Talesara TVs
An effort for togetherness

"पाथेय"

तलेसरा विकास संस्थान

कार्यालय : 98, बड़ा बाजार, चौमुखा मन्दिर के पास, उदयपुर-313001 (राज.)
Web : www.talesara.org • email : tvsudaipur@gmail.com

अध्यक्षीय सम्बोधन

तलेसरा विकास संस्थान परिवार के सम्मानित सदस्यगण,

आप सभी के सहयोग से हमारी कार्यकारिणी के सभी सदस्यों ने पिछले दो वर्षों के कार्यकाल में यथासंभव संस्थान की सभी गतिविधियों को सुचारू रूप से संचालित करने का प्रयास किया। कार्यकारिणी के सदस्यों ने समय-समय पर वरिष्ठ जनों से सम्पर्क करके उनका मार्गदर्शन लिया। नवीन सदस्यों को संस्थान द्वारा पंजीकृत किया गया।

प्रतिवर्ष की भाँति इस वर्ष भी पिकनिक के आयोजन एवं अधिक से अधिक सदस्यों द्वारा इसमें सहभागिता हेतु समय-समय पर सूचना प्रेषित की गई तथा व्यक्तिगत रूप से निवेदन भी किया गया। अनेक विभूतियों के कारण संस्थान की राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर पहचान भी बनी है।

श्री करेड़ा पार्श्वनाथजी - सतीमाताजी के ध्वजारोहण कार्यक्रम में भी प्रतिवर्ष की भाँति इस वर्ष भी आर्थिक योगदान दिया गया। संस्थान के उद्देश्यों को ध्यान में रखकर वरिष्ठ सदस्यों, मेधावी छात्रों एवं तपस्वी भाई - बहिनों का समय-समय पर सम्मान किया गया।

आप सभी के सहयोग से तलेसरा विकास संस्थान निरन्तर आगे बढ़ रहा है।

आप सभी से निवेदन है कि अधिक से अधिक संख्या में सामान्य एवं आजीवन सदस्य बनाएं।

अन्तः में मैं तलेसरा विकास संस्थान की कार्यकारिणी के सभी सदस्यों के प्रति हृदय से आभार व्यक्त करना चाहूँगा, कि आपने एक 'टीम' के रूप मे एकजुट होकर सम्पूर्ण कार्यकाल में निरन्तर सहयोग प्रदान किया।

– कुलदीपक तलेसरा

सम्पादकीय

'पाथेय' का चतुर्थ अंक तलेसरा विकास संस्थान परिवार को सादर समर्पित है। इस अंक में यथासंभव परिवार की महत्त्वपूर्ण गतिविधियों, नवाचारों एवं आगामी कार्यक्रमों की जानकारी दी गई है। 'पाथेय' को अधिक उपयोगी बनाने हेतु आपके सुझाव आमंत्रित है। साथ ही आप सभी से निवेदन है कि अपनी अधिक से अधिक रचनाएँ भेजकर इस प्रकाशन को अधिक ज्ञानात्मक एवं लाभदायक बनाएँ।

– सम्पादकगण

सचिव की कलम से...

तलेसरा विकास संस्थान के सभी सदस्यों को सादर जयजिनेन्द्र। विगत दो वर्षों में संस्थान की गतिविधियों को आयोजित करने में आप सभी ने बहुत सहयोग किया, उसके लिए आभार। संस्थान के उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए हमारे कार्यकाल में विभिन्न कार्यक्रमों का सफलता पूर्वक आयोजन किया गया। हर वर्ष करेड़ा पार्श्वनाथ में ध्वजारोहण पर हम सभी सदस्य जाते हैं। स्वामी वात्सल्य का सम्मान, प्रतिभावान बच्चों का सम्मान आदि किया जाता है। हमारा निरन्तर यही उद्देश्य रहा है कि हम सभी मिल कर तलेसरा विकास संस्थान को नई ऊँचाईयाँ दें। सभी एक दूसरे के दुख-सुख में सहायता करे तथा आपसी भाई चारे की अभिवृद्धि हो। इन्हीं भावनाओं के साथ सभी सदस्यों से अनुरोध है, कि आप सभी हर कार्यक्रम में बढ़ चढ़ कर हिस्सा लें। मेरा निरन्तर यही प्रयास रहेगा कि हमारा संस्थान दिन दूनी रात चौगुनी वृद्धि कर समाज में एक नया कीर्तिमान स्थापित करे। इसी भावना के साथ धन्यवाद। अन्त में मैं कार्यकारिणी के सभी सदस्यों व अध्यक्ष कुलदीप जी को भी धन्यवाद देना चाहुँगी, जिन्होंने हर समय अच्छा साथ व योगदान दिया। प्रोफेसर हेमलताजी व प्रकाशजी भाई साहब का भी दिल की गहराई से आभार, जिन्होंने 'पाथेय' प्रकाशन का महत्त्वपूर्ण कार्य किया।

