

नैतिक शिक्षा

कक्षा 5

शांति
शिक्षा
सकारात्मक
आचरण
प्रतिक्रिया
चाह
शांति
म
म
वीर
म
देशभक्त
म
जरूरत



अनुक्रम

क्रम संख्या	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
1.	प्रार्थना	1
2.	विश्वशांति	2-3
3.	पढ़ेगा इंडिया तो बढ़ेगा इंडिया	9-14
4.	भगवान के साथ एक मुलाकात	15-22
5.	एक सीख	23-31
6.	कहाँ गए वो बच्चे	32-39
7.	मेरी जीवन यात्रा	40-49
8.	एक छोटी-सी मुस्कराहट	46-54
9.	एक प्रतिक्रिया ऐसी भी	55-63
10.	मन का आईना	64-71
11.	मुझे चाहिए	71-82
12.	ये दिल माँगे मोर	83-89
13.	आओ मिलकर चलें	90-99
❖	आर्यसमाज के नियम	100

1 प्रार्थना

पितु-मातु सहायक स्वामी सखा, तुम ही इक नाथ हमारे हो।
जिनके कछु और अधार नहीं, तिनके तुम ही रखवारे हो॥1॥

सब भाँति सदा सुखदायक हो, दुःख दुर्गुणनाशनहारे हो।
प्रतिपाल करो सिगरे जग को, अतिशय करुणा उर धारे हो॥2॥

भूलि हैं हम ही तुमको तुम तो, हमरी सुधि नाहि बिसारे हो।
उपकारन कौ कुछ अन्त नहीं, छिन-ही-छिन जो विस्तारे हो॥3॥

महाराज महामहिमा तुम्हरी, समझे बिरले बुधिवारे हो।
शुभ शान्तिनिकेतन प्रेमनिधे! मन-मन्दिर के उजियारे हो॥4॥

इस जीवन के तुम जीवन हो, इन प्राणन के तुम प्यारे हो।
तुम सों प्रभु पाय 'प्रताप हरि', केहिके अब और सहारे हो॥5॥



2 विश्वशांति

अनन्या की जैसे ही नींद खुली उसने नाना-नानी को अपने कमरे में बैठा पाया। उसकी खुशी का ठिकाना न रहा। माँ उसे कई दिनों से बता रहीं थीं कि नाना-नानी उनके घर रहने आने वाले हैं। वह कूदकर नानी के गले जा लगी। नानी ने उसे गले लगाते हुए चुप रहने का इशारा किया।



उसके नाना कुर्सी पर आँखें बंद करके चुपचाप बैठे थे। तभी उन्होंने प्रार्थना शुरू की।

ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः

पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः।

वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः

सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि॥

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

अनन्या की नानी ने उसे आँखें बंद करके चुपचाप बैठने के लिए कहा तथा वे भी आँखें बंद करके नानाजी के साथ प्रार्थना करने लगीं।

जैसे ही नानाजी ने अपनी आँखें खोलीं, अनन्या उनके गले जा लगी। उसने नानाजी को बताया कि उसके स्कूल में भी शांतिपाठ होता है।

नानाजी- अरे वाह बिटिया! तो तुम शांतिपाठ जानती हो।

(तभी अनन्या की माँ ने कमरे में प्रवेश किया। उनके हाथों में ट्रे थी जिसमें चाय और बिस्कुट थे।)



उन्होंने हँसते हुए कहा- “पिताजी, जानती तो है पर इसका अर्थ शायद नहीं समझती क्योंकि हर समय ज़िद करती रहती है। सबसे लड़ती है और क्रोध में रहती है। शांति से इसका कुछ लेना-देना नहीं है।”

(अनन्या की माँ ने ट्रे मेज पर रखते हुए सबको बिस्कुट दिए और अनन्या की तरफ़ दूध का गिलास बढ़ाया। अनन्या ने दूध को अपने से दूर करने के लिए जोर से गिलास पर हाथ दे मारा। दूध का गिलास ज़मीन पर गिरते-गिरते बचा।)

अनन्या की नानी ने दूध का गिलास अपने हाथ में लेते हुए अनन्या को अपने पास बुलाया और अपनी गोद में बिठाते हुए कहा- "आओ, हम दोनों शांतिपाठ करें।"

ओ३म द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं.....

नानी- क्या तुम इसका अर्थ जानती हो?

अनन्या- शायद, पर पूरी तरह नहीं।

नानी- इसका अर्थ है कि सूर्य, अंतरिक्ष हमें शांति प्रदान करें। उन्होंने शांतिपाठ का आगे उच्चारण करते हुए कहा-

"शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः ..."

