

खोजो
मत
पाओ
(Life Management)

लेखक
मुनि प्रणाम्यसागर

जीवन प्रबन्धन की
बहुत सी किताबें
हम बाजार में पाते हैं,
खाली आकाश में
विचारों की
खाली उड़ानें
कितनी देर तक
पक्षी को उड़ा पाते हैं,
दृढ़ विचारों से
रखे गए
मजबूत कदम ही
आदमी को
मंजिल तक
बढ़ा पाते हैं
'खोजो मत पाओ'
के आदर्श ही
जीवन को
सच्चे ढंग से
संभाल पाते हैं ।

कृति : लाइफ मेनेजमेंट

लेखक : मुनि प्रणम्यसागर

संस्करण : प्रथम, २०१३

आवृत्ति : ११०० प्रतियाँ

कहाँ क्या ?

अपनी बात

लाइफ मैनेजमेंट के चौदह अक्षरों का गहन अर्थ

पहला सूत्र- कथं चरे ? जदं चरे।

१. मित्र बनाओ यार नहीं
२. प्रेम करो प्यार नहीं
३. चेटिंग से चीटिंग तक- भारतीय नारी
४. जियो और जीने दो
५. या तो मान लो या मना लो
६. स्पर्धा करो प्रतिस्पर्धा नहीं
७. लक्ष्य अपना पूरा सपना

दूसरा सूत्र- कथं चिट्टे ? जदं चिट्टे।

१. पानी बचाओ बिजली बुझाओ
२. दैनिक जीवन में इन्हें अपनाओ
३. टी.वी. बच्चों को बनाती है ऐबी
४. एकाग्रता: जीवन की समग्रता
५. टाईम मैनेज करने के चक्कर में
लाइफ को डैमेज न करें
६. किसी से मत लड़ो, आगे बढ़ो
७. प्रकृति के साथ जिएं

तीसरा सूत्र- कथं आसे ? जदं आसे ।

१. उदास न बैठें
२. निकम्मे न बैठें
३. सामायिक में बैठें
४. खोजो मत पाओ

चौथा सूत्र- कथं सये ? जदं सये ।

१. कब सोवें कब जागें
२. सोने व उठने के समय की सावधानियाँ
३. शयन का तरीका
४. बच्चों के शयन का ढंग देखकर
माता-पिता जानें उनकी मानसिकता
५. रात्रि में नींद न आने के कारण
६. नींद न आने पर क्या करें

पाँचवा सूत्र- कथं भुंजेज ? जदं भुंजेज ।

१. हितभुक्- हितकारी भोजन
२. मितभुक्- परिमित भोजन
३. शाकभुक्- शाकाहारी भोजन
४. शतपदगामी वामपार्श्वशायी

छटवाँ सूत्र- कथं भासेज्ज ? जदं भासेज्ज ।

१. वचन संयम- मौन अभ्यास
२. अधिक बोलना उथलापन है
३. शब्द की ताकत शस्त्र से ज्यादा होती है
४. पहले तोलो फिर बोलो
५. मस्तिष्क का विज्ञान

अपनी बात

सूत्र वाक्य छोटे होते हैं लेकिन उनका निर्माण बड़े अनुभवों के आधार पर होता है। महान् पुरुषों ने जो कुछ भी कहा सूत्रात्मक ही कहा। सूत्र वाक्य ही सूक्तियाँ कहलाती हैं। चिन्तन से सूत्रों का अर्थ खुलता है। धर्म के अन्तिम संचालक, तीर्थ के प्रवर्तक, चौबीसवें तीर्थंकर भगवान् महावीर स्वामी हुए हैं। यद्यपि वह मुख्यतया आत्मज्ञ थे, अपने निजानन्द में लीन रहते थे, फिर भी वह सर्वज्ञ थे। सर्वज्ञ होने के मायने दूसरों को सही ढंग से जानना है। भगवान् महावीर स्वामी ने उपदेशों में आत्म कल्याण के साथ-साथ विश्व कल्याण का मार्ग भी बताया। 'जियो और जीने दो' उनका प्राणिमात्र के कल्याण का अमर सन्देश है। 'अहिंसा' उनका सार्वभौमिक दिव्यास्त्र है जिसके प्रयोग से विश्वशान्ति की रूपरेखा आज भी प्रासंगिक है। यह अहिंसा ही वह दिव्य शक्ति है जिसके बल पर महात्मा गांधी ने भारत को आज़ाद कराया। महात्मा गांधी ने अहिंसा का व्यावहारिक प्रयोग भरपूर किया। गांधी जी ने अहिंसा जैन दर्शन से ही अपनाई थी। महावीर स्वामी के वचनमृत आध्यात्मिक उन्नति के लिए गहरे सोपानों का निर्माण करते हैं। विश्व के हित के लिए उन्होंने ऐसे सन्देश दिये हैं जिन पर चलकर हम अपना ज्ञान और अनुभव दोनों वृद्धिगत कर सकते हैं। कृति में उनके द्वारा प्रदत्त एक ऐसे ही सूत्र की व्याख्या की गई है। भगवान् महावीर के मुख्य शिष्य गौतम गणधर ने एक जिज्ञासा व्यक्त की। उन्होंने प्रश्न किया कि

भगवन्! इस जगत में अनन्त जीव हैं। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड इन सूक्ष्म जीवों से ठसाठस भरा है। एक तरफ तो आपने उपदेश दिया कि किसी जीव की हिंसा मत करो और दूसरी तरफ ऐसी कोई क्रिया नहीं जिससे कि हिंसा न हो। ऐसी स्थिति में संसार में रहने वाला सामान्य प्राणी क्या करे ? कैसे अपनी प्रवृत्ति (Activity) करे ? जिससे कि वह अहिंसा का पालन भी कर सके और जीव घात के पाप से भी बचा रह सके। इस प्रश्न को प्राकृत भाषा में आचार्य वट्टकेर स्वामी ने मूलाचार ग्रन्थ में इस तरह लिखा है-

कथं चरे कथं चिट्टे कथमासे कथं सये।

कथं भुंजेज्ज भासिज्ज कथं पावं ण बज्झदि।।१०१४।।

अर्थात् - कैसे चलें, कैसे चेष्टा करें, कैसे बैठें, कैसे शयन करें, कैसे भोजन करें और कैसे बोलें, जिससे कि पाप का बन्ध न हो।

भगवान् ने इस प्रश्न का उत्तर बड़े ही सरल शब्दों में सहज ही दिया कि-

जदं चरे जदं चिट्टे जदमासे जदं सये

जदं भुंजेज्ज भासेज्ज एवं पावं ण बज्झई।।१०१५।।

अर्थात् - यत्न पूर्वक चलो, यत्न पूर्वक चेष्टा करो, यत्न पूर्वक बैठो, यत्न पूर्वक शयन करो, यत्न पूर्वक भोजन करो और

यत्न पूर्वक बोलो जिससे कि पाप का बन्ध नहीं होगा ।

भगवान ने उत्तर बड़े यत्न के साथ दिया । तभी तो एक छोटे से शब्द में अनन्त गहराई समा गई है । यत्न का अर्थ होता है सावधानी पूर्वक । सावधानी में आलस्य नहीं होता है । सावधानी एक जाग्रत अवस्था है । यदि तुम्हें क्रिया करते समय यह ज्ञान है कि मुझसे किसी जीव की हिंसा न हो जाए तो वह क्रिया सावधानी के साथ होगी । सावधानी बनाए रखो बड़ी-बड़ी दुर्घटनाओं से बच जाओगे । चौराहे पर पुलिसमेन सावधान करने के लिए ही होता है । रास्ते में साइनबोर्ड सावधान करने के लिए ही लगाए जाते हैं । गाड़ी में पीछे लाइट सावधानी के लिए ही लगाई जाती है । चालक के पास पीछे वाले वाहन को देखने के लिए एक छोटा सा शीशा सावधानी के लिए ही लगाया जाता है । ड्राइवर के पैर के पास ब्रेक, हाथ के पास हॉर्न सावधानी के लिए ही होते हैं । आँख के सामने मीटर घड़ी, टायर के हवा के दबाव और अपनी गाड़ी की गति जानने के लिए ही लगी रहती है, वह भी सावधानी के लिए है । और भी अनेक सावधानियों के साथ एक चालक वाहन चलाता है तभी वह सुरक्षित ढंग से चलकर अपने गन्तव्य तक पहुँच पाता है । एक वाहन चालक को जिस तरह वाहन चलाने के लिए अनेक सावधानियों का ज्ञान आवश्यक है, ठीक उसी तरह अपना जीवन चलाने के लिए हमें कुछ सावधानियों की आवश्यकता है । ये सावधानियाँ मोटे रूप में छह हैं । इन छह प्रश्नों और उत्तर में ही जीवन का सम्पूर्ण प्रबंधन है । एक पूर्ण जीवन शैली है । पूरी लाइफ का मेनेजमेंट है । इसीलिए इन छहों प्रश्नों के

समाधान को जो यहाँ व्याख्यायित किया गया है उसमें जीवन का प्रबंधन समा गया है। अतः इस कृति का नाम 'लाइफ मेनेजमेंट' सार्थक है।

खोजने में समय खो जाता है और पाने में समय से पा लेते हैं। लोग खुशी खोजते हैं बल्कि खुशी खोजने की चीज नहीं पाने की चीज है।

हमारे चलने का, उठने का, बैठने का, खाने पीने का तरीका ऐसा हो कि जिससे कि हम इन्हीं सब क्रियाओं में एक स्वस्थ, नीरोग, दीर्घ जीवन को पा लें। हमें जिंदगी कहीं खोजना नहीं है जो हम कर रहे हैं उसी में जिंदगी पा लेने का प्रयास करें। प्रत्येक क्रिया आनन्द पा लेने का सबक बन जाए।

इसलिए ही लाइफ मेनेजमेंट (Life Management) के परिप्रेक्ष्य में 'खोजो मत पाओ' यह प्रस्तुति है। भगवान् महावीर के इन छह सूत्रों में जीवन की समग्रता है। जीवन की सभी समस्याओं का एक वैज्ञानिक समाधान है। सम्पूर्ण जीवन में जागरण की दशा है। वर्तमान की परिस्थितियों से लड़ने की एक अद्भुत क्षमता है। इस कृति के अध्ययन से सम्पूर्ण मानव जाति को जीने का सही तरीका मिले और जीवन सुखी व शान्तिमय बने, इन्हीं भावनाओं के साथ विराम!

राँड़ी, जबलपुर
१९-०२-२०१२

लेखक
मुनि प्रणम्यसागर

लाइफ मेनेजमेंट के चौदह अक्षरों का गहन अर्थ

Life management के चौदह अक्षर एक महत्वपूर्ण संदेश दे रहे हैं उन्हें देखें एक विस्फोट की तरह-

- L Live and let live.**
जियो और जीने दो।
- I I am soul which can neither be destroyed. nor be created by any one.**
मैं आत्मा हूँ, जो न नष्ट हो सकती है और न उत्पन्न हो सकती है।
- F Feel good because source of potency lies in self.**
अच्छा महसूस करो क्योंकि क्षमता का स्रोत स्वयं में ही है।
- E Encourage yourself and others to do for something new every day.**
प्रतिदिन कुछ नया करने के लिए स्वयं को और दूसरों को प्रोत्साहित करो।
- M Mentality must be strong but soft.**
मानसिकता सशक्त किंतु मृदु होना चाहिए।
- A Add some latent possibilities of**

your mind.

मन में छिपी हुई संभावनाओं को बढ़ाएँ।

N Negative thought creates a negative atmosphere. So stop it immediately.

नकारात्मक सोच एक नकारात्मक वातावरण बना देती है। इसलिए ऐसी सोच को तुरंत रोक दें।

A Appropriate decision is the root cause of happy life.

सुखी जीवन का मूल कारण सही निर्णय लेना है।

G Get up before sunrise.

सूर्य उगने से पहले जाग जाओ।

E Examine our attitudes and tendencies for few minutes before sleeping.

सोने से पहले अपने अभिप्राय और अपनी प्रवृत्तियों को कुछ मिनट के लिए ध्यान में लाएँ।

M Mind the problems of our children, wife and relatives.

अपने बच्चों, पत्नी और सगे सम्बन्धियों की समस्याओं का ख्याल रखें।

E Everyday develop an attitude of gratitude.

प्रतिदिन कृतज्ञता की प्रवृत्ति को विकसित करें।

N Normal living and high thinking.

सादा जीवन और उच्च विचार ।

T Think always for the welfare of others too.

हमेशा दूसरों के हित के बारे में भी सोचें ।

पहला सूत्र :

कधं चरे - कैसे चलें ?

जदं चरे - यत्न पूर्वक चलें ।

महावीर भगवान् ने एक प्रश्न दिया कि कैसे चलें ? इस प्रश्न को हम अपने भीतर रखें । प्रश्न याद रखो, उत्तर याद न भी रहे तो भी चलेगा । गुरु महाराज ने चिंतन दिया कि प्रश्न महत्वपूर्ण है उत्तर नहीं । महावीर का यह प्रश्न गृहस्थ, साधु सबके लिए हैं । प्रश्न का समाधान सूत्रात्मक है, उसे हम नये-नये आयामों से व्याख्यायित कर सकते हैं । व्याख्या का अन्त नहीं, क्योंकि सूत्र के भीतर अनन्त अर्थ होता है । कैसे चलें ? इस प्रश्न का सीधा सा उत्तर दिया है । **जदं चरे** । सावधानी पूर्वक चलें । चलना केवल पैरों से ही नहीं दिमाग से भी होता है । पैरों से चलने में तो इतनी ही सावधानी रखना है कि हम नीचे कुछ सामने देखकर चलें ।

यत्नपूर्वक चलने से तात्पर्य यहाँ सावधानी पूर्वक चलने से है । पैदल चलना सर्वोत्तम है । पैदल चलते समय नीचे देखकर चलें और मन में भाव रखें कि मेरे द्वारा जीव हिंसा न हो जावे । कम से कम मंदिर तो पैदल ही जावें ।

यदि आप प्रतिदिन ८० मिनिट ८० कदम प्रति मिनिट की दर से चलने का अभ्यास रखते हैं तो आप ८० की उम्र बिना किसी रोग के पार कर सकते हैं । चलना सीखो पैदल चलना

स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। बैठे-बैठे दिन भर काम करने वाले लोगों के पास आज चलने का समय नहीं है। परन्तु लम्बे समय तक जीने के लिए पैदल चलने का समय निकालना होगा। वॉकिंग करो या जॉगिंग करो, दोनों तरह से चलने के अपने-अपने फायदे हैं। महावीर ने चलने पर जोर दिया है, उड़ने पर नहीं। आज आदमी चलने को समय की बर्बादी समझता है। आज चलने में समय लगाकर वह कहीं नहीं जाना चाहता है। महावीर दिव्यज्ञानी थे। महापुरुषों की कही बात दीर्घ जीवन में लम्बे समय तक काम आती है। यदि आप थोड़ा समय बचाकर लम्बे समय की बीमारी को आमन्त्रण दे रहे हैं तो आप आत्महत्या कर रहे हैं। अपने स्वास्थ्य में लापरवाह लोग भी आत्महत्या के मार्ग पर ही चल रहे हैं। इसलिए कम से कम ८० वर्ष की उम्र तक जीने की तमन्ना हो और नीरोग रहकर यह उम्र व्यतीत करना हो तो चलने की आदत बनाएँ। जितना हो सके पैदल चलने की आदत डालें। यही नीरोग और दीर्घ जीवन जीने का सही तरीका है।

यदि पैदल चलना सम्भव न हो तो बाइक, कार से आते समय वाहन की गति को नियंत्रण में रखें ताकि कम से कम पंचेन्द्रिय प्राणी की हिंसा से बच सकें।

तेज रफ्तार से चलती गाड़ी के सामने कोई भी सरपट दौड़ता हुआ जीव-जन्तु आपके लिए खतरा बन सकता है। यदि आप गाड़ी में सहसा ब्रेक लगाते हैं तो अपनी गाड़ी और सवारी दोनों को खतरा रहता है। साथ ही पीछे चलने वाले

वाहन का धावा भी आप पर हो सकता है। सहसा ब्रेक न लगाने पर वह जीव मरण को प्राप्त हो सकता है। यह भारत है, यहाँ केवल फोर लाइन बन जाना, देश के विकास की पहचान नहीं है। यह तो विकसित देशों की नकल है। वस्तुतः शहरों से जुड़े गाँव के लोगों और अशिक्षित बच्चे जो ट्रैफिक के नियमों से परिचित नहीं रहते हैं उनका मरण आए दिन ऐसी घटनाओं से होता रहता है। अभी विकसित देशों की तर्ज पर लम्बे चौड़े रास्ते तो बन गए हैं, किन्तु उन रास्तों के नियमों का पालन और सुरक्षा प्रणाली को विकसित करने में भारत बहुत पीछे है।



वर्षाऋतु में जब सड़क पर केंचुए, मेंढक, सर्प आदि अधिक मात्रा में उत्पन्न होकर विचरण करते हैं, तब वाहन का त्याग रखें। यदि संभव हो तो निजी वाहन का त्याग करें। अधिकतर रेलगाड़ी से यात्रा करें। जितना हो सके सार्वजनिक बस आदि से ही आना जाना करें, इससे आप हिंसा के सम्पूर्ण भार से बच सकते हैं। अपनी शान-ओ-शौकत को दिखाने के

लिए या समय बचाने का बहाना बनाकर निजी कार का उपयोग कम से कम करें।

भारतीय संस्कृति में नीचे देखकर चलना सन्तों का मार्ग है। साधुजन सदैव चार हाथ भूमि देखकर ही चलते हैं, उसे ईर्यासमिति कहते हैं। मनुस्मृति में कहा है कि- 'दृष्टिपूतं न्यसेत् पादम्' अर्थात् अपनी दृष्टि से देखकर ही पैर रखें। नीति भी है -

**नीचे देखत तीन गुण, पड़ी वस्तु मिल जाय ।
ठोकर भी लागे नहीं, जीव दया पल जाय ॥**

चलते समय जीव रक्षा का भाव रखने वाला गृहस्थ भी आत्मा की, पाप से रक्षा कर सकता है। मन में दया भाव रखने से आत्मा पवित्र होती है। सुरक्षित जीवन जीने का यह प्रथम उपाय है।

परंतु ये बातें आम आदमी को ऊब पैदा कर सकती हैं क्योंकि आदमी जिस धन, वैभव की लालसा को पाने और दिखाने की दौड़ में लगा है वहाँ हिंसा-अहिंसा जैसे शब्द उनके लिए अब कोई मायने नहीं रखते हैं। जिनके लिए रखते हैं, वह आज भी उनका ध्यान रखते हैं और महावीर जैसे भगवन्तों का आशीष पाते हैं।

दिमाग से मानसिक हिंसा को कम करते हुए कैसे

चला जाए ? जिससे हम असफलता, तनाव और अवसाद के शिकार न बनें। हमारे आचरण में क्या सावधानियाँ हो सकती हैं जो इस सूत्र में ध्वनित होती हैं, उनको समझने के लिए सात बातें याद रखें।

१. मित्र बनाओ यार नहीं :

- मित्र परमानेंट होता है, यार पिपरमेन्ट होता है।
- मित्र जीवन में इत्र होता है, यार बाजार का जार होता है।
- मित्र जिन्दगी में मिलते हैं, यार बाजार में मिलते हैं।

अशोक ने अपने जीवन में अनेक दोस्तों की मण्डली तैयार कर ली, रोज शाम को उनके साथ घूमना, ड्रिंक करना, पिकचर देखना, उसकी आदत बन चुकी थी। वह मन में महसूस करता था कि इतने मित्रों के साथ उसका जीवन सुरक्षित है। वह कभी भी अकेलापन महसूस नहीं करता था। उसके घर किसी न किसी मित्र का आना-जाना बना रहता था।

एक बार उसकी पत्नि गर्भवती हुई और वह डॉक्टर के पास उसे ले गया। गर्भ की जाँच करने के बाद डॉक्टर ने उससे कहा- जच्चा बच्चा की जान खतरे में हैं। यदि उसका तुरंत ऑपरेशन न किया गया तो कुछ भी हो सकता है। कल १० बजे आपको ऑपरेशन थियेटर में पहुँचना है। अशोक घबरा गया। उसने ऑपरेशन के लिए तुरंत नगद पैसों का इंतजाम करने के

लिए अपने मित्रों से बात की। अशोक अपने फ्लेट में पत्नी के साथ अकेला रहता था। मित्रों ने उसे साहस बंधाया, तुम चिन्ता मत करो, सब ठीक हो जायेगा। पूरी रात वह पैसों के लिए दिमाग लगाता रहा, फिर भी पूरे पैसे इकट्ठे नहीं हो पाए। उसने अपने मित्रों से सुबह १० बजे हॉस्पिटल पहुँचने के लिए कहा। सबने आश्वासन दिया, वे पहुँच जायेंगे। अशोक पत्नी के साथ डॉक्टर के पास पहुँचा। डॉक्टर ने ऑपरेशन प्रारम्भ किया। डेढ़ घंटे तक बाहर घबराहट में अकेला परेशान अशोक मित्रों को कॉल करता रहा। सभी ने अपनी-अपनी व्यस्तता बताकर सॉरी(sorry) कह दिया। उस दिन उसे पहली बार महसूस हुआ कि मैंने अपने जीवन में यार बनाए मित्र नहीं बनाए।

- > मित्र तब तक काम नहीं आता जब तक यार काम आता है। काम पड़ने पर यार बहाना बनाता है और मित्र जान लगाता है।
- > मित्र दो-चार साल में एक बन पाता है और यार एक साल में दो-चार।
- > यार मौज करने के काम आते हैं और मित्र गम का बोझ ढोने के।
- > यारों की दुनिया दिखाई देती है और मित्र की दुहाई दिखाई देती है।
- > एक मित्र कई जीवनों के लिए पर्याप्त है और कई यार एक जीवन के लिए अपर्याप्त हैं।
- > मित्र इतना भारी होता है कि जीवन का बोझ

हल्का लगता है और यार इतना हल्का होता है कि जीवन कभी बोझ और भार लगता है।

- > मित्र कभी शर्त में नहीं बनते और यार बिना शर्त के नहीं बनते।
- > मित्रों से जीवन में नाम होता है और यारों से जीवन बदनाम होता है।
- > मित्र आपकी बुराइयों को जानते हुए भी नहीं कहता और यार आपके बारे में कुछ न जानकर भी सब कह देता है।
- > मित्र पानी में नाव के समान होते हैं।