- निर्मला तलेसरा

श्री करेड़ा पार्श्वनाथ जी

तलसेरा विकास संस्थान
कार्यकारिणी 2021–2023

श्री सतीमाता जी

श्री कुलदीपक तलेसरा
अध्यक्ष

श्रीमती निर्मला तलेसरा
सचिव

श्री वैभव तलेसरा
कोषाध्यक्ष

श्रीमती प्रणिता तलेसरा
उपाध्यक्ष

श्री गगन तलेसरा
संयुक्त सचिव

श्री महेन्द्र गणेशलाल तलेसरा
जन सम्पर्क सचिव

श्री पवन तलेसरा
पूर्व अध्यक्ष

श्री प्रकाश तलेसरा
पूर्व सचिव

श्री हेमन्त तलेसरा
कार्य. सदस्य

श्री रमेश तलेसरा
कार्य. सदस्य

श्री अनिल तलेसरा
कार्य. सदस्य

श्रीमती संगीता तलेसरा
कार्य. सदस्य

श्री नरेन्द्र तलेसरा
कार्य. सदस्य

श्री महेन्द्र शांतिलाल तलेसरा
कार्य. सदस्य

वर्तमान में जैन धर्म की प्रासंगिकता

जैन धर्म विश्व का एक ऐसा धर्म है, जो वर्तमान के तार्किक विश्व में हर चीज की तार्किक व्याख्या करता है। भगवान महावीर ने जीने के उपाय बताएं जो कि जैन जीवन शैली के महत्त्वपूर्ण अंग है। आज संसार में सबसे बड़ा दुःख है कि मनुष्य स्वयं के अलावा दूसरों को भूल रहा है, आगे बढ़ने के चक्कर में वो दूसरों को धक्का देने से नहीं कतराता। महावीर की शिक्षाओं में घृणा का कोई स्थान नहीं है। वर्तमान में यदि हम स्वस्थ जीवन जीना चाहते है, तो सबसे पहले घृणा को त्यागना होगा।

जैन जीवन शैली का दूसरा महत्त्वपूर्ण सूत्र है- 'शान्तवृति'। जीवन में आवेश न हो, उत्तेजना न हो। 'जैसे को तैसे' की भावना न हो। बालक को यदि बचपन में ही संस्कार देंगे, तो वो शान्तिपूर्ण जीवन जीने का रहस्य समझ जाएगा। वर्तमान में लोग छोटी-छोटी बातों में आवेश में आकर न सिर्फ अपना बल्कि अपने परिवार का जीवन भी कष्टमय बना देते हैं। जैन धर्म सिखाता है, कि मन की शान्ति को जीवन में कैसे उतारें? हमारी जीवन शैली ऐसी हो, जिसमें हमें कर्त्तव्यों का मान हो, पर आवेश नहीं हो। 'शान्त वृति' को व्यावहारिक रूप में अमल में लाने वाला व्यक्ति कभी दुःखी नहीं रहता। यदि घर में शान्ति हो तो उन्नति अपने आप होगी, बच्चे संस्कारवान होंगे।

खतरनाक अपराधियों पर किये गए शोध से स्पष्ट हुआ कि 80 प्रतिशत अपराधी ऐसे पाये गये, जिन्हें अपने बचपन में अच्छा वातावरण नहीं मिला। आज बड़े क्या बच्चे भी तनाव में है। आत्महत्या का आँकड़ा बढ़ रहा है। पारिवारिक कलहों के चलते मौत या मर्डर की खबरें समाचार पत्रों की सुर्खिया बनती है। इसलिए आवश्यक है, कि हर जैनी यदि शान्तवृति को अपने जीवन में उतारे, जिससे उसके पारिवारिक जीवन में तनाव न आये। क्या कोई सपने में भी सोच सकता था, कि कोई जैन श्रावक दहेज के लिए किसी लड़की की हत्या करेगा अथवा किसी घोटाले में लिप्त होगा।

जहाँ जैन व्यक्ति सोचता है, कि पानी छाने बिना नहीं पीना है, एक चींटी भी मर जाए तो उसका दिल काँप उठता है। उसी समाज में ऐसे लोग भी है, जिन्होंने धर्म के मर्म को पहचानना छोड़ दिया है। जैन धर्म में जीवन यापन के कई सूत्र दिये हैं। इनमें प्रमुख हिंसामुक्त जीवन शैली अपनाना है। जैन धर्म का लक्ष्य संसार के सभी प्राणियों की रक्षा करना है। जैन धर्म का मर्म है- अपने कषायों (क्रोध मान, माया लोभ) को समाप्त करके आत्मा का स्व-स्वरूप हो। जैन धर्म ही एक मात्र ऐसा धर्म है, जो अपने अनुयायियों के लिए चमत्कार की नहीं, बल्कि त्याग की नींव रखता है।

