मार्च, 2021 ■ वर्ष : 66 ■ अंक : 06 ■ पृष्ठ : 60 ■ मूल्य : ₹ 50

अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

अणुव्रत

असली आज़ादी अपनाओ

अणुव्रत चेतना गीत

रचनाकार
अणुव्रत अनुशास्ता
आचार्य श्री महाश्रमण

मानव की जीवन शैली संयम से भावित हो।
निश्छलता, करुणा, मैत्री से मन आप्लावित हो।।

हो व्यवहार विनिर्मल नैतिकता से संयुत।
प्रामाणिकता वाणी में, पल-पल परिलक्षित हो।।

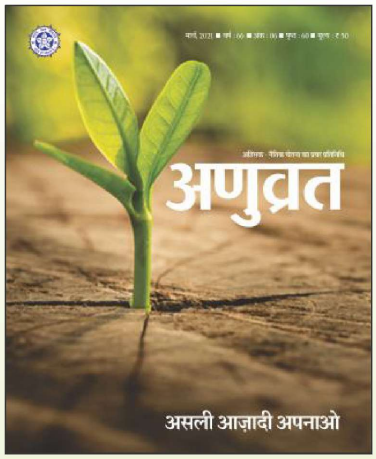
हो घृणा नहीं मानव से मानव के चिंतन में।
मानुष-मानस का कण-कण, सद्भाव प्रभावित हो।।

मुख मंदिर का मदिरा से किंचित् भी स्पर्श न हो।
ना कभी नशा करना है, नर-नर संकल्पित हो।।

अणुव्रत की 'महाश्रमण' वर सौरभ फैलाएं हम।
तुलसी गुरु कृपा सुरभि से जन-जन मन सुरभित हो।।

हम ऐसे युग में रह रहे हैं,
जब हमारा जीवात्मा सोया हुआ है,
आत्मबल का अकाल और
सुस्ती का राज्य है।
हमारे युवक तेजी से
भौतिकवाद की ओर झुकते
चले जा रहे हैं।
इस समय किसी भी
ऐसे आंदोलन का स्वागत
हो सकता है जो आत्मबल की
ओर ले जाने वाला हो।
इस समय हमारे देश में
'अणुव्रत आंदोलन' ही
एक ऐसा आंदोलन है, जो
इस कार्य को कर रहा है।
यह काम ऐसा है कि इसको
सब तरफ से बढ़ावा मिलना चाहिए।

–डॉ. एस. राधाकृष्णन



वर्ष 66 ● अंक 06 ● कुल पृष्ठ 60 ● मार्च, 2021

सम्पादक
संचय जैन

सह-सम्पादक
मोहन मंगलम

:: कार्यालय ::
अणुव्रत विश्व भारती
अणुव्रत भवन, 210 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002
दूरभाष : 011 23233345, मो : 9116634512

anuvrat_patrika@anuvibha.org
www.anuvibha.org

:: सदस्यता शुल्क विवरण::

एक अंक	–	₹ 50
एकवर्षीय	–	₹ 600
त्रैवर्षीय	–	₹ 1500
दसवर्षीय	–	₹ 5000
योगक्षेमी (15yrs.)	–	₹11000

₹ 350
का अतिरिक्त वार्षिक भुगतान कर आप अपनी प्रति कोरियर से मंगवा सकते हैं।

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी
केनरा बैंक
A/c No. **0158101120312**
IFSC : CNRB0000158

- 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 गई प्रकाशन सामग्री की Open Word File को प्राथमिकता दी जायेगी।
- फोटो की गुणवत्ता कम होने पर उसे प्रकाशित करने में असमर्थता रहेगी।
- वाट्सअप पर फोटो न भेजें।
- अनिगंत्रित सामग्री को लौटाने हेतु बाध्यता नहीं रहेगी।
- प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों का निजी चिंतन है।

अनुक्रमणिका

प्रेरणा पाथेय

* **जीवन मूल्यों की तलाश** 06
  आचार्य तुलसी
* **समय का प्रबंधन** 08
  आचार्य महाप्रज्ञ

आलेख

* **समस्याओं का ताला...** 14
  'बहुश्रुत' साध्वी कनकश्री 'लाडनूं'
* **हिन्दुस्तान की आत्मा...** 16
  'शासनश्री' मुनि सुरेशकुमार
* **वैश्विक समस्याओं के...** 18
  डॉ. सोहनलाल गांधी
* **वीगन-शाकाहार** 21
  पूजा अग्निहोत्री
* **नयी समाज संरचना में...** 23
  डॉ. कृष्ण कुमार रत्नू
* **अणुव्रत, आधुनिक युग...** 25
  प्रो. आनंद प्रकाश त्रिपाठी
* **अच्छी परवरिश...** 30
  दिविक रमेश
* **स्त्री और नैतिकता** 32
  वर्षा भम्भाणी मिर्जा
* **मन से मन की दूरी...** 34
  सीताराम गुप्ता
* **Anuvrat & United Nation** 37
  Arvind Vora

साक्षात्कार

* **श्री अर्जुनराम मेघवाल** 11

कहानी

* **नेतृत्व** 27
  सोनी पाण्डेय

कविता

* **आंगन में दीवार न हो** 10
  अशोक रावत
* **अणुव्रत ही आधार** 17
  इकराम राजस्थानी
* **संजीवनी बूटी** 24
  इन्दरचंद बैद
* **उम्मीदों के फूल** 33
  हरेराम समीप

* **संपादकीय** 05
* **सड़क दुर्घटनाएं** 22
* **अतीत के झरोखे से** 38
* **परिचर्चा** 43
* **कदमों के निशां** 45
* **अणुव्रत संवेदन** 46
* **पुस्तक समीक्षा** 47
* **अणुव्रत चिंतन शिविर** 48
* **अणुव्रत समाचार** 51
* **परिणाम Q10 प्रतियोगिता** 57
* **परिणाम प्रबोधन प्रतियोगिता** 58

सम्पादकीय...

हमारी ताकत है
अणुव्रत का असाम्प्रदायिक स्वरूप

हालात बदलते हैं
जज्बात बदलते हैं
कुदरत का नियम है
हर दिन और
हर रात बदलते हैं।

बदलाव के
इस नियम की आड़ में
कुछ लोग
बहुत कुछ बदल देते हैं
आचार बदलते हैं
विचार बदलते हैं
और मौका देख
शिष्टाचार बदल देते हैं।

किन्तु,
याद रखो मेरे मित्र,
बदलना नियम है
कुदरत का
पर सच यह भी है
कि कुदरत के
नियम नहीं बदलते।
दुनिया में
चाहे कुछ भी बदले,
सही माने में
इनसान वही है
जिसके
उसूल नहीं बदलते।

1 मार्च अणुव्रत आंदोलन के प्रवर्तन का दिन है। 72 वर्ष पूर्व राजस्थान के शुष्क मरुस्थल से घिरे कस्बे सरदारशहर में एक विचार ने 'अणुव्रती संघ' के रूप में आकार लिया जो कालांतर में विश्वजनीन बन मानवमात्र को शीतलता का अहसास कराने वाला जीवन–दर्शन बन गया। इस असाम्प्रदायिक विचार ने जन्म लिया एक धर्माचार्य के मस्तिष्क में। यह प्रश्न समय–समय पर उठता रहा कि एक धर्माचार्य, जिसका प्राथमिक लक्ष्य होता है अपने धर्म–सम्प्रदाय का प्रचार–प्रसार करना, वह एक असाम्प्रदायिक धर्म की बात क्यों कर रहा है? जैन धर्म जो स्वयं एक विज्ञान आधारित, प्रगतिशील और उदार धर्म के रूप में पहचाना जाता है, फिर एक जैनाचार्य को अणुव्रत के रूप में नए सम्प्रदायातीत धर्म की प्रतिस्थापना करने की आवश्यकता क्यों अनुभव हुई?

आचार्य तुलसी ने धर्म और धार्मिक को जिस रूप में परिभाषित किया, उससे प्रश्न का समाधान प्रशस्त होता है। आचार्य तुलसी कहते हैं "धार्मिक है पर नहीं है नैतिक यह कैसा विस्मय है?"आचार्य तुलसी चाहते थे कि अपने–अपने धर्म–सम्प्रदाय का अनुसरण करते हुए भी व्यक्ति धर्म के मर्म को समझ सके और बिना किसी साम्प्रदायिक विभेद के उसे अपने जीवन में उतार सके। वे इस बात से चिंतित थे कि व्यक्ति अपने आपको धार्मिक तो समझता है लेकिन नैतिकता उसके जीवन में नजर नहीं आती। इसीलिए उन्होंने मानव धर्म की एक ऐसी आचार–संहिता बनाई जिसकी हर धर्म–सम्प्रदाय में स्वीकार्यता हो सके।

अणुव्रत आंदोलन की बात करते हुए आज सात दशक बाद भी हमें आचार्य तुलसी के उस विरल चिंतन को अपने समक्ष कसौटी के रूप में रखना होगा। अणुव्रत गीत की यह पंक्ति हमारा दिशादर्शन करती है –"अपने से अपना अनुशासन अणुव्रत की परिभाषा, वर्ण, जाति या सम्प्रदाय से मुक्त धर्म की भाषा।" यह दायित्व सबसे अधिक अणुव्रत कार्यकर्ताओं पर है कि हम अणुव्रत आंदोलन के असाम्प्रदायिक स्वरूप को निरंतर सम्पुष्ट करते रहें – अपने विचारों के माध्यम से, अपने कार्यक्रमों के माध्यम से और अपनी कार्यशैली के माध्यम से। दुनिया में अनेकानेक धर्म–सम्प्रदाय मौजूद हैं लेकिन आज मानव को सबसे अधिक जरूरत है मानव धर्म की। अणुव्रत आज विश्व की जरूरत है।

आचार्य तुलसी की पावन स्मृति को हमारी सार्थक श्रद्धांजलि यही होगी कि हम अणुव्रत के मर्म को समझ कर उसे स्वयं अपने जीवन में उतारें और जन–जन को इसके महत्त्व से परिचित कराएं। आइए, हम तन–मन और धन से इस मिशन की सफलता में योगभूत बनें।

सं.जै.
sanchay_avb@yahoo.com

जीवन-मूल्यों की तलाश

आचार्य तुलसी

हमारी भारतीय संस्कृति चरित्र प्रधान संस्कृति है। इस संस्कृति में जीवन से भी अधिक महत्व जीवन मूल्यों का है। इन मूल्यों के प्रति आस्थावान व्यक्ति ही अपनी चारित्रिक उज्ज्वलता को सुरक्षित रख सकता है। मूल्यहीनता आज का सबसे बड़ा संकट है। वैसे हमारे देश की जनता को जीवन की न्यूनतम आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए भी निरंतर संघर्षरत रहना पड़ता है। भोजन, वस्त्र, आवास, चिकित्सा और शिक्षा जैसी अपेक्षाओं के लिए भी जनता निश्चिंत नहीं है। ऐसी स्थिति में जीवनस्तर को उन्नत बनाने की बात पर विचार होना भी बहुत मुश्किल है। करोड़ों–करोड़ों लोगों की समस्या देश की अहम समस्या होती है। उसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। फुटपाथों पर एवं झुग्गी–झोंपड़ियों में रहने वाले अधभूखे और अधनंगे लोग कभी अपने बच्चों की शिक्षा और चिकित्सा की कल्पना भी कर सकते हैं क्या?

देश में बढ़ते हुए अपराधों के पीछे भी एक सीमा तक यह अभावों से भरी जिंदगी निमित्त नहीं बनती है क्या? अभाव और अतिभाव–दोनों प्रकार की स्थितियां अपराधी मनोवृत्ति को जन्म देती हैं। इस सत्य को नकारा नहीं जा सकता।

मूलभूत प्रश्न यह है कि ऐसा क्यों होता है? मेरे अभिमत के अनुसार इसका सबसे बड़ा कारण है जीवन–मूल्यों की विस्मृति। जीवन के मूल्य दो प्रकार के होते हैं–शाश्वत और सामयिक। सामयिक मूल्यों में देश, काल और परिस्थिति के अनुसार बदलाव होते रहते हैं। किंतु शाश्वत मूल्यों की सत्ता त्रैकालिक होती है। किसी भी परिस्थिति में उन मूल्यों को जीवन से अलग नहीं किया जा सकता। चिंता तब होती है, जब ऐसे मूल्यों पर भी विस्मृति की धुंध छा जाती है और उनकी पहचान कठिन हो जाती है। अणुव्रत आंदोलन उन भूले–बिसरे जीवन मूल्यों को उजागर करने का ही एक उपक्रम है।

जीवन के विज्ञान से हमारा अभिप्राय है जीवन का सर्वांगीण विकास। दूसरे शब्दों में भावनात्मक और बौद्धिक विकास के संतुलन का नाम है जीवन विज्ञान। यह जीवन के समग्र मूल्यों को संप्रेषित करने की प्रक्रिया है। फिर भी प्रमुख रूप से इसमें जिन मूल्यों का समावेश किया गया है, उनमें से कुछ मूल्य इस प्रकार हैं –

- अभय
- प्रामाणिकता
- स्वावलम्बन
- आत्मानुशासन
- आर्जव
- सम्प्रदाय निरपेक्षता
- कर्त्तव्यनिष्ठा
- धृति
- मानव जाति की एकता
- विज्ञान और अध्यात्म का समन्वय
- अनासक्ति
- मृदुता
- सत्य
- मानसिक संतुलन
- सहिष्णुता
- करुणा
- सहअस्तित्व
- व्यक्तिगत संग्रह संयम

परिवर्तनशील जीवन मूल्यों का विकास–ह्रास होता रहता है। किंतु ऊपर जिन मूल्यों की चर्चा की गई है, वे मूल्य समय–सापेक्ष नहीं हैं। अतीत में इनकी अपेक्षा थी, वर्तमान में है और भविष्य में रहेगी। इस त्रैकालिक अपेक्षा के बावजूद वर्तमान परिस्थितियों में इनका अवमूल्यन स्पष्ट रूप से प्रतिभासित हो रहा है, जो किसी भी दृष्टि से शुभ नहीं है।

हमारे देश की नयी पीढ़ी दोहरे जीवन–मूल्यों से गुजर रही है। एक ओर उसके पास अपनी सांस्कृतिक विरासत है तथा दूसरी ओर है भोगवाद की चकाचौंध। इस चकाचौंध में त्याग की चेतना ओझल हुई है और युवा पीढ़ी मूल्यहीनता के अंधेरे कुएं में उतर रही है। भोगवादी मनोवृत्ति से जुड़ी उसकी आकांक्षाएं उसे चरित्र और नैतिकता के रास्ते से भटका रही हैं, इसीलिए आज कुछ नयी समस्याएं उत्पन्न हो गई हैं।

अनुशासनहीनता, चरित्रहीनता, क्रूरता, असंतुलन, साम्प्रदायिक उन्माद, जातिभेद एवं रंगभेद की नीति, अणुअस्त्रों की अविवेकपूर्ण प्रतिस्पर्द्धा आदि इस युग की प्रमुख समस्याएं हैं। इन समस्याओं के केन्द्र में दो तत्त्व हैं–हिंसा और परिग्रह। मनुष्य के मन में हिंसा के संस्कार हैं, इसलिए वह स्वयं आतंकित है और दूसरों को आतंकित कर रहा है।

वे संस्कार किसी तात्कालिक परिस्थिति की देन नहीं हैं, अनन्त–अनन्त जन्मों से संचित हैं। इनकी धार इतनी पैनी है कि उससे आदमी भीतर कटता रहता है। उसकी चेतना क्षत–विक्षत हो रही है और वह एक अलक्षित वेदना के बोझ से दबकर कराह उठता है।

हिंसा का मूलभूत उत्स है परिग्रह। मनुष्य के पास परिग्रह होता है। उसके मन में परिग्रह की आकांक्षा रहती है। वह परिग्रह को सुरक्षित रखना चाहता है, संवर्धित करना चाहता है, इसलिए उसे हिंसा के क्षेत्र में उतरना पड़ता है। परिग्रह की चेतना भीतर है और हिंसा की चेतना बाहर है। मूलतः ये एक ही समस्या के दो छोर हैं। इस समस्या का समाधान युद्ध नहीं है, शस्त्रास्त्र नहीं है, आतंकवाद नहीं है, औद्योगीकरण नहीं है, कंप्यूटर नहीं है और रोबोट नहीं है। समस्या की इस नदी को पार करने के लिए अणुव्रत की नाव पर सवार होना होगा।

अणुव्रत मनुष्य जीवन की न्यूनतम आचार–संहिता है। इसे आधार मानकर चलने वाला व्यक्ति–

- क्रूर नहीं हो सकता
- आतंकवादी नहीं हो सकता
- छुआछूत और रंगभेद को प्रश्रय देने वाला नहीं हो सकता
- साम्प्रदायिक उन्माद नहीं फैला सकता
- खाद्य पदार्थों में बेमेल मिलावट नहीं कर सकता
- वोटों का क्रय–विक्रय नहीं कर सकता
- सामाजिक कुरूढ़ियों का पक्षधर नहीं हो सकता
- मादक व नशीले पदार्थों का सेवन नहीं कर सकता।

अणुव्रत जिन जीवन मूल्यों को समाज में प्रतिष्ठित करना चाहता है, उनका उपदेश देकर ही निश्चिंत नहीं हो जाता। वह प्रायोगिक धर्म की बात करता है। प्रयोग का प्रशस्त रास्ता है–प्रेक्षाध्यान। ध्यान के प्रयोग से आदतों का परिवर्तन होता है, संस्कार बदलते हैं और व्यवहार परिष्कृत होते हैं। प्रेक्षाध्यान एक अनुभूत और प्रयुक्ति प्रक्रिया है। गहरी निष्ठा के साथ दीर्घकाल तक इसका अभ्यास किया जाए तो व्यक्तित्व में रूपांतरण घटित हो जाता है। अपेक्षा है प्रयोग के धरातल को ठोस बनाने की।

इस युग की युवा पीढ़ी चौराहे पर खड़ी है। न तो उसके सामने कोई निश्चित मंजिल है और न ही है कोई निश्चित रास्ता। उसके मन में कुछ होने की आकांक्षा है और आंखों में सपना है। आकांक्षा की पूर्ति हो सकती है, सपना आकार ले सकता है, बशर्ते कि भूले–बिसरे जीवन–मूल्यों की एक सार्थक तलाश हो। जब तक युवा पीढ़ी शाश्वत जीवन–मूल्यों के प्रति आस्थाशील नहीं होगी, उन्हें आत्मसात् नहीं करेगी और व्यवहार में उनको प्रतिष्ठा नहीं देगी, तब तक भौतिक विकास किया जा सकता है, आध्यात्मिक विकास नहीं होगा। सुख–सुविधाओं के साधन जुटाए जा सकते हैं, स्थायी सुख और तृप्ति का अनुभव नहीं होगा।

अणुव्रत और प्रेक्षाध्यान का आमंत्रण है इस पीढ़ी के सजग दावेदारों को। वे इस आमंत्रण को स्वीकार करें, जीवन की रिक्तता को महसूस करें और उसे मूल्यों की मशाल से जगमगा दें। ऐसा करके ही युवा पीढ़ी अपने समुज्ज्वल चरित्र की छाप छोड़कर भारतीय संस्कृति के गौरव को अक्षुण्ण रख सकती है।

अणुव्रत जिन जीवन मूल्यों को समाज में प्रतिष्ठित करना चाहता है, उनका उपदेश देकर ही निश्चिंत नहीं हो जाता। वह प्रायोगिक धर्म की बात करता है। प्रयोग का प्रशस्त रास्ता है–प्रेक्षाध्यान। ध्यान के प्रयोग से आदतों का परिवर्तन होता है, संस्कार बदलते हैं और व्यवहार परिष्कृत होते हैं।

समय का प्रबंधन

आचार्य महाप्रज्ञ

कार्य की निष्पत्ति समय सापेक्ष है। यदि समय के प्रबंधन पर व्यक्ति ध्यान न दे तो सफलता की संभावनाएं धूमिल हो जाती हैं। समय का सम्यक् नियोजन नहीं होता है, तो कार्य ठीक नहीं होता। मैनेजमेंट के अनेक पहलू हैं। जैसे टाइम का मैनेजमेंट है, वैसे ही स्पेस का मैनेजमेंट होता है। क्षेत्र का सम्यक् नियोजन न हो तो कार्य में सफलता नहीं मिलती। मैनेजमेंट का एक पहलू है भाव। भगवान महावीर ने प्रत्येक कार्य की चार दृष्टियों से मीमांसा की – द्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव। इन चारों के समुच्चय से ही कार्य की सफलता संभव बनती है। सब कुछ हो और समय का प्रबंधन न हो तो वांछित परिणाम समय पर नहीं मिल सकता।

प्राथमिक लक्ष्य

सबसे पहला प्रश्न है–लक्ष्य क्या है? लक्ष्य का निर्धारण पहली शर्त है। जो बिना लक्ष्य के चलेगा, उसे सफलता नहीं मिलेगी। लक्ष्य के निर्धारण में एक बात पर ध्यान देना अपेक्षित है और वह है प्रायोरिटी की, प्राथमिक लक्ष्य की। सबसे पहले कौन–सा अनिवार्य काम है, जो अभी करना चाहिए। दस वर्ष अथवा पांच वर्ष लंबा समय है। उसमें अनेक कार्य किए जा सकते हैं। प्राथमिकता का चुनाव यह है–इस वर्ष कौन–सा काम करना है। इस महीने में कौन–सा काम करना है अथवा आज कौन–सा काम करना है। प्राथमिकता का चुनाव करना होता है। जो अनिवार्य आवश्यकता है, उसका चुनाव करें। लक्ष्य भी निर्धारित है और उसकी समयावधि भी निश्चित है। किंतु जब तक लक्ष्य की पूर्ति पर केन्द्रित नहीं होंगे, समय बीत जाएगा, कार्य पूरा नहीं होगा। लक्ष्य के प्रति केन्द्रित होना, उसी के प्रति समर्पित होना, उसी के प्रति जागरूक रहना सफलता का पहला सूत्र है।

समय प्रबंधन का सूत्र

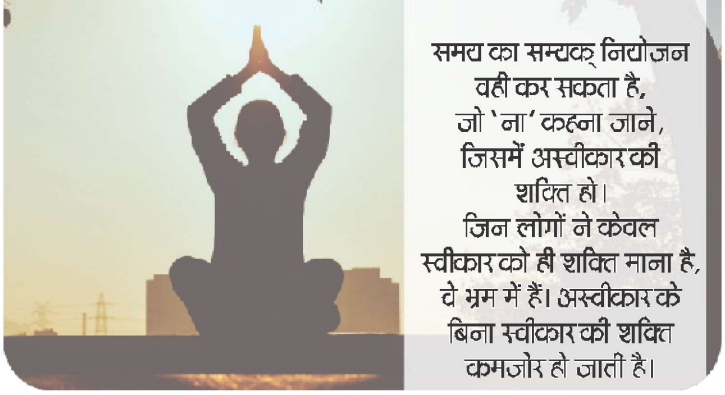
प्रेक्षाध्यान का एक सूत्र है भावक्रिया। भावक्रिया समय प्रबंधन का एक महत्त्वपूर्ण सूत्र है। जिस समय जो काम करो, उस समय उसके प्रति समर्पित रहो। यह है वर्तमान में जीना। व्यक्ति भविष्य की कल्पना करता है, लक्ष्य बना लेता है किंतु क्रियाकाल में वर्तमान में रहता है। यदि कल्पना भविष्य की करें और कार्य करते समय भी भविष्य में चले जाएं तो वर्तमान खाली चला जाएगा, कार्य नहीं होगा।

वर्तमान के प्रति जागरूक रहने का अर्थ है–यह काम इसी क्षण में ही करना। बहुत लोग यह अनुभव करते हैं–बस दो मिनट की देर हुई और ट्रेन छूट गई। यह दो मिनट की शिकायत चलती रहती है। ठीक समय का नियोजन नहीं होता है तो ट्रेन छूट जाती है। जिस समय जो काम करना है, उस समय उसके प्रति समर्पित हुए बिना सफल नहीं हो सकते।

चुनाव करें

आवश्यक काम का चुनाव करना होता है। जीवन में कार्यों की कोई कमी नहीं है, पर जो सबसे अधिक आवश्यक है, उसका चुनाव करें। हम ध्यान का निदर्शन लें। एक लक्ष्य बना लिया–एक वर्ष में एकाग्रता की भूमिका पर पहुंचना है तो उसके लिए क्या करें? उसके लिए आवश्यक है–दीर्घश्वास का प्रयोग, कायोत्सर्ग का प्रयोग। ये साधन वहां तक ले जाने वाले हैं। कुछ लोग अस्थिर मनोवृत्ति के होते हैं। कोई नई चीज अच्छी दिखाई देती है तो उस तरफ मुड़ जाते हैं। वे पहली वस्तु का त्याग कर सोचते हैं–यह बहुत अच्छा विकल्प है। फिर कोई तीसरा विकल्प आता है तो यह कहते हुए उस तरफ चले जाते हैं–यह तो और भी अच्छा है। चौथा विकल्प आता है तो उसको भी अपना लेते हैं। ऐसे व्यक्तियों को कभी भी कार्य में

सफलता नहीं मिलती। उनके समय का नियोजन भी सम्यक् नहीं हो सकता। सफलता के लिए जरूरी है कि जो अत्यंत आवश्यक है, उसका प्रयोग करें, उसे महत्त्व दें। जो व्यर्थ की बातें हैं, उनमें समय को न लगाएं।



समय का सम्यक् नियोजन वही कर सकता है, जो 'ना' कहना जाने, जिसमें अस्वीकार की शक्ति हो। जिन लोगों ने केवल स्वीकार को ही शक्ति माना है, वे भ्रम में हैं। अस्वीकार के बिना स्वीकार की शक्ति कमजोर हो जाती है।

क्या प्रतीक्षा पूरी होगी?

चूरू जिले में एक कस्बा है राजलदेसर। वहां एक सेवक था। घर से सुबह निकला। किसी सेठानी ने कहा–सेवकजी! बाजार से सब्जी लेते आओ। वह तुरंत झोला लेकर सब्जी लेने चल दिया। रास्ते में किसी ने कहा–सेवकजी! आज तो दूध नहीं आया, कहीं से दूध दुहा कर लेते आओ। वहां से बर्तन लेकर दूध लेने चल पड़ा। थोड़ी दूर आगे गया। किसी ने पर्ची पकड़ा दी–सेवकजी! मेडिकल स्टोर से जरा यह दवाई लेते आओ। वह पर्ची लेकर दवाखाने की ओर मुड़ गया। वह बस स्टैण्ड पर पहुंचा। वहां पर एक सेठ ने कहा–रतनगढ़ से लड़की आने वाली है। वह अभी आयी नहीं है। तुम रतनगढ़ से उसे लेकर आ जाओ। वह सेठ से पैसा लेकर रतनगढ़ जाने वाली बस में बैठ गया। अब पीछे साग–सब्जी वाले प्रतीक्षा कर रहे हैं, दूध की प्रतीक्षा की जा रही है, दवा का इंतजार हो रहा है। क्या वे उन्हें मिलेंगे? क्या उनकी प्रतीक्षा पूरी होगी? रतनगढ़ से लौटने पर भी मिलेंगे या नहीं, कहा नहीं जा सकता।

अस्वीकार करना सीखें

जो मना करना नहीं जानता, वह समय का नियोजन नहीं कर सकता। समय का सम्यक् नियोजन वही कर सकता है, जो 'ना' कहना जाने, जिसमें अस्वीकार की शक्ति हो। जिन लोगों ने केवल स्वीकार को ही शक्ति माना है, वे भ्रम में हैं। अस्वीकार के बिना स्वीकार की शक्ति कमजोर हो जाती है। हां और ना–ये दोनों शब्द हमारी जीवन की दिशा का निर्धारण करते हैं। हां जरूरी है तो ना भी उससे कम जरूरी नहीं है। समय नियोजन के लिए तो 'ना' बहुत ही जरूरी है। जिनमें ना कहने की क्षमता नहीं है, वे दूसरों को भी धोखा देते हैं, अपने को भी धोखा देते हैं। उन्हें यह उपालम्भ भी सुनना पड़ता है–आपने मेरा इतना समय बर्बाद कर दिया, पहले ही मना कर देते। यह बहुत आवश्यक है कि हम 'अस्वीकार' को भी समझें।

काले कालं समायरे

आज स्थितियां बदली हैं। हमारी दिनचर्या का क्रम समय नियोजन के साथ जुड़ा था। भगवान महावीर ने एक सूत्र दिया–'काले कालं समायरे।' इस सूत्र की व्याख्या सूत्रकृतांग में मिलती है–'अन्नं अन्नकाले, पाणं पाणकाले, लेणं लेणकाले, सयणं सयणकाले'– अन्न के समय अन्न खाओ, पानी पीने के समय पानी पीओ। अन्न और पानी का भी समय होता है। सूक्ष्मता में जाएं तो हर क्रिया का एक समय है। सामान्य जानकारी वाले व्यक्ति भी इस बात को जानते हैं कि खरबूजा किस समय खाना चाहिए, अमरूद कब खाना चाहिए? विशेषज्ञों ने हर क्रिया के लिए समय निर्धारित किए हैं, किंतु हम कम से कम दो कार्यों के समय का निर्धारण कर लें–सोना कब और उठना कब? कब खाना और कब पानी पीना? इनका समय निर्धारित कर लें तो समय का बहुत अच्छा नियोजन हो जाएगा।

ब्रह्म मुहूर्त में क्यों जागें?

भारतीय समयविज्ञों ने, जो समय का नियोजन करना जानते थे, उठने का समय निर्धारित किया ब्रह्म मुहूर्त। प्रातः लगभग चार बजे का समय जागने का समय है। यह समय क्यों निर्धारित किया? इसका कारण भी खोजें। प्राचीन भाषा में कहा गया–ब्रह्म मुहूर्त में जागने वाले का दिन बहुत अच्छा बीतता है और वह बहुत अच्छा जीवन जीता है।

आज इस सच्चाई की वैज्ञानिक व्याख्या भी हो चुकी है। एक रसायन है सेराटोनिन। वह मन की शांति और प्रसन्नता के लिए उत्तरदायी है। सेराटोनिन के स्राव का समय सवेरे ठीक चार बजे का है। उस समय आदमी जागरूक रहता है तो पूरे दिन मस्तिष्क संतुलित रहता है और ठीक काम करता है। जो लोग उस समय सोते रहते हैं, उनके सेराटोनिन का स्राव ठीक से नहीं होता। फलस्वरूप तनाव, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, उदासी आदि हावी रहते हैं।

बहुत महत्त्व है चार बजे उठने का। रात नौ–दस बजे सो जाएं, यह भी आवश्यक है। दिन भर विश्रान्ति के बाद सारे तंत्र विश्राम चाहते हैं। उस समय हम जागने का प्रयत्न करते हैं तो भीतर से प्रतिक्रिया होनी शुरू हो जाती है और नींद का समय है, वह अतिक्रांत हो जाता है। लिवर फंक्शन करे, उस समय न खाओ तो पाचन तंत्र कमजोर हो जाएगा। नींद का समय आए और नींद न लो तो नींद रूठ जाएगी। हम उसका आदर नहीं करते हैं तो वह हमारा आदर क्यों करेगी? फिर नींद की गोलियों से उसे मनाना पड़ता है।

कहावतों में सच

जागने का अपना समय है, सोने का अपना समय है। खाने का अपना समय है और पानी पीने का अपना समय है। लेणं लेणकाले–बैठने का भी अपना समय है। ठीक समय पर काम करें। बहुत सारी पुरानी कहावतें इसी सच्चाई की ओर संकेत करती हैं–'अब पछताए होत क्या जब चिड़िया चुग गई खेत' या 'समय चूकि पुनि का पछताने'–जिस समय काम करना था, उस समय नहीं कर सका, इसका पश्चात्ताप कभी मिटता नहीं है। समय का अतिक्रमण व्यक्ति को अनेक उपलब्धियों से वंचित कर देता है।

जरूरी है कार्यसूची

समय प्रबंधन के लिए कार्यसूची बनाना भी जरूरी है। इस सप्ताह में क्या करना है? आज हमें क्या करना है? इसका निर्धारण अपेक्षित है। जिनके पास काम अधिक होते हैं, बहुमुखी होते हैं, वे प्रतिदिन की कार्यसूची बनाते हैं। सफलता के लिए कार्यसूची जरूरी है और जिन्हें कुछ विशिष्ट करना है, उनके लिए तो बहुत आवश्यक है।

निरीक्षण कमजोरी का

समय प्रबंधन का एक सूत्र है–अपनी कमजोरी का निरीक्षण। वह कौन–सी कड़ी है, जो कमजोर है और लक्ष्य प्राप्ति में बाधा दे रही है। जब तक कमजोरी की खोज नहीं की जाएगी, उस पर ध्यान नहीं दिया जाएगा, गति ठीक नहीं हो सकेगी। लक्ष्य की पूर्ति नहीं हो सकेगी। मानव का स्वभाव है कि वह अच्छी बात ही सुनना चाहता है। सब ठीक है, यह समझ लेने पर बहुत बार धोखा हो जाता है। चाटुकार ठीक समझ लेने का भुलावा देते हैं और आज की भाषा में कहा जा सकता है–चमचा लोग बहुत धोखा देते हैं। जो यथार्थवादी लोग हैं, वे कमजोरी को भी बता देते हैं। व्यक्ति कमजोर पक्ष का विश्लेषण करे। यह पक्ष हमारा कमजोर है, इसलिए हमारा कार्य पूरा नहीं हो रहा है, कार्य में सफलता नहीं मिल रही है। कमजोर पक्ष की ओर ध्यान केन्द्रित करना, यह समय प्रबंधन का महत्त्वपूर्ण सूत्र है।

समय प्रबंधन के सूत्र

आज इस पर बहुत बल दिया जा रहा है कि समय को अपने धन के समान संभालें। प्राकृत का सूक्त है–खणं जाणाहि–समय को जानो। समय का प्रबंधन जीवन का प्रबंधन है। इस आधार पर टाइम मैनेजमेंट के अनेक सूत्र सुझाए गए हैं–

- प्राथमिकता निश्चित करें।
- यथासंभव योग्य व्यक्तियों को कार्य सौंपें। सारा कार्य अपने जिम्मे ही न रखें।
- प्रत्येक कार्य को उद्देश्य एवं लाभ की दृष्टि से करें।
- एक ही परिश्रम दो जगह न हो, न ही उसकी पुनरावृत्ति करनी पड़े, इसका ध्यान रखें।
- दायित्व ओढ़ने का साहस रखें एवं निर्णय करने में तत्परता रखें।
- जहां 'ना' कहने की अपेक्षा हो, वहां 'ना' कहना सीखें।
- समय का ढांचा निर्धारित कर तद्नुसार ही सारा कार्य करें। समय की सीमा का पालन करें। आवश्यकतानुसार पूरा नियंत्रण अपने हाथ में रखें।

समय के नियोजन में असफल होने का अर्थ है असफल होने का नियोजन करना। जो समय का सम्यक् नियोजन करना जानता है, सफल जीवन का गुर पा लेता है। कहा गया–अगर आठ घण्टे पेड़ काटने में लगाना है तो छः घण्टे पेड़ काटने वाली कुल्हाड़ी को तेज करने में लगाओ। यह समय नियोजन का विवेक है।

समय और आप

हमारी प्रवृत्तियां काल सापेक्ष चलती हैं, उन सारी प्रवृत्तियों का ठीक अंकन करें। ध्यान का निश्चित समय होता है। अभी आधा घण्टा ध्यान करना है, चालीस मिनट ध्यान करना है या एक घण्टा ध्यान करना है तो हमारी मानसिकता वैसी ही समयबद्ध बन जाती है। मस्तिष्क में समय इस तरह फिट हो जाता है कि ठीक समय आया और तत्काल ध्यान करने का मन हो जाएगा। यह स्थिति बने, इसके लिए जरूरी है कि पहले उसे मस्तिष्क में फीड करें। इसलिए हम समय का, जो हमारे कार्य की सफलता का एक महत्त्वपूर्ण पहलू है, सम्यक् मूल्यांकन और नियोजन करें। जिस समय जो करणीय है, उस समय वही करें। समय आपके साथ चले और आप समय के साथ चलें, यह एकात्मकता सफलता का वरदान बन सकती है।

आंगन में कोई दीवार न हो

■ अशोक रावत ■

ये तो नामुमकिन है आपस में तकरार न हो,
लेकिन प्यार मोहब्बत पर हावी तलवार न हो।

घर के ऊपर बनते जाएँ घर चाहे जितने,
लेकिन घर के आँगन में कोई दीवार न हो।

ये भी तो हम सोचें झगड़ा कैसे निपटेगा,
आपस में झुकने को जब कोई तैयार न हो।

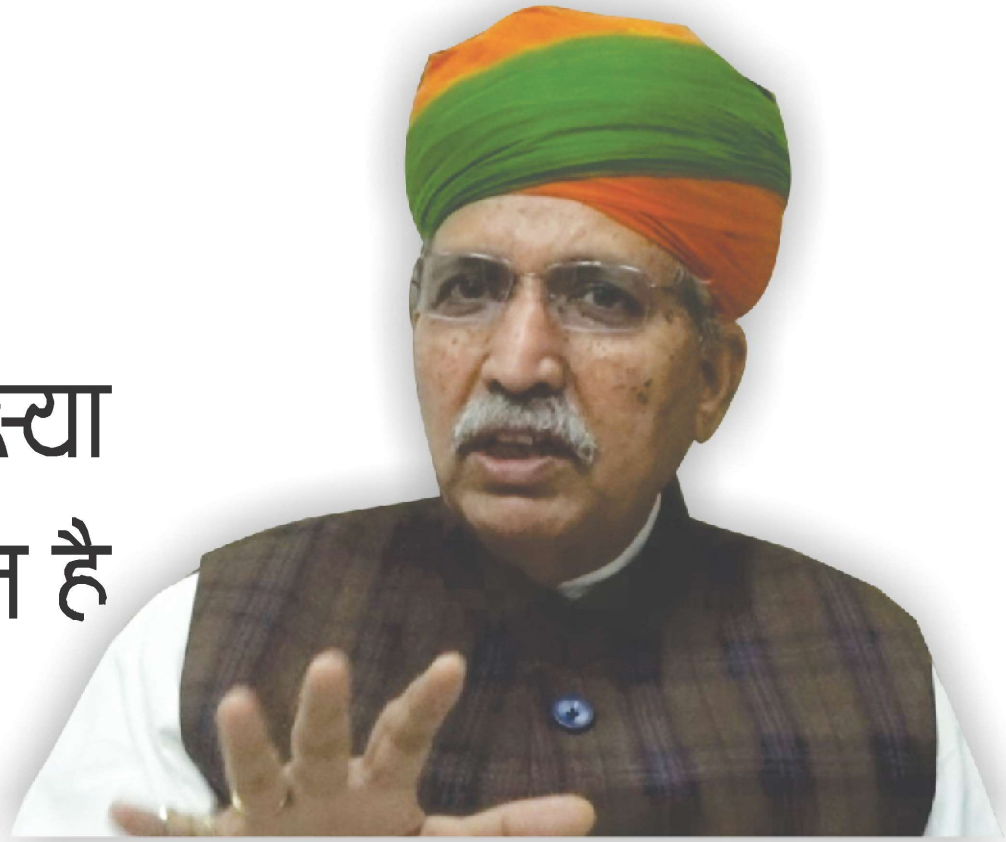
हमको ऐसी दुनिया दो पल भी मंजूर नहीं,
सब कुछ हो पर जिसमें जीने का अधिकार न हो।

वो क्या हमको सात समंदर पार कराएगी,
जिस कश्ती से सौ फुट का भी दरिया पार न हो।

ऐसे जीवन को जीने का हासिल भी क्या है,
ममता, करुणा, प्रेम, दया का जिस में सार न हो।

साक्षात्कार

छोटी से बड़ी हर समस्या का समाधान है अणुव्रत



अणुव्रत संसदीय मंच के राष्ट्रीय संयोजक केंद्रीय संसदीय राज्य मंत्री श्री अर्जुनराम मेघवाल से 'अणुव्रत' पत्रिका के संपादक संचय जैन ने दिल्ली स्थित उनके आवास पर बातचीत की। उल्लेखनीय है कि श्री मेघवाल अणुव्रत आंदोलन से लम्बे अरसे से जुड़े रहे हैं। प्रस्तुत हैं साक्षात्कार के प्रमुख अंश :

अणुव्रत : वैज्ञानिक, आर्थिक और भौतिक विकास का लक्ष्य यही था कि इंसान सुख–शांतिपूर्ण जीवन जी सके। लेकिन हो इससे विपरीत रहा है। व्यक्तिगत के लेकर वैश्विक स्तर पर समस्याएं बढ़ रही हैं। इसका क्या समाधान नजर आता है?