२. प्रेम करो प्यार नहीं :

प्रेम मुक्त होता है आकाश में उड़ते पक्षी की तरह, प्यार कैद होता है पिंजड़े में तड़पते पक्षी की तरह।

एक व्यक्ति ने एक तोता पाल रखा था। तोता और उस व्यक्ति का आपस में बहुत प्रेम था। एक दिन तोते ने पिंजड़ा खुला देखकर बाहर निकलने का मन बनाया और उड़ गया। उस व्यक्ति को जब यह पता चला तो उसे बहुत दुःख हुआ और सोचने लगा कि आदमी तो ठीक जानवर भी धोखा देता है। उसे प्रेम से पीड़ा होने लगी।

एक बार वह व्यक्ति गाँव से आ रहा था। रास्ता बहुत लम्बा था। थककर वह एक पेड़ के नीचे बैठ गया। वह उदास

था और उसी समय वह तोता आया, उसके कंधे पर बैठ गया। उससे प्रेम की बातें की। उस व्यक्ति का मन प्रसन्न हो गया। उसे वापस अपने शहर की ओर जाना था। सो वह चलने के लिए तैयार हुआ। तोते ने उसे प्रेम से फल लाकर दिए और उन फलों से उसकी भूख भी दूर हो गई। उस व्यक्ति ने तोते की बहुत प्रशंसा की और प्रेम दिया। तभी तोता उड़कर चला गया। वह तोता उस आदमी को संदेश दे रहा था कि बंधन में रहकर ही प्रेम नहीं होता है, निर्बन्ध होकर भी प्रेम किया जा सकता है।



एक बार प्रेम और प्यार मिले तो प्यार ने प्रेम से पूछा तुम क्या करते हो ? तो प्रेम ने बड़ी मासूमियत के साथ कहा “मैं उन आँखों में खुशी लाता हूँ जिनमें तुम आँसू छोड़ जाते हो।”

- > प्रेम गेम की तरह स्फूर्ति और आनन्द देता है और प्यार तेज बयार (हवा) की तरह झोंका दे जाता है।
- > प्रेम श्वास की तरह जीवन में समा जाता है, प्यार

- खाँसी की तरह जीवन को दुखा जाता है।
- > प्रेम असीमित होता है और प्यार सीमित।
 - > प्रेम खुले आकाश की तरह कहीं से भी आ सकता है। प्यार का एक निश्चित दरवाजा होता है।
 - > प्रेम हवा की तरह वहाँ तक बहता है, जहाँ तक आकाश है और प्यार आकाश में गुब्बारे की तरह तब तक बहता है जब तक उसमें हवा है।
 - > प्रेम घनात्मक है प्यार धनात्मक है।
 - > प्रेम चित्र को प्रेम की तरह कस देता है और प्यार चित्र की तरह प्रेम में कस जाता है।

एक अमीर लड़की की मुलाकात एक लड़के से हुई। देखने में खूबसूरत, अमीर खानदान का, पढ़ा लिखा और व्यवहारिक भी। लड़के ने उसे घर पर बुलाया। घर देखकर उसको लगा कि उसके पिता बहुत अमीर हैं उसका प्यार लड़के से और बढ़ गया। बात शादी की हद तक पहुँची। दोनों एक-दूसरे से शादी की बात पर अपने माता-पिता की ओर से भी निश्चित हो गए। माता-पिता ने उनके प्रेम में बाधा नहीं डालने के मन से सगाई की तारीख पक्की की। इसी बीच एक दिन लड़की को पता चला कि उसका प्रेमी जिस घर में रहता है, वह तो किराये का है, उसका मालिक कोई और है। लड़की का मन बदल गया और धीरे-धीरे बहाना बनाकर लड़के को बायकाट कर दिया। जब लड़के ने उससे कारण पूछा तो उसने नहीं बताया और लड़का एक दिन मानसिक रूप से असंतुलित हो गया। यह वह प्यार है जो धन के आकर्षण से आकर्षित

होकर हुआ था।



- > प्यार हाथ की कलाई में बँधी घड़ी की कीमत और डिजाइन देखता है जबकि सच्चा प्रेम समय देखता है।
- > प्यार में केवल सूरत दिखती है, प्रेम में सूरत के साथ सीरत भी दिखती है।
- > प्रेम एक हवा है, जो सदा बहती है और प्यार एक ज्वर है, जो उतावलेपन से शुरू होता है और बर्बादी पर समाप्त होता है।
- > प्रेम एक एहसास है, प्यार एक अफसोस है।
- > प्रेम सबसे किया सकता है, प्यार एक से ही हो पाता है।
- > प्रेम निभाने में एहसास नहीं होता, जबकि प्यार निभाने में एहसास और एहसान दोनों होते हैं।
- > प्यार उसी से करो जिसे तुम चाहते हो ओर प्रेम उससे करो, जिसे तुम नहीं भी चाहते हो।

> प्रेम के द्वार से गुजरोगे क्षमा स्वागत करेगी, शान्ति बधाई देगी और प्यार के द्वार पर तुम भिखारी बने खड़े रहोगे, गम की रात, आँसुओं की सेज तुम्हें सजा देगी ।

मेरे मित्र! विराट सोचो सम्राट् बनो ।

३. चेटिंग से चीटिंग तक- भारतीय नारी:

भारतीय नारी का एक ही पति होता है । उसका पति ही उसके लिए सब कुछ होता है । पति ही मित्र है, पति ही प्राणनाथ है, पति ही रक्षक है और पति ही परमेश्वर है, ऐसी भारतीय नारी की पवित्र मानसिकता रहती है । इसी कारण से नारी को भारत में देवी का रूप माना जाता है । जब कन्या एक घर से दूसरे घर में विवाहित होकर जाती है तो वह साक्षात् लक्ष्मी का रूप होती है । पुत्र तो 'कुल दीपक' कहा जाता है । वह एक कुल का ही दीपक है किन्तु पुत्री 'उभयकुलवर्धिनी' कही जाती है । वह पीहर और ससुराल दोनों पक्षों को बढ़ाने वाली होती है । इसी कारण नारी का स्थान सर्वोच्च है । इसीलिए भारतीय संस्कृति में कहा गया है- 'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता' अर्थात् जहाँ नारी की पूजा की जाती है वहाँ देवता निवास करते हैं ।

आज भी प्रत्यक्ष अनुभव किया जाता है कि जिस घर में सुशिक्षित, उदार विचार वाली, सज्जन, सुशील, सच्चरित्रवान् स्त्री रहती है उस घर में, परिवार में सुख-शान्ति निरन्तर बनी रहती है।

भले ही आज की शिक्षा कैसी भी हो, भले ही आज का वातावरण कैसा भी हो, दुनिया में कितना ही ग्लैमर क्यों न हो, स्त्री पुरुषों की होड़ में आगे हो या न हो पर इतना निश्चित है जो बेटी, बहु शिक्षित और सुशील है वह आज भी सुखी है। अनेक अभावों और प्रतिकूल माहौल में भी वह स्त्री उन स्त्रियों से ज्यादा निश्चिन्त, नीरोग और सुखी रहती है जो स्त्रियाँ कुल की मान मर्यादा को किनारे रखकर अपनी संस्कृति और सभ्यता का उल्लंघन कर जीवन जीती हैं।

नारी पहले भी देवी थी, आज भी है, यदि वह अपने आप में महसूस करे तो।

यार यानी जाली दोस्त। इन दोस्तों और अनचाहे सम्बन्धी को मित्र बनाने की होड़ में नारी अपने देवत्व को स्वयं नष्ट कर रही है। आज पढ़ने वाली लड़कियों में यही स्पर्धा है कि किसके कितने मित्र हैं? किसके कितने चाहने वाले हैं? यह स्पर्धा ही नारी के शील को नष्ट कर रही है। जिस यौवन की पहले नारी रक्षा करती थी आज वह उस यौवन के नशे में अपना शील बेचने के लिए मौके तलाशती है।

पहले नारी के लिए सम्मानसूचक शब्द जैसे पतिव्रता, स्त्री, महिला, बेटी, पुत्री, लक्ष्मी, सरस्वती, लाजवन्ती, कुलवधू प्रयोग किए जाते थे। आज नारी के लिए डार्लिंग (Darling), कॉल गर्ल (Call Girl), सेक्सी (Sexy) जैसे शब्द प्रयोग होते हैं और मजे की बात यह है कि इन शब्दों को सुनकर नारी को अपमान महसूस नहीं होता अपितु खुश होती है। अपने को मॉडर्न और हाई स्टेटस का समझती है। यह अज्ञानता ही महाविनाश का कारण है।

इस अज्ञानता का सबसे बड़ा माध्यम है-फेसबुक (facebook)। फेसबुक का यह दावा है कि वह नये संबंध बनाता है और लोगों को आपस में जोड़ता है, एकदम गलत और हास्यास्पद है। नित नयी घटनाओं से यह सच्चाई सामने आ रही है कि फेसबुक से जो संबंध बनाये जाते हैं, वे झूठ से शुरू होते हैं और अलगाव पर समाप्त हो जाते हैं। इस एकाउन्ट (Account) को रखने वाले यूजर जब अपनी फेसबुक प्रोफाइल बनाता है तो एकदम गलत डाटा फीड करता है।



४० साल का आदमी अपने को २२ साल का लिखता है। बेरोजगार आदमी बॉम्बे की नामी-गिरामी कम्पनी में जॉब दिखाता है। चार-चार बच्चों का बाप अपने आप को अविवाहित लिखता है।

यहाँ मैं किसी घटना को दिखाकर इस तथ्य को पुष्ट करने की कोशिश नहीं करना चाहता हूँ क्योंकि यह जगजाहिर तथ्य है।

एक लड़का और एक लड़की फेसबुक के जरिए लम्बे समय तक बात करते रहे जब वे दोनों मिले तो भाई-बहन निकले।

पहले चेटिंग (बातचीत) फिर डेटिंग (तारीखों पर मिलना) फिर सेटिंग (विवाह की तैयारी) और अन्त में चीटिंग (धोखा खा जाना) यही इस फेसबुक की असलियत है।



क्षणिक आनन्द और घटिया मनोरंजन के लिए इस फेसबुक से जुड़ने वाली भोली या अप्रौढ़ बेटियाँ अपना अहित करने को मजबूर हो रही हैं जैसे एक मक्खी यह जानकर के भी कि उसके पैर सीरा(चाशनी) में फँस जायेंगे और उसे अन्ततः मरना पड़ेगा, वह उस सीरे में गिर जाती है। इस नादानी से कौन

बचाये ? कौन समझाये ?

आज १५-१६ वर्ष के छात्र/छात्रा को शराब, सिगरेट से परहेज नहीं है। शिक्षा की स्वतन्त्रता ने इतना स्वच्छन्द बना दिया है कि अब पाप, पाप जैसा नहीं लगता है।

११th १२th की लड़कियों के हॉस्टल में (शहरी स्कूलों में) ब्यूटीशियन को बुलाकर manicure, padicure, facial आदि इसलिए कराया जाता है कि उन्हें सुंदर दिखाया जा सके ताकि उनके अंदर हीन भावना न आ जाए कि लड़के हमें पसंद नहीं कर रहे हैं। उन्हें छोटे-छोटे पतले स्कर्ट और कसे हुए जीन्स पहनाये जाते हैं।

नारी कहती है कि मैं पुरुषों से कम नहीं हूँ। उसकी यह सोच ही गलत है। यह सोच ही भावनात्मक विद्रोह का रूप लेकर उसे इंटरनेट, मोबाइल, फेसबुक और नशे की चीजों से जोड़कर उसके जीवन को तबाह कर रही है। वस्तुतः प्रत्येक नारी को यह सोचना चाहिये कि मैं दोनों कुल(पीहर और ससुराल) को प्रकाशमान करने वाली जन्मजात मशाल हूँ। जो प्रेम, करुणा, सहृदयता, शालीनता, लज्जा, सुशीलता जैसे भावनात्मक गुण नारी में हैं वे गुण कभी पुरुष में आ ही नहीं सकते फिर वह पुरुष से पीछे रह कैसे सकती है, बशर्ते कि वह अपनी गुणवत्ता बनाए रखे।

आज की नारी की गुणवत्ता विज्ञापनों में छा जाना, कई

मित्र बनाना, सेक्सी दिखना इन दुर्गुणों में बदल रही है जो धीरे-धीरे वेश्यावृत्ति (Prostitution) के नये और बदले रूप हैं। इस सन्दर्भ में प्रत्येक बेटी, बहू का कर्तव्य है कि वह अपना मूल्यांकन स्वयं करे।

मित्र बनाते समय और विवाह से पहले एक क्षण रुकना-

१. विचार करना कि कहीं हम लड़के की किसी एक एक्टिंग या हॉबी से तो उस पर नहीं मर रहे हैं यदि ऐसा है तो हम गलत निर्णय ले रहे हैं। क्योंकि जिन्दगी एक्टिंग के सहारे नहीं गुजारी जा सकती है।
२. विचार करना कि कहीं हम उसके पैकेज और लाइफ स्टाइल से तो प्यार नहीं कर रहे, यदि ऐसा है तो यह चीज लम्बे समय तक तुम्हें खुश नहीं रख सकती है।
३. विचार करना कि कहीं हम लड़के की बॉडी फिटनेस, बात करने का स्टाइल, खुशमिजाजी से तो प्यार नहीं कर रहे हैं, यदि ऐसा है तो यह निर्णय भी जल्दबाजी का है।
४. विचार करना कि दोस्त बनने वाले का कुल, जाति क्या है? कहीं बाद में हमें अपना धर्म छोड़ने को तो मजबूर नहीं होना पड़ेगा? कहीं हमें पति के लिए या उसके परिवार के लिए माँस, अण्डा बनाकर तो नहीं देना पड़ेगा?
५. विचार करना कि तात्कालिक इन प्रेम भावनाओं में यह

प्रेमी, मेरी हर एक बात मानने को तैयार है, कहीं यह मुझे फँसाने के लिए झूठ तो नहीं बोल रहा है? क्योंकि राजनीति और प्रेम में सब कुछ जायज होता है।

६. विचार करना कि इसके दोस्त कैसे हैं? इसकी कॉलेज में रेप्यूटेशन कैसी है? इसकी रातें कहाँ गुजरती हैं?
७. विचार करना कि ससुराल के लोग हमारा साथ नहीं देंगे तो पति के द्वारा परेशान करने पर या छोड़ देने पर मेरे साथ कौन होगा? जब कि हम अपने मायके से सम्बन्ध पहले ही तोड़ चुके हैं।
८. विचार करना कि love marriage या court marriage के सम्बन्ध कितने सफल होते हैं? कहीं यह जल्दबाजी का निर्णय जीवन भर पछतावा, अवमानना और निराशा तो नहीं देगा।
९. विचार करना कि यह दोस्त तुम्हारे स्वभाव के अनुरूप है या नहीं?
१०. विचार करना कि जिस धर्म को छोड़कर तुम उसे अपना रही हो उस धर्म को तुम दोबारा पा सकोगी या नहीं?
११. विचार करना कि धर्म छोड़कर विवाह करने से तुम और तुम्हारी सन्तान के नाम के आगे क्या जैन आदि का टाइटिल लग पाएगा। यदि नहीं तो यह तुम्हारा अक्षम्य अपराध होगा।
१२. विचार करना कि तुम माता-पिता, भाई-बहिन जैसे जन्मजात रिश्तों को छोड़कर, इन सबकी आत्मा को दुखाकर इन नए रिश्तों में ज्यादा दिन तक कैसे खुश रह

पाओगी?

१३. विचार करना कि तुम्हारा एक भावुकता का निर्णय तुम्हें इतना अभिशप्त न कर दे कि तुम एक दिगम्बर साधु के हाथ में एक अन्न का टुकड़ा रखने की भी पात्रता खो दो और तुम्हारी सन्तान मन्दिर में पूजन-अभिषेक करने की योग्यता भी न पा सके।
१४. विचार करना कि माता-पिता तुम्हारे इस निर्णय से कहीं रातों की नींद खोकर पागल तो नहीं हो जाएँगे?
१५. विचार करना कि तुम्हारा भाई तुम्हारे निर्णय को सुनकर कहीं तुम्हारे प्रेमी को या तुम दोनों को समाप्त करके खुद कहीं जेल की सलाखों में उम्र तो नहीं गुजारेगा?
१६. विचार करना कि अपनी एक क्षुद्र कामना की पूर्ति के लिए हम अपने से जुड़े कितने लोगों के दिल में एक गहरा आघात पहुँचाएँगे।
१७. विचार करना कि बहुत लम्बे जीवन के इस दौर में इन तमाम अवहेलनाओं और परेशानियों को ओढ़कर हम किस समाज में इज्जत के साथ जी पाएँगे?

४. जियो और जीने दो :

यह एक मात्र सन्देश है, जो महावीर ने बारह वर्ष की दीर्घकालीन तपस्या से पाया। चाहे पशु हो, पक्षी हो, कीड़ा-मकोड़ा हो, अपना हो, पराया हो, इस देश का हो या किसी अन्य देश का हो, जीव मात्र, प्राणी मात्र के प्रति महावीर की करुणा थी, उनके लिए बस एक ही भावना थी - 'तुम सब

जिओ और सभी को जीने दो'।



एक बार महावीर भगवान् एक रास्ते से गुजर रहे थे। लोगों ने उनसे मना किया कि इस रास्ते पर न जाएँ। आगे एक भयानक जंगल है, जिसमें एक विषैला सर्प रहता है। महावीर उसी रास्ते से चले। सर्प मिला। उसने उन्हें पैर में काट लिया। कहते हैं कि उनके पैर से दूध की धारा निकल पड़ी। सर्प सोच में पड़ गया, मेरे बुरा करने पर भी इन्होंने मेरा बुरा नहीं किया। दूध के जैसा रक्त महावीर की सभी प्राणियों के प्रति करुणा के कारण था। सर्प उनकी महानता से इतना प्रभावित हुआ कि उसने लोगों को काटना छोड़ दिया। परिणाम स्वरूप लोगों ने उसे निर्विष समझकर कंकड़ पत्थर मारे। लहूलुहान होने पर भी उस सर्प ने अन्त तक क्षमा भाव धारण किया। जब लोगों ने उससे पूछा तो उसने कहा- यह क्षमा मैंने महावीर से सीखी है।

जब जीवन में उल्लास हो, आनन्द हो, अपने काम से प्रसन्नता हो, उन्नति की ललक हो, सबसे प्रेम हो, पड़ोसी

इंसान दिखता हो, हर मजहब में ईमान नजर आता हो, ईश्वर, अल्लाह, जिन, बुद्ध सबका रूप एक लगे तो समझना तुम जी रहे हो और किसी का दिल न दुःख जाए इतना कोमल हृदय हो तो समझना तुम सभी को जीने की राह पे चला रहे हो। किसी भी देवता के नाम पर, किसी भी गुरु की खुशामद में, किसी भी खुशी या बधाई में किसी भी प्राणी का जीवन बर्बाद मत करो। किसी की खुशी के लिए किसी और की खुशी की, प्राणों की बलि मत चढ़ाओ। ओ मानव! जीते हुए को मारने वाला दानव है, राक्षस है और मरते को बचाने वाला मानव है, देवता है। रक्षण करने वाला महावीर है, हनुमान है, दयावान है और भक्षण/शोषण करने वाला रावण है, हैवान है।

५. या तो मान लो या मना लो :

जीवन में बहुत ऐसे प्रसंग आते हैं जब हम अपनी जिद पर होते हैं। कभी-कभी यह स्थिति बच्चों के साथ भी बन जाती है। बच्चे भी अपनी जिद पर होते हैं और माता-पिता भी। विशेष रूप से माँ बच्चों का ख्याल रखती है इसलिए यह परिस्थिति माँ के साथ ज्यादा बनती है। बच्चों को बचपन से ही इस तरह बड़ा करें कि वह आपकी बात आपके इशारे से समझ जाए। बच्चों को उंगली दिखाकर भी डाटना न पड़े। यदि बच्चे प्यार से आपकी बात समझने लगेंगे तो आपको जीवन भर सुख मिलेगा। कहने से ही हमारी बात समाप्त हो जाए, मारने पीटने से नहीं। बच्चों को यदि पिटने की आदत पड़ जाती है तो फिर वे आगे चलकर और बेशरम हो जाते हैं। बच्चे के मन में माता-

पिता के प्रति डर, घृणा का भाव पैदा हो जाता है। आप भी यदि बच्चे को पीटकर-मारकर सिखाना चाहते हैं तो दिन-प्रतिदिन अपनी चिंता, उत्तेजना, पीटने के तरीके सोचने में ही आपका समय व्यर्थ होगा। हाथ कुछ भी नहीं आएगा। बच्चों के कोमल हृदय पर इस तरह तीव्र आघात उन्हें घर से भाग जाने, आत्महत्या करने और हीन भावना से ग्रसित करने में बहुत बड़ा कारण बन जाता है। इसलिए अभिभावक और शिक्षक दोनों ही बच्चों से प्रेमपूर्ण तरीके अपनाकर अपना बनाकर उन्हें सिखाएँ। **बच्चों को पीटना अपनी किस्मत ठोकना है।**

इसके अलावा कुछ ऐसे भी अवसर आते हैं जो बड़ों के बीच घटित होते हैं। यह अवसर पति-पत्नी, भाई-भाई, पिता-पुत्र, माँ-बेटी, सास-बहू, ऑफिसर (officer) वर्कर(worker), गुरु-शिष्य, दो व्यापारी आदि किसी के साथ भी आ जाते हैं। यह वह अवसर होते हैं जब हम परिस्थिति से समझौता करने का साहस नहीं जुटा पाते। हम किसी की बात को शिरोधार्य नहीं कर पाते हैं। ऐसी स्थिति में हम अक्सर तनाव में जीते हैं। यह वह समय होता है, जब हम किसी बात को मानकर भी परेशानी में होते हैं और न मानकर भी। ऐसे समय में हमारे एक ओर तो अपनी जिंदगी, अपने स्वप्न और अपना स्वाभिमान होता है तो दूसरी ओर अपनी जिंदगी किसी के लिए समर्पित करना होता है, अपने स्वप्नों को भूलना होता है और अपने स्वाभिमान को अभिमान समझ कर छोड़ना होता है। ऐसे समय में क्या निर्णय लें यह आप स्वयं नहीं समझ पाते हैं। आपके सामने दो ही तरीके हैं या तो

