



डिब्रूगढ़। कार्यक्रम के पश्चात् असम मेडिकल कॉलेज नर्सिंग स्टूडेंट्स के साथ ब.कु.बिनीता, ब.कु.लीना, ब.कु.दुर्गेश्वरी, प्रो.डॉ. लोकनाथन तथा अन्य।

“मैं” और शस्त्रियत - ब.कु.प्रीति

हर रोज़ शिष्ट बनने का अभ्यास करें - शिष्टाचार का मतलब है - दूसरों का ख्याल रखना। यह उन दरवाज़ों को भी खोल देता है जिन्हें 'खोलना मुश्किल हो। एक तहज़ीब वाला मगर कम मेधावी इंसान जीवन में उस आदमी की तुलना में बहुत आगे बढ़ेगा जो मेधावी तो है लेकिन तहज़ीब वाला नहीं।

छोटी-छोटी बातें अहमियत रखती हैं और बड़ा फर्क डालती हैं। क्या आपको कभी किसी हाथी ने काटा है? सीधा-सा जवाब है, नहीं। छोटी-छोटी परेशानियाँ हमारे धैर्य की परीक्षा लेती हैं। छोटे-छोटे त्यागों का ही नाम शिष्टाचार है।

इंसान को ये छोटे-छोटे शिष्टाचार ही आगे ले जाएंगे न कि चालाकियाँ। शिष्टाचार हमारे नैतिक व्यवहार की ही एक शाखा है। इस पर खर्च ज्यादा नहीं होता लेकिन इससे हासिल बहुत कुछ होता है।

कोई भी इंसान इतना बड़ा या इतना व्यस्त नहीं होता कि अपने व्यवहार को शिष्ट न बना पाए। शिष्टाचार का मतलब है - किसी बुजुर्ग या अपंग को बैठने के लिए अपनी जगह दे देना। यह एक मुस्कान या धन्यवाद के रूप में जाहिर किया जा सकता है। इससे दूसरे व्यक्ति की नज़रों में आदमी की कीमत बढ़ जाती है। शिष्ट होने के लिए विनम्र होना ज़रूरी है। यह अफसोस की बात है कि लोग अपने गुणों से भटक कर नीच बन जाते हैं।

व्यवहार

शिष्टाचार और व्यवहार साथ-साथ चलते हैं। घर में शिष्ट व्यवहार करना उतना ही ज़रूरी है, जितना कि बाहर वालों के साथ। घर में दूसरों का ख्याल रखने और अच्छा व्यवहार करने से गर्मजोशी और अपनेपन की भावना बढ़ती है।

रुखे व्यवहार करने के बजाय यदि हम शिष्ट व्यवहार करें तो इससे आत्म-संतुष्टि मिलने के साथ ही और भी कई फायदे होते हैं। रुखे और असह्य लोग थोड़े समय के लिए सफल हो सकते हैं, मगर ज्यादातर लोग ऐसा व्यवहार करने वालों से दूर रहना चाहते हैं

और ऐसे लोग आखिरकार नापसंद किए जाते हैं। बच्चों को बचपन से ही शिष्ट व्यवहार करने की शिक्षा दी जानी चाहिए ताकि उनका विकास हो सके और वे बड़े होकर परिपक्व एवं दूसरों का ख्याल रखने वाले बन सकें।

एक बार शिष्ट व्यवहार सीख लेने पर यह उम्रभर साथ रहता है। यह दूसरों का ख्याल रखने और संवेदनशील होने के नज़रिये को दर्शाता है। ऐसी बातें बहुत छोटी लगती हैं लेकिन 'मेहरबानी करके', 'शुक्रिया' और 'मुझे माफ़ कर दीजिए' जैसे छोटे-छोटे जुमलों का इस्तेमाल करके इंसान काफी लंबा रास्ता तय कर सकता है।

याद रखें, शिष्ट व्यवहार के बदले शिष्ट व्यवहार मिलता है। उसकी प्रैक्टिस जितनी ज्यादा हो सके उतनी करनी चाहिए। शुरुआत में इसके लिए थोड़ी मेहनत करनी पड़ेगी, मगर बाद में आपको उसका लाभ मिलेगा। आपने देखा होगा जब कोई चुटकुला सुना रहा होता है तो कोई दूसरा आदमी बीच में

सके लेकिन उसके दर्द को बेशक कम कर सकती है। हँसने-हँसाने में स्वस्थ करने की शक्ति है 'एनाटोमी ऑफ़ एन इलनेस' के लेखक डॉ. नॉरमन कज़िन इस बात की जीती-जागती मिसाल हैं कि इंसान अपनी ला-इलाज बीमारी को कैसे ठीक कर सकता है। उनके बचने की आशा न के बराबर थी, लेकिन कज़िन यह साबित करना चाहते थे कि अगर मन की शक्ति चीज़ों पर असर डालती है, तो वह उसका उदाहरण बनेंगे। उन्होंने सोचा कि अगर बुरे ख्याल शरीर को नुकसान पहुँचाने वाले रसायन पैदा करते हैं तो इसका उल्टा भी सच होना चाहिए। अच्छे भाव - जैसे खुशामिजाजी और हँसना शरीर में फायदा पहुँचाने वाले कैमिकलों को पैदा करेंगे। वे अस्पताल छोड़कर होटल के एक कमरे में चले गए और वहाँ उन्होंने वास्तव में खुद को हँसते-हँसते ही ठीक कर लिया। बेशक दवाइयाँ ज़रूरी होती हैं मगर मरीज के जीने की इच्छाशक्ति अगर ज्यादा नहीं तो उतनी ही ज़रूरी है।

