

# सही सोच

~लेखक~

सुबेदार विक्रम सिंह चौहान

BFC PUBLICATIONS



# BFC PUBLICATIONS



प्रकाशक:

BFC Publications Private Limited  
CP -61, Viraj Khand, Gomti Nagar,  
Lucknow – 226010

ISBN:

कॉपीराइट (©) सुबेदार विक्रम सिंह चौहान (2021)

सभी अधिकार सुरक्षित।

प्रकाशक की अनुमति के बिना इस पुस्तक के किसी भी भाग की न तो प्रतिलिपि बनाई जा सकती है, न पुनरुत्पादन किया जा सकता है और न ही फोटोकॉपी और रिकॉर्डिंग सहित किसी भी माध्यम से अथवा किसी भी माध्यम में, किसी भी रूप में प्रेषित या पुनःप्राप्ति के उद्देश्य से संरक्षित किया जा सकता है। कोई भी व्यक्ति जो इस कार्य के प्रकाशन के संबंध में कोई भी अनधिकृत कार्य करता है, क्षति के लिए कानूनी कार्यवाही और नागरिक दावों के लिए उत्तरदायी हो सकता है।

इस पुस्तक में व्यक्त किए गए विचार और प्रदान की गई सामग्री पूरी तरह से लेखक की है और प्रकाशक द्वारा सद्भाव में प्रस्तुत की गई है। सभी नाम, स्थान, घटनाएं और घटनाक्रम या तो लेखक की कल्पना की उपज हैं या काल्पनिक रूप से उपयोग की गई है। कोई भी समानता विशुद्ध रूप से संयोग है। लेखक और प्रकाशक इस पुस्तक की सामग्री के आधार पर पाठक द्वारा की गई किसी भी कार्यवाई के लिए जिम्मेदार नहीं होंगे। इस कार्य का उद्देश्य किसी भी धर्म, वर्ग, संप्रदाय, क्षेत्र, राष्ट्रीयता या लिंग की भावना को ठेस पहुंचाना नहीं है।

## प्रस्तावना

सैन्य एवं सामाजिक जीवन में बढ़ती रोजाना की परेशानियों से तनाव मुक्त रखने के लिये एक अनोखी पुस्तिका।

यह पुस्तक दिव्य प्रेरणाओं का संकलन है। इस पुस्तक को पढ़ने से ज्यादा महसूस करने की जरूरत है। इसे आप जल्दी बाजी में मत पढ़ना भीड़ भाड़, शोर गुल या मन न हो तो मत पढ़ना। आपके पास जितना समय हो उतना ही पढ़ें, लेकिन मन स्थिर करके पढ़ें। तब आपको महसूस होगा कि आपके भीतर कुछ रूपान्तर हो रहा है। आप तनाव मुक्त हो रहे हैं। आपमें नई उर्जा का संचार हो रहा है। आपके जीवन का द्वंद समाप्ता होता जा रहा है। और आप निर्णय लेने में सक्षम होते जा रहे हैं।



## विषय सूची

1.	परिस्थिति	7
2.	क्रोध	11
3.	भय	16
4.	निराशा	20
5.	चिन्ता	25
6.	सन्देह	29
7.	आत्मबल	32
8.	हमारी आदतें	35
9.	आत्म ग्लानि	38
10.	जातिवाद, पक्षपात एवं भाईबन्दी	42
11.	आत्मविश्वास	45
12.	दृढ़ संकल्प	50
13.	कर्म क्षेत्र	53
14.	मध्य मार्ग	56
15.	चलते रहो	59
16.	भाग्य	62
17.	दायित्व (मैं, नौकरी और परिवार)	66
18.	स्वभाव	71
19.	मितव्ययी	74
20.	स्मरण शक्ति	77
21.	सफलता	81
22.	हँसमुख	85
23.	सौन्दर्य	91
24.	मनोरंजन	95
25.	स्वास्थ्य	99
26.	ऊर्जा	103



## परिस्थिति

---

जीवन चक्र एक सफर है जो शुरू कहीं होता है समाप्त कहीं, इस मार्ग में आने वाले आनन्द, खुशी से हमें पावर (शक्ति) मिलती है।

लेकिन बीच रास्ते में हमें अनेकों विपत्तियों का सामना करना पड़ता है, यह वह समय है जब तमाम निर्णय हमें स्वयं को करने होते हैं।

बचपन में हमें माता-पिता, भाई-बहन और शिक्षक आदि से दिशा निर्देश मिलते रहते हैं और जब हम स्वयं निर्णय लेने लगते हैं तो हमें अनेक परिस्थितियाँ मिलती हैं जिनमें कभी आनन्द होता है तो कभी दुःख।

जब निर्णय जल्दी जल्दी लेने हों तो हमारे मन में एक दुन्ध युद्ध शुरू हो जाता है, ऐसी हालात में ही “सही सोच” आपको उभारती है।

एक सैनिक जीवन में अनेकों परिस्थितियाँ आती हैं जब आपको स्वयं को निर्णय लेने होते हैं। शांति काल में ही सबसे बड़ी परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। लड़ाई में तो एक सैनिक केवल एक सैनिक होता है परंतु शांति काल में एक पुत्र भी है और पिता भी, पति भी है और एक भाई भी, एक अधिकारी भी है और एक अधिनस्थ भी। ऐसी परिस्थिति में हमें साहस, उत्साह और आत्म

विश्वास को जागृत रखते हुए निर्णय लेना चाहिए। मानलो एक सैनिक ने केवल इसलिये त्याग पत्र दे दिया कि उसके अधिकारी ने उसे कुछ अपशब्द कह दिये। इससे उसके स्वयं के उपर और उसके परिवार के ऊपर असर पड़ा। यदि थोड़े समय के लिये वो धीरज रखता तो शायद सही निर्णय ले सकता था।

अभिप्राय यह है कि सही सोचो। और सकारात्मक सोचो, आपको परिस्थितियों से लड़ने की हिम्मत जुटानी है। परिस्थितियों से जितना डरोगे उतना ही आपको परेशान करेगी। परिस्थितियों का डटकर मुकाबला करने से ही आपका जीवन सही मार्ग पर चल सकता है।

प्रत्येक परिस्थिति के लिये कोई न कोई व्यक्ति, उसकी भूल, उसकी गलत सोच, उसकी लापरवाही ही जिम्मेदार होती है। इसलिये मनन करने वाली बात यह है कि इसका कारण क्या है? और उस परिस्थिति को अपने अनुकूल बनाने का भी प्रयास करना चाहिए।

आमतौर पर हम विपरीत परिस्थितियों में अपने होशो हवास खो बैठते हैं। और यहाँ जन्म लेता है संशय, संदेह और अनिश्चय।

जब मन में संदेह हो तो, योग्यता सामर्थ्य, एवं अनुभव काम करना बंद कर देते हैं। वे खुद को परिस्थितियों में घिरा पाकर कमजोर, निर्धन एवं अनुभवहीन व्यक्ति समझ बैठते हैं।

जबकि उनमें ताकत है, क्षमता है उस परिस्थिति से लड़ने की, और उन्होंने पहले भी ऐसे महान कार्य किये हैं, लेकिन संदेह के कारण वे परिस्थितियों के भंवर जाल में फंस जाते हैं।



परिस्थिति - परिस्थिति को हमें समझना पड़ेगा यदि हम सैनिक जीवन व्यतीत कर रहे हैं, तो हमें हर पल, हर घंटे, हर सुबह, हर रोज, हर दिन परिस्थिति का सामना करना पड़ेगा।

हर ओहदेदार का काम है कि परिस्थितियों को बढ़ाये नहीं। खेल खेल में मीठा बोल कर कार्य करे बोली ऐसे तनाव के क्षण में अमृत का काम करती है। यही कार्य हम कड़वा बोल कर करेंगे तो हर आदमी हतोत्साहित होगा जबतक हमें हर पल उत्साहित रहना है।

ऐसे में प्रत्येक दिन रात को सोने से पहले हमें मनन करना चाहिए कि मैं आज कितना उत्साहित था।

यह भी मनन करें कि मैंने कितना कड़वा बोला, कितना सच बोला कितना झूठ। मैं कितना तनाव ग्रस्त था। और पूरे संसार की शक्ति जुटा कर आत्म विश्वास पैदा करके यह निर्णय लें कि कैसी भी परिस्थिति हो मैं तनाव पर विजय पाऊंगा और उत्साहित जीवन यापन करूंगा। कल सुबह से मैं अपने अधीनस्थ को उत्साहित करूंगा। चाहे मुझे एक चुटकला ही क्यों न सुनाना पड़े।

अगर हम प्रभावशाली व्यक्तित्व बनना चाहते हैं, अगर हम ऐसी शक्ति प्राप्त करना चाहते हैं कि क्षमता की हीन अवस्था से निकल कर सर्वोच्च अधिकारी के पद पर पहुंचे, यदि हम अपने जीवन को किसी खास दिशा में मोड़ना चाहते हैं तो आज इस समय से ही आशा, उत्साह, साहस, प्रसन्नता, परिश्रम, उदारता, मित्रता, सफलता को अपने अंदर इंस्टाल कर लें। ये सब इंस्टाल होने से आपका जीवन बिना किसी मुसिबत के चलता रहेगा।

आप महान हैं, आपका जीवन महान है, यदि आप परिस्थितियों से घबरा गये यदि आपने अपनी परिस्थितियों को हावी होने दिया तो आप जीवन में कोई भी महत्वपूर्ण कार्य नहीं कर पायेंगे। आप जीवन में वह नहीं बन पायेंगे जो बनना चाहते हैं।

आपको परिस्थितियों पर विजय पाना होगा। आपको परिस्थितियों का रूख मोड़ना होगा। उन्हें अपने अनुकूल बनाना होगा। इसके लिये आपको अपना आत्मविश्वास जगाना होगा। सोच को बदलना होगा।

आत्मविश्वास से आप सही सोच पायेंगे और आपके अन्दर ऐसी ताकत आयेगी जिससे आप बड़ी से बड़ी चुनौती को भी स्वीकार कर सकते हैं। आत्मविश्वास से ही एक टच्म सैनिक में एक्सीलैन्ट आता है आत्म विश्वास से ही एक सैनिक का जीवन संवरता है।

आत्मविश्वास से आप सुरक्षित हैं और इससे आपका मनोबल अटूट बनेगा। मनोबल ऊँचा होने से ही आप परिस्थितियों से टकरा सकते हैं।

## क्रोध

---

आज के आधुनिक युग में परिस्थितियों से टकरा-टकरा कर तनाव ग्रस्त जीवन में हमारा सबसे बड़ा शत्रु है क्रोध।

आज भी हम देखते हैं कि हमारे चारों ओर समाज में कोई न कोई क्रोध का शिकार है और क्रोध की सजा पश्चात्ताप से भी माफ नहीं होती।

क्रोध मनुष्य की उग्र भावनाओं पर नियन्त्रण खो देता है। उसकी मानसिक शक्ति पर क्रोध हावी हो जाता है। क्रोध से चेहरा लाल होने लगता है। मुट्ठीयाँ भिंच जाती हैं ऐसा लगता है वह किसी की गर्दन दबोच रहा है।

क्रोध में वह किसी की जान ले भी सकता है, जान दे भी सकता है और कुछ नहीं तो दूसरों के जीवन में कड़वाहट तो भर ही देता है। और साथ ही अपना जीवन भी विशाक्त कर लेता है।

सामाजिक जीवन में हमें एक दूसरे से मिलना पड़ता है अनेक परिस्थितियों पर आदेश देने पड़ते हैं सलाह मशवरा, निर्णय लेने पड़ते हैं। यदि आपने क्रोध को हावी होने दिया तो एक दिन में आप सौ बार गलती कर सकते हैं। क्रोध में ही पति-पत्नी, भाई-बहन, माँ-बेटा में तनाव बढ़ जाता है। पूरा परिवार बिखर जाता है। आप किसी भी काम को करने में मन नहीं लगा सकते।

क्रोध विवेक का शत्रु है, और सोचने समझने की शक्ति खो देता है एक सैनिक के जीवन में क्रोध एक सबसे बड़ा अभिशाप है। क्रोधावश एक सैनिक त्याग पत्र दे सकता है, किसी पर हाथ उठा सकता है, किसी को गाली दे सकता है, तो किसी को भी गोली भी मार सकता है।

क्रोध के ऐसे अनेक उदाहरण हैं ज पति ने पत्नी की हत्या कर दी या पत्नी घर छोड़ कर भाग गयी, या अपने अधिकारी पर बंदूक तान दी, या अपने अधिनस्थ को पीट दिया।

क्रोध किसे आता है किसे नहीं यह कहना नामुमकिन है। क्रोध अत्यन्त प्रतिभाशाली एवं योग्य व्यक्ति को भी आता है और क्रोध एक मंद बुद्धि नालायक को भी। ये लोग क्रोध पर नियन्त्रण नहीं रख सकते ऐसे में ये अपनी जीवन अपना पद, अपनी योग्यता पल भर में गवाँ देते हैं और जो व्यक्ति एक दिन क्रोध करता है वही दोबारा भी करता है। क्योंकि वह अपने क्रोध पर नियन्त्रण नहीं रख सकता है। वह कितना भी नियन्त्रण करे लेकिन क्रोध आ ही जाता है।

यदि आप अपना जीवन संवारना चाहते हैं, प्रगति करना चाहते हैं, अभावों को दूर करना चाहते हैं तो अपने क्रोध पर नियन्त्रण करना सीखिए।

जिससे भी मिलें प्रेम से मिलें, मीठो बोले, यदि किसी से गलती होती है तो एक बार उसे समझायें यदि दोबारा गलती करता है तो प्रेम ये अपने अधिकारों के अन्तर्गत सजा दें। क्रोध में दी गयी सजा ही दूसरों का जीवन बर्बाद करती है।

अपने जीवन में लोग परिश्रम से बहुत कुछ अर्जित करते हैं, साख बनाते हैं, प्रतिष्ठा पाते हैं। समाज में नाम पाते हैं लेकिन क्रोध के आवेश में सब कुछ नष्ट कर डालते हैं।

क्रोध क्यों आता है? क्रोध का मूल कारण है स्वार्थ। स्वार्थ, ईर्ष्या, जलन जैसी भावना पर जो व्यक्ति काबू पाना जानता है वह क्रोध पर भी काबू पा सकता है।

जब हमारा स्वार्थ पूरा नहीं होता तो हमें दुःख भी होता है और क्रोध भी आता है इसलिये क्रोध पर नियन्त्रण करके हम अपने दुःखों से भी छुटकारा पा सकते हैं।

यदि आपने किसी की बहुत सहायता की हर वक्त मदद की और जब आपने उससे किसी कार्य के लिये कहा और उसने नहीं किया या मना कर दिया तो आपको गुस्सा आया। क्यों? क्योंकि आपने मदद भी स्वार्थ के लिये की। यदि निस्वार्थ मदद की होती तो क्रोध नहीं आता।

सैनिक जीवन में यदि कोई आपके साथ बुरा करता भी है तो आप बदले की भावना न रखे। बदला कोई भी ले सकता है लेकिन यदि आप उससे दया या क्षमा का भाव रखे तो आप महान हो यदि आप बदला लेते हो तो आप अज्ञानी हो।

बदला लेने की भावना आज किसी भी संस्था में प्रत्येक व्यक्ति के दिल में है लेकिन क्रोध पर जिसने काबू पा लिया वह बदला लेने की भावना को भी दबा सकता है। नही तो एक चिंटी भी हाथी से बदला ले सकती है और एक खरगोश शेर से।

क्रोध को त्यागने के बाद आपका जीवन सही मार्ग पर चलेगा। आप ऊँचाईयों की ओर बढ़ेंगे, उन्नति करेंगे, और लोगों में सम्मान पा सकेंगे। आप किसी भी काम को मन लगाकर बेहतर तरीके से कर सकेंगे। क्रोध के अनेक कारणों में से एक है भय क्योंकि मनुष्य इसलिये क्रोध करता है कि उसे डर है कि वह मुझे ना मार दे या मुझे कुछ न कह दे, या मेरा अपमान न कर दे, मेरा धन का नुकसान न कर दे यही भय के कारण ही आपको क्रोध आता है, ऐसी हालत में आदमी भंवर में फंसा महसूस करता है। अपने स्वयं के लिये ही वह बीमारी पाल लेता है।

लेकिन जिस प्रकार बिमारी का इलाज संभव है ठीक उस ही प्रकार क्रोध का भी इलाज सम्भव है। आज प्रत्येक समस्याओं का समाधान है। आप चाहें तो क्रोध से पीछा छुड़ा सकते हैं। आपके अंदर शक्ति है। आप अपने अन्दर की शक्ति को जगा कर क्रोध को मार सकते हैं, हरा सकते हैं।

यदि आपका विवके कायम है यदि आपके पास आत्म विश्वास है तो छोटी छोटी बातों पर आपको गुस्सा आ ही नहीं सकता। आप मानसिक तनाव की स्थिति से शान्तिपूर्ण ढंग से छुटकारा पायें।

सैनिक जीवन में अनेक अवसर ऐसे आते हैं जब आपका अपमान हुआ है। आपकी साख को टेस पहुँची है, आप पर झूठे आरोप लगे हैं। आप दूसरों की नजर से गिर गये हैं।

लेकिन यह भी सोचिए की अगर आपकी समाज में वास्तव में इज्जत है, यदि आपको अपने उपर विश्वास है तो किसी के उल्टा सीधा बोलने से आपका क्या बिगड़ेगा। विवके शील मनुष्य कभी इतने

कच्चे नहीं होते कि दूसरे के कहने से अपनी हानि करें। वे किसी का मूल्यांकन करते समय जरा भी पक्षपात नहीं करते।

आप सदैव हँसमुख रहिए धैर्य और संयम से काम लें। अपने मन को शान्त रखे ऐसा करके आप अपने जीवन को सुखमय बना सकते हैं।

क्रोध को अपना पक्का दुश्मन मानकर यह उपाय करें:-

- मैं आज क्रोध नहीं करूंगा।
- मैं आज कल और परसों क्रोध नहीं करूंगा।
- मैं पूरे सप्ताह क्रोध नहीं करूंगा।
- मैं इस साल क्रोध नहीं करूंगा।
- मैं आजीवन क्रोध नहीं करूंगा।

यदि उपरोक्त प्रतिज्ञा को आप निभाना चाहते हैं तो आप प्रसन्नचित्त रहिए आपका तनाव दूसरों को दिखाई देता है आपको नहीं।

जीवन को सही मार्ग पर डालने के लिए सही सोच को जन्म दो। स्वयं भी खुश रहो और दूसरों को भी खुशी दो। आत्म विश्वास, अटूट मनोबल एवं दृढ़ विश्वास के साथ क्रोध पर नियन्त्रण रखने का प्रयास करें आपका जीवन टैन्शन फ्री यानि तनाव मुक्त होगा। आपको कार्य लगन और सफलता का रास्ता दिखाई देगा।

# भय

---

सैनिक जीवन निडर निर्भय पुरुषों के लिये ही बना है। और जहाँ भय ने डेरा डाल लिया वहाँ आगे बढ़ने की शक्ति, विजय पाने की शक्ति, काम न करने की शक्ति छिन जाती है। डर या भय से होठों की हँसी छिन जाती है शरीर काँपने लगता है। भय जवानी को रौंद डालता है और बुढ़ापे को जल्दी लाता है।

डर के अनेक कारण हैं अनेक परिस्थितियाँ हैं और कई प्रकार की श्रेणी हैं, शरीर में सबसे ज्यादा नुकसान इस भय की हालत में ही होता है। हार जीत का डर किसी ना किसी रूप में हमारी कार्यशीलता पर जरूर असर डालता है।

आपने किसी व्यक्ति को कहते सुना होगा कि फलां आदमी बड़ा डरपोक है। वो आदमी डर गया है। वो अफसर के सामने बोलने से डरता है और यही डर उसका नुकसान करता है।

वास्तव में यदि एक बच्चे को बचपन से हम डराते रहेंगे तो वह बड़ा होकर इतना डरपोक बन जायेगा कि वह अपने आप से ही डरने लगेगा। बचपन का डर बड़े होने के साथ साथ बड़ा होता है।

बच्चे शरारती होते हैं और हम नासमझी में बच्चों को डरा धमकाकर उन्हें रोकते हैं या कहते हैं सोजा बेटे नहीं तो गबबर आ जायेगा। उस कमरे में मत जाना भूत है, बाहर मत जाना नहीं तो बाबाजी पकड़ कर ले जायेगा।



बच्चों के मन में ये बातें बैठ जाती हैं और बड़े होने के बाद भी ये बातें पीछा नहीं छोड़ती। इन भयों के कारण अनेकों व्यक्तियों का प्रगति का मार्ग अवरूद्ध हो जाता है।

बच्चों में सबसे ज्यादा डर अपनी माता से मिलता है। आज की पीढ़ी और पिछली पीढ़ियों में यह एक अन्तर है कि अब माँ पढ़ी लिखी होती है पहले माँ भी रूढ़ीवादी ही होती थी।

