

संस्कार मञ्जूषा

(पूर्वाद्ध)

(गर्भावस्था से बचपन तक के संस्कार)

प्रस्तुतकर्त्री

आर्यिका श्री 105 विज्ञानमती माता जी

प्रकाशक

धर्मोदय साहित्य प्रकाशन

सागर (म. प्र.)

संस्कार मञ्जूषा

(पूर्वाद्ध)

प्रस्तुतकर्त्री : आर्यिका श्री 105 विज्ञानमती माता जी

सम्पादक : डॉ. चेतनप्रकाश पाटनी, जोधपुर

संस्करण : सप्तम, फरवरी 2013

ISBN : 978-93-82950-01-1

आवृत्ति : 2200 प्रतियाँ

मूल्य : 45/-

प्राप्ति स्थान : धर्मोदय साहित्य प्रकाशन
जैन मंदिर के पास
बाहुबली कॉलोनी, सागर (म. प्र.)
मो. 94249-51771
E mail-dharmodayat@gmail.com

मुद्रक : विकास ऑफसेट, भोपाल

स्वकथ्य

मैं जब विवाहित-अविवाहित युवक-युवतियों को देखती हूँ तो मुझे लगता है कि ये भोले मासूम युवा यद्यपि उम्र और भोगों के क्षेत्र में बच्चे नहीं हैं फिर भी अज्ञानता के कारण अपने शरीर, धर्म और जीवन से कुछ ही दिनों में हाथ धो बैठेंगे अर्थात् इनका शरीर शक्ति हीन और युवावस्था में ही झुर्रियों से युक्त, वृद्ध दिखने लगेगा। इनका धर्म नष्ट हो जायेगा अर्थात् स्वच्छन्द वृत्ति के कारण धर्म के बिना दुर्गति की तैयारी शुरू हो जायेगी और यह जीवन स्वयं को ही भार स्वरूप लगने लगेगा। क्योंकि इनको भोग-भोगना नहीं आता है। जिस प्रकार धन अर्जन करने शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाने, परभव सुधारने आदि प्रत्येक कार्य की कोई-न-कोई विधि किये बिना कार्य सफलता रूपी निधि को नहीं पा सकता, उसी प्रकार भोग-भोगने की भी विधि होती है। खाना-पीना, सोना-बैठना, देखना-सुनना आदि की भी कोई विधि होती है। लोक में चार पुरुषार्थ माने गये हैं- धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष। धर्म पुरुषार्थ पूर्वक किया गया धन का अर्जन निश्चित रूप से इहलोक और परलोक सुधारता है। इसी प्रकार धर्म पुरुषार्थ के साथ किये गये भोग भी वर्तमान में संतुष्टि एवं शान्ति प्रदान करने वाले भी होते हैं तो भविष्य में भोगों को पूर्ण रूप से छोड़ने में सक्षम बनाने वाले भी होते हैं और मोक्ष पुरुषार्थ तो धर्म पुरुषार्थ का सर्वोत्तम तथा स्थायी फल है। जिस फल को प्राप्त करने के बाद पुनः कभी धर्मादि पुरुषार्थ की आवश्यकता नहीं पड़ती है, संसार के किसी सुख-दुःख से मुलाकात नहीं होती है।

यहाँ पुरुषार्थ का अर्थ-पुरुष-आत्मा, अर्थ-प्रयोजन अर्थात् आत्मा-जीव चेतन को लक्ष्य में रख कर जो किया जाता है, आत्मा के लिए जो किया जाता है, वह पुरुषार्थ है। आत्मा जो इस संसार में जिह्वा, नाक, आँख, कान एवं कामेन्द्रिय, इन सबको कामेन्द्रिय एवं भोगेन्द्रिय के नाम से भी कहा जा सकता है; इन पाँच इन्द्रियों, शरीर शक्ति, वचन शक्ति, मनः शक्ति, श्वास और आयु आदि प्राणों से जीता है, जीता था और जीवेगा। इन प्राणों की रक्षा एवं सुरक्षा करते हुए अर्थार्जन आदि से इनका घात न हो, इन प्राणों को क्षति नहीं पहुँचे, ये अन्तिम समय तक अर्थात् मरण पर्यन्त सुरक्षित रहें, इन भावों के साथ विधि पूर्वक अर्थार्जन आदि करना पुरुषार्थ कहलाता है।

मेरे मन में अनेक बार ऐसे विकल्प उत्पन्न होते हैं कि काश इस (युवा पीढ़ी) को भी कुछ संस्कार मिलें, इनको भी कोई संस्कार देने वाला मिले जिससे ये स्वयं अपने जीवन को सुखी बनाने का पुरुषार्थ करते हुए आगे आने वाली पीढ़ी को भी संस्कारित करने में सफल हो सकें। लेकिन इनको संस्कार कौन दे,

कैसे दे यह विचारणीय विषय है। वैसे हमारा देश संस्कार-प्रधान है। भारत के प्रत्येक प्राणी में प्रत्यक्ष-परोक्ष, कम-ज्यादा संस्कार होते ही हैं फिर भारत के ऋषि-सन्त तो विशेष रूप से संस्कारित होते हैं। वे अपनी साधना के समय में से भी समय निकाल कर समाज / प्रजा को संस्कारित करने का प्रयास करते हैं। उनके प्रयास से काफी लोग संस्कारित होते हैं, अपने जीवन का विकास करते हैं। वे लोग भी अपनी शक्ति के अनुसार आगे की पीढ़ी को संस्कारित करते हैं, करना चाहते हैं, लेकिन भौतिक चकाचौंध, कुसंगति के कारण वर्तमान परिवेश में अच्छे-अच्छे संस्कारित भी संस्कारविहीन के समान होते जा रहे हैं, फिर जो पहले ही संस्कारविहीन हैं उनके बारे में क्या कहा जा सकता है। समाज को संस्कारित करने के विषय में काफी साहित्य भी आज उपलब्ध है। उसके माध्यम से भी बुद्धिजीवी लोग अपने जीवन को कुछ-कुछ संस्कारित करते हैं। इसी शृंखला में मैंने भी अनेक बार युवापीढ़ी (विशेष रूप से पुरुष वर्ग को) संस्कारित करने का प्रयास किया, कुछ सफलता भी मिली। पिछले वर्षायोग स्थल आरोन नगर में संस्कार सम्बन्धी प्रवचन चल रहे थे। मन में आया कि इसी शृंखला को थोड़ा और आगे बढ़ाया जाये। लगभग 15-20 दिन संस्कार का प्रकरण चलता रहा। फिर एक दिन मन हुआ कि इस पूरे प्रकरण को किसी पुस्तक में संगृहीत कर दिया जाये तो संभव है भावी पीढ़ी को संस्कारित होने में सहयोग मिल सके। संघस्थ साध्वियों के सामने यह बात रखी। सबने मेरी भावनाओं का सम्मान किया। उन्हीं दिनों यह कार्य प्रारम्भ हो गया। समय-समय पर सबने अपने अनुभव की बातें बताईं। अनेक लौकिक-अलौकिक ग्रन्थों का सहयोग लेकर इस पुस्तक का संकलन-लेखन हुआ है। इसके दो भाग हैं प्रथम भाग में गर्भावस्था, शैशवावस्था एवं बाल्यावस्था के संस्कारों का उल्लेख है, दूसरे भाग में किशोरावस्था, यौवनावस्था, प्रौढावस्था, वृद्धावस्था एवं जीवन के अन्त में होने वाले संन्यास-समाधि के संस्कार हैं। इस पुस्तक को पढ़कर गर्भ से लेकर वृद्धावस्था तक जीव संस्कारित हों, इसी भावना के साथ प्रस्तुत पुस्तक भगवान बाहुबली स्वामी के 21 वीं सदी के प्रथम महामस्तकाभिषेक के अवसर पर उन्हीं के चरणों में सादर समर्पित। सभी की बेटियाँ भगवान बाहुबली की अद्भुत प्रतिमा के निर्माता सेनापति चामुण्डराय की माता कालला देवी के समान प्रभुभक्त एवं सभी के बेटे चामुण्डराय के समान अपनी माँ की भावना पूर्ण करने वाले मातृभक्त बनें। इस पुस्तक में जिन-जिन पुस्तकों से सहायता ली गई है, उन सबके लेखकों के प्रति मैं आभार व्यक्त करती हूँ।

कृतिकर्त्री के दीक्षा गुरु
परमपूज्य उग्रतपस्वी 108 मुनि श्री विवेकसागर जी
महाराज का जीवन परिचय

जन्म, अध्ययन एवं विवाह :

परमपूज्य आचार्यकल्प श्री विवेकसागर जी महाराज का इस नर पर्याय में जन्म मिति आषाढ कृष्णा दसमी वि.सं.1970 को मरवा ग्राम, जिला-जयपुर (राज.) में हुआ। आपके पिता का नाम श्री सुगमचन्द्र जी जैन छाबड़ा तथा माता का नाम श्रीमति राजमति देवी था। आपका जन्म नाम लक्ष्मीनारायण रखा गया आपके माता-पिता अत्यन्त धर्मनिष्ठ एवं चारित्रवान् थे। माता-पिता के धार्मिक संस्कारों से संस्कारित श्री लक्ष्मीनारायण ने बाल्यावस्था में ही लौकिक ज्ञान के साथ-साथ धर्म शास्त्रों का अध्ययन किया। युवावस्था में सेठ चौथमल जी गंगवाल, निवासी जोबनेर (जयपुर) की सुपुत्री श्री मति मनफुल देवी से आपका विवाह हुआ। दुर्भाग्यवश विवाह के चार वर्ष बाद ही आपकी पत्नि का देहावसान हो गया। अतः श्रीमान् सेठ लालचन्द्र जी गोधा की सुपुत्री श्रीमति रत्नमाला बाई के साथ आपका दूसरा विवाह सम्पन्न हुआ।

व्यापार एवं वैराग्य :

वि.सं. 2001 में आप मरवा से वासम जिला-अकोला (महा.) चले गये। वहाँ किराने की दो दुकानों की एवं व्यापार किया एवं पर्याप्त अर्थोपार्जन भी किया परन्तु धार्मिक संस्कारों से ओत-प्रोत इस प्रशम व संवेग सम्पन्न महात्मा को उसमें अभिरुचि नहीं थी, इसी धार्मिक भावना के फलस्वरूप वासम में ही आपने पूज्य क्षुल्लक 105 श्री विमलसागर जी से प्रथम प्रतिमा ग्रहण की। प्रथम प्रतिमा धारण करने के 4 वर्ष बाद आपने पूज्य आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज से दूसरी प्रतिमा अंगीकृत की। आपके तीन पुत्र और चार पुत्रियाँ थीं (ये सभी द्वितीय पत्नि श्रीमति रत्नमाला देवी जी के ही थे) क्योंकि प्रथम पत्नि से कोई संतान उत्पन्न नहीं हुई। उनमें से दो पुत्र और तीन पुत्रियों का विवाह करने के पश्चात् आपके भाव विशेषतः विरक्ति के हो गये। इसके फलस्वरूप आपने पूज्य मुनि श्री आर्यनन्दी जी महाराज से आजीवन सप्तम प्रतिमा के व्रत ग्रहण किये। क्रमशः ये महापुरुष वैराग्य से संबंधित होते ही गये तथा सकल कुटुम्ब को त्याग कर आश्विन कृष्णा 3 वि.सं. 2025 को चारित्र विभूषण, ज्ञानमूर्ति, न्याय आदि शास्त्रों के प्रकाण्ड

विद्वान् पूज्य 108 आचार्य श्री ज्ञानसागर जी महाराज के संघ में आ गये। संघ में आने के बाद आपको अनेक व्याधियों ने आ घेरा, परन्तु आप किंचित् भी विचलित नहीं हुए। व्याधियों को धैर्य पूर्वक सहन करते हुए संघ में पदार्पण के 5 माह बाद ही आपने फाल्गुन कृष्णा 5 संवत् 2025 को प्रशस्त मुहुर्त में लगभग 30,000 जनता के समक्ष नसीराबाद में मुनि श्री ज्ञानसागर जी महाराज से मुनि दीक्षा ले ली, नाम रखा गया विवेकसागर जी महाराज। इसी मुनिदीक्षा के दिन पूज्य ज्ञानसागर जी महाराज को भी आचार्य पद से विभूषित किया गया। तत्पश्चात् आचार्य श्री की आज्ञानुसार ही आपने सं. 2026 में नसीराबाद (अजमेर) में प्रथम चातुर्मास किया। तब से ही आप महाव्रतों को तत्परता से पालन करते थे।

तपस्वी जीवन :

आप शांत स्वभावी, सरल प्रकृतिमय एवं स्वकीय मूलगुणों की अन्मूल प्रतिपालक थे। आपका चारित्र उच्चकोटि का था। आप सामायिक में 5-5, 6-6 घंटे तक एक आसन में बैठते थे। अल्पनिद्रा, अनशन वृत्ति, परिसंख्यान आदि के आप दृढ़ परिपालक थे। आप भोजन अतिनीरस लेते थे। प्रतिक्रमण, सामायिक आदि क्रियायें आप में विशेष दृढ़ता को लिए हुए थीं। निश्चय ही आप एक आदर्श महापुरुष एवं उच्चकोटि के साधु थे।

श्रुत सेवा :

नसीराबाद में प्रथम चातुर्मास होने के बाद जिन-जिन स्थानों पर आपका चातुर्मास हुआ। वहाँ-वहाँ आपने स्तुत्य श्रुतसेवा की है। प्रायः प्रत्येक चातुर्मास में आप एक-एक ग्रन्थ का प्रकाशन कराते रहे थे तथा जिनवाणी के प्रचार-प्रसार की प्रेरणा करते रहे थे। मरोठ में आपकी प्रेरणा से “शुद्ध श्रावक धर्म प्रकाश” (द्वितीयावृत्ति) प्रकाशित किया गया। कुचामन में आपके प्रेरक उपदेशों से धर्मध्यान (द्वितीयावृत्ति) का प्रकाशन हुआ तथा रामगंजमण्डी में परमात्मप्रकाश प्रवचन का उत्तरार्ध प्रकाशित हुआ।

विद्यालयों के जीवनदाता :

जहाँ-जहाँ आप पधारते थे, वहाँ-वहाँ प्रायः विद्यालय खुलवाने का उपदेश देते थे। जिससे बालकों की जीवन धारा में धर्मबोध का श्री गणेश होता था। आपके उपदेश से ही कुचामन में लम्बे समय से बन्द विद्यालय पुर्नजीवित होकर सफलता पूर्वक कार्य कर रहा है। इसी प्रकार नावां, कूकनवाली, लाडनूँ, दूदू, मालपुरा,

जूनियां आदि अनेक स्थानों पर आपने जैन पाठशालायें प्रारम्भ करवायीं थीं। प्रायः ये सभी पाठशालाएँ वर्तमान में चल रही हैं।

दीक्षाएँ एवं समाधि :

संवत् 2030 में रेनवाल (किशनगढ़) में आपने पूज्य 105 क्षुल्लक विनयसागर जी को प्रथम वार मुनिदीक्षा दी तथा उनका नाम मुनि श्री विजयसागर जी महाराज रखा। दूसरी मुनि दीक्षा सं. 2033 में नावां (कुचामन रोड) में ब्र. रतनलाल जी दूदू वालों को प्रदान की और नाम मुनि श्री विनयसागर जी रखा। संवत् 2034 में ब्र. रतनमाला को बड़वानी में आर्यिका दीक्षा दी और नाम रखा आर्यिका विपुलमती माता जी। तदुपरांत अगहन वदी 12 को गृहस्थ की बहिन ब्र. उमराव बाई को भी आर्यिका दीक्षा दी और नाम रखा आर्यिका विद्युतमती माता जी और भी संघ ब्र. कंचन, ब्र. सरला, ब्र. संतोष बाई एवं ब्रह्मचारी भी साधनारत रहे।

संवत् 2040 दिनांक 7 मार्च, 1984 ई. को पिडावा में पूज्य ब्र. कुसुम दीदी को आर्यिका दीक्षा प्रदान की नाम रखा 'आर्यिका श्री विशालमती माता जी'। इसी तरह माघ शुक्ला 12 संवत् 2041 दिनांक 2 फरवरी, 1985 को कूकनवाली में ब्र. लीला बाई जी को आर्यिका दीक्षा प्रदान की नाम रखा 'विज्ञानमती माता जी' उसी समय समाज ने "चारित्र मण्डल विधान" मुद्रित कराने का निर्णय लिया जो अब प्रकाश्य है। इस प्रकार जैसे आपने अनेक भव्यों को दीक्षाएँ दीं वैसे ही अनेकों को समाधिमरण भी कराया था। संघ के दो क्षुल्लक 105 श्री सुखसागर जी 105 श्री संभवसागर जी का क्रमशः रेनवाल और रानोली में समाधिमरण कराया। इसी तरह वि.सं. 2037 तदनुसार 25 जनवरी, 1981 का मन्दसौर में पूज्य 105 विपुलमती माता जी का समाधिमरण कराया। धन्य हो स्व-पर हितैषी इस संत को।

अंत में फाल्गुन कृष्णा अष्टमी ईसवी सन् 1986 को सीकर, राजस्थान में समाधिमरण करके अपनी साधना के अन्तिम पड़ाव को प्राप्त कर आत्मकल्याण किया। ऐसे तपस्वी, योगी, परमोपकारी, गुरु के चरणों में सादर सविनय नमोऽस्तु नमोऽस्तु नमोऽस्तु.....

गुरुचरण चञ्चरीक
गुरुभक्त

पूज्य 105 आर्यिका श्री विज्ञानमती माताजी

(संक्षिप्त परिचय)

राजस्थान प्रान्त के झीलों की नगरी उदयपुर के निकटवर्ती ग्राम भीण्डर में श्रीमान् बालूलाल जी की धर्मपत्नि श्रीमती कमलाबाई की कुक्षि से कुंवार शुक्ला पंचमी सन् 1963 को कन्यारत्न के रूप में जन्मी लीला, जिन्हें आज सारा जग आर्यिका श्री विज्ञानमती माताजी के नाम से जानता है।

बचपन में आचार्य शिवसागर जी महाराज से संस्कारित हो मन जिनेन्द्र भगवान के प्रति अगाढ़ श्रद्धा लिये हुए हाईस्कूल तक लौकिक पढ़ाई करते हुए भी लीला धार्मिक अध्ययन के प्रति विशेष जागरूक रही। समयानुसार 18 वर्ष में वैवाहिक जीवन को मजबूरी से स्वीकार किया।

"जहाँ चाह वहाँ राह" को चरितार्थ करती हुई मात्र 18 माह में ही बंधन को छोड़कर अन्तर्मुखी हो गुरुवर आचार्यकल्प श्री विवेकसागर जी महाराज के सान्निध्य को प्राप्त किया और पंचम गति को प्राप्त करने की उत्कृष्ट भावना से मोक्षमार्ग पर बढ़ चलीं। 2 फरवरी 1985 को गुरुवर आचार्यकल्प विवेकसागर जी महाराज से कूकनवाली राजस्थान में आर्यिका पद को प्राप्त किया। तभी से स्वपर-कल्याण में निरत हो अपने आपको साधना, संयम और सृजन की परिभाषा ही बना दिया।

पंचमकाल में चतुर्थकाल की चर्या के आचरण से जो महिमा आपने सम्पूर्ण भारतवर्ष में बिखेरी है, उससे दिगम्बर साधुओं की कठोर साधना और तपश्चर्या के प्रति अगाध श्रद्धा का भाव सम्पूर्ण जैन-जैनतर समाज में एवं विशेषतः नारी जगत् में जागृत हुआ है।

आज जिस परिवेश में मानव रह रहा है उस परिवेश में सुख-शांति से जीने के लिये धर्म एवं संस्कारों की महती आवश्यकता है। संस्कारों व धर्म का सही व्याख्याता ही कुशल मनोवैज्ञानिक और अनुभवी वैद्य की भाँति रोगों का निदान और उपचार एक साथ कर सकता है। उनका सही व्याख्यान भी संस्कारित धर्म को आत्मसात् करने वाले तपस्वी साधु-संत ही कर सकते हैं। वे ही भौतिकता के कीचड़ में फँसी विकारयुक्त सृष्टि का काया-कल्प कर सकते हैं। इसीलिए तो दिगम्बर संतों को भारत की अमूल्य निधि कहा है।

समय की शिला पर जीवन के शाश्वत सत्य कर तस्वीर तराशने का श्रमसाध्य कार्य शब्दशिल्पी करता है, तस्वीर का आकार, रूपांकन, अंतस् प्राणवत्ता शब्दशिल्पी के गहन चिंतन, मनन, अध्ययन और प्रतिभा पर आश्रित रहते हैं। शब्द की सुंदर साधना, गंभीर से गंभीर बात को भी सहजता से प्रस्तुत करना कृतिकार के आत्म-चिन्तन, बोध का पर्याय और उसकी वैचारिक शैली और जीवन कौशल का प्रतिबिम्ब है।

जिस प्रकार नेत्रविहीन मुख, नीतिविहीन राजा, चन्द्रमाविहीन रजनी का कोई मूल्य नहीं; ठीक उसी वैसे ही संस्कारविहीन मानव का कोई मूल्य नहीं है। पूज्या आर्यिका श्री की लेखनी से प्रवाहित संस्कार रूपी ज्ञानगंगा ऐसी है कि जिसमें संतप्त मानव जब अपने आपको सराबोर कर देता है तब वह अपूर्व शांति का अनुभव करता है।

पूज्य माँ श्री का ज्ञानगाम्भीर्य, साधना का उत्कर्ष, प्रवचनों का जादू, सौम्य मुद्रा का आकर्षण एवं हर शब्द के प्रति सकारात्मक सोच इतना जबरदस्त है कि श्रद्धालु तो क्या श्रद्धा भी साष्टांग नमस्कार करती है। मन उनके साथ अभिभूत होकर आनंद के सरोवर में डुबकी लगाता रहता है।

मुझे तो ऐसा लगता है कि पूज्य आर्यिका श्री निश्चित ही सत्यं शिवं सुन्दरं की विराट् अभिव्यक्ति के मुक्तिद्वार खोलने में सफल होंगी क्योंकि आपके जीवन से धर्म, दर्शन, आचरण, संस्कृति-संस्कार तथा अध्यात्म का पावन पंचामृत सदैव प्रवाहित होता रहता है।

उपमातीत असीम विशेषताओं की पुंज आर्यिकाश्री के व्यक्तित्व एवं कर्तृत्व को सीमित जड़ शब्दों में बाँध पाना संभव नहीं है। ऋजुता, मृदुता की अद्भुत संगम एवं माधुर्य, गांभीर्य और औदार्य की इस विशाल त्रिवेणी को देखकर अनायास ही मन कह उठता है-

देखे जब भी जो भी तुमको सबको अपनी-सी लगती।

भोली-भाली सहज सरल सी तेरी प्यारी छवि लगती ॥

पंचम युग में चतुर्थकाल की चर्या को है अपनाया।

ऐसी ममतामयी, वात्सल्यदात्री, मेरे जीवन की पूंजी मेरी माँ के चरणों में मेरे हृदय की हर धड़कन हर क्षण अर्पित समर्पित नमित.....

-आर्यिका आदित्यमती

पूज्य 105 आर्यिका श्री विज्ञानमती माताजी: जीवन-झाँकी

पूर्वनाम	: लीला
पिता	: श्री बालूलाल जी
माता	: श्रीमती कमला जी
जन्मतिथि	: मिति आश्विन शुक्ला पंचमी, सन् 1963
जन्मस्थान	: भीण्डर (उदयपुर-राजस्थान)
लौकिक शिक्षा	: हाईस्कूल
परिणय	: भीण्डर में ही, 18 वर्ष की आयु में, सन् 1981
गृहत्याग	: परिणय के 18 माह बाद
प्रतिमाधारण	: अलोध में 5 प्रतिमा, कुचामन में 9 प्रतिमा के व्रत
आर्यिकादीक्षातिथि	: 2 फरवरी 1985, कूकनवाली (कुचामनसिटी- राजस्थान)
दीक्षागुरु	: परम पूज्य आचार्यकल्प श्री विवेकसागर जी मुनिराज
रुचियाँ	: स्वाध्याय, तप-त्याग, चिन्तन-मनन, लेखन
विशिष्टता	: मधुर, गम्भीर पौराणिक शैली में प्रवचन
दीक्षित शिष्याएँ	: आर्यिका वृषभमती, आर्यिका आदित्यमती, आर्यिका पवित्रमती, आर्यिका गरिमामती, आर्यिका सम्भवमती, आर्यिका वरदमती, आर्यिका शरदमती, आर्यिका चरणमती, आर्यिका करणमती, आर्यिका शरणमती।
वर्षायोग स्थल	: 1985 गुरुदेव के साथ मारोठ, 1986 मदनगंज-किशनगढ़, 1987 अजमेर, 1988 सिंगोली, 1989 रामगंजमण्डी, 1990 शाहपुर, 1991रहली, 1992 कटंगी, 1993 हरदा, 1994 नीमच, 1995 बिजौलिया, 1996 केकड़ी, 1997 नसीराबाद, 1998 नसीराबाद, 1999 आष्टा, 2000 केसली, 2001 सम्मेदशिखर, 2002 आरौन, 2003 मालथौन, 2004 करमाला, 2005 पांडिचेरी, 2006 श्रीरामपुर, 2007 घुवारा, 2008 तेंदूखेड़ा, 2009 बामौरकलां, 2010, रावतभाटा, 2011 किशनगढ़, 2012 भीण्डर।

अनुक्रम

□ मंगलाचरण	1	□ क्षेत्र का प्रभाव	23
□ कृतज्ञता एवं उद्देश्य	2	□ काल का प्रभाव	25
(अ) संस्कारों के लक्षण एवं भेद		□ भावों का प्रभाव	26
□ संस्कार के लक्षण	4	□ गुरुप्रदत्त संस्कार	28
□ संस्कार के भेद	5	(ब) संस्कारों की आवश्यकता क्योँ	
□ असंस्कार	5	□ विवाह के पूर्वापर समय में	34
□ संगति का फल	6	□ हस्तमैथुन (लक्षण)	34
□ कुसंस्कार	7	□ विवेक के अभाव में	35
□ अंगुलिमाल में विवेक का अंकुर	8	□ यदि संतान की आवश्यकता न हो तो	37
□ सत् साहित्य की आवश्यकता	10	(स) संस्कार विधि	
□ सत् साहित्य का प्रभाव	11	(1) गर्भावस्था के संस्कार	
□ सुसंस्कार	11	□ एम.सी. में किये गये कार्यों का संतान पर प्रभाव	40
□ पूर्वोपार्जित संस्कार	13	□ गर्भाधान कब कहाँ	42
□ शेरनी सज्जन बनी	15	□ यदि बार-बार गर्भपात हो तो	45
□ कुल-परम्परागत संस्कार	17	□ बेटा हो या बेटी	47
□ अभिमान और स्वाभिमान में अन्तर	17	□ राजा में वैश्यपना	48
□ विद्युत् चोर विद्युत् सा चमका	18	□ गर्भनिरोधक औषधि से हानि	48
□ माता-पिता द्वारा प्रदत्त संस्कार	20	□ कॉपर टी से हानि	49
□ संगति से प्राप्त संस्कार	21	□ भ्रूण विकास	50
□ संस्कारों में द्रव्यादि का महत्त्व	22	□ गर्भपात की विधियाँ	51
□ द्रव्य का प्रभाव	22	□ गर्भपात से भविष्य में होने वाली हानियाँ	53
		□ गर्भपात से वर्तमान हानि	54
		□ गर्भपात से अगली गति	55
		□ गर्भवती को ध्यान देने योग्य बातें	57

□ चिकित्सा संबंधी	57
□ विचार संबंधी	59
□ पापड़ गल गये	62
□ विचारों से संतान के वर्णादि	65
□ वचन संबंधी	66
□ शरीर संबंधी	69
□ ऑपरेशन की नौबत क्यों, किसको	71
□ ऑपरेशन से बचने के लिए	72
□ ब्रह्ममुहूर्त में घूमने अवश्य जावें	72
□ आहार संबंधी	76
□ व्यवहार संबंधी	78
□ व्यक्ति का नहीं व्यक्तित्व का महत्त्व	81
□ संगति संबंधी	83
□ रहने का स्थान	84
□ सेनापति बोनापार्ट	85
□ परिवार का व्यवहार	85
(2) शैशवावस्था के संस्कार	
□ दूध पिलाते समय ध्यान देने योग्य बातें	89
□ दुग्धपान किसका	90
□ दूध कैसे पिलावें	91
□ माँ के दूध से बच्चे को विष चढ़ा	92
□ दूध कब पिलावें	94
□ माँ के दूध से बच्चे को लाभ	95
□ हृष्ट-पुष्ट भी कमजोर	97

□ शिशु को दूध पिलाने से माँ को लाभ	98
□ माँ का दूध पर्याप्त न हो तो	100
□ बॉटल से दूध पिलाने से हानि	101
□ डिब्बे के दूध से हानि	102
□ नामकरण संस्कार	103
□ भगवान का नाम सुनावें	105
□ बच्चा भी कुछ समझता है	106
□ घुट्टी, लप्सी, महेरी, सत्तू	108
□ सेरिलिक क्यों नहीं	110
□ बिस्किट बनाने की विधि	111
□ सब्जी अवश्य खिलावें	113
□ बच्चे को गोदी में ही न रखें	115
□ जब दाँत निकलने लगें	116
□ बच्चे को टी.वी. के सामने ने लिटावें	116
□ एक्टिंग कैसी रही	117
□ सूर्य की किरणों से लाभ	119
□ लालबहादुर शास्त्री के आदर्श	120
□ कब क्या खावें/न खावें	120
(3) बचपन के संस्कार	122
□ सभ्यता सिखावें	122
□ जब बच्चा बोलने लगे	126
□ गूंगी भी गाने लगी	126
□ कविताएँ, नारे, दोहादि, बच्चे को सिखाने योग्य बातें	127
□ ज्यादा बोलने से नहीं बचा	130

□ विनय सिखायें	132
□ गलत आदतें सुधारें	132
□ दूसरे को मारने का फल	133
□ जिद करना नहीं सिखावें	134
□ हठ करने से बिच्छू ने काटा	135
□ आवश्यकताओं का ध्यान रखें	137
□ बार-बार न डाँटें	137
□ आपसी व्यवहार अच्छा रखें	138
□ कटोरा फूट गया	140
□ परोपकार के संस्कार डालें	141
□ शेर ने पैर छुए	143
□ जन्म दिवस मनावें	144
□ जब बच्चा स्कूल जाने लगे	144
□ बुद्धू भी बुद्धिमान बना	146
□ लिंकन की दृढ़ता	146
□ यदि जल्दी याद न होता हो तो	148
□ पिरामिड बनाने की विधि	150
□ मंजन की आदत डालें	151
□ चाय आदि की आदत नहीं डालें	152
□ अप्रत्यक्ष हिंसा से बचावें	152
□ कुकृत्य के फल दिखावें	153
□ खाने-पीने में मात्रा एवं स्वास्थ्य का ध्यान रखें	154
□ बिना देखे/टुकड़े किये नहीं खिलावें	156
□ पानी के साथ साँप पीया	158

□ अन्धविश्वास से बचावें	158
□ अनजान व्यक्ति कुछ दे तो न लेना	160
□ बच्चे की बुद्धि ने बचाया	160
□ चोरी से बचावें	161
□ बेटे ने माँ को शिक्षा दी	163
□ घर की बात बाहर न करने दें	163
□ गर्व नहीं करने दें	165
□ स्वच्छता सिखावें	166
□ ब्रह्मचर्य के बारे में समझावें	167
□ शृंगार की नहीं, पढ़ाई की प्रेरणा दें	168
□ बचत के संस्कार डालें	169
□ किसी भी काम में व्यस्त रखें	171
□ संस्कारदात्री मदालसा	172
□ प्रश्नोत्तर	183
□ परिशिष्ट खण्ड	185
□ कहानियाँ	185
□ पद्यांश	201

□□□

उपाध्यायान्दशाचार्यः, आचार्याणां शतं पिता ।

सहस्रांस्तु पितृन् माता, गौरवेणातिरिच्यते ॥

अर्थ- दस उपाध्यायों से एक आचार्य, सौ आचार्यों से एक पिता तथा हजार पिताओं से एक माता श्रेष्ठ है ।

A Good Mother is better than hundred teachers.

एक अच्छी माँ सौ शिक्षकों से बेहतर है ।

माँ के साथ गौण रूप में पिता, दादा-दादी, काका-काकी, मित्रजन, बुआ आदि परिजन भी सम्मिलित हैं । यद्यपि पिता को भी माता के समान बच्चे में संस्कार डालने का अधिकार, कर्तव्य तथा श्रेय होता है, लेकिन समय के अभाव में एवं व्यावसायिक व्यस्तता के कारण वर्तमान में करना चाहते हुये भी वह अपना कर्तव्य पूरा नहीं कर पा रहा है इसलिये उसे गौण कहा गया है उसे भी अपना कर्तव्य पूरा करके माँ के समान श्रेय प्राप्त करना चाहिये । माँ यदि चाहे तो अपनी संतान को श्रेष्ठ संस्कारों से संस्कारित करके राम, महावीर आदि के समान सर्वतोमुखी प्रतिभाशाली, गाँधी जी के समान सत्यवादी, अहिंसक दीवान अमरचन्द्र जी के समान शेर को जलेबी खिलाने में समर्थ, लिंकन के समान परोपकारी, भामाशाह के समान निःस्वार्थ-दानवीर, अर्जुन के जैसे वीर, एकलव्य जैसे गुरु भक्त, श्रवणकुमार जैसे मातृ-पितृ भक्त, राम जैसे आज्ञाकारी, लक्ष्मण जैसे भ्रातृ प्रेमी और अकलंक के समान धर्म रक्षक बनाकर इतिहास में अजर अमर बना सकती है । इसी प्रकार अपनी बेटी को संस्कारित करके सीता, अंजना, द्रौपदी के समान कठिन परिस्थितियों में भी सहनशील एवं पति की हितेच्छु, लक्ष्मीबाई के समान देशरक्षिका, मदरटेरेसा जैसी परोपकारपरायणा, पन्नाधाय, जीजाबाई जैसी स्वामि भक्त, मीराबाई जैसी भक्तशिरोमणि एवं उसके प्रति लापरवाही बरत कर फूलनदेवी जैसी डाकू, कैकेयी जैसी स्वार्थपूर्ण-निर्दय, मन्धरा जैसी फूट डालने में चतुर तथा सूर्पनखा जैसी व्यभिचारिणी भी बना सकती है ।

यद्यपि हर माँ अपनी संतान को श्रेष्ठ आदर्श रूप पावन, जगत् प्रसिद्ध एवं जगत्पूज्य बनाना चाहती है लेकिन बच्चों में संस्कार डालने की विधि की जानकारी नहीं होने से अथवा जानते हुए भी स्वार्थपरायणता, प्रमाद, भोगों की आसक्ति, संकोच अथवा मोह के वशीभूत होकर अपनी संतान को श्रेष्ठ बनाने में सफल नहीं हो पाती है और भविष्य में पश्चाताप के आँसू बहाती रहती है । मेरे विचार से

मंगलाचरण

संस्कारों से संस्कारित हो, बने जगत के बन्धु हैं,
मंगल करने में उन सबको, भक्ति भाव से वन्दूँ मैं ।
संस्कारित हो जीवन सबका, इसीलिए संस्कार विधि ।
कही गई है शान्ति सौख्य अरु, शीघ्र मिले अब आत्मनिधि ॥

मैं उन सर्व अरहंतों, सिद्धों के चरणों में अति भक्तिपूर्वक नमस्कार करती हूँ जिन्होंने क्रोधादि सर्व कषायों एवं स्पर्शन आदि पाँचों इन्द्रियों को पूर्ण रूप से जीत कर परमात्म पद प्राप्त किया है । मैं उन आचार्यों, उपाध्यायों और साधु भगवन्तों को भी अत्यन्त भक्तिपूर्वक नमन करती हूँ जो पूर्ण निर्ग्रन्थ दिगम्बर रूप के धारक हैं और परम शान्त अवस्था को प्राप्त हैं । मैं दीक्षा गुरु परम पूज्य आचार्य कल्प विवेकसागर जी महाराज को भी कोटि-कोटि वन्दन करती हूँ, जिनके चरण प्रसाद से ही मैं मोक्षमार्ग को प्राप्त कर सकी हूँ । मैं उनके चरणों की आराधना करना भी नहीं भूल सकती जिनके दर्शन करके एवं वाणी सुनकर मुझे साधना के सूत्र मिले उनको शब्दों के माध्यम से नहीं कहा जा सकता है वे हैं संत शिरोमणि आचार्य गुरुवर श्री विद्यासागरजी महाराज के चरणों में पुनः पुनः वन्दन । मैं उस माँ का भी बार-बार स्मरण करती हूँ जिसने मुझे अंगुली पकड़ कर मोक्षमार्ग में चलना सिखाया, जिन्होंने मुझे छोटे-बड़े सभी ग्रन्थों को पढ़ाया, सही पूजा जाय तो जिन्होंने मुझे जीवन जीना सिखाया वे हैं (समाधिस्थ) आर्यिका माँ विशालमती जी, उनके पदारविन्दों में मेरे शत-शत नमस्कार नमस्कार ।

संसार में मनुष्य मानव बनकर भी जी सकता है और दानव बनकर भी । मनुष्य में मानवता एवं दानवता के संस्कार जन्म के पहले गर्भावस्था से ही प्रारम्भ हो जाते हैं । संतान को मानव या दानव बनाने का मुख्य श्रेय माँ को है, क्योंकि कहा भी है-

शायद ही कोई माँ ऐसी होगी जो अपनी संतान के भावी जीवन को काला, अंधकारमय, दुःखमय देखना चाहती होगी या बनाना चाहती होगी, लेकिन वर्तमान में अधिकतर मानवों में दानवता सहज रूप से दिखाई देती है। संसार में बहुत कम मानव ऐसे होंगे जो शान्ति से जीते हैं, शान्ति से जीने देते हैं और सभी लोग शान्ति से जियें, ऐसा प्रयास करते हैं, ऐसी भावना करते हैं। संसार में रहकर भी अधिक से अधिक प्राणी सुख-शान्ति से जियें, सबका जीवन आनन्दमय बने। यह तभी सम्भव है जब हम अपनी संतान को संस्कारित करें, जिससे पूरी दुनिया भले ही सद्पुरुष नहीं बन पाये, लेकिन हमारी संतान तो संस्कारित होकर अमृतमय जीवन बिता सके, ऐसी मेरी भावना है। इसके लिये हर माँ, बेटी, बहू, दादी को बच्चों को संस्कारित करने की विधि मालूम होना आवश्यक है।

उद्देश्य : मैं यद्यपि अल्पबुद्धि हूँ, मुझे न व्याकरणशास्त्र का ज्ञान है, न ही अन्य शास्त्रों का ज्ञान है, न लौकिक क्षेत्र का ही ज्ञान है फिर भी जिस माँ ने मुझे जन्म दिया उसी माँ ने मुझे श्रेष्ठ संस्कार भी दिये, जिसका फल यह है कि आज मैं दिगम्बर जैनधर्म में स्त्रियों के सर्वश्रेष्ठ 'आर्थिका' पद को प्राप्त कर पाई हूँ। मैंने सोचा जिस प्रकार विश्वसंत आचार्य मुनि विद्यासागर जी की, दीक्षा गुरु विवेकसागरजी की, ऐतिहासिक महापुरुष राम, भरत, युधिष्ठिर, महात्मा गाँधी आदि की माताओं ने अपनी संतानों को उच्च कोटि के संस्कारों से संस्कारित करके आज विश्वपूज्य ऊर्ध्वगामी-महापुरुष बनाया; उसी प्रकार अन्य माताएँ भी अपनी संतानों को श्रेष्ठ बनावें। इसी भावना से प्रेरित होकर, यद्यपि माँ का ऋण चुकाया नहीं जा सकता है, फिर भी उसके द्वारा किये गये उपकारों का कुछ ऋण चुकाने के लिये ही मैंने अपनी तुच्छ बुद्धि से इस पुस्तक के माध्यम से कुछ कहने का प्रयास किया है। इस कृति को पढ़कर प्रत्येक बहिन, बेटी, बहू अपनी संतान को संस्कारित करे। यही इसकी उपयोगिता है। सभी स्त्री-पुरुष मानव बनकर सुख-शान्ति से जियें और अपना भविष्य उज्वल करें, यही इस रचना का उद्देश्य है।



संस्कारों के लक्षण एवं भेद

संस्कार के लक्षण :

1. 'सम' उपसर्ग पूर्वक 'कृ' धातु से 'धञ्' प्रत्यय लगकर संस्कार शब्द की उत्पत्ति हुई है। संस्कार शब्द चमकना-पॉलिश-कान्तिसूचक अर्थ में है, वह बाहरी स्वच्छता और शुद्धि का नहीं बल्कि मानव हृदय की उस चमक या शोभा का द्योतक है जिससे मनुष्य का रहन-सहन, भावना, बुद्धि, व्यक्तित्व समाज में दीप्त हो उठते हैं।
2. जिस शिक्षा से मनुष्य का हित करने, एकता तथा सामञ्जस्य बनाने, दीन-दरिद्र-असहाय-अनाथ को यथायोग्य सब प्रकार का सहयोग करने के विचार उत्पन्न होते हैं और आध्यात्मिक गुणों का विकास एवं वृद्धि होती है उस शिक्षा को संस्कार कहते हैं।
3. दोषों को दूर करके गुणों का ग्रहण करना ही संस्कार है।
4. मानव समाज में मानवीय गुणों के बहुमुखी विकास का परिणाम ही 'कल्चर' है।
5. Culture-Advanced development of the Human Powers.
6. Grade of Multifold development in Characteristics of human beings can be termed as culture.
7. Universities should be the centres of cultured growth and substantial development.
अपने लोहमय जीवन को स्वर्णमय बनाना ही संस्कार है।
8. अपने देश, कुल एवं ऐतिहासिक पुरुषों की संस्कृति-उत्तम परम्पराओं को जीवित बनाये रखने की भावना ही संस्कार है।

9. संतान को संस्कारित बनाने और कौटुम्बिक जीवन को सुविकसित करने की एक मनोवैज्ञानिक एवं धर्मानुमोदित क्रियापद्धति को संस्कार कहा जाता है।
10. वे सारे सद्गुण, जो इन्सान को आम पुरुषों की भीड़ से निकालकर महापुरुषों का दर्जा दिलाते हैं, संस्कार कहलाते हैं।
11. आत्मा, शरीर एवं वस्तुओं की शुद्धि हेतु समय-समय पर जो विशेष कार्य किये जाते हैं, वे संस्कार कहलाते हैं।
12. सम्यक् प्रकार से किसी कार्यविशेष का अभ्यास करने से प्राप्त नियतवृत्ति संस्कार कही जाती है। संस्कार मानव के सम्यक् अभ्यासों का परिपक्व रूप है। जिस प्रकार मिट्टी के कलश का अग्निसंस्कार करने पर उसमें जलधारण की योग्यता प्रकट हो जाती है, उसी प्रकार निरन्तर सत् प्रयत्नों द्वारा मानव को राजमान्यतादि गौरव प्राप्त होते हैं, वे संस्कार कहे जाते हैं।

संस्कार के भेद : आयुर्वेदिक शास्त्रों में औषधियों को संस्कारित करने का विधान है, धार्मिक ग्रन्थों में धर्मसंस्कारों के बारे में कथन है। लौकिक क्षेत्र में विवाह के संस्कार, गर्भ के संस्कार (आठवाँ पूजना आदि), जन्म के संस्कार (दसठौं), सूरज पूजना (चौक पूजना) और नामकरण संस्कार आदि अनेक प्रकार के संस्कार माने गये हैं। बर्तन आदि के अशुद्ध हो जाने पर उन्हें अग्नि से संस्कारित (शुद्ध) किया जाता है। धान्य को भस्म से संस्कारित किया जाता है। सब्जी आदि को भी नमक, मिर्च, तेल आदि के द्वारा छोंककर संस्कारित किया जाता है। लेकिन यहाँ इन सब संस्कारों से कोई प्रयोजन नहीं है। यहाँ तो जीवन को संस्कारित करने वाले संस्कारों से प्रयोजन है। वे जीवों में किस-किस प्रकार से पाये जाते हैं, जो इस प्रकार हैं-

जीवों में पाये जाने वाले संस्कार : 1. असंस्कार 2. कुसंस्कार 3. सुसंस्कार 4. पूर्वोपार्जित संस्कार 5. कुलपरम्परागत संस्कार 6. माता-पिता द्वारा प्रदत्त संस्कार 7. संगति से प्राप्त संस्कार 8. गुरुप्रदत्त संस्कार।

1. असंस्कार : संस्कारविहीन अवस्था असंस्कार है। इसमें न कुसंस्कार होते हैं और न सुसंस्कार अर्थात् जिसमें संस्कार नाम की कोई चीज ही नहीं होती

है, वे असंस्कार कहलाते हैं। जिस प्रकार असंस्कारित सब्जी, गेहूँ, दाल, चावल आदि क्षुधा शान्त करने में समर्थ नहीं हो सकते हैं और यदि उनको बनाते समय सही विधि एवं सामग्रियों से संस्कारित कर दिया जावे तो वे स्वादिष्ट तथा मनभावन तुष्टिदायक बन जाते हैं, उसी प्रकार जो व्यक्ति अपने जीवन के बारे में कुछ भी नहीं जानता; जहाँ-कहीं, जो कुछ भी क्रियाएँ करता रहता है, यद्वा-तद्वा बोलता रहता है, भक्ष्याभक्ष्य खाता रहता है, वह असंस्कारित कहलाता है। वह व्यक्ति सुसंगति को प्राप्त कर श्रेष्ठ मानव या कुसंगति को पाकर दुष्ट दानव बन सकता है। कहा भी है-

कदली सीप भुजंग मुख, स्वाति एक गुण तीन।

जैसी संगति बैठिये, तैसो ही फल दीन॥

अर्थ- जिस प्रकार पानी की बूंद स्वाति नक्षत्र के समय सीप में गिरती है तो मोती का रूप धारण कर लेती है, केले के वृक्ष में गिर कर कपूर और सर्प के मुख में गिर कर जहर बन जाती है, उसी प्रकार से बच्चे को जैसी संगति मिलती है वैसे ही उसके आचार-विचार बन जाते हैं।

संगति का फल : एक बार एक बहेलिये ने दो तोते पकड़े। उसने उसमें से एक तोते को एक सज्जन, सभ्य, श्रेष्ठ सेठ को भेंट कर दिया एवं दूसरे तोते को किसी कसाई ने खरीद लिया। सेठ के यहाँ पर कभी कोई भी आता तो आइये, पधारिये, विराजिये, आपका स्वागत है, नास्ता कीजिए आदि-आदि सभ्यतापूर्ण वचन-व्यवहार होता था। तोता इन बातों को सुन-सुनकर इसी प्रकार के सम्मानसूचक वचन बोलना सीख गया। कसाई के यहाँ हमेशा इसको मारो, इसका पैर काट दो, इसकी गर्दन काटो, ये पापी-दुष्ट कहाँ से आ गया, यह खून इसमें भरो, इस माँस को इसमें डालो आदि असभ्य व्यवहार होता था। तोता इन सब असभ्य, पापात्मक, दुष्टतापूर्ण वचनों को सुन-सुनकर वैसा ही बोलना सीख गया। एक दिन उस नगर का राजा घूमता हुआ सेठ एवं कसाई की गली से निकला। वह सेठ के तोते की बातें सुनकर बहुत प्रसन्न हुआ और कसाई के तोते की बातें सुनकर क्रोधित। उसने क्रोधित होकर तोते को दण्ड देने के लिए उसे राजमहल में बुलवाकर दण्ड की घोषणा की। दण्ड की घोषणा सुनकर मंत्री राजा से कहता है- “महाराज ! इसमें तोते का कोई दोष नहीं है। दुष्टता का कारण कुसंगति है। यह कसाई के यहाँ रहता है, वहाँ हमेशा इसी प्रकार के शब्द बोले जाते हैं इसलिए यह ऐसा ही सीख गया

हैं, अतः इसको अपराधी नहीं कह सकते हैं।”

उपर्युक्त उदाहरण से यह सिद्ध होता है कि असंस्कारित व्यक्ति जैसी संगति प्राप्त करता है वैसा ही उसका जीवन बनता है, इसलिए बचपन से ही अपने एवं अपने आश्रितजनों को अच्छी संगति में रखकर भविष्य को विकासोन्मुखी बनाना चाहिए।

2. कुसंस्कार :

1. जिन कार्यों से जीवन पतित हो जाता है, उन कार्यों को करने की भावना कुसंस्कार कहलाती है।

2. छोटे संस्कार जिनको लोक में पाप, व्यसन, बुरी आदत या लत आदि के नाम से जाना जाता है वे सब कुसंस्कार कहलाते हैं।

3. जुआ खेलना, शराब पीना, मांस खाना, परस्त्री सेवन करना, वेश्या गमन, शिकार खेलना, अपनी आजीविका का साधन ही चोरी को बनाना, पाऊच-गुटखा खाना इत्यादि शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य बिगाड़ने वाली, अनावश्यक अपव्यय अर्थात् आर्थिक व्यय कराने वाली तथा आत्मिक पतन करने वाली खोटी आदतें ही कुसंस्कार कहलाती हैं।

विशेष :

✽ कुसंस्कारों से जीव नरक-तिर्यञ्च गति को प्राप्त होता है।

✽ कुसंस्कारों के कारण धन का नाश, शारीरिक अस्वस्थता, पापों का बन्ध एवं लोकनिन्दा होती है। फिर भी सही दिशा में पुरुषार्थ करने पर इन कुसंस्कारों को तोड़कर भविष्य सुधारा जा सकता है।

कुसंस्कारों से ग्रसित व्यक्ति को श्रेष्ठ संस्कारों से संस्कारित करना यद्यपि बहुत कठिन है फिर भी असंभव नहीं। क्योंकि, जिस प्रकार गरम पानी को भी उसके चारों तरफ से अग्नि को हटा कर शीतल पदार्थों के सम्पर्क में रखकर अर्थात् गीली फट्टी-ठंडी हवा आदि के पास रखकर पुनः उसके शीतल स्वभाव को प्राप्त किया जा सकता है उसी प्रकार कुसंस्कारित व्यक्ति को भी कुसंस्कारों की कारणभूत कुसंगति, कुसाहित्य पठन आदि से हटाकर और श्रेष्ठ संस्कारों के कारणभूत सत्संगति, शिक्षाप्रद सत्साहित्य का अध्ययन, सन्तों का समागम आदि को मिलाकर सुसंस्कृत किया जा सकता है और स्वयं भी सुसंस्कृत बना जा

सकता है।

अंगुलिमाल में विवेक का अंकुर : बाल्मीकि नाम का एक छोटा बच्चा कुसंगति के कारण यौवन अवस्था में प्रवेश करते-करते ही एक बड़ा डाकू बन गया। उसने धनाढ्यों के घरों में डाके डाल-डाल कर अटूट सम्पत्ति अर्जित की और एक भयंकर जंगल में रहने लगा। वह उस जंगल में जो भी राहगीर आता उसे लूट लेता था तथा उसकी एक अंगुली काट कर माला में पिरो कर पहनता था। इसलिए उसका नाम अंगुलिमाल पड़ गया। एक दिन एक सन्त उसको शिक्षा देने का उद्देश्य लेकर उस जंगल में पहुँचे। अंगुलिमाल ने सन्त से धन मांगा। सन्त ने कहा- मैं तुम्हें धन दूँगा, लेकिन पहले तुम अपने घर वालों से यह पूछकर आओ कि इस चोरी, हिंसा आदि पापों का फल भोगने में तुम मुझे कितना सहयोग दोगे। माता-पिता, भाई-बहिन, बच्चे आदि ने एक स्वर में मना कर दिया कि हम इसके फल भोगने में कुछ भी सहयोग नहीं देंगे। हमने आपसे कब कहा कि आप चोरी करके या कोई पाप करके धन लाओ। अंगुलिमाल को पूरी-पूरी बात समझ में आ गई। वह दौड़ता-दौड़ता संत के पास आया और चरणों में गिर पड़ा। उसने संत के चरणों में पापों का त्याग करके जीवन को ही परिवर्तित कर लिया।

कुसंस्कारित व्यक्ति का भी सत्संगति को प्राप्त कर श्रेष्ठ संस्कारों से संस्कारित होने का यह श्रेष्ठ उदाहरण है। ऐसे अनेक दृष्टान्त इतिहास में भी और वर्तमान में भी दिखाई देते हैं, जिन्होंने सत्साहित्य पढ़कर अथवा श्रेष्ठ संतों सज्जनों की संगति प्राप्त करके अपने कौड़ी जैसे जीवन को हीरे के समान अमूल्य बना लिया।

जिस प्रकार दूध पौष्टिक और पवित्र होता है लेकिन खटाई, राख, जहर आदि पदार्थों का संसर्ग प्राप्त करके फट जाता है, अपवित्र पदार्थों का संसर्ग प्राप्त करके अपवित्र एवं धूल आदि के संसर्ग से स्वादहीन हो जाता है और अमूल्य हीरा भी यदि खटमल का खून लग जाय तो टूट जाता है, चकनाचूर हो जाता है उसी प्रकार मनुष्य जन्म से कभी कुसंस्कारों से युक्त नहीं होता, जन्म से तो पवित्र निश्चल, सरल एवं शान्त होता है, लेकिन वह कुसंगति में पड़कर, अश्लील एवं भ्रामक साहित्य पढ़कर, अशोभन फिल्में आदि देखकर कृत्रिम चकाचौंध से प्रभावित होता हुआ अपने स्वाभाविक, मानवीय संस्कारों को छोड़कर, दुष्ट स्वभावी, पतित, लोकनिन्दित एवं अधोगामी बन जाता है। यदि उसी दूध को सही

दंग से सुरक्षित रखा जाय, तो वह शक्तिदायक एवं संतोषपरक होता है उसी प्रकार से मानव भी यदि सही दिशा में पुरुषार्थ करता है तो अपनी मानवता को सुरक्षित रखता हुआ महामानव बनकर नर से नारायण बन सकता है।

एक चेनस्मोकर Chain-Smoker लगातार सिगरेट पीने वाला भी या दिन-रात पान, गुटखा, शराब आदि का सेवन करने वाला भी यदि अपने मन में यह निश्चय कर ले कि मुझे सिगरेट अथवा शराब आदि छोड़ना है तो वह एक बार में, एक दिन में या कही एक क्षण में भी छोड़ सकता है, मात्र धारणा शक्ति अच्छी होनी चाहिए; साथ ही शराबी, शराब की दुकान, शराब पीने के विचार, पूर्व में पी गई शराब सम्बन्धी स्मृतियाँ आदि मन में उत्पन्न न हो तो। यदि धारणा शक्ति भी अच्छी है लेकिन शराबी की संगति आदि नहीं छोड़ता है तो वह कुछ ही दिनों में पुनः शराब पीने लग जायेगा, इसमें कोई संदेह नहीं है। हमारे पुराण ग्रन्थ ऐसे सैकड़ों चरित्रों से भरे हैं जो पापी से परमात्मा, नीच से नारायण, कंकर से शंकर, भक्त से भगवान तथा अंजन से निरंजन हो गये। ऐसे ही एक बच्चा जब वह 11-12 वर्ष का था तब होटल में बैठकर हमेशा जलेबी खाता था। माता-पिता आदि के मना करने पर भी कुछ ध्यान नहीं देता था। वही एक दिन जलेबी खाते-खाते संत की उपकारी वाणी सुनता है और सबसे कठोर दिगम्बर जैन साधु के मार्ग पर बढ़ जाता है और एक प्रभावक संत बन जाता है। इसी प्रकार एक और लड़का जो 18-20 वर्ष का होगा उसने अपनी इतनी सी उम्र में ही कुसंस्कारों का पोषण करके गुण्डे-बदमाश की उपाधि हासिल कर ली थी अर्थात् उसने बचपन से ही कुसंगति में पड़कर सभी पाप करना प्रारम्भ कर दिया था। यहाँ तक कि वह कुँवारी ही नहीं, विवाहिताओं को छेड़ने में भी नहीं चूकता था, उसकी इन हरकतों से परेशान होकर माता-पिता ने उसको ननिहाल भेज दिया। वहीं उसका एडमीशन आदि करवा दिया। एक दिन उसके ननिहाल में एक संत का आगमन हुआ जो तीर्थवन्दना के लिए जा रहे थे। उसके साथ 30-35 बाल-ब्रह्मचारिणी बहनें भी थीं। जब उस लड़के ने सुना कि सन्त के साथ बाल ब्रह्मचारिणियाँ भी हैं, जो संसार-शरीर-भोगों से विरक्त हैं तो वह उनको छेड़ने के उद्देश्य से वहाँ पहुँच जाता है लेकिन उनको देखकर और वहाँ के सौम्य, शान्त, विरक्त वातावरण को देखकर वह खुद वैरागी होकर संत बन जाता है। यह है वातावरण का, संगति का प्रभाव। जब तक व्यक्ति में कुसंस्कार रहते हैं तब तक वह कभी सुख-शांति पूर्वक जीवन

न स्वयं जी सकता है और न दूसरे को जीने दे सकता है अतः पुरुषार्थ पूर्वक कुसंस्कारों को तोड़कर सुसंस्कारित होकर अपूर्व मानव भव को सफल बनाना चाहिए।

विशेष : कुसंस्कारी की अपेक्षा असंस्कारी अच्छा है, क्योंकि असंस्कारी को सुसंस्कारी करने में न श्रम लगता है न समय लगता है। कुसंस्कारी को सुसंस्कारित करने में तुलना से श्रम और समय बहुत लगता है क्योंकि उसके कुसंस्कारों को पहले नष्ट करने में श्रम और समय लगाना आवश्यक होता है।

सत्साहित्य की आवश्यकता : सत्संगति के समान सत्साहित्य भी व्यक्ति के जीवन के परिवर्तित करने में समर्थ है। व्यक्ति में यदि सत्साहित्य पढ़ने की आदत / रुचि हो तो कभी जीवन से ऊब नहीं आ सकती है, वह जीवन से हार कर कभी आत्महत्या का विचार नहीं कर सकता है क्योंकि सत्साहित्य पढ़ने से समस्याओं का समाधान सहज रूप से मिलता रहता है। भगवान मुँह से बोलकर कुछ नहीं कहते, गुरुओं का समागम हमेशा-हमेशा नहीं मिलता, लेकिन सत्साहित्य एक ऐसी चीज है जो दिन-रात मार्ग-दर्शन देने में समर्थ होती है। मूड (Mood) कितना ही खराब हो रहा हो, मन नहीं लग रहा हो, वेदना सहन नहीं हो रही हो, समय बीत नहीं रहा हो या कोई भारी तनाव महसूस हो रहा हो तो अच्छा साहित्य पढ़ने बैठ जाओ, सब बातें समाप्त हो जायेंगी, मन उन महापुरुषों के जीवन की ऊँचाइयों के बारे में विचार करते-करते, उनके जीवन से अपने जीवन की तुलना करते हुए वैसा बनने का विकल्प खोजने लगेगा, मन को नई दिशा मिल जाएगी और मन स्वयं अपने आप को हल्का अनुभव करने लगेगा। सच में कहा जाय तो जीवन को सही मार्ग पर मोड़ने में जितनी गुरु की आवश्यकता, महत्त्व है उतना ही महत्त्व सत्साहित्य का भी माना गया है। साहित्य के माध्यम से इतिहास की गोद में छिपे अच्छे-बुरे सभी तथ्यों की जानकारी होती है, साहित्य से ही अच्छे कार्यों से होने वाले लाभ तथा बुरे कार्यों से होने वाले दुष्फलों को जानकर व्यक्ति अपने जीवन को कुमार्ग से हटाकर सद्मार्ग में लगा सकता है। 'साहित्य' शब्द की व्याख्या करते हुए आचार्य श्री ने 'मूकमाटी' में लिखा है-

हित से जो युक्त समन्वित होता है

वह सहित माना है

और

सहित का भाव ही
साहित्य बाना है
अर्थ यह हुआ कि
जिसके अवलोकन से
सुख का समुद्भव सम्पादन हो
सही साहित्य वही है ।
अन्यथा
सुरभि से विरहित पुष्पों सम
सुख का राहित्य है वह
सारशून्य शब्द झुण्ड..... ।

सत्साहित्य का प्रभाव : महात्मा गाँधी जब बैरिस्टर थे, एक दिन 12 घंटे की यात्रा पर निकले। उनके एक अंग्रेज मित्र ने एक पुस्तक देते हुए कहा- “आप अपनी यात्रा इस पुस्तक को पढ़कर सफल कीजियेगा।” गाँधी जी ने आद्योपांत उस पुस्तक को बड़े ध्यान से पढ़ा। उसका उनके जीवन पर इतना प्रभाव पड़ा कि उन्होंने बैरिस्टरी छोड़कर सादा जीवन बिताना प्रारम्भ कर दिया। इसी प्रकार एक बार राजा हरिश्चन्द्र के नाटक को पढ़कर सत्य बोलने का संकल्प कर लिया और उसी सत्य संकल्प के आधार से देश को स्वतंत्र कराने में भी सफल हुए।

कैसा साहित्य पढ़ें : जिस साहित्य में मानवता का झरना बह रहा हो, जिसकी प्रत्येक बात में अहिंसा, अपरिग्रह, करुणा, परोपकार, सेवा तथा वात्सल्य का पुट लगा हुआ हो, जिसमें महापुरुषों के जीवन में आई हुई आपत्तियों को सहन करने की विधि बताई गई हो तथा भोगविलासिता, अविवेक, डरपोकपन आदि दुर्गुणों को निर्मूल करना ही जिसका ध्येय हो, ऐसा साहित्य हमेशा पढ़ते रहना चाहिए।

3. सुसंस्कार :

1. श्रेष्ठ संस्कारों को सुसंस्कार कहते हैं।
2. जिन कार्यों को करने से स्वयं का एवं दूसरे का हित हो, ऐसे कार्यों को करने की भावना रखना सुसंस्कार है।
3. परोपकार, दया, करुणा, देशहित, पापनिवृत्ति एवं अच्छे कार्यों में प्रवृत्ति

होना ही सुसंस्कार है।

4. जो कार्य इस लोक में सुख-शान्ति और प्रतिष्ठा को देने वाले हैं और परलोक में ऊर्ध्वगामी बनाने वाले हैं, वे सुसंस्कार हैं।

5. सुसंस्कार एक फिल्टर मशीन के समान है। जिस प्रकार फिल्टर मशीन जल को स्वच्छ और पीने योग्य बनाती है उसी प्रकार सुसंस्कार व्यक्ति के पापमय गंदे आचरण को निकालकर उसे सदाचारी बना समाज में जीने योग्य बना देते हैं।

6. सुसंस्कार वह मुहर है जो जीवन को बहुमूल्य बना देती है।

आज तक लोक में जितने महात्मा, संत, महापुरुष चाहे वे लौकिक क्षेत्र में हुए हों या धार्मिक, सामाजिक क्षेत्र में हों या देशहित के क्षेत्र में हों, श्रेष्ठ संस्कारों से संस्कारित ही हुए हैं क्योंकि श्रेष्ठ संस्कारों के बिना किसी भी व्यक्ति को सच्चे धर्म या न्याय की तरफ आकर्षित नहीं किया जा सकता है और सच्चाई की तरफ आकर्षित किये बिना कार्य सिद्धि नहीं की जा सकती है। चाहे कोई व्यक्ति निर्धन ही क्यों न हो यदि उसके पास अच्छे संस्कार हैं तो वह अच्छे धनाढ्यों के बीच में भी सम्मान प्राप्त करता है और कोई अच्छा धनाढ्य भी हो लेकिन उसमें अच्छे संस्कार नहीं हैं अर्थात् यदि वह चोर, पापी, व्यभिचारी है तो वह सर्वत्र तिरस्कार का पात्र होता है, चाहे तत्काल में उसको सभा में आगे बिठा दिया जाय, सम्मान कर दिया जाय, लेकिन उसके पीछे तो उसकी निन्दा ही होती है। कहा भी है-

आदर न धन से मिलता है न ज्ञान से, न यश से मिलता है और न कुल से, आदर तो केवल अच्छे आचरण से मिलता है।

व्यसनी, कुसंस्कारी, धनाढ्य के यद्यपि स्वार्थ के कारण अनेक मित्र हो सकते हैं, वे मित्र भी निश्चित रूप से कुसंस्कारी ही होते हैं और समय आने पर अवश्य धोखा देते हैं। सामान्य वेशभूषा और सरल बोल-चाल वाला भी संस्कारित व्यक्ति सर्वत्र पूज्य होता है। यह सर्वविदित है कि श्रेष्ठ व्यक्तियों पर आपत्ति आने पर देवता भी रक्षा करते हैं और दुर्जनों पर आपत्ति आने पर निकट के बन्धु मित्र आदि भी विरोधी पक्ष में जाकर मिल जाते हैं जैसे सीता पर आपत्ति आई तो देवों ने आकर अग्नि को पानी बना दिया। भयंकर निर्जन वन में भी गर्भवती सीता को सहारा मिल गया, द्रौपदी का चीर देवों ने बढ़ा दिया जबकि रावण के कुसंस्कारों के कारण उसका भाई विभीषण भी शत्रु सेना में जाकर मिल गया। श्रेष्ठ संस्कार

वाला पूर्वोपार्जित पाप के उदय से कभी दुःखी भी दिख सकता है, लोक में उसकी तात्कालिक निन्दा भी फैल सकती है लेकिन अन्तिम परिणाम (फल) कभी गलत नहीं हो सकता है। कहते हैं परमात्मा के यहाँ देर हो सकती है, अंधेरे नहीं। पापी व्यक्ति वर्तमान में सुख पा सकता है लेकिन आखिर में वह दुःख के गर्त में ही गिरता है जैसे-रावण, कंस आदि।

सीधे सरल दिखने वाले गाँधी जी से सत्य और अहिंसा रूप श्रेष्ठ संस्कारों के बल पर सदियों से परतन्त्र देश को भी स्वतन्त्र करवा दिया तथा उन व्यक्तियों के भी घुटने टिकवा दिये जो तानाशाह, मांसाहारी, क्रूर परिणामी, बहशी प्रवृत्ति के थे। श्रेष्ठ संस्कारों के कारण ही आज भगवान महावीर, राम, हनुमान आदि पूजे जाते हैं और कुसंस्कारों के कारण ही आज रावण के पुतले जलाये जाते हैं तथा ऐसा लगता है कि शायद इसी कारण कोई अपने बच्चों के नाम रावण, कंस, हिटलर, कैकेयी, मन्थरा आदि नहीं रखता है अपितु राम, हनुमान, महावीर, सीता, सावित्री आदि रखकर गौरव का अनुभव करता है। सुसंस्कारों से भव-भव में सुख-शान्ति एवं सद्गति मिलती है और कुसंस्कारों के कारण दुःख, क्लेश एवं दुर्गति की प्राप्ति होती है अतः अपने को तथा अपनी सन्तान को श्रेष्ठ संस्कारों से संस्कारित करना चाहिए। आगे श्रेष्ठ संस्कार डालने की विधि बताई गई है।

पूर्वोपार्जित संस्कार :

1. पूर्व भवों में किये गये कर्मों के फल में प्राप्त 'आदतें' पूर्वोपार्जित संस्कार कहलाते हैं।
2. पूर्व भवों में किये गये बैर और प्रेम के कारण वर्तमान में उत्पन्न बैर एवं प्रेम के संस्कार अर्थात् सहज रूप से जो बैर तथा प्रेम उत्पन्न होता है, वह पूर्वोपार्जित संस्कार है।
3. सहज रूप से किसी व्यक्ति, धर्म या कार्य विशेष में रुचि होना पूर्वोपार्जित संस्कार है।
4. जिसको बोल-चाल की भाषा में ईश्वरीय देन के नाम से कहा जाता है, वह पूर्वोपार्जित संस्कार है।

पूर्व भव में स्वयं द्वारा किये गये अच्छे-बुरे कार्यों के कारण उत्पन्न आत्मा के संस्कार जो कर्मबन्ध के रूप में जीव के साथ स्थित रहते हैं, उनका प्रभाव असंख्यात वर्षों तक रह सकता है। अपना अच्छा-बुरा फल दे सकते हैं, उन

संस्कारों के कारण बाह्य में किन्हीं विशेष निमित्त कारणों के नहीं मिलने पर भी सहज रूप से अच्छे-बुरे कार्यों में प्रवृत्ति हो जाती है।

एक महिला ने अपने सौतेले बेटे जिसकी पीठ में एक गाँठ हो गयी थी उस गाँठ पर गरम-गरम उतरती रोटी रख दी, जिससे वह बच्चा दुःखित होकर मर गया। उस बेटे के मन में सौतेली माँ के प्रति बैर के संस्कार द्वेष के रूप में उसकी आत्मा से सम्बद्ध हो गये। वह बच्चा मर कर नब्बे लाख वर्ष के बाद सेठ हुआ। वह माँ मरकर उसका जमाई बनी और पूर्व संस्कार के कारण ससुर ने जमाई को सिर पर सिगड़ी जला कर मार दिया। कंस के माता-पिता ने कंस के साथ कोई दुर्व्यवहार नहीं किया और न कोई अपराध किया था फिर भी उसने उनको नगर के मुख्य द्वार पर पिंजड़े में बन्द करके अपमानित किया, तिरस्कृत किया था। कुणिक ने बिना किसी कारण के अपने पिता श्रेणिक राजा को साँकलों से बँधवा कर कारागृह में डलवा दिया था, बर्फ की शिलाओं पर रखवा दिया था, आदि। कनकमाला जिसने प्रद्युम्न का जन्म के प्रथम दिन से ही पालन-पोषण किया था वही उसकी सोलह वर्ष की किशोर अवस्था देखकर वासनाग्रस्त हो गई। रावण ने नीतिज्ञ, तीन-खण्डाधिपति, सर्वगुण सम्पन्न होकर भी सीता पर मोहित होकर उसका हरण किया और लोक में निन्दा को प्राप्त होकर अन्त में अधोगामी हुआ। यह सब पूर्व में किये गये बैर और स्नेह का ही दुष्परिणाम था, पूर्वोपार्जित स्नेह संस्कारों के कारण ही राम-लक्ष्मण, सीता-राम, कृष्ण-बलभद्र, रुक्मिणी, प्रद्युम्न आदि का आपस में सहज ही अपूर्व स्नेह था। इसी प्रकार लक्ष्मण का रावण से, कमठ का पार्श्वनाथ से, कंस का कृष्ण से तथा कौरवों का पाण्डवों से सहज बैर-द्वेष परिणाम था। कुछ दिन पहले गुना से कुछ लोग आये थे। उनमें से एक वृद्ध महिला ने बताया, "माताजी! मेरा बहुत बड़ा परिवार है। सभी अच्छे हैं, सेवा भी करते हैं लेकिन एक तीन-चार साल का पौत्र है जो स्कूल से आकर हमेशा पूछता है, दादी! आप अच्छी हैं, आपका स्वास्थ्य ठीक है, आदि-आदि। वह अपनी माँ को थोड़ा सा भी उदास देखता है तो तत्काल पूछता है, मम्मी! आप उदास क्यों हो रहीं हैं, क्या मैं अच्छे से नहीं पढ़ता इसलिए, आप उदास मत हो, मैं अब अच्छे से पढ़ूँगा।" यह उसके पूर्वोपार्जित संस्कार हैं। उसको ऐसा किसी ने सिखाया नहीं है। इसी प्रकार एक दिन किसी ने बताया, दादागिरी करने वाले किसी नवयुवक की किसी से लड़ाई हो गई। वह एक दिन गाड़ी लेकर कहीं जा रहा था। रास्ते में

जिससे उसकी लड़ाई हुई थी, उसने अपना दल बनाकर उसकी गाड़ी रोक ली और पत्थरों के नीचे दबा कर मार डाला। उसने मरते समय मारने वाले को मारने का निदान किया। वह मरकर सर्प बन गया। वह सर्प उस व्यक्ति को मारने के लिए उसके घर में घुस गया और उसके शयनकक्ष में दरवाजे के पूर्जे के बीच वाले छेद से अन्दर जा रहा था तभी योग से वह आया और दरवाजा बन्द कर दिया। साँप वहीं पर तुरन्त मर गया। मरकर वह फिर मनुष्य बना। अभी वह बच्चा है लेकिन फिर भी वह उस व्यक्ति को मारने की बातें करता है, पूर्व में हुई दोनों भवों की घटनाओं को बताता है। ये हैं पूर्वोपार्जित संस्कार और उनका फल। अतः आत्मोत्थान के लिए न किसी से विशेष प्रेम करना चाहिए और न ही किसी से द्वेष क्योंकि दोनों ही जीवन में अशान्ति उत्पन्न करने वाले हैं।

जिस प्रकार नेवला साँप को, कुत्ता बिल्ली को, बिल्ली चूहे को, सिंह गाय को देखकर सहज रूप से मारने के लिए झपटते हैं उसी प्रकार कोई-कोई बच्चे घर में पर्याप्त सम्पत्ति होने पर भी, उनकी जेब सदा भरी रहने पर भी चोरी करने के शौकीन होते हैं। कोई बच्चे या बड़े दूसरों को लड़ाने, दुःखी करने में आनन्द मानते हैं, कोई प्रकृति से ही शृंगार करने की, बार-बार तैयार होने की रुचि रखते हैं और कोई स्वभाव से ही वैरागी, धार्मिक प्रकृति वाले होते हैं तो कोई शिशु अवस्था से ही संतोषी, संत-उदारमना होते हैं। आपने स्वयं देखा होगा, कोई बच्चा दूसरे अनजान बच्चे को भी अपने मुँह की चीज निकालकर खिला देता है तो कोई दूसरे के हाथ से छीन कर खा जाता है। यह सब पूर्वोपार्जित संस्कारों का ही फल है। लेकिन फिर भी इनको 'पत्थर की लकीर' नहीं माना जा सकता है क्योंकि ये संस्कार भी पुरुषार्थ के माध्यम से परिवर्तित हो सकते हैं अतः यदि अच्छे संस्कार हों तो उन्हें और सुदृढ़ करने के लिए अनुकूल सामग्री मिलानी चाहिए और यदि बुरे संस्कार हों तो शत्रु के समान समझ कर क्षणभर में उन्हें नष्ट कर देना चाहिए ताकि हमारा भविष्य भगवान जैसा बन जावे। एक शेरनी ने भी अपने पूर्वोपार्जित संस्कारों को एक संत की संगति से परिवर्तित कर लिया था-

शेरनी सज्जन बनी : सुकौशल नाम के बालक की माँ ने 'वह संत न बन जावे' इसलिए अपने राजमहल में ही पूर्ण रूप से भोगोपभोग सामग्रियों की व्यवस्था कर दी थी। वर्षों तक उन व्यवस्थाओं में वह बालक घर में बँधा रहा। लेकिन जीवन में वैराग्य कब आ जायेगा, किस निमित्त से आ जायेगा, इसका कोई

विश्वास नहीं है। उस बालक को भी एक दिन झरोखे में से नगर की शोभा देखते-देखते एक संत के दर्शन हो गये। वह माँ के द्वारा अनेक उपायों से रोके जाने पर भी एक प्रकार से माँ का तिरस्कार करके ही वैराग्य के कारण संत बन गया। माँ उसके वियोग में क्रोधित होकर मन में संकल्प करके कि "इस तिरस्कार का बदला अवश्य लूंगी" मरण को प्राप्त हो गई। वह मर कर शेरनी हो गयी। उस शेरनी ने एक दिन दो संतों को ध्यानस्थ देखा और पूर्वोपार्जित बैर (संकल्प रूप संस्कार) के कारण एक संत का माँस खाना प्रारम्भ कर दिया। वह संत उसका ही पूर्व भव का बेटा था। उस संत के माँस को खाते देखकर दूसरे संत ने उसको सम्बोधित किया। शेरनी संत के सम्बोधन को सुनकर जीवन भर के लिए माँसभक्षण एवं हिंसा का त्याग कर स्वर्ग को प्राप्त हुई। जिसका भोजन मात्र माँस था, जिसने मनुष्य जैसी विचारशील पर्याय में अपने ही पुत्र से बैर का संकल्प किया और शेरनी जैसी पापरूप पर्याय को प्राप्त किया, वह भी संत के उपदेश से मानसिक पुरुषार्थ करके स्वर्ग को प्राप्त हुई। अतः भले ही हम में स्वाभाविक क्रूरता हो, पाप की रुचि हो तो भी हम उसे श्रेष्ठ निमित्त मिलाकर पुरुषार्थ के माध्यम से अपना जीवन सुधार सकते हैं।

जब एक तिर्यञ्च क्रूर जीव भी अपने पूर्वोपार्जित दुष्ट संस्कारों को पुरुषार्थ करके तोड़ सकता है तो फिर हम तो मानव हैं। आज हम दुःसाध्य को भी साध्य बनाने का प्रयास कर रहे हैं और कुछ सफलता भी प्राप्त कर रहे हैं तो क्या हम खोटे संस्कारों को नहीं तोड़ सकते हैं? अवश्य तोड़ सकते हैं, बशर्ते दिशा, दिशा-निर्देशन तथा दिशानिर्देशक सही हों। आज कई स्थानों पर कुत्ते-बिल्ली-बन्दर आदि परस्पर विरोधी स्वभाव वाले जीवों का भी एक साथ पालन-पोषण देखा जाता है। उसका कारण उनमें शिक्षण, वातावरण, आपसी प्रेम एवं एकता, समन्वय के संस्कार हैं। जब तिर्यञ्च जिनमें कर्तव्य-अकर्तव्य का ज्ञान नहीं है वे भी मानव की ऐसी प्रवृत्तियों को देख-देखकर बिना सिखाए ही सीख जाते हैं तो फिर हम में तो कर्तव्य-अकर्तव्य का ज्ञान है, विचारशक्ति है, बुद्धि का विकास है, संतों का समागम है, विवेक है, प्रेम-मैत्री-वात्सल्य है फिर क्यों न हम भी अपने जीवन को सुसंस्कारित करके भविष्य को स्वर्णमयी बनाएँ। अवश्य बनाना चाहिए।

कुल परम्परागत संस्कार :

1. माता-पिता आदि के कुल से आये हुए संस्कार कुल-परम्परागत संस्कार कहलाते हैं। जैसे सिंह में क्रूरता एवं मांसाहार के संस्कार कुल से ही प्राप्त होते हैं।
2. दादा-परदादा आदि के क्रम से चली आई अच्छी या बुरी आदत को कुल परम्परागत संस्कार कहते हैं।
3. आनुवंशिकता को ही कुल परम्परागत संस्कार कहते हैं।

जिस प्रकार कुछ बीमारियाँ कुलपरम्परागत होती हैं, किसी के दादाजी, पिताजी, बेटा तथा पौत्र तक की पीढ़ियों में टी.वी. आदि की बीमारियाँ होती हैं। किसी के दादाजी पाउच, गुटखा खाते हैं, सिगरेट-बीड़ी पीते हैं तो नाती, पौत्र तक बीड़ी आदि पीने के संस्कार बने रहते हैं। कहीं-कहीं बिना विशेष पुरुषार्थ के ही बच्चे डॉक्टरों से मिल जाते हैं क्योंकि उनके पिताजी, दादाजी बहुत बड़े वैद्य थे। कुल परम्परा से आये हुए अच्छे संस्कारों को हमेशा वृद्धिगत करना चाहिए। उनका गौरव, स्वाभिमान बनाये रखना चाहिए लेकिन उनका अभिमान कभी नहीं करना चाहिए। यहाँ प्रश्न उठता है-

प्रश्न : अभिमान एवं स्वाभिमान में क्या अन्तर है जो अभिमान को नष्ट करने तथा स्वाभिमान को बनाये रखने के लिए कहा गया है ?

