

भारतीय शिल्पाचार

सन्तराम वत्स्य



भारतीय
शिष्टाचार

सन्तराम वत्स्य

[शिष्टाचार की भावना उत्पन्न करने वाली पुस्तक]

13/1/82

सन्मार्ग प्रकाशन, दिल्ली-110007

© : सन्मार्ग प्रकाशन

प्रकाशक : सन्मार्ग प्रकाशन

16 यू. बी., बंग्लो रोड, जवाहरनगर

दिल्ली-110007

संकलनकर्ता : श्री सन्तराम वत्स्य

प्रथम संस्करण : 1981

मूल्य : तीन रुपए मात्र

मुद्रक : वाष्णीय प्रिंटिंग प्रेस, दिल्ली-110032

दो शब्द

मनुष्य-समाज का संगठन और उत्थान करने वाले दो महान् मूल तत्त्व अधिकार-कर्त्तव्य हैं। इन दोनों को आपस में मिलाने वाला और इनके द्वारा महान् शक्ति उत्पन्न करने वाला शिष्टाचार है। प्रत्येक सभ्य, जो समाज में प्रवेश करता है, उसे नम्रता और सृजनता अवश्य धारण करनी चाहिए, क्योंकि इन्हीं के सहारे अधिकारों को रक्षा और कर्त्तव्यों का पालन होता है।

इसलिए बचपन से ही शिष्टाचार सिखाने की आवश्यकता है। जिन्हें इस प्रकार की शिक्षा नहीं मिलती, वे एक ओर तो विभिन्न अवसरों पर अपने बुरे बर्ताव से अपने को असभ्य और समाज के लिए अनिष्टकारक प्रमाणित करते हैं और दूसरी ओर अपने अशिष्ट व्यवहार से कष्ट उठाते और घाटे में रहते हैं।

सब प्रकार के शिष्टाचारों का आधारभूत नियम यह है कि जो व्यक्ति अपने-आपको भला बताना या भले लोगों में भला कहलाना चाहता हो, वह औरों के साथ अपने दैनिक व्यवहार में इस प्रकार से बर्ताव करे, जिससे उन्हें किसी प्रकार की असुविधा न हो। जहाँ तक सम्भव हो, दूसरों को अधिक से अधिक सुख-सुविधा पहुँचाने का यत्न करे। इसी अर्थ को लेते हुए भारतीय नीति-शास्त्र ने भी एक वाक्य में शिष्टाचार का सार यों बताया है—“आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्।”

शिष्टाचार की शिक्षा के लिए उसके नियमों का जानना आवश्यक है। इस छोटी-सी पुस्तिका में इस बात पर जोर दिया गया है कि विभिन्न स्थानों और अवसरों पर, विभिन्न व्यक्तियों के सम्पर्क में आने पर हमें कैसा व्यवहार करना चाहिए। हमें आशा है कि छात्र-छात्राओं के अभिभावक, शिक्षाधिकारी और अध्यापक-अध्यापिकाएँ इसे बच्चों तक पहुँचाने में सहयोग देंगे।

अन्त में संकलनकर्त्ता उन महानुभावों का अत्यन्त आभारी है, जिन की रचनाओं से इस संकलन में सहायता ली गई है।

—सन्तराम बत्स्य

क्रम

शिष्टाचार	५
भेंट-मुलाकात	१२
साधारण व्यवहार	१४
नैतिक व्यवहार	१७
धार्मिक व्यवहार	१९
बड़ों के प्रति	२१
छोटों के प्रति	२२
दीनजनों और भृत्यों के प्रति	२३
अतिथियों के प्रति	२५
रोगियों के प्रति	२६
स्त्रियों के प्रति	२७
रहन-सहन	२८
बोल-चाल	३१
चाल-ढाल	३३
खान-पान	३६
वेश-भूषा	३९
यात्रा में	४०
सभा में	४१
स्वास्थ्य और स्वच्छता	४३
वस्तु रखना और उठाना	४६
पढ़ना-लिखना	४७
नारी-सभ्यता	४९
कुछ काम की बातें	५१

शिष्टाचार

जिसने आदर सहित गुणी को नहीं बिठाया ;
दोन प्रणाम विलोक, हाथ कुछ भी न उठाया ;
मधुर वचन सुन, मधुर वचन जो कभी न बोला !
विधि ने किया अनर्थ, दिया उसको नर चोला ।

जिस प्रकार उच्च नैतिक आदर्श को पालन करने के लिए मनुष्य को सदाचारी होना आवश्यक है, उसी प्रकार दूसरों के साथ सद्व्यवहार करने के लिए शिष्टाचार पालन करने की आवश्यकता है । यद्यपि शिष्टाचार सदाचार का एक अंग ही है, तथापि दोनों में कई बातों में अन्तर है । सदाचार का धर्म से प्रत्यक्ष सम्बन्ध है और उसकी अवहेलना करना पाप समझा जाता है, पर शिष्टाचार का सम्बन्ध व्यक्ति अथवा समाज के सुभीते तथा सन्तोष से है और उसकी अवज्ञा से दूसरों की अप्रसन्नता होती है, जो बहुधा वैमनस्य का कारण हो जाती है । सदाचार मन, वचन और कर्म की एकता के रूप में पाया जाता है, पर शिष्टाचार बहुधा वचन और कर्म से ही सम्बन्ध रखता है । सदाचार की अवहेलना से भयंकर आत्मिक परिणाम उपस्थित हो सकते हैं, पर शिष्टाचार के अभाव में बहुधा वैसा भविष्य नहीं होता ।

शिष्टाचार और चापलूसी में भी अन्तर है। दूसरों को प्रसन्न करने के लिए आवश्यक मिथ्या प्रशंसा अथवा नीच कर्म करना चापलूसी है, पर प्रसंग पड़ने पर उचित रीति से दूसरों की आवश्यक प्रशंसा या सेवा करना शिष्टाचार है। चापलूसी व शिष्टाचार के इस सूक्ष्म भेद पर ध्यान न देने से लोगों में भ्रमवश शिष्टाचार का अर्थ चापलूसी प्रचलित हो गया है। चापलूसी बहुधा अनुचित स्वार्थ-साधन के लिए आत्म-गौरव को त्यागकर मन की स्वाभाविक प्रवृत्ति अथवा अभ्यास के आधार पर की जाती है, परन्तु शिष्टाचार स्वार्थ-साधना से प्रत्यक्ष सम्बन्ध नहीं रखता और उसमें आत्म-गौरव का दुर्लक्ष्य भी नहीं होता। सारांश में यह कहा जा सकता है कि उचित चापलूसी शिष्टाचार है, और अनुचित शिष्टाचार चापलूसी है।

शिष्टाचार शिष्ट लोगों का आचार है। इसमें उन सब आचरणों का समावेश होता है, जो शिक्षित जनों के योग्य समझे जाते हैं और जिनके व्यवहार से किसी समाज या व्यक्ति को अपना काम-काज स्वतंत्रता और संतोष के साथ करने का सुभीता रहता है। शिष्टाचार से मनुष्य की शिक्षा, रुचि और सभ्यता का पता लगता है। शिष्टाचारी व्यक्ति अपने कुल, जाति और देश की शोभा है। शिष्टाचार से अधिकांश में मनुष्य

के स्वभाव की जाँच होती है। इसका पालन करने वाले के प्रति लोगों की श्रद्धा, विश्वास और आदर होता है और वह अपने गुणों से दूसरों में वैसे ही गुण उत्पन्न करने की क्षमता रखता है। विनय और नम्रता में ऐसा प्रभाव है कि यदि मनुष्य इनका उपयोग आत्म-गौरव के साथ करे, तो अशिष्ट मनुष्य भी उसके साथ सहसा अशिष्ट व्यवहार करने का साहस न करेगा। शिष्टाचार से अनेक अवसरों और स्थानों पर शांति की स्थापना होती है और लड़ाई-भगड़ों तथा कड़ी बातचीत का परिहार होता है।

बहुधा नवयुवक, चाहे वे शिक्षित भी हों, शिष्टाचार को स्वतंत्रता का बाधक समझते हैं। उनके मन में स्वतंत्रता को कदाचित् यह कल्पना रहती है कि मनमाना काम करना ही सच्ची स्वतंत्रता है, चाहे उसमें दूसरों की अथवा स्वयं उन्हीं की कैसी ही हानि क्यों न हो। इस मिथ्या भावना के वशीभूत होकर नवयुवक शिष्टाचार को यहाँ तक भुला देते हैं कि वे बहुधा बड़ों को प्रणाम करने में भी अपना अपमान समझते हैं। सयानों की हँसी उड़ाने अथवा अकारण ही उनके मत का खण्डन करने में अनेक नवयुवक अपना गौरव मानते हैं और उनके साथ स्वच्छन्दता का व्यवहार करने में भी नहीं हिचकते। आजकल की उच्च शिक्षा भी अधि-

