वर्ष - 21 अक्टूबर, 2025 अंक - 229

Regd. Postal No. Dehradun-328/2025-27
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 ख़ुशहाल 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
मैं कितना सफल हूँ?	04
500 ग्राम कचरे के बदले...	06
10 असरदार बातें.....	07
महान् दार्शनिक......	10
इन्सान के अपने प्रति कर्त्तव्य	11
घुटनों के दर्द का कारण.....	13
Goodness in Everyday....	14
देव जीवन की झलक	16
अद्वितीय है रूप तुम्हारा	19
पुरुषार्थ	21
शुभ यात्रा रिपोर्ट.....	28
प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा	30
पुस्तक वितरण सेवा	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।

Scan & Pay through any Bharat QR/UPI App

SATYA DHARAM BODH MISSION

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 सहयोगकर्त्ता

Call/Whatsapp - 81260 - 40312

जिस दिन यह समझ जाएंगे कि सामने वाला ग़लत नहीं है, सिर्फ़ उसकी सोच हमसे अलग है, उस दिन जीवन से सब दुःख समाप्त हो जाएंगे।

देववाणी

एक दफ़ा किसी अच्छी चिन्ता और क्रिया करने से दूसरी अच्छी क्रिया करने के लिए आत्मा के अन्दर बल बढ़ जाता है और दूसरी दफा ऐसी क्रिया करने से तीसरी दफा के लिए और भी अधिक बल आ जाता है और किसी बुरी चिन्ता या क्रिया के एक दफा करने से दूसरी दफा वैसे ही बुरी चिन्ता व क्रिया करने के लिए आत्मा तैयार हो जाता है। इसलिए जहाँ कोई अच्छी बात करने के लिए तुम्हें मालूम हो, तो उसे तुरन्त बिना पसोपेश के कर डालो और जो बुरी मालूम हो उससे तुरन्त बचो।

– देवात्मा

☺ ☺ ☺ गुदगुदी ☺ ☺ ☺

(1)

पति (फ़ोन पर पत्नी से) – तुम बहुत प्यारी हो....

पत्नी – थैंक्स..

पति – तुम बिल्कुल राजकुमारी जैसी हो।

पत्नी – थैंक्यू सो मच और बताओ क्या कर रहे हो?

पति – खाली बैठा था, सोचा मजाक ही कर लूँ।

पत्नी – आओ घर बेलन लेकर इन्तज़ार कर रही हूँ।

(2)

पत्नी – तुम कल पड़ोसन के साथ फिल्म देखने गए थे?

पति – क्या करूँ...तुम तो जानती हो, आजकल परिवार के साथ देखने लायक फिल्में बनती ही कहाँ हैं।

(3)

टीचर – 'क्लास में लड़ाई क्यों नहीं करनी चाहिए?'

विद्यार्थी – क्योंकि पता नहीं एग्ज़ाम में कब किसके पीछे बैठना पड़ जाये...।

आत्मविश्वास ही जीवन है, निराशा मत्यु है।

सम्पादकीय

मैं कितना सफल हूँ?..........

यदि कोई मनुष्य अपनी आयु के एक विशेष पड़ाव पर नौकरी व व्यवसाय में एक विशेष मुकाम तक पहुँच जाये, अपना घर, अपनी गाड़ी बना लें तथा उसके पास कुछ बैंक बैलेंस हो जाये, तो प्राय: लोग उसे सफल व्यक्ति समझने लगते हैं। क्या आप भी ऐसा ही विचार रखते हैं?

संयोगवश एक दिन इस विषय पर गम्भीरता से विचार करने का अवसर मिला, तो समझ में आया कि मेरा पद, सम्पत्ति व सांसारिक वैभव मेरी सफलता का एक पक्ष बेशक हों, किन्तु वे मेरी सफलता का पूर्ण व सही मापदण्ड नहीं हो सकते। सफलता का सही अर्थ 'एक सफल इन्सान' होना अधिक है। जितनी इन्सानियत मुझमें अधिक है, मैं वहाँ तक सफल हूँ।

वस्तुत: मैं कितना सफल हूँ, इसका उत्तर इस बात में समाया है कि

- मैं शरीर के विचार से कितना स्वस्थ हूँ।
- मेरा मन कितना शान्त रहता है।
- मेरा दृष्टिकोण कितना सकारात्मक है।
- मैं कितना आत्मविश्वास से भरा हुआ हूँ।
- मैं किसी कार्य को कितना प्रेम व ऊर्जा से कर पाता हूँ।
- मैं अपनी व पारिवारिक उचित आवश्यकताओं को पूरा करने में कितना सक्षम हूँ।
- अन्त में मेरे रिश्ते कैसे हैं?

विचारणीय है कि क्या मैं एक अच्छा पुत्र, पति, पिता, मित्र, पड़ोसी, विद्यार्थी, शिक्षक, शिष्य व नागरिक बन पाया हूँ? धन कितना भी कमा लूँ, परन्तु यदि मैं एक अच्छा इन्सान ही न बन सका, तो मेरा धन व वैभव किस काम का? मेरे पास चार पैसे बेशक कम हों, लेकिन यदि मेरे सम्बन्धों में मेल (Harmony) है, प्रेम है, समझ है, सम्मान है, कृतज्ञता है, क्षमाभाव है, सहानुभूति है, तो मैं अधिक सफल हूँ।

अब यदि यह देखना हो कि मैं कितना सफल हूँ?, तो मुझे अपने भीतर निम्न प्रश्नों के उत्तर ढूँढने चाहियें -

- क्या लोग मुझसे मार्गदर्शन लेना चाहते हैं?
- क्या लोग मेरी पीठ पीछे प्रशंसा करते हैं?
- क्या किसी के चेहरे पर मेरा नाम सुनकर मुस्कुराहट आती है, आशा की किरण जागती है, कोई मुझे अपना एक विश्वसनीय सहारा मानता है?

चिन्ता छोड़िये व निराशा से ऊपर उठकर आशावादी बनिए।

- क्या मुझमें दूसरों के प्रति प्रेम, करूणा, सहानुभूति के भाव हैं? क्या इन गुणों के मेरे जीवन में कुछ उदाहरण मिलते हैं?
- क्या किसी की सहायता करते हुए मुझे जोर पड़ता है या मैं सहज भाव से किसी के काम आकर एक सन्तुष्टि का भाव ग्रहण करता हूँ?
- क्या मैं अपने उपकारियों के उपकारों को देखकर, उन्हें अपने ऊपर कर्ज मानकर, बदले में उनके काम आकर राहत अनुभव करता हूँ?
- क्या मुझे अपने से महान् गुणधारी आत्मा दिखते हैं, उनके जैसा बनने, उनका अनुकरण करने, ऐसा करने हेतु आवश्यक त्याग करने हेतु आवश्यक त्याग करने को दिल करता है?
- क्या दूसरों के छोटे-छोटे दोषों व अवज्ञाओं को मैं सहजता से दिल से माफ़ कर सकता हूँ तथा अपनी कमियों व अवज्ञाओं के लिए सरल हृदय से किसी से माफ़ी माँग सकता हूँ?

अतः उपरोक्त प्रश्नों के मेरे उत्तर जितने अधिक मात्रा में सकारात्मक हैं, उतना अधिक मैं सफल हूँ।

अन्त में स्मरण रहे कि सफलता एक मंज़िल ही नहीं, यात्रा है। इसमें मुझे अभी और आत्मनिरीक्षण की ज़रूरत है और स्वयं में निम्न उत्तर खोजने हैं -

- मेरे व्यवहार में अभी कहाँ-कहाँ सुधार की ज़रूरत है?
- मेरे कथनी व करनी में कहाँ-कहाँ अन्तर है?
- मुझे अभी कितने लोगों का दिल जीतना है?
- मुझे अभी कितनों को धन्यवाद देना व उनके उपकारों के क़र्ज़ को चुकाना है?
- मुझे किन-किन को माफ़ करना है तथा किन-किन से माफ़ी माँगनी है?
- जीवन के किस-किस पक्ष में और अधिक सच्चाइयों को और अधिक जानना व समझना है?

सारांशतः हम सबको आत्मनिरीक्षण करते रहने की आवश्यकता है कि वास्तव में हम कितने सफल हैं? उपरोक्त बिन्दुओं पर विचार करते रहने, उन्हें समझने व तदनुसार जीने की आवश्यकता है।

काश, हम सब अपने-अपने अनमोल जीवन को सचमुच में सफल कर सकें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

थोड़ा सोचना, अधिक पढ़ना, कम बोलना
यही बुद्धिमान बनने के उपाय हैं।

500 ग्राम कचरे के बदले भरपेट खाना, पर्यावरण को भी कर रहीं स्वच्छ

(महीने में 10 हज़ार रुपये की अतिरिक्त आमदनी, गलियों व सड़कों पर कम नजर आता कचरा)

प्लास्टिक प्रदूषण से निपटने और पर्यावरण को स्वच्छ बनाने की दिशा में भूसली गाँव की सुमन डांगी का नवाचार अनुकरणीय मॉडल है। सुमन रोजगार में रिस्क उठाकर 500 ग्राम प्लास्टिक कचरे के बदले कचरा बीनने वाले बच्चों को खाने की थाली दे रही हैं। यह मॉडल उस दौर में अहम स्थान रखता है, जब प्लास्टिक प्रदूषण से निपटने के लिए वैश्विक वादों और नीतिगत घोषणाओं पर जोर दिया जा रहा है। सुमन डांगी हरियाणा ग्रामीण आजीविका मिशन के तहत एकता महिला स्वयं सहायता समूह से जुड़ी हुई हैं। वह अपनी सहयोगी महिलाओं के साथ नई अनाज मण्डी में अटल किसान मजदूर कैंटीन संचालित कर रही हैं। सुमन को गलियों-नालियों, सड़कों व सार्वजनिक स्थलों पर प्लास्टिक कचरा पड़ा दिखाई देता था। एक दिन कचरा बीनने वाले बच्चे कैंटीन पर खाना माँगने आए, उनके हाथों में कट्टे में एकत्रित किया कचरा था। उन्होंने बच्चों को 500 ग्राम प्लास्टिक कचरे के बदले खाने की थाली परोसनी आरम्भ की। सुमन का कहना है उनके समूह को अब 10 हजार रुपये अतिरिक्त आमदनी होने लगी है। 7 और महिलाएं सोनिया, कविता, सुमन, रीना, किताबों, गीता व मन्नू हैं। सुमन ने प्लास्टिक कचरे का पर्यावरण में बिखराव रोकने के लिए सरकारों के सामने एक तरह से नया मॉडल पेश किया है। वह चाहती हैं कि देश सभी जगह प्लास्टिक वेस्ट के बदले खाना दिया जाए। इस महिला का यह नवाचार एक नहीं बल्कि तीन बड़ी चुनौतियों का समाधान करता है, जिसमें प्लास्टिक प्रदूषण, भूखमरी और बेरोजगारी शामिल हैं। भूसली गाँव की यह 8 महिलाएं आत्मनिर्भरता की ओर अग्रसर हैं।

