thearyasamaj.org

Date of Publication: 25 Febuary 2015

कमल ज्योति

(मासिक पत्र)

वर्ष-8, अंक-12 मार्च 2015 विक्रमी संवत् 2071 सृष्टि संवत् 1960853113 एक प्रति का मूल्य 10/-रुपये सहयोग राशि 1100/-रुपये

ओ३म्

संस्थापक

स्व. श्री भजनप्रकाश आर्य जी

संरक्षक

ओमप्रकाश हसीजा

प्रधान सम्पादक

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री
चलभाष : 9810084806

सम्पादक

एल.आर. आहूजा
आचार्य शिव नारायण शास्त्री
अतुल आर्य
चलभाष : 9718194653
दूरभाष : 011-27017780

सहयोगी सम्पादक

प्रिंसीपल हर्ष आर्या
चलभाष : 9999114012
राजीव आर्य
चलभाष : 9212209044
नरेन्द्र आर्य 'सुमन'
चलभाष : 9213402628

प्राणों से प्यार! हमारा सदैव कल्याण करो

यदङ्ग दाशुषे त्वमग्ने भद्रं करिष्यसि। तवेत्तत् सत्यमङ्गिरः॥ -ऋ. 1.1.6

ऋषिः- **मधुच्छन्दाः॥** देवता- **अग्निः॥** छन्दः-**गायत्री॥**

शब्दार्थ-अंग=हे प्यारे! **अङ्गिरः**=मेरे जीवनसार **अग्ने**=प्रकाशकदेव! **यत् त्वम्**=जो तू **दाशुषे**=आत्म-बलिदान करने वाले का **भद्रम**=कल्याण **करिष्यसि**=करता है **तत्**=वह **तव**=तेरा **सत्यं इत्**=सच्चा, न टलनेवाला नियम है।

विनय- हे प्रकाशमय देव! यह सच है कि स्वार्थत्यागी का कल्याण ही होता है, परन्तु संसार में ऐसा दिखाई नहीं देता। संसार में तो दीखता है कि स्वार्थमग्र लोग ही आनन्द मौज उड़ा रहे हैं और स्वार्थत्यागी दुःख भोग रहे हैं। स्वार्थी विजय-पर-विजय पा रहे हैं, दूसरों पर आत्याचार कर रहे हैं और स्वार्थत्यागी पुरुष सताये जा रहे हैं, परन्तु हे मेरे प्यारे देव! हे मेरे जीवनसार! आज मैं तेरी परम कृपा से सूर्य की भांति यह स्पष्ट देख रहा हूँ कि आत्म-बलिदान करने वाले का तो सदा कल्याण ही होता है। इसमें कुछ संशय नहीं रहा, यह अटल है, बिल्कुल स्पष्ट है। संसार की ये प्रतिदिन की उल्टी दिखाई देनेवाली घटनाएं भी आज मेरी खुली आंखों के सामने से इस प्रकाशमान सत्य को छिपा नहीं सकती कि आत्मसमर्पण करनेवाले के लिए कल्याण-ही-कल्याण है। मैं देखता हूं कि संसार में चाहे कभी सूर्य टल जाए, ऋतुएं बदल जाएं, पृथ्वी उल्टी घूमने लग जाए और सब असम्भव सम्भव हो जाए, परन्तु तेरा यह सत्य अटल है कि आत्म-बलिदान करनेवाले का अकल्याण कभी नहीं हो सकता-"नहि कल्याणकृत कश्चिद् दुर्गतिं तात गच्छति" ("हे प्यारे! कल्याण करने वाला कभी दुर्गति को नहीं प्राप्त होता")-कृष्ण भगवान् के गाये हुए ये सान्त्वनामय शब्द परम सच्चे हैं।

हे जीवन-के-जीवन! जब मनुष्य स्वार्थ को त्यागता है, आत्म-बलिदान करता है तो उस त्याग व बलिदान द्वारा है कल्याणस्वरूप! वह केवल तेरे और अपने बीच की रूकावट का ही त्याग करता है, निवारण करता है और तेरे कल्याणस्वरूप को पाता है। भला, आत्म-बलिदान में अकल्याण का अवकाश ही कहां है? सचमुच, स्वार्थशून्य पवित्र पुरुषों पर आये हुए कष्ट, दुःख आपत् सब क्षणिक होते हैं। उनके सम्बन्ध में जो अक्षणिक है, सत्य है, अटल है, वह तो उनका कल्याण है।

thearyasamaj.org

गतांक से आगे

सामवेद संहिता

–श्रीमती प्रकाशवती बुग्गा

आ जागृविर्विप्र ऋतं मतीनां सोमः पुनानो असदच्चमूषु।
सपन्ति यं मिथुनासो निकामा अध्वर्यवो रथिरासः सुहस्ताः॥
स पुनान उप सूरे दधान ओभे अप्रा रोदसी वी ष आवः।
प्रिया चिद्यस्य प्रियसास ऊती सतो धनं कारिणो न प्र यंसत्॥
स बर्धिता वर्धनः पूयमानः सोमो मीढ्वाँ अभि नो ज्योतिषावीत्।
यत्र नः पूर्वे पितरः पदज्ञाः स्वर्बिदो अभि गा अद्रिमिष्णन् ॥859॥

सब ओर से चेतनता लाता, बुद्धि बढ़ाने हारा।
मनन शक्ति में सत्य दिखाए, इन्द्रियों में सोम प्यारा॥
इच्छा लेकर पत्नी सहित, साधक कर्म कमाते हैं।
कर्म करें जो कुशल बन, अपना रथ सदा बढ़ाते हैं॥
परम प्रेरक परमानन्द वह, ध्यान का साधक बन पाता।
द्युलोक धरा को भर, कण-कण का प्रेरक बन जाता॥
सोम की सुमधुर धाराएँ, उन्नति पथ का साधन बनती।
कर्मशील ज्यों धन पाता, उपासक हित सम्पत्ति तनतीं॥
गतिशील सोम सुखरूप बना, ज्योति से ऊँचा करता।
परम लक्ष्य जिन्होंने पाया, धर्ममेघ की शक्ति भरता॥

मा चिदन्यद्वि शंसत सखायो मा रिषण्यत।
इन्द्रमित् स्तोता वृषणं सचा सुते मुहरूक्था च शंसत॥
अवक्रक्षिणं वृषभं यथा जुवं गां न चर्षणीसहम्।
विद्वेषणं संवननमुभयंकरं महिष्ठमुभयाविनम् ॥860॥

हे मित्रो दुःखी न होना, किसी ओर के ध्यान से।
गीत प्रशंसा के गाकर, सुख पाओ इन्द्र महान से॥
उसी इन्द्र के गीत गाओ, जो बैल सी शक्ति वाला है।
शीघ्रगामी नेता बन जो, बुद्धि देने वाला है॥
दुष्ट जिससे द्वेष करते, पूजते मतिमान है।
रक्षा करे वह सब जनों की, इन्द्र जो महान है॥

उदु त्ये मधुमत्तमा गिरः स्तोमास ईरते।
सत्राजितो धनसा अक्षितोतयो वाजयन्तो रथा इव॥
कण्वा इव भृगवः सूर्या इव विश्वमिद्धीतमाशत।
इन्द्रं स्तोमेभिर्महयन्त आयवः प्रियमेधासो अस्वरन् ॥861॥

प्रेरणा देते हमें वे, मधुर स्तुति का करें प्रकाश।
ज्ञान धन हैं दान करते, बाधाओं का करें नाश॥
सोम ऐसे हैं श्रेष्ठ नेता, सतत् उन्नतिवान हैं।
ैश्वर्य भर कर ले जाने वाले, रथों के समान हैं॥
ध्यान योग से विद्वान तपस्वी, सूर्य किरणों फैलाता।
सोम भक्त को बुद्धि देकर, प्राणशक्ति दे ज्ञान कराता॥

पर्यूषु प्र धन्व वाजसातये परि वृत्राणि सक्षणिः।
द्विषस्तरध्या ऋणया न ईरसे ॥
अजीजनो हि पवमान सूर्यं विधारे शक्मना पयः।
गोजीजनो रंहमाणाः पुरन्ध्या ॥
अनु हि त्वा सुतं सोम मदामसि महे समर्यराज्ये।
वाजाँ अभि पवमान प्र गाहसे ॥862॥