जैन धर्म के अनुसार इच्छाओं का कोई अन्त नहीं है। वे असीमित है। शायद विश्व की विध्वंसक स्थिति का कारण ही मनुष्य का न खत्म होने वाला लालच है। मनुष्य ने किसी को नहीं छोड़ा है- न ही वनों को, न जंगली जानवरों को और न हीं समुद्री प्राणियों को। पर्यावरण का सन्तुलन गड़बड़ा गया है। हर दिन वैज्ञानिकों का नया शोध सामने आता है, कि धरती का अन्त निकट है। जैन जीवन सूत्र में इच्छाओं के सीमाकंन की बात कहीं गयी है।

वास्तव में देखा जाए तो वर्तमान में जैन धर्म की प्रासंगिकता सर्वाधिक है। यदि हमें अपनी आने वाली पीढ़ी को एक अच्छा जीवन प्रदान करना है, तो बचपन से ही उनमें संस्कार डालने होंगे। जैन धर्म को सिर्फ एक धर्म नहीं मानकर इसे अपनी आदत बनाएँ। विनाश के कगार पर खड़ी ये धरती चीख-चीख का आह्वान कर रही है- 'मुझे अब तो बचालो'। तो आइये जैन धर्म के हर सिद्धान्त को अपनी आदत बनाएं। जैन धर्म आधारित जीवन शैली अपना कर अपने जीवन को खुशहाल बनाएं।

- प्राफेसर (डॉ.) हेमलता तलेसरा

राग–द्वेष मिटाएँ

सभी जैन संतो का आह्वान है,
पर्युषण पर्व की महिमा महान् है।
राग-द्वेष को दिल से मिटाना है,
इसी में धर्म रक्षा से समाज का उत्थान है।।

पर्युषण पर्व के पावन अवसर पर भारत में ही नहीं विदेशों में भी सभी जैन अनुयायी तप-त्याग आदि धर्माराधनाओं से अपने कर्मों की निर्जरा करते हैं। हमारे वंदनीय, पूजनीय श्रद्धेय जैन संत-सति वृन्द स्वयं निरंतर तप, त्याग, तपस्या में लीन रहते हुए श्रावक-श्राविकाओं, युवाओं व बच्चों को भी तप, त्याग, तपस्या की विशेष प्रबल प्रेरणा देकर कर्म निर्जरा का मार्ग प्रशस्त करते हैं। चातुर्मास का प्राण पर्युषण पर्व का मुख्य संदेश यही है कि जीवन को दोषों से मुक्त बनाया जावे ताकि जो दुर्लभ मनुष्य जीवन मिला है और जैन कुल पुण्यवानी से मिला है, उसकी सार्थकता सिद्ध हो जावे। जीवन को दोषमुक्त बनाने के लिए राग-द्वेष मुक्त होना जरूरी है। यह राग-द्वेष दिखावे से नहीं दिल से मिटाना जरूरी है।

यदि व्यक्ति के दिल से राग-द्वेष मिट जाता है तो हर व्यक्ति का जीवन सुगमता से दोषमुक्त बन सकता है। जब व्यक्ति का जीवन धर्ममय बन जायेगा तो व्यक्ति द्वारा धर्म रक्षा के सभी मार्ग खुल जाएंगे। धर्म रक्षा से ही उस समाज का अस्तित्व रहता है। राग-द्वेष रहित होकर समाज में परस्पर प्रेम, वात्सल्य, सौहार्द्र, आनन्द का वातावरण बन जाता है। जब तक समाज में राग-द्वेष का वातावरण विद्यमान रहता है तब तक समाज का विकास असम्भव है। विदित रहे कि हम धर्म की रक्षा करेंगे तो धर्म भी हमारी रक्षा करके जीवन को दोषमुक्त रखेगा। दोषमुक्त व्यक्ति ही समाज का उत्थान कर सकते हैं। धर्म रक्षा और समाज उत्थान ही सबके लिए कल्याणकारी है। अतः पूरे जैन समाज से विनती है कि धर्म रक्षा से समाज उत्थान में हमारे पूजनीय वंदनीय श्रद्धेय जैन संत-सती वृंद के आह्वान को तहेदिल से स्वीकार करके पर्युषण पर्व पर किन्तु परन्तु के बिना राग द्वेष को दिखावे से नहीं अपितु दिल से मिटा कर सभी जैन अनुयायियों को अपनी सहभागिता निभानी चाहिए।

