

विचार बिन्दु

मैं ही आग हूँ, मैं ही कूड़ा-करकट। अगर मेरी आग कूड़ा-करकट जलाकर भस्म कर दे तो मैं अच्छा जीवन पाऊँगा। –खलील जिब्रान

मोबाइल बच्चों की जिज्ञासा, आत्मविश्वास और रचनात्मकता खत्म कर रहा है

बच्चों की सफलता और श्रेष्ठता की चाहत प्रत्येक माता-पिता को होती है। और उसके लिए वह हर संभव प्रयास भी करते हैं। उनके प्रयास सार्थक हों और बच्चे उनके अनुरूप सफलता प्राप्त करें, इसके लिए वे कोई कोर-कसर नहीं छोड़ते। बच्चों की परवरिश में माता-पिता जी जान लगा रहे हैं। अपने बनाए लक्ष्य की पूर्ती के लिए उनके जीवन का पूरा नक्शा भी अधिकतर हम ही बनाते हैं। अपने सपनों को पूरा करने के लिए बच्चों को गलतियां करने दें, खुब खेलने दें, खुब पढ़ने-लिखने दें। और फिर उन्हें अपना रास्ता आपके माध्यम से खुद तलाशने दीजिए। हर समय हम चिंतित रहते हैं कि उनका बच्चा वर्तमान समय में हर क्षण का सदुपयोग नहीं कर रहा है। यह माता-पिता के लिए चिंता का विषय भी बना हुआ है। हमारा बच्चा अधिकतर समय मोबाइल कि दुनिया में खोया रहता है। मैं अनेक स्कूलों में जब अपनी बात रखने जाता हूँ, तो अध्यापिकाएं चिंतित होते हुए सवाल करती हैं कि कैसे बच्चों से मोबाइल छुड़वाया जाए। उन्हें इसका उपाय किसी सिरे से दिखाई नहीं देता। और मुझसे उसका निराकरण करने का आठार भी करती हैं। मैं भी मानता हूँ बच्चों के मोबाइल देखने की प्रवृत्ति से माता-पिता चिंतित हैं। लेकिन मेरा यह मानना है कि वह केवल चिंतित है चिंतन नहीं कर रहे। कैसे बच्चों को मोबाइल से दूर किया जा सके, इस पर वह थोड़ा बहुत चिंतन कर ले तो बच्चे मोबाइल से दूर हो सकते हैं। बच्चों को मोबाइल से चिपके रहने में माता-पिता और विद्यालय दोनों का बड़ा योगदान है। इस पर चिंतन-मनन करने से बच्चों को मोबाइल से दूर किया जा सकता है।

पिछले दिनों मैं कुछ अभिभावकों से बात कर रहा था, उन्होंने तर्क दिया की बच्चों का होमवर्क मोबाइल पर आता है। इसलिए बच्चों को मोबाइल देना पड़ता है। बदलते समय में स्कूल प्रशासन को गंभीरतापूर्वक सोचना होगा कि यह प्रवृत्ति उचित नहीं है। इस पर रोक लगाई जानी चाहिए अगर हम थोड़ा पीछे जाएंगे तो प्रत्येक बच्चे की अभ्यास पुस्तिका में अध्यापक अपने हाथ से होमवर्क लिखते थे, अथवा ब्लैक बोर्ड पर लिख देते, जिससे प्रत्येक बच्चा अपनी अभ्यास पुस्तिका में गृहकार्य उतार लेता।

स्कूल प्रशासन को इस विषय पर गंभीरता से मंथन करना होगा। क्योंकि बच्चे जब मोबाइल से होमवर्क करने लगते हैं तो वह अपने दिमाग और पुस्तक को काम में नहीं लेते और सीधे गुगल

बच्चे जितना अधिक मोबाइल से चिपके रहेंगे, वह सुनना, कहना और बातें करना भी कम कर देंगे। उनकी जिज्ञासा आत्मविश्वास और रचनात्मकता खत्म होने लगेगी। और तो और मोबाइल के कारण सामाजिक और भाषाई विकास से भी वंचित रहेंगे। इस समस्या के समाधान में हमारे अध्यापक और स्कूल प्रशासन इस प्रवृत्ति पर रोक लगाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं

मोबाइल की प्रवृत्ति को अधिक बढ़ा रहे हैं, छोटे बच्चों को खाना खिलाते समय, बच्चा अगर रो रहा है तो मोबाइल देकर के चुप कराने की प्रारंभिक प्रवृत्ति ही खतरे की घंटी बजा रही है। मोबाइल की दुनिया में बच्चों को इतना अधिक गोता लगाया जा रहा है, जिसका निराकरण ऐसा ना हो कि बच्चा डूबता ही चला जाए। न तो घर के आंगन में बचपन की किलकारी सुनाई दे रही है और ना बचपन उछल-कूद कर रहा है। बच्चें गौडाल्डिया भी नहीं चल रहे। बच्चों का बचपन मोबाइल तक सिमट कर रह गया है।

जब बच्चा बड़ा होता है, स्कूल जाने लगता है, घर आते ही खाने के समय मोबाइल और वहा पर माता-पिता भी उसके पास बैठे हुए अपना मोबाइल चलाते रहते हैं। अनेक बार माता-पिता को पता ही नहीं चलता कि बच्चा मोबाइल देखते-देखते किस दुनिया में चला गया है, कौन सी पिकचर देख रहा है, कौन सी रील देख रहा है। धीरे-धीरे यह समस्या बड़ा रुप धारण कर लेती है।

इसका निदान यह हो सकता है कि जब बच्चा घर में हो उस समय माता-पिता खुद भी मोबाइल ना देखें, मोबाइल पर बात बहुत अधिक जरूरी हो तभी करें, क्योंकि हम ऐसी स्थिति में बच्चों को विद्रोही भी बना देते हैं, जब बच्चा यह कहने लगता है कि आप भी तो हर समय मोबाइल देखते हैं।

बच्चें प्यार की भाषा समझते हैं। मेरी दादी कहां करती थी की भूख किसी की सगी नहीं होती, जब भूख लगेगी तो वह स्वयं रोटी मांगेगा। माता-पिता को थोड़ा ना कहना भी सीखना होगा। बेहतरीन पैरेंट्स बनने की अगर कोशिश की जाए तो बच्चों को मोबाइल के लिए ना कहना चाहिए, वर्तमान दौर में असल चुनौती पैरेंट्स की यही है कि वह बच्चों को मोबाइल की दुनिया से दूर कैसे करे। पहले खुद भी ऐसे समय मोबाइल का उपयोग करें जब बच्चे घर में न हो।

जब बच्चें घर में हो तो उनके साथ खेले, उनसे खुब बातियाएं, एक दूसरे के अनुभव से रूबरू हो। धैर्य और अनुशासन से परवरिश स्वाभाविक होती है। हम उसके साथ स्कूल की बातों को सुने, उनके दोस्तों की बातों को सुने, उनको पार्क में ले जाएं, खेल मैदान में ले जाएं। अनेक बार तो हम बच्चे को खेल के मैदान में ले जाते हुए बच्चों को मैदान में छोड़कर हम खुद मोबाइल की दुनिया में खो जाते हैं। अगर हमें हमारे बच्चे को स्वाभाविक रूप से विकसित करना है तो हम भी पहले मोबाइल की दुनिया में गोता लगाना कम करें तभी इस प्रवृत्ति पर रोक लगाई जा सकेगी।

बच्चों के चरित्र निर्माण में माता-पिता ही वास्तविक रूप से काम करते हैं।

–अतिथि सम्पादक, राजेन्द्र जोशी, साहित्यकार-शिक्षाविद

राशिफल गुरुवार 10 अप्रैल, 2025

चैत्र मास, शुक्ल पक्ष, त्रयोदशी तिथि, गुरुवार, विक्रम संवत 2082, पूर्वा फाल्गुनी नक्षत्र दिन 12:25 तक, वृद्धि योग सायं 6:59 तक, कोलव करण दिन 11:58 तक, चन्द्रमा सायं 7:05 से कन्या राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-मीन, चन्द्रमा-सिंह, मंगल-कर्क, बुध-मीन, गुरु-वृष, शुक्र-मीन, शनि-मीन, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में। आज रवियोग दिन 12:25 से आरम्भ होगा। आज प्रदोष व्रत, अनंग त्रयोदशी, श्री महावीर जयन्ती है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ सूर्योदय से 7:46 तक, चर 10:54 से 12:28 तक, लाभ-अमृत 12:28 से 3:36 तक, शुभ 5:10 से सूर्यास्त तक।

