

फरवरी 2025 ■ वर्ष : 70 ■ अंक : 05 ■ पृष्ठ: 60 ■ मूल्य : ₹ 70

अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि



अणुव्रत



प्रकाशन

के

70

वर्ष

शिक्षा और परीक्षा
सुधार की अपेक्षा



अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

के तत्त्वावधान में आयोजित

77 वां अणुव्रत स्थापना दिवस

01 मार्च 2025 | फाल्गुन शुक्ल द्वितीया 2081 (फुलड़िया दूज)

अणुव्रत समितियों एवं मंचों द्वारा अणुव्रत स्थापना दिवस पर करणीय कार्य

1. झण्डारोहण
2. अणुव्रत आचार संहिता का वाचन एवं शपथ
3. अणुव्रत गीत का संगान
4. अणुव्रत रैली / मैराथन
5. अणुव्रत आचार संहिता संकल्प ग्रहण

अणुव्रत आचार संहिता के 11 नियमों के आधार पर यथा संभव कार्यक्रम आयोजित करना...

- लघु नाटिका
- भाषण प्रतियोगिता
- कविता पाठ
- वाद विवाद प्रतियोगिता
- अणुव्रत विषयक गीत संगान
- अणुव्रत पट्ट वितरण
- प्रेस कॉन्फ्रेंस
- अणुव्रत प्रदर्शनी

ये कार्यक्रम स्कूल, कॉलेज, बाजार, स्टेशन, सार्वजनिक स्थल, सभा भवन आदि स्थानों पर आयोजित किए जा सकते हैं।

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क सूत्र :

+977 984-2055685 (केवल व्हाट्सएप कॉल), 9116634512



वर्ष 70 • अंक 05 • कुल पृष्ठ 60 • फरवरी, 2025

सम्पादक

संचय जैन

सह-सम्पादक

मोहन मंगलम



डिजाइनिंग

मनीष सोनी

क्रिएटिव्स

आशुतोष रॉय

चित्रांकन

मनोज त्रिवेदी

प्रताप सिंह दुगड़

अध्यक्ष

मनोज सिंघवी
महामंत्री

राकेश बरड़िया
कोषाध्यक्ष

संयोजक समाचार

पंकज दुधोड़िया

+91 93395 14474

संयोजक सदस्यता

विनोद बच्छावत

+91 88263 28328

■ ■ ■
'अणुव्रत आंदोलन' ने विश्व स्तर पर ख्याति अर्जित कर ली है। इस आंदोलन ने मानव समाज के जीवन आदर्शों को उच्च स्तर पर ले जाने का पुनीत कार्य किया है। अहिंसक समाज की संरचना, नकारात्मक विचारों से मुक्ति, पीड़ित मानवता की सेवा, जीवन में सादगी, नशामुक्ति, आत्म सम्मान, चारित्रिक गुणों का विकास, सहिष्णुता, सौहार्द, रचनात्मकता आदि अणुव्रत आंदोलन के महत्वपूर्ण स्तम्भ हैं।

-अशोक गहलोत



:: सदस्यता शुल्क व बैंक विवरण ::

एक अंक - ₹ 70

एक वर्षीय - ₹ 800

त्रिवर्षीय - ₹ 2200

पंचवर्षीय - ₹ 3500

योगक्षेमी (15 वर्ष) - ₹ 21000

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी
केनरा बैंक

A/c No. 0158101120312

IFSC : CNRB0000158

इस क्यूआर
कोड को स्कैन करें



अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

अणुव्रत भवन, 210 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,

नई दिल्ली-110002

anuvrat.patrika@anuvibha.org

www.anuvibha.org

दूरभाष : 011-23233345, मोबाइल : 91166634512



अनुक्रमणिका

प्रेरणा पाथेय

- नैतिकता का आधार
आचार्य तुलसी 07
- शिक्षा और भावात्मक परिवर्तन
आचार्य महाप्रज्ञ 09
- जहाँ अभय, वहाँ अहिंसा
आचार्य महाश्रमण 13

आलेख

- जीवन की रेखाएं
मिश्रीलाल गंगवाल 15
- सा विद्या या विमुक्तये
डॉ. नरेन्द्र शर्मा 'कुसुम' 19
- क्या हो विद्यार्थी के मूल्यांकन...
डॉ. दुर्गाप्रसाद अग्रवाल 21
- अंकों की अंधी दौड़ से...
दिनेश प्रताप सिंह 'चित्रेश' 23
- वर्तमान युग में आध्यात्मिकता
सेवाराम त्रिपाठी 25
- समझौता-सामंजस्य...
जिनेन्द्र कुमार कोठारी 27
- जो प्राप्त है, वह पर्याप्त है
ताराचंद मकसानी 29
- अपने लिए चुनौतियां गढ़ें
शिखरचंद जैन 31

कहानी

- गांधी धुन
श्यामल बिहारी महतो 33

लघुकथा

- मॉर्निंग टी
मृत्युंजय कुमार मनोज 30

काव्य

- रुका न राही प्रेम का...
जय चक्रवर्ती 16
- मृदुल वचन
डॉ. मंजु गुप्ता 24

अणुव्रत समाचार

- अणुव्रत दृष्टिकोण 18
- अणुव्रत अनुशास्ता को
अणुव्रत कैलेण्डर भेंट 43
- राजभवन में गुँजा अणुव्रत का संदेश 44
- श्रद्धांजलि : डॉ. मनमोहन सिंह 45
- अणुविभा स्थापना दिवस 46
- बालोदय एज्यूटूर 48
- जीवन विज्ञान : रिपोर्ट 50
- ईको फ्रेंडली अभियान : रिपोर्ट 54
- विविध समाचार 56

विविध

- सम्पादकीय 05
- परिचर्चा 36
- अणुव्रत की बात 42



- अणुव्रत सिद्धांत, स्वास्थ्य, जीवन-मूल्य एवं अभिप्रेरणा विषयक सामग्री का उपयोग किया जा सकेगा।
- anuvrat.patrika@anuvibha.org पर ही सामग्री प्रेषित करें।
- ईमेल द्वारा संप्रेषित कम्पोज की गयी प्रकाशन सामग्री की Open Word File को प्राथमिकता दी जायेगी।
- फोटो की गुणवत्ता कम होने पर उसे प्रकाशित करने में असमर्थता रहेगी। स्टाइलसैट पर फोटो न भेजें।
- अनिर्भूत सामग्री को लौटाने हेतु बाध्यता नहीं रहेगी।
- प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों का निजी चिंतन है। प्रकाशक एवं सम्पादक इसके लिए ज़ायबदेह नहीं हैं।
- इस प्रकाशन से सम्बन्धित किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र दिल्ली रहेगा।



जीवन की परीक्षा

कहते हैं - इंसान को जीवन में हर कदम पर परीक्षा देनी होती है। कदम दर कदम परीक्षाओं की इस शृंखला को ही जीवन कहते हैं। इंसान तो क्या, भगवान भी परीक्षाओं से नहीं बच पाते होंगे। भगवान राम के चौदह वर्षों के वनवास को परीक्षा की पराकाष्ठा ही कहा जा सकता है।

जानता हूँ कि
जिन्दगी
इम्तिहान लेती है
एक, दो नहीं
सौ बार लेती है
कोई बच सके
यह उसे मंजूर नहीं
क्योंकि
इम्तिहान के बगैर
उसका वजूद नहीं।

मैंने भी निभाये हैं
जिन्दगी के ये
रस्म ओ रिवाज
शिखर चढ़ाया है
गिराया भी है इंसाने
बीच परवाज
आसान नहीं होते
विचलन के पल
पीना होता है जब
विकल गरल
फिर
स्वागत को आतुर
नया इम्तिहान
एक नया कल।

जिन्दगी की इस
पाठशाला में
विनम्रता और समता को
अपना गुरु माना है
धैर्य का हाथ पकड़
सिद्धांतों के राजपथ पर
आगे बढ़ते जाना है
किसने जाना है कल को
आज को बेहतर बना सकूँ
अब यही जीने का बहाना है।

बच्चे का जैसे ही स्कूल में प्रवेश होता है, परीक्षाओं का अंतहीन दौर शुरू हो जाता है। कभी-कभी तो प्रवेश से पहले भी उस मामूम को परीक्षा देनी होती है। शायद जीवन में उपस्थित होने वाली परीक्षाओं की यह पूर्व तैयारी हो। जीवन के इम्तिहान में कामयाबी के लिए मानो मजबूत बुनियाद डाली जा रही हो। इस दृष्टि से कहा जा सकता है कि ये परीक्षाएं जीवन में संघर्षों से लड़ने का जज्बा पैदा करती हैं।

लेकिन क्या यही परीक्षाएं लड़ने का जज्बा पैदा करने के बजाय बच्चों के मन में डर और तनाव का कारण भी बन सकती हैं? हाँ, परीक्षाएं जब अंधी प्रतिस्पर्धा का रूप ले लें तब यह आशंका सच्चाई में बदल सकती है। वर्तमान परिस्थितियों पर नजर डालें तो परीक्षा का यह शब्द कुछ लोगों के लिए ही खुशी का कारण बन पाता है लेकिन अधिसंख्य के लिए निराशा का कारण बनता जा रहा है।

इन दिनों पेपर, परीक्षा, टेस्ट, एग्जाम, बोर्ड, पेपर लीक, रिजल्ट, रैंक, मेरिट, कोचिंग - ये शब्द नयी पीढ़ी के साथ-साथ अभिभावकों के लिए भी चिंता और तनाव का कारण बनते जा रहे हैं। संघर्षों से लड़ने का जज्बा पैदा करने वाली परीक्षा की अवधारणा को क्या इतना संकुचित कर देना उचित है जो स्कूली पढ़ाई के जीवन के एक पड़ाव को ही अंतिम लक्ष्य मान बैठे! और वह भी मानव निर्मित स्कूली ढांचे की उस परीक्षा को जो बच्चे की अनन्यता (Uniqueness) को दृष्टिगत किये बिना सब को शिक्षा व परीक्षा के एक समान ढांचे में ढालने को आतुर हो!

इसमें कोई दोमत नहीं हो सकता कि श्रेष्ठ व्यक्तित्व के निर्माण में स्कूली पढ़ाई और परीक्षाओं में बेहतर प्रदर्शन की अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके लिए कड़ी मेहनत और निरंतर प्रयास किये ही जाने चाहिए। लेकिन, इन परीक्षाओं को ही जीवन की जीत या हार का पैमाना बना लेना, बच्चे के माथे पर सफल या विफल होने का ठप्पा लगा देना और अभिभावकों के निपुण या नाकारा होने का प्रमाण-पत्र मान लेना हमारे अपने भविष्य के साथ अन्याय ही कहा जा सकता है।

स्कूली पढ़ाई और परीक्षाओं को लेकर खड़े किये गये इस हौवे के लिए बच्चे नहीं, बल्कि हम सब जिम्मेदार हैं। हमारा सिस्टम, हमारी शिक्षा नीति, सामाजिक ढाँचा, आर्थिक नीतियाँ, अभिभावकों की अति-महत्वाकांक्षा, शिक्षा को किताबों में कैद करने का अपराध, भावनात्मक शिक्षण का अभाव, परीक्षाओं का एक पक्षीय होना यानी स्मृति पर जोर और समझ की अनदेखी, जड़ता पर जोर और रचनात्मकता की उपेक्षा।

बच्चों को जीवन की परीक्षा के लिए तैयार करना हमारी जिम्मेदारी है। जरूरी है कि स्कूली परीक्षाओं के माध्यम से हम उनमें संघर्ष का जज्बा पैदा करें न कि डर, तनाव और निराशा। जीवन में सफलता और विफलता दोनों का महत्व समझाएं और इन दोनों परिस्थितियों में हासिल होने वाले अनुभव और सीख से परिचित कराएं जो एक सफल इंसान बनने के लिए अपरिहार्य है।

संतुलन ही हर समस्या का समाधान है।
संयम एक संतुलित जीवन का आधार है।
संयम ही जीवन है।

सं. जै.

sanchay_avb@yahoo.com





अणुव्रत आचार संहिता

'अणुव्रत आचार संहिता' में उल्लिखित 11 संकल्प अणुव्रत दर्शन को जीवन व्यवहार में उतारने के आधार सूत्र हैं। समाज के विभिन्न वर्गों के लिए 'वर्गीय अणुव्रत' भी निर्धारित हैं। आत्म-संयम इन संकल्पों का मूल तत्व है। संयम दैनंदिन जीवन का अभिन्न अंग बन सके, स्वभाव का हिस्सा बन सके, इस दृष्टि से प्रत्येक अणुव्रत के साथ अनेक लघु-व्रतों के रूप में कुछ सुझाव यहाँ प्रस्तुत किये गये हैं ताकि अणुव्रत आचार संहिता की पालना पूर्णतः सुनिश्चित हो सके। व्यक्ति अपनी अपेक्षा और परिस्थिति के अनुरूप इनके अतिरिक्त भी स्वयं के लिए लघु अणुव्रत बना कर उनका पालन करने के लिए प्रतिबद्ध हो सकता है।

अणुव्रत आचार संहिता के दूसरे नियम की पालना में सहयोगी लघु-व्रत

दूसरा अणुव्रत

मैं आक्रमण नहीं करूँगा। आक्रामक नीति का समर्थन नहीं करूँगा। विश्व शांति तथा निःशस्त्रीकरण के लिए प्रयत्न करूँगा।

1. मैं किसी पर आक्रमण नहीं करूँगा, न आक्रमण करने के लिए किसी को कहूँगा/उकसाऊँगा।
2. आक्रामक नीति का समर्थन करने वाले व्यक्ति, समूह, संस्था या आतंकी संगठन का साथ नहीं दूँगा।
3. मैं अवैध शस्त्र आदि का निर्माण और व्यापार नहीं करूँगा।
4. मैं अपने व्यवहार में धैर्य और शांति रखने का प्रयास करूँगा।
5. अपनी भाषा को संयत रखूँगा। गाली-गलौज या अपशब्दों का प्रयोग नहीं करूँगा।
6. जब भी गुस्सा आएगा, कुछ क्षणों के लिए मौन का अभ्यास करूँगा।
7. किसी पर गुस्सा आ जाये या झगड़ा हो जाये तो आत्मचिंतन करूँगा और संबंधित व्यक्ति से खमत खामणा (क्षमा माँगना और क्षमा देना) करूँगा।
8. मैं प्रतिदिन कम से कम 15 मिनट ध्यान का अभ्यास करूँगा, आत्म-निरीक्षण करूँगा।
9. मैं प्रतिदिन सुबह या रात को सोने से पहले कम से कम 15 मिनट सद्साहित्य पढ़ूँगा या सद्दिचार सुनूँगा।



नैतिकता का आधार



आध्यात्मिक जागृति के अभाव में नैतिकता का आधार बन नहीं सकेगा। भय से भी नैतिकता की प्रेरणा दी जाती है, किंतु उसमें स्थायित्व नहीं होता। जब मनुष्य के मन में यह भावना घर करेगी कि आत्मा अपने ही अच्छे-बुरे कृत्यों से सुख-दुःख पाती है तो निश्चित है कि हजार प्रलोभन मिलने पर भी वह अनैतिक नहीं बनेगा।



नैतिकता प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है, स्पष्ट है। विचारों को आचार में परिणत करना व्यवहार की भूमिका है। आदर्श की भूमिका है - उन ऊँचे विचारों को मन, वाणी या मस्तिष्क में रखना। लोग मुझसे कह सकते हैं कि आज धर्म की बात कम होती है और नैतिकता की अधिक। पिछले दिनों एक व्यक्ति मेरे पास आया और बोला - "आजकल युवकों में धर्म के प्रति श्रद्धा कम होती जा रही है।" मैंने पूछा - "इसका क्या कारण है?" उसने कहा - "कारण स्पष्ट है। साधु-साध्वियाँ धर्म की बात कम करते हैं और नैतिकता की अधिक।"

यदि व्यक्ति, परिवार या समाज का सुधार धर्म नहीं है तो फिर दूसरा कौन-सा धर्म होगा, मैं नहीं समझ सका। प्राचीन काल में कुछ अनुष्ठान-विशेष को ही धर्म मान लिया जाता था। कुछ वृद्ध लोग आज भी उस प्रवाह में बह रहे हैं। यदि वही धर्म है तो मेरी दृष्टि में वह केवल रूढ़ि है। धर्म का वास्तविक रूप है - परिमार्जन और निरोधन। पूर्वकृत बुराइयों का परिमार्जन और भविष्य के लिए उनका निरोध - यह सबसे बड़ी नैतिकता है और इस नैतिकता को हम धर्म से पृथक् नहीं कर सकते।

आज सबसे बड़ी अपेक्षा इस बात की है कि अधार्मिकों को धार्मिक बनाने से पहले उन तथाकथित धार्मिकों को वास्तविक धार्मिक बनाया जाये, जो अनुष्ठान में ही धर्म के मूल रूप के दर्शन करते हैं। इसी प्रकार नास्तिकों को आस्तिक बनाने से पहले आज

उन तथाकथित आस्तिकों को सही आस्तिक बनाने की आवश्यकता है।

अनैतिकता का कारण

आज नैतिकता का ह्रास हो रहा है। वह इसलिए कि कहीं भी अनैतिक व्यक्ति और अनैतिक व्यवहार के विरुद्ध सामूहिक असहयोग की भावना नहीं उठती। एक पक्ष अर्थ को अनैतिकता का कारण मानता है, किंतु मैं अर्थ और सत्ता दोनों को बराबर मानता हूँ, बल्कि एक दृष्टि से सत्ता को अर्थ से पहला स्थान देता हूँ। अर्थ-संपन्न आज भी पानी से बाहर पड़ी हुई मछली की तरह तड़पते हैं। मैंने देखा है कि वे छोटे-छोटे सरकारी क्लर्कों और अफसरों से भी घबराते हैं। इसका कारण उनकी अपनी अनैतिकता ही है। दौलत वालों की स्थिति अच्छी नहीं है। दौलत का आना और जाना दोनों ही दुःख के निमित्त हैं। सुख का मार्ग कोई अन्य ही है, यह जानते हुए भी न जाने क्या कारण है कि लोगों का आकर्षण उसी के प्रति होता है। यही हालत सत्ताधीशों की है। मुझे कहना चाहिए कि बहुत-से सत्ताधीश दौलत वालों के गुलाम हैं, क्योंकि उनके सहयोग के बिना उन्हें सत्ता नहीं मिलती। जिस प्रकार धनाढ्यों का धन के प्रति आकर्षण नहीं मिटता, उसी प्रकार सत्ता वालों का सत्ता के प्रति। आज कोई भी व्यक्ति लखपति की अपेक्षा सत्ताधीश बनना अधिक पसंद करेगा। अर्थ और सत्ता के इस व्यूह से बचना है तो एक मध्यम मार्ग खोजकर निकालना होगा।





आज कोई भी स्वीकार नहीं करता कि मैं नास्तिक हूँ, किंतु दीखते बहुत हैं। बहुत-से लोग छिप-छिपकर पाप करते हैं। इसका कारण है कि परमात्मा के प्रति उनकी आस्था नहीं है। जिसकी परमात्मा के प्रति आस्था होती है, वह ऐसा सोच ही नहीं सकता कि उसे कोई देख नहीं रहा है।



नैतिकता क्या है

प्रश्न होता है - 'नैतिकता का आधार क्या है?' इसके समाधान के पहले हम इस बात पर विचार करें कि नैतिकता क्या है? नैतिकता का प्रश्न संबंध से जुड़ा है। अकेले व्यक्ति से किसी का संबंध नहीं होता। जहाँ बाह्य और अंतर्गत से संबंध होता है, वहीं नैतिकता का प्रश्न उपस्थित होता है। अतः संबंध-शुद्धि या व्यवहार का नाम नैतिकता है। मैं किसी के साथ पैसों का व्यवहार करता ही नहीं तो वहाँ अनैतिक कैसे बनेगा?

इस प्रकार का व्यवहार करते हुए भी उसमें शुद्धि रखी जाये - इसी का नाम नैतिकता है। कुछ लोग ऐसा कहते हैं कि इसके लिए उपदेश की आवश्यकता नहीं, व्यक्तिगत चरित्र से ही कुछ हो सकता है। व्यक्तिगत चरित्र तो अच्छा है ही, किंतु उपदेश से वातावरण बनता है, ऐसा मैं मानता हूँ। विचार-प्रसार के अभाव में वह नहीं बनता।

नैतिकता का आधार

जहाँ तक नैतिकता के आधार का प्रश्न है, मैं सोचता हूँ कि उसका शुद्ध आधार अध्यात्म होगा। आध्यात्मिक जागृति के अभाव में नैतिकता का आधार बन नहीं सकेगा। भय से भी नैतिकता की प्रेरणा दी जाती है, किंतु उसमें स्थायित्व नहीं होता। जब मनुष्य के मन में यह भावना घर करेगी कि आत्मा अपने ही अच्छे-बुरे कृत्यों से सुख-दुःख पाती है तो निश्चित है कि हजार प्रलोभन मिलने पर भी वह अनैतिक नहीं बनेगा। अतः सर्वप्रथम सम्यक् दर्शन की आवश्यकता है। यदि दृष्टिकोण शुद्ध हो जाता है तो अन्य प्रवृत्तियाँ स्वतः ही ठीक हो जाती हैं। लोग कहते हैं कि यह तो सूक्ष्म आधार है, हमें तो स्थूल आधार बताएं। बात ठीक भी है। साधारण व्यक्ति स्थूल को ही पकड़ता है सूक्ष्म को नहीं।

स्थूल आधारों में से एक आधार है - राष्ट्रीयता। विदेशों में नैतिकता का आधार अध्यात्म की अपेक्षा राष्ट्रीयता अधिक है। वहाँ के नागरिक सोचते हैं कि हमारे बुरे कार्यों से कहीं समाज और राष्ट्र का अहित या बदनामी न हो जाये, जबकि वहाँ के नागरिक सोचते हैं -

जातिर्यातु रसातलं गुणगणस्तस्याप्यधो गच्छतां,
शीलं शैलतटात्पतत्वभिजनः संदहतां वह्निना।

शौर्यं वैरिणि वज्रमाशुनिपतत्त्वार्थोऽस्तु नः केवलं,
येनैकेन विना गुणस्तृणालवप्रायाः समस्ता इमे।।

अर्थात् यदि जाति पाताल को चली जाये, सारे गुण पाताल से भी नीचे चले जाएं, शील पर्वत से गिर कर नष्ट हो जाये, स्वजन अग्नि में जलकर भस्म हो जाएं और शत्रुता से शूरता पर वज्रपात हो जाये तो कोई हर्ज नहीं, लेकिन हमारा धन नष्ट न हो, क्योंकि धन के बिना मनुष्य के सारे गुण तिनके की तरह बेकार हैं।

ऐसी स्थिति में यहाँ नैतिकता का पनपना कठिन है। इससे कभी-कभी निराशा भी होती है, किंतु निराशा बनना अच्छा नहीं। हमारा प्रयास चलता रहे तो अवश्य एक दिन नैतिकता के मूलभूत मूल्यों की स्थापना हो सकेगी। आज रिश्तत खूब चलती है। कोई छोटा-सा कार्य भी रिश्तत के बिना होना असंभव-सा हो जाता है। एक मोहल्ले में यदि पचास व्यक्ति ऐसे तैयार हों, जो यह संकल्प करें कि हम किसी भी स्थिति में रिश्तत नहीं देंगे तो रिश्तत लेने वाला स्वयं घबराने लगेगा। वह रिश्तत ले नहीं सकेगा। 'संधे शक्तिः कलौ युगे' का सूत्र इसी भावना का द्योतक है। संगठन की शक्ति अजेय होती है। उसके सामने सबको झुकना पड़ता है।

आज संसार की स्थिति बड़ी विचित्र है। लोग जानते हुए भी अनजान बन रहे हैं। आँख होते हुए भी देख नहीं पा रहे हैं। अतः जागते हुए को जगाने की अपेक्षा है। आज कोई भी स्वीकार नहीं करता कि मैं नास्तिक हूँ, किंतु दीखते बहुत हैं। बहुत-से लोग छिप-छिपकर पाप करते हैं। इसका कारण है कि परमात्मा के प्रति उनकी आस्था नहीं है। जिसकी परमात्मा के प्रति आस्था होती है, वह ऐसा सोच ही नहीं सकता कि उसे कोई देख नहीं रहा है। मैं छिप-छिपकर पाप करने को नास्तिकता का ही प्रतिबिंब मानता हूँ।

एक दूसरे प्रकार की नास्तिकता भी आज फैल रही है। वह है - सदाचार के प्रति आस्था का अभाव। लोग सोचने लगे हैं कि भ्रष्टाचार के बिना जीवन नहीं चलता। इसे भी मिटाकर सदाचार के प्रति श्रद्धा पैदा करनी है। नैतिकता के प्रति विश्वास और श्रद्धा उत्पन्न करने का काम ही अणुवत आंदोलन कर रहा है। अब उसे आंदोलनात्मक प्रसंग से ऊपर उठाकर ठोस रूप देने की कल्पना की जा रही है।

आज राष्ट्रवाद की चर्चा बल पकड़ रही है। मैं सोचता हूँ कि कोरोना और निरंकुश राष्ट्रवाद कभी-कभी घातक भी होता है। राष्ट्रवाद आध्यात्मिकता से समन्वित हो तथा उस पर अध्यात्म का अंकुश रहे तो किसी प्रकार का खतरा नहीं होगा। चोरी करने वाला अपनी नहीं, दूसरों की चोरी करता है। यही बात राष्ट्रवाद के संबंध में है। व्यक्ति अपने राष्ट्र के प्रति बुरा न सोचकर दूसरों के प्रति वैसा सोचता है। अतः उस पर अध्यात्म का नियंत्रण होना जरूरी है। अध्यात्म की सूक्ष्मता में राष्ट्रीयता भी नैतिकता का एक आधार बन सकती है।



शिक्षा और भावात्मक परिवर्तन

शिक्षा के साथ मानसिक शक्ति के विकास की बात भी जुड़ी होनी चाहिए। आज के व्यक्ति में मनोबल का विकास और भावात्मक विकास-दोनों न्यून हैं। आज अपेक्षा है कि सामाजिक परिवेश बदले और वर्ग संघर्ष, वैमनस्य आदि समस्याएं समाहित हों। इसके लिए भावात्मक विकास अपेक्षित है।

कला कला के लिए - इस पर कला के क्षेत्र में पर्याप्त चर्चा हुई है। शिक्षा के क्षेत्र में भी इस विषय पर चर्चा हुई है और होनी भी चाहिए। 'ज्ञान ज्ञान के लिए' है तो फिर पढ़ाई की परिसम्पन्नता विद्यालय में ही हो जाएगी। वहाँ से निकलने के बाद उसकी कोई उपयोगिता नहीं रहेगी। 'ज्ञान ज्ञान के लिए' ही नहीं, किन्तु परिवर्तन और विकास के लिए होना चाहिए। पहले जानना है। जानने के बाद फिर बदलना है, नया निर्माण करना है। यदि विकास और नव-निर्माण की प्रक्रिया ज्ञान के साथ जुड़ी हुई न हो तो ज्ञान बहुत सीमित रह जाएगा। नया निर्माण और विकास के लिए ज्ञान का क्षेत्र बहुत व्यापक हो जाता है।

जानो और करो। दोनों को कभी विभक्त नहीं किया जा सकता। ज्ञान और प्रयोग को अलग से नहीं देखा जा सकता। हमारी प्रक्रिया में ज्ञानात्मक प्रयोग और प्रयोगात्मक प्रयोग दोनों जुड़े हुए हैं। दोनों को अलग देखने से हमारा दृष्टिकोण एकांगी बन जाएगा। हमें जगत को जानना और बदलना है, व्यक्ति को जानना और बदलना है, समाज को जानना और बदलना है। व्यक्ति बदले, समाज बदले - यह हमारा बहुउद्देश्यीय घोष है। ये दोनों ही बदलने चाहिए। बदलने की प्रक्रिया पर हम विचार करें।

दैहिक विकास

जब शिशु तीन-चार वर्ष का होता है, तब से शिक्षा का संबंध जुड़ जाता है। उसके विकास का भी क्रम है। वह पहले चलना सीखता है, बोलना सीखता है। उसमें शारीरिक प्रवृत्तियों का विकास होता है। वह खाना भी सीख लेता है। इसमें शिक्षा की आवश्यकता नहीं रहती। 'शिक्षा' शब्द भिन्न है। 'सीखना' शब्द भिन्न है। बच्चा माँ से, भाई से, बहन से सीखता है। यह शिक्षा का कार्य नहीं है। वह देखता है, अनुकरण करता है और सीखता जाता है। शिक्षा का विशेष अर्थ हो गया कि जहाँ संगठित एवं समन्वित रूप से सीखा जाता है, वह है शिक्षा। पर बच्चा पहले चरण में अनुकरण से सीखता है और शारीरिक प्रवृत्तियों का विकास करता है। दूसरे चरण में वह इन्द्रियों का विकास करता है। वह इन्द्रियों का उपयोग करना जान लेता है।

इन्द्रिय विकास

इन्द्रियों के विकास में दो स्थितियाँ बनती हैं - प्रियता का भाव और अप्रियता का भाव। वह प्रिय-अप्रिय का बोध करने लगता है। वह चीनी खाना पसन्द करता है। नीम का पत्ता खाना नहीं चाहता।





बुद्धि का काम है बात को तर्क में उलझाना, न कि सुलझाना। यह उसकी स्वाभाविक प्रक्रिया है। जो जितनी सीमा में काम कर सकता है, वह उतनी ही सीमा में काम करेगा। बुद्धि की अपनी सीमा है। परिवर्तन उसकी सीमा के अन्तर्गत नहीं है। जीवन विज्ञान की पद्धति में इस प्रश्न पर गंभीरता से चिंतन किया गया है कि आदमी बदलता क्यों नहीं?