श्री मेघवाल : हमारे जीवन में भौतिकता ने ज्यादा स्थान ले लिया है। जीवन के विकास के लिए दो पंखों की जरूरत होती है– आध्यात्मिक और भौतिक। हमने भौतिक पंख को तो बहुत मजबूत कर लिया, लेकिन जो हमारा आध्यात्मिक पंख है, वह बहुत कमजोर हो गया। जहां तक आध्यात्मिक पक्ष की बात है तो यह सबका अलग–अलग भी हो सकता है। निर्गुण धर्म को मानने वाले अलग तरीके से चिंतन कर सकते हैं। ऐसे ही हिन्दू, जैन, बौद्ध धर्म को मानने वाले अपने–अपने तरीके से आध्यात्मिक चिंतन कर सकते हैं। लेकिन इससे आध्यात्मिकता का विकास अवश्य ही होगा।

भौतिकता और आध्यात्मिकता का मेल नहीं होने से मनुष्य का जो विकास हुआ, वह असंतुलित हो गया। मनुष्य से ही समाज बनता है और समाज से ही राष्ट्र बनता है। इसलिए यह असंतुलन समाज के विकास में भी आ गया और राष्ट्र के विकास में भी आ गया। इसको दूर करने के लिए मैं धन्यवाद देता हूं आचार्य तुलसी जी को जिन्होंने अणुव्रत की स्थापना के द्वारा सभी वर्गों में संतुलन बनाने का प्रयास किया। विद्यार्थी कैसा हो, व्यापारी कैसा हो, राजनेता कैसा हो, इसके बारे में उन्होंने अणुव्रत की जो शिक्षा दी, वह आध्यात्मिकता के पंख को ही मजबूत करने की शिक्षा थी। धीरे–धीरे लोग इसे समझ रहे हैं। ऐसे में आध्यात्मिक पंख को भी मजबूत करने की आवश्यकता है, तभी मानव जीवन विकास की सही उड़ान भर पाएगा।

अणुव्रत : आपको सुदीर्घ प्रशासनिक अनुभव के साथ ही राजनैतिक तथा सामाजिक अनुभव भी रहा है। आपको क्या लगता है, अणुव्रत के जो सिद्धांत हैं, वे जीवन में कितने व्यावहारिक हैं?

श्री मेघवाल : देखिए, कोई भी सिद्धांत बनता है तो शुरू में लोगों को लगता है कि यह प्रैक्टिकल नहीं है। मैं अणुव्रत संसदीय मंच का संयोजक हूं। जब मैंने सांसदों से बात की तो उनका कहना था कि अणुव्रत का हमारे जीवन में क्या काम? इस पर मैंने कहा कि नैतिकता का काम तो है न...! तो उन्होंने कहा कि हां। तब मैंने कहा कि नैतिकता ही अणुव्रत है। नैतिकता आपके जीवन में बढ़ेगी तो अपने आप ही अणुव्रत आ जाएगा। लेकिन, जैसे ही उन्होंने अणुव्रत के सिद्धांत पढ़े तो वे थोड़े चौंक गए। बोले, जैसे प्रत्याशी अणुव्रत है कि चुनाव के दौरान मैं प्रलोभन और भय दिखाकर मत प्राप्त नहीं करूंगा, यह व्रत मैं कैसे ले सकता हूं। उन्होंने मुझसे पूछा कि आपने यह व्रत लिया है क्या?

मैंने कहा, हां, मैंने यह व्रत लिया है कि मैं अपने चुनाव में शराब और पैसे नहीं बांटूंगा। मैं पिछले तीन चुनाव से इस व्रत को जी रहा हूं। प्रैक्टिकल भी कर रहा हूं और जीत भी रहा हूं। दूसरा व्रत है, मैं प्रतिपक्षी प्रत्याशी का चरित्र हनन नहीं करूंगा। तो मेरा मानना है कि हम हमारी बात करें कि हम जीतेंगे तो क्या करेंगे। हम अपने क्षेत्र का विकास कैसे करेंगे। जबकि हम निगेटिव काम में लग जाते हैं कि जो प्रत्याशी होता है दूसरी पार्टी का, अपने प्रतिद्वंद्वी का चरित्र हनन करने में लग जाते हैं। तीसरा व्रत आचार्य तुलसी ने बताया है कि मैं मतदान और मतगणना के समय अवैध तरीकों को काम में नहीं लूंगा। ये तो मॉडल कोड ऑफ कंडक्ट हैं। मसलन मतदान के दिन मतदान केन्द्र के 200 मीटर के दायरे में हम प्रचार नहीं करेंगे। हम पार्टी का चिह्न लेकर मतदान कक्ष में नहीं जाएंगे। मतदान कक्ष में जो वोटर लाइन में खड़ा है, उसको धमकाएंगे नहीं या प्रलोभन नहीं देंगे। ये बातें तो चुनाव आयोग भी कहता है और यही बात आचार्य तुलसी भी कहते हैं, तो हम इन्हें क्यों नहीं मान सकते। ऐसा करके हम अणुव्रत के संस्कारों को अपने सांसदों के मन में बिठा रहे हैं और कुछ लोग इन्हें मान भी रहे हैं।

अणुव्रत : आप अणुव्रत संसदीय मंच के राष्ट्रीय संयोजक हैं। आपने बताया कि इसका प्रभाव सांसदों पर हो रहा है। आगे किस रूप में इसे और व्यापकता दी जा सकती है ताकि राजनीति में अणुव्रत की बात या प्रामाणिकता, नैतिकता की बात थोड़ी और बढ़ सके।

श्री मेघवाल : अणुव्रत गीत की एक जो पंक्ति है... अपने आप में बहुत महत्वपूर्ण है ...अपने से अपना अनुशासन। आप अपने से शुरू नहीं करेंगे तो दूसरा आपकी बात मानेगा नहीं। आप में गुण नहीं होंगे तो दूसरा देखेगा कि तुम खुद तो आचरण ऐसा कर रहे और हमें उपदेश दे रहे हो। वर्ण, जाति और संप्रदाय आज के जमाने की और हमारे देश की भी सबसे बड़ी समस्या है। आचार्य तुलसी ने अणुव्रत गीत में कहा है कि वर्ण, जाति और संप्रदाय से मुक्त धर्म की भाषा। आदमी धार्मिक होना चाहता है तो उसे इन बंधनों से मुक्त होना चाहिए। तब वो अच्छा धार्मिक बनेगा। इसीलिए आचार्य तुलसी ने अणुव्रत आंदोलन का प्रवर्तन करते हुए असली आजादी अपनाने का आह्वान किया था। ''छोटे–छोटे संकल्पों से मानस परिवर्तन हो'' जिसका जिक्र हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी भी करते हैं– संकल्प से सिद्धि। तो आचार्य तुलसी ने यह बात 1949 में ही कह दी थी कि छोटे–छोटे संकल्पों से मानस परिवर्तन हो, संयममय जीवन हो... संयममय जीवन से आदमी अणुव्रती बन ही जाता है।

अणुव्रत : क्या आपको लगता है कि अणुव्रत एक अल्टरनेट लाइफस्टाइल दुनिया को उपलब्ध करा रहा है। आज जिस जीवनशैली में दुनिया जी रही है वो भौतिकवादी है, भोगवादी है, कैसे ज्यादा से ज्यादा संकलन करो...तो क्या दुनिया को अणुव्रत को एक नई जीवनशैली के रूप में स्वीकार करना चाहिए?

श्री मेघवाल : बिल्कुल... बिलकुल करना चाहिए। मैं ये मानता हूं कि आज इंसान केवल संकलन करने तक ही सीमित नहीं रह गया है। वह समझता है कि पूरा संसार मेरे लिए बना है। वह पशुओं–पक्षियों के साथ भी ठीक ढंग से व्यवहार नहीं कर रहा है। समुद्र में जो जीव रहते हैं, उनके साथ भी ठीक ढंग से व्यवहार नहीं कर रहा है। इसकी जड़ में वही बात है कि वह जो सिद्धांत था 'जीओ और जीने दो' का, उससे दूर होने से ये प्रॉब्लम आई है। अणुव्रत को अगर हम अपना लेंगे तो हमारी यह प्रॉब्लम दूर हो जायेगी और एक संतुलित विकास होगा, मानव जीवन का भी और विश्व का भी। जैसा मैंने कहा, पहली इकाई है मनुष्य, फिर उसका परिवार, फिर समाज, फिर राष्ट्र और फिर अंतरराष्ट्रीय मंच पर हम जाते हैं। लेकिन जब हमारी पहली इकाई ठीक नहीं होगी तो हम ऊपर के स्तर पर कैसे ठीक हो पाएंगे।

अणुव्रत : इससे क्या यह समझा जाये कि अणुव्रत व्यक्ति की समस्या को दूर करने के साथ ही जो वैश्विक समस्याएं हैं, जिसमें पर्यावरण की समस्या है, आतंकवाद की समस्या है, इनका समाधान भी अणुव्रत प्रस्तुत कर रहा है?

भौतिकता और आध्यात्मिकता का मेल नहीं होने से मनुष्य का जो विकास हुआ, वह असंतुलित हो गया। मनुष्य से ही समाज बनता है और समाज से ही राष्ट्र बनता है। इसलिए यह असंतुलन समाज के विकास में भी आ गया और राष्ट्र के विकास में भी आ गया। इसको दूर करने के लिए मैं धन्यवाद देता हूं आचार्य तुलसी जी को जिन्होंने अणुव्रत की स्थापना के द्वारा सभी वर्गों में संतुलन बनाने का प्रयास किया।

केवल व्यक्ति-विकास का काम अणुव्रत नहीं कर रहा है बल्कि व्यक्ति के साथ ही समाज का चरित्र भी अच्छा बने, राष्ट्र भी अच्छा बने और अंतरराष्ट्रीय जगत में भी मानव-मानव में प्रेम पैदा हो, यह भी तो अणुव्रत सिखाता है। यह छोटे से लेकर बड़ी हर समस्या का समाधान प्रस्तुत कर रहा है। कहते हैं व्रत छोटा है, प्रभाव बड़ा है।

श्री मेघवाल : व्यक्ति से ही पूरी दुनिया में बदलाव आता है। अभी पर्यावरण का जो प्रश्न आ रहा है, एक–दूसरे से हम लड़ रहे हैं, आतंकवाद की जो समस्या आ रही है, हमारा धर्म ही श्रेष्ठ है, माई वे इज द हाईवे ऐसी विचारधारा से जो समस्याएं आ रही हैं, अणुव्रत को अपनाने से ये सभी समस्याएं दूर हो सकती हैं। केवल व्यक्ति–विकास का काम अणुव्रत नहीं कर रहा है बल्कि व्यक्ति के साथ ही समाज का चरित्र भी अच्छा बने, राष्ट्र भी अच्छा बने और अंतरराष्ट्रीय जगत में भी मानव–मानव में प्रेम पैदा हो, यह भी तो अणुव्रत सिखाता है। यह छोटे से लेकर बड़ी हर समस्या का समाधान प्रस्तुत कर रहा है। कहते हैं व्रत छोटा है, प्रभाव बड़ा है। जैसे कि आपने कह दिया कि मैं मत प्राप्त करने के लिए अवैध तरीकों का प्रयोग नहीं करूंगा। यह व्रत छोटा है, लेकिन इसका प्रभाव पूरे संसदीय क्षेत्र में पड़ता है। पूरे सार्वजनिक जीवन में प्रभाव पड़ता है।

अणुव्रत : संसदीय मंच की दृष्टि से देखें तो हमारे देश में राज्यसभा और लोकसभा को मिलाकर करीब 800 सांसद हैं। क्या आपको लगता है कि उनमें ऐसे कुछ सांसदों को तलाशा जा सकता है जिनके जीवन में अणुव्रत है।

श्री मेघवाल : अवश्य तलाशा जा सकता है। जो अणुव्रत को नहीं भी जानते हैं, निज पर शासन फिर अनुशासन...आचार्य तुलसी ने सेल्फ डिसिप्लीन की यह परिभाषा दी। ये हर आदमी करना भी चाहता है, लेकिन उसको पता नहीं कहां से शुरू करूं। इसलिए अणुव्रत की शिक्षा सांसदों और विधायकों के साथ ही सार्वजनिक जीवन जीने वाले हर व्यक्ति को दी जानी चाहिए।

अणुव्रत : अणुव्रत पत्रिका के पाठकों को आप क्या संदेश देना चाहेंगे?

श्री मेघवाल : मेरा तो सभी से यही कहना है कि अणुव्रत हमें समस्याओं का समाधान तलाशने की ताकत देता है। हमें भीतर से मजबूत बनाता है। इसलिए इसे समझें और जीवन में उतारने का संकल्प लें। मैं आचार्यश्री महाश्रमण जी के प्रति भी अपनी भावपूर्ण श्रद्धा व्यक्त करता हूं जो अहिंसा यात्रा के माध्यम से जन–जन में नैतिकता, सद्भाव और नशामुक्ति का संदेश दे रहे हैं। 50 हजार किलोमीटर पदयात्रा पूरी करने पर मेरी हार्दिक मंगलकामना भी प्रेषित करता हूं।

अभिवंदना

अणुव्रत आंदोलन के विकास एवं विस्तार में अणुव्रत अनुशास्ता के बाद साध्वीप्रमुखाश्री का सबसे महत्त्वपूर्ण योगदान रहा है। आचार्य तुलसी, आचार्य महाप्रज्ञ और आचार्य महाश्रमण ने अणुव्रत अनुशास्ता के रूप में इस आंदोलन को अपना तेजस्वी, ऊर्जस्वी नेतृत्व प्रदान किया है। महाश्रमणी कनकप्रभा ने साध्वीप्रमुखा के रूप में

इन तीनों महामनीषियों के सान्निध्य में संघ समाज के विकास में अनिर्वचनीय योगदान किया है। साध्वी समुदाय एवं महिला समाज को अणुव्रत के विचार के साथ सक्रियता से जोड़ने में आपकी अतुलनीय भूमिका रही है। साध्वीप्रमुखा के रूप में आपके 50वें मनोनयन दिवस के अवसर पर 'अणुव्रत' परिवार मातृहृदया साध्वीप्रमुखाश्री जी की अभिवंदना करता है और आपश्री के प्रति हार्दिक कृतज्ञता एवं मंगलभावना व्यक्त करता है।

समस्याओं का ताला चरित्र की चाबी

■ 'बहुश्रुत' साध्वी कनकश्री 'लाडनूं' ■

सड़क के किनारे बरामदे में पुरानी पुस्तकों का ढेर लगा हुआ था। एक पुस्तक प्रेमी सज्जन ने उन पुस्तकों को टटोला, एक किताब उठायी, पन्ने पलटे। दाम पूछे और किताब खरीद ली। उस किताब के पहले पन्ने पर एक बंद ताले का चित्र था। दूसरे पन्ने पर एक चाबी का चित्र था। तीसरे पन्ने पर जिंदगी के बारे में कुछ लिखा हुआ था।

किताब के अगले पन्नों को खोला तो प्रथम पृष्ठ पर लिखा था, जिंदगी का पहला अध्याय है ताला। दूसरे पृष्ठ पर लिखा था, जिंदगी के तालों को खोलने के लिए चाहिए चाबी। तीसरे पन्ने पर लिखा था, जिंदगी के ताले को खोलने की चाबी है चरित्र। सब जानते हैं कि ताला खोला भी जाता है और तोड़ा भी जाता है। वह सही चाबी से खुलता है और डुप्लीकेट चाबी से भी। चरित्र असली चाबी है। जिनके पास चरित्र की चाबी है उनके लिए कोई भी ताला खोलना कठिन नहीं होता। आचार्यश्री तुलसी ने अणुव्रत के रूप में जनता के हाथों एक ऐसी चरित्र की चाबी पकड़ा दी, जिससे वह जीवन की प्रत्येक समस्या का ताला खोल सके। चरित्र कठिनाइयों की संगीन दीवारें तोड़कर अपना रास्ता बना लेता है। आचार्यश्री तुलसी जहां भी गए नई शक्ति और नए जीवन का संचार किया। उनका जीवन असाधारण ज्योतिर्मय दीपक था।

नैतिकता का अर्थ है नीतियुक्त आचार और व्यवहार। नीति में निर्देशन भी है और आचरण भी है। नैतिकता की भूमिका इसलिए महत्त्वपूर्ण है कि यह व्यक्ति, समाज और राष्ट्र की ख्याति को दीर्घकाल तब बनाए रखती है। नैतिकता 'द्विष्ठ' होती है। वह दूसरों के साथ सद्व्यवहार का मुख्य दिशा–दर्शक तत्त्व है और व्यक्ति के लक्ष्यों के साथ जुड़ी होती है। नैतिक आचरण में सुख है। नैतिकता में बल है। नैतिकता सफलता की सीढ़ी है। नेक नीयति और ईमानदारी से किया गया प्रत्येक कार्य बोलता है। सत्यनिष्ठा और इंसानियत से संपन्न व्यक्ति को सफल होने से कोई नहीं रोक सकता। नैतिकता मनुष्य जीवन की समग्रता है, पूर्णता है। जीवन निराशा नहीं, आशा है। जीवन संग्रह नहीं, त्याग है। जीवन संहार नहीं, सृजन है। जीवन द्वेष नहीं, प्रेम है। जीवन स्पर्धा नहीं, सामंजस्य है। जीवन संघर्ष नहीं, सहयोग है। जीवन मलिनता नहीं, पवित्रता है। जीवन पशुता नहीं, मानवता है। किंतु लगता है, आज मानवीय मूल्य बुरी तरह क्षत–विक्षत हो रहे हैं। स्वार्थी मनोवृत्ति, सुविधावादी संस्कृति, उपभोक्ता संस्कृति और पश्चिम का अंधानुकरण ये मानवीय चेतना को भ्रमित कर रहे हैं। हिंसा, असंयम और भ्रष्टाचार आज की व्यापक समस्याएं हैं। इन समस्याओं के समाधान हेतु आचार्यश्री तुलसी ने 'अणुव्रत' का प्रवर्तन किया। अणुव्रत एक मानवीय आचार संहिता है।

आचार्यश्री तुलसी ने कहा – कोई भी देश अर्थबल, सैन्यबल, जनबल से बड़ा व शक्ति संपन्न नहीं हो सकता। वह देश महान और शक्ति संपन्न होता है, जो चरित्रबल से संपन्न होता है। देश की स्वतंत्रता के साथ ही आचार्यश्री ने अपने तपोमय जीवन में देशहित की दृष्टि से चारित्रिक मूल्यों की स्थापना हेतु जो चिंतन किया, जीवन मंथन किया, आत्म साक्षात्कार किया, वह अणुव्रत के रूप में मानवता की अमर धरोहर बन गई।

स्वार्थ से ऊपर उठकर जो व्यक्ति समाज और राष्ट्र के हित में कुछ करना चाहे तो उसके साथ अनेक लोग जुड़ जाते हैं। वहां से नैतिक क्रांति की एक लहर पैदा हो सकती है। वैसे नैतिकता न किसी को पढ़ाई जाती है और न पढ़ी जाती है। वह तो अभिव्यक्ति में और आचरण में परिलक्षित होती है। नैतिक व्यक्ति की व्यापार–व्यवहार में भी साख बढ़ती है। संकट काल में नैतिकता बहुत बड़ा संबल बनती है।

महर्षि अरविंद बड़ौदा नरेश द्वारा शिक्षाशास्त्री के रूप में नियुक्त थे। वे उस समय अरविंद घोष के नाम से सुप्रतिष्ठित थे। उनको ईश्वर और इंसानियत पर पूर्ण विश्वास था। इसीलिए वे किसी को संदेह की दृष्टि से नहीं देखते थे। उनका विश्वास था कि सभी मनुष्य परमात्मा के प्रतिरूप हैं, तब वे बुरे कैसे हो सकते हैं। कहते हैं, उन्हें जो वेतन मिलता था, उसे वे पढ़ने–लिखने की मेज पर ही रख दिया करते थे। पैसों को न उन्होंने कभी छुपाया, न ताले में रखा।

उनके कमरे में काम–काज करने वाले लोग आते–जाते रहते थे। वे मेज पर से ही घर की जरूरत के हिसाब से रुपये ले लेते थे। अरविंद घोष न रुपयों का हिसाब–किताब रखते और न किसी से इस संबंध में पूछा करते थे।

एक बार उनके एक मित्र ने कहा – आप अपने वेतन का पैसा ऐसे ही खुला रख देते हैं। कितने कर्मचारी और मिलने जुलने वाले आते हैं। यह तो ठीक व्यवस्था नहीं है। अरविंद घोष बोले – व्यवस्था क्यों ठीक नहीं है? आपको शंका है कि कोई व्यक्ति रुपये ले जा सकता है?

मित्र ने कहा – हां। क्योंकि आप न तो रुपये का हिसाब रखते हैं और न कभी गिनते हैं। यदि कोई ले भी जाए तो आपको क्या पता चलेगा?

अरविंद घोष ने सहजता से कहा – भाई! रुपयों–पैसों की गिनती करके क्या करूंगा? मुझे जितनी जरूरत होती है, उसकी पूर्ति होती रहती है। दोनों समय भरपेट भोजन मिल जाता है, ईश्वर उसकी व्यवस्था कर देता हैं। मैं समझता हूं, मेरा सच्चा व्यवस्थापक तो वही है, मैं ईश्वर के प्रतिरूप मनुष्यों के बीच रहता हूं। फिर क्यों किसी पर अविश्वास करूं? इसी विश्वास के धनी अरविंद घोष विश्वविख्यात दार्शनिक और संन्यासी के रूप में प्रख्यात हुए।

वर्तमान की एक गंभीर समस्या है अविश्वास। मनुष्य का भरोसा उठ गया। वह कब क्या अनिष्ट कर दे, पता नहीं। ऐसी घटनाएं भी प्रायः समाचार पत्रों में सुर्खियों में छपती हैं। अपेक्षा है व्यक्ति सत्यनिष्ठ, सहज और भरोसेमंद बना रहे।

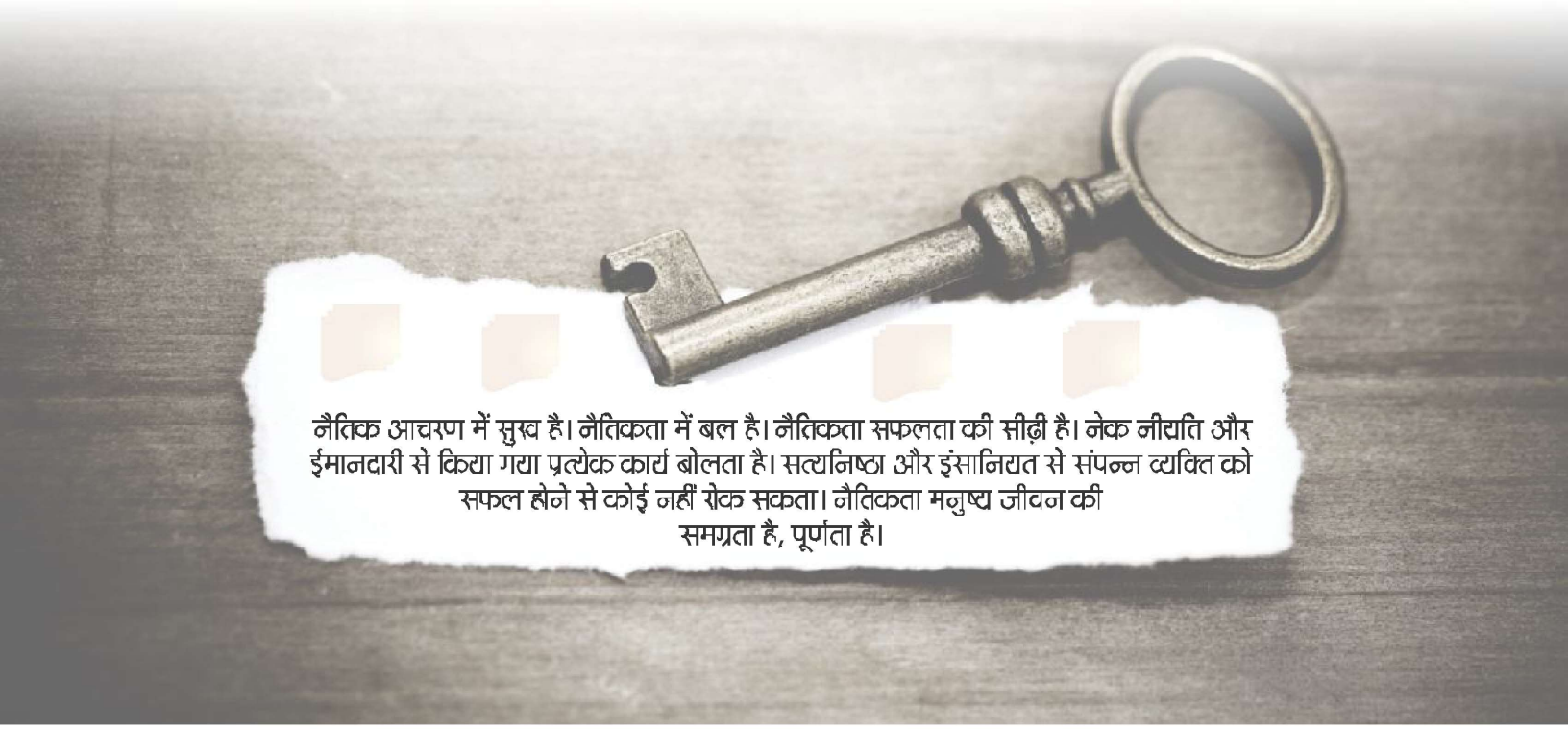
सब कुछ चुक जाए, पर विश्वास को मत चुकने दो।
सब कुछ झुक जाए, पर सर को मत झुकने दो।
अगर दिल में कुछ कर गुजरने की तमन्ना है तो
तूफान रुक जाए, पर कदमों को मत रुकने दो।।

नैतिक और चरित्रवान व्यक्ति सबका विश्वासपात्र बनता है। उसके बारे में आम धारणा बन जाती है कि वह व्यक्ति कभी गलत काम नहीं करता, न वह झूठ बोलता है।

आचार्यश्री महाश्रमण की त्रिपदी

वर्तमान में हिन्दुस्तान अनेक समस्याओं से घिरा हुआ है। उनमें मुख्य हैं धार्मिक कट्टरता, साम्प्रदायिक उन्माद, भ्रष्टाचार और नशाखोरी। ये तीनों हिंसा और अपराधों की जड़ हैं। भारतीय परिव्राजक संस्कृति के मूर्धन्य मनीषी, महान यायावर अणुव्रत अनुशासता आचार्यश्री महाश्रमण अहिंसा यात्रा के महानायक के रूप में देशव्यापी पदयात्रा कर रहे हैं। देश की राजधानी दिल्ली के लालकिले से सन् 2014 के प्रारंभ से अहिंसा यात्रा शुरू कर उन्होंने देश के 23 राज्यों और नेपाल, भूटान की जनता को अहिंसा का संदेश दिया।

सद्भावना, नैतिकता और नशामुक्ति की अलख जगाई। अहिंसा यात्रा में अणुव्रतों की इस त्रिपदी ने मानव मानस को विशेष प्रभावित किया। लाखों–लाखों लोगों ने इन संकल्पों को स्वीकार कर अणुव्रत के प्रति अपनी निष्ठा व्यक्त की। मानवता के मसीहा, शांतिदूत आचार्यश्री महाश्रमण का पावन आशीर्वाद प्राप्त किया। अणुव्रत राष्ट्रीय चरित्र निर्माण का सशक्त उपक्रम है मानव धर्म है। यही स्वस्थ व्यक्ति, स्वस्थ समाज और स्वस्थ राष्ट्र के निर्माण का आधार है।



नैतिक आचरण में सुख है। नैतिकता में बल है। नैतिकता सफलता की सीढ़ी है। नेक नीयति और ईमानदारी से किया गया प्रत्येक कार्य बोलता है। सत्यनिष्ठा और इंसानियत से संपन्न व्यक्ति को सफल होने से कोई नहीं रोक सकता। नैतिकता मनुष्य जीवन की समग्रता है, पूर्णता है।

हिंदुस्तान की आत्मा की आवाज है अणुव्रत

■ 'शासनश्री' मुनि सुरेशकुमार ■

राष्ट्रपिता मोहनदास करमचंद गांधी के भगीरथ प्रयासों से भारत को ब्रिटिश तंत्र से मुक्ति मिली। अब भारत का अपना गण था और अपना गणतंत्र। अपनी मिल्कियत थी तो होठों पर अपनी स्वतंत्रता का संगान था – "जन गण मन अधिनायक जय हे – भारत भाग्य विधाता"। सब कुछ अपना था, मगर अधूरा। इस अधूरेपन से अध्यात्म जगत के ज्योतिर्मय मनीषा संत आचार्यश्री तुलसी का मन उद्वेलित हो उठा। वे पांव–पांव चलकर गांव–गांव भारत की स्वतंत्रता को संपूर्णता प्रदान करने अपनी महाव्रती संपदा के साथ चल पड़े। अब छोटे–छोटे कदमों की आहटें शंखनाद बनकर गूंजीं देश की राजधानी दिल्ली के कानों में। क्या नेता, क्या अभिनेता सभी जुड़ गए मानवता के मसीहा के महा अभियान–अणुव्रत आंदोलन से। प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू ने स्वयं को अणुव्रत का पहला समर्थक घोषित किया। देश बदलने लगा, स्थितियां बदलने लगीं।

पहली बार ऐसा हुआ कि एक संप्रदाय विशेष के आचार्य द्वारा चलाए जा रहे गैर साम्प्रदायिक अभियान को जनता का खुले दिल से समर्थन मिला। एक ही मंच पर हिंदू, मुस्लिम, सिख, ईसाई, बौद्ध, जैन उपस्थित होकर यांत्रिक युग की सभी समस्याओं के समाधान के लिए विचारों के महाकुंभ में जुड़े। मीणा, मेघवाल, ओसवाल, जयसवाल एक ही पंक्ति में साथ–साथ बैठे। छुआछूत की कुत्सित मानसिकता की आवाज मंद पड़ने लगी। पैसों के बलबूते पर बिकते संबंधों की परंपरा पर लगाम कसने लगी। दहेज की कुप्रथा धू–धू कर जलने लगी। नशे की लत धुआं होकर उड़ने लगी। सांप्रदायिक दंगों के कारण खोखले होने लगे। पर्यावरण पर मंडराता खतरा कम होने लगा। परीक्षा में नकल नहीं करने की प्रेरणा अपना प्रभाव दिखाने लगी। विद्यालयों में तोड़फोड़ की वृत्तियां उपशांत होने लगीं। सब अणुव्रत का चमत्कार था। कर्तव्य बोध का गगनभेदी स्वर गूंजा। राष्ट्र के विकास के लिए किसे क्या करना है, यह संबोध दिया अणुव्रत ने।

अणुव्रत के इस आह्वान को जाति–वर्ग–लिंग भेद भुलाकर सर्वजन हिताय–सर्वजन सुखाय रूप में हिंदुस्तान की आत्मा ने सर–आंखों पर प्रतिष्ठित किया।

अणुव्रत दर्शन से चारित्रिक मूल्यों की पुनः प्रतिष्ठा हुई। कभी राजनीति के बड़े नाम रहे श्री गुलजारी लाल नंदा ने कहा था–अणुव्रत भारत का पहला आंदोलन है जो भारत में ही नहीं, विश्व क्षितिज पर सर्वमान्य होगा। तो तत्कालीन प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू ने कहा था – यह भारत का सौभाग्य है कि आचार्यश्री तुलसी ने अणुव्रत आंदोलन का प्रवर्तन कर राष्ट्र के चारित्रिक उन्नयन का महनीय अवदान प्रदान किया है।

आचार्य तुलसी का अणुव्रत दर्शन स्पष्टोक्ति करता है – उस धार्मिक की धार्मिकता बेमानी है जिसमें नैतिकता का अभाव हो। अणुव्रत गीत की पंक्तियां– "धार्मिक है पर नहीं कि नैतिक यह कैसा विस्मय है"। धर्म क्रिया कांड नहीं, बल्कि मन

की पावनता है। अणुव्रत के छोटे–छोटे नियम मन की पवित्रता के आयाम हैं। यह मंदिर–मस्जिद की घेराबंदी को तोड़कर मानवीय एकता में विश्वास की नींव को मजबूत बनाता है।

संयमः खलु जीवनम– संयम ही जीवन है – अणुव्रत का उद्घोष बना। ग्यारह छोटे–छोटे नियमों की आचार संहिता बनी, और बना अलग–अलग वर्ग से जुड़े लोगों के लिए वर्गीय अणुव्रत। भरे गए लाखों अणुव्रती संकल्प पत्र। अब अणुव्रत आंदोलन नहीं रहा, वह जीवनशैली बन गया। जन–जन की जीवन शैली।

क्रूरता और बर्बरता के बाजार में बढ़ती हुई भीड़ को रोककर अणुव्रत ने भगवान महावीर और महात्मा गांधी के अहिंसा सूत्र की पुनः प्रतिष्ठा की और प्राणी मात्र के प्रति संवेदना के सूखे पड़ चुके ज्वार को फिर से बहाने की जिम्मेदारी ली, और उस बहाव में बह गए लाखों हृदय। फिर बनने लगे अणुव्रती परिवार। अणुव्रत के क्षेत्र में उल्लेखनीय निष्काम सेवाओं के मूल्यांकन स्वरूप अणुव्रत से जुड़े जमीनी कार्यकर्ताओं को सम्मान प्रदान किया गया अणुव्रत पुरस्कार। साथ ही उन्हें आचार्य परंपरा द्वारा संबोधित किया गया– अणुव्रत सेवी।

एक पौधा जो देश की स्वतंत्रता के साथ खिला था, वह वटवृक्ष की तरह अपनी जड़ों के साथ विस्तृत और व्यापक होने लगा। शहर–शहर, गांव–गांव, छत्तीस कौम को एक मंच पर लाकर बनने लगीं अणुव्रत समितियां और अणुव्रत आंदोलन के नेतृत्व की बागडोर संभाली अणुव्रत महासमिति, अणुव्रत न्यास, अणुव्रत शिक्षक संसद और अणुविभा (अणुव्रत विश्व भारती) ने।

