

अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि



# अणुव्रत

ई-संस्करण

वर्ष: 2, अंक: 10

फरवरी 2025



शिक्षा और परीक्षा  
सुधार की अपेक्षा



वर्ष : 2 अंक : 10

फरवरी 2025

संपादक  
**संचय जैन**

सह संपादक  
**मोहन मंगलम**

संयोजक समाचार  
**पंकज दुधोड़िया**

चित्रांकन  
**मनोज त्रिवेदी**

पेज सेटिंग  
**मनीष सोनी**

ई-संस्करण  
**विवेक अग्रवाल**



‘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



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



**अणुव्रत विश्व  
भारती सोसायटी**

अणुव्रत भवन, 210, दीनदयाल  
उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली - 2

दूरभाष : 011-23233345

मोबाइल : 9116634512

[www.anuvibha.org](http://www.anuvibha.org)  
[anuvrat.patrika@anuvibha.org](mailto:anuvrat.patrika@anuvibha.org)

# जीवन की परीक्षा

परीक्षाएं जीवन में संघर्षों से लड़ने का जज्बा पैदा करती हैं, लेकिन क्या यही परीक्षाएं 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' 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। 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 एक समान ढांचे में ढालने को आतुर हो!

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।

- संचय जैन

sanchay\_avb@yahoo.com

## नैतिकता का आधार

### ■ आचार्य तुलसी

नैतिकता प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है, यह स्पष्ट है। उच्च विचारों को आचार में परिणत करना व्यवहार की भूमिका है। आदर्श की भूमिका है - उन उच्च 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-साध्वियां 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।

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।

## अनैतिकता का कारण

आज नैतिकता का हास 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। 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।

## 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 प्रवृत्तियां 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 यहाँ के नागरिक सोचते हैं -

**जातिर्यातु रसातलं गुणगणस्तस्याप्यधो गच्छतां,  
शीलं शैलतटात्पतत्वभिजनः संदह्यतां वह्निना।  
शौर्ये वैरिणि वज्रमाशुनिपतत्वार्थोऽस्तु 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 निराश बनना अच्छा नहीं। हमारा प्रयास चलता रहे तो अवश्य एक दिन नैतिकता के मूलभूत मूल्यों की स्थापना हो सकेगी।

आज रिश्वत खूब चलती है। कोई छोटा-सा कार्य भी रिश्वत 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 रिश्वत नहीं देंगे

तो रिश्वत लेने वाला स्वयं घबराने लगेगा। वह रिश्वत ले नहीं सकेगा।

आज संसार की स्थिति बड़ी विचित्र है। लोग जानते हुए भी अनजान बन रहे हैं। कोई भी स्वीकार नहीं करता कि मैं नास्तिक हूँ, किंतु दिखते 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 अणुव्रत आंदोलन कर रहा है। अब उसे आंदोलनात्मक प्रसंग से ऊपर उठाकर ठोस रूप देने की कल्पना की जा रही है।

---

**लोक कल्याणकारी अणुव्रत आंदोलन, प्रेक्षा ध्यान  
एवं जीवन विज्ञान पर अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य  
श्री महाश्रमण जी के उद्गार सुनने के लिए  
वीडियो पर क्लिक करें...**



## क्या हो विद्यार्थी के मूल्यांकन का आधार?

■ डॉ. दुर्गाप्रसाद अग्रवाल, जयपुर

प्रख्यात हिंदी लेखक श्रीलाल शुक्ल ने 1968 में प्रकाशित अपने बहु प्रशंसित उपन्यास 'राग दरबारी' में लिखा था, वर्तमान शिक्षा पद्धति रास्ते में पड़ी कुतिया है, जिसे कोई भी लात मार सकता है। तब से अब तक हमारी शिक्षा पद्धति में बहुत बदलाव हुए हैं, लेकिन जैसे-जैसे उसमें बदलाव किये गये हैं, हमारा असंतोष भी बढ़ता गया है।

इधर समझदार लोग इस बात पर बहुत व्यथित हैं कि हमारी परीक्षा पद्धति एक अस्वस्थ स्पर्धा को बढ़ावा दे रही है, और इस वजह से अन्य बहुत सारी विकृतियां भी आती जा रही हैं। यहीं एक बारीक बात की तरफ ध्यान जाना जरूरी हो जाता है कि पढ़ने का उद्देश्य ज्ञान प्राप्त करना है या अंक प्राप्त करना ?