राहूकाल: 1:30 से 3:00 तक। सूर्योदय 6:12, सूर्यास्त 6:44



मेष

घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक बृद्धि हो सकती है।

आज समय अनर्गल कार्यों में खराब हो सकता है। व्यावसायिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। परिवार में मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।



वृष

घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।



मिथुन

व्यावसायिक कार्यों के कारण बाहर जाना पड़ सकता है। नौकरिपेशा व्यक्तियों को अतिरिक्त जिम्मेदारी मिल सकती है। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। परिवार में शुभ संदेश प्राप्त होगा।



कर्क

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटक हुए कार्य बनने लगेगे। धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।



सिंह

नौकरिपेशा व्यक्तियों पर प्रभाव-प्रभुत्व बढ़ेगा। नौकरिपेशा व्यक्तियों को महत्वपूर्ण जिम्मेदारी मिल सकती है। व्यावसायिक अनुबंध प्राप्त होंगे।



कन्या

आर्थिक मामलों में परेशानी हो सकती है। धन हानि हो सकती है। अनर्गल कार्यों में समय खराब होगा। घर-परिवार के कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी।



तुला

आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। संभावित धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्य सुगमता से सम्पन्न होंगे। स्वास्थ्य ठीक रहेगा।



वृश्चिक

परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेगी। व्यावसायिक सफलता से मनोबल बढ़ेगा।



धनु

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटक हुए कार्य बनने लगेगे। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। घर-परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।



मकर

चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान सामने आ सकते हैं। आज आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।



कुंभ

व्यावसायिक कार्यों से संबंधित आर्थिक समस्या का समाधान हो सकता है। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेगी। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।



मीन

स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। व्यावसायिक प्रयासों में उर्जित सफलता मिलेगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा।



भागचन्द्र जैन मिश्रपुरा

(गतांग से आगे जारी.....)

उत्तम सत्य वचन मुख बोले, सो प्राणी संसार न डोले। सत्य वचन बोलने

वाले का आत्म कल्याण निश्चित है, वह संसार में आवागमन से मुक्ति का पात्र बन जाता है। जैन दर्शन में सत्य का अर्थ मात्र ज्यों का त्यों बोलने का नाम नहीं है, बल्कि हित-मित-प्रिय वचन बोलने से है। हितकारी वचन यानि जिसमें जीव मात्र की भलाई हो, कहने का अभिप्राय ये है कि जिन वचनों से यदि किसी जीव का अहित होता हो तो वे वचन सत्य होते हुये भी असत्य के बराबर ही है।

5. अचौर्य – अचौर्य का सीधा अर्थ है चोरी नहीं करना। किसी वस्तु को भौतिक रूप से चुराने की नही है, बल्कि व्यक्ति की गलत भावना, प्रयोजन, इरादा भी है। बिना पूछे किसी की वस्तु का उपयोग भी चोरी की श्रेणी में आता है। टैक्स चोरी, जमाखोरी, मिलावट छात्र द्वारा परीक्षा में नकल करना, डिजिटल उपकरण का प्रयोग करना आदि सभी चोरी करना ही है। लालच एवं लोभ से चोरी करने की आदत बलवर्ती होती जाती है। यदि सही लोग चोरी करने लगे तो यह समाज ही नष्ट जायेगा। चोरी करना अपराध ही नहीं, पाप भी है।

6. अपरिग्रह – अपनी जरूरी आवश्यकता से अधिक संग्रह नहीं करने की भावना रखना या संग्रह नहीं करना को अपरिग्रह कहा गया है। अपरिग्रह भावना से अहिंसा एवं जरूरतमंद के प्रति दया, परोपकार की भावना स्वतः जागृत होती है। संसार में किंचित मात्र भी मेरा कुछ नहीं है, यह भावना अपरिग्रह का अंग है। शास्त्रों में कुल चौबीस प्रकार के अपरिग्रह माने गए हैं। भगवान महावीर का अपरिग्रह सिद्धान्त सीमित संसाधनों के साथ जीवन यापन करना सिखाता है।

