

६९०

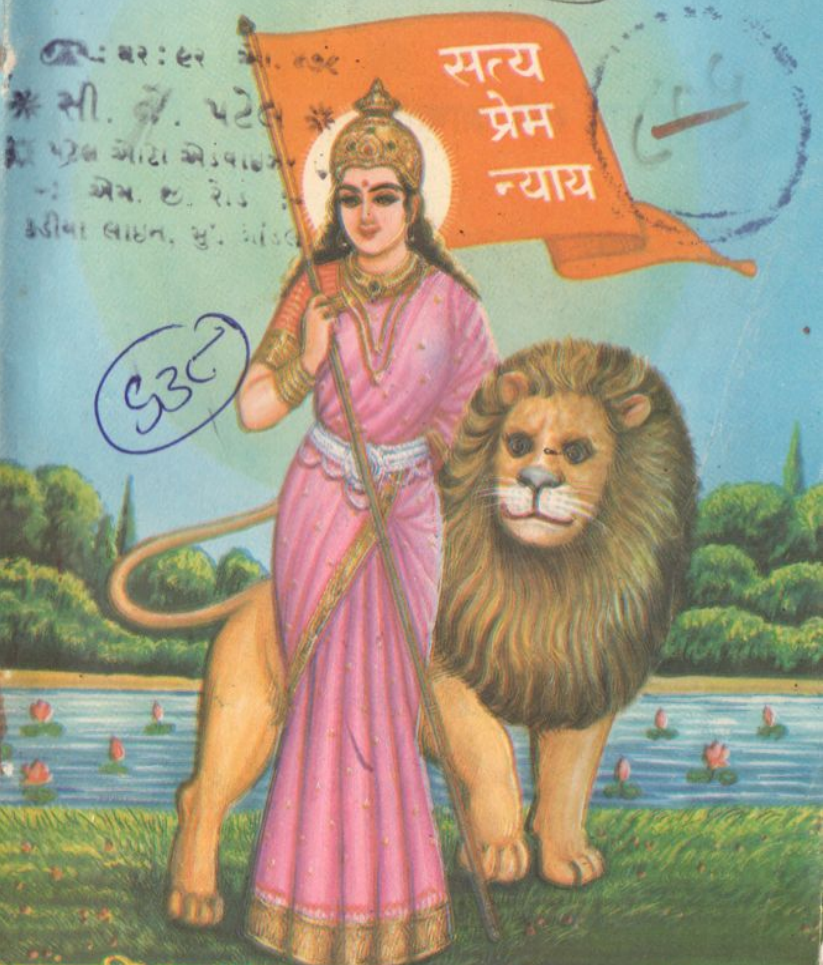
हँसी खुशी का जीवन

१

सं. क्र. : ६२
* सी. व. पटेल *
पुस्तक आटा अंशपाठक
- जे. ए. रोड
इडीया लाहन, पु. गाँव

सत्य
प्रेम
न्याय

६३८



श्रद्धांजलि प्रकाशन

— श्रीराम शर्मा आचार्य

एग निर्माण योजना, मथुरा

: 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



प्रकाशक :

युग निर्माण योजना

मथुरा (उ. प्र.)



पं. श्रीराम शर्मा आचार्य



प्रथम बार १९५८

द्वितीय बार १९९०



मूल्य २.५० रु.



मुद्रक :

युग निर्माण प्रेस,

गायत्री तपोभूमि, मथुरा प्रकाशक :



भूमिका

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

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

—पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

मुद्रक-युग निर्माण प्रेस, मथुरा



हँसी खुशी का जीवन !



मानव जीवन में तीन कार्यों की प्रधानता रहती है— कार्य, मनोरंजन और विश्राम। साधारण व्यक्तियों में से प्रत्येक को जीविका-उपार्जन के लिए दिन रात के चौबीस घण्टों में से आठ घण्टे का समय अवश्य लगता है। इस समय के बाद आठ घण्टे विश्राम के लिए निकाल देने पर आठ घण्टे का समय फुरसत का मिलता है। इन आठ घण्टों को किस प्रकार व्यय किया जाए, जिससे अधिकतम आनन्द, हँसी खुशी और शान्ति प्राप्ति हो सके, यह एक विचारपूर्ण समस्या है।

रोते मत रहिए !

अनेक व्यक्ति प्रायः कहा करते हैं कि “हमें आमोद-प्रमोद तथा जीवन के आनन्दउपभोग के लिए कोई अवकाश प्राप्त नहीं होता। हम काम से बेहद परेशान हैं। इतने मंभूट पड़े रहते हैं कि दिन रात उन्हीं में फंसे रहते हैं।” यह बात ऐसी उदास मुद्रा में कही जायेगी, जिससे वे अपनी अतीव असमर्थता, निराशा और बेवसी प्रकट करेंगे।

स्त्रियों से पूछिए—“तुम सारे दिन क्या कार्य करती हो ?” वे कहेंगी—“हमें रोटी बनाने, बच्चों की देख रेख करने, घर की छोटी बड़ी आवश्यकताओं की पूर्ति करने, माइबुहारू, बर्तन मांजने, कपड़े धोने, बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करने और



कपड़े सीने में हमें कोई अवकाश प्राप्त नहीं होता।” यह कहते-कहते उनका मुख चिंता, नैराश्य, पीड़ा और आंतरिक वेदनाओं से भर जायेगा। वे मानों रो देंगी। इन्हें देखने से आप यही अन्दाज लगायेंगे कि इनका जीवन रोते कलपते व्यतीत होता है। सांसारिक चिंताओं का भार इनके ऊपर इतना अधिक है कि ये अपने जीवन में रोने पीटने और व्यर्थ का भार वहन करने के अतिरिक्त कुछ नहीं कर रही हैं। उस जीवन से क्या लाभ जिसमें मनोरंजन और आनन्द के दो क्षण न हों ?

जीवन पर धन की बढाई !

अधिकांश सेठ, दूकानदार, क्लक, सरकारी नौकर, व्यापारी वर्ग धन उपार्जन तथा उसे जोड़ने में तो सतत प्रयत्नशील हैं, किन्तु उसका जीवन तथा आनन्द के लिए उपयोग करने में जागरूक नहीं हैं। कुछ अल्पज्ञ व्यक्ति केवल धन उपार्जन को ही जीवन का चरम लक्ष्य बनाये हुए हैं। धन उनके जीवन पर चढ़ गया है। वह उनकी असंख्य सांसारिक चिंताओं का कारण बन गया है। ग्रहस्थ सम्बन्धी उनका सुख भी विलुप्त हो गया है।

स्मरण रखिये, धन का उपयोग जीवन के लिए है। जीवन धन से बड़ा है, महान है। धन को इतनी स्वतन्त्रता न दीजिए कि वह जीवन के ऊपर चढ़ बैठे और जीवन को चिंता, व्यग्रता तथा व्यर्थ के कार्यों से भर दे। जीवन धन से उच्च स्तर पर है। उसकी उपबोगिता जीवन के विकास एवं परिपुष्टि पर निर्भर है। आपको धन तत्व का उतना ही अनुपात चाहिये, जिससे आपकी न्यायपूर्ण आवश्यकतायें पूर्ण हो सकें और उसका विकास अवरुद्ध न हो जाय। इसके अतिरिक्त संग्रह करने



या पूंजीपति बनने के लिए जीवन जैसे महान् दैवी-तत्त्व को विनष्ट न कीजिए। जब साधारणता: आपकी आवश्यकताओं के लिए धन प्राप्त हो जाय तो आनन्द प्राप्त के लिए उसका उपयोग कीजिए।

आनन्द-तत्त्व की आराधना !

जीवन का प्रधान लक्ष्य आनन्द प्राप्त है। हमें अधिक से अधिक आनन्द, सुख इन्सी खुशी प्राप्त करना चाहिए। जिस व्यक्ति को आनन्द प्राप्त नहीं हुआ और जो जीवन भर तेली के बैल की भांति संसार का भार ढोता रहा या रुपया-पैसा एकत्रित करता रहा, वह चाहे आर्थिक दृष्टिकोण से समृद्ध कहा जा सके, किन्तु वास्तव में उसने जीवन का रस प्राप्त नहीं किया है। आनन्द वह आत्मिक तत्त्व है, जिसे प्राप्त करने पर मन बुद्धि सुखी संतुष्ट हो जाती है, संसार का समग्र सुख प्राप्त हो जाता है।

आनन्द क्या है? आनन्द का सम्बन्ध मन से है। हमारी पांच इन्द्रियां निरन्तर आनन्द या दुःख की अनुभूति हमारे मन को दिया करती हैं। प्रत्येक इन्द्रिय किसी प्रकार के आनन्द या दुःख से सम्बन्धित हो सकती है। यदि हम प्रत्येक इन्द्रिय को सुख की प्रतीति के लिए सचेष्ट रखें, तो हमारे आनन्द का विस्तार हो सकता है।

हमारा आनन्द आन्तरिक है। जो व्यक्ति उसे याहर दूढ़ते फिरते हैं, वे गलती पर हैं। वाहन वस्तुओं से सम्बन्धित होकर हमारी पंच इन्द्रियां जो ज्ञान अन्तर प्रदेश में ले जाती हैं, उनके द्वारा मन में आनन्द की भावना उत्पन्न होती है। अतः सुख प्राप्त के लिए मन को नैराश्य, चिन्ता, हीनता की भावना



से निकाल कर सुख, आनन्द और हंसीखुशी की मनः स्थिति में रखना चाहिए। मनः स्थिति का यह महत्वपूर्ण सार है।

जिनका लक्ष्य जीवन में अधिक से अधिक खुशी, आनन्द और सुख शान्ति है, वे अपनी उसी प्रकार की मनोदशा बनाकर उसके समीप पहुँचते हैं। मन स्थिति के अनुकूल तत्व ही हम वातावरण से खींचा करते हैं।

आशावादी दृष्टिकोण की आवश्यकता !

हम जितना अपने आपको सांसारिक वस्तुओं के मोह से बांधते हैं, जितनी अधिक अपनी कृत्रिम आवश्यकताओं की अभिवृद्धि करते हैं, उतने ही अधिक चिंताओं में निमग्न रहते हैं। अनेक प्रकार की चिन्तायें हमारे जीवन संगीत को कड़वा कर देती हैं और हम प्रसन्नता के मोददायी वातावरण को मन में उत्पन्न नहीं कर पाते। हम छोटी २ बातों को लेकर मीकते कुदते रहते हैं। हमारा जीवन जंजाल से भरा रहता है। हम रोते, पीटते, चिंतित जीवन व्यतीत करते हैं।

रोते मत रहिये, मस्त रहिये। आनन्द तत्त्व से अधिक से अधिक सान्निध्य प्राप्त करते रहिये। आप जिन चीजों या बातों के लिये रात दिन चिंतित रहते हैं, उनसे आपका सम्बन्ध अल्प काल का है। फिर, क्यों उनके लिए अपने जीवन को शूलमय किया जाय ?

हमें फूलों की तरह हंसते मुसकुराते हुए जीवन व्यतीत करना चाहिए। प्रकृति को देखिये, सर्वत्र आनन्द का राज्य है। शीतल मंद समीर किस आनन्द में बह रही है। उषान में पक्षियों का ककरव सुनिये। हरिजननों, निर्दोषों का बोले बने



नालों का जल किस मस्ती से गिरता है। एक एक बूंद बिखर कर मानों हँस उठती है और कहती है, 'हे ! संसार वालों, आनन्द में दिलखिलाओ ! मुसकराकर जीवन व्यतीत करो। व्यर्थ की चिंतायें छोड़ो !”

पक्षियों के पास कितनी पूंजी है ? उन्होंने कितने रूपके किसी बैंक में जमा किए हैं ? उनके घर में कितने वर्षों के लिए खाद्य पदार्थों का संग्रह है ? उनके पास कितनी रजाई, विछौने, पहिने के सुन्दर कीमती वस्त्र, कमरे, मोटर, भाड़ फानूस हैं ? किसी प्रकार की पूंजी न होते हुए भी, बल के लिए भोजन, वस्त्र, मकान की व्यवस्था न होते हुए भी उनका जीवन कितनी प्रसन्नता और मस्ती से परिपूर्ण है। वे किस निश्चिन्तता से मधुर संगीत अलापते हैं। मोर को नाचते समय देखिये, किस बेफिक्री से वह विभिन्न नृत्य मुद्रायें बनाता है। पन्द्रह बीस मिनट तक चलने वाला उसका नृत्य आनन्द सागर में अवगाहन है। उसे न बाल बच्चों की चिन्ता है, न सांसारिक प्रपंचों की उलझनें। हमें इन प्राकृतिक जीवों से आनन्द विषयक शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए-इनके जीवन के आनन्दतत्त्व को ग्रहण करना चाहिए।

आनन्द का संकल्प कीजिये !

आइये, अपनी कृत्रिम दुश्चिन्ताओं और दुर्भावपूर्ण कल्पनाओं को सदा के लिए त्याग कर आनन्दतत्त्व के साधक बनें। जीवन का रस-पान करते चले। हंसी खुशी से अपने जीवन के प्रत्येक रंगरेश को रङ्ग लें। स्वयं हँसें, प्रसन्न रहें और अपनी प्रफुल्लता, मस्ती और आनन्द को उदारता से वितरित करें। जगत् को आनन्दमय मानें। यदि हम जीवन



विषयक नीचा दृष्टिकोण त्याग कर 'यह जगत आनन्दमय है'— यह भावना अपने सम्मुख रखें, तो हमारे दुःख, क्लेश और व्यर्थ की चिन्ताओं की अल्पकाल ही में समाप्ति हो जाये। हमारी चिन्तावृत्तियां, मन, चित और आनन्द स्वरूप में एकाग्र हो जायेंगी, हमारे कल्पित दुःख और क्लेशों की समाप्ति हो जायेगी।

जो व्यक्ति अपने सच्चिदानन्द स्वरूप में स्थिर हो गया है, वह धन्य है। वह अविद्या के अन्धकार से निकलकर आनन्द उत्साह और आशा के प्रकाश में आ गया है। आनन्द तन्त्र की आराधना से मनुष्य का आन्तरिक एवं बाह्य जीवन आत्म संतोष से परिपूर्ण हो जाता है। उसे यह स्वयं अनुभव होने लगता है कि विकार, भय, चिन्ता, क्रोध, वासनाओं से पीड़ित जीवन में आनन्द की प्राप्ति नहीं हो सकती। भौतिक ऐश्वर्य, रूपया पैसा, प्रभत्व प्राप्त होने में ही आत्म संतुष्टि नहीं होती।

आइये, आज से निश्चय करें कि हम सदा सर्वदा प्रत्येक स्थिति में, प्रत्येक वातावरण में आनन्द लेंगे, दुनिया के मजे लूटेंगे, क्योंकि हमारा सरोकार आनन्द से है। हमारा जन्म आनन्द प्राप्ति के लिए ही हुआ है। विषम परिस्थितियां हमारे आनन्द में बाधा उपस्थित नहीं कर सकती ! अपना दृष्टिकोण परिवर्तित कर सात्त्विक आनन्द प्राप्ति का आदर्श सम्मुख रख कर जीवत व्यतीत कीजिए। आप चाहें जिस स्थान या अवस्था में हो आशावादी दृष्टिकोण अपना कर आनन्दमय जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

व्यर्थ की चिन्ताएँ त्याग दीजिए। जो थोड़ी सी वस्तुएँ आपके पास है उन्हीं को इस क्रम से रखिये कि अधिक से



अधिक आनन्द प्राप्त हो सके। खुरासान का राजकुमार लड़ाई में चला, तो उसके खाने पीने और सुखसुभीते का सामान ३०० उंटों पर लदा।

लड़ाई का पासा उलटा पड़ा और वह खलीफा इस्माइल का कैदी होगया, पर भूख तो कैदी का भी साथ नहीं छोड़ती !