बहुत सी माताएँ भी अपने बच्चों के लिये चिन्ता करती हैं जैसे बच्चा बाहर गया आया नहीं, कुछ हो तो नहीं गया। बच्चा खेलने गया है माँ सोचती है उसे कहीं चोट तो नहीं लगेगी। जबकी बच्चे के साथ कोई दुर्घटना नहीं होती।

वास्तव में प्रत्येक माताओं को यह नहीं भुलना चाहिए, कि चिन्ताओं से घिरी माताओं के बच्चे भी भयपूर्ण वातावरण में पलते हैं। वे अपनी चिन्ताओं को अपने बच्चों पर लादती रहती हैं। ऐसे में जहाँ संसार में बचपन, जवानी और बुढ़ापे में भयपूर्ण वातावरण हो वहाँ मानसिक शान्ति कैसे मिल सकती है। इसलिये भय ही मानव जाति का सबसे बड़ा शत्रु माना गया है

भय जाल में अच्छे से अच्छा सिपाही भी कायर हो जाता है। हमने देखा है का ठच्छ भय, रस्से पर चढ़ने का भय, गड्ढे के ऊपर कूदने का भय। जिसके मन में यह भय आ जाता है कि पता नहीं मैं यह कार्य कर पाऊँगा या नहीं। मुझे पैर में चोट तो नहीं लग जायेगी। इन सब बातों से उसका स्वस्थ शरीर भी निर्जीव हो जाता है। और अपना मनोबल खोकर वह कार्य करता है। उसे उस कार्य को करने में कोई खुशी नहीं होती। वह कार्य करने के पश्चात् भी मायूसी में घिरा रहता है।

हम यह सब चिन्ता, भय भविष्य के लिये ही करते हैं। जो दिन अभी आया नहीं उसकी चिन्ता हम क्यों करें। वर्तमान का आनन्द लें, वर्तमान की सोचें।

आज की भी केवल सुखद पलों के बारे में सोचें। आज की चिन्ता मत कीजिए। आज यह दृढ़ निश्चय करें कि आज मेरे मन में कोई आशंका नहीं है।

आपका जीवन आपका है आप यही सोचें और सही मार्ग पर चलें। अगर आप सही मार्ग, प्रगति का मार्ग अपनाना चाहते हैं तो खुश रहना सीखिये, भय, चिन्ता, आशंका को मन से निकार बाहर फेंकिये, आप अपने मन में धैर्य, साहस, उत्साह एवं निर्भिकता जैसे गुण पैदा करें। आप भय से पूरी तरह से मुक्ति पा जाएंगे।

आज अच्छे से अच्छा मनुष्य वास्तविक कारणों से परेशान नहीं है। वास्तविकता से उसके बाल सफेद नहीं हैं चेहरे पर झुर्रियाँ भी वास्तविकता की देन नहीं हैं। वास्तविक कारण से वह उदास नहीं है। कारण है कि हम अपनी कल्पनाओं में भय एवं चिन्ताओं को ही बसाए रखते हैं।

आप कल्पना करें कि एक टैंक आपके उपर से गुजर गया या आप रेगिस्तान में अकेले भटक गये हैं या आपके ऊपर जंगली जानवरों ने हमला कर दिया है या आपकी गाड़ी दूसरी गाड़ी से टकरा गयी है। इन सब कल्पनाओं से ही आपके पसीने छूट जाएंगे, आप में उस वक्त काम करने की शक्ति कम हो जाएगी और जो हुआ ही नहीं उस घेरे में आप घिर जाएंगे। हमारी अधिकांश शक्ति दुःखों की कल्पनाओं में बरबाद हो जाती है।

कोई भी व्यक्ति उस वक्त तक अपने लक्ष्य में सफल नहीं हो सकता जब तक की वह मन से हर प्रकार की चिन्ता एवं भय को ना मिटा दे।

यदि हमें हमारा भविष्य सुधारना है तो हमें अपने बच्चों का भविष्य सुधारना होगा। अपने बच्चों के दिलों से डर निकालना होगा।

आज के बच्चे निडर होंगे तो कल का सैनिक निडर होगा। और आज कही आप निडर/निर्भय होना चाहते हैं तो हँसमुख रहना सीखें। सदैव खुश रहें।

आप अपने आप को भय मुक्त बनाकर ही आप अपना बहुमुखी विकास कर सकते हैं।

सोच: सफलता और असफलता के बीच का अंतर है।

## निराशा

---

निराश व्यक्ति जीवन में एक कदम भी आगे नहीं बढ़ सकता। मनुष्य की प्रगति में सबसे बड़ी बाधा निराशा ही है।

जब एक के ऊपर एक कष्ट आते हैं निरन्तर दुःख और अभाव की जिंदगी जीनी पड़ती है तब हमें निराशा मिलती है। ओरा वह सोचने लगता है कि वह जीवन में कुछ नहीं कर सकता उसका जीवन तो ऐसा ही रहेगा।

तब मनुष्य अपने आपको भाग्य के भरोसे छोड़ देता है और भाग्यवादी मनुष्य कभी भी दुःखों से मुक्ति नहीं पा सकता। क्योंकि दुनियाँ में भाग्य जैसी कोई भी चीज नहीं है। हमें जो भी लाभ-हानि, सुख-दुःख, यश-अपयश, मिलता है वह सब हमें अपने कर्मों से मिलता है। हाँ हमारे कर्मों का फल हमें हर हाल में भोगना होगा यदि हमें सही राह पकड़नी है, जीवन को सुखमय बनाना है तो अच्छे कार्य करने होंगे। प्रत्येक कार्य को करने से पहले सोचें और एक प्रारूप तैयार कर योजनाबद्ध तरीके से करें। यदि हम अपने कार्य के प्रति लापरवाही बरतेंगे, यदि हम आज के कार्य को कल पर छोड़ देंगे। तो हमारा कार्य कभी पूरा नहीं होगा। हमारे कार्य में बाधा उत्पन्न हो जाएगी।

जहाँ आपका काम बंद वहीं आपकी आमदनी बंद। और आज के युग में सुखमयी जीवन के लिये पैसे का बड़ा महत्व है। पैसा कमाने के लिये ही हमें मेहनत करनी होती है।

हमें आशावादी होना चाहिये। प्रत्येक सुखी आदमी आशावादी होता है। क्योंकि हर सुबह एक नई आशा की किरण लेकर आती है। और निराश व्यक्ति वही है जो सुबह से शाम गम का मारा मुहँ ढक कर सोया रहता है उसके हिस्से की भी आशा की किरण आती है और चली जाती है।

आपने महसूस किया होगा की आपको कहीं जाना है यदि आपको आशा है तो समय पर आप रेलवे स्टेशन पर पहुँच जाएंगे आपकी सीट भी कॅनफर्म हो जायेगी। और समय पर आप पहुँच भी जाएंगे साथ ही साथ आप महसूस करेंगे की आपकी यात्रा बड़ी ही सुखद थी। इसके विपरीत आप निराश है और आपको जाना है तो आन न तो समय पर पहुँच सकते हो न आपको रेलवे सीट ही मिलती है, और आप लेट पहुँचते हो साथ ही उतरते ही आप सोचेंगे की आज का दिन बड़ा खराब था।

कहने का अभिप्राय है कि आशा किसी भी व्यक्ति में चुस्ती फुर्ती एवं शक्ति का संचार करती है जब की निराशा उसे सुस्त कमजोर एवं अयोग्य बनाती है यदि एक बार आप निराश हो गये तो आपकी साध्य आधी भी नहीं रह जाती।

निराश व्यक्ति अपनी यात्रा आज के बजाय कल पर टालते हैं या अपने कार्यक्रम को ही स्थगित कर देते हैं।

सेना में कभी कभी सैनिक को आकस्मिक अवकाश या दूसरे कार्य से यात्रा करनी पड़ती है। यदि आप आशावादी हैं तो आप क्षण भर में तैयार होकर निकल पड़ेंगे और निराश हैं तो आप मंजिल पर नहीं पहुँच पायेंगे।

आशावादी मनुष्य किसी भी परीक्षा से नहीं घबराते बल्कि सफल भी होते हैं।

यदि आप अपने दायित्व का ठीक से निर्वाह करना चाहते हैं तो वेतन से पूर्व ही बजट बनाइये और अपने ए टी एम से उस समय तक उस काम के लिये उतना ही पैसा निकालें और आवश्यक धन के लिये जीतोड़ मेहनत करें।

यदि आप जीतोड़ मेहनत करेंगे तो आपको धन की प्राप्ति भी अवश्य होगी। और धन प्राप्त होते ही आप अपने दायित्व का निर्वाह ठीक से कर सकेंगे। इसके अलावा आप यह सोचने लगे कि कहीं महंगाई ना बढ़ जाये या कोई और खर्च ना आ जाये या कहीं का सफर ना करना पड़ जाये तो आप भी चिन्ताओं के घेरे में पड़ जायेंगे।

प्रत्येक परिवार में नित्य कार्य किये जाते हैं झाड़ू पोछा, खाना पीना नित्य क्यों करते हैं ताकि हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति हो सके, जब हमें भूख लगे तो हम खाना खा लें प्यास लगे तो पानी पीलें। इसलिए जो मनुष्य समय का सही प्रयोग करना जानता है वह कभी भी निराश नहीं होता जो समय का सम्मान करना जानता है समय उसका सम्मान करता है। आप समय का सही सदुपयोग करें आपका जीवन सुखमय होगा।

उम्मीद पर दुनियाँ जिन्दा हैं। जिन्दगी का आनन्द लेने के लिये आशा या तमन्ना अति आवश्यक है।

रात में सोने से पहले यह विश्वास अपने मन में जगाइये कि कल मैं वे तमाम महत्वपूर्ण कार्य अवश्य करूंगा, जो मैंने कल नहीं किये। यही आशा आपको अपनी मंजिल तक पहुंचायेगी।

आप तभी तक परिश्रम कर सकते हैं तब तक आप आशावान हैं और निराशा के आते ही आप कुछ नहीं कर सकते।

मैं तो कहता हूँ कि हमें भविष्य में आशा के साथ अपनी पूरी प्लानिंग के साथ काम करना चाहिए और अतीत को भूल जाना चाहिए ताकि जो बीत गया उसकी चिंता तो हमें नहीं सताये।

कितना अच्छा होता कि हम भी हमारे मन रूपी कम्प्यूटर में उत्साह, धीरज, आत्मविश्वास, कार्य कुशलता जैसे सॉफ्टवेयर इन्स्टाल कर सकते और बाकि कूड़ा करकट बुरे विचारों को डिलीट करके अपनी जिन्दगी नये तरीके से शुरू कर सकते।

घरों में कुछ व्यक्तियों की आदत होती है कि फटा पुराना सामान इकट्ठा करके रखते हैं, कि कुछ काम आयेगा। शायद वे ये नहीं जानते की कूड़ा करकट फेंकने से ही घर की शोभा बढ़ती है।

कुछ मनुष्य ऐसे भी होते हैं कि नया विचार आते ही अपना लेते हैं सोचते हैं पुराना विचार गलत था ओर यह सही है और यह क्रम चलता रहता है। किसी ने कुछ भी कहा वही मान लिया वही उनके लिये नये विचार हैं। ऐसे में मनुष्य अच्छे बुरे का फर्क नहीं कर पाते ये बिन पैसे के लोटे की तरह होते हैं कभी इधर तो कभी उधर।

किसी व्यक्ति का मुख्य लक्षण यह होता है कि वह अपनी योग्यता से उपयोगी एवं अनुपयोगी कार्य में भेद कर सके, शुभ और अशुभ का विवेक कर सके, शत्रु एवं मित्र विचारों में भेद कर सके।

एक सैनिक जब लड़ाई में जाता है तो उसे बहुत से निर्णय लेने पड़ते हैं। जो विचार आया उसे ही अपनाता रहे तो संशय की

स्थिति में पड़ सकता है। इसलिये उसके सोच विचार कर अपनी पूर्व सिखलाई को मध्य नजर रखते हुए, सही सोच के द्वारा निर्णय ही उसे विजय दिला सकती है।

हमारा मन जब तक अच्छा कार्य नहीं कर सकता जब तक की हम अप्रिय घटनाओं की स्मृतियों एवं कुविचारों को निकार बाहर ना करें। ऐसे बहुत से लोग हैं जो अपने आनन्द और सुख की घटनाओं कस जिक्र कभी नहीं सुनाते वे तो केवल अप्रिय दुर्घटना या अभद्र बातें ही सुनाते हैं।

जबकि हमें हमेशा हमारे उज्ज्वल पक्ष को ही देखना चाहिए। सुखद और आनन्द मय बातें ही दूसरों को सुनानी चाहिए।

हमारे प्रयास हमारी आशाओं के अनुरूप ही होते हैं जैसी हम आशा करेंगे वैसे ही कार्यों के लिए हमारा मन प्रेरित करने लगेगा।।

और हमारी आशा के अनुरूप ही हमें परिणाम भी प्राप्त होते हैं, परन्तु यदि हम दिल्ली की ओर जाने वाली ट्रेन में बैठे हैं तो हमें दिल्ली जाने की ही आशा रखनी चाहिए मुम्बई की नहीं।

हमें जीवन में कभी भी निराश नहीं होना चाहिए। निराशा हमें निठुल्ला और सुस्त बना देती है। निराशा छोड़ हमें, आशा का दामन थामना चाहिए। इसके लिए जरूरत है आत्मविश्वास को जगाने की। सही सोच की।



## चिन्ता

---

चिन्ता किसी व्यक्ति को चिता की ओर खींचती है। चिता तो मनुष्य को मरने के बाद जलाती है लेकिन चिन्ता उसे जीते जी जलाया करती है। चिता जलकर शान्त हो जाती है लेकिन चिन्ता की आग हर पल जलती रहती है।

अतः चिन्ता चिता से कहीं अधिक खतरनाक होती है। आज जिसे भी देखो अपने जीवन में किसी न किसी चिन्ता को लेकर परेशान नजर आता है। हमें चिन्ताओं से हमेशा बचना चाहिए।

चिन्ता से ही मनुष्य का स्वास्थ्य गिरता है। जैसे जैसे मनुष्य चिन्ता करता है वैसे वैसे मनुष्य भी बीमार सा दिखने लगता है।

कोई नौकरी के लिए चिन्तित है, कोई धन के अभाव में चिन्तित है, कोई संतान के भविष्य को लेकर चिन्तित है, तो कोई गरीबी से चिन्तित है कोई संतान ना होने से चिन्तित है तो कोई संतान की परिवरिश से चिन्तित है।

आज के युग में कोई भी व्यक्ति चिन्ता मुक्त नहीं है इसका कारण है कि हम अपने दुखों एवं चिन्ताओं से उतने दुःखी नहीं हैं जितने की दूसरों के सुखों से दुःखी हैं। हमें इस बात का दुःख नहीं है कि हम गरीब क्यों हैं बल्कि इस बात कि चिन्ता है की हमारा पड़ोसी अमीर क्यों है।

आज यही भावना प्रत्येक सैनिक में देखने को मिलती है कि मेरे साथी की बड़ी इज्जत है मेरी नहीं, उसे तो सबक सिखाना ही पड़ेगा। वह आजकल अच्छे कपड़े क्यों पहनता है बस इस तरह की दूसरों की चिन्ता ही उसे सताये जाती है।

चिन्ता करके आप अपनी किसी भी समस्या का समाधान नहीं खोज पायेंगे।

यदि हम किसी बात पर पहले से चिन्तन कर लें तो चिन्ता होगी ही नहीं। चिन्तन के दौरान हम किसी भी कार्य के लिये एक आदर्श योजना तैयार करते हैं। कार्य को बेहतर ढंग से करने के लिये आवश्यक सामग्री पर विचार करते हैं।

चिन्ता तभी होती है जब हम किसी कार्य को बिना सोचे विचारे शुरू कर देते हैं जो कार्य लापरवाही या असावधानी में किये जाते हैं उनमें गलती की सम्भावना बनी रहती है। और जब कार्य में कोई बड़ी गलती हो जाती है तो हमें चिन्ता होती है।

और आजकल चिन्ता हमारे मन के लिये सबसे हानिकारक है। चिन्ता किसी भी व्यक्ति की प्रगति, आनन्द एवं सुखों की शत्रु होती है। चिन्ता के कारण आदमी चिड़चिड़ा हो जाता है। उसके चेहरे की रौनक गुम हो जाती है उसे बात बात पर नाराज होने के आदत बन जाती है।

सैनिक जीवन में भी हम छोटी छोटी बातों पर चिन्ता कर बैठते हैं। जैसे फलां अधिकारी ने वो काम दिया था नहीं हुआ, छुट्टी जाना था, नहीं मिल रही है, वो मुझसे अच्छा कार्य क्यों कर रहा है, चिन्तायुक्त व्यक्ति के चेहरे पर कभी भी प्रसन्नता के भाव नहीं दिखाई

देते। वे सदैव मानसिक तनाव के शिकार बने रहते हैं। आज कल हजारों मौतें चिन्ताओं के कारण ही होती हैं।

एक प्रकार से चिन्ता सीधे आपके स्वास्थ्य पर असर डालती है यदि आपको कोई चिन्ता सता रही है तो आप रात को सो नहीं पाएंगे और दिन में आपको कार्य करने में रुचि नहीं होगी इससे आपका स्वास्थ्य गिर जाएगा और आप हर वक्त थकान महसूस करेंगे। जबकि आपको रोजाना जागने पर तरोताजा महसूस करना चाहिए। यदि हमें कोई चिन्ता है भी उसका ठण्डे दिमाग से समाधान खोजना चाहिए।

संकट की घड़ी में हमें खुशियाँ तलाश करनी चाहिए। ऐसे आदमी से मिलना चाहिए जो खुश मिजाज है हम क्यों व्यर्थ में ही कल की चिन्ता करें। कल के कष्टों के लिये हम आज का आनन्द भी व्यर्थ में खो रहे हैं।

जरा सोचिए आपको किसी के पैसे देने हैं या आपको अपने घर की मरम्मत के लिये कुछ पैसे चाहिये। अब आप चिन्ता करते हैं तो चिन्ता से तो पैसे आयेंगे नहीं बल्कि आप अपना स्वास्थ्य और गिरा लेंगे। अब आपको इन समस्याओं पर विचार करना चाहिए कि कहाँ से और कितने समय में इतने पैसे जमा होंगे अपने विवेक से काम करना है और प्रसन्न भी रहना है। लेकिन चिन्ता बिलकुल नहीं करनी है।

बहुत से लोग अपने एक अंग की चिन्ता में दूसरे स्वस्थ अंग को भी रोगी बना डालते हैं यदि उनकी एक आँख पीड़ा है तो उसकी चिन्ता में जागकर अथवा रोकर दूसरी आँख को क्यों फोड़ा जाये उसे तो ठीक ही रखना चाहिए।

कुछ आदमियों का स्वभाव ही चिन्ता का होता है। वे आम आदमी से ज्यादा कष्ट उठाते हैं ऐसे लोगों को सभी मौसम खराब लगते हैं। ये गर्मियों में बहुत गर्मी कहकर कुढ़ते रहते हैं और सर्दियों में अधिक सर्दी की शिकायत करते हैं, वर्षा ऋतु चाहे कितनी भी सुखद हो इन्हें दुखद ही जान पड़ती है। किसी ने कहा है यह संसार एक मनुष्य के लिये नीरस और बंजर भूमि के समान है तो दूसरे के लिये ऐश्वर्य, मनोरंजन एवं अर्थ से भरपूर है।

आज के युग में सफल व्यक्ति वही है जो की प्रत्येक चीज में आनन्द ही आनन्द देखता है। और जो जीवन में किसी वस्तु के उज्ज्वल पक्ष को देखता है, जो हार में भी जीत को देखता है, वही हर हाल में आनन्द की प्राप्ति कर सकता है।

चिन्ता एवं निराशा से हमारी शक्ति क्षीण हो जाती है। इससे विजय के बहुत से अवसर खो जाते हैं। अन्त में विजय उत्साही, आशावादी, खुशमिजाज व्यक्ति की ही होती है।

आज से हमें एक सही दिशा सही मार्ग को चुनना है। खुशमिजाजी का और हमें आवश्यकता है तो बस सही सोच की।

## सन्देह

---

हमारे सैनिक या सामाजिक जीवन में रोजाना बहुत सी बाधाएँ आती हैं जिनमें सन्देह की स्थिति प्रमुख बाधा है। आप कोई ऐसा कार्य करने जा रहे हैं जिससे आगे जाकर आपकी काया पलट होने वाली है, लेकिन सन्देह के घेरे में आते ही आप अपनी मंजिल तक कदापि नहीं पहुँच सकते।

सन्देह एक प्रकार की हीन भावना है हमने जो विचार बनाये, हमने जो योजना बनाई, हम जो देख रहे हैं, जो कर रहे हैं, इस पर आपको विश्वास नहीं है तो आप सन्देह के घेरे में हैं।

सन्देह भी स्त्री-पुरुष, अमीर-गरीब, छोटा-बड़ा नहीं देखता बस जहाँ हीन भावना ने जन्म लिया वहीं सन्देह आ जाता है।

अक्सर एक ही परिवार में बहुत से सन्देह देखने को मिलते हैं एक माता अपनी पुत्री पर सन्देह कर सकती है, एक पिता अपने पुत्र पर, एक पति अपनी पत्नी पर। और सन्देह की स्थिति उत्पन्न होते ही हमारे महत्वपूर्ण कार्य बीच में ही रुक जाते हैं, हम हमारी योग्यता और अनुभव को भूल जाते हैं जिनके बल पर हमने पहले भी महान कार्य किये हैं।

यदि आप सन्देह एवं अनिश्चय की स्थिति से मुक्ति पाना चाहते हैं तो अपने सोए हुए आत्मविश्वास को जगाईये। किसी भी

कार्य को करने का दृढ़ निश्चय कीजिए और अपने मनोबल को अटूट बनाईए।

सफलता के मार्ग में सबसे बड़ी बाधा शंका, सन्देह माना गया है क्योंकि यदि हमारे मन में कोई शंका उत्पन्न हो जाती है तो हमारे कार्य करने की क्षमता आधी रह जाती है।

सन्देह चिन्ता का भाई, असफलता का पिता है यदि किसी भी व्यक्ति को लगातार असफलता मिलती है तो उसका मनोबल टूट जाता है और मनोबल टूट जाने से व्यक्ति की हँसी स्वयं ही गायब हो जाती है। वह हँसना भूल जाता है।

संशय केवल निराशावादियों का ही मित्र है इसे निराशावादी लोग ही पालते हैं यह उन्हीं के मन में पनपता है। आप यदि निराशावादी हैं तो आशावादी बनना चाहिए।

हमारे जीवन में ऐसे बहुत से कार्य होते हैं जो बहुत ही जरूरी होते हैं यदि हम कोई कार्य करने से पहले ही संशय या सन्देह कर बैठते हैं, यह बात बनेगी या नहीं, ऐसा हो गया तो, यदि वो कार्य नहीं हुआ तो, अगर मैंने उससे वायदा पूरा नहीं किया तो?