अर्थात् पृथ्वी पर शांति हो तथा पानी (जल) भी शांति प्रदान करे, सारी जड़ी-बूटियाँ हमें शांति प्रदान करें।

"शान्तिः वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः"

विभिन्न वनस्पतियाँ यानि सब पेड़-पौधे शांति प्रदान करें तथा सारे गुरु तथा सभी बुद्धिमान व्यक्ति, उत्तम पदार्थ सबको शांति देने की दिशा में काम करें। ब्रह्म यानि ईश्वर और सारे वेद हमें शांति प्रदान करें।

"सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि।....."

इसका अर्थ है कि हम सब शांतिपूर्वक एक-दूसरे के साथ रहें। मैं हमेशा शांत रहूँ और हम सबको ईश्वर शांति का आशीर्वाद दें।



अनन्या अभी तक नानी को बहुत ध्यान से सुन रही थी। उसने नानी से पूछा कि हमें सूर्य, अंतरिक्ष, पानी, पेड़ों से शांति माँगने की क्या जरूरत है? हम सीधा भगवान से ही शांति क्यों नहीं माँग लेते?

नानाजी ने चाय का कप मेज़ पर रखते हुए कहा कि अगर वह जल्दी से दूध पी ले तो वे इसका कारण उसे बता सकते हैं। अनन्या ने तुरंत दूध पी लिया और नानाजी को खाली गिलास दिखाते हुए कारण बताने के लिए कहा।

नानाजी- अनन्या, तुम तो जानती ही हो जैसे ईश्वर ने मनुष्य को बनाया है। वैसे ही उसने सूर्य, पृथ्वी, पेड़, पौधे और सब जीव-जंतुओं को भी बनाया है। हम शांति पाठ द्वारा उनसे प्रार्थना करते हैं कि हम उनके द्वारा बनाए हुए

सभी जीवों, पेड़-पौधों, जल, पृथ्वी आदि के साथ शांति से रह सकें ताकि संतुलन बना रहे। जब-जब यह संतुलन हिलता है तो बाढ़, अकाल जैसी प्राकृतिक आपदाएँ आती हैं। जिससे काफी जान-माल का नुकसान होता है इसलिए हम ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि पानी, आकाश, पेड़-पौधे आदि सब हमें शांति प्रदान करें। हाँ, ये सच है कि सिर्फ शांतिपाठ करने से ही सब कुछ नहीं होगा। हमारे कर्म भी ऐसे होने चाहिए कि हम पेड़-पौधे, जीव-जंतुओं, पानी आदि की रक्षा और संरक्षण के बारे में सोचें तथा इसके लिए कार्य करें।

अनन्या- हाँ नानाजी, हमारे स्कूल में भी जल, वायु, मिट्टी और पेड़ों के संरक्षण के बारे में पढ़ाया जाता है।



नानाजी- हाँ बिटिया रानी, इसलिए पढ़ाते हैं ताकि हम इनके महत्त्व को समझें और शांति से भगवान की बनाई हुई इन संरचनाओं के साथ रह सकें। जानती हो; 'भगवान' शब्द का अर्थ है- भ-भूमि, ग-गगन, व-वायु, अ-अग्नि तथा न-नीर (जल)। कुछ देर चुप रहने के बाद नानाजी हँसते हुए बोले, "और तुम दूध के गिलास को गिरा रही थीं। सोचो तो, गाय ने यह दूध अपने बछड़े को न पिलाकर तुम्हारे लिए भेजा है।"



अनन्या- (आँखें नीची करके धीरे से बोली)
"मैं समझ गई नानाजी, आगे से बेवजह क्रोध नहीं करूँगी और किसी भी वस्तु का दुरुपयोग भी नहीं करूँगी। मुझे क्षमा कर दीजिए।"

नानाजी ने हँसते हुए कहा- "चलो, फिर से शांतिपाठ करते हैं।" सबने आँखें बंद करके दोबारा एक स्वर में शांतिपाठ किया।



ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः
पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः।
वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः
सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि॥
ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

॥ ओ३म् शान्तिः ॥



ज़रा सोचिए

प्रश्न 1: अनन्या की माँ ने क्यों कहा कि अनन्या शांतिपाठ जानती तो है परंतु उसका अर्थ नहीं समझती? इस कहानी में से कोई दो ऐसे उदाहरण ढूँढ़कर लिखिए जो उनके इस कथन की पुष्टि करते हैं।

1. अनन्या ने दूध का गिलास गिराने की कोशिश की।

2. वह बहुत क्रोध करती है।

प्रश्न 2: आपके विचार से जो व्यक्ति शांतिपाठ का अर्थ अच्छी तरह से समझता है; उसका आचरण कैसा होना चाहिए?

जो व्यक्ति शांति पाठ का अर्थ जानता है, उसका आचरण अच्छा होता है।

प्रश्न 3: अनन्या के किस आचरण से आपको लगता है कि वह ज़िद करती है या क्रोधी है? आप उसे क्या सलाह देंगे और क्यों?