“अरे भाई, कुछ खाना-बाना तो बना ! अपने रसोइया से राजकुमार ने कहा। उसके पास सिर्फ मांस का एक टुकड़ा ही बचा था। उसे ही उसने मिट्टी की एक हण्डिया में उबलाने रख दिया और किसी शाक-सब्जी की तलाश में चला।

मौका देख एक कुत्ते ने हण्डिया में मुँह डाला, तो कुछ ऐसा हुआ कि वह उसके गले में फंस गई और वह हण्डिया लिए भागा।

राजकुमार ने यह देखा, तो वह खिलखिलाकर हँस पड़ा।

खलीफा की ओर से पहले पर तैनात अफसर ने पूछा—
‘आप इन दुख की घड़ियों में भी इस तरह हँसते हैं?’

राजकुमार ने कहा— ‘मुझे यह सोचकर हँसी आरही है कि सुबह जिस सामान के लिए ३०० उँट जरूरी थे, अब एक कुत्ता ही काफी है।’

डगेल कानेंगी ने धन कुबेर एक फेलर के शुष्क नीरस और चिंतायुक्त जीवन की कायापलट का बड़ा रोचक वृत्तान्त लिखा है। यदि रुपये या धनिक जीवन में हँसी खुशी होती तो एकफेलर सब से प्रसन्न और संतुष्ट व्यक्ति होता, किन्तु ऐसी बात नहीं थी। वह असंख्य धन का स्वामी बन कर भी दुःखी और चिंतित रहा। उसकी मानसिक कायाकल्प की कहानी देखिये—



एकफेलर ने अपने पहले दस लाख डालर तेइस वर्ष की आयु में ही कमा लिए थे । संसार की सर्व प्रसिद्ध स्टैन्डर्ड वेकुअम आयल कम्पनी की मालिकी उन्होंने ५३ वर्ष की आयु में प्राप्त कर ली और अपार धन राशि उनकी हो चुकी थी ।

किन्तु ५३ वर्ष की आयु में उनके मानसिक जगत् का क्या हाल था ? चिन्ता और हर घड़ी के विषाद में ही उनका समय व्यतीत होता था । सोचते विचारते और निरन्तर चिन्तित रहने के कारण सब कुछ होते हुए भी उनका स्वास्थ्य नष्ट हो चुका था । ५३ वर्ष की आयु में वे केवल अस्थि कंकालवत् रह गये थे । सिर तथा भौंहों के सब बाल उड़ गये थे और उनके दुबले पतले शरीर को देख कर दुःख होता था ।

आरम्भ में एकफेलर हट्टे कट्टे शरीर वाले थे । उन्मुक्त वायु तथा खेतों की स्वच्छन्दता में तिकसित हुए थे । शरीर पुष्ट था, कंधे उठा कर सीधी कमर से मस्तानी चाल से चला करते थे किन्तु ५३ वर्ष की आयु में पहुँचते पहुँचते तो वे केवल अस्थियों का एक नर कंकाल मात्र अवशिष्ट रह गए थे । रात्रि तथा दिन में कार्य निरन्तर अपने कारखाने की चिन्ता, निन्दा का बोझ तथा बिना किसी प्रकार के व्यायाम, विश्राम तथा मनोरंजन के कारण उनके घुटने टिक गए । एक महान् धनी जीवित होकर भी मृत के समान रह गया । उनकी आय प्रति सप्ताह बीस लाख डालर थी किन्तु व प्रति सप्ताह दो डालर का भोजन भी नहीं पचा पाते थे । थोड़े से दूध तथा रोटी के एक टुकड़े को पचा लेना भी उनके लिए बड़ी बात थी ।

यह सब क्यों हुआ ? चिन्ता के मानसिक बोझ, व्यापार में हानि की संभावना का भय, और अपने आपको सबसे अमीर देखने की अतृप्त इच्छा - इन सब के बोझ के कारण उनका



शरीर छीजता चला गया। २३ वर्ष की आयु से ही उन्होंने इस दिशा में अप्रसर होना आरम्भ कर दिया था। केवल एक ध्यान और एक सुख—पैसा कमाना। किसी अच्छे सौदे को पूर्ण कर उन्हें जितनी प्रसन्नता होती थी उतनी किसी अन्य बात से नहीं होती थी। तनिक सा कहीं भी हानि होती, तो वे खटिया पकड़ लेते। डेल कानेंगी ने इस सम्बन्ध में एक रोचक घटना का उल्लेख किया है—

एकफेलर ने एक बार चालीस हजार डालर का अनाज जहाज से भेजा, जो प्रजलेक्स से होकर गया था। बीमा नहीं किया गया था, क्योंकि डेढ़ सौ डालर का व्यय था। रात को लेक्स पर बड़ा तूफान आया। एकफेलर चिन्ता में प्रस्त हो गया। सबेरे जब उसका भागीदार ज्योर्ज गार्डनर आफिस आया तो उसने उसे चिन्तातर देखा। एकफेलर ने उसे किसी प्रकार जब भी बीमा करवाने के लिए दौड़ाया। गार्डनर दौड़ा गया। बीमा करवा लाया, लेकिन इसी बीच समाचार आया कि माल सही सलामत पहुँच गया है। एकफेलर की चिन्ता का पार न रहा। डेढ़ सौ डालर यों ही नष्ट हो गये। उसे खटिया पकड़ लेनी पड़ी।

ऐसे जीवन से क्या लाभ? एकफेलर के पास न खेलने के लिए समय था, न आमोद प्रमोद के लिए, न व्यायाम और न अन्य किसी मनोरंजक कार्य के लिए, उसका समय व्यतीत होता था धन कमाने में।

एकफेलर के भागीदार गार्डनर ने दो हजार डालर में एक पालवाली नाव खरीदी। एक शनीवार को उसने एकफेलर से कहा—“काम छोड़ो, चलो जरा दिल बहलाओ। नाव में घूम आने से तन मन ताजा हो जायगा।” एकफेलर उत्तेजित होकर



बोला, “ऐसे फालतू काम के लिए मेरे पास समय नहीं है।” जीवन के सुखमय प्रसंगों से विहीन एकफेलर के दिन भारी भय और चिंता में बीतते रहते। बाद में उन्होंने यह स्वयं स्वीकार किया और कहा था कि, “कोई ऐसी रात नहीं गई जब आंखें मूँदने से पूर्व मुझे बात का भयावह स्मरण नहीं हुआ कि मेरी यह सब सफलता अस्थायी भी हो सकती है।” ऐसे व्यक्ति का स्वास्थ्य, सुख, आनन्द नष्ट न हो तो क्या ?

जो व्यक्ति कभी किसी आमोद प्रमोद में नहीं जाता न चार मित्रों के पास बैठ कर हँसी खुशी के दो क्षण व्यतीत करता है न मनोरंजन की उपयोगिता समझता है उसका ऐसा ही बुरा हाल होता है।

डाक्टरों ने उससे कहा कि जीवित रहना है तो एकफेलर को इन बातों का ध्यान रखना होगा अन्यथा मृत्यु को प्राप्त होगा—(१) चिन्ता से दूर रहे, किसी भी बात की किसी भी कारण से तनिक भी चिंता न करे (२) आराम से रहे पर्याप्त मनोरंजन आमोद-प्रमोद करे और खुली हवा में यथेष्ट हलका व्यायाम करे (३) भोजन का यथेष्ट ध्यान रखे। चिकित्सकों ने उसे निर्देश किया था कि दिन रात के काम काज चिंता लोभ भय में फँसे रह कर मृत्यु को निमंत्रण देने के अतिरिक्त वह कुछ नहीं कर रहा है। जीना है तो इन सबसे मुक्ति पाकर आराम से रहे। एकफेलर के जीवन का एक नया अध्याय प्रारम्भ हुआ। उसका सांसारिक लोभ चिन्ता भय मूलक दृष्टिकोण बदला उसके स्थान पर निर्द्वन्द्व, प्रसन्नता मूलक, आभावादी आमोद प्रमोदमय दृष्टिकोण आ गया। उसके जीवन का कायाकल्प हो गया। बदले हुए जीवन का कार्यक्रम देखिये—



उसने गोल्फ खेलना सीखा । पास पड़ोस के व्यक्तियों से मेलजोल बढ़ाया तथा खेलकूद नाच गाने मनोरंजन के अन्य साधनों में स्वच्छन्दता से भाग लेने लगा । नियमित भोजन करता, खुर्ली वायु में प्रचुरता से निवास करता । उसकी सम्पत्ति अब भी वृद्धि पर थी किन्तु उसने अनावश्यक लोभ तथा उसकी चिन्ता का परित्याग कर दिया । आवश्यक कार्य देख भर लेता । लाभ हानि से तनिक भी विचलित न होता । उसने एक और महत्वपूर्ण कार्य भी किया । कितना धन वह कमा सकता था, इसकी चिन्ता छोड़ कर वह अब यह सोचने लगा कि उसका धन लोगों के लिए कितना सुख खरीद सकता है । उसने अपनी मुट्ठी खोली । परोपकार के लिए उसने लाखों करोड़ों रुपये वितरित करना प्रारम्भ किया । रोगों से लड़ने के निमित्त उसने मुक्त हस्त दान दिये । चिन्ता, लोभ, स्वार्थ, निन्दा और केवल धन संचय की अहर्तिश व्यक्ति से मुक्त होकर आनन्द, मनोरंजन तथा आमोद प्रमोदयुक्त निश्चिन्त जीवन के पुण्यप्र ताप से ५६ वर्ष की आयु के उस मृत-तुल्य एकफैलर ने ६८ वर्ष की आयु बिताई । परोपकार के कार्यों में अरबों का दान दिया और सुखी स्वस्थ एवं सम्मानित जीवन व्यतीत कर परलोक गमन किया ।

मस्त रहना सीखो ।

दुःखों की एक निविड़ अमावस्या हमें घेरे है । विपत्ति के बादल छाये हैं, संसार में भयंकर मारकाट मची है । मनुष्य दुनियां के ताने-बाने में इतना उलझ गया है कि सदैव वह किसी न किसी झूमेले में फँसा रहता है । उसे दम मारने का अबकाश



नहीं। प्रातः से सायंकाल तक—यहां तक कि रात्रि में भी वह उसी उधेड़वुन में लगा रहता है। अंधकार और दुःखों की गलियों में भटकते हुए, चिन्ता और परेशानी की भट्टी में जलते हुए मानव के लिए शान्ति कहां..... ?

मैं कहूँगा शान्ति है मस्ती में, खुशामिजाजों में, परिहास-पूर्ण स्वभाव में, आनन्दी और उत्साही मुख-मुद्रा में। आप सुख से रह सकेंगे यदि आप मस्त रहना जानते हों, आनन्द उत्साह और आशा को अपने स्वभाव का अंग बना लिया हो, अपने मसखरे स्वभाव—उल्लसित प्रकृति, और हास्य से दिव्यता की वर्षा करना जानते हों। आप अपूर्व शान्ति का अनुभव करेंगे यदि आपने निश्चित और निर्द्वन्द्व रहना सीखा हो, कल के लिये परेशान होना न सीखा हो।

आज हम जो हैं सो हैं, कल जैसा होगा देखा जायगा। परमपिता परमात्मा ने इस सुमनोहर पृथ्वी पर हमें इस लिये भेजा है कि हम सदैव खुशामिजाज रहें, सस्त रहें, आनन्द के समुद्र में लहराते रहें। अतः कल की चिन्ता कर न घबराओ। कल अपनी फिक्र स्वयं कर लेगा। रोज रोज जीवन की लुद्ध चिन्ताओं को लेकर भौंकते न रहो। दुनियां में उस व्यक्ति के लिए कोई स्थान नहीं जो उदास, खिन्न और निराश है। निराशा और उदासीनता से बढ़कर भयंकर चीज दूसरी कोई नहीं है। कोई उस व्यक्ति के साथ नहीं रहना चाहता जो निराशमय विचारों की जड़ अपने मन में जमा कर अपने मधुर जीवन में कांटे बिछा रहा है।

तुम अपने जीवन की राहों को तब ही सोचो जब तुम्हारा मन ठंडा हो, शान्त हो, मस्त हो। जब तक आप शंकित हैं, चिंतित हैं या निराश हैं उस पर कुछ भी ध्यान न दीजिए।



कुछ देर के लिए इन सब चीजों को भुला दीजिए, मन से निकाल डालिए। यदि आप उन कुभावनाओं के लिए अपना मनोमंदिर बन्द रखोगे तो धीरे धीरे वे आपकी ओर आने का साहस भी न करेंगी।

पूर्व-कृत्यों पर आप दुखी हैं उन पर आपको पश्चान्ताप हो चुका है, वही यथेष्ट है। अब उसे बाहर निकाल फेंको और व्यर्थ की चिन्तामें न घुलो। उसे बारबार याद करके दिल दुखाते न रहो। उसे भूल जाओ, वहां से अपना चित्त हटा लो। इससे तुम्हारे दिल का दर्द कुछ हलका होगा।

युद्ध से पीड़ित मानवता आज कराह रही है, तुम्हारे मन में भी हलचल मची है, लोग तुम्हें बुरा-भला कहते हैं, किसी ने तुम्हें भयंकर चोट पहुँचाई है, किसी के प्रति तुम्हारे हृदय में घृणा, द्वेष, ईर्ष्या और दुर्भाव जड़ पकड़ गए हैं, तुम्हारा प्रिय व्यक्ति तुम्हें तड़पता छोड़ मरान्तक कर गया है, कोई हमारा सत्यानाश करने पर तुला है। हम क्या करें? मस्त बनो, उन्हें भुला दो, उधर से चित्त हटा लो, आंखें फेर लो, मन मोड़ लो, ये जहरीली चीजें हैं। इन्हें मन से निकाल फेंको वरना सब विष ही विष फैला देंगी। दुःख की, चिन्ता की, बीमारी की बातें भुला कर स्वास्थ्य की, आनन्द की प्रेम की, हँसी की, मीठी बातों में मस्त रहो। तुम हँसते हुए फूलों के साथ हँसो ऊषा की मुसकान में मिश्री घोल दो, संसार में हँसी बिखेरते हुए, चिन्ताओं को चुटकियों पर उड़ाते हुए, अलमस्त रहो फक्कड़ रहो। बस, तुम स्वास्थ्य पाओगे। आनन्द-लाभ करोगे, शान्ति और प्रेम के सागर में लहराओगे। तुम्हारे जीवन का एक एक पल आनन्दोल्लास से तरंगित रहेगा।