आप सामने वाले की बात मान लो या फिर उसे अपने ढंग से मना लो। यदि आपके अंदर अदम्य साहस है और अपने आत्मविश्वास पर भरोसा है तो आप चुनौती भी दे सकते हैं। आप सफल होंगे लेकिन आपको उसे भूलना होगा। जिन्दगी के नए मोड़ से नए रास्ते पर अकेले चलने का साहस आपको कहीं भीतर से तोड़ न दे, यह ध्यान रखना होगा। यह भावुकता में न हो। अपनी भावुकता को अपना साहस समझने की गलती मत कर बैठना। यदि आपके पास धैर्य है तो आप मान लें या मना लें, आप हर स्थिति में सफल हो सकते हैं। थोड़े से समझौते में यदि बड़ी समस्या का हल दिख रहा हो तो आप पहले मान लें का विकल्प चुनें।

रावण यदि अपनी पत्नी मंदोदरी और भाई विभीषण आदि की बात मान लेता तो उसका इतनी जल्दी अंत नहीं होता और भीषण नरसंहार भी नहीं होता उसके पास युद्ध को विराम देने का विकल्प था। सीता को वापस करना उसे मंजूर नहीं था, यही साहस उसका दुस्साहस था और इसी दुस्साहस से उसकी मृत्यु हुई।

६. स्पर्धा करो प्रतिस्पर्धा नहीं :

- स्पर्धा एक काँच की दीवार है जिसमें आर-पार दिखाई देता है और प्रतिस्पर्धा एक ईंट-पत्थर की दीवार है जिसमें हमें बहुत बड़ी रुकावट दिखाई देती है।

- > स्पर्धा में हमारा विजन (vision) स्पष्ट होता है और प्रतिस्पर्धा में दीवार के उस ओर क्या है, इस बात का भय रहता है।
- > स्पर्धा में अपनी योग्यता को बढ़ाने का संकल्प है, प्रतिस्पर्धा में दूसरे की योग्यता को मिटाने का विकल्प है।
- > स्पर्धा व्यक्तित्व को निखार कर सन्तोष देती है, प्रतिस्पर्धा व्यक्तित्व को भार बनाकर रोष देती है।
- > स्पर्धा में एक लक्ष्य है आगे बढ़ने का और प्रतिस्पर्धा में एक लक्ष्य है आगे नहीं बढ़ने देने का।
- > स्पर्धा में आत्मविश्वास बढ़ता है और अन्त आत्म संतोष पर होता है, प्रतिस्पर्धा में भय बढ़ता है और अन्त अपने तथा दूसरे की ग्लानि पर होता है।
- > स्पर्धा में गुणात्मक परिवर्तन है, प्रतिस्पर्धा में ऋणात्मक विघटन है।
- > स्पर्धा असफल होकर भी सफल है और प्रतिस्पर्धा सफल होकर भी असफल।
- > स्पर्धा कहीं भी पहुँचकर सेल्फ गाइड (self guide) का काम करती है और प्रतिस्पर्धा कहीं भी पहुँचाकर सुइसाइड (suicide) करा सकती है।
- > स्पर्धा में प्रेम पल सकता है खुद से और दूसरों से, किन्तु प्रतिस्पर्धा में द्वेष पलता है खुद से और दूसरों से।
- > स्पर्धा में संतुलन है, चिंतन है, शांत प्रहार है, किंतु

प्रतिस्पर्धा में निरन्तर असंतुलन, हड़बड़ाहट और आक्रोशित हार है।

- > स्पर्धा करने वाले में एक स्वाभिमान होता है, जो उसे कभी नीचे नहीं गिरने देता और प्रतिस्पर्धा करने वाले में एक अभिमान होता है जो उसे कभी ऊपर नहीं उठने देता।

स्वयं समझो कि हम खुद को बनाने की स्पर्धा में हैं या दूसरों को मिटाकर कुछ बनने की प्रतिस्पर्धा में।

एक उदाहरण से समझें - एक धोबी के पास एक गधा और एक कुत्ता रहता था। गधा सुबह से धोबी के साथ कपड़ों का ढेर पीठ पर लादकर ले जाता और शाम को भी लेकर आता, एक दिन उसने देखा कि मेरा मालिक कुत्ते को गोद में बिठाए है, उसे खिला रहा है। कुत्ते को ऐसा प्यार करते देखकर गधे ने सोचा कि मैं तो इतना सारा काम करता हूँ, फिर भी मालिक मुझे इतना प्यार नहीं करता। वह गधा एक दिन मालिक की गोद में जाकर बैठ गया, मालिक ने उसे भगाया, हटाया। फिर भी वह नहीं हटा। गधा मालिक को मुँह से सहलाने लगा। मालिक को गुस्सा आ गया, तो उसने गधे की डंडे से पिटाई कर दी। इसलिए कहते हैं -

‘जाको काम उसी को सालै, और करे तो डंडा घाले।’

इसलिए नकल भी करें तो अकल से करें। हर किसी के साथ, हर एक उपलब्धि को पाने के लिए प्रतिस्पर्धा का भाव मन में न लायें नहीं तो गधे जैसे ही पिटाई होगी।

सबसे ज्यादा नकलची बन्दर होते हैं। आप देखेंगे कि यदि आप उनके सामने दाँत दिखाओ तो वह भी आपको दाँत दिखाएगा। आप उसको देखकर खुखयाओगे तो वह भी आपको देखकर खुखयाएगा। पर ऐसा होते हुए भी वह अपनी अकल गिरवी नहीं रखता है। किसी के जैसा बनने की नकल मत करो। ऐसा करने से आप अपनी मौलिकता खो देंगे। आप जो हैं, वही बेहतर ढंग से बनें। अपनी परिस्थितियों को देखते हुए आगे बढ़ें और अपने मौलिक गुणों को विकसित करें।

मनुष्य नकल करने में बहुत आगे है और अन्ततः ठगा जाता है। जबकि बन्दर नकल से धोखा खाकर अकल सीखते हैं। मनुष्य धोखा खाकर भी दूसरों को कष्ट में देखकर उनसे कुछ सीख नहीं पाता, यही सबसे बड़ा मनुष्य का दुर्भाग्य है।

टोपियों को बेचने वाला एक व्यापारी मेले से टोपियाँ बेचकर लौट रहा था। रास्ते में बरगद के पेड़ के नीचे थोड़ी देर आराम करने के लिए लेट गया और उसकी झपकी लग गई। आँख खुली तो देखा गठरी खुली पड़ी थी। सभी टोपियाँ गायब थी। जैसे ही उसने ऊपर देखा तो वृक्ष पर उसकी सब टोपियाँ बन्दर लगाए बैठे थे। अचानक उसे बन्दर के नकलची होने की बात याद आयी। तब उसके सिर पर एक ही टोपी बची

थी। बन्दरों के सामने उसने वह टोपी भी निकाल कर फेंक दी। यह देखकर सभी बन्दरों ने भी अपनी टोपी फेंक दी। व्यापारी ने सभी टोपियाँ उठा ली और खुश होकर घर आया। व्यापारी



ने अपने बेटे को यह बात बतायी और उसे यह सलाह याद रखने को कहा। कुछ दिनों बाद उसका बेटा उसी रास्ते से टोपियाँ बेचकर लौटा और उसी बरगद के पेड़ के नीचे वह भी आराम करने लगा। उसकी भी आँख लग गयी। पहले की तरह बन्दरों ने उसकी टोपियाँ उठाकर पहन ली। जब बेटे की आँख खुली तो वह घबरा गया और फिर उसे अपने पिता की बात याद आयी। उसने अपने सिर की टोपी भी उतारकर फेंक दी। एक बन्दर को टोपी नहीं मिली थी, सो वह नीचे उतरा और उसने उसी समय टोपी उठाकर पहन ली, इधर बन्दर के पुरखे भी बन्दर को समझा कर गये थे कि जो गलती हमने की है, वह तुम मत करना। काश! आदमी भी इतना समझदार हो जाता।

७. लक्ष्य अपना पूरा सपना :

हम जिस जगह जन्मे हैं, वहाँ एक परिवार है। हम जहाँ बड़े होते हैं, वहाँ एक समाज है। हम जहाँ आगे बढ़ेंगे वहाँ एक देश है और हम जहाँ सुख पायेंगे वहाँ आत्मिक धर्म है। लक्ष्य इन चार में से कोई भी हो सकता है। यदि बड़ा लक्ष्य होगा तो बड़ा आनन्द होगा। बड़े लक्ष्यों के लिए छोटे-छोटे स्वार्थ छोड़ने होंगे। जितने बड़े लक्ष्य होंगे, संघर्ष और हर्ष उतने ही अधिक होंगे।

- आत्मिक धर्म का लक्ष्य बनाओगे तो परिवार, समाज, देश सबका हित कर सकोगे।
- देश का लक्ष्य होगा तो परिवार, समाज और देश के लिए कुछ दे सकोगे।
- समाज का लक्ष्य बनाओगे तो परिवार और समाज के लिए ही कुछ कर पाओगे और केवल परिवार का लक्ष्य होगा तो अपने घर की चार दीवारी में ही सिमट जाओगे।

पहला लक्ष्य भीतरी है, आध्यात्मिक है, परन्तु उससे उत्पन्न ऊर्जा में महान सृजनात्मक शक्ति है। इस व्यापक लक्ष्य पर ध्यान रखते हुए भी अन्य तीनों लक्ष्यों की पूर्ति की जा सकती है। आत्मिक लक्ष्य व्यक्तित्व का निर्माण करता है

क्योंकि इसमें चारित्रिक पक्ष जुड़ा होता है। नैतिकता और मानवीयता के सुखों का ध्यान रखते हुए ही परिवार, समाज और देश का लक्ष्य हासिल किया जाता है। व्यक्तित्व किसी रंग, रूप, हेल्थ, हाईट का नाम नहीं है अपितु जीवन की सफल-असफल सीढ़ियों पर चलते हुए सोद्देश्य कार्य करने की ऊर्जा से भरे साकार सपनों का नाम है। व्यापक हितों में रखे लक्ष्य में पराजय, ईर्ष्या, टकराव, अवसाद और संघर्ष के कई पड़ाव होंगे।

एक किलोमीटर लम्बे रास्ते पर एक हजार मीटर तक संघर्ष के ऊबड़-खाबड़ गड्ढे बने रहते हैं। आगे के कदम में सफलता का हर्ष पिछले दर्द को मिटा सकता है और नया दर्द सहने की ताकत बढ़ाता है। इसी का नाम है सपने को साकार करना और लक्ष्य को पूरा करना। लक्ष्य विहीन उड़ान उस छोड़ी हुई मिशाइल की तरह है जिसका अपने सिस्टम से कोई सम्बन्ध नहीं और वह कहीं भी गिरकर जीवन की बर्बादी का कारण बन जाती है। सत्ता, शोहरत, प्रतिष्ठा, पद लिप्सा के लक्ष्य मृग-मरीचिका की तरह अन्तहीन तृष्णा में आदमी को ही मिटा देते हैं। ऐसे लोगों के पास दूसरों को देने के लिए कुछ नहीं होता है, क्योंकि वे स्वयं अतृप्त और हृदय से दरिद्री होते हैं।

वयस्कता की दहलीज पर आते-आते ऐसे ही लोग सबसे ज्यादा हमारे देखने और सुनने में आते हैं। एक युवा के लिए सबसे ज्यादा कठिन कार्य अपना एक सुनिश्चित-स्पष्ट-सर्वहितकारी लक्ष्य बनाना है। मैं मानता हूँ कि एक सौ इक्कीस

करोड़ की आबादी वाले इस भारत में सौ लोग ही ऐसे होंगे जिनके इतने व्यापक लक्ष्य हैं। सही मायने में दुनिया के भगवान् यही लोग हैं, बाकि तो इनकी प्रतिष्ठित छाया में अपने को भी भगवान् समझने वाले या भगवान् बनने वाले बन्दे हैं। उससे पहले ही हम इतने योग्य हो जाएँ कि हमारा योगदान उस रिक्त पद की पूर्ति में हो जाए। आज विज्ञान, तकनीक, व्यापार, शिक्षा, पैदावार, संस्था, प्रभुता, प्रौद्योगिकी, संचार विभाग, परमाणु सुरक्षा आदि के ऐसे सैकड़ों क्षेत्र हैं जिससे भारत विश्व में अपनी शान रखता है और आज भी कृषि प्रधान ऋषि पूजित देश माना जाता है।

अपना लक्ष्य बनाने से पहले हम सोचें कि -

१. “सत्यमेव जयते” की अमिट पंक्तियों को असत्य की धूलि से कैसे बचाएँ ?
२. “अहिंसा परमो धर्मः” का उद्घोष करने वाले इस देश की हिंसात्मक प्रवृत्तियों में पल रहे लोगों को कैसे समझायें ?
३. परमाणु सुरक्षा से आंतरिक सुरक्षा स्थापित करने वाले इस देश को भय, आतंक और असुरक्षा के माहौल से कैसे उबार पायें ?
४. पर्यावरण दूषित करने वाले हाईटेक संसाधनों का कैसे दूसरा विकल्प बनायें ?
५. नारी की निरंतर बढ़ रही असुरक्षित अस्मिता और उसी ज्वाला में झुलसती युवा शक्ति का कैसे संरक्षण कर

पाएँ ?

६. भ्रष्टाचार और दुराचार की अंतहीन दौड़ में दौड़ने वाले रावणों को रोकने के लिए कोई लक्ष्मण रेखा कैसे खींच पाएँ ?
७. किताबों, चित्रों, चैनलों और हर जेब में रखे मोबाईलों में बन्द नारी को देखने वाली आँखों में माँ-बहिन की पूज्यता कैसे लाएँ ?
८. निर्दोष-असहाय-मूक-भयभीत पशु पक्षियों को आदमी बनाम हैवान के चंगुल से कैसे छुड़ायें ?
९. मछली, मुर्गी, गाय, बकरी, बन्दर, सूकर जैसे सभी प्राणियों की संवेदना/पीड़ा को हृदय शून्य इंसान तक कैसे पहुँचायें ?
१०. दलित-पतित-अशक्त-स्खलित-अर्धमृतक प्राणों तक जीवन की बुनियादी जरूरतों को कैसे पहुँचायें और उन्हें अपने जैसा कैसे बनाएँ?

इन उद्देश्यों की प्राप्ति IAS, IPS, PSC वैज्ञानिक, इंजीनियर, वैज्ञानिक शोध के कार्यों को हासिल करके की जा सकती है।

अगर इन उत्कृष्ट लक्ष्यों को पाने में समर्थ नहीं हैं तो मध्यस्थता पर विचार करें।

१. हमें पढ़ लिखकर ऐसा आदमी बनना है, जिससे परिवार के लोग प्रसन्न रहें।

२. हमें डॉक्टर, इंजीनियर बनकर नाम रोशन करना है।
३. हमें किसी योग्य व्यापार से धन कमाना है।
४. हमें CA, CS, MBA डिग्री से रोजगार पाना है।
५. हमें कमाए धन का कुछ भाग धार्मिक आयोजन, मंदिर दान, औषधिशाला आदि में लगाना है।
६. हमें अर्जित धन से किसी गरीब को पढ़ाना है, किसी रोगी का इलाज करना है, किसी की आवश्यकता में काम आना है।
७. हमें परिवार के अलावा सगे सम्बन्धी, पड़ोसी, मित्रों को भी समर्थ बनाना है।
८. हमें धन सम्पन्नता के साथ अपने मानवीय और नैतिक मूल्यों को सुदृढ़ बनाना है।

जघन्य जीवन लक्ष्य का मूल्यांकन अपने आप जो चल रहा है, उसी में गुजारा करने से हो जाता है।

इस तरह तीन लक्ष्यों में से कोई एक विकल्प चुनकर अपने व्यक्तित्व का निर्माण कर सकते हैं। इन तीन में से पहला विकल्प उत्कृष्ट है, वह तभी पूर्ण होगा जब आप सब प्रकार की योग्यताएं हासिल करके परोपकारी जीवन जिएं। ऐसा जीवन जीने वाला भीतर से सन्न्यासी होता है। महात्मा गांधी और मदर टेरेसा जैसे लोग इसी श्रेणी में आते हैं। इन तीनों लक्ष्यों से पहले एक और लक्ष्य बताया था जो 'आत्मिक' था। यह लक्ष्य उन्हीं को प्राप्त होता है जो पूर्णतः सन्न्यासी जीवन जीते हैं। भगवान् महावीर इसी आत्मिक लक्ष्य को प्राप्त करने

वाले महापुरुष थे। 'कथं चरे' कैसे चलें ? इस सूत्र के बाह्य और अन्तरंग दोनों पहलू महत्वपूर्ण हैं। बाह्य पहलू हमें सावधानी से चलना सिखाता है तो अन्तरंग पहलू हमें व्यक्तित्व निर्माण की ओर चलाता है।

आप अपना लक्ष्य पूरा कर सकते हैं, इन तीन बातों को अपनाकर-

१. ईश्वर में विश्वास रखकर।
२. विश्वास में विश्वास रखकर।
३. अपने आप पर विश्वास रखकर।

जीवन में सफल होने के लिए हमें अपना लक्ष्य पर्वत की ऊँची गर्वीली चोटियों को बनाना चाहिये जिनमें सदा स्थायित्व है न कि क्षणभंगुर बादलों को जिनमें अगले पल का भी स्थायित्व नहीं है।

दूसरा सूत्र :

कथं चिट्टे - कैसे चेष्टा करें ?

जदं चिट्टे - यत्न पूर्वक चेष्टा करें।

मन-वचन-काय की प्रत्येक एक्टिविटी (क्रिया) में सावधानी हो। ऐसी सावधानी जिससे बाद में दण्ड न भुगतना पड़े, पछताना न पड़े। महावीर भगवान् ने इसके लिए एक शब्द दिया 'अनर्थदण्ड त्याग'। अनर्थ का मतलब वह काम जिसका कोई अर्थ/प्रयोजन/सार न हो और दण्ड का मतलब पाप। बिना प्रयोजन के पाप करना छोड़ो। अनर्थ कार्य करोगे तो दण्ड अवश्य मिलेगा।

१. पानी बचाओ बिजली बुझाओ :



आवश्यकता से अधिक पानी का या विद्युत का प्रयोग पाप है। जहाँ दो लोटे पानी से कार्य सधता हो, वहाँ दो बाल्टी पानी बहाना महाअनर्थ है। पानी जीवन है। हवा के बाद दूसरा

महत्वपूर्ण और अनिवार्य जीवन का घटक जल है। आवश्यक कार्यों के अलावा व्यर्थ में घर के बाहर पानी सींचना, बाइक या कार धोने में अधिक पानी की बर्बादी करना, कपड़े धोने और टॉयलेट, बाथरूम में अंधाधुंध पानी का व्यय करना, इन सबको रोको। स्वयं संकल्पित हो और दूसरों को समझाओ।

उस त्यौहार का कोई अर्थ नहीं, जिसमें रंगों से ज्यादा पानी की होली हो। उस पर्व का कोई प्रयोजन नहीं जिसके प्रकाश में जलकर असंख्य जीवों का मरण हो। होली पर पानी की बर्बादी और दीवाली पर विद्युत का असीमित प्रयोग और पटाखों की आग त्यौहार के मापदण्ड से परे है।



पर्वों की यह महाविकृतियाँ प्रकृति के विनाश का कारण बन रहीं हैं। आपके इस कृत्य का परिणाम आपको और आने वाली पीढ़ी को अभिशप्त होकर भोगना पड़ेगा। आज भी सावधान होने का एक मौका है- कुँए बनाओ, तालाब बनाओ, हेण्डपम्प और नल के पानी को पीना बंद करो। बिसलरी और यांत्रिक यंत्रों से पीलित पानी का उपयोग मत करो। कोकाकोला,

पेप्सी जैसे पेय बनाने में पानी और पैसे का दुरुपयोग होता है। इसे शरीर और धर्म के विरुद्ध माना है।

अहिंसा धर्म का पालन करने वाले श्रावक को जल छानने की आवश्यकता पर ध्यान देना चाहिए। बहुत ही सुखद और स्वस्थ जीवन होगा यदि यह आदत पड़ जाए कि-

१. सदैव पानी छानकर ही पीने आदि के उपयोग में लाएँ।
२. एक्वागार्ड, फिल्टर, यू व्ही सिस्टम आदि से जो पानी आज उपयोग में लाया जाता है, वह वैज्ञानिक दृष्टि से बहुत शुद्ध माना जाता है किन्तु धार्मिक दृष्टि से जीव हिंसा से सहित है। इस यांत्रिक शुद्धि में जीवरक्षा नहीं होती है। यदि ऐसा जल ही पीने की मजबूरी हो तो भी उसे छानकर ही प्रयोग में लें।
३. अपने पास एक साफ-स्वच्छ, मोटा सा रुमालनुमा एक सूती कपड़ा अवश्य रखें, जिससे आप कहीं पानी पीने के समय उसका उपयोग कर सकें।

नोट: प्रारंभ में यह आपको असहज महसूस हो सकता है, पर बाद में यह बड़ा हितकर सिद्ध होगा।

२. दैनिक जीवन में इन्हें अपनाओ :

दैनिक जीवन की सभी छोटी-बड़ी प्रवृत्ति

सावधानीपूर्वक करें। 'आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्'
इस प्राचीन सूत्र के अनुसार ऐसा कोई भी आचरण न करें, जो
दूसरों के लिए प्रतिकूल हों।

१. व्यर्थ में बिजली, पानी, हवा खर्च न हो, इसका ध्यान रखें।
२. घर के सामने कूड़ा-कचरा न फेंकें।
३. नहाने धोने में अतिसीमित जल का उपयोग करें।
४. साबुन, तेल, क्रीम, ब्रश, टूथपेस्ट, नेलपालिश, लिपिस्टिक, पाउडर, कपड़े, जूते और अन्य रोजमर्रा की जिंदगी में काम आने वाली चीजों को प्रयोग में लाने से पहले एक मिनट उस वस्तु को लेकर देखें कि कहीं इसमें किसी प्राणी की चीख तो नहीं छिपी है।
५. ऊपर की मंजिल पर खड़े होकर नीचे न थूकें। वाहन में बैठकर बाहर न थूकें। चलते हुए रास्ते में न थूकें।
६. किसी की वस्तु छूट जाने पर या पड़ी हुई मिल जाने पर उसे न उठाएँ। यदि अमुक व्यक्ति की यह वस्तु छूटी है, ऐसी जानकारी हो तो उस तक पहुँचाने का प्रयास करें।
७. वाहन से चलते हुए सड़क के नियमों का उल्लंघन न करें।
८. अपने गुरुजनों और परिवारजनों को क्रोध में उत्तर न दें।
९. पति/पत्नी एक-दूसरे के अलावा अन्य किसी से सम्बन्ध की इच्छा न करें, न उनके साथ घूमें और न मनोरंजन

