

सद्ज्ञान ग्रन्थमाला पुष्प

513

# जिन्दगी कैसे जीरें



Handwritten notes in Hindi on the left side of the cover, including the name 'श्री. श. मदन' and other illegible text.



श्रद्धांजलि प्रकाशन द्वारा

— श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

SHRI CHANDUBHAI PATEL,  
GONDAL, GUJARAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,  
Uttaranchal, India – 249411  
Phone no : 91-1334- 260602,  
Website : [www.awgp.org](http://www.awgp.org)  
E-mail : [shantikunj@awgp.org](mailto:shantikunj@awgp.org)

Gayatri Tapobhumi,  
Mathura, U.P., India – 281003  
Phone no : 91-0565-2530128,  
Website : [www.awgp.org](http://www.awgp.org)  
E-mail : [yugnirman@awgp.org](mailto:yugnirman@awgp.org)

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India  
E-mail: [vicharkranti.awgp@gmail.com](mailto:vicharkranti.awgp@gmail.com) | Website : [www.vicharkrantibooks.org](http://www.vicharkrantibooks.org)



# युग निर्माण योजना

मथुरा ( उ. प्र. )



पं. श्रीराम शर्मा आचार्य



प्रथम बार १९५८

द्वितीय बार १९९०



\* सी. व्ही. पंत

पंतल संस्था, अहमदाबाद

मूल्य २.५० रु.

महामा. मांथली

महाराष्ट्र, मुंबई

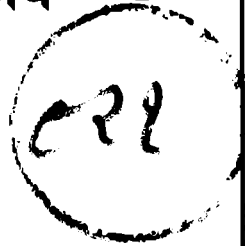


मुद्रक :

युग निर्माण प्रेस,

गायत्री तपोभूमि, मथुरा प्रकाशक :

# जिन्दगी कैसे जियें ?



लेखक :

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

[www.awgp.org](http://www.awgp.org)

[www.vicharkrantibooks.org](http://www.vicharkrantibooks.org)



प्रकाशक-

युग निर्माण योजना

गायत्री तपोभूमि

मथुरा



द्वितीय बार

१९९०

मूल्य २ ) ५० रु.



# भूमिका

गायत्री की साधना सर्व सुलभ भी है और सर्वोत्तम फलदायिनी भी । हमने स्वयं अपने इस छोटे से जीवनकाल में सवा करोड़ से अधिक जप के पुरश्चरण किये हैं । इस साधना में हमें जो अनुभव हुए हैं उनका वर्णन करना उचित न समझकर केवल इतना ही कहना चाहते हैं कि—गायत्री ही भूलोक की कामधेनु है । यह मंत्र इस भूतल का कल्प-वृक्ष है । लोहे को स्वर्ण बनाने वाली, तुच्छ को महान बनाने वाली, पारसमणि गायत्री ही है । यह वह अमृत निर्झरणी है, जिसका आचमन करने वाले को परम तृप्ति और अगाध शान्ति प्राप्त होती है । गायत्री की आध्यात्मिक ज्ञान गंगा में स्नान करके मनुष्य सब प्रकार से पाप-तापों से छुटकारा पा सकता है । हमारी सलाह और पथ-प्रदर्शन में अब तक जिन अनेक स्त्री-पुरुषों ने गायत्री की उपासना की है उनमें भी अपने अनुभव संतोषजनक बताये हैं । इन सब अनुभवों के आधार पर हमारा सुनिश्चित विश्वास है कि कभी किसी की गायत्री साधना निष्फल नहीं जाती ।

“गायत्री महाविज्ञान” के दोनों खण्डों में अनेकों साधन विधियों का वर्णन है । उनमें से कुछ सर्वसुलभ एवं निरापद साधनायें संक्षिप्त रूप में इस पुस्तक में संकलित की गयी हैं । पुस्तक में वर्णित कोई बात समझ में न आवे तो जवाबी पत्र भेजकर लेख का समाधान किया जा सकता है । विशेष जानकारी के लिये “गायत्री महाविज्ञान” के तीनों खण्डों को पढ़ना चाहिये ।

—पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

मुद्रक—युग निर्माण प्रेस, मयुरा

# जिन्दगी कैसे जिए ?



—:—:—

## भागो नहीं, दुनियां को बदलो ।

### आपका मानसिक चुम्बक

अनन्त पुण्य संस्कारों के फल स्वरूप हमें जीवन रूपी वरदान प्राप्त हुआ है। इसमें हमारे लिए परमेश्वर ने सुख, सफलता, समृद्धि सभी एकत्र कर दी है, वही हमें प्राप्त होगी। उसी पर हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है। अतः सजीवता से आशावादी दृष्टिकोण स्थिर रखकर विजय के हेतु हमें जीवन-संग्राम में प्रविष्ट होना है — इस भावना को लेकर जीवन क्षेत्र में प्रविष्ट होने वाले व्यक्ति ही वास्तविक सफलता प्राप्त करते हैं।

इस विजय के लिए आपको मानसिक, कायिक एवं आध्यत्मिक शक्ति का संचय कर रखना है। उन्हीं के बल पर आप यह आशा कर सकते हैं कि आप कितने अशोंमें सफल मनोस्थ होंगे। मन में यह बात पुष्ट कर लीजिए कि आपके जीवन में कुछ शुभ, सात्विक लाभप्रद कार्य होने वाला है। आप प्रश्न करेंगे “यह किस प्रकार सम्भव है ? इसके लिए क्या चाहिए ?” इसका उत्तर है कि आपका मानसिक चुम्बक सजीव और सशक्त होना चाहिए। जीवन को सफलताएँ, समृद्धिएँ तभी आपको प्राप्त होंगी, जब आप अपने मानसिक चुम्बक द्वारा उन्हें अपनी ओर आकर्षित कर सकेंगे।

एक विद्वान ने लिखा है — “सकल पदार्थ हैं जग माहीं । कर्महीन नर पावत नाहीं ॥” हमारे चहुँ ओर सुख, सफलता,



समृद्धि, यश, विजय, प्रेम, सहानुभूति का समुद्र लहरा रहा है। ये स्वर्ण मुद्राओं और हीरे मोती की तरह हमारे चारों ओर बिखरे पड़े हैं। आवश्यकता यह है कि अपने मानसिक चुम्बक द्वारा हम इन्हें अपनी ओर खींचें। इनके पीछे भागे-भागे फिरने से ये प्राप्त होने वाली नहीं हैं। इन्हें आकृष्ट करने वाला चुम्बक अपने अन्दर विकसित करना है। खेद ! अनेक व्यक्ति इस आन्तरिक चुम्बक को नहीं जानते हैं।

### मानवीय चुम्बक का निर्माण

यह चुम्बक क्या है ? तीव्र इच्छा, बलवती इच्छा। स्पष्ट इच्छा—ऐसी इच्छा जो दृढ़ है। जो न बीमारी प्रतिकूलता रोग शोक से टूटती है और न लालच-लोभ से, अपना प्रशस्त राजमार्ग छोड़ती है। यह इच्छा की अग्नि जितनी तीव्र होती है उतना ही तीव्र आकर्षक आपका मानसिक चुम्बक होता है। इस जीती जागती इच्छा का दमन सम्भव नहीं। यह एक नशे के तौर पर मनुष्य को लक्ष्य की ओर उन्मुख किया करती है। उसे बढ़ाती है, प्रोत्साहित करती है। थक पात्रों को नव जीवन से परिपूर्ण करती है, आत्मा में नवीन स्फूर्ति, नवीन भोज का संचार कर हम से कहती है—“तुम अपने निश्चयों पर दृढ़ रहो। इच्छा की आग न बुझे। प्रत्येक असफलता और प्रतिकूलता इस इच्छा को विकसित और सद्दीप्त करती चले। यही दृढ़ता यही निष्ठा कल्पवृक्ष के समान अक्षय विजय प्राप्त कराने वाली महत्वपूर्ण शक्ति है।”

वह व्यक्ति धन्य है जिसके निश्चयों में बल है। निश्चयों में भोज हैं। जो अपने निश्चयों के लिए परवाताप नहीं करता। सबसे लिए निश्चय के सम्मुख दुःख, क्लेश और विपत्ति विरुद्ध



नश्वर हैं। रूपया-पैसा, प्रसिद्धि तथा लोकप्रियता सदैव उसे प्राप्त होती हैं। उसका इन पर उन्मत्त सिद्ध अधिकार है। अपनी इच्छित वस्तु का एक काल्पनिक सूक्ष्म चित्र मन में अंकित कर लीजिए और तब उसीको प्राप्ति के लिए आगे चलिए। जो व्यक्ति यह निश्चय नहीं कर पाता कि वह क्या चाहता है? वह कुछ नहीं कर सकेगा। आपको किसकी महत्वाकांक्षा है, अपने से पूछिए और तब लीजिए। जिन्हें इच्छित वस्तु का ज्ञान नहीं उनका मानसिक चुम्बक सशक्त नहीं हो सकता। अच्छी वस्तुएँ इधर-उधर पड़ी रह जाती हैं और वे बेलबल सोया करते हैं।

जो व्यक्ति समृद्धि रूपया-पैसा चाहता है वह तीव्र बलवती इच्छा के बल से एक ऐसे चुम्बक की सृष्टि कर लेता है जिसके द्वारा वह रुपये को खींचता है। यदि उसके पास आर्थिक समृद्धि को खींचने वाला विशालकार्य मस्तिष्क है तो निश्चय ही वह उसे अपने समीप के वातावरण से अपनी ओर खींच लेगा। विद्या का इच्छुक वैसा ही मस्तिष्क बनाकर विद्या के कण आकर्षित करेगा। सार्वजनिक सफलता के लिए भी वही क्रम है।

लेकिन आकर्षित करने का भी एक नियम है। मामूली औसत दर्जे की योग्यता वाला व्यक्ति कुछ आकर्षित नहीं कर सकता। आपको असाधारण मस्तिष्क बनाकर कार्य करना पड़ेगा। उच्चकोटि का सचेतन चुम्बक ही सर्वोत्कृष्ट चीजें अपनी ओर खींचता है।

यदि कोई यह चाहे कि मैं एक कार्य को घृणा भी करूँ और उसीकी साधना द्वारा अमीर, योग्य या प्रसिद्ध बन जाऊँ, तो वह मृग मरीचिका ही है। घृणा का अर्थ है कि आपका चुम्बक अभीष्ट वस्तु को दूर भगा देगा। आप जो कार्य अपने लिए चुनेंगे, उसको प्रेम करना होगा, पूरी निष्ठा, सहयोग,



दृढ़ता और मनोयोग से उसमें इच्छा शक्ति को केन्द्रित करना होगा ।

आप पूछेंगे कि ऐसा चुम्बक कैसे तैयार करें ? हमारा चुम्बक कहाँ है ? इसका उत्तर यह है कि आपकी इच्छा-शक्तियाँ दृढ़ता और निश्चयबल कितने मजबूत हैं । आपकी योजनाएँ और युक्तियाँ, कार्य शक्तियाँ कितनी सशक्त और सचेतन हैं । अपनी शक्तियों को तौल कर देखिए कि वे कितनी शक्तिशालिनी हैं ? जितनी उनमें शक्ति है, उतनी ही तुम्हारे चुम्बक में ये शक्ति विद्यमान है । जितनी तुम इच्छा की आग को बलवती, तीव्रतर करोगे उसी अनुपात में तुम्हारे इस चुम्बक की शक्ति अभिवृद्धि को प्राप्त होगी ।

अवसर की बात मग्न सोचिए ! योग्यता होगी तो लाख अवसर तुम्हारे पास आकर चरण चुम्बन करेंगे । योग्यता एक ऐसा धन है, जिसका उपयोग कभी न कभी जरूर होगा । तुम्हें अपनी योग्यताएँ बढ़ानी चाहिए ।

इस प्रकार हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि सफलता हमारे बाह्य पदार्थों, व्यक्तियों, वातावरण रूपों-वैसे, शिकारिश इत्यादि पर निर्भर नहीं है बरन् वह हमारे अन्दर में विद्यमान है । सफलता की जड़ अन्दर प्रदेश में है । वही से हमें इसे निकाल कर बाह्य जगत् में स्थापित कर देना है ।

आन्तरिक पक्ष का चिन्तन, अभ्यास द्वारा उसका विकास इच्छा शक्तियों को कार्य द्वारा बाहर निकालना प्रमुख तत्व है । आपको आन्तरिक प्रदेश से विपरीत तत्व, विरोधी इच्छाएँ, वासनाएँ, हीनत्व की पाँच भावनाएँ निकाल देनी होंगी । जो तुम्हारी इच्छा की कामना है, उसी विषय के विचार चलते, फिरते, उठते, बैठते, खाते-पीते, सोते-जागते मन में जानी होगी ।



इन विचारों, योजनाओं तथा तत्सम्बन्धी कल्पनाओं को क्षण भर के लिए भी निज हृत् से विलग न होने देना होगा। हमेशा बार-बार उन्हीं विचारों के सुखद, सफल पक्ष को भविष्य के गर्भ में कल्पना के नेत्र से देखना होगा। यही नहीं प्रत्युत “बह वस्तु वास्तव में मुझे प्राप्त हो गई है, मेरी वही परिस्थिति असल में हो गई है”—यही भाव मन में सदा सर्वदा करना पड़ेगा। सारांश तुम जित वस्तुओं, पदों, भाव, परिश्रम, मस्या-पैसा, प्रतिद्विधा प्राप्त करना चाहते हो, उन्हीं विचारों की इच्छा करोगे एवं उन्हीं प्राप्ति का मन में चित्र नितना स्पष्ट कल्पना में बनाकर मन के अन्दुक्त अंगों, अती ही शीघ्र वे पदार्थ तुम्हारे मानसिक चुम्बक से खिंच कर तुम्हारा शरीर आयेंगे।

### उत्कृष्टता की निरन्तर विजय

आज का युग उत्कृष्टता (एक्सेलेंस) का है। जो जिस विषय का विशेषज्ञ है, वही पूजा जाता है। अधूरे ऊपरी सामान्य ज्ञान वाले असंख्य हो गये हैं। अरुः कार्य का क्षेत्र भी ऊँचा उठता जा रहा है। आज के युग में जब सामान्य व्यक्तियों की गिनती नहीं, असाधारण योग्यता वाला व्यक्ति ही सफलता लाभ प्राप्त कर सकता है। उत्कृष्टता हमारे को अपनी ओर खींचती है। उत्कृष्टता का मुख्य निरन्तर ऊँचा चढता जा रहा है। जो क्षेत्र जानने चुना है, या चुनने वाले हैं, केवल उसमें उत्कृष्टता प्राप्त कीजिये। बहुत से कार्यो के पीछे मत दौड़िये अन्यथा अन्त में हलक भी हाथ न आयेगा। जो कुछ चुनिये, उसमें हर प्रकार धरने आस को ऐसा पदु और कार्य दत्त बना लीजिये कि कोई कमजोरी शेष न रह जाय।

अपने से पूछिये—क्या मैं किसी बात का विशेषज्ञ हूँ ?



