अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

अणुव्रत

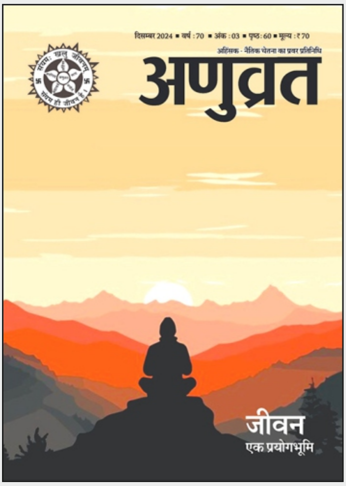
ई-संस्करण

वर्ष : 2, अंक : 8

दिसम्बर 2024

जीवन

एक प्रयोगभूमि



वर्ष : 70 अंक : 3

दिसम्बर 2024

संपादक
संचय जैन

सह संपादक
मोहन मंगलम

चित्रांकन
मनोज त्रिवेदी

पेज सेटिंग
मनीष सोनी

ई-संस्करण
विवेक अग्रवाल

अणुव्रत संयम आधारित जीवनशैली की वकालत करता है और वर्तमान भोगवादी जीवनशैली ने जो समस्याएँ पैदा की हैं, उनका समाधान संयम में ही छुपा है। अणुव्रत अहिंसक समाज और शांतिपूर्ण सह अस्तित्व की बात करता है। आज जहाँ विश्व में अशांति, तनाव और आतंक का बोलबाला बढ़ रहा है, युद्ध के बादल मंडरा रहे हैं, अणुव्रत जैसे आंदोलन को और मजबूत करने की आवश्यकता है।

– भगतसिंह कोश्यारी

अध्यक्ष : **प्रतापसिंह दुगड़**
महामंत्री : **मनोज सिंघवी**
कोषाध्यक्ष : **राकेश बरड़िया**

अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

अणुव्रत भवन, 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली - 2
दूरभाष : 011-23233345
मोबाइल : 9116634512

www.anuvibha.org
anuvrat.patrika@anuvibha.org

जिंदगी का आईना

आईना दुनिया की बड़ी खूबसूरत वस्तु है। हजारों साल से मनुष्य इसमें अपने प्रतिबिम्ब को देख कर सजता-संवरता आया है। आईने ने इंसान की रचनात्मकता को नया आसमान दिया। स्वयं को अभिव्यक्त करने, दुनिया के समक्ष प्रस्तुत करने के नये अर्थ प्रदान किये।

हर इंसान के जीवन में ऐसा एक मुकाम अवश्य आता है जब बाहरी आईने से उसका मोहभंग होता है और भीतरी आईना उसे आकर्षित करने लगता है। अब तक वह बाहरी आईने में देख अपने शरीर को संवारता था, अब भीतरी आईने में देख वह अपने व्यक्तित्व की खामियों को दूर करने का यत्न करने लगता है। पहले वह दुनिया के लिए संवरता था, अब उसका संवरना स्वयं के आत्मिक आनंद के लिए होता है।

अणुव्रत का दर्शन बाहरी आडम्बर से इतर भीतर झाँकने का आह्वान करता है, जिंदगी के आईने में देख कर स्वयं को संवारने का रास्ता दिखाता है। इसकी शुरुआत हम स्वयं से और परिवार की नयी पीढ़ी से कर सकते हैं। शुभस्य शीघ्रम् - कहीं बहुत देर न हो जाये।

जब जागे, तब सवेरा! वैसे तो एक नयी शुरुआत के लिए वही पल सर्वश्रेष्ठ है, जिस पल वह नयी शुरुआत करने का दृढ संकल्प मन में जागे। जिंदगी के आईने को उपयोग में लाने और खुद को संवारने की दिशा में सोचने और संकल्पबद्ध होने के लिए नव-वर्ष में प्रवेश भी एक प्रेरक अवसर बन सकता है। आइए, अणुव्रत के एहसास को दिल में संजो कर इस दर्शन की गहराई को आत्मसात करें। आइए, खुद से बात करने का एक नया सिलसिला प्रारम्भ करें।

- संचय जैन
sanchay_avb@yahoo.com

जीवन एक प्रयोगभूमि

■ आचार्य तुलसी

हम जीवन-क्रम को देखते हैं तब लगता है कि जीवन जीने की कोई निश्चित पद्धति नहीं है। जिस देश-काल में जो धारणाएं मान्य होती हैं, उन्हीं के अनुसार जीवन चलता है। धारणाएं बदल जाती हैं, जीवन का क्रम बदल जाता है। जीवन का क्रम परिवर्तनशील है, इसलिए नये प्रयोग करने का अवकाश है। इस अवकाश से हम लाभ उठाना चाहते हैं।

मनुष्य के जीवन में अच्छाई और बुराई दोनों के बीज पड़े हैं। निमित्त पाकर वे फूट पड़ते हैं। मनुष्य में अच्छाई नहीं होती तो वह कभी अच्छा नहीं बन पाता। देश, काल, प्रकृति और व्यवस्था का अनुकूल योग मिलता है, तब अच्छाई को उत्तेजन मिलता है, वह प्रकट होती है और मनुष्य अच्छा बन जाता है।

धर्म की प्रेरणा

धर्म ने मनुष्य को अच्छा बनने की प्रेरणा दी है, पर उस प्रेरणा से धर्मनिष्ठ लोग ही लाभान्वित हुए हैं। धर्मप्रेमी बहुत लोग हो सकते हैं पर धर्मनिष्ठ लोग बहुत थोड़े होते हैं। अत: धर्म की प्रेरणा से समाज में अच्छाई का आना सहज नहीं है। धर्मप्रेमी लोग धर्म की प्रेरणा को अच्छा समझते हैं किन्तु जब स्वार्थों का संघर्ष होता है, तब बुराई का सहारा लेकर भी वे अपने स्वार्थों की पूर्ति करना चाहते हैं। इसलिए धर्म से उनके जीवन में परिवर्तन नहीं आ सकता। बहुत लोग कहते हैं - हजारों वर्ष बीत गये, धर्म से कोई परिवर्तन

कठोर जीवन जिये बिना कोई भी राष्ट्र शक्तिशाली नहीं हो सकता। अणुव्रत संयत और स्वावलम्बी जीवन पद्धति का प्रेरक है।

नहीं हुआ। समग्र समाज की दृष्टि से देखें तो इस उक्ति में सच्चाई है। कुछ लोगों की दृष्टि से देखें तो सच्चाई यह है कि धर्म की प्रेरणा से जितना परिवर्तन हुआ, उतना किसी भी व्यवस्था से नहीं हुआ। अहिंसा, अपरिग्रह, प्रामाणिकता और नैतिकता में धर्मनिष्ठ लोग सबसे आगे रहे हैं।

अणुव्रत की अपेक्षा

मेरी दृष्टि में मानवीय विकास की सर्वोच्च भूमिका व्रत है। व्रतविहीन मनुष्य का मानवीय एकता में विश्वास नहीं हो सकता। उच्छृंखल व्यवहार व्रत-विहीनता या असंयम की स्थिति में पनपते हैं। अपने आस-पास देखता हूँ तो मुझे दिखता है कि लोग धार्मिक बनना चाहते हैं पर व्रती बनना नहीं चाहते। उन्हें समझना चाहिए कि आत्मसंयम के बिना धार्मिकता विकसित नहीं हो सकती।

विलासी मनोवृत्ति

विलासी मनोवृत्ति जीवन का सबसे बड़ा खतरा है। जीवन का लक्ष्य जैसे ही शिथिल होता है, वैसे ही विलासी वृत्ति उभर आती है। कठोर जीवन जिये बिना कोई भी राष्ट्र शक्तिशाली नहीं हो सकता। अणुव्रत संयत और स्वावलम्बी जीवन पद्धति का प्रेरक है।

अन्याय का प्रतिकार

अन्याय का प्रतिकार नहीं होता है तो अन्याय बढ़ता है। कोई भी आदमी यह कैसे कह सकता है कि अन्याय का

प्रतिकार न किया जाये। किन्तु उसके प्रतिकार का तरीका केवल हिंसा ही है? अहिंसात्मक ढंग से भी उसका प्रतिकार किया जा सकता है।

मैं अणुव्रत कार्यकर्ताओं से कहना चाहता हूँ कि वे कोई उचित व विवेकपूर्ण मार्ग ढूंढ़ें, जिससे अहिंसात्मक पद्धति के द्वारा सामूहिक रूप से अन्याय का प्रतिकार किया जा सके।

जीवन के हर क्षेत्र में हिंसा के सामने अहिंसा का, स्वार्थपरता के सामने नि:स्वार्थता का तथा धन की मूर्च्छा के सामने धन की अनासक्ति का विकल्प प्रस्तुत करना अणुव्रत का लक्ष्य है।

''अणुव्रत आंदोलन आदमी को हिंसा से अहिंसा की ओर तथा असत्य से सत्य की ओर आगे बढ़ाने का एक प्रयास है।''

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण जी के उद्‌गार सुनने के लिए वीडियो पर क्लिक करें...