दुनिया तो बदलती रहती है, बदलेगी किन्तु हम ज्यों के त्यों रहेंगे : हमारी आदतें भी न बदलेंगी । अपने सुख के लिए आप पूरी दुनिया में परिवर्तन नहीं कर सकते पर अपने स्वभाव में मस्ती ला सकते हैं । बदलती दुनिया के साथ हमारी मस्ती की आदत न बदल सकेगी । अतः मस्त होना सीखिये । यदि शरीर का स्वास्थ्य और मन की शान्ति चाहते हैं तो अलमस्त हो दुःख, पीड़ा, कष्ट को भूल कर मस्त रहना सीखिये । दुनिया के भ्रमों से बचने के लिए मस्त रहने से बड़ी दवा दूसरी नहीं ।

विश्राम प्राप्ति के उपाय ।



विश्राम करने का तात्पर्य मन, शरीर तथा आत्मा में तनाव या अनावश्यक खिंचावों को कम कर देना है । आप जब भोजन कर घर से दैनिक कार्य या जीविकापार्जन के लिए निकलते हैं, तो एक कृत्रिम बाना बनाते हैं या या कहिए बाहरी लिफाफा बनाकर निकलते हैं । जो स्वच्छन्दता और मनः शान्ति हमें घर की चारदीवारी में प्राप्त होती है, वह आफिस में या दूकान पर नहीं । हमें उसी प्रकार खिंचे तने रहना पड़ता है जिस प्रकार घोड़े की पीठ पर साज कसा रहता है ।

ज्यों ज्यों सभ्यता से उत्पन्न कृत्रियता का विकास हो रहा है, त्यों त्यों इस कृत्रिमता के स्वरूप में निरन्तर अभिवृद्धि होती जा रही है । चाहे मनमें कितनी ही अन्तर व्यापीवेदना क्यों न उठ रही हो, सभ्य व्यक्ति अपना बाहरी लिफाफा अच्छे से अच्छा रखता है । जितना ही यह कृत्रिय जीवन व्यतीत



किया जाता है, उतना ही तनाव या खिंचावट उत्पन्न होती है। जब शरीर थक कर चूर हो जाता है, तो उसका कारण इस मानसिक या शारीरिक तनाव की अधिकता ही है। बौद्धिक कार्यों में मस्तिष्क और उसके सूक्ष्म तन्तुओं पर अत्यधिक तनाव पड़ता है। अतः उन्हें यह तनाव दूर करने की विशेष आवश्यकता है।

मजदूर, कृषक, पानी ढोने वाले सक्के, राज मजूर इत्यादि दिन रात शारीरिक परिश्रम करते हैं। इनका शारीरिक तनाव शरीर को विश्राम देने से (लेटना, सो लेना, मालिश, खानपान तमाशा) इनका तनाव दूर हो जाता है। रात भर की निश्चिन्त, निर्विकार गहरी निद्रा ले लेने के पश्चात् शरीर के सेलों (Cells) में नई स्फूर्ति आ जाती है।

शारीरिक श्रमिकों के लिए नींद ले लेना विश्राम का उत्तम साधन है। निद्रा क्या है? थकी हुई प्रकृति के लिए सुखद गोद और नवजीवन स्फूर्ति का एक मात्र उपाय। गहरी और मीठी निद्रा में निमग्न होकर श्रमिक अपने सिर गर्दन, कमर और सीने की मांस पेशियों का तनाव कम कर देता है। मस्तिष्क से शरीर के इन भागों को जितने संकेत आते जाते हैं उतने दूसरे अंगों को नहीं आते जाते। आंखों की मांसपेशियों में ढीलापन उत्पन्न करने के लिए निद्रा अमोघ उपाय है। वाणी के संस्थान को विश्राम देने के लिए मौन का प्रयोग उत्तम है। वाणी तथा नेत्रों को शिथिल कर मस्तिष्क को भी कुछ ढीला अवश्य किया जा सकता है।

मन में नाना विचारों, कल्पनाओं तथा स्मृतियों का ताण्डव चला करता है, जो तनाव उत्पन्न करता है। इसके लिए सर्वोत्तम उपाय यह है कि थका हुआ मन किसी शान्त स्थान



पर लेट जाय, हाथ पाव कमर इत्यादि सब अंगों को शिथिल करे (अर्थात् ढीला निश्चेष्ट छोड़ दे । स्वभाविक शांति से श्वास आने दे । मन से विचारों का प्रवाह रोक कर चित्त संयम करे । अभ्यास से धीरे धीरे यह विचार शून्यता प्राप्त हो जायगी । मानसिक निष्क्रियता विचार की मशीन को विश्राम देने का अमोघ उपाय है । मानसिक निष्क्रियता से पूर्व मनुष्य को अपने हृदय और मस्तिष्क को साफ कर लेना चाहिए मन में यह स्थिति रखनी चाहिए कि हम संसार की कुटिलता से बचकर परमात्मा के साक्षात् सम्पर्क में जा रहे हैं । हम परमात्मा की शान्ति, शुद्धता और सार्विकता को पसन्द कर उसी दिव्य लोक में प्रवेश कर रहे हैं - ऐसा मानसिक स्थिति से मानसिक निष्क्रियता से प्रचुर लाभ प्राप्त होता है ।

संसार के कोलाहल नैराश्य, संघर्ष से विश्राम प्राप्ति का एक उपाय आशावादी प्रसन्न मुद्रा एवं आनन्दी स्वभाव को विकसित करना है । एमसन कहा करते थे, “आनन्दी और उत्साही मुद्रा ही हमारी मानसिक उन्नति और सम्भता की परम विधि है । सदा उस व्यक्ति को देखकर, जिसके मुख पर अलौकिक प्रकाश चमक रहा है, अपूर्व शान्ति झलक रही है, दैवी आनन्द का प्रकाश फैल रहा है, हमारे मनमें कैसे दिव्य भावों का उदय होता है । ऐसे मनुष्य को निहार कर स्वभाव से ही हमें विदित होने लगता है कि मानों उसका परम तत्वों से सम्बन्ध है । उसकी दिव्यता खिल रही है । परमात्मा मे उसका निकटस्थ सम्बन्ध हो रहा है । जहां वह जाता है, वहां स्वभाव ही से आनन्द, उत्साह और आशा की वर्षा करता जाता है । पर हाय ! ऐसे मनुष्यों की संख्या बहुत कम होती है ।”

सभ्यताने हमारी मुसकराहट को मार डाला है और



आशा के चांद की किरणों पर चिन्ता के वादल छा गये हैं जो शक्ति हमें प्रसन्न कर उत्साह से भर देती है, वह अमृतमयी आशा ही है। यह हमें दुःख दैन्य से विश्राम प्रदान करती है। आइये, इसे विकसित करें। मौज से रहें।

आनन्द प्राप्ति के साधन ।

विश्राम, सुख तथा आनन्द की अनुभूति बौद्धिक एवं शारीरिक श्रम करने वालों में भिन्न भिन्न रूप में आती है। जो व्यक्ति दिन के नौ बजे तक शारीरिक श्रम करता है, वह हाकी, फुटबाल, भागने, दौड़ने के खेलों में कोई दिलचस्पी नहीं ले सकेगा। इसके विपरीत बौद्धिक परिश्रम करने वाला क्लर्क, विद्यार्थी, आफिसों के बाबू लोग, विद्वान, अध्यापक या लेखक अध्यापिकाएँ इत्यादि सारे दिन पढ़ने लिखने का कार्य करते रहने के कारण उसी प्रकार के आनन्दों में मनोरंजन प्राप्त नहीं कर सकते। दोनों प्रकार के व्यक्तियों के मनोरंजन विभिन्न प्रकार के होने चाहिए। बिना मनोरंजन का जीवन नीरस और शुष्क है।

मनोरंजन सम्बन्धी कुछ मनोवैज्ञानिक नियम

मनोरंजन का यह नियम है कि मनुष्य का जो मुख्य कार्य या खास पेशा है, उससे विभिन्न प्रकार का मनोरंजन कार्य उसे मिलना चाहिए। मानव स्वभाव का यह नियम है कि यह एक ही कार्य को निरन्तर करते रहने से ऊब उठता है। मन एक ही कार्य में संलग्न नहीं रहना चाहता। उसे नए प्रकार का कार्य चाहिए। मन या शरीर के बेकार या आलस्य में पड़े हुए



अंग (Cells) कार्य में आने से मनुष्य को नया रस और उत्साह आने लगता है । जिस व्यक्ति का मन थक गया है, उसका शरीर कार्य करने के लिए प्रस्तुत है । उसे मानसिक श्रम छोड़ कर शारीरिक कार्यों में दिलचस्पी लेनी चाहिए । इसके विपरीत जिसका शरीर क्लान्त है, उसे मानसिक मनोरंजन प्राप्त करना चाहिए । शरीर और मन को उनकी आवश्यकतानुसार मनोरंजन देना ही जीवन-शक्ति की अभिवृद्धि करना है ।

सर्व प्रथम बौद्धिक श्रम से दूर मानसिक परिश्रम करने वाले व्यक्ति के मनोरंजन पर विचार करना चाहिए । यह मान लीजिए कि इस व्यक्ति का मन तो कार्य भार से थक चुका है, किन्तु शरीर तरो-ताजा है और यदि शरीर को ढीला न छोड़ा जाय, तो इसे शारीरिक श्रम चाहने वाले मनोरंजनों से आराम और उत्साह प्राप्त हो सकता है । अतः इस व्यक्ति को ऐसे मनोरंजन चुनने चाहिए जिन से उसके शरीर को भी कुछ कार्य करने का अवसर प्राप्त हो ।

खेल कूद के आनन्द ।

बौद्धिक श्रम वाले व्यक्तियों के लिए खेल कूद सब से स्वास्थ्यदायक मनोरंजन का साधन है । यदि उन्हें जीवन का रस एवं आनन्द लूटना है, तो उन्हें चाहिए कि किसी न किसी प्रकार का खेल-हाकी, फुटबाल, क्रिकेट, बैडमिन्टन, वालीबाल, बासकेट-बाल, पिंगपांग टेनिस इत्यादि किसी को अपना प्रिय खेल बना लें । यह कहने से काम नहीं चलेगा कि हमें तो ये खेलने नहीं आते हैं । प्रायः मेरे मित्र कहते हैं “उम्र भर कलम चलाते रहे, पढ़ने लिखने का कार्य करते रहे, अब कैसे खेलें ? खेलना भी तो नहीं आता है ।” यह धारणा जीवन से थके हुए



व्यक्ति की वाणी का स्वर है। इसे त्याग कर नए सिरे से खेलना सोचने का उपक्रम करना चाहिए।

पाश्चात्य देशों में खेलकूद का प्रचार उत्तरोत्तर बढ़ रहा है। यहां बच्चों, और औरतों से लेकर वृद्ध तक खेल कूद में रूचि लेते हैं। उनके यहां मनोरंजन के लिए आयु का प्रश्न उठता ही नहीं। आयु का भार तो मानसिक विभ्रम मात्र है। वास्तव में मनुष्य कभी वृद्ध नहीं होता, उसका मन वृद्धत्व के विचारों का दास बन जाता है। यौवन और वृद्धत्व मन की दो अवस्थाओं का नाम है।

आप मन से यह द्विविधा निकाल दें कि आप खेलकूद के लिए ज्यादा बड़े हो गये हैं। आप जिस स्थिति में भी हैं, खेलने कूदने के लिए पुष्ट हैं। आज ही सोचिये कि कौन खेल आपको प्रिय हो सकता है? किसका आप आसानी से इन्तजाम कर सकते हैं? किसका खर्च आप सम्हाल सकते हैं? किसके लिए आपको साथी और सुविधाएँ प्राप्त हो सकती हैं?

यदि आप ने खेलने कूदने की पक्की धारणा कर ली है, तो अवश्य कोई साधन निकल आयेगा। उसे कार्य में ले और किसी क्लब या सोसाइटी के मेम्बर बनें किसी स्कूल कालेज के कैप्टन या प्रिंसिपल से मित्रता गाठें। अपने खेल कूद के मनोरंजन के लिए अवकाश निकाल लें। जितना आवश्यक विश्राम है, आपकी नौकरी या पेशा है उतना ही आवश्यक मनोरंजन और आमोद प्रमोद भी है।

खेलकूद कर सब के साथ मिलकर हँसी खुशी के दो क्षण जीवन की क्लान्ति, एक रसता, चिंताओं को दूर करते हैं, जीवन में जिन्दादिली का प्रादुर्भाव होता है। सबसे बड़ा लाभ स्वास्थ्य और व्यायाम की प्राप्ति है। आनन्द के लिए खेलिये,



कूदिये, और प्रसन्नता का अनुभव करते जाइये। थालक, वृद्ध, स्त्रियों, युवकों को अपनी अवस्था, रुचि, स्थिति तथा अवकाश के अनुसार किसी शारीरिक श्रम प्रधान (Out door game) खेल में रुचि उत्पन्न करनी चाहिए। आपके पास सोचने विचारने और संसार के उत्तरदायित्व के भार को सम्हालने के लिए बहुत समय है किन्तु खेल कूद कर दो क्षण उन समस्त चिन्ताओं को विस्मृत कीजिये।

टहलने का आनन्द

बौद्धिक जीवन व्यतीत करने वालों का टहलना एक प्रिय आनन्द का साधन रहा है। प्रातः सायं अपने दफ्तर या स्कूल कालेज की चिन्ता से दूर वे जीवन का आनन्द अपने नगर के इर्दगिर्द घूम कर प्राप्त करते हैं। कुछ व्यक्ति टहलते हैं, स्वास्थ्य सुधार के कारण, कुछ अपने साथियों के साथ केवल मनोरंजन, तफरीह और दिलबहलाव के कारण, किन्तु कुछ व्यक्ति ऐसे भी हैं जो कदाचित् इसलिए टहलते हैं कि संसार के तुमुल कोलाहल से मुक्त हों, प्रकृति से तादात्म्य का अनुभव करें।

जो व्यक्ति दिन रात आफिस या दूकान की चाहर दीवारी में बन्द रहता है, टहलना उसके लिए आजादी का एक साधन है। टहलना मन तथा आत्मा को तृप्त करता है, और जीवन में स्वस्थ, यौवन एवं उल्लास की अभिवृद्धि करता है। टहलने में कितना मजा आता है, यह वही जान सकता है, जिसने इसका अनुभव किया है। हृष्य यहां कुछ पंक्तियां एक ऐसे व्यक्ति की उद्धृत करते हैं, जिसने टहल कर जिन्दगी का अधिक से अधिक आनन्द और रस लूटा है:—

“प्रातःकाल का समय है। आकाश में नक्षत्र मंद मुसका



रहे हैं। वातावरण मधुमय हो रहा है। हवा में मस्ती खेल रही है, वह शीतल मन्द-सुगन्ध है। चारों ओर सरसों, मटर और चनों के खेत लहलहा रहे हैं। धरती से एक मीठी-मीठी गन्ध उठ रही है। शरीर पर एक मामूली हलका वनियान पहिने, जंगे पांव से निकल कर पगडंडियों पर दौड़ रहा हूँ। कभी धीरे-धीरे चलता हूँ, फिर उससे तेज फिर उससे भी तेज, फिर दौड़ता हूँ। मैं समस्त आनन्द को पी रहा हूँ, आकाश से बातें कर रहा हूँ और फेफड़ों में यह जो आक्सीजन की ठन्डी ठन्डी धार जा रही है, वह तो प्रकृति माता के स्तन का अमृत है। ऋषियों ने “ब्रह्मवेला” का अमृत पान इसे ही कहा है।

