सद्ज्ञान ग्रन्थमाला पुष्प

प्रसिद्धि और समृद्धि

श्रद्धांजलि प्रकाशन
द्वारा
युग निर्माण योजना, मथुरा

— श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

SHRI CHANDUBHAI PATEL,
GONDAL, GUJARAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

प्रकाशक :
युग निर्माण योजना
मथुरा (उ. प्र.)

❖

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

❖

प्रथम बार १९५८
द्वितीय बार १९९०

❖

मूल्य २.५० रू.

❖

मुद्रक :
युग निर्माण प्रेस,
गायत्री तपोभूमि, मथुरा प्रकाशक :

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

प्रसिद्धि और समृद्धि

: ઘર : ૯૨ ઓ. ૪૭૮
* સી. જે. પટેલ *
પટેલ એન્ડ એડવોકેટ
-: એમ. જી. રોડ :-
કડીયા લાઇન, મુ. ગોંડલ

लेखक :
पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

प्रकाशक—
युग निर्माण योजना
गायत्री तपोभूमि
मथुरा

द्वितीय बार | १९९० | मूल्य २) ५० रू.

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

भूमिका

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

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

–पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

मुद्रक–युग निर्माण प्रेस, 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

प्रसिद्धि और समृद्धि

व्यक्तित्व निर्माण के पथ पर—

जनता की भीड़ एकत्रित है, तरह २ की बातें हो रही हैं, गपशप चल रही है। कोई व्यक्ति अपने घर की परिस्थिति की बातें कर रहा है, कोई बाजार की तेजी मन्दी पर टीका टिप्पणी कर रहा है, कोई राजनैतिक घटना चक्र पर आलोचना कर रहा है-इतने ही में वहां एक विशाल देह वाला तेजस्वी, सबल, सुदृढ़ व्यक्ति आ उपस्थित होता है। उसका डीलडौल देख कर अनायास ही सब की दृष्टि उसकी ओर फिर जाती है। सब पर उसके शरीर के पुरुषत्व का अलक्ष प्रभाव पड़ता है। यदि इस व्यक्ति में प्रतिभा का सर्वतो मुखी विकास भी हो और वह कोई ऐसी चर्चा छेड़े जिसमें दूसरों की अपेक्षा वह अधिक जानता हो, तो वह जल्दी ही वहां के वार्तालाप का केन्द्र बन जाता है; वह ऐसी पते की बातें करता है कि बरबस दूसरों का ध्यान उसी की ओर आकृष्ट हो जाता है। अन्य उपस्थित व्यक्ति तो उसकी वार्ता में थोड़ा २ योगमात्र दे पाते हैं। निःसन्देह इस पुरुष में व्यक्तित्व के गुण यथेष्ट संख्या एवं परिमाण में मौजूद हैं।

वैयक्तिक आकर्षण शक्ति की अदृश्य लहरें प्रत्येक मनुष्य के चरित्र से चेतन अथवा अचेतन रूप में निकला करती हैं। आधुनिक मनोविज्ञान ने ऐसे गुणों की विशेष रूप से छानबीन

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

की है और आधुनिक शिक्षण में व्यक्तित्व निर्माण की विद्या का विशेष महत्व है। वह युग गया, जब मनुष्य प्रारब्ध का रोना रोया करते थे। प्रारब्ध, व्यक्तित्व, सफलता, तेजस्विता, क्रियाशीलता, जीवनशक्ति, विपुलता—मनुष्य की साधना के परिणाम हैं। मनुष्य का उद्योग और परिश्रम ये दैवी गुण हैं जिनसे वह अपने व्यक्तित्व में प्रत्येक प्रकार के मानसिक मार्ग निर्माण कर सकता है।

मनुष्य को बनाने वाला कौन है? उसके विचार-शुभ या अशुभ जिन्हें वह मजबूती से पकड़े हुए है और जो उसके स्वभाव के अंश हैं। जब हम कोई भी विचार दृढ़ता से अपनाते हैं तो वह हमारे मानसिक संस्थान का एक अंग बन जाता है और कार्य में परिणत होकर हमारे सन्मुख आता है।

व्यक्तित्व निर्माण में विचारों का बड़ा महत्व है। हमें चुन २ कर उन गुणों के बीज अन्तस्थल में लगाने चाहिए। उन्हीं को आदतों में परिवर्तित कर स्वभाव का अंग बना लेना चाहिए। जिन विचारों को आप आन्तरिक मन से स्वीकार करते हैं, जिन पर आपको विश्वास हो गया है, उनका प्रभाव अत्यन्त व्यापक होता है। आपका विचार आपका सब से मूल्यवान धन है। अपनी विचार शक्ति के उचित प्रयोग द्वारा हम में से प्रत्येक व्यक्ति ऊंचे दर्जे का व्यक्तित्व प्राप्त कर सकता है किन्तु इसके लिए उसे प्रतिक्षण जागरूक और प्रयत्नशील बनना पड़ेगा।

सबल एवं पूर्ण विकसित शरीर—सब से पहले मनुष्य के शरीर का दूसरों पर प्रभाव पड़ता है। शरीर स्वस्थ हो, प्रत्येक अंग-प्रत्यंग पूर्ण विकसित एवं पुष्ट हो, अनुपात 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

हो तो मनुष्य रंग-रूप के अभाव में भी सुन्दर प्रतीत होता है। प्राचीन मनुष्य बड़ा स्वस्थ और फुर्तीला होता था, शारीरिक श्रम करने भागने दौड़ने, आखेट करने, पेड़ों और पर्वतों पर चढ़ने में उसे तनिक भी आलस्य न था, किन्तु हम देखते हैं हैं कि विज्ञान की आश्चर्यजनक प्रगति के बावजूद आज का मनुष्य दुबला पतला क्षीणकाय पीत वर्ण का है। आर्थिक उन्नति के साथ मनुष्य की शारीरिक उन्नति नहीं हुई। आराम पसन्द जीवन व्यतीत करने के कारण वह कमजोर और रोगी बन गया, उसका कद भी छोटा हो गया, उसकी कोमलता बढ़ गई, अंग शिथिल से हो गये, वह बेकाम हो गया। हमारे शरीर का निर्माण इस प्रकार किया गया है कि उसे सशक्त एवं सजीव रखने के लिए शारीरिक श्रम की परमावश्यकता है। यदि काफी मेहनत न की जाय, अर्थात् किसी न किसी रूप में समुचित व्यायाम न किया जाय, तो प्रतिक्रिया स्वरूप शरीर के अंग प्रत्यंग निर्बल पड़ने लगेंगे और अन्त में वे बेकार तक हो सकते हैं। परमेश्वर चाहता है कि हम अपने शरीर के प्रत्येक अवयव से खूब कार्य लें, सब मेहनत मशक्कत करें, अच्छी तरह भरपेट खायें और शरीर गठीला बना लें।

यह देख कर अत्यंत दुःख होता है कि लोग अपने शरीर के कद का खयाल नहीं करते। यदि हाथों और पांवों की कसरतें अच्छी तरह की जांय और हड्डी बढ़ाने वाला भोजन पर्याप्त मात्रा में लिया जाय, तो ऊंचाई बढ़ सकती है। शारीरिक विकास में व्यायाम (डम्बल, डन्ड बैठक, मुग्दर, तैरना, खेलना, कूदना, टहलना) चाहे वह किसी भी रूप में क्यों न हो, अत्यंत आवश्यक है। आकर्षक बनने के लिए व्यायाम कीजिए, अंगों को मांस से परिपुष्ट कीजिए, शरीर

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

को शक्ति से भरा पूरा कर लीजिए, सुन्दर बनिये। पुरुष का सौंदर्य उसकी शक्ति में है। आपका प्रत्येक अङ्ग बलवान शक्तिवान और सुडौल होना चाहिए। सुन्दर और सुडौल शरीर के लिए पर्याप्त श्रम करना सीखिये। धीरे २ शरीर को श्रम पूर्ण कार्य करने की आदत डालिये।

शरीर के शक्तिशाली होने से हम अपनी मानसिक क्रियाएं सुव्यवस्थित कर सकते हैं। जिस शरीर पर हमारे सुख-दुःख, हर्ष, अह्लाद, धूप-छाया, गर्मी-सर्दी, सफलता, प्रभाव इत्यादि निर्भर हैं, यदि उसी को नगण्य और तुच्छ माना जाय तो हम किस प्रकार प्रसिद्धि और समृद्धि प्राप्त कर सकते हैं?

आपका शरीर एक यंत्र है जिससे आप संसार का वैभव, प्रतिष्ठा, उत्तमोत्तम वस्तुएं, आनन्द पहिचानते और धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष इत्यादि की प्राप्ति करते हैं। शरीर स्वास्थ्य से ही जीवन सार्थक बनता है।

आपका शरीर परमेश्वर का पुनीत मन्दिर है। उसके प्रत्येक अवयव का उद्देश्य अत्यन्त पवित्र है। प्रत्येक की उपयोगिता और एक हेतु है। इसकी रचना अत्यन्त नाजुक और सूक्ष्म है। उसे समझिये और शरीर के प्रत्येक अंग का सानुपात विकास कीजिए। यदि शरीर को अच्छी तरह सम्हाल कर रक्खा जाय, प्रत्येक अवयव को पूर्ण विकसित एवं परिपक्व होने का अवसर प्रदान किया जाय तो मनुष्य अपने वास्तविक रूप में आ सकता है।

आपके पास मजबूत फेफड़े, दीर्घ छाती, पुष्ट बाजू, मजबूत रीढ़, और मांसपेशियों एवं पुट्ठों से भरे हुए पांव होने चाहिए। ऐसा कसरती व्यक्ति बड़ा रौबीला 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

उसके नेत्रों से पौरुष की सूक्ष्म तरङ्गें प्रकाशित हुआ करती हैं, इनका प्रभाव साधारण विकासित मनुष्यों पर तेजी से पड़ता है। ऐसा व्यक्ति प्रथम दृष्टि में ही सरदार सा मालूम होता है।

संसार के महापुरुषों की जीवनियां पढ़ने से यह ज्ञात होता है कि उन्होंने स्वास्थ्य और व्यायाम का महत्व अच्छी तरह समझा था। सर्व श्री रवीन्द्रनाथ टाकुर, खान अब्दुल गफ्फार खां, गोविन्द वल्लभ पंत, प्रभृति नेताओं के शरीर इतने अच्छी तरह विकसित रहे और उनके शरीर का प्रभाव भी कम न रहा और अब भी है। स्वास्थ्य के लिए महात्मा गांधी जी ने सदा सर्वदा सुबह का टहलना न छोड़ा। स्वामी विवेकानंद जी ने अपनी वक्तृता में निर्देश किया, "स्वस्थ और निरोग रहने के लिए मैं नित्य प्रति जितना भी हो सकता है पैदल भ्रमण करता हूं, करने की चेष्टा करता हूं। पैदल चलने से अधिक अच्छी बात मुझको कोई नहीं जंचती यद्यपि शक्ति बढ़ाने के लिए और उसे स्थायी रखने के लिए मैं नित्य ही कई एक भारतीय व्यायाम करता हूं।

इन व्यायाम और स्वास्थ्य के विषय में कोई उपदेश देना नहीं चाहते। स्वयं मनुष्य को प्रभावशाली शरीर बनाना चाहिए। कसरतों का चुनाव ऐसा किया जाय, जिससे शरीर के प्रत्येक अंग पर जोर पड़े। महर्षि सुश्रुत ने व्यायाम के लक्षण इस प्रकार लिखे हैं—"शरीरायासजननं कर्म व्यायाम संज्ञितम्,, अर्थात् जिससे शरीर के सब अंगों को श्रम पड़े, उसी कर्म को व्यायाम कहते हैं। चरक ने लिखा है-"शरीर चेष्टा के द्वारा देह की स्थिरता और शक्ति वर्द्धित होती है, इसे देह व्यायाम कहते है, उपयुक्त मात्रा में व्यायाम

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

www.awgp.org / www.vicharkrantibooks.org

करना चाहिए। व्यायाम द्वारा शरीर में हलकापन आता है, कार्य करने की शक्ति स्थिरता, क्लेश, सहिष्णुता, जठराग्नि वृद्धि होती है और देह के विविध दोष नष्ट होते हैं।

जिस अंग से कार्य नहीं लिया जाता वह निर्बल बनता है, और बेकार हो जाता है। श्रम और मेहनत से, व्यायाम और शरीरिक परिश्रम से हाथों की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं। हम नित्य निरन्तर अपने अंगों से पर्य्याप्त परिश्रम लेने से ही अपना विकास कर सकते हैं। जो तन्तु काम न करने से बहुत पतले और निर्बल बन गये थे, वे व्यायाम से पुनः फैलने लगते हैं, रक्त-प्रवाह तेज हो जाता है। ताजा खून दौड़ने से शरीर लाल हो जाता है। चेहरा प्रभावशाली बन जाता है। श्रम कीजिये, आलस्य में कभी न बैठिये। श्रम ही जीवन है, आलस्य ही मृत्यु है।

शरीर को बलिष्ट बनाने के लिए पहलवानों के निम्न अनुभव बड़े उपयोगी हैं-(१) सदा जीवन क्रम (२) नयमित आहार विहार (३) नित्य का व्यायाम (४) मालिश और स्नान (५) मनोरंजन। सभी कामों में मनोबल (*Will power*) की अत्यन्त आवश्यकता होती है। यदि आप दृढ़ता से अपनी शक्ति में विश्वास करने लगें और सतत उद्योग करें तो जैसा आप सोचते हैं, वैसे ही बन सकते हैं। कसरत धीरे-धीरे बढ़ाइये, कसरत उतनी ही कीजिये जितनी शरीर में सामर्थ्य हो। अनियमित रूप से कसरत अत्यन्त हानिकर है। एक पुरानी कहावत है- "दुसरे-चौथे कसरत करै, देव न मारे, आपहि मरै।" फेफड़ों का व्यायाम तो अवश्य ही किया कीजिये।

