

**MANOHAR MEMORIAL COLLEGE OF EDUCATION
FATEHABAD (HARYANA)**

(Affiliated to Chaudhary Devi Lal University, Sirsa)



आध्यात्मिकता : अर्थपूर्ण जीवन

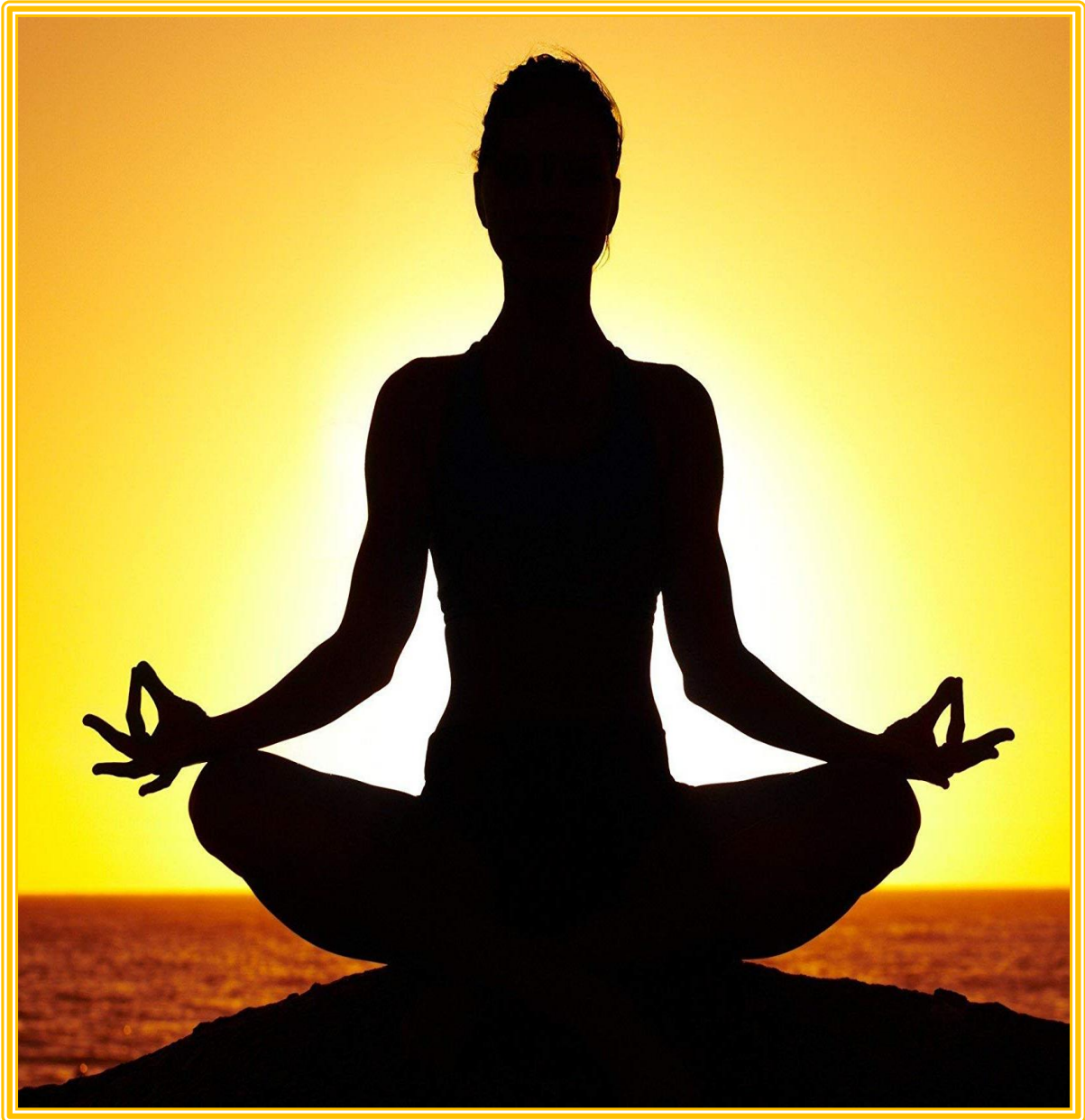
Edition-First



ISBN No. 978-81-964047-6-5

August, 2023





Invited Manuscripts

आध्यात्मिकता : अर्थपूर्ण जीवन

An Edited Book

ISBN # 978-81-964047-6-5



मुख्य संपादक

डॉ. जनक रानी

प्राचार्या

मनोहर मैमोरियल शिक्षण महाविद्यालय

फतेहाबाद (हरियाणा) भारत

आध्यात्मिकता : अर्थपूर्ण जीवन

ISBN: 978-81-964047-6-5

संपादक

सुनीता तलवाड़

प्रवक्ता, हिंदी विभाग

मनोहर मैमोरियल शिक्षण महाविद्यालय

फतेहाबाद (हरियाणा) भारत

सह-संपादक

सुमन लता

असिस्टेंट प्रोफेसर, हिंदी विभाग

मनोहर मैमोरियल शिक्षण महाविद्यालय

फतेहाबाद (हरियाणा) भारत

मुद्रक (प्रीटिंग) सहायक

ललित कुमार

प्रशिक्षक, कंप्यूटर विभाग

मनोहर मैमोरियल शिक्षण महाविद्यालय

फतेहाबाद (हरियाणा) भारत



© 2023, IJRTS Takshila Foundation

This book is an accurate reproduction of the original. Any marks, names, colophons, imprints, logos, or symbols or identifiers that appear on or in this book, except for those of IJRTS Publications, are used only for historical reference and accuracy and are not intended to designate origin or imply any sponsorship by or license from any third party.

Limits of Liability and Disclaimer of Warranty

The authors and publishers of this book have tried their best to ensure that the derivations, procedures & functions contained in the book are correct. However, the author and the publishers make no warranty of any kind, expressed or implied, with regard to these derivations, procedures & functions or the documentation contained in this book. The author and the publishers shall not be liable in any event for any damages, incidental or consequential, in connection with, or arising out of the furnishing, performance or use of these derivations, procedures & functions. Product names mentioned are used for identification purposes only and may be trademarks of their respective persons or companies.

The disclaimer of warranties and limitation of liability provided above shall be interpreted in a manner that, to the extent possible, most closely approximates an absolute disclaimer and waiver of all liability. Publisher may be reached at ijrtstakshilafoundation@gmail.com

ISBN: 978-81-964047-6-5

Price: ₹ 999

Published by Dr. Vipin Mittal for IJRTS Takshila Foundation,
71-75 Shelton Street, Covent Garden, London WC2H 9JQ ENGLAND

Printed in India

by Mr. Lalit Kumar for Manohar Memorial College of Education
Sirsa Road, Fatehabad, Haryana 125050 INDIA

Bound in India

By Manohar Memorial College of Education
Sirsa Road, Fatehabad, Haryana 125050 INDIA



आध्यात्मिकता एक अत्यंत महत्वपूर्ण और गहरा विषय है जिसे समझने के लिए हमें अपने जीवन में उसे अनुभव करने की आवश्यकता होती है। यह शब्द न केवल धार्मिक तात्त्विकता को संकेतित करता है, बल्कि इसका अर्थ है कि हमारे जीवन में उस ऊर्जा और उत्साह को जगाना जो हमें सही दिशा में ले जाये। आध्यात्मिक जीवन जीने का अर्थ है जीवन को एक नयी परिभाषा देना, जिसमें शांति, समृद्धि, आत्म-सम्मान, और प्रेम की अद्वितीय अनुभूति हो।

आध्यात्मिकता का मतलब है जीवन की असली माया को समझना। यह ज्ञान हमें यह बताता है कि हम सच्चे आनंद और पूर्णता केवल बाहरी विषयों में नहीं पाते, बल्कि वे हमारे भीतर ही छिपे होते हैं। इस बात को समझकर ही हम अपने जीवन को सही दिशा में ले जाते हैं और आध्यात्मिक जीवन का आनंद उठाते हैं।

आध्यात्मिकता अर्थपूर्ण जीवन का महत्वपूर्ण घटक है। यह हमें ज्ञान, संतोष, ध्यान, और अनुभव की गहराई में ले जाता है। यह हमें अपने आत्मा को समझने में मदद करता है, जिससे हमें अपने जीवन के उद्देश्य की समझ होती है और हम अपने कर्तव्यों को सही तरीके से पूरा कर सकते हैं।

आध्यात्मिकता का महत्व यहां यह भी है कि यह हमें जीवन की वास्तविकता को समझाता है। यह बात हमें यह सिखाती है कि वास्तविक सुख और शांति बाहरी विषयों में नहीं है, बल्कि यह हमारे अंतरात्मा में छिपा है। इसलिए, आध्यात्मिकता का महत्व यह भी है कि यह हमें असली खुशी और आनंद का अनुभव करने की कला सिखाता है।

आध्यात्मिकता को अपने जीवन का अभिन्न भाग बनाने के लिए हमें समर्पण और साधना की आवश्यकता होती है। हमें अपने आत्मा के साथ संवाद करना और उसे समझने की कोशिश करनी चाहिए। इसके लिए, ध्यान, मेधावी चिन्तन, और नैतिकता की अपनी समर्पित यात्रा होनी चाहिए।



संदेश

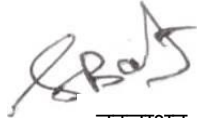
Sh. Sanjeev Batra
Vice-President
M.M. College of Education
Fatehabad

यह अत्यन्त हर्षकारी विषय है कि हमारे महाविद्यालय द्वारा आध्यात्मिक सेवा के लिए एक पत्रिका 'आध्यात्मिकता : अर्थपूर्ण जीवन' का शुभारंभ किया जा रहा है। मेरा यह विश्वास है कि जीवन-पथ की दिशाहीन दौड़ से थके-हारे पथिक को ज्ञान की चन्द्र बूँदें पिलाकर तरोताजा कर देने के लिए यह पत्रिका अतुलनीय साबित होगी। अप-संस्कृति की बाढ़ में बहे जा रहे मानव के लिए यह दिशासूचक बनेगी। पारिवारिक शान्ति और सद्भावना की अचूक औषधि रहेगी। समाज के हर वर्ग और हर व्यवसाय के उत्थान के लिए यह अनेकानेक प्रेरणाएँ अपने में समेटे रहेगी। इसमें छपे लेख हमारी परख शक्ति और निर्णय शक्ति का विकास करते हैं। स्वार्थ छोड़, सेवार्थ निरन्तर गतिशील बनाना इस पत्रिका का एकमात्र ध्येय है।

युवाओं की पथप्रदर्शक, वृद्धों की सहचरी, बच्चों की प्रेरक, नारियों को नारायणी बनाने वाली इस पत्रिका के माध्यम से सभी तक पहुँचाने का अथक प्रयास करते हुए दिनों-दिन ज्ञान का प्रकाश फैलाए, ऐसी मेरी शुभकामना है। जिन लेखकों ने अपना सहयोग देते हुए अपने विचारों को इस पत्रिका में पिरोया है, उनको भी मैं बधाई देता हूँ।

इस पत्रिका के उत्साही पाठकों के प्रति यही मेरा सन्देश है कि वह अपनी शान्ति की गहरी अनुभूति द्वारा प्रतिकूल बातों को भी अनुकूल बना लेंगे।

इन्हीं शुभकामनाओं के साथ सभी को बहुत-बहुत बधाई।



हस्ताक्षर

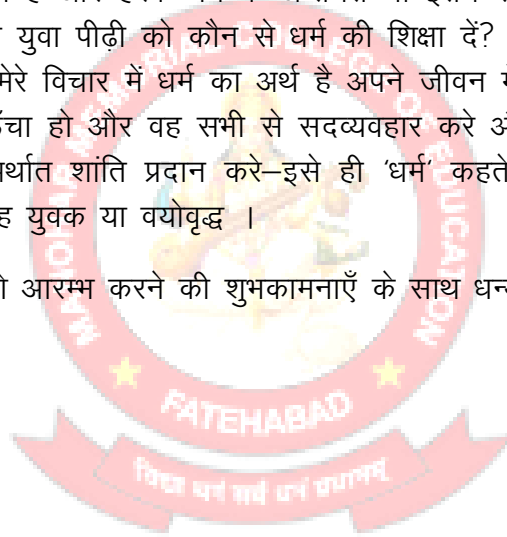


संदेश

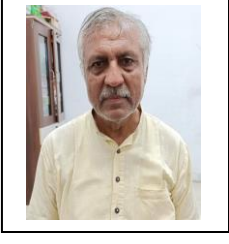
Dr. Janak Rani
Principal
M.M. College of Education
Fatehabad

यह पत्रिका हमें सांसारिक शिक्षा के साथ-साथ धर्म की शिक्षा भी देने का प्रयास कर रही है परन्तु हमारे देश में इतने धर्म हैं और हरेक धर्म के अन्तर्गत भी इतने सम्प्रदाय हैं कि यह निर्णय करना ही मुश्किल हो जाता है कि हम युवा पीढ़ी को कौन से धर्म की शिक्षा दें? यहाँ आज का युवा भर्मित है कि धर्म कि शिक्षा होती क्या है ? मेरे विचार में धर्म का अर्थ है अपने जीवन में नैतिक मूल्यों को धारण करना जिससे कि मनुष्य का चरित्र ऊँचा हो और वह सभी से सदव्यवहार करे और अपने कर्तव्यों का पालन करे एवं जो मनुष्य को शीतलता अर्थात् शांति प्रदान करे—इसे ही 'धर्म' कहते हैं। ऐसे 'धर्म' की आवश्यकता हरेक मनुष्य के लिए है, चाहे वह युवक या वयोवृद्ध ।

इस पत्रिका को आरम्भ करने की शुभकामनाएँ के साथ धन्यवाद ।



हस्ताक्षर



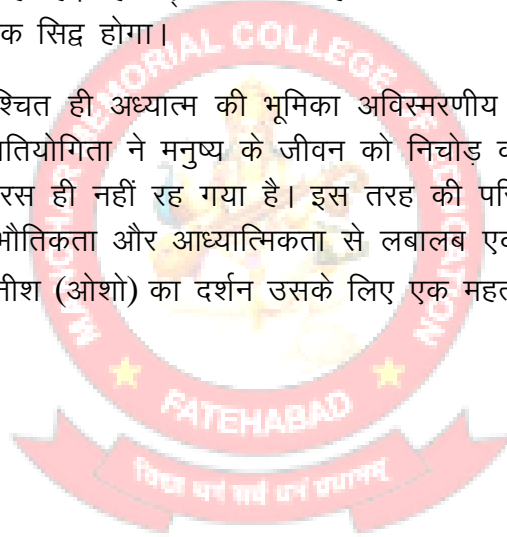
संदेश

स्वामी कवरभान गिल्होत्रा
ओशो मैत्री संघ
फतेहाबाद ।

मुझे यह जानकर बेहद प्रसन्नता हुई कि मनोहर मैमोरियल शिक्षण महाविद्यालय, फतेहाबाद के आध्यात्मिक प्रकोष्ठ द्वारा "आध्यात्मिकता : अर्थपूर्ण जीवन " शीर्षक पर शैक्षणिक सत्र 2022-23 में एक पुस्तक का प्रकाशन किया जा रहा है। महाविद्यालय का यह प्रयास रचनात्मकता व सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में अवश्य सहायक सिद्ध होगा।

आज के युग में निश्चित ही अध्यात्म की भूमिका अविस्मरणीय है। एक तो विज्ञान की उन्नति अपने चरम पर है और दूसरा प्रतियोगिता ने मनुष्य के जीवन को निचोड़ कर रख दिया है। ऐसा लगता है जैसे मनुष्य के जीवन में कोई रस ही नहीं रह गया है। इस तरह की परिस्थितियों में ओशो बहुत सार्थक सिद्ध होते हैं। अगर मनुष्य ने भौतिकता और आध्यात्मिकता से लबालब एक पूर्ण संतुलित जीवन जीना हो तो निश्चित ही भगवान श्री रजनीश (ओशो) का दर्शन उसके लिए एक महत्वपूर्ण संदेश/पैगाम सिद्ध होगा।

शुभकामनाओं सहित ।



हस्ताक्षर

सम्पादकीय



आध्यात्मिक शिक्षा: नवयुवकों के लिए आवश्यकता

सुनीता तलवाड़
प्रवक्ता डी०एल०एड० विभाग,
मो. 9467956551
मनोहर मैमोरियल शिक्षण महाविद्यालय
फतेहाबाद (हरियाणा)

आज के समय में नवयुवक एक विशेष जीवनशैली के मध्य में उभर रहे हैं। तकनीकी प्रगति, व्यापक सोशल मीडिया का प्रचलन, और अनेक मनोरंजक विकल्प उन्हें दिनचर्या में व्यस्त रहने के लिए समय नहीं देने के कारण उनके अंतरंग स्वरूप से जुदा कर देते हैं। इससे नवयुवक अपने जीवन के असली मकसद और ध्येयों को खो देते हैं। इस बढ़ती हुए समस्या का समाधान आध्यात्मिक शिक्षा में संचित है।

आध्यात्मिक शिक्षा वह शिक्षा है जो हमें अपने आंतरिक स्वरूप के साथ जोड़ती है और हमें अपने असली आनंद और शांति की खोज में मदद करती है। नवयुवकों के लिए आध्यात्मिक शिक्षा की बहुत आवश्यकता है, क्योंकि यह उन्हें न सिर्फ अपने अंदर छिपे धरोहरों से परिचय करवाती है बल्कि उन्हें जीवन के मार्गदर्शन में भी सहायता प्रदान करती है। युवावस्था में मनुष्य में अतिरिक्त शक्ति होती है। यदि उस अतिरिक्त शक्ति को रचनात्मक कार्यों में प्रयोग न किया जाये अथवा यदि युवक द्वारा सन्तोष, शान्ति एवं सद्बिचार देने वाला कोई उपाय न अपनाया जाये तो अधिक शक्ति के व्यय में वह या तो स्वयं को किन्हीं बुरी आदतों में डाल देता है और या उन शक्तियों का दुरुपयोग 'समाज में विध्वंसात्मक कार्य में लगता है। यही कारण है कि आज असन्तुष्ट एवं स्नेह-वंचित युवक नशीले पदार्थों अथवा मादक द्रव्यों का सहारा ढूँढते हैं या समाज की रीतियों एवं नीतियों के प्रति रोष प्रकट करने के लिए तोड़-फोड़ अथवा उग्र आन्दोलनों की रीति अपनाते हैं।

➤ स्थिति का सुधार कैसे करें?

अतः देखना होगा कि इस स्थिति का सुधार कैसे हो? यह तो निश्चित है कि युवकों द्वारा आज जो कुछ भी हो रहा है उसमें दोष युवकों का नहीं है बल्कि या तो हमारी परवरिश और हमारे संस्कारों की कमी ही है या हमारे घरेलू जीवन में कोई त्रुटि है या आज के बदले हुए वातावरण में युवकों के माता-पिता, शिक्षकों एवं संरक्षकों का युवकों के प्रति जो दृष्टिकोण होना चाहिए, उसमें कुछ सुधार की आवश्यकता है। क्योंकि युवक वर्ग संसार की आबादी का एक बहुत बड़ा हिस्सा है और कल उन्हें ही देश का नेतृत्व करना होगा तथा समाज की समस्याओं का सामना करना होगा। केवल यह शिकायत करते रहना कि आज युवा वर्ग में असन्तोष है या कि वह हमारी चिर-स्थापित मर्यादाओं तो तोड़ रहा है या कि उसमें बड़ों के प्रति आदर भाव नहीं है, इससे तो समस्या का हल नहीं होगा। हमें यह सोचना होगा कि हर युवा सभी के साथ

सद्व्यवहार करें तथा ठीक तरह से अपने कर्तव्य का निर्वाह करें ऐसी शिक्षा हर एक व्यक्ति के लिए आवश्यक है, चाहे वह युवक हो या वयोवृद्ध। परन्तु युवावस्था एक ऐसी अवस्था है जब मनुष्य का मस्तिष्क उन्नत हो रहा होता है और जब उसमें संस्कार दृढ़ होते जा रहे होते हैं। यदि उस समय उसे नैतिक शिक्षा व संस्कार न दी जाये तो जब वह व्यावसायिक क्षेत्र और परिवारिक जीवन में उतरने पर किस परिस्थिति में क्या कर्तव्य निभाने चाहिए – वह इस ज्ञान से अपने को वंचित अनुभव करेगा। इसका परिणाम यह होगा कि दूसरों के साथ उसके जो सम्बन्ध हैं, उसमें संतुलन न बिछा पाने के कारण उनमें कुछ तनाव पैदा होना सम्भव होगा अथवा कुछ नैतिक मूल्यों का उल्लंघन होगा जिसके फलस्वरूप उसके मन में अशान्ति होगी। अतः इस अवस्था में मनुष्य के लिए आध्यात्मिक शिक्षा आवश्यक है।

आध्यात्मिक शिक्षा व्यक्ति को सन्मार्ग से विमुख होने से रोकता है। यह व्यक्ति के विचारों का एक ऐसा सुंदर बोध है जो उसे सुदृढ़ विचारों को रखने में मदद करता है, बल्कि शक्ति को रचनात्मक कार्यों में लगाता है। महत्वपूर्ण कारण यह है कि आध्यात्मिक शिक्षा नवयुवकों को उनके आंतरिक मूल्यों, विचारों, और भावनाओं को समझने में मदद करती है। आध्यात्मिक अनुभव नवयुवकों को अपने सार्वभौमिक स्वरूप से जोड़ता है और उन्हें उनके असली मूल्यों को पहचानने में सहायता करता है।

समझदार निर्णय: आध्यात्मिक शिक्षा नवयुवकों को बुद्धिमतापूर्ण निर्णय लेने में मदद करती है। यह उन्हें अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं को समझने में मदद करती है, जिससे वे सफलता की ऊँचाइयों तक पहुंच सकते हैं।

समाप्ति रूप से, नवयुवकों के लिए आध्यात्मिक शिक्षा उन्हें सकारात्मक और सफल जीवन जीने में मदद करती है। यह उन्हें स्वयं को पहचानने, नैतिक मूल्यों को विकसित करने, और आध्यात्मिक ज्ञान की प्राप्ति करने में सहायक साबित होती है, इसलिए हमारे समाज के नवयुवकों को आध्यात्मिक शिक्षा के प्रति उत्साही बनाना हमारा कर्तव्य है, जिससे वे एक स्वस्थ, समृद्ध, और सफल जीवन जी सकें।

इस पत्रिका की संपादिका मै. सुनीता तलवाड़ आप सब सम्मानीय लेखकों का तह दिल से धन्सवाद करती हूँ। आपने इस पत्रिका को बेहतर बनाने व रचनात्मक प्रतिक्रिया प्रदान करने के लिए अपना बहुमूल्य समय निकालकर सहयोग किया। अतः मुझे आशा है कि हमारा यह प्रयास आप सब पाठकों के लिए प्रेरणा व उपयोगी सिद्ध होगा। यदि हमसे कोई त्रुटि रह गई है तो क्षमा भाव रखते हुए हमें अपने सुझाव देकर अनुगृहित करें।



जीवन का अर्थ वास्तव में वही है जो हम अपने अंतर्मन से महसूस करते हैं। अगर हमारे जीवन में समृद्धि और संतुलन नहीं है, तो हमारे जीवन की गुणवत्ता को खतरा हो सकता है। अर्थपूर्ण जीवन का मतलब है कि हमें अपने जीवन को संतुलित और समृद्ध बनाने के लिए निरंतर प्रयास करना चाहिए। इसके लिए हमें कुछ महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखना चाहिए।

पहले तो, हमें स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। अच्छी सेहत के बिना हम अच्छे समृद्ध जीवन का आनंद नहीं ले सकते। स्वस्थ जीवन जीने के लिए नियमित व्यायाम, सही आहार और नियमित चेकअप की आवश्यकता होती है।

दूसरी बात, हमें अपने वित्तीय स्थिति का भी ध्यान रखना चाहिए। अगर हमारे पास वित्तीय स्थिति मजबूत नहीं है, तो हमें अर्थपूर्ण जीवन जीने में कठिनाई हो सकती है। इसलिए, हमें नियमित बचत करनी चाहिए, निवेश करना चाहिए और अपनी वित्तीय योजना को स्पष्ट रखना चाहिए।

तीसरी बात, मानसिक स्थिति का भी महत्वपूर्ण योगदान है अर्थपूर्ण जीवन में। हमें अपने मानसिक स्वास्थ्य का पूरा ध्यान देना चाहिए। ध्यान, मेधा, आत्म-समर्पण और संतुलन हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

आखिरकार, समाज में सहयोग का भाव भी अर्थपूर्ण जीवन का अहम हिस्सा है। हमें अपने समाज में सहयोगी बनने का प्रयास करना चाहिए, और दूसरों की मदद करने में भी अपना योगदान देना चाहिए। अर्थपूर्ण जीवन जीने के लिए हमें समृद्धि, संतुलन, स्वास्थ्य, मानसिक स्थिति और समाज में सहयोग का संतुलन बनाए रखना चाहिए। इससे हमारे जीवन में खुशियों का अधिक समय मिलेगा और हम अपने लक्ष्यों की ओर अग्रसर हो सकेंगे।

Index

Sr. No.	Topic	Written by	Page No.
1	अंकुर से अध्यात्म तक	डॉ. सुप्रीत कौर	1-4
2	अर्थपूर्ण जीवन के प्रति सजगता	सुमन लता	5-6
3	मन को शक्तिशाली कैसे बनायें	हैप्पी बजाज	7-8
4	कुछ कदम मानसिक स्वच्छता की ओर	ब्रह्मा कुमार शुभ्र	9-10
5	संत दादूदयाल जी की अनुभव वाणी का आधुनिक छात्रों पर प्रभाव	डॉ. नरेंद्र स्वामी	11-13
6	खुशी : जिंदगी का महत्वपूर्ण पल	रेखा बतरा	14-16
7	भारतीय संस्कृति व आध्यात्मिक मूल्य	नीलम बतरा	17-18
8	मंगलाचरण	बी. के. ममता चौधरी	19-20
9	स्व परिवर्तन से संसार परिवर्तन	ब्रह्मा कुमार सूरज	21
10	अध्यात्म क्या है? और इसकी आवश्यकता क्यों पड़ती है।	शानू जैन	22-23
11	जिन्दगी बदल जाएगी अगर रोज सुबह करे ये काम !	प्रवीन चराईपोत्रा	24-25
12	बातचीत एक कला	सुधीर	26-27
13	बढ़ती डिग्रियां, घटते मूल्य	ब्रह्माकुमारी शकुनाला	28-29
14	नैतिक मूल्यों को सुधारने के 5 सरल तरीके	रविन्दरजीत कौर सैनी	30
15	आध्यात्मिक: आत्म-देखभाल	तन्वी मोंगा	31-32
16	नई पीढ़ी नई सोच	जतिन कुमार	33-34
17	सात्विक आहार और ध्यान	नरेंद्र बजाज	35-37
18	शिक्षा एवं शिक्षित समाज	ब्रह्माकुमार सन्तोष	38-41
19	ठहरा हुआ मन	पलक मैहता	42-43
20	योग: एक जीवन पद्धति	राजेंद्र सिंह	44-46
21	स्वस्थ जीवन शैली	अनिल ईन्दल	47-48
22	आध्यात्मिक पथ	रविकांत गर्ग	49
23	भगवान का न्याय	बी. के. करन	50
24	उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत	अनुप्रिया देशमुख	51

25	आध्यात्मिकता का विकास ।	नीता मोहन	52
26	आध्यत्मिकता	सुनीता	53
27	गॉड स्पॉट (God Spot)	सुनीता रानी	54
28	Spiritual Vaccum	बी• के• करन	55
29	Bridging Science and Spirituality: Exploring Their Interconnectedness	रेखा रानी	56-57
30	लोग क्या कहेंगे (कविता)	महक	58
31	कितना प्यार (कविता)	सुमन लता	59
32	नशा नाश का द्वार (कविता)	अंजु रानी	60
33	आपदा (कविता)	कृष्ण कुकड़	61
34	मंजिल (कविता)	मनजीत कौर	62
35	संस्कार और संक्रमण (कविता)	अपूर्वा	63
36	अर्थ जब खोने लगे	सुनीता रानी	64
37	ਵਾਰਿਸ ਮਾਹ ਦੀ ਹੀਰ ਵਿਚ ਅਸਤਿਤਵੀ ਰਹੱਸ	डॉ अनीता मारिया	65-70
38	कृतज्ञता कैसे आपके जीवन को बदल सकती है?	डॉ• ज्योति चौधरी	71
39	इंसानियत	डॉ• मोनिका रानी	72
40	सफलता का मूल मंत्र आध्यात्मिक मूल्यों को अपनाना होगा , मानव जीवन सफल बनाना होगा	डॉ• कमला जोशी	73-74

अंकुर से अध्यात्म तक...