शब्दों से बंधी मन की तरंगे

शायद आपने महसूस किया होगा हमारे शब्द मन की गहराई तक हमें छूते हैं। हमारे शब्दों का चयन हमारे व्यवहार को बहुत प्रभावित करता है। जब हम कहते हैं कि ''मैं निराश नहीं हूँ'', इसी बात को यूँ भी कहा जा सकता है ''मैं उत्साहित हूं'' है। दोनों कथनों का भाव लगभग समान प्रतीत हो रहा है पर हमारे प्रयास दोनों कथनों में भिन्न-भिन्न रहते हैं। पहले कथन में सारा प्रयास निराशा से बचने पर केंद्रित है, जबकि दूसरे कथन में सारे प्रयास उत्साह भरने पर केंद्रित हो गए हैं। जब हम किसी से मिलते हैं और पूछते हैं 'क्या हाल है? आप कैसे हैं? प्रत्युत्तर मिलता है 'ठीक हूँ' या 'आनंद में हूँ। 'चाहे प्रश्न व प्रत्युत्तर औपचारिक शिष्टाचार के ही हैं पर दोनों उत्तर मन पर भिन्न-भिन्न प्रभाव डालते हैं। 'ठीक है' उत्तर में प्रयास जिंदगी की गाड़ी को सामान्य ढंग से चलाने पर केंद्रित है जबकि दूसरे उत्तर में समस्त बाधाओं में आनंद की लौ प्रज्ज्वलित करने का प्रयास है।

इसी तरह कहा जाता है कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए 'तनाव मुक्त रहना चाहिए'। इस वाक्य में मन का सारा प्रयास 'तनाव प्रबंधन' पर केंद्रित हो जाता है जबकि इसी बात को जब यों कहते हैं कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए जीवन का आनंद लें। अब इस कथन में सारे प्रयास आनंद की खोज पर केंद्रित हो जाते हैं। इसमें तनाव प्रबंधन से आगे आनंद के रास्ते खोजने का प्रयास है। एक उदाहरण और देखें। 'हमें नकारात्मक माहौल से बचना चाहिए', यानि हमें लगातार यह प्रयास करना है कि नकारात्मक माहौल हमें प्रभावित ना करे एवं हम उससे बचकर रहें। इस बात को यूँ भी कह सकते हैं कि हमें सकारात्मक माहौल में रहना चाहिए। अब हमारी सारी ऊर्जा सकारात्मक माहौल को सृजित करने पर केंद्रित हो गई। दोनों ही कथनों में अंतःकरण से भिन्न-2 तरह की तरंगे निकलेंगी।

बच्चों को अनुशासित करने के प्रयास में ऐसे कई वाक्य प्रयुक्त किए जाते हैं जब बालक के प्रयास को नया आयाम देने हैं। 'तुम बहुत दयालु हो', बच्चे को दयालु बनाने के लिए यह वाक्य बहुत महत्वपूर्ण है। बच्चा जीव मात्र के लिए दया के अवसर खोजने लगता है। वहीं यह कथन कि 'तुम्हें निर्दयी नहीं होना चाहिए' अब बच्चे का प्रयास निर्दयता को कम करने पर फोकस हो जाता है।

बालक अथवा उसके माता पिता बच्चे को उत्तीर्ण होने का उद्देश्य निर्धारित करते हैं तब बालक के प्रयास उत्तीर्ण होने तक सीमित रहते हैं। यदि वह प्रथम श्रेणी लाने का टारगेट रखता है तो उसके अंक प्रथम श्रेणी के आसपास रहते हैं। जो बालक पास होने का उद्देश्य निर्धारित करता है वह प्रथम श्रेणी तक नहीं पहुँचता है। अर्थात हम अपनी क्षमता के अनुरूप बड़े स्वप्न देखेंगे तो हमारे प्रयास बड़े होंगे, यदि हम बड़ा स्वप्नों को देखेंगे ही नहीं तो उस स्वप्न को पूरा करने के प्रयास होंगे ही नहीं। ऐसे बड़े स्वप्न सिर्फ

विचारों तक नहीं रखना है बल्कि जोर से उच्चारित करना है। 'मैं यह बनना चाहता हूं', इस कथन को बार-बार लिखें, फिर कोई आगे बढ़ने से नहीं रोक सकता है।

एक अंतिम उदाहरण और लेती हूँ। रिटायर व्यक्ति से पूछने पर 'अब आपकी रिटायर लाइफ कैसी चल रही है? दो तरह के जवाब सुनने को मिलते हैं। पहला 'अपनी जिंदगी का आनंद ले रहा हूं' और दूसरा 'बस जिंदगी कट रही है'।

पहले कथन में व्यक्ति निश्चित ही वृद्धावस्था में आनंद के अवसर खोज लेता है और खुशी खुशी अपने जिंदगी निर्वाह करता है। दूसरे वाक्य में लोग अपना अमूल्य जीवन को बोझ की तरह ढ़ोते हुए जिंदगी का सफर तय करते हैं। उनके लिए समय काटना भी एक समस्या बन जाती है।

हमारे सकारात्मक शब्द, सकारात्मक सोच तथा बड़े स्वप्न सकारात्मक तरंगों को प्रवाहित करती हैं व जिंदगी की नौका में आनंद भर देती हैं। निश्चित ही हमारे अंतःकरण से निकलने वाले शब्दों का प्रभाव हमारे व्यवहार एवं व्यक्तित्व पर स्पष्ट-दृष्टिगोचर होता है।