चीनी मीठी होती है, नीम कड़वा होता है। उसमें प्रिय-अप्रिय का संबंध स्पष्ट हो जाता है। इन्द्रिय विकास के साथ संवेदन और संवेग का प्रिय और अप्रिय के साथ संबंध हो जाता है।

मानसिक विकास

बच्चा और आगे बढ़ता है। उसमें अच्छे-बुरा का बोध स्पष्ट होता जाता है। वह जानने लगता है, चीनी प्रिय होती है, पर अच्छी नहीं होती। उससे दौं खराब होते हैं, अँति खराब होती हैं, हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। नीम का पत्ता कड़वा होता है, पर स्वास्थ्यप्रद होता है। बच्चे का मानसिक विकास होता है और वह ये सारी बातें जानने लग जाता है।

इन तीनों - दैहिक विकास, इन्द्रिय विकास और मानसिक विकास में अनुकरण, वातावरण और परिवेश से तथा कुछ सुनी-सुनायी बातों से सीख लिया जाता है।

बौद्धिक विकास

बच्चा स्कूल में जाता है तब वहाँ उसे लिपि, भाषा, साहित्य आदि का ज्ञान कराया जाता है। उससे उसका बौद्धिक विकास होता है और उसमें विश्लेषण की शक्ति आती है। मानसिक विकास से अच्छे-बुरे का ज्ञान तथा संवेदन आदि की जानकारी

होती है। बौद्धिक विकास से विश्लेषण, नीति निर्धारण आदि की शक्तियाँ जागती हैं। बुद्धि का काम है - व्यवहार का निश्चय करना, विवेक करना। बौद्धिक विकास के साथ बच्चे की क्षमता बहुत बढ़ जाती है।

विद्यालय का जीवन बौद्धिक विकास का जीवन है। पहले तीन विकासों में विद्यालय का कोई संबंध नहीं रहता। वर्तमान शिक्षा बौद्धिक विकास के साथ जुड़ी हुई है। बौद्धिक विकास में रूपान्तरण की क्षमता कम है। उसमें निर्णय और निश्चय की क्षमता है, विवेक करने की क्षमता है, पर परिवर्तन की क्षमता नहीं है। बुद्धि के द्वारा बदलने की क्षमता कहाँ से आणी?

एक बच्चा बगीचे में गया। वहाँ एक पट्ट पर लिखा हुआ था - 'फूल तोड़ना मना है।' उसकी बुद्धि प्रखर थी। उसने फूल नहीं तोड़ा, पौधे को ही उखाड़ डाला।

माली आकर बोला - "अरे! यह क्या किया? पट्ट पर क्या लिखा है?"

बच्चे ने कहा - "जो लिखा हुआ है, उसी के अनुसार काम किया है। लिखा है - 'फूल तोड़ना मना है'। मैंने फूल नहीं तोड़े। पौधे को उखाड़ने की मनाही नहीं है। मैंने पौधा उखाड़ा है, फूल को हाथ नहीं लगाया।"

बुद्धि का काम है बात को तर्क में उलझाना, न कि सुलझाना। यह उसकी स्वाभाविक प्रक्रिया है। जो जितनी सीमा में काम कर सकता है, वह उतनी ही सीमा में काम करेगा। बुद्धि की अपनी सीमा है। परिवर्तन उसकी सीमा के अन्तर्गत नहीं है।

जीवन विज्ञान की पद्धति में इस प्रश्न पर गंभीरता से चिंतन किया गया है कि आदमी बदलता क्यों नहीं? विद्यार्थी में नैतिकता, प्रामाणिकता और चरित्र का विकास क्यों नहीं होता? ऐसा लगता है कि बदलाव लाने वाला जो तत्त्व है, वह अभी शिक्षा प्रणाली में समाविष्ट नहीं है।

आर्थिक व्यवस्था को बदलना सामाजिक प्रक्रिया के साथ जुड़ा हुआ है। आज की अर्थव्यवस्था वह बदलेगा जिसके हाथ में अर्थनीति का नियंत्रण हो। आदमी को नियंत्रण का पालन करना है। कैसे करेगा? बुद्धि के द्वारा बात आयी और मस्तिष्क में पैठ गयी, किंतु वह बदलने के तत्त्व के पास पहुँची ही नहीं। इसलिए अर्थव्यवस्था बदली नहीं। इसका मूल कारण है लोभ। लोभ एक संवेग, इमोशन है। वह बदलने में बाधा उपस्थित करता है। आदमी में इतना लोभ है कि वह अपने स्वार्थ को सिद्ध करना चाहता है और नियंत्रण, नियमन और कानून को नीचे रख देना चाहता है। यहाँ बदलने की बात आती है बुद्धि के स्तर पर। बुद्धि को बदलना नहीं है। बदलना है संवेग को, लोभ को, भाव को। पर आदमी उसकी बात को स्वीकार ही नहीं कर रहा है। दोनों का संघर्ष है और इसी के आधार पर कथनी और करनी की दूरी बराबर बनी रहती है।

कथनी और करनी में दूरी क्यों है, इस पर हम चिंतन करें। यदि बौद्धिक विकास के साथ इस समस्या का समाधान होता तो





जीवन विज्ञान का अर्थ पूरी शिक्षा प्रणाली का बदलना नहीं है, बौद्धिक विकास का अवरुद्ध करना नहीं है। बौद्धिक विकास जरूरी है। उसके बिना आदमी पशुता की ओर चला जाएगा। जीवन विज्ञान का अर्थ इतना ही है कि बौद्धिक विकास के साथ भावात्मक विकास का संतुलन हो। यह होने पर शिक्षा प्रणाली का कार्य पूरा होता है।

आज के बौद्धिक वर्ग - वैज्ञानिक, इंजीनियर, वकील आदि की कथनी और करनी समान होती किंतु देखा जाता है कि उनमें भी कथनी-करनी की अपार दूरी है। उनका बुद्धि का स्तर बहुत विकसित हो गया, पर भावना के स्तर पर उन्हें बालक ही कहा जाएगा। जो बहुत बड़ा शब्दशास्त्री बन गया, पर यदि उसने लिंगानुशासन नहीं पढ़ा है तो वह बच्चा ही है। इसी प्रकार आदमी ने किन्तु ही बौद्धिक विकास कर लिया, किंतु वह संवेद और संवेग के लिंगानुशासन से अनजान है तो वह बालक ही है। संवेद और संवेग के नियंत्रण को जाने बिना उसका ज्ञान व्यर्थ है। जब तक यह नियंत्रण की क्षमता उसमें विकसित नहीं होती तब तक कथनी और करनी की दूरी, ज्ञान और आचरण की दूरी को भगवान भी नहीं मिटा सकते। शिक्षा का काम है इनमें समन्वय और सामंजस्य स्थापित करना। ज्ञान और आचरण के समन्वय का अर्थ है बौद्धिक एवं भावात्मक विकास में समन्वय। यह होने पर कथनी और करनी की समस्या का समाधान हो सकता है।

साम्यवादी प्रणाली में व्यक्तिगत नियंत्रण पर बहुत ध्यान दिया गया, पर आदमी बदला नहीं। जब तक हमारा ध्यान संवेगों के नियंत्रण और अनुशासन पर केन्द्रित नहीं होगा, तब तक समाज में परिवर्तन लाने की बात नहीं आएगी। साम्यवादी शिक्षा प्रणाली में यह माना गया कि ज्ञान केवल जानने के लिए, विश्व का

पुनर्निर्माण करने के लिए और समाज को बदलने के लिए है। किंतु शिक्षा के द्वारा यह नहीं हो रहा है। इसका तात्पर्य है कि शिक्षा में कहीं न कहीं त्रुटि है और वह त्रुटि यह है कि शिक्षा में भावात्मक विकास की बात छूट गयी।

आज हमें इस बात पर ध्यान केन्द्रित करना है कि शारीरिक विकास के साथ बौद्धिक विकास और भावनात्मक विकास का संतुलन बने। व्यक्ति इन्द्रिय और बुद्धि के स्तर पर नहीं चलता। वह चलता है भाव के स्तर पर। आदमी जो कुछ कर रहा है, उसका संचालन भीतर से हो रहा है। अर्जुन ने कृष्ण से पूछा- "भगवान! आदमी पाप करता है। उसका प्रेरक, प्रवर्तक कौन है?" कृष्ण ने कहा - "आदमी को पाप में प्रेरित करता है काम और क्रोध।" ये निषेधात्मक भाव हैं।

हम बुद्धि के स्तर पर समस्या को सुलझाना चाहते हैं। इसमें कोई संगति नहीं है। दर्शन पर यह आरोप लगाया गया कि वह जानने की प्रक्रिया है, बदलने की प्रक्रिया नहीं है। यह सच्चाई नहीं है। जैन साहित्य में शिक्षा का जो प्रारूप मिलता है, उसमें दो शब्द व्यवहृत हुए हैं - ग्रहण शिक्षा और आसेवन शिक्षा। शिक्षा ग्रहण करो और उसका प्रयोग करो। शिक्षा के साथ अभ्यास जुड़ा हुआ है। आज अभ्यास छूट गया, संवेग पर नियंत्रण की बात छूट गयी और अतिरिक्त भार बौद्धिक विकास पर आ गया।

भावात्मक विकास

आज अपेक्षा है कि शिक्षा के साथ भावात्मक विकास का क्रम जुड़े। इसके बिना हम जिस समाज की परिवर्तन करते हैं, वह कभी संभव नहीं है। बौद्धिक और आर्थिक विकास के साथ-साथ अपराध, हिंसा, आक्रामक वृत्ति, आवेग, पारिवारिक कलह आदि बढ़ रहा है। ऐसा क्यों हो रहा है? शिक्षा के द्वारा इन सब वृत्तियों में कमी आनी चाहिए, पर आज ऐसा नहीं हो रहा है। आज के विकसित राष्ट्रों में अपराधों की बाढ़-सी आ रही है। पागलपन बढ़ रहे हैं। जहाँ शत प्रतिशत लोग शिक्षित हैं, वहाँ भी ऐसा हो रहा है। आश्चर्य इस बात का है कि भारत की शिक्षा प्रणाली भी बुद्धि तक सीमित है। यह बात हमने पहले ही समझ ली थी, लेकिन हम उसको नकारते चले जा रहे हैं, समस्या को स्वयं पैदा कर रहे हैं। जब तक भाव जगत में शिक्षा का प्रवेश नहीं होगा तब तक शिक्षा के द्वारा समाज को बदलने की संभावना नहीं की जा सकती।

पिता पुत्र को दूध का गिलास पीने के लिए देता। गिलास तो वही, पर धीरे-धीरे दूध कम होता गया। पुत्र ने दूध घटने की बात पूछी। पिता ने कहा - "अकाल है। गाय को चरने के लिए घास नहीं मिलती है।" लड़के ने कहा - "मैं उपाय करता हूँ।" उसने गाय की आँखों पर हरे रंग का चश्मा लगा दिया। अब गाय को सूखा घास भी हरा दिखने लगा। वह चरने लगी। दूध बढ़ गया। गाय में भावात्मक परिवर्तन हुआ। वह घास भी अधिक खाने लगी और दूध भी अधिक देने लगी। हम बाह्य को जानना ज्यादा पसंद करते हैं। हमें तो कठपुतली ही दिखायी देती है, जो बोलती है, नाचती है, गाती है, खेलती है। उसको जो पदों के पीछे से संचालित कर रहा है,



अणुव्रत का दीप



अणुव्रत मनोचिकित्सा का प्रथम द्वार है। इस द्वार में प्रविष्ट होने के बाद बीमारी अधिक जटिल नहीं होगी क्योंकि यह एक आयुर्वेदिक प्रक्रिया है। इसके द्वारा ऐलोपैथी की भाँति आकस्मिक लाभ की कल्पना न कर, बीमारी का मूलोच्छेद करने वाली पद्धति को समझना चाहिए। आयुर्वेदिक पद्धति में औषधि को कूट-पीसकर तैयार किया जाता है। लम्बे संघर्ष की स्थिति से उसे गुजरना पड़ता है। इसी प्रकार एक मनोरोगी-समाज में अणुव्रत के सिद्धान्तों को व्यावहारिक रूप देने के लिए किसी बड़े संघर्ष की सम्भावना बनी रहती है। पर अणुव्रती व्यक्ति को यह मानकर चलना है कि जब तक संघर्ष है, तब तक ही विकास की सम्भावना है। संघर्ष की भूमिका से पीछे हटने का अर्थ है - विकास से पराङ्मुख होना। जो व्यक्ति संघर्ष के साथ चलता रहता है, एक दिन संघर्ष स्वयं पीछे छूट जाता है और उसके जीवन में ऐकान्तिक शान्ति का उदय हो जाता है।

मनुष्य के मन-मंदिर में व्यास अन्धकार को निरस्त करने के लिए अणुव्रत का दीप जलाना होगा। जिस क्षण यह दीप प्रज्वलित हो जाएगा, अवांछित वृत्तियों का अंधेरा उल्टे पाँवों दौड़ जाएगा। इस दृष्टि से अपेक्षा है आज अणुव्रत के आलोक को जन-जन तक पहुँचाने की। इस आलोक को पाने के लिए किस सीमा तक तड़प है मनुष्य के मन में, यह थाह लेना आवश्यक है क्योंकि तड़प के अभाव में उपलब्ध प्रकाश का भी कोई उपयोग नहीं हो सकता। प्रकाश की खोज में संलग्न प्राणों की प्यास बुझाने वाला अणुव्रत सचमुच ही ज्योति का पुंज है, रश्मियों का समवाय है।

उस ओर ध्यान ही नहीं जाता। हमारे जीवन का संचालन भाव करते हैं, जो पर्दे के पीछे हैं। उनकी ओर हमारा ध्यान नहीं है। जब तक शिक्षा के साथ भाव-जगत का संबंध नहीं जुड़ेगा, तब तक न उपद्रव मिटेंगे, न हड़तालें समाप्त होंगी और न अनुशासन आएगा। हम बुद्धि के शस्त्र को तेज करते जा रहे हैं। उसका काम है काटना। नंगी तलवार बहुत खतरनाक होती है। उसके लिए म्यान चाहिए। बुद्धि को हमने नंगी तलवार तो बना डाला। अब उस पर म्यान का खोल डालना आवश्यक है जिससे कि सीधा खतरा न हो। यह है भाव-जगत की प्रक्रिया।

जीवन विज्ञान की चर्चा चल रही है। इसका अर्थ पूरी शिक्षा प्रणाली को बदलना नहीं है, बौद्धिक विकास को अवरुद्ध करना नहीं है। बौद्धिक विकास जरूरी है। उसके बिना आदमी पशुता की ओर चला जाएगा। जीवन विज्ञान का अर्थ इतना ही है कि बौद्धिक विकास के साथ भावात्मक विकास का सन्तुलन हो। यह होने पर शिक्षा प्रणाली का कार्य पूरा होता है।

भावात्मक विकास का एक पहलू है - नैतिक विकास। इसके दो रूप हैं - सामाजिक नैतिकता और वैयक्तिक नैतिकता। एक समाज या संस्था कुछ नियम, उपनियम बनाती है। यह ध्यान नहीं रखती कि व्यक्ति की वासना, वृत्तियाँ, संवेग कैसे हैं? विचार किये बिना वह नियम बना देती है। यह सामाजिक नैतिकता और अनुशासन है। साम्यवादी देश का एक नैतिक सूत्र बन गया है कि व्यक्तिगत स्वामित्व न हो। उसमें व्यक्तिगत वृत्तियों, वासनाओं और संवेगों का ध्यान नहीं रखा गया। आखिर व्यक्ति व्यक्ति होता है। उसमें वासना है, लोभ की वृत्ति है। उनकी उपेक्षा कर व्यक्तिगत स्वामित्व का नियंत्रण कर दिया। उसका परिणाम यह हुआ कि वह आर्थिक दौड़ में पिछड़ गया। इसमें व्यक्तिगत स्वार्थ अधिक हो जाता है, पुरुषार्थ कम हो जाता है। फलतः आर्थिक पिछड़ापन आ जाता है।

वैयक्तिक नैतिकता का अर्थ है - व्यक्तिगत संवेगों और वृत्तियों पर नियंत्रण करना। शिक्षा के साथ दोनों प्रकार की नैतिकता का संबंध होता है। विद्यार्थी समाज में जीता है। उसे सामाजिक प्राणी बनना है। उसको समाज के नियमों को मानना है, राष्ट्र के नियमों का भी पालन करना है, क्योंकि वह राष्ट्र में रहता है। यदि शिक्षा के द्वारा उसकी यह मानसिकता नहीं बनती है तो वह अच्छा विद्यार्थी नहीं बन सकता। इससे भी अधिक जरूरी है संवेगों पर नियंत्रण करना। यह नैतिकता का महत्वपूर्ण बिन्दु है। यह शिक्षा के साथ जुड़े।

शिक्षा के साथ मानसिक शक्ति के विकास की बात भी जुड़ी होनी चाहिए। इस शक्ति का विकास जिस राष्ट्र, समाज या व्यक्ति में नहीं होता, वह कमजोर हो जाता है। आज के व्यक्ति में मनोबल का विकास और भावात्मक विकास - दोनों न्यून हैं। शिक्षाशास्त्री इनके विकास के लिए नयी-नयी पद्धतियाँ प्रस्तुत कर रहे हैं। आज अपेक्षा है कि सामाजिक परिवेश बदले और वर्ग संघर्ष, वैमनस्य आदि समस्याएँ समाहित हों। इसके लिए भावात्मक विकास अपेक्षित है। ■



जहाँ अभय वहाँ अहिंसा

अहिंसा और भय दोनों साथ में नहीं रह सकते। प्रतिशोध की भावना से भी हिंसा हो सकती है। किसी को मारने के लिए नहीं, अपितु अहिंसा के लिए या सुखी जीवन जीने के लिए हमें अभय का अभ्यास करना चाहिए। आदमी के मन में भय न हो तो अहिंसा की साधना विकसित हो सकती है, पुष्ट हो सकती है।

मु नि मेघ संबोधि की संवादशैली में भगवान महावीर से प्रश्न करता है -

न भेतव्यं न भेतव्यं, भीतो भूतेन गृह्यते।
किमर्थमुपदेशोऽसौ, भगवंस्तव विद्यते।।

भगवन्! आपने यह क्यों कहा - मत डरो, मत डरो। जो डरता है, उसे भूत पकड़ लेते हैं। आप यह अभय का उपदेश क्यों देते हैं?

भगवान ने कहा - "मेघ! अहिंसा महान धर्म है। अहिंसा धर्म को साधने के लिए यह शर्त है कि पहले अभय को साधा या नहीं? जहाँ अभय सिद्ध हो जाता है, वहाँ अहिंसा भी सिद्ध हो जाती है। अभय सिद्ध हुए बिना अहिंसा की साधना भी ठीक नहीं हो सकती।"

एक आदमी अहिंसक भी हो और डरपोक भी हो, दोनों बातें साथ नहीं हो सकतीं। अतीत में न तो ऐसा कभी हुआ और भविष्य में न कभी होगा कि भयभीत आदमी अहिंसक बन जाये। जैसे प्रकाश और अंधकार का सह-अवस्थान नहीं हो सकता, वैसे ही अहिंसा और भय भी साथ-साथ नहीं रह सकते। प्रकाश है तो अंधकार नहीं, अंधकार है तो प्रकाश नहीं। अंधकार सूर्य से बड़ा परेशान हो गया। वह न्यायाधीश के पास गया और बोला - "मेरे साथ बड़ा अन्याय हो रहा है। मुझे बहुत परेशान किया जा रहा है।"

न्यायाधीश - "तुम्हें कौन परेशान करता है?"

अंधकार - "एक सूरज नाम का तत्व है। वह मुझे परेशान कर रहा है। वह मेरे पीछे पड़ा हुआ है। मैं जहाँ जाता हूँ, वहीं मेरे पीछे आ जाता है और मुझे वहाँ से भागना पड़ता है। न्यायाधीश महोदय! दुनिया में सबको जीने का अधिकार है। सूरज को जीने का अधिकार है तो क्या मुझे जीने का अधिकार नहीं है? मैंने कौन-सा गुनाह किया है? मुझे न्याय मिलना चाहिए।"

न्यायाधीश - "ठीक है, मैंने तुम्हारी बात सुन ली। अब मैं सूरज से भी बात करूँगा।"

फिर न्यायाधीश ने सूरज को हाजिर होने के लिए कहा। सूरज हाजिर हो गया।

न्यायाधीश - "भैया सूरज! सुना है कि तुम अंधकार के पीछे पड़े हुए हो? क्यों किसी को परेशान करते हो?"

सूरज - "न्यायाधीश महोदय! मैं तो जानता ही नहीं कि अंधकार क्या चीज होती है। मैंने आज तक कभी अंधकार को देखा ही नहीं। फिर परेशान करने की बात कैसे हो सकती है? महोदय! आप हम दोनों की आमने-सामने सुनवाई कीजिए। फिर आप जो फैसला देंगे, वह हमको मान्य होगा।"



समाज सुधार के लिए शुरू किये गये विपरी भी आंदोलन की सफलता का सूत्र है उसकी उपादेयता, प्रासंगिकता और स्वीकार्यता। समाज के सर्वमान्य व्यक्ति यदि उस सुधारवादी आंदोलन की उपादेयता और प्रासंगिकता को मुक्त कण्ठ से स्वीकार कर लेते हैं तो आमजन भी उस आंदोलन के दर्शन का अनुसरण करने की दिशा में अग्रसर होते हैं। अणुव्रत आंदोलन के प्रारंभिक काल से ही तत्कालीन समाज के गणमान्य महानुभावों ने इसकी महत्ता को स्वीकार किया तथा इसे अभिव्यक्ति भी दी। इस माह प्रस्तुत हैं मध्यप्रदेश के तत्कालीन वित्त मंत्री मिश्रीलाल गंगवाल के विचार :

जीवन की रेखाएं

वही सच्चा साधक, ज्ञानी, सन्त और महात्मा है, जिसका विवेक अन्तरंग की यथार्थता को पकड़ता है। बिना व्रतों को अपनाये देशवासियों के प्रति करुणा पैदा नहीं हो सकती। आप अपनी इच्छाओं को भी बढ़ाएं और करुणा भी पैदा करें, यह दोनों एक साथ सम्भव नहीं है। करुणा हृदय से पैदा होगी, सिर्फ कहने से नहीं।

चित्र के लिए रेखाएं अपेक्षित हैं। बिना रेखा के चित्र नहीं बन सकता। चित्रकार कितना ही सिद्धहस्त क्यों न हो, बिना रेखा के वह चित्र नहीं बना सकता, चाहे वह चित्रकार ईश्वर भी क्यों न हो? इसी तरह जीवन-सुधार की शुरुआत से पूर्व उसका सुन्दर चित्र खींचना होगा, रेखाएं खींचनी होंगी। बिना रेखाओं के जीवन में ताकत नहीं आ सकती, वह शक्तिशाली नहीं होता, उसमें बुराइयों का सामना करने की शक्ति नहीं होती। व्रत जीवन की रेखाएं हैं। यह आवश्यक है कि व्रतों की रेखाएं जीवन में बिछें और हम उन पर अपने जीवन की कलम को चलाएं। आज का हिन्दुस्तान पूर्व के हिन्दुस्तान से भिन्न है। पहले यहाँ राजा राज्य करते थे, अंग्रेजों का शासन था। अब यहाँ जनता का राज्य है, अतः और अधिक जरूरी है कि हमारे देशवासियों के जीवन में व्रत आएँ। वे बुराइयों से परहेज करें और विशुद्ध नागरिक जीवन का निर्माण करें। उनके जीवन में झूठ न हो, चोरी करने का इरादा न हो, संग्रह की वृत्ति न हो। उनके जीवन में अहिंसा हो, सेवा का व्रत हो।

अणुव्रत आन्दोलन मेरी दृष्टि में आज की राष्ट्रीय आवश्यकता है। मुझे इससे मतलब नहीं कि आन्दोलन किस शास्त्र से सम्बन्ध रखता है। हमें यहाँ उसके अन्दर की कठोर वास्तविकता को देखना है। आज जीवन में व्रतों की रेखाएं नहीं हैं। इस तरह जीवन की कमजोरियों से ही तो संस्कृति का पतन होता है। यह उत्थान और पतन की परम्परा चली आ रही है। भारत में जब-जब संस्कृति का उत्थान हुआ है, वह भोग के सहारे नहीं, त्याग की शक्ति से हुआ है। आज जीवन में त्याग बोना है, उसकी रेखाएं खींचनी हैं। बिना पुरुषार्थ, साधना और कठोर प्रतिज्ञा के जीवन में त्याग का उतरना सम्भव नहीं। अगर वह इतना सरल होता तो आचार्य तुलसी जी को इतना पुरुषार्थ नहीं करना पड़ता और अणुव्रतियों की संख्या आज हजारों नहीं, लाखों होती।

मैं अणुव्रत आन्दोलन को व्यक्ति रूप से लेकर समष्टि रूप तक देखता हूँ। मेरी यह निश्चित मान्यता है कि देश के सभी स्त्री-पुरुष, आबाल-वृद्ध इन्हें जीवन में उतारेंगे तो उत्थान का एक बहुत बड़ा काम होगा। लेकिन जो आन्दोलन की ओर उन्मुख नहीं है,



जिसने साधना नहीं की, वह व्रतों पर कैसे बोलता है? मेरे मन में व्रतों के प्रति श्रद्धा है, विश्वास है, साधना नहीं है फिर भी अच्छाई के प्रति श्रद्धा है। अच्छाई की ओर जाने की, देश को उस ओर ले जाने की तमन्ना है। अपनी अन्तर्वेदना को भाइयों के समक्ष रखना भी अपना फर्ज समझता हूँ।

बहुत से लोग कह देते हैं कि व्रत और आचार ढोंग हैं। यह कहते उनके दिल में अन्तर्वेदना नहीं होती। वे स्वयं भले रास्ते पर चलते नहीं, अपनी बुरी प्रवृत्तियों को दबाते नहीं और आत्म-नियमन द्वारा जो सही मार्ग पर चलते हैं, उन्हें हीन समझते हैं। यह गलत है। किसी के प्रति अविश्वास करना अहिंसा नहीं। अहिंसा वह आचरण है, जिस्से उसके पास-पड़ोस वाले निर्भय हो जाएँ। मेरे पड़ोसी को यह विश्वास हो जाये कि मैं चरित्र सम्पन्न हूँ। मेरे द्वारा उसका किसी भी तरह का अनिष्ट होने वाला नहीं है। यही सबसे बड़ी अहिंसा है। हिन्दुस्तान आज यह घोषणा करता है कि वह युद्ध नहीं करेगा, मित्रवत् रहेगा, तो: उससे युद्ध-भय से त्रस्त लोगों को राहत मिलती है। इसी तरह आज यदि रूस और अमेरिका घोषणा कर दें तो संसार को बड़ी शक्ति मिलेगी, अभय का वातावरण बनेगा। यह व्रतों की शक्ति है। इसे चाहे जो कहें, अगर व्रतों में अणु की शक्ति है तो वह बाहर नहीं, अन्तर-मार करेगा, अन्तर-शुद्धि करेगा। व्रत का काम अन्दर चलता है, बाहर नहीं। अणुव्रत मानव को समाज सेवा के लिए इंसान बनाकर बाहर निकालेगा, जो कठोर व्रती होंगे और भयंकर प्रलोभन से भी डिगने वाले न होंगे।

हम गिर गये, हमारा पतन हो गया, यह कहते सुनता हूँ तो दुःख होता है। मैं यह मानने को बिल्कुल तैयार नहीं कि हमारा इतना पतन हो गया है। हाँ, नैतिक धरातल कुछ कमजोर अवश्य हो गया है। आज हममें बुराई का सामना करने के लिए एक सिपाही की-सी शक्ति नहीं है। आचार्य श्री तुलसी ने ऐसे समय में अणुव्रतों की मौलिक विचारधारा रखी है।

मेरी दृष्टि में वही सच्चा साधक, ज्ञानी, सन्त और महात्मा है, जिसका विवेक अन्तरंग की यथार्थता को पकड़ता है। मेरी यह निश्चित मान्यता है कि बिना इन व्रतों को अपनाये देशवासियों के प्रति करुणा पैदा नहीं हो सकती। आप अपनी इच्छाओं को भी बढ़ाएँ और करुणा भी पैदा करें, यह दोनों एक साथ सम्भव नहीं है। करुणा हृदय से पैदा होगी, सिर्फ कहने से नहीं।

आचार्य श्री तुलसी के दर्शन और अणुव्रती बन्धुओं के मिलने की उत्कण्ठा ने मुझे यहाँ ला खड़ा किया है। मैं आशा रखता हूँ कि आप अणुव्रतों को विचारों तक ही सीमित नहीं रखेंगे; उन्हें आचार तक ले जाएंगे। अगर व्रतों की एक-एक बात जीवन में उतर गयी तो निश्चित समझिए, इन हजारों दीपकों के प्रकाश से हमारा देश त्यागियों का, महर्षियों का, उच्च नागरिकों का देश बनेगा और एक बार फिर वह आत्म-लौ से जगमगा उठेगा। मैं समझता हूँ कि अणुव्रत आन्दोलन से हमें बड़ा व्यापक लाभ मिलेगा। अणुव्रत आन्दोलन हमें सन्मार्ग पर ले जाता है, इंसानियत की राह दिखाता है और हमारे मुल्क की तरक्की में उसका महान योग है। ■



काव्य

रुका न राही प्रेम का...

■ जय चक्रवर्ती - रायबरेली ■

कठिन प्रेम की राह थी, सरल प्रेम का छंद।
दोनों का अपना मगर, था अनुपम आनंद॥

नफरत पर भारी पड़ा, सिर्फ जरा-सा प्यार।
काट पत्थरों को गयी, पानी की तलवार॥

सागर, मरुथल, वन-सघन, पग-पग मिले पहाड़।
रुका न राही प्रेम का, सबको गया पछाड़॥

सबने बोया प्रेम को, सबको लगा अजीज।
हुए न लेकिन आज तक, खत्म प्रेम के बीज॥

क्या जाने किस ओर से, आया था दरवेश।
बस्ती-बस्ती प्रेम का, बाँट गया संदेश॥

'नैना दोऊ छोड़ियो', कह कर बुल्लेशाह।
सदियों रहे अगोरते, 'पियामिलन की राह'॥

नफरत को गद्दी मिली, मिली प्रेम को कैद।
प्रेम-पंथ पर हर जगह, थे दुश्मन मुस्तैद॥

तकरीरों से थे लदे, ज्ञानी, ध्यानी, पीर।
'ढाई आखर' साथ ले, पंडित हुए कबीर॥

जाति, धर्म, भाषा, उमर, मानी सबने हार।
आड़े आयी प्रेम के, कब कोई दीवार॥

सदियों से लिख-लिख थके, गुरु, ज्ञानी, कविवृन्द।
ढाई आखर का मगर, पूरा हुआ न छंद॥

शब्दों के मजदूर हम, कविता के खद्योत।
प्रेम हमारी भूख है, दुःख प्रकाश का स्रोत॥

तुमने सींची नफरतें, हमने सींचा प्यार।
तुमने बेचा सब नकद, हमने दिया उधार॥

झुका प्रेम के सामने, नफरत का आकाश।
हो पाता यह भी पता, अहंकार को काश!!

