

महान विचारक की श्रेष्ठ कृति का हिन्दी रूपान्तर

स्वेट मार्डेन



# उन्नति की राहें

स्वेट मार्डेन के विचार जिन्होंने संसार में  
नई दृष्टि, नयी सूझ और सफलता के द्वार  
सबके लिए खोल दिए

## उन्नति की राहें

संसार प्रसिद्ध विचारक और लेखक  
स्वेट मार्टिन की पुस्तकों ने  
करोड़ों लोगों के जीवन में क्रांति  
ला दी है, भटक रही मानवता  
को नयी दिशा दी है।  
प्रस्तुत पुस्तक 'उन्नति की राहें'  
नामक पुस्तक भी इसी  
महान् विचारक की  
महान् कृति का हिन्दी  
रूपान्तर है।

# अनुक्रम

1. पहचानिए उन्नति के शत्रुओं को
2. परिश्रम
3. छोटी-छोटी बातें
4. अवसर का उपयोग
5. कठिनाइयों पर विजय
6. जीवन की पाठशाला
7. परित्याग
8. मानसिक विकार
9. आत्म नियंत्रण
10. छोटे-छोटे काम
11. उन्नति के लिए आवश्यक बातें
12. पक्का इरादा, एकाग्रता और मानसिक दृढ़ता

# 1. पहचानिए उन्नति के शत्रुओं को



---

जो मानव चाहता है कि उसे सुख हासिल हो, उसके जीवन में संतोष आए तो उसे अपने प्रयास से ही धीरे-धीरे ऊपर उठना चाहिए। जो मिला हुआ है उसी में संतुष्ट रहे।

---

जिस मनुष्य के जीवन में संतोष है वह भले ही निर्धन हो, पेट भरकर भोजन न जुटा पाता हो, रोगों से पीड़ित हो, वह रात को सुख की नींद सोता है और मौत को आते देखकर भी प्रसन्नता से उसको गले लगा लेता है। उसके लिये ऐसा कोई कारण नहीं रह जाता जिसके कारण उसे चिन्ता करनी पड़े। संतोष सुख की सीढ़ी है, किन्तु आज के मानव में संतोष जरा भी नहीं है। व्यक्ति कितना भी धनी क्यों न हो जाये, सब प्रकार की सुख-सुविधाएं उसे प्राप्त हों किन्तु वह हाय-हाय करता ही दिखाई देता है। जो गरीब है उसकी भी यही स्थिति है। न उसके जीवन में संतोष है न शक्ति। यही असन्तोष उसे पाप करने, दूसरों को धोखा देने, जेब काटने, अपना ही स्वार्थ सिद्ध करने, धन एकत्रित करने, मेरा और तेरा का भेद पैदा करने आदि पर विवश करता है। लोग अक्सर दूसरे की उन्नति को फटी आंखों नहीं देख सकते और कहते हैं कि वह इतना धनी हो गया है उसने अपना मकान बना लिया है। अब तो वह बड़ा आदमी बन गया है इत्यादि बातों से अपने मन को व्यर्थ ही चिन्तित कर अशान्त रहते हैं।

**दूसरों से प्रेरणा लें :**

बजाय इसके कि हम अपने को वहां तक पहुँचाने में परिश्रम करें अपना पूरा वक्त उसमें लगायें, हम दूसरे की प्रगति में बाधक बनने का प्रयास करते हैं, वह कैसे नीचे गिर सकता है इसका षड्यंत्र रचते हैं और अपने जीवन का मूल्यवान समय इन्हीं कामों में बिता देते हैं। जब हमें ऐसे कामों का फल भोगना पड़ता है, तब परम पिता ईश्वर को बुरा भला कहते हैं रोते-पीटते हैं कि हमारे भाग्य में तो यही लिखा था। वास्तव में हमें यह सोचना चाहिये कि यदि दूसरा उन्नति कर रहा है उससे प्रेरणा लेकर हमें उन्नति करनी चाहिए। वह उन्नत हो सकता है तो मैं भी हो सकता हूँ। दूसरों ने उन्नति कैसे की? इसका विश्लेषण करना चाहिए। क्या वह अधिक स्वार्थी है, मिलावट कर सामान बेचता है, रिश्तत लेता है, पैसा कमाने के घृणित ढंग अपनाता है, उसका कोई सिद्धान्त नहीं केवल धन इकट्ठा करना ही है या अमुक दुकानदारी में कुछ सिद्धान्तों को स्थिर कर सच्चाई से चलता है, रिश्तत नहीं लेता, परिश्रम करता है।

इन पर गम्भीरता से विचार करना चाहिए। यदि उसने लालच में आकर उन्नति की है तो क्या मुझे भी वह गलत मार्ग अपनाकर उन्नति करनी है। या वास्तविक सुख व सन्तोष लाने के लिये उचित रास्तों का सहारा लेना है? बुद्धि के बल अनुसार, रुचि के अनुरूप उचित कदम उठाने हैं। वह उन्नति कर रहा है, इसलिए मुझे भी उन्नत होना चाहिए और उन्हीं रास्तों का अनुसरण कर उन्नति व सुख की लालसा कर लेना अपने को तथा समाज को धोखा देना होगा और वह असंतोष ही पैदा करेगा। दूसरों की उन्नति में रोड़े अटकाना, बाधक बनना और चुगली करना भी आपको अपने रास्ते से भटका देने के अलावा और कुछ भी हाथ नहीं लगने देगा।

सभी लोग स्वर्ग चाहते हैं, जीवन में संतोष चाहते हैं, इसलिये वही काम करने होंगे जिनसे डर न लगे। हमारे जीवन में कोई ऐसी बात न हो, जिसे छिपाना पड़े और उसे प्रकट होने से बचाने के लिये कई एक झूठी बातों का सहारा लेना पड़े। आज समाज में एक दूसरे से होड़ लगी हुई है। उसके पास अच्छा मकान है, मेरे पास भी होना चाहिए। उसकी पत्नी जैसे कपड़े पहनती है हमारे पास भी ऐसे कपड़े होने चाहिए। उसके पास कार है, हमारे पास भी होनी चाहिए। उसके पास नौकर चाकर हैं, हमारे पास भी होने चाहिए। केवल इसी विचार-धारा से अपनी शक्ति को समझे बिना, किसी भी सिद्धान्त को स्थिर किए बिना व्यक्ति प्रयास कर रहा है। इसके लिये वह गलत रास्ता अपना रहा है या ठीक, पाप कर रहा है, अथवा पुण्य, कोई चिन्ता नहीं है। क्या इससे समाज को कोई हानि तो नहीं हो रही, इसकी कोई चिन्ता नहीं। यह सब सुविधाएं प्राप्त खेती चाहिए चाहे जैसे भी हों। जब कोई धन इकट्ठा कर एक मकान बनाने योग्य हो जाता है तब मोटर कार की इच्छा स्वतः पैदा हो जाती है।

जब मोटर कार मिल जाये और मकान भी तो बच्चों के लिये अलग-अलग मकान होना चाहिए, मकान को सुन्दर बनाने के लिये बाग-बगीचे होने चाहिए । कुछ फैक्टरियां भी अपने नाम से होनी चाहिए, इस प्रकार कभी न समाप्त होने वाली लालसा बढ़ती रहती है, जो जीवन में सन्तोष आने नहीं देती । इसका यह तात्पर्य नहीं कि हमें मकान, कार, बंगले आदि की इच्छा नहीं रखनी चाहिए । इच्छा तो रखनी चाहिए, परन्तु इन चीजों को पाने के लिये उचित प्रबन्ध भी करना चाहिए । इन चीजों के लिये लगाव पैदा कर जीवन में असंतोष नहीं आने देना चाहिए, जिससे व्यक्ति घृणित मार्ग अपना ले और फिर चिन्ता ही चिन्ता ।

उदाहरण के तौर पर एक छोटी सी कहानी है-एक बादशाह था, जिसका एक विश्वास पात्र नौकर यूसुफ था, जो राजदरबार में ही काम करता था । उसे हर रोज ठीक वक्त पर राजदरबार में अपनी नौकरी पर पहुंचना होता था । एक दिन यूसुफ राजदरबार वक्त पर नहीं पहुंचकर कुछ देर से पहुंचा । बादशाह ने इसका कारण पूछा । यूसुफ ने डरते-डरते उत्तर दिया 'जहांपनाह आज धूप कम थी, जिससे कपड़े सूखने में देर हो गयी । इस कारण आज समय पर नहीं पहुंच सका ।' 'तो क्या तुम्हारे पास केवल एक ही जोड़ा कपड़ों का है ?' बादशाह ने पूछा । 'जी हां, बादशाह सलामत कपड़े का एक जोड़ा ही मेरे पास है । स्नान कर उसी को धो सुखा, पहनकर आपकी सेवा में आता हूं ।' 'तुम और कपड़े क्यों नहीं सिलवा लेते?' बादशाह ने कहा । 'और कपड़े क्या करने हैं आलिजा । काम तो इनसे ही चल जाता है । जब फट जाता है तो दूसरा सिलवा लेता हूं । एक जोड़ा रहता है तो उसको संभालने की चिन्ता नहीं होती । जहां जी चाहा रात को पड़ जाता हूं ।' यूसुफ ने उत्तर दिया । - 'नहीं, तुम्हें दो जोड़े कपड़े और सिलवा लेने चाहिए । नहीं तो अक्सर तुम्हें देर हो जाया करेगी और हमारे काम का नुकसान होगा ।' बादशाह ने इस विचार से कि गरीब है अधिक कपड़े सिलवा नहीं सकता हो, इसलिये ऐसा कह रहा हो, उसे दो जोड़े कपड़े सिलवा दिये ।

अब यूसुफ के पास कपड़ों के तीन जोड़े हो गए । उन्हें रखा कहां जाये? अब यह समस्या उसके लिए उठ खड़ी हुई । यूसुफ ने बादशाह से डरते-डरते पूछा कि 'जहांपनाह! तीन जोड़े कपड़े मेरे पास जमा हो गये हैं, एक मैं पहनता हूं । बाकी दो जोड़े कपड़ों का कोई स्थान मेरे पास नहीं है । इसलिये एक संदूक की व्यवस्था होनी चाहिए ।' बादशाह ने बात को उचित समझकर एक संदूक उसे दिलवा दी । नौकर परिश्रमी था, वफादार था और बहुत वक्त से बादशाह के पास नौकरी कर रहा था । बादशाह उसके काम से संतुष्ट थे । संदूक में से कोई चुराकर न ले जाय, इसके लिये अब ताले की जरूरत महसूस हुई । यूसुफ ने बादशाह से उसकी मांग की जो पूरी हो गयी । अब संदूक रखा कहां जाय, इसके लिये कोठरी का प्रबंध भी होना चाहिए । नहीं तो संदूक को कोई उठा

ले जायेगा । उसने अपनी यह समस्या भी बादशाह सलामत के सामने रखी । बादशाह ने उसे एक कोठरी दे दिये जाने की आज्ञा जारी कर दी, जिससे उसे कोठरी भी रहने को मिल गई । कोठरी में अब घर का सब सामान होना चाहिए जैसे चारपाई, लैम्प, बर्तन इत्यादि । यह सोचकर यूसूफ़ ने सारे सामान की एक लम्बी-चौड़ी सूची बनाकर बादशाह के सामने पेश की । इस सूची को देख कर बादशाह ने पूछा- क्या बात है तुम बड़े लालची हो गए हो? तुम्हारे कपड़े क्या सिलवा दिए, तुम्हारी तो मांगें ही बढ़ती जा रही हैं ।'

- 'अन्नदाता !' यूसूफ़ ने उत्तर दिया- 'आपने स्वयं मेरे सामने समस्या पैदा कर दी है । मेरी तो चिन्ता बढ़ गई है । मैंने तो उसी दिन आपसे कहा था कि कपड़े का एक जोड़ा ठीक है, पहना हुआ है, किसी प्रकार संभालने की जरूरत तो न थी । अब तो इस सामान को संभालने की चिन्ता और उस चिन्ता को दूर करने के लिए आवश्यकताएं भी बढ़ती जा रही हैं । मुझे तो इन सबसे कोई शान्ति नहीं मिल रही है । बादशाह ने उसकी बात को ध्यानपूर्वक सुना और विचार किया कि बात तो वह ठीक कहता है, इसलिए उसे कहा कि तुम एक ही जोड़ा अपने पास रख लो और बाकी सामान वापिस लौटा दो । यूसूफ़ ने ऐसा ही किया और वह फिर से अपने में मस्त रहने लगा । एक जरूरत को पूरा करने के लिए अनेक जरूरतें खड़ी हो जाती हैं और उसकी चिन्ता बढ़ जाती है जो सुख व आनंदमय जीवन को अशांत बना देती है ।