- डॉ. सुषमा तलेसरा

जीवन का कठोर सत्य

भगवान विष्णु गरुड़ पर बैठ कर कैलाश पर्वत पर गए। द्वार पर गरुड़ को छोड़ कर खुद शिव से मिलने अंदर चले गए। तब कैलाश की अपूर्व प्राकृतिक शोभा को देख कर गरुड़ मंत्रमुग्ध थे कि तभी उनकी नजर एक खूबसूरत छोटी सी चिड़िया पर पड़ी। चिड़िया कुछ इतनी सुंदर थी कि गरुड़ के सारे विचार उसकी तरफ आकर्षित होने लगे। उसी समय कैलाश पर यम देव पधारे और अंदर जाने से पहले उन्होंने उस छोटे से पक्षी को आश्चर्य की द्रष्टि से देखा। गरुड़ समझ गए उस चिड़िया का अंत निकट है और यमदेव कैलाश से निकलते ही उसे अपने साथ यमलोक ले जाएँगे। गरूड़ को दया आ गई। इतनी छोटी और सुंदर चिड़िया को मरता हुआ नहीं देख सकते थे। उसे अपने पंजों में दबाया और कैलाश से हजारों कोस दूर एक जंगल में एक चट्टान के ऊपर छोड़ दिया, और खुद वापिस कैलाश पर आ गया। जब यम बाहर आए तो गरुड़ ने पूछ ही लिया कि उन्होंने उस चिड़िया को इतनी आश्चर्य भरी नजर से क्यों देखा था? यम देव बोले "गरुड़ जब मैंने उस चिड़िया को देखा तो मुझे ज्ञात हुआ कि वो चिड़िया कुछ ही पल बाद यहाँ से हजारों कोस दूर एक नाग द्वारा खा ली जाएगी। मैं सोच रहा था कि वो इतनी जलदी इतनी दूर कैसे जाएगी, पर अब जब वो यहाँ नहीं है तो निश्चित ही वो मर चुकी होगी। "गरुड़ समझ गये मृत्यु टाले नहीं टलती चाहे कितनी भी चतुराई की जाए।"

पर्यावरण : हमारा सुरक्षा कवच

1. पर्यावरण अर्थात् परि + आवरण (चारों तरफ से धिरा हुआ)।
2. पहला विश्व पर्यावरण दिवस 5 जून 1973 को मनाया गया था।
3. पर्यावरण मनुष्यों के साथ-साथ धरती के सभी जीवों के जीवन को प्रभावित करता है। पर्यावरण के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिये यह दिन मनाया जाता है।
4. विश्व पर्यावरण दिवस मनाने का मुख्य उद्देश्य-पर्यावरण की सुरक्षा है।
5. मानव और पर्यावरण के बीच बहुत घनिष्ठ संबंध है। मनुष्य की मूलभूत जरूरतें - भोजन, हवा, पानी, वर्षा के लिये पेड़ - पौधे आदि सभी पर्यावरण द्वारा ही पूरी की जाती है।
6. जीवन के लिये स्वच्छ पर्यावरण का होना अत्यन्त आवश्यक है। स्वच्छ वातावरण का सीधा असर व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक स्थिति पर पड़ता है।
7. मानव जाति ने इस खूबसूरत पर्यावरण और तंत्र के संतुलन को बर्बाद कर दिया है, जिसका प्रतिकूल प्रभाव समय-समय पर प्रकृति हमें प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष तरीके से दिखाती है।

8. अतिवृष्टि, अल्पवृष्टि, सूखा, बाढ़, सुनामी, तूफान आदि का कारण पर्यावरण असंतुलन ही तो है।
9. ये हम सब की जिम्मेदारी है कि पर्यावरण को स्वच्छ रखें और इसका संरक्षण करें। पर्यावरण सुरक्षा की दिशा में आज हम जो कदम उठायेंगे, वे आने वाली पीढ़ी के स्वास्थ्य और समृद्धि को सुनिश्चित करेगा।
10. हरियाली से सुन्दर दिखता है यह संसार, एक पेड़ लगाने की है दरकार, कचरा फैला कर ना करो इसका रंग रूप बेकार, भले ही सरकार करें शुरू सैकड़ों योजनाएं, स्वच्छता के लिये हमारी मुहिम हो साकार।।

