

## 6. मधुर वाणी

हमारी वाणी में इतनी शक्ति होती है कि हम किसी को भी अपना बना सकते हैं और किसी को भी अपने से दूर कर सकते हैं। यदि हम प्रेमपूर्वक किसी से बात करते हैं तो अवश्य ही लोग हमारी ओर आकर्षित होते हैं और यदि हम कर्कश व कठोर शब्दों का प्रयोग करते हैं तो दूसरों को हम अपने से दूर कर लेते हैं। कोई भी हमारे साथ

बात करना पसंद नहीं करता। मधुर वचन केवल सुनने वाले को ही नहीं बल्कि बोलने वाले को भी आत्मिक सुख प्रदान करते हैं। किसी के दुख में यदि हम सहानुभूति के दो शब्द भी बोल दें तो वे उसे बहुत सहारा देते हैं। मधुर-भाषी सदा सम्मान पाते हैं, पराए भी उनके बन जाते हैं। सभी उनकी प्रशंसा करते हैं। मधुर वाणी बोलने वाले कभी क्रोध नहीं करते बल्कि प्रेम व सौहार्द से समाज में मेल-जोल बढ़ाते हैं।

### 7. प्रातःकालीन सैर

प्रातःकाल का समय बहुत ही सुहावना होता है। ऐसे समय में सैर करना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी व सुखद होता है। इससे हमारा तन-मन दोनों लाभान्वित होता है। शरीर से आलस्य दूर भागता है। चुस्ती-फूति का संचार होता है। जब शरीर स्वस्थ हो तो मन स्वयं ही प्रफुल्लित रहता है। प्रातःकालीन सैर से अनेक रोगों का निवारण होता है। शरीर को शुद्ध, प्रदूषण रहित हवा प्राप्त होती है। पाचन शक्ति बढ़ती है। प्रकृति की सुंदर छटा भी सुबह के समय हमें आनंद देती है। यदि हम नियमित रूप से सैर करते हैं तो ही ये सभी लाभ प्राप्त कर सकते हैं। यदि हम कभी-कभी या इच्छा के अनुसार सैर करते हैं तो उसका लाभ भी क्षणिक ही होता है। जिस प्रकार निरंतर अभ्यास मनुष्य को निपुण बनाता है, उसी प्रकार नियमित सैर मनुष्य को तंदुरुस्ती प्रदान करती है। प्रातःकालीन सैर हमारा शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक विकास करने के साथ-साथ हमें प्रसन्नचित्तता भी प्रदान करती है।

### 8. पुस्तकों का जीवन में महत्त्व

पुस्तकें मनुष्य की सच्ची साथी हैं। यह ऐसा अमृतमय भंडार है जो सदा मनुष्य को अपार ज्ञान से परिचित करवाता है। मनुष्य को साथी कभी भी धोखा दे सकता है लेकिन पुस्तकें नहीं। महात्मा गाँधी को महान बनाने में पुस्तकों का महत्वपूर्ण स्थान रहा, वे सदा 'गीता' के आदर्श पर चले कि कर्म करते रहना हमारा कर्तव्य है। मैथिलीशरण गुप्त, भारतेन्दु की कविताएँ पढ़कर हमारे में राष्ट्रीय भावना जागृत हो जाती है। पुस्तकें हमें हर क्षेत्र में आगे बढ़ने की प्रेरणा देती हैं। पुस्तकों के द्वारा ही एक पीढ़ी का ज्ञान दूसरी पीढ़ी तक पहुँचता है। किसी भी भावना का, संदेश का, विचार का प्रचारक बन जाती हैं पुस्तकें। तुलसीदास, कालिदास, जयशंकर प्रसाद, महादेवी वर्मा आदि अनेक ऐसे कवियों से हमारा साहित्य भरा पड़ा है जिनकी रचनाएँ कालजयी हैं अर्थात् आज के युग में भी प्रेरक हैं। मनुष्य अपने मनोरंजन के लिए, अकेलापन दूर करने के लिए, अनभिज्ञ ज्ञान को जानने के लिए पुस्तकों का सहारा ले तो सदा सफलता ही प्राप्त करता है। आजकल कुछ साहित्यकार ऐसे भी हैं जो गलत व गंदी रचनाएँ लिखकर इन पवित्र पुस्तकों को गलत रूप दे देते हैं। हमें चाहिए कि हम ऐसी पुस्तकों को न पढ़ें और इनके खिलाफ आवाज भी उठाएँ क्योंकि भारतीय साहित्य तो पुस्तकों के आधार पर ही विश्वप्रसिद्ध है। हमें इसे सदा बढ़ावा ही देना है, स्तर से गिरने नहीं देना है ताकि भावी पीढ़ियाँ इनका भरपूर लाभ उठाती रहें।