कांश में नवयुवकों की पूर्वोक्त मनोवृत्ति को उत्तेजना देती है। कभी-कभी यहाँ तक देखा गया है कि कोई बात पूछने पर वे पूरा और स्पष्ट उत्तर देने की भी आवश्यकता नहीं समझते और जब उन्हें मौनी या मितभाषी होना चाहिए, तब वे वाचालता की धारा प्रवाहित करते हैं। वे इस बात को बहुधा भूल जाते हैं कि सयानों को संसार की भिन्न-भिन्न परिस्थितियों का जो ज्ञान और अनुभव अनेक वर्षों के अवलोकन और परीक्षा से प्राप्त हुआ है, वह उन्हें (नवयुवकों को) विश्वविद्यालय की उपाधि के साथ नहीं मिल सकता।

जो बातें ऊपर नवयुवकों के विषय में कही गई हैं, वे ही थोड़ी हेर-फेर के साथ संक्षेप में नवयुवतियों के विषय में भी कही जा सकती हैं। बहुधा तरुणी महिलाएँ बूढ़ी स्त्रियों का अनादर करती हैं, अथवा उनकी हँसी उड़ाती हैं। हिन्दुस्तानी समाज में जिस आजी व नानी का आदर उसके नाती, रानी के समान करते हैं, उसके प्रति भी घर की तरुणी लड़कियाँ और स्त्रियाँ कभी-कभी अनुचित व्यवहार करने लगती हैं। हँसी-हँसी में भी बहुत अशिष्ट व्यवहार होता हुआ देखा गया है।

सहयोग, सहकारिता, मित्रता, परिचय, सामाजिक व्यवहार आदि में शिष्टाचार की बड़ी आवश्यकता

है। इसके अभाव में पहले वैमनस्य और फिर विरोध अथवा वैर उत्पन्न होता है जिसके कारण अनेक प्रकार की अनिष्ट घटनाएं घटती हैं। जिस संघ शक्ति से समाज और राज्य के बहुत-से कार्य संपादित होते हैं वह कभी-कभी शिष्टाचार की अवहेलना से भग्न हो जाते हैं। अशिष्टता की प्रवृत्ति बहुधा वर्द्धनशील होती है, इसलिए इसे रोकना बहुत आवश्यक है; नहीं तो यह दुष्प्रवृत्ति मनुष्य को बहुधा असभ्यता, उद्दंडता, उच्छृंखलता आदि दुर्गुणों के पंक्त में निमग्न कर देती है इतिहास साक्षी है कि कभी-कभी शिष्टाचार के पालन से शान्तिदायक और उसी की अवहेलना से भयंकर राजनीतिक परिणाम उपस्थित हुए हैं।

शिष्टाचार की थोड़ी-बहुत प्रवृत्ति लोगों में स्वाभाविक होती है। जो लोग शिष्टाचार को केवल कृत्रिम और दिखाऊ आचरण समझ कर उसकी अवहेलना करते हैं, वे भी दूसरों के द्वारा किए गए उचित अथवा अनुचित व्यवहार की प्रशंसा या निन्दा करते हैं। यथार्थ में शिष्टाचार की उत्पत्ति सभ्य समाज में आवश्यकता और अनुकरण से आप ही आप होती है। इनके साथ-साथ पुस्तकावलोकन, प्रवास सार्वजनिक जीवन आदि से शिष्टाचार के भावों की वृद्धि होती है।

शिष्टाचार के अवसर और स्थान प्रायः असंख्य

हैं तथा मनुष्य को पग-पग पर उसके पालन की आवश्यकता होती है। उदाहरणार्थ जब कोई हमारे घर आता है; तब हमें उसे देखते ही—'आइए बैठिए' कहना चाहिए। यदि वह सम्मानित व्यक्ति है तो उसके आने और जाने के समय हमें अपने स्थान से उठने की आवश्यकता है। फिर हमें अपना काम छोड़कर उससे कुशल प्रश्न पूछना, पान-सुपारी आदि से उसका आदर करना, प्रसन्न मुद्रा से उसकी बात-चीत सुनना आदि आवश्यक हैं। इस प्रकार थोड़े-थोड़े समय में ही शिष्टाचार के कई कार्य करने की आवश्यकता होती है।

देश, काल और पात्र का ध्यान रखते हुए शिष्टाचार के मुख्य तीन विभाग किए जा सकते हैं—(१) वचन-सम्बन्धी, (२) चेष्टा-सम्बन्धी और (३) कर्म-सम्बन्धी। आगे प्रत्येक का संक्षिप्त विवरण दिया जाता है—

वचनात्मक—शिष्टाचार में इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि श्रोता को मर्यादा के अनुकूल आदर-सूचक शब्दों का प्रयोग करना चाहिए। बातचीत में आत्मप्रशंसा करने और अपने मुँह मियाँ मिट्ठू बनने की प्रवृत्ति को रोकना चाहिए और यथासम्भव परनिन्दा से विरत रहना चाहिए। किसी की बात को काटना और उसकी भाषा की भूलें बताना भी शिष्टा-

चार के विरुद्ध है। शिष्ट वार्ता में आवश्यकता से अधिक विनोद अशिष्ट समझा जाता है। मण्डली में लगातार किसी एक ही विषय पर और एक ही व्यक्ति के साथ सम्भाषण करने में अशिष्टता सूचित होती है। शिक्षित लोगों को शब्द के शुद्ध उच्चारण और सरल वाक्य-रचना पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

कई लोगों को बोलते समय बीच-बीच में "जो है सो", "इसका क्या नाम" आदि पाद-पूरक शब्द या वाक्यांश कहने की आदत होती है, उसे यह अनावश्यक शब्द-योजना बहुधा दूसरों को अप्रिय लगती है।

चेष्टात्मक—शिष्टाचार मनुष्य के मुख की मुद्रा तथा शरीर के अन्यन्व्य अवयवों के संचालन या व्यापार से सम्बन्ध रखता है। चेहरे पर सदैव गम्भीरता का भाव धारण करने से मनुष्य का मिथ्याभिमान भाषित होता है; इसलिए किसी से मिलने पर उसे थोड़ी-बहुत मुस्कराहट अवश्य प्रदर्शित करनी चाहिए। शोक में खिन्नता और श्रद्धा में नम्रता का भाव प्रकट करने की आवश्यकता है। किसी के प्रश्न का उत्तर शब्दों के बदले सिर हिला कर देना असभ्यता का चिन्ह है। जब तक बहुत अधिक आवश्यकता न हो तब तक किसी को—विशेष कर स्त्रियों को—सिर या हाथ के संकेत से नहीं

बुलाना चाहिए ।

क्रियात्मक—शिष्टाचार में उन सब कार्यों का समावेश होता है, जो एक मनुष्य किसी व्यक्ति या समाज के सुभीते के लिए करता है। मनुष्य को प्रत्येक कार्य में अपने पड़ोसी के सुभीते का सदैव ध्यान रखना चाहिए। सड़क पर बाईं ओर चलना चाहिए और वृद्धों तथा स्त्रियों को रास्ता दे देना चाहिए। किसी के घर के पास या उसके द्वार के सामने खड़े हो कर जोर से बातचीत करना अशिष्टता है। जब तक विशेष आवश्यकता न हो तब तक किसी को बुलाने के लिए उसके घर के किवाड़ खटखटाना अशिष्टता का चिन्ह है। अपने घर आए हुए पाहुनों का शक्ति-भर आदर-सत्कार करने में हमें कोई बात उठा न रखनी चाहिए।

(श्री कामनाप्रसाद गुरु)

मैंट-मुलाकात

जब किसी से प्रथम परिचय हो, तब हाथ जोड़कर अभिवादन करना चाहिए। मिलते समय हाथ मिलाने का रिवाज पाश्चात्य देशों में प्रचलित है। भारतीयों को अपनी ही प्रथा का अनुसरण करना चाहिए।

जब आप किसी अपरिचित व्यक्ति से मिलें, तब उससे उसकी जाति, नौकरी तथा आमदनी-सम्बन्धी प्रश्न मत पूछिए । यह शिष्टाचार के विरुद्ध है ।