एक साल में 93 लाख टन प्लास्टिक कचरा उगल रहा भारत - भारत एक साल में तकरीबन 93 लाख टन प्लास्टिक कचरा उगल रहा है। जो विश्व के कुल कचरे का 20 प्रतिशत भाग है। इस कचरे में 58 लाख टन कचरे को जला दिया जाता या इधर-उधर ढेर के रूप में पड़ा रहता है। इस वजह से वायु प्रदूषण फैलता है।

- करनाल के भूसली गाँव की सुमन डांगी ने कायम की मिसाल और दूसरों को प्रेरणा दे रही हैं।

जिसने मन को जीत लिया, उसने जगत् को जीत लिया।

10 असरदार बातें...परिवार व पीढ़ियों को जोड़ेंगी

1. डिजिटल डिटॉक्स करेगी 'गेम नाइट'

शोध बताते हैं कि मोबाइल फ़ोन का बहुत ज़्यादा उपयोग पारिवारिक जीवन में परेशानियाँ बढ़ा रहा है। इससे परिवार में बच्चों का विकास भी प्रभावित हो रहा है। इसलिए परिवार में रोज कुछ समय बिना स्क्रीन के एक साथ बिताना ज़रूरी है। हर हफ्ते 'नो स्क्रीन ऑवर' या 'फैमिली गेम नाइट' की प्लानिंग की जा सकती है। यह प्रयोग रिश्तों में नई ऊर्जा भर सकता है।

2. 'क्या चाहिए' नहीं 'कैसा लगा' पूछिए

अकसर हम पूछते हैं - 'क्या खाना है' या 'कौन-सी किताब चाहिए?' लेकिन कभी-कभी ज़रूरी होता है पूछना - 'तुम कैसा महसूस कर रहे हो?' इस प्रश्न से घर केवल रहने की जगह नहीं रह जाता, बल्कि 'सुनने और समझने' की जगह बन जाता है। रिसर्च से पता चलता है कि जिन परिवारों में ऐसी भावनात्मक बातचीत होती है, वहाँ आपसी विश्वास अधिक होता है।

3. ख़ुशी की परिभाषा ख़ुद तय करें

हर किसी का परिवार एक जैसा नहीं होता। किसी का परिवार छोटा है, तो किसी का संयुक्त परिवार है। दूसरों के परिवार से तुलना करने से अच्छा है, अपने रिश्तों को समझें। आपस में प्रेम, आदर और समर्थन - यही ख़ुशी और सफलता के मापदण्ड हैं। अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि जो परिवार अपनी परिभाषा ख़ुद बनाते हैं, वो ज़्यादा सन्तुष्ट और ख़ुश रहते हैं।

4. किसी भावना को अनदेखा न करें

कई बार बच्चों या बुजुर्गों की भावनाओं को 'ओवररिएक्शन' कहकर टाल दिया जाता है। लेकिन डर, गुस्सा, उत्साह जैसी हर भावना के पीछे कोई कारण होता है। इसके पीछे कोई घटना या अनुभव होता है, जिसे समझा जाना चाहिए। जब हर सदस्य को यह भरोसा होता है कि उसकी बात को सुना और समझा जाएगा, तो वह घर को सबसे सुरक्षित स्थान मानता है।

5. रिश्तों को डयूटी नहीं प्राथमिकता बनाएं

परिवार के वो सदस्य जो बाहर या दूर रहते हैं उनसे तब भी बात करें, जब कोई ज़रूरत न हो। अक्सर लोग परिवार को तभी याद करते हैं, जब कोई काम हो या

अगर जीवन में मेरा कोई उद्देश्य नहीं है, तब मैं इस विश्व के लिए व्यर्थ हूँ।

समस्या हो। लेकिन शोध बताता है कि जो लोग अपनों के बारे में सहज रूप से सोचते हैं, बिना किसी कारण के, वे अधिक आत्मीयता से जीते हैं। यह आदत रिश्तों को 'डयूटी' से 'प्राथमिकता' की ओर ले जाती है और आपसी सम्मान को बढ़ाती है।

6. नाराज़गी को अगले दिन तक न ले जाएं

परिवार में कभी-कभी ग़लतफहमियाँ या तनाव हो जाता है। इन्हें सुलझाए बिना छोड़ दिया जाए, तो रिश्तों में दूरी आ सकती है। अगर किसी दिन कुछ ग़लत हो गया, तो उसे उसी दिन सुलझाने की कोशिश करे। यह आदत रिश्तों में ताजगी और स्पष्टता लाती है। गुस्सा, निराशा, थकान स्वाभाविक हैं। उन्हें खुलकर और सन्तुलित तरीके से नहीं जताया गया, तो टकराव का कारण बन सकती हैं।

7. बड़े फैसले अकेले नहीं, 'हम' से लें

जब फैसले सामूहिक रूप से होते हैं - जैसे कहीं यात्रा पर जाने की योजना, खर्च या घर के बदलाव - तो हर सदस्य अपनी जिम्मेदारी महसूस करता है। इससे रिश्तों में खुलापन और आदर की भावना बनती है। बच्चे जब फैसले करने की प्रक्रिया का हिस्सा बनते हैं, तो उनमें आत्मनिर्भरता औ परिवार के लिए प्रेम बढ़ता है। यह तरीका भविष्य में उन्हें सहयोगी बनाता है।

8. अपनों के योगदान को स्वीकारें

अक्सर हम अपने करियर या जीवन की सफलता को सिर्फ़ अपनी मेहनत से जोड़ते हैं। लेकिन असल में इसमें परिवार के त्याग, सहयोग और प्रेरणा का भी हिस्सा होता है। इसलिए अपनी सफलता का श्रेय पूरे परिवार को देंगे, तो हमारे रिश्ते विनम्र और गहरे बनेंगे। साँझा प्रयासों को यह स्वीकृति सम्बन्धों को सन्तुलन देती है और अगली पीढ़ी के लिए रोल मॉडल का काम करती है।

9. संघर्षों को साँझा करें, छिपाएं नहीं

जब हम केवल अपनी उपलब्धियाँ और ख़ुशियाँ साझा करते हैं, तो बच्चे या परिवार के अन्य सदस्य यह मानने लगते हैं कि दुःख या असफलता बताना ग़लत है। लेकिन जब हम अपने संघर्ष भी बताने लगते हैं जैसे - 'मुझे भी इंटरव्यू में नकारा गया था', तो वे भावनात्मक रूप से साहसी बनते हैं। इससे परिवार एक ऐसा स्थान बनता है, जिसमें सच्चाई और सहयोग दोनों रहते हैं।

दूसरे की विशेषताएँ देखते जाओगे, तो एक दिन
विशेष व्यक्ति बन जाओगे।

10. सही नहीं, न्यायपूर्ण बनना ज़रूरी है

बहस में अकसर हम इस बात पर अटक जाते हैं कि 'मैं सही हूँ।' लेकिन परिवार में जीतने की ज़रूरत नहीं, एक-दूसरे को समझने की ज़रूरत होती है। जब परिवार के सदस्य देखते हैं कि उनके विचारों और भावनाओं को भी समान रूप से सुना और उस पर विचार किया जा रहा है तो रिश्तों में भरोसा और सम्मान कई गुना बढ़ जाता है।

कमाल की बात

हम हर पल सूक्ष्म तरंगें छोड़ रहे हैं और ग्रहण भी कर रहे हैं। जिसके पास जैसी तरंगें हैं, वह वही बाँटता है। यदि हम ख़ुश हैं, तो ख़ुशी बाँटते हैं, यदि दुःखी हैं तो दुःख बाँटते हैं। कमाल की बात यह है कि जो हम बाँटते हैं, वही कई गुणा होकर और लौटकर हमें मिलता है।

कैल्शियम की करामात

कैल्शियम की प्रधानता वाले व्यक्ति शक्तिशाली होते हैं। वे सब पर छा जाते हैं। सम्पर्क में आने वाला व्यक्ति उनका होकर रहता है। ऐसे लोग कर्मवीर होते हैं। वे शारीरिक व मानसिक तौर पर मेहनती होते हैं। उनमें रचनात्मक शक्ति होती है। वे साहसी तथा दृढ़ निश्चयी होते हैं। ऐसे लोगों ने ही प्रकृति पर विजय पायी है। ऐसे व्यक्ति शान्त, सहनशील, धीर तथा स्वतन्त्र विचारों के होते हैं। उनकी याददाश्त बड़ी तेज होती है। ऐसे व्यक्ति दीर्घायु होते हैं।

कैल्शियम की कमी हो तो - व्यक्ति के जीवन में इस तत्व की परम आवश्यकता है। हड्डियों व दाँतों का निर्माण इससे होता है। यदि कैल्शियम की कमी हो तो फोड़े व घाव का रूप भयंकर हो जाएगा। धमनियों व शिराओं का पर्दा इतना कमज़ोर हो जाएगा कि वे फट जाएंगी और रक्त बहकर निकल जाएगा।

जिन बालकों के शरीर में भोजन के द्वारा इस तत्व की कमी रहती है, उनकी हड्डियों, स्नायु, दाँत, धमनियों, पैरों में कुछ न कुछ खराबी रहती है। हड्डियाँ टेढ़ी-मेढ़ी, कोमल, टी.बी. युक्त रहती हैं। जुकाम बना रहता है। अतः दूध मलाई, चोकरदार आटे की रोटी, गोभी, अंजीर, खुबानी, सन्तरा, नींबू, पालक, मटर, अंगूर, सलाद आदि लें तो कैल्शियम की कमी कभी नहीं होगी।

या तो मैं रास्ता खोज लूँगा या बना लूँगा - यह विचार हमेशा मन में रखो।

महान् दार्शनिक

'एरिस्टोक्लीज प्लेटो' (Aristocles Plato) का सामाजिक नज़रिया

महान् यूनानी दार्शनिक 'प्लेटो' का विश्वास था कि यदि समाज, लोगों को उनकी स्वाभाविक क्षमताओं के अनुसार कार्य करने वाली श्रेणियों में रखता है, तभी वह सम्पन्नता एवं सद्भाव का आनन्द उठा सकता है। प्लेटो का विचार था कि लोगों को अपनी स्वाभाविक क्षमताओं को खोजकर उनका भरपूर उपयोग करना चाहिये। चाहे वह प्रशासकों के रूप में, सैनिकों के रूप में हो या शिल्पियों के रूप में। सबसे महत्त्वपूर्ण बात तो यह है कि राज्य के अध्यक्ष को औसत व्यक्ति नहीं होना चाहिये। समाज का संचालन अत्यन्त बुद्धिमान तथा नेक व्यक्ति द्वारा, दार्शनिक राजा द्वारा या अत्यन्त बुद्धिमान एवं नेक व्यक्तियों की एक टोली (समूह) होना चाहिये।