हे सोम सम्पत्ति दान को, बाधा विनाशक बन के आ।
शत्रु विनाशक शक्ति देकर, प्रेरित कर आगे बढ़ा॥
पवमान सोम तू शक्ति से, धारण करे शरीर।
इन्द्रियां बनाकर वेगवान, देता प्रेरक शक्ति सुवीर॥
हे सोम तू जब सिद्ध होता, इन्द्रियों का राज्य पाते।
तू इन्द्रियों में भर के रहता, उस राज्य में सानन्द गाते॥

परि प्र धन्वेन्द्राय सोम स्वादुमित्राय पुष्णे भगाय ॥
एवामृताय महे क्षयाय स शुक्रो अर्ष दिव्यः पीयूषः ॥
इन्द्रस्ते सोम सुतस्य पेयात् अत्वे दक्षाय विश्वे च देवाः ॥863॥

हे परमानन्द के देने वाले, इन्द्र हित आनन्द ला।
जिससे यह आनन्द मिलता, बुद्धि वह हममें बढ़ा॥
महान लक्ष्य है हमारा हम, अमरता को प्राप्त हों।
सुन्दर दिव्यानन्द अमृत, हमारी आत्मा में व्याप्त हो॥
हे सोम तेरे अमृत का हम, प्राणशक्ति से पान करें।
इन्द्रियां बलशाली बनकर, शील सफलता ध्यान करें॥

सूर्यस्येव रश्मयो द्रावयित्नवो मत्सरासः प्रसुतः साकमीरते।
तन्तुं ततं परि सर्गास आशवो नेन्द्राहते पवते धामकिं चन॥
उपोमतिः पृच्यते सिच्यते मधु मन्द्राजनी चोदते अन्तरासनि।
पवमानः सन्तनि सुन्वतामिव मधुवान द्रप्सः परि वारमर्षति॥
उक्षा मिमेति प्रति यन्ति धेनवो देवस्य देवीरूपयन्ति निष्कृतम्।
अत्यकमीदर्जुनं वारभव्ययमत्कं न निक्तं परि सोमो अव्यत॥864॥

सूर्य की किरणों सी गति वाली, आनन्दज सोम की धारा है।
तारों का जाल बना इन्द्र की प्रेरक, होती सुख की कारा है॥
मनन शक्ति सोम से मिलती, मधुरानन्द से भर जाती।
मुख्य स्थान से चलकर, सीधे साधक के घर आती॥
पवमान मधुरस उसके, अन्तर उत्पन्न हो जाता।
ज्ञान के पदे पार करूँ, इसीलिए वह मन में आता॥
शक्तिशाली वृषभ बना, सोम ध्वनि जब करता है।
चेतनता के पार जाती, इन्द्रियों का भय हरता है॥

[क्रमशः]

thearyasamaj.org

अपनी आत्मा को जानना ही सच्चा ज्ञान है

- आर.डी. अग्रवाल

आज का मनुष्य बहुत साधन सम्पन्न है। उसे वे सब सुविधाएं हासिल हैं जिनकी उसने कल्पना की थी। पर इतनी सुविधाएं होने के बावजूद जीवन में जिस आनन्द और शांति का अनुभव होना चाहिए था, वह हमें हासिल नहीं है। ऐसा क्यों है? जहां तक सुख-दुख का प्रश्न है, तो ये जीवन में धूप-छांव की तरह आते-जाते रहते हैं। लेकिन जो सुकून हमें मिलना चाहिए था, वह नहीं मिल पा रहा है।

हालांकि साइंस की तरक्की हमारी जिंदगी में कोई विशेष बाधक नहीं है। पर्यावरण प्रदूषण आदि मुद्दों को छोड़ दें तो साइंस की बदौलत हुए आविष्कारों ने हमारे जीवन को आसान ही बनाया है। लेकिन यह ये सारी उपलब्धियां भी वरदान बनने के बजाय अभिशाप बनती जा रही है। विद्वान लोग कहते हैं कि इसका कारण है ज्ञान का न होना।

यह ज्ञान क्या हैं? अपनी आत्मा को जानना ही ज्ञान है। आत्मा को जानते ही हमें अपने हृदय में बैठे हुए 'परमात्मा की सत्ता का ज्ञान हो जाता है। इसके बाद और कुछ जानना शेष नहीं रहता। श्रीकृष्ण ने इसी ज्ञान को 'राजविद्या' कहा। 'ज्ञानं लब्ध्वा परां शांतिम चिरेणाधिगच्छति' यानी ज्ञान प्राप्त होने पर मनुष्य परम शांति को प्राप्त होता है।

ज्यादातर मनोवैज्ञानिकों का मानना है और प्रयोगों से भी यह साबित हो चुका है कि मनुष्य अपने दिमाग का सिर्फ आठ-दस प्रतिशत ही उपयोग करता है। उसके दिमाग के शेष 90 प्रतिशत क्षमता सुषप्तावस्था में रहती है। क्यों? इसकी कुछ वजहें हैं। पहली तो यह है कि हमारी बुद्धि में चेतना का अंश सिर्फ 10 प्रतिशत ही रहता है। शेष 90 प्रतिशत चेतना हमारी आत्मा में निहित रहती है। चूंकि बुद्धि में चेतना की मात्रा बहुत थोड़ी है, इसलिए ज्यादातर कर्म हम सकाम भाव यानी फल की इच्छा के साथ करते हैं। लेकिन जैसे ही हमें ज्ञान प्राप्त होता है और हम चेतना की ओर बढ़ते हैं तो सारा अंधकार मिट जाता है और उस आत्मा का बोध होता है जो कि निर्लिप्त और निरामय है।

पूर्ण चैतन्य के अभाव में हमारी बुद्धि मोहग्रस्त रहती है। लेकिन जब ज्ञान द्वारा हम पूर्ण चैतन्य हो जाते हैं तो संसार का मोह मिट जाता है और हमें आनन्दमय आत्म-स्वरूप की प्राप्ति होती है। हरेक मनुष्य के जीवन में तेरा-मेरा का द्वंद्व निरंतर चलता रहता है। इस द्वंद्व के कारण हमारा बौद्धिक विकास नहीं हो पाता। ऐसी स्थिति में हमारे दिमाग की 90 प्रतिशत शक्तियाँ सुषुत्वावस्था में चली जाती है। लेकिन जब ज्ञान प्राप्त होता है तो इस शक्ति का जागरण होता है और परम सुख की प्राप्ति होती है।

श्रीमद्भागवत में भीष्म पितामह ने कहा है-अपनी बुद्धि रूपी कुंवारी कन्या भगवान से ब्याह दी, ताकि वह भगवान के पीछे-पीछे चलती रहे और मन को भैंसे का रूपक मानकर भगवान को दहेज में दे दिया ताकि भगवान उसे अपने वश में कर लें। ऐसा करने से मन, जो कि चंचल है, भगवान के वश में हो जाता है। यदि ऐसा नहीं किया जाता तो वह मन संसार के विषयों की हरी-हरी मोह माया रूपी घास चरता और एक दिन यमराज अपने भैंसे पर बैठकर आता और मार-मार कर प्राण निकाल ले जाता।

मन को वश में रखने का के कई उपाय योग में बताए गए हैं। आजकल हालांकि योग को शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त करने तक ही सीमित माना जाता है। लेकिन सच तो यह है कि शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर हम जो कुछ खोते जा रहे हैं उसे पुनः प्राप्त करने का नाम 'योग' है। स्वस्थ शरीर, सही दृष्टिकोण और आत्मज्ञान द्वारा ही आत्मा की अनुभूति होती है। इसलिए जरूरी है कि इस दुर्लभ मनुष्य शरीर को हम व्यर्थ में न गंवाए। जितनी जल्दी हो सके, हम अपने सहज स्वरूप को प्राप्त कर लें। इसमें सिर्फ हमारा खुद का भला नहीं है, बल्कि पूरे समाज और राष्ट्र का भी भला है।

पाठकों से निवेदन

यदि आपका 'कमल ज्योति' हेतु शुल्क अभी तक जमा नहीं हुआ है या समाप्त हो गया है तो कृपया अपना शुल्क आजीवन 1100/- रुपये की दर से 'कमल ज्योति' के नाम मनिआर्डर/क्रास चैक से कार्यालय, डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034 के पते पर शीध्र भेजें ताकि पत्रिका आपको लगातार मिलती रहे। अपना नाम, निवास का पूरा पता, कोड नम्बर, फ़ोन तथा मोबाईल नम्बर आदि सुन्दर व साफ़ शब्दों में लिखने का कष्ट करें। धन्यवाद!