जो लोग शिक्षा से गहराई से जुड़े हैं, वे इन दोनों बातों का अंतर अच्छी तरह जानते हैं। असल में आज परीक्षा पास करना और उसमें अच्छे अंक लाना तकनीक का मामला बन चुका है और अनेक कोचिंग संस्थान केवल इसी के बल-बूते पर फल-फूल रहे हैं। वैसे भी हमारी शिक्षा प्रणाली ज्ञान के प्रसार और अनुभव के विस्तार पर नहीं, अपितु सूचनाओं के स्मरण पर अधिक निर्भर है। हम विद्यार्थियों को जानकारियां रटवाते हैं और परीक्षा इसी बात की ली जाती है कि वे रटने में किस हद तक कामयाब रहे हैं।

यहीं थोड़ा रुककर इस बात पर भी विचार कर लेना चाहिए कि आखिर शिक्षा का उद्देश्य क्या है? ज्ञान प्राप्त करना, समाज में प्रतिष्ठा अर्जित करना, अच्छी नौकरी पाना,



अच्छा इंसान बनना, या 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 नौकरियां 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 गड़बड़ियां 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। अंकों की यह अंधी दौड़ अनेक विकृतियों को जन्म दे रही है, और ये विकृतियां बढ़ती ही जा रही हैं। ऐसे में हमारी शिक्षा व्यवस्था के कर्णधारों को इन विकृतियों को दूर करने के लिए सक्रिय होना होगा। 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 प्राप्तांकों 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। शिक्षा हमारे अनुभव जगत को विस्तृत करे और हमारी तर्क एवं विश्लेषण क्षमता का विकास करे। परीक्षा भी इन्हीं दक्षताओं की ली जाये।

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।

## 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।।

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



हमसे जुड़ने के लिए  
नीचे दिये गये चिह्न पर क्लिक करें



## अपने लिए चुनौतियां गढ़ें

■ शिखरचंद जैन, कोलकाता

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 करेंगी। बस, आप उन घटनाक्रमों से खुद पर चिंता ओढ़ लेते हैं।

कई बार हम सोशल मीडिया पर कोई घृणित, आक्रामक और डरावनी पोस्ट या रील देखकर या हमारी किसी पोस्ट पर निगेटिव, नीचा दिखाने 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 इग्नॉर करना चाहिए।

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 स्करोलिंग' कहते हैं। इस अध्ययन के प्रमुख और फ्लिंडर्स यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक रेजा शबांग कहते हैं, लगातार नकारात्मक खबरों के संपर्क में रहना आपको 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। सोशल मीडिया से नियमित ब्रेक लें। कोई नयी हॉबी सोचें ताकि बोर होकर आप बार-बार डिजिटल दुनिया का सहारा न लें।

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 पॉजिटिव इमोशंस की रेंज बढ़ेगी। 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।

