओं के आरक्षण के लिए संघर्ष छेड़ दिया। नतीजन,

जिन्दगी में सच के साथ हमेशा चलते रहिए, तो वक्त
आपके साथ अपने आप चलने लगेगा।

भारत में सरकारी नौकरियों में महिलाओं के प्रतिबन्ध को खत्म कर दिया गया। यह संघर्षशील शख्सियत थी अन्ना चांडी, जो भारत की पहली महिला हाईकोर्ट जज थीं। अन्ना का जन्म 04 मई, 1905 को केरल के त्रिवेंद्रम के एक ईसाई परिवार में हुआ था। 1926 में मास्टर्स कर वह केरल में कानून की डिग्री हासिल करने वाली पहली महिला बनी। 1935 में अन्ना ने उस कानून को चुनौती दी, जिसमें पुरुषों को उनकी पत्नियों की सहमति के बिना संवैधानिक अधिकार दिए गए थे। 1937 में त्रावणकोर के दीवान सी.पी. रामास्वामी अय्यर ने अन्ना को मुंसिफ नियुक्त किया और वह स्वतन्त्रता पूर्व भारत की पहली महिला जज बनी। तब उन्होंने कहा था, “मुझे पता था कि यह मेरी परीक्षा का समय है। अगर मैं लड़खड़ाई या असफल हुई, तो मैं न केवल अपने करियर को नुकसान पहुँचाऊँगी, बल्कि महिलाओं के लिए काम भी नहीं कर पाऊँगी।” आजादी के बाद 1959 में अन्ना को केरल हाई कोर्ट में जज नियुक्त किया गया और वह भारत की पहली महिला हाई कोर्ट जज बन गईं। 1996 में 91 वर्ष की उम्र में न्यायाधीश अन्ना चांडी ने इस दुनिया को अलविदा कह दिया। पुरुष प्रधान पेशे और समाज में महिलाओं के लिए मार्ग प्रशस्त करने के साथ ही वह एक विरासत भी छोड़ गईं।

पहचानिए अपनी खूबी

अपनी अलग पहचान कौन नहीं चाहता। सभी सोचते हैं कि वह सबसे अलग दिखें। लेकिन, इसके लिए आपको अपनी खास बात पहचाननी होगी और उसे अपने व्यक्तित्व में शामिल करना होगा। हर व्यक्ति में कुछ खास बातें होती हैं। कोई अच्छा गाता है, कोई अच्छा नृत्य करता है। कोई वाद्य यन्त्र या मॉउथ ऑर्गन बजाता है, तो कोई ऐसी मिमिक्री करता है कि सुनने वाले हँसकर लोटपोट हो जाए। अपनी इन्हीं क्षमताओं को पहचाने और अपनी एक विशिष्ट पहचान बनाने के लिए उनका उपयोग करें। यदि आप एक अच्छी शायरी या कविता लिख सकते हैं, तो अपने सम्बोधनों में उसे मौलिक बताते हुए उपयोग कीजिए। यदि आप अच्छे चित्रकार हैं, तो अपने भाषण से जुड़ा एक चित्र फ्लिपचार्ट के रूप में स्टेज पर लगा दीजिए या श्रोताओं को दिखाइए। यदि आप अच्छा गाते हैं, तो भाषण में दो लाइनें गाने की आपको पूरी आजादी है। यदि अभिनय करते हैं और कोई विशिष्ट मंच आपको मिल जाए, तो अपने भाषण

महत्त्व हमेशा खुद को ज़्यादा देना क्योंकि अगर दूसरों को दोगे, तो अपना आत्म सम्मान ही खो दोगे।