जब आप किसी के घर पर मिलने जाएं और वहाँ बहुत-से लोग बैठे हों, तब एक-एक को अलग-अलग 'प्रणाम', 'नमस्ते' आदि न कह कर सबके लिए नम्रतासूचक हाथ जोड़ देना ही पर्याप्त है । इसी प्रकार बहुत-से लोगों में आते समय भी सबको एक बार ही 'प्रणाम' आदि करना ठीक है ।

जब आप चलने के लिए खड़े हो जाएँ, तब फिर उसी समय चल देना चाहिए । चलना आरम्भ कर फिर ठहर जाना, अच्छा नहीं समझा जाता ।

किसी दुकानदार या काम-काज वाले आदमी को उसके काम के घंटों में मिलने न जाइए । यदि मिलना आवश्यक, हो ही तां बहुत थोड़ा समय लीजिए ।

भेंट के लिए जो समय निश्चित कर रक्खा हो, उससे पहले न जाइए और न ही बाद में । काम-काज वाले व्यक्ति का समय प्रतीक्षा में नष्ट करना ठीक नहीं ।

बिना धनिष्टता के अपने मुलाकाती के कमरे की वस्तुओं को मत छेड़िये ।

किसी के घर जाएँ, तो दरवाजा खटखटाए बिना भीतर न घुसिए ।

साधारण व्यवहार

जैसा व्यवहार दूसरों द्वारा आप अपने प्रति चाहते हों, वैसा दूसरों से भी करें। शिष्ट व्यक्ति वही है जो सब अवसरों पर मनुष्य के साथ सुजनता का व्यवहार करे। ऐसा नहीं होना चाहिए कि सम्पन्न व्यक्तियों के साथ तो 'जी हजूर' और गरीब भाइयों से मिलते समय 'तू', 'अबे', 'अरे'-जैसे असभ्यतासूचक शब्दों का व्यवहार किया जाय।

घनिष्ठ परिचय के बिना किसी का आधा नाम पुकारना उचित नहीं। इस प्रकार घनिष्ठ सम्बन्ध के बिना किसी के साथ अधिक परिचय-जैसा व्यवहार ठीक नहीं।

दूसरों के धार्मिक विश्वासों की खिल्ली मत उड़ाइये। सभ्य पुरुष वही है, जो दूसरों की धार्मिक परम्पराओं का मान करते हैं।

अपने नाम के पहले 'पण्डित' आदि मत लगाइये। थूकते समय या कुल्ला करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि दूसरे पर छींटें न पड़ें।

किसी से माँगने पर उपयोग के लिए कोई वस्तु मिलने पर और उस वस्तु को लौटाते समय या किसी से उपकृत होने पर धन्यवाद कीजिए।

यदि आप तम्बाकू पीते हैं या लहसुन-प्याज खाते हैं, तो अपना मुँह विशेष रूप से साफ रखें, जिससे दूसरों को दुर्गन्ध न आये।

अपने परिवार के या दूसरे लोगों के छोटे-छोटे कसूरों को क्षमा कर दीजिए।

सदा सच्ची और मीठी बात बोलिए। सच्ची किन्तु कड़वी बात नहीं करनी चाहिए।

बात चीत करते समय सौगन्ध खाने की आदत अच्छी नहीं।

जो चीजें आप आसानी से खरीद सकते हैं, उन्हें यथा सम्भव दूसरों से नहीं माँगनी चाहिए।

किसी पर कोई विपत्ति या दुखदायी घटना घटने पर, उससे मिलते समय मुस्कराकर या हंस कर सहानुभूति प्रकट नहीं करनी चाहिए। ऐसे अवसर पर गम्भीरता से बात करनी चाहिए।

बधाई या मुबारकबाद देते समय चेहरे पर मुस्कराहट होनी चाहिए।

किसी के ऊपर कोई उपकार करके उसे दूसरों के सामने प्रकट मत करें।

किसी से कोई वस्तु माँगते समय कहो, 'कृपया, मुझे अमुक वस्तु दीजिए।' मिलने पर कहो, 'धन्यवाद'।

बस, रेल आदि सवारियों में चढ़ते-उतरते समय

धक्का मत दो क्रम से पंक्ति में खड़े हो जाओ। सवारी से उतरने वालों को पहले उतरने दो। यानी पहले उतर जाएँ, तो चढ़ो। अपने बैठने से अधिक स्थान मत घेरो। स्वयं डिब्बे में बैठे हो तो दूसरों को चढ़ने से मत रोको।

स्त्रियों को सवारी पर पहले चढ़ने या उतरने दो। बड़े शहरों में जहाँ स्थानीय बसें चलती हैं, बसों में सवारियों के खड़े होने के लिए स्थान रहता है। इन खड़ी सवारियों में यदि स्त्री, विशेष रूप से गोद में बच्चा लिए स्त्री, बालक अथवा वृद्ध हों, तो स्वयं उठ जाओ और उन्हें बैठने दो।

रेल के डिब्बे को और धर्मशाला के कमरे को गंदा मत करो।

दीवार फाँद कर या तार के नीचे हो कर रेल की पटरी को, विशेष रूप से स्टेशन के पास, पार मत करो।

किसी की हंसी मत उड़ाइये और न ही नकल उतारिए। यह ओछे आदमियों का काम है।

कोई गिर पड़े तो हँसो मत। यह असभ्यता है।

किसी का पत्र न पढ़िये। किसी की गुप्त बातें जानने का प्रयत्न मत करिए।

सार्वजनिक स्थानों पर लगाई हुई सूचनाओं को

अवश्य पढ़िये और उन पर अमल करिये ।

कहीं भो प्रवेश से पहले यदि वहाँ कुछ लिखा हो, तो उसे अवश्य पढ़ो और उसी के अनुसार आचरण करो ।

अनपढ़ या आभीण मनुष्यों को देखकर उनका अपमान मत करो । सभ्यता की कसौटी अक्षर-ज्ञान नहीं, सदाचार है ।

समाज की सुविधा और सुव्यवस्था के लिए बनाए हुए नियमों का सजाक कभी मत उड़ाओ ।

सूर्योदय और सूर्यास्त के समय भोजन मत करो ।

मल-मूत्र त्यागते समय मौन रहना चाहिए ।

नैतिक व्यवहार

कोई कसा काम न करो, जिससे अपने राष्ट्र का गौरव घटता हो ।

अपना पत्र-व्यवहार, बही-खाता इत्यादि राष्ट्र-भाषा में लिखो ।

दूसरों से बातचीत करते समय राष्ट्रभाषा में ही बातचीत करें । यदि दूसरा आदमी राष्ट्रभाषा न जानता हो, तो दूसरी भाषा में बातचीत कर सकते हैं ।

राष्ट्रध्वज का अत्यन्त सम्मान करो । वह हमारे राष्ट्र के गौरव का प्रतीक है । उसके मान की रक्षा

प्राणपण से होनी चाहिए ।

ध्वजारोहण हो रहा हो, तो पास से मत निकल जाइए । खड़े होकर अभिवादन करिए ।

राष्ट्रीय गाना गाया जा रहा हो, तो भी रुक कर स्वर में स्वर मिलाइए ।

चाहे सौ मतभेद हों, राष्ट्रीय नेताओं का सदा मान करिए ।

यथा सम्भव अपनी राष्ट्रीय वेश-भूषा पहनिए ।

अपने देश की वस्तुओं का प्रयोग कीजिए ।

प्रत्येक राष्ट्र की अपनी परम्पराएँ, अपनी संस्कृति और अपनी सभ्यता है । सदा उन्हीं का अनुकरण करें ।

यदि कहीं कोई वस्तु पड़ी हुई मिल जाए और उस पर उसके मालिक का नाम पता हो, तो उसे शीघ्रातिशीघ्र उसने मालिक तक पहुँचाने का प्रयत्न करो । मालिक का पता न लगाने पर उस वस्तु को सेवा-समिति आदि सार्वजनिक संस्था को सौंप दो ।

समाज के हमारे ऊपर जो उपकार हैं, उनका बदला समाज-सेवा द्वारा चुकाना चाहिए ।

एक नागरिक के नाते हमारे बहुत कर्त्तव्य और अधिकार हैं । उन कर्त्तव्यों का पालन और अधिकारों की रक्षा करनी चाहिए ।

हमें अपने राष्ट्र के संविधान का भली प्रकार

मान और पालन करना चाहिए ।

अपराधियों की किसी प्रकार सहायता नहीं करनी चाहिए तथा अपराधों को रोकने में सरकार की सहायता करनी चाहिए ।

यदि सरकार से हमारा किसी या किन्हीं विषयों पर मतभेद हो, तो उसके विरुद्ध वैज्ञानिक रूप से आन्दोलन करना चाहिए ।