अणुव्रत अब देशभर के विद्यालयों के छात्र–छात्राओं को अणुव्रत से जोड़कर उनकी प्रतिभाओं को तराशने लगा। कभी आलेख, कभी काव्य, कभी चित्रकला, कभी गीत गायन, कभी आशुभाषण, कभी नारा लेखन प्रतियोगिता तो कभी सेमिनार, कार्यशाला, संगोष्ठियों, रैलियों के माध्यम से अणुव्रत को राष्ट्र के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचा कर जीवन में चौतन्य करने का भगीरथ प्रयास हुआ। परिणामतः यह जीवन की समस्याओं के समाधान का आदर्श अभियान बन गया।

पटना से पटियाला तक, चंडीगढ़ से अंबाला तक, जयपुर से नाथद्वारा तक, सूरत से नालासोपारा तक, उज्जैन से अजमेर तक, चित्तौड़ से आमेर तक हर तरफ आचार्यश्री तुलसी के सपनों के अणुव्रत की चर्चा है। भारत वैश्विक शक्ति होने के लिए अणुव्रत अपनाने के पथ की यात्रा पर है। इसका एक–एक चरण देश की खोई पहचान को लौटाने, आदर्शों के आसमानी उत्थान को पाने के लिए वर्धमान हो रहा है। हम भी राष्ट्र के सर्वांगीण विकास के लिए अपने दो कदम आगे रखें, फिर देखें – भारत को विश्व गुरु के रूप में प्रतिष्ठित होने से कोई नहीं रोक सकता।

अणुव्रत ने मतभेदों को भुलाकर, भाईचारा सिखाया है,
अणुव्रत ने मझधार में पड़ी नौका को, किनारा दिखाया है,
छोटे–छोटे नियम ही इंसान को इंसान बनाते हैं,
अणुव्रत ने सुख और शांति पाने के लिए, रास्ता बनाया है।

अणुव्रत ही आधार

■ इकराम राजस्थानी ■

मचा हुआ है विश्व में, चहुं दिशि हाहाकार।
कठिन समय में सिर्फ है, अणुव्रत ही आधार।।

शांति, स्नेह, सद्भाव का, स्वप्न किया साकार।
धन्य, धन्य तुलसी दिया, अणुव्रत का उपहार।।

महाप्रज्ञ ने भी रचा, सपनों का संसार।
शांति करें हम विश्व में, अणुव्रत रहा पुकार।।

सर पर धारण कर लिया, परंपरा का थाल।
महाश्रमण भी चल रहे, अणुव्रत ध्वजा संभाल।।

घर–घर में पहुंचाइए, गुरुवर का उपदेश।
अणुव्रत को अपनाइए, सुधरे सारा देश।।

हर सुधी मानव चाहता, जग का हो कल्याण।
विष फैला है विश्व में, अणुव्रत अमृत बाण।।

अणुव्रत को अपना लिया, समझ लिया पैगाम।
शांति–प्रेम के गीत बस, गाता है इकराम।

वैश्विक समस्याओं के समाधान में अणुव्रत दर्शन की भूमिका

■ डॉ. सोहनलाल गांधी ■

अणुव्रत आन्दोलन गत सात दशकों से विश्व में निरंतर ह्रासोन्मुख नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों को समाज में पुनः प्रतिष्ठित करने के लिए सतत प्रयत्नशील है। एक ठोस सामाजिक आन्दोलन और सामान्य व्यावहारिक दर्शन के रूप में अणुव्रत अभियान ने विश्व पर एक गहन एवं अमिट प्रभाव डाला है। इसका घोष है – संयमः खलु जीवनम् – संयम ही जीवन है। सरल भाषा में अणुव्रत को परिभाषित करते हुए अणुव्रत आन्दोलन के सूत्रधार अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य तुलसी ने एक स्थान पर लिखा –

"अणुव्रत आन्दोलन जीवन के नैतिक एवं आध्यात्मिक कायाकल्प की परियोजना है। इसका उद्देश्य मनुष्य के सामाजिक एवं राजनैतिक हित से कहीं अधिक उत्कृष्ट है। यह उसके आध्यात्मिक एवं नैतिक हित को अभिलक्षित करता है। आध्यात्मिक हित न केवल सर्वोच्च हित है अपितु सम्पूर्ण हित है। इसमें स्वयं का एवं दूसरों का हित सम्मिलित है।"

आचार्य तुलसी की मान्यता थी कि भौतिक विकास पर अध्यात्म का अंकुश जरूरी है। भौतिक विकास के साथ–साथ अध्यात्म का भी व्यक्ति की जीवनशैली का हिस्सा हुए बिना सामाजिक सौष्ठव असंभव है। व्यक्ति समाज की छोटी इकाई है। अगर वह सुधरता है तो समाज स्वयं सुधर जाएगा।

सिंहावलोकन

आज की ज्वलंत पर्यावरणीय, पारिस्थितिकीय एवं वहनीय (सस्टेनेबल) विकास की समस्याओं के समाधान में अणुव्रत दर्शन की भूमिका पर प्रकाश डालने के पूर्व अणुव्रत आन्दोलन के आविर्भाव की पृष्ठभूमि एवं तत्कालीन परिस्थितियों का सिंहावलोकन करना जरूरी है।

सन् 1947 में भारत आजाद हुआ लेकिन धर्म के आधार पर देश के विभाजन के कारण उसे भयावह त्रासदी से गुजरना पड़ा। हिन्दू एवं मुस्लिम एक–दूसरे के खून के प्यासे हो गये। साम्प्रदायिकता की धधकती आग में लाखों लोगों को धकेल दिया गया। हजारों निर्दोष लोगों का कत्लेआम हुआ। अपने ही देश में करोड़ों लोग शरणार्थी हो गये। साथ ही भ्रष्टाचार ने महामारी का रूप ले लिया और नैतिक पतन पराकाष्ठा पर पहुँच गया। इन विकट परिस्थितियों से आजादी का जश्न फीका हो गया।

देश के नेता, चिंतनशील व्यक्ति एवं धर्माचार्य इस अभूतपूर्व नैतिक संकट से हतप्रभ थे। आजादी के दो वर्ष पूर्व ही द्वितीय विश्व युद्ध समाप्त हुआ लेकिन हिरोशिमा–नागासाकी आणविक त्रासदी ने सम्पूर्ण मानव जाति को झकझोर दिया। जर्मनी की पराजय के साथ ही यूरोप में युद्ध समाप्त हो गया था लेकिन जापान ने युद्ध जारी रखा और पर्ल हार्बर की घटना ने अमेरिका को और अधिक आक्रामक बना दिया। जापानी सेना की महत्वाकांक्षा एवं अहंकार ही आणविक त्रासदी के कारण बने। इन घटनाओं का भारत के एक युवा जैनाचार्य के हृदय पर गहरा प्रभाव पड़ा। उनका नाम था आचार्य तुलसी।

द्वितीय युद्ध की समाप्ति के कुछ महीनों पूर्व ही उन्होंने अशान्त विश्व के नाम एक शांति का संदेश जारी किया था जो आज भी हिंसा एवं घृणा की संस्कृति के परिप्रेक्ष्य में प्रासंगिक एवं अमूल्य दस्तावेज है।

आजादी के बाद साम्प्रदायिक उन्माद एवं नैतिकता शून्य लोक जीवन ने उन्हें व्यथित कर दिया। उनका मत था कि नैतिकता ही धर्म का आधार है और असंयम एवं अनैतिकता ही न केवल अशांति के मूल कारण हैं, अपितु धार्मिक उन्माद,

शोषण, दलित उत्पीड़न एवं आर्थिक असमानता उसके उपोत्पाद हैं।

भारत अध्यात्म प्रधान देश है। हमारे जीवन में व्रत का बहुत महत्व है। यहाँ के लोग कानून तोड़ सकते हैं लेकिन स्वेच्छा से स्वीकार किये गये व्रत भंग करने का सोच भी नहीं सकते। सामाजिक रूपान्तरण के लिए व्रत से बेहतर और कोई तरीका नहीं हो सकता। उनके सामने भगवान महावीर द्वारा अपने श्रावकों के लिए निर्धारित 12 अणुव्रतों पर आधारित आचार संहिता भी थी। उन्होंने वर्तमान समस्याओं के संदर्भ में नई अणुव्रत आचार संहिता का निर्माण किया जिसमें 11 अणुव्रतों का चयन किया गया। ये अणुव्रत सब धर्मों के सिद्धान्तों का नवनीत था तथा तत्कालीन समस्याओं का समाधान भी। आचार्य तुलसी द्वारा सृजित नई अणुव्रत आचार संहिता वस्तुतः सम्पूर्ण समाज के लिए थी। हर सम्प्रदाय एवं धर्म का अनुयायी अणुव्रती बन सकता था। हर व्यक्ति अपने धर्म का पालन करते हुए अणुव्रत अभियान का सक्रिय सदस्य बन सकता था।

आचार्य तुलसी की मान्यता थी कि भौतिक विकास पर अध्यात्म का अंकुश जरूरी है। भौतिक विकास के साथ-साथ अध्यात्म का भी व्यक्ति की जीवनशैली का हिस्सा हुए बिना सामाजिक सौष्ठव असंभव है। व्यक्ति समाज की छोटी इकाई है। अगर वह सुधरता है तो समाज स्वयं सुधर जाएगा।

आचार्य तुलसी कहा करते थे कि अणुव्रत का उद्देश्य एक हिन्दू को अच्छा हिन्दू, ईसाई को अच्छा ईसाई और मुस्लिम को अच्छा मुस्लिम बनाना है। इस तरह अणुव्रत सब धर्मों का सामूहिक प्लेटफॉर्म बन गया। यह हिंसामुक्त वैश्विक, सामाजिक, राजनैतिक व्यवस्था की रूपरेखा था और आचार्य तुलसी का अणुव्रत अभियान समाज में नैतिक मूल्यों को प्रतिष्ठित करने का सर्व स्वीकार्य राष्ट्रीय आन्दोलन बन गया।

अणुव्रत द्वारा तत्कालीन समस्याओं का समाधान

देश आजाद तो हुआ लेकिन हिन्दु–मुस्लिम तनाव, रिश्वतखोरी, भ्रष्टाचार, मिलावट, हिंसा, घृणा, अशिक्षा आदि समस्याओं के कारण सामान्य नागरिक ठगा–सा महसूस कर रहा था। 11 व्रतीय आचार संहिता छोटे–छोटे संकल्पों पर आधारित है। 11 अणुव्रतधारी व्यक्ति यह संकल्प करता था कि

वह किसी निर्दोष प्राणी की हत्या नहीं करेगा, किसी पर आक्रमण नहीं करेगा और न युद्ध का समर्थन करेगा, वह विश्व शांति एवं निःशस्त्रीकरण के लिए सदैव प्रयत्नशील रहेगा। वह किसी हिंसक आन्दोलन में भाग नहीं लेगा तथा मानवीय एकता में विश्वास करेगा। वह धार्मिक सहिष्णुता का अभ्यास करेगा तथा जीवन व्यवहार में प्रामाणिकता एवं ईमानदारी का निर्वाह करेगा। वह किसी को धोखा नहीं देगा । वह परिग्रह की सीमा निर्धारित करेगा, आवश्यकता से अधिक धन संग्रह नहीं करेगा। चुनाव में अनैतिक साधनों का प्रयोग नहीं करेगा, सामाजिक कुरीतियों का समर्थन नहीं करेगा। वह व्यसन मुक्त जीवन जीयेगा तथा वह कोई ऐसा काम नहीं करेगा जिससे पर्यावरण को नुकसान पहुँचे। वह हरे पेड़ नहीं काटेगा तथा पानी बरबाद नहीं करेगा।

यदि हर व्यक्ति इन ग्यारह व्रतों के प्रति वचनबद्ध होकर जीवन जीता है तो समाज में सुख एवं समृद्धि स्वतः ही विकसित होगी। अहिंसक समाज का स्वप्न साकार होगा। 72 वर्ष पूर्व तत्कालीन समस्याओं को ध्यान में रखकर बनाये गये आधुनिक अणुव्रत आज ज्यादा प्रासंगिक हैं। इनमें शाश्वतता के दर्शन होते हैं।

अणुव्रत एवं वैश्विक समस्याएँ

पर्यावरण एवं पारिस्थितिकी असंतुलन आज की ज्वलंत समस्या है जिसके कारण मानव जीवन का अस्तित्व ही खतरे में हैं। इस असंतुलन के कारण ही आज विश्व वैश्विक उष्णता (ग्लोबल वार्मिंग), जलवायु परिवर्तन (क्लाइमेट चेन्ज) एवं वहनीयता (सस्टेनिबिलिटी) के गम्भीर संकट से गुजर रहा है । प्रकृति के अत्यधिक दोहन से हिमखण्ड (ग्लेशियर) पिघल रहे हैं, नदियाँ सूख रही हैं, पहाड़ों की हरियाली समाप्त हो रही है, सूखा, बाढ़ एवं पीने योग्य पानी के संकट के कारण सम्पूर्ण विश्व त्रस्त है। गाँधीजी के अनुसार प्रकृति ने हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए सब कुछ दिया है लेकिन हमारे लालच के कारण सब अपर्याप्त है।

गाया – दी अर्थ की अवधारणा के जनक प्रसिद्ध वैज्ञानिक जेम्स लवलोक के अनुसार पृथ्वी असाध्य रोग से ग्रस्त है। यदि समाज में भोगवादी संस्कृति, स्वच्छंदवादिता, धनलोलुपता, स्वार्थ, असहिष्णुता, जातीय एवं नस्लीय विद्वेष एवं शत्रुता की मनोवृत्ति का प्राबल्य बना रहता है तो प्रलय जैसी स्थिति दूर नहीं है। न राष्ट्रीय सरकारें और न ही संयुक्त राष्ट्र हमें इस त्रासदी से बचा सकते हैं। अणुव्रत आचार संहिता के प्रति वैयक्तिक प्रतिबद्धता ही एकमात्र बचाव का उपाय है। यह भी सही है कि आचार्य तुलसी ने अणुव्रत अभियान केवल वैश्विक पारिस्थितिकीय दुर्दशा को ध्यान में रखते हुए नहीं किया अपितु उनके 11 नये अणुव्रत सभी भूमण्डलीय एवं सामाजिक चिंताओं को दूर करने में सक्षम हैं। इस दृष्टि से अणुव्रत और इसकी दार्शनिक दृष्टि में अपार संभावनाएँ हैं। इस द्वारा निर्धारित व्यावहारिक उपाय अप्रतिरोध्य एवं व्यवहार्य है। निश्चित रूप से इस ओर हमारा ध्यान जाना चाहिए।

(क) पारिस्थितिकीय समस्या :

पर्यावरण संकट एवं पारिस्थितिकीय ह्रास हमारी भोगवादी प्रवृत्ति के कारण पैदा हुए हैं। इस ब्रह्माण्ड में विद्यमान सभी प्राणी एक अदृश्य सूत्र में बंधे हुए हैं, सब एक–दूसरे पर निर्भर हैं और परस्पर सहयोग करते हैं। 2600 वर्ष पूर्व भगवान

महावीर ने एक सूत्र दिया – 'परस्परो ग्रहो जीवानाम्' । महावीर ने कहा – 'कोई जीव वध्य नहीं है, सभी जीना चाहते हैं, अतः जीव हिंसा पाप है। लेकिन संसार बिना हिंसा के चल नहीं सकता । अतः मनुष्यों को अनावश्यक हिंसा से बचना चाहिए।'

इस संदर्भ में आधुनिक पारिस्थितिकीय विज्ञानी प्रो. आर्ने नेस के विचार महत्त्वपूर्ण हैं। उन्होंने कहा – 'पारिस्थितिकीय संतुलन के लिए जरूरी है मानव एवं गैर–मानव (ह्यूमन एवं नॉन ह्यूमन) साथ–साथ फले फूले ।' महावीर ने भी यही कहा है। अणुव्रत आचार संहिता का पहला व्रत अनावश्यक हिंसा का निषेध करता है। इसके प्रति प्रतिबद्धता से मानव एवं अन्य जीवों के बीच खाई पट सकती है। हमारी पृथ्वी की संवहन क्षमता 10 प्रतिशत ही है। मनुष्य की अनियंत्रित प्रवृत्तियों के कारण जो प्रकृत्ति का नुकसान होता है यदि वह 10 प्रतिशत तक सीमित है तो स्वतः क्षतिपूर्ति हो जाती है। आँधी और तूफान से पेड़ के नीचे छोटा गड्ढा अपने आप भर जाता है लेकिन मनुष्य द्वारा बनाये गये कृत्रिम गड्ढे हमेशा बने रहेंगे। अणुव्रत आचार संहिता का सातवाँ अणुव्रत व्यक्ति को धन संचय (परिग्रह) की सीमा निर्धारण का संदेश देता है। परिग्रह हिंसा का मुख्य कारण है। प्रकृति में विद्यमान संसाधनों की लूट मची रहती है। लालच में मनुष्य जघन्य अपराध कर बैठता है। सरकारें एवं उद्योग विकास के लिए लोगों को अधिक से अधिक उपभोग के लिए प्रोत्साहित करते हैं। अंधाधुंध विकास ने दो सौ वर्षों में विज्ञान एवं तकनीकी की मदद से पृथ्वी के 80 प्रतिशत प्राकृतिक संसाधन समाप्त कर दिये हैं। आने वाली पीढ़ी के लिए बहुत कम बचा है।

सामान्य पारिस्थितिकीय संदेश है – 'सादगी से जीवन व्यतीत करो ताकि दूसरे भी जीवित रह सकें।' अणुव्रत आचार संहिता का 11वाँ व्रत पर्यावरण एवं पारिस्थितिकीय आचार संहिता है। व्यक्ति प्रतिज्ञा करता है कि वह हरे पेड़ नहीं काटेगा तथा पानी बरबाद नहीं करेगा। जहाँ एक ओर गरीब लोगों के शौचालयों के लिए पानी उपलब्ध नहीं है और पीने का पानी दुर्लभ है, वहीं होटलों, तरण तारणों में लाखों टन पानी नष्ट हो जाता है। अणुव्रत का ग्यारहवाँ व्रत इस संकट को कम कर सकता है।

(ख) वहनीय विकास (सस्टेनेबल डेवलपमेंट) :

अब प्रश्न उठता है कि क्या भौतिक विकास समावेशी है ? क्या पृथ्वी पर विद्यमान सभी मनुष्यों को विकास का लाभ मिला है? उत्तर होगा – नहीं । आज भी दो अरब से ज्यादा लोग गरीबी की रेखा के नीचे जीवन जी रहे हैं। एक अरब से ज्यादा लोगों को पर्याप्त भोजन नहीं मिलता है। फिर किसका विकास? स्वतंत्र अर्थव्यवस्था में मुट्ठी भर लोग सभी संसाधनों पर कब्जा कर लेते हैं। खरबपतियों की संख्या बढ़ रही है। गरीब–अमीर के बीच खाई कई गुनी गहरी हो गई है। संयुक्त राष्ट्र संघ गत कई वर्षों से पर्यावरणीय एवं वहनीयता के संकट से जूझ रहा है। उसने वहनीय विकास के लिए 17 सूत्र निर्धारित किये हैं। उनके क्रियान्वयन के लिए वह सरकारों पर निर्भर है लेकिन लोगों की चेतना को जागृत किये बिना वहनीय विकास संभव नहीं है। अणुव्रत आचार संहिता का छठा, सातवाँ, नौवाँ एवं दसवाँ व्रत वहनीय विकास का संदेश देता है। अप्रामाणिकता, अनियंत्रित परिग्रह, व्यसन अवहनीय विकास के लिए उत्तरदायी हैं।

(ग) अणुव्रत के सभी व्रतों में प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष पारिस्थितिकीय एवं वहनीय विकास की संभावनाएँ :

आचार्य तुलसी युगदृष्टा थे । भगवान महावीर द्वारा निर्धारित 12 व्रत भी मानव जाति को संयमित जीवन व्यतीत करने की प्रेरणा देते हैं। वे अणुव्रत उस वक्त की समस्याओं को ध्यान में रख कर बनाये गये थे । आचार्य तुलसी के आधुनिक अणुव्रत विध्वंसात्मक विकास तथा पर्यावरणीय एवं पारिस्थितिकीय ह्रास का निषेध करते हैं। असंयम ही सब समस्याओं का मुख्य कारण है। अणुव्रत का 'संयमः खलु जीवनम्' का संदेश ही मानव जाति को बचा सकता है। हर दिन दुनिया के विभिन्न देशों में प्राकृतिक आपदाओं का अम्बार लगा है। अभी उत्तराखण्ड में ग्लेशियर के क्षतिग्रस्त होने के कारण हमने विनाशलीला देखी है। कोविड–19 भी प्रकृति का आक्रोश ही माना जाएगा। अणुव्रत हमारी स्वच्छंद प्रवृत्ति पर अंकुश लगाता है तथा हमें संयमित जीवन व्यतीत करने के लिए प्रेरित करता है। गत 72 वर्षों में अणुव्रत आन्दोलन ने वैश्विक धरातल पर एक पहचान बनाई है। इसमें निहित वहनीयता एवं पारिस्थितिकीय संतुलन के संदेश के कारण ही संयुक्त राष्ट्र ने अणुविभा को, जो इस संदेश की वाहक संस्था है, मान्यता प्रदान की है। अणुव्रत शांति एवं अहिंसा की संस्कृति के विकास में अग्रणी है। इसमें अपार संभावनाएँ हैं। अणुव्रत कार्यकर्ताओं का दायित्व है कि आचार्य तुलसी, आचार्य महाप्रज्ञ एवं उनके आध्यात्मिक उत्तराधिकारी आचार्यश्री महाश्रमण के स्वप्नों को साकार करने के लिए अणुव्रत अभियान को सघन बनाएं।

वीगन - शाकाहार का उत्कृष्ट स्वरूप

■ पूजा अग्निहोत्री ■

आपने वीगन डाइट के बारे में सुना है ? यदि नहीं सुना तो जल्द ही अवश्य सुनेंगे। साथ ही इसे जानेंगे और समझेंगे भी कि क्यों इन दिनों 'वीगन डाइट' काफी फेमस हो रही है? क्या इस तरह की डाइट हृदय रोग, अनियंत्रित कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह और अनावश्यक बढ़ते वजन जैसे प्रमुख खतरों पर नियंत्रण करती है? हाँ, वीगन डाइट इन खतरों से बचाने में सहायक होती है। किन्तु कैसे सहायक है? इसे जानने से पूर्व 'वीगन' को जानना आवश्यक है। दरअसल इसकी व्युत्पत्ति वेजिटेरियन शब्द से ही हुई है। कुछ प्रबुद्ध लोगों ने Vegetarian के बीच में से etari हटा दिया, जिसके बाद बचते हैं veg और an । इन दोनों को मिलाकर जो बनता है वो है वीगन (Vegan)। फिलहाल वीगन के लिये कोई सटीक हिंदी शब्द नहीं बना है। इसे अभी तक 'परम शाकाहारी', 'विशुद्ध शाकाहारी', 'उच्च श्रेणी का शाकाहारी' आदि कहा जा सकता है।

सब जानते हैं कि पृथ्वी पर रहने वाले प्राणी दो तरह के आहार ग्रहण करते हैं, जिसके आधार पर उन्हें शाकाहारी या फिर मांसाहारी कहा जाता है। किन्तु 'वीगन' एक ऐसा आहार है जिसे परम शाकाहारी कहा जाता है। वीगन से ही एक शब्द बना है वीगनवाद (Veganism)। शाकाहार में वे सभी चीजें शामिल हैं जो वनस्पति आधारित हैं, पेड़–पौधों से मिलती हैं। पशुओं से मिलने वाली भी कई चीजें शाकाहार में शामिल हैं जैसे दूध, दही, घी, मक्खन आदि।

किंतु 'वीगनिज्म' शाकाहार की एक नई अवधारणा प्रस्तुत करता है, जिसमें जीवों द्वारा प्राप्त कोई भी उत्पाद यथा – दूध, दही, मावा, पनीर यहाँ तक कि घी भी ग्रहण करना वर्जित है। यह एक नये प्रकार की जीवनशैली विकसित हुई है जिसमें पशु उत्पादों के उपभोग की वर्जना है।

इसकी जगह पर सिर्फ वनस्पति आधारित खाद्य पदार्थ जैसे अनाज, दालें, फल, सूखे मेवे, बीज, सब्जी आदि का आहार लिया जा सकता है। घी के स्थान पर वनस्पति तेल जैसे– जैतून, सोयाबीन, चावल की भूसी या नारियल के तेल का सेवन कर सकते हैं। इस आहार नीति अथवा दर्शन के अनुयायी को 'वीगन' कहा जाता है।

इसके प्रारम्भ की बात करें तो सबसे पहले 1 नवंबर 1944 के दिन यूके की एक सोसाइटी ने वीगन जीवनशैली अपनाने का संकल्प लिया। उसके पाँच दशक (पचास साल) बाद 1 नवंबर 1994 के दिन, इसी वीगन सोसायटी के अध्यक्ष ने इसे यादगार बनाने और लोगों में शाकाहार को बढ़ावा देने के लिये 'विश्व वीगन दिवस' मनाया। साथ ही घोषणा की कि अब प्रतिवर्ष एक नवम्बर को 'विश्व वीगन दिवस' मनाया जायेगा।

निश्चय ही हमारे आहार में विटामिन, प्रोटीन, फाइबर प्राप्त करने के लिए खाने में विभिन्नता लाने की भी आवश्यकता होती है। वीगन डाइट को मुख्य रूप से तीन भागों में विभाजित किया गया है। जैसे होल व्हीट वीगन डाइट में फल, सब्जियां, दाल, नट्स आदि शामिल किए जाते हैं। रॉ–फूड वीगन डाइट में कच्चे फल, सब्जियाँ, मेवा या जो पौधों से प्राप्त आहार होते हैं

चेतावनी

चौंकाती है विश्व बैंक की रिपोर्ट

सड़क दुर्घटनाएं- एक सच्चाई

विश्व बैंक की एक रिपोर्ट से सामने आया है कि भारत में दुनिया के कुल वाहनों की संख्या के केवल 1 प्रतिशत वाहन हैं लेकिन सड़क दुर्घटनाओं का प्रतिशत दुनिया का 11 प्रतिशत है। भारत के परिवहन मंत्री श्री नितिन गडकरी ने यह रिपोर्ट जारी की है। रिपोर्ट के अनुसार भारत में 1.5 लाख लोग प्रतिवर्ष सड़क दुर्घटनाओं में मृत्यु का शिकार हो जाते हैं और घायल होने वालों की संख्या 4.5 लाख के करीब है। जान गंवाने वालों में 70 प्रतिशत युवा वर्ग है जिनकी उम्र 18 से 45 वर्ष के बीच होती है। इन दुर्घटनाओं के सामाजिक और आर्थिक असर की गंभीरता पर भी यह रिपोर्ट प्रकाश डालती है। निम्न आय वर्ग इससे सबसे अधिक प्रभावित होता है, उनका आर्थिक ढांचा चरमरा जाता है। इन परिवारों को बीमा का भी समुचित लाभ नहीं मिल पाता। सर्वे में पता चला कि दुर्घटना के वक्त केवल 40 प्रतिशत ट्रक डाइवर का जीवन बीमा और 18 प्रतिशत का ही चिकित्सा बीमा किया हुआ था।

टिप्पणी – सड़क दुर्घटनाओं की रोकथाम में सड़कों की बदहाली और सरकारी सिस्टम में भ्रष्टाचार बड़ी रुकावट है। इसके साथ ही वाहन चालकों की लापरवाही भी एक बड़ी वजह है। यदि हम ट्रैफिक नियमों का संकल्पपूर्वक पालन करते हैं तो हम दुर्घटना की संभावनाओं को न्यूनतम कर सकते हैं। आत्म संयम और आत्म नियंत्रण की इसमें बड़ी भूमिका है। हमारे जीवन में यदि अणुव्रत का अभ्यास है तो हमारे लिए समाधान के रास्ते स्वतः खुल जाते हैं। गति सीमा, सीट बेल्ट और हैलमेट, ट्रैफिक सिग्नल, वाहन की फिटनेस जैसे अनेक बिंदुओं को हम अपनी व्रत आधारित जीवनशैली का हिस्सा बना सकते हैं।

और थ्राइव डाइट में होल व्हीट और रॉ–फूड दोनों तरह की डाइट का मिश्रण है । इसमें फल, सब्जियां, दाल, नट्स ,कच्चे फल, पके फल, सब्जियाँ, मेवा या जो पौधों से प्राप्त आहार होते हैं, उन दोनों को शामिल किया जाता है।

वीगन आहार की प्रमुख विशेषता है कि यह संतृप्त वसा के सेवन को कम करता है जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और हृदय रोग के जोखिम को कम करने में फायदेमंद है। वीगन डाइट फाइबर से समृद्ध होता है जो पाचन को स्वस्थ करता है । फाइबर युक्त आहार कोलन कैंसर के खतरे को कम करने में मदद करता है। वीगन डाइट मैग्नीशियम, पोटेशियम, फोलेट, विटामिन सी, विटामिन ई और फाइटोकेमिकल्स जैसे विभिन्न पोषक तत्वों से भी समृद्ध है, जो शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं। वीगन डाइट एंटीऑक्सिडेंट से भरा होता है जो स्वस्थ दिल के लिए अच्छा होता है। यह अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों के सेवन को सीमित करता है। इस प्रकार यह हृदय रोगों के जोखिम को कम करता है, किडनी के लिए अच्छा है। रक्त में शर्करा के स्तर के बेहतर प्रबंधन के लिए भी वीगन आहार महत्वपूर्ण है। क्योंकि पौधे आधारित खाद्य पदार्थ शरीर के इंसुलिन का बेहतर उपयोग करने में और मधुमेह से पीड़ित लोगों की मदद करते हैं।

अगर कोई व्यक्ति उचित वीगन आहार प्रणाली का पालन करता है तो उसका आहार भी पोषक तत्वों से भरपूर और पौष्टिक हो सकता है। यह डाइट पोषण से भरपूर होती है। कैंसर एवं टाइप 2 डायबिटीज के खतरे को कम करती है। शरीर में सूजन और जलन एवं गठिया वात की समस्या में भी लाभदायक है।

हालाँकि वीगन डाइट में शरीर द्वारा आवश्यक कई प्रमुख घटक छूट जाते हैं। यह शरीर के ऊर्जा स्तरों पर प्रभाव डाल सकती है और सुस्त बना सकती है। आजकल घर से बाहर खाने का प्रचलन काफी बढ़ गया है। ऐसे में वीगन जीवनशैली का अनुसरण करने वाले व्यक्ति को अनुकूल भोजन खोजना बहुत मुश्किल हो सकता है, जो कि वीगन डाइट के लिए उपयुक्त भी हो और सुलभ भी हो। कई बार तो यह समस्या घर पर भी उत्पन्न हो जाती है और घर पर भोजन की योजना भी मुश्किल में आ जाती है। फिर भी यह तो बिल्कुल सच है कि वीगन आहार प्रणाली आम आहार प्रणाली के मुकाबले अधिक स्वस्थ विकल्प है। किंतु इस विषय में वैज्ञानिक अभी एकमत नहीं हैं। हालाँकि यह सिद्ध हो चुका है कि वीगन डाइट लेने वालों में डायबिटीज टाइप–2 होने की संभावना काफी कम रहती है। सबसे अधिक फिट लोगों का देश माने जाने वाले जर्मनी में ऑर्गेनिक खाने का भी खूब चलन है जो कि वीगन आहार प्रणाली ही है। दुनिया भर में लोग अब अपनी सेहत, जीव–कल्याण और पर्यावरण संबंधी बातों को ध्यान में रखते हुए वीगनिज्म को अपना रहे हैं। इसीलिए हम सब को यह समझना होगा कि स्वस्थ और संतुलित वीगन आहार को कैसे तैयार किया जाए ताकि बिना किसी जीव को शारीरिक एवं मानसिक कष्ट पहुँचाये हम अपने शरीर के लिए जरूरी सभी पोषक तत्वों का समावेश कर के एक स्वस्थ आहार प्राप्त कर सकें और जिससे शारीरिक पुष्टि के साथ मानसिक सन्तुष्टि भी प्राप्त हो।

नयी समाज संरचना में मीडिया की भूमिका पर उठते सवाल

■ डॉ. कृष्ण कुमार रत्तू ■

इन दिनों मीडिया प्रश्नों के घेरे में है। कोरोना के एक वर्ष बाद विश्व फिर से खड़ा होने की कोशिश में है। पिछले एक वर्ष में विश्व बहुत कुछ परिवर्तन के दौर से गुजरा है। एक नया समाज पुनर्सृजित हो रहा है। इस नये समाज की संरचना में मीडिया एक नयी भूमिका से गुजरा है तथा समाज के प्रति मीडिया का नजरिया एवं मीडिया की भूमिका के प्रति समाज की भी पैनी नज़र बनी हुयी है।

पिछले कुछ समय से जिस तरह से अफवाह और फेक न्यूज़ तथा पेड न्यूज़ का आदान–प्रदान अथवा संप्रेषण प्रसारण के विभिन्न माध्यमों द्वारा हुआ है, उसने मीडिया की भूमिका पर प्रश्न खड़े किये हैं।

तेज–तर्रार समाचार संप्रेषण के इस नये युग में मीडिया सामाजिक विरोधाभास से भरी हुई ख़बरों का एक नया संसार बना हुआ है। इसमें सबसे अहम और बड़ी एवं विवादास्पद स्थिति डिजिटल मीडिया तथा सोशल मीडिया माध्यमों की रही है। फेसबुक, ट्विटर से लेकर व्हाट्सएप, इंस्टाग्राम एवं पॉडकास्ट इत्यादि के साथ समाचारों का आदान–प्रदान इतना भ्रमित कर रहा है कि इस पर से लोगों का विश्वास उठने लगा है। अमेरिका एवं पश्चिम के देशों में जिस तरह से लोकतंत्र का विघटन हुआ है एवं समाज में जातीयता के आधार पर बंटवारा दिखाई दे रहा है, उसमें मीडिया की भूमिका पर संवेदनशील प्रश्न उठ रहे हैं।

अमेरिका जैसी महाशक्ति में पिछले राष्ट्रपति ट्रंप के समय में मीडिया की भूमिका एक ऐसे दौर से गुजरी जिसने समाज के प्रति मीडिया की भूमिका एवं सरकारी नज़रिये को भी कई रंगों में प्रस्तुत किया। इसका नतीजा यह निकला कि ब्लैकलाइव्स घटना एवं आंदोलन ने समाज को गहरी जातीयता एवं रंगभेद की राजनीति में खड़ा कर दिया। बहुत से खाड़ी के देश एवं अफ्रीकी देशों में भी मीडिया के कवरेज पर प्रश्नचिन्ह खड़े हुये। इनमें रूस एवं चेचनिया जैसे देश भी शामिल हैं जहां सत्ता के खिलाफ प्रदर्शन हुए तथा मीडिया ने सत्तापक्ष के लिए एकतरफा माहौल बनाया जिससे लोकतांत्रिक सरकारें कमजोर हुईं। नतीजतन सोशल मीडिया के फेक प्रचार के कारण मीडिया की भूमिका भी प्रश्नों के घेरे में आ गयी।

पिछले कुछ समय से भारत में भी मीडिया की स्थिति कुछ अजीब बनी हुई है। भारत में मुख्यधारा के राष्ट्रीय मीडिया एवं राज्यों में कार्यरत मीडिया की भूमिका पर भी अनेक सवाल उठाये गये हैं तथा सोशल मीडिया को शक की नज़र से देखने के साथ ही 64 प्रतिशत लोगों द्वारा अविश्वास का प्रतिनिधित्व करने वाला जरिया माना गया है।

भारत में पिछले कुछ वर्षों में सरकार की तरफ से बार–बार इंटरनेट पर पाबंदी लगायी जाती है ताकि नफरत फैलाने वाले कंटेंट का प्रसारण एवं संप्रेषण न हो। दूसरी तरफ आंदोलनरत विपक्ष एवं अन्य लोग इसे सरकार द्वारा किये जा रहे प्रोपेगंडा एवं मीडिया का दुरुपयोग बताते हैं परन्तु यह सच है कि आज भारतीय मीडिया अनेक तरह की गलतफहमी एवं भ्रांतियों के दौर से गुजर रहा है तथा उसकी निष्पक्ष छवि पर आज प्रश्नचिह्न खड़े हो गये हैं। इन सबके बीच टेलीविजन प्रसारण एवं अन्य माध्यमों के टीआरपी घोटाले के सीधे आरोप लग रहे हैं। इस तरह का घटनाचक्र जहां पर राजनीति, समाज एवं सत्ता पक्ष आपस में उलझे हों उसमें मीडिया की निष्पक्ष छवि किस तरह से निष्पक्ष रह सके, यह अपने आप में एक संवेदनशील बहस का मुद्दा एवं मीडिया की विश्वसनीयता की भूमिका का बिंदू है।

आज तेज–तर्रार सूचना एवं समाचार बाजार में मीडिया को भी अपनी लोकतांत्रिक पहचान के प्रति अपनी भूमिका को लेकर जितना सजग होना चाहिए, उस तरह से दिखायी नहीं दे रहा है और इसी कारण उसकी छवि धूमिल हो रही है।