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।

# मॉर्निंग टी

■ मृत्युंजय कुमार मनोज, ग्रेटर नोएडा

“अजी, उठिए न। आज आपके हाथ की बनी चाय पीनी है।” रूपा ने विकास को उठाते हुए कहा।

“ओह! आज संडे है। सोने दो। तुम खुद बना लो।” विकास ने अधजगी अवस्था में जवाब दिया।

“ओ माय डार्लिंग, प्लीज।” रूपा ने प्यार से कहा।

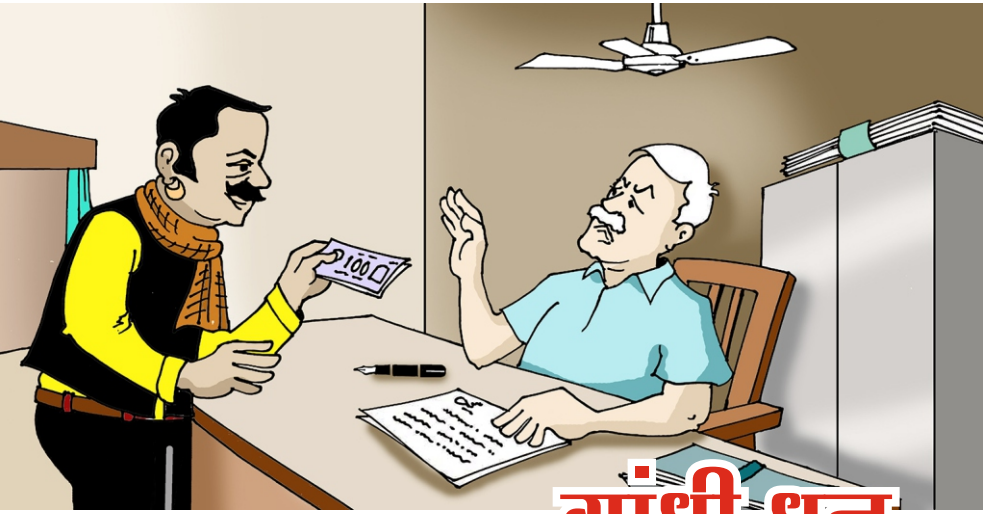
“ओह हो! तुम भी न। चलो बनाता हूँ।” विकास ने कहा।

फरवरी की गुलाबी सर्दी वाली सुबह। 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 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 की 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 निहारे जा रहा था। मॉर्निंग टी की चुस्की और मिठास के साथ न जाने कितनी गलतफहमियां और कड़वाहटें घुलती जा रही थीं।



## गांधी धुन

■ श्यामल बिहारी महतो, बोकारो

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। हालाँकि इस गांधीवादी सिद्धांत को लेकर उनका बड़ा बेटा महेश उनसे खफा-खफा रहता था। दिन भर जाने कहाँ-कहाँ 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 प्रूफ रीडिंग का काम भी सीख रहा था। कामता बाबू को अपने इस होनहार बेटे से ढेर सारी उम्मीदें बँधी हुई थीं।

निर्धारित समय पर ऑफिस आना और दिन भर अपने काम में जुटे रहना उन्हें बहुत भाता था। कंपनी के नियमों से सदैव बँधे होते। 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।

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 पड़ेंगे - “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।” इसी के साथ वे चले गये थे। उनको जल्दी जाना था।

तमाम भागदौड़ के बावजूद कामता बाबू पत्नी रमा देवी को नहीं बचा सके। 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। कामता बाबू एक कोने में खड़े शोक में डूबे हुए थे। रौने 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।

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।

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 जाएगा। 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।”

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 शांतचित्त नजर आने लगे थे। उन्हें बेटे की समझ-बूझ पर गर्व का अनुभव हुआ। उनके अंदर का द्वंद्व अब छुट



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-मरना 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-घुमड़ 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 करूँगा, जो कंपनी मेरे जीवन का सहारा बनी रही उसके भरोसे को कभी नहीं तोड़ूँगा।”



## बोझ तो नहीं बन रही स्कूली परीक्षाएं?

परिचर्चा के इस विषय पर पाठकों से प्राप्त चिंतन बिंदु -

### सतत व व्यापक मूल्यांकन प्रणाली आवश्यक

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 अभिशप्त कर दिया है। रही-सही कसर कोचिंग संस्थानों ने पूरी कर दी है। सतत व व्यापक मूल्यांकन प्रणाली 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 डिफरेन्स' ऐसे ही भावात्मक शिक्षा के मॉड्यूल पर कार्यरत है।

- डॉ. राकेश तैलंग, राजसमंद

### परीक्षा प्रणाली हो पारदर्शी

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)