उत्तर :अभिमान- अपने हित-अहित का विचार किये बिना ही दूसरे को तिरस्कृत करने का भाव अभिमान है जैसे-रावण, रावण जानता था कि मैं गलत कर रहा हूँ, मुझे सीता लौटा देनी चाहिए.....। फिर भी अभिमान के कारण वह युद्ध में मरने को तैयार हो गया लेकिन सीता को देने के लिए नहीं। इसी प्रकार दुर्योधन, कंस, जरासंध आदि के उदाहरण हैं।

स्वाभिमान- अपने कुल, पद, गुरु परम्परा, धर्म, समाज, देश तथा राष्ट्र के गौरव को जीवन्त बनाये रखने का भाव स्वाभिमान है। महाराणा प्रताप, रानी लक्ष्मीबाई, गाँधी जी आदि के उदाहरण हमारे सामने हैं।

अभिमान के कारण व्यक्ति, अच्छे-से-अच्छे व्यक्ति में भी दोष ढूँढ़ने का प्रयास करता है। गुणवान को भी नीचा दिखाना चाहता है। हर जगह 'मैं मैं' करता रहता है अपने सामने किसी को कुछ गिनता ही नहीं है, अपने ही मुँह से अपनी

प्रशंसा करने में भी नहीं शर्माता है और अहंकार को थोड़ा सा धक्का लगते ही क्रोध की आग में जलकर जीवन को दुःख के गर्त में धकेल देता है। स्वाभिमान व्यक्ति अपने कुल का, कुल के संस्कारों का पोषक होता है। वह कुल की श्रेष्ठ परम्पराओं के विरुद्ध कभी कोई काम नहीं करता है चाहे वह भूखा रह जाता है लेकिन किसी के सामने हाथ फैलाकर या मांगकर नहीं खाता है। किसी के घर शादी आदि अच्छे कार्यों में बिना बुलाये कभी नहीं जाता। लेकिन दुःख की बेलान में बुलाने का कभी इंतजार ही नहीं करता। दुःख के समय में जाकर सेवा आदि करके भूखा रह जाएगा। लेकिन बिना कहे नहीं खाएगा। धार्मिक कार्यों में समाज की तरफ कुछ नहीं देखता और प्रेम पूर्वक धर्मलाभ लेता है। उसे कार्य करते समय यह विचार बना रहता है कि कहीं मेरे से ऐसा कार्य नहीं हो जाय जो मेरे कुल को कलंकित करने वाला हो। जिस कार्य के करने से मेरे परिवार वालों को नीचा देखना पड़े या लोगों को मेरे कुल की निन्दा करनी पड़े। परम्परागत श्रेष्ठ गुणों को बनाये रखना ही स्वाभिमान / पद-कुल का गौरव या कुलीनता कहलाती है।

अपने कुल और कुल के संस्कारों का गर्व करने से पाप का आस्रव (आगमन) होता है और पाप के कारण अच्छे संस्कार चले जाते हैं तथा धन-सम्पत्ति भी नष्ट हो जाती है। अपने अच्छे संस्कारों का स्वाभिमान बनाये रखने से जीवन में दिन-दूना रात-चौगुना विकास होता रहता है और कुसंस्कार का प्रवेश नहीं हो पाता है अतः दादा-पिता आदि से चले आये कुसंस्कारों को दूध में गिरी मक्खी के समान शीघ्र ही निकाल कर फेंक देना चाहिए। क्योंकि सर्वगुणसम्पन्न दूध भी उसमें मक्खी के गिरने से वमन का कारण बनता है, उसी प्रकार सर्वोत्कर्ष को प्राप्त करने के योग्य व्यक्ति भी कुसंस्कारों के कारण सुख-शान्ति से नहीं जी पाता है। इतिहास में ऐसे अनेक उदाहरण आते हैं, उनमें से एक इस प्रकार है-

विद्युत् चोर विद्युत् सा चमका : विद्युत् नाम का बालक, जिसके दादा-परदादा, पिता आदि सभी चोरी करते थे, सहज रूप से चोरी करना सीख गया। उसके पिताजी ने मरते समय उससे कहा, "बेटा! मेरी एक अन्तिम इच्छा है कि तुम जिन्दगी में कभी चोरी करना मत छोड़ना एवं चोरी छुड़ाने वाले संतों की बात मत सुनना।" यह कह कर वह मरण को प्राप्त हो गया। विद्युत् अपने पिता की आज्ञानुसार श्रेष्ठ चोर बन गया और संतों से भी हमेशा बचता रहा, लेकिन एक

दिन वह चोरी करके जंगल में भाग रहा था। रास्ते में कुछ दूरी पर एक संत का उपदेश हो रहा था। वह उससे बचने का प्रयास करने लगा। उसने “संत की बात सुनाई न दे” इसलिए कानों में अंगुलियाँ डाल लीं। लेकिन योग की बात थी, उसके पैर में काँटा चुभ गया। फिर भी वह दौड़ता रहा, अन्ततः वह हार गया। उसने अपने एक कान से अंगुली निकाल कर पैर का काँटा निकाला। उसी बीच उसके कान में संत की वाणी पड़ गयी। उसमें से उसको कुछ बातें याद रह गईं।

1. देवों के नेत्रों की पलकें नहीं झपकतीं
2. देव एक बात को पुनः नहीं बोलते
3. देवों की परछाई नहीं पड़ती। उसने इन बातों को भूलने का बहुत प्रयास किया लेकिन सूक्ति है कि “जिसे जितना भूलने का प्रयास किया जाता है वह उतना ही याद रहता है और याद आता है।” इस उक्ति के अनुसार वह उन बातों को नहीं भुला पाया। समय निकलता गया। धीरे-धीरे राज्य में चोरी की अधिकता के कारण लोगों को उसके ऊपर शंका होने लगी, लेकिन उसकी चतुराई के कारण उसे रंगे हाथ पकड़ने में कोई समर्थ नहीं हुआ। अन्त में, उसको पकड़ने के लिए राजकुमार ने उससे मित्रता कर ली तथा एक दिन उसको अपने मुँह से कहलवाने के लिए “मैंने चोरी की है” एक षडयंत्र रचा। षडयंत्र के अनुसार उसको मादक पदार्थ खिलाकर बेहोश कर दिया एवं बेहोशी में ही स्वर्ग के समान सज्जित कमरे में ले जाकर सुला दिया और अप्सराओं के समान सुन्दर स्त्रियों को समझाकर वहाँ नियुक्त कर दिया। जैसे ही उसको होश आया, वह आँखें मलने लगा। तभी वे स्त्रियाँ कहने लगीं, हे नाथ ! आप धन्य हैं, आपने बहुत चोरी की हैं इसलिए आप स्वर्ग में हमारे स्वामी हुए हैं। वह देखता रहा, सोचता रहा तभी उसको संत की बात याद आ गई। वह कहता है, नहीं यह स्वर्ग नहीं हो सकता, तुम देवांगनाएँ भी नहीं हो सकती हो क्योंकि देवों की तो पलकें नहीं झपकतीं, तुम्हारी पलकें झपक रही हैं, देव एक बार से दूसरी बार उसी बात को नहीं बोलता। तुम उसी-उसी बात को बार-बार बोल रही हो, देवों की परछाई नहीं पड़ती तुम्हारी परछाई पड़ रही है। सब पोल खुल गई, वह मौत से बच गया। यदि उसको संत की बात मालूम नहीं होती तो उसके मुँह से सिद्ध हो जाता कि वह चोर है। अनिच्छा से एक संत की बात सुनने से पीढ़ियों से चले आ रहे चोरी के संस्कार भी समाप्त हो गये। वह संत के पास जाकर संत बन गया। अतः कुलपरम्परा से आगत कुसंस्कारों को भी हम सत्संगति तथा पुरुषार्थ के माध्यम से तोड़ सकते हैं।

माता-पिता द्वारा प्रदत्त संस्कार : यद्यपि संस्कार मञ्जूषा में विशेष रूप से माता-पिता के द्वारा दिये गये संस्कारों की विधि का ही वर्णन है फिर भी माता-पिता अपने बच्चे को विशेष रूप से संस्कार किस समय और किस प्रकार देते हैं, यह जानना भी अति आवश्यक है। संक्षेप में उसे इस प्रकार जाना जा सकता है-

1. बेटा जब घर-नगर छोड़कर महीनों, वर्षों के लिए बाहर जाता है।
2. बेटा जब जीवन भर के लिए पति के घर जाने हेतु माता-पिता से विदा लेती है।

वैसे माँ को अपने बेटे पर पूर्ण विश्वास रहता है कि मेरा बेटा कभी किसी प्रकार का गलत कार्य नहीं कर सकता, फिर भी वह यह भी जानती है कि संगति से और धन-यौवन के मद में बेटा किस प्रकार अपने आपको भूल सकता है इसलिए समझदार माँ जब बेटा किसी किसी व्यवसाय-धनार्जन के लिए या अपनी आगे की पढ़ाई को पूरी करने के लिए घर छोड़कर किसी महानगर/अन्य नगर में जाने लगता है तब माँ कुछ ऐसे सूत्र देती है जिनके माध्यम से बेटा धर्म-सदाचार एवं कुलप्रतिष्ठा को बचाये रखता है या उन सूत्रों से ये सब बच जाते हैं जैसे-गाँधीजी जब कानून पढ़ने के लिए विलायत जा रहे थे तब उनकी माँ पुतलीबाई ने उनसे बातें कही थीं- 1. कभी शराब तथा अण्डे को नहीं छूना अर्थात् इनका उपयोग नहीं करना। 2. किसी भी (कुँवारी हो या विवाहित) लड़की को नहीं छेड़ना और 3. यदि इनमें से एक भी काम कर लो तो लौटकर घर मत आना।

इन सूत्रों ने गाँधी जी को राष्ट्रपिता बना दिया, क्योंकि इन सूत्रों का पालन करने में उनको बहुत परीक्षाएँ देनी पड़ी थीं। जब वे कानून की शिक्षा ले रहे थे उनके मित्रों ने उनको बार-बार व्यंग्य करके हँसी उड़ाकर दबाव डाल-डाल कर ‘बड़ा धर्मात्मा है’, ‘पुराने जमाने का है’ आदि ताने मार कर अर्थात् साम, दाम, दण्ड, भेद से उन्हें अण्डा-माँस खाने और शराब पीने के लिए मजबूर किया। आखिर एक दिन गाँधीजी ने अपने आपको बड़ी मुश्किल से समझा कर अण्डा खाने के लिए तैयार कर लिया, किन्तु मित्रों के बीच प्लेट से अण्डे की बनी चीज का ग्रास उठाते ही उन्हें माँ के दिए हुए सूत्र याद आ गये तुरन्त उनके हाथ से ग्रास गिर गया, आँखों से अश्रुधारा बह निकली। सभी मित्र उनकी इस संवेदनशीलता को देखकर बहुत प्रभावित हुए और उन्होंने भी अण्डा-माँस न खाने तथा शराब न

पीने का संकल्प किया। इसी प्रकार गाँधीजी के जीवन में अनेक परीक्षाएँ हुईं लेकिन माँ के सूत्रों ने उनको पतित होने से बचा लिया। इसी भाँति समय-समय पर माता-पिता के द्वारा संतान में अनेक प्रकार के संस्कार डाले जाते हैं जो संतान के जीवन उत्थान के ठोस कारण बनते हैं।

2. जब लड़की ससुराल जाती है तो माता-पिता उसे विशेष शिक्षाएँ देते हैं, उनमें से कुछ शिक्षाएँ इस प्रकार हैं-

1. बड़ों की बात को टालना नहीं, पालना।
2. बड़ों के प्रति सम्मान का एवं छोटों के साथ वात्सल्य का व्यवहार रखना।
3. घर की आर्थिक स्थिति को देखकर खर्च करना।
4. पति-पत्नी के परस्पर व्यवहार की चर्चा कहीं नहीं करना।
5. घर की बात बाहर नहीं करना।
6. बड़ों के सोने के बाद सोना और उनके खाने के बाद खाना।
7. पड़ोसी, मेहमान एवं कुटुंबीजनों के साथ सद्व्यवहार करना।

(इन सबका विशेष वर्णन दूसरे भाग में किया गया है।)

संगति से प्राप्त संस्कार : जिस प्रकार पानी को जैसा रंग मिलता है वह उसी रंग में परिवर्तित हो जाता है उसी प्रकार बच्चा भी पानी के समान है। वह जैसी संगति प्राप्त करता है उसी रूप में ढल जाता है। यदि वह चोर, डाकू, व्यभिचारी, जुआरी, शराबी, माँसाहारी की संगति प्राप्त करता है तो वह भी वैसा ही अशिष्ट असदाचारी बन जाता है। यद्यपि यह बाह्य निमित्त है लेकिन बाह्य निमित्त भी चेतन-अचेतन पदार्थों पर अपना पूरा-पूरा प्रभाव दिखाते हुए देखे जाते हैं। भूकम्प रूपी बाह्य निमित्त से एक क्षण में हजारों भवन, लाखों की आबादी और करोड़ों की सम्पत्ति धराशायी हो जाती है। एक जड़ औषधि सैकड़ों जीवों की बीमारियों को शांत करने में सक्षम होती है। इसी प्रकार किसी व्यक्ति का एक शब्द सामने वाले के हृदय को झकझोर देता है तथा एक शब्द सैकड़ों व्यक्तियों की वेदना को उसी प्रकार नष्ट कर देता है जिस प्रकार गरीबी की वेदना को धन। एक बार किसी ज्योतिषी से एक राजा ने पूछा- 'मेरी आयु कितनी है ?' ज्योतिषी ने कहा- "महाराज ! आपकी आयु इतनी है कि आपके सामने आपके परिवार के सब लोग मर जायेंगे।" यह सुनकर राजा को गुस्सा आ गया, उसने ज्योतिषी को

सूली पर चढ़ाने की आज्ञा दे दी। कुछ दिन के बाद राजा ने फिर एक ज्योतिषी से अपनी आयु पूछी। ज्योतिषी ने सोच-समझ कर उत्तर दिया- "महाराज ! आपकी आयु इतनी लम्बी है कि इतनी लम्बी आयु तो आपके परिवार में और किसी की नहीं है।" राजा ने खुश होकर पुरस्कार दिया। यह है कहने की विधि यह है निमित्तों का प्रभाव।

संस्कारों में द्रव्यादि का महत्त्व : संसार में द्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव के निमित्त से प्रत्येक प्राणी के जीवन में उतार-चढ़ाव आते ही रहते हैं, वे द्रव्यादि चाहे अपने हों या दूसरे, चेतन हों या जड़, अच्छे हों या बुरे, उनके कारण, उनके संयोग-वियोग से जीवन में कुछ-न-कुछ परिवर्तन अवश्य आता है। इस परिवर्तन के पश्चात् जीवन के शेष समय में उनकी स्मृतियाँ एवं उनसे होने वाले कर्म रूप संस्कार बहुत महत्त्वपूर्ण होते हैं। अच्छे संस्कार जीवन के उत्थान एवं बुरे संस्कार जीवन के पतन का कारण होते हैं।

द्रव्य- स्त्री-पुरुष, बच्चे, सन्त-साधु आदि चेतन द्रव्य हैं और खाने-पीने, पहनने आदि की वस्तुएँ तथा उपन्यास, पिक्चर, धार्मिक ग्रन्थ आदि अचेतन द्रव्य हैं।

क्षेत्र- तीर्थक्षेत्र, जुआरी-शराबी का अड्डा, हिंसात्मक स्थान, वेश्यालय, मंदिर आदि क्षेत्र हैं।

काल- समय-रात्रि, दिन, पर्व, सन्धिकाल, महापुरुष का जन्मदिन आदि काल हैं।

भाव- अपना परिणाम या वस्तु का स्वभाव भाव है।

द्रव्य का प्रभाव :

द्रव्य के निमित्त से अच्छे संस्कार भी कुसंस्कारों में एवं कुसंस्कार भी सुसंस्कारों में परिवर्तित हो सकते हैं। यदि हमारा पुरुषार्थ अच्छी दिशा में होता है और हम अच्छे कार्यों के योग्य अनुकूल द्रव्य, क्षेत्र आदि सामग्री मिलते हैं तो श्रेष्ठ संस्कार वृद्धि को प्राप्त होते हैं, दृढ़ होते जाते हैं और कुसंस्कार भी सुसंस्कारों में परिवर्तित होना प्रारम्भ हो जाते हैं। गन्दा कपड़ा भी साबुन ब्रश, सर्फ, कूटना, पानी आदि अनुकूल सामग्रियों को प्राप्त करके क्रमशः साफ-स्वच्छ होते हुए अन्त में पूर्ण स्वच्छ हो जाता है। बुरे कार्य के योग्य द्रव्य के मिलाने पर बिना

पुरुषार्थ के ही अच्छे संस्कार भी कुसंस्कारों में बदल जाते हैं क्योंकि ऊँचाई पर चढ़ने में बहुत पुरुषार्थ की आवश्यकता होती है लेकिन ऊँचाई पर चढ़ने के बाद भी नीचे गिरने में न समय लगता है न श्रम। जिस प्रकार धन कमाने में समय और श्रम लगता है लेकिन धन के नष्ट होने में कोई समय नहीं लगता है। मीठे दूध में भी एक कड़वी बादाम या कड़वी लौकी डाल दी जाय तो वह मीठा दूध भी कड़वा हो जाता है। खट्टे नीबू में भी यदि अधिक मात्रा में शक्कर डाल दी जाये तो वह भी मीठा हो जाता है उसी प्रकार कुसंस्कारित व्यक्ति भी अच्छी संगति प्राप्त कर सुसंस्कारित बन सकता है और सुसंस्कारित भी कुसंगति प्राप्त कर कुसंस्कारित हो जाता है। इसलिए ऐसे चेतन-अचेतन द्रव्यों से सदा दूर रहना चाहिए, जिनके निमित्त से कुसंस्कारों की उत्पत्ति एवं पुष्टि हो तथा उन द्रव्यों को सदा मिलाते रहना चाहिए जिनसे श्रेष्ठ संस्कारों का उद्भव हो, उनमें वृद्धि हो, दृढ़ता आवे।

क्षेत्र का प्रभाव :

जिस प्रकार दवाखाने में जाते ही परिणामों में दया-करुणा उत्पन्न हो जाती है, दुःख-वेदना की अनुभूति होने लगती है; धर्मस्थान, तीर्थक्षेत्र आदि पर जाते ही सहज शान्ति अनुभव में आने लगती है, कुछ धर्म (जाप्य, पूजा, दर्शन-भजन, अर्चना आदि) करने के भाव उत्पन्न होने लगते हैं; बार-बार होटल में जाने से, उसके इर्द-गिर्द चक्कर लगाने से होटल की वस्तुएँ खाने का मन हो जाता है, स्कूल में जाने पर बच्चों में पढ़ने का उत्साह बढ़ने लगता है; चोरों, लुटेरों, डकैतों के स्थानों पर जाने से गुण्डा-गर्दी, चोरी, डकैती आदि के भाव तथा बड़े-बड़े शहरों में रहने वालों में फैशन, श्रृंगार, वस्त्राभूषण की साज-सज्जा आदि के संस्कार आ जाते हैं, उसी प्रकार क्षेत्र के निमित्त से संस्कारों में परिवर्तन हो जाता है जैसा श्रवणकुमार में हुआ।

माता-पिता का परम भक्त श्रवणकुमार अपने अंधे माता-पिता को तीर्थयात्रा पर ले जा रहा था। रास्ते में जब सरयू नदी का वह तट आया जहाँ परशुराम ने अपने माता-पिता को मारा था, वहाँ पहुँचते ही श्रवणकुमार के भी भाव बदल गये। वह माता-पिता से कहता है- “मैं आपको अब यात्रा नहीं करवा सकता। मैं कब तक आपकी सेवा करता रहूँगा,” आदि-आदि। उसके पिताजी पूछते हैं- “बेटा! यह कौन-सा स्थान है?” श्रवणकुमार ने कहा- “पिताजी! यह सरयू नदी का तट है?” पिताजी समझ गये, उन्होंने कहा- “बेटा! नदी पार करवा दे।

उसके बाद छोड़ देना।” श्रवणकुमार उनको नदी पार करवा देता है। किन्तु नदी पार होते ही उसके भाव परिवर्तित हो जाते हैं। वह पश्चाताप करता है, माता-पिता से क्षमा माँगता है।

इसी प्रकार महाभारत का युद्ध प्रारम्भ होना था। श्रीकृष्ण ने सोचा युद्ध के लिए ऐसा स्थान चुनना चाहिए जहाँ एक दूसरे के प्रति मोह परिणाम जागृत न हो पावें, बड़ों पूज्य पुरुषों के प्रति नम्रता, आदर, कृतज्ञता का भाव उत्पन्न न हो क्योंकि युद्ध भाई-भाई के बीच में होना है। ऐसे स्थान को खोजने के लिए वे कई नगरों, ग्रामों, जंगलों और खेत खलियानों में गये लेकिन उन्हें कोई ऐसा स्थान नहीं मिला, जो भाई-भाई के साथ युद्ध के लिए उपयुक्त हो। आखिर खोजते-खोजते उन्होंने एक खेत पर एक किसान (जाट) को रहट चलाते हुए देखा। दोपहर का समय हुआ। उसकी पत्नी भोजन लेकर आयी। जाटनी के आते ही जाट काम छोड़कर भोजन करने लगा। वह बहुत थका हुआ था। भोजन करने के बाद वह वृक्ष की छाया में थोड़ी देर लेट गया। ठंडी हवा के स्पर्श से उसकी गहरी नींद लग गई। इधर जाटनी रहट चलाने लगी। पानी का वेग अधिक बढ़ गया और वह बाँध को तोड़ क्यारियों में भरने लगा। जाटनी ने आव देखा न ताव तुरन्त अपने बालक को झोले में से निकालकर बाँध में लगा दिया। पुनः अपने काम में जुट गई। कुछ समय पश्चात् किसान उठा। उसने अपने हल को संभाला। उधर जाटनी को बालक की सुधि आई। उसने बालक को बाँध में से निकाला तब तक वह बालक मर चुका था। बालक को मरा देख जाटनी ने गड्ढा खोदकर बालक को गाड़ दिया। यह सब दृश्य देखकर उन्होंने यह निश्चय किया कि यह भूमि युद्ध के योग्य है क्योंकि यहाँ एक माँ में भी बच्चे के प्रति मातृत्व का भाव नहीं है, ममता नहीं है तो यहाँ भाई-भाई के प्रति प्रेम भी नहीं उमड़ सकता। यह उस क्षेत्र का प्रभाव था। सैकड़ों वर्ष बीतने के बाद भी उस क्षेत्र के आभामण्डल ने श्रवणकुमार जैसे सुपुत्र के भाव को भी बदल दिया। आपने स्वयं अनुभव किया होगा कि जब भी आपके संक्लेश परिणाम हो रहे हों और उस समय आपको संत भगवान् के दर्शन हो गये हों या आप किसी संत के पास मंदिर में पहुँच गये हों तो आपके भावों में तत्काल परिवर्तन हो जाता है, आपके परिणाम शांत हो जाते हैं। यह उन संतों का, उस मंदिर के क्षेत्र के आभामण्डल का प्रभाव है।

काल का प्रभाव :

समय के अनुसार संस्कारों में और परिणामों में परिवर्तन हो जाता है। रात्रि में 10 बजे के बाद अंधेरे में एकान्त स्थानों में रहने से वासनाएँ जागृत होना, चोरी का भाव होना, शराब पीना आदि खोटे संस्कार आ जाते हैं। सावन-भादवे के महीने में पर्व के दिनों में तथा महापुरुषों के जन्मदिन आदि समयों में सहज रूप से अच्छे संस्कार उत्पन्न होते हैं। इसी प्रकार और भी समझना चाहिए। जिस समय में बुरे कार्य होने की संभावना हो, जीवन पतित हो सकता हो, उस समय विशेष पुरुषार्थ पूर्वक अच्छे स्थानों पर संतों के पास चले जाना चाहिए। जिससे खोटे संस्कार उत्पन्न न हों और पूर्व के खोटे संस्कार परिवर्तित होकर श्रेष्ठ संस्कार बन जावें।

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार विशेष ग्रहों के उदय में पृथ्वीलोक पर अनेक प्रकार के परिवर्तन होते हैं, जैसे-चन्द्रमा की किरणों के कारण अर्थात् चन्द्रग्रहण के दिन समुद्र में ज्वारभाटा (पानी की वृद्धि) आता है, उस समय पृथ्वीमण्डल पर रहने वाले जीवों पर भी उसका प्रभाव पड़ता है। उन ग्रहों के उदय के कारण मनुष्यों में विशेष रूप से कामवासनाएँ, चोरी आदि के भाव उत्पन्न होते हैं इसीलिए शायद इन दिनों में व्रत उपवास करते हुए विशेष रूप से धर्मध्यान करने का उपदेश है ताकि मनुष्य गलत काम नहीं कर पावे और एक वक्त या दोनों वक्त का भोजन छुड़ा देने से शरीर में शक्ति भी कम रहती है, धर्मध्यान में मन लग जाने से दुष्कृत्यों से बच जाता है, यह इस ग्रहण का प्रभाव है। सूर्यग्रहण संक्रान्ति आदि में दान देने की परम्परा है। लोक में सन्धिकालों में गाली देने, यद्वा-तद्वा बोलने, झाड़ू लगाने, रोने, सोने आदि के लिए मना किया जाता है। कहा जाता है कि कोई यदि शाम को संधिकाल के समय झाड़ू लगाते हैं तो कचरे के साथ लक्ष्मी भी चली जाती है। संधिकाल के समय में यदि कोई कहे कि मर जाता है, मर जाये तो अच्छा, कब मरेगा आदि तो उसको डाँटा जाता है, ऐसा कहने के लिए निषेध किया जाता है। कहा जाता है कि संधिकाल में कहा गया, सोचा गया, काम सफल होता है, चाहे वह अच्छा हो या बुरा। इसीलिए सभी धर्मों में संधिकाल के समय संध्या-वन्दना करने का उपदेश है क्योंकि व्यक्ति संध्या-वन्दना में आत्मस्वरूप के चिन्तन, लोककल्याण की भावना, अपने पापों की निन्दा-गर्हा आदि में लग जायेगा तो बुरा काम नहीं करेगा और उस संधिकाल में की गई अच्छी भावनाएँ फलित होंगी उसका कल्याण हो जायेगा। संधिकाल के समय अभिजित नक्षत्र का उदय रहता है। सूर्य और चन्द्र स्वर दोनों एक साथ चलते हैं, उसी को सुषुम्ना

नाड़ी भी कहा जाता है। उस नाड़ी में की गई भावनाएँ पूर्ण होती हैं। इस समय में भोजन करने से शरीर में अनेक प्रकार की बीमारियाँ पनपती हैं क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार भोजन हमेशा (दाहिने) स्वर में ही करना चाहिए। दाहिने स्वर में भोजन करने से वह बहुत जल्दी पच जाता है। दूसरी बात योग के काल में किया गया भोग कभी अच्छा फल नहीं देता है बल्कि भोग के काल में थोड़ा सा भी योग (धर्म) धारण किया जाता है तो बहुत फल देने वाला होता है। कहा भी है- “योग में भोग ढूँढने वाला मूर्ख एवं भोग में भी योग ढूँढने वाला तपस्वी/सज्जन पुरुष कहलाता है।” यह सब काल का प्रभाव है। इस काल के प्रभाव से अन्तरंग में स्थित कर्म (संस्कार) उदित होता है और देखा जाए तो मंत्रों की सिद्धि भी विशेष काल में ही होती है। जन्म एवं मृत्यु के समय भी 10-12 दिनों तक का काल ऐसा ही रहता है कि उन दिनों में पारिवारिक लोगों के मन में बार-बार उन्हीं-उन्हीं बातों का स्मरण करके हर्ष-विषाद उत्पन्न होते रहते हैं, जिससे मन कहीं स्थिर नहीं रहता है। शायद इसीलिए उन्हें धार्मिक कार्यों को करने, पूजा-दान का निषेध किया गया है क्योंकि अतिविषाद और अतिहर्ष के समय व्यक्ति धार्मिक कार्यों में विवेक नहीं रख पाता है। इसी प्रकार प्रतिमाह 3 दिन की अशुद्धि डेढ़ महीने की प्रसूति आदि के काल में भी एक प्रकार से स्त्री को सूतक ही रहता है, यह सब काल का प्रभाव है।

भावों का प्रभाव :

व्यक्ति के जिस प्रकार के भाव होते हैं, उसके संस्कार भी उसी प्रकार से परिवर्तित हो जाते हैं। कहा भी गया है- “भावना भवनाशिनी और भावना भववर्धिनी।” हमारी बुरी भावनाएँ ही भव को बढ़ाने वाली होती हैं अर्थात् जीवन को पतित करने वाली, दुःख देने वाली होती हैं और हमारी श्रेष्ठ भावनाएँ ही जीवन का उत्थान करने वाली, सुख-शान्ति देने वाली होती हैं। वर्तमान में ‘रेकी’ चिकित्सा इसका एक प्रमाण है। एक व्यक्ति अपनी श्रेष्ठ भावनाओं के माध्यम से दूसरे के बड़े-बड़े रोगों को भी ठीक कर सकता है और उसके साथ यदि (मेरा स्वास्थ्य इससे ठीक हो जायेगा) रोगी की भावनाएँ नहीं जुड़ती हैं तो वही चिकित्सा विपरीत प्रभाव भी कर देती है अथवा भाव का दूसरा अर्थ वस्तु का स्वभाव, वस्तु की शक्तियाँ हैं। जैसे कुछ विशेष शब्दों को विशेष विधि से मिला देने पर वह एक मंत्र बन जाता है और वह मंत्र हमारे जीवन में अच्छे-बुरे कार्यों

की सिद्धि कर सकता है करवा सकता है अर्थात् मंत्र के माध्यम से अच्छे-बुरे कार्यों की सिद्धि की जाती है। सैकड़ों-कोसों दूर स्थित चेतन-अचेतन पदार्थों को मंत्र के द्वारा तोड़ा-फोड़ा जा सकता है, अपने पास बुलाया जा सकता है। यहाँ तक कि स्वस्थ व्यक्ति को अस्वस्थ, पागल अथवा मौत के मुँह में भी भेजा जा सकता है। वे मंत्र लोक में मोहिनी मंत्र, मूठ के मंत्र आदि अशुभ मंत्रों के नाम से और णमोकार मंत्र, ओंकार मंत्र, भगवंत मंत्र आदि शुभ मंत्रों के नाम से प्रसिद्ध हैं। वास्तव में तो मंत्र मन का एक भाव ही होता है। मन का वह भाव जितना प्रबल, पावरफुल होता है उतना ही अपना कार्य करने में समर्थ होता है। देश की जनता के भावों का प्रभाव देश के राजा पर एवं राजा के भावों का प्रभाव देश की जनता पर पड़ता देखा जाता है।

सम्प्रेषण :

एक बार इंग्लैंड के बादशाह ने अपनी राजसभा में सभासदों से प्रश्न किया- भारत के बादशाह ज्यादा क्यों जीते हैं ? मंत्री आदि ने अनेक प्रकार से उत्तर देकर बादशाह को संतुष्ट करने का प्रयास किया लेकिन राजा संतुष्ट नहीं हुआ। अन्त में निर्णय हुआ कि भारत जाकर किसी बादशाह से ही इसका उत्तर पूछा जाय। निर्णय के अनुसार बादशाह ने पाँच सौ सुभटों को भारत के एक बादशाह के पास उत्तर प्राप्त करने के लिए भेज दिया। सुभटों ने आकर यथायोग्य सम्मानपूर्वक बादशाह के सामने अपना प्रश्न रखा। बादशाह ने “पहले आप अपनी थकान आदि तो दूर कर लें” यह कह कर प्रश्न टाल दिया। सुभटों ने फिर वही प्रश्न किया तो बादशाह ने कहा- “जहाँ आप लोग रुके हैं उस मकान के सामने एक बरगद का वृक्ष है। जिस दिन वह जल कर भस्म हो जायेगा, उस दिन मैं तुम्हारे प्रश्न का उत्तर दे दूँगा।” सुभटों के मन में यह सुनकर तनाव (Tension) उत्पन्न हो गया कि हम अपने बच्चों-पत्नी आदि से नहीं मिल सकेंगे, अपने देश नहीं जा सकेंगे। हमें अब भारत में ही मरना पड़ेगा। क्योंकि यह हरा-भरा इतना बड़ा वृक्ष कभी जल नहीं सकता, वृक्ष के जले बिना बादशाह हमारे प्रश्न का उत्तर नहीं देगा और उत्तर प्राप्त किये बिना हम अपने देश नहीं लौट सकते। इस टेंशन के कारण रात-दिन जब भी वे उस वृक्ष को देखते तो सोचते रहते कि हे भगवान्! यह वृक्ष कब जलेगा.....। आखिर उन पाँच सौ सुभटों की दुर्भावनाओं के कारण छह मास में ही वह वृक्ष जलकर भस्म हो गया। वृक्ष को जला देख सुभट खुशी से

बादशाह के पास पहुँचे। बादशाह ने कहा- “यही तुम्हारे प्रश्न का उत्तर है। भारत की प्रजा अपने बादशाह के प्रति हमेशा सद्भावनाएँ रखती हैं, उसके अधिक से अधिक जीने की कामनाएँ करती हैं। उसका भी कारण यह है कि भारत का बादशाह अपनी प्रजा का पिता के समान पालन-पोषण करता है, स्वयं दुःख सहन कर लेता है लेकिन प्रजा के दुःख को वह नहीं देख सकता है। यह है भावों का सम्प्रेषण और उसका फल।”

आज पेड़-पौधे, वनस्पति जो निर्जीव जैसे दिखते हैं, उन पर भी भावों का प्रभाव अनुभव में आने लगा है। वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिया है कि यदि कोई पेड़-पौधों को काटने के उद्देश्य से पानी देता है, खाद डालता है तो वह पौधा जल्दी और अच्छा विकसित नहीं होता और यदि उसी पौधे में सद्भावनाओं के साथ खाद-पानी दिया जाता है तो वह शीघ्र ही वृद्धि को प्राप्त होता है और फलित होता है। इसलिए हमें हमेशा भविष्य को उज्ज्वल एवं श्रेष्ठ बनाने की भावना करनी चाहिए। कभी भविष्य के बारे में खोटी कल्पनाएँ नहीं करनी चाहिए क्योंकि अपनी कल्पनाओं के आधार से ही भविष्य का निर्माण होता है।

गुरु द्वारा प्रदत्त संस्कार :

बच्चों में गुरुओं के द्वारा दिये गये संस्कार कब से प्रारम्भ होते हैं, यह एक विचारणीय विषय है क्योंकि बच्चे के माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी आदि को गुरु के द्वारा दिये गये संस्कार भी बच्चे में किसी अंश में विद्यमान रहते ही हैं। फिर भी वर्तमान परिवेश में देखा जाय तो सर्वप्रथम गुरु के रूप में माता-पिता आदि पारिवारिक जन मुख्य रूप से बच्चे को संस्कारित करते हैं, जिनको दादी/नानी की कहानियों के रूप में उल्लिखित किया जा सकता है। आज भी ऐसी अनेक दादियाँ एवं नानियाँ हैं जो बच्चों में कहानियों के माध्यम से अहिंसा, सत्य, सदाचार, सभ्यता आदि के संस्कार डालती देखी जा सकती हैं, लेकिन उनका यहाँ प्रसंग नहीं है क्योंकि निःस्वार्थी गुरु इहलोक एवं परलोक दोनों ही भवों में सुख-शान्ति प्राप्त करने के संस्कार डालते हैं, सर्वप्रथम माता-पिता बनने के पहले ही गुरुजन लड़के-लड़की में संतान उत्पत्ति करने तथा उन्हें संस्कारित करने की विधि सिखा देते हैं क्योंकि पुराने जमाने में तो बालक-बालिकाओं का अध्ययन ही गुरुओं के माध्यम से प्रारम्भ होता था। बच्चों को पाँच वर्ष की उम्र से ही गुरुकुलों में भेज दिया जाता था। वे यहीं भिक्षा से भोजन ग्रहण करके अपना

अध्ययन करते थे और गुरु भी उन्हें अपनी कुल-जाति वय आदि को देखकर उनके योग्य अस्त्र-शस्त्र-कला-वाणिज्य-शिल्प आदि अनेक प्रकार की कलाओं/विद्याओं में दक्ष करते हुए न्याय-नीति, उदारता, दान, शील, संतोष आदि गुणों से संस्कारित भी करते थे। जैसे राम-लक्ष्मण को गुरु वशिष्ठ ने, युधिष्ठिर आदि पांडवों को द्रोणाचार्य ने और सीता-अंजना, विजया सेठानी आदि को भी साध्वियों ने संस्कारित किया, उसी का फल यह हुआ कि अनेक बार अनेक प्रकार की विपत्तियाँ आने पर भी राम-लक्ष्मण, पाण्डव आदि कभी न्याय पथ से च्युत नहीं हुए थे। इसी प्रकार सीता-अंजना आदि के साथ अनेक बार शीलभंग का प्रसंग आने पर भी वे अपने शीलव्रत (पतिव्रता धर्म) पर सुमेरुपर्वत के समान अटल रही थीं। आज बच्चों की शिक्षा गुरुओं के चरणों में रहकर प्रारम्भ नहीं होती, बल्कि माता-पिता के पास रह कर स्कूलों में अध्यापकों के द्वारा प्रारम्भ होती है। आज निजी संस्थाओं में संस्थापक अपने-अपने धर्म को मुख्य बनाकर बच्चों को संस्कारित करते हैं चाहे वह क्रिश्चियन स्कूल हो, महर्षि विद्यालय हो, गायत्री विद्यापीठ हो, कोई जैन संस्था हो या ज्ञान गंगा आदि कोई भी हो।

एक बार एक स्कूल बस में जब लगभग सब बच्चे बैठ चुके थे और बस चलने ही वाली थी तब ड्राइवर ने कहा-“सब अपने-अपने भगवान का स्मरण करो-बस चल जायेगी।” सबने अपने-अपने भगवान का स्मरण किया लेकिन बस नहीं चली, क्योंकि बस चलाना तो ड्राइवर के हाथ में था। तब ड्राइवर ने कहा-“इस (विशेष देव जिनको वह संस्था मानती थी) भगवान का नाम लो”, सब बच्चों ने उस भगवान का स्मरण किया तो बस चल गयी। इसमें यद्यपि आपत्ति के समय भगवान के स्मरण का संस्कार डाला गया लेकिन ईश्वर विशेष का स्मरण। ऐसा करने से साम्प्रदायिकता फैलती है, गुटबाजी के संस्कार पुष्ट होते हैं। अतः संस्थाओं को किसी धर्मविशेष के संस्कार न डालकर धर्म के क्षेत्र में बच्चों को स्वतंत्रता देनी चाहिए। संस्थाएँ धर्मविशेष को छोड़कर सदाचार, नैतिकता, सभ्यता, कुशल व्यवहार, परोपकार, संगठन, देशभक्ति तथा राष्ट्रसेवा आदि के संस्कार डालें ताकि बच्चा संकीर्ण बुद्धि वाला न बने, उसका हृदय “वसुधैव कुटुम्बकम्” की भावना से ओत-प्रोत हो जावे। मेरे विचार से सरकार की तरफ से भी कुछ ऐसे छात्रावासों / गुरुकुलों की व्यवस्था हो, जहाँ अध्यापक स्वयं संस्कारित रहें और वे ट्यूशन से पैसे कमाने के लोभ को छोड़कर बच्चों को

संस्कारित करें तो संभव है बच्चों में सम्यक् संस्कारों का बीजारोपण हो सके। खैर, स्कूल के अध्यापकों के साथ-साथ जीवन में मौलिक संस्कार डालने वाले होते हैं वे गुरु, जो निःस्वार्थ होते हैं, जिनका जीवन मात्र परोपकार के लिए होता है, जो परिग्रह की लालसा से रहित, पञ्चेन्द्रिय विषय-भोगों की आसक्ति से बहुत दूर, सादा-सरल जीवन व्यतीत करने वाले होते हैं। उन गुरुओं का तो दर्शन मात्र ही व्यक्ति के दोषों को दूर करने में समर्थ होता है। वे गुरु अपने शिष्य को कभी अहित के लिए नहीं कहते इसलिए शिष्य की भी उन पर स्थायी श्रद्धा, समर्पण भाव होता है। फलस्वरूप वह कभी अपने गुरु की बात को नहीं टालता है। सच में, गुरु तो धरती पर देवता है। उनकी दिव्यता जीवन को दिव्य बनाती है। वे संसार में चलते-फिरते पावरहाउस हैं अतः उनसे ऊर्जा प्राप्त करने के लिए उनके चरणों में अवश्य जाना चाहिए। गुरु सामाजिक विरासत के रक्षक एवं मर्यादाओं को सुरक्षित बनाये रखने के लिए अग्रणी माने गये हैं। जो गुरु का सम्मान नहीं करता वह एक प्रकार से पंगु बन जाता है। वह कभी सच्चे पथ पर नहीं बढ़ सकता है। आप भी अपने फेमिली डॉक्टर के समान फेमिली गुरु अवश्य बना लें। और वर्ष में 2-4 बार उनके चरणों में सपरिवार अवश्य पहुँचें ताकि बच्चों में भी गुरु के प्रति श्रद्धा बनती रहे, बढ़ती रहे और समय-समय पर निर्देशन भी मिलते रहें। फेमिली गुरु बना लेने से बच्चों के बड़े होने के बाद उन्हें सन्त के चरणों में भेजने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी वे स्वयं ही गुरु के चरणों में श्रद्धापूर्वक जाते रहेंगे।

वैसे तो, गुरु के द्वारा बच्चा जब डेढ़ महीने का होता है तभी नामकरण के साथ ही सुसंस्कार डाल दिये जाते हैं फिर भी जैसे-जैसे वह बड़ा एवं बुद्धिमान होता जाता है, उसको गुरु के संस्कारों की आवश्यकता होती है। अतः जब वह गुरु के दर्शन, सेवा-शुश्रूषा आदि करने जाता है, उसके माता-पिता ले जाते हैं तब गुरु उसकी उम्र के अनुसार उसमें छोटे-छोटे नियम, व्रत, उपदेश आदि के माध्यम से संस्कार डालते हैं। उसकी गलत आदत को देखते ही तत्काल उसको सावधान कर देते हैं और कभी-कभी तो डाँट-फटकार कर भी उसकी गलत आदत छुड़ाने का प्रयास करते हैं। जब वह 13-14 वर्ष को होने लगता है तब उसे सप्तव्यसन (जुआ खेलना, मांस खाना, शराब पीना, परस्त्री सेवन, चोरी, वेश्यागमन तथा शिकार) के बारे में समझाकर उस मार्ग की ओर देखने ही नहीं देते हैं। माता-पिता के प्रति उसका क्या कर्तव्य है, उनसे किस प्रकार बोलना चाहिए, उनके साथ

(विनय, सेवा आदि के समय) किस प्रकार का व्यवहार करना चाहिए, आदि बातों को सहज रूप से समझा देते हैं। जब वह विवाह करके सबसे पहले गुरु के दर्शन करने जाता है तब गुरु उसे स्वदार (स्व पति/स्व पत्नी) संतोष व्रत के बारे में समझाते हैं। भोगों में संयम नहीं रखने से अर्थात् भोगों की अतिगृह्यता हमेशा दुःखदाई ही हुई है। इतिहास साक्षी है कि अतिभोगी जीव चन्द दिनों में ही अपना समुद्र तक फैला हुआ राज्य भी खो बैठे थे, जैसे जीवन्धर के पिता राजा सत्यन्धर। कई अल्प वय में ही काल के ग्रास बन गये तो कई अपने सिर पर अपयश का भार लेकर नरकवास के लिए चल दिये। अतः तुम्हें अभी से अपनी इन्द्रियों को संयमित रखते हुए काम (भोग) पुरुषार्थ सिद्ध करना चाहिए ताकि शरीर, धन, कीर्ति और जीवन सुरक्षित रह सके। उन (इन्द्रियों) को संयमित रखने में सबसे पहली सीढ़ी है पर्व के दिनों में, सप्ताह में कम-से-कम एक दिन, तीर्थक्षेत्रों पर, गुरुजन, बड़े-बूढ़े लोगों के सामने, जब पत्नी गर्भवती हो ब्रह्मचर्य का पालन करना ही चाहिए क्योंकि इस विधि से इन्द्रियों को संयमित करने वाले व्यक्ति को यमराज अल्पवय में अपना ग्रास नहीं बनाता है। न्याय-नीति से धन अर्जित कर उसके उपभोग और उपयोग की विधि भी तो सही ढंग से गुरु ही बता पाते हैं। कहा भी है- धन कमाने की कला तो लौकिक गुरु, माता-पिता आदि अनेक लोग सिखा सकते हैं लेकिन उस धन का उपयोग कहाँ करना, कैसे करना, यह तो निःस्वार्थ गुरु ही बता सकते हैं। लोग कहते हैं, लड़का यदि बिगड़ा है तो उसे दो ही व्यक्ति सुधार सकते हैं, पत्नी या गुरु / वैसे तो पत्नी के आने पर काफी हद तक पति अपनी गलत आदतें छोड़ देते हैं, उनकी पत्नियाँ उन्हें गलत आदतें छोड़ने के लिए मजबूर कर देती हैं और वे भी प्रेम के वशीभूत हो अपनी उन आदतों को छोड़ देते हैं क्योंकि पत्नी के आने पर उन्हें अपने कर्तव्य के प्रति सजगता आ जाती है। पत्नी के भरण-पोषण एवं आवश्यकताओं की पूर्ति में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि उन्हें गलत काम करने का समय ही नहीं मिल पाता है और यदि पत्नी नहीं सुधार पाती है तो वह इतनी चतुर होती है कि अपने पति को येन-केन प्रकारेण गुरु के पास ले जाती है तब गुरु उसको शिक्षा देते हैं और बार-बार प्रयास करने पर पति सुधर ही जाता है। इसी प्रकार प्रौढ़ अवस्था में धीरे-धीरे किस प्रकार घर से विरक्त होने, वानप्रस्थ आश्रम की ओर बढ़ने के संस्कार भी गुरु ही डालते हैं। मैं सोचती हूँ कि गुरु ही जीवन के अन्त समय में सांसारिक जंजालों से निर्विकल्प बना कर भगवान

का नाम सुनाकर अगले भव को सुखी बनाने के संस्कार डालते हैं। इस प्रकार बचपन से बुढ़ापे और मृत्यु पर्यन्त गुरु-प्रदत्त संस्कार ही काम आते हैं। कहा भी है- “The teacher is like the candle which lights others in consuming itself ”

गुरु मोमबत्ती की तरह स्वयं जलकर भी दूसरों को प्रकाश देते हैं।

सिकन्दर जब भारत-विजय के लिए आ रहा था तो उसके गुरु ने उससे कहा- “तुम भारत जा रहे हो। भारत ऋषि एवं कृषि प्रधान देश है। कृषि करना तो सामान्य बात है लेकिन वहाँ के ऋषियों के दर्शन एवं सान्निध्य एक अमूल्य वस्तु है जो भारत के अलावा और कहीं नहीं मिल सकती है अतः तुम वहाँ से ऋषियों से अवश्य मिलकर आना।” यह भी संस्कार की एक विधि है। सिकन्दर ने उनकी आज्ञा का पालन किया, फलतः वह स्वयं शान्ति से मरा एवं अन्य लोगों को भी शान्ति से मरने के लिए एक मिसाल छोड़ गया।

बालिकाओं को भी साध्वियाँ/संत समय-समय पर संस्कारित करते हैं। उन संस्कारों से वे स्वयं अपने परिवार एवं आने वाली पीढ़ियों को संस्कारित करके घर, समाज तथा नगर में प्रतिष्ठा प्राप्त करती हैं।



संस्कारों की आवश्यकता क्यों

यद्यपि संस्कारों में कुसंस्कार एवं सुसंस्कार दोनों आ जाते हैं फिर भी यहाँ मुख्य रूप से सुसंस्कार का ही प्रयोजन है अतः उन्हीं का कथन किया जाएगा। यह जीव अनन्त काल से सहज रूप से ही कुसंस्कारों को पोषित कर संसार के अनन्त दुःखों को भोग रहा है। यदि इन संस्कारों से छूटने का प्रयास इसने नहीं किया तो आगे भी नरक-तिर्यञ्च आदि दुर्गतियों में जाकर दुःखों को ही भोगता रहेगा। वर्तमान में भी यदि अपनी वृद्धावस्था में सुख-शान्ति से जीवन व्यतीत करना चाहता है और यौवन अवस्था में शान्ति से जीने का आनन्द लेना चाहता है तो उसे अपने बच्चों में संस्कार अवश्य ही डालने चाहिए। चाहे तत्काल में भले ही आपको अपनी संतान में संस्कार डालने के लिए कुछ भोगों को छोड़ना पड़े, पञ्चेन्द्रियों के विषयों को तिलाञ्जलि देना पड़े, लेकिन यदि एक बार बच्चों में अच्छे संस्कार पड़ जायेंगे तो बच्चों का जीवन बन जाएगा। इहलोक-परलोक सुधर जाएगा और आपका कर्तव्य भी पूरा हो जाएगा।

वास्तव में, संस्कारों के बिना मानव चलते-फिरते मुर्दे अथवा पशु के समान हैं। जिस प्रकार पशु अपने जीवन-विकास के बारे में कभी नहीं सोचता, उसमें कुछ विवेक नहीं होता, वह छोटे-बड़े के प्रति आदर-सत्कार, वात्सल्य विनय आदि के बारे में कुछ नहीं समझता, वह भोजन में भी भक्ष्य-अभक्ष्य का विवेक नहीं कर सकता; उसी प्रकार संस्कारों से रहित व्यक्ति भी विवेकरहित होता है, उसको जिस रूप से ढालना चाहे ढाला जा सकता है। संस्कारों से ही मानव में मानवता आती है नहीं तो मानव-मानव न रह कर दानव बन जाता है। आज विश्व में जो आतंकवाद, तानाशाही, नक्सलवाद, साम्प्रदायिकता, वैमनस्यता, व्यक्तिवादी अहंकार, भ्रष्टाचार और गुण्डागर्दी आदि बुराइयाँ फैली हुई हैं वे दानवता के दुष्परिणाम हैं। इनके रहते विश्वशान्ति का स्वप्न कभी पूरा नहीं हो सकता। सुसंस्कारों से जीवन सजता-सँवरता है, “पढ़ी हुई शिक्षा तो भूली जा सकती है लेकिन प्राप्त किये हुए संस्कार जीवन पर्यन्त पाथेय होते हैं।” संस्कार हीन व्यक्ति दरिद्र ही नहीं होता, वह जीवन भर दुःख भी भोगता है। सुसंस्कार एक ऐसा सुरक्षा कवच है, जो मनुष्य के यात्रापथ को निरापद बनाता है।

यहाँ सामान्य रूप से आठ प्रकार के संस्कारों का वर्णन किया गया है। इसी प्रकार से और भी सैकड़ों प्रकार के संस्कार हो सकते हैं। उन सबका वर्णन यहाँ नहीं किया जा सकता है क्योंकि संसार में अनन्त जीव हैं। वे जीव अपने-अपने पूर्वोपार्जित कर्म, पुरुषार्थ एवं द्रव्य-क्षेत्र-काल-भाव के निमित्त से भिन्न-भिन्न संस्कार वाले होते हैं। हम तो मात्र स्वयं के, अपनी संतान के, अपने परिवार के एवं अपने परिजनों, मित्रों, पड़ोसी तथा आस-पास रहने वालों को अच्छा बनाने का प्रयास कर सकते हैं एवं सफलता भी प्राप्त कर सकते हैं।

विवाह के पूर्वापर समय में :

लगभग 12-13 वर्ष की उम्र में ही बच्चों में विवाह सम्बन्धी विचार उत्पन्न होना प्रारम्भ हो जाते हैं। इसीलिए उम्र, जाति आदि को देखे बिना ही आपस में लड़के-लड़की का आकर्षण बढ़ने लगता है एवं आगामी भोगों की कल्पनाएँ उत्पन्न होने लगती हैं। इन कल्पनाओं में सार कम होता है, आशा-तृष्णा की वृद्धि अधिक होती है। बार-बार पति-पत्नी सम्बन्धी कल्पनाएँ करने से मन में वासनाओं की बाढ़ आने लगती है, जिससे किसी में हस्तमैथुन, किसी में स्वप्नदोष आदि क्रियाएँ प्रारम्भ हो जाती हैं जो स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक हैं।

हस्तमैथुन : गलत मनोरंजन, अश्लील साहित्य के अध्ययन, उत्तेजक फिल्मी दृश्यों के अवलोकन और द्वि-अर्थी संवादों को सुनने-समझने से किशोरों की यौन भावनाएँ उत्तेजित होती हैं। फलतः वे अपने अंगों का स्पर्श करने लगते हैं। इस प्रक्रिया को अंग्रेजी में (Master bastion) मास्टरबेशन कहते हैं। उत्तेजित यौन अंगों को अपने हाथों से हिलाना और घर्षण पैदा कर वीर्यपात करना हस्तमैथुन कहलाता है।

लड़कियाँ भी इस तरह से हस्तमैथुन का शिकार बनती हैं। Hair pins, test tubes जैसी वस्तुयें कितनी ही बार Vagina (योनि) में पाई गई हैं।

यदि आदत हो गयी हो तो- यदि बच्चे की ऐसी आदत हो गई हो तो दृढ़ इच्छा शक्ति एवं नियम-संयम से आदत छूट भी सकती है। इस स्थिति में कामोत्तेजक पदार्थों का सेवन कम-से-कम मात्रा में करें। जैसे ज्यादा मीठा, गरिष्ठ भोजन, तले और चटपटे पदार्थ, आलू-प्याज आदि जमीकन्द न खाएँ। कामुक दृश्यों, अश्लील साहित्य, विपरीत सेक्स वालों का स्पर्श, चिन्तन, छेड़छाड़, हँसी-मजाक, हाथापाई, छिपकर अश्लील दृश्यों को देखने आदि से परहेज रखें।

कोई इस वासना के दौर में बिना सोचे-समझे किसी लड़की या लड़के से प्रेम एवं प्रेम ही नहीं 'प्रोमिस' भी कर सकते हैं। फल यह होता है कि 'प्रोमिस' के अनुसार मिल जाने पर जिन्दगी भर दोनों में लड़ाई-झगड़ा होता रहता है या फिर तलाक की नौबत आ जाती है और नहीं मिलने पर मन अपने आपके प्रति ग्लानि से भर जाता है, जिससे या तो सुसाइड करने के लिए मजबूर हो जाते हैं या फिर उन्हें घुट-घुट कर जीवन व्यतीत करना पड़ता है। इसलिए लड़के-लड़कियों को अपने माता-पिता पर पूर्ण विश्वास रखते हुए जब तक वे किसी के साथ विवाह निश्चित नहीं कर देते हैं तब तक उस विषय में निश्चिन्त रहना चाहिए। क्योंकि इस कच्ची उम्र में जो विचार उत्पन्न होते हैं उनका प्रभाव स्वयं के ऊपर एवं आगे होने वाली संतान के ऊपर पड़ता है। इस उम्र में यदि संयम की भावना दृढ़ न हो तो वीर्य अधोगामी होने से वासनाएँ उत्पन्न होती हैं और इस प्रकार के विचारों से भारी पापों का भी बन्ध होता है। लोक में ब्रह्मचर्य या स्वविवाहित स्त्री में संतोष रखना बड़ा धर्म-पुण्य कहा गया है इसलिए आप अपनी तरफ से कोई विचार नहीं करें। यह हुई विवाह के पूर्व की अवस्था, अब विवाह के तत्काल बाद में होने वाली स्थिति को दर्शाते हैं।

विवेक के अभाव में :

जब किसी नवदम्पति का विवाह होता है तब उन्हें ऐसा लगता है मानों बड़ी दुर्लभता से हमारा यह समागम (पति-पत्नी का सम्बन्ध) हुआ है अतः भोगों का जितना अधिक भोग सकें, भोग लें। जितना अधिक पञ्चेन्द्रियों के विषयों का आनन्द ले सकते हैं ले लें क्योंकि यह यौवन अवस्था वापस मिलने वाली नहीं है। हमने संसार में मनुष्य पर्याय को प्राप्त किया है तो हमें सब पदार्थों को देखना, खाना और सुनना चाहिए क्योंकि और किसी पर्याय में इतनी सामर्थ्य नहीं होती है इसलिए हम सब पदार्थों का सेवन कर लें ताकि हमारी इच्छाएँ-तृष्णाएँ तृप्त हो जावें। लेकिन सोचो, क्या इच्छाएँ कभी तृप्त हुई हैं, हो सकती हैं ? यह इच्छाओं का गर्त तो इतना गहरा है कि इसमें तीन लोक की सम्पूर्ण भोगसामग्री भी लाकर डाल दी जाय तो भी वह पूरा नहीं भर सकता, बल्कि उसकी गहराई और अधिक बढ़ती ही जाती है अर्थात् जैसे-जैसे इच्छाओं की पूर्ति की जाती है वैसे-वैसे इच्छाएँ वृद्धिगत होती जाती हैं।

एक बार एक ठग ने एक सेठ के साथ व्यापार करके उसे ठगने का विचार

किया। उसने सेठ के पास जाकर कहा, सेठ जी ! मैं आपके साथ व्यापार करना चाहता हूँ। उसकी विधि इस प्रकार है- "मैं आपको एक लाख रुपये दूँगा, आप मुझे एक रुपया देना लेकिन एक शर्त है कि आप मुझे रोज दूने-दूने देंगे। जैसे पहले दिन एक रुपया दूसरे दिन दो रुपये, तीसरे दिन चार रुपये, चौथे दिन आठ रुपये आदि। सेठ ने सोचा-सस्ता है, मुझे प्रतिदिन दूने-दूने देने पर भी हानि नहीं होगी अतः यह व्यापार कर सकता हूँ। लेकिन ठग ने एक माह तक ही स्वीकार किया। दस पन्द्रह दिन तक व्यापार अच्छा चलता रहा। उसके बाद सेठ को नुकसान होने से उसे पश्चाताप के आँसू बहाने पड़े। उसी प्रकार इच्छा पूर्ति करने पर तो इच्छाएँ निश्चित रूप से बढ़ती ही जाती हैं क्योंकि अग्नि में ईंधन डालते रहने पर कभी अग्नि समाप्त हुई है या हो सकती है ? नहीं हो सकती। सन्त कहते हैं व्यक्ति को इन्द्र और चक्रवर्ती का वैभव भी मिल जाय तो भी वह संतुष्ट नहीं हो सकता, उसकी इच्छाएँ दिन-दूनी-रात-चौगुनी बढ़ती ही जाती हैं।"

नव दम्पति अपने यौवन के मद में विवेक भूल जाते हैं। कहा भी है- यौवन, धन एवं ज्ञान के साथ यदि विवेक नहीं हो तो तीनों ही एक-से-एक अधिक खतरनाक होते हैं। उन्हें यह भी ध्यान नहीं रहता कि हमारी आर्थिक स्थिति कैसी है, हमारा शरीर कैसा है, हमारी कुल-परम्पराएँ कैसी हैं ? आदि-आदि। अभी कुछ दिन पहले की बात है- एक लड़के की चार दिन बाद ही विवाह तिथि निश्चित हो गयी थी, फिर भी उसने पहले दिन पूरी रात लड़की से फोन पर बात की, उसका उसे 6500 रुपये का बिल आया था। यह अविवेक है। जिसके घर में भोजन आदि की पूरी व्यवस्था नहीं है अथवा जिसके घर में महीने की 4-5 हजार की आमदनी है वह फोन का इतना बिल कैसे चुका सकता है लेकिन वे मदहोश हो जाते हैं, उन्हें आर्थिक स्थिति की बात तो बहुत दूर अगले भव में होने वाली दुर्गति का, पाप के फल में मिलने वाले दुःखों का तथा भविष्य में (भोगों की अति से) होने वाली बीमारियों का भी भय समाप्त हो जाता है और वे यौवन के नशे में भोग के साधन शरीर और सुख के साधन धर्म दोनों का हास कर बैठते हैं।

एक बार एक युवक मेरे पास आया। उसने कहा- "मेरे मन में एक बार ऐसी इच्छा-कल्पना उत्पन्न हुई कि मुझे मनुष्य भव में सभी शौक-मौज पूरे कर लेने चाहिए। यही विचार कर मैं 10-12 हजार रुपये लेकर घर से भाग गया। मैंने उन पैसों से मांस खाया, शराब पी, पाउच-गुटखा-जर्दा चबाया और लड़कियों

को छोड़ा और क्या बताऊँ मैंने कौन-सा पाप नहीं किया, लेकिन जब पैसा समाप्त हुआ तो मैं घर आ गया। मैंने ये बातें किसी को नहीं बताई। कुछ दिनों के बाद नगर में साधुओं/ सन्तों का आगमन हुआ। मेरे मन में आया, देखना चाहिए सन्त कैसे होते हैं। मैं कौतुक से उनके पास गया। मुझे बहुत अच्छा लगा। कुछ दिनों में उनके समागम से मुझे कुछ धर्म समझ में आने लगा। धर्म समझ में आते ही मुझे अपने पापों के प्रति ग्लानि उत्पन्न हुई। मैं बहुत पश्चाताप करने लगा। लेकिन मेरा साहस नहीं हुआ कि मैं अपने पापों का प्रायश्चित्त ले लूँ। आज बहुत साहस बनाकर आपके पास आया हूँ। मैंने अज्ञानता से कितने पापों का अर्जन कर लिया, मैंने पापों से अपने जीवन को धूमिल कर लिया.....। फिर भी मुझे खुशी है कि मेरे भाग्य ने साथ दिया। मुझे समय रहते सावधान होने का मौका मिल गया। मैं उन सब पापों का प्रायश्चित्त चाहता हूँ।” मैंने यह सब सुनकर सोचा, “देखो! जवानी का नशा कितना खराब होता है। यह शराब के नशे से भी महाभयंकर होता है और यदि इसके साथ धन का नशा भी मिल जावे तो कहना ही क्या! उससे तो यह भव और परभव दोनों ही नष्ट हो जाते हैं। यह स्वस्थ शरीर को कैंसर, दमा, टी.वी. जैसे असाध्य रोगों से ग्रस्त कर लेता है और अन्त में सड़कर मरता है तथा करोड़ों भवों तक दुःख के सागर में डूबा रहता है।”

नोट- 1. पाउच, सिगरेट, गुटखा आदि खाने वाले की स्थिति कैंसर हॉस्पिटल में जाकर देखें।

2. शराब पीने वाले की स्थिति शराब के अड्डों एवं सड़कों पर नाली में भिनभिनाती मक्खियों से युक्त बेहोश पड़े व्यक्ति में देखें।

3. मांस खाने वाले की दुर्दशा कैंसर, कुष्ठ आदि रोग से पीड़ित व्यक्ति में देखें।

यदि सन्तान की आवश्यकता न हो तो :

नव दम्पति को लगता है कि तत्काल में अर्थात् एक-दो वर्ष हमारे सन्तान न हो ताकि हम सन्तान के पालन-पोषण सम्बन्धी विकल्पों से रहित हो शान्ति से भोग भोग सकें। उनको निम्नलिखित बातों का ध्यान अवश्य रखना चाहिए-

1. यह धारणा बनायें कि मात्र स्त्री का सहवास (मैथुनसेवन) ही प्रेम का, जीवन के आनन्द का, यौवन अवस्था के मूल्य का आधार नहीं है। प्रेम आपस में दम्पति के निर्विकार हास्य-विनोद, भोजन-पान, घूमने-फिरने आदि से भी हो सकता है और भी अनेक विधियों से प्रेम होता है। माँ-पुत्र, गुरु-शिष्य,

मित्र-मित्र, भाई-भाई, भाई-बहिन आदि में वासनाप्रद प्रेम नहीं होता तो क्या उनको प्रेम, प्रेम नहीं है। क्या उन्हें अपने आपसी प्रेम का अनन्द नहीं आता है ? आता ही है। अतः आप भी जब तक आपको सन्तान नहीं चाहिए तब तक इस प्रकार के प्रेम का निर्वाह करें।

2. स्त्री की रजस्वला (एम.सी.) स्थिति के दिन से 18 वें दिन तक ब्रह्मचर्य का पालन करें क्योंकि 18 वें दिन तक की स्त्री में गर्भ धारण की योग्यता रहती है, उसके बाद नहीं।
3. मन में सहवास के बारे में बार-बार विचार न करें। विचार आते ही अपने मन को बदल कर किसी अन्य स्थान पर लगा दें, ताकि वह (मन) उस बात को भूल सके।
4. मित्रों के बीच या पत्नी के साथ भोग सम्बन्धी चर्चा, मजाक, विनोद आदि नहीं करें। चर्चा छिड़ते ही चर्चा का विषय बदल दें, जिससे वासना शान्त हो जावे।
5. (एस.सी.) के दिनों में 5 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन हल्दी फाँककर पानी पीने से और हल्दी पानी में डालकर गुप्तांगों को धोने से गर्भधारण नहीं होगा। इससे साइड इफेक्ट भी नहीं होता है।
6. ग्रीस के महात्मा 'साक्रेटीज' का स्त्री-सहवास सम्बन्धी संवाद याद रखें-
शिष्य- मनुष्यों को स्त्री-प्रसंग कितनी बार करना चाहिए।
साँक्रेटीज- जीवन में केवल एक बार (संतान-प्राप्ति के लिए)।
शिष्य- इसे यदि तृप्ति न हो तो ?
साक्रेटीज- वर्ष में एक बार।
शिष्य- इतने से भी मन न माने तो ?
साक्रेटीज- महीने में एक बार।
शिष्य- फिर भी न रहा जाय तो ?
साक्रेटीज- महीने में दो बार, लेकिन ऐसा करने वाले की मृत्यु जल्दी होगी।
शिष्य- यदि इतने पर भी इच्छा बनी रहे तो ?
साँक्रेटीज- कब्र खुदवा ले, कफन और लकड़ी मँगाकर घर में रख ले, फिर जी चाहे जितनी बार करें।
7. अधिक समय तक बच्चों को स्तनपान कराने से भी गर्भधारण की सम्भावना

कम रहती है। इसका कारण यह है कि स्तनपान की अवधि में डिम्बनिर्माण की प्रक्रिया थोड़ी देर से आरम्भ होती है और एक सीमा तक स्तनपान की प्रक्रिया गर्भनिरोधक का भी कार्य करती है एडिनबर्ग विश्वविद्यालय के डॉक्टर रोजट शार्ट का कहना है कि आजकल महिलाओं की प्रजनन क्षमता पहले की तुलना में कहीं अधिक बढ़ गई है। डॉ. शार्ट के अनुसार इस अन्तर का प्रमुख कारण यह है कि प्राचीनकाल में लम्बी अवधि तक महिलाएँ स्तनपान कराती थीं फलतः डिम्बनिर्माण प्रक्रिया उस अवधि तक रुकी रहती थी जबकि वर्तमान समय में महिलाएँ कुछ ही माह तक बच्चों को दुग्धपान कराती हैं अथवा बिल्कुल ही नहीं करातीं जिससे डिम्ब बनने की प्रक्रिया शीघ्र ही प्रारम्भ हो जाती है।

8. आप हमेशा स्वास्थ्य की तरफ ध्यान रखें, 40 दिन में व्यक्ति जितना भोजन करता है उसमें से रस, रुधिर आदि के क्रम से अन्त में मात्र इतना वीर्य जो शरीर में ऊर्जा-शक्ति देने का मूल स्रोत है, उत्पन्न होता है जो एक बार के सहवास में नष्ट हो जाता है, बार-बार सहवास से शरीर कमजोर, बलहीन, तेजरहित और कान्तिहीन हो जाता है।

यदि आप किसी लड़के-लड़की जिनका अभी विवाह नहीं हुआ है और उनको ही विवाह के बाद देखें तो आपको समझ में आ जायेगा कि स्त्री और पुरुष दोनों के चेहरों की कान्ति मन्द हो गयी है। तो उसे हम यह कहेंगे कि यदि उम्र के अनुसार शरीर का सौन्दर्य-कान्ति समाप्त होती है तो दिगम्बराचार्य विद्यासागर जी जैसे सन्त जो लगभग साठ वर्ष की उम्र वाले हैं फिर भी उनके शरीर की कान्ति कम क्यों नहीं हुई ? शरीर कमजोर क्यों नहीं हुआ ? क्यों वे आज भी 35-40 किलोमीटर एक साथ पैदल विहार (गमन) करके भी विशेष थकान की अनुभूति नहीं करते हैं जबकि वे दिन में मात्र एक बार भोजन करते हैं, उनमें भी नमक, हरी सब्जियाँ, फल आदि का त्याग है।

नोट- 1. शादी के कुछ दिन तक साज-सज्जा और नया-नया उत्साह होने से सुन्दरता बढ़ती हुई दिखती है लेकिन वह वास्तविकता नहीं है, शरीर तो कमजोर ही होता है।

2. गर्भवती होने पर भी सुन्दरता बढ़ती सी दिखती है लेकिन वह मातृत्व की अनुभूति या क्षमता का प्रभाव है।

1

संस्कार विधि

संस्कार के लक्षण, भेद, आवश्यकता आदि जानने के बाद हमें यह विचार करना है कि संस्कार किस प्रकार डाले जायें। हमारी चर्चा-बोलने-चलने-उठने-बैठने विचारने आदि का ढंग हो, जिससे हमारे बच्चे सहज रूप से संस्कारित हो जायें और हमारी बहू-बेटियाँ बच्चों को समय-समय पर विशेष संस्कारों से संस्कारित करने में सफल हो सकें। इस सबको जानने के लिए नीचे कुछ बिन्दु दिये जाते हैं- 1. गर्भावस्था के संस्कार 2. शैशवावस्था के संस्कार 3. बचपन के संस्कार 4. किशोरावस्था के संस्कार 5. यौवन अवस्था के संस्कार 6. प्रौढावस्था के संस्कार 7. वृद्धावस्था के संस्कार 8. सल्लेखना के संस्कार।

1. गर्भावस्था के संस्कार :

अंग्रेजी में कहावत है- “ The Child is as old as his ancestors ” अर्थात् बच्चा उतनी उम्र वाला होता है जितने उसके पूर्वज। एक बार एक सन्त से किसी स्त्री ने पूछा- “ बच्चे की शिक्षा-दीक्षा कब से प्रारम्भ की जानी चाहिए ? ” सन्त ने कहा- “ गर्भ में आने के सौ वर्ष पहले से। ” स्त्री को आश्चर्य हुआ लेकिन सत्य यही है क्योंकि बच्चे में उसके पूर्वजों के कुल-परम्परा के संस्कार अवश्य पाये जाते हैं। कोई यह कहे कि गर्भ के प्रथम दिन से ही बच्चों में संस्कार उत्पन्न होते हैं उसके पहले से कुछ नहीं होता ? लेकिन ऐसा कहना ठीक नहीं है क्योंकि गर्भाधान के पूर्व पति-पत्नी की भावनाओं का एवं उनके चारों तरफ के वातावरण का भी बच्चे पर प्रभाव पड़ता है। जिस वीर्य तथा रज से शिशु का शरीर बनने वाला है उस रज-वीर्य की उत्पत्ति किस स्थिति में हुई है, किस भोजन से हुई है, किन भावों से हुई है, उन सबका भी थोड़ा-थोड़ा प्रभाव बच्चे पर पड़ता है।

एम.सी. में किये गये कार्यों का संतान पर प्रभाव :

एक सेठ के चार लड़के थे। उसकी पत्नी शीलवती एवं गुणवती थी। एक

दिन सेठ ने सेठानी से कहा- “ये छोटे वाले लड़के मेरे नहीं हैं।” सेठानी ने सुनी-अनसुनी कर दी। लेकिन सेठ ने दो-तीन बार जब यह बात दोहराई तो एक दिन सेठानी ने सोचा, “मुझे इन बच्चों की परीक्षा करनी चाहिए।” उसने एक दिन अपने सबसे बड़े बेटे से कहा- “बेटा! तुम्हारे पिताजी ने मुझे बहुत पीटा है।” बेटे ने कहा-“माँ! आपने कोई गलती की होगी, आपने उनकी आज्ञा का उल्लंघन किया होगा। अन्यथा पिताजी बिना बात के आपको कभी नहीं पीट सकते।” उसके बाद उसने दूसरे बेटे से वही बात कही। बेटे ने कहा- “माँ! पिताजी कहाँ हैं ? उन्होंने मेरे रहते आपको मार कैसे दिया ? मैं अभी उनकी चप्पल-जूतों से पिटाई करके चमड़ा उतार देता हूँ।” कुछ देर के बाद उसने तीसरे बेटे से वही बात कही। यह सुन बेटे ने कहा- “माँ! कहाँ गया मेरा बाप, जिसने आपको मार दिया। मैं अभी उसकी ऐसी हालत करता हूँ जैसी कसाई मूक पशुओं की कर देता है।” थोड़ी देर के बाद उसने अपने चौथे बेटे से वही बात कही। बेटे ने यह सुनकर कहा- “माँ कहाँ गया वह नालायक, मैं अभी देखता हूँ, मैं मार-मार कर अभी उसका कचूर निकाल दूँगा जैसे तेली तिलों में से तेल निकाल देता है” सेठानी को उन चारों की इस प्रकार की चेष्टा देखकर पूर्व में बीती बातों का स्मरण हो आया कि जब सबसे बड़ा बेटा गर्भ में आया था उसके पहले वाली एम.सी. में मुझे सासु माँ ने घर से बाहर नहीं जाने दिया था। मैंने चौथे दिन स्नानकर सेठ जी का मुँह देखा था इसलिए सबसे बड़ा बेटा सेठजी के समान ही विनयवान, गुणवान तथा धर्मात्मा है। दूसरी बार में मैं एम.सी. में ही चप्पल खरीदने मोची के यहाँ चली गयी थी इसलिए बेटा चमार जैसी प्रकृति वाला है। तीसरी बार मैं बाजार में ऊन खरीदने गई थी तब वर्षा आ जाने के कारण मैं एक कसाई के घर में घुस कर बातें करने लगी थी इसलिए तीसरा बेटा कसाई के समान क्रूर परिणामी है तथा चौथी बार में एम.सी. के समय तेली के यहाँ तेल खरीदने चली गई थी इसलिए चौथा बेटा तेली के समान निर्दय दुष्ट परिणाम वाला है। सेठ कह रहे थे वह बिल्कुल सच है, उसी एम.सी. के समय का प्रभाव इन बच्चों पर पड़ा है।

एम.सी. में क्या करने से कैसी संतान होती है :

1. स्त्री / लड़की यदि रोती है तो शिशु शोक करने वाला, नेत्र रोगी, अंधा, आँखों में फूले वाला, काणा, ऐंचातानी (टेढ़ी आँख वाला) धुंधली, मांजरी एवं

ललाई आँख वाला होता है तथा आँखों में से पानी बहता रहता है।

2. नाखून बढ़ाती है तो संतान नाखूनों में विकार, फटे-टूटे-सूखे, काले, हरे, टेढ़े और बेढौल नाखून वाली होती है।
3. इत्रादि लगाती है तो संतान चर्म रोगी होती है।
4. आँखों में अंजनादि लगाती है तो संतान मन्द ज्योति वाली होती है।
5. जोर से बोले और जोर से बोला सुने तो संतान बहरी और कर्ण रोगी होती है।
6. दिन में सोती है तो संतान आलसी, बहुत सोने वाली और ऊँघने वाली होती है।
7. अधिक हँसती है तो संतान के ओष्ठ, तालु, जिह्वा आदि काले पड़ जाते हैं।
8. ब्रह्मचर्य नहीं पालती है तो संतान अत्यन्त कामी, भोगाभिलाषी, निर्लज्ज और व्यभिचारी होती है।
9. उबटन करती है तो संतान कोढ़ी होती है।
10. मासिक स्राव के समय मैथुन करने से एड्स की बीमारी होती है।
11. मासिक स्राव और यौनरोग के दौरान संभोग भी एड्स का कारण है।

संतान पर यह सब प्रभाव गर्भाधान के पूर्व में आने वाली एम.सी. में किये गये उपर्युक्त कार्यों से होता है अतः गर्भाधान के पहले से लेकर जब तक शिशु का जन्म नहीं हो जाता है तब तक माँ आदि के आचार-विचार कैसे हों। इसके लिए आगे लिखी बातों का ध्यान रखना चाहिए-

1. गर्भाधान 2. गर्भ निरोधक औषधि आदि से हानि 3. भ्रूण विकास
4. गर्भपात से हानि 5. गर्भपात से अगली गति में 6. गर्भवती के ध्यान रखने योग्य बातें।

गर्भाधान कब, कहाँ :

जब तक आपको संतान की चाह नहीं है आप उपर्युक्त बातों का ध्यान रखें, संयम से रहें और जब आपको संतान की आवश्यकता हो, तो ध्यान दें-

1. यदि दम्पति में से किसी एक की भी इच्छा नहीं है तो कभी गर्भाधान (संतान उत्पत्ति) नहीं करें। क्योंकि किसी एक की भी इच्छा नहीं होने पर उसका मन हमेशा संक्लेशित रहेगा, खराब रहेगा और जब मन खराब रहेगा तो जब कभी घर में क्लेश होता रहेगा। वाणी भी संयमित नहीं रहेगी और कायिक संयम

भी नहीं रह पायेगा । वह हमेशा टेन्शन में रहेगा । उसका मन हमेशा संतान के प्रति द्वेष-निषेधात्मक रहेगा । इन सबका प्रभाव होने वाली संतान पर अवश्य पड़ेगा । क्योंकि गर्भाधान के प्रथम समय में (रज-वीर्य के मिलते ही / उसमें जीव के आते ही) एक मनुष्य शरीर को धारण करने वाला जीव अपने शरीर की संरचना प्रारम्भ कर देता है और कुछ ही दिनों में वह माता-पिता आदि की चेष्टाओं को भी समझने लगता है ।

2. यदि दम्पति में से किसी एक की इच्छा नहीं है तो आप उसे मजबूर नहीं करें अपितु उसको प्रेमपूर्वक मनावें, प्रसन्न करें एवं प्रसन्न करके ही सन्तानप्राप्ति का पुरुषार्थ करें, नहीं तो उसका फल आपको वृद्धावस्था तक भी भोगना पड़ सकता है । आप इसमें प्रमाद नहीं करें ताकि संतान की इच्छा नहीं होने पर भी गर्भवती हो जाने पर गर्भपात जैसे महान् पाप को अपने सिर पर न लेना पड़े अथवा गर्भनिरोधक औषधियाँ, इंजेक्शन आदि लेकर शरीर के स्वास्थ्य और सौन्दर्य को नष्ट न करना पड़े अथवा भार रूप से संतान का पालन-पोषण न करना पड़े ।
3. यदि स्त्री की अशुद्धि हो या पूर्ण शुद्धि नहीं हुई हो अर्थात् यदि 6-7 दिन तक भी शुद्धि नहीं हुई हो तो संयम रखें । आप यह चिन्ता नहीं करें कि शुद्धि होने के बाद हमें सन्तान की प्राप्ति नहीं होगी क्योंकि एम.सी. के प्रथम दिन से लेकर 18वें दिन तक स्त्री गर्भधारण की क्षमता रखती है ।
4. अधिक मास हो, कम तिथि (टूटती तिथि) हो, अधिक तिथि हो, इन्द्र धनुष उठा हो, दुष्ट ग्रहों का उदय हो, आकाश मेघपटल से ढका हुआ हो, सूर्य-चन्द्रमा पर परिवेष (भयंकर बादल) हो, ग्रहण लगा हो, जिस दिन ग्रहों का उपराग हो तथा संक्रान्ति आदि अशुभ दिनों में गर्भाधान नहीं करें क्योंकि ऐसे समय में प्राप्त संतान विकल होती है ।
5. पर्व (धर्म, व्रत, उपवास) के दिनों में, तीर्थक्षेत्रों में, गुरु के दर्शन, धर्म-लाभ आदि स्थानों पर महापूजा विधान आदि के समय में गर्भाधान का प्रयास तो दूर अपितु पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करें क्योंकि ऐसे स्थानों / अवसरों में भोग करने वाला अपनी पत्नी के साथ भोग करता हुआ भी स्वदारसंतोष व्रत को दूषित करता है । उस समय में प्राप्त होने वाली संतान कभी तीर्थयात्रा करने वाली, गुरु का आदर-विनय करने वाली, धर्मात्मा, सदाचारी और माता-पिता

की सेवा करने वाली नहीं होगी ।

6. दम्पति इस बात का भी पूरा ध्यान रखें कि बार-बार सहवास के बाद जो संतान प्राप्त होती है वह बलवान, बुद्धिमान और सुसभ्य नहीं हो सकती, वह कामवासनाग्रस्त, बलहीन एवं असभ्य होगी । क्योंकि बहुत समय और बहुत बार सहवास करने से संतान की प्राप्ति का मूल वीर्य शक्तिहीन हो जाता है और उससे प्राप्त संतान भी बलहीन होती है । अधिक समय तक ब्रह्मचर्य पालन करने के बाद उत्पन्न हुई संतान बलिष्ठ, दृढ़प्रतिज्ञ, शान्त एवं नीरोगी होती है । जैसे पवनञ्जय और अंजना के विवाह के बाद भी बाईस वर्ष तक ब्रह्मचर्य का पालन हुआ था, उसी का फल था कि उन्हें हनुमान जैसे बजरंगबली (वज्रवृषभनाराचसंहनन वाली), स्वामिभक्त, धैर्यशाली और सहनशील संतान प्राप्त हुई थी । कहते हैं जब हनुमान जन्म के प्रथम दिन ही आकाश में जाते हुए विमान से नीचे गिर गये थे तब भी उनको किञ्चित् भी चोट नहीं आई थी बल्कि जिस चट्टान पर वे गिरे थे उस चट्टान के ही टुकड़े-टुकड़े हो गये थे । रामचन्द्र जी ने चौदह वर्ष तक सीता के साथ रहकर भी पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन किया था । इसीलिये उन्हें लव-अंकुश जैसी वीर-बलशाली संतान की प्राप्ति हुई थी जिनको त्रिखण्डाधिपति रावण को भी जीत लेने वाले राम-लक्ष्मण जैसे वीर भी नहीं जीत पाये थे । इसी प्रकार एक शेर हेल्थ-हाइट में छोटा होते हुए भी पशुओं में सबसे ज्यादा बलिष्ठ माना जाता है । क्योंकि शेर वर्ष में मात्र एक बार ही भोग करता है इसलिए उसका वीर्य बार-बार क्षय नहीं होता और पतला भी नहीं होता जिससे उसकी संतान भी उसके समान बलिष्ठ और संयमित होती है ।