समय का सच ये है कि जिन–जिन देशों में मीडिया प्रचार–प्रसार एवं संप्रेषण का लोगों से राबता कम हुआ है, वहां पर लोकतंत्र एवं मीडिया दोनों कमजोर हुए हैं एवं दोनों के प्रति लोगों का विश्वास कम हुआ है। भारत जैसा विकासशील देश

आज भारत का नया मीडिया परिदृश्य सैकड़ों टीवी चैनल एवं नये अख़बारों के साथ विश्वस्तरीय समाचार संप्रेषण नेटवर्क अपनी अलग पहचान बनाता है परन्तु सोशल मीडिया के मुक्त संसार में जिस तरह से फेक न्यूज़ एवं समाचार पत्रों में पेड न्यूज़ एवं चैनलों की टीआरपी का चलन सामने आया है, उसने हमारे स्वस्थ मीडिया को चौराहे पर खड़ा कर दिया है।

जिसमें मीडिया का एक अपना इतिहास है तथा जिसकी अपनी विश्वसनीयता का भरोसा उसके लोकतंत्र में निहित है, उसका इस तरह से विश्वसनीयता खोना अपने आप में एक ऐसी घटना है जो हमारी राजनीतिक, सामाजिक एवं सरकार के सभी पक्षों को कमजोर करती है।

ये सच है कि जिन–जिन देशों में मीडिया स्वस्थ एवं मजबूत विषयों एवं समस्याओं को लेकर अग्रसर है, वहां पर लोगों एवं सरकार के बीच एक नया समन्वय नजर आता है तथा मीडिया सिर्फ सूचना संप्रेषण ही नहीं अपितु एक सामाजिक विकास का साधन एवं समाज की नयी संरचना एवं पुनर्सृजन के लिए अपनी नयी भूमिका के साथ सामने आया है तथा उसने एक नये समाज की सर्जना का सूत्रपात किया है। असल में समाज के बदलाव में मीडिया की जितनी बड़ी भूमिका इन दिनों है, शायद पहले कभी नहीं थी।

समाज की नयी संरचना में बाजार एवं उपभोक्तावाद की तेज गति में जिस तरह से हर क्षण समाज में बदलाव की प्रक्रिया की आंधी से हम गुजर रहे हैं, वह भी मीडिया का एक नया चैलेंज है जहां पर वो एक नये व्यवहार, आचार एवं एक नयी मानवीयता के सरोकारों के साथ खड़ा होता है।

सामाजिक बदलाव एवं बदलते समाज की सफलता की कहानी को आंदोलन के रूप में समूचे देश–विदेश में पहुंचाने में मीडिया की भूमिका सराहनीय रही है। 1990 के बाद मुक्त आकाश एवं प्रसारण की नयी सूचना तकनीक एवं प्रौद्योगिकी ने पिछले 30 वर्षों में जिस मीडिया–प्रतिस्पर्धा में अब तक समाचार प्रसारण एवं संप्रेषण का आदान–प्रदान किया है, वह अपनी मिसाल आप है।

आज भारत का नया मीडिया परिदृश्य सैकड़ों टीवी चैनल एवं नये अख़बारों के साथ विश्वस्तरीय समाचार संप्रेषण नेटवर्क अपनी अलग पहचान बनाता है परन्तु सोशल मीडिया के मुक्त संसार में जिस तरह से फेक न्यूज़ एवं समाचार पत्रों में पेड न्यूज़ एवं चैनलों की टीआरपी का चलन सामने आया है, उसने हमारे स्वस्थ मीडिया को चौराहे पर खड़ा कर दिया है।

आज भारतीय मीडिया की भूमिका एवं उसकी विश्वसनीयता पर अनेक प्रश्नचिह्न लग गये हैं। यह मीडिया की कम होती लोकप्रियता का एक पैमाना हो सकता है परन्तु मीडिया की भूमिका को कम नहीं आंका जा सकता क्योंकि मीडिया एक सजग प्रहरी की तरह समाज की सर्जना के प्रति संवेदनशील पक्ष के रूप में सदैव खड़ा है। आशा करनी चाहिये कि भारतीय मीडिया बदलते हुए नये भारत की पुनर्सृजना में अपना महत्वपूर्ण योगदान देता रहेगा, जो उसका इतिहास रहा है।

संजीवनी बूटी

■ इन्दरचन्द बैद 'कवि' ■

भारत देश जब आजाद हुआ,
तब 'अणुव्रत' का उद्भव हुआ।
राष्ट्र संत श्री तुलसी ने,
असाम्प्रदायिक धर्म अणुव्रत दिया।
व्यसन मुक्ति अभियान चलाया,
अस्पृश्यता का निवारण किया।
पर्यावरणशुद्धि का संकल्प कराया,
अनासक्ति का पाठ पढ़ाया।
छोटे–छोटे व्रत को समझाया,
संयममय जीवन मन भाया।
धर्म क्रांति का बिगुल बजाया,
गृहस्थ धर्म का मर्म बताया।
महाव्रत लेना कठिन जो पाया,
अणुव्रत अपनाकर जीवन चमकाया।
अंधकार को दूर भगाया,
अणुव्रत दीपक बनकर आया।
21वीं सदी का धर्म अनूठा,
युवा वर्ग ने इसे सहर्ष अपनाया,
जीवन उन्नत बने, गले लगाया
अणुव्रत है संजीवनी बूटी,
व्यक्ति–व्यक्ति की अमृत घूंटी।।

अणुव्रत, आधुनिक युग और कॉलेज संस्कृति

■ प्रो. आनन्द प्रकाश त्रिपाठी 'रत्नेश' ■

कहते हैं कि युवाशक्ति जब अंगड़ाई लेती है तो पत्थर भी पानी बन जाता है। युवाशक्ति के इस कर्तृत्व के सभी कायल होते हैं क्योंकि युवा प्रतीक है शक्ति का, तेज का, वीरता का, साहस का, निर्भयता एवं पुरुषार्थ का। जब युवा निर्भय होकर साहस और लगन के साथ पुरुषार्थ करता है तो सचमुच हर असंभव, संभव हो जाता है। किन्तु युवाओं के साथ एक खतरा सदा बना रहता है और वह है 'होश' का। जोश का तो युवाओं में अतिशय होता ही है और यह जोश बहुधा उन्हें भटका देता है। अतः युवाओं के जोश को नियन्त्रित करने के लिए उनमें होश भी होना चाहिए। बाणभट्ट रचित कादम्बरी ग्रन्थ में एक कथा आती है। जब राजा तारापीड का लड़का चन्द्रापीड राजा बनता है तो उसके मंत्री शुकनाश उसे उपदेश देते हैं कि राजन्! आप युवा हो, आप शक्तिशाली हो, आप साहसी एवं वीर योद्धा हो। आपमें जोश बहुत है। आप त्वरित निर्णय लेते हो, किन्तु राजा के लिए यह जल्दबाजी ठीक नहीं है। मंत्री शुकनाश के मार्गदर्शन से युवा चन्द्रापीड ने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। वह आगे से आगे बढ़ता रहा और अपने साम्राज्य में अत्यंत लोकप्रिय राजा सिद्ध हुआ।

आज के युवा की यही त्रासदी है। जोश एवं उत्साह में वह कम नहीं है, मगर उसके जोश के कारण प्रायः भटकाव आता है। आचार्यश्री तुलसी कहते थे कि निर्माण करना कठिन है किन्तु विध्वंस करना आसान है। किसी भी चीज के निर्माण में जितने युवा लगते हैं, उसके दसांश भी उसको ध्वस्त कर सकते हैं।

आज के युवा के निर्माण के दो आधार हैं – 1. परिवार 2. कॉलेज। परिवार का अच्छा वातावरण, परिवार की शांति, परिवार के लोगों का सकारात्मक दृष्टिकोण उसके निर्माण की नींव को मजबूत करते हैं। यदि परिवार में अशान्ति हो, माँ–बाप आपस में हर समय झगड़ते रहते हों, एक–दूसरे से झूठ बोलते रहते हों तो इसका दुष्प्रभाव उस बालक पर अवश्य पड़ता है जो एक दिन ऐसा युवा बनता है जो नशा करता है, हिंसा–तोड़फोड़ में विश्वास करता है तथा घर और बाहर अशान्ति पैदा करता है। संयुक्त परिवार का विघटन होने से दादा–दादी, नाना–नानी, चाचा–ताऊ की गोद एवं दुलार से वंचित बालक जब युवा बनता है तो वह कई बुराइयों का शिकार हो जाता है।

एकाकी परिवार में माता–पिता दोनों के कामकाजी होने पर बच्चा आया का ही होकर रह जाता है। आया की दुत्कार, फटकार में पला एवं बड़ा हुआ बच्चा कब भटकाव का शिकार हो जाता है, कुछ पता ही नहीं चलता और जब वह स्कूल–कॉलेज जाता है तो वहां भी उस पर खास नजर रखने वाले शिक्षक नहीं मिलते। जो मिलते हैं, वे अपने में मस्त रहते हैं या अपनी दूसरी जिम्मेदारियों में इतने तल्लीन रहते हैं कि येनकेन प्रकारेण पाठ्यक्रम सम्पन्न कराना ही उनका मुख्य कर्त्तव्य होता है।

'असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय, मृत्योर्मामृतं गमय, का सन्देश देने वाली शिक्षा पर भी अब प्रश्नवाचक चिह्न लग गया है। असत् से सत् की ओर, अन्धकार से प्रकाश की ओर तथा मृत्यु से अमरत्व की ओर गमन जिस शिक्षा का उद्देश्य था, 'सा विद्या या विमुक्तये' अर्थात् जिस विद्या या शिक्षा को मोक्ष का साधन माना जाता था, आज वही 'सा विद्या या नियुक्तये' अर्थात् नियुक्ति दिलाने तक सीमित रह गयी है।

आज शिक्षा को ज्ञानार्जन, संस्कारार्जन के स्थान पर पदार्जन और अर्थार्जन तक सीमित कर दिया गया है। इसलिए स्कूल–कॉलेज भी अपनी प्रासंगिकता खो रहे हैं। स्कूल–कॉलेज के आसपास नशे का मानो अखण्ड साम्राज्य स्थापित हो चुका है। गलत संगत के कारण भी छात्र नशे के आदी हो रहे हैं। तम्बाकू का सेवन बहुतायत मात्रा में वयस्क छात्र कर रहे हैं। एक सर्वे के अनुसार हमारे देश की 30 प्रतिशत वयस्क आबादी तम्बाकू का सेवन करती है। दुनिया में

प्रतिवर्ष तम्बाकू से 80 लाख जानें जाती हैं और राजस्थान में 77 हजार लोग नशे से अपनी जान गंवाते हैं। एक सर्वे के अनुसार तम्बाकू का सेवन करने वालों में कोरोना संक्रमण 50 प्रतिशत अधिक हुआ है। सर्वे में यह भी पाया गया है कि राजस्थान सरकार को तम्बाकू से 300 से 400 करोड़ रुपये का राजस्व प्रति वर्ष मिलता है और तम्बाकू ग्रसित रोगों से छुटकारा दिलाने पर 1500 से 1800 करोड़ खर्च होते हैं। इसी तरह अन्य नशे भी घातक हैं जो कॉलेज के युवा विद्यार्थियों को दुष्प्रभावित करते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि ये छात्र महंगे नशे को बनाये रखने के लिए चोरी, डकैती, लूटपाट एवं हत्या जैसे जघन्य अपराधों में लिप्त होकर अपने करियर को बरबाद कर देते हैं।

आज का युवा सचमुच भटक रहा है। महाविद्यालय और विश्वविद्यालय भी अपने-अपने दायित्वों से विमुख हो रहे हैं। राष्ट्र के कर्णधारों का कर्णधार शिक्षक भी पथभ्रष्ट हो रहा है। ज्ञान का पुजारी शिक्षक अब अर्थ का पुजारी बन गया है। इन विषम स्थितियों में आचार्यश्री तुलसी द्वारा प्रवर्तित अणुव्रत आन्दोलन ही एकमात्र आशा का केन्द्र है।

भारत के भविष्य (भावी पीढ़ी) के निर्माण हेतु देश में विश्वविद्यालय और महाविद्यालय अपना कार्य कर रहे हैं। यूजीसी के अनुसार कुल 967 विश्वविद्यालय हैं जो छात्रों के भविष्य का निर्माण करने में लगे हुए हैं। इनमें 418 सरकारी सहयोग वाले विश्वविद्यालय हैं, 370 निजी विश्वविद्यालय हैं, 125 डीम्ड विश्वविद्यालय और 54 केन्द्रीय विश्वविद्यालय हैं। इसके अतिरिक्त 32 आईआईटीज, 31 एनआईटीज, 23 एनएलयू, 13 आईआईएम और 9 एम्स हैं। दुर्भाग्य से विश्व स्तरीय रैंकिंग में भारत का कोई संस्थान श्रेष्ठ 100 में नहीं है। उच्च शिक्षा क्षेत्र में लाखों कॉलेज भी स्थापित हुए हैं किन्तु अधिकांश कॉलेज की संस्कृति ऐसी हो गयी है कि वहाँ न पढ़ने वाले मिलते हैं और न पढ़ाने वाले। ये दोनों वर्ग किसी कोचिंग संस्थान में ही परस्पर मिलते हैं। अधिकांश कॉलेजों में आये दिन तोड़फोड़, लूटपाट, हिंसा, प्रदर्शन के अलावा कुछ रह नहीं गया है।

विकास अध्ययन संस्थान, जयपुर के मानद् प्रो. एस.एस. आचार्य के अनुसार शोध का स्तर विश्वविद्यालयों में बहुत खराब है। शिक्षकों के पद रिक्त हैं। राजनीतिक दखल अधिक है। कुल मिलाकर यहाँ व्यवस्था ठीक की जानी है। कॉलेजों की हालत तो इससे भी बदतर है। आज का युवा सचमुच भटक रहा है।

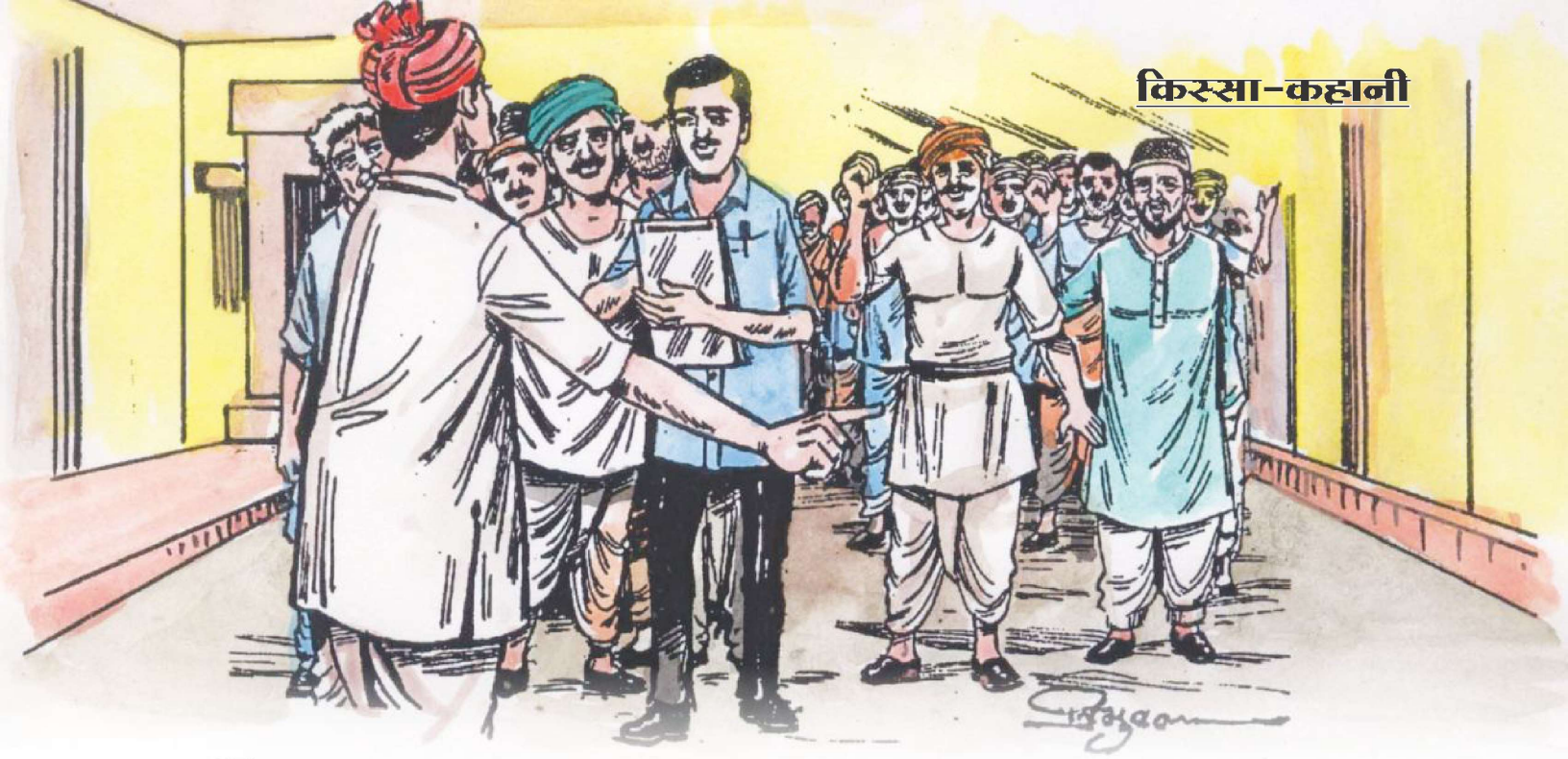
ज्ञान का पुजारी शिक्षक अब अर्थ का पुजारी बन गया है। इन विषम स्थितियों में आचार्यश्री तुलसी द्वारा प्रवर्तित अणुव्रत आन्दोलन एक आशा का केन्द्र है। अणुव्रत जीवन जीने की न्यूनतम आचार संहिता है, यह एक नैतिक क्रान्ति है। अणुव्रत छोटे–छोटे सूत्रों की ओर इंगित करता है, जिसे अपनाने से व्यक्ति सुधार से समाज एवं राष्ट्र का सुधार हो सकता है। **'संयमः खलु जीवनम्'** अर्थात् संयम ही जीवन है, इसका एकमात्र सूत्रवाक्य है। **'छोटे–छोटे संकल्पों से मानस परिवर्तन हो, संयममय जीवन हो'** अणुव्रत गीत के ये पद यह बताते हैं कि छोटे–छोटे संकल्प ही परिवर्तन का आधार बनते हैं। गृहस्थ जीवन में रहते हुए बड़े संकल्प अर्थात् पूर्ण हिंसा का त्याग नहीं किया जा सकता किन्तु अनावश्यक हिंसा का तो त्याग किया जा सकता है। हर अनावश्यक चीज छोड़ी जा सकती है। अनावश्यक असत्य, हिंसा, चोरी, परिग्रह एवं इन्द्रिय संलिप्तता से बचा जा सकता है।

आज के युवा के लिए तीनों बातें अनुकरणीय हैं। नैतिक मूल्यों को जीवन में उतारना सबके लिए आवश्यक है। ईमानदारी शब्द बहुत व्यापक है। ईमानदारी केवल अर्थ की ही नहीं है। ईमानदारी अपने द्वारा किये गये कार्यों की भी है। कर्त्तव्यनिष्ठा सबके लिए आवश्यक है। यदि समाज का प्रत्येक व्यक्ति अपने–अपने कार्यों के प्रति प्रामाणिक या ईमानदार हो जाये तो इस देश में कहीं कोई समस्या नहीं रहेगी।

अणुव्रत का उद्घोष है– **'सुधरे व्यक्ति, समाज व्यक्ति से राष्ट्र स्वयं सुधरेगा'** अर्थात् व्यक्ति–सुधार आवश्यक है। पहले बदलाव स्वयं में होना चाहिए। हम बदलेंगे, युग बदलेगा, हम सुधरेंगे, युग सुधरेगा अर्थात् सुधार की शुरूआत व्यक्ति से होनी चाहिए फिर समाज एवं राष्ट्र से होते हुए विश्व का सुधार हो सकता है। सुकरात कहा करते थे, जो दूसरों की कमियों को ढूंढ़ने में तल्लीन रहता है वह कभी अच्छा नहीं बन सकता किन्तु जो अपनी कमियों को ढूंढ़ता है, वह उसकी निवृत्ति कर महान बनता है। कहा भी गया है कि 'करने वाला इतिहास निर्माता होता है। और सिर्फ कहने वाला इतिहास रूपी रथचक्र के नीचे दबकर रह जाता है।' अणुव्रत में नशे के लिए कोई स्थान नहीं है। अणुव्रत नशामुक्ति का संदेश देता है।

अणुव्रत आन्दोलन का उद्घोष है – **'अणुव्रतों का यह सन्देश नशामुक्त हो सारा देश'**। अणुव्रत आचार–संहिता का एक सूत्र भी है कि हम मादक नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करेंगे। विद्यार्थी वर्गीय अणुव्रत के माध्यम से विद्यार्थियों को संस्कारित करने का प्रयास अणुव्रत के मंच से निरन्तर हो रहा है। अतीत में एक करोड़ छात्रों के नशामुक्ति संकल्प भी अणुव्रत अनुशास्ता को भेंट किये गये थे। वर्तमान में अणुव्रत की एकमात्र प्रतिनिधि संस्था अणुव्रत विश्व भारती द्वारा छात्रों को संस्कारित करने के प्रयास शुरू किये गये हैं।

ये प्रयास निरन्तर गतिशील रहे तो अणुव्रत के मूल्यों से प्रेरित और प्रभावित होकर आज का युवा विद्यार्थी कल के भारत का स्वर्णिम भविष्य बन सकता है और आज के कॉलेजों की कायापलट भी हो सकती है।



नेतृत्व

■ सोनी पाण्डेय ■

अब क्या गढ़इ (गढ्ढे) का पानी चल्लु से पी जाऊं कि सोख लूं?...तुम्हीं बताओ बिन्नी के पापा!...रोज महेसा बो राड़ पिटती है तुम्हारे जाते...परेशान मुन्ना बो बोली...

औरत कहते-कहते रो पड़ी। बर्दाश्त की सीमा टूट रही थी। मुन्ना चुल्हानी बैठे मुँह गिराए हथरोटिया जल्दी-जल्दी खाए जा रहे थे। जानते थे देर होते काम नहीं मिलेगा। पेशे से राजमिस्त्री मुन्ना को बरसात के दिन में काम मिलने में खासी मुश्किल होती थी। लोग घर बनवाने का काम बरसात में ना के बराबर करते थे। बेचारे रोटी की जुगत में बेचैन और औरत को नाली-पानी की पड़ी थी। झल्ला कर आधी रोटी छोड़ कर उठ गये। औरत पछताने लगी...झट आँचल से आँसू पोंछ पीछे भागी....हे सुनो बिन्नी के पापा...गोड़ धरते हैं... खा कर जाओ। वह कहते हुए गिड़गिड़ा रही थी। मुन्ना दनदनाते साइकिल निकाल कर चल पड़े...आज साथ रोटी भी नहीं ले गये।

औरत चौखट पर बैठ दम भर रोने के बाद उठी और घर के अन्य काम निबटाने लगी,..चिन्ता थी की चिता, सुलगती ही जा रही थी बरसात में गीली लकड़ी पा। रह-रह कर कान में महेसा बो की धमकी गूँजती...कह देती हूँ रानी!...कान खोल कर सुन लो! जो एक बून भी पानी मेरे दुवार पर चढ़ा तो माथ गिरेगा। वह भयाक्रान्त थी कि कभी दुवार पर लाठी चल सकती है नाली को लेकर।....टोले के सारे मर्द काम पर निकल चुके थे। बादल उमड़ता चला आ रहा था...उसे नाली की चिन्ता, मर्दों को काम की .... आजाद चौक के दाहिनी तरफ गांधीजी की विशाल मूर्ति के नीचे बने गोल चबूतरे पर चारों तरफ सिर और गाल पर हाथ धरे मजदूर, मिस्त्रियों का समूह चिन्तामग्न बैठा था....सुबह के दस बज चुके थे और अभी तक एक को भी काम नहीं मिला था। लगभग सभी एक गाँव के थे,.. ...बहुत देर से चुप बैठे महेस ने मुन्ना से कहा...काहें नहीं मानते हो मुन्ना!....तुम्हारे घर का गू-मूत मेरे दुवार पर बह कर आता है तो औरत राड़ मचाती है रोज।

मुन्ना की बेचैनी और बढ़ गयी... तुम्हीं बताओ भाई कि हम पानी कहाँ बहाएं? महेस तमक उठा ...इ कौन बात हुआ...कुछ भी करो, हमारे दुवार पर तुम्हारा पानी नहीं आना चाहिए।

दोनों में तड़का-तड़की बढ़ती देख ठेकेदार ने हस्तक्षेप किया- काहे बीच बजार लड़ते हो यार! शान्ति रक्खो और तनी हमको भी बताओ कि बात क्या है?

मुन्ना रोनी सूरत लिए बिफर पड़ा... आ बात क्या है बाउ!... हमारे टोले ने परधानी में परधान को वोट नहीं दिया और उ न चकरोड बनवाता है न नाली। कच्ची नाली की बात हुई थी, उसे भी इ महेसवा निकलने नहीं देता अपने दुवार से। कहता है कच्ची नाली गन्दा पानी सोख कर बेमारी फैलाएगा। अब तुम्हीं बताओ कि इ बरखा-बुन्नी का पानी हम कहाँ ले जाएं।

गमछे से पसीना पोंछते हुए मुन्ना रोआंसा हो गया। सबकी सहानुभूति मुन्ना की तरफ हुई। गांधी चबूतरे पर काम के अभाव में पंचायत बैठ गयी। ठेकेदार मजदूर यूनियन का नेता भी था, इसलिए सभी उसकी बात सिर झुका कर मानते। सबसे सीनियर रामखेलावन ने पंचायत का नेतृत्व सम्हाला। दोनों पक्षों की बात बारी-बारी से सुनी गयी। मुन्ना सही होकर भी लाचार था, महेस बार-बार कुतर्क करता।

रामखेलावन ने कहा, इ बताओ महेसा कि बरसात का पानी कैसे रोकोगे किसी का...इसको तो कनून भी नहीं रोक सकता यार!.. फिर तुम कैसे रोक सकते हो?

महेस की आवाज में कनून का नाम सुन नरमी आ गयी–... हम का करें भईया, रोज खट मर कर जाओ तो औरत छिप्पा भर ओरहन से पेट भर देती है। अब तुम ही बताओ कि इसकी नाली का पानी हम काहे सहें?

मुन्ना चुप था....धीरे–धीरे फुसफुसाहट बढ़ी और बात निकल कर सामने आई कि कोइरी टोले में ये लगभग हर घर की समस्या थी। ठेकेदार सब दम साधे सुन रहा था...मुस्कुराते हुए कहा....मेरी बात मानोगे?

सबने हाँ में गर्दन हिलाई। ठेकेदार गोले के बीच में आकर बैठ गया... तुम्हारे गाँव की सोसाइटी टोले से साटी है?..सबने कहा– हाँ,....साहब लोग आते हैं कब्बो कभार?...सबने कहा..हाँ

गाँव से निकासी का चकरोड भी वहीं से निकलता है न?

सबने कहा...हाँ

ठेकेदार ने हँस कर कहा....करना का है...सब लोग आपस में लड़ना छोड़ अपनी–अपनी कच्ची नाली चकरोड और सोसाइटी भवन की ओर खोल कर छोड़ दो...आखिर है तो बरसात का पानी न? कहाँ बहाओगे?...जब पूरा गाँव डबहा भर पानी में डूब कर आएगा–जाएगा तो खुदे परधान का कपार खाएगा, फिर देखो कैसे नहीं बनती है पक्की नाली तुम्हारे टोले में। जब आते–जाते हाकिम का चाबुक चलेगा, कुल परधानी हरियर हो जाएगी।

सबके चेहरे खिल गये और वे अपने–अपने घर लौट गये। अगले दिन सबके सब भिनसहरे फरुआ लेकर घर से निकले... पानी रात से ही टिपिर–टिपिर बरस रहा था। अपने–अपने दुवार से नाली काट कर सोसाइटी भवन की ओर निकाल दी। देखते–देखते रास्ता गढ़ही में बदल गया....नमी पा कर खड़ंजा उखड़ने लगा तो कुछ गाँव के दबंग गरजते हुए कोइरी टोले की ओर आए।

आठवीं पास रामखेलावन टोले का सबसे सीनियर आदमी था। उसने उन्हीं के टोन में उत्तर दिया ...का करें बाउ!...बरखा का पानी समुन्दर बन सोखेंगे तो नहीं न। जाइए जहाँ मन करे रपट लिखा दीजिए...पानी तो वहीं बहेगा। अउर हाँ एक बात अउर सुन लें महराज!...हमारी जनानियाँ इस बार आपकी रोपनी नहीं करेंगी..आन गाँव के लोग अच्छा पैसा देते हैं। उसने एक दांव और फेंका...। लड़ने आई पलटन को समझते देर न लगी कि अन्दर कुछ खिचड़ी पक रही है और साथ ही उनकी संख्या भी कम थी सो लौटकर प्रधान के दुवार पर आए.. ..सारा मामला सुन प्रधान लाव–लश्कर ले पहले थाने, फिर कोइरी टोला पहुँचा...पैसा फेंक झूठ सांच केस लिखाया ...टोले के सारे मर्द काम पर शहर की ओर निकल चुके थे। दरोगा रामखेलावन के दरवाजे पर जम कर धौंस जमाने के बाद लौट गया। दरोगा के दम पर प्रधान अपने आदमियों से मिट्टी पटवा नाली बन्द करवा गरजता गाँव में लौट गया। इधर रामखेलावन की पत्नी ने लड़के को भेज खबर भिजवाई कि घर पर पुलिस तुम्हें खोजते हुए आई थी, वह ठेकेदार की शरण में भागे...

ठेकेदार सुनते ही हँस पड़ा....तुम लोग की इहे कमी है कि तनी सी बड़कवा हूंसा नहीं कि पोकने लगते हो। अरे! यार बताया था कि कानूनन बरखा का पानी कोई नहीं रोक सकता। डट कर लोहा लो चाहे जिस हाल में आपस में कट–मर रहे थे, कटो मरो। इ बड़कवा लोग इहे तो चाहते हैं कि हम लोग आपस में लड़ते रहें और उ मलाई काटें।

ठेकेदार गुस्से में था, रामखेलावन पुलिस के डर से सहमा. . गिड़गिड़ाने लगा,...अब आगे क्या करें?

करना क्या है...वह डाल–डाल चलें तो तुम पात–पात चलो। बाकी लिख के देता हूँ, चाहे वह तुमको जेहल भेजें चाहे थाना, बिगाड़ कुछ न पाएंगे। कनून का डण्डा घुसते भाग खड़े होंगे। ठेकेदार ने विश्वास दिलाया तो रामखेलावन की हिम्मत बढ़ी। शाम को साथियों संग गाँव पहुँचते ही नाली का जायजा लिया और फरुआ से मिट्टी हटा फिर से नाली खोल दी। प्रधान और कोइरी टोले में गुरिल्ला युद्ध छिड़ गया। वह रात को

पटवाता, ये लोग दिन में नाली खोलते। हफ्ते भर की शह–मात से प्रधान चिढ़ गया....दरोगा को फिर से पैसा दे रामखेलावन को पकड़वा कर जेल में डलवा नाली पटवा दी। मुन्ना और महेस शहर भागे...ठेकेदार को देखते ही उस पर बरस पड़े....तुम तो कहते थे वह हमारा कुछ नहीं कर सकता, कनून है। अब बताओ! ...भईया जेल गये। दोनों डरे थे। ठेकेदार टहलता रहा। अचानक बोल पड़ा...चलो मेरे साथ।

मुन्ना...कहाँ?

ठेकेदार...गाँव और कहाँ?

तीनों गाँव लौटे...पंचायत बैठी, ठेकेदार ने निर्णय सुनाया... हमारे बड़े नेता कहते हैं "दमन को आन्दोलन से तोड़ा जाता है"....चलो मेरे साथ। लगभग पूरा कोइरी टोला थाने की ओर बढ़ चला..वह आगे–आगे...जनता पीछे। इन्कलाब जिन्दाबाद के नारे हवा में गूंजने लगे। पलटन ने थाने का घेराव कर सामने की सड़क पर चक्का जाम कर दिया...औरतें–बच्चे सड़क पर बैठ गये...थाने में बमुश्किल चार सिपाही थे...तुरन्त थानेदार को खबर की गई। उसके आते–आते लम्बा जाम लग गया...कुछ पत्रकार भी मौका ए दस्तूर निभाते फोटो खींचने लगे। अखबार के लिए अच्छा मसाला था। दरोगा भनभनाते हुए जीप से उतरा और लाठियाँ भांजने लगा...ठेकेदार डण्डे खाने का आदी हो गया था..टस से मस नहीं हुआ तो लोगों को बल मिला...ठेकेदार के नेतृत्व में पचास लोग कुल जमा पूंजी दस की संख्या में पुलिस–दरोगा पर भारी पड़ रहे थे...किसी तरह जान बचाकर वे भागे और वायरलेस करके अधिक संख्या में जिले से पुलिस बुलाई गई....जाम गाँव–कस्बों की सीमा लांघ जिले की ओर बढ़ता जा रहा था...जिले के आला अफसरों के मोबाइल घनघनाने लगे...शहर से टीवी चैनल वालों का जत्था भी खबर पा सरपट घटना स्थल की ओर भागा। हालात बेकाबू होते देख डी.एम. खुद लाव–लश्कर लेकर पहुँचे और घटना की जानकारी ली...जाम हटवाकर बीच का रास्ता निकालने की ठेकेदार से पेशकश की।

प्रधान भी पूरी तैयारी में था...मामला आन–बान–शान का बन चुका था। लखनऊ तक जुगत भिड़ा रहा था कि नाली न बने वरना पार्टी कमजोर हो जाएगी। कुछ बड़े नेता मन्त्री तक पहुँचे। अब मामला व्यक्ति से पार्टी का बन चुका था। डी.एम. पर दबाव पड़ रहा था कि रामखेलावन छूटना नहीं चाहिए। जाम बढ़ता जा रहा था और बीच के रास्ते की शर्त रामखेलावन की मुक्ति से होकर गुजरती थी। ठेकेदार ने यूनियन को खबर की....मजदूर यूनियन के नेता मामला टाइट देख थाने पहुँचे। अब तक खबर आस–पास के गाँवों तक भी कानों कान पहुँची... ..कुछ नाते–रिश्तेदार संग जात–भाई भी पहुँचने लगे। विपक्षी पार्टियाँ मौका भुनाने के लिए झण्डी–पतंगी ले धरना में समर्थन देने उतर आईं। डी.एम.साहब ने मन्त्री जी को खबर की और हाई कमान से तत्काल लेटर जारी हुआ कि प्रधान को पार्टी विरोधी गतिविधियों में लिप्त पाए जाने के कारण उसकी पार्टी की प्राथमिक सदस्यता समाप्त की जाती है।...उजाले की चादर आकाश से उतर गयी और बादल फिर से गरजने लगे...

रामखेलावन थाने के एक कमरे में बन्द बाहर के शोरगुल से अन्दाजा लगाने की कोशिश कर रहा था कि बाहर क्या चल रहा है..... इसी बीच लोहे के जालीदार फाटक के पास खड़ा एक कांस्टेबल उसके करीब जाकर धीरे से फुसफुसाया....नेता जबर हो भाई!...साहब लोगों का हाथ–गोड़ फूला हुआ है।

रामखेलावन....बाहर का हो रहा है महाराज! तनी बताइए..

कांस्टेबल...हो का रहा है...इहां से लेकर जिला तक तुम्हारे लोग हाकिमों का बैंड बजा रहे हैं। बड़ी पब्लिक है भाई तुम्हारे साथ। राजनीति करो...मन्त्री–सन्त्री बन जाओगे। उसकी आँखें यह सब कहते हुए विश्वास से चमक रही थीं।

इधर बहुत अनुनय–विनय के बाद जाम तो खुल गया, पर बिरादरीवाले थाने पर धरना दिए बैठे रहे। अन्त में भारी जन समर्थन को देख रामखेलावन को छोड़ दिया गया। गाँव की सवर्ण जातियाँ भी रामखेलावन के समर्थन में उतर चुकी थीं... दरअसल सभी प्रधान की दबंगई–गुंडई से आजिज आ चुके थे। बस विरोध का साहस नहीं था किसी में...एक रामखेलावन के उठते धीरे–धीरे सब उठ खड़े हुए...ग्राम पंचायत के सदस्यों की आपात बैठक बुला प्रधान को कोइरी टोले की नाली अविलम्ब बनवाने का नोटिस जारी हुआ और प्रधान प्रधानी जाने के डर से तत्काल नाली बनवाने लगा। पार्टी से बेदखल हो ही चुका था....जानता था जो नाली नहीं बनी तो प्रधानी हवा हो जाएगी।

पन्द्रह दिनों तक गाँव में लगातार टोले–टोले नाली की मरम्मत चलती रही। सारे मजदूर और मिस्त्री वहीं लगे रहे। लाचार प्रधान खून का घूंट पी काम करवा रहा था। प्रधानी जाते–जाते बची थी कुछ सदस्यों को मोटी रकम दे। गाँव में राजनीति की हवा उल्टी बह रही थी...अब शाम को उसका दुवार छोड़ लोग रामखेलावन के दुवार पर मजमा लगाने लगे थे। "अन्त में जीत कानून की होती है" जैसे वाक्यों पर लोगों का भरोसा पक्का हुआ और अपने–अपने काम पर लौटने लगे।

सोलहवें दिन सभी गाँधी चबूतरे पर पूर्व की भांति इकट्ठा हुए। रामखेलावन ने ठेकेदार को देखते सलामी ठोकी...मान गये गुरु!... ठेकेदार मुस्कुराकर बोला....का मान गये इयार!