व्यायाम अनेक हैं किन्तु टहलने का अपना निराला ही आनन्द है। सर्दी, गर्मी, और वरसात-टहलना सभी ऋतुओं में सुखकर है। सर्दी के दिनों में टहलने से जो आनन्द आता है, उसका बखान ही नहीं हो सकता। आलसी लोग जब लिहाफ में पड़े पड़े आँह उँह किया करते हैं, टहलने वाला प्रातःकृत्य से निवृत्त होकर हाथ में छड़ी लेकर टहलने के लिए निकल पड़ता है। टहलने में छड़ी का होना आवश्यक है। यह प्रेरणा भरती है। मन में कभी कोई तरङ्ग आती है, कभी कोई। कभी गुन-गुनाना चाहता हूँ कभी गाना और सीटी बजाना। कभी धीरे-२ बाबुओं की चाल, कभी तेज विद्यार्थियों की चाल और कभी घोड़ों की तरह बेतहाशा सरपट। जब जैसा जी में आया किया, न कोई देखने वाला, न आलोचना करने वाला। सभ्यता, संस्कृति आदि के पचड़ों से दूर अपने आप में मस्त, ‘पूर्णमदः पूर्णमिद’ की दिव्य अनभूति के सरोवर में शराबोर। शारीरिक, मानसिक आध्यात्मिक-सब दिशाओं में उल्लास की बिद्युत्लहर।”



इस व्यक्ति के जो अनुभव हैं, वे कोरी भावुकता जन्य नहीं हैं, वरन् सत्य की पृष्ठ भूमि पर अंकित किये गये हैं। हवाखोरी आनन्द का सर्वोत्तम साधन है। हवाखोरी प्रायः दो समय करना चाहिए। प्रातःकाल अकेले टहलना श्रेयस्कर है क्यों कि बात चोत से आनन्द की अनुभूति में विघ्न उपस्थित होता है। प्रातःकाल प्रकृति का जो मधु है, वृक्ष पुष्पों समीर में जो मस्ती है, उसका स्वयं ही पान करना चाहिए। आकाश की आर दृष्टि कीजिए। ब्राह्ममुहूर्त की इस पवित्र बेला में देखिये नक्षत्र मुसकरा रहे हैं। पृथ्वी पर आपके पाँच अजीब मस्ती से चले जा रहे हैं। हिरनों की भांति खेतों में कूदते फांदते आप मजा ले रहे हैं। प्रातःकाल के अनुभव देखिये। एक मुक्त योगी का कथन है—

“कसरत यह व्यायाम मेरे लिए ड्यूटी हो जाती है, परन्तु यह टहलना-यह सरपट चौकड़ी भरना, हिरनों की तरह उछलते हुए छलांग मारते हुए एक खेत से दूसरे खेत की ओर भागना, और फिर भागना, भागते जाना—मेरे लिए परम आनन्द की वस्तु है। व्यायाम तो मुफ्त में मिल रहा है। अभी उसकी (व्यायाम) ओर मेरी दृष्टि नहीं है। अभी तो घूमना चाहता हूँ। घूमना घूमने के लिए आनन्द के लिये। कला कला के लिए, घूमना घूमने के लिए।”

वास्तव में ब्राह्ममुहूर्त में हवाखोरी का यही अनुभव है। हे सभ्यता के पुतलों ! हे शहरों की बन्द कोठरियों में बन्द रहने वाले मानवों ! भूठी सभ्यता की बेड़ियों को तोड़ो ! अपने शरीर जीवन के गन्दे मनोरंजन को छोड़ कर प्राकृतिक जीवन से सम्बन्धित सुख उल्लास, शान्ति स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन प्रदान करने वाले इस पवित्र रस का पान करो। छोड़ दो अपने



सिनेमा की गन्दी वायु उसके विषैले, कामुक वासना उद्दीपक वातावरण को, उन जहरीले गानों, सिमेट, शराब, शरारत से कलुसित आनन्द को । इस प्राकृतिक आनन्द के समझ, इस उछल कूद, मस्ती, पवित्र संगीत, सरपट चौकड़ी, इस स्वस्थ सौंदर्य और जीवन की सरिता के सम्मुख वह किसी भी अर्थ का नहीं है ।

प्रकृति का आनन्द लीजिए । उद्यानों में जाया कीजिए, सरिताओं के तट पर गुनगुनाते हुए टहला कीजिये, सामने के मेघ खण्डों पर दृष्टि डालकर आसमान के नाना रङ्गों का रस पान कीजिये । फूल पर बैठी हुई तितली के रङ्ग विरंगे पंख देख कर आप उस कला का स्पर्श पा रहे हैं, जो जीवन में निकट सम्बन्ध रखती है । टहलना वह महोषधि है जो शरीर-मन-प्राण और आत्मा को चिर सुन्दर चिर युवा-चिर उल्लासमय रखने के लिये काफी है । सुबह शाम टहल कर जहाँ आप एक ओर सभ्यता की छाया में पनपने वाले हजार दुष्कार्यों से बचेंगे वहाँ आप स्वास्थ्य यौवन और एक प्रकार का आध्यात्मिक आनन्द भी प्राप्त करेंगे ।

हवाखोरी में दो एक तत्व दृष्टि में रखिये । यथाशक्ति कम वस्त्र पहनिये और यह भावना त्याग दीजिये की हमें कोई देखेगा तो क्या कहेगा ? स्वतन्त्र होकर अपनी स्वभाविक चाल से टहलिये । अन्दर से ऐसा अनुभव कीजिये कि आप समस्त चिन्ता से मुक्त हैं व्यर्थ के झंझटों से आपका कोई सरोकार नहीं है । दूसरी बात यह है प्रतिदिन नए स्थान की ओर टहला कीजिये । किसी नई तरफ जाने से एकरसता दूर होती है तथा मनोरंजन अधिक प्राप्त होता है । दो चार स्थान बना लीजिये और उलट फेर कर उनमें घूमने जाते रहिए । सायं काल अपने



इष्ट मित्रों को साथ लेकर हँसते बात-चीत करते हुए हवाखोरी किया कीजिये ।

यात्राएँ एवं पिकनिकें किया करें

आनन्द प्राप्ति के लिए यह आवश्यक है कि आप पुराने वातावरण को बदल दें और अपने आपको नई परिस्थिति में रखें । विचार धारा और परिस्थितियों के परिवर्तन से आनन्द की अनभूति प्राप्त होती है । परिवर्तन जीवन के लिये आवश्यक तत्वों में से ऐसी चीज है, जो अच्छे स्वास्थ्य और आनन्द के लिये अतीव आवश्यक है ।

यात्राएँ एवं घर से बाहर प्राकृतिक दृश्यों के समीप दिन व्यतीत करना एक ऐसा साधन है जिससे मनुष्य पर्याप्त परिवर्तन प्राप्त कर सकता है । पाश्चात्य देशों में यात्रा एवं पिकनिकों के दल के दल छुट्टियों में बाहर निकल जाते हैं और घूमने फिरने में मजा लेते हैं । बौद्धिक श्रम करने वालों को चाहिए कि अपने नगर के समीपवर्ती दर्शनीय स्थानों की सूची बना लें और क्रम-क्रम से सब की यात्रा की एक योजना बनायें । यात्रा यथासंभव पैदल रहे, जिससे प्रकृति से निकट सम्पर्क स्थापित हो सके ।

घुमककड़ दलों का इधर उधेर घुमकर आनन्द प्राप्त करना इङ्गलैण्ड अमेरिका इत्यादि पाश्चात्य देशों में विशेष रूप से प्रचलित है । इसमें केवल जीवन के प्रति उत्साह की आवश्यकता है, धन भी अधिक व्यय नहीं होता है । एक छुट्टी की यात्रा सप्ताह भर के लिये शक्ति प्रदान सकती है ।

पर्वत यात्रा करने से बौद्धिक विचारों को बड़ा आनन्द प्राप्त होता है । पर्वतीय प्रदेश की स्वच्छ निर्मल स्वच्छन्द समीर



मन प्राण को तरोताजा कर देती है, दूर दूर तक के दृश्य के हृदय कुसुम को प्रफुलित बनाते हैं। शिखर पर चढ़कर दूर दूर के दृश्य देखिये और प्रकृति की सुन्दरता का आनन्द लूटिये। यदि आप पूरा ऊपर नहीं चढ़ सकते, तो थोड़ा ही चढ़िये और मैदान नदियों को देखिये जहां सर्वत्र आनन्द की वर्षा हो रही है।

यात्राओं के प्रसंग में श्री जान एफ० स्टाल का उल्लेख आवश्यक है। आपने पनामा से लेकर मध्य अमरीका होते हुए सानक्रांसिस्को तक की सैंतीस सौ मील की पैदल यात्रा की थी। उनका ६० वां वर्ष था और स्वास्थ्य भी विशेष अच्छा न था। यह विचार कैसे उनके मन में आया, इसका उल्लेख आपने स्वयं इस प्रकार किया है—

“एक दिन पनामा के एक उपहार गृह में एक मित्र के साथ नाश्ता कर रहा था। सामने मेज पर एक अखबार पड़ा हुआ था। उसमें न्यूयार्क से पनामा तक की पैदल यात्रा करने वाले दो सिपाहियों का आकर्षक चित्र देखकर एकाएक मेरे मुँह से निकल पड़ा—“अगर पुलिस कर्मचारी इतनी लम्बी पैदल यात्रा कर सकते हैं तो एक रिटायर्ड मेलमेन तो कर ही सकता है।” उस समय मेरे मित्र ने इस विचार को बिल्कुल मजाक समझा। मजाक का कारण मेरी वृद्धावस्था और खराब तन्दुरस्ती के अतिरिक्त और क्या हो सकता था, पर उन्हें क्या पता था कि यही बातें मुझे यात्रा के लिए प्रेरित कर रही थीं। मैं अभी जीवन से निराश नहीं हुआ था और नवशक्ति प्राप्त करने के लिए अंतिम प्रयास करने पर तुला हुआ था। मुझे पूर्ण विश्वास था कि इसके लिए केवल एक ही उपाय है और वह है पैदल लम्बी यात्रा !



पैदल यात्रा ने मेरे मनमें क्रान्ति मंचा दी । मेरा चिड़-चिड़ापन दूर हो गया और विपाद तथा नैराश्य के लिए तो कोई स्थान ही न रहा, जीवन का प्रत्येक अंश नवशक्ति से पूर्ण हो गया मैं बेकार होता जा रहा हूँ इस चिन्ता के मुकाबले में यात्रा सम्बन्धी मित्रों की समस्त आशकाएँ फीकी पड़ गई । कार्य में प्रवृत्त होकर मरना खाट पर पड़े पड़े मरने से मैंने कहीं अन्धका समझा ।

जंगल में यात्रा करते समय मुझे बड़े मनोरम दृश्यों का सौंदर्य मिला । जान पड़ता था जैसे स्वर्ग ही पृथ्वी पर उतर आया हो । पहले दिन २० मील का सफर तय करके एक पुलिस चौकी पर ठहरा । सात दिन लगातार यात्रा करने पर मुझे मालूम होने लगा कि मेरे अन्दर नवजीवन का संचार हो रहा है । पहाड़ों तथा नदियों का मार्ग मेरे लिए दुर्गम था फिर भी वह यात्रा पूर्ण हुई ।

इस यात्रा का मेरे स्वास्थ्य एवं जीवन पर अद्भुत प्रभाव पड़ा । मुझे इस बात का अनुभव होता जा रहा था कि मेरे शरीर में क्रमशः शक्ति का संचार होता जा रहा है । यात्रा की कठिनाइयों का सामना करने से शारीरिक ही नहीं प्रत्युत आत्मिक बल की भी वृद्धि हो रही थी । अनिवार्य कठिनाइयों के कारण मेरा व्यक्तित्व नए सांचे में ढलता जा रहा था और मैं यह समझने लगा कि मैं वस्तुतः किस चीज का बना हूँ । रूखे सूखे मोटे आहार और स्थान की खराबी आदि के कारण मेरे शरीर को कोई हानि पहुँचने के स्थान पर उत्तरोत्तर लाभ होता गया और मेरी सहन शक्ति भी क्रमशः बढ़ती गई । आराम की सुविधा न होने पर भी सम्पूर्ण यात्रा में न तो कभी जुकाम हुआ, न मलेरिया, न कब्ज । लगातार चलने और



बराबर पसीना निकलते रहने से शरीर विकारों से मुक्त होकर बिल्कुल स्वस्थ हो गया। मुझे इस बात की प्रसन्नता हुई कि मैंने जीवन के प्रति अभिरुचि उत्पन्न करने का एक अच्छा मार्ग प्राप्त कर लिया था। घर वापस पहुँचने पर मेरी पत्नी कठिनाता से मुझे पहिचान पाई। बढ़ी हुई दाढ़ी के कारण नहीं प्रत्युत मेरी आंखों में आई हुई चमक के कारण, जिसे उन्होंने बहुत दिन से नहीं देखा था। अब मेरी चाल युवकों जैसी स्थिर हो गई थी, स्वभाव मधुर हो गया था और भूख तो इतनी बढ़ गई थी कि उसकी कोई हद नहीं थी।”

इस यात्रा का हाल पढ़ कर किसे घूमने फिरने नए नए स्थान देखकर स्वास्थ्य जीवन प्रद यात्राएँ करने की प्रेरणा प्राप्त न होगी।

यदि आप एक स्थान पर जमे रहने एक ही काम करते २ ऊब उठे हैं, काम में मन नहीं लगता, निद्रा नहीं आती, सुस्वादु भोजन में भी रस नहीं प्रतीत होता, तो एक छोटी सी यात्रा कर डालिये। उसका प्रभाव सम्पूर्ण शरीर पर जादू जैसा होगा। पेट में एकत्रित मल निकल जायगा और कार्यशक्ति में अद्भुत अभिवृद्धि होगी। सूखी रोटी तथा ठण्डा पानी अमृत सदृश प्रतीत होगा। परिस्थिति तथा स्थानान्तर का मनोवैज्ञानिक प्रभाव मानव के हृदय तथा मस्तिष्क को तरोताजा और चिर नवीन बनाने वाला है। यही कारण है प्राचीन ऋषियों ने सम्यास आश्रम की व्यवस्था रखी है जिसमें प्रकृति के साहचर्य तथा यात्राएँ महत्त्वपूर्ण स्थान रखती हैं।





उच्चकोटि के कलात्मक मनोरंजन ।



मानसिक आनन्द—कलात्मक अभिरुचि के व्यक्ति के लिए काव्य, साहित्य, संगीत, चित्रकारी वागवानी इत्यादी स्वस्थ सात्विक मनोरंजन के उपाय हैं । साहित्य के अन्तर्गत सदृश्य व्यक्ति को अनेक प्रकार का भावात्मक आनन्द प्राप्त हो सकता है ।

काव्य—सर्व प्रथम कविता को ही ले लीजिए । काव्य जगत के भाषात्मक स्थलों का रसास्वादन कर मनुष्य का मन प्राण, आत्मा तृप्त हो जाती है । काव्य में कल्पना, भावना, तथा संगीत का अपूर्व सम्मिश्रण होता है । काव्य सरोवर में अवगाहन करने से मनुष्य पृथ्वी पर रह कर ब्रह्मानन्द का आनन्द प्राप्त करता है ।