क्या मैं कोई बात दूसरों की अपेक्षा अधिक जानता हूँ ? व्यापार नौकरी, अध्ययन, खेती, साहित्य, लोक सेवा या अन्य कौन से कार्य का मैं विशेषज्ञ हूँ । और यदि आप सचाई से किसी के विशेषज्ञ हैं, तो कार्य और पैसा आही जायेगा ।

विशेषज्ञ कैसे बनें ? विचार संयम तथा एकाग्रता—ये दो ऐसे अमूल्य मन्त्र हैं जिससे मनुष्य का मन एक तत्व में पूर्णतः तन्मय हो जाता है । पहले विचारों में उत्कृष्टता आयेगी । तत्पश्चात् वही उत्कृष्टता आपके कार्यों में उतर आएगी । विचार के पश्चात् कार्य का यही क्रम है । स्मरण रखिय प्रत्येक पुरुष पश्य विशेष क्षेत्र में उत्कृष्टता लेकर उत्पन्न हुआ है । स्वयं आत्म-चिन्तन करने से, अपनी शक्तियों की परीक्षा करने से स्वयं यह मालूम किया जा सकता है कि मैं किस बातका विशेषज्ञ हूँ । तुम्हारे भीतर जो महान् शक्ति का भण्डार छिपा पड़ा है, उसे निकालो । तुम्हारे भाग्य तुम्हारे कार्यों के आधीन हैं । पुरुषार्थ से तुम जीवन की यह उत्कृष्टता खोज निकाल सकते हो । अपनी विशेषता की ओर निरन्तर, अदम्य रूप में बढ़ने से उत्कृष्टता की सिद्धि होती है । जो कुछ शक्तियों का महाभण्डार तुम्हारे अन्तर प्रदेश में छिपा हुआ है, वह कभी न कभी तुम्हारे जीवन में अवश्य आएगा । फिर क्यों न अभी से उसके प्रति सज्ज और सचेष्ट हो जाँय ? प्रत्येक आत्मा उसी वस्तु को अपनी ओर आकर्षित करती है, जो उसकी होती है । अन्य कोई वस्तु उसके समर्थ नहीं आ सकती । कुछ काल के लिए उस पर घास-मिट्टी भले ही एकत्रित हो जाय । अन्ततः वही वस्तु तुम्हारे पास आएगी । इस तत्व को जानने और अनुभव करने के लिए ईश्वरीय नियम की सर्व व्यापकता को मानना पड़ेगा ।



## एकाग्रता बहुमूल्य गुण है

इच्छा शक्ति के फल पर सिद्धि पर, अपनी समस्त शक्तियों को केन्द्रित रखिए। जब हम शक्तियों को एक स्थान पर एकाग्र करते हैं तो अद्भुत शक्ति का प्रादुर्भाव होता है। सम्पूर्ण मानसिक संस्थान और शारीरिक शक्तियां जब मिल कर एक कार्य सिद्धि के लिए प्रयत्न करती हैं, तो वह अवश्य सिद्ध होता है। उस मन, मस्तिष्क या शक्ति से तुम क्या विजय, दृष्ट सिद्धि, या साधना करोगे, जो पल पल इधर-उधर भागा-भागा फिरता है। मनुष्य का मन बड़ा चञ्चल है, अस्थिर है। विषयों, प्रलोभनों, आसान चीजों की ओर दौड़ता है। अतः पहले चित्त संयम द्वारा मन को अन्तर्मुख कर लीजिए। चित्त की चञ्चलता रोकने के लिए दृढ़ता से इन्द्रियों के दृश्य-विषयों की प्रवृत्ति और मन के वेग को रोकना पड़ेगा। मन को पुनः पुनः एक ही बात पर खींच-खींच कर लगाना होगा। मन मार कर एक ही कार्य निरन्तर करना होगा। मत जा वेग, भागना और चञ्चल होना, कम होते और उच्च विचार उच्च ध्येय में संलग्न होने से उन्मत्त इन्द्रियां चित्त को चलायमान न कर सकेंगी। स्मरण रखिए मन तुम्हाग है, तुम उसके दास नहीं हो। कभी उसे अपने ऊपर हावी मत होने दो। मन की चञ्चलता जीतने के लिए इच्छा शक्ति का उपयोग कीजिए।

**आप दुनियाँ को बदल देंगे यदि—**

आप विजय प्राप्त करेंगे यदि आप अपने समय का उपयुक्त मूल्य समझ सकेंगे। कितना समय कार्य करें, खेलें, विश्राम करें मनोरञ्जन करें, निद्रा लें यह विवेक आवश्यक है। आठ घण्टे विश्राम, २ घण्टा मनोरञ्जन और ४ घण्टे नित्य कर्मों के निकाल



कर १० घण्टे सचाई के पारश्रम के होने चाहिए। इन दस घण्टों का सचा कार्य आपको निश्चय ही ऊँचा उठाने वाला है।

आप विजय प्राप्त कर सकेंगे यदि आप दूरदर्शी हैं। अर्थात् आगे आने वाले अवसर, दूसरों की जरूरतें, बाजार का हाल, मांगें, घटनाएँ दूरदर्शिता से अनुमान लगा लें। भविष्य दृष्टा बनें। यह कोई अलौकिक शक्ति नहीं है। तीव्र बुद्धि, संसार का ज्ञान, स्वयं अपना अनुभव और समाचार-पत्र आपको भविष्य दृष्टा होने में पर्याप्त सहायता करेंगे। आगे बढ़ने वाली जरूरतों के लिए अभी से अपने आपको तैयार रखना, भौतिक, शारीरिक उत्कृष्टताएँ पहले ही बढ़ा लेना विजय का मूल मन्त्र है।

आप संसार को बदल सकते हैं यदि आपको अपनी अन्दर की शक्तियों के प्रति विश्वास है। अपने अन्दर विश्वास रखने वाला व्यक्ति ही सदैव आगे चलता है। डरता, शरमाता, या बुजदिल की तरह लज्जाशील कैसे आगे बढ़ेगा ?

तुम हीन नहीं हो। असमर्थ नहीं हो। कायर नहीं हो। दुर्बल नहीं हो। निस्तेज नहीं हो। अमृत संतान हो, आत्मा तेज के केन्द्र हो। तुम मोह और संशय के आवेश में आकर अपने को दुर्बल, पापी, कायर, डरपोक पा रहे हो। तुम अपने को लुप्त समझ कर भयभीत हो गये हो। हृदय की दुर्बलता त्यागो, सङ्कटों का सामना करो और हृष्ट पथ पर उठे रहो।

अपनी शक्तियों, योग्यताओं के प्रति सच्चे रहो। अपने अन्दर पूर्ण विश्वास रख कर आगे बढ़ो। जो मनुष्य जरा सी विघ्न-बाधाओं के आने पर अपने मन की शान्ति खो देता है उसमें आत्मिक बल तो कहाँ, साधारण मानुषी बल भी नहीं कहा जा सकता। उसका दूसरों पर कुछ भी प्रभाव नहीं पड़



सकता जो आप में और लोभ में और संकट में या क्रोध की उत्तेजना में अन्धा हो जाता है।

समय पर सुयोग से लाभ उठाने के लिए मानसिक स्फूर्ति, विचार, बुद्धि, परिकल्पना, शक्ति और प्रेरणा आदि की आवश्यकता है किन्तु यदि असीम, अपरिमेय ईश्वर और अपनी शक्तियों के ऊपर निर्भर बना रहे, तो धरम लक्ष्य की आसानी से प्राप्त हो जाती है। आत्म श्रद्धा हमारी आन्तरिक शक्तियों को प्रदीप्त कर देती है। श्रद्धा बुद्धि से गृथक नहीं रहती, किन्तु बुद्धि को अनुप्राणित करती है, उच्चतर ज्ञान के प्रकाश से प्रकाश करती है। यह बुद्धि को दृष्ट से उच्च सम्भावनाओं से प्रफुल्लित करती है।

कुछ महानुभाव पूछते हैं—“अपना मौजूदा काम हम ठीक तरह नहीं कर पा रहे हैं? क्या हम इसे छोड़ दें?” हमारा उत्तर है कि पहले उस कार्य की इच्छाई-वुराई पर विचार कर लीजिए। यदि आपका अन्तःकरण कहता है कि वह अच्छा काम है और आपको करना उचित है, तो उसे कदापि न त्यागिये। धीरे-धीरे शान्ति से कार्य करने से आप अवश्य उसके योग्य हो सकेंगे, निश्चय मानिये। एक के बाद दूसरा, फिर तीसरा काम करने वाले सदैव असफल रहते आये हैं।

कई व्यक्ति लिखते हैं—“कृपा कर बताइए कि हमें कितने दिन यह मामूली सूखा कार्य करने की चक्की पीसनी पड़ेगी?” हमने उन्हें सूचित किया है कि वे जिन कार्यों के प्रति अपना दृष्टि कोण बदलें, घृणा के स्थान पर उसे प्रेम करें, उसमें दिलचस्पी लें, रुचि पैदा करें और तब वे स्वयं कार्य मजे में करेंगे। प्रतिदिन अच्छाई और भोछता आती जायगी—यह हमारा विचार है।



## आप अपने जीवन से क्या चाहते हैं ?

-- ❀:❀:❀ --

“मेरे जीवन का उद्देश्य क्या है ?” इस प्रश्न का उत्तर आपके पास है। मौनर्टन का कथन है, “वह आत्मा जिसका कोई निश्चित उद्देश्य नहीं है, प्रत्येक स्थान पर भूली रहेगी और अन्ततः कहीं भी नहीं पहुँच सकेगी।” जीवन से अधिक से अधिक लाभ उठाने के लिए आपको प्रारम्भ से ही जीवनोद्देश्य के विषय में स्पष्ट हो जाना चाहिये।

साधारण इच्छा आपका उद्देश्य नहीं है। अनेक इच्छाएँ, कल्पनाएँ तो मन में क्षण क्षण में उठतीं और नष्ट होती रहती हैं किन्तु उद्देश्य वह है जिसके विषय में अपने मन में स्पष्ट मनः-चित्र होना चाहिये। उद्देश्य एक बार निश्चित होकर नहीं परिवर्तित हो सकता। मन का विभ्रम, चञ्चलता, क्षणिक आवेश या नत्तेजना उसे नष्ट नहीं कर सकतीं। इसमें भावना का अधिक सम्मिश्रण होता है, विचार का इतना नहीं। जिस उद्देश्य की ओर तुम्हारा अन्तःकरण उन्मुख होता है, जो तुम्हारी आत्मा की आवाज पुनः पुनः कहती है, जिसकी ओर तुम स्वतः प्रेरित हो, और जिसे सम्मज करने में तुम अधिक से अधिक अपना और संसार का कल्याण समझते हो, वही तुम्हारे जीवन का उद्देश्य है।

तुम्हारी भावना और संस्कारों का भुकाव स्वतः इस उद्देश्य की ओर होगा। भावना हमारे विचार और बुद्धि का सृजन करती है और कार्य करने को उत्साहित करती है। भावना साधारण कल्पना से ऊँची और दृढ़तर वस्तु है। इसकी जड़े अभ्यक्त मन के अतल क्षेत्र में गहरी जाती हैं।



भावना तुम्हारी रुचि का निर्माण करेगी। तुम्हें इस कार्य को करने में सतत आनन्द आवेगा। तुम शोक और आनन्द पूर्वक इसमें दिलचस्पी लोगे। महान् पुरुषों के जीवन चरित्रों का अध्ययन करने पर हमें मालूम होता है कि वे किसी विशेष बात में दिलचस्पी रखते थे। इस रुचि का सश्रीकरण दो प्रकार से हुआ १—उनके पास एक निश्चित उद्देश्य, एक योजना, एक बात करने की बलवर्ती धारणा थी २—उसे प्राप्त करने के लिए साधनों का निर्माण हुआ। संक्षेप में, महत्वाकांक्षियों से परिपूर्ण व्यक्ति थे।

### असफलताएँ और अधूरे प्रयास—

सेन्टपाल जब अपने जीवन के अन्तिम दिनों के समीप आये तो अपने जीवन पर एक दृष्टि डालकर उन्होंने कहा, “परमेश्वर को धन्यवाद है कि मैं एक अच्छे उद्देश्य के लिए सतत संघर्ष करता रहा।” उसका यह वक्तव्य उन कार्यों तथा जीवन की कठिनाईयों पर आधारित था, जिन्हें उन्होंने दृढ़ इच्छा और निश्चय बल से विजित किया था। यदि आज हम व्यक्तियों से पूछें कि आपने जीवन में क्या किया है? तो उनके उत्तर कुछ इस प्रकार होंगे—‘मैं जीवन भर अपना समय व्यर्थ नष्ट करता रहा। मैं पत्थरों से खेलता रहा, जब कि बहुमूल्य मणिएँ मेरे समीप ही पड़ी मेरी प्रतीक्षा करती रहीं। मेरे देखते देखते साधारण योग्यता और गरीब व्यक्ति मुझसे जीवन की दौड़ में आगे निकल गए, जब कि मैं यों ही पीछे पड़ा रहा। मेरी आशाएँ कपिल-कल्पना मात्र थी, जिनका अस्तित्व जल के थोथे बुलबुलों की भाँति असत्य था। मैंने कभी डटकर कठोर परिश्रम न किया, मामूली आधे मन से ही कार्य करता रहा। मैंने उन्नति तो की है,



पर यह कोई विशेष उल्लेखनीय नहीं है।" इसी प्रकार के अनेक उत्तर हमें उन व्यक्तियों से मिलते हैं, जो अधूरे मन से विशृङ्खलित शक्तियों, असफलता से भयभीत हो कर जीवन काटते रहे हैं।

किन्तु आप इस परिस्थिति से अवश्य बचें। अभी समय है। जब जागे तभी सवेरा। अभी से कोई पथ निर्धारित क्यों न कर लीजिए? अब भी पर्याप्त उन्नति का कार्य हो सकता है। अपने मन, शक्तियों, विशेषताओं, अभिरुचियों का अध्ययन कर जीवनोद्देश्य चुन लीजिए।

निरुद्देश्य जीवन के क्या कारण हैं? प्रथम, किसी योग्य पथ-प्रदर्शक का अभाव है। यों ही भटकते रहने से कोई लाभ नहीं है। किसी विशेषज्ञ से मिलकर पथ निर्धारित करना चाहिए। दूसरा कारण शर्मीला, दूसरों से बचने, अलग रहने, असमाजिक स्वभाव रखना है। शर्मीला व्यक्ति आत्म-हीनता के प्रसिद्ध रहता है और कार्य नहीं करना चाहता। उसमें पौरुष का अभाव होता है। किसी स्नायविक लम्बी बीमारी के कारण कुछ व्यक्ति इतने शिथिल हो जाते हैं कि वे उद्देश्य नहीं चुन पाते। मन की अति चंचलता, एक कार्य को पूर्ण न कर नये को आरम्भ कर बैठना, कार्य पर चित्त एकत्र न कर सकना, टिड्डी-मन निरुद्देश्य जीवन का एक कारण बन जाता है। इससे इच्छा शक्ति की दृढ़ता नष्ट हो जाती है। कभी कभी बिना अपनी विशेषताओं, साधनों, या स्वभाविक रुचियों के कोई कार्य चुन लिया जाता है, जो अन्त में असफलता का कारण बनता है। निरुद्देश्य जीवन के अन्तिम दो कारण विशेष ध्यान देने योग्य हैं (१) निराशा वादिता जो कि प्रायः नकारात्मक संकेतों या बुरे वातावरण, या बचपन के अनुभवों के कारण उत्पन्न हो जाती है। (२) भाग्यवा-



दिता—जिसके कारण दुर्बल चित्त व्यक्ति अपने आपको भाग्य का एक खिलौना, अदृष्ट शक्ति के हाथ में एक नगण्य कठपुतली मात्र मानते हैं। आप इन भयङ्कर शत्रुओं से सावधान रहें।

निज-पथ या जीवतोद्देश्य चुनते समय यह देख लीजिए कि १—वह उचित है या नहीं २—संभव है या नहीं ? ३—आप क्या अपनी शक्तियों, मित्रों, रुपये-पैसे, पुस्तकों, अपने स्वास्थ्य की सहायता से उसे कर सकेंगे ? ४—उसमें क्या २ अड़चनें आ सकती हैं ? क्या आप इन्हें दूर कर सकेंगे ? कहीं यह कार्य आपको अधिक मँहगा तो नहीं पड़ेगा ? यदि यह कार्य न हो सके, तो क्या उस अपूर्ण कार्य को ही देख कर आपको मनःसन्तोष हो सकेगा कि आपने एक भले कार्य के लिए प्रयत्न तो किया ?