में अभिनय के जरिये किसी एक पात्र को ज़िन्दा कर दीजिए। आप हर वक्ता से उनकी शैली के अच्छे तत्व ग्रहण करें, पर किसी की नकल न करें। अपनी बातों में मौलिकता ज़रूर रखें। इस मौलिकता को प्रभावी बनाने में आपकी सामान्य खूबी अहम रोल अदा करेगी। ऐसी ही कोई भी कला आपके अन्दर हो, तो उसका भाषणों में अवश्य उपयोग कीजिए। यही कला आपको सामान्य वक्ताओं की भीड़ में विशिष्ट बनाएगी। मैं अपने अधिकांश कार्यक्रम अपनी ही प्रार्थना के माध्यम से शुरू करता हूँ। इसे एक सुन्दर गीत के रूप में गाता हूँ और श्रोता आँखें बन्द करके तल्लीन होकर उसे मेरे साथ दोहराते हैं। कार्यक्रम के अनुसार छन्द और शायरियाँ खुद बनाता हूँ। यह शायरी सीधा मूल मुद्दे से जुड़ी होती है, अतः इनके सम्मान में तालियाँ निश्चित होती हैं। आप भी अपनी क्षमता पहचानिए और हथियार की तरह अपने भाषण में उपयोग कीजिए। सदैव इस बात का ध्यान रखें कि जबरदस्ती आप भाषण में कला के लिए जगह न बनाएं। यदि सचमुच आवश्यकता है, तो कार्यक्रम की गरिमा और उपलब्ध समय का उपयोग करते हुए कला का प्रदर्शन कीजिए।

शुभ और अशुभ का प्रभाव

एक दिन बादशाह अकबर अपने साथ बीरबल को लेकर नगर से बाहर घूमने के लिये निकले। दूर सामने से उन्हें एक लकड़हारा सिर पर लकड़ियों का गट्ठर रखे आता दिखाई दिया।

अकबर ने बीरबल से पूछा, “बताओ, यह लकड़हारा मेरे बारे में कैसा सोचता है।” बीरबल ने उत्तर दिया, “जैसा आप इसके बारे में सोचते हैं। प्रकृति का यही नियम है।” अकबर एक झाड़ी के पास छिप गया और बोला, “यह लकड़हारा साला कितना बदमाश है। बिना इजाजत के मेरे जंगल की लकड़ी काटता है और उन्हें बेचकर पैसे कमाता है। हम इसे कल फाँसी देंगे।”

जब लकड़हारा पास आया, तो बीरबल ने उससे कहा, “क्यों भाई तुमने सुना है कल अकबर बादशाह का इन्तकाल हो गया?” यह सुनकर लकड़हारे ने लकड़ी का गट्ठर एक ओर फेंक दिया और खुशी के मारे नाचने लगा। बोला, “बहुत अच्छा हुआ मर गया। वह बहुत बदमाश था। मीना बाजार में एक क्षत्राणी पर बुरी नज़र रखता था। अगर ‘माता जी’ कहकर माफ़ी न मांग ली होती, तो उसने उसके पेट में खंजर

अगर दुनिया में सबसे महत्त्वपूर्ण कोई है तो
वो परिवार और उसका प्यार है।

घुसेड़ दिया होता। बड़ा अच्छा हुआ होता। बड़ा अच्छा हुआ टल गया दुनिया से। मैं तो मिठाई बाटूँगा।”

लकड़हारे के जाने के बाद एक बुढ़िया घास की गठरी लिए आती दिखाई दी। अकबर ने कहा, “देखो बीरबल बेचारी बुढ़िया कितनी कमज़ोर है। ठीक से चल भी नहीं पा रही है। अपनी गाय के लिए थोड़ी सी घास छील लाई है। हम इसे 10 रुपये महीना पेंशन देंगे।”

जब बुढ़िया पास आई तो बीरबल ने उससे कहा, “बुढ़िया माँ, आपको मालुम है इस रात अकबर बादशाह को एक काले साँप ने डस लिया और उन्हें दफना भी दिया गया?” यह सुनते ही बुढ़िया की गठरी सिर से गिर गई और नीचे बैठकर बुढ़िया विलाप करने लगी, “हाय-हाय-हाय, बहुत बुरा हुआ। बादशाह क्या, वह तो एक फरिश्ता था। हे भगवान्, इससे अच्छा तू मेरी जान ले लेता! राम-राम अब क्या होगा?”