कहा भी है- बसन्त व शरद् ऋतु में तीन-तीन दिन तक और ग्रीष्म व वर्षा ऋतु में 15-15 दिन तक ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए । अर्थात् इतना अन्तर तो डालना ही चाहिए । विषयों की अति करने के दुष्परिणामों को बताते हुए कहा गया है-

भ्रमक्लमोरुदौर्बल्य, बलधात्विन्द्रियक्षयाः ।

अपर्वमरणं च स्या-दन्यथा गच्छतः स्त्रियम् ॥

अर्थ- अति भोग करने से भ्रम, क्लम, दुर्बलता, अवसाद (डिप्रेशन), धातुओं और इन्द्रियों की क्षीणता होना आदि कारणों से व्यक्ति अकाल मौत से

मरता है। जैसे छाछ गाढ़ी हो तो पानी मिलाने पर फर्क मालूम नहीं पड़ता है लेकिन बार-बार और ज्यादा पानी मिलाने पर फर्क मालूम नहीं पड़ता है पर जब मालूम पड़ता है तब तक हालत खराब हो चुकी होती है। आज का सुख कल का दुःख बन जाय ऐसे सुख को तो त्याग देना ही अच्छा है। छोटे सुख को भोगकर बड़ा दुःख प्राप्त करना अक्लमंदी नहीं है बल्कि बड़ा सुख पाने के लिए छोटा दुःख उठा लेना अक्लमंदी है।

नोट- संतान की आवश्यकता न हो तो इसके लिए जो उपाय बताये गये हैं उसका अर्थ यह नहीं कि आप स्वच्छन्द वृत्ति से भोग करें बल्कि इसलिए बताये गये हैं कि विवेकाभाव में प्राप्त हुई संतान को गर्भपात करवा करके पाप का भार आपको अपने सिर पर न लेना पड़े। आप स्वयं अपने शरीर की सुरक्षा एवं पाप के फल को ध्यान में रखते हुए भोग में प्रवृत्ति करें, यही विवेक एवं धर्म है।

7. दूषित भूमि, श्मशान, पार्क, खेत, वृक्ष के नीचे, जल में, प्रवेशद्वार विहीन घर तथा अशांत मन के समय किये गये समागम से उत्पन्न संतान माता-पिता की इच्छा पूर्ण करने वाली नहीं होती है।
8. शुभ नक्षत्र, शुभ दिन, शुभ वार, शुभ माह आदि का भी ध्यान रखें, क्योंकि शुभ वार दिन आदि के समय गर्भ में आने वाली संतान श्रेष्ठ संस्कारों से संस्कृत और महान् पुण्यशालिनी होती है।
9. समागम के समय स्वस्थ एवं सुन्दर संतान के लिए स्त्री-पुरुष प्रसन्नचित्त, भयमुक्त तथा उत्साही होने आवश्यक हैं क्योंकि हिन्दू मान्यता के अनुसार प्रसिद्ध है कि-

जब धृतराष्ट्र गर्भ में आये थे तब उनकी माँ ने अपने पति से भयभीत होकर समागम के समय आँखें बन्द कर ली थीं और बहुत दिनों तक भी यह प्रक्रिया चलती रही थी उसका फल था कि धृतराष्ट्र जन्मजात अन्धे थे तथा इसी प्रकार पाण्डु जब गर्भ में आये थे तब उनकी माँ पति से भयभीत होकर पीली पड़ गई थी इसलिए पाण्डु जन्म से ही कृशशरीरी एवं पीले थे।

यदि बार-बार गर्भपात हो तो :

1. गर्भवती होने के पश्चात् पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करें।

2. कपड़े से छनी 6 ग्राम हल्दी जब तक मासिक धर्म चले तब तक पानी के साथ ले लें।
3. आगे झुकने वाला काम न करें, पेट के बल न लेटें, कमर को सीधा रखते हुए घुटने को मोड़कर किसी भी वस्तु को उठावें, भारी वजन न उठावें और न सरकावें, सीढ़ियों पर ज्यादा उतरना-चढ़ना न करें, ज्यादा देर न बैठें, आलथी-पालथी से बैठें, रसोई बनाते समय स्टूल या कुर्सी पर बैठें, ज्यादा देर बैठना हो तो पैर के नीचे छोटा स्टूल या पाटा लगाकर बैठें, पैरों को मिलाकर खड़ी न हों तथा ऊँची एड़ी के जूते-चप्पल न पहनें।
4. गेहूँ का दूध-चौकर की लस्सी, दलिया, मोटे आटे की रोटी एवं हाथ से कुटे चावल का प्रयोग करें।
5. प्रथम तीन एवं अन्तिम तीन महीना तो ब्रह्मचर्य का पालन करें-ही-करें। एक महिला गर्भवती थी। लगभग 8 माह पूरे हो चुके थे। उसका पति बाहर से बहुत दिनों के बाद आया था, उसी दिन उसका एबोर्सन हो गया। दाई के पूछने पर पता चला कि उसके पति ने संयम (ब्रह्मचर्य) नहीं रखा था। उसके तो पहले कभी एबोर्सन हुआ ही नहीं था फिर भी असंयम से एबोर्सन हो गया अर्थात् असंयम में प्रसूति हो गई तो जिसके एबोर्सन हुए हैं, हो जाते हैं, उसके ऐसा करने से एबोर्सन हो जाए तो कोई आश्चर्य नहीं है।
6. गर्भपात के लक्षण दिखते ही बिस्तर पर विश्राम करें। बिस्तर को पायदान की तरफ ईट बराबर 6 से 9 इंच उठा दें। पेडू तथा योनि पर मिट्टी की पट्टी या खूब ठंडे पानी से भीगा तौलिया रखें। इससे गर्भ की उत्तेजना कम होती है तथा गुरुत्वाकर्षण के कारण गर्भपात रुक जाता है। गर्भपात की प्रवृत्ति वाली महिलाओं को ज्यादा-से-ज्यादा विश्राम करायें। शौच भी बैडपैक में करायें। उठने पर रक्तस्राव होने लगता है। पूर्ण स्वस्थ होने पर ही बिस्तर से उठने दें। घर के या अन्य कार्यों में धीरे-धीरे लगें।

गर्भपात प्रायः नियमित माहवारी काल में होता है। अतः उन दिनों सावधानी रखें। कुछ महिलाओं में गर्भाधान के बाद भी दो-तीन माह तक माहवारी के लक्षण दिखते हैं। ऐसी स्थिति में विश्राम करें। सादे गर्म पानी का एनिमा देकर पेट साफ रखें। ठण्डा कटि स्नान अथवा योनि पर ठण्डी पट्टी दें। प्रातःकाल एक गिलास पानी में एक नीबू का रस तथा गुड़ मिलाकर पीएँ।

आहार चिकित्सा : नास्ते में रात भर भीगे हुए मूंग, मोठ, गेहूँ, तिल, मूंगफली, मसूर, सोयाबीन, चना खावें। किशमिश, मुनक्का, खजूर, टमाटर, लौकी, पेठा या संतरे का रस लें। भोजन में मोटे आटे की रोटी, सब्जी, सलाद तथा दही लें।

फूले गेहूँ, मूंगफली, तिल, केला, खीरा, ककड़ी, नारियल तथा खजूर को पीस कर बनाया हुआ एक गिलास दूध लें। तथा मौसमानुसार फल, टमाटर का रस, दूध, तथा नारियल का पानी या छाछ पर्याप्त मात्रा में लें।

अधिक रक्तस्राव होने पर पेडू (नलों) पर तथा योनि पर खूब ठण्डे पानी की पट्टी या शुद्ध मिट्टी की पट्टी रखें।

गर्भपात तथा बाँझपन दूर करने के लिए रात भर भीगे हुए गेहूँ के विविध व्यंजन कमाल का काम करते हैं। भीगे गेहूँ में गर्भपात तथा वन्ध्यत्व को रोकने वाला फेक्टर टोकोफेरॉल (विटामिन ई) पाया जाता है। गर्भावस्था तथा गर्भ के पहले से अंकुरित गेहूँ का दूध, लस्सी, दलिया, मोटे आटे की रोटी तथा हाथकुटा चावल लें। शरीर में संचित दूषित मल (विष) तथा गर्भाशय में संचित विजातीय विकार के सड़ने से गर्मी पैदा होती है जो गर्भ को ठहरने नहीं देती अतः गर्भपात होता है। शरीर तथा गर्भाशय में संचित पदार्थ को प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा दूरकर गर्भाशय को शक्तिशाली बनाना भी गर्भपात रोकने की सही चिकित्सा है।

बेटा हो या बेट्टी :

1. रजोदर्शन के बाद सम संख्या वाले दिनों में समागम से पुत्र तथा विषम संख्या वाले दिनों में कन्या प्राप्ति के योग बनते हैं।
2. रजोदर्शन के बाद 4 थे, 11 वें, 12 वें दिन समागम से संतान गुणहीन होती है तथा 14 वे, 15 वें एवं 16 वें दिन गुणों की दृष्टि से उत्तम दिन हैं। महारानी कुन्ती ने इसका प्रयोग किया था जिससे उसे तेजस्वी दानवीर शूरवीर योद्धा पुत्रों की प्राप्ति हुई थी।

स्वर के माध्यम से भी इच्छित संतान प्राप्त की जा सकती है :

1. समागम के समय पुरुष का चन्द्र (बाँया) स्वर एवं स्त्री का सूर्य (दाहिना) स्वर स्त्री तथा पुरुष का सूर्य स्वर एवं स्त्री का चन्द्र स्वर पुत्र-प्राप्ति में सहायक है।

2. एम.सी. के चौथे दिन स्नान करके स्त्री यदि लड़की (स्त्री) का या दर्पण आदि में स्वयं का मुँह देखती है तो लड़की एवं यदि लड़के, पुरुष, भगवान, गुरु महाराज का मुँह देखती है तो लड़का होता है।

राजा में वैश्यपना :

एक दिन एक राजा से एक पारखी ने कहा- “तुम राजा नहीं वैश्य हो।” राजा ने कहा- “इसका क्या प्रमाण है ?” तब पारखी ने कहा- “तुम्हारी क्रियाएँ अर्थात् तुम्हारी किसी को धन आदि देने की प्रवृत्ति से सिद्ध है।” राजा ने अपनी माँ के पास जाकर पूछा- “माँ ! सच बताओ क्या मैं वैश्य का बेटा हूँ।” माँ ने कहा- “नहीं, तुम वैश्य के बेटे नहीं हो, तुम राजा के पुत्र हो।” राजा ने कहा- “हाँ, मैं राजकुमार हूँ, तो पारखी मुझे वैश्य कह रहा है ?” माँ ने कहा- “हाँ, मैं जब चौथे दिन सिर धोकर छत पर गई थी तब सबसे पहले मेरी नजर एक वैश्य पर पड़ गयी और मुझे आकर्षण उत्पन्न हो गया। इसलिए तुम्हारे अन्दर वैश्य जैसे संस्कार आ गये हैं, इसी कारण पारखी तुम्हें वैश्य कह रहा है।”

अतः आप चौथे दिन सर्वप्रथम उसका फोटो प्रतिबिम्ब या मुँह देखें जैसी संतान आपको चाहिए।

यदि कभी नहीं चाहते हुए भी संतान गर्भ में आ गयी है तो आप संक्लेश परिणाम करके संतान के भविष्य को भूत जैसा निकृष्ट नहीं बनावें क्योंकि आपके टेंशन से गर्भस्थ संतान समाप्त नहीं होगी और एबोर्सन तो आपको करवाना ही नहीं है तो क्यों न अच्छे विचार बनाकर संतान के भविष्य को भगवान जैसा बनाया जाय। यदि आपको अतिरिक्त संतान के रूप में गर्भ है तो आप उसमें संत बनने के संस्कार डाल सकती हैं अथवा किसी संतानहीन दम्पति को संतान के जन्म लेते ही दे सकती हैं जिससे आपको गर्भपात जैसे क्रूर कार्य भी नहीं करना पड़े और भविष्य में एक संत या महापुरुष के माता-पिता बनने का सौभाग्य प्राप्त हो सके।

गर्भनिरोधक औषधि से हानि :

1. संतान की आवश्यकता न होने पर गर्भनिरोधक औषधियों का प्रयोग करने से शरीर में अनेक प्रकार की बीमारियाँ हो जाती हैं और स्वच्छन्द रूप से भोग के प्रति आसक्ति बढ़ जाने से शरीर खराब हो जाता है एवं पापों का आस्रव होने से पर भव भी बिगड़ जाता है।

2. धार्मिक ग्रन्थों में कहा है कि स्त्री-पुरुष के एक बार के सहवास में स्त्री की योनि में स्थित नौ लाख करोड़ जीव उसी प्रकार मर जाते हैं जिस प्रकार तिल से भरी हुई किसी नली में गरम लोहे की सलाई डालने पर सब तिल नष्ट हो जाते हैं, जल जाते हैं। सन्त कहते हैं कि इतना ही नहीं, भोग के प्रत्येक आघात में असंख्यात-असंख्यात (अरब-खरब आदि संख्या से जो गिने नहीं जा सकते) जीव मरण को प्राप्त होते हैं। इस सब हिंसा का पाप दम्पति को बराबर-बराबर अथवा अपनी-अपनी आसक्ति के अनुसार लगता है। शायद इसीलिए सब पापों में इस पाप को सबसे बड़ा एवं जघन्य पाप माना गया है। इसी कारण इस पाप को जो करता है उसे कोई भी अच्छी दृष्टि से नहीं देखता है और ब्रह्मचर्य का पालन करने वाले सहज रूप से पूजे जाते हैं, आदर से देखे जाते हैं और महान् व्यक्ति माने जाते हैं।
3. कभी-कभी औषधि के प्रभाव से औषधि खाने के बाद आने वाली एम.सी. के समय या तो बहुत ज्यादा ब्लीडिंग होती है या महीनों-महीनों तक शुद्धि नहीं होती है जिससे मन प्रशस्त नहीं रहता, किसी काम में मन नहीं लगता और धार्मिक अनुष्ठान तो वह कर ही नहीं सकती है।
4. किसी-किसी महिला के गर्भनिरोधक औषधि खाने से भविष्य में गर्भधारण की क्षमता समाप्त हो जाती है।
5. गर्भनिरोधक औषधि खाने के बाद अर्थात् (औषधि बन्द करने के बाद) जब सन्तान होती है तो वह अपंग, बुद्धिहीन एवं और भी किसी रोग से ग्रस्त हो सकती है।
6. इन औषधियों से शरीर मोटा हो जाता है, सीना बढ़ जाता है और शरीर बेडौल दिखाई देने लगता है।
7. महिलाएँ गर्भनिरोध के लिए योनि में जो क्रीम लगाती हैं, इससे उसके पति के स्तनों का विकास हो जाता है जिसे पुरुषों में Breast Development या गायनी कोमेस्टिया कहते हैं। (मेडीकल फामकोलाजी से)

कॉपर टी से हानि :

1. कॉपर टी लगाने के तुरन्त बाद पेट के निचले हिस्सों में दर्द होता है।
2. अगली एम.सी. के समय पेट में दर्द होता है।

3. कॉपर टी लगाने के बाद शुद्धि का समय हो जाने पर भी लाल दाग लगते रहते हैं।
4. अगली एम.सी. के समय बहुत ब्लीडिंग हो सकती है।
5. इससे गर्भाशय में सूजन और सुराख (छेद) हो सकता है।
6. कॉपर टी लगाने के बाद भी गर्भ रह सकता है जिससे विशेष टेंशन होता है।
7. कभी-कभी गर्भाशय को छोड़कर दूसरी जगह भी गर्भ बढ़ जाता है।
8. कभी-कभी छेद आदि होने पर मजबूर होकर ऑपरेशन के द्वारा कॉपर टी निकलवानी पड़ती है।

इस प्रकार और भी औषधियों की हानि से समझकर संयम की साधना करनी चाहिए जिससे निश्चित रूप से इच्छित फल की प्राप्ति हो सके।

भ्रूण विकास :

माँ के गर्भ में रज-वीर्य मिलने के बाद तत्काल भी जीव आ सकता है इसलिए आप यह नहीं सोचें कि प्रथम दिन या डेढ़-दो महीनों तक गर्भ में जीव नहीं आता है। धार्मिक ग्रन्थों की बात तो दूर आज के डॉक्टरों ने भी यह बात स्वीकार कर ली है कि जीव गर्भ में आने के प्रथम समय से ही शरीर बनाना प्रारम्भ कर देता है अर्थात् अन्तर्मुहूर्त (15-20 मि.) मात्र में ही उसमें देखने आदि की शक्ति आ जाती है लेकिन आँखें, कान-नाक आदि पूर्ण विकसित नहीं हो पाते हैं इसलिए वह सामान्य मनुष्यों के समान क्रियाएँ नहीं कर पाता है। आज वैज्ञानिकों का कहना है कि यदि एक सप्ताह की उम्र वाले शिशु के बारे में वह किस रंग का होगा, शांत होगा या क्रोधी, व्यसनी होगा या सज्जन आदि के विषय में वर्णन किया जाये तो दो हजार पेज की एक सौ सत्तर (170) पुस्तकें बन जायेंगी तो वह निर्जीव कैसे हो सकता है।

यदि कुछ गहरी दृष्टि से देखा जाय तो बिना जीव के गर्भ का विकास ही कैसे हो सकता है। लोक में जीव के बिना तो वनस्पति आदि में भी विकास नहीं देखा जाता है तो यह कल्पना ही कैसे हो सकती है कि डेढ़ दो महीने तक गर्भ में जीव नहीं आता है।

जैन धार्मिक ग्रन्थों का कहना है कि अन्तर्मुहूर्त अर्थात् कुछ समय कम अड़तालीस मिनिट आयु वाला गर्भस्थ शिशु जो अभी गर्भ में आया ही है, मरकर

काली, दुर्गा, ज्वालामालिनी, सूर्य-चन्द्रमा, वृहस्पति, भूत, डाकिनी आदि और सौधर्म-ईशान स्वर्ग तक जा सकता है। 7-8 मुहूर्त (6-7 घंटे) की आयु वाला दूसरे तीसरे स्वर्ग में जा सकता है वह निर्जीव कैसे हो सकता है ?

वृद्धि को प्राप्त होते हुए उस भ्रूण के तीसरे-चौथे सप्ताह में आँखें, रीढ़, मस्तिष्क आदि की निर्माण-प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है। 20-21 दिन होने पर दिल की धड़कन शुरू हो जाती है। रीढ़ के अन्दर सुषुम्ना बनकर पूरी हो जाती है। प्लेसेन्टा की तीन संरचनाएँ पूर्ण हो जाती हैं। इस नन्हें प्राणी के ऊतक एक पूर्ण मानव के प्रारूप हैं। यही वह समय है जब माता को अपने गर्भवती होने का पता चलता है। इस समय तक भ्रूण के अपना दिल और दिमाग बनकर तैयार हो जाते हैं। लगभग डेढ़ महीने के शिशु के हृदय एवं परिसंचरण तंत्र पूर्णतया स्थापित हो जाते हैं। सिर, आँखें, आँखों पर लेंस रेटिना आ जाते हैं। नासिका छिद्र विकसित हो जाते हैं, कान बन जाते हैं। हाथ-पैरों की कलिकायें बनने लगती हैं अन्त तक मस्तिष्क एवं स्पाइनल कोर्ड लगभग पूरे बन जाते हैं। भ्रूण की लम्बाई 1-3 से.मी. होती है। दो महीने होते-होते उसके शरीर के सब अंग, सिर, चेहरा, मुँह तथा जीभ बनकर तैयार हो जाते हैं। आन्तरिक अंग फेफड़े, गुर्दे, पाचन तन्त्र आदि बढ़ने लगते हैं, मस्तिष्क पूरी तरह से विकसित हो जाता है, बच्चे के लिंग का पता चलने लगता है। वह भ्रूण निर्जीव कैसे हो सकता है। अतः गर्भस्थ भ्रूण प्रथम दिन से ही सजीव है, इस बात को सटीक मानते हुए बालक के गर्भ में आते ही माँ को उसकी रक्षा करनी चाहिए।

गर्भपात की क्रूर विधि

प्रथम विधि :

1. अति सान्द्र लवण या एनक्रेडिल द्वारा- इस विधि में एक लम्बी सुई माता के पेट में चुभो कर गर्भाशय में अतिसान्द्र लवण या एनक्रेडिल नामक रसायन डाला जाता है। इन औषधियों के प्रभाव से बच्चा गर्भाशय के भीतर ही घुट-घुट कर दम तोड़ देता है। इन रसायनों से गर्भाशय में अतिरिक्त दबाव पैदा होता है। जिससे माता को अत्यधिक वेदना होती है और गर्भाशय का मुख धीरे-धीरे खुलने लगता है और मुख पूरा खुल जाने पर मृत शिशु गर्भाशय से बाहर आ जाता है।

हानि :

1. इस विधि से कभी-कभी अत्यधिक रक्तस्राव हो जाता है जिससे हृदय कमजोर और एम.सी. में अधिक रक्तस्राव की बीमारी होना (डी.आई.सी.) आदि सम्भव है।

2. इससे उच्च रक्तचाप हो सकता है जिससे दिमाग की नस फट सकती है और नस फटने पर मृत्यु निश्चित है।

3. कभी-कभी रक्त का थक्का नहीं जमने (डी.आई.सी.) व लगातार खून के बहने से सन्निपात (Shoch) जैसी भयंकर जटिल समस्याएँ पैदा हो जाती हैं जो अक्सर जानलेवा साबित होती हैं।

दूसरी विधि :

2. प्रोस्टाग्लेण्डिन्स- इन औषधियों को गर्भाशय के मुख से एक नली द्वारा गर्भाशय में डाला जाता है जिसमें तीव्र संकुचन से बच्चेदानी का मुख खुल जाता है और बच्चा बाहर आ जाता है। कभी-कभी जीवित भी बाहर आकर तड़प-तड़प कर मर जाता है। इसका उपयोग इन्जेक्शन और गोली के रूप में भी किया जाता है।

हानि : इसके प्रयोग से उल्टी, दस्त, गर्भाशय में घाव और गर्भाशय का फटना आदि सम्भव है।

तीसरी विधि :

3. ऑक्सीटोसिन- (Oxytocin) को काम में लेने पर प्रोस्टाग्लेण्डिन्स के समान ही तकलीफ होती है तथा कभी-कभी दौरे भी पड़ सकते हैं।

हानियाँ :

1. गर्भाशय के मुख को चौड़ा करने से कई बार तीव्र रक्तस्राव होता है। गर्भाशय में घाव हो जाने, गर्भस्थ शिशु के टूटे अंग गर्भ में रह जाने तथा कभी-कभी गर्भाशय के संकुचन नहीं होने से अत्यधिक रक्तस्राव हो सकता है जिससे माता सन्निपात में जा सकती है, उसकी मृत्यु भी हो सकती है।

2. थ्रोम्बोएम्बोलिज्म- गर्भपात के दौरान कभी-कभी खून के थक्के जम जाते हैं या खून में वायु का मिश्रण हो जाता है। ये शरीर के किसी भी हिस्से में, रक्त के साथ पहुँच कर रक्तधमनियों में रक्तप्रवाह को अवरुद्ध कर देते हैं। जिससे

लकवा, गुर्दे खराब होना, फेफड़ों का खराब होना, हार्ट-अटैक, गेंग्रीन या अन्य विकृतियाँ पैदा हो सकती हैं।

3. परफोरेशन- गर्भपात के दौरान औजारों से गर्भाशय में छेद हो सकता है और आँतें कभी-कभी गर्भस्थ शिशु के अवयवों के रूप में काटकर फेंकी जा सकती हैं। “ऐसा मेरी एक परिचित महिला डॉक्टर के साथ भी हो गया, जिसने गर्भपात करवाया था। उसकी जान बचाने के लिए गर्भाशय तुरन्त ऑपरेशन से निकालना पड़ा और वह भविष्य में कभी माँ नहीं बन सकती।”¹

संक्रमण- गर्भपात के दौरान संक्रमण के कारण गर्भाशय में मवाद उत्पन्न हो सकती है। यह कभी-कभी खून में भी फैल जाती है जिससे सत्रिपात होकर मृत्यु का खतरा बहुत बढ़ जाता है।

गर्भपात से भविष्य में होने वाली हानियाँ :

1. इसमें बच्चा गर्भाशय में नहीं बढ़कर अन्य स्थान यानी फैलोपियन ट्यूब या उदर में कहीं बढ़ने लगता है। यह स्थान अक्सर फट जाता है, जिससे तीव्र दर्द होता है व आंतरिक रक्तस्राव में मृत्यु हो सकती है।

जिन महिलाओं में स्वतः गर्भ गिरने की समस्या होती है, उसमें बहुत सी महिलाओं में पूर्व में गर्भपात करवाने की पुष्टि होती है।

समय से पूर्व प्रसव होना : बार-बार गर्भपात करवाने से महिलाओं में समय से पूर्व प्रसव हो जाता है जिससे शिशु पूर्ण विकसित नहीं हो पाता और पैदा होने पर मर जाता है।

गर्भाशय का कमजोर होना : बार-बार गर्भपात होने से गर्भाशय इतना कमजोर हो जाता है कि वह गर्भधारण करने योग्य नहीं रह जाता और महिला बाँझ हो जाती है।

मासिक धर्म सम्बन्धी : गर्भपात करवाने से मासिक धर्म का कम आना, अधिक आना या बार-बार आना और समय पर नहीं आना इत्यादि मासिक धर्म सम्बन्धी अनियमितताओं से परेशानियाँ होना सम्भव है।

पैल्विक इन्फ्लेमेशन : भीतरी अंगों से छेड़-छाड़ करने और संक्रमण (इन्फेक्शन) होने से उनमें सूजन आ जाती है। इससे हमेशा कमर में दर्द, हल्का

(1) साभार : माँ मुझे मत मारो से।

बुखार और योनिद्वार से बदबूदार सफेद पानी का स्राव होने की तकलीफ बनी रहती है। इसे पैल्विक इन्फ्लेमेटरी डिजीज (P.I.D.) कहा जाता है। साधारण बोलचाल में जिसे औरतें नलों में दर्द की शिकायत कहती हैं।

बाँझपन : भीतरी जनन अंगों में सूजन आ जाने व स्कार (Scar) बन जाने से फैलोपियन ट्यूब चिपक जाती है जिससे बाँझपन का खतरा हो सकता है।

एण्डोमेट्रियोलिस : लगभग सौ में से किसी एक स्त्री में गर्भपात के कारण गर्भाशय की आंतरिक परत (Endometrium) के टुकड़े शरीर में अन्य स्थानों पर फैल जाते हैं। इन टुकड़ों में मासिक रक्तस्राव की क्रिया होने से मासिक धर्म के समय तीव्र सूजन व अन्य शारीरिक जटिलताएँ पैदा हो जाती हैं।

गर्भपात की दर्दनाक प्रक्रिया को साक्षात् देखना हो तो ‘सायलेन्ट स्क्रीम’ नामक कैसिट से देखें।

गर्भपात से वर्तमान में हानि :

1. गर्भपात कराने वाली महिला कुतिया, शूकरी एवं नागिन से भी गई बीती होती है क्योंकि कुतिया आदि अपने भोग के लिए कभी अपनी संतान की हत्या नहीं करती है न किसी से करवाती हैं।
2. मानव सभ्यता के पतन की पराकाष्ठा का कलंक उन नर-नारियों पर ही है जो गर्भपात जैसे हाहाकारी-महापापमय निन्दनीय कृत्य करते करते हैं।
3. गर्भपात से होने वाले पाप की जानकारी होने पर जीवन भर पश्चाताप के आँसू बहाने पड़ते हैं।

कहा भी है :

यत्पापं ब्रह्महत्यायां, द्विगुणं गर्भपातने।

प्रायश्चित्तं न तस्यास्ति, तस्यास्त्यागो विधीयते ॥

अर्थ- ब्रह्महत्या से जो पाप लगता है उससे दुगुना पाप गर्भपात करने/कराने से लगता है। इस गर्भपात रूपी महापाप का प्रायश्चित्त नहीं है। इसमें तो उस स्त्री का त्याग कर देने का ही विधान है।

अथर्ववेद में भी कहा है :

जो कच्चा पक्का मांस खाता है, गर्भपात करवाता है या गर्भ का विनाश करता है उसके यहाँ धर्म/भगवान का नाश हो जाता है। या उसके यहाँ से भगवान/धर्म

नाश करते हैं अर्थात् चले जाते हैं।

4. आपका गर्भस्थ शिशु गर्भपात से मरकर यदि भूत, डाकिनी, पिशाच आदि बन गया तो (वापस आकर) आपको परेशान कर सकता है।
5. अनचाहे गर्भ के गर्भपात का सबसे बड़ा खतरा संक्रमण है, क्योंकि ऐसे गर्भपात आमतौर पर चोरी से गन्दी जगह पर ही कराए जाते हैं। ऐसी महिलाएँ खुद मानसिक रूप से गहरी ग्लानि और अपराध-बोध से भरी रहती हैं इसलिए वे खुद भी अपना ध्यान नहीं रखतीं और न ही पीड़ा किसी से कह सकती हैं। प्रजनन अंगों का संक्रमण उन्हें हमेशा के लिए क्षतिग्रस्त कर सकता है।

एक दिन रागिनी नाम की 27 वर्ष की एक युवती डॉक्टर के पास पहुँची। उसने अपनी वेदना बताई कि “मुझे नींद नहीं आती, सपने आते रहते हैं, सपने में मुझे छोटे-छोटे बच्चे दिखते हैं मैं उनके साथ प्यार से खेलती हूँ, बच्चों को नहलाती हूँ, कपड़े पहनाती हूँ, स्वयं नहा धोकर अपना दूध पिलाती हूँ। एकाएक तभी नींद खुलने से हकीकत का सामना होते ही मेरे मन में मायूसी छा जाती है, दिल तेजी से धड़कने लगता है और जोर-जोर से रोने का मन करता है। पहले तो ऐसा रात के समय नींद में ही होता था लेकिन अब दिन रात सोते-जागते मैं ऐसे सपनों में खोयी रहती हूँ ऐसा मेरे साथ क्यों हो रहा है ?” डॉक्टर के पूछताछ के बाद समझ में आया कि वह पहले तीन बार अबोर्शन करवा चुकी है। बार-बार अबोर्शन के कारण उसे बच्चादानी निकलवानी पड़ी थी जिससे वह जीवन भर के लिए बाँझ सन्तानहीन हो गयी। यही कारण था कि उसको इस प्रकार के सपने आते थे जिससे वह दुःखी रहती थी। कहीं ऐसी घटना आपके साथ नहीं घट जावे, सावधान रहें।

गर्भपात से अगली गति :

1. जीवन भर मांस का ही भक्षण करने वाली व्याघ्री और सबको भय उत्पन्न करने वाली प्रचण्ड विषधारी नागिन भी कभी छोटे नरक में नहीं जाती और स्त्रियाँ छोटे नरक में चली जाती हैं, इसका सम्भवतः एक कारण गर्भपात भी है।
2. गर्भपात कराने वाली महिला, इसकी सलाह देने वाले, अनुमोदना करने वाले, अस्पताल ले जाने वाले स्त्री-पुरुष को भी अपने इष्ट भगवान की पूजन, गुरु

को भोजन, उनकी वैयावृत्य (सेवा-सुश्रुषा), धार्मिक ग्रन्थों का स्पर्श, उन्हें पढ़ना आदि धार्मिक अनुष्ठान करने का अधिकार नहीं है क्योंकि वह एक मानव की हत्या करने वाला महापापी है।

3. गर्भपात कराने वाली स्त्रियाँ नरकों में असंख्यात वर्षों तक दुःख भोगती हैं, देवगति में तो वे कभी जाती ही नहीं हैं और यदि चली जाती हैं तो भूत, डाकिनी, राक्षसनी, पिशाचिनी बनती हैं। यदि तिर्यञ्च बनती हैं तो व्याघ्री, शेरनी, सूअरी बनती हैं। मनुष्य बनती हैं तो संसार देखने के पहले ही मरण को प्राप्त हो जाती हैं।
4. गर्भपात कराने वाले से जिसका गर्भपात किया है वह भव-भव में बैर लेता है; उन्हें मारता है।
5. गर्भपात कराने वाले को कम-से-कम छह महीने तक एवं उसके बाद भी जब तक उसका प्रायश्चित्त न कर ले, तब तक धार्मिक (मंदिर आदि) स्थानों में प्रवेश करने का अधिकार नहीं रहता है, उसको सूतक रहता है।
6. गर्भपात कराने वाले को अगले भव में विवाहित होकर भी माँ-पिता बनने का सौभाग्य प्राप्त नहीं होता है। वे बाँझ होते हैं अथवा उनकी संतान गर्भ में ही या जन्म लेते ही मर जाती है।

नोट- बाँझ होने का दुःख उसको पूछो जो विवाहित होकर भी संतानहीन है। प्रसव की वेदना का निवारण करने वाली औषधियाँ माँ और शिशु के सम्बन्ध को नुकसान पहुँचाती हैं। कारोलिस्का इंस्टिट्यूट द्वारा किये गये अध्ययन में कहा गया है कि प्रसव वेदना निवारक औषधि शिशु को सामान्य स्तनपान करने से रोकती है। शोध करने पर यह मालूम हुआ है कि प्रसव दर्द निवारण औषधि खाने वाली महिलाओं के बच्चों ने जन्म लेते ही पाँच मिनट, एक घंटा तथा ढाई घंटे तक भी न स्तनपान किया और न ही स्तनपान की कोशिश की। और जिन्होंने औषधि नहीं ली थी उनके बच्चे बहुत जल्दी दूध पीने लगे। उन माताओं में आक्सिटोसिन की मात्रा उस प्रत्येक मौके पर बढ़ जाती थी जब शिशु दुग्धपान करता था। आक्सिटोसिन वह तरल हार्मोन है जो माँ और शिशु के बीच सम्बन्ध को दृढ़ बनाता है। औषधि शिशु और माँ के बीच सम्बन्ध (प्रेम/वात्सल्य/अपनत्व) विकसित होने में बाधक होती है तथा इससे शिशु चेतनाशून्य भी हो जाता है।

प्रसववेदना निवारक Spinal Analgesia से माँ बच्चे को बाहर नहीं निकाल सकती है। Bearing down नहीं कर सकती है क्योंकि बच्चे के बाहर आने की संवेदना नष्ट होती है। इसलिए बच्चे का Head सर या तो Forceps से या तो Vaccume extraction से खींचकर बाहर निकालने की जरूरत पड़ती है।

गर्भवती को ध्यान देने योग्य बातें :

1. चिकित्सा सम्बन्धी 2. विचार सम्बन्धी 3. वचन सम्बन्धी 4. शरीर सम्बन्धी 5. आहार सम्बन्धी 6. व्यवहार सम्बन्धी 7. संगति सम्बन्धी 8. दैनिक चर्या सम्बन्धी 9. निवास सम्बन्धी 10. पारिवारिक जन सम्बन्धी।

1. चिकित्सा सम्बन्धी :

संतान के गर्भ में आते ही माता को विशेष अनुभूतियाँ होने लगती हैं। जैसे जी मचलाना, उल्टियाँ होना, हिचकी आना, भोजन में अरुचि होना, अधिक भोजन की इच्छा होना, गैस बनना, मिट्टी खाने आदि की इच्छाएँ उत्पन्न होती हैं तब ऐसा लगता है मानों कोई बीमारी हो गई हो, लेकिन यह कोई बीमारी नहीं है। इसकी किसी प्रकार से चिन्ता नहीं करनी चाहिए एवं न ही इन बीमारियों का कुछ इलाज ही करवाना चाहिए क्योंकि ये सब समय पाकर अपने आप ठीक हो जाती हैं। इनसे शरीर पर भी विशेष प्रभाव नहीं पड़ता है अतः न औषधि का विकल्प करना चाहिए, न 'मैं बीमार हूँ', इस प्रकार का टेंशन ही करना चाहिए और न ही बार-बार डॉक्टरों को दिखाना चाहिए, क्योंकि आजकल के डॉक्टर बहुत व्यस्त रहते हैं और अनुभवी भी नहीं होते हैं अतः वे बिना सोचे-समझे बीमारी न होने पर भी बीमारी बताकर औषधियाँ शुरू कर देते हैं जो माँ और संतान दोनों को हानिकारक होती हैं। कुछ दिन पहले सागर (म.प्र.) की एक बहू जो पहली बार गर्भवती हुई थी उसके पेट में सूल का दर्द उठा। उसने डॉक्टर को दिखाया।

डॉक्टर ने कहा- तुम्हें एबोर्सन होने वाला है। वह डर गई। उसने पूरी बात सास को बताई। सास अनुभवी थी उसने यह सोचा कि एक बार दाई को बुला कर बहू का पेट दिखाया। दाई ने कहा- इसको सूल का दर्द है। सूल की दवाई दी, दर्द कुछ ही देर में ठीक हो गया। यदि वह डॉक्टर की बात मान लेती तो उसका एबोर्सन हो जाता। कभी-कभी सोनोग्राफी आदि में भी गलत रिपोर्ट आ जाती है और बिना प्रयोजन दवाई आदि का प्रयोग हो जाने से दूसरी बीमारियाँ खड़ी हो जाती है अतः गर्भवती स्त्री को सामान्य तकलीफ, दर्द आदि होने पर अनुभवी वृद्ध

महिला पुरुष से या दाई आदि से सलाह लेना ज्यादा उचित है। गर्भावस्था में दवाई करने से बच्चे के शरीर एवं मस्तिष्क का सर्वांगीण विकास नहीं हो पाता है। जन्म के बाद वह मन्दबुद्धि, दिमाग से कमजोर या विक्षिप्त भी हो सकता है। कभी-कभी औषधि के साइड इफेक्ट (Side effect) से बच्चे को और भी अनेक बीमारियाँ हो सकती हैं। जैसे-

1. कुछ वर्ष पहले सागर (म.प्र.) में एक महिला जब गर्भवती हुई उसका सिर बहुत दर्द करता था। उसने सिर दर्द की गोलियाँ खायीं, उसका परिणाम यह निकला कि जन्म के समय से ही उसकी लड़की के दोनों पैर पतले एवं तिरछे हुए। उसके कमर के नीचे के भाग में रक्त प्रवाह (ब्लड सर्कुलेशन) कम होता था। जिससे उन अंगों का विकास कम हुआ था और विशेष बात यह हुई कि उसकी रीढ़ की हड्डी में एक गुरिया नहीं था जिससे उसके मलद्वार से हमेशा पीला पानी निकलता ही रहता था तथा वह मात्र पैर फैला करके ही बैठ पाती थी, न खड़ी हो पाती थी न सही ढंग से बैठ पाती थी। वह अभी कुछ दिन पहले 12-13 वर्ष की होकर मरण को प्राप्त हो गई। उस माँ की दूसरी सन्तान में भी उन गोलियों का हल्का सा प्रभाव अब भी दिखाई देता है।

2. पनागर की एक महिला जो गर्भवती थी उसको पानी की कमी के कारण गैस बनती थी। उसने गैस से परेशान होकर पानी की पूर्ति के लिए डॉक्टर की सलाह से बॉटलें चढ़वाई थीं। उससे गैस तो ठीक नहीं हुई बल्कि उसका यह प्रभाव हुआ कि आज उसकी लड़की जो लगभग तीन वर्ष की हो रही है फिर भी थोड़ी सी ठंडी वस्तु खाने से या थोड़े से पानी आदि के सम्पर्क से उसे बहुत जल्दी सर्दी जुकाम हो जाता है और 2-3 महीनों में एक आध बार तो बुखार निमोनिया आदि हो ही जाता है।

3. एक महिला ने गर्भावस्था के दौरान अपने बच्चे को स्वस्थ बनाने के लिए पूरे नौ महीने हेल्थ टॉनिक (Health tonic) लिये। जब उसके बच्चा हुआ, वह बच्चा पूरी तरह गल चुका था, उसके शरीर पर फफोले हो गये थे और जन्म लेते ही वह मर गया।

4. गुना में एक महिला ने गर्भावस्था में ब्लड प्रेसर कम होने के कारण उसकी दवाइयाँ खाईं। उसका दुष्परिणाम यह हुआ कि उसका बच्चा शारीरिक रूप से ही नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी अपंग हो गया। वह अपनी दैनिक

क्रियाएँ भी स्वयं नहीं कर सकता है।

5. स्टीमुलेण्ट (Stimulant) स्तर की दवाइयाँ खाने से बच्चे में जन्म के पहले ही रक्तविकार हो जाता है एवं गुर्दे कमजोर पाये जाते हैं।

6. उच्चैः में गर्भावस्था में एक महिला ने टॉन्सिल बड़ जाने से उसकी दवाइयाँ खाना शुरू कर दीं। फल यह हुआ कि गर्भस्थ शिशु के गले पर उसका प्रभाव पड़ा। वह जन्म के बाद आज तक अच्छी तरह से नहीं बोल पाता, थोड़ा बोलने पर उसका गला दुखने लगता है और वह जोर से भी नहीं बोल पाता है।

उपर्युक्त उदाहरण उपलक्षण के रूप में दिये गये हैं। औषधियों से अनेक बीमारियाँ ठीक भी होती हैं और पथ्यापथ्य का विवेक और रोग का निदान सही नहीं हो तो औषधि अपना सही कार्य न करके उससे विपरीत अन्य बीमारियाँ उत्पन्न कर देती हैं। वैसे शरीर में नीरोग बने रहने के लिए प्रकृति प्रदत्त पूरी व्यवस्थाएँ हैं और प्राकृतिक भोजन, फल, सब्जियों से उन सब तत्वों की पूर्ति हो जाती है जो शरीर के लिए आवश्यक हैं तथा इन्हीं के माध्यम से वे सब तत्व शरीर में से निकाल भी दिये जाते हैं जो शरीर को हानि पहुँचाने वाले हैं अतः औषधि की अपेक्षा भोजन को ही संतुलित करके गर्भस्थ शिशु को सुरक्षित एवं स्वस्थ रखें, यही अधिक उचित है।

2. विचार सम्बन्धी :

गर्भावस्था में आप हमेशा अच्छे विचार रखें। आप यह सोचकर गर्भ का पोषण करें कि मेरे गर्भ में देश, कुल, धर्म एवं जाति को गौरवान्वित करने वाला जीव पल रहा है। हर लड़की के मन में माँ बनने के पहले यह विचार अवश्य होते हैं कि मेरी होने वाली संतान का भविष्य उज्वल बने। वह एक ऐसा व्यक्ति बने कि उसका नाम इतिहास के पन्नों पर चिरस्थायी हो जावे। वह इन्जीनियर, डॉक्टर, वकील, प्रोफेसर आदि ऐसा पद प्राप्त करे जिससे वह सुख-शान्ति से अपनी आजीविका का निर्वाह कर सके। ये सब कल्पनाएँ होती हैं, अवश्य करें लेकिन इसके साथ यह कल्पना और करें कि मेरा बेटा व्यसन मुक्त, परोपकारी एवं सदाचारी हो क्योंकि जैसे आपके विचार होंगे वैसे ही उसके विचार होंगे। इसके साथ-साथ आप अपने सास-ससुर तथा पारिवारिक जनों के प्रति भी हमेशा एकता, सौहार्द, प्रेम, वात्सल्य एवं हित की भावना रखें ताकि आपकी संतान में भी वे संस्कार सहज रूप से आ जावें। आपके घर में यदि धन कम है तो उसी में

संतोष रखें, चोरी, अन्याय, अनीति से या भाई-बन्धु-पिता (ससुर) आदि से लड़कर धन-अर्जन का विचार न करें। आप यह धारणा बनायें कि हम अल्प धन में भी धनाढ्य व्यक्ति की अपेक्षा बहुत शान्ति, संतोष एवं सुखमय जीवन जी सकते हैं।

संतान के गर्भ में आते ही आप इस शंका से भयभीत न हों कि प्रसव की कैसी दुःखदायी वेदना होती होगी। ऐसा सुना जाता है और चाची, भाभी, दादी आदि बताती भी हैं कि प्रसव के समय तो स्त्री का पुनर्जन्म अर्थात् नया जन्म ही होता है। शायद बहुत वेदना होती होगी, क्या होगा ? कैसा होगा ? मैं उस वेदना को कैसे सहन करूंगी आदि-आदि बहुत चिन्ता नहीं करें। क्योंकि संसार की ऐसी ही व्यवस्था है। प्रतिदिन लाखों बच्चों का जन्म होता है। वह प्रसूति चाहे भारत में हो अथवा अमेरिका-इंग्लैंड आदि जैसे साधनसम्पन्न देश में हो। वह चाहे स्त्री के हो या गाय-भैंस, कुतिया, शूकरी के हो, एक जैसी ही होती है तो फिर चिन्ता की क्या बात है ! यदि विश्व में पहली बार आपके साथ ही यह घटना घट रही हो तब तो चिन्तित / भयभीत होने की बात है। अतः चिन्तित एवं भयभीत न होकर आप साहस रखें, धारणा बनावें कि मेरी प्रसूति सहज रूप से हो जायेगी। जब विवाह जैसा जिन्दगी भर का बन्धन आपने सहज रूप से स्वीकार कर लिया तो इतनी सी बात में क्या ? भययुक्त परिणामों के कारण गर्भस्थ शिशु में भी भय उत्पन्न होता है। वह भी भविष्य में हमेशा आशंकाओं से भयभीत रहेगा जिससे वह कभी किसी महान् कार्य में जो चाहे सामाजिक हो, व्यवहारिक हो, धार्मिक हो या कोई व्यापारिक हो निःसंकोच अपना कदम नहीं बढ़ा सकेगा और न ही उसमें किसी यम, संयम, नियम, त्याग, व्रत, शपथ आदि लेने का साहस हो सकेगा। क्योंकि वह कोई छोटा सा नियम लेते समय भी भविष्य में होने वाली परीक्षाओं की कल्पना करके डर जाएगा।

आप अपने दिमाग में कभी ऐसे विचार नहीं आने दें कि हमें माता-पिता अर्थात् सास-ससुर से अलग होना है, मम्मीजी अच्छी नहीं है क्योंकि इनके साथ रहकर हम स्वतंत्रता पूर्वक भोग नहीं कर सकते हैं। मम्मीजी हमें घूमने (पिक्चर, क्लब, हिल स्टेशन आदि पर) नहीं जाने देती हैं। इनके साथ रहते हुए हम मित्रों के साथ पार्टी-पिकनिक आदि में नहीं जा सकते हैं, मम्मी हमें होटल, चौपाटी, ठेले आदि पर चाट-पकौड़े खाने के लिए मना करती हैं या हम उनके संकोच से

वहाँ नहीं जा पाते हैं। मैं मम्मी के सामने गाउन, जीन्स या सलवार सूट पहनकर नहीं रह सकती हूँ। मम्मी के कारण मैं डांडियारास में भाग नहीं ले पाती हूँ। हम उनके सामने अश्लील मजाक या आपस में स्पर्श आदि का आनन्द नहीं ले सकते हैं, इत्यादि बातें सोचकर सास-ससुर के प्रति गलत विचार मन में नहीं लावें। यदि वृद्ध माता-पिता कुछ कहेंगे तो निश्चित रूप से अनुभव की कसौटी पर कसे हुए निष्कर्ष ही कहेंगे क्योंकि जीवन में वे हर क्षेत्र में चाहे वह व्यापारिक या आर्थिक क्षेत्र हो, भोग का या व्यवहारिक क्षेत्र हो उतार-चढ़ाव देख चुके हैं। इस संसार में शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति होगा जो अपने जीवन में परिस्थितियों से नहीं जूझता होगा। कहते हैं- “जब ठोकर लगती है तब बुद्धि ठिकाने आती है।” अर्थात् एक बार (बिना विचारे) कार्य करके असफल हो जाने पर सब बात समझ में आ जाती है। आपके माता-पिता यह चाहते हैं कि आपको वह ठोकर लग ही नहीं पावे इसलिए वे आपको पहले ही सावधान कर देना ठीक समझते हैं और इसी विचार से कुछ कह देते हैं। लेकिन उनकी बात सुनकर आपको लगता है कि ये हमें यौवन का आनन्द नहीं लेने देना चाहते हैं, हमें भोग नहीं भोगने देना चाहते हैं, ये पुराने लोग हैं, पुराने युग के हैं, क्या समझते हैं, आधुनिक युग के बारे में इन्हें अनुभव नहीं है लेकिन आपके ये विचार शत-प्रतिशत गलत हैं क्योंकि वृद्ध लोग जानते हैं कि किस प्रकार विवेक के अभाव में यौवन वन जैसा लगने लगता है और धन गरीबी से भी ज्यादा दुःखी करने वाला बन जाता है। बस, उसी विवेक को समझाने वाले, उसी की याद दिलाने वाले वृद्ध माता-पिता हैं। वे आपको होटलों में खाने, क्लब में जुआ खेलने, सिनेमाघर में पिक्चर देखने मित्रों के बीच अधिक एवं अनावश्यक खर्च से बचाकर, दरिद्र नहीं होने देंगे, ऐसा नहीं है कि वे आपको कभी नहीं जाने देंगे अपितु समय आने पर आप नहीं जा रहे होंगे तो भी आपकी मित्रता (समझा) कर पिक्चर देखने, मित्रों के बीच में मनोरंजन आदि के लिए अवश्य भेजेंगे क्योंकि वे भी इस बात को समझते हैं कि किस उम्र में व्यक्ति की क्या-क्या आवश्यकताएँ होती हैं और कभी आपको पिक्चर जाने से रोककर मंदिर या संतों के पास भी भेज सकते हैं तो कभी पार्टी में जाने से रोककर धार्मिक कार्यक्रमों में भेजकर समाजप्रिय एवं धर्मप्रिय बनाकर पापों/व्यसनों से बचा लेंगे। कभी आपको अभद्र कपड़े पहनने से, पुरुष मित्रों से विशेष हँसी-मजाक से रोककर शील को सुरक्षित रखने की शिक्षा देंगे। ऐसा करने पर तत्काल आपके

मन में बहुत गलत विचार उठ सकते हैं लेकिन जब आप ‘अपनी किसी सहेली का शील इन कारणों से नष्ट हो गया’ यह बात सुनें तब आपकी समझ में आयेगा और अनुभव होगा कि हमारी मम्मीजी ने हमें ऐसा करने से रोककर कितना अच्छा किया है। यदि उस समय मम्मीजी मुझे नहीं समझाती, रोकती तो शायद यह घटना मेरे साथ भी हो सकती थी। वास्तव में, वे जानते हैं कि यौवन अवस्था में स्त्रियाँ-पुरुषों से विशेष प्रभावित आकर्षित होती हैं एवं पुरुष स्त्रियों से। ऐसा आपने टी.वी. देखते समय अनुभव किया होगा कि पुरुष वर्ग हीरोइन को एवं स्त्रीवर्ग हीरो को देखने में ज्यादा रुचि लेते हैं, यह सब स्त्रीवेद और पुरुषवेद के उदय का प्रभाव है।

आपकी सास आपको डांडियारास में जाने से रोककर भी तो आपके शील की सुरक्षा ही करती है क्योंकि डांडिया निश्चित रूप से किसी जवान पुरुष के साथ रात्रि में खेला जाता है, किसी बुजुर्ग व्यक्ति या स्त्री वर्ग के साथ नहीं। नवरात्रि के कुछ दिन बाद से तीन-चार महीनों तक गर्भपात की संख्या बढ़ जाती है, उसका कारण क्या है, इसे सोचना चाहिए। बुजुर्गों की सलाह को उसी प्रकार सहज स्वीकार कर लेना चाहिए जिस प्रकार गाड़ी के सामने सिग्नल पड़ते ही गाड़ी सहज रूप से रोक दी जाती है। उसमें कोई विकल्प नहीं रहता, क्योंकि सिग्नल निश्चित रूप में ‘आगे खतरा है’ इस बात की सूचना देता है, उसी प्रकार वृद्धों के संकेत भी आपको आगे के खतरों एवं खतरों से बचने की विधि बताने वाले हैं। आपको अधिक चटपटे, तेल-मिर्च मसाले वाले भोजन से, अधिक खटाई और तले-गले पदार्थ खाने से रोककर भयंकर बीमारियों से बचा लेंगे। मेरी तो यह सलाह है कि आप अपने वृद्ध माता-पिता के साथ ही रहें अथवा यदि आपके घर में वृद्ध माता-पिता नहीं हैं तो आप किसी वृद्ध दम्पति के साथ माता-पिता के समान घनिष्ठ सम्बन्ध अवश्य जोड़ लें ताकि आपका जीवन सुखमय बन सके।

पापड़ गल गये : एक बार एक पढ़े-लिखे लेकिन गृहकार्य से अपरिचित लड़के-लड़की ने विवाह के पहले ही यह निश्चय कर लिया कि हम विवाह होते ही माता-पिता से अलग हो जायेंगे। क्योंकि मम्मी-पापा के सामने हम स्वतन्त्रता से भोग नहीं भोग पायेंगे। वे अपने विचारों के अनुसार विवाह करते ही अलग हो गये। एक दिन पति ने पत्नी से पापड़ बनाने के लिए कहा। लड़की को पापड़

बनाना नहीं आता था लेकिन मना कैसे करे। वह सास के पास गयी, उसके पापड़ बनाने की विधि पूछी। सास ने विधि बताई तो बहू ने सोचा कि यदि पूरी विधि को सहज रूप से स्वीकार कर लूंगी तो मम्मीजी क्या सोचेंगी कि इतनी पढ़ी लिखी होशियार है और पापड़ बनाना भी नहीं आता है अतः वह बीच-बीच में कहती गई, “जी मम्मीजी ! इतना तो मुझे भी आता है, इतना तो मैं कर लूंगी, आगे क्या करना है, वह बताइये।” सास ने सोचा, “यह ज्यादा होशियार लगती है इसकी थोड़ी परीक्षा करनी चाहिए।” अतः परीक्षा के लिए उसने कहा पापड़ सुखा कर एक डिब्बे में भर लेना और उसमें एक गिलास पानी डाल देना। बहू ने सास के द्वारा बताई गई विधि के अनुसार स्वादिष्ट पापड़ बना लिये एवं डिब्बे में भरकर एक गिलास पानी डाल दिया और साहब (पति) के आने का इंतजार करने लगी। जैसे ही साहब आये उसने जल्दी से पापड़ निकालने के लिए डिब्बा खोला तो उसमें गीला आटा था। यह है वृद्धों का आदर नहीं करने वाली, अनुभवहीन स्वतंत्र या स्वच्छन्द वृत्ति का दुष्परिणाम। यदि वह वृद्ध माता-पिता के पास रहती तो उसके साथ ऐसी घटना नहीं घटती। यह तो बहुत सामान्य घटना है, और भी ऐसी अनेक घटनाएँ घटती हैं। वृद्धों से अलग रहने से आपके जीवन का अमूल्य आभूषण शील भी लुट सकता है।

आप अपने सास-ससुर, ननद-देवर आदि परिजनों के प्रति गलत विचार नहीं बनायें क्योंकि यदि आप उनसे अलग रहने के भाव रखेंगे तो आपके बेटे में भी इन भावों की छाप पड़ेगी और भविष्य में यह शिशु भी बड़ा होकर आपके बारे में ऐसे ही विचार रखेगा। फिर आपको लगेगा कि मेरा बेटा मेरे प्रति ऐसे भाव क्यों रखता है ? दूसरी बात, संयुक्त परिवार में रहने में आपको थोड़ा सहन तो जरूर करना पड़ेगा लेकिन आपको बहुत सुविधायें भी मिलेंगी। यदि आप कभी मायके (पीहर) चली गई, कुछ दिन रुक गई, कभी आपको किसी रिश्तेदार की सेवा के लिए जाना पड़ा या किसी विशेष कार्यक्रम में जाना हुआ या आप कभी बीमार पड़ गई या आप एम.सी. से हैं, तो ऐसे समय में आपको भोजन के बारे में, बच्चों को स्कूल भेजने के बारे में चिन्ता नहीं करनी पड़ेगी क्योंकि आपकी मम्मीजी, ननद या देवरानी-जेठानी आदि इन सब कार्यों को सहज रूप से सम्हाल लेंगी। और शायद इसीलिए संस्कार को गर्भस्थ शिशु में डालने के लिए ‘आठवाँ पूजना’ या ‘सादे’ आदि कार्यक्रम किये जाते हैं जिसमें सभी सम्बन्धी समाज व परिजन

मिठाइयाँ लाते हैं और एक-एक ग्रास इस भावना के साथ गर्भवती स्त्री को खिलाते हैं कि होने वाली सन्तान सबसे मिलकर एकता, प्रेम और सौहार्द के साथ जुड़े। लेकिन वर्तमान में इस रहस्य की जानकारी नहीं होने से यह कार्यक्रम औपचारिक बनकर रह गया है।

आप अपनी सास को कभी सास नहीं समझें, विवाह के पहले से ही उनमें माँ (मम्मी) की धारणा बना लें। ताकि उनके साथ आपका व्यवहार माँ के समान ही हो। जिस प्रकार माँ हमें डाँट भी देती है, किसी कार्य के लिए रोक भी देती है फिर भी हम कभी माँ की बात का बुरा नहीं मानते, उससे अलग होने का विचार नहीं करते, उसी प्रकार यह भी हमारी माँ है। यदि आप सास के साथ माँ के समान प्रेमभरा नम्रता का व्यवहार करेंगी। आप उनकी बात को हमेशा हितकारी समझें और यदि कभी आपको उनकी बात अच्छी नहीं लगे तो भी आप कभी उन्हें पलटकर जवाब न दें और न ही असभ्य शब्दों का व्यवहार करें, मौन पूर्वक उसको पी जाने का प्रयास करें। यदि आप सास की बात पी जायेंगी, उसका प्रतिकार नहीं करेंगी तो धीरे-धीरे सास भी आपके साथ माँ जैसा व्यवहार करने लगेगी। आप उनकी आवश्यकता का पूरा ध्यान रखें ताकि वह आप से हमेशा प्रसन्न रहे। जिससे आपकी होने वाली सन्तान भी आपके साथ अच्छा व्यवहार करने वाली, संवेदनशील, कृतज्ञ, उदार, विशाल-हृदय एवं गंभीर हो तथा भविष्य में आपकी वृद्धावस्था में आपकी सेवा करने वाली, समाजसेवी और धर्मप्रिय बने।

आप अपनी सास-ननद आदि के साथ छोटी-छोटी बातों में किच-किच (नुक्ता-चीनी) करके और उन बातों को पति से कहकर उनमें अपनी माँ के प्रति द्वेष परिणाम उत्पन्न न करें, उनको टेंशन न करवायें, उनमें जो माँ के प्रति वात्सल्य, प्रेम तथा अपनत्व के भाव हैं उनको नष्ट करने का प्रयास नहीं करें। यदि आप ऐसा करेंगी तो उसका दुष्परिणाम यह होगा कि आपका गर्भस्थ शिशु भी माँ के प्रति वात्सल्य से रहित और कठोर व्यवहार करने वाला बन जायेगा। वह आपसे कभी प्रेमपूर्वक नहीं बोलेगा। क्योंकि आपने ये संस्कार उसको गर्भावस्था में ही दे दिये थे।

उपर्युक्त कथन को पढ़कर आप यह नहीं सोचें कि क्या मात्र माँ के ही संस्कार शिशु पर पड़ते हैं ? क्या पिता का उसमें कोई योग नहीं रहता ? ऐसा कुछ नहीं है। आपके गर्भस्थ शिशु में उसके पिता के पूरे संस्कार आते हैं। एक दिन

किसी ने बताया- एक मिलेट्री ऑफिसर की पत्नी के गर्भ में लड़की थी। उसी समय पाकिस्तान से युद्ध छिड़ा था। ऑफिसर हमेशा ड्यूटी पर जाता जब उसे भय रहता था कि क्या मालूम शाम को वापस लौटना होगा या नहीं, इत्यादि। वह भयभीत सा शाम को घर आता और पत्नी के साथ बातचीत, भोजन आदि क्रियाएँ करता। उस भय के कारण उस गर्भस्थ लड़की पर इतना प्रभाव पड़ा कि उसको गर्भ में ही हार्ट की बीमारी हो गई। आज भी वह उस बीमारी से पीड़ित है।

कहने का आशय यह है कि माता-पिता दोनों के ही संस्कार पड़ते हैं लेकिन फिर भी गर्भस्थ शिशु में माँ के माध्यम से जितने और संस्कार डाले जाते हैं या पड़ जाते हैं वे शायद दुनिया में न कोई डाल पाया है और न कोई डाल पायेगा। इसलिए माँ को हमेशा सावधानी के साथ शिशु को संस्कारित करना चाहिए।

विचारों से संतान के वर्णादि : पहनने, ओढ़ने, बिछाने, बैठने, सोने और रहने के कमरे में सफेद रंग की वस्तुएँ हों तथा भोजन भी पथ्य, पाचक, सात्विक एवं सफेद रंग का हो तो बालक भी सात्विक गुणों से युक्त गौर वर्ण का होता है।

एक दम्पति सुन्दर नहीं थे किन्तु दोनों में प्रगाढ़ प्रेम था। उनके अति सुन्दर, मधुर भाषी, ओजस्वी एवं नेत्रप्रिय बच्चा हुआ। इसीलिए Love को Transmitting agent कहा गया है। इसके विपरीत एक सुन्दर दम्पति के क्षीणकाय, शक्तिहीन, रोगी, मूर्ख तथा गूंगा बच्चा हुआ। पता लगाने पर मालूम हुआ कि गर्भावस्था में पत्नी पति से बड़ी विरक्त रही एवं उसने निराशापूर्ण जीवन व्यतीत किया, जिसका गहरा प्रभाव सन्तान पर पड़ा।

स्पेन देश की राजकुमारी के शयन कक्ष में एक हब्शी चित्र टंगा था। वह हब्शी बड़ा बली था। कुमारी उससे प्रभावित हुई। परिणाम स्वरूप उसके एक काला तगड़ा शिशु पैदा हुआ। ठीक उसके विपरीत एक हब्शी दम्पति के गौर वर्ण का बच्चा पैदा हुआ क्योंकि स्त्री का मन हमेशा श्वेत वर्ण की ओर आकर्षित रहता था।

एक पुरुष ने अपनी काली नौकरानी से इच्छा पूर्ण करनी चाही लेकिन नहीं कर पाया और उसी उत्तेजित अवस्था में गर्भाधान किया, उसका फल पति पत्नी के सुन्दर होने पर भी संतान कुरूप हुई।

एक स्त्री ने अपनी मनःशक्ति से गर्भस्थ शिशु में परिवर्तन किया। उसने अपनी संतान को अच्छा वक्ता बनाने के लिए बड़े-बड़े सिद्ध वक्ताओं के भाषण

बड़ी ध्यान पूर्वक सुने। घर आकर उसी प्रकार से भाषण देने की कोशिश की। वह सुयोग्य वक्ताओं के लेख एवं कविताएँ बड़ी रुचि से पढ़ती, वह हर वक्त अपने लक्ष्य का ध्यान रखती है। फल यह हुआ कि बच्चे में सहज रूप से वक्तृत्व शैली का विशेष विकास हुआ। इसी प्रकार एक माँ अपनी संतान को चित्रकार बनाने के लिए चित्रकारों के चित्रों को ध्यान पूर्वक देखती एवं स्वयं भी चित्र बनाती, चित्र बनाने का अभ्यास करती। नतीजा यह हुआ कि बच्चा बहुत बड़े चित्रकार के रूप में प्रसिद्ध हुआ।

अमेरिका में जन्मे एक बालक की बड़ी चर्चा चली। इस बालक की आँख में (जी.डी.) की आकृति उभरी थी। बहुत खोज के बाद भी कोई समाधान नहीं हुआ। आखिर एक मनोवैज्ञानिक ने इस गुल्थी को सुलझाया। बच्चे की माँ ने उसे बताया कि मैं बचपन से ही 'जान डिक्सन' की विद्वत्ता से प्रभावित हूँ। मेरी हमेशा इच्छा रहती थी कि मेरी संतान ऐसी ही विद्वान् हो। मैंने अपनी इच्छा किसी को नहीं बताई। लेकिन मैं अक्सर दीवालों, अपनी पुस्तक, कॉफी, हाथ, बेंच, टेबिल आदि पर अधिकतर 'जी.डी.' लिखती रहती थी और आज तक भी लिखती रहती हूँ। मनोवैज्ञानिक ने समझ लिया कि उसी का यह परिणाम है कि बच्चे की आँख पर (जी.डी.) लिखा है।

कल ही एक महिला ने बताया कि मेरा बड़ा बेटा जब गर्भ में था तो मैं सोचती रहती थी कि मेरी संतान डॉक्टर बने। मैंने पूछा- "तुम ऐसा क्यों सोचती रहती थी।" उसने कहा "मेरी इच्छा थी कि बेचारे गरीबों के पास पर्याप्त पैसा नहीं होने से वे अपना / अपने बच्चों आदि का सही इलाज नहीं करवा पाते हैं इसलिए मेरी संतान डॉक्टर बनकर उन गरीबों का इलाज करें" आदि.....। ठीक इच्छा के अनुरूप मेरे बेटे की भावना भी है और वह दो-तीन वर्ष बाद डॉक्टर बन ही जायेगा, उसकी ट्रेनिंग लगभग पूरी होने वाली है।

आप स्वयं सोचें कि आपको कैसी संतान चाहिए। आप अपनी संतान का भावी जीवन, रंग-रूप, इच्छाएँ आदि अपनी इच्छा के अनुसार बना सकती हैं।

3. वचन सम्बन्धी :

आप दिन में एक-दो बार धर्मचर्चा अवश्य करें। चाहे वह आप अपने पति के साथ, सास-ननद, देवर के साथ अथवा सहेली के साथ करें। आपकी वह धर्मचर्चा आपकी संतान में धर्म के संस्कार उत्पन्न करेगी, क्योंकि गर्भस्थ शिशु

हमेशा माँ की वाणी को सुनने में विशेष तत्पर रहता है उसको माँ के प्रति अपूर्व प्रेम रहता है। वह माँ को अपना सर्वस्व एवं हितकारक समझता है, आप जैसा प्रेमभरा, मीठा-मधुर एवं अहं से रहित नम्रता से बोलेंगी वैसा ही आपकी संतान भी बोलेंगी। यदि आप कठोर-कर्कश-गाली-गलौच के शब्द बोलेंगी, चिड़चिड़ा कर बोलेंगी तो आपका शिशु भी वैसे ही बोलना सीखेगा। आप किसी बात का उत्तर जोर से एवं बिना सोचे नहीं दें। आप सोच-विचारकर अल्प शब्दों में अच्छा उत्तर दें ताकि आपकी संतान भी कभी बिना विचारे बोलने वाली न हो। कहा भी है- 1. अधिक नहीं बोलना चाहिए। 2. अनावश्यक नहीं बोलना चाहिए। 3. बिना पूछे नहीं बोलना चाहिए। 4. क्रोधावेश में नहीं बोलना चाहिए।

आप इन सब बातों का ध्यान रखें, आपका कभी किसी से लड़ाई-झगड़ा नहीं होगा, वैर नहीं होगा और आपकी संतान में भी ये संस्कार आ जायेंगे। आप अधिक जोर से नहीं बोलें क्योंकि आप जोर से बोलेंगी तो आपका बच्चा बहरा होगा। जो रोज-रोज जोर से बोला हुआ ही सुनता है उसकी ऐसी आदत हो जाती है, जिससे वह धीरे बोला हुआ नहीं सुन पाता है। आप उस व्यक्ति को देखें जो रोज माइक में बोलता है, माइक में बोला हुआ ही सुनता है वह कुछ ही दिनों में बहरा हो जाता है, आपका बच्चा भी भविष्य में ऐसा हो जायेगा।

अधिक बोलने से वचनों का प्रमाण नहीं रहता, असत्य बोला जाता है, अधिक बोलने वाले को बोलकर बदलना पड़ता है, लोग उसकी बात का विश्वास करना तो बहुत दूर, सुनना तक नहीं चाहते हैं; जगह-जगह उसका तिरस्कार होता रहता है। अनावश्यक एवं अधिक बोलने से शरीर की शक्ति भी व्यर्थ ही खर्च होती है। शरीर कमजोर हो जाता है, शरीर कमजोर होने पर वैचारिक शक्ति क्षीण हो जाती है, मस्तिष्क में जीवन-विकास के सूत्र सहज रूप से उत्पन्न नहीं होते, अधिक बोलने से पाठ जल्दी याद नहीं होता, स्मरण शक्ति कमजोर हो जाती है, कोई बात याद हो भी जावे तो अधिक समय तक याद नहीं रहती है। डॉक्टरों का कहना है कि पाव भर दूध पीने से जितनी शक्ति आती है उतनी शक्ति एक शब्द के उच्चारण करने में नष्ट हो जाती है अधिक बोलने से मानसिक एवं आत्मिक शांति भंग हो जाती है। विद्वान् लोग कहते हैं कि मौन मन का विश्राम है। जिस प्रकार निद्रा से शरीर को आराम तथा ताजगी मिलती है वैसे ही मौन से आत्मा को शांति मिलती है।

एक बार एक भारतीय विद्वान् अमेरिका में भाषण देने पहुँचा। वहाँ के लोगों ने उनका विशेष सम्मान नहीं किया। उसने गुस्से में आकर अपने भाषण में कह दिया, “50% अमेरिकन मूर्ख हैं” पूरी जनता जूते मारने के लिए उठ खड़ी हो गई। विद्वान् तत्काल अपनी गलती मानते हुए क्षमा मांगते हुए बोला- कृपया क्षमा करें, मेरे बोलने में गलती हो गई, “50% अमेरिकन बहुत बुद्धिमान हैं” यह वाक्य सुनते ही जनता प्रसन्न हो गई। यह बोलने की विधि है, गुणग्राही दृष्टि से बोला गया वचन जीवन में अमृत घोल देता है एवं दोषग्राही दृष्टि से बोला गया वचन जीवन में विष घोल देता है। अतः आपको यदि अपने गर्भस्थ शिशु की वाणी में संयमित, सुसंस्कृत तथा मधुरता के संस्कार डालने हैं तो आप उपर्युक्त बातों का ध्यान रखते हुए संस्कृत सभ्य वाणी का प्रयोग करें। यदि आपकी कठोर बोलने की या गाली आदि असभ्यता से बोलने की आदत है तो अपनी एक गाली का विश्लेषण करके देखें। यदि आप अपने बेटे को कुत्ता कहती हैं तो बेटे के कुत्ता होने के पहले आप कुतिया अवश्य बन गई। आपके पति, पिता, ससुर आदि सभी कुत्ते हो गये और आपकी मम्मी, सास, होने के पहले ही अपनी गन्दी आदतें सुधार लें, ताकि आप अपनी संतान को सरलता से संस्कारित कर सकें। क्यों बोलना, कहाँ बोलना, कैसा बोलना, कब बोलना, कितना बोलना, क्या बोलना आदि बातों का आप पूरा-पूरा ध्यान रखें।

1. क्यों बोलना- बड़ों का विनय, आये हुए अतिथि का सम्मान, प्रश्न का उत्तर तथा दूसरों का हित करने के लिए बोलना।

2. कहाँ बोलना- जहाँ पूछा जाय वहाँ बोलना, परहित के लिए बिना पूछे भी बोलना, लेकिन जिसमें दूसरे का बुरा हो जाय, दो व्यक्तियों के बीच में लड़ाई हो जाय, जहाँ बुराई (दूसरे की निन्दा) का प्रसंग हो, जिसमें किसी की जान को खतरा हो ऐसी बातों का उत्तर पूछने पर भी न देना। जैसे मान लिया आपके सामने किसी ने अपनी बहू के लिए खोटी-खरी कही, फिर यदि बहू ने आपसे पूछा कि मेरी सास ने तुम्हारे सामने क्या कहा ? क्या ऐसा-ऐसा कहा था आदि.....। तब उस समय उन सही बातों को नहीं बताना, टाल-मटोल कर देना ही अत्युत्तम है।

3. कैसा बोलना- हित-मित-प्रिय बोलना, दूसरे का मन प्रसन्न करने वाला और सोच-विचार करके बोलना।

4. कब बोलना- जब पूछे तब बोलना या आवश्यकता पड़ने पर बोलना।

5. कितना बोलना- जितना पूछे उतना बोलना।

6. क्या बोलना- जो पूछा जावे उसके उत्तर रूप में ही बोलना। यद्वा-तद्वा, प्रकरण विरुद्ध नहीं बोलना।

आपको यदि गीत, भजन, गाना आदि गाने का शौक है तो आप फिल्मी गाने उस अवस्था में तो बिल्कुल नहीं गायेँ, गुनगुनायेँ क्योंकि जैसा आप गीत भजन गायेँगी वैसी ही शिशु की रुचि बनेगी। इंग्लैण्ड के एक वैज्ञानिक ने गर्भवती स्त्रियों का परीक्षण किया। उसने पाया कि एक महिला गर्भावस्था में जो फिल्मी गाना गाती थी उसका शिशु जिसने जन्म के बाद एक बार भी उस गीत को नहीं सुना था फिर भी एक वर्ष के बाद देखा गया कि वह शिशु उस गाने को बहुत पसन्द करता है, उस गीत को सुनाने पर उसकी चेष्टाओं से ऐसा लगता है कि वह उस गीत से चिर परिचित है। उसका कारण उसने गर्भावस्था में उस गीत को बहुत बार सुना था। अतः आप उस अवस्था (गर्भावस्था) में प्रेरणास्पद, प्रभुभक्ति, परोपकार, देशभक्ति एवं करुणा के भजन, गीत, कविता, मुक्तक, शायरी आदि ही गुनगुनायेँ, चाहे आपको लय नहीं भी आवे तो भी आप वही गायेँ क्योंकि जैसा आप गायेँगी उसी में शिशु की रुचि बढ़ेगी। आप अच्छे भजन गायेँगी तो आपकी संतान में भी उसी भजन के अनुसार ही विचार एवं रुचि बनेगी। अतः आप अपनी गलत आदतों को सुधार करें। उनमें परिवर्तन करके संतान के भविष्य को उज्वल बनायेँ।

4. शरीर सम्बन्धी :

आप कैसे बैठें, कैसे सोवें, कैसे चलें, कैसे झुकें, वजन आदि कैसे उठावें इन सब बातों का यदि ध्यान रखती हैं, यथायोग्य व्यायाम करती हैं तो आपकी संतान होनहार, सुशील, सौभाग्यशालिनी एवं फुर्तीली होगी और आपको कभी गर्भपात के कष्ट नहीं उठाने पड़ेंगे, न ही प्रसूति के समय आपको किसी प्रकार की तकलीफ होगी।

आप यदि आलसी बनकर बहुत अधिक बैठी या लेटी रहेंगी तो आपके गर्भस्थ शिशु के शरीर का बिल्कुल व्यायाम नहीं होगा, उसके ब्लड का सर्कुलेशन सुचारु ढंग से नहीं होने से उसके शरीर का विकास भी अच्छी तरह नहीं होगा और वह भी भविष्य में आप जैसा आलसी, प्रमादी और हर काम में पराश्रित रहने वाला होगा उसमें चंचलता नहीं रहेगी तथा चंचलता के अभाव में वह लोकप्रिय

नहीं हो सकता तो किसी कार्य में स्फूर्तिमान भी नहीं होगा। वास्तव में आलसी व्यक्ति न समय पर किसी की सहायता कर सकता है, न ही अनुशासित रह सकता है कभी-कभी तो उसके सामने से ट्रेन -बस निकल जाती है वह ताकता देखता है जैसे -भैंस, भैंस के सामने कितना ही हॉर्न बज रहा हो, बाजे-नगाड़े बज रहे हों तो भी वह अपने स्थान से हिलती तक नहीं है इसीलिए यह कहावत प्रचलित हो गई है कि भैंस के सामने बीन बजाने से कोई लाभ नहीं है और तो क्या भैंस का दूध पीने वाले और दही खाने वाले को भी जब तक दूध दही का प्रभाव रहता है, आलस आता रहता है उसमें स्फूर्ति नहीं रहती, उसे नींद सी आती रहती है यद्यपि गर्भवती स्त्रियों को अधिकतर आलस आता ही है फिर भी यदि कभी अचानक बच्चे की तबीयत खराब हो गई हो, वह गिर पड़ा हो, आपके सामने कोई विषैला जीव -जन्तु आ गया हो, तो गर्भावस्था में भी आप शीघ्र दौड़ कर बच्चे की रक्षा करती हैं, उसको और अपने को बचाने का उपाय करती ही हैं या कभी अपने मन का कुछ काम करना हो तो प्रातःकाल जल्दी उठकर आप सब काम जल्दी-जल्दी निपटा देती हैं। यदि ऐसे समय में आप आलस छोड़ सकती हैं तो अपनी संतान के भविष्य को स्वर्णमय बनाने के लिए क्या नहीं कर सकती हैं, सब कुछ कर सकती हैं, मात्र आपके अन्दर संतान के विकास की भावना होनी चाहिए।

पुराने जमाने में महिलाएँ कुएँ से पानी खींच कर लाती थीं, हाथ से चक्की चलाती थीं, गाय-भैंस आदि का पूरा काम करती थीं तथा शौच के लिए भी गाँव से बाहर जाती थीं, ये काम तो अच्छे सेठ-साहूकारों के घरों में भी बहुएँ सहज रूप से करती थीं। मध्यमवर्गीय लोगों के घर में तो खेत पर जाना, घास काट कर लाना, खेत खोदना-नीन्दना (फसल के बीच की घास निकालना) आदि शारीरिक श्रम के अनेक काम गर्भवती स्त्रियाँ भी करती थीं जिससे उनके एवं गर्भस्थ शिशु के शरीर का व्यायाम हो जाता था इसीलिए उस जमाने में ऑपरेशन से प्रसूति होने वाली महिलाओं की संख्या नगण्य थी तथा गर्भस्थ शिशु के साथ ही मरने वाली महिलाओं की संख्या भी कम थी क्योंकि इस प्रकार की श्रमशील महिलाओं को, सुना जाता है कि पानी भर कर ला रही थीं, रोटी बना रही थीं या सामान्य से काम करते-करते दाई के आने के पहले ही प्रसूति हो जाती थीं, उनको किसी प्रकार की तकलीफ नहीं होती थी और न ही उनकी संतान कमजोर या रोगग्रस्त होती

थी। आज हर माह पोलियो आदि की दवाइयाँ पिलाने का अभियान चलता है फिर भी पहले की अपेक्षा आज पोलियो आदि रोग वाले बच्चों की संख्या अधिक नजर आती है तथा और भी अनेक प्रकार के रोगों से ग्रसित, अविकसित या अर्धविकसित बच्चों की संख्या अधिक ही नजर आती है। आज की स्त्रियाँ सोचती हैं कि यदि मैं ज्यादा काम करूँगी तो दुबली हो जाऊँगी, मेरी होने वाली संतान कमजोर हो जायेगी लेकिन ऐसा कतई नहीं है बल्कि काम करने से तो माँ और संतान दोनों ही स्वस्थ एवं हृष्ट-पुष्ट रहते हैं इसलिए आप अपने दिमाग से आलस्य की बात निकाल दें एवं शरीर की शक्ति के अनुसार श्रम अवश्य करें ताकि आप भी सुखी रहें और आपकी संतान का जीवन भी सुखी बने।

ऑपरेशन की नौबत क्यों, किसको ?

