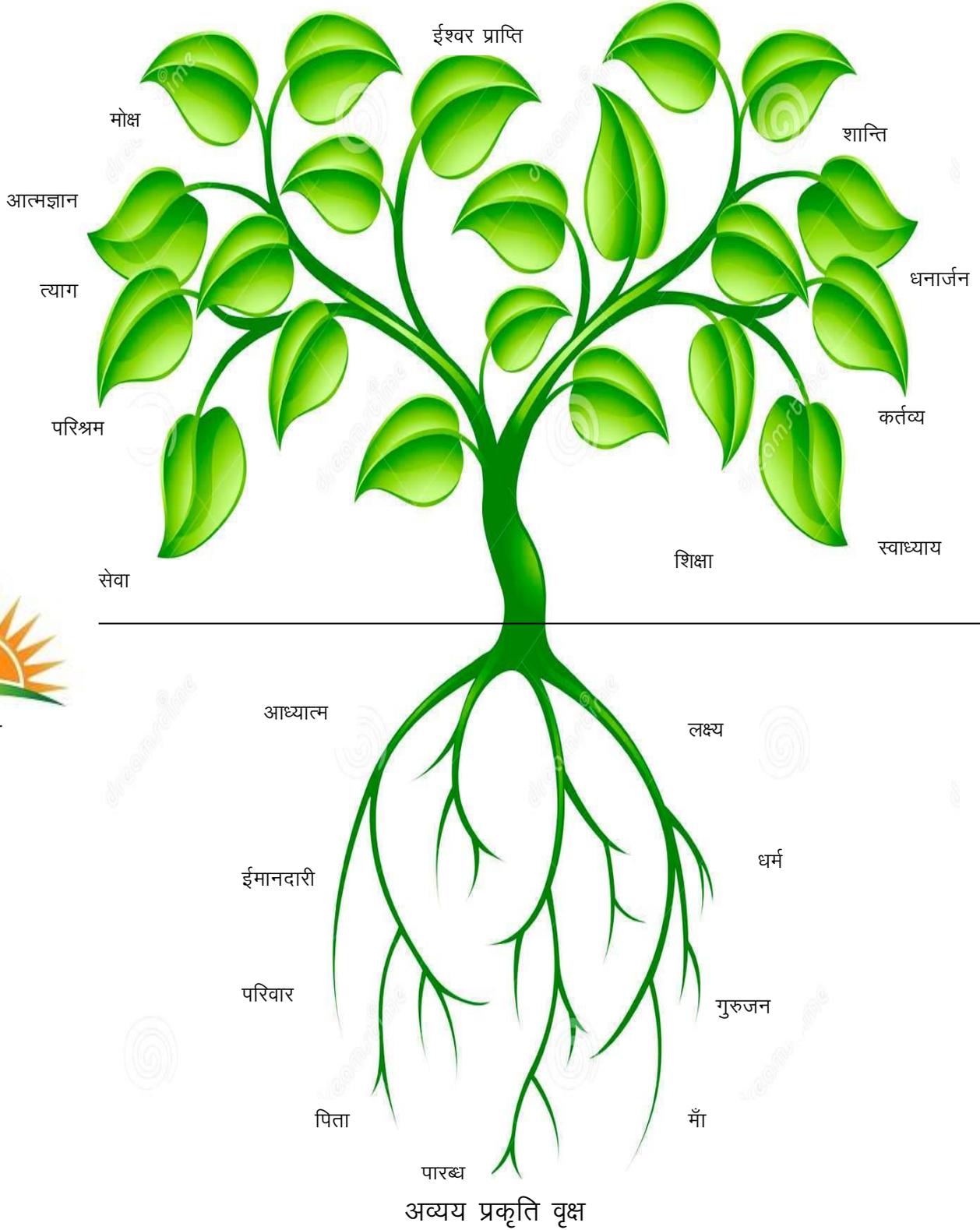


जीवन – दर्शन

(जीवन कैसे जीयें ?)



ले. जनरल(डॉ.) शिवराम मेहता, एम. डी. (मेडिसन) से. नि.

जीवन – दर्शन
(जीवन कैसे जीयें?)

लेखक

ले. जनरल (डॉ.) शिवराम मेहता एम.डी. (मेडिसन)

अति विशिष्ट सेवा मेडल, विशिष्ट सेवा मेडल (सेवा निवृत्त)

मेम्बर:- जनरल बॉडी, रामकृष्ण मिशन, गौतम मार्ग, सी. स्कीम, जयपुर

पेटर्न(संरक्षक): 'श्री' फाउंडेशन 133/2, न्यु सिविक सेंटर, भिलाई, छतीसगढ़

पूर्व:-

-आचार्य एवं विभागाध्यक्ष, डिपार्टमेंट ऑफ मेडिसन, आर्म्ड फोर्सज मेडिकल कॉलेज, पुणे

-मेम्बर:- मेडिकल कॉंसिल ऑफ इण्डिया

-फाउंडर डीन, आर्मी कॉलेज ऑफ मेडिकल साइन्सेज, दिल्ली छावनी।

-सीनियर कंसल्टेंट(मेडिसन), आर्म्ड फोर्सज मेडिकल सर्विसेज, रक्षा मंत्रालय, भारत सरकार।

-कमांडेंट, ए.अम.सी., सेंटर व कॉलेज, लखनऊ(उ.प.)

-प्रेसिडेन्टस ऑनरेरी सर्जन

-महानिदेशक, चिकित्सा सेवाएँ(सेना) एवं कर्नल कमांडेंट सेना चिकित्सा कोर, रक्षा मंत्रालय(भारत सरकार), एकीकृत मुख्यालय(सेना) 'एल'. ब्लाक, नई दिल्ली।

हिमांशु पब्लिकेशन्स
उदयपुर – नई दिल्ली

“असतो मा सद्गमय
तमसो मा ज्योतिर्गमय
मृत्योर्मा अमृतंगमय”

अर्थ:—

“हे भगवान, मुझे झूठ से सच्चाई की ओर ले चलें,
मुझे अन्धकार से ज्योति की ओर ले चलें।
मुझे मृत्यु से जीवन की ओर ले चलें।”

हिमांशु पब्लिकेशन्स

464, हिरण मगरी, सेक्टर 11, उदयपुर 313 002 (राज.), फोन: 0294-5106186, 5106183
4379/4-B, प्रकाश हाऊस, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली-2, मोबाईल: 9414166102
Web- himanshupublications.com; email: himanshupublications@gmail.com

ISBN : 978-81-7906-533-4

प्रथम संस्करण : 2016

मूल्य : 50.00

वितरक

आर्य बुक सेंटर

हॉस्पिटल रोड़, उदयपुर – 313 001 (राजस्थान) फोन : 0294-2421087

दो शब्द

तीनों लोको में जितने भी प्राणी हैं, मानव उनमें सर्वश्रेष्ठ है। विवेकशील होने का वरदान केवल उसे ही प्राप्त है। वही एक मात्र ऐसा जीव है, जो भूतकाल का लाभ उठाते हुए, वर्तमान पर ध्यान दे कर उज्ज्वल भविष्य की कल्पना कर उसका निर्माण कर सकता है। विज्ञान और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में वह इतना आगे बढ़ा है तथा बढ़ता ही जा रहा है, जितना पहले शायद ही कभी बढ़ा हो। इस पर भी हम यह नहीं कह सकते कि वह पूर्णता की उस स्थिति में पहुँच चुका है कि उसमें से पूर्ण को निकाल दो तब भी पूर्ण ही शेष रहेगा। हाँ! यह अवश्य कहा जा सकता है कि वह इतना असमर्थ भी नहीं है कि गुरु (माता-पिता तथा शिक्षक) कृपा एवम् अपने अभिक्रम से उस दिशा में वह अग्रसर ही नहीं हो सके। सत्य-निष्ठा और दृढ़ संकल्प के बल पर अग्रसर व्यक्ति के सफलता पैर चूमती है। वह स्वयं अपना भाग्य विधाता बन सकता है। कठिनाइयाँ उसकी गति को मंद तो कर सकती हैं किन्तु रोक नहीं सकतीं। नहुष की कहानी इसका प्रमाण है। गिरकर भी वह पराजित नहीं हुआ। अपना लक्ष्य, मोक्ष प्राप्त करके ही रहा।

दर्शनशास्त्र पर आधिकारिक रूप से कुछ कहने में मैं अपने को असमर्थ मानता हूँ, लेकिन 'जीवन दर्शन' को पढ़ने पर ऐसा प्रतीत हुआ कि ले. जनरल (डॉ.) शिवराम मेहता, से.नि. की, औषध विज्ञान पर ही नहीं दर्शनशास्त्र पर भी गहरी पकड़ है। गोया कि उन्होंने 'जीवन दर्शन' को अपने जीवन में उतार रखा हो एवम् उसके आनंदमय फल का रसास्वादन करते हों। प्रस्तुत पुस्तक उस आनन्दमय जीवन को बांटकर भोग करने की दिशा में सफल प्रयास है। जीवन दर्शन और मेडिकल (औषधीय) ज्ञान के फलस्वरूप ही डॉ. मेहता कहते हैं कि "जो कुछ उन्होंने सीखा तथा अनुभव किया उसे लिपिबद्ध करने का उद्देश्य यही है कि आम आदमी उसका लाभ उठाकर जीवन को सुखी व निरोग रख सकता है।"

जीवन की लघु या लम्बी (जो भी समझे) यात्रा में हमारी इन्द्रियाँ हर दिन बहुत कुछ देखती, महसूस करती हैं, लेकिन उसे कलमबद्ध कर प्रस्तुत करने की कला के धनी अत्यंत अल्प मात्रा में है। डॉक्टर मेहता वैसे ही अल्पसंख्यकों में से एक हैं। उन्होंने इक्कीस अध्यायों में जीवन सम्बंधी हर पहलू पर बहुत ही सरल भाषा-शैली में प्रकाश डाला है। एक मामूली पढ़ा-लिखा इंसान भी 'जीवन दर्शन' के महत्वपूर्ण पक्षों को आसानी से समझ सकता है एवम् डॉ. मेहता द्वारा वर्णित तरीकों का अनुसरण कर अपने जीवन में उतार सकता है। हाँ! उसे तत्संबंधी दिशा में प्रयासरत अवश्य रहना पड़ेगा।

पुस्तक पठनीय एवम् अनुकरणीय है तथा लेखक का प्रयास प्रशंसनीय है।

शिविर : झुंझुनूं

राजस्थान 333028

दिनांक 28 जुलाई 2015

घासी राम वर्मा

Prof.(Emeritus)of Mathematics

University of Rhode Island

Kingston -02881-USA

सम्पूर्ण विश्व में भारत की पहचान यदि आज भी सबसे अधिक जिस वजह से कायम है तो वह है ऋग्वेद एवं महाभारत। वेद जहाँ हमारे ज्ञान का अद्भुत खजाना है तो श्रीमद् भगवद्गीता उदारतापूर्ण जीवन जीने के लिए मानव जाति को दिया जाने वाला एक दिव्य ईश्वरीय संदेश। जीवन व मृत्यु के बीच स्थापित शाश्वत सम्बन्ध को अपने स्वयं के भीतर अनुभव कर फिर उसे व्यवहार के रूप में प्रस्तुत करने का सरलतम तरीका डॉ. मेहता द्वारा इस पुस्तक में बताया गया है।

संभवतः पिछले अथवा अन्य किसी जन्म में डॉ. मेहता की आत्मसाधना को सिद्धजनों एवं ऋषि मुनियों का सान्निध्य मिला हो, जिसके फलस्वरूप वे इस जन्म में मानवों के कल्याण के लिए अपने लेखन के माध्यम से जीवन यज्ञ में आहुति का रूप लेकर अपना एक विशेष उद्देश्य पूरा करने के लिए तत्पर हो रहे हैं।

मानव मन ही समस्या का मूल है और उसे साध लेना ही समस्या का समाधान। चिकित्सा ज्ञान के साथ मनोविज्ञान का अद्भुत तारतम्य, जिसके द्वारा मानव के आध्यात्मिक, आधिभौतिक एवं आधिदैविक त्रिविध दुःखो का निवारण कर कल्याण का मार्ग बताने की इसमें सफल कोशिश की गई है।

गीता, उपनिषद्, स्मृति, बाइबल व अन्य शास्त्रों के वचन, सुक्तियों आदि से युक्त इस सारस्वत प्रयास के धनी लेफ्टिनेंट जनरल एस. आर. मेहता, ए. वी.एस.एम., वी.एस.एम.(सेवानिवृत्त), सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज, जयपुर से ग्रेजुएट व प्रतिष्ठित आर्म्ड फोर्सिस मेडिकल कॉलेज(ए.एफ.एम.सी.) पुणे से एम. डी. (मेडिसन) हैं। विभिन्न राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय जर्नल्स में इनके 90 से अधिक रिसर्च पेपर प्रकाशित हैं। इन्हें ए.एफ.एम.सी. पुणे में प्रोफेसर एवं हैड ऑफ डिपार्टमेंट ऑफ मेडिसन की प्रतिष्ठित नियुक्ति भी मिली। 28 अक्टूबर 1971 में आर्मी मेडिकल कोर से अपने कैरियर की शुरुआत की। भारत-पाक युद्ध 1971 ई. के दौरान तथा कारगिल युद्ध में जम्मू-कश्मीर में सक्रिय भूमिका निभाई। मेडिकल के क्षेत्र में मेधावी छात्र-छात्राओं के लिए पुरस्कार, ट्राफी एवं मेडल आदि शुरू किए जिससे जरूरतमंद छात्रों का हौसला निरंतर बढ़ता रहे। डॉ. मेहता ने इस पुस्तक के द्वारा अत्यंत साधारण पढ़े लिखे लोगों को मन की बात ऐसे सरल तरीके से समझाई है जैसे छोटे से अबोध बालक को उसके माता-पिता समझाते हैं। महात्मा कबीर की कहावत "मन चंगा तो कठौती में गंगा"को इस अंदाज में बयां किया है कि वेद,

स्मृति, पुराण, गीता एवं अन्य संस्कृत शास्त्रों का सार पवित्र गंगाजल की तरह पीढ़ियों तक को मुक्ति का मार्ग प्रशस्त करता रहे। तुलसी के “निर्मल मन जन सो मोहि पावा” की पावनी धारा का आनंद छोटे बच्चे से लेकर बड़े-बूढ़ेजनों तक अमृत संजीवनी का अहसास कराएगा एवं जीते जी मुक्ति का द्वार दिखाएगा।

“वसुधैव कुटुम्बकम्” की भावना लिए हुए इस सद्प्रयास के लिए मेरी ईश्वर से प्रार्थना है कि मेहता साहब शतायु एवं निरोगी रहें एवं सर्वदा ऐसे प्रयास करते रहें। मानव जीवन में श्रद्धा व विश्वास जगाते रहें और समाज, प्रदेश एवं राष्ट्र को अपनी संजीवनी बांटते हुए “नर सेवा से नारायण सेवा” का संदेश पहुंचाने में अपनी सार्थक भूमिका निभाते रहें। धन्य है आपके माता पिता, जन्म भूमि जिससे यह कुल परंपरा पुष्पित एवं पल्लवित हो सकी।

अन्त में डॉ. मेहता के प्रति अपनी कृतज्ञता समर्पित करता हूँ जिन्होंने रामकृष्ण मिशन जयपुर के स्वामी पूज्यपाद श्री गौरीशानन्द(राजेन्द्र महाराज) की प्रेरणा से मुझे इस ग्रन्थ प्रकाशन के अवसर पर किंचित् भूमिका प्रदान करने का अवसर दिया। मैं समझता हूँ कि इस पुस्तक में पिरोए हुए ज्ञान की माला के मणिये महात्मा कबीर की—“माला फेरत जुग गया, गया न मन का फेर। कर का मनका डारिके, मन का मनका फेर” की उक्ति के साथ मानव मन को वास्तविक धरातल पर लाकर खड़ा कर देगी। उसे सच्चे अर्थों में जीवन के लक्ष्य तक पहुंचाने में मददगार साबित हो सकेगी।

शुभेच्छुः

डॉ. विनोद बिहारी शर्मा

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष (साहित्य)

राजकीय महाराजा आचार्य संस्कृत कॉलेज

गांधीनगर, जयपुर

दिनांक:— 28 जुलाई 2015

समर्पण

सर्वशक्तिमान् परमेश्वर का आशीर्वाद हम सब पर बना रहे।

जो ज्ञान मेरे गुरुओं ने, माता-पिता ने मुझे प्रदान किया और जो मैंने किताबों में पढ़ा व थोड़ा बहुत संसार से सीखा, वे सब बातें मैं केवल निमित्त बनकर मेरे उन भाई-बहनों के लिए लिख रहा हूँ जिनको औपचारिक शिक्षा ग्रहण करने का ज्यादा अवसर नहीं मिल पाया। इससे यदि वे अपने जीवन को लम्बे समय तक निरोगी व सुखी रख सकें तथा साधारण जनता को इसका थोड़ा भी लाभ मिल सके तो मैं इसे ईश्वर की सेवा में मानव जीवन के लिए किया जाने वाला छोटा सा किंतु सार्थक प्रयास मानूंगा।

मैंने भाषा को बहुत ही सरल रखने की कोशिश की है ताकि सारगर्भित बात भी आसानी से समझ में आ जाये।

बड़े संत महात्माओं की वाणी को पढ़ना, लिखना व सुनाना ही सत्संग है। इससे अपने अन्दर स्थित परमात्मा की ओर जाने की प्रेरणा मिलती है।

इस सद्प्रयास में मेरे भाई श्री रामनिवास एवं उनकी धर्मपत्नी युगेन्द्रबाला का बहुत योगदान है। इन दोनों ने मिलकर इस किताब की प्रूफ रीडिंग की एवं लेखन की त्रुटियाँ सुधारी हैं। इसके लिए मैं सर्वदा उनका आभारी रहूंगा। मेरे पुत्र श्री गिरीश एवं पुत्रवधु उर्मिला का सहयोग भी बहुमूल्य रहा। उन्होंने मुझे हमेशा आगे बढ़ने एवं आध्यात्म से जुड़ने के लिए सहयोग किया है। कुछ अध्यायों में कई आध्यात्मिक पुस्तकों व पत्रिकाओं से सन्दर्भ लिए गये हैं, एतदर्थ मैं सभी का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ। मैं माननीय श्री महावीर प्रसाद शर्मा जी (ग्राम-नाटास, जिला-झुंझुनू, राजस्थान, पूर्व निदेशक, खादी और ग्रामोद्योग आयोग, भारत सरकार) का बहुत आभारी हूँ। उन्होंने इस पुस्तक के लिए बेहद सटीक सुझाव दिये।

मेरे इस प्रयास में जो त्रुटियाँ या कमियाँ हैं उसके लिए मैं क्षमा प्रार्थी हूँ। यह पुस्तक मैं मेरे गुरुजी बह्मलीन स्वामी चिदानन्द जी महाराज (द डिवीजन लाईफ सोसायटी शिवानन्द नगर, टिहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड) को समर्पित करता हूँ।

सुधी पाठकों से मेरी यह प्रार्थना है कि जब भी वह किसी ढाणी, खेड़ा, मजरे, फलां या गाँव में रात्रि विश्राम करें तो इस पुस्तक के किसी पाठ का वाचन वहाँ के अन्य भाई-बहनों के बीच आनन्द व रुचिपूर्वक सहज भाषा में कर दें। यत्र-तत्र से संगृहीत इन ज्ञान बीजों को दूर-दूर तक बिखेर कर हम जीवन को अर्थमूलक और आनन्दमय कर सकेंगे। यही मेरा ध्येय है।



ले. जनरल (डॉ.) शिवराम मेहता
(सेवानिवृत्त)

20/15, मानसरोवर, जयपुर, राजस्थान, 302020

फोन- 0141-2391995 मो.- 9413286502

Email- mehtashivram@yahoo.com

दिनांक:- 28-07-2015

विषय सूची

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ संख्या
1	निरोगी काया, स्वस्थ शरीर व लम्बी उम्र के उपाय	9
2	मन क्या है? मन ठीक कैसे रखा जाये?	12
3	हमारे गुरुजन व माँ और उनकी महत्ता एवं बच्चों की ओर हमारा कर्तव्य	15
4	बच्चों पर ध्यान	18
5	सबसे अच्छा मंत्र – ईमानदारी	23
6	काम व क्रोध के कारण व क्रोध से बचने के उपाय	27
7	घमंड से छुटकारा	34
8	चिन्ता और डर मौत से भी खतरनाक	36
9	कम बोलें, मीठी वाणी बोलें और चुप रहने की आदत डाले (मौन साधना)	39
10	सामने वाले की बात सुनों (सावधानी से श्रवण) Be a good listener	45
11	मन की शान्ति के उपाय	47
12	सन्तोषी सदा सुखी (Have patience)	55
13	सकारात्मक सोच	60
14	खुद को पहचानो, खुद को बदलो, खुद को जीत लो, अपने आपको सुधारो और अपने विचारों में सकारात्मक परिवर्तन करो।	64
15	सेवा क्यों, कैसे, कब और किसके लिए की जाए?	70
16	समय की महिमा व सदुपयोग	74
17	श्रम व व्यायाम का महत्त्व, स्वस्थ शरीर एवं काम करते वक्त आपकी मुद्रायें	76
18	प्राणायाम	79
19	सुखी बुढ़ापे की तैयारी	83
20	मृत्यु – परम सत्य	90
21	सर्वधर्म प्रार्थना	93

निरोगी काया, स्वस्थ शरीर व लम्बी उम्र के उपाय

हर इंसान चाहता कि वह निरोगी रहे और लम्बी उम्र तक जीये व उसका जीवन आनंदमय हो। पहला सुख “निरोगी काया”। निरोगी काया यानी स्वस्थ शरीर व लम्बी उम्र के लिए क्या चाहिए? लम्बी और निरोगी उम्र व सुखमय जीवन कैसे मिले ?

निम्नांकित बातों को ध्यान व पालन करने से काया निरोगी व शरीर स्वस्थ रहता है एवं इंसान लम्बी और निरोगी उम्र पाकर शांति से रह सकता है:—

1. साफ मन, बिना पेटा – पाप का मन, (without any ill will for any one), प्रसन्न मन, संतोषी मन एवं धीरज रखने वाला मन रखना।
2. हमेशा प्रसन्न रहना।
3. सही व्यवहार करके इंसान सुखी रहता है। यही बर्ताव करके दूसरों को सुख पहुँचाने से ही खुद को सुख मिलेगा। सुख दो सुख मिलेगा।
4. सही बर्ताव से गुस्सा कम होता है व मन शांत रहता है।
5. बातचीत करने का सही तरीका, कम बोलना और चुप रहने की आदत (मौन साधना) से हर ओर से सुख प्राप्त होता है।
6. खान पान का सही तरीका, मोटापे से बचना व नशीली वस्तुओं का त्याग। सब वैज्ञानिकों ने सही एवं संतुलित भोजन को लम्बी उम्र के लिए सर्वोपरि माना है। चरक संहिता (सू. स्था. 27/348) में लिखा गया है:—

“षट्त्रिंशत्सहस्राणि रात्रीणां हितभोजनम्।

जीवत्यनातुरो जन्तुर्जितात्मा संगतः सताम्”।।

अर्थात् हितभोजन यानी संतुलित भोजन (Balanced Diet) खाने वाला संयमी व्यक्ति 36,000 रात्रि अर्थात् 100 वर्षों तक पूर्ण निरोगी रहकर जीवित रहता है।

7. सही व्यायाम, सही कसरत, घूमना इत्यादि— बहुत जरूरी है। शरीर व मन से स्वस्थ रहने पर ही कोई आदमी अपना काम सही कर सकता है एवं सुखी रह सकता है। सुबह—शाम घूमने से कई बिमारियाँ – मधुमेह (Diabetes), रक्तचाप (B.P.), हृदयरोग (Heart Attack), कब्ज (Constipation) आदि से बचा जा सकता है।
8. सही प्राणायाम व ध्यान (Meditation) – मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए क्रोध, चिन्ता, अहंकार (घमण्ड), निराशा, तनाव व विषाद जैसे शत्रुओं से बचने में परमात्मा का ध्यान, प्राणायाम व धार्मिक किताबों का अध्ययन बहुत मददगार होता है। ध्यान, प्राणायाम, प्रार्थना व भगवान पर भरोसा आपको हमेशा आशावादी रख कर सुखमय जीवन देगा।
9. सत्संग करना एवं गुरु व बुजुर्गों के सम्पर्क में रहना।
10. सुख की नींद सोना। यदि आप लम्बी उम्र तक जीना और अपने को निरोगी रखना चाहते हैं तो अपने जीवन को सादा व सरल रखिये और सदाचार के नियमों का पालन करिये। इससे आपको सदैव सुख की निद्रा प्राप्त होगी।

11. सकारात्मक सोच, सही विचार रखो एवं हर हाल में प्रसन्न व संतुष्ट रहना सीखो। प्रसन्नता से ही हम क्रोध, घृणा, राग-द्वेष, डर, लोभ, मोह जैसे भयंकर शत्रुओं से लड़कर विजयी हो सकते हैं। इसका परिणाम लम्बी उम्र तक निरोगी जीवन होगा। संतोष ही परम् सुख है।
12. लम्बे व सुखी जीवन के लिए लोगों की मदद व सेवा करें। हमेशा अपने से कमजोर, छोटे, गरीब, अपने पड़ोसी, अपने बड़े बुजुर्ग व अपने साथ रहने वालों का सहारा बनो। इन सबकी सहायता, मदद, सेवा करनी है। मदद व सेवा कई तरह से की जा सकती है। केवल रूपये पैसे की बात नहीं है। किसी कमजोर, बीमार व दुःखी आदमी से दो मीठी बात, सहारे की दो बात और उसके पास दो मिनट बैठना भी बड़ी मदद व बड़ा सहारा होता है। सही राय देना, ईमानदारी की राय देना, प्यार से बोलना भी एक तरह की सेवा है। दया भाव रखने वाला, घमंड से रहित व्यक्ति बुढ़ापे से दूर रहकर 100 वर्षों तक आराम से जी सकता है।
13. गुस्सा नहीं करने की आदत इंसान को सब तरह से सुखी रखती है। गुस्से को तो माफ करने की आदत से ही जीता जा सकता है। मतभेद होंगे, उनको शांतिपूर्वक सुलझाने की कोशिश करो अगर नहीं सुलझे तो भूलो और माफ कर दो। अपनी गलती हो तो एकदम माफी मांग लो। शांति ही शांति होगी।
14. अपने सास-ससुर, बहन, बेटा-बेटा, भाई, आदमी, देवर, जेठ, मां, बाप यानी सारे रिश्तेदारों और पड़ोसियों का ध्यान रखना, उनका आदर करना, उनसे आशीर्वाद लेना और उनसे मीठी वाणी में बोलना हैं। माता-पिता की सेवा करें। माता-पिता के आशीर्वाद से ही मनुष्य को जीवन में सुख-शांति और सफलता प्राप्त हो सकती है। मनुस्मृति का यह श्लोक हमेशा याद रखें –

“अभिवादनशीलस्य नित्यं वृद्धोपसेविनः।

चत्वारि तस्य वर्धन्ते आयुर्विद्या यशो बलम्” ॥

भावार्थ है:—

जो अपने से बड़ों (माता-पिता-गुरुजन) को रोजाना प्रणाम करता है, उनकी सेवा करते हुए आशीर्वाद लेता है, उसकी आयु, विद्या, यश तथा बल ये चारों बढ़ते हैं।

15. अपना स्वभाव अच्छा करके, धैर्य (धीरज) से जीवन जीने से आप हमेशा स्वस्थ रहेंगे व दीर्घजीवी बनेंगे। जीवन में कुछ समस्याएं तो हमेशा रहेंगी। धीरज रखने से, धीरे-धीरे हर तरह की कठिनाईयां अपने आप कम होने लगती हैं। धैर्यवान आदमी कभी भी हिम्मत नहीं हारता है, तनावग्रस्त या दुःखी नहीं होता है।

इन 15 आदतों को ध्यान में रखकर अपने स्वभाव में इनके अनुकूल बदलाव लाकर तन-मन को स्वस्थ व सुखी रखा जा सकता है।

सब धर्मों की किताबों में और सभी महात्माओं ने एक ही बात लिखी व बताई है:—

हर आदमी, हर औरत अपने अन्दर के विचार और स्वभाव को अच्छा बना कर ही पूर्ण स्वस्थ, निरोगी काया, लम्बी उम्र, शान्ति व सुख पा सकता है। यह ताकत हर इन्सान में भगवान ने दी है।

जिस घर में लोग निरोगी हैं, जिस घर में लोगों का मन साफ है, जिस घर में लोग मीठी वाणी बोलते हैं, जिस घर के लोग मदद को तैयार रहते हैं,

और जिस घर में लोग गुस्सा नहीं करते हैं, वह घर स्वर्ग बन जाता है। उसी घर में लक्ष्मी माता व मां सरस्वती की कृपा रहती है।

यह सब कैसे होगा, अच्छी आदतें एवं अच्छे गुण कैसे आयेंगे?

कुछ उपाय इस प्रकार हैं :-

1. सत्संग – सत्संग का मतलब है सही बात को मान लेना, सच्चे इंसान के पास बैठना और महापुरुषों के विचारों को सुनना।

2. महिलाओं पर ज्यादा ध्यान व महिलाओं का सम्मान।

महिला की ही क्यों? ; क्योंकि वही हमें 9 महीने पेट में पालती है। महिला से ही परिवार बनता है। शास्त्रों में लिखा है कि जिस घर में महिलाओं की पूजा होती है उस घर में भगवान का निवास होता है। माँ, बहन, बेटा, सास, बहू, ननद, भौजाई इन सबके प्रति गहरा आदर भाव हो।

शान्ति चाहिये तो महिलाओं को, लड़कियों को पढ़ाओ, गुणाओ। उन्हें सही शिक्षा देने से सारे सुख आ जायेंगे और वर्तमान व आगे की सारी पीढियां सुधर जायेंगी।

3. अपनी सोच अच्छी रखो, अपना वर्तमान (आज) ठीक करो और पुराने दुःख व पीड़ा वाली बातें भूल कर, आपको जिसने दुःख दिया उसे माफ कर दो। आप सुखी तब ही होंगे जब आप अच्छा सोचेंगे एवं सकारात्मक भाव रखेंगे। चाणक्य नीति भी यही कहती है:-

“गते शोको न कर्तव्यो भविष्यं नैव चिन्तयेत्।

वर्तमानेन कालेन प्रवर्तन्ते विचक्षणाः।।”

अर्थात् बीती हुई घटना का शोक नहीं करना चाहिए ; क्योंकि जो बीत गया वह तो बीत गया, उसे बदला नहीं जा सकता। इसके अतिरिक्त चाणक्य का यह भी मत है “भविष्य की भी चिन्ता नहीं करनी चाहिए, ; क्योंकि जो अभी आया ही नहीं, उसके विषय में पहले से ही दुःखी होते रहना निरर्थक है। बुद्धिमान व्यक्ति वही है जो वर्तमान के संबंध में ही सोच-विचार करता है, उसी को सुधारने का प्रयत्न करता है। भूत और भविष्य पर विचार करने की अपेक्षा वर्तमान का चिन्तन करने में ही बुद्धिमता है, ; क्योंकि वर्तमान ही अपना है।”

4. **एक बहुत महत्वपूर्ण बात स्वामी विवेकानंद के गुरु रामकृष्ण परमहंस ने बताई थी और वह है “शिव भाव से जीव की सेवा”।** हर जीव, हर इंसान चाहे वह कितना भी गिरा हुआ हो, उसको भगवान मान कर उसकी सच्चे दिल से मदद व प्रेम से सेवा करनी है। इसी से हमारा सब तरह से भला होगा।

आरोग्य व लम्बी उम्र का एक और मंत्र है:-

पूरी मेहनत व ईमानदारी से काम करने के बाद जो स्थितियाँ बनी हुई हैं उनमें प्रसन्न रहना और निरन्तर मानसिक शान्ति रखते हुए परम् शक्ति का स्मरण करते रहना।

.....

मन क्या है? मन ठीक कैसे रखा जाये?

आपने पहले अध्याय में पढ़ा कि लम्बी उम्र, सुखी जीवन, शान्ति, प्यार, धन, यश, सफलता, निरोगी काया कैसे मिले? मन हमेशा खुश, शान्त, जोश व उत्साह से भरा हुआ कैसे रहे? इसके लिए सत्संग करो, सत्संग में बैठो, भगवान के गीत गाओ, मन को ठीक रखो, मन शान्त करो और मन में सही व अच्छे सकारात्मक विचार रखो।

अब सबसे पहले थोड़ी बात यह करेंगे कि मन क्या है ?

मन का मतलब दिमाग

- मन सोचने की शक्ति है।
- मन काम करने की शक्ति है।
- मन भले-बुरे में फर्क कर सकता है।
- सच्चा मन परमात्मा का स्वरूप होता है।
- मन ही देखता है, मन ही सुनता है।
- मन के द्वारा ही सुख-दुःख का बोध होता है।
- गीता में मन को छठी इन्द्रिय (ज्ञानेन्द्रिय) माना है।
- जिससे मनन किया जाता है, वह मन है।
- मन जो मनन करता है वही वाणी में व्यक्त होता है।
- मन की गति बहुत तेज होती है।
- गलत मन ही इंसान को गर्त में ले जाता है।
- मन में हाथी से भी ज्यादा ताकत होती है।
- मन अगर गलत है तो इंसान बुरे से बुरा काम कर डालता है।
- मन सच्चे, साधु एवं ज्ञानी जनों के पास बैठने से, सत्संग से साधा जा सकता है।

भगवान कृष्ण ने गीता में अर्जुन से कहा कि जिसका मन यानी अन्तःकरण वश में नहीं है वह भगवान से योग नहीं कर सकता। (गीता 6/36)

जब अर्जुन ने पूछा कि भगवान यह मन बहुत चंचल, चतुर, हठीला और बलवान है। भगवान इसको रोकना, वश में करना बहुत मुश्किल लगता है, तो भगवान ने भी यह बात मानी लेकिन यह भी कहा कि कोशिश करने से मन वश में कर सही रास्ते पर लाया जा सकता है। अतः यह जरूरी है कि मन को जितनी जल्दी हो ठीक किया जाये। मन को सही करो। कबीर जी ने कहा है:—

मनुवा तू क्यों बावला, तेरी सुध क्यों खोय।

मौत आय सिर पर खड़ी, ढलते देर न होय।।

यानी हे मेरे मन बावला (लापरवाह) मत बन। तेरी बुद्धि कहाँ गई? तुझे होश क्यों नहीं है? तेरी मौत तो सिर पर खड़ी है। शरीर खत्म होने में देर नहीं लगेगी। अतः मन को सुधारने हेतु ध्यान केन्द्रित करो।

आप सब भी जब किसी को राय देते हैं तो हमेशा कहते हैं— “मन को वश में कर लो।”

जगद्गुरु शंकराचार्य जी ने कहा था

“जितं जगत् तेन, मनो हि येन।”

यानी संसार उसने जीता जिसने मन को जीत लिया।
मन को बस में करने की, मन को खुश करने की कुछ तरकीबें इस प्रकार हैं:—

पहला तरीका

1. भगवान की माला रोजाना एक निर्धारित समय पर फेरनी है। रोजाना चाहे 5 ही मिनट ध्यान करो या माला फेरो, पर भगवान को याद जरूर करो। उसी टाइम, उसी जगह, वही कमरा। यह आदत मन में शान्ति देगी और मन को सही रास्ते पर रखेगी।

काम करते हुए, छाछ करते हुए, रोटी बनाते हुए और कोई भी काम करते हुए, सांस पर ध्यान रखो। सांस अन्दर लो तो आराम से, भगवान को याद करते हुए लेना है।

भगवान को याद रखो, भगवान से डरो, भगवान का भजन करो, भगवान का सेवक बनकर रहो।

दूसरा तरीका

मन को सही रखने का दूसरा तरीका है:— बड़े-बुजुर्ग, गुणी आदमी यानी कि भले इंसान और सच्चे साधु-संतों से मिलो। इनके पास बैठो, सत्संग करो। मन अपने आप ही शान्त हो जायेगा और आपके काबू में आ जायेगा। सत्संग की महिमा अपरम्पार है। सत्संग से मन में शुभसंकल्प (अच्छे विचारों) आते हैं एवं जीवन में हर मोड़ पर सफलता प्राप्त होती है। मन में उत्साह, सरलता व सादगी भी सत्संग से ही आती है।

तीसरा तरीका

मन ही मन दूसरों की भलाई की बात करो। भगवान से कहो कि भगवान सबकी भलाई करो। दूसरों की सेवा करो। सेवा करने के लिए सदा धन की आवश्यकता नहीं होती। किसी दुःखी इंसान, बीमार इंसान से दो मीठी बात, उसके पास 2-3 मिनट चुपचाप बैठना ही बहुत बड़ी सेवा है। यह बात योगदर्शन में महर्षि पतंजलि ने बहुत ही अच्छे तरीके से कही है :-

“सुखी मनुष्यों से प्रेम, दुःखियों के प्रति दया, पुण्यात्माओं के प्रति प्रसन्नता और पापियों के प्रति उदासीनता की भावना से मन यानी चित प्रसन्न होता है।” (समाधिपाद 33)

‘पापियों के प्रति उदासीनता के संबंध में विचार करके ही महात्मा गांधी ने भी कहा था कि पापी से नहीं, पाप से घृणा करो।

चौथा तरीका

शान्त रहो, जिन्होंने गलतियाँ की हों या आपको दुःख दिया हो, उन्हें माफ करो। आपमें शांति और तूफान दोनों हैं – शांति चुनो।

पाँचवा तरीका

हर रोज थोड़ा प्राणायाम, योग, ध्यान व व्यायाम करना बुद्धि, शरीर व मन को ठीक रखने का सटीक उपाय है। प्राणायाम के बारे में आगे के अध्यायों में कुछ विवरण हम जैसे साधारण व्यक्तियों के लिए प्रस्तुत किये गये हैं।

छठा तरीका

दिनचर्या सही रखें। अपनी अवस्था के अनुसार नियम बनाकर, इन नियमों का पालन पूजा-पाठ से लेकर खाने-पीने, पहनने, सोने व व्यवहार करने तक हर काम में करें। इस नियमानुवर्तिता (आदत) से मन को वश में करने में बड़ी सहायता मिलती है। सारे काम ठीक समय पर करने की आदत से आपको हर क्षेत्र यानी संसार-साधन एवं परमार्थ दोनों में बड़ा लाभ होगा व मन ठीक रहेगा।

सारांश

हर श्वास के साथ (उठते, बैठते, सोते व खाना खाते, हर समय) भगवान के नाम का जप करना यानी भगवान-शरणागति में रहना, धार्मिक किताबों का पठन-पाठन करना, दूसरों की सेवा करना व सेवा भाव रखना – मन पर विजय पाने के अत्युत्तम साधन हैं। इन सब उपायों से आपका मन कभी भी आपको बुरे काम करने को प्रेरित नहीं करेगा। इन सबसे आपका मन सीधा होकर आपकी आज्ञा पालन करने वाला सेवक बन जायेगा। इतना कुछ होने के बावजूद भी यह चलायमान मन कई बार आपको हरा देगा व आपसे गलत काम करवा लेगा, पर आपको हिम्मत नहीं छोड़नी है। जो हिम्मत नहीं हारता, वह अधिक कोशिश करके अपने मन को जरूर जीत लेता है।

.....

हमारे गुरुजन व माँ और उनकी महत्ता एवं बच्चों के प्रति हमारा कर्तव्य

पूर्व अध्याय में हमने मन के बारे में सोचा। मन को सही कैसे रखें ? मन को काबू में कैसे रखें? मन को कैसे पढ़ायें? मन बिगड़ा तो काम बिगड़ा। मन की स्कूल, मन की पाठशाला कहाँ है? मन को पढ़ाने वाले गुरु कौन होते हैं?