इस प्रकार बीरबल की बात अक्षरशः सही प्रमाणित हुई। जैसा हम किसी के बारे में सोचते हैं, स्वाभाविक रूप से उसका चिन्तन भी हमारे प्रति वैसा ही हो जाता है। इसलिये हमें इस सच्चाई के अनुरूप पर सदैव आचरण करना चाहिये।

मुनक्का यानी बड़ी दाख (स्वास्थ्य)

आयुर्वेद के अनुसार मुनक्का में औषधीय गुणों की भरमार है।

हमें रोज़ 4-5 मुनक्का खानी चाहिए। मुनक्के को सर्दी जुकाम, खांसी और कफ दूर करने की सबसे अच्छी दवा माना जाता है। इसके अलावा भी मुनक्के के कई फायदे हैं। इसमें मौजूद न्यूट्रिएंट्स कई बीमारियों के इलाज में मदद करते हैं। आइए जानते हैं रोज़ मुनक्का खाने से क्या फायदे होते हैं।

रोज पाँच मुनक्का खाने के फायदे -

मुनक्का खाने से ब्लड सर्कुलेशन इम्प्रूव होता है। इससे स्किन की चमक बढ़ती है और रंग निखरता है। मुनक्का में फाइबर्स होते हैं। यह डाइजेशन ठीक करने में मदद करता है। इसमें पोटैशियम की मात्रा अधिक होती है। यह हार्ट अटैक की बीमारियों से बचाने में इफेक्टिव है। इसमें आयरन होता है। यह एनीमिया (खून की कमी) दूर करने में फायदेमन्द है। इसमें एंटीआक्सीडेंट्स होते हैं। यह कैंसर जैसी गम्भीर बीमारियों से बचाने में मदद करता है। इसमें बीटा कैरोटीन होता है। यह आँखों के लिए फायदेमन्द

बुद्धि सबके पास है चालाकी करनी है या ईमानदारी
ये संस्कारों पर निर्भर करता है।

है। इसमें ऑक्जेलिक एसिड होता है। इससे दाँत मजबूत होते हैं। यह गम प्रॉब्लम से बचाने में इफेक्टिव है। इसमें कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है। यह ज्वॉइन्ट पेन से बचाने में मदद करता है। इसे खाने से बाँडी के टॉक्सिन्स दूर होते हैं। इसे खाने से हेयरफॉल की समस्या दूर होती है।

मुनक्का खाने के हेल्दी तरीके -

कब्ज दूर करने के लिए रात को 5 मुनक्का में लहसुन की एक कली मिलाकर खाएं। मुनक्का में शहद मिलाकर खाना फायदेमन्द है। इसे दूध में उबालकर खाना बहुत लाभदायक होता है।

शाम को सोते समय लगभग 10 या 12 मुनक्का को धोकर पानी में भिगो दें। इसके बाद सुबह उठकर मुनक्का के बीजों को निकालकर इन मुनक्कों को अच्छी तरह से चबाकर खाने से शरीर में खून बढ़ता है। इसके अलावा मुनक्का खाने से खून साफ़ होता है और नाक से बहने वाला खून भी बन्द हो जाता है। मुनक्का का सेवन 2 से 4 हफ्ते तक करना चाहिए।

जिन व्यक्तियों के गले में निरन्तर खराश रहती है या नजला एलर्जी के कारण गले में तकलीफ़ बनी रहती है, उन्हें सुबह-शाम दोनों वक्त चार-पाँच मुनक्का बीजों को खूब चबाकर खा लें, लेकिन ऊपर से पानी न पिएं। दस दिनों तक निरन्तर ऐसा करें।

जो बच्चे रात्रि में बिस्तर गीला करते हों, उन्हें दो मुनक्का बीज निकालकर रात को एक सप्ताह तक खिलाएं।

सर्दी-जुकाम होने पर -

सात मुनक्का रात्रि में सोने से पूर्व बीज निकालकर दूध में उबालकर लें। एक खुराक से ही राहत मिलेगी। यदि सर्दी-जुकाम पुराना हो, गया हो तो सप्ताह भर तक लें।

आँखों की ज्योति होती है तेज -

आँखों की ज्योति बढ़ाने, नाखूनों की बीमारी होने पर, सफेद दाग, महिलाओं में गर्भाशय की समस्या में मुनक्का को दूध में उबालकर थोड़ा घी व मिश्री मिलाकर पीने से लाभ होता है। जितना पच सके, उतना मुनक्का रोज खाने से सातों धातुओं का पोषण होता है।

सफलता का चिराग परिश्रम से जलता है।

12 मुनक्के, 5 छुहारे, 6 फूलमखाने दूध में मिलाकर खीर बनाकर सेवन करने से शरीर पुष्ट होता है। जिनका ब्लड प्रेशर कम रहता है, उन्हें हमेशा अपने पास नमक वाले मुनक्का रखने चाहिए। यह ब्लड प्रेशर को सामान्य करने का सबसे आसान उपाय है।

