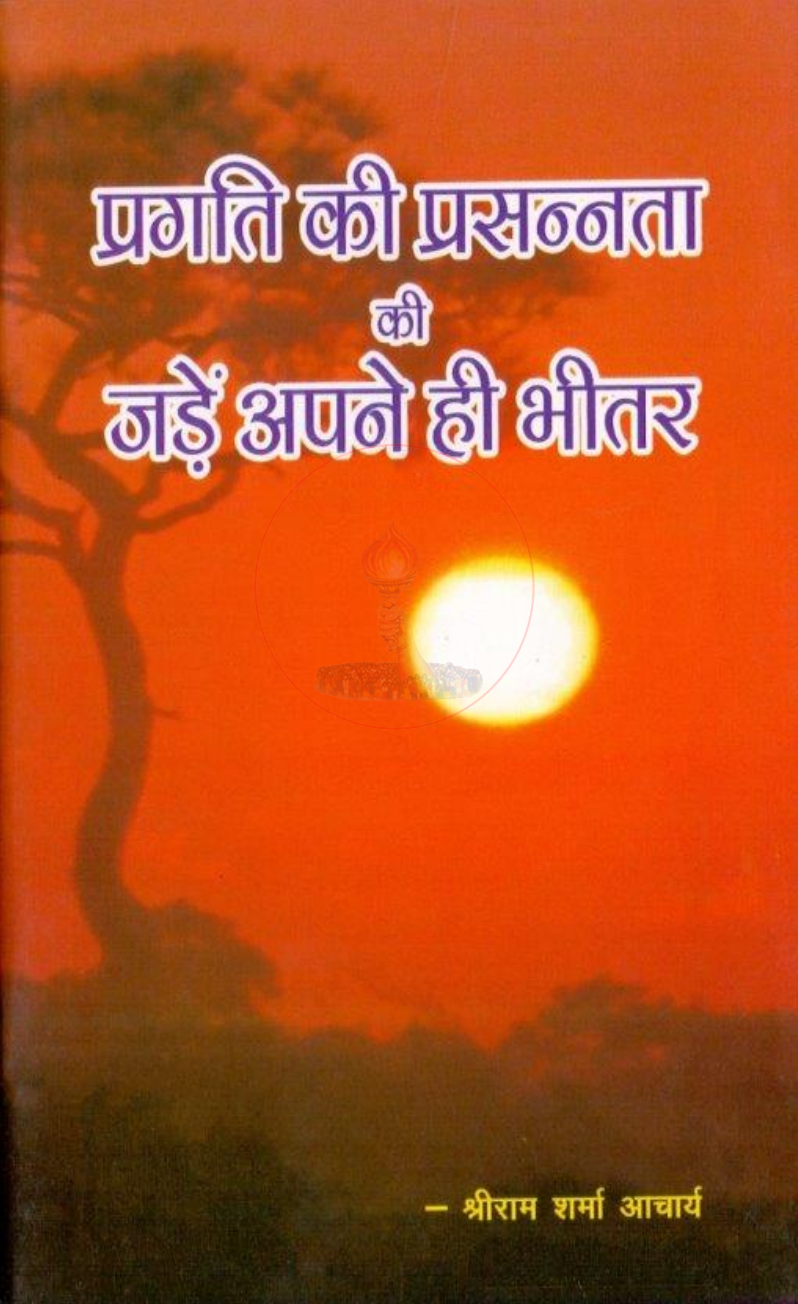
प्रगति की प्रसन्नता की जड़ें अपने ही भीतर



– श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

VICHARKRANTI PUSTAKALAY
SURAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

प्रगति की-प्रसन्नता की जड़ें अपने ही भीतर

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

लेखक

ब्रह्मवर्चस

प्रकाशक

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

फोन : (०५६५) २५३०१२८, २५३०३९९

मो. ०९९२७०८६२८७, ०९९२७०८६२८९

फैक्स नं०- २५३०२००

पुनरावृत्ति सन् २०१४ मूल्य : १२.०० रुपये

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

भूमिका

सद्भावनाएँ ही प्रसन्नता की जननी है। आन्तरिक पवित्रता, निर्मलता और स्वच्छता से प्रसन्नता सहज रूप में आती है। महापुरुषों की सतत् प्रसन्नता का कारण उनकी आन्तरिक पवित्रता एवं शुद्धता है। उनकी निर्मल हँसी से दुःखी एवं क्लेशयुक्त व्यक्ति प्रसन्न हुए बिना नहीं रहते। उनके आस-पास का वातावरण भी वैसा बना रहता है। इसीलिए प्रसन्नता प्राप्ति के उद्देश्य की पूर्ति तभी हो सकती है, जब अपना अन्तर स्वच्छ से स्वच्छतर बनता जायेगा। जब अपने आन्तरिक क्षेत्र में घृणा अनुदारता, स्वार्थपरता के आवरण हटेंगे और सबके लिये प्रेम, सद्भाव, उदारता उत्पन्न होंगे तो प्रसन्नता की संभावना भी निकटस्थ होती जायेगी।

गुण-दोष से रहित मनुष्य मिलना दुर्लभ है। प्रत्येक मनुष्य में दीपक के प्रकाश एवं छाया की तरह गुण, दोष विद्यमान है। छाया का अस्तित्व भी प्रकाश के साथ-साथ है। छाया दोष मनुष्य के साथ है। अन्तः किसी के गुण-दोषों से प्रभावित न होकर सबका आदर करने पर प्रसन्नता मिल सकती है।

मुद्रक :
युग निर्माण योजना प्रेस,
गायत्री तपोभूमि, मथुरा-२८१००३

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

सफलता दृढ़ आत्मविश्वास का ही प्रतिफल

बाजार में वस्तुओं की कीमत दूसरे लोग निर्धारित करते हैं, पर मनुष्य के सम्बन्ध में उल्टा है। मनुष्य अपना मूल्यांकन करता है और जितना वह मूल्यांकन करता है उससे अधिक सफलता उसे कदापि नहीं मिलती। एक सामान्य परिवार से उठकर बैंजामिन डिजरायली जब इंग्लैण्ड के संसद सदस्य बने तो अन्य साथियों ने उनकी बड़ी उपेक्षा की। यहाँ तक कि वे जब बोलने के लिए उठते तो उन्हें बोलने भी नहीं दिया जाता।

पर इन परिस्थितियों में भी डिजरायली ने अपने लक्ष्य को नहीं छोड़ा। उसके प्रति अपनी दृढ़ निष्ठा को व्यक्त करते हुए उन सदस्यों से कहते जो उनसे भाषण में व्यवधान डाला करते थे कि—आपको एक दिन मेरी बातें अवश्य सुनना पड़ेंगी।

यह डिजरायली नहीं, उनका आत्मविश्वास बोल रहा था। उन्हें अपनी आन्तरिक शक्तियों पर विश्वास था—वे अपना उचित मूल्यांकन करना जानते थे और इसी का परिणाम है कि प्रयत्न और पुरुषार्थ के बल पर वे एक दिन इंग्लैण्ड के प्रधानमन्त्री पद पर जा पहुँचे तथा जो लोग उनका उपहास करते थे वे ही उनके प्रशंसक और गुणगान करने वाले बन गये।

प्रत्येक व्यक्ति को यह मानकर चलना चाहिए कि परमात्मा ने उसे मनुष्य के रूप में बनाया है और इस रूप में बनाते समय उसने मनुष्य की चेतना में सभी सम्भावनाओं के बीज डाल दिये हैं तथा उनके अकुरित होने की क्षमताएँ भी डाल दी हैं। पर प्रायः देखने में आता है हममें से अधिकांश व्यक्ति अपनी उन सुषुप्त क्षमताओं और सम्भावना के बीजों को विकसित तथा

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

अंकुरित करने की चेष्टा तो दूर रही उनके सम्बन्ध में विचार तक करना नहीं चाहते।

कई बार ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं जिन्हें अनपेक्षित कहा जा सकता है और उनका उपयोग करने से भी हम संकोच करने लगते हैं। एक घटना नैपोलियन के एक सैनिक से सम्बन्धित है कहा जाता है कि उस सैनिक को नैपोलियन के पास कोई महत्त्वपूर्ण सन्देश लेकर भेजा गया था। सन्देश इतना महत्त्वपूर्ण था कि जितनी जल्दी हो सके पहुँचाने की बात भी उसके साथ जुड़ी हुई थी। सौंपे गये दायित्व को तत्परता से पूरा करने के लिए उस सैनिक ने अपना घोड़ा इतनी तेजी से दौड़ाया कि गन्तव्य स्थल पर पहुँचते ही उसके घोड़े ने दम तोड़ दिया। नैपोलियन ने उसकी कर्त्तव्य निष्ठा को सराहा तथा पत्र का उत्तर देकर उसी शीघ्रता से ले जाने को कहा। नैपोलियन को मालूम था कि सैनिक का घोड़ा मर चुका है। अतः वह बोला 'यह लो मेरा घोड़ा और जल्दी से यह उत्तर ले जाओ।' सैनिक भौचक्का होकर अपने सेनापति की ओर देखने लगा। लेकिन श्रीमान् सिपाही अपनी बात पूरी भी नहीं कर पाया था कि नैपोलियन ने बीच में ही टोककर कहा "मैं जानता हूँ कि तुम क्या कहना चाहते हो पर याद रखो कि दुनियाँ का कोई घोड़ा ऐसा नहीं कि उसकी सवारी तुम न कर सको।"

घटना छोटी-सी है पर उन सभी लोगों के लिए लागू होती है जो स्वयं को किसी महत्त्वपूर्ण उपलब्धि के लिए अयोग्य समझते हैं। दुनियाँ उस सिपाही जैसे असंख्य लोगों से भरी पड़ी है जो यह सोचते हैं कि अधिकांश सुख उनकी पहुँच से बाहर हैं। उस सम्बन्ध में एक विचारक का कथन है—"दुनियाँ के कई लोग अपने आपको उन सौभाग्यशाली लोगों से अलग समझते हैं जो महत्त्वपूर्ण उपलब्धियाँ प्राप्त कर चुके हैं। ऐसा सोचना कितना हानिकारक है इसका अनुमान सिर्फ इसी बात से लगाया जा सकता है कि ऐसे विचारमात्र व्यक्ति को कई ऊँचाईयों पर पहुँचने से रोक देते हैं। अपने आपको बोना समझने वाला देवता कैसे

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

बन सकता है ? खुद अपने पैरों पर इस तरह की बातें सोचकर कुल्हाड़ी चलाता हुआ आदमी प्रगति नहीं कर सकता।"

वस्तुतः हमें उतनी ही सफलताएँ या उपलब्धियाँ मिलती हैं जितनी कि हम चाहते हैं। चाहने को तो लोग न जाने क्या-क्या चाहते, आकांक्षा और इच्छाएँ रखते हैं। पर वह चाहना और बात है तथा उनका फलित होना और बात। हम चाहते तो हैं कि हमारे पास खूब सम्पत्ति जमा हो पर सौ में से दस प्रतिशत भी हमारे मन में सम्पत्तिवान बनने की आकाँक्षा नहीं होती। हमें विश्वास नहीं होता कि हम भी सम्पत्तिशाली बन सकते हैं।

पानी में डूबते समय जैसे तीव्र आकांक्षा होती है कि हम बच जाएँ और हम तुरन्त हाथ-पाँव मारने लगते हैं। अपने शरीर का दबाव और पानी की उछाल शक्ति की हड़बड़ी में ही सही सन्तुलन बिठाने लगते हैं और फलस्वरूप तैरने लगते हैं। हम अमीर बनना चाहते हैं पर कभी हमारा जी अपने आस-पास की दरिद्रता से घुटता हुआ अनुभव हुआ। जैसी घुटन पानी में डूबते समय होती है और हम छटपटाने लगते हैं।

इस तीव्र आकांक्षा के अभाव का भी एक मात्र कारण अपने आपके प्रति अविश्वास, अपने आप का अवमूल्यन, अपना मूल्य घटाकर देखने की कमजोरी, उदाहरण के लिए अधिकांश लोग अपनी दरिद्रता और गरीबी का कारण किस्मत और सितारों पर छोड़ देते हैं। वे समझते हैं कि सुख-सम्पत्ति भाग्य का खेल है और इस कदर भाग्यवादी बन जाते हैं कि अकर्मण्यता और किंकर्त्तव्यविमूढ़ता उनकी नस-नस में बस जाती है। इस प्रकार अपने को भाग्य के अधीन समझने वालों या अयोग्य मानने वालों को अपना मूल्यांकन करना कहाँ आता है ? उन्हें भविष्य की आशा ही कहाँ रहती है ?

उसके विपरीत आत्मविश्वासी भाग्य को अपने पुरुषार्थ का दास समझता है। न्यूहैम्पशायर में डैनियल' वेब्सटर को बड़ी मुश्किल से ५००० डॉलर का एक पद मिला था। इस नौकरी के लिए उसके पिता ने काफी पापड़ बेले और जब वे अपने लड़के को इस पद पर नियुक्ति दिलाने में सफल हो गए तो बहुत प्रसन्न

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हुए और डैनियल को बधाई भी दे डाली। बधाई के समय डेनियल ने बड़ी उदासीनता से कहा था कि यह मेरा लक्ष्य नहीं है, और मैं इस पद पर थोड़े ही समय काम करूँगा। पिता ने नाराज से होकर कहा था—'तुम्हें कौन गवर्नर बना देगा ? तुम एक गरीब घर में पैदा हुए हो और गरीब आदमी को अपने निर्वाह का साधन मिल जाने पर ही सन्तुष्ट हो जाना चाहिए। प्रत्युत्तर में डेनियल ने कहा—"नहीं मैं अपने आपको गरीब नहीं मानता हूँ। मुझे आशा है कि मैं इससे अच्छा काम कर सकता हूँ। मैं अदालतों में अपनी वाणी का प्रयोग करना चाहता हूँ न कि कलम का। मैं स्वयं काम करने वाला बनना चाहता हूँ, दूसरों को काम सिखाने वाला नहीं और इसी आत्मविश्वास के बल पर डेनियल ने अपने स्वप्नों को साकार कर दिखाया।"

हम अपना मूल्यांकन करें तो हमारी प्रतिभा निश्चय का स्पर्श पाते ही जीवन्त हो उठती है और मनुष्य बड़े-बड़े पर्वतों को भी लांघ सकता है। नैपोलियन को अपने विजय अभियान में आल्पस पर्वत पार करने का मौका आया तो लोगों ने उसे बहुत समझाया कि आज तक आल्पस कोई पार नहीं कर सका है और इसकी चेष्टा करने वालों को मौत के मुँह में जाना पड़ा है।

नेपोलियन ने कहा—मुझे मौत के मुँह में जाना मंजूर है पर आल्पस से हार माना नहीं। या तो यह पर्वत नहीं रहेगा अथवा नैपोलियन नहीं रहेगा और इस निश्चय के सामने आल्पस को झुकना ही पड़ा। एक-एक कर नेपोलियन अपने सभी सैनिकों सहित आल्पस पर्वत के उस पार पहुँच गया।

इस संसार में मनुष्य के लिए न तो कोई वस्तु या उपलब्धि अलभ्य है तथा न ही कोई व्यक्ति किसी प्रकार अयोग्य। अयोग्यता है तो इतनी भर कि वह स्वयं अपने को उस उपलब्धि के योग्य नहीं अनुभव करता। यदि अपनी क्षमताओं को पहचान कर उनका विकास किया जाय तथा आत्मीयता की संजीवनी द्वारा उन्हें जीवन्त बनाया जाय तो मनुष्य परमात्मा का राजकुमार कहलाने की स्थिति प्राप्त कर सकता है। सफलता न

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

मिले तो निराश भी न हों। कोई आवश्यक नहीं कि हर हाथ में लिये गये कार्य की परिणति विधेयात्मक ही होगी।

कार्यों का परिणाम मिलता है यह एक ध्रुव सत्य है। कोई भी क्रिया-प्रतिक्रिया से रहित नहीं है। जो कुछ किया जाता है उसका प्रतिफल भी अवश्य होता है पर यह प्रतिफल कब कितनी मात्रा में कैसा होगा उसका रूप ठीक तरह निश्चित नहीं किया जा सकता। यह बातें परिस्थितियों पर भी निर्भर रहती हैं। साइकिल चलाने में कितनी देर में कितनी दूर पहुँच जावेंगे उसका एक उत्तर नहीं हो सकता क्योंकि साथ में और भी कितनी ही बातों से इसका उत्तर सम्बन्धित है। सड़क खराब है या अच्छी हवा सामने की है या पीछे की ? चलाने वाले का स्वास्थ्य कैसा है ? साइकिल अच्छी हालत में है या खराब हालत में ? इन बातों की अनुकूलता प्रतिकूलता जानकर ही यह अनुमान किया जा सकता है कि यात्रा कितनी देर में पूरी होगी ?

हम जो सफलता चाहते हैं जिसके लिए प्रयत्नशील हैं वह कामना कब पूरी हो जावेगी, इसका उत्तर सोचने से पूर्व अन्य परिस्थितियों को भुलाया नहीं जा सकता अपना स्वभाव, सुझ-बूझ, श्रमशीलता योग्यता, दूसरों का सहयोग सामयिक परिस्थितियाँ, साधनों का अच्छा-बुरा होना, सिर पर लदे हुए तात्कालिक उत्तरदायित्व प्रगति की गुंजाइश स्वास्थ्य आदि अनेक बातों से सफलता सम्बन्धित रहती हैं और सब बातें सदा अपने अनुकूल ही नहीं रहतीं। इसलिए केवल इसी आधार पर सफलता की आशा नहीं की जा सकती कि हमने प्रयत्न पूरा किया तो सफलता भी निश्चित रूप से नियत समय पर मिल ही जानी चाहिए।

एक विद्यार्थी बहुत परिश्रमी और ठीक प्रकार पढ़ने-लिखने वाला है और विद्याध्ययन में अपनी ओर से कुछ त्रुटि नहीं रहने देता पर परिस्थितियाँ उसके प्रतिकूल रहती हैं तो परीक्षाफल संदिग्ध हो जाता है। स्वास्थ्य का एकाएक बिगड़ जाना, घर में कोई आघात लगने वाली शोक-सन्ताप भरी दुर्घटना हो जाना,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

किसी कारण मन का खिन्न या क्षुभित रहना, अध्यापक का सुशिक्षित न होना, समय पर पुस्तक का न मिल सकना, बुरे साथियों द्वारा पढ़ाई के समय ध्यान बटाने वाला उच्छृंखल वातावरण बने रहना, घर से विद्यालय बहुत दूर होने पर चलते-चलते थक जाना, प्रश्न-पत्र में अप्रत्याशित विषयों का आ जाना, परीक्षक की असावधानी या कठोरता, परीक्षा काल में कोई आकस्मिक घटना आदि कितने ही कारण ऐसे हो सकते हैं जिनसे परिश्रमी और ठीक तरह पढ़ने वाले विद्यार्थी को भी असफलता का मुँह देखना पड़े।

इसी प्रकार सफलता के ऐसे कारण भी हो सकते हैं जिनके कारण कम परिश्रम करने वाला छात्र भी उत्तीर्ण हो जाय। सुशिक्षित अध्यापक, प्रसन्नतादायक वातावरण, अच्छे साथी हलके प्रश्न-पत्र, उदार परीक्षक, सामयिक सूझ-बूझ, परीक्षा समय का वातावरण, पर्चे आउट होना या नकल आदि का अनैतिक लाभ आदि कितने ही कारण ऐसे हो सकते हैं जिनके कारण ऐसे विद्यार्थी अच्छे श्रेणी में उत्तीर्ण हों जिनके श्रम को देखते हुए असफलता की ही आशा की जाती थी।

यों श्रम का सत्परिणाम एक सुनिश्चित तथ्य है मेहनत कभी भी बेकार नहीं जाती। उसका सुफल मिलता ही है। श्रमशील की योग्यता, प्रतिभा, क्षमता एवं सूझ-बूझ निरन्तर बढ़ती ही जाती है और उसका लाभ प्रकारान्तर से मिलता ही है। इस प्रकार आलसी को कोई आकस्मिक सफलता मिल भी जाय तो उससे तात्कालिक प्रसन्नता प्राप्त की जा सकती है, पर उन विशेषताओं से वंचित ही रहना पड़ेगा जो कठोर श्रम और गहन अध्यवसाय के कारण अपने को प्राप्त हो सकती थी। आजकल अनीति का बोलबाला है। अनैतिक उपायों को काम में लेकर सफलता प्राप्त कर लेते हैं और नीति तथा मर्यादाओं का पालन करने वालों को मुकाबिले में पीछे रहना पड़ता है। ऐसी दशा में कई लोग जल्दी सफलता प्राप्त करने के लिए अनीति का मार्ग अपनाते हैं पर वहाँ भी यही अनिश्चितता है हर चोर लखपति कहाँ बन पाता है ? उनमें से भी कितनों को ही हाथ-पैर तुड़वा

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

बैठने या जेल में चक्की पीसते-पीसते मरते रहने का दुर्भाग्य भुगतना पड़ता है। इसीलिए यह भी नहीं कहा जा सकता कि बुराई पर उतारू हो जाने से सफलता अवश्य ही थोड़े दिन में ही मिल जायेगी।

यदि श्रम का फल सुनिश्चित न होता तो कोई क्यों श्रमशीलता का कष्ट साध्य मार्ग अपनाता। कृषि, व्यापार, उद्योग, शिल्प, शिक्षा आदि में करोड़ों आदमी निरन्तरपूर्ण तत्परता के साथ लगे रहते हैं और प्रतिफल भी उनको मिलता ही है। किसान खेती से ही तो गुजारा करते हैं। कारखानों को लाभ होता ही है। विद्या प्राप्त करने पर अच्छी जीविका मिलती ही है। यदि ऐसा न होता तो सभी लोग अनिश्चितता अनुभव करते और किसी भी कार्य पद्धति पर लोगों का मन न जमता। पर ऐसा है नहीं। यह सारा संसार एक नियत विधि व्यवस्था पर चल रहा है। पुरुषार्थी को विजयलक्ष्मी वरण करती है और अकर्मण्य के पल्ले दीनता, दरिद्रता बँधी रहती है। इस विधान पर विश्वास करके प्रत्येक व्यक्ति कार्य संलग्न हो रहा है और कष्ट साध्य लगते हुए भी प्रयत्न में संलग्न रहता है।

इतना होते हुए भी अपवादों की कमी नहीं रहती। पुरुषार्थियों को असफलता और आलसियों को आकस्मिक लाभ की घटनाएँ भी घटित होती रहती हैं। यद्यपि ऐसा कम और कभी-कभी ही होता अवश्य है। संख्या में थोड़ा रहने के कारण इन्हें अपवाद कहा जाता है। यह अपवाद भी कई बार मनुष्य के मन को विचलित और क्षुब्ध कर दिया करते हैं। जिन्हें ऐसी ही उल्टी परिस्थितियों में पाला पड़ता है वे पुरुषार्थ की व्यर्थता और भाग्य के सर्वोपरि होने की बात सोचने लगते हैं। कई बार तो ऐसे लोग हतोत्साह और निराश होकर ऐसा भी सोचने लगते हैं कि—अपने बलबूते पर कुछ बनने वाला नहीं है जो कुछ होना होगा भाग्य से ही होगा, जब दिन फिरेंगे तभी कुछ लाभ होगा। हमारा हाथ-पैर मारना बेकार है। तकदीर के आगे बेचारी तदवीर क्या कर सकती है ?