अगर मन को शुरू से ही ठीक रखें और बचपन से ही सही दिशा में डालें तो आगे तकलीफ नहीं होगी और बच्चा बड़ा होकर सुख पायेगा और वह जिन्दगी की हर मुश्किल को आराम से झेल लेगा।

मन अच्छी बातों को जल्दी भूल जाता है और जल्दी ही बिगड़ जाता है इसलिए मन को रोज सही खुराक देनी है। मन को रोज ठीक करना है। जैसे शरीर के लिए रोटी, दूध, सब्जी, पानी रोज चाहिए वैसे ही मन को रोज सही खुराक जैसे कि भगवान का ध्यान, स्वाध्याय, दूसरों की सेवा व प्राणायाम आदि की आवश्यकता होती है।

अगर मन बिगड़ गया यानी आदमी बिगड़ गया तो फिर उसे ज्यादा खुराक यानी बहुत ज्यादा कोशिश करनी पड़ेगी। मन का पहला गुरु यानी बच्चे का पहला गुरु माँ होती है। माँ सही तो सब सही। बच्चा जब पेट में हो, तब माँ प्यार से रहे, थोड़ी पूजा पाठ करे, सेवा करे, महापुरुषों की एवं अन्य अच्छी कहानियाँ सुने, पढ़ें और सत्संग करे तो आने वाला बच्चा ज्ञानी व सही मन का होगा। सारे डॉक्टर, सारे शास्त्र इस चीज को मानते हैं कि माँ जब गर्भवती होती है तब उसके सही विचार व उसका सही मन बच्चे को भी ठीक व सही चित्त का बनायेगा। आपने तो महाभारत की कहानी सुनी है कि अभिमन्यु जब अपनी माँ के पेट में था, तब ही अर्जुन ने अपनी पत्नी सुभद्रा को चक्रव्यूह की लड़ाई लड़ने की बात बताई तो उसने पेट में ही सुनी व सीखी लेकिन अभिमन्यु की माँ थोड़ी कहानी सुन कर सो गई। कहानी सुनते सुनते उसको नींद आ गयी तो पूरी बात नहीं सुनने से अभिमन्यु चक्रव्यूह से वापस निकलने की बाकी तरकीब नहीं सुन सका और लड़ाई में मारा गया। इसलिए माँ का व्यवहार और स्वभाव सही होना जरूरी है।

अमेरीका के एक महान राजनेता ब्राहमयंग ने कहा है – “अगर आप एक पुरुष को पढ़ाते हैं तो सिर्फ एक आदमी शिक्षित होता है, लेकिन अगर आप एक महिला को शिक्षित करते हैं तो कई पीढ़ियाँ शिक्षित हो जाती हैं।”

“एक अच्छी माता सैंकड़ों शिक्षकों के बराबर होती है।” यह बात एक विद्वान ने कही है। अतः माताओं का हमेशा ध्यान रखना चाहिये। सारी दुनिया जानती है कि आज तक जितने भी महान स्त्री-पुरुष हुए हैं, वे ज्यादातर उनकी माताओं की वजह से बड़े बने हैं। माँ जैसी होगी बच्चा वैसा ही होगा। माँ अगर सही नहीं व बच्चे पर ध्यान नहीं देगी तो बच्चा पाखण्डी, क्रोधी एवं डरपोक हो जायेगा। बच्चों को कभी भी डराओ मत जैसे कि बेटा सो जा नहीं तो भूत आ जायेगा। रो मत नहीं तो बाबा झोली मे डाल कर ले जायेगा। ऐसी बातें नहीं कहना। माँ का हर शब्द, हर बात का स्थायी असर बच्चे के मन और दिमाग पर होता है इसलिए आपको सावधान रहना होगा। यह भी ध्यान रखें कि जरूरत से ज्यादा लाड़-प्यार बच्चे को बिगाड़ देगा। हर दिन डांटना, हरदम गुस्सा करना भी ठीक नहीं। प्यार से ही समझाओ। जो बात

आपको गलत लगे उसे प्यार से जरूर बताओ। अगर बच्चा अपने से बड़ो का अपमान करता है और गलत बच्चों के साथ उठता बैठता है तो जरूर टोको, मना करो। यह बात हमेशा ध्यान में रखो कि बच्चा स्कूल में कैसे पढ़ता है। स्कूल में उसके दोस्त कौन हैं ? बच्चा अपने शिक्षक एवं सहपाठियों से स्कूल में कैसे बात करता है ? इन सबका ध्यान रखो। चाहे आप अनपढ़ हो लेकिन अपने बच्चे के मुख्य शिक्षक तो हमेशा आप ही रहेंगे। आप अपनी आत्मा, अपने मन से हमेशा पूछो कि आप माँ के तौर पर अपना फर्ज, अपना काम सही कर रही हैं या नहीं ? अगर बच्चा देखे कि माँ रोज पूजा पाठ करती है, माँ सबको आदर देती है, बड़े-बूढ़ों का ख्याल रखती है, साफ सुथरी रहती है तो बच्चा आपको देख-देख सब अच्छी बातें अपने आप ही सीख जायेगा। वह बड़ा होकर जिन्दगी में खुश रहेगा व उन्नति करेगा।

पिता एवं घर के सभी सदस्यों का व्यवहार भी बच्चे के विकास में अहम भूमिका रखता है। अतः घर का माहौल ठीक होना जरूरी है। पुराने जमाने में जब ज्यादातर घरों में बड़े व संयुक्त परिवार होते थे तब बच्चों की परवरिश ज्यादा सुंदर ढंग से होती थी; ; क्योंकि घर में दादा-दादी, चाचा-चाची, ताऊ-ताई वगैरह बच्चों पर ज्यादा ध्यान देते थे। आजकल संयुक्त परिवार प्रथा लुप्त होती जा रही है। इससे बच्चों में धीरज, संयम, मेल-मिलाप और समझौता करने की भावनाएं अपेक्षाकृत कम विकसित हो रही हैं। आजकल बच्चों के विकास का पूरा दायित्व माँ-बाप पर आ गया है और माँ-बाप अक्सर घर से बाहर जीविकोपार्जन के लिए निकल जाते हैं और समयभाव के कारण उनके सदुगुणों के विकास की जिम्मेदारी और भी बढ़ जाती है। सही सोच व प्रयास ही ईश्वरीय उपहार के रूप में आपके बच्चे में उच्च मानवीय गुणों का विकास करेगा और उसे सही दिशा मिलेगी जिससे माँ-बाप का जीवन (खासतौर से बुढ़ापा) अच्छा होगा और संसार का भी भला होगा।

अगर स्वभाववश या काम के बोझ के मारे माँ-बाप आपस में लड़ेंगे, एक दूसरे से गाली-गलौच करेंगे तो आपके बच्चों का व्यवहार भी सम्य पुरुषों जैसा नहीं होगा। बच्चे का कलेजा, बच्चे का दिमाग बहुत कोमल, बहुत साफ और सही होता है और वह देखा देखी करता है। बड़ों के जैसे ही करने की कोशिश करता है और बड़े, खास तौर पर माँ जो करती है बच्चा वही सीखता है।

जब यह बात सब लोग मानते हैं कि माँ ही सबसे बड़ी गुरु होती है और बच्चे जिन्दगी में क्या बनेंगे, कैसे बनेंगे, सफल होंगे या नहीं होंगे, उन्नति करेंगे या नहीं, परिवार और देश का नाम ऊँचा करेंगे या नहीं, यह सब बातें माँ, और सिर्फ माँ पर ही निर्भर हैं इसलिए माँ को जिम्मेदारी लेनी होगी और बड़ा बनना पड़ेगा। माँ की ओर हमको ध्यान देना होगा। यह सही है कि बच्चों के लालन पालन में माँ और बाप दोनों की जिम्मेदारी है लेकिन माँ का काम ज्यादा है। यह हमेशा ध्यान रहे कि बच्चा आपको हर वक्त जाँच रहा है। आपकी सूक्ष्म परीक्षा व छानबीन कर रहा है और इसी के साथ आपसे सीख भी रहा है और आपका दुःख, सुख, आपकी सोच और आपकी आदतें उसके दिमाग में घर कर रही हैं। हम सब जानते हैं कि अगर माँ-बाप बच्चे के सामने झूठ बोलेंगे तो बच्चा सच बोलना क्यों व कैसे सीखेगा? अतः यह बहुत जरूरी है कि हम बच्चों के सामने सच्चे और सहज रहें। प्रसन्न और सकारात्मक रह कर ही इस ईश्वरीय उपहार को ईश्वरीय गुणों से युक्त बनाया जा सकता है। पिता अपनी पत्नी से यानी बच्चे की माँ से प्यार करेगा,

उसकी इज्जत करेगा और माँ-बाप आपस में लड़ेंगे नहीं तो बच्चा जरूर अच्छे विचारों का होगा। बाप अगर अपनी औरत यानी बच्चों की माँ की, अपनी माँ की, अपनी बहन की, अपनी बेटी की और जो शास्त्रों में 16 (सोलह) माताएं (Mothers) बताई हैं उन सबको देवी व माँ का दर्जा देगा तो उस परिवार, उस समाज में हर बच्चा सुधरेगा व महान व्यक्ति बनेगा। ऐसा परिवार और देश जहां हर लड़की देवी मानी जाती है और हर लड़का लड़की की इज्जत करना सीख लेता है तो फिर लड़कियों की बेइज्जती क्यों होगी? लड़की का शोषण, लड़कियों के साथ दुर्व्यवहार क्यों होगा ? जिस परिवार में लड़की की पूजा होगी तो बहू की इज्जत होगी, वही बहू अच्छी माँ बन जायेगी और बच्चे यह सब देख कर अच्छी बातें सीखेंगे और उन्नति करेंगे। तो माँ की जय, बहन, बेटी, बहू और समस्त मातृशक्तियों की जय।

.....

अध्याय – 4 बच्चों पर ध्यान

बच्चे हमारी सबसे अहम् धरोहर हैं— इन्हें संभालो, संवारो एवं उनके साथ खुद भी सुधरो।

हमारे जीवन की चारों अवस्थाओं (बाल्य, किशोर, युवा व वृद्धावस्था) में बचपन सबसे महत्त्वपूर्ण है। बचपन में ही सारे जीवन की नींव रखी जाती है व उसी नींव पर आगे का सारा जीवन निर्भर करता है। जैसे मजबूत नींव के भवन की उम्र लंबी होती है एवं वह मकान कई झटके व कठिनाइयां सह लेता है वही स्थिति हमारे जीवनक्रम की होगी। अगर बाल्यावस्था सहीं संवर जाये तो समझों पूरा जीवन संवर गया।

वर्तमान समय में व्यस्तता, एकल परिवार व बाहरी आडंबर इत्यादि की वजह से बच्चों की सही परवरिश (देखभाल) नहीं हो पा रही है। धनवान माता-पिता भी और पैसा कमाने की आदत एवं कई गलत धारणाओं में ऐसे खो गये हैं कि उनके पास अपने बच्चों के भावनात्मक विकास के लिए बिलकुल भी समय व समझ नहीं रही है। बच्चों को बड़े-बड़े स्कूलों में भर्ती करवाकर व ट्यूशन लगा देने को ही माँ-बाप अपनी जिम्मेदारी समझते हैं। यह सही नहीं है। बच्चों के सही विकास में स्कूलों के अलावा माँ-बाप के प्यार-दुलार की खास भूमिका होती है। बच्चे के पूर्ण विकास पर ध्यान देना होगा व उसमें सबसे अहम भूमिका माँ की होती है। माँ तो कठिनाइयों को बच्चों द्वारा नहीं बताने पर भी समझ लेती है ; क्योंकि माँ अपने बच्चों के प्रति बहुत संवेदनशील (अनुभव करने वाली, ज्ञानी) होती है। पिता थोड़ा ज्यादा अनुशासनप्रिय होता है। इसलिए बच्चों के विकास में दोनों का महत्त्व होता है। माँ को तो हरदम एवं खास तौर पर गर्भ ठहरते ही सात्विक व्यवहार करते हुए बदलना पड़ेगा।

बच्चा जब स्कूल जाने लगता है तो उसे दूसरे बच्चों की संगति मिलती है। बच्चों का व्यवहार ज्यादातर उनकी गलत संगति से ही बिगड़ता है। इसका बहुत ख्याल रखना पड़ेगा एवं यह हमेशा ध्यान रखे कि आपके बच्चे के दोस्त कौन हैं एवं वह किस तरह की संगति में जा रहा है। अगर दोस्त व संगति अच्छी नहीं है तो तुरंत उपाय करें नहीं तो बात नियंत्रण के बाहर चली जायेगी एवं बहुत पछतावा होगा। इस समस्या का समाधान प्यार से ही करें। कठोरता नहीं करनी है। बच्चा कई बार जान-बूझकर वो ही काम करता है, जिसके लिए मना किया जाता है।

बच्चा बहुत कुछ माँ-बाप व घर के अन्य लोगों को देखकर सीखता है। घरवाले झगड़ालू होंगे तो बच्चों का स्वभाव जरूर बिगड़ेगा। अतः बच्चों के सामने तो हरदम प्यार से व शालीनता से ही रहना होगा।

वैसे तो कई स्कूल सभी माता-पिता को वर्ष में 2-3 बार बुलाते हैं परंतु अभिभावकों को बिना बुलाये भी समय-समय पर स्कूल जाकर बच्चे की गतिविधियों पर ध्यान रखना चाहिये। अध्यापकों से जरूर मिले एवं आपके बच्चे के बारे में उनकी सही राय जानने का आग्रह करें। यह बहुत लाभकारी साबित होगा।

बच्चों में बहुत ऊर्जा होती है। अतः इसको सही दिशा में लगाना होगा जैसे कि खेल, नाच, गान इत्यादि। उनके साथ आप भी बाहर निकलें एवं बाग-बगीचों में जायें। अच्छी पुस्तकें उनके लिए पढ़ना व उन्हें भी पढ़ने के

लिए प्रेरित करना बहुत जरूरी है। बच्चों को कहानियाँ सुनाने की हमारी वर्षों पुरानी परंपरा को कभी भी कमजोर न पड़ने देना। अगर यह सब नहीं करोगे तो बच्चे अपनी जरूरत से ज्यादा ऊर्जा टी.वी., वीडियो गेम्स व इंटरनेट जैसे उपकरणों में लगाकर समय नष्ट करेंगे। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस की व्यापक शोध के अनुसार यह नतीजा सामने आया है कि जो माँ-बाप अपने बच्चों को कहानियाँ नहीं सुनाते हैं एवं खुद कुछ नया सीखने या पढ़ने की कोशिश नहीं करते हैं उनके बच्चे पढ़ाई एवं अन्य कामयाबी की दौड़ में पीछे रह जाते हैं। अतः खुद सीखो, सुधरो एवं बच्चों को सुधारो। अगर माँ-बाप अपने बच्चों के लिए रोज 8-10 मिनट भी अच्छी किताबें जैसे पंचतंत्र (रचयिता श्री विष्णु शर्मा) पढ़ें तो बच्चे न सिर्फ किताबों के शौकीन होंगे बल्कि जीवन की अहम् व गूढ़ से गूढ़ बातें रोचक तरीकों से समझ लेंगे। महापुरुषों के जीवन-संस्मरण सुनाने एवं समझाने से बच्चों में समाज व राष्ट्र के प्रति प्यार व उनके खुद के जीवन में धैर्य व गंभीरता आयेगी। अखबारों में मुख्य समाचारों की बातें उन्हें बताते रहें व पढ़ने को भी प्रेरित करें। बच्चों को अपनी भाषाओं के अलावा एक कोई भी अलग भाषा जरूर सीखायें। यह आदत जिन्दगी भर बहुत फायदेमंद होगी एवं ऐसे बच्चे हमेशा हर काम में आगे रहेंगे।

निम्नलिखित कुछ बातों का भी माँ-बाप एवं परिवार के सभी सदस्यों को ध्यान रखना होगा ताकि बच्चे बिगड़े नहीं एवं उनका पूर्ण विकास हो:-

- 1- परिवार के सभी सदस्य एक-दूसरे को मान-सम्मान दे व प्यार के साथ आदर से बात करें। इससे बच्चों की मानसिक सोच पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ेगा।
- 2- बड़े लोग झूठ न बोलें। क्रोध, मार-पीट व गाली-गलौज न करें ताकि बच्चों में हिंसक (हानि पहुंचाने वाली घातक) आदतें न पड़े।
- 3- बच्चों को प्यार करें, उन्हें समय दें परंतु उनकी गलतियों को कभी भी नजर अंदाज न करें।
- 4- समय की कीमत की चर्चा बच्चों से हमेशा करें एवं जैसे स्कूल में टाइम-टेबल (समय सारणी) होती है वैसी ही घर व छुट्टी के दिनों की भी जरूर हो (बेशक थोड़ी लचीली हो)। टी.वी., खेल इत्यादि हरेक का समय जरूर तय हो अन्यथा वे घण्टों तक आजकल के गैजेट्स (उपकरण) के साथ बैठकर अपने जीवन का बहुत नुकसान कर लेंगे एवं समय हाथ से निकल जायेगा। उन्हें यह समझाना होगा कि हर क्षण (सेकेण्ड) का सही उपयोग करने से ही उनका भविष्य सुधरेगा एवं उनका लक्ष्य व उनके सपने साकार होंगे। अगर माँ-बाप, दादा-दादी खुद घण्टों गपशप करेंगे या टी.वी. के सामने समय बर्बाद करेंगे तो बच्चे ज्यादा कुछ हासिल नहीं कर पायेंगे। आप खुद समय के पाबंद बनो ताकि बच्चे कुछ अच्छा सीखें। इस पुस्तक में हमारा "समय की महिमा व सदुपयोग" वाला अध्याय खुद पढ़ें व बच्चों को भी पढ़ावें।
- 5- तनावग्रस्त व असफल बच्चे के साथ सारे परिवार की सहानुभूति होना जरूरी है। उन्हें ताना न मारें व अपमानित न करें ताकि उनकी कोमल भावनाओं को चोट न लगे। ऐसे में आगे की सोचें व सकारात्मक राय देकर बच्चे का हौसला बढ़ायें। अनुत्तीर्ण कौन नहीं होता? क्या हम कभी नहीं हुए? इसलिए बच्चों की भावनाओं के प्रति आपको हमेशा जागरूक रहना है, उन्हें स्वीकार करना है एवं आराम से बैठकर उनके हर दुःख-दर्द पर खुल कर बात करनी है। उनको तसल्ली से सुनना है, जिससे

- आप और बच्चे के बीच में मधुर संबंध बनें ताकि बच्चा आपसे कुछ भी छुपाये नहीं। ऐसे मौके पर डाँटना नहीं है।
- 6- सिर्फ परीक्षा के परिणामों पर ध्यान नहीं दें परंतु अन्य सब गुणों के विकास में भी ध्यान रखें।
 - 7- बच्चों के सारे दोस्तों व अपने पड़ोसियों पर नजर रखें व कोई गलत मित्र या स्वजन हो तो उसके बारे में सतर्क करें।
 - 8- बच्चों के सामने दूसरों की कमियाँ न ढूँढ़ें। चुगली न करें एवं बुरे लोगों की भी बुराई न करें। बच्चों का कोमल मन जैसा देखता व सुनता है वे वैसा ही करने लग जाते हैं। अतः हम सबको जिम्मेदार होना पड़ेगा।
 - 9- बच्चे का सामर्थ्य व उसका रुझान जरूर समझें व परखें। बिना काम कठोर अनुशासन नहीं दिखाना है। अभिभावकों को अपनी इच्छाओं का ज्यादा बोझ बच्चों पर नहीं डालना चाहिये। बच्चों की संवेदनाओं (उनकी सोच) का जरूर ध्यान रखें। माता-पिता सिर्फ बंदिशें ही नहीं डालें (यह नहीं करना है, वह नहीं करना है), उनसे प्यार से व्यवहार करें व समझायें ताकि आपका यह बर्ताव देखकर बच्चा उदारता (उच्च विचार) व त्याग जैसी चीजें सीख सके।
 - 10- समय-समय पर बच्चों को उनकी सीमाओं से जरूर परिचित करायें एवं माँ-बाप अपने परिवार की परिस्थिति के बारे में बताते रहें। लेकिन प्यार में कोई कमी न हो एवं उन्हें समय जरूर दें। उनके दुःख-सुख की बातें सुने व उनको यह अहसास करायें कि आप अपनी सीमाओं के अन्दर रहते हुए बच्चे के लिए हर कोशिश कर रहे हैं। ऐसे हालातों में बच्चा कभी भी हठी नहीं बनेगा व न आपके नाक में दम करेगा। बच्चे की जिद व जरूरत के बीच का फर्क समझना जरूरी है। बिना सोचे-समझे बच्चे की हर नाजायज माँग पूरी कर देने से तो बच्चा जरूर हठी हो जायेगा। अगर बच्चे को लगे कि माँ-बाप अपनी हैसियत के अनुसार उसको शिक्षित करने की पूरी कोशिश कर रहे हैं तो वह आपको ज्यादा परेशान नहीं करेगा। आप खुद ईमानदारी से मेहनत की कमाई कर रहे हैं व दिखावा नहीं करते हैं तो आपका बच्चा भी आत्मनिर्भर बनेगा व परिश्रमी होगा।
 - 11- बेटा-बेटी में कभी भी कोई भेद-भाव न करें। जो बंदिश बेटे पर हो वही बेटे पर भी लागू होनी चाहिए। बेटे को अपनी बहन की, माँ की व अन्य स्त्रियों की इज्जत, रक्षा करना व उनको मान-सम्मान देना जरूर सिखावें।
 - 12- खान-पान व खेल/व्यायाम :- हमारे देश में आज सबसे बड़ी समस्या मोटापा व मधुमेह (Diabetes) की है। इन दोनों से संबंधित कई रोगों ने बच्चों सहित सभी को चपेट में ले लिया है। लड़कियों में तो मोटापे से प्रजनन शक्ति पर बहुत बुरा असर हो रहा है एवं पॉलिसिस्टिक ओवरी सिन्ड्रोम की बीमारी आम बात हो गई है। इसका खास कारण अधिक खाना, बर्गर, पिजा, अनाप-शनाप मिठाई, घी, तली हुई चीजें खाना व व्यायाम की कमी है। अगर भावी पीढ़ी की सुरक्षा चाहिए तो खान-पान का विशेष ध्यान रखते हुए पौष्टिक आहार दें एवं बच्चों को घर से बाहर ले जाकर खेल-कूद में हिस्सा लेने की आदत जरूर डालें। यह बेहद जरूरी हो गया है। अतः खान-पान, योग व व्यायाम पर जरूर ध्यान रखें।

- 13— आज का बच्चा सैकड़ों खतरों से घिरा है जैसे कि विज्ञापनों की भ्रामक दुनिया, इंटरनेट, मोबाइल का जाल, दिखावे की संस्कृति, महँगे खान-पान, इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, फेस बुक, वीडियो गेम, टेबलेट आदि-आदि। इन सबका उपयोग, भोग व जानकारी एक सीमा तक ही करने दें अन्यथा बच्चा न सिर्फ शिक्षा में बल्कि अपने सम्पूर्ण विकास में पिछड़ जायेगा। इस सब तकनीकों का परिचय बच्चे से तब ही करायेँ जब वह इन्हें संभालने के लायक हो। एक दिन के 24 घंटे भगवान ने सबको बराबर दिये हैं, बच्चा चाहे तो इनमें अपना सम्पूर्ण विकास करले या इन उपकरणों से लिपट कर समय खराब कर खुद को बर्बादी की ओर ले जाए। ऐसी अमीरी व पैसे का भी क्या फायदा जिनसे बेसमय यह उपकरण देकर हम बच्चों का जीवन बर्बाद कर दें।
- 14— बच्चे की हर छोटी-बड़ी गतिविधि पर आपका पूरा ध्यान रहे। जैसे उसका स्कूल बैग कितना भारी है, उसमें क्या-क्या ले जाता है एवं क्या-क्या स्कूल से लेकर आता है। भारी बस्तों की वजह से बच्चों की रीढ़ की हड्डी व कन्धों पर बुरा असर हो रहा है एवं बच्चों में कमर दर्द की शिकायत होने लग गई है। बच्चा कैसे बैठकर पढ़ता है, उसके जुते ठीक हैं कि नहीं, वह खाना खाने से पहले हाथ धोता है कि नहीं, दांतों की सफाई कम से कम दिन में दो बार (खाने के बाद) करता है कि नहीं, अपने कमरे का सामान ठीक रखता है कि नहीं इत्यादि ऐसी छोटी-छोटी अच्छी आदतों में कोई कमी हो तो उसे प्यार से समझायें।
- 15— आजकल संयुक्त परिवार नहीं रहने की वजह से बच्चों की देख-रेख का सारा जिम्मा सिर्फ एकल परिवार पर आ गया है एवं बहुत से लोगों के तो सिर्फ एक ही संतान है। ऐसे बच्चे एक तरह के अभाव में पलते हैं। एकल माँ-बाप के अधिक प्यार की वजह या उनके पास समय की कमी की वजह जैसे कारणों से उस बच्चे की गलतियों को कई बार नजरअंदाज करके हम उसका सम्पूर्ण विकास रोक देते हैं एवं बच्चे के भटकने के ज्यादा आसार हो जाते हैं। इसलिए एकल परिवार के अभिभावकों के लिए यह बहुत जरूरी है कि वे अपने बच्चों को थोड़ा अधिक समय दें व उन पर विशेष ध्यान रखें।
- 16— **आध्यात्म व शिष्टाचार:-**
बच्चों को उनके उम्र के हिसाब से आध्यात्मिक व जीवन के अन्य गुण हमेशा सिखाते रहे जैसे कि माँ-बाप का आदर, उनके पैर छूना, उनकी आज्ञा मानना, प्रेम, दया, सेवा, सच्चाई, ईमानदारी, मेहनत इत्यादि की शिक्षा पर अवश्य जोर दें। आप खुद को इन मूलभूत गुणों की मिसाल बच्चों के सामने रखनी होगी। यह ही खास तरकीब है जिससे बच्चे के चिंतन, व्यवहार एवं चरित्र में सही निखार आयेगा।
- 17— **बच्चा जब हॉस्टल में जाए या नौकरी के लिए घर छोड़े:-**
ऐसे समय कुछ बातें जरूर समझायें। उन्हें कहे कि धैर्य से काम ले, सोच समझ कर कदम उठाये, लोगों का असली रूप जानने की कोशिश करे, जागरूक रहे, सतर्क रहे ताकि कोई भी उसका नाजायज फायदा न उठा सके। सब जाति, धर्म और पृथक्-पृथक् विचारधारा के लोगों की इज्जत करे। दूसरे की जाति, धर्म और सम्प्रदाय के बारे में भूलकर भी गलत बात, टिप्पणी नहीं करे।

अन्य लोगों की बातें ध्यान से सुनने की राय दें, मिलनसार रहने के लिए बताये परंतु पक्की दोस्ती सोच-समझ कर, खुद की हैसियत, खुद की इज्जत व खुद की सभ्यता को ध्यान में रखकर ही करें।

हर मुश्किल व परेशानी के समय बच्चे को यह याद करने को कहे कि अगर ऐसी हालात में वह घर पर होता तो क्या निर्णय लेता? क्या कदम उठाता व माँ-बाप इसके बारे में क्या राय देते? वही कदम उठाना ठीक होगा।

उसे व्यस्त रहने की, अपना दिमाग खुले रखने की व अच्छे लक्षणों को जिन्दा रखने की राय दें। नये लोगों से मिलने की राय दें; पर उनमें एकदम न घुलें, यह बताना है।

हर बच्चा अलग होता है, उसकी सोच-समझ अनूठी होती है एवं कई बार तो जुड़वा बच्चे भी बहुत भिन्न होते हैं। माँ-बाप को यह बात याद रखनी होगी व ध्यान रहे कि एक जैसा उपाय हरदम व हर बच्चे पर लागू नहीं होगा।

सारांश यह है कि बच्चे बहुत संवेदनशील (कोमल हृदय) होते हैं अतः हमको उनकी संवेदनाओं (Sensitivities) का पूरा ध्यान रखना होगा एवं उनसे अपने अच्छे अनुभव के साथ बर्ताव करना होगा। कठोरता व कड़ा अनुशासन काम बिगाड़ देगा एवं बच्चे के जीवन की कोमलता व सरलता को नुकसान पहुंचायेगा। बच्चों के विकास के लिए पूरा प्रयास करना, उनको सफल व सुखी जीवन जीने की हर कला सिखाना हमारा प्रथम कर्तव्य है। इसी से हमारी भावी पीढ़ी आराम से रहेगी, बच्चे बड़े होकर सबकी प्रगति में कुछ न कुछ करके अपने कुल एवं राष्ट्र का नाम रोशन करते हुए सारे जहाँ को बेहतर बनायेंगे।

.....

अध्याय-5
सबसे अच्छा मंत्र – ईमानदारी

हमारे हर कार्य में सच्चाई व ईमानदारी आते ही हम सभी क्षेत्रों में सफल होकर सबसे आगे निकल सकते हैं। चिरकालीन सत्यनिष्ठा (ईमानदार) ही वह गुण है जो मनुष्य के जीवन में आने वाली कठिनाईयों का सामना करने में मदद करती है। हम कितने ही उँचे पद पर हों, कितने ही सफल दिखते हों, कितने ही धनी, ज्ञानी, दयावान व प्रसिद्ध हों अगर हमारे किसी भी कार्य, बर्ताव, लेन-देन व चरित्र में तनिक भी बेईमानी का अंश होगा तो इन सब गुणों का एक न एक दिन मिट्टी में मिल जाना सुनिश्चित है। आप में चाहे कितनी ही अच्छाईयाँ हों, अगर आप ईमानदार नहीं हैं तो समाज में आपकी इज्जत नहीं होगी। कई बेईमान मनुष्य आपको सुखी नजर आ सकते हैं परंतु उनका एवं उनके परिवार का अन्त बहुत दुःखदायी होता है। यह आपने कई बार देखा है, आगे भी देखेंगे।

ईमानदारी के बिना आपके भाई-बहिन, माँ-बाप, बेटा-बेटी, दोस्त, आपके बॉसेज व कार्यकर्ताओं का सच्चा साथ व प्यार कभी नहीं मिलेगा। हाँ, आपके मुँह के सामने वे आपकी झूठी बड़ाई कई बार करेंगे। आप पर लोग भरोसा व आपकी सहायता तब ही करेंगे, जब उनको विश्वास हो कि आप ईमानदार है। ईमानदारी से काम करने के बावजूद भी आप कई बार असफल हो सकते हैं परंतु आपके मन की शान्ति कहीं भी नहीं जायेगी। अगर आप का मन शांत है तो फिर डर किस बात का। जीवन में दुःख, अनपेक्षित घटनायें व कठिनाईयाँ जब आती है तो उस समय हमारी ईमानदारी की परीक्षा हो सकती है। यह परीक्षा बहुत कठोर होती है। ऐसे अवसर पर तो आपको हर समय हरीशचन्द्र बनना ही होगा। बस ईमानदारी को मजबूती से पकड़े रहे, हम अवश्य ही जीतेंगे एवं और बलवान होकर उभरेंगे।

मनुष्य बेईमानी करता है धन कमाने के लिए, उच्च पद पाने के लिए, व्यर्थ सामग्री इकट्ठा करने के लिए, दूसरे की सम्पत्ति हड़पने के लिए, मौज मस्ती की जीवन शैली व झूठी शान शौकत दिखाने इत्यादि के लिए। इन सबसे इंसान को कभी भी तृप्ति, आनन्द और शान्ति नहीं मिल सकती। "न वित्तेन तर्पणीयो मनुष्यः" (कठोपनिषद् 1/1/27) अर्थात् मनुष्य की तृप्ति धन से नहीं होती। आदमी अधिक धन कमाने के लालच में अपना सारा सुख व शान्ति खत्म कर लेता है। कहा गया है कि "धन जीवन के लिए कमाओ, न कि जीवन धन एकत्र करने में गंवा दो।" कहने का तात्पर्य यह है कि मानव को अपने जीवन की आवश्यकताओं को पूरा करने हेतु धन कमाना जरूरी है परंतु धन इकट्ठा करने की तृष्णा में अपनी व अपने पूरे परिवार की सुख शान्ति नष्ट न करें। ऐसा बेईमानी का धन किस काम का जिसके लिए आपको एवं कई बार अपनी आने वाली कई पीढ़ियों को समाज का तिरस्कार सहन करना पड़े।

ईमानदारी से ही धन कमाओं और मितव्ययी (समझदारी से कम खर्च करना)बनो। आज तो होड़ लगी हुई है अधिक से अधिक धन कमाने की एवं झूठी शान-शौकत दिखाने की। यह सब करने के लिए कई बार मनुष्य पाप की कमाई व खोटे साधनों का सहारा लेने में चूकता नहीं है और उसका

परिणाम बहुत दुःखदायी होता है। कई लोग तो बेईमानी से, चोरी से, धोखा-धड़ी से व लोगों की आँखों में धूल झोंक कर धन कमाते हैं एवं फिर उसका कुछ हिस्सा भगवान के नाम, दान, धर्म आदि में लगाकर, भगवान को भी अपना हिस्सेदार बनाने की कोशिश करते हैं। कितना भोला है मानव—उसको पता नहीं है कि अच्छा साधु-संत भी पापी / बेईमान आदमी के यहाँ पानी तक पीना पंसद नहीं करते। भगवान उनका बेईमानी से कमाया हुआ धन कैसे स्वीकार करेंगे। धन मनुष्य के पास हमेशा के लिए रहता भी नहीं है। अपनी आय के अनुसार ही खर्च करोगे तो आपका ईमानदारी से कमाया हुआ धन कम नहीं पड़ेगा। खास मंत्र है कि कम खर्च करो एवं बुरे समय के लिए बचत जरूर करो।

अधिक धन को विष और मद भी कहा गया है। धनी को कई बार घमण्ड हो जाता है। घमंडी तो दूसरों का नुकसान जरूर करता है एवं अन्त में खुद की भी सुख व शान्ति नष्ट कर लेता है। बेईमानी के पैसे से अगर अपने बच्चे को अच्छी स्कूल या कॉलेज में भर्ती करा भी दिया हो तो उसका चरित्र तो शायद ही ठीक रहे ; क्योंकि उसे पता होता है कि उनके परिवार वालो ने काला धंधा करके वह धन अर्जित किया है। ऐसे में बच्चे के मन में आपके प्रति इज्जत कहाँ रहेगी।

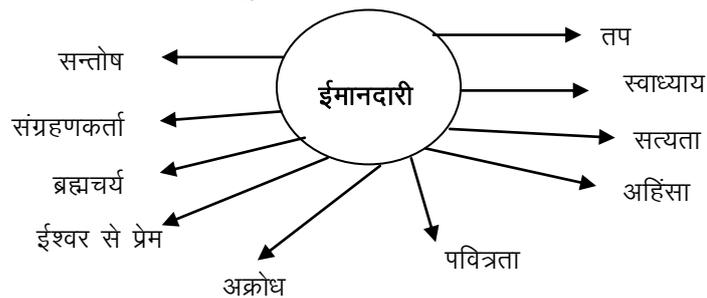
सारे धर्म मोटे तौर पर 10 नियमों का पालन करने की शिक्षा देते हैं। मनुजी ने भी सच्चे व धार्मिक मानव के 10 आवश्यक लक्षण बताये हैं।

धृतिः क्षमा, दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः।

धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्मलक्षणम्।।

मनुस्मृति-6-92

अर्थात् धृति (संतोष-सहनशीलता), क्षमा, दम (मन में शुभ विचार रखना), अस्तेय (चोरी -धोखाबाजी न करना/ईमानदार रहना), सोच (साफ हृदय, स्वच्छ शरीर व स्वच्छ मन), इन्द्रियानिग्रह, धी (सात्विक बुद्धि), विद्या, सत्य और अक्रोध (क्रोध की उतेजना से मुक्त रहना) यह दस सच्चे मानव के लक्षण है। ब्रह्मचर्य, संग्रह न करना, पवित्रता, संतोष, तप, स्वाध्याय और भगवान से प्रेम-यह मन के टॉनिक है एवं ईमानदारी से जुड़े हुए हैं। इनकी खास धुरी ईमानदारी है जैसे कि इस चित्र में दिखाया गया है। अगर आप ईमानदार नहीं है तो इन दसों गुणों में से किसी को भी नहीं अपना सकते। इन गुणों से ही व्यक्ति का, समाज व देश का उद्धार होता है।



जितने भी देशो ने उन्नति की है वह सिर्फ उनके ईमानदार नागरिकों की बदौलत ही हुई है। वैसे तो काफी देशों में बेईमानी की भरमार है परंतु हमारे

यहाँ तो स्थिति काफी कष्टदायक है। हमारे पूर्व प्रधानमंत्री श्री राजीव गाँधी का यह कहना कि सरकार द्वारा दिया हुआ एक रुपया जब तक जनता के पास पहुँचता है तो उसका सिर्फ 20-25 पैसा ही जनता को मिलता है। उनको कितना दुःख हुआ होगा, यह जानकर कि एक रुपये में से 75 पैसे तो बेईमान लोग बीच में ही खा जाते हैं। हमारे वर्तमान प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी को भी 15 अगस्त 2014 को देश के सामने यह कहना पड़ा कि—“न खाऊँगा न खाने दूँगा।” इससे स्पष्ट होता है कि बेईमानी की समस्या बहुत विकराल है अतः इसकी जड़ों में जाना पड़ेगा।

बेईमानी से बचने के कुछ सुझाव इस प्रकार हैं—

- (1) सत्य को पकड़े रहना है। “सत्यमेव जयते नानृतम” अर्थात् सत्य की ही जीत होती है झूठ की नहीं। इस खास शिक्षा को सब लोगों को समझाना होगा व हर बच्चे को यह तथ्य बतलाना होगा। गाँधीजी ने तो सत्य को ही ईश्वर माना था। कोई भी बात, घटना व तथ्य जैसा है वैसे ही बताना सत्य है। अपने दिये हुए वचनों को पूरा करना ही ईमानदारी है। अपना काम सही ढंग से करना ईमानदारी है। हर स्कूल, कॉलेज व कार्य क्षेत्र में, ईमानदारी व सत्य की शिक्षा के महत्व पर पूरा ध्यान देना व प्रयास करना होगा।
- (2) ईमानदारी इसी में है कि हम हमारी कमियों व दुर्बलताओं को हर दम घटाने की कोशिश करते रहें। हमारी गलतियों के लिए माफी मांगना व सजग रहना भी ईमानदारी की मिसाल होती है।
- (3) माँ-बाप अगर अपने सभी सगे-सम्बन्धियों व अन्य लोगों के साथ ईमानदारी से पेश आयेंगे तो हमारे बच्चे जरूर सत्यनिष्ठ नागरिक बनेंगे। हमारे पूर्व प्रधानमंत्री लालबहादुर शास्त्री जिन्होंने अपनी ईमानदार जीवन शैली से जो नैतिक आचरणों की मिशाले पेश की, उनमें से एक बात बताना जरूरी है। वे अपने बेटे श्री अनिल को जब भी सरकारी कार अपने खुद के कार्य के लिए देकर भेजते थे तो उसमें पेट्रोल अपने पैसों का डलवाते थे। इन्हीं संस्कारों के कारण तो श्री अनिल ने अपने कॉलेज में भर्ती होने के लिए औरों के साथ कतार में खड़े होकर मिशाल पेश की थी। कॉलेज अधिकारियों को तो तब पता चला, जब गर्मी के कारण व कड़ी धूप में काफी देर लाइन में खड़े रहने से अनिल जी बेहोश हो गये। महानता एवं अमरत्व इन्हीं गुणों से आता है।
- (4) खुद के प्रति ईमानदार होना जरूरी है। कई बार आदमी सोचता है “कोई नहीं देख रहा है, किसी को भी पता नहीं लगेगा, थोड़ी बेईमानी चलेगी”, यह बड़ी भूल है। अरे भाई आप खुद तो देख रहें हैं! आपके अन्दर जो भगवान है वह तो देख रहा है! यह धोखा तो आपको अपनी ही नजरों में गिरा देगा।
- (5) जब आपको कोई नहीं देख रहा होता है तब आप जो काम करते हैं, उससे आपका चरित्र बनता है और जो आप लोगों को दिखा-दिखा कर करते हैं वह आपकी सांसारिक प्रतिष्ठा होती है। इस सांसारिक प्रतिष्ठा के आधार में यदि ईमानदारी एवं सच्चरित्रता नहीं है तो एक न एक दिन झूठी शोहरतनुमा यह महल धड़धड़ा कर गिर जायेगा। अतः नम्य कमलों की मंजिल के नीचे ईमानदारी व सद्व्यवहार की ठोस ईंटे रखिये।