आगत वर्ष बने शुभ संकल्पों का साल

गिरीश पंकज, रायपुर

नया वर्ष आने को है। वर्तमान वर्ष विदा लेने की तैयारी में है और हम सब इस चिंतन में हैं कि आगत वर्ष कैसा होगा। वर्तमान वर्ष भी बुरा नहीं था कि इसे कोसते रहें। प्राकृतिक आपदाएँ, मानवीय आपदाएँ तो नियति हैं। हम कितने भी हाईटेक हो जाएँ, कितने भी आधुनिक हो जाएँ, जो घटित होना है, वह घटित होकर रहेगा। महत्वपूर्ण यह है कि हम इस समाज को अपने सत्कर्मों से निरंतर बेहतर बनाये रखें। कई बार यही कठिन हो जाता है।

अगर मनुष्य की आचार संहिता नैतिक मूल्यों के अनुपालन के लिए प्रतिबद्ध हो जाये तो विश्व में कोई समस्या ही न रहे। लेकिन दुर्भाग्य की बात यह है कि बहुत कम लोगों को यह सरल बात समझ में आती है। जो समझते हैं, वे स्वयं को नित्य नवीन करते चलते हैं। इस वर्ष जो कमियाँ रह गयीं, उन्हें संकल्पों के साथ आगामी वर्ष में दूर करने की कोशिश करते हैं। यह संकल्पना किसी व्यक्ति या समाज के लिए ही नहीं, किसी राष्ट्र के लिए भी होनी चाहिए। विश्व में खुशहाली तभी आएगी, जब दुनिया के हर राष्ट्र में हरियाली हो। नदियाँ सदानीरा रहें। प्राकृतिक संतुलन बना रहे। हर जीव को जीने का अधिकार हो। लोग सद्भावना के साथ जीवन यापन करें। जाति-धर्म-संप्रदाय आदि से ऊपर उठकर मनुष्य के रूप में जीने की कोशिश करें जहाँ हिंसा का कोई स्थान न हो। जहाँ कोई किसी के साथ छल न करे। जहाँ 'मैं' का स्वार्थपूर्ण भाव खत्म हो जाये और 'हम' का उदात्त चिंतन विकसित हो। अगर सरकारी दफ्तर में काम कर रहे हैं, तो ईमानदारी से करें। रिश्वतखोरी से परहेज

करें। अगर व्यवसाय कर रहे हैं, तो मिलावट से दूर रहें। आने वाला वर्ष हर किसी के लिए संकल्पना का वर्ष हो। अणुव्रत के सिद्धांतों का अनुपालन किया जाये। विश्व में सुख-शांति के लिए अणुव्रत की आचार संहिता को आत्मसात कर लेना चाहिए।

जब हम यह महसूस कर रहे हैं कि वर्तमान साल अवसान की ओर बढ़ रहा है, नया वर्ष बांहें फैलाकर हमारा स्वागत कर रहा है, तब हर किसी को यह संकल्प लेना चाहिए कि हमें उदार बनना है। जाति, धर्म, संप्रदाय से ऊपर उठना है। सांप्रदायिकता का विरोध करना है। नशामुक्त समाज बनाना है। युवा पीढ़ी को यह समझना चाहिए कि वह फूहड़ किस्म के 'रील' बनाने के नशे से ऊपर उठकर वैज्ञानिक अनुसंधान पर ध्यान केंद्रित करे। प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करे और उसमें उत्तीर्ण हो। इस बात का भी ध्यान रहे कि सफल होने के बाद उसे जो जिम्मेदारी दी जाये, उसका पूरी ईमानदारी और निष्ठा से पालन करे।

हम आये दिन यह देखकर चकित हो जाते हैं कि बड़े-बड़े पदों पर बैठने वाले अनेक युवा कुछ ही दिनों के बाद भ्रष्टाचार की गटर में डूब जाते हैं। आज अगर भारत की बात करें तो इस देश में भ्रष्टाचार बहुत बड़ी समस्या है। हमारा संकल्प होना चाहिए कि आने वाला वर्ष भ्रष्टाचार मुक्त हो, सांप्रदायिकता से मुक्त हो, हिंसा से मुक्त हो, घृणा और नफरत से मुक्त हो, मिलावटखोरी से मुक्त हो, नशे से मुक्त हो। आने वाला वर्ष पर्यावरण की रक्षा का वर्ष हो, नदियों और तालाबों के संरक्षण का वर्ष हो, पेड़ों की रक्षा का वर्ष हो।

हमारे ऐसे छोटे-छोटे व्रत, जिन्हें हम अणुव्रत भी कहते हैं, उनका पालन करें तो हर तरफ खुशहाली व्याप्त हो जाएगी। यह देश हमारा है। यह समाज अपना है। यहाँ रहने वाला हर कोई हमारा भाई-बंधु है। मानव-मानव एक समान हैं। ऐसा सकारात्मक चिंतन ही आगत काल में खुशहाल राष्ट्र और समाज की नींव रखेगा।

बनें बाल मन के दरबान

■ **डॉ. मोनिका शर्मा**, मुम्बई

''बचाया जा सकता था उसका जीवन...कुछ तो किया ही जा सकता था। समय रहते क्यों नहीं समझ पाये हम? क्या कारण रहा कि जीवन से ही मुँह मोड़ लिया उसने?'' संसार के हर हिस्से में ही आत्महत्या से जुड़ी घटनाओं के बाद यही बातें होती हैं। 'उसने कुछ बताया क्यों नहीं?' के साथ ही मन स्वयं से भी यह प्रश्न पूछता है -''तुमने कुछ पूछा क्यों नहीं? उसके साथ होकर भी उसके हाव-भाव, मनोभाव समझे क्यों नहीं?''

संसार से असमय जा चुके इंसान को जानने वाले हर व्यक्ति का मन इन्हीं भावों में डूबता-उतराता है। किसी के जीवन की डोर टूट जाने के बाद पछतावा, अपराधबोध और पीड़ा ही हाथ आते हैं। बात जब परिवार और देश का भविष्य कहे जाने वाले बच्चों की हो तो यह व्यथा और ग्लानि कई गुना बढ़ जाती है।

आईसी3 इंस्टीट्यूट की हालिया रिपोर्ट कहती है कि भारत में छात्रों की आत्महत्या की दर चिंताजनक रूप से बढ़ रही है। 2021 और 2022 के बीच इसमें 4.2 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के आंकड़ों पर आधारित 'स्टूडेंट सुसाइड्स-एन एपिडेमिक स्वीपिंग इंडिया' नामक ताजा अध्ययन में सामने आया है कि कुल आत्महत्या दर में सालाना 2 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। आईसी3 इंस्टीट्यूट की रिपोर्ट यह भी कहती है कि पिछले दशक में 0-24 वर्ष के बच्चों की आबादी घटी है जबकि छात्रों की आत्महत्या की संख्या 6,654 से बढ़कर 13,044 हो गई है। बेहद पीड़ादायी है कि पिछले 20 वर्षों में छात्र आत्महत्या की दर समग्र आत्महत्याओं की गति से

दोगुनी रफ्तार से बढ़ रही है। चिंतनीय है कि बीते दो दशकों में छात्र आत्महत्याओं में 4 प्रतिशत की वार्षिक दर से बढ़ोतरी हुई है। यह आंकड़ा राष्ट्रीय औसत से दोगुना है।

ये आंकड़े चिंता ही नहीं, चिंतन का भी विषय हैं। आज के दौर में परिवार, संस्थान और परिवेश ही नहीं, समग्र समाज को ठहरकर विचार करना होगा। भावी पीढ़ी के मन-मस्तिष्क पर दस्तक देते हर विचार को समझना होगा। अभिभावक हों या अध्यापक, सगे-संबंधी हों या आस-पड़ोस के लोग, उनकी उलझनों को सुलझाने में मददगार बनना होगा। खुदकुशी के मामलों में देर से चेतने का कोई अर्थ नहीं रह जाता।

असल में घर से दूर पढ़ाई का दबाव, करिअर बनाने की फिक्र और दूसरों से पीछे छूट जाने की ऊहापोह से जूझते बच्चों को घेरते अवसाद और चिंता के कसते घेरे का पता भी किसी को नहीं चल पाता। बच्चे न तो माता-पिता को कुछ बताते हैं और न ही पढ़ाने वाले शिक्षक उनकी बिखरती मनोदशा को समझ पाते हैं। जबकि मन की टूटन के ऐसे दौर में समय पर संबल मिलना बहुत-से बच्चों को अवसाद के घेरे से बचा सकता है।