अनन्या ने दूध के गिलास गिराया, हम उसे ऐसा करने से रोकेंगे क्योंकि वह गलत है। क्योंकि माँ ने यह दूध अपनी बछड़े की दिया हमारे लिए मीठा है।

प्रश्न 4: हम शांतिपाठ द्वारा ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि हम उसके द्वारा बनाए हुए सभी जीवों, पेड़-पौधों, जल, पृथ्वी आदि के साथ शांति से रह सकें, ताकि संतुलन बना रहे।

आप किन्हीं पाँच ऐसे प्रयासों के बारे में लिखिए, जिनके द्वारा आप इस संतुलन को बनाए रखने में अपना योगदान दे सकते हैं।

(उदाहरण - खाने की वस्तुओं को बर्बाद न करना इत्यादि।)

1. हमें खाना नहीं फेंकना चाहिए।

2. हमें पेड़-पौधों की रक्षा करना चाहिए।

3. हमें क्रोध नहीं करना चाहिए।

4. हमें गाउ गाता की रक्षा करनी चाहिए।



आओ इसे अपने जीवन में उतारें

प्रतिदिन सुबह उठकर शांतिपाठ का तीन बार उच्चारण करें। ऐसा प्रतिदिन नियमित रूप से करें और इसे अपनी जीवनचर्या का हिस्सा बनाएँ।



आओ खोजें

शांतिपाठ का वेदों में उल्लेख हुआ है। इसके बारे में जानकारी एकत्रित कीजिए।

4 भगवान के साथ एक मुलाकात

एक रात भगवान मेरे सपने में आए। उन्होंने मुझे अपने साथ दोपहर के भोजन के लिए स्कूल की कैंटीन में बुलाया। अगले दिन सुबह उठकर मैं सोचने लगा कि क्या भगवान सचमुच मुझसे मिलना चाहते हैं? आखिर है तो ये एक सपना ही! क्या मैं इसे सपना समझकर भूल जाऊँ? मैं पाँचवीं कक्षा में पढ़ता हूँ और यह समझ नहीं पा रहा हूँ कि क्या भगवान कभी किसी के साथ भोजन भी कर सकते हैं! या ये सिर्फ सपना ही है। क्या पता, सच भी हो सकता है!

पहले सोचा कि माँ-पिताजी से पूछूँ पर हिम्मत न हुई। माँ-पिताजी मुझसे पिछले एक हफ्ते से बहुत नाराज़ थे और सच बताऊँ तो होते भी क्यों नहीं? आखिर मैंने उनसे सच जो छुपाया था। कई दिनों तक मैं उनसे अपना रिपोर्ट-कार्ड छुपाता रहा था। फिर एक दिन जब पिताजी मेरे स्कूल आए तो उन्हें पता चला कि रिपोर्ट-कार्ड तो सब बच्चों को बहुत दिन पहले ही दिया जा चुका है। उस दिन पिताजी घर आकर मुझ पर बहुत नाराज़ हुए थे। माँ ने भी मुझसे पूरे दिन कोई बात नहीं की थी। तब से माँ-पिताजी घर में बहुत कम बोलते थे। मैं भी चुपचाप ही रहता था।

यही सब सोचते हुए मैं तैयार होकर स्कूल की तरफ चल पड़ा। रास्ते भर सोचता रहा, क्या भगवान वास्तव में मुझसे मिलना चाहते हैं?



भगवान के साथ एक मुलाकात

स्कूल पहुँचकर भी मेरा मन किसी काम में न लगा। सोचता रहा किससे पूछूँ, क्या करूँ? दोपहर को जब स्कूल की छुट्टी की घंटी बजी तो मैं कैटीन की तरफ़ चल दिया। सोचा कुछ देर वहाँ बैठकर घर चला जाऊँगा। हो सकता है, सचमुच भगवान वहाँ आ जाएँ। यही सोचकर मैं कैटीन में एक कोने की कुर्सी पर जा बैठा। आसपास लगी सभी कुर्सियों को यह सोचकर ध्यान से देखने लगा कि शायद मिस्टर इंडिया की तरह कोई कुर्सी हिलेगी और उस पर कोई आकर बैठेगा। जो शायद दिखाई नहीं देगा या हो सकता है कि भगवान दिखाई भी दे जाएँ।



भगवान के साथ एक मुलाकात

चाचाजी - तुम्हारे भाई की फीस जमा कराने आया था। क्या हुआ, सब ठीक तो है? तुम परेशान लग रहे हो।

(मन में तो आया कि चाचाजी को अपने सपने के बारे में बता दूँ लेकिन फिर सोचा, चाचाजी कहीं गुस्सा न हो जाएँ। मैं यह भी चाहता था कि चाचाजी यहाँ से जल्दी ही चले जाएँ। क्योंकि कहीं भगवान आए तो उन्हें मेरे साथ देखकर चले न जाएँ। आखिर भगवान ने तो मुझे ही खाने पर बुलाया है। इसलिए मैंने उन्हें कहा कि सब ठीक है।)

चाचाजी - ठीक तो नहीं लग रहा सृजन, मैं जानता हूँ, तुम्हारे माँ-पिताजी तुमसे नाराज़ हैं और होना भी चाहिए।

(यह कहकर चाचाजी सामने वाली कुर्सी पर बैठ गए।)



चाचाजी - हाँ सृजन, मैं सब जानता हूँ। यह तुमने सही नहीं किया। तुम्हें अपने माता-पिता से कुछ भी नहीं छुपाना चाहिए।



सृजन - आपको पता है?