- (6) कठिनाई के समय धैर्य रखें, ढीले न पड़ें और और बेईमानी की ओर न मुड़ें, डरे नही व मानसिक संतुलन बनाकर ईमानदारी पर अटल रहें—आप अवश्य विजयी होंगे।
- (7) माफ करने की प्रवृत्ति कभी न छोड़ें। अपने साथ काम करने वाले बेईमान व उपद्रवियों को भी माफ करना होगा। कई लोगों के अन्दर काम करने की लगन तो होती है परंतु लक्ष्य के प्रति निष्ठा व ईमानदारी नहीं होती है अतः उन्हें सचेत करके व साथ रखते हुए आप अपनी ईमानदारी से आगे बढ़ें। कवि राबर्ट ब्राउनिंग कहते हैं—“Good to Forgive, Best to Forget.” यानी क्षमा करना उत्तम है, और भूल जाना सर्वोत्तम। गलत इंसानों को याद रखकर आप खुद के साथ ईमानदार नहीं रहेंगे एवं स्वयं को दुःख देते रहेंगे।
- (8) आज कई बार यह सुनने को मिलता है कि ईमानदारी से काम नहीं चलता। कुछ लोग तो ईमानदार व्यक्ति को पिछड़ा हुआ मानते हैं और कहते हैं कि ईमानदारी अच्छा गुण है पर आज तो सब बेईमान है तब मैं अकेला ईमानदार बन कर क्या करूंगा ? कुछ लोग मानते हैं कि ईमानदारी से तो बहुत मानसिक व शारीरिक परेशानियाँ उठानी पडती हैं। अब प्रश्न उठता है कि ईमानदार क्यों बनें? इसलिए कि ईमानदारी ही आदमी के अस्तित्व की जड़ है व उसका मूल धर्म है। ईमान के नष्ट होते ही मानवता नष्ट हो जाएगी। आज हम विनाश के कगार की ओर इसीलिए जा रहे हैं क्योंकि हमारा ईमान टूट रहा है। पं. श्रीराम शर्मा, आचार्य शांति कुंज, हरिद्वार का यह वचनमृत हमेशा याद रखना है — “हमारा मन जब ईमानदारी को छोड़कर बेईमानी की तरफ चलने लगे तो समझना चाहिए कि अब हमारा सर्वनाश निकट आने वाला है। बेईमानी से पैसा मिल सकता है पर देखो उससे सावधान रहना। उस पैसे को छूना मत, ; क्योंकि वह आग की तरह चमकीला तो है पर छूने पर जलाये बिना नहीं रह सकता।”
- (9) हम विडम्बना भरी हुई जिन्दगी जीते हैं। हम चाहते हैं कि हम थोड़ी बहुत बेईमानी करते रहें पर हम यह कतई नहीं चाहते कि कोई भी हमसे धोखाधड़ी करे। हम दूसरों के साथ बेईमानी का बर्ताव करने को सफल जीवन व जमाने की चाल मानते हैं पर अगर कोई हमसे बेईमानी करता है तो हम आग बबुले हो जाते हैं। क्या हम चाहेंगे कि हमारा बेटा, पति, नौकर, भाई, इत्यादि हमारे प्रति बेईमान हों ? क्या हम पत्नी को हमारे प्रति बेईमान होने की छूट दे सकते हैं ? यदि हम यह नहीं कर सकते तो हमें यह कहने का अधिकार नहीं है कि थोड़ी बहुत बेईमानी चल सकती है। अगर हम मानवता, हमारे देश समाज व आने वाली पीढ़ी के थोड़े भी हितैषी हैं, तो हमें ईमानदारी अपनानी होगी।

विनम्रता से सत्य बोलने व ईमानदार रहने से आत्मा का सौंदर्य बढ़ता है व मन में चिर शांति रहती है।

प्यार भरी जिन्दगी, सुखी परिवार और खुशी-खुशी दिन बीतें, इसके लिए बहुत जरूरी है कि हम कलह व गुस्से के बिना प्यार से रहें।

जिन्दगी में व परिवार में शान्ति के लिए यह बहुत जरूरी है कि हमको कभी भी क्रोध यानी गुस्सा नहीं करना है।

- गुस्सा नहीं होगा तो झगड़ा नहीं होगा।
- गुस्सा नहीं होगा तो चिन्ता नहीं होगी।
- गुस्सा नहीं होगा तो मन में पीड़ा नहीं होगी।
- गुस्सा नहीं तो बीमारी कम होगी।

चिन्ता नहीं, झगड़ा नहीं व दुःख नहीं तो मन अपने आप ही खुश होगा। मन खुश तो तन खुश। मन खुश, तन खुश तो सारा परिवार व समाज खुश।

कुण सही, कुण गलत छ? छ काई ई नादानी मै।

कोड़ी की चिन्ता करबा सु बह जासी हीरो पानी मै।।

इस हीरा (दिल व दिमाग) को गुस्सा और चिन्ता करके पानी में मत बहाओ।

पुराण में लिखा है “मन की पीड़ा यानी दुःख का मूल कारण क्रोध होता है। क्रोध संसार में जन्म मरण के चक्कर में डालता है और क्रोध ही धर्म को खत्म कर देता है इसलिए गुस्से को हमेशा-हमेशा के लिए त्याग देना चाहिए।” क्रोध पर अगर हम काबू नहीं रखेंगे तो कोई भी काम ठीक से नहीं कर पायेंगे। ज्ञानियों ने तो यहाँ तक कह दिया कि अगर आप क्रोध पर काबू नहीं पा सकते तो आप इस दुनियाँ में किसी काम के नहीं हो।

बुद्धचरित में लिखा है:

“धर्म, यश, रूप, ज्ञान और ऐश्वर्य इन सबको क्रोध, नष्ट और भ्रष्ट कर देता है। क्रोध जैसा अन्य कोई शत्रु नहीं है।”

राजा धृतराष्ट्र व उनके महाज्ञानी विदुरजी महाराज के बीच में जो एक बात हुई वह इस प्रकार है :-

राजा धृतराष्ट्र ने एक बार विदुरजी से सवाल किया कि पण्डितजी हर वेद में लिखा है कि इंसान की उम्र सौ वर्ष की होती है परंतु मैंने यह देखा है कि बहुत ही कम लोग सौ वर्ष तक जीते हैं और ज्यादातर लोग पहले ही यानी 60-70 की उम्र में ही मर जाते हैं। इसका क्या कारण है? कहीं वेदों की बात गलत तो नहीं है या और कोई कारण है? इस प्रश्न का उत्तर विदुरजी ने इस श्लोक में दिया :-

अतिमानोऽतिवादश्च तथा त्यागो नराधिपः।

क्रोधश्चात्मविधित्सा च मित्रद्रोहश्च तानि षट्॥

एत एवासयस्तीक्ष्णाः कृन्तन्त्यायूषि देहिनाम्।

एतानि मानवान् घ्नन्ति न मृत्युर्भद्रमस्तु ते॥

“हे राजन्! आपका कल्याण हो! अत्यन्त अभिमान यानी घमण्ड, अधिक बोलना, त्याग का अभाव, क्रोध, अपना ही पेट पालने की चिन्ता (स्वार्थ) और मित्रद्रोह, ये छः तीखी तलवारें देहधारियों की आयु को काटती हैं। ये ही मनुष्यों का वध करती हैं, मृत्यु नहीं। जो मनुष्य इन छः बातों से बचकर रहे, निश्चय ही वह सौ वर्ष की आयु तक जी सकेगा।”

विदुरजी महाराज और अन्य धर्म के विद्वानों ने भी साफ-साफ कहा है कि गुस्सा न सिर्फ उम्र ही कम करता है लेकिन गुस्से से इंसान हर दम दुःखी, बीमार व झगड़ालु स्वभाव का रहता है। एक बहुत बड़े डॉक्टर हुये हैं उनका नाम था— हचिसन हन्टर। उनकी किताब “क्लिनिकल मेडिसन” दुनिया का हर डॉक्टर आज भी पढ़ता है एवं आने वाली पीढ़ी के डॉक्टर भी पढ़ते रहेंगे। उन्होंने एक बार अपनी मौत के बारे में कहा था कि उनकी मौत का कारण वह इंसान होगा जो उन्हें गुस्सा दिलायेगा और यह ही हुआ। उनके अस्पताल की मीटिंग में जब डॉक्टर हन्टर अपने खुद के विभाग के लिए ज्यादा पैसे मांग रहे थे तो उनके डायरेक्टर साहब ने कहा कि अभी मेरे पास ज्यादा धन नहीं है एवं मैं अन्य विभागों को भी पैसा दूंगा। जब डॉक्टर हन्टर अड़े रहे और खड़े होकर जोर-जोर से अपनी बात कहने लगे तो डायरेक्टर महोदय ने उनकी बात सुनना बन्द कर दी। बस डॉक्टर हन्टर को बहुत गुस्सा आया एवं उनको उसी वक्त वहां हार्ट— अटेक हो गया एवं थोड़ी देर बाद मृत्यु हो गई। डॉक्टर हन्टर ने मरने से पहले निदेशक साहब से माफी मांगी थी और कहा था कि डायरेक्टर साहब मेरी मृत्यु मेरे ही गुस्से से होने वाली है। उनके अन्तिम शब्द थे — आप अपनी ड्यूटी सही कर रहे थे। मैं एक डॉक्टर होकर भी अपना गुस्सा काबू में नहीं कर पाया इसके लिए आपसे माफी माँग वाक्य पूरा नहीं कर पाये और शरीर ने साथ छोड़ दिया। देखा! गुस्सा कितना खतरनाक होता है।

ठीक ही कहा गया है:—

मर जायेगा तीन जणां।

पूँजी कम व्यापार घणां।।

कमाई कम खर्च घणां ।

ताकत कम गुस्सा घणां।।

तो गुस्से को तो काबू में लाना ही होगा।

गुस्सा दो तरह का है :-

1. एक तो आप किसी पर गुस्सा करते हैं।

2. दूसरा गुस्सा है जब आप पर कोई दूसरा गुस्सा करता है।

अपने मन को सही-सही बात बता दो कि भैया तेरा सबसे बड़ा दुश्मन गुस्सा है। जब आदमी पर गुस्सा सवार हो जाता है तब वह आदमी जीते जी उसी वक्त नरक में चला जाता है और अपने चारों ओर बर्बादी की जमीन तैयार कर नरक बना लेता है, तो भाई इस नरक से बचो।

कई बार होता है और आप सोचते हो कि भाई मेरी तो कोई गलती नहीं है, मैंने तो कोई गलत काम नहीं किया है। फिर भी यह अगला आदमी मेरे ऊपर गुस्सा बिना ही काम क्यों कर रहा है? यह बात हमेशा सही नहीं है। जरूर हम में कोई कमी है या हमसे कोई गलती हुई है, तब ही तो वह गुस्सा हो रहा है और नासमझ आदमी यह तो सोच कि अपनी जिन्दगी कितनी छोटी है, गुस्सा करके इसको और छोटी क्यों बना रहा है ? सबसे बड़ी तरकीब है कि गुस्सा आते ही चुप हो कर मन ही मन में भगवान का नाम 10-15 बार लो। ज्यादा गुस्सा हो तो मन ही मन चुपचाप 100 तक गिनती गिनो या 100 नाम मन ही मन में भगवान के लो और सोच लो कि गुस्से का जवाब कल दूंगा, अभी नहीं।

कहने का मतलब है कि जब गुस्सा आवे तब यानी गुस्से के रास्ते में भगवान के 100 नाम या 100 तक की गिनती या एक दिन का रोड़ा अटका दीजिए। फिर देखो दूसरे दिन उसी समस्या के समाधान का दूसरा सही रास्ता दिख जायेगा। तो यह तरीका बड़े महात्माओं ने बताया है कि जब गुस्सा आवे तो अपने मन को कहो कि इस गुस्से का जवाब आज नहीं कल देना है। आज और अभी बिल्कुल नहीं देना है। कल तक आप उसे माफ कर देंगे एवं गुस्सा खत्म हो जायेगा।

कोई आदमी बिना काम आप पर गुस्सा कर रहा है और आप उससे परेशान हो गये तो हो गई न आपकी भी गलती। अरे भाई गुस्सा उधार रखो। करने दो दूसरे को गुस्सा, आप परेशान मत होइये। इसमें आपकी जीत है। उसने गुस्सा किया आपने जवाब नहीं दिया, आप गुस्सा नहीं हुये तो आप जीत गये और आपके ऊपर गुस्सा करने वाला हार गया। वह शांत हो सकता है। उस आदमी का धन्यवाद करो कि उसने आप के ऊपर गुस्सा करके आपकी कमजोरी, आपके दोष आपको याद दिला दिये और उसके गुस्सा होने पर अगर आप गुस्सा नहीं हुये तो आप इस परीक्षा में पास हो गये। आप उस गुस्सा करने वाले का मन ही मन भला सोचो और उसका धन्यवाद करो। इस प्रकार गुस्सा न करना, गुस्से को त्यागना बहुत जरूरी है।

भगवान श्रीकृष्ण ने तो एक ही सांस में सारी बात कह दी – “काम-क्रोध-लोभ” यह तीन नरक के दरवाजे हैं। यह तीनों आदमी को नरक में ले जाते हैं।

काम का मतलब है मन चाही चीज या कामना। मैं चाहूँ जैसे हो। धन हो, वैभव हो, मान हो, ठाठ हो यह भावना ही काम या कामना है। जब आपका काम या कामना पूरी नहीं होती है तो क्रोध आता है। लोभ तो हम सब जानते ही हैं। क्रोध के दो मुख्य कारण हैं – अपेक्षा व उपेक्षा।

भगवान श्रीराम ने भी कहा है – “काम और क्रोध ही दुनिया में सारे झगड़ों, आफतों व समस्याओं की जड़ है।” गीता के अध्याय 2 के श्लोक संख्या 62 में लिखा है “कामात्क्रोधोऽभिजायते” इसका अर्थ है कि काम से ही क्रोध पैदा होता है। यह जो भीतर की गलत भावना और इच्छा होती है यह ही पाप और क्रोध की जड़ है। यह ही असली दुःख देने वाली कामना है।

आप अगर बड़े भी हो तो भी यह कामना मत रखो कि आपका आदमी, आपका बेटा, बहू या भाई आप जैसा चाहो या आप जैसा सोचो वैसा ही करे। अगर आपको लगे कि आपके अपने कोई गलत काम कर रहे हैं तो उनको आप बिना गुस्सा हुए यह कह दो कि भाई ऐसा काम नहीं करना चाहिए, फिर भी वे वैसा ही करें और आपका कहना नहीं माने तो आप शान्ति से चुप रहो। इसका मतलब है कि आपके कहने के बाद भी अगर वे गलत काम करते हैं तो उसकी सजा, उसका फल तो उन्हीं को मिलेगा। आप अच्छी शिक्षा जरूर दो और बताओ कि ऐसा करना ठीक है या नहीं। यह आपका कर्तव्य भी है। वह ऐसा करता है कि नहीं यह आपकी ड्यूटी नहीं है। जब आप कहते हैं कि नहीं ऐसा ही होना चाहिए, मैं जो कह रहा हूँ वह ही ठीक है, मैं ही सही हूँ, तो यह आपका घमण्डपूर्ण व्यवहार हो जाता है।

जब दूसरा आपकी बात नहीं मानता है तो आपका घमंड घायल होता है और घमंड को चोट लगते ही आपका गुस्सा एक जहरीले सांप की तरह सबसे पहले आपको ही डसता है। गौतम बुद्ध ने कहा है कि गुस्सा उस सुलगते हुए

अंगारे की तरह है जिसे आप स्वयं के साथ लिए घूमते रहते हैं और वह दूसरे को जलाये न जलाये परंतु आपको जरूर जलाता रहता है।

यह याद रखो कि जब आप किसी पर क्रोध करते हैं तो इसमें आपको ही ज्यादा नुकसान होता है। मानो आपके भाई या खास दोस्त ने कोई गलत काम कर दिया और आपकी सही बात भी नहीं मानी या वह अनुत्तीर्ण हो गया या झगड़ा करके, किसी को मारपीट कर आ गया या मान लो आपकी जमीन जायदाद हड़प ली तो आप उस पर गुस्सा करते हैं तो यह जान लेना कि आप अपना खुद का ज्यादा नुकसान करते हैं। कहने का मतलब है कि गुस्सा करके आप अपना दिमाग खराब कर लेते हैं, अपना ब्लडप्रेसर बढ़ा लेते हैं, अपने पेट में अल्सर (घाव) कर लेते हैं। अपने दिमाग में क्रोध जैसे शत्रु को जगह देते हैं। यह गुस्सा छोटा सा तिनका बनके दिमाग में घुसता है और फिर एक बहुत बड़ा पेड़ बनकर हमारे पूरे शरीर व दिमाग को झटका दे जाता है। सदैव याद रखें कि क्रोध हमारा सबसे बड़ा शत्रु है।

बात-बात पर चिड़ना यानी चिड़चिड़ाहट भी गुस्से का छोटा भाई है। कई बूढ़े आदमी चिड़चिड़े हो जाते हैं। ऐसा स्वभाव बदलकर प्यार से रहो। चिड़चिड़े मत बनो।

कम बोलने की आदत से और गुस्सा जब आये तब भगवान को मन ही मन में याद करके चुप रहेंगे तो यह गुस्सा रूपी भूत आपसे दूर भाग जायेगा। एक और तरकीब है कि जब आपको गुस्सा आए तो आप हो सके तो उस जगह से दूर चले जाएं।

ज्यादा काम होने से या आदमी जब बीमार या कमजोर होता है तो भी चिड़चिड़ा हो जाता है और यह गुस्से का सांप उसको और कमजोर, और बीमार कर देता है। गुस्सा करने वाला न तो आराम से खाना खा पाता है, न सो पाता है, न आराम से कोई सही काम कर पाता है। अपने आसपास वालों को भी वह दुःखी कर देता है।

गुस्से में आकर इंसान ऐसे पाप कर्म कर डालता है कि बाद में उसको बहुत पछतावा होता है और वह दुःखी हो जाता है। एक बार भी याद करके बताओ जब आपको गुस्सा करने से फायदा हुआ हो। गुस्से से आप किसी को डरा भले ही दो उसे जीत नहीं सकते। जीत तो प्यार-मोहब्बत से ही होती है।

गुस्सा समाप्त करने की सबसे बढ़िया तरकीब यह है कि आप अपने मन से यह बात निकाल दो कि दूसरे लोग आप जैसा कहे वैसा ही करें। आपके ही मन की बात हो। आपकी ही इच्छा पूरी हो। अरे, दूसरों की भी इच्छा है, दूसरों का भी मन है। आप एक बार अपनी ड्यूटी सही बात बताकर पूरी कर दो। जैसे दूसरों को भी अधिकार है कि वे अपनी मन मर्जी करे। उनकी गलतियां, उनके दोष देखने का आपको क्या अधिकार है? आपने नेक सलाह सुनी होगी कि नेकी कर और दरिया में डाल। आप यह कभी न सोचना कि भाई मेरी सही बात भी नहीं मानी और मैंने गुस्सा भी नहीं किया और मैं नाराज भी नहीं हुआ और मैंने उसे माफ भी कर दिया, तो वह तो मेरे को बहुत कमजोर मानेंगे। नहीं भाई, ऐसी बात नहीं है। “क्षमा वीरस्य भूषणम्”। माफ करना वीरों का गहना है यानी वीर ही माफ कर सकते हैं।

वर्तमान जयपुर जिले के नरेना गांव में बिराजने वाले श्री दादूदयालजी महाराज ने 500 वर्ष पहले कहा था—

“गला गुस्से का काटिये, मियां मनि को मार।
पंचो बिस्मिल कीजिये, ये सब जीव उबार।।”

यानी हे मियां, क्रोध का, गुस्से का गला काट, गुस्सा मत कर, अंहकार यानी घमंड को मार और दीन गरीबों की रक्षा कर।

गुस्सा कम करने के कुछ अन्य उपाय इस प्रकार हैं:-

1. सुबह उठते ही 2-3 मिनट भगवान को याद करो और सोच लो कि वह आज मेरा पूरा दिन बहुत अच्छा रखेगा। मैं किसी पर भी गुस्सा नहीं करूंगा चाहे अगला मेरे को बिना काम ही गाली दे या उल्टा- सीधा कहे।
2. सबसे अच्छी तरकीब है कि अपना स्वभाव बदलो।
3. कुछ भी हो जाये स्वभाव में, मन में हमेशा प्यार व दया की भावना रखो।
4. सही इच्छा, सही आशा रखें।
5. यह मत सोचो कि मैं एक दिन में ही लखपति बन जाऊं और मेरे पड़ोसी व दोस्तों से हर बात में आगे निकल जाऊं।
6. किसी भी काम में जल्दबाजी, हाय-हाय मत करो। जल्दी का काम शैतान का काम होता है। जल्दबाजी से चिन्ता व तनाव होता है और उसका परिणाम होता है गुस्सा। गुस्सा आ जाए तो धीरज रखो। एक दम कोई कार्यवाही मत करो। थोड़ा चुपचाप रुक जाओ। ठहरो। रुको। चुप हो जाओ, कुछ भी मत करो। गुस्सा करोगे तो कठोर भाषा बोलोगे और कठोर वाणी का दुःख तो आग से जलने वाले दुःख से भी ज्यादा भयंकर होता है। क्रोध को काबू में करने के लिए सही मनोभाव यानी सही मनोदशा व सही विचार रखना जरूरी है। पुराने दुःखद विचारों को छोड़कर सुखद वर्तमान में रहो व अपनी वाणी में मिठास रखो। क्रोध अपने आप बस में हो जायेगा।

आप वह पुरानी कहानी जानते हैं जिसमें एक औरत ने एक नेवला पाल रखा था। वह नेवले से बहुत प्यार करती थी। एक दिन वह कुएं पर पानी भरने गई और अपने छोटे से बेटे के पास अपने पालतू नेवले को छोड़ गई। जब पानी भर कर वापस आई तो देखा घर के बाहर नेवला बैठा है और उसके मुंह पर खून लगा है। औरत ने सोचा कि नेवले ने उसके बेटे को काट खाया। उसको गुस्सा आया। वह गुस्से को रोक नहीं पाई और उसने एक दम अपना पानी का भरा हुआ घड़ा नेवले पर पटक मारा। नेवले का काम तमाम हो गया, वह एक दम मर गया। अब औरत अन्दर गई और देखा कि बच्चा आराम से सोया हुआ है और पास में एक सांप मरा पड़ा है और नेवले ने उसके टुकड़े-टुकड़े कर रखे थे। औरत बहुत पछताई। गुस्से में धीरज नहीं रखने से हमेशा नुकसान होता है। हमेशा याद रखो कि गुस्सा करना बहुत खतरनाक आदत है जो आपका ज्यादा नुकसान करती है। जिस पर आप गुस्सा करते हो उसका अक्सर ज्यादा कुछ नहीं बिगड़ता।

7. मन में बुरी बात आते ही उसको निकाल दो और अच्छी-अच्छी, भली बातें व सेवा की बातें ही मन में रखो।
8. आचार्य श्री सुधांशु महाराज का कथन हमेशा याद रखो - "जब तक आप मुस्कुराते रहोगे, क्रोध आपसे दूर रहेगा। जैसे ही आपका मुस्कुराना बन्द हो जायेगा, क्रोध आप पर हावी हो जायेगा।"
9. सद्गुण, सत्संग और अभ्यास से ही गुस्से को जीता जा सकता है। झूठ नहीं बोलना है, चाहे जान ही चली जाए; क्योंकि आपका झूठ जब

पकड़ा जायेगा तो आपको गुस्सा आयेगा और गुस्सा तो मौत के बराबर है।

10. काम भावना को नियंत्रित करना चाहिये।
11. कोई आदमी आप पर गलत इल्जाम लगा रहा है, गाली-गलौच कर रहा है तो उसको माफ कर दो। अरे भाई जैसा जानेगा, जितना ज्ञान उसमें होगा वह बेचारा वैसा ही तो बोलेगा, इसलिए उसे माफ करो। उससे फंसो मत, विवाद मत करो, झगड़ा मत करो, जवाब मत दो। जब वह आदमी गुस्सा करके आपको अपशब्द, गलत बात कह रहा है, उस वक्त उसके दिमाग पर भूत सवार हो जाता है, वह उस समय कुछ देर के लिए पागल हो जाता है, उस पर दया करो। उसको माफ करो और चुप रहो। उसके लिए मन ही मन भगवान से प्रार्थना करो कि हे भगवान इसको ठीक कर, इसको ज्ञान दे। भगवान इसका भला कर। भगवान इसको माफ कर।

पैगम्बर मोहम्मद साहब से एक बार एक व्यक्ति ने उसको ऐसी तीन सीख देने के लिए कहा जिससे उसका जीवन सुधर जाये। इस पर उन्होंने प्रथम सीख देते हुए कहा – गुस्सा मत करो। दूसरी सीख देते हुए फिर कहा – गुस्सा मत करो। इस पर उस व्यक्ति ने कहा यह तो प्रथम सीख थी। मोहम्मद साहब ने फिर फरमाया – दूसरी भी यही सीख है और अब तीसरी सुनो – गुस्सा मत करो। इस प्रकार बहुत ही महत्वपूर्ण बात मोहम्मद साहब ने फरमायी थी।

ईसा मसीह की यह राय हमेशा याद रखो—

“अपने दुश्मनो से प्यार करो। तुम्हे श्राप देने वालो के लिए अच्छा सोचो। तुमसे घृणा करने वालो की भलाई करो। तुम्हारी बेइज्जती करने वालो व तुमको सताने वालो के लिए भगवान से प्रार्थना करो।”

12. घमंड से हमेशा दूर रहने से भी गुस्सा कम हो जाता है।
गुरु नानकजी ने क्या खूब कहा है—

नानक नन्हे रहिये जैसे नन्ही दूब।

पेड़ सब उड़ जात है, दूब खूब की खूब।।

13. दूसरे को ताना मारके अपने आपको ज्ञानी मत समझो। ताना मारने वाला घमण्डी होता है और घमंड ही तो गुस्से की जड़ है। भगवान एक न एक दिन हमारा घमंड जरूर तोड़ता है व घमंड टूटते ही गुस्से का जहर फैल जाता है। घमण्डी को कभी न कभी तो सिर नीचा करना ही पड़ता है।
14. याद रखो दुनिया भला करने वाले को गालियां देती है परंतु भला करते रहना है ; क्योंकि यही सही रास्ता है। आप अगर अच्छा व भला कर रहे हो तो दुनिया आपकी बुराई करेगी लेकिन गुस्सा मत होना।
15. जबान को काबू में रखो। जीभ अगर काबू में हो गई तो आधे से ज्यादा गुस्से का जहर खत्म हो जाता है। कम बोलो, मीठा बोलो। घमंड भरी वाणी, दूसरों को दुःख देने वाली भाषा बोलने से घमंड आता है और घमंड बहुत बड़ी बेवकूफी है ; क्योंकि घमंड तो गुस्से का बड़ा भाई ही है।
16. गुस्सा दूसरों की सेवा करने से व सेवा भावना से समाप्त होता है।
17. कुछ भी हो जाए गुस्सा नहीं करेंगे – यह प्रार्थना भगवान से करनी है एवं यह प्रण ले लेना है। फिर देखो जीवन में आनन्द ही आनन्द।

18. प्राणायाम व ध्यान भी गुस्से को रोकता है और मन को भगवान में लगाता है।

कभी-कभी किसी को सुधारना हो तो थोड़ा बहुत गुस्सा आ जाए तो ठीक है लेकिन उसे तुरन्त, जल्दी ही काबू करो। थोड़ी बहुत फुफकार चल सकती है परंतु काटना मत।

भगवान ने गीता के पांचवे अध्याय के तेईसवें श्लोक में एक बहुत बड़ी बात कही है:—

**शन्कोतीहैव यः सोढुं प्राक्शरीरविमोक्षणात्
कामक्रोधोद्भवं वेगं स युक्तः स सुखी नरः।।**

“इस मनुष्य शरीर में जो कोई मनुष्य शरीर छूटने से पहले ही काम-क्रोध से उत्पन्न होने वाले वेग को सहन करने में समर्थ होता है, वह नर योगी है और वही सुखी है।”

तो चाहे कुछ भी हो जाये, चाहे आसमान ही टूट जाये, चाहे कितनी भी बेईज्जती हो जाये, चाहे कितना भी नुकसान हो जाये, गुस्सा नहीं करना है। गुस्से से तो और ज्यादा नुकसान होगा। गुस्से से ज्यादा बेईज्जती होगी। गुस्से से सारे काम, शरीर व दिमाग बिगड़ जायेंगे।

जेम्स एलन की यह बात याद रखना:—

“सुबह से शाम तक आदमी काम करके इतना नहीं थकता जितना क्रोध या चिंता करके एक घंटे में थक जाता है।”

अध्याय – 7

घमंड से छुटकारा

घमंड करना बहुत बड़ी बुराई है। घमंड करने से नुकसान अकेले घमंडी को ही नहीं होता है अपितु यह घमंडी के पूरे परिवार के सदस्यों व उसके साथ काम करने वाले अन्य कर्मचारियों को भी ले डूबता है। घमंड करना मूर्खों का काम है व घमंडी मोक्ष को प्राप्त नहीं कर सकता। बाइबल में भी लिखा है— “परमेश्वर को घमंड से चढ़ी आँखों से घृणा है।”

गर्व या घमंड का अर्थ है स्वयं को सबसे बड़ा या श्रेष्ठ समझना। दूसरे को इतना छोटा समझना जैसे कि वह तो धरती का सबसे ओछा (तुच्छ) प्राणी है। किसी को खुद के गुणों का अभिमान होता है, किसी को ज्ञान का, बलशाली को बल का, औरतों को सुंदरता का व बुजुर्गों को अपने अनुभवों से संचित ज्ञान का कई बार घमण्ड हो जाता है। इस घमंड का परिणाम ईर्ष्या, द्वेष, जलन और मन-मुटाव होता है। इस घमंड की भावना से भाईचारा, प्रेम, रिश्तेदारी व दोस्ती खत्म हो जाती है। घमण्ड की पास कोई रहना पसंद नहीं करता। पति-पत्नी के अहम् रिश्ते को भी अहंकार नष्ट कर देता है। आदमी के विनाश का सबसे बड़ा कारण अहंकार (घमंड) ही होता है।

घमंड जैसी बुराई को दूर करने का सबसे बढ़िया उपाय अपने विवेक को जागृत कर विनम्रता को अपनाना है। यदि हमें कुछ ज्ञान है या हमारे में कुछ गुण है तो दूसरे को हमें बिना किसी गर्व या श्रेष्ठता की भावना से ही विनय-भाव से बताना चाहिए और हमारे इसी विनय-भाव से सामने वाला सीख सकता है। जितने हम विनम्र होंगे उतनी ही ताकत हमारी बात में होगी।

एक कवि ने कहा है ‘नर अरु नीर की गति जितनी नीचे की ओर बहेगी, उतनी ही उनकी धार तेज होगी।’ इसका अर्थ है पानी को हम जितनी ऊँचाई से गिरायेंगे तो उसका बहाव उतना ही तेज होगा और इंसान जितना विनम्र और बिना घमंड के कार्य करेगा उसकी प्रगति, सम्मान एवं उन्नति वैसी ही बढ़ती जाएगी। कहा भी गया है – “नर हो तो नरमी राखो। नरमी मोटी बात नरां।”

घमंड दूर करने का सबसे आसान तरीका है सामने वाले को अपने से अधिक योग्य और गुणवान समझना और उसका मान करते हुए स्वयं के भावों को प्रकट करना चाहिए।

माता-पिता व दूसरों की सेवा करने में भी विनम्र भाव होना जरूरी है। यदि हम अहंकार के साथ सेवा करते हैं तो हमारी सेवा नष्ट हो जाती है। किसी का कार्य करके उस पर अहसान जताना भी हमारी घमंड की प्रकृति को ही दर्शाता है। नेकी करके जताना किसी को अपना शत्रु बनाने का सबसे सीधा और सरल रास्ता है, इसलिए ऐसा कभी नहीं करना है। सभी संत-महात्मा एक ही बात पर जोर देते हैं कि विनम्रता आदमी का आभूषण होती है और जो इस आभूषण को धारण कर लेता है वह अपनी शोभा बढ़ाता है।

अतः हम सभी को इस बात की गांठ बांध लेनी है कि किसी के सामने घमंड नहीं दिखायेंगे। सभी से विनम्रतापूर्वक व प्यार से बात करेंगे। बिना किसी स्वार्थ के सेवा भाव से कार्य करेंगे। दया करने से घमंड यानी अभिमान खत्म हो जाता है।

**“दया धर्म का मूल है, पाप मूल अभिमान।
तुलसी दया न छाड़िए, जब लग घट में प्राण।।”**

भगवान की कृपा चाहिए तो घमण्ड छोड़ो। श्री रामकृष्ण परमहंस कहा करते थे – “जैसे पर्वत की चोटी पर वर्षा का जल नहीं टिकता, वैसे ही अहंकारी लोग भगवान की कृपा नहीं पा सकते।”

साधु टी.एल. वासवानी, जिनका आश्रम पूना में है, वे अक्सर कहते थे कि तुम वास्तव में हो कौन? एक मिट्टी के ढेर ही हो ना ? पेरिस में जब साधु वासवानी सम्राट नेपोलियन की कब्र पर फूल चढ़ाने गये थे तो उनकी आंखों में आंसू आ गये और वे बोल उठे कि जिस राजा के सामने पूरी दुनिया झुकती थी, पूरी दुनिया के रजवाड़े जिसके नाम से ही कांप जाते थे, वह देखो आज यहां केवल एक मिट्टी का ढेर बना हुआ है।

आखिर तुम्हें घमंड किस बात का है। धन का? ताकत का? राज-पाट का? नौकरी का? गोरी चमड़ी का? या किसी और चीज का? याद रखो आप खुद भी एक दिन रेत में मिल जाओगे। यह बात हमेशा याद रखो। प्रभु के गुण गाओ। घमंड को राम-नाम की माला से, दूसरों की सेवा से, त्याग से, अपने आप को एक बहुत मामूली इंसान समझ कर हमेशा के लिए दूर भगा दो। फिर देखो चमत्कार। जैसे ही आप का घमंड गायब हुआ या कम हुआ आप लोगों की नजर में ऊँचे हो जाते हैं। लोग आपकी इज्जत अपने आप ही करने लग जाते हैं। यह भगवान के आशीर्वाद से हो सकता है। घमंड के कारण ही सास-बहू, भाई-बहन, बाप-बेटा, देवरानी-जेठानी, ननद-भावज, अच्छे दोस्तों में और पति-पत्नी में झगड़े होते हैं। दूरियां व कटुता आती है और तनाव (टेंशन) पैदा होता है। घमंड गुस्से का खास मित्र है। घमण्डा इंसान की बात व सुझाव न मानने पर वह अपने गुस्से की तलवार चला देता है। यह तलवार दुधारी होती है और खुद घमण्डा को ज्यादा घाव करती है। यह घाव घमण्डा को मीठे लगते हैं, पर बेचारे घमण्डा को पता नहीं होता है कि यह घमंड के घाव उसकी उम्र और शान्ति को धीरे-धीरे खा रहें हैं और उसे नरक में डाल रहे हैं। यह कहना सही होगा कि घमंड अधिकांश झगड़ों की नींव होती है। जो इंसान घमण्डा है उसे हमेशा नरक घेरे रहता है यानी वह हमेशा नरक में ही रहता है।

घमंड नहीं करने वाला आदमी अपने आप को ज्यादा ज्ञानी नहीं मानता है। याद रखो कि हमसे कई गुणा ज्यादा ज्ञान वाले इंसान हुये हैं और आज भी हैं। वे कभी घमण्डा नहीं थे। इसीलिए तो ज्ञानी थे। वे हमेशा विनम्र थे। ज्ञानी हमेशा विनम्र होता है यानी अपने आप को भगवान का बहुत छोटा सा सेवक मानता है। सच्चे और ज्ञानी आदमी में घमंड का नामो निशान नहीं होता है। जिसमें घमंड नहीं होता है वह हर तरह की बेइज्जती, हर तरह का कष्ट सहन कर सकता है। मेरे “द डिवाइन लाइफ सोसायटी, ऋषिकेश” वाले गुरुजी स्वामी चिदानन्द जी महाराज ने लिखा है— “बेइज्जती सहन करो, बेइज्जती सहन करो” (Bear Insult, Bear Insult) उनका यह कहना हमारे घमंड को मारने के लिए था। घमंड को मारते ही हमारा रास्ता स्वर्ग की ओर मुड़ जाता है। जिस वक्त से आप अपना घमंड व गुस्सा खत्म कर लेते हैं और औरों की अपनी हैसियत के अनुसार छोटी मोटी सेवा करने लग जाते हैं उसी वक्त से भगवान आपके लिए स्वर्ग के सारे दरवाजे खोल देते हैं।

अहंकार की सत्ता पानी के बुलबुले की तरह होती है, जिसको खत्म होने में कोई समय नहीं लगता है। जिन उपलब्धियों को लेकर आज हम घमंड कर रहे हैं, उन्हें नष्ट होने में एक क्षण भी नहीं लगेगा। यह समझ कर हमें हमेशा विनम्र व शालीन बने रहना चाहिये। इसी सोच से हमें उन्नति, प्रगति, सुख-संतोष व प्रसन्नता मिलेगी।

चिन्ता और डर मौत से भी खतरनाक

1. एक बार एक किसान सुबह-सुबह अपने घर में रखी हुई बोरी से बीज निकाल कर खेत में बुआई के लिए जाने की तैयारी कर रहा था। जब वह बीज डाल रहा था तो उसको लगा कि उसके पांव के अंगूठे में कुछ चुभ गया है। उसने कोई ध्यान नहीं दिया और खेत बीजने चला गया। शाम को जब घर आया तो बचा हुआ बीज बोरी में रखने लगा तो वहां पर एक सांप फण ऊंची करके भागा। उस आदमी को सुबह वाली बात याद आई और उसने सोचा कि सुबह इसी सांप ने उसे काटा था। वह आदमी उसी वक्त डर से वहीं पर मर गया।
2. डॉक्टरों का भी कहना है कि बिना जहर वाले सांप के काटने पर भी कई लोग केवल डर से ही मर जाते हैं। दूसरी ओर अगर जहरीला सांप भी काटे तो भी कई बार सांप का जहर शरीर में नहीं जा पाता है। स्पष्ट है कि कई लोग सांप के काटने के डर से व चिन्ता से ही मर जाते हैं।

एक और कहानी :-

एक बार यमराज महाराज ने अपने चेलों से कहा कि जाओ धरती से 400 जीव लेकर आओ। चेलों ने व्यवस्था करके 400 आदमियों में बीमारी फैला कर मारने की व्यवस्था की और धरती पर पहुंचे। दूतों ने देखा कि 400 की जगह 800 आदमी मरे पड़े हैं। यमदूतों ने 800 जीव लेकर यमलोक में यमराज के सामने हाजिर कर दिये। यमराज नाराज हो गये। उन्होंने दूतों को डांटा और कहा कि आपको तो 400 ही जीव लाने को बोला था। उत्तर मिला— महाराज हमने तो 400 ही मारे थे बाकी 400 तो बीमारी के डर से मर गये।

चिन्ता, डर व टेंशन (तनाव) यह तीनों हमारे सारे कामों को बर्बाद कर देते हैं। चिन्ता चिन्ता से बढ़कर है। चिन्ता तो हमको मरने के बाद जलाती है लेकिन चिन्ता, फिक्र, डर यह सब हमें जीते जी ही जलाकर राख कर देते हैं।

ईमानदारी से, सावधानी से, भगवान का नाम लेकर काम करते रहो। चिन्ता किस बात की करते हो? चिन्ता से सिवाय नुकसान के कुछ भी नहीं होगा।

जो काम नहीं करना चाहिए उसे करने से चिन्ता होगी और जो काम करना चाहिए वह नहीं करने से भी भय और चिन्ता होगी।

एक बड़े डॉ. चार्ल्स मेयो ने कहा है – “चिन्ता, गुस्सा व डर आदि से आपके ब्लड प्रेशर, पेट की पाचन शक्ति व दिमाग के ऊपर बहुत बुरा असर होता है।” यह तीनों बुरी आदतें आदमी को हर दम बीमार रखती हैं और बहुत नुकसान पहुंचाती हैं। डॉक्टर साहब का कहना था – “मैंने किसी भी इंसान को ज्यादा काम करके मरते हुए नहीं देखा है, लेकिन मेरे सामने बहुत से लोग चिन्ताओं और दिमाग के टेन्शन (तनाव) के बुरे परिणाम से रोज मरते हैं।”

कुछ आदमी रात-दिन चिन्ता करते हैं जैसे कि मैं फेल हो जाऊंगा, मेरी नौकरी चली जायेगी, मेरे बच्चे पढ़ेंगे कि नहीं, लड़की का ब्याह कैसे होगा, महंगाई बहुत हो गयी है घर का खर्चा कैसे चलेगा? अरे भाई, भगवान के हाथ बहुत बड़े हैं, आप तो भगवान पर विश्वास रखो और ईमानदारी से मेहनत करो। वह सारा काम ठीक करेगा। आपकी चिन्ता तो सिर्फ आपको कमजोरी व

निराशा की ओर ले जायेगी। अगर कोई समस्या या परेशानी है तो उस पर सोचो, विचारो और उसका हल निकालने की तरकीब निकालो और मन में ठान लो कि समस्या का हल होगा। उस पर दूसरो की व बुजुर्गो की या दोस्तों की राय लो। परोपकारी, दया करने वाला काम करो, चिन्ता कम हो जायेगी। मगन होकर गीत गाओ, भगवान की कहानी सुनो, माला फेरो, घूमने निकल जाओ, ध्यान लगाओ और पुरानी अच्छी, खुशी वाली बातें व घटनाएँ याद करो—चिन्ता भाग जायेगी।

यह जरूर जान लेना कि संसार में ऐसी कोई समस्या नहीं है जिसका उपाय नहीं हो। हर एक परेशानी का उपाय है।

