

वर्ष - 20

अक्टूबर, 2024

अंक - 217

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 : 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।

मूल्य (प्रति अंक): रु. 9

**सम्पर्क सूत्र :**

**पत्रिका सम्बन्धी किसी भी जानकारी हेतु**

दूरभाष संख्या: 01332-272000, 80778-73846, 99271-46962 (संजय 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	Goodness is Everyday..	14
क्षमा भाव की समझ	04	देव जीवन की झलक	16
एक भजन क्षमाभाव	06	गरीबों के हक	18
थोपी गई अच्छाई	08	मैं आत्महत्या करना चाहता हूँ	20
प्रेरणा	10	धूम्रपान/तम्बाकू सेवन की.....	24
मन्ज़िलें और भी हैं	11	प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा	30
पेड़ काटने से पूर्व	12	पुस्तक वितरण सेवा	32

### पत्रिका सहयोग राशि

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



### Our Bank Details

Satya Dharam Bodh Mission A/c No. 4044000100148307  
(PNB) IIT, Roorkee, RTGS/IFSC Code : PUNB0404400

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/-

सात वर्षीय रु. 500, पन्द्रह वर्षीय रु.1000

### अधिक जानकारी हेतु सहयोगकर्ता

Call/Whatsapp - 81260 - 40312

आनन्द एक आभास है जिसे हर कोई ढूँढ रहा है दुःख एक अनुभव है, जो आज हर एक के पास है फिर भी ज़िन्दगी में वही कामयाब है जिसे खुद पर विश्वास है।



## देववाणी



देवात्मा की शक्ति से एक-एक आत्मा के अन्दर कुछ उमंगें पैदा होती हैं। लेकिन, मुख़ालिफ़ हालात में जाकर नीच असर अपना काम करते हैं और वे उमंगें भी सब ख़त्म हो जाती हैं।

विश्व में परिवर्तन का दो प्रकार का कारज है - कुछ अस्तित्व बन रहे हैं और कुछ बिगड़ रहे हैं। मनुष्य के भीतर यह प्रश्न उठना चाहिए कि वह भी विश्व के भीतर है। उस पर भी परिवर्तन का नियम काम कर रहा है। वह भी बचपन से लेकर अब तक तबदील होता आ रहा है। उसकी इस तबदीली का सिलसिला किस तरफ़ जा रहा है? अगर तुम विश्व में अन्य अस्तित्वों पर परिवर्तन के नियम को तो देखो, लेकिन अपनी तरफ़ न देखना चाहो, तो यह तुम्हारी बहुत बड़ी बदक्रिस्मती है।

- देवात्मा



## गुदगुदी



1. शिक्षक - बच्चो, ध्यान लगाकर पढ़ो।  
छात्र - गुरु जी, मैं तो चश्मा लगाकर पढ़ रहा हूँ, ध्यान लगाकर कैसे पढ़ूँ।
2. शिक्षक - बच्चो, बिना दाँतों वाले दो जन्तुओं के नाम बताओ।  
छात्र - सर, दादा और दादी।
3. माँ - बेटा, कल रात अलमारी में मैंने दो लड्डू रखे थे, अब वहाँ एक ही है।  
बेटा - माँ, अन्धेरे में मुझे दूसरा दिखाई नहीं दिया होगा।
4. शिक्षक - चलती बस से कब उतरना चाहिए?  
छात्र - जब अस्पताल नज़दीक हो।

हर पेड़ कोई चन्दन नहीं कि सुगन्धित कर सके; कुछ नीम के पेड़ भी हैं,  
जो सुगन्धित तो नहीं करते पर काम बहुत आते हैं।



उच्च भावों की दुनिया बहुत ही सुन्दर है। प्रत्येक उच्च भाव एक पुष्प के समान अपनी खुशबू लिए हुए है। ऐसा ही एक पुष्प है - क्षमाभाव।

क्षमाभाव किसी से अपनी ग़लती के लिए क्षमा माँगने से लेकर किसी को उसकी ग़लती के लिए क्षमा कर देने तक विस्तृत है।

अपनी-अपनी वाणी, बोल, व्यवहार व क्रियाओं से प्रायः हम एक दूसरे का अपमान, हानि एवं हृदय को ठेस लगाने का कार्य कर जाते हैं। इसका प्रायश्चित्त करने हेतु क्षमा माँगना एवं क्षमा करना अति श्रेयस्कर है।

क्षमाभाव के लाभ इस प्रकार हैं -

1. मन की शान्ति - क्षमाशीलता से मन में शान्ति और सन्तुष्टि मिलती है, जिससे तनाव और चिन्ता कम होती है।
2. सम्बन्धों में सुधार - क्षमाशीलता से हम अपने सम्बन्धों को मजबूत बना सकते हैं और दूसरों के साथ बेहतर तरीके से जुड़ सकते हैं।
3. स्वास्थ्य लाभ - क्षमाशीलता से हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, जिससे हम अधिक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकते हैं।
4. आत्मविकास - क्षमाशीलता से हम अपने अन्य उच्च भावों की रक्षा कर सकते हैं और आत्मिक विकास के पथ पर अग्रसर हो सकते हैं।
5. दूसरों के प्रति दया - क्षमाशीलता से हम दूसरों के प्रति अधिक दयालु और सहानुभूतिपूर्ण बन सकते हैं, जिससे हम एक बेहतर समाज बना सकते हैं।
6. नकारात्मकता से मुक्ति - क्षमाशीलता से हम नकारात्मक विचारों और भावनाओं से मुक्त हो सकते हैं।
7. अहं पर अंकुश - अहं भाव हमारे जीवन को सबसे अधिक नुकसान करता है तथा सम्बन्धों में बिगाड़ लाता है। क्षमाशील होकर हम अपने अहं पर अंकुश लगा सकते हैं। सच्चे दिल से माफी माँगने से अहंकार घटता है और सच्चे दिल से माफ़ करने से द्वेष (बदले) का भाव घटता है।

क्षमाभाव की स्वयं में वृद्धि कैसे करें? - क्षमाभाव को बढ़ाने हेतु निम्न तीन पक्षों में कार्य कर सकते हैं -

मूर्ख से बहस करना अपने गाल पर बैठे मच्छर को थप्पड़ मारने जैसा है,  
मच्छर मरे या न मरे, वह थप्पड़ आपको ज़रूर लगेगा।

1. गहराई - क्षमाभाव की गहराई को बढ़ायें। शब्दों से क्षमा माँगना प्रारम्भिक क्रदम है। यह उचित भी है। लेकिन इससे आगे हाथ जोड़कर सिर झुकाकर शर्मिन्दगी के भाव से क्षमा माँगना, ताकि आगे से ग़लती न हो, दूसरा क्रदम है। आवश्यकता हो तो रोकर एवं पाँव में गिरकर क्षमा माँगना, तीसरा क्रदम है। किए गए नुक़सान की भरपाई करके सामने वाले के दिल को मरहम लगाना और उसमें विश्वास पैदा करना कि इस कृत्य की पुनरावृत्ति न होगी यानि मैं वे अपशब्द व कार्य दोहराऊँगा नहीं, यह चौथा क्रदम है। इस प्रकार आगे बढ़ते जाकर हम क्षमाभाव की गहराई में उतर सकते हैं।
2. विस्तार - क्षमाभाव को विस्तार दें। क्षमाभाव को शब्दों में किए गए नुक़सान तक सीमित नहीं रखें, किसी के लिए हमने अपने विचारों/चिन्ताओं में भी यदि ग़लत सोचा है, तो उसके लिए भी क्षमा माँगें। धन की हानि की है, तो क्षमा माँगें और लौटायें भी। किसी प्रकार से किसी की शारीरिक हानि की है, तो क्षमा माँगें। किसी के अच्छे स्वभाव, अच्छी आदतों को नुक़सान पहुँचाया है, तो क्षमा माँगें। क्षमाभाव का दायरा बढ़ते हुए पशु जगत् के प्रति किए अपराध व हानि के लिए क्षमाशील हों। इसके भिन्न वनस्पति जगत् की हानि के प्रति भी संवेदनशील होकर क्षमा माँगें। यहाँ तक धरती, जल, वायु आदि बेजान जगत् के प्रति की गई हानि के प्रति क्षमाभावी बनने से क्षमाभाव का सही अर्थों में विस्तार हो पायेगा।
3. ऊँचाई - क्षमाभाव की ऊँचाई बढ़ायें। क्षमाभाव से प्रेरित होकर हम अपने से उग्र/पद/धन/शिक्षा/रिश्ते में बड़े से प्रायः सहजता से क्षमा माँगने व क्षमा देने को तत्पर हो जाते हैं। इससे आगे हमें अपने से बराबर वालों से भी इसी प्रकार की क्षमाशीलता का परिचय देना चाहिये। यह भाव असली ऊँचाई पर तब पहुँचता है, जब हम अपने से अनुज तथा धन व शिक्षा व पद में कमज़ोर व्यक्ति से सहजता से माफ़ी माँग पाते हैं और उसे खुले दिल से माफ़ कर देते हैं।

उपरोक्त ये तीनों गुण एक पेड़ में होते हैं। एक पौधे की अपेक्षा एक पेड़ की गहराई, विस्तार व ऊँचाई तीनों कहीं अधिक होती है।

आइये, संकल्प लें कि अपनी आत्मा का सुन्दर रूप देने हेतु क्षमाभाव की गहराई, विस्तार व ऊँचाई को बढ़ायेंगे। हम सब ऐसा कर सकें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

बड़ों की छत्रछाया हमारी संस्कृति और संस्कार हैं। ये बोझ नहीं,  
हमारा सुरक्षा कवच हैं, इन्हें सम्भाल कर रखें।

## एक भजन

### क्षमाभाव

क्षमाभाव की महिमा देखूँ,  
क्षमाशील मैं बनता जाऊँ।  
क्षमा करने में हैं जो आगे,  
असल में उनके भाग्य हैं जागे;  
अपने अहं का बोझ घटाऊँ,  
मन में अपने शान्ति पाऊँ।  
क्षमा श्रद्धा की रक्षा करता,  
कृतघ्नता से है यह बचाता;  
हमदर्दी और प्रेम बढ़ाऊँ,  
आत्मिक पूँजी सदा कमाऊँ।  
क्षमा करुणा को भी है बढ़ाता,  
सम्बन्धों में मधुरता लाता;  
उच्च से उच्च जीवन में पाऊँ,  
उच्च खुशियों से भरता जाऊँ।

बेसुरा हँसने व बेसुरा रोने दोनों से हानि होती है। इसलिए, दोनों से बचना चाहिए।

### पैदल चलना-एक बेहतरीन इलाज

अरब में एक पहुँचे हुए फकीर रहते थे, नाम था अल्लामा ईशा। प्रख्यात था कि उनके इलाज से कठिन रोगों के रोगी अच्छे हो जाते हैं।

बगदाद के एक सरदार सिर दर्द की बीमारी से बहुत दुःखी थे। उन्हें चारपाई पर छट-पटाते हुए ही दिन गुज़ारना पड़ता था। बहुत इलाज कराने पर भी जब कोई लाभ न हुआ तो लोगों ने उसे अल्लामा ईशा की ही दवा लेने को कहा। सामन्त ने अपने गुमाश्ते बढ़िया सवारी लेकर फकीर के पास भेजे। प्रारम्भिक भेंट धन देने के अतिरिक्त इलाज का भारी इनाम मिलने का भी सन्देश भिजवाया।