डॉ सुप्रीत कौर, प्रोफेसर - शिक्षाशास्त्र,
यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ ओपन लर्निंग,
पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़

सुरेन्द्र पाल, सामाजिक अध्ययन शिक्षक
राजकीय आदर्श उच्च विद्यालय, सेक्टर-12, चंडीगढ़
शोधार्थी- शिक्षाशास्त्र, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़
संपर्क सूत्र- 9467661963

वर्तमान में हम ऐसे युग और ऐसी सदी में जी रहे हैं कि वक्त बहुत ही तीव्र गति से बढ़ता जा रहा है और यह तेजी हमारे सार्वजनिक जीवन पर भौतिक उपलब्धियों के जश्न मनाने के साथ-साथ आत्मिक एवं व्यावहारिक रूप से कहीं कुछ छूट जाने का आभास देती हुई प्रतीत होती है। इसकी अति इस तरह के व्याख्यान से समझी जा सकती है कि यूरोप एवं अमेरिका के विभिन्न विकसित देशों में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं से जूझता हुआ मानव इस स्थिति में पहुँच गया है कि उसे मनोवैज्ञानिकों एवं मनोचिकित्सकों की विभिन्न पद्धतियों, परामर्शों एवं थेरेपीओं की आवश्यकता पड़ रही है और वह कहीं ना कहीं अपने अंदर ही सिमट कर घुट-घुट कर जीवन व्यतीत करने को मजबूर है। कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है और स्वस्थ मन में स्वस्थ आत्मा का। मनोविज्ञान की महत्वपूर्ण शाखा 'आध्यात्मिक मनोविज्ञान' पारंपरिक मनोविज्ञान या मनोचिकित्सा के विपरीत मानसिक स्वास्थ्य का एक वैकल्पिक दृष्टिकोण प्रदान करता है जो अक्सर किसी व्यक्ति के स्वयं के जीव विज्ञान, लक्षण या उपचार विकल्पों पर केंद्रित होता है।

अध्यात्म को आत्मसात करने हेतु हमें सैद्धांतिक उपागम के साथ-साथ प्रायोगिक उपागम का भी संबल लेना होता है। विभिन्न दार्शनिक शाखाएँ आध्यात्मिकता के भिन्न-भिन्न मार्ग सुझाती हैं, नाना प्रकार के द्वार खोलती हैं। मार्ग चाहे जो भी हों, उस पर चलने की विधियाँ चाहे जो भी हों, मगर सभी एक ही मंज़िल की ओर ले जाती हैं। आत्मा से साक्षात्कार की हमारी यात्रा के अंतिम पड़ाव को ही आध्यात्मिकता का नाम देना प्रासंगिक लगता है। आध्यात्मिकता की परिधि का विस्तार है- मानव का ईश्वर के साथ संबंध; मानव का स्वयं के साथ संबंध एवं मानव का अन्य अस्तित्वों और प्रकृति के साथ संबंध।

आइए अब आध्यात्मिकता के अर्थ और इसके अन्य पहलुओं पर कुछ चर्चा सैद्धांतिक रूप से की जाए और उसके उपरांत कुछ प्रायोगिक पहलुओं पर भी चर्चा की जाए।

आम बोलचाल की भाषा में आराधना या ईश्वर से संबंधित चर्चा को अध्यात्म का नाम दिया जाता है। अध्यात्म का शाब्दिक अर्थ है - 'स्वयं का अध्ययन'। इस प्रकार अध्यात्म स्वयं का ही विस्तृत अध्ययन है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से विवेचना करने यह निष्कर्ष निकल कर आता है कि जीवों की प्रकृति या स्वभाव को अध्यात्म कहा जा सकता है। आध्यात्मिक होने का अभिप्राय है, भौतिकता से परे जीवन का अनुभव कर पाना।

इसके अतिरिक्त अध्यात्म का मतलब निजी विकास, धार्मिक अनुभव, अदैहिक क्षेत्र या उसके बाद के जीवन में विश्वास की खोज करना या स्वयं के "आंतरिक आयाम" को समझना हो सकता है। आध्यात्मिक मनोविज्ञान, मानव के मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को देखता है और उसकी व्यथाओं को संबोधित करने के लिए धार्मिक उपदेशों, अनुष्ठानों, आयोजनों और आध्यात्मिक प्रथाओं-पद्धतियों पर विचार करता है। कहा भी गया है कि अध्यात्म एक ऐसा विज्ञान है, जो हमारे जीवन में प्रेम, शांति, खुशी और विवेक की शक्ति प्रदान करता है।

आइए अब इसके प्रायोगिक पहलू पर एक विमर्श करते हैं और इसे विभिन्न दृष्टान्तों व उदाहरणों के माध्यम से समझने की कोशिश करते हैं ताकि हमारे सामने एक मूर्त, जीवट और साक्षात् उदाहरण प्रकट हो सकें।

विद्यालय शिक्षा में विज्ञान पढ़ते वक़्त एक प्रयोग किया गया था कि काँच का एक बीकर ले कर उसको जल से आधा भर लिया गया था। काँच की स्लाइड लेकर उस पर तीन बीजों को इस प्रकार बांधा गया था कि उनमें से बीच वाला बीज जल में आधा डूबा हो और आधा बाहर हो। ऊपरवाला बीज जल के संपर्क में बिल्कुल नहीं हो जबकि नीचे वाला बीज जल में पूर्णता है मग्न हो।

कुछ दिन बाद केवल उस बीज से मूल और अंकुर फूटे जोकि काँच की दंडिका से बीच में बंधा था क्योंकि उसे जल और वायु दोनों तत्वों का प्राश्रय एवं सानिध्य प्राप्त हुआ था। यह प्रयोग जीवविज्ञान की प्रयोगशाला का निरंतर हिस्सा रहा और जीवन की उत्पत्ति के संबंध में आँखों के सामने घटित हुए घटनाक्रम के रूप में अभ्यर्थियों की स्मृति में बस गया। प्रकृति के सभी अस्तित्व का गहन अवलोकन एवं उनमें छिपे हुए जीवन के सबक हमें आध्यात्मिकता की ओर लेकर जाते हैं।

मगर मैं इस प्रयोग को और ज्यादा गहराई से अवलोकन करने हेतु तत्पर था। मेरी जिज्ञासा मात्र इस प्रसंग के साथ पूरी नहीं हो पा रही थी कि बीज ने वायु और जल के संसर्ग से अपनी उत्पत्ति पा ली थी किंतु मेरी चिंता इस तरह से थी कि जैसे विभिन्न जीव इस दुनिया में जब भी जन्म लेते हैं तो वह किसी ने किसी पारिस्थितिकी, वातावरण या परिस्थिति में ढल कर या किसी गर्भ में पल कर खुद की वृद्धि, विकास और विस्तार पाते हैं।

इस प्रक्रिया में यह देखना बहुत ही आनंददायक और उल्लासवर्धक होता रहा कि जब कोई जीव शनैः शनैः ऊर्ध्वगामी और धरागामी होता है या अपनी अंकुर और जड़ से बढ़ता है तो किस प्रकार से जड़त्व के अधीन, जीवन से रहित, बीज में जीवन का संचार हो जाता है। इसी प्रकार ही हर एक नस्ल, प्रजाति या पीढ़ी अपने जीवन की महत्वपूर्ण कोशिकाओं के संयोजन से एक और जीव को जन्म देती हैं और इस प्रकार से उनकी जीवन यात्रा नित्य चलती रहती है।

इस कड़ी में यह कितना महत्वपूर्ण है कि हम किसी भी जीव को जब बढ़ते देखते हैं: चाहे वह शेर के शावक हों, बकरी का मेमना हो, गाय का बछड़ा हो, ऊँट का बच्चा हो या बिल्ली का बिलौटना हो या स्वान के पिल्ले हो, चिड़िया के बच्चे हो या मुर्गी के चूजे हो, गन्ने की आँख से फूटता हुआ अंकुर हो, सरसों या राई के छोटे हों, आदि बीज से किस प्रकार एक पौधा बनता है और तना पतियाँ, कलियाँ, फल और फूल का एक पूरा संसार जन्म लेता है? किस प्रकार से पौधे और अन्य प्राणी पुनः अपने जैसे ही जीवन की संभावनाओं से भरे हुए बीजों की उत्पत्ति करता है।

इस श्रंखला में मानव बाकी प्राणियों से कुछ भिन्न है और वह चिंतन के न केवल उस स्तर पर पहुँच गया है कि वह खुद को भौतिक रूप से जान सके बल्कि खुद को आध्यात्मिक या मनोवैज्ञानिक रूप से भी जान सके। दर्शन की विभिन्न शाखाएँ मनुष्य को खुद को जानने की ओर अग्रसर और प्रेरित करती रही हैं और मनुष्य भी जिज्ञासा से भर, जागरूक और, चेतन होकर इस कड़ी में नित नई कड़ियाँ जोड़ता रहता है। वह जीवन के बारे में जानने की कोशिश करता रहता है। मनुष्य विभिन्न जीवों की सरल-जटिल किन्तु मनभावन संरचनाओं एवं उनके विकास और विस्तार के माध्यम से उसे अपने जीवन से संबंधित कर अपनी भी उत्पत्ति के मूल रहस्य को जान सकता है।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि हम भौतिक रूप से जैसे भी हैं कुछ समानता लिए हुए हैं और कुछ विषमताएँ लिए हुए हैं जो कि परस्पर हमें एक सूत्र में बाँधते हुए भी भिन्न-भिन्न अस्तित्व के विभिन्न पहलुओं से जोड़ कर रखती है। लेकिन यहाँ जो बात काबिलेज़िह्र है वो यह है कि हम सभी में एक मूल तत्व

होता है जिसे हम आत्मा के संप्रत्यय के रूप में जानते हैं। चाहे विज्ञान इसे कोशिका कहता हो और दर्शन की विभिन्न शाखाएँ, प्रकृतिवाद, यथार्थवाद, प्रयोजनवाद, अस्तित्ववाद आदि इन्हें विभिन्न नामों से जानते हों लेकिन इस बात पर सभी वाद एक मत हो जाते हैं कि कोई ना कोई ऐसा तत्व है जो मनुष्य के अस्तित्व का केंद्र है और यही केंद्र बाकी सभी जीवों की उत्पत्ति के संबंध में भी समाहित है। हालांकि सभी जीवों की चेतना का स्तर उस छोर तक अभी तक नहीं पहुँच पाया है जिस पर मनुष्य अपनी शिक्षा और दीक्षा के माध्यम से पहुँच चुका है।

वर्तमान परिपेक्ष्य में आध्यात्मिकता के इस पहलू को समक्ष रखने एवं मंथन की कोशिश है कि हमें हर जीवों, पेड़-पौधों, जानवरों और अन्य प्राणियों में भी अपनी भाँति कॉमन फैक्टर नजर आना चाहिए जो हमारी आत्मा को सभी प्राणियों और पादपों की आत्मा के साथ जुड़ाव को प्रतिबिंबित व प्रतिलक्षित कर सके।

निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि यदि हम सृष्टि के सभी प्राणियों में भी उसी परम-सत्ता के अंश को देखते हैं, जो हम में है, तो हम आध्यात्मिक हैं। आध्यात्मिकता को आम तौर पर जीवन में अंतिम या पवित्र अर्थ और उद्देश्य के लिए एक व्यक्ति की खोज के रूप में परिभाषित किया जा सकता है और धर्मनिरपेक्षता के तहत आध्यात्मिकता का किसी राष्ट्र, धर्म, क्षेत्र, संप्रदाय या मत से भी कोई प्रत्यक्ष संबंध नहीं है। आध्यात्मिकता इसके बारे में है कि हम आंतरिक रूप से कैसे हैं। यह जीवन एक ऐसी पतंग है जो ईश्वरीय ज्ञान के इन्द्रधनुषी रंगों से रंगी होती है। अवश्यंभावी रूप से यह जीवन के उत्थान एवं पतन के थपेड़ों से हिलेगी-डोलेगी, पर अपनी डोर से छूटेगी नहीं बल्कि अस्तित्व की बेहद सुदूर और गहरी ऊँचाई को हासिल कर लेगी। हर अंकुर, भ्रूण, शिशु, पादप, स्फुरण, जीव-संचरण, जीव-क्रियाएं व उनकी नयनप्रिय क्रीड़ाएं हमें आध्यात्मिकता, खुद को जानने, की राह दिखाते हैं!

Improving Skillset

सुमन लता
सहायक प्रवक्ता
मनोहर मैमोरियल शिक्षण, महाविद्यालय
bishnoi74229@gmail.com

अर्थपूर्ण जीवन के प्रति सजगता

मनुष्य अपने पूरे जीवन भागदौड़ में उलझा रहता है, लेकिन प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में एक समय अवश्य आता है, जिसमें वह सोचता है कि मेरे जीवन का उद्देश्य क्या है? वैसे तो जीवन के अर्थ की परिभाषा हर व्यक्ति के लिए अलग अलग हो सकती है। हम जीवन को सरल शब्दों में परिभाषित करते हुए हम कह सकते हैं कि इंसान के जन्म लेने के बाद और मरने के ठीक पहले उसके व्यतीत किया गया समय उसका जीवन है। इस जीवन को सफल करने के लिए इसकी समझ होना आवश्यक है।

किसी कवि ने लिखा है कि व्यक्तित्व के वे सभी "गुण" तभी वंदनीय हो जाते हैं, जब मनुष्य के जीवन में विचार और आचरण का, कथनी (का व्यक्त रूप) और करनी का समन्वय होता है। लेकिन ऐसी दुर्लभ स्थिति पाने के लिये मनुष्य को कठोर साधना करनी होती है।

अब प्रश्न उठता है कैसी साधना ?

ऐसी साधना जिसका लक्ष्य उच्च आदर्शों की प्राप्ति करना है।, भगवान श्री राम ने, श्री कृष्ण ने, गौतम बुद्ध ने, महावीर जी ने साधना की। उन्होंने राजपाट का मोह छोड़ा, घर-बार का त्याग किया और सारे वैभव को ठुकरा कर उस चरम सत्य को साधना प्राप्त करने का प्रयास किया, जिसकी प्राप्ति के बाद और पाने को कुछ भी नहीं रह जाता।

आधुनिक युग में स्वामी विवेकानंद, स्वामी दयानंद सरस्वती, महात्मा गांधी जैसे अनेक महापुरुषों ने- कठोर साधना का रास्ता अपनाया। ये सभी स्वेच्छा से जीवन के अंतिम क्षण तक साधना के मार्ग पर अडिग निष्ठा और दृढ़ता से चलते रहे। इन युग प्रवर्तकों के स्मरण से आज भी श्रद्धा से मस्तक नत हो जाता है। अपने जीवन जीने की शैली से उन्होंने यह स्पष्ट कर दिया कि मूल्यों और आदर्शों की स्थापना कैसे की जाती है और उस दिशा में बढ़ते चले जाने के लिये अपने जीवन को किस प्रकार नए साँचे में ढाला जाता है।

वस्तुतः किसी भी मार्ग को पकड़ कर चलते चले जाना साधना नहीं है। आज धन, सत्ता और भोग के पीछे आँख मूँदकर दौड़ने वालों की संख्या कम नहीं है। लेकिन उनकी इस दौड़ को साधना नहीं कहा जा सकता।

वस्तुतः जीवन की दो परिणतियाँ होती हैं- 'सफल जीवन' का दावा तो कोई भी कर सकता है, किंतु हर किसी का जीवन 'सफल और सार्थक' भी हो, ऐसा होना जरूरी नहीं है। सफल ,सार्थक जीवन जीने वाले भी कई महापुरुष हमारे इतिहास में हो चुके हैं, यथा भामाशाह, जमशेदजी टाटा, घनश्याम दास बिरला...। इन तीनों ने अपने-अपने समय में खूब धन कमाया अर्थात् सफल जीवन जिया; लेकिन समय आने पर उस कमाई को समाज तथा राष्ट्र के लिए समर्पित करते क्षण मात्र की देर भी नहीं लगाई- इसे कहते हैं सफल, सार्थक जीवन पद्धति का अद्भुत संयोग।

हमारे भारतीय जीवन दर्शन का एक बीजमंत्र है- सादा जीवन, उच्च विचार। देखने-सुनने में यह वाक्य बहुत सरल लगता है; लेकिन जब इसके अनुसार चलने की कोशिश की जाती है, तभी इसमें समाहित कठिनाई से परिचय होता है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि हमारे जीवन की अधिकांश बुराइयाँ इस मंत्र की अवहेलना से पनपती हैं।

सादगी और सात्विकता का अटूट संबंध है। जिस व्यक्ति के जीवन में सादगी का गुण होता है, वह असात्विक (राजसिक, तामसिक) कभी हो नहीं सकता। ऐसा ही "सादा- सात्विक" व्यक्ति ही साधना पथ पर चलते हुए स्वाभाविकतः सांसारिक माया-मोह से दूर होता चला जाता है।

भारतीय संस्कृति व्यक्तिगत सामाजिक -गुणों की खान है। हमारे यहाँ इस बात पर हमेशा से जोर दिया गया है। मनुष्य हर तरह से शुद्ध रहे- संयम से जीवन जिये, तप और साधना को धारण करें । भगवान महावीर ने तो यहाँ तक कहा है कि कठोर साधना से आत्मा, परमात्मा बन सकती है जिसकी कथनी तथा करनी में अंतर नहीं होता, वही व्यक्ति समाज में आदर के योग्य बनता है।

निष्कर्ष रूप में हम कह सकते हैं कि अर्थ पूर्ण जीवन एक ऐसा जीवन होता है, जिसमें व्यक्ति सुख, समृद्धि, संतोष और सम्मान की प्राप्ति करता है। इस जीवन में सफलता के साथ-साथ आंतरिक खुशी, शांति और संतुष्टि भी शामिल होती है। अर्थ पूर्ण जीवन में व्यक्ति स्वास्थ्य, परिवार, सामाजिक संबंध, कर्म और आध्यात्मिकता के सभी क्षेत्रों में समृद्धि और सफलता प्राप्त करते हुए आगे बढ़ता है । अर्थ पूर्ण जीवन व्यक्ति को संपूर्णता की अनुभूति और आध्यात्मिकता के मार्ग पर ले जाता है। वैसे तो जीवन की परिभाषा सभी के लिए अलग-अलग हो सकती है और हर व्यक्ति को अपनी खुद की परिभाषा अवश्य तय करे। क्योंकि आज मानव मूल्यों का पतन हो रहा है, भौतिक राष्ट्र आक्रांत हो गया है और यह शुभस्थिति नहीं है। इसका निराकरण होना ही चाहिये जिसका मात्रा उपाय है अर्थपूर्ण जीवन के प्रति सजगता ।

मन को शक्तिशाली कैसे बनाये

Mrs. Happy Bajaj
Activity Incharge
The Alpine Top School
Ratia
Ph No. 9034243122

हमारी हर सोच का प्रभाव चाहे तो नकारात्मक हो या सकारात्मक हमारे तन, मन, रिश्तों, व्यवसाय, पर पड़ता है जैसा-जैसा हम सोचते हैं हमें अपने आस पास वैसा ही दिखने लगता है। हमारी सोच भी हमारी खुशी या दुःख का कारण है। हमें अपने मन में चल रहे विचारों का अवलोकन करना चाहिए। हमारे विचार सोच एक "बीज" की तरह होते हैं जैसे अगर बीज अच्छी किस्म का होगा तो उसका पौधा फूल-पत्ते व फल अच्छी क्वालिटी के ही होंगे। हमें उसकी गुणवत्ता को बढ़ाने के लिये तथा उसको हरा भरा रखने के लिए बीज को समयदृसमय पर खाद पानी देना होगा, उसके परिणाम में वृक्ष, पत्ते, फलदृफूल सब हरे भरे व उत्तम किस्म के होंगे। हमें अलग से किसी भी पत्ते, फलदृफूल को खाद पानी नहीं देना पड़ेगा, हमें केवल बीज को पोषण देना है। विधि से सिद्धि होगी। वह विधि है (Seed) बीज को पोषित करना। यदि हम बीज को नजर अंदाज कर वृक्ष के पत्ते – पत्ते फल, फूल को खाद पानी देने लग जाए तो हमारी मेहनत, पैसा व शक्ति ज्यादा लगेगी तथा परिणाम शून्य मिलेगा, इसकी बजाये यदि हम बीज को ही पोषित करें उसे ही उचित खाद पानी दें तो हमारा पैसा व शक्ति भी कम खर्च होंगे तथा 100% परिणाम भी मिलेगा।

बिल्कुल इसी तरह हमारी सोच ही हमारे जीवन रूपी वृक्ष का बीज है, आधार है, नींव है। जैसे हम सोचते हैं हमारा जीवन उसी प्रकार का हो जाता है, हम जैसे ही बन जाते हैं। सोच हमारे जीवन का बीज है। हमारे रिश्ते, व्यवसाय व स्वास्थ्य हमारे जीवन रूपी वृक्ष के मुख्य अंग हैं। हम उनको ठीक करने लिए सब पर अलग-अलग प्रकार से मेहनत व पैसा लगाते हैं लेकिन कोई भी संतुष्ट नहीं होता परिणाम राज्य मिलता है। हम गलती कहां करते हैं? सोचने की बात है कि हम अपनी गलती को पहचान कर सुधार करें। हमने बीज की जगह चूँजे पर काम किया। कहने का भाव यह है कि हमने मन की बजाय, सोच की बजाय, जीवन के बाकी पहलुओं पर ध्यान दिया जबकि हमारे जीवन की सारी परिस्थितियाँ हमारी सोच ने निर्मित की हैं। हमारी हर सोच में निर्माण शक्ति है। हम अपनी अच्छी बुरी सोच से अच्छी बुरी परिस्थिति का निर्माण करते हैं। अपनी श्रेष्ठ सोच से हम अपने उज्ज्वल भविष्य का निर्माण कर सकते हैं। वहीं दूसरी ओर हम अपनी नकारात्मक सोच से अपने भविष्य को बिगाड़ भी सकते हैं। हमारी सोच का प्रभाव सबसे पहले हमारी feelings पर पड़ता है फिर जैसी हमारी feelings होती हैं वैसी ही शब्द हमारे मुख से निकलते हैं, और फिर वैसी ही कर्म हो जाते हैं। कर्म से भाग्य का निर्माण होता है। फिर हम दोष भगवान पर लगाते हैं कि भगवान ने हमारी किस्मत कैसी लिखी है। भगवान हमारी किस्मत या भाग्य नहीं लिखते हैं। हमारी हर सोच, बोल, शब्द और कर्म हमारे भाग्य का निर्माण करते हैं फिर चाहे वो अच्छा हो या बुरा हो सब कुछ हमारे हाथ में है। तभी कहा जाता है जैसा कर्म होगा वैसा भाग्य होगा। भगवान हम आत्माओं का पिता हैं। कोई पिता अपने बच्चों का भाग्य खराब नहीं लिख सकता। अगर आपको भगवान से यह अधिकार मिल जाए कि आप अपनी मर्जी का भाग्य अपने बच्चे के लिए लिखें तो आप कैसा भाग्य लिखें बिल्कुल Accurate लिखेंगे चाहे बच्चा कैसा भी हो आज्ञाकारी या चरित्रवान ना भी हो, आप की सेवा ना भी करता हो लेकिन माता-पिता होने के नाते आप अपने बच्चे का भाग्य सर्वश्रेष्ठ ही लिखेंगे। तो हम भगवान को याद करते हुए क्या कहते हैं कि तुम मातृ पिता बंधु सखा, साजन सबकुछ मेरे तो हमारे मातृ पिता जो

स्वयं परमपिता परमात्मा हैं जो सुख, शान्ति आनंद, प्रेम, ज्ञान के सागर हैं तो हमारे भाग्य को बिगाड़ने का काम करेंगे या संवारने का। भगवान को दुःखहर्ता, सुखकर्त्ता कहा जाता है। वो हमें दुःख से घुटने व सुख को प्राप्त करने की शिक्षा प्रदान करता है। जैसे हम मात पिता व टीचर बच्चों को अच्छे व बुरे का ज्ञान देते हैं। हम बताते हैं कि अपनी सोच अच्छी रखो, कर्म अच्छे करो। लेकिन ये बच्चे के ऊपर निर्भर करता है कि वह मात-पिता व टीचर की बात माने या ना माने, उनके बताये रास्ते पर चले या ना चले। अगर बच्चा मात पिता की शिक्षा को अपने आचरण में लाता है तो उसके उज्ज्वल भविष्य का निर्माण होता है।



कुछ कदम मानसिक स्वच्छता की ओर

ब्रह्माकुमार शुभ्र,
दुर्गापुर (पश्चिम बंगाल)

स्वच्छता देश व व्यक्ति के विकास के लिए एक महत्वपूर्ण विषय है। हर मानव को स्वच्छता अच्छी भी लगती है। इसीलिए हर साल बापू गांधी के जन्मदिवस पर स्वच्छ भारत अभियान से जुड़कर हर कोई परिवेश और पर्यावरण को स्वच्छ बना रहे हैं। लेकिन, परिवेश के साथ-साथ मनुष्य को मानसिकता को स्वच्छ बनाना भी अत्यन्त आवश्यक है।

स्वच्छता मूल रूप से दो प्रकार की होती है, एक बाहरी स्वच्छता दूसरी भीतरी स्वच्छता सृष्टि के पांच तत्व एवं इनसे बना पर्यावरण मनुष्य का तम वस्त्र आदि बाहरी स्वच्छता के दायरे में है। भीतरी स्वच्छता के अन्तर्गत मनुष्य का अपना मन मन में उत्पन्न विचार एवं उनसे निर्मित चरित्र को स्वच्छता आदि शामिल हैं। मानसिक रूप से स्वच्छ बनने के लिए निम्नलिखित कदमों को जीवन में अपनाना आवश्यक है।

1. विचारों को संयमित करें:- हम सभी को अपने विचारों पर ध्यान देना होगा। विचारों को उत्पत्ति हमारे देखने, सुनने अथवा पुराने सरकारों के आधार से होती है। जो कुछ हम देखते हैं, उसके बारे में सोचने लगते हैं और वो एक चित्र के रूप में हमारे अंदर फिट हो जाता है। हमें जागरूक होना होगा कि किस विचार को लूँ और किस विचार को छोड़ सही और गलत का चुनाव हमें खुद करना है। किसी घटना या व्यक्ति को देखकर अगर मन में नकारात्मक विचार उत्पन्न होगा तो वही वाणी में आएगा एवं धीरे- धीरे चरित्र भी उसी अनुरूप बन जाएगा। अंतर व्यक्ति या घटना के प्रति सकारात्मक व शुभ विचार ही करना उचित है। इससे मन सदा स्वच्छ रहेगा।

2. आत्म चिन्तन का मार्ग अपनाएँ:- आत्म चिन्तन का मार्ग एक ऐसा मार्ग है जिससे हम अपने अंदर छिपी शक्तियों को पहचान कर उनका सदुपयोग करके सभी पुराने और नकारात्मक संस्कारों के बंधनों से आजाद हो सच्ची खुशी व शांति प्राप्त कर सकते हैं।

3. आलस्य- अलबेलेपन का त्याग:- जीवन में निरन्तर सक्रियता की आवश्यकता है। जो जीवन अकर्मण्य है, जो व्यक्ति दूसरे के भरोसे जीता है, उसका जोवन अभिशाप है। कहावत भी है, 'खालो मन शैतान का घर है। अकर्मण्य एवं आलसी व्यक्ति अपने खाली मन से नकारात्मक विचार समय संसार में फैलाकर खुद एवं संसार को अस्वच्छ बना देता है। जितने भी महापुरुष हैं, उनको सफलता एवं महानता का एकमात्र कारण उनका निरंतर कर्तव्यपरायण बने रहना है। जब हम मन को सदा किसी सकारात्मक कार्य में सक्रिय रखेंगे तब मन में किसी भी प्रकार का कोचड जमा नहीं होगा। इसके लिए दो शब्द हमेशा स्मरण रखें एक आराम हराम है एवं दूसरा, कार्य के बाद ही विश्राम है।

4. मन, वचन और कर्म में एकता स्थापित करें:- मन में जो शुभ विचार उत्पन्न हो, वही वाणी के द्वारा कहा भी जाये फिर वही किया भी जाए कथनी और करनी में अन्तर वाले व्यक्ति को जीवन में असफलता, निराशा, अस्वच्छता आदि के आलावा कुछ भी प्राप्त नहीं होता।

5. राजयोग का अभ्यास करें:— राजयोग के द्वारा जब हम स्वयं के एवं परमात्मा के वास्तविक स्वरूप को पहचान कर उनके साथ संबंध स्थापित कर लेते हैं तब सहन ही मन में शुद्ध विचार उत्पन्न होने लगते हैं। राजयोगी व्यक्ति संसार के लिए एक वरदान है। वह श्रेष्ठ एवं सुखदायी विचारों के द्वारा समाज व संसार को स्वच्छ बनाता हो जाता है।

6. नकारात्मक विचारों से बचें:— आजकल समाचार-पत्र तथा टी वी पर अधिकतर नकारात्मक खबरें आती हैं। तनाव तथा भय पैदा करने वाले ऐसे समाचार पढ़ने-सुनने के बजाय आध्यात्मिक सामग्री पढ़ने-सुनने में समय लगाएँ। इसके साथ-साथ, सांसारिक वृत्तियों से ऊपर उठकर ईश्वर चिंतन का लौटकर हमारे पास आयेगा। मार्ग अपनाकर नकारात्मक विचारधारा वाले व्यक्तियों से दूर रह कर बुद्धि को गलत प्रभाव से बचा कर रखें।

7. स्वीकार करना सीखें एवं क्षमा करें:— बदलने वाली परिस्थितियों व व्यक्ति को बिना टकराव के उसी स्वीकार करें। साथ-साथ बुरी बातों को भूलने तथा दूसरों को क्षमा करने को आदत डालें इससे हमारे बहुत सारे समय एवं मानसिक ऊर्जा की बचत होगी

8. मन को एकाग्रचित करें:—कोई भी कार्य हम एकाग्रचित होकर कर इससे चिंता, तनाव तथा मन की गति पर काबू रख सकते हैं। नियंत्रित मन हमेशा स्वच्छ हो होता है।

9. भूतकाल को भूले:—योती घटनाएँ मम में द्वंद्र पैदा कर उसे मेला कर देती है इसलिए भूतकाल को भूल वर्तमान पर ध्यान दें।

10. संबंधों में समरसता लाएँ:— परवाले, दोस्त, सहकर्मी-कर्मचारी आदि से प्यार भरा व्यवहार करें। सबके साथ मिलनसार होकर चलें, सबका स्नेह दें। इससे उन सभी से भी स्नेह, प्यार हो तो आर हम सभी दृढ प्रतिज्ञाबद्ध होकर, मानसिक स्वच्छता को अपनाकर, समस्त भारत तथा विश्व को स्वच्छ बनाने में योगदान दें।

Improving Skillset

संत दादूदयाल जी की अनुभव वाणी का आधुनिक छात्रों पर प्रभाव

डॉ नरेंद्र स्वामी
सहायक प्रवक्ता,
मनोहर मैमोरियल शिक्षण महाविद्यालय
फतेहाबाद (हरियाणा)

संत दादूदयाल जी, भारतीय संतों की एक महान व्यक्तित्व थे, जिन्होंने अपने जीवन के माध्यम से अनुभव और आध्यात्मिक ज्ञान को साझा किया। वे सच्ची आध्यात्मिक तपस्या, वैष्णव भक्ति और मानवता के प्रतीक रहे हैं। उनकी अनुभव वाणी ने लोगों को आध्यात्मिक मार्ग पर प्रेरित किया और उन्हें जीवन के विभिन्न पहलुओं को समझने में मदद की। आइए, हम संत दादूदयाल जी अनुभव वाणी के बारे में और उनके महत्वपूर्ण कार्यों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

संत दादूदयाल जी का जन्म संवत् 1601 (सन् 1544 ई.) को हुआ था। दादू दयाल का जन्म भारत के राज्य गुजरात के अहमदाबाद शहर में हुआ था। दादू पंथी लोगों का विचार है कि वह एक छोटे से बालक के रूप में (अहमदाबाद के निकट) साबरमती नदी में बहते हुए पाये गये। वे 11 वर्ष की अवस्था में घर त्याग करके भगवत मार्ग पर चल पड़े। उन्होंने अपने जीवन के अवधि में आध्यात्मिकता की गहराईयों को समझा और लोगों के बीच इसे प्रसारित किया। उन्होंने अपने वाणी और ग्रंथों के माध्यम से विविध धार्मिक और सामाजिक संदेशों को प्रस्तुत किया और अपनी अनुभव वाणी के माध्यम से जनता की आध्यात्मिक ज्ञान में वृद्धि की।

संत दादूदयाल जी की अनुभव वाणी का महत्वपूर्ण हिस्सा उनके विभिन्न ग्रंथों में दर्शाया गया है। इन ग्रंथों में वे वैष्णव भक्ति, आध्यात्मिक ज्ञान और मनुष्य के आंतरिक विकास के विषय में विस्तार से बात करते हैं। उन्होंने आध्यात्मिकता के महत्त्व को समझाया और उसे आम लोगों तक पहुंचाने का प्रयास किया। इन ग्रंथों में संत दादूदयाल जी की अद्भुत अनुभव वाणी व्यक्त होती है, जो छात्रों को आत्मज्ञान, आध्यात्मिकता और नैतिकता के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करती है।

संत दादूदयाल जी के विचारों में ज्ञान, भक्ति और सेवा के महत्वपूर्ण तत्व शामिल हैं। उन्होंने संसारिक मोह, आस्था के विषय में ज्ञान की महत्वपूर्णता को बताया और मनुष्य को जीवन के वास्तविक उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए संसारिक बंधनों से मुक्त होने की सलाह दी। उन्होंने भक्ति को सर्वोपरि बताया और उसे जीवन का मूल और आधार माना। वे लोगों को यह सिखाते हैं कि सच्ची सेवा के माध्यम से ही ईश्वर के साथ एकीकृत हो सकते हैं और सत्याग्रह के माध्यम से समाज में सुधार प्राप्त कर सकते हैं।

संत दादूदयाल जी की अनुभव वाणी का एक महत्वपूर्ण तत्व उनका समाज सुधार के प्रति समर्पण था। उन्होंने समाज में विविध अधार्मिक और सामाजिक बुराइयों के खिलाफ लड़ाई लड़ी और लोगों को सच्ची धर्म और इंसानियत के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने सामाजिक अन्याय, जातिवाद, असामाजिकता, अज्ञानता और कठोरता के खिलाफ आवाज उठाई। उन्होंने महिलाओं, दलितों और असहाय लोगों के अधिकारों की रक्षा की और समानता को समर्पित किया। इस प्रकार, संत दादूदयाल जी ने सामाजिक न्याय, समरसता और सम्मान को प्रोत्साहित किया और लोगों को स्वतंत्र और समान मानवीय अधिकारों का आनंद लेने की सलाह दी।

संत दादूदयाल जी के अनुभव वाणी का एक और महत्वपूर्ण पहलू है उनके संगठनात्मक कार्यों में। उन्होंने संत मत के अनुयायियों को संगठित किया और एक समुदाय के रूप में संगठित किया। इनके संगठनों के अंतर्गत लोग आपस में एक-दूसरे के साथ जुड़ सकते थे और आपसी सहयोग और समरसता के माध्यम से सामरिक और सामाजिक विकास को प्राप्त कर सकते थे।