प्लेटो ने सामाजिक व्यवस्था चलाने के लिए तीन श्रेणियों की वकालत की थी –

– एक श्रेणी अभिभावकों व ज्ञानी पुरुषों की थी, जो समाज पर शासन कर सकें।
– दूसरी श्रेणी योद्धाओं की थी, जो साहसी हों एवं समाज की रक्षा कर सकें।
– तीसरी श्रेणी में शिल्पी आते थे, जो आज्ञाकारी बनकर सेवायें करते थे एव क्षुधा प्राप्ति हेतु कार्य करते थे।

प्लेटो का यह भी विचार था कि राजा को चाहिये कि वह अपने राज्य के नागरिकों को सदाचारी बनने का प्रशिक्षण दे। उसकी शिक्षा प्रणाली इस प्रकार थी –

1. जीवन के प्रथम 3 वर्ष तक बालक खेलकूद का शरीर सुदृढ़ बनायें।
2. 3 से 6 वर्ष तक – बालक धार्मिक कथायें व संस्कार सीखें।
3. 7 से 10 वर्ष तक – व्यायाम आदि सीखें।
4. 11 से 13 वर्ष तक – लिखना-पढ़ना सीखें।
5. 14 से 16 वर्ष तक – कविता तथा संगीत सीखें।
6. 17 से 18 वर्ष तक – गणित सीखें।
7. 19 से 20 वर्ष तक – सैनिक अभ्यास सीखें।
8. 20 से 25 वर्ष तक – जो वैज्ञानिक एवं दार्शनिक रूचि रखते हों, वे विद्या को जारी रखें तथा योद्धा सैनिक अभ्यास करें।

प्रस्तुति – विनोद मिश्रा
(शास्त्री नगर, रुड़की)

दूसरों के दोष को देखना ही वास्तव में दोष है।

इन्सान के अपने प्रति कर्त्तव्य

(16 मार्च, 2002)

आओ, आज देखते हैं इन्सान के अपने प्रति कर्त्तव्यों के बारे में। इन्सान के कर्त्तव्यों से यहाँ पर हमारा मतलब 'नौ से पाँच वाली नौकरी' की ज़िम्मेदारी से नहीं है, वरन् केवल इन्सान होने की वजह से हम पर कौन-सी ज़िम्मेवारियाँ आ जाती हैं, उनकी बात करते हैं।

इन्सान का सर्वोपरि कर्त्तव्य अपने स्वयं को सुरक्षित रखने का है, अपने शरीर और आत्मा दोनों की रक्षा और विकास की ज़िम्मेदारी का है। इन्सान पैदा होते ही साँस भरने के लिए रोता है और उसके बाद से हर पल यह सिलसिला चलता रहता है। हर पल शरीर को जीवित रहने के लिए भरसक प्रयत्न करने पड़ते हैं, भले ही आम इन्सान को यह महसूस नहीं होता। ऐसे ही इन्सान की आत्मा को भी अपना उच्च रूप बनाये रखने के लिए नाना प्रकार के जतन करने पड़ते हैं और उच्च रूप को विकसित करने के लिए अथक मेहनत करनी पड़ती है। यह प्रयास हमारे रोज़मर्रा के जीवन में हो रहे पल-पल के छोटे तथा बड़े फैसलों में अच्छे और बुरे की लड़ाई के रूप में है। हर छोटा-मोटा नैतिक फैसला एक जंग की तरह है, जो इन्सान की बुराई पर हमले का एक छोटा मोर्चा है। तो, इस लड़ाई में अपने शरीर और आत्मा का बचाव अर्थात् स्व-रक्षण इन्सान होने का सर्वोपरि फ़र्ज़ है। इसलिए, किसी का यह कहना कि मैं शराब पीकर या सिगरेट पीकर या नशे करके सिर्फ़ अपने शरीर का ही नुक़सान कर रहा हूँ, किसी और का कोई बुरा नहीं कर रहा हूँ, इसलिए यह ग़लत नहीं है और केवल एक छोटा-सा पाप है। तो, वह ग़लत सोचता है, क्योंकि यह जो इन्सानी रूप तुम्हें मिला है, उसे सहेज सम्भाल कर रखना तुम्हारी सबसे बड़ी ज़िम्मेदारी है। तुम्हारे काम पर या बिजनेस में तो तुम कभी यह तर्क इस्तेमाल नहीं करते न कि सिर्फ़ अपना काम ही तो ठीक से नहीं कर रहा हूँ, इसमें किसी और को क्या आपत्ति होगी? ग़लत, बिलकुल ग़लत – आपत्ति होगी और तुम उसका नतीजा भी भुगतोगे। तुम्हारा शरीर और तुम्हारी आत्मा सिर्फ़ तुम्हारा ही सरोकार नहीं हैं, बल्कि 'नेचर' का भी इन दोनों की सुरक्षा तथा विकास में समान सरोकार है।

इन्सान का दूसरा फ़र्ज़ है अपने साथी इन्सानों के, दूसरे जीव-जन्तुओं के और पेड़-पौधों आदि की सुरक्षा तथा विकास में सहायता करना। जहाँ तक हो सके, अपने सब साथी जीवधारियों के प्रति श्रद्धा, कृतज्ञता और सहायता के भावों से परिचालित

दूसरों के अनुभव से लाभ उठाने वाला व्यक्ति बुद्धिमान है।

होकर आचरण करना चाहिए। अच्छाई और भलाई की राह पर चलने में अपने साथी इन्सानों की सहायता करनी चाहिए। सहायता का मतलब यह नहीं है कि यूँ ही पैसे फैंकते जाओ। कोई तुम्हें केवल अपनी आँसू-भरी कहानी सुनाकर पैसे ऐंठता रहे और तुम भोले बनकर पैसे देते जाओ। तुम कहाँ दान दे रहे हो, उसके लिए अपने आँख-कान खुले रखना तुम्हारे लिए बेहद आवश्यक है। तुम अपने सब पूँजी निवेश इतने सोच समझकर करते हो कि कहाँ सबसे ज़्यादा बढ़त मिलेगी, ज़्यादा धन वापस मिलेगा, आदि। किसी भी जगह दो-पाँच रूपए देने से पहले भी देखना चाहिए कि उससे अन्त में किसका भला हो रहा है। गरीबों को दान दो, मगर हो सके, तो देखो कि वह इसका उपयोग नशे इत्यादि में तो नहीं कर रहे। हाँ तुमने अपनी तरफ़ से अच्छी नीयत से दान दिया, इसलिए तुम्हें उसका लाभ भी मिलेगा, परन्तु यह ऐसा हुआ कि वर्षो बाद केवल मूलधन ही वापस आया। मज़ा तो तब है, जब उस मूल धन का तुम्हें चक्रवृद्धि सूद भी वापस मिले। इस उदाहरण का अर्थ समझ रहे हो न? यहाँ मतलब यह नहीं है कि दूसरों की सहायता वापस कुछ पाने की चाह रखकर करो, बल्कि यह समझाना है कि अपने आँख-कान खुले रखकर अपने भौतिक धन और अपने जीवन धन का सेवा-परोपकार में उपयोग करो।

कुछ लोग दान-पुण्य करके या थोड़ी बहुत सेवा करके ख़ुश होते रहते हैं कि वाह, मैं तो बड़ा धर्मवान हूँ, जो ऐसा करता हूँ। अरे भाई, इसमें अहंकार कैसा? यह तो तुम्हारा कर्त्तव्य है। जितने दिन तुमने ऐसा नहीं किया, उतने दिन समझो कामचोरी की। उसकी तुम्हें सज़ा मिलनी चाहिए। इन्सान की सोच उल्टी है। अपनी नौकरी पर यदि तुम महीने भर में केवल एक-दो दिन ही काम करो और फिर उसके लिए भी ख़ुद को शाबाशी दो, तो तुम्हारा क्या बनेगा? ठीक वैसे ही सेवा-परोपकार तुम्हारा कर्त्तव्य है। कोई 'अच्छा करो, अच्छा महसूस करो' जैसी विलासिता की बात नहीं है।

इसलिए, इन्सान को अपने कर्त्तव्यों का भली-भांति पालन करना चाहिए। इसी में उसकी, उसके परिवार की, उसके समाज की तथा संसार की भलाई है।

– परलोक सन्देश

याद कौन रखेगा?

कोई हमें तभी याद रखता है, जब हम या तो किसी का दिल दुखाते हैं या उसकी सहायता व भला करते हैं। यह हमारी इच्छा है कि हम लोगों की अच्छी यादों में रहना चाहते हैं या उनकी बददुआ का हिस्सा बनना चाहते हैं।

सब रोगों की दवाई हँसना सीखो मेरे भाई।

घुटनों के दर्द का कारण व इलाज

पुराने समय में घुटनों का रोग बढ़ती उम्र में पाया जाता था। लेकिन हमारे आजकल के खान-पान और रहन-सहन में बहुत बदलाव आ गए हैं। पहले घर के काम और खेतों के काम हाथों से किए जाते थे, जिस कारण हमारे शरीर के सभी अंग अच्छे से काम करते थे। लेकिन आजकल तो काम करने के आधुनिक तरीके हैं, जिस कारण हमारी शारीरिक मेहनत कम हो रही है। शारीरिक मेहनत कम करने के कारण हमारे शरीर में अनेक बीमारियाँ जन्म ले लेती हैं, जिनमें से एक है घुटनों के दर्द की समस्या। घुटनों के दर्द में हम सही ढंग से चल नहीं पाते, उठने-बैठने व सीढ़ी चढ़ने में भी दिक्कत का सामना करना पड़ता है।

घुटनों के दर्द के कारण - शरीर का वजन बढ़ना, घुटनों की हड्डियों का कमज़ोर होना, विटामिन और कैल्शियम का कम होना, घुटनों की ग्रीस कम हो जाना, यूरिक एसिड का बढ़ जाना। घुटनों के दर्द का कारण जानना हमारे लिए बहुत आवश्यक है। तभी हम इसे ठीक कर सकते हैं। घुटनों के दर्द को कम करने के लिए सर्दियों में नी-कैप पहनकर रखें और गर्मियों में एयर कंडीनशर का इस्तेमाल कर रहे हों तो घुटनों को ढ़क कर रखें। घुटनों की ग्रीस कम होने के कारण घुटनों के दर्द से राहत पाने के लिए घरेलू उपचार कर सकते हैं।

घरेलू उपचार - मेथीदाना बारीक 50 ग्राम, खसखस 50 ग्राम, अलसी 50 ग्राम, हलीम 50 ग्राम, काले तिल 50 ग्राम। इस सामग्री को बारीक पीसकर पाउडर बना लें। रात को खाने के 1 घण्टे बाद एक चम्मच पाउडर दूध के साथ लें। इसके इस्तेमाल से घुटनों की सभी समस्याएँ दूर हो जाएंगी। इस घरेलू उपचार का कोई भी दुष्प्रभाव या साइड इफेक्ट नहीं है।

परहेज - आलू, अरबी, मटर, गोभी, राजमा, सफेद चना, खट्टी, भुनी और तली हुई वस्तुओं का इस्तेमाल न करें। बेहतर परिणाम के लिए साथ-साथ योग ज़रूर करें।

हमारी विरासत

जो कार्य हम अपने लिए करते हैं, वे हमारे जाने के साथ ख़त्म हो जाते हैं। लेकिन, जो कार्य हम निःस्वार्थ भाव से दूसरों के लिए करते हैं, वे कार्य ही हमारी विरासत बनते हैं। आओ, एक सन्तुलित जीवन जियें!