इस मोर्चे पर कुछ समय पहले देश का कोचिंग हब कहे जाने वाले कोटा शहर ने एक सार्थक शुरुआत की है। ध्यातव्य है कि इस शहर में पढ़ने आने वाले विद्यार्थियों की आत्महत्या के मामले पूरे देश के लिए चिंता का विषय बने हुए हैं। ऐसे में वहाँ बच्चों का जीवन सहेजने के लिए हर मोर्चे पर प्रयास किये जा रहे हैं। 'गेटकीपर' मुहिम इसी बात को ध्यान में रखकर चलायी गयी है।

कोटा शहर में अब कोचिंग इंस्टीट्यूट्स और हॉस्टल्स में 'गेटकीपर' प्रशिक्षण को जरूरी किया गया है। इसके अंतर्गत विद्यार्थियों में अवसाद के लक्षण पहचानने के लिए हॉस्टल संचालक, मैनेजर, वार्डन और अन्य स्टाफ को बच्चों की मन:स्थिति समझने के लिए प्रशिक्षित किया गया है।

करीब 5000 लोगों को दी गयी इस ट्रेनिंग में समझाया गया कि ऐसे बच्चों की पहचान करें जो तनाव में आकर खाना नहीं खा रहे हैं, उदास नजर आ रहे हैं या फिर अपने कमरे की सफाई नहीं करवा रहे हैं। साथ ही उन बच्चों पर नजर रखें जो अपने घर वालों से सही से बात नहीं कर रहे हैं। किसी बच्चे में ऐसी कोई भी हरकत दिखायी दे तो उस पर ध्यान दें ताकि प्रशासन द्वारा विद्यार्थी की पहचान कर बिखरती मन:स्थिति में उसका मन टटोला जा सके। उसकी काउंसलिंग की जा सके। उसके अभिभावकों को बुलाया जा सके। यह प्रशिक्षण समय रहते किसी बच्चे के जीवन को सहेजने में मददगार बन रहा है।

इस मुहिम को समझने-जानने पर यह महसूस होता है कि मौजूदा दौर में समाज, परिवार और परिवेश में सभी को एक-दूजे के मन का दरबान बनना होगा। विशेषकर बच्चों का जीवन सहेजने के मोर्चे पर तो सजगता बहुत आवश्यक है। हर किसी को उनके मन के दरवाजे पर दस्तक देनी होगी ताकि जीवन से हारने का कोई विचार दाखिल ही न हो सके।

अणुविभा का महत्वपूर्ण मासिक प्रकाशन

नवीनतम अंक पढ़ने के लिए
पुस्तक के चिह्न पर क्लिक करें..

बच्चों का देश

राष्ट्रीय बाल मासिक

नयी पीढ़ी के जीवन को मानवीय मूल्यों से समृद्ध बनाने के लिए निरंतर प्रयासरत

काव्य-सुधा

संयम से ही शांति

■ डॉ. विष्णु शास्त्री 'सरल', चम्पावत ■

मिल पाती है व्यक्ति को, संयम से ही शांति।
दिख जाती है फिर स्वतः, मुखमण्डल पर कांति।।

जीवन में सुख-शांति का, संयम ही है मूल।
नहीं संयमी को कहीं, दिख पाते हैं शूल।।

संयम ही अध्यात्म का, सारभूत है तत्त्व।
निश्चित ही हर मोड़ पर, उसका अतुल महत्व।।

पाते हैं सुख-शांति से, सभी सहज आनंद।
छल-प्रपंच की राह भी, हो जाती है बंद।।

परम शांति का स्त्रोत है, सत्य-अहिंसा-भाव।
सबके प्रति मन में रहे, सदा अटूट लगाव।।

कर्म-वचन-मन से अचिर, हिंसा को दें छोड़ ।
परसेवा-उपकार से, अपने को लें जोड़।।

मानवता की टोह लें, कर लें कुछ सत्कर्म।
भूले पलभर भी नहीं, मानव अपना धर्म।।

आत्मज्ञान से शांति के, खुल जाते हैं द्वार।
हो जाता है साध्य का, रूप-रंग साकार।।

वाणी का संयम रहे, सहज मधुर व्यवहार।
कभी न जीवन में मिले, मिथ्या को आधार।।

जीवन-शैली संयमित, सात्विक जब आहार।
हो सकते हैं दूर तब, मन से कई विकार।।

सब बढ़िया है जनाब

अर्चना त्यागी, जोधपुर

आज आनंद सर बहुत याद आ रहे हैं। जी चाहता है भाग जाऊं और आनंद सर को बुलाकर ले आऊँ। बुला भी नहीं पाऊं तो कम से कम इन मुसीबतों से छुटकारा पाने का मार्ग तो पूछकर आ ही जाऊं। परेशान हो गया हूँ इन नये कर्मचारियों से। सुनते ही नहीं। इतनी बड़ी-बड़ी डिग्रियां हासिल कर लेते हैं और उनका उपयोग करना सीख ही नहीं पाते। कोई बात सुनना पसंद नहीं करते। ट्रेनिंग की व्यवस्था करो तो उसे भी गंभीरता से नहीं लेते। थोड़ा ऊँचे स्वर में बोल दो तो लड़ने पर उतारू हो जाते हैं। बात-बात पर नौकरी छोड़ने की धमकियां देने लगते हैं। समझ ही नहीं पाता कि कैसे इन सबसे बात करूं। क्या कहूं कि इनमें कर्त्तव्य-बोध पैदा हो जाये।

रास्ते में कार चलाते हुए मन को इसी विचार से समझाया कि इस बार सप्ताहांत पर आनंद सर से अवश्य मिलूँगा। रोज की इस त्रासदी से बचने का हल पूछकर रहूँगा। ये जब कम्पनी में जरनल मैनेजर थे, उनके सामने कितना सकारात्मक माहौल हुआ करता था। किसी भी कर्मचारी को काम करने के लिए कहना ही नहीं पड़ता था। सब खुद

ही बेहतर प्रदर्शन किया करते थे। आनंद सर को कभी तनाव में नहीं देखा। हमेशा खुश रहते। हर परेशानी का हल हुआ करता था उनके पास।

आनंद सर शहर की भीड़भाड़ से दूर नयी कॉलोनी में रहने चले गये थे। यह पहली बार था कि उनके घर पर उनसे मिल रहा था। मुख्य द्वार खोलकर मैं अंदर दाखिल हो गया। सीधे चलने पर एक बरामदा था जिसे बैठक का रूप दिया हुआ था। उसमें बाँस के चार मूढ़े और बीच में बाँस की ही एक मेज रखी थी। मेज पर कुछ पत्रिकाएं और अखबार भी थे। मुझे याद आया कि आनंद सर को पढ़ने का बहुत शौक है। संसार के अनेक विचारकों, लेखकों और कवियों के बारे में उन्हें काफी जानकारी थी। सभी विषयों से संबंधित जानकारी होती थी उनके पास। सभी समस्याओं का आसान समाधान भी होता था। कितनी दुविधाएं स्वयं ही समाप्त हो जाती थीं।

''सफल लोगों के विषय में अवश्य पढ़ना चाहिए। तभी पता लगता है कि कितने संघर्ष के बाद वे अपने जीवन में सफलता प्राप्त कर पाये।'' उनकी कही बात याद आ गयी।

जब मैं उनके कार्यालय में बतौर उनके अधीनस्थ काम करता था तो उनकी बातों को कभी गंभीरता से नहीं लिया। जब से खुद बॉस बना हूँ, उनके क्रिया-कलाप हर पल मस्तिष्क में घूमते रहते हैं। अपनी परेशानियों का हल खोजता रहता हूँ उनमें।

''सब बढ़िया है जनाब?'' आनंद सर का कड़क स्वर कानों में पड़ा।

''कोशिश जारी है, सर।'' उनके प्रश्न का जवाब मैंने उनके सम्मान में खड़े होकर दिया।

''आज हमारी याद कैसे आ गयी?''

दूसरा प्रश्न पूछकर वो मेरे सामने वाले मूढ़े पर बैठ गये। उन्होंने नौकर को चाय बनवा कर लाने का आदेश दिया।

''सर आपका वो फॉर्मूला 'सब बढ़िया है जनाब' कैसे काम

करता है? मुझे भी समझाइए। बॉस तो बन गया हूँ, परंतु स्टाफ अच्छा नहीं मिला है। कोई सुनता ही नहीं है। कुछ बोलो तो नौकरी छोड़ने की धमकी देने लगते हैं। आप खुशकिस्मत रहे कि आपको हमेशा अच्छे लोग मिले।''

आनंद सर ने स्वभाव के अनुरूप ठहाका लगाया। फिर थोड़ा संयत होकर बोले - ''...तो आज आप गलतफहमी दूर करने आये हैं ?''