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

ऐसा सोचना न उचित है और न आवश्यक। भाग्य भी पुरुषार्थ का ही साथ देता है अकर्मण्यं लोग आकस्मिक सुयोग किसी प्रकार प्राप्त कर लें तो देर तक उसका लाभ नहीं उठा सकते। क्षमता पर ही स्थिरता अवलम्बित है। अयोग्य व्यक्ति जब कार्य क्षेत्र में उतरते हैं तो उन्हें खोटे सिक्के की तरह अलग फेंक दिया जाता है। आकस्मिक सौभाग्य किसी अयोग्य को ही मिल सकता है पर वह देर तक उसके पास टिका नहीं रह सकता। जिसने श्रम करके जो कमाया है। वही उसका सदुपयोग भी कर सकता है। माल मुफ्त दिल बेरहम वाली कहावत के अनुसार अनायास प्राप्त हुई सफलताएँ देर तक नहीं ठहरतीं वे किसी न किसी मार्ग से जल्दी ही विदा हो जाती हैं। अपव्यय की आदत उन्हें ही पड़ती है जिन्हें बिना मेहनत की कमाई हाथ लगी है। फिजूलखर्ची और असावधानी बरतने से तो समुद्र का जल भी समाप्त हो सकता है। फिर छोटी-छोटी सफलताओं का टिके रहना तो सम्भव ही कैसे हो सकता है ?

हम अपवादों पर ध्यान दें। स्थिर व्यवस्था और विधान के प्रति आस्था रखें। कर्म तत्परतापूर्वक करें उसमें तनिक भी असावधानी न होने दें, पर सफलता के लिए उतावले न हों। अमुक समय तक अमुक मात्रा में सफलता मिल ही जानी चाहिये। वह कोई निश्चित नहीं कह सकता परिस्थितियाँ और घटनाएँ उसमें विघ्न डाल सकती हैं और मंजिल तक पहुँचने में देर लग सकती है। बीच-बीच में कई अवसर असफलता के मिल सकते हैं। लम्बा-रास्ता लगातार चलते हुए कहाँ पार होता है ? बीच-बीच में रुकना भी तो पड़ता है हमें प्रत्येक पग पर सफलता ही मिले यह कोई आवश्यक बात नहीं। असफलता में जो आघात लगता है, उससे अधिक तत्परतापूर्वक श्रम करने की प्रेरणा मिलती है। इस जीवन दर्शन को अपनाकर सदैव शान्ति से भरा तनावरहित जीवन जिया जा सकता है। मनःस्थिति खिलाड़ी जैसी हो तो जीवन रूपी क्रीड़ांगन में खेलने का आनन्द कुछ और ही है।

❐ ❐

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्रतिकूलताएँ व्यक्तित्व को निखारती हैं

कठिनाइयाँ जीवन की एक सहज स्वाभाविक स्थिति है, जिन्हें स्वीकार करके मनुष्य अपने लिए उपयोगी बना सकता है। वस्तुतः कठिनाइयाँ इतनी भयंकर और कष्टदायक नहीं हैं जितना बहुत-से लोग समझते हैं। जिन कठिनाइयों में कई व्यक्ति रोते हैं उन्हीं कठिनाइयों में दूसरे व्यक्ति नवीन प्रेरणा पाकर सफलता का वरण करते हैं। इस तरह कठिनाइयाँ अपने आप में कुछ नहीं हैं किन्तु मन की स्थिति से ही इनका स्वरूप बनता है। निर्बल मन तो अपनी कल्पनाजन्य कठिनाइयों में ही अशान्त हो जाता है सबल मन वाला व्यक्ति बड़ी कठिनाई को भी स्वीकार करके आगे बढ़ता है। संतुलित रहने वालों की जीवन यात्रा सहजगति में चलती है।

परीक्षा की कसौटी के बिना कोई वस्तु उत्कृष्टता नहीं प्राप्त कर सकती है। सोना भीषण अग्नि में तपकर ही शुद्ध और उपयोगी होता है। आग की भयानक गोद में पिघलकर लोहा सांचे में ढलने योग्य बनता है। मनुष्य भी कठिनाइयों में तपकर उत्कृष्ट, सौन्दर्ययुक्त, प्रभावशाली और महत्त्वपूर्ण बनता है। कठिनाइयाँ मनुष्य के विकास में महत्त्वपूर्ण स्थान रखती हैं। कठिनाइयों में खेलने से इच्छा शक्ति प्रबल होती है। कठिनाइयों में ही जीवन दर्शन की परीक्षा होती है।

कठिनाइयाँ दुधारी तलवार है। जो व्यक्ति इनसे घबड़ाकर गिर पड़ा वह हार बैठा। कठिनाइयों से समझौता करने वाला मनुष्य सफलता प्राप्त कर लेता है। दोनों ही स्थितियों का उत्तरदायी मनुष्य ही होता है। मनुष्य चाहे तो कठिनाइयों को वरदान बना सकता है और अभिशाप भी। जो मनुष्य कठिनाइयों का खुले दिल से स्वागत करता है, उनके साथ खेलता है वह

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

स्वयं उनसे मिलने वाला लाभ प्राप्त करता है किन्तु दूसरों के लिये प्रेरणा और आदर्श बन जाता है।

किसी भी महापुरुष का जीवन उठाकर देख लीजिये वह कठिनाइयों का एक जीता जागता इतिहास मिलेगा। कठिनाइयों से गुजरे बिना कोई भी अपने लक्ष्य को नहीं पा सकता। कठिनाइयों से गुजरे बिना मनुष्य का व्यक्तित्व अपने पूर्ण चमत्कार में नहीं आता। कठिनाइयाँ एक खराद की तरह है जो मनुष्य के व्यक्तित्व को तराशकर चमका दिया करती है। कठिनाइयों का जीवन में वही महत्त्व है, जो उद्योग में श्रम का और भोजन में रस का है।

चरित्र निर्माण के लिये भी कठिनाइयों की उपयोगिता है। उत्तराधिकार में सफलता पाये हुए व्यक्ति अधिकतर व्यसनी और विलासी हो जाते हैं। किन्तु जो कठिनाइयों से जूझ रहा है उसे संसार की फिजूल बातों के लिये अवकाश कहाँ ? कष्ट और कठिनाइयाँ मनुष्य के अहंकार को नष्ट करके उसमें विनम्रता श्रद्धा भक्ति के भाव भर देती है। कठिनाइयाँ मनुष्य को स्वस्थ और सुदृढ़ बनाती हैं।

कठिनाइयाँ मनुष्य जीवन के लिये वरदान रूप ही होती हैं। परिश्रमी, पुरुषार्थी साहसी और उत्साही लोग अनेक विभूतियों को उपलब्ध कर लेते हैं। कठिनाइयों का मूल्य बहुत गहरा है। किन्तु जो कायर है; आत्मबल से हीन हैं वे परीक्षा बिन्दु को देखकर डर जाते हैं जिनके फलस्वरूप "हाय-हाय" करते हुए जीवन के दिन पूरे करते हैं।

सुखों का वास्तविक सूर्य दुःखों के घने बादलों के पीछे ही रहता है। शीतलता का सुख लेने के लिए गरमी को सहन करना ही होगा। केवल मात्र सुख-सुविधाओं से भरा जीवन अधूरा है। मनुष्य की पूर्णता के लिये दुख तकलीफों का होना आवश्यक है। दुःख की तीव्रता मनुष्य में ईश्वरीय अनुभूति कराकर उनके समीप पहुँचा देती है। जहाँ दुःख की अनुभूति नहीं वहाँ ईश्वर की अनुभूति असम्भव है। बुद्धिमान कठिनाइयों को सुखमूलक मानकर इनका स्वागत करता है। उसे वह वरदायिनी होती हैं।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

मानव जीवन संघर्ष पूर्ण है। जीवन में नित्य ही नये-नये उतार-चढ़ावों का सामना करना पड़ता है। महर्षि व्यास ने कहा है कि 'क्षुद्रमना लोग ही दुःख के वशीभूत होकर अपने तप-तेज शक्ति को नष्ट कर लेते हैं। किन्तु पुरुषार्थी महामना लोग कष्टों को भी अपनी सफलता और विकास का आधार बना लेते हैं।

छान्दोग्य उपनिषद में कहा गया है कि निश्चय ही जब तक यह शरीर बना हुआ है, तब तक सुख और दुःख का निवारण नहीं हो सकता। कठिनाइयाँ जीवन का उसी तरह एक अनिवार्य अंग हैं जिस तरह रात्रि का होना, ऋतुओं का बदलते रहना। अतः आवश्यकता इस बात की है कि कठिनाइयों के रहते हुए भी आगे बढ़ा जाए। स्मरण रखिये उन्नति और सफलता का मार्ग कष्ट एवं मुसीबतों के कंकड़-पत्थरों से ही बना है।

मनुष्य के व्यस्त रहने से कठिनाइयों के प्रति शोक, चिन्ता एवं उद्विग्नता में डूबने के लिए कोई समय ही नहीं मिलेगा। स्वामी विवेकानन्द ने लिखा है कि 'व्यस्त मनुष्य को आँसू बहाने के लिये कोई समय नहीं रहता। कठिनाइयाँ एक ऐसी प्रक्रिया है जिनके अन्तर्गत व्यक्ति सुदृढ़, प्रबुद्ध एवं अनुभवी बनता है। आप कठिनाइयों से घबराए नहीं न इनसे शोकातुर ही हों। सोना तपकर निखरता हैं।

कठिनाइयाँ जीवन की कसौटी है। दुःख और कठिनाइयाँ मनुष्य की आन्तरिक जीवट की ओर प्रेरित करती हैं। विपत्तियों में ही मनुष्य परमात्मा के बारे में सोचने को बाध्य होता है। महाभारत में वेदव्यास जी ने लिखा है 'दुःख में ही दुःखियों के प्रति हमदर्दी पैदा होती है और मनुष्य भगवान का चिन्तन करता है। सुख में मनुष्य का हृदय संवेदनारहित कठोर बन जाता है और मनुष्य ईश्वर तक को भूल जाता है।" दुःखों में ही विवेक पैदा होता है।

परिवर्तन संसार का स्वाभाविक गुण है। संसार की शोभा ऋतु-परिवर्तन, रात-दिन की तरह परिवर्तनशील है। हर परिवर्तन एक नवीन जिन्दगी लेकर आता है। ग्रीष्म के बाद बरसात एक नये सुख का संचार करती है। बचपन, जवानी, बुढ़ापे में मनुष्य

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

का जीवन परिवर्तनशील है। परिवर्तन जीवन का चिन्ह है एकरसता हर क्षेत्र में अरुचि उत्पन्न कर देती है। कठिनाइयों का आगमन भी इसी परिवर्तनशीलता के ही अन्तर्गत हुआ करता है। मानव जीवन संघर्षपूर्ण प्रक्रिया है।

यदि संघर्ष न हो तो कोई शक्तिशाली विद्वान, पुरुषार्थी अथवा परिश्रमी बनने का प्रयत्न न करे। प्राकृतिक कठोरताओं के संघर्ष में ही प्रेरित होकर मनुष्य ने जीवन में सुख-सुविधाओं के रूप में बड़ी सभ्यताओं एवं संस्कृतियों का निर्माण कर डाला है। परिवर्तन से डरना और संघर्ष से कतराना मनुष्य की बहुत बड़ी कायरता है। मनुष्य जब तक जीवित है उसे परिवर्तनपूर्ण उतार-चढ़ाव और बनने-बिगड़ने वाली परिस्थितियों का सामना करना ही होगा।

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

आपत्तियों का झंझावात नर सिंहों को झकझोर कर उनका प्रमाद दूर करके पुरुषार्थ के लिए खड़ा कर देता है। आपत्तियाँ संसार का स्वाभाविक धर्म हैं। वे आती है और सदा आती रहेंगी। उनसे न तो भयभीत होइये और न भागने की कोशिश करिये।

विपत्ति मनुष्य को शिक्षा देने आती है। भगवान को प्राप्त करने के लिये साहस एवं सहनशीलता की आवश्यकता होती है। दुःख का प्रभाव सच्चे सुख की अनुभूति कराता है। दुःख साक्षेप है किन्तु सुख उचित होते हुए भी साध्य नहीं है। मनुष्यों का सच्चा मनुष्यत्व दुःख-सुख दोनों ही अवस्थाओं में मानसिक संतुलन बनाये रखने में है। संभावना विवेकशील प्राणी का लक्षण है।

❐ ❐

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

अपना विचार संसार स्वयं बनाएँ

मानव जीवन अनेक भागों में विभक्त है। इन सभी विभागों में संतुलित प्रगति होते रहने में ही सुख-शान्ति की संभावना रहती है। पिछले पृष्ठों पर आध्यात्मिक, राजनैतिक, सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक, नैतिक विषयों पर चर्चा की जा चुकी है। इन सब क्षेत्रों में जो असंख्य गुत्थियाँ और समस्याएँ दीख पड़ती हैं उनका प्रत्यक्ष कारण अलग-अलग दीखता है। पर थोड़ी गहराई से ध्यान दौड़ाने से यह स्पष्ट प्रतीत होता है कि एक ही दोष असंख्य मार्गों में होकर फूटता और असंख्य समस्याएँ उत्पन्न करता है।

पाचन यन्त्र के दूषित हो जाने पर जिस प्रकार शरीर में अगणित बीमारियाँ उपजती हैं इसी प्रकार मनुष्य का भावना स्तर गिर जाने से संसार में अंगणित आपत्तियाँ होती हैं। तात्कालिक उपचार के रूप में सामने प्रस्तुत कारणों को दूर करने या अपराधियों को दण्ड देने की व्यवस्था का होना आवश्यक है पर इससे स्थायी हल नहीं निकल सकता। आत्मिक दुर्भावनाओं की बढ़ोत्तरी ने इस स्वर्ग दुनियाँ को नरक के रूप में परिणित किया है। यदि इन परिस्थितियों को हटाकर सुख-शान्ति, प्रगति और सुरक्षा का वातावरण उत्पन्न करना हो तो उस कारण को हटाना पड़ेगा जिसके कारण विपत्तियों का आक्रमण होता है। दुर्बुद्धि को हटाये बिना मानव-जीवन में प्रस्तुत किसी भी कठिनाई का स्थाई हल न हो सकेगा। हमारा मन और शरीर का क्षेत्र बिल्कुल रुग्ण रहने का कारण कोई देवी विपत्ति नहीं है वरन् यही है कि हमने अपनी विचारणाओं को दूषित बनाकर कार्य पद्धति को अनुपयुक्त बना रखा है। बाहरी सुधार से इन क्षेत्रों की गुत्थियाँ हल नहीं हो सकतीं। मानसिक और शारीरिक दृष्टि से यदि हमें अशान्त रहना अच्छा न लगता हो और प्रसन्नता की स्थिति प्राप्त करना

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

अभीष्ठ हो तो इसी उपाय को कार्यान्वित करना पड़ेगा। आन्तरिक सुरक्षा के बिना बाह्य सुरक्षा की कोई संभावना नहीं हो सकती।

मन के अशान्त रहने का कारण क्या है, यह विचारणीय है। चिन्ता, शोक, भय, क्रोध, निराशा जैसी मानसिक उद्विग्नताएँ हमें क्यों घेरे रहती है यह सोचने की बात है। एक समान परिस्थितियों के दो व्यक्तियों में से जब हम एक को हँसता और दूसरे को रोता हुआ देखते हैं तो वह स्पष्ट हो जाता है कि मानसिक अशान्ति का कारण परिस्थितियाँ नहीं वरन् व्यक्ति की धारणा ही है। सन्तान न होने पर एक व्यक्ति बहुत प्रसन्न और संतुष्ट है। सोचता है अगणित उत्तरदायित्वों, झंझटों, खर्चों से सहज ही बचत हो गई। गरीब देश पर जनसंख्या का भार बढ़ाने का पाप भी न लगा। जो धन और समय बच्चों के झंझटों में लगता वह आत्म कल्याण और सेवा कार्यों में लगेगा। ईश्वर की महती कृपा से ही यह सुविधा मुझे मिल सकी है अन्यथा दूसरे की तरह मुझे भी इस विपत्ति में फँसना स्वाभाविक था। इस प्रकार सोचने वाला व्यक्ति अपनी सन्तानरहित स्थिति को पूर्ण सौभाग्य एवं ईश्वर की महती कृपा का चिन्ह समझकर सुखी एवं सन्तुष्ट रहा करता है।

यदि भगवान् ने केवल कन्याएँ ही दी हैं तो इसे वह सौभाग्य मानता है। कैन्याओं का उत्तरदायित्व विवाह होने के बाद पिता से हलका हो जाता है। लड़कियों का स्नेह भी लड़कों से अधिक मात्रा में और अधिक स्वाभाविक होता है। इसके साथ कोई दान पुण्य भी उनके निमित्त कुछ न कुछ होता ही रहता है। कन्याओं के पालन-पोषण में निःस्वार्थ सेवा बुद्धि भी रहती है। उनकी जिम्मेदारियों से निश्चिन्त होकर मनुष्य अपना समय, धन, मन, परमार्थ और आत्मकल्याण के कामों में लगाकर जीवन लक्ष्य की पूर्ति अधिक आसानी से कर सकता है। इस प्रकार केवल कन्याओं का होना भी एक ईश्वरीय कृपा का चिन्ह मानकर विवेकशील लोग सन्तुष्ट रहते हैं। अपना तो पुत्र क्या यह शरीर भी नहीं है। फिर यदि परमात्मा ने माली की तरह

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कन्याओं के पौधे सींचने का काम हमें सौंपा है तो उसे प्रेमपूर्वक करते रहने में भला दुःख की बात ही क्या हो सकती है ?