प्रसन्नचित्त व्यक्ति अधिक दिन जीवित रहते हैं।

Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

She is an office-bearer

A man came running to inquire from us if ours was a picnic group from the Delhi University. I confirmed it and questioned him as to why he needed this information. He told me that a lady had sent him to get this information.

I could not place this lady at all as to who she could be.

Then a lady of age and dignity appeared. I had not sent her or known her. So she introduced herself as the mother of a girl student who was joining to our picnic.

She told me that she had sent by her daughter to inform us that she had an attack of acute stomach-ache and so she might not be able to come. She had sent with her money to be given to me. Further, she had sent with her the games material for the occasion.

I felt touched by this lady of a well-to-do family put to such a trouble. When I so expressed it, she told me that her daughter had first thought of sending the servant of the family but had dropped the idea on the consideration that he was not intelligent enough and might fail to locate the picnic group. "This picnic place was on my way to the place I was to visit and I accepted to do this myself when my daughter requested me." It is easier said than done. To drop on the way, when one is going by bus, is to face waiting and waiting, to get the next bus. It was so exceptional of this mother to co-operate with her daughter's sense of responsibility.

I felt so happy to find such a sense of responsibility in this student. She could have easily explained her absence as due to her illness and such an explanation would have been perfectly in order, given the enormous difficulties of communication in the metropolis of India. But she did not take that course. She completed the preparation

**आलस्य तथा निराशा आपकी सफलता में सबसे बड़ी बाधा है,
इसे निकाल बाहर करो।**

of the game material assigned to her and saw to it that it reached us in time for use along with her subscription.

Again, she did come when she felt better, to join us. This is to be an office-bearer par excellence.

The new wish

There are two boys in a family with difference of a year and a half between them. However, the difference between their physical growths is negligible. They are given clothes of the same size, so far shirts, shorts, and under-wears etc. are concerned.

Every time the wash is brought by the washer man one of the boys is asked, by turns, to divide it and put it in respective trunks.

It is observed by the mother of the house that the younger boy in dividing the wash keeps the clothes in less happy condition for himself and puts the clothes in better condition in the trunk for the other boy.

His behaviour smoothens the tea-cup-storm in mutual relation of the boys in this respect and relieves the mother of sitting on judgement on the quarrels on this issue.

Creative Man

A creative man is motivated by the desire to achieve and not by the desire to beat others.

We must learn to live together as brothers or
we will perish together as fools.

- Martin Luther King

तनाव मुक्त होना, जीवन की सबसे बड़ी ख़ुशी है।

शिक्षा संस्थाओं के खोलने का मुख्य लक्ष्य

25 जून, 1909 : मोगा स्कूल के हैडमास्टर साहब के साथ कौंसिल के पाँच मेम्बरों को लेकर भगवान् ने बातचीत की। भगवान् ने फ़रमाया -

दिल की बेहतर और बदतर अवस्था के अनुसार शरीर के नाना अंगों और दिमाग़ से बेहतर और बदतर नतीजे और फल पैदा होते हैं। दिल अच्छा हो, तो हाथ-पाँव, आँखें और दिमाग़ लाभदायक और हितकर प्रमाणित होते हैं, परन्तु यदि दिल ख़राब हो तो उससे ख़राब और हानिकारक फल ही पैदा होते हैं और हो सकते हैं। अच्छे दिल के हाथ में आला दिमाग़ का होना बहुत मुबारिक है। परन्तु एक खराब दिल के हाथ में बेहतर दिमाग़ का होना बहुत ही ख़राब है। दिल की ताकतें ही जिस्म और दिमाग़ की लीडर हैं। स्वयं शरीर और दिमाग़ लीडर नहीं है। इसलिए यदि दिल या लीडर अच्छा साबित होगा, तो जिस्म और दिमाग़ लाभदायक साबित होंगे, वरना ख़राब और हानिकारक प्रमाणित होंगे। मजबूत शरीर और अच्छे दिमाग़ का रखना बहुत अच्छा है, बशर्ते कि दिल जो उन पर शासन करता है, अच्छी हालत में हो। इसलिए दिल की ओर और सब चीज़ों से बढ़कर ध्यान देने और उसको बेहतर बनाने के लिए संग्राम की ज़रूरत है। हमारे स्कूल के विद्यार्थियों के शरीर भी मजबूत हों, दिमाग़ भी रोशन हों। लेकिन इन दोनों से बढ़कर उनके दिल बेहतर हों और उनके दिलों को बेहतर बनाने का सबसे बढ़कर संग्राम हो। जब हम किसी संस्था को रखना चाहते हैं, तो हमें इस बात की हरगिज़ परवाह नहीं होती कि उसमें कौन आदमी काम करता है और किस वेतन पर काम करता है। हमें लायक और उच्च जीवन रखने वाले शिक्षकों की आवश्यकता है। वह यदि मिल सकते हों, तो हम उनके आराम आदि का भी विशेष ख़्याल रख सकते हैं। कोई संस्था असफलता का मुँह नहीं देख सकती, यदि उसके भीतर उसके लिए अपना सब कुछ कुर्बान कर देने वाले शिक्षक और अन्य सम्बन्धित जन हों, जो उसकी सफलता और उसकी भलाई में अपनी भलाई अनुभव करते हों। ऐसे जन उसके लिए मुबारिक हैं। किसी महान् कार्य को जीवन का लक्ष्य बनाकर उसके पूर्ण करने में जो किसी बात की परवाह नहीं करते, वह अवश्य सफल होते हैं। किसी संस्था के कार्यकर्ताओं में यदि ऐसे इन्सान हों, जो उसको किसी पहलू में नीचे जाता देखकर अपने आपको बेचैन और बेआराम महसूस न करें तो उसकी सफलता असंभव है।

भगवान् देवात्मा की स्थापन की हुई संस्थाओं में काम करने वाले शिक्षक

आग सोने को परखती है और संकट मनुष्य को।

जन और प्रबन्धकर्ता विशेष रूप से भगवान् के उपरोक्त बहुमूल्य बयान से लाभ उठावें। भगवान् के सामने संस्थाओं को खोलने का मुख्य लक्ष्य शिक्षकों और शिक्षार्थियों के दिलों की बेहतरी ही है। काश हम लोग इस लक्ष्य को अधिक से अधिक पूरा करके सर्वश्रेष्ठ परोपकार का कार्य कर सकें।

मैं दुनिया में लेन-देन के लिए नहीं आया

26 जून, 1909 : कृपा सागर भगवान् ने फ़रमाया - 'जहाँ हमारे लिए किसी जन को जो किसी अच्छे भाव से हमारी किसी किस्म की सेवा करने का भाव रखता हो, उसको रोकना कठिन है, वहाँ हम कदापि यह पसन्द नहीं करते कि कोई अपने किसी नीच स्वार्थ को लेकर या किसी किस्म के अनुचित दबाव में आकर हमारी सेवा करना चाहे। यदि कोई जन कोई चीज़ हमारे लिए उपहार के रूप में पेश करता है और वह उसके बदले में हमसे किसी ऐसी ही चीज़ के लाभ करने या अपना कोई दुनियावी लक्ष्य सिद्ध करने की उम्मीद रखता है, तो हम यह पसन्द नहीं करते। जब हम किसी को कोई चीज़ उपहार में देते हैं, तब उसके बदले में उससे किसी ऐसी चीज़ के लेने की कभी उम्मीद ख़ुद नहीं रखते और न ही हम यह सहन कर सकते हैं कि हमसे कोई ऐसी उम्मीद रखे। हमने इस तरह के लेन-देन का कभी कोई काम किया ही नहीं। एक भद्र जन हमारे घर में कोई न कोई चीज़ भेजते रहते थे और हम भी अपनी तरफ़ से उचित समझने पर ऐसा करते रहते थे। एक बार उनके साथ बातचीत के दौरान में कुछ ज़िक्र आया, जिसमें उन्होंने बयान किया कि जब हम कोई चीज़ आपके पास भेजते हैं, तो हम उम्मीद रखते हैं कि आप भी उसके बदले में कोई चीज़ भेजें। हमने उसी वक़्त उन्हें कहा कि बस फिर कभी हमारे पास कोई चीज़ न भेजें। मैं दुनिया में लेन-देन करने नहीं आया।

भगवान् अच्छे भावों से उपहार लेने-देने के खिलाफ़ नहीं, लेकिन आपस में इस तरह के लेन-देन के ख़राब, हानिकारक और कितनी सूरतों में अत्यन्त विनाशकारी रिवाज के पूर्णतय: विरूद्ध हैं। भगवान् के जीवन का यह सुन्दर दृष्टान्त हमारे लिए हर तरह से अनुकरणीय है।

मौत का डर दूर

29 जून, 1909 : को विशेष सम्मान के योग्य श्रीमान् परमेश्वर दत्त जी अपनी सख्त बीमारी की हालत में मरी पहाड़ से सोलन पहुँचे। उनकी रिहायश के लिए पर्वत आश्रम से नीचे एक बिलकुल पास के गाँव कलीन में इन्तजाम किया गया था।