ऐसे संशयपूर्ण प्रश्नों में घिरा व्यक्ति कभी भी जीवन में प्रसन्नता का एहसास नहीं कर सकता। ऐसे में हम अपने शत्रु का मेहमान बनाकर स्वागत कर बैठते हैं तथा आपके घर में वही मेहमान हमेशा के लिये अधिकार जमा लेता है। यदि आप कोई कार्य करते हैं, और आपका मन निराशा, भय, संशय एवं आशंकाओं से भरा हुआ है तो आप सोचते हैं वक्त बहुत खराब है, इस कार्य में घाटा हो सकता है, बड़ा ही कम्पीटीशन है, इस लफड़े में कौन पड़े।

यह सौदा करूं या नहीं करूं। इस प्रकार आपकी प्रगति का मार्ग बन्द हो जाता है और आप मंजिल तक पहुंचते पहुंचते रुक जाते हैं।

यदि कोई कहता है कि इस कार्य को मत करो, तुम्हें इसका ज्ञान नहीं है कोई कहता है इसके तुम योग्य नहीं हो, ऐसे निराशाजनक वातावरण में रहने के कारण निश्चयात्मक प्रवृत्ति वाले भी अपनी शक्ति खो बैठते हैं आपको ऐसे वातावरण से यथा सम्भव बचने का प्रयास करना चाहिए।

संदेह हमारे दैनिक जीवन में भी असर डालता दिखाई पड़ता है, आपने कभी सोचा है कि आपको दोपहर एक बजे की ट्रेन से जाना था लेकिन आप मात्र संदेह के कारण ही नहीं जा पाये। आपने सोचा कि मैं तैयार नहीं हो पाऊंगा, शायद यह ट्रेन मेरे हाथ नहीं आयेगी। और आप रात को आठ बजे वाली ट्रेन से गये। और आप इस जीवन के सात घंटे लेट हो गये।

यह संसार सदैव वीरों का ही सम्मान एवं यशोगान करता है। गुलामों का कदापि नहीं। संसार को वीरों की विजय का पक्का विश्वास होता है।

आप संसार में अपनी शक्ति द्वारा अपने विश्वास पर प्रकाश डाल सकते हैं अगर आपके मनोभावों में संशय, सन्देह अथवा अनिश्चय है तो आप दुनियाँ में कभी भी उच्च पर नहीं पा सकते।

अतः सबसे पहले अपने जीवन से सन्देह की स्थिति को दूर कीजिए। यदि आप प्रगति करना चाहते हैं आगे बढ़ना चाहते हैं तो अपने अन्दर के आत्मविश्वास को जागृत करें और आज से नई राह चुनें आप अपनी मंजिल तक अवश्य ही पहुँचेंगे।

## आत्मबल

---

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है समाज में उसके चारों ओर परिवारजन, मित्रगण, सहपाठी एवं सहकर्मी होते हैं और प्रत्येक व्यक्ति में यह चाहत होती है कि कोई उसकी प्रशंसा करे। वह प्रेरणा, उत्साह एवं सहायता कि लिये इधर उधर उत्सुकता से देखा करता है और यदि कोई सहायता कर देता है तो, प्रशंसा के दो वचन कह देता है तो वह प्रसन्न हो जाता है।

किन्तु जहाँ बेरुखी, शुष्कता और नीरसता है वहीं अपने मन में आंतरिक दुःख और मन में निराशा का अनुभव करता है।

थोड़ी सी प्रशंसा से फूल कर कुप्पा हो जाना अथवा अपनी आलोचना सुनकर दुःख का अनुभव करना किसी भी व्यक्ति के कमजोर मन के विचार हैं।

जो व्यक्ति छोटी छोटी बातों में दूसरे के उत्साह की अपेक्षा किया करता है। और अपनी असली प्रतिभा का विकास नहीं करता वह उस बालक के समान है जो माँ की गोदी से उतरकर खड़ा नहीं होना चाहता।

जीवन में एक अवस्था ऐसी आती है जब मनुष्य को दूसरों का सहारा नहीं मिल पाता। माता पिता के बाद परिवार का समस्त उत्तरदायित्व समस्याएँ उसके उपर आ जाती हैं अपने बच्चों की देखभाल भी स्वयं को करनी पड़ती है और अपनी नौकरी भी



सम्भालनी पड़ती है। ऐसी स्थिति में ही मनुष्य के आत्मबल की परीक्षा होती है।

वास्तव में हमें बात बात पर दूसरों का सहारा लेने की आवश्यकता नहीं है। घर में, व्यापार में योजनाओं के निर्माण में स्वयं की अपनी सूझ बूझ, मौलिकता, दूरदृष्टी से काम लेने की प्रवृत्ति को काम में लेना चाहिए।

अपने बल पर, अपने विश्वास से, अपनी बुद्धि से कार्य करने से मनुष्य की अनेक शक्तियों का विकास होता है।

कहते हैं स्वयं के बिना मरे कभी स्वर्ग नहीं मिलता। अर्थात् कोई तुम्हारा कार्य नहीं करेगा। जब तक की तुम स्वयं उस कार्य को अपने पूरे उत्साह जोष और पूरे सामर्थ्य से उसमें ना जुट जाओ। हाँ तुम्हारा आत्मबल ही तुम्हारा सहायक है।

जिसके पास आत्मबल है वह दूसरों का मुहँ नहीं ताकता वह अपने ही बल पर समस्त कार्य को कर लेता है। और सफलता मिलने से उसका विश्वास उसका मनोबल एक हजार गुना बढ़ जाता है।

आत्मबल किसी में भी आ सकता है और यह मनुष्य को नेतृत्व प्रदान करने वाला सुक्ष्म तत्व है।

बहुत से महान व्यक्ति हुए हैं जिनमें जन्म से ही आत्मबल विद्यमान था। कुछ मनुष्य ईश्वर की कृपा से कठिन मेहनत करके अपने आत्मबल को पा लेते हैं।

आत्मबल बढ़ाया भी जा सकता है। लेकिन इसमें समय लगता है। केवल आपकी लगन और बलवती ईच्छा ही इसे बढ़ा सकती है।

अपने अन्दर आत्मबल बढ़ाने के लिए सबसे पहले है सही सोच है। अर्थात् आप जिस कार्य को करने चले हैं वह उचित है या अनुचित, मर्यादा के भीतर है या नहीं। इस प्रकार से आप खोजबीन करके सत्य को मालुम करें। दूसरा उपाय है सत्य जो सामने आया है उसका दृढ़ता से पालन करना। सत्य और सही सोच विचार से किया गया कार्य सफल होता है। विकास के मार्ग पर दो बड़े शत्रु आते हैं प्रलोभन और आलस्य। आपको किसी भी शोर्टकट रास्ते से कार्य नहीं करना चाहिए। आलस्य में शोर्टकट रास्ते दिखाता है। सरलता का रास्ता ही आलस्य का रास्ता है और आप इन सब से बचकर अपने आत्मबल को बढ़ा सकते हैं।

## हमारी आदतें

---

किसी ने कहा है कि आप किसी व्यक्ति का सबकुछ लूट सकते हैं उसके पैसे, कपड़े, घर बार। किन्तु फिर भी उसके पास एक महान वस्तु रह जाती है वह है उसकी आदतें यदि उसमें पैसा एकत्रित करने की आदत है तो अवसर मिलने पर एक दिन वह समृद्धिशाली बन जायेगा।

एक सांसारिक गृहस्थी मनुष्य को हम कितनी ही दूर यात्रा पर ले जायें, चाहें कितने ही सुन्दर स्थान पर रखें लेकिन वह मनुष्य अपनी आदत के वशीभूत होकर वह अपने परिवार, घर, रुपये का लेनदेन अथवा विवाह की चिन्ताओं को कदापि नहीं छोड़ सकता। कितनी भी मनोरम यात्रा या सुन्दर स्थान उसे अपनी आदतें नहीं छुड़ा सकती।

वास्तव में मनुष्य के सुख-दुख, चिन्ता, अमीरी-गरीबी का कारण बाह्य संसार या परिस्थितियों में नहीं है वह तो स्वयं की मनुष्य की आदतों में ही विद्यमान है। आदतों की बुनियाद पर हमारी सामाजिक प्रतिष्ठा बनती है। हमारी अमीरी गरीबी का मूल केन्द्र ये आदतें ही हैं।

जैसे एक आदमी जल्दी अपनी आय को बढ़ा देता है और दूसरा नहीं। क्योंकि एक में बनिये की प्रवृत्ति होती है वह पैसे का सही उपयोग करता है। और दूसरा व्यक्ति अपने पैसों को थोथी शान में गवाँ देता है। बनिया एक हजार कमाता है तो सौ रुपये खर्च

करता है, जबकि आम आदमी बाहरी दिखावे में खर्च कर डालता है अर्थात् जितनी बड़ी हमारी चादर होती है उतने ही पैर पसारने चाहिए।

हम जिस समाज में रहते हैं वहाँ चारों तरफ नजर फिराने से हमें हर व्यक्ति की आदतों के बारे में पता चल जाता है किसी को बीड़ी सिगरेट की आदत है तो किसी को शराब की आदत है और इनकी पूर्ति के लिये 20 तारीख के बाद साथी से उधार पैसे ही क्यों नास लेना पड़े।

मनुष्य की आदतें भी बड़ी जटिल होती है। कौन उनकी आदतों पर नियन्त्रण करे? एक बार जिस रास्ते पर चल पड़े उस ही रास्ते पर चले जा रहें हैं।

एक कहावत है:-

पूत कपूत तो क्यों धन संचै?

पूत सपूत तो क्या धन संचै?

यदि आपका पुत्र कपूत है तो उसके लिये धन एकत्र करने का क्या लाभ उसकी गन्दी आदतें उस धन का बरबाद कर देंगी और यदि पुत्र सपूत है तो धन तो वह स्वयं ही एकत्र कर लेगा।

यदि राष्ट्र को उन्नति की ओर बढ़ाना चाहते हैं तो प्रत्येक नागरिक के चरित्र में श्रम, मितव्ययी, संयम, संगठन, और ईमानदारी को स्थान देना होगा। व्यक्ति निर्माण से ही राष्ट्र निर्माण होता है। अतः हमें अपने सहयोगी, बच्चों और भाई-बहनों में आदत रूपी मानसिक मार्गों का निर्माण करना चाहिये।

कहने का अभिप्राय व्यक्ति की सफलता और उसके जीवन से है कि एक व्यक्ति किस प्रकार से अपने आसपास के माहोल में अच्छी तरह से रह सकता है। आज अधिक चाय पीना, शराब पीना, तम्बाकू, पान, उत्तेजक साहित्य और गन्दी किताबें समाज को खोखला कर रही हैं ।

हमें अपनी तनखा में से ही अपनी समस्त आवश्यकताओं की पूर्ति करनी है। हमें कभी ऋण लेने की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए। बल्कि कुछ पैसे बच रहे हैं तो इन गलत आदतों में उड़ाने की बजाय जमा करने चाहिए इससे आप कभी भी तनाव की स्थिति में नहीं आयेंगे। और आपकी आदतों में सुधार आने लगेगा।

आपके जीवन में अनेक अवसर ऐसे आये होंगे कि आपकी अपनी गलत आदतों के कारण नीचा देखना पड़ा होगा। किसी अधिकारी ने आपको इन गलत आदतों के लिये अगाह भी किया होगा और आपने इन आदतों को नहीं सुधारा इसलिये आपको हानि भी हुई होगी।

कहते हैं काजल की कोठरी में जाने से काला लग ही जाता है अर्थात् इसके लिये आपको अपना रास्ता चुनना होगा। आपका संग अच्छे आदमियों में रहने से आपकी आदतें भी सुधरेंगी। ऊँचे कार्य करना, निरन्तर विकास करना, सत चिन्तन करना भी एक प्रकार की आदत है। अतः हमें प्रारम्भ से ही इन अच्छी आदतों की ओर प्रवृत्ति रखनी चाहिये।

मनुष्य की आदतें ही सच्चे व्यक्तित्व का निर्माण करती है।

## आत्म ग्लानि

---

आत्म ग्लानि मनुष्य के विकास में बाधक होती है क्योंकि जो मनुष्य ने एक बार गलती कर दी वह उसके पश्चात्ताप में कुढ़ता रहता है और सैनिक जीवन में तो अनेक अच्छे कार्यों के साथ साथ गलतियाँ भी होती हैं। लेकिन ऐसी गलती जो अंजाने में हुई हो। और हम उस गलती को भूल नहीं पाते जब होता यह है कि जब भी हम किसी के सामने जाते हैं उस गलती के कारण हम अपनी बात कह नहीं पाते क्यों कि हम आत्म ग्लानि से भरे पड़े होते हैं।

कुछ गलतियाँ किशोर अवस्था में ही हो जाती हैं। ऐसे मनुष्य आत्म ग्लानि के अधिक्य के कारण सामाजिक जीवन में अपने कार्य कलापों को करने से डरते, घबराते रहते हैं। उन्हें चाहे कितना भी अच्छा कार्य आता हो। ऊँचे उठने की अपनी योग्यताओं के प्रदर्शन करने की कैसी ही शक्ति क्यों ना हो वे बराबर चुप्पी धारण किए होते हैं। उन्हें किसी से आँख मिलाने में भी लज्जा महसूस होती है और यही सब उसके जीवन को उपर उठाने से रोक देती है।

आत्म ग्लानि के शिकार बनकर हम बिना अपराध किये ही अपराधी बन जाते हैं। कई बार निची गर्दन करते समय उसे देखने वाले भी अपराधी समझ बैठते हैं।

अपने पाप का पश्चात्ताप करना निश्चय ही उचित है। और भविष्य में पाप ना करने की शपथ लें, कुसंग और कुमित्रों से सदा

बचे रहें। गन्दे स्थानों पर ना जायें कुविचार मन में न आने दें। और जब आप यह सब कर चुकें तो बीती बातों में लिप्त भी ना रहें।

आप इसे अपनी जिन्दगी का नियम बना लीजिए कि कभी पश्चात्ताप नहीं करेंगे। और बीती हुई अप्रिय बातों को भूल जायेंगे। आप बिगड़ी बातों को कदापि नहीं बना सकते।

आत्म ग्लानि का एक कारण गुप्त भय है तथा दूसरा साहस की कमी। इस प्रकार का व्यक्ति डरता है कि कहीं पोल ना खुल जाये जब वह साथियों के साथ बैठता है तो सदैव यही सोचता है कि कहीं मेरी बात शुरू ना हो जाये। और इस प्रकार वह अपने उच्च अधिकारियों से मिलने से डरता है और सहकर्मियों को बोलने से घबराता है। उस समय उसका आत्म विश्वास गायब हो जाता है।

आप तनाव में क्यों रहते हैं? आपने सोचा है कभी कि आत्म ग्लानि भी उसमें से एक कारण है। हम सोचते हैं जो कुछ हो हमारे पक्ष में हो, हम हर बात में अपना स्वार्थ ही ढूंढते हैं। उच्च अधिकारी ने यदि आपको कोई काम दिया और दूसरे को कोई ओर तो आप सोचते हैं कि मेरे काम में जोखिम है जबकि दूसरे के काम में लाभ। बस इस ही बात से हमें ईश्या अथवा प्रतिशोध की भावना हमारे अन्दर घर कर जाती है। और हम तनाव ग्रस्त हो जाते हैं और यह भी सत्य है कि हम अपने दोष दूसरों पर प्रगट नहीं करते किन्तु अन्दर ही अन्दर वह हमें खोखला बना देता है। दूसरों पर इसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता बल्कि अपने स्वयं के उपर ही प्रभाव पड़ता है, और हमें इसकी हानि उठानी पड़ती है। फिर हम क्यों अपनी व्यर्थ की आशाओं को ऊँचा उठाएँ। क्यों कल्पनाओं का महल खड़ा करें और क्यों आत्म ग्लानि का शिकार बनें। वास्तव में हममें

से पूरी तरह से पाक साफ कोई भी नहीं। ऐसा कौन है जिसकी चादर में दाम नहीं।

एक बार ईसा ने भी कहा था - "वह मेरे उपर पत्थर मारे जिसने कभी पाप ना किया हो" और सामने खड़ी भारी भीड़ में ऐसा कोई भी नहीं मिला।

हमें अपने अन्दर से ही नहीं अपने साथियों, अपने समाज में से उन आत्म ग्लानि के रोगियों को ठीक करना होगा। उनके अंदर गुप्त भय और डर को निकालना होगा। अपनी योग्यता और क्षमता पर अविश्वास करने से ही रोगी दारुण मानसिक यातना भोगा करता है। अतएव उसमें साहस और आत्मविश्वास पैदा करने की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए।

क्या हम नहीं जानते कि दूसरे व्यक्ति भी हमारी तरह ही हैं। बल्कि हमारे से कम योग्यता रखते हैं। फिर हम क्यों डरें। जब वे हमारे से कम योग्यता रखते हैं। जब वे हमारे कम से जानते हैं, वे भी मामूली हैं जरूरत है तो हमारे विश्वास की।

एक बार पंजाब में एक मामूली किसान को एक बहुत बड़ी सभा में बोलने के लिये कहा गया। माईक के सामने जाते ही वह हिचकिचाया लेकिन फिर वह बोला तो बोलता ही चला गया। उसके भाषण से तालियों की गड़गड़ाहट गूंज उठी। जब भाषण समाप्त करके आया तो उसके साथियों ने पुछा तुम्हें जरा भी घबराहट नहीं हुई क्यों? तब उसने बताया कि पहले तो मैं घबराया। लेकिन मैंने सोचा कि मैं मेरे गोभी के खेत में खड़ा हूँ और मेरे सामने जितने भी सरदार बैठे हैं उनकी पगड़ियां गोभी का फूल है बस फिर क्या था मैं



बोलता चला गया। पता है कौन किसान था? हाँ वह किसान था हमारे प्रधान मंत्री मनमोहन सिंह।

इसलिए यदि आपको कभी बोलना पड़े क्लब में गाना पड़े तो गाओ बजाओ इससे आप तनाव में कदापि नहीं रहेंगे।

आज से आज से ही नहीं अभी से यह सोचिए कि मुझे कुछ करना है लज्जा, डर, संकोच को निकाल बाहर फेंके। और अपने अधिकारी से खुलकर बात करें। पश्चात्ताप को भूल जाए और अपने जीवन में मंगलमयी जीवन की कामना करें।

## जातिवाद, पक्षपात एवं भाईबन्दी

---

आज के युग में समाज परिवार सब कुछ बदला हुआ प्रतीत होता है। पहले सामाजिक जीवन में प्यार आपसी मेल मिलाप करुणा दया दिखाई देती थी। लेकिन आज सामाजिक जीवन में हमारे चारों ओर जातिवाद, पक्षपात एवं भाईबन्दी का बोलबाला है।

आज देश में जाति के नाम पर झगड़े, क्लेश हो रहे हैं हजारों लाखों परिवार जातिवाद और पक्षपात के शिकार हो रहे हैं हजारों लाखों योग्य नवयुवकों का कैरियर शुरू हो ही नहीं पाता।

समाज में शायद यह सबसे बड़ा अवगुण है कि हम एक बेटे को तो हम गले लगाते हैं एक को डण्डे को मारकर भगा देते हैं। हम समाज की बात क्यों करें यह किसी बड़ी संस्था में बड़े ही धड़ल्ले से खुले आम दिखाई देता है।

आदि काल में कर्म प्रधान समाज होता था जो व्यापारी थे बनीए कहलाए, जो ब्राह्मण थे पूजा पाठ करते थे, शुद्र सफाई का काम करते थे, और राजपूत सिपाही होते थे। आज जातियों के रूप बदल कर हजारों लाखों उप जातियां हमारे सामने है।

कहने का तात्पर्य यह है कि किसी भी संस्था में जो सहकर्मी कार्य कर रहा हो उसमें कोई भेद भाव नहीं होना चाहिए। हाँ पद का भेद, कार्य का भेद तो जायज है जैसा कर्म करेगा वैसा ही फल देगा भगवान !