स्वास्थ्य और व्यायाम के विषय में श्री महामाया-

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

प्रसादसिंह के कुछ अनुभव हम पाठकों के लाभार्थ यहाँ उद्धृत करते हैं-"हिन्दुस्तान के जितने बड़े बड़े पहलवान हैं, वे कसरत से अधिक महत्व मालिश को देते हैं । सबसे महत्वपूर्ण चीज है—"ब्रह्मचर्य का पालन,, । व्यायाम में इसकी बहुत जरूरत पड़ती है । ब्रह्मचर्य से मेरा मतलब गांधी जी वाले ब्रह्मचर्य से नहीं है । यदि वैसे ब्रह्मचर्य का पालन किया जाय, तब तो "सोने में सुगन्ध,, वाली बात है । मेरा अनुभव है कि ब्रह्मचर्य-सम्बन्धी नियमों का यदि ठीक तरह पालन किया जाय, तो मनुष्य बहुत कुछ कर सकता है । मेरे विचार में हिन्दुस्तानी प्रणाली से कसरत करने से अधिक लाभ होगा । दंड-बैठक से शरीर भी सुन्दर होता है और ताकत भी ज्याद आती है । अखाड़े में कुश्ती लड़ने से एक बहुत बड़ा लाभ यह होता है कि शरीर में मिट्टी लगने से शरीर में खूब ताकत आती है । कसरत के बाद टहलना चाहिए । बड़े बड़े पहलवान अखाड़े से निकलने के बाद 'दम' पचाने के लिए खूब दौड़ लगाते हैं । तैरना भी कुछ कम महत्त्व नहीं रखता । तैरने से फेफड़े मजबूत होते हैं और बाहों में खूब शक्ति आती है ।,,

शरीर को खूब विकसित होने दीजिये । अच्छा पौष्टिक भोजन जिसमें दूध मलाई, घृत, दही, फल, तरकारियां ही पर्याप्त मात्रा में मौजूद हों लीजिये, स्नान द्वारा शरीर को खूब चमकाइये । मुँह, नाक, त्वचा, मल-मूत्र के मार्गों को खूब स्वच्छ रखिये । उत्तम स्वास्थ्य, भरा हुआ पुष्ट शरीर, प्रशस्त ललाट प्रभावशाली व्यक्तित्व के विविध उपकरण हैं । इन्हें प्राप्त करना आपके हाथ की बात है । प्रत्येक युवा पुरुष पुरुषार्थ और उद्योग से इन्हें प्राप्त कर 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

पोशाक एवं वेश-भूषा इत्यादिः—

जैसे २ मनुष्य की प्रसिद्धि में वृद्धि हो, वैसे २ उसकी पोशाक भी साधारण होती जानी चाहिए। पहला प्रभाव शरीर और वेश-भूषा का पड़ता है। किसी भी सभ्यता पूर्वक पहिने हुए वस्त्रों वाले व्यक्ति की ओर हम आकर्षित हो जाते हैं। बहुत वर्षों तक अंग्रेजी पोशाक—टोप इत्यादि—की ओर लोगों की विशेष श्रद्धा रही, किन्तु अब वह धीरे २ कम हो रही है। शरीफाना पोशाक पहिने हुए व्यक्ति से प्रत्येक व्यक्ति बातें करना पसन्द करता है क्यों कि मनुष्य की वेश-भूषा, वस्त्रादि निरन्तर उसके चरित्र को प्रकाशित किया करते हैं। आप ऐसी पोशाक पहनिये कि वह साधारण नागरिकों से अच्छी हो, ध्यान आकर्षित करे किन्तु सब प्रकार की टीप टाप से मुक्त हो, रंगीन कपड़े ओछेपन की निशानी है।

[illegible] के विशिष्ट गुणों से आकर्षित होती जाय, त्यों त्यों पोशाक को साधारण बनाते जाइये। महात्मा गांधी जी की अन्तिम दिनों की पोशाक एक खादी की धोती मात्र थी किन्तु उनकी वैयक्तिक विद्युत् [illegible] था, [illegible] के आत्म-बल, बुद्धि बल, एवं सबल मस्तिष्क का ज्वलन्त उदाहरण था। अपने जीवन के प्रारम्भकाल में [illegible] सूट नेकटाई इत्यादि का प्रयोग करते रहे। सिद्धि के साथ २ पोशाक सादा होती गई। अन्त में एक धोती के अतिरिक्त कुछ भी न रहा। [illegible] कोई आरम्भ में ही [illegible] धोती पहिने तो वह एक [illegible] ही कहलायेगा। कोई उसका मान या प्रतिष्ठा

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

करेगा। प्रारम्भ अच्छी भलेमानुषों जैसी स्वच्छ पोशाक से होनी चाहिए।

मानसिक-समृद्धि की साधना।

(१) निश्चित ध्येय—आप किस दिशा में, जीवन के किस क्षेत्र में विजय प्राप्त करने निकले हैं?—व्यापार, पेशा, नौकरी, साहित्य, डाक्टरी, विद्वत्ता, सार्वजनिक जीवन। आपकी महत्वाकांक्षाएँ क्या हैं? अपने सब निरुद्देश्य घूमते हुए विचारों को एक स्थान पर केन्द्रीभूत कर लीजिये। यह काम कठिन है अवश्य, किन्तु बिना महत्वाकांक्षा के मनुष्य मिट्टी का पुतला मात्र है। आप मन की सबल भावना से तन, मन, धन की तथा मन और आत्मा की क्षण क्षण परिवर्तित होती हुई स्थिति को एकाग्रता द्वारा बदल सकते हैं।

(२) अटूट विश्वास—विश्वास कीजिये कि वर्तमान निम्न स्थिति को बदल देने की सामर्थ्य प्रत्येक मनुष्य में पर्याप्त मात्रा में विद्यमान है। आप जो सोचते हैं, विचारते हैं, जिन बातों को प्राप्त करने की योजनाएँ बनाते हैं, वे आन्तरिक शक्तियों के विकास से अवश्य प्राप्त कर सकते हैं।

विश्वास कीजिये जो कुछ महत्ता, सफलता, उत्तमता, प्रसिद्धि, समृद्धि अन्य व्यक्तियों ने प्राप्त की है, वह आप भी अपनी आन्तरिक शक्तियों द्वारा प्राप्त कर सकते हैं। आप में वे सभी उत्तमोत्तम तत्व वर्तमान हैं, जिनसे उन्नति होती है। न जाने कब, किस समय, किस अवसर पर, किस परिस्थिति में आपके जीवन का आन्तरिक द्वार खुल जाय और आप सफलता के उच्चतम शिखर पर पहुँच जांय। अमेरिका 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सुप्रसिद्ध विद्युत, टेलीफोन, ग्रामोफोन के आविष्कारक एडिसन के पास न रहने के लिए मकान था, न पर्याप्त अन्न और वस्त्र । वह न्यूयार्क के एक बगीचे में अपना समय काटता था। उसमें विचार शक्ति का प्रवाह आया। एक दिन जब वह अपने बगीचे में लेटा था तो उसके गुप्त मानसिक स्तर से एक नवीन यंत्र के आविष्कार की योजना सूझी और उसी यंत्र के निर्माण से उसे बीस हजार रुपये प्राप्त हुए थे।

विश्वास कीजिये आप में अद्भुत आन्तरिक शक्तियां निवास करती हैं। अज्ञान वश आप मन की अज्ञात विचित्र, और रहस्यमय शक्तियों के भंडार को नहीं खोलते। आप जिस मनोबल आत्मबल या निश्चयबल का करिश्मा देखते हैं, वह कोई जादू नहीं, वरन् आपके द्वारा सम्पन्न होने वाला एक दैवी नियम है। सब में ये असाधारण एवं चमत्कारिक शक्तियां समान रूप से व्याप्त हैं। संसार के अगणित व्यक्तियों ने जो महान् कार्य किये हैं, वे आप भी कर सकते हैं।

विश्वास कीजिये, परमात्मा के इस लीलामय जगत् में कोई भी क्रिया अन्धाधुन्ध और अनियंत्रित नहीं होती। बिना कार्य तथा योजना के, बिना बलिदान और समुचित परिश्रम के कुछ भी संभव नहीं। परमात्मा की सृष्टि में परिश्रम का ही फल मिलता है। जो मनुष्य जितना परिश्रम, उद्योग, कार्य और बलिदान करता है, जिसने अपनी सामर्थ्य को जितना बढ़ाया है, उसमें उतना ही आकर्षक बल विद्यमान है।

विश्वास कीजिये कि शक्ति का केन्द्र आप ही 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सफलता, प्रभाव, आनन्द और सुखदुःख की जड़ आपके अन्तःकरण में ही है। सफलता असफलता का निर्णय करने वाली आपके अन्तःकरण की स्थिति है। अपने मानसिक संग्रहालय में पश्चाताप, निराशा, असफलता, विपत्ति कमजोरी की भावना को तिलांजलि दे दीजिए, उसके स्थान पर दृढ़ता, आशा, सामर्थ्य, प्रसन्नता, अनुकूलता, सौभाग्य, समृद्धि, इत्यादि सद्भावों को मानसिक चित्रपटी में सजाइये। इसी पूंजी से आप व्यावहारिक-जीवन में प्रवेश कीजिये।

(२) एकाग्रता की सिद्धि—एकाग्रता के क्षीण होने का प्रधान कारण आन्तरिक अशान्ति तथा मन की चंचलता है। अशांति, उद्वेग, मोह, भय, शंका, घबराहट, क्रोध, चिंता, ईर्षा के प्रबल संघर्ष से आन्तरिक अशान्ति पैदा होती है। कभी हम यह सोचते हैं कि यह कार्य कर डालें, कभी कुछ शंका, कभी भय, मोह इत्यादि उत्पन्न हो जाता है, प्रचंड द्वन्द्व मच जाता है। इस प्रकार हमारे मानस सरोवर में विक्षेप, क्षोभ और विभ्रम का व्यापार चला करता है।

स्मरण रखिए, समस्त शक्तियों एवं बल का आधार चित्त की स्थिरता, स्वस्थता और संतुलन में है। प्रभावशाली व्यक्तित्व वाले नर पुङ्गवों की सफलता का एक रहस्य यह है कि वे अपनी समग्र मानसिक शक्तियों को अपने लक्ष्य, उद्देश्य-सिद्धि, प्रधान कार्य पर एकाग्र कर देते थे। अन्य विचारों को अपने मस्तिष्क से बिल्कुल निकाल डालते थे। आप एकाग्रता की सिद्धि प्राप्त कीजिए, बिखरे हुए विचारों को एक स्थान पर केन्द्रित कीजिए। मन में ऐसी शक्ति है कि हम उसे जिन विचारों पर आरूढ़ रखना चाहें, रख सकते हैं। अपनी वृत्तियों को दृढ़ता से अपने लक्ष्य पर एकाग्र कीजिए।

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

इच्छा, ज्ञान और क्रिया इन तीनों तत्वों को केन्द्रित कर आप प्रचण्ड शक्ति उत्पन्न कर सकते हैं। जो जो क्रियायें हम दैनिक जीवन एवं व्यवहार में करते हैं, उन सब क्रियाओं के गर्भ भाग अर्थात् जड़ में अपने विचारों को केन्द्रित करने से मानव-शक्तियों की पूर्णता प्रकट होती है। जैसे, यदि आप व्यायाम द्वारा उत्तम स्वास्थ्य एवं बल प्राप्त करना चाहते हैं, तो केवल व्यायाम द्वारा ही लाभ न होगा। व्यायाम के साथ साथ आप दृढ़ता पूर्वक अपने विचारों को भी क्रियाओं के गर्भ भाग में केन्द्रित कीजिए। अर्थात् सब प्रकार के विचारों को हटा कर मन में शक्ति, बल और दृढ़ता की भावना का संचार कीजिए। प्रत्येक क्रिया के साथ २ मूल में विचारों की एकाग्रता उत्पन्न कीजिए।

मन से व्यर्थ की कल्पनाऐं, अनहोनी बातें, मिथ्या राग, द्वेष, भय इत्यादि निकाल डालिए। एक समय में एक ही लक्ष्य के ऊपर विचार तथा क्रियाऐं केन्द्रित कीजिए। मन को पुनः २ एक ही बात, विषय, परिस्थिति या समस्या पर आरूढ़ कीजिए। यदि चित्त उचाट ले तो इसे पुनः उसी विषय पर स्थिर कीजिए।

एकाग्रता की सिद्धि केवल सतत अभ्यास द्वारा हो सकती है। एक विषय लेकर थोड़ी २ देर तक उसी पर विचार किया कीजिए। और सब बातें या मन्तव्य विस्मृति कर दीजिए। एकाग्रता के लिए एक लक्ष्य, एक प्रबल उद्देश्य, एक तत्व, एक बात ही होनी चाहिए।

या तो कोई कर्म ही न कीजिए। यदि कोई क्रिया आप प्रारम्भ करते हैं तो उसमें दत्तचित्त हो जाइए, अपने मन को उसी में तन्मय कर दीजिए, वह यदि इधर उधर भागे तो भी

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

उसे दृढ़ता से खींच कर उसी में लगाये रखिये। ध्यान का अभ्यास कीजिये। महर्षि पतंजलि ने कहा है—'तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।' ध्येय वस्तु के साथ मन की एकता होना ही एकाग्रता का रहस्य है। इसका अभ्यास प्रारम्भ कीजिये।

(४) **बुद्धि और अन्तर्दृष्टि**—महान् व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों के तीन गुण यह हैं कि वे जान जाते हैं कि उन्हें क्या करना है? अपनी सूक्ष्म बुद्धि और अन्तर्दृष्टि से वे यह अनुमान कर लेते हैं कि उन्हें अपना उद्देश्य और लक्ष्य किस प्रकार प्राप्त कर लेना चाहिये। तीसरे उनमें इच्छा शक्ति की इतनी दृढ़ता होती है कि उनकी मानसिक, शारीरिक तथा अन्य समस्त शक्तियाँ एक ही स्थान पर केन्द्रीभूत रहती हैं।

बुद्धि और अन्तर्दृष्टि स्वाभाविक एवं प्रकृति दत्त तत्व हैं। वे हमारे शौक व दिलचस्पी से प्रभावित होते हैं। मनुष्य की दिलचस्पी जिस ओर होती है, उसी ओर बुद्धि का विकास होता जाता है। एक विशेष दिशा में बढ़ी हुई अतिरिक्त शक्ति में मनुष्य की अन्तर्दृष्टि विकसित करती है। प्रारम्भ में मनुष्य थोड़ा २ ज्ञान प्राप्त करता है, किन्तु यही संचित ज्ञान उसके मस्तिष्क के तन्तुओं को ऐसा सूक्ष्म कर देता है कि वे आने वाली आपत्ति या सफलता की सूचना दे देते हैं।

गौरडन वेनेट एक बार एक नाव के एक बोट में यात्रा कर रहे थे। एक स्थानीय मल्लाह को उन्होंने नौका चलाने के लिये ले लिया था। एक दिन बेनेट साहब ने मल्लाह से कहा, 'मैं समझता हूं तुम झील के इस भाग में अन्दर छिपी हुई प्रत्येक चट्टान से परिचित होगे।' मल्लाह प्रश्नकर्ता के इस प्रश्न से तनिक भी न हँसा और बोला, "नहीं सेठ जी, नहीं 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