करें।

१०. ऐसी वस्तु का ही प्रयोग करें, जिससे प्लास्टिक का कचरा न बढ़े।

११. विद्यार्थी जीवन में निजी मोबाइल न रखें।

पढ़ने वाले विद्यार्थी का पढ़ाई तक के लिए मोबाइल का उपयोग नहीं करना लक्ष्य प्राप्ति में बहुत श्रेयस्कर है। मोबाइल रखने वाले विद्यार्थी का मन कई सम्बन्धों को बनाने में लग जाता है। जो अनावश्यक समय व्यर्थ करते हैं। मैसेज जब मोबाइल पर आता है तो अपना ही मित्र द्विअर्थीय वाले संदेश भेजता है जिससे मन खराब होता है। मन की चंचलता बढ़ती है। गाने सुनने का शौक बढ़ जाता है जिससे पढ़ाई में मन लगना अपने आप कम हो जाता है। गुप्त अपराधों की प्रवृत्तियाँ बढ़ने का एक बहुत बड़ा सुलभ माध्यम है, यह मोबाइल।

१२. बेटियों को जीन्स, टी-शर्ट पहनने से पहले उन्हें समझाएं।

लड़कियों को आजकल जीन्सपेन्ट और टी-शर्ट पहनना बहुत रुचता है। अत्यधिक कसे हुए ऐसे कपड़े पहनने से कामुकता बढ़ती है, अपने शरीर के अंगों को उभारकर दिखाने का भाव उत्पन्न होता है और दूसरों को अपनी ओर आकर्षित करने की प्रबल मानसिकता जन्म लेती है। यह मानसिकता धर्म विरुद्ध है क्योंकि ऐसे भावों से आत्मा में ऐसे कर्मों का बंध होता है कि उनका फल भी बुरे रूप में मिलता है। आखिर आपने ही तो चाहा कि लड़के हमारी ओर आकर्षित हों और उसी का फल मिलता है कि बाद में हमारी अनिच्छा के जबरदस्ती बलात्कार होता है। ऐसे कर्मों के फल अगले जन्म में इस रूप में भी मिलते हैं कि लड़की का जीवन कामुकता के कारण

बर्बादी के रास्ते पर चलकर उसे वेश्या तक बना देता है। पति से तलाक का दुःख, घर में कलह और अस्थिर मानसिकता ऐसे ही भावों का फल है।

इसके अलावा जीन्स आदि तंग कपड़े पहनने से नपुंसकता बढ़ती है, जीवन शैली बिगड़ जाती है और हृदयघात, अवसाद (Depression) की स्थिति बहुत मात्रा में बनती है, यह बात मनोवैज्ञानिक सिद्ध कर चुके हैं।

जीन्स पहनने के साथ-साथ मोबाइल, बाइक, स्कूटी, कैन्टीन, कैफे आदि के शौक भी बढ़ते हैं जिससे जीवन धीरे-धीरे पतन और कष्ट के रास्ते पर चला जाता है। टी-शर्ट, जीन्स पहनने वाले भले ही अपने आपको स्मार्ट (Smart) और पढ़ा-लिखा (literate) समझें परंतु सभ्य व्यक्ति को यह पहनावा संस्कृति विरुद्ध और बेहुदा ही लगता है। यदि माता-पिता को ऐसे पहनावे लड़कियों के लिए अच्छे लगते हैं तो इसका मतलब है कि वे स्वयं भी कामुक और विलासी स्वभाव के हैं तथा कन्याओं का हित नहीं चाहते हैं। इतना ध्यान रखें कि **शालीनता और सभ्य चाल-चलन ही एक अच्छे व्यक्तित्व की पहचान है।**

१३. मुर्गियों, कुत्तों, भैंसों, ऊँटों की लड़ाई देखना और खुश होना रौद्र विचारों को अपने अंदर पहुँचाना है जो अत्यन्त पाप का कारण है।

१४. बच्चों को बाजार की वस्तु खरीदने के लिए पैसे न दें।

१५. पटाखे चलाकर धन को व्यर्थ नष्ट न करें एवं पर्यावरण को दूषित न करें ।
१६. टी.वी. सीरियल देखते हुए पारिवारिक मर्यादा का ख्याल रखें ।

३. टी.वी. बच्चों को बनाती है ऐबी (संस्कारहीन) :



बच्चों पर टी.वी. देखने से मानसिक कुप्रभाव सबसे ज्यादा और गहरे समय तक के लिए पड़ता है। मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि टी.वी. देखने से बच्चों में पढ़ाई की रुचि कम हो जाती है। इसका कारण है कि टी.वी. के मनोरंजन से मन पर गहरा असर होना। कम्प्यूटर, वीडियोगेम, सुपरमैन, कार्टून फिल्म, आकर्षक विज्ञापनों से बच्चों का कोमल मन बहुत जल्दी प्रभावित होता है। जब उनकी रुचि इन खेलों की ओर बढ़ जाती है तो अपने आप मन पढ़ाई जैसे श्रम साध्य नीरस

कार्य की ओर सहज नहीं लग पाता है।

ऐसी स्थिति में बच्चों पर माता-पिता का दबाव उन्हें जिद्दी, चिड़चिड़ा और बेरुखे स्वभाव का बना देता है। अगर बच्चों को टी.वी. से दूर नहीं किया गया तो उनके अंदर टी.वी. की लत पड़ जाएगी। माता-पिता का बच्चों के लिए पहला कर्तव्य है उन्हें इस तरह के हिंसक, आक्रामक, आकर्षक, मनमोहक और अश्लील चित्रों से दूर रखना। प्रारंभ में माता-पिता बच्चों के साथ टी.वी. देखते रहते हैं और यह सोचते हैं कि इसे अभी कुछ समझ नहीं है इसलिए चलता है, उनकी यह सोच बच्चों के भविष्य को बिगाड़ देती है। बच्चों में टी.वी. की रुचि तभी कम हो सकती है जबकि माता-पिता टी.वी. देखने से बचें। पिता को यदि मैच (match) देखने का शौक है और माँ को सीरियल देखने का तो मना करने पर भी बेटा तुरन्त जवाब देता है कि आप भी तो देखते हैं। आप कहते हैं कि मैं तो तुम्हारी जैसी कार्टून फिल्म, सुपरमैन नहीं देखता हूँ तो भी वह यह कह देगा- हमें जो अच्छा लगता है वह हम देखते हैं।

जब से घर में टी.वी. आई

जब से घर में टी.वी. आई,
जी को बन गई है दुखदाई।

दिनभर बहुएँ नाटक देखें,
रात में बेटे फिल्में देखें।

मना करो तो करें लड़ाई,
जब से घर में टी.वी. आई।

गेम वीडियो दिनभर खेलें,
कार्टूनों की फिल्में देखें।
सुपरमैन सब बच्चे भाई,
जब से घर में टी.वी. आई।

सल्लू, धोनी, सचिन की बातें,
गजनी कटिंग गब्बर की लातें।
पेंट शर्ट लड़की ले आई,
जब से घर में टी.वी. आई।
बच्चे पढ़ते-लिखते नहीं हैं,
कछु कहो कोई सुनतइ नहीं है।
बीवी रोज बाजारें जाई,
जब से घर में टी.वी. आई।

खाना-पीना उसी के आगे,
उसी को देखत सोते जागे।
चश्मा लगो दवाई खाई,
जब से घर में टी.वी. आई।

दर्शन देव न प्रवचन भायें,
फिल्में, किरकेट, गाना गाएँ।
लोक लाज सब धरम गंवाई,
जब से घर में टी.वी. आई।

वीडियो गेम और सुपरमैन की नकल करते हुए बच्चे आज कल कहीं भी देखे जाते हैं। ऐसे बच्चे अतिसाहसिक काम करने से अपनी जान भी जोखिम में डाल देते हैं। स्पाइडर मेन, शक्तिमान जैसी ड्रेस पहनना उन्हें रुचता है और कहीं से भी कूद पड़ते हैं उन्हें लगता है कि कोई दैवीय शक्ति हमारी मदद करने आ जायेगी और जादू की तरह हम आकाश में उड़ने लगेंगे।

मेरा चातुर्मास कोतमा में था तभी एक खबर मिली कि रायपुर में एक छह-सात साल के बच्चे ने अपने ही एक पड़ोसी बच्चे को जिसके साथ वह खेलता था, थोड़ी सी लड़ाई हो जाने पर, उसे घर बुलाकर चाकू से गोद डाला और वह बच्चा मर गया। उसकी माँ ने देखा तो उसे एक बोरे में बंद करके रख दिया। पुलिस आई, तलाशी हुई। पड़ोसी के घर में कुछ खून के निशान देखकर पुलिस ने बोरे में बंद बच्चे की लाश पा ली। उसकी माँ से पूछा गया तो कहा मेरे बच्चे ने ऐसा किया, बच्चे को सजा न हो इसलिए मैंने इसे बोरे में बन्द कर छिपा दिया। बाद में बच्चे से पूछताछ पर ज्ञात हुआ कि टी.वी. में नाटक और मारकाट की फिल्में देखने से उसके अन्दर यह दुस्साहस पैदा हुआ।

ऐसा मत समझना कि यह कोई घटना कहीं हुई होगी सबके साथ हो जरूरी नहीं। ऐसी घटनाओं की इस दशक में निरन्तर बढ़ोत्तरी देखी जा रही है। यदि बच्चा आपकी बात नहीं मानता, कुछ सुधार की बात कहने पर रूठ जाता है, भोजन नहीं

करता, उसको डाँटने पर फूट-फूट कर रोने लगता है, गुस्से में बिस्तर पर पड़ा सोता रहता है या यूँ ही लेटा रहता है, आपसे शर्त रखकर आपकी बात मानता है तो आप समझ लेना कि बच्चे पर कुसंस्कारों का दुष्प्रभाव पड़ रहा है और यह उसकी फर्स्ट स्टेज है। ऐसी स्थिति में माता-पिता बहुत प्यार से उसे समझाने का, किसी भी तरह उसे बुरी आदतों से बचाने का निरंतर प्रयास करें।

इस कार्य में बहुत जल्दी अच्छे परिणाम की उम्मीद न रखें। मार-पीट, डाँट-डपट अधिक न करें। प्यार से उसे समझाने का मन में एक संकल्प लें। निरन्तर प्रयास के बाद ही सफलता हाथ लगेगी जो बच्चे की जिंदगी के लिए उसके अच्छे कैरियर(carrier) में काम आयेगी।

कुछ समय पहले जब T.V. का चलन शुरू हुआ था, उसका शुरुआती दौर शिक्षाप्रद, धार्मिक कार्यक्रमों के साथ चलता था। आज शिक्षित, मनोवैज्ञानिक और दार्शनिक व्यक्ति की यह समझ विकसित हो गई है कि T.V. देखना समय का अपव्यय करना है। T.V. में रुचि बढ़ाना सारे कामकाज में रुचि घटाना है। विदेशी लेखक हर्मनकुन लिखते हैं-

Live instead of only watching TV.

If you want your life to be interesting, stop watching TV. TV takes all your creativity, en-

ergy and focus and dumps it into the low level reality it covers. It gives you nothing in return.

You might think you only watch very little and then only carefully selected programs of high cultural value. But don't kid yourself. Even watching a little TV thoroughly undermines your ability to recognize the lines of action leading to inner expansion.

Get rid of these debilitating machines. You fully need to extract your consciousness from their paralyzing power if you seriously intend to discover any of the higher realities within yourself.

KARMA- The MECHANISM से साभार

अर्थात्- TV देखे बिना जीवन जियो-

यदि तुम अपने जीवन को आनन्दमय बनाना चाहते हो तो TV देखना बन्द कर दो। TV तुम्हारी रचनात्मकता, ऊर्जा और लक्ष्य को ओझल कर देती है तथा निम्न स्तरीय तथ्य में पहुँचा देती है और ढक लेती है।

TV बदले में आपको कुछ भी नहीं देती है। आप सोचते हैं कि आप बहुत थोड़ा देखते हैं और उत्कृष्ट सांस्कृतिक मूल्यों से जुड़े चुनिन्दा प्रोग्राम(कार्यक्रम) देखते हैं लेकिन

आप अपने आप को धोखा मत दीजिए। आपका थोड़ा सा TV देखना भी आपकी उस योग्यता को क्षीण कर देती है जो आपकी अन्तरंग योग्यता को पहचानने में काम आती है।

इन कमजोर बनाने वाली मशीनों को छोड़ दो। यदि आपका इरादा गम्भीरतापूर्वक अपने अन्दर छिपी हुई श्रेष्ठ वास्तविकताओं को खोजने का है तो निकम्मा बनाने वाली इन शक्तिओं से अपनी चेतना(ज्ञान) को पूरी तरह से हटा दो।

कर्मा- द मैकेनिज्म से साभार

४. एकाग्रता: जीवन की समग्रता :

मन-वचन-काय तीनों की चेष्टाएँ संयत हों। संयत चेष्टाएँ ही जीवन में संतुलन बनाती हैं। यही संतुलन आदमी को निश्चित बनाता है। निश्चित होना ही ध्यान है। ध्यान एकाग्रता का नाम है, एकाग्रता है तो स्थिरता है और स्थिरता जीवन की सफलता है।

प्रयास करो कि जीवन इतना संतुलित हो कि हमें निश्चित होने के लिए अलग से चिंता मुक्त होने के उपाय न खोजने पड़ें।

आप जो भी करें पूरी लगन और उत्साह से करें।

पढ़ो तो मन लगाकर पढ़ो, पूरे विश्वास और लगन से पढ़ो। खेलो तो पूरे उत्साह से और आनन्द से खेलो। दोस्तों से मिलो तो मन से मिलो, किसी की सहायता करो तो लगन से करो, संगीत सुनो तो तन्मय होकर सुनो। प्रत्येक चेष्टा सावधानी से करो। जहाँ सावधानी है वहाँ प्रमाद आलस्य रह नहीं सकता। सावधानी का अर्थ ही एकाग्रता है, ध्यान है।

भगवान् महावीर ने इसीलिए कहा कि- मानसिक, वाचनिक और कायिक प्रत्येक चेष्टा/क्रिया को ध्यान से करो।

आप कर कुछ रहे हैं और सोच कुछ रहे हैं तो आप तुरन्त सोचो कि हम चिंता में हैं, ध्यान में नहीं। अपने विचार को उसी समय रोककर उस समय जो कार्य कर रहे हैं, उसी में लगा दो, बाद में अन्य कार्य में लग जाओ।

हमारे मस्तिष्क में चिंता का स्तर कितने प्रतिशत है, आप इस तरह अपने बारे में सोचकर उसे समझ सकते हैं। यह प्रतिशत घटना चाहिए। यदि यह प्रतिशत बढ़ता रहा और आप इसे नियन्त्रण करने में असावधान रहे तो मस्तिष्क और हृदय संबंधी अनेक बीमारियाँ बहुत जल्द आपके ऊपर राज करने लगेंगी।

ध्यान रहे निश्चित और शांत मन ही किसी समस्या को हल करने का समाधान खोज सकता है।

इसके विपरीत होता यह है कि समस्या आने पर मन चिंतित और दुःखी हो जाता है, ऐसी स्थिति में समस्या का समाधान कौन करे ? उसे तो हमें स्वयं ही करना होगा। इसलिए प्रयत्न करो कि कोई भी समस्या दिमाग पर इतनी हावी न हो कि दिमाग समाधान करने लायक ही न रहे।

५. टाईम मेनेज करने के चक्कर में लाईफ को डेमेज न करें :

टालम-टोल करने का रवैया आपके लिए चिंता बनाये ही रखेगा। यदि आप किसी काम को नहीं करना चाहते हैं तो आप स्पष्ट रूप से विनम्रता से मना करने का साहस भी रखें। हमेशा हाँ करने की आदत भी आपको परेशान कर सकती है। समय आपका है, काम मर्जी के अनुरूप है तो ही करें अन्यथा समय, सामग्री और ऊर्जा बर्बाद न करें। एक उदाहरण-

एक राजा का एक मिस्त्री था। मिस्त्री बहुत होशियार था। काम करते-करते उसने राज मिस्त्री का दर्जा पा लिया। वह जो भी मकान बनाता था, बेश कीमती होता था। एक दिन उसने जीवन के अन्त में अपने बारे में सोचा मैंने बहुत से महल बनाए पर अपने लिए कुछ भी नहीं किया। हमने बहुत पैसा कमा लिया अब एक गाँव में चलकर एक अंतिम महल अपने लिए बनाएँगे और पत्नी के साथ सुख से रहेंगे। जब राजा को मिस्त्री ने अपने विचार बताये तो राजा को दुःख हुआ कि

उसका प्रसिद्ध मिस्त्री अब उसके राज्य से चला जायेगा और कभी काम नहीं करेगा। राजा ने फिर भी धैर्यपूर्वक कहा - 'आपकी बात मंजूर है। मेरी एक इच्छा और पूरी कर दो - एक अंतिम महल और बना दो उसके बाद तुम चले जाना।' मिस्त्री ने राजा की बात को इंकार करके राजा को नाराज करना नहीं चाहा और बेमन से उसने स्वीकृति दे दी। महल बना तो दिया पर न ढंग से चूने, मिट्टी का मिश्रण, न ईंटों की चिनाई और न व्यवस्थित कमरे आदि, न अच्छा फर्श। बस, उसने जल्दी से महल बनाकर तैयार कर राजा को बता दिया। राजा ने प्रसन्न होकर कहा - शाबाश! ये लो उस महल की चाबी आज से वह महल तुम्हारा। तुम्हारे जीवन भर के परिश्रम का इनाम। मिस्त्री यह सोचकर परेशान हो गया कि काश! उसने वह महल अच्छे ढंग से बनाया होता। इसलिए किसी का यह वाक्य याद रखिए -

**आप नहीं कहना सीख लीजिए। यह आपके लिए
किसी विदेशी भाषा को सीखने से कहीं ज्यादा
उपयोगी सिद्ध होगा।**

आप भोजन करें तो एकाग्र होकर करें। उस समय ध्यान भोजन पर ही रखें। निश्चित होकर करें। क्रोध में, आवेश में, हड़बड़ाहट में किया भोजन शरीर में पहुँचकर भी शरीर के लिए लाभदायक नहीं होता है। वह दुष्पाच्य हो जाता है। अच्छा, सात्विक, पौष्टिक भोजन भी चिंता के साथ करने पर रोग का कारण बनता है। भोजन करते समय भी सोचो हम ध्यान में हैं। उसके विटामिन्स, प्रोटीन्स उसकी शक्ति मेरे शरीर

में समाहित हो रही है, ऐसा विचार करें। भोजन में नमक कम हो, ठंडा हो, स्वादिष्ट न भी हो तो भी अपने विचारों से उस भोजन को दूषित न करें।

भोजन करते समय अन्य कोई भी चिंता न करें। न व्यापार की, न ऑफिस की, न लेन देन की। कुछ लोग टाईम मैनेज करने के लिए टी.वी. के समाचार भी सुनते हैं, भोजन भी करते हैं और आगे की प्लानिंग में भी लगे रहते हैं। टाईम मैनेज करने का फण्डा समझाने वाले लोग ऐसी सलाह भी देते हैं किंतु यह अत्यन्त गलत प्रक्रिया है। टाईम मैनेज करने के लिए शौचालय में भी अपने छोटे-मोटे पेपर्स, न्यूज पढ़ने की आदत भी गलत है। ध्यान रखो यदि आपने भोजन के समय या शौचालय में टाईम मैनेज करने की आदत डाल ली तो आप लम्बे समय के लिए किसी ऐसी बीमारी से ग्रस्त हो सकते हैं कि सारा जीवन उसी बीमारी में ही बिताना पड़े। जिस समय जो चेष्टा, जो कार्य करें उसे मन लगाकर करें। तभी उसका परिणाम सुखद होगा। शरीर से जुड़ी किसी भी क्रिया को यदि मन से जोड़ कर नहीं करते हैं तो शरीर रुग्ण होगा। शरीर रुग्ण हुआ तो मानसिक उत्साह भी घट जायेगा और मन में चिंता, रोग पनपने लगेंगे। टाईम मैनेज करने के लिए प्रत्येक क्रिया का प्रत्येक कार्य का समय निश्चित बनाकर रखें, न कि एक ही समय में अनेक कार्यों की ओवर लेपिंग(overlapping) करें।

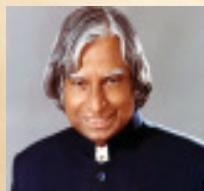
जीवन की शुरूआत में एक साथ बहुत से काम करना,

एक साथ अनेक विचारों के साथ चलना। हो सकता है कि इसमें आपको दिक्कत न हो, आप इसे अपनी विशिष्ट योग्यता समझें लेकिन ध्यान रखना इस योग्यता से आप जीवन का ज्यादा समय नहीं गुजार सकते हैं। असफलता के दौर में यह योग्यता इतनी घातक हो सकती है कि विचारों पर नियंत्रण नहीं रहने से आप हाईब्लडप्रेसर (BP), पैरालिसिस (paralysis) जैसे रोगों के शिकार बन सकते हैं।

६. किसी से मत लड़ो, आगे बढ़ो :

प्रतिस्पर्धा के इस युग में लौकिक या आध्यात्मिक कोई भी ऐसा मार्ग नहीं जहाँ आपसे असंतुष्ट लोगों का समूह न हो। आप उसकी चिंता न करते हुए आगे बढ़ने का संकल्प प्रतिदिन करते जाएँ। किसी को प्रत्युत्तर देने में अपना समय और शक्ति बर्बाद न करें। आप देखेंगे कि धीमे-धीमे आपमें और पीछे वालों में इतना अन्तर पड़ जायेगा कि लोग स्वयं आपका पीछा करना छोड़ देंगे और महसूस करेंगे कि आपमें योग्यता थी इसलिए इतना आगे बढ़ पाये। इस कार्य में समय लगेगा, मानसिक श्रम भी होगा, पर आप सहज रहें तो यह कार्य अपने आप होता चला जाएगा।