सबसे बड़ी बात है पक्षपात करने वाला व्यक्ति कभी भी अपने देश के प्रति, अपनी संस्था के प्रति ईमानदार नहीं होता। ऐसे में जिसका भला होता है वो खुशियाँ मना रहा होता है और जिसके साथ कुठाराघात होता है वह तनाव में रहता है कभी कभी कमजोर दिल वाले आदमी ऐसी हालतों में या तो स्वयं खुदखुशी कर लेते हैं या दूसरों पर प्रहार कर बैठते हैं।

यह तो केवल एक उदाहरण था जबकि ऐसे अनेकों उदाहरण हैं जब एक व्यक्ति पक्षपात के कारण तनाव में आ जाता है। और इस उफनते माहोल में उसे धीरज बन्धाने वाला कोई दिखाई नहीं देता वह समझ बैठता है कि मैं एक निर्जन रेगिस्तान में अकेला हूँ। वह अपनी दैनिक दिनचर्या में भी ठीक से कार्य नहीं कर सकता। प्रत्येक मनुष्य चाहता है कि उसका जीवन सुखमय रहे वह प्रगति के शिखर पर पहुँचे उसे किसी प्रकार का दुःख ना हो उसे कोई रोग ना सताए।

जब वे रात दिन मेहनत के बाद प्रगति नहीं कर पाते तो उन्हें अपने आप से नफरत सी हो जाती है वे अपनी ही नजरों से गिर जाते हैं। ऐसा होने पर उनमें सन्देह, अनिश्चय की स्थिति उत्पन्न हो जाती है उनमें दोबारा खड़े होने की शक्ति नहीं होती। ऐसे व्यक्ति में आत्मविश्वास की कमी होती है। उसमें दृढ़ संकल्प नहीं होता।

लोगों का कहना है कि जीवन में वही सम्भलता है जो ठोकर खाता है। जब तक जीवन में किसी को ठोकर नहीं लगती वह आगे नहीं बढ़ सकता।

इसलिये केवल हमें अपने आप में ही वह प्रतिभा लानी है जो दूसरों में नहीं है और फिर खड़े होकर पूरी तैयारी से हमें अगले कार्य के लिये खड़े होना है। हर पीली वस्तु सोना नहीं हो सकती यदि आप सोना है तो कोई पक्षपात, जातिवाद आपका कुछ नहीं बिगाड़ सकता।

## आत्मविश्वास

---

जीवन में आगे बढ़ने के लिये विश्वास बहुत जरूरी है। दुनियाँ के सभी काम विश्वास पर होते हैं। यदि हम विश्वास करना छोड़ दे तो कोई भी कार्य नहीं हो सकेगा।

हम अपने सहयोगी और सहकर्मी से कोई भी कार्य तभी ले सकते हैं यदि हमें उसकी योग्यता, उसकी शक्ति एवं अनुभव पर विश्वास हो। दूसरों के मन में अपने प्रति विश्वास जमाना होता है उससे भी कहीं महत्वपूर्ण है आत्मविश्वास।

अपने ऊपर विश्वास करना ही आत्मविश्वास कहलाता है। अपनी योग्यता, शक्ति एवं अनुभव पर आस्थावान होना ही आत्मविश्वास कहलाता है।

आत्म विश्वास सभी में होता है। कुछ लोग इसे जागृत रखते हैं और कुछ इसके प्रति लापरवाह हो जाते हैं। और इसके प्रति लापरवाह होते ही यह लुप्त हो जाता है।

जब हमें महसूस हो कि हम असमंजस में हैं किसी बात को लेकर तनाव में हैं तब हमें अपने आत्मविश्वास को जगाना चाहिये। आत्मविश्वास पैदा होते ही आप किसी भी परिस्थिति में सही हल ढूँढ़ सकते हैं और आपके दिमाग में सकारात्मक विचार आने शुरू हो जायेंगे।

आत्मविश्वास से आपका मनोबल बढ़ेगा और आपके लिये संसार में ऐसा कोई काम नहीं होगा जो आप नहीं कर सकते। आत्मविश्वास से ही आपको प्रगति के अवसर मिलेंगे। आपको प्रगति करनी है तो मनोबल ऊँचा रखें। जब भी हमें लगे कि हमें कुछ लोग गुमराह कर रहे हैं तो आपको अपनी आत्मविश्वास ही सही मार्ग दिखलायेगा।

आत्मविश्वास को जगाने के लिये उन सुनहरे पलों को याद कीजिए जब आपने अच्छा कार्य किया था। तब आपकी सभी ने प्रशंसा की थी तब आपका आत्मविश्वास आपके साथ था। आज जरा सी बात के लिये आप अपने आप को हीन समझ बैठे, जबकि आज भी उस कार्य को कर सकते हैं।

यदि आपने कार्य शुरू करने से पहले ही यह मन बना लिया कि पता नहीं इस कार्य में मुझे फायदा होगा या नुकसान। कहीं यह काम गलत ना हो जाये, ऐसा व्यक्ति कभी भी सफल नहीं हो सकता। आपको चाहिए कि अनिश्चय एवं सन्देह को कभी भी हावी ना होने दें।

अक्सर मनुष्य उस ओर ही चलता है जिस तरफ उसका विश्वास होता है हमारा शरीर हमारी ज्ञानेन्द्रियाँ भी स ही तरफ कार्य करती हैं।

जब भी आपको लगे कि आज ऑफिस में मेरी बड़ी बेइज्जती हुई है फलों अफसर ने ये शब्द कहे हैं और सबके सामने आप अपमानित हुए हैं तब आप सोचें और मनन करें कि क्या अब मुझे बेहतर करके दिखाना है या सिर पर हाथ रख कर बैठ जाना

है। तब आपका आत्मविश्वास काम आयेगा और आप दोबारा नये तरीके से अपना कार्य कर सकेंगे।

जो व्यक्ति जैसा सोचता है वैसा ही पाता है। आपने एक बार सोच लिया कि मैं इस परीक्षा में पास नहीं हो सकता तो आपके विचार आपको उस दिशा में मोड़ देंगे।

उस समय आपकी योग्यता आपके अनुभव भी शिथिल पड़ जाते हैं क्योंकि मनुष्य के लिये सही सोच ही उसको सही मार्ग पर ले जाने का उपकरण है। यदि आप मन में दृढ़ संकल्प करें की आप इस परीक्षा में पास हो कर दिखलायेंगे तो कोई आपको रोक नहीं सकता। क्योंकि आपके पास आत्मविश्वास की है बस जरूरत है तो कठिन परिश्रम की।

जब अनुभव से हम किसी कार्य में महारत हासिल कर लेते हैं तो आत्मविश्वास भी अपने आप जाग लाता है। डाक्टर जब मरीज को दवा देता है तो अपने आत्मविश्वास के बल पर वह मरीज में ठीक होने का आत्मविश्वास पैदा कर देता है।

हमारे देश में अनेकों महापुरुषों ने आत्मविश्वास के बल पर ही बड़े बड़े कार्य किये हैं। आज तक संसार में जितनी भी क्रांति हुई है वो केवल एक आदमी से ही शुरू हुई है क्योंकि उसमें आत्मविश्वास था।

कहने का तात्पर्य यह है कि हम जब तनाव में हों अपने आप को हीन भावना से समझे या अपमानित हो तो उस परिस्थिति में हमें हार नहीं माननी चाहिए। परिस्थितियों को बदलना हमारा कार्य है। कल भी सूरज उगा था और कल भी उगेगा। यही सोच कर उस

समय हमें अपने विचारों को सकारात्मक सोच की तरफ ले जाना है और सही सोचें सही मार्ग पर चलें आपको सफलता अवश्य मिलेगी।

अवसरों का लाभ वही व्यक्ति उठा सकता है जो कि कर्तव्य परायण है तथा अपने दायित्व का निर्वाह करने में आस्था रखता है और जिसमें आलस्य नाममात्र के लिये भी नहीं है।

भाग्य के भरोसे बैठा हुआ व्यक्ति कभी किसी अवसर का लाभ नहीं उठा सकता।

प्रेजिडेंट गार्फिल्ड का मत है "अवसर को बिगुल की आवाज कहा जा सकता है वह किसी भी सेना को लड़ने के लिए बुला तो सकती है लेकिन यह कभी भी सैनिकों को युद्ध जिताने का साधन नहीं बन सकती। जीवन क्या है, केवल एक ट्रेनिंग स्कूल के और प्रशिक्षण क्या है सिवाय आत्म प्रशिक्षण के?"

किसी ने कहा है कि कार्य निपुण व्यक्तियों के लिए कभी अवसरों का अभाव नहीं होता। गुणवान मनुष्य कभी छुपा नहीं रह सकता। क्योंकि ऐसे मनुष्य की खोज में अनेक लोग रहते हैं। जो इस बात से उत्सुक है कि ऐसे व्यक्ति से लाभ उठाया जाये।

जब व्यक्ति कार्य करने की सोचता है तो सबसे पहले वह उस आदमी को खोजता है जो उसका कार्य के बारे में भली भांति जानता है। जैसे कोई मकान बनाना, मुकदमे में जीतना, किसी दर्द से मुक्ति पाना या कोई व्यापार करना। ऐसे में ऐसा व्यक्ति उसे तभी मिल सकता है ज बवह अपने चारों ओर इन सब की जानकारी रखे यदि किसी में कोई योग्यता है तो वह किसी दृष्टि से छिप नहीं सकता।



वास्तव में सफल होने का उपाय भी यही है कि वह स्वयं को किसी कार्य को करने हेतु पूरी तरह योग्य बनाये। हर आदमी में किसी ना किसी कार्य के प्रति झुकाव तो पाया ही जाता है।

कहने का आशय यह है की जब भी कोई महत्वपूर्ण अवसर हमसे छूटता है तो उसके पीछे हमारी लापरवाही जिम्मेदार होती है यदि हम तिकसी अवसर के स्वागत के लिए पहले से तैयार नहीं हैं तो कभी भी उसका लाभ नहीं उठा सकते अवसर तो गतिशील हैं।

सेना में भी ऐसे सुनहरे अवसर आते हैं जिससे आपका भविष्य उज्ज्वल न सकता है।

किसी भी अवसर के लिए खुद को पहले से तैयार कीजिए जैसे ही अवसर सामने आये उस पर अपनी पकड़ मजबूत बनाइये। किसी अवसर पर अपनी पकड़ मजबूत बनाये बगैर आप उसका कोई लाभ नहीं उठा पायेंगे। अतः सम्पूर्ण आत्मविश्वास के साथ अवसर का स्वागत कीजिए इस में ही आपका और समाज का हित होगा।

## दृढ़ संकल्प

हम अपने चारों ओर जब देखते हैं तो हमें आश्चर्य होता है कि इतनी बड़ी बड़ी फैक्ट्रियाँ, इने बड़े बड़े मकान, बाजार में बड़ी बड़ी दुकानें उन लोगों की है जो हम उम्र हैं। इतनी छोटी सी उम्र में इन्होंने इतनी प्रगति कैसे की जबकि ह वहीं के वहीं हैं।

आप से किसी ने कहा आप ऐसे कदापि नहीं बन सकते क्योंकि आप तो ईमानदारी का ढोल पीटते हो ये सब दो नम्बर की कमाई का नतीजा है। वास्तव में धन अर्जित करने का अर्थ यह नहीं होता कि हम अपनी ईमानदारी को भूल जाएँ। यह सब कार्य में लगन और दृढ़ संकल्प से होता है। इन्होंने कठिन परिश्रम करके अपने कार्य के प्रति दृढ़ संकल्प होकर अपना कारोबार बढ़ाया है। इनका कोई भाग्य नहीं भाग्य तो आलसी लोगों के लिये होता है। किसी भी व्यक्ति की प्रगति में, उसकी सफलता में भाग्य का कोई हाथ नहीं होता। वह जो कुछ भी बनना चाहता है अपनी मेहनत, लगन और ईमानदारी के बल पर ही बन सकता है।

जिस व्यक्ति में जितना आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प होगा वह उतनी ही सफलता से उस कार्य को करेगा।

कुछ लोग हमेशा कहते हैं "यदि परमात्मा की ईच्छा हुई" "अगर भाग्य में ऐसा हुआ"। वे नहीं जानते कि यदि, किन्तु और परन्तु आपकी ईच्छा शक्ति को दुर्बल बना देते हैं। यदि के कारण ही अपनी योग्यता पर भी सन्देह प्रगट करते हैं।

भूल अथवा त्रुटि कैसी भी हो वह प्रगति के मार्ग में सदैव बाधक होती है। चाहे किसी कार्य को टालने की आदत हो या समय का पालन ना करने की, शीघ्र ही क्रोध में भड़क उठने की आदत अथवा कर्मचारियों के साथ तर्कहीन व्यवहार की आदत कहने का आशय है कि कोई भी बुरी आदत हो वह मनुष्य को दुर्बल बना देती है।

लेकिन जब कोई मनुष्य अपने मन के साथ इन पर वार्तालाप करता है तब वह अपने अधिक श्रेष्ठ, अधिक दिव्य एवं गौरवशाली स्वरूप को उजागर करता है वह तब अपने समक्ष बार बार उस आदर्श प्रतिभा की कल्पना करता है जिसके समान वह खुद बनना चाहता है।

हर मनुष्य में कुछ कमियाँ भी होती हैं और यह दृढ़ संकल्प हमें अपनी कमियों को दूर करने में बड़ा सहायक है। हम यदि यह निश्चय कर लें कि मेरा यह काम हो जाता यदि मुझ में यह बुरी आदत नहीं होती। तो आप दृढ़ निश्चय करके अपने मन में गुनगुनाएँ कि आज से मैं यह गलत काम नहीं करूँगा। इस प्रकार आपकी बुराईयाँ एक एक करके आप से दूर हो जायेंगी। आत्म संबोधन से मन के साथ वार्तालाप करने से किसी भी व्यक्ति की दिन दूनी और रात चौगुनी प्रगति होती है।

हमारे जीवन में बहुत से ऐसे कार्य होते हैं जब हम बीच रास्ते में मुश्किलों में घिर जाते हैं। तब आपका आत्म विश्वास ही आपको उभारता है। उस समय दृढ़ संकल्प के साथ उस कार्य को पूरा करें।

दृढ़ संकल्प से ही हम अपनी दैनिक दिनचर्या में सुधार कर सकते हैं। आप यह दृढ़ संकल्प करें कि कल से मैं समय पर उठूँगा, समय पर तैयार होकर परेड पर पहुँचुंगा तो आप अवश्य ही सफल हो सकेंगे। इस प्रकार आत्मसम्बोधन करके आप अपना जीवन सुधार सकते हैं।

किसी कार्य को आप समझते हैं कि नहीं कर सकते तब आप अपने मन में दृढ़ता लायें और फिर उस कार्य को शुरू करें। और शुरू करने के बाद प्रण करें कि आप इसे हर हाल में पूरा करेंगे। इसमें आपकी कार्यकुशलता तमाम सामर्थ्य और अनुभव आपकी मदद करेंगे।

जो लज्जालू है उनके लिये अपने मन में बातचीत करने जैसा कोई उपचार नहीं जो आत्मविश्वास खो चुका है उसके लिये पुनः आत्मनिर्भरता प्राप्त करके कार्यशील होने के लिये आत्म सम्बोधन से बढ़कर कोई उपाय नहीं है।

आप जिन गुणों को अपने भीतर लाने की ईच्छा रखते हैं उन्हें पाने का दृढ़ संकल्प कीजिए मन को पूरी तरह से उद्देश्य की तरफ लगाइए।

इससे आप फालतू की टैं-न से तो दूर होंगे ही आपका जीवन सही मार्ग पर चल निकलेगा। आप सफलता की ओर बढ़ रहे हैं।

## कर्म क्षेत्र

---

मनुष्य का अधिकांश जीवन परिश्रमी है। जैसे हम बिना भोजन पानी के जीवित नहीं रह सकते। वैसे ही बिना मेहनत के हमारा जीवन नीरस और शिथिल है।

प्रत्येक मनुष्य में परिश्रम वह दिव्य गुण है जिसके द्वारा वह अपने शरीर, मस्तिष्क और गुणों की वृद्धि करता है परिश्रम हर प्रकार हर स्थिति तथा हर वर्ग के व्यक्ति के लिये एक आवश्यक तत्व है।

संसार का हर जीव श्रम द्वारा शक्ति का अर्जन कर रहा है। तो आप कैसे निष्क्रिय रह सकते हैं। बिना समाज के आप तुच्छ हैं।

हमने देखा है कि सफल आदमी ने हमेशा परिश्रम किया है वे बड़ी मेहनत करके ही अपने इस पद पर आये हैं। संसार में हम जितने भी आविष्कार देख रहे हैं वे सब उन व्यक्तियों के परिश्रम का ही परिणाम रहा है। मनुष्य के हाथों या दिमाग का परिश्रम चमत्कार है। मेहनत ही प्रगति का चिन्ह है।

हमारे जीवन में ऐसी बहुत सी समस्याएँ आती हैं लेकिन ये सब हमारे परिश्रम की सहायक शक्तियाँ ही हैं। ये हमें और मजबूत बनाती हैं। इससे आपका अनुभव बढ़ता है। वास्तव में जिन वस्तुओं को हम मूल्यवान समझते हैं उनका मूल्य श्रम ही है।

उसमें कितना श्रम लगा होगा तब ही तो वह यहाँ इस रूप में है। कोई उस मूल्यवान वस्तु को बिना थके करते ही रहा।

सैनिक जीवन में पग पग पर कठिन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। यदि हम मेहनत नहीं करेंगे तो इन चुनौतियों का सामना कैसे करेंगे। परिश्रम को कभी सजा मत मानिए। अक्सर होता यह है कि थोड़ा सा कठिन कार्य मिलने पर हम मकरागिरी करना शुरू कर देते हैं सोचते हैं कि हम पाँच आदमियों में से मैं कम परिश्रम करूँगा तो मुझे कौन देख रहा है।

आलस्य में पड़े रहना सबसे कठिन कार्य है। आलस्य उन्हें कमजोर बनाता है। आलस्य से आनन्द मनाने या प्रसन्न रहने की शक्ति मारी जाती है। जिस व्यक्ति के जीवन में सदा छुट्टी ही रहती है वह छुट्टी के आनन्द को क्या समझ सकता है। उनके सामने आने वाले बड़े-बड़े अवसर चले जाते हैं।

यह जीवन एक कर्म क्षेत्र है। कर्म करने से ही आप आगे बढ़ सकते हैं। कर्म, कार्य आपको निकालने होंगे। घर या ऑफिस में यदि आप सामान नियत स्थान पर रखें तो सुव्यवस्था बनी रहेगी। यह प्रत्येक सदस्य का कार्य है कि जिस सामान को जहाँ होना चाहिए उसे उठाकर वहाँ रखें। लिखने पढ़ने या मिलने जुलने का भी क्रम होना चाहिए, मुझे पहले वहाँ जाना है, उस दिन यह कार्य करना है, इस महिने मुझे यह सामान खरीदना है। इनमें से जो जरूरी समझें उसे पहले करें और बाकी बाद में। महत्वपूर्ण कामों की पहचान ही आपको सफलता दिलायेगी।

सैनिक जीवन में सफलता का बड़ा महत्व है यदि आपको किसी ने कोई काम दिया है तो सर्व प्रथम आपको ही पता लगाना है

कि यह काम कितने समय में पूरा करना है। उस काम में आने वाली समस्याओं का भी सोच विचार कर लेना चाहिए।

मेहनत के साथ आप विश्राम और मनोरंजन को जोड़ सकते हैं। मनोरंजन या खेल खेल में किया गया काम हमें थकाता नहीं है और मन पर बोझ नहीं बनता इससे आपकी शक्ति और भी प्रबल होती है।

अपने काम में लगे रहना मन को इधर उधर नहीं भटकने देना मनुष्य के लिये सबसे अच्छी शिक्षा है।

श्रमशील व्यक्ति प्रातः जल्दी उठता है और समय पर अपने कार्य पर चला जाता है। वह अपने कार्य में भी सतर्क और जागरूक बना रहता है अवसरों को व्यर्थ नहीं जाने देता। आप जो भी कार्यक्रम बनाते हैं उसमें दृढ़ता से लग जाइये। अपने निश्चय के प्रति सच्चे रहिये। ध्यान रखें की कर्मक्षेत्र में वही जीतता है जो कार्य से नहीं घबराता। आलस्य एक बीमारी का घर है जैसे एक चौपाई में लिखा है परिश्रमशील व्यक्ति सब कुछ कर सकता है।