जुआ खेलना, लाटरी डालना तथा वर्ग पहेलियों आदि की पूर्ति से धनवान् बनने की आशा रखना एक दुराशा तो है ही, इसके साथ ही नैतिक रूप से अनुचित भी है ।

धार्मिक व्यवहार

सतत आत्म-चिन्तन और आत्म-निरीक्षण करते रहने से अपने दुर्गुणों और दोषों का ज्ञान होता है और उन्हें दूर करने का विचार उत्पन्न होता है ।

स्वाध्याय मन को शान्त, बुद्धि को निर्मल और आत्मा को पवित्र करता है । इसलिए नित्य-प्रति स्वाध्याय करना चाहिए ।

प्रतिदिन तन्मयतापूर्वक ईश्वर-चिन्तन करना चाहिए । इससे मन पवित्र होता है और आत्मा बलवान् ।

ईश्वर-चिन्तन एकान्त स्थान में करना चाहिए। सार्वजनिक स्थानों में बैठ कर चिन्तन अराधना करने वाले बहुधा भक्ति का आडम्बर करने वाले होते हैं।

प्रत्येक सभ्य व्यक्ति का कर्त्तव्य है कि वह ईश्वरोपासना की विभिन्न विधियों में से, चाहे किसी भी विधि को मानने वाला क्यों न हो, दूसरी विधियों से उपासना करने वालों का मजाक न उड़ाए।

पूजा-उपासना करते समय बीच-बीच में बातें करते जाना ठीक नहीं। कुछ लोग यद्यपि मुंह से नहीं बोलते, किन्तु सिर या हाथ हिला कर इशारों से बात करते हैं, यह भी ठीक नहीं।

घर पर आए भिक्षु को यदि आप भिक्षा देना उचित नहीं समझते, तो उसे कोई कड़वी बात तो मत कहिए।

अपाहिज, रोगी, विद्वान्, साधु-संन्यासी और निर्धन विद्यार्थी के अतिरिक्त दूसरों को भिक्षा देना उन्हें शालसी बनाना है।

तन-मन से समाज और देश की सेवा करने वाले ही दान पर निर्वाह करने के अधिकारी हैं, दूसरे नहीं।

धार्मिक वाद-विवाद में गुस्सा मत आने दो। धार्मिक सहनशीलता भी धार्मिकता का एक चिन्ह है।

दूसरे धर्म को मानने वालों को घृणा की दृष्टि

से मत देखो ।

धर्म हृदय की वस्तु है । वेश-भूषा या स्थान-काल से उसका कोई सम्बन्ध नहीं ।

धर्म के नाम पर दूसरे मत या सम्प्रदाय वालों से झगड़ा करना भूखंता है ।

दूसरों के धार्मिक चिन्हों का अपमान मत कीजिए ।

मन, वचन और कर्म की पवित्रता मनुष्य को ऊँचा उठाती है ।

बड़ों के प्रति

बड़ों को सदा 'आप' कहिए, 'तुम' नहीं ।

पूज्य-जनों से मिलते और बिछुड़ते समय 'प्रणाम' कीजिए । प्रणाम करते समय हाथ में कोई भद्दी वस्तु नहीं होनी चाहिए !

बड़े-बूढ़ों का सदा सम्मान कीजिए । उनके बराबर नहीं बैठना चाहिए ।

विद्वान्, साधु-महात्मा और पण्डित का सत्कार करना उचित है ।

बड़ों के सामने उपदेशपूर्ण शब्द मत बोलिए ।

यदि कोई आपका पूज्य व्यक्ति आपके कमरे में

प्रवेश करे, तो उठ खड़े होइए और अभिवादन के पश्चात् बैठने का सर्वोत्तम स्थान उन्हें दीजिए ।

प्रणाम चिल्लाकर मत करो । सामने हो कर नम्रतापूर्वक प्रणाम करो ।

कोई बड़ा बुलाए, तो 'क्या', 'ऐ', 'हाँ' मत कहो । 'जी', 'हाँ जी' कहो ।

लोगों को बुलाने, पत्र लिखने या उसकी चर्चा करते समय उनके नाम से पहले 'श्री' अवश्य लगाइये ।

अपने से बड़ों की ओर, जहाँ तक हो सके, पीठ करके मत बैठिए ।

द्वार के भीतर जाते समय पहले बड़ों को जाने दीजिए । द्वार बन्द हों, तो आगे बढ़ कर खोल दीजिए ।

अपने से बड़ों के साथ, उनसे ऊँचे स्थान पर खड़े हो कर या बैठकर बात नहीं करनी चाहिए । नीचे उतर आना चाहिए ।

मेज पर झुक कर बात मत करिए । खड़ा रहना ही, तो सीधे खड़े रहिए । कमर झुका कर बैठना भी नहीं चाहिए ।

छोटों के प्रति

कोई छोटा बच्चा कुछ कहना चाहे, तो उसकी बात पहले सुनिए ।

सवारी आदि पर बच्चों को पहले चढ़ने और उतरने दीजिए ।

कोई वस्तु बाँटनी या भोजन परोसना हो, तो पहले बच्चों को दीजिए ।

बड़ों को चाहिए कि आवश्यक आदर-सम्मान छोटों का भी करें ।

बड़ों को अपने से छोटों के प्रणाम, नमस्ते आदि को आदर-सहित स्वीकार करना चाहिए ।

बड़ों को चाहिए कि छोटों पर दबाव डाल कर उनकी कोई वस्तु न लें ।

दीनजनों और भृत्यों के प्रति

कोई सूरदास (नेत्रहीन) व्यक्ति चौक पार करना चाहे, तो उसकी सहायता कीजिए ।

कोई अपढ़ भाई चिट्ठी पढ़ने को कहे, तो रुक कर पढ़ दीजिए ।

गाड़ीवान, मजदूर आदि से लेन-देन के बारे में बकभक मत कीजिए । उनकी ओर यदि दो-चार आने अधिक भी चले जाएँ तो जाने दीजिए ।

नाँकर को भी भोजन-विश्राम का उचित समय दें ।

नाई, धोबी, भंगी, मोची, कुम्हार आदि को

मजदूरी हमेशा पूरी दो। शुभ अवसरों पर इनाम भी देते रहना चाहिए।

तुतलाकर बोलने वाले, काणे और लंगड़े-लूले की नकल कभी मत उतारिये।

जिसके मेहमान बनो, उसके नौकर-चाकरों को चलते समय थोड़ा-बहुत इनाम देना अच्छा है।

जब कभी और जहाँ कहीं अवसर मिले, सहायता के योग्य अनाथ, बालक, स्त्री, रोगी, वृद्ध, अपंग या किसी भूले-भटके अथवा विपत्ति में फँसे प्राणी-मात्र की सहायता करिए।

अंधे, कोढ़ी या अपंग व्यक्ति की भोजन-वस्त्रादि से सहायता कीजिए।

किसी असहाय की सहायता करते समय इस बात का अवश्य ही ध्यान रखें कि उसके सम्मान-भाव को धक्का न लगे।

प्रायः मृगी आदि के रोगी चलते-चलते मूर्छित होकर गिर पड़ते हैं। होश आने तक उनके पास रहना चाहिए और उन्हें उठाकर ठीक स्थान पर लिटा देना चाहिए।

साइकिल गाड़ी आदि की टक्कर से घायल व्यक्ति को तत्काल प्राथमिक चिकित्सा के लिए पास के अस्पताल में पहुँचा देना चाहिए।

अतिथियों के प्रति

कोई अतिथि हमारे स्थान की रीति के विपरीत व्यवहार कर बैठे तो उस पर हँसिए मत ।

भोजन के समय यदि कोई अतिथि या साधु-महात्मा आ जाए, तो उनसे भोजन करने की प्रार्थना करिए ।

मेहमान के साथ बैठ कर खाते समय जल्दी मत करिए । धीरे-धीरे उनका साथ दीजिए ।

किसी अतिथि के आने पर सामर्थ्य के अनुसार उसका आदर-सत्कार करना चाहिए ।

यदि मेहमान के आने का पहले से पता हो और मेहमान आपका घर न जानता हो, तो स्वीचन आदि पर जा कर लिवा लाना चाहिए ।

मेहमान के घर आने पर कुशल-समाचार पूछने के बाद हाथ-मुँह धोने या स्नान करने के लिए पूछिए । शर्बत-लस्सी या दूध-चाय के लिए पूछिए ।