लेकिन मैं यह भली भाँति जानता हूं कि जल के किस हिस्से में छिपी हुई चट्टानें नहीं हैं।

एक नेता इसी प्रकार की स्पष्ट और विशेष बुद्धि से सम्पन्न होता है। वह दुनिया की हर चीज जानने की इतनी इच्छा नहीं करता, जितनी अपने काम काम की वस्तुओं के विषय में पूरी और खरी जानकारी। (१) वह अपने काम के योग्य ज्ञान को शेष में से चुन लेता है। (२) उसका उचित वर्गीकरण कर लेता है। (३) उस ज्ञान से कहां काम लेना चाहिए—यह बात अपने अनुभव द्वारा प्राप्त करता है। अपने उद्देश्य या विभाग सम्बन्धी प्रत्येक बात की वह अच्छी जानकारी रखता है।

अपने व्यक्तित्व में वह अन्तर्दृष्टि जाग्रत कीजिये। प्रत्येक निश्चय करते समय खूब सोच समझ कर प्रत्येक दृष्टि से विचार करना सीखिये। आगा पीछा सोच कर बुद्धि का अधिक से अधिक उपयोग करते हुए अन्तर्दृष्टि का विकास कीजिए अन्तर्दृष्टि बढ़ी हुई मनः शक्तियों के फल से प्राप्त हो सकती है।

(५) प्रतिभा और मौलिकता—प्रतिभा और मौलिकता हमारे गुप्त मन के अद्भुत चमत्कार हैं। संसार की महान् विभूतियों में हमें जो आश्चर्यजनक वस्तु दिखाई देती है, वह गुप्त मन की शक्तियों के करण है। वास्तव में हमारी उन्नति, अवनति, उत्थान एवं पतन का मूल कारण गुप्त मन ही है। किसी ठेस लगने से अनायास ही गुप्त मन की शक्तियों

बुद्धि बढ़ाने के लिये 'अखंड-ज्योति' कार्यालय की पुस्तक—'बुद्धि बढ़ाने के उपाय' पढ़िये।

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

का भण्डार खुल जाता है और तीव्र गति से मनुष्य की उन्नति प्रारम्भ होती है।

प्रतिभा की उन्नति के मुख्य उपाय हैं—(१) ज्ञान संग्रह (२) गहराई से सोचने की आदत (३) कल्पना का सही प्रयोग (४) दूर दृष्टि (५) दूसरों की अनुभूतियों से लाभ उठाने की मनोवृत्ति (६) वस्तुओं को अच्छी तरह देखना, उन्हें स्मरण रखना और समय आने पर इस स्मृति से काम लेना (७) पूर्व संग्रहीत अनुभव को नए २ तरीकों और रूपों में प्रकट करना (८) मनोमय कोषों (*Sub-cons cionns state*) का विकास।

ज्ञान संग्रह के लिए नई नई पुस्तकों, समाचार पत्रों, भिन्न २ भाषाओं के ग्रन्थों का अध्ययन करना चाहिए, दूसरों की विचार धारा से परिचय पुष्ट कर अपने विचारों से उनका मिलान करना चाहिए। महान् विचारों का तथा दार्शनिकों से मिलना तथा उनकी वाणी में अवगाहन करना चाहिए। जितना भी स्वाध्याय हो सके कीजिए। जहाँ तक मनुष्य पहुंच गया है, वहां तक आप भी पहुंच जाइये, और फिर पुराने अनुभवों तथा ज्ञान के सहारे नए २ योग (*Combina tions*) बनाइए। पुराने ज्ञान के नए नए योग ही जगत् में नाना प्रकार की करामात दिखाते हैं।

संसार में नया कुछ भी नहीं है। जो कुछ है, वह पहले से ही मौजूद है। सिर्फ साधारण शक्ति और कल्पना के सहारे नए नए मानसिक चित्रों का निर्माण होता है। कल्पना में जिन मानसिक चित्रों का निर्माण होता है वे पुराने अर्जित ज्ञान के नए नए जोड़ हैं। मानसिक चित्रों पर ही प्रतिभा और मौलिकता का आधार 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

मौलिकता केवल भाव या वस्तुओं के नवीन रूप से प्रकाशन में है। पुरानी चीज को इस रूप में प्रकट कीजिए कि वे नये से लगें। मानसिक चित्रों का निर्माण आप स्वेच्छानुसार कर सकते हैं।

अपने ज्ञान को मौलिक ढंग से प्रकट करना प्रारम्भ कर दीजिए। आप जो कुछ करें, लिखें, पढ़ें या व्याख्यान दें, उसमें अपने व्यक्तित्व की छाप अवश्य लगा दें अर्थात् उसे अपने निजी तरीके से प्रकट करें। दूसरों का अनुकरण न करें वरन् अपने व्यक्तित्व को प्रकाशित होने दें। मौलिकता आप में भरी पड़ी है, केवल कलात्मक ढंग से उसे विकसित करना है।

अपने मस्तिष्क को नए विचारों, नई कल्पनाओं तथा नई दिशाओं में लगाइए। आप अपने आपको इस प्रकार के संकेत दिया कीजिए--'मेरे अन्तर में परमात्मा का दिव्य प्रकाश मौजूद है, मैं अनन्त ज्ञान के समुद्र का स्वामी हूं। मैं अपने अन्तःस्थित ज्ञान, भीतरी प्रकाश का अवलम्बन कर अपनी प्रतिभा को प्रकट कर रहा हूं। मेरे मस्तिष्क में ज्ञान सूर्य का प्रकाश उदय हो रहा है। अब मैं नई बात ही सोचता हूं, प्रत्येक वस्तु को नवीन दृष्टिकोण से देखता हूं, मेरे मन में मौलिकता है विचार धारा में नवीनता है, मेरी बुद्धि का व्यापार बड़ी तीव्र गति से चलता है। मैं अपने मस्तिष्क के सम्पूर्ण भाग का उपयोग करता हूं। मेरी स्मरण शक्ति, कल्पना शक्ति, धारणा शक्ति मेरी प्रतिभा को निरन्तर विकसित कर रही है। मैं बात बात में दूसरे का सहारा नहीं लेता, स्वयं सोचता हूं, स्वयं कार्य करता हूं। मेरा प्रत्येक कार्य उत्कृष्ट

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

होता है। मैं विचार रूपी यंत्र का ठीक उपयोग करना जानता हूं।"

मस्तिष्क को पुनः पुनः ऊपर लिखे संकेत दीजिए। जितनी निष्ठा एवं आत्म विश्वास से आप संकेत देंगे, जितना अपनी महान् इच्छा शक्ति में विश्वास करेंगे, उसी के अनुसार मानसिक शक्तिएँ जाग्रत होती चलीं जाँयगी। यह बात कल्पना मात्र नहीं, अनेक मानस शास्त्री विशेषज्ञों के अनुभवों से प्रकट हो चुकी है।

नवीनता का जन्म कल्पना से होता है। कल्पना द्वारा नए नए योग (*Combinations*) बनते हैं, नई बातों, योजनाओं वस्तुओं मशीनों, आविष्कारों का जन्म होता है, हमारा अनुभव नए नए गुच्छों में सम्बद्ध होकर नवीन वस्तु की सृष्टि करता है।

आपकी कल्पना का कुछ भी विकास नहीं हुआ। उसके विकास के लिए प्रायः बहुत गुंजाइश रहती है, जब कल्पना अपनी सूक्ष्मता को पहुंचती है, तो मनुष्य बड़े बड़े अद्भुत आविष्कार करने में समर्थ होता है। प्रतिभा और मौलिकता हमारे अन्दर है। ज्ञान को पचाने के पश्चात् जब मानसिक चित्रशाला में नए २ चित्रों की सृष्टि होती है तो मौलिकता की वृद्धि प्रारम्भ होती है।

आपका गुप्त मन मौलिकता एवं अन्तर्ज्ञान का वृहत् भंडार है। न जाने कब किस समय, किस अवसर और किन परिस्थितियों में आपका अन्तर्ज्ञान खुल पड़े? किस क्षण आपको अपनी महत्ता, आत्म-सत्ता का ज्ञान हो जाय! मानसिक क्रियाऐं बड़ी अद्भुत हैं। अपनी खोज कीजिए, गुप्त शक्तियों को प्रकट कीजिए, गुप्त खजाने पर आपका अधिकार

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

है। मानसिक उद्योग से ही प्रतिभा और मौलिकता का जन्म होता है।

(६) पुरुषार्थ:—मनुष्य संसार में सब से अधिक गुण, समृद्धिएँ, शक्तिएँ लेकर अवतरित हुआ है। शारीरिक दृष्टि से हीन होने पर भी परमेश्वर ने उसके मस्तिष्क में ऐसी ऐसी गुप्त आश्चर्य जनक शक्तिऐं प्रदान की हैं, जिनके बल से वह हिंस्र पशुओं पर भी राज्य करता है दुष्कर कृत्यों से भयभीत नहीं होता आपदा और कठिनाई में भी वेग से आगे बढ़ता है।

मनुष्य का पुरुषार्थ उसके प्रत्येक अंग में कूट कूट कर भरा गया है। मनुष्य की सामर्थ्य ऐसी है कि वह अकेला समय के प्रवाह और गति को मोड़ सकता है। धन, दौलत मान ऐश्वर्य सब पुरुषार्थ द्वारा प्राप्त हो सकते हैं।

अपने गुप्त मन से पुरुषार्थ की गुप्त सामर्थ्य निकालिए। वह आपके मस्तिष्क में है। जब तक आप विचार पूर्वक इस अन्तःस्थिति वृत्ति को बाहर नहीं निकालते तब तक आप भेड़ बकरी बने रहेंगे। जब आप इस शक्ति को अपने कर्मों से बाहर निकालेंगे, तब प्रभाव शाली बन सकेंगे।

संसार के चमत्कार कहां से प्रकट हुए? संसार के बाहर से नहीं आए, और वाह्य शक्ति आकर उन्हें प्रस्तुत नहीं कर गई है। उनका जन्म मनुष्य के भीतर से हुआ था। संसार की सभी शक्तियां, सभी गुण, सभी तत्व, सभी चमत्कार मनुष्य के मस्तिष्क में से निकले हैं। उनका उद्गम स्थान हमारा अन्तःकरण 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

संसार में छोटे मोटे लोगों के तुम क्यों गुलाम बनते हो ? क्यों मिमियाते, भींकते, या बड़ बड़ाते हो, दुःख चिंता और क्लेशों से क्यों विचलित हो उठते हो । नहीं, मनुष्य के लिए इन सबसे घबराने की कोई आवश्यकता नहीं है । वह तो अचल, दृढ़, शक्ति शाली और महाप्रतापी है ।

इसी क्षण से अपना दृष्टिकोण बदल दीजिये । अपने आप को महाप्रतापी पुरुषार्थी पुरुष मानना शुरू कर दीजिये । तत्पर हो जाइये । सावधानी से अपनी कमजोरी और कायरता छोड़ दीजिये । बल और शक्ति के विचारों से आपका सुषुप्त अंश जाग्रत हो उठेगा ।

सामर्थ्य और आपके अन्दर है । बलकाकेन्द्र आपका मस्तिष्क है, वह नित्य, स्थायी और निर्विकार है । फिर किस वस्तु के अभाव को महसूस करते हो ? किस शक्ति को बाहर ढूढ़ते फिरते हो ? किस का सहारा तकाते हो ? अपनी ही शक्ति से आपको उठना और उन्नति करनी है । उसी से प्रभावशाली व्यक्तित्व बनाना है । आपको किसी भी बाहरी वस्तु की आवश्यकता नहीं है । आपके पास पुरुषार्थ का गुप्त खजाना है । उसे खोल कर काम में लाइये ।

मनुष्य को संसार में महत्ता प्रदान करने वाला पुरुषार्थ ही है । उसी की मात्रा से एक साधारण तथा महान् व्यक्ति में अन्तर है । पुरुषार्थ की वृद्धि पर ही मनुष्य की उन्नति निर्भर है । सामर्थ्य सम्पन्न मनुष्य ही सुख, सम्पत्ति, यश कीर्ति एवं शान्ति प्राप्त कर सकता है ।

पुरुषार्थ का निर्माण कई मानसिक तत्वों के सम्मिश्रण से होता है । (१) साहस इन सबमें मुख्य है । दैनिक जीवन नये कार्यों, तथा कठिनाई के समय हमें कोई भी बाह्य शक्ति

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

आश्रय प्रदान नहीं कर सकती । साहसी वह कार्य कर दिखाता है जिसे बलवान् भी नहीं कर पाते । साहस का सम्बन्ध मनुष्य के अन्तः स्थित निर्भयता की भावना से है । उसीसे साहस की वृद्धि होती है । (३) दृढ़ता दूसरा तत्व है जो पुरुषार्थ प्रदान करता है । दृढ़ व्यक्ति अपने कार्यों में खरा और पूरा होता है । वह एकाग्र होकर अपने कर्तव्य पर खड़ा रहता है । (४) महानता की महत्वाकांक्षा पुरुषार्थी को नवीन उत्तरदायित्व—जिम्मेदारी अपने ऊपर लेने का निमंत्रण देती है और मुसीबत में धैर्य एवं आश्वासन प्रदान करती है । स्वेटमार्डन साहब के अनुसार बड़प्पन की भावना रखने से हमारी आत्मा की सर्वोत्कृष्ट शक्तियों का विकास होता है, वे जाग्रत हो जाती हैं । इस गुण के बल पर पुरुषार्थी जिस दिशा में बढ़ता है, उसी में ख्याति प्राप्त करता चलता है । वह अपने महत्व को समझता है, और अपनी सभी शक्तियों के द्वारा सदा आत्म-महत्व को बढ़ाता रहता है । (५) निश्चयात्मक योजनाएँ और विचार से इसकी निर्माण शक्ति बढ़ती है । वह क्षण क्षण में अपना मन परिवर्तित नहीं करता, उसका मन उत्पादक शक्ति की ओर झुकता है । मन, वचन, कर्म से वह जो आदर्श एक बार स्थिर कर लेता है उसे निश्चयात्मक दृष्टि से देखता है ।

पुरुषार्थ आपका जन्मसिद्ध अधिकार है । अपनी दीनता, आलस्य, शिथिलता को दूर कीजिये । ये आपके भाग्य में नहीं आई हैं । आपको दुर्बल एवं अस्थिर बनाने वाले अशुभ विचारों से दलित नहीं होना है । अतएव आप दृढ़ निश्चय कीजिये कि आज से अशुभ, असत्, और बुरे संकल्प के वशीभूत न होंगे, विचार संयम रखेंगे, अपना मन,