एक व्यक्ति सन्तान न होने पर या केवल कन्याएँ ही होने पर बहुत सन्तुष्ट और प्रसन्न रहता है किन्तु दूसरा व्यक्ति इसी को एक भारी अभाव मानता है, दुःखी रहता है और अपनी मानसिक शान्ति गँवा देता है। इस भिन्नता का और कोई कारण नहीं, केवल विचार स्तर का, मनोभूमि का ही अन्तर है। जो व्यक्ति दुःखी है वह यदि अपने विचारों को सन्तुष्ट जैसा बना ले उसका दुःख-दारिद्र क्षण भर में सुख-सन्तोष बन सकता है।

एक व्यक्ति नामवरी कमाने के लिए, पदाधिकारी बनने के लिए बुरी तरह लालायित है। इसके लिए साथियों को गिराने, गुटबन्दी करने और नाना प्रकार का दुरभिसंधियों के रचने में संलग्न रहता है। अनेकों दुश्मन बना लेता है और इच्छा पूर्ण न होने पर क्षुब्ध बना बैठा रहता है। इसके विपरीत दूसरा व्यक्ति इस प्रकार की सस्ती वाहबाही को अहंकार बढ़ाने वाली, पतन की ओर ले जाने वाली, दुर्भावनाएँ बढ़ाने और सतोगुण घटाने वाली समझकर उसे दूर से ही नमस्कार करता है, शुभ कार्यों में प्राणपण से लगा रहता है, गुप्त दान की तरह अपनी मूक सेवाएँ जनता जनार्दन की सेवा में अर्पण करता है। पर प्रतिष्ठा को कूकरी विष्ठा समझकर उसे सर्वथा त्याग ही देता है। इस प्रकार एक-दो व्यक्ति एक ही क्षेत्र में काम करते हुए मनोभूमि की दृष्टि से सदा भिन्न रहते हैं। सार्वजनिक क्षेत्र में एक की सेवा, प्रतिष्ठा और पद के लिए होती है दूसरे की निःस्वार्थ परमार्थ के लिए। फलस्वरूप दोनों के परिणाम भी भिन्न-भिन्न होते हैं। पर एक को असन्तोष घेरे रहता है दूसरे को असन्तोष की कमी नहीं दीखती।

एक व्यक्ति के घर में अच्छी जीविका मौजूद है फिर भी वह अधिकाधिक उपार्जन के लिए अहर्निशि बेचैन रहता है। चौबीस घण्टे इसी उद्देश्य के लिए खर्च करता रहता है और इच्छित लाभ न होने से असन्तुष्ट बना रहता है। इसके विपरीत उतनी ही आमदनी वाला दूसरा व्यक्ति निर्वाह की समुचित

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

व्यवस्था रहने से सदा सन्तुष्ट रहता है और बचे हुए समय और मन का उपयोग सत्कर्मों में करते हुए जीवन को सफल बनाता है। इस भिन्नता में भी मनोभूमि का ही अन्तर मुख्य है। परिस्थितियों का नहीं।

एक विधवा अपने सिर पर गृहस्थ का उत्तरदायित्व न रहने से अपना समय, साधना, स्वाध्याय और सेवा कार्यों में लगाती हुई इसमें जीवन की सार्थकता और ईश्वर की कृपा मानकर सन्तुष्ट रहती है। दूसरी को वैधव्य एक विपत्ति, एक दुर्भाग्य जैसा दीखता है, वह निरन्तर दुर्भाग्य का ही अनुभव करती-रहती है। ऐसी भिन्न स्थिति में सोचने का दृष्टिकोण ही प्रमुख कारण माना जा सकता है।

जब दोष दृष्टि रखकर वस्तुओं की बुराई देखी जाती है तो सभी चीजें बहुत भयंकर लगती हैं। नदी, पर्वत, झरने आदि प्राकृतिक सौन्दर्य का आनन्द लेने के भाव से देखे जाँय तो वे किसी चतुर कलाकार की श्रेष्ठ रचना जैसे मन भावन दीखते हैं। पर यदि उनकी चपेट में आ जाने से उत्पन्न होने वाले खतरे का विचार किया जाय तो यह सब बड़े भयंकर लगेंगे और जल्दी ही इन्हें छोड़कर भाग चलने की इच्छा होगी। मनुष्यों को उनके दोष ढूँढ़ने के विचार से यदि परखा जाय तो हर कोई बहुत बुरा प्रतीत होगा पर यदि उनकी अच्छाइयाँ तलाश की जाएँ तो वे गुण मिलेंगे, जिन्हें देखकर प्रसन्नता अनुभव की जा सकती है। अपने साथ दूसरों ने सद्व्यवहार में कब, क्या-क्या कमी रखी यदि यही सोचते रहा जाय तो सभी स्वजन सम्बन्धी शत्रु जैसे प्रतीत होंगे, पर यदि ढूँढ़ा जाय कि कब-कब, किस-किस ने क्या, क्या सहायता और उदारता बरती तो वे सबके सब देवताओं जैसे सज्जन और परोपकारी प्रतीत होंगे।

मृत्यु किसके घर में नहीं होती, किसके सम्बन्धी सदा बने रहते हैं। किसी को आगे किसी को पीछे मरना ही पड़ता है। हम सब मौत के मुँह में फँसे हुए ग्रासों की तरह अपने दिन काट रहे हैं। कौन जाने कब किसका नम्बर आ जाए ? ऐसी दशा में एक सीमा तक मृत्यु वियोग का शोक होना उचित है। पर कोई

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

यदि उसे अत्यधिक महत्त्व दे, किसी प्रियजन के वियोग में पागल बन जाए या शरीर को घुला डाले तो यह विचारशीलता की कमी ही मानी जाएगी। विवेकशील व्यक्ति मृत्यु को संसार की एक सहज स्वाभाविक प्रक्रिया मानकर मन समझा लेते और शोक को छोड़ देते हैं। पर जिनकी भावुकता अनियन्त्रित होती है उन्हें यह एक वज्रपात जैसी विपत्ति दीखती है और उस दुर्घटना का चिन्तन करके सदा शोक-सन्ताप में डूबे रहते हैं। यह भिन्नताएँ मनोभूमि की भिन्नता के कारण होती हैं।

इस संसार की रचना ऐसी नहीं कि मनुष्य जो कुछ चाहे वही मिल जाए। योग्यता, श्रम और परिस्थितियों पर बहुत कुछ निर्भर रहता है। अगणित आकांक्षाओं में से मुट्ठी भर भी तो पूरी नहीं हो पाती। स्थिति और इच्छा के बीच सामंजस्य जोड़कर तालमेल मिलाकर, समझौते की लचकीली नीति अपनाते हुए जिन्दगी के दिन पूरे करने पड़ते हैं। जो अपनी आकांक्षाओं के प्रति अत्यधिक आतुर है उनके लिए इस संसार में केवल असफलता, भिन्नता और निराशा जैसा ही अनुभव होता रहेगा। ऐसे लोगों को असन्तोष, चिन्ता, द्वेष और क्षोभ की आग से जलते हुए ही जीवन व्यतीत करना पड़ता है, कभी, शिकायत, परेशानी, निन्दा और निराशा की ही चर्चा ऐसे लोगों की जवान पर चढ़ी रहेगी। मनोभूमि की गन्दगी उन्हें चारों ओर दुर्गन्ध उठाने जैसा ही अनुभव करती रहेगी।

इसके विपरीत जिन्होंने अपने मन को सुसंस्कृत बना लिया है, वे जानते हैं कि अभाव के लिए दुःखी रहने की अपेक्षा जो प्राप्त है उसका सदुपयोग करना और आनन्द लेना अधिक बुद्धिमत्ता पूर्ण है। उन्नति का प्रयत्न किया जाय यह उत्तम है, पर इसके लिए इसकी क्या आवश्यकता है कि जो प्राप्त है उसे तुच्छ और क्षणिक समझा जाय ? समस्याएँ एक तरीके से नहीं सुलझती तो उन्हें दूसरे, तीसरे या चौथे तरीके से सुलझाना चाहिए। जैसा हम चाहते हैं वैसे ही परिस्थितियाँ बने यह अनुचित है। परिस्थितियों के अनुभव से दूसरी तरह के हल सोच लेने की दूरदर्शिता जिनमें रहती है, वह खिन्नता और निराशा को

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

नहीं अपनाते। परिस्थितियों के अनुसार अपने को बदल और ढाल लेते हैं।

संसार की समस्त परिस्थितियाँ अपने अनुकूल बन जाएँ, जो हम चाहते हैं वह प्राप्त हो जाए, यह मानकर चलने वालों को दुःख, निराशा, असफलता का ही पग-पग पर सामना करना पड़ता है। दूसरे लोग यहाँ तक कि भाग्य और ईश्वर भी उन्हें दुश्मन दीखते हैं। पर ईश्वर की इच्छा से अपनी इच्छा मिलाकर संसार को नाट्यशाला मानकर अपना अभिनय उत्साहपूर्वक करते रहने में जिन्हें प्रसन्नता होती है, उनके लिए यहाँ सबकुछ शान्ति और सन्तोषदायक ही प्रतीत होता है। दुनियाँ में बिखरे हुए काँटे नहीं बीने जा सकते, वे तो बिखरे ही रहेंगे। अपने पैरों में जूते पहनकर उन काँटों से बचाव हो सकता है। अपने को बदल लेने से यहाँ सब कुछ ही बदल जाता है। दुःख और असन्तोष के स्थान पर पलक मारते-मारते सुख और सन्तोष की स्थिति बन जाती है। जबकि चिन्ता मनुष्य की जीवित मृत्यु है। इसीलिए विचारकों ने चिन्ता को चिता से भी भयानक कहा है। चिता किसी मृत मनुष्य को एक बार ही जलाकर भस्म कर देती है किन्तु चिन्ता जीवित मनुष्य को तिल-तिल जीवन भर जलाती रहती है। चिन्ताग्रस्त मनुष्य का जीवन शूलों से भरा हुआ मार्ग बन जाता है जिसमें पग-पग पर त्रास मिला करता है। जिसके जीवन में एक क्षण भी सुख-शान्ति न हो वह मृत्यु से भी अधिक भयानक कहा जायेगा।

चिन्ता एक ऐसा मानसिक रोग है जो किसी भी मनुष्य को लगकर उसका सारा जीवन ही नष्ट कर देता है। चिन्तित व्यक्ति का हृदय दुर्बल और बुद्धि भ्रमित हो जाती हैं। रक्त विषैला हो जाता जिससे रक्तचाप जैसे रोग न नींद आती है और न किसी समय चैन मिलता है जिससे पाचन क्रिया शिथिल हो जाती और अजीर्ण अतिसार तथा संग्रहणी जैसी घातक बीमारियाँ हो जाती हैं। तपेदिक तथा कैंसर जैसा भयानक व्याधियों का मूल कारण चिन्ता ही है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

इन शारीरिक व्याधियों के अतिरिक्त चिन्ता व्यक्ति को निराश, कायर, शक्की अविश्वासी तथा असभ्य तक बना लेती है। चिन्तित व्यक्ति का स्वभाव चिढ़-चिढ़ा, क्रोधी और असहनशील हो जाता है जिससे उसे किसी का हँसना-बोलना तक नहीं भाता। चिन्तित व्यक्ति संसार में सबको सुखी देखता है और मन ही मन कुढ़ा करता है।

चिन्तित व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर एक ऐसी निराशा घिरी रहती है जिसे देखकर कोई भी दूसरा व्यक्ति उसके पास बैठना और बात करना पसन्द नहीं करता। चिन्तित व्यक्ति जहाँ जिसके पास बैठता है, अपने दुर्भाग्य का रोना रोया करता है, जिसे सुनते-सुनते लोग थक जाते हैं और उससे बचने का प्रयत्न किया करते हैं। इस प्रकार चिन्ताग्रस्त व्यक्ति एक प्रकार से बहिष्कृत की-सी स्थिति में जा पड़ता है।

चिन्तित व्यक्ति के मन, बुद्धि और शरीर इतने दुर्बल हो जाते हैं कि वह कोई साधारण कार्य भी करने योग्य नहीं रह जाता, फलस्वरूप अभाव और विफलता उसके स्थाई अतिथि बने रहते हैं। चिन्ता ग्रस्त व्यक्ति का मस्तिष्क भयंकर आवेगों और उत्तेजनाओं का भण्डार बन जाता है जिससे वह आवेशों के वशीभूत होकर जरा-जरा-सी बातों पर अनिष्टकारी परिस्थितियाँ उत्पन्न कर लेता है।

चिन्ताशील व्यक्ति जहाँ एक ओर उत्साह, आशा और आत्मविश्वास से रहित हो जाता है, वहाँ दूसरी ओर दम्भी अहंकारी और आत्म सम्मान का महत्त्वाकांक्षी बन जाता है। बात-बात में अपना अपमान समझना उसका स्वभाव बन जाता है। वह प्रायः नैराश्यपूर्ण भावों से ओत-प्रोत होकर विपरीत दिशा में सोचने का व्यसनी बन जाता है। जिस निराशा और चिन्ता से उसका जीवन आहत रहता है, उन्हीं विषादात्मक विचारों में डूबने उतराने में एक आनन्द-सा आया करता है।

अत्यधिक अनुभूतिशील और अनस्थिर बुद्धि हो जाने के कारण चिन्ताग्रस्त का दृष्टिकोण समाज और संसार के प्रति विपरीत दिशा में विकसित हो जाता है, जिससे वह अपने

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

निकटतम सम्बन्धियों, परिजनों तथा मित्रों तक के हितकारक कथनों का उल्टा अर्थ लगाने लगता है। ईर्ष्या, द्वेष, क्लेश और कलह चिन्ता के स्वाभाविक प्रतिफल हैं, जो चिन्तित व्यक्ति को नरक की भयंकर ज्वाला में झोंके बिना नहीं रहते।

यह सही है कि संसार एक संघर्ष स्थल है। यहाँ पग-पग पर कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। बिना संघर्ष के कोई भी अपना अस्तित्व बनाये नहीं रह सकता। परिस्थितियों से लड़ने कठिनाईयों से टकराने और अपना अस्तित्व बनाये रखने के लिए मनुष्य को चिन्ता भी करनी पड़ सकती है। पर उसे अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए।

दो समान स्थिति के व्यक्तियों को देखिये। उनमें से एक निहायत ही जीर्ण-शीर्ण और जर्जर दिखाई देगा जबकि दूसरा नहीं। इसका कारण केवल यह है कि इसमें से एक ने अपने को चिन्ता का ग्रास बनाकर जीवन तत्त्व की इतिश्री कर ली है जबकि दूसरे ने आवश्यक चिन्ता करते हुए कठिनाइयों से छूटने का उपाय किया है।

चिन्ता स्वयं में कोई घातक तत्त्व नहीं है। यह घातक तब ही बनती है जब मनुष्य चिन्ता को अपना विचार-विषय बना लेता है। किसी कठिनाई अथवा आवश्यकता का हल करने का उपाय करने के बजाय जो व्यक्ति उपस्थित प्रसंग पर ही केवल बैठा-बैठा मनन किया करता है। अपनी कल्पना में उसको दुरुह करके देखा करता है, उसकी ही चिन्ता जाल की तरह फैलकर उसको चारों ओर से घेर लेती है।

अधिकतर साधारण व्यक्ति ही चिन्ताओं के शिकार देखे जाते हैं। बड़े राजनेता जननेता और उद्योगपति यदि अपने जीवन में सामान्य लोगों की तरह चिन्ता को स्थान दे दें तो वे दो दिन में घुलकर समाप्त हो जाएँ। संसार में जितने भी महान पुरुष हुए हैं, उनके सम्मुख चिन्ता के बड़े-बड़े प्रसंग उपस्थित रहे हैं, बड़ी-बड़ी उलझनों का सामना उन्हें करना पड़ा है। वे कभी इस प्रकार चिन्तित नहीं हुए जिस पर कि एक सामान्य व्यक्ति चिन्तित हुआ करता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

घर-गृहस्थी के छोटे-छोटे उत्तरदायित्व रखने वाले लोग जिस प्रकार चिन्ताओं से ग्रस्त होकर दयनीय होते देखे जाते हैं। बड़े-बड़े उत्तरदायित्व रखने वाले महान पुरुष उस प्रकार नहीं देखे जाते। इसका एकमात्र कारण है उसकी सक्रिय चिन्ता !

द्वितीय विश्व युद्ध के विजेता इंग्लैण्ड के प्रधानमन्त्री बिस्टन चर्चिल से उनके एक मित्र ने प्रश्न किया कि इतना बड़ा उत्तरदायित्व होते हुए भी आप चिन्तित नहीं होते इसका क्या कारण है ? श्री चर्चिल ने इसका जो उत्तर दिया वह निःसन्देह मनन करने योग्य है। उन्होंने कहा कि, "मेरे पास इतना काम है कि मुझे चिन्ता करने का अवकाश ही नहीं मिलता। चिन्ता तो आलसी और निकम्मे व्यक्ति को सताया करती है।"

निःसन्देह जो कर्मठ हैं, पुरुषार्थी और परिश्रमी है, उसके पास चिन्ता नहीं फटकने पाती। चिन्ता एक मानसिक विकार है जो व्यक्ति एकाग्रता के साथ मनोयोग से काम करता रहता है, उसका मस्तिष्क संसार की हर चिन्ता से मुक्त रहता है। खाली बैठा हुआ व्यक्ति ही तरह-तरह के तर्क, वितर्क और निरर्थक कल्पनाएँ किया करता है। हवाई किले बना-बना कर उन्हें जीतने के लिए चिन्ता करता रहता है।

अंग्रेजी नाट्यकार वर्नाडशॉ का यह कथन कितना सार पूर्ण और सत्य है कि दुःखी रहने का सीधा मार्ग यह है कि आप इस चिन्ता में पड़ जाएँ कि आप प्रसन्न हैं या दुःखी ! दुःख-सुख की चिन्ता करना अन्य चिन्ताओं से भी भयकर है। दुःख-सुख की चिन्ता करने का सीधा अर्थ है सुख की अत्यधिक कामना करना। जो व्यक्ति कदम-कदम पर अधिक से अधिक सुख चाहता है, उसके लिए चिन्तित रहता है, वह सुख को भी दुःख में बदल लेता है। अच्छे से अच्छे भोजन में खसबी निकालकर अरुचि उत्पन्न कर लेता है, घिनौने की एक शिकन उसे दुःखदायी बन जाती है, तनिक-सा ज्वर उसे भयंकर रोग की पीड़ा देता है, सूरज की एक किरण उसके शरीर को जलाती-सी अनुभव होती है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

खाने-पीने, पहनने-ओढ़ने और रहन-सहन की साधारण सामान्य बातों की जो अधिक चिन्ता किया करता है वह एक प्रकार के सिनक रोग से आक्रान्त हो जाता है जो उसका पीछा जीवन भर नहीं छोड़ता। यदि आपको सुखी जीवन बिताना है तो सामान्य जीवन की साधारण और तुच्छ बातों को महत्त्व देना उनकी अत्यधिक चिन्ता करना छोड़ दीजिए।

चिन्तित होने के स्थान पर काम पर लग जाना चिन्ता से छूटने का सबसे सरल उपाय है। हर समय कुछ न कुछ करते रहिए, एक क्षणभर बेकार न बैठिये। रिक्त मस्तिष्क और मुक्त मन ही संसार की सारी चिन्ताओं का उद्‌गम है, इन दोनों को हर समय कार्य में लगाये रहिए। किसी समय भी खाली न छोड़िये।

धन के अभाव या बाहुल्य के साथ सन्तुलन न बिठाया जा सके तो वह दोनों ही परिस्थितियों में मनुष्य को चिन्तित बनाये रखने का कारण सिद्ध होता है। चिन्ताग्रस्त लोगों में से अधिकांश के उद्विग्न रहने का कारण धन सम्बन्धी उलझन होती है। अनिद्रा का प्रधान कारण चिन्तित रहना ही और चिन्तित रहने के कारणों में धन-सम्पदाओं का नम्बर पहला है। इसका अर्थ यह हुआ कि अनिद्रा से लेकर उन्माद की स्थिति तक मस्तिष्क को असन्तुलित बना देने का प्रमुख कारण धन है। पर साथ ही वह भी ध्यान देने योग्य बात है कि यदि उसका स्वरूप सही रूप से समझा जा सके तो दोनों ही स्थितियों में वह उपयोगी होता है। बाहुल्य होने पर उससे अपने-अपने परिवार की तथा समाज की बहुमुखी प्रगति एवं सुख-शान्ति के लिए बहुत कुछ किया जा सकता है। काम चलाऊ मात्रा में हो तो ऊपरी सुरक्षा के सम्बन्ध में निश्चिन्त रहा जा सकता है और उन व्यसन दुर्गुणों से, कलह-विग्रहों से बचे रहा जा सकता है, जो धन की मात्रा अधिक जमा हो जाने पर सहज ही आ घेरते हैं। अभाव इस बात के लिए उत्तेजना देता है कि अधिक योग्यता सम्पादित की जाय, अधिक मेहनत की जाय और अधिक मितव्ययता बरती जाय। इन सदगुणों की वृद्धि में सहायक होने के कारण धन का अभाव भी अपना महत्त्व रखता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

धन स्वयं चिन्ता का कारण नहीं है वह तो एक सुविधा-साधन मात्र है। विचार करने की विकृति के कारण वह एक समस्या बन जाता है और होने अथवा न होने की दोनों ही स्थितियों में मनुष्य को चिन्तित बनाये रहता है।

चिन्तातुर लोगों की मोटी शिक्षा यह दी जाती है कि वे अपने से भी अधिक अभावग्रस्त लोगों के साथ अपनी तुलना करें कि वे अपेक्षाकृत अच्छी स्थिति में हैं जबकि दूसरे लोग और भी अधिक कठिनाई भुगत रहे हैं। यह शिक्षा अपनी किसी भी प्रकार की कठिनाई को हलका करने में साथ दे सकती है। शारीरिक, आर्थिक, पारिवारिक, सामाजिक स्तर पर अपने को जिस स्थिति में रहना पड़ रहा है, उससे भी अधिक विपन्न परिस्थितियों में अगणित, लोग पड़े होते हैं। उनकी तुलना में हम कहीं सुखी हैं यह सोचकर भगवान को धन्यवाद दिया जा सकता है और सन्तोष किया जा सकता है। अभावग्रस्तता तो अपने में अधिक सुखी और सम्पन्न लोगों के साथ तुलना करने पर उत्पन्न होती है। बड़ी रेखा के समीप बनी हुई छोटी रेखा पिछड़ी हुई लगती है पर यदि वही अधिक छोटी के साथ खींची जाय तो बड़ी लगने लगेगी। तुलना का मापदण्ड बदल लेने पर चिन्ता का आधा कारण देर हो सकता है।

किन्तु यह सब तो विवेक युक्त मनःस्थिति में सोचने-समझने की बात है। चिन्तातुर व्यक्ति वस्तुतः एक प्रकार का मानसिक रोगी होता है। इस प्रकार की तुलना करते उनसे बन नहीं पड़ता और न उसकी उपयोगिता समझता है। वह सोचता है गरीबों के साथ तुलना करने में अपना क्या बनेगा ? आवश्यक वस्तुएँ उससे थोड़ी ही मिलेंगी ? सम्मानित और सुखी रहने के लिए जिन साधनों की जरूरत है वे तो नहीं मिलेंगे ? कठिनाई के यथा स्थान बने रहने पर वह तुलना किस काम की होती है ?