संत दादूदयाल जी के जीवन और कार्य का परिणामस्वरूप, उनकी अनुभव वाणी आज भी मानवता के लिए महत्वपूर्ण है। यह वाणी छात्रों को आध्यात्मिक मार्ग पर चलने, नैतिकता और मानवीय मूल्यों को समझने, अपने जीवन को उच्चतर स्तर पर जीने के लिए प्रेरित करती है। यह वाणी छात्रों को आत्मज्ञान, सेवा भाव, समरसता, सम्मान और अद्वैत की अनुभूति करने के लिए प्रेरित करती है।

संक्षेप में कहें तो, संत दादूदयाल जी भारतीय संतों के अमूल्य सम्पदा में से एक हैं। उनकी अनुभव वाणी छात्रों के मन को प्रभावित करती है और उन्हें आध्यात्मिकता, नैतिकता, सेवा, समरसता और सामाजिक न्याय के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करती है। संत दादूदयाल जी ने अपने जीवन के माध्यम से आध्यात्मिकता को प्रस्तुत किया और मानवीय जीवन में बदलाव लाने के लिए लोगों को प्रेरित किया। उनकी अनुभव वाणी आज भी एक प्रेरणा स्रोत है और लोगों को एक मानवीय और आध्यात्मिक जीवन जीने के लिए प्रेरित करती है।

संत दादूदयाल अनुभव वाणी का आधुनिक छात्रों पर प्रभाव

संत दादूदयाल अनुभव वाणी, एक महान संत और साधक थे, जिन्होंने अपने आध्यात्मिक ज्ञान और अनुभवों के माध्यम से लोगों को जागृति और प्रकाश की ओर प्रेरित किया। उनकी वाणी न केवल आध्यात्मिकता को समझने में सहायता करती है, बल्कि आधुनिक युग के छात्रों को भी जीवन के मार्ग पर दिशा निर्देश करती है। उनके अनुभव और विचारों का आधुनिक छात्रों पर गहरा प्रभाव है जो उन्हें स्वयं को खोजने, नैतिकता को समझने और अपने जीवन को उच्चतर स्तर पर जीने के लिए प्रेरित करता है।

संत दादूदयाल अनुभव वाणी का प्रथम प्रभाव है छात्रों के विचार और नैतिक मूल्यों पर। वे छात्रों को समझाते हैं कि जीवन में सच्चाई, ईमानदारी, समर्पण और समय का महत्व है। वे शिक्षार्थियों को बताते हैं कि शोध का महत्व और अपने विचारों को स्वीकार करने की क्षमता उनके जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। उनकी वाणी से छात्रों को अपने संघर्षों को प्रशंसा करने, अस्थायी सुख की ओर मार्गदर्शन करने और निरंतरता और सामर्थ्य का महत्व समझने का संकेत मिलता है।

संत दादूदयाल अनुभव वाणी का द्वितीय प्रभाव है छात्रों के स्वास्थ्य और आध्यात्मिक विकास पर। उनकी वाणी से, छात्रों को योग, ध्यान और आध्यात्मिक अभ्यास की महत्ता का ज्ञान होता है। ये प्रारंभिक युवाओं को स्वस्थ शरीर और मन की विकास के लिए प्रेरित करते हैं। वे छात्रों को अपने आदर्शों और दैनिक जीवन के कार्यों में ध्यान केंद्रित करने का संकेत देते हैं। छात्रों को आध्यात्मिकता की अनुभूति करने के लिए प्रेरित किया जाता है, जो उन्हें स्वस्थ और समृद्ध जीवन जीने की क्षमता प्रदान करती है।

संत दादूदयाल अनुभव वाणी का तीसरा प्रभाव है छात्रों के आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच पर। वे छात्रों को अपने स्वार्थ के बजाय सेवा के माध्यम से जीने की महत्ता को समझाते हैं। छात्रों को यह सिखाते हैं कि सच्ची सफलता सेवा में ही स्थापित होती है। उनके आदर्शों और उनके जीवन के उदाहरणों के

माध्यम से, छात्रों को दूसरों की मदद करने, समानता के महत्त्व को समझने और जगत में एक उत्कृष्ट सांस्कृतिक योगदान करने के लिए प्रेरित किया जाता है।

संत दादूदयाल अनुभव वाणी का चौथा प्रभाव है छात्रों के जीवन को संतुष्ट, स्थिर और अर्थपूर्ण बनाने पर। उनके विचारों और उपदेशों से, छात्रों को जीवन के विभिन्न पहलुओं के प्रति संतुष्ट रहना सिखाया जाता है। वे छात्रों को समय की महत्ता, समायोजन कौशल और सामरिक स्थितियों में सहजता की अवधारणा को समझाते हैं। छात्रों को जीवन को एक परिपूर्णता की ओर ले जाने के लिए स्थायित्व और संतुलन की आवश्यकता के बारे में अवगत कराते हैं।

इसके अलावा, संत दादूदयाल अनुभव वाणी का पांचवां प्रभाव है छात्रों के संघर्षों और परिवर्तन को स्वीकार करने पर। उनकी वाणी से, छात्रों को जीवन में आने वाली मुश्किलें स्वीकार करने और उन्हें समाधान करने की क्षमता मिलती है। वे छात्रों को यह सिखाते हैं कि बदलाव का स्वागत करना, स्वयं को सुधारने का और अपनी सोच में नई परिवर्तनों को अपनाने का महत्त्व है। छात्रों को यह बताते हैं कि संघर्षों से ही सफलता की प्राप्ति होती है और परिवर्तन केवल संघर्ष की एक प्रक्रिया है।

संक्षेप में कहें तो, संत दादूदयाल अनुभव वाणी आध्यात्मिकता, नैतिकता, सेवाभाव, सम्पूर्णता और परिवर्तन के माध्यम से आधुनिक छात्रों को प्रभावित करती है। यह उन्हें संघर्षों का सामना करने, स्वयं को पहचानने और उनके अद्यात्मिक और नैतिक विकास को प्रोत्साहित करने के लिए प्रेरित करती है। संत दादूदयाल अनुभव वाणी ने आधुनिक छात्रों के जीवन में गहरा प्रभाव डाला है और उन्हें सत्य, प्रेम और अनन्तता के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया है।



खुशी: जिंदगी का महत्वपूर्ण पल

Rekha Batra
J.B.T.
G.P.S. Ratia.
M. 8901213897

“जिस पल आप खुष होते हैं,

सिर्फ उसी पल अपनी जिंदगी जीते है

इसलिए पूरी जिंदगी खुषी से जीने के लिए

जिंदगी का हर पल जिये।”

खुषी जो कि हमारे जीवन का एक अत्यंत महत्वपूर्ण और जीवन में सुख की प्राप्ति का माध्यम है। हम सभी इस दौरान अपनी जीवन में खुशी की तलाश में रहते हैं और इसे बरकरार रखने के उपाय ढूंढते हैं। हालांकि, खुशी को बरकरार रखना कोई आसान काम नहीं है, लेकिन इसके लिए कुछ आदतें और तकनीकें हैं जो हमें इस मार्ग पर सहायता कर सकती हैं। इस लेख में, हम इस विषय पर विचार करेंगे और अपनी खुशी को बरकरार रखने के उपायों को विस्तार से जानेंगे।

खुशी मूलतः हमारे मन कि अवस्था है जब कि बुद्ध का मानना है कि खुशी पीड़ा के मुख्य कारणों को समझने से शुरू होती है। खुशी कि परिभाषा और पाने का प्रयास परिस्थितियों के अनुसार होते हैं प्रसन्ता बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं करती बल्कि वो हमारे मानसिक दृष्टिकोण से संचालित होती है, आप जो कर रहे हैं अगर आपको वो कार्य पसंद नहीं है तब तक आप उसे करने में सफल नहीं हो सकते क्योंकि उसमे आपकी आंतरिक खुशी सम्मिलित नहीं है जब तक हम खुशी से किसी कार्य को करते हैं तो वह बहुत जल्दी पूरा तो होता ही है और उस कार्य में सफलता भी अवश्य मिलती है।

खुष रहने का सबसे महत्वपूर्ण अंश है सकारात्मक सोच। हमारे विचार हमारे भावनाओं और क्रियाओं का मूल हैं, इसलिए यदि हम सकारात्मकता को अपने मन में लाएंगे तो हम खुष रह सकते हैं। सकारात्मक सोच विकासशील मानसिक स्थिति को बढ़ाती है, और जीवन में सामरिकता और उच्चतम स्तर की उपलब्धियों की संभावना को बढ़ाती है। यह व्यक्ति के जीवन को सुरम्य बनाने में मदद करती है और साथ ही साथ उसे बाधाओं और चुनौतियों के सामने साहस और स्थायित्व प्रदान करती है।

खुष रहने का एक और महत्वपूर्ण तत्व स्वस्थ शारीरिक और मानसिक स्थिति है। हमारे शारीर और मन का स्वास्थ्य हमारी खुषी का मूल तत्व है। स्वस्थ शारीरिक स्थिति के लिए हमें नियमित रूप से व्यायाम करना उचित आहार, पर्याप्त नींद लेना और स्वास्थ्य से संबंधित सभी सलाहों का पालन करना चाहिए। साथ ही, मानसिक स्थिति को स्वस्थ बनाए रखने के लिए हमें अपने दिनचर्या में मनोरंजन करने का समय निकालना, प्रतिदिन दैनिक कार्यों को स्वयं करना और ध्यान के अभ्यास करना चाहिए। ये सभी उपाय हमें खुष और स्वस्थ रखने में मदद करेंगे।

खुष रहने के लिए एक अन्य महत्वपूर्ण तत्व संबंधों का महत्व। हमारे आस-पास के लोग हमारे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं, और हमें अच्छे संबंध बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए। हमारे परिवार, मित्र, और समाज के सदस्यों के साथ सुखद संबंध बनाना हमारी खुशी को बरकरार रखने में मदद करता है। हमें दूसरों के साथ संवाद करने, उनका समर्थन करने, उनकी सहायता करने और सहयोग करने का प्रयास करना चाहिए। संबंधों को मजबूत और सुखद बनाए रखने के लिए हमें संवाद की क्षमता विकसित करनी चाहिए, समय बिताने का प्रयास करना चाहिए और समझदारी और सहानुभूति के साथ अन्य लोगों की सुनने की क्षमता बढ़ानी चाहिए।

एक और महत्वपूर्ण तत्व है स्वयं को स्वीकारना और प्यार करना। हमें अपने आप की मूल्यांकन करनी चाहिए और अपने गुणों, क्षमताओं और सामरिकताओं को स्वीकारना चाहिए। अपने लिए समय निकालना, स्वतंत्रता का आनंद लेना और अपनी प्रतिभा को विकसित करने का प्रयास करना चाहिए। खुद को प्यार करना और खुष रहना अपने जीवन की खुशी का महत्वपूर्ण स्रोत होता है। हमें अपनी मनोरंजन की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए समय निकालना चाहिए। हमें अपनी प्रिय गतिविधियों में समय बिताना चाहिए जैसे कि किताब पढ़ना, संगीत सुनना, फिल्म देखना, खेल खेलना आदि। इन गतिविधियों के माध्यम से हम अपने दिमाग को शांति और मनोरंजन प्रदान करते हैं, जो हमारी खुशी को बरकरार रखने में मदद करता है।

खुष रहने के लिए एक और आवश्यक तत्व सामरिकता और रचनात्मकता का समर्थन करना है। हमारे मन को बिजलीपूर्वक और रंगीन रखने के लिए हमें अपनी रचनात्मकता को प्रकट करने का मौका देना चाहिए। किसी शौक, कला, योग्यता या रुचि में समय बिताना हमारी खुशी को बढ़ाता है। हमें अपने रुचियों और प्रिय कार्यों को निरंतर जारी रखना चाहिए और नए शौक और रुचियों को खोजने का प्रयास करना चाहिए।

खुष रहने के लिए एक अन्य महत्वपूर्ण उपाय है मन को शांत और प्रसन्न बनाए रखना। ध्यान, ध्यान और योग जैसे ध्यान प्रदान करने वाले तकनीकों का उपयोग करना खुष रहने के लिए अपने जीवन में ध्यान देने योग्य गतिविधियों का विकास करना भी आवश्यक है। हमें मन को शांत और चिंतामुक्त बनाने में मदद कर सकता है। नियमित ध्यान अभ्यास करने से मन की स्थिरता और स्वाधीनता में सुधार होता है और इससे हमारी खुशी को बनाए रखने में मदद मिलती है।

खुष रहने के लिए एक अन्य महत्वपूर्ण तत्व सेवा करना। दूसरों की सेवा करना यह भी एक माध्यम है जो हमारी खुशी को बढ़ाता है, और हमें एक सार्थक और समर्पित जीवन जीने का अवसर देता है। हमें अपनी समाज सेवा में अपना समय, सामरिकता और संसाधन देना चाहिए। हमें अशांति और असंतोष से दूर रहने के लिए सेवा का अवसर खोजना चाहिए और उसे अपने जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाना चाहिए। सेवा करने से हमें अन्य लोगों की मदद करने, सामाजिक समस्याओं का समाधान करने और एक साथी के रूप में काम करने का अवसर मिलता है।

खुष रहने के लिए एक और महत्वपूर्ण तत्व है संतुष्टि की प्राप्ति। हमें विचारशीलता, आत्म-परीक्षण और धैर्य के माध्यम से संतुष्टि की प्राप्ति करनी चाहिए। अपने जीवन में शुक्रिया के भाव को बढ़ाना चाहिए और विचारशीलता के माध्यम से समस्याओं का समाधान करने की क्षमता विकसित करनी चाहिए। हमें धैर्य और समय का सम्मान करना चाहिए, क्योंकि ये गुण हमें संतुष्टि की प्राप्ति में मदद करेंगे।

और इन सबसे महत्वपूर्ण एक अन्य पहलु है – कृतज्ञता का भाव घ जब हमें हमारी इच्छा अनुसार कोई चीज मिल जाती है और हम जब उस इच्छा के पूर्ण होने पर शुक्रिया अदा करते हैं अर्थात कृतज्ञता का भाव रखते हैं तो हमें जो आंतरिक आत्म संतुष्टि कि प्राप्ति होती है तो वही हमारी वास्तविक खुषी होती है और यह हमारी सकारात्मकता, हमारी विचार क्षमता को कई गुना बढ़ा देती है।

इन सभी उपायों का पालन करके हम अपनी खुषी को बरकरार रख सकते हैं। हालांकि, यह ध्यान देने योग्य है कि हर व्यक्ति अलग होता है, उसके विचार अलग होते हैं परन्तु हमें सबके साथ तालमेल बिठाते हुए और खुषी को बरकरार रखने के लिए उन्हें अपने अनुकूल उपायों को चुनने की आवश्यकता होती है। हमें खुष रहने के लिए अपनी अपेक्षाओं को संजोये रखना चाहिए और स्वयं को स्वीकार करने का प्रयास करना चाहिए। ताकि हम खुष और संतुष्ट जीवन जी सके, और अपनी खुषी को बरकरार रख सके।



भारतीय संस्कृति व आध्यात्मिक मूल्य

Neelam Batra

TGT(Social Science)

SBP DAV Centenary Public School, Fatehabad.

M. 9467049186

भारतीय संस्कृति विश्व की सर्वाधिक प्राचीन, समृद्ध और विविध संस्कृति है, जिसमें अनेक भाषाएँ, धर्म, परंपराएँ, परिवार, समाज, कला, साहित्य, मनोरंजन और महान दर्शनों का समावेश है। इसमें धार्मिक आदर्शों, संस्कृति और समाज की एकता का अनुभव होता है और इसे जन-जन के बीच साझा किया जाता है। इसका आदान-प्रदान सभी क्षेत्रों में दिखाई देता है, जैसे कि आहार, पहनावा, भाषा, समाजिक संबंध और जीवन शैली में।

भारतीय संस्कृति के महत्वपूर्ण मूल्यों में से कुछ हैं –

आध्यात्मिकता – भारतीय संस्कृति में आत्मा का परमात्मा से सम्बन्ध, मोक्ष की प्राप्ति, कर्म का सिद्धांत, धर्म का पालन, योग, साधना, भक्ति, ज्ञान, निष्काम कर्म आदि का महत्व है। आध्यात्मिकता से हमें अपने आत्मा को पहचानने, परमात्मा से जुड़ने, और जीवन का उच्चतम लक्ष्य प्राप्त करने का मार्ग मिलता है।

सहिष्णुता – भारतीय संस्कृति में अनेकता में एकता, सर्वधर्म समभाव, परस्पर सहयोग, समुदाय की सेवा, प्रकृति के प्रति प्रेम, अहिंसा, शान्ति, समानता, मानवता, मुलक-प्रेम आदि के मूल्य हैं।

संस्कार – भारतीय संस्कृति में परिवार की महिमा, पुरुषार्थों की प्राथमिकता, संस्कारों की प्रक्रिया, पुरुष-नारी के कर्तव्यों का प्रकाशन, पुरुष-नारी के अपेक्षितों के प्रकाशन, पुरुष-नारी के सम्मान, पुरुष-नारी के सम्मिलन, पुरुष-नारी के सम्मान आदि मूल्य निहित हैं।

हमें भारतीय संस्कृति के उपरोक्त सभी मूल्यों से प्रेरणा मिलती है, लेकिन व्यक्तिगत रूप से अगर मुझे एक को चुनना हो तो मुझे सहिष्णुता का मूल्य सबसे ज्यादा पसंद है। मुझे लगता है कि सहिष्णुता से ही हम विविधता को सम्मान दे सकते हैं, दूसरों की राय को सुन सकते हैं, अपनी गलतियों को सुधार सकते हैं, और शांति और समृद्धि को प्राप्त कर सकते हैं।

अध्यात्म क्या है और इसका हमारे जीवन में क्या महत्व और संबंध है?

अध्यात्म का अर्थ है अपने भीतर के चेतन तत्त्व को जानना। गीता के आठवें अध्याय में अपने स्वरूप अर्थात् जीवात्मा को अध्यात्म कहा गया है 'परमं स्वभावोऽध्यात्मुच्यते'।

दूसरी तरफ, अध्यात्म के लिए सरल परिभाषा यह भी हो सकती है कि अध्यात्म वह विद्या है जो हमें अपने आत्मा का ज्ञान देती है।

अध्यात्म का हमारे जीवन में बहुत महत्व और संबंध है। अध्यात्म हमें आत्मप्रज्ञ बनाता है, जो हमें संसार की माया से मुक्ति दिलाने में सहायक होता है। अध्यात्म हमें मोक्ष की प्राप्ति करने में मार्गदर्शन करता है, जो हमें जीवन और मरण के चक्र से परे पहुंचने में सक्षम करता है।

भारतीय अध्यात्मिकता में, मनुष्य के आन्तरिक अनुभव, आत्मा के विकास, ध्यान और अध्यात्मिक ज्ञान को महत्व दिया जाता है। यह धार्मिक और दार्शनिक आदर्शों, योग, ध्यान, मन्त्र और आत्मसाक्षात्कार के माध्यम से साधारण जीवन के साथ मेल खाती है। अध्यात्मिक मूल्यों में सत्य, अहिंसा, सहिष्णुता, प्रेम, सेवा और त्याग को महत्व दिया जाता है। अध्यात्म हमें संस्कृति, नैतिकता और समाजसेवा की भावना से परिपूरित करता है, जो हमें प्रकृति, प्राणी, पक्षी, पेड़-पौधे, मनुष्य समेत समस्त संसार के प्रति प्रेम, सहानुभूति और सहकार का भाव उत्पन्न करता है। यह मानवीय जीवन को शुद्धता, स्वार्थहीनता और उच्चता की ओर ले जाने का उद्देश्य रखता है।

इन दोनों पहलुओं में भारतीय संस्कृति और अध्यात्मिक मूल्यों का एक साथ विकास होता है। धार्मिकता संस्कृति के अंग होती है और संस्कृति अध्यात्म का अंग को प्रभावित करती है। भारतीय संस्कृति में अध्यात्मिकता की मूलभूत सिद्धांतों को जीवन में अपनाने का प्रयास किया जाता है। यह एक समृद्ध और संपूर्ण मानविक स्वरूप का विकास प्रोत्साहित करता है और समस्त मानवता के लिए समर्पित होता है।

भारतीय संस्कृति एक अत्यंत विशेष और समृद्ध संस्कृति है जो भारतीय भूमि में विकसित हुई है। इसके आधार पर ही भारत को "विश्वगुरु" और "जगतगुरु" कहा जाता है। भारतीय संस्कृति का मूल तत्व विचारशीलता, शांति, समरसता, धार्मिकता और अध्यात्मिकता है। इन मूल्यों के प्रति भारतीय जीवनशैली का आदर्श रूप से पालन करने का प्रयास किया जाता है।

भारतीय संस्कृति के महत्वपूर्ण अध्यात्मिक मूल्यों में एकात्मता, अनन्यता, आत्मनिर्भरता, प्रेम, सद्भाव, करुणा, अहिंसा, ध्यान, योग, धार्मिकता और संयम शामिल हैं। ये मूल्य भारतीय जनता के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और उन्हें सद्गुणों और अध्यात्मिकता की ओर प्रेरित करते हैं।

एकात्मता भारतीय संस्कृति का महत्वपूर्ण मूल्य है, जिसे "वसुधैव कुटुम्बकम्" अर्थात् "पूरी पृथ्वी हमारा परिवार है" के सिद्धांत के रूप में व्यक्त किया जाता है। भारतीय संस्कृति में विविधता के बावजूद, लोग एक-दूसरे के साथ भाईचारे का भाव रखते हैं और सामान्य हित की ओर ध्यान केंद्रित करते हैं।

अनन्यता भारतीय संस्कृति का एक और महत्वपूर्ण मूल्य है। यह मान्यता है कि हमारा संबंध परमात्मा या ईश्वर से है, और हमें उसी में अपनी आत्मा की आश्रय ढूँढनी चाहिए। इससे हम अपने आत्मा को अध्यात्मिकता के माध्यम से समझते हैं और अपने आंतरिक स्वरूप के साथ संबंध स्थापित करते हैं।

भारतीय संस्कृति के अध्यात्मिक मूल्यों का उदाहरण ध्यान और योग है। ध्यान और योग की मदद से हम अपने मन को शांत करते हैं, आत्म-ज्ञान प्राप्त करते हैं और आनंदमय जीवन जीने के लिए अपने आंतरिक संघर्षों को समाधान करते हैं। ये तकनीकें हमें शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को सुधारने की क्षमता प्रदान करती हैं और अध्यात्मिक विकास के मार्ग में मदद करती हैं।

इस प्रकार, भारतीय संस्कृति और अध्यात्मिक मूल्यों के माध्यम से भारतीय जनता को आत्मनिर्भर, समृद्ध, शांतिपूर्ण और धार्मिक जीवन जीने का मार्ग दिखता है। ये मूल्य उन्हें आपसी सद्भाव, प्रेम और भाईचारे का भाव रखने के लिए प्रेरित करते हैं और एक उँचा मानवीय आदर्श साधने में मदद करते हैं।

मंगलाचरण

B.K. Mamta Choudhary

Principal

**Shaheed Baba Deep Singh Education College,
Ehrwan, Fatehabad.**

सौजन्य ब्रह्माकुमारिज

भारत वर्ष में प्रचलित प्रथा के अनुसार तथाकथित 'धार्मिक' लोग, किसी भी शुभ भा कार्य को आरम्भ करते समय, अपने इष्ट की स्तुति में पद गाते हैं। वे अपने कार्य में सफलता पाने के लिए प्रार्थना करते हैं। इस संकल्प अथवा कर्म को 'मंगलाचरण' कहते हैं।

परन्तु किसी भी कार्य को करने से पूर्व उसके यथार्थ रूप, सत्य लक्षण तथा मूल वास्तविक रीति पर विचार कर लेना आवश्यक है क्योंकि अयथार्थ रीति से किया हुआ कर्म विकर्म होता है और मिथ्या लक्ष्य के लिए किया गया कार्य विकार होता है, जिसका फल न सफलता होता है और न सुख । अतः पहले 'मंगलाचरण' के सिद्धान्त के में जो प्रेरणायें हैं, उन पर विचार करते हैं। इससे उसके यथार्थ रूप, उद्देश्य तथा रीति का सम्यक् साक्षात्कार हो जायेगा।

सर्व प्रथम, यह तो निश्चित है कि मंगलाचरण शुभ कार्य अथवा सत्कर्म ही के लिए किया जाता है क्योंकि 'सत्यमेव जयते' के अनुसार बुरे कर्म अथवा अशुभ कर्म के लिए तो प्रार्थना करना ही भ्रममूलक और निरर्थक है। असत्यकर्म के लिए न्यायकारी एवं धर्मरक्षक परमात्मा से प्रार्थना करना तो मानो एक कर्तव्य-परायण नेकनियत कोतवाल से यह प्रार्थना करना है कि "साहिब, आप शक्ति-सम्पन्न हैं, बड़े बुद्धिमान हैं, हमसे महान् हैं, इसलिए हमें चोरी करने में सहायता दीजिये।" अधर्मियों, विधर्मियों, कुकर्मियों के लिए तो परमात्मा धर्मराज हैं एवं दंड-विधाता है। अतः मंगलाचरण की अभिलाषा वालों के लिए विशेष ध्यान देने योग्य बात यह है कि वे सदा ऐसा कार्य हाथ में लें जो शुभ हो, ऐसा कर्म करें जो सत् हो। बस, यदि वह अपनी कृपा अपने ऊपर करेंगे तो भगवान् की कृपा उन्हें अवश्य प्राप्त है ही।

दूसरे, मंगलाचरण इस उद्देश्य से किया जाता है कि जो कार्य प्रारम्भ होने जा रहा है, उसकी सिद्धि हो, वह पूर्णता को प्राप्त हो। परन्तु यह तो सभी विचार शील मनुष्य जानते हैं कि शुभ आचरण अथवा शुभ कर्म का व्यक्त शुभ होना एक ध्रुव नियम है। इसलिए ज्ञानी अथवा योगी के लिए हितकर बात यह है कि "कर्मण्येव अधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन" के अनुसार वह फल के लिए निश्चिन्त होकर शुभ इच्छा तथा शुभ रीति से शुभ कर्म में तत्पर रहे। मनुष्य को चाहिए कि सत्य रीति से सत्कर्म करता जाये। ज्ञान स्वरूप परमात्मा अपना कर्तव्य जानता है और उसे करने में समर्थ भी है। उसे जताने की न आवश्यकता है और न माँगने से अनुचित कार्य के लिए सफलता मिल ही जाती है। अतः शुभ कर्म ही 'मंगलाचरण' है।

तीसरे, जो 'मंगलाचरण पद' गाये जाते हैं अथवा ईश्वर की जो स्तुति की जाती है, उससे परमात्मा का तो कोई प्रयोजन नहीं। परमात्मा के गुणों का मनन इसीलिए किया जाता है कि वे ईश्वरीय लक्षण हममें भी आयें। ईश्वर ज्ञान स्वरूप, परमपवित्र, शान्ति स्वरूप, आनन्द स्वरूप, प्रेम स्वरूप इत्यादि गुणों वाला है – यह जानकर स्वयं अपने जीवन में वह ज्ञान, पवित्रता, शान्ति आनन्द और अलौकिक प्रेम लाने में ही कल्याण है, केवल मुख से उच्चारण करने अथवा पन्ने पर लिखने से नहीं। या फिर, ईश्वर की स्तुति अथवा उसके

गुणों का गायन उन लोगों के सम्मुख किया जाता है जो ईश्वर के स्वरूप से अपरिचित हों। अतः मंगलाचरण वास्तव में परमात्मा के स्वरूप का मनन करना, उसके लक्षणों को अपने जीवन में धारण करना तथा दूसरों का कल्याण करना ही है।

चौथे, जनसाधारण प्रायः निजी कार्य के लिए ही ईश्वर से प्रार्थना करते हैं। अन्यथा, ईश्वरीय कार्य को सिद्ध करना तो ईश्वर जानता ही है? वह सर्वशक्तिमान् अपने कार्य को सम्पन्न करने की सामर्थ्य तो रखता ही है। ईश्वर के कार्य की पूर्ति के लिए मनुष्य का प्रार्थना करना तो अज्ञानजनित है।

‘मंगलाचरण’ से अभिप्राय है दृ मंगल आचरण । शुभ सोचना, शुभ बोलना, शुभ कार्य में तन, मन, धन लगाना ही मंगलाचरण है जिससे कि मनुष्य का जन्म-जन्मान्तर के लिए कल्याण हो जाता है।



स्व परिवर्तन से संसार परिवर्तन

ब्रह्माकुमार सूरज,
वर्ग-2, कानपुर

आज संसार में यदि देखें तो अरबो मनुष्य है लेकिन आर एक का चेहरा न मिले किसी दूसरे से इसे कुदरत का करिश्मा कहें या कुशल कारीगरी करें। थोड़ी देर के लिए हम विचार करे कि यदि हमारी नाक मस्तक पर होती, आँखें मुँह की जगह होतो, मुँह आँखा को जगह होता तो हम कैसे दिखते। प्रकृति ने खूब सोच-समझ कर मानव की आकृति बहुत अच्छी बनायी है। काश! मानव का चित्र जितना सुन्दर है, उतना ही उसका चरित्र भी सुन्दर बन जाता तो कितना अच्छा होता।

इस संसार में प्रतिक्षण, प्रति वस्तु में परिवर्तन होता ही रहता है। आज जो नई है, कल पुरानी होगी। पुरानी फिर नई होगी। शरीर को जन्म मिला, जवान हुआ, बूढा हुआ और मर गये। फिर बच्चे के रूप में नया जन्म मिल गया। इस प्रकार, परिवर्तन होता रहता है लेकिन हम दो चीजों में परिवर्तन करके स्वयं और संसार को श्रेष्ठ बना सकते हैं। ।

1. परिस्थितियों का परिवर्तन
2. स्वयं का परिवर्तन

परिस्थितियों का परिवर्तन

आज संसार में जितनी भी परिस्थितियाँ हैं, कहीं बाहर से नहीं आई है, मानव निर्मित हैं। हम इन सभी परिस्थितियों को तभी बदल सकते हैं जब पूरी मानव जाति इन्हें बदलने के लिए तैयार हो लेकिन हम इन्तजार नहीं कर सकते कि सब इसके लिए तैयार हो। न ही हम यह कह सकते हैं कि जब परिस्थितियाँ बदलेगी तब हम भी बदलेंगे। हम परिस्थितियों के बदलाव के सहारे बैठे नहीं रह सकते और न ही हम अकेले परिस्थितियों को बदल सकते हैं।

स्वयं का परिवर्तन

हमारे अन्दर विचार आते हैं कि हम एक महान आत्मा बने, अच्छे संस्कार वाले बने, पुण्य आत्मा बने, श्रेष्ठ आत्मा बने लेकिन इसके लिए आगे कदम बढ़ाने में हिम्मत नहीं रख पाते सोचते हैं कि अगर ऐसा किया तो लोग क्या कहेंगे? लेकिन लोगों को चिन्ता छोड़ स्वयं की तैयार करना है। जब तालाब में हम पत्थर फेंकते हैं तो लहर उसी जगह से निकलती है जहाँ पत्थर फेंका जाता है। फिर वह सहर पूरे तालाब में फैल जाती है। इसलिए सदा यही सोचना है कि परिस्थितियों का कारक मैं हूँ, मुझे स्वयं हो बदलना है, किसी दूसरे का इन्तजार नहीं करना है कि पहले वह बदले तब मैं बदलूँ।