इसका यह अर्थ नहीं कि हमें उन्नति नहीं करनी चाहिए, अपने लिए सुख-सुविधाएं पैदा नहीं करनी चाहिए और सब कुछ छोड़कर लंगोटी पहनकर साधु बन जाना चाहिए । हमें दूसरे के साथ होड़ नहीं लगानी है कि वह ऐसा है, मुझे ऐसा बनना है । उसके पास कार और मकान है मेरे पास भी होना चाहिए । ऐसा सोचना अप्राकृतिक है गलत है और जीवन में कभी संतोष या शान्ति प्राप्त नहीं हो सकती । हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि वह, वह है और मैं, मैं हूं । वह मैं नहीं बन सकता और जो मैं हूं वह नहीं बन सकता । हरेक का अपना जीवन है । अपनी विचारधारा, अपनी रुचि, अपने अगले-पिछले कर्म और अपना रास्ता होता है । अपना ही सोचने का, काम करने का ढंग होता है । फिर यह कैसे संभव हो सकता है कि वह जो कुछ है वही मैं बन सकता हूं । संतोष के इच्छुक लोग अपनी रुचि तथा शक्ति को देखना, जीवन का अध्ययन करना, उसके अनुरूप अपने जीवन को ले जाना और उद्देश्य की पूर्ति करना ही केवल एक रास्ता है ।

मुझे कार चाहिए । मकान चाहिए और अन्य सुविधाएं चाहिए या सादा जीवन चाहिए, इस पर विचार कर सत्य, धर्म का पालन करते हुए, दूसरों की सुविधा असुविधा का ध्यान रखते हुए चलना ही संतोष देने वाला हो सकता है । भले ही इस मार्ग पर चलते हुए आपको मनचाही चीज देर से हासिल हो, लेकिन आपको उसकी चिन्ता नहीं होगी, मन में अशान्ति नहीं आएगी यह निश्चित है ।

हमें चेतन रहना चाहिए कि जितनी आवश्यकताएं हमारी कम होंगी, उतनी चिन्ता भी कम होगी और संतोष अधिक होगा । अक्सर ऐसा होता है कि जो जिस काम में है वह उसमें खुश नहीं होता । जैसे नौकरी वाला नौकरी पसंद नहीं करता, दुकानदारी या व्यापार चाहता है क्योंकि वह देखता है कि उससे लाभ अधिक कमाया जा सकता है और जीवन सुखी हो सकता है । नौकरी में तो बंधा हुआ वेतन है जीवन कोल के बैल की तरह एक जैसा ही चलता है ।

इसी प्रकार व्यापारी नौकरी वाले का जीवन पसंद करते हैं क्योंकि व्यापार में घाटे की चिन्ता रात-दिन सताती रहती है और समय भी अधिक देना पड़ता है । कभी बिक्रीकर, कभी आयकर तथा कभी लाइसेंस वाले तंग करते हैं । नौकरी में समय पर गए और समय पर घर आ गए, समय पर भोजन किया, नियमित जीवन चलता रहता है । कृषि में किसान को अपने काम से संतोष नहीं होता । वह इसे छोड़कर कोई धन्धा करना चाहता है । वह सोचता है कि हमारा कोई जीवन है इतनी मेहनत करते हैं । फिर भी पेट भर भोजन नहीं मिलता । वर्षा पर हमारा जीवन निर्भर रहता है । वर्षा न हो, तो भूखों मरना पड़ता है । दूसरे काम में यदि हम मेहनत करेंगे, तो भरपूर रोटी तो खाने को मिलेगी । गांव वालों को गांव में रहकर संतोष नहीं, क्योंकि वह सोचते हैं कि यहां पर बिजली नहीं है न सिनेमा है न रौनक, न सैर करने को जगह है । शहर में तो सब तरह की सुविधा है, खाने-पीने की हर तरह की चीजें मिलती हैं । शहर वाले सोचते हैं कि गांव वाले कितने सुखी हैं । शांत एकान्त वातावरण, कोई लड़ाई न झगड़ा, रात को वह लोग चैन की नींद सोते हैं उन्हें आराम करने का समय भी मिल जाता है यहां तो रात दिन दौड़ धूप, चिन्ता लगी रहती है । रात को नींद नहीं आती । नींद की गोलियां पानी से सटककर सोना पड़ता है । शान्ति से भोजन करना भी उपलब्ध नहीं है आदि बातें सोचकर अपने को चिन्तित व अशान्त बनाए रखते हैं । दूर के ढोल सुहावने लगते हैं-यह कहावत एकदम आज सत्य उतरती है । जिस जीवन में आप है, आप चाहे जो भी काम कर रहे हैं, उसमें सुख-संतोष पैदा कर सकते हैं; उसी में शांति हासिल कर सकते हैं और वास्तविक सुख हासिल हो सकता है । केवल अपने काम में रुचि पैदा कर लगन और सच्चाई से पूरा करने की जरूरत है । सभी काम व्यक्ति के जीवन में असंतोष लाने वाले हैं तथा समस्त काम व्यक्ति में सुख पैदा करने वाले हैं । केवल अपना नजरिया बदलने की जरूरत है । जो पाप की कमाई खाता है, दूसरों का अधिकार छीनता है, अपने स्वार्थ के पीछे किसी के भले-बुरे का विचार नहीं करता, झूठ बोलता है, धोखा देता है, वह कभी भी संतोषी नहीं हो सकता । भले ही उसके पास करोड़ों की धन संपत्ति है । सभी सुख आराम है ।

**संतोष धारण करें :**



हमें चेतन रहना चाहिए कि जितनी आवश्यकताएं हमारी कम होंगी, उतनी चिन्ता भी कम होगी और संतोष अधिक होगा । अक्सर ऐसा होता है कि जो जिस काम में है वह उसमें खुश नहीं होता । जैसे नौकरी वाला नौकरी पसंद नहीं करता, दुकानदारी या व्यापार चाहता है क्योंकि वह देखता है कि उससे लाभ अधिक कमाया जा सकता है और जीवन सुखी हो सकता है । नौकरी में तो बंधा हुआ वेतन है जीवन कोल के बैल की तरह एक जैसा ही चलता है ।

इसी प्रकार व्यापारी नौकरी वाले का जीवन पसंद करते हैं क्योंकि व्यापार में घाटे की चिन्ता रात-दिन सताती रहती है और समय भी अधिक देना पड़ता है । कभी बिक्रीकर, कभी आयकर तथा कभी लाइसेंस वाले तंग करते हैं । नौकरी में समय पर गए और समय पर घर आ गए, समय पर भोजन किया, नियमित जीवन चलता रहता है । कृषि में किसान को अपने काम से संतोष नहीं होता । वह इसे छोड़कर कोई धन्धा करना चाहता है । वह सोचता है कि हमारा कोई जीवन है इतनी मेहनत करते हैं । फिर भी पेट भर भोजन नहीं मिलता । वर्षा पर हमारा जीवन निर्भर रहता है । वर्षा न हो, तो भूखों मरना पड़ता है । दूसरे काम में यदि हम मेहनत करेंगे, तो भरपूर रोटी तो खाने को मिलेगी । गांव वालों को गांव में रहकर संतोष नहीं, क्योंकि वह सोचते हैं कि यहां पर बिजली नहीं है न सिनेमा है न रौनक, न सैर करने को जगह है । शहर में तो सब तरह की सुविधा है, खाने-पीने की हर तरह की चीजें मिलती हैं । शहर वाले सोचते हैं कि गांव वाले कितने सुखी हैं । शांत एकान्त वातावरण, कोई लड़ाई न झगड़ा, रात को वह लोग चैन की नींद सोते हैं उन्हें आराम करने का समय भी मिल जाता है यहां तो रात दिन दौड़ धूप, चिन्ता लगी रहती है । रात को नींद नहीं आती । नींद की गोलियां पानी से सटककर सोना पड़ता है । शान्ति से भोजन करना भी उपलब्ध नहीं है आदि बातें सोचकर अपने को चिन्तित व अशान्त बनाए रखते हैं । दूर के ढोल सुहावने लगते हैं-यह कहावत एकदम आज सत्य उतरती है । जिस जीवन में आप है, आप चाहे जो भी काम कर रहे हैं, उसमें सुख-संतोष पैदा कर सकते हैं; उसी में शांति हासिल कर सकते हैं और वास्तविक सुख हासिल हो सकता है । केवल अपने काम में रुचि पैदा कर लगन और सच्चाई से पूरा करने की जरूरत है । सभी काम व्यक्ति के जीवन में असंतोष लाने वाले हैं तथा समस्त काम व्यक्ति में सुख पैदा करने वाले हैं । केवल अपना नजरिया बदलने की जरूरत है । जो पाप की कमाई खाता है, दूसरों का अधिकार छीनता है, अपने स्वार्थ के पीछे किसी के भले-बुरे का विचार नहीं करता, झूठ बोलता है, धोखा देता है, वह कभी भी संतोषी नहीं हो सकता । भले ही उसके पास करोड़ों की धन संपत्ति है । सभी सुख आराम है ।

**संतोष धारण करें :**

जो व्यक्ति सच्चाई से अपने जीवन को बिता रहा है, अपने कर्तव्य का पालन भली तरह करता है। दूसरों की चिन्ताओं व दुखों में काम आता है, अपने सुखों का त्याग करता है, सबसे प्रेम करता है, भले ही उसे पेट भर भोजन नहीं मिलता, आकाश उसकी छत है और भूमि उसका बिस्तर, भले ही उसके पास फटे हुए कपड़े हैं और अन्य कोई सुविधा नहीं, पर जीवन का वास्तविक आनंद वही प्राप्त कर सकता है। संतोष चित्त की वस्तु है और उसे आप हर स्थिति में पा सकते हैं इसमें कोई शक नहीं है। परन्तु एक मजदूर जो केवल कुछ रुपये ही कमा पाता है या एक छोटा दुकानदार जो मात्र अपने परिवार का पोषण ही मुश्किल से चला पाता है, यह सोचे और चिन्ता करे कि मेरे पास मोटर क्यों नहीं, अच्छा मकान क्यों नहीं, बढ़िया कपड़े क्यों नहीं और यह सोचते हुए दुखी हो हर समय चिन्ता में ही लगा रहे, उसका ध्यान बिखरा रहे तो वह जो कमा रहा था, उससे भी कम कमा पाएगा और अपने परिवार को भूखा मारेगा, इसमें क्या कोई संदेह है? यदि कोई व्यक्ति मकान की छत पर पहुंचना चाहता है तो वह सीढ़ियों से सावधानी से चढ़कर ही सकुशल पहुंच सकता है। ऊपर से नीचे तो वह कूदकर पहुंच जाएगा और नीचे आने में चोट से बच जाए, लेकिन नीचे से ऊपर कूदकर पहुंचने की विधि सोचे तो वह चोट ही खाएगा।

जो मानव चाहता है कि उसे सुख हासिल हो, उसके जीवन में संतोष आए तो उसे अपने प्रयास से ही धीरे-धीरे ऊपर उठना चाहिए। जो मिला हुआ है उसी में संतुष्ट रहे और अपनी मंजिल को सामने रखकर सत्यकाम का पालन करते हुए आगे कदम-रखे, तो निश्चय ही सफल होगा और जो जीवन उसका बीत रहा है, उसमें उसे संतोष होगा और जब संतोष होगा, तब कुछ भी न रखता हुआ, सब कुछ पा सकेगा। चिकित्सक सैक्युअल के कथनानुसार-कृतज्ञता का गुण बड़े परिणाम के पश्चात विकसित होता है। सर्वसाधारण में यह गुण नहीं मिल सकता है। मान लीजिए आपने किसी व्यक्ति की जान बचाई तो क्या आप अपेक्षा रखेंगे कि आपके प्रति कृतज्ञता ज्ञापन करे? संभव है आप ऐसी आशा करें भी! पर कई व्यक्ति ऐसे हैं जिन्हें कृतज्ञता नहीं मिली। सैक्युअल लिबोबीज ने जो कि जज बनने से पूर्व एक प्रसिद्ध क्रिमिनल वकील थे, अठहत्तर अपराधियों को मृत्यु दण्ड से बचाया था किन्तु उनमें से एक भी व्यक्ति ऐसा न था जो सैक्युअल लिबोबीज के प्रति आभार प्रदर्शित करने के लिए रुका हो या बड़े दिनों के अवसर पर उन्हें-अभिनंदन पत्र भेजा हो। ईसा ने एक बार दस कोढ़ियों के घाव भरे पर उनमें से केवल एक ने उसको धन्यवाद दिया और यह व्यक्ति था संत लूके। जब ईसा से शेष नौ व्यक्तियों के बारे में पूछा तो उन्होंने बताया कि वह बिना आभार प्रदर्शित किए ही वहां से चले गए हैं।

क्या यह जरूरी है कि हम अपने छोटे-छोटे उपकारों के लिए धन्यवाद की आशा करें? और ईसा के प्रदर्शित आभार से भी अधिक आभार की इच्छा करें। चार्ल्स श्राब ने कहा था कि एक बार उन्होंने एक खजांची को जिसने बैंक का रुपया सट्टे में खो दिया था, जबरदस्त आपत्ति से बचाया। श्राब ने स्वयं बैंक में रकम जमा करा दी और उसे अपराधियों के लिए बने सुधार गृह में जाने से बचा लिया। बाद में वह श्राब के खिलाफ हो गया उसे गालियां दीं, उस पर दोष मढ़ा और यह सब उसने उस व्यक्ति के प्रति किया, जिसने उसे जेल जाने से बचाया था।

उदाहरण के लिए मान लो आप अपने किसी संबंधी को कुछ रुपये दें, तो आप आशा करेंगे कि वह आपका उपकार माने? एंड्रूज कारनेगी ने यही किया लेकिन यदि वही आदमी कुछ दिनों बाद कब से उठकर आए तो उन्हें यह जानकर गहरा धक्का लगेगा कि वह संबंधी उन्हें कोस रहा है। इसलिए कि उस वृद्ध ने वह तीन हजार छः सौ पचास लाख रुपए जन-साधारण के कल्याण के लिए दान कर दिए। केवल दस लाख रुपये ही रहने दिए। ऐसा ही होता है, आखिर मानव प्रवृत्ति ही ऐसी है और वह जीवन पर्यन्त बदल नहीं सकती, इसलिए उसे स्वीकार ही क्यों न कर लिया जाए!'