भूतपूर्व राष्ट्रपति ए.पी.जे.
अब्दुल कलाम ने अपने अनुभव में लिखा
कि- 'मुझे पद्मभूषण सम्मान से सम्मानित



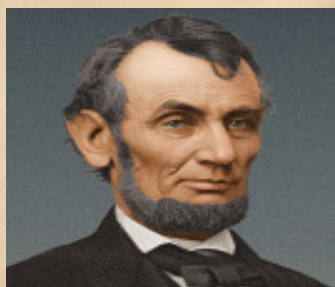
होना था। कुछ लोग थे, जिन्होंने मेरी खुशी में हिस्सा बाँटा। कुछ लोग थे, जिन्हें लगा कि इस सम्मान के लिए मैं अनुचित रूप से चुना गया हूँ। कुछ बहुत ही करीब के साथी ईर्ष्यालु हो गए। कुछ लोग जीवन के मूल्यों को क्यों नहीं देख पाते हैं? जीवन में खुशी, संतुष्टि और सफलता हमारे सही चुनाव पर निर्भर करती है। जीवन में कुछ ऐसी शक्तियाँ हैं जो आपके लिए व आपके खिलाफ काम कर रही हैं। हरेक को हर कदम पर इसमें भेद कर सही चुनाव करना होता है।’

आप अंदाज लगा सकते हैं कि प्रक्षेपण यानों को बनाने वाले देश के उच्चस्तरीय वैज्ञानिकों में जब ईर्ष्या जन्म ले सकती है तो अन्य जॉब(job) और ट्रेडस(trades) के बारे में क्या कहा जाये? नेता, अभिनेता, सुपर स्टार, खिलाड़ी सब इस वातावरण के शिकार रहते हैं, पर आगे बढ़ते रहते हैं। वस्तुतः आन्तरिक शक्ति ही किसी को सफल बनाने का मुख्य कारण होती है।

आप याद रखें जब आप किसी भी रास्ते पर आगे बढ़ना शुरू करेंगे, आपको प्लेटफार्म की तरह भीड़ दिखाई देगी, टिकिट विन्डो तक पहुँचने के लिए लम्बी कतार को पार करने का धैर्य रखना होगा। धक्का-मुक्की खाकर भी जब आप ट्रेन के डिब्बे में बैठ जाएँगे, भीड़ पीछे छूट जाएगी। अब आप पहले से काफी सुरक्षित और खुशी महसूस करेंगे।

यदि आप असफलता के दौर से गुजरे किसी सफल

व्यक्ति को जानना चाहते हैं तो **अब्राहम लिंकन** को याद रखें
जो ५१ वर्ष की उम्र में संयुक्त राज्य अमेरिका के राष्ट्रपति बने।
उसके पहले -



- २२ वर्ष की उम्र में - व्यापार में असफलता।
- २३ वर्ष की उम्र में - कानून बनाने वाली संस्था के लिए हार जाना।
- २४ वर्ष की उम्र में - व्यापार में फिर असफलता।
- २५ वर्ष की उम्र में - कानून बनाने वाली संस्था में चुना जाना।
- २६ वर्ष की उम्र में - प्रेमिका की मौत।
- २७ वर्ष की उम्र में - मानसिक रूप से परेशान।
- २९ वर्ष की उम्र में - स्पीकर पद के लिए हार जाना।
- ३१ वर्ष की उम्र में - चुनाव पद के लिए हार जाना।
- ३४ वर्ष की उम्र में - चुनाव पद के लिए हार जाना।
- ३७ वर्ष की उम्र में - कांग्रेस से जीत।
- ३८ वर्ष की उम्र में - कांग्रेस से हार।
- ४६ वर्ष की उम्र में - सीनेट से हार।
- ४७ वर्ष की उम्र में - उपराष्ट्रपति पद से हार।
- ४९ वर्ष की उम्र में - सीनेट से हार।

५१ वर्ष की उम्र में – संयुक्त राज्य अमेरिका के राष्ट्रपति के रूप में चुना जाना ।

जब वह राष्ट्रपति बन गए तब भी लोगों ने उनकी बुराई की। परन्तु उनकी बातें सुनकर तनावग्रस्त होने की बजाए उन्होंने एक अमर रहने वाली बात कही – “कोई भी आदमी चाहे वह राष्ट्रपति क्यों न हो, अच्छा नहीं है, परन्तु किसी न किसी को तो राष्ट्रपति बनना ही है”। वह यह विश्वास रखते थे कि – ‘एक आदमी के लिए जो आत्मसम्मान रखता है, असफलता एक मौका है’। दुनिया की हर बड़ी खोज इन असफलता के पर्वतों को पार करके पूरी हुई है। विश्व के महानतम वैज्ञानिकों की उपलब्धियाँ थाली में रखे भोजन की तरह प्राप्त नहीं हो गई थी।

महान् वैज्ञानिक एडीशन(Edison) ने कहा है-

I will not say that I failed 1000 times. I will say that I discovered 1000 ways that can cause failure.

अर्थात्- मैं यह नहीं कहूँगा कि मैं १००० बार असफल हुआ हूँ, मैं यह कहूँगा कि मैंने १००० तरीके/ रास्ते असफलता के जान लिये हैं।

७. प्रकृति के साथ जिएं :

प्रयास करें कि जीवनचर्या प्रकृति के नियमों के अनुरूप चले। प्रकृति का सहज नियम है कि रात सोने के लिए, दिन जागने के लिए है। बच्चा हो, युवा या बूढ़ा, सर्विसमेन हो या बिजनेसमेन या फिर विद्यार्थी



सभी को निरन्तर नीरोग और ऊर्जावान बने रहने के लिए रात में १०-११ बजे तक सो जाना चाहिए और सुबह ५-६ बजे तक जाग जाने का मानस बनाए रखना चाहिए। सूर्य उदित होने से पहले उठकर अपनी शारीरिक शक्ति के लिए थोड़ा व्यायाम, योग, शुद्ध वायु का सेवन, टहलना प्राकृतिक दवा है और मानसिक शक्ति, बुद्धि की वृद्धि के लिए ध्यान (meditation), प्रार्थना (prayer), जाप (pray with rosary) अचूक उपाय हैं।

शरीर की सुन्दरता और स्वस्थता के लिए प्राकृतिक वस्तुओं का सेवन और उपयोग करना ही सर्वोत्तम है। विद्यार्थी जीवन में ब्रह्मचर्य का बहुत महत्व है। जितने भी महान् वैज्ञानिक, वीर, योद्धा, उच्च पदों पर आसीन व्यक्ति हुए हैं, उन्होंने ब्रह्मचर्य का पालन किया है। आज का विज्ञान कुछ गलत पाठ युवाओं को पढ़ाता है कि यह शक्ति तो शरीर में बनती ही रहती है,

इसको नष्ट करने के बाद भी खान-पान से पुनःअर्जित हो जाती है। नतीजा यह होता है कि- विद्यार्थी कामुक चेष्टा, हस्तमैथुन आदि से अपने जीवन को बर्बाद कर लेता है। जीवन का विकास इस शक्ति के संरक्षण और ऊर्ध्वारोहण होने से ही होता है। जो स्खलन सहज है, प्राकृतिक है वह इतना हानिकारक नहीं है, जितना उत्तेजित विचारों, भावों, कामुक उपन्यास, रंगीन फिल्मों और चित्रों को देखकर अप्राकृतिक ढंग से किया जाता है। प्राचीन ऋषियों ने इसको ब्रह्मशक्ति और एक-एक बूँद को ब्रह्म बिन्दु कहा है। विद्यार्थी जीवन में ब्रह्मचर्य की रक्षा करते हुए आगे बढ़ने वाला युवा ही यौवन का सही आनन्द ले पाता है। आज की युवा शक्ति विवाह होने से पहले ब्रह्मचर्य पालन का संकल्प ले ले और विवाह के बाद मात्र अपनी पत्नी में संतुष्ट होने का भाव बना ले तो देश/समाज में होने वाले अपराध, हिंसात्मक घटनाएँ, दुराचार, बलात्कार, एड्स जैसे रोग अपने आप समाप्त हो जायेंगे। बढ़ती हुई अश्लीलता से युवा शक्ति का ह्रास हो रहा है जो प्रत्येक के लिए चिन्ता का विषय है। बड़ों के प्रति विनम्रता एवं शिक्षक के प्रति आदर/सम्मान का अभाव, मूल्य रहित शिक्षा का परिणाम है।

भारतीय वैज्ञानिक राष्ट्रपति ए.पी.जे. अब्दुल कलाम ने लिखा कि “यदि छात्र अपने अध्ययन काल में नैतिक शिक्षा से वंचित रह जाता है तो राष्ट्र एक प्रबुद्ध नागरिक खो देता है।”

नारी शक्ति भी इस ग्लैमर की दुनिया में अपने दैवीय

स्वरूप को छोड़ चुकी है। पुरुष के बराबर चलने की भावना ने इसे पहले से ज्यादा असुरक्षित बना दिया है। मैं नहीं मानता कि नारी की स्वतन्त्रता का लक्ष्य किंचित् मात्र भी सफल है। अन्तरिक्ष में उड़ान भरने वाली, किसी उच्च पद पर रहने वाली एक-दो महिला के उदाहरण से प्रतिदिन होने वाले सामूहिक बलात्कार, गर्भपात, प्रेमी के साथ भागना, मनचाहा विवाह, ऑनर किलिंग जैसी असंख्य घटनाओं को नजर अन्दाज नहीं किया जा सकता है। नारी पढ़े, लिखे, उच्च विचार रखे, सहनशील हो, अन्याय से लड़ने का हौंसला बढ़ाए, घर-परिवार की नींव बने। कामुकता से अपने शरीर सौन्दर्य को दिखाकर नैतिक चरित्र का पतन न करे। **जो स्त्री मासिक धर्म का पालन नहीं करती वह प्रकृति और धर्म विरुद्ध आचरण करती है।** बाजार में उपलब्ध गर्भ निरोधक दवाओं और मासिक धर्म नियोजन की गोलियों की सुविधा से नारी अपनी मानसिक, शारीरिक दुविधा और व्याधियों को निरंतर बढ़ा रही है।

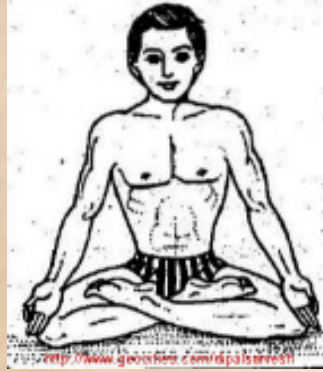
मासिक धर्म का पालन करना प्रत्येक स्त्री का वैज्ञानिक बहुमूल्य पक्ष रहा है। इसे अंधविश्वास, रूढ़िवादिता और अवैज्ञानिक मानना नितान्त कुतर्क है। आज नारी को शिक्षा, व्यवसाय, विज्ञान, कम्प्यूटर, प्रौद्योगिकी के प्रत्येक क्षेत्र में विकास के अवसर खुले हैं। उससे कहीं ज्यादा अवसर उसके चारित्रिक पतन के भी खुले हैं।

तीसरा सूत्र :

कथं आसे - कैसे बैठें । जदं आसे - यत्न पूर्वक बैठें ।

बैठना-उठना भी एक व्यायाम है । प्रयत्न पूर्वक जो इस पद्धति को अपनाता है वह अनेक शारीरिक रोगों से आत्मा की रक्षा कर सकता है । कुत्ता भी जब बैठता है तो दुम हिलाकर जमीन साफ कर बैठता है । साधु अपने हाथ में मयूर पिच्छी इसी वास्ते रखते हैं । श्रावक गृहस्थ भी यदि सावधानी से उठे-बैठे तो जीवदया का पालन हो सकता है । आज आदमी कमर को आराम देने के लिए फोल्डिंग चेअर(folding chair) पर बैठता है । जिससे पीठ की रीढ़ में दर्द हो जाता है । बैठने का सही वैज्ञानिक तरीका है - सुखासन या पाद्मासन में बैठते हुए रीढ़ की हड्डी एक दम सीधी हो । समकोण की स्थिति बने । ऐसी स्थिति में बैठने से प्राणवायु पेट के प्रत्येक अवयव तक पहुँचती है । जिससे लीवर, आँत आदि सुचारु रूप से काम करते हैं । बैठने में श्वासोच्छ्वास का जब अवरोध होता है तो अनेक पीठ और पेट के रोग होते हैं । हमेशा ऐसी स्थिति में बैठें, जिससे दीर्घ श्वास लेने में दिक्कत न हो । श्वास नाभि तक पहुँचे । श्वास हर हाल में नाक से ही लें, मुख से नहीं । आगे की ओर अधिक झुककर पढ़ना, लिखना या कोई काम करना तथा पीछे टिककर बैठना ये दोनों ही बैठक की दशाएँ स्वस्थ व्यक्ति को रुग्ण बना देती हैं । नीतिवाक्यामृत में लिखा है कि - 'अधिक बैठने वाले व्यक्ति की तोंद निकल आती है, बुद्धि स्थूल हो जाती है और वाणी की मधुरता चली जाती है ।'

सहसा न उठें, न बैठें। आज आमतौर पर व्यक्ति को कम्प्यूटर के सामने घंटों बैठना पड़ता है, जिससे आँखों पर भी असर पड़ता है। बहुत देर तक चलने वाला काम चाहे ऑफिस का हो या दुकान पर आधा घण्टे के अवश्य हिलाएँ-को पेट में भर लें। बैठे-बैठे इधर-बीच-बीच में सावधानी लम्बे आपको बीमारी से दूर रख सकती है। आपका जीवन अनचाही बीमारी से बच सकता है।



बैठने का हो बाद शरीर को डुलाएँ। श्वास आँखों को वहीं उधर चलाएँ। १-२ मिनट की समय तक

सुखासन से बैठकर बांये हाथ(Left Hand) के ऊपर दायीं हाथ (Right Hand) रखें। दोनों अंगूठों (Thumbs) को आपस में टच (Touch) करें। इस तरह १५ से २० मिनट तक बैठने का आंखें बंद सोचें। आंखों रहा है उस पर जैसे ५ मिनट आपका चित्त शरीर में रोग प्रतिरोधी ऊर्जा सिर से होकर प्रवेश करने लगेगी। इस ऊर्जा को ही कॉस्मिक इनर्जी(Cosmic Energy) कहते हैं। यह ऊर्जा इतनी सशक्त होती है कि आपके शरीर के रोगों को



अभ्यास करें। रखें। कुछ भी न में जो संवेदन हो ध्यान दें। जैसे-व्यतीत होंगे एकाग्र होगा। पूरे

दूर करने के लिए ईश्वरीय शक्ति बन जाती है। यह कॉस्मिक इनर्जी लेजर रेज की तरह रोगों से लड़ती है। जितना ज्यादा आप स्थिर होंगे। हिलेंगे-डुलेंगे नहीं। यह ऊर्जा धीरे-धीरे पूरे शरीर में व्याप्त हो जाएगी। आपका मानसिक तनाव गायब हो जाएगा। आप नहाए हुए की तरह शक्ति से भरपूर महसूस करेंगे। प्रतिदिन इस तरह मेडिटेशन का अभ्यास अवश्य करें। यह बैठ कर किया गया ध्यान है और चित्त की एकाग्रता का सबसे सरल-सहज उपाय है। यही **ध्यान मुद्रा** है।



यदि आप दिनभर पैर लटकाकर कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं तो आप सुखासन से बैठकर इस तरह का मेडिटेशन अवश्य करें। दिनभर कुर्सी पर बैठे रहने से रीढ़ की हड्डी पर विशेष असर पड़ता है, खास तौर से स्प्रिंग वाली कुर्सी पर बैठने से।

ध्यान रखें बैठे-बैठे सहसा पीछे की ओर न मुड़े। इससे आपकी गर्दन में हमेशा के लिए दर्द हो सकता है। बैठे-बैठे किसी भारी वस्तु को न उठाएं। बैठे-बैठे अपने ऊपर अलमारी में रखी हुई किसी किताब आदि को न उठाएं। पहले खड़े हों फिर सावधानी से उस वस्तु को उठाएं।

रिलेक्सेशन के लिए पहले बताई हुई ध्यान मुद्रा का

अभ्यास करें। कभी-कभी ज्ञान मुद्रा का भी अभ्यास करें। सुखासन से बैठे हुए अपने बांये हाथ को बांये घुटने पर और दांये हाथ को दांये घुटने पर रखें। अपनी तर्जनी अंगुली और अंगूठे को मिलाएं यह **ज्ञान मुद्रा** है। मस्तिष्क को शान्त और सक्रिय बनाए रखने के लिए यह मुद्रा अत्यन्त उपयोगी है। पढ़ने वाले विद्यार्थियों के लिए यह मुद्रा ज्ञान वृद्धिकारक है। ऑफिस में या दुकान पर लम्बे समय तक काम करने वालों के लिए यह मुद्रा मानसिक थकान को दूर करके शान्ति प्रदान करती है।

मुद्रा तो बहुत प्रकार की हैं किन्तु संक्षेप से ध्यानमुद्रा, ज्ञानमुद्रा और प्रार्थनामुद्रा ही एक आम आदमी के लिए सर्वग्राह्य तथा पर्याप्त हैं। दोनों हाथ कमल की पांखुड़ी की तरह जोड़कर अपने हृदय को टच न करते हुए बैठना या खड़े होना **प्रार्थना मुद्रा** है। इस मुद्रा से की गई प्रार्थना आत्मविश्वास बढ़ाती है। सब तरह से लाइलाज होने पर प्रार्थना ही अन्तिम इलाज है।

१. उदास न बैठें :

आप किसी भी समय, किसी भी परिस्थिति में उदास होकर न बैठें। आप प्रयास करें कि कोई आप से यह न पूछे कि- भाई, क्या हो गया है ? आप इतने उदास क्यों हैं ? आपका पेशा कोई भी हो, आप अधिकारी हों या अधिकृत, आप विद्यार्थी हों या अध्यापक, आप बिजनेसमेन हों या सर्विसमेन। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है कि आप क्या हैं ?

फर्क इससे पड़ता है कि आप क्या सोच रहे हैं ? जब भी आप उदास हों, आप अपने मुख की भाव भंगिमा को अच्छा बनाने की कोशिश करें। आप परेशानी में भी अपने हृदय में अच्छे विचार रखने का प्रयास करें। भले ही आप किसी भी क्षेत्र में असफल हो रहे हों, आपके घर के लोग आपकी बात न मानते हों, आपके परिजन आपको परेशान करते हों, आपको किसी की बात का गहरा आघात लगा हो, आपको कहीं अपमान मिला हो तो भी आप खुश रहें क्योंकि आपके हृदय पर, आपके मस्तिष्क पर मालकियत आपकी है किसी और की नहीं। उदासी और चिन्ता धीमी-धीमी आग हैं जो चिता पर जाकर ही बुझती हैं।

आप जिस क्षेत्र में असफल हुए हैं उस क्षेत्र में आगे भी असफल ही रहेंगे, ऐसा न सोचे। कभी-कभी एक असफलता से जिन्दगी के सभी दरवाजे बंद हुए से लगते हैं किन्तु वास्तव में ऐसा नहीं होता है। वास्तविकता यह है कि 'जब एक दरवाजा बंद हो जाता है तब दूसरा खुल जाता है।' आप अपने आत्मविश्वास को बनाए रखिए। जो विद्यार्थी या धनार्थी निरन्तर प्रार्थना मुद्रा, ध्यान मुद्रा आदि का अभ्यास करता है वह अपनी चिन्ता और उदासी पर काबू पा लेता है।

तुम आज चिन्तित हो, इसका अर्थ है कि तुम ऐसे भविष्य की तैयारी कर रहे हो जो तुम्हें आगे चिन्ता में ही ढकेलेगा। यह एक 'आध्यात्मिक कर्म सिद्धान्त' है कि दुःख के होने पर संस्कार रूप से दुःख ही आत्मा में बंध जाता

है जो पुनः दुःख देकर ही अपना फल देता है। यही सिद्धान्त सुख के विषय में भी लागू होता है। इसी सिद्धान्त को आज का विज्ञान 'आकर्षण का सिद्धान्त' कहता है। भीतर से उदास होकर आप कभी भी ऐसी कोई भी बाहरी उपलब्धि प्राप्त नहीं कर सकते हैं जो आपको खुशी दे सके। इसलिए सबसे पहले उदासी छोड़ो, जो है उसकी खुशी महसूस करो फिर आगे बढ़ने की कोशिश करो।

हमें ज्ञात नहीं रहता है कि हमारा भाग्य क्या चाहता है ? हमारे पुरुषार्थ की असफलता किसी नए पुरुषार्थ की तैयारी और किसी नई लाइन पर ले जाने के लिए भी प्रेरित करती है। मेरे निजी जीवन का अनुभव है कि- मैं IIT की कोचिंग करने गया। परीक्षा दी, सिलेक्शन(selection) नहीं हुआ। मेरे परिवार को, मित्रजनों को और स्वयं मुझको भी इस बात की बेहद उम्मीद थी कि मैं IIT में पास हो जाऊँगा। एक वर्ष ड्राप होने के बाद B.Sc. शुरू की। अन्ततः मेरे विचार बदल गए और आज मैं धर्म पथ पर चल रहा हूँ। वह असफलता ही मेरे लिए वरदान बन गई वरना इस साधुता का आनन्द इस जन्म में कभी नहीं मिलता।

समस्या का ऐसा कोई भी ताला दुनिया में नहीं है
जिसकी चाबी न बनी हो।

२. निकम्मे न बैठें :

किसी भी समय बिना काम के न बैठें। किसी न किसी कार्य में व्यस्त रहने वाला आदमी कभी भी चिन्तित नहीं हो सकता है। चिन्ता उन्हें सताती है जिनके पास कोई काम नहीं है। इसलिए कहा गया है- **‘खाली दिमाग शैतान का घर है।’** **‘An empty mind is devil’s workshop.’** यदि आपको अपने काम की व्यस्तता न हो तो सहज न बैठें। मन्त्र जाप करें, परमात्मा का स्मरण करें, मुद्रा बनाकर बैठें, अपने मन को शान्त करने के लिए हृदय में भगवान का ध्यान करें। निकम्मे बैठने से भी समय बर्बाद होता है और व्यर्थ की गप-शप करने से भी समय खराब होता है। इस तरह से समय बर्बाद करने वाला आदमी जिन्दगी की दौड़ में पीछे रह जाता है। आप भाग्य भरोसे बैठे रहकर अपनी योग्यता को न गवाएँ। वस्तुतः कार्य करने वाला व्यक्ति भाग्य में विश्वास नहीं करता है और आलसी व सनकी व्यक्ति किसी चमत्कार की आशा में रहता है।