हेल्थ इंश्योरेंस का सबसे ज़बरदस्त ऑफर !

सिर्फ ₹ 31 प्रतिदिन में 10 लाख का कवर !

5 साल में 50 लाख, 10 साल में 1 करोड़ !

क्लेम आए या न आए, आपका कवर बढ़ता रहेगा !

: सबसे अच्छे फीचर्स :

- सिंगल रूम में वीआईपी ट्रीटमेंट
- कोई ट्रीटमेंट लिमिट नहीं
- कैशलेस हॉस्पिटल से टेंशन-फ्री
- कंस्यूमेबल्स जैसे सभी खर्च कवर
- महंगाई को पीछे छोड़े
- जल्दी क्लेम सेटलमेंट की गारंटी
- यह प्लान 0-80 आयु के लिए उपलब्ध है

: विशेष सूचना :

अपनी पुरानी पॉलिसी को अपग्रेड करने का मौका !
पोर्टेबिलिटी सुविधा से आप पुरानी पॉलिसी के बेनिफिट्स,
पॉलिसी स्टार्ट डेट, और बीनस के साथ इस क्लेम में ट्रांसफर कर सकते हैं।
2 साल पुरानी पॉलिसी वालों के लिए वॉटिंग पीरियड नहीं।
अगले दिन से ही क्लेम करने की सुविधा।

बेस्ट पैकेज

फैमिली की उम्र (पति, पत्नी और 2 बच्चे)	प्रिमियम
35 / 34 / 08 / 02	10 lakh
	28000

प्रिमियम GST सहित

6 करोड़ के कैशलेस क्लेम सेटल : 2023 - 2024



41 लाख
प्रकाश शिशोदिया
दार्जिल बजार



35 लाख
महेंद्र बलाई
पल्ली



32 लाख
इंदरमल चाकड़
सी.पी. टैंक



25 लाख
ख्यालीलाल कोठारी
भिनडी



23 लाख
अर्जुनलाल सांखला
गौराबा



22 लाख
सुशील बहाला
रामे



15 लाख
दिनेश कछारा
चुनेभर



13 लाख
रोशन मेहता
उरण



11 लाख
मोडीलाल मेहता
वरण



10 लाख
मुकेश सिंघवी
अंधेरी

और भी सौझों वाले क्लेम है...



Ganpat Dagliya
Gold Medalist
T.O.T - U.S.A



One Stop Insurance Solution in India !

Since 40 Years | 30000+ Happy Clients | 12000+ Claims Solved
Policies : Health | Jewellers | Factory | Building | Life | Travel

हमारी सेवाएँ पूरे भारत में ऑनलाईन द्वारा ले सकते हैं।

300 से अधिक एवार्ड विजेता | क्लेम सर्विस 100% गारंटी पूरे भारत में



Chirag Dagliya
M.B.A & Harvard Cert.
T.O.T - U.S.A

A 801/802/803, Shreepat Aradhana, 8th floor, Dr. A. M. Road, Kambur Khana, Nr. Kalbedevi, Marine Lines (E), Mumbai - 400 002

Email : info@niceinsure.com | www.niceinsure.com ☎ 022 - 48090022/23/24 📠 Intercom: 5050

☎ +91 98692 30444 | 98690 50031



फिर सिद्ध हुआ कि युद्ध समाधान नहीं !

पिछले दिनों एक समाचार पूरी दुनिया में तेजी से फैल गया - "इजराइल और फिलिस्तीन के बीच युद्धविराम"।

⇒ सवा साल से चल रहे इस युद्ध के दौरान हुए हवाई और जमीनी हमलों में शहर के शहर तबाह हो गये और सैकड़ों गगनचुंबी इमारतें मलबे के ढेर में बदल गयीं।

⇒ इन 15 महीनों में लगभग 50 हजार लोगों की जानें गयीं और 1 लाख से अधिक पायल जिंदगी और मौत के बीच झूल रहे हैं। इनमें बड़ी संख्या में बच्चे और महिलाएँ भी शामिल हैं।

⇒ वैसे तो इजराइल और फिलिस्तीन का बहुत पुराना विवाद है लेकिन 7 अक्टूबर 2023 को फिलिस्तीन के हमास लड़ाकों ने इजराइल में एक म्यूजिक कंसर्ट पर हमला किया था। इस हमले में 1200 लोग मारे गये और करीब 250 लोगों को बंधक बना लिया गया।

⇒ इसके जवाब में शुरू हुआ इजराइल का बदला 15 महीने चला। इस पर विराम की आहट जरूर है लेकिन भविष्य अत्यंत अनिश्चित और आशाकाओं से भरा है।

⇒ संयुक्त राष्ट्र संघ के अनुसार फिलिस्तीन के युद्धग्रस्त क्षेत्र गाजा पट्टी के लगभग 70 प्रतिशत मकान हमलों में गिर गये या उन्हें नुकसान पहुँचा है। 50 प्रतिशत अस्पताल हमलों में नष्ट हो गये या बंद कर दिये गये। गाजा पट्टी में रहने वाले 90 प्रतिशत लोगों को, यानी 19 लाख लोगों को अपना घर छोड़ कर भागना पड़ा।

⇒ समाधान तब भी हासिल नहीं हुआ और अंततोगत्वा दोनों दुश्मनों को बातचीत की टेबल पर बैठना पड़ा और युद्ध विराम पर सहमत होना पड़ा।

आखिर युद्ध से क्या मिला?

कितने घर उजड़ गये!

कितने बच्चे अनाथ हो गये!

हथियारों में करोड़ों-अरबों रुपये स्वाहा हो गये!

⇒ युद्ध के ये घाव पता नहीं फिर कब हरे हो जायेंगे! अपने माँ-बाप और परिवारजनों की लाशों को देख बड़े हो रहे आज के नन्हे मासूम घृणा और विद्रोह की आग दिल में लिये पता नहीं कब हाथ में हथियार उठा हिंसा की नयी इबारत लिखने को उतावले हो जायेंगे।

⇒ मानवीय दृष्टिकोण से शून्य कुछ तथाकथित राष्ट्र नेताओं का स्वार्थ भरा जुनून मानव जीवन की त्रासदी बन जाता है। जाति, वर्ग, वर्ण, धर्म और विचारधाराओं के भेद पर खींची गयी रेखाएँ गहरी खाइयों में तब्दील हो हजारों-लाखों मासूमों की कब्रगाह बन जाती हैं। इतिहास से सबक लेने के बजाय उसी को हथियार बना ये तथाकथित विश्व नेता हिंसा का तांडव करने को बेसब्र हो जाते हैं।

आचार्य तुलसी ने कहा था -

समाधान हिंसा नहीं, अहिंसा है। दुनिया को जरूरत अणुबम की नहीं, अणुव्रत की है।

सा विद्या या विमुक्तये

शिक्षा का उद्देश्य मनुष्य को सभ्य बनाकर उसके नैतिक एवं सामाजिक दायित्वों के प्रति उसे सजग करना है। शिक्षा के द्वारा न केवल शारीरिक या बौद्धिक या राजनीतिक अथवा आर्थिक मानव का निर्माण करना है अपितु इसके द्वारा नैतिक, आध्यात्मिक, पूर्ण एवं अखण्ड व्यक्तित्व वाले मनुष्य की संरचना करनी है।

शिक्षा पशुत्व से मनुजत्व की ओर अग्रसर होने की प्रक्रिया है। अनुदात्त से उदात्त की दिशा में प्रस्थान है; संकीर्णता, क्षुद्रताओं, जड़ताओं एवं बद्धरुद्ध पूर्वाग्रहों से मुक्त होने का उपक्रम है। कहा भी गया है 'सा विद्या या विमुक्तये।' शिक्षा की यह अवधारणा सार्वभौमिक एवं सार्वकालिक है। ऐसी शिक्षा ही सभ्यता और संस्कृति की जननी है। शिक्षा के इस महान उद्देश्य के समक्ष जब हम आज दी जाने वाली शिक्षा की विसंगतियों, अंतर्विरोधों एवं अपर्याप्तताओं से रूबरू होते हैं तो हमें लगता है कि हम शिक्षा के वास्तविक मंतव्य से भटक गये हैं।

अपनी दासता के दौरान हमें जो शिक्षा मिलती रही और वह आज भी मिल रही है, उसी शिक्षा के बोझ को हम न जाने किस मजबूरी में ढोते चले जा रहे हैं। हमारी अपनी शिक्षा पद्धति जो अतीत में 'संस्कार निर्मात्री शिक्षा' के रूप में सर्वत्र प्रचलित थी, उसे हम भुला बैठे हैं। मनुष्य निर्मात्री शिक्षा का भाव न जाने कहाँ खो गया है। हमें क्या नहीं याद आता कि विश्व के प्रायः सभी शिक्षाविदों की चिंतन परिधि में इसी प्रकार की शिक्षा का भाव प्रमुख था। पाश्चात्य एवं पौराण्य शिक्षा विशारदों ने इसी प्रकार की शिक्षा को एक आदर्श समाज संरचना का पृष्ठाधार स्वीकार किया था। व्यष्टि और समष्टि के लोकमंगलोन्मुख निर्माण के लिए

इसी प्रकार की शिक्षा को ही एक आवश्यक घटक माना गया था। शिक्षा के वर्तमान पराभव की बात जब चलती है, तब हमें हमारे आदर्श शिक्षा चिंतकों की याद आती है।

स्वामी विवेकानन्द, महर्षि अरविन्द, महात्मा गांधी और गुरुदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर जैसे उदात्तचेता शिक्षा-मनीषियों की याद आती है। पाश्चात्य शिक्षाविदों का भी स्मरण हो आता है। सुकरात, प्लेटो, अरस्तु या आज के संदर्भ में बर्टेन्ड रसिल खास तौर से हमारे जेहन में उतर आते हैं। हमें एहसास होता है कि यदि हमने इन शिक्षा शास्त्रियों के पथ पर चलकर अपनी शिक्षा पद्धति को आधुनिक संदर्भ से संयुक्त करके अपनाया होता तो हमारी शिक्षा की यह दुर्गति नहीं होती। प्राचीन और नूतन का सम्यक् मेल यदि हम कर पाते तो हमारी यह दुर्दशा नहीं होती।

विदेशियों की गुलामी भुगतते हुए हम वह सब कुछ करते रहे, पढ़ते-पढ़ाते रहे जैसा उन्होंने हमसे चाहा। तब हमारी अपनी स्वरोपित मजबूरी थी। पर आज तो हम आजाद हैं और वह भी 78 सालों से। अब क्या मजबूरी है? क्यों नहीं हम अतीत की ओर लौटते? क्यों नहीं हम अतीत और वर्तमान का एक सुंदर समीकरण बनाकर अपनी शिक्षा पद्धति को युगानुकूल बनाते हुए शिक्षा के मूल गंतव्य तक पहुँचने का प्रयास करते हैं?



जीवन में जो कुछ भी वरेण्य है, श्रेष्ठ है, मंगलकारी है, जो भी उसका उत्तमांश है, जो भी 'सत्यं, शिवं, सुन्दरम्' का प्रतीक है - वह सब कुछ शिक्षा के प्रत्येक अंग-प्रत्यंग में समाहित होना चाहिए। साथ ही शिक्षा, शिक्षार्थी की नैसर्गिक प्रवृत्तियों की अवहेलना न करके उसके नैसर्गिक विकास में एक उत्प्रेरक (Catalyst) के रूप में अपनी भूमिका निभाये। जो शिक्षा पद्धति इन मूल्यों की उपेक्षा करके शिक्षार्थी के निसर्ग प्रेरित व्यक्तित्व को अपने प्राणशून्य साँचे में ढालने की कोशिश करती है, वहाँ कुठित और भग्न व्यक्तित्व नहीं होंगे, तो और क्या होगा।

गुरुदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर के शिक्षा संबंधी संदर्शन (Vision) को हम अपनी वर्तमान शिक्षा पद्धति में क्यों नहीं अपनाते? इससे बेहतर शिक्षा-संदर्शन अन्य हो नहीं सकता। शिक्षा के क्षेत्र में इसका कोई अन्य विकल्प संभव नहीं। ऐसी शिक्षा ही आज के विश्व की महती आवश्यकता है। ऐसी ही शिक्षा में हमारी समस्त युगीन समस्याओं का समाधान सन्निहित है। गुरुदेव का जब अंतिम समय निकट था तो उनकी विशेष चिंता 'विश्व भारती' के प्रति थी। गुरुदेव को संभवतः यह पूर्वाभास था कि उनका शिक्षा-संदर्शन उनके बाद अनदेखा हो जाएगा और देश में जीर्ण-शीर्ण शिक्षा पद्धति ही शिक्षा की लीक पीटती रहेगी। शायद बहुत कुछ ऐसा ही जैसा कि स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद समय-समय पर नियुक्त शिक्षा आयोगों की संस्तुतियों का हश्र हुआ।

रवीन्द्रनाथ ने बचपन में मद्रसे में जो शिक्षा पायी थी, उससे उनके मन में शिक्षा की प्रचलित पद्धति के प्रति घोर असंतोष की भावना पैदा हो गयी। उन्होंने इस भावना के बारे में कहा, "हमारे देश में शिक्षा की प्रचलित प्रणाली कठिन और कठोर है। शिशु-चित्त आनंद के बीच मुक्त वायु में जिस प्रकार विकसित होता है, उस प्रकार और कहीं संभव नहीं। प्रकृति के विरुद्ध जाने से अनुकूल परिणाम की आशा बहुत कम रह जाती है। इसलिए जब देखता हूँ कि विद्या के नाम पर बालक का मन बन्दी हो जाता है तो मेरा मन व्याकुल हो उठता है।" इन शब्दों को पढ़कर थोड़ा विचार करें। क्या हम आज बच्चों का बचपन नहीं छीन रहे हैं? क्या उन बच्चों का व्यक्तित्व सर्वांगीण रूपेण विकसित हो पाता है? क्या वे मानवीय मूल्यों को आत्मसात कर अपने जीवन में उन्हें जी पाते हैं? ऐसे शिक्षित बच्चों से कैसा समाज बनेगा, या बन रहा है, यह हम सहज समझ सकते हैं। सद्शिक्षा की अवहेलना से द्रव्य, संघर्ष, पारस्परिक विद्वेष, संकीर्णता जैसी दुष्प्रवृत्तियाँ नहीं पनपेंगी तो और क्या होगा? मानवीय अखण्डता, वैश्विक सद्भाव क्षत-विक्षत नहीं होंगे तो और क्या होगा?

शिक्षा संबंधी अपनी परिकल्पना को साकार करने के लिए गुरुदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर ने 'शांति निकेतन' को एक व्यापक फलक प्रदान किया। देश-विदेश के शिक्षा-शास्त्री, विद्वान, कलाविद, साधक आकर्षित होकर वहाँ आये और गुरुदेव के स्वप्नों को मूर्त रूप देने में युगांतकारी परिवर्तन की भावभूमि तैयार हुई, वह युग-युगांतर तक प्रेरणा का स्रोत बनी रहेगी।

रवीन्द्रनाथ ठाकुर का शिक्षा-संदर्शन

❖ शिक्षा में व्यक्ति की आध्यात्मिक शक्तियों का विकास सम्मिलित हो जिससे उसके सुसंगत एवं आत्मविश्वासी व्यक्तित्व का निखार हो।

❖ शिक्षा अखण्डता और पूर्णता की खोज है।

❖ बच्चों के नैसर्गिक गुणों को बिना किसी दबाव के विकसित होना चाहिए। जोर-जबरदस्ती करने से बच्चे की नैसर्गिक पवित्रता और स्वचिंतन तथा स्वसत्यान्वेषण की क्षमता नष्ट हो जाती है।

❖ शिक्षा का उद्देश्य मनुष्य को सभ्य बनाकर उसके नैतिक एवं सामाजिक दायित्वों के प्रति उसे सजग करना है। शिक्षा के द्वारा न केवल शारीरिक या बौद्धिक या राजनीतिक अथवा आर्थिक मानव का निर्माण करना है अपितु इसके द्वारा नैतिक, आध्यात्मिक, पूर्ण एवं अखण्ड व्यक्तित्व वाले मनुष्य की संरचना करनी है।

❖ शिक्षा के द्वारा मानव की एकता पुष्ट होनी चाहिए। बच्चों को धर्म का सही अर्थ समझाना चाहिए। धर्म हमें जोड़ता है, तोड़ता नहीं है। याद रहे कि धर्म पाठ्यक्रम के पाठों के रूप में नहीं पढ़ाया जा सकता। इसे तो व्यक्तिगत अनुभूति का अंग बनना चाहिए।

अंत में यह कहना आवश्यक है कि आजकल दी जाने वाले शिक्षा अपूर्ण है। 'जीवन निर्मात्री' शिक्षा के स्थान पर मात्र व्यावसायिक या पेट भरने वाली शिक्षा दी जा रहे हैं। यह ठीक है कि आज की परिस्थितियों में व्यावसायिक शिक्षा या रोजगारोन्मुखी शिक्षा समय की आवश्यकता है, पर 'जीवन निर्मात्री' शिक्षा की उपेक्षा करना शिक्षा की पूर्णता को भंग करना है। अंग्रेजी कवि-समीक्षक टी. एस. एलियट ने आज की जीवन पद्धति पर जो कहा था, वह शिक्षा के संदर्भ में सटीक लगता है। उनका कहना था कि 'जीवन' 'जीविका' में खो गया है, 'प्रज्ञा' ज्ञान में खो गयी है और 'ज्ञान' सूचना में खो गया है।

ऐसी स्थिति में गुरुदेव का शिक्षा-संदर्शन युग की परम आवश्यकता है। यदि हम अब भी नहीं चेतें तो हम मनुष्य तो नहीं बना पाएंगे। हाँ, 'मशीन' जरूर बना लेंगे। अतएव, गुरुदेव के शिक्षा विषयक समग्र चिंतन को हम अपनी शिक्षा पद्धति में शामिल करें और शिक्षा को एक नया स्वरूप प्रदान करें।

जयपुर निवासी लेखक सुप्रसिद्ध साहित्यकार, शिक्षाविद् एवं योगाचार्य हैं। इन्होंने हिन्दी और अंग्रेजी में अनेकानेक कृतियों का सृजन तथा सम्पादन किया है। आप अणुव्रत लेखक पुरस्कार से सम्मानित हैं।



विद्यार्थी के मूल्यांकन का इकलौता आधार परीक्षा में उसके द्वारा प्राप्त अंक नहीं हो सकते हैं। उसके मूल्यांकन के लिए हमें नये औजारों की खोज करनी होगी। ऐसा करते हुए हमें इस बात पर भी ध्यान केंद्रित करना होगा कि ज्ञान के क्षेत्र में प्रतिस्पर्धा के लिए, होड़ के लिए, दूसरों को पीछे छोड़कर आगे निकल जाने के लिए कोई जगह नहीं हो सकती है।

कुछ और? दुर्भाग्य से हमने शिक्षा का रोजगार से सीधा रिश्ता बना रखा है और हम केवल इसलिए पढ़ते हैं कि हमें अच्छी नौकरी मिल सके। भारतीय समाज में आज भी सरकारी नौकरी की माँग बहुत ज्यादा है, हालाँकि सरकारी नीतियों में बदलाव के कारण सरकारी नौकरियाँ लगातार कम होती जा रही हैं और नौकरियों के कम होने तथा शिक्षा की सुविधाओं का विस्तार होने का एक दुष्परिणाम यह भी हुआ है कि लोग जैसे-तैसे सरकारी नौकरी हासिल करने के लिए पागल हो गये हैं। इधर परीक्षाओं को लेकर जो अनगिनत गड़बड़ियाँ हुई हैं, उनके मूल में यह बात प्रमुख है। हमने शिक्षा से ज्ञान हासिल करने या बेहतर इंसान बनने की बात को तो बहुत पीछे छोड़ दिया है। ऐसे में अंकों की अंधी दौड़ और अनैतिक स्पर्धा अवश्यभावी है।

यहीं यह बात भी ध्यान देने योग्य है कि जहाँ सरकारी नौकरियाँ अभ्यर्थी के प्रामाणिकों के आधार पर मिलती हैं, निजी क्षेत्र इनको उतना महत्व नहीं देता है। वह अपनी तरह से, अलग-अलग मानदण्डों पर अभ्यर्थी का मूल्यांकन करता है। दुर्भाग्य से हमारी शिक्षा व्यवस्था ने अब तक इस बात को नहीं समझा है और वह विद्यार्थियों को केवल अधिक अंक प्राप्त करने के लिए ही तैयार करती है। अंकों की यह अंधी दौड़ अनेक विकृतियों को जन्म दे रही है, और ये विकृतियाँ बढ़ती ही जा रही हैं। विद्यार्थियों का



विद्यार्थियों और अभिभावकों को यह समझाना होगा कि शिक्षा का एकमात्र उद्देश्य नौकरी पाना नहीं है। नौकरी देने वालों को भी यह समझाना होगा कि अभ्यर्थियों का आकलन केवल प्रामाणिकों के आधार पर करना अनुचित है।



अवसादग्रस्त होना, आत्महत्या तक कर लेना, परीक्षा में सफलता के लिए गलत तरीके इस्तेमाल करना, भ्रष्ट आचरण का सहारा लेना - ये सब बातें हमारी पूरी शिक्षा व्यवस्था को गंदला कर रही हैं। ऐसे में हमारी शिक्षा व्यवस्था के कर्णधारों को इन विकृतियों को दूर करने के लिए सक्रिय होना होगा। कुछ काम शिक्षा व्यवस्था के भीतर से और कुछ उसके बाहर से करने होंगे। सबसे पहले तो विद्यार्थियों और अभिभावकों को यह समझाना होगा कि शिक्षा का एकमात्र उद्देश्य नौकरी पाना नहीं है। नौकरी देने वालों को भी यह समझाना होगा कि अभ्यर्थियों का आकलन केवल प्रामाणिकों के आधार पर करना अनुचित है।

हमें अपने अध्यापन के तौर-तरीकों में आमूलचूल बदलाव करना होगा और उसी के साथ अपने पाठ्यक्रम को भी बदलना होगा। ये सारे बदलाव इस बात को ध्यान में रखकर करने होंगे कि विद्यार्थी केवल स्मरण शक्ति पर निर्भर न रहकर वास्तविक ज्ञान प्राप्त करें। शिक्षा हमारे अनुभव जगत को विस्तृत करें और हमारी तर्क एवं विश्लेषण क्षमता का विकास करें। परीक्षा भी इन्हीं दक्षताओं की ली जाये। यह सब करने के लिए विद्यार्थी-शिक्षक के अनुपात को सुधारना होगा। इसके लिए अधिक शिक्षकों की जरूरत होगी और उन्हें लगातार प्रशिक्षित करते रहना होगा। प्रशिक्षण अभिभावकों को भी देना होगा ताकि वे अपने बच्चों से अनुचित अपेक्षाएं न रखें। यह सब तभी होगा जब सरकार नेकनीयत से ऐसा करने को संकल्पबद्ध होगी। सरकार की बात में इसलिए कर रहा हूँ कि भारत जैसे देश में, जहाँ लोगों का आर्थिक स्तर अभी बहुत नीचा है, अधिसंख्य लोग शिक्षा के लिए सरकार की तरफ देखते हैं। निजी क्षेत्र सबकी पहुँच के भीतर नहीं है और फिर, उसके अपने पूर्वाग्रह और स्वार्थ भी होते हैं। सरकार ही है जो बिना स्वार्थ के सही शिक्षा देने का दायित्व निभा सकती है।

इस बात को जितना जल्दी समझ लिया जाये, उतना ही अच्छा होगा कि विद्यार्थी के मूल्यांकन का इकलौता आधार परीक्षा में उसके द्वारा प्राप्त अंक नहीं हो सकते हैं। उसके मूल्यांकन के लिए हमें नये औजारों की खोज करनी होगी। ऐसा करते हुए हमें इस बात पर भी ध्यान केंद्रित करना होगा कि ज्ञान के क्षेत्र में प्रतिस्पर्धा के लिए, होड़ के लिए, दूसरों को पीछे छोड़कर आगे निकल जाने के लिए कोई जगह नहीं हो सकती है।

जयपुर निवासी डॉ. अग्रवाल सुपरिचित लेखक, आलोचक, स्तम्भकार और शिक्षाविद् हैं।

अंकों की अंधी दौड़ से नौनिहालों को बचाएं

अंकों के पीछे भागने की प्रवृत्ति इधर दिनों-दिन बढ़ती जा रही है, मगर यह समझना चाहिए कि कागज का एक टुकड़ा किसी के ज्ञान और व्यक्तित्व की कसौटी नहीं हो सकता। किशोर पीढ़ी को ढेर सारे अंक बटोर लाने की मुहिम में धकेल कर कहीं हम बचपन में नाजायज हस्तक्षेप तो नहीं कर रहे?

अमूमन मार्च के अंतिम सप्ताह से बोर्ड परीक्षाओं के परिणाम आने लगते हैं। पिछले कुछ वर्षों से सीबीएसई और आईएससी जैसे बोर्डों में प्रतिभा का जबरदस्त विस्फोट दिखाई पड़ता है। कई परीक्षार्थी शत प्रतिशत अंक हासिल करते देखे जाते हैं। पहले सीबीएसई अधिक नम्बर देता था। इस बोर्ड से पास आउट बच्चे हाई मेरिट की वजह से अच्छे कॉलेजों में नामांकन में बाजी मार ले जाते थे। यही वजह रही कि नम्बर देने के मामले में कंजूस माने जाने वाले देश के अन्य प्रादेशिक शिक्षा बोर्डों ने भी मूल्यांकन के पैरामीटर ढीले करने शुरू कर दिये। अब यहाँ भी 96 से 98 प्रतिशत प्राप्तांक वाले बच्चे ही टॉप टेन में स्थान बना पाते हैं। उसी का प्रतिफल है कि बच्चे अंक बटोरने के मकड़जाल में फँसते जा रहे हैं। कोचिंग संस्कृति का खूब विकास हो चुका है, जो बच्चों को ढेर सारे नम्बर दिलाकर जिन्दगी में आगे रहने का सपना दिखाती रहती है।

सच्चाई तो यह है कि सौ में सौ अंक देने वाली प्रणाली ही त्रुटिपूर्ण है। गणित में यह संभव हो सकता है। खींचतान कर भौतिकी और रसायन विज्ञान तक भी इसे स्वीकार किया जा सकता है। मगर भाषा और सामाजिक ज्ञान के विषयों में यह कैसे हो पाएगा? यहाँ तक कि कब, कौन, कहाँ वाले अति लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तरों की विधिवत जाँच हो तो कॉमा, पूर्ण विराम, वर्तनी,

व्याकरण और लिखावट के स्तर पर अंक कम हो जाएंगे। क्या, क्यों, कैसे वाले विवरणात्मक प्रश्नों के संश्लेषण-विश्लेषण में बच्चा कितना भी 'इंडेंटिक मेमरी' का होगा, गलती जरूर करेगा। इसकी जड़ें कहीं और हैं, जो पैसे वाले स्कूलों, कोचिंग संस्थानों और शिक्षा माफिया के बीच कहीं से शुरू हो सकती है।

एक बड़ा सवाल यह भी है कि क्या कक्षा कक्ष में अच्छा प्रदर्शन ही श्रेष्ठता का द्योतक है? अगर शिक्षा व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास की सतत साधना है तो साल भर की मेहनत की जाँच तीन घंटे की परीक्षा में कैसे संभव है? कुछ व्यावहारिक पहलु भी होते हैं, जो व्यक्तित्व के विकास में सहायक होते हैं, जैसे- नेतृत्व क्षमता, कलात्मक अभिरुचियाँ, मैत्री, संवाद कौशल, प्रकृति और परिवेश के प्रति सजगता, निर्णय लेने का विवेक, खेलकूद, सहयोग, समायोजन कौशल आदि। विद्यालय के स्तर पर 'सतत एवं व्यापक मूल्यांकन' में इसके लिए अंक भी निर्धारित हैं।

अंकों के पीछे भागने और ढेर सारे नम्बर देने की प्रवृत्ति इधर दिनों-दिन बढ़ती जा रही है, मगर यह समझना चाहिए कि कागज का एक टुकड़ा किसी के ज्ञान और व्यक्तित्व की कसौटी नहीं हो सकता, भले ही उसमें कितने ही नम्बर क्यों न टंके हों! सोचने की



बात है, क्या इसके कुछ स्याह पक्ष भी हो सकते हैं। किशोर पीढ़ी को ढेर सारे अंक बटोर लाने की मुहिम में धकेल कर कहीं हम बचपन में नाजायज हस्तक्षेप तो नहीं कर रहे? आज 60-65 प्रतिशत अंक पाने वाला बच्चा अपना प्रासांक बताने में झिझकता है। 70 से 75 प्रतिशत अंक पाने वाले बच्चे एडमिशन की कट ऑफ मेरिट और प्रतियोगी परीक्षाओं में असफलता के डर से आत्महत्या तक करते देखे जा रहे हैं। अंकों की चकाचौंध के बीच कोई यह सोचने को तैयार नहीं कि बोर्ड परीक्षा जिन्दगी की दौड़ का एक पड़ाव है, अंत नहीं।

पिछली सदी के अंतिम दशक तक कम अंक पाने वाला छात्र मानसिक रूप से बहुत बेचैन नहीं होता था। वह उच्च लब्ध्यांक वाले बच्चों के साथ सहजता से उठता-बैठता और हँसी-मजाक करता था। उसके सामने थोड़ी और मेहनत करके सेकंड डिवीजन में पास होकर 'इज्जतदार' बनने का विकल्प हुआ करता था।