(मुझे मन-ही-मन बहुत गुस्सा आया कि माँ-पिताजी ने सब कुछ चाचाजी को क्यों बताया?)

सृजन - चाचाजी, मैं छुपा नहीं रहा था। बस सही समय आने पर उन्हें बताना चाहता था।

(चाचाजी उठे और आइसक्रीम के टेले के पास जाकर खड़े हो गए। मैं भी उनके पास जा खड़ा हुआ।)

चाचाजी - सृजन, हमेशा याद रखो तुम्हारे माता-पिता को कुछ भी बताने के लिए हर वक्त सही है क्योंकि उन्हें तुम्हारे बारे में सब कुछ जानने का अधिकार है। तुम्हें हमेशा छोटी-से-छोटी बात भी उन्हें अवश्य बतानी चाहिए।

सृजन - चाचाजी, मैं डर गया था।



(चाचाजी ने कैंटीन से दो आइसक्रीम खरीदीं और मेरे पास बैठते हुए बोले।)



चाचाजी - सृजन मुझे पता है। तुम्हें मेरी बात अच्छी नहीं लग रही परंतु मैं फिर भी कहूँगा आत्मनिरीक्षण करो और सोचो; तुमने जो किया क्या वह सही था?

(यह कहकर चाचाजी उठे और मुझे घर जाने के लिए कहकर वहाँ से चले गए। मैं भी उठा और घर की तरफ चल पड़ा। मैं सारे रास्ते चाचाजी तथा उनके साथ हुई बातचीत के बारे में सोचता रहा।)

भगवान के साथ एक मुलाकात

(रात को खाने की मेज पर जब मैं माँ-पिताजी के साथ खाना खाने बैठा तो मैंने उन्हें अपने सपने और चाचाजी से हुई मुलाकात के बारे में बताया।)

पिताजी-मेरी बात सुनकर हँस पड़े और फिर बोले- तो आज तुम भगवान से मिल ही लिए

सृजन -
पिताजी,
लेकिन
भगवान
तो वहाँ
आए ही
नहीं!



पिताजी - सृजन, आए तो थे और तुम्हारे साथ आइसक्रीम भी खाई।

सृजन - मैं कुछ समझा नहीं। भगवान कहाँ? वे तो चाचाजी थे।

पिताजी - सृजन, भगवान हमें किसी भी रूप में मिल सकते हैं। आज वे तुम्हें, तुम्हारे चाचाजी के रूप में मिले। जो भी हमें कुछ सिखाए वह ही तो भगवान है। आज तुम्हारे चाचाजी ने तुम्हें बताया ना कि आत्मनिरीक्षण करो और साथ ही उन्होंने यह भी बताया कि हर वक्त सही वक्त होता है। इसलिए सच को बताने के लिए सही वक्त का इंतजार

नहीं करना चाहिए। क्योंकि सच तो सच है, सामने आ ही जाएगा।



(उस दिन मुझे अपनी ग़लती समझ आ गई। मैंने फिर कभी सही वक्त के इंतजार में कोई काम नहीं टाला और न ही कोई सच छुपाया। बस आज तक समझ नहीं आया तो यह कि मैंने जिनके साथ आइसक्रीम खाई थी वे चाचाजी थे या भगवान।)



ज़रा सोचिए

प्रश्न 1: सृजन जिनसे मिला वे चाचाजी थे या भगवान? अगर वे उसके चाचाजी थे तो उसके पिताजी ने यह क्यों कहा कि 'तो तुम आज भगवान से मिल ही लिए'।

सृजन जिनसे मिला वो चाचा थे क्योंकि जो इसे अच्छा करता दिखता है वह भगवान ही है।

प्रश्न 2: आप निम्नलिखित परिस्थितियों में क्या करेंगे?

(क) आपको, आपके मित्र ने बताया कि उसने हिन्दी की परीक्षा के अंक अपने घर में माँ-पिताजी को नहीं बताए हैं। क्योंकि उसे अच्छे अंक नहीं मिले हैं इसलिए उसके माँ-पिताजी के पूछने पर वह भी उन्हें कुछ न बताएँ।

उसके दोस्त की जानने बता-पिता को सच बता देना चाहिए।

(ख) आपसे घर में एक गुलदस्ता टूट जाता है। आप उसे छुपाकर रख देते हैं, वह सोचकर कि जब माँ या पिताजी गुलदस्ते के बारे में पूछेंगे तो शायद आप उन्हें सच बता देंगे।

आप गुलदस्ते की बात माँ और पिता से नहीं छुपाने सच बता दूँगे और जाने ही गलती नहीं करेगा।

भगवान के साथ एक मुलाकात

प्रश्न 3: क्या आप अपने माँ-पिताजी को सच बताने से डरते हैं या सही समय का इंतजार करते रहते हैं? यदि हाँ तो क्यों? आप किन कारणों से या क्या सोचकर सच छुपाते हैं?