बुखार में लाभकारी -

दस मुनक्का एक अंजीर के साथ सुबह पानी में भिगोकर रख दें। रात में सोने से पहले मुनक्का और अंजीर को दूध के साथ उबालकर इसका सेवन करें। ऐसा तीन दिन करें। कितना भी पुराना बुखार हो, ठीक हो जाएगा।

रात में लगभग 10 या 12 मुनक्का को धोकर पानी में भिगो दें। इसके बाद सुबह उठकर मुनक्का के बीजों को निकालकर इन मुनक्का को अच्छी तरह से चबाकर खाने से शरीर में खून बढ़ता है।

कब्ज की समस्या में फायदा -

प्रतिदिन सोने से एक घंटा पहले दूध में उबाली गई 11 मुनक्का खूब चबा-चबाकर खाएँ और दूध को भी पी लें। इस प्रयोग से कब्ज की समस्या में तत्काल फायदा होता है।

गले में लगातार खराश हो या नजले से गले में तकलीफ़ हो तो सुबह-शाम 4-5 मुनक्के खाने चाहियें।

प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

12 दिसम्बर, 2023 को चंडीगढ़ में सेक्टर-7 में स्थित CRB Public School में कक्षा 5 से 8 तक के विद्यार्थियों को डॉ. नवनीत जी ने वर्कशॉप करवायी। इस अवसर पर डॉ. सीमा शर्मा जी, श्री राजेश व श्रीमती भावना रामानी जी उपस्थित रहे। संस्था के संस्थापक श्री नवीन मित्तल जी व प्रिंसीपल संगीता मित्तल जी ने सत्र का लाभ लिया व पूरी-पूरी प्रशंसा की।

तत्पश्चात चारों धर्मसाथी 96 वर्ष के वयोवृद्ध श्रीमान् बलदेव सिंह जी के स्वास्थ्य का हाल जानने व शिष्टाचार मूलक भेंट करने उनके निवास पर गए। परस्पर हितकर बातचीत से सभी ने लाभ उठाया।

ज़िन्दगी में अपनेपन का पौधा लगाने से पहले ज़मीन परख लेना
क्योंकि हर मिट्टी की फितरत में वफा नहीं होता।

प्रचार दौरा

नवम्बर-दिसम्बर माह 2023 में श्री राजेश रामानी विभिन्न स्थानों पर पहुँचकर स्थानीय धर्म साधियों की सहायता से हितकर मुलाकात की। 21 से 25 नवम्बर तक श्री सुशील कुमार जी साथ रहे।

हरिद्वार - 21 नवम्बर, 2023 श्रीमान् संजय त्यागी जी और उनका परिवार, श्रीमती शशी बुधवार जी, डॉ. यतीन्द्र नागयान, सागर मल शर्मा, कमल सहगल, स्वेता सहगल, मास्टर रेयांश, सानवी, काव्या और श्रीमान् आर0के0 त्यागी जी से हितकर मुलाकात हुई।

विकासनगर - 22-23 नवम्बर, डॉ. परवेज गुप्ता जी, श्रीमान् सुदेश गुप्ता जी, श्रीमान् संजय सैनी जी का परिवार और कुछ अन्य जनों से हितकर मुलाकात व शुभ का साधन रहा।

जाटोवाला - 23 नवम्बर, श्रीमान् रामकुमार गुप्ता जी, श्रीमान् शोभाराम जी, श्रीमान् ब्रिज मोहन जी (सिद्धार्थ पब्लिक स्कूल) हितकर वार्तालाप हुई।

बेहट - 23-24 नवम्बर, श्रीमान् मनोज चुघ जी का परिवार और 10 अन्य जनों के साथ शुभ का साधन रहा।

नारायणगढ़ - 24-25 नवम्बर, श्रीमान् जी भारत भूषण जी का परिवार, विनिता ग्रोवर जी, ओम प्रकाश शर्मा जी, हंस राज सैनी जी, तरसेम कुमार जी, संतोष कुमारी जी व अन्य सदस्य।

अम्बाला - 25-26 नवम्बर, श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी, श्रीमान् विजय ग्रोवर जी, अनिल अग्रवाल जी, भूषण अग्रवाल जी, श्रीमान् धर्मपाल मित्तल जी तथा अन्य अम्बाला के सदस्य।