गुमाश्ते नियत स्थान पर पहुँचे। वहाँ एक हृष्ट-पुष्ट ऊँट चराने वाले के अतिरिक्त और कोई दिखाई न पड़ा। उन्होंने उसी से सन्त अल्लामा का पता पूछा। ऊँट

कमाई की कोई निश्चित परिभाषा नहीं होती है अनुभव, रिश्ते, मान, सम्मान और अच्छे मित्र सभी कमाई के रूप में हैं।

चराने वाले ने कहा- मैं ही, वह फकीर हूँ। इस पर उन्हें बहुत अचम्भा हुआ। इतना बड़ा सन्त और चिकित्सक ऊँट चराने जैसा काम करे, इस जिज्ञासा को उन्होंने प्रस्तुत किया, तो अल्लामा ने इतना ही कहा कि मैं पैदल चलने को शरीर और मन की श्रेष्ठ साधना के रूप में ही अपनाये हुए हूँ।

सरदार के इलाज के लिए चलने का अनुरोध जब गुमाशतों ने किया तो उन्होंने इतना ही उत्तर दिया। मैं किसी मरीज के घर में नहीं जाता। उन्हें ही मेरे यहाँ पैदल चलकर आना पड़ता है। दूत निराश होकर वापस लौट गये।

सरदार के पास जब और कोई चारा न रहा तो पैदल चलकर फकीर तक पहुँचने का निश्चय किया और कई हफ्तों में उतनी दूर की मन्ज़िल पार करके चिकित्सक तक पहुँचा।

अल्लामा ने मरीज को भली प्रकार देखा परखा और उसे कीमती दवा की पुड़िया देते हुए कहा - उसकी एक-सौ खुराकों को प्रयोग करने पर आपका मर्ज ज़रूर अच्छा हो जाएगा। उस दवा के प्रयोग की विधि यह बताई कि जब माथे पर पसीना आवे, तब एक पुड़िया खोलकर उसे सिर पर मल लिया जाए।

निर्देश के अनुसार सरदार को वापस भी पैदल ही लौटना पड़ा। पसीना सिर पर निकले, इसका एक ही उपाय था तेज़ चाल से यात्रा करना। उसने वही किया घर लौटने में उसे बीस दिन लगे। जब तक सिर पर पसीना न निकलता, तब तक उसे चलते रहना ही पड़ता। आख़िर दवा का प्रयोग तो तभी होना था, जब सिर पर पसीना निकले।

घर लौटने तक सरदार का सिर दर्द पूरी तरह अच्छा हो गया। बची हुई दवा का क्या किया जाय? इस प्रश्न का उत्तर प्राप्त करने के लिए उसने गुमाशते फिर सन्त के पास भेजे। अल्लामा ने हँसते हुए कहा - ' वह दवा मामूली चूर्ण भर थी उसे फेंक दिया जा सकता है। असली इलाज तो लम्बा पैदल सफर करना और उसी तरह वापस लौटना था। '

फकीर ने गुमाशतों को पैदल चलने के लाभ समझाये और कहा - अपने सरदार तथा उनके साथियों से कहना - पैदल चलने की आदत छोड़ देने से ही लोग मरीज बनते हैं। यदि उन्हें अपना शरीर और मन निरोग रखना है तो मेरी ही तरह पैदल चलने की आदत डालें और सदा के लिए निरोग रहने का लाभ उठायें।

विचारों से असहमत होते हुए भी सहमति के बिन्दुओं को  
खोजना सुखी रहने का मूलमंत्र है।

## थोपी गई अच्छाई

(5 जनवरी, 2002)

आओ, आज बात करते हैं थोपी गई अच्छाई की। थोपी गई अच्छाई से मतलब है अच्छी, सच्ची राह पर तब तक ही चलना, जब तक कोई बाहरी ताकत तुम्हें अपने काबू में रखकर, प्रभाव में रखकर या प्रेरणा से तुम्हें उस राह से भटकने न दे। इस संसार में कितने अच्छे आन्दोलन या विचारधाराएँ चली हैं, मगर जब उनका मूल प्रेरणास्रोत हट जाता है, तो वे धीरे-धीरे खत्म होते जाते हैं, क्षीण पड़ते जाते हैं। यह इसलिए नहीं कि उनके सिद्धान्त कमजोर थे, परन्तु इसलिए कि मनुष्यात्मा के चंचल स्वभाव की वजह से उसे भटकाना और ग़लत राह की तरफ़ उकसाना आसान है। मनुष्यात्मा को सच्चाई-भलाई की राह पर चलने के लिए प्रेरित करना जितना मुश्किल है, उतना ही आसान है, उसे ग़लत और विनाशकारी गतियों की तरफ़ उकसाना। इसलिए बात आती है थोपी गई अच्छाई की।

पुराने जमाने की बात है, किसी रियासत में एक दरोगा था, जिसकी एक तेल की दुकान भी थी। जब तक वह दरोगा था, तो पूरे मोहल्ले के लोग उसकी दुकान से ही तेल वगैरह खरीदते थे, हालाँकि वह उनकी गुणवत्ता कम ही रखता था और मिलावट से ख़राब की हुई चीज़ें बेचता था। जहाँ तक उसका सवाल था, तो वह खुश था कि लोग अच्छे हैं और भले हैं, उनका फायदा उठाकर अपनी जेबें भरनी चाहियें। यह हुआ एक उदाहरण थोपी गई अच्छाई का - लेकिन ग़लत अर्थों में, ग़लत इस्तेमाल में। जैसे ही दरोगा अपने पद से हटा, तो उसकी दुकान का धन्धा पूरी तरह चौपट हो गया। तो, ऐसी थोपी गई अच्छाई किसी काम की नहीं है।

दूसरा उदाहरण है पुराने ज़माने के साधु का। यह साधु नया आया था गाँव में और धीरे-धीरे उसकी ख्याति फैली कि उसकी सेवा करो, तो सेहत-स्वास्थ्य की मुश्किलें दूर हो जाती हैं, धन-सम्पत्ति घर में आती है। असल बात यह थी कि साधु लोगों को सीधी-साधी सच्ची ज़िन्दगी जीने को प्रेरित करता है। जुआ, शराब, धोखा-धड़ी, तम्बाकू, व्याभिचार इत्यादि के खिलाफ़ जतन करता था। ग़लत गतियाँ कम हो गईं, तो लोगों को अपने आप ही अपनी ज़िन्दगी में बेहतरी दिखने लगी। यह है थोपी गई अच्छाई के सही इस्तेमाल का उदाहरण। जब तक साधु गाँव में रहा, वह गाँव स्वर्ग जैसा रहा। कोई झगड़ा-झाँसा नहीं, छल-कपट नहीं, शान्ति और प्रगति का वातावरण रहा। जब साधु आगे के गाँवों के लिए निकल गया, तो काफ़ी लोग धीरे-धीरे वापस अपने

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



पहले जैसे आचरण पर उतर आए। ऐसी थोपी गई अच्छाई से आत्मा को ज़्यादा लाभ नहीं होता। सिर्फ़ डण्डे के डर से सीधी राह पर चलोगे, तो आत्मा का थोड़ा-सा ही भला होगा। असली फ़ायदा तब है, जब दिल से, दृढ़ निश्चय के साथ, दृढ़ विश्वास से अपने उसूलों पर पक्के रहो, सच्चाई-भलाई की राह पर चलो और दूसरों को भी प्रेरित करो ऐसा करने के लिए। मन मसोसकर और जबरदस्ती में नीच गतियों से दूर रहोगे, तो उसमें कोई बहुत ज़्यादा भला नहीं है।

- परलोक सन्देश

### कविता

रिक्त नहीं है मेरा जीवन, कुछ इसमें वरदान भी हैं,  
दुःख ही दुःख नहीं है जग में, खुशियों के सामान भी हैं।  
यह भी सत्य है जग में दुःख हैं, दर्द है विपत्तियाँ हैं,  
किन्तु दुःख हर लेने वाले, जग में कुछ इन्सान भी हैं।  
वायु पानी मिला है मुझको सूर्य का प्रकाश मिला,  
सुन्दर पक्षी भी है जग में, उनके कलरव गान भी हैं।  
धरती मीठे फल उपजाती, सुन्दर फूल खिलाती है,  
अन्न के रूप में रहते इसमें, जीवन के सामान भी हैं।  
नील गगन में तारावलियाँ अपनी छटा दिखाती हैं,  
चाँद रात में ज्योत्सना का खूब लुटाता दान भी है।  
फिर भी जब दिल गम से भरता, दुःख के बादल छाते हैं,  
मेरे गम को पीने वाले मानव नेक महान् भी हैं।  
सदा ही घृणा द्वेष भरा व्यवहार न मिलता जीवन में,  
कहीं सच्चे सहयोगी मिलते, कहीं मिलते सम्मान भी हैं।  
सदा निराशा का अन्धेरा, भरा न रहता जीवन में,  
कभी तो 'जीवन को सफल करो' के भरते कुछ अरमान भी हैं।  
मानव जीवन पाना अपने आप में भी वरदान तो है,  
सही मार्ग दिखलाने वाले देवगुरु भगवान् भी हैं।

- श्रीमती सत्यवती शर्मा

मधुर सम्बन्ध केवल बोले गए शब्दों पर आधारित नहीं होते, बल्कि भावनाओं को समझने पर भी निर्भर करते हैं।

## प्रेरणा

यदि हम अपने चारों ओर दृष्टि डालें तो हमें ऐसे बहुत से कार्य दिखाई दे जायेंगे जिनसे हमें किसी न किसी प्रकार की प्रेरणा मिलेगी; भले ही वह कार्य को अच्छे ढंग से करने की प्रेरणा हो अथवा कोई अन्य। ये प्रेरणाएँ हमें जीवन में सफलता की ओर ले जाती हैं। ग़लत प्रेरणाएँ असफलता की ओर अग्रसर करती हैं।

वैसे तो सभी लोग अपनी क्षमता के अनुसार कार्य करते हैं किन्तु जब कोई व्यक्ति विशेष या कठिन कार्य करके अपनी विशेष क्षमता प्रस्तुत करता है तो वह क्षमता लोगों के लिए प्रेरणा बन जाती है। उस विशेष कार्य करने वाले से भी यह पूछा जाता है कि आपको प्रेरणा कहाँ से मिली, क्योंकि उसने औरों से हटकर कार्य किया। स्वाभाविक है कि उसने भी कहीं न कहीं से अलग करने की प्रेरणा पाई होगी। अर्थात् किसी भी अच्छे-बुरे कार्य के पीछे अच्छी-बुरी प्रेरणा छिपी होती है।

“प्रेरणा वह चाबी हो सकती है जो हमें सफल बना सकती है,  
लेकिन केवल उनके लिए जो सफल होना चाहते हैं।”

अतः प्रेरणा भी वही ग्रहण करते हैं, जो जीवन में सफलता प्राप्त करना चाहते हैं।

आजकल फिल्मों के माध्यम से ग़लत प्रेरणा लेकर युवा लोग ग़लत मार्गों को अपना लेते हैं। ऐसे ही दो युवकों ने मिलकर एक धनी व्यक्ति के लड़के का अपहरण कर लिया और धन की माँग की। धन न मिलने पर दोनों ने उस अपहृत लड़के की हत्या कर दी। कुछ दिनों की छानबीन के बाद पुलिस ने दोनों युवकों को धर-दबोचा। कड़ी पूछताछ के पश्चात् उन्होंने कहा कि उन्होंने फिल्मों से प्रेरणा लेकर ऐसा मार्ग अपनाया।