शरीर व बीमारी के बारे में कोई चिन्ता करने की जरूरत नहीं है। भगवान ने आपकी जिन्दगी कम से कम 100 वर्ष तक मजबूती से चलने के लिए बनाई है। बस थोड़ा सा व्यायाम रोज करें, खाने पर नियंत्रण व जीभ (वाणी) पर कन्ट्रोल रखो। सादा जीवन जीओ और मोटापे, बुराई करने, शंका, चुगली व ज्यादा बोलने की आदत से दूर रहें। शरीर की चिन्ता खत्म होते ही शरीर स्वस्थ रहने लग जायेगा। चिन्ता व डर अज्ञान से भी होता है। हमें ज्ञान नहीं होता इसलिए भी हम चिन्ता करते हैं।

हिम्मत रखो। हमेशा प्रसन्न और आशावान रहो। अगर बीमार हो गये तो अपने मन में और दूसरों से यह बोलो कि मैं जल्दी ठीक हो जाऊंगा। मैं ठीक हो रहा हूँ। भगवान ठीक कर रहे हैं। चिन्ता बिल्कुल नहीं। कोई डर नहीं। फिर देखो कमाल। चिन्ता व डर भाग जायेंगे। हर डाक्टर यह मानता है कि जो मरीज यह सोचता है कि वह ठीक होगा और जो चिन्ता नहीं करता है वह डरे हुए एवं चिन्ता करने वालों से पहले ठीक होता है। मैं खुद 1979 में जम्मू कश्मीर में उधमपुर मिलिट्री अस्पताल में कार्यरत था। वहां मेरे एक उच्च अधिकारी कर्नल मुदकर को हार्ट अटेक (दिल का दौरा) हो गया। उन्होंने एक मिनट में मुझे बुला लिया। उनको एकदम गहन चिकित्सा वार्ड यानी आईसीयू में ले गया। वहां जाने के 5 मिनट बाद उनका हार्ट (दिल) बन्द पड़ गया और वे बेहोश हो गये। मैंने एवं मेरे बोस कर्नल के.बी. राय ने तुरन्त कार्यवाही की। उनका दिल वापस धड़कने लग गया। वे एक मिनट के बाद होश में आ गये। जब उन्होंने मेरा पसीने से तर, डरा हुआ चेहरा देखा तो वे मुस्कराये और बोले बेटा मैं मरूंगा नहीं, चिन्ता मत करो। दवा दे दो। वे 86 वर्ष तक जिये। देखा चिन्ता नहीं करने एवं नहीं डरने का कमाल।

मेरी बड़ी बहन को वर्ष 2001 के अगस्त माह में खेत में जहरीले सांप ने काट लिया। उन्होंने सांप को दूर फेंका, अपने हरे बाजरे का गठ्ठर सिर पर रखा और घर आकर देवता के पास गई। वहां पर देवता के मंदिर के चारों ओर परिक्रमा (चक्कर) लगाना शुरू कर दिया और जयकार के साथ बोलती रही— मैं अभी नहीं मरूंगी, मेरे पोते—पोतियों की शादी देखूंगी। दूसरे दिन मेरे छोटे भाई श्री रामनिवास जोधपुर से दांतारामगढ पहुंच गये और उनको सीकर के श्रीकल्याण अस्पताल ले गये। तब तक पूरे शरीर में जहर फैल गया था लेकिन उनकी हिम्मत ने एवं डॉक्टरों ने उन्हें बचा लिया व अभी भी भली—चंगी है।

देखा—नहीं डरने का कमाल व चिन्ता नहीं करने का असर। इसे कहते हैं सकारात्मक सोच (Positive attitude)। न कर्नल मुदकर साहब खुद डॉक्टर होते हुये डरे, न मेरी बहन सांप काटने के बाद डरी। कोई चिन्ता नहीं की दोनों ने। चिन्ता नहीं करेंगे तो चिन्ता हमें जला ही नहीं सकती। ऐसे कमाल

होते हैं भगवान पर भरोसा रखने के। ऐसे कमाल होते हैं आत्म-विश्वास की शक्ति से व चिन्ता नहीं करने से।

भगवान को अपना बड़ा भाई, बहन या मां समझो। बड़ा भाई, बड़ी बहन या मां साथ हो तो फिर डर किस बात का।

पुरानी दुःख भरी बातें, पुराने अपनों व दूसरों द्वारा दिये हुये घाव, दुःख, कष्ट और पुरानी बेईज्जत वाली बातें अगर याद रखोगे तो बहुत चिन्ता, डर व दुःख होगा। दुःख वाली कल की बातें, दुःख वाली पुरानी बातें याद करके भगवान का दिया हुआ आज का वक्त खराब मत करो। आने वाले कल की चिन्ता नहीं करनी है सिर्फ आने वाले कल की तैयारी करो। आने वाला कल किसी ने भी नहीं देखा है। जो कुछ है आज है। सिर्फ आज। आज पूरा जोर लगाकर खुशी-खुशी काम करो। बीते हुए कल को भूल जाओ। उसमें जो गलतियां हुईं उनसे सीखो। नया नियम (The New Testament) में प्रभु यीशु ने भी आज पर ही ध्यान देने को कहा है—

“कल के लिए चिन्ता न करो ; क्योंकि कल का दिन अपनी चिन्ता आप कर लेगा। आज के लिए आज ही का दुःख बहुत है।”

Mathew (मती) 6-34

भगवान गौतम बुद्ध ने भी यही कहा है — “अगर स्वस्थ व खुश रहना चाहते हो तो पुरानी दुख वाली बातें भूल जाओ। आने वाले कल की चिन्ता मत करो व आज को समझदारी से जीओ।”

हर चिन्ता का इलाज चिंतन है यानी सोच समझ कर उसका उपाय ढूँढना। दरअसल हम जिन बातों की, जिन विषयों की व जिन आने वाली घटनाओं की चिन्ता में परेशान होते हैं, उनमें से ज्यादातर तो होती ही नहीं। दुःख आता ही नहीं। वे डरावनी घटनाएं घटित ही नहीं होती हैं। तब हमें परेशान क्यों होना चाहिए? बस चिन्ता बन्द करके बिगड़े काम का समाधान ढूँढ कर अपना काम शुरू करो।

निराशा से दूर रहो। उदासी को पास मत आने दो और डरो मत। बुढ़ापे से व बुढ़ापे में तो कभी भी डरना नहीं चाहिये। सब कुछ देख लिए, धन्धा — नौकरी करली, परिवार को पाल लिए अब क्या डर? अब क्या चिन्ता? अब तो खुश रहो, निडर हो जाओ। खुशियों पर, बुढ़ापे में तो अधिकार सबका होना चाहिए ; क्योंकि बुढ़ापा कम लोगों को नसीब होता है। यह सौभाग्य सभी को नहीं मिलता। अतः बुढ़ापे में हमेशा तृप्त, शांत, प्रसन्नचित्त, उत्साहित होकर जितना हो सके उतना काम, बिना हाय-हाय के, बिना हड़बड़ी के करते रहो। बुढ़ापे में घुटने दुखेंगे, दर्द होगा, याद्दाश्त कमजोर हो सकती है, परंतु निराशा को पास में मत फटकने देना। प्यार से, खुशी से सहना व रहना। यही सफल जीवन व सफल बुढ़ापे की कुंजी है।

.....

कम बोलें, मीठी वाणी बोलें और चुप रहने की आदत डालें (मौन साधना),

शब्द सम्हारे बोलिए, शब्द के हाथ न पाँव।
एक शब्द औषधि करे, एक शब्द करे घाव।।

हमेशा सोच समझकर बोलना है, जिससे दूसरों को तकलीफ व दुःख न हो। कठोर व गलत वाणी से सुनने वालों के एवं खुद के दिल व दिमाग में घाव हो जाते हैं और दुश्मनी हो जाती है। अच्छे शब्द, अच्छी वाणी दवा का काम करती है। चाणक्य ने भी कहा है – “कठोर वाणी अग्निदाह से भी अधिक तीव्रता से दुःख पहुंचाती है।”

एक कहावत है – “Skilfully administered words are the oldest therapy known to the man” अर्थात् संभाल कर बोले हुए शब्द इंसान के पास सबसे पुरानी व असरदार दवा है। कम बोलने से, मीठी बोली बोलने से और कई बार चुप रहने से यानी मौन रहने से बहुत तरह के फायदे होते हैं, मन शांत रहता है व झगड़े कम होते हैं। कम बोलने वाले आदमी निरोगी रहते हैं एवं लम्बी उम्र पाते हैं।

भगवान ने हमें दो कान, दो आँखे दी हैं परंतु जीभ एक ही दी है ताकि हम सुने ज्यादा, हम देखें ज्यादा लेकिन बोले कम। जीभ एक ही बहुत है और इसको बस में रखना बहुत जरूरी है।

महात्माओं ने कहा है –

जिभ्या जिन बस में करी, तिन बस कियो जहान।
नहीं तो औगुन ऊपजै, कहत सब सन्त सुजान।।

आपने ज्यादा बोलने वालों से कई बार सुना होगा – “हमारी कोई सुनता नहीं। कहते-कहते थक गए पर सुनने वाले कोई सुनते नहीं अर्थात् उन पर कुछ असर ही नहीं होता।” मेरी राय में इसमें सुनने वाले से अधिक दोष कहने वाले का है। कहने वाले कहना नहीं जानते। वे अपनी ओर देखें। आत्म निरीक्षण कार्य की शून्यता की साक्षी दे देगा। वचन की सफलता का सारा दारोमदार कर्मशीलता में है। आप चाहे बोलें नहीं या थोड़ा ही बोलें पर कार्य में जुटे रहिये। आप थोड़े ही दिनों में देखेंगे कि लोग बिना कहे आपकी ओर खिंचे आ रहे हैं। अतः कहिए कम, करिए अधिक; क्योंकि बोलने का प्रभाव तो क्षणिक होगा परंतु कार्य का प्रभाव स्थायी होता है। कहा भी गया है – “Deeds speak louder than words.”

“शब्द बराबर धन नहीं, जो कोई जाने बोल।
हीरा तो दामों मिले शब्दाहि मोल न तोल।।”

हमारे पूर्व राष्ट्रपति डॉक्टर राधाकृष्णन ने अपनी पुस्तक “उपनिषदों का संदेश” में लिखा है कि हम चुगली करने, चापलूसी करने व धर्मद्रोह जैसे अत्याचार व पापों से जीभ पर नियंत्रण करके बच सकते हैं। उनका कहना है कि कम बोलने व चुप रहने में हम परमात्मा से जुड़ जाते हैं; क्योंकि भगवान भी तो मौन ही रहते हैं।

साधुता की खेती मौन से यानी चुप रहने व कम बोलने से होती है। उपनिषदों में लिखा है – “मौन और आशा में ही तुम्हारी शक्ति होगी”

दुनिया में कितने ही संग्राम, कितने ही खून-खराबे, बदजुबान के कारण हुए हैं। कभी-कभी जब हम सही होते हैं या स्वयं को सही एवं सामने वाले को गलत समझते हैं तो हम अपनी बात विनम्रता से समझाने के स्थान पर अहंकार यानी घमंड से बोलकर बताते हैं और उसे सदा के लिए आहत कर देते हैं। कहा भी गया कि किसी को दुश्मन बनाने का सबसे घातक हथियार दिमाग से चार इंच नीचे विराजमान है, जिसे आम आदमी “जीभ” के नाम से जानता है। यह हथियार इतना मुलायम है कि इसमें धातु, पत्थर तो क्या हड्डी तक नहीं है। रहीम जी ने कहा है –

रहिमन जिन्हा बावली, कह गई स्वर्ग पाताल।

आप कह भीतर गई, जूत खाये कपाल।।

संत कबीर का दोहा देखिये:—

ऐसी वाणी बोलिए, मन का आपा खोय।

औरन को शीतल करे, आपहुँ शीतल होय।।

जीभ पर विवेकपूर्वक नियंत्रण करने के लिए बहुत अभ्यास की आवश्यकता होती है; क्योंकि हमारे आसपास अधिकांश लोग इसका दुरुपयोग करते रहते हैं और हम भी अनजाने में ऐसा करने लग जाते हैं और स्वभाव को उग्र बना लेते हैं। कई बार बातों ही बातों में हम वाद-विवाद करते-करते झगड़े की कगार पर पहुंच जाते हैं और यह भूल जाते हैं कि एक चुप व्यक्ति सौ वाद-विवाद करने वाले व्यक्तियों को हरा सकता है।

चुप रहने वाला आदमी झगड़े में ठण्डे पानी के छींटो का काम यानी शांति कर देता है। पर मुश्किल यह है कि वार्तालाप जब वाद-विवाद में बदलता हुआ गाली-गलौच में परिवर्तित हो जाता है तो एक पक्षकार यदि समझदारी धारण कर चुप हो जावे तो तमाशबीन या आग लगाने वाले लोग चुप होने वाले व्यक्ति को यह कहकर भड़का देते हैं कि यह तो डर गया और इस प्रकार उसकी शांत होती राक्षसी प्रवृत्ति को पुनः जिन्दा करके उसको विवेकशून्य कर देते हैं और अंततः यह गाली-गलौच हिंसा और मारपीट तक में बदल जाती है।

कहने का मतलब है कि बहुत जरूरत हो तब ही अपना मुंह खोलें। बिना काम की बोल-चाल से बचें। अच्छी, सरल व प्यार भरी बोली से भी कई बार गलतफहमियां हो जाती हैं और बिना वजह वैर (शत्रुता) बढ़ता है। बिना चाहे, बिना पूछे व बिना जरूरत के भाषण और उपदेश मत दो। बस अपने काम से काम रखो। भगवान को मन में रखो और खुश रहकर चुपचाप रहो। आपकी बहुत उन्नति होगी। आप सफल होंगे व सुखी रहेंगे।

एक अंग्रेज विद्वान पी. सायरस ने कहा है – **“I have often regretted my speech but seldom my silence”**. यानी हम प्रायः बोलकर पछताते हैं, परंतु कम बोलने पर शायद ही पछतावा होता हो।

अतः जहां तक संभव हो हमें अनावश्यक (बिना काम) बोलना ही नहीं चाहिए। संभव हो तो सप्ताह में एक दिन मौन रखना चाहिए। यदि सात दिन में एक दिन भी हम बिना बोले नहीं रह सकते तो सप्ताह में एक पहर या फिर उससे भी कम एक घण्टा मौन रखना चाहिए। मौन साधना से शक्ति आती है, भगवान से करीबी बढ़ती है और अहंकार मिटता है। मौन से मन के विकार (दोष) मिटते हैं एवं मन शान्त रहता है। यह सीखना कठिन जरूर है पर

असंभव नहीं। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और विनोबा भावे जैसे महापुरुष सप्ताह में एक दिन मौन व्रत रखते थे और उस दिन जरूरी बात भी इशारे या कागज पर लिखकर समझाते थे। आपने दो गूंगे-बहरे व्यक्तियों को बात करते हुए देखा होगा। बहरे व्यक्ति को वैसे देखा जाए तो आप बोलकर कुछ नहीं समझा सकते परंतु ऐसा नहीं है कि ऐसे लोगों की बुद्धिमता हमारे मुकाबले किसी भी प्रकार से कम होती हो। ऐसे व्यक्ति इशारों में हम से भी जल्दी बातों को समझते हैं। मेरे पिता स्वर्गीय भैरूरामजी गूंगे बहरों से बहुत ही प्यार व अदब से, इशारों-इशारों में बातें करते थे और उनके 11 चचेरे भाई यह वार्तालाप देखकर दंग रह जाते थे।

याद रखो-कम बोलने वाला, कम खाने वाला और गम खाने वाला अर्थात् तसल्ली रखने वाला आदमी दुःख से बचता है। कम बोलने वाले व्यक्ति के व्यक्तित्व में धीरे-धीरे धीरज का विकास होता रहता है और वह बेहतर तरीके से जीवन जीता है। बात का सार यह है कि अगर झगड़ों से, दुःखों से और पापों से बचना है तो कम बोलो, सोच समझकर बोलो और मीठी वाणी बोलो।

अपने वेदों व पुराणों में हम कैसे बोलें इसके बारे में बहुत लिखा है। हमारे शब्द (बोली) ताकत दे सकते हैं। शब्द अगर बुरे व कठोर हों तो कमजोर कर सकते हैं। अच्छी बोली दोस्त बनाती है। खराब शब्द दुश्मनी पैदा करते हैं। अथर्ववेद में लिखा है-इंसान को हमेशा मीठी वाणी, प्यार भरी वाणी व सरल वाणी बोलने की आदत डालनी चाहिए। गोस्वामी तुलसीदास ने जबान पर बहुत संयम रखने एवं कठोर वचन नहीं बोलने की राय देते हुए अपने दोहे में विशेष बात कही है:-

“तुलसी मीठे वचन ते सुख उपजत चहुँ ओर।

वशीकरण इक मंत्र है तज दे वचन कठोर।।”

भगवान बुद्ध की अमरवाणी पुस्तक “धम्मपद” में भी भगवान ने लिखा है-

मावोच फरुसं कच्चि, वुत्ता पटिवदेय्यु तं।

दुक्खा हि सारम्भकथा, पटिदण्डा फुसेय्यु तं।।

(10-133)

अर्थ है - तुम किसी को कठोर वचन मत बोलो, ऐसा बोलने पर दूसरे भी तुम्हें वैसे ही बोलेंगे। क्रोध या विवाद भरी वाणी दुःख का ही रूप है। कठोर वाणी बोलने के बदले में तुम्हें दंड जरूर मिलेगा। मर्मभेदी व कड़वी बात मुँह से कभी भी मत निकालो। दूसरों को दुःख देने वाली बातें केवल पापी ही बोलते हैं और हमें पापी नहीं बनना है।

महात्मा शेख सादी ने कहा है “अच्छा मनुष्य वह है जो क्रोध और उत्तेजना के क्षणों में वाणी पर संयम रखता है।” कहने का मतलब है कि जब गुस्सा आये या आप उतावले हो रहे हो तो उस समय तो बिलकुल बोलना ही नहीं है। यह भी ध्यान रखना है कि ज्यादा बोलने से भाषा बकवास में बदल सकती है। ज्यादा बोलने से शरीर की शक्ति का बहुत नुकसान होता है। ज्यादा बोलने से शब्दों का मूल्य नहीं रहता है और समाज में इज्जत भी बहुत कम हो जाती है। ज्यादा बोलने वाले के बारे में आपने कई बार यह कहते हुए सुना होगा- “अरे भाई इनकी बात पर ध्यान देने की जरूरत नहीं है यह तो हमेशा ऐसे ही बकवास या बड़बड़ करते रहते हैं।”

आज के जमाने की एक और तकलीफ है— हर हाथ और कान से चिपका हुआ मोबाइल फोन। इस मोबाइल ने हमें ज्यादा बोलने पर मजबूर कर दिया है। इससे हमारी शब्दों की शक्ति पर सीधा असर पड़ रहा है। मैं आपको डॉक्टर के तौर पर बता रहा हूँ, एवं यह सत्य भी है कि ज्यादा बोलने से व मोबाइल से आने वाले समय में कुछ बीमारियां जरूर बढ़ेंगी। इसका अंदाज हमें अभी भले ही न लगे।

यह तो मानी हुई बात है कि कम बोलने वालों का दिमाग तेज व तंदुरुस्त होता है। तेज व खराब जबान दिमाग को धीमा व कमजोर कर देती है। अतः बोलने से पहले सोचो और यह तय करो कि कोई बात कैसे कही जाये ताकि सुनने वाले को दुःख भी नहीं हो और अपना काम भी बन जाये।

सार यह है कि सोच समझ, तोल कर बोलो, प्यार से बोलो और जितना कम हो सके उतना ही बोलो। अंग्रेजी में एक कहावत है **“If people speak only what is really needed then there will be pindrop silence in the world”** अर्थ है — “अगर इंसान उतना ही बोले जितने कि वास्तव में जरूरत है तो दुनिया में पूर्ण शांति रहेगी।” अतः जहाँ तक हो सके मौन रहना चाहिए। जरूरत पड़े तो कम से कम शब्दों में अपनी बात कहें और वह भी सामने वाले की मनोदशा देख व समझकर। यह भी ध्यान रहे कि बुढ़ापे में कई बार आपके प्रत्येक शब्द/भाव का ज्यादातर युवा लोग उल्टा ही अर्थ निकालते हैं। इसलिए बढ़ती उम्र के साथ कम बोलने की आदत को भी बढ़ाना चाहिये। वाणी का संयम सुखी जीवन का मूलाधार है।

आप यह कभी मत सोचना कि हम गलत काम करने वालों को, अपराध करने वालों को या हमारी सही बात नहीं मानने वालों को कठोर भाषा में बोल कर या उनकी निन्दा करके उन्हें सुधारने का काम कर रहे हैं। उनके लिए घृणा, गाली-गलौच, कठोर भाषा और लज्जा के शब्दों को हमारी जीभ पर लाकर हम अपने मन और दिमाग दोनों की शांति भंग कर लेते हैं। उनका तो सुधार होता नहीं, हमारी हानि जरूर हो जाती है एवं मूर्खता के शब्दों का उच्चारण करके हम अपने आप को गिरा लेते हैं।

भूल करने वालों को, पाप करने वालों को प्यार भरी, मीठी वाणी से ही उबार सकते हैं। गाली-गलौच से किसी का सुधार हो ही नहीं सकता। कठोर वाणी से राक्षस प्रवृत्ति वाले आदमी देवता नहीं बन सकते। चोट पहुंचाने वाले व आलोचनापूर्ण शब्दों की बजाय मीठे, सरल व प्यार भरे शब्द दूसरे के दिल पर ज्यादा असर करते हैं।

यह भी शर्तिया बात है कि मुँह में लाये हुए अच्छे, उत्तम शब्द जीवन में सुख, शांति और समृद्धि लाते हैं। क्रोध भरे शब्दों से, हिंसात्मक वाणी से व अप्रिय वाणी से हमारी पाचन-क्रिया में बाधा आती है और पूरे शरीर व दिमाग में उथल-पुथल मच जाती है।

यह हमेशा याद रखना है कि हमारे शब्द, हमारी वाणी, खासतौर पर कठोर वाणी, बुरे शब्द लौट कर हमारे पास जरूर वापस आते हैं और हमारे मन को घायल व अशांत करते हैं और हमारे दिमाग में उथल-पुथल मचाते हैं। यह हमेशा ध्यान रहे कि हमें बिना काम, बिना कारण बिल्कुल नहीं बोलना है, ज्यादा नहीं बोलना है, समय देखकर बोलना है (समय ठीक नहीं हो, वातावरण खराब हो तो चुप रहना है।) गलत समय पर बोली हुई सही बात का असर भी उल्टा हो सकता है।

हम कुछ अवगुणों के कारण ज्यादा बोलते हैं और इन अवगुणों के कारण कठोर वाणी भी बोलते हैं। यह अवगुण इस प्रकार के हो सकते हैं, अतः इनसे बचा जाए:-

1. अज्ञानता :- हमें कई बार किसी बात का ज्ञान नहीं होता है फिर भी हम बोलते हैं। कई बार यह भी होता है कि बिना ज्ञान के हम कई बातों का गलत अर्थ निकाल लेते हैं और फिर बोलते ही जाते हैं।
2. कमजोर आदमी घबराहट में ज्यादा और गलत बोलता है।
3. उतावलेपन और एक दम जवाब देने की आदत भी खराब है। इसकी वजह से भी ज्यादा बोला जाता है।
4. अपरिपक्वता की वजह से भी आदमी ज्यादा बोलता है। अनुभवी, निपुण, समझदार, पका हुआ एवं बहुदर्शी आदमी कभी भी ज्यादा नहीं बोलेगा।
5. नकारात्मक सोच रखने वाला इंसान भी जरूरत से ज्यादा बोलता है।
6. डर, भय व कलह की चिन्ता से भी आदमी कई बार ज्यादा व कड़वा बोलता है।
7. घमंडी आदमी जरूर ज्यादा व बुरी वाणी बोलता है।
8. दूसरों के काम में दखल देने वाला इंसान बिना ही काम बोलता रहता है।
9. अपना ही ढिंढोरा पीटने की आदत व कामना के वेग को काबू में नहीं रखने की वजह से भी हम ज्यादा बोलते हैं।
10. दिमाग में जब उथल-पुथल हो और मन शांत न हो तो भी हम ज्यादा बोलते हैं।
11. बुढ़ापे में कुछ बिमारियों के कारण भी आदमी ज्यादा बोलने लग जाता है। ऐसे लोगों की तकलीफ समझें और उनके साथ हमदर्दी रखें।
12. लोगों का ध्यान अपनी ओर खींचने और खुद को बड़ा बताने की आदत से मजबूर लोग भी ज्यादा बोलते हैं।
13. गुस्सा आने पर हम ज्यादा बोलते हैं और गुस्से में बोले हुए वचन हमेशा कठोर होते हैं। सुनने वाले के लिए भी दुःखदायी होंगे एवं बोलने वाले को भी पछतावे की आग में झोंक देते हैं। सब महात्माओं की राय यह ही है कि गुस्से के समय तो चुप रहने में ही जीत है, फायदा है व शांति है।

यह 13 अवगुण लोगों को जीते जी ही नरक में धकेलने वाले हैं और इन सब की वजह से लोग ज्यादा बोलते हैं। एक महान् विद्वान्-थॉमस जेफरसन ने कहा है-

“The most valuable of all talents is that of never using two words when one will do.” यानी सारी प्रतिभाओं और गुणों में सबसे बड़ा गुण इस बात में है कि जब एक शब्द बोलने से काम चलता हो तो दो शब्द नहीं बोलने चाहिए। आधे शब्दों में पूरी बात कह देना महान् ज्ञान है। आज अगर देखा जाये तो दुनिया में अच्छे शब्दों की, उत्साहवर्धक शब्दों की बहुत जरूरत है ; क्योंकि हर जगह उथल-पुथल मची हुई है। कम बोलने से रिश्तों में भी मिठास व मजबूती बनी रहती है। मूल मंत्र है “सुनो ज्यादा और बोलो कम।” यह जान लेना भी जरूरी है कि कम बोलने के लिए और सकारात्मक रहकर किसी की बात सुनने के लिए बहुत हिम्मत की जरूरत होती है।

अप्रिय सत्य भी साधारणतः नहीं बोलना चाहिए एवं अतिआवश्यक होने पर बहुत ही नरमी से अप्रिय सत्य बोलें। सदैव याद रखें कि हमारी वाणी

कल्याणमयी, सच्ची व धर्म से ओतप्रोत होनी चाहिए। वाणी का संयम बहुत महत्त्व रखता है। यह तप है। अतः वाणी हमेशा समय को देखकर, दूसरों के कल्याण के लिए ही बोली जावे। गोली का घाव भर जाता है, बोली का नहीं। भगवान कृष्ण ने गीता (17/15) में लिखा है।

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्।

स्वाध्यायाभ्यासनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते॥

अर्थात् उद्वेग न पैदा करने वाला, प्रिय, हितकारक और सत्यभाषण तथा शास्त्रों के चिंतन का अभ्यास वाणी संबंधी तप कहा जाता है।

संगति का असर जरूर पड़ता है। अच्छे इंसानों के करीब रहोगे, साधु संतों के सम्पर्क में रहोगे और सत्संग में बैठोगे तो जरूर कम व मधुर वाणी बोलना सीखोगे और सत्संग से ज्ञान भी मिलेगा। यह बात तुलसीदास जी ने रामायण में बालकाण्ड में कही है:—

“बिनु सतसंग विवेक न होई। रामकृपा बिनु सुलभ न सोई॥

गगन चढ़ई रज पवन प्रसंगा। कीचही मिलई नीच जल संग।।

साधु असाधु सदन सुक सारीं। सुमिरहिं राम देहि गनि गारीं।।”

बालकाण्ड 6—5

यानी सत्संग के बिना ज्ञान नहीं आता है और श्रीरामजी की कृपा के बिना सत्संग नहीं मिलता है। हवा के जोर और संग से धूल भी आकाश पर चढ़ जाती है। वही धूल पानी के संग कीचड़ में मिल जाती है। साधु महात्मा के घर में तोता-मैना राम राम बोलते हैं और गन्दे लोगों के घर में वो ही तोता-मैना गिन गिनकर, चुन चुनकर गालियां देते हैं। यह होता है संगति का फल। हमारा काम है कि हम भगवान से प्रार्थना करें, हाथ जोड़ें और उनसे यह मांगें कि हे भगवान हमको सत्संग दे, साधु-संतों व अच्छे लोगों का साथ दे, जिससे हम सुधरें, अच्छे बनें और किसी को भी अपनी जुबान से अपशब्द, कठोर वाणी न कहें और कम बोलना, मौन रहना सीखें।

हमारी वाणी को अच्छी बनाने के लिए हमें मौन की साधना करनी ही पड़ेगी। एक बार कठोर व चुभने वाले शब्द अगर जुबान से कह दिये तो उनका बुरा असर जरूर पड़ेगा, चाहे आप कितनी ही माफी मांगो या पछतावा करो; क्योंकि कहे हुए शब्द वापस नहीं लिए जा सकते।

हमें यह पल-पल ध्यान रखना है कि वाणी (हमारे शब्द/बोली) से बढ़कर दूसरी कोई शक्तिशाली वस्तु इस संसार में शायद ही हो। वाणी से मित्र को शत्रु तथा शत्रु को मित्र बनाया जा सकता है। इतनी ताकतवर वस्तु का हर आदमी को सोच-समझकर व बहुत प्यार व ध्यान से उपयोग करने में ही भलाई है। बोली की मिठास सब लोगों को अपनी ओर खींच लेती है और कठिन से कठिन काम को भी आसान कर देती है।

.....

सामने वाले की बात सुनो (सावधानी से श्रवण)
(Be a good listener)

ज्ञान हासिल करने के लिए व सफल-सुखद जीवन के लिए, हरदम बहुत ध्यान से और सतर्क होकर दूसरों को सुनना बहुत जरूरी है। इस प्रकार सुनने को श्रवण कहते हैं। कोई भी शिक्षा, ज्ञान, तरकीब, राय व आज्ञा सिर्फ ठीक से व बुद्धिपूर्वक सुनने से ही समझ में आती है व आगे के उपयोग के लिए याद रहती है। अगर ठीक से सुनेंगे तो हमें यह नहीं कहना पड़ेगा – हाँ, मैंने सुना तो है लेकिन याद नहीं आ रहा है ; क्योंकि उस वक्त मैंने ध्यान नहीं दिया। जितने ज्यादा आदर भाव व ध्यान से सुनेंगे उतना ही ज्यादा सीखेंगे। यह बात हमेशा याद रखकर इसकी आदत डालनी है। इस आदत से ही आपके मन में अच्छे विचार आयेंगे, आपका दिमाग तरो-ताजा रहेगा एवं आप अच्छे काम करते रहेंगे।

हम अच्छी तरह व धैर्य से सुनकर ही हमारे अन्दर सकारात्मक परिवर्तन कर सकते हैं व अच्छे बन सकते हैं। शान्ति से, मन से, धीरज से व तन्मय होकर साधु-सन्तों की, बुजुर्गों की, गुरुओं की व अपने से छोटे-बड़े सभी की बातें सावधानीपूर्वक सुनो, समझो व अपने दिलो-दिमाग में बिठालो। पूरा सुनने के बाद, उस बात का पूरा विश्लेषण करो व अपनी सही सोच के साथ, अपने काम में लग जाओ। सुनने-सुनाने में दो इंसानों की भूमिका होती है – कहने वाला व सुनने वाला। यह बहुत जरूरी है कि बताने वाला, शिक्षा देने वाला, आज्ञा देने वाला व राय देने वाला ठीक से, प्यार से, धीरज से और जिस भाषा में सुनने वाला ठीक से समझे, उसी में बोलकर कहे, तब ही तो सुनने वाला ठीक से समझेगा। लेकिन अक्सर ऐसा होता नहीं है एवं बताने वाला कई बार हड़बड़ी में होता है। उसे तो सिर्फ कह देने की जल्दी होती है एवं भूल जाता है कि दूसरा उसकी बात समझ ही नहीं पा रहा है। इस चूक से अक्सर नुकसान होता है, समय बर्बाद होता है, गुस्सा उत्पन्न होता है व कई बार तो संबंध तक बिगड़ जाते हैं। अतः यहाँ तो सुनने वाले को और भी सतर्क होना पड़ेगा और उसको यह दिखाना पड़ेगा कि वह (सुनने वाला) तत्पर है, गंभीर है, सुनने को इच्छुक है व ध्यान से सुन रहा है। हो सकता है ऐसा नजरिया देख कर, सुनाने वाले को अपने कहने के तौर-तरीके की कमियाँ समझ में आ जाएँ और वह ठीक से बताने लग जाएँ। अगर सुनने वाला प्यार से यह कहे कि— "श्रीमान् मैं समझा नहीं, कृपया दुबारा कहें।" श्रीमान् व कृपया यह दो शब्द कई को सुधार देते हैं। इन दोनों शब्दों में बहुत शक्ति है।

इन सबके बावजूद भी अगर बताने वाला ठीक से नहीं बता रहा है तो भी हमें ध्यान से सुनना चाहिए ; क्योंकि इसके बहुत फायदे होंगे। जैसे कि हम बताने वाले की मनोदशा समझ जायेंगे कि वह ऐसी हड़बड़ी में व गलत तरीके से क्यों बता रहा है।

ठीक से सुनने से ही हम सब में एकाग्रता आयेगी एवं सही ताल-मेल बैठेगा। ठीक से बताने व ठीक से सुनना ही समय का सबसे बड़ा सदुपयोग है और समय ही तो जीवन है।

हम सुनते तो कानों से हैं लेकिन इसकी समझ (श्रवण) दिमाग व दिल से करते हैं। सुनना, देखकर, पढ़कर समझना, अपने मन की सुनना व दिमाग

में धारण करके उसका भविष्य में उपयोग करना, यह सब हमारे दिमाग के कई हिस्सों में होता है। लेकिन इनकी गुणवत्ता व असर एक तरकीब पर बहुत निर्भर करती है और वह है एकाग्रता (Concentration)। जितनी एकाग्रता (ध्यान) से हम यह सब करेंगे उतने ही कामयाब होंगे।

कोई भी बात, कला, दृष्य, ज्ञान और पढ़ाई अगर पूरी एकाग्रता व सकारात्मक रवैये के साथ की गई है तो वह हमें भविष्य में जरूरत पड़ने पर हमेशा मददगार साबित होगी एवं मन व दिमाग में शुद्ध भाव (विचार) उत्पन्न करेगी।

जब हम हमारे मन में अच्छे विचार भरकर, मन की एकाग्रता हासिल कर लेते हैं, मन को स्थिर कर लेते हैं, मन को जीत लेते हैं और मन को अच्छी बातें सुनने व सीखने के लिए तैयार कर लेते हैं तो हमारे दिमाग में बहुत अच्छे व नये विचारों की धारा सी आने लगती है। इस धारा को पकड़ो, इन विचारों को सुनो व इनका सही उपयोग करो। कहा भी जाता है—“अपने मन की सुनो।” यह कला (ठीक से अपने मन व दूसरों की बात सुनना) हमको सृजनशील (Creative) व जोशीला बनाकर हमारे आस-पास के लोगों से बहुत कुछ सीखने का अवसर देगी एवं हम हरदम सकारात्मक सोच के साथ रह सकेंगे।

संसार में आज ऐसे लोगों की बहुत कमी है जो ध्यान से दूसरों को सुने। हमें ज्यादातर लोग ऐसे मिलते हैं, जो कुछ न कुछ सुनाना चाहते हैं। उनको जरूर सुनो। उनकी बात का मनन करो, उसे समझो और यह जानने की कोशिश करो कि वे ऐसा क्यों कह रहे हैं। उसके बाद ही हाँ या ना, जो भी आपको ठीक लगे उसे कहो या चुप रहो। पूरा मनन व श्रवण करके ही प्रतिक्रिया करें। कहने का तात्पर्य यह है कि हरेक बात के लिए एकदम हाँ-ना कह कर अगले को चुप कराने की कोशिश करना ठीक नहीं होता है।

सत्संग में हमने वक्ता (कहने वाला/सुनाने वाला) की मुख्यता मान रखी है, पर वास्तव में सही श्रोता (सुनने वाला) ही मुख्य होता है। श्रोता का यह भाव होना चाहिये कि वक्ता मेरे लिए ही कह रहा है। ऐसा भाव होने से श्रोता वक्ता से बहुत लाभ उठा सकता है। श्रोता व वक्ता दोनों को एक दूसरे का आदर करना चाहिए एवं वक्ता को भी यह ध्यान रखना है कि कई बार सुनाने/उपदेश देने की बजाय दूसरों को सुनने में ज्यादा फायदा होता है। अतः श्रोता जब वक्ता बने तो उसे भी ध्यान से सुनना है। धैर्यवान श्रोता ही अच्छा वक्ता बनता है।

सही मंत्रः—

“सुनो ज्यादा बोलो कम।”

ध्यान, चाव व पूरी तहर सुनने की आदत के अलावा कोई ऐसी कला नहीं है जिससे आप अपने लिए दूसरों के दिलों में आदर व कृतज्ञता उत्पन्न कर सकें।

When you talk, you are only repeating what you already know; But when you listen, you may learn something new.

DALAI LAMA

.....

मन की शांति के उपाय

दिमाग और मन की शांति, शारीरिक स्वास्थ्य व हर प्रकार का सुख हर समझदार आदमी चाहता है। मन की शांति दुनिया में हर प्रकार के धन, हर प्रकार की शक्तियों, हर प्रकार की चेतनाओं व हर प्रकार की उपलब्धियों से बड़ी मानी जाती है। मन में शांति मिलते ही गुस्सा, बेचैनी व चिंता खत्म हो जाती है। अब सवाल यह उठता है कि शांति कैसे मिले? हम शांत कैसे रह सकते हैं?