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

बुद्धि, इन्द्रियों, तथा समस्त मानसिक शक्तियों में नवीन स्फूर्ति का संचार करेंगे, तर्क से काम लेंगे और अपने विरुद्ध लगाये हुए मिथ्या आरोपों को स्वीकार न करेंगे।

मनुष्य पुरुषार्थ का पुतला है। पुरुषार्थ के अनुरूप रुचि, रुचि के अनुरूप कार्य, और कार्य के अनुरूप सदा फल मिला करता है।

(७) आत्मिक एवं बौद्धिक स्वावलम्बन—

मनुष्य के शरीर एवं मस्तिष्क में एक ऐसा आभ्यन्तरिक शक्ति का केन्द्र है जिसमें उसकी शक्तियां पूर्ण रूपेण भरी हुई हैं। इस केन्द्र को विकसित करना ही स्वावलम्बन है। स्वावलम्बन का अर्थ है कि हम किसी भी बाह्य शक्ति, सहायता या प्रोत्साहन के लिए प्रतीक्षा न करें। हम केवल अपनी शक्ति, अपना भरोसा और अपने ही बाहुबल का आश्रय ग्रहण करें।

जो गुण हमारे व्यक्तित्व में नहीं हैं, उन्हें हम आत्म विश्वास द्वारा उत्पन्न कर सकते हैं। मानसिक समृद्धि का आधार यह विश्वास ही है। आप यदि यह विश्वास करने लगें कि हमारे अन्दर वे सभी शक्तियां मौजूद हैं जिनकी हमें आवश्यकता है तथा हमें किसी बाहरी सहायता की आवश्यकता नहीं है, तो हम जीवन संग्राम में पीछे नहीं रह सकते।

परावलम्बन सबसे प्रधान गुलामी है। जो व्यक्ति बात बात पर दूसरों की सहायता की बाट देखता है, वह न स्वयं कुछ कर सकता है, न दूसरों को ही कुछ लाभ पहुंचा सकता है। जिस प्रकार संसार की सभी वस्तुएँ—मान, पद, धन, यौवन इत्यादि क्षणिक है, उसी प्रकार दूसरों 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सहायता भी अस्थायी एवं अनिश्चित है । जो दूसरों की राय, विचार धारा, आदेश, योजनाओं, मन्तव्यों पर अपने आपको चलाता है, उसे स्वतन्त्ररूप से अपना व्यक्तित्व विकास करने का अवसर प्राप्त नहीं होता ।

विश्वास रखिये, संसार का कोई व्यक्ति सदा सर्वदा आपको मदद देने वाला नहीं है, आपके मित्र भी धोखा दे सकते हैं । आपके पुत्र पत्नि, सगे सम्बन्धी भी आड़े समय मुँह फेर सकते हैं । फिर क्यों आप उनके मुँह की ओर देखते हैं ? क्यों वृथा उनसे आशा बांधे बैठे हैं । क्यों उनका टांगों पर खड़े होते हैं ? क्यों उनके मुख, मस्तिष्क, और सहायता का आश्रय ग्रहण करते हैं ? प्रारंभ से ही मन को इन बाहरी सहायताओं से निर्लिप्त रखिये । मन में ऐसी भावना ही उत्पन्न न होने दीजिये कि वह दूसरों का मुँह ताकता रहे ।

तुम केवल अपने मन, बुद्धि, मस्तिष्क, अपनी ही इच्छाओं, क्रियाओं, आन्तरिक विद्युत् प्रवाह पर निर्भर रहना है । तुम्हारे प्रारब्ध को बनाने और बिगाड़ने वाली कोई बाहरी सत्ता नहीं है । तुम स्वयं ही अपने निर्माता हो, अपने परिश्रम, अपने उत्साह, अपनी ही शक्ति से विकसित होने वाले हो । प्रारब्ध, भाग्य, किस्मत कुछ भी नहीं, केवल उन्नत अथवा न्यून स्वावलम्बन के ही विविध नाम हैं । जितने परिमाण में यह आपमें वर्तमान हैं, उतने ही प्रभाव-शाली आप वस्तुतः हैं भी । मन को दूसरों की सहायता से विमुख कीजिये, अपनी ही शक्ति पर स्थिर रहिये ।

एडवर्ड विल्सन ने लिखा है--"मन के उलझन भरे यन्त्र में अनेक गुप्त शक्तियां, जब तक कुशलता और बुद्धि

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

से उनका अन्वेषण न किया जाय सुस्त (निष्क्रिय) पड़ी रहती हैं। मनुष्य का मन एक विचित्र यन्त्र है। लोग जैसा सोचते हैं, वास्तव में यह वैसा सुगम और सादा नहीं है। उसकी गम्भीरता में कई मार्ग और वस्तुएं परिलक्षित और छुपी पड़ी हैं। आजकल के मनोवैज्ञानिकों ने वैज्ञानिक-दृष्टि से उस पर प्रकाश डाल कर उनका कुछ पता चलाया है अपरिमित कुशलता और बुद्धिमत्ता मस्तिष्क के केन्द्रों में वर्तमान हैं। यदि उस तक एक ही नई आवाज, एक ही आज्ञा, एक ही प्रेरणा, एक ही सूचना ध्यान पूर्वक पुनः पुनः पहुंचाई जावे, तो वे ही गुप्त शक्तियां जाग्रत होकर तुम्हारे सामने आयने की भांति प्रतिबिम्ब के समान खड़ी हो जावेंगी किन्तु इसके लिए साहस और दृढ़ता की आवश्यकता है।"

मानसिक परावलम्बन के भांति २ स्वरूप हैं किन्तु मूलतः यह दो प्रकार का होता है—

(१) बौद्धिक—अर्थात् हमारी बुद्धि, मन और मस्तिष्क हमारी विचार धारा से सम्बन्धित परावलम्बन।

(२) भावात्मक—अर्थात् हमारे भावों, इच्छाओं से सम्बद्ध परावलम्बन।

बौद्धिक परावलम्बन के मुख्य कारण अशिक्षा, मानसिक संकीर्णता, एवं अविकसित मन, बुद्धि इत्यादि हैं। जिन व्यक्तियों को अध्ययन, पठन-पाठन, अथवा ठीक शिक्षा नहीं मिली, जो अपने मानसिक सामर्थ्यों से अपरिचित हैं, जो अशिक्षित एवं रूढ़िवादी हैं, वे अपने पुराने संस्कारों के कारण एक प्रकार की मानसिक गुलामी के रोगी हैं। ये जरा जरा सी बात में दूसरों से सम्मति लेते हैं और स्वतन्त्र रूप से

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

कुछ नहीं कर पाते । वर्तमान स्थिति को ये बदल नहीं पाते हैं ।

भावात्मक परावलम्बन भावों की अपरिपक्वता से उत्पन्न होता है । प्रायः लोग बड़े हो जाने पर भी बच्चों जैसे भाव रखते हैं, वृद्ध हो जाने पर, जब उनसे यह आशा की जाती है कि वे उद्वेग, भय, क्रोध, घबराहट से उद्विग्न न होंगे, वे छोटी २ बातों पर चिंतित और अस्थिर हो जाते हैं । वे बालक सदृश कामों पर उतर आते हैं । उनका अन्तर्मन उस अनुपात से विकसित नहीं हो पाता, जिस अनुपात से बाह्य मन हुआ है । ऐसे बुद्धे बच्चों के कुछ साधारण श्री कन्हैयालाल सहगल ने इस प्रकार लिखे हैं—

'कुछ मनुष्य ऐसे होते हैं, जो वयस्क होने पर भी बचपन को-साथ लिए फिरते हैं । मेरे एक मित्र हैं, जिनमें कष्ट झेलने का माद्दा है ही नहीं । जरा सी कहीं चोट आ जाय तो दूसरों को दिखलाते फिरेंगे, कहीं खरोंच भी लग जाय, तो आप चाहेंगे कि दूसरे उनके साथ सहानुभूति प्रदर्शित करें । यदि कहीं से सहानुभूति सूचक पत्र अथवा तार मिल जाय, तब तो आप बांसों उछल पड़ेंगे । एक बार आपकी उंगली कट गई । उंगली अच्छी होने पर भी आप महीनों तक केवल इसी लिए पट्टी बांधे रहे कि अनायास ही उनके मित्रों की सहानुभूति उन्हें मिल सके ।

एक २० वर्षीय रईस युवक को मोटर में बैठकर बाहर जाना था । उसे गोद में लेकर मोटर में बिठलाया गया । वह पंगु नहीं था किन्तु माता पिता के अत्यधिक लाड़-चाव के कारण वह २० वर्ष का होने पर भी बच्चा ही बना रहा । वह तो सच्चे अर्थ में बच्चा ही 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

मेरे एक अहमन्य मित्र हैं, जो विद्वान् हैं किन्तु बच्चे की तरह इस बात की आशा रखते हैं कि वे जो कुछ कहें, उसे ब्रह्म वाक्य समझ लिया जाय। वे ग्रीस के नार्सिसस की तरह हैं जो सरोवर में अपने ही रूप को देख कर मुग्ध हो उठा था।

मेरे एक मित्र हैं जिनके सामने कोई बात रख दीजिए, वे तुरन्त उसका विरोध करेंगे। यह उनकी आदत बन गई है, वे इससे लाचार हैं, इससे छुटकारा पाना उनके वश की बात नहीं। उनकी अवस्था ६० से अधिक हो गई है किन्तु उनका बचपन उनके साथ चल रहा है।"

श्री सहगल जी ने जो उदाहरण दिये हैं, उनसे यह स्पष्ट है कि आयु और मानसिक वृद्धि हो जाने पर भी मनुष्य का भावात्मक जीवन अविकसित, अपरिपक्व, अनिश्चित, बालक-पन की भूलों से परिपूर्ण, असामंजस्य युक्त तथा पाशविक रह जाता है। भावात्मक दृष्टि से उनका आन्तरिक मन प्रौढ़ नहीं हो पाता, उनमें बुजुर्ग पन नहीं आता। विकसित चेतन मन तथा अपरिपक्व अचेतन में प्रायः अन्तर्द्वन्द्व बना रहता है। इस विषमता से मानसिक जगत् में भयंकर विक्षोभ उत्पन्न होकर विक्षिप्तता, ईर्षा, द्वेष, क्रोध, अनियंत्रित वासना, परमुखापेक्षिता तथा हीन-ग्रन्थियां उत्पन्न होती हैं। इस विषमता के कारण मनुष्य शंकाशील बना रहता है। कभी यकायक जरा सी बात पर अधीर हो उठता है, कभी थोड़े से प्रलोभन से ललचा जाता है, बच्चों की तरह रूठता, मचलता, चिल्लाता और भिन्न भिन्न प्रकार की भावनाओं के वशीभूत हो उठता है।

प्रायः देखा जाता है कि बौद्धिक दृष्टि से सम्पन्न,

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

विद्वान् तथा विकसित बुद्धि वाले व्यक्ति भावात्मक जीवन को उचित रूप से विकसित नहीं कर पाते। फलतः विक्षिप्तता के शिकार बनते हैं। आप अपनी आत्म परीक्षा करके देखिये कि आपके बौद्धिक एवं भावात्मक विकास में पूर्ण सामंजस्य और मेल है या नहीं? आप सद्भानुभूति, प्रशंसा, प्रेम, उत्साह के लिए दम २ पर दूसरों का आश्रय तो नहीं देखते।

अचेतन मन की शिक्षा अपने चेतन मन को शुभ प्रेरणाएँ देने से ही होता है। भावों और विचारों के दमन से आन्तरिक संघर्ष और अन्तर्द्वन्द्व बढ़ता है भावों को चेतना की सतह पर लाकर उनके प्रकाशन से यह दूर हो जाता है। आत्म दुराव छिपाव से बचिये। मानसिक जगत् में किसी के आश्रय में रहने की भावनाएँ न टिकने दीजिये। अपने आप को ऐसे आत्म-निर्देश दीजिए कि परमुखापेक्षिता दूर होकर आत्म निर्भरता का विकास हो। आत्म निर्देश द्वारा दलित भावों का वेग क्षय होता है और बौद्धिक तथा भावात्मक जीवन का विरोध कम होता है। (*)

हम स्वावलम्बी कैसे बनें? इसके लिए सतत् अभ्यास एवं प्रयत्न आवश्यक है। मन में इस प्रकार की भावना ही प्रविष्ट न होने दीजिये कि कोई दूसरा हमारी सहायता करेगा या हमें किसी बाह्य शक्ति की आवश्यकता ही है।" जो कुछ हैं, आप ही हैं, जो कुछ शक्ति है, आपमें है, आप हर दृष्टि से परिपूर्ण हैं, दृढ़ और मजबूत हैं, किसी दूसरे के सन्मुख आपको हाथ नहीं फैलाना है. आपका मन ही रचनात्मक

(*) आत्म निर्देश की शास्त्रीय पद्धति सीखने के लिए श्री० महेन्द्रजी की "महान् जागरण" पुस्तक पढ़िये।

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

शक्तियों का केन्द्र है, निकम्मे और निरुपयोगी विचार आपका कुछ नहीं बिगाड़ सकते। आप निर्विकार, निष्कलंक, सत् चित् आनन्द स्वरूप असीम शक्ति-पुंज आप ही हैं"—इन आत्म-निर्देशों को पुनः पुनः चेतन मन में दुहराइये, मनन कीजिये, दृढ़ता से मन को उस पर केन्द्रित कीजिये, इन्हीं में रमण कीजिये। आत्म निर्देश द्वारा स्वावलम्बन की भावना चेतन मन से अचेतन में प्रविष्ट हो जाता है। मानसिक स्वावलम्बन ही भौतिक और बौद्धिक स्वावलम्बन का मूल है।

(८) गुप्त सामर्थ्य—हमारे मन आइसबर्ग की भांति हैं। जिस प्रकार इन तैरते हुए बर्फ के पर्वतों का एक छोटा सा भाग (आठवां हिस्सा) बाहर रहता है और सात भाग जलमग्न रहते हैं, उसी प्रकार मनुष्य की कुछ ही शक्तियों का अंश विकसित दीखता है। वास्तव में उसका सात गुना अंश अविकसित पड़ा रह जाता है। हमारे गुप्त मन में शक्तियों एवं सामर्थ्य का विशाल अंश मौजूद है। वह हमारी दृष्टि में नहीं आता, मन की गुप्त कन्दराओं में सुप्तावस्था में पड़ा रहता है। हमारी चेतना हमारे मन का एक छोटा सा अंश है। शक्ति का केन्द्र गुप्त मन ही है। उसमें सर्व शक्तिमान सामर्थ्य, हमारी गुप्त योग्यताएँ निवास करती हैं। हमारी चेतनता के गुप्त भाग में शक्ति का वह केन्द्र है जिसे हम अज्ञात चेतना (*Sub conscions or Uncenscions*) कहते हैं। अभी तक मनोवैज्ञानिक शक्तियों के इस केन्द्र को अच्छी तरह नहीं समझ पाये हैं। हमारी इस चेतना में प्रस्तुत संकल्प, दलित अनुभूतियां, विचार एवं अंध विश्वास हमारे जाग्रत जीवन को क्षण २ परिवर्तित किया करते हैं, इसी पर हमारी विजय, सफलता, प्रभाव इत्यादि निर्भर 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