अब ऐसा नहीं है। अब तो 95 से 100 प्रतिशत अंक पाने वाले छात्रों का एक 'अभिजात्य वर्ग' बन जाता है। 70 से 80 प्रतिशत वाले बच्चे भी उस संवर्ग के आसपास फटकने से झिझकते हैं। 90-95 प्रतिशत अंक पाने वाले भी शत प्रतिशत अंक पाने वालों के बीच हीनता बोध से ग्रस्त रहते हैं। वहीं शत प्रतिशत वाले छात्र श्रेष्ठता ग्रंथि के शिकार हो जाते हैं। आगे चलकर जब कभी उनके दूसरे-तीसरे स्थान पर होने की स्थिति बनती है तो वे असहज और बेचैन हो जाते हैं, यह उन्हें स्वीकार्य नहीं होता। कुल मिलाकर अंकों की यह प्रतिस्पर्धा भावात्मक रूप से विभाजित, अस्थिर, कमजोर और जड़ समुदाय की बुनियाद बन रही है।

पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम ने लिखा है, "अगर सपने पूरे न हों तो भी हार नहीं माननी चाहिए। नये सपने, नयी राहें हमेशा आप का इंतजार करती हैं।" अभिभावकों को समझना चाहिए कि हर बच्चा अद्वितीय है, अदभुत और अतुल्य है। उसे उसके हिसाब से चलने दें। वह मनमाफिक क्षेत्र में जरूर कुछ कर गुजरेगा। आप निगरानी करते रहें, कहीं भटकने लगे तो सचेत कर दें। यह न भूलें कि द्वितीय विश्वयुद्ध के महानायक विंस्टन चर्चिल हों या महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टीन...अफ्रीका से लेकर हिंदुस्तान तक अपनी नेतृत्व क्षमता से चमत्कृत करने वाले महात्मा गांधी हों अथवा पं. जवाहरलाल नेहरू या रवीन्द्रनाथ टैगोर...इनमें से कोई शत प्रतिशत अंक प्राप्त करने वाला नहीं था। अल्बर्ट आइन्स्टीन, विंस्टन चर्चिल और गुरुदेव रवीन्द्र तो तत्कालीन शिक्षण तंत्र की दृष्टि में कमजोर थे, मगर ये सभी निराश होकर रुके नहीं, अपनी राह पर बढ़ते रहे और अपने-अपने क्षेत्र में विश्व के सर्वोच्च नोबेल पुरस्कार से सम्मानित हुए।

जासापासा (मुक्तानपुर) निवासी लेखक सेवानिवृत्त अध्यापक तथा बाल साहित्यकार हैं। आप उत्तर प्रदेश सरकार की ओर से अमृतलाल नागर बाल साहित्य पुरस्कार से सम्मानित हो चुके हैं।

मृदुल वचन

■ डॉ. मंजु गुप्ता - नवी मुम्बई ■



मधुर वचन के बोल से, फैले मुख मुस्कान।
मनुज लगे है मित्र-सा, दिखता सुखद जहान।

मधुर वचन हैं फूल-से, भरते महक सुगंध।
कुटिल बोल उल्टे लगें, तोड़े हैं संबंध।

मृदुल वचन बोलो सदा, मनुज करो अभ्यासा।
लाएँ आदत में इसे, कहते ज्ञानी व्यासा।

मृदुल वचन मिश्री भरे, सहज मधुर रस घोल।
लगे सहज प्रिय कर्ण को, हृदय खुशी अनमोल।

मृदुल वचन के गुण कई, सहज हृदय जन भाया।
उतर नजर में शीघ्र जन, रसिक सुमन से छया।

मृदुल वचन बरसे सदा, सकल अमृत रस छंद।
सबको मोहक मृदु लगे, श्रवण हृदय मकरंद।

लगे मृदुल वाणी मुझे, सकल जगत जस साज।
बजत हृदय अनहद लगे, ललित मधुर आवाज।

गरल वचन हैं तीर सम, करते घाव गंधीर।
अमृत वचन मीठे लगें, हरण करें मन पीर।

गरल वचन मत बोलिए, करें हृदय पर वार।
मृदुल वचन जग जीतते, करें मनुज से प्यार।

वर्तमान युग में आध्यात्मिकता

धर्म और आध्यात्मिकता एक ही चीज नहीं हैं। आध्यात्मिकता एक विशेष प्रकार का 'कॉन्सेप्ट' है जिसमें कई तरह की दृष्टियों और स्थितियों के लिए 'स्पेस' है। यह जीवन और जीवन-मूल्यों की व्यापक और संश्लिष्ट पड़ताल करती है। इसे 'सार्वभौमिक मानवीय अनुभव' भी कह सकते हैं।

जीवन बहुविध है और उसके हजारों कोण एवं आयाम हैं। उन्हीं में एक हिस्सा अध्यात्म का भी है। अध्यात्म की जड़ें समाज, संस्कृति, मूल्यों और जीवन की विभीषिकाओं तक जाती हैं। इस सबके बावजूद राजनीति के केंद्रीयकरण या सर्वसत्तावादी नजरिये की वजह से अध्यात्म का एक बहु उपयोगी रास्ता लील लेने के प्रयत्न भी हो रहे हैं और इस तरह आध्यात्मिकता क्रमशः क्षरित होती जा रही है।

अब तो राजनीति हर वास्तविकता को और शक्ति को अपने एरिया और अपनी मुट्ठी में बाँध लेने के लिए पागलपन तक उतावली है। सत्ता के व्यामोह कई तरह के घमासान भी रचते हैं। इसकी निगरानी का भी अब यह समय है। उस आध्यात्मिक ताकत को हाशिये में ला देने की एक बड़ी संभावना या परियोजना का भी एक प्रकार है। इसे हर हाल में बचाया जाना चाहिए। अब इस मुद्दे पर गहन बेचैनी, छटपटाहट महसूस करते हुए विचार और पुनर्विचार की भी जरूरत है।

इधर लंबे कालखंड से तथाकथित धार्मिकता के जो रूप बने और विकसित हो रहे हैं, वे हमें लगातार सीमित और संकीर्ण भी करते जा रहे हैं। सत्ता-व्यवस्थाएं उन्हें हर हाल में नैतिक या अनैतिक तरीके से सही सिद्ध करने के लिए आमादा हैं। धर्म के जो

मानवीय स्तर हुआ करते थे और जो उसका 'वसुधैव कुटुंबकम्' रूप हुआ करता था, वह लगातार सीमित और संकीर्ण होता जा रहा है। धर्म की सदाशयता खटाई में पड़ गयी है।

एक शोध में कहा गया है - "आध्यात्मिकता में धर्म के तत्त्व शामिल हो सकते हैं। धर्म और आध्यात्मिकता एक ही चीज नहीं हैं, न ही वे एक-दूसरे से पूरी तरह अलग हैं।" यहाँ यह भी समझना जरूरी है कि धर्म और आध्यात्मिकता एक ही चीज नहीं हैं और उन्हें एक ही लाठी से नहीं हँका जाना चाहिए। आध्यात्मिकता एक विशेष प्रकार का 'कॉन्सेप्ट' है जिसमें कई तरह की दृष्टियों और स्थितियों के लिए 'स्पेस' है। यह जीवन और जीवन-मूल्यों की व्यापक और संश्लिष्ट पड़ताल करती है। इसे आप 'सार्वभौमिक मानवीय अनुभव' भी कह सकते हैं। जीवन के अर्थ की तलाश सच की स्वाभाविकता से ही संभव हो सकती है। धार्मिकता के तथाकथित साँचों में विरूपता का जो अमानवीय चेहरा कृत्रिम रूप से आ गया है, इससे मुश्किलें बढ़ गयी हैं। धार्मिकता की लू-लपट ने आध्यात्मिकता को भी छेँक दिया है, लेकिन इससे बाहर प्रकृति के नाना रूपों और परिधियों में भी इसकी तलाश संभव है। आध्यात्मिकता जीवन जगत की विराट पहचान के व्यापक परिप्रेक्ष्य में भी खोजी जा सकती है।





यह गंभीर है कि अध्यात्म-धर्म संस्थान और ऐसे तमाम स्थल दिन-ब-दिन विडंबनाओं और छलनाओं से भरे जा रहे हैं। वे दिन विदा हुए जब इनकी अलख जंगलों, पहाड़ों और उत्तुंग शिखरों तक हुआ करती थी। साधनाओं के कमंडलों से विश्व शांति की दस्तक दी जाती थी। अब सुविधाओं की झाड़ू ने इन्हें संस्थानों और राजपाट की त्रासदी और आयामों में बदल दिया है।

प्रायः देखा जा रहा है कि अध्यात्म के कई रूप राजनीति के चाकर जैसे हो गये हैं और वे उसी के इर्द-गिर्द घूमने को मजबूर हैं या मजबूर किये जा रहे हैं। इसकी सावधानी से पड़ताल भी होनी चाहिए। समय, समाज, सत्ता-व्यवस्था के हम सभी साक्षी हैं और उन्हें निरंतर बाजार बनते हुए या उसी में विचरण करते हुए या रमते हुए भी देख रहे हैं। यह कोई छिपा हुआ बिंदु नहीं है। जिसके पास यह संवेदना हो, एक सुस्पष्ट नजरिया हो, उसे इस यथार्थ की वास्तविकता को पहचान कर अवश्य कार्रवाई करनी चाहिए। अन्यथा दुकानदारियाँ इसी तरह संपन्न होती रहेंगी।

यह गंभीर है कि अध्यात्म-धर्म संस्थान और ऐसे तमाम स्थल दिन-ब-दिन विडंबनाओं और छलनाओं से भरे जा रहे हैं। वे दिन विदा हुए जब इनकी अलख जंगलों, पहाड़ों और उत्तुंग शिखरों तक हुआ करती थी। साधनाओं के कमंडलों से विश्व शांति की दस्तक दी जाती थी। अब सुविधाओं की झाड़ू ने इन्हें संस्थानों और राजपाट की त्रासदी और आयामों में बदल दिया है।

एक भीषण बाजार और तथाकथित बाबा उद्योग छा गया है। ये 'हाथी के दाँत खाने के और हैं और दिखाने के और।' इन परिस्थितियों में न तो सादगी के लिए जगह है और न ही किसी

बेहतर भविष्य का कोई मकसद या नक्शा। एक आपराधिक वृत्ति के चरम विकास का छत्र तना हुआ है और स्वार्थवाद, सर्वसत्तावाद व घनघोर प्रशंसाबाजी में व्यक्तिवाद के तानाशाही रूप का तेजी से विस्तार भी हो रहा है और सघन प्रतिरोध के अभाव में वह काबिज भी होता जा रहा है। परवीन शाकिर का यह शेर देखें-

"अब इतनी सादगी लाएं कहीं से,
जमीं की खैर माँगें आसमां से।
अगर चाहें तो वो दीवार कर दें,
हमें अब कुछ नहीं कहना जबां से।"

आध्यात्मिकता का यूँ तो एक मुकम्मल संसार हुआ करता था लेकिन अब वह एक खोयी हुई चीज हो चली है और एक सुविधा संपन्न इलाके के रूप में भी परिवर्तित होती जा रही है। अब वह न तो कोमल है और न पारदर्शी। यह कोई आरोप नहीं है बल्कि हमारे जीवन और समय की भीषण त्रासदी का साक्ष्य भी है। स्वीकारें या न स्वीकारें कोई फर्क नहीं पड़ता? अनुभव कर रहा हूँ कि वो कहीं-कहीं तो हवा का झोंका बन जाता है और कहीं-कहीं मात्र एक कंपन या एक छोटी-सी सिंफनी। सामने की चीजें धीरे-धीरे गुम होती जा रही हैं और जीवन की जद्दोजहद और सच्चाइयों की मिठास आडंबरों तक जा पहुँची है।

फिर भी हम चाहते हैं कि कुछ न कुछ हो। जीवन की वास्तविकताओं और प्रवृत्तियों की छानबीन करते हुए आध्यात्मिकता बिना किसी प्रलोभन और चमत्कारों के मानवीयता का पथ प्रशस्त करे। वह बिना किसी घेरे में फँसे चमकती रहे। काफी समय से देख रहा हूँ कि हमारे जीवन में आध्यात्मिकता की जीवंत आहट तक नहीं सुनायी पड़ती। वह समुन्नत बाजार, आधुनिकता और इंटरनेटी उपकरणों में इतनी लीन होती जा रही है कि सभी शुभेच्छाएं हवन हो रही हैं।

एक ऐसा समय भी हमारे दरवाजे पर आ सकता है कि जब दूढ़ने से आध्यात्मिकता का कोई प्रारूप तक न मिले क्योंकि काली ताकतें उसे कुतर रही हैं और जिबह कर रही हैं। यह निराशा नहीं, एक विशेष प्रकार की चिंता है जिसके आगोश में हम सभी आ चुके हैं।

इन कठिन परिस्थितियों से उबरने का जज्बा उन्हें ही दिखाना होगा जो अध्यात्म को इसके सच्चे अर्थों में समझते हैं और अपने जीवन में उतारते भी हैं। ऐसे महामानव भले गिनती के हों, अब आशा उन्हीं से है।

रीवा निवासी लेखक हिन्दी आलोचना जगत के प्रतिष्ठित हस्ताक्षर हैं। मध्य प्रदेश के उच्च शिक्षा विभाग से सेवानिवृत्ति के बाद आप साहित्य-साधना में संलग्न हैं।

समझौता - सामंजस्य सुख-शांति के सूत्र

समझौता-सामंजस्य कोई हार-जीत का प्रश्न नहीं है, वरन् एक-दूसरे के प्रति सम्भाव, सम्मान और सुख-शांति चाहना है। भाव परिवर्तन, स्थिति परिवर्तन में थोड़ा समय लगे, लेकिन सुखद परिवर्तन होगा, यह निश्चित है। छोटे-छोटे संकल्पों से, प्रयोगों से समझौता - सामंजस्य को अपना कर हम जीवन में अतुलनीय आनंद का अमृत पान कर पाएंगे।

भगवान महावीर की वाणी है - संसार के सभी जीव सुख और शांति चाहते हैं, दुःख कोई नहीं चाहता लेकिन सुख-दुःख की कर्ता हमारी अपनी आत्मा ही है। जो आत्मा अच्छे कामों में लगी रहती है, वह आत्मा मित्र है, सुख-शांति देने वाली है और जो बुरे कामों में लगी रहती है, वह आत्मा दुश्मन है, कलह-अशांति का कारण है। हम सभी अपने दैनिक, पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक, शैक्षणिक, राजनैतिक जीवन की सभी अवस्थाओं में सुख और शांति चाहते हैं, लेकिन इन्हें प्राप्त करने के उपायों को आचरण में नहीं लाते हैं। सदैव यह ध्यान रखना चाहिए कि जीवन व्यवहार में समझौता-सामंजस्य के प्रयोग आश्चर्यजनक परिणाम देते हैं।

सुखमय पारिवारिक जीवन हमें इस भूलोक पर ही स्वर्ग की अनुभूति कराता है। एक प्रसंग उस समय का है, जब मेरे पिताजी श्री सोहनराज कोठारी कोटा में न्यायाधीश थे। एक दंपती के मध्य तलाक का विवाद उनकी अदालत में आया। उन्होंने पति-पत्नी दोनों को अगली तारीख पर 'कोरा कागज' फिल्म देखकर आने का परामर्श दिया। अगली तारीख पर दोनों के व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन आया। फिर पिताजी ने दोनों को अगली तारीख देकर अपना-अपना अहं छोड़कर एक प्रयोग करने की सलाह दी - "जब भी पति गलत शब्द बोले अथवा व्यवहार करे तो

पत्नी शांत रहे, कटु प्रतिक्रिया न दे। इसी तरह पत्नी गलत शब्द बोले अथवा व्यवहार करे तो पति शांत रहे, तुरंत प्रतिक्रिया न दे।" अगली तारीख पर जब पति-पत्नी आये, तो एक-दूसरे के प्रति दोनों में ही भाव परिवर्तन हो गया और तलाक की जगह मिलन की सुखद स्थिति बन गयी।

परिवार में सभी सदस्यों को समझना चाहिए कि वे आपस में प्रतिस्पर्धी नहीं हैं वरन् एक-दूसरे के पूरक हैं। 'कटु प्रतिस्पर्धा' की भावना ईर्ष्या, अहंकार, द्वेष जैसे अमानवीय गुणों का सृजन करती है, जबकि 'पूरकता' स्नेह, सहयोग और संवेदनशीलता आदि गुणों का विकास करती है। इसी से पारिवारिक शांति-सुख का सूत्र बनता है - 'समझौता-सामंजस्य'।

देश और समाज की व्यवस्था राजनीति के बिना नहीं चलती। आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने एक शब्द दिया था 'प्रतिपक्ष' न कि विपक्ष, क्योंकि विपक्ष का कार्य सिर्फ विरोध करना होता है, जबकि प्रतिपक्ष का भावार्थ है एक पक्ष के सामने दूसरे पक्ष के विचार, कार्य पद्धति, जन सेवा एवं देश सेवा के कार्य में एक-दूसरे से सीखकर, समझ कर देश को प्रगति के पथ पर ले जाना। राजनीति में दलों-राजनेताओं में मतभेद हो सकते हैं, लेकिन दोनों पक्षों को एक-दूसरे का सम्मान करना चाहिए, सत्ता पक्ष और प्रतिपक्ष को पूर्वाग्रह से ऊपर उठकर, जहाँ सरकार अच्छा कार्य





अणुव्रत संयम का अभ्यास है, सकारात्मक वृत्ति परिवर्तन का अभ्यास है, शांतिपूर्ण सह अस्तित्व का अभ्यास है। यदि हम किसी पर आक्रमण नहीं करेंगे तो सामने वाला भी हिंसा न करने के लिए प्रेरित होगा। धार्मिक सहिष्णुता रखने से सांप्रदायिक उन्माद का शमन होगा। अनैतिक आचरण न करने से शासन व्यवस्था में संवेदनशीलता आएगी।

करे, उसकी प्रशंसा करनी चाहिए और प्रतिपक्ष की उचित सलाह सत्ता पक्ष को ध्यानपूर्वक सुनी चाहिए। हिंसा, अनावश्यक गतिरोध, एक-दूसरे पर व्यक्तिगत छिंटकशी से राष्ट्र के विकास में ही बाधा आती है। एक-दूसरे के विचारों को समझना, विचारों का सम्मान करना, केंद्र और राज्यों की सरकारों के कार्य में समन्वय होना, विदेश में जहाँ भारत का प्रतिनिधित्व करते हैं, वहाँ देश की गरिमा को ठेस न पहुँचना, इन सभी से राजनैतिक शांति-सुख का सूत्र बनता है "समझौता-सामंजस्य।"

विश्व के सभी धर्म मैत्री, करुणा, प्रेम, सहयोग, दया, सत्य, अस्तेय आदि का पाठ पढ़ाते हैं, लेकिन अपने धर्म की श्रेष्ठता एवं दूसरे धर्म को हीन मानने के दुराग्रह ने ही धर्मों के मध्य संवाद बंद कर दिये हैं, आपसी सौहार्द की भावना खत्म कर दी है, आपसी अविश्वास बढ़ रहा है। धर्म के नाम पर युद्ध, हिंसा, मारकाट, शोषण आदि अनेकानेक अमानवीय कार्य किये जा रहे हैं। आचार्य श्री महाप्रज्ञ का स्पष्ट मत था कि यदि धर्म को मानने वाले, अपने-अपने धर्म सिद्धांतों का सम्यक् पालन करें तो संसार की सभी समस्याओं का हल हो जाएगा। अपने धर्म का पालन, दूसरे धर्म को सम्मान, अनेकांत दृष्टिकोण का प्रयोग, इन सभी से धार्मिक शांति-सुख का सूत्र बनता है।

अर्थ, संपत्ति, गृहस्थ जीवन का अनिवार्य अंग है। आज हमारा पूरा जीवन व्यवहार अर्थ के दायरे में घूमता है। गलाकाट प्रतिस्पर्धा, मिलावट, रिश्वत, भ्रष्टाचार, शिक्षा का व्यवसायीकरण, सामाजिक कार्य में देखादेखी आदि अनेक बुराइयों की जड़ है आर्थिक अशुचिता। आज सफलता का मानदंड धन है, किस प्रकार से कमाया, यह गौण हो गया है। आज इसी कारण से पग-पग पर आपसी टकराव, आपसी वैमनस्य एवं आपसी भेदभाव के मामले देखने को मिलते हैं।

महात्मा गांधी का ट्रस्टीशिप का सिद्धांत आंशिक रूप से इस समस्या का समाधान करता है। अपनी आवश्यकता के अनुरूप ही प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग करना, अपनी आवश्यकता से अधिक संपत्ति के ट्रस्टी बनकर समाजोपयोगी बनना। गांधीजी का मानना था आर्थिक नैतिकता से समाज की विषमता को दूर किया जा सकता है। महात्मा गांधी ने 1918 में अहमदाबाद की कपड़ा मिल के मजदूरों की वेतन वृद्धि और अन्य माँगों के समर्थन में हड़ताल का नेतृत्व किया था। मिल श्रमिक 50 प्रतिशत वेतन वृद्धि की माँग कर रहे थे, जबकि मिल मालिक 20 प्रतिशत बढ़ाने को राजी थे। गांधीजी ने दोनों पक्षों के मध्य समन्वय करते हुए श्रमिकों को 35 प्रतिशत वेतन बढ़ोतरी की माँग करने को कहा। इस पर मिल मालिक श्रमिकों से समझौता करने के लिए तैयार हो गये। गांधीजी ने इसके बाद मजूर महाजन संघ की स्थापना करवायी थी जिससे भविष्य में श्रम और पूँजी के संघर्ष के हल समझौते और सामंजस्य से निकले।

अणुव्रत संयम का अभ्यास है, सकारात्मक वृत्ति परिवर्तन का अभ्यास है, शांतिपूर्ण सह अस्तित्व का अभ्यास है। यदि हम किसी पर आक्रमण नहीं करेंगे तो सामने वाला भी हिंसा न करने के लिए प्रेरित होगा। धार्मिक सहिष्णुता रखने से सांप्रदायिक उन्माद का शमन होगा। अनैतिक आचरण न करने से शासन व्यवस्था में संवेदनशीलता आएगी। आर्थिक व्यवहारों में शुचिता व्यवसाय में प्रामाणिकता लाएँ और समाजों के मध्य भेदभाव की खाई कम होगी। अनिवार्य आवश्यकता के अनुसार प्राकृतिक संसाधनों के उपयोग से पर्यावरण संबंधी समस्याओं का निराकरण होगा।

समझौता-सामंजस्य कोई हार-जीत का प्रश्न नहीं है, वरन् एक-दूसरे के प्रति समभाव, सम्मान और सुख-शांति चाहना है। संभव है कि भाव परिवर्तन, स्थिति परिवर्तन में थोड़ा समय लगे, लेकिन सुखद परिवर्तन होगा, यह निश्चित है। छोटे-छोटे संकल्पों से, प्रयोगों से जीवन में सुख-शांति के महत्वपूर्ण सूत्र समझौता-सामंजस्य को अपना कर हम जीवन में अतुलनीय आनंद का अमृत पान कर पाएँगे।

अंकलेश्वर निवासी लेखक जैन विश्व भारती लाहन् में समग्र संस्कृति निकाय के निदेशक रह चुके हैं। फिलहाल आप अणुव्रत लेखक मंच के संयोजक हैं।

जो प्राप्त है, वह पर्याप्त है

एक इच्छा पूरी होने के बाद दूसरी इच्छा का पैदा होना कुदस्त का शाश्वत नियम है। जब तक हमारा मन और अधिक पाने की इच्छाओं से भरा रहेगा, तब तक अपने पास जो है उसका आनंद उठा नहीं पाएंगे। ऐसे में हम वर्तमान में उपलब्ध धन-वैभव की सम्पन्नता होते हुए भी मन के सुख और चैन से वंचित रह जाएंगे।

वर्तमान समय में हमारे लिए धन का तात्पर्य केवल भौतिक धन अर्थात् रुपये-पैसे, प्लॉट, प्रॉपर्टी तक सीमित रह गया है। हर व्यक्ति अधिक से अधिक धन कमाना चाहता है। उपभोक्तावादी संस्कृति ने हमें भ्रमित करने के साथ-साथ हमारी इच्छाओं को बेलगाम कर दिया है। हम इस गलतफहमी में जी रहे हैं कि आदमी धन से धनी होता है। भौतिक धन कमाने की फिराक में हमने अपना सुख-चैन खो दिया है और एक शाश्वत धन को भूल रहे हैं जिसे कमाने के लिए भागदौड़ करने की आवश्यकता नहीं होती है। वह धन है - संतोष जिसे शास्त्रों में परम धन कहा गया है। संत तुलसीदास ने कहा है -

**गोधन, गजधन, बाजिधन और रतन धन खान।
जब आवत संतोष धन, सब धन धूरि समान।।**

दरअसल मनुष्य धन से नहीं, मन से धनी होता है। अगर हम संतोष रूपी सुंदर गुण को आत्मसात कर लें तो जीवन में कभी निर्धन नहीं हो सकते। असंतुष्ट मनुष्य चिंतित रहता है। और अधिक पाने की लालसा उसे बेचैन करती है। फलस्वरूप उसके मन में कुंठा, निराशा, तनाव, हताशा, अनास्था, अवसाद और भय के बीज अंकुरित होते रहते हैं जो शनैः-शनैः पौधों का रूप ले लेते हैं, फिर उन्हें पेड़ बनने में देर नहीं लगती है।

कुछ समय पूर्व टेलीविजन शो 'कौन बनेगा करोड़पति' के दौरान घटी एक घटना सोशल मीडिया पर वायरल हुई थी। इस शो में कोलकाता के जेएसआई विश्वविद्यालय के पीआरओ चांसलर डॉ. नीरज सक्सेना हॉट सीट पर बैठे थे। वे बहुत अच्छा खेल रहे थे। वे 3 लाख 20 हजार रुपये जीत चुके थे। शो के होस्ट अमिताभ बच्चन उनसे 11वाँ सवाल पूछने जा ही रहे थे कि डॉ. नीरज ने कहा कि वे क्विट करना चाहते हैं। यह सुनकर अमिताभ बच्चन को आश्चर्य हुआ। उन्होंने कहा, "आप बहुत अच्छा खेल रहे हैं और अभी तो आपकी तीनों लाइफ लाइंस भी बची हैं, फिर आप गेम क्विट क्यों कर रहे हैं?"