## मध्य मार्ग

---

इस आधुनिक जीवन में एक बात देखने में सामने आई है घर घर में कितनी भी निर्धनता हो लेकिन दिखाना हमें बढ़ चढ़ कर पड़ता है। जैसे आजकल के युवक मोबाइल पर एक हजार रुपये खर्च कर सकते हैं, अपने कपड़ों में पैसे खर्च कर सकते हैं, पार्टियों में पैसे खर्च कर सकते हैं लेकिन घर में सब्जी के लिये पैसे देने से कतराते हैं। वैसे भी आज किसी भी नौकरी पेशा व्यक्ति से हम पूछें तो बतायेंगे हमें 10000 रुपये तनख्वा/वेतन मिलती है लेकिन खर्च 15000 रुपये हो जाता है। और ऐसे में व्यक्ति परिवार तनाव ग्रस्त हो जाते हैं।

अर्थात् आप आय की अपेक्षा व्यय अधिक करते हैं तो यह अति है। और यह फिजूलखर्ची कहलाएगा और हम आय से बहुत कम खर्च करें तो यह कृपणता (कंजूसी) कहलाएगा। यदि हम इन कृपणता और कंजूसी के मध्य का मार्ग ग्रहण कर लें तो वह मितव्ययता नाम सद्गुण बन जायेगा यही नियम प्रत्येक गुण या अवगुण के विषय में लागू होता है।

साहस नामक गुण को लीजिए यदि इस गुण का अधिक्य हो जाय तो वह क्रूरता या दुस्साहस बन जाती है यदि कमी हो जाये तो वह कायरता कहलाती है। हमें चाहिए की विवेक से इनकी मध्य स्थिति ग्रहण करें।



महान विचारक अरस्तु कहते हैं संसार में श्रेष्ठतम मार्ग मध्य का ही मार्ग है ;क्वबजतपदम वि उमंदद्ध है वे कहते हैं कि सद्गुण और अवगुण में केवल अति का अन्तर है। सद्गुण दो अतियों के मध्य की स्थिति को कहते हैं अति ;मामेद्ध जिस ओर को हो जायेगी वही दुर्गुण बन जायेगा चाहे वह अच्छाई की अति हो या बुराई की।

इससे एक बात सामने आती है वह है ;जंमसपदमेद्ध गौरव या महत्व अपनी सामाजिक प्रतिष्ठा और स्थिति के अनुकूल ही मनुष्य का रहन सहन और महत्व का प्रदर्शन होना चाहिए जो जितना सम्पन्न है वो उतना ही प्रदर्शन करे। यदि अपने पद के अनुसार वह रहन सहन न रखे तो वह उसका दुच्चापन कहलायेगा।

आजकल हम देखते हैं कि कोई व्यक्ति अपनी डींग मारता है कि उसके पास इतना धन है, इतनी गाड़ियाँ हैं, इतने मकान हैं। लेकिन देखने वालों को तो दिखाई देता है।

फिर क्यों फालतू दिखावा किया जाये। जो व्यक्ति केवल कल्पना के ही महल बनाता रहता है उसे लोग शेखचिल्ली कह कर चिढ़ाते हैं यह भी सच है कि उस व्यक्ति में सोचने की, नये नये मनसुबे बनाने की, नये योनना बनाने, बढ़ चढ़ कर बातें बनाने के गुण हैं। लेकिन बिना कार्य किये वह व्यक्ति अव्यवहारिक और आलसी ही कहा जायेगा। इसके विपरीत सारे दिन इधर से उधर फिरने वाला, घर में ना बैठने वाला सारे दिन कार्य ही कार्य करने वाला भी अच्छा नहीं समझा जाता क्योंकि उसे भले बुरे का विचार करने के लिये भी समय नहीं मिलता, कार्य और विचार दोनों का उचित समन्वय - मध्य स्थिति ही श्रेष्ठ मार्ग है ऐसे ही व्यक्ति सफल होते हैं।

आप अपने साथियों से तर्क कीजिए अच्छी बात है। लेकिन यही गुण आप अति करते हो तो कुतर्क हो जायेगा। और आपके गुण में कमी हो जाये तो लोग उसे भोंदू कहने लगेंगे। मर्यादा के भीतर बने रहने से यह तर्क बना रहता है और लाभदायक भी होता है।

कहने का अभिप्राय यह है कि आप में तमाम गुण विद्यमान हैं। और यदि आप इनका सही उपयोग करते हो तो सद्गुण है। और थोड़ी सी भी अति या अधिकृत से आप दुर्गुण में बदली कर सकते हैं। या इन गुणों में इतनी कमी हो जाये की आप भोंदू और कायर बन जाये। अपने साथियों से खुलकर बातें करो अपना पक्ष सामने रखो।

लेकिन अति ठीक नहीं। और अपनी मित्र मण्डली में गुप चुप बैठने वाला व्यक्ति भी मूर्ख समझा जाता है। मध्य मार्ग ही सद्गुण है। भगवान बुद्ध ने भी मध्य मार्ग ग्रहण करने का उपदेश दिया था।

## चलते रहो

---

जो अपनी शारीरिक और मानसिक और आध्यात्मिक शक्तियों का निरंतर उपयोग करता है उस गति के कारण उनकी ये शक्तियाँ तथा निरंतर सक्रिय रहने वाले अवयव पुष्ट होकर सुंदर बन जाते हैं। काम न करने वाले अवयव सूख कर नष्ट हो जाते हैं। निरंतर काम करते रहने से हमारा शरीर पुष्ट होकर आत्मा की ऊँचाई प्राप्त करता है।

चलने वाली सरिताओं का जल जीवन युक्त होता है। इसके विपरीत जिस जल में प्रवाह नहीं है, जो एक स्थान पर रुक गया है, वह सड़ कर दुर्गन्धमय हो जाता है। और जैसे ही इस रुके हुए जल में प्रवाह की गति आती है ज्यों ही इसमें नवजीवन का प्रादुर्भाव हो उठता है। अर्थात् गति ही जीवन है और स्थिरता मृत्यु का प्रयाय है।

इसका एक अर्थ यह भी है की कुछ न कुछ करते रहो, आलस्य में जीवन व्यतीत मत करो। एक के बाद दूसरा काम करते रहो यदि आप शारीरिक काम कर के आ रहे हैं तो हव थोड़ा मानसिक कार्य भी करो। यही क्रम आपके जीवन में निरन्तरता लायेगा।

जब हम किसी काम को हाथ में लेकर बैठ जाते हैं और श्रम नहीं करते या किसी काम को हाथ में लेने से ही घबराते हैं, कतराते रहते हैं तो हमारा जीवन थोड़ी देर के लिये रुक जाता है।

और यहीं से शुरू होता है आलस्य, आलस्य हमारा सबसे बड़ा शत्रु है। यही हमें निरन्तर चलने से रोकता है।

आज का युग गति का युग है जरा सोचो हमारे चारों ओर बस, मोटर गाड़ी, रिक्शा, तांगा, हवाईजहाज, ट्रेन सब भागे जा रहे हैं किसी के पास सुस्ताने का समय ही नहीं है। हर वह आदमी जो कुछ ऐसा चाहता है दौड़ में शामिल है। यही तो जीवन है।

निरन्तर यहाँ वहाँ उड़ने वाले पक्षी, जंगलों में इधर उधर दौड़ने वाले हिरण, गाय, बकरियाँ, भेड़ें, घोड़े, बंदर, पानी में मछलियाँ, मगरमच्छ बड़े ही स्वस्थ जीवन व्यतीत करते हैं क्योंकि ये गतिशील हैं। इसके विपरीत आलस्य में एक स्थान पर पड़े हुए जीव अल्पायु एवं अस्वस्थ होते हैं।

दुःखी रहने का सीधा मार्ग यह है कि आप इस चिन्ता में पड़ जायें कि मैं प्रसन्न हूँ या दुःखी? अतः अहितकर चिन्तन के लिए मन को ढीला छोड़ देना ही मुखता है। आईए फालतू बैठने के स्थान पर हम किसी कार्य में ही व्यस्त हो जाएँ। अपना कमरा ही साफ़ कर लें, अपने कपड़े धो डालें, बाजार से सब्जी ले आएँ, या अपने जूते ही पॉलिश कर लें। काम होना चाहिए बस। अपने शरीर को गतिशील रखोगे तो चिन्ता स्वतः भाग जायेगी।

आज एक सैनिक की दिनचर्या का विश्लेषण करें तो हमें पता चलता है कि जीवन को गतिशील बनाने के लिए ही हम कोई न कोई कार्य करते हैं यदि हम उस कार्य को हँसी खुशी से करते हैं तो हमें आनन्द आता है और दुःखी होकर करते हैं तो दुःख महसूस होता है लेकिन कभी सोचा है आपने की यदि आपको 10 दिनों के

लिये सोने के लिये कह दिया जाये तो क्या आप सो सकते हैं नहीं बल्कि आप अस्वस्थ भी हो जायेंगे।

एक गृहणी घर में सुबह जल्दी उठकर अनेकों कार्यों को निपटाती है और रात को जब सोती है तो उसे बड़ा आनन्द आता है। उसे पता भी नहीं चलता की कब नींद आयी। और फिर दूसरे दिन से यही दिनचर्या शुरू हो जाती है।

जिस प्रकार सूर्य निरन्तर गतिशील है और इस गति के कारण अनेक जीव जन्तु लाभान्वित हैं ठीक उस ही प्रकार आप भी गतिशील होकर अपने आपको और समाज को नई रोशनी दिखा सकते हैं।

## भाग्य

---

संसार में प्रत्येक मनुष्य एक जैसे हैं। भगवान ने हमें एक जैसा बनाया है। सभी को रंग रूप और योग्यता दी है। फिर भी क्या कारण है कि लोग एक जैसे नजर नहीं आते? कोई धनवान है तो कोई निर्धन, कोई स्वस्थ है तो कोई रोगी, कोई जीवन में आनन्द भोग रहा है तो कोई जिंदगी को सजा समझ कर गुजार रहा है।

जब हम किसी व्यक्ति को थोड़ी सी उम्र में ही प्रगति के सर्वोच्च शिखर पर आसीन हुआ देखते हैं तो हम यह सोचते हैं कि उसका भाग्य चमक रहा है, किस्मत उसका साथ दे रही है या उसका सितारा बुलन्दी पर है लेकिन यह सब सिर्फ हमारे मन का वहम है क्योंकि हकिकत में तो कुछ और ही है।

यदि हम उस व्यक्ति से उसकी आप बीती सुनें तो वह बतायेगा कि वह भाग्यवाद में कभी भी विश्वास नहीं रखता। उसने तो जीवन में जो भी सुख साधन जुटाये हैं उनके लिये जीतोड़ मेहनत की है, कड़ा संघर्ष किया है।

सही में दुनियाँ में भाग्य जैसी कोई वस्तु है ही नहीं। असल में प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर कुछ दिव्य शक्तियाँ विद्यमान हैं जो की जाग्रत होते ही ऐसा कार्य कर देती हैं जो किसी चमत्कार से कम नहीं जान पड़ता।

भाग्य कुछ भी नहीं है जो मेहनत करेगा वह पायेगा। आपको यदि महान कार्य करने हैं तो भाग्य के चक्कर में मत पड़िये। आप अपने दायित्व को निभाते चले जाएँ।

यदि आप भाग्य के भरोसे बैठ जायेंगे और अपने भाग्य के उदय होने का इन्तजार करते रहेंगे तो आपका भाग्य कभी उदय नहीं होगा। आपके अपने उपर है आपको क्या बनना है। आप केवल प्रयत्न करो।

परिश्रमी व्यक्ति अपने भाग्य का निर्माण खुद करता है। वह अपने जीवन में जब तक परिश्रम करता ही रहता है तब तक कि वह अपने लिये तमाम सुख वैभव नहीं जुटा लेता। भाग्य ने न तो किसी को कुछ दिया है न ही दे पायेगा।

यदि हम भाग्य के भरोसे बैठे रहेंगे तो हम स्वयं ही अपनी प्रगति में रोड़ा अटकायेंगे। यदि हम यह सोचें कि हमें भाग्य में होगा तो मिल जायेगा तो यह आपकी भारी भूल है। आज तक दुनियाँ में कोई भी कार्य भाग्य के भरोसे पूरा नहीं हुआ।

यदि हम सोचें कि भाग्य में होगा तो खाना यहीं आ जायेगा। जबकि ऐसा नहीं होगा। आपको कुछ करना होगा। बाहर निकलना होगा खाने के पास जाकर खाना लेना होगा फिर आप हाथ से ग्रास तोड़ कर खाना होगा। यदि भाग्य से ही हमें खाना मिल जाता तो क्यों हमसब घर परिवार छोड़कर इस पेट के लिये इतनी दूर नौकरी करते।

जीवन का प्रत्येक पल एक सुअवसर है हमें अवसर को पहचान कर उसका लाभ उठाना है। आज से ही आप अपनी योजना पर विचार कीजिए और उस पर अमल शुरू कर दें।

हमें कभी भी दूसरों को या अपने भाग्य को दोष नहीं देना चाहिए। कई बार ऐसा होता है कि हम हाथ पर हाथ धर कर बैठ जाते हैं। यह हमारी समझ में नहीं आता कि हम क्या करें क्या नहीं। ऐसे में हमें और भी ध्यान देना चाहिए।

यदि आप भाग्य से कुछ लेना चाहते हो, यदि आप भाग्य से कुछ चमत्कार की उम्मीद रखते हैं तो सावधान हो जाइये आपको तबाही और बरबादी के सिवाये कुछ भी नहीं मिलेगा।

हम यह क्यों नहीं जानते की आज तक जितने भी महापुरुष, वैज्ञानिक, समाज सुधारक हुए हैं वे सब अपनी मेहनत, योग्यता एवं सामर्थ्य के बल पर ही प्रगति के सर्वोच्च शिखर पर पहुँचे हैं। इसमें से किसी ने भी भाग्य का सहारा नहीं लिया।

सेना में सिपाही भाग्य के भरोसे नहीं लड़ता वह अपनी ट्रेनिंग और सूझ बूझ से आगे बढ़ता है और सफल होता है। बहुत से सिपाही परीक्षा में कड़ी मेहनत करके अधिकारी बन जाते हैं यह इनकी कड़ी मेहनत और लगन का ही नतीजा है।

यदि कोई विधार्थी भाग्य के भरोसे रहकर परीक्षा भवन में जा बैठे तो क्या वह परीक्षा में पास हो सकेगा। क्या वह फर्स्ट डिवीजन की उम्मीद रख सकता है।

बिना परिश्रम एवं सच्ची लगन के कोई विधार्थी किसी भी परीक्षा को ना तो पास कर सका ना कर पायेगा। यदि पास होना है तो रोजाना स्कूल भी जाना होगा अध्यापकों की बातों को सुनना होगा। और परीक्षा की तैयारी भी करनी होगी। आप भी कामयाब होना चाहते हैं तो भाग्य का भरोसा छोड़ दीजिए।



यदि आप परिश्रमी हैं अगर आप में कुछ न कुछ बनने की लालसा है यदि आप प्रगति की तरफ पग बढ़ाना चाहते हैं तो भाग्य पर भरोसा करना छोड़िये। जो भी चाहिये उसे मेहनत ईमानदारी से प्राप्त कीजिये। उस ही में सच्चा सुख नीहित है। भाग्य जिन्दगी का सबसे खूबसूरत धोखा है अतः भाग्यवाद के फेरे से बचिये।

## दायित्व (मैं, नौकरी और परिवार)

---

हम सब सामाजिक प्राणी हैं समाज में रह कर ही हमारा अस्तित्व सम्भव है, क्योंकि हमारी तमाम जरूरतें समाज में ही रहकर पूरी हो सकती है अतः समाज में रहना जरूरी हो गया है। समाज में रहकर समाज के लिये कार्य करके ही कोई व्यक्ति अपना जीवन सुखमय बना सकता है समाज से बाहर हम कुछ भी नहीं कर सकते न ही हम अपने परिवार के लिये कोई योजना बना सकते हैं।

हम कहीं पर भी नौकरी करें लेकिन समाज और अपने परिवार की जिम्मेदारियों को पूरा करना भी हमारा कर्तव्य है। प्रत्येक व्यक्ति को किसी ना किसी दायित्व का निर्वाह करना ही पड़ता है।

कुछ दायित्व व्यक्तिगत होते हैं कुछ पारिवारिक तथा शेष सामाजिक या राष्ट्रीय होते हैं। हमें प्रत्येक दायित्व का निर्वाह बड़ी सूझ बूझ, कर्तव्य निष्ठा एवं दूरदर्शिता से करना चाहिए। जो मनुष्य व्यक्तिगत दायित्व का निर्वाह करना नहीं जानता वह पारिवारिक एवं सामाजिक दायित्वों का निर्वाह भी नहीं कर सकता है। यदि हम अपने इन दायित्वों के निर्वाह में लापरवाही बरतेंगे तो हम खुद अपनी ही नजरों से गिर जायेंगे।

अतः प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है कि वह अपने व्यक्तिगत दायित्व के प्रति सदैव सचेत रहे। जो व्यक्ति अपने व्यक्तिगत दायित्व के प्रति सचेत रहता है उसे सभी पसन्द करते हैं। वह जल्दी ही लोकप्रियता हासिल कर लेता है।

जरा सोचिए आप घर के मुखिया हैं, अगर आप भी पारिवारिक दायित्व के प्रति निर्वाह पर ध्यान नहीं देंगे तो फिर कौन देगा? अगर आप भी उन्हें भूल जायेंगे तो परिवार के सदस्यों का क्या होगा?

हम बहुत से दायित्वों के बारे में चर्चा करेंगे। लेकिन एक सैनिक के सामने अपने दायित्व को निभाने के लिये उसे तीन चीजों के बारे में सोचना पड़ता है एक तो वह स्वयं, उसकी नौकरी, और उसका परिवार यदि वह केवल अपने परिवार को देखता है तो नौकरी का क्या होगा स्वयं को देखता है तो नौकरी और परिवार का क्या होगा।

ऐसे में जब दायित्व बढ़ जाते हैं तो चाहिए कि तनाव में आने के बजाय उनका निर्वाह करने के बारे में सोचना चाहिए और सही ढंग, सही हल निकालना चाहिए।

होता यह है कि वो चाहता है की अपने परिवार की एक एक समस्याओं को हल करे लेकिन उसे छुट्टी नहीं मिल रही है। ऐसे में उसे क्या करना चाहिए इस बात से ही वह टैंशन में हो जाता है। और टैंशन में ही क्रोध करता है। क्रोध में उसके सोचने की शक्ति क्षीण हो जाती है। इस समय जरूरत है उसे अपनी साथियों, अधिकारियों एवं परिवार वालों से सलाह मशवरा करके सही रास्ता निकलवाने की।

कुछ ऐसे दायित्व होते हैं जिनका हमें हर हाल में निर्वाह करना होता है। हम किसी भी कीमत पर इन दायित्वों से नजरें नहीं चुरा सकते। बच्चों का स्कूल में एडमिशन कराने की एक निश्चित उम्र होती है यदि हमने उस वक्त एडमिशन नहीं कराया तो वे

जिन्दगी की दौड़ में काफी पीछे रह जायेंगे। संतान की शादी विवाह की भी एक निश्चित उम्र होती है यह एक ऐसा दायित्व है कि अपनी उम्र में ही पूरा होना चाहिए।

यदि संतान की शादी सही वक्त पर नहीं हुई तो उनके कदम बहक जाते हैं। वे घर की मान मर्यादा को भूल कर कोई भी गलत निर्णय ले सकते हैं। कई बार घर में किसी के बीमार होने, दुर्घटना होने या किसी सदस्य की मौत हो जाने से आकस्मिक दायित्व आ पड़ते हैं जिसका निर्वाह घर के तमाम सदस्यों की आपकी सूझ बूझ से कीजिए।

जो व्यक्ति अपने ही दायित्व से मुँह मोड़ लेता है वह न तो अपना भला कर कसता है और न ही किसी दूसरे का। वह जीवन में कभी भी किसी अवसर का ठीक से लाभ नहीं उठा पाता।

यदि आप समाज में मान सम्मान पाना चाहते हैं तो अपने व्यक्तिगत और पारिवारिक दायित्व के प्रति सदैव सचेत रहिए तथा उनका ठीक समय पर निर्वाह करिये।

यदि आप अपने सामाजिक दायित्वों का ठीक से निर्वाह करते हैं तो समाज की नजरों में आपकी कीमत कई गुणा बढ़ जायेगी। आप समाज में एक अच्छे नागरिक कहलाएंगे।

आपके पास व्यक्तिगत और पारिवारिक दायित्वों के बाद जो भी समय बचे उसे सामाजिक और राष्ट्रीय दायित्वों के निर्वाह पर खर्च कीजिए अपने अन्दर देश प्रेम, त्याग, परोपकार, एवं समाज सेवा आदि सद्गुणों को उत्पन्न कीजिए।