मेहमान को खाना खाने अकेले मत बिठाइए ।

अपने यहाँ के विशिष्ट स्थानों का परिचय और सँर मेहमान को अवश्य ही करानी चाहिए ।

खाना खा चुकने पर मेहमान को पान, इलायची आदि देनी चाहिए ।

मेहमान को विदा करते समय कुछ दूर तक उसके साथ जाना चाहिए ।

यदि कोई व्यक्ति घर के किसी विशेष आदमी से मिलना चाहता हो, और वह आदमी घर पर न हो, तो उसके आने तक उन महानुभाव के पास बैठो या उतनी देर तक पढ़ने के लिए उन्हें समाचार-पत्र या कोई पुस्तक दे दो ।

रोगियों के प्रति

रोगी से लम्बी बात-चीत नहीं करनी चाहिए । बीमारी के सम्बन्ध में ज्यादा प्रश्न नहीं करने चाहिए ।

रोगी को देखने जाना हो, तो बच्चों को साथ मत ले जाइए ।

बीमारके सामने, विशेष कर रोगी बच्चे के सामने, मिठाई आदि न खाइये और न ही मेले-तमाशे आदि में जाने की बात करिये ।

किसी रोगी के पास बैठ कर उसके मन में निराश और खिन्नता पैदा करने वाली बातें नहीं करनी चाहिए ।

किसी रोगी के पास साधारणतया उन्हीं लोगों को जाना चाहिए, जो उसकी सुश्रूषा करते हों या घनिष्ठ सम्बन्धी हों ।

स्त्रियों के प्रति

जब तक जान-पहचान न हो, किसी स्त्री से चार आँख करके बातचीत नहीं करते ।

स्त्रियों की ओर टकटकी लगा कर देखना या उनको बार-बार घूरना असभ्यता है ।

स्त्रियों पर कहीं आक्रमण हो अथवा वे किसी प्रकार के संकट में हों, तो तुरन्त उनकी रक्षा करो ।

किसी के घर में, जिधर स्त्रियाँ रहती हों, उधर नहीं जाना चाहिए और न ही बैठक आदि में बैठ कर उस ओर भाँकना चाहिए ।

कहीं स्त्रियाँ बैठी हों, तो पुरुषों को वहाँ चुपचाप नहीं जाना चाहिए । स्त्रियों के साथ बातचीत करते समय पुरुषों को अपनी दृष्टि नीची रखनी चाहिए ।

जहाँ पर औरतें हों, वहाँ गाना-बजाना या ताली चूटकी बजाना असभ्यता है ।

जहाँ स्त्रियाँ हों वहाँ लंगोट बाँध कर या आवश्यकता से कम वस्त्र पहन कर धूमना ठीक नहीं ।

किसी पुरुष से चाहे आपकी कितनी ही घनिष्ठता क्यों न हो, उसकी पत्नी से एकान्त में कभी मत मिलिए ।

कन्या पाठशालाओं के आस-पास घूमना अनुचित है ।

स्त्रियों का अपमान कभी मत करो ।

विधवाओं के साथ कठोर व्यवहार मत करो । जो लोग विधवाओं को अशुभ मानकर उन्हें दिन-रात झिड़कते या डाँटते रहते हैं, वे मूर्ख हैं ।

रहन-सहन

वर्तनों को उठाते या रखते समय उन्हें आपस में खड़खड़ाना ठीक नहीं । उन्हें इस तरह से रखो और उठाओ कि शब्द न हो ।

दरवाजों, खिड़कियों आदि को बन्द करते समय या खोलते समय उन्हें जोर-जोर से बन्द मत करो और न ही जोर से खोलो ।

कुर्सी, मेज, चारपाई आदि को इधर-उधर हटाते समय रगड़ो मत । उठा कर इधर-उधर करो ।

सीते समय खुराँटे भरने न लग जायें । सावधानी रखने से यह आदत दूर हो जाती है । करवट बदल लेने से खुराँटे बन्द हो जाते हैं ।

पतला वस्त्र पहनकर खुले स्थान पर नहीं नहाना चाहिए । पानी से गीला हो कर पतला वस्त्र शरीर से

चिपक जाता है और आदमी या स्त्री नंगी-जैसी लगने लगती है।

आलपिन, सुई आदि से दाँतों को कुरेदना ठीक नहीं।

किसी भी काम को करने से पूर्व उसके परिणाम के बारे में खूब सोच लो।

जहाँ भी रहो, उस स्थान की सफाई और सजावट का ध्यान रखो।

चाल-ढाल में बनावटीपन नहीं होना चाहिए। उसमें स्वाभाविकता होनी चाहिए।

चलते समय अपनी दृष्टि मार्ग पर रखिए। गर्दन सीधी रहनी चाहिए, लेकिन अकड़ कर और अस्वाभाविक रीति से छाती तान कर चलना बेहूदगी है।

बिना किसी विशेष कारण के दीड़ कर चलना ठीक नहीं।

एक-दूसरे के गले में हाथ डालकर, कमर में हाथ डालकर या हाथ में हाथ डालकर अथवा कंधे पर हाथ रखकर खड़ा होना या चलना ठीक नहीं।

बाजारों में, सड़कों पर या गलियों में जहाँ लोगों के आने-जाने का स्थान हो, सड़क की चौड़ाई की ओर कतार बांध कर चलना सुखता है। आगे-पीछे हो कर चलना चाहिए।

जिन नगरों में पैदल चलने वालों के लिए अलग पटरी बनी हो, वहाँ पटरी पर ही चलना चाहिए।

रही कागज, फलों के छिलके, दोने आदि सड़क पर मत फेंको। इसके लिए जो स्थान निश्चित हो, वहीं डालो।

चलते-चलते थूकने की आदत ठीक नहीं। यदि थूकना आवश्यक ही हो, तो हवा का रुख देख कर थूकना चाहिए। ऐसा न हो कि किसी चलते हुए पर थूक के छींटे जा पड़ें।

जहाँ कहीं पेशाब मत करिए। शहरों में पेशाब के लिए जो स्थान बना हो, वहीं पेशाब करिए।

चलते समय यदि हाथ में बॅत या छाता हो, तो उसे हिलाते-घुमाते न चलिए।

सदा कमर सीधी करके बैठिए। कमर झुका कर या सिर पर हाथ रख कर बैठना ठीक नहीं।

वाजारों या गलियों में बाजे बजाते हुए धूमना-फिरना अनुचित है।

अपना सिरहाना पूर्व या दक्षिण की ओर करके सोना चाहिए। उत्तर या पश्चिम की ओर करके सोने से आयु क्षीण होती है।

कूड़ा डालने के लिए कनस्तर रखना चाहिए। किसी कोने में जमीन कूड़ा गिरने से इधर-उधर फैल

जाता है और गन्दगी फैलती है ।

घर में सब जगह जूता नहीं ले जाना चाहिए । विशेष रूप से रसोई में ।

जूता खोलते समय यदि हाथ लगाने पड़े हों, तो हाथ धो डालने चाहिए ।

बोल-चाल

जब कोई आपसे किसी बात के लिए कहे, तो सदा सोच-समझकर उत्तर दीजिए । पहले 'हाँ' कहकर फिर 'न' कह देना और 'न' कहकर 'हाँ' कह देना चरित्र की दुबलता है । जिस बात को मानना हो, उसे मान लीजिए । दूसरों से पाँच-सात बार मिनत कराना उचित नहीं ।

जब कुछ लोग बैठे बातें कर रहे हों, तो बिना पूछे उनके पास जाकर मत बैठिये और जब तक आपसे राय न पूछें, तब तक उनकी बातों में दखल न दीजिए ।

ऐसे विषयों की चर्चा से परहेज करिए, जिनके कारण आपस में भगड़ा और क्षोभ उत्पन्न हो ।

बात-चीत करते समय असावधानतावश कोई अनुचित शब्द मुँह से निकल जाए, तो तत्काल क्षमा

माँग लीजिए ।

बात करते समय अपने-आप ही मत बोलते रहिए, दूसरों को भी बोलने का अवसर दीजिए । आप अपनी बात सुनाना चाहते हैं, तो दूसरों को भी सुनिए ।

ऐसी भाषा में बात-चीत कीजिये जिसे सब समझते हों ।

दूसरों के सामने कानाफूसी या गुप्त वार्तालाप करना ठीक नहीं ।

यदि आपका मत दूसरों से न मिलता हो तो लट्ठमार ढंग से उसकी बात मत काटिये; किन्तु नम्रतापूर्वक यह कहिए कि 'मुझे ऐसा प्रतीत होता है, सम्भवतः मैं आपको अपनी बात नहीं समझा सका', 'मेरी तुच्छ राय में आप भूल कर रहे हैं, आपको ठीक सूचना नहीं मिली ।' इस प्रकार कोई नम्रतासूचक वाक्य, जो अवसरानुकूल हो कहना चाहिये । इससे विरोध कम होता है और बोलने वाले के सभ्य होने का पता लगता है ।

