आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 21-05-2016 ● अंक- 531 ● तारीख - 22 मई 2016, ज्येष्ठ कृष्ण - 1 ● रविवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)

भक्ति का विकास कर लो और तुम स्वतंत्र हो जाओगे।

गायत्री का शीर्ष भाग :ऊँ भूर्भुवः स्वः

गायत्री, वैदिक संस्कृत का एक छन्द है जिसमें आठ–आठ अक्षरों के तीन चरण–कुल 24 अक्षर होते हैं। गायत्री शब्द का अर्थ है– प्राण–रक्षक। गय कहते हैं प्राण को, त्री कहते हैं त्राण–संरक्षण करने वाली को । जिस शक्ति का आश्रय लेने पर प्राण का, प्रतिभा का, जीवन का संरक्षण होता है उसे गायत्री कहा जाता है । और भी कितने अर्थ शास्त्रकारों ने किये हैं । इन सब अर्थों पर विचार करने पर यह कहा जा सकता है कि यह छोटा–सा मन्त्र भारतीय संस्कृति, धर्म एवं तत्वज्ञान का बीज है । इसी के थोड़े से अक्षरों में सन्निहित प्रेरणाओं की व्याख्या स्वरूप चारों वेद बने।

"ऊँ भूर्भुवः स्वः" यह गायत्री का शीर्ष कहलाता है । शेष आठ–आठ अक्षरों के तीन चरण हैं जिनके कारण उसे त्रिपदा कहा गया है । एक शीर्ष , तीन चरण, इस प्रकार उसके चार भाग हो गये, इन चारों का रहस्य एवं अर्थ चारों वेदों में है । कहा जाता है कि ब्रह्माजी ने अपने चार मुखों से गायत्री के इन चारों भागों का व्याख्यान चार वेदों के रूप में दिया । इस प्रकार उनका नाम वेदमाता पड़ा ।

नीति की बात

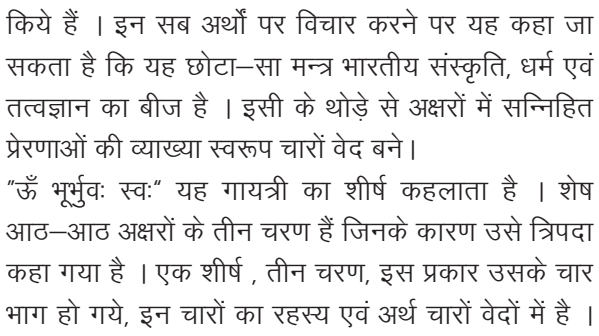
यथा ह्येकेन चक्रेण न रथस्य गतिर्भवेत्।
एवं परुषकारेण विना दैवं न सिद्धयति।।

रथ कभी एक पहिये पर नहीं चल सकता हैं उसी प्रकार पुरुषार्थ विहीन व्यक्ति का भाग्य सिद्ध नहीं होता।

बलवानप्यशक्तोऽसौ धनवानपि निर्धनः।
श्रुतवानपि मूर्खोऽसौ यो धर्मविमुखो जनः।।

जो व्यक्ति कर्मठ नहीं हैं अपना धर्म नहीं निभाता वो शक्तिशाली होते हुए भी निर्बल हैं, धनी होते हुए भी गरीब हैं और पढ़ा लिखा होते हुये भी अज्ञानी हैं।

श्री जगन्नाथ मंदिर (उड़ीसा)



पुरी का श्री जगन्नाथ मंदिर एक हिन्दू मंदिर है, जो भगवान जगन्नाथ (श्रीकृष्ण) का है। यह भारत के उड़ीसा राज्य के तटवर्ती शहर पुरी में है। जगन्नाथ शब्द का अर्थ जगत के स्वामी होता है। इनकी नगरी ही जगन्नाथपुरी या पुरी कहलाती है। इस मंदिर को हिन्दुओं के चार धाम में से एक गिना जाता है। यह वैष्णव सम्प्रदाय का मंदिर है। यह मंदिर हिंदू धर्म के सबसे प्राचीन और प्रसिद्ध मंदिरों में से एक है।

समयपूर्व जन्मे नवजात की सेहत के लिए माँ का दूध अमृत के समान

माँ का दूध नवजात के लिए अमृत के समान होता है और खासकर समयपूर्व जन्म लेने वाले बच्चों के लिए यह और भी फायदेमंद होता है। इससे बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास दुरुस्त होता है। एक नए शोध में यह जानकारी सामने आयी है।

निश्चित समय से पहले जन्म लेने वाले बच्चों का मस्तिष्क आमतौर पर पूरी तरह से विकसित नहीं हो पाता है। शारीरिक विकास में माँ के दूध की अहम भूमिका को देखते हुए हम मस्तिष्क में भी इसके प्रभाव को देखना चाहते थे।