हम डर से कारण सच छिपाते हैं ये अच्छी बात नहीं है।

प्रश्न 4: सृजन के पिताजी ने कहा कि 'सच तो सच है सामने आ ही जाएगा'। फिर भी अक्सर लोग झूठ ही बोलते हैं। क्या आप भी अक्सर झूठ का सहारा लेते हैं? यदि 'हाँ' तो आत्मनिरीक्षण करके लिखिए कि किन कारणों से आप झूठ बोलते हैं जैसे- भय, लालच, आलस्य, ईर्ष्या आदि।

हम सही समय पर सारी बात बता देनी चाहिये। भय के कारण छिपाना अच्छी बात नहीं है।



आओ इसे अपने जीवन में उतारें

अगले तीन हफ्तों तक अपने बारे में हर बात अपने माता-पिता को बताएँ। उदाहरण के लिए आपकी अपने मित्र से लड़ाई हुई, अध्यापिका ने आपको गृहकार्य या कक्षाकार्य न करने पर डाँटा आदि। समय निकालकर माता-पिता से बात अवश्य करें और उनसे कुछ भी न छुपाएँ। ऐसा लगातार तीन हफ्तों तक करने पर आपको कैसा लगा? अपना अनुभव अपने शब्दों में लिखिए।

मुझे अपने माता-पिता को हर बात बताने की मुझे बहुत अच्छा लगा।



आओ खोजें

अक्सर हम दूसरों को जानने और समझने में इतने ज्यादा लगे रहते हैं कि स्वयं अपने को ही ठीक से पहचान या समझ नहीं पाते।

आइए, आज थोड़ा आत्मचिंतन कर अपने को समझने / खोजने का प्रयास करें। नीचे दिए गए बिंदुओं के अनुसार अपने बारे में सोचिए और नीचे दिए गए रिक्तस्थान में अपने बारे में लिखिए।

(क) "हमेशा हर परिस्थिति में सच बोलना एवं सच्चाई न छुपाना।"

क्या मैं हमेशा ऐसा करती/करता हूँ? यदि नहीं तो क्यों?

~~मैं हमेशा सही करता हूँ क्योंकि सच बोलने में सच्चाई है।~~

(ख) मैं उन व्यक्तियों/व्यक्ति से बात करने से कतराता हूँ जिन्हें मुझे सच बताना पड़ सकता है ताकि मुझे उन परिस्थितियों का सामना न करना पड़े। यदि 'हाँ' तो सोचिए आप ऐसा क्यों करते हैं?

~~नहीं मैं उन व्यक्तियों/व्यक्ति से बात करने से नहीं कतराता हूँ जिन्हें मुझे सच बताना पड़े।~~

(ग) जब भी कोई मेरी सच्चाई सामने लाने लगता है तो मैं सच छुपाने के लिए गुस्सा/नाराज़गी दिखाती/दिखाता हूँ। क्या आप ऐसा करते हैं? यदि 'हाँ' तो क्यों?

~~नहीं मैं ऐसा कुछ भी नहीं करता हूँ।~~

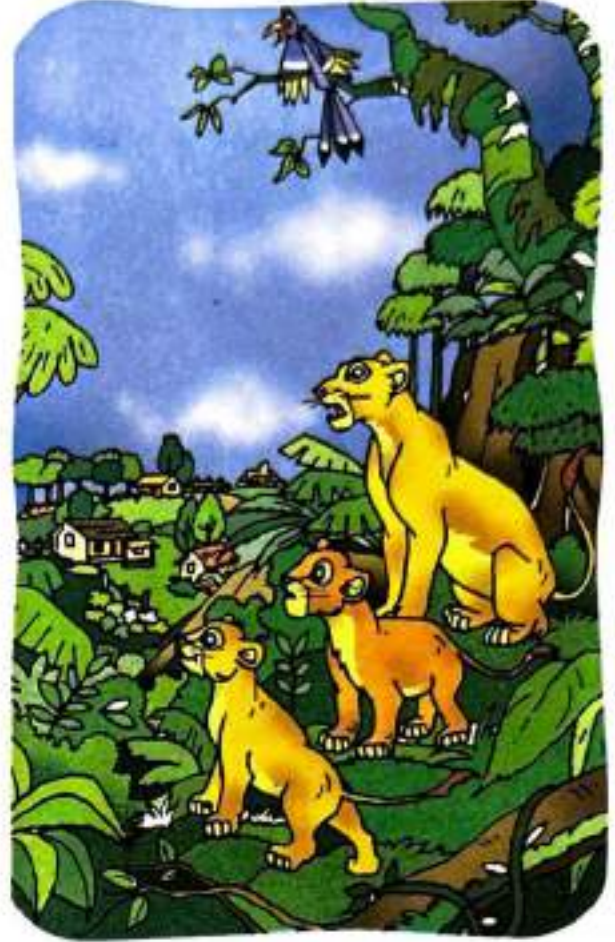
(कृपया ध्यान दीजिए- अगर आपका कोई भी व्यवहार या आचरण इन बिंदुओं के अनुसार रहा है तो स्वयं को बदलने की आवश्यकता है।)