३. सामायिक में बैठें :

सुबह-शाम थोड़ा समय सामायिक में बैठने के लिए निकालें। सामायिक का अर्थ है समत्व से भर जाना। हमारे अन्दर सुख-दुख, अमीरी-गरीबी, अभाव-सद्भाव, बुराई-अच्छाई, प्रेम-द्वेष सब कुछ भरा है। सामायिक का अर्थ इन जोड़ों में से अच्छाई को, सुख को, समृद्धि को चुनना। सुबह-

शाम १०-१० मिनट शान्त बैठकर अपने अन्दर सुख, अमीरी, सद्भाव आदि की भावना को भरें। हम सुखी हैं, हम सुखी ही रहेंगे। मेरी आत्मा सुख का पिण्ड है। इस विचार से आपका दुःख दूर होगा। जिन अभावों से आपको दुःख हो रहा है आप उनकी ओर ध्यान न देकर सद्भाव की ओर ध्यान दें। आपने अभी तक जो पाया है उसका आनन्द लें।

आप विचार करें कि हम अमीर हैं। हमारे पास कम से कम रहने को मकान है। हम उनसे बहुत अमीर हैं जिनके पास बरसात से बचने को छत नहीं है और ठण्ड से बचने को कम्बल और हीटर नहीं हैं। उन लोगों के बारे में सोचें जिनके पास चलने को पैर और काम करने को हाथ नहीं है। यदि आप विवाहित होकर भी परेशान हैं तो उनके बारे में सोचें जिनका विवाह ही नहीं हुआ है। यदि आपका कोई बच्चा नहीं है तो उनके बारे में सोचें जिनकी पत्नी छोड़कर चली गई या मर गई है ? यदि आप बेटा चाहते हैं तो उनके बारे में विचार करें जिनके सन्तान ही नहीं होती है। यदि आप अपना व्यापार और बढ़ाना चाहते हैं तो उनके बारे में सोचें जो दिन भर मेहनत करके भी अपने घर-परिवार का गुजारा नहीं कर पाते हैं।

आपके पास जो है उससे आप सन्तुष्टि से भर जाएँ। आपके पास जो है उसी में आनन्दित हों। यदि कुछ भी न हो तो इतना विचार करें कि हमें बड़ा शरीर मिला है, हम छोटे-छोटे जीव-जन्तुओं से अच्छे हैं। हमें मनुष्य जन्म मिला है हम पशु नहीं हैं। हमें बुद्धि मिली है हम बुद्धिहीनों से अच्छे हैं।

सामायिक में बैठने का अर्थ है अपने आपको सकारात्मक ऊर्जा से भर लेना। अपने अन्दर के संसार को सुन्दर बनाना। अपने भीतर अच्छाई की दिव्य ज्योति जलाना। नकारात्मक विचारों के अंधेरों पर ज्ञान प्रकाश की किरण पहुँचाना। भीतर का संसार बदलते ही बाहरी संसार बदलते दिखेगा। धन-समृद्धि, स्वास्थ्य और अनुकूल परिस्थितियों के सुख का निर्माण अपनी अन्तरात्मा से ही प्रारम्भ होता है। सुख की प्राप्ति दया, करुणा और प्रेम से भर जाने पर होती है। धन की प्राप्ति उदार मन से दान देकर होती है। स्वास्थ्य की प्राप्ति पीड़ितों की सेवा करने से होती है। प्रेम की प्राप्ति प्रेम करने से होती है। सम्मान की प्राप्ति सम्मान देने से होती है। सफलता की प्राप्ति जो प्राप्त है उस पर सन्तोष करके आगे बढ़ने पर होती है।

परिस्थितियों का सम-सामायिक चिन्तन करना ही सामायिक है।

४. खोजो मत पाओ :

खोजने में समय खो जाता है और पाने में सब कुछ समय से पा लेते हैं। लोग खुशी खोजते हैं किन्तु वास्तविकता यह है कि खुशी खोजने की नहीं पाने की चीज है। आपके पास जो है आप उसी का आनन्द लो, खुश रहोगे। खुशी भीतर है। खुशी खुश होने के अहसास में सदैव अपने पास है। खुशी

केवल एक मानसिकता है। खुशी को खोजने के लिए बाहरी सुख सुविधाओं की उपलब्धि का प्रयास एक हद तक ही काम करता है पूर्णतः नहीं। हममें से हर एक के पास सब कुछ है। जो लोग कुछ को ही सब कुछ समझकर आनन्द से भर जाते हैं वे ही सब कुछ पाते हैं।

कभी कभी ऐसे लोग भी मिलते हैं कि वे कहते हैं- 'मेरे पिछले कई वर्ष परेशानी से गुजरे हैं। मेरे पिछले कई सालों में मुझे ऐसा कुछ नहीं मिला जो मेरे लिए उपलब्धि हो। मुझे पिछले कई वर्षों से किसी काम में कोई सफलता नहीं मिली है।'

ऐसे विचार सर्वथा गलत है। प्रकृति के नियमानुसार ऐसा कभी भी किसी के साथ नहीं होता है। उपलब्धि कुछ नया पाने का नाम नहीं किन्तु अपना अनुभव ही सबसे बड़ी उपलब्धि है। जिस अनुभव से आप इस दुनिया को आज देख रहे हैं, वैसी ही दुनिया आप पहले नहीं देखते थे। छल-कपट, प्रेम, ईर्ष्या, अपनों का बिछोह, बनते-बनते बात का बिगड़ जाना ये सब ऐसे अनुभव हैं जो आपकी अपनी उपलब्धि हैं। हाँ इतना अवश्य है इनमें जो कुछ भी बुरा है उसे आप याद न करें। कड़वे अनुभव, कटु बातें, दुःखद प्रसंग को आप किसी से शेअर(share) भी नहीं करें। क्योंकि ऐसा करके भी आप अपने दुःख को बढ़ा लेते हैं।

बड़ी उपलब्धियाँ वही व्यक्ति पा सकता है जो

अपनी छोटी सी शुरुआत से स्वयं सन्तुष्ट हो।

विचार करें कि आज हम दुनिया को जैसी देख रहे हैं, दुनिया वास्तव में ऐसी ही है। हमने सोचा कि दुनिया में लोग अच्छे हैं, किसी को धोखा नहीं देते, किसी का दिल नहीं दुखाते परन्तु हमने कुछ और ही पाया। अब जैसा पाया उसे उसी रूप में सच मानो। आगे बढ़ो। इस अनुभव से आगे धोखा नहीं खाने का विचार करो। ध्यान रखो कि-

जब कोई हमें पहली बार धोखा देता है तो उसे शर्म आनी चाहिए और जब कोई तुम्हें दूसरी बार धोखा दे तो तुम्हें शर्म आनी चाहिए।

मन में ऐसी तस्वीर बनाओ कि तुमने कुछ खोया नहीं पाया है। मुझे पाना है ऐसे संकल्प से पहले ही ऐसा महसूस करो कि मानो वह चीज तुमने पा ली है। तुम्हारी सफलता दूसरों की नहीं अपनी है। अक्सर लोग दूसरों की सफलता देखकर अपने को असफल समझ लेते हैं। मेरे साथ का नौकर, मेरा करीबी दोस्त, मेरा गरीब पड़ोसी, मेरा निकट का सहपाठी(class fellow) मुझसे बहुत आगे बढ़ गया। सफल हो गया। आज वह इतना कमा रहा है। उसके पास इतनी अधिक प्रापटी है, कार है, इत्यादि ख्यालात ही हमारी असफलता महसूस कराते हैं। तुम यह याद रखो कि आप भी किसी से आगे हैं। तुम्हारे साथ के कई लोग तुमसे पहले किसी दुर्घटना में या किसी रोग से मर गए। तुम आज भी जिन्दा हो

तुम्हारे लिए यही सबसे बड़ी सफलता है। सफल व्यक्ति अपने अनुभव स्वयं बढ़ाता है। सफल व्यक्ति अपने रिकॉर्ड खुद तोड़ता है। ध्यान रखें-

एक धावक चाहे वह आखिर में ही क्यों न पहुँचे अगर वह अपना ही रिकॉर्ड तोड़ता है तो वह सफल होता है।

चौथा सूत्र :

कथं सये - कैसे सोवें ?
जदं सये - यत्नपूर्वक सोवें ।

१. कब सोवें कब जागें ?

महावीर ने कहा है कि सोना भी यत्नपूर्वक होना चाहिए। कब, कैसे और कितना सोवें ? दिन में कभी भी न सोवें। रात्रि में भी प्रथम पहर में न सोवें। एक पहर तीन घंटे का होता है। सूर्यास्त के बाद तीन घंटे तक राक्षस पहर होता है। इस पहर में न सोवें। सुबह के समय ब्रह्ममुहूर्त (सूर्योदय से ४५ मिनट पहले) होता है। विद्यार्थी इस ब्रह्ममुहूर्त में पढ़ेंगे तो उनकी स्मरण शक्ति बनी रहेगी और बुद्धि का विकास होगा। युवाओं को इस ब्रह्ममुहूर्त में जागने से दिन भर शरीर में स्फूर्ति रहेगी। वृद्ध लोग इस मुहूर्त में परमात्मा का ध्यान करें जिससे प्राणांत कष्ट के बिना हो।

सुबह उठना बहुत ही लाभदायक है। हर वर्ग के, हर उम्र के लोगों के लिए यह प्राकृतिक अचूक औषधि है। सुबह उठने वाले व्यक्ति के विचार परिपक्व होते हैं। मेरा मानना है कि सुबह उठकर ही ऐसे विचार स्वयं मन में उत्पन्न होते हैं, जो आज कुछ नया करने की प्रेरणा देते हैं। सुबह उठना केवल स्वास्थ्य के लिए ही नहीं किन्तु धनिक लोगों के दिमाग में धन

कमाने के नई नीतियाँ (New Ideas) राजनेताओं के लिए हितकारी चिंतन, परेशान व्यक्ति को स्वस्थ विचार सुबह के समय ही उत्पन्न होता है। कितना ही बीमार व्यक्ति क्यों न हो सुबह वह चैन (Relax) महसूस करता है। इसलिए किसी ने कहा है -

**Early to bed and early to rise,
makes a man healthy, wealthy and wise.**

महान् पुरुष चाहे, गाँधी जी हों, जवाहरलाल नेहरू, मोतीलाल नेहरू या अब्दुल कलाम जैसे व्यक्ति हों सभी सुबह उठने में विश्वास करते हैं।

इसके विपरीत देर रात तक जागने वाले लोगों का सुबह का समय सोने में चला जाता है। पढ़ने वाले विद्यार्थी तर्क देते हैं कि हमें जितना सोना चाहिए हम सो लेते हैं। इससे क्या फर्क पड़ता है कि हम कब सोयें, कब जागें। उनका यह तर्क शारीरिक और प्राकृतिक नियम के विरुद्ध है। देर रात से सोने में कई नुकसान हैं। देर रात से सोने वाला दिन में देर से उठेगा तो उसने ७-८ घंटे तो नींद में लगाए ही, पर वह अच्छे अवसर से चूक गया।

२. सोने और उठने के समय की सावधानियां :

सुबह जल्दी उठने से लाभ और नहीं उठने से होने

वाली हानियां इस तालिका से समझें-

सुबह जल्दी उठने से लाभ -

१. शरीर में दिनभर के लिए स्फूर्ति ताजगी मिलना ।
२. दिन होने से पहले ही बहुत कार्य हो जाना ।
३. दिन में फुरसत के क्षण मिलना जिसमें कुछ नया किया जा सकता है ।
४. विद्यार्थियों को पाठ शीघ्र याद हो जाना ।
५. परमात्मा के स्मरण के लिये समय मिल जाना और उसमें मन लग जाना ।
६. बच्चों के लिए समय मिल जाना । उनके साथ तैयार होने तक का समय बिताना सुबह का नाश्ता साथ में करना ।
७. शरीर, स्वास्थ्य के लिए योग, एक्सरसाइज का समय मिल जाना ।
८. वातावरण की प्राकृतिक सुलभ शान्ति से मन का शान्त/ आनन्दित होना ।
९. वाहनों की आवाज से ध्वनि प्रदूषण न होना ।
१०. वायु प्रदूषण का कम रहना ।
११. पक्षियों का समूह, सूर्य का उगना, चाँद, तारों का भी एक साथ दर्शन होना ।
१२. भूख समय पर लगना ।
१३. सुबह नाश्ता, दोपहर को भोजन, शाम को शाम के भोजन का लाभ ।
१४. वातावरण में शरीर के तापमान को नियन्त्रित करने वाला

तापमान होना ।

१५. दिमाग चुस्त-दुरूस्त होना ।

१६. धर्म पुरुषार्थ होना ।

१७. चेहरा बिना क्रीम पाउडर के चमकदार रहना ।

सुबह जल्दी न उठने से हानि -

१. दिनभर आलस्य, सुस्ती और बोरियत होना ।

२. दिनभर कार्य न हो पाना ।

३. फुरसत न मिलना जिससे यंत्रवत जीवन हो जाना ।

४. स्कूल या कॉलेज का पाठ देर से याद होना ।

५. परमात्मा की याद न आना और उसमें आस्था का मिट जाना ।

६. बच्चों के लिए समय नहीं मिल पाना उनसे प्यार में कमी रह जाना ।

७. योगा, एक्सरसाइज का समय नहीं मिल पाना ।

८. वातावरण में शोर-धमाका प्रारम्भ हो जाने से परेशान रहना ।

९. ध्वनि प्रदूषण के साथ उठना ।

१०. वायु प्रदूषण अधिक हो जाना ।

११. कुछ भी नहीं दिखना ।

१२. भूख की अनियमितता हो जाना ।

१३. दिन में एक बार ही दोपहर में भोजन कर पाना ।

१४. वातावरण के तापमान में गर्मी बढ़ जाना ।

१५. दिमाग सुस्त और अवसादग्रस्त होना ।

१६. धर्म पुरुषार्थ का समय न मिलना ।
१७. चेहरा क्रीम, पाउडर से भी न खिलना ।

रात्रि जल्दी सोने से लाभ -

१. रात्रि भोजन करने से बच जाना ।
२. आँखों पर अतिरिक्त भार न पड़ने से नेत्र ज्योति ठीक बनी रहना ।
३. बिजली की खपत से बचना ।
४. आँखें चमकदार, ठण्डी रहना ।
५. मलमूत्र आदि का समय पर निष्कासित होना ।

देर रात तक जागने से हानि -

१. रात्रि में खाने के लिए मजबूर होना ।
२. नेत्र ज्योति मन्द पड़ जाना, चश्मा लगाने के लिए मजबूर होना ।
३. बिजली की खपत ज्यादा होना ।
४. आँखों में लालामी, जलन होना ।
५. कब्जियत और मूत्र रोगों का होना ।

३. शयन का तरीका :

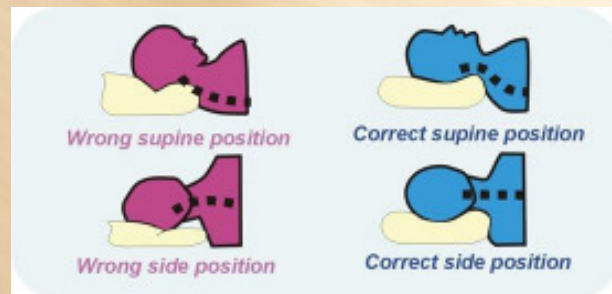
असावधानीपूर्वक सोने से होने वाली हानियों से बच सकते हैं, यदि इन पर ध्यान दें तो -

- > सोते समय सीधे मुँह ऊपर करके न लेटें । इस

प्रकार सोने में हाथ हृदय (सीने) के ऊपर यदि रखे जाते हैं तो इससे हृदय गति रुकने का खतरा बना रहता है। बड़ी अजीब सी घबराहट होती है और भय लगता है।

- > पेट के बल भी न सोयें, इससे कामुकता बढ़ती है।
- > सदैव बाँयी करवट से शयन करें। दोनों पैर पेट की ओर मुड़े हुए भी हो सकते हैं। अथवा सीधे या धनुषाकार लेटें।
- > डनलप जैसे अत्यधिक लचीले स्प्रिंग जैसे बिस्तर पर न सोयें।
- > शयन से पूर्व लघुशंका से निवृत्त होकर हाथ और पैर धोकर व पोंछकर ही बिस्तर पर जावें।
- > टाईल्स और मार्बल के फर्श पर न सोवें।
- > शयनकक्ष में बाहरी शुद्ध हवा आने-जाने का साधन अवश्य हो।
- > नींद की गोली खाकर सोने की आदत कभी न डालें।

शयन कितने समय तक हो यह व्यक्ति की उम्र पर निर्भर करता है। बच्चा अधिक सोता है। २०-२५ वर्ष तक ७-



८ घण्टे की अवधि शयन की रहती है। उसके बाद ४५ वर्ष तक शयन की अवधि छह घण्टे रहती है। इसके बाद निद्रा कम होती जाती है। श्रम के अनुसार और शरीर की नीरोगता से भी निद्रा में अन्तर पड़ता है। रोगी को नींद ज्यादा आती है। गरिष्ठ भोजन करने से भी नींद और आलस्य अधिक रहता है।

सोने का भी अपना एक विज्ञान(science) है। सही ढंग से शयन करना चाहिए। यद्वा-तद्वा (जिस किसी तरह से) सोने से अनेक शारीरिक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। चूँकि एक व्यक्ति को औसतन ६-७ घण्टा सोना आवश्यक होता है, अतः अचेत स्थिति में इतने लम्बे समय तक असावधानी से पड़े रहना शरीर के अंग-प्रत्यंगों को हानि पहुँचाता है। ब्लडप्रेसर और हृदयगति अवरोध तो उल्टे सीधे सोने से ही होते हैं। इसके अलावा सर्वाङ्कल जैसे रोग का भी प्रमुख कारण अनुचित शयन है। यदि शयन की विधि को ध्यान रखा जावे तो पेट की, पीठ की, रीढ़ की, हृदय की और मस्तिष्क संबंधी सभी बीमारियों पर नियन्त्रण रखा जा सकता है।

आजकल लोग स्पंज वाले गद्दे पर, डनलप के मुलायम बेड पर सोते हैं जिससे रीढ़ की हड्डी को आराम नहीं मिल पाता और पीठ या कमर के दर्द प्रारम्भ हो जाते हैं। बाद में डॉक्टर सलाह देते हैं कि आप लकड़ी के पाटे पर सोयें। भगवान् महावीर ने साधु को शयन करने के लिए मिट्टी, गोबर से लिपी भूमि, लकड़ी का पाटा या पाषाण शिला पर शयन का नियम बनाया जो पूर्णतः वैज्ञानिक और नीरोगता का उपाय है। इसलिए

या तो पहले से लकड़ी के तख्त पर श्रावक मुलायम चादर बिछाकर सोने का अभ्यास करे जिससे बाद में उसे दर्द का कर्ज न उठाना पड़े या फिर अत्यधिक स्पंज वाले बेड पर न सोवें।

४. बच्चों के शयन का तरीका देखकर माता-पिता जानें उनकी मानसिकता:

बच्चों के शयन के ढंग को देखकर माता-पिता अपने बच्चों की मानसिकता का अन्दाजा भी लगा सकते हैं।

- यदि बच्चा हाथ बाँधकर सिर के पीछे लगाकर ऊपर मुँह करके सोया है तो समझना कि वह किसी बात से नाराज है और चिन्तातुर है।
- बच्चा तकिये या चादर को अपने सीने में दबाकर सोया है तो समझना कि वह किसी बात से डरा हुआ है।
- बच्चा यदि एक करवट से अपना मुँह दबाकर/छिपाकर सोया है तो समझना कि वह आप से कुछ छिपा रहा है या आपसे बचना चाहता है।
- बच्चे का एक हाथ यदि पेट के नीचे दबा है और घुटनों को पेट तक मोड़कर एक करवट से सो रहा है तो वह आपसे सुरक्षा और निश्चिन्तता का वातावरण चाहता है।

- > यदि वह पेट के बल मुँह नीचे करके हाथों पर माथा रखकर सोता है तो वह किसी वजह से आपसे चिड़ गया है, आपसे बात नहीं करना चाहता, ऐसा समझना।

शयन के समय पैर दक्षिण दिशा में कदापि न करें। पूर्व दिशा में सिर करके सोने से बुद्धि बढ़ती है, दक्षिण दिशा में सिर करके सोने से स्वास्थ्य बना रहता है और कार्य सिद्धि होती है। पश्चिम दिशा में सिर करके शयन करने से चिन्ता बढ़ती है। उत्तर दिशा में सिर करके शयन करने से आयु घटती है। मरण के समय पैर दक्षिण दिशा में हो तो प्राण सुख से निकलते हैं।

दिन में शयन न करें। प्राकृतिक नियमों से मनुष्य का रात्रि शयन हितकर है। ग्रीष्म ऋतु में भोजन के बाद थोड़ा शयन करना यथोचित हितकर है।

५. रात्रि में नींद क्यों नहीं आती इसके कुछ कारण हैं :

रात्रि में नींद न आने के कारण -

- > सोने से पहले भरपेट भोजन करना और पानी पीना।
- > सोने से पहले दिमाग खपाने वाली पढ़ाई करना।

- > ऐसे चित्र या टीवी चैनल देखना जो दिमाग में कामोद्दीपक या गंदे विचार लाएँ।
- > ऐसे कॉमिक्स, मैगजीन्स, नॉवेल पढ़ना जो कुछ अलग करने का विचार आक्रामक तरीके से दिमाग पर डालकर बहुत समय तक डिस्टर्ब (disturb) करते हैं।
- > असफलता या अपमानित होने का भय होना।
- > किसी के प्रेम की यादों में खो जाना।
- > बजट से ज्यादा खर्च करने की परिस्थितियाँ बन जाना।
- > बहुत देर तक टी.वी. की स्क्रीन की चमक से या कम्प्यूटर पर काम करने से दिमाग के एक्टिवेटिंग सिस्टम में बाधा होना।
- > अगले दिन कुछ अप्रत्याशित होने की खुशी या गम होना।
- > किसी का बुरा करने की डीप प्लानिंग करना।
- > चोरी, दुराचार, हिंसा जैसे पाप में अधिक संलिप्त (indulge) रहना।
- > किसी की बात का बहुत ज्यादा बुरा मान जाना और अनचाही परिस्थिति का शिकार हो जाना।
- > अनियमित (irregular) दिनचर्या होना।
- > नींद की गोली खाने के आदी हो जाना।
- > डायबिटीज, रक्तचाप (blood pressure) आदि बीमारियों का दुष्प्रभाव होना।
- > विटामिन, प्रोटीन्स युक्त भोजन का न होना।

- > अत्यधिक व्यस्तता से तनावमय जीवन होना।
- > नींद न आने का मुख्य कारण भय और चिन्ता है।
- > दिमाग में किसी भी काम की व्यस्तता या उत्तेजना नींद नहीं आने देती है।

५. नींद न आने पर क्या करें ?