मानसिक शांति हमारे मन पर निर्भर करती है। यह हमारे मन की सोच है, मन की स्थिति है। मानसिक शांति पाना हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है। कई लोगों की मान्यता है कि मानसिक शांति रूपये पैसे व अच्छा स्वास्थ्य होने पर आती है लेकिन आपने कई बार देखा होगा कि धनवान लोग और तंदुरुस्त लोगों के मन में भी बहुत शांति नहीं होती है।

ज्यादातर हम खुद ही अपनी शांति खत्म कर लेते हैं एवं नई – नई परेशानियां व कठिनाइयां खड़ी कर लेते हैं जैसे:—

1. दूसरों के कामों में बिना काम दखल देने की आदत से हमारी शांति भंग होती है।
2. दूसरों की बुराई, आलोचना व चुगली करके हम हमारा शांत वातावरण खराब कर लेते हैं।
3. आप सही व अच्छा काम करना चाहते हैं, भलाई करना चाहते हैं एवं आपने ठीक सोचा है परंतु कई बार आप इसमें सफल नहीं होते हैं व यह सब नहीं हो पाता है। ऐसे समय में भगवान को याद करके शान्त रहना है व दुःखी नहीं होना है ; क्योंकि हो सकता है कि इसमें भी कोई न कोई हमारा भला ही छुपा हुआ होता है जो हमें बाद में पता लगता है।
4. भगवान ने हमको दूसरों का न्याय करने व उनके काम में दखल करने के लिए नहीं भेजा है। सब अपनी-अपनी सोच समझ से काम करते हैं। यह भी याद रखना है कि हर काम भगवान ही करता है।

अगर आप को शांतिपूर्ण जीवन चाहिए तो अपने काम से ही मतलब रखें। अपने काम से काम रखें व किसी की बुराई न करें। आपको हमेशा शांति रहेगी ।

कुछ उपाय जो मन को शांत कर देंगे, इस प्रकार हैं:—

1. अच्छी आदतें (प्रवृत्तियां) अपनाकर मन में अच्छे विचार संजोएं:—

हम हमारे मन में डर, चिंता, उतावलापन, घृणा, गुस्सा, ईर्ष्या, लालसा, और कामना जैसी शैतानी प्रवृत्तियों को जगह दे देते हैं। इन सब पापों से मन में घबराहट होती है। आदमी का ज्ञान चला जाता है। चिंता आदमी को निराशा से भर देती है। आदमी गुस्से से व काम के वेग में आकर हर तरह के गलत काम कर बैठता है और मन की सारी की सारी शांति खत्म कर लेता है।

इन सबसे बचने का उपाय है कि हम हमारे मन पर पूरा काबू रखें। मन पर नियंत्रण करें। मन की देवी प्रवृत्तियों को जगायें। मन को हमेशा संतोष,

सहानुभूति, दया, सेवा, करुणा व प्रेम से भरें। शांति तो हमारे अन्दर, हमारे मन में है। कहने का मतलब है कि हम अपने अंदर के विचारों व स्वभाव को बदलें। मन की गलत सोच, गलत धारणाओं से गलत काम होते हैं जिनको हम पाप कहते हैं। अतः अपने मन की विचारधारा को सही करें, ताकि हमें निरोगी शरीर व मन की शांति मिले।

2. अपने स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखें:-

स्वस्थ व मजबूत शरीर में ही आन्तरिक शांति रह सकती है। शरीर बीमार है व खाने-पीने की बुरी आदतें हैं तो कई कष्ट होंगे व शान्त रहना मुश्किल होगा।

3. हर हालत में मन पर काबू रख कर अच्छे विचार मन में लाने हैं:-

मानसिक शांति प्राप्त करने का एक बहुत सटीक उपाय यह है कि वातावरण को बदलने की बजाए हम हमारी भलाई के लिए अपने में ही परिवर्तन लायें। हमें, हमारे मन के विचारों को बदलकर उनको शुद्ध करना है। हमारे मन के अंदर के विचारों को पवित्र व शांत रखने की तरकीब सीखनी होगी। मन के अच्छे विचारों में बहुत ताकत होती है। अतः मन में हमेशा अच्छे विचार बनाये रखें। इस दुनिया में हमारी सबसे बड़ी संपत्ति, सबसे बड़ा धन, हमारे अच्छे विचार ही तो हैं। इसको कोई भी चुरा नहीं सकता। हाँ, हम खुद इन अच्छे विचारों की हत्या कर सकते हैं, अगर इनकी जगह गंदे विचार, दूसरों को परेशान करने के विचार व दूसरों को अपमानित करने के विचार कर लें। हम जहां भी जाते हैं हमारे विचार वहां पहले पहुंच जाते हैं। हमारे अच्छे विचारों से ही हम निरोगी रह सकते हैं, सुख पा सकते हैं व हमें शांति मिल सकती है। हमारे अच्छे विचारों का प्रभाव हमारे आस पास के लोगों पर भी पड़ता है। हमारे विचारों को बदलकर अच्छे व सुखमय करने का एक मात्र उपाय प्रेम, सच्चाई व समर्पण भाव से भगवान से प्रार्थना है। याद रखे कि बुरे विचारों से ही बेचैनी होती है और यही अशांति की जड़ है।

4. ध्यान करने से परम शांति मिलती है:-

मन को ध्यान करने से बहुत शांति मिलती है पर यह जरूरी है कि भगवान का ध्यान एक नियत समय पर हो। ध्यान अच्छे भाव से, प्यार से, प्रार्थना से, उत्साह से, सच्चे दिल से करते हुए भगवान की शरण में जाएं।

सब झंझटों, झगड़ों को छोड़ो और ध्यान लगाकर भगवान के सामने सरल होकर बैठ जाओ। प्रभु आपको एकदम बल देंगे। आपके एक घंटे के ध्यान से बाकी के सारे दिन सात्विक विचार आपके मन में रहेंगे। ध्यान करने से कई प्रकार की शक्तियां व ताकत आ जाती हैं। ध्यान करने से मन में पाप के विचार नहीं आएंगे। ध्यान करने से मन आपको बुरी वाणी नहीं बोलने देगा। पाप नहीं व बुरी बोली नहीं तो आपके मन की शांति ही आपकी शक्ति बन जाती है। घमण्ड व मोह-ममता का त्याग करते ही परम शांति आ जाती है। भगवान श्री कृष्ण ने गीता में तत्काल शांति का उपाय भी त्याग व ध्यान ही बताया है।

अर्थ है— शास्त्रज्ञान से ध्यान श्रेष्ठ है और ध्यान से भी सब कर्मों के फल की इच्छा का त्याग श्रेष्ठ है ; क्योंकि त्याग से एक दम (तत्काल) परमशांति हो जाती है ।

5. त्याग से शांति मिलती है :-

सच्चा त्याग मन से होता है। त्याग का मतलब होता है कि मुझे दूसरों को सुख देना है। दूसरों से सुख लेना, सुख की कामना करना ही अशांति की जड़ है। यह हमारा शरीर, धन, पद, अन्य सामग्रियां व सारी वस्तुएं हमें हमारे लिए नहीं मिली हैं। यह सब दूसरों को सुख देने के लिए तथा दूसरों की सेवा के लिए मिली हैं। यह सोचना, समझना व इसकी पूरी पालना करना ही त्याग है और इसीसे महान शांति मिलेगी। अगर आपने किसी की भलाई की है, मदद की है, सेवा की है या कृपा की है तो उसके बदले में उससे कुछ भी आशा मत रखो। अगर सेवा करके उसके बदले में कुछ चाहत, कृपा, आशा व कुछ ईनाम की आशा रखोगे तो आप अपनी शांति खो देंगे। इसमें तो त्याग रहा ही नहीं। यदि आपको किसी को कुछ देना है तो वह बिना स्वार्थ के, उसके बदले में कुछ पाने की कामना के बिना दें और भूल जाएं। भगवान आपको इसका फल जरूर देंगे। मूल मंत्र यह है कि दूसरों को देने के बदले में कुछ भी लेने की आशा नहीं रखें। यही सच्चा त्याग और सेवा है और इसी में सुख है, शांति है। बेटा, बेटी को पढ़ा दिया, छोटी-मोटी मदद हो सकी तो और कर दी। अब उसके बदले में कुछ आस मत रखो। दोस्तों की, रिश्तेदारों की, अपने साथ काम करने वालों की और अन्य किसी की भी जितनी हो सकी मदद, सेवा, उपकार व भलाई कर दी। बस अब अपना काम खत्म। यह तो अपना काम था, अपना कर्तव्य था। भगवान ने हमको इस संसार में दूसरों को सुख व दूसरों की भलाई करने और बेहतर समाज बनाने के लिए भेजा है। यह बात हमेशा याद रखनी है। औरों से कुछ भी लेने के लिए हम इस संसार में नहीं आये हैं।

सुख की कामना, सुख की इच्छा छोड़ दो। फिर देखो कितना आनन्द व महान शांति मिलती है।

आम आदमी यह सोच कर चिन्ता करता है कि मैंने जिन लोगों की सहायता की, सेवा की वे सब स्वार्थी व खुदगर्ज निकले। मेरे सारे भाई, बेटे, रिश्तेदार व दोस्त, जिनकी मैंने हर तरह की सहायता की, आज मेरे को भूल गये। यह ही शांति खोने का खास कारण है। उन सब भलाइयों को भूलने में ही सुख व शांति है। उनसे तो आप नमस्ते या सलाम की आशा भी मत रखो।

हमेशा यह विचार मन में दृढ़ रहे कि मुझे किसी की कृपा, किसी की दया, किसी की सहायता, किसी के सहारे, किसी के प्रोत्साहन की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है। मेरे पास सबकुछ है। मेरे पास मेरी आत्मा, शांत मन व आत्म शक्ति है। इस प्रकार का भाव, इस प्रकार का आत्मविश्वास, आपको दीन-हीन नहीं बनने देगा और हर प्रकार की जीत दिलायेगा और सुख शांति आयेगी। जंगल में एक लंगोटी धारण किये हुए सच्चे साधु को दुनिया का बड़े से बड़ा आदमी, नेता, राजा और सेठ सबके सब महाराज कहकर पुकारते हैं। वह महाराज इसलिए होता है कि उस साधु के पास आत्मविश्वास, सच्ची साधना, प्रेरणा, करुणामय भाव, निःस्वार्थ मन व शत्रु को भी माफ करने की शक्ति निज

जीवन की असली समझ होती है। वह मुनिराज होता है; क्योंकि ऐसा साधु या ऐसा आदमी अपनी वाणी (बोली) का वेग, मन के बुरे वेग, गुस्से का वेग, अपनी तृष्णा (लोभ, लालच) का वेग, उदर (पाक-पकवान खाने) का वेग और अपनी अवस्था (दशा) के वेग को सह लेता है। इन सबका नियंत्रण (Control) कर लेता है और मुनि, महात्मा व महाराज कहने के लायक होता है। उसके पास महान व स्थायी शांति का उच्चतम धन रहता है, जिसकी तलाश हम जीवन भर करते रहते हैं।

6. कटुता का भाव शांति भंग कर देगा:—

शांति के उपाय में एक और जरूरी चीज और आदत है वह है — भूल जाओ और माफ कर दो (Forget and Forgive)। ईसा मसीह (Lord Jesus) ने कहा है “अपने शत्रुओं से प्रेम करो”। लगातार गुस्सा, घृणा और पाप करने की आदत की वजह से ही हम अपना BP (रक्त चाप) बढ़ा लेते हैं, हमारे पेट में घाव (ulcer) कर लेते हैं जिससे हम जल्दी बूढ़े होते हैं और हमारे आस-पास के सब लोगों की हालत खराब करके खुद की शांति खत्म कर लेते हैं। इसका उपाय प्रभु ईसा ने बताया है कि क्षमा करो, माफ करो। किसी ने भगवान ईसा से पूछा कि भगवान कितनी बार माफ करें? भगवान ने उत्तर दिया था — सौ में से निन्यानवे बार माफ करो।

हो सकता आप अपने दुश्मनों को प्यार नहीं कर पा रहे हैं तो कम से कम अपने आप को तो प्यार करो। खुद को प्यार करो खुद को दुःखी मत करो। आपको जिन्होंने दुःख दिया और जो आपके दुश्मन बन गये हैं उनको भूलोगे तब ही आपका दुःख मिटेगा। अतः खुद से प्रेम, खुद से प्यार करने का मतलब है कि हमारे शत्रु भी हमारी मन की शांति को कम न कर सके। खुद को प्यार का मतलब है अपने शत्रुओं को भूलना। अगर शत्रुओं को भूलोगे नहीं तो आपका मन जलता रहेगा और भाई जलते हुए मन से शांति नहीं रहती। तो आओ हम सब मिलकर या तो अपने शत्रुओं को प्यार करें या उन्हें भूल जाएं। इस विचार को हमेशा याद रखो — अरे छोड़ो और जाने दो।

जैन धर्म में भी भाद्रपद शुक्ला (उत्तरता भाद्रपदा) की चतुर्थी को जो “जैन संवत्सरी” का त्यौहार आता है, उसमें भी भगवान महावीर ने जो अच्छी बात बताई है उनमें से खास है— पाजु उसना/परिविशना, जिसका मतलब— पर्युषण होता है यानी वर्षपर्यन्त जाने अनजाने में गलती करने वाला अपने स्वजनों व मित्रों से माफी मांग कर स्वयं को शुद्ध और मन की शांति प्राप्त करता है। माफ करते रहना, शांत रहना, सेवा भाव से सच्ची सेवा करना हमारे स्वभाव का हिस्सा बन जाना चाहिए। इन आठ दिनों के त्यौहार के अंतिम दिन जैन भाई गरीबों को दान देते हैं व सबको “मीछामी दिकुदम” कहकर ढोक देते हैं (नमस्कार करते हैं) जिसका मतलब होता है पुरानी सब बुरी बातें, बुरी आदतों को निकालना व भूल जाना।

कितनी सुंदर तरकीब है जीने की। ताजा फूल की तरह नया जीवन शुरू करने की। सब पुरानी, गंदी, बुरी इच्छाएं व हर एक के प्रति बुरे विचारों से छुटकारा पाकर हमें परम शांति व सबकी भलाई की ओर जाना है।

पैगम्बर मोहम्मद साहब के पास एक आदमी आया और उनसे अरदास करने लगा “हे अल्लाह के पैगम्बर यानी ईश्वर के दूत मुझे आदेश यानी आज्ञा दो”। मोहम्मद साहब ने एक ही जवाब दिया और वह था "Be at Peace with

all" सबके साथ शान्ति से रहो। उस बन्दे ने कई बार यह सवाल दोहराया और हर बार वही उत्तर मिला – सबके साथ शान्ति से रहो।

हमारे देश के महान् ऋषियों ने भी हर प्रार्थना के उत्तर में ओम् शान्ति, शान्ति, शान्ति का उच्चारण बताया है। विद्वानों का कहना है कि हम तीन बार ओम् शान्ति, शान्ति, शान्ति इसलिए बोलते हैं ताकि भगवान हमें चंगा करे, दुष्टों से व दुष्कर्मों से दूर रखे व तीन प्रमुख कष्टों से बचाये, यह तीन कष्ट हैं:—

- (i) **आध्यात्मिक** :— वे शारिरिक, मानसिक व धार्मिक कष्ट जो हम खुद खड़े करते हैं/पैदा करते हैं।
- (ii) **आधिभौतिक** :— वे कष्ट जो हमको दूसरे लोग देते हैं।
- (iii) **आधिदैविक** :— वे कष्ट जो हमको प्राकृतिक आपदाओं के रूप में मिलते हैं— जैसे तूफान, बाढ़, भूकम्प, अग्निकाण्ड इत्यादि।

यह तीन कष्ट हमारे ध्यान व तीन बार ओम् शान्ति, शान्ति, शान्ति बोलने से कम होते हैं।

7. रोज सुबह उठते ही थोड़ी देर चुपचाप बैठकर भगवान को याद करो, धन्यवाद दो और खुश हो जाओ। आनन्द से मन नाचना चाहिए। सुबह-सुबह हमारे मन व दिमाग में भगवान के नाम के लड्डू फूटने चाहिए। अपने आप को बोलो कि भगवान मैं आज दिन भर स्वर्गमय स्थिति में रहूंगा। आज मैं खुद आनन्दित हो जाऊंगा और मेरे पास आने वाले को भी शान्ति व खुशी से भर दूंगा। हो सके तो भगवान के नाम की एक-दो माला चारपाई पर बैठे-बैठे फेरो और फिर अपना काम शुरू करो। काम के बिगड़ने की चिन्ता मत करो। सारे दिन काम करते समय सदबुद्धि और भगवान आपके साथ रहेगा ; क्योंकि आपने तो उसे सुबह-सुबह न्यौता (बुलावा) दे दिया है। अब सब कामों में वह आपके साथ रहेगा। आपकी मदद वह हर हालत में करेगा। आप यह बात महीना, दो महीना आजमा कर देख लो। 100 प्रतिशत सत्य निकलेगी। कहने का मतलब है कि अगर आप सदा रहने वाला सुख व शान्ति चाहते हैं तो थोड़ी सी यह साधना प्रतिदिन सुबह करनी पड़ेगी। रात को सोने के पहले भी भगवान को धन्यवाद जरूर देना है। आपके सारे दुःख दर्द भगवान ही दूर कर सकते हैं। सोते वक्त खुश होकर, शांत होकर, भगवान की शरण में जाकर सब उसे समर्पित कर प्यार से उसकी गोद में सोना है वैसे ही जैसे बच्चा अपनी माँ की गोद में सोता है।

8. शान्ति पाने की सबसे बड़ी तरकीब है— अपना स्वभाव बदलो। अपना स्वभाव प्रिय करो। अपने स्वभाव में दूसरों की सेवा का भाव रखो। अपने स्वभाव में औरों को शान्ति व सुख देने के विचार भरो। याद रहे आपको सुख व परम शान्ति औरों को सुख देने व शान्ति देने से ही मिल सकती है।

हर शास्त्र में दुःख के बारे में एक ही बात लिखी है और वह है— "ज्यादातर लोग अपने खराब स्वभाव के कारण ही दुःख पाते हैं।" तो अपने स्वभाव को सुन्दर बनाओ।

9. अहम बात जो है— वह 2000 साल पहले रोम के सुख दुःख को समान समझने वाले महान दार्शनिक, कवि व राजनीतिज्ञ लूसियस आनाइस सेनेका (Lucius Annaeus Seneca) ने कही थी। उसके खास अंश इस

प्रकार है "Do the best you can, enjoy the present, rest satisfied with what you know" यानी औरों का जितना अच्छा व भला कर सकते हो करो, आज का आनन्द लूटो— आज खुश रहो आज का पूरा प्यार से सदुपयोग करो और जो तुम्हारे पास है उसमें खुश रहो। संतोषी रहो यानी लालच से दूर रहो। यह परम शान्ति पाने का उत्तम, सबसे सुन्दर, सबसे सरल और सबसे स्थायी (परमानेन्ट) दर्शन है।

अगर आप खुश रहना चाहते हैं और शान्ति पाना चाहते हैं तो औरों को खुश करें व औरों को शान्ति दें। देखना खुशी व शान्ति आपके पास हजार गुणा होकर लौटेगी। साधु वासवानी हमेशा कहते थे – "If you want to be happy, make others happy" अगर आप खुश होना चाहते हैं तो औरों को खुश करो। रवीन्द्रनाथ टैगोर (ठाकुर) हमारे एक मात्र कवि जिन्हें नोबल पुरस्कार मिला था ने अपनी इस कविता में जीवन की खुशी का सार अनूठे अंदाज में लिखा है :-

"मैंने रात को सपने में देखा कि जिन्दगी सिर्फ खुशी है,

मैं सुबह उठा और देखा जिन्दगी सिर्फ सेवा में ही है।

मैंने सेवा की और पहचाना कि सिर्फ सेवा में ही खुशी है।

10. **शुक्र गुजार होना सीखिये।** यह शान्ति पाने का शॉर्टकट यानी सबसे सरल तरीका है। जिंदगी की हर घटना, हर चीज, हर हालत और हरेक मिलने वाले अपने-पराये का शुक्र गुजार होना सीखिये।

कृतज्ञ (शुक्रगुजार) बने और सच्चे दिल, तहे दिल से शुक्रिया (Thank you) कहने की आदत रखें। आपको अच्छा लगेगा व तुरंत शान्ति व खुशियां मिलेगी। छोटी-छोटी खुशियों का जश्न मनाना शुरू करें तो जीवन अपार शान्तिमय हो जायेगा। एक कप गर्म चाय, सुबह की प्यारी धूप, शीतल हवा, टी.वी. या रेडियो पर एक अच्छा गाना या भजन, एक अजनबी या दोस्त की मुस्कान या उसके प्रति आपकी मुस्कान, एक छोटे बच्चे का पहला कदम, तुतलाती आवाज में कुछ शब्द और अन्य कई हजार वाक्य, घटनायें जो हमको भगवान दर्शाता है, देता है उनको दुआएं मानकर भगवान का व अन्य सबका धन्यवाद करो।

पूना वाले साधु वासवानी के शब्दों में "Count your blessings" अपनी दुआओं को गिनो। उनका धन्यवाद दो। उनके प्रति शुक्रगुजार होवें। शुक्रिया कहना सीखना है। शुक्रिया कहना ही है।

मेरे एक चचेरे भाई हैं श्री जीवनराम। वह दिल्ली में व्यापार करते हैं। उनको मैंने कई बार भीषण संकट झेलते हुए देखा है परंतु कभी भी उनके दिमाग व चेहरे पर इन कठिन से कठिन परिस्थितियों का असर नहीं देखा। हमेशा वही उनका प्यार भरा, मुस्कुराता चेहरा व हर छोटी से छोटी बात पर शुक्रिया कह देने की आदत कभी भी उन्होंने नहीं छोड़ी।

सार यह है कि जिन्दगी में सुधार की भरसक कोशिश करो और खुश रहकर जिन्दगी व हर एक पल का धन्यवाद दो।

11. मदद करें व शान्ति पाये:-

हर इंसान में प्रबल इच्छा होती है कि वह अपनी क्षमता (सीमा) व अपने कद से कुछ ज्यादा एवं बड़ा काम करे और दुनिया की मदद करे परंतु पता नहीं वह उसको क्यों दबाये रखता है। जैसे ही आप दूसरों के मददगार और उनकी खुशियों के कारण बनते हैं, स्वयं आपको बहुत अच्छा लगने लग जाता है। आपका मन प्रसन्न व सकारात्मक हो जाता है। बस, मन ठीक होते ही स्वभाव ठीक हो जाता है और स्वभाव ठीक होना ही तो सुख व शान्ति का मार्ग है।

मारवाड़ी कहावत "घणां गिया थोडा रिह्या" याद रखें। यानी जीवन प्रति क्षण समाप्त हो रहा है। अब तो भलाई करें व शान्ति पायें।

अतः खुश होकर जीवन का जश्न मनाना शुरू कर दें। जिस रास्ते पर आज हो, जहां आज मौका मिल रहा है, चूको मत। एक दम भलाई का काम व दो शब्द मीठी वाणी बोलने की दिल में आई तो बोल दो। किसी को कोई भी सहारा चाहिए या आपको देना है तो तुरन्त दे दो। जो मौका आज है या अभी है वह दुबारा शायद ही मिले। अंग्रेजी की यह कहावत बहुत ताकतवर है " Let me not neglect any kindness for I shall not pass this way again" अर्थ है:- मुझे कोई भी दया के काम का मौका नहीं छोड़ना चाहिए; क्योंकि मैं इस रास्ते से दुबारा नहीं गुजरूंगा यानी यह मौका दुबारा नहीं आयेगा।

12. खुद की भलाई व देखभाल करें।

अगर शान्ति, खुशी और संतुष्टि (संतोष) चाहिए तो आज ही इसी वक्त शुरू हो जाइये, भलाई करने के लिए, खासतौर पर अपने को सुधारने और अपनी खुद की भलाई व खुद की देखभाल के लिए। डॉ. फ्रेड्रिक लुमीस द्वारा लिखित चीन के पेकिंग शहर के एक बगीचे में जो उदाहरण दिया है वह इस प्रकार है:- "Enjoy yourself, it is later than you think" मेरे शब्दों में इसका अर्थ इस प्रकार है- "खुश रहो, आनन्द लो और वह काम करो जिससे आपका व दूसरों का भला हो, जो आपको अच्छा लगता है। जो काम या आराम या सात्विक इच्छा (जैसे कि घूमने जाने की, छुट्टी जाने की, तीर्थ पर जाने की, पिकनिक जाने की, अपने अच्छे दोस्त के पास जाने की, किसी मन्दिर, मस्जिद, गुरुद्वारा, गिरिजाघर, पाठशाला, गौशाला व वृद्धाश्रम में सेवा करने या मदद करने की इच्छा) आपके मन में है, उसको जितना जल्दी हो सके पूरा करें ; क्योंकि पहले ही बहुत देर हो गई है।" पहले ही जितना आपने सोच रखा है उससे भी ज्यादा समय आपके हाथ से निकल गया है। अगला दिन, अगला महीना, अगला वर्ष शायद आप देख ही नहीं पायें। कल का किसी को भी पता नहीं है। मैं आपको यह नहीं बता रहा हूँ कि आप बहुत बूढ़े हो गये हैं पर भाई जो कुछ है सिर्फ आज है। आज खुश रहो। आज को अच्छी तरह जीओ, आज शान्ति प्राप्त कर लो, आज जिन्दगी में सत्कर्म करके आनन्द लो।

आज अगर अच्छा कर लो, आज अगर सही काम व मन चाहे सात्विक काम करके संतुष्टि प्राप्त करोगे तो बीता हुआ कल बहुत सुन्दर हो जायेगा। इससे आने वाला कल भी बहुत शान्ति, सुख, अच्छी आशा व अच्छी तकदीर लेकर आयेगा। महान कवि कालीदास की कविता की कुछ पंक्तियां भी यही

कहती हैं, "Today well lived makes every yesterday a dream of happiness and every tomorrow a vision of hope" यानी प्यार से अच्छी तरह बिताया हुआ आज, हर बीते हुये कल को एक खुशी भरा सपना व आने वाले कल को एक सुन्दर व आशा भरी उम्मीद बना देगा।

13. रात को सोते वक्त भगवान को जरूर याद करें। उसका धन्यवाद दे एवं बहुत खुश होकर सोयें।

सारांश :-

True happiness stems from the good qualities within ourselves, from the positive way of thinking about life and a well lived today. These all are only in your hands and everyone is capable of getting the true happiness. Everyone, everyone despite caste, creed, class, level of education and financial status can do it and must do it.

You confine this true happiness within yourself, within your own heart and soul. This is your birth right. Please seek it, get it and inculcate it. This is one of the most important aims of our life. Do it now.

भावार्थ यह है कि सच्ची प्रसन्नता हमारे में समाहित अच्छे गुणों से पैदा होती है व हर दिन सकारात्मक सोच के साथ ढंग से बिताने पर ही मिलती है। यह सब स्वयं हमारे हाथ में है एवं प्रत्येक व्यक्ति चाहे वह किसी भी जाति, समाज का हो, गरीब-अमीर हो, कम-ज्यादा पढ़ा लिखा हो, इसे प्राप्त कर सकता है और उसे जरूर प्राप्त करना चाहिये। इस सच्ची खुशी को अपने दिलो-दिमाग में बसाओ। यह आपका जन्म सिद्ध अधिकार है एवं जीवन का एक महत्त्वपूर्ण लक्ष्य है।

.....

सन्तोषी सदा सुखी (Have Patience)

समाज में प्रचलित निम्न दो दोहे बहुत ही शिक्षा देने वाले व सुन्दर हैं:—

1. गोधन गजधन बाजिधन और रतनधन खान।
जब आवे संतोष धन सब धन धूरि समान।।
2. देख पराई चूपड़ी मत ललचावे जीव।
रुखी सूखी खायके ठंडा पानी पीव।।

भगवान ने आपको सुन्दर शरीर दिया है एवं अभी मेरी यह दो बातें सत्संग की पढ़ रहे हैं। आपके पास इस धरती पर दो गज जगह है। रहने को मकान है। आपके कई अच्छे रिश्तेदार हैं, दोस्त हैं। सुबह की चाय नाश्ता भी भगवान ने दिया है। दोपहर का खाना भी आपके टिफिन में है। रात का भोजन भी भगवान देगा। सुन्दर पेड़ पौधे, बाग-बगीचे आप हर दम देखते हैं और कई अनगिनत अच्छी-अच्छी चीजें भगवान ने हमको दी हैं, फिर भी अगर संतोष आप मन में नहीं लायेंगे, संतोष नहीं रखेंगे तो आप कभी खुश नहीं रह सकते। संतोषी रहने के लिए इस संसार में बहुत कुछ है। शांति से सोचिये, भगवान ने आपको, हम सबको बहुत दिया है। मानव रूप में जन्म दिया है। लालची व्यक्ति के लिए तो संसार की सारी सम्पत्ति भी कम पड़ सकती है। सबसे गरीब तो वह राजा, व्यापारी, नेता, शासकीय कर्मचारी व धनवान व्यक्ति है जो अन्य का शोषण करता है व अपने अच्छे हाल में अच्छी कमाई होते हुए भी वह संतुष्ट नहीं है। दुनिया में कई लोग हैं, जो देख नहीं सकते, चल नहीं सकते, उठ नहीं सकते, पैसे के मामले में वे हम लोगों से गरीब हैं फिर भी हम से हजार गुना खुश हैं; क्योंकि उनके पास संतोष रूपी धन है।

संतोष रूपी धन लेने के लिए कुछ ज्यादा करने की जरूरत नहीं है। यह धन तो आपके पास है, आपको अपने मन से, अपने भगवान से कहना है और यह बिजली से भी तेज रफ्तार से आपके दिमाग में व आपके पास इसी वक्त आ सकता है। आपको अपने मन को कह देना है कि भगवान ने मुझे संतोष धन दे दिया है, ऐ मेरे मन! इसको सहेज-संभाल कर रख।

आप जैसे रूपये पैसे को, सोने-चांदी को ताला लगाकर रखते हैं वैसे ही संतोष रूपी धन जो आपके पास भगवान ने दिया है उस पर यह मन वाला ताला लगाकर हर दम मन के अन्दर रखें। अपने पास रखो, संतोष को दिमाग में रखें और फिर देखें कि आप कितने धनवान, सुखी, निरोगी और सुन्दर लगते हैं। संतोषी इंसान का चेहरा सुन्दर व जवान लगता है। संतोषी के चेहरे पर मुस्कान व तेज होता है। संतोषी आदमी अपने चारों ओर खुशी व शान्ति फैलाता है।

धैर्य (धीरज) व संतोष से कैसे रहें? जीवन सुखी कैसे हो और जीवन को आध्यात्मिकता (भगवान की ओर) की ओर कैसे मोड़े? इसके लिए बस निम्नलिखित बातों पर गौर करें:—

1. **सुबह जागते ही भगवान को याद करें और उसको धन्यवाद दें**
भगवान को कहो कि मुझे दिन भर खुश रखो। अपने आप से भी कहो और प्रण कर लो कि चाहे कुछ भी हो, आज दिन भर मैं खुश, प्रसन्नचित्त रहूंगा। मन ही मन में खुश होकर भगवान का नाम लेकर काम शुरू करो। यह भी प्रतिज्ञा कर लो कि मैं सारे दिन मन ही मन में

मुस्कुराता रहूंगा। बिल्कुल भी नाराज व दुःखी नहीं होऊंगा यानी मैं तो आज स्वर्ग में रहूंगा। भगवान से कहो कि भगवान मुझे ताकत देना जिससे आज मैं किसी पर भी गुस्सा नहीं करूँ, किसी को भी डाँटू नहीं व किसी का भी नुकसान नहीं करूँ। घर और संसार को स्वर्ग बनाने के लिए कुछ अधिक प्यार, कुछ अधिक समझ व कुछ अधिक विचारों की ही जरूरत है।

सुबह-सुबह अपने आप से यह भी प्रतिज्ञा करलें कि मैं आज घमण्ड नहीं करूंगा ; क्योंकि घमण्ड आते ही आज का स्वर्ग नरक में बदल जायेगा।

ईश्वर का स्मरण करते हुए जागने से आप दिन भर सन्तुष्ट व सुखी रहेंगे एवं आपका मन शुभ कार्यों में लगेगा।

संतोषी अपनी बेइज्जती करने वाले को भी माफ कर देता है ; क्योंकि वह स्वयं में विश्वास रखता है। संतोषी हड़बड़ाहट व जल्दबाजी नहीं करता है।

2. **भगवान को हरदम याद रखें-** खूब मेहनत करो, काम करो, परंतु निरन्तर भगवतस्मरण बनाये रखो। आप बस में बैठे हो या व्यापार कर रहे हो या कुछ भी काम कर रहे हो, भगवान का स्मरण करते रहो। यह बात संभव है। भगवान ने तो अर्जुन को बोला था, “मेरा स्मरण रखो और युद्ध करो।” युद्ध जैसी स्थिति में जहां थोड़ी सी चूक से आदमी की जान जा सकती है, उसमें भी भगवान चाहते हैं कि मन उन्हीं में लगा रहे। यह असंभव नहीं है। यदि असंभव होता, तो भगवान ऐसा कहते ही नहीं। यानी भगवान को हरदम याद करना संभव है एवं उसी से शांति व संतोष रहेगा।

गीताप्रेस वाले स्वामी रामसुखदास जी हमेशा कहते थे कि संतोष से काम, क्रोध और लोभ तीनों अवगुण नष्ट हो जाते हैं।

3. **अपनी सोच सकारात्मक रखो-** संतोषी अपनी सोच हमेशा सकारात्मक यानी सोचने की क्रिया को निराशा में नहीं जाने देता है। अतः शुभ भावनाओं, शुभ कामनाओं व शुभ चिन्तन के साथ जीओ। आपको हमेशा संतोष रहेगा, तृप्ति आयेगी, शांति आयेगी।

आदमी के जिन्दगी में सबसे महत्वपूर्ण गुण – उसकी सकारात्मक सोच यानी सोचने की क्रिया होती है और यह सोच ही संतोष दिला सकती है। संतोष व प्रसन्नता बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं करती। यह हमारे मानसिक रवैये (Attitude) से संचालित होती है। वही सफल होता है जो अपनी सोच (Attitude) सकारात्मक रखता है।

4. **दिखावा मत करो-संतोष रहेगा-** बिना काम व दिखावे की जरूरतें (जैसे बहुत बड़ा टी.वी., बड़ी कार, बड़ा घर इत्यादि) को घटाओ। इससे आपका अन्तर्द्वन्द्व कम हो जायेगा और अपने आप में खुशहाली आयेगी। संतोष होगा। बिना काम की मनगढ़न्त व दिखावे की आवश्यकताओं की पूर्ति करना संभव नहीं है। एक इच्छा पूरी होते ही 10-20 और खड़ी हो जाती हैं। 5 लाख तो आ गया 10 लाख रूपया और इकट्ठा हो जाए तो मजा आ जाए। ध्यान रहे ऐसे विचार व लोभ में कभी मजा नहीं आयेगा और उल्टे उलझते जायेंगे। दूसरों की देखा-देखी करना बुरी आदत है एवं अक्सर यह बहुत नुकसानदायक साबित होती है।

सही मजा तो संतोष में ही आयेगा। सही ढंग से काम करते जाओ। ईमानदारी से धन्धा करते रहो। भगवान को जो देना है जरूर देगा। बिना काम की इच्छा मत रखो ; क्योंकि इच्छा पूरी नहीं होगी और संतोष भी चला जायेगा। संतोष नहीं तो 100 करोड़ भी किस काम के? बुद्धिमानी इसी में है कि जो हमारे पास है, जो उपलब्ध है उसी में संतोष करके उसका आनन्द लिया जाए।

5. **दुःखो से घबरायें नहीं** – दुःख आयेंगे, बहुत से आयेंगे, एक साथ आयेंगे। सबको कोई न कोई दुःख आता है। बुढ़ापा आयेगा। शरीर में, जोड़ों में दर्द भी सुबह-सुबह ज्यादा हो सकता है। इन सबसे बाहर आने का एक उपाय है अपने मन को शांत कर लेना, संतोष कर लेना, धैर्य (धीरज) रखना एवं सकारात्मक सोच रखना। यह याद रखना जरूरी है कि यह कठिन समय भी निकल जायेगा।

सकारात्मक सोच है – यह ठीक होगा, सब ठीक होगा, मैं ठीक होऊंगा, भगवान है न मेरी देख भाल करने के लिए। दिन भर मन ही मन में हंसो-मुस्कुराओ और पूरी लगन के साथ, पूरा मन लगाकर अपना काम ईमानदारी से, भगवान को मन में रख कर करते रहो। बस देखना कि संतोष धन आपसे चिपका रहेगा। हम लोगों को यह जीवन सिर्फ सुखी रहने के लिए मिला है।

6. **अगर हम सच्चे हैं तो जो हुआ व जो होगा वह बिल्कुल ठीक होगा**— इस विषय में बादशाह अकबर व बीरबल की कहानी है। बीरबल की आदत थी कि वह हमेशा हर बात पर यह जरूर बोलते थे कि “चलो यह भी ठीक हुआ, भगवान ने ठीक किया, ठीक ही तो है।” एक दिन बादशाह व बीरबल जंगल में अकेले जा रहे थे कि अकबर को पत्थर की ठोकर लगने से वह चोटिल हो गया व खून बहने लग गया। बीरबल ने अपना साफा फाड़ा और बादशाह की चोट पर पट्टी बांध दी और अपना डायलॉग “यह भी ठीक हुआ” बोल दिया। बादशाह को बहुत गुस्सा आया और वे बोले कि आप कैसे इंसान हो। मेरे को चोट लग गई व आप फरमाते हैं कि यह भी ठीक हुआ। मैं अब और नहीं चल सकता आप कहीं आस-पास के गांव से कुछ साधन (घोड़ा, गाड़ी आदि) लाओ। बीरबल पास के गांव की ओर चल दिये। उधर जंगल के आदिवासियों ने देखा कि एक सुन्दर नौजवान अकेला बैठा है। क्यों न इसे अपनी देवी माता को बलि चढ़ावें एवं इसका मांस पकाकर खाये। वे बादशाह को पकड़ कर अपनी देवी के थान (स्थान) पर ले गये और वहां देवी की पूजा व अपना नाच गान शुरू कर दिया। अपने रीति-रिवाज के माफिक राजा को नहलाने लग गये ; क्योंकि बली नहलाकर दी जाती थी। उस वक्त एक आदिवासी ने राजा की चोट से खून निकलते देखा और उसको बलि के काबिल नहीं माना ; क्योंकि खंडित इंसान व जानवर की बलि नहीं दी जा सकती और उनके सरदार ने राजा को छोड़ दिया। इतने में बीरबल राजा के लिए घोड़ा लेकर आ गया। बादशाह ने बीरबल की बात याद की जो उन्होंने राजा के चोट लगने पर कही थी— “यह भी ठीक हुआ” और बोले भाई बीरबल आपने बिल्कुल ठीक बोला था। अगर चोट का निशान नहीं होता तो अभी तक तो मैं खुदा को प्यारा हो जाता और यह लोग मेरा मांस पका कर खा जाते।

अगर हम सच्चे हैं तो हर चीज, हर घटना, हर परिस्थिति ठीक होगी। कुछ गलत हो ही नहीं सकता।

7. **खुद को बदलो**— यह हमेशा याद रखना कि कुछ परिस्थितियां, कुछ हालात, कुछ तथ्य, कुछ रिश्ते, कुछ लोग बदले या सुधारे नहीं जा सकते। भला चाहते हो तो खुद को बदलो; क्योंकि सबसे बढ़िया समाधान यही है और इसी से आपकी जीत होगी एवं इसी से संतोष मिलेगा।

कई बार आपके चारों ओर का वातावरण खराब लग सकता है या खराब हो सकता है। आप उसमें कुछ परिवर्तन, कुछ बदलाव लाना चाहते हैं जो हो नहीं रहे हैं। ऐसे हाल में शांति बनाये रखने का सबसे आसान उपाय यह है कि वातावरण को बदलने की बजाए खुद की भलाई के लिए खुद में ही परिवर्तन लायें। खुद को ही बदलें। अगर सुखी व संतुष्ट रहना है तो कठिन परिस्थितियों में, असुविधाओं में व दुःख की घड़ियों में प्रसन्नतापूर्वक रह कर उनको सहन करें। समझदारी इसी में है कि जो हमारे पास नहीं है उसके लिए दुःखी नहीं होना है, परंतु जो कुछ भी है उसी में खुश रहना है।

यह जानना भी ज्यादा जरूरी है कि हम क्या नहीं कर सकते। हम जिस हालत में हैं, उसी में सबसे बढ़िया तरीके से काम करते रहे। हमें हम जैसा ही रहना है, किसी दूसरे की नकल, किसी दूसरे जैसा करोड़पति या तगड़ा नेता नहीं बनना है। इन करोड़पतियों से या दूसरे महान दिखने वालों से अगर सही में पूछोगे या जानोगे तो पता चलेगा कि वे आपसे कम ही सुखी हैं।

एक महान व्यक्ति का कहना है कि अपना काम बहुत सही ढंग से करो, वर्तमान को (आज को) खुशी से जीओ और जो कुछ भी आपके पास है उसमें संतुष्ट रहो यानी संतोष रखो।

सही खुशी इसी में है कि जो भी हमारे पास है उसी में खुश रहें। तृप्त रहें व धीरज रखें।

It is my own firm belief that if you always have patience, you will never be a patient and shall ever remain in heavenly bliss. (अगर आप धीरज रखेंगे तो बीमार कम पड़ेंगे और हमेशा परमानंद की स्थिति में जीयेंगे।) W.H. Auden ने बहुत सही बात कही है— "Perhaps, there is only one cardinal sin- impatience, because of impatience we were driven out of paradise, because of impatience we can not return."

भावार्थ :- शायद हमारी अधीरता (उतावलेपन) की आदत ही मुख्य पाप है। उतावलेपन की वजह से ही हम स्वर्ग (अच्छे स्थान) से बाहर निकाले गये थे और अधीरता की वजह से ही हम वहाँ वापस प्रवेश नहीं कर पा रहे हैं। इसलिए धीरज कभी भी मत खोओ।

शेख सादी की सही राय थी — "सब्र जिन्दगी के मकसद का दरवाजा खोलता है, क्योंकि सिवाय सब्र के उस दरवाजे की कोई कुंजी नहीं है।"

आचार्य श्री सुधांशु महाराज के पंचरंग को हमेशा याद रखकर हम हरदम संतोष की सांस ले सकते हैं:-

“हर पल को जी भरकर जीओ, हर दिन आपका महोत्सव है।
प्रसन्न रहना, सन्तुष्ट रहना, उत्साहित रहना, शान्त रहना तथा प्रेममय
रहना, इस जीवन के पंचरंग हैं।”

.....