देश पर यदि किसी प्रकार का संकट विद्यमान है तो उसमें अपना हर सम्भव योगदान दीजिए। जो लोग देश की रक्षा एवं मातृभूमि की सेवा के लिये अपना सर्वस्व न्योछावर कर देते हैं उनका नाम इतिहास के पन्नों पर स्वर्णाक्षरों में लिखा जाता है।

अपने परिवार की प्रत्येक गतिविधियों पर ध्यान रखिए इस बात का भी ध्यान रखें कि आपकी लापरवाही अथवा ढुल मुल नीति के कारण परिवार के किसी भी सदस्य को शिकायत का भी मौका नहीं मिलना चाहिए। अपने पारिवारिक दायित्वों का निर्वाह समय पर कीजिए यदि घर में वृद्ध माता पिता हैं तो उनकी सेवा सुश्रुवा कीजिए यदि उन्हें कोई बीमारी है तो समय पर उनका उपचार करवाइये।

सुख दुःख की स्थिति में परिवार के सदस्यों का पूरा सहयोग कीजिए उनके दुःख एवं चिन्ताओं का तत्काल निवारण कीजिए यदि उन्हें आपसे कोई शिकायत है भी तो अचानक बिगड़िए मत बल्कि आपकी सामर्थ्य के अनुसार उनकी उस शिकायत को दूर करने का प्रयास करो।

प्रत्येक पुरुष चाहता है कि पत्नी उसकी आज्ञा का पालन करे, सेवा करे, बच्चे पलक झपकते ही उनके हुक्म का पालन करें, लेकिन जब दायित्व के निर्वाह का समय आता है तो हम घर के मुखिया होते हुए भी बहाने बनाते हैं कि अभी मेरे पास समय नहीं है उस महीने में तो मेरा कौंडर है मैं छुट्टी नहीं आऊँगा। अभी तो ईन्सपैक्शन है मैं आ ही नहीं सकता।

दायित्व के निर्वाह के लिये धन की आवश्यकता होती है जब आपके पास धन नहीं है तो आप बहाने बनाकर उनसे छुटकारा पाना चाहते हैं। धन का सही सदुपयोग करना सीखिए थोड़ा मितव्ययी

बनिये। फिजूल खर्ची पर अंकुश लगाइए। आपके पास धन भी होगा और आप अपने, अपने परिवार के सभी दायित्वों का निर्वाह भी कर सकेंगे।

कई बार लोग अपने दायित्वों का निर्वाह अज्ञानता वश नहीं कर पाते या अपनी ड्यूटी यानि नौकरी के प्रति इतने वफादार हो जाते हैं कि सब कुछ होते हुए भी दायित्व के निर्वाह से वंचित रह जाते हैं।

यदि आप अपने दायित्वों से अनभिज्ञ हैं तो अपने सिनियर्स से मिलकर अपने दायित्वों के बारे में उचित जानकारी हासिल करें। यदि हम सैनिक अपने राष्ट्रीय दायित्वों से मुँह फेर लें तो हम कभी भी दुश्मन से अपने मुल्क की हिफाजत करने के संकल्प को पूरा नहीं कर पायेंगे।

दायित्वों का निर्वाह करके ही आप अपने जीवन को सुखमय बना सकते हैं। प्रत्येक दायित्वों का निर्वाह अपनी सूझबूझ एवं सामर्थ्य के अनुसार कीजिए। इसी में आपका व्यक्तिगत एवं पारिवारिक हित है।

## स्वभाव

---

हमारी आदतें ही हमारा स्वभाव निर्माण करती हैं कहते हैं प्रत्येक आदत एक मानसिक मार्ग है। किसी काम को हम बार बार दोहराते हैं उससे हमारी आदत बनती है। और यही आदत हमारे मानस पटल में स्वभाव बन जाती है।

कुछ लोग कहते हैं क्या करूं मुझे तो गुस्सा आ ही जाता है। मैं अपना स्वभाव कैसे बदलूं क्या स्वभाव भी बदल सकता है।

कुछ लोग दूसरों की टीका टिप्पणी ही करते हैं। दूसरों में दोष निकालते रहते हैं। पीठ पीछे बुराई करते रहते हैं। कुछ थोड़ी सी बात पर लड़ बैठते हैं।

व्यक्ति के स्वभाव को बदला जा सकता है यदि प्रत्येक व्यक्ति अभ्यास करे तो वह अपनी पुरानी बुरी आदतें छोड़ कर अच्छी आदतें धारण कर सकता है। प्रेम सहानुभूति, मैत्रीभाव इत्यादि प्रत्येक आदत का विकास निरन्तर अभ्यास से होता है।

प्रत्येक गन्दी आदत को छोड़ने का अभ्यास करें जो न्यूवताएँ, असभ्यताएँ आपके चरित्र में हैं उन्हें निकाल फेंकने के लिए दृढ़ संकल्प करके नई आदतों को गृहण करें। यह तभी सम्भव है जब आप गन्दी आदतों को अपने मनोबल में विरोध करेंगे और नये विचार सही सोच के जरिए आप नये व्यक्तित्व का विकास कर सकते हैं।

गंदी आदतें हमें बचपन में मिली थी जो घर में स्कूल में गंदे बच्चों के साथ रह कर हमारे मन में प्रविष्ट हो गयी थीं।

इसके अलावा जो अच्छी आदतें हमारे बचपन में हमारे दिल में बैठा दी जाती हैं जैसे सभी से नमस्ते करना, पैर छूना बड़ों की इज्जत करना, झूठ नहीं बोलना आदि हमारे आकर्षण केन्द्र बन जाती हैं।

सबसे बड़ी बात है कि जैसे हम दिखाई देंगे जैसा हमारा स्वभाव होगा बच्चे भी वैसा ही ग्रहण करेंगे। यदि हम अपने बच्चों को शिष्ट, सभ्य, आकर्षक सुन्दर और उत्तरदायित्वपूर्ण नागरिक बनाना चाहते हैं तो यह आवश्यक है कि हम स्वयं उनके सम्मुख शिष्ट व्यवहार का ऐसा नमूना पेश करें जिनसे उन्हें जीवन में उत्साह और प्रेरणा मिल सके।

जो माँ बाप स्वयं व्यवहार में ढीले ढाले हैं। सुबह जल्दी नहीं उठते, घरेलू सामान को यथा स्थान पर नहीं रखते, शिष्टता से बात नहीं करते अर्थात् किसी नियम का पालन नहीं करते तो जो बच्चे आपके साथ हैं वे ही व्यवहार सीखेंगे जो आप करते हैं।

सभ्यता और असभ्यता का उदाहरण हम अपने चारों ओर देखते हैं कुछ सैनिक आते हैं और कपड़े फेंक देते हैं चप्पल इधर उधर छोड़ देते हैं। बिस्तर ठीक नहीं करते बाद में ये लोग उतना ही समय इन्हें तलाशने में भी लगाते हैं। मेरा साबुन दिखाई नहीं दे रहा है यहीं तो रखा था चप्पल भी पता नहीं कहाँ छोड़ दी। दूसरी तरफ जो व्यक्ति अपने सामान को ठीक हिफाजत से रखता है। कपड़े तह बना कर रखता है अपने चारों ओर विशेष सफाई रखता है उसे



कोई परेशानी नहीं उठानी पड़ती और यही उनका स्वभाव बन जाता है।

और स्वयं आपके अपने साथ भी आपका व्यवहार उत्तम होना चाहिए। यदि आप अपने स्वास्थ्य के साथ दुर्व्यवहार करते हैं तो बड़ा पाप करते हैं। हम अपने साथ क्या दुर्व्यवहार करते हैं इसके अनेक रूप हैं।

आप जानते हैं कि ठीक समय पर उठने, पीटी करने, गेम खेलने, अच्छे कपड़े पहनने, नहाने धोने से ही आप स्वस्थ रह सकते हैं कुछ आदमी कंजूसी करते हैं। टुथपेस्ट समाप्त हो गया क्या फर्क पड़ता है दो दिन बाद ले आयेँगे। कच्चे बनियान तो गीलें है कल नहायेंगे। कंधी है ही नहीं तो बस बालों में कंधी का क्या फायदा बाल तो कम हैं। ऐसा सब करके आप अपने साथ दुर्व्यवहार के साथ स्वभाव भी आपका ऐसा ही हो जाता है।

हमारा कर्तव्य है कि दूसरों के प्रति भी सावधान रहें दूसरों को भी बतायें कि आपकी यह आदत गलत है। अपने बच्चों को उनकी गलत हरकत, गंदी आदत और गलत स्वभाव के लिये उनको आगाह करें। अपने अधिनस्थ को आप शिष्टाचार सिखायें। बहुत से व्यक्ति अस्वस्थ होने पर भी शराब का सेवन करते हैं जिससे और भी ज्यादा अस्वस्थ हो जाते हैं। या तेज मिर्ची का तड़का खाते हैं जिससे उनके स्वास्थ्य के ऊपर असर पड़ता है। इस प्रकार अपने उपर ही दुर्व्यवहार करते हैं और ऐसा बार बार करने से ही आपका स्वभाव बनता है। इसके लिये आप इन सब बुरी आदतों को छोड़ने का दृढ़ संकल्प करें और अच्छे विचार अच्छा स्वभाव बनाने का प्रयास करें।

## मितव्ययी

---

मितव्ययी का अर्थ होता है कम खर्च करने वाला या ये कहें की पैसों का सही इस्तेमाल करने वाला मितव्ययी बन कर आप अपने जीवन को सफल बना सकते हैं। क्योंकि यह भी एक महत्वपूर्ण गुण है।

मितव्ययी का मतलब यह भी नहीं है कि कोई आदमी कंजूस मक्खी चूस बन जाये। धन को आप कमाते जायें और तिजोरी भरते जायें मितव्ययता नहीं है बल्कि सही जगह पर सही तरीके से इस्तेमाल करना ही इसका उद्देश्य है।

कुछ आदमी अधिक चालाकी में थोड़े रुपये बचाने के चक्कर में बेकार डुप्लीकेट वस्तु खरीद कर ले आते हैं। वे उसे खरीद कर सोचते हैं उन्होंने बड़ी समझदारी का काम किया है। लेकिन ज बवह वस्तु समय से पहले खराब हो जाती है तब उन्हें पछतावा होता है।

एक कहावत है कि जल्दी मत कर देर हो जायेगी। अर्थात् आपाधापी और हड़बड़ी में बचाये हुए मिनट ही आपके कई घण्टे बरबाद कर देते हैं। ठीक उसी प्रकार कंजूसी से बचाये हुए रुपये भी हड़बड़ी में बचाए हुए मिनट की तरह ही हैं।

कोई भी संस्था, कम्पनी या परिवार तभी सफल हो सकता है जब उसका मुखिया या सदस्य मितव्ययी हो। इकोनोमी का जितना

अर्थ धन की बचत से है कहीं अधिक उसका अर्थ है धन का व्यय अर्थात् घर का प्रबन्ध उसकी देखभाल बचत और ऐसा व्यय जिससे घर का अधिकतम लाभ हो।

हमने देखा है कि बहुत से व्यक्ति कम मूल्यों के वस्त्र, सामान खरीदते हैं जबकी उन्हें यह भी पता होता है कि ऐसी वस्तु ज्यादा दिन नहीं टिक सकती।

तभी हम अपने साथियों में आकर्षक नहीं दिखाई पड़ते। और इस चक्कर में इसके पैसे भी दूसरों से अधिक खर्च हो जाते हैं और अंत में उन्हें वह वस्तु खरीदनी पड़ती है।

आप रोजाना समय पर उठते हैं अपने कपड़े स्वयं साफ करते हैं रोजाना कपड़ों पर प्रेस करते हैं जूतों पर पोलिश करते हैं अपने आप के लिये आप पैसे खर्च करते हैं। और अच्छे दिखाई पड़ते हैं।

ये सब मितव्ययता के लक्षण हैं। यदि आप अच्छी किताब खरीद कर पढ़ते हैं। आप अच्छी फिल्में देखते हैं। आप अच्छे लैक्चर सुनते हैं ये सब मितव्ययता के साथ साथ आपको प्रगति की ओर भी प्रेरित करेंगे।

बहुत से आदमी अपने आप को अच्छा आदमी कहलाने के लिये स्वयं को लुटाते रहते हैं। जैसे पार्टी देना, शराब पिलाना, अपने साथियों पर पैसे खर्च करना। यदि इन सब के लिये पैसे नहीं होते हैं, तो ये लोग उधार लेकर कर्ज कर लेते हैं और फिर उधार के पैसे भी नहीं लौटा पाते।

सही में मितव्यता का रहस्य एवं सार तत्व यह है कि मनुष्य ऊँचे उद्देश्यों का मूल्य व महत्व को समझें, खुद को ऊँचा उठाने के लिये, आवश्यक व्यय करें।

कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं कि उन्होंने बचत करली लेकिन उन्हें यह नहीं पता कि अभी तो बचत हो गयी बाद में उन्हें इसका भारी नुकसान भी उठाना पड़ सकता है। कोई भी बचत ऐसी नहीं होनी चाहिए कि वह अपने तथा परिवार के सुख चैन को ही खत्म कर दे।

मितव्यता से आप फिजूल खर्ची से बच सकते हैं। और आज यदि हम सब इन फिजूलखर्ची से बचे तो हमारा परिवार हमारा समाज और राष्ट्र समृद्धि की ओर बढ़ सकता है।

आपने बहुत सी संस्थाओं को देखा होगा कि फिजूल के कामों के लिये गाड़ी घुमाते रहते हैं। इस पर नियन्त्रण करके हम कम से कम पेट्रोल की तो बचत कर ही सकते हैं। कई लोग दिन में भी पूरे समय लाईट जलाते हैं, पीने का पानी खुला छोड़ देते हैं इन सब से बच कर हम अपने देश की भी सहायता कर सकते हैं।

## स्मरण शक्ति

किसी भी मनुष्य के ज्ञान को बढ़ाने और संसार के ज्ञान को आगे बढ़ाने वाली शक्तियों में मनुष्य के मस्तिष्क की स्मरण शक्ति महत्वपूर्ण है। यों तो प्रत्येक जीव में स्मरण शक्ति होती है लेकिन मनुष्य में स्मरण शक्ति विशेष विकसित रूप में पायी जाती है ज्ञान को बढ़ाने में इसका प्रमुख स्थान है। बड़े बड़े ज्ञानि, ऋषि मुनि लेखक, डाक्टरों, इतिहासकारों, वक्ताओं का ज्ञान उनकी स्मृति में ही संचित रहता है।

आदि काल में जब पुस्तकें नहीं थी तो अध्यापकों का मस्तिष्क ही पुस्तकें थीं। और उनकी स्मरण शक्ति के कारण ही उनका इतना मूल्य था। वे जो पढ़ाते थे छात्र को भी उतना अपनी स्मृति में रखना पड़ता था आज पुस्तकों के कारण स्मरण शक्ति कमजोर हुई है लेकिन फिर भी अनेक व्यक्तियों में अद्भुत स्मरण शक्ति पायी गयी है। और आज भी पायी जाती है।

बहुत से व्यक्तियों को बहुत पुरानी से पुरानी बातें याद रहती हैं तो किसी को बहुत सी कहानियाँ चुटकले याद रहते हैं किसी को पूरा ग्रन्थ कंठस्थ याद रहता है पण्डित ऐसे होते हैं जिन्हें कई ग्रन्थों की जानकारी कंठस्थ याद है। दक्षिण अफ्रिका के भूतपूर्व प्रधानमंत्री जनरल स्मट्स को अपने पुस्तकालय की प्रत्येक पुस्तक का प्रत्येक शब्द, पृष्ठ और परिच्छेद स्मरण था और वे यह भी बता

सकते थे की फलां पुस्तक फलां अलमारी में रखी है। और उसके अमुक पृष्ठ पर अमुक शब्द लिखे हैं।

इससे यह स्पष्ट होता है कि यदि हम प्रयत्न, अभ्यास और श्रम करें तो अपनी स्मरण शक्ति को बढ़ा सकते हैं।

कुछ लोग यह गलत धारणा बना लेते हैं कि उनकी स्मरण शक्ति कमजोर है। जबकि किसी की आवाज पहचानना बातचीत करना हमारे चारों ओर की वस्तुएँ, जीव जंतु पौधों के नाम हम बचपन में ही जान गये थे जो आज तक हमें याद हैं।

जब कोई वस्तु हम देखते हैं तो हमारे दिमाग में उसकी एक तस्वीर खिंच जाती है। जो हमारी स्मृति में रहती है और अतीत मूर्तिमान रहता है। स्मृति एक आदत है और इसके लिए श्रम और अभ्यास की आवश्यकता है। कोई भी चेष्टा करने से अपनी स्मरण शक्तिका विकास कर सकता है।

प्रश्न यह उठता है कि हम बातें, वस्तुएँ, व्यक्तियों को क्यों भूलते हैं? इसका कारण यह है कि हम कोई भी नई जानकारी को पुराने ज्ञान से नहीं जोड़ते जब अनेक प्रकार का ज्ञान आप अलग अलग हासिल करते हो तो वे ज्यादा दिन स्मृति में नहीं रहता पर यदि हम नये अनुभव या ज्ञान को हमारे स्मृति कोष में संचित पुराने ज्ञान से संयुक्त कर दे तो नयी बातें अटकी रह जाती हैं। और भूलती नहीं केवल हमें पुराने ज्ञान से नये ज्ञान से जोड़ने की आवश्यकता है।

किसी विद्वान के शब्दों में "मानसिक क्षेत्र में जितना भी पुराने ज्ञान से नया ज्ञान मिला कर, संयुक्त कर, नयी बातों को पुरानी बातों से मिलाकर रखा जायेगा, उतना ही हम नयी बातों को

याद रख सकेंगे। प्रत्येक पुरानी बात से संयुक्त होकर नयी बात याद रहती है। जैसे कांटे से मछली अटक कर ऊपर आ जाती है उसी प्रकार पुराने संचित विचारों से बंधी हुई नयी जानकारी हमें याद रहती है जिस वस्तु या विचार को हमें याद रखना है, उसे बढ़ा चढ़ा कर मन में विकसित दीर्घ मानस चित पर बनाकर देखिए। बार बार मानस चित्र चेतना के स्तर पर रखने से वस्तुएँ विचार याद रहते हैं। जरूरत है निरंतर अभ्यास की।”

इसके अलावा याद करने का एक तरीका और भी है वह है क्रिया (एक्शन)। जो वस्तुएं हिलती रहती हैं उनकी ओर हम अधिक आकृष्ट होते हैं। फिल्म में देखे गये सीन हमें अधिक याद रहते हैं यदि हम हमारे विचारों को भी क्रिया का रूप दे डालें तो वे जल्दी याद हो जायेंगी। यही कारण है की जो विचार हम बार बार उच्चारण करके भी याद नहीं कर सकते वह बार बार लिखने से याद हो जाती है कारण है जितनी देर तक हम लिखते हैं वही बात हमारे मस्तिष्क में नेत्रों के जरिए क्रिया में रहता है।

काम जितना ही तेज या चकित करने वाला होता है उतना ही अधिक स्मरण रहता है। यदि आपके साथ कोई खूनी घटना हो जाये तो सदैव याद रहती है। या जिस बात में हमारा अधिक ध्यान या रुचि रहती है उतनी ही वह स्मरण रहती है। इसलिये हमें जो कठिन विषय लगते हैं उनके प्रति हमें रुचि रखनी चाहिये दिलचस्पी से ; जजमदजपवदबुद्ध जमता है और ध्यान से बातें याद रहती हैं जितना हम ध्यान देंगे उतनी एकाग्रता, ध्यान, और दिलचस्पी से हम जरूर याद रख सकते हैं। पहले हमें यह निश्चित कर लेना चाहिए कि हमें क्या याद करना है फिर एकाग्रता और ध्यान देना चाहिए।

मानलो आप विद्यार्थी हैं या आपको कोई लम्बा पाठ याद करना है या एक भाषण याद करना है तो उसमें भी आप एक बात को दूसरी बात से जोड़ते चलें एक के बाद दूसरी, दूसरी के बाद तीसरी बातें जोड़े और दोहराए इससे आपको बातें याद रहेंगी। आप विचारों को मजबूती से पकड़ें और गहनता से सोचने की आदत डालिये।

भूलने वालों के लिये सबसे अच्छा है कि वह कोई भी विचार, ऑर्डर, या वस्तु के बारे में तुरंत लिखें। लिखी हुई वस्तु देखकर हम अपने विचार बढा सकते हैं। और स्मृति में ला सकते हैं।

बाकि शक्ति की तरह ही स्मरण शक्ति भी एक शक्ति है जिस शक्ति से ज्यादा काम लिया जायेगा वह ही बढेगी। जिस प्रकार हमारे धावक रोजाना क्रॉसकन्ट्री का अभ्यास करते हैं उतना ही सफल होते हैं। कार्य करने से ही शक्तियाँ बनी रहती हैं नहीं तो नष्ट हो जायेंगी। इसलिये अपने दिमाग से रोजाना काम लीजिए उसे पंगु मत बनाइए। निर्णय देना, प्रेरणा देना, सलाह देना यह सब अच्छे कार्य मस्तिष्क से लेते रहना चाहिए इससे स्मरण शक्ति काम में आती रहेगी। और आप एक कुशल व्यक्ति बने रहेंगे। किसी भी पुस्तक को मोटे तौर पर मत पढो जो आप देख रहे हैं जो पत्र आप पढ़ रहे हैं उसे गहराई तक सोचो और जितनी देर तक आप देखोगे उतना आपको ज्यादा याद रहेगा।