''ऐसा नहीं है सर। मैं यह जानना चाहता हूँ कि सकारात्मक रुख कैसे रखा जाये?''

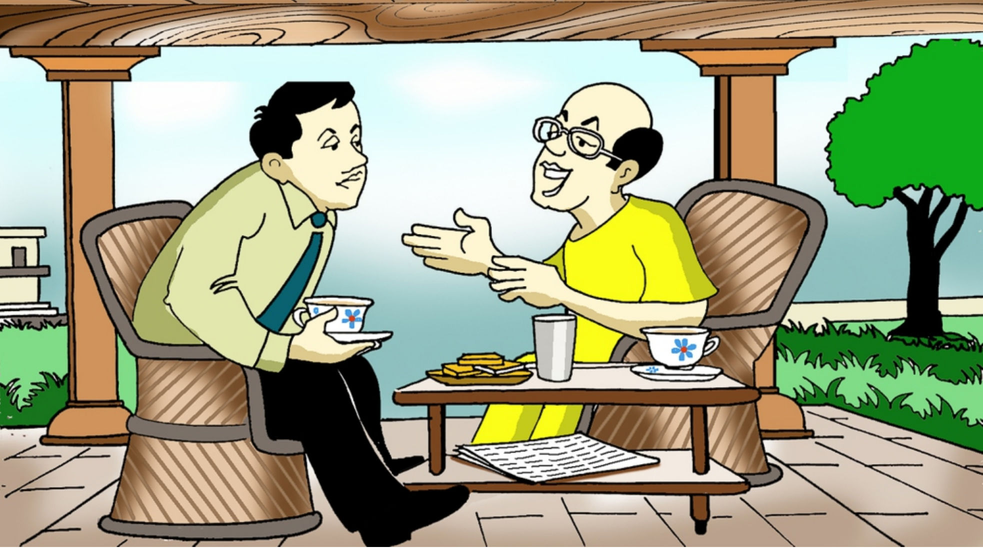
आनंद सर बोले-''पहले तो यह जान लो कि मेरा स्टाफ भी ऐसा ही था। सब मनमर्जी के थे। सबको अच्छी तनख्वाह की दरकार थी परंतु काम से सभी बचना चाहते थे।'' मैं हैरान था। पहली बार उनके मुँह से उनके कर्मचारियों के बारे में यह सब सुन रहा था।

''...पर आप तो हमेशा बोलते थे - सब बढ़िया है जनाब। इतना बड़ा झूठ आप हँस-हँस कर कैसे बोल पाते थे?''

तब तक नौकर चाय लेकर आ गया था। चाय का घूँट भरकर आनंद सर ने मेरे प्रश्न का जवाब दिया - ''सब बढ़िया है जनाब, मैं खुद को समझाने के लिए ही बोला करता था। जब भी कोई कर्मचारी गलती करता तो मैं उसे डाँटने के बजाय यही बोलता था। इससे उसका खोया आत्मविश्वास लौट आता और मैं भी नकारात्मकता से बच जाता था।''

आनंद सर चुस्की लेकर चाय पी रहे थे और मैं ठगा-सा महसूस कर रहा था। इतने लंबे समय तक उनके साथ काम करने पर भी यह रहस्य नहीं जान पाया था।

''गलतियां सभी से होती हैं। कुछ लोग अनजाने में गलती करते हैं और कुछ लोग काम से बचने के लिए। जब उन्हें पता चल जाये कि बॉस पर उनकी गलती का कोई असर ही नहीं होता है तो वे खुद ही अपने काम पर ध्यान देना शुरू कर देते हैं। एक-दूसरे का सहयोग करने लगते हैं।''



मुझे उनकी बात पर विश्वास नहीं हो रहा था। अंदर से महसूस कर रहा था कि उन्होंने अपना प्रबंधन सूत्र मुझसे छुपा लिया है और स्वभाव के अनुरूप मजाक कर रहे हैं।

आनंद सर की चाय खत्म हो गयी थी। उन्होंने मेरे चेहरे को पढ़ लिया था। वे बोले – ''देखो जनाब! जो भी आदमी नियुक्त होता है, उससे काम लेना ही तो बॉस का काम है। इसलिए आवश्यक है कि खुद को यह विश्वास दिलाते रहा जाये कि मेरा स्टाफ श्रेष्ठ ही नहीं, बल्कि सर्वश्रेष्ठ है। जब तक खुद को यकीन नहीं दिलाओगे, तब तक कर्मचारियों को लेकर संशय बना रहेगा। उनके प्रति नाराजगी बनी रहेगी। फॉर्मूला यही है कि खुद को वह सब समझाओ जो बदले में उनसे चाहते हो। जैसे ही वे जान जाएंगे कि आप उनको लेकर आश्वस्त हैं तो उनका काम और निखर जाएगा। कर्मचारी केवल तब तक कोशिश करता है, जब तक उसे नौकरी मिल नहीं जाती है। बॉस का काम नौकरी देने के बाद शुरू होता है। श्रेष्ठ प्रदर्शन बॉस ही चाहता है। इसलिए कोशिश बॉस को ही करनी चाहिए।'' आनंद सर की बातें सुनकर दिमाग के तार झंकृत हो उठे। मैंने चाय खत्म की और आनंद सर से विदा ली। मन में ठान लिया कि अब से हमेशा खुद को यही कहूँगा कि मेरा स्टाफ सबसे बेहतर काम करता है। और अब मेरा भी मूल मंत्र होगा – 'सब बढ़िया है जनाब।'

मेरे मन का 2025

परिचर्चा के इस विषय पर पाठकों से प्राप्त चिंतन बिंदु –

बालमन में भरो अणुव्रत...

मूल मंत्र है सर्वप्रथम, 'स्व' निज की पहचान।
'मैं कौन हूँ?' इसको जानो, यही राह कल्याण।।
अणुव्रत के संकल्प से, होगा संपन्न यह काम।
बाल मस्तिष्क स्वच्छ सदा, भरो अणुव्रत का ज्ञान।।
प्राथमिक विद्यालय में, विषय एक है नैतिक शिक्षा।
इसी विधा में शामिल करें, अणुव्रत की दीक्षा।।
बालमन में भरो अणुव्रत, हर्षित होगा घर-द्वार।
एक दिन ऐसा आएगा, होगा सुरभित सारा संसार।।

– **विष्णुकांत झा**, वैशाली (बिहार)

मनोविकृतियां मिटाने का प्रयास करूँगा

व्यक्ति-व्यक्ति को सुधरना होगा, तभी समाज व राष्ट्र सुधरेगा। मैं नये वर्ष में चिन्तनपूर्वक निम्न मनोविकृतियां मिटाने का प्रयास करूँगा। प्रतिकूल परिस्थिति में कभी-कभी आवेश आ ही जाता है, उसे पूर्णत: शांतिपूर्ण रखूँगा, ऐसा विशेष प्रयास रहेगा। वासनाजन्य कार्यों से मैंने अपने आपको पूर्णत: नियंत्रित रखा है, परन्तु मानसिक भाव अभी तक पूर्णत: नहीं मिटे। मेरा संकल्प है कि मेरी ऐसी उपासना व साधना हो कि मन से भी पूर्णत: निर्मल व निश्छल बनूं। – **विजयराज सुराणा**, गाजियाबाद

निज पर शासन फिर अनुशासन

आने वाले वर्ष 2025 को यदि सफल बनाना है तो पहले 'निज पर शासन फिर अनुशासन' रूपी मंत्र को समझना होगा और इसे अपनाना होगा। फिर मेरे मन, मेरी बुद्धि, मेरी आत्मा, मेरे चेतन का परिवर्तन होगा। नव वर्ष में मैं स्वयं अपने जीवन में परिवर्तन लाने के लिए संकल्प ले रहा हूँ। घर, दफ्तर, समाज के बीच में तालमेल बनाते हुए स्वयं आत्मा के लिए समय निकालूँगा। सबसे बड़ा संकल्प जो भी कार्य करना है, निष्ठा से करने के लिए अपने आप से निष्ठापूर्वक संकल्प लेता हूँ। – **राजेश चावत**, बेंगलुरु