अधिक स्तनपान करने वाले बच्चों का ब्रेन वॉल्यूम अधिक बड़ा होता है। यह इसलिए अधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि पहले हुए कई अध्ययनों में ब्रेन वॉल्यूम और संज्ञानात्मक विकास के बीच संबंध मिले हैं।

आचार्य चाणक्य की विद्यार्थीयों के लिए सीख

आचार्य चाणक्य ने विद्यार्थी जीवन की कई नीतियों के बारे में बताया है। हर विद्यार्थी को उन नीतियों का ध्यान रखना चाहिए। अगर चाणक्य की बताई गई नीतियों का पालन किया जाए, तो विद्यार्थी सही रूप से शिक्षा प्राप्त करने में सफल होता है।

कामक्रोधौ तथा लोभं स्वायु श्रृङ्गारकौतुरके।
अतिनिद्रातिसेवे च विद्यार्थी ह्यष्ट वर्जयेत।।

1. काम

जिस व्यक्ति के मन में काम भावनाएं उत्पन्न हो जाती है, वह हर समय अशांत रहने लगता है। ऐसा व्यक्ति अपनी इच्छाएं पूरी करने के लिए सही–गलत कोई भी रास्ता अपना सकता है। कोई विद्यार्थी अगर काम भावनाओं के चक्कर में पड़ जाए, तो वह पढ़ाई छोड़कर दूसरे कामों की ओर आकर्षित होने लगता है। उसका सारा ध्यान केवल अपनी काम भावना की ओर जाने लगता है और वह पढ़ाई–लिखाई से बहुत दूर हो जाता है। इसलिए विद्यर्थियों को ऐसी भावनाओं के बचना चाहिए।

2.शृंगार(सजना–सवरना)

जिस भी विद्यार्थी का मन अपने साज–शृंगार पर होता है, वह अपना अधिक से अधिक समय यहीं बातों सोचने में गवा देता है। ऐसे व्यक्ति खुद को हर वक्त सबसे सुंदर और अलग दिखाना चाहता है। जिसकी वजह से पूरे समय उसके दिमान में अपने सौंदर्य, पहनावे और रहन–सहन के बारे में ही बाते चलती रहती है। साज–शृंगार के बारे में सोचने वाला व्यक्ति कभी भी एक जगह ध्यान केंद्रित करके विद्या नहीं प्राप्त कर पाता। विद्यार्थी को ऐसी परिस्थितियों से बचना चाहिए।

3. हंसी–मजाक

विद्यार्थी जीवन का एक सबसे महत्वपूर्ण गुण होता है गंभीरता। विद्यार्थी को शिक्षा प्राप्त करने और जीवन में सफलता पाने के लिए इय गुण को अपनाना बहुत जरूरी होता है। जो विद्यार्थी अपना सारा समय हंसी–मजाक में व्यर्थ कर देता है, वह कभी सफलता नहीं प्राप्त कर पाता। विद्या प्राप्त करने के लिए मन का स्थिर होना बहुत जरूरी होता है और हंसी–मजाक में लगा रहना वाला विद्यार्थी अपने मन को कभी स्थिर नहीं रख पाता।

4. निद्रा (नींद)

जरूरत से ज्यादा या देर तक सोना आलस की निशानी होता है। असली मनुष्य जीवन में मिलने वाले हर अवसर को खो देता है या उनका लाभ नहीं उठा पाता। नींद के अधीन रहने वाले विद्यार्थी कभी कोई काम ठीक तरीके से नहीं कर पाते। वे किसी भी काम को करने के लिए वे रास्ता खोजने की कोशिश करते है, जिनमें उन्हें के कम मेहनत करना पड़े। ऐसे विद्यार्थी ज्ञान भी केवल उतना ही प्राप्त करते है, जितना पास होने के लिए जरूरी होता है। पूर्म रूप से शिक्षा पाने के लिए विद्यार्थियों को अत्यधिक नींद का त्याग कर देना चाहिए।

5. लोभ

लालची इंसान अपने फायदे के लिए किसी के साथ भी धोखा कर सकते हैं। ऐसे व्यक्ति धर्म–अधर्म के बारे में नहीं सोचते। जिसके मन में दूसरों की वस्तु पाने का भावना होती है, वह व्यक्ति हमेशा ऐसी बात के बारे में सोचता रहता है। ऐसे व्यक्ति का मन हर वक्त दूसरों की वस्तु पाने की योजना बनाने में लगा रहता है। ऐसा विद्यार्थी कभी भी अपनी विद्या के बारे में सतर्क नहीं रहता और अपना सारा समय अपने लालच को पूरा करने में गंवा देता है। विद्यार्थी को कभी भी अपने मन में लोभ या लालच की भावना नहीं आने देना चाहिए।

