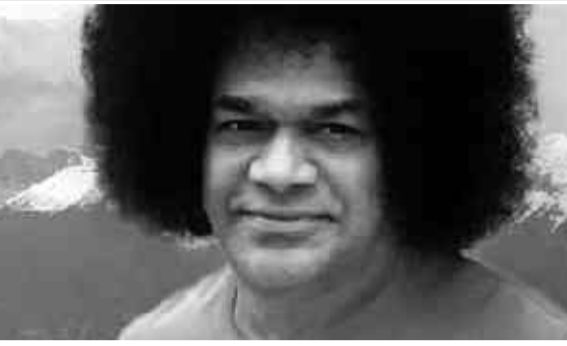


मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 02-04-2016 ● अंक-482 ● तारीख - 03 अप्रैल 2016, चैत्र कृष्ण - 10/11 ● रविवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रुपया ● पृष्ठ-01

श्री सत्यसाई - अनमोल वचन



अगर कोई ऐसा व्यक्ति, जिसे आप पसंद नहीं करते, आपके पास आए तो हमें उसमें गलती खोजने की आवश्यकता नहीं है। उन पर हंसने या उनकी अवमानना करने की कोई आवश्यकता नहीं है। यही काफी है कि आप उसके आने से प्रभावित हुए बिना अपना कार्य कर सकें। उन्हें अपने मार्ग का पालन करने दें, उन्हें अकेला छोड़ दीजिए। यही व्यवहार उदासीन भाव कहलाता है, अर्थात् अप्रभावित होना। अगर आप इसका अभ्यास करेंगे, तब आपको भगवान के लिए अपरिवर्तित प्यार प्राप्त होगा। यह व्यवहार आपको चिरस्थायी शांति, आत्म नियंत्रण और मन की शुद्धता भी प्रदान करेगा।

नहीं काम से कभी डरो...

अम्मा हुई आज बीमार, लगा आफतों का अंबार। सबको चाय पिलाए कौन, रोटी आज बनाए कौन। पापा को ऑफिस जाना, लंच पैक भी ले जाना। बैठे सर पर हाथ धरे, सबके मुंह उतरे-उतरे। ब्रेक फास्ट ना बन पाया, मैं शाला ना जा पाया। गुड़िया की है लाचारी, कौन कराए तैयारी। पर उसने हिम्मत बांधी, उठी चल पड़ी बन आंधी। बोली चाय बनाती हूँ, सबको अभी पिलाती हूँ। उठो-उठो सब काम करो, नहीं काम से कभी डरो। सब पर भूत सवार हुआ, किचिन रूम गुलजार हुआ। खाना बहुत लजीज बना, रखा लंच अपना-अपना। पापा ऑफिस जाएंगे, हम भी दौड़ लगाएंगे।

-प्रभुदयाल श्रीवास्तव



रहिम दास के दोहे

रहिमन देख बड़ें को लघु न दीजिये डार। जहाँ काम आवे सुई कहा करे तलवार।।

रहिम कहते हैं कि अगर कोई बड़ी वस्तु मिल जाए तो छोटी को नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि जो काम एक छोटी सुई कर सकती है उसे बड़ी तलवार नहीं कर सकती अर्थात् जो आपके पास है, उसकी कद्र करें, उससे अच्छा मिलने पर जो है उसे ना भूलें।

रूठे सुजन मनाइये जो रूठे सौ बार। रहिमन फिर फिर पोइये दूटे मुत्तहार।।

रहिम कहते हैं अगर आपका कोई खास सखा अथवा रिश्तेदार आपसे नाराज हो गया है तो उसे मनाना चाहिए अगर वो सो बार रूठे तो सो बार मनाना चाहिए क्योंकि अगर कोई मोती की माला टूट जाती है तो सभी मोतियों को एकत्र कर उसे वापस धागे में पिरोया जाता है।

रहिमन थारे दिनन को, कौन करे मुहँ स्याह नहीं छलन को परतिया, नहीं कारन को ब्याह

रहिम कहते हैं थोड़े दिन के लिए कौन अपना मुंह काला करता है क्योंकि पर नारी को ना धोखा दिया जा सकता है और ना ही विवाह किया जा सकता है।



प्रकृति के पास आकर तनाव से दूर रहें

जिंदगी में तनाव बहुत सी बीमारियों को जन्म देता है। इससे लोग डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। दिल कमजोर पड़ता है और स्ट्रोक का खतरा भी बना रहता है। इसके लिए आपको अपनी दिनचर्या में कुछ बातों को शामिल करना जरूरी है ताकि आप तनाव से बचें रहें।