**व्यथ की रक्षाएँ त्यागिये —**

शिकायतें करना, अपने दोष दर्शन, निराशावादिता छोड़ दीजिए। जो इन बातों में लगा रहता है, वह काम से भागने वाला, कुछ न करने वाला, एक शेखचिल्ली मात्र है। अपने उद्देश्य इतने ऊँचे मत बना लीजिए कि उस तक आप पहुँचने के योग्य ही न हों। अपनी महत्वाकांक्षाओं और योग्यताओं में पर्याप्त संतुलन रखिये। दूसरे मजाक करेंगे, यह मिथ्या-भय त्याग दीजिये। अपने उद्देश्य की ओर निरन्तर अविभ्राम गति से चलते रहना ही जीतने के लक्षण हैं। स्मरण रखिये, हानि-लाभ का क्रम सर्वत्र चलता है किन्तु यदि आप इष्ट सिद्ध कर लेते हैं तो हानि नगण्य है।

आपकी सबसे बड़ी सहायक ये बस्तुएँ हैं ( १ ) शरीर का स्वास्थ्य ( २ ) मन का स्वास्थ्य, कसाह पूर्ण आशावादी



दृष्टिकोण ( ३ ) मित्र तथा द्वितीय ( ४ ) पुस्तकें, जिनके अनुभव के बल पर आपको निरन्तर चलना होगा ( ५ ) आन्तरिक शान्ति ( ६ ) दूसरों की सेवा और सहयोग अपने साथ इन्हें लेकर चलने वाला सदैव लाभ में रहता है । अपने उद्देश्यों की पूर्ति के हेतु स्वरा और ठोस कार्य करने में आनाकानी कदापि न कीजिए ।

अपने व्यक्तित्व की विशेषताओं को प्रकट करना, विचारों को समाज के सम्मुख उपस्थिति करना, अपने दृष्टिकोण को दृढ़ता से सब के सम्मुख राष्ट्र रूप से पेश करना, आत्म प्रकटीकरण के रूप हैं । पुस्तकें लिखकर, समाचार पत्रों, मासिक पत्रों, साप्ताहिकों में अपने विचार लेख बद्ध कर जनता के समक्ष पेश करना, भाषण देना जहाँ में खुले दिल से बात चीत करना, मित्र मण्डली में बोलने से न द्विचक्रिचाना, जब कभी कोई भाषण देने को कहे पीछे न रहना, दूसरों को आकर्षित करने के उपाय हैं । इनके द्वारा आप जनता का विश्वास प्राप्त कर लेते हैं । एक बार जनता का विश्वास प्राप्त हो जाने पर आप सार्वजनिक जीवन में अद्भुत सफलता प्राप्त कर सकते हैं ।

स्मरण रखिये, कि मानसिक जगत् में सभी भिन्न भिन्न शक्तियों को परस्पर मिल कर आगे बढ़ना है । सन्तुलन, सहयोग, सभी शक्तियों का सामूहिक प्रयत्न, शरीर और मनका समन्वय ही विजय का रहस्य है ।





## कोरे बातूनी आदमी

- ❁❁❁ -

ऐसे अनेक व्यक्ति हैं, जिनके पास उत्तम विचारों की कमी नहीं है। उनके सामने उनकी प्राप्ति के लिए अनेक सुविधाएँ भी हैं। सफलता की अनेक युक्तियाँ उनके पास हैं, किन्तु फिर भी वे आगे बढ़ते नहीं हैं। इनका क्या कारण है ?

एक सज्जन लिखते हैं, "मेरे विचारों तथा योजनाओं की स्फूर्ति से अनेक व्यक्तियों को लाभ पहुँचा है, वे उन्नत हुए हैं। किन्तु मुझे यह लिखते हुए शोक है कि मैं अभी तक जहाँ का तहाँ पड़ा हुआ हूँ। जीवन में कुछ भी प्रगति नहीं कर सका हूँ।"

इनके व्यक्तित्व की त्रुटि यह है कि ये कागजी योजनाएँ तो यथेष्ट बनाते हैं। विचारों की यहाँ कमी नहीं है। अपने विचारों को कार्य रूप में परिणत नहीं करते। विचार जब तक निष्क्रिय हैं, वे कपोल चलना के अतिरिक्त कुछ नहीं हैं। जिस तत्व की सबसे अधिक आवश्यकता है, वह कार्य को धर डालने योजनाओं पर चलने की है। बात को सोचना एक चीज है, उसको काम में लाकर वैसा ही बन जाना दूसरी चीज है। क्रियात्मक (अर्थात् प्रैक्टिकल) कार्य करने की अतीव आवश्यकता है।

सफल व्यक्तियों के जीवन का यदि आप अध्ययन करें तो आपको प्रतीत होगा कि वे काम को क्रियात्मक रूप से कर देने में अधिक विश्वास करते थे। उनके आन्तरिक जीवन तथा बाह्य क्रियात्मक जीवन में पूर्ण साम्य था। उनमें केवल अच्छे विचारों का आनन्द लेने की ही क्षमता नहीं है, वरन् काम कर लेने में अधिक विश्वास मिलता है। उनमें कार्य अधिक है। उन्हें



जो विचार मिलता है, वे उसे अपने कार्य द्वारा प्रत्यक्ष कर पूर्ण बनाते हैं।

कार्य संसार की सञ्चालिनी कन्ट्रोल करने वाली शक्ति है। जो कार्य को कर डालता है, उसके अंग प्रत्यङ्ग, मस्तिष्क, मूर्ति, अनुभव की अभिवृद्धि होता है। जो केवल सोचता भर है, वह जहाँ का तहाँ रुका रहता है।

नेपोलियन पढ़ा लिखा नहीं था। अधिक सोचता नहीं था। उसकी सफलता का रहस्य कार्य था। वह कार्य करने का प्रेमी था। "मुझे बड़ी बड़ी योजनाएँ मत बताओ। जो मैं कर सकूँ, वही मुझे चाहिए।" यही उसका उद्देश्य था।

शिवाजी की शिक्षा कितनी थी? अकबर ने कौन कौन सी डिग्री डिप्लोमा प्राप्त किये थे? महाराज रघुजीत सिंह को एक नेत्र से कम दीखता था, पर अपनी अद्भुत कार्य करने की शक्ति के द्वारा उन्होंने प्रसिद्धि प्राप्त की थी।

अंग्रेजी में एक कहावत है "नर्क की सड़क उत्तम योजनाओं से परिपूर्णा है।" अभिप्राय यह है कि जो व्यक्ति सोचते बहुत हैं, वे उतना ही कम कार्य करते हैं। रावण के पास अमृत के बड़े खे रहे किन्तु उस मूर्ख को उन्हें पान करने का अवकाश ही प्राप्त न हुआ। यदि वह उनका पान कर लेता, तो संभव था अमृत हो जाता। वह अपने बल में विश्वास रखे निष्क्रिय जीवन व्यतीत करता रहा।

हैमलेट नामक राजकुमार की कठिनाई का कृतान्त प्रत्येक व्यक्ति ने सुना है। "कहाँ था न कहीं?" इसी दुविधा में वह सदैव फँसा रहा। एक म् भी आगे न बढ़ सका उसका अधिक सोचना, योजनाएँ बनाना व्यर्थ रहा। यही उसकी



असफलता का एक बड़ा कारण बना। जो टैमलेट की समस्या थी, वही आज के अनेक व्यक्तियों की है।

क्या लाभ है उस विचार से जिस पर काम न किया जाय ? यह वैसा ही है, जैसा एक बीज, जो बठ्जर भूमि पर पड़ गया हो और अंकुरित न हो सका हो। यह बड़ पुष्प है, जो फड़ कर फल का उत्पादन नहीं करता। व्यर्थ ही खिल कर अपनी पंखुरियां इधर उधर छितरा देता है।

कार्य न करने वाला व्यक्ति एक प्रकार का शोखचिल्ली है। शोखचिल्ली कहता बहुत है, बड़ी बड़ी योजनाएँ बनाता है, बड़ बड़ कर बातें करता है शब्दों के माया जात की उसके पास न्यूनता नहीं होती। जिस कार्य में वह गीछे रहता है, वह उसका कार्य न करने की आदत है। कहेगा मन भर, और कार्य न करेगा रत्ती भर भी। बातें सम्पूर्ण दिन का लोजिए किन्तु कार्य के नाम पर कुछ नहीं करेगा। जो व्यक्ति शोखचिल्ली टाइप के है, वे जहाँ के तहाँ हैं, निष्क्रिय, बेकार, कोरे बातूनी, जबानी जमा खच करने वाले। ऐसे व्यक्ति महान कार्य कदापि नहीं कर सकते।

आवश्यकता इस बात की है कि हम जो कुछ सोचें विचारें, या योजनाएँ विनिर्भित करें, वे इस कार्यको निरुपन के दृष्टि कोण से करें। योजनाएँ निर्माण करने से पूर्व सोचिये। 'मैं जो बातें सोच रहा हूँ, क्या मैं उनको कर सकूँगा ? उनमें तथा मेरी शक्तियों में कितना अनुपात है ? मैं अपनी सामर्थ्य के बाहर की बात तो नहीं सोच रहा हूँ ? कहीं मैं अपनी सामर्थ्य से दूर की योजना में तो नहीं फँस गया हूँ ? जो कार्य मैं, हाथ में लेकर चल रहा हूँ, उसे करने के निमित्त मेरे पास क्या क्या साधन हैं ? मेरे पास कितना धन है ? कितने मित्र बन्धु-बाँधव इत्यादि हैं ? मेरी आर्थिक, शारीरिक, धार्मिक, सामाजिक स्थिति कैसी है ?'



इन प्रश्नों को पर्याप्त विचार करने के पश्चात् ही किसी बड़े कार्य में हाथ डालें।

किसी भी कार्य की पूर्ण सफलता के लिए इन नियमों को स्मरण रखिये—( १ ) जिस सफलता की हम आशा करते हैं, वह पहले हमारे मस्तिष्क में ध्यानी चाहिए। जिस रूप में जो चीज आप प्राप्त करना चाहते हैं, वह वैसी ही स्पष्ट रूप में आपके मन क्षेत्र में स्पष्ट होनी चाहिए।

( २ ) आपकी जितनी मानसिक शारीरिक या क्रियात्मक शक्तियां है, उन्हें लम्बित रूप में कार्य करने कीजिए।

( ३ ) जब तक आप अपनी समूची शक्तियों को इहेर्य पर केन्द्रित नहीं करेंगे, तब तक आप अपनी शक्तियों से अधिकतम लाभ नहीं प्राप्त कर सकेंगे। मनुष्य में इधर उधर बढ़क जाने की आदत है। मन की यह भ्रान्ति ' भ्रंशरावृत्ति ' हमारी एक बड़ी कमजोरी है। इस पर विजय प्राप्त करने की अतीव आवश्यकता है।

( ४ ) मानसिक दृष्टि से सचेष्ट और नागृत व्यक्ति के साथ हमकी इन्द्रियां विशेषतः दृष्टि और भवनेन्द्रियां विशेष रूप से नियंत्रित होनी चाहिए।

( ५ ) हमारी शक्तियों को संचालित करने वाली संकल्प शक्ति का विकास एवं संचालन मानसिक ट्रैनिंग में प्रथम वस्तु होनी चाहिये। संकल्प शक्ति ही वास्तविक मनुष्य है।

( ६ ) इच्छानुसार एकाग्रता का संचालन करना सृजनात्मक शक्ति का प्रथम नियम है।

( ७ ) यदि ज्ञात मन का उचित शिक्षण हो जाय, तो धीरे धीरे आन्तरिक मन भी उसी के अनुसार परिवर्तित हो जाता है।





## दूसरों के विचारों की गुलामी !

—:~:—

सर्व परवश दुःख !

तुम विन्त हो ? किसी ने तुम से आप शब्द कहा है, जो तुम्हारे मर्मस्थल पर व्यंग्यत्राण-सा लगा है और तुम्हें विन्न कर गया है। तुम इसके अशुभ संकेत को सही मान बैठे और दुःख सागर में डूब गये ? यह तुम्हारी इच्छा शक्ति की कमजोरी है, जो दुःख का एक कारण बनकर मन पर सवार हो गई है।

क्या तुम दूसरों के विचारों के दाव हो ?

तुम्हारा मित्र तुमसे हँसता बोलता था, साथ साथ रहता था। यकायक किसी छोटी सी बात पर तुम्हारी बात बिगड़ गई। न मित्र धोला है, न तुम स्वयं बोलते हो। मन पर भारी बोझ है।

तुम्हारी पत्नी तुमसे अपसन्न है। जब वह तुमसे बोलती हँसती या वार्त्तालाप करती थी, तो तुम अपने आपको वेड्ड भाग्यशाली समझते थे। आज वह अपसन्न है तो तुम्हें समस्त संसार थोथा, अस्थिर और सूना-सूना सा प्रतीत होता है। खाना पीना अच्छा नहीं लगता। किसी से बातें करने की इच्छा नहीं होती। मन उदास है ?

दूसरों के मत या सम्मति की परवाह मर्यादा से अधिक करने वालों का ऐसा ही हाल होता है। जो व्यक्ति स्वतन्त्र विचार नहीं रखते, जैसा दूसरे करते हैं, वैसा ही मानकर कभी यह, कभी वह किया करते हैं। वे अपने सुख, दुःख, आशा, निराशा और अस्वस्थ के लिए पग पग पर दूसरों के बहरेजों की प्रतीक्षा किया



करते हैं। स्वयं स्वतन्त्र रूप से उनका कोई मत या दृष्टि कोण नहीं रहता। वे दूसरों के विचारों के दास हैं।

एक पुरानी कहानी है। एक बार एक मूर्ख कहीं बकरी ले जा रहा था। तीन चतुर चोरों ने उससे बकरी ठगने की योजना बनाई और थोड़े थोड़े अन्तर पर खड़े हो गये। जब वह मूर्ख एक के पास से गुजरा तो पहला चतुर बोला—“अरे भाई, इस कुतिया को कहां लिये जाते हो। यह गन्दी है। छोड़ो इसे।” मूर्ख ने कहा—“अरे, यह तो दूध देने वाली बकरी है।” वह आगे बढ़ा, तो दूसरा ठग मिला, जिसने पुनः वही पहले वाली बात दुहरा दी। मूर्ख दूसरों के विचारों से परिचालित हुआ। जब तीसरे ठग ने वही बात कही, तो उसे यह निश्चय हो गया कि वह बकरी नहीं, कुतिया है? वह उसे वहीं छोड़कर आगे बढ़ गया। यह हास्य है, दूसरों के मत पर चलने वालों का।

**स्वयं अपना पथ चुनो !**

दूसरे अपनी परिस्थिति एवं वातावरण से परिचालित होते हैं। दूसरे लोग तुम्हारे ऊपर अपने अच्छे बुरे विचारों का जादू चलाकर तुम्हारे व्यक्तित्व की परीक्षा लिया करते हैं। वे यह परीक्षा करते हैं कि तुम स्वतन्त्र विचारक हो या दूसरों के इशारों पर नाचने वाले कमजोर प्रकृति के मनुष्य ?

अपने आन्तरिक सुख का केन्द्र भाई, बहिन, पत्नी, पिता-माता, मित्र, अफसर, प्रजा, ओता, माहक इत्यादि किसी को मत बनाओ। जितना ही ये लोग तुमसे दुर्भ्यवहार करेंगे, तुम्हें आन्तरिक पीड़ा होगी। वह सम्भव नहीं है कि ये सब लोग सदा-सर्वदा तुमसे प्रसन्न या सन्तुष्ट ही रहें। अतः सुख का



केन्द्र अपनी अन्तरात्मा को ही मानने में पूर्ण सन्तोष और स्थायी सुख प्राप्त हो सकता है ।

तुम यह समझो कि तुम अकेले हो । दूसरा कोई तुम्हारे साथ चलने वाला सड़-यात्रा नहीं है । अलग काल के लिए कुछ व्यक्ति तुम्हारे साथ हो लिये हैं, जो कुछ समय बाद अपनी अपनी राह लेंगे और तुम्हें नितान्त अकेला छोड़ देंगे । तुम क्यों उन पर तथा उनकी विचार धारा मत इत्यादि पर निर्भर रहते हो ? क्यों उनके बुरे कहने अथवा टीका टिप्पणी को सही मानकर स्वीकार करते हो ? जो तुम्हारी विवेक बुद्धि और अन्तरात्मा, अन्तर्प्रेरणा कहती है, वही वास्तव में सत्य है । वही तुम्हारे लिए कल्याणकारी है । याद रखो अपने आपको अकेला चलने वाला व्यक्ति मान कर अपनी धुन में मस्त, उद्देस्यों का पक्का, अपनी ही चाल से चलने वाला, दृढ़ चित्त व्यक्ति ही वास्तविक विभ्रयी पुरुष है ।

**आत्म निर्भरता। एक महान तत्व !**

अपने मन्तव्यों, संकल्पों तथा विचारों की आत्म-निर्भरता अपने प्रति सदा रहना—वह गुण है, जिससे मनुष्य आन्तरिक सुख का अनुभव करता हुआ जीवन यात्रा आनन्द पूर्वक व्यतीत कर सकता है ।

हम दूसरों के अशुभ संकल्पों को महण नहीं करेंगे, स्वतन्त्र चिन्तन करेंगे, स्वतन्त्रता पूर्वक निज मार्ग का अवलम्बन कर चलते रहेंगे, कोई हमारे अन्तर्मन में दुष्ट विचार नहीं डेल सकता, क्योंकि हम अपने विचारों के प्रति सच्चे हैं—इस प्रकार के शुभ संकेतों में रमण कर उन्हें कार्यान्वित करने से मनुष्य में मानसिक आत्म—निर्भरता का विकास होता है । व्यक्ति के विकास में आत्म-निर्भरता प्रधान अङ्ग है ।



सब प्रकार की पराधीनता से भी बुरी पराधीनता दूसरी के विचारों और सम्मतियों और संकेतों पर निर्भर रहना है। कदा भी है—“सर्वं परवशं दुःखम्।” सब तरह की पराधीनता दुःख का मूल है। हमारा परम सुख स्वयं हमारे भीतर है। उस सुख और आनन्द की प्राप्ति में कोई मनुष्य, पदार्थ और परिस्थिति बाधा नहीं डाल सकती। हम स्वयं अपने बुरे भले को सोच सकते हैं। अपने सम्बन्ध में हमारे निर्णय अधिक दूरदर्शी हो सकते हैं। फिर क्यों हम दूसरों के सामने हाथ फैलायें, उनकी योजनाओं के गुलाम बनें ?