6. अपनी शरीर सेवा

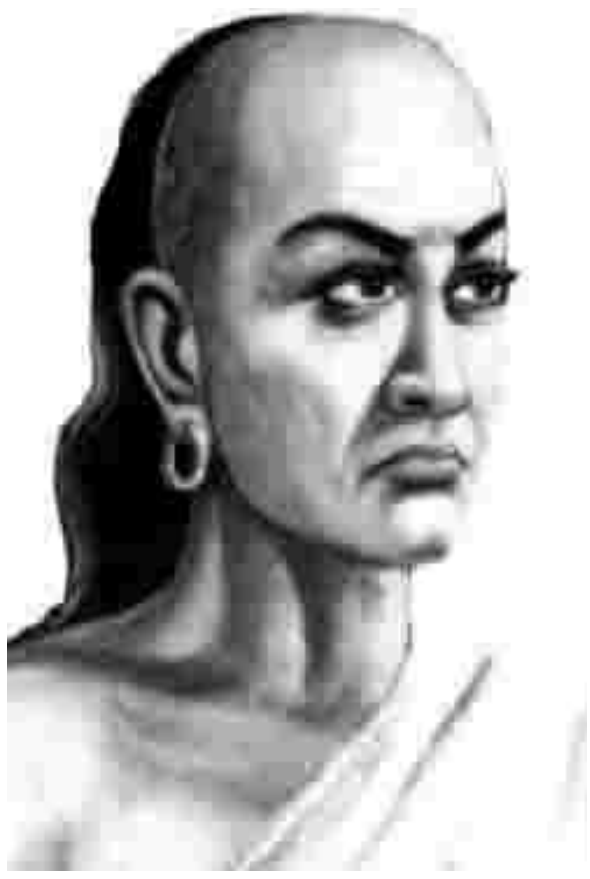
मनुष्य को अपने विद्यार्थी जीवन में आने वाली कठिनाइयों पर कम और अपनी विद्या पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए। कई बार पढ़ते समय मनुष्य को शारीरिक थकान का सामना करना पड़ सकता है, लेकिन विद्यार्थियों को अपने शरीर की सेवा से ज्यादा महत्व अपनी विद्यार्थी को देना चाहिए। विद्यार्थी को कभी भी अपनी शारीरिक सेवाओं और आराम को अपनी विद्या के रास्ते में बाधा नहीं बनने देना चाहिए।

7. स्वादिष्ठ पदार्थ

जिस इंसान का जुबान उसके वश में नहीं होती, वह हमेशा ही स्वादिष्ठ पदार्थ खोजता रहता है। ऐसा व्यक्ति अन्य बातों को छोड़ कर केवल खाने को ही सबसे ज्यादा महत्व देता है। कई बार स्वादिष्ठ पदार्थ के चक्कर के मनुष्य अपने स्वास्थ तक के साथ समझौता कर बैठता है। विद्यार्थी को अपनी जुबान वश में रखनी चाहिए, ताकी वह अपने स्वास्थ्य और अपनी विद्या दोनों ध्यान रख सके।

8. क्रोध

जिस व्यक्ति का स्वभाव क्रोध वाला हो, वह छोटी सी बात पर भी किसी ऐसा कुछ कर सकता है, जिसके कारण आगे जाकर पछताना पड़े। ऐसे लोग क्रोध आने पर ये किसी का भी बुरा कर बैठते है। क्रोधि स्वभाव से मनुष्य का मन कभी भी शांत नहीं रहता। विद्या प्राप्त करने के लिए मन का शांत और एकचित्त होना बहुत जरूरी होता है। अशांत मन से शिक्षा प्राप्त करने पर मनुष्य केवल उस ज्ञान को सुनता है, उसे समझ कर उसका पालन कभी नहीं कर पाता। इसलिए शिक्षा प्राप्त करने के लिए मनुष्य को अपने क्रोध पर नियंत्रण करना बहुत जरूरी होता है।



संसार दुःख के लिए बनाया गया है या सुख के लिए ?

संसार सच्चिदानन्द रूप परमात्मा का अभिव्यक्त रूप है, इसलिए आनन्दमय है और आनन्द के लिए बनाया गया है, कुछ दुःख आनन्द के लिए जरूरी है, जैसे–भोजन के सुख के लिए भूख का दुःख, इसलिए संसार में कुछ दुःख भी हैं और वे अनिवार्य हैं, सर्वथा दुःखविहीन सुख की कल्पना एक तरह से जड़ता की कल्पना है, परन्तु कुछ दुःख मनुष्य के अज्ञान, असंयम, अदूरदर्शिता, स्वार्थपरायणता आदि के परिणाम हैं, उन्होंने संसार को दुःखमय बना दिया है, उन्हें हटाना चाहिये, वे काफी मात्रा में हटाये जा सकते हैं, तब संसार के निर्माण को प्रयोजन (सुखवर्धन) वास्तविक और पर्याप्त मात्रा में पूर्ण होगा, संसार का निर्माण यदि सप्रयोजन माना जाय तो वह सुख के लिए है, यदि आकस्मिक माना जाय तो भी सुखबहुल है।