उत्तम तो यह है कि आपके पास काव्य की चुनी हुई कुछ सुन्दर पुस्तकें रहें, जिन्हें आप प्रकृति के अंचल में बैठ कर तन्मयता पूर्वक पढ़ सकें । आप इस प्रकार पढ़ें कि अपने दुःख, कष्ट चिन्ताओं और सांसारिकता को विस्मृति के गर्भ में धिलीन कर सकें, अपने मूल कार्य के प्रति कुछ प्रेरणाएँ प्राप्त कर सकें । प्रारम्भ में काव्य के अनुकूल रुचि बनानी चाहिए । तत्परचात काव्याभि रुचि का क्रमशः विकाश करना चाहिए । इन कविताओं का रसपान करते हुए मन ही मन यह धारणा भी पुष्ट करते चलिये कि आपको आनन्द आ रहा है । जैसे आपके संकेत होंगे, वैसा ही आनन्द प्राप्त होगा ।

सुन्दर कविता के शब्द चातुर्य, तथा भाव गांभीर्य पर



आप जितना सोचेंगे, उतना ही भावात्मक आनन्द प्राप्त होगा। महान् कवियों की वाणी में अवगाहन करने से मन को अमित शान्ति प्राप्त होती है। काव्य को ब्रह्मानन्द का सहोदर इसलिए माना गया है क्योंकि इस में मनुष्य अपनी कठिनाइयों, व्याधियों, चिन्ताओं को पूर्ण विस्मृत कर बैठता है। मनुष्य अपने चारों ओर संघर्षण पाता है, तब काव्य की रस-माधुरी ही उसके मन प्राण को हलका कर देते हैं काव्य के द्वारा मनुष्य जाति की सहानुभूति में अभिवृद्धि होती है, मानवहृदय विस्तृत होता है, भावनाओं का परिष्कार होता है। मनुष्य सम्पूर्ण संसार और सबकाल में मानवहृदय की समस्याओं की एकता पाता है। काव्यों में मानव जाति का अनुभव, भावनाएँ, अनुभूतियों का हृदय मंथन घनीभूत होकर चिरस्थायी हो जाता है। हम दूसरों की असफलताओं और हर्ष विषाद प्रेम, करुणा, सहानुभूति से तादात्म्य लाभ करते हैं इस प्रकार काव्य के मनोरंजन द्वारा हमारे भावों और मनोवेगों की शुद्ध, पुष्टि और परिमार्जन भी होता है। काव्य को उच्च स्वर से तन्मयतापूर्वक उच्चारण करने से हमारी भावना शक्ति का शुलभ व्यायाम हो जाता है। क्रमशः उसी काव्यमय वातावरण में निवास करने से हम मानवहृदय की गूढ़ गुत्थियों को समझने तथा भावों को अनुभव करने का शक्ति प्राप्त कर लेते हैं। काव्य का मनोरंजन सांस्कृतिक है, हर प्रकार से पवित्र है। यह जीवन को सफल, सरस और आनन्दमय बनाने में सहायक है। चिन्तित और नैराश्य में डूबे हुए व्यक्ति को भी कविता पाठ प्रसन्नता प्रदान कर आनन्दमय बनाता है। इससे मानव जाति के प्रति, विद्वेष, निरुत्साह, शंका, ग्लानि, भय, फिक्र, घबराहट, अविश्वास, अश्रद्धा, भीरुता, क्षोभ इत्यादि दुष्ट मनोविकारों का नाश होता है। मन



प्रसन्नता से परिपूर्ण हो जाता है। काव्य में वह शक्ति है, जो रोते को हंसाता है, निराश में नवोत्साह फूंक देता है। प्रसन्नता के लिए, आनन्द और रस-पाने के लिए कविताएँ पढ़ा कीजिए प्रातः सांय उच्च स्वर से उन्हें दुहराइये

उपन्यास कहानियां नाटक

साहित्य के अन्य माध्यमों उपन्यास कहानियों एवं नाटकों में कथानक की कौतूहलता, परिस्थितियों का परिवर्तन, पात्रों पर घीतने वाले हर्ष-विसाद, आशा, निराशा, उत्साह, शोक रतिप्रेम, विस्मय आदि भाव हमारे आनन्द की वृद्धि करने वाले कलात्मक एवं सांस्कृतिक साधन हैं। केवल मनोरंजन मात्र के लिए लिखी जाने वाली कहानियों की संख्या सब से अधिक है। पत्र पत्रिकाओं में कौतूहलप्रद, जासूसी रहस्य रोमांच वाली कहानियों की भरमार है, हजारों से जासूसी उपन्यास छपते और हाथों हाथ विकते हैं। पश्चात्य देशों में तो लोगों को उपन्यास कहानियां पढ़ने लिखने का इतना शौक है कि भोजन की भांति मानसिक भोजन पर भी खूब व्यय किया जाता है। बालकों, स्त्रियों, नवयुवकों, बूढ़ों आदि के लिए पृथक् पृथक् मनोरंजन विषयों पर स्वतन्त्र मासिक पत्र निकलते हैं। रुचि के कार्यों (जैसे-लड़का का काम, बागवानी, कुत्ते बिल्ली पालना, क्रासवर्ड पहेली हल करना सेक्स, घुड़ दौड़ शतरंज इत्यादि) पर भी स्वतन्त्र पत्र पत्रिकाएँ प्रकाशित होती हैं।

अपने फालतू समय में आप खूब कहानियां पढ़ें किसी उपन्यास में मस्त रहें, नाटक उच्चस्वर से अभिनय करें किन्तु यह ध्यान रखें कि वह स्वस्थ और सुरूचि पूर्ण, ज्ञान बद्धक, विभ्र और मजेदार हो। आज कल अश्लील गन्दी कहानियों



या प्रेम सम्बन्धी सस्ते उपन्यासों का बहुत प्रचार है। इन से बचने की आवश्यकता है। यदि आप अश्लीलता की ओर गये, तो पतन का एक मार्ग आपके सामने खुल जायगा। चुनाव के समय सावधान रहें। प्रेमचन्द, जयशंकर प्रसाद, यशपाल भगवती प्रसाद, वाजपेयी, जैनेन्द्र, अज्ञेय गुलेरी, भगवती चरण वर्मा, अशक, सुदर्शन, राम कृष्ण दास इत्यादि का कथा साहित्य पढ़ने योग्य है।

संगीत:—

संगीत काव्य का सहोदर है। जब आप आफिस की थकावट से थक कर चूर हों, किताबों फाइलों, बेकारों की भँभटों से मन थक चुका हो तो आप कोई भी बाजा, हारमोनियम, बांसुरी, बेंला, सारंगी, तानपूरा इत्यादि लेकर बैठ जाइये। बाजे की स्वर लहरी पर अपनी तान अलापिये। आवाज को ऊँची उठने दीजिये। मन पर से सब प्रकार के बोझ व्यर्थ की चिन्ताएँ आफिस के डर, नोन तेल लकड़ी का कुचक, या मँहगाई की समस्याएँ दूर कर दीजिये। क्षण भर के लिये भौतिकबाद और सांसारिकता को भूल जाइये। संगीत की मधुर ध्वनि से आप को विश्राम प्राप्त होगा। आपकी थकी हुई मांस पेशियां, नीरसता शैथिल्य, अरुचि दूर हो जायगी। मन का रेशा रेशा आनन्दातिरेक से परिपूर्ण हो जायगा। संगीत के आह्ला-दकारी प्रभात से मन मयूर नृत्य कर उठेगा। मन का विकार क्लेश और चिन्ता दूर करने के लिए संगीत अपना सानी नहीं रखता। अनेक थके हुए व्यक्तियों ने संगीत की स्वर लहरी में अपना दुख दर्द धो डाला है। भक्त शिरोमणि, तुलसी, सूरदास, मीरा, नानक, कबीर इत्यादि के भक्ति रस, से सिन्धु भजनों ने



असंख्य अशान्त हृदयों को शीतल शान्त किया है। उनके श्रवण सुखद-सुमधुर शब्दों में जैसे प्रेम-पयोनिधि उमड़ आया है।

यह मत सकोच कीजिये को आपको गाना नहीं आता है, या बाजा नहीं बजा सकते हैं। संसार में सब प्रकार की मानसिक या शारीरिक उन्नति अभ्यास पर स्थिर है। प्रेम में कविताओं को उच्च स्वर से उच्चारण कर जैसा बने रस लीजिए। क्रमशः भावात्मक स्थलों पर आकर आपको स्वयं भावातिरेक होगी। मन से आनन्द स्वरों के रूप में प्रस्फुटित होगा। आप मस्त होकर गाना गाने लगेंगे। इसी प्रकार क्रमशः अभ्यास से बाह्य यन्त्रों पर भी रस संचार किया जा सकता है।

चित्रकला सीखिये :-

चित्र कला मंगलमय है, साथ ही मानव को एक उच्च सांस्कृतिक आनन्द प्रदान करने वाली कला है। चित्रकार सर्वत्र सौंदर्य का दर्शन करता है। यह गन्दी वस्तुओं की गन्दगी से विचलित न हो, सौंदर्य की खोज करता है। वह सौंदर्य का पिपासु, सौंदर्य का कवि है। उसकी कला जीवित सौंदर्य की आराधना है। चित्रकार गरीबी में रह कर भी अपना भावात्मक सम्बन्ध प्राकृतिक के नाना मनोरम पदार्थों, मुग्धकारी प्राकृतिक दृश्यों, कल-कल करते हुए सरिता के जल, रंग विरंगे पुष्पों, वृक्षों, पक्षियों, तथा रमणीय स्थानों से जोड़ता है। फलतः उसे निर्धनता की कड़वाहट हानि नहीं पहुँचा सकती।

चित्रकला के अन्तर्गत कार्टून बनाकर आप स्वयं अपने तथा अपने मित्रों के जीवन में हास्य-रस का उद्रेक कर सकते हैं। कार्टून के अन्तर्गत साहित्य, राजनीति, देश विदेश की अनेक घटनाएँ संक्षिप्त हो जाती हैं।



जो व्यक्ति जीवन में सरसता का संचार कर रसपान करना चाहते हैं, उन्हें चाहिए कि थोड़ा र अवकाश बचा कर जीवन की इस परम पुनीत कला की साधना करें। अपने जीवन में चारों आर आप को ऐसे उत्तम दृश्य, हँसते-खेलते सरोवर, इठलाती हुई सरिताएँ, मदमस्त पुष्प, प्राप्त हो जावेंगे। जिनके चित्र बना कर आप एक सांस्कृतिक सुख एवं उल्लास का अनुभव कर सकेंगे।

शिल्पकला :—

शिल्प के अन्तर्गत और बहुत से आनन्द के साधन विचार करने से जुटाये जा सकते हैं। छोटी छोटी मूर्तियाँ बनाना, बस्ट बनाना, कपड़े की गुड़ियाँ, भांति भांति के खिलौने निर्माण करना, माडल पर कसीदा काढ़ना, कपड़े सीना, पुराने कपड़ों का कलात्मक उपयोग करना भी मनोरंजन के साधन बन सकते हैं। इंगलैन्ड के प्रधान मंत्री चर्चिल ईट बनाने और चित्रकला में विशेष दिलचस्पी लेता था। आप कहेंगे ईट बनाने में भी क्या कुछ आनन्द धरा है ? एक मुक्त भोगी ही यह जान सकता है कि एक अच्छी ईट में क्या कितनी और कैसी कलात्मकता प्रस्तुत है।

बागवानी किया करें :—

पाश्चात्य देशों में बागवानी को मनोरंजन का एक महत्वपूर्ण साधन समझा जा रहा है। प्रत्येक घर के साथ जुड़ा हुआ एक छोटा सा घर का उपवन होता है जिसमें अवकाश के समय प्रत्येक परिवार आनन्द से फूलों की देख भाल करता है, फल उत्पन्न करते हैं, अपनी सब्जी स्वयं उगाते हैं। बच्चे अपनी गोद में फल, फूल भरे हुए मस्त होकर ऐसे घूमते फिरते



हैं, मानों उन्हें कोई महान् सम्पदा प्राप्त हो गई हो। बागवानी के लिए अनेकों मासिक पत्र निकलते हैं। रंग विरंगी पुस्तकों द्वारा मनोरंजनार्थ बागवानी की शिक्षा प्रदान की जाती है। फूल से क्या भूख भरती है ? किन्तु फिर भी पाश्चात्य देशों में पुष्प भेंट करना एक आदर और प्रेम की भेंट समझी जाती है। भारत में बागवानी को मनोरंजन का साधन बनाने की अतीव आवश्यकता है क्योंकि यह एक कृषि-प्रधान देश है। यदि हम घरों के आस पास पड़ी हुई भूमि में अपने २ उद्यानों का निर्माण करें, तो खाद्य समस्या हल हो सकती है।

छोटे २ जानवर पालिये--

मनोरंजन के लिए छोटे २ जानवरों को पालने की भी प्रथा है। शौक के लिए कुत्ता, बिल्ली, तोता, मछलियां, मेंना, कबूतर हेरषा बुलबुल, तीतर, मुर्गे, बटेर, मोर इत्यादी पालने का प्रचलन विशेष रूप से चल रहा है। कुत्ते को सब से अधिक प्रेम प्राप्त हुआ है शौक के लिए पाले हुए कुत्तों का मूल्य भी अधिक होता है। उनके लिए पृथक नौकर भी रखे जाते हैं। इसी प्रकार काली लाल, और सफेद बिल्लियों को पालने का भी प्रचलन है। कुत्ते से स्वामी भक्ति तथा खबरदारी का कार्य भी चल सकता, किन्तु बिल्ली पालने में तो कोरा शौक ही काम करता है।

छोटे बच्चों में इन शौकों से वात्सल्य तथा आत्मीयता की भावना की वृद्धि होती है। पक्षी जगत् से सानिध्य प्राप्त कर मानव को आत्मीयता प्राप्त होती है। उच्चतर स्तर पर देख कर शौकीन व्यक्ति को जो आन्तरिक आह्लाद होता है, उसका अनुभव वही कर सकता है जिसकी आत्मीयता के दायरे में



तोता मैना या कोई छोटा सा हरेवा रहा हो ! जब छोटा सा कुत्ता दुम हिला कर आपके पीछे र चलता है, तो आपके हृदय में गर्व की भावना उत्पन्न होती है। कुछ व्यक्ति बड़े पशु जैसे गाय मेढा भैंसा, हरिण, इत्यादि पालते हैं और उनकी सेवा में सुख प्राप्त करते हैं। अपनी रुचि के अनुसार आप जिस पशु-पक्षी पर प्रेम भाव रखते हैं, उसी को पालिये, अपने हृदय का प्यार उड़ेलिये। प्रेम-भाव दान करने से आत्मीयता का वायरा विस्तृत होता है और मनुष्य सर्वत्र प्राणी मात्र में अपने हित का वातावरण ही देखता है।

निर्माण का आनन्द

जिस वस्तु को मनुष्य स्वयं निर्मित करता है, उसके प्रति उसके हृदय में एक सहज मोह, एक प्रकार की सहानुभूति और रचनात्मक आनन्द प्राप्त होता है। खिँएँ गृहशिल्प के कार्य में बेहद दिलचस्पी लेती हैं, पाश्चात्त देशों में लकड़ी की कटाई, खुदाई, लकड़ी पर चित्रकारी, आगवानी इत्यादि कर बेहद मजा लूटते हैं, क्योंकि इनमें रचनात्मक आनन्द प्राप्त होता है। चारपाई बुनना, सिगरेट के डिब्बों को काट कर हैण्ड बेग बनाना, सीकों की डलियां पंखे इत्यादि बनाना, कागज को कूट कर टोकुरियां बनाना, कशीदा काढ़ना रचनात्मक आनन्द प्रदान करते हैं।