1. प्रथम प्रसव में चौबीस घंटे से भी अधिक समय लग सकता है। प्रसूता एवं साथ आये परिजनों द्वारा धैर्य न रखना, बार-बार प्रसूता व बच्चे के विषय में चिंता प्रकट करना, समय गुजर रहा है, इसकी बैचेनी होना, हाय अब दर्द नहीं सहा जाता, हाय बच्चे को कुछ हो नहीं जावे आदि बातों से चिकित्सक भी प्रभावित होता है अर्थात् उसको दया आ जाती है वह ऑपरेशन करने के लिए मजबूर हो जाता है। फिर मानसिक तनाव का प्रभाव प्रसव क्रिया पर भी पड़ता है और इसी से ऑपरेशन का प्रसंग आता है।
2. प्रसव की सम्भावित तिथि निकालने के बाद भी 20-25 दिन तक विकल्प नहीं करें क्योंकि कभी-कभी दसवें महीने में भी बच्चे का जन्म होता है, कभी-कभी डॉक्टर भी सम्भावित तिथि देने में चूक जाता है। भगवान महावीर का जन्म दसवें महीने में हुआ था।
3. विश्राम देने वाले व्यायामों के द्वारा शरीर व मन का तनाव दूर करने से प्रसव क्रिया के सामान्य होने की सम्भावना बढ़ जाती है। इससे प्रसव की पीड़ा भी कम हो जाती है। प्रसव क्रिया सही व सुलभ हो जाती है। विकसित देशों में सामान्य प्रसव के प्रति महिलाओं व चिकित्सकों दोनों का ही रुझान बढ़ रहा है।

व्यायाम :

1. पीठदर्द एवं टाँगों को आराम देने के लिए घुटने मोड़कर बैठ जायें, हाथों की अंगुलियाँ खोलकर घुटनों पर जमा कर रखें। इस अवस्था में पाँच से दस

मिनट बैठें।

2. शरीर की थकावट दूर करने के लिए सीधे आरामदायक स्थिति में लेट जायें। बाजुओं को स्थिर करके नीचे मोड़कर रखें। एक टाँग के ऊपर दूसरी टाँग रख लें।

ऑपरेशन से बचने के लिए :

1. उपर्युक्त बातों का ध्यान रखें।
2. हमेशा यह दोहराएँ कि मेरा प्रसव अच्छी तरह होगा और दृढ़ विश्वास रखें कि सब कुछ स्वाभाविक हो जाएगा। इससे काफी हद तक ऑपरेशन की नौबत नहीं आयेगी।
3. तौलिये को गुनगुने पानी से गीला कर कमर पर लपेट कर उसके ऊपर ऊनी कपड़ा लपेट लें। यह विधि गर्भावस्था से प्रसव के पहले तक करने से प्रसव में कोई बाधा नहीं होती। डॉ. नागेन्द्र 'नीरज' की पत्नी डॉ. मंजू नीरज ने यह प्रयोग अपना कर लाभ लिया है।
4. डॉ. ओमप्रकाश आनन्द ने सबसे सरल व्यायाम बताया है कि यदि गर्भवती 10-15 मिनट जमीन पर या झाड़ूगुरुम में गाय के समान घुटनों एवं हथेलियों के सहारे (बच्चों के समान) चलें तो गर्भकाल में न कमर दर्द होगा, न कब्ज होगी, न गैस की शिकायत और न मन्दाग्नि होगी तथा न ही शिशुजन्म के समय प्रसव पीड़ा होगी। यह उन्होंने (डॉक्टर) अपने परिवार एवं अन्य पर भी आजमाया है।

ब्रह्ममुहूर्त में घूमने अवश्य जावें :

आप प्रातःकाल ब्रह्म वेला में उठकर घूमने जरूर जावें। प्रातः काल खुले स्थान में घूमने से शुद्ध ऑक्सीजन प्राप्त होती है। उस शुद्ध वायु से स्वयं का एवं गर्भस्थ का स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। वैज्ञानिक शोधों के अनुसार प्रातःकाल ब्रह्ममुहूर्त में वायुमण्डल प्रदूषण-रहित रहता है। इसमें उस समय 41% ऑक्सीजन होती है। जिसे हम प्राणवायु के रूप में सदैव ग्रहण करते हैं। 55% नाइट्रोजन 4% कार्बनडाईआक्साइड की मात्रा 4% से बढ़कर 60% हो जाती है। जो फेफड़ों के लिए बहुत हानिकारक होती है। आयुर्वेद के अनुसार ब्रह्ममुहूर्त में उठकर टहलने से संजीवनी शक्ति से परिपूर्ण मलयगिरि की ओर से आने वाली हवा शरीर को

स्पर्श करके नवशक्ति का संचार करती हैं। अतः प्रातःकाल नियमित रूप से घूमने जाने वालों का स्वास्थ्य अच्छा ही रहता है। आज डॉक्टर भी अधिकतर बीमारियों के इलाज में औषधि के साथ घूमना भी आवश्यक बताते हैं, आपको तो घूमने से दोहरा लाभ होगा। आपका एवं गर्भस्थ शिशु दोनों का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा और बच्चे में भी जल्दी उठने के संस्कार आ जायेंगे जिससे आपको भविष्य में यह शिकायत नहीं करनी पड़ेगी। कि मेरा बेटा आठ-दस और ग्यारह बजे उठता है या स्कूल जाने के दस मिनट पहले उठता है इसलिये उसे भगवान के दर्शन किए बिना स्कूल जाना पड़ता है। वह बहुत बार उठाने पर भी फिर-फिर सो जाता है, जल्दी उठकर होमवर्क आदि नहीं करता और देर से उठने के कारण ही सन्तों के उपदेश सुनने और भगवान की पूजा करने नहीं जा पाता है, आदि-आदि। अतः आप शिशु के गर्भ में आने के साथ-साथ घूमना प्रारम्भ कर दें ताकि आपका बच्चा शुरू से ही जल्दी उठने के संस्कारों से संस्कारित हो जावे क्योंकि माँ के सोते ही बच्चा सो जाता है और माँ के जागते ही बच्चा भी जाग जाता है। इसका इतिहास प्रमाण है कि जब गर्भवती सुभद्रा को अर्जुन चक्रव्यूह की कला-विधि सुना रहे थे, उन्होंने जब तक चक्रव्यूह में प्रवेश की विधि सुनाई सुभद्रा जाग रही थी लेकिन जब वह उसमें से निकलने की विधि सुना रहे थे तब सुभद्रा की नींद लग गई उसका परिणाम यह हुआ कि गर्भस्थ शिशु भी सो गया। वह भी सुभद्रा के साथ चक्रव्यूह से बाहर निकलने की विधि नहीं सुन पाया। इसीलिये वह (अभिमन्यु) युद्ध में चक्रव्यूह में प्रवेश तो कर गया लेकिन बाहर निकलने की विधि मालूम नहीं होने से मृत्यु को प्राप्त हो गया। उसमें जन्म लेने के बाद चक्रव्यूह भेदन की कला न सुनी थी, न सीखी थी और न ही देखी थी फिर भी गर्भवस्था में प्रवेश विधि सुनने के कारण उसे मालूम थी। अतः यदि आप दोनों (पति-पत्नि) जल्दी उठकर घूमने जाते हैं तो आपके बच्चे को कभी जल्दी उठाने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी, वह स्वयं ही जल्दी उठ जाया करेगा।

कुछ दिन पहले मुक्तागिरि में एक दम्पति अपने 3-4 वर्ष के बच्चे के साथ प्रातःकाल लगभग 5 बजे प्रार्थना कर रहे थे। किसी ने उससे पूछा- “आपका इतना छोटा बच्चा इतनी जल्दी कैसे उठ जाता है।” उसके माता-पिता ने बताया “जब से यह बच्चा गर्भ में आया था तब से हम लोग हमेशा प्रातःकाल जल्दी उठकर प्रार्थना करते हैं और इसके जन्म के कुछ दिनों बाद से ही इसको सामने

लिटा कर इसके साथ प्रार्थना करते थे इसलिये यह भी जल्दी उठ जाता है एवं हमेशा हमारे साथ प्रार्थना करता है।”

आप (गर्भवती स्त्री) कभी विशेष रूप से पेट-पीठ तथा कमर में मालिश नहीं करवायें क्योंकि पेट एवं पीठ में मालिश करवाने से गर्भस्थ शिशु का कोई भी अंग दब सकता है और उसका विकास रुक सकता है। कुछ वर्षों पहले की बात है। अशोकनगर में एक गर्भवती महिला अपने पेट की मालिश करवाती थी। फलतः उसके गर्भस्थ बालक का मस्तिष्क दब गया। वह अविकसित मस्तिष्क वाला बालक आज लगभग 20 वर्ष का हो गया है तो भी अपना काम नहीं कर पाता है।

आप अधिक समय तक पेट के बल अर्थात् उल्टी नहीं लेटें, सोवें क्योंकि उल्टा सोने से उपर्युक्त शिकायत हो सकती है। यदि डर लगता हो, सीने में दर्द होता हो, नींद में दब जाती हों, दुःस्वप्न आते हों तो विवेकपूर्वक अपनी अनुकूलता देखकर काम करें। सोकर या लेटकर उठते समय एकदम सीधा नहीं उठें। इस प्रकार उठने से गर्भाशय पर वजन पड़ता है जिससे अबोर्शन होने की सम्भावना होती है। बहुत ऊँचे स्थान, स्टूल, कुर्सी-टेबिल आदि पर चढ़कर नीचे उतरते समय कूद कर नहीं उतरें, नीचे बैठकर उतरें। दौड़-भाग भी अपनी शारीरिक शक्ति के अनुसार ही करें। आलस नहीं करें। इसका अर्थ यह नहीं है कि शारीरिक शक्ति के बाहर श्रम करने लगें, इतना ही श्रम करें जितना सहज रूप से सहन हो जावे अर्थात् श्रम के बाद बहुत ज्यादा थकान की अनुभूति नहीं हो एवं थोड़ा-थोड़ा काम करके लेटने का मन हो। वजन उठाते समय भी इस ढंग से तथा इतना ही उठावें जिससे गर्भाशय पर विशेष दबाव नहीं पड़े। गर्भाशय पर दबाव पड़ने से बच्चे में भय उत्पन्न होता है। भारी वस्तु उठाने से बच्चे के कोमल पतले तन्तुओं के टूटने का अंदेशा रहता है। इससे गर्भपात हो जाने या गर्भ में ही बच्चे के मर जाने की भी सम्भावना बन सकती है। प्रथम तीन महीनों में अधिक भार उठाना बहुत खतरनाक है, क्योंकि इस समय रक्तस्राव की सम्भावना अधिक रहती है।

सीढ़ियाँ आदि चढ़ते समय भी अति तेजी से या अति मन्दगति से भी नहीं चढ़ें। यदि आपको डॉक्टर ने सीढ़ियाँ चढ़ने, वजन उठाने आदि के लिए मना किया है, बेड-रेस्ट कहा है तो भी आप एकदम आलसी नहीं बनें। आहिस्ता-

आहिस्ता एक आध बार सीढ़ियाँ भी चढ़ें एवं टहलते भी रहें। आपको वजन वाला काम नहीं करना है तो जैसे आप आटा नहीं गूँथे लेकिन बैठी-बैठी रोटी बनाने में आलस नहीं करें। आप पानी का घड़ा नहीं उठावें लेकिन पानी छानना आदि काम तो कर ही सकती हैं, आप जोर-जोर से कूट-कूट कर कपड़े नहीं धोएँ लेकिन उन्हें सुखाना, उठाना, समेटना, प्रेस करना आदि कार्य तो कर सकती हैं ताकि आपके घर में सास-ननद, देवरानी-जेठानी आदि आपको भार रूप से अनुभव नहीं करें, उनको ऐसा नहीं लगे कि आप काम तो कुछ करती नहीं हैं हम कब तक इन दोनों का और बच्चे हों तो बच्चों का काम करते रहेंगे। आप अपनत्व के साथ थोड़ा काम करती रहेंगी तो उन सबको भी आपके प्रति हमेशा सहानुभूति एवं दया का परिणाम बना रहेगा और घर का माहौल भी अच्छा, प्रसन्न रहेगा।

विशेष- सातवें मास तक पालथी या सुखासन से बैठें। सातवें मास के बाद पैर लम्बे करके दीवाल के सहारे बैठें। इससे सूजन नहीं आती है तथा खून की कमी भी नहीं होती।

तीसरा महीना प्रारम्भ हो तब से सीधे न सोयें, हमेशा करवट से सोयें क्योंकि इससे पेट ढीला रहता है और पेट पर कोई दबाव नहीं पड़ता है तथा बच्चे को परेशानी भी नहीं होती है। सीधा सोने से पेट का हिस्सा थोड़ा सा दबता है जिससे सही पोषण नहीं हो पाता है। बच्चे के जन्म के दो दिन तक सिर्फ सीधा ही सोवें, करवट से नहीं सोवें इससे ब्लीडिंग कम होती है, खून की कमी नहीं होगी तथा सिरदर्द भी नहीं होगा। सीधे सोते-सोते थक जावें तो भी करवट नहीं लें। अधिकांश समय सीधा सोवें। पर 15 दिन बाद करवट भी ले सकते हैं, सीधा भी सो सकते हैं।

यदि आप बच्चे के जन्म के बाद 11 दिन गुस्सा नहीं करेंगी तो बच्चा एक साल तक के लिए गुस्सा नहीं करेगा और अगर आप 11 साल तक बच्चे को संभाल लेंगी, उसके सामने ऊँची आवाज में बात नहीं करेंगी तो बच्चा कभी नहीं बिगड़ेगा।

नोट :

1. यदि पहले एक-दो बार अंबोर्सन हो चुके हों तो डॉक्टर या अनुभवी बड़े-बूढ़ों की सलाह के अनुसार करें।
2. आप (गर्भवती) किसी एम.सी. वाली लड़की/महिला को जिसकी अभी

शुद्धि नहीं हुई है स्पर्श नहीं करें, उसके हाथ से मालिश कमर-पैर दबवाना आदि कभी नहीं करावें क्योंकि इससे गर्भपात होने की सम्भावना रहती है।

3. एम.सी. के कपड़े यदि कहीं डले हों या धुले भी दाग वाले हों तो दृष्टि गड़ा कर नहीं देखें क्योंकि इससे ग्लानि उत्पन्न होकर भी गर्भपात होने की सम्भावना रहती है।

5. आहार सम्बन्धी :

आप भोजन में साबूदाना, आलू, सकरकन्द, सोयाबीन आदि चर्बीवर्धक पदार्थ नहीं खावें क्योंकि इन पदार्थों से शरीर में चर्बी बढ़ती है। इनके सेवन से माँ का वजन तो बढ़ता जाता है परन्तु बच्चे का वजन नहीं बढ़ता है जिससे प्रसूति के समय ऑपरेशन की नौबत आती है और सहज प्रसूति नहीं होती है। कभी-कभी तो बहुत दिनों तक पेटदर्द आदि अनेक परेशानियाँ भोगनी पड़ती हैं। आप तेज कॉफी और चाय (अधिक पत्ती वाली) नहीं पीवें। हल्की चाय-काफी भी बार-बार नही पीवें क्योंकि बार-बार चाय आदि गरम वस्तुओं का सेवन करने से गर्भपात की संभावना बढ़ती है अतः आप दूध पीयें। आप यह नहीं सोचें कि दूध महँगा पड़ता है क्योंकि चाय में शक्कर और चाय की पत्ती का जितना खर्च आता है उसमें ही दूध का खर्च निकल सकता है। चाय दिन में दस बार भी पी लें तो ऊब नहीं आती है और दूध दो या तीन बार से ज्यादा नहीं पिया देखकर उल्टी होने लगती है। आप दूध को आवश्यक दवाई समझें। यदि दूध को देखकर उल्टी होती है तो उसमें कुछ डालकर अर्थात् यदि सर्दी हो तो मामूली हल्दी/सोंठ/केसर आदि कोई एक चीज डालकर रंग बदल कर पी लें। गर्मी हो तो लस्सी आदि के रूप में लें या इलायची डालकर, आमरस डालकर ले सकती हैं। चाय शरीर में अनेक प्रकार की बीमारियाँ भी उत्पन्न करती है जिससे आर्थिक व्यय भी बढ़ता है। आजकल चाय पत्ती में मांसाहार का भी विकल्प है, चाय से पापास्रव भी होता है और कॉफी तो चाय से ज्यादा गरम भी होती है, नशा भी उत्पन्न करती है।

आप कभी बत्ती (स्लेट पर लिखने की), ईंट के टुकड़े, चूना, कलाई, काली-पीली-सफेद-लाल कोई भी मिट्टी और तम्बाखू आदि का सेवन नहीं करें क्योंकि वे सब प्रसव काल में कठिनाइयाँ उत्पन्न करते हैं और बच्चे के जीवन में भी उन वस्तुओं के खाने के संस्कार उत्पन्न हो जाते हैं। बच्चे के पिता भी यदि तम्बाखू-गुटखा-पाउच-चुटकी आदि खाते हों तो पत्नी के पास ज्यादा नहीं रहें,

ज्यादा नहीं बोलें, ज्यादा सम्पर्क नहीं रखें और भी जो लोग तम्बाखू आदि खाते हैं उनके सम्पर्क में माँ नहीं रहे क्योंकि इससे भी गर्भस्थ शिशु में इन पदार्थों के सेवन के संस्कार पड़ते हैं और दूसरी बात गर्भस्थ शिशु का शरीर बहुत कोमल होता है, उसके शरीर पर भी दाग आदि बनने एवं चमड़ी जलने की संभावना रहती है।

आप गरिष्ठ, चटपटे एवं नशीले पदार्थ नहीं खावें क्योंकि इनसे गर्भस्थ शिशु उदर रोग से ग्रसित होता है, गुर्दे कमजोर हो जाते हैं, उसका विकास देर से होता है तथा वे मन्द बुद्धि वाले होते हैं। माँ के वातकारक पदार्थ खाने से गर्भाशय में वायु प्रकुपित होकर गर्भस्थ शिशु को कुबड़ा, अन्धा, जड़ अथवा वामन (बौना) बना देती है।

पित्तकारक पदार्थ खाने से बालक खल्लाट (सिर बाल रहित होना) तथा पिंगल वर्ण वाला होता है। देर से पचने वाले पदार्थ खाने से वह (भोजन) पेट में पड़ा-पड़ा सड़ता रहता है जिससे उसका स्वाभाविक विकास रुक जाता है बच्चे के अंग टेढ़े-मेढ़े हो जाते हैं, बच्चे उत्पन्न होने पर लूले-कुबड़े आदि होते हैं।

गरिष्ठ और ठण्डे पदार्थों का सेवन करने से बच्चे को कब्ज एवं जुकाम की बीमारी हो जाती है और होती रहती है क्योंकि माँ के भोजन से बच्चे का पोषण होता है।

तीखे, खट्टे, खारे, बहुत गरम, चटपटे, दाहकारक भोजन बच्चे और माँ को दाहकारक, दुःख, शोक और रोग उत्पन्न करने वाला होता है।

ठंडा (बहुत देर का रखा हुआ), नीरस, दुर्गन्धित, बासी, जूठा और अपवित्र भोजन गर्भस्थ शिशु में तामसिक विचार उत्पन्न करता है। गर्मी के मौसम में अधिक आइस्क्रीम, सिकंजी, बर्फ, बर्फ की कुल्फी, कोल्डड्रिंक्स आदि नुकसान करते हैं।

ठंड के मौसम में सीताफल, केला, जामफल (बिना गरम किये), शक्कर की बनी तिली की गजक (खाकर पानी पीना) आदि खाने से शीत एवं अधिक मात्रा में गुड़ का हरीरा, लड्डू, मेथी के लड्डू आदि गरम वस्तुएँ खाने से गर्भपात की भी सम्भावना हो सकती है।

माँ के गर्म-गर्म वस्तु खाने से बच्चे की चमड़ी फटी-फटी हो जाती है, चिकनी नहीं होती है, अति खाना, अति सोना, अति बोलना, अति यात्रा करना बच्चे की सुषुप्त योग्यताओं को किंचित् भी विकसित नहीं होने देते हैं क्योंकि कहा

भी गया है “अति सर्वत्र वर्जयेत् ।”

नोट :

तीन चार माह के गर्भ के बाद गुड़ नहीं खावें। इच्छा हो तो ठंडा करके अर्थात् पानी में गला कर खावें। विशेष रूप से सीजन (मौसम) की फल-सब्जियाँ खावें क्योंकि वे जल्दी पच जाती हैं और सहज-सस्ती उपलब्ध भी हो जाती है।

भोजन हल्का और सुपाच्य हो, भूख से कम खावें।

रसदार, चिकने, पौष्टिक और मन को रुचिकर सुपाच्य आहार करने से गर्भस्थ शिशु से सात्विक अर्थात् परोपकार, अनुशासन, धार्मिकता, संतोषवृत्ति आदि के संस्कार उत्पन्न होते हैं।

6. व्यवहार सम्बन्धी :

आप अपने सास-ससुर, देवर-ननद, अड़ोस-पड़ोस और परिजन आदि के साथ प्रेम-वात्सल्य एवं अपनत्व का व्यवहार करें। उनके साथ चिड़चिड़ा कर ‘मैं’ ‘मैं’ वाले अर्थात् आत्मप्रशंसा करते हुए नहीं बोले उनकी किसी भी बात का उल्टा अर्थ लेकर टेंशन नहीं करें क्योंकि टेंशन हो जाने पर व्यक्ति का व्यवहार किसी के साथ अच्छा नहीं होता है। टेंशन के समय सामने वाले का अच्छा व्यवहार भी, उनकी शिक्षाप्रद बातें भी विपरीत ही लगती हैं। टेंशन हमेशा ‘गलतफहमी’ शंकात्मक दृष्टि/सामने वाले का अभिप्राय नहीं समझ पाने के कारण होता है और एक बार किसी के प्रति गलतफहती हो जाने पर उसकी हर बात वैसी ही नजर आने लगती है क्योंकि जैसा चश्मा लगा रहता है वैसा ही रंग के पदार्थ नजर आने लगते हैं; उसी प्रकार जिस व्यक्ति के प्रति हमारे मन में जैसी धारणाएँ बन जाती हैं वह व्यक्ति हर समय वैसा ही नजर आने लगता है। टेंशन के समय तन और मन विकारी हो जाते हैं। तनाव से शरीर कमजोर हो जाता है, तनाव से शरीर में एक प्रकार का जहर उत्पन्न होता है उस जहर से शरीर की मौलिक शक्तियाँ नष्ट हो जाती हैं, मन में अनेक प्रकार की खोटी कल्पनाएँ उत्पन्न हो जाती हैं। उन कल्पनाओं के कारण भय उत्पन्न होता है और छोटी-छोटी घटनाओं में / या बिना घटना के भी बहुत बड़ी-बड़ी घटनाओं की आशंकाएँ उत्पन्न होने लगती हैं। टेंशन करने से ये सभी संस्कार शिशु में सहज रूप से जमते जाते हैं और आपका अच्छे लोगों के साथ भी व्यवहार टूटने लगता है।

आप अपने बड़े-बूढ़ों का आदर-सत्कार करें। समय-समय पर उनके पैर दबाना, मालिश करना, चरण स्पर्श करना आदि कर्तव्यों का अच्छी तरह से निर्वाह करें। उनको भार समझकर काम करने से जी नहीं चुरावें। उनसे छिपाकर खाना-पीना-खरीदना आदि छलप्रद कार्य नहीं करें और न अपने पति को छुपकर काम करने की प्रेरणा दें। पुरुषार्थ से जितना मिले उसमें से बाँट कर खा लें। क्योंकि ज्यादा खाने से इतनी शक्ति नहीं मिलती जितनी शक्ति बाँट कर/मिलजुल कर खाने पर मिलने वाली सबकी दुआओं/सद्भावनाओं से मिलती है। आप कभी यह नहीं सोचें कि ननद-देवर आदि की आँख से बचा कर खा लूँ या पति को खिला दूँ अथवा इनको (घर वालों को) अच्छा वाला कुछ कम देकर मैं अच्छे से खा लूँ। क्योंकि जैसे विचार आपके होंगे वैसे ही विचार गर्भस्थ शिशु में उत्पन्न होंगे। एक महिला की बचपन से ही चोरी करने की आदत थी। उसकी वह आदत शादी के बाद भी नहीं छूटी, उसने नहीं छोड़ी। जब वह गर्भवती हुई तब भी उसने ध्यान नहीं दिया, चोरी करती रही। फल यह हुआ कि उसके बच्चे ने जन्म लेते ही दाई की अँगूठी कस कर पकड़ ली। दाई ने उससे अँगूठी छुड़ाने का बहुत प्रयास किया तो भी उसने अँगूठी नहीं छोड़ी। लेकिन जब उसे उसका लॉकिट दिखाई दिया तो उसको छीनने के लिए अपना हाथ बढ़ाकर लॉकिट पकड़ा तब अँगूठी छूट गई। उसने दाई के गले से लॉकिट छीन लिया। यह उसमें माँ के चोरी करने के संस्कारों का प्रभाव था। यदि आप भी छुप कर कोई काम करेंगी तो आपका होने वाला बच्चा भी शायद बचपन में ही आपसे छुप कर चोरी करना, बीड़ी-सिगरेट पीना, पाउच खाना, छुपकर बाजार/ठेला/होटल में चाट आदि खाना प्रारम्भ कर देगा और बड़ा होकर शराब पीना, अण्डे खाना, जुआ खेलना, लड़कियों को छेड़ना, पिक्चर जाना आदि खोटे काम करना शुरू कर देगा। उपर्युक्त कार्यों में से अनेक कार्य लड़की भी कर सकती हैं और इसके अतिरिक्त लड़की छुपकर नेलपॉलिस आदि सौन्दर्य सामग्री, लड़कों के साथ खाना-पीना-घूमना, पत्र-व्यवहार, फोन आदि के कार्य भी कर सकती है तथा 15-17 वर्ष की उम्र में किसी के साथ भाग कर आपकी इज्जत मटियामेट कर सकती है। अतः आप छुपकर काम करने-कराने की आदत ही नहीं रखें।

आप अपने अड़ोस-पड़ोस आदि के साथ भी अच्छा व्यवहार करें। उनके यहाँ समय-समय पर आना-जाना, खाना-पीना, लेना-देना आदि व्यवहार अवश्य

बनावें। क्योंकि इससे आपस में एक-दूसरे के प्रति अपनत्व एवं वात्सल्य बढ़ता है तथा समय पर सहयोग भी मिलता है। इस व्यवहार से गर्भस्थ शिशु का व्यक्तिगत भी मिलनसार बनता है। लेकिन यदि अड़ोस-पड़ोस वाले व्यक्तित्वहीन, मांसाहारी, हिंसक, तामसिक, गुण्डा-गर्दी करने वाले, चोरी-जारी करने वाले, लड़ाकू प्रकृति वाले हों तो उनसे व्यवहार नहीं रखें चाहे किसी से बोलना-चालना, आना-जाना नहीं भी बने तो भी कोई बात नहीं या अपने घर से दूर स्थित घर वालों से मित्रता करनी पड़े तो भी कोई हानि नहीं है। क्योंकि ऐसे पड़ोसियों से सम्पर्क रखने से गर्भस्थ शिशु में भी उन जैसे ही संस्कार आ जायेंगे, वह भी खोटी आदत वाला बन जायेगा।

आप रास्ते में बड़े-बूढ़ों के मिल जाने पर उनका यथायोग्य अभिवादन, नमस्ते आदि आगे होकर करें तथा बराबरी वालों के साथ अभिवादन, मुस्करा कर, आँखों के संकेत से अथवा प्रसन्नता व्यक्त करके अवश्य व्यवहार-कुशलता का परिचय दें। छोटों द्वारा अभिवादन, चरणस्पर्श आदि करने पर उनको आशीर्वाद आदि देकर उनके प्रति स्नेह अवश्य दर्शावें ताकि समाज एवं नगरवासियों के साथ सौहार्द की भावनाएँ बनी रहें।

किसी के यहाँ मृत्यु आदि हो जाने पर या किसी के बीमार होने पर पूछने के लिये अवश्य जावें। समय-समय पर सामाजिक कार्यक्रम शादी, बर्थडे पार्टी, बच्चे के जन्म सम्बन्धी कार्यक्रम (दसतौन), भजन एवं विशेष मीटिंग में अर्थात् परोपकार, समाजसेवा, संतों के आने के बारे में और भी कई धार्मिक कार्यक्रम आदि सम्बन्धी मीटिंगों में अवश्य जावें, क्योंकि इन कार्यक्रमों में जाने से सामाजिक गतिविधियों की, समाज, नगर आदि के लोगों की आर्थिक स्थिति गरीबी, दीन-दशा सम्बन्धी जानकारी मिलती है जिसमें आप उनकी धन से सहायता नहीं कर पायें तो भी मन और वचनों के माध्यम से तो सेवा/सहायता कर ही सकते हैं तथा आपको समाज में कौन व्यक्ति किस प्रकृतिवाला है, कौन रोड़ा अटकाने वाला है, कौन अच्छे स्वभाव वाला है, किसके घर में शराब-जुआ आदि व्यसनों का सेवन होता है आदि जानकारी रहेगी ताकि आप योग्य (सज्जन) व्यक्तियों को अपना मित्र बना लें और अपने बच्चों की मित्रता भी उनके बच्चों के साथ जोड़कर अपने बच्चों का भविष्य बना सकते हैं तथा आपको भाई-बहिन आदि की शादी में भी योग्य वर-वधु ढूँढने में तकलीफ नहीं होगी। यद्यपि स्त्रियाँ मीटिंग आदि में

कम जाती हैं फिर भी यदि स्त्रियों को जाने की मनाही नहीं हो तो आप अवश्य जावें और पुरुष के द्वारा गतिविधियों को सुनने से भी बच्चों में मेल-मिलाप के संस्कार पड़ सकते हैं। लेकिन सुनाते समय यह ध्यान रखें कि जो बात मेल-मिलाप की न हो, झगड़े-टंटे की हो तो नहीं सुनावें।

आप विवाह-बर्थडे आदि सामाजिक कार्यक्रमों में तथा संतों के प्रवचन, सामूहिक पूजा पाठ, जाप्यानुष्ठान आदि धार्मिक कार्यक्रमों में जाते समय जिस कार्य के लिये गयी हैं, उसी को करें, रास्ते में अन्य कार्यों में नहीं लगे क्योंकि निश्चित उद्देश्यपूर्वक कार्य करने से गर्भस्थ शिशु में भी स्थिरतापूर्वक लक्ष्य पूर्ण करने के संस्कार पड़ेंगे। लक्ष्यपूर्ति में सक्रिय रहने से समाज में प्रतिष्ठा बढ़ेगी आवश्यकता पड़ने पर तत्काल बहुत सारे लोग सहायता देने के लिये खड़े रहेंगे तथा वह एक अच्छे व्यक्तित्व वाला महापुरुष बनेगा।

व्यक्ति का नहीं व्यक्तित्व का महत्त्व :

एक धनाढ्य सेठ ने मरते समय अपने पुत्रों को बुलाकर आधा-आधा धन देते हुए कहा-“बेटा! तुम दोनों हर गाँव, नगर, शहर में अपनी एक- एक कोठी(मकान)बना लेना ताकि कभी कोई परेशानी नहीं हो।” बड़े लड़के ने पिता के कहे अनुसार ही अनेक स्थानों पर अपने मकान/ कमरे बना लिये। लेकिन छोटा लड़का बुद्धिमान था। उसने सोचा-इस प्रकार मकान बनवा कर पैसा खर्च करने से कोई लाभ नहीं होगा। कुछ अच्छे काम करके धन का सदुपयोग करना चाहिये। यही सोचकर आस-पास के सैकड़ों-गाँवों-शहरों में दुःखी दरिद्रियों के दुःख दूर करने, समाज-सेवा तथा लोगों की आवश्यकताओं की पूर्ति में अपना धन खर्च करना प्रारम्भ कर दिया। जैसे-जैसे वह धन खर्च करता, घर में धन की बाढ़ आने लगी। कहा भी है “ज्यों खर्चें त्यों-त्यों बढ़े, बिन खर्चें घट जाय”। एक दिन दोनों भाइयों में पिता जी की कही हुई बात की चर्चा चली। बड़े भाई ने अनेक स्थानों के नाम गिनाए जहाँ उसने अपने मकान बनाये थे। छोटे भाई ने कहा-“मैंने हर गाँव, हर घर तथा हर व्यक्ति में अपना मकान बनाने की कोशिश की है।” बड़ा भाई दुविधा में पड़ गया, क्योंकि उसको मालूम था कि छोटे भाई ने किसी गाँव में अपना कोई मकान नहीं बनाया है?” दोनों बस में बैठकर एक गाँव में पहुँचे। वहाँ पहुँचते ही गाँव के बहुत से लोग आकर खड़े हो गये और विनय पूर्वक कहने लगे-“भाई साहब! आपका भोजन हमारे यहाँ होगा”, किसी ने

कहा-आप हमारे यहाँ नाश्ता करके ही जायेंगे।” इस प्रकार दूध, पानी, सोना, बैठना, ताजा फल आदि के बारे में कई लोग प्रार्थना करने लगे। तब बड़े भाई को समझ में आया कि वास्तव में उसने सब गाँवों और घरों में नहीं वरन् सबके हृदय में अपना घर-स्थान बना लिया है। यह उसकी व्यवहारिकता का ही सुफल है। वह सबसे बड़े प्रेम से बोलता, दुःखी लोगों की अपने हाथों से सेवा करता, सबसे अपनत्व का व्यवहार से सब लोग खुश थे। आप भी इस प्रकार व्यवहारिकता निभायें ताकि आपके गर्भस्थ शिशु में भी व्यवहारिकता के संस्कार बन जायें।

आपके यहाँ यदि कोई मेहमान आए तो आप उनके साथ कानाफूसी या रूखा (जैसे आप उनको बिल्कुल नहीं चाहते हैं। उनका आना आपको अच्छा नहीं लगा है) व्यवहार नहीं करें, आप उनके साथ हँस कर बोलें, उनको बैठने के लिये योग्य आसन (कुर्सी, दरी, चटाई आदि) दें, उनके साथ प्रेम से बातचीत करें। आपके घर में जैसा भी हो रूखा-सूखा, समय के अनुसार उनको दूध-नाश्ता, भोजन-पानी आदि के लिये अवश्य पूछें। क्योंकि घर पर आया अतिथि भगवान के समान होता है। एक बार विनोबा भावे अपने मित्र के साथ भोजन कर रहे थे। उनकी माँ ने उनके मित्र को रोटी पर घी लगा कर परोसा और उनको बिना घी की रोटी रखी। यह देख विनोबा भावे ने पूछा, “माँ! आप मुझे बिना घी की तथा मित्र को घी लगी रोटी क्यों परोस रहीं हो?” माँ ने कहा-“बेटा! अतिथि अपने घर का भगवान होता है, मैं भगवान को बिना घी की रोटी कैसे परोस सकती हूँ” यदि कोई बाहर से आया है और निकट परिचित, रिश्तेदार या मित्र है तो उसको बस स्टेण्ड, रेल्वेस्टेशन या कुछ दूर तक छोड़ने अवश्य जावें। आप रक्षाबन्धन, दीपावली आदि त्यौहारों पर अपनी ननद, बुआजी आदि ससुराल पक्ष के रिश्तेदारों को भी बुलावें। उनके साथ आप जैसा व्यवहार अपनी बहिन, भैया, भाभी, मामा आदि के साथ करती हैं वैसा ही लेन-देन एवं प्रेम भरा व्यवहार करें ताकि आपका बेटा भी भविष्य में आपकी बेटे के साथ ऐसा ही अच्छा व्यवहार करे और यदि भैया बहिन के साथ अच्छा व्यवहार करेगा तो भाभी भी सहज रूप से अच्छा व्यवहार करेगी। (आपकी बेटे में अपने ससुराल पक्ष के अच्छे संस्कार उत्पन्न होंगे)। ये भाई-बहिन में प्रेम के संस्कार आप गर्भ में डाल दें और भी आप विचार करके अच्छे व्यवहार के संस्कार गर्भस्थ शिशु में अवश्य डालें।

7. संगति सम्बन्धी :

आप अपने पारिवारिक जनों के अलावा जिनके साथ उठती-बैठती हैं, बातचीत करती हैं, आती-जाती हैं उनका नेचर (स्वभाव), व्यवहार, खानपान, केरेक्टर (आचरण) कैसा है, इस बात का अवश्य ध्यान रखें। आप जहाँ तक बने स्त्रीवर्ग से ही मित्रता रखें। पुरुष से मित्रता रखने पर आपका शील खतरे में पड़ सकता है, शील नष्ट नहीं भी हो पर लोकापवाद तो हो ही जायेगा। आप जिन स्त्रियों के साथ रहती हैं वे व्यभिचारिणी, चुगलखोर, अधिक फैशनेबल एवं चोरी आदि खोटी आदतों से ग्रसित न हो। वह नारदविद्या करके एक-दूसरे में फूट डालने में चतुर न हो। पीठ का मांस खाने वाली अर्थात् पीठ पीछे बुराई करने वाली न हो। अधिक घुमक्कड़, बड़ों से छिपकर काम करने वाली, काम से आँख चुराने वाली न हो, ऐसी स्त्रियों के साथ रहने से स्वयं में एवं गर्भस्थ शिशु में भी वैसे संस्कार आ जायेंगे।

यदि नगर में किसी साधु-सन्त, त्यागी-व्रती संन्यासी का आगमन हुआ है तो आप अधिक-से-अधिक उनकी संगति करें। उनका उपदेश, उनकी प्रेरणाएँ, उनके मार्गदर्शन के समय कभी प्रमाद नहीं करें। यह आपके जीवन का स्वर्णिम अवसर है कि आप बिना किसी मेहनत के गर्भस्थ शिशु को अच्छे संस्कारों से संस्कारित कर सकती हैं क्योंकि सैकड़ों प्रयासों के बाद भी सन्तों का समागम नहीं मिल पाता है और वह आपको मिल गया है; इस अवस्था में आप संतो की वाणी जितनी सुनेंगे बच्चा उन सब बातों को सहज ग्रहण करेगा और फिर ये नई बातें जो उसको बहुत कम सुनने को मिल रही थीं, सुनने पर वह उनकी ओर आकृष्ट होगा, वास्तव में जीव का मूल स्वभाव/प्रकृति हिंसात्मक/पापात्मक नहीं हैं, वह तो बाह्य सामग्रियों/खोटी संगतियों से बुरे कार्यों को करना सीख जाता है, करने लगता है जो उसे नरक-निगाद की यात्रा के लिए सहकारी होते हैं। गर्भस्थ शिशु अभी निश्चल, निष्पाप है अतः आप अच्छे संस्कारों के लिए समय निकाल कर संतों के पास अवश्य जावें। यदि नगर से 100-50कि.मी. दूर भी संत हों तो 8-15 दिन में एक-दो बार जाकर शिशु को संस्कारित करें।

(नोट-पति-पत्नी दोनों ही सत्संगति करें तो अति उत्तम है।)

यदि महिला सन्त हैं तो यथाशक्ति उनकी सेवा(हाथ-पैर दबाना, मालिश करना)आदि भी अवश्य करें, घर की स्थिति के अनुसार उनके भोजन आदि की

भी व्यवस्था करें और आप सोच-समझ कर श्रेष्ठ व्यक्तियों की संगति करें।

रहने का स्थान : आप विशेष रूप से ऐसे स्थान पर रहें जहाँ ऑक्सीजन की मात्रा पर्याप्त मिल सके। आपके सोने-बैठने रहने के मुख्य स्थानों में या उनके आस-पास गन्दगी, कूड़ा-कचरा, बदबू उत्पन्न करने वाले पदार्थ न हों। यदि मकान के आस-पास गन्दी नाली हो तो उस तरफ की खिड़की आदि को कम खोलें। उस दिशा में कम बैठें। कमरे के खिड़की दरवाजे खुले रखें जिससे गर्भस्थ शिशु को भी ऑक्सीजन की मात्रा अच्छी तरह प्राप्त हो सके। प्रातःकाल कुछ समय(जब तक अच्छा लगे) धूप अवश्य लें क्योंकि धूप से गर्भस्थ शिशु की अस्थियों(हड्डियों) के निर्माण में बहुत सहायता मिलती है। सूर्य की किरणें रक्त को शक्ति प्रदान करती हैं। बच्चे के शरीर के विभिन्न भागों में लोहा, कैल्शियम, फास्फोरस व आयोडीन पहुँचाने की क्षमता प्रदान करती हैं।

(विशेष देखें-सूर्यकिरणों से लाभ पृष्ठ 134)

आप अपने सोने-बैठने के स्थान में महापुरुषों के चित्र अवश्य लगावें ताकि आपकी दृष्टि जितनी बार उन चित्रों पर पड़ेगी उतनी ही बार बच्चे में उनके संस्कार आयेंगे। यदि हीरो-हीरोइन, कार्टून, प्रेम(पति-पत्नि को) दर्शाने वाले अश्लील, अर्धनग्न, भड़कीली वेशभूषा वाले, हाव-भाव / तड़क-भड़क बताने वाले, अश्लील पिक्चर के विज्ञापन, हब्शी आदि क्रूर परिणाम वाले आतंकवादी, भील, लुटेरे, डाकू, शराब-सिगरेट आदि पीते हुए के मांसाहार तथा कामोत्तेजना बढ़ाने वाले चित्र होंगे तो उनको देखकर आपके मन में भी एतत् (व्यक्ति, भोजन-व्यवहार) सम्बन्धी विचार उत्पन्न होंगे तथा उन विचारों के अनुसार ही गर्भस्थ शिशु के विचार/ भावनाएँ उत्पन्न होंगी और यदि वात्सल्यप्रद, मातृभक्ति, शालीन, दान देते हुए, देशभक्ति, परोपकार, करुणा उत्पादक, साधु-सन्त, शाकाहार, शाकाहार पशु-पक्षियों के चित्र जिनमें आपस में प्रेम दर्शाया गया हो, सीता आदि सतियों, भोले-भाले मासूम हृष्ट-पुष्ट सुन्दर बाल-शिशुओं तथा वन-जंगल, वृक्ष आदि के चित्र लगे होंगे तो शिशु में भी वैसी भावनाएँ उत्पन्न होंगी क्योंकि उनको देखकर आपके भाव मन में अच्छे/श्रेष्ठ विचार उत्पन्न होंगे। फलस्वरूप बच्चों के विचारों में भी श्रेष्ठता आयेगी।

एक वैज्ञानिक ने एक बार प्रयोग किया था। जहाँ भेड़े चरती थीं वहाँ बहु भाग तख्ते सफेद वार्निस वाले और शेष भाग बिना वार्निस के रख दिये। गर्भवती

भेड़ों के बार-बार उनको देखने से उनके बच्चे चितकबरे हुए थे। अतः आप इन बातों का ध्यान रखें।

आप बहुत जोर से चलते रेडियो, टेपरिकार्डर, टी.वी. नहीं सुने एवं जहाँ ये जोर से चलते हों वहाँ कम ही रहें क्योंकि ऐसा करने से बच्चा बहरा हो सकता है और वैसे ही जोर से बोलने-सुनने के संस्कार भी जम जाते हैं, ऐसे ही सुनने बोलने की आदत पड़ जाती है।

सेनापति बोनापार्ट : फ्रांस देश पर जब स्वेच्छाचारी शासकों ने आक्रमण कर दिया था तब देश के नागरिक देशरक्षा के लिए घर छोड़कर निकल पड़े। विरोधी सैनिकों ने गाँव के गाँव उजाड़ डाले। इन सब परिस्थितियों से अपनी रक्षा करने के लिए अनेक महिलाएँ जंगल में भाग गयीं। इन भागी औरतों में से एक महिला गर्भवती थी। गर्भवती होने के कारण वह बहुत दूर जंगल में नहीं पहुँच पाई। इसलिए उसे समीप ही पहाड़ी इलाके में शरण लेनी पड़ी। चारों ओर से तोपों की गड़गड़ाहट, बन्दूकों की आवाज और कदमताल करते सैनिकों की पदचाप सुनाई देती थी। दिन भर उसके दिमाग में वे ही बातें भरी रहती थीं। वह सोचती थी कि काश मैं भी अस्त्र-शस्त्रों से इन नर पिशाचों से बदला ले सकती। दिन-रात हृदय में उमड़ने वाले इन भावों और संकल्पों ने गर्भवस्थ शिशु को प्रभावित किया और जन्म के बाद वह वीर सेनापति 'नेपोलियन बोनापार्ट' के नाम से विख्यात हुआ।

आपके घर के आस-पास बगीचा (जहाँ एक विशेष चीज की मुख्यता रहती हैं जैसे-नीबू, आम आदि), खेत, उद्यान(जहाँ सभी प्रकार के फल-फूल) आदि हो; तो सुबह-शाम घंटे दो घंटे टहलने अवश्य जावें ताकि उन सुन्दर फूल-फलों के विटामिन्स भी प्राप्त हो जावें। आप रहने के स्थान की सफाई का ध्यान अवश्य रखें क्योंकि स्वच्छता स्वास्थ्य के लिये अति आवश्यक है। आप अपने घर की हर वस्तु यथास्थान रखें जिससे घर अच्छा दिखे और आपका मन भी वहाँ सोने-बैठने में लग जावे। और भी सोच-विचार कर आप अपने रहने का स्थान ऐसा रखें कि आपका एवं गर्भवस्थ शिशु का शारीरिक और मानसिक दोनों स्वास्थ्य अच्छा रहे।

परिवार का व्यवहार : सास-ननद-देवर आदि गर्भवती स्त्री के साथ अर्थात् बहू-भाभी के साथ सख्ती का व्यवहार नहीं करें। इस समय अर्थात् गर्भावस्था में और वह भी यदि पहली बार गर्भवती हुई हो तो विशेष रूप से प्रमाद आता है।

काम करने का मन न होना, सोए रहने का मन होना, चिड़चिड़ापन आदि क्रियाएँ सहज रूप से होती हैं; ऐसे समय में घर के सदस्य विशेष रूप से महिला वर्ग ज्यादा टोका-टाकी नहीं करें क्योंकि हर स्त्री को प्रथम बार गर्भवती होने पर हिचक/संकोच के साथ-साथ डर भी रहता है इसलिए थोड़ी सी वेदना भी उसे बहुत भारी अनुभव में आती है। अतः यदि वह काम थोड़ा कम करे तो उसे शान्ति से समझावें। छोटी-छोटी बातों में उसकी आलोचना नहीं करें। कुछ ही दिनों में उसका आलस अपने आप समाप्त हो जायेगा। उसके भोजन के समय का एवं संतुलित भोजन का ध्यान रखें। यदि उसे कोई विशेष चीज खाने की इच्छा हो और वह गर्भावस्था के समय माँ और शिशु को कोई हानि पहुँचाने वाली न हो तो उसे अवश्य खिलावें। और यदि वह अनुपलब्ध, हानिकारक, शक्ति के बाहर और अनुपयोगी हो तो उसे परिवर्तित करके गर्भवती को संतुष्ट करें। जैसे- जब चन्द्रगुप्त मौर्य गर्भ में थे उनकी माँ को दोहला हुआ कि वह “चन्द्रमा की चाँदनी को पीवे” यह इच्छा यद्यपि सामान्य रूप से पूरी होने के योग्य नहीं थी फिर भी चाणक्य ने अपने बुद्धिबल से झोंपड़ी के छप्पर में छेद कर चन्द्रमा को प्रवेश करा दिया और जहाँ चाँदनी (चन्द्रमा की किरणें) आ रही थीं वहाँ दूध का पात्र लेकर चन्द्रगुप्त की माँ को पीने के लिए बैठा दिया। वह दूध में पड़ती हुई चन्द्रमा की किरणों को पीने लगी और जैसे ही दूध समाप्त हुआ चाणक्य ने छिपकर धीरे से छप्पर का छेद ढकवा दिया। माँ को सन्तुष्ट हो गई कि मैंने चन्द्रमा की चाँदनी को पूरा-पूरा पी लिया है। आप यह नहीं सोचें कि क्या चन्द्रगुप्त की माँ छोटी बच्ची थी, नासमझ थी, क्या उसमें इतनी बात समझने की बुद्धि नहीं थी; नहीं, चन्द्रगुप्त की माँ बहुत बुद्धिमती नारी थी लेकिन स्त्री को जब दोहला होता है तब वह बच्चों जैसी ही हो जाती है, बच्चों जैसी जिद भी कर सकती है तो बच्चों जैसी बहकावे में आकर जल्दी से समझ भी सकती है क्योंकि उसमें माँ के मन की अपेक्षा गर्भवस्थ शिशु के मन का विशेष प्रभाव रहता है। इसी प्रकार आप भी विवेक से काम करें लेकिन गर्भवती को सन्तुष्ट अवश्य करें। यदि गर्भवती को किसी विशेष सन्त के दर्शन, तीर्थयात्रा आदि की इच्छा हो तो अपनी शक्ति के अनुसार अवश्य करवाएँ, अर्थात् गर्भवती को गर्भवस्थ शिशु के प्रभाव से जो भी विशेष इच्छा उत्पन्न हो, उसका ध्यान रखें। यदि वह संकोचवश अपने मन की इच्छा/बात नहीं बता पा रही हो तो प्रेम से उससे जानने का प्रयास (विशेष रूप से पति) करें या उसकी

सहेली आदि के माध्यम से जानकर पूरा करें अथवा उसे मायके (माँ के घर) भेज कर भी यह कार्य किया जा सकता है। यदि गर्भवती की इच्छा पूरी नहीं होती है तो माँ एवं शिशु दोनों कमजोर होने लगते हैं, दोनों का स्वास्थ्य गिरने लगता है लेकिन यदि कोई अनहोनी या अभक्ष्य (मांस-शराब आदि) की इच्छा हो या कोई ऐसी चीज खाने की इच्छा हो जो माँ और शिशु या किसी एक के लिए भी हानिकारक है तो उसे पौराणिक-सीता, अंजना, द्रौपदी आदि सतियों के या अन्य लौकिक उदाहरणों के माध्यम से समझा कर उस इच्छा को, उसके उपयोग को परिवर्तित या समाप्त किया जा सकता है। क्योंकि माँ की भावनाओं का प्रभाव शिशु पर और शिशु की भावनाओं का प्रभाव माँ पर पड़ता है फिर भी जिसकी भावनाएँ अधिक बलवती, सम्प्रेषण एवं सद्भावनाओं से युक्त होती हैं उसका प्रभाव सामने वाले(दूसरे) पर पड़ता है; यदि ऐसा नहीं हो तो माँ कभी गर्भवस्थ शिशु को संस्कारित कर ही नहीं सकती है और न ही शिशु माता-पिता का वैरी या हत्यारा बन सकता है अतः गर्भवती को भी यदि गलत भावनाएँ उत्पन्न होती हैं तो उन्हें सुधारना चाहिए एवं पारिवारिक जनों को उनको सुधारने में अपना पूरा सहयोग देना चाहिए।

पारिवारिक जन गर्भवती के मनोरंजन एवं रुचियों का पूरा ध्यान रखें। यदि उसको अधिक मजाक पसन्द नहीं है तो उससे मजाक कम करें क्योंकि जिसका मजाक पसन्द नहीं होती है उसको छोटी-सी बात का भी बहुत जल्दी बुरा लगता है। बुरा लगने से संक्लेश उत्पन्न होता है जो गर्भवस्थ शिशु को भी संक्लेशित करता है, आप गर्भवती को कोई भी कार्य करने के लिए मजबूर नहीं करें। अनावश्यक डाँट-फटकार से टेंशन नहीं करावें। कभी उसके मातृपक्ष सम्बन्धी या और कोई भी व्यंग्य करके उसके मन को दुःखी नहीं करें क्योंकि व्यंग्य सुनकर व्यक्ति के मन में सहज रूप से क्रोध उत्पन्न होता है और क्रोध आने पर भाव खराब होने लगते हैं अतः गर्भवती को यथाशक्ति प्रसन्न रखने का प्रयास पूरे परिवार को करना चाहिए ताकि होने वाली संतान देश, परिवार, समाज एवं राष्ट्र के लिए उपयोगी सिद्ध हो सके।

2

शैशवावस्था के संस्कार

वैसे तो सभी माताएँ अपनी संतान का मुँह देखते ही अपनी सभी वेदनाएँ भूल जाती हैं लेकिन कभी-कभी माँ संतान को अपनी इच्छा के प्रतिकूल देखती हैं तो उसका मन खराब हो जाता है। एक दिन एक महिला ने आपबीता बताई “मैंने जब तीसरी संतान के रूप में भी बेटी का मुँह नहीं देखा।” एक दूसरी महिला ने बताया कि “जब मैंने हॉस्पिटल में दूसरी संतान के रूप में भी लड़के का आगमन सुना तो मैं रोने लगी, मुझे बहुत दुःख हुआ क्योंकि मुझे पहली संतान भी बेटी चाहिए थी लेकिन नहीं मिली इसलिए दूसरी संतान का बेटी के रूप में मैं कई दिनों से इंतजार कर रही थी” आदि.....। आप सोचें क्या आपके यहाँ बेटे या बेटी का होना/जन्म लेना उनका दोष है, नहीं; आपने ही पूर्व भव में कुछ ऐसा किया है या अज्ञानता से ऐसा हो गया है। उसी प्रमादवृत्ति/अज्ञान/संक्लेश का फल है कि आपको इच्छित फल की प्राप्ति नहीं हुई है। वर्तमान में भी आपने कुछ असावधानी बरती है इसलिए जो आप चाहते थे वह नहीं हुआ। श्रीकृष्ण की पटरानी रुक्मिणी का जीव पूर्व भव में अज्ञानता से खिलौना समझ/खिलौने के रूप में हंस के एक बच्चे को उठा कर घर ले आया और उसके साथ खेलना-सुलाना आदि क्रियायें करने लगा। जब उसकी माँ को यह मालूम पड़ा तो उसने तत्काल उसको यथास्थान (जहाँ से बच्चे को उठाया था) पहुँचा दिया लेकिन तब तक सोलह घड़ी (24 मिनट की एक घड़ी होती है) हो चुकी थी इसलिए रुक्मिणी को भी जन्म लेते ही सोलह वर्ष तक अपने पुत्र प्रद्युम्न का वियोग सहना पड़ा था। एक लड़की ने मुझसे पूछा- “माताजी ! मेरे भैया को चार लड़कियाँ हो चुकी हैं। क्या उसका कारण यह तो नहीं है कि जब वह छोटा था उसकी किसी से लड़ाई हो गयी थी तो वह घर पर भी कई बार कहता रहता था कि उसके (जिससे लड़ाई है) 9 लड़कियाँ होनी चाहिए, 9 लड़कियाँ हो जावे तो बहुत अच्छा हो।” आदि.....। मैंने कहा, “हाँ, यह कारण तो हो ही सकता है क्योंकि कर्म अगले

भवों में ही अपना फल दे, ऐसा कोई नियम नहीं है, उसी भव में भी कर्म अपना फल दे सकते हैं और दूसरी बात जो दूसरे के लिए कुआ खोदता है उसके लिए खाई पहले ही तैयार हो जाती है, जो अंगारों से किसी को जलाने की कोशिश करता है उसके हाथ पहले ही जल जाते हैं, उसके बाद दूसरे के जले या नहीं भी जलें।” अर्थात् जो कोई दूसरे का बुरा सोचता है उसका बुरा हो या नहीं हो, सोचने वाले का बुरा तो अवश्य होता है क्योंकि उसके छोटे भावों का फल उसको अवश्य मिलता है। आपके भैया ने भी (पति-पत्नी में से किसी ने) ऐसा कुछ अवश्य किया है उसी का यह फल है।

यदि आप अपनी अनिच्छित संतान का मुँह नहीं भी देखेंगे, आप हमेशा उसके मरने की भी भावना करेंगे तो क्या वह मर जायेगी ? नहीं, उसका विपरीत प्रभाव यह होगा कि उस संतान में भी आपके प्रति द्वेष के संस्कार उत्पन्न हो जायेंगे। वह भी भविष्य में आपका मुँह नहीं देखना चाहेगी, वह भी आपकी वृद्धावस्था में आपके मरने के बारे में सोचती रहेगी, तब आप कहेंगे, हे भगवान! मैंने ऐसे कौन से पाप किये हैं, मैंने तो कभी किसी का बुरा सोचा भी नहीं.....। फिर क्यों मेरी संतान मुझे बिल्कुल नहीं चाहती है, क्यों मेरे मरने की भावना करती है, मुझे मारना चाहती है, मुझे आँखों से देखना तक नहीं चाहती है, आदि.....। अतः आप अपने पति में भी उसके प्रति द्वेष उत्पन्न नहीं करें और स्वयं भी उसे अपने भविष्य का सहारा समझ कर/सहारे के रूप में कल्पना करके कम-से-कम प्रेमपूर्वक तो पालें, उसके आपका कोई अतिरिक्त पैसा खर्च नहीं हो रहा है। ठीक है, आपके पास पैसा कम है तो सादा खिलावें, कम खर्च वाले स्कूल में पढ़ाएँ, बहुत सुविधाएँ नहीं दें। लेकिन प्रेम तो दें ताकि भविष्य में वह आपको प्रेम तो दे ही देगी और संसार में प्रेम से बढ़कर दूसरा कोई सुख का कारण नहीं है।

बच्चे के जन्म लेते ही उसके प्रति माँ का सर्वप्रथम कर्तव्य होता है उसे दूध पिलाना। इस कर्तव्य को पूरा करते समय कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना चाहिए। कर्तव्यों का यथासमय सही ढंग से पालन करने पर माँ एवं बच्चे को क्या-क्या लाभ होते हैं तथा नहीं करने पर क्या-क्या हानियाँ होती हैं, इन सब बातों को संक्षेप में इस प्रकार जानना चाहिए।

दूध पिलाते समय ध्यान देने योग्य बातें :

1. दुग्धपान किसका 2. दूध कैसे और कब पिलायें 3. माँ के दूध से बच्चे

को लाभ 4. दूध पिलाने से माँ को लाभ 5. बॉटल से दूध पिलाने में हानि और 6. डिब्बे के दूध से हानि।

दुग्धपान किसका :

माँ बच्चे को अपना ही दूध पिलावे। बच्चे के स्वास्थ्य की दृष्टि से माँ का दूध सर्वोत्तम माना गया है। शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. आर.के. आनन्द ने स्पष्ट कहा है कि कमजोर और रुग्ण माँ का दूध ही क्यों न हो, वह बच्चे के लिए नैसर्गिक सर्वोत्तम आहार है।

और भी कहा है-

नार्याः लघुपयः शीतः दीपनं वातपित्तजित् ।

चक्षुशूलाभिघातश्च, नरस्याश्च्योतनं वरम् ॥

अर्थ- माता का दूध हल्का, शीतल, दीपन तथा वात-पित्त दोषों को जीतने वाला है। नेत्रशूल, चोट, कर्णशूल नाशक होने के साथ ही नेत्रों को सेकने में भी श्रेष्ठ है। दूध से आँखें सेकना आश्च्योतन क्रिया है।

विश्व के मूर्धन्य वैज्ञानिकों ने माँ के दूध को सर्वाधिक पौष्टिक, निरापद और समग्र आहार माना है। गाय, भैंस आदि के दूध में भी वे जीवनतत्त्व नहीं पाये जाते हैं जो माँ के दूध में होते हैं। उनका मत है कि माँ के दूध में पाये जाने वाले लैक्टोज से बनने वाला गैलक्टोज मस्तिष्क को पोषण देता है। माँ के दूध में पाये जाने वाले लैक्टोज एसिड बैक्टीरिया स्तनपान करने वाले शिशुओं की आंत की हर तरह से सुरक्षा करते हैं। आंत के कितने ही रोगों में इनकी भूमिका एन्टी-बायोटिक जैसी होती है। वाइफिडम फैक्टर माँ के दूध की प्रमुख विशेषता है जो अन्य किसी भी कृत्रिम दूध तथा पशुओं के दूध में नहीं हो सकती है। यह वाइफिडम स्तनपान करने वाले बच्चों में बड़ी संख्या में पाये जाते हैं जो स्वास्थ्य संरक्षण, आरोग्य एवं विकास में विशेष रूप से योग देते हैं। वाइफिडो बैक्टीरिया रोगों के आक्रमण से सुरक्षा करने में समर्थ होते हैं। वैसे तो माँ के दूध की कीमत नहीं आँकी जा सकती है क्योंकि माँ दूध के साथ-साथ बच्चे को अपनी भावनाओं एवं प्राणों का भी पान कराती रहती है, फिर भी महानिदेशक डॉ. सी. गोपालन ने माँ के दूध का आर्थिक मूल्यांकन किया है, जो इस प्रकार है-

“ भारत में माँ के स्तनों से प्रतिवर्ष बच्चों को लगभग सैतीस लाख टन दूध

प्राप्त होता है। यदि अधिक समय तक माँ स्तनपान कराये तो यह मात्रा दूनी हो सकती है। यदि मात्र दो रुपये प्रति किलो का भी न्यूनतम हिसाब लगाया जाये तो सैतीस टन दूध की कीमत दो करोड़ चालीस लाख रुपये होती है जो भारत सरकार द्वारा स्वास्थ्य के लिये प्रति वर्ष किये जाने वाले खर्च से चार गुना है। और उस दूध के अभाव में अर्थात् नहीं पिलाने से बच्चों को जो रोग होते हैं उनके इलाज सम्बन्धी कितना खर्चा होता होगा, आप स्वयं कल्पना करें, सोचें। अतः बच्चों को दूध पिलाना देशहित में भी अपना बहुत बड़ा स्थान रखता है। ”

दूध कैसे पिलायें :

आप बच्चे को धैर्य, आत्मविश्वास से भरपूर, शान्त, निश्चल मनःस्थिति में ही दूध पिलायें। तभी वह दूध बच्चे के लिए अमृत का काम कर सकता है अन्यथा उससे आगे कहे जाने वाले कोई लाभ नहीं हो सकते हैं और न ही वह बच्चे में माँ के प्रति वात्सल्य उत्पन्न कर सकता है। आप बच्चे को दूध पिलाना फालतू का, समय खराब करने वाला काम नहीं समझें अपितु एक अतिआवश्यक काम समझें क्योंकि उस दूध से प्राप्त शक्ति और संस्कार अन्तिम समय तक उसके साथ रहेंगे। सुख-दुःख के समय में वे संस्कार दूध पिलाते समय की भावनाओं के अनुसार उसको सहनशक्ति या कायरता उत्पन्न करेंगे। अतः आप दूध पिलाते समय इधर-उधर के सब काम छोड़ दें। यदि आपको खाली बैठना अच्छा नहीं लगता है तो आदर्श महापुरुषों के बारे में सोचते हुए या उन पुरुषों के जीवन से सम्बन्धित छोटी-छोटी पुस्तकें, उनकी कहानियाँ, उन सम्बन्धी कविताएँ जिनका जीवन शिक्षाप्रद तथा आत्मविकास में सहायक हैं, पढ़ सकती हैं। इनके साथ सतियों सम्बन्धी कॉमिक्स आदि भी पढ़ सकती हैं ताकि उनको पढ़ते समय आपके परिणामों में निर्मलता रहेगी, उसका प्रभाव बच्चे में भी आयेगा। अर्थात् आप प्रसन्नता और गम्भीरता से उपयोगी कार्य समझते हुए दूध पिलावें।

यदि आपको गुस्सा आ रहा हो, आप उद्विग्न अर्थात् आपका मन कहीं किसी काम में नहीं लग रहा हो तो कभी दूध नहीं पिलावें, ऐसी स्थिति में दूध पिलाने की अपेक्षा दूध नहीं पिलाना अच्छा है क्योंकि क्रोध की स्थिति में दूध पिलाने से बच्चे के मानसिक संस्कार की बात तो बहुत दूर शरीर में भी जहर फैल सकता है और मृत्यु का कारण भी बन सकता है।

माँ के दूध से बच्चे को विष चढ़ा :

एक दिन एक महिला अपने घर में अकेली थी। उसका लगभग एक वर्ष का बच्चा था। घर के सब लोग बाहर गये थे। अतः किसी एक बदमाश व्यक्ति ने मौका पाकर उसके साथ अत्याचार करने का प्रयास किया अर्थात् उसके शील को नष्ट करने का प्रयत्न किया। उस महिला ने अपने बचाव के लिये आवाज लगाई। परन्तु उसकी आवाज किसी ने नहीं सुनी तब उसने अपने शील की रक्षा करने के लिए अन्दर से झुलसते हुए क्रोध का जहर भावों से दाँतो में भरकर उस बदमाश को काटना प्रारम्भ कर दिया। उस प्रयास में वह अपनी शीलरक्षा में सफल हो गयी, बदमाश हार कर भाग गया। जब महिला अपनी रक्षा के लिये बदमाश से लड़ रही थी तब उसका बच्चा रो रहा था इसलिए बदमाश के भागते ही उसने बच्चे को चुप करने के लिए अपना दूध पिलाया, थोड़ी देर में बच्चा हरा-नीला होने लगा। वह घबराकर उसको डॉक्टर के पास ले गई। डॉक्टर ने परीक्षण करके बताया कि उसको जहर चढ़ा है। उसने विस्मय से कहा-“क्या कहा ? डॉक्टर साहब ! मैंने इसको कुछ भी नहीं खिलाया है। यह इतना छोटा है कुछ खा भी नहीं सकता, मैंने इसको मात्र अपना दूध पिलाया है।” डॉक्टर को भी कुछ आश्चर्य हुआ वह सोचने लगा, क्या ऐसा भी हो सकता है कि माँ के दूध में भी जहर हो, जबकि माँ पूर्णतः स्वस्थ है। लेकिन बच्चे में जहर का प्रभाव दिख रहा है, किसी दूसरे जीव-जन्तु या पदार्थ का भी नहीं है। डॉक्टर ने जहर का मूल कारण जानने के लिए उसको दूध पिलाने के पहले क्या-क्या हुआ था, उसके बारे में पूछा। महिला ने बदमाश के साथ में जो कुछ हुआ था, उसके बारे में पूछा। महिला ने बदमाश के साथ जो कुछ हुआ था, डॉक्टर को पूरा-पूरा स्पष्ट सुना दिया। डॉक्टर ने इस घटना को सुनकर निर्णय किया कि जैसे हमारे परिणाम होते हैं वैसे ही रसायन हमारी ग्रन्थियों में निर्मित होते हैं और फिर ग्रन्थियों से निकल कर हमारे शरीर में फैलते हैं अतः आप शिशु को दूध पिलाने के कुछ समय पहले ही शीलरक्षा के लिए क्रोधित हो जहर उगल रहीं थी और उस क्रोध के शांत होने के पहले ही आपने बच्चे को दूध पिला दिया इसलिए इस बच्चे को आपका ही वह जहर चढ़ गया है। इसी प्रकार आप किसी से लड़-भिड़ करके, नौकर-चाकरों को डाँट फटकार करके, किसी के कुछ कह देने पर संक्लेशित हो करके, टी.वी. पर कोई आतंकवादी घटना देख करके; लड़की का अपहरण, भयंकर कार

एक्सीडेंट, बलात्कार, भूत-प्रेत आदि के चित्र देख करके अचानक किसी कारण से भयभीत हो गई हों, किसी विशेष सूचना को सुनकर उद्विग्न हो गयी हों तो तत्काल बच्चे को दूध नहीं पिलावें क्योंकि भिन्न-भिन्न कारणों से शरीर में विभिन्न प्रकार के रसायन, जहर, एसिड आदि उत्पन्न होते हैं और वे सब दूध में मिलकर बच्चे के शरीर में पहुँच कर अनेक प्रकार की शारीरिक बीमारियाँ तथा वैसे ही खोटे संस्कार उत्पन्न करते हैं अतः आप गलत स्थितियों के शांत हो जाने के कुछ देर बाद शांत परिणामों से दूध पिलावें ताकि बच्चे के लिए वह दुग्ध अमृत बन सके।

आप दूध पिलाते समय कोई प्रेरणास्पद भजन गा सकती हैं क्योंकि संगीत से भी वातावरण प्रशस्त होता है। आपको भगवान की स्तुति, पूजा, पाठ, मंत्र आदि याद हों तो गुनगुना सकती हैं क्योंकि स्वरों की संयोजना से ही अनेक अच्छे कार्य भी होते हैं और बुरे भी, अतः बच्चे को अच्छा संस्कारित करने के लिए कविता, भजन आदि भी उपयोगी हैं। लेकिन दूध पिलाते समय यदि आप फिल्मी गाना गायेंगी, टी.वी. देखेंगी या उपन्यास आदि पढ़ेंगी तो उनमें जो अभिनेता, हीरो, हीरोइन आदि का चित्रण होगा वैसे ही संस्कार बच्चे में उत्पन्न होगा।

आप दूध पिलाते समय पूर्ण रूप से दूध पिलाने के भाव रखें, मजबूरी से या बिना मन के दूध नहीं पिलावें क्योंकि इस बात को तो बच्चा भी समझता है। वह दूध पीते समय उसको देखने का भी प्रयास करता है इसीलिए तो दूध पीते समय बच्चा बार-बार दूध पीना छोड़कर माँ के मुँह की तरफ देखता है कि माँ मुझे प्रेम से दूध पिला रही हैं या बेमन से। यदि माँ के मुँह पर प्रेम-वात्सल्य छलकता है तो वह पुनः दूध पीने लग जाता है, इसी बात को दिगम्बर जैनाचार्य गुरुवर **श्री विद्यासागर जी मुनि महाराज ने मूकमाटी महाकाव्य** में इस प्रकार कहा है-

माँ की गोद में बालक हो
माँ उसे दूध पिला रही हो
बालक दूध पीता हुआ
ऊपर माँ की ओर निहारता अवश्य
अधरों पर नयनों में
और

क्रिया-प्रतिक्रिया की परिस्थिति
प्रतिकलन किस रूप में है
परीक्षण चलता रहता है
यदि करुणा और कठोरता
नयनों में झलकेगी
कुछ गम्भीर हो
रुदनता की ओर मुड़ेगा वह
अधरों की मन्द मुस्कान से
यदि कपोल चंचल स्पन्दित होते हों
ठसका लेगा वह।
यही कारण है कि
प्रायः माँ दूध पिलाते समय
अपने आंचल में

बालक का मुख छिपा लेती हैं। (**मूकमाटी पृ. 158**)

पुराने जमाने में घर के वृद्धजन बहू-बेटियों को बिना आंचल ढके या सब लोगों के बीच में बच्चे को दूध नहीं पिलाने देते थे। उसका कारण शायद वे दृष्टिकोण मानते थे लेकिन मैं सोचती हूँ कि पुराने लोगों की कोई भी क्रिया स्वास्थ्य एवं धर्म के प्रतिकूल नहीं थी चाहे वह रूढ़ि से ही क्यों न हों। यह आंचल ढकने की परम्परा शीलव्रत की सुरक्षा को लेकर भी अवश्य होती होगी, इसीलिए आंचल ढककर दूध पिलाने से बच्चा भी स्वस्थ रहता था तथा माँ के शील की रक्षा भी हो जाती थी। सारतः बच्चे को दूध पिलाते समय माँ को अपना उत्तरदायित्व हर तरह से निभाना चाहिए।

दूध कब पिलावें :

बच्चा जब खेल रहा हो, उसका मन दूध पीने का न हो, वह सो रहा हो तब उसे दूध नहीं पिलावें क्योंकि उस समय वह दूध पीयेगा नहीं, पी लिया तो उल्टी कर देगा, और यदि उल्टी नहीं भी हुई तो उसे अच्छी तरह से पचा नहीं सकता। उसका कारण यह है कि उसका मन खेलने, सोने में लगा है। यदि बच्चा बहुत रो रहा हो तो भी दूध नहीं पिलावें। यदि भूख से रो रहा है तो दूध पीना शुरू करते ही

वह चुप हो जायेगा। यदि रोते-रोते ही दूध पी रहा है तो उसे दो-चार थपकी देकर चुप करके फिर दूध पिलावें क्योंकि रोते-रोते दूध पीने पर ठसका भी लग सकता है। बहुत प्रयास के बाद भी यदि बच्चे का रोना बन्द नहीं हो रहा हो तो पहले उसके रोने का कारण समझ कर उसे दूर करें या उससे उसका उपयोग हटा कर उसे दूध पिलावें।

शिर धोते ही/ नहाते ही दूध नहीं पिलावें क्योंकि उस स्थिति में दूध पिलाने से बच्चे को जुकाम हो जायेगा। भोजन के तुरन्त बाद पानी नहीं पीयें। भोजन के बाद पानी पीने से बच्चे को दस्त-उल्टी होने की सम्भावना रहती है। बच्चे को दूध पिलाने के लगभग पन्द्रह मिनट पहले एक गिलास पानी पी लें, इससे बच्चे के शरीर में पानी की कमी नहीं होती है।

माँ के दूध से बच्चे को लाभ :

दूध पिलाने वाली महिलाओं की पिच्युटरी ग्रन्थि जिसका सीधा सम्बन्ध माँ की संवेदनाओं से होता है, उसमें कुछ ऐसे हार्मोन्स का स्राव होता है जो दूध के साथ मिलकर बच्चे के हृदय, मस्तिष्क तथा आँतों को शक्ति प्रदान करते हैं। यही हार्मोन्स स्त्री के रक्त में मिलकर प्रसव काल की शारीरिक क्षति को दूर करने में प्रमुख सहायक होते हैं और यही माँ-बच्चे की आत्मीयता तथा उनके बीच पवित्रता के विकास में सहायक होते हैं। जिन बच्चों को माँ का दूध नहीं मिलता उनमें सद्भावनाओं का अभाव रह जाने से ही उनमें दुश्चरित्रता पनपती है किन्तु माँ के स्तनों की उष्णता बच्चों को जो शान्ति और सुख प्रदान करती है वही बालक में उस संवेदना, गम्भीरता और भावनाशीलता का बीजारोपण भी करती है जो वयस्क अवस्था में इन गुणों की परिपक्व अवस्था के रूप में उनकी अपनी सफलता का आधार और दूसरों के लिए मार्ग-दर्शक का काम करती है। माँ के दूध को इन गुणों की खान देखकर ही उसके दूध पिलाने को अमृतपान कहा जाता है। अमृत का गुण है आयु, स्वास्थ्य, बल, बुद्धि और व्यक्तित्व का पूर्ण विकास। माँ के दूध में भी यही तत्त्व हैं इसलिए स्तनपान को अमृतोपम कहना अतिशयोक्ति नहीं है। शिशु के जन्म के तुरन्त बाद ही माँ के स्तनों के हल्के पीले रंग का दूध आता है जो कोलोस्ट्रम के नाम से विख्यात है। यह दूध बच्चे की उन रोगों से रक्षा करता है जो उस समय हो सकते हैं। प्रसव काल में जिन माताओं की मृत्यु हो जाती है उनके शिशुओं के लिए अन्य माताओं का कोलोस्ट्रम देना भी उपयोगी

सिद्ध हुआ है।

माँ का दूध पीने वाले बच्चों की अपेक्षा, दूध नहीं पीने वाले बच्चे छह माह के अन्दर ही (5-10 प्रतिशत) मरते हुए देखे जाते हैं। पोषण की दृष्टि से माँ के दूध में सभी आवश्यक तत्त्व विद्यमान रहते हैं। इससे बच्चे को ऊर्जा की मात्रा लगभग 650 कैलोरी प्रति लीटर की दर से उपलब्ध होती है। माँ के दूध की अल्पमात्रा भी शिशु को जीवनरक्षा एवं उत्तम पोषण प्रदान करती है अपेक्षाकृत मिश्रित करके पिलाने से अर्थात् कई माताएँ अपने दूध में गाय, बकरी या डिब्बे का दूध मिलाकर पिलाती हैं।

डॉ. डब्ल्यू एलन वाकर ने गम्भीरता से अध्ययन करके बताया है कि माँ के दूध के साथ बाहरी दूध मिलाकर पिलाने से बच्चों में एलर्जी सम्बन्धी कितनी ही बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। माँ के दूध में विद्यमान विकासकारक एवं रोगप्रतिरोधक तत्त्वों की डिब्बे के दूध में कमी पड़ जाने से कोलाइटिस जैसी आँत की बीमारियाँ पनपने लगती हैं और बच्चा सदा के लिए इनका शिकार हो जाता है। माँ के दूध में से 2.1% प्रोटीन का लगभग पूर्ण अवशोषण शिशु की आँतें सरलतापूर्वक कर लेती हैं, इसी तरह चिकनाई का 97% भाग ऊर्जा के रूप में प्रयुक्त हो जाता है। इसके अतिरिक्त माँ के दूध में से प्राप्त रसायन रोगप्रतिरोधक क्षमता को सशक्त बनाते हैं और जीवन शक्ति का अभिवर्द्धन करते हैं, जिससे बच्चे की सर्दी-जुकाम से लेकर आंत्रविकार एवं संक्रमित होने वाले रोगों से सहज ही रक्षा हो जाती है। माँ के दूध से शिशु में भावनात्मक निकटता इतनी स्वाभाविक रूप में स्थापित हो जाती है, कि उसी के आधार पर शिशु अपनी जीने की गतिविधियों को संतुलित बनाये रखता है। नवजात शिशु का पाचनतंत्र ही इतना कोमल और संवेदनशील होता है कि माता का दूध ही वह सरलता से पचा सकता है। जिस शरीर में रहकर उसने अपना विकास प्रारम्भ किया है, जन्म के बाद भी कुछ महीनों तक उसके पेट की स्थिति वैसी ही बनी रहती है, उसमें धीरे-धीरे ही गाय का दूध या अन्य खाद्य पदार्थों को पचाने की क्षमता उत्पन्न होती है। उसकी क्षुधा मिटाने के लिए भले ही गाय आदि का दूध अपना काम कर सकता है लेकिन **बच्चे के सर्वांगीण विकास के लिए माँ का दूध ही अति उत्तम है।**

माँ और गाय के दूध में पाचन की दृष्टि से भी विशेष अन्तर होता है। माँ के दूध में जो 'अल्बुमिन' पायी जाती है वह जल्दी नहीं जमती जबकि गाय के दूध

की अल्बुमिन बड़ी-बड़ी फुटकियों या थक्कों के रूप में जल्दी जमती है और सहज सुपाच्य होती है। डॉ. कैथलीन ने कहा है कि मैंने अनेक खिलाड़ियों के जबड़े, दाँत और हड्डियों का अध्ययन किया। जिन खिलाड़ियों को बचपन में माँ का दूध मिला उनकी बनावट ही दूसरों से भिन्न थी और खेल का नतीजा निकलने से पहले ही मैं बता देता था कि वे अवश्य ही विजयी होंगे।

हृष्ट-पुष्ट भी कमजोर :

कुछ दिन पहले दो भाइयों ने एक डॉक्टर से पूछा, “हमारी पाचन शक्ति स्वास्थ्य एवं भोजन में खुराक भी अच्छी है, हम लोग देखने में भी हृष्ट-पुष्ट लगते हैं फिर भी हमें हमेशा अन्दर से कमजोरी का अहसास क्यों होता रहता है?” डॉक्टर ने उनकी अनेक प्रकार से जाँच की, जाँच के बाद अन्य डॉक्टरों से परामर्श करके निर्णय किया कि तुम लोगों ने माँ का दूध नहीं पिया होगा। इसलिए तुम कमजोर हो। दोनों भाइयों ने जब अपनी माँ से पूछा तो माँ ने कहा-“हाँ, मैंने तुम लोगों को अपना दूध कभी नहीं पिलाया। जन्म से ही बॉटल से दूध पिलाया था।” अतः सिद्ध है कि माँ के दूध के बिना बच्चा जीवन भर कमजोरी की अनुभूति करता है। इसी प्रकार एक महिला ने “यदि मैं बच्चे को अभी दूध पिलाऊँगी तो मुझे महीनों तक दूध पिलाना पड़ेगा, मैं पराधीन सी हो जाऊँगी, स्वतन्त्रता से कहीं आ-जा नहीं पाऊँगी” आदि..... सोचकर प्रसूति के दो-चार दिन के बाद से ही दूध पिलाना बन्द कर दिया। माँ के दूध के अभाव में बच्चा कुछ ही दिन में बीमार हो गया। गाय आदि के दूध को उसकी आँतें सहन नहीं कर पाई, उसकी आँतें खराब हो गईं, आखिर वह कुछ महीनों का होकर मरण को प्राप्त हो गया। इस प्रकार उसने अपने तीन बच्चे(अपना दूध न पिलाकर) मृत्यु की गोद में सुला दिये। उपर्युक्त दृष्टान्तों से अनुमान लगाया जा सकता है कि बच्चे के लिए माँ का दूध कितना आवश्यक है।

माँ के दूध में अतिसार (दस्त) अवरोधक (रोकने वाले), विषाणुरक्षक, कीटाणु रक्षक, कैंसर-अवरोधक इन्टरकोकस फेसिसम बैसिलस पाया जाता है। इसके अतिरिक्त माँ के दूध में सभी प्रकार के पोषक एवं रोगप्रतिरोधात्मक तत्व पाये जाते हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार विश्व में प्रति दो सैक्रेण्ड के बाद एक बच्चा मरता है अर्थात् एक दिन में चालीस हजार शिशु मरते हैं। इस मृत्यु का मुख्य कारण बच्चों का अतिसार है। इस मृत्यु से जूझने के लिये यूनिसेफ के पूर्व