## सर्वांगीण विकास को बढ़ावा दें

शिक्षा का उद्देश्य बच्चों के सर्वांगीण विकास को बढ़ावा देना है। रटने के बजाय छात्रों को समझने, सोचने और समस्या समाधान की क्षमता विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। 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

## बिना परीक्षा कैसे होगा बुद्धिमत्ता का आकलन?

कक्षा में सभी बच्चों को एक समान ही पढ़ाया जाता है। जब तक परीक्षा नहीं होगी, उनकी बुद्धिमत्ता का आकलन कैसे होगा? 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 तथा शिक्षक बच्चों की समस्याओं का समाधान करें, जिज्ञासाओं का निवारण करें तो प्रत्येक बालक परीक्षाओं में बेहतर प्रदर्शन कर पाएगा।

- सुशीला शर्मा, जयपुर

## शिक्षा में 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, किंतु 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।

- डॉ. लता अग्रवाल तुलजा, भोपाल

## 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। 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

## खेल, कला, संगीत हो पाठ्यक्रम का अंग

नैतिकता, सहानुभूति, सामाजिक जिम्मेदारी और पर्यावरण के प्रति जागरुकता 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 का अभिन्न अंग बनाया जाना चाहिए। 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 बन पाएंगे।

- डॉ. नीलम जैन, बीकानेर

## परीक्षा के महत्व को कम करके नहीं आँका जाये

पहले व्यावहारिक ज्ञान को परखा जाता था, फिर लिखित परीक्षाओं का दौर शुरू हुआ, जो आज भी जारी है। स्कूली शिक्षा में सफलता का एक ही मापदंड परीक्षा में प्राप्त अंक उस समय हुआ करता था जब डॉक्टर, इंजीनियर, सी.ए., शिक्षक आदि 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 सफलता का मापदंड परीक्षा में प्राप्त अंक कहाँ हैं? 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।

- पारसचन्द जैन, देवली

### 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 निम्न व्हाट्सएप नंबर पर भेजें।



**9116634512**



# अणुव्रत सभाचार



## अणुव्रत से जन-जन का कल्याण संभव : आचार्य श्री महाश्रमण

भुज में तीन दिवसीय मर्यादा महोत्सव का आयोजन

**भुज।** जैन श्वेताम्बर तेरापंथ धर्मसंघ के अधिशास्ता, युगप्रधान, शांतिदूत, अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण की मंगल सन्निधि में स्मृतिवन परिसर में मर्यादा महोत्सव का शुभारम्भ 2 फरवरी को हुआ।

इस अवसर पर आचार्यश्री ने कहा कि सेवा एक धर्म है। सेवा के अनेक प्रकार हो सकते हैं - किसी की शारीरिक सेवा करना, वृद्ध को सहारा देना, भोजन देना, दवाई देना, किसी की सार-संभाल करना। सभी में आध्यात्मिक सेवा की भावना बनी रहे।

मर्यादा महोत्सव के दूसरे दिन आचार्य श्री महाश्रमण ने कहा कि संगठन की मर्यादाओं के पालन के प्रति जागरूक रहने का प्रयास करना चाहिए। अहिंसा, संयम और तप रूपी धर्म को कभी छोड़ना नहीं चाहिए।

प्रवचन के उपरान्त आचार्यश्री महाश्रमण मर्यादा व्यवस्था समिति के अध्यक्ष कीर्तिभाई संघवी, अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़, विकास परिषद् के सदस्य पदमचन्द पटावरी ने भी भावाभिव्यक्ति दी।

मर्यादा महोत्सव के अंतिम दिन 4 फरवरी को आचार्य श्री महाश्रमण ने कहा कि अणुव्रत आन्दोलन, प्रेक्षाध्यान और जीवन विज्ञान हमारी गैर संप्रदायिक और लोककल्याणकारी प्रवृत्तियां हैं, जो गुरुदेव तुलसी के समय से चल रही हैं। इनके माध्यम से जन-जन का कल्याण हो सकता है।

मर्यादा महोत्सव में विचार व्यक्त करते अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़। वीडियो देखने के लिए क्लिक करें...