साभार–स्वामी सत्यभक्त जी

सफलता आध्यात्मिक का नियम

सफलता का आध्यात्मिक नियम है–देने का नियम। इसे लेन–देन का नियम भी कहा जा सकता है। पूरा गतिशील ब्रह्मांड विनियम पर ही आधारित है। लेना और देना – संसार में ऊर्जा प्रवाह के दो भिन्न–भिन्न पहलू हैं । व्यक्ति जो पाना चाहता है, उसे दूसरों को देने की तत्परता से संपूर्ण विश्व में जीवन का संचार करता रहता है। देने के नियम का अभ्यास बहुत ही आसान है। यदि व्यक्ति खुश रहना चाहता है तो दूसरों को खुश रखे और यदि प्रेम पाना चाहता है तो दूसरों के प्रति प्रेम की भावना रखे।

यदि वह चाहता है कि कोई उसकी देखभाल और सराहना करे तो उसे भी दूसरों की देखभाल और सराहना करना सीखना चाहिए। यदि मनुष्य भौतिक सुख–समृद्धि हासिल करना चाहता है तो उसे दूसरों को भी भौतिक सुख–समृद्धि प्राप्त करने में मदद करनी चाहिए।

अंतरिक्ष की रोचक जानकारियाँ

1 वृहस्पति के चन्द्रमा, जिसका नाम गेनीमेड (Ganymede) है, बुध ग्रह से भी बड़ा है।

2 किसी अन्तरिक्ष वाहन को वायुमण्डल से बाहर निकलने के लिए कम से कम 7 मील प्रति सेकण्ड की गति की आवश्यकता होती है।

3 पृथ्वी के सारे महाद्वीप की चौड़ाई दक्षिण दिशा की अपेक्षा उत्तर दिशा में अधिक है, यह अभी तक ज्ञात नहीं है कि ऐसा क्यों है।

4 हमें आसमान नीला दिखाई देता है , लेकिन वास्तव में वह अंतरिक्ष यात्रियों को काला दिखाई देता है।

5 शुक्र ग्रह को ''पृथ्वी की बहन'', प्रेशर कुकर की दशा वाला गृह, भोर का तारा, साँझ का तारा कहा जाता है।

6 युरेनस की अक्षीय स्थिति के कारण उसे ''लेटा हुआ ग्रह'' कहते है।

मानव मन के बोल

वसुधैव कुटुम्बकम के भावों के साथ

गतांक से आगे.....

आप उजले, दूसरे भी उजले। जिसमें गुण है, वो उजला और जिसमें गुण नहीं, अब क्या कहें ? मैं तो कुछ कह भी नहीं सकता। तो फिर उस बिटिया ने रोटी खाई। बाबुजी ने कहा आपका बहुत अहसान है, मैंने कहा–कोई अहसान नहीं है, मानव–मानव के काम नहीं आये तो कौन आयेगा? कब आयेगा ? कोई प्यासा कहता है पानी पिलाओ तो कहते हैं कि आदमी आ रहा है। नौकर का इन्तजार कर रहे हैं, वो पिलाएगा। आप क्यों नहीं पिला सकते हो? आप क्यों नहीं रोटी खिला सकते हो? आप क्या बहुत बड़े आदमी बन गये? कितने बड़े? ऐसे बड़े कि हाथ लगाये तो सोना बन जाये और रोटी का मूल्य? रोटी को हाथ लगे तो वो सोना हो जाय। और आप रो रहे हो। ऐसा सोना क्या काम का ? ना माँगू सोना–चाँदी याद है क्या?

सोना और चाँदी का सदुपयोग कर लो तो बढ़िया है–हाँ किसी गरीब को दे दो, तो अच्छा है। महाकवि माघ को किसी गरीब आदमी ने कहा कि महाराज मेरी बेटी का विवाह है और मेरे पास कुछ भी नहीं, बहुत गरीब हूँ। माघ कवि ने सोचा, कुछ तो इसके लिए करना चाहिए। रात्रि के अन्धेरे में सो रहे थे तो सोचा, पत्नी को कहूँगा कि तुम्हारे हाथ का एक कड़ा दे दो, क्या मालूम वो देवे या नहीं देवे, और तो कुछ था नहीं–तो रात को पत्नी के हाथ से कड़ा निकाला, सोचा धीरे से निकालूं तो इसको मालुम नहीं पड़ेगा और उनके यहाँ पहुँचा दूँगा बेटी के विवाह के लिए।

बोलिए महाकालेश्वर जी की जय.....