हम स्वयं स्वतन्त्रतापूर्वक विचार करना सीखें और हमें विचारों पर दृढ़ता के साथ चल, स्वयं अपनी समस्याएँ हल करें—इसीमें हमारा भला है। विजय अपने ही बल से मिलती है और लज्ज पर बड़ी पहुँचता है, जो अपनी राह पर ही चल रहा होता है।



## अन्तः प्रेरणा जागृत कीजिए ।



**घोर निराशा को जीतने वाला:—**

प्रसिद्ध अंगरेज आर्थर पियर्सन से कौन परिचित नहीं है ? जन्म से ही उसकी आंखें कमजोर थीं, किन्तु नेत्रों की दुर्बलता की क्षतिपूर्ति बुद्धि की कुशलता से हो गई थी। युवावस्था में प्राप्त होने पर उसने अनुभव किया कि शायद मेरी दृष्टि बिलकुल ही जाती रहेगी। २४ वर्ष की आयु में उसके नेत्रों की दशा अत्यन्त शोचनीय हो गई। यूरोप के प्रवीण-प्रवीण नेत्र-



चिरिस्तों के इत्ताज करने पर भी वह अन्धा हो गया। जीवन की आशा-अभिलाषाओं का एक वृद्ध कोष लिए उसके नेत्रों की अन्तिम झिलमिलाहट भी जाती रही।

जिस वर्ष वह नेत्र खो चुका था, उसके अगले ही वर्ष योरोप में महायुद्ध आरम्भ हो गया और युद्ध के फलस्वरूप कुछ काल पश्चात् ही लन्दन के निकट विषैली गैसों, धुएँ तथा अन्य जहरीली दवाओं से अन्धे किए हुए सैनिक एक वृद्ध संख्या में दृष्टि-गोचर होने लगे। एक दिन पियर्सन को एक ऐसे ही अस्पताल से फोन आया कि शीघ्र आइए। अस्पताल में एक सिपाही ने जब यह सुना कि उसके नेत्र सदा के लिए खो गए हैं तो वह पागल हो गया था। सब उसे शान्त करने में लगे थे, किन्तु असमर्थ पाकर उन्होंने पियर्सन को बुलाया था। उनकी आशा थी कि यह अन्धा कदाचित्त उस तरुण अन्धे सिपाही के भय तथा निराश को कम कर सकेगा।

पियर्सन ने उस अन्धे को टटोला और उसकी दशा की बल्पना की, फिर यों बोला—“तरुण सिपाही! क्या तू अपने इस चमरकारी शरीर के सिर्फ एक-पुर्जे के खराब होने से निराश हो गया? क्या एक जरा-सी क्षति से तेरे अरमान मिट्टी में मिल गये। तुझे पस्त हिम्मत नहीं होना है, कोई शक्ति तेरा मुकाबला नहीं कर सकती। अपने हाथों की मजबूती को देख, अपने अस्तित्व के आश्चर्यों को प्रकट कर। अपनी गुप्त शक्तियों को संसार में दिखा। अभी तेरे शरीर की मशीन बेसी ही बेसी ही है। जब तक एक पुर्जा भी काम करता है, चांस जाती है, एक एक भी उत्तम मकिय्य की आशा है।”

पियर्सन ने चाहे क्या क्या करता गया, किन्तु इस सब उसके अन्तःकरण में एक दिव्य प्रेरणा उभित हुई। उसे एक-



प्रदेश में एक नवज्योति के दर्शन हुये और उसे कुछ ऐसा मालूम हुआ जैसे कोई कह रहा हो—“पियर्सन तू जीवन में एक बहुत पवित्र कार्य कर सकता है। तू अन्धे सिपाहियों के लिए एक विशेष योजना की तैयारी कर, उसे संगठित कर और उन्हें जीवन में पुनः काम लगाने की एक रीति का आविष्कार कर। यह क्षेत्र तेरे लिए है। इसीको सम्पन्न करने के लिये तुझे सृष्टि में भेजा गया है।”

पियर्सन देर तक इस प्रेरणा पर विचार करता रहा। बारम्बार वही प्रतिध्वनि अधिकाधिक स्पष्ट होती हुई सुनाई पड़ने लगी। वह अहर्निश उसी विचार में प्रवृत्त होने लगा। अन्त में उस प्रेरित व्यक्ति ने अपनी कल्पना को पूरा किया।

जब युद्ध समाप्त हुआ तो उसकी अध्यक्षता में सेन्ट डस्टन में १७०० अन्धे सिपाही थे। वह देवदूत भांति पूजा जाता था। उसने इस बात पर जोर दिया कि वहां रहने वाला प्रत्येक सिपाही उज्ज्वली से छुकर पढ़े जाने वाले अन्धों के लिए उभरे हुए अभ्रर सीखे। प्रत्येक सिपाही को ऐसा काम (टोकरी बनाना, चिक-हैड, कपड़े धोना, खेती इत्यादि) सीखे, जिससे वह स्वावलम्बी बन सके और प्रत्येक मनुष्य उनके मनोरञ्जन के लिए दान देने में सहयोग प्रदान करे।

सब गुप्त प्रेरणा के बल पर पियर्सन वह अद्भुत कार्य सम्पन्न कर सका। किसीको भी पता नहीं कि उसने कितने अन्धों को सृत्यु तथा पामलफ्न से बचाया, या कितने हजार हृदयों तथा परिवारों में नव प्रेरणा का संचार किया।

बन्दा वैरागी लोहे के पिंजरे में बन्द करके दिल्ली लाया गया, फिर भय अपने साथियों के उसे काली भेड़ों की खून से कण्ठपथ खाले पहनाई गई तथा काला मुँह कर गधों पर सवार



करा गली-कूचों में फिराया गया। कुत्तियों ने कहा—इस्लाम मजहब कबूल करलो तो तुम्हें प्राण दान दिया जायगा। अस्वीकार करने पर वस्त्रे प्राण दण्ड मिला। जब उसके मरने की बारी आई तो मुहम्मद अमीन नाम के एक मुसलमान ने उससे कहा—“तुम जैसे सम्भदार व्यक्ति ने ऐसा कर्म क्यों किया, जिसका दण्ड तुम आज भुगतने को हो?” वैरागी ने कहा

“मैंने स्वयं यह काम नहीं किया है। न मैं ऐसे महान् कार्य को कर ही सकता था। मैं तो प्रजापीड़कों को दण्ड देने के लिए ईश्वर के हाथ में एक शस्त्र था। क्या तुम ने सुना नहीं कि जब संसार में अभिमान और अत्याचार सीमा का उलंघन कर जाते हैं तब मुझ जैसे दण्डदाता उत्पन्न होते हैं।”

गरम चिमटों से खींच खींच कर उसके मांस के लोथरों निष्काल लिए गए, फिर हाथी के पांशों के नीचे कुचलवाकर मरवा डाला गया और उसका मृत शरीर एक खाई में फेंक दिया गया। अन्त समय तक एक दिव्य प्रेरणा उसे प्रोत्साहन प्रदान करती रही।

मोरोपन्त महाराष्ट्र देश के एक प्रसिद्ध कवि तथा सन्त हो गये हैं। वे पहले क्लर्क थे तथा हिसाब-किताब रखने में अपना सानी नहीं रखते थे। एक पाई की भी गलती होने पर सारी रात बिता देते थे और भूल निकाल कर उचित सुधार कर देने पर ही शान्ति लेते थे। उनकी यह वृत्ति देख कर किसी ने कहा “इतना ध्यान प्रभु के चरणों में रखते तो...!” बस यह वाक्य उनके जग गया। गुप्त प्रेरणा प्रदीप्त हो उठी। मोरोपन्त क्लर्क से सन्त और महाकवि हो गये! उनकी कविता आज घर घर में गाई जाती है।

एक बार एक बेत की कुर्सी बुनने वाले के यहाँ जज की



कुर्सी मरम्मत के लिए आई। उसे आदेश मिला था कि उसकी बुनाई अत्यन्त सुन्दर होनी चाहिये तथा कुर्सी खराब न हो जाय यह भी ध्यान रखना चाहिये। कुर्सी बुनने वाले ने बड़ी मेहनत से उसे तैयार किया। वह किसी आवश्यक कार्य वश बाहर गया। बाहर से आने पर क्या देखता है कि उसका तेरह वर्ष का लड़का उस पर शान से बैठा है। अवोध पुत्र की इस कीड़ा पर उसके पिता को अपनी हीनता पर क्षोभ हो उठा। वह बोला—“बेटा, यह जज की कुर्सी है। हमारा ऐसा भाग्य कहां जो इस कुर्सी पर बैठें। आओ, उस पर से उतर आओ”

लड़का धीरे धीरे कुछ सोचता हुआ, कुछ खोया खोया सा कुर्सी पर से उतर आया, पर उसके मन में एक त्रिचित्र क्रांति मची हुई थी। उसने सोचा, बहुत विचार किया। अन्त में अपनी योग्यता तथा मनोबल से षड्ग होकर वह सपमुख जज बना और जज की कुर्सी पर बैठा।

जब मनुष्य की गुप्त प्रेरणा जागृत हो जाती है तो उसे अपूर्व बल प्राप्त होता है। उसे ऐसा प्रतीत होता है जैसे वह सोचे-सोचे एक दम जागृत हो उठा हो, जैसे अन्धकार में प्रकाश की किरण आ गई हो। प्रेरणा एक ऐसी विद्युत् तरङ्ग है, जिसके प्रवेश से समस्त शरीर भ्रुकृत हो उठता है। मनुष्य की शक्तियां दुर्गुनी-चागुनी हो उठती हैं। जैसे नदी में बाढ़ आने पर वह किनारों को तोड़ती-फोड़ती अपना मार्ग साफ करती हुई प्रबल बग से अग्रसर होती है, उसी प्रकार प्रेरणा प्राप्त हो जाने पर मनुष्य कुछ का कुछ हो जाता है। उसकी विघ्न-धाराएँ, कठिनाइयाँ छू अन्तर हो जाती हैं। तथा उसकी उन्नति बड़े प्रबल बग से होने लगती है।

## महापुरुषों की उन्नति का रहस्य:—



यदि आप महापुरुषों के मन का विश्लेषण कर तो आपको प्रतीत होगा कि प्रायः प्रत्येक के जीवन में एक क्षण ऐसा आया जब उन्हें किसी न किसी प्रकार से प्रेरणा प्राप्त हुई। इस दिव्य शक्ति के मार्ग निर्दर्शन से उन्हें अपने उद्देश्य का ज्ञान हुआ तथा वे उसी मार्ग में निरन्तर अपसर होते रहे। यदि सोजर का इस आत्म प्रेरणा की प्राप्ति न होती तो निरखन्देह वह हरी घास की खोज में रोम की विचित्र पहाड़ियों पर अपनी भेड़ों को साथारण गड़रियों को तरह चराता फिरता। नेपोलियन को गुप्त प्रेरणा मार्ग न दिखाती तो सम्भवतः वह साहित्य संसार के किसी अन्धकारमय कोने में अज्ञान रूप से अपनी जीवन-यात्रा समाप्त कर देता। यदि लेकिन, मुस्तफा, कमालपाशा, डोबेलर जैसे पुरुष अन्तर्प्रेरणा से प्रेरित न होते तो अपने अपने देशों के भाग्य विधाता कदापि न बन पाते। इसी प्रकार यदि रेन्जेल्डा-नल्ड जैसे मजदूर को विलक्षण प्रेरणा न मिलती तो उसकी अद्भुत प्रतिभा तथा राजनैतिकता भीतर ही भीतर दम घुटकर शान्त हो जाती। एक योग्य प्रधान मन्त्री बनने के स्थान पर वह कोयले की खानों में कोयले की बोरियां ही ठोया करता। इन सबको संचालन शक्ति इनके अन्तःकरण में प्रवेश करने वाली आत्म प्रेरणा ही थी।

### प्रेरणा क्या है ? :—

प्रेरणा के दिग्ब में अनेक मत प्रचलित हैं। कुछ मनो-वैज्ञानिकों ने प्रेरणा को स्पष्ट करने के लिए परिभाषाएँ गढ़ने का प्रयत्न किया है। कुछ परिभाषाएँ देखिये।



‘प्रेरणा ईश्वरीय शक्ति है। जो सात्त्विक प्रकृति के महा-पुरुषों को अपना जीवन कार्य करने का आदेश देती है।’

‘प्रेरणा मनुष्य के अन्तःस्थित अगाध सामर्थ्य को बाहर प्रकट करने की चेतावनी है। हमारे मनःप्रवेश में जो वास्तविक सामर्थ्य है हम उसका फरोड़ हिस्सा भी बाहर जीवन में प्रवेश नहीं करते। प्रेरणा आत्मा को देदीव्यमान कर मनुष्य को आगे ढकेलती है।’

प्रत्येक व्यक्ति को परमेश्वर एक कार्य सौंपता है, किन्तु संसार में पदार्पण करने के पश्चात् हम उस दैवी आशा को विस्मृत कर बैठते हैं। प्रेरणा एक ऐसी आवाज है जो हमें उस सर्वव्यापक महाशक्ति के साथ संयुक्त कर देती है जो समस्त संसार का संचालन करती है।

डाक्टर दुर्गा शङ्कर जी नागर का विचार है कि इधन के समान हमारे भीतर गुप्त शक्ति अग्नि सुलगाने की बाट जोह रही है। इधन को सुलगाना न जाय तो सैकड़ों वर्षों तक उसमें अग्नि हेतु हुए भी वह जहां का तहां पड़ा रहेगा। उसी प्रकार बिना प्रेरणा के मनुष्य का अन्तःस्थित गुप्त सामर्थ्य भी निश्चेष्टा पड़ी रहती है और हम हाथ पर हाथ धरे बैठे रोया करते हैं। प्रेरणा भीतर अग्नि को सुलगाने देती है।

### प्रेरणा का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण—

आधुनिक मनोवैज्ञानिक प्रेरणा को ईश्वरीय तत्व नहीं मानते। ईश्वर हम से कोई विशेष कार्य करने को अपने आप कहता हो—ऐसी बात नहीं है। आधुनिक मनोवेत्ताओं ने ऐसी अद्भुत प्रतिक्रियाओं का केन्द्र मनुष्य का अव्यक्त मन या अचेतन मन माना है। वे यह नहीं मानते कि प्रेरणा कोई नयी बात



है या किसी नवीन रीति से मनः केन्द्र में प्रविष्ट कराया जा सकती है। उनके अनुसार सब कुछ हमारे अव्यक्त या अचेतन मन में पहले ही से मौजूद था। गुप्त रूप में समस्त शक्ति पहले से ही अन्तःस्थित थी। वह अप्रकट रूप से प्रस्तुत थी, पर उस पर मिट्टी कीचड़ जम जाने से वह व्यक्त या चेतन मन से अचेतन प्रविष्ट कर गयी थी। उपयुक्त अवसर पाकर या कोई भारी ठेस लगने पर एकाएक गुप्त सामर्थ्य प्रकट हो गयी। उन आश्चर्य जनक सामर्थ्यों को देख कर मनुष्यों ने समझा कि कोई नवीन अदृष्ट शक्ति शरीर में प्रविष्ट हो गयी।

महान् कार्य करने का आश्चर्य जनक बीज पहले से ही विद्यमान था, किन्तु उनके इदं-गिदं ऐसी उत्तम भूमि न थी कि वह अंकुरित, पल्लवित या फलित हो पाता। बीज को वृत्त के रूप में लाने के लिए जल, खाद, सूर्य की किरणें इत्यादि अनेक चीजों की आवश्यकता होता है। इन तत्वों के अभाव में मनुष्य यह मान बैठते हैं कि उनमें ऊँचे उठने की शक्ति नहीं है। मन के बीजों को अंकुरित करने के लिये भ्रष्टा, प्रयत्न, असाह इत्यादि तत्वों की बड़ी आवश्यकता होती है। अतः आधुनिक मनोवैज्ञानिक प्रेरणा को मन की अगाध सामर्थ्य की प्रतीति ही मानेगा।

जिस मनुष्य ने अपना अविष्कांश जीवन योंही व्यर्थ खराब किया तथा 'उष्ट्र' शब्द का भी शुद्ध उच्चारण न कर सका, वही बाद में 'रघुवंश', 'कुमार सम्भव', 'मेघदूत' जैसी विश्व प्रसिद्ध पुस्तकें निर्माण कर गया। वह मूर्खता एवं विद्वता की चरम है। बङ्गाल प्रान्त के महाकवि माइकेल मधुसूदन दत्त एक दिन यह नहीं समझते थे कि 'पृथ्वी' और 'प्रथ्वी' में शुद्ध कौन सा है। तिस पर भी उन्होंने युगान्तरकारी काव्य लिख डाला। जो मनुष्य आज कंगाल है, कल बड़ी धन कुबेर बन जाता है।



जिसने जीवन भर तलवार बन्दूक का नाम नहीं लिया वही कुछ फल परचात रणक्षेत्र में शस्त्र विद्या की बहू बहादुरी दिखाता है कि लोग देखकर चकित रह जाते हैं। आप मनोवैज्ञानिक से उक्त चमत्कारों का कारण पूछिये। क्या ये सब प्रेरणा के अद्भुत कार्य नहीं हैं ?