एक बुजुर्ग पार्क में घूमने के लिए गया। वहाँ पाँच लोग उसे अपनी उम्र के और मिल गये। सभी ने उससे अपने जीवन के बारे में बतलाने के लिए कहा। उसमे बताया कि जब मैं बालक था तो रोज भगवान से प्रार्थना किया करता था कि भगवान मुझे ऐसी शक्ति देना कि मैं संसार का परिवर्तन कर सकूँ लेकिन मैं संसार का परिवर्तन नहीं कर सका और जवान हो गया। जवान होने पर भी मैं परमात्मा से सदा यही प्रार्थना करता था कि मुझे ऐसी शक्ति देना कि मैं समाज का परिवर्तन कर सकूँ, मैं वह भी नहीं कर सका। धीरे-धीरे मेरी उम्र बढ़ती गई, मैं बुजुर्ग हो गया न संसार का परिवर्तन कर पाया, न समाज का अब मे भगवान से यही प्रार्थना करता हूँ कि भगवान मुझे ऐसी शक्ति देना कि मैं स्वयं का परिवर्तन कर सकूँ।

जो बात इस बुजुर्ग को वृद्धावस्था में समझ में आई, हमें उसे जवानी में ही समझ लेना है और स्वयं को बदलकर अपने में दैवी गुण धारण कर, नर से नारायण व नारी से लक्ष्मी बनने का लक्ष्य रखकर आगे कदम बढ़ाते जाना है। इस प्रकार एक-एक के बदलने से यह कलियुग चला जायेगा और सतयुग आयेगा जहाँ हर मानव देवता कहलायेगा।

अध्यात्म क्या है? और इसकी आवश्यकता क्यों पड़ती है।

शानू जैन (शिक्षिका)
मो. 9896421666

मनुष्य इस सृष्टि की सर्वश्रेष्ठ रचना मानी जाती है। आज का मनुष्य प्रकृति में मौजूद सभी तत्वों पर विजय पाने की क्षमता रखता है। उसने अंतरिक्ष में मौजूद अनेकों ग्रहों उपग्रहों की अथाह दूरी मापी है व धरती की अनन्त गहराइयों व परतों को भेदा है। जल के प्रखण्ड वेग को बाँध ऊर्जा प्राप्त की है। स्वास्थ्य जगात कामयाबी में इस कदर बढ़ी है कि आज मानव प्राकृतिक शारीरिक अंगों का हुबहू चलायमान प्रकिय तक बनाने में मनुष्य की सफल हो चुका है। अनेको असाध्य बीमारियों पर उसने विजय प्राप्त करी है। भौतिक सुख-सुविधाओं के क्षेत्र में तो मनुष्यों द्वारा जुटाए गए साधन अतुल्यनीय है। और भी अनेको क्षेत्र हैं जहाँ मानव ने अद्भुत विजय प्राप्त करी है, और इसको और आगे बढ़ाने की दिशा में वह आज भी निरन्तर कार्यरत है

परन्तु इन सबके बावजूद भी मनुष्यों में शान्ति, सन्तुष्टता व खुशी की कभी नजर आती है। आज प्रत्येक मनुष्य अनेको सुख- सुविधाओं के बावजूद भी कहीं ना कहीं असन्तुष्ट, अशक्त व बेचौन है। और इसी शान्ति को प्राप्त करने के लिए वह जगह-जगह भटक रहा है।

अब यह शान्ति कहाँ मिलेगी, क्योंकि अगर भौतिक वस्तुओं में शान्ति व सन्तुष्टता होती तो वह तो बहुत है हमारे पास, किन्तु किसी एक वस्तु को प्राप्त पश्चात हमारा मन किसी अन्य वस्तु की चाहना करने लगता कर लेने के है और यह क्रम जीवन पर्यन्त चलता रहता है। इससे स्पष्ट है कि शान्ति व सन्तुष्टता का स्रोत बाहरी वस्तुओं में नहीं बल्कि हमारे अपने अन्दर ही होता है। भौतिक वस्तुएं हमें क्षणिक सुख तो दे सकती है, लेकिन अपने अन्दर की शारदा खुशी व शक्ति प्राप्त करने के लिए हमें अपने आप को जानना आवश्यक है और इसी को अध्यात्म कहते हैं।

अध्यात्म का अर्थ सबकुछ त्यागना या घरबार छोड़ना होता है बल्कि, परिवार व समाज के बीच रहकर हो अपने आप को शान्त स्थिर सन्तुष्ट, संयमित व सुखी बनाना होता है। और इसके लिए मल्लिक होता है अपने अन्दर औजूद आत्मिक शक्ति को पहचानना और स्वयं में आवश्यक परिवर्तन करना। इसके लिए हो अपने साथ - साथ दूसरों के दृष्टिकोण को भी समझना आना चाहिए।

आज का इंसान बहुत स्वार्थी हो गया है। असल में होना तो यह चाहिए कि जब हम अपनी आँखें बन्द करे तो हमें सुकून प्राप्त हो और अपनी आँखे खोलें तो हमें भरपूरता का अनुभव हो, हम दूसरों को भी सुख देने व उनको सहायता करने को अग्रसर हो, किन्तु आजकल होता इसके विपरीत है। जब हम अपनी आँखे बन्द करते हैं तो, की समस्यायें और ज्यादा ही हमारे समक्ष उभर दुनिया भन्नु कीर सममें खोलते हो हम उन्हीं में उलझ जाते हैं, दूसरों का तो ख्याल भी हमें नहीं आता है।

अध्यात्म हमें खुद को व दूसरों को समझने व सुखमय जीवन जीने की कला को सिखाने का मार्ग प्रशस्त करता है। अध्यात्म किसी अन्य विशेष या धर्म समुदाय का अन्धाधुन्ध अनुसरण करना नहीं है, बल्कि धर्म के सच्चे अर्थ को पहचान उसे अपने जीवन में उतारना ही अध्यात्म है।

अब यहाँ यह समझना आवश्यक है कि धर्म व अध्यात्म में क्या अन्तर है ? कई लोग धर्म व अध्यात्म को एक ही मान लेते हैं, परन्तु दोनों बहुत अलग – अलग विषय हैं, इनको एक-दूसरे का पूरक कह सकते हैं, किन्तु धर्म ही अध्यात्म है, यह कहना पूर्णतः गलत होगा ।

धर्म कुछ व्यक्तियों के समूह द्वारा निर्धारित नियमों के तहत अनुसरण किये जाने वाली कर्म-क्रिया है। यह बहुत प्रकार का होता है। जैसे – हिन्दू, मुस्लिम, सिख, ईसाई, जैन, बौद्ध आदि भिन्न – भिन्न धार्मिक समुदायों के तहत आते हैं। इनके अपने – अपने नियम होते हैं। इसके साथ ही धर्म को प्रकट करने के लिए अलग-अलग क्रिया कलाप बने हुए हैं जैसे- पूजा-पाठ, प्रार्थना, माला फेरना, जल-चढ़ाना यज्ञ तप, हवन आदि प्रत्येक धर्म समुदाय के अपने-अपने अनुसार अलग-अलग आचरण, पहनावे व रीति-रिवाज होते हैं। किन्तु सभी धर्मों का उद्देश्य एक ही होता है । सभी को सही व गलत, अच्छे व बुरे की पहचान कराना । अच्छे कर्मों को हम पुण्य व बुरे कर्मों को पाप की श्रेणी में रखते हैं । यहाँ तक कि कत्तव्यों को भी हम धर्म की श्रेणी में ही रखते हैं, जैसे कि हम कहते हैं कि एक डॉक्टर का धर्म अपने मरीज की देखभाल या इलाज करना होता है को धर्म अपने छात्रों को उचित शिक्षा देना होता है एक शिक्षक एक स्त्री का धर्म अपने घर-परिवार की देख भाल करना होता है, एक पुरुष का धर्म आजीविका का साधन उपलब्ध कराना होता है आदि

कहने का तात्पर्य यह है कि धर्म हमें विभिन्न प्रकारों से सही – गलत की पहचान करना सिखाता है। धर्म का ही विस्तारित रूप भक्ति है किन्तु अध्यात्म हमें अपने आप को जानना सिखाता है कि मैं कौन हूँ। अध्यात्म अपने अन्दर उतर कर गहराई से चिन्तन करना सिखाता है, इसके लिए किसी जप-तप पूजा-प्रार्थना की आवश्यकता नहीं है, इसके लिए आत्म चिन्तन आवश्यक है।

किसी भी धर्म का व्यक्ति आध्यात्मिक हो सकता है किन्तु आध्यात्मिक व्यक्ति इसी धर्म का होना चाहिए आवश्यक नहीं है। धर्म करते हुए जब हम इस प्रश्न पर आकर ठहर जाते हैं कि मैं यह क्यों कर रहा हूँ । इन कर्म-काण्डों से जो खुशी मैं प्राप्त करना चाहता हूँ, वो खुशी प्राप्त करने वाला मैं कौन? तब ही आध्यात्मिकता की शुरुआत होती है। अतः और आध्यात्मिकता को एक-दूसरे से जुड़ा हुआ हम धर्म सकते हैं, किन्तु इनको एक कहना उचित नहीं होगा ।

आध्यात्मिक व्यक्ति दूसरों में कोई कभी नहीं निकालते, बल्कि वे अपने व्यवहार में ही सकारात्मक परिवर्तन करते हैं। आध्यात्मिक व्यक्ति सदा ज्ञान व आत्मिक खोज में लगा रहता है। वो लगातार बेहतर व्यक्ति बनने का प्रयास करता रहता है।

अपने अन्दर मौजूद सोचते, समझने व चिन्तन करने की चौतन्त्र शक्ति जिसे हम आत्मा कहते हैं, उसकी शक्तियों व गुणों को पहचानना व अपने जीवन में अध्यात्म है।

ये तो हम सभी जानते हैं कि स्व-परिवर्तन से ही विश्व परिवर्तन सम्भव है। अतः अध्यात्म का उद्देश्य स्वयं को जानना, समझना व उचित परिवर्तन द्वारा अपना व विश्व का कल्याण करना है।

जिन्दगी बदल जाएगी अगर रोज सुबह करे ये काम !

Parveen Charaipotra

(Builders)

My jbb developer

9416091150

इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितने पढ़े-लिखे हैं , कोई फर्क नहीं पड़ता कि जिंदगी में आपके साथ क्या हुआ है।

फर्क सिर्फ इस बात से पड़ता है कि आप अपने बारे में क्या सोचते हैं, क्या महसूस करते हैं और आपकी अपने बारे में क्या अवधारणाएं हैं। आप अपने बारे में जो सोचते हैं या महसूस करते हैं उसी से तय होती है कि आपकी जिंदगी कैसी होगी।

क्योंकि मनुष्य का जीवन अपने विचारों का ही प्रतिबिंब होता है। आपने सुना भी होगा कि आदमी जैसा सोचता है, वैसा ही बन जाता है। लेकिन कैसे ?

अगर आप खुद के बारे में अच्छा सोचें और प्रतिदिन सुबह खुद से अच्छी बातें कहने की आदत डालें, तो आपकी जिंदगी में धीरे-धीरे सकारात्मक बदलाव आने शुरू हो जाएंगे।

वह अच्छी बात क्या हो सकती है आपने देखा होगा जब आपकी कोई तारीफ करता है तो आप खुश हो जाते हैं इसका मतलब जब आप बोलते हैं, तो आपके शब्द न केवल दूसरों को प्रभावित कर सकते हैं, बल्कि आपकी आंतरिक स्थिति को भी बदल देते हैं। अच्छी बातें कहने से आप अपने दिमाग को अपने अनुसार प्रभावित कर सकते हैं इसी को Affirmation कहते हैं।

AFFIRMATION एक बहुत ही आसान तरीका है, जिसको आप कहीं भी सोते-जागते, उठते-बैठते, ऑफिस में, घर में कहीं भी प्रयोग कर सकते हैं ये स्वयं की बातचीत है जो आप खुद से करते हैं इसको करने के लिए आपको बहुत ही कम समय लगता है।

वैज्ञानिक रूप से भी सिद्ध हो चुका है कि अगर सही ढंग से अभ्यास किया जाए तो हर रोज Affirmation आपके जीवन को पूरी तरह से बदल सकते हैं आप जो चाहे वह प्राप्त कर सकते हैं। आपने देखा होगा कि ज्यादातर आपका दिमाग नकारात्मक सोचता है और बार बार वही विचार ही आपके सामने आते हैं तो आपके ज्यादातर विचार भी नकारात्मक ही होंगे अगर कुछ नया करना है तो उसके लिए आपको नए विचार को जन्म देना पड़ेगा, पुरानी आदत इतनी पुरानी और मजबूत है कि इसको हिलने के लिए आपको अपने माइंड को हर रोज Affirmation देना पड़ेगा एक बार affirmations आपके अब चेतन मन में चली जाएँ तब ये आपको वो सारे रास्ते दिखाने लगेगा जिस पर चल कर आप अपना लक्ष्य प्राप्त कर लगे।

जॉन हेनरी जोवेट के एक अध्ययन में चर्चा की गई है कि हर रोज सकारात्मक Affirmation आपके शरीर पर कैसे सकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। वे कहते हैं कि बहुत से लोग हर रोज सकारात्मक Affirmation के बारे में जागरूक होते हैं, लेकिन केवल कुछ ही उसकी संभावनाओं को समझते हैं और इसे अपने लाभ के लिए उपयोग करते हैं।

इस बात को एक उदाहरण से समझते हैं। अगर आप बार बार खुदसे ये कहते हैं "मैं उतना लायक नहीं। मुझे कोई खुशी नहीं मिल सकती।"

तो देखिएगा आपके साथ ऐसी ऐसी घटनाएं होंगी जिससे आपकी कही हुई बात सच होती जाएगी।

इसके उलट अगर आप ये कहते हैं "मैं बहुत लायक हूँ और मुझे हमेशा प्यार करने वाले लोग मिलते हैं।" तो आपको वैसा ही मिलेगा।

आपको हर रोज Affirmation बोलने से के क्या-क्या फायदे मिलेंगे :-

1. आपकी सकारात्मक सोच को प्रोत्साहित करता है।
2. आपकी मानसिक शक्ति को जगाने का काम करता है।
3. स्वास्थ्य को ठीक रखने में मदद करता है।
4. नये संभावनाओं को प्रकट करके आपके अंदर रुचि पैदा करता है।
5. मानसिक तनाव को कम करता है।
6. आपके अंदर स्वयंप्रेम और स्वीकृति की भावना को सुदृढ़ करता है।
7. ऊंचाईयों में प्रगति करने के लिए प्रेरित करता है।
8. संतुलित और सुखी जीवन का मार्गदर्शन करते हैं।
9. समस्याओं को समाधान करने की क्षमता विकसित करते हैं।
10. संघर्षों के बावजूद अग्रसर रहने का साहस देते हैं।
11. लक्ष्य प्राप्ति के लिए प्रेरणा प्रदान करते हैं।
12. संघर्षों को दृढ़ता और समर्पण से निपटाने की क्षमता विकसित करते हैं।
13. सफलता, समृद्धि और खुशहाली के प्रतीक के रूप में उच्चारण किए जाने पर प्रभाव डालते हैं।

ये ऐसे फायदे हैं जो affirmations के अभ्यास से प्राप्त किए जा सकते हैं। एक बार हर रोज सकारात्मक affirmation आपकी मुख्य आदत बन जाने पर आप अपने शरीर और मन किसी भी तरह से काबू कर सकते हैं और अपने जीवन में जो चाहे वह प्राप्त कर सकते हैं।

Improving Skillset

बातचीत एक कला

Sudhir

USA

M. +1 5739999634

हम सब लोग जीवन में बातचीत करते हैं लेकिन अच्छी बातचीत एक कला है। जैसा कि हम देखते हैं कुछ लोग बाद करते हैं तो सब उनको सुनते हैं और चाहते हैं कि उनकी बातें सुनते रहे। कुछ लोगों से हमें बात करना चाहते हैं बार बार। अच्छी बात चीत करना भी एक कला है और अगर हम कुछ बातों का ध्यान रखें तो हमारी बात चीत आकषक और सार्थक हो सकती है। ये कला जरूरी नहीं जन्म जात हो इसको सीखा जा सकता है और इसमें सुधार किया जा सकता है। बातचीत सुधारण भी हो सकती है, आपके व्यवसाय के बारे में हो सकती है, आप किसी विशेष कारण से भी करते हो और किसी भी मातहत से या अपने से बड़ों से भी करते हो, या छोटे से भी हो सकती है। जिससे भी आपकी बातचीत हो रही है उसको इज्जत देना आवश्यक है चाहे वो छोटा है या बड़ा है और अगर नारी है तो उसको विशेष सम्मान मिलना चाहिए जो कि समाज का नियम है।

फिर जिस विषय में आप तचीत कर रहे हो उसका आपको ज्ञान होना बेहद आवश्यक है। अगर आपको किसी विषय में पूर्ण ज्ञान नहीं है तो सर्वप्रथम उस विषय में पूरी छानबीन करे और तथ्यों को एकत्रित करे फिर बातचीत करे या आप सामने वाले व्यक्ति से क्षमा मांग कर उस विषय पर बातचीत करे जिसका आपको ज्ञान है। आप सामने वाले व्यक्ति से भी ज्ञान ले सकते हैं क्योंकि सब लोग प्रत्येक विषय में विशेषज्ञ नहीं होते और सबका ज्ञान अलग प्रकार का होता कुछ बातें आप छोटे से भी सीखते हो और कुछ जानवरों से भी सीख सकते हो।

एक और बात ये कि कभी भी अपने विचार किसी पर थोपने की कोशिश न करे और न ही सामने वाले को जबरदस्ती अपनी बात से सहमत होने के लिए बाध्य करे इससे बातों का रुख गलत तरफ भी जा सकता है। इससे सामने वाला व्यक्ति खुद को बेइज्जत महसूस कर सकता जिसका परिणाम गलत हो सकता। बातचीत करते समय हमेशा सकारात्मक रहे और सामने वाले व्यक्ति की बात को ध्यान से सुने क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति के अपने विचार होते हैं जो अलग हो सकते हैं लेकिन हमेशा गलत नहीं होते। इसलिए सबके विचारों को सकारात्मक रूप से समझने की कोशिश करनी चाहिए। जैसा कि पूर्व में बताया गया कि बातचीत में दोनों तरफ से विचारों का अदान प्रदान होना चाहिए और टकराव की स्थिति से बचना चाहिए क्योंकि सबके विचार अलग अलग होते हैं और प्रत्येक स्थिति में सबका अलग अलग नजरिया होता जो विचार हमारी सोच से अलग है वो गलत ही होगा ये जरूरी नहीं है। अगर हम दूसरों की सोच से किसी स्थिति या वस्तु को समझने की कोशिश करेंगे तो हो सकता है कुछ बेहतर समझ सकेंगे या हम दूसरे का नजरिया समझने की कोशिश करेंगे तो सामने वाला इंसान भी हमारी इस कोशिश से सकारात्मक हो जाएगा और हमारा नजरिया समझेगा। इस प्रकार से हम सकारात्मक हो कर ही सामने वाले को समझ सकते हैं जोकि बहुत महत्वपूर्ण है।

एक और तथ्य जो बातचीत में ध्यान रखना आवश्यक है वो है आपकी आवाज और आपका हाव भाव ! आप किसी से भी बात करे छोटा या बड़ा, आपकी आवाज ज्यादा ऊंची नहीं होनी चाहिए ऊंची आवाज से बात करने से बात का अर्थ बदल जाता है ये हमेशा ध्यान रखे आप कितने भी गुस्से में हो या

उतेजित हो आपकी आवाज कभी भी ऊंची नहीं होनी चाहिए। आप प्यार से धीमी आवाज में बात करेंगे तो सब लोग आपकी बात ध्यान से सुनेंगे ! आपका हाव भाव भी सकारात्मक होना चाहिए जिसमें सामने वाले के लिए आदर का भाव हो तो आपकी बात ध्यान से सुनी जाएगी।

बातचीत में जितना बोलना जरूरी है उतना सुनना भी जरूरी है। जब आपके सामने वाला बोल रहा है तो उसको टोकने का अर्थ उचित नहीं होता इसलिए जब सामने वाले अपनी बात खत्म कर ले तो ही बोलना ही अच्छा रहेगा !

एक और सावधानी रखने की आवश्यकता है कि सिर्फ अपनी राय को सही साबित करने के लिए किसी से बहस करना उचित नहीं। कई बार कुछ रिश्तों की मर्यादा के लिए बहस को टालना उचित रहता चाहे सामने वाला सत्य नहीं बोल रहा होता या उसको पूरा ज्ञान नहीं होता या किसी प्रकार की गलतफहमी भी हो सकती है। इन सब हालात में बातचीत का विषय बदलना सहायक होता है ।



बढ़ती डिग्रियां, घटते मूल्य

ब्रह्माकुमारी शकुनाला,
बहल (हरियाणा)

एक लड़की उच्च शिक्षा प्राप्त करके जब गृहस्थ में जाती है, तो एक नए परिवेश में उसका प्रवेश होता है या यूँ कहें कि एक नई क्लास में दाखिला होता है। अब इस नई कक्षा में आवश्यक नहीं कि उसे पर की तरह बिस्तर पर चाय मिले, पर की तरह जब चाहे सोए और जब चाहे जागे आवश्यक नहीं, जैसे घर में पापा का स्वभाव था वैसा हो ससुर का भी हो, जैसा भाभी का था वैसा जेठानी का भी हो। तो इस नई क्लास में उसे डिग्री चाहिए, समायोजन करने को अर्थात् अडजस्ट होने को लड़की के पास एमबीए की डिग्री है, अन्य भी कई डिग्रिया और डिप्लोमे है लेकिन प्रैक्टिकल लाइफ को परीक्षा में ये सब कागज वाली डिग्रियां काम नहीं आती है। ऐसे में धीरज, सहनशीलता, मधुरता, नम्रता, सम्मान आदि सद्गुणों का सर्टिफिकेट चाहिए लेकिन ये सब विषय उसके अध्ययन काल में पाठ्यक्रम में शामिल ही नहीं किए गए थे। कामन वाले प्रमाण पत्रों को दिखा कर एक अच्छी नौकरी मिल सकती है, एक शिक्षित पति मिल सकता है लेकिन नौकरी का निर्वाह करते समय और पति के परिवार के साथ रहते समय तो इन्हीं मूल्यों की डिग्री को आवश्यकता पड़ती है। इनके अभाव में जीवन अधकारमय लगने लगता है। कभी-कभी तो इतनी हिम्मत हार जाती है कि जीवन को ही समाप्त करने के विचार आने लगते हैं। कई मामलों में तो लड़की मायके आकर बैठ जाती है कि मेरे से ऐसे परिवार में निबाह नहीं हो सकता है।

जीवन-मूल्य छूट जाते हैं

पुराने समय में परिवार के बुजुर्ग दंपति इतने पढ़े-लिखे नहीं होते थे लेकिन संयुक्त परिवार को एक सूत्र में पिरो कर रखते थे। परिवार को बहुएँ बुढ़ापे तक उनका सम्मान करती थी, आज्ञा मानकर चलती थी। आज हम अधिक पढ़-लिख गए हैं तो संयुक्त परिवार में रहना नहीं चाहते हैं इसलिए परिवार टूट रहे हैं। एकल जीवन में कई प्रकार की नकारात्मकता भर रही है। आज चारों ओर शिक्षा का उद्देश्य 'रोजगार परक शिक्षा' की गूँज सुनाई दे रही है मूल्यपरक शिक्षा इस कोलाहल में कहीं दब गई है। हम जैसा लक्ष्य विद्यार्थी को देंगे वैसा हो लक्षण उसमें आते जाएंगे। यदि लक्ष्य है कि येन केन प्रकारेण अधिक से अधिक धन कमाना तो विद्यार्थी जीवन के दौरान ही योजनाएं बनने लगती हैं कि कौन सा ऐसा बिजनेस है जिसमें समय कम लगे, मेहनत कम सगे और आमदनी अधिक को ऐसी नौकरी हो जिसमें काम के घंटे कम से कम हो, छुट्टिया और पगार अधिक से अधिक हो। ऐसे शॉर्टकट सस्ते मिल भी जाते हैं। धन भी आ जाता है लेकिन जीवन-मूल्य छूट जाते हैं। यहां से सामाजिक व्यवस्था बिगड़ने लगती है।

नौकरी देने के तीन मानदंड

किसी को नौकरी देने के तीन मानदंड होते हैं। सबसे उत्तम है कि आपका मूल्यों के प्रति समर्पण कितना है? मध्यम है कि आपको शिक्षा कितनी है? कनिष्ठ है कि आप रिश्वत कितनी दे सकते हैं? यदि शिक्षा की योग्यता के आधार पर भी नौकरी का चुनाव होता तो भी कोई बात नहीं थी लेकिन आज उत्तम और मध्यम दोनों हो योग्यताओं को ताक पर रखकर कनिष्ठ वाले की बल्ले-बल्ले हो जाता है। हम सब जानते हैं कि जीवन में धन-साधन प्राप्त हो जाना हो जीवन का या शिक्षा का उद्देश्य नहीं है लेकिन वह धन, सुख व शांति की नींद भी तो लेकर आए।

बदल गए मायने

जब पढ़े-लिखे नहीं थे तो गलत तरीके से धन उपलब्धि के अवसर को 'बच्चों की खातिर' (ऐसा धन बच्चों के संस्कार बिगड़ेगा) टुकरा देते थे पर आज शिक्षित होकर उसी अवसर को 'बच्चों की खातिर' (केवल नपी-तुली नौकरी से बच्चों को परवरिश कैसे होगी बड़ी खुशी से स्वीकार कर रहे हैं। शब्द तो आज भी वही बोलते हैं, हवाला तो आज भी बच्चों का हो दिया जाता है परंतु मायने बदल गए हैं।



नैतिक मूल्यों को सुधारने के 5 सरल तरीके

रविन्दरजीत कौर सैनी

नैतिक मूल्य वे सिद्धांत और मानक हैं जो हमारे व्यवहार और विकल्पों का मार्गदर्शन करते हैं। वे हमें सही और गलत, अच्छे और बुरे, उचित और अनुचित आदि के बीच अंतर करने में मदद करते हैं। नैतिक मूल्य हमारे व्यक्तिगत और सामाजिक विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। नैतिक मूल्यों को बेहतर बनाने के कुछ सरल उपाय यहां दिए गए हैं:-

वांछित व्यवहार को हाइलाइट करें:

हम अपने और दूसरों के सकारात्मक कार्यों और गुणों को पहचानकर और उनकी सराहना करके अपने नैतिक मूल्यों में सुधार कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, हम ईमानदार, दयालु, मददगार, सम्मानजनक आदि होने के लिए किसी की प्रशंसा कर सकते हैं। यह हमें ऐसे व्यवहार का अनुकरण करने और उसे सुदृढ़ करने के लिए प्रेरित करेगा।

विश्वास को बढ़ावा दें:

हम दूसरों के साथ विश्वास कायम करके अपने नैतिक मूल्यों में सुधार कर सकते हैं। विश्वास किसी भी स्वस्थ रिश्ते की नींव है। हम सच्चे, भरोसेमंद, सुसंगत, वफादार और सहायक बनकर विश्वास का निर्माण कर सकते हैं। हम दूसरों की गोपनीयता, राय और निर्णयों का सम्मान करके भी भरोसा दिखा सकते हैं।

जवाबदेही बनाए रखें:

हम अपने कार्यों और उनके परिणामों की जिम्मेदारी लेकर अपने नैतिक मूल्यों में सुधार कर सकते हैं। जवाबदेही का मतलब है कि हम अपनी गलतियों को स्वीकार करते हैं, किसी को ठेस पहुंचाने पर माफी मांगते हैं, अपनी गलतियों को सुधारते हैं और अपने अनुभवों से सीखते हैं। जवाबदेही का अर्थ यह भी है कि हम अपनी असफलताओं के लिए दूसरों को दोष नहीं देते हैं या उनकी उपलब्धियों का श्रेय नहीं लेते हैं।

सिद्धांत को अभ्यास से जोड़ें:

हम पुस्तकों, धर्म, संस्कृति आदि जैसे विभिन्न स्रोतों से सीखे गए नैतिक सिद्धांतों और शिक्षाओं को अपने दैनिक जीवन में लागू करके अपने नैतिक मूल्यों में सुधार कर सकते हैं। हम ऐसे रोल मॉडल, सलाहकारों या विशेषज्ञों से भी मार्गदर्शन प्राप्त कर सकते हैं जो अपने कार्यों में नैतिक मूल्यों का प्रदर्शन करते हैं। हम अपनी नैतिक दुविधाओं और चुनौतियों पर भी विचार कर सकते हैं और सर्वोत्तम समाधान खोजने का प्रयास कर सकते हैं।

कानूनी खतरों को कम करें:

हम किसी भी अवैध या अनैतिक गतिविधियों से बचाकर अपने नैतिक मूल्यों में सुधार कर सकते हैं जो हमें या दूसरों को नुकसान पहुंचा सकती हैं। कानूनी धमकियाँ वे नकारात्मक परिणाम हैं जो कानून तोड़ने या दूसरों के अधिकारों का उल्लंघन करने के परिणामस्वरूप हो सकते हैं। कानूनी खतरों में जुर्माना, दंड, मुकदमे, कारावास आदि शामिल हो सकते हैं। हम समाज के नियमों और विनियमों का पालन करके और कानून के अधिकार का सम्मान करके कानूनी खतरों को कम कर सकते हैं।

आध्यात्मिक: आत्म-देखभाल

Tanvi Monga
B.Ed 2nd Year
Roll No. :- 2178
M. 9466205000

आध्यात्मिक आत्म-देखभाल एक और महत्वपूर्ण आयाम है – शारीरिक और भावनात्मक के अलावा – किसी भी पूर्ण आत्म-देखभाल अध्यास के लिए। जिस प्रकार हमारी आवश्यकताओं को संप्रेषित करना, या हमारे शरीर को पौष्टिक भोजन से पोषण देना आवश्यक है, उसी प्रकार एक जमीनी और खुशहाल जीवन जीने के लिए अपने आध्यात्मिक आत्म की देखभाल करना भी महत्वपूर्ण है।

आध्यात्मिक आत्म-देखभाल का अभ्यास कैसे करें

आध्यात्मिक अर्थ में अपने अस्तित्व को समझना आत्म-देखभाल का एक महत्वपूर्ण घटक है जिसे आसानी से अनदेखा कर दिया जाता है। अपने दैनिक जीवन में आध्यात्मिक आत्म-देखभाल को शामिल करने के बारे में और जानें।

आध्यात्मिक आत्म-देखभाल क्या है?