इसके अतिरिक्त अन्य अनेक ऐसी घटनाएँ सामने आती रहती हैं, फिल्मों ही जिनकी उत्प्रेरक होती हैं। लेकिन प्रेरणा किस प्रकार की लेनी है, कैसे प्रस्तुत करनी है, यह सोचने की बात है।

प्रेरणा वह औषधि होती है जो एक उत्तेजना की भाँति कार्य करती है। जब कोई ऐसी औषधि (प्रेरणा) ग्रहण करता है तो उसे वही कार्य करने की धुन सवार हो जाती है और वह उस कार्य को अपना लक्ष्य बना लेता है।

औषधि अच्छी ही ग्रहण करनी चाहिए अर्थात् प्रेरणा ऐसी होनी चाहिए जो हमें सही मार्ग दिखाए और वही हमें ग्रहण करनी चाहिए।

‘साभार’ - हम होंगे कामयाब

- प. गोपाल शर्मा

सब साथी काम के सबका अपना मोल।  
जो वक्त में साथ आ जाए वो सबसे अनमोल।

मन्ज़िलें और भी हैं

## भीख माँगकर गरीब बच्चों को स्कूल भेजा

मैं जब सोकर उठता था, तो देखता था कि एक तरफ अच्छे घरों के बच्चे जहाँ स्कूल जा रहे होते थे, तो दूसरी ओर पास की ही झुग्गियों में रहने वाले बच्चे पीठ पर कूड़ा बीनने का बोरा टाँगे भटकते रहते थे। मैं मुम्बई का रहने वाला हूँ। मैंने मरीन इंजीनियर के रूप में अपने करियर की शुरुआत की और एक कम्पनी में वाइस प्रेसिडेंट भी रहा। बाद में एक कॉलेज में प्रोफ़ेसर भी रहा। इस घटनाक्रम से मैं बहुत परेशान था, जो रोज मेरे सामने घटित होता था। मैं इसे बदलने के लिए बैचन हो उठा।

जब मेरे दादा का निधन हुआ तो मेरे पिता बस दो साल के थे। गाँव के लोगों ने पढ़ाई में उनकी मदद की और वहाँ से निकलकर वह मुम्बई के अच्छे कॉलेज तक पहुँचे। समाज का उनके ऊपर यह एक क़र्ज़ था। तो जब मैंने माँ से अपनी परेशानी के बारे में बात की तो उन्होंने कहा कि अब तुम्हारा समय है कि अपने पिता के इस क़र्ज़ को उतारो और इस भलाई के बदले समाज में कुछ अच्छा करो। मैंने गरीब बच्चों को पढ़ाने के लिए अंग्रेज़ी माध्यम का एक छोटा-सा स्कूल शुरू किया। स्कूल के साथ ही मैंने अपनी बचत से श्लोका मिशनरीज नाम की एक संस्था बनाई, जिसका उद्देश्य गरीब बच्चों को मुफ्त शिक्षा प्रदान करना था। माता-पिता के देहान्त के बाद मैं हर महीने की अपनी कमाई का ज़्यादातर हिस्सा इन बच्चों की शिक्षा के लिए देने लगा। फिर मैंने महसूस किया कि गाँव के बच्चों को भी अंग्रेज़ी माध्यम की शिक्षा मिलनी चाहिए तो मैंने कुछ स्कूल खोलने के इरादे से दर्जनों कॉरपोरेट कम्पनियों से मदद माँगी, लेकिन कहीं से कोई मदद नहीं मिली। फिर ख्याल आया कि क्यों न उन्हीं लोगों से मदद लें, जो इन कम्पनियों के उत्पाद खरीद उन्हें मुनाफ़ा देते हैं। तो मैंने लोकल ट्रेन में अपना मिशन समझाकर लोगों से सहयोग माँगने का विचार किया। एक दोपहर मैंने अपने सह-ट्रस्टी प्रोफ़ेसर नुरुल इस्लाम को गोरेगाँव स्टेशन पर जाने के लिए मना लिया। इस्लाम ट्रेन में मुझसे थोड़ी दूरी पर खड़े थे और हिचकिचा रहे थे, क्योंकि मैं गाँवों में अंग्रेज़ी माध्यम के स्कूलों के निर्माण के लिए ट्रेन में बैठे यात्रियों से मदद माँगने की कोशिश कर रहा था। मैं एक बेग लेकर गया था, जिसमें एक दान-पात्र था। मैंने पूरे आत्मविश्वास के साथ उस पर एक लेबल चिपकाया था, जिस पर लिखा था कि मैं इस मदद से क्या करना चाहता हूँ। ट्रेन में चढ़ने के बाद चार स्टेशन गुजरे पर मैं उन अनजान लोगों के बीच वह डब्बा निकाल नहीं सका, न ही उनके बीच कुछ बोल सका। तब तक इस्लाम मेरे सामने आए और कहा, जो करने आए हो वह करो, नहीं तो

मार्गदर्शन सही हो तो एक नन्हा सा दीपक भी किसी सूरज से कम नहीं।

अगले स्टेशन पर मैं उतर जाऊँगा। इसके बाद मैंने बोलना शुरू किया, तो कई लोगों ने भिखारी से तुलना कर मेरा उपहास किया। लेकिन आगे बढ़ा तो ट्रेन में ही खड़े टपोरी किस्म के तीन लड़कों में से एक मेरे पास आया और दो रुपये दिए। उसने अपने दोस्तों से कहा कि दिन का एक गुटखा कम खा लो, लेकिन शिक्षा के लिए मदद करो। बस इसके बाद यह सिलसिला शुरू हो गया। धीरे-धीरे लोगों की मदद से मैंने तकरीबन एक करोड़ रुपये लोकल ट्रेन में भीख माँगकर ही जुटा लिए। उन रुपयों से मैंने तकरीबन आठ सौ बच्चों को प्रवेश दिलाया। राजस्थान और बिहार में स्कूल खोलने के साथ मैंने महाराष्ट्र के सूखा प्रभावित गाँव बंजारा में, जहाँ किसान बहुत अधिक संख्या में आत्महत्या कर रहे थे, बच्चों के लिए निःशुल्क स्कूल खोला। बून्द-बून्द से सागर भरता है, मैं वही करने की कोशिश कर रहा हूँ।

साभार 'अमर उजाला'

- संदीप देसाई

## पेड़ काटने से पूर्व

पेड़ की कटाई पर सावधानी से विचार किया जाना चाहिए, चाहे वह सड़क या घर बनाने के लिए हो या इसलिए क्योंकि पत्ते छत को प्रदूषित करते हैं और जल निकासी व्यवस्था को अवरूद्ध करते हैं। पेड़ कई लाभ प्रदान करते हैं जिन पर विचार किया जाना चाहिए।

- ◆ CO<sub>2</sub> अवशोषण और ऑक्सीजन उत्पादन - एक पेड़ प्रति वर्ष लगभग 22 किलोग्राम CO<sub>2</sub> अवशोषित करता है और दो लोगों के लिए पर्याप्त ऑक्सीजन का उत्पादन करता है। यह वायु गुणवत्ता को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण योगदान देता है।
- ◆ मिट्टी का स्थिरीकरण - अपनी गहरी जड़ों के साथ, एक पेड़ मिट्टी को स्थिर करता है और कटाव को रोकता है। जड़ें मिट्टी की संरचना में सुधार करती हैं और मिट्टी की जल धारण क्षमता को बढ़ाती हैं।
- ◆ जलवायु विनियमन - पेड़ कुछ सौर विकिरण को परावर्तित और अवशोषित करते हैं, जो पर्यावरण को ठण्डा करने में मदद करता है। एक अकेले पेड़ में दस एयर कंडीशनर का ठण्डा प्रभाव हो सकता है।

ज्ञान अगर इन्सान के दिमाग में रहे तो वो बोझ बनता है और जब व्यवहार में आ जाए तो आचरण बनता है।

- ◆ बादल निर्माण और वर्षा - वाष्पीकरण के माध्यम से, पेड़ बादल निर्माण में योगदान करते हैं और इस प्रकार स्थानीय माइक्रोकलाइमेट और वर्षा पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।
- ◆ मिट्टी की उर्वरता - जमीन पर गिरने वाली पत्तियाँ सड़ जाती हैं और मिट्टी के लिए भोजन का काम करती हैं। यह मिट्टी की उर्वरता को बढ़ावा देता है और अन्य पौधों की वृद्धि का समर्थन करता है।
- ◆ पोषक चक्रण - पेड़ पोषक तत्वों के बदले माइसेलियम को शर्करा प्रदान करते हैं, जो मिट्टी के जीवन को बढ़ावा देता है और पारिस्थितिकी तंत्र के स्वास्थ्य का समर्थन करता है।
- ◆ वायु शोधन - पेड़ धूल और नाइट्रोजन ऑक्साइड और सल्फर डाइऑक्साइड जैसे प्रदूषकों को अवशोषित करते हैं, जो हवा की गुणवत्ता में काफ़ी सुधार करता है।
- ◆ ध्वनि और दृश्य सुरक्षा - पेड़ एक प्राकृतिक ध्वनि और दृश्य अवरोध के रूप में कार्य कर सकते हैं, जो शहरी क्षेत्रों में विशेष रूप से फायदेमन्द है।
- ◆ छाया और सुरक्षा - पेड़ छाया और यूवी विकिरण से सुरक्षा प्रदान करते हैं, जो स्थानीय सूक्ष्म जलवायु को सुखद रूप से ठण्डा करता है।
- ◆ आवास - पेड़ पक्षियों, कीड़ों और कृन्तकों सहित विभिन्न जानवरों के लिए आवास और भोजन प्रदान करते हैं, इस प्रकार जैव-विविधता को बढ़ावा देते हैं।  
इसके अतिरिक्त यह उल्लेख किया जा सकता है -
- ◆ आर्थिक लाभ - शहरी पेड़ प्राकृतिक शीतलन प्रदान करके सम्पत्ति के मूल्यों को बढ़ा सकते हैं और ऊर्जा लागत को कम कर सकते हैं।
- ◆ स्वास्थ्य लाभ - पेड़ों और हरे-भरे स्थानों के पास समय बिताने से तनाव कम होता है, मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है और शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा मिलता है।
- ◆ आपके जीवन की सीमाओं में प्रवेश करने वाले किसी व्यक्ति/किसी भी नकारात्मक चीज़ से ऊर्जावान सुरक्षा।  
निष्कर्ष - CO<sub>2</sub> में कमी के अलावा, एक पेड़ ताजी हवा, पानी और ऑक्सीजन प्रदान करता है। पेड़ एक अपरिहार्य तकनीक है जो हमें बचा सकती है।  
अतः पेड़ लगाएँ।

प्रेषक - राजेश रामानी जी

सुख मनुष्य के घमण्ड की परीक्षा लेता है और दुःख मनुष्य के  
धीरज की परीक्षा लेता है।

## Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

### He was a boy from his village

He is a graduate belonging to one of the Punjab villages. He came to Delhi to join M.A. course at the Institute of Post-Graduate (Evening) Studies, University of Delhi. He was a stranger to this metropolis and penniless. But he was determined to brave the hardship for his education. In his village he knew a person whom he asked if there was some acquaintance of his in Delhi. That person knew a watchman who belonged to their village. So he introduced the graduate to this watchman on his visit to Delhi.

The watchman got his first introduction to the graduate through this third man. But he unhesitatingly agreed to share his Government accommodation with him. In Delhi people do not either share accommodation or if they do so, they charge the whole of the rent they pay, though they retain the major portion of the accommodation. This poor watchman did not think in these non-social terms, though he had accommodation in a central locality and on a fine site. He could have claimed the whole of the rent from same person and the person would have been grateful to him for that even. But such non-social thinking to exploit human situation, did not enter his conduct. He just asked for an equitable share of his rent. This was itself a case of good neighbourliness to a stranger whom he did not know before this introduction.