## यथार्थवादी बनें :

हम भी रोमन साम्राज्य के अत्यंत बुद्धिमान नागरिक मार्कस ओरेलियस की तरह यथार्थवादी क्यों न बनें। एक दिन उसने अपनी डायरी में लिखा था कि-मैं ऐसे व्यक्तियों से मिलूंगा जो बातूनी हैं जो स्वार्थी, अहंवादी तथा कृतज्ञ हैं किंतु मुझे उनसे मिलकर कोई आश्चर्य या दुख नहीं होगा क्योंकि मैं कभी ऐसे संसार की कल्पना नहीं करता, जिसमें ऐसे व्यक्ति न हों। न्यूयार्क की एक महिला हमेशा अपने एकाकीपन की शिकायत करती रहती है। उसका कोई भी संबंधी उसके पास नहीं फटकता और इसमें आश्चर्य की बात नहीं क्योंकि उसके पास जायें तो वह घंटों बैठी-बैठी अपनी भतीजियों पर बचपन में किए गए उपकारों का चिट्ठा आपको सुनाती रहेगी, तो क्या कभी वह उसे मिलने नहीं आती? हां आती हैं पर अपना कर्तव्य समझकर, परन्तु उन्हें उसके पास जाने में भय लगता है क्योंकि वह जानती है कि उन्हें घंटों उल्टी-सीधी बातें सुननी पड़ेगी और उनका सत्कार सुखद उलाहनों तथा आत्मग्लानि की ठंडी सांसों से किया जाएगा। अब यह महिला अपनी भतीजियों को अपने मिलने-जुलने के लिए बाध्य नहीं कर सकती, डरा धमका नहीं सकती, अतः अब वह हृदय रोग से पीड़ित होने का बहाना करती है ताकि वह मजबूरन मिलने आयें। क्या सचमुच ही उसे हृदय रोग है? हां, डाक्टरों का कहना है कि उसका दिल कमजोर है और उसकी धड़कनें बढ़

जाती है किंतु वह यह भी कहते हैं कि इससे उसको कोई खतरा नहीं है क्योंकि यह समस्त बीमारी उसकी मानसिक है।

इस महिला को प्यार तथा देखभाल की जरूरत है पर वह इसे कृतज्ञता के रूप में चाहती है उसे कृतज्ञता और प्यार कभी नहीं मिला होगा। वह उसे मांगती है और उसे अपने अधिकार की वस्तु समझती है। उस महिला के समान ही अन्य हजारों महिलाएं हैं जो कृतज्ञता, अकेलेपन तथा अपेक्षा के कारण दुखी हैं वह चाहती हैं कि उन्हें प्यार मिले, पर वह तभी संभव है जब वह उसकी मांग छोड़ दें और प्रत्युपकार की आशा न कर दूसरे के प्रति अपना प्यार बिखेरती रहें। यह बात बड़े विवेक की है न कि अव्यावहारिक, काल्पनिक और आदर्शवाद की। यह हमारे लिए वांछित सुख प्राप्त करने का सरल तरीका है।

अरस्तु के कथनानुसार-आदर्श व्यक्ति वह है जिसको दूसरों का उपकार करने में सुख मिले और जो दूसरों के उपकारों को ग्रहण करने में लज्जा न महसूस करे, क्योंकि दूसरों पर कृपा करना महानता का परिचायक है किन्तु दूसरों की कृपा हासिल करना हीनता का परिचायक है। एक प्रमुख बात है-सुखी बनने के लिए कृतज्ञता और कृतघ्नता का झमेला छोड़कर मनुष्य आत्मानंद के लिए दान करे। सदियों से माता-पिता संतान की कृतघ्नता को लेकर सिर धुनते आए हैं, यहां तक कि शैक्सपीयर के नाटक का एक पात्र राजा लियर कहता है कि कृतघ्न संतान बहुत दुखदायी होती है। वह सर्पदंश की पीड़ा से भी अधिक पीड़ादायक होती है। बच्चे कृतज्ञ कैसे बनें, जब तक कि हम उन्हें सिखाएं नहीं। कृतघ्नता घास की तरह प्राकृतिक है। जबकि कृतज्ञता गुलाब की मानिंद लौकिक। उसे पोषण चाहिए, पानी तथा देखरेख चाहिए, प्यार तथा संरक्षण चाहिए। यदि हमारी संतान कृतघ्न है तो दोष किसका? यदि हमने उन्हें दूसरों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करना सिखाया ही नहीं तो हम उनसे कृतज्ञता की आशा कैसे कर सकते हैं? एक व्यक्ति को अपने सौतेले पुत्र की कृतघ्नता से शिकायत थी। वह व्यक्ति एक बाक्स फैक्टरी में नौकर था। एक सौ आठ रुपये महीने से अधिक आय उसकी कभी-कभार ही होती थी।

उसने एक विधवा से विवाह किया था, जिसने उसे रुपया उधार निकलवाकर अपने दो लड़कों को कालेज भेजने के लिए मना लिया था। अपनी इस आय में से वह अपना कर्ज भी चुकाता और राशन, किराया, ईंधन कपड़े आदि खर्च भी चलाता। चार वर्ष तक वह कुली की भांति अपना काम बिना शिकायत के करता रहा। क्या उसे यह सब करने के लिए कृतज्ञता प्राप्त हुई? नहीं। उसकी पत्नी और लड़के जो कुछ वह करता था, उसे अपना अधिकार समझते थे। उन्होंने कभी कल्पना ही नहीं की कि वह अपने सौतेले पिता के आभारी हैं। उनके मन में कभी उसे धन्यवाद देने का विचार तक नहीं आया। दोष किसका था? लड़कों का? मां का दोष उनसे भी अधिक था।

उसने अल्प आयु में लड़कों को कृतज्ञता की भावनाओं से भरना लज्जास्पद समझा। वह नहीं चाहती थी कि जीवन के आरंभ में ही वह कृतज्ञता के भार का अनुभव करने लगे। अतः उसने कभी यह कहने का कष्ट नहीं किया कि-तुम्हारा सौतेला पिता कितना उदार है कि उसने तुम्हें कालेज में अध्ययन करने के लिए सहायता दी! इसके विपरीत उसने ऐसा रुख अपनाया कि जो कुछ वह कर रहा है थोड़ा है। उसका ख्याल था कि वह बच्चों का बचाव कर रही है किन्तु वस्तुतः वह बच्चों में ऐसे विचार भर रही थी, जैसे वह सब संसार पर कोई अहसान कर रहे हों।

यह एक गलत विचार था क्योंकि आखिर उन लड़कों में से एक ने अपने मालिक से धोखा करने का प्रयत्न किया और जेल गया। विमोला अलेक्जेंडर का उदाहरण लीजिए जो मिनीपोलिस के 114 पश्चिमी मिनेता पार्क में रहती थी। उनको अपने बच्चों की कृतज्ञता के विषय में कभी कोई शिकायत नहीं करनी पड़ी। -जब मैं छोटा था, विमोला मेरी नानी को सेवा सहायता के लिए अपने घर ले गयी। अपनी सास की भी उसने कभी उसी प्रकार सेवा मदद की थी। आज भी आंखें बंद कर कल्पना करूं तो वह दो बूढ़ी महिलाएं विमोला के खेत के मकान में आग तापती दिखाई देंगी। क्या कभी विमोला को तकलीफ नहीं होती थी? जरूर होती थी। लेकिन उसके रुख में कभी भी यह परेशानी महसूस नहीं हुई। वह वृद्धाओं को प्यार करती, उनका मन रखती थी, उन्हें सिर आंखों पर बिठाती थी। जैसे वे अपने ही घर में रहती हों, वैसा अनुभव कराती थी।

उन वृद्धाओं के अतिरिक्त घर में मौसी विमोला के अपने छः बच्चे भी थे। उन्हें कभी विचार ही नहीं आया कि वह कोई विशेष एवम् महान काम कर रही है या उन वृद्धाओं को अपने घर में आश्रय देने के कारण श्लाघा की पात्र है। उनके लिए यह कार्य स्वाभाविक, न्याय संगत तथा अपनी रुचि के अनुकूल था। आज मौसी विमोला कहां है? बीस वर्षों से वह विधवा का जीवन बिता रही है और उनकी संतान में से पांच अब सयाने हो गए हैं। उन बच्चों की अपनी पांच गृहस्थियां है वह सभी मौसी को अपने-अपने घर में साथ रखने को बड़े आतुर रहते हैं। वह बच्चे उनका बड़ा आदर-सम्मान करते हैं। वह मौसी के साथ रहने के लिए तरसते हैं। क्या वह उपकार की भावना से ऐसा करते हैं? नहीं।

उनके हृदय में मौसी के प्रति असीम प्यार है। बचपन से वह सौहार्द एवम् मानव करुणा की भावनाओं के वातावरण में पले थे, इसलिए अब वह उसे प्यार करें तो हैरानी क्या! कृतज्ञता से पैदा चिन्ता को टालने के लिए यह याद रखिए कृतज्ञता के विषय में चिन्ता न कर, हमें उसे स्वीकार कर लेना चाहिए। नर-नारी सुख शान्ति चाहते हैं पर इसके लिए उन्हें अपनी आत्मा को बलवान बनाना होगा। आत्मा को बलवान बनाने से पहले शरीर को स्वस्थ और ताकतवर एवं सुखी

बनाएं। जीवन में सुख शान्ति प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को जीवन के उद्देश्य को महत्व देना होगा, स्थिर रखना होगा। बिना उद्देश्य के जीवन की स्थिति अधूरी रह जाती है।

## जीवनोद्देश्य

उद्देश्य के बिना व्यक्ति का जीवन कोई महत्व नहीं रखता और वह ऐसे ही है, जैसे बिना पतवार के नाव, जो लहरों में भटक रही है। इधर से लहर आती है नाव को उधर धकेल देती है और जोर की उछाल आती है तो वह नाव डुबो भी देती है। यही स्थिति बिना उद्देश्य के जीवन की भी है। आदमी पैदा होता है खाता-पीता है, मौज उड़ाता है पड़ता लिखता है बड़ा होता है तो माता-पिता शादी कर देते हैं फिर बच्चे पैदा करता है अपने निर्वाह के लिए कोई धन्धा या नौकरी करता है अपने बच्चों का पालन-पोषण करता है।

किसी की मौत पर दुखी व चिन्तित होता है। खुशी के अवसर पर प्रसन्न होता है बीमार होता है कष्ट उठाता है बूढ़ा होता है और मर जाता है बस यही मनुष्य का जीवन है। किसी दोस्त को रास्ते चलते हुए जरा पूछा कि भाई साहब क्या हालचाल है-कैसा जीवन चल रहा है-तो टूटे हुए मन से निराशा भरे शब्दों में उत्तर मिलता है कि "बस, जीवन चल रहा है जो गुजर जाये, वही अच्छा है। दिन पूरे कर रहे हैं।" इस प्रकार के विचार हमारे होते हैं। कोई विरला ही ऐसा व्यक्ति होगा, जो सीना तानकर उत्साहवर्धक शब्दों में कह दे कि बड़े मजे में हैं-ईश्वर की दया-कृपा-मेहर है। मनुष्य का जीवन यूँ ही व्यतीत करने के लिए नहीं हुआ है, यह तो कुछ करने के लिए है कीड़े-मकोड़े की मारिंद मर जाने के लिए नहीं है।