तभी पत्नी की नींद खुल गई, देखा कि मेरे पति देव एक कड़ा निकाल रहे हैं, तो पत्नी ने भी दूसरा निकाल के दे दिया। वो बोली–दोनों कड़े दे दीजिए, एक कड़े से विवाह कैसे होगा ? दोनों कड़े दे दीजिए। ये है राँका और बाँका। हाँ, अपने घर की देवियों को कम करके मत आँकिये, बहुत त्यागी है। नारायण सेवा संस्थान में उनकी दया, उनकी उपकार की भावना, उनके त्याग, श्रद्धा, करूणा से ही ये 2,50,000 ऑपरेशन हुए–महाराज, सिरोही के प्रसंग, मेरी कर्मभूमि के प्रसंग।

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

एक महात्मा जी थे–बड़े भले–बड़े अच्छे। नाम के ही साधु नहीं, हृदय से भी भक्त थे। आमतौर पर उनके श्री मुख से निकलता था –"जगदीश जगत का भला ही करता हैं।" एक दिन एक मैय्या दुःखी अवस्था में तो आयी ही– उन्हें महात्मा जी पर गुस्सा भी था। शोक पूर्ण अवस्था में वह बोली–"महाराज आपकी सब बातें तो मैं मान सकती हूँ–पर बताइए, मेरी बहिन के इकलौते तीस वर्षीय बच्चे को भगवान ने उठा लिया, क्या भला किया है – इसने ? महाराज श्री विचार मग्न हुए, बोले," मांई, मैं तुम्हारी बहिन का दुःख समझता हूँ। ज्ञान से यों समझो कि किसी बड़े सेठ की पच्चीस शहरों में दुकानें हैं– ब्रांचें हैं। अब सेठ का आदेश उदयपुर की ब्रांच में आया कि 100 थान कपड़े के जोधपुर ब्रांच में भेज दो– उदयपुर का ब्रांच मैनेजर यदि स्वामी भक्त हुआ तो क्या करेगा वह ? तुरन्त रवाना ही करके उत्तर देगा न, कि जी, साहब भेज दिए। और दूसरी तरफ, यदि मैनेजर ने सोचा कि सेठ जी तो कुछ समझते ही नहीं, यह कपड़ा तो मेरे अत्यन्त प्रिय है– इसे न भेजू! बोलो, मांई – पहले वाला मैनेजर अच्छा या दूसरा ? दोनों में से किससे ज्यादा सेठ राजी रहेगा।

महात्माजी ने आगे व्याख्या की "ठीक इसी तरह हम सभी भगवान के ब्रांच मैनेजर ही तो है न" ? तो आपकी बहिन को परमात्मा ने बेटा सौंपा अब दूसरी जगह उसकी जरूरत पड़ गई – सो भगवान ने ट्रांसफर कर दिया।

ज्ञानी काटे ज्ञान से, मूरख काटे रोय।

इतने दयालु है परमात्मा कि हमें सर्व श्रेष्ठ मनुष्य योनि दी, प्रतिभा, बुद्धि एवं अवसर सभी दिये। सन्तवाणी का श्रवण भी करने को मौका दिया। अच्छी लगती है न ये पंक्तियाँ –

"मुख में हो रामनाम, राम सेवा हाथ मे।
तूं अकेला नाहीं प्यारे, राम तेरे साथ में।।"

यह मनड़ा कहीं न कहीं तो लगेगा ही ? तो क्यों न इसे प्रभु स्मरण में लगावें एवं अपने को मालिक न समझकर मैनेजर समझे, और यथा साध्य "परहितरत् रहते हुए भगवद् सेवा के भाव से" सभी कार्य करते रहें – दुःखी – गरीब, भाई – बहिनों के साथ विशेष प्रेम और सरलता का बर्ताव करें। "मानव सेवा ही माधव सेवा है" – सावधानी ही साधना है, नर ही नारायण है – इसका रखें सतत ध्यान।

अंजीर

अंजीर को सर्दियों में खाने का विशेष महत्व है। यह कब्ज को दूर करता है। इसमें में आयरन की काफी मात्रा में होता है। अंजीर में कई रासायनिक तत्व पाए जाते हैं इसमें पानी 80 प्रतिशत, प्रोटीन 3.5 प्रतिशत, वसा 0.2, रेशे 2.3 प्रतिशत क्षार 0.7 प्रतिशत, कैल्शियम 0.06 प्रतिशत फॉस्फोरस 0.03 आयरन1. 2 मिग्रा मात्रा में होता है। अंजीर में सोडियम के अलावा पोटैशियम, तांबा, सल्फर और क्लोरिन पर्याप्त मात्रा में होते हैं। ताजे अंजीर में विटामिन ए अत्यधिक मात्रा में पाया जाता है। जबकि विटामिन बी और सी सामान्य होता है। ताजे अंजीर की तुलना में सूखे अंजीर में शर्करा और क्षार तीन गुणा अधिक पाया जाता है।

