सुसंस्कार एवं उत्तम व्यवहार

भूमिका

आजके बालक भविष्यमें देशका आधार-स्तंभ हैं । देशका आधारस्तंभ बननेके लिए बालक गुणसंपन्न एवं आदर्श होने चाहिए । आजके बालकोंकी स्थिति कैसी है ? अनेक बच्चे बडोंका कहना नहीं मानते, मन लगाकर पढाई नहीं करते एवं शिक्षकोंका उपहास करते हैं । अनेक बच्चे घंटों क्रिकेट खेलते हैं अथवा दूरदर्शन देखते हैं । कुछ बच्चे बडे होकर चलचित्र-कलाकार बननेका ध्येय रख, निरंतर चलचित्रोंके गाने गुनगुनाते रहते हैं । कुछ दुष्ट बच्चोंकी संगतिमें पड जाते हैं, तो कुछ गुटका, तंबाकू आदि व्यसन करते हैं । इन सब कारणोंसे बच्चे स्वार्थी, चिडचिडे, हठी, चंचल एवं विकृत बनते जा रहे हैं । यह सब रोकनेके लिए बच्चोंपर सुसंस्कार करना आवश्यक हो गया है ।

इस ग्रंथमें कुसंस्कारोंके दुष्परिणाम तथा सुसंस्कारी स्वभावका महत्त्व तथा लाभ बताया गया है । यह पढकर बच्चोंको अच्छे तथा बुरेका अंतर समझमें आएगा । उन्हें यह भी समझमें आएगा कि पढाई किस पद्धतिसे करनी चाहिए, कौन-कौनसे रुचिकर्म करने चाहिए, गुरुजनोंसे कैसा व्यवहार करना चाहिए व अतिथियोंका स्वागत कैसे करना चाहिए । बच्चे ये सूत्र सीखकर जीवनमें सफल होनेके साथ गुणी एवं आदर्श भी बनेंगे ।

बच्चोंकी कुछ बातोंके विषयमें अभिभावकोंका उचित दृष्टिकोण, उनके द्वारा बच्चोंसे करवाए जानेवाले प्रयोग आदि भी इस ग्रंथमें दिए हैं ।

श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है कि भावी पीढी सुसंस्कारित, धार्मिक एवं राष्ट्रभक्त बननेके लिए यह ग्रंथ उपयुक्त सिद्ध हो ! - **संकलनकर्ता**

अनुक्रमणिका

[कुछ वैशिष्ठ्यपूर्ण सूत्र (मुद्दे) '*' चिह्नसे दर्शाए हैं ।]