रामखेलावन ने खींच कर अकवार में भर लिया...आँखों में नमी उतर आई थी...तुम न होते भईया तो इ जंग हम कभी न जीतते। ठेकेदार गांधीजी की मूर्ति की ओर देखकर...इ देख रहे हो गान्ही बाबा को...का था इनके पास, सिर झटक कर,... कुछ नहीं इयार...सीने पर हथेलियों से ठोकते हुए...खाली कलेजा था। भिड़ गये अंग्रेजों से। बस आदमी के अन्दर कलेजा होना चाहिए अउर आज हम सब लोग यही खोकर डरे सहमे बैठे हुए हैं। समूह की ओर इशारा करके...अब समझ लो तुम इनके गान्ही बाबा हो।

रामखेलावन की आँखें गांधीजी की मूर्ति को देख श्रद्धा से भर गयीं... हाथ जोड़कर प्रणाम किया। ठेकेदार से भर्राए गले से कहा...समझ गया भईया, हमको बार–बार गान्ही बाबा की जरूरत है। ठेकेदार हर्षध्वनि के साथ चिल्लाया...गान्ही बाबा की...पहले तो सब सकपकाए, फिर दोनों के मुस्कुराते चेहरे को देख समवेत स्वर में बोले....जय। गांधी चौराहा गांधी के जयकारे से गूंज उठा...और हर चेहरा उन सभी के आत्मविश्वास से भरे चेहरे को देख कर और रामखेलावन का नेतृत्व पाकर मुस्कुरा उठा।

अच्छी परवरिश के लिए बाल मनोविज्ञान की समझ जरूरी

■ दिविक रमेश ■

बाल मनोविज्ञान से तात्पर्य है बालक को समझना और उसके विकास के चिंतन के साथ उसे सही दिशा में ले जाना। समझना के अंतर्गत बालक के कर्तव्य तो प्रायः सब सम्मिलित करते आ रहे हैं लेकिन उसके अधिकार को जिस हद तक सम्मिलित किया जाना चाहिए, उसकी अभी भी जरूरत बनी हुई है। मसलन बालक को पढ़ना चाहिए, यह हर सभ्य समाज चाहता है लेकिन उसके पढ़ने में जो बाधा है और जिनके द्वारा है उसकी पूरी जिम्मेदारी कोई लेने को तैयार नहीं है। गलत राह पर गए किसी बालक को दोषी ठहराने और उसे सजा तक देने की बात तो हर कोई करना चहेगा लेकिन उसे उस राह पर ले जाने वाले कारकों से प्रायः अपना पल्ला झाड़ते हुए देखा जा सकता है। बहुत बार तो भाग्य और ईश्वर के खाते में सब कुछ डाल कर बरी हो लिया जाता है। अतः बालक के संदर्भ में उससे जुड़े किसी भी इंसान चाहे वे अभिभावक हों अथवा अध्यापक आदि या फिर समाज या सत्ताधारी हों, को कठघरे में या कसौटी पर खड़े किए बिना बालक के अच्छे या बुरे होने को नहीं समझा जा सकता।

ऊपर कही गई समझ के अभाव में बहुत बार अभिभावकों को बहुधा अनजाने में बालकों के प्रति बहुत प्रतिकूल आचरण करते देखा जा सकता है और परिणामवस्वरूप बालक का जो विकास होना चाहिए, वह नहीं हो पाता। इस बात को उत्कृष्ट बाल साहित्य के अध्ययन से समझा जा सकता है। उत्कृष्ट बाल साहित्य की बुनियाद में बाल मनोविज्ञान हुआ ही करता है। कहा यह भी जाता है कि जन्म देने और पालन–पोषण करने वाली माँ भी अपने बालकों को काफी हद तक समझती है, भले ही उस समझ को अनेक बार बाह्य कारणों या परिवेश से क्रियान्वित न भी कर पाती हो।

सैद्धांतिक रूप में बाल मनोविज्ञान में बालक के विकास का वैज्ञानिक अध्ययन होता है। क्रो एण्ड क्रो, इ.बी.हरलॉक आदि अनेक विद्वानों ने इस विषय पर गहन चिंतन किया है। स्कॉटिश विश्वविद्यालय के जेम्स ड्रेवर के अनुसार 'बाल मनोविज्ञान' मनोविज्ञान की वह शाखा है जिसमें जन्म से परिपक्वावस्था तक विकसित हो रहे मानव का अध्ययन किया जाता है।' हरलॉक के अनुसार 'आज बाल–विकास में मुख्यतः बालक के रूप व्यवहार, रुचियों और लक्ष्यों में होने वाले उन विशिष्ट परिवर्तनों की खोज पर बल दिया जाता है, जो उसके एक विकासात्मक अवस्था से दूसरी विकासात्मक अवस्था में पदार्पण करते समय होते हैं। बाल–विकास में यह खोज करने का भी प्रयास किया जाता है कि यह परिवर्तन कब होते हैं, इसके क्या कारण हैं और यह वैयक्तिक हैं या सार्वभौमिक।''

आज ऐसी संस्थाएं भी हैं जहाँ मनोविज्ञान की जाँच से बालक की क्षमताओं और सीमागत विशेषताओं का पता लगा सकते हैं। इससे अभिभावकों, शिक्षकों आदि को बच्चे के प्रति अपनी सकारात्मक सोच और उचित आचरण की राह मिलती है।

यूँ तो जब हम अभिभावक और बालक की बात करते हैं, और वह भी अपने देश के संदर्भ में, तो वह वैविध्यपूर्ण है। भूगोल की दृष्टि से बालक और अभिभावक महानगर के भी हैं तो नगर और कस्बों के भी हैं, गाँव के हैं तो जंगल और पहाड़ों के भी। इसी प्रकार अन्य अनेक घटक हैं जैसे शिक्षा–अशिक्षा,

बाल मनोविज्ञान अभिभावकों, माता-पिता, शिक्षकों आदि को बालक की अवस्था के अनुसार उसकी क्षमताओं के विकास की समझ देता है। साथ ही बाल-व्यवहारों के रहस्य की समझ भी बड़ों को बाल मनोविज्ञान से सहज ही प्राप्त हो सकती है।

अमीर–गरीबी आदि जिनके आधार पर बालक और अभिभावक की दशा, तैयारी, जरूरतें आदि भी बँटी हुई हैं। फिर भी यदि हम आज के बालक की मनोगत कुछ सामान्य विशेषताओं की बात करें तो पाएंगे कि वे लगभग हर बालक से जुड़ी हैं। जिज्ञासा और प्रश्नाकुलता को ही लें। ये दो ऐसी प्रवृत्तियाँ हैं जो छुटपन से ही बालक में विद्यमान रहती हैं। वह हर कुछ जानना चाहता है और जानकारी लेने के लिए प्रश्न भी करना चाहता है। इस तथ्य से अवगत होने पर अभिभावक उसकी जिज्ञासाओं को अन्यथा न लेते हुए उसके प्रश्नों का उचित उत्तर देने का प्रयत्न करेंगे। वह सौ बार पूछेगा तो बिना खीझे अभिभावक भी सौ बार उत्तर देगा। इससे बालक के व्यक्तित्व का सहज–विकास होगा। वह अपने होने की सार्थकता को पुष्ट होते पाएगा। इससे उसमें आत्मविश्वास और अपनेपन की भावना सहज ही पल्लवित होगी।

बड़ों की तरह आज का बालक भी उपदेश की शैली पसंद नहीं करता और न ही वह अपनी उपेक्षा पसंद करता है। अब यह मानी हुई बात है कि जो अभिभावक अपने बालकों के प्रति मित्रता या साथी का–सा व्यवहार करते हैं, वे बालकों का विश्वास भी जीतने में सफल होते हैं। एक बार आपसी विश्वास का पुल बन जाए तो बहुत–सी समस्याओं का हल स्वतः समय रहते मिल जाता है। आजकल बाल यौन शोषण की समस्याओं के पीछे अनेक बार इसी विश्वास के आपसी पुल का अभाव होता है। बालक के साथ मित्रवत समझ को साझा किया जाना चाहिए। उन पर अपनी बात को लादने से बचना चाहिए।

बहुत बार बाल मनोविज्ञान की जानकारी के अभाव में कुछ अभिभावक प्रेरणा के नाम पर चिढ़ाने के रूप में अपने बालक की अन्य बच्चों से तुलना करते पाए जाते हैं। इससे बालक में हीन भावना, बात न मानने की प्रवृत्ति और हठी होने की आदत पनप सकती है। ऐसी बहुत सी बातें हैं जिनके प्रति बाल मनोविज्ञान जागरूक बना सकता है।

बाल मनोविज्ञान अभिभावकों, माता–पिता, शिक्षकों आदि को बालक की अवस्था के अनुसार उसकी क्षमताओं के विकास की समझ देता है। साथ ही बाल–व्यवहारों के रहस्य की समझ भी बड़ों को बाल मनोविज्ञान से सहज ही प्राप्त हो सकती है। थॉम्पसन (कैलीफोर्निया) के विचार से सहमत हुआ जा सकता है कि "बाल मनोविज्ञान सभी को एक नयी दिशा में संकेत करता है। यदि उसे उचित रूप में समझा जा सके तथा उसका उचित समय पर उचित ढंग से विकास हो सके तो प्रत्येक बालक एक सफल व्यक्ति बन सकता है।" निश्चित रूप से केवल सैद्धांतिक ज्ञान किसी भी समस्या के समाधान के लिए पर्याप्त नहीं होता। उसके लिए व्यावहारिक अनुभव और सूझ–बूझ भी जरूरी होती है। कह सकते हैं कि उत्कृष्ट सृजनात्मक बाल–साहित्य के लिए केवल बाल मनोविज्ञान का ज्ञान पर्याप्त नहीं होता। उसके लिए बालकों के बीच रह कर अनुभव लेने होते हैं, उनका निरीक्षण करना होता है।

इसी प्रकार बालक को परिवार और समाज का अनिवार्य, समकक्ष और सम्माननीय अंग मानकर उसके साथ संवेदनशील और आत्मीय संबंध बनाए बिना न उसे पूरी तरह समझा जा सकता है और न ही उसका विकास और हित किया जा सकता है। अंत में मैं यह जरूर कहना चाहूँगा कि हमारा बाल साहित्य भी आज इतना सक्षम है कि उसके माध्यम से वयस्क भी बालक के संदर्भ में सुसंकृत और समझदार बन सकते हैं क्योंकि उसमें बालक और उसका मन अपनी विविधताओं और सम्पूर्णता के साथ होता है और साथ ही उसमें बालक की वह आवाज भी होती है जो बड़ों और अभिभावकों की दुनिया में बहुत बार अनसुनी या दबी पड़ी होती है। मेरी यह पक्की धारणा है कि मनोविज्ञान की बुनियाद पर सृजित बाल–साहित्य हर आयु के व्यक्ति के लिए होता है, केवल बालक के लिए नहीं।

स्त्री और नैतिकता

■ वर्षा भम्भाणी मिर्जा ■

अधिक सुखमय जीवन बिताने के लिए हमारे व्यवहार को आकार देने वाले मानव मूल्यों की व्यवस्था है नैतिकता। यह इंसानी सभ्यता के इतिहास में पहले दिन से शामिल रही होगी। हर युग में नैतिक व्यवहार बेहतर... और बेहतर होने की दिशा में प्रयत्नशील रहा होगा। समय के साथ यही हमारे आदर्श व्यवहार का आधार बनता गया। स्त्री–पुरुष दोनों के व्यवहार इसी कसौटी पर कसे जाने लगे। कोशिश तो रही कि नैतिकता के ऊंचे से ऊंचे आदर्श रखे जाएं कि इंसान श्रेष्ठ मानव कहला सके। आने वाली पीढ़ी अपने व्यवहार को इन्हीं निकष पर कसे और फिर खरी उतरे। भारतीय पुरुष की सोच में त्रेता युग के राम और स्त्री की सोच में सीता का पात्र नैतिकता के सर्वोच्च मानदंड की तरह स्थापित है। सीता या जानकी अगर धरती की पुत्री थीं तो द्वापर युग की द्रौपदी या याज्ञसेनी आग से जन्मी थीं। द्रौपदी का एक और नाम कृष्णा भी था जो उन्हें कृष्ण की सखा के रूप में प्रतिष्ठापित करता है। इस रिश्ते में नैतिकता की खास खुशबू है जिसे दोनों कभी नहीं लांघते और यह रिश्ता मित्रता की नई प्रगाढ़ता रचता है।

सोलहवीं सदी की मीराबाई की नैतिकता उस दौर को नए सिरे से लिखती है। मीरा भले ही स्त्रियों के लिए प्रचलित धारा से जुदा एक नई लकीर खींचती है लेकिन वे हद लांघ रही हों, ऐसा भी नहीं था। यदि ऐसा न होता तो मीरा के प्रति जनमानस की ऐसी प्रगाढ़ आस्था न होती। संभव है कि तात्कालिक परिस्थितियों से वह मेल खाता हुआ न लगे लेकिन सही असर के लिए निश्चित वक्त की मांग होती है। यह विद्रोह जरूर कहा गया लेकिन भक्तिरस में डूबकर अपना मन कहना कोई मीरा से सीखे और ऐसा करने में उनकी नैतिकता आड़े नहीं आई बल्कि वह उनका नैतिक बल ही था जो वे ऐसा कर पाईं। जब वे लिखती हैं 'मेरे तो गिरधर गोपाल दूसरो न कोई' यह... विराट से अपने प्रेम के उद्घोष के बावजूद पारंपरिक नहीं था।

आधुनिक काल में मुंशी प्रेमचंद के पात्र अक्सर नैतिकता के द्वन्द्व में उलझते दिखाई देते हैं। इनमें स्त्रियां भी शामिल हैं, लेकिन इस द्वन्द्व में वे नैतिकता का दामन ज्यादा मजबूती से थामे रहती हैं। वे ज्यादा ईमानदार भी हैं और मानवीय भी। प्रेमचंद की कहानी 'ब्रह्म का स्वांग' इस बात को बेहतर स्पष्ट करती है। इस कहानी की नायिका वृंदा परंपरागत सामाजिक परिपाटी से ग्रस्त स्त्री है जिसका ब्याह प्रगतिशील युवा से हो जाता है। उसे अपने पति की यह आधुनिकता बिल्कुल पसंद नहीं आती। "मैं वास्तव में बहुत अभागिन हूँ नहीं तो क्या मुझे ऐसे –ऐसे घृणित दृश्य देखने पड़ते ! मुझे याद नहीं घर में कभी बिना स्नान और देवोपासना के पानी की एक बूँद भी मुंह में डाली हो। एक बार कठिन ज्वर में बिना देवोपासना के दवा पीनी पड़ी थी उसका मुझे महीनों तक खेद रहा।"

अब इस युवती वृंदा का विवाह जिस युवक से होता है वह इन बातों से एकदम उलट है ,वह किसी भेदभाव को नहीं मानता। वृंदा को उस माहौल से घिन आती है। स्त्री का पति की अनुगामिनी होना एक नियति क्यों है? वह खुद से ही सवाल करती है और इस व्यवस्था से निकल जाना चाहती है। वृंदा का सब्र टूट जाता है जब उसे सहभोज में अन्य जातियों के साथ भोजन करना पड़ जाता है और वह बरस पड़ती है। पति जानता है कि वृंदा की धर्म में गहरी आस्था है और उसे इसी तर्क से संतुष्ट किया जा सकता है। वह कहता है–सोचो जरा हम सब एक ही पिता की संतान होते हुए एक–दूसरे से घृणा करें, ऊंच–नीच की व्यवस्था में मग्न रहें, यह सही कैसे हो सकता है । यह सारा जगत उसी परमपिता का विराट रूप है। प्रत्येक जीव में उसी परमात्मा की रोशनी आलोकित हो रही है। जिस तरह सूरज का प्रकाश अलग–अलग घरों में जाकर अलग नहीं होता, उसी प्रकार ईश्वर की महान आत्मा भी अलग–अलग जीवों में जाकर अलग नहीं होती।

पति की इस ज्ञानवर्षा ने वृंदा के शुष्क हृदय पर बरखा–सा असर किया, वह तन्मय होकर सुनती रही। फिर रोने लगी और पति की ओर भक्तिभाव से देखने लगी। उसके बाद वृंदा का कोमल मन हरेक वंचित और दरिद्र के लिए हमदर्दी से भर उठता। यह हमदर्दी कोरी नहीं, सार्थक थी। वह महरी को गरम कपड़े दे उसे सर्दी की छुट्टी दे देती तो कभी घर में ननद की विदाई में सब महिलाओं को जाति–भेद भुलाकर

एक साथ बैठा देती। कुत्तों के साथ बचा खाना खा रहे कंगलों को मेहमानों के लिए रखी पूरी मिठाई परोस देती यह मानते हुए कि उनमें भी उसी परमात्मा का अंश है। यह सब देख और घरवालों के तंज सुन वृंदा का पति सदमे में चला गया। वह पत्नी के इस साम्य दर्शन को स्वीकार नहीं कर पाया। वह यह तक कह देता है कि यदि ईश्वर की यही इच्छा होती तो वह सबको अलग–अलग क्यों बनाता? वृंदा अवाक थी कि ब्रह्म का भी स्वांग बनाया जाता है। वह पूरी ईमानदारी से समानता के सिद्धांत पर अमल करना चाहती है यही उसकी नैतिकता भी है लेकिन पति चतुराई से अपने स्वार्थ चुनता जाता है।

यही आज समूचे समाज और स्त्री का भी सच है। वह भीतर की ताकत को पहचानते हुए अपनी बात मुखर होकर कह रही है। वह मीरा की तरह विद्रोही भी प्रतीत हो सकती है लेकिन वह नैतिकता के परम दायरे में ही है। वह हठी नहीं है, बस समानता की मांग करती है। राम की बेरुखी से सीता धरती में समा सकती है। वह त्रेता युग की नैतिकता थी, तब से सतत वह नई इबारत लिख रही है, ईमानदारी के साथ बस देखने की जरूरत है।

ऐसा करने पर 'मी टू' जैसे अभियान की ओर निगाह जाती है और एक बड़ा वर्ग यह कहते हुए सुनाई पड़ता है कि तब क्यों नहीं कहा। अगर हम सामूहिक साहस के फलसफे को समझ पाए तो समझ पाएंगे कि यह अधिकांश स्त्रियों का सच था, बस कह नहीं पा रही थी। चारदीवारी के भीतर भी और बाहर भी यह हो रहा था। जब इस दमन को आवाज मिली तो मिलती चली गई। एक जगह और है जहाँ स्त्री मुखर हुई है ,वह है तलाक या विवाह विच्छेद।... और एक वर्ग को यह भी गले नहीं उतरता क्योंकि उसे लगता है कि परिवार की बुनियाद को कमजोर कर देगी। ये दोनों ही निर्णय स्त्री से अकूत साहस की मांग करते हैं। इस बात की पूरी–पूरी आशंका होती है कि उसके माता–पिता भी इन मामलों में उसका साथ न दें, इसीलिये ये और मुश्किल होते हैं। अपने साथ प्रतिरोध का पूरा सामान रखते हैं।

सीता का रावण द्वारा अपहरण और फिर राम का युद्ध, राम की नैतिकता को ही परिभाषित करता है। यही कर्म कृष्ण भी करते हैं जब वे द्रौपदी का साथ देते हैं। वे कौरव के साथ पांडवों को भी शर्मसार करते हैं। प्रेमचंद की नायिका वृंदा कसमसाती है कि उसका पति कैसे–कैसे स्वांग रचता है। वह छद्म नैतिकता का हिमायती भी है। कभी जातिवाद का विरोध करता है तो कभी समर्थन में तर्क गढ़ने लगता है। वृंदा नहीं कर पाती। सम्मान और समानता के साथ जीने के हक का पूरा समर्थन वाल्मीकि, वेदव्यास और प्रेमचंद करते हुए नजर आते हैं। इस नैतिक लड़ाई में आज की स्त्री भी शामिल हो गई है। वह खुद के लिए खुद भी लड़ रही है क्योंकि उसने अपने रास्ते भी खुद ही चुने हैं। आज की वृंदा कसमसाकर नहीं रह जाना चाहती। शिक्षा और आर्थिक आत्मनिर्भरता ने उसे सशक्त किया है। वृंदा की तुलना में आज वह ज्यादा मुखर है जो उसके निर्णय में भी झलकता है। सशक्तीकरण भी यही है कि आप केवल अनुगामी न हों। अन्याय को सहते न जाएं। आज की स्त्री ने अपने अतीत के इन पाठों को पढ़ा है और अब वह कहने की दिशा में है, सुना जाना चाहिए।

...महकेंगे उस रोज फिर उम्मीदों के फूल

■ हरेराम समीप ■

उससे बढ़कर कौन है, आज यहाँ धनवान।
जिसने जीवन भर किया,पल–पल खुद को दान।।

मरने पर उस व्यक्ति के, बस्ती करे विलाप।
पेड़ गिरा तब हो सकी, ऊँचाई की माप।।

खोकर अपनी अस्मिता, अपनी निज पहचान।
बादल देता ही रहा, धरती को मुस्कान।।

चाहे काटो डालियाँ, या लो पत्ते छीन।
पेड़ रहेगा पेड़ यदि, छोड़े नहीं जमीन।।

संघर्षों से भागना, जीवन की तौहीन।
सागर से कब भागती, तूफानों में मीन।।

अंतस्तल के बीच जो, बैठा है चुपचाप।
करता रहता है वही, सही–गलत की माप।।

हवा चलेगी एक दिन, आशा के अनुकूल।
महकेंगे उस रोज फिर, उम्मीदों के फूल।।

मानवता यह सोच कर, आज बहुत भयभीत।
कब होती है युद्ध में, किसी पक्ष की जीत।।

युद्ध एक उन्माद है, दृष्टिहीन संघर्ष।
आर्तनाद हर युद्ध का, होता है निष्कर्ष।।

पनप रहा जो आजकल, आपस में अलगाव।
खत्म न कर दे वह कहीं, सदियों का सद्भाव।।

अपने दिल से बात कर, उससे पूछ सवाल।
वह गीता का कृष्ण है, जाने सबका हाल।।

आओ हम उजियार दें, ये धरती ये व्योम।
तुम बन जाओ वर्तिका, मैं बन जाऊं मोम।।

मनोविज्ञान

मन से मन की दूरी बढ़ा देती हैं वॉल्यूम

■ सीताराम गुप्ता ■

एक व्यक्ति ने अपने पास ही खड़े एक दूसरे व्यक्ति से जोर से कुछ कहा। दूसरे व्यक्ति ने उसकी बात को बिना सुने ही उससे भी जोर से कहा, "आप क्यों बिना बात इतना चीख–चिल्ला रहे हो?" "मैं नहीं चिल्ला रहा हूँ, चिल्ला तो आप रहे हो?" पहले व्यक्ति ने और जोर से कहा। दोनों का चीखना–चिल्लाना जारी ही नहीं रहा, अपितु बढ़ता भी गया और उसका क्या परिणाम निकला होगा, इसका सहज ही अनुमान लगाया जा सकता है।

हम अपने विचारों को दूसरों तक पहुँचाने के लिए भाषा का सहारा लेते हैं। सामान्यतः शिष्टाचार की दृष्टि से हम धीरे–धीरे बोलते हैं। जोर–जोर से बोलना या चीखकर बात करना असभ्यता व अशिष्टता मानी जाती है। कोई बहुत दूर खड़ा हो तो भी उस तक अपनी बात पहुँचाने के लिए चीखने की बजाय उसके पास जाकर या उसे अपने पास बुलाकर धीरे–धीरे बात करना ही हर दृष्टि से अच्छा माना जाता है।

जब दो लोग एक–दूसरे से दूर हों तब फिर भी तेज बोलना समझा जा सकता है लेकिन बिल्कुल पास होने पर भी ऐसा क्यों होता है? क्यों बिल्कुल पास–पास खड़े हुए दो व्यक्ति भी जोर–जोर से बोलते हैं या चीख–चीखकर बात करते हैं?

वास्तव में यहाँ भी एक दूरी होती है जो अदृश्य होती है। ये दूरी दो स्थानों के मध्य नहीं अपितु परस्पर मनों के बीच होती है। मन में किसी भी प्रकार की स्वीकृति का अभाव होता है। जब लोग एक दूसरे से दिमागी तौर पर दूर होते हैं तो जिस्मानी तौर पर पास होते हुए भी न तो एक–दूसरे की बात सुनना चाहते हैं और न ही उन्हें विश्वास होता है कि दूसरा उनकी बात सुनेगा। यही कारण है कि वे पास होने पर भी चिल्लाकर ही बातचीत का सिलसिला शुरू करते हैं, अब इसका परिणाम चाहे जो हो। हम कितना धीरे बोलते हैं अथवा जोर से बोलते हैं यह हमारे मनों के बीच उत्पन्न दूरी अथवा मन में अस्वीकृति की स्थिति पर निर्भर करता है।

वैसे तो हम सभी अपने कानों से ही सुनते हैं लेकिन हमारे कान व अन्य सभी ज्ञानेन्द्रियाँ मन के वशीभूत होकर कार्य करती हैं। मन न हो तो न तो कान सुन सकते हैं और न आंखें ही देख सकती हैं। तो मन से मन की दूरी होने पर हमें सुनाई नहीं पड़ता और हमें चीखने पर विवश होना पड़ता है। जहाँ तक चीखने की बात है मन से मन की दूरी होने पर कितना ही चीखो कुछ सुनाई नहीं पड़ता, कुछ समझ में नहीं आता। ऐसे में केवल क्रोध में वृद्धि होती है जो स्थिति को बिस्फोटक बना डालती है या शरीर में घातक रसायनों की वृद्धि करती है जो स्वास्थ्य के लिए हर हाल में घातक ही होती है। इसलिए दूसरों की बात सुनने के लिए और अपनी बात उन्हें सुनाने के लिए मनों के बीच व्याप्त दूरी को कम करना व उसे मिटाना अनिवार्य है। जब मनों के बीच की दूरी मिट जाती है तो सब कुछ सुनाई देने लगता है, समझ में आने लगता है।

शरीर भी तनावजन्य व्याधियों से मुक्त रहता है। दो परस्पर प्यार करने वाले लोग बहुत धीरे–धीरे बातें करते हैं या कई बार चुपचाप ही रहते हैं लेकिन फिर भी वो अपनी बातें पूरी तरह से एक–दूसरे तक पहुँचाने में पूर्णतः सक्षम होते हैं। उनकी खामोशी भी गुफ्तगू से कम नहीं होती।

कारण स्पष्ट है कि उनके मनों के बीच कोई दूरी नहीं

होती। उनके बीच सिर्फ प्रेम होता है। प्रेम के अभाव में या मनों के बीच दूरियाँ बढ़ते ही एक–दूसरे की बात सुननी बंद हो जाती है, उनमें तकरार शुरू हो जाती है और उन पर क्रोध हावी हो जाता है। ऐसे में कैसे संभव है बिना चीखे–चिल्लाए अपनी बात कहने का प्रयास करना। सुनना–समझना या सुनाना–समझाना तो दूर की बात है। जब भी हम किसी अपरिचित या नए व्यक्ति से बात करते हैं तो अत्यंत शिष्टतापूर्वक धीरे–धीरे बातें करते हैं। चीख–चिल्लाकर बात करने का सीधा–सा अर्थ है कि हमारे बीच गहरी खाई खुदी हुई है या हम परस्पर आत्मीयता विकसित करना चाहते ही नहीं।

कई बार किसी गलतफहमी के कारण हमारे मनों के दरम्यान दूरी बढ़ भी जाती है तो शिष्टतापूर्वक धीरे–धीरे बातचीत द्वारा उस दूरी को मिटाना या कम करना असंभव नहीं। जैसी भी स्थिति हो धीरे–धीरे प्यार से या आदरपूर्वक बात कीजिए और मनों के बीच व्याप्त दूरी को मिटाने का प्रयास कीजिए। नए व सार्थक संबंधों का प्रारंभ इसी प्रकार संभव है। हम चीख–चिल्लाकर किसी को आतंकित तो कर सकते है पर अपनी बात सही तौर पर उस तक नहीं पहुँचा सकते। चीखने–चिल्लाने पर नए संबंधों का बनना तो दूर, वर्षों पुराने मधुर संबंध भी बिगड़ जाते हैं।

अपनी बात जोर देकर कहने और जोर–जोर से बोलने में बहुत अंतर है। हम बिना जोर–जोर से बोले या चिल्लाए भी अत्यंत शिष्टतापूर्वक अपनी बात कह सकते हैं और दृढ़तापूर्वक कह सकते हैं जिसका सुनने वाले पर प्रभाव पड़ना भी लाजिमी है। हमारी बात दूसरे तक पहुँचे और दूसरों की बात हम तक पहुँचे, इसके लिए बातचीत से पूर्व मानसिक स्वीकृति अनिवार्य है। जब तक हम मन से किसी से बात नहीं करना चाहेंगे, जबान में मिठास व लहजे में शिष्टता आ ही नहीं सकती। अतः विरोधियों से भी बात करें तो मन में बात कहने व सुनने की इच्छा जगाकर ही बात प्रारंभ करें। हाँ किसी को ऊँचा सुनता हो तो वहाँ बहुत धीरे–धीरे बोलना उचित नहीं लेकिन आवाज बुलंद होने पर भी लहजे में किसी प्रकार की तल्खी नहीं होनी चाहिए। विषम परिस्थितियों में मदद के लिए या किसी को सचेत करने के लिए भी जोर से बोलने या चिल्लाने में कोई हर्ज नहीं।

कई बार किसी ऑफिस या अन्य किसी स्थान कई लोग पास–पास बैठे होते हैं और एक–दूसरे से परिचित भी होते हैं। ऐसे में जब कोई दो व्यक्ति बहुत ही धीरे–धीरे एक–दूसरे के कान के पास मुंह ले जाकर बातें करते हैं तो इसका ये अर्थ कदापि नहीं कि उनके मनों के बीच दूरी नहीं व उनमें अथाह प्रेम है अपितु इस प्रकार के आचरण से स्पष्ट होता है कि कहीं न कहीं कोई अलग खिचड़ी पक रही है।

जब समूह में बैठे हुए भी हम इतना धीरे–धीरे बात करते हैं कि समूह के अन्य लोग न सुन लें तो इसका यही अर्थ हुआ कि हमारे मन में कोई कपट या द्वेष है जिसे हम बाकी लोगों से छुपाना चाहते हैं। यह दुराव भी मनों की निकटता नहीं, अपितु मनों की दूरी को ही दर्शाता है। एक सच्चरित्र व्यक्ति को किसी भी बात को न तो किसी से छुपाने की ही जरूरत होती है और न बातचीत में चीखने–चिल्लाने की ही।

हम बिना जोर-जोर से बोले या चिल्लाए भी अत्यंत शिष्टतापूर्वक अपनी बात कह सकते हैं और दृढ़तापूर्वक कह सकते हैं जिसका सुनने वाले पर प्रभाव पड़ना भी लाजिमी है। हमारी बात दूसरे तक पहुँचे और दूसरों की बात हम तक पहुँचे, इसके लिए बातचीत से पूर्व मानसिक स्वीकृति अनिवार्य है। जब तक हम मन से किसी से बात नहीं करना चाहेंगे, जबान में मिठास व लहजे में शिष्टता आ ही नहीं सकती। अतः विरोधियों से भी बात करें तो मन में बात कहने व सुनने की इच्छा जगाकर ही बात प्रारंभ करें।

ANUVRAT & UNITED NATIONS

■ **Arvind Vora** ■

Shri Arvind Vora is the main representative of Anuvibha at the United Nations. He is based in NewYork since 1969.

Anuvrat means small vow-***anu*** means smallest and ***vrat*** (from Sanskrit ***vr***, to fence in) means a vow. In Jain code of conduct, one finds twelve vows prescribed for lay persons of which five are *Anuvrat (*spelled as sometime *anuvrata).*

The five Anuvrat (restricted or limited) described in detail in the seventh chapter of the Tattvartha Sutra and prescribed for lay persons are :

1. **Ahimsa** – nonviolence which means refraining from causing injury to any living being with at least one sense faculty
2. **Satya** – truth, refraining from false statements
3. **Asteya** – refraining from theft or claiming physical things or even written articles not of yours
4. **Brahmacharya** – celibacy, refraining from illicit sexual activities
5. **Aparigraha** – refraining from accumulating possessions more than needed.

The remaining seven vows are meant to strengthen Anuvrats and to inculcate spiritual discipline. The vows for ascetics are similar but more demanding in its observance and practices.

United Nations, popularly used to be called UNO for United Nations Organization but now it is UN for United Nations, represents a hope for humanity to coexist in peace and absence of violence.

On January 1, 1942 while World War II was going on, 26 allied nations signed "Declaration by United Nations". India though not yet independent nation was represented by Shri Girija Shankar Bajpai and signed as Agent General (envoy) of the Government of India. This is the first-time word United Nations was used and was suggested by the then USA president Franklin D. Roosevelt.

On June 26, 1945 (known as San Francisco Conference from April 25 to June 26, 1945), Shri A. Ramaswami Mudaliar signed the UN Charter on behalf of the Indian States and Shri V. T. Krishnamachari signed on behalf of the Princely States of India at the Veterans' War Memorial Building in San Francisco.

UN has promulgated 49 declarations of International Decades, starting with 1960 to 1970 as a Decade of Development to the 2022–2032 as International Decade of Indigenous Languages. In September 2015, 193 countries came together at the United Nations to adopt and commit to a long-term, comprehensive strategy to tackle the world's greatest

challenges related to global sustainable development. The result was the SDGs (**Sustainable Development Goals**), a list of 17 goals to achieve a better and more sustainable future for all by 2030. These 17 goals are shown in the UN provided goals via symbols.

It is interesting to note that if most of these goals, be SDGs or part of International Decades are not achieved, one can see either one of the Anuvrat is not followed, particularly the first one Ahimsa. In fact, entire structure of UN is based on to achieve and promote Ahimsa. Though, one may say that the world is still full of violence and UN has not fulfilled its mandates, but one must also agree that no world war has occurred, or atomic weapons have been used and people all over the world are in much better shape in many respects since founding of UN more than 75 years ago. Yes, more challenges are ahead and more needs to be done.

On a small practical way, ANUVIBHA organization has joined the UN NGO (now Civil Society) to reach out to the world community in many arenas. Ten biennial Conferences called International Conference on Peace and Nonviolent Action (ICPNA) have been held in India under the leadership of Shri S. L. Gandhi where sizable number of scholars and peace activists from various countries have participated. Three adult and two youth representatives in USA have contributed a lot over the last two decades by participation in workshops, conferences held at the UN and other parts of the world to promote peace, which is a byproduct of ahimsa.

***Shri A. Ramaswami Mudaliar** Leader of the Delegation from India, signing the UN Charter at a ceremony held at the Veterans' War Memorial Building in San Francisco on June 26, 1945. **Shri V. T. Krishnamachari** third from right and **Shri K.P.S. Menon** second from left also signed as a Representative of the Indian States.*

Monday, March 1,2021 will be celebrated all over India as a Founding of Anuvrat under the banner of Anuvibha. The goal is amazingly simple, every person should take a daily small vow like refrainimg from eating fried food or doing one hour of volunteer work etc. The beauty lies in it that it becomes a habit like one does daily brushes of their teeth. Let us all take a small vow to reach out to one person a day or a week or a month or a year to explain the Anuvrat movement and make him/her part of the movement to promote ideals of UN SDGs and thereby foundational principles of Anuvrat.

१५ अगस्त १९४८, छापर में प्रदत्त राष्ट्र के नाम संदेश

असली आजादी अपनाओ

आचार्य तुलसी

पंद्रह अगस्त के दिन भारत वर्ष ने गुलामी से मुक्त होकर स्वाधीनता का वरण किया था, जिसको पूरा एक वर्ष हो गया और उसकी स्वतंत्रता का दूसरा वर्ष प्रारंभ हो रहा है। इस एक वर्ष के अपने स्वातंत्र्य के शैशव काल में उसे अकथनीय आपदाओं और संकटों का सामना करना पड़ा है। धर्म और अधिकारों के नाम पर कितने अमानुषिक कृत्य हुए। फिर भी देश के योग्य नेताओं ने अपनी बुद्धि, विवेक एवं स्थिति का सामना करने की वज्र शक्ति द्वारा तथा जनता ने अपनी असीम सहिष्णुता द्वारा भयंकर से भयंकर कष्टों का सीना तान कर मोर्चा लिया। परिणामस्वरूप स्थिति संभल गई और आज भारत की अनेक समस्याएं सुलझ-सी गई हैं। हालांकि अब भी कुछ का निराकरण होना शेष है।

आजादी का प्रवाह

भारत को वर्षों के संघर्ष के बाद आजादी प्राप्त हुई और देशनायकों को उनके इस प्रकार अहिंसा के अमोघ अस्त्र द्वारा स्वतंत्रता प्राप्त करने पर देश-विदेश से अनेक बधाइयों के संदेश प्राप्त हुए। लेकिन विचारने की बात है, आज जनता ने उस आजादी का किस रूप में उपयोग किया। हँस-हँस कर प्राणों की आहुति देने वाले उन देश भक्तों द्वारा प्राप्त स्वतंत्रता का क्या यही उपयोग होना था। मैं कहता हूं आजाद भारत के नागरिको, अपनी आंखें खोलो, सोचो और देखो कि तुम्हारे जीवन का प्रवाह किधर है? तुमने एक वर्ष में अपने जीवन को उठाने में क्या किया? क्या जीवन का क्रम यही रहना है?