लुधियाना - 27-28 नवम्बर, निखिल खुराना (पुत्र श्रीमान् अशोक खुराना जी और सुदेश खुराना जी) शुभ विवाह में भागीदारी दी गई, शशी गोयल जी और लुधियाना के सभी धर्मसम्बन्धियों श्रीमान् राजकुमार जी, बबीता जी, संयम जी, श्रीमान् देवराज जी और अन्य से हितकर मुलाकात हुई।

मंडी अहमदगढ़ - 29 नवम्बर, श्रीमान् राजीव गुप्ता जी और श्रीमान् लक्ष्मी नारायण जी के परिवार संग हितकर मुलाकात हुई।

संगरूर - 28-29 नवम्बर, श्रीमान् हरीश चन्द्र अरोड़ा जी व उषा अरोड़ा

अगर आप ज़िन्दगी में कुछ हासिल करना चाहते हो तो
मेहनत से दोस्ती कर लो।

जी, विनोद अरोड़ा जी, वीरेन्द्र अरोड़ा जी कुन्ती देवी जी, आशा अरोड़ा जी। आशा जी के स्कूल Govt. High School Mangwal, Sangruur. में वर्कशॉप करवाई गई। प्रिंसीपल श्री सरदार जगतार सिंह सन्धु जी की पूरी स्कूल टीम का सहयोग मिला।

सुनाम - 29-30 नवम्बर, श्रीमान् हरीश मदान जी, श्रीमान् अनमोल मदान जी, बहन देव सुषमा जी से मुलाकात की और उनके घर शुभ का साधन कराया गया, जहाँ 10 अतिरिक्त जनो ने लाभ लिया और अगले दिन डॉ. गगनदीप रोटरी पब्लिक स्कूल में वर्कशॉप करवाई गई। जिसके प्रिंसीपल श्री रोकेश बत्ता जी है, जहाँ अध्यापिका के रूप में देव सुषमा जी कार्यरत हैं। उनके सहयोग से वर्कशॉप की गई जहाँ लगभग 100 बच्चों ने इस वर्कशॉप का लाभ लिया।

सिरसा - 30 नवम्बर से 1 दिसम्बर को श्रीमान् पुरुषोत्तम कुमार कंसल जी (सपरिवार), श्रीमान् धर्मपाल मेहता जी (सपरिवार) के परिवार से हितकर मुलाकात हुई और शुभ का साधन सम्पन्न हुआ।

कैथल - 1-2 दिसम्बर श्रीमान् इन्द्रसेन अग्रवाल जी, बहन रजनी गुप्ता जी से हितकर मुलाकात हुई।

कुरुक्षेत्र - 3 दिसम्बर श्री रमेश कुमार गुप्ता जी, सुरजीत कौर जी के परिवार में शुभ का साधन हुआ। श्री राम भक्त लागायन से हितकर मुलाकात हुई।

लाडवा - 4 दिसम्बर को जय हिन्द पब्लिक स्कूल, गाँव दूधी (निकट लाडवा) में वर्कशॉप करवायी गई। जहाँ लगभग 300 बच्चों ने लाभ लिया। इस स्कूल के प्रिंसीपल श्री कुलबीर सिंह पंजेटा जी व शोभा रानी जी का पूरा सहयोग मिला।

सहारनपूर - 5 दिसम्बर, प्रदीप शर्मा जी के परिवार में शुभ का साधन कराया गया और हितकर वार्तालाप हुई।