- संगीता तलेसरा

बच्चों के उत्तम विकास हेतु बाल मन को समझें

किसी भी देश के निर्माण में उसके भावी पीढ़ी का महत्त्वपूर्ण दायित्व होता है। भावी पीढ़ी के उत्तम विकास के लिए उनके बालमन को समझना अत्यावश्यक है। उनके कोमल हृदय में सुनहरा संसार मौजूद रहता है। भले ही वे उम्र में छोटे हो, लेकिन उनकी सीखने की शक्ति बड़ों से तेज होती है। वे ज्यादातर आचरण देखकर ही सीख जाते हैं और धीरे-धीरे यह आचरण व्यवहार में बदल जाता है। यदि हम सभ्य समाज और सुदृढ़ राष्ट्र का निर्माण करना चाहते हैं, तो उनके मानसिक स्वास्थ को मजबूत बनाना होगा।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार पारिवारिक वातावरण का प्रभाव बालमन पर सर्वाधिक पड़ता है। आधुनिक परिवारों में ज्यादातर माता-पिता दोनों ही काम-काजी होते हैं। ऐसे में अक्सर बच्चों की जिम्मेदारी घर के नौकरों पर आ जाती है, जो कभी-कभी बच्चों के जीवन के लिए काल बन जाती है। बच्चों को प्रताड़ित करने के लिए दिल दहलाने वाले कई वीडियो सोशल मीडिया पर देखे जा सकते हैं, जिन्हें देख मानवता शर्मसार होने लगती है। ऐसे घटनाक्रम समाज का भयावह रूप प्रस्तुत करते हैं। बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर यह प्रभाव कई बार लम्बे समय तक गहरा असर छोड़ जाता है।

बच्चे जैसे - जैसे बड़े होते हैं, उनके मानसिक स्वास्थ की देखभाल और भी जरूरी हो जाती है। हर बच्चे में कोई न कोई विशेष गुण होता है। कुछ बच्चे पढ़ने में अच्छे होते हैं, तो कुछ का मन पढ़ने में बिल्कुल नहीं लगता है। उन्हें कुछ और करना होता है। माता-पिता उन पर नम्बरों का दबाव बनाते हैं, जो बिल्कुल भी उचित नहीं है।

बचपन का सबसे कठिन दौर किशोर काल होता है, जिसमें बच्चों को सबसे ज्यादा मानसिक असन्तुलन का सामना करना होता है। हमारा प्रयास होना चाहिए कि हम बच्चों को मशीनी दौड़ से निकाल कर प्रकृति से सुनहरा तालमेल बैठाना सिखाएँ, ताकि उनका सम्पूर्ण विकास हो सके। हमारे बच्चों में बचपन से ही बढ़ता तनाव उन्हें मानसिक रूप से कमजोर कर रहा है, जिसे समझना बेहद जरूरी है।

अक्सर बच्चे बढ़ती प्रतिस्पर्धा के चलते सामाजिक जीवन से दूर होते जा रहे हैं। जीवन के उतार चढ़ाव को पार करने की शक्ति उनमें लगातार कम हो रही है। ऐसे बच्चों को पढ़ाई के अलावा अन्य गतिविधियों में संलग्न करना भी नितांत आवश्यक है। जिसे हमें समझना बेहद जरूरी है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार किशोरावस्था में आत्मक्षति दर सबसे ज्यादा होती है। ज्यादातर शारीरिक बीमारी के लिए भावनात्मक तनाव और अन्य चिन्ताएँ भी एक कारण है। यदि इन समस्याओं का सही समय पर पुख्ता हल ढूंढ लिया जाए तो कई खतरों से बचा जा सका।

- अनिता तलेसरा

संकलन

धैर्य ही क्रोध का शमन करता है

क्रोध एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। कोई भी इन्सान ऐसा नहीं है, जिसको क्रोध नहीं आता है। अन्तर बस इतना है, कि किसी को ज्यादा आता है, किसी को कम या फिर किसी को जल्दी आता है, किसी को देर से। अतः परिवार में जिस भी व्यक्ति को क्रोध या गुस्सा आ रहा है, उस व्यक्ति को जवाब देने के बजाय ज्यादा अच्छा है, कि दूसरा व्यक्ति चुप रहे और यदि उसकी बातें बरदाश्त नहीं हो रही हो, तो ज्यादा बेहतर है कि उसके सामने से ही हट जाए। इससे एक फायदा और होगा कि दूसरों को जब वह अपने सम्मुख नहीं देखेगा तो उसका क्रोध धीरे-धीरे शान्त हो जायेगा। जब क्रोध शान्त हो जाये तो बाद में उसको जो समझाना है, समझा दीजिये।

यदि दोनों एक साथ गुस्सा करेंगे, तो मामला सुलझने के बजाय और उलझ जायेगा, इसलिए ज्यादा बेहतर है कि एक को गुस्सा आए तो दूसरा चुप ही रहे। चुप रहने के लिए? तुरन्त पानी पी ले और कुछ पानी मुँह में रख लें तो बोल नहीं पाएँगें और न बोलने पर गुस्सा स्वतः ही समाप्त हो जाएगा। धैर्य मनुष्य के लिये सर्वाधिक उपयोगी एवं जीवन में सबसे अधिक काम में आने वाला गुण है। धैर्य से व्यक्ति में सन्तोष, क्षमा और मृदुभाषिता जैसे गुण स्वयं आ जाते हैं और क्रोध, दुराग्रह एवं कटुवचन जैसे दुर्गुण अपने आप भाग जाते हैं। धैर्य से हम संकटापन्न अवस्था में भी बचाव कर सकते हैं।