दूसरों का मज़ाक न उड़ाएँ और न ही उन्हें नीचा दिखाएँ

घटिया किस्म के हँसी-मज़ाक में ताने कसने, दूसरों को नीचा दिखाने और तकलीफ़ पहुँचाने वाली बातें होती हैं। जिस मज़ाक में दूसरों पर कसे जाने वाले ताने शामिल हों, वह घटिया किस्म का होता है। किसी चोट पहुँचाने वाले को माफ़ करना, अपमान करने वाले को माफ़ करने से ज्यादा आसान होता है।

दूसरों को तकलीफ़ पहुँचा कर मज़ा हासिल करने वाले इंसान को हर चीज़ तब तक मज़ाक़ लगती है जब तक वह दूसरों पर बोलती है। आपने अक्सर देखा होगा कि मज़ा लेने के लिए लड़के मेंढकों को पत्थर मारते हैं। लड़कों का मज़ा मेंढकों की मौत बन जाता है। हँसी का उपयोग या खतरनाक होना इस बात पर निर्भर होता है कि हम किसी व्यक्ति के साथ हँस रहे हैं या उस पर हँस रहे हैं। जब हँसी का मकसद दूसरों का मज़ाक़ या हँसी उड़ाना हो जाए तब वह न तो मासूम होती है न ही अच्छा प्रभाव छोड़ती है। दूसरों की भावना को चोट पहुँचाना क्रूरता की निशानी है। कुछ लोगों को दूसरों को नीचा दिखाने में मज़ा आता है। ताने देने की आदत हमें औरों से दूर कर देती है।



पोखरा-नेपाल। 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन का समय' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए नेपाल की ऊर्जा मंत्री राधा ग्यावली, ब.कु. सुरेन्द्र, निदेशिका, बनारस जैन, ब.कु. परीनिता, निदेशिका, प.बंगाल, ब.कु. करुणा, माउण्ट आबू।



भीलवाड़ा-राज. 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन का समय' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब.कु. इन्द्रा, अनिल भाई, नगर परिषद सभापति, ब.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू तथा विधायक विठ्ठल शंकर अवस्थी।



व्यारा-गुज. 'सेवाकेन्द्र पर आयोजित वक्तव्य, निबंध व चित्रकला स्पर्धा कार्यक्रम के पश्चात् स्पर्धक विद्यार्थी, ब.कु. अरुणा तथा शिक्षक गण।



सिरसागंज। द्विदिवसीय संगीतमय राजयोग शिविर में दीप प्रज्वलन करते हुए ब.कु. सरोज, ब.कु. सरिता, ब.कु. अविनाश तथा अन्य।



नगीना बाग-अजमेर। सेवाकेन्द्र के 5वें स्थापना दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए ब.कु. कमलेश, ब.कु. शाना, विधायक श्रीमती अनिता बदेल, प्रकाश जैन तथा ब.कु. आशा।



नवसारी। 'गुजरात स्वर्णिम जयंती' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जिला एवं सत्र न्यायाधीश वी.एम त्रिवेदी, उनकी धर्मपत्नी, ब.कु. गीता, महिला पत्रकार गीता त्रिवेदी, ब.कु. भानू तथा अन्य।

खुद पर हँसने से हमको गिरकर उठने की शक्ति मिलती है। सारी दुनिया में हँसी हर दर्द की कुदरती दवा है। हँसी मर्ज़ को मिटा भले न सके लेकिन उसके दर्द को बेशक कम कर सकती है।

घुसकर चुटकुले की आखिरी लाइन सुना कर दूसरों का ध्यान अपनी ओर खींच लेता है और जब सब लोग हँस पड़ते हैं तब वह यह बताता है कि उसने यह चुटकुला कहाँ पढ़ा। इससे उस आदमी की बेहतर जानकारी भले जाहिर हो मगर यह घटिया व्यवहार है।

हँसाने की आदत डालें और खुशामिजाज बनें

कुछ लोग खुशामिजाजी किस्म के होते हैं। आप भी हँसने-हँसाने की आदत डालिए, इससे आपमें अपनी कमियों पर भी हँसने की ताकत आ जाएगी। हँसने-हँसाने की ताकत इंसान को हर-दिल-अज़ीज़ और आकर्षक बना देती है। अपने पर हँसना सीखें क्योंकि यह सबसे ज्यादा महफूज़ मज़ाक़ है। खुद पर हँसने से हमको गिरकर उठने की शक्ति मिलती है। सारी दुनिया में हँसी हर दर्द की कुदरती दवा है। हँसी मर्ज़ को मिटा भले न