अज्ञात चेतना का अतल क्षेत्र इतना व्यापक, गहन, एवं अगाध है कि हमारी सभी टूटी फूटी इच्छाएँ, प्रसुप्त वासनाएँ, कुचली हुई हसरतें, अतृप्त वृत्तियां, निद्वन्द्व मनोवांछाएँ सामूहिक रूप से इसी अज्ञात क्षेत्र में क्रान्तिकारियों के दलों के समान छुपी रहती हैं। हमारा कोई भी विचार, इच्छा, या योजना कभी मिटती नहीं, न मरती या लुप्त होती है, प्रत्युत जब तक विवेक बुद्धि का प्रभुत्व रहता है, नैतिकता सतर्कता से कार्य करती, तब ये अतृप्त भद्दे विकार कुछ काल के लिए अज्ञात चेतना के गहन गह्वर में चुपचाप बैठी रहती हैं।

अज्ञात चेतना जाग्रत चेतना से अधिक सजग, सचेत और जागरूक है। तुच्छ से तुच्छ, हलकी से हलकी छोटी से छोटी अनभूति का सूक्ष्मातिसूक्ष्म आभास यहाँ अंकित मिलता है। दिन रात चौबीसों घंटों अन्तश्चेतना का व्यापार यहां चला करती है। जाग्रत चेतना से अज्ञात चेतना का क्षेत्र दीर्घतर है। इसका क्षेत्र इतना व्यापक है कि इसके अन्दर देवत्व तथा दानवत्व के समस्त मनोभाव समान रूप से अवगुंठित हैं। यह दुर्वाद, अपवाद, निंदा, दुरभिसंधि, प्रवंचना, धूर्तता, ठगी, स्वार्थ के लिए भी उतनी ही जागरूक है जितनी दया, प्रेम, करुणा के लिए। हमारे सामर्थ्य का कारण वास्तव में यह कौतुकमयी अन्तश्चेतना ही है। एक महात्मा ने अन्तश्चेतना का प्रतिपादन करते हुए लिखा है--"मेरे हृदय में किसी अज्ञात देवशक्ति का निवास है, वह मुझसे जैसा करवाता है, वैसा ही मैं करता हूं।"

अन्तर्मन पर अधिकार कीजिये। यहीं से शक्ति का

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

स्रोत फूट निकलेगा। शरीर की सभी सूक्ष्म ऐशियों को शक्ति देने वाला आपका गुप्त मन ही है। गुप्त मन के विकासके लिए सूचना या सजेश्चन का उपयोग कीजिये। जो कुछ गुण आप मन में पैदा करना चाहते हैं, उन्हें दृढ़ता पूर्वक गुप्त मन में सूचना द्वारा जमाइये। सूचनानुगामिता अर्थात् सजेश्चनों के अनुसार कार्य करना; यह गुप्त मन का प्रधान गुण है इस गुण से लाभ उठाकर आप अन्तर्मन का पुनः निर्माण कर सकते हैं, रोगपरिहार कर सकते हैं, वाक्सामर्थ्य उत्पन्न कर सकते हैं। डा० गणचुले का विचार है कि "अन्तर्मन की सूचनानुगामिता की कोई सीमा नहीं है। इसी नींव पर मानसोपचार की इमारत खड़ी की जा सकती है। अन्तर्मन यदि सूचनानुगामी न होता तो मानसोपचार शायद ही संभव हो सकता।"

अन्तर्मन की मानसिक-शक्ति को जाग्रत कर मानव प्रगति सहज ही में की जा सकती है। इसी के द्वारा स्मरण-शक्ति, कल्पना, इत्यादि का विकास हो सकता है। सम्मोहन तथा हिप्नोटिज्म इसी के महान् चमत्कार हैं। यदि हम अन्तर्मन को शुभ सूचनाएँ देना प्रारम्भ कर दें, तो धीरे २ वह उन्हें ग्रहण करने लगेगा, और उसी प्रकार का व्यवहार मानने लगेगा। व्यक्ति मात्र को इसी महान् शक्ति केन्द्र के शोधन द्वारा आन्तरिक प्रेरणाओं को जाग्रत और ऊँचा उठाना चाहिए। प्रभावशाली व्यक्तित्व का निर्माण बिना गुप्त मन के विकास, शोधन (*Sublimation*) एवं पुनः-निर्माण के बिना नहीं हो सकता।

गुप्त मन के विकास के लिए नई नई पुस्तकें पढ़िये, समाचार पत्र पढ़िये, शुभ चिंतन, आत्म-कल्याण के पवित्र

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

विचारों में मग्न रहिए, नई नई बातें सोचिये, कल्पना द्वारा मौलिक कला कृतियों का निर्माण कीजिये।

गुप्त मन के शोधन के लिए मन को उच्च भावनाओं में तन्मय रखिये। प्रेम, सहानुभूति, दया, करुणा, भावुकता, अहं का विस्तार, कीजिये। निम्न वृत्तियों से मन को उठाकर मन, वचन, कर्म से सत्कर्मों में प्रवृत्त हूजिये। समाज सेवा, दीन गरीबों की सहायता, पशु पालन, ललित कलाओं के अध्ययन एवं उनके अनुसार जीवन ढालने से गुप्त मन का शोधन होता है।

गुप्तमन के पुनः निर्माण के लिए नए स्वास्थ्य प्रद, प्रगतिशील विचारों का सूचना-विधि (*Auto-suggestion*) द्वारा गुप्त मनमें जमाइये।

वाक् शक्तियां एवं आत्म प्रकटीकरण—

आपके व्यक्तित्व के महान् गुणों का प्रदर्शन केवल बोलने, व्याख्यान देने, दूसरों के सन्मुख अपनी योजनाएँ, रखने और उन्हें अपने विचारानुकूल बनाने से ही हो सकता है। व्यक्तित्व का प्रकाशन अत्यन्त महत्व पूर्ण अंग है। यदि मनुष्य गूंगा, शर्मीला और लज्जायुक्त बना रहे, दूसरों को अपने ज्ञान और विशालता से परिचित न करावे, व्याख्यान या वक्तृताएँ न दे, लेख न लिखे तो किस प्रकार दूसरे उसके सद्गुणों से परिचित हो सकेंगे?

मनुष्य का जीवन एक खुली पुस्तक होनी चाहिए। जीवन की प्रत्येक पंक्ति, प्रत्येक अक्षर, प्रत्येक पृष्ठ स्पष्ट रूप से जनता के सामने आना चाहिए। वे उसे पढ़ें, देखें, परखें और आपके व्यक्तित्व से लाभ उठायें। यदि आप अपनी विशालता, बुद्धि, ज्ञान, विवेक, अध्ययन जनता के सामने साफ २

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

रख देंगे, तो अवश्य वे आप की उपयोगिता समझ सकेंगे। आप को समुचित मान प्राप्त होगा।

आप बड़े विद्वान् हैं, आपका अधिकांश जीवन ज्ञान तथा दूसरों के अनुभवों की प्राप्ति में व्यतीत हुआ है, भाषा पर आपका अधिकार है किन्तु यदि जनता के सामने आप दो शब्द न रख सके, उनकी शंकाओं का समाधान न कर सके या उन्हें अपनी नई नई योजनाएँ, विचार धाराएँ प्रस्तुत न कर सके, तो आपके ज्ञान और बुद्धि से समाज को क्या लाभ हुआ।

आपको चाहिए कि दूसरों पर प्रभाव डालने के लिए आप सार्वजनिक भाषण करना सीखें और अपनी महान् शक्ति-वाक्शक्ति-का विकास करें। जब तक आप बातचीत बोलचाल, वक्तृत्वकला में निपुण नहीं होते, तब तक आप मूक पशुओं की भाँति जीवन यापन करेंगे। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में बोलने चालने और विचार प्रकट करने की योग्यता आवश्यक है। जिस व्यक्ति में वक्तृत्व शक्ति का विकास है, वह जब बोलता है तो हजारों लाखों को वशीभूत कर लेता है, उसकी मोहनी शक्ति बड़ी बड़ी मजलिसों, श्रोता समूहों, कार्य सम्मेलनों में अद्भुत प्रभाव डालती है। वकील, प्रोफेसर, आफीसर, जज, व्यापारी, बीमे के एजन्टों, बैंक के मैनेजरों, लेखकों, कन्वसरों, पादरियों, डाक्टरों, दूकानदारों, पत्रकारों के लिए वाक्शक्ति का विकास ही सफलता लाभ कर सकता है।

वक्तृत्वकला के विकास के लिए इन नियमों का पालन कीजिए-(१) जब कभी बोलने का अवसर मिले, अवश्य बोलिए। यह न समझिए कि आप कुछ भी न कह सकेंगे।

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

वक्तृत्व शक्ति का विकास अभ्यास और केवल अभ्यास से ही होता है। ज्यों ज्यों आप बोलेंगे, त्यों त्यों अपने आप आप में दृढ़ता और स्पष्टता, आत्म विश्वास और भाषा पर अधिकार होता जायगा। (२) भाषण में पूर्ण तन्मय हो जाइये। (३) अपने भाषण को अच्छी तरह लिख कर तैयार कीजिये उसकी गहराई पहले से ही सोच लिया कीजिये। (४) जनता की मनोवृत्तियों का अध्ययन कीजिए। जनता की विचार शक्ति भावना से दबी रहती है। जनता प्रायः सोचती समझती नहीं, भावावेश में पागल सी होकर जैसा वक्ता कहता है, वैसा ही करने को तत्पर हो जाती है। जनता सोचते समझते भी विवेक शून्यता जैसे कार्य करती है। उसकी भावनाओं और क्षोभ (*Emotion*) को उत्तेजित कर वक्ता को अपना काम निकालना चाहिए। प्रायः हस्त संचालन, नेत्रों के घुमाव फिराव, आवाज को ऊंचा नीचा करने, से जनता वश में आ जाती है। जनता पर संगीत एवं गाने बजाने का प्रभाव अधिक पड़ता है। विवेक, तर्क एवं निर्णय करने के स्थान पर जनता केवल अनुकरण करना जानती है। (५) वक्तृत्व कला का प्रारंभिक अभ्यास एकांत में शीशे के सम्मुख करना चाहिए।

नित्यप्रति के दैनिक व्यवहार में भी बोलना चालना, अपनी राय देना, दूसरे के सम्मुख अपना दृष्टिकोण रखना अत्यन्त आवश्यक है। जो गुण दूसरों को आपकी ओर आकर्षित करते हैं, वे सब आत्म-प्रकटीकरण से सम्बद्ध हैं।

आदिम प्रवृत्तियों का परिष्कार।

मनुष्य एक उन्नत, अधिक विकसित एवं परिष्कृत पशु

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

है । अपने संघर्ष एवं संयम के बल पर वह निरन्तर ऊंचा उठा है और अब भी उठता जा रहा है । इस उन्नति का मूल कारण निम्न प्रकार की दुष्प्रवृत्तियों को दबा कर या तो उन्हें बिल्कुल ही विनष्ट कर देना है, अथवा उनके प्रकट होने का नवीन उत्पादक मार्ग प्रदान कर देना है ।

मनुष्य और पशु में सामान्यतः चार आदिम प्रवृत्तियां बहुत बलवान् हैं । सर्व प्रथम काम है । काम का मूल अभिप्राय आत्म-प्रभुत्व, अहं का विस्तार और अपने आपको दूसरे में उंडेल कर अमर रखने की भावना है । काम की प्रवृत्ति अत्यन्त शक्तिशाली है किन्तु यदि ठीक देख भाल न की जाय तो यह मनुष्य को उन्मत्त कर देती है । उसे भले बुरे, उचित अनुचित का विवेक नहीं रहता । इच्छा शक्ति क्षीण हो जाती है । यदि यह प्रवृत्ति वासना के रूप में प्रकट होने लगे तो मनुष्य व्यभिचार की ओर अग्रसर हो जाता है, अर्थ, धर्म, समाज का आदर, इज्जत सब कुछ खो बैठता है, कहीं का नहीं रहता । अनेक मानसिक तथा शारीरिक रोगों का शिकार होकर वह मृत्यु को प्राप्त होता है । मृत्यु का कारण काम वासना की मौजूदगी नहीं है, मृत्यु का कारण तो उसका दुरुपयोग है । अच्छी चीज का भी ठीक तरह उपयोग न किया जाय, तो वह विष बन जाती है । इसी प्रकार काम का अनुचित उपयोग दीन, धर्म, इज्जत-आबरू, स्वास्थ्य सब का नष्ट करने वाला है ।

दूसरी है युद्ध प्रवृत्ति । मनुष्य तथा पशु किसी से दबना नहीं चाहते, वरन् वे उन्नति के लिए संघर्ष युद्ध करना चाहते हैं । वे उत्तरोत्तर प्रभुत्व प्राप्त करना चाहते हैं । दूसरों के सामने नीचा नहीं झुकना चाहते । "महत्व" की प्रवृत्ति

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

में रहना चाहते हैं। अपने आपको दूसरे से ऊंचा, विकसित, श्रेष्ठ, मजबूत, श्रेष्ठतर सिद्ध करना हम सबका स्वभाव है। प्रत्येक पशु में यह प्रवृत्ति प्रस्तुत है। मनुष्य अपनी श्रेष्ठता सिद्ध करने के लिए अनेक प्रकार के प्रपंच करता है, षडयन्त्रों में सम्मिलित होता है और अन्त में लड़ मरता है।

तृतीय प्रवृत्ति भूख या क्षुधा है। क्षुधा निवारण के लिए हम हर प्रकार का कार्य करने को तैयार हो जाते हैं। रुपया पैसा कमाते हैं, व्यापार करते हैं, नौकरी के चक्र में फंसते हैं। किसी कवि की उक्ति है—'अरे! यह पेट पापी जो न होता, तो लम्बी तान कर मैं खूब सोता।' मानव तथा पशु में भूख की निवृत्ति के लिए युग युग में नाना प्रकार के कार्य किये गए।