जबरदस्ती किसी को उपदेश देने की धृष्टता मत करिए ।

चाल-ढाल

यदि आपके साथ आपकी माता, बहन या पत्नी हो, तो उनके साथ-साथ चलना चाहिए। बहुत से लोग स्त्रियों के साथ चलते समय उनका कुछ भी ध्यान नहीं रखते और बहुत आगे बढ़ जाते हैं।

रास्ता चलते समय यदि कोई परिचित मिल जाये, तो उसके प्रति सम्मान या प्रेमसूचक भाव अवश्य प्रकट करना चाहिए। किसी परिचित के सामने से अपरिचित की तरह निकल जाना असभ्यता प्रकट करता है।

रास्ता चलते समय आने-जाने वाली स्त्रियों को किसी प्रकार कष्ट न हो, इस बात का ध्यान रखना चाहिए। सामने से आने वाली स्त्री के लिए रास्ता छोड़ देना चाहिए।

अपने से आगे जाने वाली स्त्री के बिल्कुल पीछे चलना ठीक नहीं। इससे उसको व्यर्थ संकोच होगा।

यदि कोई स्त्री जा रही हो और आप उसके पास से गुजरें तो बार-बार गर्दन घुमाकर उसे न देखिये। यह असभ्यता की निशानी है।

यदि रास्ते में दो आदमी बातें करते हों और उनमें से एक से आपका परिचय हो, तो बिना उनकी

स्वीकृत के, उनकी बातें सुनने का कष्ट मत कीजिये ।

यदि आपका कोई परिचित व्यक्ति सड़क या गली में कुछ दूर जाता दिखाई दे रहा हो, तो उसे ऊँचे-ऊँचे चिल्लाकर मत पुकारिए ।

रास्ता चलते ऊँची-ऊँची आवाज में बातें करते चबना, ठहाका मार कर हँसना, कोई गीत गाना या सीटी बजाना ठीक नहीं ।

बिना किसी विशेष कार्य के कहीं गली के कोने में या सड़क के किनारे खड़े हो कर आते-जाते आदमियों को घूरना उचित नहीं । बाजारों में बिना काम के टहलना भी असभ्यता है ।

चलते-चलते फल, मिठाई आदि खाना सभ्यता के विपरीत है । बालकों को ऐसा करने से रोकना चाहिये ।

कई लोग चलते-चलते केले आदि फल खाते हैं और उनके छिलके सड़क पर फेंक देते हैं । यह मूर्खता की हद है । इन छिलकों पर पैर पड़ जाने के कारण कई लोगों को फिसलते देखा गया है । कई बार तो इन छिलकों के कारण भयानक दुर्घटनाएँ भी हो जाती हैं ।

रास्ता चलते काँटा-कँकर या शीशे के टुकड़े पड़े दिखाई दें, तो उन्हें उठा कर उचित स्थान पर फेंकना चाहिए ।

राह चलते व्यक्ति की ओर बार-बार देखना ठीक नहीं। ऐसा करने से वह व्यक्ति बुरा अनुभव करेगा।

अपने से बड़ों के साथ चलते समय उनसे दो-तीन कदम पीछे रहिए। यदि उनके हाथ में कोई वस्तु हो, तो उसे अपने हाथ में उठा लीजिए।

अपने बाएँ हाथ की ओर चलिए।

चलते-चलते अखबार या किताब मत पढ़िये।

सड़क पार करते समय दोनों ओर से आने वाली सवारियों को देख लीजिए।

यदि रास्ते पर किसी के साथ बात-चीत करनी हो तो एक ओर किनारे पर खड़े होकर करिए, जिससे आने-जाने वालों का रास्ता न रुके।

किसी रास्ते पर जाते हुए यदि आपके आगे या पीछे से कोई सैनिक टुकड़ी या पुलिस-दल या कोई जूलूस आता हो तो उसके लिए रास्ता छोड़ दो। पंक्ति बाँध कर चल रहे लोगों की पंक्तियों से हो कर मत जाओ।

रास्ता चलते समय अर्थों या जनाजे के लिए रास्ता छोड़ देना चाहिए और खड़े होकर या पास से निकलते समय सवारी आदि से उतर कर शव के प्रति सिर झुकाना चाहिए।

कोई व्यक्ति यदि किसी बाजार या मुहल्ले का

पता पूछे और आपको मालूम हो, तो बहुत अच्छी तरह समझाना चाहिए। यदि समय हो तो स्वयं वहाँ तक पहुँचा देना चाहिए।

साइकिल पर दो व्यक्ति सवारी मत करो।

रात को साइकिल पर लैम्प अवश्य लगाओ।

जिस ओर का रास्ता सवारियों के लिए मना हो, उस रास्ते सवारी पर चढ़ कर मत जाओ।

जहाँ लिखा हो, "यह मार्ग सर्वसाधारण के लिए नहीं है", वहाँ से मत जाओ।

भोजन से पूर्व भली प्रकार हाथ धो लेने चाहिए और स्वच्छ आसन पर बैठ कर शान्त चित्त से भोजन करना चाहिए।

खान-पान

भोजन चवाते समय मुँह को बन्द रखिए। खाते और पानी पीते समय चप-चप करना शिष्टाचार के विरुद्ध है।

बहुत बड़े-बड़े ग्लास मुँह में मत डालिए। यह पेटू लोगों की निशानी है। भोजन भूटा छोड़ना असभ्यता के अतिरिक्त आज के युग में देश-द्रोह भी है।

भोजन में दोष न निकालिये। यदि कोई बाल

कंकर या मक्खी उसमें दिखाई दे, तो चुपके से निकाल कर फेंक दीजिए, ताकि पास में बैठे भोजन करने वाले का मन न बिगड़े ।

अपनी ऊँगलियाँ दाल-चावल से न भरिये और न ही चाटिए ।

खड़े-खड़े पानी नहीं पीना चाहिए और न ही बहुत जल्दी-जल्दी ही पीना चाहिए ।

जिस वर्तन में मुँह लगाकर शर्बत, पानी आदि पिया हो उसे किसी के हाथ में न देकर एक ओर रख दो ।

यदि दाहिना हाथ ठीक हो, तो खाने पीने में सदा उसी का उपयोग करो ।

किसी के घर भोजन करते समय पकवान की प्रशंसा मत करो, जो वहाँ न बना हो ।

भोजन करते समय घृणा पैदा करने वाली वस्तुओं के नाम मत लो ।

मुँह साफ करने के लिए, लिए हुये कुल्ले के पानी को निगलना नहीं चाहिये ।

तम्बाकू खाना या पीना दोनों बुरी आदतें हैं, किन्तु जो लोग अपनी आदत से लाचार हैं उन्हें चाहिए कि अपने से बड़ों के सामने न खाएँ-पीएँ । जो लोग तम्बाकू से परहेज रखते हों, उनकी सुविधा का ध्यान रखकर ही खाएँ-पीएँ । चलते-फिरते खाना ठीक नहीं

खाने-पीने की चीजों को जेब में भर कर खाते रहना भी ठीक नहीं।

सूर्य निकलने के समय, सूर्य छिपने के समय और ग्रहण के समय भोजन करना ठीक नहीं।

जूते पहने हुए खाना भारतीय सभ्यता के विरुद्ध है।

खाने की चीजों को लांघना नहीं चाहिए।

एक पात्र में अनेक मनुष्यों का एक साथ भोजन करना भी ठीक नहीं। यह भारतीय सभ्यता के विरुद्ध है। ऐसा करने से छुआछूत के रोग एक दूसरे को लग जाते हैं।

मिट्टी के बर्तनों में भोजन करना ठीक नहीं। यदि करना ही पड़े, तो उन्हें केवल एक बार उपयोग में लाकर ही फेंक देना चाहिये।

गरम वस्तु खाकर या गरम दूध पी कर गरम पानी से ही कुल्ला करो। ठंडे पानी से करना हो, तो कुछ ठहर कर करो। ऐसा करने से दाँत खराब नहीं होते।

बासी भोजन नहीं करना चाहिये। इससे बुद्धि कृण्ठित होती है।

भोजन करने के बाद स्नान मत करो।

खाने-पीने की चीजें ढक कर रखो।

वेश-भूषा

पहनावे में खिचड़ी नहीं करनी चाहिए । जो भी पहनावा पहनो, वह सिर से पैर तक एक ही हो । आधा देशी और आधा विदेशी पहनना ठीक नहीं ।