मनः शास्त्र वेत्ता कहेगा—‘जी नहीं, यह प्रेरणा नहीं। इन व्यक्तियों में किसी भी वाद्य शक्ति ने प्रवेश नहीं किया है। इसके अन्तःकरण में पहिले ही से गुप्त सामर्थ्य भरी पड़ी थी। समस्त अद्भुत कृत्यों का भण्डार भीतर प्रस्तुत था। केवल ये भूझे हुए थे। किसी अज्ञात ठेस से एकाएक मन अव्यक्त प्रदेश से वह सामर्थ्य उबल उठी। वास्तव में महा मूल्यवान भण्डार पहले से ही अन्तःकरण में प्रस्तुत थे।

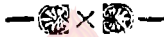
प्रेरणा के तत्व—प्रेरित व्यक्ति की मनोदशा देखने पर कई तत्व मिलते हैं। सर्व प्रथम तो एक निश्चित उद्देश्य की प्रतीति है। प्रेरणा किसी खास दशा में होती है। यह किसी भी क्षेत्र के लिये सम्भव है। जोन आफ आर्क को प्रेरणा हुई कि वह अपने देश का उद्धार करने के उद्देश्य से भेजी गई है। उसने सब ओर से चित्त मोड़ कर केवल उसी महत् कार्य पर समस्त शक्तियां केन्द्रित करलीं। अन्य सभी ओर यहाँ तक कि अपने विवाह तक को ओर से उसने मन मोड़ लिया। अन्त में केकड़ों कठिनाइयों का सामना करने के परचात उसने अपना कार्य पूर्ण किया।

द्वितीय तत्व है असाधारण मनोमत्त। प्रेरित व्यक्ति परमेस्वर के अतिरिक्त अन्य किसी से भी नहीं डरता। उसके शरीर में अधिक बल नहीं होता, किन्तु उसमें उद्द निश्चय प्रब इच्छा तथा प्रबल प्रयत्न का बल होता है। वह तुच्छ विषयों



से अकारण ही भयभीत नहीं होता प्रत्युत महान् साहसिक कार्यो की पूर्ति के लिए अपसर होता है। मनोबल उसकी शक्तियों को दूना कर देता है तथा उसकी अन्तर्दृष्टि तीव्र हो उठती है।

तृतीय तत्व है अपूर्व आत्म श्रद्धा। उसे पुरा-पूरा विश्वास होता है कि परमेश्वर की सेना मेरे साथ है। मैं ठीक पथ पर हूँ। मुझमें कार्य सम्पादन की पूरी पूरी योग्यता है। मैं ही अपने उद्देश्य में कृतकृत्य हो सकता हूँ। आत्म श्रद्धा सब प्रकार की सफलताओं की मूल है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में इससे अद्भुत प्रकाश मिलता है। विशिष्ट उद्देश्य मनोबल तथा आत्म श्रद्धा से प्रेरणा प्राप्त हो गई है सबमुख वह व्यक्ति धन्य है।



## क्या हम जीवन भर धक्के खाते रहेंगे ?



मनुष्य स्वभाव से आलसी है वह किसी के निर्गमन में नहीं रहना चाहता। उसे स्वतन्त्रता चाहिये और स्वतन्त्रता के साथ ढीला ढालापन, विलासिता, और काम को टालना।

वह आवेशों में रहता है। जब तरङ्ग आई काम में जुट गया, जब तक तरङ्ग चलती रही काम करता रहा, तरङ्ग कम होते ही सब कुछ छोड़ बैठा।

वह बड़े लम्बे सफर के लिए निकलता है, लेकिन जहां एक बार बैठ जाता है, वहां से आलस्य वशा आगे नहीं चलना चाहता। यदि कोई उसे आगे चलाता रहता तो वह अवश्य यात्रा पूर्ण कर सकता था।

यह आलस्य, यह ढीलापन, कार्य को मध्य में छोड़



भागना, बात को टालने की आदत, काम न करने की आजादी, अनियंत्रण, मजेशारी मस्ती, व्यर्थ के कार्यों में समय नष्ट करना उसकी बड़ी कमजोरियां हैं।

उपरोक्त सब प्रकार की कमजोरियों को दूर करने के लिए जीवन में एक गुण चाहिये, जो अंग्रेजी के 'रेजीमेन्टेशन' शब्द से व्यक्त होता है। रेजीमेन्ट फौज का एक टुकड़ा है। रेजीमेन्टेशन से अभिप्राय छत्र छठोर अनुशासन, नियंत्रण, नियमितता से है, जो हमें फौज में रह कर मजबूरन करना होता है। हम उस अनुशासन से बच नहीं सकते। हमें तुरन्त सज्जा मिलती है।

### अनुशासन का महत्व—

फौज में सबसे अधिक महत्व अनुशासन का है। आप को अपने कैप्टेन की आज्ञा का पालन हर हालत में करना होता है। शुद्ध रीति से खड़े होना, कबायद चलना, भागना मजबूरन करना होता है। जरा से अनुशासन भङ्ग होने से, उनिक सी लापरवाही या अनियमितता से आपको घण्टे भर कंधे पर दो दो बन्दूकें रखकर इधर से उधर टहलना होता है। आप मजबूर हैं, न अनुशासन भङ्ग कर सकते हैं, न छत्र सज्जा या नियमितता से भाग सकते हैं। फलतः इच्छा से या अनिच्छा से आपको वह तमाम बातें करनी होती हैं, जो मिलिटरी का नियम है। आप को एक समय पर उठना, स्नान करना, कसरत भोजन, विभाम, भागना सीखना, सोना जागना पड़ता है। यह अनुशासन आप पर लाद दिया जाता है। कल्पना कीजिये, जो व्याप्त दस या बीस वर्ष रेजीमेन्टेशन में रहा हो। उसकी आदतें कैसी बन जायंगी।

मेरे घर के सामने एक रिटायर्ड कर्नल की कोठी है।



उनकी आयु साठ के लगभग है। जब मैं प्रातः काल अनिच्छा से अपने शरीर को वसत देने की इच्छा से भागता दौड़ता हूँ, शरीर के प्रत्येक अवयव को ठीक सशक्त अवस्था में रखने के लिए मजबूरी उससे शारीरिक कार्य लेता हूँ (जिसमें कितनी ही बार मुझे आनन्द नहीं आता) तो मैं देखता हूँ कि ये कर्नल महोदय उसी पुरानी मिलिटरी चाल से कमर सीधा किये छानी बाहर निकाले टहलने जाते हैं। उनका यह टहलना और मिलिटरी जैसे नपेतुले करम आगे पीछे जाने वाले हाथ और स्वास्थ्य खून से भरा हुआ रोषीला चेहरा एक आश्चर्य बन गया है। वे उससे मुक्त नहीं हो सकते। पृथ्वी पर मालूम हुआ है कि उन्हें इस कार्य में कोई भ्रम या कष्ट की भावना नहीं होती। उन्हें यह मालूम भी नहीं होता कि वे कोई विशेष भ्रमस द्वय कार्य भी कर रहे हैं। कार्य मशीन की तरह स्वयं अपने आप होता चलता है। सैनिक शिक्षा द्वारा बिनासित आवश्यक गुण—

श्री रामचन्द्र तिवारी ने इसी तत्त्व को दृष्टि में रख कर क्या ही सुन्दर लिखा है—'उचित मानसिक नियमन तथा व्यायाम अत्यन्त आवश्यक वस्तु है। संसार का सैनिक इतिहास बताता है कि भली भाँति ड्रिल में अत्यन्त थोड़ी सी सेना के सम्मुख बहुसंख्यक साधारण सैनिक सदैव हारते रहे हैं। अनियमित सैनिक अधिक बीर हो सकते हैं, परन्तु उनकी व्यक्तिगत नियमाधीन हुए बिना विजय नहीं प्राप्त कर सकती। इमारा पिछले दो सहस्र वर्ष का इतिहास उसका सान्नी है। सैनिक व्यायाम तथा कलाके अध्ययन और अभ्यास से केवल हमारा शरीर ही दृढ़ नहीं होता, केवल हमें हथियार चलाने की योग्यता ही प्राप्त नहीं होती, बरन् इस शिक्षा का वास्तविक महत्व मस्तिष्क का नियमन



है। अच्छा वेधक होने के लिए मस्तिष्क को जितनी एकाग्रता की आवश्यकता है, वह एक व्यक्ति प्राप्त कर सकता है, परन्तु अपने व्यक्तित्व को भुलाकर सेना में मिला देने के लिए जिस संयम, मानसिक दमन तथा आत्म-शासन की आवश्यकता है, वह क्षैरक में रहने तथा एक पंक्ति में खड़े होकर पैर हिलाने से ही आती है। सैनिक शिक्षा का महत्व इसी में है। नसकी स्वतन्त्रता तथा सफलता संयम में है।”

सैनिक शिक्षा से हमें दो महान् जीवन तर्कों का अभ्यास मजबूरन मिलता है—

१—संयम अर्थात् व्यक्तिगत स्वार्थों का सबके लिए त्याग, अपनी इच्छाओं का दमन।

२—अनुशासन:—कठोर से कठोर कार्य को नित्य समय पर डिस्टेटर की भांति कर डालने पर मजबूर करना। प्रत्येक गलती पर सजा, समय का पालन नियमितता।

संसार में जितने महान् पुरुष हुए हैं सभी का जीवन कठोर आत्म शासन का जीवन रहा है। जिन्होंने संसार को जीता है उन्होंने पहले अपने आपको जीता है दिग्विजयी होने के लिए प्रथम आत्म विजयी होना अनिवार्य है। देश तथा राष्ट्रों के विषय में भी यह कथन पूर्णतः लागू होता है।

**मजबूरी बाहिये—**

मनुष्य स्वभावतः ही आलसी है। जब तक जिन्हा तना रहता है कोई इससे काम कराने के लिए सर पर सवार होता है, जब तक पर्याप्त कार्य करता है। जब कोई नियन्त्रण नहीं रहता, तो उसको आलस्य भावना उसे दबा लेती है और वह अपना किया बराया नष्ट कर देता है।

हम देखते हैं कि लोग भांति २ को सुन्दर योजनाएँ पढ़ाई लिखाई, व्यापार, वा व्यायाम की प्राप्ति के लिए उत्साह से कामों में लगते हैं। कुछ दिन तक तो उनका जोश चलता है, किन्तु कुछ काज पश्चात् धीरे धीरे जोश समाप्त हो जाता है, और उनका महान् कार्य बाव ही में पड़ा रह जाता है।

जरूरी यह है कि किसी कार्य को करने के लिए हमें कोई मजबूर करता रहे। हमें सिपाही का भांति डरा बमक या अनुशासन संयम द्वारा कोई महत्त्व पूर्ण कार्य करने के लिए बाध्य किया जाय। यदि न करे तो कोई हमें डिक्टो की तरह सजा दे।

### बाह्य तथा आन्तरिक प्रतिबन्धन —

किसी कार्य को करने की प्रेरणा दो प्रकार की हो सकती है—(१) अन्तर से हृदय या आत्मा को दिव्य प्रेरणा। इसका उद्देश्य आत्मिक मन में तर्क तथा कर्तव्य भावना से होता है। मनुष्य किसी कार्य के औचित्य के विषय में सोचता है, तथा उसे पूर्ण करने में सक्षम होता है। (२) बाह्य परिस्थितियों या किसी बड़े व्यक्ति द्वारा शासन या सजा का भय। प्रायः अशिक्षित, अविकसित व्यक्तियों में यह दूसरी प्रकार की प्रेरणा ही काम करती है। वे दण्ड के भय से किसी कार्य को करने को मजबूर किये जाते हैं। छोटे बच्चे जो अपने भले बुरे को नहीं समझते दण्ड के भय से उन्नति करते हैं।

यदि बालक बड़ा होने पर तर्क और बुद्धि से किसी कार्य को पूर्ण करने की प्रेरणा प्राप्त कर ले तो उसकी उन्नति निरन्तर चलती है, अन्यथा स्वतन्त्र और निर्द्वन्द्व होने पर वह आलस्य मजेदारी, बेकारी, सरलता का मार्ग अपनाती है।



हमारा प्रथम पुनीत कर्तव्य अपने शरीर को बनाये रखना है। सोचकर देखिये, यदि शरीर पर नियन्त्रण और कठोर अनुशासन न रखा जाय, उससे मजबूर करा कर शारीरिक परिश्रम न कराया जाय, तो क्यों कर वह सशक्त बन सकता है ? जब कसरत का समय आवेगा, तो शरीर उससे पीछा छुड़ाने की चेष्टा करेगा, मन आतस्य में डूबा होगा। विहास के लिए आपको शरीर से बरबश काम कराना ही होगा। ठीक समय पर शौचादि से निवृत्त होकर टहलने जाना ही होगा।

**आन्तरिक अनुशासन सर्वश्रेष्ठ है —**

पार्थिव शरीर स्वयं बन्धन का परिणाम है। यदि हम उस पर मन का दृढ़ और कभी अशक्त न होने वाला नियन्त्रण न रखेंगे, तो उसके अवयव अपना स्वभाविक कार्य करना बन्द कर देंगे। शरीर बन्धन विहीन हो कर विश्वर पड़ेगा।

यही गति हमारे मानसिक जगत् की भी है। यदि हमारी इच्छाएँ, वासनाएँ, मनोवांछाएँ विवेक बुद्धि के अनुशासन से बँधी रहे, तो वन्नति अन्यथा शक्तियों का हास होगा। मन पर पूर्ण नियमन न होने के कारण बड़े बड़े योग्य एवं उपजाऊ मस्तिष्कों के हाथ के अवसर फिसल जाते हैं। आन्तरिक विवेक बुद्धि तथा कर्तव्य भावना ही सब प्रकार के अनुशासनों में श्रेष्ठ तम है।

गम्भीर विषयों जैसे गणित, आध्यात्म, तथा फिजिक्स आदि के अध्ययन में प्रायः संयम और इच्छा निरोध की अतीत आवश्यकता पड़ती है। ये ऐसे शुष्क एवं जटिल विषय हैं कि जब तक आप अपने को मजबूरी की हासत में न रख देंगे, कुछ भी अध्ययन न हो सकेगा। अध्ययन के क्षेत्र में तभी उत्पत्ति होती



है, जब या तो बाहर से हमें कोई काम करने पर सख्ती से मजबूर करे, डराये, धमकाये, दण्ड का भय दिखावे, या सजा देने को तैयार रहे, अथवा स्वयं हमारी विवेक बुद्धि हमारी निम्न प्रवृत्तियों ( आलस्य, प्रमाद, जो चुराना, काम से भागना, आनन्द मङ्गल, मजेदारी में समय व्यर्थ गवाना ) को सख्तो से दबा दे और कर्तव्य भावना, बुद्धि तर्क इत्यादि के अनुकूल कार्य हो।