निदेशक ‘जेम्स टी ग्रांट’ ने चार सूत्री महत्वाकांक्षी एवं चमत्कारी गोवी (दी ग्रोथ चार्ट आफ चाइल्ड ऑफ ओरल रिहाइड्रेशन वी. ब्रेस्ट फीडिंग एण्ड इम्युनाइजेशन) योजना चलाई, जिसके परिणाम अत्यन्त उत्साहवर्धक रहे। इसका अर्थ यह है कि माँ का दूध ही अतिसार की सर्वोत्तम औषधि है इसी से अतिसार से होने वाली मृत्यु दर को रोका जा सकता है।

माँ के दूध से शिशु में भावनात्मक निकटता इतनी स्वाभाविक रूप में स्थापित होती है कि उसी के आधार पर शिशु अपनी जीने की गतिविधियों को संतुलित बनाये रखता है।

सार :-

1. माँ के दूध से बच्चे को आंत्रविकार एवं संक्रामक रोग नहीं होते।
2. शिशु को खाँसी, सर्दी, जुकाम, दस्त, बुखार आदि रोग नहीं होते।
3. माँ के दूध से बच्चों में अल्पपोषण(सूखा) का रोग नहीं होता।
4. माँ का दूध एन्टिबॉयटिक का काम करने से बच्चे की अनेक रोगों से रक्षा होती है।
5. माँ के दूध से मस्तिष्क का विकास एवं पोषण अच्छी तरह से होता है।
6. माँ के दूध से शिशु अवस्था में होने वाली अधिकतम बीमारियों से रक्षा हो जाती है।
7. माँ के दूध से बच्चे में शक्ति, ओज और सुसंस्कारों की वृद्धि होती है।
8. माँ का दूध पीने से शिशु के दाँतों एवं हड्डियों का वर्धन व पोषण भली प्रकार से होता है।

नोट :

1. यदि माँ किसी संक्रामक रोग से ग्रसित है तो डॉक्टर से सलाह लेकर दूध पिलावें।
2. दूध पिलाने के बाद भी यदि कोई रोग हो जावे तो अज्ञानता के कारण गर्भावस्था से अब तक कोई-न-कोई असावधानी हुई है या पूर्वोपार्जित कर्म का ही प्रबल उदय है, ऐसा मानना चाहिए।

शिशु को दूध पिलाने से माँ को लाभ :

स्तनपान कराने वाली माताओं के गर्भाशय जल्दी पूर्ववत् हो जाते हैं जबकि

न कराने वाली माताओं के भीतर यह क्रिया बहुत देर के बाद सम्पन्न होती है उसे एक गहरी भावनात्मक तुष्टि भी मिलती है, जो एक मनोवैज्ञानिक लाभ है।

वैज्ञानिकों ने जनसंख्या नियंत्रण का सरल उपाय यह बतलाया है कि महिलाएँ अधिक समय तक बच्चों को स्तनपान करावें। क्योंकि स्तनपान की अवधि में डिम्बनिर्माण की प्रक्रिया थोड़ी देर से प्रारम्भ होती है और एक सीमा तक स्तनपान के की क्रिया गर्भनिरोधक का भी कार्य करती है। मूर्धन्य वैज्ञानिक डॉ.एन.एन. फोरिश के अनुसार इस उपक्रम के द्वारा अर्थात् अधिक समय तक स्तनपान के द्वारा अपने देश में प्रतिवर्ष पचास लाख शिशुओं को जन्म से रोका जा सकता है। यह माँ को, आपको, भारतीय नारी को देशसेवा का अपूर्व लाभ हो सकता है। एक अन्य मान्यता के अनुसार डिम्बोत्पत्ति के कारण एम.सी.(मेन्स्टुअल साइकल)के नहीं आते हुए भी गर्भधारणा होती हुई देखी जाती है। दूध पिलाते हुए भी गर्भधारणा हो सकती है।

महिलाओं में वक्ष कैंसर से ग्रस्त रोगियों में हार्मोन सम्बन्धी दोष अधिकांशतः वक्ष कैंसर के कारण ही बनते हैं। यह दोष अधिकतर महिलाओं में शिशुओं को स्तनपान न कराने से उत्पन्न होता है।

आप यह न सोचें कि बच्चे को दूध पिलाने से हमारे स्तन लटक जायेंगे जिससे हमारी सुन्दरता समाप्त हो जायेगी; लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। स्तनों के लटकने का कारण बच्चे को दूध पिलाना नहीं है अपितु प्रसवोपरांत आवश्यक भोजन न खाना है। जिस प्रकार स्त्री के मासिक धर्म में दूषित खून के निकलने के बाद भी स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य गिरता नहीं है अपितु निखरता ही है, यदि मासिक धर्म बन्द हो जाता है या गड़बड़ा जाता है तो स्त्री का स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य बिगड़ने लगता है। उसी प्रकार दूध नहीं पिलाने पर भी माँ का सौन्दर्य निखरता नहीं है अपितु बिगड़ता ही है। कभी-कभी माँ या गाय-भैंस आदि बच्चे को दूध पिलाना चाहती है। जो दूध पिलाना ही नहीं चाहती उसके तो बहुत खाने-पीने, औषधि के सेवन के बाद भी दूध आना बन्द हो जाता है और दूध शरीर में इकट्ठा होकर कैंसर का रूप धारण कर लेता है। एक मान्यता के अनुसार चार वर्ष तक बच्चे को दूध पिलाकर पाँच वर्ष तक गर्भ-धारण से भी बचा जा सकता है और गर्भनिरोधक औषधि आदि अन्य उपायों से होने वाली हानि, उससे होने वाले आर्थिक व्यय एवं पापों से भी बचा जा सकता है। अमेरिका के स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग की

रिपोर्ट के अनुसार अमेरिका में आठ प्रतिशत महिलाएँ वक्ष कैंसर से इसलिए ग्रसित होती हैं कि वे अपने नवजात शिशुओं को भी दुग्धपान नहीं कराती हैं। भारत में भी विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार मद्रास कैंसर इंस्टीट्यूट के विशेषज्ञों ने इस प्रवृत्ति को अर्थात् दूध नहीं पिलाने की प्रवृत्ति को माँ एवं शिशु दोनों के लिए घातक बताया है।

आप बच्चे का जन्म होते ही उसे एक बार दूध पिला दें। उसके बाद यदि दूध नहीं भी निकले तो चिन्ता नहीं करें। बार-बार पिलाने का प्रयास करें, समय पाकर दूध अवश्य आने लगेगा। माँ की भावनाओं का संप्रेषण एवं वात्सल्य ही मुख्य रूप से माँ के शरीर से दूध उत्पन्न करने का कारण है। प्रद्युम्न 16 वर्ष के बाद रुक्मिणी के पास आया था फिर भी पुत्र वात्सल्य से प्रेरित रुक्मिणी के स्तनों में से दूध झरने लगा था। इसी प्रकार सारथीपुत्र के रूप में कर्ण को देखकर कुन्ती के स्तनों में दूध उमड़ आया था। शायद इसीलिए जन्म लेते ही बच्चे के मर जाने पर माँ के शरीर में दूध सहज रूप से बन्द हो जाता है क्योंकि बच्चे के मर जाने के कारण माँ में उसके प्रति ममत्व एवं वात्सल्य का अभाव हो जाता है।

बच्चे को यदि माँ से पर्याप्त मात्रा में दूध नहीं मिलता हो तो :

1. माँ अपना दूध बढ़ाने के लिए चौकर समेत आटे की रोटी, पर्याप्त फल(केला, मौसमी, संतरा, आम, जायफल) हरी सब्जियाँ, कच्चा दलिया, कच्चे दलिये की खीर को भोजन में प्रधानता दे। इन चीजों से निश्चित रूप से दूध बढ़ता है अतः मौसमी फलों एवं सब्जियों का जो सहज रूप से उपलब्ध हों, अवश्य सेवन करें। गाय का दूध बच्चे को न पिला कर स्वयं पीयें।
2. सफेद जीरा, सौंफ और मिश्री को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर एक-एक चम्मच दिन में तीन बार लेने से दूध खूब बढ़ता है।
3. डाल का पका पपीता जितना पचे उतना खायें, अधिक-से-अधिक एक पपीता खा सकते हैं, दूध बढ़ेगा।
4. 10-15 मुनक्के दूध में उबालकर ले सकते हैं, यदि पच जावें (दस्त की शिकायत न हो) तो।

यदि किसी कारण विशेष से माँ का दूध उपलब्ध न हो पाये या कम हो तो बच्चे को गाय या बकरी का दूध पिलावें लेकिन उसमें आधा पानी मिलाकर ही

पिलावें। यदि पानी मिलाने से दस्त होने लगे तो थोड़ा जौ के दलिए को पानी में उबाल कर छान कर उस पानी को उचित मात्रा में दूध में मिलाकर पिलाने से दस्त की शिकायत नहीं होगी। आप यह सोचकर कि मैं शुद्ध दूध पिलाऊंगी तो बच्चा हृष्ट-पुष्ट हो जायेगा लेकिन इससे बच्चा हृष्ट-पुष्ट तो नहीं होगा अपितु वह दूध बच्चे की आँतों में जाकर थक्कों के रूप में जमने लगेगा। जिससे आँतों का परिस्पन्दन कम होगा और परिस्पन्दन की कमी से बच्चे की पाचन शक्ति कमजोर हो जायेगी।

बॉटल से दूध पिलाने में हानि :

आप बच्चे को बॉटल से दूध न पिलाकर गोदी में लेकर चम्मच से धीरे-धीरे पिलावें ताकि आपके भाव भी उसके साथ जुड़ जावें बॉटल से दूध पिलाने से कभी-कभी जल्दी-जल्दी में बॉटल की सफाई नहीं हो पाती है तो इन्फेक्सन होने की सम्भावना रहती है। बॉटल से दूध पिलाने से बच्चे का तालु (मुँह के अन्दर ऊपर का भाग) कमजोर हो जाता है क्योंकि बॉटल का निपिल माँ के स्तन के समान कोमल नहीं होता है इसलिए बच्चा सरलता से चूसकर दूध नहीं पी पाता है और चूसने में तालु पर वजन पड़ता है जिससे बच्चे को श्वास लेने में तकलीफ पड़ती है। बच्चे को श्वास की बीमारी भी हो सकती है, बच्चे का मस्तिष्क कमजोर हो जाता है तथा दूध में मुँह की लार अच्छी तरह से नहीं मिलने के कारण बच्चे की पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, जिससे उसके सहज रूप से मस्तिष्क का व्यायाम भी हो जाता है और मुँह की लार भी मिल जाने से बच्चे का सर्वांगीण विकास सही ढंग से होता है।

यद्यपि बॉटल से दूध नहीं पिलाना चाहिए लेकिन यदि कहीं बाहर, जहाँ माँ के दूध पिलाने की अनुकूलता न हो, किसी बच्चे की माँ मर जावे या संक्रामक रोग ग्रसित हो या किसी विशेष परिस्थिति में दूध पिलाना पड़े तो इस बात का ध्यान रखें कि बॉटल में से दुर्गन्ध न आने लगे। उसमें फफूँद या कार्डी (हरी-हरी) न आ जावें। इसके लिए दूध पिलाते ही बॉटल को ब्रश से धोकर सुखा लें। जब तक बॉटल नहीं सूखे तब तक दूध नहीं भरें क्योंकि बॉटल के नहीं सूखने के कारण अनेक बीमारियाँ भी हो सकती हैं। आज आप बच्चों के हाथ में दूध की बॉटल पकड़ा रहे हैं। आगे आपके बच्चे में यह बॉटल पकड़ने की आदत पड़ जायेगी तो वह किशोर होते-होते कोल्डड्रिंक्स की बॉटल पकड़ेगा और यौवन अवस्था में

प्रवेश करते-करते शराब की बॉटल पकड़ने लगेगा। और उस शराब पीने के कारण बीमार पड़ जाने पर हॉस्पिटल में ग्लूकोज की बॉटले चढ़ेंगी और भविष्य में यदि शराब की अति से कैंसर, टी.वी. आदि भयंकर रोगों से ग्रसित हो गया हो तो अन्त में खून की बॉटलें चढ़ते-चढ़ते मरण को प्राप्त हो जायेगा। इस प्रकार जन्म से लेकर मरण तक वह बॉटल पकड़े ही रहेगा इसलिए आप अभी से बच्चे को बॉटल पकड़ने की आदत नहीं डालें ताकि उपर्युक्त घटनाएँ आपके बेटे के साथ कभी नहीं घटें।

सर्वश्रेष्ठ तो यही है कि आप शुरू से ही बच्चे को बॉटल दें ही नहीं, जिससे वह कटोरी से ही दूध पीना सीखे ताकि किसी भी परिस्थितियों में आपको एवं बच्चे को किसी प्रकार तकलीफ नहीं पड़े।

डॉक्टरों के अनुसार बॉटल फीडिंग से AEROPLOGIA होता है। बच्चा दूध के साथ हवा भी चूस लेता है। पेट में हवा जाती है तो पेट फूलता है। कटोरी और चम्मच से दूध पिलाना मेडिकल साइंस को स्वीकार्य है। कटोरियाँ और चम्मच (4, 4, 6, 6,) उबाल कर रखें और उनका उपयोग दूध पिलाने में करें। उन्हें उबालने से इन्फेक्सन की सम्भावना नहीं रहेगी।

डिब्बे के दूध से हानि :

बच्चे को डिब्बे का दूध पिलाने के विषय में अनेक विशेषज्ञों का एकमत है कि बच्चों के सर्वांगीण विकास को रोकने का एक मुख्य कारण 'बेबी फूड' डिब्बे का दूध है। डिब्बे का दूध पिलाने से बच्चे में माता-पिता के संस्कार-संवर्द्धन के विचार, व्यवहार और प्रशिक्षण का सूक्ष्म रूप से पोषण नहीं हो पाता है। विज्ञानी डॉक्टर डैरिक जैलिक ने अपने सर्वेक्षण में बताया है कि सभ्य एवं सम्पन्न परिवार के बच्चे अधिक रोग-ग्रस्त पाये जाते हैं। उनमें अधिक बच्चे बोटल (डिब्बे) का दूध पीने वाले हैं। माँ उन्हें स्तनपान कराकर रोगों से बचा सकती है। शिशुओं में आँतों की बीमारी के लिए कृत्रिम दूध विशेष रूप से उत्तरदायी है, बालरोग-विशेषज्ञों का कहना है कि प्रायः वे ही माताएँ अपने बच्चे को डॉक्टर के पास ले जाती हैं जो उन्हें स्वयं दूध नहीं पिलाकर बाहरी दूध पर रखती हैं। ऐसे बच्चों की मृत्युदर भी अधिक रहती है। बेबी फूड्स के बारे में क्लोड अल्वारीस लिखते हैं कि बच्चों को मार डालने के अनेक मार्ग हैं जिनमें 'बेबीफूड' भी एक है। आटा पचाने की क्षमता नहीं रखने वाले बच्चों के पाचन तंत्र पर जब मैदे से बनाए हुए

बिस्किटों का आक्रमण होता है तो उन्हें बीमार होने से कौन रोक सकता है !

डिब्बे का दूध और संस्कारविहीन सरकारी शिक्षा पर व्यंग्य करते हुए एक शायर कहता है-

तिफ्ल में बू आएगी क्या माँ बाप के एतबार की।

दूध तो डिब्बे का है और तालीम है सरकार की ॥

नामकरण संस्कार :

जब बच्चा डेढ़ महीने का हो जावे जब बच्चे को मन्दिर में अथवा किसी संत के पास ले जाकर नामकरण करावें। यदि सन्त नहीं हों तो स्वयं, किसी वयोवृद्ध या पंडित लोगों से संस्कार करावें।

सर्वप्रथम भगवान का नाम बच्चे के कान में सुनावें। या दृष्टि से दृष्टि मिलाकर कम से कम नौ बार णमोकार मंत्र सुनावें। उसके बाद बच्चे के माता-पिता या केवल माँ को यह जिम्मेदारी सौंप दें कि वे जब तक बच्चा आठ वर्ष का न हो जावे तब तक मद्य (शराब) मांस, मधु (शहद), बड़, पीपल, पाकर, ऊमर, कटूमर आदि जो अति हिंसात्मक वस्तुएँ हैं उसको नहीं खिलाएंगे। तथा कम-से-कम रात्रि में माँ अपने हाथ से अन्न की वस्तु नहीं खिलाएंगी और आठ वर्ष का हो जाने पर ये सब बातें उसको समझा देंगी। उसके बाद बच्चे की कुंडली के अनुसार सार्थक या महापुरुषों के नाम को ही अपने बच्चे का नाम घोषित करें। यदि कुंडली का अक्षर ऐसा हो जो बच्चे की पढ़ाई आदि के समय पिछड़ने में कारण हो तो दूसरा नाम भी रख सकते हैं। जैसे- व, स, ट आदि अक्षरों से प्रारम्भ होने वाला नाम रखने से क्लास में बैठने में तथा रोल नम्बर में भी बच्चे का नाम पीछे रह सकता है क्योंकि पढ़ाते समय अधिकतर अध्यापकों का ध्यान विशेष रूप से आगे बैठने वाले बच्चों पर रहता है। आप हठग्राहिता से अनर्थक और अजीब नाम नहीं रखें जिसको सुनकर लोग हँसें, भविष्य में बच्चे का तिरस्कार करें। एक बार एक दम्पति में बच्चे का नाम रखने के विषय में झगड़ा हो गया। पति ने कहा- मैं अपने बेटे का नाम रोहित रखूंगा और पत्नी ने कहा- मैं अपने बेटे का नाम नीरज रखूंगी। बहुत दिनों तक लड़ाई चलती रही। आखिर दोनों ने एक दिन निर्णय किया कि दोनों के विचारों के अनुसार एक-एक अक्षर लेकर नाम रखा जाय। इस निर्णय के अनुसार बच्चे का नाम 'रोनी' रखा, जो न प्रेरणास्पद है न शिक्षाप्रद और न सार्थक। अतः आप अपने बच्चे का नाम रखते समय उसकी सार्थकता एवं

उसके गुण-रंग आदि का ध्यान अवश्य रखें क्योंकि नाम का भी बच्चे के भावी जीवन पर प्रभाव पड़ता है लोक में कई बार कोई बहुत बीमार रहता हो तो उसका नाम बदल दिया जाता है तो उसका स्वास्थ्य ठीक हो जाता है कई बार नाम राशि के आधार से भी आपसी विचार मिलते हैं और बिगड़ते भी हैं। कभी आप उसके नाम को बतलाकर भी उसे गलत मार्ग से सही मार्ग पर ला सकते हैं, नाम के अनुसार अच्छे कार्य करने के लिए प्रेरित किया जा सकता है कभी स्वयं भी अपने नाम को सार्थक करने के विचार से अच्छे कार्य करने में वह लग सकता है। नीचे बेटे-बेटियों के कुछ प्रेरक नाम दिये जाते हैं-

बेटे के नाम : अनुपम, अकलंक, आलोक, आशीष, अनेकान्त, अनुराग, अन्तिम, आदीश, आर्जव, अविनाश, अर्थेश, अनुज, अचल, अतिशय, आशीर्वाद, अधिगम, अनन्त, आदित्य, अभिनन्दन, उत्सव, उदित, उजाला, उपदेश, उपहार, उपांशु, उत्साह, कृतार्थ, कृतान्त, कृपेश, जीतेश, पवित्र, पावन, परमार्थ, पुनीत, पीयूष, पावस, प्रीतेश, विशाल, विपुल, वैभव, वर्धमान, विभु, विनम्र, विप्रशु, सुकृत, सकल, सहज, समर्थ, श्रेय, संकेत, सोपान, सुवास, शिशिर, शुभंकर, क्षितिज, समकित, सोमिल, सिद्धार्थ, सन्मति, सलिल, साकेत, संकल्प, संस्कार, शशांक, श्रावक, शिवं, शुभं, सत्यं, संयम, सौम्य, निर्वेग, निकलंक, निश्चल, निरंजन, नूतन, नीतेश, नयन, निर्वाण, नमन, चन्दन, मेघ, मधुर, मुदित, मनोज्ञ, हर्षित, हर्ष, हितेश, हितंकर, हितेन्द्र, हितार्थ, माधव, धर्मेश, तीर्थेश, तिलक, गम्भीर, गौरव, दर्पण, चेतन, जपन, तरन, नमित, जय, निश्चल, प्रथम, रोचित, भावित, यशस्वी, कृतकृत्य, वृषभ, संभव, अभिमन्यु, विज्ञान, दर्शन, सरल.....।

बेटी के नाम : अहिंसा, अणिमा, अर्चा, आस्था, आशिका, आर्या, अवन्ती, अमृता, आकृति, ईशिता, ईश्वरी, उज्वला, उपासना, विशाखा, वैदेही, विधि, विनया, वृषाली, विवक्षा, श्रेष्ठा, सहजा, सुयशा, समर्पिता, शुभांगी, क्षिप्रा, श्रुति, श्रीति, संजना, शुभ्रा, श्रद्धा, श्राविका, सौम्या, सोमा, पूजिता, पुनीता, पूर्णिमा, पूज्या, पुण्या, परणिता, पूर्ति, पंक्ति, पंकजा, गरिमा, गणना, भव्या, भूमिका, भूमिजा, भाविका, भाविता, भक्तजा, भक्ति, भावना, हर्षिता, हिता, हितैशी, हर्षा, मानसी, मिताली, मुदिता, महक, महिला, मयूरी, महिमा, ऋद्धि, ऋचा, रक्षिता, रचिता, रौनक, रक्षा, सिद्धि, नीली, नम्रता, कृतिका, धैर्या, बोधि, परिधि, तिथि, बेला, बाला, यशस्वी, यशी, योगिनी, प्रथमा, जागृति, क्षीरजा, तेजस्वी, कृपाली, ऐश्वर्या,

पृथा, धृति और अदीति ।

भगवान का नाम सुनावें :

जब तक बच्चा समझने एवं बोलने न लगे (जन्म के कुछ दिन बाद ही) तब तक बच्चे को नहला कर 2-4 मिनट परमात्मा का नाम, मंत्र या भजन, स्तुति आदि अवश्य सुनावें, क्योंकि पूरे दिन में उसके पुण्य का मात्र एक यही काम होगा, वह परमात्मा के मंत्र को सुन-सुन कर अंतरंग में भगवान के प्रति श्रद्धालु बनेगा। वास्तव में भगवान की श्रद्धा से बढ़कर संसार में जीवन के विकास का कोई श्रेष्ठ सूत्र है ही नहीं। आप उसको झूला झुलाते समय, रोते हुए को चुप करते समय, खिलाते/मन बहलाते समय भी परमात्मा के नाम की आदत रखें ताकि बच्चा बिना श्रम के सहज रूप से प्रभु भक्त बन जावे। बच्चा जब थोड़ा बड़ा हो जावे तो सोने से पहले भी परमात्मा के स्मरण की आदत अवश्य डालें। आप लोरी भी शिक्षाप्रद सुनावें-

लोरी 1.

छोटी छोटी बैयां, घुंघरवाले बाल ।
सो जा मेरे लाल, तू तो सो जा मेरे लाल ॥
काजू किसमिस खाय अरु, मौसमी अनार ।
सो जा मेरे..... ॥
छोटी छोटी..... ।
ठुमक ठुमक कर देख देखकर, चाले धीमी चाल ॥
सो जा मेरे..... ॥
छोटी छोटी..... ।

लोरी 2.

राम लखन सा मेरा बेटा, राम लखन सा बेटा ।
सो जा बेटा, सो जा, मेरे बेटे सो जा ॥
राम लखन सम लड़ता नहीं है, झूठ कभी नहीं बोले ।
गाली तो तू देता नहीं है, झूठ कभी नहीं बोले ।
गाली तो तू देता नहीं है, प्रेम भरा ही बोले ।
सो जा

राम लखन ॥
केला खाता आम खाता, संतरे भी खाता ।
बाँट बाँट कर खाता ये तो, सबको देता जाता ॥
सो जा ।
राम लखन ॥

लोरी 3.

मेरे बेटे सो जा ।
राजा बेटे सो जा ॥
तेरे पापा आयेंगे ।
मीठे केले लायेंगे ॥
हम सब मिलकर खायेंगे ।
हृष्ट-पुष्ट बन जायेंगे ॥
मेरे बेटे सो जा ।
राजा बेटे सो जा ॥

बच्चा भी कुछ समझता है :

यदि बच्चा छोटा है तो आप यह नहीं सोचें कि वह कुछ नहीं समझता है वह आपकी पूरी प्रक्रियाओं को अच्छी तरह देखता है एवं उनको सीखने का प्रयास करता है क्योंकि बच्चे की दृष्टि से माता-पिता बहुत प्रामाणिक होते हैं। वह माता-पिता की हर क्रिया को हितकर एवं अच्छी मानता है और उनको सीखना चाहता है चाहे वे अच्छी हों या बुरी क्योंकि वह इस बात को ही नहीं जानता है कि क्या अच्छा है और क्या बुरा। मनोवैज्ञानिक डॉक्टर डोनामन ने टी.वी. के प्रभावों का अध्ययन करके बताया है कि एक साल के बच्चे की पसन्द अपने बड़ों की पसन्द जैसी होती है। वे बड़े चाहे टी.वी. के हीरो हीरोइन ही क्यों न हों और इसीलिए घर के बड़े लोग मन्दिर जाते हैं, सन्तों के उपदेश में रुचि रखते हैं तो बच्चे दिन में चार-छह बार भी मन्दिर जाने के लिये तैयार रहते हैं एवं नहीं ले जाने पर मचलते हैं, रोते हैं, अतः आप अपनी रुचि उन कामों एवं पदार्थों में रखें जो जीवन के लिए अति आवश्यक तथा विकास करने वाले हैं। यद्यपि आपको इस उम्र में लगता होगा कि हम इस जवानी में भी भोग नहीं करेंगे तो कब करेंगे। लेकिन यह एक

गलत धारणा है क्योंकि भोगों को भोगने से कभी इच्छाएँ पूर्ण नहीं होती हैं, वे बढ़ती ही जाती हैं, जिस प्रकार अग्नि में ईंधन डालने पर अग्नि। बेहोशी में की गई इच्छाओं की पूर्ति अर्थात् भोग भविष्य में पश्चाताप, बीमारी एवं धननाश के रूप में ही फलते हैं।

आपने स्वयं देखा होगा कि बच्चे को प्यार से गाल, पीठ आदि में मार देने पर भी, आकाश में उछाल देने पर भी वह कभी रोता नहीं है और गुस्से में धीरे से गाल पर हाथ लगा देने पर भी रोने लगता है, विस्मयकारी एवं पशुओं की आवाज सुनकर उसमें उनको जानने का कौतूहल उत्पन्न होता है, अच्छी ध्वनियों को सुनकर वह प्रसन्न होता है, इससे यह सिद्ध है कि 8-10 महीने का बच्चा आपकी चेष्टाओं और क्रियाओं को अच्छी तरह समझता है। इसी को स्पष्ट करने वाला एक ऐतिहासिक कथानक है-

एक दिन गुजरात का राजा अपनी रानी के साथ पति-पत्नी के योग्य चेष्टा कर रहा था। तब रानी ने कहा- झूले में बच्चा सो (लेट) रहा है। उसके सामने आप ऐसी चेष्टाएँ नहीं कीजिए। राजा ने कहा वह अभी छह महीने का क्या समझता/समझ सकता है। रानी ने कहा, क्यों नहीं समझता, वह भी बहुत कुछ समझता है। फिर भी राजा ने अपनी चेष्टा करना बन्द नहीं किया तो बच्चे ने शर्म से अपना मुँह चादर से ढक लिया। इससे स्पष्ट है कि बच्चे भी माता-पिता, भाई-बहिन मित्र आदि की चेष्टाओं/क्रियाओं को समझते हैं।

आप अपने बच्चे के सामने या तो किसी प्रकार से पति-पत्नी का सम्बन्ध नहीं जोड़ें या जब तक कि वह समझने नहीं लगा है उसके पूर्व से ही दादा-दादी के पास सुलाना प्रारम्भ कर दें। यदि आप थोड़ा बड़ा होने के बाद उसे दादा-दादी के पा सुलायेंगे तो वह और विशेष रूप से उसको वहाँ क्यों सुलाया गया है, इसकी खोज करना प्रारम्भ कर देगा। वह आपको भी अच्छा नहीं लगेगा और उसके लिए भी हितकर नहीं होगा। बहुत छोटी उम्र में भी यदि कभी उसकी रात में नींद खुलेगी और आप अस्त-व्यस्त सो रहे होंगे तो बच्चे में कुछ गलत भावनाएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

आप हमेशा ध्यान रखें कि लड़के को दादाजी के पास एवं लड़की को दादी के पास सुलावें। अन्य समय में लड़की को कभी पापा, फूफा, मामा, चाचा आदि के पास अर्थात् एक बिस्तर में नहीं सुलावें क्योंकि पुरुष वर्ग (वासना के क्षेत्र में)

विश्वास करने योग्य नहीं होता है। फिर इस जमाने में तो और भी विश्वास करना ही नहीं चाहिए। आप स्वयं आये दिन ऐसी घटनाएँ सुनती रहती होगी। अतः विवेक पूर्वक कार्य करें ताकि आपकी बेटी का शील अनजान में भी नष्ट न हो।

पिता की गलती से पुत्रों का मरण :

एक गाँव में एक मुसलमान जब कभी मुर्गियों को मारता रहता था, खाता रहता था। जब वह मुर्गी को अपने दोनों पैरों में फँसा कर छुरी से उसका गला काटता था तब उसका 4-5 वर्ष का बच्चा हमेशा इस काम को बड़े गौर से देखता रहता था। एक दिन पिताजी घर पर नहीं थे तो बच्चे ने छुरी उठाई और अपने दो-ढाई वर्ष के भैया को अपने दोनो पैरों में फँसा गले पर छुरी चलाने लगा। छुरी चलते ही बच्चा चिल्लाया। बच्चे के चिल्लाने की आवाज सुनकर माँ जो 5-6 महीने के बच्चे को नहला रही थी टब में छोड़कर ऊपर आई तब तक बच्चे की आधी गर्दन कट चुकी थी, माँ को जल्दी-जल्दी ऊपर आते देख बच्चा डरकर ऊपर से नीचे कूद गया जिससे उसकी मृत्यु हो गयी। और जब तक वह तीसरे बच्चे को सम्हालती तब तक टब में पड़े रहने से उसके मुँह में पानी भर जाने से वह भी मर गया। एक 4-5 वर्ष का बेटा अपने पिता को मुर्गी काटते देखकर गर्दन काटना सीख गया। और पिता के उस हिंसात्मक कार्य का फल उसे तत्काल मिला कि 5-10 मिनट में उसके तीनों बच्चे मरण को प्राप्त हो गये। वे जीवन भर के लिए निःसंतान हो गये, किसी की जान लेने का ऐसा ही दुष्फल होता है।

गुटकी/घुट्टी/पियां :

आवश्यकता देखकर अर्थात् बच्चे के ओठ सूखते हों, पसीना आता हो, गर्मी का मौसम हो तो जन्म के कुछ दिन बाद से ही पानी को अच्छा उबालकर ठंडा करके या कुनकुना थोड़ा-थोड़ा (2-4 बूंदें) पिलावें। उम्र के अनुसार बढ़ाते जावें। दो-तीन दिन की उम्र से ही घुट्टी/पियां अवश्य पिलावें। घुट्टी से बच्चे का लीवर, आँतें तथा पाचनशक्ति मजबूत होती है। पियां देने से बच्चे को बड़े होने के बाद भी कोई चीज नुकसान नहीं करेगी अर्थात् उन वस्तुओं का उपयोग करने पर पेट फूलना, बदहजमी, उल्टी होना, दस्तें लगना आदि विकृतियाँ नहीं होती हैं।

जायफल, सुहागा का फूला, आमी हल्दी, जावित्री, हरड़, खारक तथा बादाम। इन सबको अनुमान से अनुपात में (लगभग बराबर मात्रा में) पानी में घिसकर माँ के दूध में मिलाकर या थोड़ा कुनकुना करके लगभग आधा-पौन छोटी चम्मच

की मात्रा में देना घुट्टी कहलाती है।

यदि सर्दी तथा दस्त लग रहे हों तो रुई में हींग को लपेटकर मंद आँच में सेक कर खस-खस के एक-दो दाने के बराबर घिस कर माँ के दूध में मिलाकर दे देने से सर्दी और दस्त ठीक हो जाते हैं। यह घुट्टी कम-से-कम दो वर्ष तक तो पिलाते रहना चाहिए।

छह महीने की उम्र तक के बच्चे को अन्न की मात्रा नहीं के बराबर दें, कभी-कभी एक-दो छोटी चम्मच चावल का माँड(चावल को उबालने के बाद निकलने वाला पानी) दे सकते हैं। इस उम्र में अन्न की ज्यादा मात्रा देने से बच्चे का लीवर खराब हो जाता है।

छह महीने के बाद बच्चे को चाटने की चींजे चटावें, एक-दो छोटी चम्मच दाल का पानी पिलावें। सेरेलक के स्थान पर लप्सी, कच्चा दलिया, कच्चे दलिये की खीर, चावल की महेरी(चावल को छाछ में अच्छी तरह उबाल कर), सत्तू आदि चटावें। इस प्रकार की घर की शुद्ध वस्तुएँ खिलाने से बच्चों के संस्कार अच्छे बनते हैं तथा अभक्ष्य पदार्थों का उपयोग नहीं होने से अहिंसा दया, करुणा भी हृदय में उत्पन्न होती है क्योंकि कहा भी है- जैसा खावे अन्न वैसा होवे मन।

लप्सी : चौकर/मोटा आटा या दलिये को दो-तीन घण्टे गला दें। गलने के बाद मसल कर छान लें। उसमें थोड़ा दूध और शक्कर मिलाकर मंद-मंद आँच पर 15-20 मिनट तक चलावें/चम्मच से हिलावें। जब वह लेई जैसी बन जावे उतार लें। ध्यान रखें वह कच्ची नहीं रहे, कच्ची रहने पर बच्चे का पेट दुखेगा। मौसम के अनुसार इलायची, केसर आदि भी डाल सकते हैं।

महेरी : छाछ में चावल या मक्का के दलिये को इतना उबालें कि चावल अच्छी तरह सीझ जावे। यदि छाछ कम हो तो थोड़ा पानी भी डाल सकते हैं। थोड़ा नमक डाल दें। पसन्द हो तो जीरा, धना आदि मसाला डाल कर बगार सकते हैं। ध्यान रखें, महेरी ज्यादा पतली या ज्यादा गाढ़ी नहीं हो, चाटने जैसी होनी चाहिए ताकि बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा रहे।

सत्तू : भिलाई के विख्यात शिशुरोग विशेषज्ञ डॉक्टर दवे ने एक ऐसा सत्तू प्रस्तुत किया है जो बच्चों के लिए बहुत लाभदायक साबित हुआ है, विधि-

गेहूँ-एक भाग, चना दाल आधा भाग, मूंगफली चौथाई भाग, सोयाबीन

आठवाँ भाग अर्थात् यदि गेहूँ 500 ग्राम हैं तो चनादाल 250 ग्राम, मूंगफली 125 ग्राम, सोयाबीन 62.5 ग्राम। इन सबको सेककर मोटा या बारीक पीस लें। चार चम्मच सत्तू में आवश्यकतानुसार ताजा गन्ने का रस या अनुपात से शक्कर और शुद्ध पानी मिलाकर खिलावें/पिलावें। यह सस्ता स्वादिष्ट और सुपाच्य सत्तू है।

सैरेलिक बच्चों नहीं :

यद्यपि बच्चों को देने योग्य सेरेलिक आदि खाद्य मक्का, गेहूँ या फलों के पाउडर से बनाया जाता है फिर भी उसके बनने की प्रक्रिया में इतने विटामिन एवं प्रोटीन नष्ट हो जाते हैं कि वह बाजार तक आते-आते भूसे के समान रह जाता है। यह सेरेलिक बच्चों को अच्छा भी लगता है, आपको खिलाने में सुविधा होती है, बच्चे का पेट भी भर जाता है लेकिन बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के क्षेत्र में वह किसी भी प्रकार से उपयोगी नहीं होता है। दूसरी बात जिन अनाजों एवं फलों से यह बनाया जाता है वे अच्छे एवं ताजा नहीं हो सकते हैं क्योंकि यह जहाँ बनता है वहाँ के मालिक को मात्र पैसे से मतलब रहता है इसलिए वे सस्ते मूल्य वाली वस्तु खरीद कर बनाते हैं एवं काम करने वाले नौकरों को भी अपने वेतन से मतलब रहता है इसलिए बनाते समय भावना तथा हिंसा-अहिंसा का ध्यान भी नहीं रखा जाता है, अतः आप सेरेलिक की अपेक्षा ताजा फल खिलावें।

इसी प्रकार बिस्किट, टॉफी आदि बनाने में भी यही प्रक्रिया होती है। बिस्किट मैदे से बनती है। आप बाजार के मैदे के बारे में जानते ही होंगे। एक दिन एक महिला ने बताया कि पाँच किलो मैदे में से एक अंजुलि भरकर लट्टें निकली। मुझे यह सुनकर कोई विशेष आश्चर्य नहीं हुआ क्योंकि बाजार का मैदा-सूजी आदि ऐसे ही होते हैं। वह मैदा कैसे गेहूँ का बनता है, बनने के बाद कितने दिन रखा रहता है उसमें कितने जीव उत्पन्न हो जाते हैं, इसके बारे में कुछ भी नहीं कहा जा सकता है। उसी मैदे से बिस्किट बनते हैं। अधिकतर बिस्किट को हल्का, टेस्टफुल तथा सस्ता बनाने के लिये आमिष का भी उपयोग होता है। कई निरामिष भी होते हैं लेकिन उनको जमाते समय प्लेट में घी-तेल के स्थान पर अण्डे का पीला पानी लगाया जाता है क्योंकि वह घी-तेल की अपेक्षा सस्ता पड़ता है। आर्डर देकर बनवाने पर भी उन्हीं प्लेटों में शाकाहारी बिस्किट जमा दिये जाते हैं जिससे अण्डे का अंश उनमें भी आ ही जाता है।

दूसरी बात, बिस्किट का मैदा बच्चे की कोमल आँतों में जाकर चिपक/जम जाता है, अधिक मात्रा में या बहुत दिनों तक हमेशा-हमेशा बच्चे के पेट में बिस्किट पहुँचते रहते हैं तो बिस्किट का मैदा बच्चों की कोमल आँतों में जाकर जमते-जमते सीमेन्ट के प्लास्टर जैसा हो जाता है क्योंकि मैदा बनाने की प्रक्रिया में गेहूँ के रेशे प्रायः निकाल दिये जाते हैं जबकि रेशे मलावरोध (पेट में जम जाने वाले मल) को दूर/साफ करते हैं। रक्त के ग्लूकोज और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने के लिए भी रेशे बहुत जरूरी हैं। फलतः बच्चे की पाचनशक्ति कमजोर हो जाती है तथा पाचनशक्ति कमजोर हो जाने पर मनुष्य का जीना, नहीं जीना एक जैसा लगने लगता है क्योंकि जिसकी पाचनशक्ति खराब हो गई है उसको कुछ नहीं पचता है। बाजार के बिस्किट के स्थान पर आप अपने घर पर ही मोटे आटे के और कभी-कभी मैदे के नमकीन या मीठे जैसे बच्चे को अच्छे लगे बिस्किट बनाकर खिलावें ताकि बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा रहे, अहिंसा का पालन हो और बच्चे के संस्कार भी अच्छे बनें। कहा भी है-

स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है कि बेकरी उत्पादों (बेक करके बनाई जाने वाली चीजों) को दूर से ही सलाम कर लिया जाये। बेकरी उत्पादों में दो पदार्थ मुख्य रूप से हानिकारक हैं वनस्पति घी और मैदा। बेकरी के बटर बिस्किट में करीब आधा तो वनस्पति घी होता है। नानखटाई में 35 से 40 प्रतिशत वनस्पति घी, 20% शक्कर तथा शेष मैदा होता है। टोस्ट और डोग्गी बिस्किट में 20 से 25 ग्राम वनस्पति घी डालते हैं, वनस्पति घी में 30 से 50% चरबी होती है।

बिस्किट बनाने की विधि :

सामान्य बिस्किट बनाने के लिए 250 ग्राम बारीक आटा, 250 ग्राम पिंसी हुई शक्कर तथा 150 ग्राम ताजा मलाई को एक साथ इतना फेंटें कि वह लुगदी बन जाय। अब एल्युमिनियम की बड़ी प्लेट में छोटे-छोटे तिकोने, चौकोर, गोल आदि अनेक प्रकार की डिजाइन के बिस्किट बनाकर चिकनाई लगाकर मध्यम आँच पर करीब 25-30 मिनट बेक करें। अन्दाज से चाकू या चम्मच लगाकर देखें। यदि मिश्रण चिपका हो तो और बैक करें। उलट-पलट कर देखें, फूल जायेंगे। मौण (घी या मलाई) कम हो तो थोड़ा सा बैकिंग पावडर या मीठा सोडा या मक्के का आटा डाल सकते हैं।

काजू, बादाम, अखरोट, मूंगफली, मुनक्का आदि सूखे मेवे में जो आपके पास उपलब्ध हों, जितनी मात्रा में लें उतना ही गुड़ या शक्कर अनुपात से लेकर बिना पानी के पिघाल लें और मेवे को पीस कर उसमें डाल दें, अलग-अलग आकृति (शेप में) बनाकर पतली लकड़ी डालकर कुल्फी जैसा भी बना सकते हैं।

आम के पापड़ (आम के रस को इलायची, शक्कर डालकर थाली आदि में पतला सुखा देने पर पापड़ जैसा कड़क हो जाता है), आइस्क्रीम (आम के रस में इलायची, शक्कर, काजू आदि मेवा डालकर फ्रिज में रख देने पर तैयार हो जाती है।) इसी प्रकार आमपाक कढ़ाही में अनुपात से घी डालकर उसमें आम का रस डाल, मंद-मंद आँच पर तब तक चलाते रहें जब तक यह मावा जैसा न हो जाय। फिर उसको थाली में फैला कर ठंडा कर लें। चासनी बनाकर दूध के मावे को डालकर कलाकन्द सा बना लें और उसी में आम का तैयार किया हुआ रस डाल दें। फ्रिज हो तो इसे उसमें रख दें, नहीं हो तो ऐसे ही जम जायेगा। बच्चे को खट्टा-मीठा अच्छा लगेगा। अतः ये चीजें भी आप घर में बनाकर बच्चों को सन्तुष्ट रखें ताकि बच्चे का मन बाजार की चीजों में नहीं ललचे।

1. भोजन, नाश्ते आदि के बाद सौंफ दें। सुपारी, पाऊच आदि हानिकर चीजें तो कभी नहीं दें। इनके स्थान पर आम की गुठली में से गुठली निकाल कर छोटे-छोटे टुकड़े करके नमक के पानी में उबाल लें और धूप में अच्छे कड़क सुखा कर रख लें। समय-समय पर भोजन के बाद या दोपहर में जब बच्चों के खाने का मन हो, दे दें। ये स्वादिष्ट भी लगेगे और स्वास्थ्य के लिए भी अच्छे अर्थात् पाचनशक्ति को मजबूत करेंगे।

2. हरे आँवले के छोटे-छोटे टुकड़े करके सुखा लें, तेल में तल कर थोड़ा-सा नमक लगा कर भोजन के बाद या दोपहर आदि में बच्चों को दें। बच्चा बहुत रुचि से खायेगा। उनको खाकर पानी पीने पर पानी भी बहुत मीठा लगता है। इसी प्रकार और कोई चीज जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है और अहिंसात्मक है, अपने हाथ से बना कर बच्चों को खिलावें।

विशेष : बिस्किट, टॉफी आदि को रंग-बिरंगे, अलग-अलग चित्रों वाले कागज/डिब्बे आदि में पैक कर दें, ताकि बच्चे को ऐसा नहीं लगे कि यह चीज अच्छी नहीं है क्योंकि बच्चे चीज की अपेक्षा पैकिंग से ज्यादा प्रभावित होते हैं और

अच्छी से अच्छी पैकिंग वाली चीज लेना पसन्द करते हैं।

आप बच्चे को टॉफी, गोली, मिठाई आदि मीठी चीजें अधिक मात्रा में नहीं खिलावें क्योंकि अधिक मीठा खाने से बच्चे के दाँत बहुत जल्दी खराब हो जाते हैं। कभी-कभी तो अधिक मीठा खाने के कारण 5-6 वर्ष की उम्र में ही डॉक्टर को बच्चे का मीठा बन्द करवाना पड़ता है। इसका अर्थ यह नहीं कि बिल्कुल मीठा नहीं खिलावें अपितु मात्रा में खिलावें ताकि दाँत भी खराब न हों और शरीर में आवश्यक तत्व भी पहुँच जावें।

विशेष : शक्कर की अपेक्षा गुड़, छुहारा, मुनक्का खिलाना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। इनसे दाँत जल्दी खराब नहीं होते हैं।

इन्हीं के साथ बाजार के फास्ट फूड (नमक के पिस्ता, बादाम आदि) कभी नहीं खिलाएँ क्योंकि इनमें शर्करा, वसा, चीनी और नमक की मात्रा अधिक होती है। इससे बच्चों में कुपोषण की बीमारी होती है। इनके स्थान पर आप घर पर काजू, बादाम, मुनक्का आदि को घी/तेल में सेक कर नमक-मिर्च आदि डालकर, थोड़ा-थोड़ा खिलाएँ। इनसे बच्चों का स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा और मस्तिष्क का विकास भी अच्छी तरह होगा।

कुपोषण की पहचान : साल में 5-6 बार बीमार हो, वजन बढ़ना रुक जावे, भूख कम लगे, चमड़ी-बाल-आँखें रूखी होने लगें, दिलचस्पी न रहे, होठ सफेद-पीले होने लगें, सुस्ती और उदासी आने लगे ये सब कुपोषण के परिणाम हैं।

उपचार : वसामुक्त खाद्य पदार्थ, दही, पनीर, छाछ पिलाएँ। संतरा, मौसम्बी, अनार, हरी सब्जियाँ, चावल का मांड, सूप अति उपयोगी हैं।

कारण : बार-बार दस्त लगना।

सब्जी अवश्य खिलावें :

आप बच्चे को मामूली नमक मिर्च की थोड़ी-थोड़ी सब्जियाँ अवश्य खिलावें। जैसे- लौकी, गल्की, तुरई, टमाटर, टिंडा, परवल, कद्दू आदि। बच्चा सब्जी नहीं भी खावे तो भी खिलावें। उसकी आदत डालें। सब्जी खाने से शरीर में प्रोटीन, विटामिन एवं पानी की कमी नहीं होती, पेट जल्दी साफ हो जाता है, कब्जी की शिकायत नहीं होती। सब्जी नहीं खाने से कब्जी होती है और कब्जी सभी

बीमारियों की जड़ है। शायद इसीलिए लगभग सभी बीमारियों में फल-सब्जियाँ लाभदायक बताये गये हैं अतः आप शुरू से ही बच्चे को सब्जी खाना अवश्य सिखावें। ताकि सब्जियों से प्राप्त होने वाले प्रोटीन एवं विटामिन की कमी न हो जावे, नहीं तो उसकी पूर्ति के लिए भी औषधियाँ खानी पड़ती हैं। यदि आप बच्चे को अभी सब्जी खाना नहीं सिखायेंगी तो भविष्य में बच्चे को बहुत परेशानियों का सामना करना पड़ेगा तथा कहीं बाहर भी गये तो मांग कर खाना पड़े या भूखा रहना पड़े। यदि सब्जी खाने की आदत है तो अच्छी तरह से भोजन हो जायेगा क्योंकि हरी सब्जियाँ तो लगभग हर घर में मिल ही जाती हैं। मान लिया कभी ऐसी कोई बीमारी हो गई और डॉक्टर ने सब्जियाँ खाने के लिए कहा तो भी तकलीफ नहीं होगी।

नोट : बच्चे को हरे मटर, चना, सेम, अंगूर, पके केला आदि अधिक मात्रा में नहीं खिलावें। यदि थोड़ा कभी खिलावें तो ध्यान रखें बच्चा केला आदि ठंडी चीजें खाकर पानी नहीं पीवें क्योंकि केला आदि खाकर पानी पीने से खाँसी हो जाती है।

हरे फल-सब्जियों में आयरन की मात्रा भरपूर रहती है। इनको खाने से शरीर में कभी ब्लड की कमी, एनीमिया आदि बीमारियाँ नहीं होतीं। बच्चा यदि सब्जी नहीं खाये तो यह भी कह सकती हैं कि तुम फल-सब्जियाँ नहीं खाओगे तो बीमार हो जाओगे फिर डॉक्टर इतने बड़े-बड़े इंजेक्शन लगायेगा। इंजेक्शन के डर से भी बच्चा खाने लगेगा या किसी डॉक्टर, अध्यापक, सन्त आदि से भी कहलवा सकते हैं कि बच्चों को सब्जियाँ अवश्य खानी चाहिए।

अधिकतर बच्चे अपने मित्रों को देखकर उनके जैसा ही खाना-पीना पहनना, खेल-खिलौने आदि पसन्द करते हैं अतः जो मित्र सब्जियाँ आदि सभी चीजें खाते हैं उनका नाम बताकर, उनको अपने घर पर उसके साथ बैठकर खिलाकर या मामा-बुआ आदि के बच्चे जो खाने में किसी प्रकार से नखरे नहीं करते हों, सहज रूप से खा लेते हों थोड़े दिन उनके साथ रखें, उनको अपने घर पर बुलाकर रखें ताकि उनको देखकर बच्चा सब चीजें खाना सीख जावे। (यदि बच्चा कोई ऐसी चीज खाने की जिद करे जो अपने कुल में खाने योग्य नहीं है, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है या मात्र पाप की ही कारण है, वह उसे न खाने दें। जैसे किसी के घर में आलू-प्याज नहीं खाये जाते और मांस-अण्डा आदि सर्वथा पाप के ही

कारण हैं तो मांस-अण्डा आदि के लिए अहिंसा का महत्त्व एवं पाप के फलों की कहानी आदि के माध्यम से समझा कर किसी भी हालत में नहीं खिलावें और शेष चीजों को दूसरी चीज के नाम से भी खिला सकते हैं।) आलू के स्थान पर केला, टिंडा, लौकी आदि दालों में भी यदि एक ही दाल पसन्द करता है तो दूसरी दालों को उसके नाम से खिलाई जा सकती है। इसमें छल और झूठ का दोष लगेगा, ऐसी बात नहीं है क्योंकि इसमें बच्चे के स्वास्थ्य एवं उसको सब चीजें खाना सिखाने का उद्देश्य है। क्योंकि बच्चे की दृष्टि में स्वाद की अपेक्षा चीज के नाम में ज्यादा आकर्षण होता है वह तो जो अड़ोस-पड़ोस मित्र आदि खाते हैं वही चीजें खाना अच्छा समझता है। इसी प्रकार घी, मीठा, दूध आदि सभी चीजें खाना-पीना अवश्य सिखावें।

डॉक्टरों का कहना है कि माँ के दूध में लौह तत्व की, विटामिन 'सी' की कमी होती है। उसकी पूर्ति के लिए 3-4 महीने के बच्चे को मौसम्बी, संतरा, टमाटर आदि का रस थोड़ा-थोड़ा चम्मच में पिलाना चाहिए। तथा नीबू के रस में पानी मिलाकर पिलाना चाहिए। इनके रसों के उपयोग से बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा रहता है और शारीरिक विकास भी अच्छा होता है।

नोट- यदि सब सब्जियाँ नहीं भाती हों तो दो चार फल-सब्जियाँ जो बच्चे को भाती हों उनको विशेष रूप से घर में बनावें/रखें/लावें।

बच्चे को गोदी में ही न रखें :

आप बच्चे को गोदी में ही नहीं रखें। उसको अधिक समय कुछ बिछा कर जमीन में या झूले में रखें क्योंकि यदि बच्चे की गोदी में रहने की आदत पड़ गयी तो आप निश्चिन्तता से कोई भी काम नहीं कर पायेंगी, जैसे ही आप बच्चे को छोड़कर कुछ काम करने लगेंगी बच्चा रोने लगेगा और आपको अपना काम छोड़कर उसे सम्भालना पड़ेगा। आप हर समय गोद में रखेंगी तो घर के अन्य लोग भी आप पर व्यंग्य करेंगे, कुछ-न-कुछ सुनाते रहेंगे। व्यंग्य सुनकर आपको गुस्सा आ जायेगा, घर का माहौल बिगड़ जायेगा। बच्चा पूरे दिन गोदी में रहने से स्वतंत्रता पूर्वक खेल-कूद भी नहीं कर पायेगा और दूसरे बच्चों के साथ घुल-मिलकर रहना भी नहीं सीख पायेगा। अतः बच्चे को अधिक-से-अधिक समय तो दूसरे बच्चों के हाथों में, झूले में या बड़े बुजुर्गों के हाथ में रहने दें, आपको काफी लाभ मिलेगा।

जब दाँत निकलने लगें :

जब बच्चे के दाँत निकलने लगते हैं तब वह कंकड़-पत्थर-लकड़ी आदि कड़क चीजें मुँह में लेकर चबाना प्रारम्भ कर देता है उस समय उसको सूखा नारियल (चिटकी), छुहारा, ककड़ी, नासपाती, कच्ची केरी, खुरमी, बतिया आदि किसी कड़क चीज का इतना बड़ा टुकड़ा दें जो उसके गले में भी न उतर पावे और बच्चा उसे अपने हाथ में आसानी से पकड़ सके। ये चीजें नहीं देने पर बच्चे कूड़े-कचरे में से गन्दी चीज उठाकर मुँह में देने लगता है। कोई-कोई माताएँ प्लास्टिक आदि के खिलौनों को उसके हाथ में पकड़ा देती हैं, बच्चा उसी को बार-बार मुँह में लेकर चबाता रहता है जो कभी तो उसके मुँह में चुभ जाता है, कभी-कभी उसका इन्फेक्शन रोग के रूप में सामने आने लगता है। कोई बच्चे दूसरे के हाथ को काटने लगते हैं तो किसी के अँगूठा मुँह में लेने की गन्दी आदत पड़ जाती है। दाँत निकलते समय बच्चे को यदि दस्त लगें, सर्दी हो जावे, आँखें दुखने लगें, बुखार आदि आ जावे तो ज्यादा चिन्ता नहीं करें, क्योंकि ये बीमारियाँ दाँत निकलने पर सहज रूप से ठीक हो जाती हैं, इन बीमारियों के लिए घर की छोटी-छोटी कोई दवाई देकर आप अपने भोजन में थोड़ा परिवर्तन कर दें, क्योंकि इस समय कोई दवाई काम नहीं करती है।

नोट :

1. दाँत निकलते समय बच्चे के मसूड़े में हल्दी और सरसों का तेल मिलाकर लगावें।
2. सुहागे को फुलाकर मसूड़े में लगा दें।
3. अनानास से रस का फाहा (रुई में रख) भरकर रगड़ दें।
4. तुलसी के पत्तों का रस चासनी में मिलाकर चटावें, दाँत सहज निकल जावेगा।

बच्चे को टी.वी. के समाने न लिटावें :

आपका बच्चा रो रहा है तो आप उससे परेशान होकर उससे बचने के लिए उसे टी.वी. के सामने कभी नहीं लिटायें। यह सही है 6-8 माह के बच्चे को भी यदि टी.वी. के सामने लिटा देंगे तो उसका रोना बन्द हो जायेगा। वह टी.वी. पर आने वाले चलचित्रों को देखने में लग जायेगा। लेकिन उससे उसका टी.वी. पर

आने वाले हीरो-हीरोइन के प्रति रुझान बढ़ेगा। उनके बालों की कटिंग, उनकी वेशभूषा, बोल-चाल आदि से वह प्रभावित होगा। उसके मन में वैसा बनने के भाव उत्पन्न होने लगेंगे। क्योंकि बच्चा बड़ों की क्रियाओं का अनुकरण करने वाला होता है। अक्सर बच्चे टी.वी. देखते-देखते वैसा ही एक्शन, वैसा ही बोलना वैसा ही हाव-भाव एवं चेष्टाएँ करने लगते हैं। जब रामायण धारावाहिक प्रसारित होता था कई बच्चे उसे देखकर हनुमान जी के समान आकाश में उड़ने की कोशिश करने लगे, वे आकाश में उड़ तो नहीं पाये बल्कि जमीन पर आकर गिरे, कई मर गये, कई की हड्डियाँ टूट गईं, कई घायल हो गये आदि.....। इसी प्रकार 'शक्तिमान' को देखकर उसी प्रकार तानाशाही से बोलना-राक्षसी हँसी सीख गये। और भी अनेक कार्यक्रमों से चोरी करना, जेब काटना, हाथ की सफाई पेश करना, झूठ बोलना आदि पापात्मक कुसंस्कारों से पुष्ट हो गये। परिणाम यह हुआ कि जीवन पतन की ओर चला गया। वे देश, समाज एवं स्वयं के हित में भी कुछ नहीं कर पाये। आशय यह है कि बच्चे अपने से (वय में) बड़ों की हर बात सीखते हैं।

एक्टिंग कैसी रही :

हरबौली ग्राम में एक बच्चा झूलते-झूलते गिर पड़ा। कोई चोट नहीं आई। बच्चा रात को सो गया। लेकिन काफी दिन निकलने पर भी जब नहीं उठा तो सबको लगा कि बच्चे को अन्दर ही गहरी चोट आई है। इसलिए वह उठा नहीं है। सबने जाकर देखा, बच्चा धीरे-धीरे श्वास ले रहा था, ऐसा लग रहा था कि बच्चा बेहोश हो गया है। घर वाले उसे अस्पताल ले गये। डॉक्टरों ने जाँच की। लेकिन कुछ भी बीमारी समझ में नहीं आई। डॉक्टरों ने अनुमान लगाया कि बच्चे के गिरने से अन्दर किसी मर्मस्थान में चोट लगी है तभी बच्चा उठकर खड़ा हो गया तथा हँसते हुए बोला-“पापा! एक्टिंग कैसी रही ?” बच्चा इस प्रकार की एक्टिंग करना टी.वी. देखकर सीखा था। शैशवावस्था से टी.वी. देख-देखकर बच्चे क्या नहीं सीख जाते हैं। सभी खोटी बातें सीख जाते हैं क्योंकि खोटी बातें सीखने में श्रम एवं समय नहीं लगता तथा एक बार सीख लेने पर वह भूली भी नहीं जाती। अतः चाहे बच्चा रो रहा हो तो भी आप उसे टी.वी. के सामने नहीं सुलावें, क्योंकि रोना इतना हानिकारक नहीं जितना टी. वी. के सामने हँसते हुए लेटे-बैठे रहना। रोने से तो लाभ ही है क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सकों का कहना है कि जब तक

बच्चा चलने-दौड़ने नहीं लगता तब तक तो उसके लिए रोना, हाथ-पैर पटकना, चिल्लाना आदि ही श्रेष्ठतम व्यायाम हैं क्योंकि रोते समय हाथ-पैर, पेट-आँतें, फेफड़े आदि सभी अंगों का हलन-चलन होता है, यही उसका व्यायाम है। इस व्यायाम से बच्चों के अंगोपांगों का विकास अच्छी तरह से हो जाता है। उनका कहना तो इतना है कि यदि बच्चा बिल्कुल नहीं रोता हो तो थोड़ा रुलाना चाहिए। हाँ, यदि आप चाहें तो जो शिक्षाप्रद सीरियल आदि आ रहे हों तो आप स्वयं उन्हें लेकर थोड़ी देर बैठ सकती हैं।

दूसरी बात रंगीन टी.वी. देखने से बच्चे को आई-कैंसर, कम दिखना, सिर दर्द होना आदि अनेक बीमारियाँ हो सकती हैं इसीलिए वर्तमान में छोटे-छोटे बच्चों को भी अर्थात् अल्प उम्र में ही चश्मा लगाना पड़ता है। अधिक टी.वी. देखने की आदत पढ़ाई में पिछड़ने का कारण भी बनती है क्योंकि अधिक समय और दिमाग टी.वी. देखने में व्यर्थ चला जाता है।

आप रोते हुए बच्चे को चुप करने के लिए अंगूठा, अँगुली या कपड़ा आदि कोई भी चीज मुँह में नहीं दें। क्योंकि अँगूठे, अँगुली में चिपकी हुई धूल-मिट्टी आदि गंदी चीजें अँगूठा चूसने के साथ पेट में पहुँच जाती हैं जो अनेक बीमारियों का कारण बनती है। अँगूठा, अँगुली चूसने से वह पतला हो जाता है, दाँत टेढ़े-मेढ़े हो जाते हैं, ओठ मोटे होने लगते हैं, तालु कमजोर हो जाने से बच्चा देर से बोलता है और बच्चे की ऐसी आदत पड़ जाने से वह बड़ा हो जाने पर भी अँगूठा चूसता रहता है जो असभ्यता मानी जाती है। अँगूठा चूसते हुए या अँगूठा चूसकर उन्हीं हाथों से पुस्तकों को छूना-पढ़ना पुस्तक का अविनय कहा गया है। पुस्तकों का अविनय करने से ज्ञान की वृद्धि नहीं होती है। कभी-कभी उन्हीं हाथों से खाने-पीने की वस्तुएँ भी छू लेता है। खाने-पीने की वस्तुओं को जूठे हाथों से छूने से उनमें अनेक बैक्टीरिया उत्पन्न हो जाते हैं, फलतः वे खराब हो जाती हैं। ऐसी आदत को बड़े होने के बाद छुड़ाना भी अतिदुष्कर हो जाता है।

आप बच्चे को एक-दो वर्ष तक ऊन के कपड़े नहीं पहनावें क्योंकि ऊन के कपड़े पहनाने से बच्चे की चमड़ी में सहनशक्ति उत्पन्न नहीं हो पाती है। वह प्राकृतिकता में रहना नहीं सीख पाता है। एक-दो सर्दियों में अधिक कपड़े आदि नहीं पहनायेंगे तो उसमें सर्दी सहन करने की क्षमता सहज रूप से उत्पन्न हो जाएगी। अधिक पहनाये रखने से मान लिया पहनाने में कुछ कमी रह गई तो बच्चे

को बहुत जल्दी सर्दी-जुकाम-निमोनिया आदि हो जाते हैं। बच्चे का फलालेन, खादी और जीन्स के ढीले कपड़े पहना कर भी सर्दी से बचाया जा सकता है। मोटे-मोटे कपड़ों में बच्चे को पैक कर देने से बच्चे के शरीर में पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं पहुँच पाने से स्वास्थ्य जल्दी बिगड़ने लगता है। अन्य वस्त्र भी चुस्त नहीं पहनावें। चुस्त वस्त्र पहनाने से बच्चे के शरीर के अंगोपांग का विकास अच्छी तरह नहीं हो पाता है। सर्दी के दिनों में धूप में अवश्य लिटावें।

सूर्य की किरणों से लाभ :

सर्दी में बच्चे को धूप में अवश्य लिटावें। कपड़े पहनाकर, शॉल ओढ़ाकर, कमरा बन्द करके पढ़ते रहने की अपेक्षा धूप में बैठकर पढ़ने की आदत डालें। दो-ढाई वर्ष तक के बच्चे की धूप में जैतून/सरसों/मीठे(मूंगफली) तेल की पूरे शरीर में धीरे-धीरे मालिश करने से बहुत लाभ होता है। वैज्ञानिक गार्डनर रॉनी ने कहा है कि सूर्य में जितनी रोगनाशक शक्ति है उतनी रोग-नाशक शक्ति संसार की अन्य किसी वस्तु में नहीं है। वैज्ञानिकों ने इसकी प्रमाणता के लिए प्रयोग किया, उन्होंने कुछ लोगों को सफेद वस्त्र पहनाकर तथा कुछ को बिना वस्त्र के धूप में बिठाया। उनमें से जिनको बिना वस्त्र के बिठाया उनके वजन में वृद्धि, कार्य करने की क्षमता, स्वास्थ्य-लाभ में अधिकता तथा पाचन और नींद अच्छी पाई गई। सूर्य की किरणें रक्त को शक्ति प्रदान करती हैं। बच्चे के शरीर में विभिन्न भागों में लोहा, कैल्शियम, फास्फोरस व आयोडीन पहुँचाने की क्षमता प्रदान करती हैं अतः बच्चे को धूप में बैठने की आदत अवश्य डालें।

टायफाइड, निमोनिया, राजयक्ष्मा (टी.वी.) आदि रोगों को नष्ट करने की शक्ति सूर्य की किरणों में होती है। एन्थ्रेक्स के वायरस जो कई वर्षों के शुष्कीकरण से भी नहीं मरते वे सूर्य की किरणों से एक-डेढ़ घंटे में मर जाते हैं। हैजा, निमोनिया, चेचक आदि के कीटाणु पानी में डालकर उबालने पर नहीं मरते, सूर्य की प्रभातकालीन किरणों से शीघ्र ही नष्ट हो जाते हैं। गर्मी के मौसम में प्रातः, जब तक धूप अच्छी लगे, सेवन कर सकते हैं। सूर्य के प्रकाश में शरीर में विटामिन 'डी' तैयार होता है जो बच्चों को RICKETS नाम की बीमारी से बचाता है।

इसी प्रकार गर्मी में भी सिल्क, पोलिस्टर, टेरेलीन आदि के कपड़े न पहना कर मलमल या खादी के कपड़े पहनावें। खादी के कपड़ों से लू नहीं लगेगी, पसीना सोख लेंगे, पतले रहेंगे, गर्मी नहीं लगेगी और सुन्दर भी दिखेंगे। गर्मी में

बच्चे को पंखे-कूलर आदि में ही नहीं रखें, क्योंकि ऐसा करने से बच्चे में रोगनिरोधक शक्ति कम हो जाती है। थोड़ी सी गर्मी में कूलर-पंखा नहीं मिला तो वह बीमार हो जाएगा, लू लग जाएगी, डायरिया हो जाएगा।

लाल बहादुर शास्त्री का आदर्श :

गृहमंत्री लाल बहादुर शास्त्री के घर जब सरकार की तरफ से पंखा, कूलर लगाने आये तो शास्त्री जी ने कूलर-पंखे लगाने के लिए मना कर दिया। उन्होंने कहा- “मैं हमेशा मंत्रीपद पर नहीं रहूंगा। लड़कियों की आदत बिगड़ जायेगी और जब विवाह के बाद इनको यदि अनुकूलताएँ नहीं मिलीं तो ये दुःखी होंगी।” हमारे देश के गृहमंत्री जो बाद में प्रधानमंत्री बने थे उनके कितने अच्छे और उज्वल करने वाले दूरदर्शितापूर्ण विचार थे इसीलिए तो हमारा देश सर्वदेशों का गुरु माना जाता है। आप भी श्रेष्ठ विचार बनावें और बच्चों को अच्छी आदतों में ढालें ताकि उनके जीवन में सुख स्रोत बहे।

वर्षा ऋतु में बच्चे के भोजन की तरफ पूरा-पूरा ध्यान रखें क्योंकि इन दिनों में पाचनशक्ति कमजोर रहती है इसलिए इन दिनों में हरी सब्जियाँ, दूध लें, गरिष्ठ भोजन कम करें, बेसन मावा आदि देर से पचने वाली वस्तुओं को नहीं खिलावें ताकि बच्चे की ऐसी ही आदत पड़ जावे। कहा भी गया है-

कब क्या न खावें :

चैते गुड़ बैशाले तेल, जेठे राई आषाढ़े बेल।

सावन निब्बू भादों मही, क्वार करेला कार्तिक दही।

अगहन जीरा पूसे धना, माघ मसूर फागुन चना।

जो नर इन बारह को खाय, बिना नियंत्रण स्वर्गे जाय ॥

अर्थ- चैत महीने में गुड़, बैशाख में तेल, जेठ में राई, आषाढ़ में बेल (बिल्व फल), सावन में नीबू, भादों में मही(छाछ), कुंवार में करेला, कार्तिक में दही, अगहन में जीरा, पूस में धना, माघ में मसूर, फागुन में चना इन बारह को खाने वाला मनुष्य बिना निमंत्रण के स्वर्ग में चला जाता है अर्थात् मृत्यु का समय होने के पहले ही मरण को प्राप्त हो जाता है और जो इनको नहीं खाता, उसके घर वैद्य कभी नहीं आता है।

कब क्या खावें:

चैते चना बैशाखे बेल, जेठे शयन अषाढे खेल ।
सावन हरे भादों तित्त, क्वार मास गुड़ सेवे नित्त ।
कार्तिक करेला अगहन तेल, पूसे करे दूध से मेल ।
माघ मास घिय खिच्यड़ खाय, फागुन उठि नित प्रातः नहाय ॥
इन बारह सो करे मित्ताई, तो काहे घर वैद्य बुलाई ।

अर्थ- चैत महीने में चना, वैशाख में बेल, जेठ में शयन (दिन में सोना), आषाढ में खेलना, सावन में हरड़, भादों में तित्त (तीखी वस्तु) कुंवार में गुड़, कार्तिक में करेला, अगहन में तेल, पूष में दूध, माघ में खिचड़ी में घी मिलाकर खाना तथा फागुन में नित्य प्रातःकाल नहाना इस प्रकार बारह महीनों में सेवन करने वाले के घर कभी वैद्य नहीं आता है अर्थात् वह कभी बीमार नहीं पड़ता है ।

3

बचपन के संस्कार

सभ्यता सिखावें :

बच्चे को कहाँ थूकना है, कहाँ सू-सू (पेशाब) करना है, कहाँ छी-छी (लेट्टिन) करना है, आदि बातों को बार-बार बताकर याद रखवावें ताकि बच्चा सही स्थान पर ही ये क्रियाएँ करे। कभी अन्य स्थान पर कर भी दे तो मार-पीट और डाँट-फटकार न करें अपितु बार-बार समझावें, बच्चा धीरे-धीरे समझ जायेगा। बहुत बार समझाने पर भी याद नहीं रख पावे तो एक आध बार दो-चार चाँटे मार दें तो कोई बात नहीं है लेकिन यह अन्तिम उपाय है ऐसा नहीं करें तो अच्छा ही है। बच्चे को बैठकर सू सू (पेशाब) करने की आदत डालें क्योंकि खड़े-खड़े सू-सू करने से पैरों पर मूत्र के छींटे लग जाते हैं, पैर खराब हो जाते हैं, भैया को देखकर बहिन भी खड़ी-खड़ी सू-सू करना सीख लेती है, ऐसी आदत हो जाने पर बड़े होने के बाद खड़े-खड़े पेशाब करते हैं तो बाथरूम की दीवारें खराब हो जाती हैं, भद्दी दिखने लगती हैं, वहाँ अनेक प्रकार के बैक्टीरिया भी उत्पन्न होते हैं, यह असभ्यता और निर्लज्जता मानी गई है इसलिए शुरू से ही बैठकर पेशाब करना सिखावें। थूक और नाक साफ करके धूल आदि से (थूक को) ढकने की आदत अवश्य डालें। क्योंकि थूकते समय कफ आदि में असंख्यात कीटाणु होते हैं जो थूकते ही, नहीं ढकने पर पुनः श्वास के साथ स्वयं के शरीर में भी प्रवेश कर जाते हैं, सही स्थान पर नहीं थूकने से और उसे नहीं ढकने से देखने वाले को भी ग्लानि आती है। कभी-कभी तो यदि कोई भोजन करके आया है उसकी अचानक नाक के मल पर दृष्टि पड़ जाती है तो उल्टी हो सकती है (हो जाती है), जी घबराने लगता है आदि.....। अतः थूक को एवं नाक को साफ कर धूल आदि से ढकने की आदत अवश्य डालें, नाक साफ कर हाथ धोने की आदत भी डालें। छींकते, उबासी लेते तथा खाँसते समय हाथ से या रूमाल आदि से मुँह ढकने/बन्द करने अर्थात् मुँह पर हाथ आदि लगाकर छींकना सिखावें क्योंकि सब लोगों के बीच में बिना हाथ लगाये खाँसना, छींकरना अच्छी बात नहीं

हैं और खाँसते समय खाँसी के करोड़ों जीवाणु शरीर से बाहर निकलते हैं जो मुँह पर हाथ नहीं लगाने से दूसरे के एवं अपने शरीर में प्रवेश करके खाँसी की बीमारी उत्पन्न करते हैं क्योंकि खाँसी छुआछूत का रोग है।

विशेष : बच्चा यदि बिस्तर में या कपड़ों में ही पेशाब कर देता हो तो आप सर्वथा यह नहीं सोचें कि ध्यान नहीं रखता है या आलसी है इसलिए पेशाब लगने पर भी उठता नहीं है, बिस्तरों में ही पेशाब कर देता है, समझाने डराने के बाद भी यदि पुनः-पुनः ऐसा ही हो रहा है तो डॉक्टर को दिखावें क्योंकि यह भी एक बीमारी हो सकती है जिसके कारण से नहीं चाहते हुए भी ऐसा हो जाता है।

इसी प्रकार यदि बच्चा दो-तीन दिन के अन्तराल में शौच जाता है, दिन में दो-तीन बार जाता है, भोजन के पहले या तत्काल बाद में जाता है, शौच जाने में आधा-पौन घंटा लगाता है, इन सब बातों को आप पूरा ध्यान रखें, ऐसा होना अस्वस्थता का सूचक है। कहा भी है- एक बार योगी, दो बार भोगी और बार-बार रोगी जाते हैं। अर्थात् योगी एक बार जाता है, भोगी दो बार जाता है और जो रोगी होता है वह बार-बार जाता है। यदि कभी-कभी ऐसा होता है तो कोई बात नहीं लेकिन हमेशा ऐसा ही होता है तो भोजन में परिवर्तन करें। औषधि करावें। कभी-कभी भोजन के पहले और बाद में शौच जाने की आदत पड़ जाने से ऐसा हो सकता है अतः आदत सुधारें। उस समय को टाल कर सुबह-शाम शौच जाने की आदत डालें। बचपन में ही यदि यह आदत सुधर जाये, पेट ठीक हो जाये तो जल्दी ठीक हो सकता है; बड़ा होने के बाद पेट की आँतो की ऐसी ही आदत हो जाती है अर्थात् ऐसा ही कोठा बन जाता है। ऐसा कोठा बन जाने के बाद उसमें सुधार दुसाध्य है वह बच्चे के जीवन के लिए बहुत खतरनाक है अतः आप बचपन से ही सावधान रहें।

बच्चा यदि रात को बिस्तर गीला करता है तो आप याद रखकर उसे सोने से पहले सू-सू करवावें। ऐसे बच्चों को असहायता का डर लगता है अतः उसे अकेला नहीं सुलावें। ब्राह्मी और शंखपुष्पी सममात्रा में (लगभग प्रत्येक आधा-आधा ग्राम) लेकर उसका चूर्ण बना कर या पानी में घोल कर बच्चे को सोते समय पिलायें।

आपके घर कोई मेहमान, अतिथि, मित्र, सहेली, चाचा, मामा, मौसी, बुआ

आदि के आने पर उनको नमस्कार, अभिवादन करना, उनके चरण स्पर्श करना तथा उनसे प्रेमपूर्वक बोलना सिखावें ताकि भविष्य में बच्चा व्यवहारकुशल बन सके। यह बात आप स्वयं उनके साथ ऐसा व्यवहार करके सिखा सकते हैं। यदि आप स्वयं व्यवहार-कुशलता नहीं निभाते हैं तो बच्चों को सिखाना बहुत कठिन होगा। ऐसे विरल ही बच्चे होते हैं जिनके माता-पिता, पारिवारिक जन व्यवहारकुशल न हों और वे व्यवहारकुशल बन सके हों। कुछ दिन पहले एक महिला ने बताया- “माता जी! मेरे बच्चे इतने खराब हैं कि यदि कोई घर आता है और मैं उनको बिठाकर नाश्ता आदि लेने जाती हूँ तब वे उनसे पूछ लेते हैं कि आन्टी आप कितनी देर रुकेंगी, अंकल आप कब जायेंगे, आदि” मैंने पूछा-“तुम्हें यह किसने बताया कि आपके बच्चे तो बहुत होशियार हैं, ऐसा ऐसा पूछ रहे थे।” मैं बच्चों से पूछती हूँ तो बच्चे कहते हैं, मम्मी! हमें/मुझे खेलना था। आप मेहमानों/आंटी-अंकल के सामने खेलने नहीं देती हैं इसलिए हमने पूछ लिया कि अंकल आप कब जायेंगे.....? आप मेहमानों, मित्रों आदि के आने पर बच्चों को ज्यादा अनुशासन में रखने का प्रयास नहीं करें। यह बात सच है कि दूसरे लोगों के आने पर बच्चे ज्यादा परेशान करते हैं, ज्यादा उछल-कूद-हल्ला-गुल्ला मचाते हैं फिर भी आप उन्हें खूब ज्यादा नहीं रोके। आप यह सोचकर उनको रोकती हैं कि ये लोग क्या कहेंगे, क्या सोचेंगे कि इनके बच्चे इतना परेशान करते हैं, ये इतने बदमाश, चंचल, ऊधमी हैं। ऐसी कोई बात नहीं है, बच्चे तो ऊधम करते ही हैं, इसमें कोई आश्चर्य नहीं है। आप खुद सोचें- बच्चे ऊधम नहीं करेंगे तो क्या बड़े-बूढ़े ऊधम करेंगे? जो मेहमान आये हैं वे भी इस बात को जानते हैं कि उनके बच्चे भी तो उन्हें इसी प्रकार परेशान करते हैं। कभी-कभी अनुशासन का विपरीत प्रभाव भी पड़ जाता है। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप सबके सामने बच्चों का उछल-कूद की खुली छूट दे दें। खुली छूट से तो बच्चे बिगड़ते ही हैं। आप मेहमानों के जाने के बाद उन्हें धीरे से समझावें, “बेटा! बाहर से आने वालों के सामने मस्ती नहीं करते। देखो, तुम मस्ती करते हो तो वे लोग क्या सोचते होंगे कि इनके बच्चे कितने असभ्य और मूर्ख हैं जो बाहर से आने वालों के सामने भी माँ को इतना परेशान करते रहते हैं। खाने के लिये माँगते रहते हैं, क्या इनकी मम्मी इतनी कंजूस हैं कि बच्चों को कुछ खिलाती ही नहीं हैं, (यदि रोता है तो) इनके बच्चे कैसे हैं पूरे दिन रोते ही रहते हैं, तभी तो मेहमानों के सामने तक रो रहे थे,

आदि।” और भी गलत कार्यों के करने पर समझावें। अगली बार मेहमानों के आने पर बच्चा यदि थोड़ा सा भी अमल करे तो उसकी प्रशंसा करें, प्रोत्साहन दें और भी आप अपने बच्चे को बचपन से ही व्यवहारिकता सिखायें क्योंकि किसी के पास धन, विद्या, आजीविका का साधन आदि कुछ भी न हो लेकिन यदि व्यवहार अच्छा है तो वह कभी दुःखी नहीं हो सकता है, उसको कहीं भी किसी चीज की कमी नहीं पड़ सकती है। दूसरी बात व्यवहारिकता से आपसी स्नेह, वात्सल्य, प्रेम एवं सौहार्द की भावनाएँ भी बढ़ती हैं। कहा भी है-

बढ़ी चढ़ी भी योग्यता, दिखती तब है व्यर्थ।

सभ्य नहीं बर्ताव जब, घर आये के अर्थ।।

अर्थ-कितना भी धनाढ्य हो, पढ़ा लिखा हो, पण्डित हो, प्रसिद्धि को प्राप्त श्रेष्ठी हो लेकिन उसमें यदि व्यवहारकुशलता न हो तो वह हर क्षेत्र में पिछड़ जाता है, और उसकी व्यवहारकुशलता सबसे ज्यादा तब दिखती है जब वह घर आये का प्रेमपूर्वक निरभिमानता से आदर-सत्कार तथा वचन-व्यवहार करता है। एक दिन एक इन्कमटैक्स ऑफिसर एक दुकान पर पहुँचा। उसने सेठ को बहीखाता आदि बताने के लिए कहा। सेठ ने प्रेमपूर्वक उसका अभिवादन किया। अपनी साधर्मिता दिखाई, ऑफिसर उसके मिष्ट एवं उदार व्यवहार से बहुत प्रसन्न हुआ। सेठ ने उसे घर नाश्ता करने के लिए प्रार्थना की। ऑफिसर उसके घर सहज रूप से नाश्ता करने उसके साथ चल दिया।

सेठ ने बहुत अच्छा नाश्ता तैयार करवाया। तभी उसको किसी आवश्यक काम से कहीं जाना पड़ा। उसने जाने के पहले अपने बेटे को पूरी बात समझा दी। बेटा नाश्ते की प्लेटें रखकर ऑफिसर से बोला, “साहब! नाश्ता कीजिए।” ऑफिसर ने व्यवहारिकता के नाते कहा- “आप भी लीजिए।” बेटे ने गर्व में भरकर कहा- “साहब! हम तो लेते ही रहते हैं; आप लीजिए।” बस, उसके गर्व भरे शब्दों को सुन ऑफिसर को क्रोध आ गया। उसके दो नम्बर के बहीखाता पकड़ लिये और सेठ को हथकड़ी डलवा दी। सेठ के नम्रतापूर्ण व्यवहार से ऑफिसर उसे अपना भाई समझकर सब कुछ क्षमा करने का विचार करने लगा था और बेटे की गर्वोन्मत्तता के कारण उसने सेठ को बेड़ी डलवा दी। यह है व्यवहार का अच्छा और बुरा फल।

जब बच्चा बोलने लगे :

जब बच्चा कुछ अव्यक्त शब्दों का उच्चारण करने की कोशिश करें तब सर्वप्रथम उसको ‘ॐ’ शब्द बोलना सिखावें। क्योंकि ‘ॐ’ के उच्चारण से शरीर की नाभि तक के अंगोपांगों का व्यायाम हो जाता है, स्वर ग्रन्थियाँ अच्छी तरह मुखरित होने लगती हैं। यह ओंकार सभी धर्मों में पूज्य माना गया है, बच्चे को ओंकार का उच्चारण करने में अधिक श्रम भी नहीं लगता है। यह ओंकार नाभि से उत्पन्न होकर ऊर्जा उत्पन्न करता है जो मस्तिष्क एवं हृदय को बल देने वाली होती है। आप सहज में उससे बोलते समय, उसे खिलाते समय, चुटकी बजा कर उठाते समय ॐ का उच्चारण सिखा सकते हैं। सर्वप्रथम इस श्रेष्ठ शब्द के उच्चारण से बच्चे के भावी व्यक्तित्व पर भी बहुत प्रभाव पड़ता है।

गूंगी भी गाने लगी :

एक बहुत बड़े ऑफिसर के एक पुत्री हुई जो गूंगी थी। ऑफिसर की बहिन ने यह सोचकर कि भैया इतने बड़े ऑफिसर हैं, उनको गूंगी बेटी शोभा नहीं देती हैं, उसको(लड़की को) गोद लेने का प्रयास किया। लेकिन लड़की की माँ किसी भी हालत में अपनी बेटी को देने के लिए तैयार नहीं थी। ऑफिसर को बहुत समझाने पर भी सफलता नहीं मिली। कुछ दिनों के बाद वह(माँ) अपनी बेटी को लेकर एक साधु के पास पहुँची और उसको अपनी पूरी व्यथा-कथा कह सुनाई। साधु ने कहा-“तुम चिन्ता नहीं करो, इसके सामने हमेशा ॐ बुलवाने का प्रयास करो, निश्चित तुम्हारी बेटी बोलने लगेगी।” माँ ने साधु के वचनों पर श्रद्धा करके उसके कहे अनुसार अपनी बेटी को ‘ॐ’ वाली बाई के नाम से चिढ़ाने की बात को देख ऑफिसर को बहुत गुस्सा आया। उसने एक बार उसे फिर समझाया और बेटी को गोद लेने कहा लेकिन फिर भी जब पत्नी अपनी बेटी को देने के लिए तैयार नहीं हुई तो ऑफिसर ने उसको घर से निकाल दिया। वह अपनी बेटी को लेकर किसी उदासीन आश्रम में जाकर रहने लगी। वह पुरुषार्थ कर रही अर्थात् उसने बेटी को ‘ॐ’ बुलवाने का प्रयास नहीं छोड़ा। आखिर उसके पुरुषार्थ ने बेटी का जीवन सफल बना दिया। धीरे-धीरे बेटी बोलने लगी और गाने भी लगी। कुछ ही वर्षों में वह इतनी अच्छी गायिका बन गयी कि सभी लोग उसकी भूरि-भूरि प्रशंसा करने लगे। एक बार उसने वहाँ संगीत प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया जहाँ उसके पापा ही निर्णायक महोदय थे। जब निर्णायक

महोदय ने प्रसन्न होकर उस लड़की से अपने पापा का नाम पूछा तो लड़की ने कहा- आप ही मेरे पापा हैं, आदि.....। क्योंकि उसने अनेक बार अपने पापा की फोटो को देखा था। कहने का तात्पर्य यह है कि ॐ की ध्वनि का यह अद्भुत प्रभाव है।

बच्चा जब बोलने लगता है तो उसको बोलने का, बात करने का बहुत शौक रहता है। उस समय वह अनेक प्रश्न पूछता है, उसमें अनेक प्रकार के पदार्थों को जानने की उत्सुकता रहती है, आप उसके उन छोटे-छोटे प्रश्नों के उत्तर देवें, जो प्रश्न तत्काल उत्तर देने योग्य नहीं हो तो बच्चे का उपयोग बदल कर टाल देवें और कुछ प्रश्नों के लिए कहें कि अपन सब सन्त के पास चल कर पूछेंगे। इस बहाने से आपको एवं बच्चे को सन्त के दर्शन भी हो जायेंगे और बच्चे में संस्कार भी आ जायेंगे।

इस उम्र में आप बच्चे को भगवान के या शिक्षाप्रद छोटे-छोटे भजन, कविताएँ, स्तुतियाँ आदि सिखायें। मेहमान, रिश्तेदार तथा संत-साधुओं आदि के सामने बुलवाएँ, पुरस्कृत करें, प्रोत्साहित करें।

बच्चों को सिखाने योग्य बातें

Happy Happy will you ever eat the meat?

