Details			
Campus	**Ahmedabad**	**Submission Date**	13.10.25
Name of student		**Class**	**X**
Worksheet		**Student Roll No.**	
Subject	**Hindi Worksheet**		
Session	**2025-26**		

आत्मत्राण

कविता का भावार्थ

विपदाओं से मुझे बचाओ, यह मेरी प्रार्थना नहीं
केवल इतना हो (करुणामय)
कभी न विपदा में पाऊँ भय।
दुख ताप से व्यथित चित्त को न दो सांत्वना नहीं सही
पर इतना होवे (करुणामय)
दुख को मैं कर सकूँ सदा जय।

भावार्थ : आत्मत्राण कविता की प्रस्तुत पंक्तियों में कवि रवींद्रनाथ टैगोर ईश्वर से कहते हैं कि हे ईश्वर! मैं आपसे यह प्रार्थना नहीं करता कि आप मुझे मुसीबतों से बचाएँ। मैं तो आपसे यह विनती कर रहा हूँ, मुझे आप इतनी शक्ति दें कि मैं इन मुसीबतों को देखकर घबराऊँ ना और इनका डटकर सामना करूँ। जब मुझे दुःख झेलना पड़े, तो भले ही आप मेरे विचलित मन को सांत्वना ना दो। परन्तु, मुझे इतनी शक्ति अवश्य देना कि मैं उस दुःख पर विजय प्राप्त कर सकूँ।

कोई कहीं सहायक न मिले
तो अपना बल पौरुष न हिले;
हानि उठानी पड़े जगत में लाभ अगर वंचना रही
तो भी मन में ना मानूँ क्षय।
मेरा त्राण करो अनुदिन तुम यह मेरी प्रार्थना नहीं
बस इतना होवे (करुणामय)
तरने की हो शक्ति अनामय।

भावार्थ : आत्मत्राण कविता की प्रस्तुत पंक्तियों में कवि कहते हैं, अगर मुसीबत के समय कोई मेरी सहायता करने वाला ना हो, तो मुझे कोई परवाह नहीं। प्रभु! सिर्फ़ मेरा आत्मबल कभी कमजोर नहीं पड़ना चाहिए। अगर मुझे इस संसार में केवल धोखा व दुःख प्राप्त हो और मुझे हानि उठानी पड़े, तो भी मेरे मन में कोई अफसोस या मलाल नहीं होना चाहिए। आगे कवि कहते हैं कि वे ईश्वर से यह नहीं चाहते हैं कि उनकी नाव

ईश्वर पार लगा दें। वे तो बस ईश्वर से इतनी शक्ति पाना चाहते हैं कि वे अपनी नाव को स्वयं ही जीवन के तमाम तूफानों से निकाल कर किनारे तक पहुँचा सकें।

मेरा भार अगर लघु करके न दो सांत्वना नहीं सही।
केवल इतना रखना अनुनय
वहन कर सकूँ इसको निर्भय।
नव शिर होकर सुख के दिन में
तव मुह पहचानूँ छिन-छिन में।
दुख रात्रि में करे वंचना मेरी जिस दिन निखिल मही
उस दिन ऐसा हो करुणामय
तुम पर करूँ नहीं कुछ संशय।

भावार्थ : यहां कवि कह रहे हैं - हे प्रभु! आप भले ही मेरी मुसीबतों का भार कम कर के मेरी सहायता ना करो, लेकिन मुझे इतनी शक्ति ज़रूर देना कि मैं निर्भय होकर सभी मुसीबतों का सामना कर सकूँ। भगवान! आप मुझे ऐसी शक्ति दें कि अपने सुख के दिनों में भी मैं आपको एक क्षण के लिए भी ना भूल पाऊँ। दुःख से भरी काल-रात्रि में जब सभी मुझे धोखा दे दें और मेरी निंदा करें, तो ऐसी कठिन परिस्थितियों में भी कभी मेरे मन में आपके लिए तिनका-भर भी संदेह नहीं आए। हे भगवान! मैं सच्चे दिल से आपसे प्रार्थना करता हूँ कि आप मेरे रोम-रोम में ये सारी शक्तियाँ भर दें।

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

प्रश्न 1.कवि किससे और क्या प्रार्थना कर रहा है?

उत्तर- कवि ईश्वर-भक्त है, प्रभु में उसकी गहरी आस्था है इसलिए कवि ईश्वर से प्रार्थना कर रहा है कि वह उसे जीवन रूपी मुसीबतों से जूझने की, सहने की शक्ति प्रदान करे तथा वह निर्भय होकर विपत्तियों का सामना करे अर्थात् विपत्तियों को देखकर डरे नहीं, घबराए नहीं। उसे जीवन में कोई सहायक मिले या न मिले, परंतु उसका आत्म-बल, शारीरिक बल कमज़ोर न पड़े। कवि अपने मन में दृढ़ता की इच्छा करता है तथा ईश्वर से विपत्तियों को सहने की शक्ति चाहता है।

प्रश्न 2.'विपदाओं से मुझे बचाओ, यह मेरी प्रार्थना नहीं' -कवि इस पंक्ति के द्वारा क्या कहना चाहता है?