रचनात्मक प्रवृत्ति भोजन बनाने में भी आनन्द का साधन बन जाती है। किसी विशेष सब्जी को मसाले पीस कर स्वयं बनाने में जो मजा आता है वह बनाने वाला जानता है। गोभी आलू मटर की सहायता से नमकीन आलू के बर्क मटर की टिकियां, टमाटर की चटनी, गाजर का हलुआ, घीया की



खीर इत्यादि स्वादिष्ट वस्तुएँ स्वयं बनाने में आनन्द की अनुभूति होती है। आलू की सहायता से अनेक प्रकार के चटपटे पदार्थ बनाये जा सकते हैं। तरह-तरह के सलाद बनाइये, इमली पोंदीने टमाटर की जायकेदार चटनी बनाइये, यदि मिटाई बना सकें तो और भी उत्तम है। इन रचनात्मक कार्यों में सलग्न रहने से मस्तिष्क और शरीर का तनाव कम हो जाता है और अमयुक्त अंगों को व्यायाम प्राप्त हो जाता है। इनमें बौद्धिक श्रमिक को जो श्रम करना पड़ता है, उससे उसके शारीरिक अंग पुष्ट होकर निद्रा में विश्राम की शान्ति प्राप्त होती है।

आप जो वस्तु चाहें, जो रुचिकर प्रतीत हो, उसी को स्वयं बनाने लगिये—पुस्तकों की जिल्दे बांधिये, लकड़ी के मेज कुर्सी तथा अन्य फर्निचर बनाइये, तरकारियां फल उगाइये, कशीदा काढ़िये, क्रोशिया का कार्य कीजिए, कपड़े सीना सीखिये, भोजन पकाइये, घर के दरवाजे खिड़कियों पर पौलिश कीजिए, लोहे का कार्य कीजिए।

हमें बड़े हर्ष के साथ लिखना पड़ता है कि हमारे एक गुरु जो युनिवर्सिटी में प्रोफेसर थे चमड़े का कार्य करने में बहुत दिलचस्पी लेते थे। फालतू समय में केवल वे जूते चप्पलों की मरम्मत करते थे, वरन् अपने घोड़े का साज, सूटकेस, पेटियां, पर्स, हैण्डबैग इत्यादि भी कुशलता पूर्वक निर्मित कर लेते थे। उनका कथन था कि इस रचनात्मक आनन्द से उनका मानसिक तनाव विलुप्त हो जाता था। जो और लोग टेनिस खेल कर मनोरंजन करते थे, ये महाशय चमड़े के कार्य का मजा लूटते थे।

आप स्वयं अनुभव करेंगे कि अपने बाग में पैदा हुआ फल बाजार की अपेक्षा मृदुतर होता है। दूसरे को खिला कर



उसकी प्रशंसा प्राप्त करने में उसे हार्दिक संतोष होता है । एक उदाहरण लीजिए । प्रो० वारणासि राममूर्ति रेणु एक बार बाबू पुरुषोत्तमदास टंडन के यहां गए थे । अपने संस्मरण में वे लिखते हैं ।

‘बाबूजी बड़े ही विनोदशील प्रकृति के हैं । उनकी जिन्दा दिली देख कर मैं दंग रह गया था । उन्होंने अपने बगीचे में केले और ककड़ियों के पौदे लगवाये और उन्हें हमें खिलाते हुए बड़े प्रसन्न होते । अपने बगीचे की पतली और मुलायम ककड़ियों की तश्तरी हमारी ओर करते हुए बोल उठते—“लो भाई, लैला की उँगलियां लो । ये लखनती ककड़ियां हैं, खासकर मेरे बगीचे की ।” अपने बगीचे के फलों के प्रति बाबू जी का उत्कट मोह है वह हमें तब मालूम हुआ जब कि सुत्रह के जलपान के समय उन्होंने बहुत ही काली २ पिण्डों जैसी चीज की तश्तरी हमारी ओर खिसकाते हुए पास ही बैठी सुश्री महादेवी वर्मा जी से कहा—‘देखो महादेवी ये केले कितने मीठे हैं । ये मेरे बगीचे के हैं ।’

कपड़े धोने में भी आनन्द का अनुभव किया जाता है तथा अपने हाथ के उजले वस्त्रों को पहिनने में धोने वाला विशेष गर्व का अनुभव करता है । विशेष रूप से स्त्रियां इस साधन का अधिक उपयोग करती हैं । इस्तरी करने के पश्चात् ये वस्त्र विल्कुल ऐसे ही हो जाते हैं, जैसे धोरी के धुले होते हैं । गर्म कपड़ों की धुलाई कष्ट साध्य है, किन्तु उसमें अपेक्षाकृत अधिक आनन्द आता है ।

अपने हाथ की बनाई जिल्द में अपनत्व की भावना अधिक होती है । दूसरे को दिखाकर मनुष्य अधिक गर्व का अनुभव करता है । इसी प्रकार गत्ते के बक्स, लिफाफे, छोटी २



डायरियां बनाने में बड़ा मजा आता है । कैची, कागज तथा गोनदानी की सहायता से अनेक कलात्मक वस्तुओं का निर्माण हो सकता है ।

चित्रों में फ़ोम लगाना, वांस की चीज़ें तैयार करना रस्सी बटना अपने ढंग के मनोरंजन हैं । एक मास पूर्व एक ऐसे अमेरिकन नागरिक का चित्र छपा था जिसका शौक सुतली के छोटे छोटे टुकड़े एकत्रित करना था । उसने एकत्रित कर एक बड़ा गोला बना लिया था । जहां कहीं कोई टुकड़ा मिलता उसे सावधानों से रखकर छोटी २ गोलियां बना लेता था । फिर इन छोटी २ गोलियों को बड़े गोले पर लपेट लेता था । उसका यह गोला बढ़ कर इतना बड़ा हो गया था, जितना उसके घुटने । दूसरों को इसे दिखाने में वह बड़े गर्वका अनुभव करता था ।

मनुष्य जब स्वयं किसी वस्तु का निर्माण करता है, तब उसे उस आनन्द का रहस्य ज्ञात होता है, जो किसी चीज़ को स्वयं बना कर होता है । वह वस्तु हमारे अहं का एक अंग बन जाती है । अहं से संयुक्त होने के कारण हम स्वतः उसकी उत्तमता पर गर्व से भर जाते हैं । हम अपने प्रत्येक ऐसे कार्य पर प्रशंसा तथा प्रोत्साहन की कामना करते हैं । निर्माण की मनोवृत्ति को विकसित करने की अतीव आवश्यकता है ।

डायरी लिखना :-

अपने दैनिक जीवन की डायरी लिखना, अपने हृदय की निगूढ़तम भावनाओं को लेखनी की इस डायरी में तिमिबद्ध करते जाना दिल बहलाव का एक ज्ञानमय साधन है । मनुष्य की यह इच्छा रहती है कि उसकी सुखदुःख की अनुभूतियां, कटु और मीठे अनुभव कोई सुने, सांत्वना दे, दुख बांट ले ।



इस सम्बेदना के लिए वह अपनी आपबीती दूसरों को सुनाता नहीं थकता। डायरी के रूप में वह यही अनुभूतियाँ उडेल कर अपना हृदय हलका करता है। डायरी वह साधन है या वह गुप्त मित्र है जिससे वह चार घड़ी दिलबहलाव की बातें कर दिल हलका करता है। यह ऐसा मित्र है जिससे जो कुछ आप कहे जायं, वह सुनता जायगा। कभी हतोत्साहित न होगा। अतः सब ही उच्चकोटि के विद्वान् अपने फालतू समय में डायरियाँ लिखने के अभ्यस्त रहे हैं। इनमें न केवल उन्होंने अपने व्यक्तिगत प्रश्न और समस्याएँ सुलभाई हैं वरन् देशकाल परिस्थिति सनाज पर भी टीका टिप्पणी की हैं। इनके द्वारा उस काल के सामाजिक जीवन का अच्छा चित्र बन जाता है। अंग्रेजी में पेन्स की डायरी बड़ी प्रसिद्ध है। यदि आप चाहें तो इस कलात्मक मनोरंजन के साधन को प्रारम्भ कर सकते हैं।

फोटोग्राफी—

यद्यपि यह मनोरंजन का साधन कुछ कीमती है, जो महानुभाव कैमरा तथा तत्सम्बन्धी चीजें खरीद सकते हों, उन्हें इसे प्रारम्भ करने में कुछ हानि नहीं है। चित्रों द्वारा आप अपने परिवार के बच्चों से लेकर वृद्धों के, विशेष उत्सव त्योहारों के, चित्र लेकर पुरानी स्मृतिएँ ताजा रख सकते हैं। पुराने चित्रों का एलबम में लगाकर घर की जीती जागती कहानी बनाई जा सकती है। प्रकृति के दृश्य, बड़े व्यक्तियों, इतिहास प्रसिद्ध इमारतों के चित्र आप अपने शौक के लिए तैयार कर सकते हैं। चूंकि हम स्वयं इन्हें खींचते हैं और डिवलप करते हैं, इनका एक व्यक्तिगत महत्व है। इससे शरीर का तनाव कम होता है और प्रकृति तथा मानव जाति के सुन्दर हृदयस्पर्शी



पहलुओं की ओर दृष्टिपात करने का अवसर प्राप्त होता है, साथ ही कलात्मक अन्तर्दृष्टि का भी विकास होता है। यह मनुष्य की रचनात्मक प्रवृत्ति की अभिव्यक्ति में सहायक होता है। अपने हाथ से की हुई या बनाई हुई वस्तु के प्रति मनुष्य को श्रवणात्मक मोह होता है। साधारण होते हुए भी वह अच्छी लगती है क्योंकि उसमें रचनात्मक आनन्द है। पहले किसी की सहायता से इसे सीख कर अभ्यास द्वारा उन्नत करना चाहिए। यही शौक बढ़कर व्ययसाय रूप भी ग्रहण कर सकता है।

जो कीजिये, मनोरंजन की तरह कीजिए

भक्त रैदास कर्ममार्ग का पुजारी थे। एक निम्न कोटि का पेशा लेकर उन्होंने हँसी खुशी के जीवन का एक जीवित आदर्श पेश किया है। जूते बना रहे हैं साथ ही भजनों की स्वर लहरी निकल कर उनके हृदय कुसुम को प्रफुल्ल कर रही है। उनके लिए मोची का कार्य ही हँसी खुशी का साधन था।

जो व्यक्ति जिस पेशे में दिलचस्पी लेता है और हँसी खुशी की दृष्टि से आनन्द प्राप्त के लिए उसे करता है, उसे साधारण से कार्यों में आनन्द प्राप्त होता है। जिसका दृष्टिकोण कार्य से अधिक से अधिक आनन्द प्राप्त करना है, वह नित्य प्रति के कठिन घरेलू कार्यों जैसे चक्की चलाना, कपड़े धोना, पत्थर तोड़ने से लेकर कठिन अंकगणित के प्रश्न, दार्शनिक चिन्तन, आध्यात्म, तर्क शास्त्र भाषा विज्ञान जैसे जटिल विषयों में भी आनन्द प्राप्त कर लेते हैं।



आपको जीवन में जो कोई भी धन्धा प्राप्त हुआ है उसे हँसी खुशी से दिल लगा कर कीजिए । उसे एक प्रकार का मनोरंजन समझ कर प्रसन्नता के भाव से कीजिए । जो व्यक्ति खेल खेल में कठिन कार्य करने के अभ्यस्त हैं, उन्हें कार्य की कठिनता, थकान, अरुचि नहीं प्रतीत होती । खानों के आन्दर काम करने वाले मजदूर, दिन भर लोहा पीटने वाले व्यक्ति, खेतों में चलचिलाती धूप में कार्य करने वाले कृषक, सड़क कूटने वाले कुली तक अपने कार्य को प्रसन्नता से कर मनोरंजक बना सकते हैं ।

“काम करने के ढंग को मनोरंजक बनाना—

एक व्यवहारकता है । किसी काम को करते समय या किसी विषय को सोचते समय उदासीनता या चिन्ता के भाव मनमें मत उठने दीजिए । उसे एक मनोरंजन ही समझिये । मनको प्रसन्न रखिये और मुँह पर थोड़ी २ मुसकुराहट बनाये रहिए । मुसकराते रहना बड़ा अच्छा गुण है । इसमें मस्तिष्क के सूक्ष्म कोष जाग्रत और प्रफुल्ल रहते हैं और पूर्व संचित ज्ञान को समय पर उगलने के लिए तैयार रहते हैं । जो काम करें उसमें अपने उत्तरदायित्व का पूरा ध्यान रखें, पर साथ ही उसे भावस्वरूप न बना लें । अपनी सारी दिन चर्या को एक मानसिक खेल के रूप में समझिये ।”

‘ताश या शतरंज खेलने में खूब मानसिक परिश्रम करना पड़ता है, पर लोग घण्टों उनमें सलग्न रहते हैं, मन जरा भी नहीं उचटता । मनोरंजन भी होता है फलस्वरूप इन खेलों को खेलने वाले खाना पीना तक भूल जाते हैं और बड़ी लगन से खेलते हैं । वे उतना ही मानसिक परिश्रम करते हैं, जितना एक



वकील अपने मुकदमे को तैयार करने में करता है, तो भी उन्हें कोई थकान नहीं आती और मजा आता रहता है। इसी प्रकार आप भी अपने कार्य को खेल समझिये। उसे मनोरंजन की दृष्टि से देखिये। बच्चे मिट्टी और कंकड़ों से खेल बना लेते हैं। मजूर लोग भारी बोझ उठाने में मनोरंजन और उत्साह की आवाजे लगाते हैं, फिर आप क्यों अपने कार्यों में प्रसन्नता नहीं ढूँढ़ निकालते? जो कीजिए मनोरंजन की तरह कीजिए।”

“जब हम किसी कार्य को भार स्वरूप समझ कर आधे मन से करते हैं, तो उसे करने में हमारी दसगुनी अधिक शक्ति नष्ट हो जाती है। थकान का अन्योन्याश्रित सम्बन्ध हमारे मन से है। यदि हम कठिन कार्यों को दिलचस्प बनाने की युक्ति-स्मरण रखें, तो न केवल अधिक कार्य होगा, प्रत्युत अच्छा और खरा होगा। साधारण कार्य भी उत्साह से करने में आनन्द दायक बन जाते हैं। उत्साह तथा उभंग हमारे अन्तर्मन में एक विशेष गुप्त शक्ति का प्रादुर्भाव करते हैं, जो अनाकर्षक एवं अरुचिकर कार्यों को मृदु और रुचिकर बना देते हैं।”

महात्मा व्यक्तियों के आनन्द प्राप्ति के तरीके

आर्केमिडीस नामक प्रसिद्ध विज्ञानिक को गणित का इतना शौक था कि वह उससे मजेदार कोई दूसरा कार्य न समझता था। चक्रवर्ती के निर्माता भी ऐसे ही व्यक्ति थे जिनके विषय में कहा जाता है कि औपरोशन कराने से पूर्व वे गणित में इतने तन्मय हो जाते थे कि उन्हें इधर उधर का कुछ ज्ञान न रहता था। यहां तक कि औपरोशन का कष्ट भी प्रतीत नहीं होता था।