ज्ञान की भूख, पेट की भूख से उत्तम है।

शाम के वक्त खाना खाने के बाद भगवान् देवात्मा विशेष सम्मान के योग्य श्रीमती माता पूजनीया जी और अपने दो बच्चों को साथ लेकर उनसे मिलने के लिए पर्वत आश्रम के नीचे तशरीफ ले गए। यह तुच्छ भी उनके चरणों के साथ था। आश्रित जन रक्षक भगवान् देवात्मा ने श्रीमान् परमेश्वर दत्त जी को निहायत सुन्दर फूल उपहार के रूप में दिए, उनकी कुशल पूछी और बहुत देर तक उनके हित के लिए अति हितकर बातचीत करते रहे। उस वक़्त कई और सेवक-सेविका भी मौजूद थे। कृपा सागर भगवान् ने परलोक के सम्बन्ध में अपनी देवज्योति का दान दिया और श्रीमान् परमेश्वर दत्त जी को बहुत धीरज प्रदान किया।

भगवान् ने फ़रमाया - जिनके सामने परलोक के बारे में ज्ञान साफ़ हो चुका है, उनके लिए मौत की घटना में से गुज़रना ऐसा ही है जैसा एक स्थान से दूसरे स्थान पर सफ़र करके चले जाना। उनके लिए मौत का कोई डर नहीं है। जो जन रोगी रहता हो और कोई काम करने के लायक न रहा हो और परलोक के बारे में सत्य ज्ञान लाभ कर चुका हो, तो उसे मौत से भी घबराना नहीं चाहिए। वह मरने के बाद अच्छा शरीर हासिल कर सकता है। हमें तो ख़ुद मौत से कोई डर नहीं। जब हमारा शरीर साथ न देता और हम परहित का काम करने के अपने आपको अयोग्य पाते हैं, तब हम यहाँ रहने की अपेक्षा परलोक में पहुँचने को ज़्यादा पसन्द करते हैं। सिर्फ़ ख्याल आता है तो यह कि जो लिखने का काम हमने करना है, उसे कोई और नहीं कर सकता। वह अगर हो जाए, तो इस दुनिया को छोड़ने में हमें किसी किस्म की कोई रोक नहीं।

हमारी पैदायश

हमें यह सत्य सदा स्मरण रखना चाहिए कि हम इसलिए नहीं जी रहे कि हम पैदा हुए हैं, बल्कि हम पैदा ही जीने के लिए हुए हैं।

आओ, जिन्दा दिली से, हर पल मुस्कुराते हुए, अर्थपूर्ण ढंग से ज़िन्दगी जियें और क़ुदरत के इस बेहतरीन तोहफ़े, यानी इस प्यारी सी ज़िन्दगी को ढोंये नहीं।

चिन्ता से आयु, बल और ज्ञान का नाश होता है।

अद्वितीय है रूप तुम्हारा (5)

प्रिय मित्रो! श्रद्धेय श्रीमान् देवत्व सिंह जी के द्वारा लिखे गए उपरोक्त शीर्षक के अन्तर्गत इस भजन का चतुर्थ पद है –

"पापी जनों के जीवन के तुम, सच्चे त्राता हे भगवन्;
महा मोह के कठिन जाल से, मुक्तिदाता हे भगवन्।"

हम सब मनुष्यों की आत्मिक गठन बहुत अधूरी एवं बहुत विकारयुक्त है; हम सब मनुष्य गहरे आत्मिक अन्धकार में ग्रस्त हैं तथा नीच सुख अनुरागी एवं नीच घृणाकारी हैं, यानि जानलेवा आत्मिक रोगों एवं विकृतियों से ग्रस्त हैं। इसलिए आयुपर्यंत प्राय: नीच चिन्ताओं एवं नीच अनुरागों के आवेशों के वशीभूत अधिकतर नीच चिन्तन और नीच गतियाँ ही करते रहते हैं। दुनिया परस्त होकर (अर्थात् अपने आत्म विनाशक सुखों की तृप्ति हेतु) आत्महन्ता दुनियादार सम्बन्धियों के महामोह के अति सुदृढ़ जाल में जकड़े रहकर तड़पते-तड़पते तथा हिमालय सरीखे पापों का भारी बोझ लेकर दुनिया से कूच करते हैं। हमारी ऐसी अति नारकीय अवस्था का प्रकृतज्ञान तथा बोध मात्र देवात्मा को ही है। वही हमें हमारी इस नारकीय अवस्था से सच्ची मुक्ति प्रदान करने की अलौकिक क्षमता एवं प्रबल आकांक्षा रखते हैं।

भजन के उपरोक्त पद में देवात्मा के उसी अद्वितीय एवं महिमामय कार्य की अलौकिकता का वर्णन किया गया है। सरल शब्दों में सभी मनुष्यों को पापमय जीवन से सच्ची शुद्धि, सच्ची मुक्ति प्रदान करने तथा फिर उन्हें सचमुच में धर्मवान् बनाने का अति आवश्यक, परम हितकर, परम कल्याणकारी कार्य करने हेतु भगवान् देवात्मा इस धरा पर आविर्भूत हुए है। यदि और सरल शब्दों में कहा जाए, तो यही कि एकमात्र भगवान् देवात्मा ही विश्व में सच्चे आध्यात्मिक चिकित्सक हैं; शेष हम सभी मनुष्य अनेकों प्रकार के आत्मिक रोगों से ग्रस्त हैं। यदि हमारी आत्माओं की रोगी अवस्था ऐसी ही बनी रही तथा समय रहते यदि उसका उचित इलाज न हो सका, तो हमें आत्मिक मृत्यु से कोई नहीं बचा सकेगा।

काश! भगवान् देवात्मा के हम सबके लिए किए जा रहे शुभमूलक कार्य की महिमा का हमें सच्चा ज्ञान तथा बोध हो सकें!

अद्वितीय है रूप तुम्हारा (6)

श्रद्धेय श्रीमान् देवत्व सिंह जी के द्वारा लिखे गए उपरोक्त शीर्षक के अन्तर्गत

गुस्से के समय में सब्र का एक पल दु:ख के हज़ारों पलों से बचे रहने में हमारी मदद करता है।

इस भजन का पांचवा पद है –

"पाप बोध पापी के भीतर, उत्पन्न कर्ता हे भगवन्;
पाप मला से उसके मन को, निर्मल कर्ता हे भगवन्।"

भजन के उपरोक्त पद के माध्यम से श्रद्धेय श्रीमान् देवत्व सिंह जी फ़रमाते हैं कि विज्ञानमूलक सत्यधर्म प्रवर्तक एवं संस्थापक भगवान् देवात्मा का पापियों का विनाश करने नहीं, वरन्, उनकी नीच चिन्ताओं, नीच घृणाओं एवं नीच गतियों को विनष्ट करके उन्हें शुद्ध पवित्र आत्मा बनाने हेतु धरा पर आविर्भूत हुए हैं; ताकि उन्हें वास्तव में सच्चे धर्मवान् बना सकें। देवात्मा अपने अद्वितीय धर्मप्रभाव संचार करके, उनमें नीच चिन्ताओं, नीच घृणाओं एवं पाप कर्मों के प्रति गहरे घृणा भावों का संचार करके उनमें पाप कर्मों के प्रति उच्च बोध प्रस्फुटित एवं विकसित करने आए हैं, (बोध अर्थात् वह अद्वितीय ज्ञान व समझ यानि आत्म-साक्षात्कार) जागृत तथा विकसित करके उन्हें उस आत्मिक विकारों की महा हानिकारक मल से सच्ची शुद्धि, सच्ची मुक्ति प्रदान करने के लिए आए हैं।

जब तक किसी जन में अपनी किसी बुरी प्रवृत्ति के हानिकारक फलों के प्रति उच्च घृणा तथा उच्च दु:ख उचित मात्रा में विकसित न हो सके, तब तक ऐसे जन की अपनी ऐसी महा हानिकारक गतियों से सच्ची मुक्ति नहीं हो सकती।

मेरे सुधि मित्रो! जब तक किसी जन में महा हानिकारक आत्मिक विकार जमे रहते हैं, तब तक वह धीरे-धीरे अपने आत्मबल को खोते जाकर आत्मिक मृत्यु की ओर गमन करता रहता है और अन्ततः यह सुनिश्चित है कि एक दिन ऐसा पल अवश्य आता है, जब वह आत्मिक मृत्यु को प्राप्त होता है। करोड़ों लोग इस अति क्रूर सत्य को यूही में लेते हैं और आखिरकार महा विनाश को प्राप्त होते हैं।

काश! हम सब विज्ञानमूलक सत्यधर्म का सच्चा जान एवं बोध पाकर सच्चे आत्महित के प्रबल आकांक्षी बन सकें!!

क्रमशः

– देवधर्मी

अपने अन्दर से अहंकार को निकालकर स्वयं को हल्का कीजिए क्योंकि ऊँचा वही उठता है जो हल्का होता है।

ज़िन्दगी की किताब का नया पन्ना खुल चुका है जागो और इस पन्ने पर एक और खूबसूरत कहानी लिख दो।

पुरुषार्थ

पुरुषार्थ मनुष्य का वह गुण है जिस पर उसका सम्पूर्ण जीवन टिका होता है। बहुत से लोग भाग्य के सहारे अपना बहुमूल्य समय व्यतीत करते रहते हैं, लेकिन पुरुषार्थ नहीं करते। जबकि वे यदि पुरुषार्थ करें, तो अपने दुर्भाग्य को भी सौभाग्य में बदल सकते हैं।

जयशंकर प्रसाद के शब्दों में –

"सौभाग्य और दुर्भाग्य मनुष्य की दुर्बलता के नाम हैं। मैं तो
पुरुषार्थ को ही सबका नियामक समझता हूँ।"

अतः मनुष्य को सौभाग्य-दुर्भाग्य के सहारे ही नहीं बैठे रहना चाहिए। उसे अपना कर्म करते रहना चाहिए। अन्यथा इतना समय निकल जाता है कि फिर उसके लिए केवल यही कहने को बचता है कि "मेरा दुर्भाग्य था कि मैं कुछ नहीं कर सका; मैं सफल नहीं हो सका।"

पुरुषार्थ करने पर महान् बना जा सकता है। पुरुषार्थ का तात्पर्य यह भी नहीं है कि आप कहें "भई! मैंने दस कि.मी. तक सड़क बनाकर पुरुषार्थ किया है। मैं तो महान् नहीं बना।" सड़क बनाई स्वयं का पेट भरने के लिए न कि दूसरों को प्रेरणा देने के लिए।