सोचने की बात यह है कि अभावग्रस्त और चिन्तित रहने की दुहरी मार सहने की अपेक्षा उस व्यथा को आधी कर लेना क्या बुद्धिमानी नहीं है ? चिन्ता किसी समस्या का समाधान तो नहीं है। उसे करते रहने पर भी संकट तो दूर नहीं होता। उलटे

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

उलझा हुआ मस्तिष्क उस कठिनाई से पार निकलने के लिए कोई उपयुक्त सुझाव भी नहीं दे पाता। सन्तुलित मनःस्थिति में कोई उपाय ढूँढ़ना और प्रयत्न के लिए रास्ता बनाना सम्भव होता है। उद्विग्नता के कारण सोचने का तन्त्र ही गड़बड़ा जाता है और इस स्थिति में या तो कुछ सोचते ही नहीं बनता और यदि बनता है तो वह अव्यावहारिक होने के कारण सहायक होने की अपेक्षा और अतिरिक्त हानि का कारण बनता है। आर्थिक विपत्ति से निकलने की दृष्टि से भी यह आवश्यक है कि उसके कारण एवं निराकरण की सही रीति ढूँढ़ निकालने के लिये मनः स्थिति सन्तुलित रहे। चिन्ता में उद्विग्न रहने की विकृति से यदि विवेकपूर्वक बचा जा सके तो आधी कठिनाई तो तत्काल हल्की हो सकती है। विक्षोभ का निराकरण हो ही सकता है इसके बाद समस्या का हल खोजना भी सरल हो सकता है।

अभावग्रस्त स्थिति इस हद तक बढ़ी हुई हो जो कदाचित ही किसी की होती है कि शरीर यात्रा के आवश्यक साधन भी न जुट पाते हों। अधिकतर लोगों को चिन्ता इस कारण होती है कि वे अमीरों जैसा ठाट-बाट या शान-शौकत का जीवन नहीं जी पा रहे हैं। दूसरा कारण यह होता है कि वे भविष्य में बढ़ने वाले खर्चों को कैसे पूरा कर पायेंगे ? बच्चे बड़े होंगे तब उनकी शिक्षा एवं शादी में खर्च होने वाला अतिरिक्त धनराशि का प्रबन्ध कहाँ से होगा ? कोई बैड़ी हारी बीमारी आ जाने पर इलाज के लिए जमा पूँजी तो कुछ नहीं है। घर का मकान बनाने के लिए धन तो पास में है नहीं। अमुक-अमुक प्रकार के आकस्मिक खर्च आते हैं उनकी पूर्ति के लिए कैसे प्रबन्ध करेंगे ? बुढ़ापे में बैठकर खाने के लिए कुछ बचा तो है नहीं आदि बातें सोच-सोचकर भयभीत होते रहते हैं। उन कठिनाइयों के आने पर अपनी कैसी विपन्न स्थिति होगी इसके कल्पना चित्र गढ़ते हुए वे अपने सामने संकटों की एक बहुत बड़ी सेना खड़ी कर लेते हैं। अवास्तविक होते हुए भी वह इतनी बलिष्ठ बन जाती है कि चिन्तित मनःस्थिति व्यक्ति को पैरों तले रोंद डाले और कुचल मसल कर चकनाचूर कर दे।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

अभावग्रस्त पक्ष-चिन्तन पर मन केन्द्रित किये रहने की अपेक्षा यह उचित है कि जो कुछ अपने पास है, उसका भी विचार करे और यह देखें कि क्या अपने पास सुखानुभूति के लिए कुछ भी सुविधा या साधन नहीं है ? तलाश करने पर वे भी इतनी बड़ी मात्रा में उपलब्ध प्रतीत होंगे कि सन्तोष की साँस ली जा सके और गहरी नींद में सोया जा सके।

बच्चे स्वस्थ हैं, पत्नी सुसंस्कृत हैं, स्वयं सुशिक्षित हैं, घर में सब लोग प्रेम से रहते हैं, अच्छे मित्रों की संख्या सन्तोष जनक है, समाज में सम्मान प्राप्त है। ऐसे ही अनेक आधार ऐसे ढूँढे जा सकते हैं जो अपने को मिले हुए हैं और उनका होना अनेकों पिछड़ी स्थिति वालों की तुलना में कहीं अधिक सन्तोष जनक समझा जा सकता है।

विचारणीय यह है कि भविष्य की कुकल्पनाओं में उलझे रहकर चिन्तातुर बनने की अपेक्षा यह क्या बुरा है कि जो कुछ आज उपलब्ध है उनकी सुविधाओं पर विचार करे और प्रसन्न रहने के लिये जो कुछ हाथ में है उस पर मौज मनाये। यदि चिन्तन धारा अभाव के बिन्दु से हटाकर भाव पर केन्द्रित की जा सके तो क्षण भर में मस्तिष्क का वजन आधा हल्का हो सकता है।

जो आशंकाएँ भविष्य में आने की बात सोची जाती है सम्भव है वह आये ही नहीं। क्या जरूरी है कि लम्बी बीमारी लगे ही और भविष्य में उसके लिए बहुत खर्च करना ही पड़े। जबकि करोड़ों व्यक्ति किराये के मकान में गुजर करते हैं तो अपना निजी का घर न भी बना तो क्या कोई बड़ी कठिनाई रहेगी। बच्चों की शादी दकियानूसी घरों में न करके प्रगतिशील परिवार में लड़की-लड़के ढूँढ़ लिये जाँय और बिना खर्च के शादी कर ली जाय तो क्या कुछ हर्ज होगा ? बच्चे परिश्रमी बनाये जा सकें तो बजीफा भी प्राप्त कर सकते हैं और पढ़ने के साथ-साथ कुछ कमा भी सकते हैं। इसके अतिरिक्त अपनी नौकरी में तरक्की अथवा व्यापार में अधिक लाभ होने का सुयोग भी तो मिल सकता है। इस तरह चिन्ता की दिशा मोड़

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

देने पर जो विपत्तियों की काल्पनिक काली घटायें सिर पर मँड़राती थी और निरन्तर डराती थी वे हवा के एक ही झोंके से इधर से उधर उड़ गई दिखाई पड़ेंगी।

भविष्य में विपत्तियाँ आने की जो बातें सोची जा रही हैं आवश्यक नहीं कि वे घटित ही होंगी। निषेधात्मक चिन्तन भी तो आखिर गढ़ा ही गया है। उसका कोई वास्तविक आधार या कारण तो सामने मौजूद नहीं है फिर जब कल्पना ही गढ़नी रही तो आशाजनक और उत्साहवर्धक सपने क्यों न देखे जाँय। इससे दुहरा लाभ होगा एक तो खिन्नता की विस्तार रेखा तत्काल कट जायेगी और दूसरे आशा एवं उत्साह भरी मनः स्थितियाँ प्रगति के उपयुक्त आधार ढूँढ सकना तथा साहसपूर्वक उसके लिए अभीष्ट प्रयत्नों में तत्परतापूर्वक जुट जाना सम्भव हो सकेगा, ऐसे कदम ही अनेकानेक विकृतियों को निराकरण करने में समर्थ होते हैं, उन्हें अपनाकर अपनी आज की आर्थिक स्थिति में सुधार होने की परिस्थितियाँ भी तो बन सकती है।

जिनके पास धन है वे उसके पीछे चोर-डाकुओं को आयकर अधिकारियों को—उधार माँगने वालों को उत्तराधिकारियों में बँटवारे को—आकस्मिक घाटे को लेकर कलह की आशंका लेकर, उद्विग्न बने रहते हैं। ऐसे ही कारणों से धनी लोग विपत्तियों में फँसते हैं उनके उदाहरण ढूँढ-ढूँढ कर वे याद रखते हैं और उन्हीं से मिलती-जुलती कठिनाई अपने ऊपर आने की संगति मिलाते रहते हैं। धन होते हुए भी उन्हें निर्धनों से बढ़कर उद्विग्नता रहती है और भय तथा आशंका से निरन्तर काँपते रहते हैं।

धन की ऐसी दुर्गति होनी ही है, इसकी कोई निश्चित संम्भावना नहीं है, क्यों न ऐसा सोचा जाय कि ऐसा कुछ नहीं होने वाला है। यदि वैसी कुछ आशंका दिखाई भी पड़ती हो तो उसका उपाय ढूँढ़ा जा सकता है। अनावश्यक धन को किसी लोकोपयोगी सत्कार्य में लगाया जा सकता है। उत्तराधिकारियों के लिए बँटवारे की रूप रेखा पहले से ही स्पष्ट रखी जा सकती है। पैसा घर में न रखकर बैंक में रखा जा सकता है। बही

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

खाते सही और स्वच्छ रखे जा सकते हैं। आदि-आदि ऐसे दूरदर्शिता पूर्ण कदम उठाये जा सकते हैं जिनके कारण धनी होने के कारण विपत्ति ढूँढ़ने की आशंका से विक्षुब्ध रहना पड़ता है।

चिन्तित पाये जाने वालों की परिस्थितियाँ इतनी उलझी हुई नहीं होती वस्तुतः उनकी मनःस्थिति ही लड़खड़ा गई होती है। वे निषेधात्मक चिन्तन को अपनाते हैं और धीरे-धीरे उसी के अभ्यस्त हो जाते हैं। उन्हें आज या भविष्य में कुछ न कुछ संकट आने की बात ही सूझती है। डर और विक्षोभ ही उनके प्रिय विषय बन जाते हैं। अस्तु कोई न कोई कल्पना सूत्र ऐसा ढूँढ़ निकालते हैं जिससे उनकी चिन्तित रहने की आदत को सहारा मिलता रहे। जब तलाश करने को बैठते हैं तो झाड़ी से भूत निकलता हुआ भी दिखाई देने लगता है। जिस स्थिति में करोड़ों व्यक्ति हँसी-खुशी और मस्ती की जिन्दगी जीते हैं उसी में अमुक व्यक्ति अपने को संकटग्रस्त अनुभव करता हो तो यही कहा जायेगा कि वास्तविकता ने नहीं कुकल्पना ने उसकी मानसिक शक्ति का अपहरण किया है।

कल्पनाओं के उद्गम केन्द्र हम स्वयं है कुकल्पनाओं की तरह आशाजनक उत्साहवर्धक और उज्ज्वल भविष्य की सुकल्पनाओं की गढ़ सकना निश्चित रूप से अपने बस की बात है। कागज कलम सामने पड़े हैं यह चित्रकार के हाथ की बात है वह उससे डरावने भूत का चित्र बनाये या सौन्दर्य सम्पन्न देवता का। मस्तिष्क कागज है और कल्पना शक्ति कूंची। अब अपना काम है कि चिन्ता की तस्वीर बनाएँ या सुख शान्ति की।

❐ ❐

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

चिन्ता कई रोगों को आमन्त्रित करती है

चिन्ता व्यक्ति के मस्तिष्क में निरुद्देश्य घूमते रहने वाले कुविचारों का चक्र है। यह चक्र जिस स्थान से आरम्भ होता है, लौटकर फिर वहीं पर आ जाता है। किसी लक्ष्य पर केन्द्रित रहने वाला सीधा विचार हमें रचनात्मक कार्य करने के लिए प्रेरित करता है किन्तु चक्र रूप धारण कर मस्तिष्क में फिर-फिर उसी स्थान पर लौट आने वाला विचार हमें अस्त-व्यस्त कर जाता है।

चिन्तित रहने वाले व्यक्तियों में से किसी से बात करने का अवसर मिले तो हमें मालूम होगा कि उसे रात को नींद नहीं आती, भूख नहीं लगती। चित्त भी बड़ा अव्यवस्थित-सा रहता है। बात-बात पर उसे गुस्सा आता है। उसके मुख से अक्सर सुनने में आता है, क्या करें, भाई अपनी जिन्दगी तो बिल्कुल नीरस-सी हो गयी है, बहुत परेशान हूँ मैं तो अपनी जिन्दगी से।'

निश्चय ही ऐसा व्यक्ति धन-दौलत, मान-सम्मान के होते हुए भी अपने जीवन की सार्थकता अनुभव नहीं करता।

सार्थकता की यह चेतना व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है, जिसके बिना जीवन नीरस हो जाता है। उसके जीने की प्रेरणा और शक्ति स्रोत सूत्र जाते हैं। जीवन को निरर्थक महसूस करने वाले व्यक्ति का मन कभी भी स्वस्थ और सुखी नहीं रह सकता। लक्ष्य की चेतना के लुप्त हो जाने से व्यक्ति जीवन के प्रति उदासीन होकर धीरे-धीरे मानसिक असन्तुलन का शिकार होता जाता है।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉ० विक्टर ई० फ्रैक्ल ने मनोचिकित्सा के क्षेत्र में अपनी कुछ महत्त्वपूर्ण खोजों के आधार पर कहा है कि "आज के आदमी के जीवन में जीवन बोध नहीं रहा है। उसे यह भी नहीं मालूम की उसका जीना जीना भी है

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

या नहीं। ऐसा लगता है जैसे वह अपनी जिन्दगी को कन्धे पर रखे हुए ढोता जा रहा है। जिन्दगी उसके लिए आनन्द देने के बजाय एक मजबूरी बन गयी है।

यही नहीं वह अपने चारों ओर के लोगों को भी अपनी-अपनी जिन्दगी के बोझ ढोते देख रहा है। यह सब अव्यक्त चिन्ताओं की प्रतिक्रिया है।

चिन्ता वस्तुतः परिणामरहित विचारों का समवाय है। मानव मस्तिष्क में विचार उत्पन्न होता है। वह उसे पूरा करने के लिए प्रयत्नशील होता है; परन्तु वैसा कर नहीं पाता है। किसी विचार को पूरा करने के लिए शरीर और मस्तिष्क की माँस पेशियों में तनाव उत्पन्न हो जाता है। यह तनाव चिड़चिड़ापन, गुस्सा, अस्थिरता, उत्तेजना आदि किसी भी रूप में प्रकट हो सकता है।

परन्तु जब यह तनाव, यह मानसिक अव्यवस्था स्वास्थ्य को नष्ट करने लगे तब स्थिति विचारणीय हो जाती है।

मनोवेगों में बार-बार उफान के कारण यदि व्यक्ति स्वयं को खिन्न और लाचार महसूस करे और अन्दर से कुढ़ने लगे तो समझ लेना चाहिए कि 'तनाव' उस पर हावी हो रहा है। इस कुढ़न की स्थिति में वह प्राकृतिक-सौन्दर्य अथवा बच्चों की किलकारियों तक से प्रसन्न नहीं हो पाता। जीवन की मुस्कान के प्रति वह लगभग मृतप्राय हो जाता है।

व्यक्ति प्रायः अपने भविष्य के लिए सीमातीत योजनाएँ बनाता है जबकि वह इस बात को जानता है कि कल अनिश्चित है। या फिर वह अपने द्वारा की हुई बातों पर ही विचारता रहता है। यह एक निष्क्रिय चिन्तन प्रक्रिया हैं जो उसकी स्नायविक प्रणाली में तनाव उत्पन्न कर मानसिक सन्तुलन को नष्ट करती है।

व्यर्थ की चिन्ताएँ मनुष्य के चित्त और शरीर दोनों के लिए कष्टप्रद और हानिकारक होती हैं। चिन्ताएँ मनुष्य में विकार उत्पन्न करती हैं, जो कालान्तर में शारीरिक रोग का भी रूप धारण कर लेते हैं। कभी-कभी ये विकार इतना उग्र रूप धारण कर लेते हैं कि मनुष्य पागलपन की स्थिति तक को पहुँच जाता

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

है। पागलपन मानसिक असन्तुलन के सिवाय और कुछ नहीं होता।

शारीरिक कष्ट भी व्यक्ति के मस्तिष्क की उपज होते हैं। मनोवैज्ञानिक चिकित्सा अनुसन्धान के अनुसार प्रायः रोगी के कष्टों की जड़ें उसके मस्तिष्क में होती हैं। अब चेतन में समाया हुआ भय और उसमें बचपन से ही दबी हुई। अतृप्त आकांक्षाएँ शारीरिक रोग और पीड़ा का रूप धारण कर लेती हैं। ऐसे रोगी को मनोवैज्ञानिक उपचार की आवश्यकता होती है।

काम करके ही व्यक्ति अपने को चिन्ताओं से मुक्त कर सकता है। सदा किसी न किसी काम में लगे रहने से माँस पेशियों का तनाव कम हो जाता है।

किसी समस्या को तिल का ताड़ न बनाकर उस पर सहज भाव से विचार करने की आदत यदि व्यक्ति डाल ले, तो वह बहुत-सी व्यर्थ की बातों और चिन्ताओं की उलझन से बच सकता है। केवल रचनात्मक परिणाम निकालने वाली बातों पर विचार करके उन्हें कार्य का रूप दे।

यदि उसे कोई चिन्ता व्यथित कर रही है, तो उसे मन में घोटकर रखने के बजाय अपने किसी प्रियजन या विश्वासी मित्र से उसकी चर्चा करके मन का गुबार निकाल लें। मित्र की सान्त्वना के दो शब्द• ही मन को हल्का कर देंगे। हम एक कछुए की भाँति एक कोने में सिकुड़कर बैठे रहने के लिए नहीं बनाये गये हैं। चिन्ता से मन ही मन सुलगता घातक सिद्ध हो सकता है आगे चलकर। दुःख और आनन्द को प्रकट करना मनुष्य का स्वाभाविक गुण है, जिसे यदि रोका जायेगा तो कलान्तर में अवांछित प्रभाव डाल सकता है।

यदि किसी बात पर गुस्सा आ रहा हो तो उस बात को कुछ समय के लिए टाला जाएँ। अपनी पसन्द की कोई पुस्तक पढ़ने लगें या किसी मित्र आदि से मिलने चले जाएँ। इस तरह गुस्से का समय टल जायेगा और बाद में मनःशान्त होने पर उस घटना पर विचार किया जा सकेगा।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

एक ही समय में सारी समस्याएँ सुलझाने के विचार मात्र से मस्तिष्क असन्तुलित होने लगता है अतः उन्हें एक-एक करके सुलझाने का प्रयत्न करना चाहिए। जरूरी समस्या को पहले लें।

कुछ व्यक्ति अपने हर काम का सर्वोत्तम परिणाम चाहते हैं और उसमें जरा भी कमी आने पर वे अपने आपको अभागा मानकर निराश बैठ जाते हैं और उन्हें चिन्ता घेरने लगती है। असफलता का यह मतलब तो नहीं है।

पूर्णता प्राप्त करने की चेष्टा तो अवश्य करनी चाहिए पर इनमें कमी रह जाने पर निराश नहीं होना चाहिए।

हम अपने अवकाश का समय बिताने की ऐसी योजना बनाएँ कि समय का मनोरंजक ढंग से उपयोग हो सके। संगीत, परसेवा, सतसंग, अच्छी पुस्तकों के पठन-पाठन से भी मानसिक शान्ति और प्रौढ़त्व प्राप्त होता है। सात्विक उपायों को अपनाने से चिन्ताएँ स्वतः दूर हो जाती हैं।

चिन्ताओं से मुक्त होने का एक ही उपाय है—आसान और सशक्त दोनों—और वह है ईश्वर पर विश्वास और अपने प्रत्येक कार्य के परिणाम को ईश्वर का समझकर उन्हीं को सौंप देना। चिन्तित मनःस्थिति का गम्भीर प्रभाव मनुष्य की दैनन्दिन क्रियाओं पर भी पड़ता है। शारीरिक, मानसिक असन्तुलनों के अतिरिक्त सर्वाधिक दुष्प्रभाव देखा जाता है नींद पर।

'साइकोलाजी टूडे' में एम० मिटलेर ने एक निद्रा के रोगी की घटना प्रकाशित की थी। उस व्यक्ति ने ऐसी धारणा बना रखी थी कि लेटने के एक घण्टे के बाद उसको नींद आती है और वह ५ घण्टे से भी कम सो पाता है, इसके कारण वह दिन भर थकान अनुभव करता था। जब ई० ई० जी० द्वारा उसकी जाँच की गई तो यह पाया गया कि बिस्तर पर लेटने के १० मिनट बाद ही सो जाता है और सात घण्टे से कुछ अधिक ही सोया रहता है। उसके तनाव और चिन्ता एवं भ्रम दूर कर देने भर से उसका मिथ्या रोग दूर हो गया। वह वास्तव में कम नींद का रोगी न था। उसने स्वयं ही ऐसा सोच रखा था कि उसे कम नींद आती है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