स्मरण शक्ति से ही आज का युवक किसी भी परीक्षा में पास हो सकता है और हम किसी भी परीक्षा में, भाषण में, सम्मेलन में सम्मिलित हो सकते हैं।



## सफलता

---

मनुष्य शक्ति सामर्थ्य और सफला का सिपाही है परन्तु अज्ञानतावश वह अपने आपको शक्तिहीन समझता है। वह अपनी शक्तियों को भुला कर कायता का जीवन व्यतीत करता है। बहुत से मनुष्य गरीबी में जन्म लेते हैं, दुःखों में पलते हैं। और कुछ किये बिना ही मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं। ऐसा जीवन किस काम का ! इससे तो परमात्मा का अपमान ही है।

ईश्वर ने हमें शरीर दिया है वो चाहता है कि हम अपनी शक्ति, सामर्थ्य, और सफलता को पहचानें और प्रतिष्ठित रहें। इस संसार में श्रम और एश्वर्य, मान प्रतिष्ठा का भण्डार है। इन्हें हम योग्यता, ईमानदारी एवं परिश्रम से प्राप्त कर सकते हैं।

हमारी शक्तियों का केन्द्र हमारा मन है। हमारे मन में अनेकों शक्ति हैं लेकिन उनमें क्रियाशील कुछ ही हैं और बाकी सब निष्क्रिय हैं। हमारा मन विकास की प्रतिक्षा और अवसर देखा करता है। हमारी गुप्त शक्तियाँ हमारे मन में निश्चेष्ट पड़ी जंग खाया करती हैं।

इन शक्तियों के स्वास्थ्य, समुचित विकास और संतुलन पर आपकी सफलता पर निर्भर है। हमें अपने जीवन में हमारे अन्दर मौजूद शक्तियों पर विश्वास करना आना चाहिए। इनके विकास के लिये हमेशा प्रयत्नशील रहना चाहिये। हमारी गुप्त शक्तियों को जगाने का एक साधारण नियम यह है कि हम जो गुण शारीरिक या बौद्धिक

शक्तियाँ जो हमें पसंद हों उन्हें दृढ़तापूर्वक मन में दोहराएं। दोहराने से उन्हें एक करते रहने से मन उनकी तरफ खींचेगा और आप वह कार्य कर सकेंगे।

विश्वास कीजिए आपके भीतर ऐसी ऐसी विशेषताएँ और गुप्त शक्तियाँ भरी पड़ी हैं उनके विकास और प्रदर्शन से आप संसार को चमत्कृत कर सकते हो।

प्रत्येक मनुष्य में अन्य शक्तियाँ तो सामान्य रूप से ही होती हैं किन्तु एक शक्ति की विशिष्टता प्रत्येक मनुष्य में होती है। जब मनुष्य अपनी इस विशेषता को जान जाता है और लगातार उसी विकास में अग्रसर होता है तब उसे उस शक्ति का लाभ मिलता है। उच्च स्थान सदा रिक्त होता है। योग्यतम व्यक्तियों के लिये सदा गुंजाइश रहती है।

आत्म निरीक्षण से मन का मैल दूर होता है और सत्य का प्रकाश प्रकट होता है। अपनी गलती का एहसास होता है तथा सही सोच सही मार्ग पर चलने का रास्ता मिलता है।

आप आँख बंद कर किसी एकांत स्थान पर बैठ जायें। शरीर और मन को एक दम ढीला छोड़ दें और मन का आत्म निरीक्षण की तरफ एकाग्र करें। एक एक करके अपने पूरे दिन की, सप्ताह की, महीनों की, साल की और जीवन के कार्यों की आलोचना करें। जो काम तुम्हें गलत लगे उसके प्रति ग्लानि तथा जो सही लगे उसके प्रति संतोष प्रकट करें। इससे मन में हल्के कार्य अपने आप दूर होने लगेंगे। और मन सही कार्यों में ही लगेगा।

उज्ज्वल भविष्य के लिये मन में नई नई कल्पनाओं के स्वप्न रखिए "मैं संसार में आशा, उत्साह, बल, सुख शान्ति की

अभिवृद्धि करूंगा। संगीत काव्य, विद्या द्वारा संसार में आनंद उत्पन्न करूंगा। स्वयं मेरा एवं मेरे सामर्थ्य में आने वाले अन्य व्यक्तियों का जीवन सुख शांतिमय होगा। इस तरह की कल्पना करने से हमारा मन इन्हीं मानसिक दशाओं में चलता है।”

जीवन में यदि सफल होना है तो किसी निश्चित उद्देश्य की रचना कीजिए यह सोचने का विषय है। अधूरे उद्देश्य को छोड़ना होता है अतः अपने मित्रों से या किसी योग्य व्यक्ति से विचार विमर्श करके अपने जीवन के उद्देश्य का निर्णय कीजिए। और फिर पूरी शक्ति और श्रद्धा से उसको प्राप्त करने में संलग्न हो जाइए।

प्रत्येक को उसकी आत्म श्रद्धा, उसके आत्म विश्वास के अनुसार ही प्राप्त होती है यही नियम सफलता का निर्णय करता है। जितनी श्रद्धा उतनी बल बुद्धि, शक्ति और सामर्थ्य प्राप्त होता है।

हम लगातार इस संसार में आत्म श्रद्धा के अनुसार जीवन यापन कर रहे हैं हमें जीवन, प्राण और सफलता हमें अपने विश्वासों और प्रयत्नों के अनुसार प्राप्त हो रहे हैं। कठिनाईयों के कारण जो आत्म श्रद्धा लुप्त हो चुकी है उसे प्राप्त करने में लगातार प्रयत्न शील रहिए। संशय, भय, कायरता का त्याग कीजिए, दृढ़, निर्भय तीव्र इच्छा और प्रबल प्रयत्न द्वारा अपनी गुप्त सामर्थ्य को प्रकट कीजिए। शक्ति, सामर्थ्य और सफलता आपकी होकर रहेगी।

अर्थात् जो व्यक्ति स्वयं, अपने परिवार और समाज के प्रति ईमानदारी से अपनी जिम्मेदारी का पालन करते हुए अपने आप को अपनी सामान्य इच्छाओं की पूर्ती के लिये सक्षम बनाये रखता है वह सफल है। सफलताओं के रास्ते में अनेक बाधाओं का सामना करना पड़ता है उनमें से कुछ इस प्रकार हैं:-

- सफलता के लिये सही सोच और दूरदर्शिता को होना जरूरी है।

- सफलता सोच समझ कर किये गये कार्य से मिलती है न की बिना सोचे समझे।
- सफलता मांगने से नहीं, प्रयास कने से मिलती है।
- सफलता की शुरूआत संघर्ष में आनन्द लेने से मिलती है।
- यदि आपकी सफलता आपके अहंकार को जन्म देती है तो वह आपकी सफलता नहीं है।
- जिम्मेदार लोग ही सफल होते हैं।
- स्थाई प्रसन्नता का मतलब ही सफलता है।
- किसी कार्य में दूसरा सफल हो गया तो आप भी सफल हो जाओगे।
- जो भी कार्य कर रहे हैं उसका और भी बेहतरीन तरीका क्या हो सकता है यह हमेशा सोचते रहें।
- तनाव में किये गये कार्य से सफलता नहीं मिलती।
- यदि आप बुरी से बुरी परिस्थिति से जुझने के लिये तैयार हैं तो आपकी सफलता निश्चित है। अपनी सफलता निर्धारित करने का अधिकार दूसरों को ना दें।
- सफलता पाने से अपने आप पर भरोसा आता है और अपने आप पर भरोसा होने से ही सफलता मिलती है।
- बहुत अच्छी तैयारी भी व्यर्थ जा सकती है यदि काम समय पर नहीं किया तो।
- काम में आनंद हो तो आराम की जरूरत नहीं।
- सफलता उन्हीं को मिलती है जो समय पर निर्णय लेने की क्षमता रखते हों।

## हँसमुख

---

हँसमुख एवं प्रसन्नचित रहना भी एक कला है यह कला उस प्रत्येक मनुष्य को अपनानी चाहिये जो कि अपने जीवन को सार्थक एवं सफल बनाना चाहते हैं।

हम सब किसी फिल्म के कलाकारों की तरह हैं। जिस प्रकार कलाकारों को फिल्म में कोई ना कोई भूमिका निभानी पड़ती है वैसे हमें भी संसार में अपनी अपनी भूमिका निभानी है।

जो कलाकार हँसने वाले आनन्द दायक कार्यक्रम पेश करता है। उसे सभी पसंद करते हैं। वह जल्द ही लोगों की प्रशंसा प्राप्त करता है वह थोड़े ही समय में लोकप्रिय हो जाता है। अतः जो व्यक्ति, प्रसन्न, हँसमुख, एवं मिलनसार होता है उसे सभी पसंद करते हैं।

यदि आप लम्बे समय तक जीना चाहते हैं। तो आपको प्रसन्नचित एवं हँसमुख बने रहना चाहिए।

हँसने बने रहने से हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

हँसने खिलखिलाने से खून की वृद्धि होती है। शरीर में नये रक्त का संचार होने से हमें नई चुस्ती फुर्ती का अनुभव होता है।

हर आदमी ज्यादा दिन जीना चाहता है। तथा वह भी मुस्कराते हुए। तो फिर आप मुस्कराते क्यों नहीं? आपके चेहरे पर मुस्कान क्यों नहीं रहती। आप बेचैन से क्यों बने रहते हो? तथा हर समय सुस्त, चिंतित, उदास एवं सोच विचार की स्थिति बनाए रखते हो।

जीवन में उतनी ही आशाएं रखिये जितने प्रयासों की सामर्थ्य, मनुष्य में होती है। सदैव अपनी शारीरिक क्षमता एवं मानसिक शक्तियों से पूर्ण प्रयास करते रहिये, सदैव आशावान बने रहिये ! अपने जीवन में कोई भी ऐसी आशा न पालिए जो मि मात्र सपना हो। मगर आप ख्याली पुलाव पकाए तो उन्हें पूरा करने की इच्छा शक्ति लगन एवं परिश्रम भी होना चाहिए।

एक बार की बात है एक फौजी की वृद्ध विधवा पत्नी फोटो खिंचवाने हेतु फोटो ग्राफर के पास पहुँची। फोटो ग्राफर ने कैमरे की स्क्रीन में देखने के उपरान्त कहा "आप जरा अपने होठों पर मुस्कराहट लाइये।"

उस महिला ने फोटो ग्राफर की बात पर अमल करने की काफी कोशिश की, लेकिन वह अपने चेहरे पर हँसी के भाव उत्पन्न नहीं कर सकी। उसे अपने पति की मौत का सदैव दुख रहता था। जिस कारण वह एक दम उदास एवं चिन्ताओं में घिरी रहती थी।

उस महिला से फोटो ग्राफर ने पुनः कहा - "आप जरा प्रसन्नचित होकर मुस्कराइये इससे फोटो और भी अच्छा आयेगा।"

महिला ने गम्भीरता से कहा "देखिये आप मेरे विषय में जानते नहीं हैं मैं एक वृद्ध विधवा हूँ मैं ऐसे कैसे मुस्करा सकती हूँ

बाहर का कोई प्रभाव ही होता है, जिससे चेहरे पर मुस्कराहट लायी जा सकती है।”

इस पर फोटो ग्राफर ने कहा- ”नहीं ऐसी बात नहीं है। आनन्द अथवा मुस्कराहट तो अन्दर से आती है। एक बार आप कोशिश तो कीजिए - प्लीज एक बार और।”

फोटो ग्राफर के शब्दों में इतनी आत्मीयता और मधुरता समाई हुई थी, की उसके जादुई प्रभाव से वह महिला प्रभावित हुए बिना न रह सकी वह न चाहते हुए भी मुस्करा उठी।

”सुन्दर अति सुन्दर” फोटो ग्राफर ने हर्षोल्लास से चिल्लाते हुए कहा - ”शायद आपको नहीं मालूम कि आप अपनी वास्तविक उम्र से बीस वर्ष कम आयु की दिख रही हैं।”

उस विधवा महिला ने अपने पति की मौत के बाद पहली बार किसी से अपनी प्रशंसा सुनी थी। उसने वाक्यों की इतनी मधुरता आज पहली बार अनुभव की थी।

उस महिला के हृदय पर फोटो ग्राफर के मधुर वाक्यों की गहरी मोहर सी लग गयी। वह महिला अपने घर जाकर भी आइने में अपनी सूरत देखकर म नही मन प्रसन्नचित होकर हँसती रही।

उसने अपना फोटो देखा तो वह आश्चर्य चकित रह गयी। उसका वह फोटो उसकी मौजूदा उम्र से बीस वर्ष पहले का लगता था। उसका चेहरा खिला खिला सा तथा तरोताजगी से युक्त लगता था।

अपने फोटो को देखकर वह महिला बहुत प्रसन्न हुई। वह अपने उस खुश मिजाज फोटो को देखकर कहने लगी - "अगर मैं अपने चेहरे को एक बार हँसमुख बना सकती हूँ तो हमेशा क्यों नहीं बना सकती।"

अब वह वास्तव में प्रसन्न रहने लगी उसके चेहरे की रौनक पहले से कई गुणा बढ़ गयी थी। उसका चेहरा खुशमिजाज एवं खिला खिला सा रहने लगा था। धीरे धीरे उसके चेहरे से वृद्ध अवस्था के चिन्ह मिटने लगे तथा वह पुनः यौवन की ओर लौटने लगी अब उसके चेहरे पर हर समय शान्त एवं चमकदार हँसी खिली रहने लगी थी।

यह सब देखकर सब दंग रह गये कि एक वृद्धा पुनः स्वस्थ एवं नवयौवना की भाँति हो गयी थी। यह और कुछ नहीं बस उसके हँसमुख और खुशमिजाज बने रहने का चमत्कार था।

उस महिला की तरह चिन्ता और दुःख बहुत से लोगों को समय से पूर्व ही वृद्ध अवस्था की ओर परिवर्तित कर देती है। वे समय से पूर्व ही अपनी शक्ति और सामर्थ्य को गंवा बैठते हैं। इसके विपरीत यदि वे लोग अपने दैनिक जीवन में प्रत्येक परिस्थिति में हँसते मुस्कराते रहें तो वे फिर से अपने जीवन की खोई हुई खुशियों को लौटा सकते हैं।

यदि आप संतानों को दीर्घायु होने का पाठ पढ़ाना चाहते हैं तो उन्हें मुस्कराहट विरासत में दीजिए। इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता कि सहनशील व्यक्ति प्रत्येक परिस्थिति में खुश रहते हैं।

आप भी सहनशील बनें तथा अपने बच्चों को भी सहनशील बनाएं। आपका चेहरा सदा हँसता मुस्कराता रहेगा तो जो लोग



आपको देखेंगे, आपसे सम्पर्क करेंगे वे भी खुश होकर मुस्कान बिखेरेंगे।

कुछ लोग ऐसे हैं जिनका स्वभाव चिड़चिड़ होता है उनके चेहरे पर कभी प्रसन्नता के भाव दिखाई नहीं देते। ऐसे लोग हँसते भी हैं तो ऐसा प्रतीत होता है मानो वो खोखली हँसी हँस रहे हों। मानो वे खुद को ही धोखा दे रहे हों यदि आप खुश रहना चाहते हैं तो चिड़चिड़ेपन का स्वभाव अवश्य त्यागिए। आशा रखने वाले मनुष्य सदैव हँसमुख होते हैं। तथा जो हँसमुख होते हैं, वे आशावादी हो सकते हैं। अपने घर में मनहूस चित्र या प्रतिमा कभी मत रखिए।

हमारे जीवन में कभी कभी ऐसी परिस्थिति भी आ जाती है जबकी हम लोग लाचार हो जाते हैं तथा हमें हँसना मुस्काना बड़े कठिन सा लगता है। हमारे चेहरे से मुस्कान गायब हो जाती है। कोई वश नहीं चल पाता। फिर भी हमें यह सोचना चाहिए की ईश्वर और मनुष्य के प्रति भी हमारे कुछ कर्तव्य हैं। उन कर्तव्यों में एक कर्तव्य सभी को खुश रखने का भी है।

दुर्भाग्य पर हँसीये मुस्कराइये ताकि वह पराजित होकर दम तोड़ दे। इसके विपरीत यदि आप आंसू बहायेंगे तो और भी आंसू पैदा होंगे। जहाँ तक हो सके वीरता पूर्वक दुखद घटनाओं पर भी मुस्कराइये उनकी उपेक्षा कर दीजिए फिर वह मुसीबत अपने आप डर जायेगी तथा आप विजयी बनेंगे।

यदि हमें प्रातः काल ही उठने की आदत है तो हमारे मन में कभी भी तुच्छ विचार एवं कुसंगति नहीं आ सकती। अतः प्रातः का वातावरण इतना शुद्ध होता है कि पक्षी भी प्रातः काल में ही चहकते दिखाई पड़ते हैं। वातावरण शुद्ध होने पर शरीर स्वस्थ एवं

चंगा रहता है तथा मनुष्य सदैव प्रसन्नचित ही दिखाई पड़ता है। प्रसन्नचित मनुष्य दूसरों को भी प्रसन्न कर सकता है। तथा इस प्रकार वह सभी को प्रसन्न रख कर सब का प्रिय बन सकता है।

## सौन्दर्य

आप आईने में अपना चेहरा देखते हैं आपका रंग सफेद, त्वचा कोमल, खून स्वस्थ है यानि सब कुछ ठीक है। पर फिर भी चेहरे से मायुशी टपकती है चेहरे पर झुर्रियाँ पड़ी हुई हैं। आप अपने चेहरे पर तरह तरह की क्रीम लगाते हैं जितना रूपया सौन्दर्य प्रसाधनों पर खर्च करते हैं, उनके बावजूद आपके मुख पर तेज नहीं आकर्षण नहीं इसका क्या कारण है।

संसार के मनोवैज्ञानिकों ने मनुष्य के चरित्र का विश्लेषण कर यह सिद्ध किया है कि मनुष्य के चेहरे का सौन्दर्य का केंद्र मुख पर नहीं, उसके आन्तरिक मनोभावों पर है। मुख तो एक दर्पण मात्र है जिस पर हमारे आन्तरिक मनोभाव प्रकट होकर जनता के आकर्षण अथवा घृणा के केंद्र बनते हैं। हमारे मन में दो प्रकार के मनोभाव हैं -

1. हर्ष, उल्लास, प्रेम, दया, हास्य, उत्साह, सहानुभूति आदि कल्याणकारी भाव।
2. क्रोध, आवेश, चिन्ता, घृणा, भय आदि मानसिक तनाव रखने वाले मनोभाव।

प्रथम वर्ग में सुख आकर्षण और आनन्दमय जीवन बनाने वाले तत्व हैं, तो दूसरे वर्ग में आसपास के व्यक्तियों को दुखी कर उत्तेजना उत्पन्न करने वाले घातक तत्व मौजूद हैं। एक जीवन को परिपूर्ण चेहरे को आकर्षक बनाते हैं, तो दूसरे उसे कटुता और चिन्ता से भर देने वाले हैं।

हम मन में जैसे भाव रखते हैं उनका गुप्त प्रभाव हमारे मुख मण्डल से प्रकाशित हुआ करता है। जैसी भावनाएँ हमारे मन में

भरी हैं, बाहर अपने मित्र, परिवार के सदस्यों से हम वैसी भावनाओं की उपेक्षा रखते हैं। हमारे आकर्षित चेहरे की बनावट इन्हीं भावात्मक प्रभावों का आकर्षण है।

सौंदर्य हमारी मानसिक अवस्था विचारों के चुनाव जीवन कि समस्याओं के प्रति दृष्टिकोण से सम्बंधित है। कठिनाइयाँ, अपराधी प्रवृत्ति, हीनत्व की भावना परिवार को छोटी-बड़ी उलझनों के विचार मनुष्य के मुखमण्डल के सौंदर्य को नष्ट करने वाले सहायक तत्व हैं। ये मनुष्य के चेहरे का एक प्रकार का तनाव उत्पन्न करता है। बाद में ये तनाव स्थायी रूप धारण कर लेती है। और सौंदर्य जाता रहता है।