एक कटु सत्य

आजादी-आजादी चिल्लाते कितने युग बीते, देश ने अनेक और भी हथियारों का प्रयोग किया किंतु आखिर तो अहिंसा सैनिकों को ही यह ऐतिहासिक विजय प्राप्त हुई। हिंसा पर अहिंसा का कितना बड़ा प्रभाव दिखाई दिया। मेरे सामने कई ऐसे अवसर आये जब देश के गणमान्य नेताओं से धर्म और धर्मजात अध्यात्म भावों को पढ़ने एवं अपनाने को कहा गया किंतु उत्तर मिलता था-'परतंत्रों का धर्म कैसा' पहिले स्वतंत्र हो लें, फिर धर्म के संबंध में सोचेंगे। किंतु खैर! परतंत्रावस्था में तो भारत के नागरिक यदि धर्म को जीवन में लाने के बाबत कुछ नहीं सोच सके, पर आज तो वे स्वतंत्र हैं, फिर क्यों छोटे-छोटे स्वार्थों में पड़कर, झूठे मान और सम्मान के भूखे बन, उस गहरे गड्ढे में पड़ रहे हैं? क्यों जगह-जगह अखाड़े बने दीख पड़ते हैं? जिस स्वतंत्रता को प्राप्त करने के लिए बड़ा से बड़ा भौतिक त्याग किया, उसे प्राप्त करने के बाद स्वार्थों का यह भूत क्यों सिर पर चढ़ बैठा, और अपने को उपहास का पात्र बनाने लगे। मैं तो देखता हूं, जिस प्रजातंत्र और जनतंत्र की लोग कल्पना किये थे, वह तो स्थापित हो गया। किंतु जनता में स्वार्थ तंत्र का भी अधिक प्रसार होता दिखाई दे रहा है। मेरा कथन कटु हो सकता है किंतु सत्य से परे नहीं। कभी-कभी रोग की विषमावस्था में औषधियों का प्रयोग भी क्या जरूरी नहीं हो जाता है?

धर्म और स्वतंत्रता

अब भारत स्वतंत्र है। पन्द्रह अगस्त को इसकी गुलामी के बंधन टूटे और अनेक बलिदान तथा राष्ट्र के लिए किये गये त्याग व सेवा के पुरस्कार स्वरूप आज का भारत एक स्वतंत्र और नई स्थिति में गुजर रहा है। इसका उल्लास और हर्ष उत्सव के रूप में जन-जन में रह-रह कर समा रहा है। लेकिन ऐसे अवसर पर देश स्वतंत्रता-संग्राम के उस लक्ष्य को न भूल जाए जिसके कारण आज का यह स्वतंत्रता दिवस देखने को मिला। अहिंसा में कितनी महान नैतिक शक्ति है, जिसके अल्प और आंशिक प्रयोग से एक बहुत बड़े साम्राज्य को झुकना पड़ा और अत्यंत आश्चर्य के साथ समूचे विश्व ने इसकी महत्ता को स्वीकार किया है। आजादी के लिए शस्त्रों से युद्ध नहीं करना पड़ा, बम नहीं बरसाने पड़े वरन उसके सामने बड़े-बड़े हिंसात्मक प्रयोग शिथिल हो गये, बेकार हो गये तो फिर सोचिये अहिंसा में कितना आत्मबल है। निःसंदेह हिंसा पशु-बल है और अहिंसा देव-बल है और देव-बल के समक्ष पशु-बल की हमेशा पराजय हुई है, जिसका स्पष्ट और सुंदर उदाहरण आज हमारे समक्ष है।

परंतु जनता आजादी की इस प्रसन्नता में अपने आत्म स्वातंत्र्य और स्वतंत्रता के मुख्य दायित्व को न भूल जाए, जिसकी वजह से पिछले दिनों भारत को एक महान जन-हानि उठानी पड़ी है और अत्यंत दुःख व गहरे आंसुओं के बीच में पशु-बल का एक हृदय विदारक और कंप-कंपी उत्पन्न कर देने वाला दृश्य देखा व सुना है। जिसकी गीली आंखें अब भी न सूख पाई हैं और आज भी भारत अपनी अनेक

समस्याओं के साथ शरणार्थी समस्या का भी एक मुख्य केन्द्र बना हुआ है। अतः यह भूल न जाएं कि असली आजादी तो हमारे हृदय में है, हमारी आत्मा में है। भौतिक आजादी के साथ आत्म स्वतंत्रता की अत्यंत आवश्यकता है और उस पर आजादी की सुरक्षा और आत्म सुख का दारोमदार है।

परतंत्रता के भौतिक बंधनों से अवश्य मुक्ति मिली है, पर आत्मा के बंधन तो अब भी मौजूद हैं। आत्मा पर साम्राज्यवाद और फासिज्म की तरह फौलादी शासन करने वाले छः शस्त्र (पांच इन्द्रियां व एक मन) अब भी मानवीय आत्मा को अपनी हथकड़ियों से जकड़े हुए हैं जिससे मानव मुक्त नहीं है और जो संसार की अशांति का प्रधान कारण है। मन और इन्द्रियों के फौलादी साम्राज्य से मुक्त होने के लिए दो मुख्य साधन हैं–त्याग और तपश्चर्या। त्याग किसका? बुरी प्रवृत्तियों का, जिससे कि मन और इन्द्रियों के दलाल आज के मानव को बुरी तरह से घेरे हुए हैं, जैसे हिंसा, असत्य, चोरी, भोग और परिग्रह।

कुत्सित प्रवृत्तियों को छोड़ने के बाद निर्विकार शुभ प्रवृत्तियों के लिए साधना अर्थात् तपश्चर्या करना मन और इन्द्रियों के शत्रुओं को जड़ से उखाड़ देने का प्रयास करना है। इससे मन शुद्ध और सच्चिदानंद की ओर अग्रसर होता है और यही स्वतत्रंता तथा मुक्ति का मार्ग है।

असली आजादी की ओर बढ़ो

हिन्दुस्तानवासियो! आज राजनैतिक आजादी के आनंद में मस्त होकर अपने कर्त्तव्याकर्त्तव्य का ज्ञान भूल बैठे हो। किंतु इस बेसुधावस्था में कहीं अपनी बरबादी का बीज वपन न कर बैठना। अब भी संभलो।

जरूरी तो है, तुम अपने को पूर्ण रूप से आध्यात्मिक बनाओ, किंतु वह यदि शक्य नहीं तो कम से कम मानवता की रक्षार्थ जो नियम पालना अत्यावश्यक है, वह तो पालन करो, वरना तुम्हारी सारी मानवता दानवता में परिणत होते क्या देर लगेगी। इस मानव लोक को क्या दानव लोक बना देना है, मानवता की तो रक्षा करो, इसकी शान रखो और असली आजादी की तरफ बढ़ो।

संदेश

मैं आज भारत राष्ट्र के नागरिकों को विशेष जोर देकर कहता हूं कि भारत आदिकाल से ही धर्म प्रधान देश रहा है। भगवान महावीर और गौतम आदि महान आत्माओं का अवतरण इस देश में हुआ और उन्होंने संसार को शक्ति और कल्याण का परम आध्यात्मिक मार्ग बताया है। आज भारत अपने उन नर रत्नों से गौरवशाली है, तो तुम यह प्राचीन आदर्श क्यों भुलाये जा रहे हो। वस्तुतः प्राप्त की गई आजादी को तुम अक्षुण्ण बनाये रखना चाहते हो तो दम्भचर्य्या और स्वार्थसाधन प्रवृत्तियों को त्यागो एवं उनके स्थान पर जीवन में आध्यात्मिक प्रवृत्तियों को स्थान दो, नैतिकता पनपाओ और जीवन में धर्म को उतारो, तभी अपने को आजादी का सच्चा उपासक बना सकोगे।

भारत के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद द्वारा अभिव्यक्त विचार

राष्ट्रपति भवन, नई दिल्ली ४ अक्टूबर, १९५३

पिछले दो-तीन वर्षों में आचार्यश्री तुलसी महाराज के दो-तीन बार दर्शन मुझे प्राप्त हुए और जो थोड़ी देर तक उनके उपदेश सुनने का और उनके साथ वार्तालाप का मुझे सुअवसर मिला।

अणुव्रती संघ की स्थापना करके और उसके काम को बढ़ाने के लिए अपना समय लगाकर आचार्यश्री देश के लिए कल्याणकारी काम कर रहे हैं। यह किसी से छिपा नहीं है कि देश में चरित्र और नैतिकता की आवश्यकता है। यों तो उनके बिना न कोई व्यक्ति और न कोई देश उन्नति कर सकता है, पर विशेष करके ऐसे समय में जब हम स्वतंत्रता प्राप्त कर अपना घर स्वयं संभालने लग गये हैं, उसकी आवश्यकता और अनिवार्यता और भी अधिक हो जाती है। इसलिए संघ की स्थापना एक महत्वपूर्ण काम हुआ है और मैं आशा करता हूं कि वह दिन-प्रतिदिन जैसे आज तक बढ़ता आया है, उससे भी अधिक प्रगति के साथ बढ़ता ही जायेगा।

यह संतोष की बात है कि आचार्य जी काल और देश की परिस्थिति को हमेशा सामने रखकर कार्यक्रम निर्धारित करते हैं और जो भिन्न-भिन्न श्रेणी के लोग हैं, जिनकी भिन्न-भिन्न समस्याएं होती हैं उन सब में घूमकर भिन्न-भिन्न रीति से संगठित रूप से सदाचार और चरित्र को प्रोत्साहन देने का काम किया जा रहा है। यह काम तो धर्मगुरुओं का ही हमेशा से रहा है और आज भी है और जितना असर धर्माचार्यों का चाहे वह किसी भी धर्म अथवा पंथ के क्यों नहीं हों, लोगों पर पड़ता है उतना दूसरों का नहीं।

आज की स्थिति में यह अत्यंत आवश्यक और महत्वपूर्ण काम हो रहा है जिसकी सफलता प्रत्येक विचारशील व्यक्ति चाहता है और चाहता रहेगा।

अतीत के झरोखे से...

अणुव्रत आंदोलन के साथ 7 दशकों का स्वर्णिम इतिहास जुड़ा है। प्रतिमाह 'अतीत के झरोखे से' स्तम्भ के माध्यम से 50 वर्ष पूर्व अणुव्रत पत्रिका में प्रकाशित किसी महत्वपूर्ण आलेख, समाचार आदि से हम परिचित होंगे, जो कि हमें प्रेरित भी करेंगे और गौरवान्वित भी...

दुर्घटना और मर्यादा

श्री जैनेन्द्र कुमार

अभी पड़ोस के परिवार से चार व्यक्तियों की दुर्घटना में मृत्यु हो गयी। कार इधर से जा रही थी, ट्रक सामने से आ रहा था। दुर्घटना इसलिए कहना होता है कि ट्रक और कार की भिड़ंत सही चीज नहीं है। कार या तो सही न थी या ट्रक की गलती थी। सब कहीं एक मर्यादा जान पड़ती है। कुछ नियम हैं, जिन पर सब टिका है। जहां उनका भंग होता है वहीं दुर्घटना जन्म पा जाती है। संकट का बोझ भी उन अव्यक्त नियमों के भंग के अतिरिक्त किसी और कारण से अनुभव नहीं होता है।

आज भारत देश की परिस्थिति में सबको ही संकट का अनुभव हो रहा है। राज्य है, पर अराजकता भी काफी है। राज्य जिसको अन्याय और अपराध मानता है उसी को करने में कुछ लोग न्याय, पुण्य और धर्म देखते हैं। बुद्धियों और वृत्तियों का यह द्वंद्व सदा था और सदा रहेगा। इस द्वंद्व में से होकर ही प्रगति और उन्नति की प्रक्रिया चरितार्थ होती है।

पर आदमियों के समाज को जानवरों का जंगल यदि नहीं बनना है तो मर्यादा आवश्यक है। मर्यादा भंग में से दुर्घटना निकलेगी और निकल रही है। संकट उसी के कारण बना है और यदि दूर होगा तो भी उस मर्यादा की पहचान और प्रतिष्ठा से ही वह दूर हो पायेगा।

साम्य का एक वाद चलता है। पर वाद से सही साम्य बनने वाला नहीं है, जो बनेगा वह ज्यामितीय होगा, मानवीय न हो सकेगा। मानव सृष्टि के लिए अनिवार्य है कि शिशु से पिता बड़ा हो और उसका पिता उससे बड़ा हो। यह तीन पीढ़ियां आम घरों में मिल जाती हैं। इस छोटे-बड़ेपन को कौन बनाता है? बनाता कोई भी नहीं है। पर उसके होने से ही घर, परिवार और समाज हो पाता है।

लोकतंत्र में हमने कुछ इसी प्रकृत पद्धति को स्वीकार करना चाहा। चुनाव और वयस्क मताधिकार का यही मतलब होना चाहिए था। बालक पिता को पिता मानता है तो उस पर जोर नहीं पड़ता। न वह पिता सही पिता है जो प्रेम नहीं, बल से काम लेता है।

अर्थात् एक सत्ता है जो प्रकृत भाव से काम करती है। उसे मनवाना नहीं पड़ता, न बल के बूते उसे टिकाया जाता है। उस सत्ता को उपकरण और आयुध की जरूरत नहीं है। लोकतंत्र का आशय उसी नीति सत्ता को उदय में लाना माना जा सकता है। लाठी, गोली, हत्या, उत्पात सूचक हैं इस बात के कि नीति सत्ता की नींव नहीं रह गयी है। और दलों अथवा व्यक्तियों के हाथों अहंसत्ता ही अपना खेल दिखा रही है।

दुर्घटना और संकट इसी को कहते हैं। इसमें जो घट जाय सो थोड़ा है। पड़ोस की दुर्घटना में चार मरे, एक बच भी गया था, वह भी मर सकता था। ऐसे ही अब जो घट जाय, गनीमत मानिये! सरकार एक्जीक्यूटिव ताकत है। उसी के पास नैतिक आधार न रह जाए तो राज और समाज के लिए इससे बड़ी दुर्घटना क्या हो सकती है। तब अनीति का बोलबाला नहीं होगा तो क्या होगा?

इस संकट को क्या कहिए! नैतिक कहिए, चारित्रिक कहिए, राजनीतिक कहिए या मूल्यों का संकट कहिए। जो भी कहिए पर आपस के दलों के शक्ति-परीक्षण से उसका इलाज न होगा। न, जनता के नाम पर हत्या का कार्यक्रम बनाने-चलाने से त्राण का मार्ग खुलेगा। इस दण्ड-दमन की नीति को हाथ में लेकर आपस में ताकत का खेल खेलने से कुछ न होगा, कुछ न होगा। होगा तो जनता पर त्रास और संत्रास ही बढ़ेगा।

क्या संभव है कि लोकतंत्र, जिसका आधार चुनाव है, उस चुनाव का आधार स्वयं नैतिकता हो? निर्वाचन के द्वारा वे आयें जिनकी मतों की गिनती ही अधिक न हो, बल्कि जिनके पास जनता की अन्तः श्रद्धा भी हो। कार्मिक नैतिक से हट निकला तो राज की गाड़ी की प्रजा के ट्रक से भिड़न्त की दुर्घटना बच न सकेगी और सवाल तब चार पांच का न होगा, असंख्य जानों का हो जायेगा।

अतीत के झरोखे से...

मार्च, 1971 में अणुव्रत का 'युगप्रधान अभिनंदन अंक' श्री देवेन्द्र कुमार कर्णावट के सम्पादन में प्रकाशित हुआ था जिसमें भारत के राष्ट्रपति श्री वी. वी.गिरि सहित अनेक गणमान्य व्यक्तियों के उद्‌गारों को प्रमुख स्थान मिला। प्रस्तुत हैं राजस्थान के मुख्यमंत्री श्री मोहनलाल सुखाड़िया के उद्‌गार...

जन-जन के आचार्य

श्री मोहनलाल सुखाड़िया

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्यश्री तुलसी के प्रति नागरिकों द्वारा श्रद्धा व्यक्त किया जाना मानवता एवं अध्यात्म के प्रति श्रद्धा का प्रकटीकरण है। आचार्यश्री तुलसी केवल एक धर्म के ही आचार्य नहीं हैं, अपितु मूर्छित मानवता के उज्जीवक एवं प्रतिष्ठाता भी हैं। अणुव्रत-आंदोलन के माध्यम से उन्होंने मानवता के प्रतिष्ठापन के इतिहास में एक नया अध्याय जोड़ा है। आचार्यश्री तुलसी ने अपने सारे वृहद् संघ को मानवता के कल्याण के लिए अर्पित किया है। वे मानवता की प्रतिष्ठा में ही सत्यता का तेज देखते हैं। इसीलिए जाति, सम्प्रदाय, भाषा, प्रान्त आदि की संकीर्ण सीमाएं उनके वर्चस्व को तिरोहित नहीं कर सकी हैं। वे सत्य को व्यक्ति का आस्थान मानते हैं। सत्य किसी व्यक्ति-विशेष की बपौती नहीं होता, इस चिंतन को उन्होंने साकारा करके दिखाया है।

आचार्यश्री तुलसी इतिहास के उन विरल युग प्रवर्तक आचार्यों में से एक हैं, जो अपने समय में जन-कल्याण का विशेष उद्‌घोष लेकर चलते हैं। स्थिति-पलकता से ऊपर उठना और मानव मात्र को अपनत्व की दृष्टि से देखना, यह विरल ही होता है। जो आचार्य ऐसा कर सकते हैं, निःसन्देह समाज को नया मोड़ देकर युग-युग तक वर्चस्व देते हैं। आचार्यश्री तुलसी उसी महान् परम्परा के यशस्वी वाहक हैं।

जंगलों में जाकर साधना करना, एकान्त में रहकर तपस्या की अलख जगाना, मौन करना, वैयक्तिक साधना है। उससे जन-साधारण का कोई हित नहीं सधता। आचार्यश्री तुलसी अपनी साधना में निरत रहते हुए जन-साधारण को अध्यात्म की ओर प्रतिक्षण प्रेरित करते रहते हैं। वे एक सम्प्रदाय के आचार्य नहीं, अपितु अध्यात्म प्रेमी प्रत्येक व्यक्ति के आचार्य हैं। कुछ एक व्यक्ति केवल अपना ही भला करते हैं। कुछ सबके भले में अपना भला देखते हैं। इस प्रकार के व्यक्ति ही वस्तुतः संत पुरुष होते हैं। आचार्यश्री तुलसी जनहित को अपनी साधना का ही एक अंग मानकर अध्यात्म के उन्नयन के लिए प्रयत्नशील हैं। ऐसे युग निर्देशक आचार्य का जितना अभिनन्दन किया जाय, उतना कम है।

बोलते चित्रों में : आचार्य तुलसी

मुनिश्री गुलाबचन्द्र 'निर्मोही'

रात्रिकालीन प्रवचन में शहर के प्रमुख व्यक्ति उपस्थित थे। आचार्यश्री द्वारा मानवधर्म की व्याख्या उन्होंने बड़ी रुचि से सुनी। प्रवचनोपरांत एक सज्जन आये और कहने लगे-"आज से मुझे भी धर्म में श्रद्धा उत्पन्न हुई है।"

आचार्यश्री - "पहले क्यों नहीं थी?"

उन्होंने बतलाया - "मैं प्रायः धर्मस्थान में जाकर प्रवचन सुनता था। उसमें एक ही बात प्रमुख रूप से आती थी कि संसार झूठा है। हमारे सारे रिश्ते और सम्बन्ध झूठे हैं। उनमें कुछ भी सार नहीं है। हमें यह नहीं बतलाया जाता था कि पारिवारिक, सामाजिक एवं राष्ट्रीय दायित्वों का निर्वहन करते हुए हम किस प्रकार अपने आध्यात्मिक मूल्यों की सुरक्षा कर सकते हैं। इससे हमारे दिल में निराशा की भावना पैदा होती थी। आज आपने जिस कर्त्तव्य की ओर हमारा ध्यान आकृष्ट किया है, उससे एक नया प्रकाश प्राप्त हुआ है।"

क्या आचार्य तुलसी ये ही हैं?

अपराह्न में आचार्यश्री ने वहां से प्रस्थान किया। सीतापुर के किनारे एक मंदिर था। एक भाई ने आचार्यश्री को मन्दिर की अवगति दी। मन्दिर के द्वार पर कुछ अन्य व्यक्ति खड़े थे। उस भाई ने उन्हें आचार्यश्री के नाम से परिचित किया। वहां खड़े एक वृद्ध भाई ने एकाएक चौंक कर कहा "क्या आचार्य तुलसी ये ही हैं? इनका नाम मैंने बहुत सुना है। मेरी हार्दिक

इच्छा थी कि आपके दर्शन करूं, किंतु अब तक सफल नहीं हो पाया।''

इतना कहते-कहते उसका गला रुंध गया और आंखें गीली हो आई। वह चरणों में लुट गया। पश्चात्ताप की भाषा में बोला-''आप दिनभर यहां ठहरे और मैं लाभ नहीं ले सका।''

मुझे अणुव्रती बनना पड़ेगा

रात्रि में आचार्यश्री का प्रवचन हुआ। गुजरात के एक इंजीनियर श्री के.आर. दवे वहां आए हुए थे। तथाकथित धार्मिकों के रवैये के कारण धर्म से ही उन्हें चिढ़ थी। उबरगाम में जब आचार्यश्री पधारे तो सहवर्ती यात्रियों के वाहनों पर अणुव्रत यात्रा संघ का नाम देखकर विचार किया-''यह भी कोई नया दिखावा है।'' वे दूर-दूर ही रहे। आज उन्हें कोई काम नहीं था, अतः समय व्यतीत करने के लिए किसी आलम्बन की खोज में थे। गांव में चलचित्र या वैसा कोई दूसरा मनोरंजन का साधन नहीं था। अतः समय काटने के बहाने अनमने ही वे आचार्यश्री के प्रवचन में आकर बैठ गए। प्रवचन में धर्म और अणुव्रत के बारे में जो विश्लेषण उन्होंने सुना, उससे उनकी विचारधारा में तत्काल मोड़ आया। उन्होंने महसूस किया कि अब तक धर्म के सम्बन्ध में उनकी जो धारणा थी, उसमें पुनर्विचार की आवश्यकता है।

वे आचार्यश्री के पास आये और बोले-'अब तो मुझे अणुव्रती बनना पड़ेगा। आज मेरी आंखें खुली हैं। मुझे प्रकाश मिला है। व्यक्तिगत धारणाओं को लेकर अबतक मैं सबको एक ही तुला पर तोलता रहा, वह ठीक नहीं था।'' श्री दवे अणुव्रती बने।

आंदोलन समाचार

राजधानी के महत्वपूर्ण कार्यक्रम

13 सितम्बर को अणुव्रत भवन में अणुव्रत विहार की ओर से सर्वदलीय विचार गोष्ठी 'लोकतंत्र और नैतिकता' विषय पर सम्पन्न हुई। गोष्ठी में जनसंघ, समाजवादी, कम्युनिस्ट तथा कांग्रेस आदि सभी दलों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। लगभग ढाई घंटे तक इस गोष्ठी में वक्ताओं ने विभिन्न दृष्टिकोणों से स्पर्धाशील तथा आकर्षक विचार प्रस्तुत किये और अंत तक वातावरण विचारों की तीक्ष्णता के बावजूद विनोदपूर्ण बना रहा।

प्रमुखवक्ता थे संसद सदस्य श्री मनुभाई शाह, भारतीय साम्यवादी पार्टी के मंत्री श्री एस.जी. देसाई, नगर निगम की स्थायी समिति के अध्यक्ष श्री केदारनाथ साहनी, श्री बाल कृष्ण गुप्ता तथा प्रसिद्ध उद्योगपति साहू शांति प्रसादजी जैन। स्वागत श्री प्रभुदयाल डाबडीवाला, आभार प्रदर्शन श्री मोहनलाल कठोतिया तथा संयोजन श्री लादूलाल आच्छा ने किया।

विद्यालयों में नैतिक प्रशिक्षण अभियान

दिल्ली के विद्यालयों में नैतिक प्रशिक्षण का अभियान चलाया जा रहा है और उसी के अंतर्गत दिल्ली नगर निगम के समस्त स्कूलों के प्रधानाध्यापकों तथा सहायक अध्यापकों के क्षेत्रीय स्तर पर सम्मेलन आयोजित हो रहे हैं। 7 सितम्बर को सिविल लाइन्स क्षेत्र के 117 विद्यालयों के सम्मेलन में मुनिश्री विनयकुमार जी 'आलोक' तथा मुनिश्री महेन्द्रकुमार जी 'द्वितीय' के प्रेरणादायी प्रवचन हुए। शिक्षाधिकारी डॉ. राव ने नैतिक प्रशिक्षण योजना की आवश्यकता बताई। विद्यालय निरीक्षक श्री प्रतापसिंह चौधरी तथा क्षेत्रीय शिक्षाधिकारी श्री ओमप्रकाश वर्मा ने स्वागत किया। 8 सितम्बर को शाहदरा क्षेत्र के 90 विद्यालयों के सम्मेलन में मुनिश्री विनयकुमार जी 'आलोक' ने अणुव्रत तथा नैतिक प्रशिक्षण की योजना पर प्रकाश डाला। इसके अनन्तर नैतिक परीक्षाओं के व्यवस्थित संचालन के लिए मुनिश्री के सान्निध्य में शिक्षाधिकारियों की बैठक सम्पन्न हुई। बड़ी संख्या में विद्यार्थियों ने छात्र-अणुव्रत स्वीकार किये। इन दिनों शिक्षा क्षेत्र के बहुत से महत्त्वपूर्ण व्यक्तियों से वैयक्तिक सम्पर्क भी होता रहा है।

- सोहनलाल बाफणा

मुक्तक

मुनिश्री कन्हैयालाल जी

संयम की विराधना से मानव धिक्कार पाता है,
संयम की उपासना से मन का विकार जाता है
साधना का मार्ग कठोरतम होते हुए भी बंधु
संयम की साधना से जीवन में निखार आता है।।

ऑनलाइन शिक्षण : कितना सार्थक

- समसामयिक विषयों पर परिचर्चा हमें विषय विशेष के विभिन्न पक्षों को गहराई से समझने का अवसर देती है।
- कोरोना वायरस की वैश्विक महामारी के कारण वर्ष 2020 में सब कुछ ठप हो गया था। लॉकडाउन के चलते लोग घरों में कैद होने को विवश हो गये। ऐसे में ऑनलाइन पढ़ाई एक नये विकल्प के रूप में सामने आई।
- **ऑनलाइन शिक्षण : कितना सार्थक** विषयक परिचर्चा में प्राप्त विचारों को यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।
- अगले अंक के लिए परिचर्चा का विषय है – **सड़क दुर्घटनाएं : जिम्मेदार कौन? क्या है समाधान?**
- आप अपने विचार **15 मार्च** तक अधिकतम 200 शब्दों में **9116634512 पर व्हाट्सएप** कर सकते हैं। चयनित विचार अप्रैल अंक में प्रकाशित किए जाएंगे।

शिक्षा की जोत जलाए रखी

शिक्षण सदैव सार्थक ही होता है फिर चाहे वह ऑफलाइन हो या ऑनलाइन। कोरोना के कारण जब स्कूल, कॉलेज महीनों बंद थे, ऐसे में ऑनलाइन पढ़ाई ने शिक्षा की जोत जलाए रखी। जहां तक ऑफलाइन और ऑनलाइन शिक्षा की तुलना की बात है तो स्कूल में शिक्षकों एवं छात्रों के बीच जो लगाव व तारतम्य होता है, उससे ही शिक्षण बेहतर तरीके से हो पाता है। फिर भी ऑनलाइन शिक्षण ने हमें शिक्षा के लिए एक नया नजरिया तो दिया ही है। उसका स्वागत होना ही चाहिए।

– इंद्रजीत कौशिक, बीकानेर

देश–दुनिया में कहीं भी पढ़ने की सुविधा

ऑनलाइन शिक्षा प्रणाली एक सशक्त माध्यम है, जो दुनिया के किसी भी कोने के विद्यार्थी को जोड़ सकता है। कहीं जाने, वहां रहने–खाने आदि के खर्च शून्य हो जाते हैं। हमें सिर्फ पढ़ाई का खर्च देना होता है। हमारे देश में कोरोना काल में शिक्षा का माध्यम ब्लैक बोर्ड के दायरे से बाहर आया। शहरी इलाकों में यह प्रयास सफल रहे, मगर गांव और दूर–दराज के इलाके जहां इंटरनेट की सुविधा ही नहीं है, वहां के लिए यह प्रणाली निराशाजनक ही रही। सबके पास स्मार्टफोन नहीं थे। सर्वहारा वर्ग ने अपनी मोटर साइकिल या टीवी बेचकर बच्चों के लिए फोन खरीदे। यह दोहरी मार उनके लिए काफी तकलीफदेह थी।

–सीमा जैन 'भारत', ग्वालियर

पर्यावरण की दृष्टि से उपयोगी

ऑनलाइन शिक्षण पर्यावरण की दृष्टि से उपयोगी है, क्योंकि इसमें कॉपी, किताब पर निर्भरता कम होगी। इससे कागज का उपयोग कम होगा। स्कूल–कॉलेज न जाने से वाहनों से होने वाला प्रदूषण भी घटेगा और स्वस्थ वातावरण का निर्माण होगा। बढ़ती जनसंख्या के कारण भारत जैसे देशों के पास पर्याप्त स्कूल–कॉलेज उपलब्ध नहीं हैं, वहां ऑनलाइन शिक्षा छात्रों के लिए कारगर साबित हो सकती है। सभी उम्र के छात्र कम समय में अनेक कलाओं और व्यावसायिक अध्ययन करके अपने लिए रोजगार के नए रास्ते खोल सकते हैं। हालांकि वर्चुअल परिवेश में बच्चों का मानसिक और शारीरिक विकास एक चुनौती बन सकती है। वहीं, आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के लिए तकनीक के साधन जुटाना कष्टकारी साबित हो सकता है।

–दिशा ग्रोवर, नोएडा

भविष्य की शिक्षा पद्धति का ट्रेलर

कोरोना काल में 'ऑनलाइन' शिक्षा पद्धति ने दुनिया भर में मानो अपना सिक्का जमा लिया। इसने भविष्य की शिक्षा पद्धति का भी एक ट्रेलर दिखा दिया है। शिक्षा क्षेत्र को इसने प्रशिक्षित कर दिया कि आगे ऐसे ही दिन आने वाले हैं। हालांकि संसाधनों के अभाव के कारण बड़ी संख्या में निर्धन शिक्षार्थियों को ऑनलाइन शिक्षा नहीं मिल पाई, वहीं समृद्ध तथा मध्य वर्ग के बच्चों के हाथ में पढ़ाई के नाम पर मोबाइल नामक अलादीन का चिराग आ गया जिसका उन्होंने पढ़ाई के अलावा गेम खेलने, साथियों से चौटिंग करने आदि में भरपूर प्रयोग किया।

–तपेश भौमिक, कूचबिहार

उच्च शिक्षा के लिए सार्थक

अगर बात प्राथमिक कक्षाओं की करें, तो सभी बच्चों के पास ऑनलाइन शिक्षण की सुविधा हो या फिर प्रत्येक अभिभावक इस तकनीकी से परिचित हों, यह आवश्यक नहीं। फिर इन कक्षाओं में प्रत्येक बच्चे पर व्यक्तिगत रूप से ध्यान देने की आवश्यकता होती है। चूँकि मैं उच्च शिक्षा से हूँ तो अपने अनुभव के आधार पर कहना चाहूंगी कि आज कॉलेज में बच्चों की उपस्थिति नगण्य सी हो रही है। पहले जहाँ कक्षा में बमुश्किल 5 से 10 छात्र आते थे, ऑनलाइन शिक्षा में इनकी संख्या 80 तक पहुंच गई। ऐसे में यह तकनीकी उच्च शिक्षा में अपेक्षाकृत सार्थक सिद्ध हुई है।

–डॉ. लता अग्रवाल , भोपाल

अपनी सुविधा के अनुसार पढ़ने की सुविधा

ऑनलाइन शिक्षण में किसी विशेष स्थान पर आने–जाने में लगने वाला समय बचता है। दूर–दराज बैठे शिक्षक कहीं से भी विद्यार्थियों को पढ़ा सकते हैं। वहीं, किताबों से पढ़ते समय हम महत्वपूर्ण शब्दों को अंडरलाइन करते हैं, उनके नोट्स बनाते हैं और उन्हें बार–बार दोहराते हुए आगे बढ़ सकते हैं। ऑनलाइन शिक्षण में व्यावहारिक रूप से ऐसा करना मुश्किल हो जाता है। साथ ही विद्यार्थी का ध्यान स्वतः प्रकट हो जाने वाले दूसरे एप्स, लिंक या वेबसाइट पर भटकने की ज्यादा संभावना रहती है। ऐसे में ऑनलाइन शिक्षण पद्धति का उपयोग वैकल्पिक रूप में करना ही ठीक होगा।

–शिखर चंद जैन, कोलकाता

शिक्षा की गुणवत्ता हुई कम

ऑनलाइन पढ़ाई से शिक्षा की गुणवत्ता बढ़ी नहीं है, बल्कि कम हुई है। कुछ कक्षाओं में तो छात्रों ने शिक्षक पर टिप्पणी ही नहीं की, बल्कि आपत्तिजनक वीडियो भी चलाए। इंटरनेट पर उपलब्ध पूरा बाजार छात्रों की नजर में आ गया है। वे कुछ भी देख रहे हैं। माता–पिता यदि घर में हैं तो नजर रखते हैं परन्तु कामकाजी माता–पिता के बच्चे तो भगवान भरोसे ही हैं। बच्चों के स्वभाव में परिवर्तन, चिड़चिड़ापन, चश्मे का बढ़ता नंबर और आभासी दुनिया में अकेले रहने की आदत आदि ऑनलाइन कक्षाओं के दुष्प्रभाव हैं। इसलिए ऑनलाइन शिक्षण को एक विकल्प तक ही सीमित रखना सही है। –अर्चना त्यागी, जोधपुर

सामाजिकता और व्यावहारिकता नहीं सीख पाते बच्चे

बच्चा जब सुबह उठकर स्कूल जाने के लिए तैयार होता है तो वह तन–मन में स्फूर्ति महसूस करता है क्योंकि उसे पढ़ाई के साथ अपने मित्रों से मिलने की चाह रहती है। वह उनके साथ न केवल खेलता है, वरन अपने विचारों का आदान–प्रदान भी करता है। वहीं, स्कूलों में होने वाली वाद–विवाद एवं खेलकूद प्रतियोगिताओं में भाग लेकर वह जीवन–संघर्ष में आने वाली सफलता या असफलता को सहने के लिए भी स्वयं को तैयार करता है। ऑनलाइन पढ़ाई में बच्चा सामाजिकता और व्यावहारिकता नहीं सीख पाता। ऑनलाइन कक्षाओं में सिर्फ किताबी ज्ञान दिया जा सकता है। विज्ञान जैसे विषयों की प्रायोगिक कक्षाओं के लिए तो उसे स्कूल जाना ही पड़ेगा।

–सुधा आदेश, लखनऊ

स्मार्टफोन न इंटरनेट, कैसे हो ऑनलाइन पढ़ाई

अध्ययनों के अनुसार केवल 22–23%भारतीयों के पास स्मार्टफोन है। एक सर्वे की रिपोर्ट में बताया गया केवल 24% भारतीय घरों में इंटरनेट की सुविधा है। ऐसे में ऑनलाइन शिक्षा स्कूली पढ़ाई का विकल्प नहीं हो सकती। वहीं, इंटरनेट पर बहुत सी सामग्री ऐसी भी है जो बच्चों के लिए उपयुक्त नहीं है, ऐसे में बच्चों का भटकना भी संभव है। विद्यालय में जब बच्चा शिक्षक के सामने बैठकर पढ़ाई करता है तो पूरी तरह एकाग्र होकर अपने पाठ पर ध्यान देता है। परस्पर प्रतिस्पर्धा, कुछ सीखने की जिज्ञासा बच्चे को आगे बढ़ने में मदद करती है। इसके विपरीत ऑनलाइन पढ़ाई में बच्चा शिक्षक से इतनी सहजता से नहीं जुड़ पाता।

–अनिल अग्रवाल, भोपाल

खतरे भी कम नहीं

ऑनलाइन पढ़ाई बड़ी कक्षाओं के लिए तो ठीक है परंतु छोटे बच्चों के लिए यह अधिक उपयुक्त नहीं है। छोटे बच्चे मोबाइल के सामने बैठ जाते हैं, परंतु उनका ध्यान कहीं और रहता है। कई बच्चे होमवर्क करके नहीं लाते हैं। ऑनलाइन पढ़ाई के लिए इंटरनेट जरूरी है और भारत के सभी परिवारों के पास इंटरनेट की सुविधा नहीं है। काफी लोगों के पास स्मार्ट फोन नहीं है। बार–बार बिजली जाने की वजह से भी बच्चे ऑनलाइन पढ़ाई नहीं कर पाते। विज्ञान और गणित के छात्रों के लिए ऑनलाइन पढ़ाई सबसे ज्यादा मुश्किल साबित हो रही है। इसके अलावा ओवर एक्सपोजर से सिरदर्द, नजर कमजोर होने, एकाग्रता में कमी आने जैसे खतरे भी बढ़ जाते हैं।