जाग उठे जन-जन का मानस

अणुव्रत का अनुसरण व अनुकरण करते हुए नववर्ष में मैं संकल्पित हो रहा हूँ – मैं आवेश पर नियंत्रण रखूँगा, कटु वचन नहीं बोलूँगा तथा प्रमादवश यदि बोल गया तो तत्काल क्षमा माँग लूँगा। मैं नशामुक्त जीवन जीऊँगा तथा प्रतिदिन एक व्यक्ति को इसकी प्रेरणा दूँगा। मैं नववर्ष में कम से कम 25 पौधे लगाऊँगा। यथाशक्ति अणुव्रत का प्रचार-प्रसार करूँगा। इस वर्ष कम से कम 5 विद्यालयों में अणुव्रत की जानकारी दूँगा। चाहे जल हो, बिजली हो, बोलचाल हो या खाना-पीना, सबमें संयमपूर्वक जीने का प्रयास करूँगा। – **धर्मचन्द जैन 'अनजाना'**, थामला

समाजोपयोगी कार्यों का संकल्प

कम से कम 50 व्यक्तियों को अणुव्रत के विचारों से प्रेरित करूँगा। हमारी कॉलोनी या आसपास के मोहल्ले में रहने वाले कई लोग नशे के व्यसन में अपना जीवन बर्बाद कर रहे हैं। उन्हें इस दुर्व्यसन से दूर करने का भरसक यत्न करूँगा। हमारी कॉलोनी में जो लोग स्वच्छता का ध्यान कम ही रखते हैं, उनसे विनम्र अनुरोध रहेगा कि वे कम से कम अपनी कॉलोनी को साफ-स्वच्छ रखें और बीमारियों से अपने को मुक्त रखें। – **ऋषिमोहन श्रीवास्तव**, ग्वालियर

...ताकि बच्चे रहें फिट

नववर्ष में हमें जिंदगी को और खूबसूरत बनाने के संकल्प लेने चाहिए। 2025 के लिए मेरा संकल्प है नयी पीढ़ी को गढ़ने में खुद को लगाने का। अभी दुनिया व्यापक बदलाव के दौर से गुजर रही है। नित नयी चुनौतियाँ, नये-नये आयाम जीवन को गढ़ते रहते हैं। उनके साथ कदमताल करना ही सबसे बड़ा काम है। बच्चों को ऐसी सीख देने का प्रयास रहेगा जिससे वे फिटनेस को अपनी दिनचर्या का अभिन्न हिस्सा बना सकें, तभी हर काम को अच्छे से कर पाएँगे।

– **नवलेश कुमार**, वारिसलीगंज

आगामी परिचर्चा का विषय

बोझ तो नहीं बन रहीं स्कूली परिक्षाएँ

हमारी स्कूली शिक्षा में सफलता का एक ही मापदंड है – परीक्षाओं में प्राप्त अंक और रैंक। शिक्षा के क्षेत्र में बढ़ती प्रतिस्पर्धा अच्छी है या नुकसानदेह? बच्चों के मनोमस्तिष्क पर परीक्षा में श्रेष्ठ प्रदर्शन करने का तनाव कितना उचित, कितना घातक? क्या समाधान है विद्यार्थियों की आत्महत्या के बढ़ते मामलों का? एक जिम्मेदार नागरिक के रूप में क्या है मेरा दायित्व?

'अणुव्रत' पत्रिका के 'फरवरी 2025' अंक में प्रकाशित होने वाली परिचर्चा हेतु इन्हीं सब मुद्दों पर आमंत्रित हैं आपके विचार।

रचनात्मक, प्रयोगधर्मी और अनुभवजन्य विचारों को प्रकाशन में प्राथमिकता दी जाएगी। अपने विचार अधिकतम 200 शब्दों में हमें 10 जनवरी 2025 तक व्हाट्सएप के माध्यम से भेजें।

9116634512

अणुव्रत की बात

मनोज त्रिवेदी

हमसे जुड़ने के लिए नीचे दिये गये चिह्न पर क्लिक करें

75वां अणुव्रत अधिवेशन सूरत में आयोजित

अणुव्रत अनुशास्ता का मिला आशीर्वाद

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के तत्त्वावधान में अणुव्रत आंदोलन का 75वां राष्ट्रीय अधिवेशन 8 से 10 नवम्बर 2024 को सूरत में आयोजित हुआ। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के सान्निध्य में आयोजित अधिवेशन में अणुविभा की केंद्रीय टीम के 71 कार्यकर्ताओं के साथ-साथ भारत व नेपाल की 66 अणुव्रत समितियों तथा 5 अणुव्रत मंचों से 247 कुल 313 अणुव्रत कार्यकर्ताओं ने सहभागिता की। अधिवेशन का औपचारिक शुभारम्भ 8 नवम्बर को प्रात: अणुविभा अध्यक्ष अविनाश नाहर द्वारा अणुव्रत ध्वज फहरा कर किया गया। इस अवसर पर संभागियों ने सामूहिक रूप से अणुव्रत गीत का संगान किया।

अधिवेशन के उद्घाटन सत्र में अणुव्रत कार्यकर्ताओं को प्रेरणा पाथेय प्रदान करते हुए अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण ने कहा - ''व्यक्ति कितना जीये, यह प्रश्न हो

सकता है लेकिन कैसे जीना, यह महत्वपूर्ण प्रश्न है। कितना जीना तो हमारे हाथ में नहीं है, लेकिन कैसे जीना यह व्यक्ति के हाथ में होता है। अणुव्रत के रूप में सादगी, संयम और नैतिकता जीवन में आये। कष्ट झेलकर भी दूसरों की सेवा करने की भावना, परोपकार की भावना मन में हो। अणुव्रत का बड़ा कार्य अणुव्रत विश्व भारती के अंतर्गत है, यह बड़ा दायित्व है। उपयोगी प्रवृत्तियां प्राणवान बनी रहें और यह लगे कि कोई प्रवृत्ति उपयोगी नहीं है तो उसे चिंतनपूर्वक बंद भी किया जा सकता है।'' अणुव्रत के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मननकुमार ने कहा – ''अणुव्रत लोगों को स्वच्छंद से स्वतंत्र बनाने का दर्शन है। व्यक्ति के चारित्रिक व आध्यात्मिक उत्थान का दर्शन है।''

अपने अध्यक्षीय वक्तव्य में अविनाश नाहर ने दो वर्षीय कार्यकाल में सम्पादित विशिष्ट कार्यक्रमों का उल्लेख किया। उन्होंने जीवन विज्ञान, अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट, नशामुक्ति हेतु एलीवेट, अणुव्रत डिजिटल डिटॉक्स, पर्यावरण जागरूकता अभियान जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से नयी पीढ़ी को सही दिशा में मार्गदर्शन देने के अणुविभा के प्रयासों को महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने अणुव्रत गीत महासंगान के अंतर्गत एक दिन में एक करोड़ से अधिक लोगों द्वारा अणुव्रत गीत के संगान को अणुव्रत की व्यापकता और सर्वस्वीकार्यता का उदाहरण बताया। नाहर ने कहा कि अणुव्रत का यह विस्तार अणुव्रत अनुशास्ता के आशीर्वाद और मार्गदर्शन का ही सुपरिणाम है। अणुविभा महामंत्री भीखम सुराणा ने वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत किया एवं श्रेष्ठ कार्य करने वाली अणुव्रत समितियों व अणुव्रत

मंचों के नामों की घोषणा की। उद्घाटन सत्र के पश्चात् सहमंत्री मनोज सिंघवी ने अधिवेशन में संभागी कार्यकर्ताओं का जोन वार परिचय प्रस्तुत किया।

अपराह्न सत्र को नशामुक्ति कार्यक्रम एलीवेट के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री अभिजीत कुमार एवं अणुव्रत डिजिटल डिटॉक्स कार्यक्रम के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री जागृत कुमार ने सम्बोधित किया। प्रारम्भ में दोनों प्रकल्पों पर आधारित डॉक्यूमेंट्री का प्रदर्शन किया गया। इस सत्र का संचालन संगठन मंत्री डॉ. कुसुम लुनिया ने किया। सायंकालीन सत्र पैनल डिस्कशन के रूप में आयोजित किया गया जिसका शीर्षक था – प्रामाणिकता से शिखर की ओर। इस मंचीय संवाद में गुजरात के सुप्रसिद्ध साहित्यकार व 'अणुव्रत लेखक पुरस्कार' से सम्मानित डॉ. कुमारपाल देसाई, दिल्ली के प्रसिद्ध उद्योगपति 'अणुव्रत गौरव' कन्हैयालाल जैन पटावरी व सूरत के विशिष्ट समाज सेवक रोटेरियन दंपती तुषार शाह एवं नेहल शाह के साथ अणुविभा के डॉ. कमलेश नाहर ने संवाद किया। रात्रिकालीन सत्र अणुव्रत समितियों और अणुव्रत मंचों के नाम रहा जिसमें स्थानीय स्तर पर सम्पादित किये जा रहे अणुव्रत कार्यक्रमों की झलक प्रस्तुत की गयी।