मानव धर्म

मानव धर्म का शुद्ध अर्थ है- सम्पूर्ण मानवीय मूल्यों के अनुसार मानव-मानव के बीच किए जाने वाले व्यवहार का स्तर तथा व्यक्ति एवं समृष्टि के प्रगतिशील सम्बन्धों का विवेचन। इसमें संकुचित दृष्टिकोण का कोई स्थान नहीं है। प्रत्येक सिद्धान्त की कसौटी समग्र मानवता के विकास पर आधारित रहती है। स्वभाव-विभाव के मूलाधार पर चिन्तकों और साधकों ने जो अनुभूतिजन्य सार निकाला है, एक प्रकार से वही सब कुछ मानव धर्म के रूप में व्यक्त हुआ है।

मानव धर्म के दृष्टिकोण से धर्म की परिभाषा एक शब्द में की जा सकती है और वह शब्द है- मानवीय कर्तव्य। मानव द्वारा वे करणीय कार्य जिनसे स्वहित एवं सर्वहित साधा जा सके। मानवता के स्तर से गिर जाने को पतन कहिये या दुर्गति और उस स्तर से ऊपर उठने का नाम है- सुगति। अतः धर्म वह है, जो दुर्गति में गिरते हुए प्राणी को धारण करे और उसे सुगति में पहुँचावे। आगम के अनुसार मानव धर्म की व्याख्या करेंगे तो वह यह होगी कि इहलोक और परलोक के सुख के लिए हेय, जो छोड़ने लायक है तथा उपादेय - जो ग्रहण करने लायक है उन प्रवृत्तियों को तदनुसार छोड़े व ग्रहण करे - वह धर्म में विवरण करना होगा। ऐसे मानव धर्म के दस लक्षण बताए गए है, जिनकी मान्यता के विषय में कहीं भी कोई विवाद नहीं है :-

1. **क्षमा :** क्रोध पर विजय प्राप्त करना तथा क्रोध का कारण उपस्थित होने पर भी शान्ति बनाएं रखना।
2. **मार्दव :** मान (घमण्ड) का त्याग करना। जाति, कुल, रूप, एश्वर्य, बल, पद और यहाँ तक कि तप, ज्ञान, लाभ में से किसी का भी मद नहीं करना। मिथ्याभिमान का सर्वथा त्याग कर लेना।
3. **आर्जव :** कपट रहित होना। माया, दम्भ, आडम्बर, धूर्तता आदि को पूर्ण रूप से छोड़ देना।
4. **मुक्ति :** लोभ पर विजय प्राप्त करना। पोद्‌गलिक एवं भौतिक वस्तुओं पर तनिक भी आसक्ति नहीं रखना।
5. **तप :** इच्छाओं का निरोध करना तथा कष्ट सहने की क्षमता बनाना।
6. **संयम :** मन, वचन एवं काया की दुष्प्रवृत्तियों पर अंकुश लगाना व अशुभ प्रवृत्तियाँ न होने देना। क्रोध, मान, माया व लोभ रूपी चारों कषायों को जीतना तथा पाँचों इन्द्रियों को वश में रखना। प्राणातिपात आदि पाँच पापों से निवृत होना और संयमी बनना।
7. **सत्य :** सत्य, हित, मित और प्रिय वचन बोलना।
8. **शौच :** शरीर के अंगों को पवित्र रखना तथा दोष रहित आहार लेना।
9. **अकिंचनत्व :** किसी वस्तु पर मूर्च्छा - ममता न रखना। परिग्रह बढ़ाने, संग्रह करने या रखने का त्याग करना।
10. **ब्रह्मचर्य :** नववाड़ सहित पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करना।

मानव धर्म का मूल इस प्रवृत्ति में भी है, कि छोटे-बड़े सभी जीवों की रक्षा की जाय और उन्हें बचाया जाय। इसी प्रकार कर्मो के मैल से मुक्त होने के लिए सम्यक ज्ञान, सम्यक दर्शन एवं सम्यक चरित्र रूपी तीन गुणों की जो आराधना है, वहीं भी धर्म ही है। जिस अनुष्ठान या कार्य से 'स्व' पर कल्याण की प्राप्ति हो, वही धर्म है।

साभार - श्रमणोपासक 15-16 जून 2023 पृष्ठ 12-13

हम गिफ्ट कवर में एक रुपये का सिक्का क्यों जोड़ते है?