कसरत करें:- जांगिंग और साइक्लिंग तनाव को दूर रखने में मददगार साबित होते हैं। कसरत करने से तंत्रिका तंत्र यानि नर्वस सिस्टम एंडॉर्फिन छोड़ता है, जो आपकी खुशी और स्फूर्ति का एहसास कराता है। साथ ही स्ट्रेस हार्मोन में कमी आती है। लेकिन किसी के साथ मुकाबला

शिक्षा में गुणात्मक सुधार प्राथमिकता: प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने ब्लूमबर्ग इंडिया इकॉनॉमिक फोरम में कहा कि शिक्षा में गुणात्मक सुधार करना ही हमारी सरकार की प्राथमिकता है। हमने शिक्षा क्षेत्र में कई लीक से हटकर सुधारों की घोषणा की है। शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार करना मेरी सरकार का प्राथमिक उद्देश्य है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि सरकार और सार्वजनिक

क्षेत्र के उपक्रमों द्वारा ली जाने वाली नियुक्ति परीक्षाओं में उम्मीदवारों के अंकों को सरकार निजी क्षेत्र के साथ साझा करेगी ताकि वह भी अपनी पसंद के लोगों की भर्ती कर सकें। मोदी ने कहा, सरकार और सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम कई भर्ती परीक्षाओं का आयोजन करते हैं। अब तक इन परीक्षाओं में प्राप्तांकों को सरकार अपने पास ही रखती



आई है। अब से हम इन परीक्षाओं के अंकों को सभी नियोक्ताओं को उपलब्ध कराएंगे। यह काम उन्हीं उम्मीदवारों के मामले में होगा जहां उनकी सहमति होगी। इससे सकारात्मक माहौल बनेगा। उन्होंने कहा कि हाल ही में सरकार ने निचले और मध्यम स्तर के पदों की भर्ती में

हम पलक क्यों झपकाते हैं ?

सामान्य रूप से पलक झपकाना एक अनैच्छिक क्रिया है, लेकिन इस क्रिया को हम इच्छानुसार भी कर सकते हैं। हम औसतन हर छ: सेकंड में एक बार पलक झपकाते हैं। इसका अर्थ है कि हर व्यक्ति अपने जीवनकाल में लगभग 25 करोड़ बार पलक झपकाता है। क्या तुम जानते हो कि पलक झपकाने की क्रिया क्यों होती है ? पलक झपकाने की क्रिया में हमारी पलकें आँखों की मांसपेशियों द्वारा ऊपर-नीचे गति करती रहती हैं। ऊपर की पलकों के नीचे छोटी-छोटी अश्रु ग्रंथियाँ होती हैं। जैसे ही हम पलक बंद करते हैं, जैसे ही इन ग्रंथियों से एक नमकीन द्रव निकलता है। यही द्रव हमारी आँखों को गीला

रखता है। जब यह द्रव अधिक मात्रा में निकलता है, तब आँसुओं का रूप धारण कर लेता है। इस प्रकार पलक झपकाने की क्रिया द्वारा हमारी आँखें गीली रहती हैं और सूखती नहीं हैं। 24 घंटों में इनसे लगभग 0.75 बार से 1.1 ग्राम तक तरल पदार्थ निकलता है। पलक झपकाने से आँखों की रक्षा भी होती है। जब कोई धूल का कण या जलन पैदा करने वाला पदार्थ में चला जाता है, तब पलक झपकाने में निकलने वाला द्रव पदार्थ आँखों की सफाई का काम करता है। पलक झपकाने की क्रिया के दौरान धूल के कण या जलन पैदा करने वाले पदार्थ इसी द्रव के साथ बाहर आ जाते हैं। पलक झपकाने से बहुत तेज प्रकाश भी



बच्चों को प्रताड़ित न करें, प्यार से समझाएं

अनुज अपने घर में सबसे छोटा है। उसके पिताजी बहुत गुस्सेल स्वभाव के हैं। घर में सबसे छोटा होने के कारण बचपन से ही उनके गुस्से का शिकार सबसे ज्यादा अनुज ही होता था। धीरे-धीरे अनुज के अंदर कुंठा बढ़ने लगी। बड़ा होने पर वह गलत लोगों की संगत में पड़ गया। आज अनुज बहुत जिद्दी हो चुका है। उसके पिता को अब अपनी गलती महसूस होती है।

युवकों की बचपन में पिटाई होती थी, उनमें से 21 प्रतिशत युवाओं में उग्रता के लक्षण पाए गए। 13 प्रतिशत शराब और नशीली दवाओं के आदी हो गए। 12 प्रतिशत अपराधी प्रवृत्ति वाले, 10 प्रतिशत उग्र के हिसाब से कम बौद्धिक स्तर वाले तथा 9 प्रतिशत गंभीर मानसिक तनाव से ग्रस्त