यह ठीक है कि आपने अपना कर्म किया, लेकिन स्वयं की भूख मिटाने के लिए कार्य करना और दूसरों का प्रेरणास्त्रोत बनना – ये दोनों भिन्न-भिन्न बातें है। दूसरों को प्रेरणा देने के लिए त्याग की आवश्यकता है न कि स्वयं का पेट भरने की। दूसरों का पेट भरकर ही आप प्रेरणास्त्रोत बन सकते हैं; महान् बन सकते हैं। दूसरों के लिए मार्ग बनाने वाला महान् है न कि स्वयं के लिए मार्ग बनाने वाला।

अपनी शक्ति का उपयोग दूसरों के कष्टों को दूर करने वाला महान् है न कि अपनी शक्ति का उपयोग दूसरों को कष्ट देने वाला। ऐसे कार्य करके जिसके कारण लोग आपकी वन्दना करें, वह महान् है न कि ज़ोर-जबरदस्ती से अपनी वन्दना करवाने वाला। अर्थात् दूसरों के लिए कुछ करना महान् बनाता है और वही पुरुषार्थ है। पुरुषार्थ से मनुष्य स्वयं के लिए तो करता ही है लेकिन स्वयं के लिए किया गया वही कार्य दूसरों के लिए कुछ करने की प्रेरणा बनता है।

मान लीजिए कोई व्यक्ति अपने पुरुषार्थ से कोई कार्य प्रारम्भ करता है और अपनी मेहनत से कोई व्यापारिक प्रतिष्ठान, उद्योग आदि स्थापित करता है तो वह यह

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

केवल स्वयं के लिए नहीं करता। यह ठीक है कि वह प्रारम्भ में स्वयं के लिए करता है लेकिन सफल होने पर वह दूसरों को भी काम देता है, तब वह दूसरों के लिए महान् ही है क्योंकि वह दूसरों को काम दे रहा है; दूसरों को सफल होने की प्रेरणा दे रहा है; दूसरों को मेहनत, लगन, आत्मविश्वास आदि का पाठ पढ़ा रहा है। अतः हम कह सकते हैं कि उसका वह कार्य अब दूसरों के लिए है न कि स्वयं के लिए क्योंकि वह हज़ारों मनुष्यों की शक्ति है; उनके लिए वन्दनीय है; उनका तारणहार है; उन्हें राह दिखाने वाला है। यह सब मनुष्य अपने पुरुषार्थ से करता है।

एक सेठ था। वह वृद्ध हुआ तो काम करना मुश्किल हो गया। चारों पुत्रों में से किसे अपने परिवार का मुखिया बनाए? उसने उन्हें बुलाया और कहा – "मैंने अपने धन के ये चार बराबर भाग कर दिए हैं। तुम चारों अपना-अपना हिस्सा ले सकते हो और इसे जैसा चाहो उस प्रकार खर्च कर सकते हो।"

तीनों बड़े पुत्रों ने तो प्रसन्नतापूर्वक अपना-अपना हिस्सा ले लिया और चले गए। परन्तु सबसे छोटा पुत्र अपना हिस्सा लेने से मना करते हुए बोला, "पिता जी! मैं यह धन नहीं लूँगा।"

सेठ चौंकते हुए बोला, "बेटे! यह क्या कह रहे हो? तुम यह धन क्यों नहीं लोगे?" पुत्र बोला, "पिता जी! यह धन मेरा कमाया हुआ नहीं है, इसलिए मैं इस धन को नहीं लूँगा।"

सेठ बोला, "लेकिन बेटे! यह धन तो मैंने तुम्हीं लोगों के लिए कमाया है और इसी धन से तुम्हें मैंने पाल-पोस कर बड़ा किया है।"

पुत्र बोला, "पिता जी! यह ठीक है कि आपने हम सभी का लालन-पालन किया है। वह आपका कर्त्तव्य था, लेकिन आपका यह भी कर्त्तव्य है कि आप अपने पुत्रों को कर्महीन न बनाएँ। मुझे अपने पुरुषार्थ पर पूर्ण विश्वास है और मैं स्वयं कर्म करके धन कमाकर आपके जैसा बनूँगा।"

पुत्र की बात सुनकर सेठ प्रसन्न होकर बोला, "बहुत अच्छे बेटा! पुरुषार्थ ही मनुष्य को सफल बनाता है।"

यहाँ देखने वाली बात यह है कि यदि सेठ का वह पुत्र भी अन्य की भाँति लालची और कर्महीन होता, तो धन लेकर उसे व्यर्थ खर्च करता और अपने पुरुषार्थ का उपयोग नहीं करता। लेकिन वह स्वयं सफल होना चाहता था। अतः जो सफल होना चाहता है, वह अपने पुरुषार्थ के अनुसार कार्य करता है। जबकि बहुत से लोग ऐसे

शुरू कही से भी हो बातें ख़त्म मुस्कुराहटों से ही होनी चाहिए।

हैं, जो कर्महीन हैं; पुरुषार्थहीन हैं। परिणाम, वे असफल हैं।

एक बार की बात है, संजय, नरेश और विभोर नामक तीन मित्र शहर से धन कमाकर अपने गाँव जा रहे थे। मार्ग में विश्राम करने के लिए वे एक स्थान पर रुके। बैठे-बैठे उन्होंने एक-दूसरे से पूछा कि जीवन में सफल कौन होता है?

तीनों में से संजय बोला, "भई, सफल तो वही होता है जो पुरुषार्थी हो और विपत्ति से बचना जानता हो। मैं तो केवल यही जानता हूँ।" नरेश बोला, "अरे छोड़ो यार! मैं तो विपत्ति से बचने के लिए सैकड़ों तरीके जानता हूँ।"

विभोर बोला, "अरे तू सैकड़ों जानता है परन्तु मैं तो हज़ारों युक्तियाँ जानता हूँ। विपत्ति तो आने दे, मैं चुटकी बजाते ही तुम दोनों को बचा लूँगा।" तत्पश्चात् वे तीनों आगे बढ़े।

जब अन्धेरा होने लगा तब संजय ने कहा, "भाइयो! आगे घना जंगल है और जंगली जानवरों का खतरा भी। अतः यहाँ इस गाँव में रात्रि विश्राम करना चाहिए।"

नरेश और विभोर बोले, "अरे डरपोक! चिन्ता मत कर, हमारे पास बचने की बहुत-सी युक्तियाँ हैं। हम भी बच जाएँगे और तुझे भी बचा लेंगे।"

संजय बोला, "भई, मैं तो आगे नहीं चलूँगा। मेरी बात मानो तो आगे मत बढ़ो, जान का खतरा हो सकता है।" लेकिन वे दोनों गर्व से चूर होकर बोले, "डरपोक! तुझे रुकना है तो रुक हम तो आगे जाएँगे।" यह कहकर वे दोनों आगे बढ़ गए।

संजय उन्हें रोकता ही रह गया और उनके व्यवहार से दुःखी भी हुआ। वह उनका मित्र था, उन लोगों को विपत्ति मैं कैसे जाने देता। वे लोग आगे गए। संजय ने गाँव से तीन डण्डे लिए और उन पर कपड़ा बान्धकर तेल डाला और वह भी जंगल की ओर चल दिया। आगे घना जंगल था। नरेश और विभोर एक पेड़ के नीचे लेट गए। उनसे थोड़ी दूरी पर संजय एक पेड़ के नीचे बैठ गया।

आधी रात में एक शेर की दहाड़ से जंगल काँप उठा। हड़बड़ा कर नरेश और विभोर उठ बैठे और भय से काँपने लगे। संजय जाग ही रहा था। तभी नरेश और विभोर के सामने थोड़ी दूरी पर अचानक एक शेर प्रकट हुआ। दोनों डर के मारे बचाओ-बचाओ चिल्लाने लगे। वे अपनी सैकड़ों और हज़ारों युक्तियाँ भूल गए। तब संजय ने तुरन्त मशालों को जलाया और दोनों के पास आकर एक-एक मशाल उन्हें पकड़ा दी। आग से डरकर शेर भाग गया। तीनों ने मशालों को जलाए रखा।

सुबह हुई तब उन्होंने जंगल पार किया और दोनों ने संजय से कहा कि वास्तव

बुरे हालात हुए तो क्या हुआ हम भी अपनी ज़िद पर अड़े हैं,
सपने बड़े हुए तो क्या हुआ हम भी सपनों के पीछे हाथ धोकर पड़े हैं।

में सफल वही होता है, जो विपत्ति में बचना जानता हो। तुमने यह सिद्ध कर दिया। हम अपने गर्व में डूबे पुरुषार्थहीन रहे। में सफल वही होता है, जो विपत्ति में बचना जानता हो। तुमने यह सिद्ध कर दिया। हम अपने गर्व में डूबे पुरुषार्थहीन रहे।

अस्तु पुरुषार्थहीनता के आगे सब कुछ धरा रह जाता है। आपको चाहे जितना ज्ञान हो, यदि आप पुरुषार्थहीन हैं, तो सब व्यर्थ हो जाता है।

एक बार एक व्यक्ति एक सुनसान मार्ग से अपने गंतव्य की ओर जा रहा था। तभी अचानक पेड़ के पीछे से एक व्यक्ति चाकू लिए प्रकट हुआ और उसे डराते हुए बोला, "तुम्हारे पास जो-जो सामान है, धन है, सब मेरे हवाले कर दो। नहीं तो मैं तुम्हें मार डालूँगा।"

उस व्यक्ति ने चुपचाप अपनी जेब का सारा माल उस बदमाश को दे दिया। बदमाश ने सारा माल समेटा और चल पड़ा। उस व्यक्ति ने अपनी बुद्धि का उपयोग किया और बदमाश को रोकते हुए कहा, "अरे भाई सुनो।" बदमाश रुका। वह व्यक्ति उसके पास पहुँचा और बोला, "तुमने मेरा सारा धन ले लिया है। अब मेरे पास खाने तक के रुपये नहीं हैं। कुछ तो वापिस दे दो।"

बदमाश बोला, "घोड़ा घास से यारी करेगा तो खाएगा क्या, तेरा सिर?" वह व्यक्ति बोला, "यह भी ठीक है। अच्छा एक काम करो, तुम अपना यह चाकू मुझे दे दो, जिससे मैं आगे किसी को लूटकर अपना पेट भर सकूँ।"

बदमाश ने बिना कुछ सोचे-समझे अपना चाकू उस व्यक्ति को थमा दिया। चाकू हाथ में आते ही उस व्यक्ति ने वह चाकू उसी पर तान दिया और सारा माल वापस ले लिया।

अतएव् पुरुषार्थ करने पर ही मनुष्य सफलता प्राप्त कर सकता है अन्यथा वह असफल ही होगा।