सर्वेक्षण से पता चला है कि लगभग ७५ प्रतिशत से अधिक लोग नींद सम्बन्धी शिकायतों को लेकर डाक्टरों के पास पहुँचते हैं। लोग स्वाभाविक निद्रा को भूलते जा रहे हैं, नशीली दवाइयों, गोलियों के सहारे सोने का प्रयास करते हैं। इस प्रकार की दवाइयाँ संसार में प्रति वर्ष लाखों टन बनती हैं। मनुष्य जब नींद की दवा का आदि हो जाता तो दवा का प्रभाव भी कम हो जाता है। वह तनावों से ग्रस्त हो जाता है। विश्राम न मिल पाने से तनाव की स्थिति में विषाक्त पदार्थ एवं हारमोन्स उत्पन्न हो जाते हैं। फलतः मनुष्य को अनिद्रा रोग का सामना करना पड़ता है।

निद्रा सम्बन्धी रोग प्रायः तीन प्रकार के माने जाते हैं—

(१) **इन्सोमेनिया**—इस प्रकार के रोग में व्यक्ति को कुछ नींद तो आती है, परन्तु उसे अल्पकालीन निद्रा का पता नहीं रहता।

(२) **डायसोमेनिया**—नींद की अवस्था में दाँत किटकिटाना, बड़बड़ाना, चल पड़ना, चीखना, पेशाब कर देना आदि इस रोग के लक्षण हैं इसका कारण 'रैपिड आई मूवमेन्ट' अनुपस्थित बताया जाता है।

(३) **नार्कोलेप्सी**—इसमें अत्यधिक नींद आती है अथवा नींद का दौरा पड़ता है।

नींद सम्बन्धी अधिकतर रोग मनोशारीरिक होते हैं। निरन्तर मानसिक तनाव एवं अशान्ति के परिणामस्वरूप अनिद्रा रोग की उत्पत्ति होती है। अधिकांश रोगियों का मात्र भ्रम होता है कि उन्हें नींद नहीं आती और थका-थका अनुभव करते हैं। इसे ही अनिद्रा भ्रम कहा जाता है।

शरीर विज्ञानियों का कथन है कि स्वस्थ रहने के लिए विश्राम का एक महत्त्वपूर्ण माध्यम है निद्रा। प्रत्येक व्यक्ति को नींद की आवश्यकता अलग-अलग होती है। कई व्यक्ति तीन-चार घण्टे की नींद में ही पूर्ण विश्राम ले लेते हैं। बहुत-से लोग आठ-दस घण्टे सोने पर भी पर्याप्त विश्राम नहीं ले पाते। निद्रा का समय व्यक्ति विशेष को अपनी आवश्यकतानुसार दिनचर्या में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

समाविष्ट करना चाहिए। प्रातःकाल सूर्योदय से दो-तीन घण्टे पूर्व तक निद्रा पूरी हो जाय, समय का निर्धारण इस प्रकार किया जाय। प्रातः जल्दी उठना और रात्रि को जल्दी सो जाना उत्तम स्वास्थ्य एवं स्वस्थ्य मस्तिष्क के लिए सर्वोत्तम माना गया है। महापुरुष, विचारक, लेखक मनीषी और योगी प्रातः तीन-चार बजे उठ जाते हैं और पूरे दिन स्फूर्तिवान, प्रसन्नोचित एवं सक्रिय रहते हैं। सूर्योदय से दो-तीन घण्टे पूर्व का समय ब्रह्ममूहुर्त कहा गया है। यह समय आध्यात्मिक साधना हेतु सर्वश्रेष्ठ होता है। अन्तरिक्षीय ब्रह्माण्ड की आध्यात्मिक एवं वैचारिक शक्तियाँ पृथ्वी के निवासियों को इस समय विशिष्ट अनुदान देती हैं। हिमालय के योगी अपनी श्रेष्ठ एवं सशक्त विचार और प्राण शक्ति को जन-कल्याण के लिये सम्प्रेषित करते हैं। ब्रह्ममुहूर्त के समय सात्त्विक भाव विचार एवं कर्मों में एक स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है। यदि आलस्य-प्रमाद वश प्रातः जल्दी न उठा गया तो फिर बाद में तो और भी सुस्ती-उदासी आती है। दिव्य प्राण शक्ति प्रवाह के तुरन्त पश्चात् तमस् आता है। यह एक आध्यात्मिक तथ्य है।

निद्रा की एक विशेष अवस्था में शरीर को सबसे अधिक विश्राम मिलता है। वह पूर्णतः निष्क्रिय-सा रहता है। माँसपेशियाँ पूरी शिथिल हो जाती हैं। इस अवस्था को वैज्ञानिक भाषा में 'रैपिड आइमूवमेन्ट' कहते हैं। इस स्थिति में ई० ई० जी० द्वारा मस्तिष्कीय तरंगों का अंकन जागृत अवस्था की तरह होता है। योगनिद्रा के अभ्यास से ऐसी अवस्था प्राप्त कर पूर्ण विश्राम का लाभ हर व्यक्ति उठा सकता है। योगनिद्रा के अभ्यास से तनाव से उत्पन्न प्राण सम्बन्धी असन्तुलन दूर होता है। अन्तःस्रावी ग्रन्थियों में सन्तुलन होता है परिणामस्वरूप मानसिक विश्राम मिलता है।

सूर्योदय के समय के आसपास पीनियल ग्लैण्ड से 'सेराटानिन' नामक हारमोन का स्राव सर्वाधिक मात्रा में होता है। दिवास्वप्न का कारण इस स्राव को ही माना जाता है। सेराटा-निन से सम्बन्धित एक अन्य मेलांटानिन नामक हारमोन भी पीनियल ग्रन्थि से स्रवित होता है। यह हारमोन काम प्रवृत्तियों के

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

नियन्त्रण का काम करता है। यह देखा गया है कि यह मेला टानिन हारमोन सुबह लगभग चार बजे तक तो काम-शक्ति का नियन्त्रण रखता है बाद में दैनिक कार्यों को करने के लिए प्राण-शक्ति को प्रवाहित होने देता है। रात में पीनियल ग्रन्थि की विशेष सक्रियता से पिट्यूटरी ग्रन्थि से 'एड्रिनो कार्टिको ट्राफिक' हारमोन सन्देशवाहक की तरह एड्रीनल ग्रन्थि को उत्तेजित करता है। उस समय एड्रीनल से कार्टिकोस्टेराइड हारमोन स्रवित होकर पूरे शरीर को शक्ति से भर देता है। उद्वेगों का प्रभाव शान्त हो जाता है। एड्रीनल से 'कार्टिकोस्टेरॉइड' का स्राव प्रातः चार बजे के लगभग सबसे अधिक तीव्रता से होता है। अध्यात्मवेत्ता ऋषियों ने, सूक्ष्मदर्शियों ने इसी कारण प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में पूर्ण स्फूर्ति के साथ दिनचर्या प्रारम्भ करने का नियम बनाया। जीवनचर्या को सन्तुलित बनाने के लिए, मानसिक, आध्यात्मिक प्रगति के लिए प्रातः ब्रह्ममुहूर्त की उपासना साधना सर्वोत्तम मानी गयी है। औषधि विज्ञान शारीरिक व मानसिक तनाव से मुक्ति पाने हेतु जहाँ औषधियों का उपयोग बताता है, वहीं पर मनोविज्ञान के चिकित्सक एक प्रकार के शिथिलीकरण के रूप में 'आटोजैनिक न्यूट्रालाइजेशन' अथवा सिस्टेमिक डिजेन्सीटीजेशन' पद्धति से मरीज को विश्राम की दशा में धीरे-धीरे अपनी गलतियाँ व अपराध मानसिक रूप से स्वीकार करने को कहते हैं। भयभीत वातावरण का भी दृश्यावलोकन मानसिक चिन्तन के रूप में कराया जाता है। यह सभी एक प्रकार की शिथिलीकरण प्रक्रिया ही है। योगाभ्यासों में जो शिथिलीकरण का अभ्यास कराया जाता है। उसका मूल उद्देश्य शारीरिक व मानसिक तथा भावनात्मक तनावों से मुक्ति पाना ही है। शिथिलीकरण द्वारा रक्तचाप व हाइपोथेलेमस जैसी नर्वस सिस्टम की क्रियाओं पर नियन्त्रण प्राप्त कर लिया जाता है। इसी प्रकार हृदय रोगी का एक बार इलाज करने के उपरान्त पुनः दौरा न पड़े इससे बचाने के लिए शिथिलीकरण बहुत ही लाभकारी सिद्ध हुआ है। डाक्टरों द्वारा आटोजेनिक प्रशिक्षण भी इसी लाभ के लिए दिया जाता है। यह भी एक प्रकार का योगाभ्यास ही है। हृदय रोग

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

का मुख्य कारण मानसिक तनाव व चिन्ताएँ हैं जबकि इन तनावों की मुक्ति का मार्ग शिथिलीकरण है।

शारीरिक शिथिलीकरण से माँसपेशियों का तनाव दूर होता है। जिससे उसकी कार्यक्षमता बढ़ जाती है उदाहरणार्थ यंदि कोई व्यक्ति सुबह से शाम तक बिना विश्राम किए लगातार काम करता रहे तो प्रतीत तो ऐसा होगा कि वह कार्य पूरा कर रहा है, किन्तु यदि उसकी कार्य क्षमता को आंका जाय तो वह घटती हीं प्रतीत होगी। इसके विपरीत यदि वही व्यक्ति मध्याह्न काल में विश्राम लेकर कार्य करना पुनः शुरू करे तो नई ताजगी के साथ वह पहले की अपेक्षा ज्यादा कार्य कर सकेगा। योग शास्त्रानुसार शिथिलीकरण अथवा योगनिद्रा के द्वारा प्राणशक्ति का सचय होता है। शिथिलीकरण द्वारा एडोनोसिन ट्राइफोस्फेट (ए० टी० पी०) को शक्ति प्राप्त होती है। इसी ए० टी० पी० को हम प्राण शक्ति कह सकते हैं। शिथिलीकरण का (ए० टी० पी०) पर प्रभाव जैव रसायन विज्ञानी भी मानते हैं।

ई० ई० जी० द्वारा जाँच करने पर पाया गया कि शिथिलीकरण की दशा में अल्फा तरंगों का प्रभाव बढ़ जाता है जबकि तनावपूर्ण स्थिति में वीटा तरंगों की बहुतायत होती है। अस्तु इस निष्कर्ष पर पहुँचा जा सकता है कि योग निद्रा अथवा शिथिलीकरण की सहज एवं प्रभावशाली प्रक्रिया के द्वारा आजकल बढ़ रहे वर्षाती मेंढकों के समान रोगों पर नियन्त्रण पाया जा सकता है।

ऋषियों, मुनियों के अलावा अनेकों महापुरुष ऐसे हुए हैं जो या तो सोते नहीं थे या बहुत ही कम सोकर काम चला लेते थे। लक्ष्मण जी के सम्बन्ध में कहा जाता है कि वह १२ वर्ष तक सोये ही नहीं थे। गाँधी जी भी कई-कई दिनों तक लगातार जगते रहते थे। निःसन्देह शरीर को विश्राम की आवश्यकता पड़ती है, किन्तु योगनिद्रा के द्वारा चन्द मिनटों में यह आवश्यकता पूरी की जा सकती है और तरोताजा हुआ जा सकता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जर्मन के प्रसिद्ध वैज्ञानिक जोसान बालगेंग वान योयथे ने योग निद्रा का उपयोग अपनी प्रतिभा को विकसित करने में किया था। फ्रान्ज एन्टोन सेस्मेर ने (१७३४ से १८१५ ई०) तक योगनिद्रा के माध्यम से अनेकों रोगियों को ठीक किया था, १८१५ ई० में जोसेफ फिलिप्स ने लिखा था कि 'योग निद्रा में रोगी उन्मुनी मुद्रा में चला जाता है और उस समय दिए गए निर्देशों को ग्रहण करता है तथा बिना जगे ही सही उत्तर देता है और एक निश्चित समय पर तरोताजा होकर उठ जाता है। १८३१ ई० में प्रकाशित अपनी रिपोर्ट में मेस्मेर ने लिखा था कि "इस प्रयोग से अन्तर्दृष्टि प्राप्त हो जाती है, स्नायविक दुर्बलता दूर होती है। स्मरण शक्ति तीक्ष्ण होती है, आशावादी दृष्टिकोण बढ़ता है। कल्पना शक्ति बढ़ती है तथा अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण होता है।'

फ्राँस का तानाशाह नैपोलियन घोड़े पर बैठे-बैठे ही १५-२० मिनट में अपनी नींद पूरी कर लेता था और चौबीसों घण्टे लगातार युद्ध संचालन करता था।

सल्वाडोर डेली नामक प्रसिद्ध चित्रकार ने योगनिद्रा में इतनी प्रवीणता प्राप्त कर ली थी कि कुछ सैकण्डों के अन्दर ही अपनी नींद पूरी कर लेता था। उसके सम्बन्ध में कहा जाता हैं कि वह हाथ में किसी धातु का टुकड़ा ले लेता था और उस धातु के हाथ से जमीन पर गिरने तक के समय में उसकी नींद पूरी हो जाती थी।

औद्योगिक नगरों एवं कालोनियों में बसे व्यक्ति अत्यन्त व्यस्त जीवन-क्रम बिताते देखे जाते हैं। उनके चारों ओर के वातावरण में कोलाहल भरा रहता है। शोर के कारण तंनाव से ग्रसित रहते हैं। काम के समय के अतिरिक्त समय में विभिन्न चिन्ताओं, उद्विग्नताओं घर परिवार की देखभाल में बीतता है। मानसिक स्थायित्व न हो पाने से नींद भी ठीक से नहीं आती ! विश्राम की आवश्यकता पूरी न हो पाने से व्यक्ति अनेकों शारीरिक मनोशारीरिक व्याधियों से घिर जाता है। दवाइयों का अत्यधिक प्रयोग लाभकारी न होकर हानिकर सिद्ध होता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

सुख-साधन, सुविधाओं की दृष्टि से भौतिक प्रगति बड़ी तीव्र गति से बढ़ी है। आत्मिक प्रगति की न्यूनता से अनेकानेक समस्याएँ और उलझनें भी बढ़ी हैं। मनोरंजन के साधनों से तनाव में वृद्धि हो जाती है। न तो पर्याप्त शारीरिक व मानसिक श्रम कर पाते और न नींद के समय उचित एवं पर्याप्त विश्राम मिल पाता है।

यौगिक विश्राम एवं योगाभ्यास से शरीर व मन से शक्ति व स्फूर्ति का संचार होता है। योगाभ्यास की नियमितता से शरीर के अन्दर सूक्ष्म परिवर्तन होने लगते हैं। आदतों में परिष्कार हो जाता है, तनाव, चिन्ताव्यग्रता आदि मानसिक विकारों से छुटकारा मिलता चला जाता है। विश्राम एवं सजगता से मन व शरीर पर नियन्त्रण बढ़ता है और व्यक्ति का जीवन उत्कृष्ट एवं परिष्कृत होता जाता है। योग की विश्राम की सरल विधियों का अभ्यास अत्यधिक कार्य व्यस्तता में भी किया जा सकता है। यहाँ तक कि कार्य के मध्य में भी विश्राम की प्राप्ति कर नव-स्फूर्ति और शक्ति अनुभव की जा सकती है।

कार्य को भार न समझकर उसे सहज, सरल एवं रसानुभूति के भाव से किया जाय तो तनाव, चिन्ता, व्यग्रता से बिना प्रयास के ही मुक्त रहा जा सकता है। काम को ही साधना मानकर किया जाय, प्रतिफल की आशा किये बिना मनोयोगपूर्वक कर्म करने से कार्य-क्षमता, कुशलता आदि में अभिवृद्धि होती है। कार्य करते समय अन्तर्मन, श्वांस के प्रति जागरूकता द्वारा ध्यान की अवस्था का विकास हो जाने पर अपने अनुभवों के प्रति सचेत रखकर स्फूर्ति को निरन्तर रखा जा सकता है।

कार्य करते समय थकान अनुभव होने पर विश्राम प्राप्ति एवं शक्ति ग्रहण करने के लिए कुछ क्षण कार्य बन्द कर निम्न सरल प्रक्रियाएँ अपनायी जा सकती हैं—

खूब गहरी साँस लेते हुए उदर भाग तक को पूरा भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर तान दें। कन्धों एवं भुजाओं की पेशियों पर खिंचाव पड़े। सांस लेते समय प्राण-शक्ति प्रवाह को भीतर प्रविष्ट होकर संचय होने की भावना करें तथा श्वांस छोड़ने के समय यह चिन्तन करें कि तनाव, निराशाएँ रोग

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

चिन्ताएँ एवं समस्याएँ दूर हो रही हैं। भरपूर उदर श्वसन और श्वांस-प्रश्वांस के प्रति सजग रहने से शान्ति एवं शिथिलता की अनुभूति होती है। शरीर व मन को पर्याप्त विश्राम मिलता है। इसका अभ्यास कोई भी व्यक्ति कहीं भी कर सकता है। अभ्यास के बाद शक्ति स्वास्थ्य की अनुभूति होने लगती है।

'सोना, विश्राम करना एक कला है।' साधारणतः स्वस्थ मनुष्य को छः घण्टे की नींद पर्याप्त होती है। योगनिद्रा शरीर व मन को पूर्ण विश्राम की स्थिति में पहुँचाती है। इसके अभ्यास से शरीर, मन व भावनाओं के तनाव मिट जाते हैं। विश्राम एवं नींद के लिए तनाव रहित होना चाहिए। योगनिद्रा के द्वारा व्यक्त चेतना की गहराई में प्रवेश कर नवीन शक्ति एवं आनन्द पाता है, यह सोने और जागने की मध्यावस्था कही जा सकती है। शरीर पूर्ण विश्राम पाता है, मन जागरूक रहता है। उस स्थिति में मन का सम्बन्ध अचेतन एवं अर्ध-चेतन से हो जाता है एवं तनावों से मुक्ति, विश्राम की अनुभूति होती है।

प्रकृति की उन वृत्तियों में जो मनुष्यों के जानने के योग्य हैं, निद्रा ऐसी सहज और सरल वृत्ति होनी चाहिए जिसके लिए किसी शिक्षा या सलाह की आवश्यकता न हो। बच्चे को निद्रा के लिए सिखाना नहीं पड़ता। वह समय पर सो ही जाता है। युवा मनुष्य की भी यदि वह प्रकृति के पथ पर रहता, तो यही स्वाभाविक दशा होती। परन्तु वह तो ऐसे कृत्रिम घिरावों से घिर गया है कि इसके लिए प्राकृतिक जीवन जीना असम्भव-सा हो गया है।

प्रकृति के विरुद्ध मूर्खता की आदतों में मनुष्य के सोने और जागने की आदतें अत्यन्त बुरी हो गई हैं। वह उन घड़ियों को जिन्हें प्रकृति ने शान्ति के साथ सोने के लिए दिया है व्यर्थ की गप और सिनेमा आदि के आमोद-प्रमोद में व्यर्थ खो देता है और उन अमूल्य घड़ियों-पहरों में सोता रहता है, जिन्हें प्रकृति ने उसे आत्म-चिन्तन, ध्यान-धारण एवं शक्ति-ग्रहण करने के लिए दिये थे। उत्तम से उत्तम निद्रा का समय रात्रि के ६ से ३ बजे तक का हुआ करता है और ३ से ६ बजे तक का समय ध्यान,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जप, आत्म चिन्तन स्वाध्याय आदि के लिए श्रेयस्कर है। पर हम इसके सर्वथा विरुद्ध आचरण करते हैं। हम दोनों समय का दुरुपयोग करते हैं। जब गहरी निद्रा का समय रहता है। तब खोते रहते हैं। फिर हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य न बिगड़े ?