उच्च विचारों के साथ अपनी सोच सकारात्मक रखे (Have good thoughts and positive attitude) । सकारात्मक सोच से ही जीवन सफल होगा। सोच का अर्थ है आपके विचार, आपके मन की भावना और किसी चीज, घटना व बात के बारे में आपके मन की धारणा व आपके मन व दिमाग का रवैया। सकारात्मक सोच का मतलब होता है हमारा अच्छा ज्ञान, हमारी सुखमय भावनाएं, हमारा जोश, हमारा आत्मविश्वास व हमारी बहुत आगे की व दूर की बातें व संभावनाओं को पहचानकर, उनको सही कर लेना।

सकारात्मक सोच (Positive attitude) रखने वाला इंसान एक आधे भरे हुए गिलास को आधा भरा हुआ देखकर खुश होता है, उसके दिमाग में यह बात नहीं होती है कि गिलास आधा खाली है।

सकारात्मक सोच के फायदे:-

एक बार युद्ध के मैदान में एक फौज की छोटी टुकड़ी को चारों ओर से दुश्मन ने घेर लिया। सब सिपाही एक साथ बोल उठे और अपने कप्तान से घबराकर बोले 'सर हम चारों ओर से दुश्मन द्वारा घेर लिए गये हैं।' कप्तान साहब का जवाब था "Good, We can attack on any side." यानी अच्छा हुआ हम किसी भी मोर्चे से हमला बोल सकते हैं। बस इस सकारात्मक सोच के सुनते ही सब सिपाहियों में जोश आ गया व उन सबने मिलकर एक साथ, एक ही तरफ से हमले का जवाब दिया व दुश्मनों को नाकों चने चबाकर मार गिराया। यह होता है सकारात्मक सोच (Positive attitude) का कमाल। जिन्दगी में जीतता वही है जो पहले से ही सोचता है कि वह जीतेगा। ऐसा इंसान अगर हार भी जाता है तो वह निराश व दुःखी नहीं होता है। वह तो उत्साह से फिर कोशिश करने में जुट जाता है। सकारात्मक सोच रखने वाले आदमी के लिए कई नये-नये रास्ते खुलते जाते हैं व साधारण सा दिखने वाला मानव भी ऐसे-ऐसे महान कार्य कर जाता है कि जिनकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते। Ordinary mind combined with extra ordinary effort and positive attitude can bring great results. (साधारण दिमाग वाला इंसान भी कठोर मेहनत करके व सकारात्मक सोच से महान् कार्य कर लेता है।)

अपने सकारात्मक नजरिये की वजह से कुछ लोग बहुत सी शारीरिक कमियों के बावजूद भी महान कार्य कर लेते हैं। मशहूर लेखिका हेलन कैलर डेढ़ वर्ष की उम्र में ही अंधी व बहरी हो गई थी। अंधे व बहरेपन को उन्होंने अपनी अपंगता के बजाय विशेष योग्यता माना व आर्थिक तंगी के बावजूद भी वह दुनियाँ की महान व प्रभावशाली लेखिका बनी। अपनी सकारात्मक सोच व विश्वास के कारण उनमें इतनी योग्यता थी कि नेत्रहीन होने के बावजूद वह फूलों को छूकर उनका रंग बता देती थी।

सकारात्मक सोच रखने वाले लोग कठिनाई व समस्या आने पर उसका हल ढूँढते हैं जबकि नकारात्मक नजरिये वाले लोग तो अच्छे नतीजे के बाद भी उसमें कमियाँ व समस्याओं को ढूँढते हैं।

उत्साह, जोश व सकारात्मक सोच का आपस में गहरा संबंध है और इनके बिना कोई भी बड़ा कार्य नहीं किया जा सकता। ईमरसन ने भी कहा है – "बिना उत्साह के कोई भी महानता हासिल नहीं की जा सकती। वही

आदमी महान बन सकता है जिसका हर भाव, हर विचार व हर उद्देश्य अच्छा व सकारात्मक होता है।" हमारा जीवन सफल होगा या नहीं यह सब हमारी सोच पर निर्भर करता है। सोच अगर अच्छी है व ऊँची है तो हम भी ऊँचाई की ओर बढ़ेंगे। अतः हमें हमेशा हमारी सोच ऊँची रखनी है, ; क्योंकि जैसा हम सोचते हैं, वैसे ही हम बनते जाते हैं।

अच्छी आशा व सकारात्मक सोच व विनम्रता से रहने वाला आदमी बहुत कम बीमार पड़ता है। "The biology of hope and the healing power of the human spirit" के लेखक नॉर्मन कौजिन्स ने साफ-साफ लिखा है कि आशा और सकारात्मक सोच हमारे दिमाग को मजबूत बनाती है और "Electro Chemical connection of the brain" दिमागी विद्युत रसायन संबंधों की प्रणाली में अच्छी बढ़ोतरी करती है। इससे दो फायदे होते हैं—हमारी शारीरिक प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है एवं मानसिक प्रतिरक्षा (Psycho-immunity) भी सुचारु तरीके से काम करने लगती है। इस प्रकार सकारात्मक सोच वाला आदमी जुकाम, सिरदर्द, पेटदर्द जैसी बीमारियों से बचता रहता है। सकारात्मक सोच रखने वाला आदमी भयंकर से भयंकर बीमारी से दूसरों के मुकाबले जल्दी ठीक होता है। जो लोग नकारात्मक सोच रखते हैं वे सकारात्मक सोच वाले मरीजों के मुकाबले में ज्यादा दिन अस्पताल में रहते हैं व उनकी रिकवरी (आरोग्य प्राप्ति) बहुत धीरे होती है। यह माना व परखा हुआ सत्य है। मानसिक प्रतिरक्षा के ठीक होने एवं बढ़ने से निराशा, हताशा, सिकुड़ापन (कुंठा), अवसाद (दीनता), चिंता, अपराध बोध (Guilt), आक्रामकता (Hostility) एवं अन्य कई बुराईयों से छुटकारा मिल जाता है और आदमी सुखी जीवन जीने लगता है। नार्मन कजिन्स की पूरी किताब का निचोड़ यह है कि आदमी को हमेशा उत्साह से भरपूर रहकर, आशा के साथ सकारात्मक सोच रखनी चाहिये। आशा रखने से मस्तिष्क में ऐसे हार्मोन ज्यादा बनने लग जाते हैं जिनसे डिप्रेशन (अवसाद) दूर होता है व तनाव कम होता है एवं इंसान अच्छे विचारों की ओर मुड़ने लगता है। अच्छे विचार होंगे तो भाव ठीक होंगे और यह दोनों मिलकर मन और दिमाग को और मजबूत बनाकर नये-नये तरीके सुझाते रहते हैं। यह फायदा होता है सकारात्मक विचारों का।

सकारात्मक सोच होगी तब ही आप अपना काम प्यार से करेंगे और जब आपको काम में आनन्द आने लग जायेगा तो जीवन सफल हो जायेगा। जो भी काम आपको करने के लिए है, मिला है या आप करना चाहते हैं तो उसको पूरे प्यार, लगन व सकारात्मक सोच के साथ करना है। अपने काम से प्यार करो यह सब महात्माओं की राय है। महान दार्शनिक खलील जिब्रान ने कहा है "If you can not work with love but only with distaste, it is better that you should leave your work and sit at the gate of a temple and take alms of those who work with joy" यानी अगर आप अपना काम प्यार से व खुशी-खुशी नहीं कर सकते तो किसी मंदिर के दरवाजे पर बैठकर उन लोगों से दान लो जो अपना काम खुश रहकर, सकारात्मक सोच व ईमानदारी निभाकर करते हैं। तो भाई-बहनों अपना काम (जो भी है) मजे से करो, प्यार से करो, उसमें आनन्द से जुट जाओ। इसी नजरिये से आपकी खुशियां बढ़ेंगी। सफल जीवन का खास रहस्य सही व सकारात्मक विचार ही तो हैं। मन के भाव जब सुंदर होते हैं तो आपकी भाषा व बोली मधुर हो जाती है एवं कार्य स्थल पर आनन्द बढ़ता है, आप व्यवहार कुशल होने लगते हैं और इससे

आपका काम व हर मुलाकात अपने आप सुन्दर होने लगते हैं। जब आपके कर्म (काम) अच्छे होने लगते हैं तो सब कुछ अच्छा होता रहता है व आप हर हालत में परम सुख (bliss) की स्थिति में रहने लग जाते हैं। यही तो है जीवन का लक्ष्य।

हमें दिमाग को ऐसा प्रशिक्षण (ट्रेनिंग) देना है कि नकारात्मक सोच, बुरे विचार, बदले की भावना, पुरानी दुःख वाली बातें व पुराने नुकसान की घटनाएं, इन सब के बारे में सोचना व दुःखी होना एकदम बंद कर दे। दुःख, बुरे दिन, असफलता, अपनों की असमय मौत, नुकसान, बीमारी, अपनों द्वारा बहिष्कार इत्यादि घटनाएं हर आदमी की जिन्दगी में आती हैं। यह घटनाएं अगर हो गई हैं तो बिना हुई नहीं कही जा सकती और अगर होनी है तो हो कर रहेंगी, उनको हम रोक नहीं सकते। हाँ, इन दुःखों से कैसे निपटे, इनको कैसे सहे, इनका असर हमारे ऊपर कैसा हो, यह सब हमारे हाथ में है यानी हमारे बस की बात है। जो इन घटनाओं को विवेक, शांति और खुशी से सहन करता है व इनसे सीख लेता है, वह इनको जीत लेता है और इनसे विचलित नहीं होता है एवं रोने धोने में अपना कीमती जीवन बर्बाद नहीं करता है। वही महान वीर है और वही अपना जीवन सफल बना लेता है। यह संभव होता है सही व सकारात्मक सोच के साथ। सही सोच से हर परेशानी का हल निकाला जा सकता है। इसी से हमारा भला होगा। इस संबंध में महात्मा बुद्ध ने कितना सही कहा है – “अपना सुधार ही संसार की सबसे बड़ी सेवा है।”

बड़े, सफल व महान इंसानों को सकारात्मक सोच व उत्साह ही तो ताकत देता है, जिसकी बदौलत परेशानियों के बावजूद वे बड़े से बड़े काम आसानी से कर लेते हैं। उनके मन में हमेशा आशा रहती है व अच्छे काम करने की लहरें उठती रहती हैं एवं वे जो भी काम करना चाहते हैं उसको पूरे जोश-खरोश के साथ करते हैं और उनके काम जल्दी – जल्दी पूरे होने लगते हैं।

सकारात्मक सोच बनाने व हमेशा सकारात्मक (Positive) रहने की ताकत हमारे सबके अंदर होती है। हमें सिर्फ इसे पहचानना है, इसे जगाना है। यह शक्ति कभी भी खत्म नहीं होती है। हमें हमारे भीतर गुमनाम पड़े इस गुण को संभालकर दिमाग पर हावी रखना है। इसको पहचान कर, इसे अपनाकर, पूरे जोश व धैर्य के साथ काम करते रहना है। यह महान शक्ति (भगवान के ऊपर पूरा भरोसा करके व रोज प्रार्थना करके) हमारी अन्दर की अक्षत ताकत को उत्साह, धीरज व पूर्ण ज्ञान से भर देगी। यह अन्दर की शक्ति उतनी ही जरूरी है जितनी हमें संसार से मिलने वाली धन, सम्पत्ति व अन्य सामग्री है।

सारी उम्र इस सकारात्मक सोच व स्वस्थ आशावाद के साथ हमें अनुशासित रहना होगा तब ही हमारा जीवन पूर्ण सफल बनेगा। अतः हमको हमारे विचारों पर कड़ा ध्यान रखकर उनको सकारात्मक रखना है। नकारात्मक विचार उस बुरी हवा की भांति है जो खुशनुमा माहौल को मलीन कर देती है।

हमें रोने-धोने से, शिकायतें करने से, सबसे नाराज रहने से, सबमें दोष देखने की आदत व सबको शंका की दृष्टि से देखने की सोच से कभी भी कोई फायदा नहीं होने वाला है। ऐसे नजरिये से तो होता हुआ काम भी बिगड़ जाता है।

समझदार तो हमेशा यह सोचते हैं कि दुनियाँ हर दिन सुंदर व श्रेष्ठ बन रही है एवं वे अपने अच्छे स्वभाव व सकारात्मक सोच से इस दुनियाँ,

अपने आस-पास के माहौल व वातावरण को हर दम सुंदर बनाने में कामयाब रहते हैं।

उत्साह, उमंग व सकारात्मक सोच के साथ यह बहुत जरूरी है कि हमारे में घमंड का अंश कभी नहीं हो। विनम्रता व धैर्य से ही सही सकारात्मक सोच बनती है।

कुछ लोगों में उत्साह तो होता है परंतु धीरज कम होने की वजह से उनके काम पूरे नहीं हो पाते। अतः उत्साह व धैर्यपूर्वक लगन के साथ काम पूरा करके फल की प्रतीक्षा करना सीखना जरूरी है। धैर्य व उत्साह दोनों जरूरी हैं।

सारांश यह है कि सफलता, उन्नति व शांति आदमी के दिमाग के विचारों से शुरू होती है। सही विचार, सही सोच, अपनी ताकत पर विश्वास व भगवान की कृपा पर पूरा भरोसा रखकर काम करने से हर तरफ आनन्द व जीत मिलती है व सारी मंजिलें आसानी से हासिल की जा सकती हैं। अपने शरीर को मजबूत बनाकर, अच्छी शिक्षा (Education) लेकर, अभ्यासी बनकर, आध्यात्म से जुड़ा हुआ रहकर व हमेशा सकारात्मक सोच रखकर आदमी दुनियां की हर मंजिल तक पहुंच सकता है; क्योंकि उसके पास भगवान की दी हुई कई शक्तियां आ जाती हैं। उसका हर अच्छा विचार हजारों गुना मजबूत होकर, प्रकृति, वातावरण व भगवान के आशीर्वाद से वापस उसी के पास लौट आता है।

यह शक्तियां आपको अपना शरीर मजबूत करने से मिलेगी यानी शारीरिक व्यायाम (Exercise) बहुत जरूरी है। ज्ञान अर्जित करने से व जिस विषय में आपकी रुचि हो उसका लगातार अभ्यास करते रहने से एवं अपनी क्षमता वर्द्धन (Capacity Building) करने से यह सब संभव होगा और आपका जीवन व्यर्थ नहीं जायेगा। आपके विचार (यानी दिमागी भावनाएँ) जैसे होंगे वैसा ही आप महसूस करेंगे। अपने दिमाग का सही इस्तमाल करना सीखिए। विचार अगर बुरे व बेलगाम हो जायेंगे तो एक तरह का पागलपन हो जायेगा। अतः अपने विचारों की गुणवत्ता पर नजर रखते रहें।

अगर आप यह तय करलें कि आप कभी भी नाराज नहीं होंगे, हताश नहीं होंगे और किसी से नफरत नहीं करेंगे तो आपकी भावनाओं व विचारों में आनन्द, खुशी, करुणा व प्रेम भर जायेगा। यही तो सफल जीवन का खास राज (रहस्य) है। इसको जरूर अपनायें।

.....

खुद को पहचानो, खुद को बदलो, खुद को जीत लो, अपने आप को सुधारो
और अपने विचारों में सकारात्मक परिवर्तन करो

दुनियाँ के महान् लेखकों एवं दार्शनिकों ने जो कहा है वह इस प्रकार है:—

1. “अपने दुश्मनों पर विजय पाने की तुलना में, मैं उसे शूरवीर मानता हूँ जिसने अपनी इच्छाओं पर विजय प्राप्त कर ली है ; क्योंकि सबसे कठिन विजय अपने—आप पर विजय होती है।”

(अरस्तू)

2. चीन के प्रसिद्ध दार्शनिक लाओत्सु, जिनके नाम से ताओ धर्म चलता है, हजारों वर्ष पहले कहा था – “खुद पर विजय प्राप्त करने से बड़ी कोई जीत नहीं। आपके लिए भी और दूसरों के लिए भी।”

3. जैन धर्म में भगवान महावीर ने भी कहा है— “सभी मनुष्य अपने अज्ञान व दोषों की वजह से दुःखी होते हैं। वे खुद इसे दूर कर जीवन में आनन्द ला सकते हैं।”

4. बिना बदलाव के विकास संभव नहीं है। बदलाव लाने का मूल मंत्र यही है कि सबसे पहले अपने विचारों को बदलें।

(जार्ज बर्नाड शॉ)

5. दुनिया वैसी ही है जैसा हम इसके बारे में सोचते हैं। यदि हम अपने विचारों को बदल सकें तो हम दुनिया को बदल सकते हैं।

(एच एम टोमलिंग्सन)

कहने का मतलब है – खुद का ध्यान रखो। खुद का अज्ञान दूर करो। खुद के दोष दूर करो। हम सब दुःख पाते हैं हमारे अज्ञान या कम ज्ञान के कारण। हम खुद ही हमारे अवगुणों को दूर करके अपनी जिन्दगी सुन्दर, सफल व सुखमय बना सकते हैं। कोई दूसरा नहीं आयेगा, हमें सुधारने। सत्संग करो। सत्संग करोगे तो बिना काम की गप—शप से दूर हो जाओगे।

दूसरों को समझना व जानना बुद्धिमानी है परंतु खुद को जानना सबसे बड़ी बुद्धिमानी है। सच्ची ताकत दूसरों पर राज करना नहीं होती है। सच्ची ताकत तो खुद को सुधार कर खुद पर राज करना है। खुद के मन को सही करना, खुद की आदतें ठीक करना, खुद के दोषों को पहचानना और ठीक करना, खुद की कमजोरियाँ व गलतियों को सुधारना एवं खुद के दिमाग को सुधारना व शांत रखना ही सबसे बड़ी जीत है। यह आत्म ज्ञान आ गया तो जीवन सफल होगा। खुद के सोचने के तरीके में बदलाव लाना बहुत जरूरी है और बदलाव के बिना उन्नति नहीं हो सकती है।

दिमाग की सोच और विचार अगर गलत है तो उनको बदल कर ठीक करो। उनको सुन्दर बनाओ। घृणा के विचार व बुरे विचारों को बदलकर हर हाल में होशियारी के, ताकत के व खुशी के विचार ही मन में रखने हैं। बदलना जरूरी है और जो बदल नहीं सकता वह जहाँ है वहीं ठहरा रहेगा। उसकी तरक्की रुक जाती है। बदलने का मतलब सुधार से है। जब लोग कहने लग जाएं कि अमुक आदमी बदल गया है, उसमें सुधार आ गया है, वह अब ठीक हो गया है, अब बुरे काम नहीं करता है, अब गुस्सा नहीं करता है, अब किसी पर चीखता—चिल्लाता नहीं है, अब वह परनिन्दा व चुगली नहीं

करता है तो समझ लेना कि वह आदमी अब अपना सुधार करके, अपने आप को बदल कर, अच्छा बनकर अपनी जिन्दगी सुधार रहा है।

हम हमारी गन्दी आदतें व हरकतें, जैसे लोगों के अच्छे कामों में भी रोड़ा अटकाने की आदत, सारे दिन अपनी गलत बात पर अड़े रहने की आदत, माँ-बाप, बड़े-बूढ़ों व अपने गुरुओं की सेवा नहीं करने की आदत, किसी भले आदमी व बुजुर्ग की सही राय नहीं मानने की आदत, अच्छे व भले पति/पत्नी या कोई दूसरे आदमी को सताने की आदत, दिन भर टी.वी. देखकर व गप्पे लगाकर समय बर्बाद करने की आदत, उल्टा-सीधा खाकर वजन बढ़ाने की आदत व अन्य कई गलत आदतें, छोड़ते नहीं हैं एवं इन गलत आदतों से बाज नहीं आते हैं। इन सब गलत आदतों को छोड़ने की जरूरत है और यह सब आदतें छूटेंगी हमारी सोच के बदलाव से। इन आदतों को छोड़ने से ही हमारा कल्याण होगा। यह आदतें एक-एक करके छूटेंगी और जैसे ही यह बुरी आदतें छूटने लगेंगी तो हमें शान्ति मिलेगी और हमारे लिए सुखी जीवन (meaningful life) का दरवाजा खुल जायेगा।

गलत आदतें आदमी की गलत संगति से, गलत सोच से, गलत संस्कारों से, कम ज्ञान से और माँ-बाप द्वारा बच्चों की सही देखभाल नहीं करने से पड़ जाती हैं। अच्छे गुरु नहीं मिलने या घर का माहौल ठीक नहीं होनें एवं कई बार गरीबी की वजह से भी गलत आदतें पड़ सकती हैं।

ज्यादा घबराने की बात नहीं है। कुछ न कुछ गलत आदतें हर इंसान में होती हैं। कुछ न कुछ पाप जाने-अनजाने में हम सबसे हो जाते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि हम बुरे हैं व दुःखी रहें। इसका तो उपाय करना है और वह उपाय हमको खुद को ही करना है। पछताने की जरूरत नहीं है। बुरा काम व गलत काम नहीं करने की आदतें डालनी हैं। बस उसी समय से शुरू हो गया इलाज व बदलाव। अब पक्की प्रतिज्ञा लेनी है कि जो गलतियाँ पहले की, उनको दुबारा किसी भी हालत में नहीं करना है। यह हुकुम दे दो अपने दिमाग व दिल को। इस सुधार व मन के बदलाव के लिए एवं हमारी उन्नति और अन्दर की ताकत को जगाने के लिए कुछ तरकीबें इस प्रकार हैं:-

1. रोज सुबह व शाम को या रात को सोते वक्त यथाशक्ति भगवान का ध्यान करके अपनी आत्मा से, अपने आप से, अपने दिल से बहुत ईमानदारी व ठण्डे स्वभाव से यह पूछो कि गये 24 घण्टों में मैंने क्या-क्या गलत काम किये व क्या-क्या ठीक नहीं किया? जैसे कि किसी की बेइज्जती करना, किसी को अपना घमंड दिखाना, अपनी बड़ाई करना, किसी जरूरतमंद की अपनी हैसियत के अनुसार मदद नहीं करना, बुजुर्गों व माँ-बाप की सेवा नहीं करना व उनका दिल दुखा देना आदि। ऐसी कई गलतियाँ हम जाने-अनजाने में कर बैठते हैं। उन सबको ढूँढना है, उनके बारे में सोचना है। उनको याद करके उनको दुबारा नहीं करने की प्रतिज्ञा करनी है। रोज उनमें से एक दो गलती तो जरूर सुधारनी हैं। अपने आप से, अपनी आत्मा से, अपने दिमाग को यह आदेश कर दो कि यह गलत आदतें छोड़नी हैं। बस यही एक खास तरकीब है, जिससे हमारा जीवन सफल होगा। जब एकांत में अपने आपसे, अपनी अन्तात्मा से पूछेंगे, ध्यान करेंगे तो हमारा शुद्ध मन जो भगवान सच्चिदानन्द खुद है, हमें हमारी सारी गलतियाँ साफ-साफ बता देगा। बस इतना होते ही हमारा काम बन गया। अब एक-एक बुराई को जड़ से निकाल कर फेंकने की जरूरत है। लेकिन यह काम

बार-बार व रोज कोशिश करने से होगा ; क्योंकि बुरी आदतें जहरीले शहद की तरह होती हैं – खाने में मीठा स्वादिष्ट परंतु असर में जहर। हर रोज थोड़ा ध्यान करो व जहाँ गलती नजर आये उसको सुधारो। अगर किसी को बिना काम डाँट दिया, बेइज्जत कर दिया, तो उसी वक्त या अगले दिन प्यार से उससे माफी जरूर माँग लो। हमारा उद्धार तो इसी तरीके से होगा और शर्तिया होगा। सुबह-शाम इस प्रकार 4-5 मिनट की सोच (ध्यान) से आप दिनों-दिन अपने आप अच्छे बनने लग जायेंगे।

गीता में स्पष्ट लिखा है:-

**उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः।।**

गीता 6-5

अर्थात् आदमी को अपने द्वारा अपना खुद का उद्धार करना है। अपना पतन न करें क्योंकि मनुष्य खुद ही अपना मित्र है व खुद ही अपना दुश्मन है। इसकी व्याख्या है कि वास्तव में मनुष्य आप ही अपना गुरु है। इसलिए खुद को ही उपदेश दे अर्थात् दूसरों में कमियाँ देखने की बजाए अपनी ही कमियाँ देखें और अपने आपको बदल कर उन कमजोरियों को मिटाने की चेष्टा अपने मन से करे। कहने का अर्थ है कि दूसरा कोई नहीं आयेगा हमें सुधारने। दूसरों की राय का असर भी हम पर केवल तब ही होगा जब हम अपने अन्दर यह महसूस करेंगे कि हमें सुधरना है।

2. अच्छे बनने के लिए बदलना है:-

भगवान ने आत्मज्ञान हम सबको दिया है। इसके लिए कोई ज्यादा पढ़ाई की जरूरत नहीं है। यह सुधार, यह आत्मज्ञान निखरता है व आता है सच्चाई से, ईमानदारी से, सरलता से, वाणी की मिठास से, कम बोलने से, अहंकार की आदत को छोड़ने से, सब्र रखने से, मन में हमेशा सब की भलाई करने से, सेवा-भाव से व सत्संग आदि से। हमारे माता-पिता, पड़ोसी, दोस्त व रिश्तेदार, गुरुजन व अन्य पूज्यनीय व अच्छे लोग अगर दुःखी हैं, भूखे हैं, परेशान हैं व उनके पास दवा व उनके बच्चों की देखभाल के लिए पैसे नहीं है, तो हम समर्थ लोगों को क्या अधिकार है दाल-चूरमा खाने का, होटलों में देख-दिखावा करके अनाप-शनाप पैसे बहाने का व धर्म के नाम पर फिजूल खर्च करने का? यह संसार तो हम सभी जीवों के लिए भगवान ने बनाया है। अतः सब कुछ आपस में बांटना है। "वसुधैव कुटुंबकम्"- यह हमारा पहला धर्म व कर्तव्य है।

हमें अब और इन्तजार नहीं करना है। सिर्फ अपने अन्दर यह सोच उत्पन्न करनी है कि हम बदलेंगे और लोगों की भलाई करके लाभ उठायेंगे। आपका दिमाग बहुत ताकतवर है, जैसे ही आप यह सोचेंगे व यह भावना अपने दिलों दिमाग में लायेंगे, आपका दिमाग चेत जायेगा। दिमाग इस धमकी/चेतावनी से बदलकर सिर्फ अच्छे कामों की योजना पर जोर देने लग जायेगा। जैसे ही आपकी सोच सही विचारों की ओर अग्रसर होगी, दिमाग आपका नौकर बन जायेगा। जैसे ही दिमाग बस में हुआ आपकी जिन्दगी सफल हो जायेगी। अन्य लोगों की राय की जरूरत नहीं है। दूसरे लोग आपको सुधरता/बदलता देखकर शायद आपके काम में रोड़ा अटकायेंगे।

पहला विरोध तो घरवालों से ही आ सकता है। इसकी परवाह मत करना। अगर आपका मन सच्चा है, आपके इरादे नेक हैं, आपकी भावना निःस्वार्थ सेवा की है, तो दुनिया जो कहे, कहने दो। जब आपका अन्तःकरण, आपकी आत्मा व भगवान आपके साथ हैं तो किसी और की राय व सहायता की जरूरत नहीं है। हमें जरूरत है, शान्त भाव की, शान्त विचारों की, क्योंकि दुनियाँ के सारे महान काम तो इन्सान के दिमाग के सुविचारों से ही शुरू होते हैं। अच्छा काम भी दिमाग के विचारों से ही शुरू होता है। इसी प्रकार चोरी, अन्याय व बुरे काम भी पहले दिमाग की सोच से ही शुरू होते हैं।

3. धैर्य से अपने काम में लगे रहो :-

हमें जरूरत है बिना जल्दबाजी के हमारे हर काम में, हर हालत में, पूरी ईमानदारी के साथ जी जान से लग जाने की। भविष्य व परिणाम की चिन्ता नहीं करनी है। हमारा काम सही-सही सोच के साथ काम करने का है। यह ही हमारा अधिकार है। गीता का श्लोक याद रखना है:-

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥ गीता - 2-47

भावार्थ :- "जो काम मिला है, उसे करने में ही तेरा अधिकार है, फलों में कभी नहीं। अतः तू कर्मफल का हेतु भी मत बन और तेरी कर्म न करने में भी आसक्ति (लगन-अनुराग) न हो।"

हमारी सोच व विचार ऐसे हों कि हम फल की इच्छा से व सुख भोगने की भावना से कोई भी काम नहीं करें। लेकिन प्राणीमात्र के हित के लिए ही काम करें। सही कार्य करने पर भी अशुभ परिस्थिति आ सकती है। हमें ऐसे हालात में भी दुःखी नहीं होना है। अपने आप को बदल कर, सुख भोग की इच्छा त्यागकर व दूसरों की सेवा करके इस परिस्थिति का सदुपयोग करना है। अच्छी या बुरी परिस्थिति तो बाहर से (पुराने कर्मों के फलस्वरूप) बनती है और सुखी - दुःखी होता है आदमी खुद। **आदमी अगर खुद दुःखी नहीं होना चाहे तो उसे कोई भी दुःखी नहीं कर सकता।**

अंग्रेजी की यह कहावत भी याद रखनी है - The mind should be at rest when the body engages in action. यानी कार्य करते समय दिमाग को शांत रखना चाहिये। भगवान ने जिन्दगी बहुत सुन्दर दी है एवं यह बहुत रोचक व बहुमूल्य है। इसको दुःखी मत बनाओ। दिल खोलकर हँसने की आदत डालें। खुद पर हँसना है, दूसरों पर नहीं। कुछ लोग हमेशा मुँह लटकाये व दुःखी रहते हैं। इस सोच को बदल कर हर हालत में चेहरे की मुस्कुराहट बनाये रखनी है।

देखो, हमारी जिन्दगी का समय निकल रहा है। हमारा जीवन हर घड़ी कम हो रहा है। हमारे जीवन के दिये (दीपक) का तेल हर सैकण्ड (क्षण) जल रहा है व कम हो रहा है। इसलिए आज, इसी वक्त सब पुरानी बातों को, सब पुराने दोषों को और अपनी कमजोरियों को खत्म करके, उन सबको छोड़कर व उन सबको भूल कर नई शुरुआत करनी है।

4. आज व खुद पर ध्यान दें :-

जरूरी काम को कभी भी कल पर मत टालो व खुद का ख्याल करो, खुद पर ध्यान दो। जो बीत गया उसको जाने दो। आज का वक्त, आज का यह क्षण हमारे हाथ में है। इस आज को इसी वक्त सुधारो। जिन्दगी का हर

क्षण, हर पल एक मौका (अवसर) होता है, हमारे जीवन को सुन्दर बनाने का व हमारे जीवन को बदलने का। हम किसी भी क्षण हमारे विचारों को बदल कर अच्छा सोच कर शान्ति पा सकते हैं। रोन्डा ब्यायन का यह कथन कितना सही है:—

"Every single second is an opportunity to change your life, because in any moment you can change the way you feel."

भावार्थ यह है कि हर पल एक सुन्दर मौका है हमारी जिन्दगी को बदलने का; क्योंकि हम किसी भी क्षण हमारी सोच में बदलाव ला सकते हैं।

सोच में बदलाव अगर सुख का है, शांति का है, प्यार का है, सद्भावना का है, उत्साह का है, और हर हालत में खुश रहने का है तो हमें कौन दुःखी कर सकता है!

अतः आज से, इसी वक्त से अपने आप को अधिक अच्छा बनालो ताकि हम हमारी अच्छाई की छाप छोड़ सकें। आज से ऐसी मीठी भाषा बोलो जो सबको शांति दे और उत्साहित करे यानी उनका मनोबल ऊँचा करे। अच्छी भाषा से ही आदमी के दिल, दिमाग व सज्जनता का पता लगता है।

अपने अन्दर के स्वभाव व विचार को बदल कर सुन्दर व सुखमय बनो। सोच में बदलाव जरूरी है और अच्छा बदलाव ही स्वर्ग की पहली सीढ़ी है। अंग्रेजी के महान लेखक जॉर्ज बर्नाड शॉ का कथन है— "परिवर्तन के बगैर प्रगति संभव नहीं है और जो अपनी सोच में बदलाव नहीं ला सकते, वे कुछ भी नहीं बदल सकते।"

संसार को बदलने के लिए पहले अपने आप को बदलना पड़ेगा। अगर दुनियाँ में शांति से रहना है तो हर आदमी को अपनी जिन्दगी बदलनी होगी और अपने दिमाग से प्रत्येक प्रकार की घृणा को मिटाना होगा।

5. हम अच्छा कर सकते हैं (We can do better):—

अपने मन में, स्वभाव में, सोच में व विचारों में परिवर्तन करना प्रभु का दिया हुआ विशेष अधिकार हमारे पास है। हमें पल-पल, हर मोड़ पर व हर परिस्थिति में यह अधिकार याद रखना है। हमें यह बात हमेशा याद रखनी है और सुबह उठते ही परमात्मा का धन्यवाद करते हुए रोज पहले से बेहतर (अच्छा) बनना है। दिन ब दिन और ज्यादा योग्य बनना है। ऐसा करते हुए, हमें परम शान्ति, स्वर्गीय आनन्द और पूर्णता का परमोत्कर्ष (अत्यन्त उन्नति) प्राप्त करना है।

6. स्वर्ग यहीं है:—

आदि शंकराचार्यजी ने साफ-साफ कहा है: "The state of perfection and liberation is now and here in this life. This perfection, this pinnacle – point of perfection is to be attained and achieved now, here. That is life. Minus that life is no life." यानी पूर्णता की स्थिति मरने के बाद दूर कहीं स्वर्ग में नहीं है। इसकी प्राप्ति तो इसी जीवन में अभी और यहीं करनी है। यही वास्तविक जीवन है।

मेरे गुरुजी स्वामी चिदानन्द सरस्वती – (The Divine Life Society, Shivanand Nagar – Uttarakhand.) का कहना था:—

"ओ, अमर पुत्रों !

अपूर्णता, अज्ञानता, असंतोष का जीवन खूब बिता चुके हो। पूर्ण और सब प्रकार से विकसित जीवन व्यतीत करो। एक ज्योतिर्मय आत्मा बनो। इसी क्षण, जहाँ भी तुम हो, पृथ्वी को स्वर्ग बनाओ। अविद्या—रूपी निद्रा से जागो और दिव्य जीवन व्यतीत करने के लिए तत्पर हो जाओ।”

7. उत्साह व शान्ति से ध्यान (Meditation) स्वाध्याय (अध्ययन) और प्रार्थना करके जीवन की महानता का आनन्द लेना होगा।

8. अपने दोषों पर विचार करना होगा :-

कहने का मतलब है कि आप सब अच्छे हैं, भगवान के अंश हैं लेकिन इस अच्छेपन को बरकरार रखना है एवं और भी अच्छा बनना है।

अपने आपको बदलना है, खुद को सुधारना है और अच्छे गुणों को प्राप्त करना है। हमारे जीवन में व मन में जो खरपतवार यानी बुराइयाँ आ गई हैं, उनका निदान करना है। अच्छे बनने के लिए व सुखी होने के लिए यह लगातार करते रहना है।

खुद को सुधार लेने का खास मतलब होता है कि आपके रिश्ते एवं आपका व्यवहार आपके माता-पिता, सन्तान, भाई-बहन, दोस्त एवं पड़ोसी इत्यादि के साथ हमेशा मधुर रहें। इसी व्यवहार से आपका व पूरे जगत का उद्धार शुरू होता है। इसी तरकीब से आप स्वयं पर जीत हासिल कर सकते हैं। गौतम बुद्ध ने भी ऐसा ही कहा है:- “जिसने स्वयं को वश में कर लिया है, उसकी विजय को देवता भी पराजय में नहीं बदल सकते।”

9. धन्यवाद कहना सीखें:-

किसी व्यक्ति ने अगर आपकी मदद की है तो उसे धन्यवाद जरूर दें व हो सके तो थैंक्यू (Thank you) नोट भेजे।

10. जरूरी काम का ध्यान रखें:-

आपके जीवन में जो 3-4 चीजें बहुत व सबसे जरूरी हैं उनकी सूची बनाएं। उसको दिन में 2-3 बार जरूर याद करें और उन कार्यों को सबसे ज्यादा महत्त्व दीजिए।

11. रोजाना कुछ समय मोबाइल फोन, कम्प्यूटर व अन्य गैजेट्स के बिना रहिए। 10 मिनट इनके बिना घूमने जरूर जाएं।

12. अगर हो सके तो कोई नई भाषा या डिजिटल भाषा (फोन की तरकीब व कम्प्यूटर के काम का ज्ञान इत्यादि) जरूर सीखिये।

सारांश :-

यह सत्य है कि आदमी के बदलने का अर्थ उसका स्वभाव बदलने से है। अगर हम कोशिश करें तो हमारी पुरानी सारी गलत आदतें छोड़ सकते हैं। यह हमको बचपन से ही करना होगा। अगर हमको हमारे बच्चों को सुशील, अच्छे आचरण वाले, सुन्दर और उत्तरदायित्वपूर्ण (जिम्मेदारी लेने वाले) नागरिक बनाकर उनको जीवन के हर क्षेत्र में सफल बनाना है तो हमें खुद को बदलकर उनके सामने शिष्ट (अच्छा) व्यवहार का ऐसा उदाहरण प्रस्तुत करना होगा जिससे वे हमारी अच्छी आदतों से सीखकर प्रेरणा ले सकें। हमारी अच्छी आदतें हमारा सुधार करेंगी व बच्चों को भी सुधारेंगी।

हम बदलेंगे व सुधरेंगे तो जग बदलेगा और सुधरेगा।

सेवा क्यों, कैसे, कब और किसके लिए की जाय ?

सेवा करने का खास उद्देश्य देने से (अपना उधार चुकाने से) है। हमने दुनिया से बहुत कुछ लिए है। प्रकृति के उपकार, सृष्टि व माता-पिता के आशीर्वाद से हम जन्मे व पले-पोषे। कुटुम्ब, गुरुजन व सगे-साथियों से अच्छे गुण लिए। जीवनसाथी व बाल बच्चों से जीवनकाल के उतार-चढ़ाव झेलने की हिम्मत पाई। सरकार व प्रकृति ने हमको बहुत कुछ देकर हमारे जीवन को खुशहाल रखा है एवं इन सबने अपने-अपने प्रयासों और सेवा से हमारे जीवन व संसार को सुशोभित किया है। अब जागना है और यह ऋण समय रहते हमें चुकाना है। यह उधार विनम्रतापूर्वक सेवा द्वारा ही अदा किया जा सकता है। जो देता है वह देवता है, अतः पूरे विश्व को व हर जीव को अपना परिवार बनाकर सेवा में जुटना है। स्वामी विवेकानन्द जी के गुरु श्री रामकृष्ण देव जी का यह वाक्य हमेशा याद रहे – “शिव भाव से जीव की सेवा।”

अटपटा लगेगा, लेकिन यह याद रखना जरूरी है कि मौत कभी भी आ सकती है। जिस दिन दुनिया से जाना पड़े हमको यह मलाल न रहे कि हमने दुनिया का उधार नहीं चुकाया, अतः जैसे भी बने, सेवा हर दम व रोज करते रहें। कल पर मत टालना वरना चूक हो जायेगी। सेवा के बिना संसार को पार करना बहुत कठिन है, ; क्योंकि सेवा ही मुक्ति का साधन है। वेद का यह श्लोक हमेशा याद रखना –

शतहस्त समाहर सहस्त्रहस्त सं-किर।

कृतस्य कार्यस्य चेह स्फातिं समाहव।।

(अथर्ववेद 3 / 24 / 5)

अर्थ है –

हे मनुष्य, तू सौ हाथों से अर्जन (कमाई) कर व हजार हाथों से दान दे। इसी प्रकार कर्तव्य का पालन करता हुआ तू उन्नति करे।

जो आदमी संसार के सभी प्राणियों के लिए प्रेम, कल्याण, दया और सेवा का भाव रखता है वह हमेशा अन्दर (मानसिक रूप) व बाहर (शारीरिक रूप) से बहुत मजबूत होता है एवं ऐसे इंसान बीमार कम होते हैं।

भगवान ईसा मसीह ने पर्वत पर अपने प्रथम बारह शिष्यों को जो उपदेश दिया, उनमें भी गरीबों (दरिद्रों) की सेवा-सहायता पर बहुत जोर दिया गया है। उनका कहना था – “तुम धन और यश (ख्याति, प्रशंसा) को अपना बल मत समझना। धन और यश पाकर तुम संतुष्ट नहीं हो सकते और न चैन से बैठ सकोगे। जीवन निर्वाह के लिए (अच्छी जिन्दगी के लिए) दरिद्रों (गरीब लोगों) की सेवा-सहायता करो और अपना पुरुषार्थ (पराक्रम) भगवान के कामों में लगाओ। सेवा और पवित्रता ये दो काम ऐसे हैं जिनको तुम मजबूती से पकड़े रहना (इन्हीं दो कामों से तुम महान बनोगे और धन्य कहलाओगे।)”

Mathew 5

आदमी की जिन्दगी का सार यही है कि मन, वचन, कर्म व काया से दूसरों की भलाई व सेवा करें। परोपकार ही पूरे जीवन का उद्देश्य होना चाहिए। सेवा व परोपकार करने से आदमी का अहंकार कम हो जाता है व अहंकार कम होने से बहुत से विकार खत्म हो जाते हैं।

सेवा करने वाले को सहज ही कोई दुःख नहीं घेरता और प्रभु उसकी हर तरह से मदद करते हैं। भगवान श्री कृष्ण ने गीता में साफ-साफ बताया है

अर्थ -

हे तात (अर्जुन) जो मनुष्य कल्याणकारी कार्य (सेवा के कामों) में लगा हुआ है, उसकी कभी भी दुर्गति नहीं होती।

हमारे महान् दार्शनिक ‘चाणक्य’ का कथन सेवा के लिए बहुत उचित एवं प्रेरणादायक है -

“जिनके मन में सदैव परोपकार (सेवा) की भावना रहती है उनकी मुसीबतें जल्द खत्म हो जाती हैं और उन्हें पग-पग पर यश की प्राप्ति होती है।”

यह हम सबको विदित है कि आत्मशुद्धि होती है, झूठ नहीं बोलने से, सही खान-पान से, अनैतिक काम नहीं करने से व दूसरों का भला (सेवा) करने से। भूखे व्यक्ति को भोजन, बीमार को दवा व किसी जरूरतमंद की सहायता एक सामान्य परंतु महान सेवा है। किसी को ऐसा ज्ञान एवं प्रशिक्षण देना जिससे वह आत्मनिर्भर बनकर अपने पैरों पर खड़ा हो सके, एक उच्च स्तर की सेवा होती है। सबसे उच्च सेवा के द्वारा इन्सान को वह ज्ञान दिया जाता है जिससे वह वास्तविक आनन्द को प्राप्त कर लेता है, उसे समझ में आ जाता है कि सुख क्या है ?