डॉ. नीरज सक्सेना ने कहा था - "सर, मेरे अलावा और भी खिलाड़ी यहाँ हॉट सीट पर आने का इंतजार कर रहे हैं। वे सभी उम्र में मुझे से छोटे हैं। उन्हें भी मौका मिलना चाहिए न! वैसे भी मुझे बहुत पैसे मिल गये हैं। मैं मानता हूँ कि जो प्राप्त है वो पर्याप्त है।" यह उत्तर सुनकर शो में उपस्थित दर्शकों ने खड़े होकर करतल ध्वनि से डॉ. सक्सेना का अभिनंदन किया। डॉ. सक्सेना के क्विट करने के बाद एक लड़की हॉट सीट पर आयी। उसने अपने बारे में बताते हुए कहा - "मेरे पिता ने मेरी माँ और हमें घर से बाहर निकाल दिया क्योंकि हम तीन बेटियाँ हैं। इन दिनों हम एक आश्रम में रह





आजकल अपने हिस्से का एक पैसा छेड़ने का कोई तैयार नहीं है। आज सगे भाइयों के बीच जमीन-जायदाद के बंटवारे के लाखों मामले अदालतों में लंबित हैं।



रहे हैं। अगर डॉ. सक्सेना क्विट नहीं करते तो मुझे हॉट सीट तक पहुँचने का अवसर नहीं मिलता क्योंकि यह आखिरी राउण्ड था। "डॉ. सक्सेना के त्याग से एक जरूरतमंद लड़की को कुछ राशि कमाने का मौका मिला।

जो कुछ हमारे पास है, उसी में पूर्ण सुख का अनुभव करना ही संतोष है। संतोष में रहने वालों को असीम आंतरिक शांति प्राप्त होती है। हॉवर्ड यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक डेन गिलबर्ट का कहना है कि असीमित इच्छाओं के पीछे भागना बेकार है। सुख और दुःख स्थायी नहीं होते। मनचाही मुराद पूरी होने पर भी हम लम्बे समय तक खुश रहेंगे, इस बात की कोई गारंटी नहीं है।

आजकल अपने हिस्से का एक पैसा छेड़ने को कोई तैयार नहीं है। आज सगे भाइयों के बीच जमीन-जायदाद के बंटवारे के लाखों मामले अदालतों में लंबित हैं। उपभोक्तावादी और हाईटेक युग में हर कोई पैसे के पीछे पड़ा हुआ है। सबको अधिक धन चाहिए जिसकी चाह में व्यक्ति अपना सुख-चैन खो देता है। जो अपने पास है, उससे वह कभी संतुष्ट नहीं होता है।

मनुष्य सोचता है कि धन-सम्पदा आदि से खुशी प्राप्त होती है परंतु ऐसा नहीं है। इनसे जो साधन हम खरीदते हैं, उनसे हमें सुविधाएं मिलती हैं, खुशी नहीं। खुशी तो हमारे भीतर ही है। अमीर वह होता है जिसके पास सबसे ज्यादा ऐसी चीजें होती हैं जो पैसों से नहीं खरीदी जा सकतीं। जो व्यक्ति संतुष्ट रहता है, वह मुश्किल समय में भी दुःखी नहीं होता है। वहीं जो व्यक्ति असंतुष्ट रहता है, वह सभी सुख-सुविधाएं होने के बावजूद सुखी नहीं रह पाता है।

वैसे मनुष्य की इच्छाएं कभी पूर्ण नहीं होती हैं। एक इच्छा पूरी होने के बाद दूसरी इच्छा का पैदा होना कृदरत का शाश्वत नियम है। जब तक हमारा मन और अधिक पाने की इच्छाओं से भरा रहेगा, तब तक अपने पास जो है उसका आनंद उठा नहीं पाएंगे। ऐसे में हम वर्तमान में उपलब्ध धन-वैभव की सम्पन्नता होते हुए भी मन के सुख और चैन से वंचित रह जाएंगे। अणुव्रत का उद्घोष है - संयमः खलु जीवनम् अर्थात् संयम ही जीवन है। अणुव्रत एक संयम प्रधान जीवनशैली है जो उपभोगवादी जीवनशैली का एक बेहतर विकल्प है। 'जो प्राप्त है, वह पर्याप्त है' के सूत्र को आत्मसात कर हम अपने जीवन का उद्धार कर सकते हैं।

नवी मुंबई निवासी लेखक भारतीय रिजर्व बैंक से सेवानिवृत्ति के बाद साहित्य सृजन में संलग्न हैं। इनकी कई पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं।

लघुकथा

मॉर्निंग टी

■ मृत्युंजय कुमार मनोज - ग्रेटर नोएडा ■

"अजी, उठिए न। आज आपके हाथ की बनी चाय पीनी है। बहुत दिनों से आपके हाथ से बनी चाय नहीं पी है।" - रूपा ने विकास को उठाते हुए कहा।

"ओह! आज संडे है। सोने दो। तुम खुद बना लो।" विकास ने अप्पजगी अवस्था में जवाब दिया।

"ओ माय डार्लिंग, प्लीज।" रूपा ने प्यार से कहा।

"ओह हो! तुम भी न। चलो बनाता हूँ।" विकास ने बिस्तर से उठते हुए कहा।

फरवरी का महीना। गुलाबी सर्दी वाली सुबह। पैराडाइज सोसायटी में विकास का छोटा-सा फ्लैट शादी को दस बरस बीत चुके हैं।

बालकनी में सुबह की खिली-खिली धूप। "धूप कितनी अच्छी लग रही है न।" चाय की चुस्की लेते हुए रूपा ने कहा।

"क्या बात है? कुछ डिमांड तो नहीं? आज मुझ पर बड़ा प्यार आ रहा है। ऐसे तो कभी ढंग से मेरी तारीफ भी नहीं करती।" विकास ने कहा।

"ओह हो! इतनी शिकायतें। तुम नहीं समझोगे। स्त्रियां खुलेआम पति का तारीफ नहीं कर सकतीं। लोग नजर लगा देंगे। मैं दिखावा नहीं करती। इस मॉर्निंग टी को ही ले लो। यह महज चाय नहीं है, तुम्हारे साथ होने का, तुम्हारे प्यार का, केयरिंग होने का एहसास है। आज के भाग-दौड़ वाले समय में तुम्हारे साथ मॉर्निंग टी एक अलग सुकून एवं आनंद देती है। यही छोटे-छोटे पल जिंदगी में रिश्तों को जीवंत बनाते हैं, उसकी गरमाहट को बनाये रखते हैं।" चाय की चुस्की लेते हुए रूपा ने जवाब दिया।

सूरज की रोशनी में रूपा की अलग छवि को विकास निहारते जा रहा था। मॉर्निंग टी की चुस्की और मिटरस के साथ न जाने कितनी गलतफहमियां और कड़वाहटें घुलती जा रही थीं।



अपने लिए चुनौतियां गढ़ें

अगर आप तमाम नकारात्मकता से दूर रहते हुए अपने काम में तल्लीन रहना चाहते हैं और ऊर्जावान बने रहना चाहते हैं तो आपको खुद के लिए कुछ छोटी, मगर जरूरी चुनौतियां गढ़ते रहना चाहिए जो आपके लक्ष्य की प्राप्ति में सहायक हों। इससे आप न सिर्फ सक्रिय और ऊर्जावान रहेंगे बल्कि सदैव सफलता हासिल करते रहेंगे।

आज के दौर में चिंता, अवसाद, चिड़चिड़ेपन और उदासी ने लगभग हर किसी को घेर रखा है। लेकिन असलियत यह है कि ज्यादातर लोग अपनी जिंदगी की वास्तविक व सार्थक जरूरत के लिए चिंतित और परेशान होने के बजाय अनावश्यक आमंत्रित चिंताओं और दुःखों से ज्यादा परेशान हैं। जब आप चिड़चिड़े, उदास, घबराये और डरे हुए हों लेकिन आप इसकी सही वजह नहीं समझ पा रहे हों तो समझ लें कि आप आमंत्रित तनाव यानी सेकंड हैंड स्ट्रेस के शिकार हैं। ऐसा तब होता है जब आप उन परिस्थितियों या घटनाओं के लिए चिंतित हो जाते हैं जिनके पीछे न आपका कोई हाथ है और न वे आपको प्रभावित करेंगे। बस, आप उन घटनाक्रमों से खुद पर चिंता ओढ़ लेते हैं। कई बार आपके आसपास कुछ ऐसे नकारात्मक लोगों का संजाल बन जाता है जो अपनी बीमारियों, नकारात्मक घटनाओं और हादसों की डरावनी कहानी सुनाकर आपको लगातार निगेटिव एनर्जी देने लगते हैं। अच्छा होगा, आप इन चीजों को जल्द से जल्द समझ लें।

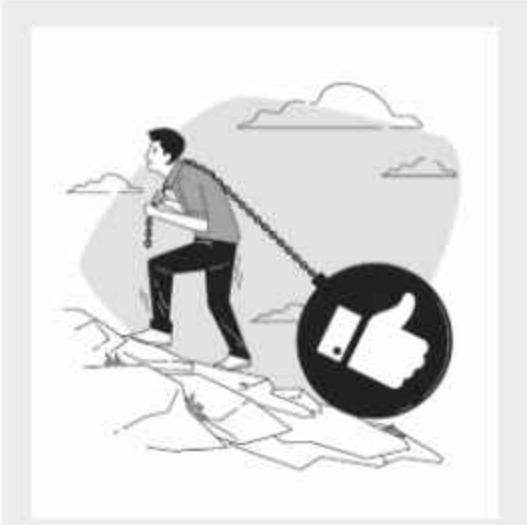
कई बार हम सोशल मीडिया पर कोई घृणित, आक्रामक और डरावनी पोस्ट या रील देखकर या हमारी किसी पोस्ट पर निगेटिव, नीचा दिखाने वाली या इंस्टा करने वाली टिप्पणी देखकर भी अवसाद में आ जाते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि सोशल

मीडिया पर जो अटपटी या विवादास्पद पोस्ट या कमेंट होती हैं, वे जल्द वायरल होती हैं। इसलिए कुछ लोग निहितार्थों के वशीभूत होकर ऐसा करते हैं। ऐसे में समझदारी से काम लेते हुए इन्हें इग्नोर करना चाहिए।

अक्सर गहरे रिश्तों से हमारी अपेक्षाएं बहुत ज्यादा होती हैं। इनकी पूर्ति नहीं होने पर निराशा और उदासी ही मिलती है। ऐसे में अपने जीवन में नये दोस्तों को शामिल करना फायदेमंद होता है। ये नये रिश्ते न केवल हँसी-खुशी में योगदान करते हैं बल्कि कई तरह की मानसिक जरूरतों को भी पूरा करते हैं। कम गहरे रिश्ते में एक-दूसरे से अपेक्षाएं, ईर्ष्या और कुंठा की संभावनाएं भी कम होती हैं।

अमेरिका और ईरान के यूनिवर्सिटी स्टूडेंट पर किये गये एक अध्ययन में पता चला कि सोशल मीडिया पर देर तक नकारात्मक खबरें पढ़ते हुए स्क्रॉलिंग करने से आपके दिल और दिमाग को बार-बार शॉक लगता है, लेकिन आप इनके इतने अभ्यस्त हो जाते हैं कि यह आदत छूटती नहीं। इसे मनोवैज्ञानिक और डिजिटल विशेषज्ञ 'डूम स्क्रॉलिंग' कहते हैं। इस अध्ययन के प्रमुख और फिलंडर्स यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक रेजा शबांग कहते हैं, लगातार नकारात्मक खबरों के संपर्क में रहना आपको





निराशावादी व्यक्ति हर वक्त उदा हुआ और सहमा हुआ रहता है। कोई भी काम पूरे जोश, स्फूर्ति और एकाग्रता के साथ नहीं कर पाता। इससे उसकी मानसिक प्रताड़ना और भी बढ़ जाती है। वहीं आशावादी व्यक्ति पूरे उत्साह से काम करता है तो उसकी सफलता के अवसर बढ़ जाते हैं और मन भी प्रसन्न रहता है।

मनोवैज्ञानिक रूप से प्रभावित करता है। कई बार तो इससे हम खुद की जिंदगी को खतरे में महसूस करने लगते हैं। बेहतर होगा कि आप इसे तुरंत छोड़ दें। न्यू साउथ वेल्स यूनिवर्सिटी में मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट हेलेन क्रिश्चियन कहती हैं, सोशल मीडिया से नियमित ब्रेक लें। कोई नयी हॉबी सोचें ताकि बोर होकर आप बार-बार डिजिटल दुनिया का सहारा न लें।

खुशी और सुकून का पासवर्ड हासिल करें

अवसाद, नकारात्मकता और जबरन लादी गयी चिंताओं से मुक्ति के लिए आपको उन बातों पर ध्यान देना चाहिए जो आपके परिवार और आपके लिए मायने रखती हैं। अपनी जॉब, बिजनेस, हेल्थ और फिटनेस पर ध्यान दें। मेडिटेशन करें और म्यूजिक सुनें। आध्यात्मिक वक्ता बी. के. शिवानी कहती हैं, आँखें बंद करें और एक लिस्ट बनाएं कि हमारे मन की स्थिति पर कितने लोगों का प्रभाव पड़ता है। किसके एक शब्द से, किसके व्यवहार से आपके मन में हलचल आ सकती है? कितने लोग हैं ऐसे? घर वाले, सहकर्मी या राह चलते लोग भी? जब आप टीवी का रिमोट दूसरे के हाथ में नहीं देना चाहते हैं तो मन का रिमोट किसी दूसरे के हाथ

में क्यों दे सकते हैं? दूसरे से तुलना क्यों करते हैं? बस यही सोचें कि मैं हमेशा खुश रहूँ, हमेशा शांत रहूँ। मुझे किसी से कुछ नहीं चाहिए।

लंदन की बीकन कंसल्टेन्सी सेंटर की निदेशक कास कोलस्टन ने एक अध्ययन के दौरान कई रिसर्च के नतीजे खंगाले। उन्होंने पाया कि हममें स्फूर्ति के लिए आवश्यक ऊर्जा का 30 फीसदी हिस्सा ही शारीरिक होता है जबकि 70 फीसदी मानसिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इसलिए खुशमिजाज और एक्टिव रहने के लिए इमोशनल एनर्जी को इंचूव करना जरूरी है।

सकारात्मक भावनाओं की रेंज बढ़ाएं

मन को संतुलित रखने के लिए दुनिया भर के मनोविज्ञानियों ने सकारात्मक और नकारात्मक इमोशंस के बीच 3:1 का अनुपात मेंटेन करने की सलाह दी है। यानी जब भी आप किसी नकारात्मक स्थिति में घिर जाएं, कोई नकारात्मक खबर सुनें या झगड़ालू व्यक्ति से आपका पाला पड़ जाये तो कोशिश करें कि उससे तीन गुना अच्छी खबरें या कोई कॉमेडी शो देखें। जिंदादिल दोस्तों से फोन पर बात करें या थोड़ी देर अपनी टेरेस पर ही सही, उन्मुक्त वातावरण में चहलकदमी करते हुए म्यूजिक सुनें। इससे नकारात्मकता क्षीण होगी और आपके पॉजिटिव इमोशंस की रेंज बढ़ेगी।

अपने इर्द-गिर्द हो रही गतिविधियों के प्रति दिलचस्पी रखना, मेडिटेशन करना और मन को खुश करने वाली गतिविधियों पर फोकस करना आपको सकारात्मक ऊर्जा से सराबोर करेगा। कोई क्रिएटिव हॉबी जैसे लेखन, चित्रकारी, फोटोग्राफी, बागवानी, पालतू के साथ समय बिताना आदि आपके मूड को दुरुस्त करते हैं और एकाग्रता की क्षमता को बढ़ाते हैं।

अपने लिए चुनौतियां गढ़ें

बहुत आसान और स्टीरियोटाइप जिंदगी आपको कभी भी ज्यादा एक्टिव और स्मार्ट बनने का मौका नहीं देती। अगर आप तमाम नकारात्मकता से दूर रहते हुए अपने काम में तल्लीन रहना चाहते हैं और ऊर्जावान बने रहना चाहते हैं तो आपको खुद के लिए कुछ छोटी, मगर जरूरी चुनौतियां दैनिक या साप्ताहिक स्तर पर गढ़ते रहना चाहिए जो आपके लक्ष्य की प्राप्ति में सहायक हों। इससे आप न सिर्फ सक्रिय और ऊर्जावान रहेंगे बल्कि सदैव सफलता हासिल करते रहेंगे। इससे आपका मन खुश रहेगा।

निराशावादी व्यक्ति हर वक्त उदा हुआ और सहमा हुआ रहता है। कोई भी काम पूरे जोश, स्फूर्ति और एकाग्रता के साथ नहीं कर पाता। इससे उसकी मानसिक प्रताड़ना और भी बढ़ जाती है। वहीं आशावादी व्यक्ति पूरे उत्साह से काम करता है तो उसकी सफलता के अवसर बढ़ जाते हैं और मन भी प्रसन्न रहता है।

कोलकाता निवासी लेखक की मोटिवेशनल पुस्तकों, बालकथा संग्रह तथा लघुकथा संग्रह का प्रकाशन हो चुका है। व्यक्तित्व विकास समेत अन्य विषयों पर पत्र-पत्रिकाओं में नियमित लेखन।



गांधी धुन

■ श्यामल बिहारी महतो ■

निर्धारित समय पर ऑफिस आना और अपने काम से चिपके रहना उन्हें बहुत भाता था। कंपनी के नियमों से सदैव बंधे होते। सर्कुलर से कभी इंच भर भी इधर-उधर होते नहीं देखा गया उन्हें। जोड़-घटाव के मामले में तो वे खुद एक कम्प्यूटर थे। अधिकारी भी उनकी वेदांग छवि और ईमानदारी से खासे प्रभावित थे।

कामता बाबू को लोग दफ्तर में गांधीजी कहा करते थे। कंपनी के काम के प्रति पूर्ण समर्पित। शायद ही कभी ऐसा मौका आया हो जब उन्होंने किसी मजदूर का काम करने में आनाकानी की हो। रिश्वत तो कभी ली ही नहीं। बस यही कहते रहे - "यह पाप है, नाजायज है। दूसरों का गला दबाना है, उनका हक छीनना है।"

हालाँकि इस गांधीवादी सिद्धांत को लेकर उनका बड़ा बेटा महेश उनसे खफा-खफा रहता था। दिन भर जाने कहीं-कहीं भटकता फिरता और देर रात आकर घर में बाप से लड़ता। महेश सदैव उबाल में रहता - "कोई कुछ करना चाहे तो कैसे करे? इस घर में गांधी की आत्मा जो वास करती है।" कामता बाबू कसमसाकर रह जाते। उनके लिए सुकून की बात यह थी कि छोटा बेटा नरेश बीए की पढ़ाई के साथ-साथ एक अखबार के दफ्तर में

पूफ रीडिंग का काम भी सीख रहा था। कामता बाबू को अपने इस होनहार बेटे से ढेर सारी उम्मीदें बँधी हुई थीं।

हाँ, तो कामता बाबू जब यह कह रहे होते कि रिश्वत लेना पाप है, दूसरों का हक छीनना है, तो आसपास के मुस्कुराते चेहरों से अनभिज्ञ होते जबकि रिश्वतखोरों के बीच ही हर दिन उनका उठना-बैठना होता। देखना तो तब दिलचस्प होता जब कोई अपने तिमाही बोनस या सीक लीव का पैसा चेक करवाने आता और काम के बदले सौ-दो सौ रुपये देने लगता तो कामता बाबू एकदम से उस पर भड़क जाते - "तुम सब मुझे नोट दिखाते हो, कामचोर कहीं के, हमें क्या समझ रखा है, अकाल की ढेंकी! चल भाग।" वह कर्मचारी हँसते हुए भाग खड़ा होता। तभी कोई कह उठता - "कामता बाबू, आपको इस युग में पैदा नहीं होना चाहिए था।" कामता बाबू मुस्कुरा उठते थे।



निर्धारित समय पर ऑफिस आना और गोंद की तरह दिन भर अपने काम से चिपके रहना उन्हें बहुत भाता था। कंपनी के नियमों से सदैव बंधे होते। सर्कुलर से कभी इंच भर भी इधर-उधर होते नहीं देखा गया उन्हें। जोड़-घटाव के मामले में तो वे खुद एक कम्प्यूटर थे। सालाना बोनस हो या सैलरी इन्क्रीमेंट, सभी सहकर्मी उन्हीं से वेरिफाई करवाते। अधिकारी भी उनकी बेदाग छवि और ईमानदारी से खासे प्रभावित थे। लेबर ऑफिसर अमरीक सिंह तो यहाँ तक कह देते - "कामता बाबू, सालाना बोनस पर आपका जोड़ ही अंतिम माना जाएगा।"

ऑफिस से घर और घर से ऑफिस। कामता बाबू की यही दुनिया थी। बाकी बचा तो सगे-संबंधियों के यहाँ कभी मर-मेहमानी भी कर लेते थे, लेकिन मेला, सिनेमा या मनोरंजन के अन्य साधन कभी उनको आकर्षित नहीं कर सके। हाँ, वक्त निकाल कर गाँव-समाज की बैठकों में जरूर शामिल होते थे ताकि गाँव का भाईचारा हर किसी के साथ बना रहे।

उनके जीवन के साथ जुड़े कई दिलचस्प प्रसंग आज भी लोगों को याद हैं। भादो माह की एक रात थी। अचानक कामता बाबू बिस्तर से उठ बैठे। उन्हें नींद नहीं आ रही थी। पत्नी रमा देवी गहरी नींद में सो रही थीं। कामता बाबू ने धीरे से दरवाजा खोला और बाहर निकल आये। घर से ऑफिस की दूरी महज तीन किलोमीटर थी। टहलते हुए जब ऑफिस गेट के सामने पहुँचे तो रात के दो बज रहे थे और नाइट गार्ड कुर्सी पर बैठे-बैठे ऊँच रहा था। उन्होंने धीरे-से गेट को धकेला और अंदर आ गये। जेब टटोली। ऑफिस की चाबी उनकी जेब में थी। दरवाजा खोला और अंदर जाकर कुर्सी पर बैठ गये। पहली बार रात को अपनी ही कुर्सी पर बैठ अपने ही ऑफिस का मुआयना कर रहे थे। एक अद्भुत एहसास! जब लौटने लगे तो नाइट गार्ड लंगन सिंह चौकता हुआ उठ खड़ा हुआ। पहचानते ही पूछ बैठे - "कामता बाबू, आप यहाँ इस वक्त?"

"घर में नींद नहीं आ रही थी। बाहर निकला तो टहलते हुए इधर आ गया। यहाँ पहुँचा तो देखा आप कुर्सी पर ही सो रहे हो!"

"आप अंदर भी गये थे?"

"हाँ, अंदर गया, ऑफिस खोला, लाइट जलायी, थोड़ी देर बैठा। फिर दरवाजा बंद किया और चल दिया।" लंगन सिंह सोच में पड़ गया। उसे लगा, इन्हें नींद में चलने की बीमारी तो नहीं है! ताज्जुब है! ये अंदर गये और मुझे पता तक नहीं चला। अगले ही पल क्या सोचकर वह कामता बाबू के चरणों पर झुक गया था - "कामता बाबू, यह बात पीओ साहब से मत कहिएगा, नहीं तो मेरी नौकरी चली जाएगी।"

"उठो, नहीं कहूँगा। लेकिन इस तरह सोना ठीक नहीं है। लाखों-करोड़ों की संपत्ति यहाँ पड़ी है तुम्हारे भरोसे।"

"कसम खाता हूँ। आगे से ऐसा नहीं होगा।" लंगन सिंह ने कहा और कान पकड़ लिये। लोगों ने जब इस घटना के बारे में सुना तो खूब हँसे - "कामता बाबू भी हद करते हैं!"

इधर कुछ दिनों से कामता बाबू को काफी परेशान देखा जा रहा था। एक दिन अचानक फुसरो दवा दुकान में मिल गये। प्रणाम-पाती हुई। पूछा - "कैसे हैं आप? बीमार लग रहे हैं!" लगा हिचक कर रो पड़ेगे - "पत्नी बीमार है। उसी की दवा लेने आया हूँ।"

"क्या हुआ भाभीजी को? मनसा पूजा में देखा था। भली-चंगी थीं।" मैं हैरान था।

"दो माह पहले सिर में तेज दर्द उठा था। डॉक्टर के पास ले गया। एक्स-रे हुआ। डॉक्टर ने लास्ट स्टेज का कैंसर बताया है, जिसका इलाज संभव नहीं है। कहा है कि जब तक हैं, दवा चलाते रहिए। राहत मिलेगी। सबसे भाग-दौड़ जारी है।"

मेरे चेहरे पर आते-जाते भावों को देख भावुक स्वर में कहने लगे, "जानते हैं सुधीर बाबू, जिस दिन मैं रिटायर हुआ, रमा ही सबसे ज्यादा खुश थी। मुझसे कहने लगी कि अब फुरसत ही फुरसत! अब हम जहाँ चाहें, घूम-फिर सकते हैं, रिश्तदारों से मिल सकते हैं। उनसे न मिलने-जुलने की शिकायत भी अब हम दूर कर देंगे। बेचारी को पारसनाथ पहाड़ भी हम एक बार घुमा न सके। जिंदगी इसी तरह हम जैसों का इम्तिहान लेती है सुधीर बाबू!" इसी के साथ वे चले गये थे। उनको जल्दी जाना था, पर उनके अंतिम शब्दों ने मुझे झकझोर डाला था। "अच्छे लोगों के साथ ही यह सब क्यों होता है?" बहुत देर तक मैं इसी सोच में डूबा रहा।

तमाम भागदौड़ के बावजूद कामता बाबू पत्नी रमा देवी को नहीं बचा सके। सुबह रमा देवी ने अंतिम साँस ली थी। अड़ोस-पड़ोस के लोगों का आना-जाना शुरू हो गया था। "कभी ज्वर न बुखार, सीधे कैंसर...!" आसपास के लोग भी हैरान थे। रमा देवी की मृत्यु की खबर गाँव में फैल चुकी थी। सगे-संबंधियों का भी आना शुरू हो गया था। घर में मातम छाया हुआ था। सबकी आँखें नम थीं। कामता बाबू एक कोने में खड़े शोक में डूबे हुए थे। रोने वालों में सबसे ऊँची आवाज महेश की थी जो कहीं से पीकर आने के बाद आँगन के बीचों-बीच खड़ा था। छोटा बेटा नरेश माँ की अंतिम यात्रा की तैयारी में लगा हुआ था। रमा देवी के सिरहाने अगरबत्ती जला दी गयी थी। अब सबकी निगाहें कामता बाबू पर आ टिकी थीं। नरेश ने पिता के कंधे पर हाथ रखा और फफक कर रो पड़ा - "बाबूजी, माँ...!" लगा कामता बाबू भी रो पड़ेगे।

लोगों के बीच अब भी यही चर्चा थी - "बेचारी गौ थी...गौ...।"

"कम खर्च से भी कैसे घर चलाया जाता है, यह कोई रमा देवी से सीखे।"

"कम पैसों को लेकर कभी पति को कोसते नहीं सुना!"

तभी जीप रुकने की आवाज ने सबका ध्यान अपनी ओर खींचा। "कामता बाबू के दफ्तर के साथी होंगे।" किसी के मुँह से निकला। परन्तु वह धनपत सिंह था। ऑफिस का चपरासी। उसे आया देख कुछ देर के लिए कामता बाबू भी सोच में पड़ गये। इस तरह धनपत व्र अचानक से आना...। क्या वजह हो सकती है?



वह भी कोलियरी की जीप से आया है। कामता बाबू को मालूम था कि धनपत साइकिल से आना-जाना करता है। फिर यह जीप...? कामता बाबू के दिमाग में सवाल ही सवाल थे।

तभी धनपत सिंह सामने आ गया था। उसने कामता बाबू को प्रणाम करने के साथ ही मैनेजर साहब का पत्र उन्हें पकड़ा दिया। कामता बाबू ने पत्र खोला। लिखा था - "कामता बाबू, इस वक्त हमारे सामने एक बड़ी समस्या आ गयी है। पंद्रह तारीख तक पानीपत तथा रोपड़ का बिल भेजना है और हमारे दोनों कम्प्यूटर खराब हो गये हैं। मास्टर बाबू तो है, पर उसके जोड़-घटाव पर भरोसा नहीं किया जा सकता है। लाखों का मामला है। हमें आपकी मदद चाहिए। मैं जानता हूँ कि आप रिटायर हो चुके हैं। इस काम के लिए आपको मजबूर नहीं किया जा सकता है, लेकिन कंपनी के लिए आज भी आप बहुत खास हैं। आज भी हमें आप पर पूरा भरोसा है... कुछ रकम भेज रहा हूँ, अस्वीकार मत कीजिएगा। आपका ...मैनेजर।" धनपत ने दूसरा लिफाफा कामता बाबू को पकड़ा दिया था।

"भतीजे, अच्छा होगा दाह संस्कार के लिए माँ को सीधे काशी ले जाओ।" पड़ोसी लटन चाचा नरेश से कह रहे थे, "सब काम एक ही साथ निपट जाएंगे। काशी में दाह संस्कार बड़ा पुण्यकर्म है। जलने वाले के साथ ही जलाने वालों का जीवन भी तर जाता है। बापू से कहो, वह हाँ कह दे।"

"अरे, मैं तो कहूँगा, कामता से पूछना ही बेकार है।" सगे ताऊ ने कहा- "जिस आदमी ने आज तक घर में सत्यनारायण कथा तक न होने दी, उससे काशी ले जाने की बात करोगे तो कहेगा सब फिजूलखर्ची है, वहाँ पण्डों का पेट भरना है।"

नरेश अपने पिता के सिद्धांतों को जानता था और वह स्वयं भी उनके विचारों से प्रायः सहमत रहता था। अपने बड़े भाई महेश की ओर मुखातिब होकर वह बोला- "दादा, हजाम से कह देते हैं, गाँव में खबर कर दे। माँ का दाह संस्कार दामोदर घाट पर ही करेंगे। पुण्य-प्रताप के चक्कर में आदमी सदियों से लुटते रहे हैं। हमें वही

गलती नहीं करनी है। मनुष्य का जीवन कर्म के साथ जुड़ा हुआ है। कर्म ही धर्म है! किसी खास जगह दाह संस्कार कर देने से लोगों का पाप नहीं धुल जाता...!"

बढ़ते शोरगुल से कामता बाबू का ध्यान भी मैनेजर के पत्र से हटकर वहाँ चल रही चर्चाओं पर टिक गया था। दोनों बेटे उन्हीं की ओर देख रहे थे। नरेश की कही बातें सुनकर वे शांतचित नजर आने लगे थे। उन्हें बेटे की समझ-बूझ पर गर्व का अनुभव हुआ। उनके अंदर का द्वंद्व अब छूट चुका था। कामता बाबू को लगा, उन्हें भी अपना कर्म नहीं छोड़ना चाहिए। आज तक तो वे कर्म को ही जीते चले आ रहे हैं। जीना-भरना संसार का दस्तूर है। जब वह नहीं बदलता है, फिर हम क्यों बदलें, क्यों पीछे हटें अपने कर्म से।

इसी के साथ वे मन में उमड़-धुमड़ रही सारी उलझनों से बाहर निकल आये। दोनों बेटों को पास बुलाया और बोले- "मुझे अभी दफ्तर जाना है। माँ का दाह संस्कार तुम दोनों को करना है।" यह कहते हुए वे धनपत की ओर मुड़े और चलने का इशारा किया।

यकायक मन में आये एक विचार ने कामता बाबू के बढ़ते कदम पर ब्रेक लगा दिये। उन्होंने रमा देवी की ओर देखा जो आज तक हर सुख-दुःख में भागीदार बनी रही। उन्होंने मृत्युशय्या पर लेटी पत्नी से कहा - "रमा, तुमने हमेशा मेरा साथ निभाया, अब अंतिम विदाई तक मैं तुम्हारे साथ ही रहूँगा। हाँ, तुमने अपना कर्म पूरा किया, मैं भी अपने कर्म से मुँह नहीं मोड़ूँगा।" डबडबायी आँखों को कामता बाबू ने गमछे से पोंछा और धीरे-से धनपत के कंधे पर हाथ रखकर बोले- "धनपत, मैनेजर साहब को बोलना कि दाह संस्कार सम्पन्न कर मैं सीधे ऑफिस पहुँच जाऊँगा और पूरी रात भी काली करनी पड़ी तो कसूँगा, जो कंपनी मेरे जीवन का सहारा बनी रही उसके भरोसे को कभी नहीं तोड़ूँगा।"

बोकारो निवासी लेखक सीसीएल के कार्मिक विभाग में कार्य करने के साथ ही साहित्य सृजन में संलग्न हैं। इनकी कई कृतियाँ प्रकाशित हो चुकी हैं।





परिचर्चा

“बोझ तो नहीं बन रहीं स्कूली परीक्षाएं?”