नींद की दशा में प्रकृति शरीर की मरम्मत का कार्य करती है और यह अत्यन्त आवश्यक है कि इसके लिए उसे उचित अवसर दिया जाय। सोने के विषय में कोई कड़े नियम नहीं है क्योंकि भिन्न-भिन्न मनुष्यों की भिन्न-भिन्न परिस्थितियाँ हुआ करती हैं पर सर्व साधारण नियम यह होना चाहिये कि हम रात्रि में ६ बजे के पहले सो जायें और ५ बजे के पहले जाग उठें। साधारण रीति से प्रकृति स्वस्थ मनुष्य के लिए ८ घण्टे नींद चाहती है।

सोने का कमरा हवादार हो। अधिकांश खिड़कियाँ खुली रखिये ताकि ताजी हवा कमरे में प्रवेश करती रहे। यदि ठण्ड महसूस होती हो तो इसी भाँति ओढ़ लीजिये कि जिसमें सुखपूर्वक निद्रा आ सके। पर बहुत अधिक ओढने के नीचे दब न जाइये। जैसा कि बहुतेरे लोग किया करते हैं। यह अधिकर आदत के कारण होता है। आप भारी-भारी रजाइयों और कम्बलों की अपेक्षा हल्के ओढ़नों से भी अच्छी तरह काम चला सकते हैं।

सोते समय कम से कम कपड़ों का उपयोग कीजिए। जिन कपड़ों को आप दिन में पहने थे, उन्हीं को पहने हुए रात को मत सोइए। ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। सिर के नीचे अधिक ऊँचे तकिये का व्यवहार मत कीजिये। एक हल्की-सी छोटी तकिया काफी है। सोते समय शरीर की प्रत्येक मांसपेशी को प्रत्येक अंग-प्रत्यंग को ढीलाकर दीजिए और प्रत्येक नाड़ी में से तनाव खींच लीजिए और ज्यों ही ओढ़ना ओढ़िए सब तनावों और खिंचावों को हटाकर निष्क्रिय होकर पड़े रहिए। अब आँखें मूँदकर गहरी सांस लेना प्रारम्भ कीजिए और मन से सोच-विचार एवं चिन्ताओं को बिल्कुल भगा दीजिए। लेटने के

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

बाद दिन के कार्यों का भी चिन्तन या स्मरण मत कीजिए। इसकी बजाय नाम जप या ईश्वर स्मरण करना अच्छा है। यदि आप इस नियम के अनुसार चलेंगे तो छोटे लोगों के समान झट सो जायेंगे। सोते हुए बालक को गौर से देखिए कि वह सोते समय कैसे सो जाता है और उसी का अनुकरण कीजिए। जब आप सोने जाएँ तो बालक हो जाइए और बचपन की संवेदनाओं को धारण कर लीजिए फिर आप भी बच्चे ही की भांति सहजता से सो जाया करेंगे।

उन मनुष्यों के लिए जो नींद न आने के कारण दुःखी रहा करते हैं, वे यदि विचारपूर्वक ठीक समय पर सोने और चिन्ता और विचारों से रहित प्राकृतिक जीवन पद्धति का अनुसरण करें तो वे बिना किसी प्रयास के सुख की नींद सो सकेंगे। यहाँ उन लोगों के लिए कुछ और प्राकृतिक नियम बता देना चाहते हैं। जिससे उन्हें नींद आने में और अधिक सफलता मिल सकेगी।

सोने से पहले पैरों को और पंजों को ठण्डे पानी से धो डालने से भी अच्छी नींद आती है। पाँवों को धो लेने के बाद उन पर मन को एकाग्र करने से भी अच्छा लाभ होता है। ऐसा करने से इसका प्रवाह पाँवों की ओर बढ़ने लगता है और मस्तिष्क को विश्राम मिल जाता है। एक बात और ध्यान में रखिए नींद बुलाने की कोशिश कभी मत कीजिए। सोने की इच्छा रखने वाले के लिए अत्यन्त बुरी बात है, क्योंकि इससे अक्सर उल्टा ही असर होता है। इससे बेहतर तरीका यह है कि आप ऐसी मानसिक स्थिति धारण कर लीजिए कि चाहे नींद आये या न आये हमारा सारा शरीर और मन सब प्रकार के तनाव से मुक्त होकर बिल्कुल शिथिल हो गए हैं। अपने को थका हुआ बच्चा जैसी कल्पना कर लीजिए कि ऊँघते हुए विश्राम कर रहे हैं। न तो पूरा सो ही गए हैं और न पूरा जागते ही हैं। बस ऐसा ही कीजिए। बहुत देर तक चिन्ता मत करते रहिए कि अब भी नींद नहीं आई। केवल वर्तमान क्षण में सन्तुष्ट होकर निश्चिन्त हो जाइये और निष्क्रियता का आनन्द लूटिये।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

निश्चित और निर्विचार होकर सब अंगों को तो शिथिल करने से आपको अवश्य गहरी नींद आ जायेगी और इच्छानुसार आप समय पर प्रातः ५ बजे जग जायेंगे। नींद खुलते ही आँखें धोकर और मुँह पर पानी फेरकर बिस्तर पर ही चुपचाप शरीर को ढीला करके सुखासन में बैठ जाइए और अपने मन को बाहरी चीजों और विचारों से हटा लीजिए फिर आँख मूँदकर अपनी आत्मा पर ध्यान लगाओ। ऐसा ख्याल करो कि तुम शरीर से बिल्कुल अलग हो और इसे बिना अपना व्यक्तित्व क्षीण किए किसी भी समय निस्संकोच छोड़ सकते हो। ऐसा करने पर तुम्हें एक अलौकिक आनन्द शान्ति एवं सन्तोष का अनुभव होगा। ध्यान को पार्थिव शरीर से हटाकर ऊँचे "अहं" में जोड़ने से असली तुम हो जाओगे। अपने चारों ओर जो विस्तृत सृष्टि है करोड़ों सूर्य अपनी पृथ्वी के समान ग्रहों से घिरे हुए हैं उनका ध्यान करो देश और काल के विस्तार की ओर मन की भावना फैलाओ, अपने जीवन को इस सारी सृष्टियों में बैठा दुःखी देखें और तब इस ब्रह्माण्ड विस्तार और अपनी स्थिति पर विचार करो। एक हमारा जीवन कैसा क्षणभंगुर एवं महासागर में एक जल बिन्दु के समान अत्यल्प है फिर अपने विचारों में ही एक बारगी ऊपर उठो और समझो कि यद्यपि तुम उस महाशक्ति का एक कण हो फिर भी तुम उस समय जीवन का एक अंग और उस परमात्मा की एक किरण हो जो चराचर में सर्वत्र व्याप्त है। सोचो तुम अमर नित्य और अविनाशी हो। उस सम्पूर्ण का एक आवश्यक अंग हो तो जिसके बिना सम्पूर्ण रह ही नहीं सकता। सम्पूर्ण की बनावट को पूरा करने वाला अंग तुम्हीं हो। ऐसा अनुभव करो कि तुम महत जीवन के सभी अंगों से लगाव रखते हो। सम्पूर्ण जीवन तुम में स्फुरण कर रहा है महत् जीवन का सारा महासागर हृदय को आलोकित कर रहा है और तुम उसमें आनन्द से हिलोरें ले रहे. हो।

इस प्रकार की भावना के दैवी वातावरण में कुछ देर तक विचरण करने के बाद धीरे-धीरे अपने पार्थिव जीवन में उतरो। अब तुम्हें अनुभव होगा कि तुम्हारा मन और शरीर बिल्कुल

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

ताजा और शक्तिशाली हो गया है तुम्हारा मन शांत और एक अलौकिक आनन्द से भर गया है। तुमने मानस के ऊपरी लोकों में भ्रमण करने का परम लाभ प्राप्त किया है और तुममें एक नई स्फूर्ति और नये जीवन का संचार हो गया है।

इसके बाद थोड़ी देर नाम स्मरण मन्त्र-जप और अच्छे ग्रन्थों का स्वाध्याय कीजिए। लगभग ५।। बजे उषा पान कीजिए और बाद में शौच मुखमार्जन आदि क्रियाओं से निवृत्त होकर अपने दैनन्दिन कार्य में लग जाइए।

यदि आपको भोजन के बाद दोपहरी में भी आलस या निद्रा की आवश्यकता महसूस हो तो शिथिलीकरण द्वारा शीघ्र निद्रा का आनन्द ले सकते हैं। शिथिलीकरण से न केवल आपको गहरी नींद आ जायेगी, वरन् नींद खुलते ही आपके शरीर में ताजगी का भी अनुभव होगा।

❐ ❐

बड़े विचित्र हैं, ये निद्रा के रोग

आधुनिक सभ्यता की कृपा से जो मनोरोग बड़ी तेजी से उभरे और फैले हैं, उनमें निद्राचार एक है। इस रोग का मरीज रात में सोते हुए ही उठकर चलने-फिरने लगता है। कई बार उसी स्थिति में कुछ काम भी करने लगता है और फिर वापस अपनी जगह आकर सो जाता है। इसे एक प्रकार का अपस्मार कहा जा सकता है, जिसका सोते समय दौरा पड़ता है।

हिस्टीरिया का रोगी दौरा पड़ने पर मानसिक दृष्टि से संज्ञा शून्य हो जाता है, भले ही उसकी शारीरिक क्रियाएँ चलती रहें। मिरगी की बीमारी में दौरा पड़ने पर रोगी बेहोश होकर गिर पड़ता है, उसके दाँत भिंच जाते हैं, मुँह से झाग निकलने लगते हैं। कुछ प्रकार के अपस्मारों में न तो हिस्टीरिया के रोगी की

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

तरह मन संज्ञा शून्य हुआ लगता है और न ही मृगी के समान बेहोशी आती है बल्कि रोगी दौरा पड़ने पर उसके पहले जो काम कर रहे होते हैं, उसी काम को तब तक करते रहते हैं, जब तक कि होश में नहीं आ जाते। ऐसे रोगी यदि दौरा पड़ने से पहले चल रहे होते हैं तो उसी दिशा में उसी गति से चलते रहेंगे, जिस गति से वे चल रहे थे। ठीक उसी तरह जैसे चाबी से चलने वाले खिलौने चाबी भरी रहने तक चलते रहते हैं उसी प्रकार वे भी खिलौने की भाँति चलते रहते हैं। हाथ से यदि पेंसिल छीन रहे थे तो सारा दौरा समाप्त होने तक पैंसिल का वही हिस्सा छीनते रहेंगे, जिसे वह छीन रहे थे। यह भी एक प्रकार का अपस्मार है। इसमें मनुष्य स्वयं तो बोध शून्य हो जाता है, पर उसके शरीर की अमुक गतिविधियाँ यथाक्रम चलते रहने से वे लोग देखने वालों की साधारण स्थिति में ही काम कर रहे प्रतीत होते हैं इसी स्थिति का बढ़ा हुआ रूप निद्राचार है।

निद्राचार से ग्रस्त व्यक्तियों में सोते-सोते चारपाई से उठकर चल देना और किसी अभ्यस्त क्रम से अभ्यस्त दिशा में पैरों का उठते जाना और होश आने पर अपने आपको अचानक विचित्र स्थिति में पाना या वापस लौटकर बिस्तर पर सो जाना आदि कई लक्षण पाये जाते हैं। यह रोग कई व्यक्तियों में देखने में आते हैं। बचपन में प्रायः वह शिकायत अधिक रहती है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ मनुष्य का सचेतन भाग जागृत होने लगता है और अचेतन को इन गड़बड़ियों से रोक देती है। प्रायः बचपन में होने वाली इस प्रकार की शिकायतें बढ़ती उम्र के साथ समाप्त हो जाती हैं फिर भी बहुत व्यक्ति ऐसे होते हैं, ज़िनके बचपन में यह लक्षण दिखाई देते हों अथवा नहीं, बड़े होने पर किन्हीं कारणों से यह रोग आ धमकता है।

कई बार तो निद्राचार रोगी की बड़ी विचित्र स्थिति हुई देखी जाती है जो देखने में ही नहीं, कहने-सुनने में भी अजीब लगती है। रोगी कोई काम भले चंगों की तरह कर रहा होता है, पूरी समझदारी के साथ अपने काम के विभिन्न चरणों को

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

निबटाता है। किसी को सन्देह भी नहीं होता कि यह सब वह अपने सचेतन की मूलसत्ता को प्रसुप्त स्थिति में छोड़कर उसके काम चलाऊ उदार अंश से ही अपना क्रिया व्यापार चला रहा होता है। इस सबके साथ एक विलक्षणता और जुड़ी हुई रहती है कि जब दौरा समाप्त होता है तो वह अपनी पूर्व स्थिति में वापस लौट आता है और जिस स्थिति में दौरा आरम्भ हुआ था ठीक उसी स्थिति में जा पहुँचता है। फलतः रोगी को उस घटना-क्रम का तनिक भी स्मरण नहीं रहता जो उसने घण्टों तक पूरे समझदार आदमी की तरह सम्पन्न किया था।

इस तरह के सैकड़ों निद्राचार रोगियों का उपचार करने वाले फ्रांस के प्रसिद्ध मनोरोग चिकित्सक डाक्टर जैने ने अपने इलाज में आये अनेक रोगियों का विस्तृत विवरण प्रकाशित किया है। सौमतेवूलिज्म (निद्राचार) पुस्तक में प्रकाशित यह विवरण कितने रोचक हैं। इसमें एक बीस वर्ष की युवती आईरीन का विवरण प्रकाशित हुआ है। उस पर घण्टों तक निद्रा भ्रमण का दौरा रहता था। इस रोग का आरम्भ उसे अपनी माँ की मृत्यु के साथ आरम्भ हुआ और मुद्दतों तक चलता रहा। वह निद्राचारग्रस्त स्थिति में घण्टों बनी रहती और अपनी माँ की मृत्यु का घटना-क्रम उस समय किया गया शोक-विलाप आदि क्रियाएँ एक नाटक की तरह दुहराती रहती थी। पूरा नाटक सम्पन्न कर लेने के बाद कुछ घण्टों में जब दौरा समाप्त होता तो वह वापस बिस्तर पर आ जाती है। जब वह दौरे की स्थिति में रहती थी तो न केवल माँ की मृत्यु के समय सम्पन्न की गई क्रियाओं को यथावत् दोहराती वरन् यहाँ तक कि वह कब्रिस्तान तक जाती और अपनी माँ की कब्र के पास खड़ी रहकर कुछ समय तक प्रार्थना करती रहती। यह सब करने के बाद जब वह वापस आकर सो जाती और सुबह उठती थी तो उसे इन बातों के बारे में कुछ भी याद नहीं रहता था।

'सौमनेवूलिज्म' (निद्राचार) से ग्रस्त एक डाक्टर का विवरण अतीव भयानक एवं विचित्र है। गहरी नींद में उठकर उसने लन्दन में ऐसे अपराध किये जिनकी मिसाल अब तक दुनियाँ

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

भर के पुलिस रिकार्डों में कहीं भी नहीं मिलती है। इस रोग के सम्बन्ध में कहा जाता है कि मरीज पर सौमनेवूलिज्म का दौर तब पड़ता है जब रोगी का अचेतन उभरकर सचेतन मस्तिष्क को पूरी तरह अपने नियन्त्रण में ले लेता है। ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार कि मन्त्रों के द्वारा वश में किये गये भूत। इस अवस्था में दबी हुई प्रवृत्तियाँ उभरती हैं और वह सचेतन के एक भाग पर कब्जा करके उनसे मनचाहा काम करा लेती है। जब तक अचेतन मन का नियन्त्रण रहता है या जब तक उसमें दबी हुई उभरी प्रवृत्तियाँ तृप्त नहीं हो जाती, तब तक वह मनुष्य को अचेत निद्रावस्था में ही तिकड़ी का नाच नचाता रहता है। जब उसकी तृप्ति हो जाती है तो वह शरीर को लाकर उसी चारपाई पर पटक देता है जहाँ से उसे उठाया था।

उक्त डाक्टर नींद से उठकर इस तरह अपराध करता था कि जागने के बाद उसे अपने किये कुकर्मों की नींद में देखे गये स्वप्नों जैसी धुँधली स्मृति भी नहीं रहती थी। इतना गहन विस्मरण भी अचेतन का ही अभिशाप था। यह घटना सन् १८८८ की है। इन दिनों सारे लन्दन में बुरी तरह आतंक छाया हुआ था। एक हत्यारा पुलिस थाने के इर्दगिर्द ही नृशंस हत्याएँ करने में संलग्न था। अस्पतालों में मुर्दों की तरह चीर-फाड़ की जाती है, लगभग उसी तरह यह हत्यारा अपने शिकार की कतर व्योंत करके रख देता था। यह हत्याएँ धन के लालच से जरा भी नहीं की जाती थीं क्योंकि मारे गये लोगों के शवों के साथ उनकी कीमती वस्तुएँ तथा नकदी यथावत् मिलती थी।

इन हत्याओं की संख्या दर्जनों को पार करके सौ का अंक छूने लगी थी। कहना नहीं होगा कि इस सन्दर्भ में पुलिस को बुरी तरह लज्जित होना पड़ रहा था कि इन हत्याओं को रोक पाने और अपराधी को खोजने में जरा भी सफल नहीं हो पा रही थी। यद्यपि पुलिस के जासूसी विभाग ने जी तोड़ कोशिश की थी और सन्देह में कितने ही लोगों को पकड़ लिया था, पर वास्तविक हत्यारे का कुछ सुराग मिल ही नहीं रहा था।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

अखबारों ने हत्यारे को 'जैक द रिपर' के कल्पित नाम से उल्लेखित करना आरम्भ कर दिया था।

इस आतंक को मिटाने और हत्यारे का पता लगाने में एक साधारण व्यक्ति क अतीन्द्रिय शक्ति ने जो भूमिका निबाही उससे यह प्रसंग और भी अद्‌भुत बन गया। इंग्लैण्ड के एक सामान्य नागरिक जेम्स लीज ने ऐसे ही पड़े-पड़े सपना देखा कि, 'एक तगड़ा व्यक्ति एक युवती का पीछा करते हुए गली में मुड़ा और जैसे ही एकान्त पाया, उस व्यक्ति ने चीते की तरह लड़की पर आक्रमण कर दिया। चाकू से पहले उसने लड़की का गला काटा, फिर उसने पेट चीरा, छाती और हाथ-पैरों को कतरने के बाद वह खून से सने हाथ लाश से पोंछकर चलता बना।' यह स्वप्न देखकर लीज बुरी तरह डर गया और उसकी रिपोर्ट लिखाने के लिए पुलिस दफ्तर पहुँचा। पुलिस वालों ने उसकी रिपोर्ट तो लिख ली, पर उसे सनकी कहकर भगा दिया।

एक दिन लीज अपनी पत्नी के साथ ट्राम में कहीं जा रहा था। अपने पास बैठे हुए एक व्यक्ति को देखकर वह चौंका कि शायद इसे कहीं देखा है। याद करने पर उसे स्मरण आया कि यह वही व्यक्ति है, जिसे वह सपने में देखता रहा है। उसने सोचा कि यही वह कुख्यात हत्यारा है, जिसकी आतंक मचा हुआ है और उसी को वह स्वप्न में एक बार देख चुका है। अपनी पत्नी को घर जाने के लिये कहकर लीज उस व्यक्ति के पीछे हो लिया। रास्ते में ड्यूटी पर खड़े सिपाही से उसने अपने सपने के आधार पर पहचाने हत्यारे को पकड़ने के लिये कहा, पर उसने भी लीज को मात्र सनकी समझा और उसे टाल दिया।

उसी रात लीज ने फिर सपने में हत्यारे को देखा। अपना यह स्वप्न सुनाने के लिये लीज फिर पुलिस दफ्तर पहुँचा और बताया कि हत्यारा लाश के कान काटकर ले जा रहा था। कान काटने की बात सुनकर पुलिस अफसर चौंक उठा क्योंकि उसी दिन हत्यारे ने पार्सल द्वारा कटे हुए कान भेजे थे तथा पुलिस को चुनौती दी कि वह उसे पकड़कर दिखाये। अस्तु, पुलिस

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

अधिकारी को लीज की बात में सार मालूम हुआ और उसने लीज की सहायता स्वीकार कर ली।

लीज पुलिस अधिकारी को लेकर सपने में देखे व्यक्ति को खोजता हुआ एक शानदार कोठी के सामने जा खड़ा हुआ और बोला, हत्यारा इसी के अन्दर है। यह कोठी एक सुप्रसिद्ध और प्रतिष्ठित डाक्टर की थी। पुलिस अधिकारी को संकोच हो रहा था कि ऐसे प्रसिद्ध और प्रतिष्ठित व्यक्ति के यहाँ कैसे प्रवेश करें तो भी वे लोग अन्दर गये। डाक्टर से पूछताछ की तो उसने हत्याओं के सम्बन्ध में अपने को सर्वथा अनजान बताया। डाक्टर की स्त्री से पूछताछ की गई उसने इतना भर बताया कि वे कभी-कभी अपने को सर्वथा भूल जाते हैं और उठकर कहीं चल देते हैं। लौटकर आते हैं तो पूछने पर बताते हैं कि पता नहीं मैं कहाँ भटक जाता हूँ और क्यों कहीं घूमघाम कर वापस आ जाता हूँ। डाक्टर की कोठी में तलाशी ली गई तो एक अलमारी में खून से सने ढेरों कपड़े पाये गये और भी कई प्रमाण मिले मसलन वह चाकू जिससे हत्या की जाती थी और लाश को काट-छांट दिया जाता था। कहने का अर्थ यह कि विभिन्न प्रमाणों के आधार पर डाक्टर अपराधी सिद्ध हुआ।

आखिर वह ऐसा क्यों करता था ? इसकी खोजबीन और विश्लेषण करने पर पता चला कि वह किसी ऐसे मानसिक रोग से ग्रस्त है जिसके कारण वह आपे से बाहर हो जाता था किसी विशेष मनोदशा में पहुँच जाता था तथा घर से बाहर जाकर यह कुकृत्य बड़ी कुशलतापूर्वक कर डालता था। घर लौटने पर उसे इतना ही याद रहता था कि उसने कुछ किया है और ऐसा कुछ किया है जो बुरा है। घर से निकलने से लेकर वापस आकर खून से सने कपड़े यथा स्थान रखने तक उसकी ऐसी ही स्थिति बनी रहती। यहाँ तक कि वह एक बड़ा ऊनी ओवरकोट इसी काम के लिए ले॰ जाता था कि हत्या से पहले उसे उतारकर रख दे और खून के दाग वाले कपड़ों के ऊपर उसे पहनकर किसी को सन्देह करने का अवसर दिये बिना ही घर वापिस आ सके। मुकदमे के अन्त में जब डाक्टर ने जाना कि