7. ब्रह्मचर्य – या ब्रह्मिण स्वात्मनि शुद्धबुद्धे चर्या पश्यत्यमुचप्रवृत्तिः तद् ब्रह्मचर्यमा। पर ब्रज्यों से रहित शुद्धबुद्ध अपनी आत्मा में जो चर्या अर्थात् लीनता होती है, उसे ब्रह्मचर्य कहते है। साधु संतो को सर्वथा स्त्री संसर्ग का त्याग एवं गृहस्थों के

लिए स्वपत्नी संतोष व्रत ही व्यवहार में ब्रह्मचर्य है। महावीर स्वामी ब्रह्मचर्य को तपस्या में एक महत्वपूर्ण हिस्सा मानते थे। महावीर के अनुसार जो ब्रह्मचर्य का कड़ाई से पालन करते है, वे मोक्षमार्ग की और बढ़ते है।

8. अनेकांतवाद – स्यादवाद : इस संसार में प्रत्येक वस्तु अनेकांतात्मक है। प्रत्येक वस्तु में अनेक गुणों और धर्मों का समावेश होता है। प्रत्येक वस्तु प्रतिक्षण गतिमान एवं परिवर्तनशील है। उसके रूप, भाव, आकार तथा परिमाण में प्रतिपल न्यूनाधिक परिवर्तन होता रहता है। =

9. क्षमा– तीर्थंकर महावीर ने क्षमा को मनुष्य की आत्मा का स्वाभाविक धर्म कहा है। उसके विधाव रूप परिणाम से ही जीव क्रोधी हो जाता है। क्रोध आत्मा का स्वेभाव नहीं हो सकता। क्रोध को कम करना या छोड़ना क्षमा है। क्षमा करने एवम मांगने से अपनी आत्मा की शुद्धि होती है। मनमुटाव, कटुता, बदले की भावना दूर हो सकती है। ऐसा होने पर मानव अपने कर्तव्य पथ पर निरु होकर आगे बढ़ सकता है।

10. महावीर जीवन ने जीने की कला की तरह ही मृत्यु को एक उत्सव में परिवर्तित कर दिया। संलेखना आत्महत्या नहीं, मोक्ष की साधना है। हम अंतिम लक्ष्य संलेखना के माध्यम से अपनी जीवन यात्रा निर्वहन का संकल्प लेकर धर्म की पराकाष्ठा की ओर बढ़ सकते है।

1. विभिन्न देशों के बीच युद्ध एवं तनाव : रूस– यूक्रेन, इजराइल–हमाश, लेबनान, ईरान आदि के बीच जारी युद्ध, चीन–ताइवान, उत्तरी कोरिया – दक्षिणी कोरिया, भारत – चीन, पाकिस्तान आदि विश्व के विभिन्न देशों के बीच जारी तनाव को दूर करने का एक मात्र उपाय महावीर के अहिंसा, अपरिग्रह, अनेकांतवाद, क्षमा के सिद्धांत की समझना एवं क्रियात्मक करना है। युद्ध से विनाश के अतिरिक्त कोई उपलब्धि नहीं मिलने वाली है। इस सिद्धांत के अनुसार अब कई देश शांति की ओर अग्रसर होने का प्रयास कर रहे है।

2. सम्प्रदायवाद एवं आतंकवाद वैश्विक शांति के समक्ष सबसे बड़े अवरोधक है। विविध प्रकार की आतंकी गतिविधियों से दुनिया के किसी न किसी कोने में हर रोज अस्थिरता देखने को मिलती है। अपना देश इसका सटीक उदाहरण है। मुंबई, पठानकोट, कश्मीर, जम्मू, पुलवामा आदि एवं अमेरिका सहित अन्य देश भी आतंकवाद का शिकार है। महावीर के सिद्धांत मन मस्तिष्क, हृदय परिवर्तन करने में सक्षम है।