### बाधनाओं पर कठोर शासन—

अपने मन पर विवेक बुद्धि का इतना सख्त अनुशासन रखिये कि विवेक होना का कोई कार्य आप कर न सकें। आर का विवेक आपके अन्तर वाह्य की समस्त क्रियाओं पर तीखी दृष्टि रखे। कोई भी बात उसके विरुद्ध न हो। जितना कठोर अनुशासन होगा, उतना ही श्रेष्ठ और विकसित जीवन—पुष्प रहेगा।

जब आपका मन अपने पूर्व निश्चित कार्य से भागे, टिड्डी की भांति एक स्थान से कूद कर दूसरे, दूसरे से तीसरे, तीसरे से चौथे विषय पर जाय, तो आप को चाहिये कि सख्ती से उसे दबा कर एक ही विषय पर एकाग्र करे। मन के ऊपर वैसा ही नियंत्रण रखे जैसा मिलिटरी में कोई सार्जेंट अपनी सेना के ऊपर रखता है। कोई भी दुष्प्रवृत्ति आप पर आक्रमण न कर सके, आप को निश्चित मार्ग से व्युत् न कर सके।

मान कीर्तिप आप प्रातः कात्न कसरत करते हैं। उर्धो उर्धो व्यायाम का समय समीप आता है, जी करता है कि यह कार्य न करे, तो अच्छा है। किसी प्रकार इस भ्रम से जी बच जाय तो अच्छा है। ऐसे अवसरों पर जबरदस्ती आप शरीर को मजबूर कीर्तिप कि वह कार्य करे।

किसी के यहां मिलने न जाने की प्रवृत्ति हो तो वससे मिलने जाइये । जो काम दूभर, कठिन, शुष्क प्रतीत हों, उन्हें करने पर अपने को मजबूर कर हीजिए ।

विषय वासना की ओर प्रलोभन तेजी से आता है । जब आप का मन विषय वासना की ओर प्रवृत्त हो तो अपनी विवेक बुद्धि द्वारा निम्न स्वभाव को काबू में रखिए कहिये, "नहीं" मैं दूषित वासनाओं के वश में नहीं आ सकता । मैं इसके सामने नत नहीं हूंगा । मैं देव गुणों से सम्पन्न व्यक्ति हूँ । मेरी वासनाओं, दूषित इच्छाओं, नारकीय भावनाओं भागो यहाँ से । मैं मुन्हें पराजित करता हूँ । हटो, भागो, मुझे छोड़ो ।"

मानसिक नियमन के उच्च संतुलन के द्वारा मनोव्य की शक्तियां संगठित हो जाती हैं । एकाग्रता में अपूर्व शक्ति है । संगठन से मानसिक बल की सिद्धि प्राप्त होती है । एकाग्रता में ही सत्ता है । एकाग्रता का बल संयम, इंद्रिय निग्रह, कठोर अनुशासन की शक्ति है ।

जिसका मन टिड्डी की तरह फुदकता है, या बन्दर की तरह वृक्ष की एक शाखा से दूसरी शाखा पर कूदता फाँदता है, उसमें मानसिक दुर्बलता है, आन्तरिक अस्तव्यस्तता है, संगठन का अभाव है । उसकी शक्तियों का परिचालक, मन, स्वयं दुर्बल है, व्यायाम रहित है, शिथिल तथा निकम्मा है । उसकी दुर्बलता का कारण मन की दुर्बलता और अनियमन है ।



# मानसिक असंतुलन

- ❀:❀:❀ -

मानसिक असंतुलन से मनुष्य के व्यक्तित्व का एकांगी विकास होता है। हममें से प्रत्येक व्यक्ति मानसिक रूप से नई परिस्थितियों में फिट होने का प्रयत्न करता रहता है। यदि हम अपने घर, पेशे, वातावरण के अनुसार अपने मानसिक संस्थान को ढाल लेते हैं, तो हमें कार्य में प्रसन्नता और मन में शान्ति प्राप्त होती है, अन्यथा हमारा मन अतृप्त और हमारी आत्मा अशान्त रहती है।

उदाहरण स्वरूप, कुछ ऐसे विचार और तथ्य होते हैं जिनके प्रति हम ईर्ष्यालु हो उठते हैं। हम इन विचारों से बच नहीं सकते। उनके बावजूद हमें इन्हीं विरोधी विचारों में कार्य करना है, उनसे मित्रता करनी है। तभी हमें मानसिक शान्ति प्राप्त हो सकेगी।

मन में आन्तरिक संघर्ष का क्या कारण है? दो विरोधी विचार, दो विभिन्न दृष्टिकोण हमारे मानसिक अस्तित्व पर उदित होते हैं। हमें इन दोनों के बावजूद कार्य करना है संतुलन ही शान्ति का एक मात्र उपाय है।

बोरी करने वाला व्यक्ति वह है जो अपने विचार, भावना और अन्तरात्मा में पारस्परिक संतुलन नहीं कर पाता। उसकी लालच और मोह की प्रवृत्ति अन्तरात्मा को रक्षा लेती है। वह मोहको लम्बा छोड़ देता है और स्वयं भी उसमें लिपट जाता है। स्वयं और न्याय की पुकार रब बाती है। पापमयी वृत्ति की विजय होती है। शैतान बच्चे, सगड़ालू औरतें, सब इस मानसिक रोग के शिकार होते हैं। वे मानसिक अगत को ठीक तरीके से संवाचित और संतुलन नहीं कर पाते हैं। कोई विचार इतना



तीव्र हो जाता है, जो त्रिवेक बुद्धि को दबा कर, उनके स्वभाव का एक अंग बन जाता है !

मन की क्रियाओं को तीन भागों में विभाजित किया जाता है:—१—भावना, २—विचार, ३—क्रियाएँ। ऐसे बहुत कम व्यक्ति हैं, जिनमें उपरोक्त तीनों क्रियाओं का पूर्ण सामंजस्य का पूर्ण संतुलन हो। किसी में भावना का अंश अधिक है तो वह भावुकता से भरा है, आवेशों का विचार रहता है। उसकी कमजोरी अति-संवेदन शीलता है। वह जरा सी भावना को तल का ताड़ बनाकर देखता है।

विचार प्रधान वर्णाक्त दर्शन की गूढ़ गुत्थियों में ही डूबते चतराते रहते हैं। नाना कल्पनाएँ उनके मानस द्रवित्व पर उदित अस्त होती रहती है, योजना बनाने का कार्य उनसे खूब करा लीजिए। पर असली काम के नाम वे शून्य हैं।

तीसरी प्रकार के व्यक्ति सोचते कम हैं, भावना में नहीं बढ़ते हैं, पर काम खूब करते रहते हैं। इन कार्यों में कुछ ऐसे भी काम वे कर डालते हैं जिनकी आवश्यकता नहीं होती तथा जिनके दिना भी उनका काम चल सकता है।

पूर्णा संतुलित वही व्यक्ति है जिसमें भावना, विचार तथा काय, इन तीनों ही तत्वों का पूर्ण सामंजस्य या मेल हो। ऐसा व्यक्ति मानसिक दृष्टि से पूर्ण स्वस्थ है।

इमें चाहिए कि हम 'अति' से अपनी रक्षा करें और इस प्रकार असंतुलन से बचे रहें। कहने का तात्पर्य यह है कि अति भावुकता के चक्र में पड़ कर ऐसा न कर डालें ऐसे वायदे न कर बैठें, जिन्हें बाध में पूर्ण न कर सकें। इतने विचार-प्रधान न बन जाय कि सम्पूर्णा समय सोचते-विचार, चिंतन करते-करते ही व्यतीत हो जाय। विचार करना उचित है, किन्तु विचारों

ही में निरन्तर डूबे रहना और कार्य न करना हमें मानसिक रूप से आसली बना डालेगा ।



अच्छे व्यक्ति के निर्माण में क्रिया, भावना, तथा विचार-शक्ति इन तीनों आवश्यक तत्वों का पूर्ण विकास होना चाहिए । जो व्यक्ति काम, क्रोध, आक्षेप, उद्वेग इत्यादि में निरत रहते हैं, उन्हें इन भावनाजन्य मानसिक व्याधियों का परित्याग करना चाहिए । जो केवल कागजी योजना से और व्योम-विहारिणी कल्पनाओं में लगे रहते हैं, इन्हें सांसारिक दृष्टिकोण से अपनी योजनाओं की सत्यता जाचनी चाहिये । इन दोनों प्रकार के व्यक्तियों को अपने कार्यों को जीवन में प्रकट करना चाहिये । हम महान पुरुषों में देखते हैं कि उनकी बुद्धि पूर्ण विकास को पहुँच चुकी थी, विचार और इच्छा शक्ति बढ़ी बलवती थी और कार्य शक्ति उष कोटि की थी । महात्मा गांधी ऐसे संतुलित व्यक्तित्व के उदाहरण हैं ।

### जीवन में संतुलन का महत्त्व

एक ऐसे व्यक्ति की कल्पना कीजिए जो हवा के भयङ्कर तूफान में चला जा रहा है । धूल से उसके नेत्र क्षण भर के लिए बन्द हो जाते हैं । अधमिन्ने नेत्रों से वह दूसरी ओर बहक जाता है । ठीक मार्ग पर आरूढ़ होना चाहता है किन्तु मार्ग नहीं सुझता ।

यही हाल मानव के अन्तर्गत का है । वह अन्वरही अन्दर अनेक विरुद्ध भावनाओं का शिकार रहता है । प्रलोभन का माया जाल और वासना की आधी उसे घेरे रहती है । और वासना वृत्ति के लिए वह इधर-उधर भटकता रहता है । उसे पथ भ्रष्ट होते देख उसकी शुभ शक्तियाँ उसे रुचेत करती हैं ।



यदि उनकी शक्ति अधिक हो तो व्यक्ति बच जाता है, अन्यथा पतन के गर्त में विलीन हो जाता है।

मानव जीवन में कनेक आन्तरिक एवं बाह्य शक्तियों का प्राधान्य है। भावना कहती है—

“अमुक व्यक्ति बड़ी दयनीय स्थिति में है। उसकी सहायता करें, अपने सुख सुविधा, साधनों को न देखें। कर्ण, शक्ति, राजा हरिश्चन्द्र का उदाहरण लीजिए। इन महापुरुषों ने दया, करुणा, सहानुभूति और दान द्वारा महान पद प्राप्त किया। हमें भी यज्ञ करना चाहिए। अपने सुख सुविधा इत्यादि का कोई ध्यान न रखना चाहिए।”

तर्क आशुतोष कहता है और कहता है—‘क्या पागल हुए हो। सोचो विचारो, दिमाग से काम लो। यदि साधनों का ध्यान छोड़ कर व्यय किया, दूसरों से बड़े-बड़े वायदे किये, तो आपत्त में फँस जाओगे। भावना में मह यज्ञो। समाज रूपसे का आदर करता है।

विलास भावनाएँ कहती हैं—‘अरे मानव तू ने बहुत भ्रम कर लिया है। अब बुद्ध आनन्द मनाते। जीवन का रस ले। बार-बार जीवन अपने काला नहीं है।’

इस प्रकार मानव के आन्तरिक जीवन में भावना, तर्क, वासना, शरीर बल, आत्म बल, प्रेम, द्वेष, घृणा इत्यादि परस्पर विरुद्ध शक्तियों का अनिराम ताण्डव चलता रहता है। जो इन शक्तियों का उचित समन्वय कर सकता है, बड़ी सफल है।

जीवन में भावना की आवश्यकता है। बिना भावना का मनुष्य मिट्टी या पत्थर का पुतला मात्र बन जाता है। तर्क अर्थात् धिवेक की भी आवश्यकता है। जो सोच समझ कर कार्य न करे, बुद्धि से काम न ले, वह तो निरा पशु ही है। इसी प्रकार



वासना, घृणा, प्रेग इत्यादि सबका अपने अपने स्थान पर महत्व है। पर सुख और सफलता मानव की विभिन्न शक्तियों के संतुलन में ही है। असंतुलन में पराजय में क़िस्ती हुई है।

सिकन्दर महान, जूलियस सीजर और औरङ्गजेब की अत्यन्त बड़ी महत्वाकांक्षाओं का परिणाम हमारे सामने है। कर्ण के पतन का कारण अति भावुकता थी। रावण दर्व के कारण मृत्यु को प्राप्त हुआ।

तर्कशील, भावनाशील, कर्मशील—तीनों ही प्रकार के मानव, जीवन में अमर्यादित संतुलन से असफल हो सकते हैं। इसलिए यह ध्यान रखें कि कहीं आपके व्यक्तित्व का एक ही पहलू विकसित न होता रहे। सभी सातुलन रूप विकसित होते रहें। अतिरंज व्याज्य है। ध्येय और व्यवहार, कर्म और भावना, परिश्रम और विश्राम, तर्क और मार्ग इन सभी द्वन्द्वों में उचित समन्वय का नाम ही जीवन है।

**उत्तेजना के दुष्परिणाम—**

कहते हैं आदिम जातियों में एक बड़ी मानसिक कमजोरी रहती है, जिसे उत्तेजना कहा जाता है। आदिम जातियों में नृशंस दृष्टियों और मारपीटों का विशेष कारण यही उत्तेजना होता है। लड़क्य यदि अपने पिता से क्रुद्ध और उत्तेजित हो उठा तो एक ही आवेश में वह पिता की हाया कर जैगता है। यही स्थिति पिता, पति अथवा अन्य कुटुम्बियों की है। क्रोध पर ये काबू कर नहीं पाते और क्षणिक आवेश में हत्या, मारपीट खून-खराबी हो जाती है। छोटी-छोटी बातों पर लड़ाई-भगड़े चलते रहते हैं, पारस्परिक कटुता की अभिवृद्धि होती रहती है, एक-दूसरे के प्रति बैर, ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, घृणा इत्यादि विषैले मनोविकार पनपते रहते हैं।



## उत्तेजना द्वारा हत्याएँ

कुछ दिन की बात है एक पढ़े-लिखे युवक ने उत्तेजना का शिकार होकर अपने तीन बच्चों की हत्या कर डाली, अपनी पत्नी को मार डाला और स्वयं रेल की गटरी पर लोट कर आत्म-हत्या करते पकड़ा गया। इसी प्रकार हम देखते हैं अनेक युवतियाँ वैवाहिक जीवन में तनिक सी बात से उत्तेजित होकर आत्म-हत्या कर बैठती हैं। एक युवती का वृत्तान्त, जिसने अपने बच्चों पर मिट्टी का तेल डालकर आत्महत्या की थी, पत्रों में छपा था।

प्रेम-सम्बन्धी जटिलाओं, धोखावाजियों, गुप्त व्यभिचार वेश्यागमन तथा शराबखोरी के मामलों में उत्तेजना बड़ी तीव्रता से एदुदीप्त होती है। दो व्यक्ति एक ही स्त्री से प्रेम करने हैं। कुछ काल तक चुपचाप अनुचित सम्बन्ध चलता है। किसी दिन एक एक प्रेम सम्बन्ध विपरीत व्यक्ति पर प्रकट होता है। वह प्रतिशोध और ईर्ष्या की चार्णिक उत्तेजना में पागल-जैसा बन जाता है। किसी न किसी की हत्या होना अवश्यम्भावी है।

एक वर्ष पूर्व की बात है। कोटा में एक स्थान पर नव-विवाहित स्त्री का धड़ गाड़ी में डाल कर लाया गया था। लड़की का विवाह कुछ दिन हुए हुआ था। पति को यह शक होगया था कि उसका गुप्त प्रेम सम्बन्ध किसी अन्य व्यक्ति से है। वह उत्तेजना में अन्धा हो गया और कुन्हाड़ी से पत्नी का सिर काट लाडा। सब व्यक्ति वह कारुणिक दृष्टि देखकर आठ-आठ आंसू रो रहे थे।

जिन व्यक्तियोंने शैक्सपीयरका 'ओथैलो नाटक पढ़ा है। वे जानते हैं कि उस वीरने कैसे ईर्ष्या और उद्वेग का शिकार होकर अपनी सुन्दर पत्नी डेल्डीमोना की हत्या कर दी थी, जो बात बाद में मिथ्या सिद्ध हुई थी। उस नाटक में शैक्सपीयर ने