चौथी प्रवृत्ति है भय। पशु तथा मनुष्य भयभीत होकर शीघ्र ही आत्म रक्षा के उपाय करता है। आत्म रक्षा के लिए उसने नाना प्रकार के हथियार, औजार, हिंसात्मक चीजों की सृष्टि की है। जितने व्यक्ति व्याधि से मृत्यु को प्राप्त होते हैं, उनसे अधिक केवल भय की प्रवृत्ति, डर की कल्पना तथा शोकों की भावना से मरते हैं। भय का विश्वास मन में आते ही मनुष्य थर थर कांपने लगता है, मृत्यु की बातें उसके मन में डेरा जमाने लगती हैं। मृत्यु के कारणों की यदि मनोवैज्ञानिक दृष्टि से जांच पड़ताल की जाय तो विदित होगा कि अधिकांश व्यक्ति डर के भय से काल के ग्रास बनते हैं।

इन चारों प्रवृत्तियों से लड़ते लड़ते मनुष्य को हजारों वर्ष व्यतीत हो गए हैं। इन वर्षों को हम सभ्यता का इतिहास कहते हैं। इन वर्षों में मनुष्य को पशु श्रेणी से उन्नत होने में बड़ी साधना और संयम से काम लेना पड़ा है। अनेक

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

अवसरों पर उसे प्रलोभन से बचकर भविष्य के लिए अपनी शक्तियां संग्रहीत करनी पड़ी हैं। तुरन्त के थोड़े से लाभ को टालकर भविष्य के बड़े लाभ का चिंता करनी पड़ी है। यदि मनुष्य निरन्तर इन प्रलोभनों, आकर्षक विषयों, काम वासनाओं के हेतुओं को उच्च दिशा में विकसित न करता, तो कदापि वह सर्वश्रेष्ठ पशु न बन पाता।

मनुष्य ने काम, युद्ध, क्षुधा, और भय—इन चारों मूल प्रवृत्तियों के खिलाफ युद्ध किया, और दीर्घकाल तक किया। इस लम्बे युद्ध के पश्चात् उसे नई प्रवृत्तियां मिलीं, शील, गुण विकसित हुए, वह अनेक सिद्धियों से सम्पन्न परमेश्वर का श्रेष्ठतम पुत्र—राजकुमार बना। आदर्शवाद की नकारात्मक शब्दावलि में इन चारों प्रवृत्तियों को उसने निष्काम, निःशस्त्र निरन्न, निरात्मा के नए नाम दिये। इनके विकास को गुण माना गया। मनुष्य के चरित्र में इनका प्रभुत्व विशेष आदर का पात्र हुआ। जिस अनुपात में इनकी उन्नति हुई, उसी अनुपात में मानव संस्कृति की उन्नति हुई।

महात्मा गांधी जी ने इन चारों प्रवृत्तियों को राजनीति में प्रविष्ट कराया। काम से उन्होंने "अनासक्ति", युद्ध प्रवृत्ति से 'अहिंसा', क्षुधा से 'उपवास', भय से 'असहयोग' को जन्म दिया। अनासक्ति, अहिंसा, उपवास, असहयोग उन्होंने मानव जीवन के दूरस्थ लाभ के लिए आवश्यक तत्व समझे। इन चारों तत्वों की साधना से मनुष्य पशुत्व से ऊँचा उठ कर देवत्व की श्रेणी में जा बैठता है। इन्हीं के अभ्यास से उसका व्यक्तित्व स्थूल से सूक्ष्म, भौतिकता से आध्यात्मिकता की ओर बढ़ता है।

कामवृत्ति का परिष्कार करने के लिए ललित कलाओं

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

का अभ्यास करना चाहिए। संगीत, कविता, चित्रकला, स्थापित्व, मूर्तिकला, नृत्य इत्यादि ऊँचे स्वरूपों से काम प्रवृत्तियां परिष्कृत होकर निकलती हैं। उसे भजन, पूजन, ईश्वराधना, धर्म ग्रन्थों का अध्ययन करना चाहिए। भक्त तथा संतकवियों की वाग्धारा में ऐसा मधुर साहित्य भरा पड़ा है, जिसमें अवगाहन करने से अमित शान्ति प्राप्त होती है।

युद्ध प्रवृत्ति के परिष्कार के लिए मनुष्य को अपनी गन्दी बातों से संघर्ष करना सीखना चाहिए। अपनी कठिनाइयों, दुर्बलताओं, परिस्थितियों से युद्ध करने पर हम बहुत ऊँचे उठ सकते हैं। युद्ध करने के लिए हमारे पास अनेक शत्रु हैं। यदि हम श्रेष्ठता का भाव दूसरों में जाग्रत करना चाहते हैं, तो हमें अपने शील, गुण, ज्ञान, अध्ययन, द्वारा करना चाहिए। अपने 'अहं' का विस्तार करना चाहिए। उसमें पशु, पक्षी, दीन-हीन व्यक्तियों को सम्मिलित करना चाहिए। हम जितना संभव हो दूसरों को प्यार करें उनके लिए यथा संभव प्रयत्न करें, उनका शुभ चाहें। दूसरों से हम जितना प्रेम करेंगे, जितना त्याग करेंगे, उतना ही इस प्रवृत्ति का परिष्कार होगा।

क्षुधा कई प्रकार की होती है—भोजन, काम, प्रसिद्धि, यश, कीर्ति इत्यादि इन सभी की प्राप्ति के लिए मनुष्य विविध उद्योग करते हैं। पेट की भूख मिटाने के लिए समस्त जगत् कुछ न कुछ करता है। प्रसिद्धि की भूख के लिए वह नीति अनीति तक का विवेक नहीं करता, कामवासना की शान्ति के लिए वह उन्मत्त हो जाता है। क्षुधा पर संयम पाने के लिए हमें उपवास का अभ्यास करना चाहिए। उपवास

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

आत्म-विकास, आत्म-शुद्धि की एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है। इसी प्रकार काम वासना के संयम के लिए ब्रह्मचर्य का अभ्यास आवश्यक है। उपवास के समय प्रार्थना, स्वाध्याय, भजन, ध्यान इत्यादि करना चाहिए।

भय को दूर करने के लिये साहस, शौर्य, पुरुषार्थ शक्ति का विकास करना चाहिए। निराशा और चिंता, उद्वेग और आन्तरिक संघर्ष इसी विकार के अगणित परमाणु हैं। भय की स्थिति के निवारण के लिए मनुष्य को आन्तरिक साहस का उद्रेक करना चाहिए। आत्मा सदैव निर्भय है। वह परमेश्वर का अक्षय अंश है। उसे न कोई मार सकता है, न डरा सकता है। इसी का ध्यान करने से साहस का संचार होता है। भय को मार भगाने के लिए आत्म-श्रद्धा की आवश्यकता है, एक मात्र आत्म-श्रद्धा की। अपनी आत्मा का प्रतिपादन करो, अपने अन्दर उसका सच्चा स्वरूप अनुभव करो तो मन से अनात्म विपत्तियों का आवरण हट जायगा। निर्भयता की निम्न भावनाओं पर मन को एकाग्र कीजिए।

'मैं किसी से नहीं डरता, भूलकर भी डर के जंजाल में नहीं फँसता। मैं स्वतन्त्र और मुक्त आत्मा हूं। मेरी आत्मा सदा सर्वदा निर्भय है। मैं भीतर बाहर सब जगह आनन्द को देखता हूं। घातक भय के भाव मेरे मन मंदिर में उदय ही हो नहीं सकते। मैं आत्मा पर पूर्ण विश्वास करता हूं, मुझे अपने आप में असीम श्रद्धा है। मैं निर्भय रहने का व्रत लेता हूं।'

उपरोक्त चारों विकारों से मुक्ति प्राप्त कीजिए। स्वच्छन्द जीवन ही वास्तविक जीवन है। आत्म-संयम द्वारा ही वह प्राप्त हो 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

मानसिक दक्षता का रहस्य....

दूसरों को अपनी ओर आकर्षित करने के छः नियम—

नियम (१) सद्भावनापूर्ण व्यवहारः— प्रसिद्धि और सफलता आपके सामाजिक व्यवहार पर अवलम्बित है! दूसरे नागरिक ही आपको प्रतिष्ठा और सम्मान देने वाले हैं। उनके दृष्टिकोण पर आपका बहुत अंशों में आपकी सफलता और प्रसिद्धि निर्भर करती है। जैसा आपको आपके मित्र, पड़ौसी, मातहत, अफसर, आसपास वाले, धनी, निर्धन देशवासी समझते हैं, वैसे ही आप प्रसिद्ध या अप्रसद्धि हैं।

समाज में आपके एक एक कार्य का कुछ प्रभाव पड़ता है। आपके प्रत्येक शब्द, वाक्य और लिखे हुए वचन की प्रतिक्रिया (*Reaction*) होती है। आपके विचार घूमते हैं और दुगुनी तिगुनी ताकत से पुनः लौट कर आपको प्रसिद्ध या अप्रसिद्ध करते हैं।

आपकी पोशाक का अप्रत्यक्ष प्रभाव न केवल आपके घर वालों पर प्रत्युत आसपास के पड़ोसियों तथा दूर के व्यक्तियों तक पर पड़ता है।

भलाई, शराफत, मृदुता का एक बार का किया हुआ सद्व्यवहार वह धन है जो दिन दूना रात चौगुना बढ़ता है। यदि आप यह नियम बना लें कि हम जिन लोगों के सम्पर्क में आवेंगे, उनमें से प्रत्येक के साथ सद्भावना युक्त व्यवहार करेंगे, तो हमारे मित्र और हितैषियों की संख्या निरन्तर बढ़ेगी। वे हमारे प्रशंसक होंगे और हमारे आचरण के दृष्टान्त से वे भी मूर्खता और कुमार्ग के गड्ढों से बाहर निकल आवेंगे।

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आप दूसरों को जितना प्रेम देंगे, जितनी उदारता प्रदर्शित करेंगे, उससे अधिक आपको प्राप्त होगी। मनुष्य के व्यक्तित्व को आकर्षक बनाने वाली यदि कोई चीज है तो वह है उसका दूसरों के प्रति प्रेम, सहानुभूति, उदारता। प्रेम को अपने व्यवहार का आधार बनाइये। जिस व्यवहार का आधार सहानुभूति और प्रेम होता है, वह सदैव आकर्षक लगता है। उदारता को अपने जीवन का एक नियम बना लीजिए। 'उदार मनुष्य दूसरों से प्रेम अपने स्वार्थ-साधन के हेतु नहीं करता, वरन् उनके कल्याण के लिए करता है। उदारता में प्रेम सेवा का रूप धारण कर लेता है। उदार मनुष्य दूसरे के दुःख से स्वयं दुःखी होता है। उसे अपने दुःख-सुख की उतनी चिंता नहीं रहती जितनी दूसरे के दुःख-सुख की रहती है।'

सहानुभूति एक प्रोमेसरी नोट के समान है। इससे संसार के किसी भी व्यक्ति को वश में किया जा सकता है। जब सहानुभूति आदत का एक अंग बन जाता है, अर्थात् जब चेतन मन ही नहीं अचेतन मन भी उसी से परिपूर्ण हो जाता है, तो उसका प्रभाव छोटे बच्चों से लेकर बड़े से बड़े व्यक्ति पर पड़ता है।

संसार में कुछ ऐसी वस्तुएँ हैं जो देने से बढ़ती हैं न देने से घटती हैं, विद्या यदि दी जाय तो बढ़ेगी। इसी प्रकार सहानुभूति, प्रेम और मान प्रतिष्ठा हैं। जो मनुष्य अपने मन को जितना ही सद्भावना युक्त व्यवहार में लगता है, वह दूसरों से उतना ही अधिक पाता है।

नियम (२) दूसरों को सम्मान दीजिये:-प्रसिद्धि के लिए दूसरों के सम्मान की रक्षा कीजिये। प्रत्येक व्यक्ति

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

'अहं' की रक्षा करना चाहता है। प्रत्येक में कुछ न कुछ मात्रा में गर्व, मान, अपने आपको बहुत श्रेष्ठ समझने की उच्च भावना है। प्रत्येक अपने को सज्जन, उच्चतम, पवित्र, ईमानदार, सच्चा, बहादुर बुद्धिमान, विज्ञ, वफादार, कुलीन समझता है। अपनी समझदारी, तर्क-शक्ति, ज्ञान, अध्ययन, पूर्णता, दक्षता में नगण्य से नगण्य व्यक्ति को विश्वास है।

आप किसी से भी यह न कहिए कि "तुम नीच हो, तुम्हें बुद्धि, समझदारी, तर्कशक्ति, ज्ञान, सतर्कता, नहीं। तुम कमजोर, दुर्बल, डरपोक, अस्थिर, अविवेकी हो। तुम्हें सोचने समझने की शक्ति नहीं। तुम में सहनशीलता, संतुलन और सुस्थिरता नहीं। तुममें स्वास्थ्य या तेजस्विता, शक्ति, पूर्णता, प्रेम का अभाव है। तुम्हें अपनी कार्यशक्ति में विश्वास नहीं।" इस प्रकार के नकारात्मक अपमानसूचक शब्द अपने विषय में कोई भी सुनना पसन्द नहीं करता। दूसरों के गर्व को चूर्ण करने वाले ऐसे अनेक शब्द पारस्परिक वैमनस्य, कटुता, शत्रुता और लड़ाई के कारण बनते हैं।

आप दूसरे से इस प्रकार बातचीत कीजिये जिससे उसके सम्मान और गर्व की रक्षा होती चले। वह यह अनुभव करे कि आप उसकी इज्जत करते हैं, उसकी राय की कद्र करते हैं, उससे कुछ सीखना चाहते हैं। अपने आपसे उसे कुछ अंशों में अधिक योग्य समझते हैं। यदि किसी व्यक्ति के मन पर अप्रत्यक्ष या प्रत्यक्ष रूप से यह बात बैठ जाय कि आप उसका सम्मान करते हैं, तो वह सदैव आपकी प्रतिष्ठा करता रहेगा।

सम्मान देने में कभी कभी आपको झूठी प्रशंसा और दिखावा भी करना होगा। कुछ ऐसे उत्साहवर्द्धक शब्द

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

बोलने पड़ेंगे जिनसे उसके गर्व की रक्षा हो सके। इन शब्दों के प्रयोग में बड़े सतर्क रहिये। कहीं ऐसा न हो आपकी असावधानी में कुछ ऐसे शब्द निकल जांय या अशिष्ट व्यवहार हो जाय, जिससे दूसरे व्यक्ति को भ्रम हो जाय।