- > नींद न आने पर लाइट बंद करके अँधेरे में शान्त भाव से लेटे रहें।
- > छाती पर हाथ रखकर सीधे न लेटें।
- > बाँयी करवट से ही लेटें और लेटे-लेटे ही अपनी श्वासों पर ध्यान दें।
- > मन्दिर की शान्तमूर्ति को अपने ध्यान में लायें और उनके चरणों में अपना सिर रखा है, ऐसा भाव करें।
- > फिर भी नींद न आए तो बैठकर शान्त भाव से हृदय कमल पर उस शान्ति मूर्ति को बिठावें। थोड़ी देर उसका ध्यान करें।
- > 'ॐ' या 'ॐ ह्रीं णमो अरिहंताणं' के अक्षरों का हृदय में ध्यान करें।
- > नींद नहीं आने पर चिन्तित न हों बल्कि यह सोचें कि अच्छा हुआ जो नींद नहीं आने पर कम से कम हमें आज मंत्र जाप, आत्मचिन्तन, परमात्मा का ध्यान करने का मौका मिल गया।
- > चिन्तन करें कि नींद नहीं आना कोई रोग नहीं है,

यह देह और मस्तिष्क को आराम देने की प्रक्रिया है। योगी लोग शान्त भाव से रात भर बैठे रहकर आत्मध्यान करते रहते हैं।

- > नींद न आने पर कोई अच्छी किताब थोड़ी देर पढ़ें जिसमें किसी के प्रवचन या चरित्र का वर्णन हो।
- > नींद न आने पर टी.वी. कभी न देखें क्योंकि उससे बहुत देर के लिए आपकी नींद और चली जाएगी।
- > संकल्प लें कि मैं नींद की गोली कभी नहीं खाऊंगा।
- > आपकी सोच सकारात्मक बनायें। किसी के बारे में ज्यादा न सोचें।
- > किसी की स्मृति से दूर हटने के लिए मेरी भावना, बारह भावना या चालीसा का पाठ करें और लेट जाएँ, नींद तुरन्त आ जायेगी।

पाँचवा सूत्र

कथं भुंजेज्ज - कैसे भोजन करें ?
जदं भुंजेज्ज - यत्नपूर्वक भोजन करें ।

महावीर ने कहा है कि भोजन विवेक पूर्वक सावधानी से करना चाहिए। भोजन रात्रि में न करें। रात्रि में भोजन करने से रात्रि में उत्पन्न होने वाले जीव उस भोजन में निर्मित हो जाते हैं। रात्रि में जीवों की उत्पत्ति वातावरण में सहज ही होती है। इसीलिये रात्रि में बना भोजन दिन में करना यह भी पाप का कारण तो है ही वैज्ञानिक रूप से भी रोग का कारण है। गैसट्रिक, कब्ज आदि बीमारियों की उत्पत्ति का मूल कारण रात्रि भोजन ही है। रात्रि में, सूर्य प्रकाश से मिलने वाली अल्ट्रावायलेट किरणों का अभाव होने से भोजन का पाचन नहीं होता। भोजन पाचन में ५-६ घण्टे लगते हैं, इसलिए सोने के ५-६ घंटे पहले ही भोजन कर लेना चाहिए।

भोजन बैठकर ही करना चाहिए। यही पुरातन सभ्यता है जो स्वास्थ्य लाभ देती है। खड़े होकर टहलते हुए भोजन करना पशुता का प्रतीक है।

भोजन के विषय में नीरोग रहने की एक प्राचीन उक्ति है - “हितभुक् मितभुक् शाकभुक् शतपदगामी

वामपार्श्वशायी”।

अर्थात् भोजन हितकर हो, उचित मात्रा में हो, शाकयुक्त (हरी सब्जियों, सलाद आदि से भरपूर) हो। भोजन के बाद सौ कदम चलें और फिर थोड़ी देर के लिए बाँयी करवट लेटें।

नियमित समय पर परिमित (उचित मात्रा में) भोजन करना ही संयम है।

शोध से वैज्ञानिकों ने यह बताया है कि दुनिया में भूखे रहने से इतने लोग नहीं मरते, जितने कि अधिक भोजन करने से।

१.हितभुक् - हितकारी भोजन :

भोजन शाकाहारी ही हो। मनुष्य का शरीर मांस भोजन के लिए प्रतिकूल है। मांसाहारी लोग जानवरों की बीमारी को अपने भीतर ग्रहण कर लेते हैं। फास्ट फूड और जंक फूड स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक हैं। जिन वस्तुओं को बने हुए कितना समय हुआ है, यह ज्ञात नहीं हो तो ऐसी वस्तुएँ नहीं खाना चाहिए। बाजार के पैकेट बंद खाद्य पदार्थों में अब मांसाहार और जैविक उत्पादों का प्रवेश बहुतायत हो गया है। नशा देने वाले पदार्थ जैसे- तम्बाखू, सिगरेट, गुटखा स्वास्थ्य के लिए बहुत घातक हैं और कैंसर जैसी भयावह बीमारी के मुख्य कारण हैं। भगवान महावीर ने बताया कि वर्षा में ३ दिन, गर्मी

में ५ दिन और शीत में ७ दिन बाद पिसा हुआ आटा, उससे बनी हुई वस्तुएँ और पिसे हुए मसालों में उसी रंग के, उसी गंध के जीवों की उत्पत्ति अपने आप हो जाती है।

कुछ पदार्थ ऐसे होते हैं जिनका मुख की लार से संयोग होते ही जीवों की उत्पत्ति हो जाती है। यह आम व्यक्ति भी प्रयोग करके समझ सकता है। दाल के बेसन से बने पदार्थों का दही, छाछ के साथ लार का संयोग होने से जीवों की उत्पत्ति हो जाती है, इसे ही **द्विदल का दोष** कहते हैं।

२. मितभुक् - परिमित भोजन :

परिमित भोजन यानि भोजन उचित मात्रा में करना और कम बार करना। भोजन सीमित मात्रा में ही करें। ज्यादा भोजन करने से अनेक बीमारियाँ हो जाती हैं। ज्यादा खाने वाला व्यक्ति आलसी, बात न मानने वाला और स्मरण शक्ति से कमजोर हो जाता है। भोजन की मात्रा का नियन्त्रण करने से अनेक रोगों पर नियन्त्रण हो जाता है। हर समय कुछ न कुछ खाने की आदत शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी घटाती है। शरीर को आवश्यक प्राण ऊर्जा और पाचन तन्त्र को आराम तभी मिलता है जब भोजन की मात्रा सीमित हो।

बहुत बार भोजन करना भी एक रोग है। रोगी व्यक्ति को ही बार-बार भोजन करने की सलाह डॉक्टर देते हैं। आजकल लोगों को सबसे ज्यादा शिकायत वजन बढ़ने की है और

डॉक्टर लोग सलाह देते हैं कि थोड़ा-थोड़ा खाएँ और कई बार खाएँ। यह सलाह अब गलत साबित होने लगी है। आखिरकार मानना वही पड़ता है जो प्राचीन ऋषि-मुनियों ने कहा है। **साधु संत दिन में ही एक बार भोजन करते हैं और गृहस्थी में रहने वाला दिन में दो बार भोजन करे।** यह नियम धर्म की मर्यादा में है। जब तक भूख अच्छी नहीं लगेगी, भोजन का पाचन भी अच्छा नहीं होगा। यह तभी हो सकता है जब आप समय पर भोजन करने की आदत डालें। एक बार, दो बार भोजन करें तो बार-बार भूख न लगने से बार-बार खाने की आदत से बच सकते हैं जिससे समय की बचत होगी और भोजन करने का लुप्त उठाया जा सकेगा। इससे वजन नियंत्रित रहेगा और भोजन की पौष्टिकता का भी ख्याल रहेगा। जो लोग बार-बार भोजन करते हैं वे भोजन की पौष्टिकता को भूल जाते हैं क्योंकि उनका उद्देश्य मात्र पेट की पीड़ा को दूर करने का रह जाता है और वे जैसा-तैसा भोजन करके स्वास्थ्य बिगाड़ लेते हैं।

३. शाकभुक्- शाकाहारी भोजन:

शाकाहारी भोजन करना ही स्वास्थ्यप्रद है। शाकाहारी भोजन जितना सुपाच्य और मनुष्य के शरीर के अनुकूल होता है उतना माँसाहारी भोजन नहीं होता है। माँसाहार मानवीय नहीं अपितु राक्षसी भोजन है।

‘शाक’ शब्द संस्कृत की ‘शक्’ धातु से बना है। जिसका अर्थ है- योग्य होना, समर्थ होना, शक्तिशाली होना, सहन करना। ‘शाक’ शब्द का अर्थ ही अपने में बल और पराक्रम है। शक्ति शब्द भी इसी ‘शक्’ धातु से बनता है। शाकाहार का शाब्दिक अर्थ होता है- ऐसा आहार जो मनुष्य को बलवान्, समर्थ और रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करे।

‘वेजीटेरियन (vegetarian)’ शब्द लैटिन भाषा के ‘वेजीटस’ शब्द से बना है। जिसका अर्थ है- स्वस्थ, समर्थ, विश्वस्त, ठोस, समग्र, परिपूर्ण, ताजा, जीवन्त। फ्रांसीसी में ‘वेजीटेबिल (vegetable)’ शब्द का अर्थ है- जीवन संचारक, जीवन से भरपूर।

महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्सटाईन (Albert Einstein) पूर्णतः शाकाहारी थे। उनका कहना था कि शाकाहार का हमारी प्रकृति पर गहरा प्रभाव पड़ता है। यदि पूरी दुनिया शाकाहार को अपना ले तो मनुष्य का भाग्य पलट सकता है। माँसाहार करने वालों को सचेत करते हुए उन्होंने कहा कि- ‘जब हम खुद मृत प्राणियों की जीती-जागती कब्रें हैं, तब फिर हम इस दुनिया में आदर्श स्थितियों की कल्पना कैसे कर सकते हैं।’

यह आरोप लगाना भी बेबुनियादी है कि विश्व में अन्न की कमी है। शाकाहार से खाद्य संकट उत्पन्न हो सकता है। वस्तुतः तथ्य यह है कि अमरीकी लोग पशुओं से माँस प्राप्त

करने के लिए पशुओं को जितना अन्न, सोयाबीन खिलाते हैं, उतने अन्न से एक अरब तीन करोड़ लोगों का पेट भरा जा सकता है। इस बात को ध्यान में रखकर वाशिंगटन स्थित 'वर्ल्डवाच इंस्टीट्यूट अमेरिका' ने चेतावनी दी है कि यदि मांसाहार नहीं घटाया गया तो विश्व को बहुत बड़े खाद्य संकट का सामना करना पड़ेगा।

T.V. के माध्यम से अण्डे को शाकाहारी बताया जा रहा है यह भी पूर्णतः असत्य है। १९७१ में मिशीगन यूनीवर्सिटी ऑफ अमेरिक के वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध किया है कि संसार का कोई अण्डा निर्जीव नहीं है फिर चाहे वह निषेचित (fertilised) किया गया हो या अनिषेचित (unfertilised)। इन अनिषेचित(अफलनशील) अण्डों को मृत नहीं कहा जा सकता है क्योंकि इन पर भी कुछ प्रक्रियाएँ करके चूजे बाहर लाये जा सकते हैं। इस प्रक्रिया (process) को 'पार्थेनोजीनेसिस (parthenogenesis)' कहते हैं। H.G. Welse ने इसका पूरा वर्णन 'Science and life' नाम की किताब में किया है। बिना जीव के कोई भी अण्डे का रूप नहीं बन सकता है। जिस अण्डे में जीव नहीं होता वह सड़ जाएगा। वह अण्डा खाने योग्य ही नहीं रहेगा। अण्डे का विकास उसमें रहने वाले भ्रूण का विकास है। अण्डे में हवा जाने की नैसर्गिक व्यवस्था है। सफेद खोल के अन्दर बने सूक्ष्म छिद्रों में होकर ऑक्सीजन अन्दर जाती है और जर्दी भी CO₂ (कार्बन डाइ ऑक्साइड) को बाहर फेंकती है। इसी से अण्डे का भ्रूण जीवित रहकर विकास करता है।

जो डॉक्टर प्रोटीन की अधिकता से अण्डा खाने का सुझाव देते हैं वह भी अनुचित है। उन्हें इस तालिका पर ध्यान देना चाहिए।

**एक वैज्ञानिक खोज -
१०० ग्राम खाद्य पदार्थ के तत्त्व की तालिका -**

पदार्थ	प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	चर्बी	क्षार	ऊर्जा
गेहूँ	१३.२	७९.२	१.७	१.०८	३५३
मूँग	२४.००	५६.६	१.३	३.०६	३३२
सोयाबीन	४३.०२	२२.९	१९.५	४.०६	४३२
अण्डा	३.०३	-	१३.३	१.००	१७३

इसके अलावा बाजार में सुलभता से मिलने वाले जंकफूड, फास्टफूड, भी शाकाहारी नहीं हैं, क्योंकि इनमें अनेक जानवरों की चर्बी, हड्डी, समुद्री जीव-जन्तुओं के सूखे पाउडर एवं अण्डा आदि का परिरक्षक (Preservative) के रूप में प्रयोग किया ही जाता है।

पीजा, बर्गर, मैगी, मसाला डोसा, नूडल्स, पाउभाजी, सैंडविच, हॉटडॉग आदि बाजारू भोजन जंकफूड कहलाता है। जंक का अर्थ इंग्लिश डिक्शनरी में पुरानी, बेकार या कम उपयोग की वस्तुएँ कवाड़, कूड़ा करकट किया है। ऑक्सफोर्ड (Oxford) डिक्शनरी में जंकफूड (Junk Food) का अर्थ

लिखा है- **“Food that is not very good for you but that is ready to eat or quick to prepare.”** तुरन्त बनने या खाये जाना वाला खाद्य पदार्थ, जो यद्यपि स्वास्थ्यकर नहीं है। Oxford की ही इंग्लिश-इंग्लिश डिक्शनरी में जंक फूड का अर्थ है- **“Food that is thought to be bad for your health.”** अर्थात् वह भोजन जो आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत बुरा समझा गया है, जंकफूड है। इतनी स्पष्ट चेतावनी के बाद भी यदि आप ऐसी चीजें खाते हैं तो इसका अर्थ है कि आप पढ़े-लिखे गँवार (Literate Barbarian) हैं।



केवल विदेशी भोजन को ही जंकफूड नहीं समझना चाहिए किन्तु समोसा, आलूबण्डा, आलू से बने पराठे, मसाला डोसा, अधिक मसालों में तला भुना चटपटा भोजन भी जंकफूड में आता है।

आज की आधुनिक जीवन शैली में बच्चों, युवा

विद्यार्थियों में, होटलों में और नौकरीपेशा वर्ग में इस फूड का प्रचलन जरूरत से ज्यादा बढ़ गया है। सबसे ज्यादा बच्चे साथ ही साथ बड़े भी इस जंकफूड से होने वाली बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। जैसे- मोटापा बढ़ना, कब्ज बनी रहना, डायबिटीज टाइप-२, हाईपरटेंशन आदि के साथ-साथ ऐसी बीमारियाँ भी बढ़ रही हैं जो विटामिन्स, मिनरल्स एवं आयरन की कमी से होती हैं। समय की बचत में महिलाएँ और नौकरीपेशा वर्ग ऐसे भोजन को उचित समझते हैं जिसके कारण उन्हें भी इन्हीं शारीरिक बीमारियों का शिकार बनना पड़ रहा है। बच्चों या बड़ों में चिड़चिड़ापन आने की बहुत बड़ी वजह यह जंकफूड है। इस जंकफूड से आँतों में जंग लगती है। आँतें खराब होते ही पूरे शरीर का संचालन बिगड़ जाता है।

यदि अभिभावक स्वयं इस फूड से बचकर बच्चों को इस भोजन के नुकसान के बारे में प्यार से समझाएँ तो आने वाली पीढ़ी बेहतर ढंग से जीवन जी सकेगी। इसके साथ ही स्कूल, कॉलेज में अध्यापक विद्यार्थियों को इसकी जानकारी अवश्य दें ताकि बच्चों की शिक्षा मूल्यवान और गुणवान हो जाए।

डॉक्टरों की अब स्पष्ट घोषणा है कि यह जंक फूड हर उम्र के लोगों के लिए हानिकारक है। हृदयरोग, रक्तचाप, पैरालिसिस जैसी बीमारियों के लिए यही भोजन जिम्मेदार है। जंक फूड में पौष्टिकता नहीं रहती है। संतुलित आहार में ५५ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, १५-२० प्रतिशत प्रोटीन, २५-३० प्रतिशत

बसा एवं विटामिन, जिंक तथा आयरन भी होना चाहिए।

बाजार में कुछ चीजें जैन के नाम से मिलती हैं जैसे- जैन समोसा, जैन आइस्क्रीम, जैन पावभाजी आदि। ये सभी भी खाने योग्य नहीं हैं। इसके आगे जैन इसलिए लिखा जाता है क्योंकि 'जैन' शब्द शुद्ध, शाकाहारी की पहचान कराने वाला है। जैन लिखने से इसमें सीधे तरीके से मांस का प्रयोग नहीं होता है, बस इतना ही जानना। किन्तु पुरानी, बासी मैदा, खमण उठाने के लिए कच्ची छाछ आदि सड़ी गली सभी चीजों का प्रयोग तो किया ही जाता है। जैन होटल कहने भर से वह आपकी शुद्ध रसोईघर तो नहीं बन सकती है। उस होटल में बासी- सड़ी गली चीजों का भी उपयोग होता है। अनेक रोगों के कीटाणु होटल के ही प्लेट, ग्लास और चम्मच के माध्यम से शरीर में प्रवेश करते हैं, यह बात वैज्ञानिक भी मानते हैं।

इसके अलावा पेप्सी, कोका-कोला, थम्सअप, फेंटा, स्लाइस, मरिण्डा, माजा आदि पेय पदार्थ एसिड और एल्कोहल युक्त हैं। स्वीडन के स्कूलों में इन सभी खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थों को बच्चों को नहीं खिलाया-

पिलाया जाता है। इस पर रोक लगी है। फ्रांस, बेल्जियम में इन कोल्ड्रिंक्स को बेचना और पीना दोनों ही प्रतिबंधित है।



आँध्रप्रदेश के किसान खेतों में कीटनाशक के लिए इन कोका-कोला आदि पेय पदार्थों का उपयोग तक कर लेते हैं क्योंकि ये कीटनाशक की अपेक्षा सस्ते पड़ते हैं।

कोल्ड्रिंक्स पीने से हड्डियाँ गलती हैं, कैल्शियम की कमी होती है जिससे शरीर का विकास रुक जाता है, दाँत जल्दी गिरने लगते हैं। एक बार एक प्रतियोगिता में एक विद्यार्थी ने ८ बोतल पेप्सी पी ली जिससे कुछ ही घंटों बाद उसका मरण हो गया।

आज बाजार में मिलने वाले सभी उत्पाद जो बच्चों का मन मोहते हैं, बच्चों को अप्रत्यक्ष रूप से मांसाहार परोस रहे हैं। बाजार में टॉफी, चॉकलेट, मैगी, कुरकुरे, नूडल्स, सभी तरीके के बिस्किट, केक जैसे खुले आइटम के तेल से एवं जन्तुओं के टेस्टी लग रहे गिनाये गए इन कोई विश्वास इनमें क्या है ? शाकाहार आन्दोलन करने वाली बड़ी-बड़ी संस्थाएँ भी खोज-बीन करने के बाद अंततः इसी निष्कर्ष पर पहुँची हैं कि - 'आप यदि बाजार का एक बिस्किट अपने मुख में रखते हो तो उसके रंग, आकार और फ्लेवर के अलावा



आइस्क्रीम, पैकेट बंद या आदि मछली समुद्री जीव मिक्चर से हैं। ऊपर आइटमों का नहीं है कि

इसमें क्या हैं ? यह नहीं कहा जा सकता ।' कारण यह है कि खोज-बीन में लगीं इन संस्थाओं को भी सही जानकारी देने से परहेज किया जाता है और जान बूझकर इनके पैकेटों पर सामग्री (Contents) का सीधा नाम न लिखकर E - Numbers लिख दिये जाते हैं, जो कि प्रायः मछलियों और जानवरों से प्राप्त होते हैं । इसके बावजूद भी इनके पैकेटों पर शाकाहारी हरा चिन्ह (Green Symbol) लगा देते हैं । इंटरनेट पर इन नंबरों को डालकर आप इनके स्रोत के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त कर सकते हैं ।

आज बाजार में कुछ पदार्थों के शाकाहारी विकल्प भी उपलब्ध हैं । साबुन, टूथ पेस्ट आदि शाकाहारी भी मिल रहे हैं । जरूरत है सचेत और सावधान होने की । प्रिया, एलोवेरा, वॉटरमिलन, चंद्रिका, नीम, मेडीमिक्स आदि साबून तथा दन्त कांति, स्माइल पेस्ट आदि भी उपयोगी हैं । आप स्वयं इस बारे में जानकारी एकत्रित कर पूर्ण शाकाहारी वस्तुओं का प्रयोग कर सकते हैं ।

जब आज बाजार में मिलने वाले दूध, घी, दही भी विश्वसनीय नहीं हैं तो फिर इन विदेशी फूड की क्या साख ? दूध उत्पादक वर्षों से सिंथेटिक दूध बना रहे हैं । सिंथेटिक दूध- यूरिया, कॉस्टिक सोडा, रिफाइंड ऑयल, डिटर्जेंट, स्टार्च, ग्लूकोज और तालाब के पानी से बनाया जाता है । कुछ तरीके हैं जिनसे सिंथेटिक दूध की पहचान की जा सकती है ।