कदम उत्साहित होने चाहिए। अपने जीवन के प्रति गहरा लगाव होना चाहिए, तकलीफें आएंगी, कठिनाइयां आएंगी, परन्तु हमें इन सब पर विजय हासिल करनी है और अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते जाना है। कठिनाइयों, तकलीफों के मध्य जब एक कदम भी आपका आगे बढ़ेगा, उसमें आपको बड़ा आनंद महसूस होगा। उसका वर्णन करना सरल नहीं है। यह एक महसूस करने की चीज है। किसी भी अच्छे लक्ष्य की पूर्ति बिना कष्ट व कठिनाई के हो जाना सुख का कारण नहीं बन सकती है और उसका कोई मूल्य नहीं है। बिना कठिनाई के बिना कष्ट व चिन्ता सहे, अपनी मंजिल तक पहुंचना संभव नहीं है। हम कोई भी काम करते हैं उसके पीछे कुछ न कुछ मकसद जरूर होता है जैसे शरीर में शक्ति पैदा करने के लिए हम भोजन करते हैं, तरह-तरह की वस्तुएं खाते हैं। भोजन पाते ही शरीर को शक्ति मिल जाती है यह बात नहीं है।

भोजन को पहले आप दांतों से चबाते हैं, फिर आमाशय में उसकी पाचन क्रिया होती है। उसे पचाने के लिए विभिन्न प्रकार के रस उसमें मिलते हैं

अंतड़ियां उसका रस चूसती है । रस से रक्त बनता है, रक्त से मज्जा, हड्डी क्रमशः बनते हैं । इस सबके लिए शरीर के यंत्रों को मेहनत करनी पड़ती है, तब ताकत हासिल होती है । आपको मेहनत करके कमाना पड़ता है, तब खर्चा चलता है ।

यदि अपनी कमाई का धन्धा सच्चाई से कर रहे हों तो मेहनत कई गुणा अधिक करने की जरूरत पड़ती है, समाज का मुकाबला भी करना पड़ता है, क्योंकि समाज में विभिन्न तरह के लोग रहते हैं । जिनमें अच्छे-बुरे सभी प्रकार के हैं । छोटी-छोटी बात के लिए भी हमारा कुछ न कुछ उद्देश्य होता है । इस मानव-जीवन का कोई उद्देश्य हम स्थिर नहीं कर पाते । मानव सब जीवों से उत्तम माना जाता है । भगवान ने बुद्धि दी है ताकि मनुष्य अपने भाग्य का निर्माण स्वयं कर सके । जीवन की उन्नति की बात सोचना तो सही है परन्तु यह काम छोटा है इज्जत वाला नहीं और यह काम बड़ा है इसमें मान और पैसा मिलेगा । ऐसा सोचना गलत है । ऐसा स्वीकार करना चाहिए कि सब काम एक समान है सब में व्यक्ति एक समान उन्नति कर सकता है और मानवता के उद्देश्य को प्राप्त कर सकता है । मानवता को हासिल करने के लिए सारा नियम एक ही है । केवल अपने दृष्टिकोण को ठीक मार्ग पर लाने की जरूरत है । आप कोई भी जीवन का उद्देश्य स्थिर करें, फिर उसकी पूर्ति के लिए निश्चित कदम बढ़ाइए । केवल सोच लेने या उद्देश्य स्थिर कर लेने से उसकी पूर्ति नहीं हो पाती है । उद्देश्य तक पहुंचने के लिए अंत तक सतर्क रहने की जरूरत है ।

एक व्यापारी व्यापार करना चाहता है । उसने अपना उद्देश्य स्थिर किया, परन्तु उसके पास पर्याप्त धन नहीं है । बात हजारों-लाखों रुपये के व्यापार की सोचता है । इस काम में बड़ा लाभ है रुपया उधार ले लूंगा, इस माल को खरीदकर अपनी दुकान में भर लूंगा, कीमत बढ़ जाने पर बेचकर पर्याप्त धन-लाभ कमा लूंगा । उधार लिया हुआ रुपया भी चुकता कर दूंगा आदि बातों से अपनी योजना बनाता है । ऐसा व्यक्ति निश्चय ही व्यापार में असफल रहेगा । बड़ी बातों को सोचना बुरा नहीं परन्तु एकदम से कूदना और यह विचार करना कि वहां तक पहुंच जाऊंगा, मूर्खता ही है । इससे तो चोट लगेगी ही, यह भी हो सकता है कि जीवन से भी हाथ धोना पड़े । अपनी शक्ति के अनुसार जितना बोझ सुगमता से उठाया जा सकता है उतना ही बेहतर है । जब आप यह भार उठाकर निश्चित स्थान पर पहुंच जाएंगे तो इस सफलता से आपको जो खुशी होगी, वह भविष्य के लिए आपका रास्ता सरल बना देगी ।

कोई चिकित्सक बनने का विचार रखता है परन्तु उसके अनुसार मेहनत से अध्ययन नहीं करता । पढ़ाई में उसे रुचि नहीं । मित्रों से गप्पें हांकने, सिनेमा देखने, फैशन परस्ती आदि में अपना समय गंवाता है । बार-बार परीक्षा में नाकाम होता है । ऐसा मनुष्य चिकित्सक बन सकेगा, इसमें संशय है ।

चिकित्सक बनने के लिए तो उसे मन लगाकर इधर-उधर व्यर्थ में समय न गंवा कर कठोर मेहनत करनी ही पड़ेगी, तभी वह कामयाब हो सकता है। पहले अपने लक्ष्य को स्थिर करना, फिर उसके अनुरूप साधन जुटाना होता है। अपनी विचार-धारा, शक्ति और प्रकृति के अनुसार सही रास्ता खोजना ओर फिर सही कदम बढ़ाना जरूरी होता है। बहुत से व्यक्ति अपना उद्देश्य भी बना लेते हैं और साधन भी जुटा लेते हैं परन्तु उन पर सच्चाई से नहीं चलते हैं। उद्देश्य की पूर्ति के लिए सब तरफ से सोच-समझकर ठोस कदम उठाना और आगे बढ़ने का दृढ़ संकल्प करके चल पड़ना ही सफलता हासिल करने का एक रास्ता है।

इस रास्ते में फिर बाधाएं आएं, कष्ट आएं, कई बार अपने लक्ष्य से व्यक्ति विचलित भी होगा, निराशा भी आयेगी। यदि यात्री इन कठिनाइयों, परेशानियों की चिन्ता नहीं करेगा, इन्हें-मुस्कराकर सह लेगा और इनसे शिक्षा हासिल करता हुआ आगे निकल जाएगा, वही सफल सेनानी होगा, दूसरों के लिए सबक बन सकेगा। लेकिन हरेक आदमी ने किसी न किसी तरह की भय-भावना को या चिन्ता को अपने मन-मस्तिष्क के किसी कोने या हिस्से में जगह दे रखी है और वह उस डर या चिन्ता को किसी पालतू जानवर की मानिंद रखता है।

## भ्रमों को त्यागें :

अक्सर हर मनुष्य किसी न किसी भ्रम में फंसा रहता है। पाश्चात्य लोग शुक्रवार को कोई काम शुरू नहीं करते। विशेषतया तीन तारीख को या तेरह अंक को शुभ नहीं मानते। वह होटल में तेरह नम्बर का कमरा लेने को तैयार नहीं होते। यही कारण है कि पश्चिमी देशों में बहुत से होटलों और मकान-मालिकों ने तेरह नम्बर का कमरा ही बिलकुल उड़ा दिया है। इस तरह पश्चिम में लोग सीढ़ी के नीचे जाना बुरा समझते हैं। जब वह कहीं जाने लगे और काली बिल्ली उनका रास्ता काट जाए तो वह उसे अपशकुन मानते हैं।

रात के समय कुत्ते का रोना-चिल्लाना चीखना बुरा समझा जाता है। अक्सर अधिकतर लोग अपशकुन भूत-प्रेत आदि से जीवन-भर घबराते रहते हैं। आप भी अपने मन को टटोलें, तो थोड़ी देर पश्चात् आपको याद हो आएगा कि किस मिथ्या विश्वास को आपने पालतू जानवर की भांति पाल रखा है। बहुत से लोग इस आरोप से चिढ़ते हैं कि उन्हें आप व्यर्थ में ही अंधविश्वासी कह रहे हैं। उनके अवचेतन मन में कोई न कोई भय अथवा चिन्ता अवश्य घर किए रहती है। वह इसी बात से चिन्तित रहते हैं, कहीं ऐसा न हो जाए और कहीं वैसा न हो जाए! एक और उदाहरण देखिए।



एक प्रतिभाशालिनी युवती अपने संगीत के सार्वजनिक प्रदर्शन में असफल रही थी। वह आगामी बारह महीनों के लिए 10 लाख डालर के मूल्य की स्ट्राबेरी खरीदने का अगाऊ सौदा भी कर चुकी थी। बैंक से पहले ही 35 लाख डालर का ऋण लिया जा चुका था। उसके लिए उस ऋण को चुकता करना असंभव था। और इसलिए यदि उसे चिन्ता थी तो आश्चर्य ही क्या! क्या केलिफोर्निया अन्तर्गत पाटसनिले नामक स्थान पर गई, जहां पर उनका कारखाना था। उसने वहां प्रेसिडेंट को बहुत समझाया कि इन बदली हुई परिस्थितियों के परिणाम स्वरूप कारोबार खत्म हो जाएगा। उन्होंने विश्वास नहीं किया और समस्त दोष न्यूयार्क के ऑफिसर के सिर मढ़ दिया। बेचारा कर्मचारी लगातार अनुरोध के पश्चात कहीं उन्हें सहमत कर सका कि अब अधिक स्ट्राबेरी टीनों में न भरी जाए तथा नए माल को सेन फ्रांसिस्को में नए बाजार भाव पर बेच दिया जाए। ऐसा करने से उनकी सारी समस्याएं लगभग सुलझ गईं। इसके साथ ही उसकी चिन्ता का भी अन्त हो जाना चाहिए था, पर ऐसा नहीं हुआ, क्योंकि चिन्ता भी एक आदत जो है, एकदम नहीं छूटती और यह बात उसके साथ हुई।

न्यूयार्क से लौटने के बाद, वह हर बात के लिए चिन्तित रहने लगी। इटली से उसे कुछ खरीदना था, अचानक हवाई जहाज से यात्रा करनी थी, इन समस्त चिन्ताओं के कारण वह उत्तेजित एवं दुखी रहने लगी। उसकी नींद गायब हो गयी। स्नायु रोग बढ़ने लग गया। उस निराशा में भी उसने जीने की एक युक्ति खोज निकाली, जिसने उसके अनिद्रा रोग को ठीक कर दिया और जिससे उसकी चिन्ता लुप्त हो गई। पहले वह दिन में सात घंटे काम करती थी किन्तु अब पंद्रह सोलह घंटों तक काम करने लगी-सवेरे आठ बजे ऑफिस जाती और आधी रात से भी अधिक समय तक वहीं काम में फंसी रहने लगी, उसने अपने पर और भी कुछ नया काम और नयी जिम्मेदारियां ले ली थीं।

अर्ध रात को जब वह घर लौटती तो इतनी थकी होती कि बिस्तरे पर गिरते ही गहरी नींद सो जाती, लगभग तीन महीनों तक यही हाल रहा। चिन्ता की आदत तब तक लगभग छूट चुकी थी और वह पुनः अपने उसी सामान्य आठ घंटों के काम पर आ गयी। तब से अब तक वह कभी अनिद्रा-रोग का शिकार नहीं हुई है।

जार्ज बर्नार्डशा के कथनानुसार-खाली वक्त में अपने सुख-दुख पर विचार करना ही हमारे दुखी होने का कारण है, इसलिए ऐसी बातें न सोचिए। यदि करने-धरने को और कुछ न हो तो मक्खियां ही मारा कीजिए, पर बेकार न बैठिए। ऐसा करने से आपका रक्त संचालन ठीक तरह से होगा। आपके मस्तिष्क की चेतना जाग उठेगी और उसकी लहर शीघ्र ही चिन्ता को दूर कर देगी।

## 2. परिश्रम



---

कामयाबी के रास्ते में कोई बात इतनी रुकावट, विरोधी प्रभाव नहीं डालती, जितना आलस्य और लाचारी । साहस की डोर टूट जाती है, हिम्मत निष्प्राण हो जाती है । स्फूर्ति का वेग धीमा पड़ जाता है और हम धरातल पर गिर जाते हैं ।

