पाठ 3. शुचिता और सादगी

पाठ का परिचय

शुचिता का अर्थ है पवित्रता। शुचिता से शरीर और मन दोनों बलवान होते हैं। पवित्रता दो तरह की होती है–शरीर के बाहर की पवित्रता और मन के भीतर की पवित्रता। शरीर और मन को बलवान बनाने के लिए दोनों तरह की पवित्रता आवश्यक है। भोजन की स्वच्छता पर ध्यान देना आवश्यक है। रोज़ पवित्र और स्वच्छ हवा का सेवन भी करना चाहिए। शरीर के भीतर की अर्थात् मन की पवित्रता तीन तरह से प्राप्त की जा सकती है–प्रार्थना और कीर्तन करके, अच्छी पुस्तकें पढ़कर और सत्संग करके। परिवार की सामूहिक प्रार्थना का बड़ा महत्व होता है। उससे परिवार के हर सदस्य का मन तो पवित्र होता है, परिवार में सुख और शांति की वृद्धि होती है। लेखक ने इस बात को अनेक उदाहरणों के द्वारा स्पष्ट किया है। प्राय: लोग समझते हैं कि महान पुरुष या बड़े-बड़े विद्वान अच्छी पोशाक पहनते हैं और ठाट-बाट से रहते हैं। इस बात को हम यों भी कह सकते हैं कि प्राय: लोग ठाट-बाट से रहने वालों को ही महान पुरुष व विद्वान समझते हैं, पर यह लोगों की बड़ी भूल है। महानता और ठाट-बाट में उसी तरह विपरीतता होती है, जिस तरह की विपरीतता तीन और छह में होती है। लिंकन की सादगी के भीतर छिपी हुई महानता पर सैनिक मुग्ध होकर उसे ईश्वर के समान पूजते थे। गांधी जी की सादगी और उच्च विचारों ने उन्हें महात्मा का दर्ज़ा दिलाया। महान पुरुष सदैव सादगी से रहते हैं। वे अपने कपड़ों की ओर ध्यान नहीं देते। वे ध्यान देते हैं अपने चरित्र की ओर, अपने विचारों की ओर। वे अपने उच्च विचारों से देश व समाज का कल्याण करते हैं। वे मानवता को ही अपना धर्म मानते हैं।

पाठ में निहित जीवन-मूल्य

शुचिता को अपने जीवन में विशेष रूप से स्थान देना चाहिए। सबको एक समान समझना चाहिए। जीवों पर दया करनी चाहिए। दुखियों की सहायता करनी चाहिए। भूखों को भोजन देना चाहिए। अपने कर्तव्यों का पालन करना चाहिए। रोगियों की सेवा करनी चाहिए। किसी को नुकसान नहीं पहुँचाना चाहिए। घर के आसपास सफ़ाई का ध्यान रखना चाहिए। मन के भीतर पवित्र भाव रखने चाहिए। अच्छी पुस्तकों का अध्ययन करना चाहिए। सत्संग करना चाहिए।

पाठ का वाचन

अध्यापक/अध्यापिका शुचिता व सादगी के महत्व को कक्षा में मौखिक रूप से समझाएँ। पाठ की प्रत्येक पंक्ति का शुद्ध उच्चारणसहित वाचन करें। कठिन शब्दों के अर्थ बताएँ। प्रत्येक महत्वपूर्ण पंक्ति का आशय स्पष्ट करें। अब बच्चों से एक-एक अनुच्छेद का वाचन करवाएँ। उनके उच्चारण व विराम-चिह्नों पर रुकने के समय पर विशेष ध्यान दें। आवश्यकतानुसार बच्चों से बीच-बीच में प्रश्न भी करें।

महत्वपूर्ण चर्चा

निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर बच्चों से चर्चा करें –

- क्या तुम सभी के साथ समान व्यवहार करते हो?

- जीवों पर दया करनी चाहिए, क्या इसे सच मानते हो?
- तुम्हारे घर के द्वार पर कोई गरीब आता है तो तुम उसके साथ कैसा व्यवहार करते हो?
- अपने घर की तथा स्कूल की सफ़ाई में तुम क्या योगदान देते हो?
- मन के अंदर पवित्र विचार लाने के लिए क्या-क्या प्रयास करते हो?