He did not only share his accommodation. He did more. When he could cook for himself, he could cook for this student, too. He has been doing it for this student practically for a year and a half. This irksome task of cooking for another was made light by his spirit of neighbourliness.

This young student feels overwhelmed for this unsolicited service of the watchman. He has offered him his services for a share in cooking. But the watchman would not listen and would not allow him to touch

पूरी ज़िन्दगी किसी काम को ट्राई न करके पछताने का रिश्क लेकर  
फेल हो जाना अच्छा है।

this work. Another man of the same village did not like this student to have such neighbourly services from the watchman. He reported to the officer of this watchman that he was sharing his accommodation. The watchman was called by his officer to explain his conduct. He explained to him how the young man without means had come to Delhi for higher education and how he wanted to be helpful to him. He further told him that if he could not be permitted to keep that young man, he would request to be allowed to give up the Government accommodation and to go in for private accommodation so that he could continue to serve that student. The officer allowed the watchman to keep this student and he is sharing his accommodation and cooking for him.

### The two surprise

Prof. G.E. Moore is one of the greatest luminaries of recent British philosophy. It is interesting to quote from his brief autobiography published in *The Philosophy of G.E. Moore*. In dealing with his school days he devotes some pages to pay warm tributes to four of his masters whom he describes as men of unusual originality and force of character with wide intellectual interests.

After this he says, "I have singled out these four masters, because I think they had much the most to do with my intellectual development; but there were, of course, other masters at Dulwich whom I remember with gratitude." He then contrasts his attitude to his masters with the attitude of some boys. He says:

"Nor was I at all inclined to criticise or condemn the masters. Certainly I liked some better than others : but I think that I actually disliked none at all and was always inclined to think that each was doing the best possible under the circumstances. I remember that very early, this attitude of mine seemed to surprise some of the boys, who had violent antipathies to some of the masters and thought very ill of them. I on my side was equally surprised that they could see any reason to take up such an attitude."

जिस प्रकार सही मौके पर खड़े होकर बोलना एक साहस है, उसी प्रकार खामोशी से बैठकर, दूसरों को सुनना भी एक साहस है।

### भगवान् देवात्मा का आश्रित-जन-रक्षक रूप

हितस्वरूप भगवान् देवात्मा ने अपने देव अनुरागों से परिचालित होकर जैसे अपना अद्वितीय जीवन व्रत ग्रहण किया है, वैसे ही अपने देवप्रभावों के द्वारा सैकड़ों और हज़ारों नर-नारियों की काया को पलट दिया है। औरों को छोड़कर इस समय मेरा अपना जीवन ही मेरे सामने आ रहा है कि मुझे मेरे जीवनदाता भगवान् देवात्मा ने किस अवस्था से उठकर कहाँ पहुँचाया है। एक बार नहीं, दो बार नहीं, किन्तु अनेक बार मुझे उनके आश्रित-जन-रक्षक रूप का परिचय मिला है। अन्य बहुत सारी घटनाओं को छोड़कर इस समय में केवल एक घटना वर्णन करती हूँ। एक-एक माता जैसे अपने प्यारे बच्चे को उदास और दुःखी देखकर व्याकुल होती है और बार-बार उससे पूछती और जानना चाहती है कि क्या बात है, तुम उदास क्यों हो? और जब तक उसका असल हाल जान नहीं लेती और इससे भी बढ़कर उसकी तकलीफ और उदासी का कारण जानकर उसे दूर नहीं कर लेती, तब तक चैन नहीं पाती, वैसे ही परम पूजनीय भगवान् देवात्मा अपने आश्रित जनों के सच्चे रक्षक और पूर्ण हितकर्ता होने के कारण जब भी कभी अपने किसी सेवक-सेविका को उदास अथवा दुःख की अवस्था में देख लेते, तब वह उस समय तक चैन नहीं पाते थे, जब तक कि उसकी उचित रूप से सहायता करके उसकी तकलीफ को यथासम्भव दूर नहीं कर देते थे।

आज से कुछ वर्ष पहले जबकि मैं लाहौर देवाश्रम में रहकर नार्मल स्कूल में मिडिल और सीनियर क्लास में पढ़ती थी, तब प्रायः तीन महीने तक गलती से मुझे घर से रुपये न आए, जो कि मेरे उपकारी ससुर श्री दीवान जी भेजा करते थे। मैं उससे बहुत उदास थी और कई प्रकार की हानिकारक चिन्ताओं और चक्करों में पड़ी हुई थी। मेरी इस उदास और दुःखी रहने की हालत को जानकर हितस्वरूप भगवान् ने मुझे मेरे बहुत बड़े उपकारी विशेष सम्मान के योग्य श्रीमान् देवत्व सिंह जी के द्वारा अपने श्री चरणों में बुलाया। जब मैं श्रीमान् जी के साथ उनके श्री चरणों में पहुँची, तब उन्होंने बहुत हित-भरे स्नेह और हमदर्दी से मुझे अपने श्री चरणों में बिठाकर मेरा हाल पूछा कि तुम्हें क्या तकलीफ और क्या ज़रूरत है? और जो तुम्हारी ठीक ज़रूरतें व तकलीफें होंगी, उसे हम जानने पर जहाँ तक हो सकेगा, अवश्य पूरी करेंगे। अपने परम हितकर्ता भगवान् देवात्मा के ऐसे हमदर्दी और स्नेह-भरे शब्दों को सुनकर मेरे दिल पर जादू का सा असर हुआ और मैंने उन्हें अपनी तकलीफ और उदासी का सारा हाल बता दिया।

साथ होने के लिए हमेशा पास खड़े होने की ज़रूरत नहीं होती।



इस पर पूजनीय भगवान् ने फरमाया कि तुम कुछ फिक्र न करो, दीवान जी ऐसे नहीं हैं कि तुम्हें खर्च न भेजेंगे। उनके दिल पर हमारे प्रभावों की मोहर लग चुकी है। इसमें कुछ गलतफहमी मालूम होती है। उसके विषय में कोई भी दुश्चिन्ता करके अपने आत्मा को मैला और कुत्सित न बनाना चाहिए। हम उनको इस विषय में लिखवा भेजते हैं। तुम्हें तब तक जितने रुपयों की आवश्यकता है, उतने हम अपने पास से दे देंगे। और इससे भी बढ़कर फरमाया कि फ़रज करो कि दीवान जी तुम्हें आगे के लिए खर्च देना न चाहें, फिर भी तुम कुछ फ़िक्र न करो जब तक तुम हमारे आश्रित हो, तब तक तुम्हें अपने पास से उचित ज़रूरतों के लिए हर महीने रुपये देंगे। परम हितकर्ता भगवान् देवात्मा की अपने आश्रित जनों के सम्बन्ध में हमदर्दी और हित से भरी हुई देववाणी को सुनकर मैं बता नहीं सकती कि मेरे भीतर क्या कुछ उच्च भाव पैदा हुए। पूजनीय भगवान् ने उसी समय श्रीमान् जी को कहा कि तुम दीवान जी को हमारी ओर से लिखकर मालूम करो कि तुमने सत्यभामा को तीन महीने से खर्च क्यों नहीं भेजा और इसको हमारे हिसाब में से (जितना यह कहें) रुपये लेकर दे दो। श्रीमान् जी ने ऐसा ही किया।

जब पूजनीय भगवान् की ओर से दीवान जी के पास पत्र पहुँचा, तब वह बहुत हैरान और दुःखी हुए। क्योंकि उन्होंने मुंशी..जी को कह दिया हुआ था कि वह हर महीने मुझे कोड़टा से सीधा खर्च लाहौर भेज दिया करें। परन्तु वह ऐसा करना भूल गए। दीवान जी को जब यह मालूम हुआ कि निश्चय ही सत्यभामा को तीन मास से खर्च नहीं मिला और उससे उसे तकलीफ हुई है, तब उन्होंने पूजनीय भगवान की सेवा में सारे हालात का पत्र लिखा और मुझे भी उन्होंने केवल यही नहीं कि तत्काल तीन महीने का खर्च भेजा किन्तु साथ ही शायद 50 रु. अपने ऊपर दण्ड लगाकर भेजे और कई बार उसके लिए क्या मेरे पास और क्या पूजनीय भगवान् के पास शोक का प्रकाश किया। तब पूजनीय भगवान् का आश्रित-जन-रक्षक रूप और अपने सम्बन्ध में उनका इस प्रकार का स्नेह और उच्च हमदर्दी से भरा हुआ बर्ताव सामने लाकर मेरा हृदय श्रद्धा और कृतज्ञ भाव से बार-बार उनके पवित्र चरणों में झुकता और उन्हें धन्यवाद देता तृप्त नहीं होता। काश, मैं। उनके देव प्रभावों को लगातार पाते रहकर जहाँ उनके ऐसे आश्रित-जन-रक्षक और सर्व-हितकर्ता देवरूप के दर्शन करने की अधिकारी रह सकूँ, वहाँ ऐसे रूप का शुभ संवाद औरों तक पहुँचाकर और उन्हें भगवान् की शरण में लाकर अपने जीवन को सफल कर सकूँ।

- (सेवक, खण्ड 20, संख्या 8, 1928)

जीवन अन्धकार है, अगर उसमें प्रेरणा नहीं है।

## गरीबों के हक

अरब देश में एक समय 'नबोर' नाम का गरीब व्यक्ति रहता था। गरीब होने पर भी उसमें दया, क्षमा, प्रेम आदि सद्गुण कूट-कूटकर भरे हुए थे। उसके पास एक बढ़िया घोड़ा था। वैसे भी अरब देश घोड़ों के लिए प्रसिद्ध है। उसके घोड़े की किस्म का घोड़ा दूर-दूर तक नहीं मिल सकता था।

दहेर नाम का एक दूसरा व्यक्ति भी उसी नगर में रहता था। यह बड़ा चालाक और धूर्त था। नबोर के बढ़िया घोड़े को देखकर इसकी नीयत ख़राब हो गई। दहेर अमीर भी था।

दहेर ने पहले तो घोड़े की कीमत ख़ूब लगाई और मोल लेना चाहा किन्तु नबोर ने अपना घोड़ा नहीं बेचा। बेचता कैसे उसे तो वह अपने घर का सदस्य ही मानता था। वह इस लालच में नहीं आया। दहेर ने कई तरह से प्रयत्न किया। कई बार नबोर को धमकाया। किन्तु नबोर अपने घोड़े को देने के लिए तैयार न हुआ।

दहेर ने अन्त में एक युक्ति सोची। जब किसी चीज़ पर मनुष्य की नियत ख़राब हो जाती है, तो वह जैसे-कैसे बन पड़े उसे हड़पने का प्रयत्न करने लगता है। ठीक इसी तरह दहेर ने भी किया। उसने एक चालाकी की। नबोर प्रातःकाल अंधेरे में जिस रास्ते से जाया करता था, वहाँ एक परदेशी का रूप बनाकर पड़ गया। बीमारी का बहाना बनाकर धीरे-धीरे कराहने लगा। नबोर बहुत ही दयालु प्रवृत्ति का व्यक्ति था। रोजाना की तरह वह जल्दी ही सवेरे जबकि थोड़ा-थोड़ा अन्धेरा फैला हुआ था, उस रास्ते से अपने घोड़े पर बैठकर गुजरा।