पेड़ पौधों की देख रेख रखना, जमीन खोदना, पेड़ों में



जल देना कौन से मनोरंजक कार्य हैं ? किन्तु अंग्रेजी के सुप्रसिद्ध नाट्यकार जार्ज बर्नाडिशा लिखने पढ़ने से अवकाश पाकर बागवानी करते थे। इस कार्य में उन्हें इतना ही आनन्द आता था जितना किसी को सिनेमा देखने में आता है।

परिचित जवाहरलाल नेहरू राजनीति की उलझनों से मुक्त होते ही दिलबहलाव के लिए घुड़सवारी करते हैं। उनका विचार है कि घुड़सवारी दिल को तरोताजा बना देती है। उनका शीर्षासन तो प्रसिद्ध है। कहते हैं अपने यौवन में वे बगधी चलाते थे जब कि कोचवान पास ही बैठा रहता था। कवि शैली को नाव चलाने की शौक था। वह अन्त में इसी द्वारा डूबकर मृत्यु को प्राप्त हुआ था। प्रसिद्ध अंग्रेजी कवि कोज़रिज को व्याख्यान देने का बड़ा शौक था और वह इतने प्रभाव पूर्ण ढंग से बोलता था कि ऐसा मालूम होता था जैसे मुख से फूल भड़ रहे हों। लेनिन को जब राजनैतिक कार्यों से फुर्सत मिलती थी, तो वे शतरंज खेलते थे।

ईटे बनाना भी क्या दिल बहलाव का साधन हो सकता है ? सिगार के धुएँ को छोड़ते हुए भाषण देने के बाद जब मिस्टर चर्चिल थक जाते हैं, तो ईट निर्माण के द्वारा मनोरंजन करते हैं। उनके और शौक कागज पर चित्र बनाना तथा फोटोग्राफी है।

महात्मा गांधी जी के मन बहलाव भी सुन लीजिए। उपनिषद् के अनुसार जीव सदा इस संसार की अवास्तविकता को त्याग कर वास्तविकता एवं सत्य की प्राप्ति को ही आनन्द मानता है - यही उसका मन बहलाव है। गांधी जी इसी विचार के पोषक थे। वे जोहान्सबर्ग में अपने कार्यालय के कार्य से विश्राम प्राप्त करने के लिए मीलों टहलने निकल जाते थे किन्तु



उत्तरदायित्व बढ़ने पर उन्होंने दो नए मनबहलाव के तरीके सोच निकाले—ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह । आप सोचेंगे ये भी कहीं किसी व्यक्ति को विश्राम प्रदान कर सकते हैं ? ये दोनों विश्राम प्रदान करते हैं । अनशन तथा उपवास भी विश्राम के दो तरीके हो सकते हैं क्योंकि ये मानसिक शान्ति उत्पन्न करते हैं । इसी प्रकार मौनधारण उन्हें विश्राम देता रहा गांधी जी के चिन्तायुक्त होने का एक और उपाय निकाला था । वह था अपनी सारी योजमात्रों को जन साधारण के समय प्रकट कर देना । एकान्त सेवन उनको विश्राम देता था । डा० ज्ञान श्रीवास्तव लिखते हैं कि इस उपाय द्वारा उन्हें पर्याप्त मनः शान्ति मिली रही । वे स्नानागार में एकान्त चिन्तन करते हुए घण्टों पड़े रहते थे जिसमें कभी २ छपकी भी ले लेते थे और कभी २ अपनी आवश्यक चिट्ठी पत्री भी कर लिया करते थे ।

कभी २ उन्हें द्वन्द्वमय कर्म से परिपूर्ण जीवन में आनन्द मिलता था । एक बार बारदोली से आये हुए कुछ दर्शनार्थियों ने गांधी जी से पूछा, 'अब तो स्वतन्त्रता प्राप्त हो गई है, क्या आप गुजरात वापस चलेंगे ?' बापू ने तुरन्त उत्तर दिया, "क्यों गुजरात में क्या रखा है ? दिल्ली में तो इस समय आग लगी हुई है । भारी कार्य की तो यहीं आवश्यकता है । मेरी लिए तो वही ध्यान उपयुक्त है, जहां कार्य हो, जीवन से द्वन्द्व हो, वही कर्तव्यक्षेत्र हो ।"

विश्वकवि इतिन्द्रनाथ ठाकुर अपना मनोरंजन अभिनय तथा काव्य सृजन द्वारा करते थे । कवियत्री महादेवी वर्माने चित्रकला को निज दिलबहलाव का साधन बनाया है । वे धीरे २ इस कला में भी पारंगत हो गई हैं और उनकी तूलिका के चित्र पर्याप्त प्रसिद्धि प्राप्त कर चुके हैं ।



अनेक व्यक्तियों ने फोटोग्राफी, सिक्के एकत्रित करना, दियासलाई के लेबिल, चित्र, तितलियां, सुन्दर सुन्दर पत्थर पौधे, जीव जन्तु एकत्रित करने में दिलबहलाव के साधन ढूँढ़े हैं। पाश्चात्य देशों में कुत्ते तथा विल्लियों को पालने का शौक इतना लोकप्रिय हो गया है कि उनके मूल्यों में उत्तरोत्तर अभिवृद्धि हो रही है। कुत्तों को ठीक रखने की सावधानियां बताते हुए अनेक पत्र भी प्रकाशित होते हैं।

ई० ई० विटने का शौक ऐसे लिफाफे एकत्रित करना था, जिन पर भिन्न भिन्न ऐतिहासिक स्थानों के चित्र हों। अनेक देशों में टिकट एकत्रित करना दिलबहलाव का एक साधन रहता है। सुन्दर २ एलबमों में टिकट सजाये जाते हैं और कोई २ बहुमूल्य होता है।

विटने पुराने कवाड़ियों की दूकानें इसी लिए टटोला करते थे कि पुराने लिफाफे या टिकट प्राप्त हो जाय। पुराने हस्तलिखित ग्रन्थ, हाथ से बनाये हुए चित्र तथा ऐतिहासिक महत्त्व की सामग्री मनोरंजन के साथ ही ज्ञानवर्द्धक भी होती है।

वैज्ञानिक टामस एडिसन, सड़क पर अखबार बेचा करते थे। वे जिस चीज में दिलचस्पी रखते थे, उसे करने के लिए उनके पास पैसा न था। अपने काम की छोटी शुरुआत करने के लिए उन्होंने रेल के डिब्बे में एक ओर एक छोटी सी अलु-संधान शाला बनाई। वे प्रायः उस समय बैठकर प्रयोग किया करते थे, जब रेल एक स्टेशन से दूसरे स्टेशन तक जाया करती थी।

सुप्रसिद्ध राजनैतिक और भाषणकर्ता हेनरोल्ड गरीव होने के कारण अनेक भाषणों को कंठस्थ कर लेते थे तथा



जंगलों में उच्च स्वर से उन्हें दुहराया करते थे । कभी २ वे घुड़साल में घोड़े और गाय को ही स्पीजें सुनाया करते थे ।

जेम्स वाट, जिसने वाष्प इंजन का आविष्कार किया था, जब छै-सात वर्ष का था, तो घंटों पत्थर पर चाक से ज्यो-मेटरी के चित्र बनाया करता था ।

जब अमेरिका के राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन केवल एक नवयुवक थे तो मीलों एक पुस्तक उधार लेने के लिए सफर किया करते और रोशनी के अभाव में लकड़ी जला कर पढ़ते थे ।

सुप्रसिद्ध इटैलियन कवि मेटास्टासिओ एक मामूली कारीगर का लड़का था और जब वह बालक था तब गांव की गलियों में कविता सुनाया करता था । डा० जान प्रीडा थे जो धर्माचार्य के पद पर पहुँचा, ज्ञान प्राप्ति के मनोरंजन के लिए, पैदल चलकर आक्सफोर्ड गया था और एकजीटर कालेज की होस्टल में रसोई बनाने वाले की मदद देने का काम करता था । इंगलैण्ड का सबसे बड़ा न्यायाधीश सर एडमंस सान्डर्स न्यायालय में चपरासी था । वनशक्ति शास्त्र का मूल संस्थापक मीनियस थोड़े समय तक एक मोची के यहां उमीदवार होकर रहा था । प्रसिद्ध अंग्रेज लेखक बेनजौन्सन कितने ही समय तक सिलाई का काम किया करता । लिंकसन मजूर थे । उनके हाथ में करनी रहती थी और जेब में पुस्तक । इस प्रकार विद्याप्राप्ति की आनन्द का साधन बना कर ये व्यक्ति विद्वान बने हैं । अध्ययन का आनन्द एक भुक्त भोगी ही जान सकता है ।

जो व्यक्ति अध्ययन, स्वाध्याय, पढ़ने लिखने को अपने मनोरंजन का साधन बनाता है, वह धन्य है । मानव अपूर्ण है किन्तु विद्या प्राप्ति के मनोरंजन द्वारा वह अपूर्णता से पूर्णता अंधकार से प्रकाश और मृत्यु से अमरता की ओर चलता है ।



जोजफ पेन्डेल ने पाठशाला में अंग्रेजी पढ़ने लिखने का साधारण अभ्यास किया था। बचपन में उसके पिता ने उसे एक मोची के यहां काम सीखने पर रख दिया था पर उसे बचपन से ही किताबें पढ़ने का शौक था। एक दिन वह एक पुस्तक विक्रेता के यहां खड़ा था। जहां उसने गणितशास्त्र का एक ग्रन्थ खरीदा और मनोरंजन की दृष्टि से पढ़ना शुरू किया। जब वह इसे समाप्त कर चुका तो उसे मालूम हुआ कि उससे भी ऊँचे ग्रन्थ हैं। जोजफ ने और पुस्तकें लेकर केवल स्वाध्याय द्वारा उच्चतम विद्वत्ता प्राप्त की थी।

लिखने का शौक बड़ा उत्तम है। हममें से पूर्ण विद्वान तो कोई नहीं है। संसार के अनुभव प्रत्येक के पास हैं। इनमें से कुछ अनुभव कड़वे हैं, कुछ मीठे, दिलचस्प और दूसरों को प्रेरणा प्रदान करने वाले हैं। यदि आप सरल भाषा में इन्हें लिपिबद्ध कर दें तो ऐसा करने से आपको सुख प्राप्त होगा। तुलसी, सूर, मीरा नानक, कबीर, तथा सैकड़ों अन्य महाकवियों ने साहित्य सृजन स्वान्तः सुखाय किया है। ये लोग लिखकर रुपये कमाने की लालसा से कविता नहीं करते थे वरन् इसलिए कि ऐसा करने में उनके अन्तःकरण को सुख प्राप्त होता था।

आप स्वयं थोड़ा सा लिखने का अभ्यास करें। किसी दूसरी भाषा के ग्रन्थ के अनुवाद से कार्य प्रारम्भ करना उचित है। यदि आपके लेख, कहानी, कविता में नयापन है, कुछ दिलचस्पी है, तो अवश्य सम्पादक उसे पसन्द करेगा और वह किसी पत्रिका के पन्नों को सुशोभित करेगा।

वयोवृद्ध सम्पादक पं० बनारसीदास चतुर्वेदी ने लिखने का शौक विकसित करने के लिए कुछ उपयोगी सूत्र लिखे हैं, जो यहां उद्धृत किए जाते हैं—



“हम अपनी अनुभूतियां ही पाठकों के सम्मुख रखें, तथापि है यह बड़ा कठिन। नवीन लेखकों से मेरा आग्रह है कि वे अनुवाद से प्रारम्भ करें। हिन्दी के लेखक को तीन भाषाओं का जानना जरूरी है—उर्दू, अंग्रेजी तथा एक प्रान्तीय भाषा। साहित्य क्षेत्र में प्रवेश करने के लिए किसी विषय की विशेषज्ञता भी एक उत्तम साधना है क्योंकि आज का युग विशेषता का है। महापुरुषों से परिचय प्राप्त करना आवश्यक है। धैर्य से काम लें और शिष्यत्व की भावना को विकसित करें। सुना है महापति महादेव गोविन्द रानाडे अपने शिष्य गोखले से प्रत्येक रचना को तीन तीन बार लिखवाते थे। “काता और ले दौड़े” की नीति लेखक जीवन के लिए घातक है। महाकवि गेटे ने अपनी सर्वोत्तम रचना “फौल्ट” को साठ वर्ष में पूर्ण किया था, निरन्तर उसका संशोधन करते रहे नवयुवक लेखक आसपास के अनुभवी लेखकों से अनुभव प्राप्त करें और उनकी सुविधा-नुसार उनकी सेवा में उपस्थित होता रहे।”

लिखने के आनन्द का अनुमान हम उपन्यास सम्राट प्रेमचन्द की लेखनी से लगा सकते हैं जिन्होंने मृत्यु से पूर्व महान पीड़ा में अपने उपन्यास “मंगल सूत्र” के बीस पृष्ठ लिखे थे।

लेखनकार्य मानव का आत्म प्रसार का एक स.जन है। मनुष्य को लिख कर भाषण देकर, अपना दृष्टिकोण दूसरों के समक्ष प्रस्तुत कर अनवरत आनन्द होता है। अहं के उभार से मानव का मन आनन्दातिरेक से परिपूर्ण हो जाता है। अच्छा लेख, कविता, या पुस्तक लिखकर मनुष्य को जो आनन्द होता है, वह कुछ वैसा ही आनन्द होता है, जो एक पिता जो अपने अच्छे पुत्र के उत्तम कार्यों को देख कर होता है।



इन घृणित अन्नन्दों से वचिये ।

बुरे कार्मों के व्यसन में भी एक स्वाद रहता है, जिसके ऊपर तो मधु रहता है, भीतर कड़वा जहर । व्यसन का शिकार हो जाने पर, दुर्वृत्ति में पड़ जाने पर लोग प्रायः विप का ध्यान नहीं रखते । ऊपर की आकर्षक माधुरी, तत्कालीन क्षणिक तृप्ति, उन्हें मोहपाश में जकड़ लेती है । दुर्वृत्ति की सफलता उसकी मधुरिमा में कुछ और जान डाल देती है । मृत्यु और पतन से प्रायः हम सब ही दूर भागना चाहते हैं किन्तु तब भी इनके प्रति मनुष्य में कम आकर्षण नहीं होता । वे कोई न कोई बहाना बनाकर बारंबार उस जहरीले मोहक रूप की ओर आकृष्ट होते हैं । पतन का ज्ञान उन्हें तब होता है जब उद्धार प्रायः असम्भव सा हो जाता है ।

सिनेमा ऐसा ही मीठा जहर है, ठोक उस सांप की तरह जिसकी आंखों से जहां आपकी आंखें लड़ीं, कि आप शिकार हुए । योरप की, सभ्यता के नाम पर दी हुई यह विधैली चीज आज अपने काले कारनामे दिखा रही है । क्या आपने आज-कल का फीका, फेशनेबिल, पिचके गाल का निरुत्साही निःसन्व, निस्तेज, चश्मेधारी, बूढ़ा विद्यार्थी देखा है ? क्या आपने उसके मुर्दा दिल पर गौर किया ? सचमुच सिनेमा का नशा आज हमारे नवयुवकों की आंखों में गजब ढा रहा है । उनके स्वास्थ्य को खोखला कर अट्टहास कर रहा है । इस मीठे जहर ने अपना देश उनके अन्तःकरण के भीतर तक गाड़ दिया है । पतन और मौत के साथ आनेवाली बेहोशी क्रमशः समाज में चारों तरफ बे तरह फैल रही है । वे इसके बहाव में बड़े बड़े जा रहे हैं । उन्हें अपनी स्थिति का क्या भी ज्ञान नहीं ।