मनुष्य की उत्तेजना, आकस्मिक उद्वेग, जल्दवाजी, प्रतिशोध और ईर्ष्या की मानसिक निर्बलताओं का सजीव चित्रण किया है।

### उत्तेजक स्वभाव का मनोविश्लेषण

उत्तेजना क्या है ? इसका विश्लेषण करने पर ज्ञात होता है कि यह उद्वेग ( एकसाइटमेंट ) का आधिक्य है। साधारणतः व्यक्ति दो प्रकार के होते हैं—एक तो वे जिन्हें गोड़ी चमड़ी ( यिक रिक्कंड ) का कड़ सकते हैं। इन व्यक्तियों में भावनाएँ कम होती हैं। इन्हें कुछ कह दोनिर, इनके मन में कोई प्रभाव न पड़ेगा। गान्धी गलोज या मानहानि से भी ये उत्तेजित न होंगे। ये भावना के आक्रोश में नहीं रहते। क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, क्षणिक आवेश का इन पर कोई शीघ्रव्यापी प्रभाव नहीं होता।

दूसरे व्यक्ति भावुक और अति उद्विग्न होते हैं। भावना की तरद कोभल, छुईमुई के पीथे के समान संवेदनशील होते हैं। भावना की अविक्ता इनकी दुबलता है। भावना अथवा क्रोध, प्रेम, वात्सल्य दया, ईर्ष्या इत्यादि मनोविकारों को पहचान से अनुभव करना और उन्हीं के वश में इतना हो जाना कि स्वयं अपनी विवेक बुद्धि को भी खो डालना, लाभ-हानि या अन्तिम परिणाम का खयाल न रखना इनकी कमजोरी है। जो गुण कवि में सौभाग्य का विषय है, वही मनोविकारों के ऊपर नियन्त्रण न कर सकने वाले व्यक्ति के लिए एक अभिशाप है। ये अपनी उत्तेजनाओं के ऊपर विवेक बुद्धि का नियन्त्रण नहीं कर पाते और स्वयं उनके वशीभूत हो जाते हैं।

उत्तेजना एक क्षणिक पागलपन है। यह भावना का ताडपव नृत्य है, उद्वेग की एक आन्वी है, ईर्ष्या, क्रोध, प्रतिशोध



का एक भयंकर तूफान है, जिसे निर्वल इच्छा-शक्ति वाला व्यक्ति सम्हाल नहीं पाता, अपने आपको खो देता है।

उत्तेजना की आंधी में बुद्धि विवेक शून्य निश्चेष्ट हो जाती है, उत्तरोत्तर बढ़ कर शरीर पर पूरा अधिकार कर लेती है। भावना के उद्वेग में नीर-नीर विवेक का ज्ञान लुप्त हो जाता है।

उत्तेजक स्वभाव वाला व्यक्ति दूरदर्शिता को खो बैठता है। कभी-कभी उसे अपनी शक्तियों का ज्ञान तक नहीं रहता। कमजोर व्यक्ति भी उत्तेजना का शिकार होकर मजबूत व्यक्ति से लड़ बैठते हैं। बातों बातों में छप्र हो जाते हैं। हाथापाई की नौबत आ जाती है। अनेक बार उत्तेजक स्वभाव वाले बड़ी बुरी तरह पीटे जाते हैं।

**सहनशील बनिए**

संसार में स्थान-स्थान पर मनुष्य को दबना पड़ता है और उत्तेजनाओं को दबाना पड़ता है। प्रायः देखा जाता है उत्तेजक स्वभाव वालों को न कोई नौकर रखता है, न उनका व्यापार ही चमकता है। अफसर उन्हीं मातहतों से प्रसन्न रहते हैं जो उनकी जहाँ चार अच्छी बातें सुनते हैं, वहाँ दो तीखी कड़वी बात भी पी जाते हैं। कड़वी तीखी बातें सुनना, उनसे उत्तेजित न होकर मनः शान्ति स्थिर रखना सांसारिक जीवन में सफलता का एक रहस्य है। इस सहिष्णुता से विभूषित व्यक्ति चाहे कुछ काल के लिए प्रसिद्ध न हो, अन्त में उसकी आन्तरिक शान्ति और सहिष्णुता विजयी होती है।

विषय-वासना की उत्तेजना अत्यन्त भयावह है। आप पकान्त में हैं, या चार विपरीत लिंग वाले व्यक्तियों के सम्पर्क में हैं, कोई उत्तेजक पुस्तक, गन्दा उपन्यास या अश्लील सिनेमा-



चित्र देखते हैं तो अनायास ही आसकी वासना उद्दीप्त हो उठत है। आप नहीं समझते कि आप आखिर क्या करने जा रहे हैं। आप अनायास ही किसी से अशिष्टता, मानहानि, दुर्व्यवहार अश्लीलता, कुचेष्टा कर बैठते हैं, जिसके लिए आप जीवन में स्थान-स्थान पर अपमानित होते हैं। क्रोध में जहां मार पीट, हत्या होती है, वहाँ वासना में अश्लील, अविवेक पूर्ण दुर्व्यवहार हो जाता है। वासना के पोगलपन में किया हुआ गन्धा कार्य, क्रोध की हत्या की तरह, बाद में जनता की आलोचना, जांचन, पश्चात्ताप का विषय बन जाता है।

अनेक व्यक्ति अपनी विवाहित पत्नियों से अधिक सन्तानोत्पत्ति से तृप्त आकर ब्रह्मचर्य के वाद करते हैं, विशुद्ध सात्विक जीवन की बड़ी बड़ी योजनाएँ बनाते हैं, किन्तु जब पत्नी के साथ एकान्त में मिलते हैं, तो उत्तेजित होकर वासना-रत हो जाते हैं। यह भी सर्वथा त्याज्य है।

मनुष्य को शान्त और विवेक द्वारा संचालित होना चाहिये। मनःशान्ति की अवस्था में ही सदा नीरक्षीर-विवेक हो सकता है। निर्णयात्मक बुद्धि द्वारा संचालित व्यक्ति ही उन्नति कर सकते हैं। उत्तेजना से सावधान रहें !

—❀❀❀—

## भावुकता: एक अभिशाप भी !



साहित्य क्षेत्र में भावुकता एक अनमोल गुण है। कवि-हृदय इतना संवेदनशील होता है कि संसार की समस्त वेदना, वह अपने हृदय-पटल पर अनुभव करता है। पीड़ा, कातरता, वेदना से परिपूर्ण हो, वह संसार के लिए अपनी अनुभूतियाँ



उँडेजता है, जिसे पढ़ने पर हम हँसते रोते हैं। ज्ञान्यासकार, नाट्यकार, कहानीकार, कवि सभी भावुकता की जीती जागती प्रतिमाएँ हैं। संसार के अन्य क्षेत्रों में भी जो व्यक्ति भावुक नहीं है, वह शुष्क, वस्तुवादी कहा जाता है। भावुक व्यक्ति अतुल मेधा-शक्ति सम्पन्न व्यक्ति हुए हैं।

### भावुकता के दुर्गुण—

दैनिक जीवन तथा संसार की कठोरताओं में यही भावुकता गुण के स्थान पर दुर्गुण भी बन जाती है। ऐसा व्यक्ति साधारण कठिनता को देखकर व्यग्र हो उठता है, उसके मन में तूफान आ जाता है, उसके सकल्प एवं पौरुष शिथिल हो उठते हैं। संसार एक कर्मक्षेत्र है। यहां पग-पग पर मानव को संघर्ष करना है। भावुकता छोटे-मोटे कष्टों को बड़ा चढ़ाकर दिखाती है। मामूली बातों से ही हम अधिक पीड़ित हो जाते हैं, जब कि संकल्प की दृढ़ता से हम उन पर शासन कर सकते हैं।

मान लीजिए, आप किसी ऊँचे पद पर अफसर हैं। आपके नीचे कार्य करने वाले मातहत अपने कर्त्तव्यों के पालन में तत्परता तथा निष्पक्षता का व्यवहार नहीं करते। उनके ऊपर कार्य अधिक है, यह भोचकर आप उन पर दया का व्यवहार कर देते हैं। वे आपकी मृदुता का अनुचित लाभ उठाते हैं, अधिकाधिक लापरवाह बनते जाते हैं। आपकी प्रतिष्ठा या मान में भी शैथिल्य प्रदर्शित करते हैं। आप अपनी भावुकता वश उन्हें सजा नहीं दे पाते।

आप किसी साधारण सी बीमारी से पीड़ित हैं, लेकिन बुरी अतिभावुकता के कारण वही आपको पर्वत सदृश प्रतीत होती है। अनेक रोगी इतने संवेदनशील होते हैं कि मामूली



घाव देखकर बेहोश हो जाते हैं, कटे हुए मांस, मरे हुए जानवर, मुर्दे की अर्था, कसाई की दूकान और गन्दे स्थान देखकर उनका बुरा हाल होता है। मानसिक संतुलन जाता रहता है। बहुत देर तक वे अपने दैनिक कार्य नहीं कर पाते। यह बड़ी कम-बोरी है।

हमें अपने एक मित्र की बात स्मरण है। एक मृत्यु के सिलसिले में उन्हें मुर्दे के साथ श्मशान जाना पड़ा था। वहाँ उन्होंने प्रथम बार मरे हुए व्यक्ति की लाश देखी। उसके लिए चिता के निर्माण कराने में सहायता प्रदान की। जब श्मशान से लौटे, तो मन में भय ले आये। उन्हें भूत के अस्तित्व में भ्रम हो गया। वही मुर्दा दिन-रात उन्हें घबरे इर्द गिर्द चलता फिरता दिखाई देने लगा, रात्रि में सोते समय भय प्रतीत होने लगा। सोते सोते चिल्ला उठते। भय उनकी अन्तश्चेतना में प्रविष्ट हो गया था।

उनकी मनोवैज्ञानिक चिकित्सा की गई। संसार में जन्म के साथ मृत्यु का सुनिश्चित क्रम, कठिनाइयाँ, जीवन-संघर्ष की दुर्गमता स्पष्टता से समझाई गई, तब उनका मिथ्याभय दूर हो सका। इसी प्रकार के अनेक व्यक्ति मृत्यु को भयदायिनी समझकर इसी गुप्त भय से संतस्त हुए रहते हैं। एक महानुभाव ने कवि शेली की नौका के जल में डूबने की कहानी सुनी थी। कवि अपने कुटुम्ब के साथ भील में अपनी नौका "ऐरियल" में बैठा हुआ विहार कर रहा था कि नौका यकातक डूब गई। इसे सुनने का आघात इतना गहरा बैठा कि वे नाव में ही न बैठते थे और दूसरों को भी मना करते थे।

एक बार मसूरी के ऊँचे पर्वत पर चढ़ते हुए चलाने वाले की असावधानी से एक मोटर फिसल कर नीचे खड्ड में गिर



पड़ी। गाड़ी चूर-चूर हो गई। सब यात्री मर गये। इनकी लार्शे ही मिल सकी। इस दुर्घटना का प्रभाव एक व्यक्ति पर ऐसा पड़ा था कि वे देहरादून से मसूरी पैदल ही जाते थे। उन्हें नीचे गिर पड़ने का मृत्यु-भय प्रदैव लगा रहता था। जब कभी वे किसी जगह मोटर में बैठकर जाते तो अन्तर्ज्ञान में छिपे हुये मृत्यु-भय से बुरी तरह आक्रान्त हो जाते। यह भी एक ऐसा उदाहरण है, जिसमें भावुकता अभिशाप बनी हुई है।

हमारे घर के समीप कुछ ऐसे नागरिक भी रहते हैं, जो प्रायः प्याज लहसुन इत्यादि से युक्त भोजन किया करते हैं। प्याज लहसुन की गन्ध जब हमारे घर में आती है, तो हमारे घर के कुछ सदस्य नाक में कपड़े ठूस लेते हैं, कैं करने लगते हैं। बहुत देर तक अस्त व्यस्त रहते हैं। उन्हें अनेक बार समझाया गया है कि जहां इत्र फुजेल, चमया चमेली और गुलाब की सुगन्ध का आनन्द लेने, मिठाइयों की महक का आनन्द लेने का अभ्यास है, वहाँ इनको सहन करने की आदत भी डालना चाहिए।

इसी प्रकार कुछ लोग किसी भिखारी पर दया करके अपनी जेब की परवाह न कर कुछ दान दे डालते हैं, कुछ को करुणा जनक कहानियाँ सुनाकर लूट लिया जाता है। स्त्रियों में यह कमजोरी अधिक होती है। वे स्वभावतः भावुक हैं। उनकी दया, करुणा, सहानुभूति, प्रशंसा, भय या जादू टोने की भावनाओं को उत्तेजित कर, खूब मूर्ख बनाया जाता है। पढ़ी लिखी लड़कियों में सहशिक्षा के कारण यह सस्ते रोमांस की भावना भयङ्कर दुष्परिणाम दिखा रही है।

**भावुक व्यक्ति का मनोविश्लेषण —**

**अति-भावुक व्यक्ति बड़ा दुर्बल चित्त बन जाता है। वह**



कष्टों को बढ़ा कर देखता है, मिथ्या भय से परेशान रहता है, काम-भाव उसे क्षण भर में उद्विग्न कर देता है, साधारण—सी करुणा दिखाने से इतना दयार्द्र हो उठता है, कि अपना सब कुछ दे डालने को उन्मुख हो उठता है, क्रोध में इतना उन्मत्त हो उठता है कि मार-पीट गाली यहां तक कि कत्ल तक कर बैठता है। साधारण मनोविकारों पर अनुशासन वह नहीं कर पाता वे उस पर हुक्म चलाते हैं। उसके निश्चय बनते अवश्य हैं, पर उसके संकल्पों में दृढ़ता नहीं होती। हलके वायु के भूकोरों से जिस प्रकार पत्ते आन्दोलित होते हैं, उसी प्रकार उसका हृदय डोलता रहता है। वह विकृत मनोविकारों की उमता से प्रसिध रहता है।

अति-भावुकता का अर्थ है; संकल्प की क्षीणता, साधारण भाव को बढ़ा चढ़ाकर देखना, विचार-बुद्धि से संबलित न हो सकना, हवाई किले बनाना और एक काल्पनिक संसार में मस्त रहना, जीवन की कठोर वास्तविकता से पलायन कर स्वार्थगत आनन्द सृष्टि में विहार करना, दिल के फफोले फोड़ना, सहन-शीलता, कष्टों से संघर्ष करने की शक्ति का अभाव, अति सुकुमारता में आने वाली शैशव कालीन चिन्ताओं, भय या आनन्दों में विहार करना आदि। ये सभी कमजोरियां चट्टान से भी कठोर मानवीय जीवन के लिए हानिकारक हैं। थोड़ी भावुकता मनुष्य को चञ्चल, अस्थिर, आत्मगत, स्वार्थी, आलसो और निकम्मा बना देती है। बुद्धि के साथ इसका सामंजस्य हो सके, तो यह लाभकारी अवश्य हो सकती है, पर बहुधा भावुक व्यक्ति बाँझ और तर्क से दूर भागता है।

**जीवन के प्रति सही दृष्टिकोण—**

जीवन के शूलमय क्षणों, शुष्क संघर्षमय बातावरण,



विद्वंशी स्वभाव के व्यक्ति के दुर्वह व्यवहार को सहन करने की शक्ति जाग्रत कीजिये। आपकी अनेक समस्याएँ अति-भावुकता के कारण पर्वत सदृश प्रतीत होती हैं, जब कि राई सदृश उल्का अस्तित्व है। छोटे—मोटे कष्टों को तो यों ही हँस हँसाकर टाल दिया कीजिए। एक-एक कष्ट को सहन करने की आदत डालिये।

जब कभी भावनाओं का तूफान आपके मन में आये, तो विशेष रूप से सावधान हो जाइये। कहीं आप आवेश (तैश) में कुछ ऐसा न कर बैठें कि बाद में पछताना पड़े। आवेश को यथा सम्भव रोके रहिये। जब तक शान्त न हो लें, तब तक कोई भी महत्वपूर्ण कार्य हाथ में न लीजिए।

जीवन शुष्क संघर्षों से युक्त है। यहाँ प्रत्येक व्यक्ति को सांसारिक चट्टानों से जूझना होता है। आपको कदापि इनसे डर कर भयभीत नहीं होना चाहिए। आपके अन्दर पौरुष नामक एक महा प्रतापी ईश्वरीय गुण है। उसे बाहर निकालिये। दूसरे के दुःख, शोक, हास्य को आप अनुभव कीजिए, पर उसमें वह न जाइये।