-प्रबन्धक

thearyasamaj.org

Ten Ways to Overcome: Stress, Anxiety and Fear

- Ram Kumar Goel

1. Positive Attitude plays a very vital role for leading life happily and peacefully. Your attitude has control to change your life. We should learn/try to have positive attitude under all circumstances.

2. Do not anticipate/imagine troubles to come. On the one hand, future happenings are uncertain and on the other, it is uncontrollable. Whenever trouble comes, it never comes alone. It always brings along with it the strength to solve and bear the same.

3. Don`t worry for past and future as past is gone and has valve like cancelled cheque, future is uncertain like Promissory Note which may be encashed or may not. Try to learn to live in present which is like cash in hand. We should try to make our present life comfortable and peaceful as far as possible.

4. Grow in the spirit of **Forgiveness** and do not cherish grudge against any person who might have hurt your mentally/physically/financially. Wh should have spirit to forgive before forgiveness is asked. Whenever any mistake is committed by you, don`t hesitate to ask for forgiveness. Forget & Forgiveness is the best way to have control over stress, worry and fear.

5. We should learn the art of **Gratitude.** We should show learn gratitude whenever we are given anything, even advice by anybody. We should always have thanks in our mind/heart for God who has given and giving everything to us.

6. Develop healthy sence of **Humour** because humour and stress never go side by side. Laugher/ Smile is must. It is is a physical/mental/spiruitual tonic.

7. Taking care of **Breathing** is must because breathing and thinking go together and has continuous connection with mind. While taking in breathing tummy should come out and taking out breathing tummy should go inside.

8. Have full **faith** in caring and be grateful to God, who is our father and mother and never harm us. Complete faith in God gives strenght to bear happiness and sorrow.

9. Learn to practise **Silence** (Personal Quiet Time-PQT)- Sitting in silence without hearing noise is just like doing meditation or thinking spiritually which paves the way to overcome stress, worry and fear.

10. **Helping others** is the biggest stress buster. We should dedicate ourselves to the service of society and try to mitigate the sufferings of human beings and other living sects. If we want to live happily for whole life, we should have the spirit to help other needy humand beings and other sects.

Summary: Thinking positively, eating slowly, having regular exercise with walking as much as possible and never carrying guilt in mind with spirit of helping others and having full faith in God with attitude full of forget and forgiveness along with the spirit of gratitude will never allow Stress, Worry and Fear to come near to us.

कमल ज्योति (मासिक) सम्बन्धी घोषणा

फार्म-4 (नियम 8 देखिए)

1.	प्रकाशन का स्थान	:	नई दिल्ली
2.	प्रकाशन अवधि	:	मासिक
3.	मुद्रक का नाम	:	एल.आर.आहूजा
4.	क्या भारत का नागरिक है?	:	हाँ
5.	मुद्रक का पता	:	माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट, डी. 796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034
6.	प्रकाशक का नाम	:	एल.आर.आहूजा
7.	क्या भारत का नागरिक है?	:	हाँ
8.	प्रकाशक का पता	:	माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट, डी. 796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034
9.	सम्पादक का नाम	:	एल.आर.आहूजा
	क्या भारत का नागरिक है?	:	हाँ
	सम्पादक का पता, उन व्यक्तियों के नाम पते जो समाचार पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों :		

मैं एल.आर. आहूजा एतद् द्वारा घोषित करता हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिये विवरण सत्य हैं।

दिनांक 01.03.2015 **एल.आर.आहूजा**, सम्पादक

thearyasamaj.org

सबसे बड़ा दान अभयदान

किसी राजा के चार रानियाँ थी। एक दिन प्रसन्न होकर राजा ने उन्हें एक-एक वरदान माँगने को कहा। रानियों ने कह दिया-'दूसरे किसी समय वे वरदान माँग लेगी।'

रानियाँ धर्मज्ञा थी। कुछ काल बाद राजा के यहाँ कोई अपराधी पकड़ा गया और उसे प्राणदण्ड की आज्ञा हुई। बड़ी रानी ने सोचा कि 'इस मरणासन्न मनुष्य को एक दिन का जीवन दान देकर इसे उत्तम भोगों से सन्तुष्ट करना चाहिये।' उन्होंने राजा से प्रार्थना की-'मेरे वरदान में आप इस अपराधी को एक दिन का जीवनदान दें और और इसका एक दिन का आतिथ्य मुझे करने दें।'

रानी की प्रार्थना स्वीकार हो गयी। अपराधी को वे राजभवन ले गयी और उसे बहुत उत्तम भोजन उन्होंने दिया, परन्तु दूसरे दिन मृत्यु निश्चित है, इस भयके कारण उस मनुष्य को भोजन प्रिय कैसे लगता! दूसरे दिन दूसरी रानी ने यही प्रार्थना की और भोजन वस्त्र के साथ अपराधी के मनोरंजन के लिए उन्होंने नृत्य-संगीत की भी व्याख्या कर दी, पर उस मनुष्य को यह कुछ भी अच्छा नहीं लगा। उसने कुछ खाया-पीया नहीं।

चौथे दिन छोटी रानी ने प्रार्थना की-'मैं वरदान में चाहती हूं कि इस अपराधी को क्षमा कर दिया जाए।' उनकी प्रार्थना स्वीकार हो गयी तो उन्होंने अपराधी को केवल रूखी मोटी रोटियां और दाल खिलाकर विदा कर दिया। उसने आज वे रूखी रोटियाँ बड़े चाव तथा आनन्द से पेट भर खायीं।

रानियों में विवाद उठा कि सबसे अधिक सेवा उस मनुष्य की किसने की? परस्पर जब निर्णय नहीं हो सकता, तब बात राजा के यहां पहुंची। राजा ने अपराधी को बुलाकर पूछा तो वह बोला-'राजन्! जबतक मुझे मृत्यु सामने दिखती थी, तब तक भोजन, वस्त्र या नृत्य समारोह में मुझे क्या सुख मिलना था। मुझे तो सबसे स्वादिष्ट लगीं छोटी रानी माता की रूखी रोटियां, क्योंकि तब मुझे मृत्यु से अभय मिल चुका था।' इसीलिए कहा गया है-

न गोप्रदानं न महीप्रदानं न चान्नदानं न सुवर्णदानम्।
यथा वदन्तीह बुधाः प्रधानं सर्वेषु दानेष्वभयप्रदानम्।।

बुद्धिमान्लोग समस्त दोनों में अभयदान को जितना प्रधान (महत्वपूर्ण) बतलाते हैं, उतना महत्वपूर्ण गोदान, पृथ्वीदान, अन्नदान या स्वर्णदान को नहीं बतलाते।

ऋतुराज! तुम्हारा अभिनन्दन

–ओम प्रकाश ठाकुर

अभिनन्दन ऋतुराज तुम्हारा
वन्दन हो स्वीकार हमारा
तुम वसन्त मधुमास तुम्हीं हो
जन-जन का उल्लास तुम्हीं हो
सुमनो का मृदुहास तुम्ही हो
सुषमा का आवास तुम्ही हो
कली-कली को तुम चटकाते
उसे खिलाते और हंसाते
तुम विकास बन सुभिलुएते
मधुकर झूम-झूम कर गाते
तुम आते हो मधुवन गाता
सारा जग उपवन बन जाता
कोयल के स्वर में क्या तुम ही
मीठी तान सुना जाते हो
रोम रोम पुलकित हो जाता
ऐसा साज सजा जाते हो
बैराई ही पवन सुगन्धित
ईधर उधर क्यों इठलाती है
मन्द मन्द मधु मन्दिर स्पर्श से
तन-मन झंकृत कर जाती है
हे वसन्त! जीवन में आओ
मन वीणा को स्पन्दित कर दो
स्वर गूंजे मैत्री मुदिता के
स्वाभिमान से झोली भर दो
हम अपना गौरव पहचानें
सब दुरितों को दूर भगाएं
सच्ची श्रमनिष्ठा अपना कर
मानवता का मान बढ़ाएं।

- डी-757, सरस्वती विहार, दिल्ली-34

thearyasamaj.org

समस्याओं से भागिये नहीं मुकाबला कीजिए, कैसे?