परिचर्चा के इस विषय पर पाठकों से प्राप्त चिंतन बिंदु -

सतत व व्यापक मूल्यांकन प्रणाली आवश्यक

शिक्षा व्यवस्था में सीखने-सिखाने की समस्त सक्रियाओं के मूल्यांकन का सबसे कमजोर माध्यम है परीक्षा। एक समय सीमा में बंधी प्रश्नपत्रों के निर्माण की तकनीकी और गणितीय मापन की प्रक्रिया, बौद्धिक विकास को सामान्यतः विद्यार्थी की योग्यता, दक्षता, क्षमता व ग्राह्यता का एकमात्र मापक मान लेना और प्रश्नपत्रों द्वारा लब्धियों के मानसिक और भाव व मूल्यगत पक्ष को एक सीमित अंक विधान में समेट कर मूल्यांकन (और मापन) की इतिश्री कर देना परीक्षार्थी के साथ अन्याय ही है। अवलोकन, साक्षात्कार, स्व-मूल्यांकन, अंतःप्रेक्षण, सर्वे और व्यक्ति अध्ययन जैसे श्रम साध्य व दीर्घावधि लेकिन स्थायी परिणाम को समक्ष लाने वाली प्रामाणिक, वैध और विश्वसनीय प्रणालियों के इनपुट से रहित कोई भी विधि कैसे न्यायसंगत हो सकती है? यह तथ्य विचारणीय है।

परीक्षाओं में अंकों के गणित की वैतरणी को पार करने की जद्दोजहद ने विद्यार्थियों को यंत्रवत् सीखने और मूल्यांकन करने की प्रणालियों में जीने को अभिशास कर दिया है। रही-सही कसर कोचिंग संस्थानों ने पूरी कर दी है। सतत व व्यापक मूल्यांकन प्रणाली (Continue and Comprehensive Evaluation - CCE) परीक्षा के आधे-अधूरे मापन के हिमखंडों के मध्य समग्र मूल्यांकन के अजस्र प्रवाह को गतिमान कर सकेगी। अणुविभा का शैक्षिक प्रकल्प 'स्कूल विद ए डिफरेंस' ऐसे ही भावात्मक शिक्षा के मॉड्यूल पर कार्यरत है।

-डॉ. राकेश तैलंग, राजसमंद

परीक्षा प्रणाली हो पारदर्शी

बच्चों के विकास की आधारभूमि होती है स्कूली शिक्षा। हमारे यहाँ स्कूली शिक्षा में सफलता का एक ही मानदंड है परीक्षा में प्राप्त अंक और रैंक। इस स्थिति में बच्चे येन केन प्रकारेण उत्तीर्ण

होने की चेष्टा में अपनी सारी ऊर्जा लगा देते हैं। विषय-वस्तु के ज्ञान की ओर उनका ध्यान जाता ही नहीं है। प्रत्येक बच्चे की रुचि भी अलग-अलग होती है। संगीत या कला में रुचि रखने वाले बच्चे को डॉक्टर या इंजीनियर बनने को मजबूर कर दिया जाता है। परिणामस्वरूप आये दिन कई बच्चे जीवन से उबकर आत्महत्या कर रहे हैं। अतः अभिभावकों और शिक्षकों को बच्चों की रुचि और रुझान देखकर उन्हें सही दिशा की ओर अग्रसर करना चाहिए।

वर्तमान परीक्षा प्रणाली बच्चों को अधिकाधिक अंक प्राप्त करने के हथकंडे अपनाने को मजबूर कर देती है। अतः परीक्षा प्रणाली में सुधार होना चाहिए। खेल-खेल में शिक्षा तो खेल-खेल में परीक्षा क्यों नहीं? हर एक विषय की शिक्षा खेल के माध्यम से मिले, यह शिक्षण विधि की एक प्रणाली है तो शिक्षक और परीक्षण साथ-साथ चले। एकलव्य ने भी परीक्षा ही दी थी, पर उसे तो यह भी पता नहीं चला कि उसने परीक्षा दी है और अर्जुन को पछाड़ दिया है। अतः शिक्षाशास्त्रियों को चाहिए कि एक ऐसी परीक्षा प्रणाली की शुरुआत करें जो पूर्णतः पारदर्शी हो।

-विष्णुकांत झा, बाजितपुर (वैशाली)

बच्चों के सर्वांगीण विकास को बढ़ावा दें

विद्यार्थियों की तुलना दूसरों से करने के बजाय, उनकी अपनी पिछली उपलब्धियों से की जानी चाहिए। शिक्षकों को समझना होगा कि हर विद्यार्थी अद्वितीय है और हर एक के पास कुछ खास प्रतिभा होती है। प्रत्येक विद्यार्थी के सीखने का तरीका भिन्न हो सकता है। शिक्षा का उद्देश्य बच्चों के सर्वांगीण विकास को बढ़ावा देना है। रटने के बजाय विद्यार्थियों को समझने, सोचने और समस्या समाधान की क्षमता विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। विद्यार्थियों के लिए बिना किसी भय के प्रश्न पूछने, किसी संशय के स्पष्टीकरण पर खुलकर बातचीत करने का माहौल बनाये रखना भी जरूरी है। विद्यार्थियों का सामाजिक और भावनात्मक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि उनका



शैक्षिक प्रदर्शन। ऐसे में परिवार के बड़े लोगों का कर्तव्य है कि वे बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सजग रहें। एनसीईआरटी ने छात्रों और शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए 'मनोदर्पण' कार्यक्रम शुरू किया है, जिसमें विशेषज्ञ तनाव से निपटने के लिए आवश्यक सलाह प्रदान करते हैं।

-शशि प्रभा, नयी दिल्ली

शिक्षा प्रणाली बने योग्य नागरिक बनाने की कुंजी

आइंस्टाइन का कथन है कि हर व्यक्ति प्रतिभाशाली होता है, किन्तु यदि हम एक मछली को पेड़ पर चढ़ने की उसकी क्षमता से आँकते हैं, तो उसका सारा जीवन यही मानते हुए बीत जाएगा कि वह मूर्ख है। यही बात आज की शिक्षा प्रणाली पर भी लागू होती है, क्योंकि इसके अनुसार परीक्षा में अधिक अंक प्राप्त करना ही बच्चों की बुद्धिमत्ता का मापदंड माना जाता है। पढ़ाई का अनावश्यक बोझ बच्चों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को तो प्रभावित कर ही रहा है, प्रतिस्पर्धा की अंधी दौड़ में अधिक अंक प्राप्त न कर पाने की आशंका उनमें से कुछ को तो आत्महत्या तक करने के लिए बाध्य कर रही है। उनकी ऐसी मनोदशा के उत्तरदायी उनके अभिभावक एवं शिक्षक ही हैं, क्योंकि शिक्षा प्रणाली का उपयोग वे उचित ढंग से नहीं कर पा रहे हैं। चाहिए तो यह कि अभिभावक अपनी महत्वाकांक्षाओं को बच्चों पर न थोपते हुए उनकी रुचियों और क्षमताओं की ओर ध्यान दें और उनके मनपसंद विषयों का चयन करें, तभी वे होनहार विद्यार्थी के रूप में सफलता की ओर अग्रसर हो पाएंगे।

-सुकीर्ति भटनागर, पटियाला

बिना परीक्षा कैसे होगा बुद्धिमत्ता का आकलन?

एक कक्षा में तीस से चालीस बच्चे होते हैं और सभी को एक समान ही पढ़ाया जाता है। जब तक परीक्षा नहीं होगी, उनकी बुद्धिमत्ता का आकलन कैसे होगा? परीक्षा को हीवा न समझकर सहजता का पाठ पढ़ाया जाये। जो विद्यार्थी नियमित पढ़ाई करते हैं, उन्हें इन परीक्षाओं से किसी प्रकार का भय नहीं होता। शिक्षकों और अभिभावकों द्वारा कच्ची उम्र में ही उन पर दबाव डालकर परीक्षा का भय पैदा कर दिया जाता है। अभिभावक अपने बच्चों को समय देकर उनमें नियमित पढ़ने की आदत डालें तो उसके लिए पढ़ाई बोझ नहीं होगी। वहीं, शिक्षक यदि बच्चों की समस्याओं का समाधान करें, जिज्ञासाओं का निवारण करें और ईमानदारी से अपनी भूमिका निभाएं तो प्रत्येक बालक मेहनत कर स्कूल की परीक्षाओं में बेहतर प्रदर्शन कर पाएगा। इसके बाद वह भविष्य में बड़ी परीक्षाओं की तैयारी में भी पीछे नहीं हटेगा। इसकी मजबूत नींव स्कूल में ही बनानी होगी।

-सुशीला शर्मा, जयपुर

बच्चों पर न थोपें अनपेक्षित सपने

प्रत्येक अभिभावक चाहता है कि उसके बच्चे उनके सपनों को पूरा करें, इसके लिए वे कुछ भी करना चाहते हैं। इस सब का बोझ अंततः किशोर मन पर ही आता है। परीक्षा में कम नम्बर आने पर वे हतोत्साहित होते हैं। सुदूर रहकर तैयारी या पढ़ाई कर रहे छात्रों में यह जोखिम और बढ़ जाता है। बच्चों के मनो-मस्तिष्क पर श्रेष्ठ प्रदर्शन करने का तनाव पूर्णतया अनुचित है। इसके परिणामस्वरूप कई बच्चे मनोरोगी हो जाते हैं या आत्मघाती कदम उठाने को मजबूर। इस स्थिति से उबारने के लिए माता-पिता को स्नेह भाव रखते हुए उन्हें उनकी पसंद के क्षेत्र में प्रतिभाग करने देना चाहिए। अनपेक्षित सपने बच्चों पर न थोपें, उन्हें अच्छे संस्कार दें।

-इंदु शुक्ला, जालौन

बच्चों के लिए बोझ न बने शिक्षा

बच्चों के बस्ते का बोझ बढ़ता जा रहा है। बढ़ती फीस व महँगी पाठ्य पुस्तकों ने अभिभावकों पर अतिरिक्त बोझ डाल दिया है। इसलिए आज शिक्षा सबके लिए सुलभ नहीं रह गयी है। दूसरी ओर, बच्चों को अंक व रैंक की अंधी दौड़ में झोंक दिया गया है। इससे बच्चे एक साथ ढेर सारे विषयों को तो पढ़ते हैं परंतु रट्ट तोता प्रणाली के कारण उनमें वह समझ नहीं विकसित हो पाती है, जो शिक्षा का मूल उद्देश्य है। अतः शिक्षा को बच्चों के लिए अधिक रोचक व व्यावहारिक बनाये जाने की आवश्यकता है ताकि शिक्षा बच्चों के लिए बोझ न बनकर उनके सर्वांगीण विकास का साधन बने।

- गजानन पांडेय, हैदराबाद

व्यावहारिक पक्ष को महत्व दिया जाये

प्रतिस्पर्धा प्रतिभागी को और अधिक विकास हेतु प्रेरित करती है, लेकिन यह प्रतियोगिता स्वस्थ हो तो मायने रखती है। आज जिस तरह की प्रतिस्पर्धा हम देख रहे हैं, उसने केवल अंकों को प्राथमिकता दी है। इससे बच्चे येन केन प्रकारेण अंक तो हासिल कर लेते हैं, किन्तु इससे योग्यता उपेक्षित हो रही है। निःसंदेह बच्चों की आत्महत्या गहन चिंतन का विषय है। इसकी रोकथाम का एक ही उपाय है कि शिक्षा में व्यावहारिक पक्ष को महत्व दिया जाये न कि अंकों को। किताबों का बोझ मायने नहीं रखता, उसकी गुणवत्ता मायने रखती है। ऐसे में शिक्षा में आमूलचूल परिवर्तन की आवश्यकता है।

-डॉ. लता अग्रवाल तुलजा, भोपाल

बच्चों को अनुचित दबाव से मुक्त रखें

मौजूदा दौर में स्कूली शिक्षा का सम्यक् जीवन निर्वहन में कोई खास योगदान नहीं कहा जा सकता, इसका काम डिग्री देना मात्र ही है जो आगे जाकर नौकरी पाने में, डॉक्टर या वकील जैसा



पेशा अपनाने में सहायक हो सकती है। टैलेंट विकसित करने या हुनर सिखाने में शिक्षा का कोई विशेष योगदान नहीं होता। जहाँ तक विद्यार्थियों की आत्महत्या के मामलों की बात है, तो इसका एकमात्र कारण नम्बरों के दबाव को नहीं मान सकते। यह भी एक कारण अवश्य है, मगर माता-पिता द्वारा बच्चों को अच्छे संस्कार देने में बरती गयी उदासीनता तथा बच्चों की गलत संगति इसका बड़ा कारण है। इससे बचाव का एकमात्र रास्ता बच्चों को शुरू से ही अच्छे संस्कार देना, उनके क्रियाकलापों के प्रति सजग रहना और उन्हें अपनी इच्छाओं के अनुचित दबाव से मुक्त रखना है।

-शुभकरण बैद, लाडनू

बच्चों पर अनावश्यक बोझ न लादें

स्कूली शिक्षा में परीक्षा में अधिक अंक हासिल करने के लिए शिक्षकों व अभिभावकों द्वारा बच्चों पर पढ़ाई का अनावश्यक बोझ लादा जा रहा है। इससे बच्चों में तनाव का माहौल पैदा होता है, वे ठीक ढंग से अध्ययन नहीं कर पाते हैं और आत्महत्या तक कर रहे हैं। ऐसे में समय-समय पर बच्चों को उचित मार्गदर्शन दिया जाना चाहिए ताकि बच्चे आत्मविश्वास के साथ सुचारु रूप से अपनी पढ़ाई कर सकें और बिना भय के परीक्षा देकर अधिकाधिक अंक प्राप्त कर अभिभावकों व शिक्षकों को गौरवान्वित कर सकें।

-सुनील कुमार माथुर, जोधपुर

समग्र विकास पर ध्यान देना आवश्यक

अंकों की होड़ में धकेलने के बजाय हमें बच्चों के समग्र विकास पर ध्यान देना चाहिए। उन्हें सिखाना चाहिए कि असफलता भी जीवन का एक हिस्सा है और उससे सीख लेनी चाहिए। हमें अपने बच्चों को सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक रूप से एक सक्षम नागरिक बनाने के लिए काम करना चाहिए। हमें उन्हें आत्मविश्वास, सृजनात्मकता और समस्या-समाधान कौशल सिखाना चाहिए। उन्हें बताना चाहिए कि सफलता का मतलब सिर्फ अच्छे अंक लाना नहीं है, बल्कि यह है कि हम अपने सपनों को पूरा करने के लिए काम करते रहें।

-पूजा रानी, दिल्ली

संख्यात्मक नहीं, गुणात्मक हो परीक्षा परिणाम

परीक्षा में उच्च स्थान प्राप्त करने हेतु किये जाने वाले कुप्रयासों का ज्वर इतना भयानक हो गया है कि शिक्षा और परीक्षा से भरोसा ही उठता जा रहा है। पेपर लीक होना, नकल होना, उत्तर पुस्तिकाएं बदल जाना, परीक्षक को पैसे के व्यामोह में फँसाना आदि अन्यान्य अवैध तरीकों से परीक्षाओं को दोषयुक्त कठघरे में खड़े करने का दुस्साहस भी दृष्टिगोचर प्रतीत हो रहा है। निष्कर्षतः

गुणवान को निराशा व हताशा ही हाथ लगती है और वह आत्महत्या जैसे जघन्य अपराध की ओर कदम बढ़ा लेता है। अधिक अंक प्राप्ति के लिए अभिभावकों का दबाव भी बालक को जघन्य अपराध की ओर ढकेलता है।

प्राचीन गुरुकुल पद्धतियों में गुणात्मक सीख पर अधिक बल दिया जाता था। शिक्षा व दीक्षा पर जोर दिया जाता था। ज्ञान, अवबोध, रुचि, कौशल, ज्ञानोपयोग आदि सीखने के चरण होते थे किंतु वर्तमान में ज्ञान व अवबोध को ही सार्थक मान लिया गया है जबकि विद्या से आचरण का अनुशीलन नितान्त अपेक्षित है। ऐसे में आवश्यकता है सोच को बदलने की और वह संभव है अणुव्रत व जीवन विज्ञान के जरिये। परीक्षा परिणाम संख्यात्मक नहीं, गुणात्मक हों। शिक्षा रुचिप्रद, कौशलयुक्त व जीवोपयोगी हो।

-धर्मचन्द जैन 'अनजाना', थामला

अच्छा मनुष्य बनाना हो प्राथमिकता

इस भौतिक युग में अधिक अंक पाने का लक्ष्य सर्वोपरि हो गया है। अच्छा नागरिक या मनुष्य बनाने की ओर बिल्कुल ध्यान नहीं है। अभिभावकों का कर्तव्य है कि वे अपने बच्चों को पढ़ा-लिखाकर योग्य तो अवश्य बनाएं, लेकिन अच्छा मनुष्य बनाना प्राथमिकता में रखें। हाईस्कूल या इंटरमीडिएट के बाद बच्चों की रुचि के अनुकूल पढ़ने दें और तैयारी करने दें। जीवन अमूल्य है, इसलिए शांति और धैर्य से उनकी परवरिश करें, कभी उन पर दबाव न डालें। पुरुषार्थ ही सफलता की कुंजी है।

-डॉ. राकेश चक्र, मुरादाबाद

रुचि और स्तर के अनुरूप मिले शिक्षा

हमारी स्कूली शिक्षा में सफलता का एक ही मापदण्ड है कि बच्चे सर्वोच्च अंक और रैंक प्राप्त करके ही अपने वांछित लक्ष्य की प्राप्ति कर सकते हैं। शिक्षा के क्षेत्र में यह बढ़ती प्रतिस्पर्धा और परीक्षा में श्रेष्ठ प्रदर्शन का तनाव उनके लिए घातक साबित होता है। माता-पिता व परिवाजन बच्चों के स्तर को देखे बिना उन पर अनावश्यक दबाव डालकर उनके साथ नाइंसाफी ही करते हैं। यह दबाव हमारे समाज के लिए भी अनुकूल नहीं है। बच्चों को उनकी रुचि, स्तर व विवेकशील शिक्षा दिलवाकर हम उन्हें उच्च श्रेणी व जिम्मेदार नागरिक के रूप में देख सकते हैं।

-हरीश कुमार सालवी, दिवेर

खेल, कला, संगीत हो पाठ्यक्रम का अंग

परीक्षा को सकारात्मक प्रतिस्पर्धा का माध्यम बनाना आवश्यक है और यह तभी संभव है जब शिक्षा का उद्देश्य केवल अंक अर्जित करना न होकर बच्चों के सशक्त भविष्य और समग्र



विकास की दिशा में केंद्रित हो। नैतिकता, सहानुभूति, सामाजिक जिम्मेदारी और पर्यावरण के प्रति जागरूकता जैसे जीवन मूल्यों को शिक्षा का हिस्सा बनाना अत्यंत आवश्यक है। इसके साथ ही, खेल, कला, संगीत और 'लर्निंग बाय डूइंग' जैसी विधाओं को भी पाठ्यक्रम व परीक्षा प्रणाली का अभिन्न अंग बनाया जाना चाहिए। बच्चों को यह समझाने की आवश्यकता है कि असली संतोष और खुशी बाहरी उपलब्धियों से नहीं, बल्कि आंतरिक शांति और नैतिक मूल्यों से आती है। जब हम बच्चों को यह सिखा पाएंगे, तभी शिक्षा का असली अर्थ पूर्ण होगा, और वे सफल, संवेदनशील, सहृदय और संतुलित इंसान बन पाएंगे।

-डॉ. नीलम जैन, बीकानेर

परीक्षा के महत्व को कम करके नहीं आँका जाये

परीक्षा अनादि काल से होती आ रही है। परीक्षा के माध्यम से विद्यार्थी द्वारा सीखे गये ज्ञान को व्यवहार में लिये जाने की क्षमता को आँका जाता है। हाँ, स्कूली परीक्षाओं का स्वरूप समय-समय पर बदलता रहा है। पहले व्यावहारिक ज्ञान को परखा जाता था, फिर लिखित परीक्षाओं का दौर शुरू हुआ, जो आज भी जारी है। शुरुआत में निबंधात्मक उत्तर वाले प्रश्न हुआ करते थे, फिर लघुतरात्मक व वस्तुनिष्ठ प्रश्न शामिल हो गये। स्कूली शिक्षा में सफलता का एक ही मानदंड परीक्षा में प्राप्त अंक और रैंक उस समय हुआ करता था जब डॉक्टर, इंजीनियर, सीए, शिक्षक और अन्य पदों पर अंकों के आधार पर चयन हुआ करता था। आज तो इन पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए अलग से परीक्षाएं हो रही हैं, तो फिर सफलता का मापदंड परीक्षा में प्राप्त अंक और रैंक कहाँ हैं? हाँ, उच्च शिक्षा में प्रवेश के लिए अच्छे अंकों की अनिवार्यता रखी गयी है जो रखी भी जानी चाहिए। शिक्षा के क्षेत्र में बढ़ती प्रतिस्पर्धा ज्ञानवर्धन के हिसाब से तो अच्छी ही है, यह नुकसानदेह तब होती है जब अभिभावक अपनी आकांक्षा को पूरा करने के लिए अपने बच्चों पर दबाव बनाते हैं। श्रेष्ठ प्रदर्शन की मानसिकता तो हर परीक्षार्थी में जरूरी है। अतः परीक्षा के महत्व को कम करके नहीं आँका जाना चाहिए, बल्कि पूरी तैयारी और उत्साह के साथ इसमें भाग लेना चाहिए।

-पारस चन्द जैन, देवली

'सफलता' की परिभाषा को व्यापक बनाया जाये

मौजूदा शिक्षा प्रणाली की वजह से समाज में 'सर्वश्रेष्ठ' बनने का दबाव बच्चों पर भारी पड़ता है। माता-पिता और परिजनों की उच्च आकांक्षाएँ बच्चों पर अतिरिक्त दबाव डालती हैं। परीक्षा-केंद्रित शिक्षा प्रणाली छात्रों को नंबरों तक सीमित कर देती है, जिससे उनके व्यक्तित्व विकास पर ध्यान नहीं दिया जाता। वहीं,

दोस्तों और रिश्तेदारों से तुलना करना बच्चों के आत्मसम्मान को टेस पहुँचा सकता है। ऐसे में आवश्यक है कि माता-पिता अपने बच्चों से संवाद करें, उनकी क्षमताओं को स्वीकारें और उन्हें अपनी गति से बढ़ने दें। सरकारी स्तर पर प्राप्तांक के बजाय कौशल विकास पर जोर दिया जाये। बच्चों को ध्यान, योग और खेलकूद के लिए प्रेरित किया जाये। समाज में 'सफलता' की परिभाषा को व्यापक बनाया जाये। सफलता को केवल अकादमिक उपलब्धियों तक सीमित न रखें, बल्कि व्यक्तित्व विकास और खुशहाल जीवन को महत्व दिया जाये। इस तरह माता-पिता, शिक्षक और समाज का सहयोग और संवेदनशीलता तथा शिक्षा प्रणाली में सुधार के कदम बच्चों को मानसिक रूप से मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

-रूपेश महावीरचंद आबड, औरंगाबाद

साझा प्रयासों से बनेगी बात

शिक्षा का उद्देश्य बच्चों के सर्वांगीण विकास के साथ-साथ उनमें नैतिकता और समाज के प्रति जिम्मेदारी का बोध कराना है, लेकिन वर्तमान में स्कूली परीक्षाएँ केवल अंकों के पीछे भागने का साधन बन गयी हैं। बच्चों पर पढ़ाई का ऐसा बोझ डाल दिया गया है कि वे अपनी रचनात्मकता और मानसिक व भावनात्मक विकास के लिए समय ही नहीं निकाल पाते। यहाँ तक कि अत्यधिक तनाव और दबाव के कारण बच्चों में आत्महत्या के मामले भी बढ़ रहे हैं। ऐसे में माता-पिता और शिक्षकों को बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षा पर ध्यान देना चाहिए तथा उन्हें संबल प्रदान करना चाहिए। परीक्षा के दबाव को कम करने के लिए बच्चों को अन्य गतिविधियों में शामिल करना चाहिए। शिक्षा प्रणाली में भी सुधार करते हुए बच्चों को संतुलित शिक्षा दी जानी चाहिए, जिसमें अकादमिक और पाठ्येतर गतिविधियों का समावेश हो। समय-समय पर बच्चों की काउंसलिंग की जानी चाहिए।

-ललिता धाड़ेवा, इस्लामपुर

समझाना होगा परीक्षा का असली अर्थ

बच्चों को परीक्षा का सही अर्थ समझाने की जरूरत है। परीक्षा कोई भूत नहीं, बल्कि जाँच की प्रक्रिया है जिससे यह जाना जा सके कि बच्चे ने अपनी कक्षा की अपेक्षित दक्षताएँ प्राप्त कर ली हैं अथवा नहीं। यदि हाँ तो वह अगली कक्षा में जाये, यदि नहीं तो एक साल पुनः उन दक्षताओं को प्राप्त करने का प्रयास करे। हमें परीक्षा परिणाम को सहजता से स्वीकार करने की आदत बनानी होगी। कोई भी असफलता कभी अंतिम नहीं होती। श्रेष्ठतर परिणामों के लिए प्रयास सदैव किये जा सकते हैं। अपेक्षा व तुलना से बचकर ही परिणाम को सहजता से स्वीकार किया जा सकता है। तब परीक्षा भयभीत बिल्कुल न करेगी।

-यशपाल शर्मा 'यशस्वी', चित्तौड़गढ़



पाठ्यक्रम में रचनात्मक गतिविधियों का समावेश हो

परीक्षा में अधिक अंक पाने का दबाव बच्चों की रचनात्मकता, आत्मविश्वास और मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचा रहा है। ऐसे में समग्र मूल्यांकन प्रणाली अपनायी जानी चाहिए, जिसमें लिखित परीक्षा के साथ-साथ व्यवहार, परियोजनाएं और मौखिक आकलन शामिल हों। पाठ्यक्रम में

व्यावहारिक शिक्षा, खेल और रचनात्मक गतिविधियों का समावेश हो, जिससे बच्चों के वास्तविक ज्ञान और कौशल की परख हो सके। आधुनिक तकनीक का उपयोग विद्यार्थियों के लिए पढ़ाई को रोचक और प्रभावी बना सकता है। इसके साथ ही बच्चों को यह समझाने की आवश्यकता है कि सच्ची सफलता अंकों में नहीं, बल्कि सीखे गये ज्ञान और जीवन में उसकी उपयोगिता में है।

-निखिल जैन, टोहाना

अगली परिचर्चा का विषय

"अप्रैल फूल : जब हम खुद को ही मूर्ख बना रहे होते हैं!"

1 अप्रैल का दिन लोगों को मूर्ख बनाने के लिए जाना जाता है। हँसी-खेल में ही सही, लोग दूसरों को मूर्ख बनाते हैं और खुश होते हैं!

- अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में क्या हम खुद को भी मूर्ख बनाते हैं?
- आइए, जरा अपने भीतर को टटोलते हैं!
- हम कब और क्यों खुद को मूर्ख बनाते हैं?
- क्या हम जानते भी हैं कि हम खुद को मूर्ख बना रहे हैं?
- क्या परिणाम होता है जब हम खुद को मूर्ख बनाते हैं?
- दुनिया को मूर्ख बनाना भी क्या खुद को ही मूर्ख बनाना नहीं है?