---

एडिसन एक एक दोस्त लिखता है-मैं एडिसन को उस समय से जानता हूँ जबकि वह केवल चौदह, वर्ष की आयु का था । मैं अपने निजी ज्ञान के विश्वास से कह सका हूँ कि उसने जीवन में कभी एक दिन भी सुस्ती या कमजोरी में नहीं गुजारा । निद्रा के पलों को छोड़कर वह हमेशा कुछ न कुछ सीखने ही में लगा रहता था । एडिसन की व्यक्तिगत मान्यता है-जब मैं किसी भी आविष्कार को पूरी तरह हासिल कर लेता हूँ तब ऐसा महसूस होता है कि मुझे अब उसमें कोई आकर्षण नहीं रहा । किसी की यह भी धारणा हो सकती है कि कार्य में ईमानदार व्यक्ति के लिए खोजों का मूल्य वह धन है जो उसे प्रतिकार में मिलता है, किन्तु मैं मन से कह सकता हूँ ऐसी बातें सर्वथा नहीं हैं । मुझे जीवन में इतना आनंद कभी नहीं मिला जितना उस समय था, जब मैंने निर्धन-गरीब बालक होते हुए टेलीग्राफी में संशोधन करने का काम आरंभ किया और छोटे-मोटे सस्ते औजारों के सहारे तजुबे शुरू किये । अब जबकि मेरे पास सभी प्रकार के जरूरी साधन उपलब्ध हैं और मैं अपनी इच्छाओं का स्वामी हूँ मुझे ऐसे कामों में ही आनंद की अनुभूति होती है और वही मेरा सबसे बड़ा इनाम है । हम ईश्वर का

धन्यवाद करें और किसी नई शुभ कृति का शुभारंभ करें। तुम हो परिश्रम। यह एक ऐसी वस्तु है जिसके बिना हमारा निर्वाह नहीं हो सकता है।

यदि शारीरिक मेहनत को अपना जनक मान लिया जाये तो इससे बड़ी संकीर्णता और क्या होगी! वह छाल युवक वास्तव में अत्यन्त तुच्छ है जो इसलिए अपनी गठरी नहीं उठाता कि बाजार के लोग देखकर हंसेंगे। जब रोम के सम्राट किसानों में से चुने जाते थे तो रोम साम्राज्य समस्त विश्व में छाया हुआ था। जब प्रेजिडेंट टायलर का राष्ट्रपतित्व-काल खत्म हो गया तो उसके कुछ काल पश्चात ही उसके राजनैतिक प्रतिद्वन्द्वियों ने उसे उसी की निवास-भूमि के छोटे से गांव की सड़कों की नौकरी दी।

उन विरोधियों का अर्थ यह था कि टायलर इस बात से नाराज होंगे और लोग उनकी हंसी उड़ाने लगेंगे। परन्तु उन्हें अपने मंतव्य में सफलता मिली। क्योंकि उसने दायित्व संभाल लिया था और पूरे विश्वास के साथ कर्तव्य से जुड़ा रहा। प्रतिक्रिया यह हुई कि जो लोग मेहनत मजदूरी से परहेज करते थे, उनके लिए यह मौन प्रहार सिद्ध हुआ। इससे प्रभावित होकर उन्होंने टायलर से प्रार्थना की, वह अपने काम का परित्याग कर दें। उत्तर में टायलर ने कहा-सज्जनों! मैं किसी उत्तरदायित्व को मानने से इंकार नहीं किया करता और न मैं अपने कर्तव्य से विमुख होता हूँ।

नेपोलियन ने वाटरलू के आक्रमण से पूरे अठारह घंटे पहले तक न कुछ खाया और न ही नींद ली थी। उसकी पोशाक गारे, कीचड़ और बरसात से भीग गई थी, उसने न थकान महसूस की और न वर्षा-शीत के विपरीत प्रभाव का ही कोई विचार किया। आग के पास बैठकर कपड़े सुखाने और शरीर को ताप पहुंचाने की तो बात दूर की थी। ड्यूक आफ वेलिंग्टन अपने श्रम साध्य स्वभाव के लिए विख्यात था। वह लगातार काम में जुटा रहता। आलस्य और प्रमाद से घृणा थी। जैसे सूर्य प्रतिदिन ठीक समय पर निकलता है, वैसे ही वह भी ठीक वक्त पर अपने अध्यवसाय में लग जाया करता था। लार्ड एलनबरो को वकालत के शुरुआत के दिनों में बड़ी कठिनाइयों का सामना करना पड़ा था परन्तु उसने संकल्प किया कि जब तक वह सफलता हासिल नहीं कर लेगा, मेहनत से मुंह नहीं मोड़ेगा। जब वह काम करते-करते थक जाता तक भी वह करो या भूखों मरो का नारा अलापता और काम में जुटा रहता, ताकि मन में मेहनत की थकावट न भर जाये।

एक युग था जब ब्रिटेन में बेकारी का दण्ड इस तरह मिलता था-पहले अपराध पर बेकार व्यक्ति को मजिस्ट्रेट के सम्मुख पेश किया जाता था और उसका अपराध दर्ज कर लिया जाता था। दूसरे अपराध पर उसके हाथ दाग दिये जाते थे। फिर कोड़े लगाए जाते थे। कोड़े लगाने के अतिरिक्त कान का

ऊपरी भाग काट दिया जाता था । तीसरे अपराध पर कैद का दण्ड दिया जाता था । चौथे अपराध पर मृत्यु दण्ड दिया जाता था । यूनान में भी बेकारी के अपराध में कानूनी दण्ड भोगना पड़ता था । शरीर से भिन्न सब प्रकृति में एक भी परमाणु ऐसा नहीं जो बेकार हो । हरेक चीज का अपना मकसद है । जाला के कथनानुसार-कर्म इस विश्व का सबसे बड़ा नियम है जिसके कारण संगठित पदार्थ-समूह धीरे-धीरे क्रमशः अपनी मंजिल की ओर बढ़ता चला जा रहा है ।

## अपनी प्रतिभा को निखारें :

वास्तव में इस जीवन का कोई अर्थ नहीं है । प्रकृति का यह नियम है कि किसी भी जगह, कोई गतिरोध आ बने, तो तुरंत प्रतिक्रिया होती है । जब हम अपनी प्रतिभा से काम लेना छोड़ देते हैं उसी घड़ी उसमें हास के लक्षण दिखाई देने लगते हैं । प्रकृति हमें केवल वही चीज देती है जो हम व्यवहार में लाते हैं । कहानी-किस्सों में जिस जादू की छड़ी का उल्लेख होता है जिस पारस पत्थर का नाम लिया जाता है और जिसे सौभाग्य कहा जाता है, वह परिश्रम ही है । आयरन और करघा जैसे श्रम साधन ही आदर सूचक श्रृंगार हैं । श्रम देवी के सफल पुजारी, मेहनतकश नाम के सम्मानित सदस्यों को ही मानवता के दरबार में सम्मान मिलता है । कामयाबी के रास्ते में कोई बात इतनी रुकावट, विरोधी प्रभाव नहीं डालती, जितना आलस्य और लाचारी । साहस की डोर टूट जाती है, हिम्मत निष्प्राण हो उठती है । स्फूर्ति का वेग धीमा पड़ जाता है और हम धरातल पर गिर जाते हैं ।

अब मैं आपको अपने कुछ जानकारों का उदाहरण देना चाहूंगा । मिस्टर ग्रे के पंद्रह साल के पुत्र ने जब पिता से स्कूल न जाने की प्रार्थना की तो पिता ने आश्चर्य के साथ कारण पूछा । चार्ज ने जवाब दिया-पिताजी, पढ़ाई से मेरा मन ऊब उठा है । यूँ पढ़ाई में मुझे कोई लाभ भी दिखाई नहीं देता है । पिता ने स्तब्ध होकर पूछा-क्या तुम समझते हो कि तुम काफी सयाने हो गए हो ।-पिताजी, जितना कुछ जार्ज लाइमैन को आता है उतना मैं भी जानता हूँ । तीन महीने हो गए उसे स्कूल छोड़े और अब वह स्कूल जाएगा भी नहीं क्योंकि उसके पिता के पास दौलत है । पिता बोला-यह बात है तो स्कूल जाने की कोई जरूरत नहीं है । पिता की आज्ञा लेकर जैसे ही चार्ल्स खुशी-खुशी धन्यवाद कहकर द्वार की ओर बढ़ा कि मिस्टर ग्रे ने टोकते हुए कहा-रुकना जरा । मैंने तुम्हें ऐसी कोई बात नहीं कही कि तुम धन्यवाद कहो । तुम्हारा पढ़ाई में मन नहीं है तो मत जाओ, लेकिन एक बात गांठ बांध लो कि अगर तुम स्कूल नहीं जाओगे तो तुम्हें काम पर जाना होगा । मैं तुम्हें आलस्य में बैठे देखना सहन नहीं कर सकता हूँ ।

अगले दिन ग्रे एक जेलखाने का निरीक्षण करने गए और पुत्र चार्ल्स को भी साथ लेते गए। वहां ग्रे का एक सहपाठी भी बंदी था जिससे मिलने की उन्हें इच्छा थी। वह कैदी जब सामने आया तो ग्रे बोले-मिस्टर हार्मन! तुमसे मिलकर मुझे बहुत खुशी है, मगर ऐसी जगह और इस हालत में देखकर तो बहुत-बहुत दुख हो रहा है-मगर आपको मुझसे बढ़कर दुख नहीं होगा। बंदी हार्मन ने कहा और चार्ल्स पर नजर पड़ते ही पूछा-मेरा ख्याल है ये आपके बेटे हैं।” -हां यह मेरा बड़ा बेटा चार्ल्स है इस समय यह उसी उम्र में है जब हम स्कूल जाया करते थे। क्या तुम्हें वह दिन याद नहीं हैं काश मैं उन दिनों को भूल पाता। कुछ सोचते हुए बंदी ने कहा, कभी-कभी लगता है यह सब सपना है और जागने पर सपना ही निकलेगा। ग्रे ने पूछा-लेकिन तुम यहां, यह कैसे हुआ? जब पिछली बार मैं तुमसे मिला था, तुम्हारी स्थिति मुझसे अच्छी थी।’

जवाब में बंदी ने बताया-मेरी कहानी तो कुछ अलफाजों में ही खत्म हो जाती है। आलस्य और कमजोर स्वास्थ्य ने मुझे कहीं का न छोड़ा। पढ़ना-लिखना मुझे पसंद न था। मेरे विचार में अमीर बाप के बेटे को पढ़ने-लिखने की कोई जरूरत नहीं थी। पिता की मृत्यु के बाद अपार संपत्ति मेरे हाथ आई, जिसका एक पैसा भी मेरी कमाई का न था। भला मैं उसकी कदर-कीमत क्या जान सकता था। मुझे पता भी न चला और समस्त संपत्ति मेरे हाथों लुटती चली गई। एक सुबह जागने पर मुझे पता लगा कि मैं दरिद्र से दरिद्र क्लर्क से ज्यादा कुछ नहीं रह गया हूं। मुझे ईमानदारी से पैसा कमाना आता ही नहीं था, लेकिन रुपये की जरूरत तो थी ही। मैंने बिना मेहनत के रुपया कमाना चाहा। बस, आगे बताने की जरूरत नहीं कि क्या हुआ। हार्मन को वापस काम पर जेल में बुला लिया गया और ग्रे ने जेलर से पूछा-“आपके यहां कितने ऐसे बंदी हैं जिन्हें किसी उपयोगी कारोबार या व्यवसाय की शिक्षा दी गई है?” जवाब दिया गया-“दस में से एक भी नहीं।” इसके बाद चार्ल्स को लेकर मिस्टर ग्रे गाड़ी में सवार होकर घर को चल पड़े।

रास्ते में उन्होंने कहा-चार्ल्स! जब मैंने तुम्हें-कहा था कि दूसरे लड़कों की मानिंद तुम्हें भी काम करना चाहिए, तो तुम्हें सुनकर आश्चर्य हुआ था। जेलखाने में हार्मन की जिन्दगी तुम्हारे लिए एक उपयोगी सबक है। विश्व मुझे अमीर समझता है और यह बात है भी सच। मुझमें इतनी शक्ति है कि तुम्हें बुद्धिमान और नेक बनाने वाला वातावरण दे सकूं लेकिन मैं ऐसा धनवान नहीं हूं और न ही बनूंगा कि तुम्हें आलस्य में जीवन गुजारने दूं। सुनकर चार्ल्स की आंखें खुलीं और उसने निर्णय सुनाया-पिताजी! मेरा इरादा है कि मैं सोमवार से स्कूल जाने लगूंगा।