साभार - 'हम होंगे कामयाब' — - प. गोपाल शर्मा

जीवनरूपी पन्ने

अपनी जीवन रूपी पुस्तिका में अब तक लिखे गए पन्नों को संशोधित नहीं किया जा सकता, किन्तु वर्तमान व भविष्य के पन्ने तो खाली हैं, इन्हें हम इस ढंग से लिख सकते हैं कि ये दूसरों के लिए प्रेरणास्पद बन सकें। आओ, आशा व विश्वास रखें कि जीवन में श्रेष्ठतम आना अभी शेष है।

मोह खत्म होते ही खोने का डर निकल जाता है चाहे दौलत हो, वस्तु हो, रिश्ता हो या ज़िन्दगी हो।

Feedback about workshop on Excellence in Teaching

मेरा संकल्प यह है कि मैं हमेशा बच्चों के साथ सकारात्मक रहूँगी। हमेशा अच्छी बातों को अपने जीवन में लागू करके ही सिखाऊँगी। हमेशा उन पर विश्वास करुँगी कि बच्चे सब कर सकते हैं।

– सिम्मी (रुड़की)

बहुत अच्छा लगा, ख़ुद सीखने और समझने की ज़रूरत है और फिर पहले अपने जीवन में उसको उतारना है और फिर दूसरों को शिक्षा देनी है।

– पशुपति मण्डल (रुड़की)

इस शिविर में मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला है। बच्चों की हम कैसे उनकी समस्याओं को सुलझा सकते हैं। कैसे हम उनको एक अच्छा इन्सान बना सकते हैं। क्योंकि हम कुछ विद्यार्थियों को ऐसे देखते हैं जो बहुत अच्छा पढ़ते हैं। लेकिन उनकी आदतें थोड़ी अच्छी नहीं होती, तो हमें आज इस शिविर से यह लाभ मिला कि हम बच्चों को शिक्षा के साथ उन्हें नैतिकता और अच्छी आदतें भी सिखायें।

– अंकिता सैनी (रुड़की)

मैंने इस शिविर से लाभ उठाया है। सर, आपकी बातों का हमारे जीवन में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान है जैसा कि आपने बताया कि इस संसार में कुछ भी स्थायी नहीं है। जो मनुष्य आया है उसे आज नहीं तो तो कल जाना है। ज़िन्दगी एक गुब्बारा है। लेकिन जब मानव जीवन मिला है और आप एक शिक्षक के रूप में समाज में कार्यरत हैं तो हम अपनी भावी पीढ़ी जो आपके छात्र हैं उन्हें एक श्रेष्ठ नागरिक बनायें।

– नेहा सोनकर (रुड़की)

Message is important not messanger. आपके द्वारा दिये गये इस सन्देश को जीवन में सदैव उतारने व उस पर कार्य करने का प्रयास मेरे द्वारा रहेगा।

– रजत सैनी (रुड़की)

इस शिविर में आकर बहुत अच्छा लगा। जिस तरह से शिविर का आयोजन किया गया है, एक अध्यापक के रूप में मैं बहुत लाभान्वित हुआ हूँ। सर के द्वारा बतायी गयी सभी बातें मुझे बहुत अच्छी लगी हैं।

जो नि:शुल्क है वही सबसे ज़्यादा कीमती है नींद, शान्ति, आनन्द, हवा, पानी और सबसे ज़्यादा हमारी साँसें।

– आलोक कुमार (रुड़की)

बहुत कुछ सीखने को मिला है और आत्मविश्वास भी जगा है कि हम अच्छे अध्यापक भी बन सकते हैं।

– सुनील कुमार (रुड़की)

I learned a lot today and sir has motivated me to learn more and give my best.

- Vaishali Negi (Roorkee)

मैंने इस कार्यशाला से यह लाभ लिया है कि एक शिक्षक रूप में छात्रों का विकास पूर्ण रूप से कैसे हो सकता है।

– प्रीति धीमान (रुड़की)

आपने शिविर में अच्छा समझाया है। अध्यापन के साथ-साथ समझ पर ध्यान देना परम आवश्यक है।

– बिन्द्राबन पाल (रुड़की)

Excellence in teaching विषय पर जो चर्चा हुई वह बहुत ही सार्थक थी। समय की अवधि हालाँकि कम थी परन्तु समझने के लिए बहुत कुछ था। एक अच्छा व्यक्ति ही अच्छा शिक्षक हो सकता है, ऐसा मेरा मानना है।

– विनोद मिश्रा (रुड़की)

इस वर्कशॉप से निम्न सीख मिलती है – प्रभावी शिक्षित तरीके सकारात्मक वातावरण बनाना, चरित्र विकास पर ध्यान देकर कार्य करना, छात्र/छात्राओं को प्रेरित करना और उच्च भावों व उनके लक्ष्य के प्रति प्रेरित करना। आपका प्रशिक्षण, अनुभव एवं सीख निश्चित रूप से बहुत अधिक लोगों के लिए प्रेरणादायक है।

– अखिलेश वर्मा (रुड़की)

सबसे बड़ा लाभ तो इस शिविर में यही मिला कि मुझे कुछ नहीं आता यह पता लगा और 'मैं सब कुछ जानता हूँ', मुझे सब पता है ये कभी भी मन व दिमाग़ में नहीं लाना। मैं इस शिविर से संकल्प लेकर जा रहा हूँ मैं अपने छात्रों को शिक्षा के साथ-साथ अच्छे संस्कार, राष्ट्रवाद देने का प्रयास करूँगा।

जो व्यक्ति अपनी निन्दा सुनने के बाद भी शान्त रहता है, वह सम्पूर्ण जगत् पर विजय प्राप्त कर सकता है।

– पंकज कुमार त्यागी (रुड़की)

It was a fruitful, wonderful session. I want to become a great Teacher.

- Neeru Arora (Roorkee)

सर आपकी बातें हमें बहुत अच्छी लगी है। काफ़ी कुछ सीखने को मिला है। हम अपनी तरफ से बच्चों को अच्छी बातें सिखाने की पूरी कोशिश करेंगे।

– रेखा शर्मा (रुड़की)

एक प्रेरणादायक कथा

कहते हैं कि एक व्यक्ति को रास्ते में यमराज मिल गए। वो व्यक्ति उन्हें पहचान नहीं सका। यमराज ने पीने के लिए पानी माँगा, उस व्यक्ति ने उन्हें पानी पिलाया। पानी पीने के बाद यमराज ने बताया कि वो उसके प्राण लेने आए हैं। लेकिन चूँकि तुमने मेरी प्यास बुझाई है, इसलिए मैं तुम्हें अपनी किस्मत बदलने का एक मौक़ा देता हूँ। यह कहकर यमराज ने उसे एक डायरी देकर कहा कि तुम्हारे पास 5 मिनट का समय है। इसमें तुम जो भी लिखोगे वही होगा, लेकिन ध्यान रहे केवल 5 मिनट। उस व्यक्ति ने डायरी खोलकर देखा तो पहले पेज पर लिखा था कि उसके पड़ोसी की लॉटरी निकलने वाली है और वह करोड़पति बनने वाला है। उसने वहाँ लिख दिया पड़ोसी की लॉटरी न निकले। अगले पेज पर लिखा था कि उसका एक दोस्त चुनाव जीतकर मंत्री बनने वाला है। उसने लिख दिया वह चुनाव हार जाए। इसी तरह वह पेज पलटता रहा और अन्त में उसे अपना पेज दिखाई दिया। जैसे ही उसने कुछ लिखने के लिए अपना पैन उठाया तो यमराज ने उसके हाथों से डायरी ले ली और कहा वत्स! तुम्हारा 5 मिनट का समय पूरा हुआ। अब कुछ नहीं हो सकता। तुमने अपना पूरा समय दूसरों का बुरा करने में निकाल दिया और अपना जीवन खतरे में डाल दिया। अतः तुम्हारा अन्त निश्चित है। यह सुनकर वह व्यक्ति बहुत पछताया। लेकिन सुनहरा समय निकल चुका था। अब उसके पास सिवाए पछतावे के अलावा कुछ नहीं था।

सन्देश – यदि प्रकृति ने आपको कोई शक्ति प्रदान की है तो कभी किसी का बुरा न सोचो, न करो। दूसरों का भला करने वाला सदा सुखी रहता है और कुदरत की कृपा सदा उस पर बनी रहती है। प्रण लें आज से हम किसी का बुरा नहीं करेंगे।

बोलते वक्त आप अपने पुराने ज्ञान को दोहराते हैं परन्तु सुनते वक्त आप नया ज्ञान अर्जित करते हैं। इसलिए बोले कम और सुने ज़्यादा।

शुभ यात्रा रिपोर्ट
(19 अगस्त से 27 अगस्त, 2025

यात्रा का उद्देश्य –

यह 'शुभ यात्रा' एक विशेष प्रयास है, जिसका मुख्य उद्देश्य संस्था से जुड़े साथी सेवकों श्रद्धालुओं के परिवारों से मिलकर उन्हें शुभकामनाएँ देना और हितकर वार्तालाप करना। साथ ही स्कूलों में जाकर नीति शिक्षा के माध्यम से 'बेहतर जीवन' (Better Life) के महत्त्व को समझाना है।

सेवाकारी – राजेश रामानी व अक्षित रोहिला।

यात्रा के प्रमुख स्थान – सहारनपुर, यमुनानगर जगाधरी, बराड़ा, अम्बाला, राजपुरा, लुधियाना, आरसीएफ (कपूरथला) , चण्डीगढ़, पंचकूला, बेहट और छुटमलपुर।

यात्रा की उपलब्धियाँ –पारिवारिक मुलाकातें, 12 से अधिक स्थानों पर लगभग 20 परिवारों और उनके मित्रों सहित लगभग 100 से अधिक लोगों से हितकर मुलाकातें हुईं, जिन्होंने इस प्रयास के लिए सहयोग भी दिया।

स्कूलों में नीति शिक्षा – 6 स्कूलों में 'बेहतर जीवन' (Better Life) की क्लास ली गई, जिसमें कुल 900 छात्रों को नैतिक मूल्यों और जीवन जीने के सही तरीकों के बारे में शिक्षा दी गई।

विशेष सहयोगी – इस यात्रा को सफल बनाने में निम्नलिखित साथी सेवकों ने विशेष साथ व सहयोग दिया – श्रीमान् सुभाष मेहता जी, श्रीमान् भारत भूषण जी, श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी, श्रीमान् अशोक खुराना जी और श्रीमती सुदेश खुराना जी, श्रीमान् यशपाल सिंघल जी, अर्पित सिंघल जी।