प्राकृतिक दूध का कोई खास स्वाद नहीं होता, यह बस जरा सा मीठा होता है। सिंथेटिक दूध कड़वा होता है। प्राकृतिक दूध में किसी तरह की गंध नहीं होती जबकि मिलावटी दूध में गंध आती है। उंगलियों में लेकर रगड़ने पर प्राकृतिक दूध साबुन जैसा नहीं होता, जबकि सिंथेटिक दूध साबुन जैसा हो जाता है। प्राकृतिक दूध उबालने पर सफेद ही बना रहता है जबकि सिंथेटिक दूध पीला हो जाता है। इसी तरह जमाने पर असली दूध का रंग नहीं बदलता जबकि सिंथेटिक दूध पीला पड़ जाता है। अगर प्राकृतिक दूध में यूरिया मिलाकर आप तक पहुँचाया जाता है, तो उसका रंग असली दूध से कहीं अधिक पीलापन लिए होता है। असली दूध अम्लीय (पी-एच स्तर ६.८) जबकि सिंथेटिक दूध क्षारीय (खारा) होता है। अगर ताजे दूध का लिटमस पेपर पर परीक्षण किया जाए तो नीला लिटमस लाल तथा लाल लिटमस नीला हो जावेगा। अगर दूध मिलावटी हो तो ऐसा नहीं होगा।

यह मिलावटी दूध कैंसर का कारण है। इसमें मिला यूरिया गुर्दों का नाश करता है। कॉस्टिक सोडा उच्च रक्तचाप और दिल की बीमारियों से जूझ रहे लोगों के लिए धीमे जहर का काम करता है। यह गर्भस्थ शिशु को भी हानि पहुँचाता है।

गाय, बन्दर, गधा, कुत्ते, सुअर की चर्बी से नकली घी आदि बनाने वाले धन्धों की कमी नहीं है। कुल मिलाकर बड़े शहरों में रहने वाला पराधीन आदमी यह सब खाने-पीने के लिए मजबूर हैं। इस मजबूरी से आप कितना बच सकते हैं,

आप सोचें। यह मजबूरी धर्म को भ्रष्ट तो कर ही रही है किंतु असमय में अनेक बीमारियों का कारण भी बन रही है।

जिस समय आप सिगरेट हाथ में लेते हैं, उस समय आपके हाथ में एक छोटी बंदूक होती है। आपके हाथ की परछाई एक बंदूक की तरह दिखती है। यह सिगरेट आपको ही मारने का संकेत देती है। बंदूक की गोली से तो दूसरा मरता है किन्तु सिगरेट से आदमी स्वयं का घात करता है। सिगरेट के धुंए का प्रत्येक कश आत्महत्या का प्रयास है।

सिगरेट की परिभाषा प्रोफेसर गार्गिनर ने कुछ इस तरह दी है कि -

“सिगरेट एक श्वेत दंडिका होती है जिसके एक



ओर से धुँआ निकलता है और दूसरी ओर से पीने वाला बेवकूफ आदमी होता है।”

मुझे तब और ज्यादा आश्चर्य होता है कि जब एक पढ़ा लिखा व्यक्ति यह जानते हुए भी कि गुटखा, सिगरेट, शराब,

तम्बाखू आदि से नशा करना हमारे लिए घातक है, जहर है फिर भी वह उनसे पीछा नहीं छोड़ा पाता है। आज आदमी मन का कितना गुलाम हो गया है कि हृदय का उसके ऊपर कोई अधिकार ही नहीं रह गया है। जिन गुटखों में छिपकली की कटी पूँछ का जहर होता है। सरकार की तमाम चेतावनी- जैसे रेपर के ऊपर बिच्छु बनाना, स्पष्ट शब्दों में कैंसर का कारण लिखना, जहर लिखना इन सब के बावजूद आदमी मजबूर है। बेचारा! मृत्यु के हाथों में सब कुछ छोड़ चुका है। यमदूत को धीरे-धीरे अपने पास बुला रहा है।

पेन किलर, नींद की गोली, गर्भ निरोधक दवाएँ आदि शरीर के लिए अत्यन्त घातक प्रभाव छोड़ते हैं इसके सेवन से जितना हो सके बचें।

४. शतपदगामी वामपार्श्वशायी:

भोजन करने के बाद कम से कम १०० कदम चलना चाहिए। हो सके तो कुछ मिनट बायीं करवट लेटकर आराम करना चाहिए। ध्यान रहे मात्र लेटें, शयन न करें। भोजन के बाद कुछ पाचक पदार्थ का सेवन करें। जैसे सौंफ, गुड़, इलायची आदि।

छटवां सूत्र :

कथं भासेज्ज- कैसे बोलें ?

जदं भासेज्ज - यत्न पूर्वक बोलें ।

अपनी जबान से ऐसे शब्द बोलो कि कभी वापिस लेने पड़े तो खुद को कड़वे न लगे ।

किसी के लिए कुछ न कर पाओ तो कम से कम दो शब्द अच्छे जरूर बोल लेना क्योंकि विज्ञान कहता है कि जीभ पर लगी चोट सबसे जल्दी ठीक होती है और ज्ञान कहता है कि जीभ से लगी चोट कभी ठीक नहीं होती है ।

ज्यादा बोलने की अपेक्षा अच्छा श्रोता बने । जब आप दूसरों की बातों को ध्यान से सुनते हैं तो आप में सदा नवीन विचारों का प्रवाह बना रहेगा, अगर आप अपना महत्त्व बताना चाहते हैं तो भी दूसरों को प्रभावित करने की हरदम कोशिश न करें बल्कि स्वयं दूसरों से प्रभावित होना सीखें ।

१. वचन संयम- मौन अभ्यास:

महावीर ने कहा- अहिंसा का पालन करने के लिए

सत्य बोलो ।

व्यक्ति के शत्रु और मित्र उसके व्यवहार से बनते हैं
और व्यवहार बनता है बोलचाल से ।

सत्य में बकवास नहीं होती है । इसलिए हित-मित-
प्रिय वचन ही सत्य होते हैं ।

जिसमें किसी का अहित होता है, ऐसे सत्य वचन भी
न बोलें ।

**क्रोध के साथ कभी बात न करें, भले ही हमारे
प्रतिकूल कितनी ही विकट परिस्थिति हो ।**

अहंकार की भाषा पतन का कारण हैं ।

आत्म प्रशंसा की भाषा बहुत बड़ा दुर्गुण है ।

मजाक की भाषा भी दूसरों को परेशान कर सकती है ।

व्यंग्य कसना एक अज्ञानता है ।

प्रिय वचन बोल के आप कहीं भी अपने मित्र बना
सकते हैं ।

कोई आपका कितना ही बुरा करे, आपके प्रतिकूल

चले, पर आक्रोश नहीं करना बहुत बड़ा संयम है।

मालिक-नौकर, गुरु-शिष्य, दो सहपाठी, दो सहधर्मी आपस में साथ भी रहते हैं और एक दूसरे पर दबाव बनाने की या अपनी बात मनवाने की कोशिश करते हैं तो क्रोध करके अपनी बात प्रस्तुत करते हैं, ऐसा करते समय वह व्यक्ति अपने अहंकार की पुष्टि करता है और सोचता है कि यही एक तरीका है इनको वश में करने का। यह तरीका वह शॉर्टकट समझता है, किंतु बाद में उसे ज्ञात होता है कि यह गलत है और अगर यह सिलसिला लगातार चले तो आपसी प्रेम हमेशा के लिए नष्ट हो जाता है, इसीलिए कहा है 'क्रोधात् प्रीतिविनाशः' अर्थात् क्रोध से प्रेम/प्रीति का नाश होता है।

यदि आप अपने वचनों का संयम रखना चाहते हैं तो मौन का अभ्यास भी करें।

दिन में अवश्य प्रतिदिन ५ मिनट से लेकर २ घण्टे तक का मौन आपके संयम को बढ़ाकर जीवन में हर्ष ला सकता है।

२. अधिक बोलना उथलापन है:

ज्यादा बोलना आदमी के उथलेपन को बताता है। अधिक बोलना भी एक बीमारी है। कुछ लोग इतना ज्यादा बोलते हैं कि एक बार शुरु हो जाने पर रुकने का नाम ही नहीं लेते हैं। ऐसे लोग चिपकू टाइप के होते हैं। अधिक बोलना भी

उनकी परसनेलिटी में समाया रहता है। यह टाकेटिव नेचर (talkative nature) होता है। ऐसे लोग पहली मुलाकात में ही लोगों को प्रभावित कर लेते हैं। जब ऐसे लोगों से संबंध बन जाते हैं तो वह संबंधी भी उनसे कतराने लगते हैं। ऐसे लोग बहुत ही रोमांटिक और हरफनमौला होते हैं। जो लोग इनसे मिलते हैं, उन्हें लगता है कि यह आदमी बहुत ज्ञानी है। बहुत व्यवहार कुशल है और हमारे टेंशन को दूर कर देता है। सच यह है कि ऐसे लोग अपने इसी हुनर के कारण धीरे-धीरे परेशानी में पड़ते चले जाते हैं। अधिक बोलने की आदत के कारण लोग इनसे धीरे-धीरे बचने का प्रयास करने लगते हैं। अधिक बोलने वाला बहुत जल्द किसी की कही छोटी बात पर नाराज हो जाता है यह नाराजगी उसे लम्बे समय तक परेशान किये रहती है। गंभीरता का अभाव होने से यद्वा-तद्वा भी बोल जाता है और अपने से बड़ों का भी अपमान कर देता है। इसीलिए महावीर ने कहा यत्नपूर्वक बोलो, आवश्यकता पड़ने पर ही बोलो।

वास्तव में गंभीर व्यक्तित्व के धनी व्यक्ति के वचनों में दूसरों को प्रभावित करने की एक अद्भुत शक्ति होती है। गंभीर व्यक्ति के निर्णय सटीक होते हैं। गंभीर व्यक्ति समुद्र की तरह शांत और गहरा होता है। किसी ने सच कहा है-

**कह रहा है शोरे दरिया से समुन्दर का सकून,
जिसका जितना जर्फ है, उतना ही वह खामोश है।**

महावीर भगवान का यह सूत्र बहुत गहरा है। इस सूत्र में बहुत वजन है कि यत्न पूर्वक बोलो। बोलने में यत्न अर्थात् सावधानी रखो। बोलने के लिए निषेध नहीं है। किन्तु सावधानी पूर्वक बोलना ही एक नीति है, एक कला है। जब बोलने से पहले मन की सावधानी रहती है तो बोले हुए शब्दों का प्रभाव बढ़ जाता है। वाणी ही सबसे बड़ा धन है। मधुर वचन बोल पाना एक बहुत बड़ी उपलब्धि है। बोलने से पहले मानस बनाना और हृदय की पवित्रता से हितकर बोलने का भाव रखना बात को प्रभावकारी बना देता है।

३. शब्द की ताकत शस्त्र से ज्यादा होती है:

शब्दों में ताकत नहीं है किन्तु शब्दों से बढ़कर किसी शस्त्र में भी ताकत नहीं है। शब्दों में तेज होता है, शब्दों में प्रेम होता है, शब्दों में पराक्रम होता है और शब्दों में आग भी होती है। व्यक्तित्व निर्माण की प्रक्रिया में शब्दों का बहुत बड़ा योगदान है। आपने देखा होगा कि व्यक्ति के बारे में लोग वैसी धारणा बना लेते हैं, वैसा ही सोचते हैं जैसा वह बोलता है। कुल मिलाकर अच्छा या बुरा व्यक्ति वाणी से पहचाना जाता है और उसी रूप में जाना जाता है। अधिक बोलने वाला अपने आपको भले ही कहता है कि 'मैं स्पष्ट वक्ता हूँ' परन्तु उसके स्पष्ट वचन सच होकर भी उसे बुरा बना देते हैं। इसका कारण यह नहीं कि लोग सच सुनना पसन्द नहीं करते हैं। लोग सच

पसन्द करते हैं किन्तु बड़बोलापन पसन्द नहीं करते हैं। ऐसे लोगों के सच को भी लोग यह कहकर छोड़ देते हैं कि 'वह तो मुँहफट है', 'उसके मुँह पर कन्ट्रोल नहीं है' इत्यादि। इसलिए मौन रहना सरल है किन्तु सावधानी के साथ बोलना बहुत कष्ट साध्य है।

सब जानते हैं कि द्रोपदी के शब्दों ने महाभारत करा दिया था। द्रोपदी ने दुर्योधन पर मजाक में व्यंग्य कसा था कि "अंधों के तो अंधे ही होते हैं।" मात्र इतने ही शब्दों ने विद्वेष की महाअग्नि प्रज्वलित कर दी थी। बाद में शब्दों के छल से ही द्रोणाचार्य को निष्क्रिय बनाया गया, जब उन्हें यह संदेश सुनाया कि अश्वत्थामा मारा गया है। हनुमान ने सीता को विश्वास दिलाया था कि वह राम के पास से आये हैं, आपका हित करने की हमारी इच्छा है। एक अपरिचित व्यक्ति होकर भी राक्षसों की लंका से बाहर निकालकर ले जाने का विश्वास सीता को हो गया था क्योंकि हनुमान के वचनों से सीता ने उनके निश्छल हृदय की पहचान कर ली थी। सीता को विश्वास दिलाने के लिए हनुमान ने राम के प्रति भक्ति भरे वचनों का प्रयोग किया। सीता को अपनी शक्ति का विश्वास कराने के लिए हनुमान ने पराक्रम, तेज से भरी वाणी बोली। वक्ता की कुशलता इसी में है कि वह परिस्थिति के अनुसार अपनी वाणी को परिवर्तित कर सके। वाणी का यह संतुलन मन के संयम से आता है। परिस्थिति के अनुसार परिवर्तन छल नहीं है अपितु एक वाक् कौशल है। जब हम किसी की परिस्थिति का अपने स्वार्थ से कोई फायदा उठाना चाहते हैं तब

वह छल कहलाता है।

४. पहले तोलो, फिर बोलो:

भगवान् महावीर बचपन से ही हित-मित-प्रिय वचनों को बोलते थे। केवल सच बोलना ही पर्याप्त नहीं है किन्तु सच के साथ वचनों में प्रियता भी हो। प्रियता से भी बढ़कर शर्त यह है कि वह हितकर हो। जिन वचनों में प्राणी का हित नहीं है वह वचन सच होकर भी झूठ हैं। हित से तात्पर्य उस प्राणी की रक्षा से है।

एक बार एक शिकारी गाय के पीछे दौड़ रहा था। एक चौराहे से वह गाय गुजरी। वहीं एक साधु खड़ा था। साधु के पास थोड़ी देर में वह शिकारी आया। साधु को गाय के जाने की दिशा ज्ञात थी। उन्होंने तत्काल अपना मुख मोड़ लिया और दिशा बदल ली। शिकारी ने पूछा क्या इस दिशा में गाय को जाते देखा है? साधु ने कहा जब से मैं इस ओर खड़ा हूँ तब से अभी तक यहाँ से कोई नहीं गुजरा है। साधु की बात सुनकर शिकारी लौट गया। गाय की जान बच गई। जीव रक्षा हेतु साधु के ये वचन छल नहीं किन्तु उनका विवेक है। भगवान् महावीर ने कहा कि -

ऐसा सत्य भी मत बोलो जो किसी को विपत्ति में डाल दे। अहिंसा की रक्षा के लिए ही वचन प्रयोग करना चाहिए।

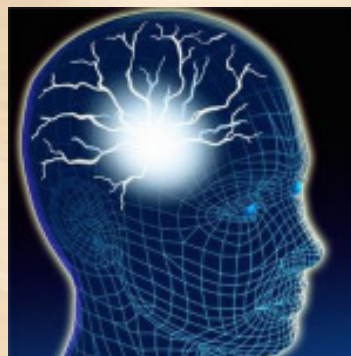
इसी तरह एक शिकारी अपने हाथ में चिड़िया बन्द किये पूछता है कि बताओ मेरे हाथ में बंद चिड़िया मृत है या जीवित ? यदि आपने कहा कि जीवित है तो वह मारकर आपकी बात गलत सिद्ध कर देगा। ऐसी स्थिति में आपका कर्तव्य है कि आप कह दें कि वह चिड़िया मृत है, तो वह उसे उड़ा कर दिखा देगा, चिड़िया के प्राण बच जायेंगे। इसीलिए भगवान् महावीर ने कहा कि यत्न पूर्वक बोलो अर्थात् सोच समझकर बोलो। इसलिए कहा है कि- **“पहले तोलो फिर बोलो।”**

आज बोलने की प्रवृत्ति बहुत बढ़ गयी है इसका मुख्य कारण मोबाइल जैसे उपकरणों का प्रयोग है। पहले जब फोन का प्रचलन प्रारम्भ हुआ था तो बात करने का बहुत पैसा लगता था। लोग पैसा खर्च होने के भय से सीमित और आवश्यक बात करते थे। आजकल प्राइवेट कंपनियों की प्रतिस्पर्धा में मोबाइल फोन पर बात करना बहुत सस्ता हो गया है। बच्चों से लेकर बड़ों तक यह प्रवृत्ति इतनी अधिक बढ़ गयी है कि घंटों तक दूर के संबंधियों से, मित्रों से, रिश्तेदारों से और परिजनों से लोग बातचीत करते रहते हैं। इस बातचीत से आदमी वाचाल हो जाता है। इसी कारण से अनचाहे सम्बन्ध बनते हैं और अपराधिक प्रवृत्तियाँ बढ़ती हैं। अनेक दुर्गुणों का प्रवेश इस मोबाइल फोन पर घण्टों बातचीत करने से हो रहा है। अधिक बोलने का एक आधुनिक दुष्परिणाम क्या हो सकता है इस पर नजर डालें- ‘आज जब युवक-युवती की शादी तय होती है तो मोबाइल की सस्ती दरें उनके बीच इतनी अधिक

बात करने का जरिया बन जाती हैं कि वे एक दिन में चार-चार घंटे लुभावनी बातें करते हैं, शादी होने के बाद वो हकीकत साकार नहीं हो पाती जैसी उन्होंने फोन पर घंटों discuss की थीं फलस्वरूप उनका वैवाहिक जीवन कलहपूर्ण बन जाता है।' विद्यार्थियों का दिमाग पढ़ने से डिस्टर्ब ऐसी ही बातचीत के कारण होता है। बोलना कम होगा तो विद्यार्थी को अपने कोर्स का पाठ याद रहेगा। जब अधिक बात करने से बहुत समय निःसार व्यतीत हो जाता है तो मस्तिष्क में स्मृति पर प्रभाव पड़ता है। विद्यार्थी के लिए स्मृति अप्रभावित होनी चाहिए। जो अपना विषय नहीं है उस विषयों में अधिक समय लगाने से मस्तिष्क में से मूल विषय विस्मृत हो जाता है। मस्तिष्क की कार्यक्षमता प्रभावित होती है।

४. मस्तिष्क का विज्ञान:

मस्तिष्क का विज्ञान यह है कि वह चार भागों में बँटा है। प्रत्येक भाग अलग-अलग कार्य करने में नियुक्त है। पहले हिस्से से तर्क बुद्धि उत्पन्न होती है। किसी भी सुने हुए या पढ़े हुए विषय को यह हिस्सा तर्क के माध्यम से सुनकर उस पर विचार विमर्श करता है। इस हिस्से का यदि सही उपयोग एक ही दिशा में लगातार होता रहे तो



व्यक्ति बहुत बुद्धिमान बन जाता है। एक ही विषय में अर्जित ज्ञान को तर्क के माध्यम से और अधिक चिन्तनपरख बनाना इसी हिस्से का काम है। मस्तिष्क का दूसरा हिस्सा योजना बनाता है। विद्यार्थी जब तक पढ़ता है उसके इस हिस्से का उपयोग कम होता है। इस हिस्से का उपयोग तब ही अधिक होता है जब व्यक्ति किसी व्यवसाय या नौकरी के काम में लग जाता है। तीसरे हिस्से का काम चंचल वृत्ति पैदा करना है। चंचलता बढ़ने से पहले और दूसरे हिस्से की कार्य प्रणाली भी प्रभावित होती है। मोबाइल, इंटरनेट पर बैठकर कई घण्टों तक मनोरंजन करने वाले युवा विद्यार्थियों या बच्चों के लिए यह चंचलता बहुत हानिकारक होती है। मस्तिष्क के इस तीसरे हिस्से का अधिक प्रयोग मनोरंजन के साधनों से ही होता है। ये साधन ही काम, वासना, इच्छा, अनैतिक चरित्र की वृत्तियाँ बढ़ाते हैं। अधिक बातचीत इस हिस्से पर बहुत प्रभाव डालती है, जिससे चंचलता और बढ़ती है। चंचलता मन को सुख देती है, ऐसा आदमी को महसूस होता है। इस कारण से वह चंचलवृत्ति को और अधिक बढ़ाता चला जाता है। मस्तिष्क के इस हिस्से के अधिक क्रियाशील होने पर व्यक्ति विवेकशून्य और जिम्मेदारियों के प्रति बे-परवाह हो जाता है। मस्तिष्क का चौथा हिस्सा अन्तर्ज्ञान से सम्बन्धित है। अन्तर्ज्ञान उसे आध्यात्मिक बना देता है। **प्रज्ञा का जागरण अन्तर्ज्ञान से ही होता है।** इस हिस्से की क्रियाशीलता से आध्यात्मिक झुकाव बढ़ने लगता है। सुख और शान्ति का संचार होने लगता है। व्यक्ति अपने में सन्तुष्ट होता है।

इसलिए भगवान् महावीर ने प्रयत्न पूर्वक बोलने पर जोर डाला है। यत्न शब्द बहुअर्थीय है। इस यत्न शब्द से ही यह अर्थ ध्वनित होता है कि बोलने में जब यत्न लगता है तो व्यक्ति को कष्ट महसूस होगा। बोलने में कष्ट हो, फिर भी बोलना पड़े तो वह सही बोलना है।

भगवान् वर्द्धमान महावीर के इन छह सूत्रों को अपने जीवन में अपनाने वाला निश्चित ही एक दिन महावीर बन सकता है। व्याख्यान का कोई अन्त नहीं होता है किन्तु बुद्धिमान के लिए संकेत मात्र ही पर्याप्त होता है। यह लघु कृति समस्त प्राणियों की जीवन शैली को अहिंसक बना देने में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करेगी, ऐसा मेरा विश्वास है।

॥ इत्यलम् ॥