अति-भावुकता का एक कारण शारीरिक कमजोरी है। शरीर को जितना स्वस्थ बनाया जाय, उतना अच्छा है। स्वस्थ शरीर आपको जीवन की कठोर वास्तविकता से संघर्ष करने में सहायता प्रदान करेगा। आन्तरिक संस्थान में चञ्चलता, काम शक्ति का आवेग, क्रोध का आवेश, आरमग्लानि का असन्तोष, ईर्ष्या की अन्तराग्नि, घृणा की वितृष्णा, दमन का उद्वेग भूल कर भी न पलने दीजिए। अप्राकृतिक उपायों द्वारा मानसिक दमन से यथा सम्भव बचे रहिए। हम जीवन की कठोरता से जितना ही अधिक परिचित हों और वास्तविकता के साथ जितना ही अपनी



मनो भावनाओं का सामंजस्य स्थापित कर सकें, उतना ही हमारे जिय हितकर होगा ।

—:—:—

## अविश्वास का बुरा प्रभाव

—❀❀❀—

हम जिसे जैसा मानकर उससे जैसा व्यवहार करते हैं, हमारे गुप्त अन्तर्मन का सूक्ष्म मानसिक प्रवाह उसके हृदय में वैसा ही मानसिक वातावरण बना देता है। भ्रष्टा एवं विश्वास की गुप्त तरंगे दूसरे के मन में धीरे धीरे भ्रष्टा और विश्वास में द्विचार उत्पन्न करते हैं। जिस पर हम विश्वास करने लगते हैं उसका विवेक बुद्धि उसे हमारे प्रति खूब रहने का आदेश देता है। हम दूसरे के विश्वास को तोड़ना नहीं चाहते। हम उसी मानसिक, नैतिक बौद्धिक, आर्थिक स्तर तक ऊँचा उठने के अभिलाषी होते हैं, जैसा दूसरे हमसे चाहते हैं। दूसरों का हमारे अन्दर विश्वास हमारी अनेक गुप्त शक्तियों को खोल देता है। हमसे जो आशा की जाती है, हम वैसे बनें, दूसरों की इच्छाओं को पूर्ण करें, ऐसे आइने बनें जिसमें दूसरों का विश्वास प्रतिफलित प्रतिबिम्बित हो—यह मानव की पवित्र आकांक्षा रहती है।

यदि हम किसी पर अविश्वास करते हैं, तो उसका मनो-वैज्ञानिक प्रभाव दूसरों पर पड़ता है। यदि वह स्वभावतः बुरा नहीं भी होता, हमारे गुप्त मनोविज्ञान की सूक्ष्म तरंगे उसे बुरा बनाने में सहायता करता है। हमारे नित्य प्रति के अविश्वास सूचक संकेत चुनचाप दूसरों के अन्तर्मन में विषैला वातावरण बनाते रहते हैं। इन सूक्ष्म अविश्वासों का प्रभाव धीरे-धीरे



11८ ६२ : ६३ : ३३

अन्तर प्रदेश में एकत्रित होता रहता है और समय पाकर ज्वाला मुखी की भांति विस्फोट के रूप में प्रकट होता है ।

प्रायः देखा गया है कि जब हम दृढ़ता से दूसरों पर विश्वास कर लेते हैं तो हमें उनसे निराश नहीं होना पड़ता वरन् प्रत्युत्तर में उनका विश्वास प्राप्त होता है । रेल में सफर करते हुए अनेक बार हमें दूसरों में विश्वास कर आगे बढ़ना होता है । हमारा विश्वास पूर्ण होता है । वैसा ही उत्तर हमें प्राप्त होता है ।

जब पिता पुत्र पर, माता पुत्री पर, पति पत्नी पर, भाई भाई पर अविश्वास की काली छाया डालता है, तो घर का सौख्य प्रेम, पारस्परिक सद्भाव विनष्ट हो जाता है । घृणा गृह का वातावरण दूषित हो उठता है । प्रत्येक पारिवारिक सदस्य एक दूसरे से बातों को छिपाता है, पैसे पैसे का हिसाब पूछा जाता है । यदि संयोग वश कोई वस्तु यथास्थान न हो, तो चोरी का भ्रम उत्पन्न होता है । उत्तेजक शब्दों का व्यवहार होने लगता है । जिससे कटुता की वृद्धि होती है । यदि हम अपनी ओर से दूसरों के प्रति अविश्वास प्रदर्शित करते हैं, तो दूसरा भी उत्तर में घृणा देता है । सम्पूर्ण वातावरण अस्वस्थ विचारों से बोधित हो जाता है ।

बुरे लोगों के अन्तःकरण में भी आत्मा की सब राशियां दबे हुए रूप में मौजूद रहती हैं । केवल उन पर अविद्या की धूल जमी रहती है । समाज तथा परिवार के दुर्ब्यवहारों के कारण वे पतित होते हैं । अविश्वास के कारण उनका आत्म-विश्वास विलुप्त हो जाता है । यदि पुनः हम उन पर विश्वास कर उनकी आत्मिक शक्तियों को जाग्रत कर दें, तो निश्चय जानिये हम उन्हें उच्च आत्मिक स्तर पर ला सकते हैं ।



# युग निर्माण मिशन-संक्षिप्त परिचय

उद्देश्य- मनुष्य में देवत्व का उदय, धरती पर स्वर्ग का अवतरण, व्यक्ति निर्माण, परिवार निर्माण, समाज निर्माण । विचार क्रांति, नैतिक क्रांति, सामाजिक क्रांति । जन-मानस का भावनात्मक परिष्कार ।

गठन- नव निर्माण के लिए तत्पर नित्य श्रमदान और अंशदान करने वाले पाँच लाख कर्मनिष्ठों का पारिवारिक गठन । दस-दस की टोलियों उत्कृष्ट चिन्तन और आदर्श कर्तृत्व के लिए निरत । प्रचारात्मक, रचनात्मक और सुधारात्मक कार्यक्रमों द्वारा मानवीय गरिमा को उभारने वाली गतिविधियों में संलग्न समुदाय ।

आधार- सदस्यों का दैनिक श्रमदान, अंशदान । बीस पैसा नित्य और एक घण्टा समय का नियमित अनुदान । इसी सामर्थ्य के बलबूते अनेकों अति महत्वपूर्ण गतिविधियों का गत 30 वर्ष से संचालन ।

संस्थान- ( १ ) गायत्री तपोभूमि, मथुरा ( २ ) युग निर्माण योजना, मथुरा ( ३ ) शांतिकुंज, हरिद्वार ( ४ ) ब्रह्मवर्चस, हरिद्वार ( ५ ) गायत्री ज्ञान पीठ, अहमदाबाद ( ६ ) पू. गुरुदेव की जन्मस्थली, आंवलखेड़ा जिला-आगरा ।

प्रकाशन-'युग निर्माण योजना' हिन्दी, युग शक्ति गायत्री' गुजराती व उड़िया मासिक पत्रिकाओं का नियमित प्रकाशन । ग्राहक संख्या लाखों में । जीवन साधना के संदर्भ में ५०० पुस्तकों का प्रकाशन देश की कई महत्वपूर्ण भाषाओं में निजी प्रेस द्वारा ।

गतिविधियों व प्रचार-धर्मतन्त्र से लोक शिक्षण, अग्नि साक्षी में सत्प्रवृत्तियों अपनाने के संकल्प, रामायण व गीता के माध्यम से लोक शिक्षण । एक सौ पूर्ण समयदानी, सुयोग्य, सुसंस्कृत प्रचारकों का संगठन । नौ-नौ दिवसों के साधना सत्र और एक-एक महीने के युग शिल्पी सत्र । युग निर्माण विद्यालय मथुरा, ब्रह्मवर्चस साधना हरिद्वार । टेप रिकार्डों द्वारा युग सन्देश का विस्तार । कार्यक्षेत्र समस्त भारतवर्ष व विदेशों में प्रवासी भारतीय ।

# अन्तिम सन्देश



अस्सी वर्ष जी गयी लम्बी सोदृश्य शरीर यात्रा पूरी हुई। इस अवधि में परमात्मा को हर पल अपने हृदय और अन्तःकरण में प्रतिष्ठित मानकर एक-एक क्षण का पूरा उपयोग किया है। शरीर अब विद्रोह कर रहा है, मैं उसे कुछ दिन और घसीटा भी जा सकता हूँ, पर जो कार्य परोक्ष मार्ग दर्शक सत्ता ने

सौंपे हैं, वे सूक्ष्म और कारण शरीर से ही संपन्न हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में कृशकाय शरीर से मोह का कोई औचित्य नहीं है।

“ज्योति बुझ गई”, यह भी नहीं समझा जाना चाहिये। अब तक के जीवन में जितना कार्य इस स्थूल शरीर ने किया है, उससे सौ गुना सूक्ष्म अन्तःकरण से संभव हुआ है। आगे का लक्ष्य विराट है। संसार भर के छः अरब मनुष्यों की अन्तश्चेतना को प्रभावित और प्रेरित करने, उनमें आध्यात्मिक प्रकाश और ब्रह्मवर्चस्व जगाने का कार्य पराशक्ति से ही संभव है। परिजन, जिन्हें हमने ममत्व के सूत्र से बाँधकर परिवार के रूप में विस्तृत रूप दे दिया है, संभवतः स्थूल नेत्रों से हमारी काया को नहीं देख पायेंगे, पर हम उन्हें विश्वास दिलाते हैं कि इस शताब्दी के अन्त तक, जब तक सूक्ष्म शरीर कारण के स्तर तक न पहुँच जाय, हम शान्तिकुञ्ज परिसर व प्रत्येक परिजन के अन्तःकरण में विद्यमान रहकर अपने बालकों में नवजीवन और उत्साह भरते रहेंगे। उनकी समस्या का समाधान उसी प्रकार निकलता रहेगा, जैसा कि हमारी उपस्थिति में उन्हें उपलब्ध होता।

हमारे आपसी सम्बन्ध अब और भी प्रगाढ़ हो जायेंगे क्योंकि हम बिछुड़ने के लिये नहीं जुड़े थे। हमें एक क्षण के लिये भुला पाना आत्मीय परिजनों के लिये कठिन हो जायेगा।

ब्रह्मकमल के रूप में हम तो खिल चुके, किन्तु उसकी शोभा और सुगन्धि के विस्तार हेतु ऐसे अगणित ब्रह्मबीज-देवमानव उत्पन्न कर जा रहे हैं, जो खिलकर समूचे संस्कृति-सरोवर को सौन्दर्य सुवास से भर सकें, मानवता को निहाल कर सकें।

ब्रह्मनिष्ठ आत्माओं का उत्पादन, प्रशिक्षण एवं युग निर्माण के महान कार्यों में उनका नियोजन बड़ा कार्य है। यह कार्य हमारे उत्तराधिकारियों को करना है। शक्ति हमारी काम करेगी तथा प्रचण्ड शक्ति प्रवाह अगणित देवात्माओं को इस मिशन से अगले दिनों जोड़ेगा। उन्हें संरक्षण, स्नेह देने-खरादने, सँवारने का कार्य माताजी सम्पन्न करेंगी। हम सतयुग की वापसी के संजाम में जुट जायेंगे। जो भी संकल्पनायें नवयुग के सम्बन्ध में हमने की थीं, वे साकार होकर रहेंगी। इसी निमित्त काय पिंजर का सीमित परिसर छोड़कर हम विराट घनीभूत प्राण ऊर्जा के रूप में विस्तृत होने जा रहे हैं।

देव समुदाय के सभी परिजनों को मेरे कोटि-कोटि आशीर्वाद, आत्मिक प्रगति की दिशा में अग्रसर होने हेतु अगणित शुभकामनायें।

—श्रीराम शर्मा आचार्य

## : युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :



ज्यादा जानकारी यहाँ से प्राप्त करें :  
[http://hindi.awgp.org/about\\_us](http://hindi.awgp.org/about_us)

- **विचारक्रान्ति अभियान के प्रणेता** : विचारों को परिष्कृत और ऊँचा उधाने में समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शुरुआत की ।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार** : जिन्होंने ने चारों वेद, 108 उपनिषद, षट् दर्शन, 20 स्मृतियाँ एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वॉ प्रज्ञा पुराण की रचना भी की ।
- **3000 से अधिक पुस्तकों के लेखक** : मनुष्य को देवता समान, घर-परिवार को स्वर्ग, समाज को सभ्य और समग्र विश्वराष्ट्र को श्रेष्ठ बनाने में समर्थ हजारों पुस्तकें लिखकर समयानुकूल समर्थ मार्गदर्शन प्रदान किया ।

- **युग-निर्माण योजना के सूत्रधार** : जिन्होंने शतसूत्री युग निर्माण योजना बनाकर नये युग की आधार शिला रखी ।
- **वैज्ञानिक-अध्यात्मवाद के प्रणेता** : जिन्होंने ने धर्म और विज्ञान के समन्वय की प्रथम प्रयोगशाला ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान स्थापित कर सिद्ध किया कि "धर्म और विज्ञान विरोधी नहीं, पुरक है" ।
- **'२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' के उद्घोषक** : जिन्होंने ने '२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' का नारा दिया तथा युग विभीषिकाओं से भयग्रस्त मनुष्यता को नये युग के आगमन का संदेश दिया ।
- **स्वतंत्रता संग्राम के कर्मठ सेनानी** : जिन्होंने ने महात्मा गाँधी, मदन मोहन मालवीय, गुरुवर रविन्द्रनाथ टैगोर के साथ राष्ट्र की स्वाधीनता के लिए संघर्ष किया एवं स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी "श्रीराम मत्त" के रूप में प्रख्यात हुए ।
- **गायत्री के सिद्ध साधक** : जिन्होंने ने गायत्री और यज्ञ को रुढियों और पाखण्ड से मुक्त कर जन-जन की उपासना का आधार तथा सदबुद्धि एवं सतकर्म जागरण का माध्यम बनाया ।
- **तपस्वी** : जिन्होंने गायत्री की कठोरतम साधना कर २४-२४ लाख के २४ महापुरश्चरण २४ वर्षों में सम्पन्न किया । प्रकृति प्रकोप को शांत कर अनिष्टों को टाला, सृजन सम्भावनाओं को साकार किया ।
- **अखिल विश्व गायत्री परिवार के जनक** : जिन्होंने ने अपने जीवनकाल में ही अपने साथ करोड़ों लोगों को आत्मियता के सूत्र में बाँधकर विश्व व्यापी युग निर्माण परिवार - गायत्री परिवार का गठन किया ।
- **समाज सुधारक** : जिन्होंने ने नारी जागरण, व्यसन मुक्ति, आदर्श विवाह, जाति-पाँति प्रथा तथा परंपरागत रुढियों की समाप्ति हेतु अद्भूत प्रयास किए एवं एक आदर्श स्वरूप समाज में प्रस्तुत किया ।
- **ऋषि परम्परा के उद्धारक** : जिन्होंने ने इस युग में महान ऋषियों की महान परंपराओं की पुनर्स्थापना की । लुप्तप्राय संस्कार परंपरा को पुनर्जीवित कर जन-जन को अवगत कराया ।
- **अवतारी चेतना** : जिन्होंने "धरती पर स्वर्ग के अवतरण और मनुष्य में देवत्व के जागरण" की अवतारी घोषणा को अपना जीवन लक्ष्य बनाया और चेतना का ऐसा प्रवाह चलाया कि करोड़ों व्यक्ति उस ओर चल पड़े ।

गायत्री परिवार जीवन जीने कि कला के, संस्कृति के आदर्श सिद्धांतों के आधार पर परिवार, समाज, राष्ट्र युग निर्माण करने वाले व्यक्तियों का संघ है। **वसुधैवकुटुम्बकम्** की मान्यता के आदर्श का अनुकरण करते हुये हमारी प्राचीन ऋषि परम्परा का विस्तार करने वाला समूह है गायत्री परिवार। एक संत, सुधारक, लेखक, दार्शनिक, आध्यात्मिक मार्गदर्शक और दूरदर्शी युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा स्थापित यह मिशन युग के परिवर्तन के लिए एक जन आंदोलन के रूप में उभरा है।

Free Download Complete Work Of Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya, Founder of All World Gayatri Pariwar Books, Magazines, Articles, Stories, Poems, Great Personalities and many more at

[www.vicharkrantibooks.org](http://www.vicharkrantibooks.org) | [www.awgp.org](http://www.awgp.org)