आध्यात्मिक आत्म-देखभाल की परिभाषा कोई भी अनुष्ठान या अभ्यास है जो हम अपने उच्च स्व के साथ अपने संबंध को आगे बढ़ाने के लिए करते हैं। आपका उच्चतर स्व वह है जो आप वास्तव में एक व्यक्ति के रूप में हैं, असली आप। आपका उच्च स्व वह है जो अहंकार या भय से अलग है और उससे प्रभावित नहीं है। बल्कि, यह आत्म एक आत्मा-केंद्रित स्थान से संचालित होता है जो आपकी गहरी इच्छाओं से जुड़ा होता है।

आध्यात्मिक आत्म-देखभाल आपके उच्च स्व, वास्तविक आप, जो आप एक व्यक्ति के रूप में हैं, के साथ बिना किसी अहंकार या दिखावे के आपके संबंध को आगे बढ़ाने के लिए अभ्यास का एक अनुष्ठान है।

आध्यात्मिकता को “एक अधिक सामान्य, असंरचित, व्यक्तिगत और स्वाभाविक रूप से होने वाली घटना के रूप में समझा जाना चाहिए, जहां एक व्यक्ति अपने और एक उच्च शक्ति या उद्देश्य के बीच निकटता और/या जुड़ाव चाहता है।” अन्य लेखक आध्यात्मिकता को सार्वभौमिक सत्य की खोज और लोगों को आसपास की दुनिया में अर्थ और महत्व की खोज करने में सक्षम बनाने वाली गतिविधि के रूप में परिभाषित करते हैं।

आध्यात्मिकता को एक गतिशील वास्तविकता के रूप में भी माना जा सकता है, जो लगातार कुछ नया खोजती रहती है। इसमें अस्तित्व की अंतिम सीमाओं को सीखना और जीवन के व्यापक अर्थ की तलाश करना भी शामिल हो सकता है।

इसलिए आध्यात्मिकता एक बहुआयामी सैद्धांतिक संरचना बनाती है। संक्षेप में, यह पारगमन का गठन करता है जिसे “वास्तविक मैं” से परे या ऊपर जाने के रूप में समझा जाता है। इस संदर्भ में, आध्यात्मिकता को आंतरिक शांति, सद्भाव, या दूसरों से जुड़ाव के माध्यम से उत्कृष्टता का अनुभव करने के रूप में परिभाषित किया गया है।

आध्यात्मिकता धर्म से भिन्न है क्योंकि आध्यात्मिकता विशिष्ट रीति-रिवाजों, संस्थागत निर्भरताओं और सामाजिक संबंधों से जुड़ी हुई है, जबकि आध्यात्मिकता उस चीज के व्यक्तिगत अनुभव के बारे में है जो अनदेखी है और खुद से भी बड़ी मानी जाती है।

अध्ययनों ने शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ अन्य सकारात्मक स्वास्थ्य परिणामों जैसे व्यक्तिपरक कल्याण, स्वास्थ्य संबंधी जीवन की गुणवत्ता, मुकाबला करने के कौशल, मानसिक बीमारी से उबरने, या कम नशे की लत या आत्मघाती व्यवहार पर आध्यात्मिकता के सकारात्मक प्रभाव को प्रदर्शित किया है।

आध्यात्मिकता महत्वपूर्ण है क्योंकि हमारा ध्यान हमारे भीतर एक आंतरिक सूक्ष्म उपकरण के माध्यम से आपके आंतरिक स्व की खोज पर केंद्रित है। इसका मतलब यह है कि ध्यान और आध्यात्मिकता एक ही अवधारणा और सत्य का हिस्सा हैं और अविशभाज्य हैं।

इसे प्रत्येक व्यक्ति द्वारा व्यक्तिगत रूप से महसूस किया जाता है और साकार किया जाता है – यह कोई सामूहिक घटना या बड़ी आस्था-आधारित प्रथा या सभा नहीं है। लेकिन, उच्च आध्यात्मिक अवस्थाओं की ओर प्रगति व्यक्तिगत और सामूहिक दोनों है, हम केवल व्यक्तिगत आधार पर एक बिंदु तक प्रगति कर सकते हैं, उसके बाद यह सामूहिक आध्यात्मिक क्षेत्र है, जिसे सामूहिक अचेतन के रूप में भी जाना जाता है और जिस आसानी से हम इस क्षेत्र तक पहुँच सकते हैं वह हमारी प्रगति को निर्धारित करता है। लेकिन फिर, सामूहिकता के माध्यम से प्रगति का मतलब वास्तव में बड़ी, अर्थहीन मण्डली या अर्थहीन समूह सोच नहीं है। इसका सीधा-सा अर्थ है सामूहिक आध्यात्मिक सत्ता के साथ एकाकार होना।

यह धर्म या दर्शन से कहीं अधिक बड़ा, व्यापक और गहरा है। यह हमारे लिए अंतिम अंत या गंतव्य है। धर्म, आस्था-आधारित मान्यताएँ और दर्शन इस उद्देश्य के साधन हैं। वे रास्ते में दिशा सूचक के रूप में काम कर सकते हैं, इसलिए, हमारे लिए अभी भी बहुत उपयोगी और महत्वपूर्ण हैं। लेकिन आध्यात्मिकता इनमें से किसी से भी स्वतंत्र रूप से प्राप्त की जा सकती है।

आध्यात्मिक प्रगति के लिए धैर्य, दृढ़ता, कड़ी मेहनत और ध्यान की आवश्यकता होती है। किसी भी अन्य क्षेत्र या खोज की तरह, परिणाम सीधे इनके समानुपाती होते हैं। आध्यात्मिकता केवल कुछ दैवीय आशीर्वाद, श्रेष्ठ स्थिति की स्व-घोषणा या रहस्यमय चीजों के बारे में विशेष ज्ञान प्रदर्शित करने के माध्यम से प्राप्त नहीं की जा सकती है। आप इस दुनिया के किसी भी प्रसिद्ध पुजारी, संत या गुरु से उच्च और बेहतर आध्यात्मिक स्थिति में हो सकते हैं। लोकप्रियता, शक्ति या स्थिति आपकी आध्यात्मिक स्थिति को परिभाषित नहीं करती है।

पुनर्प्राप्ति के 2 आध्यात्मिक सिद्धांत इस प्रकार हैं:

स्वीकृति, आशा, विश्वास, साहस, ईमानदारी, धैर्य, विनमता, इच्छा, भाईचारा प्रेम, सत्यनिष्ठा, आत्म-अनुशासन और सेवा।

नई पीढ़ी नई सोच

जतिन कुमार
वेब डिजाइनर
मो.8685902575

प्रत्येक क्षण दुनिया बदलती रहती है। समय के साथ, समाज, विज्ञान, प्रौद्योगिकी और सांस्कृतिक परिवर्तनों के साथ एक नई पीढ़ी उत्पन्न होती है। नई पीढ़ी का आगमन न केवल विभिन्न क्षेत्रों में नयी उम्मीदें लेकर आता है, बल्कि उसके साथ नई सोच भी आती है। नई सोच एक समाज को प्रगति और समृद्धि की राह पर आगे बढ़ाने में मदद करती है।

युवा पीढ़ी हर युग में समाज के लिए मूल्यवान संसाधन होती है। नई पीढ़ी के सदस्य अपनी सोच और क्रियाएँ द्वारा समाज को परिवर्तित करने की शक्ति रखते हैं। वे नए और सोचने की ताकतवर तरीके ढूँढने में सक्षम होते हैं जिससे समाज को आगे बढ़ाने के लिए नए मार्ग खुलते हैं। इस तरीके से वे न केवल खुद को समृद्ध करते हैं, बल्कि उनके जीवन में सभी के लिए एक सकारात्मक प्रभाव भी पैदा होता है।

नई पीढ़ी नए समस्याओं का सामना करती है जिन्हें पूर्व पीढ़ियों ने नहीं देखा होता है। इसलिए उन्हें नयी सोच की जरूरत होती है। वे तदानुसार सोचते हैं, नए और अद्वितीय हल ढूँढते हैं और नये रास्ते तैयार करते हैं। उनकी सोच और नवाचार समस्याओं का समाधान करने में मदद करती है और नए विकास के साधन और तकनीकी उपाय उपलब्ध कराती है।

मानव जीवन का सारांश उसकी प्रगति और विकास में समाया हुआ है। विज्ञान और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में हुई गतिविधियों ने मानव समाज को नई दिशा दी है। इसी तरह, एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को जुड़े विचारों, सोच की प्रेरणा और नए दृष्टिकोण का मार्ग प्रशस्त करने का कार्य करती है। इस नयी पीढ़ी के आगमन के साथ ही, नयी सोच भी देश को एक उच्चतम ऊँचाइयों तक ले जाने की शक्ति प्राप्त करती है।

नई पीढ़ी नई सोच की मदद से नयी प्रौद्योगिकी और अद्वितीय उपाय खोजती है। उन्होंने विज्ञान और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में नई मिशन्नताएं दी हैं और विश्व को नए समस्याओं का सामना करने के लिए तैयार किया है। उन्होंने उत्पादों, सेवाओं और संगठनों के तरीकों में भी नयी सोच और नवाचार लाए हैं। वे नये व्यापार मॉडल, वृत्ति का विकास, और औद्योगिक क्रांति के लिए राह दिखा रहे हैं।

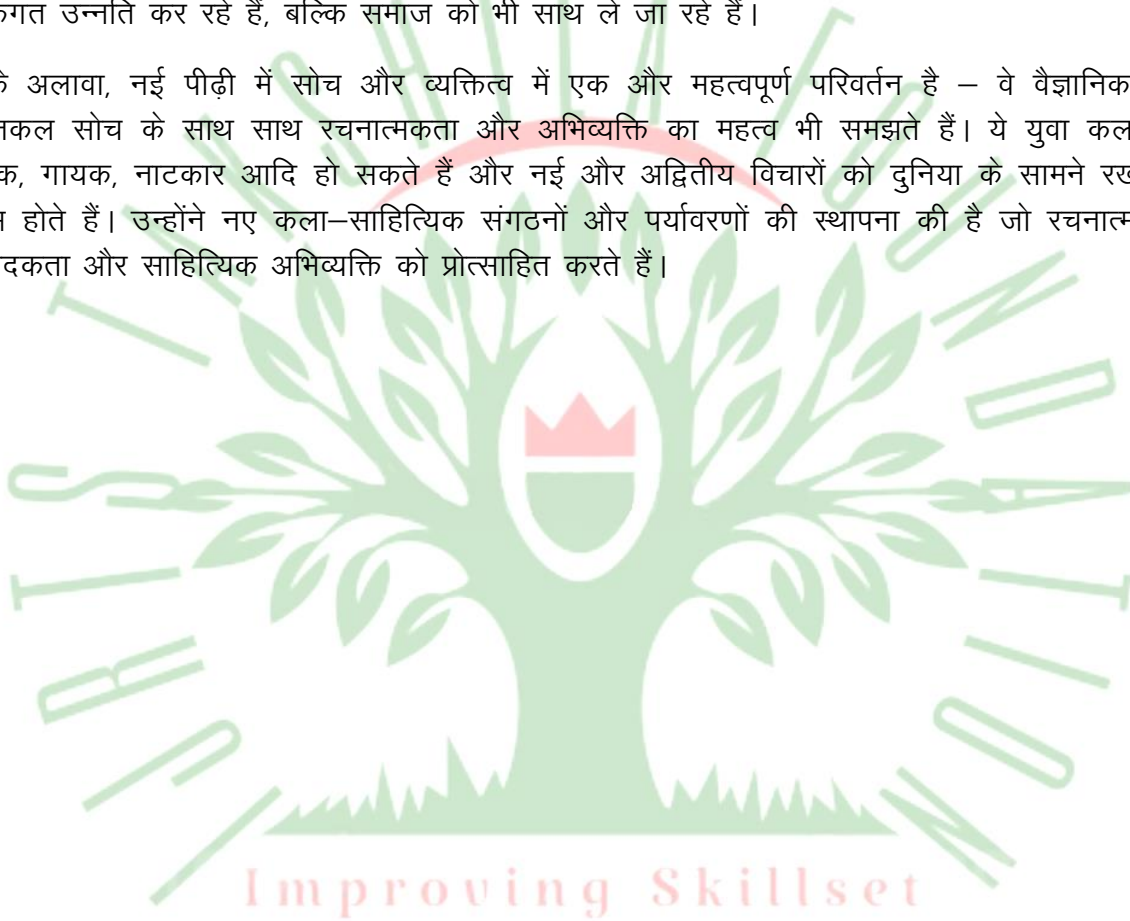
नई पीढ़ी एक पीढ़ी होती है जिसमें नयी प्रज्ञा, कल्पना, उत्साह और साहस की कठोरता होती है। इन युवाओं का मनोबल उच्च होता है और वे अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध रहते हैं। वे नई सोच के प्रबल अनुयाय होते हैं जो दिन-रात परिश्रम करने के लिए तत्पर रहते हैं। उनके लिए सीमाएं सिर्फ सोच की होती हैं, और इसलिए उन्हें अनदेखा करके आगे बढ़ने का संकल्प लेना होता है।

वर्तमान समय में, नई पीढ़ी के सदस्यों का सोचने का तरीका अलग हो गया है। वे नई और सुदृढ़ मानवीय अवधारणाओं का इस्तेमाल करके समस्याओं को हल करने की कोशिश करते हैं। नई पीढ़ी के लोग नए दृष्टिकोण और तकनीकी योग्यता के साथ सुसज्जित होते हैं जो उन्हें दुनिया की समस्याओं को हल करने के लिए विशेष बनाता है। वे उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करके विकास के पथ पर अग्रसर होते हैं और नई तकनीकों का उपयोग करके अपने क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन लाने का प्रयास करते हैं।

नई पीढ़ी नए सोच का प्रतीक है। इन युवाओं में विचारों का विस्तार होता है, वे सामाजिक परिवर्तन की आवश्यकता को समझते हैं और समस्याओं को हल करने के नए और आवागमनशील तरीके खोजते हैं। नई सोच उन्हें तथ्यों की संख्या में नहीं बल्कि उनके समाधानों की क्षमता में मान्यता देती है। इन युवाओं की सोच नए संभावित रास्ते खोलती है, नए अवसर प्रस्तुत करती है और नए विचारों को सामरिक बनाती है।

नई पीढ़ी की सोच में सबसे महत्वपूर्ण बात उनकी आपात सेवा और उदारता की भावना है। वे आर्थिक रूप से कमजोर लोगों की मदद करने के लिए सक्रिय रहते हैं। समाज के विभिन्न क्षेत्रों में बदलाव लाने के लिए वे साझेदारी करते हैं और नए और स्वावलंबी प्रयासों का समर्थन करते हैं। इस प्रकार, वे न केवल अपने व्यक्तिगत उन्नति कर रहे हैं, बल्कि समाज को भी साथ ले जा रहे हैं।

इसके अलावा, नई पीढ़ी में सोच और व्यक्तित्व में एक और महत्वपूर्ण परिवर्तन है – वे वैज्ञानिक और लॉजिकल सोच के साथ साथ रचनात्मकता और अभिव्यक्ति का महत्व भी समझते हैं। ये युवा कलाकार, लेखक, गायक, नाटकार आदि हो सकते हैं और नई और अद्वितीय विचारों को दुनिया के सामने रखने में सक्षम होते हैं। उन्होंने नए कला-साहित्यिक संगठनों और पर्यावरणों की स्थापना की है जो रचनात्मकता, उत्पादकता और साहित्यिक अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करते हैं।



सात्विक आहार और ध्यान

नरेंद्र बजाज
ओशो स्वामी
रतिया, फतेहाबाद
मो. 9416076853

भूमिका:

सात्विक आहार एक विशेष प्रकार का आहार है जो आयुर्वेद और योग के अनुसार मानव के शारीर, मस्तिष्क, और मन को स्वस्थ रखने में मदद करता है। यह आहार आत्मिक और शारीरिक सुख को प्रमुखता देता है और एक शुद्ध, प्राकृतिक, और शांतिपूर्ण जीवनशैली को प्रोत्साहित करता है।

सात्विक आहार में प्राकृतिक और उच्च पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, जो मस्तिष्क और शरीर को पौष्टिकता प्रदान करते हैं। यह आहार मांस, मछली, अंडे, और अधिक तेल युक्त खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए। हमें स्वयं के पकाए गए फल, सब्जियां, अनाज, अखरोट, मुंगफली, दही, गुड़, हरी पत्तेदार सब्जियां, और शाकाहारी खाद्य पदार्थों का उपयोग करना चाहिए।

सात्विक आहार को मेडिटेशन, योग, और ध्यान के साथ संयोजित करने से इसके लाभ अधिक होते हैं। यह आहार हमें शुद्ध और सात्विक विचारों में सहयोग करता है और हमारे अंतरंग शक्ति को बढ़ाता है। सात्विक आहार खाने से मानसिक शांति, स्थिरता, और उत्तेजना की अनुभूति होती है और हम स्वयं को अधिक उत्साही, सक्रिय, और जीवंत महसूस करते हैं।

सार्वभौमिक रूप से, सात्विक आहार एक स्वस्थ और संतुलित जीवनशैली के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है और यह हमें शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक रूप से संतुलित रखने में सहायक होता है। इसलिए, हमें सात्विक आहार को अपने दैनिक जीवन में शामिल करना चाहिए और इसे अपने आहार प्रणाली का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाना चाहिए।

ध्यान एक मानसिक प्रक्रिया है जिसमें हम अपने मन को एक विशेष विषय या चिंता के उद्देश्य से एकाग्र करते हैं। इसके द्वारा हम अपने विचारों, भावनाओं और अनुभवों को देख पाते हैं और फिर अपने मन को शांत और नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं। ध्यान के द्वारा हम अपने आंतरिक अनुभवों को अध्ययन करते हैं और स्वयं को आत्म-ज्ञान के माध्यम से समझते हैं। यह आत्म-समर्थन और स्वयं-विकास का एक महत्वपूर्ण माध्यम है जो हमें मानसिक शांति, स्वस्थ मस्तिष्क, और आत्मिक शक्ति प्रदान करता है। ध्यान के द्वारा हम विचारों के भविष्य में खोई हुई यात्रा करते हैं और स्वयं को सच्चाई और वास्तविकता के साथ जोड़ पाते हैं।

➤ आहार और ध्यान का संबंध

आहार और ध्यान, दोनों के बीच गहरा संबंध है और इसका अध्ययन आध्यात्मिक, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में होता है। ध्यान या मेडिटेशन का अर्थ है मन को शांत करना और एकाग्र करके अपने आंतरिक अनुभवों का अध्ययन करना। इसके साथ ही, आहार हमारे शरीर, मस्तिष्क, और मन के लिए पोषण प्रदान करता है। यह दोनों आपसी रूप से प्रभावित होते हैं और एक-दूसरे के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।

- ध्यान और आहार के संबंध को समझने के लिए निम्नलिखित प्रमुख तत्वों को ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है:

शारीरिक स्वास्थ्य:

संतुलित आहार खाना और ध्यान करना, दोनों हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। संतुलित आहार, जिसमें पोषक तत्वों का सही सम्मिश्रण होता है, हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है और स्वस्थ रहने में मदद करता है। इसके साथ ही, ध्यान करने से स्ट्रेस कम होता है, शरीर की रक्षा प्रणाली सुधरती है, और मस्तिष्क की स्थिरता और स्पष्टता के लिए लाभकारी होता है।

मानसिक स्वास्थ्य:

ध्यान करने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है और अवसाद, चिंता, तनाव जैसी समस्याओं को कम करने में मदद मिलती है। ध्यान आत्मा का आहार है और एक तरह का मानसिक व्यायाम है, जो मस्तिष्क को शांत करता है और सकारात्मक सोच को प्रोत्साहित करता है। संतुलित आहार खाने से भी मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद मिलती है, क्योंकि इससे हमारे मस्तिष्क को उचित पोषण मिलता है और विभिन्न मानसिक समस्याओं को रोकने में मदद मिलती है और मानसिक रूप से व्यक्ति स्वस्थ रहेगा।

सामंजस्य:

संतुलित आहार और ध्यान संगतता और सामंजस्य को बढ़ावा देते हैं। संतुलित आहार खाने से हमारे शरीर में ऊर्जा का स्तर बना रहता है और हम अधिक चिंतामुक्त रहते हैं। इससे हमें ध्यान करने में आसानी होती है और हम स्वयं को अधिक उत्सुकता से ध्यान में लगा सकते हैं। इसके साथ ही, ध्यान करने से आत्म-जागृति होती है और हम अपने आंतरिक अनुभवों को बेहतर ढंग से समझने में सक्षम होते हैं। हल्का और सात्विक आहार लेते हैं तो हमें ध्यान लगाने में मदद मिलती है एकाग्रता बढ़ती है शरीर तो हल्का रहता ही है इसके साथ साथ ध्यान में बैठने से हमारी आत्मा भी हल्की रहती है आत्मिक रूप से जो व्यक्ति हल्का होगा वो व्यक्ति लम्बे समय तक स्वस्थ रहेगा।

जीवनशैली:

संतुलित आहार और ध्यान का पालन करना एक स्वस्थ और सकारात्मक जीवनशैली को प्रोत्साहित करता है। संतुलित आहार खाने से हमारे शरीर में ऊर्जा बनी रहती है और हम दिनभर की गतिविधियों को आसानी से संभाल सकते हैं। इसके साथ ही, ध्यान करने से हमें चिंता, स्ट्रेस, और अवसाद के सामना करने की क्षमता मिलती है। इससे हमारा जीवन समृद्धि और समानता से भरा होता है।

आंतरिक संयम:

ध्यान करने से हमें आंतरिक संयम आता है, जिससे हम खुद को संभालकर रखते हैं और अपने इच्छाओं और जीवन को नियंत्रित कर सकते हैं। संतुलित आहार भी हमें आत्म-नियंत्रण में मदद करता है, क्योंकि यह हमें स्वस्थ खाने की आदत डालता है और हमें तामसिक आहार खाने की इच्छा से बचाता है।

आत्म-जागृति और आत्म-संयम:

ध्यान करने से हमें आत्म-जागृति होती है और हम अपने आंतरिक अनुभवों को समझने में सक्षम होते हैं। ध्यान द्वारा हम अपने मन की गहराईयों को अन्वेषण करते हैं और अपने आत्मा के साथ जुड़ने का प्रयास करते हैं। संतुलित आहार भी हमें आत्म-संयम में मदद करता है, क्योंकि यह हमें खुद को संभालकर रखता है और हमारे खाने की आदत में सुधार करता है। हमें संयम से चलने के लिए प्रेरित करता है।

इस प्रकार, ध्यान और संतुलित आहार दोनों ही हमारे जीवन के लिए महत्वपूर्ण हैं और इनका संबंध एक-दूसरे के साथ गहरा होता है। यह दोनों हमें स्वस्थ, सकारात्मक, और उत्साही जीवन जीने में मदद करते हैं और हमारे शरीर, मस्तिष्क, और मन को संतुलित रखने में सहायक होते हैं। इसलिए, हमें ध्यान और संतुलित आहार को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए ताकि हम एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकें।



शिक्षा एवं शिक्षित समाज

ब्रह्माकुमार सन्तोष,
ज्ञानामृत, शान्तिवन

शिक्षा समाज को रोड़ की हड्डी है। बिना शिक्षा के मनुष्य, नींव के बिना पर की तरह होता है। राष्ट्र अथवा समाज में शिक्षा को आकित्व निर्माण तथा सामाजिक एवं आर्थिक काम माना जाता है। निरक्षरता किसी भी समाज के लिए अभिशाप है। शिक्षा हमें लक्ष्य निर्धारित करने, सफलता प्राप्त करने और चुनौतियों से सामना करके आगे बढ़ने में सहायता करता है। आत्मविश्वास विकसित करने में भी शिक्षा का विशेष योगदान है। शिक्षित समाज की कल्पना अनेक विद्वानों, शिक्षाविदों एवं समाज सुधारकों ने की है। उनमें से बहुतों ने अपने विचारों के अनुरूप शिक्षा की रूपरेखा तैयार करके समाज के समक्ष रखी। उनका मानना था कि विद्या एक ऐसा धन है जिसे ना तो कोई चुरा सकता है, ना हो सकता है, और ही यह बाटने से बढ़ता है। बहुत से महापुरुषों ने तो अपना सम्पूर्ण जीवन हो इसी कार्य में लगा दिया।

शिक्षा का महत्व

शिक्षा इंसान का पहला और सबसे महत्वपूर्ण अधिकार है। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी का मानना था कि विश्व में शान्ति के लिये शिक्षा जरूरी है (If we want to reach real peace in this world we should start educating children) उनका मानना था कि शिक्षा के अभाव में एक स्वस्थ समाज का निर्माण असम्भव है। ऑस्ट्रेलिया की पूर्व प्रधानमंत्री जलिया गिलार्ड ने कहा था, शिक्षा शान्ति सुरक्षा और आर्थिक समृद्धि के लिए एक निवेश को तरह है, जिसे हमें दुनिया के सभी लोगों तक पहुंचाना चाहिये। जो के बेस्तेरसन का मानना था कि शिक्षा हमारे समाज की आत्मा है जो कि एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को दी जाती है। महर्षि अरविन्द के अनुसार शिक्षा का प्रमुख लक्ष्य विकासशील आत्मा के सर्वांगीण विकास में सहायक होना तथा उसे उच्च कादशों के लिए प्रयोग हेतु सक्षम बनाना है। शिक्षा द्वारा व्यक्ति को अन्तर्निहित बौद्धिक एवं नैतिक क्षमताओं का सर्वोच्च विकास होना चाहिए। सी.एस. लेविस के अनुसार, सिद्धान्तों के बिना शिक्षा, एक मनुष्य को चालाक दैत्य बनाने जैसा है। आचार्य चाणक्य ने कहा था शिक्षा सबसे अच्छी मित्र है, शिक्षित व्यक्ति सदैव सम्मान पाता है, शिक्षा की शक्ति के आगे युवा शक्ति और सौंदर्य दोनों ही कमजोर हैं परन्तु जिस शिक्षा से हम अपना जीवन निर्माण कर सकें, मनुष्य बन सकें, चरित्र गठन कर सकें और विचारों का सामंजस्य कर सकें, वही सच्ची शिक्षा होती है।

प्राचीन काल से ही भारत शिक्षा के महत्व के प्रति जागरूक रहा है। वैदिक युग से गुरुकुल में शिक्षा का प्रचलन रहा है। अखण्ड भारत में विश्व के प्रथम विश्वविद्यालय तक्षशिला का निर्माण 6ठी से 7वीं सदी ईसा पूर्व के मध्य हुआ था जहाँ पर अध्ययन करने के लिए विश्व भर से विद्यार्थी आते थे। भारत में ही दुनिया के एक अन्य प्राचीन विश्वविद्यालय जिसे नालंदा विश्वविद्यालय के नाम से जाना जाता है, का निर्माण हुआ था। आधुनिक तकनीको संसार में भी व्यक्तिगत उन्नति, सामाजिक स्वास्थ्य में सुधार, आर्थिक प्रगति, राष्ट्र को सर्वांगीण उन्नति, सामाजिक मुद्दों के बारे में जागरूकता और पर्यावरण की समस्याओं को सुलझाने में शिक्षा बहुत सहायक है।

शिक्षा का प्रचार-प्रसार

शिक्षा हमारे विचारों में परिपक्वता लाती है और बदलते परिवेश के साथ तालमेल बनाकर चलना सिखाती है। इसलिए विश्व के लगभग सभी देशों ने शिक्षा के प्रचार एवं प्रसार के लिए अपने-अपने स्तर पर प्रयास किये हैं। भारत में शिक्षा के प्रचार एवं प्रसार के लिए सरकार द्वारा अनेकों प्रदान समय-समय पर किये जा

रहे हैं। भारत में अन्य देशों की तुलना में शिक्षित लोगों का प्रतिशत काफी कम है। इंग्लैंड रूस तथा जापान में लगभग शत-प्रतिशत जनसंख्या साक्षर है। यूरोप एवं अमेरिका में साक्षरता का प्रतिशत 90 से 100 के बीच है जबकि भारत में साक्षरता का प्रतिशत 79.38 है। भारत में शिक्षा प्रणाली को 3 भागों में बाटा गया है। 1. प्राथमिक शिक्षा, 2. माध्यमिक शिक्षा, 3 उच्च माध्यमिक शिक्षा केन्द्र और राज्य सरकारों द्वारा किए गए प्रयत्नों के फलस्वरूप देश की 94 प्रतिशत आबादी को एक किलोमीटर के दायरे में कम से कम एक प्राथमिक विद्यालय और 84 प्रतिशत ग्रामीण आबादी को तीन किलोमीटर के दायरे में एक उच्च प्राथमिक विद्यालय उपलब्ध कराया गया है। उच्च शिक्षा को दृष्टि से भी देश प्रगति की ओर अग्रसर है।

आजकल बड़े शहरों में से स्कूल भी अधिक संख्या में खुलते जा रहे हैं जहाँ छोटे-छोटे बच्चों को खेल-खेल में शिक्षा दी जाती है। एक आकड़े के मुताबिक भारत में प्रतिमाह लगभग 10 से 12 नये स्कूल खोले जा रहे हैं एवं शिक्षा के स्तर में भी काफी उन्नति की जा रही है। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (NCERT) द्वारा भी समय-समय पर शिक्षा नीति में संशोधन किया जा रहा है। कई प्राइवेट स्कूलों (गैर-सरकारी विद्यालयों) में अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की शिक्षा दी जा रही है ताकि विद्यार्थी विश्व के किसी भी देश में आगे की पढ़ाई जारी रख सकें।

क्यों पथ भ्रष्ट है आज की युवा पीढ़ी ?