No No No Chi Chi Chi.

Happy Happy will you ever eat the fish?

No No No Chi Chi Chi.

Happy Happy will you ever eat the Sweets.

ya ya ya ha! ha! ha!

दिन के नाम सिखावें

First day is Monday.

पहला दिन है सोमवार।

We will never eat Anday.

हम कभी अंडे नहीं खायेंगे।

Second day is Tuesday.

दूसरा दिन है मंगलवार।

We will never Fight with dandey.

हम कभी डंडों से नहीं लड़ेंगे।

Third day is Wednesday.

तीसरा दिन है बुधवार।

We will never become gunday.

हम कभी गुण्डे नहीं बनेंगे।

Fourth day is thursday.

चौथा दिन है गुरुवार।

We will go to temple everyday.

हम रोज मंदिर जायेंगे।

Fifth day is friday.

पाँचवाँ दिन है शुक्रवार।

We will not lie anyday.

हम कभी झूठ नहीं बोलेंगे।

Sixth day is saturday.

छठा दिन है शनिवार।

We will eat only in the day.

हम सिर्फ दिन में खायेंगे।

Lastday is sunday.

अन्तिम दिन है रविवार।

We wil never cheat any day

हम कभी किसी को धोखा नहीं देंगे।

कविता

1.

रोज सवेरे उठकर बच्चो!

सभी बड़ों को करो प्रणाम।

वो देंगे आशीष तुम्हें जब,

बन जायेंगे सारे काम ॥

2.

होता वही सफल जीवन में

जो है बढ़ता जाता।

बाधाओं से लड़कर वह ही,

अपनी मंजिल पाता।

चलते रहो सदैव जगत् में,

क्या थकना, क्या सुस्ताना।

हार मानकर बैठा जो भी,

उसे पड़ा है पछताना ॥

दोहा

क्रोध तुल्य रिपु कौन है, कर दे सर्व विनाश।

हर्ष तथा आनन्द को, वह है यम का पाश ॥

मत कह मत कह झूठ को, मिथ्या कथन अधर्म।

सत्य वचन यदि पास तो, वृथा अन्य सब धर्म ॥
जो करता है बाँटकर, भोजन का उपयोग ।
कभी न आवे भूख का, उसे भयंकर रोग ॥
निकल गये जिस आँख से, लज्जा जीवन प्राण ।
कठपुतली के तुल्य वह, जीवन मरण समान ॥
दान बिना पछतायेगा, लोभी आठों याम ।
मरण समय यह सम्पदा, हाय न आवे काम ॥
सुखी रहें राजा प्रजा, सुखी रहें सब सत्त्व ।
एक अहिंसा धर्म का, मन में लिये ममत्व ॥

नारे सिखावें -

इसके बहाने गिनती भी सीखेगा-
एक, दो, तीन, चार - सत्य धर्म की जयजयकार ।
पाँच, छह, सात, आठ - सत्य धर्म का ठाठ-बाट ।
नौ, दस, ग्यारह, बारा - सत्य धर्म का बजे नगारा ।
तेरह, चौदह, पन्द्रह, सोला - जयति सत्य यह बच्चा बोला ।
सत्रह, अठारा, उन्नीस, बीस - सत्य धर्म की होगी जीत ।
इक्कीस, बाईस, तेवीस, चौबीस- सत्यवादी के बीसोंबीस ॥
पाउच जो भी खाता है, जल्दी गाल सड़ाता है ।
ज्यादा टॉफी खायेंगे, दाँत सभी सड़ जायेंगे ॥
ज्यादा बिस्किट खायेंगे, आँतो को सड़वायेंगे ।
खाना खाओ जानकर, पानी पिओ छानकर ॥

नोट: और भी देखें परिशिष्ट-2

यदि बच्चा ज्यादा बोलता है, असभ्यता से बोलता है, छोटे मुँह बड़ी बातें करता है, छोटे-बड़ों के साथ बोलने का विवेक नहीं रखता है, तत्काल उल्टे-सीधे उत्तर देता है, तो आप ध्यान दें क्योंकि इस उम्र में यद्यपि तुतलाती हुई उसकी ये बातें अड़ोस-पड़ोस, परिवार, यहाँ तक कि गाँव वालों को भी अच्छी लगती हैं

इसलिए वे बच्चे से बहुत सारी बातें पूछते हैं, बुलवाते हैं लेकिन यह सब बच्चे के लिए बहुत घातक है । अतः आप बच्चे को यह समझावें कि अधिक बोलने वाला सत्य नहीं बोल पाता, अधिक बोलने वाले की बात पर कोई विशेष ध्यान नहीं देता और बड़े होने के बाद भी उसका कोई महत्त्व नहीं रहता इसलिए अच्छे बच्चे कभी ज्यादा नहीं बोलते, बिना पूछे नहीं बोलते । बेटा! अब ज्यादा नहीं बोलना । कोई ज्यादा बातें पूछे तो कहना- मेरी मम्मी ने कहा है कि ज्यादा नहीं बोलना, मैं ज्यादा नहीं बोलूँगा । हो सकता है बच्चा आपकी बात पर ज्यादा ध्यान न दे पावे या बिल्कुल नहीं दे पावे, आप उसको डाँटे नहीं, बार-बार समझावें । आपका परिचित या पारिवारिक कोई व्यक्ति ज्यादा बोलता हो, उसको जो हानि /तिरस्कार हुआ हो उसको बताकर समझावें । क्लास टीचर, अध्यापिका या संत आदि से भी प्रेरणा दिलवा सकते हैं ।

ज्यादा बोलने से नहीं बचा :

एक सरोवर में रहने वाले दो हंस एवं एक कछुआ अच्छे खासे मित्र थे । एक बार सरोवर का पानी सूखने लगा । हंसों ने अन्य सरोवर में जाकर अपनी जीवन रक्षा का विचार किया । उनके विचारों को सुन कछुआ ने कहा “तुम लोग तो उड़कर चले जाओगे मेरा क्या होगा ?”

हंस- “तुम भी हमारे साथ चलना” ।

कछुआ- “मुझे उड़ना नहीं आता, मैं तुम्हारे साथ कैसे चलूँगा ?”

हंस- “हम तुम्हें उड़ा ले जायेंगे ।”

कछुआ- “वह कैसे ?”

हंस- “हम दोनों एक लकड़ी के एक-एक छोर को अपनी चोंच में पकड़ लेंगे । तुम बीच में से उस लकड़ी को पकड़ लेना जब हम लकड़ी का लेकर उड़ेंगे तो तुम भी हमारे साथ मानसरोवर पहुँच जाओगे । लेकिन एक बाद ध्यान रखना, रास्ते में कुछ भी हो तुम्हें बोलना नहीं है ।

कछुआ- ठीक है, तुम मुझे ले चलना, मैं रास्ते में कुछ भी नहीं बोलूँगा ।

एक दिन योजना के अनुसार कछुआ ने लकड़ी को बीच में से पकड़ लिया और दोनों हंस एक-एक छोड़ को अपने मुँह में दबाकर आकाश में उड़ने लगे । रास्ते में जब बच्चों ने यह विचित्र घटना देखी तो वे सब मिलकर हँसने लगे,

चिल्लाने लगे और एक-दूसरे को देखने के लिये आकर्षित करते हुए उन्हें (हंस और कछुए को) चिढ़ाने लगे। बच्चों की उन हरकतों को देखकर कछुए को रहा नहीं गया, उसने बच्चों को कुछ कहने के लिये जैसे ही मुँह खोला धड़ाम से जमीन पर गिर पड़ा और मरण को प्राप्त हो गया। अपने वचनों को संयमित नहीं रखने वाले और बिना सोचे अपना मुँह खोलने वालों की ऐसी ही हालत होती है। अतः बच्चों की बहुत ज्यादा बोलने की आदत नहीं डालें और यदि ऐसी आदत पड़ने लगे तो रोक लगावें।

यदि बच्चा बीच में बोलता है तो आप उसे प्रोत्साहन नहीं दें (खुश न हों) क्योंकि बीच में बोलने वाले की कोई इज्जत नहीं रहती है। नीतिकारों का कहना है कि दो व्यक्तियों की बात के बीच में बोलने वाला मूर्ख कहलाता है। वास्तव में प्रकरण को बिना जाने बोलने से सही नहीं बोला जाता है। यदि बच्चा अपशब्द बोल दे, बड़ों को गलत कह दे या सामने पलटकर जवाब दे तो तत्काल माफी माँगवाएँ, 'Sorry' बुलवाएँ। यदि बार-बार गलती करे तो थोड़ी सजा भी दें ताकि भविष्य में वह गलती न दोहराए। यहाँ तक कि किसी चीज से ठोकर लग जाये, किसी अचेतन वस्तु पर भी बच्चा गुस्सा करे, जैसे- थाली फेंक दे कपड़े फाड़ दे, बर्तन फोड़ दे और भी कोई चीज उठाकर तोड़-फोड़ कर फेंक दे तो उसे समझाएँ। थाली फेंकने पर देखो, थाली फेंकने वालों को भिखारी जैसे माँगकर खाने की नौबत आ सकती है। यह एक प्रकार से भोजन का अपमान है इसलिए ऐसा करने वाले को ऐसा पाप लगता है कि भविष्य में उसको खाने को नहीं मिलता, आदि पुस्तक फेंकने पर फेंकने वाले को विद्या नहीं आती है, वह मूर्ख हो जाता है, आदि समझाकर उसी के हाथ से वह चीज उठवावें। शायद इसीलिए लोक में यह परम्परा है कि किसी चीज को ठोकर लग जाती है तो उसको झुककर छुआ जाता है।

यदि बच्चा कुछ शब्दों को हर बात के बीच में बोलता है और बहुत जल्दी-जल्दी बोलता है, जैसे- है न, और बताएँ, माने कि, यानी कि, हाँ-हाँ, अच्छा-अच्छा, आदि तो उसकी इस आदत को सुधारें क्योंकि जल्दी बोलने वाला स्पष्ट एवं मधुर नहीं बोल पाता, उसकी बात को सुनने वाला जल्दी से नहीं समझ पाता है। अतः ऐसी आदत नहीं पड़ने दें-

विनय सिखावें :

आप बोलते समय शुरु से ही बच्चो को आदर-सूचक शब्द सिखावें। जैसे मम्मी पापा को मम्मीजी, पापाजी, दादाजी, दादीजी, आंटीजी, आदि। बड़े भैया बड़ी बहिन चाहें वे अडोस-पडोस, रिश्तेदार, आन्टी-अंकल या गाँव, स्कूल के, कहीं के भी हों उम्र में बड़े हों तो उनको नाम न लेकर भैया, बहिन को दीदी-जीजी आदि बोलना सिखावें। यदि बच्चा शुरु से भैया-भाई साहब, दीदी आदि बोलना सीखता है तो वैसी ही आदत पड़ जाती है और शुरु से यदि नाम लेकर बोलना सीखता है तो बड़े होने के बाद आदत सुधारना बहुत कठिन हो जाता है। एक बार मैंने एक मम्मी-दादी आदि के मुँह से दो-ढाई वर्ष की लड़की को जीजी बोलते हुए सुना तो आश्चर्य में पड़ गई। मैंने उनसे पूछा, आप लोग इतनी छोटी सी बच्ची को जीजी क्यों बोलते हैं ? उन्होंने बताया, हमारे यहाँ इस गुड़िया की चाची का लड़का है, इससे छोटा है, वह बोलना सीख रहा है इसलिए हम लोग इसको जीजी बोलते हैं। मैंने पूछा, उससे इसका क्या सम्बन्ध है। उन्होंने कहा यदि हम सब लोग इसको जीजी बोलेंगे तो वह लड़का भी इसको जीजी बोलना सीख जायेगा। उसकी जीजी बोलने की आदत पड़ जायेगी फिर हम लोग जीजी बोलना छोड़ देंगे और वह हमेशा जीजी बोलता रहेगा। यह भी एक संस्कार डालने की विधि है। वह लड़का 23-24 वर्ष का हो गया, अपनी बहिन को जीजी ही बोलता है।

आप अपने बच्चे को मम्मी-पापा का नाम सिखाते समय उनके आगे श्रीमती श्रीमान् आदि आदर-सूचक शब्द लगाकर सिखावें। जैसे-श्रीमती सीमा जैन, श्रीमती अर्चना अग्रवाल आदि। श्रीमान् हितेश जी जैन, श्रीमान् तीर्थेश जी आदि।

गलत आदतें सुधारें :

यदि बच्चा मूत्रेन्द्रिय को छूता हो, खुजाता हो, बार-बार पकड़ता हो तो उसे समझावें, यह गलत आदत है। इसी से पेशाब अपवित्र होता है, उसमें बहुत बैक्टीरिया भी होते हैं इसलिए उसको नहीं छूते हैं। उसको छूकर हाथ-पैर, पुस्तक, खाने की चीज आदि छूते हैं यह गलत आदत है। मूत्रेन्द्रिय को छूकर शरीर के किसी भाग को छूने पर वहाँ सफेद दाग होने की सम्भावना रहती है।

यदि बच्चा बार-बार आँख, नाक, कान आदि में अंगुली डालता हो तो ध्यान दें। हो सकता है बच्चे की नाक में कहीं फुड़िया हो, नाक सूखती हो, कान में पीव

आता हो, आँख में खुजली चलती हो। बच्चे को इसके बारे में पूछ-ताछ करके यदि कोई बीमारी है तो चिकित्सा करवाएँ और यदि मात्र अंगुली डालने की आदत है तो उससे होने वाली हानि बताकर आदत छुड़ावें।

यदि बच्चा कीड़े-मकोड़ों-चींटी आदि को देखते ही निडरता से कुचल देता हो, पकड़ लेता हो, मार देता हो, उसके हाथ-पैर आदि अंग तोड़ देता हो, तो समझावें-बेटा! जिस प्रकार अपने को कोई थप्पड़ मार देता है तो कितनी तकलीफ होती है, लगती है, उसी प्रकार इन छोटे-छोटे जीवों को भी मारने से उनको तकलीफ होती है, इनको मारने पर ये किस प्रकार दुःखी/तड़फते हुए दिखाई देते हैं। अपन बड़े हैं, अपने को तो इनकी रक्षा करनी चाहिए, कोई मार रहा हो तो बचाना चाहिए, बड़े लोग तो हमेशा छोटे लोगों की सहायता ही करते हैं, आदि.....। इनको कुचलने, मारने से बहुत पाप लगता है और उसको वैसे ही दुःख/तकलीफें मिलती हैं। जैसे-भीष्मपितामह ने एक बार क्रीड़ा में एक साँप को बाण मारा (लेकिन साँप मरा नहीं था) और बाण की नोक से उठाकर कँटीली झाड़ियों में फेंक दिया। साँप उन झाड़ियों में तड़प-तड़प कर मरण को प्राप्त हुआ। कहते हैं उसी का फल भीष्मपितामह को यह मिला कि उन्हें युद्धक्षेत्र में बाणों की शय्या पर सोना पड़ा अर्थात् तत्काल नहीं मरकर तड़प-तड़प कर मरण को प्राप्त हुए। मारने के पाप से नरक में जाकर बहुत वेदनाएँ/यातनाएँ भोगनी पड़ती हैं। एक बार एक गड़रिये ने अपने सिर की जूँ को एक काटा चुभो कर मार डाला उसका फल यह हुआ कि उसको एक सौ आठ बार सूली चढ़ाया गया।

दूसरे को मारने का फल :

एक राजा बहुत ही दुष्ट प्रकृति का था। वह प्रजा के साथ अत्याचार, अनीति और अन्याय का ही व्यवहार करता था। वह शराब का व्यसनी होने से बहु-बेटियों को तंग करने में भी नहीं चूकता था। उसकी इन खोटी हरकतों से परेशान होकर प्रजा ने उसके राजपद से च्युत करके एक योग्य राजा को राजसिंहासन पर आसीन कर दिया। वह पदभ्रष्ट होकर राज्य के बाहर रहने लगा। कुछ समय बाद नये राजा का विवाह एक सेठ की कन्या के साथ निश्चित हुआ। जब पूर्व राजा ने राजा के विवाह की बात सुनी तो उसका मन लड़की की सुन्दरता पर मोहित हो गया। वह यह सोचकर कि उस लड़की के साथ मैं विवाह करूँगा, लड़की को प्राप्त करने का पुरुषार्थ करने लगा लेकिन जब वह सफल नहीं हुआ तो क्रोधित होकर

विवाह-मण्डप में से कन्या को लेकर भाग गया। राजसैनिकों ने उसका पीछा किया। जब वे (सैनिक) उसके बहुत निकट पहुँच गये तो उसने सोचा “यह कन्या मुझे नहीं मिले तो कोई बात नहीं लेकिन उस राजा को नहीं मिलनी चाहिए।” और ईर्ष्या परिणाम से उसने कन्या को जमीन पर पटका एवं गला घोट कर भाग गया। वन जाकर साधु बन गया। कन्या मर कर व्यंतर देवी बन गई। उसने अपने ज्ञान से जान कर कि मुझे किसने मारा था वह वहाँ पहुँची जहाँ साधु तपस्या कर रहा था। उसने साधु को देखते ही क्रोधित होकर बदला लेने के लिए गृद्ध पक्षी का रूप बनाकर शरीर को नोंच-नोंचकर खाना शुरू कर दिया और अपनी शक्ति के बल से घावों में कीड़े उत्पन्न करके तब तक पीड़ा दी, जब तक कि उसके प्राण नहीं निकल गये। इसी प्रकार एक व्यक्ति ने गुस्से में आकर अपनी भाभी को लात मार दी। उस भाभी ने अगले भव में श्यालनी बनकर अपने देवर को खाया था।

अतः बेटा! किसी भी जीव को दुःख नहीं देते हैं। दूसरी बात, तुमने यदि कीड़े को पकड़ा और कीड़े ने तुम्हें काट खाया तो हाथ सूज जायेगा, उसमें तकलीफ होने लगेगी और ऐसे ही कभी बिच्छू, साँप, कुत्ते ने काट खाया तो मर जाओगे आदि.....।

जिद करना नहीं सिखावें :

आप बच्चे में जिद करने के संस्कार नहीं डालें, भले ही वह आपका इकलौता बेटा ही क्यों न हो, इतना लाड़ नहीं दें कि वह गलत आदतों से ग्रसित हो जावे। फलस्वरूप जिन्दगी भर उसे दुःखी रहना पड़े और आपको भी। कभी-कभी बच्चा आपसे अपनी हर इच्छा की पूर्ति करवाने का प्रयास करता है चाहे वह अच्छी हो या बुरी क्योंकि बच्चा अच्छी-बुरी इच्छा को नहीं समझता है। एक बार एक अमेरिकन महिला अपने खेत में काम कर रही थी। उसका बच्चा बहुत रो रहा था तभी वहाँ से एक सज्जन निकले। उन्होंने बच्चे को रोता देख दया से जेब से पैसा निकाल कर एक चॉकलेट दिलवा दी। अमेरिकन महिला ने बच्चे के हाथ से चॉकलेट छीन ली और व्यक्ति से पूछा, “क्या आप भारतीय हैं ?” उस सज्जन ने कहा- “हाँ, आप मुझे ऐसा क्यों पूछ रही हैं ?” महिला ने कहा- “भारतीय लोग ही अपने बच्चों की आदतें बिगाड़ते हैं। मैं अपने बच्चे की खोटी इच्छा की पूर्ति करके उसे जिद्दी नहीं बनाना चाहती, इसके बजाय मैं बच्चे का रोना देख सकती

हूँ। एक बार रोने पर भी इच्छा पूरी नहीं करने पर आगे वह किसी भी चीज के लिए नहीं रोयेगा।” पाश्चात्य संस्कृति वाली महिला भी अपने बच्चे को संस्कारित करना चाहती है फिर आप तो संस्कार प्रधान संतों के देश में रहते हैं अतः आप कभी ऐसी गलती नहीं करें कि कोई आपको इस प्रकार का उलाहना दे। आप अति लाड़-प्यार में बच्चे की सब इच्छाएँ पूरी नहीं करें, इसका अर्थ यह नहीं कि कोई भी इच्छा पूरी नहीं करें। जो लाभप्रद हो, आर्थिक दृष्टि से उचित हो, ऐसी इच्छाएँ अवश्य पूरी करें। किसी वस्तु को देखते ही माँगने पर तो नहीं दिलायें क्योंकि कहते ही इच्छा पूरी करने से वह हर इच्छा पूरी करवाने का प्रयास करने लगता है लेकिन अति कड़ा अनुशासन भी नहीं रखें। कभी-कभी अति-अनुशासन भी अनुशासन भंग करने के लिए मजबूर करता है। अति अनुशासन से बच्चा चोरी करना, छिप-छिपकर खाना-खेलना आदि बुरी आदतों का शिकार बन जाता है। अतः विवेकपूर्वक काम करें ताकि बच्चा जिद्दी नहीं बन पावे और खोटी आदतों से ग्रसित भी नहीं हो।

इसी प्रकार किसी के यहाँ आना-जाना, खेलना, सोना, बैठना आदि के विषय में ज्यादा अनुशासन नहीं रखें। एक बच्ची जो 3-4 वर्ष की थी अपने पड़ोस के यहाँ रहना, खाना, सोना आदि पसन्द करती थी लेकिन उसके पापा को पड़ोस के यहाँ जाने देना पसन्द नहीं था। वे उसे बार-बार मना करते थे, नहीं मानने पर कभी-कभी तो सीढ़ियों पर से ही लुढ़का देते थे। बच्ची को पड़ोसी ने आने के लिए मना किया तो कहने लगी, “नहीं, मैं तो आऊँगी, पापा क्या कर लेंगे, गिरा ही तो देंगे”.....। बहुत प्रयास करने पर भी जब बच्ची ने पड़ोसी के यहाँ आना-जाना नहीं छोड़ा तो पापा ने हार मान कर मना करना, डाँटना बन्द कर दिया। कुछ ही दिनों में बच्ची अपने आप बिना कहे घर पर सोने-बैठने-खाने लग गयी। आप इस बात का ध्यान रखें, लोक में विशेष रूप से निषेध में आकर्षण अर्थात् मना करने पर उस काम को करने में रुचि ज्यादा पाई जाती है अतः अति अनुशासन रखकर बच्चे को जिद्दी नहीं बनावें।

हठ करने से बिच्छू ने काटा :

एक माँ अपने बच्चों को आधा-आधा लड्डू दे रही थी। एक बच्चा पूरा लड्डू माँगने लगा। माँ यह सोच कर कि पूरा लड्डू इसे नहीं पचेगा उसे पूरा लड्डू देने से मना कर देती है। माँ ने उसे कई प्रकार से समझाया पर बच्चा पूरे लड्डू के लिए

मचलने लगा। वह रूठ कर एक कोने में जाकर बैठ गया। माँ ने दूसरे बच्चों को लड्डू दे दिये। बच्चे लड्डू खाकर आनन्द से खेलने लगे। वह हठी बच्चा एक कोने में बैठा-बैठा रोता रहा और रोते-रोते सो गया। तभी एक बिच्छू ने आकर उसे काट लिया। बच्चा फिर रोने लगा और रोते-रोते कहने लगा- “मुझे बिच्छू ने काट लिया है।” तब माँ ने उसे समझाया “यह जिद करने का फल है।” बच्चे को बात समझ में आ गयी। उस दिन से बच्चे ने जिद करना छोड़ दिया।

वास्तव में, जिद करने वाले बच्चे जिद करके कितना भी खा लें हृष्ट-पुष्ट नहीं हो सकते हैं क्योंकि वे हठ करके जितना खाते हैं उससे ज्यादा जल जाता है, रोने से/गुस्सा करने से नष्ट हो जाता है। देखा भी जाता है कि छोटे-छोटे गाँवों एवं गरीब परिवारों के बच्चे हृष्ट-पुष्ट एवं हमेशा खुश नजर आते हैं तथा धनाढ्य परिवारों के बच्चे दुबले-पतले, हर समय रोते, मुँह बनाये दिखते हैं क्योंकि गरीब परिवारों में बच्चों को जिद करने की गुंजाइस ही नहीं रहती है इसलिए वे जन्म से ही रुखा-रुखा खाकर खुश रहते हैं। उनके माता-पिता शुरु से ही उनकी मांग पूरी नहीं करते हैं और धनाढ्य परिवार वाले बच्चों के माँगने के साथ-साथ ही उसकी पूर्ति कर देते हैं इसलिए जब कभी कारण-वश बच्चे की इच्छापूर्ति नहीं होती है तो वे हठ करके, रो करके, मचल करके इच्छा की पूर्ति कराना चाहते हैं और इच्छा की पूर्ति कर देने से वह हर चीज को देखते ही लेने के लिए मचलता है। आप बच्चे की हर इच्छा पूरी नहीं करें, चाहे वह मचले, रोए, सड़क पर फैल जाए, पूरे दिन रोटी नहीं खाये। ये उसके हथियार हैं, आप जिस हथियार से उसके आगे झुक जायेंगे वह अपनी इच्छा पूरी करने के लिए उसी हथियार का उपयोग करने लगेगा और यदि आप झुकेंगे नहीं तो वह स्वयं अपने आप जिद करना छोड़ देगा। आप बच्चे को प्यार से जिद करने से होने वाली हानि, अपने घर की परिस्थिति, अनावश्यक व्यय, भविष्य में होने वाली घटनाएँ बताकर समय-समय पर बार-बार समझावें, बच्चे की जिद अपने आप छूट जायेगी।

बच्चे की हठीली आदत को छुड़ाने एवं उसे अनुशासन सिखाने के लिए बार-बार प्रयास करें, डाँट-फटकार भी करें, कभी एक-आध बार पिटाई भी कर दें लेकिन अति कठोरता तथा रोज-रोज ऐसा बर्ताव नहीं करें। कभी सख्ती से भी काम ले सकते हैं या संतों को उसके दोषों का संकेत देकर भी उसको सुधार सकते हैं। ज्यादा उचित तो यह है कि घर के किसी एक सदस्य (विशेष रूप से

मम्मी या पापा) की आँख से ही उनसे डरता रहे क्योंकि डाँटने-मारने पर हो सकता है दादा-दादी आदि बुजुर्ग लोग आपके ऊपर नाराज होने लगें, उलटे आपको ही डाँटने लगें तथा ऐसा होने पर बच्चा और भी ज्यादा बिगड़ सकता है/बिगड़ता है।

आवश्यकताओं का ध्यान रखें :

खाने-पीने, खेलने, पढ़ने-लिखने आदि की आवश्यक सामग्रियों में आप उसके कहने के पहले ही ध्यान रखें और कहने पर ज्यादा नहीं टालें क्योंकि ज्यादा टालने से बच्चों में चोरी की आदत पड़ सकती है। बच्चे की जिस चीज को खाने की रचि हो, दो-चार दिन में बना ही लें ताकि जिद करने का मौका ही नहीं आवे। आप कहीं बाहर जायें तो बच्चे के पसन्द की छोटी-मोटी चीज जैसे-खिलौना, मिठाई, कोई फल आदि अवश्य लेकर आवें ताकि बच्चे आपसे खुश रहें क्योंकि आप बाहर से लायेंगे तो बच्चे के मन में आपके प्रति प्रेम, बहुमान, आदर एवं विश्वास जागृत होगा, जिससे आपको कभी अनावश्यक या आवश्यक भी चीज दिलाने की अनुकूलताएँ नहीं होंगी तो उसे यह कहकर समझाया जा सकता है कि जब पापा (इन्दौर, जबलपुर, उदयपुर आदि जो शहर आपके नगर से बहुत ज्यादा दूर भी नहीं हैं और अतिनिकट भी नहीं जहाँ आप वर्ष में 2-3 बार जाते रहते हैं उस शहर का नाम लेकर) वहाँ जायेंगे तब लायेंगे, ऐसा कहने से बच्चा साल-छह महीने भी इंतजार कर सकता है और दूसरा लाभ यह भी होगा कि बच्चे आपसे डरते रहेंगे क्योंकि बच्चे हो या बड़े उसी से डरते हैं जो उनको प्यार देता है, उनकी आवश्यकताओं का पूरा ध्यान रखता है। इसलिए समय पर आपसे खेलते रहें, आपकी थाली में खाते रहें, आपको थोड़ा परेशान करें तो भी कुछ नहीं कहें लेकिन गलती कर देने पर एक आँख दिखावें, थोड़ा गम्भीर हो जावें, निश्चित आपसे बच्चा डरता रहेगा।

बार-बार नहीं डाँटें :

आप बच्चे को छोटी-छोटी बातों पर मारना, चिढ़ना, डाँट-फटकार करना शुरू न कर दें क्योंकि बार-बार डाँट-फटकार करने से बच्चों में भय समाप्त हो जाता है। वे सोचने लगते हैं कि यदि हम गलत काम कर भी देंगे तो मम्मी-पापा क्या कर लेंगे, मार देंगे या डाँट ही तो देंगे, आदि। यह सोचकर वे स्वच्छन्दता पूर्वक गलत कार्य करने लगते हैं, उनके मन में माता-पिता के प्रति द्वेष की

भावनाएँ उत्पन्न होने लगती हैं, कुछ दिन पहले 4-5 वर्ष का एक लड़का बातें कर रहा था। उसने कहा- “दीदी! मेरी मम्मी, दादी, दादाजी, बड़े पापा, बड़ी मम्मी सब अच्छे हैं लेकिन मेरे पापा बहुत खराब हैं।” लड़की ने पूछा- “तुम्हारे पापा खराब क्यों हैं?” उसने कहा- “वो मुझे बहुत मारते हैं। मैं भी जब बड़ा हो जाऊँगा तब देखूँगा पापा को, आदि।” देखिए, पापा द्वारा बीसों बार बच्चे को मारने के कारण बच्चे में ऐसी भावनाएँ उत्पन्न हो गईं। मैं सोचती हूँ हर बच्चा जिसके जब कभी डाँट पड़ती रहती है, मार पड़ती रहती है, यही सोचता होगा और इससे भी ज्यादा भयंकर धारणा बनाता होगा और इन्हीं धारणाओं का फल होता है कि बच्चा शादी होने के पहले ही माता-पिता से अलग रहने का विचार प्रारम्भ कर देता है, सर्विस करना, अन्य स्थान पर धन्धा करना पसन्द करने लगते हैं ताकि माता-पिता के साथ नहीं रहना पड़े। कभी-कभी तो ज्यादा मार-पीट, डाँट-फटकार से बच्चा घर छोड़कर भाग जाता है, वर्षों तक घर आने की नहीं सोचता है क्योंकि उसकी यह धारणा रहती है कि घर जाऊँगी/जाऊँगी तो पापा-मम्मी डाँटेंगे-मारेंगे आदि। आप सोचें ऐसी स्थिति में वे वृद्धावस्था में आपकी क्या सेवा करेंगे।

आपसी व्यवहार अच्छा रखें :

आप बच्चों के साथ ऐसा व्यवहार नहीं करें जिससे उनको ऐसा लगे कि पापा छोटे भैया को ज्यादा चाहते हैं या मम्मी बड़े भैया को या दीदी को ज्यादा प्यार करती हैं। बच्चों के गलती करने पर किसी का पक्ष न लें, चाहे कितना भी समझदार एवं योग्य बच्चा हो। सभी गुण होने पर भी यदि आपके पक्ष लेने पर उसमें अभिमान, उद्वण्डता आदि कोई एक अवगुण प्रवेश कर गया तो उसका भविष्य काला हो जायेगा और दूसरे बच्चे के मन में आपके प्रति द्वेष परिणाम उत्पन्न होने लगेगा, जो आपको जीवन पर्यन्त दुःख देने वाला होगा।

आप आये हुए मेहमानों, मित्रों तथा मामा-मौसी आदि के सामने किसी एक बच्चे की प्रशंसा नहीं करें। एक ही बच्चे को मौसी-बुआ आदि के यहाँ नहीं ले जावें/ नहीं भेजें, क्योंकि ऐसा करने से भी बच्चों के मन में हीन भावनाएँ उत्पन्न होती हैं।

आप पति-पत्नी बच्चे के सामने आपस में भी ऐसा व्यवहार नहीं करें जिससे बच्चों को लगे कि मम्मी-पापा की आपस में नहीं बनती है। मम्मी-पापा को उल्टा-सीधा कुछ भी बोल देती है तो भी पापा कुछ नहीं कहते। पापा मम्मी के

लट्टू हैं या मम्मी यदि एक शब्द भी कह देती हैं तो पापा डाँट देते हैं। जब कभी बिना बात के भी डाँटते रहते हैं, मार देते हैं, आदि। आप थोड़ा संयम रखें, कभी कुछ ऐसा प्रसंग आ भी जावे तो बच्चों के सामने चिल्ला-चोट, लड़ाई-झगड़ा, गाली-गलौच, मार-पीट आदि कदापि नहीं करें क्योंकि 6-7 वर्ष तक का बच्चा बहुत संवदेनशील होता है। वह इन बातों को देख-सुनकर डर सकता है। उसका मस्तिष्क विकसित हो सकता है और भी अनेक बीमारियाँ हो सकती हैं। बच्चे ने ऐसी बातें कभी देखी नहीं हैं और अचानक हुई ऐसी घटनाओं का उसके ऊपर गहरा प्रभाव पड़ सकता है। जैसे आपके सामने अचानक कोई चोर-डाकू या भूत-प्रेत आकर खड़े हो जायें तब आप सब कुछ जानते हुए भी बौखला जाते हैं। कर्नापुर में लगभग 5-6 वर्ष के बच्चे ने जब अपने मम्मी-पापा को लड़ते चिल्लाते देखा तो वह इतना डर गया कि उसकी आवाज हकलाने लगी। आज भी वह हकलता हुआ ही बोलता है, ऐसी घटना से कभी बच्चा मर भी सकता है। आप अपनी लड़ाई को शयन कक्ष तक सीमित रखें ताकि आपकी इज्जत, स्वाभिमान बना रहे। वास्तव में, देखा जाय तो जिस स्त्री को पति नहीं चाहता, तिरस्कार करता है उसका लोक में सभी तिरस्कार करते हैं। जैसे सती अंजना का पवनजय ने तिरस्कार किया तो सास ने भी उसे देश निकाला दे दिया और पिता ने भी शरण देने के लिए तिरस्कार पूर्वक मना कर दिया। यहाँ तक कि पति के तिरस्कार करने से छोटे-छोटे बच्चे तक तिरस्कार करने लगते हैं और इस प्रकार तिरस्कार करने की आदत पड़ जाने पर वह स्वयं (बच्चा) अनेक स्थानों पर तिरस्कार का पात्र बनता है। कोई-कोई ऐसे मूर्ख पति भी होते हैं जो अपने बच्चों से माँ (पत्नी) का तिरस्कार अर्थात् मारना, गाली देना, पलटकर जबाव देना आदि कराते हैं। कभी बच्चा मम्मी की शिकायत करता है तो कह देते हैं, कुछ नहीं, मैं मम्मी को मारूँगा, डाँटूँगा आदि-आदि। इस प्रकार करने से बचपन से ही बच्चों में माँ के प्रति हीनता की भावना उत्पन्न होने लगती है तो आप सोचें वह वृद्धावस्था में माँ की सेवा कैसे कर पायेगा? कभी-कभी पत्नी भी बच्चों के सामने पति की बात को कोई महत्त्व नहीं देती, डाँट देती है, चिड़चिड़ा देती है, सम्मान नहीं करती है तो बच्चे भी पिताजी को कुछ भी महत्त्व नहीं देते हैं उनको जवाब देते हैं, छोटी-छोटी बातों पर झल्ला कर सामने आते हैं, किसी भी काम में पिताजी की सलाह नहीं लेते। आप सोचें भविष्य में पिता की सेवा कैसे करेगा, नहीं कर सकता। ये बातें कभी-कभी

मजाक रूप में भी हो जाती हैं लेकिन बच्चों में वे संस्कार के बीच के रूप में विकसित होने लगती हैं।

आप बच्चों के सामने पति से सास, ननद, देवर आदि की बुराई नहीं करें क्योंकि आपकी ये सब बातें बच्चे बड़े ध्यान से सुनते हैं और याद भी रखते हैं। बच्चे इस बात को भी जानते हैं कि मम्मी-पापा में लड़ाई क्यों होती है। एक दिन सागर से लगभग 5-6 वर्ष का लड़का आया था। मैंने उससे कुछ जानकारी के लिए पूछा-“क्यों, तुम्हारे मम्मी-पापा आपस में लड़ते भी हैं?” उसने कहा, “हाँ, लड़ते हैं। कभी-कभी पापा मम्मी को मार भी देते हैं।”

मैंने पूछा “क्यों मार देते हैं?” उसने कहा- “मम्मी पापा के सामने चाचा और दादी की बुराई करती है, उनके लिए कुछ-कुछ कह देती है। पापा उसको डाँटते हैं और फिर भी बुराई करती ही रहती है तो फिर पापा मार देते हैं।” मुझे सुनकर आश्चर्य हुआ, मुझे लगा देखो, इतना छोटा सा बच्चा भी इतनी सारी बातें समझता है और याद भी रखता है।

आप इस बात का पूरा विश्वास रखें कि जैसा व्यवहार आप सास-ननद के साथ करेंगी वैसी ही व्यवहार आपका बच्चा आपके साथ और आपकी लड़की के साथ करेगा क्योंकि बच्चा आपकी क्रियाओं को अच्छी तरह समझता है।

कटोरा फूट गया :

एक सेठानी अपने ससुर को मिट्टी के कटोरे में महेरी का भोजन कराती थी। वह तीसरी मंजिल पर भोजन बनाकर नौकर के हाथ से प्रवेशद्वार पर खटिया पर उठने-बैठने वाले वृद्ध ससुर के पास भेज देती थी। उसका 5-6 वर्ष का एक बच्चा था जो शुरू से ही अपने दादाजी के पास रहता था। वह यह सब एकाग्रता से देखता रहता था। एक दिन बच्चा दादाजी के पास खेल रहा था। दादाजी स्वयं महेरी खा रहे थे और बच्चे को भी खिला रहे थे कि अचानक बच्चे के हाथ की टक्कर लगी और कटोरा नीचे गिर कर फूट गया। कटोरा फूटते ही बच्चा फूट-फूट कर रोने लगा। माँ बच्चे के रोने की आवाज सुनकर यह सोचकर कि बूढ़े ने बच्चे को डाँटा-मारा होगा, जल्दी-जल्दी बड़बड़ाती हुई नीचे आई और बच्चे को सीने से लगाकर पूछने लगी, “बेटा! क्या हो गया? दादाजी ने मारा है, डाँटा है?” लेकिन बच्चा सब बातों के लिए मना करता हुआ और जोर-जोर से रोने लगा। माँ जब बार-बार पूछने लगी तब वह रोता-रोता बोला, “कटोरा फूट गया।” माँ

यह सुनकर कहने लगी “बेटा! कोई बात नहीं, कटोरा फूट गया। तो क्या हो गया, नया ले आयेंगे।” बच्चा बोला, “नहीं, मुझे तो वह कटोरा चाहिए।”

माँ पूछने लगी- “तुम्हें वहीं कटोरा क्यों चाहिए?” बच्चे ने कहा- “माँ! जब पापा बूढ़े हो जायेंगे तो उन्हें भोजन कराने के लिये मुझे वही कटोरा चाहिए।” यह सुन सेठानी की आँखें खुल गईं। अतः आप बच्चों के सामने कभी ऐसे काम व्यवहार नहीं करें जो आपको और बच्चों को भविष्य में दुःख देने वाले हों।

परोपकार के संस्कार डालें :

आप बच्चों में परोपकार के संस्कार अवश्य डालें क्योंकि परोपकार से दूसरे का उपकार हो या न हो स्वयं का उपकार तो सहज रूप से ही हो जाता है। जैसे कोई दूसरे की मालिश करता है उसके हाथों की मालिश तो हो ही जाती है। वैज्ञानिकों का मत है कि परोपकार करने से व्यक्ति के मस्तिष्क से अल्फा तरंग, बीटा तरंग और थीटा तरंग आदि अच्छी तरंगें निकलती हैं इन तरंगों के कारण सेवाभावी व्यक्ति हमेशा प्रसन्न, प्रभावशाली एवं चुम्बकीय शक्ति से युक्त हो जाता है इसलिये एम्बुलेंस (जिसमें लाल बत्ती जल रही हो), फायर बिग्रेड (जो आग बुझाने, आवाज करती हुई जा रही हो) आदि से दुर्घटना हो जाने पर भी केस नहीं बनता है। इसी प्रकार युद्ध में सेवा-सुश्रुषा का काम करने वालों के बाएँ हाथ में लाल स्वस्तिक वाली पट्टी बाँधी जाती है। नियम यह है शत्रु भी उन्हें चोट नहीं पहुँचा सकता है। कई बार कुष्ठ, हैजा, टी.बी. आदि संक्रमक रोगियों की सेवा करने पर भी बीमार नहीं होते क्योंकि सेवा करने से पुण्य का बन्ध एवं पापों का क्षय होता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि अच्छी भावनाओं से रोगनिरोधक श्वेत-रक्त कणों की संख्या बढ़ती है तथा उसके चारों ओर प्रभावशाली प्रभामण्डल बनता है जिसके अन्दर रोगाणु प्रवेश नहीं कर पाते हैं। भारत की उस महिला को आप अवश्य जानते होंगे जिसने विवाह नहीं किया, जिसके कोई संतान नहीं थी फिर भी जिसमें इतना मातृत्व भाव था, जिसमें इतनी जनसेवा का भाव था, जिसने कोढ़ के रोगियों की भी सेवा की थी, जो प्लेग जैसे संक्रामक रोग के प्रकोप में भी लोगों की सेवा-सहायता करने में पीछे नहीं रही थी फिर भी उसको वह बीमारी कभी नहीं हुई थी। उसकी इतनी प्रबल जनसेवा को देखकर उसे ‘मदर’ उपाधि से अलंकृत किया गया था। वह थी ‘मदर टेरेसा’। वह लगभग 100 वर्ष की उम्र तक संसार में जीती रही। उसके पास विशेष धन तथा विशेष पद नहीं होने पर भी

सर्व देशों के राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री आदि भी उसके आगे नत-मस्तक होते थे, आज भी आदर्श और उदाहरण के रूप में लोग उसे याद करते हैं। क्योंकि वह निःस्वार्थ सेविका थी। आप ऐसे परोपकारी व्यक्ति का जीवन, उन सम्बन्धी साहित्य, उनकी गुणगाथा बच्चों को सुनायें, पढ़ायें एवं परोपकार के लिए प्रेरित करें। बचपन में ही आप बच्चे से कहीं सड़क पर केले के छिलके डलें हों तो उनको उठाकर अलग करवायें नाक का मल-कफ-थूक आदि डला हो तो उस पर धूल डलवावें। कहीं काँटें, चुभने वाले कंकड़, काँच के टुकड़े डले हों उन्हें उठाकर एक साइड में डालने की प्रेरणा दें। कोई गिर पड़ा हो, किसी को लग गई हो, कोई छोटा बच्चा रो रहा तो उसे उठाकर/ उसको साथ ले जाकर उसके घर, उसकी माँ आदि के पास पहुँचाने के संस्कार/ आदत डालने में नहीं चूकें। इसी प्रकार कोई बीमार हो, वृद्ध हो, भूखा हो, लूला-लंगड़ा-अपंग हो, उसकी सेवा करना, उनको अपने स्थान पर छोड़ देना, उनको सड़क पार करवा देना, पैर-सिर आदि दबा देना, डॉक्टर के पास ले जाना आदि कार्य स्वयं भी करें और बच्चों से भी करावें।

परोपकार करने से सातिशय पुण्य का बन्ध होता है और पूर्वोपार्जित पापों का क्षय होता है। उस पुण्य के उदय से रोग नहीं हो सकता है तथा जो रोगी को देखकर ग्लानि करता है, शक्ति और समय होते हुए भी सेवा नहीं करता है, उससे दूर भागता है उसको पाप का बन्ध होता है और उस पाप के उदय से उसको भी बीमारी हो जाती है/ होने लगती है। कहते हैं जो जिससे दूर भागता है वह उसके पीछे-पीछे भागता है। जैसे-जिसको धन की अधिक लालसा नहीं होती है, धन आता है दान आदि में खर्च कर देता है उसके घर में लक्ष्मी बिना बुलाएँ आने लगती है और जो लक्ष्मी की अधिक लालसा रखता है उसके घर से लक्ष्मी भागने लगती है। उसी प्रकार जो रोगी की सेवा करता है उसके पास रोग कभी नहीं आता और जो रोगी को देखकर दूर भागता है उसको या उसके परिवार में जिससे विशेष प्रेम हो, वह रोगी अवश्य होता है, ऐसा सामान्य रूप से देखने/ सुनने में भी आता है अतः परोपकार/ सेवा आदि से कभी जी नहीं चुराना चाहिए। ग्लानि नहीं करनी चाहिए।

मनुष्यों की बात दूर तिर्यज्चों में भी गाय-भैंस, गधा आदि पर कौआ बैठा हो तो उड़ा देना, उनके घाव हो रहे हों तो साफ करके उन पर हल्दी-मल्हम आदि लगा दें, कबूतर-चिड़िया आदि घायल हो गये हों, उनके पंख-पैर टूट गये हो तो

उनकी सेवा करायें। बचपन में बच्चों को ऐसे कार्य करने में बहुत आनन्द भी आता है। आप यह नहीं सोचें कि गाय आदि की सेवा बच्चा करेगा तो यह उसे मार देगी। ऐसा नहीं है तिर्यञ्च भी इस बात को समझते हैं कि कौन कैसी भावना लेकर उसके पास आ रहा है।

शेर ने पैर छुए :

एक बार एक जंगल में एक शेर को काँटा चुभ गया था। वह एक पैर ऊपर उठाकर रो रहा था। उसकी करुण ध्वनि को सुनकर एक सैनिक ने उसका काँटा निकाल दिया। कुछ वर्षों बाद उस सैनिक को किसी अपराध के दण्ड में भूखे शेर के सामने छोड़ दिया गया, लेकिन वह शेर उस सैनिक के चरणों में लोट-पोट हो गया। वह बार-बार चरण छूने लगा। क्योंकि यह वही शेर था जिसका उसने काँटा निकाला था। यह है परोपकार का उत्तम फल।

इसी प्रकार मदन नाम का एक बालक दौड़ते-दौड़ते डॉक्टर के पास पहुँचा। डॉक्टर बालक को पहचानते थे अतः वे शंकित होकर बोले – “क्या बात है मदन! घर में कोई बीमार है क्या ?” बालक ने उत्तर दिया – “आप शीघ्र चलिए, मैं आपका बैग रखता हूँ।” डॉक्टर साहब मदन के पीछे-पीछे चल पड़े। मदन के घर के पास ही एक कुत्ता दर्द से तड़प रहा था। कुत्ते के लिए मदन की तत्परता देखकर डॉक्टर द्रवित हो गये। उन्होंने कहा – “मैं तो घबरा गया था कि तुम्हारे घर में कोई बीमार है; अच्छा! कुत्ते की दवा हो जायेगी। पर दवा लगायेगा कौन ? कहीं उसने काट लिया तो उल्टा ही असर होगा। जानते हो, कुत्ते के काटने से आदमी मर जाता है।” मदन ने दृढ़ता पूर्वक कहा “श्रीमान् ! आप दवा दीजिए उसे लगाने का काम मेरा है। डॉक्टर साहब ने रुई के फाहे में दवा लगायी। बालक मदन ने एक लम्बी लकड़ी में फाहे को अच्छी तरह लपेटा और धीरे-धीरे कुत्ते के घाव के पास ले गया। पहले तो कुत्ता गुर्राया, परन्तु धीरे-धीरे जैसे ही उसके घाव में दवा से आराम लगा। वह चुप हो गया और कृतज्ञता से बालक की ओर देखने लगा। यह देख डॉक्टर साहब भी बहुत प्रसन्न हुए। बालक मदन प्रतिदिन कुत्ते के घाव को साफ करता और दवा लगाता रहा। कुछ दिन बाद कुत्ते का घाव ठीक हो गया। कुत्ता अपनी सेवा करने वाले मदन का भक्त बन गया। दोनों एक-दूसरे के घनिष्ठ मित्र हो गये। वह बालक था महामना मदनमोहन मालवीय।

अतः आप भी परोपकार के संस्कार अवश्य डालें।

जन्म-दिवस मनावें :

बच्चे की जन्मगाँठ (बर्थ डे) के समय मित्रादि को बुलाने के साथ-साथ बच्चे में परोपकार एवं धर्म के संस्कार अवश्य डालें। उसे नगर के सभी मंदिरों के दर्शन करावें। अपनी शक्ति के अनुसार भण्डार में पैसा दान करावें। बच्चे के हाथ से अनाथ बच्चों को पेन, कॉपी, यूनिफार्म आदि दिलावें। बड़ों के चरणस्पर्श, आशीष-प्राप्ति आदि करवा कर बड़ों के प्रति विनय एवं प्रेम के संस्कार डालें। अथवा बच्चे को लाड़ के रूप में गेहूँ, चना, फल आदि से तौलकर उसके हाथ से वितरण करायें। यदि बच्चा बड़ा है, समझने लगा है तो उसमें कोई गन्दी आदत हो तो उसे छोड़ने का / कम करने का संकल्प करायें। हॉस्पिटल में मरीजों को बच्चे के हाथ से दलिया, दूध, फल आदि वितरण करावें।

यदि नगर में कोई साधु-सन्त हों तो उनके दर्शन करवाकर आशीर्वाद अवश्य दिलाएँ। यदि समय और शक्ति हो तो आसपास के तीर्थ पर जाकर भी बर्थ डे मनाया जा सकता है।

जब बच्चा स्कूल जाने लगे :

जब बच्चा स्कूल जाने लगे और लड़का लड़की को तथा लड़की लड़के को मित्र बनाये, उसके पहले ही उन्हें समझा दें कि लड़के कभी लड़कियों के मित्र एवं लड़कियाँ लड़को की मित्र नहीं होते। लड़के के मित्र लड़के ही होते हैं तथा लड़कियों की लड़कियाँ। देखो- तुम्हारे पापा-अंकल आदि के कोई लड़की/स्त्री मित्र हैं? नहीं, उनके मित्र लड़के/पुरुष ही हैं और अपनी बुआ, मौसी, दीदी आदि के कोई लड़का मित्र है? नहीं, उन्हीं की लड़कियाँ ही मित्र हैं, सहेलियाँ हैं। इस प्रकार बच्चे को अनेक बार समझावें क्योंकि लड़के-लड़कियों की मित्रता भविष्य में बहुत खतरनाक होती है कभी-कभी बच्चे खेल-खेल में भी गलत काम कर बैठते हैं उनको यह जानकारी नहीं रहती है कि यह पाप है। कुछ दिन पहले एक मोहल्ले में बच्चे खेल रहे थे। लगभग 4-5 वर्ष का लड़का 3-4 वर्ष की लड़की से कहता है कि आओ अपन पेन्टी खोलकर खेलने का खेल खेलते हैं। यह सुनकर लड़की डर गयी क्योंकि उसने कुछ समझ आने के बाद घर पर भी ऐसे पेन्टी नहीं खोली थी वह रोती-रोती आकर अपने पापा से कहती पापा! वो भैया कह रहा था पेन्टी खोलकर खेलते हैं मैं पेन्टी खोलकर नहीं खेलूँगी। इस प्रकार की कोई भी घटना घट सकती है। समाचार पत्रों में जब कभी बलात्कार की घटना

देखी-पढ़ी जा सकती है।

कभी-कभी बच्चा स्कूल जाने के लिये तैयार नहीं होता या जाते-जाते बीच में बंद हो जाता है तो मारपीट कर या डाँट-फटकार कर स्कूल नहीं भेजें अपितु कारण जानने का प्रयास करें। कभी अध्यापक के मारने से, कठोर व्यवहार से, सहपाठियों के चिढ़ाने से, आवश्यकता से अधिक या समय से पहले पढ़ाई का भार डालने से बच्चों में पढ़ाई के प्रति अनुत्साह का भाव उत्पन्न हो जाता है। बच्चा स्कूल जाना बंद कर देता है तब उसका कारण जानकर उपाय करें। यदि अध्यापक की डाँट-मार से बन्द किया है तो बच्चे के सामने अध्यापक से प्रेमपूर्वक कहला दें यदि तुम गलती नहीं करोगे कहना मानोगे तो अध्यापक/टीचर कभी नहीं मारेंगे। तुम अच्छी पढ़ाई करोगे तो बहुत अच्छे बच्चे बनोगे। बच्चा छोटा है तो स्कूल में लगे झूले, खिलौने, खेलने आदि का आनन्द बताकर स्कूल जाने के लिए प्रोत्साहित करें। कभी-कभी नये टिफिन, बस्ते आदि के प्रलोभन में भी बच्चा स्कूल जाना सीख सकता है लेकिन बार-बार प्रलोभन देकर स्कूल नहीं भेजें। बच्चे के सहपाठियों, अड़ोस-पड़ोस आदि की पढ़ाई बताकर भी स्कूल भेज सकते हैं।

यदि सहपाठियों के चिढ़ाने (हँसी उड़ाने, अपने पास नहीं बैठने देने, टिफिन आदि छीन लेने, तिरस्कार करने) डराने (कल तुम स्कूल नहीं आये थे मेडम/सर तुम्हें मारेंगे, डाँटेंगे) से स्कूल नहीं जाता है तो अध्यापकों से शिकायत करके बच्चे को स्कूल भेजें।

कभी-कभी बच्चे की उम्र कम होने पर भी बच्चा स्कूल जाने से जी चुराता है। इसलिए यदि बच्चा 3-4 वर्ष का है तो ज्यादा चिन्ता नहीं करें, लेकिन यदि 5-6 वर्ष का हो गया है तो पढ़ाई का महत्त्व समझावें। पढ़ाई के फल से प्राप्त अधिकारी, ऑफिसर आदि के जीवन को बता कर पढ़ाई के लिए प्रोत्साहित करें तथा पढ़ाई के अभाव में भटकते हुए लोगों के बारे में बताकर पढ़ाई के प्रति रुचि उत्पन्न करें। उसे विद्वानों बुद्धिमानों की कहानियाँ सुनावें। पढ़ाई के क्षेत्र में किसी भी बच्चे के साथ स्पर्धा उत्पन्न नहीं करें क्योंकि स्पर्धा में ईर्ष्या उत्पन्न होती है। हाँ, बच्चे की बुद्धि के अनुसार अच्छे अंक लाने पर पुरस्कार आदि देकर उत्साह बढ़ावें। अपने बच्चे के सामने दूसरे बच्चे की पढ़ाई के बारे में बार-बार प्रशंसा नहीं करें। क्योंकि बार-बार दूसरे की अधिक प्रशंसा सुनने से बच्चे में हीन भावनाएँ उत्पन्न होने लगती हैं।

बुद्धू भी बुद्धिमान बना :

इस युग के महान् वैज्ञानिक एवं गणितज्ञ आइंस्टीन अपनी कक्षा में गणित विषय के सबसे कमजोर विद्यार्थी थे। बच्चे उसको बुद्धू या आइन स्टोन के नाम से चिढ़ाते थे, कभी-कभी ' बुद्धू ' शब्द की चिट बनाकर चिपका देते थे। इतना होने के बाद भी वह चिढ़ता नहीं था। हर समय गणित सीखने का पुरुषार्थ करता रहता था। एक बार अध्यापक ने बहुत बार सवाल समझाकर फिर आइंस्टीन से पूछा तो वह भौंदू सा आसपास के बच्चों की तरफ ताकता रहा। तब अध्यापक ने गुस्से में आकर कहा- तुम सात जन्मों में भी गणित नहीं सीख सकते। गणित छोड़कर कुछ और विषय सीखो। यह बात आइंस्टीन को चुभ गई। उसने कठोर परिश्रम किया और फलस्वरूप बहुत बड़ा गणितज्ञ बन गया। सच है पुरुषार्थ से किस कार्य की सिद्धि नहीं होती।

यदि बच्चा बच्चों के चिढ़ाने आदि के कारण स्कूल जाना बन्द कर देता है तो उसको समझावें कि तुम बच्चों के चिढ़ाने पर चिढ़ो नहीं; उसको मजाक समझो, अपना अपमान नहीं। उनके साथ घुलमिल कर अच्छी मित्रता के साथ रहो। तुम जितना-चिढ़ोगे उतना ही वे ज्यादा चिढ़ायेंगे। जैसे- किसी पागल को कोई कुछ कहता है और वह उसको सुनकर यदि चिढ़ता है गाली देने लगता है तो लोग उसे बार-बार वही बातें कहकर चिढ़ाने लगते हैं, अपन पागल थोड़े ही हैं, अपने को चिढ़ाना नहीं चाहिए। तुम नहीं चिढ़ोगे तो वे अपने आप चिढ़ाना बन्द कर देंगे।

लिंकन की दृढ़ता :

अमेरिका के राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन एक बहुत गरीब परिवार के बच्चे थे। बचपन से ही सौतेली माँ ने उनको प्यार एवं संस्कार देकर पालन-पोषण किया था। उनकी पढ़ने में बहुत रुचि थी लेकिन पढ़ने के लिए उनके घर में कोई व्यवस्था नहीं थी। यहाँ तक कि दीपक जलाने के लिए मिट्टी का तेल तक नहीं था। उसकी माँ जब मजदूरी करके लौटती थी जब बाजार से कागज के टुकड़े इकट्ठे करके ले आती थी और थोड़े-थोड़े कागज जलाकर अपने बेटे के पढ़ने के लिए प्रकाश करती थी। स्कूल के बच्चे अब्राहम को " बड़ा पढ़ने वाला आया है ", " खाने को तो मिलता नहीं और साहब चले पढ़ने को। अरे ये तो पढ़-पढ़कर बहुत बड़ा आदमी बनने वाला है, आओ रे पढ़ लेने दो इसको। यह तो मेरिट लिस्ट में नाम लाने वाला है, आदि। " अनेक प्रकार से उनकी मजाक/ व्यंग्य हँसी

उड़ाते हुए चिढ़ाते रहते थे। कभी-कभी तो बड़े-बड़े लोग तक उसको मनचाहा कह देते थे। यहाँ तक कि कई लोग तो उसकी माँ तक को कह देते थे कि अरे, पहले भोजन की व्यवस्था तो कर लो फिर बच्चे को पढ़ाना, लगता है तुम तो अपने बच्चे को पढ़ा-लिखाकर बड़ा इंजीनियर, डॉक्टर, इंस्पेक्टर बनाओगी। ऐसे बुद्धिमान तो हमने कहीं नहीं देखे जो भूखे सोते हों और बच्चे को पढ़ने भेजते हों, आदि कड़वी बातें कहकर चिढ़ाते/ गुस्सा दिलाकर बच्चे की पढ़ाई बन्द कराने के लिए मजबूर करते रहते थे लेकिन उन माँ-बेटे ने एक भी बात का बुरा नहीं माना। वे उनकी बातों को मूर्खों का प्रलाप समझते थे। वे अपने काम से (पढ़ने-पढ़ाने से) पीछे नहीं हटे। तीसरी चौथी कक्षा के समय तो वे बाजार की खम्भे की लाइट के पास जाकर पढ़ते थे। मेहनत करते इसलिए प्रतिवर्ष फर्स्ट डिवीजन पास भी होते थे। इस प्रकार इन परिस्थितियों में भी बुरा न मानकर, किसी की बातों से नहीं चिढ़कर वे भविष्य में अमेरिका के राष्ट्रपति बने। यदि वे उन नासमझ (पढ़ाई की महत्ता नहीं जानने वाले) लोगों की बातों से चिढ़ जाते, पढ़ाई-लिखाई बन्द करके घर बैठ जाते तो जीवन में कभी सुख के दिन नहीं देख पाते। इसलिए अपने को किसी की बातों पर ध्यान नहीं देकर मात्र पढ़ाई में ध्यान लगाना चाहिए।

यदि बच्चा पढ़ने में कमजोर है तो बार-बार उसे डाँटकर या तुम पास नहीं हो सकते हो, तुम्हारे तो कभी रैंक बन ही नहीं सकता, तुम तो गँवार हो, गायें चराओगे, सही में तुम तो गधे हो, तुम्हारे दिमाग में तो गोबर भरा है, आदि-आदि कहकर उसे हतोत्साहित नहीं करें। अपितु उसकी पढ़ाई के अनुकूल व्यवस्था करें, ट्यूशन लगावें, आप स्वयं पास में बैठकर पढ़ायें, कभी डाँट कर तो कभी प्रलोभन देकर एक स्थान पर बैठकर एकाग्रता से पढ़ने की प्रेरणा दें, क्योंकि जबरदस्ती किसी में ज्ञान भरा नहीं जा सकता। पूर्वोपार्जित कर्म के अनुसार अच्छे बुरे कार्य होते हैं फिर भी पुरुषार्थ के माध्यम से कर्मों को भी बदला जा सकता है तथा मूल से भी नष्ट किया जा सकता है। यदि ऐसा नहीं हो तो शाश्वत आत्मिक सुख को कोई कभी प्राप्त ही नहीं कर पायेगा। यदि बहुत मेहनत करने पर भी सफलता नहीं मिले तो भी आप उसे हीनदृष्टि से नहीं देखें, उसकी तरफ ध्यान देना बन्द करके उसका भविष्य नहीं बिगाड़ें। उसकी रुचि जिस तरफ हो उस तरह का योग्य काम सिखाकर बच्चे के भविष्य को बनाने की कोशिश करें।

यदि बच्चा घर की हैसियत से ज्यादा पढ़ाई में अनर्थक खर्च करवाना चाहे

तो उसकी कर्जा लेकर पूर्ति नहीं करें अपितु अपनी आर्थिक स्थिति समझाते हुए उसकी यह धारणा बनायें कि अच्छे खाने, अच्छा पहनने, अच्छी पुस्तकें एवं अच्छी-अच्छी चीजें खूब होने से पढ़ाई अच्छी हो, ऐसा नहीं है। पढ़ाई और डिवीजन तो मेहनत करने से बनते हैं। देखो- लालबहादुर शास्त्री के बचपन में ही उनके पिता का निधन हो गया था। उनकी माँ के पास धन नहीं था। इसलिए वे जब दस साल के थे अपने कपड़े और बस्ता सिर पर बाँधकर सर्दी के मौसम में भी नदी पार करके स्कूल जाते थे। स्कूल में गुरुजी की सेवा करते थे, और घर पर थोड़ी-थोड़ी संतों की वाणी भी पढ़ते थे। फिर भी हमेशा स्कूल में प्रथम श्रेणी प्राप्त करते थे। उन्होंने देश की सेवा की, सर्वप्रथम वे भारत के रेलमंत्री बने और बाद में प्रधानमंत्री। इसलिए तुम भी कम सामग्रियों में अच्छी पढ़ाई करके अपने माता-पिता की गरीबी दूर कर सकते हो, अपने माता-पिता के नाम को रोशन कर सकते हो।

इसी प्रकार दादा गुरु परम पूज्य दिगम्बराचार्य ज्ञानसागर मुनि महाराज हुए। उनकी लगभग 10-11 वर्ष की उम्र के पहले ही माता-पिता का वियोग हो गया था। उनको पढ़ने की बहुत रुचि थी लेकिन आर्थिक परिस्थितियाँ उनको पढ़ने में किसी प्रकार से सहयोग करने के लिए तैयार नहीं थीं, फिर भी उन्होंने बचपन में छोटे-छोटे बच्चों को पढ़ाकर पढ़ाई की और कुछ बड़े होने के बाद जब वे बनारस पढ़ने गये तो वहाँ पूरे दिन पढ़ते थे और शाम को नदी के किनारे जाकर गमछे (तौलिये) बेचकर उनसे प्राप्त पैसों से अपना काम चलाते थे। उन्होंने पढ़ लिखकर जयोदय-वीरोदय आदि ऐसे महाकाव्यों की रचना की जिनकी तुलना आज कालीदास के रघुवंश और कुमारसम्भव काव्यों से की जाती है। और भी अनेक जैसे-सागर (म.प्र.) विश्वविद्यालय के संस्थापक डॉ. हरिसिंह गौर, स्वतंत्र भारत के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्रप्रसाद, प्रसिद्ध कहानीकार मुंशी प्रेमचन्द आदि ने ऐसी ही विषम परिस्थितियों में भी पढ़ लिखकर देश-समाज में आदर्श प्रस्तुत किया।

यदि जल्दी याद नहीं होता हो तो :

1. सूर्योदय के समय खाली पेट तुलसी के पाँच-सात पत्ते चबा-चबा कर खिला कर एक गिलास ठंडा पानी पिला दें।
2. उगते हुए सूर्य को 2-4 मिनट देखें।

3. शाम को उबला पानी एक लोटे में भर कर रख लें, सूर्योदय के समय बिना कुल्ला किये जितना पी सकें, पी लें।
4. प्रातः एक-आध काली मिर्च चबाकर एक गिलास पानी पी लें।
5. तर्जनी(अंगूठे के पास वाली अंगुली) के अग्र भाग को अंगूठे के अग्र भाग से छूने रूप मुद्रा करें। लगभग 10-15 मिनट, दिन में दो-तीन बार करें, इससे क्रोध भी शांत होता है।
6. खाली पेट 10-15 काजू या अखरोट के टुकड़े खाकर दूध पी लें।
7. दो तोला ब्राह्मी वटी के चूर्ण को बादाम के तेल में चिकना करके तीन माशा इलायची और तीन माशा काली मिर्च पीसकर मिला दें और दो रत्ती की मात्रा में सुबह-शाम दूध के साथ सेवन करें।
8. 7 बादाम गर्म पानी में सायंकाल काँच के बर्तन में भिगोकर प्रातःकाल छिलके उतारकर पीस लें और 250ग्राम दूध में तीन उबाल ले लें। इसे 15 दिन से 40 दिन तक पीने से स्मृति बढ़ती है। आँखें कमजोर हों तो चार कालीमिर्च भी साथ में पीस लें। बच्चे की उम्र के अनुसार अनुपात का ध्यान रखें।
9. तीन ग्राम शंखपुष्पी का चूर्ण दूध या मिश्री की चासनी के साथ तीन-चार सप्ताह (विशेष गर्मियों में) तक लेने से स्मरण शक्ति बढ़ती है। इससे मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होती है।
10. खाली पेट एक सेवफल खाकर ऊपर से दूध पी लें।
11. प्रातःकाल नीम की 2-3 कोमल पत्तियाँ खाने से स्मृति बढ़ती है।
12. सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय भोजन न करें क्योंकि इससे भी स्मृति कम होती है।
13. बच्चों के पढ़ने का स्थान पूर्व या उत्तर या ईशान(पूर्व-उत्तर) तथा पश्चिम दिशा का कमरा। पढ़ते समय मुँह उत्तर या पूर्व में तथा पुस्तकें रखने का स्थान दक्षिण या पश्चिम में रखें। इस प्रकार करने से पढ़ाई में मन लगता है और याद भी जल्दी होता है।
14. अच्छी पढ़ाई के लिए उत्तर या पूर्व दिशा में पर्वत की सीनरी (चित्र) तथा पश्चिम में अपने इष्ट की फोटो लगावें।

15. स्मृति ज्ञान के लिये पिरामिड का उपयोग भी बहुत सार्थक है। पिरामिड को सिर पर टोपी टाइप से पहना भी जा सकता है। कुर्सी-पलंग आदि के नीचे आनुपातिक दूरी पर या सिर के ऊपर टाँगा भी जा सकता है अथवा आस-पास में रखने से भी थोड़ा प्रभाव आ सकता है। पिरामिड के उपयोग से ध्यान एकाग्र होता है, मन में इधर-उधर की बातें घर नहीं कर पाती हैं। पिरामिड से ऊर्जा केन्द्रित होती है। इसके प्रभाव को मन्दिरों के शिखर के नीचे अर्थात् शिखरबद्ध मंदिर में अनुभव किया जा सकता है।

पिरामिड बनाने की विधि :

पिरामिड बनाने के लिए 4 त्रिभुजों की आवश्यकता होती है। त्रिभुज का आधार 15.7 से.मी. और भुजायें 14.95 से.मी. अर्थात् आधार से थोड़ी सी छोटी होती है। जब चार त्रिभुज 14.95 से.मी. वाली भुजाओं से चिपकाये जायें तो हर एक त्रिकोण की 15.7 से.मी. वाली बाजू आधार में ही आयेगी। इसी अनुपात से बड़े पिरामिड भी बना करके उपयोग किये जा सकते हैं।

इन्हीं(पिरामिड) के माध्यम से अनेक प्रकार के रोगों से भी मुक्ति प्राप्त की जा सकती है तो खाद्य पदार्थों की सुरक्षा भी की जा सकती है। अनिद्रा में भी इसका उपयोग बहुत लाभप्रद है। पिरामिड कार्ड बोर्ड, हार्ड बोर्ड, काँच, प्लाईवुड आदि से बनाया जा सकता है। किसी भी धातु या अन्य संवाहक का उपयोग नहीं करें। रंगीन भी बनाये जा सकते हैं।

नोट: इनमें से जो उपलब्ध एवं अनुकूल हों उन 2-4 वस्तुओं का एक ही बार में प्रयोग करें।

बच्चे में स्वयं होमवर्क, पढ़ाई आदि के कार्यों में सावधान रहने की आदत डालें। छोटी कक्षा में भी हमेशा पूरा होमवर्क आप पास में बैठकर ही नहीं करवायें, थोड़ा सा बताकर स्वयं करने दें। पाठ याद करने में भी आप ज्यादा मेहनत नहीं करें। बच्चे से ज्यादा मेहनत करावें ताकि थोड़ा बड़ा होने पर ही वह अपने कार्यों को जिम्मेदारी समझकर करने लगे।

आप बच्चे के पढ़ते समय यह ध्यान अवश्य दें कि बच्चा पुस्तक को आँखों में गड़ाकर या आँखों को पुस्तक में गड़ाकर ना पढ़ता हो। थोड़ा सा पढ़ने में ही आँखें या सिर दर्द करने लगते हों, आँखों में पानी आने लगता हो, जलन होने लगती हो, झुककर पढ़ता हो तो शीघ्र ही डॉक्टर को दिखावें। आप दूर रखी

वस्तुओं, अक्षरों को पढ़ावे ताकि यदि दूर का अच्छा नहीं दिखता हो तो समझ में आ जावे।

बच्चा यदि लेटकर पढ़ता हो, पढ़ते समय हिलता हो, टी.वी. देखते हुए पढ़ता हो तो इन गलत आदतों को सुधारें क्योंकि इस प्रकार पढ़ने से आँखों पर बहुत दुष्प्रभाव पड़ता है।

मंजन की आदत डालें :

बच्चे में शुरू से ही मंजन/ दाँत साफ करने की आदत अवश्य डालें लेकिन पेस्ट और ब्रश से नहीं क्योंकि ब्रश से दाँतों के बीच का गेफ(अन्तर) बढ़ जाने से दाँत जल्दी गिर जाते हैं तथा पेस्ट में अशुद्ध पदार्थ डाले जाते हैं जो माँसाहार में आता है। यह सत्य है कि ब्रश दाँतों की अच्छी सफाई करता है। वह ब्रश दाँतों के मेल को अपने में ले लेता है और दूषित हो जाता है। टूथपेस्ट के बचे अवशेष के साथ पायरिया के कीटाणु ब्रश की तली में चिपके रहते हैं फिर अगले दिन ब्रश करते समय वे कीटाणु दाँतों में चिपक जाते हैं। इस तरह ब्रश से ज्यादातर पायरिया होने की सम्भावना रहती है। यदि ब्रश करते हैं तो हर सप्ताह में ब्रश बदल लेना अति आवश्यक है। इसलिए दोहरा लाभ प्राप्त करने के लिए नीम, बबूल, आम, जामफल आदि की दाँतुन से मंजन की आदत डालें। नीम अ

दि के मंजन से दाँतों सम्बन्धी कोई बीमारी नहीं होती है और मरते दम तक भी दाँत सुरक्षित रहते हैं।

नोट :

1. यदि नीम आदि रोज नहीं ला सकें तो एक दिन लाकर कई दिन चलाये जा सकते हैं अथवा शहरों में बाजार से खरीद कर भी ला सकते हैं तथा सूखने के बाद भी पानी में थोड़ा गला कर काम में लिये जा सकते हैं।
2. गूलर की दातुन जीभ लड़खड़ाने, बोलते समय हकलाने तथा जीभ के कालेपन में भी फायदेमंद हो जाती है।
3. आजकल बाजार में वज्रदन्ती आदि शाकाहारी टूथपेस्ट भी मिलने लगे हैं। पेस्ट करने के लिए ब्रश कोमल होना चाहिए और उपयोग के बाद उसे तुरन्त सावधानी से धोकर रखना चाहिए।

चाय आदि की आदत न डालें :

बच्चे को चाय-कॉफी आदि कभी पिलावे ही नहीं ताकि उसकी दूध पीने की ही आदत पड़े क्योंकि दूध में शरीर के लिए सभी आवश्यक तत्व रहते हैं। लगभग सभी बीमारियों में दूध को उपयोगी कहा गया है। चाय-कॉफी आदि नशीले पदार्थ हैं। तत्काल में ऐसा लगता है कि चाय पीने से स्फूर्ति आ जाती है लेकिन चाय में थोड़ी ही देर में और ज्यादा प्रमाद आने लगता है। चाय की आदत पड़ जाने पर उसको छोड़ना बहुत कठिन हो जाता है। चाय से शरीर में मन्दाग्नि, जलन आदि अनेक बीमारियाँ हो जाती हैं।

अप्रत्यक्ष हिंसा से बचावे:

बच्चे को घड़िया-गुल्ला (शक्कर के बने हाथी, घोड़ा, शेर आदि), बम्बई की मिठाई(जिसमें तत्काल अपनी इच्छानुसार आकृति दी जा सकती है), जो हाथी आदि जीवों की आकृति वाले हैं, बिस्किट, शक्कर, पीपरमेन्ट तथा संतरे आदि की गोली जिनकी आकृतियाँ मछली, शेर आदि की हैं, नहीं खिलाने क्योंकि ऐसी आकृति वाली चीजें खिलाने से माँसाहार के संस्कार पुष्ट होते हैं। कहने में भी बार-बार ऐसा ही आता है कि आज मैंने शेर खाया, हाथी खाया आदि। लोक में जो सभ्य/सज्जन लोग होते हैं वे यदि पकौड़ी आदि में भी किसी जीव-जन्तु की कल्पना की जाती है अर्थात् किसी चीज को देखकर यदि मन में ऐसा विचार उत्पन्न हो जाता है कि यह बिल्ली, कुत्ता, शेर आदि जैसा या कीड़े-मकोड़े जैसा लग रहा है या यह मांस/खून जैसा लग रहा है तो वे तत्काल उस वस्तु को छोड़ देते हैं, नहीं खाते हैं। क्योंकि इस प्रकार की कल्पना हो जाने पर उस वस्तु का उपयोग माँसाहार का दोष (पाप) उत्पन्न करने वाला होता है। कई लोग सफेद कुम्हड़े की बलि चढ़ा कर “मैंने बकरे आदि की बलि चढ़ा दी” ऐसी संतुष्टि मानते हैं। इससे भी यह समझ में आता है कि कल्पनाएँ निर्जीव में सजीवपना उत्पन्न करके पाप-पुण्य बन्ध की कारण बनती हैं। यशोधर नाम के राजा ने हिंसा से बचने के लिए माता के आग्रह से आटे के मुर्गे में मुर्गे की कल्पना करके बलि चढ़ाई, उसका फल उसको जो मिला उसका वर्णन (‘आटे का मुर्गा’ या यशस्तिलक चम्पू से जानना चाहिए) सुनकर रोंगटे खड़े हो जाते हैं। इसी प्रकार बच्चे को कीड़े-मकोड़े, बतख, मयूर आदि के चिह्न वाले नेपकिन पर नहीं सुलावे, ऐसी डिजाइन वाले वस्त्र नहीं पहनावें तथा हाथ आदि पर ऐसे टेटू आदि नहीं लगायें