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

सचमुच उसने इतनी हत्याएँ की हैं तो वह रो पड़ा, उसने अदालत से आग्रहपूर्वक कहा, "मुझे जल्दी ही मौत की सजा दीजिये। मैं ऐसा नरपिशाच रहा हूँ, यह जानने के बाद अब मेरे लिए इस दुनियाँ में जी सकना कठिन है।"

दार्शनिक एवकिंसन ने लोगों से पूछा है, "बताओ तो, हम जीवनभर लम्बी यात्रा पर चलते रहते हैं, पर अन्त तक तनिक भी आगे नहीं बढ़ पाते जहाँ के तहाँ बने रहते हैं। ऐसा क्या सपने की स्थिति के अतिरिक्त और किसी प्रकार हो सकता है। हम क्या हैं ? जीवन क्या है ? जीवन का प्रयोजन क्या है ? जो कुछ हम कर रहे हैं वह उचित है या अनुचित ? आदि कई प्रश्न हैं जिनका समाधान खोजे बिना ही लोग उसी प्रवाह में बहकर खो जाते हैं जिसे कि बेसुधी कहा जा सकता है। स्पष्ट ही इसका कारण आत्म-विस्मृति है। इस महाव्याधि ने आम आदमी को निद्राचारग्रस्त व्यक्ति की-सी स्थिति में पहुँचा दिया है, जिसे इस बात का होश नहीं रहता कि वह क्या कर रहा है और क्यों कर रहा है ? यही प्रश्न यदि सामान्य व्यक्तियों से किया जाए तो सम्भवतः सार्थक उत्तर शायद ही किसी से देते बने।

❐ ❐

मुस्कान सौन्दर्य एवं स्वास्थ्य की जननी

मनुष्य को अन्य प्राणियों से अलग करने वाली, उसे विशिष्ट सिद्ध करने वाली कोई चीज इस शरीर में है तो वह है—मस्तिष्क, जहाँ विचार, कल्पनाएँ, इच्छाएँ और भावनाएँ बसती हैं। शरीर के अन्य किसी भी अवयव में इतनी सक्रियता, सम्वेदनशीलता और पैनापन नहीं होता, जितना कि मस्तिष्क में उसकी विशेषताओं के कारण ही मस्तिष्क को मानवीय-सत्ता का केन्द्रबिन्दु आधार माना गया है। रेलगाड़ी में जो महत्त्व इञ्जन

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

का है, वही महत्त्व मानव शरीर में मस्तिष्क का है। इसीलिए मस्तिष्क की हड्डियों से बनी एक पिटारी में रखी लुगदी की छोटी-सी टोकरी को समस्त ज्ञानविज्ञान और सभ्यता के विकास का आधारभूत केन्द्र कहा गया है। जब कभी किसी को बहुत अधिक सम्मान, बहुत अधिक स्नेह और बहुत अधिक पक्षपोषण दिया जाता है तो यही कहा जाता है कि उसे सर पर बिठा लिया गया। सर्वाधिक सम्मानित व्यक्तियों के लिए सरताज सम्बोधन का उपयोग अकारण या निरर्थक ही नहीं है। यह सम्बोधन विशेषण मस्तिष्क के, सिर के महत्त्व को ही प्रतिपादित करते हैं।

वैज्ञानिकों ने जैसे-जैसे इस रहस्य पिटारी का, मानवीय सत्ता की आधार भित्ति का, मनुष्य अस्तित्व के केन्द्र-बिन्दु का अध्ययन किया, वैसे-वैसे चमत्कृत होते गये और सिद्ध होता गया कि शरीर के अन्यान्य अंग अवयवों में जो गतिशीलता दिखाई पड़ती है, वह उन अंगों की अपनी स्वयं की ही नहीं है, बल्कि मस्तिष्क उन पर पूरी तरह नियन्त्रण रखता है। अंगों के संचालन और नियमन की प्रेरणा उसे उन्हें मस्तिष्क से ही मिलती है। विचार, इच्छाएँ, कल्पनाएँ वासनाएँ और भावनाएँ आदि मस्तिष्क में ही उत्पन्न होती है। इन प्रेरणाओं के सम्बन्ध में पिछले दिनों कई नये तथ्य प्रकाश में आये हैं। उदाहरण के लिए मस्तिष्क शरीर की विभिन्न गतिविधियों और क्रियाकलापों का नियमन नियन्त्रण तो करता ही है, उसमें उठने वाली भावनाएँ भी शरीर को असाधारण रूप से प्रभावित करती हैं।

जीव-विज्ञान के विश्लेषणानुसार शरीर में दो तरह के स्नायु होते हैं एक ऐच्छिक और दूसरा अनैच्छिक। शरीर में सभी भीतरी और बाहरी क्रियाओं का संचालन स्नायुओं द्वारा ही होता है। ऐच्छिक स्नायुओं से अपनी इच्छानुसार काम लिया जाता है। उदाहरण के लिए—चलना-फिरना, उठना-बैठना, बोलना बात करना, हाथ-पैर हिलाना आदि क्रियाएँ ऐच्छिक होती हैं और इनका सम्पादन ऐच्छिक-स्नायुओं द्वारा ही होता है। अनैच्छिक स्नायु शरीर के भीतर काम करते हैं। इन स्नायुओं के द्वारा

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हृदय की धड़कन, फेफड़ों द्वारा श्वांस-प्रश्वांस की क्रिया, पाचन क्रिया, गुर्दों की क्रिया आदि क्रियाकलाप सम्पन्न होते हैं, जिन पर मनुष्य की इच्छा-अनिच्छा का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। यह स्नायु शरीर की स्थिति और स्वास्थ्य शक्ति के निर्धारण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निबाहते हैं। इन स्नायुओं का नियन्त्रण मस्तिष्क में स्थिति 'हाइपोथैल्मस' नामक केन्द्र द्वारा होता है। भावनाएँ इसी केन्द्र द्वारा अपना प्रभाव डालती या उत्पन्न करती हैं।

कहा जा चुका है कि 'हाइपोथैल्मस केन्द्र से मनुष्य शरीर की अनैच्छिक गतिविधियाँ नियन्त्रित होती हैं और भावनाएँ उसी केन्द्र को प्रभावित करती हैं। इसलिए इनके द्वारा अनैच्छिक-क्रियाओं पर, जो शरीर और जीवन-रक्षा के लिए आवश्यक है, प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है, पिछले तीस वर्षों में मनोविज्ञान के क्षेत्र-क्षेत्र में हुए अनेकानेक अनुसन्धानों से यह प्रमाणित हो गया है कि भावनाओं के द्वारा कई रोग उत्पन्न होते हैं, वहीं यह भी सिद्ध हो गया है कि मस्तिष्क को यदि ठीक ढंग से प्रशिक्षित किया जा सके, विचारपूर्वक नियन्त्रण द्वारा उसका उपयोग किया जा सके तो शरीर स्वास्थ्य एवं जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में आश्चर्यजनक सफलताएँ प्राप्त की जा सकती हैं।

वैज्ञानिक विश्लेषणों के अनुसार प्रत्येक प्रौढ़-मस्तिष्क २० वॉट विद्युत शक्ति से चलता है। मस्तिष्क के कुछ कोषाणु विशेष रूप से इस बिजली को उत्पन्न करने का काम करते हैं और शेष उनका उपयोग करके अपना काम चलाते हैं। यह एक छोटे-से डायनोमा जैसा है। मस्तिष्क में ग्लूकोज और ऑक्सीजन का रासायनिक ईंधन जलता है तथा उसकी ऊर्जा बिजली के रूप में परिवर्तित होती है। उस बिजली से कोषाणुओं को काम चलाऊ मात्रा में शक्ति प्राप्त होती है और यदि वह अनावश्यक मात्रा में बढ़ जाती है तो स्वयमेव विसर्जित हो जाती है। उसका उपयोग विसर्जन मानसिक-क्रियाओं के अनुसार घटता-बढ़ता है। इलेक्ट्रो ऐन्सीफेलोग्राफ से यह जाना जा सकता है कि उत्पन्न हुई मानसिक विद्युत का उपयोग और उपभोग कहाँ हो रहा है ? इसमें घट बढ़ हो जाने से मानसिक सन्तुलन बिगड़ने लगता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

यों भी कहा जा सकता है कि मानसिक सन्तुलन गड़बड़ाने से इन विद्युत-धाराओं में गड़बड़ी होने लगती है।

भावनाएँ मानवीय मस्तिष्क को अनेक प्रकार से प्रभावित करती हैं। हाल ही की स्नायु विज्ञान सम्बन्धी खोजों से यह भी सिद्ध हुआ है कि उनके कारण मस्तिष्क में ऐसे रसायन उत्पन्न होते हैं, जो विष जैसा प्रभाव भी छोड़ते हैं और जीवन-रस भी प्रदान करते हैं। मस्तिष्क-विज्ञानियों का कथन है कि स्नायु तन्त्र का संचालन केवल मस्तिष्क में उत्पन्न होने वाली विद्युत-धारा से ही नहीं होता है, बल्कि उनके संचालन में रासायनिक तत्त्व भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस आधार पर अब यह प्रयास किये जा रहे हैं कि भावनाओं और रसायनों का सम्बन्ध खोजकर, विशिष्ट रसायन को मस्तिष्क के अमुक भाग में पहुँचाकर व्यक्ति को दर्द से छुटकारा दिलाया जा सके, मनोरोगों की चिकित्सा की जा सके और उसकी बौद्धिक-क्षमताओं को प्रखर बनाया जा सके।

इन रसायनों के प्रयोग द्वारा मनुष्य की आदतें बदलने, नशे की लत छुड़ाने तथा उसका व्यवहार तक बदल डालने के प्रयोग किये जा सकते हैं यह सम्भावनाएँ आगे की हैं। फिलहाल तो यही माना जा रहा है कि अमुक प्रकार की भावनाओं से मस्तिष्क के विशिष्ट केन्द्रों में अमुक प्रकार के रसायन उत्पन्न होते हैं और वे पूरे शरीर-तन्त्र को प्रभावित करते हैं। मस्तिष्क में विद्यमान न्यूट्रॉन कोशिकाएँ कुछ विशिष्ट रसायन छोड़कर, सूचनाओं का आदान-प्रदान करती है। इन सन्देशवाही रसायनों को 'न्यूरेट्रोसो मीटर' कहा जाता है। पिछले दिनों मस्तिष्क-रसायनों में एक विशिष्ट वर्ग की खोज हुई है, जिसे पेप्टाइन' कहते हैं। इस वर्ग के रसायन प्रोटीन के छोटे-छोटे कण होते हैं। इनमें से कुछ एमीनो एसिड की सीधी लड़ में एक-दूसरे से जुड़े रहते हैं। कुछ पेप्टाइड हारमोन होते हैं, ये लड़ें या जुड़ी हुई कोशिकाएँ अनेक तरह से जुड़ी रहती हैं।

इन रसायनों के उत्पादन और नियन्त्रण पर भावनाओं, उद्वेगों और मनःस्थितियों का प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्क इस

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्रकार के नियन्त्रण हारमोन स्वयं ही उत्पन्न करता है। स्टेनफोर्ड विश्व-विद्यालयों के औषधि विशेषज्ञ आवरायगोल्ड स्टीन ने पिछले दिनों इस विषय में कई प्रयोग किये कि रसायनों का मस्तिष्क के किस भाग पर प्रभाव पड़ता है अथवा किन मनःस्थितियों में मस्तिष्क किन रसायनों का उत्पादन करता है। डा० गोल्ड स्टोन ने पहले चूहों पर, फिर बन्दरों पर और बाद में मनुष्यों पर प्रयोग किये। इन प्रयोगों से गोल्ड-स्टीन इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि मध्य-मस्तिष्क का वह भाग, जहाँ से भावनाओं का नियन्त्रण होता है, वहाँ इस तरह के कोश होते हैं, जिनसे कई तरह के रसायन उत्पन्न होते हैं अथवा उस केन्द्र पर किसी प्रकार कोई रसायन पहुँच जाता है तो वैसी मनःस्थिति उत्पन्न होती है। इस तथ्य को यों भी समझा जा सकता है कि मीठे पानी में कुछ ऐसे तत्त्व होते हैं, जो उसे मीठा बनाते हैं अर्थात् पानी में ऐसे तत्त्व उत्पन्न हो जाएँ, जो मीठेपन के उत्पादक हों तो पानी मीठा हो जाता है अथवा पानी में कोई मीठा तत्त्व घोल दिया जाय तो पानी मीठा हो जाता है।

मस्तिष्क में भावनाओं और मनःस्थितियों की उत्पत्ति तथा रसायनों का जन्म भी इसी प्रकार अन्योन्याश्रित है। किसी कारण शरीर में कहीं असामान्य स्थिति उत्पन्न होती है और पीड़ा या वेदना उत्पन्न होती है तो उस पीड़ा से राहत पाने की उत्कण्ठा मध्य-मस्तिष्क में ऐसे रसायन उत्पन्न होने की परिस्थितियाँ बनाती हैं, जो बहुत कुछ मारफीन या कोडीन जैसा होता है। यह भी देखा गया है कि पीड़ा की अनुभूति से मुक्ति पाने के लिए ऐसी औषधियों का प्रयोग कारगर होता है, इसका यही कारण है कि भावनाएँ और मस्तिष्कीय-रसायन एक-दूसरे के उत्पादक कारण हैं। किन्तु भावनाओं द्वारा स्वयमेव जो रसायन उत्पन्न होते हैं तथा उनसे शरीर की स्थिति में जो परिवर्तन होते हैं, वे अधिक उपयोगी और निरापद होते हैं। बाहरी उपचारों द्वारा इस तरह के रसायन पहुँचाने से उनके हानिकारक प्रभाव ही होते हैं। उदाहरण के लिए दर्द से मुक्ति दिलाने वाले बाह्य कारक रसायन पाचन-शक्ति पर बुरा प्रभाव डालते हैं और शरीर उनका आदी

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

बन जाता है तथा उनसे छुटकारा पाने में परेशानी अनुभव होती है। वैज्ञानिकों ने पहले यही सोचकर प्रयोग किये थे कि रसायन ही भावनाओं को उत्पन्न और प्रभावित करते हैं।

अफीम और उनसे बने पदार्थों द्वारा इस तरह के प्रयोग किये गये। पीछे यह प्रश्न उठा कि प्रकृति ने मस्तिष्क के कोशों में इस तरह की व्यवस्था क्यों की है ? शरीर की प्रकृति, प्रतिकूल या विजातीय तत्त्वों को बिलकुल सहन नहीं करती। प्रथम तो इस तरह के तत्त्वों को प्रवेश ही नहीं करने देते और किसी तरह प्रविष्ट हो भी जाती है तो उन्हें मार भगाते हैं या उनसे लड़ते-लड़ते स्वयं ही नष्ट हो जाते हैं। इस स्थिति में यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि अफीम जैसा बुरा प्रभाव डालने वाले तत्त्वों को शरीर या मस्तिष्क किस प्रकार सहन कर लेता है ? इस प्रश्न के उत्तर की खोज में परीक्षण किये गये और यह तथ्य सामने आया कि अफीम से बने रसायन या उससे मिलते-जुलते रसायन मस्तिष्क स्वयं ही बनाता है। भावनाएँ इन रसायनों को उत्पन्न करने में सहायक या उत्प्रेरक का काम करती है। मस्तिष्क के कोशों की व्यवस्था इन्हीं रसायनों को ग्रहण करने के लिए है। हर पीड़ा और दर्द-निवारक रसायनों के अणु मस्तिष्क द्वारा बनाये गये रसायनों के अणुओं से कई अर्थों से मिलते-जुलते हैं और इसी कारण बाहरी रसायनों को थोड़ी-सी समानता के आधार पर मस्तिष्क स्वीकार कर लेता है या बाहरी रसायन वहाँ घुसपैठ कर अपना आधिपत्य जमा लेते हैं तथा वहाँ के उत्पादन केन्द्र को शिथिल या निष्क्रिय कर देते हैं।

बाहरी स्रोतों से पहुँचने वाले इन रसायनों का दुष्प्रभाव तो पड़ता ही है मस्तिष्क अपनी व्यवस्था आप कर लेता है। उस व्यवस्था का आधार है—भावनाएँ। भावनाओं के द्वारा मनःस्थिति और शरीर स्थिति किस प्रकार प्रभावित होती है ? इसका एक प्रमाण अन्तःस्रावी ग्रन्थियों द्वारा छोड़े जाने वाले स्राव से भी मिलता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

मनुष्य-शरीर में सात अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ होती है, जो कि सीधे ही अपने स्राव रक्त में मिला देती हैं। ये हारमोन्स शरीर में अनेक चमत्कारपूर्ण कार्य करते हैं शरीर की प्रत्येक क्रिया को और मनुष्य के व्यक्तित्व को ये प्रभावित करते हैं। ये ग्रन्थियाँ बाहर से भी अधिक प्रकार के हारमोन्स छोड़ती हैं। जब शरीर पर किसी रोग या कीटाणु का आक्रमण होता है तो इन ग्रन्थियों से कुछ ऐसे हारमोन्स पैदा होते हैं जो रक्तकणों में कीटाणु से लड़ते हैं। इस प्रकार शरीर युद्ध क्षेत्र बन जाता है। रुग्णावस्था में जो बेचैनी, क्षोभ और अशान्ति उत्पन्न होती है, उसका यही कारण है। भावनाओं का ज्वार आने पर भी अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ कुछ विशेष प्रकार के हारमोन्स छोड़ती हैं। ये हारमोन्स शरीर पर भावनाओं के पड़ने वाले भले-बुरे प्रभाव से संघर्ष करते हैं और उसी कारण हर्ष, उत्साह अथवा क्लान्ति और थकान जैसे लक्षण उत्पन्न होते हैं।

मस्तिष्क प्रकृति की श्रेष्ठतम कलाकृति है। वह प्रतिकूल परिस्थितियों से संघर्ष के लिए यथासम्भव प्रयत्न करता है। किन्तु कितना अच्छा हो यदि हम मस्तिष्कीय शक्तियों को प्रतिकूल परिस्थितियों से लड़ने में अपनी शक्ति नष्ट करने से बचाने का प्रशिक्षण देते हुए उसे उच्च प्रयोजनों में लगाएँ। बिना प्रसन्नता प्रफुल्लता के जीवन जीना तो लाश ढोने के समान है। वस्तुतः प्रसन्नता, की चाह मानव की सहज एवं स्वाभाविक चाह है। उसके सारे प्रयत्न, पुरुषार्थ एवं कार्य कलाप इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए ही चलते रहते हैं। यदि प्रसन्नता का जीवन में नितान्त अभाव हो जाए तो उसका जीना दुरुह एवं असम्भव-सा हो जाता। यद्यपि जीवन में दुःख-क्लेश की मात्रा ही अधिक दिखाई पड़ती है फिर भी प्रसन्नता की आशा में लोग जीते हैं। इस वांछनीय स्थिति की प्राप्ति के लिये आबाल वृद्ध नर-नारी सदैव प्रयत्नशील रहते हैं, किन्तु फिर भी कोई उसे अपेक्षित अर्थ में अर्जित करता हुआ दिखाई नहीं देता। सभी इसके लिये प्रयत्न करते हैं पर उन्हें सफलता नहीं मिल पाती। मनुष्य इसके

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

लिये सामर्थ्य भर प्रयत्न करता है। लेकिन फिर भी उसे यह प्राप्त नहीं होती है।

मनुष्य जो भी अच्छा-बुरा हर क्षण करता है सिर्फ प्रसन्नता के लिये किन्तु खेद है कि वह उसे उचित रूप में प्राप्त नहीं होती। इसे देखकर यह लगता है कि या तो मनुष्य इसके स्वरूप को नहीं पहचानता या वह जिस दिशा में इसके लिये प्रयत्न करता है, वह दिशा ही गलत है। शिक्षा, बल, बुद्धि, विद्या पद को प्रसन्नता का हेतु माना जाता है। लेकिन देखना यह है कि क्या ये विभूतियाँ जिसके पास हैं वे प्रसन्न हैं ? ऐसा नहीं है। इनसे युक्त व्यक्ति भी दुःखी है और इनके अभाव में भी लोग प्रसन्न हैं। वास्तविक प्रसन्नता किसी साधन या बल से नहीं प्राप्त की जा सकती।

प्रसन्नता प्राप्ति का मुख्य रहस्य यह है कि जितने परिमाण में समाज की अन्तरात्मा को हमारे कार्य प्रसन्न करेंगे उतनी ही प्रसन्नता का बोध हमें होगा। अपनी उत्कृष्ट कला, बुद्धि, कौशल या पुरुषार्थ परायणता से जब दूसरे लोग प्रसन्न होते हैं, तब हमें भी प्रसन्नता होती है। वास्तविक प्रसन्नता का मूल रहस्य दूसरों की अन्तरात्मा की प्रसन्नता में निहित है। परोपकारी एवं सेवाभावी सहज इसे प्राप्त करता रहता है।