– सीताराम गुप्ता

तनाव आज के युग की सबसे भयंकर मानसिक व्याधि है। तनाव से ही अधिकतर शारीरिक रोग पैदा होते हैं। उपयुक्त विधि से समस्याओं का समाधान करके आप न केवल मनोदैहिक रोगों से बच सकेंगे अपितु सदैव स्वस्थ, प्रसन्नचित तथा उत्साही भी बने रहेंगे। यदि सदैव स्वस्थ एवं प्रसन्नचित बने रहना है तो समस्याओं से भागने की अपेक्षा उनका मुकाबला कीजिए और एक-एक कर उन्हें समाप्त कर डालिए। समस्याओं का निराकरण किसी भी तरह एक उपचार पद्धिति से कम नहीं।

ये तनाव या मानसिक व्याधियाँ ही बाद में शारीरिक व्याधियाँ बन कर आपका स्वास्थ्य क्षीण कर आपकी कार्य क्षमता समाप्त कर देती हैं तथा आपका सुख-चैन छीन लेती हैं। इन समस्या रूपी पौधों को पनपने मत दीजिए, उन्हें फौरन जड़ से उखाड़ फेंकिए। आपको सिर्फ इतना करना है:

- ❖ कार्यो अथवा समस्याओं को कल पर मत टालिए। आज ही समाधान की दिशा में अग्रसर हो जाइए।
- ❖ यदि कोई कार्य आज किसी भी कीमत पर नहीं हो रहा है तो घबराइए नहीं और न ही उसे उलझाइए अपितु कल फिर प्रयास कीजिए।
- ❖ समस्याओं को आपस में मिलाने की बजाय एक-एक करके सुलझाइए।
- ❖ यदि समस्या बहुआयामी है तो समस्या को टुकड़ों में विभाजित कर लीजिए और समस्या के एक-एक भाग को निपटाते रहिए।
- ❖ यदि बहुत सारे कार्य करने हैं तो भी घबराइए मत। कार्यो की प्राथमिकता के आधार पर एक सूची बना लीजिए और एक-एक करके निपटाते चलिए।
- ❖ कार्य को भली-भांति सम्पन्न करने के लिए जरूरी है कि जो काम सामने है उसे सबसे महत्वपूर्ण समझकर उसे पूरा करने के लिए अपना सारा ध्यान तथा संपूर्ण इच्छा उस पर केंद्रित कर दीजिए सफलता अवश्य मिलेगी।
- ❖ कार्य को सर्वश्रेष्ठ तरीके के करने का इंतजार मत कीजिए अपितु उपलब्ध श्रेष्ठ तरीके पर अमल कीजिए। उससे बेहतर और बेहतरीन तरीके अपने आप विकसित होते चले जाएंगे।
- ❖ समस्याओं के बावजूद काम करते रहिए न कि उस समय की प्रतीक्षा जब समस्याएं ही न रहें अथवा कार्य करने में कठिनाई न आए।
- ❖ जब तक सफलता नहीं मिल जाती पूर्ण आत्मविश्वास और धैर्य के साथ निरंतर प्रयास करते रहिए।
- ❖ अंत तक हार मत मानिए। किसी समस्या को हल न कर पाना आपकी हार नहीं है। बल्कि अंत तक प्रयास न करना आपकी सबसे बड़ी हार है।
- ❖ कार्य की सफलता के लिए जरूरी है कि कार्य को आधा-अधूरा नहीं बल्कि समग्र रूप से किया जाए।
- ❖ कार्य या समस्या के प्रति अपने दृष्टिकोण को बदलकर अथवा सकारात्मक बनाकर भी हम उसे आसानी से पूरा कर तनाव तथा तनावजन्य शारीरिक व्याधियों से बच सकते हैं।

ईश्वर का उपहार

एक बड़ी रियासत का राजा दुराचारी था। उसे धन इकट्ठा करने और कुबेर बनने की धुन थी। धन कैसे आये, कहाँ से आये, किस तरीके से आये, इसी में दिन-रात उलझा रहता था। एक दिन गुरु नानक उस रियासत में पहुँचे। राजमहल में प्रवेश करने से पहले उन्होंने कुछ कंकड़-पत्थर बीनकर अपनी दोनों मुट्ठियों में भर लिये। राजा को सूचना मिली तो वह स्वयं नानकदेव की अगवानी करने के लिए बाहर निकल आया। वह उन्हें आदरपूर्वक महल में ले गया। नानकदेव जैसे ही दरबार में पहुँचे नाच-रंग बंद हो गया। नानक आसन पर बैठे ही थे कि उनकी मुट्ठी से दो-तीन कंकड़ छिटककर फर्श पर गिर पड़े। राजा ने उन कंकड़ों को उठाकर देखा और आश्चर्य से पूछा, 'गुरुदेव! ये कंकड़-पत्थर आपने किसलिए इकट्ठे कर रखे हैं?' नानक मुस्कराकर बोले, 'राजन्! मरने के बाद इन्हे अपने साथ ले जाऊँगा और ईश्वर को उपहार में दूँगा।', राजा बड़ी जोर से हँसा। बोला, 'आप जैसा परम ज्ञानी भी मरने के बाद कुछ ले जाने की बात सोचता है, यह देखकर मुझे खूब हँसने की इच्छा हो रही है। क्या आप यह भूल गये कि परलोक जाने वाली आत्मा कंकड़-पत्थर तो दूर, अपने साथ एक कण भी नहीं ले जा सकती।' अब नानक हँसे। बोले, 'राजन्! यह तरकीब मैं आपसे पूछने आया हूँ। आप अपनी प्रजा को लूटकर जो धन इकट्ठा कर रहे हैं, उसे अवश्य ही अपने साथ ले जायेंगे। अगर ले जाने का तरीका मुझे भी बता दें तो यह उपहार भी पहुँच जायेगा।' राजा को जैसे किसी ने नींद से जगा दिया। वह लज्जित होकर नानकदेव के पैरों पर गिर पड़ा और बोला, 'गुरुदेव! आपने मेरी आँखें खोल दीं। आज मुझे समझ में आ गया कि धन किसी के साथ नहीं जाता। मैं अब प्रजा की भलाई करूँगा और धन का लोभ त्याग दूँगा।'

–श्री सत्यानन्द आर्य

thearyasamaj.org

घुटने के दर्द से मुक्ति पाएं

घुटने का दर्द खून की कमी, कमजोरी तथा बुढ़ापे में हड्डियां की चिकनाई कम होने की वजह से उत्पन्न होता है। इस रोग में रोगी को काफी तकलीफ होती है।

रोग के लक्षण: घुटने का दर्द या तो दाएं घुटने में या बाएं घुटने में या दोनों घुटनों में होता है। उठने-बैठने में काफी परेशानी होती है। रात के समय यह रोग बढ़ जाता है। जाड़े तथा वर्षा के दिनों में घुटने का दर्द बढ़ जाता है। चलने-फिरने और घुटने मोड़ने में तकलीफ होती है। घुटने कड़े हो जाते हैं। कभी-कभी सूजन भी हो जाती है।

भोजन और परहेज: भूख से एक रोटी कम खाएं। फलों का सेवन अवश्य करें। ठंडी चीजें तथा कसैले फल न खाएं। चाट-पकौड़े, मछली, मांस, मुर्गा आदि का सेवन न करें। सुबह-शाम घास पर नंगे पांव चलें। घुटनों को मोड़कर न तो बैठें और न ही लेटें। रात को सोते समय एक गिलास दूध में जरा-सी हल्दी डालकर पिएं। दूध के साथ ईसबगोल की भूसी लें ताकि मल त्यागने में आसानी हो। शरीर को अधिक थकाने वाले कार्य न करें।