यह सही है कि माता - पिता अपने बच्चों की भलाई चाहते हैं और इसलिए उनके प्रति अनुशासनात्मक कार्रवाई के दौरान वे उनकी पिटाई भी कर सकते हैं। पर इसकी भी एक सीमा होनी चाहिए, क्योंकि कहा गया है- 'अति सर्वत्र वर्जयेत' यानी अति किसी भी चीज की बुरी होती है। मनोवैज्ञानिकों ने अपने शोध अध्ययनों से यह सिद्ध कर दिया है कि बच्चे की बार-बार पिटाई से उसकी भलाई होने के बजाए उसका नुकसान ही होता है। बच्चा हमेशा डरा

उग्र स्वभाव के ही होते हैं या कि गलत दिशा की ओर ही अग्रसर होते हैं। कई बार ऐसे बच्चें बिल्कुल चुप हो जाते हैं। वे दबू और डरपोक हो जाते हैं। उनका आत्मविश्वास समाप्त हो जाता है। उनकी निर्णय क्षमता तो प्रभावित होती है, साथ ही उनका बौद्धिक विकास भी रुक जाता है। कई बार बच्चें कुछ ऐसे कदम भी उठा लेते हैं, जिनकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते। मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि पीटने के बजाए बच्चों में पीटे जाने का भय होना चाहिए। मनोवैज्ञानिकों का यह भी मानना है कि अपनी इच्छाओं को बच्चों पर पूरी थोपकर उन्हें प्रताड़ित करना उचित नहीं है। बच्चें की पढ़ाई की कितनी क्षमता है, बच्चें का मानसिक विकास उस स्तर का है या नहीं, इस बात का पता लगाना बहुत जरूरी है। अपने बच्चों की तुलना दूसरे बच्चों से करके उन्हें प्रताड़ित करना भी उचित नहीं है। इसके परिणामस्वरूप बच्चें

ना करें क्योंकि इससे भी तनाव वाले हार्मोन का स्तर बढ़ने लगता है।

ध्यान लगाएं:- योग और प्राणायाम से तनाव को दूर रखा जा सकता है। मांसपेशियों को आराम देने वाली कई प्रकार की थेरेपी भी होती है, जिनका इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके अलावा आप मालिश भी करा सकते हैं। बहुत ज्यादा तनाव के मामलों में भी इनमें फायदा देखा गया है।

कुदरत से जुड़े:- हॉलैंड के रिसर्चरों ने पता लगाया है कि हरे रंग का इंसान पर अच्छा असर होता है। इससे शांति का एहसास मिलता है। यह भी साबित किया जा चुका है कि जो लोग किसी पार्क के पास रहते हैं या जिनके घर में आंगन होता है, अन्य शहरी लोगों की तुलना में उनका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसलिए हरियाली के बीच सैर करने जाएं।

शांति में:- अगर आपके घर में कोई शांत कमरा है, तो

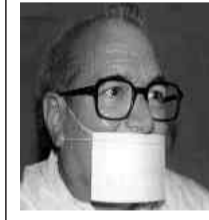
दिन में 15, 20 मिनट वहां गुजारें। बड़े शहरों में अक्सर घरों में शांति नहीं मिल पाती। किसी म्यूजियम, लाइब्रेरी या फिर धार्मिक जगह पर भी जा कर बैठ सकते हैं।

कुछ ना करें:- दिन भर दपतर और उसके बाद का समय दोस्तों और रिश्तेदारों के बीच अधिकतर लोगों की यही दिनचर्या हो गई है। लेकिन अगर आप तनाव में हैं। तो कुछ वक्त केवल अपने साथ बिताएं। लोगों का साथ आपको खुशी देने के लिए होना चाहिए। ओर तनाव देने के लिए नहीं।

ब्रेक लें:- दिन भर कंप्यूटर के सामने बैठ कर काम करते रहने से खून में स्ट्रेस हार्मोन की मात्रा बढ़ने लगती है। इसे कम करने के लिए काम के बीच बीच लेते रहें। कुछ देर ताजा हवा में टहल कर आएँ, स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज यानि मांसपेशियों की खिंचाई वाली कसरत से भी फर्क पड़ता है और आप तरोताजा महसूस करते हैं।