हमारा ध्यान सबसे पहले निर्धनों के लिए व कमजोर तबके के लोगों की ओर जाना चाहिए। धनवान परंतु हर तरह से असन्तुष्ट व अशान्त मन वाले लोगों को भी सेवा (मदद) की बहुत जरूरत होती है। यह लोग बाहरी दुनिया का सब कुछ हासिल करके भी रात को नींद की गोली से ही सो पाते हैं। घृणा, ईर्ष्या, क्रोध, लोभ, मोह, घमण्ड व औरों को नीचा दिखाने की आदत व कठोर वाणी बोलने जैसे अवगुण कई अधिकारी व धनवान लोगों के मन में कूट-कूट कर भरे रहते हैं। इन्हें तो साधु संतों, गुरुजन व ज्ञानी लोगों की मदद की बहुत जरूरत होती है ; क्योंकि वे अपने धन, पैसा, अधिकार, पद, कुटुम्ब व माता-पिता के रूतबे की वजह से बहुत से लोगों को चोट पहुंचाते रहते हैं और खुद का जीवन भी खराब कर लेते हैं। इस प्रकार के पीड़ित लोगों को ज्ञान देना भी महान् सेवा है। इनको बताना है कि असली जीवन क्या है ? सुख क्या है और सुख कैसे प्राप्त किया जा सकता है ? अब हम समझ सकते हैं कि सेवा का दायरा कितना बड़ा है एवं इसमें हर मानव की गतिविधियों का समावेश है। इस संसार में कहीं न कहीं, कोई न कोई ऐसा मानव हरदम मिलेगा जिसे हमारी सहायता/सेवा बहुत सुख देगी।

सेवा सिर्फ कल्याण भाव, भाईचारा से एवं अहंकार के बिना होनी चाहिए। इस प्रकार की सेवा से ही सेवा करने वाले को लाभ मिल सकता है। नाम, यश व लाभ प्राप्त करने के लिए सेवा करना तो एक प्रकार का साधारण सा लेन-देन है। इस प्रकार की सेवा को सच्ची सेवा नहीं कहा जा सकता। सत्पुरुष हमेशा किसी इनाम की इच्छा के बिना और अपने व्यक्तिगत सुख-सुविधाओं की परवाह न करते हुए सर्वदा दूसरों के कल्याण की साधना करते रहते हैं। परम सुख व शांति सिर्फ इसी प्रकार की सेवा से मिलती है। सबसे अच्छी सेवा वह होती है जिसमें जिस असहाय व गरीब की आप सेवा करते हैं, उसे पता ही नहीं लगे कि सेवा करने वाला कौन है। इसे हम गुप्त दान की तरह गुप्त सेवा का नाम दे सकते हैं। बाइबल में भी लिखा है कि जब दान व सेवा करो तो इस प्रकार करो कि तुम्हारे बायें हाथ को भी पता

नहीं लगे कि आपके दाहिने हाथ ने कुछ दान—धर्म किया है। इस प्रकार की सच्ची सेवा हो, तब ही उसका फल मधुर होता है।

सेवा कैसे की जाए व इसके लिए हमें क्या करना होगा व हमारे पास क्या—क्या साधन—सामग्री हो जिससे हम सेवा करने में सामर्थ्यवान बन सके — यह एक अहम मुद्दा है। सेवा का मतलब होता है देना और हम वह चीज ही दे सकते हैं जो हमारे पास हो। जो वस्तु, भाव, विचार, ज्ञान, धन या ताकत हमारे पास नहीं है तो हम औरों को कहां से एवं कैसे देंगे और सेवा कैसे होगी। अगर हम औरों को प्यार, इज्जत व खुशी देना चाहते हैं तो हमें पहले हमारे अन्दर प्यार का भण्डार, प्यार की भावना व खुशियों का खजाना इकट्ठा करना पड़ेगा। यह सब होगा हमारी सोच के बदलाव से व हमारे विचारों में परिवर्तन करने से ; क्योंकि आदमी वैसा ही बन जाता है जैसे उसके विचार होते हैं। प्यार देने के लिए, इज्जत देने के लिए पहले हमें खुद को खुद की इज्जत करना सीखना पड़ेगा व खुद को खुद से प्यार करना होगा। यह खुद की सेवा बहुत जरूरी है। खुद के मन में प्यार हो, ज्ञान हो, दया हो, प्रेरणा हो, देने की इच्छा व काबिलिएत हो, जोश हो, खुशी हो, अनुशासन हो व ईमानदारी से काम करने की हिम्मत हो, तब ही तो यह सब आप दूसरों को दे सकते हैं।

संतों का कहना है — “सौ काम छोड़कर सही समय पर भोजन करना चाहिए। हजार काम छोड़कर सुबह स्नान करना चाहिए। लाख काम छोड़कर दान देना चाहिए (सेवा करनी चाहिए) और करोड़ काम छोड़कर भगवान को स्मरण करना चाहिए।” यह सब सेवा ही तो है — खाना व स्नान देह की और दान व भगवान स्मरण मन व संसार की सेवा।

हरदम दूसरों के काम आना (उनकी मदद/सेवा करना) ही जीवन का खास मकसद है और इसी से आपका मन आनन्दमय व जिंदगी सफल होगी। अन्य सब उपाय तो सिर्फ मृगतृष्णा हैं।

सेवा का मुख्य तात्पर्य दूसरों को सुख पहुंचाना, प्यार करना, प्यार से रहना, अपनी क्षमता के अनुसार सही राय देना (राय सिर्फ पूछने पर ही देनी है), सदा मधुर वाणी व आदर से बोलना, सब की इज्जत करना, मां—बाप, गुरुजन व बुजुर्गों का सम्मान करना, दुःखी व परेशान व्यक्ति से दो मीठी बात करना और बीमार, असहाय, गरीब व विद्यार्थियों की अपनी हैसियत के अनुसार मदद करना है। हर ऐसा कार्य एवं कोशिश जो हर जीव मात्र को शांति दे, सुकून दे, उत्साहित करे, सेवा का खास रूप है। सेवा मन से करना व स्वयं ही करना। क्रांतिकारी दिगम्बर जैन मुनिश्री तरुण सागर जी की राय हमेशा याद रखने लायक है — “माँ—बाप, महात्मा और परमात्मा की सेवा खुद अपने हाथों से ही करना — इनकी सेवा नौकरों से मत करवाना।”

स्वर्गीय घनश्यामदास जी बिड़ला ने जो आठ सूत्री पत्र अपने सुपुत्र श्री बसंतकुमारजी को दीपावली (संवत् 1991, ईस्वी 1935) के शुभ अवसर पर लिखा था तथा जो हमें श्री राजराजेश्वर आश्रम, महेश नगर, ओयल (ऊना) के श्री विष्णुदास मेहता से अनुकरणार्थ मिला था, उसको पढ़िये:—

चि0 बसंत,

दीपावली संवत् 1991

यह जो लिखता हूं उसे बड़े होकर और बूढ़े होकर भी पढ़ना। अपने अनुभव की बात करता हूं। संसार में मनुष्य जन्म दुर्लभ है, यह सच बात है और मनुष्य जन्म पाकर जिसने शरीर का दुरुपयोग किया, वह पशु है। तुम्हारे पास धन है, तन्दुरस्ती है, अच्छे साधन हैं। उनका सेवा के लिए उपयोग किया

तब तो साधन सफल हैं अन्यथा वे शैतान के औजार हैं। तुम इतनी बातों का ध्यान रखना –

1. धन का मौज-शौक में कभी उपयोग न करना। रावण ने मौज-शौक की थी, जनक ने सेवा की थी। धन सदा रहेगा भी नहीं। इसलिए जितने दिन पास में है उसका उपयोग सेवा के लिए करो। अपने ऊपर कम से कम खर्च करो, बाकि दुःखियों का दुःख दूर करने में व्यय करो।
2. धन शक्ति है। इस शक्ति के नशे में किसी के साथ अन्याय हो जाना संभव है, इसका ध्यान रखो।
3. अपनी संतान के लिए यही उपदेश छोड़कर जाओ। यदि बच्चे ऐश आराम वाले होंगे तो पाप करेंगे और हमारे व्यापार को चौपट करेंगे। ऐसे नालायकों को धन कभी न देना। उनके हाथ में जाए उससे पहले ही गरीबों में बांट देना ; क्योंकि तुम यह समझना कि तुम ट्रस्टी हो और हम भाइयों ने व्यापार को बढ़ाया है तो यह समझकर कि तुम लोग धन का सदुपयोग करोगे।
4. सदा यह ख्याल रखना कि तुम्हारा धन, जनता की धरोहर है। तुम उसे अपने स्वार्थ के लिए उपयोग नहीं कर सकते।
5. भगवान को कभी न भूलना। वह अच्छी बुद्धि देता है।
6. इन्द्रियों पर काबू रखना वरना यह तुम्हें डुबा देंगी।
7. नित्य नियम से व्यायाम करना।
8. भोजन को दवा समझकर खाना। जो स्वाद के वश होकर खाते हैं वे जल्दी मर जाते हैं और काम नहीं कर पाते हैं।

– काकोजी''

श्री घनश्यामदास बिड़ला जैसे महान् व्यक्ति व भगवान के भक्त इस संसार में कम हुए हैं एवं एक ऐसे इन्सान की अपने पुत्र को दी गई राय जानने के बाद किसी को तनिक भी शक नहीं रह सकता कि असली व सच्चा धर्म तो सेवा ही है। यह आठ सूत्रों वाला पत्र सुखी जीवन के लिए अनूठी सीख है जो बिड़लाजी सिर्फ अपने पुत्र के लिए ही नहीं, परंतु हम सबके लिए महान् धरोहर के रूप में छोड़कर गये हैं।

कुछ लोगों की यह धारणा होती है कि सेवा सिर्फ धनवान, ताकतवर व शिक्षित लोग ही कर सकते हैं परंतु यह सही नहीं है। सेवा के लिए तो आपका मन व आत्मा तैयार होनी चाहिए। इस प्रकार की आत्मिक तैयारी की वजह से बहुत से गरीब व अनपढ़ लोग भी ऐसी सेवा कर जाते हैं जैसी सेवा शिक्षित व धनाढ्य लोग भी नहीं कर पाते हैं। इसका खास कारण यह है कि ऐसा निर्धन परंतु भला व्यक्ति यदि आत्मिक शक्ति से भरपूर होकर किसी कार्यदल में सम्मिलित होता है तो उसमें उत्साह जगाकर उसका विश्वास जीत लेता है एवं सभी सदस्य अच्छे कामों की ओर अग्रसर होने लगते हैं। पहुंचे हुए महात्मा, साधु-संत भी तो अपने अनुयायियों का विश्वास आत्मिक बल से ही जीतकर उन्हें सही रास्ते पर लाते हैं। इन सबके लिए धन नहीं, सही मन जरूरी है।

इसलिए मन को शुद्ध व सकारात्मक विचारों से भरो, तन को हीरे से भी ज्यादा मजबूत बनाओ, सही तरीके से धन व यश कमाओ और सेवा हर दम करते रहो, अभी करो एवं अवश्य करो, ; क्योंकि पहले ही बहुत देर हो गई है।

जीवन का सच्चा सुख जरूरतमंद की सेवा करने में है।

अध्याय – 16
समय की महिमा व सदुपयोग

“सबसे बड़ी हानि क्या है?— समय पर चूकना।”

— भर्तृहरि

जीवन में यश, मान-सम्मान, धन, सफलता व शांति सिर्फ समय की महिमा (महत्त्व) समझने व समय का सदुपयोग करके ही प्राप्त की जा सकती है।

समय प्रभु की महानतम् देन है। उन्नति, सुखी जीवन व मोक्ष चाहने वाले इंसान के लिए यह बहुत जरूरी है कि वह हर क्षण (सेकण्ड) का ध्यान रखे। हर पल को संभालकर काम में ले व इसमें जरा-सी भी भूल न हो। जो भी काम करें, समय की पूरी पाबन्दी के साथ करें। एक-एक पल का पूरा सदुपयोग करो। बीता हुआ समय कभी दोबारा नहीं आता न ही किसी भी कीमत पर आप उसे खरीद सकते हैं।

जिन्दगी का कौन सा पल अन्तिम होगा? यह तो किसी को भी पता नहीं है अतः हर पल को संभालो, हर पल का सही उपयोग करो। पल संभल गये तो आपके मिनट, घण्टे, दिन व महिने अपने आप संभल जायेंगे व जीवन सफल हो जायेगा। इसलिए यह बेहद जरूरी है कि जिन्दगी के हर क्षण अपना पूरा काम ईमानदारी से करते हुए जीया जाये।

कुछ लोग कहते रहते हैं कि उनको अच्छे काम, भलाई के काम व स्वाध्याय के लिए समय नहीं मिलता। यह सही नहीं है। इसका जवाब इटली के महान चित्रकार, इंजीनियर व वैज्ञानिक लिओनार्डो दा विंची ने अपने इस कथन में दिया है :-

“ हर उस व्यक्ति के लिए समय की कोई कमी नहीं रहेगी जिसे समय का उपयोग करना आता है।”

भगवान ने हमें जो कुछ भी दिया है उसमें सबसे अधिक कीमती वस्तु समय है। मौत आने पर एक पल ज्यादा मांगोगे तो नहीं मिलेगा। न जाने क्यूँ की घड़ी कब आ जाये इसलिए अभी से जाग जाओ। सारांश यह ही है कि समय की कद्र करें, बीता समय वापस नहीं आता। सूफी संतो का अंदाज कितना सही है, “पल का सदुपयोग करलो, वरना पल पराया हो जायेगा और पराया कभी अपना नहीं हो सकता।”

उपनिषदों के अनुसार क्षण में शाश्वत (स्थायी, नित्य) और अणु में विराट (ब्रह्म का स्थूल रूप) छिपा है। जो क्षण को पहचान लेता है व सदुपयोग कर लेता है वह शाश्वत यानी कभी खत्म नहीं होने वाले सत्य को जान जाता है।

वर्तमान में क्षण (समय) का सदुपयोग करके ही आप अपना भविष्य बदल कर अपने सारे सपने साकार कर सकते हैं।

अपना लक्ष्य बनाओ। लक्ष्य हमेशा ऊँचा हो लेकिन हो आपके सामर्थ्य व क्षमता (योग्यता) के अनुसार। उसके बाद सही प्राथमिकता देकर, जो काम पहले करना है उसमें एक दम लग जाओ। उसको कल के लिए मत टालो। कोई खास समय का इन्तजार मत करो। अपना सोचा हुआ काम, लक्ष्य पाने व आनंद प्राप्ति के लिए किसी खास समय का इंतजार करना बहुत गलत होगा। लक्ष्य प्राप्त करने के लिए व जीवन में कुछ हासिल करने के लिए हमें अपने आप को सही जीवनशैली में ढालना पड़ेगा। जीवनशैली में समय का प्रबंधन

(योजना) बहुत महत्त्व रखता है। अगर आपकी जीवन शैली व दिनचर्या ठीक नहीं है – जैसे कि जरूरत से ज्यादा खाना, ज्यादा सोना, सुस्त रहना, अव्यवस्थित रहना, हर काम कल पर टालना, ज्यादा टी.वी. देखते रहना, ज्यादा समय खेल या फोन पर बिताना, अपने स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रखना, परिश्रम व व्यायाम नहीं करना, गप्पे लगाते रहना इत्यादि, तो आप जीवन में कुछ विशेष हासिल नहीं कर सकते। यह सब तो छोड़ना ही पड़ेगा।

वैसे तो लक्ष्य हर उम्र में, हर हाल में एवं हर दिन होना चाहिए परंतु बच्चों के लिए व नौजवानों के लिए तो यह अत्यन्त जरूरी है कि वे अपना लक्ष्य जरूर बना लें और उसके बाद धीरज से, उत्साह से, दृढ़ संकल्प (निश्चय) से, पूरी ईमानदारी से, निष्ठा एवं पूर्ण समर्पण से उस काम में एक दम लग जायें व एक क्षण भी नष्ट न करें।

बूढ़े इंसानों को भी लक्ष्य बनाना ही चाहिए। असल में कोई भी इतना बूढ़ा कभी नहीं होता कि वह कोई नया लक्ष्य नहीं बना सके या कोई नया सपना नहीं देख सके। दुर्भाग्यवश कई बार बुजुर्ग लोग समय का दुरुपयोग करने लग जाते हैं जैसे कि हरदम बैठे रहना, टी.वी. देखना, गप्पे हाँकना इत्यादि एवं उनकी इस आदत से मासूम बच्चों पर बुरा असर पड़ता है और इस दिनचर्या में बच्चे भी शामिल हो जाते हैं और वे भी समय बर्बाद करने के आदी होने लगते हैं। अगर देश की भावी पीढ़ी को सुधारना है तो बड़ों को सुधारना पड़ेगा व समय का ध्यान रखने की मिसाल पेश करनी होगी।

कुछ लोगों की आदत होती है टालने की। अभी क्या जल्दी है, अभी तो यह बच्चा है, अगले साल देखेंगे, अगली दीपावली या फलाने दिन व एक महीने बाद शुरू करेंगे। अभी छुट्टियाँ हैं, मौज मस्ती कर लेते हैं, क्रिकेट खेल लेते हैं। अरे भाई! खेलकूद व व्यायाम जरूरी है परंतु महत्त्वपूर्ण कार्य को टालने की आदत ठीक नहीं है। किसी भी सही व अच्छे काम को कल पर मत टालिए।

“काल करे सो आज कर, आज करे सो अब।

पल में परलय होयगी, बहुरि करेगो कब।”

जो मनुष्य समय का सही उपयोग नहीं करते वे हमेशा परेशान व दुःखी रहते हैं एवं कई बुरे कामों में फँस जाते हैं। कई बार देखा गया है कुछ लोगों के पास अपनी आजीविका के मुख्य काम के बाद समय बचा रहता है। इस समय का उचित उपयोग सेवा, स्वाध्याय, सफाई व सार्थक संवाद जैसे कार्यों में लगाना बहुत अच्छा होगा।

यह हमेशा याद रखना कि अगर आप समय का सही उपयोग करेंगे तो फिर आपकी सीमा आकाश तक है एवं आप जिदंगी की हर परीक्षा में सफल होंगे और जीवन की हर उपलब्धि आपके कदम चूमेगी।

विलिएम ऑर्थर वार्ड ने क्या खूब बात कही है:-

“जब दूसरे व्यक्ति सोए हों, तब अध्ययन करें। उस समय तैयारी करें, जब दूसरे खेल रहे हों और उस समय सपने देखें, जब दूसरे केवल कामना ही कर रहे हों।”

.....

हमें शारीरिक श्रम यानी हाथ पैरों को हिलाकर मेहनत करने के नफा-नुकसान और इसके मर्म को समझना होगा एवं काम करते वक्त हमारी मुद्रा (Posture) का ध्यान रखना होगा ताकि हम आम बीमारियों से बच सकें।

आजकल यह देखने में आता है कि शरीर से मेहनत करने की आवश्यकता एवं उसका प्रचलन धीरे-धीरे कम होता जा रहा है। इतनी बात होती वहाँ तक भी ठीक था परंतु कई लोग तो परिश्रम करने वाले लोगों को दया का पात्र समझने लग जाते हैं और कहने लगते हैं कि यह व्यक्ति परिश्रम करके दुःख भोग रहा है, परंतु यह सोच गलत है ; क्योंकि कितनी भी मशीनें आ जायें और यदि हमारी सारी आवश्यकताएं मशीनें पूरी करने लग जाएं तो भी जो व्यक्ति शारीरिक श्रम नहीं करेगा उसका न केवल शरीर ही खराब होगा बल्कि मानसिक रूप से भी वह उसी प्रकार रूग्ण हो जायेगा जैसे ठहरा हुआ पानी खराब होने लग जाता है। इस संबंध में सीरिया के दार्शनिक खलील जिब्रान ने बहुत अच्छा समझाया है "रोजाना घण्टे, दो घण्टे शारीरिक परिश्रम या प्रातः आधा घण्टा व्यायाम अवश्य करना चाहिए। ऐसा नहीं करने पर जीवन में ठहराव आ जाता है और उमंग समाप्त होने लगती है। ऐसे व्यक्ति बाहर से भले ही प्रसन्न/खुश नजर आवें परंतु उनमें आंतरिक प्रसन्नता गायब रहती है और निराशा का भाव बढ़ता रहता है।"

अगर हम अपने आप को व्यस्त रखेंगे, कसरत करेंगे या बागवानी जैसा कोई भी ऐसा काम जिससे शरीर सक्रिय रहता है, तो हम हमेशा खुश रहेंगे। सक्रिय रहने का खुशी और आनंदमय जीवन से बहुत गहरा संबंध है। इससे हमारा दिमाग कभी भी बूढ़ा नहीं होगा। व्यायाम करने वाला आदमी कई आम बीमारियों को दूर रखने में सफल रहता है एवं उसे अवसाद व अल्जाइमरस (Memory loss) भी बहुत कम होता है।

आपकी मुद्रा (Posture) हर दम ठीक हो:-

लम्बे समय तक गलत तरीके से बैठने से हम धीरे-धीरे बीमार हो सकते हैं। कुर्सी पर आप पाँव लटकाकर बैठे हैं तो आपके घुटने आपके कुल्हों से ऊपर होने चाहिए। यदि आपका सिटिंग जॉब है तो पैरों के नीचे फुटरेस्ट रखेंगे तो अच्छा है। सफर में जायेंगे तो पाँव के नीचे कोई सामान रख सकते हैं। यदि यह सब भी नहीं कर सकते तो एक घुटने पर दूसरा घुटना यानी आधी चौकड़ी मार लीजिये। कई बार शरीर अपने आप ही यह सब चीजें करा लेता है। कुर्सी पर बैठने के बाद सहारा लेना मना नहीं है परंतु पीछे की ओर झुकना नहीं है। इसके लिए सीधी ठोस लकड़ी की पट्टी सपोर्ट के लिए लगा सकते हैं। पीछे झुकने वाली कुर्सी कभी नहीं खरीदनी चाहिये। कुर्सी पर बैठकर आगे झुक सकते हैं परंतु बैठकर पीछे नहीं झुकना है। एक ही पोजिशन में इतनी देर बैठना या खड़ा नहीं रहना है कि आपको तकलीफ हो जाए। अपनी टाईमिंग पहचानिये और जितनी देर में आप परेशान हों उससे पहले ही वह पोजिशन बदल डालिए। किसी न किसी बहाने जैसे पानी पीने या फिर कुर्सी का चक्कर काटकर ही वापस बैठ जाइये। सब चीज टेबल पर मत करिए। बीच-बीच में उठकर वापस बैठ जाने से आपकी मांसपेशियों की कसरत होती है। इससे मांसपेशियों के एक सेट की और फिर दूसरे सेट की

कसरत हो जाती है। जब किसी भी काम के लिए कमर झुकायें तो कमर के साथ घुटना भी झुकाये। इसे याद रखें।

एक हाथ से जमीन पर पड़ा सामान उठाना है तो दूसरी तरफ के पैर को आगे करके फिर कमर और घुटने दोनों को मोड़ते हुए उठाना चाहिये। सीधा नहीं उठाना चाहिये चाहे वह चाबी ही क्यों न हो। पूरा बैठकर भी नहीं उठाना है। भारी सामान जैसे सूटकेस आदि यदि एक हाथ से उठाना हो तो पेट अन्दर करके उठाइये। पेट अन्दर करने से आपकी कमर को बेल्ट जैसा सपोर्ट मिल जाता है। एक हाथ में सूटकेस लेकर चलते समय सूटकेस के दूसरी ओर लोग झुक जाते हैं जो गलत है। ऐसा नहीं करें। वजन ज्यादा है तो थोड़ा आगे झुक सकते हैं पर दूसरी ओर नहीं झुकें। दोनों हाथों में सामान लेकर चलते समय पाँव थोड़ा दूर-दूर रखना चाहिये। आगे पीछे नहीं। मूल सिद्धान्त यह है कि कमर और घुटने दोनों मोड़कर और पेट अन्दर करके फिर वजन उठाना है।

किसी सामान को आगे पीछे करना हो तो उसे खींचे नहीं, उसे आप धक्का दीजिये। यह बहुत सुरक्षित रहेगा। खड़े रहकर खाना बनाना है तो फुट रेस्ट रखें जिसमें आप एक पैर बदल-बदल कर आराम कर सकें। पैर शिफ्ट करते रहें। लम्बे समय तक खड़ा रहना पड़े तो घुटना मोड़कर एक पैर ऊंचे स्थान पर रख सकते हैं। यह सब बातें दिमाग में अच्छे से बैठ जानी चाहिए। झाड़ू देनी है तो खड़े-खड़े नहीं देनी है बैठकर देनी है। गाड़ी में बैठते समय पहले सीट पर बैठ जाइये और फिर दोनों पैर अन्दर लीजिये। उतरते समय पहले दोनों पैर बाहर निकालिए फिर उतरिये। टेबल पर लम्बे बैठें तो 30 डिग्री एंगल पर राइटिंग बोर्ड का उपयोग करना उचित रहेगा।

For Healthy body & healthy mind we have to take care of:-

- 1- Our diet including water.
- 2- Correct hygiene habits and oral hygiene.
- 3- Regular exercise.
- 4- Correct mental attitude.
- 5- Proper sleep.
- 6- Proper posture during work.

तनाव व चिन्ता रहित रहकर व अपनी सही मुद्रा (Posture) रख कर नीचे लिखी बातों को ध्यान में रखते हुए अपना काम करना है:-

शरीर के स्तर पर :- बैठने एवं काम करने की गलत मुद्राएं दर्द पैदा करती हैं और उसे बढ़ाती भी हैं।

- अधिकांश लोग धीरे-धीरे कुर्सी पर आगे की ओर सरकना शुरू कर देते हैं। इससे पीठ असामान्य रूप से तन जाती है। इससे बचें। हमेशा कोशिश करें की रीढ़ की हड्डी सामान्य अवस्था में (सीधा) रहे। न तो बहुत ज्यादा तन कर बैठें, न ही कुर्सी पर लुढ़क जाएं।
- कम्प्यूटर पर काम करते समय ध्यान रखें कि कलाई हवा में न लटकी हो। उसे डेस्क या उससे जुड़ी किसी चीज का सहारा मिलना चाहिए।
- कुर्सी पर बैठने में घुटने या तो कूल्हे के बराबर स्तर पर हों या उससे ऊपर।
- नियमित अंतराल में ब्रेक लेते रहें। इस दौरान पूरे शरीर को तानें (अंगड़ाई लें)। यह धारणा निकाल दें कि ब्रेक लेने से काम प्रभावित होता है। छोटे-छोटे ब्रेक लेने से काम ज्यादा और बेहतर होता है।

- वर्जिश करें। कसरत से शारीरिक और मानसिक, दोनों तरह के फायदे होते हैं। इससे ऐसे हॉर्मोस निकलते हैं, जो मूड अच्छा करते हैं और तनाव घटाते हैं।
- ज्यादा मुलायम गद्दे व ढीली चारपाई पर कभी भी न सोयें। रोज थोड़ी देर मुंह के बल (पेट पर) जरूर लेटें।

आलस्य मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है।

साधारण तौर पर प्राणायाम का मतलब श्वास पर नियंत्रण करना है। प्राण + आयाम । प्राण यानी जीवन शक्ति व आयाम का अर्थ विस्तार/प्रसार है। प्राणायाम से हम शरीर के सभी भागों (मन व अन्य अंगों) को नियंत्रण करके अपने प्राणों को सही रूप से संचालित कर सकते हैं। प्राणायाम की कई तकनीकों एवं विधियों के द्वारा जीवन शक्ति को सक्रिय (फुर्तीला) और नियमित (Control) करके आदमी अपनी सामान्य सीमाओं (ताकत) के परे जाकर स्पन्दनशील ऊर्जा की उच्च अवस्था को प्राप्त कर सकता है।

प्राणायाम गुस्सा कम करने व मन को रोकने का, मन को ठीक करने का व मन को भगवान में लगाने का भी बहुत ही उत्तम उपाय है। प्राणायाम करने से पाप नष्ट हो जाते हैं (अमृतनादोपनिषद् 7-14)। आदमी का गुस्सा कम होता है, आदमी शांत रहता है, खुश रहता है व अपने सामान्य स्वास्थ्य में बहुत वृद्धि करके भगवान में लीन रहता है।

प्राणायाम के पाँच पक्षः—

1— पूरक	2— रेचक	3— अन्तर्कुम्भक
4— बहिर्कुम्भक	5— कुम्भक	
पूरक	:— श्वास को अन्दर लेना।	
रेचक	:— श्वास को बाहर छोड़ना।	
अन्तर्कुम्भक	:— श्वास को लेने के बाद अन्दर रोके रखना।	
बहिर्कुम्भक	:— श्वास को बाहर निकालने के बाद बाहर रोकना।	
कुम्भक	:— ध्यान की बहुत उच्च अवस्था प्राप्त करने के बाद श्वास थोड़ी देर के लिए अपने आप रुक जाने को कुम्भक कहते हैं। कुम्भक हम जैसे साधारण व्यक्तियों के लिए नहीं है।	

कुछ मुख्य बातेंः—

- 1— हमें प्राणायाम से पहले रहन-सहन में संयम, सन्तुलन, समझदारी का व्यवहार, सही खान-पान और मन व शरीर के चिन्तन (शुद्ध विचार व मजबूत शरीर) का पूरा ध्यान रखना होगा।
- 2— हम खुद अच्छी तरह से पढ़कर व समझकर साधारण प्राणायाम कर सकते हैं परंतु समय-समय पर कुशल योग शिक्षक/गुरु से मार्ग दर्शन जरूर लेते रहें। उच्च प्राणायाम के लिए तो गुरु आवश्यक है।
- 3— श्वास हमेशा नाक से ही ले, मुँह बन्द रखें।
- 4— प्राणायाम करने का सबसे अच्छा समय प्रातःकाल व सूर्यास्त के तुरन्त बाद का होता है।
- 5— पेट खाली होना चाहिए। थोड़ा चाय, पानी पी सकते हैं लेकिन भोजन करने के कम से कम 3-4 घण्टे बाद ही प्राणायाम करें।
- 6— रोज एक ही (थोड़ी खुली) जगह, आरामदायक आसन पर, पालथी मार कर इस प्रकार बैठें ताकि प्रजनन अंग दोनों एड़ियों के बीच में रहे। इसे सिद्धासन भी कहते हैं। अगर घुटनों का दर्द हो तो अपने हिसाब से सीधा बैठ सकते हैं। कमर (मेरूदण्ड) को हमेशा सीधा रखकर, गर्दन और सिर को एक सीध में रखें। हाथों को घुटनों पर रखकर तर्जनी

(Index) उँगली को पूरा मोड़ कर अँगूठे के पास में कर लें व हथेलियों को नीचे की ओर कर लें व आराम से तीनों अँगुलियों को थोड़ा अलग करके शिथिल (Relax) करलें। इस प्रकार हाथ व उँगलियों को रखने को ज्ञान मुद्रा कहते हैं।

- 7— प्राणायाम के समय आँखे बन्द रहें व पूरा शरीर शिथिल (Relaxed) रखें।
- 8— पहले आसन करें, उसके बाद प्राणायाम, फिर कुछ मिनट श्वासन [आराम से पीठ पर लेटकर पूरे शरीर के अंगों को क्रमवार, पैरों से सिर तक ढीला (शिथिल – Relax) करना] और उसके बाद ध्यान (Meditation) कर सकते हैं। ध्यान नहीं हो तो कोई बात नहीं लेकिन प्राणायाम के बाद कुछ मिनटों के लिए श्वासन में जरूर लेटना चाहिए।

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः।

गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥

(हठयोग प्रदीपिका) (2:1)

भावार्थः—

आसन में निपुण होकर और शरीर पर नियन्त्रण करके, हितकर संतुलित भोजन लेते हुए, गुरु के उपदेशों के अनुसार प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

प्राणायाम के बारे में शास्त्रों में बहुत कुछ लिखा है और असंख्य निर्देश व प्राणायाम के प्रकारों का बहुत अच्छा विवरण भी है एवं कई तो बड़े ही कठिन हैं। यह सब तो हम नहीं कर सकते परंतु कुछ नियमों का पालन करते हुए गुरु के आदेशों के अनुसार या ठीक से समझकर, पढ़कर आभ्यन्तरवृत्ति व नाडी शोधन जैसे प्राणायाम हमें जरूर रोज करने चाहिए।

नाडी शोधन—प्राणायाम

गीता, महाभारत और उपनिषदों में प्राणायाम करने की तरकीबें और फायदे बताये गये हैं :-

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणोऽपानं तथापरे।

प्राणापानगती रूद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ॥ (गीता 4/29)

भगवान श्रीकृष्ण ने गीता के इस श्लोक में प्राणायाम करने का जो तरीका बताया है उसे मैं सरल भाषा में लिख रहा हूँ:-

- आराम से बैठ जाओ। कमर व गर्दन सीधी। शरीर सीधा पर ढीला रहे। पालथी नहीं मार सकते हैं तो दीवार का सहारा लेकर पैर फैलाकर भी बैठ सकते हैं।
- अब दाहिने नाक को दांये अँगूठे से बन्द करो और बांये नाक से सांस आराम से अन्दर लो। (श्वास अन्दर लेने को पूरक कहते हैं।)
- सांस अन्दर लेते वक्त 5-7 नाम मन ही मन आपके ईष्टदेव के लो। अब बाँये नासिकाछिद्र को भी अँगुली से बन्द करे।
- अब सांस को जितनी देर रोक सको रोको और मन ही मन कम से कम 10-15 नाम भगवान के लो। अन्दर श्वास रोकने को अन्तर्कुम्भक कहते हैं।
- अब दाहिने नाक से अँगुठा हटाकर खोल दो और धीरे-धीरे इस नाक से ही सांस को बाहर छोड़ो (सांस को बाहर छोड़ने को 'रेचक' कहते हैं)।

- अब आराम से दाँये नाक से ही (बाँया नाक अँगुली से बन्द रहे) सांस अन्दर लें जैसे पहले बाँये नाक से लिए था।
- अब दाँया नाक भी अँगूठे से बन्द करके श्वास को अन्दर रोके और श्वास रोके-रोके पहले की तरह आराम से 10-15 नाम भगवान या ऊँ1, ऊँ2, ऊँ3, ऊँ4, ऊँ5 ऐसे गिनती करें।
- धीरे-धीरे अभ्यास करना है।
- आखिर में बाँये नाक से बहुत धीरे-धीरे श्वास को आराम से बाहर छोड़ो एवं बाहर छोड़ते वक्त 5-7 नाम भगवान के लो। यह एक चक्र पूरा हो गया।
- अब बाँये नाक से फिर श्वास अन्दर लेवें व उस वक्त पहले की तरह 5-7 नाम भगवान के लें। जब बाँये नाक से श्वास ले रहे हैं तो पहले नम्बर 1 क्रम के अनुसार दाहिना नाक अँगूठे से बन्द रखें। इस प्रकार बाँये छिद्र से श्वास लेकर दाँये से बाहर, दाँये से दुबारा अन्दर लेकर बाँये से बाहर व फिर बाँये से अन्दर लेकर दाँये से बाहर निकालते रहें। यह पूरी प्रक्रिया नाड़ी शोधन प्राणायाम कहलाती है। ऐसे 5-10 चक्र रोज करना है।

अनुपात और समय

श्वास लेने में, श्वास अन्दर रोकने व श्वास बाहर निकालने में जितना समय लिए जाता है उसके अनुपात को बनाये रखना बहुत महत्वपूर्ण है। शुरुआत में हमें श्वास अन्दर लेने में (पूरक) 4-5 सेकण्ड का समय लेना है, श्वास को अन्दर भी 4-5 सेकण्ड रोकना है (कुम्भक) व श्वास को बाहर निकालने में भी 4-5 सेकण्ड ही लेना है (रेचक) यानी यह अनुपात 1:1:1 का रखें। इस अभ्यास के 2-3 महिनों के बाद इस अनुपात को 1:1:2 कर सकते हैं। 5 सेकण्ड में श्वास को अन्दर लें, 5 सेकण्ड रोकें व 10 सेकण्ड में श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। यह अभ्यास 5-6 महिने करके एवं अच्छे गुरु की देखरेख में इस अनुपात को 1:2:2 कर सकते हैं यानी 5 सेकण्ड में श्वास अन्दर लें, 10 सेकण्ड श्वास अन्दर रोके व 10 सेकण्ड में ही बाहर निकालें। हमारे लिए यह सीमा ही लाभदायक रहेगी। कुम्भक यानी श्वास अन्दर रोकने में कोई परेशानी हो तो उसे 2-3 सेकण्ड कम कर सकते हैं।

सिर्फ महान् योगी व सही ध्यान लगाने वाले साधक ही इस अनुपात को अपने सफल गुरु की देखरेख में इसकी चरम सीमा यानी 1:4:2 तक ले जाने में समर्थ होते हैं। यह हमें नहीं करना है। सद्गुरु की आज्ञा के बिना कोई अभ्यास नहीं करना चाहिये। योगाभ्यास में देखा-देखी करने से नुकसान हो सकता है।

देखादेखी साचौ जोग।

छीजै काया बाढै रोग।।

सावधानी:- अगर प्राणायाम के अभ्यास के बाद सिरदर्द, चक्कर या कोई भी परेशानी हो तो कुम्भक (यानी सांस को लेने के बाद अन्दर ही रोकने की क्रिया) के बिना ही प्राणायाम करें व शिक्षक से सम्पर्क करें।

सही प्राणायाम के करने से ताजगी, ताकत आयेगी व शरीर व मन का हल्कापन महसूस होगा व दिमाग शांत रहने लग जायेगा।

आभ्यन्तरवृत्ति-प्राणायाम

यह बहुत सरल प्राणायाम है जो दमा के रोगियों के लिए बहुत गुणकारी है एवं फेंफड़ों को मजबूत बनाता है, और मन व शरीर की हर शक्ति की वृद्धि करता है। साधक चाहे तो नाड़ी-शोधन प्राणायाम के अभ्यास के पहले सिर्फ इस प्राणायाम का अभ्यास करके अपना आत्मबल बढ़ा सकते हैं।

विधि :-

- दोनों नाक से सांस लेते हुए जो प्राणायाम किया जाता है उसे आभ्यन्तरवृत्ति प्राणायाम (Deep Breathing Exercise) कहते हैं जो इस प्रकार है:-
- धीरे-धीरे नाक से सांस लो।
- बहुत धीरे-धीरे आराम से सांस लेते वक्त भगवान को याद करो-मन ही मन।
- छाती फूलनी चाहिए। मन ही मन सोचो कि धीरे-धीरे अच्छी चीजों, अच्छे विचार और अच्छे गुण सांस लेते वक्त शरीर और दिमाग में जा रहे हैं।
- अब सांस लेने के बाद थोड़ी देर (जब तक आराम से रोक सकें) सांस को फेंफड़ों में ही रोको। अगर सांस रोकने में कोई तकलीफ हो तो बिना रोके ही बहुत धीरे-धीरे सांस बाहर निकालो। बहुत धीरे-धीरे निकालनी है।
- सांस बाहर निकालते वक्त सारी बुराइयां, सारे गन्दे विचार बाहर जाने चाहियें।
- जितनी देर सांस अन्दर लेने में लगाई उससे दोगुनी देर में सांस बाहर निकालने में लगानी है। मन ही मन में भगवान को याद करो।
- आराम से, आराम से।
- अब आराम से, फिर सांस अन्दर लो- आराम से, धीरे-धीरे।
- मन को खुश रखो। खुशी के विचार सांस के साथ धीरे-धीरे अन्दर आत्मा में जाएं। मन, आत्मा, दिमाग, शरीर प्रसन्न होना चाहिये।
- विचार करें कि परम् शक्ति आपको शांति दे रही है।
- धीरे-धीरे छाती फुलानी है।
- अब सांस को अन्दर रोकना है। जोर जबरदस्ती नहीं करनी है।
- सांस ज्यादा देर नहीं रुके तो कोई बात नहीं धीरे-धीरे सांस बाहर निकालो।
- अब सांस लेना, सांस रोकना और सांस निकालना चालू रखो। रोजाना 10-15 सांस ही आराम से लेने, रोकने व निकालने हैं।
10-15 सांस में ही दिमाग व शरीर को ताजगी, ताकत और खुशी मिलेगी।
- सारे दुःख दर्द, बुराइयां सब कम होंगे।
प्राणायाम के अभ्यास के पहले व बाद में कुछ मिनटों के लिए शवासन (योगनिद्रा) में जरूर लेटना चाहिये जिससे कि पूरा शरीर व दिमाग दोनों शांत रहें।