कुछ व्यक्ति बच्चों को डराने-धमकाने या अपने मातहतो पर रोब डालने के लिये सदा गम्भीर मुद्रा बनाये रखते हैं। बात-बात पर क्रोध और डांट फटकार बताते हैं। ये आवेशपूर्ण स्थिति भी सौंदर्य की शत्रु है। जिस प्रकार रेशमी कपड़े से तह लगाकर रखने से उसमें सिकुड़न उत्पन्न हो जाती है। और प्रयत्न करने से भी दूर नहीं होती, वही बात चेहरों की झुर्रियों के सम्बन्ध में भी है चेहरे की रगो को किसी विशिष्ट मुद्रा में देर तक बनाये रखने, मोड़ने या सिकोड़ने की आदत बन जाने पर वह आसानी से दूर नहीं की जा सकती है। फिर तो मनुष्य इस निराशावादी या उग्र रहने की आदत से लाचार हो जाता है। उसे लाख प्रयत्न करने से भी उससे छुटकारा नहीं मिलता।

अतः सौंदर्य के लिये मन में पावन, उत्साह, प्रफुल्लता, प्रेम, सहानुभूति आदि के विचार प्रफुल्लता में आने दीजिए। सद्विचार, सद्भावना, सदाचार के स्थायित्व से ही मुद्राकृति आकर्षक और प्रभावशाली बन सकती है।

कोई भी असम्य शक्तिशाली सम्य जाति के मन में रहने वाली सौंदर्य की भावना को नहीं हटा सकती। दैनिक जीवन में जो भी व्यक्ति सौंदर्य को स्थान देता है। उसकी अभिरूचि का विकास होता है। सौंदर्य मनुष्य की रूचि को, उसके आदर्शों एवम् भावनाओं को ऊँचा उठाने वाला होना चाहिये। हम में से प्रत्येक को अपने शरीर को सर्वोत्तम रूप में रखना चाहिये। और शारीरिक रूप से पूर्ण परिपुष्ट, स्वस्थ, सुंदर दिखना चाहिये। पोशाक वेश-भूषा दिखावटी ना हो सभ्य शिष्ट व्यक्तियों जैसी हो। याद रखें सरलता में भी सौंदर्य हो। सफाई से सौंदर्य वृद्धि होती है और साधारण वस्तु भी अपने आकर्षित रूप में प्रकट होती है। वस्तुओं का जिवन बढ़ जाता है। मशीनों की सफाई करने या समय-समय पर करते रहने में उसकी कार्य शक्ति बढ़ जाती है।

इसी प्रकार मानव शरीर भी मशीन का हाल है हमारे शरीर में अनेक छोटे-बड़े पुर्जे हैं। इन पुर्जों में निरंतर भोजन को पचाकर, रक्त बनाने की क्रिया के कारण मैल एकत्रित हो जात है। हम जीवन में पैसों के लिये अपने शरीर को अधिक धो डालते हैं। यदि हम शरीर के अंदर और बाहर दोनों की सफाई का ध्यान रखते तो शरीर में, प्राण में, नई स्फूर्ति, नई शक्ति और प्रेरणा का संचार हो सकता है।

सैनिक जीवन में सौंदर्य पाने के लिये हमें सबसे पहले अपने चारों आरे की सफाई पर ध्यान रखना होता है तत्पश्चात् अपने अंदर और बाहर की सफाई। अपने कपड़े ड्रेस चाहे कितनी भी पुरानी हो यदि आपने अच्छी तरह से साफ करके प्रेस करके ठीक से पहनी है तो आपकी सौंदर्यता में चार चाँद लग जाता है।

एक ऑफिस यदि स्वच्छ एवं स्वच्छित है तो आपको कोई भी कार्य करने में चिड़चिड़ापन नहीं आएगा आपको प्रत्ये कवह फाईल, वह सामान समय पर मिल ही जाएगी जो उस समय आपको चाहिये। व्यवस्था से आपका समय कम से भी कम समय लगेगा।

क्या आप जानते हो की आपका पैन्, पैसिल घिसकर खत्म नहीं होती बल्कि खो जाते हैं या आपसे मांग ली जाती है यदि आप वस्तु के प्रति जागरूक हो तो क्रम व्यवस्था से सम्भाल कर रखें तो सौंदर्य में वृद्धि होगी।

अपने देश, समाज तथा शरीर की सफाई की सुव्यवस्था और सौंदर्य बनाए रखना हम सबका महत्वपूर्ण दायित्व है। हमें चाहिये कि अपनी जिम्मेदारी का अनुभव करें।

## मनोरंजन

---

आज का युग व्यस्तता का युग है प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी दायित्व का निर्वाह करने में व्यस्त है। उसे अपनी दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये सुबह से शाम तक मेहनत करनी पड़ती है। जब वह काम से घर लौटता है तो उसकी शारीरिक और मानसिक शक्ति जवाब दे चुकी होती है।

उस वक्त कार्य के प्रति उसकी दिलचस्पी उतनी नहीं रह जाती जितनी की कार्य शुरू करते वक्त होती है। लेकिन यदि उसे कार्य से हटने के बाद कुछ समय मनोरंजन करने के लिये भी मिल जाता है तो वह शारीरिक एवं मानसिक थकान से मुक्ति पाकर फिर से ताजा दम हो जाता है।

मनोरंजन शब्द का अर्थ है - मन को आनन्दित करना। यदि हम काम से हटने के बाद कुछ समय तक कोई मनोरंजक संगीत, हास परिहास, या कोई सुरीला गीत सुनते हैं या गाते हैं तो हमारा मनोमस्तिष्क हल्का फुल्का हो जाता है।

हँसने से मन तो प्रसन्न होता ही है साथ ही खून भी बढ़ता है। हास परिहास तनाव को दूर करने में किसी अनमोल रसायन की तरह है इससे हम लम्बा जीवन जी सकते हैं। सही मायनों में देखा जाये तो जिन्दगी जिन्दादिली का ही नाम है।

आज मनोरंजन के अनेक साधन मौजूद हैं जिनके बल पर अपना व पूरे परिवार का मनोरंजन कर सकते हैं। रेडियो, टेलीविजन, सिनेमा, टेप रिकार्डर आदि के द्वारा कोई भी व्यक्ति अपने पूरे परिवार का मनोरंजन कर सकता है।

हम चुटकले, गीत, कविता और प्रेरणा दायक पुस्तकें पढ़ कर अपना व्यक्तिगत मनोरंजन कर सकते हैं। किसी नाटक फिल्म आदि को देखकर सामूहिक मनोरंजन का लाभ उठाया जा सकता है।

जो व्यक्ति मनोरंजन को अपने जीवन में नियमित रूप से अपनाता है वह कभी भी मानसिक तनाव का शिकार नहीं होता। प्रत्येक व्यक्ति को मनोरंजन के प्रति सचेत रहना चाहिए।

मनोरंजन न सिर्फ किसी व्यक्ति के मानसिक तनाव को दूर करता है बल्कि उसके जीवन में नई ताजगी एवं उत्साह का संचार भी कर देता है।

अच्छे कार्यों का परिणाम सदैव अच्छा ही होता है। नेक कार्यों से मन को अत्यधिक प्रसन्नता होती है। अगर हमने अपने कार्य को संतोष ढंग से किया है तो हमें सफलता जरूर मिलेगी।

यदि हमारा मन प्रसन्न है तो हमें आसपास का वातावरण भी प्रसन्न ही नजर आयेगा। मन के प्रसन्न होने पर ही हम मनोरंजक साधनों का उपयोग करके उसे कई गुणा बढ़ा सकते हैं।

अपने मनोबल को अटूट रखिए, आत्मविश्वास को जागृत रखिए तथा यह दृढ़ संकल्प कीजिए की आप अपने जीवन के व्यस्ततम क्षणों में भी मनोरंजन के अवसर खोज लेंगे। आप मनोरंजन के एक एक पल का सदुपयोग करेंगे।



यदि हम और हमारे सैनिक यह समझते हैं की बस यहाँ तो आग लगी हुई है, समय तो मिलता ही नहीं है। मरने के लिये भी समय नहीं है। तो यह हमारी भूल है। अगर कोशिश की जाये तो मनोरंजन के लिये थोड़ा बहुत समय अवश्य निकाला जा सकता है।

वास्तविकता तो यह है की अगर हमारा मन प्रसन्न हो अगर हम संतुष्ट हैं तो हमें हर चीज में आनन्द प्राप्त होगा। हम प्रत्येक चीज से आनन्द प्राप्त कर सकते हैं।

हम जिस संसार में रहते हैं जिस माहोल में रहते हैं यह अति उत्तम है। हमें इसमें बुराईयाँ नहीं खोजनी चाहिए हम अपना समय दूसरों की बुराई, दूसरों को सजा देने और दूसरों को नीचा दिखाने में ही व्यस्त कर देते हैं। बल्कि इतने समय में आप मनोरंजन द्वारा अपना और अपने अधीनस्थ का मानसिक तनाव दूर कर सकते हैं। लेकिन हम उन्हें और भी तनाव दे देते हैं।

निश्चय ही वह व्यक्ति बुद्धिमान माना जाता होगा जो दैनिक जीवन में मनोरंजन की व्यवस्था कर लेता है। जो कि मनोरंजन के द्वारा अपनी शारीरिक एवं मानसिक थकान को दूर करना जानता है।

यदि कोई व्यक्ति अपने मन में संगीत एवं प्रसन्नता को भर ले तो वह प्रत्येक परिस्थिति में प्रसन्न रह सकता है।

इस सबसे मिलने वाले आनन्द को हमें बाँटना चाहिए। यह हमारा कर्तव्य है कि हम आनन्द को परस्पर बाँटे। यदि हम दूसरों को आनन्द देंगे तो हम भी आनन्दित होंगे।

बहुत से लोग मनोरंजन के नाम पर अपने जीवन का अधिकांश समय गंवा देते हैं। अति हर चीज की बुरी मानी गयी है।

यदि आप जरूरत से ज्यादा टेलीविजन या सिनेमा देखने में खर्च करेंगे तो आप अपने महत्वपूर्ण कार्यों के लिये समय नहीं जुटा पायेंगे।

यदि आप मनोरंजन के किसी भी साधन को अपनाना चाहते हैं तो यह ध्यान रखें इसके उपयोग से आपके पास पड़ोस वाले किसी भी व्यक्ति को असुविधा नहीं होनी चाहिए। किसी का भी अहित नहीं होना चाहिए।

जीवन को तनाव मुक्त बनाने के लिये मनोरंजन की सर्व प्रथम आवश्यकता है अपने दैनिक जीवन में मनोरंजन को नियमित रूप से अपनाकर ही आप तनाव मुक्त हो सकते हैं।

अतः आप शारीरिक या मानसिक तौर पर पूर्णतः स्वस्थ होना चाहते हैं तो जीवन में स्वस्थ मनोरंजन को अपनाइये एवं दूसरों को भी मनोरंजन दीजिए। अपनी दिनचर्या में थोड़ा समय मनोरंजन का भी निकालना चाहिए। स्वस्थ मनोरंजन ही हमारे मन मस्तिष्क को चारित्रिक बल प्रदान करता है।

## स्वास्थ्य

---

स्वस्थ बने रहने हम सब चाहते हैं। हम सब चाहते हैं कि हमारा शरीर स्वस्थ सबल एवं रोग रहित बना रहे। यदि हमारे शरीर में किसी भी बीमारी के कारण थोड़ी भी गिरावट आती है तो हम बुरी तरह चिन्तित हो उठते हैं।

हमारा चिन्तित होना भी स्वाभाविक है क्योंकि स्वास्थ्य एक ऐसी अनमोल चीज है जो की एक बार नष्ट हो जाने पर आसानी से प्राप्त नहीं होती।

अपने जीवन से सभी प्यार करते हैं। हम सब यही चाहते हैं की लम्बी उम्र तक भी कभी बीमार नहीं पड़ें और स्वस्थ रहें।

गरीब से गरीब आदमी भी सबसे पहले अपने स्वास्थ्य के बारे में सोचता है। वह चाहता है की मैं एक दम स्वस्थ रहूँ और सुखमय जीवन व्यतीत करूँ।

यदि हमारा शरीर स्वस्थ है, अगर हम शारीरिक एवं मानसिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ हैं तो हम जीवन के तमाम कार्यों को सुचारू रूप से पूर्ण कर सकते हैं। इसलिये यदि हम अपने जीवन को अधिकाधिक सुखमय बनाना चाहते हैं तो हमें अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सदैव सचेत रहना चाहिए।

सदा स्वस्थ रहने के लिये सर्व प्रथम व्यायाम की आवश्यकता मानी गयी है। व्यायाम शरीर को स्वस्थ एवं निरोगी रखने का सस्ता एवं कारगर उपाय है।

सैनिक जीवन में व्यक्ति स्वस्थ एवं फुर्तिला दिखाई पड़ता है। उसका मूल कारण यह व्यायाम ही है। सैनिक की दिनचर्या व्यायाम से ही शुरू होती है और यही क्रम नियमित करते रहने से एक सैनिक आजीवन निरोगी एवं स्वस्थ बना रहता है।

व्यायाम नर नारी, बच्चों, बूढ़ों सभी के लिये हितकर है। जिन्होंने स्वास्थ्य की पूंजी को सम्भाल कर रखा है कभी भी उन्होंने बिगड़ने नहीं दिया।

स्वास्थ्य के लिये व्यायाम के बाद दूसरा नम्बर पौष्टिक भोजन का आता है। दिन भर काम करने के बाद हमें जोरों की भूख लगती है। हमें भोजन करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हमारा भोजन पौष्टिक, सुपाच्य, ताजा एवं दोष रहित हो।

हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि भोजन बासी या घटिया क्वालिटी का नहीं होना चाहिए। बहुत से लोग खाने के लिये सस्ती या बेकार सब्जी खरीद लाते हैं ऐसा करके वे अपनी ही सेहत खराब कर लेते हैं।

यदि किसी बीमारी के कारण आपका स्वास्थ्य बिगड़ गया है तो तत्काल किसी अनुभवी डाक्टर को दिखाइये। तथा स्वास्थ्य के नियमों का पालन कीजिए।

यदि आप पूर्णतः स्वस्थ एवं निरोगी काया का सुख पाना चाहते हैं तो किसी भी रोग की आशंका होते ही किसी योग्य या कुशल चिकित्सक से सम्पर्क करें।

स्वास्थ्य के लिये आवश्यक चीजों में स्वस्थ वातावरण तीसरे नम्बर पर आता है। यानि ऐसा वातावरण जहाँ किसी प्रकार का प्रदूषण ना हो।

हम जहाँ रहते हैं या कार्य करते हैं वहा स्वच्छ वायु, उत्तम प्रकाश एवं शुद्ध जल प्राप्त होना चाहिए। वहाँ ध्वनि प्रदूषण नहीं होना चाहिए।

अगर हमें पीने के लिये स्वच्छ एवं शुद्ध जल नहीं मिलेगा तो हम शीघ्र ही बीमार हो जायेंगे। क्योंकि अशुद्ध जल में अनेक रोगों की सम्भावना बनी रहती है।

अपने शरीर को स्वस्थ रखने का अंतिम उपाय है अपने मनोमस्तिष्क को उत्तम स्वास्थ्य के विचारों से परिपूर्ण रखना। जो अपने मन में उत्तम विचार रखता है। जो आशावादी है वह प्रायः कम बीमार होता है।

अधिकांश रोग शारीरिक कम और मानसिक अधिक होते हैं। शरीर का मन से गहरा संबंध होता है। मन भी शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग ही माना गया है।

किसी भी व्यक्ति के शरीर को अपने विचार सर्वाधिक प्रभावित करते हैं। जब कोई व्यक्ति किसी रोग के विचार में डूबता है। तो वह रोग उसके शरीर में पृविष्ट हो जाता है।

यदि आप अपने मन में यह धारणा बनायेंगे कि मैं तो अभी जवान हूँ तो अपने आप को जवान ही महसूस भी करेंगे। और यदि आप यह सोचेंगे कि मैं बूढ़ा हो गया हूँ तो बुढ़ापा आपकी तरफ दौड़ कर आयेगा।

कोई भी व्यक्ति बाहरी रूप रेखा से या फैशनेबल कपड़े पहनने से जवान नहीं होता उसके लिये उत्तम स्वास्थ्य की मनोभावना तथा योवन की तरंगों एवं उमंगों का होना भी जरूरी माना गया है। जवानी अन्दर की चीज है। जो की आपके विचारों पर निर्भर है। पहले अपने विचारों में बदलाव लाइए तभी आप में जवानी आयेगी। यदि आप अपने शरीर को पूर्णतः रोग मुक्त होना चाहते हैं तो कुसंगती और बुरी आदतों से दूर रहिए। जो लोग मादक पदार्थों का सेवन करते हैं वे जल्द ही रोगों में घिर कर अपनी सेहत बिगाड़ लेते हैं।

संसार में स्वास्थ्य से बढ़ कर कुछ भी नहीं है। इसके सामने तमाम चीजें तुच्छ हैं। यदि किसी का शरीर स्वस्थ नहीं है तो उसके लिये तमाम सुख साधन व्यर्थ हैं।

यदि आप अपने जीवन को सुखमय बनाना चाहते हैं तो अपने स्वास्थ्य के प्रति सदैव सचेत रहिए। स्वास्थ्य के नियमों का अधिकाधिक पालन कीजिए तथा मन को सदैव शुभ विचारों में ओतप्रोत रखिए। मन में कभी भी हीन भावना को ना पनपने दीजिए।

## ऊर्जा

मनुष्य के अन्दर एक उर्जा का निरन्तर प्रवाह होता है। इसलिये मनुष्य कभी निष्क्रिय होकर नहीं बैठता। हम सब को कुछ ना कुछ करने को चाहिए। चाहे वह मन के विचारों से करें या शरीर की क्रियाओं से। नींद की अवस्था के अलावा किसी को कह दो की खाली बैठ जाओ कुछ सोचना भी मत और कुछ करना भी मत तो यह मुमकिन नहीं हो पायेगा। बल्कि नींद में भी सपने चालू रहते हैं। उर्जा अपना काम करती है लेकिन सवाल यह है कि हम उसका किस प्रकार उपयोग करते हैं यदि हम इसे किसी अच्छे कार्य में कर देते हैं तो ठीक है नहीं तो उर्जा नकारात्मक कार्य में लग जायेगी।

मनुष्य के भीतर एक लालसा हमेशा जीवित रहती है वह है अपनी उपस्थिति को प्रकट करवाना। इसकी जानवरों और कीड़े मकोड़ों को परवाह नहीं होती। लेकिन मनुष्य हमेशा किसी ओर को अपने होने का एहसास कराना चाहता है। यह लालसा बड़े ही सूक्ष्म रूप से भीतर बसी हुई है। इसलिये मनुष्य रात में भी सपने देखता है। और आप गौर करें की हर सपने में मनुष्य स्वयं जरूर होता है। मनुष्य अपने बल को साबित करना चाहता है यह एहसास हर पल कुछ न कुछ करवाना चाहता है। यहीं से उर्जा का सृजन होता है।

आपने देखा होगा की बहुत से व्यक्ति ऐसे होते हैं कि वे बात बात पर झगड़ा करते रहते हैं। झगड़े किये बिना उन्हें चैन नहीं मिलता। और ये सब झगड़े भी बेबुनियाद होते हैं। झगड़े बिना भी

काम चल सकता था। लेकिन भीतर की उर्जा कोई दूसरा काम नहीं कर पायी और इस तरह हमारी उर्जा काम कर जाती है। उर्जा तो बहेगी जरूर उसे रोकना तो सम्भव नहीं है। हमने देखा होगा कि बहुत से आदमी सड़कों पर निकल आते हैं तोड़ फोड़ कर डालते हैं कितनों की हत्या कर देते हैं। आपने यह भी सुना होगा कि फलों आदमी ऐसे हत्या करता है कि उसका सुराग नहीं मिलता। यदि ऐसे लोगों का हम अध्ययन करें तो पायेंगे कि ऐसे लोग कोई सृजन का काम नहीं करते। सृजन करने वाले विद्ववंश नहीं कर सकते उर्जा तो अपना काम करेगी। "खाली दिमाग शैतान का" यदि विद्ववंश को रूकवाना है तो उनको समझाओ मत उसको सृजन के काम में लगा दो। जो छात्र बचपन में ज्यादा शरारती होता है, तोड़ फोड़ में सबसे आगे रहता है वह जब बड़ा होकर नौकरी में लग जाता है तो बहुत गम्भीर हो जाता है।

आतंकवादी बनाने वाले लोग ऐसे क्षेत्रों में से लोगों को ढूँढते हैं जहाँ कार्य का अभाव है। वे किसी सम्पन्न क्षेत्र के लोगों को नहीं खोजते क्योंकि उनकी उर्जा के लिये कोई सृजन का काम नहीं है। यदि हम सभी हमारी उर्जा को सही सोच के द्वारा सही मार्ग पर लगाएँ तो हमारा एवं राष्ट्र का भला होगा। हमारे अंदर का प्रवाह तो चलता रहेगा जरूरत है तो उस उर्जा को सही ढंग से सही कार्य में लगाने की।

हमने देखा होगा कि जो सैनिक शांति काल में चुस्त है, व्यायाम करता है, अधिक खेल खेलता है वह सैनिक जरूरत पड़ने पर सारी उर्जा किसी अच्छे कार्य में लगा देता है।

अतः हमें अपने अंदर की शक्ति को जागृत कर अपनी उर्जा को सृजन के काम में लगाये रखना है इस ही में हमारा और राष्ट्र का भला है।