3. असंतुलित आर्थिक विकास भी संपूर्ण विश्व के समक्ष एक प्रमुख चुनौती है। विश्व के कुछ ही देश विकसित राष्ट्र की श्रेणी में आते है। कई देशों में भूखमरी, कुपोषण कीविकराल समस्या है। महावीर का सर्वोदयी एवं अपरिग्रह का सिद्धांत इन सब से निपटने में कारगर है। संपन्न एवं आधिष्य परिसंपत्ति वाले देश जरूरत मंद देशों की आवश्यक सहायता कर सकते है एवं विश्व समृद्धि एवं शांति का मार्ग प्रशस्त कर सकते है।

4. स्वास्थ्यपूर्ण जीवन शैली की समस्या महावीर के अहिंसा के सिद्धांत से शाकाहार, योग ध्यान द्वारा शारीरिक एवम मानसिक रूप से स्वास्थ्यपूर्ण जीवन जिया जा सकता है। पहला सुख निरोगी काया है। कोरोना काल में महावीर के सिद्धान्त व जैन जीवन शैली पूर्णतया कारगर रहते है।

5. पर्यावरण एवं प्रदूषण की समस्या जल, वायु, ध्वनि, मृदा प्रदूषण वैश्विक स्तर पर बढ़ता ही जा रहा है। इस कारण हम जानते है कि वर्तमान में ग्लोबल वार्मिंग की समस्या विकराल रूप लेती जा रही है। जगह-जगह ग्लेशियर पिघल रहे है, महा सागरो का जल स्तर बढ़ रहा है।

6. महामारियों से बचाव–कोविड, बर्ड फ्लू, मैड काऊ एड्स आदि महामारियों से बचाने का उपाय महावीर के सिद्धांतो में निहित है। ये सब बीमारियां, महामारियां मांसाहार की देन है। अहिंसा, शाकाहार, संयम, ब्रह्मचर्य का पालन करने से हम इन सब आपदाओं, विपत्तियों से विमुक्त हो सकते है।

8. धर्म में विषटन एवं शिथिलता : आज श्रावक एवं श्रण्य महावीर के सिद्धांत से विशुद्ध होते जा रहे है। सभी की चर्यायों में शिथिलता घर कर गई है।दिवावा, आडंबर अपनी चरम पर है। महावीर के सिद्धांत पालन में श्रावकों द्वारा छट आवश्यक, सप्त व्यसनो का त्याग, श्रष्ट मूलगुणों का पालन दूर की कोड़ी हो गया है।

9) जैन धर्म स्थल, तीर्थ क्षेत्र, पुरातन धरोहर अभी सब खतरे में दिखाई दे रहे है। श्री सम्मदे शिखर जी, का उपचार करवा रहे है। विश्व होम्योपैथी दिवस 2025 का विषय अनुसंधान को सशक्त बनाना, दक्षता बढ़ाना एक होम्योपैथी संगोष्ठी है। होम्योपैथिक चिकित्सा धणाली में शरीर की स्वयं को ठीक करने की जन्मजात क्षमता में विश्वास है। लासलाज बीमारियों का पूरी तरह सफल इलाज में पौधों और खनिजों जैसे प्राकृतिक तत्व शामिल होते हैं, जिनके बारे में माना जाता है कि उनमें अंतर्निहित उपचार गुण होते हैं। विश्व के कई देशों में इसका उपयोग होता है। लेकिन भारत इसमें अग्रणी है। होम्योपैथी भी एलोपैथी दवाओं पर भरोसा कर रहे हैं और उसके जरिए अपनी सेहत संबंधी- समस्याओं

निवेश है, होम्योपैथी के साथ अपने अच्छे स्वास्थ्य में निवेश करें।" होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति के जनक डॉ. क्रिश्चियन फेडरिक सैमुअल हैनिमैन की जयंती पर होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. राम होम्योपैथ चिकित्सक ने बताया कि होम्योपैथी की शुरुआत वर्ष 1796 में डॉ. सेमुअल हैनिमैन सर ने जर्मनी में की थी।

इस दिन को होम्योपैथी के संस्थापक डॉ. सैमुअल हैनिमैन की जयंती के रूप में भी जाना जाता है। आज पूरी दुनिया में लोग होम्योपैथी दवाओं पर भरोसा कर रहे हैं और उसके जरिए अपनी सेहत संबंधी- समस्याओं



डॉ. राम

“अच्छा स्वास्थ्य जीवन में किया जाने वाला सबसे अच्छा दीर्घकालिक

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क

क