कपड़ा फट जाये, तो उसे सोकार या पैबन्द लगाकर पहनिये । इसमें कुछ भी बुराई नहीं है । बुराई तो मैले या फटे कपड़े पहनने में है ।

फैशन के लिये आवश्यक बटन ना लगवाना असभ्यता है ।

गहने पहनना बड़प्पन की निशानी नहीं है । बड़प्पन तो गुणों से ही होता है ।

जुराबों को पहनकर उन्हें यथा स्थान बांध देना चाहिये । नीचे उतरी हुई जुराबें भट्टी लगती हैं । इतनी फटी जुराबें, जिनमें से एड़ियाँ दिखाई दें, नहीं पहननी चाहिये ।

अपनी चोटी को टोपी या साफा से बाहर निकली न रहने दें । यदि आप नंगे सिर रहते हों, तो चोटी को गाँठ बाँध कर रखें ।

दूसरों के पहने हुए कपड़े नहीं पहनने चाहिये ।

बहुत तंग और बहुत ढीले या बहुत लम्बे और बहुत छोटे वस्त्र पहनना असभ्यता है ।

पाजामे के नाड़े को इतना नीचा मत लटकाइए कि चलते समय कमीज से नीचे दिखाई दे ।

रूमाल को अच्छी तरह तह करके जेब में रखना चाहिये । कालर में रूमाल टाँकना या दिखाने के लिये जेब से बाहर निकाले रखना असभ्यता है ।

ऋतु के अनुसार हल्के या भारी वस्त्र पहनने चाहिये ।

जो लोग यज्ञोपवीत पहनते हैं, उन्हें चाहिए कि उसे साफ रखें । यज्ञोपवीत कपड़ों से बाहर या कान पर लटका न रहने दीजिए ।

यात्रा में

यात्रा प्रारम्भ करने से पहले सब चीजें सम्भालकर बांध लो । सब पर अपने पते की चिट्ठें लगा दो ।

तांगा करो तो किराया पहले ठहरा लो, मजदूर करो तो मजदूरी पहले ठहरा लो । पीछे भगड़ा करना ठीक नहीं ।

तांगा, कुली और टिकट का नम्बर नोट कर लो ।

सारा सामान उतार लेने पर, फिर ध्यान से

तांगे और गाड़ी को देखो ।

अपने नग पूरे गिन लो ।

यात्रा में किसी अपरिचित व्यक्ति की दी हुई वस्तु
—सिगरेट, पान-बीड़ी, फल-मिठाई आदि मत खाओ ।

रात की यात्रा में यथा सम्भव जागते रहो ।

अपने सामान की देख-भाल स्वयं रखो ।

बिना टिकट यात्रा मत करो ।

सामान अधिक हो, तो उसका भी किराया दे दो ।

प्रायः डिब्बे में बैठे यात्री दूसरों को चढ़ने से रोकते हैं । यह बुरी बात है, असभ्यता है । उन्हें भी जरूरी काम से जाना है । सोचिए कि यदि आप कहीं आवश्यक काम से जा रहे हों और आपको चढ़ने न दिया जाये, तो आपको कैसा लगेगा ?

गाड़ी में पैर फैला कर मत सो जाइए । सोने का शौक है, तो सोने को सीट रिजर्व कराइए । यह कहां की भलमानसी है कि आप तो चार हाथ जगह रोक लें और दूसरों को चार इंच भी न मिले ?

सभा में

सभा में बैठकर ऊँचे ऊँचे डकार लेना, खांसना, छींकना, बार-बार गला साफ करना, दाँत कुरेदना,

नाखून काटना या नाक में से चूहे निकालना सभ्यता के सर्वथा विरुद्ध है।

सभा में बैठ कर दूसरों से गप्पें मत लड़ाइए।

यदि सभा की कार्रवाई रुचिकर न हो या बहुत लम्बी हो, तो सभा की शान्ति भंग किए बिना और दूसरों का ध्यान अपनी ओर आकृष्ट किए बिना चुपके से चल दीजिए। वैसे उचित तो यही है कि आप कार्रवाई होने तक वहीं बैठें।

सभा-समाज में बैठकर पेट की हवा निकालने की आदत निन्दनीय है।

ध्यान रखिये कि शोक मनाने के लिए आयोजित सभा में ताली नहीं पीटनी चाहिए।

भाषण सुनते समय बिना समझे-बूझे ताली बजाना ठीक नहीं।

किसी प्रकार का पुरस्कार मिलने पर पुरस्कार देने वाले का अभिनन्दन कीजिये।

जिस सभा-समाज में आपकी उपस्थिति आवश्यक है, उसमें निश्चित समय से कुछ पहले ही पहुँच जाना चाहिए।

सभा में उसी स्थान पर बैठो, जहाँ आपका बैठना अनुचित न हो, जिससे वहाँ के प्रबन्ध में गड़बड़ न हो और प्रबन्धक आपको वहाँ से न उठायें।

किसी सार्वजनिक सभा में सम्मिलित होने पर यदि किसी विषय पर आपका मतभेद हो, तो अपने स्थान पर खड़े होकर व्याख्यान देना शुरू मत कर दो। सभा के अध्यक्ष से अनुमति लेकर ही बोलना चाहिए। यदि अध्यक्ष आज्ञा न दे तो चुपचाप बैठे रहो।

सभा में बैठ कर अखबार पढ़ने लगना या कोई वहस की बात शुरू कर देना, जिससे दूसरे लोगों को असुविधा हो असभ्यता है।

सभा में जाते समय बच्चों को साथ मत ले जाओ।

यदि तुम सभा में देर से पहुँचे हो, तो भीड़ में घुस कर आगे बैठने का प्रयत्न मत करो।

प्रबन्धकों के बार-बार कहने पर कि 'पीछे खड़े सज्जन कृपा कर बैठ जाएँ' खड़े रहना भारी असभ्यता है।

स्वास्थ्य और स्वच्छता

प्रातः सूर्योदय से पूर्व अवश्य उठ खड़े होना चाहिए।

नाक साफ करते समय इस बात का ध्यान रखो कि जोर की आवाज न होने पाए। नाक नाली या

इसी प्रकार के दूसरे स्थान साफ करिए । जहाँ-तहाँ नाक सिनकना असभ्यता है । जहाँ लोग कुछ खा-पी रहे हों, वहाँ नाक साफ नहीं करनी चाहिए ।

पान या जरदा खा कर उसकी पीक दीवारों पर, सीढ़ियों पर, किवाड़ों के पीछे या कोने में मत थूको ।

प्रतिदिन दातुन अवश्य कीजिए । यदि सफाई करने पर भी आपके दाँतों में या मसूढ़ों में कोई तकलीफ है और उसके कारण दुर्गन्ध निकलती है तो उसकी तत्काल चिकित्सा करवाइए या इलायची आदि कोई मुगन्धित वस्तु मुँह में रखिए और लोगों से बातचीत करते समय अपने मुँह का रुख ऐसा रखिए जिससे उन्हें बदबू न आए । दाँतों को गंदा रख कर उनसे कब मत खोदिए ।

खाना खूब चबा-चबाकर खाना चाहिये नहीं तो दाँतों का काम आँतों को करना पड़ेगा ।

भोजन करने के पश्चात् हाथों को अच्छी तरह साफ करो । घी-तेल की चिकनाई से हाथों के नाखूनों में हल्दी लगी रहती है, इसे धो-पोछकर साफ कर डालना चाहिए ।

कुछ भी खाने के बाद कुल्ला अवश्य कीजिए ।

सवारी पर बैठे हुए थूकते समय या पानी आदि फेंकते समय राह चलने वालों का ध्यान रखें ।

किसी के यहाँ यदि दूरी, गलीचे आदि बिछे हों तो उस पर जाने से पूर्व इस बात का ध्यान रखें कि पैर गन्दे न हों ।

कुओं, तलाबों तथा घाटों आदि पर कफ-थूक आदि मत गिराओ और न ही किसी प्रकार की गंदगी फैलाओ ।

अपना घर सदा साफ-सुथरा रखो । घर के समान को भी व्यवस्थापूर्वक रखो ।

हाथ पोंछने के लिए अलग तौलिया रखो । धोती, कुर्ते आदि से हाथ-मुँह पोंछना असभ्यता है ।

भोजन करने से पूर्व हाथ अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिए ।

टूटी-फूटी और बेकार चीजें इकट्ठी करके अपने घर को कबाड़ी की दुकान मत बनाओ ।

भोजन, काम और आराम के लिए समय निश्चित कर लो और यथा सम्भव ये काम निश्चित समय पर ही करो ।