अणुव्रत रैली निकाली

अणुव्रत अधिवेशन के दूसरे दिन की शुरुआत अणुव्रत रैली के साथ हुई। इस अवसर पर अणुव्रत अनुशास्ता ने उद्बोधन में कहा – कार्यकर्ता को सहनशील होना चाहिए।

जो सहता है वो रहता है। इसलिए सहना चाहिए और मौका आये तो कभी कहना भी चाहिए, शांति से रहना चाहिए। मन, वचन और काया का संयम रखना चाहिए।

इससे पूर्व साध्वीप्रमुखा विश्रुतविभा ने कहा कि अणुव्रत के नियम जीवन का रूपांतरण करने वाले हैं। मुनिश्री दिनेशकुमार ने भी उद्गार व्यक्त किए।

अणुविभा के निवर्तमान अध्यक्ष और 'अणुव्रत' व 'बच्चों का देश' के संपादक संचय जैन ने संभागियों को सम्बोधित करते हुए कहा–"अणुव्रत अनुशास्ता का प्रबल आशीर्वाद और अणुव्रत को व्यापक बनाने का मार्गदर्शन हमें मिल रहा है। अब हम कार्यकर्ताओं को यह सोचना है कि हम कैसे अणुव्रत को अधिक प्रभावी बना सकें?" सायंकालीन सत्र में अणुविभा की वार्षिक साधारण सभा का आयोजन किया गया।

प्रताप दुगड़ अणुविभा के अध्यक्ष निर्वाचित

निर्वाचन अधिकारी मर्यादा कोठारी ने अणुविभा के आगामी कार्यकाल 2024-26 के लिए वर्तमान टीम में वरिष्ठ उपाध्यक्ष कोलकाता प्रवासी व लाडनूं निवासी प्रताप सिंह दुगड़ के अध्यक्ष पद पर निर्वाचन की घोषणा की। वर्तमान प्रबंध न्यासी तेजकरण सुराणा के इस पद पर पुनर्निर्वाचन की घोषणा की गयी।

न्यासी के रूप में दौलत डागा, राकेश कठोतिया, सुमति गोठी, मूलचंद नाहर, राजकरण दफ्तरी व रतन दुगड़ तथा पंचमंडल सदस्य के रूप में सुरेन्द्र जैन, सुरेशचंद कावड़िया, गणेशलाल कच्छारा के निर्वाचन की भी घोषणा की गयी। डॉ. सोहनलाल गांधी, निर्मल रांका और पंचशील जैन अणुविभा के स्थायी न्यासी हैं।

आचार्य श्री महाश्रमण ने नये पदाधिकारियों को वृहद् मंगलपाठ सुना कर आशीर्वाद प्रदान किया। रात्रिकालीन सत्र में पश्चिमांचल, पूर्वांचल की अणुव्रत समितियों व अणुव्रत मंचों ने प्रस्तुति दी। साथ ही अणुव्रत अमृत क्विज का आयोजन किया गया, जिसका संचालन जिनेन्द्र कोठारी ने किया। अधिवेशन की सम्पन्नता 10 नवम्बर को प्रात:कालीन प्रवचन कार्यक्रम में अणुव्रत अनुशास्ता के पावन आशीर्वाद के साथ हुई।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के पावन सान्निध्य में अणुविभा की नवगठित कार्यसमिति को अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने पद व निष्ठा की शपथ दिलायी। गुजरात के अंकलेश्वर में 6 दिसम्बर को आयोजित इस शपथ ग्रहण समारोह के पश्चात् वर्तमान कार्यसमिति की प्रथम बैठक हुई। इसमें विभिन्न कार्यक्रमों पर चर्चा हुई व निर्णय लिये गये।

न्यायमूर्ति दलवीर भंडारी को प्रदत्त अणुव्रत पुरस्कार 2024

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के सान्निध्य में 7 नवम्बर को आयोजित विशेष समारोह में अंतरराष्ट्रीय न्यायालय के न्यायाधीश दलवीर भण्डारी को वर्ष 2024 का प्रतिष्ठित 'अणुव्रत पुरस्कार' प्रदान किया गया।

प्रेरणा पाथेय प्रदान करते हुए आचार्यश्री ने कहा-''आज अणुव्रत विश्व भारती द्वारा जस्टिस दलवीर भंडारी को 'अणुव्रत पुरस्कार' प्रदान किया गया है। पुरस्कार तो एक व्यवहार जगत की बात हो सकती है, मूल बात है कि अहिंसा, नैतिकता, संयम व्यक्ति के जीवन में आये।''

दलवीर भंडारी ने कहा कि अणुव्रत को अपनाकर व्यक्ति शिष्ट बनता है तो पूरा समाज शिष्ट बनता है, समाज से ही देश और विश्व शिष्ट बनता है। अणुविभा अध्यक्ष अविनाश नाहर, प्रबंध न्यासी तेजकरण सुराणा, महामंत्री भीखम सुराणा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रताप दुगड़, कोषाध्यक्ष राकेश बरडिया़, निवर्तमान अध्यक्ष संचय जैन, न्यासी सुमति गोठी सहित वरिष्ठ पदाधिकारियों ने जस्टिस भंडारी को अणुव्रत पटका पहनाया तथा स्मृति चिह्न, प्रशस्ति पत्र व 1.51 लाख रुपये का चेक भेंट किया। न्यायमूर्ति भंडारी ने पुरस्कार राशि पुन: अणुविभा को सौंपने की घोषणा की। इस अवसर पर जस्टिस दलवीर भण्डारी की धर्मपत्नी मधु भण्डारी, बेटी नीति सिंघी एवं विनती लोढ़ा, पुत्र विनायक भण्डारी, बहनें रेणुका व शालिनी तथा बहनोई अभय मरकतिया भी उपस्थित थे।

कन्हैयालाल जैन पटावरी को प्रदत्त अणुव्रत गौरव सम्मान - 2024

8 नवम्बर को आयोजित मुख्य कार्यक्रम में अणुव्रत के वरिष्ठ कार्यकर्ता दिल्ली के कन्हैयालाल जैन पटावरी को 'अणुव्रत गौरव' सम्मान से सम्मानित किया गया। अणुविभा अध्यक्ष अविनाश नाहर, प्रबंध न्यासी तेजकरण सुराणा, महामंत्री भीखम सुराणा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रताप दुगड़, कोषाध्यक्ष राकेश बरड़िया, निवर्तमान अध्यक्ष संचय जैन आदि ने पटावरी को अणुव्रत पटका पहनाया तथा स्मृति चिह्न व प्रशस्ति पत्र भेंट किया।

इस अवसर पर आशीर्वाद प्रदान करते हुए आचार्य श्री महाश्रमण ने कहा - कन्हैयालाल जी आचार्य तुलसी के समय से ही समाज से गहराई से जुड़े हुए दिल्ली के वरिष्ठ कार्यकर्ता के रूप में रहे हैं। अपने जीवन में अणुव्रत रहे, साधना रहे, यह प्रयास निरंतर बना रहे। कन्हैयालाल जैन पटावरी ने कहा - युवावस्था में मैं मुंबई में किसी के घर में था। वहाँ एक नौकर ने 100 रुपये की चोरी की थी। उसे बहुत मार पड़ी। मैंने सोचा 100 रुपये की चोरी के लिए इतनी मार पड़ी तो कन्हैयालाल तू तो लाखों की टैक्स चोरी करता है, उसके लिए कितनी मार पड़ेगी। मैंने तय किया कि अब से सत्य और ईमानदारी से ही व्यवसाय करना है। इस अवसर पर कन्हैयालाल पटावरी की धर्मपत्नी सुशीला पटावरी, सासु रेखा बैद, भाई प्रकाश कुण्डलिया, बहू सोनाली पटावरी, पौत्र सिद्धांत, पौत्रवधू शगुन एवं केएलजे ग्रुप के कार्यकर्ता उपस्थित थे।

पद्मश्री कुमारपाल देसाई को प्रदत्त अणुव्रत लेखक पुरस्कार 2024

9 नवम्बर को आयोजित मुख्य कार्यक्रम में जाने-माने लेखक व विचारक पद्मश्री कुमारपाल भाई देसाई को 2024 के 'अणुव्रत लेखक पुरस्कार' से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर आचार्यश्री ने कहा - अणुव्रत लेखक पुरस्कार लेखकों का सम्मान है, प्रोत्साहन है। जहाँ अहिंसा, संयम और तप की बात आती है, पर्यावरण की बात आती है, वहाँ अणुव्रत की उपादेयता उजागर होती है। भारत के पास अहिंसा, संयम, तप आदि की जो ताकत है, प्राचीन ग्रंथों में जो ज्ञान और अध्यात्म का भण्डार है, उसके आधार पर भारत अध्यात्म गुरु बन सकता है।