## अणुविभा का महत्वपूर्ण मासिक प्रकाशन



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

# बच्चों का देश

राष्ट्रीय बाल मासिक

अब बढ़े हुए पृष्ठों के साथ!  
हिन्दी के साथ-साथ अब बच्चों को पढ़ने को मिलेगी **अंग्रेजी भाषा में भी कहानियाँ।**





## 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। 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।

इस अवसर पर राज्यपाल महोदय ने कहा कि युवाओं में ड्रग्स 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 धींग, 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 चपलोट, मुंबई शहर विभाग के संघचालक रविन्द्र सिंघवी तथा राज्यपाल के जनसंपर्क अधिकारी उमेश काशीकर का उल्लेखनीय सहयोग रहा।

## 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 बच्चों से अणुव्रत व 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। बच्चों ने जीवन विज्ञान से जुड़े प्रश्नों के भी उत्तर दिये। अणुव्रत समिति अध्यक्ष रचना कोठारी ने प्रिंसिपल, शिक्षकों और बच्चों को इस नयी पहल पर बधाइयां दीं।



## इंदौर में मध्यांचल क्षेत्र अणुव्रत कार्यशाला

**इंदौर।** अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी (अणुविभा) के तत्वावधान में मध्यांचल क्षेत्र अणुव्रत कार्यशाला का आयोजन अणुव्रत समिति, इंदौर द्वारा किया गया। उद्घाटन सत्र को सम्बोधित करते हुए मुनिश्री डॉ. अभिजीत कुमार ने कहा कि अणुविभा जिस टीम स्पिरिट के साथ काम कर रही है, इसका सकारात्मक प्रभाव अणुव्रत के कार्यक्रमों में स्पष्ट नजर आता है। मुनिश्री जागृत कुमार ने इंदौर प्रवास में शहर के प्रतिष्ठित स्कूलों व कॉलेजों में अणुव्रत के ऐलीवेट व डिजिटल डिटाॅक्स विषय पर आयोजित कार्यशालाओं व विद्यार्थियों के रेस्पॉंस को अद्भुत बताया।

अणुविभा अध्यक्ष प्रताप दुगड़ ने कहा कि अणुव्रत अनुशास्ता को जो आशीर्वाद व मार्गदर्शन अणुव्रत के कार्यो को प्राप्त हो रहा है, वह अविस्मरणीय है। हम कार्यकर्ताओं को अपनी पूरी शक्ति के साथ इस मानव कल्याणकारी अभियान को जन-जन तक पहुँचाना है।

अणुविभा के निवर्तमान अध्यक्ष अविनाश नाहर ने बताया कि हम अपनी समिति या मंच का संचालन इस प्रकार करें ताकि अणुव्रत के सिद्धांत परिलक्षित हों। पूर्व अध्यक्ष संचय जैन ने कहा कि अणुव्रत कार्यकर्ता होने का अर्थ है एक विशिष्ट जिम्मेदारी खुद पर ओढ़ना। इस जिम्मेदारी का न्यायपूर्ण निर्वहन स्वयं को अणुव्रत की जीवनशैली में ढालकर ही किया जा सकता है।

अणुविभा के महामंत्री मनोज सिंघवी ने कहा कि युवा व महिला शक्ति अणुव्रत आंदोलन की ताकत है। अणुव्रत सेवी सुरेश कोठारी ने समागत प्रतिनिधियों का परिचय दिया। कार्यक्रम में अणुविभा की संगठन मंत्री साधना कोठारी, अणुव्रत समिति इंदौर के अध्यक्ष मनीष कठोटिया व मंत्री प्रकाश बैद की सक्रिय सहभागिता रही।