क्योंकि ऐसे कपड़े (हाथ-पैर आदि) को धोने, निचोड़ने, कूटने, मसलने आदि में जीवों को मसलने आदि सम्बन्धी पाप लगता है। दूसरी बात बच्चे के हाथ, नेपकिन, वस्त्र आदि पर टेटू आदि जीव-जन्तुओं के चित्रों को देखकर छिपकली आदि हिंसक प्राणी उनको भ्रम से जीव-जन्तु समझकर लपकते हैं। और जीव-जन्तु के स्थान पर बच्चे को ही काट लेने से बच्चे को विष चढ़ सकता है, बच्चा मरण को भी प्राप्त हो सकता है। अतः इनके उपयोग से बचें।

टेटुओं के रंगों में प्रयुक्त लेड, निकिल एवं तीक्ष्ण रसायन अत्यन्त संक्रामक होते हैं। चिकित्सा विज्ञान ने सचेत किया है कि जिस स्थान पर टेटू बनाते हैं, यदि उस स्थान पर इंजेक्शन लगाया या रक्त लेने-देने का प्रयोग किया जाएगा तो इस रंग के संक्रमण से हिपेटाइटिस, लीवर सिरोसिस एवं लीवर कैंसर भी हो सकता है।

इसी प्रकार पाँच मिनट में गहरी मेंहदी रचाने के लोभ में तीक्ष्ण केमिकल एवं एसिड के द्वारा अनेक रोग उत्पन्न होते हैं उनमें से रंग परिवर्तन, खुजली, जलन, फुंसी के साथ त्वचा के कई रोगों एवं कैंसर की चेतावनी चिकित्सा विज्ञान बार-बार दे रहा है। अतः आप बच्चे को अपने घर की मेंहदी लगाकर संतुष्ट रखें।

कुकृत्य के फल दिखावें :

यदि समाज या नगर में कोई चोरी करने वाला पकड़ा गया हो, उसकी पिटाई हुई हो, उसको हथकड़ी डालकर जेल में ले जाया गया हो, किसी शराबी को मार पड़ी हो, वह नाली में पड़ा हो, बच्चे उसको पत्थर मार रहे हों, मक्खियाँ भिनभिना रही हों, कुत्ते उसका मुँह चाट रहे हों, किसी लड़की को छेड़ने वाले की लड़की के भैया-पापा ने धुनाई की हो, किसी गुटखा-पाउच-पुड़िया खाने वाले को ऑपरेशन करवाना पड़ा हो उसका मुँह खुलना बन्द हो गया हो, कोई इनको खाने से मर गया हो, डॉक्टर ने सीरियस बताया हो तो विशेष रूप से सुनावें। यदि सम्भव हो तो वहाँ ले जाकर दिखावें भी, यदि न्यूजपेपर में ऐसी घटनाएँ आई हों तो बच्चे को पढ़ावें, कहीं इनके दुष्परिणामों की फोटो लगी हो तो दिखावें ताकि बच्चे का मन दुष्परिणामों को देखकर पहले से ही उन कार्यों से दूर रहने का, उनसे डरने का बन जाए और ऐसे जघन्य कार्य करने का विचार ही उसके मन में उत्पन्न न हो। इस बारे में यदि बच्चे प्रश्न पूछें तो उन्हें कभी नहीं टालें अपितु विस्तार से समझावें।

इसी प्रकार बीड़ी, सिगरेट, स्मेक आदि से होने वाली हानियों को यदा-कदा बताते रहें जिससे बच्चे की इतनी ठोस धारणा बन जावे कि भविष्य में वह किसी भी हालत में इन स्वास्थ्यनाशक पदार्थों को खाने के लिए तैयार न हो पावे।

यदि बच्चा आतिशबाजी (पटाखे, टिकली, साँप की गोली, फूलझड़ी) आदि माँगे तो उससे होने वाली हानि जैसे-पटाखे से किसी की दुकान जली हो, किसी के हाथ-पैर-मुँह जल गये हों, पटाखे से जिसकी हानि हो, उसको मार लगाई हो, किसी को जेल की सजा मिली हो, किसी की आँख फूट गयी हो, आदि बताकर रोके। पटाखे चलाना कोई सभ्यता नहीं है, पटाखे चलाना तो असभ्य-आवारा-नासमझ बच्चों का काम है।

खाने-पीने में मात्रा एवं स्वास्थ्य का ध्यान रखें :

कई अभिभावक बच्चों को लाड़-प्यार में मीठी सुपारी, रजनीगंधा, चुटकी, पान-पराग आदि खिलाकर प्रसन्न होते हैं। दिन में 8-10 तक खिला देते हैं। बच्चे तो कुछ समझते नहीं लेकिन उस समय उनकी छोटे रूप में तम्बाखू पाउच आदि खाने की आदत पड़ जाती है जो भविष्य में कैंसर की बीमारी बनकर मृत्यु का कारण बन सकती है। कई दादा-चाचा आदि जब भी बाजार आते हैं बच्चे को साथ ले जाते हैं, टॉफी दिलाते हैं, पेप्सी, कोकाकोला आदि पिलाते हैं, आइस्क्रीम खिलाते हैं, कभी-कभी तो बच्चा दिन में पाँच-पाँच चॉकलेट खा लेता है, तीन-चार बार लिम्का पी लेता है। फलस्वरूप बच्चा उन सबका अभ्यस्त हो जाता है। कभी परिस्थितिवश उसे ये चीजें नहीं मिलती हैं तो वह रोता है, रुठता है, मचलता है और घर में तहलका मचा देता है तब चाहे वह बीमार है या डॉक्टर ने ये चीजें खाने के लिए मना किया हैं तो भी उसे ये चीजें दिलानी पड़ती हैं कई पापा-चाचा आदि स्वयं तो पान-सुपारी पाउच आदि खाते ही हैं और कभी-कभी तो वे अपने मुँह में चबाये हुए पान गुटखा आदि को निकालकर बच्चे के मुँह में दे देते हैं, यह ठीक नहीं है क्योंकि ऐसा करने से पापा-चाचा आदि के रोग बच्चों में होने की सम्भावना रहती है और जूठा खाने की आदत भी पड़ जाती है। इसलिये इन बातों का पूरा ध्यान रखें। दादा-चाचा दिलाते भी हों तो बच्चे को उससे होने वाली शारीरिक हानियाँ बता करके, किसी डॉक्टर, अध्यापक, सन्त से यह पुछवा करके कि हमेशा-हमेशा ये चीजें खाना अच्छी बात नहीं है। इससे स्वास्थ्य बिगड़ जाता है, दाँत खराब हो जाते हैं। ये अभक्ष्य होते हैं। इनको खाने से पाप का बन्ध

होता है, आदि समझा कर रोकें और नहीं माने तो थोड़ी सख्ती से रोककर अप्रत्यक्ष रूप से दादा आदि बड़ों को भी नहीं खिलाने का संकेत दे दें। एक महिला ने बताया कि उसके बच्चे को घर के और बाजार के सभी लोग पेप्सी पिलाते रहते थे। बच्चे को दिन भर में 5-7 पेप्सी पी लेने से हमेशा जुकाम बना रहता। बच्चा पीना नहीं छोड़ता और लोग पिलाना नहीं छोड़ते। मैंने एक दिन बच्चे की पेप्सी छुड़ाने के लिए पेप्सी की बोतल पर लाल मिर्च लगाकर बच्चे को पकड़ा दी। बच्चे ने पेप्सी चखते ही फेंक दी। इस प्रकार मैंने दो-तीन बार बच्चे को मिर्च लगाकर पेप्सी दी। तब से एक बार भी पेप्सी पीना बहुत दूर रहा, वह पेप्सी देखना तक पसंद नहीं करता।

भोजन के समय कोई भी चीज चाहे कितनी भी अच्छी बनी हो, सुपाच्य हो, अधिक मात्रा में खाने की आदत नहीं डालें। क्योंकि किसी भी कार्य की अति अच्छी नहीं होती है। जहाँ अति होती है वहाँ इति (समाप्ति) होने में देर नहीं लगती। कोई भी चीज अधिक खाने से भविष्य में उस सम्बन्धी कोई भी बीमारी हो सकती है और कभी दृष्टिदोष भी संभावित है। बच्चे को कोई भी चीज मात्रा में न खिलावें ताकि दूसरे बच्चों को भी वह खाने को मिल सके एवं एकदम पेटूपना नजर न आवे। खिलाने समय अन्य छोटे भाई-बहिनों और अन्य बच्चों को भी बच्चे के हाथ से ही दिलवायें। कभी अकेले नहीं खिलावें। बच्चे के हाथ से दिलवाने से मिल-बाँटकर खाने के अच्छे संस्कार उत्पन्न होते हैं। यदि बच्चा ऐसा नहीं करे तो मिलजुल कर खाने के लाभ बताकर प्रेरित करें, कभी दबाव डाल कर भी ऐसा करवावें ताकि बच्चा कृपण नहीं बन पावे।

आप बच्चे को थाली में भी इतनी अधिक चीज नहीं रखें कि उसे जूठा डालना पड़े। अधिकतर बच्चे लोभ के वश होकर एक बार में बहुत सारी चीजें लेकर खाने बैठते हैं, उन्हें ऐसा लगता है कि हम पूरी-पूरी चीज खा जायेंगे, लेकिन जब खाने बैठते हैं तो दो-चार ग्रास खाने में ही पेट भर जाता है और बाकी का जूठा डालना पड़ता है इसलिए आप बच्चे को उम्र और खुराक के अनुसार भी चीज दें, भले ही दो-तीन बार देना पड़े। कम देने से जूठा डालने की आदत नहीं पड़ती है, भोजन का अपव्यय नहीं होता है। कभी-कभी सारी चीज एक साथ देखकर भी घबड़ाहट होने लगती है, भूख समाप्त होने लगती है। बच्चे को जूठा डालने से होने वाली हानि को समझावें ताकि बच्चे की जूठा डालने की आदत नहीं

पड़े।

जूठा डालने से हानि :

1. जूठा डालने से ऐसे कर्मों का बन्ध होता है कि भविष्य में उसको खाने के लिए भोजन नहीं मिलता है।
2. जितना हम जूठा डाल रहे हैं वह यदि किसी भूखे को मिल जाता तो हमारे देश का एक नागरिक सुखी होता अतः जूठा डालने से हमारा देश के प्रति भी कृतघ्नता का भाव है।
3. जूठा डालने से घर की सम्पत्ति का भी अपव्यय होता है।

बिना देखे / टुकड़े किये नहीं खिलाएँ :

खाते समय बच्चे में, कोई भी चीज हों टुकड़े करके अर्थात् तोड़कर एवं देखकर खाने की आदत डालें। क्योंकि लगभग एक-दो वर्ष पहले राजवाड़ा इन्दौर में एक लड़की ने प्रसिद्ध दुकान से समोसा खरीदा और मुँह से तोड़कर इधर-उधर देखकर खाने लगी। उस समोसे में से छिपकली के बच्चे का कुछ अंश उसके मुँह में चला गया और कुछ टुकड़ा हाथ के समोसे में रह गया। जब वह हाथ का समोसा मुँह में रखने लगी तब अचानक उसे वह दिखा। जब तक हाथ के समोसे में छिपकली दिखी तब तक तो मुँह का समोसा पेट में पहुँचकर विष उत्पन्न कर चुका था इसलिए हॉस्पिटल पहुँचने के पहले ही अर्थात् 10 मिनट में ही वह लड़की मरण को प्राप्त हो गयी। इसी तरह लगभग चार महीने पहले जावरा में एक लड़की ने पानी पतासा (फुल्की) खाये। उस फुल्की के पानी के साथ उसके शरीर में एक छोटा सा केंचुआ पहुँच गया। दो-तीन दिन के बाद लड़की को शरीर में ऐसा लगा कि कोई काट रहा है। उसके पापा ने उसे जावरा के डॉक्टरों को दिखाया। उन्हें भी कुछ समझ में नहीं आया तो इन्दौर के डाक्टरों को दिखाया। उन्हें भी जब कुछ समझ में नहीं आया तो बॉम्बे ले जाकर जाँच कराई। लेकिन किसी को कुछ भी समझ में नहीं आ रहा था। और लड़की को काटने की वेदना पल-पल में बढ़ती जा रही थी तब एक डॉक्टर ने उसके हाथ को थोड़ा काटकर (चीरा लगा के) देखा तो सैकड़ों की संख्या में केंचुए उसको काट रहे थे। उसके पापा ने विदेश से डॉक्टर को बुलवाकर इलाज करवाना चाहा लेकिन सभी डॉक्टरों की एक ही सलाह थी कि यह वेदना और ये केंचुए इसके शरीर से किसी भी हालत में समाप्त नहीं हो सकते हैं। इसकी वेदना

तो मरने पर ही समाप्त हो सकती है। आखिर डॉक्टर को मजबूर होकर मरने के इंजेक्शन लगाने पड़े और वह मरण को प्राप्त हुई तब उसकी वेदना समाप्त हुई। इसी प्रकार सैकड़ों घटनाएँ हमेशा घटती रहती हैं लेकिन विवेकवान के जीवन में ऐसी घटना कभी नहीं घट सकती है, अतः विवेकशील बनें और बच्चे को विवेकवान बनाए। काजू, किसमिस, दाल-रोटी-सब्जी आदि कोई भी चीज को आप स्वयं देखकर खावें और बच्चे में भी देख-शोधकर खाने की आदत डालें क्योंकि बिना देखे भोजन करने से भोजन में गिरे हुए जीव-जन्तु, लकड़ी, तिनके आदि भोजन के साथ पेट में चले जाते हैं। कहा भी है-

मेधां पिपीलिका हन्ति, यूका कुर्याज्जलोदरम्।

कुरुते मक्षिका वांति, कुष्ठ रोगं च कोलिकाः ॥

विलग्नस्तु गले बालः स्वरभंगाय जायते।

अर्थ- भोजन के साथ यदि चींटी चली जावे तो बुद्धि का नाश, जूँ (जो सिर में होती है) चली जावे तो जलोदर, मक्खी जावे तो वमन, मकड़ी जावे तो कोढ़, काँटा-लकड़ी का टुकड़ा आदि चला जावे तो गले में व्यथा, बिच्छू चला जावे तो तालू का वेध और बाल चला जावे तो स्वरभंग होता है।

हरे फल, ककड़ी, सब्जियाँ जो कच्ची खाई जाती हैं। जैसे-मटर, टमाटर, सेंगर, चवला फली आदि धोकर ही खावें और धोकर ही खिलावें क्योंकि बाजार में फल-सब्जी आदि को अनेक लोग गन्दे हाथों से स्पर्श करते हैं, मक्खी मच्छर तथा कई प्रकार के विषैले जीव-जन्तु उन पर बैठते रहते हैं, वायुमण्डल में स्थिर विषाणु भी उन पर चिपके रहते हैं। उड़ती हुई धूल-मिट्टी आदि भी उन पर चिपक जाती है, उन्हें बिना धोए खाने से वे सभी शरीर में पहुँचकर अनेक प्रकार की जैसे पथरी, लीवर की बीमारी तथा संक्रामक बीमारियों के कारण बन जाते हैं। आजकल फल-सब्जियों में कीट-नाशक दवाइयाँ तथा अनेक प्रकार के खाद डाले जाते हैं। उनके अंश फल-सब्जियों पर चिपके रहते हैं अतः आप डॉक्टर, वैज्ञानिक एवं प्रशासन का कहना है कि सब्जियों को उबालकर खायें, उबाल नहीं सकते हैं तो कम-से-कम दो-तीन बार धोयें, धोये बिना तो कभी नहीं खावें अन्यथा कैंसर जैसी बीमारी भी संभव है।

मेरे विचार से पानी छाना भी और उबला भी हो तो भी उसको आँखों से अच्छी तरह से देखे बिना नहीं पीवें क्योंकि शुद्ध पेय है तो उसमें जीव-जन्तु,

कचरा आदि आकर गिर सकता है और बिना देखे पीने पर वे सब पानी के साथ पेट में पहुँच सकते हैं। जैन साधु कभी कोई वस्तु बिना देखे नहीं खाते हैं और अपने नियमों के अनुसार वस्तु को देखते समय यदि बाल, नाखून या कोई मरा हुआ जीव जन्तु दिख जाता है तो वे तत्काल (उस दिन के लिये) भोजन का त्याग कर देते हैं इसलिये अधिकांशतः जैन लोग हर चीज को बहुत बार देख-देख कर देते हैं, फिर भी अनेक बार पानी में भी बाल, चींटी, मकड़ी आदि आ जाती है तो फिर जो बिना देखे खाते-पीते हैं उनके भोजन के साथ क्या वे चीजें पेट में नहीं पहुँची हैं ?

पानी के साथ साँप पीया :

ऊन-पावा का इतिहास है कि एक राजा यद्यपि कई बार बिना देखे पानी पीता था लेकिन एक दिन पानी के साथ उसके पेट में एक छोटा सा साँप (नागिन) पहुँच गया। वह साँप पेट में बार-बार काटने लगा और राजा के द्वारा किये गये भोजन से पुष्ट होने लगा। अनेक प्रकार के इलाज करवाने पर भी जब कुछ लाभ नहीं हुआ तो एक दिन राजा ने साँप के काटने की वेदना से परेशान होकर नदी में डूब मरने का विचार किया। वह मरने के लिए अपनी रानी के साथ नदी की तरफ जा रहा था। रास्ते में एक स्थान पर जब राजा-रानी सो रहे थे तो रानी को सपना आया कि राजा को आत्महत्या करके नहीं मरने दो। इसके पेट में पानी के साथ एक नागिन चली गई है। वह हमेशा उसको काटती रहती है इसलिए राजा को वेदना होती है। तुम राजा को चूना गला कर छान कर पिलाओ, राजा को उल्टी होगी और उल्टी के साथ नागिन भी बाहर आ जायेगी। राजा स्वस्थ हो जायेगा। रानी ने स्वप्न के अनुसार राजा को चूने का पानी पिलाया / राजा ठीक हो गया। अपनी स्वस्थता की खुशी में राजा ने 108 मंदिर बनाने की प्रतिज्ञा की। लेकिन 108 मंदिर बनवाने से पहले ही वह मरण को प्राप्त हो गया इसलिये उस गाँव का नाम 'ऊन' पड़ गया। अतः आप: देखकर खावें / खिलावें।

अन्धविश्वास से बचावें :

आप बच्चे को भूत-प्रेत, चुड़ैल आदि के बारे में अनेक भयोत्पादक बातें सुनाकर भयभीत नहीं करें। कभी-कभी लोग किसी पीपल, बड़, देव-देवरा, श्मशान आदि के आगे निकलने में ही भय उत्पन्न कर देते हैं। वे कहते हैं कि इन स्थानों पर जाने से या इन स्थानों के आगे / नीचे से निकलने पर भूत लग जाते हैं।

वे मार देते हैं, खा जाते हैं, आदि। इन बातों को सुनकर बच्चे के मन में भय का भूत बैठ जाता है फिर बच्चे जब कभी अंधेरे को भी भूत समझकर डर जाते हैं, कभी तो भयभीत होकर बेहोश हो जाते हैं। उनको मानसिक तनाव हो जाता है, उनका भविष्य खराब हो जाता है। एक नगर में एक पीपल के वृक्ष की यह प्रसिद्धि थी कि रात को यदि कोई वहाँ जाता है तो उसको भूत लग जाता है। एक दिन कुछ लोगों ने यह घोषणा की कि जो रात को पीपल में एक कील गाड़ कर आ जायेगा उसे एक हजार रुपया इनाम देंगे। दो बच्चों ने साहस करके इस काम को करने का बीड़ा उठाया। उनमें से एक बच्चा तो डरकर बीच में से ही लौट कर आ गया। दूसरा बच्चा वहाँ तक पहुँच गया और कील गाड़कर लौटने लगा। तभी उसका कम्बल (जो उसने ओढ़ रखा था) कील में फँस गया। वह डर गया उसने सोचा-पीपल के देवता ने मुझे पकड़ लिया है। वह डरकर वहीं बेहोश हो गया। प्रातःलोग उस सबको देखकर समझ गये कि पीपल में कोई भी भूत नहीं है भूत तो भय-भ्रम का है, उस दिन से सबका भ्रम समाप्त हो गया। कभी-कभी बच्चे को भूत-प्रेतों की बातें सुनने से सपनों में भी भूत-प्रेत दिखने लगते हैं। वे नींद में डर जाते हैं। अतः इन अन्धविश्वासों रूढ़ियों पर नहीं चलें। इसका अर्थ यह नहीं है कि जिस किसी देव-देवालय के सामने या उनके स्थान में आप गन्दगी करके आ जावें या बच्चों को गन्दगी करने से नहीं रोके, उनको गाली-गलौच करें, उनके लिये यद्वा-तद्वा बोलें, उनको लात मार दें, उनके ऊपर थूक दें। यह अवश्य है कि कोई किसी के स्थान पर/ घर पर यदि गन्दगी करता है तो उसको क्रोध आना स्वाभाविक है आप स्वयं सोचें, कोई आपके उठने-बैठने के स्थान पर यदि गंदगी करता है तो क्या आपको गुस्सा नहीं आयेगा ? फिर वे तो देवता हैं, शक्तिशाली हैं, उन्हें ऐसा करने पर गुस्सा आ जावे और गुस्से में वे आपका कुछ बिगाड़ दें तो कोई बड़ी बात नहीं, आश्चर्य नहीं है। अतः विवेकपूर्वक कार्य करें अर्थात् ज्यादा अन्धविश्वासों में भी नहीं पड़ें और देव-देवालयों का अपमान तिरस्कार भी नहीं करें। किसी भी अपरिचित स्थान पर लघुशंका एवं शौच आदि करते समय निःसही (यहाँ कोई देव आदि हो तो दूर हो जावें, मुझे लघुशंका/ शौच जाना है) का तीन बार उच्चारण करने की आदत स्वयं की एवं बच्चे की डाल दें ताकि कभी किसी का अपमान न हो क्योंकि किसी से अनुमति लेकर काम करने पर क्रोध होने का कोई कारण नहीं रहता।

अनजान व्यक्ति कुछ दे तो नहीं लेना :

बच्चे को समय-समय पर यह समझाते रहें कि यदि कोई अनजान व्यक्ति कुछ देवे, वह चाहे अच्छी-से-अच्छी खाने की चीज हो, पेन-पेंसिल आदि कुछ भी हो, नहीं लेवें क्योंकि कभी-कभी कोई खाने की चीज में भी कुछ मिलाकर खिला देते हैं और बेहोश करके अपने वश में करके बच्चों को अपने साथ लेकर चले जाते हैं, ले जाकर कभी मार देते हैं, कभी-बलि चढ़ा देते हैं तो कभी अपने गुप में मिलाकर नाचने, भीख मांगने आदि का काम करवाते हैं कभी हाथी आदि की जमात में मिला लेते हैं, फलस्वरूप बच्चे का जीवन दुःखमय बन जाता है या उसे ले जाकर देने के बदले धन की मांग करते हैं। इसलिए किसी के देने पर खा लेना आदि के लिये बच्चों को मना करते रहें ताकि बच्चा ऐसा न कर सके।

बच्चे की बुद्धि ने बचाया :

एक दिन चार भाई-बहिन स्कूल की छुट्टी के बाद घर आने के लिये रिक्शे वाले का इंतजार कर रहे थे। लगभग आधा घंटा हो चुका तो भी रिक्शे वाला नहीं आया सबसे बड़े बच्चे ने कुछ फल लाकर अपने छोटे भाई-बहिनों को खिला दिये जब वह फल लेने गया था तभी पान की दुकान पर खड़े सूट-बूट पहने एक व्यक्ति ने एक पुढ़िया में कुछ मिलाते हुए कहा- “बेटा! इधर आओ। ये लेमन ड्राप्स ले लो और स्वीट्स खा लो।” लेकिन बच्चा कुछ नहीं सुनते हुए अपने भाई-बहिनों के पास लौट आया। कुछ देर बाद वह सूट-बूट वाला व्यक्ति उनके पास आया और कहने लगा-“लो बच्चों तुम लोग बहुत देर से भूखें हो तुम्हारा टेम्पो अभी पता नहीं कब आयेगा, ये स्वीट्स खा लो।” छोटी गुड़िया ने जो लगभग 4-5 वर्ष की थी, स्वीट्स लेकर खाना शुरू कर दिया वह एक-एक कर के सबको दे रहा था तभी बड़े ने देखा गुड़िया को स्वीट्स आदि खाते ही नींद आने लगी है उसे अपने पापा के द्वारा बताई हुई घटनाएँ याद आ गईं की अनजान व्यक्ति खाने के लिये देकर पकड़ कर ले जाते हैं। वे सूट-बूट पहनने वाले भी हो सकते हैं और गरीब भिखारी जैसे भी हो सकते हैं।

वह तत्काल ‘अरे बचायो,’ अरे बचाओ,’ भैया! तुम स्वीट्स मत खाना, चोर है आदि हल्ला करता हुआ अपने स्कूल पहुँचा और चपरासी प्रधानअध्यापक आदि को यह घटना बताई। उसका हल्ला सुनकर लोगों की भीड़ इकट्ठी हो गयी सबने मिलकर ठग को पकड़ लिया। गुड़िया को हॉस्पिटल पहुँचाया, घर समाचार

दिये। पुलिस ने आकर जब स्वीट्स की जाँच की तो उनमें स्लो-पोइजन मिला हुआ था। बच्चे की बुद्धि से एवं पापा के द्वारा दिए गये संस्कारों से चारों बच्चे बच गये, नहीं तो क्या होता भगवान जाने।

चोरी से बचायें :

इसी प्रकार यदि बच्चा किसी की वस्तु को बिना पूछे उठाये तो रोक लगावें, चाहे वह चीज बहिन-भाई-पापा-मम्मी की भी क्यों न हो, चाहे वह मूल्यवान हो या अल्पमूल्य वाली हो, चाहे सुन्दर या असुन्दर हो, चाहे वह सहज मिलने वाली हो या नहीं मिलने वाली हो, चाहे खाने की हो या अन्य उपयोग की, चाहे सुन्दर खिलौना हो, यहाँ तक कि वह अति आवश्यक चीज भी क्यों न हो, बच्चे को समझावें, बेटा! दीदी, भैया, की चीज बिना पूछे नहीं उठाते हैं फिर उसको आवश्यकता पड़ेगी तो क्या करेगी / करेगा, तुम उसको तोड़ दोगें तो दीदी कैसे पढ़ेगी, तुम बड़े हो जाओगे तो तुम्हें भी ऐसी ही चीज दिलवायेंगे आदि-आदि कहकर चीज को वापस दिलवायें। स्कूल के बस्ते को भी समय-समय पर देखते रहें, कहीं वह किसी दूसरे की चीज उठा तो नहीं लाया है और यदि कोई चीज उठा लाया है तो तत्काल उसी के हाथ से जिसकी लाया है उसके घर भिजवा दें। यदि बच्चा झूठ बोलता है तो डरा धमका कर या डर के कारण नहीं बतावे तो हम तुम्हें नहीं मारेंगे, नहीं डाँटेंगे आदि कहकर सत्य बोलने की आदत डालें। सत्य बोलने पर यदि क्षमता हो तो ऐसी चीज दिलवा दें। यदि शक्ति नहीं है तो उसके स्थान पर उसके मन छोटी-मोटी दूसरी चीजें दिलाकर बात टाल दें। बच्चे की चोरी से होने वाली हानि, चोरी के फल की बातें बताकर उसे चोरी नहीं करने की प्रेरणा देते रहें, जब वह समझने लगे तब संकल्प करवावें।

यद्यपि चोरी करना आत्मा का गुण नहीं है इसलिए जब कोई भी सर्वप्रथम चोरी करता है किसी की चीज उठाता है तब उसको बहुत डर लगता है। उसकी आत्मा से वह काम नहीं करने की पुकार बार-बार उठती है लेकिन नासमझी में वह आत्म-पुकार को नहीं सुनता। बचपन में जब सर्वप्रथम कोई चीज उठाता है तब उसको बहुत डर लगता है लेकिन चोरी करने पर माता-पिता कुछ नहीं कहते हैं और किसी के शिकायत करने पर बच्चे का पक्ष लेकर सामने वालों से लड़ पड़ते/लड़ने को तैयार हो जाते हैं तो बच्चा निश्चित रूप से चोरी करना सीख लेता है और यदि प्रथम बार में ही माता-पिता उसका पक्ष न लेकर सही जानकारी

करके बच्चे को थोड़ा सा डाँट देते हैं तो बच्चे का चोरी करना तत्काल बंद हो जाता है। वह आदत नहीं बन पाती है। थोड़ा बड़ा होने पर कभी-कभी बच्चा अपने मित्रों के बहकावे में आकर भी चोरी करने लगता है, कभी आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं होने पर भी चोरी करने लगता है। और भी अनेक कारणों से बच्चा चोरी कर सकता है अतः पहले, कारणों की जानकारी करके उपाय करें। फिर प्रेमपूर्वक सामान्य से इलाज करें।

एक बार एक लड़का अपने मित्रों के बहकावे में आकर दुकान से रोज पैसों की मुठ्ठी भरकर ले जाने लगा। एक दो दिन में उसके पिताजी ने उसे ऐसा करते देख लिया। उन्होंने “वह कब जाता है, कहाँ जाता है”, आदि सबकी ध्यान से जानकारी ली और बच्चे से गम्भीरतापूर्वक कहा- “बेटा! अब तुम दुकान पर मत आना।” बच्चा सब समझ गया क्योंकि जैसे ही वह लौटकर (पैसे ले जाने के बाद) आया था तब उन्होंने कहा था लेकिन उनके उन थोड़े से गम्भीरता के शब्दों ने बच्चे को अन्दर से हिला दिया। उस दिन से उस बच्चे ने कभी चोरी नहीं की। बच्चे का हृदय बहुत संवेदनशील होता है इसलिए उसको ज्यादा डाँटने की आवश्यकता नहीं होती लेकिन फिर भी आवश्यकता के अनुसार डाँट-सजा आदि भी उचित होते हैं। कभी-कभी बच्चा रोज-रोज नई नई चीजें लाता है और पूछो तो कह देता है मेरे दोस्त / सहेली ने दी है। ऐसे समय में बच्चे की उन बातों पर विश्वास नहीं करें क्योंकि कोई ऐसा दोस्त नहीं होता जिसके पास इतने पैसे हैं, जिसके पापा अनावश्यक इतने पैसे दे देते हों जिनसे वह अपने लिए भी चीज खरीद लेता हो और मित्रों को भी दे देता हो। अतः ऐसा करने में निश्चित रूप से या तो आपका बच्चा ही चोरी कर रहा है या उसका मित्र चोरी करके उसको पैसे/चीज दे रहा है। उस समय गुप्त रूप से जानकारी लेकर प्रेमपूर्वक बच्चे की खोटी आदत सुधारें।

यदि अनेक बार समझाने पर भी वह गलत आदत नहीं छोड़े तो एक आध बार कठोर सजा दें ताकि वह भविष्य में ऐसी गलती करने का साहस ही न जुटा पावे। पंडित जवाहरलाल नेहरू ने अपनी जीवनगाथा में लिखा है-“मैंने अपने पिताजी के सुन्दर पेन को छिपाकर रख लिया। मेरे पिता (पंडितमोतीलाल नेहरू) ने मेरी माँ से कहा- एक चिमटा गरम करके लाओ, इसने चोरी की है। इसको चोरी की सजा देनी चाहिए और गरम-गरम चिमटे से मुझे चिका(जला) दिया।

उस दिन के बाद मैंने आज तक कभी चोरी नहीं की।

बेटे ने माँ को शिक्षा दी :

एक दिन एक लड़का एक छोटी सी पेन्सिल चुरा कर लाता है और माँ को दे देता है। माँ समझ जाती है कि बेटा पेन्सिल चुरा कर ही लाया है लेकिन पेन्सिल का लोभ और बच्चे के लाड़ के कारण वह बच्चे को कुछ नहीं कहती है। इसका फल यह होता है कि वह बड़ा होकर एक लुटेरा/ चोर बन जाता है एक बार वह रंगे हाथों पकड़ा जाता है। उसे फाँसी की सजा मिलती है। फाँसी पर चढ़ते समय उसकी अन्तिम इच्छा पूछी जाती है तो वह कहता है मुझे माँ से मिलना है। उसकी माँ को बुलाया जाता है। उसकी माँ आती है और बेटे से मिलने के लिए पहुँचती है तो बेटा उसकी नाक अपने दाँतों से काट लेता है और कहता है माँ ! यदि आप पहले दिन जब मैं पेन्सिल चुराकर लाया था उसी दिन डाँट देती तो आज मैं चोर नहीं बनता और न मुझे फाँसी की सजा मिलती।

इसी प्रकार रास्ते में गिरी/पड़ी चीज भी यदि बच्चा उठा लाये तो उसी के हाथ से उसी स्थान पर रखावे। क्योंकि कभी किसी को ठगने के लिए भी रास्ते में कोई मन चलाने वाली वस्तु डाल दी जाती है। कभी वशीकरण मंत्र, टोटका, कामण मूठ आदि करके भी चौराहे आदि पर डाल दिये जाते हैं और कहते हैं कि उसको उठाने वाले के ऊपर उसका प्रभाव आता है। यद्यपि जब तक हमारे पाप का उदय नहीं होता तब तक कोई मंत्र-तंत्र आदि कुछ नहीं कर सकते। लेकिन रास्ते में किसी की पड़ी हुई, रखी हुई, भूली हुई वस्तु को उठाने से चोरी का जो पापबन्ध होता है उसका फल तो मिलता ही है। आजकल टिकली, बम आदि रखकर भी रास्ते में चीज (पेन, चिमटा आदि) डाल दी जाती है उसे बिना पूछे किसी की चीज को उठाने की आदत वाले बच्चे जब उठा लेते हैं तो अचानक वह टिकली फूटती है, उसकी आवाज निकलती है तो बच्चा डर जाता है, उस डर से बच्चे के दिमाग पर भी उसका प्रभाव हो सकता है अतः रास्ते में पड़ी हुई या कहीं भी किसी की रखी हुई चीज को उठाने की आदत से बच्चे को बचाये रखें।

घर की बात बाहर न करने दें :

यदि बच्चा अपने घर की बात जिस किसी के सामने कहता है तो आप उसे अवश्य रोके। यह आप तब कर सकते हैं जब आप स्वयं अपने घर की बात बाहर नहीं करते हों। अपने घर की बात बाहर करने से, चाहे वह खाने-पीने, रुपये-पैसे,

लड़ाई-झगड़े, मार-पीट आदि सम्बन्धी हो, कभी अनहोनी घटना भी घट सकती है। आपके घर में चोर भी घुस सकते हैं, आपके धन आदि की जानकारी दूसरे को मिल जाने पर आपको लूटने/ मारने आदि का षड्यंत्र भी बनाया जा सकता है। यह अच्छी आदत नहीं है क्योंकि जो अपने घर की बात को भी नहीं छिपा सकता तो दूसरे की गुप्त बात को कैसे छिपा पायेगा ? हर बात को दूसरे के सामने बताने की आदत होने पर बच्चे के बड़े हो जाने पर भी कोई अपनी बात उसे नहीं बतायेगा, उसके ऊपर विश्वास नहीं करेगा, उसका विश्वास उठ जायेगा, और भी बहुत कुछ हो सकता है। एक बार एक छोटा बच्चा खेलते-खेलते एक कलई (बर्तन पर पोलिस करने) वाले के पास पहुँच गया। वह कलई देखते-देखते उससे बातें करने लगा। कलई वाले ने बातों-ही-बातों में बच्चे के घर की हर चीज एवं व्यक्तियों के बारे में पूछ लिया। बच्चे ने सहज रूप से क्या चीज घर में कितनी है, कहाँ रखी है, पापा कहाँ कितने दिन के लिये गये, आदि सब बातें बता दीं। कलई वाले ने सब बातें सुनकर उसके घर में चोरी करने की योजना बना ली। योजना के अनुसार कलई वाले ने अपने सिर-पैर-हाथ आदि में कुछ-कुछ लाल रंग से रंगी पट्टियाँ, छुरा आदि रखकर बाँध ली और उसके कुछ मित्र उसको लेकर लगभग रात के 11 बजे घबराते हुए उस बच्चे के घर पहुँच कर बच्चे के पापा का परिचय बताते हुए कहने लगे- “अरे ! भाभीजी जल्दी दरवाजा खोलो, भैया का भयंकर एक्सिडेंट हो गया है हम लोग इनके साथ सफर कर रहे थे। हमारी इनसे जान पहचान हो गई इसलिए इनको हम हॉस्पिटल ले गये और इलाज करवा कर लाये हैं।” बच्चे की माँ ने यह सुनकर दरवाजा खोल दिया। वे लोग उसको अन्दर ले जाकर पलंग पर लेटाते हुए कहते हैं, डॉक्टर ने इनको रेस्ट के लिये कहा है, आप लोग कोई इनके कमरे में मत रहना, कोई इनसे सुबह तक मत बोलना इनको सोने देना ये बहुत जल्दी ठीक हो जायेंगे और ये गोलियाँ कल तक इस-इस प्रकार खिला देना। यदि आवश्यकता हो और आप कहें तो हम लोगों में से एक-दो जन यहीं रुक जाते हैं आदि, सांत्वना के शब्द कहते हुए चले गये। वह भी थोड़ी देर बेहोश सा पड़ा रहा फिर बच्चे तथा उसकी माँ को दूसरे कमरे में जाकर सो जाने का इशारा करके सो गया। बच्चे की माँ डरती थी इसलिये दो-तीन बार इशारा करने पर चली गई। लेकिन बच्चा कहता है “पापा! मैं तो आपके पास ही सोऊँगा! पापा! आपको क्या हो गया है ? आपको कहाँ लग गयी”, आदि बातें करता हुआ

वहीं खेलने लगा। जब बहुत देर तक बच्चा दूसरे कमरे में नहीं गया तो उसने उसे दूसरे कमरे में भेजने के लिये गुस्से में आँख दिखाई। आँख देखते ही बच्चे को दोपहर में जिसके साथ बातें की थीं उसका चेहरा याद आ गया। वह भागकर दूसरे कमरे में गया और मम्मी को दोपहर की पूरी बातें सुनाते हुए कहने लगा, “मम्मी! यह तो वही कलई वाला है जिससे मैंने दोपहर में बातें की थीं” तब माँ अड़ोस-पड़ोस के लोगों को इकट्ठा करके लाई। उसकी सही जाँच के लिए पट्टियाँ खोली गई। तब सब पोल खुल गई.....। अतः बच्चे में घर की बात बाहर करने की खोटी आदत नहीं डालें। इस सम्बन्ध में सावधान रहें।

गर्व नहीं करने दें :

यदि आपका बच्चा, सुन्दर, गौरा, सुडौल है तो वह दूसरे बच्चों का तिरस्कार नहीं करे क्योंकि किसी की सुन्दरता स्थायी नहीं होती। कभी-कभी तो बच्चे अपनी माँ को कह देते हैं, आप तो इतनी काली हो, मेरा चेहरा देखो मैं आप जैसा लगता ही नहीं हूँ, आदि। और कुरूप हो तो आप उसे ऐसी कोई बात नहीं कहें कि उसे हीनता की अनुभूति हो। आप उसे यह समझावें कि **व्यक्ति रंग-रूप से नहीं अपने व्यक्ति एवं कार्यों से महान् बनता है**। कोई चाहे कितना ही कुरूप, बौना, लूला-लंगड़ा भी क्यों न हो यदि गुणवान है तो पूज्य आदरणीय होता है। ‘कृष्ण’ काले होकर भी लोकप्रिय थे। अष्टावक्र आठों अंगों से विकृत होकर भी उच्च विद्वानों की श्रेणी में प्रतिष्ठा को प्राप्त हुए थे। यदि बच्चा ठिगना (नाटा / बौना) और दुबला-पतला है तो व्यायाम के माध्यम से उसकी हेल्थ-हाइट बढ़ावें ताकि उसे जिन्दगी भर हीनता की अनुभूति नहीं करने पड़े। बाल गंगाधर तिलक बचपन में छोटे कद के एवं दुबले-पतले थे। उनको एक दिन किसी ने कह दिया “दुबला-पतला बाल गंगाधर क्या कर पायेगा, जिन्दगी में कुछ नहीं कर सकता।” यह बात उनको चुभ गई। वे गये और प्रतिदिन उठक-बैठक लगाना, नदी में तैरना, लम्बी दौड़ आदि व्यायाम प्रारम्भ कर दिए। बढ़ाते-बढ़ाते वे एक साथ 400-400 उठक-बैठक लगाते, दो-दो घंटे लगातार पानी में तैरते, इस व्यायाम से एक-दो वर्ष में ही उन्होंने अच्छा गठीला-सुन्दर शरीर बना लिया। उनका शरीर इतना पुष्ट हो गया कि उनको स्वतंत्रता संग्राम में काले पानी की सजा भी कोई क्लेश नहीं दे सकी। अतः सुन्दर हो तो गर्व न करने दें और कुरूप हो तो व्यायाम आदि के माध्यम से शरीर को व्यवस्थित करने का प्रयास करें।

स्वच्छता सिखावें :

आप बच्चे में भोजन तथा नाश्ता करने के पहले तो आवश्यक रूप से हाथ-पैर-मुँह धोने की आदत डालें। क्योंकि हाथों में धूल, कूड़ा-कचरा आदि लगे रहते हैं जो भोजन के साथ शरीर में प्रवेश कर अनेक बीमारियाँ उत्पन्न कर देते हैं। बाजार आदि में अनेक प्रकार के रोगों से ग्रसित लोग रहते हैं। उनके कीटाणु चारों तरफ फैले रहते हैं जो बाजार-गली आदि में जाने वाले के शरीर-कपड़े आदि पर चिपक जाते हैं और बिना हाथ-पैर धोये, कपड़े बदले भोजन करने से ये सब शरीर में पहुँच कर अपना काम प्रारम्भ कर भी देते हैं। आज भी भारत में कई पुरुष-महिलाएँ स्नान करके कपड़े बदल करके ही भोजन करते हैं, जिनको आज की युवा पीढ़ी बड़े धर्मात्मा और बहुत शुद्धि वाले मानते हैं। हिन्दू और जैन परम्परा के कई लोग रसोईघर से बाहर भोजन नहीं करते, रसोईघर में ही करते हैं, उनका कहना है कि रसोई रसोईघर के बाहर ले आने पर या किसी के स्पर्श कर लेने पर भोजन और कपड़े अशुद्ध हो जाते हैं इसलिए बिना नहाए धोये और अन्य जाति वाले (जिनके यहाँ मांसाहार शराब आदि का उपयोग होता है) को अपनी रसोईघर में नहीं जाने देते हैं। भोजन को स्पर्श कर लेने पर उस भोजन का उपयोग नहीं करते हैं। ये सब क्रियाएँ रूढ़ि से करते हैं, धर्म के लिये करते हैं लेकिन धर्म के नाम से की गई कोई क्रिया स्वास्थ्य को नष्ट/ खराब करने वाली नहीं होती है। इस सबका वैज्ञानिक तथ्य यही है कि शराबी, हैजा, मलेरिया, टी.बी., कैसर आदि के मरीज का संसर्ग होने पर करोड़ों-अरबों की संख्या में उसके कीटाणु उसके साथ चले जाते हैं। अतः बाजार-स्कूल से या खेलकर आने पर बच्चे को हाथ-पैर मुँह धोए बिना नाश्ता आदि दें ही नहीं। प्रातःकाल का दूध और नाश्ता भी बिस्तर में नहीं दें। बिस्तर से उठाकर सबसे पहले फ्रेश (शौच आदि से निवृत्त) होने के बाद अर्थात् शौच जाकर नहा-धोकर तैयार होने पर ही दूध-नाश्ता, फल आदि दें। ताकि शौच का समय निश्चित रहे, नहीं तो बच्चा कभी आठ बजे तो कभी बारह बजे तक भी शौच नहीं जायेगा, कभी बिना शौच गये भोजन भी कर लेगा जिसका स्वास्थ्य पर भारी दुष्प्रभाव पड़ेगा, पेट गड़बड़ा जायेगा। पेट गड़बड़ाते ही स्वास्थ्य छूमंतर हो जायेगा। आयुर्वेदिक शास्त्रों में स्वास्थ्य के छह मित्र कहे हैं-

1. हरी सब्जी 2. शुद्ध वायु 3. शुद्ध पानी 4. समय पर भोजन करना तथा शौच जाना 5. समय पर सोना और 6. समय पर उठना। बिस्तर में रात भर के

असंख्यात जीवाणु होते हैं जो नाश्ते के साथ शरीर में प्रवेश करके सैकड़ों बीमारियाँ उत्पन्न करते हैं अतः फ्रेश होने के बाद ही नाश्ते की आदत डालें। स्नान करने से शरीर के रोमकूपों से पसीना निकलने से जो पानी की कमी हो जाती है उसकी (पानी की) पूर्ति हो जाती है अर्थात् शीतलता और स्फूर्ति आ जाती है, भूख लग आती है, भूख लग रही हो तो बढ़ जाती है यह आपका स्वयं का भी अनुभव होगा। भूख लगने पर किया गया भोजन पुष्टिवर्धक होता है, बिना भूख के भोजन करने से पाचन शक्ति मंद पड़ जाती है। बिना स्नान किये भोजन करना गन्दगी के साथ भोजन करने के समान है।

नोट: स्नान के पहले अति आवश्यक हो तो दूध, फल, रस, औषधि ले सकते हैं।

ब्रह्मचर्य के बारे में समझावें :

टी.वी. देखते-देखते यदि अचानक अश्लील कार्यक्रम आ जाये तो आप एकदम टी.वी. बन्द नहीं करें, क्योंकि निषेध में विशेष जिज्ञासा उत्पन्न होती है। आप बच्चे को उसके बारे में समझावें। एक दिन मम्मी, छोटा बेटा और बेटा टी.वी. देख रहे थे। कार्यक्रम के बीच में अश्लील चित्र आने लगा तो मम्मी ने बेटे से कहा “बेटा ! टी.वी. बन्द कर दो।” बेटे ने कहा- “मम्मी टी.वी. बन्द नहीं करो, वो क्या करेगा, अभी इसको (लड़की को) जमीन पर लिटा देगा, पप्पी लेगा और चला जायेगा।” ये बच्चों के विचार हैं। आप उसे टाले नहीं; अनाचार, दुराचार के बारे में समझावें कि ये क्या हैं, इनका क्या दुष्परिणाम होता है। दुराचार के परिणामों से रावण किस प्रकार निन्दित होकर नरक में अभी भी दुःख भोग रहा है आदि.....।

एक दिन एक मेडम ने मुझसे पूछा-“माताजी! हमारी पाठ्य पुस्तकों में महावीर और बुद्ध की शिक्षाएँ आई हैं। उनमें कुशील पाप का वर्णन आया तो मैंने उसे छोड़ दिया। मैं कुशील पाप को कैसे समझाती ?” मैंने कहा, “भले ही वे 5 वीं 6वीं कक्षा के बच्चे हैं, मेरे विचार से वे चाहे 5-6 वर्ष के बच्चे ही क्यों न हो, उन्हें व्यभिचार/ कुशील पाप के बारे में अवश्य समझाना चाहिए क्योंकि यदि उन्हें कुशील के बारे में नहीं समझाया गया तो भविष्य में वे इस पाप से कभी नहीं बच पायेंगे। व्यभिचार का अर्थ है गुण्डा-गर्दी। किसी लड़के का लड़की को छेड़ना, कॉपी, पेन, पेन्सिल, खाने-पीने आदि की वस्तुएँ देना, लड़की को सामने निकलते

देख अश्लील गाना (गीत) गुनगुनाना, आँख मारना, असभ्य शब्दों का प्रयोग करना, आवश्यक मजाक करना, दुपट्टा (चुन्नी) खींच लेना, सीना-पीठ-कूल्हे आदि अंगों पर हाथ मार देना, अर्थात् येन-केन प्रकारेण लड़की को अपनी ओर आकर्षित करने वाली चेष्टाएँ करना कुशील पाप की श्रेणी में आती हैं और विशेष जब तुम लोग बड़े हो जाओगे, तुम्हारी शादी हो जायेगी तब तुम स्वयं समझ जाओगे।

उपर्युक्त दुराचारपूर्ण क्रियायें व्यभिचार का पूर्व रूप अर्थात् व्यभिचार की भूमिका कही जा सकती हैं, वासना उत्पन्न हुए बिना इस प्रकार की क्रियाएँ नहीं हो सकती हैं। व्यभिचार के लिए इन सबके साथ अकेले में लड़के-लड़की का मिलना, बातें करना, हँसी-मजाक, स्पर्श, खाना-पीना आदि मुख्य कारण हैं; अकेले में मिलने वाले चाहे भाई-बहिन, पिता-पुत्री, काका-भतीजी, मामा-भानजी ही क्यों न हो।

इसी प्रकार लड़कियों का भी लड़को को देखकर विशेष चेष्टाएँ करना, शरीर की बार-बार सज्जा करना, शृंगार करना, पूरे दिन तैयार ही होते रहना आदि अनाचार की प्रवृत्तियाँ हैं।

शृंगार की नहीं, पढ़ाई की प्रेरणा दें : कई माता-पिता ढाई-तीन वर्ष की लड़की को भी नेलपालिस, लिपिस्टिक, बिन्दी आदि लगाकर, अनेक प्रकार के भड़कीले वस्त्र पहनाकर, हेयर कटिंग करवाकर, अनेक प्रकार के बक्कल-रिबिन-रबर आदि लगाकर तैयार करना शुरू करके फैशन और सौन्दर्य-प्रसाधन के प्रति रुचि उत्पन्न कर देते हैं। बच्ची कुछ समझती नहीं है अतः अपने आपको सजाने की शौकीन हो जाती है। उसका मन शरीर को सजाने-संवारने और नयी-नयी डिजाइन के वस्त्र पहनने में लग जाता है। फलतः वह पढ़ाई आदि जीवनोपयोगी कार्यों को भी सही ढंग से नहीं कर पाती है। वह किसी भी कला को नहीं सीख पाती है इसीलिए तो कहा है विद्यार्थी का जीवन ‘सादा जीवन उच्च विचार’ की उक्ति को चरितार्थ करने वाला हो तो सम्पूर्ण विद्याएँ उसके चरण चूमती हैं तथा जिसके जीवन में शौक-मौज और फैशन आ गई तो वह कभी विद्यार्जन नहीं कर सकता। यही कारण था कि पुराने जमाने में जीवन संयम-तप तथा त्यागमय होता था। विद्यार्थी गुरुकुलों में रहकर विद्यार्जन करते थे जहाँ शृंगार की बात तो बहुत दूर भोजन तक भी गरिष्ठ और मनचाहा नहीं मिलता था इसीलिए उनकी विद्या जीवन

के अन्त समय तक सफलता देती थी। इसी प्रकार लड़के को भी पाउडर-क्रीम लगाकर, गोगल्स (चश्मा), बेल्ट, ब्रासलेट (कड़ा), अंगूठी, नाना प्रकार की हेयर स्टाइल बनवाकर गंदी आदतें डाल देते हैं। धीरे-धीरे बच्चा उन सबका अभ्यस्त हो जाता है। और यदि कभी घर की आर्थिक स्थिति खराब हो जावे, उन सबका मिलना कठिन हो जावे, तो भी भोजन में कटौती करके या पिता को कर्जदार बनने के लिए मजबूर कर देता है और यदि खुद पिता बन जावे तो बच्चों को रूखा-सूखा खिलाकर उन सामग्रियों की पूर्ति करनी पड़ती है। इसी प्रकार अन्य सुख-सुविधाओं की सामग्रियों का भी अतिप्रयोग नहीं करें ताकि बच्चा भविष्य में व्यसनी भी नहीं बने और आने वाली परिस्थितियों को सहज रूप से सहन कर सके।

इसी प्रकार आप बेटी को (शील की रक्षा के लिए) अड़ोस-पड़ोस, मामा-बुआ आदि के यहाँ टी.वी. आदि देखने के लिए अकेली नहीं भेजें, चाहे कितना ही विश्वासपात्र पड़ोसी या रिश्तेदार भी क्यों न हो। हाँ, जिनके घर में लड़के-अंकल, पापा आदि अधिकतर दुकान, सर्विस आदि पर रहते हैं, घर में बहुत कम आते हैं तो बात अलग है अर्थात् थोड़ी देर भेज सकते हैं लेकिन जिनके घर में 15-16 वर्ष का लड़का है, कुछ काम-धाम नहीं करता है, पढ़ाई-लिखाई भी नहीं करता है और शादी नहीं हुई है, घर में फालतू बैठा रहता है उनके घर तो भूलकर भी लड़की को खेलने, टी.वी. देखने, पढ़ने-लिखने आदि के लिए नहीं भेजें क्योंकि खाली दिमाग शैतान का घर होता है वह खाली बैठे-बैठे गलत काम करने की भी सोच सकता है, आप सावधान रहें क्योंकि स्त्री के जीवन में शील सर्वोत्तम आभूषण है। लड़की कुछ भी नहीं समझती है इसका पूरा दोष आपको ही लगेगा।

बचत के संस्कार डालें :

बच्चे को स्कूल या बैंक में अल्प बचत का खाता अवश्य खुलायें ताकि बच्चे में अपने हाथ-खर्च में से थोड़ा कुछ बचाने की आदत पड़ जावे। घर में आप उसका अपना एक डिब्बा रख दें और उसमें कुछ डालने की प्रेरणा देते रहें। कभी उसके डिब्बे में आप भी डाल दें। अपने बॉक्स में पैसा क्यों इकट्ठा करना है, इसके बारे में समझावें कि देखो- जब रक्षा-बंधन आयेगा तो क्या तुम मम्मी के पैसों से राखी लाकर भैया को बाँधोगी और मम्मी से ही मिठाई लेकर भैया को

खिला दोगी या अपने पैसे इकट्ठे करके उनसे राखी और मिठाई लाओगी। यदि अपने पैसों से राखी और मिठाई लाओगी तो कितना अच्छा लगेगा। लड़के को भी समझावें कि देखो बेटा! जब दीदी (गुड़िया) तुम्हें राखी बाँधेगी, भाई दूज पर तिलक लगायेगी तो क्या तुम अपने मम्मी-पापा से पैसा/कोई चीज लेकर उसे दोगे। तुम अपने जेब से दोगे तक तो तुम्हारा बहिन से प्रेम कहलाएगा। इसी प्रकार मम्मी-पापा, भाई-बहिन की बर्थडे के विषय में समझावें। और भी तीर्थयात्रा आदि के समय भण्डार में यदि तुम मम्मी-पापा से पैसा लेकर डाल दोगे, पेन-पेन्सिल आदि लेकर साधु-सन्तों को दे दोगे, मंदिर के भण्डार में डाल दोगे तो उसका तुम्हें क्या फल मिलेगा, यदि तुम अपने खर्च में से बचा कर दोगे तो उसका तुम्हें क्या फल मिलेगा, आदि अनेक प्रकार से समझाकर बच्चे में मितव्ययता, बचत और विधिपूर्वक पैसे का उपयोग करने के संस्कार डालें ताकि बच्चों में एक-दूसरे के प्रति अपनत्व का भाव, दान-परिणाम तथा उदारता भी उत्पन्न हो। आप ऐसा करने में यह नहीं सोचें कि इससे बच्चे में संग्रहवृत्ति की भावना उत्पन्न होगी, नहीं; ऐसा करने से कभी यदि अचानक पैसे की आवश्यकता पड़ी तो उसे कहीं/किसी के सामने हाथ नहीं फैलाना पड़ेगा और वह अपव्यय, अनावश्यक व्यय और व्यसनों से भी बचा रहेगा।

यदि बच्चे के खाते या डिब्बे में पैसे रखे हैं तो आप उसमें से बिना पूछे/ बच्चे को कहे बिना नहीं उठावें/निकाल भी लें तो बच्चे के आते ही तत्काल बता दें अन्यथा अचानक डिब्बे में पैसे नहीं देखकर उसके दिमाग पर गहरा आघात लग सकता है। यहाँ तक कि बच्चा पागल भी हो सकता है क्योंकि लोक में धन को जीव का ग्यारहवाँ प्राण माना गया है, वह धन चाहे अत्यल्प भी क्यों न हो। भानपुरा में एक बच्चे ने अपने पैसे बचाकर सौ रुपये बैंक में जमा करवा रखे थे। उसके पिताजी ने एक दिन आवश्यकता पड़ने पर बच्चे को बिना बताये रुपये निकलवा लिये। कुछ दिनों के बाद अचानक बच्चा अपने रुपये लेने के लिए बैंक में पहुँचा तो बैंक में उसके नाम से कोई पैसा जमा नहीं है। यह बात सुन बच्चे के मस्तिष्क को गहरा आघात लगा, वह पागल हो गया। उसको सन्तुष्ट करने के लिए हजारों रुपये दिये लेकिन वह ठीक नहीं हुआ। अनेक प्रकार की औषधि करवाने पर भी उसका मस्तिष्क ठीक नहीं हुआ, वह हर समय मेरे सौ रुपये किसने लिये ? कहाँ गये ? आदि ही बोलता रहता था अतः आप बच्चे के

पैसों को या उसकी किसी भी चीज को उठाते समय सावधानी रखें, सोच समझ कर काम करें।

किसी भी काम में व्यस्त रखें :

जब बच्चा 5-7 वर्ष का हो तभी से उसकी रुचि के अनुसार थोड़ा-थोड़ा माता-पिता के काम में हाथ बाँटने की आदत डालें। कभी-कभी बड़े (सामूहिक) परिवारों में बच्चों से कुछ भी काम नहीं करवाया जाता है। माता-पिता सोचते हैं कि हम इतने लोग तो काम करने वाले हैं अभी से बच्चों को क्या काम में लगाना, काम करवाना, काम तो जिन्दगी भर करना ही है। घर में इतने लोग काम करने वाले हैं इसका अर्थ यह नहीं कि बच्चे को आलसी-घुमक्कड़ बना दिया जाय, उनको कुछ काम सिखाया ही न जाय। चाहे कितने ही लोग हों समय पर काम की आवश्यकता पड़ ही जाती है। लड़कियों को काम नहीं सिखाने से भविष्य में माँ, बेटी और परिवार का अपमान होता है उन्हें ताने सुनने पड़ते हैं, जीवन पराधीन सा हो जाता है। लड़के की दुकान पर आने-जाने, सामान उठाने-रखने-बेचने आदि की रुचि उत्पन्न नहीं होने पर 10-12 वर्ष का होते-होते वह कुसंगति में पड़कर जुआ खेलना, सिगरेट-बीड़ी पीना, इधर-उधर आवागमन लड़कों जैसे घूमते रहना, स्पीड में सायकिल-स्कूटर-चलाना आदि बेदुम्मे और गलत काम करना प्रारम्भ कर देता है। ऐसी खोटी आदतें पड़ने पर बड़ा होकर क्या करेगा, कुछ नहीं कह सकते। भले ही 5-6 वर्ष का लड़का / लड़की दुकान पर कुछ नहीं करे। वहीं पर बैठे-बैठे खेले तो भी कोई हानि नहीं है क्योंकि कम-से-कम खोटी आदतें तो नहीं सीखेगा। एक दिन एक व्यक्ति अपनी 4-5 वर्ष की गुड़िया को दुकान पर छोड़कर ऊपर (घर पर) भोजन करने गया। दुकान पर नौकर था। एक ग्राहक आया, नौकर ने उसको कपड़ा दे दिया और पैसे उधार रख लिये लेकिन बही में नहीं लिखे। जब पापा दुकान पर आये और लड़की से पूछा- बेटा! कोई आया था ? गुड़िया ने कहा-हाँ, पापा। वो वहाँ रहता है, वो आया था और कपड़ा ले गया लेकिन उसने पैसे तो दिये ही नहीं। उसने बही खोलकर देखा तो उसके नाम पर कोई पैसा नहीं लिखा था अर्थात् नौकर ने यह सोचकर बही में पैसे नहीं लिखे कि सेठजी तो हैं नहीं, उससे बाद में पैसा लेकर जेब में रख लूँगा। कहने का अभिप्राय यह है कि बच्चा भी कितना समझता है और हर बात पर कितना ध्यान देता है। अतः आप बच्चे को दुकान पर खेलने दें वहीं थोड़ा इधर-उधर बिखेरा करे तो भी

कर लेने दें लेकिन दुकान पर बैठने की आदत अवश्य डालें ताकि वह कुसंगति में नहीं पड़ पावे। यदि आप सर्विसमेन हैं तो उसे चित्रकला, कम्प्यूटर, टाइपिंग, कसीदाकारी, मेहंदी, रंगोली आदि कार्यों में लगाये रखें ताकि वह कुछ कलायें भी सीख जावे और खाली दिमाग शैतान का घर नहीं बने। ज्यादा भार भी नहीं डालें, उसकी पढ़ाई का भी पूरा ख्याल रखें।

संस्कारदात्री मदालसा :

एक दिन राजा अपने शयनकक्ष में उदास बैठा था। तभी उसकी रानी आई। उसके राजा से उदासी का कारण पूछा।

राजा- प्रिये! विवाह हुए इतने वर्ष बीत चुके हैं। हीरों, पत्तों, लालों के ढेर लगे हैं लेकिन उन सबके भोक्ता मेरे उत्तराधिकारी लाल (बेटे) ने जन्म नहीं लिया है, इससे बड़ा दुःख और क्या हो सकता है ?

रानी मुस्कराती हुई बोली- अहो! अब आपको दुःखी होने की कोई बात ही शेष नहीं है। आपको शीघ्र ही उत्तराधिकारी युवराज की प्राप्ति होने वाली है। आप प्रसन्न हूजिए, खुशियाँ मनाइये।

राजा- मदालसे! यह सच है या तुम मुझसे मजाक कर रही हो।

रानी- नहीं, नाथ! नहीं, यह पूरा सच है कि आपके कुल का दीपक शीघ्र ही इस धरती पर आने वाला है।

राजा- वाह! आज तुमने क्या खुश खबरी सुनाई है जिससे मेरी पूरी उदासी उसी प्रकार समाप्त हो गई जिस प्रकार सूर्य के उदय होते ही रात्रि का अन्धकार नष्ट हो जाता है।

रानी- हे स्वामी! आज मुझे आपसे कुछ धार्मिक चर्चा करने का मन हो रहा है, यदि आपकी आज्ञा हो तो चर्चा करें।

राजा- हाँ, हाँ, तुमसे चर्चा और वो भी यदि धार्मिक हो तो फिर कहना ही क्या, वह तो सोने में सुहागे के समान है।

रानी- महाराज! संसार में सबसे बड़ा अंधकार, सबसे बड़ा विष और सबसे बड़ी अग्नि क्या है ? इन सबका मैं एक शब्द में उत्तर सुनना चाहती हूँ।

राजा- प्रिये! तुम्हारा प्रश्न बहुत गूढ़ और अच्छा है, उत्तर सुनो-संसार में क्रोध ही सबसे बड़ा अन्धकार है जिसके आ जाने पर व्यक्ति आँखें होते हुए भी

अंधे के समान हो जाता है। जिस प्रकार अन्धकार में व्यक्ति रस्सी को साँप और साँप को रस्सी समझ बैठता है उसी प्रकार क्रोधावेश में व्यक्ति हित को अहित और अहित को भी हित समझ कर मनमानी करने लगता है। यह क्रोध ही सबसे बड़ा विष है क्योंकि जिस प्रकार विष खाने से व्यक्ति शीघ्र ही मर जाता है उसी प्रकार क्रोध करने से व्यक्ति लम्बी जिन्दगी नहीं जी सकता है और तो क्या विष खाने से तो व्यक्ति एक बार ही मरता है जबकि क्रोध करने से जो पाप का बन्ध होता है उससे तो यह जीव सैकड़ों बार जन्म ले-लेकर मरता है और क्रोध ही सबसे बड़ी अग्नि है जिसके उत्पन्न हो जाने पर शरीर का खून जल जाता है, शरीर सूख जाता है। जिस प्रकार कोई व्यक्ति अग्नि में हाथ डालना अच्छा नहीं मान कर उसमें हाथ नहीं डालता उसी प्रकार क्रोधी व्यक्ति के पास भी कोई जाना नहीं चाहता, उससे ज्यादा सम्पर्क नहीं करना चाहता है।

रानी- वाह नाथ! आपके उत्तर को सुनकर मेरा मन बहुत प्रसन्न हो गया है। मैंने तो सोचा भी नहीं था कि आप मेरे प्रश्न का इतनी सरलता से समाधान करके सन्तुष्ट करेंगे। यदि आपको कोई तकलीफ न हो तो एक प्रश्न और पूछूँ।

राजा- हाँ पूछो! इसमें तकलीफ की क्या बात है।

रानी- हे प्रभो! कैसा राजा लोकप्रिय होता है? क्या आज तक ऐसा कोई राजा हुआ है जिसको प्रजा प्राणों से भी ज्यादा चाहती थी?

राजा- प्रिय रानी! सच में लगता है कि अब शीघ्र ही मेरा उत्तराधिकारी जन्म लेने वाला है, अन्यथा तुम ऐसे प्रश्न पूछ ही नहीं सकती थी। तुम्हारे मन में ऐसे प्रश्न उठ रहे हैं, ये होने वाली श्रेष्ठ सन्तान के ही प्रतीक हैं। लोक में वही राजा प्रजाप्रिय होता है जो अपनी सुख-सुविधाओं की तरफ ध्यान न देकर प्रजा की सुख-सुविधाओं का ध्यान रखता है। जो गुप्त रूप से प्रजा के दुःखों की जानकारी लेकर उसके दुःखों को दूर करने में अपना सर्वस्व लगाने में भी नहीं चूकता है वही राजा प्रजा को प्राणों से ज्यादा प्रिय होता है। इतिहास में महाराजा राम सर्वाधिक लोकप्रिय थे। वे लोक में मर्यादा पुरुषोत्तम माने जाते थे। उन्होंने अपने पिता के वचनों का पालन करने के लिए चौदह वर्षों तक वन में रहना भी सहज रूप से स्वीकार कर लिया था। इसलिए आज भी लोग परस्पर अभिवादन के रूप में राम-राम या सीताराम शब्द का प्रयोग करते हैं। महासती सीता उनकी पतिव्रता धर्मपत्नी थी।

रानी- ओहो, धन्य हो राम को, वे कितने महान् थे। हे भगवान! मेरा बेटा भी महाराजा राम जैसा ही उदार व्यक्तित्व वाला हो। हे स्वामी! राजा राम के पिताजी कौन थे, उन्होंने किसको क्या वचन दिया था जिस कारण महाराजा राम को वन में जाना पड़ा था और क्या राम अकेले ही वन में गये थे या उनके साथ कोई और भी गया था?

राजा- प्राणप्रिये! सुनो-महाराजा राम के पिता राजा दशरथ थे। एक बार युद्ध क्षेत्र में उनकी हारने की स्थिति आने लगी, उस विपत्ति के समय में उनकी रानी कैकेयी ने सहायता देकर उन्हें विजयी बनाया था। विजय होने पर राजा ने प्रसन्न होकर उसे इच्छित वस्तु मांगने के लिए कहा था। रानी ने उस समय इच्छित वस्तु न मांग उनके वचनों को भविष्य के लिए धरोहर के रूप में रख लिया। जब राजा दशरथ ने अपने ज्येष्ठ योग्य पुत्र राम को राज्य देने की बात कही तो रानी ने अपनी दासी की बातों में आकर राजा दशरथ से अपने पुराने वर की याचना की। राजा दशरथ की स्वीकृति मिलने पर उसने अपने बेटे भरत को राज्य और राम को चौदह वर्ष के वनवास की मांग की। अपने पिता के उन्हीं वचनों का निर्वाह करने के लिए राम ने वन में जाना स्वीकार किया था। उनके साथ उनकी पटरानी महासती सीता एवं दो शरीरों में एक प्राण के समान उनका भाई लक्ष्मण उनकी सेवा के लिए (अनेक प्रकार से रोकने पर भी) साथ गये थे।

राजा- अहो, राजा दशरथ के एक बार वचनबद्ध हो जाने का फल कितना, दुःखप्रद हुआ। राजा दशरथ राम के बिना कैसे जिये होंगे? अरे धिक्कार हो राज्य के लोभ को, और धन्य हो राम की निस्पृहता को। हे प्रभो! मेरा बेटा भी निर्लोभी, सन्तोषी राजा बने, वह कभी राजा दशरथ के समान वचनबद्ध न हो.....।

राजन् ! यदि आपको यह चर्चा अच्छी लग रही हो तो एक प्रश्न और पूछूँ।

राजा- अरे, इस चर्चा में जितना आनन्द आ रहा है उतना आनन्द तो अनेक राजाओं पर विजय प्राप्त करके लौटने पर भी नहीं आया।

रानी- हे प्राणनाथ! सीता को महासती क्यों कहा जाता है?

राजा- रानी! सीता जैसी पतिव्रता नारी तीन लोक में नहीं मिल सकती है। सती सीता जब वन में अपने स्वामी राम की सेवा में लीन थी, उसी समय त्रिखण्डाधिपति रावण ने उसको देखा, उसे देखते ही रावण काम से पीड़ित हो गया अर्थात् वह सीता के रूप पर मोहित हो गया। वह साधु का भेष धारण कर

छलपूर्वक वह सीता का हरण करके उसे अपने देश लंका में ले गया। उसने छह माह तक सीता को प्रसन्न करने का प्रयास किया लेकिन सीता का मन सुमेरु पर्वत के समान अचल रहा। उसने क्षणभर के लिए भी रावण के प्रति अपना मन नहीं बिगाड़ा/बिगाड़ने दिया। राम ने रावण को युद्ध में मार कर अपनी प्राणप्यारी सीता रानी को प्राप्त किया और जब सीता गर्भवती हुई तो सामान्य जनों ने उसके प्रति अपवाद किया कि सीता छह महीने तक रावण के घर में रहकर आई है, पवित्र कैसे हो सकती है, महाराजा राम ने उसे बिना किसी परीक्षा के घर में कैसे रख लिया ? आदि। महाराजा राम ने प्रजा को संतुष्ट करने के लिए गर्भवती सीता को दोहला (तीर्थयात्रा की इच्छा) पूर्ण करने के छल से वन में छोड़वा दिया। सीता ने लव(ण)-(अं)कुश दो युगल पुत्रों को जन्म दिया.....। जब लवण-अंकुश ने राम-लक्ष्मण को युद्ध में जीत लिया, तब सीता ने राम के पास पहुँचकर अपने अपवाद को दूर करने के लिए कठोर परीक्षा लेने की प्रार्थना की। महाराजा राम ने सीता को शील की परीक्षा देने के लिए धधकती हुई अग्नि में प्रवेश करने का आदेश दिया। सीता के, भगवान राम का नाम लेकर अग्नि में प्रवेश करते ही शील के प्रभाव से अग्नि का पानी हो गया इसीलिए सीता को महासती कहा जाता है।

इस प्रकार समय-समय पर अनेक प्रकार की धार्मिक चर्चाओं एवं सद्भावनाओं के साथ समय व्यतीत हो रहा था। मदालसा एक धार्मिक नारी थी। वह स्वयं बचपन से ही साध्वी बनना चाहती थी। लेकिन उसको ऐसा कोई योग-संयोग नहीं बन सका कि वह साध्वी बने इसलिए मजबूरी से उसको विवाह करना पड़ा था। विवाह के उपरान्त भी वह साध्वी बनना चाहती थी “लेकिन विवाह बन्धन में बँध जाने के कारण मैं साध्वी नहीं न सकी हूँ, परन्तु मैं अपनी सन्तान में ऐसे संस्कार अवश्य डाल सकती हूँ कि वह विवाहबन्धन के पहले (अल्प उम्र में) ही सन्त बन जावे।” इसलिए वह हमेशा अपनी संतान के संत होने की भावना करती रहती थी। वह हमेशा सोचती रहती थी कि मेरी संतान भारतीय संस्कृति में जो संतों की परम्परा है उस परम्परा को, धर्मरथ को ढोने में बैल का काम करे। मैं स्वयं बैल नहीं बन पा रही हूँ लेकिन उन बैलों को तैयार तो कर दूँ ताकि यह धर्म अनन्तकाल तक इस भारत भूमि एवं भारतवासियों को सुख-शान्ति से जीना सिखाता रहे। इस प्रकार श्रेष्ठ-श्रेष्ठतम भावनाओं के साथ दान, प्रभुभक्ति, जाप्य,

स्वाध्याय, संत-समागम आदि धार्मिक, नैतिक और परोपकार के कार्यों के साथ नौ माह के बाद राजमहल में एक सुन्दर-सलौने बालक ने जन्म लिया। जन्म लेते ही माँ ने उसको इस भावना से दूध पिलाया कि बेटा! यह दूध, दूध से प्राप्त शक्ति और इस दूध से बनने वाले खून का प्रभाव जीवन की अन्तिम घड़ियों तक तुम्हें स्फूर्ति देने वाला हो, तुम्हें सन्मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करता रहे, तू कभी इस दूध को लजाना नहीं अर्थात् कभी ऐसे कार्य मत करना जिसके कारण कुल कलंकित हो, लोग तुम्हारे माता-पिता पर अंगुली उठावें, लोगों को कुछ उल्टा-सीधा कहने के लिए/कुछ शिकायत के लिए मजबूर होना पड़े, तुम्हारे पिता को मुँह नीचा करना पड़े।। इस दूध से प्राप्त शक्ति से हमेशा ऐसे कार्य करना जिनसे हमारा धर्म सुरक्षित रहे, धर्म की परम्परा आगे बढ़े और हमारी संस्कृति युगों-युगों तक चमकती रहे। वह अपने बेटे को हमेशा अपना दूध पिलाती थी और बड़ा हो जाने पर उसे स्वयं चम्मच या कटोरी से दूध पिलाती थी, डिब्बे का दूध या बॉटल से दूध नहीं पिलाती थी।

कोई यह नहीं सोचे कि उस समय तो डिब्बे का दूध और बॉटल से दूध पिलाने की परम्परा ही नहीं थी। ये चीजें मिलती ही नहीं होगी। यह सच है कि उस समय ये चीजें मिलती थीं, इनकी परम्परा नहीं थी। लेकिन इनके स्थान पर जो चीजें मिलती थीं (उस समय भी बिना माँ के, बीमार माँ और आलसी माताओं के बच्चों का भी पालन पोषण किसी-न-किसी चीज से किया ही जाता होगा) उनका उपयोग भी वह नहीं करती थी। क्योंकि घर से बाहर की वस्तुएँ अधिकांशतः, बच्चे के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक और धर्म का ह्रास करने वाली होती हैं।

उसने बच्चे के पालन-पोषण का भार किसी धाय को न सौंपकर स्वयं अपने ऊपर लिया था क्योंकि उसे इस बात का पूरा ज्ञान और विश्वास था कि एक माँ बच्चे को जितने अपनत्व एवं वात्सल्य से पालन-पोषण और संस्कारित कर सकती है उतना अच्छी से अच्छी, बच्चे के पालन-पोषण करने में कुशल धाय/नौकरानी/निकट रिश्तेदार स्त्री भी नहीं कर सकती है। यह संभव है कि शारीरिक दृष्टि से पालन-पोषण कर भी दे लेकिन संस्कार नहीं दे सकती है क्योंकि संस्कार देने के लिए बच्चे के प्रति आत्मीयता आवश्यक है और माँ को छोड़कर अन्य किसी में वह आत्मीयता उत्पन्न नहीं होती है इसी कारण माँ के मरने के बाद या किसी अन्य कारण से बच्चे का पालन-पोषण करने वाली किसी स्त्री के स्तनों में

दूध नहीं आ सकता है। वह झूला-झूलाते समय इधर-उधर की लोरी न सुनाकर अध्यात्मरस से भरी हुई आत्माभिमुख होने की प्रेरणा देने वाली लोरी सुनाती थी।

लोरी

सिद्ध बुद्ध हो परम निरंजन, जग की माया रहित रहे।
तज दो चेष्टा देह भिन्न हो, माँ मदालता पूत कहे॥
अखण्ड स्वरूपी ज्ञाता दृष्टा, परमात्म गुणखानी हो।
जित इन्द्रिय हो मान तजो सुत! मदालता की वाणी ओ॥
शान्त दान्त हो नाशहीन हो, सिद्ध स्वरूपी अकलंका।
ज्योति स्वरूपी माया तज माँ, कहे मदालसा हे नन्दा॥
एक मुक्त हो रहे चिरन्तन, चिद्रूपी चिद् आत्मक हो।
तन की ममता तजो अलक्षी! माता कहती बालक को॥
निष्कामधाम हो कर्मरहित हो, रत्नत्रय से परम पवित्र।
वेत्ता चेता काम तजो हे, बेटा बनना सबके मित्र॥
प्रमाद मुक्त हो निर्मल हो तुम, अनन्त चतुष्टय ब्रह्मा हो।
निज आत्म की रक्षा कर माँ, कहती वृष के खम्भा हो॥
कैवल्य भाव हो निवृत्त योगी, समस्त तत्त्व के ज्ञाता हो।
परात्मवृत्ति चिद्रूप काम तज, मदालसा की गाथा यों॥
चैतन्य रूप हो मुक्तकाम हो, ज्ञान आदि के कर्त्ता हो।
सर्वदर्शी परमात्म स्वरूपी, बेटा! सुख के भर्त्ता हो॥

उसने अपने बेटे को सबसे पहले मम्मी-पापा आदि न सिखाकर 'ॐ' शब्द का उच्चारण सिखाया। ॐ शब्द को सिखाने के लिए वह बच्चे को उठाते, बच्चे से बातें करते, चुटकी बजा कर खिलाते समय ॐ शब्द का उच्चारण करती थी इसलिए उसका बेटा भी सर्वप्रथम ॐ शब्द का उच्चारण करना ही सीखा था। वह नहलाकर सर्वप्रथम उसको भगवान का नाम अवश्य सुनाती थी और इसी प्रकार सोने (सुलाते समय) के पहले और उठते ही भगवान का नाम सुनाती थी। जब वह बोलने लगा था तब भगवान का नाम बुलवाकर सुलाती थी। जब वह चलने लगा तो वह उसे नीचे देखकर चलने की प्रेरणा देती थी। वह बच्चे को नीचे देखकर चलने के गुण और नहीं चलने के दोष बताते हुए कहती थी-

नीचे देखे तीन गुण, पड़ी वस्तु मिल जाय।

ठोकर भी लागे नहीं, जीव जन्तु बच जाय॥

अर्थ- नीचे/सामने देखकर चलने से तीन लाभ होते हैं 1. यदि अपनी कोई वस्तु गिर जाये तो मिल जाती है। 2. किसी पत्थर आदि की ठोकर नहीं लगती है और 3. जीव-जन्तुओं की रक्षा हो जाती है। तथा नीचे देखकर नहीं चलने से किसी भी चीज या आदमी तक से भी टकरा कर गिर सकते हैं, एक्सिडेंट भी हो सकता है, छोटे-छोटे जीवों की हिंसा हो जाती है, उनके मर जाने से पाप का बन्ध होता है। और यदि साँप, कुत्ता, बिल्ली आदि पर पैर पड़ जावे तो वे काट लेते हैं, केले के छिलके आदि पर पैर पड़ जावे तो फिसल कर गिर पड़ने से हड्डी भी टूट सकती है। काँटा, काँच आदि चुभ जाने पर दर्द भी होता है और खून भी आ जाता है आदि। जब तक वह छोटा था उसे भगवान के दर्शन कराती थी और बड़ा होने पर उसे दर्शन करने ले जाती थी। नित्य ही उठक माता-पिता, दादा-दादी आदि बड़े जनों के चरणस्पर्श करना, उनका अभिवादन करना आदि के संस्कार उसने दो-तीन वर्ष की उम्र में ही डाल दिये थे। इसी उम्र में उसने बच्चे को महापुरुषों के नाम, छोटी-छोटी स्तुतियाँ, कविताएँ, भजन आदि सिखा दिये थे। वह उसको ऐतिहासिक राजा महाराजाओं की घटनाएँ, पाप-व्यसन आदि से पतित पुरुषों को प्राप्त दुःख एवं अच्छे काम करने वालों को प्राप्त सुख की कहानियाँ, भजन आदि सुनाती रहती थी। देशभक्ति-वीरता, दूसरों की सेवा आदि की बातें बताकर देशभक्ति आदि की ओर आकर्षित करती थी। जब वह पढ़ने लगा था तब उसे ऐतिहासिक महापुरुषों की कथा, पुराण, चरित्र, व्यक्तित्व आदि सम्बन्धी साहित्य को पढ़ाती थी/ सुनाती थी। राजा भी समय-समय पर प्रजापालन, न्याय-नीति, दया-दान आदि के संस्कार डालता रहता था। इस प्रकार संस्कारों से संस्कारित बालक आठ वर्ष की उम्र में ही संत के चरणों में जाकर संत बन गया।

इसी प्रकार के संस्कारों से संस्कारित होते-होते जब मदालसा के छह पुत्र संत बन जाते हैं तो इन अप्रत्याशित अनहोनी घटनाओं से राजा को बेहद दुःख होता है। उसके हृदय को भारी ठेस पहुँचती है। एक दिन वह रोष भरे शब्दों में रानी से कहता है-“रानी ! तुम कितनी निर्दय, लोभी और स्वार्थी हो, क्या तुम्हें मुझ पर कभी दया नहीं आती, मैं वृद्ध होता जा रहा हूँ, मैं भी अपना कल्याण करना चाहता हूँ और तुम हर युवराज में ऐसे संस्कार/ भावनाएँ भर देती हो कि

राजकुमार युवराज/उत्तराधिकारी होने के योग्य उम्र होने के पहले ही संन्यासी बन जाता है। मैं सोचता हूँ कि अबकी बार होने वाली संतान का पालन-पोषण तुम्हें करने ही न दूँ, तुम्हें उसका मुँह ही न देखने दूँ ताकि मेरा यह राज्य का भार उतर जावे, मैं भी अपने आपको कुछ निर्विकल्प बना कर संन्यास आश्रम की साधना कर सकूँ.....” रानी ने कहा-हे स्वामी! आप इतने दुःखी मत होइये, मैं आपके दुःख को क्षणभर के लिए भी नहीं देख सकती हूँ। मैं स्वयं चाहती हूँ कि जिस मार्ग पर अपने छह पुत्र गये हैं उसी मार्ग में आप भी बढ़ें। मैं भी इसलिए अबकी बार होने वाली संतान को ऐसे संस्कारों से संस्कारित करूँगी कि वह निश्चित रूप से आपका उत्तराधिकारी बनेगा, आपका यह राज्यभार शीघ्र ही हल्का हो जायेगा.....। लेकिन कृपया आप मुझे संतान के पालन-पोषण करने का अवसर नहीं मिलेगा तो क्या होगा, हाय, मेरे छह पुत्र तो पहले ही वन में चले गये और सातवें का मुँह भी देखने को नहीं मिलेगा नहीं, नहीं राजन् ! आप ऐसा न करें मैं अबकी बार संतान में संत बनने के संस्कार नहीं डालूँगी.....।” राजा कुछ नहीं बोला, उसको थोड़ी संतुष्टि भी हुई। लेकिन फिर भी उसके मन का संदेह पूर्ण रूप से समाप्त नहीं हुआ। रानी को भी राजा के मौन रहने से यह निश्चय हो गया था कि शायद मुझे अब संतान के पालन-पोषण का अवसर नहीं मिलेगा। इसलिए वह गर्भ में आने के पहले से ही विशेष संस्कार भावनाएँ करना प्रारम्भ कर देती है और गर्भ में आने के पश्चात् गर्भ के संस्कारों के साथ-साथ जन्म के बाद भी कुछ संस्कार डाल देती है। अबकी बार के संस्कारों में उसने थोड़ा परिवर्तन कर दिया था क्योंकि राजा की उस (उत्तराधिकारी सम्बन्धी) वेदना से बहुत पीड़ित थी। इसलिए वह हमेशा अपनी होने वाली संतान में शूर-वीर एक योग्य शासक बनकर अन्त में सन्त बनने के संस्कार की भावना करती थी। वह शौर्य-धीरता के साथ-ही-साथ मेरा पुत्र शत्रुओं का नाश करने वाला तथा मित्रों और धर्मात्माओं के प्रति विशेष आदर-सम्मान पूर्वक समर्पित रहने वाला होने की भावना करती थी। वह सोचती रहती थी कि मेरा बेटा कभी युद्ध में मरने से नहीं डरे, युद्ध से कायर बनकर पीठ दिखाकर भागने वाला न हो। उसका व्यक्तित्व ऐसा हो कि प्रजा का बच्चा-बच्चा उसके लिए प्राण देने को तैयार रहे और वह भी प्रजा के हित में अपने प्राण देने के लिए तैयार रहे। और अन्त में सन्त बनकर अपनी आत्मा को पवित्र करता हुआ संसारी जीवों को भी आत्मपवित्रता का मार्ग दिखावे। इस प्रकार

संस्कारित होते हुए समय पाकर फिर से राजमहल में एक सलौने बालक ने जन्म लिया। राजा ने अपने निश्चय के अनुसार प्रसूति होते ही एक विश्वासपात्र धाय से बालक को उठवाकर पालन-पोषण के लिए सौंप दिया। धाय ने अपनी बुद्धि और राजा के आदेशों के अनुसार बालक का लालन-पालन किया और महारानी मदालसा ने परोक्ष रूप से बालक को संस्कारित किया। माँ और बेटे का जिन्दगी में प्रथम और अन्तिम मिलन उस समय हुआ जिस समय युवराज ने युद्धक्षेत्र में जाने का संकल्प किया। राजा ने उसे अपनी माँ के पास दर्शन एवं आशीर्वाद लेने के लिए भेजा था। युवराज ने माँ के पास पहुँच कर प्रथम बार देखा। बेटे ने माँ से कहा-“माँ ! मैं युद्ध करने जा रहा हूँ। आप आशीर्वाद दें मैं विजयी होकर लौटूँ।” मदालसा ने कहा- “बेटा ! तुम युद्ध में जा रहे हो। जाओ, तुम्हारी विजय हो। लेकिन तुम मेरी एक बात याद रखना मैं आशीर्वाद के रूप में तुम्हारे गले में यह पत्र बाँध रही हूँ, यदि कोई विपत्ति आवे तो इसे खोलकर देख लेना, इसमें हर विपत्ति का समाधान लिखा है।” पुत्र माँ से आशीर्वाद लेकर युद्ध में चला गया। युद्ध में सामने वाले शत्रुराजा की सेना अधिक होने से राजकुमार के साथ हारने की स्थिति आने लगी। राजकुमार को अपनी माँ की बात याद आ गई। उसने पत्र खोलकर देखा। पढ़ा। पत्र में लिखा था- “यह राज्य जिसके लिए तुम लड़ रहे हो नश्वर-क्षणभंगुर है, स्थायी रहने वाला नहीं है.....।” पत्र पढ़कर उसे विरक्ति आ गई, वह भी वन में जाकर संत बन गया।

महारानी मदालसा ने अपने छह पुत्रों में संत बनने के संस्कार डाल कर उन्हें संत बनाया और अन्तिम पुत्र में भोग और योग के संस्कार डालकर राजा बनाया।

आप भी अच्छे संस्कार डालकर अपनी इच्छा के अनुसार अपनी संतान का व्यक्तित्व बना सकती हैं। आप संस्कार अवश्य डालें, यही जीवन का सार है, जीवन की सार्थकता है।

प्रश्न- यदि आप कहें कि हम आपके कहे अनुसार भोग भी छोड़ें, बच्चे को संस्कारित करने की मेहनत भी करें और यदि बच्चा संस्कारित नहीं हुआ, व्यसनी जुआरी निकल गया, उसने न हमें सुख दिया और न स्वयं सुखी हो पाया तो हमारे भोग का आनन्द भी गया और मेहनत भी गई ?