भारत में दूसरे देशों से ज्यादा युवा बसते हैं और 75: से अधि-लिखे हैं। यहाँ है कि कारकबाद भी आजका विद्यार्थी क्यों पथभ्रष्ट है? एक सर्वेक्षण के अनुसार नशा करने वाले युवाओं में अधिकांश पढ़ें- लिखे होते हैं। विश्व में व्याप्त लगभग सभी नकारात्मक कार्य जैसे आतंकवाद, भ्रष्टाचार आत्महत्या नशे का सेवन, देश विरोधी गतिविधियाँ आदि में पढ़े-लिखे युवाओं को अधिक सलाम पाया गया है। निरन्तर नकारात्मक सोच से आज का युवा न सिर्फ अपने जीवन के स्वर्णिम पलों को खत्म कर रहा है बल्कि अपने ऊँचे संस्कारी और देश एवं परिवार के पति अपने कर्तव्यों से बेमुख हो रहा है। युवाओं के पथ भ्रष्ट होने के निम्नलिखित मुख्य कारण हैं।

1. घर-परिवार:

घर शिक्षा प्राप्त करने का पहला स्थान है। अभिभावक पहले शिक्षक होते हैं। शिक्षा का पहला पाठ घर पर विशेष रूप से माँ से प्राप्त होता है। देखने में आता है कि आज अधिकांश घरों में आपसी तनाव एवं झगड़े होते रहते हैं। माँ-बाप के मध्य होने वाले लड़ाई झगड़े का बच्ची पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है। अभिभावकों द्वारा, विशेष रूप से पिता द्वारा किये जा रहे नशे (शराब, सिगरेट, तम्बाकू) का बच्चे के मन में गहरा नकारात्मक असर होता है जिस कारण बचपन से ही उसके मन में गलत विचारधारा पनपने लगती है जो कि आगे चल कर उसका व्यक्तित्व बन जाती है। इसलिये अभिभावकों का यह परम कर्तव्य बनता है कि वे अपने बच्चों को नैतिकता का पाठ पढ़ाएं, जिससे उन्हें अच्छे संस्कार मिलें। अच्छे संस्कार होंगे तो वे अच्छे और बुरे का फर्क जान पाएंगे। यदि घर में रोजाना अच्छे संस्कारों की बात होगी तो बच्चे नैतिक मूल्य व संस्कारों के प्रति सजग रहेंगे। स्वामी विवेकानन्द ने कहा था कि हमें ऐसी शिक्षा चाहिए जिससे चरित्र का निर्माण हो, मन की शान्ति बढे, बुद्धि का विकास हो और मनुष्य अपने पैरों पर खड़ा हो सके। भारत के पूर्व राष्ट्रपति स्वर्गिय ए. पी. जे. अब्दुल कलाम ने कहा था कि आप अपना भविष्य नहीं बदल सकते पर अपनी आदतों को बदल सकते हैं और बदली हुई आदतें एक दिन आपका भविष्य बदल देगा।

2. संगदोषः

कहावत है कि जैसा सग वैसा रंग ईश्वर ने मनुष्य को एक अलग ही शक्ति दी है सोचने और समझने को शक्ति। परन्तु देखा गया है कि युवा अधिकतर गलत संगत की ओर सहज आकर्षित हो जाता है और उस कुसंग के रंग में रंगकर संस्कारों व नैतिकता को छोड़ संस्कारविहीन होने लग जाता है। ऐसे में वह समाज परिवार, देश एवं अपने कर्तव्यों के प्रति जागरूक नहीं रह पाता और पथ भ्रष्ट हो जाता है। इसलिए अपने संग का चयन एवं सम्भाल करना प्रत्येक युवा की जिम्मेवारी है। कहा गया है कि संग तारे, कुसंग बोरे ।

3. लक्ष्य विहीनता:

आज का युवा अपने लक्ष्य को निर्धारित करने में असक्षम है, अधिकतर युवा लक्ष्यविहीन है, जिसके कारण कठिन परिश्रम भी निरर्थक है क्योंकि रास्ते से भटक कर कभी मंजिल को नहीं पा सकते। अपना भविष्य निर्धारित करने में तथा अपना प्रेरणास्त्रोत चयन करने में असक्षम है इसलिए उनका मन स्थिर नहीं रह पाता। युवा मन बाहरी संसार को चमक दमक से प्रभावित हो कर उस ओर आकर्षित होता है तथा ऐसे मार्ग पर चलने वालों को हो अपना प्रेरणास्त्रोत बना लेता है। सिनेमा के पर्दे पर दिखने वाले बनावटी नायक (हीरो) आतंकवादी, उग्रवादी, नक्सलवादी को ही असल जिन्दगी का हीरो मान कर उनका अनुसरण करके अपने को उस मार्ग की ओर अग्रसर कर अपना सम्पूर्ण जीवन अन्धकार में डाल रहा है। बाहरी दिखावटी, बनावटी चमक-दमक तथा पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव में आकर उसकी हिम्मत, जोश, दृढ़ संकल्प, जुनून, एकाग्रता, इच्छाशक्ति और धैर्यता जैसे गुण वासना तथा अश्लीलता, नशा, हिंसा तथा लोभ-लालच के अधीन होते जा रहे हैं। इसलिये युवाओं को अपना भविष्य अपने जीवन का लक्ष्य एवं अपना परणार चयन करने में सावधानी बरतनी चाहिए एवं वास्तविक जीवन के हीरो अर्थात् चरित्रवान और कर्मठ को ही अपना आदर्श बनाना चाहिए।

4. सुगम मार्ग (Short cut) की तलाश:

आज जब हम अपनी प्राचीन सभ्यता, संस्कृति एवं परम्पराओं को भूल कर भौतिकवादी सभ्यता का अंधानुकरण कर रहे हैं, ऐसे में ज्यादातर युवा: सफलता पाने के लिए सुगम मार्ग तलाशते हैं भले ही वो मार्ग अनैतिक, अराजक वा अवैध हो। अधीरता अनैतिकता की जननी है। धैर्य को कमी के कारण कम परिश्रम में अधिक सफलता जल्द से जल्द पाने की चाह में शॉर्टकट मार्ग पर अमसित हो जाता है। अधीरता के कारण, उसके द्वारा किया गया सुगम मार्ग का चयन अक्सर उसे अपराध के मार्ग पर ले जाता है इसलिए युवाओं को चाहिए कि वे अपना उज्ज्वल भविष्य चयन करने में मेहनत और लगन का सहारा लें, न कि अनैतिक सुगम मार्ग का ।

5. नैतिक मूल्यों का पतन: Improving Skillset

मनुष्य के अन्दर मानवीय मूल्यों का विकास करना ही शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है। वो शिक्षा अनमोल है जो मानवीय मूल्यों को महत्व दे। परन्तु आज की इस भागती-दौड़ती जिन्दगी में शिक्षा भी उसी रूप में परिवर्तित हो चुकी है। नैतिक शिक्षा प्राय लोप सी हो गयी है। आज शिक्षा एक व्यापार बन कर रह गयी है। बच्चों के बाल मन में असुरक्षा, प्रतिस्पर्धा जैसे भाव उत्पन्न किये जा रहे हैं। आधुनिक शिक्षा प्रणाली में नैतिक शिक्षा का कोई स्थान हो नहीं रहा जबकि आज के भौतिकवादी समाज में नैतिक शिक्षा बहुत ही जरूरी है। नैतिक शिक्षा से ही हमारे अन्दर नैतिक गुणों का उत्थान होगा। व्यक्ति का बौद्धिक और चारित्रिक उत्थान केवल नैतिक शिक्षा से ही सम्भव है। आज शिक्षित युवाओं में बढ़ती अपराध प्रवृत्ति का मुख्य कारण है नैतिक शिक्षा का अभाव। शिक्षा और नैतिक शिक्षा, इन दोनों का सामजस्य युवाओं के उत्क लिए आज है। शिक्षा यदि सफलता को पाना है तो नैतिक शिक्षा सफलता की सीढ़ी है। एक के अभाव में

दूसरे का पतन निश्चित है। इसलिए मौ बाप को घर में और शिक्षकों को विद्यालयों को नैतिक शिक्षा का पाठ जरूर पढ़ाना चाहिए ।

जीवन भी एक पाठशाला है

स्कूल-कॉलेज से हम किताबी ज्ञान लिपियों का ज्ञान पाते हैं। घर परिवार से हम अच्छे-बुरे संस्कारों का ज्ञान पाते हैं लेकिन इन सब से अलग है जीवन रूपी पाठशाला। विपरीत परिस्थितियों में खुद की समर्थ बनाये रखना मुश्किलों से लड़ना और जीत पाना, विपदा से घबराये बिना निरन्तर आगे बढ़ना, ये सब हमें जीवन रूपी पाठशाला से सीखने को मिलता है। जैसे विद्यालय में एक-एक कक्षा को उत्तीर्ण करते हुए हम धीरे-धीरे आगे बढ़ते हैं और उच्च शिक्षा को प्राप्त करते हैं ठीक वैसे ही जीवन में आने वाली प्रत्येक बाधाओं को एक एक कर पार करके हम स्वयं को उत्तम बना पाते हैं। लिपियों का ज्ञान हमें रोजगार दिलाने में सहायता करता है परन्तु जीवन की पाठशाला से मिली शिक्षा उम्र भर हमें मदद करती है।

पुराने जमाने में लिपियों का ज्ञान बहुत कम लोगों को था परन्तु वे साधरण ज्ञान से भरपूर थे। शिक्षा का अनुमान व्यक्ति के आचरण व्यवहार एवं चाल-चलन से लगाया जाता था। उत्तम व्यवहार वाले व्यक्ति को शिष्ट या शिक्षित समझा जाता था भले ही उसे लिपियों का ज्ञान न भी हो। लोग कहते थे कि फला व्यक्ति बहुत ही शिक्षित लगता है। इसके विपरीत उच्च शिक्षा प्राप्त व्यक्ति का यदि आचरण-व्यवहार ठीक न हो तो लोग उसे अशिक्षित मानते थे। उसे पढ़ा-लिखा गंवार कहा जाता था अर्थात् पढ़-लिख के भी वो अनपढ़ जैसा ही है। अतः वास्तविक शिक्षा वो है जो व्यक्ति के चरित्र का निर्माण करे क्योंकि चरित्रवान व्यक्ति ही एक अच्छे, सभ्य और शिक्षित समाज का निर्माण कर सकता है, विश्व में शान्ति और सद्भावना स्थापन कर सकता है। चरित्र निर्माण से ही बेहतर विश्व का निर्माण हो सकता है इसलिए नैतिक शिक्षा और चरित्र निर्माण पर विशेष ध्यान आवश्यक है।



ठहरा हुआ मन

पलक मैहता

बी.ए.बी.ए.ड. (विद्यार्थी)

मनोहर मैमोरियल शिक्षण महाविद्यालय,
फतेहाबाद।

भूमिका — नियति ने हमें एक सुंदर चीज दी है, वह है हमारा 'मन', मन सब जानता है। वह उस रेशम कीट की तरह है जो हमारे काम के विचारों और बेकाम के विचारों में फर्क समझता है। मन ही बातों और माहौल में अंतर करना जानता है और मन जिसको बुलाता है वही विचार मन में आता है। जिस प्रकार रावण के मन ने कहा कि पहले सीता माता का हरण कर लो। यह उसके विचारों ने ही ऐसा करने को कहा। इसी प्रकार रावण ने अपने विनाश को बुलाया।

मन की अवस्थाएं हैं — एक दौड़ता हुआ मन, एक ठहरा हुआ मन। दौड़ता हुआ मन निरंतर ही जहां होता है वहां नहीं होता। ऐसा समझ लो की दौड़ता हुआ मन कहीं भी नहीं होता। दौड़ता हुआ मन सदा ही भविष्य में होता है। आज में नहीं होता, अभी में नहीं होता, कहीं भी नहीं होता। वह कल और आगे जैसे कल्पना में, सपने में, कहीं दूर भविष्य में होता है और भविष्य का कोई अस्तित्व नहीं है। अस्तित्व है वर्तमान का क्योंकि जब तक हम कुछ सोचते हैं, कहते हैं, वह क्षण वर्तमान का जा चुका होता है। इसलिए संकट की कड़ी में यदि कोई आपको अच्छी बात कह रहा है तो तुरंत उसे अमल कर लें।

बीज जब भी माटी के अंदर गहरे में जाकर शांत हो जाता है, तब वह पौधा बनता है। इसी प्रकार दूध में जामुन लगाकर जब बिना हलचल की अवस्था में रखा जाता है, तो दही जम जाती है। लेकिन हमारा मन भाग-भाग कर उलझन को सुलझा लेना चाहता है। उलझन मन की हलचल से उत्पन्न होने वाला विकार है और यह मन की हलचल हमें समस्याओं की ओर ले जाती है और दूसरी तरफ सुलझन मन के ठहराव से पैदा होती है और ठहरा हुआ मन हमें समाधान की ओर ले जाता है। इस प्रकार यह सोचने की कोशिश करनी चाहिए कि हमारे पास क्या अनमोल है और बाकी लोग अपना क्या अनमोल हो रहे हैं। यह सुकून देने वाला विचार है। सबके जीवन में कुछ ना कुछ समस्याएं होती हैं या आती रहती हैं धीरे-धीरे सोचकर ही हम उनका समाधान कर सकते हैं, अर्थात् मन के ठहराव (स्लो थिंकिंग) के हिसाब से हम प्लानिंग करके हर बड़ी समस्या का समाधान कर सकते हैं। मगर हम जल्दबाजी, उतावलापन करते हैं, इसलिए समस्याओं को सुलझा नहीं पाते। कई बार अपना पक्ष रखने की बेचैन कोशिश करते हुए मैं सही, दूसरा ही गलत इस कारण हम निराश मोल ले लेते हैं।

गुरु नानक देव जी ने भी ईर्ष्या को पहला पत्थर माना है जिससे टक्कर लगाकर हम गिरते हैं और अपना नुकसान कर लेते हैं, फिर भी यह ईर्ष्या हमारे मन से जाती नहीं है। यह सब हमारे मन का उथल-पुथल या विचारों की उथल-पुथल का कारण है। यदि हम कोशिश करें कि हमारे विचारों की उथल-पुथल कम हो और हमारे विचारों में ठहराव आए। इसको एक उदाहरण के द्वारा मैं आपको बताना चाहती हूँ एक बार एक पिता ने अपने क्रोधी और विचलित स्वभाव के बेटे को तीन चीजें आलू, अंडा और कॉफी को अलग-अलग बर्तन में उबलते हुए पानी में डालने को कहा। कुछ मिनट बाद गर्म पानी में अंडे बहुत सख्त हो गए, क्योंकि उनको अपनी सख्त

और सुरक्षित परत के भीतर मुलायम रहना आता था और आलू नरम हो गए। सबसे बेहतरीन कॉफी निकली जो महकने लगी और हवा में उसकी खुशबू फैल गई। अब पिता ने अपने बेटे को बताया कि उबलता हुआ पानी परेशानी है। हम कैसे प्रतिक्रिया देते हैं, यह हमें आलू, अंडा और कॉफी से समझ आ रहा है। हमें आलू की तरह नरम और कॉफी की तरह अधिक खुशबूदार हो जाना चाहिए और अंडे से हमें यह शिक्षा मिलती है कि विपत्ति में हमें कैसे उस स्थिति से बाहर आना है और अपने आप को सुरक्षित रखना है। इसलिए आध्यात्म में ध्यान, एकांत, मौन, स्वाध्याय, सत्य शास्त्रों का अध्ययन, सत्संग में सुनी गई बातें, इन सब पर हम अगर अमल करें तो मन ठहर जाए। ठहरा हुआ मन विवेक को पैदा करता है और विवेक हमारे जीवन को सही राह दिखाता है। अतः मैं यह कहना चाहूँगी कि हमें धैर्य से सोच विचार कर आराम से किसी भी कार्य को करना चाहिए, जिससे हमें उस कार्य में पूर्ण रूप से सफलता मिले।



योग: एक जीवन पद्धति

Rajender Singh

Lecturer Health & Physical Education

Mob No. 9416791983

योग शब्द कि उत्पत्ति संस्कृत के युज धातु से हुई है, जिसका अर्थ जोड़ना अथवा मिलन इस प्रकार योग का अर्थ आत्मा का परमात्मा से मिलन या एकाकार होना है।

➤ योग की परिभाषा विभिन्न विद्वानों ने अपने अनुसार दी है।

महर्षि व्यास के अनुसार

“योग नाम समाधि का है जिसका भाव यह है कि समाधि द्वारा जीवात्मा उस सत चित आनंद स्वरूप भ्रमण का साक्षात्कार करें और योग है।”

पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार

“जीवन जीने की कला ही योग है।”

महर्षि पतंजलि के अनुसार

“योगेश चित्तवृत्ति निरोध चित्रवृत्तियों का निरोध ही योग है।”

योग के प्रकार

- 1 राजयोग
- 2 कर्मयोग
- 3 भक्तियोग
- 4 ज्ञानयोग

योग के अंग

महर्षि पतंजलि के अनुसार योग के आठ अंग हैं।

- 1 यम
- 2 नियम
- 3 आसन
- 4 प्राणायाम
- 5 प्रत्याहार

6 धारणा

7 ध्यान

8 समाधि

यम:

यम के पांच प्रकार है।

1 सत्य 2 अहिंसा 3 अस्तेय (चोरी न करना) 4 ब्रह्मचार्य (शारीरिक व आत्मिक उर्जा को बढ़ाना) 5 अपरिग्रह (अनावश्यक उपयोगी वस्तु का संचय न करना)।

नियम:

- 1 शौच (स्वच्छता अथवा पवित्रता)
- 2 सन्तोष
- 3 तप (लाभ, हानि, हार-जीत, मन-अपमान, सुख-दुःख अदि द्वंदों को समभाव से सहन करना)
- 4 स्वाहयाय
- 5 ईश्वर प्राणिधान (ईश्वर के प्रति समर्पण की भावना)

आसन:

विभिन्न प्रकार की शारीरिक मुद्राएं या स्थितियां।

महर्षि पतंजलि के अनुसार

स्थिर, सुखम, आसनम (सुखपूर्वक स्थिर होने की अवस्था को आसन कहते हैं)

प्राणायाम:

प्राण + आयाम पदार्थ प्राणों पर नियंत्रण को प्राणायाम कहते हैं।

प्रत्याहार:

जब इंद्रियां का सब विषयों से संबंध नहीं रहता तब उनका चित्र के स्वरूप में तदाकार सा हो जाना प्रत्याहार है।

धारणा:

चित को किसी एक विचार में बांध लेने की क्रिया को धरना कहा जाता है।

ध्यान:

एकीकृत चित वृत्तियों के बीच कोई भी अन्य वृत्ति में आए , चित में निरंतर उसका ही मनन होता रहे उसे ही ध्यान कहते हैं।

समाधि:

जब साधक उसका बार-बार अभ्यास या आवृत्ति करता है तो उसके बाद जो केवल संस्कार शेष बचते हैं वह स्थिति सम्प्रज्ञात समाधि से अलग "असम्प्रज्ञात"।

भगवत गीता के अनुसार:-

दुखों का नाश करने वाला योग तो यथायोग आहार व विहार करने वाले, का कर्मी में यथायोग्य चेष्टा करने वाला का तथा यथायोग्य सोने व जागने वालों का ही सिद्ध होता है।

श्री मदभगवत गीता के अनुसार:-

कुशलता पूर्वक कार्य करने को ही योग कहते हैं।

निष्कर्ष:-

योग पंथ संप्रदाय और मजहब आदि के भेद से ऊपर उठकर वैज्ञानिक पद्धति से जीवन जीने की एक कला है।

Improving Skillset

स्वस्थ जीवन शैली

अनिल ईन्दल
शिक्षक
राजकीय प्राथमिक पाठशाला
रत्ता टिब्बा, फतेहाबाद

Vice President
Alumni Association
MMCE Fatehabad
M.9896982969

बुरी बातों को पेश करना आसान है लेकिन उन्हें खेल करके एक स्वस्थ जीवन शैली की तरफ करने में बहुत मेहनत लगती है। स्वस्थ जीवन शैली के महत्व पर अक्सर जोर दिया जाता है लेकिन कई लोग म गंभीरता से नहीं लेते हैं। यहाँ तक कि जो लोग इसे अपने जीवन जीने में सुधार ग की योजनाएँ बनाते हैं उनकी संख्या ना के बराबर हैं क्योंकि ऐसा करने में बहुत पु संरस्प लेना पड़ता है। हिरगर हम कोशिश करें तो इसे सार्थक कर सकते हैं

अस्वस्थ आदतों से बचाव:-

1) **धूम्रपान:-** एक अच्छी जीवन शैली की ओर एक अच्छी पहले धूम्रपान छोड़ना, और उन जिम्बाकू उत्पादों सेवन बंद करना है सने से आप आदी हो जाते हैं। सेवा स्पष्ट रूप से एक दिन में हासिल नहीं किया जा सकता और ना ही यह आसान है। मन को कंट्रोल करके इससे बचाव किया जा सकता है।

2. **शराब का सेवन:-** शराब का सेवन धार्मिक हांथो के अनुसार गलत है। इसके आदी जाते हैं, किन अगर आप तो आपको मुस्किल सकती है। शराब पारिवारिक सगो कारण बनती है। परिवार बेघर हो जाते इस आदत को छोड़ने के लिए जीवन शैली बदलाव करना होगा जिसमे समाज और अध्यात्मक की भागीदारी होचित रूप से होनी चाहिए।

3. फास्ट व जेक फूड:-

आज जीवन की रफतार बहुत है जिसके कारण हमारा भोजन भी फॉस्ट हो गया है। अधिकांश समय जक फूड खाना तरह, धर्म बन गया आज की जीवन शैली में परिवर्तन है। लिए हमे फास्ट व जंक फूड से बचना होगा। हमे स्वस्थ भोजन को अपनाना होगा।

4. असमय भोजन करना:-

अपने कामी मे इतने बहुत से लोग इन दिनो तल्लीन इनदिनो जाते हैं कि वे अपने भोजन का समय ही बदल देते हैं। आज लोका, रतने व्यस्त हो गए है कि उनमें भोजन छोड़ने की प्रवृत्ति बद गई है। यह राजा हम अपने शरीर को रहें है जिसमे बदलाव, करके हम अपनी स्वस्थ जीवन शैली मे भव्य परिवर्तन ला सकते है।

हम अपना जीवन जी रहे हैं या काट रहे हैं, यह जानना आज हमारे लिए बहुत जरूरी है। जीवन काटने का अर्थ है कि हम पूर्णतः अबोध जीवन जी रहे हैं जिसका परिणाम हमारा सम्पूर्ण विनाश है। इसके ठीक विपरीत “बोधी जीवन” रक्षा, सुख-समृद्धि, शांति और विकास जाता है। तथा सर्वश्रेष्ठ उपहार है दुर्लभ, अति विशिष्ट मनुष्य जीवन प्रकृति का हमें सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम् के आधार पर पर अपना जीवन जीने का प्रयास करना चाहिए।

आज हमारी आधुनिक जीवन शैली कैसी हो गई है से सम्बन्धित कुछ बातें आप से शेयर कर रहा हूँ और आप से इसमें बदलाव की अपेक्षा करता हूँ:-

- हमने ऊंचे भवन बना लिए, लेकिन छोरी सी बात पर आग बबूला हो जाते हैं।
- हमने आने जाने के लिए खूब चौड़े मार्ग तो बना लिए लेकिन विचार अभी भी संकुचित हैं।
- हम अनावश्यक खर्च करते हैं और बदले में काम बहुत कम है।
- हम खरीदते बहुत अधिक हैं लेकिन आनंद का उठा पाते हैं।
- हमारे भवन बहुत बड़े हैं लेकिन आज उनमें रहने वाले परिवार छोटे हैं।
- हमारे पास सुविधाएँ बहुत अधिक हैं लेकिन समय बहुत कम है।
- हमारे पास डिग्रीया बहुत हैं लेकिन कार्य बोध बहुत कम हैं।
- हमारे पास मान बहुत है लेकिन ठीक निर्णय लेने की दामता कम है।

उपरोक्त जीवन शैली में हमें दृढ़ संकल्प परिवर्तन करना होगा। हमारी जीवन के वायु कारन बरी करना बिगड़ी और बिखरी शैली हई है इस बात का शायद हमें अदाजत और “बिखराव की हमें कितनी कीमत चुकानी पड़ेगी, इस बात को समझने में शायद जीवन” हमारे पास तुरल अभी सदियों लगेगी। “मनुष्य प्रकृति अमूल्य धरोहर और उपहार है, इसलिए हमें इसे सुसभ्य ढंग से जीवन जीने की कला अवश्य, सौखनी चाहिए। हमें आदर्श जीवन शैली को अपनाना होगा। मैं आशा करता है कि उपरोक्त लिखी बातों में आप जीवन ‘मे अच्छी जीवन शैली को अवतरित करने का पूण्य काम करेंगे

हर पल पीछे दुरता जाता है,

नया सवेरा सदा जिन्दगी कहलाता है,

कभी अतीत की गहराईयों में मत जीना,

जिन्दगी का मजा, तो बस आज में आता है।”

आध्यात्मिक पथ

रविकांत गर्ग

सहायक प्रवक्ता, कला विभाग

SBDS College of Education

Aherwan, Ratia, Fatehabad.

मनुष्य की यह प्रकृति है कि वह चीजों को जानना और समझना चाहता है। वैज्ञानिक इस कार्य में लगे हुए हैं। लेकिन जिन साधनों का प्रयोग वह करते हैं वे भौतिक और बौद्धिक रूप से सीमित है। सदियों से संत सूफी जीवन और मृत्यु का रहस्य की खोज करते रहे हैं और वे सब इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि हम इस रहस्य को आध्यात्मिक स्तर पर ही जान सकते हैं। आध्यात्मिक मात्रा इन रूहानी मंडलों का अनुभव करती है जो कि बुद्धि और मन से परे हैं और यह सब रहस्यमय है। यही कारण है कि अध्यात्म को रहस्यवाद भी कहा गया है।

सन्यास प्राप्त करने के लिए हमें धन, पद, परिवार आदि सब छोड़ने की आवश्यकता नहीं है बल्कि कर्मों के फलों का सन्यास करने वाला सन्यासी कहलाता है। उसको स्थूल रूप से नहीं त्यागा जाता बल्कि हमारे और वाह्य विषय के बीच का संबंध टूट जाता इस अनासक भाव को सन्यास कहते हैं। सन्यास केवल जंगल जाकर कपड़े बदल लेना नहीं है, बल्कि मन में जो संशय है, यह उनका नाश करना है। अपने कर्तव्य का पालन करते हुए आप अध्यात्म पथ पर आगे बढ़ सकते हैं। जैसे श्री कृष्ण, राम, राजा जनक आदि ने किया था। राजा जनक का उदाहरण इसलिए बार-बार आता है क्योंकि राजा जनक एक अवस्था है जिसमें राजा होते हुए भी आप सन्यासी का जीवन जी सकते हैं।

अध्यात्म जीवन को जीने का एक व्यवहारिक तरीका है जो हमारे आंतरिक जीवन को समृद्ध बनाने के साथ-साथ हमारे आपसी संबंधों को भी बेहतर बनाते हैं। आध्यात्मिक उन्नति में प्रतिष्ठित होने के लिए मनुष्य के सामने तीन मार्ग खुले हुए हैं ज्ञान कर्म और शक्ति। अब हम लोग देखेंगे किस प्रकार से मनुष्य इन तीनों का प्रयोग कैसे करेगा। एकमात्र परमपुरुष मन की सीमा के बाहर है। मनुष्य यदि सांसारिक विषय में अपनी मानसिक वृत्ति को जोड़ लेता है तब वह ईश्वरीय भाव को समझ नहीं पाता।

मनुष्य का स्वभाव ही प्रकृति के संबंधों से जुड़ा होता है। यहां तक कि आध्यात्मिक मामले में भी मनुष्य यदि जीवात्मा को उसका ध्येय बना लेता है तब भी पूरी तरह से सांसारिक विषयों से मुक्त नहीं होता है। सांसारिक विषयों से मुक्ति पाकर अपने कर्मों तथा कर्तव्यों को साथ लेकर इस अध्यात्म के पथ पर चल सकता है।

भगवान का न्याय

बी० के० करन

एम० बी० ए० • प्रथम सत्र

गुरु जम्भेश्वर विश्व विद्यालय, हिसार

मोब नं० – 860762140

एक बार की बात है दो भक्त तीर्थ यात्रा पर निकले हुए थे। संयोगवश वे दोनों शाम के समय एक मंदिर में पहुंचे; थोड़ी देर में मौसम खराब हो गया और उन्होंने निर्णय लिया कि रात को इस मंदिर में रुक कर विश्राम किया जाए। तेज बारिश और तूफान से सारे शहर में खूब कोहराम मचा था। थोड़ी ही देर में वहां से एक व्यापारी गुजर रहे थे। खराब मौसम के कारण उन्होंने भी मंदिर में रुकना ही ठीक समझा। अब वे तीनों मंदिर में ही थे। थोड़ी देर बाद उन्हें भूख लगी तो दोनों भक्तों ने अपने अपने थैले में से रोटी आदि निकाली। जहाँ एक भक्त के थैले में 5 रोटी थी, दूसरे भक्त के पास 3 रोटी थी; और वही व्यापारी के पास तो खाने के लिए कुछ नहीं था। इन भक्तों ने सोचा कि क्यों न व्यापारी को भी भोजन दिया जाए। अब भला 8 रोटी को आपस में कैसे विभाजित करें, तभी भक्तों ने सोचा क्यों न इस 8 रोटी में प्रत्येक के 3-3 टुकड़े करें और 24 टुकड़ों में सब 8-8 टुकड़े ग्रहण कर ले। दूसरे भक्त ने इस पर सहमति जताई। उन्होंने रात्रि भोजन ग्रहण किया व संतुष्ट होकर सो गए।

अगले दिन सुबह जब उठे तो बाहर वातावरण ठीक था; व्यापारी ने दोनों भक्तों का धन्यवाद किया और आभार स्वरूप अपने पास से 8 सोने की गिन्नी उन्हें भेंट की और आगे की यात्रा पर निकल गया। अब दोनों को दुविधा हुई कि भला इन 8 गिन्नी को आपस में से कैसे बाँटे। एक भक्त बोला हम 4-4 गिन्नी आपस में रख लेते हैं पर दूसरे ने विचार किया कि उसके पास तो केवल 3 रोटी थी तो उसे 3 ही गिन्नी मिलें और दूसरा भक्त 5 गिन्नी ले लेंगे। दोनों इस असंमजस में थे। अब थोड़ी देर में मंदिर के पुजारी म० भी वहाँ आ पहुँचे। भक्तों ने सारा मसला उनके आगे रखा। पुजारी भी एकाएक सोच में पड़ गए। भक्तों को कोई हल नहीं सूझा। पुजारी जी ने कोई निर्णय देने से इनकार कर दिया तब भक्तों ने आग्रह किया कि आप ध्यान लगाएं और भगवान से ही इस पहेली का हल मांगे। पुजारी को भी और कोई रास्ता समझ नहीं आ रहा था। वे ध्यान में बैठ गए, थोड़ी देर बाद वे वापिस ध्यान से उतरे। उन्होंने जो निर्णय सुनाया वह तो सचमुच भक्तों की सोच से परे था। उन्होंने बताया कि जिस भक्त के पास पांच रोटी थी उसे 7 सोने की गिन्नी मिलनी चाहिए व जिस भक्त के पास 3 रोटी थी उसे सोने की 1 गिन्नी मिलें। पुजारी जी बोले कि पहले भक्त के पास कुल रोटी के 15 टुकड़े थे जिसमें उसने 8 ग्रहण किए और 7 व्यापारी के लिए दिए; दूसरे भक्त ने कुल 9 टुकड़े में से 8 ग्रहण किए और एक दान में दिया। पुजारी जी का उत्तर सुनकर दोनों भक्तों ने वैसा ही किया और आगे निकल पड़े।

शिक्षा :-

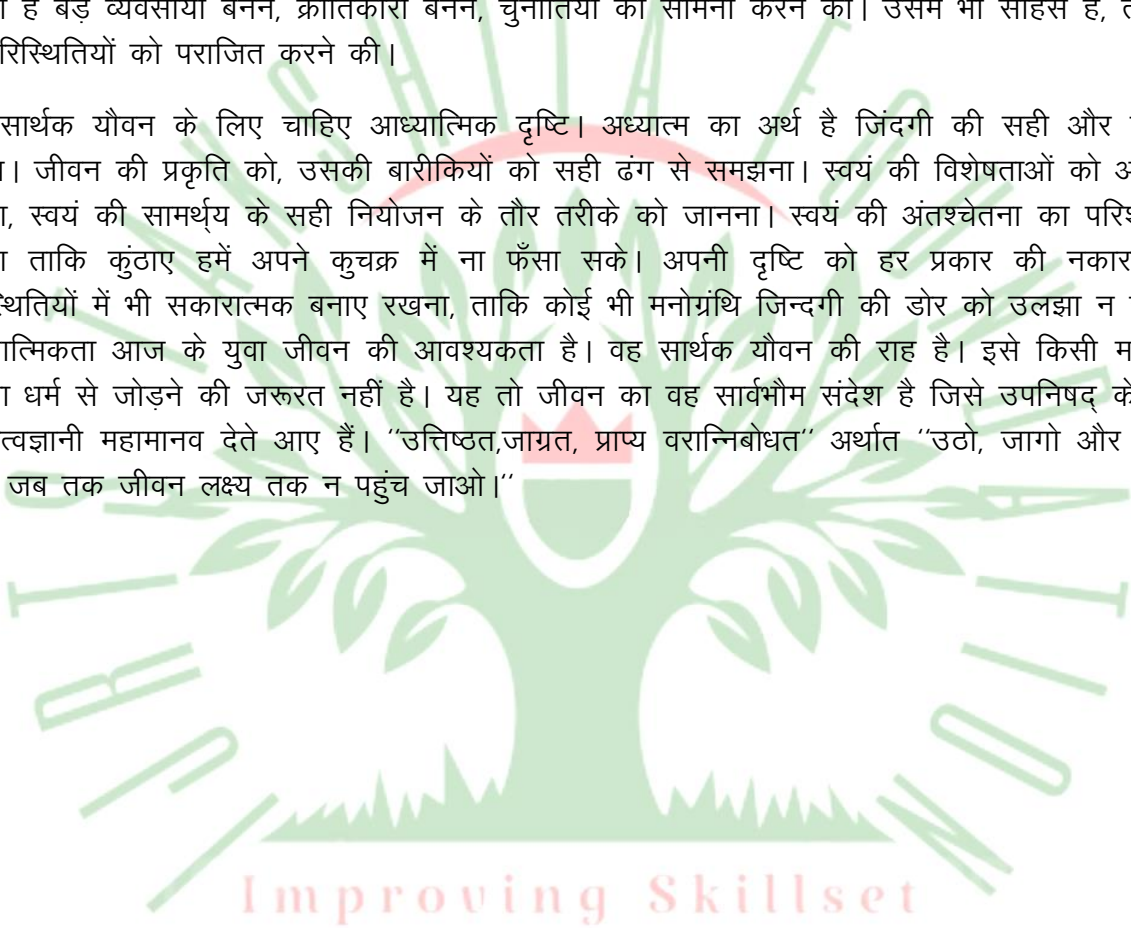
परमात्मा का गणित सर्वश्रेष्ठ है परंतु उसे समझना कई बार मनुष्य के लिए कठिन हो जाता है। ये अचूक है और अंततः सब को एक समान न्याय प्रदान करता है।

। उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत ।।

अनुप्रिया देशमुख
(अधिवक्ता, मुंबई उच्च न्यायालय)
(कार्यकर्ता) अखिल विश्व परिवार, शाखा मुंबई
मो. 7506739089