सद्भावनाएँ ही प्रसन्नता की जननी है। आन्तरिक पवित्रता, निर्मलता और स्वच्छता से प्रसन्नता सहज रूप में आती है। महापुरुषों की सतत् प्रसन्नता का कारण उनकी आन्तरिक पवित्रता एवं शुद्धता है। उनकी निर्मल हँसी से दुःखी एवं क्लेशयुक्त व्यक्ति प्रसन्न हुए बिना नहीं रहते। उनके आस-पास का वातावरण भी वैसा बना रहता है। इसीलिए प्रसन्नता प्राप्ति के उद्देश्य की पूर्ति तभी हो सकती है, जब अपना अन्तर स्वच्छ से स्वच्छतर बनता जायेगा। जब अपने आन्तरिक क्षेत्र में घृणा अनुदारता, स्वार्थपरता के आवरण हटेंगे और सबके लिये प्रेम, सद्भाव, उदारता उत्पन्न होंगे तो प्रसन्नता की संभावना भी निकटस्थ होती जायेगी।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

गुण-दोष से रहित मनुष्य मिलना दुर्लभ है। प्रत्येक मनुष्य में दीपक के प्रकाश एवं छाया की तरह गुण, दोष विद्यमान है। छाया का अस्तित्व भी प्रकाश के साथ-साथ है। छाया दोष मनुष्य के साथ है। अन्तः किसी के गुण-दोषों से प्रभावित न होकर सबका आदर करने पर प्रसन्नता मिल सकती है।

प्रसन्नता की प्राप्ति के लिये उदार बनना चाहिये। सबसे हृदय खोलकर मिलना। सभी का स्वागत मुस्कान से करे। मुस्कान अपनी ही दुर्भावनाओं को मिटाती है। खिन्न व्यक्ति का अन्तर निरन्तर जलता रहता है। उसे कहीं चैन नहीं—न घर में न बाहर। एकान्त में न परिवार में। न काम में न विश्राम में, उसका अन्तर कटुता से इतना भरा रहता है कि उसे दूसरे की बातें कटु लगती हैं और स्वयं की मधुर बात को भी कड़ुवा करके व्यक्त करता है। जब बात करता है तो या तो रोता है या लड़ता है। खिन्नता के कारण हो सकते हैं। हर आदमी को इस स्थिति से गुजरना पड़ता है। परन्तु फिर भी लोग हँसते-हँसते अपना काम करते हैं और अपनी प्रतिकूल एवं अवांछित परिस्थिति से साहसपूर्वक संघर्ष करते हैं। यदि सारे लोग खिन्न होकर अपना काम बन्द कर दें तो दुनियाँ का कार्यकलाप बन्द हो जाय और सभी के लिये कठिनाई उत्पन्न हो जाए। सफलता हो अथवा असफलता सभी को काम करना पड़ता है। कर्म की सफलता पर ही सफलता निर्भर है और हम अपना काम तभी सफलतापूर्वक कर सकते हैं, जब हम प्रसन्नचित हैं। खिन्न व्यक्ति के जीवन में कोई उल्लास एवं उत्साह नहीं होता। उसे चारों ओर निराशा और अन्धकार ही दिखाई पड़ता है।

शायद ही कोई व्यक्ति ऐसा हो जिसे असफलता का, प्रतिकूलता का सामना कभी न कभी न करना पड़ता हो। किसी अप्रियता अथवा प्रतिकूलता के कारण खिन्न होकर बैठे रहना उससे छूटने का उपाय नहीं है। किसी अप्रिय घटना, या बीते कष्ट को याद करने से कोई फायदा नहीं। इससे अपने उज्ज्वल भविष्य का मार्ग अवरुद्ध होता है। जितनी देर खिन्न रहकर हम

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जलते हैं। उतनी देर प्रसन्न रहकर काम करें तो जीवन में अनेक सफल कदम आगे बढ़ सकते हैं।

प्रसन्नता की प्राप्ति के लिये आवश्यक है कि हमारा जीवन कामना शून्य एवं सन्तुष्ट वृत्ति का हो। जीवन में यदि सन्तोष आ जाय तो कोई दुःख का कारण नहीं। प्रत्येक वस्तु की दरिद्रता एवं विपत्ति के रूप में देखना असंतोष का लक्षण है। संतोष की शक्ति से दरिद्रता में प्रभुता, दुर्बलता में शक्ति और कुरूपता में सुडौलता को देखा जा सकता है। आत्मा एवं मन को प्रसन्न करने वाले ही कार्य हम करें। जिस कार्य से भय, लज्जा, शंका, ग्लानि उत्पन्न हो ऐसे काम करके हम आत्मा के सहज आनन्द को न छीनें।

चौरासी लाख योनियों में सर्वश्रेष्ठ जीव मानव है। साधन और सुविधा की दृष्टि से अन्य प्राणियों से बहुत आगे है। हमें अपने जीवन के लिये परमात्मा एवं अपने को धन्यवाद देना चाहिये और इस जीवन के लिये संतुष्ट रहकर आगे की स्थिति के लिये प्रयास करना चाहिये। इसके विपरीत सिर्फ अपनी कठिनाइयों, कमियों एवं स्थितियों पर रोते रहना, आत्मबल को नष्ट करना है, निराशा एवं दीनता को निमन्त्रण देना है। दुनियाँ में एक से बढ़कर एक सफल योग्य और यशस्वी व्यक्ति हैं। उसके प्रति ईर्ष्या करने का कोई कारण नहीं और न तुलना करके अपने को गया-गुजरा और दीन-हीन मानने की आवश्यकता है ईर्ष्या से नहीं प्रयत्न से हम भी उनकी स्थिति तक ही नहीं, उससे भी आगे बढ़ सकते हैं।

अपने-अपने जीवन को परखकर उन्हें हम सब परिष्कृत करने का प्रयास करें तो जीवन की सुखमय धारा शान्ति के दो कूलों के बीच सहजता से बहती चली जा सकती है। हम निरन्तर प्रसन्न और मुदित रह सकते हैं। मुदिता या प्रफुल्लता को एक प्रकार का मनोवैज्ञानिक आसन कहा जा सकता है जो सदैव मन को हल्का मस्ती से भरा बनाये रखती है।

प्रचलित विभिन्न आसन मल निष्कासन के लिए तो प्रसिद्ध और प्रभावकारी हैं ही परन्तु इनमें भी शिथिलासन एक ऐसे

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्रकार का आसन है जो शरीर को तुरन्त ताजगी और प्रफुल्लता से भर देता है। शरीर की ताजगी का प्रभाव निश्चित रूप से मन पर पड़ता है इसमें थोड़ा-बहुत विलम्ब होना स्वाभाविक है परन्तु एक ऐसी प्रक्रिया भी है जिससे पूरे मन को निर्भर हल्का-फुल्का और स्वच्छ स्वस्थ बनाया जा सकता है। यह प्रक्रिया मनुष्य की प्रकृति की ओर से वरदान रूप से मिली है और जाने-अनजाने सभी कोई इससे गुजरते हैं। लेकिन उसके प्रभाव और परिणामों से अनभिज्ञ रहने के कारण उसके महत्त्व को कुछ समझ नहीं पाते, परिणामस्वरूप न तो उस पर इतनी गम्भीरता से विचार किया जाता है न ही उसे अपने स्वभाव में रचाने-पचाने के लिये कोई ध्यान दिया जाता है।

इस प्रक्रिया का नाम है—मुस्कान, मुस्कुराहट एक ऐसा मनोवैज्ञानिक आसन है जिससे मन के तार-तार झंकृत हो जाते हैं और वहाँ विद्यमान ईर्ष्या, द्वेष, कुटिलता, दुर्भाव और तनाव रूपी विष जलकर भस्म हो जाता है। इसीलिए एक पाश्चात्य चिकित्सक ने लिखा है—'मुस्कान अन्दर ही अन्दर एक ऐसा स्निग्ध वातावरण विनिर्मित करती है जिसकी शीतलता हमें संसार के प्रकोप तथा दूषित वातावरण से बचाती है।' मुस्कुराहट की सामर्थ्य के सम्बन्ध में यह उक्ति तथ्यों पर आधारित है।

देखा जा सकता है कि चिन्ता, शोक और आवेग का आक्रमण होने पर मुख मण्डल की स्निग्ध प्रफुल्लता खो जाती है। चिन्ताग्रस्त स्थिति में मुँह पर मायूसी के बादल छाने लगते हैं। यह दशा बता देती है कि अन्दर क्या चल रहा है ? इसका जन्म मानवीय बुद्धि और हृदय के विकारग्रस्त, कुण्ठित तथा विषादमय मलों की उपज है। ऐसे चित्त में वर्तमान परिस्थितियों के प्रति आत्म समर्पण-पराजय की तैयारी ही रहती है। चिन्तित व्यक्ति न तो उन परिस्थितियों से संघर्ष करने का साहस कर पाता है और न अपनी इस कमजोरी को दूर करने का निश्चय। चिन्ता-चिन्ता और चिन्ता एक साथ मिलकर उसकी चिता सजाती है और ऐसी दशा में कहीं मुस्कान का फूल खिल उठे तो निश्चित है कि उसकी सुगन्ध चिन्ता की जड़ को मिटा देती

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

है। विभिन्न परिस्थितियों में मुस्कुराता मुख मण्डल इस बात का प्रतीक है कि जीवन शक्ति अभी चुक नहीं गयी है और वह अपनी इस शक्ति के बल पर आपदा विपदाओं से लड़ने के लिए कमर कसे तैयार है। मुस्कराता व्यक्तित्व अविजित और निश्चित चेतना का प्रमाण है।

शोक-हानि, क्षति मरण और आशा के विपरीत परिणाम से जन्य पराजित मनःस्थिति से ही उत्पन्न दशा है। ऐसी मनःस्थिति में भी मुस्करा पाना कठिन है। ये शत्रु विकार-व्यक्तित्व की रीढ़ को इस प्रकार तोड़ देते और उसे अवसादग्रस्त मनःस्थिति में ला पटकते हैं कि सारा संसार ही उसे चिढ़ाता और शोक सागर में डुबाता लगता है। ऐसी दशा में मुस्काने के आदी व्यक्ति अपने जन्म सिद्ध अधिकार प्रफुल्लता का वातावरण निर्मित कर सकता है। शोक निश्चय ही इस बात का प्रतीक है कि होने वाली क्षति मिलने वाली उपलब्धियों की तुलना में मन पर हावी तभी होती है जबकि उन्हें वहाँ से निमन्त्रण मिला हो। निमन्त्रण अर्थात् मन के स्वभाव से ही शोक-प्रियता। मानसिक प्रफुल्लता तो हर घड़ी हर क्षण मुस्कराहट के रूप में व्यक्त होती रहती है इसलिए ऐसे चित्त के स्वामी के मुख मण्डल पर मुस्कान का कल्लोल स्वाभाविक है और जहाँ मनोदशा—प्रफुल्लता की धारा वेगवान व्यक्ति से कल्लोल करती हुई बह रही हो, वहाँ शोक की चट्टानें भी टूटकर उस प्रवाह के साथ बह जाती हैं।

मानो जगत को दग्ध करने वाली ऐसी ही एक विकृति का नाम है आवेग। गंम्भीर और मुँह चढ़ाकर रहने वाले व्यक्तियों से उनके मित्र और घनिष्ट सम्पर्क में रहने वाले मित्र भी सम्हलकर व्यवहार करते हैं क्योंकि कहना मुश्किल है कौन-सी बात उन्हें कब खल जाये ? हास-परिहास और हंसी-खुशी से टूटा हुआ उनका नाता उनके मन मस्तिष्क भर बोझिल भार बना रहता है। ऐसे व्यक्तियों को जरा-जरा-सी बात पर खिन्न और रुष्ट होते देखा जा सकता है। परिणामस्वरूप आवेश और आवेग उन्हें सर्वाधिक विदग्ध भी करते हैं।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जिस व्यक्ति से भी यह पूछा जाए कि क्या हाल-चाल है और उसकी मानसिक स्थिति तनावग्रस्त हो, स्वभाव अनावश्यक रूप से गंभीर हो तो आपको इस सम्बन्ध में उल्टे जवाब के सिवा उनसे क्या सही प्रत्युत्तर मिलेगा। सहज भाव में पूछा गया कुशल क्षेम भी उन्हें तो अपने ऊपर किया गया व्यंग लगेगा और यह असहज मनोदशा का ही परिणाम है। आवेग और घातक विकार इसी मोर्चे पर अपना आक्रमण करते हैं।

असहज मनःस्थिति के व्यक्ति ही जरा-जरा सी बातों को लेकर ईर्ष्या और बैर को पालते रहते हैं। इसके विपरीत यदि उनके मन में प्रफुल्लता और मुस्कान रूपी मधुर और सुगन्धित बयार बहा करे, तो न केवल सभी प्रकार की चिन्ता और सभी प्रकार के शोकों से मुक्त हो जाए वरन् उन परिस्थितियों से जूझने के लिए अपने सैकड़ों सहयोगी मित्र भी तैयार करने में सफल हो जाए।

मुस्कराहट के अस्त्र से आवेगों के होने वाले आक्रमण का मुकबला आसानी से किया जा सकता है। एक छोटा-सा प्रयोग करके यह अनुभव किया जा सकता है। दुकानदार हो तो ग्राहकों की शिकायत पर यदि वह अनुचित है तो जरा मुस्कराकर बात कीजिए वह ग्राहक सदा से लिए मित्र हो जाएगा। अधिकारी यदि किसी गलत फहमी या दूसरों के भड़काने पर झिड़क रहा हो तो उसका समाधान मुस्कराकर कीजिये वह आपका मित्र बन जाएगा। यद्यपि इन सभी बातों का जवाब उन्हीं की भाषा में भी दिया जा सकता है परन्तु उसी भाषा में भले ही आपका पक्ष सच्चा और ठोस हो फिर भी उन व्यक्तियों की दृष्टि में आप अहंकारी और शत्रु की तरह हो जायेंगे। रोज-रोज की मींन-मेख निरन्तर मन को आवेगग्रस्त बनाये रखेगी सो अलग। इस प्रकार देखा जा सकता है कि एक अकेली मुस्कान कितने संकटों से बचा जाती है। देर से घर लौट रहे हैं, कार्यालय में किसी कारणवश काम निबटाने में देरी हो गयी और पत्नी घर पर इसका कारण पूछ रही है तो यह कहकर पत्नी का मन और न दुःखाएँ कि तुम लोगों का भरण-पोषण करने के लिए मुझे दूसरों

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

की गुलामी करनी पड़ती है इसलिए देर हो गयी। वरन् जरा इस भाव को मुस्कराते हुए व्यक्त करके तो देखें कि नौकरी के काम में यदाकदा विलम्ब होना भी स्वाभाविक ही है। इतना सुनकर पत्नी के हृदय में प्रेम और स्नेह का एक सागर उमड़ उठेगा यह निश्चित है और आवेग ग्रस्त होने से खून जलेगा सो अलग।

मुस्कराहटपूर्ण व्यवहार और स्वभाव किस प्रकार मन को निर्भार और तरोताजा रखता है यह अब कहना न होगा। इसके विपरीत यह जीवन में रस भी घोलता है और इसे मधुर भी बनाता है।

बाहरी वातावरण मानसिक परिस्थितियों के सन्दर्भ में ही बनता है और स्वयं स्वस्थ सजग तथा तरोताजा हों तो प्रकृति भी अपने ही साथ मुस्कराती है और मुस्कान रूपी शिथिलासन से इस उपलब्धि का निरन्तर अर्जन करते रहा जा सकता है। हँसी मुस्कराहट के इन लाभों से अवगत होने के पश्चात् यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि स्वभाव को प्रफुल्लित किस प्रकार बनाया जाय ?

वस्तुतः प्रफुल्ल रहना, हँसते मुस्कराते रहना एक कला है और इस कला में वे ही लोग पारगत हो सकते हैं, जो जीवन का उज्ज्वल पक्ष देखने के आदी हों या इस आदत को अपने स्वभाव का अंग बना लें। जेम्स एल्बर्ट ने सदा मुस्कराते रहने की कला का मर्म विश्लेषण करते हुए एक स्थान पर लिखा है 'अगर तुम्हें दो बादल दिखाई पड़े एक काला और एक उजला तो काले से निगाह हटाकर उजलों को देखते रहो, तुम सदैव मुस्कराओ।

केवल वही दर्शनीय नहीं है जो अन्धकारमय और तमसाच्छन्न है। जीवन में विफलताएँ, अनपेक्षित घटनाएँ और अकल्पित परिस्थितियाँ भी आती है। आना चाहिए भी अन्यथा जीवन की एकरसता उबा देने वाली सिद्ध होगी। जीभ को चखने के लिये एक ही स्वाद मिले तो लाख भूख लगती रहे परन्तु एक स्थिति ऐसी अवश्य आ जायेगी जब भूख सहना स्वीकार्य

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

लगेगा परन्तु उस रस को चखने का जी न होगा। विभिन्नता प्रकृति का सिद्धान्त है परिवर्तन जीवन चक्र। जहाँ सब कुछ एक समान ठहरा हुआ-सा हो उसे चाहे जो कहा जाय। जीवन्त और सचेत तो नहीं ही कहा जा सकता। जीवन के उज्ज्वल पक्ष की ओर इस दृष्टिकोण से ध्यान केन्द्रित किया जा सकता है और फिर कोई असम्भव न होगा कि मुस्कराते हुए जिया न जा सके।

प्रफुल्लता के अर्जन हेतु मनोवैज्ञानिक एक वरणीय सलाह देते हैं। इस सलाह के अनुसार प्रयोग में एक दर्पण के सम्मुख बैठना होता है। दर्पण के सामने बैठकर अपनी छवि को निहारते हुए किसी हास प्रसंग का जो अपनी स्मृति में दबा पड़ा हो स्मरण करना पड़ता है। उस स्मृति के उभरकर आते ही चेहरे पर मुस्कान खिल उठेगी। दर्पण में खिला हुआ मुखमण्डल देखकर आन्तरिक आह्लाद की एक धारा उस समय फूट पड़ती है जब प्रयोगकर्त्ता यह विचार करता है कि—मैं इस मुस्कान के माध्यम से अपने आन्तरिक मन को एक स्वस्थ संकेत दे रहा हूँ। इस संकेत का विद्युतीय प्रभाव मेरे रोम-रोम को रोमांचित कर रहा है। मेरे अवयव स्वस्थ होते जा रहे हैं और चेहरे की क्रान्ति प्रखर। अब मैं चिन्ता, शोक और आवेगों के आक्रमण के सम्मुख आत्म समर्पण नहीं करूँगा वरन् उनका हँसते-खेलते सामना करूँगा।

यह सच है कि संसार हँसते रहने वालों का साथी है। जो खुश और प्रसन्न है उसके दुःख दर्द में भी हजारों लोग भागीदार बनकर सम्मिलित होते हैं और उसे हलका बनाते हैं किन्तु जो खिन्न और उदास होते हैं उनकी हँसी-खुशी में भी कोई शरीक नहीं होता क्योंकि ऐसे लोग इन अवसरों पर भी अपने स्वभाव के अनुसार रोने का कोई बहाना खोज निकालते हैं। अन्ततः यह मानना ही पड़ेगा कि हँसी और मुस्कान मानव को ताजगी और स्फूर्ति से भर देने वाला एक प्रवृत्ति प्रदत्त वरदान है। जहाँ तक हो सके उससे लाभ उठाने का प्रयत्न करना ही चाहिए।

❐ ❐

मुद्रक—युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

: युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :

ज्यादा जानकारी यहाँ से प्राप्त करें : http://hindi.awgp.org/about_us

- **विचारक्रान्ति अभियान के प्रणेता** : विचारों को परिस्कृत और ऊँचा उथाने मे समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शरुआत की ।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार** : जिन्हों ने चारों वेद, 108 उपनिषद, षड दर्शन, 20 स्मृतियाँ एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वाँ 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 मे 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** : जिन्हों 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 : उज्जवल भविष्य' के उद्घोषक** : जिन्हों ने '२१ वीं सदी : उज्जवल भविष्य' का नारा दिया तथा युग विभीषिकाओं से भयग्रस्त मनुष्यता को नये युग के आगमन का संदेश दिया ।
- **स्वतंत्रता संग्राम के कर्मठ सैनानी** : जिन्हों 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 रुप में प्रख्यात हुए ।
- **गायत्री के सिद्ध साधक** : जिन्हों ने गायत्री और यज्ञ को रुढियों और पाखण्ड से मुक्त कर जन-जन की उपासना का आधार तथा सद्बुद्धि एवं सतकर्म जागरण का माध्यम बनाया ।
- **तपस्वी** : जिन्होंने गायत्री की कठोरतम साधना कर २४-२४ लाख के २४ महापुरश्चरण २४ वर्षो में सम्पन्न किया । प्रकृति प्रकोप को शांत कर अनिष्टों को टाला, सृजन सम्भावनाओं को साकार किया ।
- **अखिल विश्व गायत्री परिवार के जनक** : जिन्हों ने अपने जीवनकाल में ही अपने साथ करोडों लोगों को आत्मियता के सूत्र में बाँधकर विश्व व्यापी 'युग निर्माण परिवार' - 'गायत्री परिवार' का गठन किया ।
- **समाज सुधारक** : जिन्हों ने नारी जागरण, व्यसन मुक्ति, आदर्श विवाह, जाति-पाँति प्रथा तथा परंपरागत रुढियों की समाप्ति हेतु अद्भूत प्रयास किए एवं एक आदर्श स्वरुप समाज में प्रस्तुत किया ।
- **ऋषि परम्परा के उद्धारक** : जिन्हों 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 करोंडों 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 | www.awgp.org