नारायण सेवा संस्थान के अन्तर्गत किये गये नियमित निःशुल्क दिव्यांग ऑपरेशन की सूची

क्रं.स.	रोगी का नाम	पिता/पति का नाम	उम्र	लिंग	शहर	राज्य
21.	बिन्दू कूमारी	हरिहर महतो	15	स्त्री	जमुई	बिहार
22.	आकाक्षी नेगी	दिग्विजय सिंह	15	स्त्री	देहरादून	उत्तराखण्ड
23.	संजय कुम्हार	भगवान दास	19	पुरूष	जींद	हरियाणा
24.	ममता नायक	गोपी नायक	21	स्त्री	मैनपुरी	उत्तरप
25.	रोशन सिंह	कुलवंत सिंह	21	पुरूष	राजौरी	जम्मू व कश्मीर
26.	सुनील	रती	21	पुरूष	रांची	झारखण्ड
27.	विक्रम वाल्मिकी	राजवीर सिंह	21	पुरूष	जींद	हरियाणा
28.	मिटठून लाल	रामेश्वर	22	पुरूष	जींद	हरियाणा
29.	पुनीत कुमार	चन्द्रबली राम	23	पुरूष	आजमगढ़	उत्तरप्रदेश
30.	सौरभ कुशवाह	ओमप्रकाश	24	पुरूष	कन्नौज	उत्तरप्रदेश

क्रमशः अगले अंक में

मानसिक लक्षणों का समूह है स्क्रीजोफ्रेनिया रोग

उदयपुर. स्क्रीजोफ्रेनिया रोग ऐसे मानसिक लक्षणों का समूह हैं, जिसमें ग्रसित व्यक्ति वास्तविक व अवास्तविक की पहचान करने में असमर्थ होता है। एक प्रतिशत जनसंख्या इस रोग से ग्रसित होती है। एमबी चिकित्सालय के मानसिक रोग विभागाध्यक्ष डॉ. सुशील खेराड़ा के अनुसार रोगी में मतिभ्रम, आकरण वहम, विचारों में विकृति, भाव शून्यता, बहुत कम बोलना, खुशी प्रकट करने का अभाव, प्रत्येक गतिविधि में अरुचि, लम्बे समय तक एक ही स्थिति में रहना, लोगों से बातचीत करने में कठिनाई होना, अजीब अवाजे सुनाई देना आदि लक्षण पाए जा सकते हैं। यह रोग वंशानुगत, गर्भावस्था में वायरस संक्रमण, प्रसव में जटिलता व जीवन की तनावपूर्ण स्थितियों के कारण हो सकता है। इसका निदान लक्षण, अनुसंधान व अनुमान पर आधारित है। यह मधुमेह, ब्लड प्रेशर आदि रोगों की भांति ही है, जिसमें ग्रसित व्यक्ति निरंतर समय पर दवा लेने से सामान्य जीवन जी सकता है। कुछ रोगियों में हिंसक प्रवृति भी होती है। दवाओं से वांछित सुधार नहीं होता है। ऐसे रोगियों को इसीटी उपचार की आवश्यकता होती है। समय पर उचित इलाज नहीं मिलने, तिरस्कार व सामाजिक असहयोग की स्थिति में स्क्रीजोफ्रेनिया रोगी मानसिक रूप से विकलांग भी हो सकता है।

मानसिक शक्ति बढाने का उपाय–''शिथिलीकरण'' का अभ्यास

वर्तमान मनोवैज्ञानिक विचारकों ने 'शिथिलीकरण' के अभ्यास तथा मन को रचनात्मक कामों में लगाने से, मानसिक शक्ति के ह्रास को रोकने का साधन भी माना है।

मानसिक शक्ति बढ़ाने के दो उपाय हैं एक वर्तमान शक्ति को विनष्ट होने से रोकना और दूसरा नई शक्ति की प्राप्ति की चेष्टा करना। वर्तमान मानसिक शक्ति का विनाश मन को रचनात्मक काम में लगाने और "शौथिलीकरण" (शिथिलीकरण) के अभ्यास से रोका जा सकता है। सम्मेलन से ही अधिक सफलता प्राप्त होती है। जब मनुष्य किसी कार्य में सफल हो जाता है तो उसका आत्म विश्वास बढ़ जाता है। आत्मविश्वास की वृद्धि, चरित्रनिर्माण का केन्द्र है। अपना काम मनुष्य का आत्म विश्वास बढ़ाता है और उसकी ख्याति उसका अभिमान बढ़ाती है। आत्मविश्वास सब प्रकार की सफलता का स्त्रोत है और ख्याति मनुष्य की विनाशक है। जब मनुष्य में ख्याति से दम्भ आ जाता है तो उसकी ख्याति ही उसे खा जाती है। अतएव मनुष्य को सदा रचनात्मक काम में लगे रहना चाहिये। रचनात्मक कार्य वह है, जिससे किसी प्रकार अपना और दूसरे लोगों का कल्याण हो, जिसके करने के पश्चात् आत्मग्लानि न होकर आत्म प्रसाद की अनुभूति हो। मानसिक शक्ति की वृद्धि, उसका अपव्यय रोकने से भी होती है। मानसिक शक्ति का अपव्यय सदा संकल्प – विकल्प को चलते रहने देने से होता है। इनको रोकने के लिये शैथिलीकरण का अभ्यास करना आवश्यक है। शैथिलीकरण का अभ्यास शरीर से आरम्भ करके मन की ओर बढ़ाया जा सकता है।