जॉन एडम्स भी एक ऐसा ही लड़का था, जो पढ़ने से कतराता था। उसने अपने पिता से प्रार्थना की कि लैटिन की पढ़ाई से उसे मुक्त किया जाए। पिता ने उसकी बात मानते हुए कहा-मगर इसकी जगह तुम्हें दलदली जमीन में खाइयां खोदनी होंगी, क्योंकि उस जमीन में से पानी का निकालना बहुत जरूरी है। पिता का आदेश मानना यूँ तो आवश्यक था, क्योंकि वह पिता के स्वभाव को पूरी तरह समझता था। उसने पिता का दिया हुआ बेलचा उठाया और दिन-भर दलदली धरती में खाई खोदने में लगा रहा। खाई खोदने के दौरान सोचने-विचारने का परिणाम निकला कि शाम होते ही उसने पिता से प्रार्थना की कि उसे कल पुनः लैटिन शिक्षा पाने की आज्ञा दी जाए।

पिता को कहां एतराज था! जॉन ने अध्ययन में और अन्य कामों में इतना मन लगाया कि अमेरिकन क्रांति के दौरान वह उच्च नेता बना और वाशिंगटन के बाद संयुक्त राष्ट्र का प्रेजिडेंट बन गया। कई युवकों ने तो मेहनत से इस कारण ध्यान हटाया कि उन्हें गुलामों की मानिंद परिश्रम करने की क्या जरूरत जबकि अकेले दम हैं। उनका कोई बन्धु बान्धव ही नहीं है तो फिर किसके लिए मेहनत की जाए। ईश्वर ही ऐसे विचारकों को सुबुद्धि दे, जिन्हें यह महसूस नहीं होता कि चरित्र निर्माण में परिश्रम का क्या महत्व होता है। सोलह साल के सायरस डब्ल्यू फील्ड ने स्टाक ब्रिज में अपना घर-बार छोड़ा ताकि न्यूयार्क में जाकर अपना भाग्य आजमाए। विदा होते हुए पिता ने उसे जो आठ डालर दिये, वह बड़ी मुश्किल से परिवार व्यय में से काटकर निकाले गए थे। सायरस आखिर ए. टी. स्टीवार्ट के कारखाने में पैदल पहुंचा। यह कारखाना शुष्क सामान की तिजारत में नगर भर के प्रसिद्ध कारखानों में से एक था। सायरस का वेतन पहले साल के लिए पचास डालर नियत हुआ था। सवेरे सात बजे उसे काम पर उपस्थित होना पड़ता था। जब तरक्की पाकर वह क्लर्क बना तो उसे सुबह सवा आठ से शाम तक कार्यालय में उपस्थित रहना पड़ता था।

मिस्टर फील्ड ने अपनी आत्मकथा में उल्लेख किया है-मैंने अपना नियम बना रखा था कि व्यवस्थापकों के आने से पहले कारखाने में जा पहुंचता और उनके जाने से पहले कभी न आता। मेरा उद्देश्य यह सीखना था कि मैं कैसे एक कामयाब व्यवसायी बन सकता हूँ। जो कुछ भी सीख सकता था, मैंने बड़ी रुचि से सीखा, क्योंकि मुझे पता था कि मुझे मात्र अपने आपका ही विश्वास है। यह युवक व्यावसायिक लाइब्रेरी में जाता और शाम के समय वहां अध्ययन करता रहता था। उसने एक गोष्ठी में भी जाना शुरू कर दिया जो हरेक शनिवार की रात को हुआ करती थी। स्टीवार्ट के कारखाने के नियम कठोर थे। एक नियम यह था कि हरेक क्लर्क को एक रजिस्टर में आने का समय, खाने पर जाने का समय और वहां से वापस लौटने का समय दर्ज करना पड़ता था।

किसी को आने में देर हो जाती, दोपहर के खाने में अधिक समय लग जाता या शाम के जलपान में आधा-पौन घण्टा अधिक हो जाता तो उसे हरेक बार पच्चीस सेंट जुर्माना भरना पड़ता था । मगर सायरस ने ऐसी सावधानी, ऐसी अनुशासन प्रियता और ऐसी दृढ़ता दिखाई कि व्यवस्थापक का शीघ्र ही उस पर विश्वास जम गया । स्वाभाविक है कि उसकी पदोन्नति होती गई । इसके लिए उसे अधिक प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ी । व्यवस्थापक स्वयं कभी पैदल आकर नौकरी कर चुका था और तन-मन से सवेरे से शाम तक उसने परिश्रम किया था । अब उनका कारखाना इस स्थिति में था, जैसे अपने आप चल रहा हो । इस पर भी व्यवस्थापक हर छोटी-छोटी बात पर नजर रखता था । मरते दम तक वह जरूरी परिवर्तन करता रहा । उसके उत्तराधिकारियों ने काम जारी रखने की जो कोशिश की, जरा उस पर गौर करिए ।

उत्तराधिकारियों को न केवल स्टीवार्ट के अनुभव का ही लाभ पहुंचा बल्कि स्टीवार्ट द्वारा एकत्र अपार धनराशि भी मिली । स्टीवार्ट ने जो कामयाबी हासिल की थी, उसके उत्तराधिकारियों में वैसे मूलभूत दोनों गुण लुप्त थे । स्टीवार्ट तो सब कुछ भूलकर कारखाने की उन्नति में ध्यान केन्द्रित कर लेता था और अन्य बातों का अवकाश के क्षणों में ही ध्यान देता था । उसके उत्तराधिकारियों ने इस नियम के प्रतिकूल आचरण अपनाया । वैभव ने स्टीवार्ट की आंखों पर पर्दा नहीं डाल दिया था । वह समझता था कि व्यवसाय में कामयाबी के लिए यही आवश्यक नहीं कि सबके लिए कीमतें समान हों बल्कि सब ग्राहकों के साथ व्यवहार भी समान होना चाहिए । उसके उत्तराधिकारियों को पैसे का घमण्ड और दर्प इस स्तर तक जा पहुंचा कि उन्होंने ग्राहकों से व्यापार में ऊंच-नीच से काम लेना आरंभ कर दिया । इससे तिजोरी को गहरा धक्का लगा । जो पहले अच्छे ग्राहक थे, वही अब कारखाने की निन्दा करने लगे । कुछ समय तक वह उत्तराधिकारी लाभ में रहे, क्योंकि कारखाना संपन्न था और साख बनी हुई थी, लेकिन समय पाकर परिणाम सामने आकर रहा । दौलत और साख जाती रही तो कारखाना जॉन वानामेकर के हाथ में चला गया, जो साधनहीन युवक था मगर चार-चार मील पैदल चलकर नित्य फिलाडेल्फिया के एक पुस्तक भण्डार में सवा डालर पर नौकरी करता था । मालिक से दस गुना कम वेतन पर काम करता था ।

यह एक सच है कि स्टीवार्ट और वानामेकर जैसे मेहनती और छोटी बातों पर निगाह रखने वाले ही उतनी संपत्ति इकट्ठी कर सकते हैं और मेहनती लोग ही इतने बड़े-बड़े कारखाने कामयाबी से चला सकते हैं । स्थायी नींव पर ही व्यक्ति बड़े-बड़े कारखाने खड़े कर सकते हैं । यह भी एक सच है । ईमानदारी से काम करो । तभी खुद को शानदार और स्थाई सुख का अधिकारी बना सकोगे । एक फ्रेंच लेखक ने उल्लेख किया है कि-मैं अधिकार से कह सकता हूं कि मैंने स्वयं

माइकल एंजलो को अपनी आंखों से देखा है जब उसकी आयु लगभग साठ वर्ष की थी और उसके शरीर का कोई भी अंग युवा न था । फिर भी प्रतिमा बनाते वक्त संगमरमर के टुकड़ों को वह शीघ्रता से काट देता था ।

पंद्रह मिनट में वह इतना काम कर लेता जितना बलिष्ठ युवक घंटे भर में कर पाते । वह इतनी गति और शक्ति से काम करता था कि देखने वाला डर जाता था-कहीं संगमरमर का टुकड़ा टूट न जाए । एक-एक चोट से तीन-तीन चार-चार अंगुल मोटा टुकड़ा बराबर काटता चला जाता था । इस पर काम ऐसा था कि जरा-सा भी इधर-उधर कट जाए तो तमाम का तमाम आकार बिगड़ जाए । वह मिट्टी या प्लास्टर तो था नहीं कि फिर से सुधार दिया जाता । माइकल एंजलो ने रफैल के विषय में लिखा है कि यह व्यक्ति अत्यंत स्नेही आत्मा का स्वामी था । जो प्रसिद्धि उसने प्राप्त की, उसका कारण केवल बुद्धिमत्ता न थी जितना कि परिश्रम । रफैल से किसी ने पूछा कि आपने ऐसे अनोखे काम किस प्रकार कर दिखाए? तो उसने जवाब दिया-“बचपन ही से मेरा यह नियम रहा है कि मैं किसी बात की उपेक्षा नहीं करता हूं ।”

यह आर्टिस्ट, जिसकी मृत्यु पर सारा रोम दुख में डूब गया था और पोप तो सचमुच आंसू भर-भर रोया, केवल सैंतीस वर्ष तक विश्व में जीवित रहा था । वह दो सौ सतासी चित्र और पांच सौ से अधिक नक्शे-खाके रच गया था । उसके कुछ चित्र ऐसे थे कि एक-एक का मूल्य हजारों लाखों तक आंका गया है । सुस्त-कमजोर युवकों के लिए उसका लघु जीवन बड़ा प्रेरणादायक है । रुबेंस जब प्रसिद्ध और धनवान हो गया तो किसी रसायनवेत्ता ने उसे बार-बार कहा-“आओ, हम मिलकर सामान्य धातुओं से सोना बनाएं ।” उस रसायनवेत्ता को तो विश्वास हो गया था कि रुबेंस को इस विधि का ज्ञान है । उत्तर में रुबेंस ने कहा-“तुम बीस साल बाद आए हो, मुझे तो इस विधि का ज्ञान बहुत समय पहले हो गया था ।” और तूलिकाओं की ओर संकेत करते हुए उसने बताया, “जिस वस्तु को मैं इनसे छू देता हूं, वही सोने की बन जाती है ।”

मिलैस जब चित्रांकन करता तो सर्वथा अपनी कला में लीन हो जाता । वह अक्सर कहा करता था-मैं हल चलाने वाले किसान की अपेक्षा परिश्रम करता हूं । सभी बालकों को मैं यही सुमति देता हूं कि वह काम में जुटे रहें । सभी लड़के विशिष्ट योग्य नहीं बन सकते, पर काम सभी तरह के कर सकते हैं । काम के लिए सर्वोत्तम बुद्धिवाला बहुत कम लाभकारी सिद्ध होगा । बारबार महान चाहे एक विशाल साम्राज्य का उत्तराधिकारी था, पर उसने कठोर परिश्रम से तख्तोताज प्राप्त किया था । अन्य किसी सम्राट ने ऐसा नहीं किया होगा, मगर उसने तो अपना राजसी वेश उतारकर मजदूरों वाला लिबास पहना ।



यह देखकर कि रूस में प्रगतिशील कला-व्यापार का लोगों का ज्ञान कम है, उसने स्वयं को शिक्षित करके अपनी प्रजा की स्थिति को उबारने का संकल्प उठाया था। छब्बीस साल की जिस आयु में अक्सर राज्याधिकारी विलास-वैभव में डूब जाते हैं यह विदेश-यात्रा पर निकल पड़ा। हालैंड में उसने जहाज-निर्माण में शिष्यता अपनायी, इंग्लिस्तान में कागजसाजी, लकड़ी चीरने, रस्सा बंटने के कारखानों और बड़ी साजी की दुकान में वह गया। बराबर काम करता रहा। वहां उसने न केवल अपने ध्येय में पूर्ण रूप से मदद ली, बल्कि सामान्य श्रमिकों की मानिंद उसने वहां काम किया और उन्हीं जैसा व्यवहार भी सहन करता रहा। उसने इस्तिया में महीने-भर मुलर की भट्टियों पर लोहे का काम सीखा और महीने के अंत में अट्टारह 'पुड' लोहा भट्टी में ढालकर उस पर अपना निशान लगा दिया। रूस के कुछ धनवान, जो उसके साथी थे, शायद यह न समझ सके हों कि यह काम कितने परिश्रम का था, मगर उनको भी कोयला लाने और धौंकनी चलाने का काम करना पड़ा। मुलर से उसने पूछा कि एक 'पुड' लोहा ढालने वाले मजदूर को कितना पारिश्रमिक मिलता है तो पता लगा कि तीन कोपेक या एक एन्टीना। फिर भी मुलर ने शाही सहायक को अट्टारह डकेट दिए।