'अणुव्रत' पत्रिका के अप्रैल 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 मार्च 2025 तक 9116634512 पर व्हाट्सएप के माध्यम से भेजें।



ANUVRAT
VISHVA
BHARATI
SOCIETY

गौरवशाली प्रकाशन

अणुव्रत

बच्चों का देश

एनटीएस द्वारा प्रकाशित

सदस्यता फॉर्म

मैं 'अणुव्रत' / 'बच्चों का देश' पत्रिका की सदस्यता लेना चाहता / चाहती हूँ। सदस्यता शुल्क नीचे दिये विवरण अनुसार जमा करा रहा/ रही हूँ -

अवधि	'अणुव्रत'	'बच्चों का देश'
1 वर्ष	₹ 800	₹ 500
3 वर्ष	₹ 2200	₹ 1350
5 वर्ष	₹ 3800	₹ 2100
योगदोषी (15 वर्ष)*	₹ 21000	₹ 15000

बैंक विवरण

ANUVRAT VISHVA
BHARATI SOCIETY
IDBI BANK
Branch Rajasmand
A/c No. : 10410400046914
IFSC Code : IBKL0000104



नाम _____ दिनांक _____

पता _____

पिन [] [] [] [] मोबाइल _____ इमेल _____

'अणुव्रत' ₹ _____ एवं 'बच्चों का देश' ₹ _____ कुल राशि ₹ _____ नमब बैंक द्वारा शुभानुभव विधि

इसकादा आवेदक

यह फॉर्म का सदस्यता शुल्क काटने के लिए -

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी (अणुविभवा)
फिज्डन'स' पीएस पैलेस, बोरिंग नं. 28,
राजसमन्ड - 313324 (राजस्थान) मोबाइल : 9414343100
bsachhon_xa_desh@yahoo.co.in

अभिलेख तयारी हेतु

रसीद संख्या _____ दिनांक _____
प्राप्त दिनांक _____ सदस्यता अवधि _____
सदस्यता प्राप्त मगद _____

कार्यक्रम में सदस्यता फॉर्म व शुल्क जमा होने के 1 माह बाद के अंक में रसीद जमा प्रारक होगा। *योगदोषी - किसी एक अंक में एक बार कोटे व 15 वर्ष में इति वर्ष एक का संश्लेषी मुद्दे उपरदित की जायेगी।

अणुव्रत समाचार



अणुव्रत की बात

मनोज त्रिवेदी





अध्यात्म की साधना और सभी प्राणियों के प्रति सद्भाव हो : आचार्य श्री महाश्रमण

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण लगभग दस किलोमीटर का विहार कर 10 जनवरी को राजकोट की मारवाड़ी यूनिवर्सिटी में पधारे जहाँ उनका भावपूर्ण स्वागत किया गया।

आचार्यश्री ने समुपस्थित जनता को पावन प्रतिबोध प्रदान करते हुए कहा कि हमें मनुष्य जीवन प्राप्त है, तो क्षण मात्र भी इस जीवन को प्रमाद में नहीं जाने देना चाहिए। आदमी धर्म के रास्ते पर चले और अध्यात्म की साधना का प्रयास करे। सभी प्राणियों के प्रति सद्भाव हो, किसी के प्रति द्वेष की भावना न हो। हिंसा, हत्या आदि से बचने का प्रयास करना चाहिए। आदमी के जीवन में नैतिकता रहे। आदमी कोई भी नौकरी करे, व्यापार करे, लेन-देन करे, उसमें ज्यादा से ज्यादा ईमानदारी रखने का प्रयास होना चाहिए। शराब, सिगरेट, गुटखा, खैनी आदि नशीले पदार्थों के सेवन से अपने आपको बचाने का प्रयास करना चाहिए। उन्होंने कहा कि अच्छा इंसान बने रहने में सद्भावना, नैतिकता और नशामुक्ति अच्छे सहायक तत्व बन सकते हैं। यूनिवर्सिटी के

विद्यार्थियों में सद्भावना, नैतिकता और नशामुक्ति के संस्कार आते रहें।

आचार्यश्री की मंगल सन्निधि में हिसार की विधायक व जिंदल ग्रुप की चेयरमैन सावित्री जिंदल भी पहुँचीं। उन्होंने कहा कि आचार्यश्री के दिखाये गये रास्ते पर चलकर आत्मिक बल और जीवन के प्रति नयी दृष्टि प्राप्त होती है। उन्होंने हिसार में आचार्यश्री के चतुर्मास की अर्ज भी की।

जैन श्वेताम्बर तेरापंथी महासभा के पूर्व अध्यक्ष सुरेशचन्द्र गोयल, हरियाणा प्रान्तीय सभा के अध्यक्ष मखनलाल गोयल तथा हरियाणा के कई श्रद्धालुओं ने भी आचार्यश्री से प्रार्थना की। इस संदर्भ में आचार्यश्री ने पावन आशीर्वाद प्रदान करते हुए कहा कि यथासंभवतया निकट भविष्य में हरियाणा की यात्रा करनी है। उस यात्रा क्रम में वृहत्तर हिसार में तीन महीनों का प्रवास करने का भाव है। मारवाड़ी यूनिवर्सिटी के चेयरमैन केतनभाई मारवाड़ी ने आचार्यश्री से पावन आशीर्वाद प्राप्त किया।



आचार्य श्री महाश्रमण को अणुव्रत कैलेण्डर भेंट

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण जी को अणुविभा अध्यक्ष प्रताप सिंह दुग्ड़ व महामंत्री मनोज सिंघवी ने अणुविभा द्वारा प्रकाशित वर्ष 2025 का अणुव्रत कैलेण्डर भेंट किया। अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुग्ड़ ने आचार्यश्री को कैलेण्डर की विशिष्टताओं से अवगत कराते हुए कहा कि अणुव्रत के संदेश को घर-घर तक पहुँचाने में अणुविभा, अणुव्रत समितियाँ व अणुव्रत मंच निरंतर प्रयासरत हैं। यह अणुव्रत कार्यकर्ताओं के श्रम व समर्पण का ही परिणाम है कि कैलेण्डर 22 राज्यों के 200 से भी अधिक शहरों में वितरित किया जा रहा है। देश के सभी सांसदों सहित महत्वपूर्ण व्यक्तियों को यह कैलेण्डर प्रेषित किया जायेगा।



राजभवन में गूँजा अणुव्रत का संदेश

अणुव्रत के संदर्भ में विशेष संगोष्ठी आयोजित



मुंबई। राजभवन के कॉन्फ्रेंस हॉल में राज्यपाल सी. पी. राधाकृष्णन की गरिमामयी उपस्थिति में अणुव्रत के संदर्भ में विशेष संगोष्ठी आयोजित हुई। संगोष्ठी के लिए प्रोफेसर साध्वीश्री मंगलप्रज्ञा की सन्निधि में अणुविभा का प्रतिनिधिमंडल महाराष्ट्र राजभवन पहुँचा।

साध्वीश्री मंगलप्रज्ञा ने अणुव्रत आन्दोलन की अवगति प्रदान करने के साथ ही प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद, डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन समेत अनेक राजनेताओं के अणुव्रत से जुड़ाव को रेखांकित करते हुए आचार्य श्री तुलसी के व्यक्तित्व पर प्रकाश डाला। साथ ही आचार्य श्री महाप्रज्ञ एवं पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम द्वारा साथ में लिखित पुस्तक 'द फैमिली एंड द नेशन' की जानकारी दी। उन्होंने अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण की अहिंसा यात्रा के बारे में भी बताया। साध्वीश्री चैतन्य प्रभा ने एलिवेट एवं साध्वीश्री शौर्यप्रभा ने डिजिटल डिटॉक्स की जानकारी दी। साध्वीश्री सुदर्शन प्रभा एवं साध्वीश्री अतुल्यशशा ने गीत का संगान किया।

इस अवसर पर राज्यपाल महोदय ने अपने वक्तव्य में कहा कि युवाओं में ड्रम्स और मोबाइल का अत्यधिक उपयोग गंभीर समस्या है इन बुराइयों को दूर करने में अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी की पहल सराहनीय है। आप लोग मानवता के लिए खूब अच्छा कार्य कर रहे हैं। इसके लिए राजभवन से जो भी सहयोग चाहिए, आपको प्राप्त होगा।

इससे पहले साध्वीश्री राजुलप्रभा ने कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत की। अणुविभा महामंत्री मनोज सिंघवी ने राज्यपाल के समक्ष संस्था का परिचय प्रस्तुत किया। मुम्बई सभा अध्यक्ष माणक धोंग, अणुविभा उपाध्यक्ष विनोद कोठारी, महाप्रज्ञ विद्यानिधि फाउण्डेशन के अध्यक्ष कुन्दन धाकड़, कार्याध्यक्ष गणपत डागलिया, उपाध्यक्ष नीतेश धाकड़ एवं समाज के विशिष्ट व्यक्तियों ने साहित्य, शॉल आदि भेंट कर राज्यपाल महोदय का

सम्मान किया। सभा के पूर्व अध्यक्ष किशनलाल डागलिया ने साध्वी मंगलप्रज्ञा द्वारा अनुवादित तत्त्वार्थ सूत्र (प्रथम खण्ड) राज्यपाल को भेंट किया। कार्यक्रम के संयोजन में अणुविभा की राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्य राजकुमार चपलोत, मुंबई शहर विभाग के संचालक रविन्द्र सिंघवी तथा राज्यपाल के जनसंपर्क अधिकारी उमेश काशीकर का उल्लेखनीय सहयोग रहा।



एक प्रेरक व्यक्तित्व का चले जाना



डॉ. मनमोहन सिंह

हर युग में कुछ ऐसे विशिष्ट इंसान धरती पर आते हैं जो अपने व्यक्तित्व और कर्तृत्व से आमजन के मानस पटल पर गहरी छाप छोड़ जाते हैं। उनकी यह विशिष्टता विलक्षण होती है। यह विलक्षणता किसी पद, दौलत या विद्वता की मोहताज नहीं होती और न ही किसी वक्तुत्व अथवा कला कौशल का प्रभाव। व्यक्ति के अंतर्जगत से निम्नतः इस विलक्षणता से शायद ही कोई अप्रभावित रह पाता होगा। धार्मिक, राजनैतिक अथवा वैचारिक मत भिन्नता भी इस प्रभाव को संकुचित नहीं कर पाती। देश-काल की सीमाओं से परे इस प्रभाव को गहराई तक अनुभव किया जाता है।

बीते 10 वर्षों में हमने ऐसी ही कुछ खास शख्सियतों को दुनिया से विदा होते देखा है जो मशररीर तो चले गये लेकिन लोगों के दिलों में वे आज भी बसे हुए हैं। डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम, अटल बिहारी वाजपेयी, रतन टाटा और डॉ. मनमोहन सिंह ऐसे ही कुछ नाम हैं जो अपने-अपने क्षेत्र में सर्वोच्च पदों को सुशोभित कर चुके हैं लेकिन उनकी खासियत उन पदों की वजह से नहीं है वरन ये पद ही उनसे सुशोभित हुए हैं। क्योंकि, एक साधारण जीवन जीते हुए भी उच्च मानदंडों को अक्षुण्ण रख पाना एक सामान्य व्यक्ति के लिए दूबूर होता है, वहाँ शीर्ष स्थानों पर रह कर सिद्धांतों पर अडिग बने रहना और अपने व्यक्तिगत जीवन को निष्कलंक बनाये रख पाना कितना दुष्कर होता होगा, इसका अनुमान ही लगाया जा सकता है।

डॉ. मनमोहन सिंह अब इस दुनिया में नहीं रहे। उनके प्रति जो भावांजलियाँ अर्पित की गयी हैं, जो विचार व्यक्त किये गये हैं, उन्हें सुनने के लिए वे मौजूद नहीं हैं। उन्होंने अपनी अंतिम प्रेसवार्ता में यह विश्वास जताया था कि "इतिहास उनका उचित मूल्यांकन करेगा"। राजनीतिक जगत में उन्होंने अपनी आलोचनाओं का अत्यंत विनम्र भाव के साथ सामना किया था। यह उनका अपने ऊपर, अपने कर्तव्यनिर्वहन पर, अपनी निष्ठा और प्रामाणिकता पर भरोसा ही था जो उन्हें इतिहास के प्रति आश्वस्त कर रहा था। आज जब वे स्वयं इतिहास बन गये हैं, संपूर्ण विश्व द्वारा उनके प्रति व्यक्त भावनाएँ उनके विश्वास को, उनके भरोसे को सही साबित कर रही हैं।

डॉ. मनमोहन सिंह को अणुव्रत आंदोलन के सर्वोच्च सम्मान 'अणुव्रत पुरस्कार' से सम्मानित किया गया। संयम, सादगी, प्रामाणिकता और अहिंसक जीवनशैली की कसौटी पर उनका जीवन

एक उदाहरण प्रस्तुत करता था। डॉक्टर साहब की अस्वस्थता के चलते उन्होंने अपने आवास पर ही अणुव्रत पुरस्कार स्वीकार किया था। अणुविभा की ओर से प्रबंध न्यासी तेजकरण जी सुराणा, महामंत्री भीखम जी सुराणा और मैं पुरस्कार भेंट करने गये थे। बातचीत के दौरान उन्होंने आचार्य तुलसी के साथ अपनी मुलाकात को याद किया और कहा कि अणुव्रत के सिद्धांत मानव मात्र को सही राह दिखाने वाले हैं।

हमने उन्हें अणुव्रत के विभिन्न कार्यक्रमों की जानकारी दी। शिक्षा की वर्तमान स्थिति पर भी चर्चा हुई। अणुविभा के जीवन विज्ञान और अणुव्रत बालोदय जैसे उपक्रमों के बारे में जानकर उन्होंने प्रसन्नता व्यक्त की। जब उन्हें डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम के राजसमंद आने और बालोदय मॉडल के बारे में उनकी राय बतायी तो वे कलाम साहब की स्मृतियों में खो गये और सम्मान के भाव उनके चेहरे पर झलक आये।

हमने उनके प्रधानमंत्रित्व काल में लाये गये 'सूचना का अधिकार' कानून का जिक्र किया और कहा कि शायद ही कोई सरकार ऐसी हिम्मत दिखा सकती है। क्या उन्हें कोई खेद तो नहीं, क्योंकि यह कानून सरकार की कमजोरियाँ उजागर करने का माध्यम बना और एक मायने में चुनाव हारने का कारण भी। वे मुस्कुराये और कहा कि लोकतंत्र की मजबूती और सरकारों की जवाबदेही के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण था। वे इस बात से दुःखी थे कि सूचना के अधिकार कानून को कमजोर किया जा रहा है। उन्होंने नरेगा का भी जिक्र किया और कहा कि कोरोना की विषम परिस्थितियों में नरेगा गरीब लोगों के लिए बहुत बड़ा सहारा सिद्ध हुआ। यह सहारा न होता तो उनकी स्थिति और भी दुःखद होती।

26 मई 2022 के दिन डॉ. मनमोहन सिंह जी के आवास पर उनके साथ बीता लगभग एक घंटे का समय हमारे मन में उनके प्रति आदर के भाव को शतगुणित कर गया। उनकी सादगी, विनम्रता और



देश के प्रति निष्ठा का भाव दिल को छूने वाला था। उनके निजी सहायक ने बताया कि लम्बे समय के बाद वे पगड़ी पहन कर तैयार हुए हैं। उनकी पत्नी गुरशरण कौर जी भी लगातार साथ रहीं और मुलाकात के बाद हमें बाहर तक छोड़ने आईं। उनके घर का सम्पूर्ण माहौल ही सुकून देने वाला था। हम तीनों के मन में एक समान भावना उठ रही थी कि आज एक पवित्र आत्मा से मिल कर धन्यता का अनुभव हो रहा है। डॉ. मनमोहन सिंह के निधन पर अणुव्रत परिवार की हार्दिक श्रद्धांजलि।

- संपादक



अणुविभा के स्थापना दिवस समारोह में बोले राजसमंद कलेक्टर अणुविभा के कार्यक्रम बेहतर समाज के निर्माण में सहायक

राजसमंद। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी का 43वां स्थापना दिवस संस्था मुख्यालय चिल्ड्रन'स पीस पैलेस में 30 दिसम्बर को समारोहपूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम को सान्निध्य प्रदान करते हुए मुनिश्री प्रकाशकुमार ने कहा कि अणुव्रत एक मानवतावादी कार्यक्रम है जो अहिंसा, प्रामाणिकता, सद्भाव, नशामुक्ति, पर्यावरण संरक्षण जैसे मूल्यों को व्यक्ति व समाज में प्रतिष्ठापित करता है। पचास वर्ष पूर्व इसी पहाड़ की चट्टानों पर बैठकर मैं ध्यान किया करता था। यहाँ अणुविभा का सुन्दर केन्द्र विकसित हुआ है, यह अद्भुत है। उन्होंने इसके सृजन एवं विकास के लिए संस्थापक मोहन भाई की निःस्वार्थ सेवाओं को याद किया।

जिला कलेक्टर बालमुकुंद असावा ने कहा कि अणुविभा जिन उद्देश्यों को लेकर राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय क्षेत्र में कार्य कर रही है, वे प्रशंसनीय हैं। उन्होंने चिल्ड्रन'स पीस पैलेस में संचालित बालोदय प्रवृत्तियों को बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने इन रचनात्मक कार्यक्रमों में जिला प्रशासन की ओर से सहयोग का आश्वासन दिया।

अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने अध्यक्षीय वक्तव्य में कहा कि अणुविभा मुख्यालय के हर इंच में बाल पीढ़ी के सर्वांगीण विकास हेतु प्रेरक तत्त्व मौजूद हैं। आने वाले दिनों में हम इन बालोदय दीर्घाओं को आधुनिक स्वरूप देने का प्रयास करेंगे।

अणुविभा के निवर्तमान अध्यक्ष अविनाश नाहर व निवर्तमान महामंत्री भीखम सुराणा ने अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ व महामंत्री मनोज सिंघवी को दायित्व हस्तांतरण करते हुए संस्था के दस्तावेजों की फाइल सौंपी। निवर्तमान अध्यक्ष ने कहा कि संस्था के गौरवशाली इतिहास व इसकी नींव के पत्थरों से प्रेरणा लेते हुए हमें आगे बढ़ना है।

कार्यक्रम में मुनिश्री धैर्यकुमार, अणुव्रत गौरव डॉ. बसन्तीलाल बाबेल, अणुविभा उपाध्यक्ष विनोद कोठारी, महामंत्री मनोज सिंघवी, निवर्तमान महामंत्री भीखम सुराणा, अणुव्रत महासमिति के पूर्व अध्यक्ष अशोक डूंगरवाल, अणुव्रत समिति राजसमंद के अध्यक्ष अचल धर्मावत ने अणुव्रत दर्शन को जन-जन तक फैलाने में अणुविभा की रचनात्मक भूमिका को रेखांकित किया। साहित्यकार अफजल खां अफजल व नरेन्द्र शर्मा निर्मल, पत्रकार दिनेश श्रीमाली, शिक्षाविद् डॉ. राकेश तैलंग ने अणुविभा के संस्थापक मोहन भाई को याद करते हुए इस संस्था के निर्माण व इसकी विश्वव्यापी पहचान को राजसमंद क्षेत्र के लिए अत्यंत गौरवपूर्ण बताया।

इससे पहले अणुविभा उपाध्यक्ष डॉ. विमल कावड़िया ने स्वागत वक्तव्य दिया। डॉ. सीमा कावड़िया ने बालोदय शिविर, अभिषेक कोठारी ने बालोदय एज्यूटोर, डॉ. राकेश तैलंग ने स्कूल विद ए डिफरेंस व प्रकाश तातेड़ ने 'बच्चों का देश' पत्रिका के बारे में जानकारी दी। समारोह में बालोदय कार्यक्रम पर डॉक्यूमेंट्री प्रदर्शित की गयी।

जिला कलेक्टर ने अनेक स्कूलों के प्रिंसिपल्स व अध्यापकों को बालोदय कार्यक्रमों में सहभागिता हेतु सम्मानित किया। 'बच्चों का देश' के रजत जयन्ती समारोह में पधारे देशभर के प्रतिष्ठित 100 साहित्यकारों द्वारा क्षेत्र के 31 विद्यालयों में 10 हजार से अधिक बच्चों के साथ साहित्य संवाद के कार्यक्रमों में उनकी सहभागिता हेतु स्मृति चिह्न प्रदान किये गये।

कार्यक्रम का संचालन अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष एवं 'अणुव्रत' व 'बच्चों का देश' पत्रिकाओं के सम्पादक संचय जैन ने किया। उन्होंने इस संस्था के साथ अपने 35 वर्षों के सुदीर्घ व



सक्रिय जुड़ाव को याद करते हुए आचार्य श्री तुलसी का स्मरण किया, जिनके आशीर्वाद से यह संस्था एक विराट स्वरूप में उभर पायी। संस्था के विकास में उन्होंने पिताश्री मोहन भाई व माताश्री भागीरथी जी की त्याग-तपस्या का स्मरण कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की।

कार्यक्रम में अणुव्रत गौरव डॉ. महेन्द्र कर्णावट, अणुविभा के पंचमंडल सदस्य गणेश कच्छरा, सहमंत्री जगजीवन चौरडिया, भिक्षु बोधि स्थल, राजसमंद के अध्यक्ष हर्षलाल नवलखा, श्री जैन श्वताम्बर तेरापंथ सभा कांकरोली के मंत्री धर्नेंद्र मेहता, अणुव्रत सेवी चतुर कोठारी, जीतमल कच्छरा, गणपत धर्मावत व मदन धोका, शांतिलाल कोठारी, कमलेश कच्छरा, हंसमुख कावडिया, राजकुमार दक, विकास मादरेचा, हिम्मत मेहता सहित 150 से अधिक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। राजसमंद, कांकरोली, धोईदा के साथ ही नाथद्वारा, उदयपुर, भीलवाड़ा, आमेट, रीछेड़, कुम्भलगढ़, पुर, दिवेर, सरदारगढ़ से भी अणुव्रत कार्यकर्ताओं की उपस्थिति रही।

इस अवसर पर अणुव्रत समिति भीलवाड़ा समिति के अध्यक्ष अभिषेक कोठारी और उपाध्यक्ष राजेश चौरडिया ने अणुव्रत समिति भीलवाड़ा द्वारा प्रकाशित अणुव्रत टेबल कैलेंडर 2025 अणुविभा के पदाधिकारियों को भेंट किया।

उदयपुर संभाग की समितियों के साथ संवाद

राजसमंद। अणुविभा मुख्यालय स्थित बालोदय पुस्तकालय में उदयपुर संभाग की अणुव्रत समितियों व मंचों के साथ संवाद अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ की अध्यक्षता में 30 दिसम्बर को आयोजित हुआ। राष्ट्रीय अध्यक्ष ने सभी का स्वागत करते हुए अणुविभा के विभिन्न प्रकर्यों के बारे में जानकारी दी।

परिचय सत्र में सभी समितियों के आये पदाधिकारियों ने अपना परिचय दिया। समितियों के प्रतिनिधियों की जिज्ञासाओं का समाधान अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ एवं महामंत्री मनोज सिंघवी ने कुशलतापूर्वक किया।

बैठक में अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष संचय जैन, उपाध्यक्ष डॉ. विमल कावडिया व विनोद कोठारी, सह मंत्री जगजीवन चौरडिया, निवर्तमान महामंत्री भीखम सुराणा, राज्यप्रभारी उदयपुर संभाग अभिषेक कोठारी, अणुव्रत महासमिति के पूर्व अध्यक्ष अशोक डूंगरवाल, बालोदय संयोजक डॉ. सीमा कावडिया, वरिष्ठ अणुव्रती जीतमल कच्छरा, मदन धोका के साथ ही भीलवाड़ा, पुर, नाथद्वारा, राजसमंद, आमेट, दिवेर, रीछेड़, आसंद, उदयपुर आदि समितियों एवं अणुव्रत मंच गंगापुर के 38 प्रतिनिधि उपस्थित थे।





बालोदय एज्यूटूर का यादगार आयोजन मोरखाना (बीकानेर) से अणुविभा मुख्यालय पहुँचा बच्चों का दल ■■ संयोजक अभिषेक कोठारी की रिपोर्ट ■■

राजसमंद। अणुविभा मुख्यालय चिल्ड्रन'स पीस पैलेस अणुव्रत बालोदय प्रवृत्ति का मुख्य केंद्र है। हाल ही में पीएमश्री राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, मोरखाना, नोखा, बीकानेर का 115 सदस्यीय दल चार दिवसीय बालोदय एज्यूटूर के लिए राजसमंद पहुँचा। इस दल में 80 बच्चे और 35 शिक्षक व अभिभावक शामिल थे। सभी के लिए यह एज्यूटूर यादगार और उपलब्धिपरक रहा।

◆ स्कूल का यह दल अणुविभा के 43वें स्थापना दिवस के मौके पर 30 दिसम्बर को संस्था में पहुँचा जहाँ अणुविभा के वर्तमान, निवर्तमान व पूर्व अध्यक्ष क्रमशः प्रतापसिंह दुगड़, अविनाश नाहर व संचय जैन, वर्तमान व निवर्तमान महामंत्री मनोज सिंघवी व भीखम सुराणा सहित अणुविभा के केंद्रीय पदाधिकारियों ने उनका स्वागत किया।

◆ सर्वप्रथम परिचय सत्र में बच्चों ने मौन प्रार्थना की, अणुव्रत गीत गाया और इस दिशादर्शक गीत के विभिन्न बिंदुओं पर चर्चा की। अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष संचय जैन ने संवाद शैली में बच्चों को जीवन की सफलता में संयम के महत्व को समझाया।

◆ शिक्षाविद प्रकाश तातेड़ के निर्देशन में बच्चों ने अणुव्रत

दीर्घा को देखा। उन्होंने यहाँ अणुव्रत जीवनशैली पर आधारित चित्रों में प्रदर्शित प्रामाणिक व प्रकृति प्रिय जीवन के विभिन्न पक्षों को समझा और प्रश्नोत्तरी में भाग लिया।

◆ कुछ दीर्घाओं में आयोजित एक्टिविटीज में भी बच्चों ने हिस्सा लिया। बालोदय पुस्तकालय में बच्चों ने अपनी पसंदीदा पुस्तकें पढ़ीं और उनसे प्राप्त सीख को सबके साथ साझा किया।

◆ बच्चों ने लघु एनिमेशन फिल्म 'द बोट' और 'मंकी एंड मॉक' देखी और इन फिल्मों के विभिन्न पहलुओं पर सार्थक चर्चा की।

◆ अणुविभा उपाध्यक्ष शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. विमल कावड़िया ने 'हेल्थ इज वेल्थ' विषय पर चर्चा के दौरान बच्चों को स्वस्थ रहने हेतु जरूरी टिप्स दिये।

◆ बालोदय संयोजिका डॉ. सीमा कावड़िया ने व्यक्तिगत विकास पर प्रेरणास्पद संवाद किया। जगदीश बैरवा ने आसन, कायोत्सर्ग और प्राणायाम के प्रयोग करवाये।

◆ बालोदय एज्यूटूर के दूसरे दिन बच्चों ने उदयपुर में सिटी पैलेस, प्रताप गौरव केन्द्र एवं फतेहसागर तथा तीसरे दिन प्रसिद्ध हल्दीघाटी और कुंभलगढ़ किले का भ्रमण किया।





◆ अणुविभा सहमंत्री जगजीवन चौरडिया व बालोदय संयोजिका डॉ. सीमा कावडिया, पंच मंडल सदस्य गणेश कच्छरा ने स्थानीय व्यवस्थाओं को मूर्त रूप दिया। अणुव्रत बालोदय एज्यूटर के संयोजक अभिषेक कोठारी ने समन्वयक की भूमिका निभायी। अणुविभा कार्यकर्ता निरन्तर बच्चों के साथ रहकर उनके अनुभवों को रोचक और उद्देश्यपरक बना रहे थे। अणुविभा के देवेन्द्र आचार्य, जगदीश बैरवा, प्रतिभा जैन, लेहरूलाल, रामलाल एवं अन्य कार्यकर्ताओं ने अपने परिश्रम से व्यवस्थाओं को सुचारु बनाया। उल्लेखनीय है कि यह स्कूल मां सुसवाणी ट्रस्ट के सहयोग से विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के उद्देश्य से

भ्रमण कार्यक्रम आयोजित करता है। ट्रस्ट के निवर्तमान अध्यक्ष सुरेशराज सुराणा, अणुविभा के निवर्तमान महामंत्री भीखम सुराणा व पूर्व सरपंच शेरसिंह की प्रेरणा से एज्यूटर का आयोजन किया गया। विद्यालय के प्रधानाचार्य श्याम छोपा, सरपंच शेरसिंह भाटी, स्टाफ सदस्य दीपिका गोस्वामी, हरिप्रसाद पारीक, गोविंद राम, माया बिश्नोई, अन्नू कंवर, रूपाराम गोयल, सुनील जिंदल बच्चों के साथ रहकर उनका मार्गदर्शन कर रहे थे। सभी का मानना था कि इस एज्यूटर के दौरान बच्चों को ऐतिहासिक और प्रसिद्ध पर्यटक स्थलों के भ्रमण के साथ ही जीवन निर्माण के सूत्र खुले व रचनात्मक माहौल में मिल सके।



अणुव्रत को जीवन में उतारने का सरल माध्यम है जीवन विज्ञान

‘शिक्षा का आयाम जीवन विज्ञान’ विषयक कार्यशाला का आयोजन

■ ■ संयोजक रमेश पटावरी की रिपोर्ट ■ ■



अहमदाबाद। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के तत्त्वावधान में अणुव्रत समिति द्वारा ‘शिक्षा का आयाम जीवन विज्ञान’ विषय पर कार्यशाला का आयोजन 31 दिसम्बर को किया गया। इस अवसर पर अणुव्रत के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मनन कुमार ने फरमाया कि आज की शिक्षा अर्थ केन्द्रित शिक्षा हो गयी है। अणुव्रत को जीवन में उतारने का सरल माध्यम है - जीवन विज्ञान। हमारी प्राणधारा का संतुलन बिगड़ रहा है - जैविक संतुलन का निर्माण जीवन विज्ञान से ही संभव है।

ज्ञानशाला के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक एवं बहुश्रुत परिषद् के सदस्य मुनिश्री उदित कुमार ने कहा कि भावनात्मक मूल्यों पर संवेदनशीलता होनी चाहिए। जीवन विज्ञान नकारात्मक भाव से बचाता है। नैतिक मूल्यों से कार्य करने वालों को डरना नहीं चाहिए। मुनिश्री मदन कुमार ने कहा कि शांति, संतोष, पवित्रता और आनंद होने से ही जीवन श्रेष्ठ बनता है।

अहमदाबाद की मेयर प्रतिभा जैन ने अणुव्रत आंदोलन को हरसंभव सहयोग का भरोसा दिलाते हुए कहा कि जब भी कोई कार्य हो, आप हमारे डिपार्टमेंट का उपयोग ले सकते हैं। नगर प्राथमिक शिक्षण समिति के चेयरमैन सुजय मेहता ने कहा कि हमारे अंतर्गत 450 विद्यालयों में 2 लाख विद्यार्थी हैं। अणुव्रत से बच्चों में जागरूकता बढ़ती है। जीवन विज्ञान द्वारा जो संस्कार बच्चों को दिये जाते हैं, वे अत्यंत उपयोगी हैं। आने वाले समय में

संस्था के पदाधिकारियों के साथ बैठकर आगे कैसे कार्य कर सकते हैं, इस पर विचार-विमर्श करेंगे।

अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने अध्यक्षीय संबोधन में याद दिलाया कि अणुव्रत आंदोलन की यात्रा ने कैसे 76वें वर्ष में प्रवेश किया है। उन्होंने जीवन विज्ञान के द्वारा बच्चों में संस्कारों को पल्लवित किये जाने के बारे में भी जानकारी दी। अणुविभा के निवर्तमान अध्यक्ष अविनाश नाहर ने विभिन्न राज्यों में चल रहे जीवन विज्ञान के कार्यों के बारे में बताते हुए कहा कि कर्नाटक में इसका ऑनलाइन प्रशिक्षण भी दिया जाता है।

इससे पहले अणुव्रत समिति अध्यक्ष प्रकाश धींग ने आगंतुकों का स्वागत किया। मंत्री डिम्पल श्रीमाल ने कार्यक्रम का संयोजन किया। उपाध्यक्ष सुरेंद्र लुनिया ने आभार ज्ञापन किया। इस अवसर पर अणुव्रत कैलेण्डर का विमोचन भी किया गया। कार्यशाला में अणुविभा के महामंत्री मनोज सिंधवी, पूर्व महामंत्री भीखम सुराणा, वेस्ट जोन संगठन मंत्री पायल चोरडिया की गरिमामयी उपस्थिति रही।

जीवन विज्ञान को 5000 स्कूलों तक पहुँचाना है : दुगड़

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के जीवन विज्ञान विभाग की पहली ऑनलाइन बैठक 21 दिसम्बर को हुई। राष्ट्रीय अध्यक्ष



प्रतापसिंह दुगड़ ने अपने अध्यक्षीय वक्तव्य में कहा कि हमें जीवन विज्ञान को नयी ऊँचाइयों तक ले जाना है। उन्होंने 5000 स्कूलों तक जीवन विज्ञान का प्रकल्प पहुँचाने का लक्ष्य रखा।

राष्ट्रीय संयोजक रमेश पटावरी ने कहा कि जीवन विज्ञान से जुड़कर हम न केवल अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि अनगिनत लोगों के जीवन को भी सकारात्मक दिशा दे सकते हैं।

अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष संचय जैन ने कहा कि जीवन विज्ञान एक ऐसा विषय है जो वर्तमान और भविष्य दोनों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह हमारे समाज, देश और मानवता के उज्वल भविष्य का आधार है।