हमारे गरीब देश का लाखों का धन आज सिनेमा की गन्दी नालियों में बह रहा है। सैकड़ों नंगे भूके फकीर, कितने ही निम्न श्रेणी के मजदूर - धोबी, मोची, भिश्ती, और कितने ही मूर्ख पसीने की गहरी कमाई. अपने भूखे बच्चों का पेट काट रंगमंच के ऊपर हँसते-हँसते समर्पण कर देते हैं। भला ये निरक्षर कलाँ की परख क्या जाने ? चित्रपटों की क्षणिक मोहनी माया पर ये पागल पतंगों की भांति भस्मीभूत हो रहे हैं। जिन्दगी के बाजार में, मारी घाटे से भरे हुए, मौत के इस सौदे को नहम कमी फूटी आंखों से देखने का प्रयत्न करते हैं, न उस पर विचार ही करते हैं। फिल्मी संसार ने कुछ हतबुद्धि सा कर दिया है, और लोगों को कुछ बेवस सा बना दिया है। न जाने 'कला' के नाम पर यह बला क्या रंग लायेगी ? प्रशस्त भारतीय संस्कृति की होली जलायेगी, हमारी निर्मल सभ्यता में घुन लगा देगी, भारतीयान में विलासिता एवं व्यभिचार का दावानल लगा देगी, देश की महानता की जड़े खोखली कर देगी और उसके उज्ज्वल भविष्य पर पानी फेर देगी।

स्त्रियों के मनोरंजन के साधन

भारत में स्त्रियों के आमोद प्रमोद का ध्यान बहुत कम रखा जाता है। घर की चारदीवारी के भीतर ही उनका जीवन है। अनेक परिवारों में पदों के भीतर ही वे अपनी जीवन लीला समाप्त करती है। नारी जाति, जो मानव की जननी है, जिसे हर प्रकार पुष्ट आशावादी मृदुल होना चाहिए वही सभ्यता के कारागार में आवद्ध है।



स्त्रियों के लिए दो प्रकार के मनोरंजन कार्य हो सकते हैं। शारीरिक खेल, जिगसे हलका व्यायाम होता रहे कम आयु वाली स्त्रियों के लिए उपयुक्त हैं। स्किपिंग अर्थात् रस्सी कूदना अंप्रेजी खेल है किन्तु धीरे २ भारत में इसका प्रचार चल रहा है। बालिकाओं के लिए यह अधिक उपयुक्त है।

पिछड़ी जातियों देहातों तथा अशिक्षित स्त्रियों में लोकनृत्य की परम्परा आज भी जीवित है। पर्व लोहारों पर स्त्रियां नृत्य द्वारा प्रायः अपना आमोद प्रमोद करती हैं। नृत्य-गायन संगीत में अनन्य भाव है, भारत के प्राचीन ग्रन्थों में संगीत, अभिनय नृत्य इत्यादि की एक परम्परा है। भगवान शंकर का महाप्रलय और विनाश का प्रतीक ताण्डव नृत्य और हर्ष का उद्गार आनन्द ताण्डव प्रसिद्ध है। नृत्य, लास्य, लोक नृत्य. के रूप में इस कला का भारत में विकास हुआ है।

धर्मप्राण भात में नृत्य को धर्म के साथ संयुक्त किया गया है। देतोयासना, आनदोत्सव तथा कृष्णलीलाओं में, पार्वती शिव, राधाकृष्ण, से लेकर गोप गोपी मीरा, तुकाराम, गौराङ्गमहाप्रभु, चैतन्य महाप्रभु आदि बड़े २ भक्तों ने नृत्य द्वारा ब्रह्मानन्द प्राप्त किया है।

भारतीय लोकगीतों तथा लोकनृत्यों को पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है। नृत्य संगीत इत्यादि का प्रयोग सामूहिक कीर्तनों में भी होता रहा है। नृत्य कला के भव्य संयोग से कार्य भार हलका हो जाता है। वस्तुतः ब्रह्मप्राप्ति के साधनों में संगीत, नृत्य का विशेष स्थान है। परिवारों में चक्की चलाना, कपड़े धोना, पानी भरना, भोजन बनाना, तथा अन्य कार्य नृत्य-संगीत के मधुर संयोग से आशाप्रद बन जाते हैं।

जो स्त्रियां चित्रकला में रुचि रखती हों वे इसका अभ्यास



करें ! दिव्य आर आध्यात्मिक चित्रों से मन देवत्व के भावों से परिपूर्ण हो जाता है अनेक शिचित्त स्त्रियां साहित्य, काव्य, कहानियों, उपन्यास, नाटकों में आनन्द प्राप्त करती हैं ।

साधारण कोटि की स्त्रियों के लिए स्थानान्तर, छोटी २ यात्राएँ, तीर्थ के लिए जाना, ज्ञानवर्द्धक एवं सुरुचिपूर्ण मनोरंजन सिद्ध हो सकता है । सांयकाल या प्रभात में उन्हें वायु सेवनार्थ ले जाना स्वास्थ्य स्फूर्ति की दृष्टि से गुणकारी है ।

कशीदा काढ़ना, नाले बुनना, खटर बुनना, कोशिया का कलात्मक कार्य, निवार बुनना, वस्त्र सीना, दरिये बुनना, सूत कातना दिलचस्पी के कार्य हैं । सूत कातते समय संगीत की स्वर लहरी छेड़ कर जो प्रतियोगिता होती है उसकी स्मृति मात्र मन को प्रफुल्ल कर देती है । ब्राह्मों में चारपाई, पीढ़े पंखियां बुन कर अनेक स्त्रियां अपना मनोरंजन करती हैं । ऊँट तथा भेड़ों के बालों के फर्श तथा दरियां बनाकर वे प्रसन्नता प्राप्त करती हैं ।

जिन स्त्रियों के आंगन में स्थान है वे थोड़े से वृक्ष लगाकर बागवानी का आनन्द प्राप्त करें । हमारे यहां प्रत्येक परिवार में तुलसी का वृक्ष रखने का बड़ा महत्त्व है । तुलसी के साथ अन्य वृक्ष टमाटर, पपीता, पोदीना, धनियां तथा फूलों के छोटे २ वृक्ष लगाये जा सकते हैं ।

उत्तम तो यह है कि जो कार्य स्त्रियां नित्य प्रति अपने दैनिक कार्यक्रम में करती हैं, उन्हें छुड़ाकर नए कार्य खोजे जाय । परिवर्तन किया जाय । हर प्रकार का परिवर्तन जीवन की एक रसता को दूर कर नव चेतना उत्पन्न करता है ।

जो शाक सब्जी आप नित्य खाते हैं, उसे बदल कर नई कर दीजिए—आनन्द आयेगा । खाद्य पदार्थों को स्त्रियां इस परिवर्तन द्वारा ही नवीन बना सकती हैं । नई नई सब्जिएँ,



मिठाइयां, सलाद एक ही भोजन को भिन्न २ तरीकों से बनाने के ढंग नए नए रायते, हलवे, खीर, अचार मनोरंजक बन जाते हैं। इस दिशा में पुरुष वर्ग को स्त्रियों को विशेष प्रोत्साहन देना चाहिए।

सारी सर्दियों भर मटर, फूल गोभी, पातगोभी, गाजर टमाटर आलू यथेष्ट सस्ते रहते हैं। दाल के स्थान पर इन्हीं सब्जियों की नाना वस्तुएँ बनाई जा सकती हैं और सब परिवार के व्यक्ति सामूहिक रूप से बैठ कर सहयोग कर सकते हैं। आलू, गाजर, घीया इत्यादि के हलुए और मटर की टिकिया सुस्वादु होती हैं। रोटी का क्रम बदल कर सलाद, शकरकन्द, सजी फल नीबू की चाट खाइये और प्रसन्न रहिये।

भोजन का क्षेत्र नारी का साम्राज्य है। इसमें तनिक सा शौक लेकर वे जीवन को सरस बना सकती हैं। जीवन में सात्विक सुस्वादु भोजन के जो आनन्द प्राप्त हो सकते हैं, उन्हें एकत्रित करने में स्त्रियों का ही प्रमुख हाथ है। जाड़ों में गर्म पेय तथा गर्मियों में शिकंजी, लस्सी, गन्ने का रस जुटा कर खाद्य जगत् को मनोरंजक बनाया जा सकता है।

घरों की स्वच्छता, विशेषतः ड्राइंगरूप (विशेष बैठक) को सजाने में दिलचस्पी लेना आधुनिक स्त्री के मनोरंजन का एक साधन है। ड्राइंगरूप सजाने में इतना वस्तुओं का महत्त्व नहीं है, जितना सुरुचि एवं कलात्मकता का है। अपनी नित्य की काम में आने वाली चीजों को साफ सुथरा रखना उन्हें सुन्दर बनाना और सजा कर रखना यह भी एक छोटा मनोरंजक कार्य है। नई तरह से चीजों को सजा कर रखने से मन में प्रसन्नता की लहरे उत्पन्न होती हैं। सजा सजाया, साफ सुथरा सजाया हुआ घर मन को प्रफुल्ल कर देता है।



मिट्टी के बर्तनों पर चित्रकारी करना गृहपत्नियों के लिए मन ग्रहलाव का एक साधन बन सकता है। चित्रकारी के लिए घर में अनेक स्थान प्राप्त हो सकते हैं जैसे फर्श, दीवारें, आले, आंगन इत्यादि श्रमिक वर्ग की स्त्रियां लाल मिट्टी से फर्श को लीप कर उस पर खरिया से चित्रकारी की शौकीन होती हैं। थोड़े से प्रयत्न एवं कौशल से गृहपत्नियां चित्रकारी तथा फोटो, कैलेन्डर, खिलौनों, बर्तनों को सजाने के योग्य बना सकती हैं। मिट्टी के बर्तनों पर कुम्हार के हाथ का कौशल हममें से बहुतों ने देखा है। गृहपत्नियां उस कौशल को सीख कर मंगलमय अवसरों पर मंडप कलश फर्श इत्यादि का कलात्मक चित्रण कर सकती हैं। राजस्थान में मांडने (अर्थात् फर्श सजाने) का कार्य विशेष रूप से प्रचलित है। मंडनी से ये स्त्रियां हथेली पर बड़े कलात्मक नमूने निर्माण करती हैं। ये चित्र और नमूने—त्रिकोण, षटकोण, संपुटित त्रिकोण, अष्टकोण, वर्गवृत्त बिना रेखाज्ञान के ही टपकियों तथा लकीरों की सहायता से राजस्थानी अशिक्षित स्त्रियों अनायास ही निर्माण कर देती हैं। अन्य प्रान्तों में भी इसका प्रचार किया जा सकता है।

पुस्तकें पढ़ना, कहानियां, रसीली कविताएँ, उषन्यास, नाटक, भ्रमण तथा जीवन चरित पढ़ कर ज्ञानवर्द्धन के साथ २ सांस्कृतिक मनोरंजन भी स्त्रियां कर सकती हैं। योरप में पुस्तकों द्वारा मनोरंजन करने का इतना प्रचार है कि वह गृह असंस्कृत समझा जाता है, जिसमें एक छोटा घरेलू पुस्तकालय न हो। मजदूरों की चालों, सार्वजनिक किराये की बस्तियों पुरुषों तथा स्त्रियों के क्लबों, बूढ़ों के आश्रमों तथा मुहल्लों में छोटे २ पुस्तकालय ज्ञान का आनन्द देने में सलग्न हैं।



युग निर्माण मिशन-संक्षिप्त परिचय



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

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

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

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

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

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 । नी-नी दिवसों के साधना सत्र और एक-एक महीने के युग शिल्पी सत्र । युग निर्माण विद्यालय मथुरा, ब्रह्मवर्चस साधना हरिद्वार । टेप रिकार्डों द्वारा युग सन्देश का विस्तार । कार्यक्षेत्र समस्त भारतवर्ष व विदेशों में प्रवासी भारतीय ।

अन्तिम सन्देश



अस्सी वर्ष जी गयी लम्बी सोदेश्य शरीर यात्रा पूरी हुई। इस अवधि में परमात्मा को हर पल अपने हृदय और अन्तःकरण में प्रतिष्ठित मानकर एक-एक क्षण का पूरा उपयोग किया है। शरीर अब विद्रोह कर रहा है, मैं उसे कुछ दिन और घसीटा भी जा सकता हूँ, पर जो कार्य परोक्ष मार्ग दर्शक सत्ता ने सौंपे हैं, वे सूक्ष्म और कारण शरीर से ही संपन्न हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में कृशाकाय 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 अन्तःचेतना को प्रभावित और प्रेरित करने, उनमें आध्यात्मिक प्रकाश और ब्रह्मवर्चस्व जगाने का कार्य पराशक्ति से ही संभव है। परिजन, जिन्हें हमने ममत्व के सूत्र से बाँधकर परिवार के रूप में विस्तृत रूप दे दिया है, संभवतः स्थूल नेत्रों से हमारी काया को नहीं देख पायेंगे, पर हम उन्हें विश्वास दिलाते हैं कि इस शताब्दी के अन्त तक, जब तक सूक्ष्म शरीर कारण के स्तर तक न पहुँच जाय, हम शान्तिकुञ्ज परिसर व प्रत्येक परिजन के अन्तःकरण में विद्यमान रहकर अपने बालकों में नवजीवन और उत्साह भरते रहेंगे। उनकी समस्या का समाधान उसी प्रकार निकलता रहेगा, जैसा कि हमारी उपस्थिति में उन्हें उपलब्ध होता।

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

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

ब्रह्मनिष्ठ आत्माओं का उत्पादन, प्रशिक्षण एवं युग निर्माण के महान कार्यों में उनका नियोजन बड़ा कार्य है। यह कार्य हमारे उत्तराधिकारियों को करना है। शक्ति हमारी काम करेगी तथा प्रचण्ड शक्ति प्रवाह अगणित देवात्माओं को इस मिशन से अगले दिनों जोड़ेगा। उन्हें संरक्षण, स्नेह देने-खरादने, सँवारने का कार्य माताजी सम्पन्न करेंगी। हम सतयुग की वापसी के संज्ञाम 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 परिष्कृत और ऊँचा उथाने में समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शुरुआत की।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार** : जिन्होंने चारों वेद, 108 उपनिषद, षड् दर्शन, 20 स्मृतियों एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वीं प्रज्ञा पुराण की रचना भी की।
- **3000 से अधिक पुस्तकों के लेखक** : मनुष्य को देवता समान, घर-परिवार को स्वर्ग, समाज को सभ्य और समग्र विश्वराष्ट्र को श्रेष्ठ बनाने में समर्थ हजारों पुस्तकें लिखकर समयानुकूल समर्थ मार्गदर्शन प्रदान किया।

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

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

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

www.vicharkrantibooks.org | www.awgp.org