तब पीटर ने कहा-अपने डकेट अपने पास रखिए, क्योंकि मैंने अन्य कारीगरों की अपेक्षा कोई अधिक या उत्तम काम तो नहीं किया था। जो कुछ आप दूसरों को देते हैं, मुझे भी वही दीजिए। वास्तव में पीटर ने जो जूते पहन रखे थे वे पहले ही मरम्मत वाले थे और उनमें कई जगह छेद बन गए थे। नया जोड़ा खरीदकर बड़े स्वाभिमान से कहा-यह जोड़ा मैंने माथे पर से पसीना बहाकर खरीदा है। पीटर द्वारा ढाली गई लोहे की सलाखों में से एक अब भी मुलर के कारखाने में सुरक्षित है और उस पर पीटर की निशानी मौजूद है। इस तरह की एक सलाख भी सेंट पीटर्स बर्ग के अजायबघर में रखी हुई है जोकि एक श्रमिक-सम्राट की प्रेरक यादगार है। जिसे देखकर रूसवासियों को जार से लेकर मजदूर तक सभी को, तब तक प्रेरणा मिलती रहेगी जब तक रूस-साम्राज्य बना रहेगा।

## श्रम का मूल्य :

बदकिस्मती से आप यह सोच बैठें कि आपमें ईश्वर दत्त कौशल का भण्डार है और समस्त बातें आपमें सिद्ध होती जाएंगी, तो इन भ्रामक धारणाओं को जैसे भी हो दिमाग से हटा दें और संकल्प करें कि आप जो वस्तु प्राप्त करेंगे, अपने श्रम से करेंगे। श्रम का यह मूल्य आज से अदा करना शुरू कर दें। निकम्मी बुद्धिमत्ता की इतनी ही कीमत है जितनी कि शाह बलूत के जंगल के बीजों से भरी थैली की होती है। बीचर के कथनानुसार-कला-विज्ञान के परिश्रम के लिए

जितनी बुद्धिमत्ता की आवश्यकता है उतनी ही बुद्धिमत्ता के लिए परिश्रम की भी जरूरत है ।

विश्व के मुकम्मल स्मारकों का जनक 'परिश्रम' है चाहे यह स्मारक कविता से बने हों, प्रतिमा सृजन के हों, कला कौशल के हों या स्थापत्य के नमूने हों । गोल्डस्मिथ के विचार में परिश्रम से लिखी हुई चार पंक्तियां भी दिनभर का बड़ा अच्छा काम था । वह सात वर्ष तक अपनी पुस्तक द डिजर्टेड विलेज लिखता रहा था । उसका कथन है-लगातार लिखते रहने से व्यक्ति में चिन्तन की महानता और लेखन कला का ऐसा कौशल आ जाता है जो मनोरंजन हेतु लिखने वालों को बहुदा प्रयासों पर भी नहीं आता, चाहे ऐसे लेखक महान लेखकों की तुलना में दस-गुना अधिक सामर्थ्य क्यों न रखते हों । सुप्रसिद्ध साहित्यिक रचनाओं का अध्ययन बड़ा मनोरंजक होता है । अध्ययन से यह ज्ञात हो सकेगा कि साहित्य लिखने से पूर्व उस पर कितना श्रम करना पड़ा होगा । कहते हैं बार्यट ने अपनी रचना सौ बार लिखी लेकिन इस पर भी उसे संतुष्टि न मिली थी ।

पोप एक पद-रचना पर कई-कई दिन लगा देता था । कार्ल ब्रांटी एक ही शब्द पर घंटों लगी रहा करती थी । ग्रे एक संक्षिप्त से विषय पर महीना-महीना व्यय कर देता था । गिबन ने अपनी कृति 'डेकलाइन एंड फाल' के पहले ही परिच्छेद को तीन बार लिखा था । तब कहीं जाकर उसे तुष्टि मिली । संपूर्ण रचना लिखने में उसे पच्चीस साल का वक्त लगा था । एन्थनी ट्रॉलप का कथन है कि मूड बनने की प्रतीक्षा में समय गंवाना मात्र मूर्खता है । रुफस चोटे के एक मित्र ने बातों ही बातों में कह दिया कितनी अजीब बात है कि बहुत सी सफलताएं विश्व में दैवयोग से घटित हुई हैं । यह बात सुनकर चोटे ने कहा- 'बिलकुल गलत बात है तुम्हारी । यदि तुम्हारी यही राय है तो युनानी वर्णमाला सीखे बिना ही ईलियड को समझ लेना भी संभव होना चाहिए ।'

किसी बात के घटित होने की प्रतीक्षा करते रहना यह सिद्ध करता है कि प्रतीक्षा से चन्द्र-किरणें फूट निकलेंगी या संभवतः जादू एवं दैवयोग ही प्राकृतिक नियमों की जगह पा लेंगे । यह विचार धारा तो सुस्त, निकम्मे, लोगों का मात्र श्रम से जी चुराने का एक बहाना है । अलेक्जेंडर हैमिल्टन ने लिखा है-कुछ लोग मेरी सफलता का श्रेय मेरी बुद्धिमत्ता को देते हैं । मुझे केवल इतना ही पता है कि सारी बुद्धिमत्ता केवल कठिन श्रम से ही संभव हुई है । अपने सत्तरवें जन्म दिवस पर डेनियल वेक्टर ने अपनी सफलता का रहस्य बताते हुए कहा-जो कुछ मैं हूँ । मैंने आयु भर सुस्ती से रोटी का एक टुकड़ा भी नहीं खाया है । जब श्लैड स्टोन नब्बे वर्ष की आयु को आ पहुंचे तो उन्होंने कहा, 'मुझे बड़ी से बड़ी खुशी की प्राप्ति परिश्रम से ही हुई है । मैंने शुरु ही से श्रम की आदत बना ली थी और वही आदत कल्याणकारी बनी ।' -युवक विश्राम का अनुमान लगाते हैं

समस्त प्रकार के प्रयासों व कोशिशों को बंद कर देना, लेकिन मुझे तो प्रयास व कोशिश में परिवर्तन से पूरा विश्राम मिला है। यदि पुस्तक पढ़-पढ़कर और अध्ययन करते-करते मस्तिष्क थक गया हो तो स्वच्छ खुली वायु और रोशनी में चले जाओ और अपने शरीर को मन लगाकर गतिशील रखो, व्यायाम करो।

इससे मस्तिष्क की क्लांति दूर हो जाएगी व शांति का अनुभव होगा। प्रकृति कभी गतिहीन नहीं रहती है। सोते समय भी हमारा हृदय धड़कता रहता है। यदि ये महान शक्तियां थम जाएं तो हमें मृत्यु ही दबोच ले। मैं प्रकृति के निकट रहने का यत्न करता हूं। अपने जीवन में उसका अनुकरण करता हूं। फल यह मिलता है कि खूब निद्रा आती है। पाचन-शक्ति भी बनी रहती है। सभी सामर्थ्य अपने पूरे वेग में रहता है। मेरे विचार में परिश्रम का यही सबसे बड़ा इनाम है।

### 3. छोटी-छोटी बातें



---

यदि आप गरीब होने की आशंका से मुक्त होना चाहते हैं, तो आपको दृढ़, प्रबल उत्साह और उद्योगी होना ही पड़ेगा ।

---

हमारे जीवन के नाटक में अभिमान की महत्वपूर्ण भूमिका है । मनुष्य के अभिमान पर की गई चोट, शरीर की चोट से अधिक तकलीफ देती है । यदि हम अपने परिवार के लिए नहीं कमाएंगे तो लोग हमारे बारे में क्या सोचेंगे और क्या कहेंगे । जो मनुष्य कमा नहीं सकता है वह मानसिक दृष्टि से हीन है या कामचोर है । हम इस बात को सहन नहीं कर सकते कि कोई हमारे विषय में यह कहे कि हम अपने परिवार का सम्मानपूर्वक निर्वाह करने में असमर्थ हैं । मन पर इससे बड़ी और कोई चोट नहीं हो सकती है तब हमारा साहस टूटने लगता है ।

मंदी के दिनों में जब व्यापार ठप्प हो जाता है तब इस प्रकार का भय बहुत से लोगों को सताया करता है । उस समय यह छूत की बीमारी की तरह फैलने लगता है । हमें सोचना चाहिए कि क्या भय का भाव हमारी कठिनाइयों को हल करने में कुछ सहायता कर सकता है? यदि नहीं, तो हम क्यों न उसे दुत्कार कर, कठोर परिश्रम कर अपने कार्य-साधन में लगे रहें । हम हाथ पैर ढीले छोड़कर बैठ जाएंगे तो, जो संकट न भी आता होगा, वह भी आ जाएगा । जिस समय हम अपने परिवार का पालन और निर्वाह अपने संगी-साथियों के समान स्तर पर नहीं कर पाते हैं, उस समय हमारे अभिमान पर गहरी चोट पड़ती है । विशेषकर परिवार की औरतों पर बुरा प्रभाव पड़ता है ।

एक माता, जिसका पुत्र अन्य लोगों के बच्चों की तरह कपड़े नहीं पहन सकता, बड़ा ही दुख मनाती है। जिस समय गृहिणी को यह लगता है कि वह इस तरह खर्च नहीं कर सकती या अपनी गृहस्थी के लिए अमुक सामान नहीं खरीद सकती, तो उसका हृदय अंदर ही अंदर कचोटता है। मुख्यतः तब, जब उसके संपर्क के लोगों की बहुत संख्या अपनी आय से अपने घर में उन वस्तुओं को लाने में समर्थ होती है। उस वक्त अपनी असमर्थता पर उसे नितांत ही दुख तथा लज्जा होती है। असंख्य लोगों के लिए दरिद्रता का रोग पुराना असाध्य से जाता है, उन्हें सदा गरीबी का डर सामने आकर परेशान करता है।

इस तरह की मानसिकता, संपन्नता और लक्ष्मी की शत्रु है। जिसकी ऐसी मनोदशा रहेगी, वह कभी धनी तथा चिन्तामुक्त नहीं हो सकता। एक व्यक्ति बड़ा ईमानदार, बहुत मेहनती है उसने जीवन को कामयाब बनाने का प्रयास किया। वह अनाथगृह में पला था यही बात लगातार उसकी प्रगति में बाधक रही। वह अपने इस डर से कभी भी मुक्त नहीं हो सका कि मैं चाहे कितना ही कठोर परिश्रम क्यों न करूं, जरूर ही कुछ न कुछ ऐसा होने वाला है कि मेरी समस्त संपत्ति चली जाएगी। कई साल हो गए हैं, उसके मन से यह तसव्युर खत्म नहीं होता। लगता है जैसे बुढ़ापे में उसे पुनः गरीब घर में जाना पड़ेगा। एक मनुष्य बहुत कमाता है परन्तु मन से वह हमेशा डरा रहता है। उसकी मानसिकता उसे कभी भी उपार्जित धन से धनी, या सुखी नहीं होने देती है। वास्तविक जीवन जीने का उसे कभी अवसर नहीं मिल पाता है।

क्या तुम कई सालों तक चिन्ता के आगे बलिदान नहीं कर चुके? क्या यह धिक्कारने योग्य राक्षस तुम्हारे मन के राज्य पर नहीं मंडराता है? इसने तुम्हारा इसके अतिरिक्त क्या भला किया है कि तुम्हें पंगु बनाकर कामकाज करने से वंचित कर दिया। इसलिए इसे मन से निकाल दो-वहां, जहां से यह फिर कभी वापस लौटकर न आ सके। हममें से अधिकांश लोग जीवन का अधिकतर भाग धन-दौलत कमाने की समस्या के हवाले कर देते हैं और जीवन को बनाने के लिए जीवन के समय का थोड़ा हिस्सा लगाते हैं। हम अपने घर को स्वर्ग बनाने में अपने परिवार और मित्रों के साथ आनंद मनाने में जीवन का अत्यंत कम वक्त लगा पाते हैं। गरीबी का डर है। डर का तूफानी भूत हमारी कल्पना के माध्यम से बनाया हुआ है। जब हमारी आमदनी बंद हो जाएगी तो हमारी कैसी दुर्दशा होगी, हमें उस वक्त खुशी मनाने से वंचित कर देता है जबकि हमारी आमदनी ठीक-ठाक होती है। कहीं हम गरीब न हो जाएं, इस काल्पनिक भूत ने मानव जाति के अधिकतर लोगों को दुखी और दीनहीन बना रखा है।

**प्रबल इच्छाशक्ति :**

इससे पीछा छात्र में आप अपने को असाध्य पाते हैं, परन्तु यह अवस्था स्वाभाविक नहीं, इस प्रकार के मनोविकारों पर प्रबल इच्छा-शक्ति द्वारा विजय प्राप्त करना मुश्किल नहीं है। जब तक निर्धनता के विचार आप दूर नहीं कर देते, तब तक आप निर्धनता को दूर नहीं कर सकते। जब तक गरीबी की चिन्ता को दूर नहीं भगाते, तब तक आप धनी नहीं हो सकते। जब तक आप रोगी हैं, निरोग कैसे हो सकते हैं और दूसरी ओर जब आपने रोग हटा दिया है, तब आप रोगी कैसे रह सकते हैं? गरीबी की संभावना एक रोग की आशंका है। जब तक आप निर्धनता के डर का दैत्य अपने मन में बिठाए रहेंगे, तब तक लक्ष्मी मैया आप पर कैसे कृपालु हो सकती हैं?