5 एक सीख

एक जंगल में एक शेरनी अपने दो बच्चों, हीरा और लाखा के साथ रहती थी। वह प्रतिदिन अपने दोनों बच्चों को लेकर जंगल में घूमने निकल जाती और उन्हें शिकार करना सिखाती।

जंगल के पास ही एक गाँव था। अक्सर गाँव के लोग जंगल में जानवरों का शिकार करने या पेड़ काटने के लिए जंगल में चले आते। धीरे-धीरे करके जंगल छोटा और गाँव बड़ा होने लगा क्योंकि गाँव के लोग पेड़ काटकर जंगल साफ़ करके अपने घर बनाते जा रहे थे। जंगल के सारे जानवर इस कारण बहुत परेशान थे।

जब भी जंगल के जानवर अपने राजा शेर से अपनी इस परेशानी पर चर्चा करते तो शेरनी



उन्हें हमेशा यह कहकर सांत्वना देती कि वे जंगल की अच्छी बातों पर अपना ध्यान केंद्रित करें, तभी वे बुराई से लड़ सकते हैं।

वह उन्हें हमेशा समझाती कि अगर वे अपने दिमाग में नकारात्मक विचारों को



न आने दें, तो वे सब मिलकर इस समस्या का कोई-न-कोई समाधान अवश्य निकाल सकते हैं। जंगल के सारे जानवर उसकी सकारात्मक सोच से बहुत प्रभावित होते।

एक दिन शेरनी जंगल में अपने बच्चों के साथ घूम रही थी। घूमते-घूमते वह एक गड्ढे में जा गिरी। किसी शिकारी ने गड्ढा खोदकर उस गड्ढे को घास और पत्तियों से ढक दिया था। जिसके कारण शेरनी को गड्ढा दिखाई नहीं दिया। शेरनी के गड्ढे में गिरते ही उसके दोनों बच्चे बहुत डर गए। उन्हें समझ नहीं आ रहा था कि वे क्या करें। शेरनी ने बार-बार छलाँग लगाकर गड्ढे से बाहर निकलने का बहुत प्रयास किया पर वह हर बार असफल ही रही।

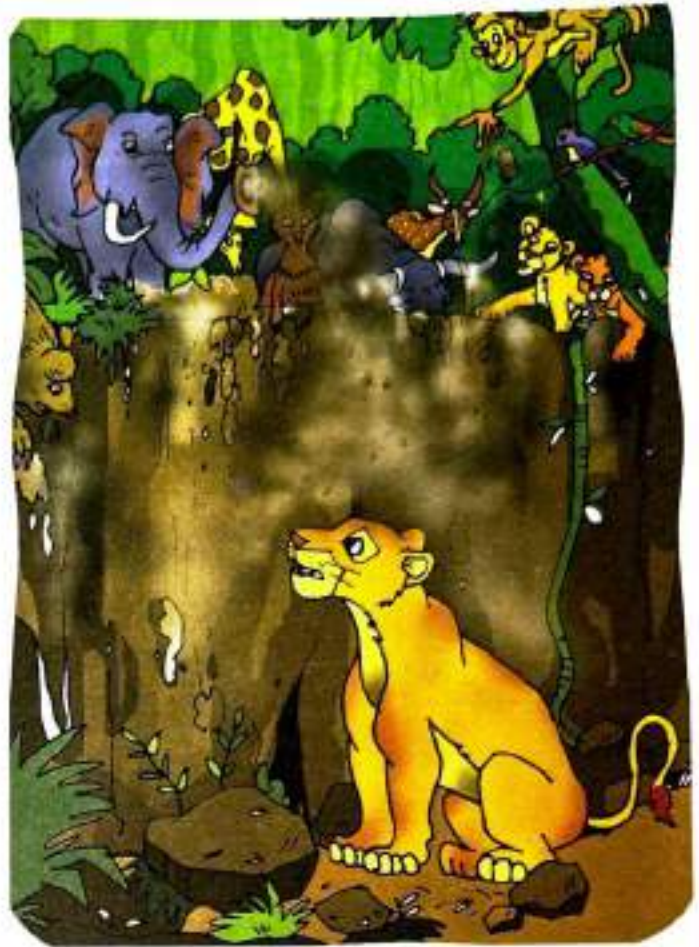
दोनों बच्चों में इतनी ताकत नहीं थी कि वे शेरनी को उस गड्ढे से बाहर खींच सकें। शेरनी के दोनों बच्चे डरकर रोने लगे। उन्हें पूरा विश्वास हो चला था कि जल्द ही कोई शिकारी वहाँ आकर उनकी माँ को पकड़कर ले जाएगा। शेरनी गड्ढे के अंदर से ही अपने दोनों बच्चों को सात्वना देने की कोशिश करती रही। वह न तो घबराई और न ही परेशान हुई। उसने बार-बार अपने बच्चों को शांत रहकर उपाय सोचने के लिए कहा पर वे डरकर रोते ही रहे।