दहेर कुछ समय पहले ही उस रास्ते पर खड़ा हुआ बीमारी का बहाना बनाकर कराह रहा था। नबोर के पास में आते ही उसने दर्द भरे हुए बीमार स्वर बनाकर कहा-ओ! भाई घुड़सवार मैं परदेशी हूँ। बीमारी के कारण मुझसे उठा भी नहीं जाता। मेहरबानी करके मुझे पास के शहर तक पहुँचा दो। खुदा तुम्हारा भला करे।

नबोर का दयालु हृदय उसकी स्थिति को सुनकर पिघल गया। वह झट से घोड़े से उतर गया और बीमार के पास आकर खड़ा हो गया। कुछ अन्धेरा होने के कारण उसे पहचान तो सका नहीं और उसे उठाकर घोड़े पर बिठा दिया। स्वयं पैदल चलने लगा। नबोर उस बीमार की दयनीय स्थिति पर तरह-तरह के विचार करता जा रहा था कि इतने में उक्त बीमार ने घोड़े को जोर से ऐड़ लगाई। घोड़ा भी हवा से बातें करने लगा।

नबोर ने छद्म वेशधारी दहेर को अब पहचान लिया। उसकी आँखें खुल

हम अपने सुख और दुःख का चयन उन्हें अनुभव करने से बहुत पहले ही कर लेते हैं।

गई। उसने सोच लिया कि चालाक दहेर ने उसे धोखा दिया हैं। फिर भी उसके हृदय में कोई प्रतिहिंसा की बात नहीं थी क्योंकि वह तो दयालुता और क्षमा से ओत-प्रोत था।

नबोर ने चिल्लाकर घोड़ा ले जाते दहेर से कहा ' भाई घोड़ा तो तुम्हारे हाथों आ ही गया, पर मेरी भी एक बात तो सुन लो। '

कुछ दूरी पर दहेर ने घोड़ा खड़ा किया और कहा, ' जो कुछ भी कहना है, जल्दी कहो। '

देखो भाई! घोड़ा तो तुमने ले ही लिया, किन्तु इस बात का किसी से जिक्र मत करना कि तुमने मेरा घोड़ा इस प्रकार के छल से लिया है क्योंकि लोगों को ऐसा मालूम हो जाने पर वे भविष्य में गरीबों, बीमारों, पीड़ितों, अभावग्रस्तों को चालाक, धोखेबाज समझेंगे। इन बेचारों की आवश्यकता पड़ने पर कोई सहायता नहीं करेगा और ये अधिक दुःख उठायेंगे, इनका हक छिन्न जाएगा - नबोर ने शान्त होकर नम्र और करुणाजनक शब्दों में कहा। इन शब्दों को सुनते ही दहेर का अन्तकरण पिघल गया। नबोर की इस आत्मीयता, क्षमा, दयालुता से उसके भाव बदल गये, वह मन ही मन पछताने लगा। उसने नबोर से कहा भाई! जिससे गरीबों का हक छिनता हो। मैं वह कार्य नहीं करूँगा। घोड़े की जीन से उतर कर उसने कहा - यह है तुम्हारा घोड़ा, लो।

दहेर, नबोर के पैरों पर पड़ गया और कहने लगा - भाई! आज से तुम मेरे गुरु हो। मुझे आज आपने सचेत कर दिया है। आपने मुझे ग़लत मार्ग से बचा लिया है। आज मैं अच्छी तरह समझ गया हूँ कि दूसरे की वस्तु लेना बुरी बात है। उस पर गरीब और असहाय, पीड़ितों, बीमार आदि के नाम पर और भी बुरा है। इससे इस श्रेणी के लोगों पर लोग सन्देह करने लगते हैं और उनका हक छिन्न जाता है।

नबोर ने दहेर को उठाकर छाती से लगा लिया। उसको अपना घोड़ा उसके विचार परिवर्तन के लिए पुरस्कार रूप में दे दिया।

If you think you can do it, you can. If you believe you can do it, you will make a difference.

- Catherine Ellis

मित्रता हमेशा एक मधुर ज़िम्मेदारी है, अवसर कभी नहीं।

## मैं आत्महत्या करना चाहता हूँ

प्रिय साथियो! आप उपरोक्त शीर्षक पढ़कर आश्चर्यचकित हो गए होंगे, कि ये मैं क्या लिख रहा हूँ और ऐसा क्यों चाहता हूँ? ऐसा नहीं है कि मैं आत्महत्या करना चाहता हूँ; मैं बहुत प्रसन्न हूँ, क्योंकि मुझे मनुष्य जीवन के साथ-साथ और बहुत सारे अमूल्य उपहार मिले हुए हैं। मेरे श्रद्धेय पिता जी प्रायः एक 'शेर' सुनाया करते थे -

“सलहा साल की तलाश के बाद,  
जिन्दगी के चमन से छाँटे हैं;  
चाहिएं तो पेश करूँ,  
मेरे दामन में चन्द काँटे हैं।

अर्थ - वर्षों वर्ष की तलाश के पश्चात अपनी जीवन रूपी बगिया से छाँटे हैं। यदि आपको चाहिएं तो क्या प्रस्तुत करूँ, मेरी झोली में कुछ काँटे हैं।

उपरोक्त शेर हमारे जीवन में निराशा पैदा करने वाले भाव पैदा करता है। किन्तु मेरे जीवन में ऐसा कोई काँटा नहीं कि जो मुझे जीना ही भुला दे। यदि आप मुझसे जानना चाहें कि मेरे जीवन में सबसे बढ़कर अमूल्य उपहार क्या है, तो मैं निस्सन्देह! कह सकता हूँ, कि “मनुष्य जगत् के सरताज, विज्ञानमूलक सत्यधर्म के प्रवर्तक तथा संस्थापक, अद्वितीय देवजीवनधारी परम पूजनीय भगवान् देवात्मा” मुझे गुरु रूप में प्राप्त हुए हैं। मेरे जीवन का यह सबसे बड़ा उपहार है, जो प्रकृतिमाता की ओर से मुझे वरदान स्वरूप प्राप्त हुआ है। मेरा जीवन काँटों से नहीं अपितु फूलों ही फूलों से भरा पड़ा है।

आपकी सोच को थोड़ा उद्वेलित करने के लिए, आपकी सेवा में उपरोक्त प्रश्न खड़ा करना चाहता हूँ कि यदि कोई व्यक्ति जो शारीरिक बीमारी, गरीबी, सम्बन्धियों से अनमेल या किसी अन्य कारण से आत्महत्या करना चाहता हो और अचानक वह आपको मिल जाए और आपसे सलाह माँगे कि मैं आत्महत्या कर लूँ या न करूँ, तो आप उसे क्या सलाह देंगे? हमें यह ध्यान रखने की बहुत बड़ी आवश्यकता है कि हम जो भी सलाह दें, हमारी वह सलाह बुद्धिमतापूर्ण, सत्य शुभ तथा आध्यात्मिक सौन्दर्य के नियमों पर आधारित हो।

ऐसी ही सलाह एक बार अपने गुरु, जिनके वह आध्यात्मिक रूप से अनुरागी थे, श्रीमान पण्डित परमेश्वर दत्त जी 'विशारद' ने माँगी थी। पण्डित परमेश्वर दत्त जी एक जानलेवा बीमारी से बुरी तरह ग्रस्त तथा परेशान थे, डॉक्टरों ने पूरी तरह सब प्रकार के सम्भव इलाज करने के पश्चात बता दिया था, कि अब पण्डित जी इस

प्यार और शक के बीच दोस्ती कभी मुमकिन नहीं है।  
जहाँ प्यार वहाँ शक नहीं होता।

बीमारी से कभी ठीक नहीं हो सकेंगे और धीरे-धीरे क्षय होते-होते मृत्यु के मुँह में चले जाएंगे। पण्डित जी का शरीर दिन-प्रतिदिन दुर्बल और कमजोर होता जा रहा था। वह न ढंग से बैठ सकते थे, न कुछ खा-पी सकते थे और न ही कुछ काम कर सकते थे। अपनी बीमारी से तंग आकर एक दिन उन्होंने निर्णय लिया कि मुझे आत्महत्या कर लेनी चाहिए, ताकि इस रोगी और बीमार शरीर से मेरा छुटकारा हो सके और मैं परलोक में जाकर कुछ हितकर कार्य करने का अवसर पा सकूँ। आत्महत्या करने वाला व्यक्ति किसी से पूछा नहीं करता, अपितु वह तो यह सब कर गुजरता है। लेकिन श्री पण्डित जी अपने आध्यात्मिक गुरु के अनन्य भक्त थे और उनकी प्रत्येक आज्ञा का पालन करना अपना बहुत बड़ा सौभाग्य मानते थे। इसलिए उन्होंने उनकी सेवा में एक पत्र लिखकर सलाह तथा आज्ञा माँगी।

पण्डित जी के पत्र के उत्तर में गुरु जी ने फ़रमाया- परमेश्वर दत्त जी, हम मानते कि आपको जानलेवा बीमारी ने घेर रखा है, आपका जो भी उचित इलाज संभव था वह सब करवाया गया तथा अब भी जो कुछ संभव है, आपके लिए किया जा रहा है। हम यह भी मानते हैं कि समय के साथ-साथ आपका शरीर दिन-प्रतिदिन दुर्बल और कमजोर होता जा रहा है और फिलहाल इस बीमारी का कोई पक्का इलाज मानवता के पास इस समय उपलब्ध नहीं है। लेकिन फिर भी हम आपको आत्महत्या कर लेने की सलाह नहीं दे सकते। कारण यह है कि आपका सम्पूर्ण अस्तित्व (शरीर तथा आत्मा) आपका अपना नहीं है। आपके इस अस्तित्व को जन्म देने, इसकी रक्षा करने, इसका पालन-पोषण करने तथा आपका समुचित विकास करने के लिए चारों जगत्‌ओं (यथा भौतिक-जगत्, वनस्पति जगत्, पशु जगत् तथा मनुष्य जगत्) के अनगिनत अस्तित्वों ने वर्षों बहुत संग्राम किया है। आपने आयुपर्यन्त श्वास के द्वारा कितनी अमृतमय ऑक्सीजन, पीने के द्वारा कितना शुद्ध व पवित्र जल, भोजन तथा अन्य लाभ इस संसार से प्राप्त किए हैं। चारों जगत्‌ओं की अथाह सेवाओं का आपके ऊपर बहुत ऋण हुआ है।

मनुष्य जगत् के द्वारा आपको सुसभ्य बनने का तथा मनुष्य होने के नाते उन सब लाभों को पाने का अधिकार प्राप्त है, जो नीचे के तीनों जगत्‌ओं यथा: भौतिक-जगत्, वनस्पति जगत्, तथा पशु जगत् के किसी अस्तित्व को प्राप्त नहीं हैं। आप चारों जगत्‌ओं से पाए हुए अमूल्य तथा अनगिनत उपकारों को सम्मुख ला सकें, तो आपको साफ़ पता चलेगा कि यह मनुष्य जीवन जो आपको मिला हुआ है, यह आपका नहीं है, वरन् किसी

स्वतन्त्रता के बिना जीवन आत्मा के बिना शरीर के समान है।

और की अमानत है। इसलिए आपको किसी अन्य की अमानत को समाप्त करने का कोई अधिकार नहीं है। यदि कोई जन आत्महत्या करता है, तो वह अपनी कायरता का प्रमाण देता ही है, इसके साथ-साथ वह दूसरों की अमानत को दबा लेने का महापाप भी करता है तथा औरों को आत्महत्या कर लेने के लिए प्रेरणा का कारण भी बनता है। ऐसा जन इस लोक के साथ-साथ परलोक में भी दारुण दुःखों और कष्टों का भागी बनता है तथा एक न एक दिन परलोक में भी आत्मिक-मृत्यु को प्राप्त होता है। आत्महत्या करने का कितना भयानक दण्ड!