प्राकृतिक रूप से देखभाल: सप्ताह में दो बार त्रिफला चूर्ण लेकर पेट को साफ रखें। नीबू तथा मौसमी फलों का दो कप रस प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करें। दोनों घुटनों पर रात को मिट्टी की पट्टी बांधे और वाष्प स्नान करें। हर दूसरे दिन अरण्डी का पत्ता गर्म करके उस पर तेल चुपड़ कर घुटनों पर बांधे। सब्जियों में पालक, मेथी, तोरई, टिण्डा, परवल आदि लें। फूलगोभी, पत्ता गोभी, मूली या अन्य ठंडी सब्जियां न लें। पूर्वा हवा चल रही हो तो घुटनों पर फलालैन के कपड़ों की पट्टी बांध लें।

यौगिक उपचार: योग से शरीर के समस्त अंगो को निरोग और स्वस्थ रखा जा सकता है। घुटनों को सदा आरोग्य रखने के लिए घुटनों का सूक्ष्म व्यायाम करें।

(1) आसन बिछाकर जमीन पर बैठ जायें। अब पैरों को सीधा रखते हुए दोनों हाथों को कमर के दोनों साइड में रखें। घुटनों की कपाली को दबाते एवं छोड़ते हुए आकुंचन एवं प्रसारण की क्रिया करें। इसके बाद दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में डालते हुए घुटने के नीचे जंघा को पकड़े। फिर पैर को मोड़ने हुए नितंब के पास लायें और साइक्लिंग जैसी क्रिया करते हुए पैर से सामने की आरे से शून्य बनाएं। इसी तरह विपरीत दिशा के पैर से भी करें।

(2) सीधे खड़े होकर दोनों एड़ियों को एक साथ सटाते हुए घुटनों को भी सटाएं। दोनों हथेलियों को घुटनों पर रखकर पहले बायीं तरफ, फिर दायीं तरफ वृत्ताकार पथ पर घुमाएं। इस क्रिया को पांच-सात बार दोहराएं। यह व्यायाम घुटनों को लिए लाभकारी है।

व्रज़ासन का लगातार अभ्यास करते रहने से भी घुटनों की पीड़ा दूर होती है और अपचन, अम्लपित्त, गैस, कब्ज की भी निवृत्ति होती है।

गोमुखासन का अभ्यास करने वालों को संधिवात, गठिया और घुटनों के रोग नहीं होते हैं।

मर्कटासन का अभ्यास करने से नितंब, जोड़ के दर्द में विशेष लाभ होता है। पेट दर्द, दस्त, कब्ज एवं गैस को दूर कर पेट को हल्का बनाता है।

मकरासन का अभ्यास घुटनों के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों के लिए अति उत्तम है। यह आसन अस्थमा व फेफड़े संबंधी किसी भी विकार तथा घुटनों के दर्द में विशेष गुणकारी है। इसके साथ स्लिपडिस्क, सर्वाइकल एवं सियाटिका के लिए भी यह लाभकारी है।

कमर और पीठ दर्द

कमर और पीठ दर्द एक आम समस्या है। रोजमर्रा के काम गलत ढंग से करने से कमर और पीठ का दर्द होता है। एक अध्ययन के मुताबिक हर चार में से एक महिला और हर दस में से एक पुरुष कमर दर्द से पीड़ित है। जब हम गलत तरीके से बैठते या लेटते हैं, तो इसका संवेदनशील नाड़ियों व अन्य अंगों पर बुरा प्रभाव पड़ता है और बार-बार या निरंतर इस दुष्प्रभाव के कारण पीठ व कमर दर्द की शिकायत हो जाती है।

कमर दर्द अपने आप में कोई रोग नहीं है, बल्कि कई रोगों या गलत आदतों से पैदा हुआ एक लक्षण मात्र है। इसलिए कमर दर्द को कभी भी नजरअंदाज न करें।

आखिर क्यों होता है

- रीढ़ की हड्डी में रचनात्मक खराबी।
- जोड़ों का घिस जाना
- किसी प्रकार की चोट लगने के कारण।
- अधिक बोझ पीठ पर लादकर चलना।
- रीढ़ की हड्डी का खिसक जाना।
- किसी वजह से कमर की मांसपेशियों एवं स्नायु में खिंचाव
- अधिक मोटापा
- कमर में मोच आ जाना, खेलकूल या यात्रा करते समय बार-बार झटके लगना।
- बहुत अधिक मानसिक दबाव, तनाव, चिन्ता और थकावट। इससे पीठ की पेशियों में तनाव पैदा हो जाता है जो कि पीठ दर्द का कारण बनता है।
- व्यायाम की कमी के कारण।
- महिलाओं में खून की कमी, गर्भावस्था एवं माहवारी के समय।
- ठीक ढंग से न सोना, फोम के गद्दे पर सोना व घंटों एक जगह बैठे रहना।
- संतुलित भोजन के अभाव में।

thearyasamaj.org

गुप्त-दान

–श्री सत्यानन्द आर्य

कई वर्षों पहले की बात है। राजस्थान में भीषण अकाल पड़ा। गौओं की बड़ी दुर्दशा थी। उस समय गीता प्रैस की ओर से राजस्थान में स्थान-स्थान पर सहायता का काम हो रहा था। रतनगढ़ में भाई हनुमान प्रसाद जी पोद्दार काम देख रहे थे। वे एक दिन दोपहर को अपनी बैठक में अकेले डाक देख रहे थे कि वहीं के एक सज्जन, जो बहुत सम्पन्न थे, जिनका बंगाल में बड़ा कारोबार था, बड़े दानी थे, पर जो अपने लिए व्यय करने में बड़े ही अनुदार थे, घुटनों तक की धोती, एक कमरी तथा सिर पर पगड़ी, जाड़े में एक बीकानेरी कम्बल यही उनकी पोशाक थी। वे रिश्ते में भाईजी के मामा लगते थे– आये, भाई जी ने प्रणाम करके आने का कारण पूछा। उनके हाथ में एक कागज़ का छोटा सा पुलिंदा था, उसे भाई जी के हाथ में देते हुए बोले–'ले भइया! ये दस हज़ार रुपये के नोट हैं। इस समय तू अकेला मिलेगा, इसी से दुपहरी में आया हूँ, इनको गायों की सेवा में लगा देना। पर देखना, कहीं...नाम न आने पाये। भगवान् की चीज़ भगवान् की सेवा में लगे, इसमें देने वाले किसी दूसरे का नाम क्यों आना चाहिए?' भाई जी ने मुस्कराते हुए नोट ले लिये। वे जानते थे मामाजी की गुप्तदान क्रिया को। भाईजी ने पीछे बताया कि इस प्रकार प्रचुर धन का ये दान करते हैं। जगह-जगह कुएँ, तालाबों की मरम्मत कराते हैं, नये भी बनवाते हैं, पर इनके नाम की जानकारी केवल वहीं होती है, जहाँ बिना नाम बताये काम चलता नहीं। आज के दान के नाम पर इन्वेस्टमेंट करने वाले और दान से पहले ही समाचार पत्रों में समाचार भेज देने वाले दानी महोदय इनसे शिक्षा ग्रहण कर सकते हैं।