व्यक्ति अपने कार्यों से महान् होता है, अपने जन्म से नहीं।

जीवन की समस्याओं का समाधान आपकी सोच में है।

नवम्बर माह का दिया चिन्तन जवाब पाठकों का

शिष्टाचार का मतलब है - अच्छा व्यवहार व परस्पर बर्ताव को कहते हैं, इसकी अति ज़रूरत है। कुदरत का नियम है हम जो देते हैं वैसा ही प्राप्त होता है। इसलिए जो हम अपने साथ दूसरों का व्यवहार पसन्द हो, वैसा दूसरों के साथ करें, यह सब शिष्टाचार से हो सकता है शिष्टाचार हर व्यक्ति का मूल आधार है। यह एक कला है। यह व्यक्ति को बेहतर इन्सान बनाने में विकास करता है। लोकप्रिय व्यक्ति उनकी सबसे बड़ी वजह शिष्टाचार ही है इसके बिना कोई भी पसन्द नहीं करता। शिष्टाचार की सीख सबसे पहले हमें अपने पहले गुरु माता-पिता से मिलती है, वह हमें बचपन से ही सिखाते हैं बड़े बुजुर्ग का सम्मान करना, विनम्रता से पेश आना, समय पर रहना, जो भी वायदा करे पूरा करे, झूठ का साथ न देना, अपनी भाषा को विनम्र बनाए रखना, किसी की भी बुराई न करना, शिष्टाचार में यह गुण बहुत ही अनमोल है, इससे कुछ भी जीता जा सकता है। शिष्ट व्यक्ति भले ही अशिक्षित हो, फिर भी वह अपने स्वभाव से लोगों को अपनी तरफ आकर्षित कर लेता है। इसे व्यवहार में लाने के लिए हमारे अध्यात्मिक गुरु भगवान् देवात्मा जी ने तो इस विषय में शिष्टाचार- A Book on manners वर्ष 1920 में छपवाई। जिसमें 16 अलग-अलग पहलुओं में Complete शिक्षा दी है। इसे अमल करने से यह बोध व्यवहार में आ जाएगा, जिससे व्यक्ति सर्वश्रेष्ठ बनेगा।

- श्रेष्ठ अरोड़ा (कपूरथला)

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

1. शिष्टाचार के बिना मानव जीवन अधूरा है। जीवन के किसी भी क्षेत्र में बिना शिष्टाचार के उन्नति नहीं हो सकती।
2. जीवन का हर पल पहला हर पल आखिरी समझकर चलने से शिष्टाचार अपने आप आने लगेगा।

- डी.पी. गुप्ता (26.11.2023)

अगर कुछ ग़लत हो रहा है तो, उससे भागने की बजाय उसे ठीक करें तभी आगे बढ़ पाएंगे।

शोक समाचार

शोक का विषय है कि हमारी साथी सेविका श्रीमती प्रेमवती जी गुप्ता धर्मपत्नी श्री रामकुमार जी गुप्ता (श्रीमान् कृष्ण लाल जी पटवारी के छोटे भाई) निवासी गांव जाटोवाला, जिला सहारनपुर का प्रायः 72 वर्ष की आयु में दिनांक 26 नवम्बर, 2023 को देहान्त हो गया। उनके सम्बन्ध में शुभकामना सम्बन्धी साधन श्रीमती पुष्पा गुप्ता जी व श्री मुकेश गुप्ता जी करवाते रहे। दिनांक 2 दिसम्बर, 2023 को प्रो. नवनीत अरोड़ा जी व श्री ब्रिजेश गुप्ता जी ने सहारनपुर में उनके निवास पर श्रद्धांजलि सभा करवाई व देह त्यागी के लिए शुभकामना की। लगभग सारा परिवार उपस्थित व सभी ने अच्छे प्रभाव लाभ किए।

- (रामकुमार गुप्ता (पति) - 97583-38316)

शोक का विषय है कि हमारे साथी सेवक श्री संजय धीमान जी के बड़े भाई श्री योगेन्द्र जी आई.आई.टी. रुड़की में सेवारत) का दिनांक 14 दिसम्बर, 2023 को प्रायः 55 वर्ष की आयु में हृदयगति रुकने से अचानक देहान्त हो गया। आप बहुत उत्साही, मिलनसार व दूसरों के काम आने वाले इन्सान थे। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!

- (संजय धीमान (भाई) - 99271-46962)

दुःख से बचना सभी चाहते हैं, सबसे पहले उसका कारण समझना ज़रूरी है। दुःख के मुख्य चार कारण -

1. अतीत में (Past)जीना
2. दूसरों से ज़्यादा उम्मीदें (Expectations) रखना
3. आवश्यकता से अधिक सोचना (Over thinking)
4. अपने आपको दूसरों से ज़्यादा बुद्धिमान मानना।

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 ब्रिजेश गुप्ता ने कुश ऑफ़सेट प्रैस, ग्रेटर कैलाश कॉलोनी,
जनता रोड, सहारनपुर में मुद्रित करवा कर 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित किया
सम्पादक - डॉ० नवनीत अरोड़ा, बी - 05, हिल व्यू अपार्टमेंट्स, आई.आई.टी. परिसर, रुड़की
जिला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242