卐 **भूमिका** १८

卐 **आध्यात्मिक परिभाषामें वैशिष्ठ्यपूर्ण प्रस्तावना** १९

१. सुसंस्कार क्यों आवश्यक हैं ? २०

* संस्कारके प्रकार २०

* छोटी आयुमें ही अच्छे संस्कार करनेकी आवश्यकता २०

२. रातमें शीघ्र सोकर सवेरे समयसे उठना ! २२

२ अ. रातमें जागरण करनेसे होनेवाली हानि २२

२ आ. सवेरे समयसे उठनेके लाभ २२

३. भगवानकी पूजा-अर्चना आदि उपासना करें ! २३

३ अ. स्नानके उपरांत ये करें ! २३

३ आ. सूर्यास्तके समय यह करें ! २४

४. माता-पिता और घरके बडोंको झुककर प्रणाम करें ! २५

५. माता-पितासे कैसा व्यवहार करें ? २६

* माता-पिताके मनको चोट न पहुंचाएं २७

* माता-पिताकी आज्ञाका मनःपूर्वक पालन करें २७

* माता-पिताके प्रति प्रेमको कृत्यद्वारा भी व्यक्त करें २७

६. अतिथियोंका स्वागत और आवभगत कैसे करें ? ३०

७. विद्यालयीन सामग्री कैसी हो ? उसकी देखभाल कैसे करें ? ३१

* पुस्तकोंकी देखभाल कैसे करें ? ३३

८. विद्यालयको विद्याका मंदिर समझकर आदर्श आचरण करें ! ३५

* विद्यालयमें आचरण ऐसा हो ! ३५

* विद्यालयमें ऐसा आचरण न हो ! ३७
* विद्यालयमें ले जानेयोग्य अल्पाहारका डिब्बा (टिफिन बॉक्स) ३७
* शिक्षकोंसे व्यवहार ३८
९. लिखावट सुंदर और सुवाच्य हो ! ४०
९ अ. लिखावट सुंदर बनानेके लिए क्या करें ? ४०
१०. पढते समय क्या सावधानियां बरतें ? ४१
११. पढाई अच्छी होनेके लिए क्या करें ? ४१
१२. 'कॉपी', 'रैगिंग' आदि कुप्रथाओंसे दूर रहें ! ४३
१३. निराशा अथवा परीक्षामें असफल होनेपर आत्महत्याका विचार करना मूर्खता है ! ४४
१४. पढाईके अतिरिक्त अन्य क्या पढें ? ४५
* 'कार्टून' देखनेकी अपेक्षा पंचतंत्रकी बोधकथाएं पढें ४६
* संतोंकी जीवनी पढें ४७
१५. शरीरसंपदा स्वस्थ रखनेके लिए क्या करना चाहिए ? ५२
१५ अ. नियमितरूपसे योगासन करें ५२
१५ आ. नियमित प्राणायाम करें ५२
१५ इ. आयुर्वेदको अपनाएं ५२
१६. कौनसे खेल नहीं खेलने चाहिए तथा कौनसे खेल खेलने चाहिए ? ५३
* क्रिकेट एक निरर्थक खेल ! ५३
* वीडियो गेम, कैरम एवं ताशपत्ते खेलनेसे बचें ५५
* शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक सामर्थ्य बढानेवाले भारतीय खेल खेलें ५५
१७. मनोरंजक अभिरुचियोंकी अपेक्षा जीवनमें लाभदायक सिद्ध होनेवाली अभिरुचियां ही अपनाएं ! ५६

१८. बच्चो, सदैव अच्छे साथियोंके संगतिमें ही रहें ! ६१

* कुसंगतिके दुष्परिणाम समझ लें ! ६२
* अच्छे बच्चोंकी संगतिमें रहना हो, तो 'सनातनके संस्कारवर्ग'में आइए ! ६३

१९. बच्चो, आपके आदर्श कैसे हों ? ६४

* बच्चोंके अनुचित आदर्श – चलचित्र अभिनेता व खिलाडी ! ६४
* उचित आदर्शका महत्त्व ६५
* बच्चे किसका आदर्श सामने रखें ? ६५

२०. सुसंस्कृत होनेके लिए 'टी.वी.' से दूर रहें ! ७०

* दूरदर्शनके दुष्परिणाम ७०

२१. ईश्वरभक्ति एवं राष्ट्रभक्ति बढानेवाले गीत सुनें और गाएं ! ७९

२२. बच्चो, इन अच्छी बातोंको अंगीकृत करो ! ८०

卐 कुछ आनुषंगिक सूत्र ८१

देवता एवं पूजा-पाठ संबंधी सनातनका अनमोल ग्रंथ

पूजासामग्रीका महत्त्व

卐 पूजाकी थालीमें सामग्रीकी संरचना कैसे करें ?

卐 प्रत्येक देवताको विशिष्ट पत्री व पुष्प क्यों चढाएं ?

卐 पूजामें अक्षतके चावल अखंड क्यों होने चाहिए ?

卐 नारियलको 'श्रीफल' (शुभफल) क्यों कहते हैं ?

卐 लाल सुपारीकी अपेक्षा श्वेत सुपारीका उपयोग अधिक उचित कैसे है ?