इसलिए आप आत्महत्या का विचार पूर्णतः त्याग दें। आपका केवल एक ही कर्तव्य है कि आप अपनी इस जानलेवा बीमारी के साथ बहादुरी तथा दृढ़ता से तब तक जंग करते रहें, जब तक कि आप में प्राण शेष हैं। ऐसा करने से बेशक आपकी बीमारी तो ठीक नहीं होगी और आपका कष्ट भी दिन-प्रतिदिन बढ़ता ही जाएगा और एक दिन आपके स्थूल शरीर की मृत्यु भी हो जाएगी। लेकिन ऐसा साधन करने से आपका आत्मबल बहुत बढ़ जाएगा, आपमें धर्मशक्ति बहुत बढ़ जाएगी तथा आपको उच्च जीवन प्राप्त होगा। परलोक में जो सूक्ष्म शरीर आपको प्राप्त होगा, वह बहुत स्वस्थ तथा निरोग होगा और आप वहाँ पर बहुत अच्छे तथा उत्तम कार्य करने की योग्यता लाभ कर सकेंगे। और आप आने वाली नस्लों के लिए एक प्रेरणा-स्रोत बनकर उभरेंगे तथा मनुष्य इतिहास में आपका एक विशेष स्थान होगा।

प्रिय साथियो! आप सहज अनुमान लगाकर देखें, कि श्री पण्डित जी (जिनकी देहान्त के समय आयु लगभग 28-29 वर्ष थी) उनकी मानसिक तथा हार्दिक अवस्था उस समय कैसी रही होगी! बड़े आश्चर्य की बात है कि श्री पण्डित जी ने बड़ी बहादुरी तथा दृढ़ता के साथ आत्महत्या करने का विचार अपने हृदय से पूरी तरह निकाल दिया। अब उन्होंने प्रण कर लिया कि चाहे कुछ हो जाए, मैं आत्महत्या नहीं करूँगा और अपनी इस जानलेवा बीमारी के साथ बड़ी बहादुरी से जूझते हुए मृत्यु को गले लगाऊँगा।

विचारों और ख्यालों में जीना और बात है, लेकिन वास्तविकता का सामना करना और बात है। जैसी कि आशा थी, उनकी बीमारी लगातार बढ़ती गई और उनका शरीर भी धीरे-धीरे दुर्बल तथा क्षीण होता गया। बार-बार दस्त तथा उल्टियाँ आना आम बात हो गई। श्री पण्डित जी कुछ भी काम करने से लाचार होते गए। उधर शरीर नीचे ही नीचे जा रहा था और उधर आत्महित की चाह उन्हें परेशान कर रही थी। अन्त में उन्होंने निर्णय लिया कि जब तक मेरी मृत्यु नहीं हो जाती, तब तक मैं कुछ न कुछ तो

ईमानदारी एक आदमी को और शोभा देती है क्योंकि वह अपनी पहचान की पवित्रता को नहीं खोता।

अवश्य ऐसा करूँ कि जो इस विश्व में हित के लाने वाला हो। मृत्यु-शैय्या पर उन्होंने अपने उन सब उपकारियों को याद करना आरम्भ किया, जिनकी कृपा से उन्हें मनुष्य जीवन सफल करने की बहुत सहायता मिली थी। उन्होंने मृत्यु-शैय्या पर बीच-बीच में जब समय मिलता, अपने उपकारियों के उपकारों को याद करना तथा उन्हें लिखवाना शुरु किया। इस प्रकार एक ऐसा जन जो जीवन से पूरी तरह निराश होकर आत्महत्या करने के लिए तैयार था, मौत के बिस्तर पर लेटे-लेटै एक ऐसी प्रेरणादायक अमूल्य पुस्तक लिख गया, जिसका मानव इतिहास में दृष्टान्त मिलना बहुत कठिन है। इस पुस्तक का नाम “उपकार-माला” है, जिसे सभी आत्महित के आकांक्षियों को एक बार अवश्य पढ़ना चाहिए।

प्यारे साथियो! हम सब में से कोई जन ऐसा नहीं होगा, जो मरना या आत्महत्या करना चाहता हो। लेकिन क्या आपको मालू है कि हम सब धीरे-धीरे आत्महत्या कर रहे हैं और यह आत्महत्या भी टुकड़ों में हो रही है और हमें इसकी खबर तक नहीं है। जो जन धूम्रपान करता है; जो जन मांसाहार करता है; जो जन शराब पीता है; जो जन जुआ खेलता है; जो जन धन के प्रति अनुचित आकर्षण रखता है, जो जन काम-अनुरागी और व्यभिचारी है, जो जन सन्तान के साथ अनुचित आकर्षण में बन्धा हुआ है, जो जन मान-सम्मान का भूखा है तथा ऊँचे-ऊँचे सांसारिक पदों के साथ पापमूलक भाव से बन्धा हुआ है (ऐसी अनेकों बातें हैं) - वह सब जन अज्ञात रूप में आत्महत्या ही कर रहे हैं।

भगवान् देवात्मा जिन्होंने अपनी अद्वितीय शिक्षा में फ़रमाया है कि मनुष्य जीना चाहता है, लेकिन उसे यह नहीं पता कि जीवन क्या है? जीवन की रक्षा और विकास के नियम क्या है? ऐसे कौन-कौन से नियम हैं, जो जीवन अर्थात् आत्मिक जवाब की महाहानि तथा अन्त में मृत्यु लाते हैं? विनाशकारी नियमों से जीवन की रक्षा कैसे की जाए तथा रक्षाकारी और विकासकारी नियमों के अधीन कैसे चला जाए? यही शिक्षा असल में सत्यधर्म की शिक्षा है। अतः अपने मनुष्य जीवन में जीवनप्रद नियमों का शत-प्रतिशत अनुसरण करना ही सच्चे अर्थों में धर्मवान् बनना है। यदि हम ऐसा नहीं करेंगे, तो हम अपने अमूल्य मनुष्य जीवन को कौड़ी बदले बेकार कर देंगे।

काश! हम सबको अपने आत्मिक जीवन विषयक यह अकाट्य सत्य अच्छी तरह समझ आ सके!!

- देवधर्मी

जीत लो हर लम्हा बीत जाने से पहले, लौटकर यादें आती है, वक्त नहीं।

## धूम्रपान/तम्बाकू सेवन की आदत एक कष्टदायक जीवन तथा अकाल मृत्यु की ओर बढ़ता क्रदम है।

1. ज्ञातव्य है कि सतरहवीं शताब्दी के शुरू तक भारतवर्ष में न तो तम्बाकू पैदा किया जाता था और न ही किसी भी रूप में इसका सेवन होता था। उसी शताब्दी में आये विदेशी तम्बाकू की आदत व बीज अपने साथ लेकर आये और भोले-भाले भारतवासियों को धूम्रपान व तम्बाकू सेवन की आदत विरासत में दे गये। पिछले चार सौ से अधिक वर्षों में धूम्रपान/तम्बाकू सेवन की पनपती आदतें पीढ़ी-दर-पीढ़ी हमारे देशवासियों को विरासत में मिलती आ रही हैं। आज संसार में कोई भी देश इस बुरी आदत में अछूता नहीं है। विकसित देशों में यह समस्या और भी गम्भीर है। हमारे देश में जहाँ अशिक्षित किसान, गरीब मजदूर इस भयानक आदत से विशेष रूप से प्रभावित हैं, उन्हें इन दुर्व्यसनों से छुटकारा दिलाने के लिए प्रभावशाली क्रदम उठाने की आवश्यकता है।
2. वैसे तो धूम्रपान/तम्बाकू का सेवन बहुत से रूपों में किया जाता है, लेकिन हमारे देश में अधिकतर निम्न प्रकार के माध्यम अधिक प्रचलन में हैं -  
अ - धूम्रपान - सिगरेट, बीड़ी, हुक्का और चिलम पीने के रूप में  
ब - तम्बाकू सेवन - खैनी, पान के माध्यम से भाँति-भाँति के गुटके और तम्बाकू सूँघने के रूप में।
3. धूम्रपान/तम्बाकू सेवन की आदत- किसी काम को बार-बार करना ही आदत होती है। सबसे पहले गौर करने वाली बात यह है कि धूम्रपान/तम्बाकू सेवन बुद्धिजीवी मानव के अलावा और कोई प्राणी नहीं करता। बुद्धिजीवों में भी सब धूम्रपान/तम्बाकू सेवन नहीं करते। इससे यह तो सिद्ध हो जाता है कि धूम्रपान/तम्बाकू सेवन किसी भी प्राणी के लिए प्राकृतिक आवश्यकता नहीं है। तम्बाकू में निकोटीन नामक पदार्थ होता है। इस पदार्थ की विशेषता यह है कि इसकी आदत बहुत जल्दी पड़ जाती है। आदत पड़ने के बाद जैसे ही रक्त में निकोटीन की कमी होती है, वैसे ही आदमी को धूम्रपान/तम्बाकू सेवन की तलब लगती है। मुख्य रूप से देखने को मिलता है कि धूम्रपान/तम्बाकू सेवन की आदत अज्ञानतावश विरासत में मिलती है। परिवारों और समाज में नन्हें-मुन्ने इससे पहले कि वे अच्छे-बुरे को समझ सकें, वे अपने माँ-बाप, भाई-बहन और समाज के दूसरे लोगों को धूम्रपान/तम्बाकू सेवन करते देखते हैं। जो लोग अज्ञानतावश स्वयं धूम्रपान/तम्बाकू सेवन कर रहे

इन्सान अपनी लाइफ़ का हीरो खुद ही होता है।



हैं, वे इन अबोध नन्हें-मुन्नों को इस विषय में समय पर शिक्षित नहीं कर पाते। इसके विपरीत कुछ ग्रामीण लोगों से बात करने से यह भी जानने को मिला है कि उनके दादा-दादी और माँ-बाप ने स्वयं उनको इस बुरी आदत में अनजाने ही डाल दिया। बच्चे को पहले हुक्का भरने को कहा, फिर उसे सुलगाने को कहा और बच्चे को इसी तरह बचपन में ही धूम्रपान की आदत लग गई। बच्चा तो वही सीखेगा, जो अपने परिवार और समाज में होते देखेगा। कुछ ग़लत संगति में पड़कर, कुछ फैशन और सिनेमापट पर हीरो को धुँआ उड़ाते और इन्हीं से जुड़े विज्ञापनों को देखकर, तो कुछ शोले फिल्म में गब्बर सिंह को खैनी खाते और कुछ 'बच्चन' पर फिल्माये गाने 'खधिके पान बनारस वाला' देखकर इन गन्दी आदतों के शिकार हो जाते हैं और सामाजिक वातावरण को दूषित करने में सहयोगी बन जाते हैं।