कुमारपाल देसाई ने कहा-''अणुव्रत मानव धर्म है, उसमें नैतिक मूल्यों के विकास पर बल दिया जाता है। सांप्रदायिकता के वातावरण में यह जादुई चिराग है। राष्ट्रीय चरित्र निर्माण अणुव्रत से ही हो सकता है।''

अणुविभा अध्यक्ष अविनाश नाहर व अन्य पदाधिकारियों ने कुमारपाल देसाई को अणुव्रत पटका पहनाया तथा स्मृति चिह्न, प्रशस्ति पत्र व 51 हजार रुपये का चेक भेंट किया। प्रशस्ति पत्र का वाचन अणुविभा उपाध्यक्ष व अधिवेशन संयोजक राजेश सुराणा ने किया।

इस अवसर पर कुमारपाल भाई के मित्र व परिवारजन प्रतिमाजी, संतोष सुराणा, श्रीकांत लाकड़वाला, शोभा बहन एवं भरतभाई शाह भी उपस्थित थे।

अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट 2024 संपन्न

राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताएँ सूरत में आयोजित

अणुविभा के तत्त्वावधान में नयी पीढ़ी में रचनात्मकता व सकारात्मकता के गुणों को पोषित करने के उद्देश्य से राष्ट्रीय स्तर पर 'अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट' का आयोजन प्रतिवर्ष किया जा रहा है। इस वर्ष 'व्यक्तित्व निर्माण से राष्ट्र निर्माण' की मुख्य थीम पर लेखन, चित्रकला, गायन (एकल व समूह), भाषण व कविता – इन छह विधाओं में कक्षा 5 से 8 व कथा 9 से 12 दो वर्गों में प्रतियोगिताएँ आयोजित की गयीं।

अणुव्रत अनुशास्ता की सन्निधि में 5-6 नवंबर को सूरत में राष्ट्रीय प्रतियोगिता का आयोजन हुआ एवं राष्ट्रीय स्तर पर विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। प्रतियोगियों को प्रेरणा प्रदान करते हुए अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण ने कहा – बच्चों में ईमानदारी का संस्कार विकसित हो, यह महत्वपूर्ण है। सफलता मिले, कोई पुरस्कार मिले तो वह ईमानदारी के आधार पर मिले, बेईमानी के आधार पर नहीं। अणुविभा के तत्कालीन अध्यक्ष अविनाश नाहर, महामंत्री भीखम सुराणा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रताप दुगड़, उपाध्यक्ष राजेश सुराणा, संगठन मंत्री एवं एसीसी राष्ट्रीय संयोजक राजेश चावत, संगठन मंत्री पायल चोरड़िया, संगठन मंत्री साधना कोठारी, एसीसी राष्ट्रीय सहसंयोजिका सुभद्रा लुणावत, दक्षिण जोन कोआर्डिनेटर लाभेश कसवा एवं एसीसी के 18 राज्यों के प्रभारी एवं स्थानीय कार्यकर्ताओं की सहभागिता से यह कार्यक्रम सानंद संपन्न हुआ।

अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट 2024 – एक झलक देखने के लिए वीडियो पर क्लिक करें...

जीवन विज्ञान शिक्षा जगत के लिए कल्याणकारी – आचार्य महाश्रमण

लाडनूं। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के तत्त्वावधान में स्थानीय अणुव्रत समिति, अणुव्रत मंच एवं जीवन विज्ञान प्रशिक्षकों के माध्यम से 'महाप्रज्ञ' अलंकरण के उपलक्ष में 12 से 14 नवम्बर को जीवन विज्ञान दिवस समारोह का आयोजन सम्पूर्ण देश में हुआ।

मुख्य कार्यक्रम में अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण ने फरमाया – ''जीवन विज्ञान विशेषत: शिक्षा जगत के लिए हमारा एक कल्याणकारी कार्यक्रम है। विद्यार्थियों का भावात्मक संतुलन सधे, नैतिकता, संयम, अहिंसा, नशामुक्ति – ऐसे संस्कार भी विद्यार्थियों में पुष्ट रहें, यह जीवन विज्ञान का ध्येय है।'' अणुव्रत अनुशास्ता ने उपस्थित बच्चों व जनमेदिनी को स्वयं महाप्राण ध्वनि और अनुप्रेक्षा के प्रयोग कराये।

अणुविभा अध्यक्ष प्रताप सिंह दुगड़ ने कहा कि आज अणुविभा के पास कक्षा 3 से 12 तक के लिए जीवन विज्ञान का सम्पूर्ण कोर्स बेहतरीन पुस्तकों के रूप में उपलब्ध है। 300 प्रशिक्षक तैयार हो चुके हैं जो स्कूलों और कॉलेजों में जीवन विज्ञान का प्रशिक्षण व कार्यशालाएं आयोजित कर रहे हैं। कर्नाटक, छत्तीसगढ़, राजस्थान में यह विस्तृत रूप से लागू हो चुका है। जिला शिक्षा अधिकारी भागीरथ सिंह परमार ने भी विचार रखे।

देशभर में मना जीवन विज्ञान दिवस

जीवन विज्ञान दिवस समारोह 2024 की राष्ट्रीय संयोजिका पुष्पलता पींचा ने बताया कि 12 नवम्बर को 'शिक्षा जगत् के लिए जरूरी है नया चिन्तन' विषय पर ऑनलाइन कार्यक्रम आयोजित हुआ, जिसमें देशभर के विद्यालयों से 100 से अधिक विद्यालय संचालक, प्राचार्य, शिक्षक तथा जीवन विज्ञान प्रशिक्षक, कार्यकर्ताओं के साथ अणुविभा के नवनिर्वाचित अध्यक्ष प्रताप सिंह दुगड़ एवं महामंत्री मनोज सिंघवी ने भाग लिया। अनेक विद्यालय संचालकों, प्राचार्यों, शिक्षकों आदि ने जीवन विज्ञान को अपने विद्यालयों में प्रारम्भ करने की भावना व्यक्त की।

13 नवम्बर को अणुव्रत समितियों तथा अणुव्रत मंचों के माध्यम से देशभर में 'सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास का सोपान : जीवन विज्ञान' विषय पर जागरुकता रैली का आयोजन हुआ। 14 नवम्बर को 'महाप्रज्ञ का अवदान : जानें, जीएं जीवन विज्ञान' विषय पर स्थानीय विद्यालयों में ऑफलाइन एवं ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यशालाओं का आयोजन अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी द्वारा सर्टिफाइड प्रशिक्षकों एवं केन्द्रीय समिति द्वारा नियुक्त प्रशिक्षकों के सहयोग से स्थानीय अणुव्रत समिति तथा मंच द्वारा किया गया। 48 अणुव्रत समितियों/मंचों द्वारा 82 शिक्षण संस्थानों, भवनों इत्यादि पर आयोजन कर जीवन विज्ञान के प्रचार-प्रसार की दिशा में सकारात्मक प्रयास किया गया। देशभर की अणुव्रत समितियों के कार्यकर्ताओं के साथ-साथ अणुविभा के निवर्तमान अध्यक्ष अविनाश नाहर, निवर्तमान महामंत्री भीखम सुराणा, नवमनोनीत अध्यक्ष प्रताप सिंह दुगड़, महामंत्री मनोज सिंघवी, जीवन विज्ञान की केन्द्रीय टीम से मास्टर ट्रेनर राकेश खटेड़, रमेश पटावरी, कमल बैंगाणी, डॉ. हंसा संचेती, हनुमान मल शर्मा एवं सम्पूर्ण जीवन विज्ञान प्रशिक्षक परिवार का सराहनीय सहयोग प्राप्त हुआ।

आसींद के बच्चों से चिल्ड्रन'स पैलेस गुलजार

शिविरों में बच्चों ने सीखे जीवन को संवारने वाले गुर

राजसमंद। पिछले दिनों राजसमंद झील के किनारे स्थित अणुविभा मुख्यालय चिल्ड्रन'स पीस पैलेस निकटवर्ती भीलवाड़ा जिले के आसींद कस्बे के बच्चों की मनमोहक उपस्थिति से गुलजार रहा।

17 से 19 अक्टूबर के शिविर में स्वामी विवेकानंद राजकीय मॉडल स्कूल के 55, 22 से 24 अक्टूबर के शिविर में सरस्वती बाल विद्या मन्दिर सीनियर सेकण्डरी स्कूल के 57 तथा 15 से 17 नवंबर के शिविर में सिद्धार्थ ग्लोबल एकेडमी के 72 बच्चों और उनके शिक्षक-शिक्षिकाओं की सहभागिता रही। बच्चों ने अपने अनुभव बताते हुए कहा कि व्यक्ति, समाज और राष्ट्र सुधार के लिए वे छोटे-छोटे संकल्प लेकर यहाँ से लेकर जा रहे हैं।