सादगी का संदेश

पूर्व प्रधानमन्त्री लालबहादुर शास्त्री सादगीपूर्ण जीवन के लिए प्रसिद्ध थे। उन्हें किसी भी तरह का दिखावा या आडम्बर पसंद नहीं था। वह मानकर चलते थे कि जनता के लिए काम करने वाले नेताओं को उसी तरह रहना चाहिए जिस तरह आदमी रहता है। उन्हें यथासंभव अपनी सुविधाओं का त्याग कर देना चाहिए। स्वतन्त्रता आन्दोलन के दौरान जेल में भी शास्त्री जी बिल्कुल सादगी के साथ रहते थे। राजनैतिक कैदी होने के कारण उनको जेल प्रशासन की ओर से कुछ विशेष सुविधाएं उपलब्ध कराई जाती थी, जिनमें से एक उनकी भोजन की थाली भी थी। मगर शास्त्री जी वह विशिष्ट थाली स्वयं न खाकर अपने अन्य कैदी साथियों में बांट दिया करते थे और स्वयं आम कैदियों को मिलने वाला साधारण भोजन ही उनके साथ बैठकर किया करते थे। इस दौरान वे उनका हालचाल भी पूछ लेते थे। जेलर को इसका पता चला तो वह उनके पास जांच के लिए आया और बोला, 'महाशय, यह जेल प्रशासन की ओर से आपके लिए बनाया गया भोजन होता है, मगर आप इसे औरों को बांट देते हैं। आखिर आप ऐसा क्यों करते हैं? इस पर शास्त्री जी बोले, 'मुझे यहां सदा के लिए तो रहना नहीं है। आज यहां मिलने वाला उम्दा भोजन मुझे बाहर तो मिलने वाला नहीं है, फिर क्यों इसे खाकर मैं आपना स्वाद और आदत खराब करूं। मेरे लिए यह सादा भोजन ही छप्पन भोग के समान है।' यह कहकर शास्त्री जी जेल का साधारण खाना खाने लगे। जेल भी उनके प्रति नतमस्तक हो गया।

हमारे प्रेरणा स्त्रोत

स्व. श्री हंसराज लूथरा जी

10.12.1933- 17.02.2013

इनकी पुण्य स्मृति सदैव बनी रहेगी

को शत्-शत् नमन

मन, वाणी व वाणी से किसी को कष्ट न देना। आपकी विशेषता रही। आपके उच्च आदर्श व मार्गदर्शन हमारे लिए प्रेरणा स्त्रोत।

– श्रीमती कमला लूथरा

thearyasamaj.org

जिंदगी जीने की कला

डरो मत, जो घटित नहीं हुआ है करें क्यों उसकी चिन्ता

–श्री सुभाष लखोटिया

परमात्मा के असीम आशीर्वाद के पश्चात् आपको और हमको यह मानव जीवन प्राप्त हुआ है। इस मानव जीवन में जीवन जीने की कला से भली भांति अगर हम परिचित हो गये तो जीवन हमारा सार्थक हो गया। अन्यथा मानव जीवन पाने के बाद भी हमारे जीवन की सार्थकता नहीं रह पाती है। विशेषकर कुछ विशेष कारणों से और जिंदगी की उलझनों से सबसे बड़ी समस्या तो यह है कि अगर आप और हम इस जिंदगी में डरते-डरते जिंदगी जियेगें तो जिंदगी जीने का आनंद और लुत्फ हरगिज भी हम नहीं उठा पायेंगे। अतः डरो मत न आज और न कल और किसी से। हमेशा अपने कर्त्तव्य के पथ पर चलते हुए जीते रहो और कभी भी किसी से डरो मत। जब हम चर्चा करते हैं डरने की और वे बतलाना चाहते हैं कि जिंदगी में कभी भी डरो मत तो हमारा अभिप्राय किसी व्यक्ति विशेष से डरने का नहीं है बल्कि आने वाले कल की बातें सोचकर उनसे उत्पन्न होने वाले डर की तरफ ही हमारा इशारा है। सभी पाठकों से हम चाहते हैं कि वे अपने इस जीवनकाल में आने वाले घटनाओं को मस्तिष्क में बिठाकर डर उत्पन्न होने वाले प्रतिक्रियाओं से सदैव दूर रहे और अच्छे सच्चे जीवन जीने की कला जानकर अपने इस मानव जीवन को सफल बनायें।

पति-पत्नी एक बार नौका विहार करते-करते एक चर्चा पर पहुंच गये। नौका विहार समाप्त हुआ और अगले दिन फिर अपनी दिनचर्या में लग गये पति-पत्नी। किन्तु पत्नी के दिमाग में रह-रहकर ये सवाल अगले दिन और उसके बाद कई दिनों तक उभरता रहा कि आखिर पहले किसकी मृत्यु हागी? पति की या पत्नी की और इसी विचारधारा से उत्पन्न होने वाली अनेक बातें उन्होंने अपने मस्तिष्क में लिख डालीं। पत्नी कल्पना करने लगी कि अगर मेरी मृत्यु पहले हो गई तो क्या मेरे पति पुनर्विवाह करेंगे और अगर करेंगे तो जो मेरे जेवरात हैं क्या वे अपनी दूसरी पत्नी को देंगे या मेरे ही बेटे-बेटी में बांटेंगे? कुछ दिन बाद पत्नी कल्पना करने लगी कि कैसी लगी मेरे पति की दूसरी पत्नी और इस प्रकार के अनेक विचारों को शुद्ध मस्तिष्क में बैठाने की वजह से पत्नी बीमार रहने लगी। एक बड़े मनोचिकित्सक को दिखलाने के बाद ही पता चला, पत्नी की यह मानसिक स्थिति। जब उन्हें समझाया गया कि जो घटा नहीं है उसके बारे में चिंता क्यों करते हो आप। तब जाकर उनके मस्तिष्क में उठने वाले अनेक विचार बिंदु दफना दिये गये। आप भी ध्यान रखें इस बात का कि जो आपके जीवन में घटा नहीं है उस बात की सोच करके, उसके बारे में चिंता करके आप अपने स्वर्णिम जीवनकाल को बरबाद ना होने दें। इसी प्रकार पांच वर्ष पहले एक दम्पत्ति की शादी हुई थी और पिछले दिनों पति-पत्नी दोनों ही बड़े परेशान नजर आ रहे थे। आखिर उनकी तीन साल की गुड़िया को स्कूल भेजने का मुद्दा। दोनों ही चिंतित इस बात से थे कि बच्ची का नामांकन किस स्कूल में होगा और उससें बड़ी समस्या, क्या नामांकन होगा भी या नहीं होगा और कितनी दूरी पर होगा गुड़िया का स्कूल? अगर स्कूल बस की सुविधा नहीं हुई, तो कैसे पति-पत्नी मिलकर सबेरे गुड़िया को स्कूल में छोड़ने जायेंगे और पुनः लेने आयेंगे। इस प्रकार की अनेक मानसिक चिंताएं बच्चे के नामांकन को लेकर उन दोनों ने अपने दिमाग में बैठा लीं, जिसका नतीजा यह हुआ कि जब तक स्कूल में दाखिला नहीं हुआ तब तक दोनों पति-पत्नी मानसिक रूप से परेशान होने की वजह से जीवन जीने का आनंद नहीं ले पा रहे थे।

जो घटा नहीं, जो हुआ नहीं, जो बीता नहीं, उसकी चिंता आपको और हमको कभी नहीं करनी चाहिए अन्यथा जीवन जीने का आनंद दूर होता चला जाता है। यह बात व्यक्तिगत मामलों में भी लागू होती है तो वहीं दूसरी तरफ व्यापार, व्यवसाय एवं निवेश के क्षेत्र में पूर्णतः खरी उतरती है। आपने कंपनी के शेयर में निवेश किया। विज्ञापन देखा अखबार में, सोचा लगा दे शेयर में निवेश, हो जायेंगे पैस ज्यादा, किन्तु जब तक कंपनी ने आवंटन के बारे में विज्ञप्ति जारी नहीं की तब तक तो आपकी नींद बिल्कुल गायब हो गई। रोज ही चिंता करने लगे बैठे-बैठे, कि क्या मुझे शेयर मिलेंगे, कितने मिलेंगे शेयर मुझे और शेयर जब स्टॉक एक्सचेंज पर लिस्ट हो जायेंगे तो कितने गुणा दाम बढ़ जायेंगे इस शेयर को जिसमें हमने निवेश किया है? ऐसे विचार अगर आते हैं तो आने दो। उनके बारे में चिंता कर सकते हो आप पर चिंता करना बिल्कुल बेकार है और ऐसी चिंता आपके अपनी जिंदगी में स्वर्णिम जिंदगी को धक्का पहुंचायेगी। इसी प्रकार की चिंता वे सभी लोग भी करते हैं जिनके घर में बड़े बच्चे हो गये हैं शादी लायक। सबसे पहले तो चिंता करते रहते हैं कि बेटे या बेटी की शादी होगी, नहीं होगी, कब होगी और मान लो जब सगाई हो गई तब भी अलग