#### 4. धूम्रपान/तम्बाकू सेवन के प्रभाव

अ - स्वास्थ्य सम्बन्धित प्रभाव - जो मित्र धूम्रपान करते हैं, उन्होंने अनुभव किया होगा कि बीड़ी और सिगरेट का मुँह में जाने वाला भाग पूरी तरह रच जाता है, जिससे दुर्गन्ध आती है और इस धुएँ से कई प्रकार की जहरीली गैसों भी निकलती हैं। हुक्का पीने वाले लोग इस बात से सहमत होंगे कि हुक्के का पानी एक दिन में ही सड़ जाता है और कभी-कभी तो दिन में तीन बार भी पानी बदलना पड़ता है। हर दो-चार दिन बाद हुक्के से धुआँ आने वाली नली को लोहे की छड़ से साफ़ करके खोलना पड़ता है। अब यह असर तो एक बीड़ी, सिगरेट के सिरे या हुक्के के पानी या धुएँ वाली नली पर होता है। आप उस आदमी के फेंफड़ों और रक्त संचार नसों के बारे में सोचकर देखो, जो 20-30 वर्ष धूम्रपान करके अपने शरीर को नष्ट करता है। इसके साथ यह भी समझना आवश्यक है कि अगर परिवार में एक भी व्यक्ति धूम्रपान करता है, तो बाकी सदस्य जो धूम्रपान नहीं करते वे भी अप्रत्यक्ष धूम्रपान (Passive Smoking) से प्रभावित होते हैं और उनमें हृदय रोग और कैंसर होने की सम्भावना 20-30 प्रतिशत बढ़ जाती है।

विकसित देशों में हुए शोध में पता लगा है कि धूम्रपान/तम्बाकू सेवन से विशेष रूप से निम्नलिखित रोगों को उपजने, बढ़ावा मिलने और फैलने में सहायता मिलती है-

1. हृदय रोग (हार्ट अटैक 90 प्रतिशत) और दूसरी हृदय सम्बन्धित बीमारियाँ।
2. थ्रोम्बोसिस - निकोटीन से रक्तवाहिनियाँ तंग व बन्द हो जाती हैं, जिससे वे पूर्ण रूप से शरीर के किसी भी अंग को रक्त संचारित करने में असमर्थ हो जाती हैं,

कुछ अच्छा बोलने से बेहतर है कि हम कुछ अच्छा करें।

जिससे 'गैंगरीन' होने की सम्भावना हो जाती है तथा कभी-कभी तो शरीर के उस अंग को काटना भी पड़ता है।

3. मुँह का कैंसर
4. गले का कैंसर
5. पैंपटिक अलसर
6. फेफड़ों का कैंसर (90 प्रतिशत सम्भावना)
7. खाँसी (ब्रोकाइटिस)
8. साँस रोग (अस्थमा)
9. तपेदिक (टी.बी.)
10. उच्च रक्त चाप (हाई ब्लड प्रेशर) और उससे सम्बन्धित बीमारियाँ
  - (i) मस्तिष्क की रक्तवाहिनी का फटना (ब्रेन हैमरेज), जिससे यदि मृत्यु हो जाये तो भी ठीक है, लेकिन अधरंग हो जाने से अपाहिज जीवन व्यतीत करना तो नर्क का ही एक रूप है।
  - (ii) सिर दर्द
  - (iii) नाक से रक्त आना
11. जोड़ों का दर्द (ऑस्टियो अर्थराइटिस) - जोड़ों के दर्द में निकोटीन और एल्कोहल आग में घी डालने जैसा काम करते हैं।
12. चेहरे और शरीर में झुर्रियाँ पड़ती हैं।
13. स्वाद ग्रन्थियाँ कमजोर होती हैं।
14. मुँह में दुर्गन्ध रहती है।
15. दाँतों पर निकोटीन काली पर्त के रूप में जमता है, जिससे दाँत कमजोर हो जाते हैं और मसूड़ों में दूसरे रोग पैदा हो कर दाँत नष्ट हो जाते हैं। कई बार जानलेवा कैंसर हो जाता है।
16. कमजोर बच्चे पैदा होना - जो माँ-बाप धूम्रपान करते हैं, उनके होने वाले बच्चे जन्म के समय औसत बच्चे से कम वजन वाले होते हैं और भविष्य में फेफड़ों के रोगों से बीमार रहते हैं।
17. अल्प आयु - एक सिगरेट पीने से आदमी की आयु पाँच मिनट कम होती है। इस तरह 20-30 वर्ष तक धूम्रपान करने वाला व्यक्ति। धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति से 15 वर्ष कम जीवित रहता है।

अनुभव तभी मिलेगा जब ज़िन्दगी में आप कुछ करोगे।

18. स्टैमिना कमजोर होना - हम सभी ने अनुभव किया होगा कि भागदौड़ के बाद धूम्रपान करने वाले मित्रगण एक अजीब किस्म की खाँसी करते अलग ही नजर आते हैं। सेना और सुरक्षाबलों जैसे संगठनों में तो धूम्रपान कभी-कभी उन्नति अवरोधक भी बन जाता है। जवानी में इन रोगों का यदि जल्दी एहसास न भी हो, लेकिन ढलती उम्र में इनसे जीवनशैली में बहुत विपरीत असर पड़ते हैं और ऐसे लोगों की खाँसी से न केवल परिवार वाले बल्कि पड़ोसी भी परेशान रहते हैं।

ब - आर्थिक प्रभाव - धूम्रपान/तम्बाकू सेवन जीवन के लिए जरूरत की चीजें तो नहीं है, इसलिए इन पर जो भी खर्च होता है, उसका व्यक्ति विशेष, परिवार या समाज की आर्थिक स्थिति पर विपरीत प्रभाव तो पड़ता ही है। इसमें किसी का ऐसा कहना कि मैं सम्पन्न हूँ और सब कुछ करने के बाद धूम्रपान जैसी गन्दी आदत भी पालने में सक्षम हूँ। या फिर एक रिक्शा चालक, एक मजदूर एक सेना का जवान या कोई भी रोजगारी यह कहे कि मैं कुछ पैसों से धूम्रपान का शौक पूरा करता हूँ तो हर्ज ही क्या है। ये सब मन को झूठी तसल्ली देने वाली बातें हैं। कुछ रिक्शा चालकों और मजदूरों से बात करके जानकारी मिली है कि वे औसत 15 रुपयों की बीड़ी प्रतिदिन पीते हैं और उनकी औसत मजदूरी पाँच हजार रु. प्रति माह होती है। इनके जीवन में 15 रु. प्रति दिन 450/- प्रतिमाह, 5400/- रु. प्रतिवर्ष और 162000/- रु. का जीवन में (अगर 30 वर्ष धूम्रपान किया) क्या महत्व होगा, यह बात विचारणीय है। साथ ही धूम्रपान करने से उपजी बीमारियों पर खर्च की कोई सीमा नहीं है। अभिप्राय यह है कि आज धूम्रपान छोड़कर एक गरीब आदमी उस पैसे को अपनी और अपने परिवार की उन्नति के लिए खर्च करे और एक सम्पन्न व्यक्ति जो महँगी सिगरेट पीता है उस पैसे को बचाकर एक स्वस्थ समाज के कल्याण में लगाये, तो वे तब ही सही मायनों में देश के सार्थक नागरिक सिद्ध होंगे।

5. धूम्रपान/तम्बाकू सेवन से छुटकारा - हम देख चुके हैं कि धूम्रपान/तम्बाकू सेवन एक प्राकृतिक आवश्यकता नहीं है। इसकी आदत कैसे पड़ती है, यह भी जान चुके हैं। किसी भी आदत को पकड़ना या छोड़ना दोनों में सबसे बड़ा योगदान 'मन' का होता है। इस आदत को छोड़ने के लिए हमें दो पहलुओं में काम करना होगा। पहला पहलू जो लोग धूम्रपान की आदत का शिकार बन चुके हैं, उन्हें ऊपर बताये गये प्रभावों को ध्यान में रखते हुए धूम्रपान तुरन्त दृढ़तापूर्वक संकल्प से बन्द कर देना चाहिए और इसमें उनका मनोबल काम आयेगा। योग प्राणायाम, भागदौड़

उत्साह के साथ किए गए काम व्यक्ति को सफल बनाते हैं। कभी भी निराश न होना, यही सफलता का मूलमन्त्र है।

करना भी काफ़ी सहायक सिद्ध होगा। पहले कुछ दिनों तक इस आदत की ज़रूर याद आयेगी, लेकिन इस आदत पर विजय पाने के बाद जो खुशी और सन्तोष आपको मिलेगा उसे आप याद रखेंगे। ध्यान रहे कि अगर कुछ समय बाद फिर आपने धूम्रपान कर लिया (बेशक देखने के लिए ही) तो एक शुट्टा आपको फिर से उसी गन्दी और दुर्गन्धपूर्ण आदत का शिकार बना देगा।

दूसरा पहलू - जो मित्र इस आदत के मजबूर शिकार हैं, वे आगे वाली पीढ़ी को इस विषय में इतना शिक्षित करें कि वे इससे हमेशा दूर रहें। मैंने स्वयं अनुभव किया है और 34 वर्ष पूर्व मैंने धूम्रपान न छोड़ा होता, तो शायद आज ये पंक्तियाँ लिखने के लिए मैं नहीं होता और अगर आज होता भी तो इतना स्वस्थ न होता। मेरी पीढ़ी तक घर में 95 प्रतिशत लोग धूम्रपान करते थे, हमारे परिवार की अगली पीढ़ी में कोई भी धूम्रपान नहीं करता, जो मेरी पीढ़ी के सदस्य धूम्रपान करते थे, उन्होंने भी छोड़ दिया। जनपद सहारनपुर में देवबन्द के पास मिरगपुर एक ऐसा गाँव देखने को मिला, जहाँ कोई भी व्यक्ति धूम्रपान/तम्बाकू सेवन या किसी भी प्रकार का नशा नहीं करता। वहाँ के सभी बच्चे, युवाओं और बुर्जुग लोगों के चेहरे पर अलग ही नशा मुक्ति का प्रभाव दिखाई पड़ता है। जिन्होंने धूम्रपान छोड़ दिया, वे सुखी हैं और जिन्होंने नहीं छोड़ा वे दुःखी हैं।

6. सतहरीवीं शताब्दी में आये विदेशी धूम्रपान/तम्बाकू सेवन को भारतवर्ष में एक अभिशाप के रूप में छोड़ गये। आज पूरे विश्व के सामने यह एक चुनौती बन गया है। धूम्रपान/तम्बाकू के सेवन के दुष्प्रभावों से प्रतिवर्ष मरने वालों की संख्या विश्व महायुद्धों में मरने वालों की संख्या से अधिक है। यह अकाल मृत्यु कभी-कभी तो बहुत भयानक होती है। धूम्रपान से परिवार और समाज के वे लोग भी प्रभावित होते हैं, जो धूम्रपान नहीं करते वे भी अप्रत्यक्ष धूम्रपान (Passive Smoking) से 25-30 प्रतिशत हृदय रोग (हार्ट अटैक) और 20-20 प्रतिशत तक कैंसर के शिकार हो जाते हैं। हमारे देश में आज धूम्रपान/तम्बाकू सेवन करने वालों की संख्या संसार की जनसंख्या का 10-12 प्रतिशत तक है। देश में सरकार ने इसकी रोकथाम के लिए काफ़ी कानून बनाये हैं, लेकिन उन्हें पूरी तरह लागू करने में सफलता नहीं मिली है। ग्रेट ब्रिटेन की सरकार ने 2007 में यह कानून लागू किया था कि सार्वजनिक स्थानों पर कोई भी नागरिक धूम्रपान नहीं करेगा। वहाँ की