"नई मानसिक शक्ति का उत्पादन अपने आदर्श पर मनन करने से होता है। जो मनुष्य जितना ही अधिक अपने आदर्श के विषय में चिन्तन करता है वह उतना ही अधिक मानसिक शक्ति को बढ़ा लेता है।"

"मनुष्य की शक्ति उसके आदर्श स्वत्व की शक्ति है। यदि मनुष्य का वर्तमान स्वत्व नीचा है, परन्तु यदि उसका आदर्श स्वत्व ऊँचा है तो वह व्यक्ति एक दिन अवश्य महान व्यक्ति हो जाऐगा।"

"मनुष्य की सभी शक्ति समष्टि भाव की शक्ति है। जब तक मनुष्य अपने आप को भुलाये रहता है और समष्टि के हित के लिये चिन्तन करता है तब तक वह अपने में असीम शक्ति पाता है, परन्तु जब वह इस शक्ति का उपयोग व्यक्तिगत स्वार्थ साधन के लिये करने लगता है तो वह अपना विनाश कर लेता है। अपने आपको भुलाने से मनुष्य अपना परमात्मा से ऐक्य कर देता है। तब वह शक्तिवान हो जाता है।"

शिक्षित होने का सही मतलब

हमें शिक्षित किसे मानना चाहिए ?

पहले, वे जो रोजाना आने वाले हालात का सामना सही ढंग से करते हैं और वे जो हालात से सामना होने पर सही निर्णय लेने और सही कदम उठाने में शायद ही कभी चूकते हों।

दूसरे, वे जो दूसरों के साथ व्यवहार में बड़प्पन दिखाते हैं, दूसरों के अप्रिय व्यवहार और बातों का बुरा नहीं मानते और अपने सहयोगियों के साथ उतने भले होते हैं, जितना कि एक इंसान हो सकता है। और आगे, वे जो अपनी खुशियों पर काबू रखते हैं, और कठिनाईयों को अपने ऊपर हावी नहीं होने देते, और कठिन परिस्थितियों का मुकाबला एक बहादुर इंसान की तरह करते हैं जो इंसानी फितरत है। और सबसे बड़ी बात है कि वे लोग जो सफलता मिलने पर बिगड़ते नहीं, जो अपनी असलियत से मुँह नहीं मोड़ते, साथ ही बुद्धिमान और धीर–गंभीर व्यक्ति की तरह दृढ़ता से जमीन पर पैर जमाए रखते हैं, तुक्के से मिली अच्छी चीजों पर खुश होने के बजाए जन्म से मिली काबिलियत और बुद्धि से प्राप्त कामयाबियों पर खुश होते हैं। खुश होने की ऐसी प्रवृत्ति उनकी बचपन से ही होती है।

जिन लोगों के चरित्र में इनमें से एक–दो नहीं, बल्कि सारे गुण हैं, जिन्होंने वे सभी बातें सीखी है –वे ही सर्वगुण सम्पन्न, सच्चे अर्थों में शिक्षित हैं।

सुखी खांसी में हल्दी का उपयोग

सूखी खांसी के लिए हल्दी बहुत अच्छा इलाज है। हल्दी का प्रयोग आयुर्वेद में बहुत समय से होता आ रहा है। हल्दी हमारे सौन्दर्य को निखारने के साथ स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होती है। 1 कप पानी को उबाल लें, उसमें 1 छोटा चम्मच हल्दी, 1 दालचीनी स्टिक और 4–5 काली मिर्च मिलाएं। उबालें फिर इसमें 1 चाय का चम्मच शहद मिलाएं। अब इसे दिन में 2 बार पियें जब तक आपको आराम न मिल जाए। इसके अलावा 1 कप पानी में 1 चम्मच हल्दी पाउडर और 1 चम्मच अजवाइन डालें। इसे तब तक उबालें जब तक वह आधा ना रह जाये। अब इसमें एक चम्मच शहद मिलाकर सेवन करें।

व्यवहार है जीवन का राजमार्ग

(मानव धर्म शृंखला का चतुर्थ (4) पुष्प)

गतांक से आगे....