thearyasamaj.org

तरह की चिंता मन में बैठी रहती है कि क्या ये संबंध ठीक-ठाक चलेगा? क्या सगाई से लेकर विवाह तक के समय अच्छे से बीत जायेगा? आपको चिंता होती है कहीं बारात समय पर नहीं आई तो क्या होगा? चिंता आपको सताती है कि सगाई के कुछ समय बाद की कि अगर संबंध विच्छेद हो गया तो हम समाज में मुंह दिखाने लायक ही नहीं रहेंगे। इस प्रकार की चिंताएं हकीकत में भारत के ही नहीं बल्कि विश्व के करोड़ों लोगों के दिमाग में उत्पन्न होती हैं। परन्तु अच्छी जिंदगी जीने वाले लोग इस प्रकार की चिंताओं से घबराते नहीं हैं और ना ही करते है। ऐसी चिंता। ज़रा सोचो तो कि अगर आपने फालतू बातों पर चिंता शुरू कर दी तो उससे आज आपको कोई लाभ मिलने वाला नहीं है। अगर है तो शुद्ध समय की हानि और मस्तिष्क में विकार। अत: आप डरो मत, जो बीता नहीं जिंदगी में, उस बारे में चिंता करना छोड़ दो आज से ही। याद रखो, जो डर गया सो मर गया। यह पूर्णत: हकीकत है और अनुभव की बात है जिंदगी की।

जब बात आती है बीमारी की तब भी हम पाते हैं कि बहुत सारे लोग बीमारी की बात सुनते ही चिंतित हो जाते हैं। अगर आप किसी बीमार व्यक्ति को मिलने अस्पताल में चले जायें, उनकी बीमारी के बारे में हालचाल पूछें और घर आकर अगर अकेले में बैठे-बैठे चिंता करने लगे कि हाय राम क्या होगा मेरा अगर मेरे भी उसी तरह की बीमारी हो गई। आखिर जिसे बीमारी हुई थी वो तो मेरा सच्चा पुराना साथी है, हमउम्र के हैं और मुझे भी उसी तरह की बीमारी जब हो जाये तो मैं क्या करूंगा? कैसे रहूँगा जिंदगी में। कैसे चलेगा मेरा घर का खर्चा? ऐसे विचार जब आते हैं तो मस्तिष्क काम करने की जगह नकारात्मक काम करना शुरू कर देता है और आपकी सोचने की शक्ति को क्षीण कर देता है। अत: बिना डरे निडर रहकर जिंदगी के जीने की कला का प्रयास सतत् करते रहेंगे अगर आप, तो जिंदगी वास्तव में बड़ी हसीन लगने लगेगी। अन्यथा केवल जो घटा नहीं उसकी चिंता से चिंतित रहकर आप अपना मनोबल खो देंगे। आप अपने मस्तिष्क की, सोचने की शक्ति क्षीण कर देंगे, आप बुझे- बुझे रहेंगे, आपका चेहरा एक स्पष्ट दु:खी व्यक्ति का चेहरा दिखेगा। आसपास में रहने वालों को जिससे मिलने की इच्छा नहीं होगी आपके अपनों को भी। अत: डरो मत भइया, जो बीता नहीं उसकी चिंता आज बिल्कुल न करो।

एक ऐसे व्यक्ति मिले मुझे जिन्हें एक हफ्ते पश्चात् दिल्ली से बनारस की यात्रा ट्रेन से करनी थी परन्तु अगले दिन टीवी में जब उन्होंने सुना कि एक ट्रेन की दुर्घटना रात को हो गई थी, उस बात को लेकर वे इतने चिंतित हो गये कि एक बार तो उन्होंने सोच लिया कि मैं ट्रेन से यात्रा करूँगा ही नहीं। वहीं दूसरी तरफ हमारे एक परिचित टाइटेनिक फिल्म देख के गये और उसमें उन्होंने देखा कि किस प्रकार अभूतपूर्व पानी का जहाज टाइटेनिक डूब गया था। उनके मस्तिष्क पट पर इस बात का इतना गहरा असर पड़ा कि वे कभी भी पानी के जहाज में समुद्री यात्रा करने की सोच भी नहीं सकते और अगर उनके साथी यात्रा कर रहे हों समुद्री जहाज में तो उनकी यात्रा को लेकर ही वे चिंतित हो जाते है और अपना ब्लड प्रेशर भी ज्यादा बढ़ा लेते हैं।

आपको आने वाले फिजूल के डर से डरने की आदत हो तो उसे तिलांजलि देनी होगी। अगर नहीं दी तिलांजलि आपने तो आपके अपने जीवन जीने की कला में खटास आ जायेगी। अत: भाइयो व बहनो! आपसे अनुरोध करता हूँ कि आप अपने जीवन को मज़बूत बनाते हुए जीने की लालसा रखते हैं तो आज नहीं, कल नहीं और कभी भी नहीं करें चिंता उन बातों की जो आपके जीवन में घटी नहीं हैं। अगर हम देखेंगे तो हम पायेंगे कि ऐसी फिजूल फालतू बातों की अगर हम चिंता करते रहते हैं तो 90 प्रतिशत बातें या घटनाएं जिनकी हम चिंता कर रहे हैं, वे हमारे जीवन में घटती ही नहीं हैं। अत: फ़िज़ूल की चिंता को करो त्याग और रहना शुरू कर दो हकीकत की जिंदगी में और मानो रामायण की चौपाई को हकीकत अर्थात् जाई विधि राखे राम, ताही विधि रहिये। अत: अपने जीवन जीने के आनंद को उठाने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है कि हम आज ही भगा दें अपने मन के डर को। विशेषतौर से डर उन बातों का जो हमारे जीवन में घटित नहीं हुआ। इस छोटे से मुद्दे को अगर आप मन में गांठ बांध के रख लेंगे तो आपका जीवन आनंदमय होगा, अति उल्लासवर्धक होगा और जीवन जीने में रोचकता लगने लगेगी आपको।

कैसे लगे यह विचार? लिख डालें अपने विचार और भेजें मुझे इस पते पर–सुभाष लखोटिया, एस-228, ग्रेटर कैलाश, भाग-2, नई दिल्ली-40 मो. : 9810001665

धर्म, संस्कृति एवं स्वास्थ्य की मासिक पत्रिका

कमल ज्योति

डी-796, सरस्वती विहार,
दिल्ली-110034

अपने जीवन की शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक उन्नति के लिए 'कमल ज्योति' पत्रिका अवश्य पढ़े और इष्ट मित्रों को भी पढ़ाएं। सदस्य बनें और बनाएं।

thearyasamaj.org

मुश्किल नहीं तनाव पर काबू रखना

कार्यस्थल पर हर कोई खुद को दूसरे से श्रेष्ठ साबित करना चाहता है इस होड़ में अकसर लोग तनाव और निराशा से घिर जाते हैं। नतीजन वह हमेशा गुस्सा या निराशा से घिरे रहते हैं। इससे न सिर्फ उनका काम, बल्कि सेहत भी प्रभावित होती है। कार्यस्थल पर काम के दौरान सकारात्मक रवैया आपको न सिर्फ गुस्से पर काबू रखने में मदद करेगा, बल्कि आपकी अलग पहचान बनाने में भी मदद करेगा। अगर आप भी तनाव और गुस्से पर काबू नहीं रख पाते तो कुछ बातों का ख्याल रखे। परिणाम सकारात्मक होंगे।

अपना ख्याल रखें : कार्य क्षेत्र में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से अपनी पहचान दर्ज कराने के लिए स्वस्थ रहना बहुत जरूरी है। इसके लिए पौष्टिक आहार, नियमित व्यायाम और पूरी नींद जरूर लें।

गुस्से पर काबू रखें : अकसर गुस्से में आने पर लोग बिना सोचे समझे कुछ भी कह जाते हैं। बाद में उन्हें इसका पछतावा होता है। कई बार घर का गुस्सा लोग आफिस में सहयोगियों पर निकालते हैं। गुस्सा आने पर शांत होने की कोशिश करें और एक जगह बैठ जाएं। फिर विचार करें कि किस वजह से आप अपने आफिस के साथियों के साथ ऐसा व्यवहार कर रहे हैं?