तभी लाखा ने रोते-रोते अपने पैर मिट्टी पर पटकने शुरू कर दिए जिसके कारण मिट्टी गड्ढे में शेरनी के ऊपर गिरने लगी।



एक सीख

तभी शेरनी के मन में विचार आया कि अगर गड्ढे के आस-पास की मिट्टी गड्ढे में फेंक दी जाए तो गड्ढा कम गहरा रह जाएगा और तब वह शायद छलाँग लगाकर बाहर आ सके। यह सोचकर उसने अपने बच्चों को तुरंत काँजी हाथी और कुछ अन्य जानवरों को बुलाकर लाने के लिए कहा। बच्चे तुरंत जाकर सब जानवरों को बुला लाए। शेरनी ने काँजी हाथी और अन्य जानवरों से गड्ढे के आस-पास की मिट्टी को गड्ढे में वापस डालने के लिए कहा। सब जानवर मिट्टी को वापस गड्ढे में डालने लगे जिससे गड्ढा धीरे-धीरे भरने लगा।



जैसे ही गड्ढे की गहराई कम हुई शेरनी छलाँग लगाकर गड्ढे से बाहर निकल आई। तभी वहाँ शिकारी आ पहुँचा पर इतने सारे जानवरों को देखकर घबराकर वहाँ से भाग गया। शेरनी ने सारे जानवरों को धन्यवाद दिया। सभी जानवर उसकी सूझ-बूझ की प्रशंसा करते हुए अपने घर चले गए।

शेरनी भी हीरा और लाखा को लेकर अपनी गुफा में आ बैठी।

लाखा ने हैरान होकर माँ से पूछा - “क्या उसे मौत का डर नहीं लगा?”

शेरनी अपने बच्चों को प्यार करते हुए बोली कि- “उसे भी डर लगा पर उसने नकारात्मक या बुरे विचारों को अपने मन में नहीं आने दिया। वह बच्चों को आगे समझाते हुए बोली कि अगर हम हमेशा सकारात्मक सोचें और हर परिस्थिति में अच्छाई पर अपना ध्यान केंद्रित रखें तथा नकारात्मक विचारों को अपने मन-मस्तिष्क पर कब्जा न करने दें तो हर समस्या का समाधान निकाल सकते हैं, जैसे कि आज हुआ।”

हीरा हैरान होते हुए बोला- “आपके मन में गड्ढे को भरने का ख्याल कैसे आया?”

शेरनी ने उन्हें बताया- “जब तुम दोनों रो रहे थे तब लाखा ने परेशान होकर अपने पैर मिट्टी पर मारने शुरू कर दिए थे, जिससे मिट्टी गड्ढे में उसके ऊपर गिरने लगी क्योंकि वह शांत और सकारात्मक थी इसलिए उसके दिमाग में यह विचार आया कि क्यों ना सभी जानवरों को बुलाकर गड्ढे को मिट्टी से भरने का प्रयास किया जाए।” यह कहते हुए वह अपने बच्चों से बोली- “तुमने देखा, सकारात्मक विचार बनाए रखना कितना जरूरी है अगर तुम हर समय अच्छा सोचोगे तो तुम्हारे साथ अच्छा ही होगा।”

माँ की यह बात सुनकर हीरा और लाखा एक स्वर में बोले- “आज हमें जीवन की एक बहुत महत्वपूर्ण सीख मिल गई कि हमें हमेशा सकारात्मक विचार अपने मन-मस्तिष्क में रखने चाहिए।” यह कहते हुए उन्होंने अपनी माँ से वादा किया कि वे हमेशा सकारात्मक ही रहेंगे।





ज़रा सोचिए

प्रश्न 1: निम्नलिखित परिस्थितियों को ध्यानपूर्वक पढ़िए और नीचे दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प चुनिए। आप एक से अधिक विकल्प भी चुन सकते हैं।

(क) आपका एक मित्र हमेशा परेशान, डरा और सहमा रहता है। वह हमेशा यही सोचता रहता है कि उसके साथ कुछ ग़लत होने वाला है। ऐसे में आप अपने मित्र को समझाएँगे कि-