एक शिविर में बच्चों के साथ संवाद करने के बाद जिला कलेक्टर बालमुकुन्द असावा की सहधर्मिणी सुलक्षणा असावा ने शिविर को बालमन की अभिव्यक्ति का श्रेष्ठ माध्यम बताया। प्रधानाचार्य डॉ. टी. आर. कुमावत ने 'अणुविभा' को संयम, मौन साधना, योग तथा व्यावहारिक शिक्षण का अभिनव केन्द्र बताया।

शिक्षा सेवी डॉ. नरेंद्र शर्मा 'निर्मल', सुरेश कावड़िया, अतिरिक्त जिला शिक्षा अधिकारी शिवकुमार व्यास, कमल सांचीहर, बंकेश सनाढ्य, अन्वय तैलंग का मार्गदर्शन भी

बच्चों के लिए प्रेरणा बना। इन शिविरों के कुशल संचालन में बालोदय प्रकल्प के संप्रेरक तथा बाल पत्रिका 'बच्चों का देश' के संपादक संचय जैन, अणुविभा के उपाध्यक्ष डॉ. विमल कावड़िया, सहमंत्री जगजीवन चौरड़िया, 'स्कूल विद ए डिफरेंस' कार्यक्रम के संयोजक पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. राकेश तैलंग, बालोदय प्रकल्प की संयोजिका डॉ. सीमा कावड़िया, 'बच्चों का देश' के सह संपादक प्रकाश तातेड़ ने प्रभावी भूमिका निभायी। शिविर समन्वयक मोनिका बापना, शिविर प्रभारी देवेन्द्र आचार्य, जीवन विज्ञान प्रशिक्षक जगदीश बैरवा, प्रतिभा जैन, अनुपमा कसेरा, विनोद बोहरा, कैलाश कसेरा आदि ने शिविर-संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी।

अणुव्रत विश्व भारती
की एक अभिनव पहल
अणुव्रत पत्रिका
ई-संस्करण

नि:शुल्क पत्रिका प्राप्त करने के लिए दिए गए व्हाट्सएप के चिह्न का स्पर्श कर अपना संदेश हमें भेज सकते हैं।

पत्रिका नियमित भेजने के लिए आपका मोबाइल नंबर हमारी सूची में स्वचलित रूप से पंजीकृत हो जाएगा।

पर्यावरण की सुरक्षा हर व्यक्ति की जिम्मेदारी

काठमांडू। नेपाल अणुव्रत समिति की ओर से आचार्य श्री तुलसी का 111वां जन्मोत्सव अणुव्रत दिवस के रूप में मनाया गया। तेरापंथ कक्ष स्थित आचार्य महाश्रमण सभागार में 'पर्यावरण संरक्षण में सहायक अणुव्रत दर्शन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मुनिश्री रमेश कुमार ने कहा कि पर्यावरण की सुरक्षा सरकार तथा वैज्ञानिकों व समाज चिन्तकों का ही उत्तरदायित्व नहीं है, हर व्यक्ति की जिम्मेदारी है कि वह इसके संरक्षण में अपना सहयोग दे। मुनि रत्न कुमार ने कहा कि भगवान महावीर के सिद्धान्तों को अपनाकर ही पर्यावरण का संरक्षण किया जा सकता है।

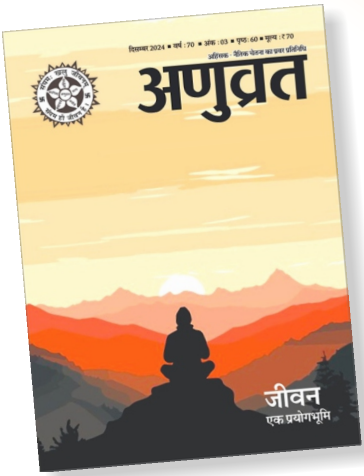
प्रमुख अतिथि नेपाल के गृहमंत्री रमेश लेखक ने कहा कि संसार के सभी भूखण्ड पर्यावरण के असंतुलन से उत्पन्न परेशानियों को भोग रहे हैं। ऐसे में पर्यावरण संरक्षण बहुत जरूरी है। अणुव्रत को अपनाकर प्रकृति के दोस्त बनें।

विशिष्ट अतिथि जैन समाज रत्न किशनलाल दूगड़ ने नेपाल में नारियल और चंदन के पौधे लगाने के अपने अनुभव सुनाये। प्रमुख वक्ता प्रो. डॉ. जगदीश प्रसाद अग्रवाल ने पर्यावरण संरक्षण के तरीकों के बारे में बताया। इस अवसर पर अणुव्रत समिति की ओर से पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में किये गये कार्यों के लिए किशनलाल दूगड़ को सम्मानित किया गया। तेरापंथ सभा के अध्यक्ष सुभागमल जम्मड़, अणुव्रत राष्ट्रीय शिक्षक मंच के पूर्व अध्यक्ष तनसुख लाल बैद ने भी विचार व्यक्त किये। इससे पहले नेपाल अणुव्रत समिति के अध्यक्ष दिनेश कुमार नौलखा ने अतिथियों का स्वागत किया।

अणुव्रत आचार संहिता

- ☐ मैं किसी भी निरपराध प्राणी का संकल्पपूर्वक वध नहीं करूँगा। आत्म-हत्या नहीं करूँगा। भ्रूण-हत्या नहीं करूँगा।
- ☐ मैं आक्रमण नहीं करूँगा। आक्रामक नीति का समर्थन नहीं करूँगा। विश्व-शांति तथा निःशस्त्रीकरण के लिए प्रयत्न करूँगा।
- ☐ मैं हिंसात्मक एवं तोड़फोड़-मूलक प्रवृत्तियों में भाग नहीं लूँगा।
- ☐ मैं मानवीय एकता में विश्वास करूँगा। जाति, रंग आदि के आधार पर किसी को ऊँच-नीच नहीं मानूँगा। अस्पृश्य नहीं मानूँगा।
- ☐ मैं धार्मिक सहिष्णुता रखूँगा। साम्प्रदायिक उत्तेजना नहीं फैलाऊँगा।
- ☐ मैं व्यवसाय और व्यवहार में प्रामाणिक रहूँगा। अपने लाभ के लिए दूसरों को हानि नहीं पहुँचाऊँगा। छलनापूर्ण व्यवहार नहीं करूँगा।
- ☐ मैं ब्रह्मचर्य की साधना और संग्रह की सीमा का निर्धारण करूँगा।
- ☐ मैं चुनाव के संबंध में अनैतिक आचरण नहीं करूँगा।
- ☐ मैं सामाजिक कुरूढ़ियों को प्रश्रय नहीं दूँगा।
- ☐ मैं व्यसनमुक्त जीवन जीऊँगा। मादक तथा नशीले पदार्थों - शराब, गांजा, चरस, हेरोइन, भांग, तंबाकू आदि का सेवन नहीं करूँगा।
- ☐ मैं पर्यावरण की समस्या के प्रति जागरूक रहूँगा। हरे-भरे वृक्ष नहीं काटूँगा। पानी, बिजली आदि का अपव्यय नहीं करूँगा।

उपरोक्त संकल्पों में से सभी या अपने भावानुसार संकल्प लेने के लिए क्लिक करें..



अणुव्रत अनुशास्ताओं के पावन प्रेरणा पाथेय, प्रसिद्ध साहित्यकारों की रचनाओं तथा प्रखर चिंतकों के आलेखों के साथ मासिक 'अणुव्रत' पत्रिका गत 70 वर्षों से अनवरत प्रकाशित हो रही है। 'अणुव्रत' पत्रिका का मुद्रित अंक मंगवाने के लिए आज ही सदस्य बनें।

सदस्यता शुल्क विवरण

वार्षिक	-	₹ 750
त्रैवर्षीय	-	₹ 1800
पंचवर्षीय	-	₹ 3000
दसवर्षीय	-	₹ 6000
योगक्षेमी	-	₹ 15000

बैंक विवरण :
अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी
कैनरा बैंक
A/C No. 0158101120312
IFSC : CNRB0000158

सदस्यता हेतु ऑनलाइन भुगतान के लिए इस QR कोड को स्कैन करें।

अणुव्रत आंदोलन की प्रतिनिधि संस्था अणुव्रत विश्व भारती के दो प्रकाशन 'अणुव्रत' व 'बच्चों का देश' के बारे में जानकारी के लिए वीडियो पर क्लिक करें :