स्वास्थ्य के लिए प्रतिदिन व्यायाम आवश्यक है ।

व्यर्थ की चिन्ता में मत घुलिए । यह आपका सब कुछ खो देगी ।

नाखून को बढ़ने मत दीजिए । यदि आप लम्बे नाखून रखना पसन्द करते हों, तो उनकी सफाई

रखिए ।

स्नान करते समय पहले सिर पर पानी डालो और फिर शरीर पर । ऐसा करने से सिर के रोग नहीं होते ।

मुँह ढक कर नहीं सोना चाहिए ।

शौच के पश्चात् हाथों को शुद्ध मिट्टी या साबुन से साफ करिए । पेशाब के पश्चात् भी हाथ अवश्य धो लीजिए ।

खेत में शौच जाओ, तो उठने के बाद उस पर मिट्टी डाल दो ।

नदी या जलाशय के तट पर या मार्ग के समीप कभी मल-मूत्र का त्याग मत करो ।

रात को सोने से पूर्व दातुन अवश्य करनी चाहिए ।

दूसरे का प्रयोग किया हुआ रूमाल, साबुन, तौलिया या कंधी काम में न लाओ ।

वस्तु रखना और उठाना

कुर्सी, मेज आदि को इधर-उधर करते समय घसीटिए मत । उठा कर दूसरे स्थान पर रखिए ।

दरवाजों को जोर से बन्द करना ठीक नहीं ।

सीढ़ियों पर भी धीरे-धीरे चढ़िए-उतरिए । 'धम-धम' करके मत चढ़िए ।

अपने कपड़े, जूते या पुस्तकें निश्चित स्थान पर रखिए । इधर-उधर रखने से एक तो समय पर वस्तुएँ मिलती नहीं, दूसरे घर में सर्वत्र अव्यवस्था दिखाई देती है ।

पढ़ना-लिखना

कोई पुस्तक या समाचार-पत्र पढ़ना हो, और उसे दूसरा व्यक्ति पढ़ रहा हो, तो पीछे से या बगल से झुक कर मत पढ़ो । वह पढ़ चुके तब नम्रता से माँग लो ।

जहाँ कई व्यक्ति पढ़ रहे हों, वहाँ बातें मत करो । जोर से मत पढ़ो, किसी प्रकार की आवाज मत करो ।

उँगली थूक से गीली करके पुस्तक के पृष्ठ मत उलटो ।

थूक लगा कर टिकट या लिफाफे मत चिपकाओ । पुस्तक खुली छोड़कर मत जाओ । पुस्तकों को पैर से मत छुओ ।

यदि कोई व्यक्ति कुछ लिख रहा हो, तो उससे

आज्ञा लिए बिना उसे पढ़ने का यत्न मत करो ।

पेंसिल से लिखते समय उसकी नोंक को धूक लगाकर लिखने की आदत ठीक नहीं । इसी प्रकार कलम या पेंसिल से सिर का या कान का खुजलाना भी असभ्यता है ।

कुछ लड़के स्लेट पर को लिखावट को धूक लगाकर पोंछते हैं । यह बिल्कुल ठीक नहीं । स्लेट को स्पंज या गीले कपड़े से पोंछना चाहिए ।

कलम में अधिक स्याही लगाकर, फिर उसे इधर-उधर दीवारों या फर्श पर फटकारना असभ्यता है ।

कलम या पेंसिल हाथ आते ही जहाँ कहीं कुछ न कुछ लिखने लगना ठीक नहीं । कुछ लोग हर कहीं अपना नाम लिख डालते हैं, यह भी अनुचित है ।

पुस्तकें पढ़ने के लिए होती हैं, उन पर इधर-उधर कुछ लिख देना ठीक नहीं । पुस्तकालय की या किसी से माँगी हुई पुस्तकों का विशेष ध्यान रखना चाहिए ।

चुपचाप मन ही मन पढ़ना चाहिए । हाँ, यदि किसी को सुनाना हो, तो बोल कर पढ़ा जा सकता है ।

पुस्तकों पर बैठना, उन्हें सिर के नीचे रखना या पैर से छूना असभ्यता है ।

जो बात दूसरों के लिए लिखो, उसमें पढ़ने वालों

की सुविधा का भी ध्यान रखो। अक्षर साफ-सुथरे, सुवाच्य और शुद्ध होने चाहिए।

पढ़ने के लिए माँग कर लाई हुई पुस्तक या पत्रिका को ठीक समय पर लौटा दो।

लेट कर नहीं पढ़ना चाहिए। मेज पर झुक कर भी नहीं बैठना चाहिए। खाना खाकर तुरन्त पढ़ने मत बैठो। पढ़ते समय लैम्प आदि को इस प्रकार रखो कि प्रकाश सीधा आँखों पर न पड़े।

रात को अधिक देर तक जाग कर पढ़ने की अपेक्षा प्रातः शीघ्र उठ कर पढ़ना अधिक लाभकारी होता है।

नारी-सभ्यता

शरीर के विभिन्न भागों पर गुदने गुदाना असभ्यता है।

स्त्रियों को चाहिए कि जोर से चिल्ला-चिल्ला कर बात-चीत न करें।

घर के दरवाजे पर या खिड़की पर खड़े रहना अशिष्टता है।

स्त्रियों को दुकानदारी कहीं करनी चाहिए।

अधिक गहने पहनने वाली स्त्रियाँ असभ्य गिनी

जाती हैं; अतः गहनों का बोझ उठाए फिरना व्यर्थ है।

स्त्रियों को चाहिए कि रास्ते पर चलते समय आपस में जोर-जोर से बातें न करें और न ही खिल-खिलाकर हँसें।

ऐसे स्थानों में, जहाँ लोगों की दृष्टि पड़ती हो, शृंगार करना, बाल संवारना या काजल आंजना निर्लज्जता है।

कई प्रान्तों की स्त्रियाँ चलते-फिरते, मेले-तमाशों में जाते मोटर आदि पर बैठी गाने लगती हैं। यह असभ्यता है।

प्रायः विवाह आदि के अवसर पर स्त्रियाँ भद्दे गीत और गालियाँ गाती हैं। यह असभ्यता है।

घर के काम से निपटकर प्रायः आस-पास की स्त्रियाँ इकट्ठी होकर बैठ जाती हैं और दूसरी स्त्रियों की निन्दा करती हैं, यह बुरी बात है। खाली समय में किसी अच्छी पुस्तक का स्वाध्याय करना चाहिए।

बिना काम-काज के पास पड़ोस के घरों में घूमते फिरना अनुचित है।

छाती उघाड़े फिरना या छोटी चोली पहन कर पेट उघाड़े रहना निर्लज्जता है।

देवर आदि के साथ किसी प्रकार का भद्दा सजाक नहीं करना चाहिए।

कुछ काम की बातें

घर में प्रत्येक वस्तु को उसके नियत स्थान पर रखो ।

धोबी को कपड़े देने से पहले उनका विवरण लिख लो तथा जेबों को भली प्रकार से देख लो । जो बटन उतारे जा सकते हों, उन्हें उतार लो ।

चलती मोटर, ट्राम, गाड़ी आदि पर चढ़ने का प्रयत्न मत करो ।

दवाई आदि की शीशियाँ, पुस्तकें या काँच के बर्तन ऐसे स्थान पर रखो । जहाँ बालक न पहुँच सकें ।

घर में रखी दवाइयों को उनके ऊपर उनके नाम लिख कर रखो । विषैली दवाइयों को दूसरी दवाइयों से अलग करके रखो ।

माँगी हुई वस्तु किसी दूसरे को न दो ।

लैटर-बक्स में डालने से पूर्व पत्र को एक बार पुनः अवश्य ही पढ़ लें ।

लैम्प आदि जलने के बाद दियासलाई को बुझाकर फेंको ।

दुर्भाग्यवश यदि आप सिगरेट पीते हों तो फेंकने से पहले ही उसे भी बुझा डालो ।

हर किसी को अपने दुखड़े सुनाना शुरू मत करो ।

घर से बाहर जाते समय अपना चेहरा शीशे में देख लो ।

आज का काम कल पर मत छोड़ो ।

आज का दिन तुम्हारा है । बीता हुआ कल मर गया है और आने वाला कल अभी पैदा नहीं हुआ है ।

जो काम कभी भी हो सकता है, वह कभी नहीं हो सकता ।

अति से सदा बचना चाहिए ।

अतीत की चिन्ता मत करो । उसे भूल जाओ । अब आप उसे बदल नहीं सकते ।

□□