एक शुभ अवसर पर, हम लिफाफे में एक उपहार देना पसन्द करते हैं, जो रूपये की तरह कभी नहीं होता है। 100, 500 या 1000, लेकिन यह हमेशा रूपये 101, 501, या 1001 होता है। क्या आपने कभी सोचा है कि हम उस अतिरिक्त एक रूपये को क्यों जोड़ते है? ऐसा करने के चार कारण है :-

1. "शून्य" एक अंत का प्रतीक है जबकि "एक" नई शुरूआत का प्रतीक है। वह अतिरिक्त एक रूपया यह सुनिश्चित करता है, कि प्राप्तकर्ता को शून्य न मिले।
2. गणितीय रूप से 100, 500 और 1000 संख्याएँ भाज्य है, लेकिन 101, 501 और 1001 अविभाज्य है। हम चाहते हैं, कि हमारी शुभकामनाएं और आशीर्वाद अविभाज्य रहें।
3. जोड़ा गया एक रूपया मूल राशि से आगे, निरन्तरता की प्रतीक है। यह देने वाले और लेने वाले के बीच के बन्धन को मजबूत करता है। इसका सीधा सामतलब है, "हमारे अच्छे सम्बन्ध बने रहेंगे।"
4. हालाँकि, जोड़ा गया रूपया एक सिक्का होना चाहिए, न कि एक रूपये का नोट। एक सिक्का धातु से बना होता है, जो धरती माता से आता है और इसे देवी लक्ष्मी का अंश माना जाता है, जबकि बड़ी राशि एक निवेश है, एक रूपये का सिक्का उस निवेश के आगे विकास के लिए "बीज" है।

कल्पनिक दुनिया से बाहर निकल कर परिवार को वक्त दीजिए

आजकल के रिश्तों से तो अच्छी मोबाइल की बैटरी हे, जो खतम होने से पहले वार्निंग तो देती है।

क्या खूब कहा है एक भाई ने दूसरे भाई के लिए - बड़े अनमोल है खून के रिश्ते, इनको तू बेकार न कर। मेरा हिस्सा भी तू ले ले मेरे भाई। घर के आँगन ने दीवार न कर। 3500 फेसबुक फ्रेन्डस और 25 वाट्स अप ग्रुप होने के बाद भी जब उसे हार्ट अटेक हुआ तो आई.सी.यू.के बाहर सिर्फ उसकी पत्नी, माँ-बाप और भाई-बहिन खड़े थे जिनके लिए कभी भी उसके पास वक्त नहीं होता था। परिवार के ये लोग ही आपकी हर मुसीबत में आपका साथ देगा। परिवार से बड़ा कोई धन नहीं, पिता से बड़ा कोई सलाहकार नहीं, माँ की छावें से बड़ी कोई दुनिया नहीं, बहन से बड़ा कोई शुभ चिन्तक नहीं इसलिए 'परिवार' से बड़ा कोई जीवन नहीं। इसलिए यह जरूरी है, कि काल्पनिक दुनियाँ से बाहर निकले, अपने परिवार को वक्त दे, क्योंकि परिवार ही बुरे वक्त में आपका साथ देता है।

- केशर देवी तलेसरा

प्रभुजी आछी लागी रे

प्रभुजी, आछी लागी रे थारी प्रीतड़ी। मारा मनड़ा में, जागी जगमग ज्यो ।। प्रभुजी... ।। 1।।
प्रभुजी, थारा दर्शन सुख नीपजे, नीपजे। थांरी ओलूडी, आवे रे घणी आज ।। प्रभुजी... ।। 2।।
प्रभुजी, लगनी लागी रे थांरा नामरी, नामरी। मारा अन्तर में, उठे रे हिलोर ।। प्रभुजी... ।। 3।।
प्रभुजी, भक्ति करवां घणा कोड है, कोड है। लागो मनडाने मीठा घणा नाथ ।। प्रभुजी... ।। 4।।
प्रभुजी, थारा वियोगे छाती धाुजती, धुजती। दादा माँगू - माँगू थांरी भाषा नाथ ।। प्रभुजी... ।। 5।।
दादा, संगीत मंडल री सुणजों विनती विनती। थांरा नैन ने बोलावो थारे पास ।। प्रभुजी... ।। 6।।
तलेसरा संस्थान री सुणजों विनती - विनती।

संकलन - निर्मला तलेसरा

श्रद्धा सुमन

विनम्र श्रद्धांजलि अर्पित है उन सभी को जो वर्ष 2022 अप्रेल से 2023 जुलाई के मध्य हमारा साथ छोड़ गये :-

1. श्री विजयसिंह जी तलेसरा — 07.03.23
2. श्री राजकुमार जी तलेसरा — 08.06.23
   सुपुत्र स्व. श्री नवलसिंहजी तलेसरा
3. श्रीमती कंचन तलेसरा (पायल) — 21.06.23
   धर्मपत्नी श्री चंद्रसिंहजी तलेसरा
4. श्रीमती प्रेमदेवी माताजी संस्थान — 10.07.23
   सचिव श्रीमती निर्मलाजी तलेसरा

Printed Matter - Book Post

सेवामें,
श्रीमती/श्रीमान् ______________________

प्रेषक :
तलेसरा विकास संस्थान, उदयपुर
98, बड़ा बाजार, चौमुखा मन्दिर के पास,
उदयपुर-313001 (राज.)
मो. 94141-57957 (अध्यक्ष)
मो. 94604-21847 (सचिव)

Agrawal, Udr. 92145-22025