जब रास्तों पर चलते-चलते मन्ज़िल का ख्याल न आये  
तो आप सही रास्ते पर हैं।

जनता इतनी शिक्षित और जागरूक है कि इस कानून का पूर्ण रूप से पालन किया गया और एक वर्ष बाद परिणाम सामने आया कि वहाँ हृदय रोगों (हार्ट अटैक) में 40 प्रतिशत की कमी हुई है। संसार में आयरलैण्ड अभी तक केवल धूम्रपान रहित देश घोषित है। यह वहाँ की सरकार के सख्त कानूनों के कारण ही सम्भव हो सका है। आज हमें इस विषय में और ठोस कदम उठाकर विशेष रूप से अपने ग्रामीणों और मजदूर मित्रों को इस विषय पर शिक्षित कर धूम्रपान और तम्बाकू सेवन की भयानक आदतों को अपने देश से समाप्त करने की प्रतिज्ञा को पूरा करना होगा। तम्बाकू पैदा करने वाली भूमि तथा धूम्रपान/तम्बाकू सेवन पर खर्च होने वाला पैसा, समाज के उत्थान के लिए खर्च किया जायेगा तो यह हमारे देश को उन्नत बनाने में सहायक होगा। अगर मिरगपुर गाँव के लोग बिना धूम्रपान/तम्बाकू सेवन के स्वस्थ रह सकते हैं, तो आप क्यों नहीं! जरा विचार करें।

अनुरोध - अगर इन पंक्तियों में आपको कुछ अच्छा नज़र आये, तो इसे अपने मित्रों और रिश्तेदारों तक अवश्य पहुँचाएं। कृपा होगी।

- कर्नल महीपाल शर्मा (सेवानिवृत्त)

### भाव प्रकाश (मई शिविर)

सबका शुभ हो! शिविर में आकर धर्मसम्बन्धियों से मिलकर, सभाएं सुनकर मन बहुत खुश होता है और आत्मिक भला होता। इस बार का मेरा सबसे पसन्दीदा कार्यक्रम सभा के बाद का चिन्तन रहा, जो कि एक quick recap जैसा था इससे सभा में बैठने की की दिलचस्पी और बेहतर महसूस हुआ। भगवान् की शिक्षा से अपने लक्ष्य पर focused रहने की सीख मेरे जीवन को बेहतर और सार्थक बनाती है। मैं कोशिश करूँगी कि आगे चलकर भी सभाओं का ज़्यादा से ज़्यादा लाभ प्राप्त कर सकूँ, इसमें मेरा हित है। शिविर की व्यवस्था बहुत अच्छी थी। धन्यवाद!

सुप्रिया अरोड़ा (कपूरथला)

गिराने वालों का भी दिल से शुक्रिया करो क्योंकि उन्होंने ही आपको सम्भलना सिखाया है।

## प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

पिछले दिनों प्रो. नवनीत अरोड़ा जी निम्न प्रकार से विभिन्न शिक्षा संस्थानों में उद्बोधन एवं पुस्तकों के प्रसार द्वारा सेवाकारी प्रमाणित हुए।

देहरादून - 20 अगस्त, 2024 को JBIT सेलाकुई (देहरादून) में B.Tech. Ist year के छात्रों को जीवन को बेहतर दिशा में ले जाने हेतु प्रेरित किया। 200 विद्यार्थी लाभान्वित हुए। Institute के Vice-Chairman श्री सन्दीप सिंघल जी ने 'My Goal' नामक पुस्तक की 300 प्रतियाँ वितरण हेतु खरीद कीं।

उसी दिन दोपहर बाद Forest Research Institute (FRI) में रिसर्च स्कॉलर एवं पी.जी. विद्यार्थियों को नीति शिक्षा दी। प्रायः 150 विद्यार्थी लाभान्वित हुए। प्रो. विनीत कुमार मदान, डीन (एकेडमिक) ने यह सत्र रखवाया तथा 'My Goal' नामक पुस्तक की 200 प्रतियाँ अपनी ओर से खरीदकर बंटवायी।

उपरोक्त दोनों सत्रों हेतु IIT Roorkee से प्रो. अंकित बंसल जी तथा देवाश्रम से श्री आदेश सैनी जी साथ गए तथा सेवाकारी प्रमाणित हुए।

रुड़की - Quantum University, Roorkee में B.Tech Ist year के छात्रों को 21 अगस्त, 2024 को प्रातः 'Achieving Excellence in Life' विषय पर उद्बोधन दिया। 200 छात्र लाभान्वित हुए। यूनिवर्सिटी के चॉसलर श्री अजय गोयल जी पूरा समय साथ रहे। हितकर बातचीत व उद्बोधन से लाभान्वित हुए। 'My Goal' व 'मेरी सफलता' पुस्तकों की दो-दो सौ प्रतियाँ भी यूनिवर्सिटी ने वितरण हेतु खरीद कीं।

उसी दिन दोपहर बाद रुड़की के निकट बाजूहेड़ी गाँव में स्थित हरिद्वार यूनिवर्सिटी में 150 छात्रों को 'नेक जीवन के लाभ' समझाये। यूनिवर्सिटी के चॉसलर सीए सत्येन्द्र गुप्ता जी उद्बोधन से लाभान्वित हुए। 'मेरा लक्ष्य' एवं 'मेरी सफलता' पुस्तकों की सात-सात सौ प्रतियाँ यूनिवर्सिटी ने खरीद कीं।

गाजियाबाद - 04 सितम्बर, 2024 को Inderprastha Engineering College गाजियाबाद में नवागन्तुकों हेतु रखे गए Orientation Program में डॉ. नवनीत जी को मुख्य अतिथि के रूप में बुलाया गया। आपने अपने 40 मिनट के उद्बोधन में प्रायः 400 विद्यार्थियों को 'उच्च जीवन' जीने हेतु प्रेरित किया। बच्चों एवं संस्थान के विभिन्न विभागध्यक्षों ने बहुत लाभ उठाया। 'मेरा लक्ष्य' पुस्तक की एक सौ प्रतियाँ संस्थान ने वितरण हेतु खरीद कीं। संस्थान के डायरेक्टर प्रो. अजय कुमार जी ने 100 पुस्तकें खरीद की तथा अपनी ओर से वितरित कीं।

संघर्ष इन्सान को मजबूत बनाता है, फिर चाहे वो कितना भी कमजोर क्यों न हो।

इस व्याख्यान सत्र से पूर्व गाजियाबाद में राजनगर में श्रीमान रेवती शरण जी सिंघल से प्रो. नवनीत जी ने मुलाकात की। आपने बहुत सुकून लाभ किया। व्याख्यान सत्र के उपरान्त नोएडा में गौड़ सिटी में बच्चों के पास रह रहे श्रीमान् वी के अग्रवाल जी एवं श्रीमती शशि जी से भेंट की। सन्तोष का विषय है कि श्रीमती शशि जी धीरे-धीरे स्वास्थ्य लाभ कर रही हैं। उनका शुभ हो!

भगवानपुर - 05 सितम्बर, 2024 को शिवालिक गंगे पब्लिक स्कूल में प्रो. नवनीत जी को शिक्षक दिवस पर मुख्य अतिथि के रूप में आमन्त्रित किया गया। श्री विनोद मिश्रा जी साथ गए। बच्चों को प्रेरणास्पद उद्बोधन दिया। सभी ने लाभ उठाया। स्कूल के संस्थापक श्री मुकेश अग्रवाल जी ने 100 पुस्तकें 'एक तोहफ़ा आज का' तथा 50 प्रतियाँ 'मेरा लक्ष्य' की खरीद कीं, जिन्हें वे बच्चों को उनके जन्मदिन पर गिफ्ट में दिया करेंगे। इसी दिन दोपहर के बाद रुड़की के निकट ओम ग्रुप ऑफ कॉलेज में फार्मैसी के प्रायः एक सौ बच्चों को नेकजीवन जीने की बरकतों व विधियों से अवगत कराया। 'मेरा लक्ष्य' पुस्तक की 50 प्रतियाँ संस्थान ने वितरण हेतु खरीद कीं।

#### लुधियाना केन्द्र समाचार

लुधियाना (पंजाब) में उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान के द्वारा स्कूलों में नीति शिक्षा और निर्धन विद्यार्थियों को मदद सेवाओं के अन्तर्गत दिनांक 21 अगस्त को सुदेश खुराना जी के द्वारा नीति शिक्षा करवाई गई। साथ ही सीनू खुराना व कुणाल की ओर से 34 बच्चों को यूनिफॉर्म, बैग और कॉपियाँ वितरित की गई।

लुधियाना में 17.08.2024 को एक सम्बन्धी श्रीमती रुकमण देवी की रस्म पगड़ी पर अशोक खुराना एवं सुदेश खुराना ने अटल सत्य और सत्यदेव संवाद की प्रतियाँ वहाँ पर आए जनों में वितरित की। अच्छा रिस्पान्स मिला।

#### भोपाल केन्द्र समाचार

भोपाल (मध्य प्रदेश) में उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान के सदस्य श्रीमान् जवाहर टहिलरामानी और राजेश रामानी जी के द्वारा कई स्कूलों में बैटर लाइफ की कार्यशाला नियमित चलाई जा रही हैं। जिसके तहत स्थानीय और नए स्कूलों से सम्पर्क भी किया जा रहा है।

अजीब दस्तूर है ज़माने का, अच्छी यादें पेनड्राइव में  
और बुरी यादें दिल में रखते हैं।

## पुस्तक वितरण सेवा

हर्ष का विषय है कि बराड़ा गुरुकुल, गाँव अधोई (जि. अम्बाला) ने 'My Goal' एवं 'The Gift of Today' पुस्तकों की दो-दो सौ प्रतियाँ वितरण हेतु खरीद की हैं।

- गीता यूनिवर्सिटी, पानीपत ने भी 'My Goal' पुस्तक की 100 प्रतियाँ खरीद की हैं।

- Shivalic Ganges Public School, भगवानपुर, रुड़की ने 'मेरा लक्ष्य' व 'मेरी सफलता' पुस्तकों की पचास-पचास प्रतियाँ खरीद की हैं।

- NIT Srinagar में प्रो. सनत अग्रवाल जी ने 40 प्रतियाँ 'My Goal' पुस्तक की खरीद करके वितरित करवायी हैं।

- GB Pant Engineering College, Ghurdauri, Pauri में Mechanical Engg Deptt. के डॉ. संजय सामन्त, डॉ. पवन पन्त, मनोज पाठक एवं सुमित राणा (चार प्रोफ़ेसर) ने 'मेरा लक्ष्य' एवं 'एक तोहफ़ा आज का' पुस्तकों की दो-दो सौ प्रतियाँ खरीद करके वितरित की हैं।

हरिद्वार- श्रीमती श्वेता सहगल जी ने 'जीवन का सुनहरा दौर' पुस्तक की तेहतर प्रतियाँ संस्कृति विद्यालय में वितरण हेतु खरीद कीं।

अपील - संस्थाओं एवं शिक्षण संस्थानों के पदाधिकारियों से अपील है कि बच्चों/विद्यार्थियों को सुसंस्कारित बनाने में सहायक उपरोक्त पुस्तकों को खरीदकर वितरित करने के इस अभियान का हिस्सा बनें। यह हम सबका कर्तव्य है। अन्य पाठक भी इस पुनीत कार्य में अपना योगदान दे सकते हैं। इन पुस्तकों की प्रतियाँ देवाश्रम रुड़की से मँगवाकर शिक्षण संस्थाओं के पदाधिकारियों को नमूने के तौर पर भेंट करें तथा उन्हें बच्चों में ऐसा साहित्य वितरित करने हेतु प्रोत्साहित करें। सबका शुभ हो!

आवश्यक कार्य को अति आवश्यक होने से पहले पूरा करें।

**For mission details, Visit us : [www.shubhho.com](http://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 (93093-03537), 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  
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242