नियम (३) प्रशंसा की मिठाई बांटिये—

आप लोगों की प्रशंसा और अभिवादन करना सीखें। प्रशंसा इस प्रकार से की जाय कि दूसरा यह न समझे कि उसे बनाया जा रहा है या उसकी हँसी उड़ाई जा रही है। प्रशंसा से दूसरा अत्यन्त उत्साहित होता है तथा अपना हृदय खोलकर रख देता है। जितना ही मनुष्य दूसरे की प्रशंसा करता है, उतना ही उसमें अच्छा काम करने की शक्ति आती है, यहां तक कि कुछ समय के पश्चात् आपको अप्रत्यक्ष रूप से वह प्रेम करने लगता है। आकर्षण का नियम प्रतिदान और पुरुस्कार का नियम निरन्तर हमारे मानसिक जीवन में कार्य कर रहा है। प्रशंसा देने से मिलती है और घृणा, क्रोध, तिरस्कार, कुआलोचना से ये ही सब हमें प्राप्त होती हैं।

नियम (४) गुण ग्राहक बनिये—

दूसरों में जो उत्तम बातें हैं, उन्हें प्रकट में लाने के लिए आप अवसर ढूँढ़ते रहिये। तनिक सी गुण ग्राहकता से दूसरा व्यक्ति एक दम आपकी ओर आकर्षित हो जाता है। यह एक मनोवैज्ञानिक नियम है कि जब दूसरा देखता है कि आप उसमें दिलचस्पी ले रहे हैं, उसकी महत्ता स्वीकार कर रहे हैं, गुणों की तारीफ कर रहे हैं, तो वह अनायास ही

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आपसे प्रभावित हो जाता है । संभव है कि कोई किसी समय हतोत्साहित हो रहा हो, और आपकी गुणग्राहकता से उसका टूटता साहस पुनः जाग्रत हो जाय और इस कारण वह आपकी ओर आकर्षित हो । जब हम लोगों को गुण ग्राहक दृष्टि से निरीक्षण करने लगते हैं तो हर प्राणी में कितनी ही अच्छाइयां और विशेषतायें दीख पड़ती हैं ।

नियम ४—दूसरे की सुनिये—

प्रत्येक व्यक्ति अपनी कहते नहीं थकता । वह एक ऐसा आदमी चाहता है जो उसकी बातें, मनोव्यथाएँ, आप बीती घटनाएँ, उसीके विचार और दृष्टिकोण सुनता रहे । प्रत्येक आदमी अपने विचारों में दिलचस्पी रखता है और अपने विचार दूसरों पर प्रकट करना चाहता है ।

लोग जब आपसे वार्तालाप करें, तो आप अपनी बातें कहने के स्थान पर उनकी सुनने के लिए तैयार रहिये । उन्हें उन्हीं के विषय में बोलने दीजिये । आपका व्यवहार ऐसा हो कि वे अपनी बातों में खूब दिलचस्पी लेकर सुनते रहें । मध्य में ही हतोत्साहित न हो जांय । आप उन्हें उनकी दिलचस्पी की वस्तुओं, व्यक्तियों, दृश्यों, विचारों, स्थानों के विषय में कहने दीजिये । उनकी रुचि और सुविधा का ध्यान रखिये ।

दूसरों की बातें धैर्य पूर्वक सुनना बहुत बड़ी बात है । मनोविज्ञान की दृष्टि से यह एक प्रकार से दूसरे के 'अहं' को उत्तेजित करना है । आप देखेंगे कि उनकी बातों में आत्म-प्रशंसा, अपनी वीरता, बुद्धि, धैर्य, कुशलता, संतुलन, ईमानदारी, वफादारी, तेजस्विता, सावधानी, विज्ञता, विपुलता इत्यादि के उदाहरण भरे पड़े होंगे । आपको

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

चाहिए कि जैसा अवसर हो, और जैसा वह व्यक्ति अपने लिए चाहता हो, उसी गुण को आप उसके चरित्र में स्वीकार कर लें।

आप उन्हें यह कहने का अवसर दीजिये कि वे कैसे योग्य वकील हैं, किस उत्तमता से अपना तर्क करते हैं, अपने तर्क की पुष्टि के लिए कैसे उपयुक्त उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। अथवा वे कैसे कुशल व्यापारी हैं, और कैसे अच्छे सौदे पटा सकते हैं, कैसे अच्छे अध्यापक हैं और किस कुशलता से विद्यार्थियों को पढ़ा सकते हैं। उन्हें कहने दीजिये कि वे कैसे चुस्त, चालाक समझदार हैं, उनके बच्चे पत्नि और कुटुम्बी कैसे योग्य हैं। ये और इसी प्रकार की अनेकों ऐसी बातें मनुष्यों के अन्तर्मन में बन्द पड़ी रहती हैं जिन्हें कोई नहीं सुनना चाहता। यदि आप धैर्य से उन्हें सुनते जांय, उनमें दिलचस्पी और उत्सुकता दिखाकर उन्हें उत्साहित करते रहें, तो वे सदा के लिए आपके प्रशंसक बन जांय।

आप प्रत्येक व्यक्ति की आप बीती बड़े ध्यान से सुनने की आदत डालिये मानो वास्तव में आप उससे भी अधिक बातें सुनने की प्रतीक्षा कर रहे हैं। अतः अपनी अपनी मत तानिये, दूसरे की सुनिये और उसे अपने विषय में अधिक कहने का अवसर दीजिये।

नियम (५)—व्यर्थ की आलोचना अथवा दोषारोपण न कीजिए।

दूसरों की आलोचना करना बड़ा खतरनाक है। आलोचना इस ढंग से की जाय कि दूसरे की कमजोरियों

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

पर एक इशारा-मात्र हो जाय । भौंड़े तरीके से की गई आलोचना या व्यर्थ का दोषारोपण बड़ी हानि पहुंचाता है । अच्छा तो यह है कि आप इस कार्य से दूर ही रहें और इस काम को किसी दूसरे ही को करने दें । यदि करना ही पड़े तो घुमा फिरा कर दूसरे की निर्बलताओं की ओर संकेत ही कीजिये ।

मान लीजिये आपकी पत्नि ने भोजन अच्छा नहीं बनाया । उसमें मिर्च अधिक है, नमक बहुत कम और सो भी ठन्डा पड़ा है । यदि आप उत्तेजित होकर यों ही कह दें, तो गृह-युद्ध अवश्य छिड़ जायगा । आप यों कहिये—"आज भोजन का स्टैन्डर्ड रोजाना से कुछ नीचा रह गया है । यदि मिर्च कुछ कम होती तो बड़ा जायकेदार बन जाता । नमक कुछ चटक रखतीं तो भोजन में आनन्द आ जाता । कल को अधिक अच्छा भोजन मिलेगा ।" इत्यादि—

आलोचना करते समय यदि किसी दुर्गुण का जिक्र करना पड़े तो पहले किसी सद्गुण से शुरू कीजिये। सद्गुण का बखान करने से दूसरे का 'अहं' उत्तेजित हो जायगा, और वह आपके द्वारा संकेत किए गए दुर्गुण का दूर करेगा ।

दूसरा जब यह समझता है कि उसके विषय में आपके हृदय में अति उच्च धारणाएँ हैं, तो वह केवल आपको प्रसन्न करने मात्र के लिए उसी स्टैन्डर्ड तक आने की चेष्टा करता है । यदि उसमें कोई दुर्गुण भी होता है, तो उसको भी त्याग देता है । प्रत्येक व्यक्ति में दिलचस्पी लेकर उसकी गुप्त दुनिया में प्रवेश कीजिये, उसके गुण दोष देखिये । फिर प्रीति युक्त दृष्टिकोण और शहद सी मधुर भाषा में उसे समझाइये ।

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

नियम (६) दूसरों को देखकर प्रसन्न हूजिये—

जब आप दूसरों को प्रसन्न-मुख से अपनी ओर बुलाते हो या बातचीत करते हों, तो उसे हार्दिक आनन्द और उत्साह होता है। प्रसन्नता दैवी आकर्षक तत्त्व है। आप सदैव प्रसन्नता से ही बातें कीजिये। जब आप दूसरे के पास मिलने जांय, तो भी आपको प्रसन्नता प्रदर्शित करनी चाहिए। प्रसन्नता से दूसरा व्यक्ति भी पुष्प की भांति खिल उठता है।

अगर आप कुशल व्यक्ति हैं तो आप कुछ बनावटी प्रसन्नता से ही संतुष्ट न रहेंगे बल्कि आन्तरिक आह्लाद प्रदर्शित करेंगे। आन्तरिक प्रसन्नता न होने से उसका व्यापक प्रभाव नहीं पड़ता तथा [illegible] चाहिए वह नहीं होता। प्रसन्नता, प्रफुल्लता, हर्ष, खुशी, उल्लास, खिलखिलाहट, आमोद और आनन्द [illegible] हैं। इनमें से प्रत्येक भाव आश्चर्यजनक प्रभाव डालने वाला है। फूल सा हँसता हुआ मुख किसे आकर्षित नहीं करता? इन शब्दों के अन्दर छिपे हुए भावों को जीवन में उतारिये और अपने स्वभाव का एक अंग बनाइये।

वन्दनीय पुरुष कौन है? इसका उत्तर देखिये—

वदनं प्रसादसदनं सदयं हृदयं सुधामुचो वाचः।
करणं परोपकरणं येषां केषां न ते वन्द्याः॥

"जिनका मुख प्रसन्नता का घर है, हृदय दया युक्त है, वाणी अमृत-सी मधुर है तथा क्रिया परोपकार-मयी है, वे किनके वन्दनीय नहीं हैं?

प्रसन्न-मुख एक ऐसे पुष्प के समान है जिसे

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

करता देख हम अनायास ही उसकी ओर आकर्षित हो जाते हैं। प्रसन्न मुख आकर्षण का केन्द्र बना रहता है।

स्मरण रखिये, लोग आपका रोना नहीं सुनना चाहते, उनके पास अपनी ही मुसीबतें कम नहीं हैं। वे मुर्झाई सूरत पसन्द नहीं करते। उन्हें तो आपके हास्य, विनोद, उत्तम स्वभाव, प्रसन्न मुख, आकर्षण करने वाली बातें, नई नई चमत्कारपूर्ण उक्तियां, सरसता की आवश्यकता है। आप जितनी यात्रा में ये वस्तुएँ वितरित कर सकते हैं, उतनी ही मात्रा में प्रसिद्धि प्राप्त कर सकते हैं।

लोगों को अपने विचारानुकूल बनाने की ११ रीतियां—

(१) बहस मत करो—जब हम दूसरे से बहस करते हैं तो उसे अपनी तमाम बुद्धि, तर्कशक्ति, ज्ञान और अध्ययन के बल पैर अपनी प्रतिष्ठा एवं गर्व की रक्षा करने पर विवश कर देते हैं। संभव है, हम दूसरे से अधिक योग्य हों और शास्त्रार्थ में उसे हरा लें। ऐसी स्थिति में उस व्यक्ति की विज्ञता और बड़प्पन को बड़ी ठेस पहुंचती है। वह हमारे खिलाफ हो जाता है।

बहस हमारी महत्ता तथा दूसरे की कमजोरी पर आश्रित होती है। उससे दूसरे को अपनी हार का सदैव डर रहता है। अतः दूसरा व्यक्ति कभी बहस से आपके विचारानुकूल नहीं बन सकता।

आप दूसरों से बात चीत करते समय बहस न कीजिए, न कठोर वचन उच्चारण कीजिए वरन् अपने मुंह से शुद्ध, उत्तम, मधुर और शिष्टतायुक्त वाक्यों को ही निकालिए। दूसरे को अपनी बातें कहने दीजिये फिर बिना बहस किए केवल अपनी तर्क शक्ति से उन्हें उनकी गलती समझाइए।

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

गाली गलौज, मजाक, ऊँचे स्वर या उखड़ने से काम न चलेगा। जितनी भी नम्रता पूर्वक आप बात-चीत करेंगे, उतना ही आप दूसरे को अपने विचारानुकूल बनाएँगे।

(२) दूसरे को झूठा मत बताओ—

दूसरे को विचारनुकूल बनाना है तो एक दम यह न कह बैठिये कि वह झूठा और नासमझ है या मूर्खता पूर्ण बात कर बैठा है। स्मरण रखिये, दूसरा व्यक्ति कैसा ही चोर मूर्ख, क्रोधी, अन्यायी, दुष्ट क्यों न हो, वह आपके मुँह से यह सुनना नहीं चाहता कि वह चोर, दुष्ट, कायर या झूठा है। वह आपसे आदर चाहता है। अतः शुरू में आपको उसकी बातों का भी आदर करना चाहिए। बाद में सद्भावना पूर्ण एवं प्रीति युक्त शब्दों और मैत्री पूर्ण वार्तालाप से उसकी भूल समझाओ।

साधारण बातचीत में रुखाई, कठोरता, तानेबाजी, उद्दण्डता, और शीघ्रता न होनी चाहिए। चरित्र की कमजोरी की ओर संकेत भी प्रेम और शिष्टता युक्त शब्दों में होना चाहिए। यदि उसे बुलाना हो तो सम्मान सूचक शब्दों से उसका उच्चारण करो।

(३) अपनी भूल फौरन स्वीकार कर लोः—

जब कोई व्यक्ति भूल कर बैठता है तो उसे अपनी भूल स्वीकार करते हुए बड़ा भय प्रतीत होता है। वह सोचता है कि अपना दोष और अपराध स्वीकार कर लेने पर मैं दूसरों के सामने अपराधी समझा जाऊँगा, मेरी बेइज्जती होगी, लोग मुझे बुरा भला कहेंगे और गलती का दंड मुझे भुगतना पड़ेगा। वह सोचता है कि इन सब झंझटों से बचने

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

के लिए यह अच्छा है कि अपनी गलती को स्वीकार ही न करूँ, उसे छिपा लूँ, या किसी दूसरे के सिर मढ़ दूं।

यह मनुष्य की मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया है किन्तु हमें इस प्रकार की कमजोरियों के ऊपर विजय प्राप्त करनी चाहिए। दूसरा व्यक्ति अपनी गलती तब तक स्वीकार न करेगा, जब तक आप उसके सामने अपनी भूलों को स्वीकार न करें। आपकी भूलों को सुन कर वह भी अपनी भूलों को अवश्य मान लेगा।