युवा जीवन की उलझन, भटकाव का वास्तविक कारण है सही एवं सार्थक जीवन दृष्टि का अभाव। युवा जीवन सार्थक जीवन का आनंद तभी उठा सकता है, जब उसमें अपने जीवन को सही ढंग से देखने की दृष्टि हो। स्वयं को समझने की सही क्षमता हो। आज का युवा बुरा नहीं है बस भटका हुआ है। उसमें भी क्षमता है बड़े व्यवसायी बनने, क्रांतिकारी बनने, चुनौतियों का सामना करने की। उसमें भी साहस है, ताकत है, परिस्थितियों को पराजित करने की।

सार्थक यौवन के लिए चाहिए आध्यात्मिक दृष्टि। अध्यात्म का अर्थ है जिंदगी की सही और संपूर्ण समझ। जीवन की प्रकृति को, उसकी बारीकियों को सही ढंग से समझना। स्वयं की विशेषताओं को अनुभव करना, स्वयं की सामर्थ्य के सही नियोजन के तौर तरीके को जानना। स्वयं की अंतश्चेतना का परिशोधन करना ताकि कुंठाएँ हमें अपने कुचक्र में ना फँसा सके। अपनी दृष्टि को हर प्रकार की नकारात्मक परिस्थितियों में भी सकारात्मक बनाए रखना, ताकि कोई भी मनोग्रंथि जिन्दगी की डोर को उलझा न सके। आध्यात्मिकता आज के युवा जीवन की आवश्यकता है। वह सार्थक यौवन की राह है। इसे किसी मजहब अथवा धर्म से जोड़ने की जरूरत नहीं है। यह तो जीवन का वह सार्वभौम संदेश है जिसे उपनिषद् के युग से तत्वज्ञानी महामानव देते आए हैं। “उत्तिष्ठत, जाग्रत, प्राप्य वरान्निबोधत” अर्थात् “उठो, जागो और रुको नहीं, जब तक जीवन लक्ष्य तक न पहुंच जाओ।”



आध्यात्मिकता का विकास।

नीता मोहन
सोशल वर्कर
मो. 8077733103

हमारा जीवन परमात्मा का दिया हुआ एक अनमोल तोहफा है। हम आत्मा में परमात्मा का निवास मानते हैं। हमारी संस्कृति बहुत ऊंची है और इसकी सोच उससे भी ऊंची है। आध्यात्म का अर्थ है अपनी आत्मा का विकास करना। प्रत्येक व्यक्ति में है आत्मा और उसको जागृत करना उसकी जोत को प्रज्वलित करना हमारा कर्तव्य है। एक बार की बात है मैं किसी प्रार्थना सभा में उपस्थित थी वहां पर एक बच्चे के द्वारा एक ज्ञानी से पूछा गया प्रश्न मेरे सारे रोम खोल गया। बच्चे ने ज्ञानी से प्रश्न किया कि हम नमस्कार क्यों करते हैं हम अभिवादन के रूप में नमस्ते क्यों करते हैं। उनका उत्तर सुनकर मुझको बहुत अच्छा लगा और मुझे भी उसी दिन पता लगा कि हम नमस्कार या नमस्ते क्यों करते हैं। हम आत्मा में परमात्मा का निवास मानते हैं और हर व्यक्ति के अंदर एक आत्मा है वह आत्मा परमात्मा का रूप है इसीलिए हम उसके अंदर के परमात्मा को नमस्कार करते हैं। पता है आप यह सब जानते हो पर लेकिन हमारा आत्मा को परमात्मा मानना बहुत बड़ा ज्ञान है अगर इसके विषय में हम बात करना शुरू करें तो हम बहुत सारे उदाहरण आपके सामने रख सकते हैं। सर्वप्रथम हमें यह ध्यान रखना है कि हम किसी की आत्मा को दुख ना पहुंचाएं वह आदमी हमेशा प्रसन्न रहें जो हमारे साथ है हमारे गुरुजन हमारे लिए ईश्वर सब रूप है उनका हम आदर करें और वह हमें प्रसाद रूप में शिक्षा का दान दें यह शिक्षा हमें समाज में बहुत ऊंचा ले जाती है और जो आदमी जितना शिक्षित होता है उतना ही उसका दायरा बड़ा होता है आप अपना दायरा विस्तृत करें और अपनी शिक्षा की ओर अपने अध्यात्म की ओर अपने धर्म की ओर अपने कदम बढ़ाए जिस धर्म में हमने जन्म लिया है उस जन्म को सफल बनाएं और अपने धर्म की इज्जत करें अपने धर्म का पालन करें और दूसरों के धर्म की भी इज्जत करें अध्यात्म का सबसे बड़ा नियम यही है अगर आपको मेरी बात अच्छी लगी है तो आप इसको जीवन में उतारे और अपनी शिक्षा पर पूरा ध्यान दें अपने गुरुजनों का आदर करें अपने माता-पिता अपने अभिभावकों का आदर करें अपने साथ में रहने वाले बच्चों को प्यार करें यह हमारे अध्यात्म की पहली सीढ़ी धन्यवाद अगर आपको मेरी बात अच्छी लगी है तो आप इसको इस्तेमाल करें।

Improving Skillset

आध्यात्मिकता

Sunita

M.8569953062

GMSPS BADOPAL

PRT Teacher

एक बार किसी ने मुझसे पूछा— 'एक आध्यात्मिक और सांसारिक मनुष्य में क्या अंतर है? मेरा सहज जवाब था— एक सांसारिक मनुष्य केवल अपना भोजन कमाता है, बाकी सब कुछ— जैसे खुशी, शान्ति और प्रेम के लिए दूसरों पर निर्भर रहता है।

आध्यात्मिक होने का मतलब है, जो भौतिक से परे है, उसका अनुभव कर पाना। अगर आप सृष्टि के सभी प्राणियों में भी इसी परम-सत्ता के अंश को देखते हो, जो आपमें है, तो आप आध्यात्मिक हो। अगर आपको बोध है कि आपके दुःख, क्रोध, क्लेश के लिए कोई और जिम्मेदार नहीं है, बल्कि आप खुद इनके निर्माता हैं, तो आप आध्यात्मिक मार्ग पर हैं। आध्यात्मिक होने का अर्थ है कि आप अपने अनुभव के धरातल पर जानते हैं। कि मैं स्वयं अपने आनन्द का स्रोत हूँ। यह अपने अंदर तलाशने के बारे में है। आध्यात्मिकता की बातें करना था उसका दिखावा करने से कोई फायदा नहीं है। यह तो खुद के रूपांतरण के लिए है। आध्यात्मिक प्रक्रिया एक यात्रा की तरह है — निरंतर परिवर्तना हम राह की हर है— चीज से प्रेम करना और उसका आनंद लेना सीखते हैं, पर उसे उठाते नहीं। आध्यात्मिकता मूल रूप से मनुष्य की मुक्ति के लिए है, अपनी चरम क्षमता में खिलने के लिए। यह जीने का सबसे विवेकपूर्ण तरीका है। यह कोई मनोवैज्ञानिक या सामाजिक प्रक्रिया नहीं है। यह पूरी तरह अस्तित्व से जुड़ा है। किसी चीज को सतही तौर पर जानना सांसारिकता है और उसी चीज को गहराई तक जानना आध्यात्मिकता है।

आध्यात्म अधिकांश लोगों के लिए पुराने जमाने की बात होगी, लेकिन सच तो यह है कि ये आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। यह कोई नया प्रचलन नहीं है। इस शब्द के हर व्यक्ति के लिए अलग मायने होते हैं। आसान शब्दों में कहें तो यह हमारे जीवन को एक बेहतर अर्थ देता है। यह आपको संतोष और सुरक्षा देता है। यह मनुष्य को जीवन में सकारात्मक बनाता है। खासकर, बुरे समय में। यह मानसिक संतुलन बनाने में मदद करता है। कम शब्दों में समझे तो यह शरीर को अंदर से रिपेयर करता है। इस लिए खुद को आध्यात्म से जोड़े और खुद में सकारात्मक बदलाव देखें।

Improving Skillset

गॉड स्पॉट (God Spot)

Name: Sunita Rani

Lecturer in science (D.El.Ed)

M.M. college of education fatehabad

Email : sunitasiger87@gmail.com

भगवान व मनुष्य के बीच सदियों से संबंध रहा है। सदियों से ही अध्यात्म केंद्र ज्ञान को मानव मस्तिष्क से जोड़ा गया है। वैज्ञानिकों ने अनुमान लगाया है कि मस्तिष्क में एक गॉड स्पॉट है जो आध्यात्मिकता के लिए जिम्मेदार मस्तिष्क का एक विशिष्ट क्षेत्र है। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के एक शोध के अनुसार जब मानव भगवान का ध्यान करता है तो मानव मस्तिष्क का एक छोटा भाग जो (Frontal lobe) लालट लोब में स्थित है वहां की तंत्रिकाएं सक्रिय हो जाती हैं। यह जो छोटा सा तंत्रिका का केंद्र है वह सिर्फ भगवान से संपर्क करने के लिए है। यह शोध कुछ मिर्गी के रोगियों पर किए गए। मिसौरी के अनुसार जॉन स्टोन के दर्दनाक मस्तिष्क की चोटों वाले लोगों के एक समूह का अध्ययन किया और उन्होंने पाया कि रोगियों के दाहिने पैरिटल लोब में महत्वपूर्ण चोट के साथ एक उच्च शक्ति के निकटता की बढ़ती भावना दिखाई दी है। अलग-अलग वैज्ञानिकों ने इस विषय पर अध्ययन किया कुछ अध्ययन में यह भी पाया गया कि मानव मस्तिष्क में इस प्रकार के बहुत सारे भाग हैं जहां पर अध्यात्मिक क्रियाएं ज्यादा होती हैं। कुछ वैज्ञानिक इसे मानते भी नहीं हैं इस विषय पर बहुत सारी किताबें उपलब्ध हैं।



Spiritual Vacuum

बी० के० करन

एम० बी० ए० • प्रथम सत्र

गुरु जम्भेश्वर विश्व विद्यालय, हिसार

मोब नं० – 860762140

Spiritual vacuum is one of the foremost reasons of depression these days - a report confirmed. Well what spiritualism is? It is a question which may seem unimportant to young generation. But it is a misconception to consider spiritualism valuable only for the elderly. Is it something like to go to temple or mosque daily and when it comes to practical terms we become indifferent to this term, of course this is not so. There is a need to understand what spiritualism is. It means to connect with the Supreme God by heart. It is not just to chant mantras, sitting on a holy place while your mind goes on a world tour starting from your family and this journey goes on endlessly. Though physically you sit on that place but mentally you are wandering. Again it should not be confined to elderly who have retired and have become unproductive for the family and the nation. But it is something that one should implement when he is young and works for the society. Remember what Swami Vivekananda said, "Spiritual knowledge is the only thing that can destroy our miseries forever, any other knowledge satisfies wants only for a time. There may be a nation whose theme of life is political supremacy but India is a nation whose great theme of life is spiritualism. The Indian man sleeps religiously, drinks religiously, marries religiously and even robs religiously." The way we nourish our body feed it thrice a day and do everything to look good, same way we need to give 15-20 minutes daily to re-energize the soul, to cleanse the mind. Spiritualism tells us life is not a race rather it is a journey. The Holy book Shrimat Bhagvad Gita tells us our true identity i.e., we are all souls, children of Supreme Soul, playing different roles on this Earth. Humans try to gather all comforts to become happy but Spiritualism tells us contentment is not dependent on these luxuries but it depends on our outlook towards life .It is also said that man is the product of his own thoughts. But do we really mean it? A report says we create almost 50,000-80,000 thoughts a day and around 50% are waste thoughts .Just as we remove the waste files in our PC using a delete button, we also need to purify our thoughts and if you are successful in practicing this you have made a big advancement. This is the crux of Spiritualism and the ultimate secret of human existence on Earth.

Bridging Science and Spirituality: Exploring Their Interconnectedness

Ms. Rekha Rani
Assistant Professor
M.M. College of Education,
Fatehabad

In recent times, there has been a surge of interest in understanding the intriguing relationship between science and spirituality, two seemingly divergent realms that offer distinct perspectives on the nature of reality and existence. This article aims to delve into the fascinating interplay between these domains and how they can mutually enrich our understanding of the world.

At first glance, science and spirituality may seem diametrically opposed, with science relying on empirical evidence and rational inquiry, while spirituality often delves into subjective experience and metaphysical beliefs. However, upon closer examination, it becomes apparent that there are significant points of convergence between the two.

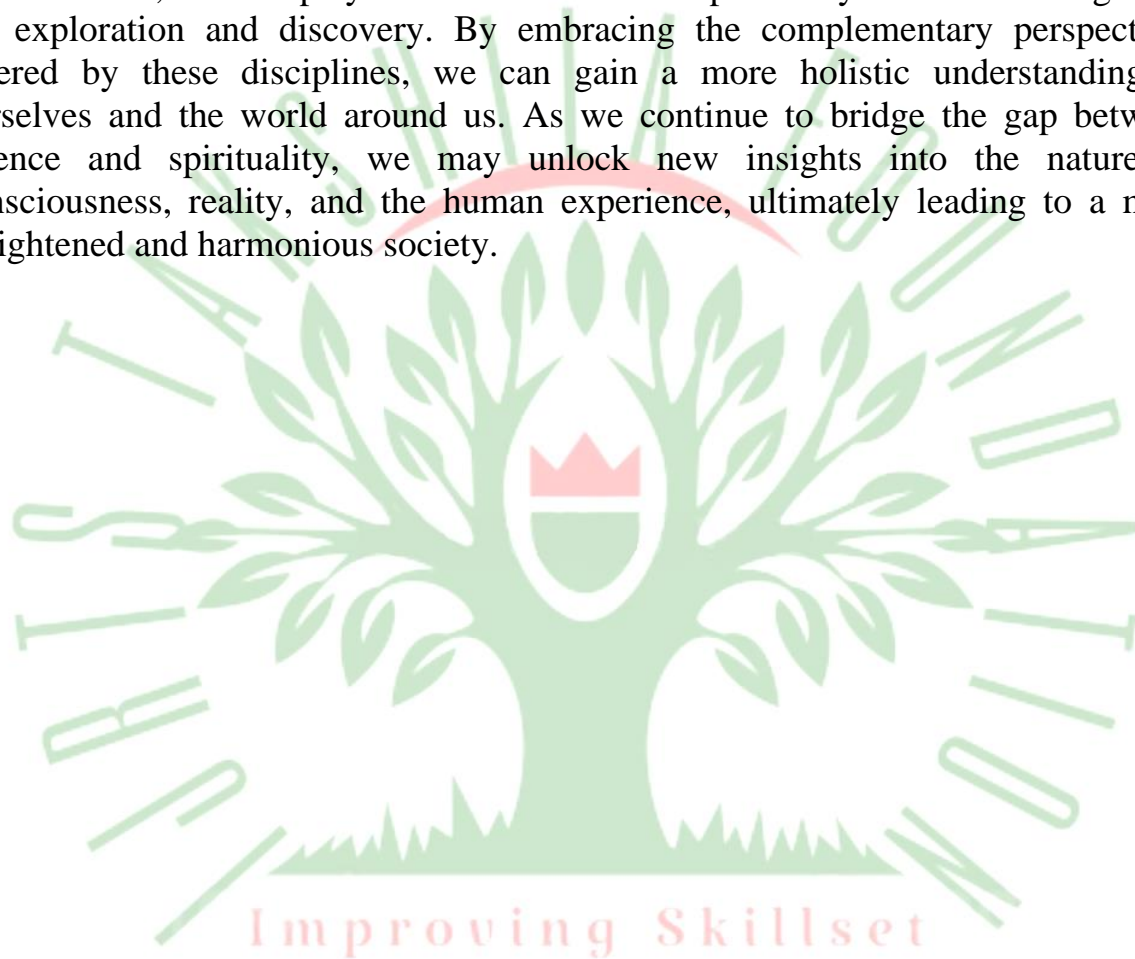
One such convergence is the exploration of consciousness. While science traditionally views consciousness as an emergent property of the brain, recent research in fields such as neuroscience and quantum physics suggests that consciousness may have a more fundamental and pervasive role. Spiritual traditions have long posited the existence of a universal consciousness or higher intelligence that permeates all of creation, suggesting a deeper connection between mind and matter.

Furthermore, both science and spirituality share a common quest for understanding the fundamental nature of reality. While science seeks to uncover the underlying laws and principles governing the physical universe, spirituality seeks to penetrate the veil of illusion and discover the ultimate truth of existence. In this sense, both disciplines are engaged in a pursuit of knowledge and enlightenment, albeit through different methodologies and frameworks.

Moreover, science and spirituality both emphasize the importance of interconnectedness and unity. While science studies the interconnectedness of physical phenomena through fields such as ecology and systems theory, spirituality emphasizes the interconnectedness of all beings at a deeper level of consciousness. This recognition of interconnectedness fosters a sense of compassion, empathy, and stewardship for the planet and all its inhabitants.

Additionally, both science and spirituality inspire wonder and awe at the mystery of existence. Whether contemplating the vastness of the cosmos or the intricacies of the human mind, both disciplines evoke curiosity and reverence for the beauty and complexity of the universe. This sense of wonder serves as a catalyst for exploration and discovery, propelling us to seek deeper insights into the nature of reality.

In conclusion, the interplay between science and spirituality offers a fertile ground for exploration and discovery. By embracing the complementary perspectives offered by these disciplines, we can gain a more holistic understanding of ourselves and the world around us. As we continue to bridge the gap between science and spirituality, we may unlock new insights into the nature of consciousness, reality, and the human experience, ultimately leading to a more enlightened and harmonious society.



लोग क्या कहेंगे (कविता)

महक

बी. ए. बी.एड.

मो.9034592197

हर कोई यही सोचता है कि लोग क्या कहेंगे

एह बंदे अगर तू भी यही सोचेगा कि लोग क्या कहेंगे... तो फिर लोग क्या कहेंगे

लोगो का काम है कहना

तो कहने दो उन्हें

क्यों बेफिक्र की चिंता करते हो कि लोग क्या कहेंगे

ये जो लोग है ना वो हम सब ही है

और हमारा तो काम है सोचना

तो सोचो लेकिन अपने सपनों के बारे में, सोचो अपने के बारे में, लेकिन जो सोचो अच्छा सोचो क्योंकि हम जैसा सोचते हैं वैसा ही हम कहते हैं।

और इसी सोच की वजह से लोग कहते हैं कि हम क्या सोचते हैं

तो तू आगे बढ़, चलता जा, बढ़ता जा

ना ले इन लोगो की टेंशन

क्यूकी इनका तो काम है कहना और अगर ये ही नहीं कहेंगे तो तुम्हारे आगे बढ़ने के लिए मुश्किलें कौन पैदा करेगा

और कहते हैं कि अगर आगे बढ़ना है तो मुश्किलों से लड़ना होगा और उनसे लड़ने के लिए जरूरी है उनका होना

तो तू बेफिक्र होकर आगे बढ़

चल, जहाँ मन कहे, 2 पल की है जिंदगी

चल, जहाँ मन चले छोटी सी है जिंदगी

तो ना ले लोगो की टेंशन

लोगो का तो काम है कहना

कितना प्यार (कविता)

सुमन लता

मोब नं० – 9468174229

आओ आज बताऊँ तुमको, मोबाइल से कितना प्यार ,
आँखें तरस गई सोने को, बेशक तन भी हो बीमार ।

लेकिन वैरी लगे है प्यारा, इस बिन तनिक नहीं अब चौन,
लगा कलेजे रखते इसको, भूल गए हम दिन औ रैन,
हर वस्तु के लाभ और हानि, जाने है सारा संसार,
आओ आज बताऊँ तुमको, मोबाइल से कितना प्यार ।

मोबाइल बिन नहीं गुजारा, सूना- सूना लगे जहान,
अपनी फितरत छिपा रहा है, मीठी बातें कर इंसान,
घर की घर में कैद हुए हैं, खुद को बना रहे लाचार,
आओ आज बताऊँ तुमको, मोबाइल से कितना प्यार ।

शापिंग , खाना और पढ़ाई, अब होते इसपे सब काम,
फिर भी हर जन यही कहे है, तनिक नहीं मिलता आराम,
अनिद्रा के रोग ने घेरा, दे- दे रोग रहा है मार,
आओ आज बताऊँ तुमको, मोबाइल से कितना प्यार ।

दोष धरें हम क्यों बच्चों पर, हम सबका जब यही है हाल,
धीरे- धीरे ये मोबाइल ,कर देगा हमको कंगाल,
रिश्ते- नाते , धन अरु दौलत, इसके आगे लगे बेकार,
आओ आज बताऊँ तुमको, मोबाइल से कितना प्यार
आँखें तरस गई सोने को, बेशक तन भी हो बीमार,
आओ आज बताऊँ तुमको, मोबाइल से कितना प्यार ।।

नशा नाश का द्वार (कविता)

अंजु रानी
पी जी टी हिंदी
(Jrc counsellor)
मोब नं० – 8708448183

नशा नाश करता मानव का,
जीवन करे खराब।
हाथ जोड़ ये करूँ निवेदन,
पीना नहीं शराब।
चिट्टा, गांजा, बीड़ी- सिगरेट,
सभी नशे के रूप।
जो करता वो ना बच पाया,
रंक भले हो भूप।
धीरे- धीरे ये कर देता,
है जीवन बर्बाद।
रोग घनेरे जब लग जाते,
लाख करो फरियाद।
पास कभी नहीं इनके जाना,
अगर बचानी जान।
इसके चक्कर में पड़ने से,
पहले देना ध्यान।
घर पर मात, पिता, बीवी व
बच्चे करें पुकार।
डूब नशे में इनका जीवन,
काहे करे खराब।
अभी वक्त है जरा सम्भल जा,
इससे रहना दूर।
घर वालों से जीवन तेरा,
तुम उनके कोहिनूर॥



आपदा (कविता)

Krishan kukkar
Jrc Counsellor
Teacher Fatehabad

आपदा नहीं बताकर आती,
पर जन- जन को बड़ा सताती,
जीव जगत सब बेबस होता,
मार दहाड़े मानव रोता।

उससे निपटा कैसे जाए,
आओ आपस में बतलाए,
प्राकृतिक होती कुछ आपदा,
हो जाते कुछ लोग लापता।

तब मानव अफसोस जताये,
अपनी गलती पर पछताये
नहीं काटता सारे तरुवर,
और न मैला करता सरवर।

तो शायद ये दिन न आता,
ये पल हमको नहीं सताता,
कितने बेबस है नर नारी,
पल पल जीना हुआ है भारी।

जो कृत्रिम आपदा है आई,
अपनी ही गलती है भाई,
आओ मिलकर पेड़ लगाए,
धरती संग हम भी मुस्काए।

जागो इंसा अब तो जागो,
अब जंगल को तुम मत काटो,
इसमे छुपा हुआ खजाहना,
काम तुम्हारे ही है आना।

आओ मिलकर पेड़ लगाए,
पर्यावरण को शुद्ध बनाए,
मानवता का धर्म निभाये,
पेड़ लगाये पेड़ लगाये॥

मंजिल (कविता)

Name- Manjeet Kaur
Class- D.El.Ed. 1st year
Phone No. 7056814730

बढ़ता चल तु ऐ मुसाफिर
मंजिल तेरे निकट होगी
हौसला रख दिल में अपने
खाहिशे तेरी पूरी होगी
सकल्प ले यदि मन में अपने
उत्साह कभी न कम होंगे
बढ़े थे बढ़ हैं, और बढ़ते रहेंगे।
अगर दूर दिखती हो तेरी मंजिल
सब्र कर तु कभी गम न कर
झोपड़ी से महल यदि है तुमको बनाना
तो कोशिश को अपनी कभी कम ना कर
बड़ा चल बड़ा चल तू हर क्षण बढ़ा चल
विश्वास रख तु खुदा पर अपने
खाहिश तेरी पूरी होगी
बढ़ता चल तु ऐ मुसाफिर
मंजिल तेरे निकट होगी।

Improving Skillset

“संस्कार” और “संक्रमण” (कविता)

अपूर्वा

ग्वालियर (मध्य प्रदेश)

मो. 7354931490

“संस्कार” और “संक्रमण”

दोनों ही

एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति मे

फैलते है..

“संस्कार” जगत मे मानव सभ्यता

की स्थापना करते है, जबकि

“संक्रमण” बीमारी फैला कर

मानव सभ्यता का विनाश

करता है..!!

बड़ो की छत्रछाया हमारी संस्कृति और संस्कार है....

“बोझ नही” है यह हमारा

सुरक्षा कवच (आशीर्वाद) है....

इन्हें सम्भाल कर रखना है

क्योंकि

बदन मेरा मिट्टी का है और साँसे मेरी उधार है....

घमंड करूँ तो किस बात का हम सब उसके ही तो किराएदार है....

जिन्दगी... बहुत ही खूबसूरत है, कभी हंसाती है, हमें तो कभी रुलाती है....!

लेकिन जो जिन्दगी में हर पल खुश रहता है, जिन्दगी उसके आगे ही सिर झुकाती है....!!

अर्थ जब खोने लगे (कविता)

Sunita Rani

B.A B.Ed. Ist year.

Mobile No. 70156 94077

अर्थ जब खोने लगे

शब्द भी रोने लगे।

जब वो आदमकद हुए सब

उन्हे बौने लगे!

जख्म न देखे गये जब

आँसू से धोने लगे

एक जज्बा था अभी तक

आप वो छूने लगे

कब तलक थे ख्वाब देखूँ

वो मेरे होने लगे!

कब कहानी मोड ले ले

आप तो सोने लगे !



ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਹੀਰ ਵਿਚ ਅਸਤਿਤਵੀ ਰਹੱਸ

(ਅਨਹਦ ਨਾਦ, ਅਹਿੰਕਾਰ ਵਿਹੀਨਤਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ)

Dr Anita Maria
Associate Professor
Govt National College
Sirsa Haryana

ਸੱਯਦ ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਪੰਜਾਬੀ ਕਿੱਸਾ ਕਾਵਿ ਜਗਤ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਹਨ। ਕਿੱਸਾ ਕਾਵਿ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਪੱਛਾਣ ਹੈ। ਮੱਧਕਾਲ ਦੇ ਸਹਿਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਰਚਨਾਕਾਲ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਤੱਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਦੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਬਾਵਾ ਬੁੱਧ ਸਿੰਘ ਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ 1738 ਈ. ਵਿਚ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਡਾ. ਗੋਪਾਲ ਸਿੰਘ ਦਰਦੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ 1730 ਈ. ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ, ਪਰ ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਅਸ਼ੋਕ ਇਹ ਮਿਤੀ 1704 ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰਦਾਰ ਖੁਸ਼ਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ. ਅਮੋਲ, ਪ੍ਰੋ. ਸੰਤ ਸਿੰਘ ਸੈਖੋਂ, ਪ੍ਰੋ. ਕਸੇਲ ਅਤੇ ਡਾ. ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਜਨਮ ਮਿਤੀ 1735 ਹੈ। ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਦੇ ਕਿੱਸੇ 'ਹੀਰ' ਵਿਚੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਕਿੱਸਾ ਲਿਖਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਦਾ ਸਮਾਂ 1735 ਤੋਂ 1798 ਈ. ਤਕ ਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਜੰਡਿਆਲਾ ਸ਼ੇਰ ਖਾਂ, ਜਿਲ੍ਹਾ ਸ਼ੇਖੂਪੁਰਾ ਵਿਚ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :-

ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਵਸਨੀਕ ਜੰਡਿਆਲੜੇ ਦਾ,
ਤੇ ਸ਼ਾਗਿਰਦ ਮਖ਼ਦੂਮ ਕਸੂਰ ਦਾ ਏ।

ਹੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਚਨਾ ਕਦੋਂ ਹੋਈ, ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਡਾ. ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਦੀਵਾਨਾ ਦਾ ਯਤਨ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੇਰਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫ਼ਾਰਸੀ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਹੀਰ ਮੰਗਵਾਈ, ਜਿਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਦਾ ਰਚਨਾਕਾਲ 1767 ਈ. ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 1180 ਹਿਜਰੀ ਅਤੇ ਸੰਬੱਤ 1823 ਵਿਕਰਮੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਾਰਿਸ ਦੀ 'ਹੀਰ' ਵਿਚ ਇਕ ਥਾਂ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:-

ਸੰਨ ਗਿਆਰਾਂ ਸੈ ਅੱਸੀਆਂ ਨਬੀ ਹਿਜਰਤ,
ਲੰਮੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਹੋਈ,
ਅਠਾਰਹ ਸੈ ਤੇਈਸਵਾਂ ਸੰਬੱਤ,
ਰਾਜੇ ਵਿਕਰਮਾਜੀਤ ਦੇ ਸਾਰ ਹੋਈ।

ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੀਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਮਰ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਵਿਧਾਤਾ ਸਿੰਘ ਤੀਰ ਨੇ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਹੀਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਅੱਜ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ:-

ਦਿਤੀ ਜਿੰਦ ਤੂੰ ਹੀਰ ਸਲੇਟੜੀ ਨੂੰ,
ਦੇ ਗਈ ਸਦਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਹੀਰ ਤੈਨੂੰ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੀਰ ਉੱਚੇ ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ, ਖਾਨਦਾਨ, ਵਿਦਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਰਵਉੱਚ ਰਚਨਾ ਹੀਰ ਵਿਚ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਬਾਰੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਹ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ / ਅਸਤਿਤਵ ਅਸੀਮ, ਅਥਾਹ ਅਤੇ ਅਗੋਚਰ ਹੈ। ਉਹ ਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅੱਕਾਰ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਅਨਾਹਤ ਨਾਦ, ਅਨਹਦ ਨਾਦ, ਅਨਹਦ ਝੰਕਾਰ, ਅਨਹਦ ਧੁਨਿ ਆਦਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਅਸਤਿਤਵੀ ਸੰਗੀਤ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਪ੍ਰਸਿਧ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤ ਐਸ਼ੋ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਇਉਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ:-

“ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਸੁਨਯ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਹਿਰਾਂ ਪਿੱਛੇ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਅਸਤਿਤਵੀ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਦੀ ਧੁਨਿ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਤਿਤਵ ਦੀ ਧੁਨਿ ਹੈ।”

ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਧੁਨਿ ਨੂੰ ਅਨਾਹਤ ਨਾਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਬਿਨਾ ਆਹਤ ਯਾਨਿ ਕਿ ਬਿਨਾ ਚੇਟ ਦੀ ਆਵਾਜ਼। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਆਵਾਜ਼ ਸ਼ਬੂਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਟਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਤਿਤਵ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਚੇਟ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਇਕ ਹੱਥ ਦੀ ਤਾੜੀ ਹੈ। ਇਹ ਧੁਨਿ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ‘ਨਰਮ’ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ‘ਸਥਾਈ’। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਨਾਹਤ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਬਣਦੇ ਹਨ ਬਿਨਾ ਟਕਰਾਉ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆਂ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਨਾਦ, ਜਿਸਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਰਥ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ ਜੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਕਿ :-

“ਅਨਾਹਤ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਤਾਂ ਸ਼ਬੂਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਸ਼ਬੂਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਆਕਾਸ਼ੀਯ, ਬ੍ਰਹਮੰਡੀਯ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਜੋ ਨਾਮ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਅਤਿ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਹੀ ਸੰਗੀਤ ਹੈ।”

ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਕਿ:-

ਫੜ ਵੰਝਲੀ ਬਦਲ ਤਕਦੀਰ ਰਾਂਝਣਾ ਵੇ,
ਤੇਰੀ ਵੰਝਲੀ ਤੇ ਲਗੀ ਹੋਈ ਏ ਹੀਰ ਰਾਂਝਣਾ ਵੇ।

ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਬੰਸਰੀ, ਸਿਤਾਰ, ਸਾਰੰਗੀ, ਢੋਲਕ, ਢੋਲ, ਤਬਲਾ ਆਦਿ ਵਰਗਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਪਰ ਲਿਖਿਤ ਸਤਰਾਂ ਵਿਚ ਬੰਸਰੀ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਧੁਨਿ ਬੰਸਰੀ ਵਰਗੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ, ਇਹ ਧੁਨਿ ਸੁਣਕੇ ਕਿਸਮਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ‘ਹੀਰ’ ਯਾਨਿ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸਿਧ ਸੂਫੀ ਕਵੀ ਬੁੱਲੇ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ :-