उत्तर- हाँ, बच्चे के व्यसनी, जुआरी आदि दुर्गुणी निकल जाने पर आपको ऐसा लग सकता है कि आपकी मेहनत बेकार गई, आप अपने यौवन में भोगों का

आनन्द नहीं ले पाये। लेकिन आप सोचें क्या यौवन का आनन्द भोगों की अति करने में है या अगले भव के लिये कुछ करने में हैं जिस कारण (पूर्वोपार्जित पुण्य) से आपको यह यौवन, यह भोग सामग्री और भोगों की अनुकूलता मिली है वे कार्य यौवन अवस्था को छोड़कर कौन सी अवस्था में हो सकते हैं? बाल्यावस्था में कुछ करने का ख्याल ही नहीं रहता, वृद्धावस्था में कुछ श्रेष्ठ कार्य करने की क्षमता ही नहीं रहती हैं। कहा भी है-

तप करता यौवन गयो, द्रव्य गयो दे दान।

प्राण गये संन्यास में, गये न तीनों जान ॥

अर्थ- यौवन अवस्था में तप कर लिया, धन को यदि दान में दे दिया और यदि संन्यासपूर्वक मरण हुआ, प्राण निकले तो तीनों चले जाने पर भी अपने ही हैं नहीं गये ये बराबर हैं क्योंकि इनसे प्राप्त विशेष फल साथ में ही रहता है। इसलिए आप यह विकल्प नहीं करें कि हमारा यौवन फालतू चला गया। हम यौवन का आनन्द नहीं ले पाये। अच्छा हुआ, बच्चे को संस्कारित करने के बहाने से यौवन अवस्था में जो आप भोगों की आशक्ति से पाप बाँधते, उससे बच गये। आपका शरीर जो भोगों की अति से खोखला होकर सैकड़ों बीमारियों का घर बन जाता वह भी स्वस्थ रह गया, वृद्धावस्था में आपका सहयोग देगा। दूसरी बात यदि आपके बच्चे को संस्कारित करने पर भी बच्चा व्यसनी, जुआरी निकल गया तो उसमें आपका कोई दोष नहीं है क्योंकि आपने तो अपना कर्तव्य पूरा कर लिया, आपको कभी इस बात का पश्चाताप नहीं करना पड़ेगा कि काश ! हम भी अपने बच्चों को संस्कारित करते तो आज हमारा परिवार सुखी होता और आपने बच्चे में जो संस्कार बचपन या गर्भावस्था में डाल दिये हैं वे संस्कार मूल से समाप्त नहीं हो सकते, चाहे किसी विशेष संगति या परिस्थिति के कारण वह ऐसी अवस्था को प्राप्त हो चुका है कि वर्तमान में उसे कोई कह ही नहीं सकता कि इसके माता-पिता ने इसे किन्हीं अच्छे संस्कारों से संस्कारित किया भी होगा। लेकिन भविष्य में समय आने पर अर्थात् अवस्था ढल जाने पर या किसी विशेष संत आदि का निमित्त मिलने पर या कोई ऐसी विषम परिस्थिति आने पर उसमें निश्चित रूप से वे संस्कार उद्घाटित होंगे।

एक सेठ था जिसके घर में 60 करोड़ दीनार का धन था। उसका पुत्र चारुदत्त बहुत बुद्धिमान था। सेठ सेठानी ने उसको हर प्रकार के श्रेष्ठ संस्कारों से

संस्कारित किया था। वह शास्त्रों के अध्ययन में विशेष रुचि रखता था। उसको धर्म, धर्मात्मा, संतों के प्रति विशेष भक्ति थी इसलिए यौवन अवस्था को प्राप्त होने पर भी उसके मन में कभी विषय वासना (स्त्री सम्बन्धी) का भाव जागृत नहीं हुआ था। वह किसी भी हालत में विवाह के बंधन में नहीं बाँधना चाहता था लेकिन उसके माता-पिता ने उसको समझा-बुझा कर एक लड़की के साथ-बंधन में बाँध दिया। विवाह के बाद वर्षों बीत गये लेकिन उसने पत्नी को पत्नी के रूप में देखा ही नहीं। वह पत्नी के नाम से अत्यन्त विरक्त था। एक दिन योग से चारुदत्त बाजार में गया वहाँ एक हाथी अपना बंधन तोड़कर सबको परेशान कर रहा था। चारुदत्त अपने आप को बचाने के लिये भूल से एक वेश्या के घर में घुस गया। वेश्या ने अपनी चतुराई से चारुदत्त के हृदय में कामवासना जागृत कर दी। अब वह वहीं रहने लगा और दासी के माध्यम से अपने घर से धन मँगवाकर वेश्या की पूर्ति करने लगा। वह बारह वर्ष तक वेश्या के घर से बाहर नहीं निकला उसने बारह वर्ष में सब धन खर्च कर दिया। एक दिन उसकी पत्नी ने (उसके पास कुछ नहीं बचने से) अपना मंगलसूत्र निकालकर दासी को दे दिया चारुदत्त ने जब वेश्या को मंगलसूत्र दिया तो वेश्या की माँ ने यह समझकर कि चारुदत्त के घर में कुछ भी शेष नहीं बचा है, चारुदत्त को मादक पदार्थ से बेहोश करके एक गठड़ी में बाँधकर संडास (कच्ची लेटरिन) में डाल दिया। जब उसे होश आया और उसने अपने आपको विष्टा में पड़ा पाया तो वह सोचने लगा- “ओहो ! कहाँ तो मैं अपनी विवाहिता पत्नी से भी इतना विरक्त था और कहाँ वेश्या की संगति से भोगों में फंसकर आज ऐसी पतित अवस्था को प्राप्त हुआ हूँ।” ऐसा सोचते-सोचते उसके बचपन में माता-पिता के द्वारा दिये गये संस्कार जागृत हो गये। वह घर आया। घर आकर उसने धन कमाया और पुनः अपने पिता के समान श्रेष्ठी पद को प्राप्त करके सुख पूर्वक जीवन व्यतीत किया और अन्त में सन्त बनकर अपने मानव जीवन को सफल किया। ऐसे अनेक उदाहरण आपको मिल सकते हैं ? इसलिए आप बच्चों को संस्कारित करके देश और समाज के उत्थान तथा संस्कृति की रक्षा करने में सहयोग करें।

अतिमहत्त्वपूर्ण

प्रश्नोत्तर

प्रश्न : संस्कार मञ्जूषा अर्थात् इस पुस्तक को पढ़कर आपके मन में यह प्रश्न उठ सकता है कि आप साधु हैं और आपने इस पुस्तक में गर्भाधान, गर्भनिरोध, बच्चे का पालन-पोषण, खाना-पीना, औषधि आदि बताए हैं। इसको पढ़कर गर्भाधान, अब्रह्म (पति-पत्नी) आदि के विषय में लोग जिनके बारे में नहीं जानते हैं, उनको भी जानने लगेंगे और फिर जो बेचलर (अविवाहित) हैं उनका तो कहना ही क्या है, वे इन बातों को जानकर भोग मार्ग पर जाने के लिए और उत्सुक होंगे। भोगों के बारे में जानने का प्रयास करेंगे ?

उत्तर : इसे पढ़कर मन में यह (उपर्युक्त) प्रश्न उठे तो कोई आश्चर्य की बात नहीं है। संसार में यदि व्यक्ति अमृत को नहीं भी जान पाये, खा पाये तो इतनी हानि नहीं है लेकिन व्यक्ति यदि जहर को अच्छी तरह नहीं जानता, नहीं पहचानता है तो कभी भी जहर से उसकी मृत्यु हो सकती है। जब तक वह जहर को अच्छी तरह नहीं जानेगा तब तक वह जहर से दूर नहीं हट सकता, जहर को छोड़ नहीं सकता। जिस प्रकार कोई पानी के शीतल स्वभाव को नहीं जाने तो भी वह उसका उपयोग लौकिक परम्पराओं से करता रहता है लेकिन अग्नि के उष्ण, जलाने के स्वभाव को नहीं जानने वाला बच्चा अग्नि में अपना हाथ डालकर दुःखी होता है, उसी प्रकार बुद्धि से बालक अर्थात् बालबुद्धि 60 वर्ष का होकर भी यदि भोग रूपी जहर को, अग्नि को अर्थात् भोग क्या है, भोग से क्या हानि है, भोगों की अति से किसको कैसा दुष्फल मिला है, व्यसन क्या है, संस्कारों के अभाव में बच्चे एवं माता-पिता का जीवन कैसा होता है, पति-पत्नी के बीच किस-किस कारण से विषमता आ सकती है और विषमता आने पर उसका क्या/कैसा फल होगा, इन सबको जाने बिना विशेष रूप से अविवाहित अपने भावी जीवन को सुखी नहीं

बना सकते हैं। इन सब बातों को बताने में साधु जितना सक्षम एवं प्रामाणिक (विश्वसनीय) होता है उतना गृहस्थ नहीं हो सकता क्योंकि साधु निःस्वार्थी है और इन सब कार्यों से बहुत दूर होते हैं। फिर भी साधु के मन में हमेशा यह भावना बनी रहती है कि व्यक्ति भले ही संत नहीं बन पावे, संतोषी तो बन ही जावे, भले ही वह नारायण (भगवान) न बन पावे, नरकों के दुःखों से तो बच ही जावे। इसी भावना से प्रेरित होकर यह सब कहा गया है। भगवान ने स्वदार-संतोषव्रत का उपदेश दिया, इसका अर्थ यह नहीं है कि उन्होंने अपनी पत्नी के साथ मैथुन/संभोग/अब्रह्मसेवन का उपदेश दिया है बल्कि उसका अर्थ तो यह है कि कोई परस्त्री, वेश्या, कुँवारी आदि के साथ पाशविक स्वच्छन्द वृत्ति को अपना कर पाप का भागी, निन्द्य न हो। इन सबका त्यागकर प्रथम अवस्था में अपनी पत्नी में संतोष धारण करे। वह भी उसके लिए जो पूर्ण रूप से ब्रह्मचर्य का पालन करने में, अपनी वासना पर विजय प्राप्त करने में असमर्थ है और अन्त में धीरे-धीरे स्व-पत्नी से भी विरक्त होता हुआ पुनः सर्व जीवों के साथ भाई-बहिन का रिश्ता अपना कर जैसा जन्मा था वैसा ही निर्विकारी बनकर मरण को प्राप्त हो। भोजन आदि सामग्री बनाने, खाने-खिलाने के बारे में इसी प्रकार समझना चाहिए। यहाँ खाने के लिए नहीं अपितु होटल, ढाबा, ठेला आदि से यद्वा-तद्वा खाने की वृत्ति को छोड़कर घर में खावे, शुद्ध खावे, शाकाहारी बने और हॉस्पिटल जाने से बच जावे। इस पुस्तक को पढ़कर अभक्ष्य, अब्रह्म, अनीति, अन्याय और अत्याचार से यदि एक भी व्यक्ति बचता है, कोई एक दिन के लिए भी ब्रह्मचर्य का पालन करता है अभक्ष्य का त्याग करता है तो मैं सोचती हूँ कि मैंने साधु होकर भी जो यह सब लिखा है उसका मूल्य मुझे प्राप्त हो गया। मैंने अपने पूर्वाचार्यों भगवन्तों का ऋण उतारने का प्रयास कर लिया। क्योंकि पूर्व ऋषियों ने अपनी साधना-आत्मसाधना के समय में से भी कुछ समय निकाल कर हमें धर्म का मार्ग दिखाया, हमारे लिए ग्रन्थों की रचना की, उसको मैंने कुछ अंशों में आगे की पीढ़ी तक पहुँचाने का प्रयास कर लिया।

परिशिष्ट खण्ड : 1

बच्चों के लिए लघु कहानियाँ

इस परिशिष्ट में बच्चों को सुनाने के लिए शिक्षाप्रद 24 लघु कहानियाँ दी गई हैं। यहाँ कहानियों का मूल विषय दिया गया है। उद्देश्य है- कहानी सुनाते समय कहानी सुनने वाला कहानी की ओर आकर्षित होकर, प्रभावित होकर कुछ शिक्षा ग्रहण कर सके। कहानी सुनते समय मन कहानी में आने वाले आगे के प्रकरण को जानने के लिए लालायित रहे और कहानी में जो विषय चल रहा है उसको सुनने में तल्लीन रहे, यह सब कहानी सुनाने वाले के द्वारा की गई प्रस्तुति पर निर्भर है। और फिर बच्चों को सुनाना हो तो और भी सुन्दर प्रस्तुति का होना बहुत आवश्यक है। इसलिए आप (मुख्य रूप से माँ) इन कहानियों को रोचक बनाकर सुनाने का प्रयास करें। रोचक बनाने के लिए-जैसे किसी सेठ की कहानी सुनानी है तो वह सेठ कैसा था, उसकी वेश-भूषा कैसी थी, यथा-जिसके तोंद होती है, मलमल कुर्ता पहनता है, जिसके गले में सोने की चेन और अंगुलियों में सोने में हीरे लगी अंगूठी होती है, जो सिर पर पगड़ी बाँधता है, जिसके कपड़ों पर सोने के बटन लगे रहते हैं, जिसका व्यक्तित्व मन्द मुस्कान के साथ-साथ आकर्षक होता है। यदि धर्मात्मा-सज्जन सेठ की कहानी हो तो वह भगवान की पूजा करता था, गरीबों को भोजन कपड़े आदि का दान देता था, आदि धार्मिक गुणों का थोड़ा सा वर्णन करके आगे की कहानी कहें। यदि गरीब निर्लोभ व्यक्ति की कहानी है तो वह गरीब होकर भी कभी झूठ नहीं बोलता था, भूखा रह जाता था लेकिन मांग कर या बिना पूछे किसी की वस्तु उठाकर नहीं खाता था, साबुन आदि नहीं मिलने पर भी रोज स्नान करता था, साफ-सफाई से रहता था आदि। इसी प्रकार छली, मानी आदि की कहानी है तो उनके दुष्कलों का थोड़ा वर्णन करें। आपको कहानी के अलावा कोई साक्षात् अड़ोस-पड़ोस आदि में देखा हुआ उदाहरण याद हो तो बतावें। उपर्युक्त बातों का ध्यान रखते हुए जिस प्रकार नमक-मिर्च आदि मसाला डाल देने पर सब्जी रुचिकर बन जाती है, कहानी के भावार्थ को ध्यान में रखते हुए और विशेषताएँ बताते हुए उसे रोचक बना कर प्रस्तुत करें। इससे बहुत छोटी

कहानी भी थोड़ी बड़ी हो जायेगी और सुनने में अच्छी लगेगी। बहुत लम्बी भी न करें, प्रकरण से बाहर भी नहीं जावें ताकि बच्चे का मन कहानी सुनने में अच्छी तरह लगा रहे। कहानी सुनाते समय बच्चे को बीच-बीच में सेठ क्या कर रहा था, कौन क्या कह रहा था आदि पूछते रहें ताकि बच्चा कहानी को सुनने में एकाग्र रहे।

1. फूलों पर शयन करने का फल

एक राजा हमेशा फूलों की शय्या पर सोता था। एक दिन शय्या बनाने वाली दासी (मालिन) ने सोचा इस शय्या पर सोने में कैसा लगता होगा, वह शय्या पर सो गई। लेटते ही उसकी नींद लग गई। तभी राजा आ गया। शय्या पर दासी को सोया देख उसने क्रोधित होकर दासी को कोड़े मारने की आज्ञा दे दी। दासी को जैसे-जैसे कोड़े मारे जा रहे थे दासी खिलखिला कर हँसती जा रही थी। राजा ने दासी की हँसी को देख आश्चर्य-चकित हो उससे हँसने का कारण पूछा। दासी ने कहा-“मैं बिना मन के पाँच-दस मिनट शय्या पर सो गई, उसका फल इतने कोड़े की मार मिल रही है तो प्रसन्नता से हमेशा इस शय्या पर सोने वाले को कितनी मार पड़ेगी, कितना दुःख मिलेगा, कहा नहीं जा सकता है।” यह सुनकर राजा को अपनी गलती का अहसास हो गया। उसने उस दिन से फूलों की शय्या पर सोने का त्याग कर दिया।

सारांश: फूल आदि वनस्पतियों में भी जीव होते हैं, वे जीना चाहते हैं, सुख-दुःख का अनुभव करते हैं, इसलिए बिना प्रयोजन कभी फूल नहीं तोड़ना चाहिए।

2. कपटी पीटा जाता है

एक संगीत कक्ष में बाँसुरी, ढोलक, मंजीरा, रागपेटी, वीणा आदि वाद्ययंत्र रखे हुए थे। एक दिन एक बच्चा वहाँ आया। उसने ओठों से लगाकर बाँसुरी बजाई, ढोलक को डंडे से पीटा / ठोका और भाग गया। यह सब देख ढोलक को क्रोध आ गया। उसने बाँसुरी से पूछा, बहिन बाँसुरी! अपन दोनों संगीत में काम आती हैं फिर बच्चे तक भी इतना पक्षपात क्यों करते हैं कि तुम्हें तो ओठों से लगाते हैं और मुझे डंडे से मारते, ठोकते हैं। बाँसुरी ने कहा- बहिन! लोग पक्षपात नहीं करते हैं अपितु वे अपन दोनों के काम के अनुसार व्यवहार करते हैं। देखो, तुमने अपनी पोल को अन्दर अच्छी तरह छिपा रखा है और मैंने अपनी पोल को सात-सात छिद्रों से बाहर दिखा दिया है। तुम छल करती हो इसलिए पीटी जाती हो और मैं छल नहीं करती, मैंने अपने दोषों को छुपाया नहीं है, इसलिए लोग मुझे ओठों

से लगाते हैं।

सारांश: छल-कपट (किसी से छिप कर काम) कभी नहीं करना चाहिए। छल करने को लोग यहाँ डंडे मारते हैं और वह मरकर अगले भव में गाय-भैंस आदि पशु बनता है तो वहाँ पर भी डंडों की मार खानी पड़ती है।

3. मीठा बोलो, सभी प्यार करेंगे

एक कौआ था। वह जहाँ बोलता था बच्चे-बूढ़े सब मिलकर उसे पत्थर मारते थे। एक दिन कौए को गुस्सा आ गया। उसने सोचा, मुझे यह देश छोड़कर विदेश चले जाना चाहिए क्योंकि यहाँ के लोग मुझे पत्थर मारते हैं। वह विदेश के लिए रवाना हो गया। रास्ते में उसे एक कोयल मिली। कोयल ने कौए से पूछा- मामा ! कहाँ जा रहे हो ? कौए ने कहा- बहिन ! मैं विदेश जा रहा हूँ। यहाँ के लोग बहुत दुष्ट, निर्दय हैं। मैं जैसे ही बोलता हूँ वे मुझे पत्थर मारते हैं इसलिए मुझे जल्दी विदेश जाने दो। कोयल ने कहा- मामा ! तुम विदेश भी चले जाओगे और वहाँ पर भी यदि तुम कड़वा- कठोर, चिड़चिड़ाकर और चिल्लाकर ही बोलोगे तो वहाँ पर भी लोग तुम्हें पत्थर मारेंगे। इसलिए तुम विदेश नहीं जाओ, यहीं रहो और अपनी भाषा / बोली में मिठास लाओ। मीठा और प्रेम से बोलो, सभी तुमसे प्यार करेंगे, देखो मुझे तो कोई पत्थर नहीं मारता है।

सारांश : कठोर-कड़वा बोलने वाले को सभी नापसन्द करते हैं इसलिए मीठा-मधुर, प्रेमभरा प्रेमपूर्वक बोलना चाहिए।

4. मान से मर गया

एक कुम्भकार के दो गधे एक रस्सी से बँधे थे। एक दिन कुम्भकार ने उनके सामने एक-एक टोकरा भूसा खाने को रखा, लेकिन उसे ध्यान नहीं रहा इसलिए उसने घास के टोकरे थोड़े-थोड़े दूर रख दिये। जब उन्होंने भूसा खाने के लिए अपने मुँह टोकरों की तरफ बढ़ाये तो उनके मुँह टोकरे तक नहीं पहुँच पाये। तब भूख से पीड़ित हो एक गधे ने दूसरे से कहा- भैया! थोड़ा इधर खिसक जाओ मैं अपने टोकरे की घास खा लेता हूँ फिर तुम अपने टोकरे की खा लेना। दूसरे गधे ने कहा- क्यों, पहले तुम इधर खिसको। मैं पहले अपने टोकरे का भूसा खाऊँगा। कुछ क्षण दोनों चुप रहे। कुछ देर बाद पहले गधे ने फिर कहा- भैया! तुम इधर आ जाओ, पहले हम दोनों मेरे टोकरे की घास खा लेते हैं, फिर तुम्हारे टोकरे की खा लेंगे। दूसरे ने कहा- क्यों, पहले मेरे टोकरे की खायेंगे.....। दोनों

फिर चुप हो गये। फिर थोड़ी देर के बाद पहले गधे ने कहा- ठीक है, ऐसा करें कि अपन दोनों अपनी-अपनी शक्ति अजमायेंगे। जो दूसरे को अपनी तरफ खींच लेगा, उसके टोकरे की पहले खायेंगे और दूसरे की बाद में। दोनों ने अपनी-अपनी ताकत लगाई। एक रस्सी से बँधे होने के कारण दोनों के गले का फंदा खिंच गया। दोनों धराशायी हो गये। यदि दोनों में से एक भी दूसरे की बात मान लेता, झुक जाता तो दोनों ही मौत के मुँह में नहीं जाते और आज अभिमानियों के उदाहरण रूप से प्रसिद्ध नहीं होते।

सारांश : अभिमान में डूबकर दूसरे की बातों को सर्वथा नकारना नहीं चाहिए अपितु एक-दूसरे के विचारों का सामंजस्य बिठाकर अच्छा कार्य करना चाहिए।

5. प्रशंसा में नहीं बहना

एक दिन एक कौए के मुँह में रोटी का टुकड़ा देख उसको प्राप्त करने के लोभ में एक लोमड़ी उसके पास पहुँची और कौए की प्रशंसा करते हुए बोली- मामा! तुम बड़ा मीठा बोलते हो, बहुत अच्छा गाते हो, मुझे भी एक भजन सुनाओ। कौआ कुछ नहीं बोला, उसको मालूम था कि मैं बोलूंगा तो मेरे मुँह का ग्रास गिर जायेगा। लोमड़ी चापलूसी करती हुई बार-बार उसकी प्रशंसा करने लगी। आखिर कौए को यह विश्वास हो गया कि मैं वास्तव में बहुत मीठा बोलता हूँ, अच्छा गाता हूँ वह अपनी प्रशंसा के शब्दों में बह गया और उसने बोलना शुरू किया। जैसे ही वह बोलने लगा उसके मुँह का ग्रास नीचे गिर गया। लोमड़ी ग्रास लेकर भाग गई। अतः कभी अपनी प्रशंसा में नहीं बहना चाहिए।

सारांश : कोई अपनी प्रशंसा करे तो यह सोचकर कि मुझ से ज्यादा गुणवान, धनवान, सुन्दर अनेक लोग हैं, गर्व नहीं करना चाहिए।

6. माँ की सेवा का फल

एक बेटा अपनी अंधी माँ की आँखों में रोशनी लाने के लिए अनेक प्रयास कर रहा था लेकिन उसको सफलता नहीं मिली। एक दिन एक देव उसकी मातृ-भक्ति की परीक्षा करने के लिए एक वैद्य का रूप बनाकर आया और बोला- “बेटा! मैं तुम्हारी माँ की आँखों में रोशनी ला दूंगा, लेकिन तुम अंधे हो जाओगे।” बेटे ने कहा- “वैद्यजी! कोई बात नहीं मैं अंधा होकर भी खुश रहूँगा।” देव ने खुश होकर आशीर्वाद, वरदान दे दिया। “जाओ, तुम भी अंधे नहीं होओगे और

तुम्हारी माँ की आँखों में भी ज्योति आ जायेगी।”

सारांश : जो जी-जान से माँ की सेवा करता है, वह स्वयं भी सुखी होता है और उसके माता-पिता भी सुखी होते हैं।

7. बड़ों की नहीं मानने से हानि

एक गरीब के बेटे ने बहुत मेहनत करके अच्छा ढोल बजाना सीखा। राजा ने अपने बच्चे के जन्मदिवस पर देश-देश के ढोलियों को आमंत्रित किया। वह गरीब ढोली भी अपने बेटे के साथ राजा के यहाँ ढोल बजाने गया। वहाँ आयोजित प्रतियोगिता में ढोली का लड़का अक्वल आया। राजा ने उसे स्वर्ण आभूषणों का इनाम दिया। गरीब ढोली अपने बेटे के साथ घने जंगल से गुजर रहा था। लड़का धनप्राप्ति की खुशी में उस जंगल में ही ढोल बजाने लगा। उसके पिता ने उसे ढोल बजाने हेतु मना किया और बजाने से होने वाली हानि को बताया। लेकिन वह नहीं माना। फल यह हुआ कि जंगल में डाकुओं का दल उनके सामने आकर खड़ा हो गया और डरा कर उनसे आभूषण लूट लिये। वे पुनः गरीब हो गये। इसका मुख्य कारण बड़ों का कहना नहीं मानना था।

सारांश : बड़ों की बात हमेशा माननी चाहिए।

8. सेवा और श्रम की महिमा

एक बार एक गुरुजी ने अपने शिष्यों से कहा- कोई अपने पवित्र हाथों से मेरे लिए एक गिलास पानी ले आओ। एक शिष्य तत्काल चाँदी के गिलास में पानी ले आया। गुरु गिलास लेते हुए शिष्य की हथेली की ओर देखकर बोले- बेटा! तुम्हारे हाथ तो बहुत कोमल हैं। शिष्य ने कहा हाँ, गुरुदेव! मेरे घर पर बहुत सारे नौकर हैं जो पूरा काम कर देते हैं इसलिए मुझे कुछ भी काम नहीं करना पड़ता है। गुरु गिलास को ओठों से लगाने वाले थे कि उनका हाथ रुक गया। वे गम्भीरता से बोले- जिन हाथों ने कभी सेवा और श्रम नहीं किया वे हाथ पवित्र कैसे हो सकते हैं इसलिए मैं तुम्हारे हाथ का पानी नहीं पी सकता। इस बात को सुन शिष्य को बहुत दुःख हुआ। उसने उसी दिन से दुखियों की सेवा करना और श्रम करना शुरू कर दिया।

सारांश : हमेशा दुखियों की सेवा एवं श्रम करते रहने से शरीर और स्वास्थ्य दोनों अच्छे रहते हैं।

9. पाप का मूल कारण परिग्रह

एक बार दो भाई धन कमाने के लिए परदेश गये। वहाँ दोनों ने मिलकर बहुत धन कमाया। वे दोनों धन लेकर घर आ रहे थे। रास्ते में बड़े भाई के मन में पाप आ गया। उसने सोचा-यदि मैं छोटे भाई को मार दूँ तो पूरा धन मुझे मिल जायेगा। बड़ा भाई इस प्रकार विचार कर रात्रि में सो गया। छोटा भाई जाग रहा था। उसके मन में भी वैसे ही भाव उत्पन्न हुए जैसे बड़े भाई के हुए थे लेकिन कुछ ही देर में उसकी बुद्धि पलट गई, वह अपने को धिक्कारने लगा। उसे अपने आप पर बहुत क्रोध आया। उसने पूरा धन जो सिक्कों के रूप में था नदी में बहा दिया। सिक्कों के गिरने की आवाज सुनकर बड़े भाई की नींद खुल गई, उसने उठकर पूछा “भैया! तुमने यह क्या किया?” छोटे भाई ने कहा- “भैया! इन धन के कारण मेरे भाव बिगड़ गये, मेरे भाव तुम्हें मारने के हो गये अतः मैंने पूरे सिक्के (धन) नदी में फेंक दिये।” बड़े भाई ने कहा- “भाई! तुमने बहुत अच्छा किया क्योंकि मेरे भी इस धन के कारण ऐसे ही भाव बिगड़ गये थे।”

सारांश : बहुत धन इकट्ठा नहीं करना चाहिए। धन आने पर दान-परोपकार आदि पुण्य कार्यों में खर्च कर देना चाहिए। क्योंकि परिग्रह के होने पर भाव खराब होने लगते हैं; नैतिकता, सदाचार समाप्त होने लगता है।

10. गुस्से की अचूक दवा

एक सास-बहू की हमेशा लड़ाई होती रहती थी। दोनों को एक-दूसरे से ज्यादा गुस्सा आता था। बहू सास से बहुत परेशान थी तो बहू से सास भी परेशान थी। एक दिन बहू ने सोचा, वैद्यों के पास शायद गुस्से की कोई दवाई मिल जावे। वह एक वैद्य के पास पहुँची। वैद्य संत के रूप में दुःखियों का इलाज करता था। उसने वैद्य से कहा- “वैद्यजी ! मुझे बहुत गुस्सा आता है। आप ऐसी कोई दवाई दे दो, जिससे मेरा गुस्सा समाप्त हो जावे।” वैद्य ने गुस्से का कारण, समय (कितनी देर तक आता है) तथा उसमें होने वाली प्रक्रिया आदि सब पूछकर एक बॉटल दे दी और बोले- “देखो, जब तुम्हें गुस्सा आवे इसमें से एक-दो घूंट मुँह में भर लेना एवं 15-20 मिनट के बाद जब उसमें मुँह की लार मिल जावे, गले उतार लेना। यदि 15-20 मिनट मुँह में भरकर नहीं रखोगी तो दवाई काम नहीं करेगी।” बहू ने बॉटल ले ली और घर जाकर जैसे ही गुस्सा आया एक-दो घूंट मुँह में भर लिया। सास गुस्से में यद्वा-तद्वा (मनमाना) बोले जा रही थी लेकिन बहू के

मुँह मे दवाई गले नहीं उतारनी थी तब तक (15-20 मिनट में) सास का गुस्सा शान्त हो गया था क्योंकि बहू ने उसकी बातों का कोई उत्तर नहीं दिया था। इस प्रकार दवाई के प्रयोग से 4-5 दिन में घर का लड़ाई-झगड़ा बन्द हो गया। सच है अकेला व्यक्ति कभी लड़ नहीं सकता और बहू को बोलना नहीं था। वह दवाई कुछ नहीं थी, गुस्से के समय मौन रखने के लिए वैद्यजी ने बोतल में पानी भरकर दे दिया था।

सारांश : स्वयं को या और किसी को यदि गुस्सा आ रहा हो तो 15-20 मिनट मौन रख लेने से कभी लड़ाई नहीं होती है।

11. सत्य बोलने से लाभ

सेठ शांतिलाल करोड़पति थे। वे कभी झूठ नहीं बोलते थे। इसी कारण उनकी सम्पत्ति और प्रतिष्ठा दिनोंदिन बढ़ती जा रही थी। एक दिन वे जहाज में माल लाद कर ला रहे थे कि अचानक एक डाकू दल ने उनको घेरकर पूरे जहाज का माल लूट लिया और डाकूओं का मुखिया सेठ से बोला- “सेठ जी ! अब आपके पास क्या है ?” सेठ ने कहा-“बस अब मेरे पास कुछ नहीं है” डाकू माल लेकर रवाना हो गये, तभी सेठ की दृष्टि अपनी अंगुली में पहनी अंगूठी पर गई, जिसकी कीमत कम-से-कम पचास हजार रुपये थी। सेठ ने जल्दी से डाकू को पुकारा- “शेरसिंह, भैया! थोड़ा रुको, मेरी भूल हो गई। मुझे घबराहट में ध्यान नहीं रहा। मैं झूठ बोल गया कि मेरे पास कुछ नहीं है, किन्तु मेरे पास एक अंगूठी और है, इसे भी लेते जाओ।” डाकू लौट आया। उससे अंगूठी ले ली और जाने लगा। लेकिन तभी उसके मन में विचार आया कि मैं इतने सत्यवादी सेठ को लूट कर जा रहा हूँ। क्या इसकी यह सम्पत्ति मुझे पच जायेगी ? नहीं, यह तो बहुत बड़ा पाप है, कहाँ यह निर्लोभी सेठ जो मुझे बुलाकर अपने असत्य का प्रायश्चित्त कर रहा है और कहाँ मैं दूसरों की हत्याएँ कर, चोरी करके भी प्रायश्चित्त/पश्चाताप नहीं कर रहा हूँ। धीरे-धीरे उसके विचार बदल गये, उसने डाकूओं को अपने विचार बताए। सबने सेठ के चरणों में अपने मस्तक झुका दिये। आजीवन चोरी और लूटने का त्याग कर सेठ की सम्पत्ति वापस कर दी।

सारांश: सत्यवादी के सामने चोर-डाकू तक झुक जाते हैं इसलिए हमेशा सत्य बोलना चाहिए।

12. नियम का फल

एक व्यक्ति ने एक संत से “मैं आज किसी भी वस्तु को बिना दिये ग्रहण नहीं करूँगा” यह नियम ले लिया। वह शाम के समय जंगल में शौच से आकर लोटा माँजने के लिए मिट्टी कुरेद रहा था कि उसके हाथ में एक कलश के मुँह का किनारा लगा। उसने जमीन खोदी तो उसमें से स्वर्ण से भरा एक कलश निकला। सोना देख उसका मन बदल गया, लेकिन उसने अपना नियम नहीं तोड़ा। घड़े को पुनः जमीन में दबा दिया एवं निशान के रूप में एक छोटी सी लकड़ी उसके ऊपर गाड़ कर घर आ गया। भोजन आदि आवश्यक कार्यों को करके जब वह बिस्तर पर लेटा तो उसको नींद नहीं आ रही थी ? उसे करवटें बदलते देख उसकी पत्नी ने पूछा-आज आपको नींद क्यों नहीं आ रही है ? उसने अपने मन की बात को छिपाने का बहुत प्रयास किया। लेकिन पत्नी के बार-बार पूछने पर उसने पूरी बात बता दी। जब वह पत्नी को पूरी बातें सुन लीं और धन लेने के लिए वे जंगल में पहुँच गये। उन्होंने गड्ढा खोदकर घड़ा निकाल कर देखा तो घड़े में तो बिच्छू साँप आदि विषैले जानवर भरे थे। साँप बिच्छुओं के काटने से उनको बहुत गुस्सा आया। उन्होंने सोचा उस धूर्त को इसका मजा अवश्य चखाना चाहिए। इसलिए उन्होंने घड़े को बन्द कर उठाया और गरीब की झोपड़ी के आगे लाकर पटक दिया। धमाके की आवाज सुनकर गरीब ने बाहर आकर देखा तो उस घड़े में हीरे-मोती जगमगा रहे थे। यह देख उसने आश्चर्य-चकित हो पत्नी से कहा- “देखो यदि मैं नियम तोड़ देता तो धन भी जाता और धर्म भी, नियम नहीं तोड़ा तो धर्म भी बच गया और धन भी घर पर आ गया।”

सारांश: नियम का पालन अच्छी तरह करने से हमेशा लाभ-ही-लाभ होता है।

13. गुरु भक्ति

एक दिन कर्ण के गुरु बहुत थक गये थे। कर्ण ने उनकी थकान देखकर अपनी गोदी में उनका सिर रख लिया। थोड़ी ही देर में उनकी नींद लग गई। कर्ण उनके गुणों का चिन्तन कर रहा था तभी एक विषकीट (विषैला कीड़ा) आसन के नीचे आकर बैठ गया और कर्ण के शरीर को कुतर-कुतर कर खाने लगा। कर्ण को बहुत तकलीफ होने लगी। वह सोचने लगा, “क्या करूँ ? कीड़े को कैसे हटाऊँ, पाँव हटाये बिना यह कीड़ा नहीं हट सकता और पाँव हिलाने पर गुरुजी

की नींद खुल जाएगी। गुरु जी की कच्ची नींद नहीं तोड़ूंगा। चाहे वह शरीर का रक्त पी ले। कर्ण अचल आसन से बैठा रहा, मुँह से आह तक नहीं निकाली। किन्तु जब खून की गर्म-गर्म धारा का गुरु जी के शरीर से स्पर्श हुआ तो उनकी नींद खुल गयी। तब गुरु जी की आज्ञा से उसने कीड़े को हटाया।”

सारांश : गुरु के प्रति इतना अद्भुत समर्पण होने से कर्ण मरने के बाद भी आज जीवित है अतः समर्पित भाव से गुरु-भक्ति में तत्पर रहना चाहिए।

14. उदारता की जीत

राजा कौशल की प्रजा, कवियों एवं चारणों से उसकी प्रशंसा सुन ईर्ष्या के वश हो काशी नरेश ने अचानक आक्रमण करके राजा कौशल को हरा दिया। राजा कौशल भागकर जंगल में चला गया। काशी नरेश कौशल का राजा बना लेकिन प्रजा उससे संतुष्ट नहीं हुई। तब काशी नरेश ने सोचा, जब तक कौशल राजा जीवित है, प्रजा मुझे से सन्तुष्ट नहीं हो सकती, अतः उसने घोषणा कर दी कि जो कोई कौशलराज को जिन्दा या मरा मेरे सामने लायेगा उसे सौ स्वर्ण मुद्राएँ पुरस्कार रूप में दी जायेगी। यह सूचना राजा कौशल ने भी जंगल में किसी के मुख से सुन ली। एक दिन एक पथिक ने वनवासी राजा कौशल से कौशल देश का मार्ग पूछा। राजा ने उससे पूछा तुम कौशल क्यों जाना चाहते हो? पथिक अपनी आँखें पोंछते हुए बोला-“भाई! मैं बड़ा कष्ट में हूँ। मेरा करोड़ों की सम्पत्ति से भरा जहाज समुद्र में डूब गया है, मैं एक दरिद्र से भी बड़ा दरिद्र हो गया हूँ। मैंने कौशल राजा की उदारता और वात्सल्य-प्रेम के बारे में बहुत सुना है। मुझे विश्वास है कि वे मेरी कुछ-न-कुछ सहायता अवश्य करेंगे।” राजा कुछ सोचकर बोला-“तुम किसी बात की चिन्ता नहीं करो, मैं तुम्हें अवश्य ही कौशल देश पहुँचा दूँगा।” और उसको साथ लेकर काशी दरबार में पहुँचा और बोला-“महाराज! आपने कौशलराज को पकड़कर लाने वाले को सौ स्वर्ण मुद्राएँ देने की घोषणा की है। मैं वही कौशलराज हूँ, आप मेरा सिर ले लीजिए एवं मेरे साथी को सौ स्वर्ण मुद्राएँ दे दीजिए।” यह सुन काशी-नरेश को समझ में आया कि कौशलराज की प्रजा इतना क्यों चाहती है। सच में, यह राजा अपने प्राण देकर प्रजा के दुःख को दूर करने की क्षमता रखता है और राजा को ऐसा ही होना चाहिए। उसने गद्गद् होकर कौशलराज को अपने हृदय से लगा लिया और राजसिंहासन पर बिठाते हुए बोला-“मैं आपको क्या माँरूँ, मैं अपनी उस दुष्ट आशा एवं ईर्ष्या को माँरूँगा जिसने ऐसे

उदार-दयालु राजा के साथ मुझसे ऐसा व्यवहार करवाया।” ऐसा कहते हुए उसने कौशलराज की अधीनता स्वीकार कर ली।

सारांश : कौशलराज की उदारता से उसे खोया हुआ राज्य भी सहज रूप से वापस मिल गया इसलिए कितनी भी आपत्ति में हो, उदारता नहीं छोड़नी चाहिए।

15. मायाचारी मुख से प्रकटी

एक राजा और मंत्री वनविहार के लिए जा रहे थे। घोड़े की तेज रफ्तार के कारण राजा जंगल में भटक गया, जहाँ केवल भयंकर पशुओं की आवाज सुनाई दे रही थी। वह अपनी भूख मिटाने के लिए इधर-उधर देखने लगा। उसे घूमते-घूमते एक वृक्ष दिखा। जिसमें मात्र एक सेवफल दिखाई दे रहा था। उसने भगवान से प्रार्थना की, हे भगवान! यह सेवफल गिर जावे तो मेरी भूख और प्यास दोनों शान्त हो जाएँ। योग से सेवफल गिर गया लेकिन वह पतले गोबर में गिरा। राजा ने सोचा-बिना धोए कैसे खाऊँ? लेकिन मैं यहाँ इस सेव को पोंछ कर खा भी लूँगा तो कौन देख रहा है, इस प्रकार मन को समझा-बुझा कर रूमाल से सेवफल को पोंछ कर खा लिया। उसको उसी दिन से मन में भय लग रहा था कि किसी ने देख लिया होगा तो क्या होगा? वह क्या कहेगा? वह कहीं सबको, किसी को कह न दे, आदि.....। एक दिन एक नट-नटनी नृत्य करने आये। उन्होंने गीत गाया। गीत के बोल थे-“मैं कह दूँगी ललना की बतिया।” इस पंक्ति को सुनकर राजा ने सोचा शायद इस नट ने मुझे सेवफल खाते हुए देख लिया है। इसलिए उसे रोकन के लिए अपना हार उतार कर दे दिया। नट-नटनी ने सोचा, राजा को यह गीत बहुत पसन्द आया है तभी तो इतना मूल्यवान हार इनाम दिया है। वह पुनः वही गीत गाने लगा, राजा ने दो-तीन आभूषण और उतार कर दे दिये। लेकिन जब इतने पर भी नट ने वह गीत बन्द नहीं किया तो राजा ने गुस्से में कह दिया कि-“कह दो, क्या कहोगे यही कि राजा ने गोबर का सेवफल खाया।” राजा ने छिपकर/ छलकर सेवफल खाया था इसलिए सभा के बीच में स्वयं अपने मुँह से ही अपनी बात प्रकट कर दी।

सारांश : छिपकर या छलकर किया हुआ काम कभी गुप्त नहीं रह सकता, कभी-न-कभी प्रकट हो जाता है।

16. स्वार्थी भूखे रहे

एक बार एक राजा ने देवता (निःस्वार्थी) और राक्षस (स्वार्थी) मनुष्यों को

भोजन के लिए निमन्त्रण दिया और उनकी परीक्षा के लिए भोजन के पहले उनके हाथों को इस ढंग से बँधवा दिया कि वे भोजन अपने मुँह में न रख पायें और उनके सामने घट रस मिश्रित भोजन परोस दिया। स्वार्थी राक्षस जैसे लोग अपने भोजन की चिंता में और हाथ बँधे होने के कारण कुछ नहीं खा पाये, सोचते ही रह गये कि हम भोजन कैसे करें। लेकिन जो देवता के समान परोपकारी थे वे अपनी चिंता छोड़कर अपनी थालियों में से भोजन ले-लेकर सामने वाले देवताओं को खिलाने लग गये। दूसरों को खिलाने से दूसरों ने भी उनको खिलाना प्रारम्भ कर दिया। फलतः परोपकार करने से दोनों का पेट भर गया और राक्षस वृत्ति वाले लोग भूखे ही गये।

सारांश : परोपकार करने वाला कभी भूखा नहीं रहता इसलिए हमेशा दूसरों को खिलाकर खाना चाहिए।

17. कुसंगति का फल

एक बार एक चित्रकार ने एक मासूम-भोले नासमझ बच्चे की फोटो बनाकर बेची। उसे उसमें लाखों रुपये का लाभ हुआ। उसने एक दिन सोचा, अब मैं एक ऐसे क्रूर व्यक्ति की फोटो बनाऊँगा, जिसके समान कुरूप-क्रूर व्यक्ति कोई नहीं हो। वह क्रूर व्यक्ति की खोज करते-करते एक जेल में पहुँचा। वहाँ उसने एक अपराधी को देखा, उसकी दाढ़ी बढ़ी हुई थी, उसके मुँह पर झुर्रियाँ पड़ रही थीं, भयंकर क्रोध के कारण उसकी आँखें लाल हो रही थीं। उसे देख कर ऐसा लग रहा था मानों दो-चार व्यक्तियों के अभी प्राण लेकर आया है और दो-चार के और लेना चाहता है। चित्रकार ने उससे कहा- “कृपया आप कुछ देर इसी अवस्था में रहना, मैं आपका चित्र बनाना चाहता हूँ।” अपराधी यह सुन-आश्चर्य-चकित हो कहने लगा- “भाई ! तुम मेरी ऐसी दुष्ट अवस्था की फोटो क्यों बनाना चाहते हो?” चित्रकार ने कहा- “मैंने 20-25 वर्ष पहले एक मासूम बच्चे का चित्र बनाया था जिसमें मुझे बहुत लाभ हुआ। अब मैं किसी क्रूर व्यक्ति की फोटो बनाकर उसमें उसकी क्रूरता का कारण लिखना चाहता हूँ। जिससे लोग यह समझ सकें कि कषायी-पापी जीवों की सूरत कैसी हो जाती है, देखने वाले को उसकी सूरत कितनी भयानक एवं डरावनी लगती है।” यह कहते हुए उसने बच्चे की फोटो अपराधी के सामने रख दी। फोटो देखते ही अपराधी की आँखों से अश्रुधारा बह निकली। उसकी अश्रुधारा को देख चित्रकार ने उसका कारण पूछा।

अपराधी ने कहा- “यह फोटो मेरे ही बचपन की है। हाय! कुसंगति में पड़कर आज मैंने कैसी हालत बना ली है, मैं कितना क्रूर हो गया हूँ, इस फोटो को देख मुझे अपराध बोध हो गया है। अब मैं सभी पापों, व्यसनों एवं कषायों का त्याग करके पुनः पूर्व की अवस्था को प्राप्त करने का पुरुषार्थ करूँगा।”

सारांश: हमेशा अच्छी संगति करना चाहिए ताकि जीवन उत्थान की ओर बढ़ता रहे। कुसंगति अधोगति की ओर ले जाती है।

18. जल्दबाजी नहीं करना

महाकवि भारवि के काव्यसृजन की सफलता की चर्चा चारों ओर फैली हुई थी लेकिन कवि के मन में यह टीस थी कि उनके पिता ने उसके काव्य की कभी प्रशंसा नहीं की। एक दिन वे इस बात से क्रोधित होकर पिता को मारने की सोच रहे थे तभी वहाँ उनके माता-पिता आ पहुँचे। उन्हें देख कवि एक ओर छिप गये। माता-पिता को इसका कुछ भी पता नहीं चला। माता-पिता आकाश में फैली चाँदनी का आनन्द ले रहे थे। पिता ने कहा- “आज की चाँदनी ऐसी फैली रही है मानों मेरे प्यारे पुत्र की काव्य-कीर्ति ही फैल रही हो।” यह सुन माँ चौंकी और बोली- “जब आप यह मानकर चलते हैं कि भारवि का काव्य बहुत ही उत्तम-कोटि का है तो उसके सामने उसकी प्रशंसा न करके निन्दा क्यों करते हैं?” पिता बोले- “भोली! यह सब दिखावटी निन्दा है, नजर (दृष्टिदोष) न लग जावे। क्या माता अपने पुत्र के माथे पर काला टीका नहीं लगाती है? मैं भी उसकी निन्दा इसलिए करता हूँ कि उसे अपनी कला का अहं न हो जावे। यदि वह अहं में अकड़ जावेगा तो आगे नहीं बढ़ सकेगा।” यह सुन भारवि सन्न रह गये। उन्होंने पिता के चरणों में गिरकर सारी बात कह डाली और प्रायश्चित्त किया।

सारांश: गलत-फहमी में पड़कर बिना सोचे-समझे कुछ भी काम नहीं करना चाहिए। यदि भारवि जल्दबाजी में पिता को मार देता तो न कीर्ति रहती और न काव्यसृजन की क्षमता और अगला भव भी बिगड़ जाता।

19. मित्रता कैसे बनी रहे

दो घनिष्ठ मित्र थे। वे व्यापार-व्यवसाय के कारण अलग-अलग गाँव में रहने लगे थे। उन दोनों का व्यापार आदि के निमित्त से एक-दूसरे के यहाँ आना-जाना बना रहता था। एक दिन एक मित्र ने दूसरे मित्र को पत्र लिखा कि यदि लाल रंग का अंगोछा मिले तो सम्हाल कर रख लेना। अंगोछा ढूँढा पर नहीं मिला

क्योंकि सर्दी के बिस्तरों को बाँध कर रख दिया था, उनको बिखेरने की जरूरत न समझकर समाचार दे दिये कि अंगोछा नहीं मिला है। मित्र हमेशा की तरह मित्र के यहाँ आता-जाता रहा। दीपावली पर मकान की सफाई के समय बिस्तर धूप में डालें गये। उसमें अंगोछा मिला जिसमें दस हजार के नोट निकले। अंगोछा देखकर याद आया कि एक बार मित्र का पत्र आया था, उसने अंगोछा संभाल कर रखने के लिए कहा था। मित्र शीघ्र ही मित्र के पास गया और उलाहना देते हुए बोला- “आप भी खूब हैं, इतनी बड़ी रकम का जिफ्र भी नहीं किया, सिर्फ अंगोछे के लिए लिख दिया और हमारे मना लिख देने पर कभी इशारा तक नहीं किया। कोई नौकर ले गया होता, चूहे कुतर गये होते तो जीवन भर हमारा मुँह काला रहता।” मित्र हँसकर बोला- “भाई जितनी बात लिखनी थी वह तो लिख दी। सोचा, समझ जाओगे। दो आने के अंगोछे के लिए दो पैसे का कार्ड कैसे खराब करता। मैं अपनी असावधानी के लिए तुम्हें क्यों परेशान करता।”

सारांश : मित्रता में मित्र के साथ कभी संदेह एवं धन का लोभ नहीं हो तो मित्रता जीवन पर्यन्त सुख और संतोष देने वाली होती है।

20. ईर्ष्या से नहीं मित्रता से जीतो

यूरोप में माइकेल एंजिलो नामक चित्रकार की लोकप्रियता को देख किसी दूसरे चित्रकार ने ईर्ष्या के वश को सोचा- “मैं ऐसा चित्र बनाऊँ कि लोग माइकेल का नाम भूलकर मेरे नाम को जपने लगें।” उसने एक सुन्दर चित्र बनाया, चित्र बहुत सुन्दर था लेकिन एक कमी थी वह किसी की पकड़ में नहीं आ रही थी यह कमी सबको अखरती थी लेकिन कोई समझ नहीं पा रहा था कि कमी क्या है ? एक दिन माइकेल उस मार्ग पर जा रहा था। उसकी नजर उस चित्र पर पड़ी, चित्र बहुत सुन्दर था लेकिन माइकेल की नजर चित्र की कमी पर पहुँच गई। उसने कहा-“ भाई! तुम्हारा चित्र बहुत सुन्दर है लेकिन इसमें एक कमी है। यदि कहो तो मैं सुधार दूँ।” चित्रकार ने चौंककर कहा- “क्या ? तुम चित्रकार हो, कहीं मेरा चित्र और बिगाड़ तो नहीं दोगे।” माइकेल ने कहा-“तुम घबराओ नहीं, मैं तुम्हारा चित्र नहीं बिगाड़ूँगा।” चित्रकार ने तूलिका दे दी। माइकेल ने दोनों आँखों में काली बिन्दिया लगा दी। चित्र बोलता हुआ नजर आने लगा। चित्र की सुन्दरता देखकर चित्रकार ने कहा- “तुम्हारा क्या नाम है ? क्या व्यापार है एवं कहाँ के रहने वाले हो ?”.....। माइकेल ने कहा-“भाई! मेरा नाम माइकेल है।” यह

नाम सुनते ही चित्रकार के आश्चर्य का ठिकाना ही नहीं रहा, वह हाथ जोड़कर बोला- “भाई, माइकेल! मैं तुम्हारी लोकप्रियता तथा उन्नति से बहुत जलता था, तुम्हें परास्त करने के लिए मैंने यह चित्र बनाया था लेकिन सरलता, सहजता एवं सहानुभूति ने मेरा हृदय परिवर्तित कर दिया है। मैं अब कभी ईर्ष्या नहीं करूँगा।”

सारांश : किसी से ईर्ष्या करके उसके बराबर नहीं बना जा सकता अपितु उससे मित्रता रखकर / बढ़ाकर उसके समान हुआ जा सकता है।

21. हिंसा से डर

राबिया नाम की एक संत सबको दिल से प्यार करती थी। उसके घर का दरवाजा सभी के लिए खुला रहता था। एक बार राबिया जंगल में घूमने गईं। वह बड़े प्रेम से जंगल के पशु-पक्षियों को देख रही थी तभी बहुत सारे पशु-पक्षी उसके चारों ओर घूमने लगे। कुछ उसके शरीर से चिपटे, कोई गोदी में बैठे थे तो कोई सिर पर बैठे थे। उसी समय हसन बसही नामक संत भी वहाँ आ पहुँचा। उसे यह सब देख बहुत अच्छा लगा। लेकिन जैसे ही वह राबिया के पास पहुँचा सारे पशु-पक्षी वहाँ से भाग गये। यह देख उसने निराशा के साथ राबिया से पूछा- “राबिया! यह क्या है कि इतने जानवर तुम्हारे पास कितनी प्रसन्नता और आनन्द से खेल रहे थे, तुम्हें घेरे हुए थे और मेरे आते ही सभी चले गये। जैसे- मैं कोई संसारी आदमी हूँ।” राबिया ने पूछा- “आप क्या खाते हैं ?” संत ने कहा- “उससे तुम्हें क्या मतलब है।” राबिया बोली- “मुझे कुछ मतलब है तभी तो पूछ रही हूँ।” संत बोला- “मैं गोशत खाता हूँ।” राबिया ने हँसकर कहा- “गोशत खाते हैं और चाहते हैं कि पशु-पक्षी तुम्हारे पास आएँ। यह कैसे हो सकता है ? जिन्हें तुम मारते हो वे तुमसे डरें नहीं, भागें नहीं। जल्लाद से कौन नहीं डरता।” हसन की आँखें खुल गयीं और उसने उसी क्षण मांस खाने का त्याग कर दिया।

सारांश: हिंसक प्राणियों से सभी डरते हैं इसलिए कभी किसी की हिंसा नहीं करनी चाहिए।

22. सच्ची मित्रता

चार मित्र थे- चूहा, कौआ, हिरण और कछुआ। एक दिन हिरण बहुत देर तक नहीं आया तो मित्रों को चिन्ता लगी। कौआ हिरण को ढूँढने गया। उसने एक स्थान पर एक जाल में फँसे हुए अपने मित्र हिरण को देखा। उसने लौटकर अपने सभी मित्रों को बताया। सबने अपने मित्र को जाल से छुड़ाने के लिए सलाह

मिलाई। चूहे ने कहा- “तुम चिन्ता नहीं करो मैं जाल को काट दूँगा। हिरण बाहर आ जायेगा। लेकिन मैं वहाँ तक पहुँच कैसे पाऊँगा?” कौए ने कहा, “तुम मेरी पीठ पर बैठ जाओ, मैं तुम्हें वहाँ पहुँचा दूँगा जहाँ हिरण जाल में फँसा है।” चूहा कौए की पीठ पर बैठकर वहाँ पहुँच गया। उसने जाल को काट डाला। हिरण जाल से छूटकर झाड़ियों में भाग गया, चूहा झट से बिल में घुस गया, कौआ उड़कर वृक्ष पर बैठ गया लेकिन कछुआ कहीं नहीं भाग पाया इसलिए शिकारी ने कछुए को थैले में रख लिया। यह देख तीनों ने कछुए को छुड़ाने का उपाय सोचा। उपाय के अनुसार हिरण ने लंगड़ा बनकर छलांग लगाई। उसे देख शिकारी थैला नीचे रखकर हिरण के पीछे भागा और इधर चूहे ने आकर थैले को काट दिया, कछुआ छूट गया। मित्रों की घनिष्टता मित्रता एवं बुद्धि से सब बच गये।

सारांश: मित्र की रक्षा-सहायता के लिए हमेशा जी-जान से तत्पर रहना चाहिए।

23. उदारता का फल

एक किसान के खेत में जब फसल तैयार हो जाती थी तब बहुत सारे पक्षी दाना चुगने के लिए उसके खेत पर आते थे। किसान पक्षियों को उड़ा देता था। पक्षी वहाँ से उड़कर पड़ोसी के खेत में दाना चुगने चले जाते थे। पड़ोस के खेत-मालिक का लड़का इतना उदार था कि दाना चुगते हुए देखकर भी वह पक्षियों को नहीं उड़ाता था। यह देख किसान पड़ोसी के बेटे से कहता था, बेटा! तुम पक्षियों को क्यों नहीं उड़ाते, यदि तुम पक्षियों को नहीं उड़ाओगे तो वे तुम्हारी पूरी फसल खा जायेंगे। और मैं भी पूरे पक्षी तुम्हारे खेत में भेज दूँगा। लड़का कह देता था- “दादाजी! आप सभी पक्षियों को मेरे खेत में भेज देना, यदि पक्षी हमारा पूरा खेत खा जायेंगे तो भी अनाज खत्म नहीं होगा, हमारे यहाँ कोई कमी नहीं होगी। उस बच्चे की उदारता एवं दया का यह फल होता था कि जब अनाज निकाला जाता जब उनके यहाँ पूरे गाँव की अपेक्षा अधिक अनाज निकलता था।”

सारांश: दान और दया से कभी धन समाप्त नहीं होता अपितु उसमें वृद्धि ही होती है।

24. मितव्ययता

लाला लाजपतराय बहुत बड़े दानी-परोपकारी व्यक्ति थे। एक दिन किसी

संस्था का एक व्यक्ति अपनी संस्था हेतु यहाँ दानराशि लेने के लिए पहुँचा। सर्वप्रथम उसकी लालाजी से ही भेंट हो गई। लालाजी उसे सम्मानपूर्वक अपनी बैठक में ले जा रहे थे। बैठक के रास्ते में कुछ अंधेरा था। उनका एक नौकर मार्ग दिखाने के लिए लालटेन जला रहा था। उसने माचिस की एक तूली जलाई लेकिन प्रमाद के कारण उस तूली से वह लालटेन नहीं जला पाया। तूली बुझ गई। लालाजी ने उसको डाँट दिया- मुझे ऐसे व्यक्ति की आवश्यकता नहीं है जो एक बार लालटेन जलाने के लिए दो तूलियाँ खराब करता हो, जो इतनी सावधानी भी नहीं रख सकता हो। यह सब देख संस्था के व्यक्ति को अपनी आशाओं पर पानी फिरता नजर आया। “यह लालाजी इतना कंजूस है, हमारी क्या सहायता कर सकता है?” यह सोचता हुआ उनके पीछे-पीछे जा रहा था। सेठ जी ने उसे और नौकर को अपने साथ भोजन करवाया तथा कुछ देर आराम करने के बाद अपने आने का कारण पूछा। संस्था के व्यक्ति ने कहा- “लालाजी! मैंने आपके बारे में बहुत सुना था इसलिए आशा लेकर आया था लेकिन मेरी आशा आपके यहाँ पूरी नहीं हो सकती” ? लालाजी ने कहा- “क्यों आप क्या आशा, लेकर आये थे और किस कारण से आपकी आशा पूरी नहीं हो सकती?” उस व्यक्ति ने कहा- “हमने परोपकार के लिए एक संस्था की स्थापना की है, उसमें आपसे कुछ सहयोग लेने की आशा लेकर आया था लेकिन” वह बात पूरी नहीं कर पाया था कि लाला ने चेक निकाल कर दे दिया। चेक में भरी रकम देख वह आश्चर्यचकित हो गया। उसने कहा- “मैं आपसे एक बात पूछना चाहता हूँ।” लाला ने कहा- “अवश्य पूछिये।” उस व्यक्ति ने कहा- “आपने एक तूली के लिए नौकर को इतना डाँटा?” लाला ने उत्तर दिया, मैं बिना प्रयोजन, अनावश्यक, बिना पैसे की चीज भी खर्च नहीं कर सकता, न किसी को ऐसा करते हुए देख सकता हूँ और आवश्यकता पड़ने पर/ आवश्यक चीज के लिए लाखों रुपये भी खर्च करने में पीछे नहीं हटता, मना नहीं करता हूँ। उसने प्रमाद से अनावश्यक एक तूली ज्यादा जलाई, इसलिए मैंने उसको डाँटा था। संस्था के प्रचारक को पूरी बात समझ में आ गई। उसने भी लाला लाजपतराय से मितव्ययता की शिक्षा ली।

सारांश: मितव्ययता देश, समाज, घर आदि सभी स्थानों पर आवश्यक एवं हितकारी है। यदि भारत का हर व्यक्ति मितव्ययता का सूत्र सीख ले तो आज भी भारत सोने की चिड़िया है और सब का गुरु भी है।

परिशिष्ट खण्ड : 2.

लघु कविताएँ

1. अक्षर ज्ञान

(छन्द-पद्धरी)

अ से अपना समझो बोलो, सबमें सुख का अमृत घोलो ।
 आ से आओ खेलें खेल, हम सब का नित होवे मेल ॥
 इ से इतना ही हम बोलें, जितना पूछें मन में तोलें ।
 ई से ईश्वर नाम भजेंगे, क्रोध मान को नित्य तजेंगे ॥
 उ से उतना ही हम खायें, जितना खाकर शीघ्र पचायें ।
 ऊ से ऊपर वाला मानें, सत्य अहिंसा हम पहचानें ॥
 ए से हम सब एक बनेंगे, काम सभी हम नेक करेंगे ।
 ऐ से ऐसा काम करेंगे, सब हमको भी याद करेंगे ॥
 ओ से 'ओम्' जगत में न्यारा, बच्चों हम सब बोलें प्यारा ।
 औ से और सुनो सब सांची, पाप छोड़ दो आफत जाती ॥
 अं से हम अहम् को त्यागें, जिससे पाप हमारे भागें ।
 अः से हम अंतिम स्वर जानें, मात-पिता की आज्ञा मानें ।
 ऋ से ऋषि की सेवा करते, व्यसनों से हम नित ही डरते ॥

2. शिक्षाप्रद दोहे

जो आशा के दास हैं, वे हैं सबके दास ।
 आशा जिनकी दास हैं, सब जग उनका दास ॥
 सुनना ज्यादा कहना कम, यह है परम विवेक ।
 प्रकृति ने भी हैं दिये, कान दोग मुख एक ॥
 विनयहीन यदि शिष्य हो, सब विद्या बेकार ।
 विद्या का फल है विनय, बस कल्याणक सार ॥
 तुलसी मीठे वचन से, सुख उपजत चहुँ ओर ।
 वशीकरण यह मंत्र है, परिहर वचन कठोर ॥

3. बारहखड़ी

क का काम बुरा मत करना, ख खा खोटी संगति तजना ।
 ग गा गाली कबहूँ न दीजे, घ घा घर की बात न कीजे ॥
 च चा चोरी कबहूँ न कीजे, छ छा छान के पानी पीजे ।
 ज जा जुआ कभी मत खेलो, झ झा झूठ वचन ना बोलो ॥
 ट टा टहल गुरु की कीजे, ठ ठा ठोकर किनहूँ न दीजे ।
 ड डा डर है भूत का झूठा, ढ ढा ढंग बदल जग झूठा ॥
 त ता तेरी सुन ले प्राणी, थ था थोड़ी है जिन्दगानी ।
 द दा दान दया चित लाओ, ध धा धन से धर्म कमाओ ॥
 न ना नमो सरस्वती माता, मिल जावे तुमको सुख-साता ।
 प पा पाप करो मत भाई, फ फा फूट महादुखदाई ॥
 ब बा बड़ों का आदर करना, भ भा भाई से मत लड़ना ।
 म मा मात-पिता की सेवा, है जग में यह तो सुख देवा ॥
 य या यारी कबहूँ न कीजे, र रा रात्रिभोज तज दीजे ।
 ल ला लड़कपने में पढ़ना, व वा विद्याधन में बढ़ना ॥
 श शा शराब सदा तुम तजना, ष षा षड़यंत्रों से बचना ।
 स सा सत्य वचन बोलीजे, ह हा हिंसा कबहूँ न कीजे ॥
 क्ष क्षा क्षमा धर्म अपनाओ, त्र त्रा त्राण दया मन लाओ ।
 ज्ञ ज्ञान की ज्योति जगाओ, फिर जग से छुटकारा पाओ ॥

4. कविता

1.

जय हो! जय हो! जय हो!
 अनियत विहारवालों की
 नियमित विचारवालों की
 सन्तों की, गुणवन्तों की
 सौम्य शान्त छविवन्तों की
 जय हो! जय हो! जय हो!

2 .

पक्षपात से दूरों की
यथाजात यतिशूरों की
दया-धर्म के मूलों की
साम्य-भाव के पुरों की
जय हो! जय हो! जय हो!

3 .

भवसागर के कूलों की
शिव-आगर के चूलों की
सब कुछ सहते धीरों की
विधि-मल धोते नीरों की

जय हो! जय हो! जय हो! (मूकमाटी, पृ.312)

5. संख्या

बोलो भैया पहले **एक**, प्रभु-चरणों में मस्तक टेक ।
बोलो भैया अब तुम **दो**, नैतिकता को अपना लो ।।
बोलो भैया अब तुम **तीन**, प्रभुभक्ति में रहना लीन ।
बोलो भैया अब तुम **चार**, सादा जीवन उच्च विचार ।।
बोलो भैया अब तुम **पाँच**, नित्य करो तुम अच्छे काज ।
बोलो भैया अब तुम **छह**, पापों से नित डरना है ।।
बोलो भैया अब तुम **सात**, व्यसन छोड़ दो जल्दी भ्रात ।
बोलो भैया अब तुम **आठ**, सदाचार का पढ़ लो पाठ ।।
बोलो भैया अब तुम **नौ**, सच्चाई को नमो नमो ।
बोलो भैया अब तुम **दस**, क्षमा भाव का लेना रस ।।

6. कर्त्तव्य

प्रातः उठ लो प्रभु का नाम, मात-पिता को करो प्रणाम ।
पहले सबकी सेवा करना, फिर दुःखियों की पीड़ा हरना ।।
घर के सारे काज संवारो, अपनी हिम्मत कभी न हारो ।

पुस्तक लेकर पढ़ने जाओ, अपने गुरुको शीश नमाओ ।।
अपना पाठ ध्यान से पढ़ना, कभी किसी से तुम मत लड़ना ।
भाई बहिन में रखो प्यार, सीखो विद्या बनो उदार ।।
बच्चों दिन मे कभी न सोओ, हो मुँह मैला तत्क्षण धोओ ।
मात-पिता की आज्ञा मानो, भले बुरे की संगत जानो ।।

7. पाँच पाप

बुरा काम ही पाप कहाता, नरक निगोद हमें ले जाता ।
उनकी संख्या होती पाँच, मत आने दो उनकी आँच ।।

परिभाषा इनकी बतलाता, पाँच पाप से दूर भगाता ।
जो इनको दूर भगाता है, स्वर्ग मोक्ष पद पाता है ।।

किसी जीव को नहीं सताओ, सब जीवों के प्राण बचाओ ।
परम अहिंसा धरम बताता, **हिंसा** पहला पाप कहाता ।।

झूठ कभी मुख से मत बोलो, सदा सत्य हृदय में तोलो ।
सत्यधर्म यह पाठ सिखाता, **झूठ** ये दूजा पाप कहाता ।।

नहीं किसी की वस्तु चुराओ, मालिक की आज्ञा से लाओ ।
धर्म अचौर्य यही सिखाता, **चोरी** तीजा पाप कहाता ।।

बुरी नजर से कभी न देखो, परनारी को माँ सम लेखो ।
ब्रह्मचर्य यह पाठ सिखाता, **कुशील** चौथा पाप कहाता ।।

कभी अधिक धन को मत जोड़ो, ममता लालच मन से छोड़ो ।
अपरिग्रह का नियम बनाओ, जोड़ **परिग्रह** नरक न जाओ ।।

पाँच पाप से रहना दूर, पाओगे तुम सुख भरपूर ।
विद्या पास में आएगी, तुमको मोक्ष दिलाएगी ।।

8. सीख (छन्द-नेन्द्र)

फूलों से तुम हँसना सीखो, भौरों से तुम गाना ।
सूरज की किरणों से सीखो, जगना और जगाना ॥

वायु के झोंकों से सीखो, बढ़ना और बढ़ाना ।
मेहंदी के पत्तों से सीखो, पिसकर रंग चढ़ाना ॥

सुई और धागे से सीखो, बिछुड़े बंधु मिलाना ।
दूध और पानी से सीखो, मिलकर प्रेम बढ़ाना ॥

वृक्षों की डाली से सीखो, फल आए झुक जाना ।
संतों की वाणी से सीखो, अंतर्ज्योति जगाना ॥

चौरासी के बंधन काटो, जीवन सफल बनाना ।
सच्चा भक्त पुजारी बनकर, शीघ्र अमर पद पाना ॥

9. घड़ी की सीख

टिक-टिक-टिक-टिक करे घड़ी,
कहती कितनी बात बड़ी ।

गया समय कब आता हाथ,
काम करो तुम मेरे साथ ।

समय नहीं करना बर्बाद,
बात हमेशा रखना याद ।

जो करते हैं कद्र समय की,
उसको बात भला क्या भय की ।

मेहनत कर लो कड़ी-कड़ी ।
घड़ी-घड़ी यह कहे घड़ी

10. नारे

- ❀ देश की सेवा कौन करेगा ? हम करेंगे, हम करेंगे ।
- ❀ बंद करो हिंसा के नाटक, जीव दया के खोलो फाटक ।
- ❀ मरते प्राणी करें पुकार, बंद करो यह अत्याचार ।
- ❀ सबको है जीवन से प्यार, छोड़ो भैय्या मांसाहार
- ❀ मत समझो खाने का माल, अंडा है इक माँ का लाल ।
- ❀ तन मन करता कौन खराब, अंडा, मछली और शराब ।
- ❀ संडे हो या मंडे - कभी न खाओ अण्डे ।
- ❀ मानवता का करते हास, अण्डा, मछली, मदिरा, मांस ।
- ❀ अखिल विश्व में गूंजे नारा, सबको अपना जीवन प्यारा ।
- ❀ पान ज्यादा खायेगा, श्वास नली रुंधवायेगा ।
- ❀ शैम्पू से जो नहायेगा, जल्द बुढ़ापा आएगा ।
- ❀ दुखियों की जो करता सेवा, उसको मिलते जग के मेवा ।
- ❀ गुटखा जो भी खाता है, जबड़ा शीघ्र सड़ाता है ।
- ❀ मन से जो भी पढ़ता है, विद्यावान झट बनता है ।
- ❀ माँ का बेटा कैसा हो, महात्मा गांधी जैसा हो ।

संस्कार

(आर्थिका विज्ञानमती माताजी)

संस्कारों को मानव का श्रृंगार बताया सन्तों ने,
संस्कारों के गहने पहने, गुणियों ने भगवन्तों ने।
नर-नारी हो बाल-वृद्ध हो, लूला-लंगड़ा काणा हो,
अष्टवक्र भी पूजा जाता, संस्कारित गुणखाना हो ॥1॥

जीवन की फुलवारी में यदि, संस्कारों के फूल खिलें,
खुशबू पहुँचे जन-जन तक अरु, जग के सुख का पूर मिले।
संस्कारहीन वह जीवन जैसे, सुष्ठु देह पर अन्धा हो,
लाभरहित ज्यों करता मूरख, लेन-देन का धन्धा हो ॥2॥

राम बुद्ध महावीर अंजना, सीता चन्दनबाला की,
संस्कारों के कारण कीर्ति, गाता है जग सारा जी।
संस्कारित ही सबके पथ पर, फूल बिछाता जाता है,
तथा मार्ग में पड़े शूल से, बचता और उठाता है ॥3॥

अन्न पान फल सब्जी आदिक, संस्कारित ही प्यारे हैं,
किट्टकालिमा रहित स्वर्ण के, भूषण लगते न्यारे हैं।
पत्थर को गढ़ देवे शिल्पी, तबहि वह भगवान बने,
वैसे संस्कृत जीवन ही तो, मानव भव की शान बने ॥4॥

गर्भअवस्था, शैशव बचपन, किशोर होता यौवन जब,
विवेकज्ञान हो सभ्य बने, उपयोग करे वह धन का तब।
परोपकार में दया-दान में, संत-साधु की सेवा में,
तत्पर रहता तन-मन अर्पण, करके पाता मेवा है ॥5॥

प्रौढ़ावस्था में फिर धीरे-धीरे बढ़ता विरति में,
वृद्ध हुआ तो निर्विकल्प हो, लीन रहे प्रभु-कीर्ति में।
अन्त समय संन्यास धारकर, जीवन का सब सार गहे,
जैसे तिल में तैल, दुग्ध में, घृत को जग में सार कहे ॥6॥

मरकर होता देव मनुज वो सुख को पाकर सुखिया हो,
मरने पर भी याद करे सुन, जग के सारे मुखिया ओ।
अतः करो संस्कारित जीवन, संस्कारों से मानवता,
पाकर के तुम मन वच चारित, धारो तजकर दानवता ॥7॥

जीवन को संस्कारित करने, शरण गेहूँ मैं गुरुओं की,
विवेक ज्ञान शुभ विद्या मुझमें आ जावे सब गुरुओं की।
उन मार्गों पर चलूँ सदा जो, न्याय-नीति के सच्चे हों,
आदर्श बनाऊँ उनके कारज, जो कि सबसे अच्छे हों ॥8॥

- ❀ स्त्रियाँ प्रसन्नचित्त रहती हैं, उनके बालक विशेष रूप से सुन्दर होते हैं।
- ❀ जो स्त्रियाँ रूठी, असंतुष्ट, खिन्न, अप्रसन्न और उद्विग्न रहती हैं, उनके बच्चे कुरूप, असंतुष्ट, दुर्गुणी एवं मंदबुद्धि जन्मते हैं।