मानवता की भलाई करने के लिए सेवारत होना चाहिए

हर व्यक्ति को मानवमात्र की भलाई के लिए सेवारत होना चाहिए। लेकिन प्रश्न उठता है कि सेवा किसकी? ये प्रश्न जितना सरल लग रहा है उतना ही जटिल है। लौकिक दृष्टि से हम दूसरों की सेवा भले कर लें, किंतु पारमार्थिक क्षेत्र में सबसे बड़ी सेवा अपनी ही हो सकती है। आध्यात्मिक दृष्टि से किसी अन्य की सेवा नहीं, अपितु स्वयं हम अपनी सेवा करते हैं। दूसरों का सहारा लेने वाले पर भगवान भी अनुग्रह नहीं करते। सेवा करने वाला वास्तव में अपनेपन की वेदना मिटाता है। यानी अपनी ही सेवा करता है दूसरों की सेवा में अपनी सुख-शांति की भावना छिपी रहती है। कहा जाता है कि दीन-दुखियों की सेवा करके हम भगवान की सेवा करते हैं लेकिन यह अंतिम सत्य नहीं है। भगवान की सेवा आप क्या कर सकेंगे? वे तो निर्मल और निराकर बन चुके हैं। उनके समान निर्मल और निराकार बनना ही उनकी सच्ची सेवा है। हम शरीर की तड़पन तो देखने हैं, किंतु आत्मा की पीड़ा नहीं पहचान पाते। यदि शरीर में कोई रात को सुई चुभो दें, तो तत्काल हमारा पूरा ध्यान उसी स्थान पर केन्द्रित हो जाता है। हमें बड़ी वेदना महसूस होती है, किंतु आत्म-वेदना को आज तक अनुभव नहीं किया। शरीर की संराध का हम इलाज करते हैं, किंतु अपने अंतर्मन की संराध को, उत्कट दुर्गंध को कभी असह्य माना ही नहीं।



गुरु

गुरु शिष्य को ज्ञान देता नहीं, जगाता है। देने का अर्थ - बाहर से उठाकर भीतर में डालना, और जानने का अर्थ है- भीतर में रही हुई शक्ति को प्रबुद्ध करना। ज्ञान शक्ति, मनुष्य के हृदय में सुप्त पड़ी है, मुच्छित हो रही है, गुरु उसे शास्त्र की नौक से गुदगुदा कर जागृत करता है, प्रवचन का अमृत छीट कर उसे चैतन्य बना देता है।

-आचार्य श्री देवेन्द्र मुनि जी

मानव मन के बोल समानता के भाव



गतांक से आगे.....

सन् 1973 में जब मैं पाली में था। तब कुछ काम से पाली से जोधपुर जा रहा था। जोधपुर से पाली पास में ही पड़ता है। तो रस्ते में एक सज्जन गुनगुना रहे थे -

एक सेठ बैठे दुकान पर, जमा खर्च खुद जोड़ रहे। कितना लेना, कितना देना, बड़े गौर से खोज रहे।

काल बली की चोट लगी, जब कलम कान पर टकी रही।

परदेशी तो हुआ रवाना, प्यारी काया पड़ी रही।

इस प्यारी काया का सद्पयोग करें। सेवा में, मीठा बोलने में, हरि दर्शन करने में, ये कान हमारे सांप के बिल जैसे नहीं होने चाहिये। कान की आकृति ही ऐसी है, कान का छेद जो है सीधा जाता ही नहीं है। सीधा जाते ही एक तरफ चमड़ी है परदा है तो कान की बांबी, कान सांप की बांबी जैसा नहीं होना चाहिये।

जिन्ह हरि कथा सुनही नहीं काना।

श्रवण रन्द्र अहि भवन समाना।।

श्रवण के छेद को, गोस्वामी जी महाराज ने कहा वो तो अही भवन, अही कहते हैं सांप को, नाग की बांबी जैसे। हमारी हवेली में जब कुछ पार्ट कच्चा था। जहां हम सब्जियाँ बोते थे वहां सांप निकलता था, तो सांप की बांबी को देखा हमने। हमारे पूज्य बापूजी सांप से भी डरते नहीं थे। कभी भी बाई आवाज देती कहती सांप आया सांप आया, बापूजी धीरे-धीरे आते आराम से, उन्होंने लकड़ी का एक संकोचा बना रखा था। लकड़ी का लम्बा आगे से ऐसा थोड़ा दबाते तो सांप अन्दर आ जाता। और एक मटकी में बन्द करके खुद बाहर जा करके छोड़ देते थे। उस समय महाराज कहां कोई काम करने वाला नौकर था। पैसा कहां से दें। अपने हाथ "जगन्नाथ"।

क्रमश अगले अंक में ...