– एस. भाग्यम शर्मा, जयपुर

सामान्य मेधा वालों के लिए उपयोगी नहीं

ऑनलाइन शिक्षा प्रणाली मेधावी बच्चों के लिए तो प्रभावी है, किन्तु सामान्य मेधा वाले बच्चों के लिए इसे ग्रहण कर पाना मुश्किल सिद्ध हो रहा है। दूसरी ओर सभी परिवारों की आर्थिक स्थिति ऐसी नहीं है कि वे अपने बच्चों को महंगे स्मार्टफोन खरीदकर दे सकें। भारत में अभी भी नगरीय और ग्रामीण इलाकों में बुनियादी सुविधाओं में जमीन–आसमान का अंतर है। अतः जब तक सभी जगह सभी लोगों तक तकनीकी संसाधनों की समान पहुंच नहीं हो जाती, ऑनलाइन शिक्षा पद्धति कारगर नहीं है।

–गौरव वाजपेयी 'स्वप्निल', बलरामपुर

कक्षा में बैठकर पढ़ने से बढ़ता है आत्मविश्वास

गुरु हों या सहपाठी, उनकी उपस्थिति बच्चों के लिए अदृश्य बल का काम करती है। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है, जो जीवन में आगे बढ़ने के लिए बहुत जरूरी है। विद्यालय जाने का सबसे बड़ा लाभ बच्चों का दैनन्दिन जीवन नियमित बने रहना है, जो सफल नागरिक बनने के लिए बहुत आवश्यक है। ऑनलाइन शिक्षा से बच्चों को दूरगामी संवाद बनाने की जानकारी मिल गयी कि वे किसी आपातकालीन स्थिति में इसका उपयोग कर किसी विषय पर आपसी चर्चा कर सकते हैं। ऑनलाइन शिक्षा किसी छोटे कार्यक्रम के लिए सार्थक है, पर छात्रों के भविष्य से जुड़े शैक्षिक कार्यक्रम के लिए नहीं।

– अंकुश्री, रांची

शिक्षा के उद्देश्य को पूरा करने में असमर्थ

ऑनलाइन शिक्षा सेकंडरी और उससे ऊपर के विद्यार्थियों के लिए तो सार्थक सिद्ध हो सकती है, परंतु छोटी कक्षाओं के विद्यार्थियों के लिए तो यह औपचारिकता मात्र है। बड़ी कक्षाओं के विद्यार्थियों के लिए भी प्रयोगात्मक विषयों में ऑनलाइन शिक्षा प्रभावी साबित नहीं हो सकती और प्रैक्टिकल के बिना केवल सैद्धांतिक शिक्षा का कोई महत्व नहीं है। गांधीजी कहा करते थे कि शिक्षा का उद्देश्य सर्वांगीण विकास होता है, परंतु ऑनलाइन पढ़ाई से तो केवल बौद्धिक शिक्षा ही प्राप्त की जा सकती है। इससे शारीरिक, भौतिक, मानसिक और भावनात्मक विकास तो होगा ही नहीं। कोरोना संकट काल में ऑनलाइन शिक्षा भले ही प्रभावी रही, मगर सामान्य परिवेश में स्कूली पढ़ाई ही उत्कृष्ट पद्धति है।

–सुभाष जैन, टोहाना

*

परिचर्चा में इनकी भागीदारी भी महत्वपूर्ण रही

ओमप्रकाश क्षत्रिय 'प्रकाश' नीमच, दिलीप भाटिया, रावतभाटा, राजेंद्र प्रसाद जोशी, मेड़तासिटी, गुडविन मसीह, बरेली, पुष्पेश कुमार पुष्प, बाढ़, मीरा सिंह ''मीरा'', बक्सर , शशांक मिश्र भारती, शाहजहांपुर, दिनेश प्रताप सिंह चित्रेश, सुल्तानपुर, अनीता गंगाधर, अजमेर, अंजली खेर भोपाल, तरुण कुमार दाधीच, उदयपुर, कल्याणमय आनंद, कटिहार, उषा सोमानी, चित्तौड़गढ़, डॉ. विष्णु शास्त्री 'सरल', चम्पावत, वसीम अहमद नगरामी, लखनऊ।

अणुव्रत पुरस्कार

आचार्य तुलसी का कहना था कि अणुव्रत चरित्र निर्माण का आंदोलन है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सार्वभौम चरित्र को महत्व देने के लिए सर्वश्रेष्ठ चरित्रवान व्यक्तित्व को सम्मानित करने की दृष्टि से अणुव्रत पुरस्कार की शुरुआत की गई। नोबेल पुरस्कार की तरह यह पुरस्कार भी चरित्र के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण कदम था। आचार्य महाप्रज्ञ ने कहा था, दुनिया में बहुत से पुरस्कार हैं, पर सम्यक दृष्टि से देखा जाए तो पूरे विश्व में ''अणुव्रत पुरस्कार'' शायद सबसे बड़ा पुरस्कार है।

18 अक्टूबर, 1981 को दिल्ली के रामलीला मैदान में आयोजित विशाल अनुशासन सभा में प्रथम अणुव्रत पुरस्कार डॉ. आत्माराम को प्रदान किए जाने की घोषणा की गई थी। तब से देश की 26 विभूतियों को इस पुरस्कार से सम्मानित किया जा चुका है। वर्तमान में अणुव्रत पुरस्कार के अंतर्गत प्रशस्ति पत्र, प्रतीक चिह्न और एक लाख इक्यावन हजार रुपये की राशि प्रदान की जाती है।

अणुव्रत पुरस्कार प्राप्त करने वालों की जीवन गाथा से परिचित होना मानवीय मूल्यों से साक्षात करना है। आने वाली पीढ़ियां इन ऋषि पुरुषों के जीवन से प्रेरणा लेकर स्वस्थ समाज के संरक्षण की दिशा में कदम बढ़ाएं, इसी उद्देश्य से हर महीने अणुव्रत पुरस्कार से सम्मानित एक विशिष्ट व्यक्तित्व का यहां परिचय प्रकाशित किया जाएगा।

आध्यात्मिक वैज्ञानिक ऋषि पुरुष
डॉ. आत्माराम

सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉ. मेघनाथ साहा के शिष्य डॉ. आत्माराम ऋषि परंपरा के संवाहक थे। वे विज्ञान और अध्यात्म को एक–दूसरे का पूरक मानते थे। गाँधी टोपी लगाए, खादी का कुर्ता–पायजामा पहने, सहज विनम्रता, आत्मीयता और शिष्टाचार भरे इस वैज्ञानिक में भारतीयता और विज्ञान का अनूठा संगम था। वे जो भी करते, उसमें देश और समाज के हित में क्या है, यह हमेशा उनकी प्राथमिकता में रहता। वे विज्ञान और अध्यात्म को एक–दूसरे का पूरक मानते थे। चश्मों, सूक्ष्मदर्शी यंत्रों, दूरबीनों आदि के लिए ऑप्टिकल ग्लास का निर्माण डॉ. आत्माराम की देश को महत्वपूर्ण और उपयोगी देन है। उन्होंने यह शुद्ध ग्लास बनाकर भारत को संसार के अग्रिम देशों की पंक्ति में खड़ा कर दिया। 1981 में उन्हें प्रथम अणुव्रत पुरस्कार प्रदान किया गया।

डॉ. आत्माराम का जन्म उत्तर प्रदेश के बिजनौर जिले के पिलाना गांव में 12 अक्टूबर 1908 को हुआ था। कानपुर से बी.एससी. करने के बाद इन्होंने इलाहाबाद से एम. एससी. किया और फिर वहीं से पीएचडी की उपाधि प्राप्त की। डॉ. आत्माराम ने 1936 में औद्योगिक अनुसंधान ब्यूरो में काम शुरू किया तो उन्हें काँच से संबंधित रासायनिकी और औद्योगिक विकास पर अनुसंधान का कार्य दिया गया। आत्माराम को मुख्य अधिकारी बनाकर कलकत्ता में केन्द्रीय काँच एवं सिरेमिक अनुसंधान संस्थान की स्थापना का कार्यभार सौंपा गया। वे दो दशक इस संस्थान से जुड़े रहे। 6 फरवरी 1983 को इनका निधन हो गया। प्रख्यात चिंतक और साहित्यकार जैनेन्द्र कुमार ने इनके निधन पर कहा था–विज्ञान और अध्यात्म इन दोनों दिशाओं में जो चलते हैं, वे ऋषि बन जाते हैं। एक वैज्ञानिक के रूप में अध्यात्ममय जीवन जीने वाले डॉ. आत्माराम ऋषि पुरुष थे।

हिन्दी माध्यम से विज्ञान की पढ़ाई के पक्षधर

डॉ. आत्माराम को इसका प्रत्यक्ष अनुभव था कि गाँव एवं कस्बों के बच्चों को अंग्रेजी माध्यम से विज्ञान समझने में कितनी कठिनाई होती है। इसीलिए वे हिन्दी माध्यम से विज्ञान की पढ़ाई के पक्षधर थे। उन्होंने विज्ञान की दो पुस्तकें भी हिन्दी में लिखीं। केन्द्रीय हिन्दी संस्थान उनकी स्मृति में 1989 से अत्यंत प्रतिष्ठित 'डॉ. आत्माराम हिन्दी सेवी पुरस्कार' प्रदान कर रहा है।

सादगी का उदाहरण

डॉ. आत्माराम ने सदैव सादगी भरा जीवन बिताया। जब वे इलाहाबाद विश्वविद्यालय से डी. एस–सी. कर रहे थे तो उन्हें 100 रुपये प्रतिमाह छात्रवृत्ति मिलती थी। उसमें से वे सिर्फ सात रुपये अपने ऊपर खर्च करते और बाकी पैसा घर भेज देते। उनकी पत्नी सीता देवी कानपुर के समृद्ध परिवार से थीं। उनके परिवार के लोग धूमधाम से शादी के पक्षधर थे लेकिन आत्माराम नहीं माने। अंततः अत्यंत सादगी के साथ उनकी शादी इलाहाबाद में संपन्न हुई। आत्माराम के परिवार से केवल उनका छोटा भाई जो उनके साथ ही रहकर पढ़ रहा था, इस शादी में शामिल हुआ।

अणुव्रत संवेदन

अणुव्रत का एक महत्त्वपूर्ण पहलू है संवेदनशीलता। समाचार–पत्रों में आये दिन हम नकारात्मक समाचार पढ़ते रहते हैं। नकारात्मकता किसी को भी आकर्षित कर सकती है। ऐसे में संवेदनशीलता लिये हुए सकारात्मक समाचार, वातायन से आ रहे हवा के ठण्डे झोंके की तरह हैं।

कर दिखाया कमाल

डबवाली। हरियाणा सरकार में तय हुआ था कि गांव का मुखिया यानी सरपंच पढ़ा–लिखा होना चाहिए। इस निर्णय के चलते बीए पास सरपंच सुमनदेवी कासनियां ने पंचायत को आत्मनिर्भर बना दिया और गांव की वर्षों पुरानी समस्या को चुटकी में हल कर दिखाया। सीधे तौर पर प्रत्येक ग्रामीण को फायदा हुआ, वहीं ऐसे 40 परिवार लाभान्वित हुए।

वर्ष 2016 में पंचायत की कमान सुमन के हाथों में आई थी। अगले वर्ष 2017 में पंचायती भूमि का ठेका लेने वाले 40 परिवार आकर रो पड़े कि वर्षों से वे वीरान भूमि में ग्वार–बाजरी बिजांत करते आ रहे हैं। इतना पानी भी नहीं है कि इन फसलों को बचा सकें। पता चला कि गांव का भूमिगत जल मीठा है जिसे खेती के लिए इस्तेमाल किया जाए। साथ ही बोरवैल कर दिए जाएं तो बारिश के दिनों में ओवरफ्लो की समस्या से निजात पाई जा सकती है। फिर क्या था! सुमन ने जोहड़ किनारे दो सबमर्सिबल पम्प लगवाए। करीब 4000 फीट लंबी 14 इंच आरसीसी पाइप लाइन बिछाकर पंचायती जमीन तक पानी पहुंचा दिया। किसानों की किस्मत खुल गई। पिछले तीन वर्षों से किसान गेहूं और कपास की खेती कर रहे हैं।

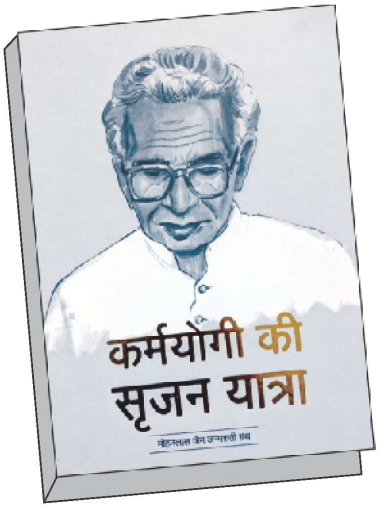
आत्मनिर्भरता की कसौटी पर पंचायत ने गांव के विकास के द्वार खोल दिए हैं। गांव की ढाणियों के रास्ते पक्के होते जा रहे हैं। सुमनदेवी कासनियां का कहना है पंचायत की आमदनी करीब साढ़े तीन गुणा बढ़ गई। छह रिचार्ज बोरवैल लगने से जोहड़ के ओवरफ्लो होने की समस्या का समाधान हो गया। वहीं भूमिगत जल स्तर स्थायी बने रहने में सहयोग मिला। बढ़ी हुई आमदनी से पंचायत ने गांव के विकास में मील का पत्थर स्थापित किया।

आत्मनिर्भर **हौसला**

चीन के उत्पादों को टक्कर

लखनऊ। 'लोकल फॉर वोकल' और 'आत्मनिर्भर भारत' की राह पर बढ़ते उत्तर प्रदेश ने इस दिवाली पर चीनी उत्पादों को टक्कर दी। चीनी उत्पादों के बहिष्कार के चलते यूपी में बनने वाले स्थानीय उत्पादों की मांग बाजार में काफी बढ़ गई। देवरिया जिले में 'एक जिला एक उत्पाद' ओडीओपी के तहत काम कर रहे हजारों लोगों ने सफलता की इबारत गढ़ दी है। देवरिया की 150 यूनिट में 1500 कारीगर जुड़े हैं। पिछले साल एक करोड़ का टर्नओवर था, जो अब बढ़कर डेढ़ करोड़ हो गया है। देवरिया के उत्पाद बिहार, पश्चिम बंगाल, लखनऊ, वाराणसी, दिल्ली समेत सिंगापुर और यूएस को निर्यात होते हैं। ओडीओपी की शुरुआत से अब तक यहां के उत्पादों से 2.5 करोड़ की आमदनी हुई है। पूजा कहती हैं कि पांच लाख रुपये तक का लोन राज्य सरकार से ओडीओपी के तहत मिला। पहले केवल 50 पीस तैयार कर पाती थी, वहीं अब प्रतिदिन 500 पीस तैयार करती हूं।

सजावटी सामान, इम्यूनिटी गुड़, अचार, हैंडीक्राफ्ट, दीये, मोमबत्ती जैसे उत्पादों की मांग यूएस, दुबई के साथ ही देश के अलग–अलग राज्यों में बढ़ गई है। ओडीओपी से मांग और उत्पादन में 60 से 80 प्रतिशत तक की बढ़ोतरी हुई है। अब तक 500 महिलाएं स्वरोजगार के सपने को पूरा कर पाई हैं। आत्मनिर्भर बनाने के लिए इस योजना के तहत सीधे तौर पर 3000 महिलाओं को रोजगार दिया गया है। देवरिया और दूसरे शहरों में ग्रो सेंटर बनाकर महिलाओं को एक ही छत के नीचे ट्रेनिंग दी जा रही है।



सागर से निकली एक नदी

अणुव्रत पुरस्कार से सम्मानित, अणुविभा के संस्थापक श्री मोहनभाई की जन्मशती पर अणुविभा द्वारा प्रकाशित ग्रंथ एक ऐसे जमीन से जुड़े कार्यकर्ता के हर पक्ष को उद्घाटित करता है जिन्होंने अणुव्रत आंदोलन को रचनात्मक पहचान देने में अपना जीवन खपा दिया। प्रस्तुत है ***शुभदा पांडेय*** *की समीक्षा।*

"कर्मयोगी की सृजन यात्रा" पढ़ने का सुअवसर मिला। एक लंबे समय बाद... जैसे मुझे ऐसी ही जीवनी की तलाश थी, वह मिली। इस ग्रंथ को एक मार्गदर्शिका कहूं तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। उनकी "मुसीबत" कविता से संपादकीय की बात उठती है...

"एक के बाद एक मुसीबत आती रही, एक से बढ़कर एक गजब ढाती रही। कुछ दिन रही, फिर चल दी, पूछा हमने मुसीबतों से ...लौटकर कब आओगी..?, बोली मुसीबतें... क्या खाक आऊंगी...?, कभी समझा तुमने हमें मुसीबत...?"

राह पर चलने वाले तो करोड़ों मिलते हैं, राह बनाने वाले विरले होते हैं। उनमें से एक थे मोहनलाल जैन। उनके जीवन समग्र को सचित्र देखते हुए कभी वे सामाजिक कार्यकर्ता या सुधारक, तो कभी क्रांतिकारी, कभी देशप्रेमी तो कभी विद्रोही आदि अनेक रूपों में परिलक्षित होते हैं। सबसे पहले मैं इसके संपादक श्री संचय जैन को साधुवाद देती हूं जिन्होंने इस दुर्लभ यज्ञ का बीड़ा उठाया और उसे परिणति तक पहुंचाया। मोहनभाई विरासत में मिली संपदा पर सर्वथा आधारित नहीं रहे, वे रूढ़ियों, परंपराओं, स्वतंत्रता आंदोलन में अनेक विचारधाराओं से लड़े भी और जुड़े भी। स्वतंत्रता आंदोलन में वे नित नये आयामों से जुड़ते रहे। आचार्य गौरीशंकर उनके पथ प्रदर्शक बने। खादी–वरण, अछूतोद्धार, जाति प्रथा उन्मूलन, स्त्री–सम्मान, छुआछूत, पर्दा प्रथा उन्मूलन, बालिका शिक्षा आदि के क्षेत्र में किये गये कामों ने मोहनलाल जैन को नायक बनाया। सबसे मार्मिक प्रसंग है उनके जीवन का – धर्मपत्नी भागीरथी का भागीरथी बन जाना।

शहीद स्मारक, बाल मंदिर, पत्रकारिता, नशाबंदी, भूकंप पीड़ितों की सहायता, काव्य–धर्मिता आदि सभी उनके व्यक्तित्व के कुछ अंग थे। देश के सर्वोच्च पदों पर आसीन लोगों से यह वीतरागी मिलता रहा और सामाजिक अनुदान प्रदान करता रहा।

पत्र–साहित्य के खत्म होते हुए युग में कुछ ऐसे प्रेरक पत्र भी इस कृति की थाती हैं जो मील के पत्थर साबित होंगे। इसकी एक बानगी दिए बिना जी नहीं मानता। अपने पुत्र को वर्ष 1998 में लिखे पत्र में वे जीवन की जरूरी सीख देते हैं – "अपनी जरूरतों को नहीं बढ़ाना, जितनी जरूरतें होंगी, उतना ही जीवन भारी होगा। मैंने फुटपाथों पर भी जीवन बिताया है। मस्ती जो फक्कड़पन में है, वह ऐश्वर्य में नहीं।"

चूंकि मैं एक शिक्षाशास्त्री भी हूं, तो मुझे मोहनभाई का बाल मनोविज्ञान के पहलुओं पर चर्चा करना बहुत पसंद आया। हमारी शिक्षा पद्धति में व्यक्तित्व–विकास और आत्म–विकास के कुछ प्रायोगिक आधार नहीं हैं, उन्होंने इस पर "बाल दर्शन" अध्याय में बहुत साहित्य प्रदान किया है। विश्वविद्यालय–शिक्षा पर एक व्यंग्य कविता के माध्यम से देखें : "जीने की टेढ़ी–मेढ़ी कँटीली पगडंडियों पर चलते–चलते, मिल जाती है जो जीने की कला, क्या वह मिल पाती है, विश्वविद्यालय में भला!"

मोहनभाई के जीवन का आध्यात्मिक प्रस्फुटन जाने बिना उन्हें समग्र रूप से जान पाना कठिन है, जो उनके अणुव्रती होने से सरोकार रखती है। वे अपना परिचय गौरव किंतु विनम्रता के साथ 'अणुव्रती मोहनिया' के रूप में देते थे। गांधी दर्शन और आचार्य तुलसी के अणुव्रत दर्शन के अनुरूप जीवन जीते हुए मानवता की सेवा करना उनका प्रमुख लक्ष्य रहा। वे सही रूप में आदर्श मानव एवं अणुव्रत के आधार स्तंभ थे। अणुव्रत के विचार, दर्शन और कार्य को उन्होंने जिस तरह आत्मसात किया, उन्हें अणुव्रत महाव्रती संबोधित करना अतिशयोक्ति नहीं है।

अणुव्रत के माध्यम से अछूतोद्धार, पर्दा प्रथा निवारण, संस्कार निर्माण, आचार शुद्धि, सामाजिक सुधार, बाल विकास, अणुव्रत विश्व भारती आदि के निर्माण में उनका महत्वपूर्ण योगदान रहा है। आज के युग की सबसे बड़ी समस्या है शराब या मदिरा। मोहनभाई ने सपरिवार इसके उन्मूलन के लिए धरना दिया। धन्य है उनका साहस। वे संपूर्ण भारत में अलख जगाते रहे।

कुल मिलाकर इस पुस्तक में सुंदर चित्र–वीथिका, हृदय स्पर्शी काव्य–कुंजिका, सार्थक पत्रावली, शिक्षा–दर्शन एवं भवन के निर्माण आदि की इतनी रोचक शैली का प्रयोग किया गया है– जिसका हृदयग्राही होना और चिर स्मरणीय हो जाना स्वाभाविक है। सब कुछ समेट कर यदि कहा जाए तो मोहनभाई सागर से निकली हुई एक नदी थे।

अणुव्रत कार्यकर्ता चिंतन शिविर

राष्ट्रीय संयोजक श्री मर्यादा कोठारी की रिपोर्ट

अणुव्रत कार्यकर्ताओं के साथ चिंतन की यह पहल अत्यंत सार्थक रही। चिंतन शिविर में 12 अणुव्रत समितियों से आए 43 कार्यकर्ता नए उत्साह और लक्ष्य की स्पष्टता के साथ लौटे।

राजसमंद स्थित अणुविभा मुख्यालय में 6–7 फरवरी को अणुव्रत कार्यकर्ता चिंतन शिविर का आयोजन किया गया। इसमें मेवाड़ और मारवाड़ संभाग की विभिन्न अणुव्रत समितियों के प्रतिनिधि शामिल हुए।

मुनिवृंद का सान्निध्य

मुनिश्री संजय कुमार जी और मुनिश्री प्रसन्न कुमार जी के सान्निध्य में शुरू हुए उद्घाटन सत्र में मुनिश्री प्रसन्न कुमार ने कहा कि कार्यकर्ताओं के मन में निराशा का भाव नहीं आना चाहिए। हमेशा धैर्य रखें, अच्छे आचरण का सुपरिणाम एक न एक दिन अवश्य मिलेगा। उन्होंने कहा कि किसी व्यक्ति को बुरी आदतों से छुटकारा दिलाना परमार्थ का सबसे बड़ा कार्य है। मुनिश्री संजय कुमार ने भावशुद्धि का आह्वान करते हुए कहा कि पैसे से सुख–सुविधाओं की प्राप्ति तो हो सकती है, लेकिन शांति नहीं मिलती। इसके लिए तो ईमानदारी और नैतिकता की ही शरण लेनी पड़ेगी। ईमानदार व्यक्ति अभावग्रस्त हो सकता है, मगर वह कभी अशांत नहीं रहता।

इससे पहले अणुविभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री संचय जैन ने सभी प्रतिभागियों को अणुव्रत आचार संहिता का संकल्प कराया। उन्होंने अणुव्रत की जीवनशैली को अपनाने का आह्वान करते हुए कहा कि कार्यकर्ताओं की कथनी और करनी में कोई अंतर नहीं होना चाहिए।

अणुव्रत में अपार शक्ति है – डॉ. बाबेल

पूर्व न्यायाधीश डॉ. बसंती लाल बाबेल ने अपने संबोधन में अणुव्रत को संपूर्ण मानवता के लिए आचार्य तुलसी का महान अवदान बताया। उन्होंने कहा कि अणुव्रत में अपार शक्ति है, जिसे समझने और अपनाने की आवश्यकता है। उन्होंने भ्रूणहत्या, मिलावटखोरी, चोरी, बेईमानी, आत्महत्या समेत अनेक अपराधों का जिक्र करते हुए कहा कि अणुव्रत को अपनाने से ये सारे अपराध खत्म हो जाएंगे। फिर इनके लिए किसी कानून की आवश्यकता नहीं होगी।

उद्घाटन सत्र के दूसरे वक्ता श्री पदमचंद पटावरी ने प्रतिभागियों से कहा कि आप किसी महान व्यक्ति को अपना आदर्श बना लें और फिर उन्हें अपना प्रेरक मानते हुए खुद अणुव्रत के पथ पर अग्रसर हों और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करें। उन्होंने कहा कि आचार्य तुलसी ने जिस उत्साह के साथ अणुव्रत आंदोलन की शुरुआत की थी, हम उसी जिंदादिली के साथ इसके 75वें वर्ष पर होने वाले कार्यक्रमों की रूपरेखा तैयार करें। उद्घाटन सत्र का संयोजन और संचालन श्री मर्यादा कुमार कोठारी ने किया। दूसरे सत्र में सभी प्रतिभागियों ने एक–दूसरे का परिचय प्राप्त किया।

कार्यक्रमों में रहे निरंतरता – राजेन्द्र सेठिया

तीसरे सत्र में अणुव्रती राजेन्द्र सेठिया ने "अणुव्रत संस्थाओं की कार्यशैली" विषय पर विचार रखे। जयपुर से प्रतिभागियों को ऑनलाइन संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि अणुव्रत कार्यकर्ताओं का जीवन संयमित, अनुशासित और सुव्यवस्थित होना चाहिए। उन्होंने अणुव्रत के नियमों को साधारण शब्दों में जन–जन तक पहुंचाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि अणुव्रत आंदोलन के कार्यक्रमों में निरंतरता रहनी चाहिए, तभी समाज में इसका प्रभाव व्यापक रूप से पड़ेगा।

अणुव्रत आज के समय की जरूरत–संचय जैन

इसके बाद अणुविभा के अध्यक्ष संचय जैन ने " अणुव्रत विश्व भारती : लोकल से ग्लोबल का राजपथ" विषय पर विचार रखे। उन्होंने कहा कि अणुव्रत आज के समय की जरूरत है। इस तथ्य को हमें आम लोगों तक पहुंचाना होगा। ग्रेटा थनबर्ग का उदाहरण देते हुए उन्होंने अणुव्रत समितियों के प्रतिनिधियों से कहा कि छोटे स्तर पर किए गए कार्य भी वैश्विक स्तर पर अपनी पहचान बना सकते हैं। उन्होंने कहा कि पूरे विश्व में महज 1500 संस्थाएं ही संयुक्त राष्ट्र संघ से संबद्ध हैं और अणुव्रत विश्व भारती भी इनमें से एक है। मगर इसका लाभ तभी मिल सकेगा जब हमारे आंदोलन की गूंज वहां तक पहुंचे।

इसके बाद सभी प्रतिभागियों ने अणुविभा मुख्यालय की बालोदय दीर्घा का अवलोकन किया। सायंकालीन सत्र में अणुविभा कार्यसमिति सदस्य डॉ. सीमा कावड़िया ने प्रतिभागियों को प्रेक्षाध्यान का अभ्यास कराया।

समाज की आधारशिला है अणुव्रत – जस्टिस चौरड़िया

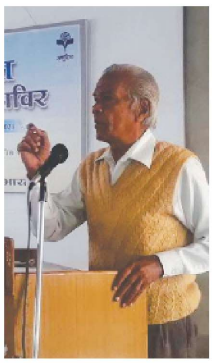
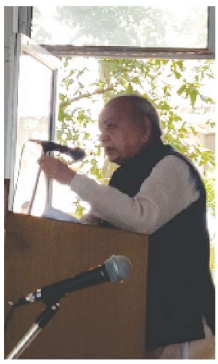
रात्रिकालीन सत्र में छत्तीसगढ़ हाईकोर्ट के न्यायाधिपति जस्टिस गौतम चौरड़िया ने "अणुव्रत की व्यापकता" विषय पर विचार रखे। प्रतिभागियों को धमतरी से ऑनलाइन संबोधित करते हुए उन्होंने अणुव्रत को स्वयं एवं विश्व का कल्याण चाहने वाले नये युग के मानव की आचार संहिता बताया। उन्होंने कहा कि अणुव्रत मानवाधिकारों के 10 दिसंबर 1948 का घोषणापत्र है। यह भारतीय संविधान की आत्मा है। अणुव्रत समस्त धर्मों के आध्यात्मिक सूत्रों का सार तथा स्वस्थ समाज रचना की आधारशिला है। उन्होंने कहा कि आज हिंसा का स्वरूप व्यापक होता जा रहा है। ऐसे में आने वाली पीढ़ी को सुरक्षित रखने के लिए अणुव्रत आंदोलन बहुत ही आवश्यक है। मानवता के उत्थान और नैतिकता के संचार के लिए समान विचारधारा वाले संगठनों को एक मंच पर लाना होगा। देशभर के न्यायालयों में लंबित मामलों की अधिकता और न्यायाधीशों की सीमित संख्या को देखते हुए अणुव्रत को आचरण में उतारने की आवश्यकता है ताकि मामले अदालत तक पहुंचें ही नहीं। संबोधन के बाद जस्टिस चौरड़िया ने प्रतिभागियों की जिज्ञासाओं का समाधान भी किया। श्री मर्यादा कुमार कोठारी के यह पूछने पर कि सिस्टम में सुधार कैसे होगा? जस्टिस चौरड़िया ने कहा कि सिस्टम को हमने (आम जनता) बिगाड़ा है तो इसे सुधारने की जिम्मेदारी भी हमारी ही है। न्याय के मंदिर में आकर जब लोग पवित्र ग्रंथ की शपथ लेकर भी झूठ बोलेंगे तो न्याय व्यवस्था क्या करेगी। अणुविभा के उपाध्यक्ष श्री अशोक डूंगरवाल के सवाल के जवाब में जस्टिस चौरड़िया ने कहा कि लोगों का खर्च बढ़ रहा है। उसे पूरा करने के लिए वे कुछ भी करने को उद्यत रहते हैं। पूरा समाज हिंसा और अनैतिक आचरण की ओर बढ़ रहा है। ऐसे में ऊपर से नीचे की ओर परिवर्तन की जरूरत है। अणुव्रत समिति बरजाल के गिरधारी सिंह ने शराबबंदी के अभियान में सरकार से सहयोग नहीं मिलने पर सवाल उठाया। इस पर जस्टिस चौरड़िया ने कहा कि आज अदालत में आने वाला हर चौथा–पांचवां मामला शराब से जुड़ा होता है। शराब के कारण होने वाली बीमारियां तथा नशे की वजह से दुर्घटनाओं में होने वाली जनहानि भी बड़ी समस्या है। ऐसे में शराबबंदी से राजस्व को होने वाले नुकसान और समाज को होने वाले लाभ के बारे में सोचा जाना चाहिए। सत्र का संयोजन भीलवाड़ा से समागत अणुविभा कार्यसमिति सदस्य श्री अभिषेक कोठारी ने किया। जूम मीटिंग के जरिए जयपुर से कार्यक्रम में शामिल अणुविभा के उपाध्यक्ष अविनाश नाहर ने आभार ज्ञापित किया।

अणुव्रत की वैक्सीन से ही मिटेगा भ्रष्टाचार

शिविर के दूसरे दिन 7 फरवरी को मुनिश्री प्रकाश कुमार जी ने कहा कि आज भ्रष्टाचार समाज में महामारी की तरह व्याप्त हो गया है। अणुव्रत की वैक्सीन से ही भ्रष्टाचार की महामारी खत्म हो सकती है। अणुव्रत समितियों के प्रतिनिधियों से उन्होंने कहा कि निडर रहना है तो ईमानदार बनो। निडर व्यक्ति का हृदय बहुत मजबूत होता है। उसे कभी दिल का दौरा पड़ने की आशंका नहीं सताती। अपने भीतर की यात्रा करेंगे तभी जीवन में आगे बढ़ सकेंगे।

कथनी–करनी में हो समानता–डॉ. कर्णावट

इस सत्र में अणुव्रत प्रवक्ता डॉ. महेंद्र कर्णावट ने "अणुव्रत कार्यकर्ता की पहचान" विषय पर विचार रखे। उन्होंने कहा कि मानवीय एकता और सह अस्तित्व में विश्वास रखने वाला ही अणुव्रत का एक सच्चा कार्यकर्ता हो सकता है। कार्यकर्ताओं की विशिष्टताओं पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने कहा कि कार्यकर्ताओं को विनम्र, सहिष्णु, स्वाध्यायी, श्रमशील और जुझारू होना चाहिए। उसके जीवन में ईमानदारी और पारदर्शिता झलकनी चाहिए। कार्यकर्ताओं की कथनी और करनी में अंतर नहीं होना चाहिए, तभी उनकी बातें प्रभावशाली हो सकती हैं। कार्यकर्ता का स्वभाव शांत होना चाहिए। उसे जल्द ही किसी बात पर आक्रोशित नहीं होना चाहिए। अणुव्रत कार्यकर्ता को अच्छा संयोजक और वक्ता भी होना चाहिए। डॉ. कर्णावट ने कार्यकर्ताओं की जिज्ञासाओं का समाधान भी किया। "समितियों की बात विश्व भारती के साथ" विषयक सत्र में प्रतिनिधियों ने विचार रखे। अणुविभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री संचय जैन ने कार्यकर्ताओं से जीवन विज्ञान प्रकल्प को विद्यालयों में ले जाने का आह्वान किया। उन्होंने बालोदय शिविर, बालोदय एजुटूर समेत अणुविभा मुख्यालय में चलने वाली गतिविधियों के बारे में बताते हुए कहा कि इनके माध्यम से बच्चों के नैतिक विकास के साथ एक ही उनमें अणुव्रत की विचारधारा का संचार किया जा सकता है। उन्होंने स्कूल विद ए डिफरेंस के बारे में बताते हुए अणुव्रत समितियों के प्रतिनिधियों से आह्वान किया कि वे अपने आसपास के विद्यालयों को इससे जोड़ें। इसके बाद प्रतिनिधियों ने अणुव्रत के सिद्धांतों और अणुव्रत आंदोलन को जन आंदोलन बनाने समेत अन्य मुद्दों पर समूह चर्चा की। इससे पहले सुबह साढ़े छह बजे अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्र फतेहपुर शेखावाटी के प्रभारी अहिंसा प्रशिक्षक श्री सतीश शांडिल्य ने प्रतिभागियों को योग और प्रेक्षाध्यान का अभ्यास कराया।

अणुव्रत संपोषक

श्रद्धानिष्ठ श्रावक

श्री तखतमल धोका

पिता : स्व. चम्पालाल धोका
माता : स्व. चेनीबाई
जन्म तिथि : 01 अगस्त 1948
मूल निवासी : लाम्बोड़ी (लक्ष्मीपुर) जिला राजसमंद
अर्धांगिनी : श्रीमती शांता देवी
व्यवसाय : सोना–चांदी के आभूषणों का कारोबार

:: सेवाएं ::

- चातुर्मास के लिए मुंबई पहुंचने वाले चारित्र–आत्माओं की सेवा

:: दायित्व ::

- गणाधिपति आचार्यश्री तुलसी शक्तिपीठ गंगाशहर के सदस्य
- आचार्यश्री कालूगणी समाधि गंगापुर के सदस्य
- आचार्य भिक्षु समाधि सिरियारी के सदस्य
- कानोड छात्रावास के सदस्य
- अणुव्रत महासमिति के सदस्य
- मुंबई में खार युवक परिषद तथा तेरापंथी सभा लाम्बोड़ी के अध्यक्ष
- तेरापंथी सभा मुंबई के ट्रस्टी
- तेरापंथी सभा लाम्बोड़ी, तेरापंथ सभा भवन खार तथा महाप्रज्ञ पब्लिक स्कूल कालबादेवी समेत अनेक संस्थाओं के ट्रस्टी समेत कई पदों को एकाधिक बार सुशोभित कर चुके हैं।

श्रद्धानिष्ठ श्रावक

स्व. भगवतीलाल कोठारी

पिता : स्व. बादर मल कोठारी
माता : स्व. सुंदर बाई कोठारी
जन्म : 07 जून, 1944
निधन : 01 सितंबर, 2020
मूल निवासी : गंगापुर
शिक्षा : बी.एस.सी
निवासी : दादर, मुंबई
व्यवसाय : वस्त्र और प्रॉपर्टी
अर्धांगिनी : श्रीमती कंचन देवी
सुपुत्र : राजेंद्र व मुकेश
सुपुत्री : वंदना