दस मिनट टहलें : अगर आप खुद पर नियंत्रण नहीं रख पा रहे तो थोड़ा ब्रेक ले और बाहर टहलने निकल जाएं। इससे दिमाग शांत होगा और गुस्से पर काबू पाने में मदद मिलेगी. साथ ही आपका मूड बदलेगा।

किसी खास दोस्त या रिश्तेदार से मुलाकात करें : परेशानियों को अपने किसी खास दोस्त या विश्वसनीय रिश्तेदार के साथ बाटे। किसी के साथ समस्या को बाटने से उसका हल तो मिलता ही है बेवजह तनाव भी नहीं होता।

खुद से पूछे क्यों डरे हुए है आप : आम तौर पर गुस्सा या निराशा तब होती है जब आप भयभीत हों। ऐसे में हालात और अपनी मनोदशा का विश्लेषण करें। जानने की कोशिश करें कि वे कौन से कारण हैं जिनकी वजह से आपको निराशा हो रही है। एक बार सही कारण पता चल जाए तो उसे भी दूर किया जा सकता है।

एक लिस्ट बनाएं : अपने लिए एक सूची तैयार करें। इसमें उन चीजों को शामिल करें जिन्हें आप नहीं करना चाहते। जैसे आज आप गुस्सा या झगड़ा नहीं करना, आदि। एक बार सूची बन जाएगी तो अवचेतन मन इन चीजों के प्रति खुद आगाह करेगा। **अपना ध्यान दूसरी ओर खींचे :** परेशानी या गुस्से में होने पर ध्यान हर वक्त एक ही बात पर केंद्रित हो जाता है। इससे बचने के लिए अपना ध्यान उन बातों पर लगाएं जिनसे आपको खुशी मिलती हो। जैसे बागवानी, किताबें पढ़ना, कम्प्यूटर गेम्स खेलें, बीते खुशनुमा पलों को याद करना। सकारात्मक होने से नजरिए में भी बदलाव आएगा।

दूसरा उपाय खोजे : कभी-कभी किसी उपाय से काम न करने पर निराश न हो। उससे ध्यान हटाकर किसी दूसरे प्लान की सोचें। बेकार की बातों में वक्त बर्बाद करने के बजाए सकरात्मक सोच के साथ काम को आगे बढ़ाएं।

प्रयास जारी रखें: अगर जिंदगी में कुछ अलग करना चाहते हैं तो सिर्फ सोचें नहीं, लगन से प्रयास करें। निजी जिंदगी की परेशानियों को काम के आड़े न आने दें।

स्वतंत्रता

आज़ादी मिलने के बाद नेहरू जी राजधानी में एक विशाल जनसभा को संबोधित करने जा रहे थे। सड़क के दोनों और खड़े नर-नारियों की भीड़ देखते ही बनती थी। सड़क के किनारे एक फटेहाल देहाती खड़ा था। अचानक पीछे से धक्का आया, वह बेचारा मुँह के बल धड़ाम से गिर पड़ा। मगर लोगों का ध्यान तो नेहरू जी की ओर था। अतः किसी ने उधर देखा तक नहीं। एक अधेड़ व्यक्ति उसकी पीठ पर ही खड़ा हो गया और नेहरू जी की कार की ओर देखने लगा। नेहरू जी ने गाड़ी रूकवाई और तेज़ी से वहाँ पहुँचकर अधेड़ व्यक्ति के गाल पर ज़ोरदार तमाचा जड़ दिया। वह व्यक्ति हक्का-बक्का होकर नेहरू जी की ओर देखने लगा, तो उन्होंने कहा अरे बेवकूफ! मेरी ओर क्या देख रहा था? इस गरीब देहाती की ओर देख, जो तेरे पैरों तले कुचला पड़ा है। उन्होंने देहाती को सहारा देकर उठाते हुए कहा किसी को कुचल कर आगे बढ़ना आज़ादी का अर्थ नहीं होता। आज़ादी का मतलब होता है कि गिरे को सहारा देकर उठाना और सबको एक समान मानना साथ लेकर आगे बढ़ना। **शिक्षाः स्वतंत्रता का अर्थ उच्छृंखलता, अराजकता, अनुशासनहीनता, मनमानी नहीं। स्वतंत्रता का अर्थ है-अनुशासन, स्वाभिमान, अपने देश की संस्कृति का आदर-सम्मान, सबकी उन्नति में अपनी उन्नति समझने की उदार भावना और सबके अधिकारों की सुरक्षा का ध्यान।**

–सुभाष चन्द्र गुप्ता

thearyasamaj.org

Delhi - 01

RNI No.DEL BIL/2008/25452 Total Pages 12 ओ३म् Posting Date 5 or 6 Mar. 2015 DL (N)0225/2015-17

प्रेषक Date of Publication: 25 January 2015

कमल ज्योति

मार्च 2015 (मासिक) एक प्रति का मूल्य 10 रुपये

डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,

फोन : 27017780

सेवा में

महान समाजसेवी एवं आर्य केन्द्रीय सभा दिल्ली राज्य के प्रधान

महाशय धर्मपाल जी के 92वें जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं

महाशय धर्मपाल जी स्वनाम धन्य हैं। आपके नाम से ही स्पष्ट है कि आप व्यापक संदर्भ में धर्म के रक्षक, सहृदय, समाजचेता हैं। व्यवसायी क्षेत्र में आपका बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है। महाशय धर्मपाल जी एक कर्मयोगी, परोपकारी, धर्मनिष्ठ और अत्यन्त सर्वप्रिय व्यक्ति हैं। आपका व्यक्तित्व भावी पीढ़ी के लिए एक प्रेरणा का स्रोत है। आने वाले कल के कर्णधार आपके व्यक्तित्व से प्रेरित होकर समाजसेवा का पाठ सीख पाएंगे-ऐसा मेरा विश्वास है।

आपके 92वें जन्म दिवस (27 मार्च 2015) के शुभावसर पर मैं अपनी ओर से, माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट (रजि.) तथा 'कमल ज्योति' परिवार की ओर से हार्दिक शुभकामनाएं प्रदान करता हूं। परमपिता परमात्मा से प्रार्थना है कि आप उत्तम स्वास्थ्य के साथ दीर्घायु को प्राप्त हों।

श्री रामनाथ सहगल जी के 91वें जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं

श्री महर्षि दयानन्द स्मारक ट्रस्ट, टंकारा के यशस्वी मन्त्री, सहृदय, समाजचेता, कर्मयोगी, धर्मनिष्ठ, सर्वप्रिय, परोपकारी एवं जन-जन के हृदय सम्राट श्री रामनाथ जी सहगल 13 मार्च 2015 को अपने जीवन के 90 वर्ष पूरे कर रहे हैं। आपका व्यक्तित्व भावी पीढ़ी के लिए एक प्रेरणास्रोत है।

आपके 91वें जन्मदिवस के शुभावसर पर मैं अपनी ओर से, माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट (रजि.) तथा 'कमल ज्योति' परिवार की ओर से हार्दिक शुभकामनाएं प्रदान करता हूं। परमपिता परमात्मा आपको उत्तम स्वास्थ्य के साथ दीर्घायु प्रदान करें।

जन्मदिवस पर बहुत-बहुत शुभकामनाएं। –अतुल आर्य

व माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट एवं कमल ज्योति परिवार के सभी सदस्य

स्वामी-माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट (रजि.) के लिए मुद्रक, प्रकाशक तथा सम्पादक एल.आर. आहूजा, चलभाष : 9810454677 द्वारा मयंक प्रिन्टर्स, 2199/64, नाईवाला, करौलबाग, नई दिल्ली-5, दूरभाष : 41548504 मो. 9810580474 से मुद्रित। कार्यालय : डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034 से प्रकाशित