पारिवारिक सहयोग – उन सभी परिवारों का हृदय से आभार, जिन्होंने शुभ यात्रा सेवकों के रहने, नाश्ते और भोजन की उत्तम व्यवस्था की।

विद्यालय प्रशासन – उन सभी स्कूल प्रशासनों और बच्चों का धन्यवाद, जिन्होंने 'बेहतर जीवन' क्लास के लिए अपना सहयोग दिया।

अन्य सहायक – यात्रा को सुगम बनाने के लिए संस्थान के वाहन, रास्तों, गूगल जीपीएस और सभी अदृश्य सहायक शक्तियों का आभार।

– धन्यवाद (Better Life Team)

जीवन एक प्रश्न है और मरण है उसका अटल उत्तर।

नीति शिक्षा प्रचार-प्रसार सेवा

इस शैक्षणिक वर्ष 2025-26 में विभिन्न शिक्षण संस्थाओं में जाकर श्रीमती रेणु वाधवा जी लगातार सेवाएं दे रही हैं। इनके साथ श्री राजेश रामानी जी, श्रीमती इन्दु अग्रवाल जी, श्रीमती गीता जी, ज्योति जी व श्री अखिलेश वर्मा जी सहयोगी व सेवाकारी बनते रहे हैं। जिन संस्थाओं में अप्रैल माह से नीति शिक्षा की वर्कशॉप करवायी जाती रही हैं, उनके नाम इस प्रकार हैं - रुड़की में सनातन धर्म स्कूल, गाँधी महिला इण्टर कॉलेज, Govt. Inter College, DAV Inter College, Govt. Primary School No. 12, KS Memorial School, Methodist Inter College. रुड़की के पास पुरकाजी, गुरुकुल नारसन, भगवानपुर व मंगलौर के कुछ स्कूल में भी यह सेवा दी गई। सबका शुभ हो!

महान् व्यक्तित्व

कोई भी व्यक्ति मात्र परिवार की पृष्ठभूमि से ही महान् नहीं बनता और न ही कोई परिस्थितियों मात्र से महान् बनता है। अकूत (अधिक) धन-सम्पत्ति, विलक्षण प्रतिभा व अत्यधिक बौद्धिक क्षमता भी व्यक्ति को महान् नहीं बना सकती। व्यक्ति सिर्फ़ दूसरों के प्रति अपने सौम्य, मधुर और परिस्थितियों के अनुकूल सरल व सहज व्यवहार के कारण स्वत: ही एक सम्माननीय, महान् व प्रभावशाली व्यक्तित्व बन जाता है। अत: हमें स्वयं में ऐसे गुणों को विकसित करना चाहिए।

हम गेस्ट हैं

हम सब क़ुदरत के गेस्ट है। हमें गेस्ट की हैसियत से रहना है। अगर हमें गेस्ट की हैसियत से रहना आ गया, तो संसार बुरा नहीं है, ज़हर नहीं है। लेकिन, दुर्भाग्य से हम मेहमान की हैसियत, तौर-तरीके भूल गये हैं। हम मेहमान के बनिस्बत अपने को मालिक समझ बैठे हैं। अरे, मेहमान को मेहमान की तरह रहना चाहिए। मेज़बान को ज़रा-सी भी तकलीफ़ न हो, इसका ख्याल रखना चाहिए। मेहमान को अपने गेस्ट रूम में ही चुपचाप बैठना चाहिए। बार-बार रसोई में जाकर दख़लअन्दाजी नहीं देनी चाहिए। गेस्ट को रसोई में जाना और हमारा क़ुदरत के ख़िलाफ़ जाना ठीक नहीं है।

- मुनि तरुण सागर

अपने दोष ढूँढ़ निकालना वीरों का काम 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। इनमें से अधिकतर स्थानों में श्री अक्षित रोहिला जी साथ गए व बुक स्टॉल संभालने के भिन्न कई प्रकार से सेवाकारी प्रमाणित हुए।

रुड़की हरिद्वार यूनिवर्सिटी – 23 अगस्त, 2025 को प्रायः 250 नवागन्तुक विद्यार्थियों को 'Achieving Excellence - Through Self Expoloration' विषय पर प्रेरणास्पद उद्बोधन दिया। प्रो. दिनेश चन्द्र शास्त्री, कुलपति उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार भी इस सत्र में उपस्थित रहे व लाभान्वित हुए। श्री अखिलेश वर्मा जी साथ गए। 'मेरा लक्ष्य' व 'मेरी सफलता' पुस्तकों की चार-चार सौ प्रतियाँ भी यूनिवर्सिटी ने वितरण हेतु खरीद कीं।

देहरादून – 25 अगस्त, 2025 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 मेरा लक्ष्य व 'My Goal' नामक पुस्तक की 200 प्रतियाँ वितरण हेतु खरीद कीं।

रुड़की – Quantum University, Roorkee में B.Tech Ist year के छात्रों को 10 सितम्बर, 2025 को प्रातः 'Achieving Excellence in Life' विषय पर उद्बोधन दिया। 350 छात्र लाभान्वित हुए। हितकर बातचीत व उद्बोधन से लाभान्वित हुए। My Goal की 200 प्रतियाँ भी यूनिवर्सिटी के चांसलर श्री अजय गोयल जी ने वितरण हेतु खरीद कीं।

मेरठ – 11 सितम्बर, 2025 को प्रातः 8:30 बजे शोभित युनिवर्सिटी में इंजीनियरिंग के प्रायः 200 विद्यार्थियों को सम्बोधित किया। मेरा लक्ष्य की 50 प्रतियाँ संस्थान ने खरीद की। भविष्य में बड़ा आयोजन करने का विश्वास दिलाया।

फरीदाबाद – 11 सितम्बर, 2025 को JC Bose University of Science and Technology, Faridabad में आपने अपने बहुत प्रभावशाली उद्बोधन में विद्यार्थियों को नैतिक जीवन जीने हेतु प्रेरित किया। प्रायः 350 विद्यार्थी लाभान्वित हुए। इस यूनिवर्सिटी ने My Goal की 1400 व मेरा लक्ष्य की 400 प्रतियाँ भी वितरण हेतु खरीद कीं। तीन स्थानीय श्रद्धालु भी इस व्याख्यान सत्र से लाभान्वित हुए।

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

जगाधरी - हमारे साथी सेवक श्री राजेश कम्बोज जी ने R R Constructions and R R Marriage Events के नाम से प्रारम्भ व्यावसायिक प्रतिष्ठानों के शुभारम्भ के अवसर पर प्रो. नवनीत जी को विशेष रूप से 06 सितम्बर, 2025 को आमन्त्रित किया। 'शुभकामना' की पुस्तक उपस्थित जनों वितरित की गई। आपने प्रैस वार्ता को सम्बोधित किया। 5000/- दानस्वरूप प्राप्त हुए। इस अनुष्ठान से पूर्व श्री अमृत अग्रवाल जी परिवार में विजिट किया।

कुरुक्षेत्र - 13 सितम्बर, 2025 को NIT Kurukshetra के जुबली सभागार में हिन्दी दिवस के सन्दर्भ में आयोजित समारोह में प्रो. नवनीत जी को मुख्य अतिथि के रूप में आमन्त्रित किया गया। आपने अपने 40 मिनट के उद्बोधन में नैतिक मूल्यों पर बल दिया, जिसे सभी ने सराहा। विद्यार्थियों में वितरण हेतु प्रो. राजेश अग्रवाल जी ने 3500/- का साहित्य खरीद किया।

अम्बाला शहर - प्रो. नवनीत जी ने अपने 10वीं कक्षा के सहपाठियों के साथ 13 सितम्बर, 2025 की दोपहर को सहभोज किया। आपने 'रिक्त नहीं मेरा जीवन' के पद के गीत का गान किया तथा सभी को बेटर लाइफ का साहित्य भेंट किया।

पंचकूला - 13 सितम्बर, 2025 की सायं सेक्टर 21 में श्री मनीष अग्रवाल जी के निवास पर साधन करवाया। विषय था - 'जीना तो इसी का नाम है।' प्रायः 20 जन लाभान्वित हुए। प्रायः 6700/- दान में मिले। प्रायः 1400/- की पुस्तकें बिकीं। श्री मनीष जी अपने कई पारिवारिक व परिचित जनों को एकत्र किया हुआ था। श्री यशपाल सिंघल जी अपने पुत्र अंकित जी के भिन्न तीन नए प्रबुद्ध जनों को भी साथ लाये।

चण्डीगढ़ - True Souls Foundation की ओर से Hotel Mount view, सेक्टर 10 में Teachers Award Function में प्रो. नवनीत जी को विशिष्ट अतिथि के रूप में आमन्त्रित किया गया। आपने अवार्ड देने के भिन्न प्रायः 75 मिनट का 'Excellence in Teaching' विषय पर प्रभावशाली उद्बोधन दिया। बड़ा अच्छा वातावरण बना। सभी को 'A Teacher' वाली पुस्तक गुरुकुल बराड़ा की ओर से भेंट में दी गई। प्रायः 1400 की पुस्तकें भी बिकीं। सबका शुभ हो!

परेशानी आए तो सरल रहें, धन आए तो ईमानदार रहें, अधिकार मिलने पर विनम्र रहें और क्रोध आने पर शान्त रहें। यही जीवन का प्रबन्धन कहलाता है।

पुस्तक वितरण सेवा

हर्ष का विषय है कि बराड़ा गुरुकुल, गाँव अधोई (जि. अम्बाला) ने 'एक शिक्षक' पुस्तक एवं 'The Gift of Today' पुस्तकों की 1000-1000 प्रतियाँ वितरण हेतु खरीद की हैं।

- Shivalic Ganges Public School , भगवानपुर, रुड़की ने 'एक शिक्षक' पुस्तक की 40 प्रतियाँ खरीद की हैं।

- GB Pant Institute of Engineering and Technology, Ghurdauri, Pauri ने 'मेरा लक्ष्य' एवं 'My Goal' पुस्तकों की दो-दो सौ प्रतियाँ खरीद करके वितरित की हैं।

- As High School, Ambale City में डॉ. नवनीत जी व उनके सहपाठियों ने 'मेरा लक्ष्य' की 60 प्रतियाँ खरीदकर बँटवाईं।

- DAV Police Public School, Ambale City ने 'मेरा लक्ष्य' पुस्तक की 100 प्रतियाँ खरीद की हैं।

- Scottish International School, शामली ने 'मेरा लक्ष्य' की 100 तथा 'My Goal' पुस्तक की 200 प्रतियाँ खरीद की हैं। श्री सुशील कुमार जी ने शामली जाकर यह पुस्तकें पहुँचाने की सेवा की।

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 कर्त्तव्य 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!

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