क्रोध ने घरों को तबाह कर दिया। मैंने देखा – मेरे मित्र थे दो भाई, दांत कटी रोटी थी। साथ बैठकर एक ही थाली से एक– दूसरे के श्रीमुख में भोजन कराते थे। भैय्या तुम ये भोजन ग्रहण करो, भैय्या ये हलवा बहुत अच्छा, इतना प्रेम था लेकिन अधर्मी, कुलदागी ने ऐसा षड्यंत्र किया कि उनके कानों को कच्चा कर दिया। ये कान हैं, इनमें एक दूसरे की बुराई कर दी – अरे! अरे! मुरली राम। मैं कहना तो नहीं चाहता तुम्हारे भाई की बात। अच्छा–अच्छा, जाने दो – जाने दो, आपका भाई भी अच्छा है। तो मुरली राम ने कहा क्यों भाई? मेरा भाई तो बहुत अच्छा है। अच्छा तो है, पर कभी–कभी आपकी बुराई?नहीं – नहीं, कोई बात नहीं – कोई बात नहीं। अब उसके मन में शंका का बीज डाल दिया। उसने कहा – क्या कहा मेरे भाई ने ? ऐसे तो मेरा भाई मेरे मुंह में भोजन कराता है। अरे......... वो तो बड़ा षड़यन्त्र करता है, तुम्हारा पैसा हजम कर दिया। ऐसे झूठे लोग नालायक हैं, ये लायक नहीं हैं, क्या कहें आपको ? ये दुष्ट हैं, ये पापी हैं, ये अधर्मी हैं, ये षड़यन्त्रकारी हैं, कुटील हैं, कुचाली हैं और कानों में ऐसा जहर भर दिया जैसे कभी मन्थरा ने कैकेयी के कानों में जहर भरकर अयोध्या में अन्धकार कर दिया था। कभी ऐसा मत करना, उसकी बातों में मत आना, और फिर दोनों भाई झगड़ने लगे। दोनों भाई झगड़ने लगे, फिर पंचों के बीच में झगड़ने लगे तो उन्होंने कहा – तुमने तो विष घोल दिया। जब हम कहते हैं –

चौपाई

जिन हरि कथा, सुनहिं नहीं काना।
श्रवण रन्ध्र, अरि भवन समाना।(46)

जिन कानों ने हरि की कथा का मतलब प्रेम, हरि कथा का एक ही उत्सव है–बाबूड़ा, एक ही परिभाषा प्रेम। ढाई अक्षर प्रेम का कभी मत छोड़ना। मानव धर्म के मन्दिर के ये आधार हैं, इसी से! अपना वात, अपना पित और अपना कफ सम रहता है।

तर्जः–100 साल पहले, अन्तरा I

उदासी रूप दुश्मन का।
आलसी निकम्मा हो गया।
कुलक्षिणी कुलनासी कुचाली ने।
कुलनाश सारा नाश किया।।(47)

कर क्रोध समझा क्रोध को ....

मेरे भाइयों – मेरी बहनों मैं झोली फैलाता हूँ , आप मेरे को एक दान दे दीजिये। क्रोध जब आवे, उसको देखना प्रारम्भ कर दो कि अच्छा ऐसे क्रोध आता है। अरे मेरा मन मलिन हो गया, अरे मेरी आंखें जलने लग गई, अरे मेरे होठ फड़फड़ाने लग गये। अरे मेरे पैर कांपने लग गये। इस क्रोध ने बहुत नुकसान किया – बाबुड़ा। बाबुजी ये मानव धर्म की कथा मार्कण्डेय ऋषि ने बड़ी कृपा करके मनुज जी महाराज को इस पूरी दुनिया में शान्ति के लिए आनन्द लाने के लिए, इन्सानियत का धर्म लाने के लिए। मानव धर्म क्या है ? इन्सानियत का धर्म है, ये पशुओं का धर्म नहीं है। ये आपका धर्म है, ये मेरा धर्म है, ये सासुमाता का धर्म है, ये मेरी बहुरानी का धर्म है, ये ननद का धर्म है, ये भोजाई का धर्म है, ये देवर का धर्म है, ये भाभी का धर्म है। आपस में एकता बनाये रखना।

क्रमशः

मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक–सोहन लाल गाडरी
संपादक–लक्ष्मीलाल गाडरी
संपादन सहयोगी–घनश्याम सिंह राठौड़

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमलादेवी, मुद्रण स्थल–13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर–3 उदयपुर (राज.), प्रकाशन स्थल– ई–डी–71 बप्पा रावल नगर, हिरण मगरी, सेक्टर–6, उदयपुर (राज.)
सम्पादक–लक्ष्मीलाल गाडरी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014ó59353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com