ਮੂਤਰਬ ਸੁਖੜਾ ਤਾਨ ਤਰਾਨਾ,
ਨਮਾਜ਼ ਰੋਜਾ ਭੁਲ ਗਿਆ ਦੁਗਾਣਾ,

ਮਦ ਪਿਆਲੇ ਦੇਣ ਕਲਾਲ ਨੀ।

ਭਾਵ ਅਨਹਦ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਇਉਂ ਵੱਜਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਕਮਾਲ ਦਾ ਰਾਗੀ ਰਾਗ ਗਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਨਮਾਜ਼, ਰੋਜਾ, ਵਰਤ, ਮੰਤਰ, ਜਾਪ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਆਦਿ ਸਭ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਮਸਤੀ ਦੇ ਜਾਮ ਪਿਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :-

“ਅਨਹਦ ਦਾ ਆਣ ਕੇ ਸਾਜ ਵੱਜੇ,

ਹੇ ਜਾਏ ਇਹ ਜਿਸਮ ਫਨਾਹ ਨਾਥਾ।

ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਸੁਣਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਧਨਾ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਸ਼ਰੀਰ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਮਿਟਣ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਅਨਾਸ਼ਮਾਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਕੀ ਹੈ? ਮਨੁੱਖ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸ਼ਰੀਰ ਹੈ ਨਾ ਮਨ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਮੇਰਾ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਕਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਦੇਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੰਨ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਉਦੋਂ ਤਕ ਛੁਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇਖਣਾ, ਕੰਨ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਚਮੜੀ ਛੁਹਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਉਹੀ ਅੱਖਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਦੇਖਣ 'ਚ ਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੀਆਂ, ਕੰਨ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ, ਚਮੜੀ ਛੁਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਸਗੋਂ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜੋ ਹੈ, ਉਹੀ ਦੇਖਦਾ, ਸੁਣਦਾ ਤੇ ਛੁਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਭਗਵਤਗੀਤਾ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਦਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦੇ ਇਸ ਅੰਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸ਼ਰੀਰ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਆਤਮਾ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਇਆ ਉਸਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸਤਿਤਵ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਣਾ ਹੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮ ਦਾ ਇਹ ਮੱਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਯਾਤਰੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਅਸਤਿਤਵ ਜਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀ ਮਦ ਭਗਵਤਗੀਤਾ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ:-

“ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰ ਕੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਅੱਗ ਸਾੜ ਨਹੀਂ,

ਸਕਦੀ, ਪਾਣੀ ਡੁਬਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਹਵਾ ਸੁਕਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।”

ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਆਤਮਾ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਉਸ ਉਪਰ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਅਜਰ, ਅਮਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਕ ਮੱਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਸਾਧਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਚੇਤਨਾ ਉਨੇ ਹੀ ਉਪਰ ਦੇ ਤਲਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਾ ਸਹਿਸਤਰਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਉਸ ਪਰਮ ਅਸਤਿਤਵ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚੇਤਨਾ ਅਸਤਿਤਵ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਵਿਰਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਗੁਰੂ ਐਸ਼ੋ ਆਤਮਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਇਉਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ:-

“ਚੈਤਨਯ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਇਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਚੈਤਨਯਤਾ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ, ਚੈਤਨਯ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ।”

ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਹੀਰ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸਥਾਈ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਅਨਾਸ਼ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਇਉਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਇਆ ਹੈ:-

ਫਨਾਹ ਫਿਲਾਂ ਦੀ ਮੰਜਿਲਾਂ ਲੰਘ ਅੱਗੇ,

ਕਰਾਂ ਸੈਰ ਜਾਂ ਮੁਲਕ ਬਕਾਂ ਨਾਥਾ।

ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਮਿਟਣ ਉਪਰੰਤ ਅੱਗੇ ਦੀ ਮੰਜਿਲ ਆਤਮਗਿਆਨ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ-ਗਿਆਨ ਪਰਮ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਸੈ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅੰਦਰੋਂ ਸ਼ਾਂਤ, ਥਿਰ ਅਵਸਥਾ। ਪ੍ਰਸਿਧ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤ ਐਸ਼ੋ ਸ਼ਲਿੰਦਰ ਜੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਉਂ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ:-

“ਚੱਟਾਨਾ ਦੇ ਹੱਟਦੇ ਹੀ ਝਰਨਾ ਫੁੱਟ ਪਵੇਗਾ। ਘੜਾ ਪੁੱਠਾ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਕੂੜਾ ਸਾਫ ਕਰਕੇ, ਸਿਧਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਤੇ ਹੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇਗਾ। ਕੂੜਾ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੈਠਣਾ, ਘੜੇ ਨੂੰ ਸਿਧਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਬਸੰਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।”

ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ‘ਹੀਰ’ ਵਿਚ ਅਹੰਕਾਰ-ਵਿਹਨੀਤਾ ਦਾ ਰਹੱਸ ਵੀ ਖੋਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ, ਅਹਿਕਰਣ, ਅਭਿਮਾਨ, ਘਮੰਡ ਇਸਦੇ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਸ਼ਬਦ ਹਨ। ਜਗਤ ਦੇ ਨਾਸ਼ਮਾਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਵੇਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀਣਾ ਸਮਝਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦਾ, ਆਪਣੇ ਮਾਨ-ਸਮਾਨ, ਜਵਾਨੀ ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਚੇ ਕੁੱਲ ਦਾ, ਵਿਦਿਆ, ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਗਹਿਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ ਜੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ:-

“ਅਹੰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਵਿਚਿਤਰ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਡਾ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉੰਨਾਂ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਛਿੱਦਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀਣਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਹੀਰ ਵਿਚ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਹੀਨਤਾ ਦਾ ਲਾਭ ਦਰਸਾਉਂਦਿਆਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ:-

ਉੱਚਾ ਨਾਮ ਧਰਾਇਆ ਜਿਸ ਨੇ,
ਚੁਲਹੇ ਦੇ ਵਿਚ ਸੜਿਆ,
ਨੀਵਾਂ ਹੋਕੇ ਲੰਘ ਮੁਹੰਮਦ,
ਲੰਘ ਜਾਏਂਗਾ ਅੜਿਆ।

ਅਹੰਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਪਹਿਚਾਣਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਨੀਵਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸਦੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਪਰਮ ਗੁਰੂ ਐਸ਼ੋ ਨੇ ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਇਉਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤੇ ਹਨ :-

“ਅਹੰਕਾਰ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਅਸਤਿਤਵ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹਾਂ। ਅਸਤਿਤਵ ਮਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਛੀ, ਚੰਦ, ਤਾਰੇ ਸਭ ਮਾਇਆ ਹਨ। ਮੈਂ ਸੱਚ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੈਂ ਮਾਇਆ ਹਾਂ। ਅਸਤਿਤਵ ਸੱਚ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਧਨ, ਅਹੁਦਾ ਅਤੇ ਮਾਣ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਵਿਚ ਆਨੰਦ, ਜਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਸਮਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

ਅਹੰਕਾਰ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਤਿਤਵ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਇਕ ਦਿਨ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਜਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਬਣ ਕੇ ਇਹੀ ਵਿਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਹੀਰ ਵਿਚੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ:-

ਡਿੱਗਾ ਆਣ ਅਜੀਮ ਹੁਣ ਤੇਰੇ ਵਿਚ ਕਦਮਾਂ,
ਖੈਰ ਮਿਹਰ ਦਾ ਝੋਲੜੀ ਪਾ ਨਾਥਾ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਇਕ ਦਿਨ ਸਾਧਕ ਅਹੰਕਾਰ-ਵਿਹੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਹੀਰ ਵਿਚੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਹੀਨਤਾ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ :-

ਸਿਰ ਦਿਤਿਆਂ ਬਾਝ ਨਾ ਇਸ਼ਕ ਪੱਕੇ,

ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੁਖਾਲੀਆਂ ਯਾਰੀਆਂ ਵੇ,

ਉਹਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨਾ ਹਸਰ ਤਕ ਹੋਣ ਰਾਜੀ,

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਗੀਆਂ ਪ੍ਰੇਮ ਕਟਾਰੀਆਂ ਨੇ,

ਸਿਰ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਹੰਕਾਰ-ਵਿਹੀਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਵਿ ਸਤਰਾਂ ਹਨ :-

ਤੇਰੀ ਫਟਕਾਰ ਨੇ ਕੀਤਾ ਕਾਮਨਾ ਮੁਕਤ,

ਤੇਰੀ ਧੁਤਕਾਰ ਨੇ ਦਿਤਾ ਝੁਕਣ ਦਾ ਸੁਖ,

ਹਿਲ ਗਿਆ ਤਖ਼ਤ ਤੇ ਕੱਟ ਗਈ ਗਰਦਨ ਮੈਂ ਦੀ,

ਜਾ ਡਿਗੀ ਦੂਰ ਅਥਾਹ ਸੁੰਨ ਵਿਚ,

ਅਤੇ ਰੁੱਕ ਜਿਹਾ ਗਿਆ ਅਸਤਿਤਵ,

ਬੂੰਦ ਜੇ ਵਿਛੜੀ ਸੀ ਸਾਗਰ ਤੋਂ,

ਸਮਾ ਗਈ ਮੁੜ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ,

ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਹੀਨਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 'ਸੱਚ' ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅਹੰਕਾਰ ਇੰਨਾਂ ਘਟਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਕ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਿਸ਼ਿਆਂ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਹੀਰ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਬਾਲਨਾਥ ਰਾਂਝੇ ਨੂੰ ਜੋਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਝੁਕਦਾ ਹੈ:-

ਬਾਲਨਾਥ ਜਿਹਾ ਤੁਸਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ,

ਜਿਹੜਾ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਤੁਸਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਭਾਈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀਰ ਵਾਰਿਸ ਵਿਚ ਅਸਤਿਤਵ ਦੇ ਕਈ ਰਹੱਸ ਖੋਲੇ ਗਏ ਹਨ।

Improving Skillset

ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ

ਐਲੀਆ, ਐਸ਼ੋ ਸਿਧਾਰਥ ਜਾਤ ਹਮਾਰੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ, ਤ੍ਰਿਵਿਰ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਮੂਰਥਲ, ਐਸ਼ੋਧਾਰਾ

ਸੇਖੋ, ਸੰਤ ਸਿੰਘ, ਹੀਰ ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ, ਸਾਹਿਤ ਅਕਾਦਮੀ ਦਿੱਲੀ, 2006

ਸੀਤਲ, ਜੀਤ ਸਿੰਘ (ਡਾ.) ਹੀਰ ਵਾਰਿਸ, ਪੈਪਸੂ ਬੁਕ ਡਿਪੂ, ਪਟਿਆਲਾ, ਮਿਤੀਹੀਨ

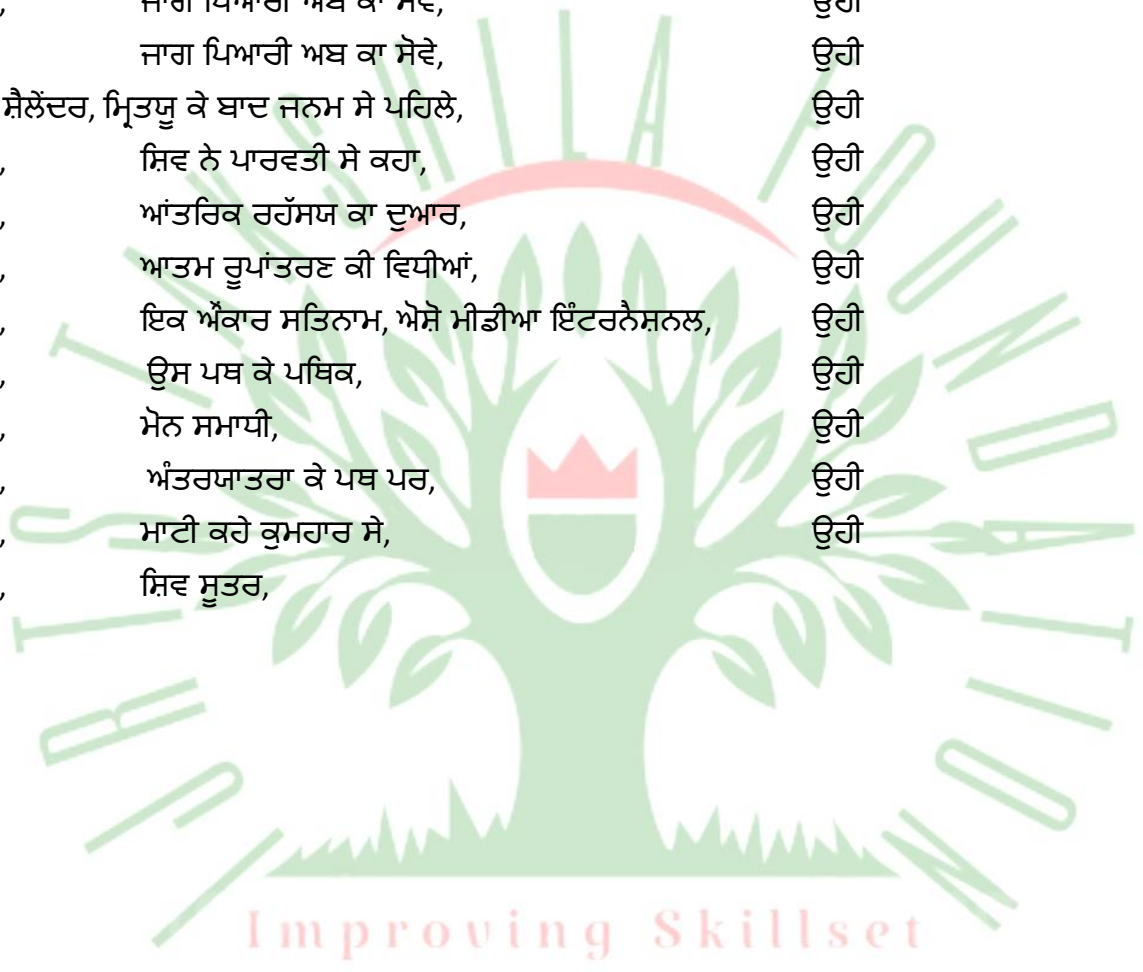
ਡਾ. ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਾਂਗ, ਹੀਰ ਵਾਰਿਸ, ਆਰਸੀ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, ਦਿੱਲੀ, 2014

ਘੁੰਮੰਨ, ਬਿਕ੍ਰਮ ਸਿੰਘ (ਡਾ.) ਅਤੇ ਦਿਵਾਨ ਸਿੰਘ (ਸੰਪਾ.) ਵਾਰਿਸ ਭਾਈ ਦਾ ਕਾਵ ਲੋਕ,

ਜਿਉ ਬੁਕ ਕੰਪਨੀ, ਜਲੰਧਰ।

ਉਹੀ, ਸਾਂਚ ਸੇ ਸਾਂਚ, ਤ੍ਰਿਵਿਰ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਰਜ ਮੂਰਥਲ, ਐਸ਼ੋਧਾਰਾ

ਉਹੀ, ਮੈਂ ਤੇ ਗਿਰਧਰ ਕੇ ਘਰ ਜਾਉਂ, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਹੈ ਕੋਈ ਜਾਨੇ ਭੇਦ ਹਮਾਰਾ, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਜਹਾਜ਼ ਹੈ, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਚਲ ਹੰਸਾ ਵਾ ਦੇਸ਼, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਬਾਲਮ ਬਸਯੋ ਪਰਦੇਸ਼, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਜਾਗ ਪਿਆਰੀ ਅਬ ਕਾ ਸੇਵੇ, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਜਾਗ ਪਿਆਰੀ ਅਬ ਕਾ ਸੇਵੇ, ਉਹੀ
ਐਸ਼ੋ ਸ਼ੈਲੋਂਦਰ, ਮ੍ਰਿਤਯੂ ਕੇ ਬਾਦ ਜਨਮ ਸੇ ਪਹਿਲੇ, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਸ਼ਿਵ ਨੇ ਪਾਰਵਤੀ ਸੇ ਕਹਾ, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਆਂਤਰਿਕ ਰਹੱਸਯ ਕਾ ਦੁਆਰ, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਆਤਮ ਰੂਪਾਂਤਰਣ ਕੀ ਵਿਧੀਆਂ, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਇਕ ਐਂਕਾਰ ਸਤਿਨਾਮ, ਐਸ਼ੋ ਮੀਡੀਆ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਉਸ ਪਥ ਕੇ ਪਥਿਕ, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਮੋਨ ਸਮਾਧੀ, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਅੰਤਰਯਾਤਰਾ ਕੇ ਪਥ ਪਰ, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਮਾਟੀ ਕਹੇ ਕੁਮਹਾਰ ਸੇ, ਉਹੀ
ਉਹੀ, ਸ਼ਿਵ ਸੂਤਰ, ਉਹੀ



कृतज्ञता कैसे आपके जीवन को बदल सकती है?

Dr. Jyoti Choudhary
Assistant Professor
M.M. College of Education,
Fatehabad

कृतज्ञता एक भावना है जिसे हम अक्सर अपने दैनिक जीवन में अनदेखा कर देते हैं हम अपनी दिनचर्या में फंस जाते हैं और हम उन चीजों की सराहना करना भूल जाते हैं जो हमारे पास है आज हम कृतज्ञता की शक्ति का पता लगाएंगे की आभारी होना आपके जीवन को कैसे बदल सकता है। कृतज्ञता हमारे जीवन में अच्छी चीजों के लिए प्रशंसा व्यक्त करने का कार्य है यह हमारे पास बड़े या छोटे आशीर्वादों के लिए आभारी होने की भावना है कृतज्ञता में हमारे जीवन में अच्छाइयों को पहचानना और उन लोगों घटनाओं और परिस्थितियों को स्वीकार करना शामिल है जिन्होंने हमारी खुशी में योगदान दिया है जब हम सच्चे दिल से किसी चीज के प्रति आभार प्रकट करते हैं तो इस बात की संभावना बढ़ जाती है कि वह चीज आपके जीवन में साकार हो जाए अगर आप यह बात अपने जीवन में ठान ली कि आपको आपका हर सपना साकार करना है तो वह **Power** है कृतज्ञता।

सबसे पहले आपको यह देखना है कि वह ऐसा कौन सा काम है जिसे करने से आप बिल्कुल बोज़ महसूस नहीं करते जिसे आप **Enjoy** करते हैं और जो आपकी खुशियों का कारण है जिसके लिए आप शुक्रगुजार होना महसूस करते हैं यह कोई भी चीज हो सकती है जिसे आप पाना चाहते हो यह करने से आपका जीवन बदलने लगता है और आप सकारात्मकता की तरफ बढ़ने लगते हो इससे पहले आपका ध्यान ऐसी चीजों की तरफ था जो आपके पास नहीं है आप उन चीजों के न होने के गम में ही लगे रहते थे लेकिन इस प्रैक्टिस के बाद आपका ध्यान उन चीजों की तरफ आकर्षित होगा जो आपके पास हैं और आप उनका शुक्रिया करोगे और आपका यह **Positive Attitude** आपको यूनिवर्स से जोड़ेगा और जब आपकी पॉजिटिव एनर्जी यूनिवर्स से जाकर मिलती है तो आपके अंदर का हर सपना अपने आप पूरा होने लगेगा। इससे पता लगता है कि **Gratitude** की प्रैक्टिस हमारे जीवन में कितनी जरूरी हैं। जब हम सुबह उठते हैं और पहला पैर जमीन पर रखते हैं तो हमें धन्यवाद करना चाहिए फिर हमें जीवन में हर उस चीज का शुक्रिया करना चाहिए जिसके लिए हम कृतज्ञ महसूस करते हैं चाहे आज का दिन कैसा भी गुजरा हो लेकिन हम सच्चे दिल से ईश्वर का धन्यवाद करना चाहिए। यह कृतज्ञता किसी बोज़ की तरह नहीं होना चाहिए क्योंकि हमसे निकली हर एनर्जी ब्रह्मांड की तरफ जाती है और यह यूनिवर्स हमें वही वापिस देता है जो हम उसे देते हैं और जब यह पॉजिटिव एनर्जी वापिस आती है तो किसी चमत्कार से कम नहीं होती। फिर भी कुछ लोग इस प्रैक्टिस पर विश्वास नहीं करते क्योंकि उनकी शिकायत उनकी आस्था पर भारी पड़ जाती है पर विश्वास कीजिए अगर आप भरोसे और विनम्रता से चलेंगे तो आपकी जिंदगी किसी चमत्कार से कम नहीं होगी।

इंसानियत

Dr. Monika Rani
Assistant Professor
M. M. College of Education,
Fatehabad

हम सभी अपने आप को इंसान कहते हैं क्या असल में हम इंसान हैं ? क्या केवल इंसान का शरीर धारण कर लेने से हम इंसान बन जाते हैं ? इंसान को परमात्मा की सबसे सर्वोत्तम कलाकृति माना जाता है। इंसान के पास सोचने बोलने समझना विचारों की अभिव्यक्ति शक्ति आदि सभी शक्तियां हैं। इंसान और जानवर के मध्य की दूरियां ही उन्हें एक दूसरे से अलग करती है, किंतु क्या आज का इंसान जानवर से अलग है ? जब हमें कोई जानवर कहे तो हम उसे गाली क्यों समझते हैं ? लड़ने मरने पर क्यों आ जाते हैं ? ऐसा क्या काम कर रहे हैं जिसके कारण हमारी तुलना जानवर से की जाती है ? इन सभी सवालों का जवाब जानना जरूरी है जानवरों को क्रूर असभ्य और संवेदनहीन माना जाता है । एक जानवर है भेड़िया इसका स्वभाव चतुर एवं धूर्त माना जाता है । यह तो जानवर है किंतु यदि हम अपने आप को देख तो क्या हम चतुर और धूर्त नहीं हैं जीवन में कई परिस्थितियों में हम धूर्त और चतुर स्वभाव को प्रदर्शित करते हैं जो की एक भेड़िया का स्वभाव है । यहां पर मनुष्य और जानवर के मध्य की दूरी खत्म हो जाती है । जिसे इंसानियत का खत्म होना भी कहा जा सकता है । पशुओं में हिंसा एक दूसरे को मारकर खाना आम बात है यह उनका स्वभाव है किंतु इंसान का यह संभव नहीं है उसका जन्मब्रह्मांड में एक दूसरे के सहयोग के लिए होता है । इंसान आज इंसानियत को भूलकर जानवरों की नकारात्मक प्रवृत्तियों को अपनाता जा रहा है । इंसान का स्वभाव सहयोगी होता है । एक अच्छा इंसान वही है जो दूसरों के दुख को देखकर जिसके मन में दया और दुख पैदा हो जाए । एक व्यक्ति जो बहुत ज्यादा पाठ पूजा करता है किंतु उसके मन में किसी दुखी व्यक्ति के लिए दया का भाव नहीं है तो वह इंसान नहीं कहला सकता । डॉक्टर पुलिस इंजीनियर आदि बनने से पहले एक इंसान बनना बहुत जरूरी है । एक सच्चा इंसान किसी अन्य का बुरा करने का कभी नहीं सोचेगा किसी ने सही ही लिखा है कि रात को सोने से पहले करते हैं एक दूसरे की निंदा लेकिन फिर भी है इंसानियत जिंदा । इंसानियत का अर्थ है मानवीय गुण का पालन करना जैसे की दया करुणा समर्पण सहानुभूति न्याय और समरसता इंसानियत की अद्भुत यह है कि यह किसी भी धर्म जाति या राष्ट्र की सीमाओं से ऊपर होती है । यह एक सामान्य मानवीय गुण है जो हर इंसान के भीतर मौजूद होता है । समाज की सफलता व प्रगति इंसानियत पर निर्भर करता है । इंसानियत हमें दूसरों के दुख और संदेहों के प्रति संवेदनशील बनती है हमें दयालु और करुणा में बनती है और हमें दूसरों की मदद करके ही प्रेरणा देती है यह हमें सही और गलत के बीच भेदभाव करने से बचाती है । इंसानियत का मूल तत्व है । सहानुभूति यह हमें सिखाती है कि हमें दूसरों की पीड़ा और संघर्षों को समझना चाहिए उनकी मदद करने का प्रयास करना चाहिए यह मैं केवल उन लोगों के प्रति होना चाहिए जिन्हें हम जानते हैं । बल्कि उनके प्रति भी होना चाहिए जिसे हमारा कोई सीधा संबंध नहीं है जो हमें याद दिलाता है कि हमारा असली उद्देश्य क्या है यह हमें प्रेरित करती है कि हम अपने जीवन को ऐसे जिए कि हमारा जीना दूसरों के लिए भला करें ।

सफलता का मूल मंत्र

आध्यात्मिक मूल्यों को अपनाना होगा ,
मानव जीवन सफल बनाना होगा

Dr. Kamla Joshi
Assistant Professor
M.M. College of Education,
Fatehabad

जीवन संघर्षों का दूसरा नाम है जिसमें न जाने कितने ही उतार चढ़ाव आते हैं जो मानव जीवन को नकारात्मकता की ओर अग्रसर करते हैं। क्या कभी आपने सोचा है, आखिर क्यों हमारे मस्तिष्क में ज्यादातर नकारात्मक और निराशाजनक विचारों का बोल-बाला क्यों रहता है? क्यों हमारे विचारों की प्रवृत्ति पानी के समान नीचे की ओर ही होती है? हमारी इस वृत्ति को मनोवैज्ञानिकों ने 'छमहंजपअपजल ठपें' (नकारात्मकता की ओर झुकाव) का नाम दिया है। इसके अनुसार मनुष्य का दिमाग सकारात्मक व आशावादी सोच की तुलना में नकारात्मकता की ओर अधिक प्रेरित रहता है। आइए, एक साधारण उदाहरण द्वारा इस तथ्य को समझने का प्रयास करते हैं।

जरा कल्पना कीजिए, आपके पिता ने आपको खरीददारी हेतु 100 रुपये दिए। पर गलती से वे रुपये आपसे कहीं खो गए। जाहिर सी बात है, उन पैसों के खो जाने से आप उदास व परेशान हो जाएँगे। पर आपको उदास देखकर यदि आपके पिता आपको पुनः 100 रुपये दे दें, तब आपकी

क्या स्थिति होगी? जरा स्वयं का आकलन कीजिए—

क) क्या आप पुनः 100 रुपये प्राप्त करके प्रसन्न हो जाएँगे और पिछले नुकसान को भूल जाएँगे?

ख) क्या आप अभी भी पिछले नुकसान के विषय में सोचकर उदास और परेशान होते रहेंगे?

ग) या आप यह सोचकर दुःखी होते रहेंगे कि काश! मैं पहले वाले 100 रुपये न खोता, तो अब मेरे पास खरीददारी के लिए 200 रुपये होते?

आप इन तीनों विकल्पों में से किसको चुनेंगे? निःसन्देह, अधिकतर लोगों का जवाब दूसरा या तीसरा विकल्प ही होगा। अतः यह सरल सा प्रयोग स्पष्ट करता है कि मानवीय मस्तिष्क 'छमहंजपअपजल ठपें' का शिकार है यानी नकारात्मकता की ओर झुकाव रखता है। इस मानसिक विकृति के कुछ लक्षण इस प्रकार हैं—

1. प्रयास ही नहीं करना या हार मान लेना

नकारात्मकता की ओर झुकाव के कारण अधिकतर लोग कठोर व विपरीत परिस्थितियों के समक्ष घुटने टेक देते हैं। प्रयास करने से पूर्व ही हार मान लेते हैं। दरअसल, यह भी हमारी मूलभूत मानसिक प्रवृत्ति है कि हम अतीत के अनुभवों को आधार बनाकर भविष्य के परिणाम निर्धारित करते हैं ८

हमारी भी यही धारणा होती है कि प्रयास करने का क्या लाभ ! फिर इसी निराशावादी रवैये के कारण हम स्थितियों के हाथ का खिलौना बन कर रह जाते हैं। किंतु हमें बेबस या असहाय होकर परिस्थितियों के आगे झुकना नहीं है। अपितु अपने अथक प्रयासों द्वारा परिस्थितियों को ही झुका देना है। यही सफलता का सूत्र है ।

2 .असफलताओं से परास्त हो जाना!

बार-बार फेल... बहुत हो गया ! अब लगता है कि यह कार्य नहीं कर पाऊँगा! अक्सर आपने इन शब्दों को कहा होगा या अपने आस-पास के लोगों को कहते हुए सुना होगा। कुछ ऐसा ही रवैया रहता है, हमारा अपनी असफलताओं के प्रति। बार-बार हार का मुँह देखकर हम अंततः कार्य को ही तिलांजलि दे देते हैं। स्वयं को भी अयोग्य घोषित कर बैठते हैं। अपने मानस पटल पर एक और नकारात्मक प्रहार कर डालते हैं।

पर होना क्या चाहिए? मनुष्य हर असफलता को सफलता तक पहुँचने की सीढ़ी बना ले । यह कहना सर्वथा उचित होगा कि मात्र अध्यात्म ही इन मानसिक नकारात्मकताओं से उबरने का अचूक व कारगर सूत्र प्रदान कर सकता है। इसी तथ्य को एक उदाहरण द्वारा समझाते हैं। यदि पानी से भरे गिलास को थोड़ा टेढ़ा किया जाए, तो जल धारा नीचे की ओर बहनी आरम्भ हो जाएगी। फिर चाहे, गिलास रूपी पात्र कैसा भी हो, पानी नीचे की दिशा में ही जाएगा। पर... यदि उसी पानी से भरे पात्र को सूर्य के संपर्क में रख दिया जाए, तो जल का स्वभाव पूर्णतः परिवर्तित हो जाएगा। माने कि अब पानी नीचे की ओर नहीं अपितु भाप बनकर ऊपर की ओर जाएगा। अतः पानी की मूलभूत प्रकृति बदलने से उसकी दिशा भी रूपांतरित हो जाएगी। ठीक यही विज्ञान हमारे मन व मानसिक विचारों के संदर्भ में भी लागू होता है। हमारा मन भी नकारात्मकता की ओर शीघ्र आकर्षित होता है। मानसिक विचारों का रुख निराशा की गहन गहराइयों की ओर ही होता है। पर यदि इस मन का संपर्क हमारे भीतर आकाश तत्त्व में स्थित सूक्ष्म प्रकाश से कर दिया जाए, तो इसकी दिशा और दशा दोनों परिवर्तित हो जाएँगी। हमारे विचारों की प्रवृत्ति ही पलट जाएगी। विकट स्थितियों में भी हमारा मन सकारात्मकता व 'चरैवेति चरैवेति' की ही धुन गुनगुनाएगा। तब हम चुनौतियों से हारकर नहीं, बल्कि उन्हें हराकर ही दम लेंगे। सच में, सौभाग्यशाली होते हैं वे लोग, जिन्हें अपनी मानसिक विकृति को विजित करने का अचूक आध्यात्मिक सूत्र मिल जाता है।

मानसिक विचारों का रुख निराशा की गहन

गहराइयों से हटाओ ।

क्षण भर का यह मिला है जीवन इसे आध्यात्मिकता

से पार लगाओ ॥

यही सफलता का सूत्र है इसे अपने जीवन में अपनाओ

और इस संसार रूपी भवसागर से पर हो जाओ ॥

Improving Skillset



"किसी के भी किसी भी तरह की कोई
प्रतियोगिता की कोई जरूरत नहीं है, जैसे
आप हो, आप वही हो, और आप पूरी तरह
से ठीक हो, आप अपने आपको स्वीकार
करो "