:: सेवाएं ::

- अध्यक्ष – श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथ सभा, दादर (मुनिश्री सुमेरमलजी के ऐतिहासिक चातुर्मास के दौरान)
- फाउंडर ट्रस्टी और अध्यक्ष– भिक्षु सेवा ट्रस्ट , दादर
- ट्रस्टी – श्री तुलसी महाप्रज्ञ फाउंडेशन,कांदिवली, महाप्रज्ञ पब्लिक स्कूल, कालबादेवी
- तीनों आचार्यों के कृपापात्र, आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा श्रद्धानिष्ठ श्रावक का अलंकरण,
- अनेक संघीय पुस्तकों के प्रकाशन तथा अनेक तेरापंथ भवनों के निर्माण में सहयोग।
- **तपस्या** – 2 वर्षीतप, 1 मासखमण, 1–17 की लडी, 17 मौन उपवास।

अणुव्रत समाचार

गुवाहाटी
महामंत्री की संगठन यात्रा

अणुविभा महामंत्री श्री भीखमचंद सुराणा के गुवाहाटी आगमन पर स्थानीय अणुव्रत समिति द्वारा स्वागत कार्यक्रम आयोजित किया गया। अणुव्रत समिति गुवाहाटी के अध्यक्ष श्री छत्तरसिंह चोरड़िया ने श्री सुराणा का स्वागत करते हुए समिति के कार्यों की जानकारी प्रस्तुत की। श्री चोरड़िया ने कहा कि अणुव्रत आंदोलन के नए स्वरूप में गुवाहाटी समिति पूर्ण सक्रियता के साथ कार्य करेगी।

श्री भीखम सुराणा ने अपने वक्तव्य में कहा कि गुवाहाटी अणुव्रत समिति का नाम विशिष्ट सक्रिय समितियों में आता है। हमें अणुव्रत अनुशास्ता के इंगित अनुरूप अणुव्रत का ठोस काम करना है। उन्होंने गुवाहाटी अणुव्रत समिति से अणुव्रत के कुछ स्थायी काम हाथ में लेने और 'अणुव्रत' एवं 'बच्चों का देश' पत्रिकाओं की सदस्यता बढ़ाने हेतु विशेष प्रयास करने की अपील की। मंत्री श्री नवरत्न गधैया ने बताया कि कोरोना काल में भी समिति द्वारा ऑनलाइन माध्यमों से कार्यक्रम संपादित किए गए।

समारोह में श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा, महिला मण्डल एवं तेरापंथ युवक परिषद, आचार्य तुलसी महाश्रमण रिसर्च फाउंडेशन एवं विद्याभारती की ओर से श्री सुराणा का भावभीना स्वागत किया गया। श्री निर्मल कोटेचा, श्री निर्मल सामसुखा, श्रीमती कुसुम कोटेचा, समिति उपाध्यक्ष श्री बजरंग बैद, कोषाध्यक्ष श्री संजय चोरड़िया, सहमंत्री श्री मनोज सेठिया ने भी अपने उद्‌गार व्यक्त किए।

विशाखापट्टनम

श्री भीखम सुराणा के विशाखापट्टनम आगमन पर अणुव्रत समिति ने बैठक का आयोजन किया। इसमें अध्यक्ष श्री राजकुमार अग्रवाल, पूर्व अध्यक्ष श्री मनोज सुराणा, सभा के अध्यक्ष श्री मनोज दूगड़, महिला मण्डल एवं युवक परिषद के अध्यक्ष भी उपस्थित थे। विशाखापट्टनम में अणुव्रत के कार्य को आगे बढ़ाने की संभावनाओं पर सार्थक चर्चा हुई। श्री सुराणा ने जीवन विज्ञान सहित अणुव्रत के अन्य प्रकल्पों को सघनता से करने की प्रेरणा दी।

विजयवाड़ा

श्री भीखम सुराणा ने विजयवाड़ा में अणुव्रत समिति के अध्यक्ष श्री राजेन्द्र कोठारी एवं मंत्री श्री अभय नौलखा के साथ अणुव्रत के कार्यक्रमों को गति प्रदान करने के संबंध में विस्तृत चर्चा की।

अणुव्रत समिति : नया नेतृत्व
सत्र 2021–23

अहमदाबाद

श्री सुरेश बागरेचा
अध्यक्ष

श्री मनोज कुमार सिंघी
मंत्री

अजमेर

श्रीमती मोनिका लोढ़ा
अध्यक्ष

श्री संजयराज छाजेड़
मंत्री

औरंगाबाद

श्रीमती अंजु चिंडालिया
अध्यक्ष

श्रीमती कांता धोका
मंत्री

बालोतरा

श्री जवेरीलाल सालेचा
अध्यक्ष

श्री सुरेश बागमार
मंत्री

बंगाईगांव

श्री बजरंगलाल लुणावत
अध्यक्ष

श्री मनीष लाखोटिया
मंत्री

बारडोली

श्रीमती पायल चौरड़िया
अध्यक्ष

श्री केतन मेड़तवाल
मंत्री

अणुव्रत समाचार

दिल्ली

संस्कारशाला का आयोजन

अणुव्रत समिति दिल्ली द्वारा गरीब वंचित बच्चों के नैतिक नवनिर्माण के उद्देश्य से एहसास हेल्पिंग हैंड द्वारा इस्ट चन्द्रनगर, कृष्णा नगर में संचालित डे केयर सेंटर में अणुव्रत नैतिक संस्कारशाला का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मंत्री डॉ.कुसुम लुनिया ने सबको अणुव्रत संस्कारों से परिचित कराते हुए नशामुक्ति आदि के संकल्प दिलाये। कार्यसमिति सदस्य स्नेहलता छाजेड व प्रियंका महनोत ने बच्चों को उच्च लक्ष्यों को अपनाकर आत्मबल से सकारात्मक रास्ते पर बढ़ते रहने का संदेश दिया। समिति की ओर से बच्चों को उपहार भी वितरित किये गये। एहसास की संचालिका टीम की सुश्री कोमल ने अणुव्रत समिति दिल्ली को उनसे निरंतर जुड़े रहने की अपील की।

अहमदाबाद

चुनावशुद्धि अभियान

अणुव्रत समिति, अहमदाबाद की ओर से अहमदाबाद महानगरपालिका चुनाव के दौरान उम्मीदवारों और मतदाताओं के बीच चुनावशुद्धि अभियान चलाया गया। समिति के अध्यक्ष विमल बोरदिया, मंत्री सुरेश बागरेचा तथा अन्य कार्यकर्ताओं ने अणुव्रत आंदोलन के साथ ही अणुव्रत वर्गीय आचार संहिता की जानकारी दी। मतदाताओं से कहा कि वे भय और प्रलोभन में आकर मतदान न करें, अवैध मतदान न करें और न कराएं।

अणुव्रत समिति : नया नेतृत्व

सत्र 2021–23

भीलवाड़ा

श्रीमती आनंदबाला टोडरवाल
अध्यक्ष

श्री राजेश चौरड़िया
मंत्री

बीकानेर

श्री शंभरलाल गोलछा
अध्यक्ष

श्री शांतिलाल कांकरिया
मंत्री

चंडीगढ़

श्री मनोज जैन
अध्यक्ष

श्री प्रदीप जैन
मंत्री

फतेहपुर शेखावाटी

श्री निर्मल दूगड़
अध्यक्ष

सुश्री नीतू दूगड़
मंत्री

हिसार

श्री कुंदनलाल गोयल
अध्यक्ष

श्री मनीष जैन
मंत्री

हैदराबाद

श्री प्रकाश भण्डारी
अध्यक्ष

श्री अशोक मेड़तवाल
मंत्री

अणुव्रत समाचार

अहमदाबाद

विजेताओं का सम्मान

अणुव्रत समिति, अहमदाबाद की ओर से मुनिश्री मोहजीत कुमारजी के सान्निध्य में 15 फरवरी को तेरापंथ भवन शाहीबाग में सम्मान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुनिश्री ने कहा कि अणुव्रत आंदोलन एकमात्र ऐसा आंदोलन है जिसमें नैतिकता के साथ आध्यात्मिक दर्शन भी जुड़ा हुआ है। कार्यक्रम में ऑनलाइन आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं तथा अणुव्रत प्रबोधन प्रतियोगिता के प्रथम चरण में 100 प्रतिशत अंक प्राप्त करने वालों के साथ ही प्रायोजकों को भी सम्मानित किया गया। अध्यक्षता श्री विमल बोरदिया ने की। आभार ज्ञापन मंत्री सुरेश बागरेचा ने किया। कार्यक्रम का संयोजन प्रचार प्रसार मंत्री लाडदेवी बाफना ने किया।

बाढ़

जीवन विज्ञान प्रशिक्षण शिविर

बाढ़ (बिहार) के फौजदार सिंह प्लस टू उच्चतर माध्यमिक विद्यालय अथमलगोला में 10 फरवरी को तीन दिवसीय अणुव्रत जीवन विज्ञान प्रशिक्षण शिविर शुरू हुआ। अणुव्रत विश्व भारती की ओर से संचालित अहिंसा प्रशिक्षण केंद्र के तत्वावधान में आयोजित शिविर में 250 छात्र–छात्राओं ने हिस्सा लिया। प्रशिक्षक प्रोफेसर साधु शरण सिंह सुमन के संयोजन और निर्देशन में आयोजित शिविर में इन छात्र–छात्राओं को अणुव्रत वर्गीय नियम, मंडूकासन, नौकासन, भुजंगासन सहित अनेक आसनों का अभ्यास तथा व्यसन मुक्ति के प्रयोग कराए गए। इसके साथ ही जीवन में सकारात्मक बदलाव के लिए जीवन विज्ञान की जानकारी दी गई। समापन समारोह में युवा मुखिया संतोष कुमार सिंह, वयोवृद्ध समाजसेवी शत्रुघ्न प्रसाद उपस्थित थे। अध्यक्षता पूर्व प्रधानाचार्य एवं साहित्यकार सत्येंद्र प्रसाद सिंह ने की। विद्यालय के प्राचार्य डॉ. सतीश कुमार ने अतिथियों को अंगवस्त्र प्रदान कर सम्मानित किया।

अणुव्रत समिति : नया नेतृत्व

सत्र 2021–23

कानपुर

श्री टीकमचंद सेठिया
अध्यक्ष

श्री प्रमोद दूगड
मंत्री

खारूपेटिया

श्री महेन्द्र छाजेड
अध्यक्ष

श्रीमती मोनू बैद
मंत्री

लाडनूं

श्री शांतिलाल बैद
अध्यक्ष

श्री वीरेन्द्र भाटी मंगल
मंत्री

नौगांव

श्री छत्तरसिंह गुर्जरानी
अध्यक्ष

श्री संजय बोथरा
मंत्री

नाथद्वारा

श्री शाबिर शुक्रिया
अध्यक्ष

श्री प्रकाश जैन
मंत्री

पालघर

श्रीमती निधी सिंघवी
अध्यक्ष

श्री प्रीतम राठौड
मंत्री

हमारे विशिष्ट सहयोगी सदस्य

श्री मांगीलाल सेठिया

पिता : स्व. कुंदनमल सेठिया
निवासी : दिल्ली
जन्म तिथि : 7 दिसंबर 1937
व्यवसाय : इलेक्ट्रॉनिक्स मैन्युफैक्चरिंग
शिक्षा : बी. कॉम., एम. ए. (जैनोलॉजी)
उपाधि : अजातशत्रु, युवक रत्न, समाज भूषण

:: दायित्व ::

- सदस्य, तेरापंथ विकास परिषद
- संयोजक, तेरापंथ विकास परिषद
- न्यासी, अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास
- अध्यक्ष, आचार्य तुलसी, आचार्य महाप्रज्ञ प्रवास व्यवस्था समिति (1981, 1987, 1994, 1999, 2005)
- उपाध्यक्ष, जय तुलसी फाउंडेशन
- परामर्शक, जैन विश्व भारती
- कार्यसमिति सदस्य, जै.श्वे.तेरापंथी महासभा

श्री छतर सिंह चौरड़िया

पिता : श्री दौलतमल चौरड़िया
माता : श्रीमती शायर देवी चौरड़िया
मूल निवास : सुजानगढ़ (राजस्थान)
प्रवासी : गुवाहाटी (असम
जन्म तिथि : 01 मार्च, 1956
व्यवसाय : कम्प्यूटर हार्डवेयर एवं एसेसरीज

:: दायित्व ::

- पूर्व अध्यक्ष, तेरापंथ युवक परिषद, नवगांव, असम
- कोषाध्यक्ष, नार्थ ईस्ट कम्प्यूटर ट्रेडर्स, एसोसिएशन
- सह–प्रभारी, आचार्यश्री महाश्रमण चार्तुमास प्रवास व्यवस्था समिति, गुवाहाटी (2016)
- अध्यक्ष, अणुव्रत समिति गुवाहाटी (2016–20)
- सहमंत्री, कल्याण आश्रम, असम
- कार्यसमिति सदस्य, अणुव्रत महासमिति
- कार्यसमिति सदस्य, अणुव्रत विश्व भारती (2020–22)

श्री पुखराज सेठिया

पिता : श्रद्धानिष्ठ श्रावक श्री मोहनलाल सेठिया
जन्मतिथि : 24 अगस्त, 1952
मूल निवासी : मोमासर
प्रवासी : दिल्ली
व्यवसाय : इलैक्ट्रानिक्स
शिक्षा : बी.कॉम (ऑनर्स)
सेवाएं : अणुव्रत महासमिति, दिल्ली प्रदेश अणुव्रत समिति, जैन श्वेतांबर तेरापंथी सभा, भारत जैन महामंडल, ऋषभदेव प्रतिष्ठान सहित अनेक संस्थाओं में विभिन्न दायित्वों का निर्वहन
सम्मान : अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद से 'युवा गौरव' अलंकरण से सम्मानित

साहित्यिक गतिविधियों तथा पत्रकारिता में रुचि, अखिल भारतीय तेरापंथ टाइम्स एवं युवादृष्टि के प्रकाशन, संपादन में सहयोग, 'आओ घूमें अपना देश', 'अमरत्व की ओर' पुस्तक के लेखक

श्री नरेश कुमार बाफना

पिता : श्रद्धानिष्ठ श्रावक स्व. गणेशलाल बाफना
माता : स्व. देविबाई बाफना
निवासी : लाम्बोड़ी राजसमंद (राजस्थान)
प्रवासी : ठाणे (महाराष्ट्र)
जन्म तिथि : 16 नवम्बर, 1974
व्यवसाय : ज्वैलर्स

:: सेवाएं ::

- पूर्व अध्यक्ष –जलज कोपरी ठाणे 2009–10, 2019–20
- मंत्री – तेरापंथ सभा लाम्बोड़ी
- सह संयोजक – अणुव्रत क्षेत्रीय ठाणे

अणुव्रत परिवार की ओर से सादर आभार एवं उज्ज्वल भविष्य की अशेष मंगलकामनाएं।

अणुव्रत समिति : नया नेतृत्व

सत्र 2021–23

पीलीबंगा

श्री सूरजप्रकाश डाबला
अध्यक्ष

श्री पंकज खंडेलवाल
मंत्री

रतलाम

श्री रवि जैन
उपाध्यक्ष

श्री रूपेश बरबेटा
मंत्री

सादुलपुर-राजगढ़

श्री कमल बोथरा
उपाध्यक्ष

श्री उमा शंकर शर्मा
मंत्री

सिरसा

श्री रविन्द गोयल
उपाध्यक्ष

श्री अमित सिंघी
मंत्री

सुजानगढ़

श्री महेश तंवर
उपाध्यक्ष

श्रीमती कविता नाहटा
मंत्री

सूरत-उधना

श्री विजयकांत खंटेड
उपाध्यक्ष

श्री सुनील श्रीश्रीमाल
मंत्री

अहिंसक-नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

अणुव्रत

:: सदस्यता फॉर्म ::

मैं 'अणुव्रत' पत्रिका का सदस्यता शुल्क नीचे दिए विवरण के अनुसार जमा करा रहा/रही हूं –

☐ वार्षिक रु. 600 ☐ त्रैवार्षिक रु. 1500 ☐ दस वर्षीय रु. 5100 ☐ योगक्षेमी रु. 11000

☐ नकद ☐ नेट बैंकिंग ☐ चैक ☐ ड्राफ्ट ☐ मनीऑर्डर

बैंक .....संख्या.....दिनांक.....

कृपया मुझे इस पते पर पत्रिका भिजवाएं –

नाम : _____

पता : _____

_____

_____ पिन ☐☐☐☐☐☐

मोबाइल .....ईमेल.....

_____

हस्ताक्षर

बैंक विवरण

ANUVRAT VISHWA BHARATI SOCIETY
Canara Bank A/c No. 0158101120312
IFSC : CNRB0000158

कार्यालय उपयोग के लिए

उपरोक्त विवरण अनुसार सदस्यता शुल्क रु. .....

☐ ..... भुगतान माध्यम से प्राप्त हुए।

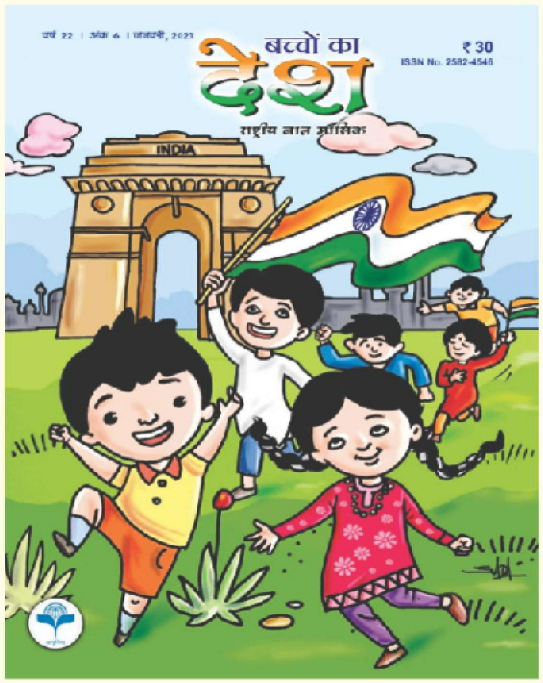
सदस्यता क्रमांक ..... _____ प्राप्तकर्ता के हस्ताक्षर

यह फॉर्म मय सदस्यता शुल्क इस पते पर भेजें –

अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी
अणुव्रत भवन, 210 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नई दिल्ली–110002 दूरभाष : 011–23233345
मोबाइल : 9116634512
anuvrat_patrika@anuvibha.org

राष्ट्रीय स्तर पर प्रशंसित
नई पीढ़ी के
सर्वांगीण विकास को लक्षित
श्रेष्ठ बाल पत्रिका



अपने परिवार व परिजनों
के बच्चों को यह
अमूल्य भेंट अवश्य दें

:: सदस्यता शुल्क ::

वार्षिक	–	300 रु.
त्रैवार्षिक	–	800 रु.
पंचवार्षिक	–	1200 रु.

आज ही सम्पर्क करें

'बच्चों का देश' राष्ट्रीय बाल मासिक

अणुव्रत विश्व भारती

चिल्ड्रन'स पीस पैलेस, राजसमंद – 313326 (राज.)
मोबाईल – 9414343100
ईमेल : bachchon_ka_desh@yahoo.co.in

अणुव्रत पत्रिका
नियमित रूप से
पहुंच रही है आप तक!

अणुव्रत पत्रिका की अनियमित पहुंच के संदर्भ में समाधान स्वरूप कुछ बिन्दु यहां सभी साथी कार्यकर्ताओं के लिए प्रस्तुत हैं। ये बिन्दु बच्चों को देश पत्रिका के लिए भी हैं।

- यदि 20 तारीख तक पत्रिका न पहुंचे तो मोबाइल नम्बर 9116634512 (अणुव्रत) 9116634515 (बच्चों का देश) पर शिकायत दर्ज कराएं, अतिरिक्त प्रति भेज दी जाएगी।
- पत्रिका न पहुंचने की यदि नियमित शिकायत है तो एक शिकायती पत्र स्थानीय पोस्ट मास्टर को अवश्य लिखें।
- अपने क्षेत्र के ग्राहकों को यदि आप अपने स्तर पर वितरण की व्यवस्था कर सकें तो उतनी संख्या में पत्रिका कोरियर के माध्यम से एक पते पर भेजी जा सकती है।
- अतिरिक्त शुल्क दे कर पत्रिका कोरियर से मंगाई जा सकती है। (कोरियर शुल्क की जानकारी मार्च अंक में दी जा रही है)
- पते में बदलाव भी (जैसे घर के स्थान पर कार्यालय अथवा कार्यालय के स्थान पर घर का पता) एक अच्छा समाधान सिद्ध होता है।

आपके चिन्तन में यदि और भी कोई सुझाव हों तो अवश्य साझा करें।

इस तलाश में आप भी सहयोगी बनिए!

आदरणीय,

अणुव्रत आन्दोलन को नया स्वरूप और नई गति मिले, इस हेतु ऐसे अधिक से अधिक व्यक्तियों को हमें इस आन्दोलन से जोड़ना है, जिनके जीवन में अणुव्रत बोलता है।

आपके सम्पर्क में ऐसे लोग अवश्य होंगे, जिन्हें आपने जाना है, परखा है और उनके जीवन व जीवनशैली को अणुव्रत दर्शन से आप्लावित पाया है।

- कृप्या ऐसे कुछ नाम और उनके सम्पर्क सूत्र की जानकारी आप भिजवा सकें तो यह आन्दोलन के भावी स्वरूप को निखारने में आपका महत्त्वपूर्ण योगदान होगा।
- ऐसे व्यक्ति किसी भी जाति, धर्म और सम्प्रदाय में विश्वास रखने वाले हो सकते हैं और भारत या किसी अन्य देश में निवासित या प्रवासित हो सकते हैं।
- मोबाइल नवम्बर 9829052452, 9810155861 पर व्हाट्सएप के माध्यम से आपके प्रत्युत्तर की प्रतीक्षा रहेगी।

विनम्र,

– संचय जैन
अध्यक्ष, अणुविभा

पाठकों के लिए
विशेष प्रतियोगिता

अणुव्रत Q10

आपको करना है बस इतना

- 'अणुव्रत पत्रिका' के फरवरी 2021 अंक को ध्यानपूर्वक आद्योपांत पढ़ना
- फरवरी 2021 अंक पर आधारित 10 सरल प्रश्नों के उत्तर प्रेषित करना

(01) समयसार ग्रंथ के रचनाकार कौन हैं?

(02) सत्याग्रह का बीज कौन-सी वृत्ति है?

(03) पराधीन सपनेहुं सुख नाहीं–यह संदेश किसका है?

(04) किस दर्शन के परिवेश में सुखवाद का पल्लवन हुआ?

(05) मानसिक शांति लाने के बेहतर उपाय क्या हो सकते हैं?

(06) 'अ हैंडबुक फॉर रिवॉल्यूशन' पुस्तक के लेखक कौन हैं?

(07) कौन-सी मछली पानी के बाहर भी जीवित रह सकती है?

(08) किसके विलीन होते ही चैतन्य में वीतरागता व्यक्त हो जाती है?

(09) डॉ. सत्यनारायण 'सत्य' के अनुसार हमारी जीत किसके गीत गाने से होगी?

(10) वर्ष 2021 के लिए कितने बच्चों को 'बाल शक्ति पुरस्कार' के लिए चुना गया?

फरवरी 2021 अंक पर आधारित प्रश्न

ज्ञातव्य बिंदु

- प्रतियोगिता के प्रश्न फरवरी 2021 के अंक पर आधारित।
- परिवार के एक सदस्य की प्रविष्टि ही मान्य होगी।
- प्रतिभागी उत्तर के साथ पता और मोबाईल नं. अवश्य उल्लेख करें।
- उत्तर संक्षेप में दें। पत्रिका में उल्लेखित शब्द ही मान्य होंगे।
- काट-छांट व शब्दों में त्रुटि होने पर अंक काट लिये जायेंगे।
- सर्वाधिक सही उत्तर लिखकर भेजने वाला पाठक विजेता होगा।
- एकाधिक विजेता होने की स्थिति में लॉटरी द्वारा निर्धारण होगा।
- विजेता का नाम मय फोटो पत्रिका में प्रकाशित किया जायेगा।
- सही उत्तरदाताओं के नाम एवं स्थान का पत्रिका में उल्लेख होगा।

उत्तर इस पते पर भेजें
अणुव्रत विश्व भारती
अणुव्रत भवन,
210 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नई दिल्ली–110002
दूरभाष : 011–2323 3345
anuvrat_patrika@anuvibha.org

आकर्षक पुरस्कार

विजेता
- नकद रु. 2100/-
- अणुव्रत पत्रिका की त्रैवार्षिक सदस्यता

प्रोत्साहन - दो
- नकद रु. 1100/-
- अणुव्रत पत्रिका की एक वर्षीय सदस्यता

उत्तर प्राप्ति की अंतिम तिथि **15 अप्रेल, 2021**

जनवरी 2021 अंक में प्रकाशित प्रतियोगिता के परिणाम

(महाप्रज्ञ अभिलेख विशेष अंक पर आधारित)

एकाधिक विजेता होने के कारण निर्णय लॉटरी द्वारा किया गया, जो इस प्रकार है -

विजेता

श्री दीपक नाहर
जोधपुर

-:: प्रोत्साहन पुरस्कार ::-

श्रीमती भावना देवी लुंकड़
पचपदरा

श्रीमती कविता चौपड़ा
पचपदरा

अन्य सही उत्तरदाताओं के नाम :-

श्री देवेन्द्र जैन गुलगुलिया	बेंगलुरु	श्री निलेश बैद	चेन्नई
श्री एस.के. गोलछा	दिल्ली	श्री चम्पालाल जैन	सिरसा
श्रीमती कोमल जैन	चेन्नई	श्री माणकचंद बैद	सिरसा
श्रीमती सरोज चोरड़िया	बेंगलुरु	श्री धनपतसिंह गुजरानी	जयपुर
श्रीमती सीमा [illegible]	चेन्नई	श्रीमती हेमलता	जोधपुर
श्री कल्याणमल	कांकरोली	श्रीमती सुलोचना जैन	दिल्ली
श्रीमती रीना बांका	आसींद	श्रीमती लता गुप्ता	पंचकूला
कीर्ति जैन	जोधपुर	नेहा मेहता	जोधपुर
ज्योतिषा नाहर	जोधपुर	श्री रामविलास जैन	सूरत
श्रीमती शांति लुंकड़	पचपदरा	श्री राजेन्द्र मेहता	पचपदरा
श्रीमती अलका देवी	पचपदरा	श्रीमती ममता सकलेचा	पचपदरा
सुरभि डुगड़	लूणकरणसर	अनिता चौपड़ा	पचपदरा
श्री सुरेश कुमार चौपड़ा	पचपदरा	श्रीमती निर्मला चौपड़ा	पचपदरा
श्रीमती सरिता चौपड़ा	पचपदरा	सुश्री सिद्धि जैन	पचपदरा
सुश्री पारुल चौपड़ा	पचपदरा	श्री जिनेश चौपड़ा	पचपदरा
श्री शैलेन्द्र कुमार	पचपदरा	श्रीमती शोभा भंसाली	पचपदरा
सुश्री मनाली भंसाली	पचपदरा	श्री सिद्धार्थ नाहर	जोधपुर
श्रीमती मंजु चौपड़ा	पचपदरा	श्रीमती कंचनबेन बाबेल	अहमदाबाद
श्री शुभम कुमार	पचपदरा	शशि चौपड़ा	अहमदाबाद
श्री कमलसिंह बुच्चा	सूरत	सुश्री निधि सेठिया	सूरत
श्री निलेश कुमार	बालोतरा	कोमल गुप्ता	रोहतक
आशा जैन	रोहतक	सरिता जैन	रोहतक
प्रीति जैन	रोहतक	श्री नरेन्द्र जैन	रोहतक
रजनी जैन	रोहतक	नीलम जैन	रोहतक
मधु बैद	सूरत	श्री मंगलचंद बाफना	सिलीगुड़ी
डॉ. एस.के. जौहरी	उदयपुर	प्रीति रांका	गंगापुर
श्री कुंदनलाल गोयल	हिसार	श्री पारसमल सालेचा	अहमदाबाद
श्री तरुण चौपड़ा	पचपदरा	श्वेता जैन	दिल्ली

अणुव्रत Q10 प्रतियोगिता

विशेष अंक पर आधारित प्रश्नों के सही उत्तर

उत्तर 01 :	पदार्थ से	पृ. 43
उत्तर 02 :	निश्वास	पृ. 14
उत्तर 03 :	जीविका	पृ. 24
उत्तर 04 :	आचार्य समंतभद्र	पृ. 27
उत्तर 05 :	14 जनू, 1920	पृ. 138
उत्तर 06 :	भगवान महावीर	पृ. 36
उत्तर 07 :	जैन धर्म	पृ. 73
उत्तर 08 :	सरदारशहर	पृ. 30
उत्तर 09 :	121	पृ. 148
उत्तर 10 :	डॉ. राजेन्द्र प्रसाद	पृ. 125

अणुव्रत प्रबोधन प्रतियोगिता

परिणाम

राष्ट्रीय संयोजक श्री अशोक चौरड़िया की रिपोर्ट

'तुलसी विचार दर्शन' पुस्तक पर आधारित अणुव्रत प्रबोधन प्रतियोगिता में देश के 21 राज्यों के साथ ही अमेरिका और नेपाल से 2510 प्रतिभागी शामिल हुए थे। इनमें से 338 प्रतिभागी (जिन्हें 400 अंकों में से 400 अंक प्राप्त हुए) 21 फरवरी, 2021 को ऑनलाइन आयोजित प्रतियोगिता के द्वितीय चरण में संभागी बने, जिनका परिणाम यहां प्रकाशित किया जा रहा है। इस प्रतियोगिता के माध्यम से अणुव्रत दर्शन के प्रति व्यक्तिगत एवं पारिवारिक स्तर पर अनेकानेक लोगों की जागरूकता बढ़ी है। ऑनलाइन चरण में जैन विश्व भारती से प्राप्त तकनीकी सहयोग के लिए अणुव्रत परिवार का हार्दिक आभार।

नीतू पालगोता (धारवाड़)
प्रथम

विजयलक्ष्मी मुंशी (उदयपुर)
द्वितीय

राजश्री जैन (दिल्ली)
तृतीय

ममता सिंघी (विराटनगर, नेपाल)
चतुर्थ

रेखा धाकड़ (मुम्बई)
पंचम

प्रोत्साहन पुरस्कार

संतोष बांठिया (हनुमानगढ़)
प्रथम

श्वेता छाजेड़ (जलगांव)
द्वितीय

विजयश्री ललवानी (जलगांव)
तृतीय

मंगला कुंडलिया (गुलज़ाग)
चतुर्थ

मोनिका छाजेड़ (श्रीडूंगरगढ़)
पंचम

स्वाध्याय सम्मान-90

❀ आरती धारीवाल ❀ वंदना छाजेड़ ❀ ममता ललवानी ❀ वर्षा बैद ❀ मोनिका धाकड़ ❀ सीमा सुशील कोठारी ❀ राजेश लोढ़ा ❀ मंजू बैद ❀ आरती जैन ❀ नेहा कोठारी ❀ भव्या दस्सानी ❀ पुष्पा कोठारी ❀ पुष्पा दस्सानी ❀ बिंदु गोयल ❀ कुंदनमल दानी ❀ वर्षा दूगड़ ❀ पायल जी. जैन ❀ सुनिता बैंगानी ❀ मंजू दक ❀ मीना लक्ष्मीलाल कोठारी ❀ प्रतिज्ञा नौलखा ❀ हितेश खमेसरा ❀ संगीता सिंघवी ❀ धनपत सिंह गुजरानी ❀ ममता वी. कच्छारा ❀ मनोज कुमार मरोठी ❀ रीमा बोथरा ❀ किरण देवी बरमेचा ❀ प्रेक्षा जैन ❀ अमिता हीरावत ❀ रंजू जैन ❀ पूजा पटवा ❀ मधु बोथरा ❀ सीमा कोठारी ❀ डी. सुरभि जैन ❀ दिव्या रवि कोठारी ❀ कल्पना आंचलिया ❀ भारती जैन ❀ शशि बिनायकिया ❀ उत्तमचंद डागा ❀ राजकुमारी मरोठी ❀ अंतिमा नखत ❀ रेखा बाफना ❀ सत्यभूषण जैन ❀ इंदिरा लूनिया ❀ सुमन जैन ❀ लक्ष्मी मालू ❀ मंजू नाहटा ❀ शुचि पुगलिया ❀ निर्मला बैद ❀ गरिमा कोठारी ❀ सुमन राखेचा ❀ चंदा सेठिया ❀ नूतन बिनायकिया ❀ लीना छाजेड़ ❀ अंतिमा विशाल सिंघवी ❀ नीतू विमल सिरोहिया ❀ मधु दूगड़ ❀ निर्मला पुगलिया ❀ चंदा बोथरा ❀ सरला सेठिया ❀ मनोज झाबक ❀ सुमनश्री बेताला ❀ कमला गेलड़ा ❀ गणपतलाल डांगी ❀ डॉ. नीता ए. बोरा ❀ प्रिया आर. जैन ❀ हेमलता बुच्चा ❀ कुसुम सुराणा ❀ सपना मालू ❀ पिंकी सुराणा ❀ पायल सुराणा ❀ संतोष मुथा ❀ आशा गांधी ❀ मंजू जैन ❀ शीतल डागा चोपड़ा ❀ सरोज पारसमल ❀ सुंदरलाल छाजेड़ ❀ खुशबू छाजेड़ ❀ आजाद तलेसरा ❀ शिल्पा मांडोतर ❀ गरिमा सेठिया ❀ प्रज्ञा सुराणा ❀ अमराव दूगड़ ❀ प्रेम रोखानी ❀ मनोज कुमार बाफना ❀ हेमलता सिंघवी ❀ रतनलाल छलाणी ❀ सावनभारती सांड ❀ प्रियंका बडोला।

विजेताओं को अणुव्रत परिवार की हार्दिक बधाई!

अणुविभा मुख्यालय

राजस्थान की प्रसिद्ध राजसमन्द झील के तटस्थित एक पहाड़ी पर निर्मित 'चिल्ड्रन'स पीस पैलेस' अणुव्रत विश्व भारती का मुख्यालय है। यह केन्द्र राष्ट्रीय–अंतरराष्ट्रीय स्तर के अनेकानेक कार्यक्रमों का हृदय स्थल रहा है। इस केन्द्र को अपनी स्थापना के दिन अणुव्रतआन्दोलन के प्रवर्तक आचार्य तुलसी के चरण–स्पर्श का दुर्लभ सौभाग्य प्राप्त है। प्राकृतिक लावण्यता और पवित्र स्पन्दनों से सराबोर यहाँ का वातावरण आगन्तुक को आत्मविभोर कर देता है।

यह केन्द्र मुख्यत: बच्चों के सर्वांगीण विकास को लक्षित है। आधुनिक एवं परम्परागत साधन–सामग्री से सुसज्जित यहाँ के कक्ष और दीर्घाएँ रचनात्मक अधिगमों के माध्यम से बच्चों के दिलोदिमाग में मानवीय मूल्यों के प्रति आस्था उत्पन्न करते हैं और एक आदर्श जीवन जीने की ओर अभिप्रेरित करते हैं।

यहाँ उपलब्ध अतिथिगृह, ऑडिटोरियम, कॉन्फ्रेंस हॉल, डायनिंग हॉल, ऑपनएयर थिएटर जैसी सुविधाएँ इस केन्द्र को बाल शिविरों के अतिरिक्त सेमीनार और संगोष्ठियों के लिए भी एक आदर्श स्थल बनाती हैं।

ANUVRAT

RNI No. 7013/57
March, 2021

Delhi Postal Regd. No. DL(C)-01/1261/2021-23
Licence No. U(C)-215/2021-23
Licenced to post without pre-payment
Date of Publication 25/02/2021
Posted at LPC RMS Delhi -6 on 28-29 of the Previous Month

GALAXY GROUP

Architectural marvels across 46 countries worldwide have used our stones.
We are proud to have contributed to the architectural world with these concept stores and outlets in Jaipur:

Stone Studio By Galaxy
India's first concept store for stone display

Tile Studio By Galaxy
Finest Selection of Premium Tiles

Light Studio By Galaxy
Rajasthan's Largest Decorative Lights Display

Landscape Studio BY GALAXY
India's best collection of Landscape Artefacts

The experience of three decades has helped us translate our vision for providing unparalleled lifestyle into -
The Urban Village by Galaxy Enclave, a fully integrated township next to Jaipur's business hub.

RERA No: RAJ/P/2017/448; RAJ/P/2020/1364

GALAXY ENCLAVE
THE URBAN VILLAGE
Modern Day Luxuries In Harmony With Nature
250 feet SEZ Road, Kalwara, Ajmer Road, Jaipur

TO KNOW MORE, CALL US ON
+91-90791-23572/ 88755-84455/ 88754-08875 or write to info@urban-village.co.in
www.urban-village.co.in

प्रकाशक एवं मुद्रक **संचय जैन** द्वारा सत्वाधिकारी **अणुव्रत विश्व भारती** की ओर से श्री साई शिवानी प्रिंटर्स, बी-198, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-1, नई दिल्ली-110020 से मुद्रित तथा 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002 से प्रकाशित। संपादक - **संचय जैन**