मास्टर ट्रेनर राकेश खटेड़ ने कहा कि हमें सिखाना होगा कि जीवन को जीवन विज्ञान के माध्यम से कैसे बेहतर बनाया जा सकता है। अणुविभा के उपाध्यक्ष और जीवन विज्ञान विभाग के प्रभारी कैलाश बोरणा ने कहा कि यदि बच्चों को शुरू से ही जीवन विज्ञान सिखाया जाये, तो वे जीवन के हर क्षेत्र में सफल हो सकते हैं। महामंत्री मनोज सिंघवी ने कहा कि जीवन विज्ञान प्रकल्प को सफल बनाने के लिए पहले हमें इसे आत्मसात करना होगा। राष्ट्रीय सह संयोजिका डॉ. हंसा संचेती ने जीवन विज्ञान विभाग की टीम को उनके दायित्व और प्रशिक्षण से संबंधित विस्तृत जानकारी दी। बैठक का संचालन राष्ट्रीय सह संयोजक कमल बैंगानी ने किया। प्रियंका नाहटा ने आभार व्यक्त किया।

11 स्कूलों के 250 शिक्षकों की सर्वेक्षण में सहभागिता

जीवन विज्ञान विषय पर स्कूल प्रबंधन, प्रिंसिपल्स और शिक्षकों के साथ ऑनलाइन मीटिंग्स का आयोजन किया गया। इन सत्रों में समय-समय पर अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़, उपाध्यक्ष एवं जीवन विज्ञान विभाग के प्रकल्प पर्यवेक्षक कैलाश बोरणा, महामंत्री मनोज सिंघवी और अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष अविनाश नाहर की गरिमामयी उपस्थिति रही। इस पहल का मुख्य उद्देश्य उन स्कूलों के अनुभव साझा करना था, जहाँ जीवन विज्ञान किसी न किसी रूप में संचालित हो रहा है। वहीं जीवन विज्ञान विभाग ने प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रभाव और क्रियान्वयन को गहराई से समझने के लिए विभिन्न संस्थानों में व्यापक ऑनलाइन सर्वेक्षण और मूल्यांकन अभियान चलाया।

इस पहल में देशभर के 11 स्कूलों ने भाग लिया। इनमें से 10 स्कूलों में जीवन विज्ञान पहले से संचालित है। कुछ स्कूलों ने जीवन विज्ञान को अपने पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया है, जबकि अन्य इसे प्रार्थना सभा और अन्य गतिविधियों के माध्यम से संचालित कर रहे हैं। वहीं एक नये स्कूल ने जीवन विज्ञान को अपनाने की इच्छा व्यक्त की। इन विद्यालयों में शामिल हैं - जतन देवी डागा सीनियर सेकेंडरी हाई स्कूल रायपुर, महाप्रज्ञ पब्लिक

स्कूल भीलवाड़ा, अमित बोलिया विद्या निकेतन गंगापुर, संत महाप्रज्ञ स्कूल, जगराओं, संस्कार इंटरनेशनल स्कूल जोधपुर, मारवाड़ी कमर्शियल हाई स्कूल एंड जूनियर कॉलेज मुंबई, श्री राजेंद्र विद्यालय सरदारशहर, महाप्रज्ञ इंटरनेशनल स्कूल जयपुर, विमल विद्या विहार सीनियर सेकेंडरी स्कूल लाडनू, शुभम विद्या मंदिर सिरकाली और महाप्रज्ञ इंटरनेशनल स्कूल टमकोर।

सर्वेक्षण और मीटिंग्स में शामिल 11 स्कूलों के लगभग 250 शिक्षकों ने एक स्वर में स्वीकार किया कि बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए जीवन विज्ञान अत्यंत आवश्यक है। जीवन विज्ञान के कार्यान्वयन से विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक परिवर्तन आया है। एकाग्रता, स्मरण शक्ति में भी वृद्धि देखी गयी है। विद्यार्थियों और शिक्षकों में अनुशासन और समर्पण की भावना बढ़ी है। शिक्षकों के तनाव में कमी आयी है और शारीरिक स्वास्थ्य भी पहले से बेहतर हुआ है। बच्चों में आये सकारात्मक बदलाव ने अभिभावकों को जीवन विज्ञान के सिद्धांतों को अपनाने के लिए प्रेरित किया है।

सर्वेक्षण में शामिल विद्यालयों के प्रतिनिधियों ने समय-समय पर ऑफलाइन और ऑनलाइन ट्रेनिंग सत्र आयोजित करने का आग्रह किया जिससे शिक्षकों का प्रशिक्षण और विस्तृत हो सके और विद्यार्थी भी अधिकाधिक लाभान्वित हो सकें। बच्चों और अभिभावकों के लिए भी कार्यशालाएं लगाने का सुझाव भी आया।

इन सत्रों में जीवन विज्ञान विभाग के राष्ट्रीय संयोजक रमेश पटावरी, सह संयोजक कमल बैंगानी और डॉ. हंसा संचेती की सक्रिय भागीदारी रही। वहीं विद्यालय प्रबंधन प्रकोष्ठ की कोऑर्डिनेटर प्रियंका नाहटा की अहम भूमिका रही। प्रकोष्ठ की को-कोऑर्डिनेटर पूजा दुगड़ और टीम की सदस्य दीपिका फुलफुगर एवं अनिता गुलगुलिया का भी श्रम सराहनीय रहा। प्रशिक्षण मैनेजमेंट सैल की कोऑर्डिनेटर सुनीता लोढ़ा और मीडिया टीम की को-कोऑर्डिनेटर ललिता मालू का भी उल्लेखनीय योगदान रहा।

बेसिक लेवल प्रशिक्षक प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन

ऑनलाइन जीवन विज्ञान बेसिक लेवल प्रशिक्षक प्रशिक्षण कार्यशाला का शुभारंभ 5 जनवरी को हुआ। इसका उद्घाटन अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ की अध्यक्षता तथा प्रधान न्यासी तेजकरण सुराणा, महामंत्री मनोज सिंघवी, उपाध्यक्ष और जीवन विज्ञान प्रभारी कैलाश बोरणा, पूर्व अध्यक्ष अविनाश नाहर व संचय जैन, पूर्व महामंत्री भीखम सुराणा एवं राष्ट्रीय प्रशिक्षण प्रभारी राकेश खटेड़ की उपस्थिति में हुआ।

15 जनवरी तक आयोजित कार्यशाला में लगभग 150 प्रतिभागियों ने पंजीकरण कराया। कार्यशाला में जीवन विज्ञान



की 12 इकाइयों की विस्तृत सैद्धांतिक जानकारी प्रदान करने के साथ ही जीवन विज्ञान की प्रार्थना, आसन, ध्यान, कायोत्सर्ग और अन्य प्रायोगिक गतिविधियों का अभ्यास कराया गया।

प्रशिक्षण सत्रों का संचालन राष्ट्रीय प्रशिक्षण प्रभारी राकेश खटेड़ ने किया। इनके अलावा जीवन विज्ञान के राष्ट्रीय संयोजक रमेश पटावरी, राष्ट्रीय सह-संयोजक डॉ. हंसा संचेती, प्रशिक्षिका सविता जैन, दीपिका नाहटा, संतोष सेठिया और अन्य प्रशिक्षकों ने भी प्रतिभागियों को जीवन विज्ञान की सैद्धांतिक और प्रायोगिक जानकारी से समृद्ध किया। कार्यशाला ने प्रतिभागियों के जीवन में सकारात्मक बदलाव की दिशा में एक नयी पहल की। समापन सत्र में प्रतिभागियों ने कार्यशाला की उपलब्धियों पर चर्चा की और इसे एक प्रेरणादायक अनुभव बताया।

कार्यशाला की व्यवस्थाओं के सुचारु संचालन में जीवन विज्ञान सह-संयोजक कमल बैंगानी का विशेष श्रम रहा। इनके अलावा रेनु नाहटा, दीपिका नाहटा, सीमू जैन, सुमिता मदान, प्रियंका नाहटा, रचना कटारिया, पूजा दुगड़, ललिता मालु, पवन जैन, अनिता गुलगुलिया, किरण परमार, अनिल बैंगानी, अनीता हीरान, कंवरलाल जाट, रश्मि बैद और अर्जुन राम का विशेष सहयोग रहा।

प्रशिक्षण प्रबंधन सैल की कोऑर्डिनेटर सुनीता लोढ़ा, को-कोऑर्डिनेटर जया सिंधी, प्रशिक्षक प्रबंधन सैल की कोऑर्डिनेटर ललिता धारीवाल, ऑनलाइन प्रशिक्षण सैल की कोऑर्डिनेटर सीमू जैन व सविता जैन, फाल्गुनी जैन, जयश्री हिगड़ आदि का योगदान सराहनीय रहा। अन्य व्यवस्थाओं में लाडनू कार्यालय से हनुमानमल शर्मा का सहयोग रहा।

संकल्प से सिद्धि ऑनलाइन कार्यशाला सम्पन्न

संकल्प से सिद्धि विषय पर ऑनलाइन जीवन विज्ञान कार्यशाला का आयोजन हुआ। मुख्य वक्ता जीवन विज्ञान प्रशिक्षिका जया सिंधी ने संकल्प को सिद्धि तक पहुँचाने की प्रक्रिया का प्रायोगिक प्रशिक्षण प्रदान किया। इसमें महाप्राण ध्वनि, कायोत्सर्ग और अनुप्रेक्षा की विधियों के माध्यम से चेतन मन के संकल्पों को अचेतन और अवचेतन मन तक पहुँचाने के प्रायोगिक प्रशिक्षण पर विशेष जोर दिया गया। अंत में प्रतिभागियों की जिज्ञासाओं का समाधान किया गया।

राष्ट्रीय संयोजक रमेश पटावरी ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए नूतन वर्ष की शुभकामनाएं दीं। कार्यक्रम का संचालन जीवन विज्ञान की राष्ट्रीय सह-संयोजक डॉ. हंसा संचेती ने किया। कार्यक्रम में राष्ट्रीय सह-संयोजक कमल बैंगानी सहित 57 प्रतिभागी उपस्थित रहे। ऑनलाइन प्रभारी सीमू जैन ने सभी का स्वागत किया।



स्मृति विकास में सहायक है जीवन विज्ञान

रायपुर। अणुव्रत समिति एवं मर्लिन जयश्री विहार सोसायटी द्वारा जीवन विज्ञान स्मृति विकास कार्यशाला का आयोजन 28 दिसम्बर को किया गया। अणुव्रत समिति के मंत्री मनीष सिंधी ने कार्यशाला के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। छत्तीसगढ़ एवं मध्यप्रदेश के राज्य संयोजक सुरेन्द्र ओसवाल ने जीवन विज्ञान को विद्यार्थियों के सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास का अद्वितीय उपक्रम बताया।

जीवन विज्ञान प्रशिक्षक प्रबंधन प्रकोष्ठ की प्रभारी ललिता धारीवाल ने स्मृति विकास के मुख्य घटक रिसेव, रिटेन एवं रिकॉल की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि जीवन विज्ञान के छोटे-छोटे प्रयोगों द्वारा हम अपनी स्मृति को विकसित कर उसे तेज बना सकते हैं। उन्होंने अनिमेष प्रेक्षा, महाप्राण ध्वनि, दीर्घश्वास प्रेक्षा आदि का अभ्यास भी करवाया। मर्लिन जयश्री विहार रेसिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन के उपाध्यक्ष महेश अग्रवाल समेत सभी प्रशिक्षणार्थियों ने कार्यशाला में मनोयोगपूर्वक भाग लिया।

जानें जीवन विज्ञान को

कटक। अणुव्रत समिति द्वारा 'जानें जीवन विज्ञान' विषय पर कार्यशाला का आयोजन 4 जनवरी को किया गया। मुख्य वक्ता राष्ट्रीय प्रशिक्षण प्रभारी राकेश खटेड़ ने कहा कि जीवन विज्ञान जीवन के विकास और संतुलित जीवनशैली में महत्वपूर्ण योगदान देता है। इससे पहले समिति अध्यक्ष मुकेश डूंगरवाल ने स्वागत भाषण किया। कार्यक्रम का संचालन निहारिका सिंधी ने किया।

प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान

अणुव्रत समिति भीलवाड़ा द्वारा कई स्कूलों में प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान का नियमित आयोजन किया जा रहा है। इसी क्रम में अणुव्रत समिति द्वारा 24 दिसंबर को महात्मा गांधी गवर्नमेंट स्कूल में बच्चों को प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान का प्रशिक्षण दिया गया। इसमें योग प्रशिक्षिका ज्योति दुगड़ ने बच्चों को गर्दन की क्रियाओं के साथ ही समपादासन, ताड़ासन, कोणासन तथा महाप्राण ध्वनि का अभ्यास करवाया। चंदा मेड़तवाल एवं स्कूल स्टाफ की उपस्थिति ने बच्चों का उत्साह बढ़ाया।

बरपेटा रोड। जीवन विज्ञान प्रशिक्षक अनिल बैंगानी ने 18 नं सिउजपुर एलपी स्कूल के लगभग 250 छात्र-छात्राओं को जीवन विज्ञान का प्रायोगिक प्रशिक्षण प्रदान किया। इस पहल का उद्देश्य बच्चों के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व भावनात्मक विकास के साथ-साथ उज्ज्वल भविष्य और सर्वांगीण व्यक्तित्व के निर्माण की प्रेरणा देना है।

अणुव्रत समाचार



पर्यावरण संरक्षण के प्रति लोगों को किया जागरूक

■ ■ संयोजिका डॉ. नीलम जैन की रिपोर्ट ■ ■

अणुव्रत वाटिका का उद्घाटन

दिनहाटा। अणुव्रत समिति द्वारा अणुव्रत वाटिका का उद्घाटन श्री मारवाड़ी हिंदी विद्यालय में किया गया। यहाँ छायादार, औषधीय, फलदार व सजावटी पौधे लगाये गये हैं। कार्यक्रम में वार्ड की काउंसलर अर्पणा दे नदी मुख्य अतिथि थीं। समाज सेवी एवं विद्यालय के अध्यक्ष जीवनमल डूंगरवाल, अणुव्रत समिति के ट्रस्टी सुरेन्द्र बैद के साथ ही सुरेन्द्र बेगवानी, मूलचंद बेगवानी, संजय जैन, दीपा जैन, उषा सुराणा, एकता पाटनी तथा अन्य गणमान्य व्यक्ति कार्यक्रम में शामिल हुए। स्कूल प्रिंसिपल मिलन गुरुंग व वरिष्ठ शिक्षक विजय मिश्रा ने अणुव्रत समिति के प्रति आभार प्रकट किया। अणुव्रत समिति के अध्यक्ष धर्मेन्द्र कुमार सुराणा ने कहा कि और भी अणुव्रत वाटिका बनाने के प्रयास जारी हैं। समिति के मंत्री राजकुमार पुगलिया अतिथियों के प्रति आभार व्यक्त किया।



दिनहाटा

पौधरोपण और जागरूकता संगोष्ठी

राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर अणुव्रत समिति किशनगंज की महिलाओं ने तेघड़िया स्थित गायत्री मंदिर में पौधरोपण किया। कार्यक्रम में मंदिर की ट्रस्टी तथा स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. तारा श्वेता आर्य भी उपस्थित रहीं। इस अवसर पर अणुव्रत टीम ने अणुविभा द्वारा प्रकाशित अणुव्रत कैलेंडर का वितरण भी किया।



फारबिसगंज

फारबिसगंज अणुव्रत समिति द्वारा अणुव्रत वाटिका की सार-संभाल हेतु पिकनिक के साथ ही पौधे लगाये गये तथा पर्यावरण के प्रति जागरूकता संगोष्ठी के माध्यम से लायी गयी।



दलखोला

बीदासर अणुव्रत समिति द्वारा क्रिसमस के अवसर पर पर्यावरण संदेश युक्त संगीत के माध्यम से बच्चों को ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने की प्रेरणा दी गयी।

विजयनगरम अणुव्रत मंच द्वारा डॉ. बीसेन्ट इंगलिश मीडियम स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में लोगों को पर्यावरण संरक्षण के बारे में बताया गया। कार्यक्रम में शिक्षक और विद्यार्थी मिलाकर लगभग 2000 लोग शामिल हुए।



विजयनगरम

शिवपुरी अणुव्रत मंच द्वारा मकर संक्रांति पर ईको फ्रेंडली फेस्टिवल बैनर तले वात्सल्य गृह में बच्चों द्वारा गढगढिया चलाकर ईको फ्रेंडली उत्सव मनाने की प्रेरणा दी गयी।

अणुव्रत और पर्यावरण पर परिचर्चा

अणुव्रत समिति दलखोला द्वारा मुनिश्री आनंद कुमार कालू और मुनिश्री विकास कुमार के सान्निध्य में अणुव्रत और पर्यावरण पर परिचर्चा हुई जिसमें बच्चों ने भी विचार प्रस्तुत



किये। मुनिश्री आनंद कुमार ने अणुव्रत की जानकारी देते हुए सभी को पर्यावरण संरक्षण की प्रेरणा दी। समिति द्वारा पूर्व में आयोजित न्यूज पेपर बैग प्रतियोगिता के प्रतिभागियों को पारितोषिक वितरण किया गया।

ईको फ्रेंडली कैरी बैग का वितरण जारी

उदयपुर। फतेहसागर झील की पाल पर ईको टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए ग्रीन पीपल समिति, वन विभाग, पर्यटन विभाग और विश्व प्रकृति निधि भारत के संयुक्त तत्वावधान में पेडल टू जंगल के आठवें संस्करण के आगाज के अवसर पर उदयपुर अणुव्रत समिति द्वारा 50 ईको फ्रेंडली कैरी बैग का वितरण किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि पूर्व मुख्य वन संरक्षक वन्य जीव राहुल भटनागर थे। अध्यक्षता संयुक्त निदेशक जनसंपर्क विभाग कमलेश शर्मा ने की। विशेष अतिथि उप वन संरक्षक मुकेश कुमार सैनी थे।

अणुव्रत समिति ने इनर व्हील क्लब के साथ अस्पताल में जाकर मरीजों को ईको फ्रेंडली कैरी बैग्स का वितरण किया। डीआईजी, जिला मजिस्ट्रेट एवं स्वीप कार्यालय में भी ईको फ्रेंडली कैरी बैग्स का वितरण किया गया। समिति द्वारा एक थाली एक थैला अभियान के अंतर्गत 300 ईको फ्रेंडली कैरी बैग प्रयागराज महाकुंभ मेले में वितरण हेतु लायंस 3233 जिला के गवर्नर लायन सुंदर मंत्री को दिये गये।

फरीदाबाद अणुव्रत समिति द्वारा काली माता मंदिर सिलाई केंद्र एवं बाल संस्कार केंद्र में ईको फ्रेंडली कैरी बैग का वितरण किया गया। साथ ही क्रिसमस पर सेवा भारती पश्चिम महानगर फरीदाबाद नगला पार्ट - 2 के प्रांगण में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर तले जन जागृति का कार्य किया गया। इस अवसर पर तुलसी पूजन कर बच्चों को तुलसी के औषधीय गुण बताये गये।

चूरू अणुव्रत समिति द्वारा गवर्नमेंट अपर प्राइमरी स्कूल में ईको फ्रेंडली कैरी बैग्स वितरित किये गये। वहीं क्रिसमस के अवसर पर पर्यावरण संदेश युक्त संगीत के माध्यम से जन जागृति का कार्य किया गया।



अणुव्रत आचार संहिता का 11वाँ बिंदु

मैं पर्यावरण की समस्या के प्रति जागरूक रहूँगा।

- हरे-भरे वृक्ष नहीं काटूँगा।
- पानी-बिजली आदि का अपव्यय नहीं करूँगा।

बच्चों ने कलेक्टर को बतायीं अणुव्रत की विशिष्टताएं

चूरू। श्री जैन श्वेतांबर तेरापंथ बाल विहार विद्यालय में आयोजित यूथ फेयर में बच्चों ने अणुव्रत व जीवन विज्ञान पर आधारित प्रोजेक्ट्स बनाये। जिला कलेक्टर अभिषेक सुराणा ने बच्चों के प्रोजेक्ट्स देखे और इनकी सराहना की। उन्होंने बच्चों



से अणुव्रत और जीवन विज्ञान पर प्रश्न पूछे। इस पर बच्चों ने बताया कि अणुव्रत छोटे-छोटे नियमों को अपनाकर स्वयं के जीवन को निखारने की प्रक्रिया है। अहिंसा, सद्भावना, नैतिकता को सर्वोपरि रखकर अणुव्रत के सारे कार्य होते हैं। अणुव्रत अर्थात् छोटे-छोटे नियम। ये नियम किसी और को बतलाने के लिए नहीं अपितु खुद के ग्रहण के लिए हैं। जीवन विज्ञान के प्रोजेक्ट देखकर कलेक्टर अभिषेक सुराणा ने पूछा कि ध्यान क्या है और क्यों किया जाता है? जीवन विज्ञान क्या है? जीवन विज्ञान क्यों जरूरी है? बच्चों ने कुछ प्रश्नों के बहुत ही सुंदर उत्तर दिये। जिन प्रश्नों के उत्तर बच्चे नहीं दे पाये, उन प्रश्नों के उत्तर स्वयं कलेक्टर महोदय ने बच्चों को दिये। इस अवसर पर अध्यक्ष सूरजमल सुराणा, महेंद्र पारख, बच्चों के अभिभावक, प्रधानाचार्य प्रेम सिंह राठौड़ के साथ टीचिंग स्टाफ भी मौजूद था।

गौरतलब है कि मात्र कुछ ही महीने के अध्ययन से बच्चों ने अणुव्रत और जीवन विज्ञान के बारे में काफी कुछ सीख लिया है। अणुव्रत समिति अध्यक्ष रचना कोठारी ने प्रिंसिपल, शिक्षकों और बच्चों को इस नयी पहल पर बधाइयां दीं।

जिला कारागार में अणुव्रत की बात

चूरू। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी द्वारा प्रकाशित अणुव्रत कैलेंडर जिला कारागार में जेल अधीक्षक नरेंद्र कुमार स्वामी को भेंट किया गया। इस अवसर पर आयोजित कार्यशाला में बंदियों को अपना जीवन स्तर सुधारने तथा एक उत्कृष्ट मनुष्य

बनने हेतु प्रेरित किया। समिति अध्यक्ष रचना कोठारी ने बंदियों को अणुव्रत का हवाला देते हुए बताया कि कैसे हम छोटे-छोटे नियमों से अपने जीवन को अच्छा बना सकते हैं। जेल अधीक्षक ने कहा कि अणुव्रत का मूल मंत्र है - संयम ही जीवन है, इसलिए अपने जीवन को संयमित बनाना आवश्यक है। जेल में रहकर भी बंदी अपनी जीवनशैली सुधार सकते हैं। समिति मंत्री एडवोकेट ताहिर खान ने बंदियों को अणुव्रत के नियमों से संकल्पित करवाया। इस अवसर पर डॉ. एफ. एच. गौरी, कोषाध्यक्ष लक्ष्मी कोठारी, यश कोठारी, जयप्रकाश बागोरिया उपस्थित रहे। कार्यक्रम संयोजक उप-कारापाल दिलीप कुमार रहे।

अणुव्रत काव्यधारा व स्वेटर वितरण कार्यक्रम

चूरू। अणुव्रत समिति द्वारा राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय धीरासर चारणान में आयोजित काव्यधारा कार्यक्रम में शकुंतला सहारा, अजय पवार ने व प्रधानाचार्य हरि प्रसाद टाक ने अहिंसा व नशा पर काव्य पाठ किया। समिति अध्यक्ष रचना कोठारी ने बच्चों को अणुव्रत के नियमों के बारे में बताया। उन्होंने बच्चों को कभी अपशब्द का प्रयोग न करने की प्रेरणा दी और अणुव्रत के नियमों का संकल्प करवाया। इस अवसर पर अणुव्रत समिति द्वारा विद्यालय के बच्चों को स्वेटर वितरित किये गये।

मोबाइल का सीमित उपयोग करने का लिया संकल्प

फारबिसगंज। अणुव्रत विश्व भारती के तत्वावधान में संचालित डिजिटल डिटॉक्स अभियान के तहत कार्यक्रम का



आयोजन अणुव्रत समिति फारबिसगंज द्वारा भगवती देवी गोयल सरकारी स्कूल में किया गया। कार्यक्रम में ओम शांति संस्था की

रुक्मणी दीदी ने कहा कि व्यक्ति को ध्यान, योग आदि के द्वारा आत्मा के आनंद को बढ़ाते हुए जीवन में नयी-नयी उपलब्धियों को जोड़ना चाहिए। यह तभी संभव हो पाएगा जब हम डिजिटल डिटॉक्स का मंत्र अपनाएंगे। समिति की अध्यक्ष नीलम बोथरा ने कहा कि बच्चे आजकल लाइक व कमेंट करके अपना समय जाया करते हैं, इससे बचना चाहिए। समिति की संयोजिका निशा राखेचा ने सोने से पहले और उठने के बाद तुरंत बाद तथा खाते समय मोबाइल का उपयोग न करने का संकल्प करवाया। कार्यक्रम की संयोजिका एवं समिति मंत्री विनीता बच्छावत और समिति की पूर्व अध्यक्ष प्रभा सेठिया ने भी विचार व्यक्त किये। प्रधानाचार्य अमरेश देव ने समिति को धन्यवाद प्रदान किया।

जीवन निर्माण का पथ प्रशस्त करता है अणुव्रत

नैनीताल। जिम कार्वेट रामनगर के राजकीय उच्च माध्यामिक विद्यालय, भलोन में 27 दिसम्बर को आयोजित कार्यक्रम में अणुविभा की उपाध्यक्ष डॉ. कुसुम लुनिया ने कहा कि संयम प्रधान जीवनशैली वर्तमान युग की माँग है। अणुव्रत और जीवन विज्ञान विद्यार्थी जीवन के निर्माण का पथ प्रशस्त करता है। डॉ. धनपत लुनिया ने अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के तत्वावधान में चलने वाले जीवन विज्ञान, अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट, डिजिटल डिटॉक्स एवं एलिवेट जैसे प्रकल्पों के बारे में बताया। उन्होंने प्रिंसिपल प्रकाश चन्द्र को अणुव्रत पट्टिका पहनाया तथा 'अणुव्रत' पत्रिका भेंट की। शिक्षिका मंजु जोशी ने अतिथियों का आभार प्रकट किया।

शोक संवेदना



अणुविभा के सम्मानित संरक्षक सदस्य गजपुर निवासी सूरत प्रवासी श्री शान्तिलाल सोलंकी का गत 20 दिसम्बर को निधन हो गया। अणुविभा को आपका आत्मीय सहयोग निरन्तर प्राप्त होता रहा। अणुविभा परिवार की हार्दिक श्रद्धांजलि!

अणुव्रत संरक्षक



श्री जगतसिंह बेंगानी (कोठारी)

लाडनू - कोलकाता



श्री दिनेश बाबूलाल छाजेड़

जसोल-इचलकरंजी



श्री विनोद बोहरा

जैतपुरा-कांठिकली, मुम्बई

अणुविभा के अर्थ संबल अभियान में आपने 1 लाख रुपये अनुदान की सहभागिता कर अणुव्रत आंदोलन को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। अणुविभा परिवार आपका हृदय से आभारी है।

Services offered

Domestic Courier Cargo
Full Truck Movement
PTL
Intentional



International



Akash Ganga[®]

— *Integrity at work* —

ISO 9001:2008 Certified Company

AKASH GANGA COURIER LIMITED

Corporate office : 807, Block-k2, Behind Maruti Showroom,
Near Maruti Workshop, Vasant Kunj Road, Mahipalpur,
New Delhi-110037 E-mail : delhi@akashganga.info

Regional Office : Ahmedabad • Bangalore • Chennai
Jaipur • Kolkata • Mumbai • Patna • Siliguri • Surat



अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

के गौरवशाली प्रकाशन



'अणुव्रत'

पत्रिका

70 वर्ष



'बच्चों का देश'

पत्रिका

25 वर्ष

विशेष
छूट
योजना

सदस्यता अभिवृद्धि के आकर्षक अभियान से जुड़िये

अवधि	'अणुव्रत'	'अणुव्रत' पत्रिका हेतु बैंक विवरण	अवधि	'बच्चों का देश'	'बच्चों का देश' हेतु बैंक विवरण
1 वर्ष	₹ 800	ANUVRAT VISHVA BHARATI SOCIETY CANARA BANK DDU MARG, NEW DELHI A/c No. : 0158101120312 IFSC Code : CNRB0000158	1 वर्ष	₹ 500	ANUVRAT VISHVA BHARATI SOCIETY IDBI BANK Branch Rajsamand A/c No. : 104104000046914 IFSC Code : IBKL0000104
3 वर्ष	₹ 2200		3 वर्ष	₹ 1350	
5 वर्ष	₹ 3500		5 वर्ष	₹ 2100	
योगक्षेपी (15 वर्ष)	₹ 21000		योगक्षेपी (15 वर्ष)	₹ 15000	



इस मुहिम में अणुव्रत समिति और अणुव्रत मंच के साथ-साथ रुचिशील कार्यकर्ता व्यक्तिगत स्तर पर भी जुड़ सकते हैं।

विशेष सदस्यता अभियान की जानकारी के लिए सम्पर्क करें


संयोजक : विनोद बच्छावत +91 88263 28328 ■ कार्यालय : +91 911 66 34512, 9414 34 3100

ANUVRAT
RNI No. 7013/57
February, 2025

Delhi Postal Regd. No. DL(C)-01/1261/2024-26
Licence No. U(C)-215/2024-26
Licenced to post without pre-payment
Date of Publication 25/01/2025
Posted at Delhi PSO Delhi-6 on 28-29 of the Advance Month




अणुविभा



जीवन विज्ञान
व्यक्त्यन्तर्गत जीव विज्ञान

प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान



अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी
जीवन विज्ञान भवन, जैन विश्व भारती केम्पस, लाइन-341306
+91 91166 34514
jeevan.vigyan@anuvibha.org
www.anuvibha.org

प्रकाशक एवं मुद्रक संचय जैन द्वारा स्वत्वाधिकारी अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी की ओर से श्री साई शिवानी प्रिंटर्स, बी-198, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-1, नई दिल्ली-110020 के लिए एड किंग डी-55/बी, हर्ष नगर, हरि नगर, ओखला फेज-1, नई दिल्ली-110020 से मुद्रित तथा 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002 से प्रकाशित। संपादक - संचय जैन