1. उसे किसी डॉक्टर से मिलकर अपना इलाज कराना चाहिए।
2. उसे अपनी सोच बदलनी चाहिए, अगर वह अच्छा सोचेगा तो अच्छा ही होगा।
3. उसे पूजा-पाठ करना चाहिए ताकि उसके साथ बुरा न हो।
4. उसका भाग्य ख़राब है इसलिए उसके साथ बुरा होता रहता है।

(ख) आपकी बहन को हमेशा लगता है कि उसका भाग्य ख़राब है इसलिए उसके साथ हमेशा बुरा ही होता है। ऐसे में आप अपनी बहन को समझाएँगे कि-

1. सबके साथ कभी अच्छा और कभी बुरा होता है, यही जीवन है।
2. उसे अपनी सोच सकारात्मक करनी चाहिए।
3. उसे किसी तांत्रिक से मिलकर अपने भाग्य को बदलने का उपाय करना चाहिए।
4. उसकी कुंडली में दोष है इसलिए उसके साथ बुरा होता है।

प्रश्न 2: निम्नलिखित परिस्थितियों को ध्यान से पढ़िए। हर परिस्थिति के नीचे कुछ प्रश्न और विकल्प दिए गए हैं। इन विकल्पों में से जो भी विकल्प आपको सही लगे उसे चुनिए।

(क) जानकी का बड़ा भाई शिरीष दूध लेने बाजार गया है। वह प्रतिदिन सुबह दूध लेने बाजार जाता है और अक्सर आधे घंटे में दूध लेकर लौट आता है। आज शिरीष को गए चालीस मिनट हो गए हैं। वह अभी तक लौटकर नहीं आया। जानकी को बुरे खयाल आ रहे हैं। उसे डर है कि कहीं शिरीष को कुछ हो तो नहीं गया। वह बहुत घबरा रही है। उसको पूर्ण विश्वास है कि शिरीष के साथ कोई दुर्घटना हो गई है। वह अपनी बहन से बाजार जाकर शिरीष को ढूँढ़ने के लिए कहती है। उसकी बहन उसे समझाती है कि वह आ जाएगा शायद कहीं काम से रुक गया होगा, उसे सकारात्मक सोचना चाहिए। वह जानकी को समझाती है कि वह हमेशा की तरह नकारात्मक विचार अपने मन में न लाए। यह सुनकर जानकी अपनी बहन पर बहुत नाराज होती है और घबराकर रोने लगती है।

1. क्या जानकी की यह सोच सही है? (हाँ/नहीं)
2. क्या जानकी की सोच नकारात्मक है? (हाँ/नहीं)
3. क्या उसे शिरीष को ढूँढ़ने जाना चाहिए?
4. इस परिस्थिति में आप जानकी को क्या सलाह देंगे?

(ख) प्रतीति अपनी हिन्दी की पुस्तक लाना भूल गई है। समय-सारिणी के अनुसार हिन्दी का अंतिम पीरियड है। वह बहुत घबरा रही है। डर के मारे वह किसी भी विषय की कक्षा में ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रही है। इस वजह से उसका हर अध्यापिका ने कक्षा में ध्यान केंद्रित करने के लिए कहा। गणित की अध्यापिका तो उनके द्वारा पूछे गए प्रश्नों के उत्तर न दे पाने के कारण, उस पर बहुत नाराज हुई। जैसे ही हिन्दी का पीरियड शुरू हुआ वह घबराकर रोने

लगी। उसे लगा, हिन्दी की अध्यापिका उसे पुस्तक न लाने के कारण कठोर सजा देंगी। हिन्दी का पीरियड शुरू होने पर पता चला कि आज हिन्दी की अध्यापिका अवकाश पर हैं और उनकी जगह एक दूसरी अध्यापिका कक्षा लेंगी।

1. क्या पूरे दिन प्रतीति का व्यवहार सही था? (हाँ/ नहीं)
2. क्या प्रतीति नकारात्मक सोचकर ज़रूरत से ज्यादा घबरा रही थी? (हाँ/ नहीं)
3. क्या वह घबराने की जगह इस समस्या का कोई हल निकाल सकती थी? यदि हाँ तो वह समस्या का क्या हल निकाल सकती थी?

.....

4. आप प्रतीति को क्या सलाह देंगे.....

.....

.....

प्रश्न 3: कहा जाता है कि अगर हम सकारात्मक सोचें तथा किसी भी परिस्थिति में नकारात्मक विचारों को अपने मन-मस्तिष्क पर कब्जा न करने दें, तो हर समस्या का समाधान निकाल सकते हैं। अपने अध्यापक से चर्चा करके समझने का प्रयास कीजिए कि सकारात्मक रहना क्यों आवश्यक है? इस चर्चा से प्राप्त जानकारी का वर्णन अपने शब्दों में लिखिए।

.....

.....

.....

.....