## 1500 विद्यार्थियों ने लिया नशामुक्ति का संकल्प

**इंदौर।** अणुव्रत समिति द्वारा इंदौर के प्रतिष्ठित दिल्ली पब्लिक स्कूल, द एमरल्ड हाइट्स इंटरनेशनल स्कूल, प्रेस्टीज इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट एण्ड रिसर्च एवं कोठारी कॉलेज ऑफ साइंस, टेक्नोलॉजी एण्ड मैनेजमेंट में अणुव्रत के नशामुक्ति कार्यक्रम ऐलीवेट व अणुव्रत डिजिटल डिटाॅक्स प्रकल्प पर विशेष सत्रों का आयोजन किया गया। व्यक्तित्व विकास, मानसिक स्वास्थ्य और तकनीक के जिम्मेदार उपयोग पर केंद्रित इन सत्रों में मुनिश्री डॉ. अभिजीत कुमार और मुनिश्री जागृत कुमार ने विद्यार्थियों को प्रभावी प्रशिक्षण दिया।

इस दौरान विद्यार्थियों ने शपथ ली कि वे नशे एवं ड्रग्स से दूर रहेंगे और कम से कम एक व्यक्ति को इसके लिए प्रेरित करेंगे ताकि समाज में सकारात्मक बदलाव लाया जा सके। मुनिश्री जागृत कुमार ने छात्रों को डिजिटल फास्टिंग के लिए प्रेरित करते हुए उन्हें बताया कि भोजन करते समय, सोने के समय और गाड़ी चलाते समय डिजिटल डिवाइस से दूर रहकर वे अपने जीवन को अधिक जागरूक, स्वस्थ और एकाग्र बना सकते हैं। अनेक छात्रों ने इन मूल्यों को अपनी दिनचर्या में अपनाने का संकल्प लिया ताकि उनका व्यक्तित्व विकास अणुव्रत के मूल्याधारित सिद्धांतों के अनुरूप हो सके। 1500 से अधिक विद्यार्थियों ने इन कार्यशालाओं में सहभागिता निभायी।



## बालोदय एज्यूटोर का यादगार आयोजन

मोरखाना (बीकानेर) से अणुविभा मुख्यालय पहुँचा बच्चों का दल

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 एज्यूटोर के लिए राजसमंद पहुँचा। इस दल में 80 बच्चे और 35 शिक्षक व अभिभावक शामिल थे। सभी के लिए यह एज्यूटोर यादगार और उपलब्धिपरक रहा।

स्कूल का यह दल 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 और भीखम सुराणा सहित अणुविभा के केंद्रीय पदाधिकारियों ने उनका हार्दिक स्वागत किया।

अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष संचय जैन ने संवाद शैली में बच्चों को जीवन की सफलता में संयम के महत्व को समझाया। शिक्षाविद् प्रकाश तातेड़ के निर्देशन में बच्चों ने अणुव्रत दीर्घा को देखा और प्रश्नोत्तरी में भाग लिया। 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 व्यक्तित्व विकास पर प्रेरणास्पद संवाद किया। जगदीश बैरवा ने आसन, कायोत्सर्ग और प्राणायाम के प्रयोग करवाये।

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

अणुविभा सहमंत्री जगजीवन चौरड़िया व बालोदय संयोजिका डॉ. सीमा कावड़िया, पंच मंडल सदस्य गणेश कच्छारा ने स्थानीय व्यवस्थाओं को मूर्त रूप दिया। अणुव्रत बालोदय एज्यूटर के संयोजक अभिषेक कोठारी ने समन्वयक की भूमिका निभायी। अणुविभा के देवेन्द्र आचार्य, जगदीश बैरवा, प्रतिभा जैन, लेहखूलाल, रामलाल एवं अन्य कार्यकर्ताओं ने अपने परिश्रम से व्यवस्थाओं को सुचारु बनाया।

विद्यालय के प्रधानाचार्य श्याम छीपा, 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।