सुखी बुढ़ापे की तैयारी

समय गुजरने पर बचपन से जवानी व अन्त में बुढ़ापे का क्रम चलता रहता है। बचपन में कई लोग मदद करते हैं एवं यह संवर जाता है। जवानी में हम कई बार लापरवाह हो जाते हैं और उसके बाद बुढ़ापे से डरने लगते हैं। यहां पर हम चूक जाते हैं। बुढ़ापे की तैयारी तो जवानी में ही करनी होगी तब ही हम बुढ़ापे का न सिर्फ स्वागत कर सकेंगे बल्कि उसका आनंद भी उठा सकेंगे। बुढ़ापा सभी के नसीब में नहीं होता है। काफी लोग इसके आने के पहले ही काल के मुंह में समा जाते हैं। यह जरूरी नहीं कि आपको बुढ़ापे में आसानी से अपने परिजनों की मदद मिल जाए। आज के बदलते माहौल में हमें इसकी ज्यादा उम्मीद भी नहीं रखनी चाहिए। बुढ़ापे को तो हमें खुद ही संवारना होगा। अतः इसकी योजना व तैयारी बहुत जरूरी है। हो सकता है Old Age Home (वृद्धावस्था घर) में जाना पड़े। उसके लिए भी मानसिक तैयारी रखें। बुढ़ापे में औरों का सहारा कम हो सकता है, खुद ही सहारा बनना पड़ेगा। अपनी जागरुकता से अपनी सेहत व मानसिक प्रवृत्ति का पूरा ध्यान रखकर हम बुढ़ापे को काफी सहज बना सकते हैं एवं खुद हारने की बजाए बुढ़ापे को हरा सकते हैं। यह बहुत हद तक संभव है। खास बात यह है कि हमारा मन व दिमाग, जिससे हम दया, सत्यशीलता, नम्रता, एकता, शान्त-भाव, भाईचारा व प्यार जैसे महान् गुण हासिल करते हैं, कभी भी बूढ़े नहीं होते।

अगर आप जागरुक हैं तो आपका ईश्वर से लगाव व आपकी धारणाएं (Convictions) कभी भी क्षीण नहीं होंगी। अगर आपके विचार सुन्दर, महान् व भले हैं तो आपकी उम्र चाहे कितनी भी हो आप इस आध्यात्मिक सोच की वजह से हमेशा जवान बने रहेंगे। आदमी उतना ही उपयोगी, मजबूत व जवान होता है जितना वह सोचता है।

महान् लेखक जार्ज बर्नाड शा 90 वर्ष की उम्र में भी बहुत सक्रिय थे एवं लिखा करते थे। कई लोगों ने महान् उपलब्धियाँ 70-80 वर्ष की उम्र में हासिल की हैं। महान् यूनानी दार्शनिक सुकरात ने अपने 80 वें वर्ष में संगीत के कई नये वाद्ययंत्र बजाने सीखे थे। आइजेक न्यूटन 82 वर्ष की उम्र में भी कड़ी मेहनत करते थे। हम थोड़ा भी रोजाना अपनी सेहत, खानपान एवं सोच का ध्यान रखेंगे तो हम कभी बूढ़े हो ही नहीं सकते। शरीर बूढ़ा होगा परंतु मानसिक भावनाएँ व सही सोच कभी क्षीण नहीं होगी। मानव दिमाग तो इतना बलवान व सामर्थ्यवान है कि अगर हम इसका 5 से 10 प्रतिशत भाग भी ठीक से इस्तेमाल कर लें तो हम महान् ही नहीं हमेशा जवान भी रह सकते हैं। विश्व के विद्वानों का भी यही मानना है। सफल से सफल व उच्चतम खोज करने वाले वैज्ञानिक भी अपने दिमाग का बहुत कम भाग ही उपयोग कर पाते हैं। जब दिमाग में इतनी ताकत है एवं कभी भी बूढ़ा नहीं होता है तो अगर शरीर कमजोर भी हो जाये या बुढ़ापा आ जाये तो दिमाग के सही प्रयोजन से बुढ़ापे का सटीक उपयोग हो सकता है।

कोई भी उम्र हो 65, 70, 75, 80, 85- आप इस उम्र में भी सही सोच से कई अच्छे व भलाई के काम करके अपने आप में जवानों जैसा उत्साह रख सकते हैं। आप जिस दिन यह सोचते हैं कि आप अब

किसी काम के नहीं हैं या कोई काम नहीं कर सकते हैं या आपको अब किसी की जरूरत नहीं है तो आप उसी दिन से बूढ़े होने लग जाते हैं। यह भावना कभी भी नहीं आनी चाहिए। इसके लिए बहुत पहले से ही योजना बनानी पड़ती है। किसी न किसी संस्था, समूह व समाज के लिए कल्याणकारी कार्य में शुरू से ही रुचि रखें एवं 60-65 की उम्र के बाद इसमें विशेष रुझान दिखायें। इसके लिए आपको मानस भी बनाना पड़ेगा एवं हो सकता है कि कुछ धन भी अलग से रखना पड़े, हालांकि पैसे का होना न होना कोई खास बात नहीं है। अगर मानस पहले से नहीं है तो भी कोई बात नहीं, आप तो सिर्फ कुछ न कुछ नया सीखने के लिए तैयार हो जाएं। यह आदत आप को कभी भी बूढ़ा नहीं होने देगी। जरूरत है सिर्फ जिन्दादिल व सक्रिय रहने की ताकि उम्र के इस पड़ाव में भी हम खुद व औरों के लिए उपयोगी रह सकें।

सही, उपयोगी व सफल बुढ़ापे के लिए सुझाव:-

1 **हालात से समझौता करें:-** आज के युग में बच्चों के नौकरी-पेशे की वजह से या आपके बेटे व बहू की गलत सोच की वजह से या अपनी पुरानी जगह व पुराने दोस्त, रिश्तेदारों के लगाव व अन्य कई कारणों की वजह से अगर आप पुरानी जगह में अकेले रह गये हैं या रहना पड़ रहा है तो ऐसे हालात में किसी को भी दोष न दें। हालात से समझौता कर लें। नौकरों से काम चलायें, अपनी आवश्यकताएं कम करें। अपनी सोच में बदलाव लायें एवं खुश रहें। आपने अपनी पारी खेल ली एवं बहुत अच्छी खेली। दुखी होने का कोई कारण नहीं है। कोई भी आपके साथ दुखी नहीं होना चाहता व न रोना चाहता है। गलत सोच से तो आपके कई अच्छे साथी भी आपसे दूर भागेंगे। औरों के दुःख-दर्द सुनो, उनकी मदद करो। अपने बुढ़ापे व अपने विचारों को दयनीय मत बनने दो। आपकी शालीनता व सज्जनता का कई लोग अनुचित लाभ भी उठायेंगे। परवाह नहीं, उन्हें ऐसा थोड़ा बहुत करने दो। ज्यादा सख्ती ठीक नहीं होगी परंतु प्यार से बता जरूर दें।

2- **बुढ़ापे की आम बीमारियों व परेशानियों से बचने के लिए निम्न उपाय जरूरी हैं:-**

(i) अपना वजन व खानपान सही रखें ताकि मधुमेह, उच्च रक्त-चाप(BP), हृदय रोग, कैंसर, लकवा व जोड़ों की बीमारियों से बचा जा सके। मोटापा आपका बुढ़ापा जरूर बिगाड़ेगा एवं यह आपको बुढ़ा भी जल्दी करेगा। यह बीमारियाँ (जो काफी हद तक रोकी जा सकती हैं) आपके एवं आपके परिवार के लिए एक बहुत बड़ी चुनौती बन जाती हैं एवं आपकी आमदनी का बहुत बड़ा हिस्सा इनमें खर्च हो जाता है। मोटापे से बचने के लिए सही खान-पान, व्यायाम, योग व सकारात्मक सोच का सहारा लेना होगा। इन सब पर सही व लगातार ध्यान रखने से आप सिर्फ निरोगी ही नहीं रहेंगे अपितु बूढ़े भी देर से होंगे। जिस रफ्तार से हमारे बच्चों एवं महिलाओं में मोटापा बढ़ रहा है वह निराशजनक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार 20 साल बाद भारत दुनिया में सबसे बुजुर्ग लोगों का देश होगा। अगर हमारे देश की युवा पीढ़ी सजग नहीं हुई तो यह रिपोर्ट सही साबित हो सकती है। पुराने जमाने में इतना प्रदूषण, तनाव, व्यस्तता व दिन भर बैठे रहने के लिए आधुनिक गजेट्स नहीं होते थे और इसी कारण

शारीरिक व मानसिक प्रतिरोधक क्षमता भी पहले की तुलना में घटी है और इसलिए व्यक्ति कम उम्र में ही विभिन्न बीमारियों व मोटापे से ग्रस्त होते देखे जा रहे हैं और उन्हें बुढ़ापा भी जल्दी आ रहा है। समझदारी इसी में है कि हर परिवार इस अभिशाप से बचे। बहुत से मोटे लोगों में जरूरी पौष्टिक तत्वों (Vitamins & trace elements) की कमी होती है जिससे वे मोटे होने के बावजूद कुपोषण के शिकार भी होते हैं। विटामिन D व B12 की कमी काफी लोगों में पाई जाती है एवं इसकी वजह से इन्हें कई बीमारियों का सामना करना पड़ता है। अतः सही आहार जैसे कि सलाद, फल, ताजी सब्जियाँ व अंकुरित अनाज जरूर खायें ताकि आप पूर्ण रूप से स्वस्थ रह सकें।

(ii) **शारीरिक व मानसिक क्षमताओं की देखभाल, आकलन व कसरत:**— हर रोज, 20–25 मिनट अपनी उम्र के अनुसार व्यायाम व 5–10 मिनट ध्यान के लिए जरूर निकालें। यह इतना ही जरूरी है जितना भोजन करना। चलने से बढ़कर कोई व्यायाम नहीं है अतः जितना संभव हो पैदल जरूर चलें। अगर चलने में समर्थ नहीं हैं (जोड़ों का दर्द व अन्य बीमारी की वजह से) तो लेटे-लेटे भी बहुत व्यायाम किया जा सकता है। मालिश करने से भी अच्छा व्यायाम हो जाता है एवं शरीर व मन दोनों ठीक रहते हैं। तैरना व आसन इत्यादि करना भी अच्छा व्यायाम है। व्यायाम से अन्य फायदों के साथ-साथ दिमाग भी चौकस रहता है, कई दिमागी बीमारियां कम होती हैं, स्वभाव भी अच्छा रहता है एवं आदमी खुश मिजाजी बनता है। अन्य तरीके, जैसे कि, हम उम्र के लोगो के साथ हल्के-फुल्के विचार-विमर्श करना, छोटे बच्चों के साथ समय बिताना, वर्ग पहेली (crossword) हल करना, सुडोकू ध्यान व प्राणायाम करना हैं। यह सब हमारे दिमाग की कोशिकाओं को सक्रिय रखते हैं एवं शान्ति देते हैं।

45–50 वर्ष की उम्र में यह बेहद जरूरी है कि हम डॉक्टर के पास जाकर एक बार अपनी पूरी जाँच करा लें एवं अपने स्वास्थ्य की फाइल बनायें। सब कुछ ठीक हो तो भी 50 की आयु के बाद तो कम से कम 2 वर्ष में एक बार अपना बी.पी., इ.सी.जी., शुगर, कॉलेस्ट्रॉल व पेशाब की जाँच इत्यादि करायें। महिलाओं के लिए एक बार सोनोग्राफी व महिला चिकित्सक से परामर्श जरूरी है क्योंकि यह समय मीनोपॉज (मासिक धर्म का बन्द होना) का होता है एवं उससे कई बार कुछ छोटी-मोटी परेशानियां हो सकती हैं। वैसे भी 50 से 60 वर्ष की उम्र में कुछ न कुछ बीमारी दस्तक दे देती है एवं जो इस दौरान सावधान हो जाते हैं एवं 60 से पार निकल जाते हैं उनको फिर खतरा थोड़ा कम रहता है। इसका मतलब यह न लिए जाए कि हम 60 वर्ष के बाद अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो जाएं।

वैसे तो यह हर उम्र में जरूरी है परंतु 40–50 की उम्र में अपनी मानसिक स्थिति व आदतों का पूरा निरीक्षण करें। इसका बहुत आसान तरीका आपके पास है एवं इसके लिए किसी डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं है। इसके लिए तो आपको ईमानदारी से अपने आप से एक सवाल पूछना है जैसे कि क्या मेरा परिवार व दोस्त मुझे सही मायने में प्यार करते हैं? अगर जवाब में थोड़ी भी मात्रा में ना है तो हम में कुछ न कुछ कमियाँ हैं एवं उनको एकदम दूर करना है। यह कमियाँ

आपके आस-पास के लोग अब और बर्दाश्त नहीं करेंगे एवं इनसे आपका बुढ़ापा बिगड़ सकता है। आप अकेले पड़ सकते हैं। यह कमियाँ अक्सर मानवता के मूल गुणों के अभाव के कारण होती हैं अतः निम्न गुणों को कम न होने दें ; क्योंकि इन गुणों वाला आदमी सदैव जवान, जिन्दादिल व सबका चहेता होता है:—

(अ)पहला गुण:— **उदारता** (दानशीलता—सज्जनता) का है। इस गुण में कमी आते ही हम हमेशा परेशानी में रहेंगे।

(आ)**दयालुता**:—अगर हम लोगों से सहानुभूति नहीं रखते हैं तो हमसे लोग प्यार व विनम्रता का व्यवहार क्यों करेंगे? इसलिए एकदम दयालु स्वभाव के बनो।

(इ)**स्वार्थी नहीं होना है**:— अगर हम खुदगर्ज हैं तो बुढ़ापे में यह आदत हमें ले डूबेगी। स्वार्थपरता की आदत का शिकार नहीं होना है। अपने आप से यह हमेशा पूछो कि क्या मैं सिर्फ खुद के बारे में ही सोचता हूँ या दूसरों की इच्छाओं व जरूरतों का भी ध्यान रखता हूँ?

(ई)**मानवता सीखें व सिखायें**:— व्यक्ति वही पाता है, जो वह बोता है। आज का जवान अगर अपने माता-पिता की उपेक्षा कर रहा है, उन्हें यातनाएं दे रहा है, उनकी देखभाल में लापरवाही बरत रहा है व उनका सम्मान नहीं कर रहा है तो कल उसके बच्चे भी उसके साथ खराब बर्ताव करेंगे। माता -पिता के प्रति किए गये बुरे व्यवहार का दंड मनुष्य को जरूर भुगतना पड़ता है। पीढ़ियों के बीच बढ़ती हुई इस खाई का खास कारण स्वार्थपरता है। आज का मानव स्वार्थी हो गया है। वह अपने माता-पिता के साथ भी अनुचित आचरण करने में नहीं चूकता है। कई संताने तो बूढ़े लोगों को बोझ मानती हैं एवं अक्सर उनसे छुटकारा पाना चाहती हैं। हमारी नई पीढ़ी की यह सोच उन्हें भारी पड़ेगी। हमें ऐसी मिसाल पेश करनी होगी कि हम अपने माता-पिता का पूरा ऋण चुका दें। जब हमारे बच्चे देखेंगे कि हम हमारे माता-पिता की सेवा कर रहे हैं, उनका ध्यान रख रहे हैं, उनके अनुभवों से सीख रहे हैं और उनको हर समय सम्मान दे रहे हैं तो वे यह देख कर धन्य हो जायेंगे एवं आपकी देख भाल जरूर करेंगे।

(उ)**अपनी मानसिक शक्ति को चुस्त रखें**:— बढ़ती उम्र के साथ हमारे दिमाग का वह भाग जो हमारी याददाश्त व योजना बनाने के काम में आता है, सिकुड़ने लगता है व काफी लोगों की स्मरण-शक्ति कमजोर होने लगती है। जो लोग 90-95 की आयु में भी अपनी याददाश्त को 40-50 की उम्र जैसी रखते हैं वह अपने ज्ञान व अनुभव सम्बंधी संचय (Cognitive reserve) की बढौलत ऐसा कर पाते हैं। यह ज्ञान संचय कसरत करने व दिमाग को लगातार ललकारनें और उत्साहित करने से बहुत बढ़ता है। आपको हरदम कुछ न कुछ नया सीखने की आदत रखनी होगी। जीवन से प्यार करें, नये सपने देखें, अपने दिमाग को नये सपनों के लिए खुला रखें, छोटी-छोटी चीजों में खुशियाँ देखें, धन्यवाद देने की आदत कभी ना छोड़ें, भगवान का रोज शुक्रिया अदा करें व ध्यान जरूर करें। इन सब सकारात्मक आदतों के होते हुए आपको

बुढ़ापा कभी भी नहीं सताएगा। यह सब आदतें शुरू से ही रखें ताकि बुढ़ापे में यह आपका सहारा बन सकें।

हमारे एक बहुत ही अजीब वरिष्ठ अध्यापक हैं। वे तकरीबन 92 वर्षों के हैं। मैं, मेरे एक साथी के साथ एक दिन उनसे मिलने गया। वे काफी कमजोर नजर आ रहे थे एवं उनकी याददाश्त बहुत कमजोर हो गई थी। कई बार तो वे अपने करीबी रिश्तेदारों को भी नहीं पहचानते थे। वे अपनी जवानी में बेहद मिलनसार, मददगार व दयालु थे। हमारे जाते ही वे धीरे से खड़े हो गये एवं बहुत ही प्यार से बोले "कृपया बैठें। आप कैसे हैं?" मेरे साथी ने उनसे पूछा कि क्या वे हमें पहचान गये? उन्होंने एकदम जवाब दिया—"हाँ-हाँ आप लोगो से मिलकर बहुत खुशी हुई"। इसके बाद हम को प्यार से पास रखे हुए सोफा पर बैठने के लिए बोला। उन्होंने अपने पास की टेबल से एक प्लेट निकाली जिसमें कुछ बिस्किट व चॉकलेट थी। उस को जब तक हमने उसमें से कुछ लिए नहीं, मुस्कराते हुए पकड़े रखा। उसके बाद अपने नौकर को आवाज लगाकर चाय-पानी लाने को बोला। उन्होंने हमको बिल्कुल भी नहीं पहचाना था परंतु उनकी पुरानी शिष्टाचार व करुणा भरी आदतें बुढ़ापे में भी जीवित थीं। उनकी पूरी उम्र की सज्जनता, शिष्टाचार व करुणामय आदतें उनके बुढ़ापे के जीवन का सुंदर हिस्सा बनी हुई थीं।

3- सहनशील बने

सहनशील व्यक्ति दुष्टता का जवाब अक्सर सज्जनता से देता है व इस प्रकार वह कठिन से कठिन लोगों के साथ अपना जीवन सुखी बना कर आराम से रह सकता है। इस गुण की बुढ़ापे में बहुत जरूरत है ; क्योंकि कई बार अपने लोग ही बहुत दुष्टता पर उतर जाते हैं एवं दुश्मनों जैसा व्यवहार करने लग जाते हैं। आपके सहनशील व्यवहार से दुष्ट व्यक्ति एक न एक दिन जरूर शांत होगा एवं आपके लिए मददगार होगा। अन्य लोग जैसे हैं उनको वैसे ही अपनाना व उनको, जैसा वे सोचें वैसे करें उसकी आजादी देना, सहनशीलता है। इसके लिए धैर्य रखने की व गुस्सा नहीं करने की आदत डालनी है। बुढ़ापे में खुश रहने का यह सबसे कारगर उपाय है। अगर आप में यह आदत नहीं है तो तुरन्त उसे अपनायें।

4- औरों की सुनो, कम बोलो व तनाव से दूर रहो

शांति से दूसरों की बात सुनने की आदत से आपके आस-पास आपको चाहने वालों का जमावड़ा बना रहेगा व आप कभी भी अकेले नहीं रहेंगे। हर दम खुश रहने का एक अहम उपाय है, कम बोलना। अगर हम वाणी (जीभ) का दुरुपयोग बंद कर देंगे तो शारीरिक, मानसिक व असंख्य रोग मिट जायेंगे। इससे बुढ़ापे में ही क्यों हर उम्र में शांति रहेगी। गलत वाणी सब रोगों व दुखों का खास कारण है इसलिए इस पर खास ध्यान देने की जरूरत है। खराब वाणी के कारण हमारे अपने रिश्तेदार भी शत्रु बन जाते हैं और दोस्त लोग भी हमसे दूर हो जाते हैं। मित्र और रिश्तेदार ही तो बुढ़ापे के खास सहारे होते हैं। जवानी में ज्यादा बोलने वाले, उम्र ढलते ही अगर इस आदत को छोड़ेंगे नहीं तो फिर यह अन्य अवगुणों की भांति और अधिक बढ़ जायेगी। चुप रहने की आदत डालें ; क्योंकि मौन से किसी भी गलत आदत को ठीक करने की क्रिया जाग्रत हो जाती है व संयम आता है। मौन रहने से

क्रोध, घमंड, माया व लालच कम होने लगते हैं व जीवन सुंदर बनता है। मौन रहकर आप कई शक्तियाँ प्राप्त कर लेते हैं। बेटे के साथ झगड़ा हो जाए व आप मौन हो जायें तो यह तो बुढ़ापे की खास कड़काई है। कम बोलने या मौन रहने से मन ठीक रहता है। मोटे तौर पर हमारे पास तीन संपतियाँ हैं—शरीर, वचन (वाणी) व मन। शरीर शुद्ध व नीरोग रखो। वचन का सदुपयोग करो व कम बोलो। मन अपने आप प्रसन्न रहेगा। यह तीनों संपतियाँ आपस में जुड़ी हुई हैं। एक को ठीक करते ही दूसरी / तीसरी अपने आप ही भगवान आप को भेंट में दे देता है। स्वस्थ रहने के लिए भजन गाना, भजन सुनना व अपने मनपसंद के गाने (संगीत) सुनना बहुत फायदेमंद होता है। संगीत प्रेमी (गाने व सुनने वाले) को तनाव कम सताता है व उसका मन बहुत प्रसन्न रहता है। हर उम्र में गाने सुनने की आदत बनाए रखिए। अपने पसंदीदा 5-6 गानों को याद करने और उन्हें आधा-अधूरा ही सही लेकिन गुनगुना लेने से तनाव 5 मिनट में काफी हद तक दूर हो जाता है। महिलायें पहले चक्की पीसते समय व अन्य मेहनत का काम करते वक्त गीत गाती थीं एवं अपने तन-मन दोनों को स्वस्थ रखती थीं एवं थकती भी कम थीं।

5- भरपूर नींद आवश्यक है:-

नींद की जरूरत हरेक की अलग-अलग होती है परंतु 6 घंटे से कम व 8 घंटे से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। 20-30 मिनट दिन में सोना भी स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है। अगर इससे रात की नींद में कोई परेशानी होती है तो दिन में सोना जरूरी नहीं है। कम नींद का खास कारण तनाव होता है और आज के तेज रफ्तार वाले जमाने में लोग कुछ ज्यादा ही तनावग्रस्त हैं। बुढ़ापे में भी कई लोगों को नींद कम आती है एवं इसकी वजह से वे अशांत व सुस्त रहने लग जाते हैं। अतः नींद भरपूर ले एवं तनाव से दूर रहें।

6. डरें नहीं:-

व्यक्तियों को चार प्रकार के डर होते हैं— प्रियजनों के अनिष्ट का, गरीबी का, बुढ़ापे का व मृत्यु का। ये चारों इंसान को सदैव सताते रहते हैं। आपके अपने निकटतम रिश्तेदार कोई गलत काम करके आपको अगर कष्ट दे रहे हैं तो उसका कारण उनकी व समाज की कुछ मजबूरियाँ हो सकती हैं एवं यह अक्सर उनकी और/या आपकी गलत सोच की वजह से होती है। इसका उपाय उनके प्रति शुभ भावनाएँ रखना, यथासम्भव उनकी मदद करना व उनके लिए त्याग करने को प्रस्तुत (तैयार) रहने के अलावा कुछ भी नहीं है। बस, इससे अधिक न तो आप कुछ कर सकते हैं व न ही आपको करना चाहिए। इसी उपाय से आप अन्तिम क्षण तक शांत रहेंगे। हो सके तो उन्हें भूलो एवं माफ जरूर कर दो। अपनी मृत्यु को हमेशा याद रखें। इससे डरें नहीं। सत्कर्मों में लिप्त रहें व हमेशा खुश रहकर हर दिन को जी भर के जीएं।

7- अव्यवस्थित, कंजूस व विघ्न डालने वाले न बनें:-

जरूरत से ज्यादा सामान इकट्ठा करना, कंजूसी करना व अन्यो के लिए अडचनें पैदा करने की आदतें आपका बुढ़ापा बेहद असहनीय बना देंगी। इनसे जरूर बचें।

8- वसीयत बनाइए:-

आपको इस संसार को कभी भी अलविदा कहना पड़ सकता है अतः 60-65 की उम्र में अपनी विल (वसीयत) जरूर बनायें। ज्यादा संपत्ति हो तो इस विल को रजिस्टर करा सकते हैं। वैसे, इसके लिए कोई स्टाम्प ड्यूटी देय नहीं है, न ही विल को रजिस्टर कराना आवश्यक है। आपके बच्चे कोई कानूनी परेशानी में न पड़ें व आपकी संपत्ति के बटवारे में उन्हें कोई संशय न हो इसके लिए यह जरूरी है। अपनी बेटियों, बहुओं व बहिनो को भी थोड़ा हिस्सा जरूर दें। आगे आपकी इच्छा सर्वोपरि।

बुढ़ापा तो हमारी मानसिक व आध्यात्मिक दृष्टियों का पूर्ण, श्रेष्ठ व समृद्ध जीवन से भरपूर प्रवेश द्वार होता है। बूढ़ा तो जवान की अपेक्षा शारीरिक शक्ति को छोड़कर हर प्रकार से बढ़ा हुआ होता है। अतः बुढ़ापे का डर मन से सदा के लिए निकाल दीजिये।

अध्याय-20
मृत्यु – परम सत्य

मृत्यु एक स्वाभाविक व अवश्यंभावी (अवश्य होने वाला) घटना है जिसका हम सबको वरण (सत्कार) करना है। मृत्यु कब आयेगी हमारे लिए यह ज्ञात करना प्रायः मुश्किल होता है और मृत्यु के बाद हमारा (जीवात्मा का) क्या होता है यह तो बहुत गहन विषय है एवं मेरे जैसा साधारण आदमी इसके बारे में जितना कम कहे उतना ही ठीक होगा। हाँ, मैं यह जरूर मानता हूँ कि मृत्यु जीवन का अन्त नहीं है। जीवात्मा के बारे में कठोपनिषद् व गीता में बहुत सुन्दर विवरण है।

मृत्यु एक अनिवार्य प्राकृतिक घटना है जो कभी भी आ सकती है अतः उचित यह ही होगा कि समय रहते इसका सामना करने की तैयारी करके इसे सुखद बनाया जाए। अनेक लोग रोज मरते हैं व बहुत लोग शवयात्रा में शामिल होते हैं परंतु इस सब के बावजूद आदमी मृत्यु की हकीकत से बहुत अपरिचित सा रहकर अपनी मौत की कल्पना तक नहीं करता है। यह एक बड़ा आश्चर्य है। कई वर्षों पूर्व यक्षजी ने धर्मराज युधिष्ठिर से बहुत ही सटीक व सुलगता हुआ सवाल पूछा था—“किमाश्चर्य परम?” सबसे बड़ा आश्चर्य क्या है? युधिष्ठिरजी का उत्तर था – रोज लोगों को मरते हुए देखकर भी मानव अपनी खुद की मृत्यु से अनजान बना रहता है व इसकी वास्तविकता से अपरिचित सा रहता है। जीते रहने की इच्छा में कई गलत काम करते रहना व इसके बावजूद इन दुष्कर्मों में खुद को संलिप्त न मानना ही सबसे बड़ा आश्चर्य है।” मृत्यु एक ऐसा विषय है जिससे, प्रायः सभी, खास तौर पर हमारी विकासरत नई पीढ़ी, कन्नी काटती रहती है। आदमी अपनी मौत की कल्पना भी नहीं कर पाता है व सांसारिक सुखों की ओर खिंचता चला जाता है। संसार की इच्छाओं व कल्पनाओं को हासिल करने का सुख हमें इतना खुश कर देता है कि हम मृत्यु की सत्यता को भूल जाते हैं। यह काल्पनिक स्थिति हमारी बड़ी भूल है। हमें एक दम होश में आना होगा अन्यथा बहुत देर हो जायेगी। मृत्यु से डरना नहीं है। इससे भयभीत होकर इसके आने से पहले ही जीवन को मुर्दा बना लेना तो मूर्खता ही है।

उपाय क्या है?

1. इंसान तब तक डरता है जब तक उसे सत्य का ज्ञान नहीं होता। पर जब हम मौत के सत्य को जान लेते हैं, तब हमारा डर खत्म हो जाता है। मृत्यु के दो प्रमुख सत्य हैं, पहला यह कि वह अनिवार्य है और दूसरा यह कि मृत्यु मानव जीवन का नवीनीकरण है। जो इन दोनों को अच्छी तरह समझ लेता है, वह मृत्यु से डरता नहीं, अपितु उसका स्वागत करता है।

गीता का यह श्लोक जरूर याद रखें—

जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च।

तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि।।

(गीता-2-27)

अर्थात् – “जिसका जन्म होता है, उसकी मृत्यु भी निश्चित है। मौत से जब बचा नहीं जा सकता तो इसके लिए शोक करना बिल्कुल भी उचित

नहीं है।" मृत्यु का भय तो बेहद बेकार है। हम हमारे जीवन को हरदम धार्मिक बनाकर व शुभ भावनाओं के साथ शुभकर्मों में लगे रहेंगे तो मौत का भय जरूर कम होगा।

2. एक और डर मनुष्य को बेहद सताता है जैसे कि मेरी मौत कैसी होगी? मैं कितने दिन रोगी या बेहोश होकर बिस्तर में पड़ा रहूँगा? मेरी सेवा कौन करेगा इत्यादि—इत्यादि? इन सब का उपाय तो मानव को खुद को ही करना पड़ेगा। यह परेशानियां काफी हद तक सही खानपान, उचित व्यायाम, समय—समय पर स्वास्थ्य जाँच, ध्यान, आध्यात्म से जुड़ाव, सबसे सही बर्ताव, सेवाभाव व धन के सही उपयोग व आखिर वक्त के लिए कुछ धन संचय करके कम की जा सकती हैं। इनके बावजूद भी कई बार बहुत भले मानव भी बेहद कष्टदायक बुढ़ापा व मौत के शिकार होते हुए देखे गये हैं। यह सब तो शायद प्रारब्ध (पूर्व जन्मों के कर्मों के फल) का परिणाम व अन्य कई कारण जो हमारी समझ से बाहर हैं उनकी वजह से होता है। इनको तो भगवान की मर्जी व प्रसाद जानकर प्रसन्नता से सहने में ही कल्याण है। कुछ चीजें व घटनाएं हमारे वश व समझ से बाहर होती हैं। वो जैसी हैं व होती हैं उन्हें कुदरत का खेल माने व उनको होने दीजिए एवं उन्हें सहर्ष सहन करें। भाग्य को न कोसे। संतोष व सही भावना से मौत हार जायेगी व उसको आप सुखद बना सकेंगे।

3. जीवन के हर पड़ाव में हरदम अपनी पूरी ताकत के साथ सत्कर्म करते रहना और इसका आनंद लेना ही मौत को जीतने व आनंददायी बनाने का सही उपाय है। मृत्यु की दहलीज पर जब हम कदम रखें तो यह मलाल न रहे कि भगवान ने हमें जो कुछ काबिलिएत, साधन, धन व समय दिया है उसका हम पूरा व सही उपयोग नहीं कर पाये। मृत्यु के समय मन में यह संतोष रहे कि जितने भी साधन जीवन में मिले उनका सदुपयोग ही किया तो मृत्यु निश्चय ही सुखदायी होगी।

4. मृत्यु को हमेशा याद रखें। थोड़ा मेडिटेशन (ध्यान – योग) हर उम्र में जरूर करें। आपको कोई भी भय नहीं सतायेगा।

5. **मृत्यु के उस पार क्या है**—एक बार एक मरीज बेहद बीमार था व उसकी मौत उसको नजर आ रही थी। उसने अपने डॉक्टर को कहा कि वह बेहद डरा हुआ है एवं पूछा कि मरने के बाद वह कहाँ जायेगा व मौत के उस पार क्या है? डॉक्टर ने बहुत ही शांत भाव से कहा कि "भाई मैं नहीं जानता।" इतना कहकर डॉक्टर साहब बाहर जाने के लिए वार्ड का दरवाजा खोलने के लिए बढ़े तो उन्हें दरवाजे के बाहर की तरफ बहुत थपथपाहट व पीड़ामय कराहट की सी आवाजें सुनाई दीं। उन्होंने जैसे ही दरवाजा खोला तो एक कुत्ता एक दम झपटते हुए बेहद खुश होकर प्यार से डॉक्टर के गले लग गया। यह डॉक्टर साहब का खुद का पालतू कुत्ता था। डाक्टर साहब उस मरीज की ओर मुड़े और बोले आपने मेरे कुत्ते को देखा? यह पहले कभी भी इस अस्पताल व इस कमरे में नहीं आया है।

उसे पता नहीं था कि इस कमरे में क्या है? उसे तो सिर्फ इतना ही मालूम था कि उसका मालिक इस कमरे में है एवं जैसे ही दरवाजा खुला वह बिना डरे मेरे गले लग गया। मैं भी नहीं जानता कि मौत के उस पार क्या है? हाँ एक बात जरूर मालूम है कि हम सब का मालिक मौत के उस पार है बस यह हमारे लिए काफी है। अतः डर किस बात का है। कितना सुंदर तरीका है मौत के रहस्य को सुलझाने का?

6. कई बार हमें आभास हो जाता है कि अब अन्तिम समय निकट आ गया है। उन दिनों/उस वक्त सिर्फ शुभ कर्म एवं अच्छी बातें ही याद करें व दुःखों वाली पुरानी घटनाओं का स्मरण न करने का प्रयत्न करें व भगवान का जप करें। अपने परिजनों व मिलने आने वालों को आशीर्वाद एवं शुभ कर्म करने की राय दें। अगर हम हमारी आखिरी सांसों में भगवान को उतारते हुए अपनी पलकों को अन्तिम बार बंद करेंगे तो हमारी मृत्यु को दिव्य (महान्) बना लेंगे।
7. 90 वर्ष के बाद की मौत का तो परिजनों को भव्य स्वागत करना चाहिए। यह रिवाज कई परिवारों में प्रचलित भी है जहाँ शवयात्रा बड़ी धूमधाम व गाजे-बाजे के साथ निकाली जाती है।

अध्याय-21
सर्वधर्म प्रार्थना

वैदिक प्रार्थना-

ले जा असत्य से सत्य की ओर,
ले जा तम से ज्योति की ओर,
मृत्यु से ले जा अमृत की ओर ॥

चले साथ और बोलें साथ,
दिल से हिल-मिल जियें साथ,
अच्छे कर्म करें हम साथ,
बैठ के साथ भजें हम नाथ ॥

हों संकल्प समान - समान,
हों जन-जन के हृदय समान,
सबके मन में भाव समान,
निश्चय सम हों कार्य समान ॥

ताओ प्रार्थना-

सद्व्यवहार करेंगे मुझसे,
उनसे सद्व्यवहार करूँ ।
दुर्व्यवहार करें उनसे भी,
मैं तो सद्व्यवहार करूँ ॥

दुर्जन को सज्जन करने का,
सदाचार उपचार है ।
द्वेष, क्रोध को पिघलाने का,
सही तरीका प्यार है ॥

जैन प्रार्थना-

क्षमा मैं चाहता सबसे,
मैं भी सबको करूँ क्षमा ।
मैत्री मेरी सभी से हो,
किसी से वैर हो नहीं ॥

ईसाई प्रार्थना-

शांति का वाद्य बना तू मुझे,
प्रभु, शांति का वाद्य बना तू मुझे ।
हो तिरस्कार जहां, करूँ नेह,
हो हमला तो क्षमा करूँ मैं ॥
हो जहां भेद, अभेद करूँ,
हो जहां भूल, मैं सत्य करूँ ।
शांति का वाद्य बना तू मुझे,
प्रभु, शांति का वाद्य बना तू मुझे ॥
हो सन्देह वहाँ विश्वास,
घोर निराश वहाँ करूँ आस ।
हो अँधियार वहाँ पै प्रकाश,
हो जहां दुःख उसे करूँ हास ।
शांति का वाद्य बना तू मुझे,
प्रभु, शांति का वाद्य बना तू मुझे ॥

सिख प्रार्थना-

एक ओंकार सतिनामु
करता पुरखु निरभउ निरवैरु ।
अकाल मूरति
अजूनी सैभं गुर प्रसादि ॥
आदि सचु जुगादि सचु ।
है भी सचु नानक होसी भी सचु ॥

एकादश - व्रत

अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्य असंग्रह ।
शरीर-श्रम अस्वाद सर्वत्र भयवर्जन ॥
सर्वधर्म- समानत्व स्वदेशी स्पर्शभावना ।
विनम्र व्रत - निष्ठा से ये एकादश सेव्य हैं ।
ॐ शान्तिः ! शान्तिः !! शान्तिः !!!

बौद्ध प्रार्थना—

जीतो अक्रोध से क्रोध,
साधुत्व से असाधु को।
कंजूसी दान से जीतो,
सत्य से झूठवादी को।।
वैर से न कदापि भी,
मिटते वैर हैं कहीं।
मैत्री ही से मिटे वैर,
यही धर्म सनातन।।

मुस्लिम प्रार्थना—

दयावान को करूँ प्रणाम,
कृपावान को करूँ प्रणाम।।

विश्व सकल का मालिक तू,
अन्तिम दिन का चालक तू।
तेरी भक्ति करूँ सदा
तेरी मान्यता करूँ सदा।।

दिखा हमें तू सीधी राह,
तेरी जिन पर रहम निगाह।
ऐसों की जो सीधी राह,
दिखा हमें यह सीधी राह,

जिन पर करता है तू क्रोध,
भ्रमित हुए, या हैं गुमराह।
उनके पथ का लूँ नही नाम,
दयावान को करूँ प्रणाम



डॉक्टर (सेवानिवृत्त ले. जनरल) शिवराम मेहता का जन्म सन् 1949 में जयपुर जिले की सांभर तहसील के ग्राम चारणवास में हुआ। स्कूली शिक्षा रेनवाल में पूरी करने के पश्चात आपने वर्ष 1971 में सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज जयपुर से एम.बी.बी.एस. किया। उसी वर्ष अक्टूबर माह में सेना में चिकित्सक के रूप में सेवा प्रारम्भ की एवं भारत-पाक युद्ध के दौरान अमृतसर सीमा पर तैनात रहे। आपने आर्मड्ड फोर्स मेडिकल कॉलेज पुणे से एम. डी. की एवं उसी कॉलेज में अध्यापन करते हुए मेडिसिन विभाग में आचार्य एवं विभागाध्यक्ष के पद पर कार्य किया। कारगिल युद्ध के दौरान श्रीनगर में पद स्थापित रहते हुए दी गई सेवाओं के लिए आपको राष्ट्रपति द्वारा विशिष्ट सेवा मेडल प्रदान किया गया। 39 वर्ष तक सेवा उपरान्त आप महानिदेशक चिकित्सा सेवाएं (सेना) के पद से सन् 2010 में अति विशिष्ट सेवा मेडल के साथ सेवानिवृत्त हुए एवं राष्ट्रपति के ओनरेरी सर्जन भी रहे। सेवानिवृत्ति उपरांत आप सोसाइटी फॉर रूरल एवं एजुकेशन एवं एंपावरमेंट (SREE फाउंडेशन) भिलाई (छत्तिसगढ़) के संरक्षक हैं तथा वर्तमान में रामकृष्ण मिशन, सी स्कीम, जयपुर के निदेशक मंडल के सदस्य के रूप में रूरल मोबाईल चिकित्सा इकाई में सप्ताह में दो बार निःशुल्क सेवा दे रहे हैं। यह पुस्तक शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की विश्वसनीय कुंजी हैं एवं इसमें दुख के कारणों को स्पष्ट करते हुए समाधान को सरल भाषा में समझाया गया है। पुस्तक को कॉपीराइट से मुक्त रखा गया है। यदि आप अपने स्तर से यह पूरी पुस्तक अथवा इसका कोई अंश प्रकाशित करना चाहे तो इसके लिए आप स्वतंत्र हैं।

हिमांशु पब्लिकेशन्स

464, हिरण मगरी, सेक्टर 11, उदयपुर 313 002 (राज.), फोन: 0294-5106186, 5106183

4379/4-B, प्रकाश हाऊस, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली-2, मोबाईल: 9414166102

Web- himanshupublications.com; email: himanshupublications@gmail.com