एक दोष को छिपा लेने से पुनः पुनः उसी त्रुटि को छिपाने को जी चाहता है। चरित्र में एक स्थान पर कमजोरी होते ही, यह दुर्बलता बढ़ने लगती है और अनेक गलतियों को करने और छिपाने की आदत पड़ जाती है। दोषों से मानसिक ग्रन्थियों का निर्माण होता है और वे जटिलतर बनती जाती हैं। मानसिक ग्रन्थियों के भार से अन्तःकरण दिन प्रति दिन मैला, भद्दा, और दूषित होता जाता है और अन्ततः वह व्यक्ति दोषों और कमजोरियों की खान बन जाता है गलती करना उसके स्वभाव का एक अंग बन जाता है।

भूल को स्वीकार करने से मनुष्य की महत्ता कम नहीं होती, वरन् उसकी महान् आध्यात्मिकता का पता चलता है। जो लोग अपनी भूल को स्वीकार करते हैं और भविष्य में वैसा न करने की प्रतिज्ञा करते हैं, वे क्रमशः सुधरते और आगे बढ़ते जाते हैं। गलती मानना और उसे सुधारना—यही व्यवहारिक कुशलता का मार्ग है। जब आप दूसरे के समक्ष अपनी भूल स्वीकार करते हैं, तो दूसरा व्यक्ति यह समझता है कि उसी की प्रेरणा से ऐसा हुआ है। अतः उसे भी आन्तरिक सुख का अनुभव 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

(४) बात-चीत मित्रता के ढंग से शुरू करो:—

अनेक बार लोग बात चीत करने में असफल होते हैं। उसका प्रधान कारण यह है कि वे बात चीत की कला से अनभिज्ञ हैं। बात चीत मित्रता के ढंग से प्रारम्भ करनी चाहिए। वे अपनी ही अपनी गाये जाते हैं। दूसरे की बात सुनना नहीं चाहते। यदि उन्हें ऐसा अवसर आ जाय तो वे नाराज हो जाते हैं और उखड़ बैठते हैं।

अनेक व्यक्ति ऐसे अक्खड़ और क्रोधी होते हैं, या घमण्ड में इतने चूर रहते हैं कि उनसे बातचीत प्रारम्भ करना ही कठिन है। किस प्रकार उनसे बातचीत शुरू की जाय? आप उनसे इस प्रकार वार्तालाप प्रारम्भ कीजिये मानो आपकी पुरानी मित्रता है, बहुत दिनों पश्चात् आप उनसे मिले हैं। बातचीत में 'महाशय, 'जनाब, 'श्रीमान' 'मित्र, 'महरबान, 'साहिब, बाबू, 'भाई, आदि शिष्टाचार सूचक शब्दों का यथायोग्य व्यवहार करो। मान्य पुरुषों के साथ शिष्टतायुक्त शब्दों में शान्ति और नम्रता के साथ अत्यन्त बुद्धिमानी से बातचीत करना चाहिए। ऐसा न हो कि आप उनकी दृष्टि में उद्दण्ड, मूर्ख अथवा घमण्डी ठहरें।

दूसरे के स्वभाव को परख लीजिये, और उसी के अनुसार अधिक या कम गम्भीर बातें कीजिये।

(५) अहंकार तृप्ति का ध्यान रखिये—

बीसवीं सदी के एक मनोवैज्ञानिक का कथन है कि मनुष्य के सभी कार्यों और व्यवहारों के मूल में प्रधानतः अहंकार रहता है। अहंकार क्या है? इसी सादृश्य के अनुसार, "अहंकार का अर्थ है कि महत्वपूर्ण बनने की आकांक्षा,,

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आदमी अपने आपको बड़ा देखना चाहता है। वह मान, इज्जत और बड़प्पन का भूखा है। हर व्यक्ति किसी न किसी रूप में अपने को बड़ा सिद्ध करने की चेष्टा कर रहा है। उसका 'अहं' किसी न किसी रूप में प्रकट हो रहा है। अब्राहम लिंकन ने कहा है, 'दुनियां में कौन ऐसा है, जो यह न चाहता हो कि दुनियां उसका सम्मान करे।' विलियम जेम्स ने अहंकार की रक्षा के विषय लिखा है—'मानव-स्वभाव की गहन तम प्रवृत्ति है—महत्वपूर्ण बनने की प्यास।,

आप इस अहंभावकी उपेक्षा कर किसी के प्रिय भाजन नहीं बन सकते। प्राचीन वैराग्यवादियों ने 'अहंकार, की बड़ी तीखी आलोचना की है और उसे मनुष्य की एक बड़ी कमजोरी बताया है। मनुष्य चाहे कितना भी विद्वान् अमीर, पहुंचा क्यों न हो जाए, वह अपने को महत्वपूर्ण समझने और महत्वपूर्ण बनने की भावना से ग्रस्त रहता है। महत्वपूर्ण बनने की आकांक्षा से ही सभ्यता और संस्कृति का विकास होता है। प्रत्येक साधारण व्यक्ति असाधारण बनने की प्रबल आकांक्षा से प्रेरित होकर महान् पद प्राप्त कर सकता है।

आप अपने वार्तालाप में दूसरे को महत्वपूर्ण साबित करते चलिये और उनके हृदय के अहंकार की रक्षा करते रहिए। आत्म प्रशंसा और अहंकार की रक्षा के लिए महत्व॰ पूर्ण ढंग निकालिये।

अनेक बार 'अहं, की तृप्ति के लिये मनुष्य पागल तक हो जाते हैं। पागलखानों के अध्यक्षों का कथन है कि ५० प्रतिशत व्यक्ति केवल अहंकार-तृप्ति के लिए प्रमाद के शिकार बनते हैं। पागलपन के जगत् में उन्हें अपनी इस प्यास 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

ृप्त करने का अवसर प्राप्त हो जाता है। कई बार बीमारी में लोग अपनी महत्ता की अपूर्ति को शान्त करते पाये जाते हैं।

श्री अटल ने आगरे के पागलखाने की एक स्त्री की आपबीती लिखी है। इस कहानी से स्पष्ट है कि केवल पुरुषों ही में नहीं स्त्रियों में तो अहंकार तृप्ति की भावना और भी प्रबल होती है—'एक सुशिक्षित स्त्री पागल हो गई। वह एक बड़े गरीब और निर्धन घर में पैदा हुई थी, लेकिन भाग्य से वह पढ़ लिख गई थी और उसके सपने बहुत ऊँचे हो गए थे। वह चाहती थी कि किसी बड़े घर में उसका विवाह हो उसका पति उसे उपन्यास नायकों की भांति प्यार करें, उसके बच्चे हों, और समाज में उसकी प्रतिष्ठा बढ़े किन्तु जीवन ने उसके सारे सपने तोड़ दिये। निर्धनता के कारण उसका विवाह एक बेपढ़े लड़के से हुआ जो बहुत ही दुश्चरित्र था और पत्नि की जरा भी पर्वाह नहीं करता था। थोड़े दिनों बाद वह पागल हो गई। अपने पागलपन में वह अपनी ध्वस्त भावना की तृप्ति किया करती थी। उसने कल्पना कर ली थी कि उसका विवाह एक प्रोफेसर से हो गया है, वह बहुत धनी है, उसके तीन बच्चे हैं। जब कभी डाक्टर उसे देखने आता था तो वह एक विचित्र काल्पनिक मातृत्व के गर्व से मुस्करा कर कहती थी—"डाक्टर, मेरे बच्चे खेलने गए हैं, अभी आते होंगे।,, उसने अपने मन में ही अपने उस व्यक्तित्व का एक काल्पनिक जगत् निर्माण कर लिया था, जिससे उसके अहंभाव का संतुष्टि हो सके।,,

आप किसी भी व्यक्ति के अहंभाव को ऊँचा उठाइये, फेर देखिये वह आपका बन जाता है। अपनी बातचीत या

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

अपने कार्यों को ऐसा संवारिये कि आप दूसरों के अहंभाव को संतुष्ट कर सकें। अहंभाव को पुष्ट करने के व्यवहार पर आपकी कुशलता निर्भर है।

दूसरे व्यक्तियों की दिलचस्पी और अहंभाव की तुष्टि के लिए अवसर ढूंढ़ निकालिये, उनके अच्छे गुणों तथा कार्यों की प्रशंसा कीजिये। प्रत्येक उन्नति और हर उन्नति की हार्दिक प्रशंसा कीजिये।

(६) इस प्रकार बातें करो कि दूसरा तुम्हारी बातों को मंजूर करता चले—

पहले ऐसी साधारण सी बात लीजिये, जिसे आप समझते हैं, दूसरा व्यक्ति बिना पशोपेश और शंका को स्वीकार कर लेगा। ऐसा करने से उसका स्वभाव कुछ नर्म हो जायेगा, और वह आपकी और बातें भी क्रम क्रम से स्वीकार करता चलेगा। अपनी प्रत्येक बात को तर्क और बुद्धि से धीरे २ समझाते चलिये। स्मरण रखिये, यदि दूसरा व्यक्ति अस्वीकार करने के मानसिक रुख (*Mood*) में आ गया, तो वह आपकी तर्क सम्मत बात भी अस्वीकार कर देगा।

(७) दूसरे को अधिक बातें करने का अवसर दीजिये—

प्रत्येक मनुष्य अपनी राम कहानी कहना चाहता है। अतः आप इस प्रकार बातें कीजिये कि दूसरा उत्साहित हो कर आपसे अपनी गूढ़ से गूढ़ बातें स्पष्ट रूप से कह दें। थोड़ी सी दिलचस्पी लेने से और धैर्य पूर्वक दूसरे की बातें सुनने से यह कार्य हो सकेगा। धैर्य से दूसरे की बातें सुनना भी एक कला है। प्रत्येक व्यक्ति यह गुर नहीं जानता। जब

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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

दूसरा बोलता है और अपने हृदय की गुत्थियां खोलना चाहता है तो वह अपनी हांकने लगता है। यह कुत्सित बुरा व्यवहार है। आप यदि दूसरों को अपनी ओर आकर्षित करना चाहते हैं तो दूसरों को ज्यादा बातें करने का मौका दीजिये।

(८) दूसरों को यह अनुभव कराओ कि सूझ उन्हीं की है—

यदि अपनी ओर से आप कुछ योजनाएँ दूसरों पर लादने की चेष्टा करेंगे, तो दूसरे उसे स्वीकार करने में आनाकानी करेंगे बुरा भी मानेंगे किन्तु यदि आप बातें इस प्रकार करें कि ऐसा प्रतीत हो कि सूझ उन्हीं की है, तो वे झटपट वह कार्य करने को प्रस्तुत हो जावेंगे। यह कुशलता अभ्यास और बुद्धि के ठीक प्रयोग से आ सकती है।

(९) दूसरे के दृष्टिकोण से देखिये—

अपने दृष्टिकोण से प्रत्येक व्यक्ति आदर्श है, सर्वोत्कृष्ट शक्तियों का पुंज है, कोई गलती नहीं करता, ठीक ही कार्य करता है। अतः आप यदि किसी की गलती समझते हैं तो उसे दूसरे के दृष्टिकोण से देख कर समझाइये। अपने को उसकी स्थिति में रखिये, और तब अपने मार्ग का निर्णय कीजिये। दूसरों के दृष्टिकोण से सहानुभूति रख कर आप अनेक उलझनों से बच सकते हैं।

(१०) दूसरों के उच्च विचार जाग्रत कीजिये—

प्रत्येक मनुष्य के मन की दो भूमिकाएँ हैं। एक निम्न दूसरा उच्च। खराब से खराब व्यक्ति भी अपने चिन्तन के क्षणों में उच्च भूमिका में प्रवेश करता है। उसमें आत्मशक्ति निवास करती है अतः कभी २ उसका विवेक, उसकी शु

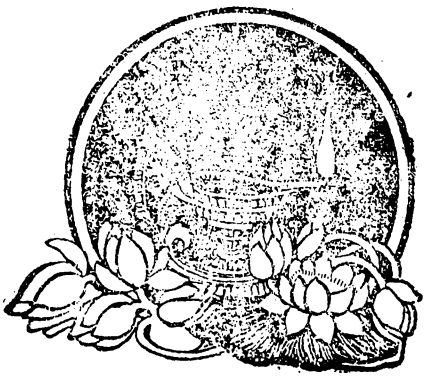
Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

बुद्धि, उसका तर्क जाग्रत हो उठता है। आपका व्यवहार एवं बातचीत ऐसी तर्क पूर्ण और युक्ति सम्मत होनी चाहिए कि दूसरे का विवेक जाग्रत हो उठे। इस चेतनावस्था में आकर वह व्यक्ति आपकी योजनाओं एवं विचार धाराओं में विशेष दिलचस्पी लेने लगेगा।

(११) अपने विचारों का जादू चलाइये—

आपमें जो सर्व श्रेष्ठ हैं, उत्तम और पुष्ट है--ऐसी मौलिक योजनाओं और विचार धाराओं को दूसरों पर समय और उपयुक्त अवसर निकाल कर अवश्य प्रकट कीजिये। यदि आपके विचारों में शक्ति है, तथा आपमें विश्वास भरा है; तो अवश्य आपके विचारों का, दूसरे पर जादू जैसा प्रभाव होगा, वह आपके दृष्टिकोण के वशीभूत हो जायेगा। हिप्नोटिज्य या सम्मोहन-विज्ञान कुछ नहीं केवल पुष्ट संकेतों (*Suggestions*) के ही अद्भुत खेल 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

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

युग निर्माण मिशन–संक्षिप्त परिचय

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

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

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

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

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

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

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

अन्तिम सन्देश

अस्सी वर्ष जी गयी लम्बी सोद्देश्य शरीर यात्रा पूरी हुई । इस अवधि में परमात्मा को हर पल अपने हृदय और अन्तःकरण में प्रतिष्ठित मानकर एक-एक क्षण का पूरा उपयोग किया है । शरीर अब विद्रोह कर रहा है, यूँ उसे कुछ दिन और घसीटा भी जा सकता है, पर जो कार्य परोक्ष मार्ग दर्शक सत्ता ने सौंपे हैं, वे सूक्ष्म और कारण शरीर से ही संपन्न हो सकते हैं । ऐसी स्थिति में कृशकाय शरीर से मोह का कोई औचित्य नहीं है ।

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

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

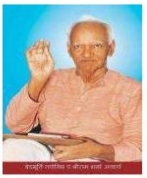
ब्रह्मकमल के रूप में हम तो खिल चुके, किन्तु उसकी शोभा और सुगन्धि के विस्तार हेतु ऐसे अगणित ब्रह्मबीज-देवमानव उत्पन्न कर जा रहे हैं, जो खिलकर समूचे संस्कृति सरोवर को सौन्दर्य सुवास से भर सकें, मानवता को निहाल कर सकें ।

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

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

-श्रीराम शर्मा आचार्य

: युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :



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

- **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