उत्तर-इस पंक्ति में कवि यह कहना चाहता है कि हे परमात्मा! चाहे आप मुझे दुखों व मुसीबतों से न बचाओ परंतु इतनी कृपा अवश्य करना कि दुख व मुसीबत की घड़ी में भी मैं घबराऊँ नहीं अपितु उन चुनौतियों का डटकर मुकाबला करूँ। उसकी प्रभु से यह प्रार्थना नहीं है कि प्रतिदिन ईश्वर भय से मुक्ति दिलाएँ तथा आश्रय प्रदान करें। वह तो प्रभु से इतना चाहता है कि वे शक्ति प्रदान करें। जिससे वह निर्भयतापूर्वक संघर्ष कर सके। वह पलायनवादी नहीं है, न ही डरपोक है, केवल ईश्वर का वरदहस्त चाहता है।

प्रश्न 3.कवि सहायक के न मिलने पर क्या प्रार्थना करता है?

उत्तर-विपरीत परिस्थितियों के समय कोई सहायक अर्थात् सहायता न मिलने पर कवि प्रार्थना करता है कि हे प्रभु! विपरीत परिस्थितियों में भले ही कोई सहायक न हो, पर मेरा बल और पौरुष न डगमगाए तथा मेरा आत्मबल कमजोर न पड़े। कविपूर्ण आत्म-विश्वास के साथ सभी बाधाओं पर विजय प्राप्त करने की शक्ति माँगता है।

प्रश्न 4.अंत में कवि क्या अनुनय करता है?

उत्तर-अत में कवि ईश्वर से यह अनुनय करती है कि सुख के समय विनत होकर हर पल ईश्वर के मुख को ध्यान में रख सके, ईश्वर स्मरण कर सके तथा दुख रूपी रात्रि में जब संपूर्ण विश्व उसे अकेला छोड़ दे और अवहेलना करे, उस समय उसे अपने प्रभु पर, उनकी शक्तियों पर तनिक भी संदेह न हो। उसकी प्रभु पर आस्था बनी रहे।

प्रश्न 5."आत्मत्राण' शीर्षक की सार्थकता कविता के संदर्भ में स्पष्ट कीजिए।

उत्तर-कविता के शीर्षक 'आत्मत्राण' द्वारा बताया गया है कि चाहे जैसी भी परिस्थितियाँ जीवन में आएँ, हम उनका सामना सहर्ष एवं कृतार्थ होकर करें। कभी किसी भी परिस्थिति में आत्मबल, आत्मविश्वास व आत्मनिर्भरता न खोकर दीन-दुखी अथवा असहाय की भाँति रुदन न करें। 'आत्मत्राण' शीर्षक से एक ऐसी प्रार्थना का प्रकटीकरण या उदय होना प्रतीत होता है, जिससे मुसीबत, दुख तथा हानि के समय स्वयं की रक्षा की जा सके। इसके लिए आत्मविश्वास और प्रार्थना दोनों से ही बल मिलता है और स्वयं की रक्षा होती है इसलिए इसका शीर्षक 'आत्मत्राण' रखा गया है।

प्रश्न 6.अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए आप प्रार्थना के अतिरिक्त और क्या-क्या प्रयास करते हैं? लिखिए।

उत्तर-अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए हम निम्न प्रयास करते हैं :- अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए सही दिशा चुनते हैं और जी-जान से परिश्रम करते हैं। जीवन में आने वाली बाधाओं से न तो घबराते हैं न पीछे हटते हैं । दूसरों को सहयोग और सलाह भी देते हैं। अपने प्रयासों की समीक्षा करते रहते हैं, सुधार करते हैं तथा छोटी-से-छोटी सफलता को भी स्वीकार करते हैं। जब तक इच्छा पूरी न हो जाए धैर्य व सहनशीलता से कार्य करते हैं।

प्रश्न 7.क्या कवि की यह प्रार्थना आपको अन्य प्रार्थना गीतों से अलग लगती है? यदि हाँ, तो कैसे?

उत्तर- हाँ, कवि की यह प्रार्थना अन्य प्रार्थना-गीतों से अलग है, क्योंकि इस प्रार्थना-गीत में कवि ने किसी सांसारिक या भौतिक सुख की कामना के लिए प्रार्थना नहीं की, बल्कि उसने हर परिस्थिति को निर्भीकता से सामना करने का साहस ईश्वर से माँगा है। वह स्वयं कर्मशील होकर आत्म-विश्वास के साथ विषय परिस्थितियों पर विजय पाना चाहता है। इन्हीं बातों के कारण यह प्रार्थना-गीत अन्य प्रार्थना-गीतों से अलग है।

(ख) निम्नलिखित अंशों का भाव स्पष्ट कीजिए-(केवल पठन के लिए है)

प्रश्न 1.नत शिर होकर सुख के दिन में
तव मुख पहचानँ छिन-छिन में।

उत्तर-इन पंक्तियों का भाव है कि कवि सुख के समय, सुख के दिनों में भी परमात्मा को हर पल श्रद्धा भाव से याद करना चाहता है तथा हर पल उसके स्वरूप को पहचानना चाहता है। अर्थात् कवि दुख-सुख दोनों में ही सम भावे से प्रभु को याद करते रहना चाहता है तथा उसके स्वरूप की कृपा को पाना चाहता है।