## अणुव्रत वाटिका का उद्घाटन

**दिनहाटा।** अणुव्रत समिति द्वारा अणुव्रत वाटिका का उद्घाटन श्री मारवाड़ी हिंदी विद्यालय में किया गया। कार्यक्रम में वार्ड की काउंसलर अर्पणा दे मुख्य अतिथि थीं। स्कूल प्रिंसिपल मिलन गुरुंग व वरिष्ठ शिक्षक विजय मिश्रा ने अणुव्रत समिति के प्रति आभार प्रकट किया। अणुव्रत समिति अध्यक्ष धर्मेन्द्र कुमार सुराणा ने कहा कि और भी अणुव्रत वाटिका बनाने के प्रयास जारी हैं। अणुव्रत समिति के मंत्री राजकुमार पुगलिया ने अतिथियों के प्रति आभार व्यक्त किया।



## अणुव्रत को जीवन में उतारने का सरल माध्यम है जीवन विज्ञान

### ‘शिक्षा का आयाम जीवन विज्ञान’ विषयक कार्यशाला का आयोजन

**अहमदाबाद।** अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के तत्वावधान 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 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 जीवन विज्ञान नकारात्मक भाव से बचाता है। 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। जीवन विज्ञान द्वारा जो संस्कार बच्चों को दिये जाते हैं, वे अत्यंत उपयोगी हैं। अणुविभा अध्यक्ष

प्रतापसिंह दुगड़ तथा निवर्तमान अध्यक्ष अविनाश नाहर ने भी विचार रखे।

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। कार्यशाला में अणुविभा के महामंत्री मनोज सिंघवी, पूर्व महामंत्री भीखम सुराणा, वेस्ट जोन संगठन मंत्री पायल चोरड़िया 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 बेहतरीन बनाया जा सकता है। अणुविभा के उपाध्यक्ष और जीवन विज्ञान पर्यवेक्षक कैलाश बोरणा ने भी विचार रखे। राष्ट्रीय सह संयोजिका डॉ. हंसा संचेती ने 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 बोराणा, महामंत्री मनोज सिंघवी और अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष अविनाश नाहर की गरिमामयी उपस्थिति रही।

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। सर्वेक्षण और मीटिंग्स में शामिल 11 स्कूलों के लगभग 250 शिक्षकों ने एक स्वर में स्वीकार किया कि 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।

इन सत्रों में जीवन विज्ञान विभाग के राष्ट्रीय संयोजक रमेश पटावरी, सह संयोजक कमल बैंगानी और डॉ. हंसा संचेती की सक्रिय भागीदारी रही।

## 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 पर्यवेक्षक कैलाश बोराणा, निवर्तमान अध्यक्ष अविनाश नाहर व महामंत्री भीखम सुराणा, अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष संचय जैन,

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। साथ ही जीवन विज्ञान के राष्ट्रीय संयोजक रमेश पटावरी, राष्ट्रीय सह संयोजिका 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 की व्यवस्थाओं के सुचारु संचालन में जीवन विज्ञान सह संयोजक कमल बैंगानी का विशेष श्रम रहा।



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

निःशुल्क पत्रिका प्राप्त करने के लिए दिये गये व्हाट्सएप के चिह्न का स्पर्श कर अपना संदेश हमें भेज सकते हैं।

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



# अणुव्रत आचार संहिता

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

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



# अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

के गौरवशाली प्रकाशन



'अणुव्रत'

पत्रिका

प्रकाशन के 70 वर्ष

विशेष  
छूट  
योजना

'बच्चों का देश'

पत्रिका

प्रकाशन के 25 वर्ष

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<br>BHARATI SOCIETY<br>CANARA BANK<br>DDU MARG, NEW DELHI<br>A/c No. : 0158101120312<br>IFSC Code : CNRB0000158 | 1 वर्ष              | ₹ 500           | ANUVRAT VISHVA<br>BHARATI SOCIETY<br>IDBI BANK<br>Branch Rajsamand<br>A/c No. : 104104000046914<br>IFSC Code : IBKL0000104 |
| 3 वर्ष              | ₹ 2200    |   | 3 वर्ष              | ₹ 1350          |  |
| 5 वर्ष              | ₹ 3500    |   | 5 वर्ष              | ₹ 2100          |  |
| योगक्षेमी (15 वर्ष) | ₹ 21000   |   | योगक्षेमी (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 91166 34512, 94143 43100