यदि आप गरीब होने की आशंका से मुक्त होना चाहते हैं तो आपको दृढ़ होना ही पड़ेगा, प्रबल उत्साही और उद्योगी होना ही पड़ेगा। आप न तो उत्साही हों और न ही उद्योगी और फिर भी निर्धनता की आशंका से चिंतित रहते हैं, वह वास्तव में उस प्रभु की सता में विश्वास नहीं करते, उसके एक संकेत पर ऋद्धि-सिद्धियां दौड़ी आती हैं जो विश्व के समस्त अवयवों का निर्माता है। हम आमतौर पर अपने जीवन में छोटी बातों को महत्व नहीं देते हैं लेकिन इनका कितना महत्व होता है। आइए समझें। सान फ्रांसिस्को के एक अखबार "पोस्ट" में यह घटना प्रकाशित हुई थी-एक थोक विक्रेता का मुनीम तीन सप्ताहों तक एक रात भी नहीं सोया। उसके हिसाब में कुछ फर्क था, जो निकाले भी न निकल रहा था। अन्तर था नौ सौ डालर का, जो दुकान के खाते में कम थे। बेचारा मुनीम बार-बार जोड़-तोड़ लगाता और फिर से शेष निकालता।

लगातार कई रातें जागने से मुनीम की दशा अस्त-व्यस्त हो गई। अन्ततः दुकान के मालिक को बुलाया गया और नये सिरे से गणना शुरू की गई। थोड़ी ही देर में एक लिखावट उन्नीस सौ डालर की नजर में आई। मालिक हैरानी से बोला-यह क्या। यहां तो उन्नीस सौ की बजाय एक हजार होना चाहिए, उन्नीस सौ कैसे हो गया! पता चला कि कैश-बुक के पृष्ठों में एक मक्खी मर गई थी और उसकी एक टांग ने हजार की रकम में से पहले शून्य की टुम लगा दी, जिससे नौ बन गया था और रकम एक हजार से उन्नीस सौ ले गई।

सुनने में आता है कि आरंभिक काल में जब सही समय बताने वाली घड़ी बनी तो उसका निर्माता हेनरी पिक उसे फ्रांसीसी सम्राट चार्ल्स पंचम के पास ले गया। घड़ी देखकर सम्राट बोला-हां यह तो ठीक है लेकिन डायल पर अंक तुमने सही नहीं लगाये।

एक नन्हा बालक, जेम्स वाट, अंगीठी के पास बैठा खाने का इंतजार कर रहा था। खाना पक रहा था। समस्त संसार वाष्प-शक्ति की खोज के लिए इस मामूली सी घटना के लिए आभारी रहेगा वाह! कितनी महान शक्ति है। यदि

उस शक्ति की खोज न की जाती तो रेल मार्ग, भाप से चलने वाले जहाज और संसार के हजारों उद्योग-धंधे कहाँ होते? यदि वाष्प पहिए को न चलाए और आग-पानी मिलकर भाप उत्पन्न न करें तो फिर विश्व की क्या स्थिति हो?

यह सच है, लेकिन समझ में थोड़ी देर से आती है, कि बड़े-बड़े लोगों का जीवन-निर्माण छोटी-छोटी बातों से हुआ है। महत्वपूर्ण और महान घटनाएं तो शायद ही कभी-कभार हमारे जीवन में घटती हैं। जो बातें जीवन को केन्द्रित करती हैं, वास्तव में वह तुच्छ, नगण्य और छोटी-खोटी ही होती हैं और जिनका पिछला निशान भी अत्यंत धुंधला बना रह जाता है। ट्राय की दस वर्षीय घेराबंदी का मुख्य कारण था, एक मोहक चेहरा और लुभावनी मुस्कान। उसी से प्रभावित होकर होमर ने विश्व का सुप्रसिद्ध महाकाव्य रच डाला है। सन् 1005 में मोडेना के लोकतंत्री साम्राज्य के कुछ सैनिक, बोलोना के एक सरकारी कुएं से डोल उठाकर ले गए। वह डोल रुपये का नहीं तो डेढ़ का होगा, किन्तु उस डोल के कारण ऐसा संग्राम हुआ कि चौबीस वर्ष तक विध्वंस-लीला जारी रही।

ब्रिटेन की एक राजकुमारी एलिस के बच्चे को डिप्सीरिया की शिकायत थी। बच्चे ने अपनी माता को एक चुम्बन देने का आग्रह किया। माता ने चुम्बन भी दिया और बच्चे के रोगाणुओं से प्रभावित होकर एक दिन अपने प्राण भी दे दिए। हंगरी के एक गांव नेमेथी में एक लड़का दियासिलाई से खेल रहा था। एक दियासिलाई के जलने से जो आग फैली, तो दो सौ बत्तीस मकान भस्म हो गए और परिवार के परिवार बेघर हो गए। छोटी-छोटी बातों पर सावधानी से काम लीजिए। यह छोटी-छोटी बातें वास्तव में बड़ी महत्वपूर्ण होती हैं। जो व्यक्ति नर्हीं-नर्हीं परेशानियों की परवाह नहीं करता है वह कई बार उस व्यक्ति से महान होता है, जो बड़ी बाधाओं को सरलता से पार कर सकता है।

चार्ल्स डिकंस ने अपनी एक पुस्तक 'ऑल द इयर राउंड' में लिखा-किसी ने प्रश्न किया कि बुद्धिमान किसे कहें? उत्तर मिला-उसी को जो सामान्य बातों पर भी ध्यान दे। विख्यात वाद्यवादक हैंडले को अपने अमर तरानों में से एक प्रेरणा का स्रोत लुहार के हथौड़े की ध्वनि थी। इसी प्रकार एमिल बोला ने अपने एक उपन्यास में पेरिस के एक धोबीखाना की मजदूर महिलाओं के बीच एक बातचीत को लेखनीबद्ध किया है जिसका आशय है कि यदि उनमें से प्रत्येक के पास दस-दस हजार रुपये आ जाएं तो वह क्या करे। हरेक का एक विचार था और वह यह कि इतना धन मिलने पर वह सर्वथा कोई काम नहीं करेंगे। कार्लाइल ने श्रम की पावनता की चर्चा करते हुए लिखा-मुबारक है वह मनुष्य, जिसे उसका काम मिल गया है। उसे अन्य किसी वैभव की जरूरत नहीं रहती। क्योंकि उसके हाथ में काम है जो उसकी जीवन की सार्थकता है।

**श्रम से अर्जित सफलता :**

वह ऐसी नदी का किनारा है जो मानवी अस्तित्व के बदबूदार कीचड़ और दलदल में से सभ्य और उच्च विचारों की शक्ति को काटकर रचा गया है। वह रोगजन्य दलदल के स्थान पर हरा-भरा उपवन बनाए चला जाता है। उपवन के लिए यह नदी शुभ है। सरिता छोटी हो या बड़ी इससे क्या मानव! परिश्रम का ही दूसरा नाम जीवन है। वास्तविक अर्थों में कोई बुद्धि कौशल नहीं सिवाय इसके जो श्रम से प्राप्त होता है। वाल्टर स्कॉट के कथनानुसार-मैं सुबह उठने की आदत का बहुत आभारी हूँ। यदि मुझमें यह आदत न होती तो काम ही न कर पाता। यह आदत मुझे हर क्षण परीक्षा के लिए सजग और सतर्क बनाए रखती चली गयी है।

साइकिल का प्रयोग बहुत समय तक बाजीगरों तक सीमित था। चैन का रिवाज हुआ तो सेफ्टी-व्हील चल निकला, जिससे साइकिल की लोकप्रियता बढ़ी। तब तक भी टायर के मामले में यह सवारी ढचरा रही। अंततः टायर में परिवर्तन हुआ और तब से आज यह एक उपयोगी साधन बन गया है। अपने वक्त का सुविख्यात नीतिज्ञ मोलत्के छियासठ वर्ष अध्ययन में बिताकर कार्य क्षेत्र में उतरा। उस आयु में भी मुख्याधिकारी होने पर उसने सैंडोवा अस्ट्रिया के अधिकार को निर्मूल कर जर्मनी से निकालकर दम लिया। चार साल बाद ही इससे बड़े उत्तरदायित्व के लिए फिर तत्पर रहा जब उसने फ्रांस को ऐसा आघात पहुंचाया कि यूरोप नक्शा ही बदलकर रख दिया।

इक्यावन साल की संघर्षमय अवधि के पश्चात उसके हिस्से फील्ड मार्शल की पदवी आयी। यदि लुई नेपोलियन-जैसा व्यक्ति उसके अधीन रहा तो यह उसके संघर्षमय जीवन का परिणाम था। जब कोई मनुष्य कामयाबी हासिल कर लेता है तो अन्य उससे ईर्ष्या करने लगते हैं। वस्तुतः हम इस बात पर ध्यान ही नहीं देते कि किसी कामयाबी के पीछे कितने लम्बे संघर्षों का कितना इतिहास छिपा है। विह्वल ने लिखा है-किसी ज्यूरी का प्रधान कठोर दिल, व्यवहार कुशल संगठन एवं विचारवान था किन्तु उसमें इतनी योग्यता न थी कि अपने विरोधी की योग्यता को समझ सके। जब श्रीमान कोट के तर्क घटना विशेष के विवाद में समाप्त हो चुके, तब भी तीन घंटे तक बार-बार वही तर्क दोहराते रहे। कारण यह था कि ज्यूरी के चेहरों पर अपने भाषण का प्रभाव न पड़ते देख वह अपने-तर्क का विश्लेषण करने पर विवश था कि आपकी मूर्खता के कारण मुझे बार-बार अपनी बात दोहरानी पड़ रही है। आखिर उसकी पुनरावृत्ति रंग लाई और कठोर चेहरे नर्म पड़ते गए। पूरे पांच घंटे तक ज्यूरी की आत्मा पर चोट पर-चोट लगाता रहा और ज्यूरी के विचार वकील की बात से सहमत होकर रहे।



हार्थान की रचना स्कालॉट लैटर' पढ़कर पाठक को असीम सुख प्राप्त होता है । शैली सौन्दर्य, विचार-प्रवाह और विषय-वस्तु की दृष्टि से यह उपन्यास सिद्ध करता है कि यह लगातार श्रम का परिणाम है । शांत स्वभाव का यह लेखक कितना मेहनती था, यह तथ्य उसकी नोटबुकों से स्पष्ट होता है । वह मामूली सी बात भी नोट करता था और अपनी रचना में उसकी छाप लगाता था । इस अमर रचना के लेखनकाल में उसका यही विचार था कि अन्य रचनाओं की तरह वह भी उसे जलानी ही पड़ेगी । सेलम को चुंगीघर से निकाल दिए जाने पर उसकी परिस्थिति यहाँ तक आ पहुँची कि सूखी रोटी खाकर वक्त काटता रहा । मगर परिश्रम, घोर परिश्रम, लगातार कठोर परिश्रम ही उसे अमर कर गया । विचार शीलता ऐसी शक्ति है जिससे मानवीय आंखें चौंधिया जाती हैं । लगातार चेष्टाओं का दूसरा नाम हैं-पराजयों का मुँह मोड़ते हुए अग्रसर होते रहना । सफलता और नाकामी में इतना मामूली अन्तर है कि कई बार मनुष्य को ज्ञात नहीं होता कि कब उसने इन दोनों की रेखा को स्पर्श किया ।

मोती इस इंतजार में रहता है कि गोताखोर कब एक और डुबकी मारे तो उसके हाथ आऊँ, किन्तु मात्र एक और गोते का साहस न कर वह स्पंज को उठाकर ले आता है । रिचर्ड सी. ट्रेच के कथनानुसार-सफल बनो, तैयार रहो, कमर कस लो कि अब तुम्हारी बारी आएगी, तुम रास्ते में पड़े नहीं रहो-निर्माताओं को तुम्हारी आवश्यकता पड़ेगी । जार्ज इलियट को बहुत समय तक यह विश्वास नहीं था कि वह उपन्यासों में सफल होगा । एक सुबह विचारों ने एक सपना बना लिया और परिणाम यह हुआ कि एक पुस्तक की रचना हो गई जिसका नाम है 'सीन्स फ्राम क्लेरिकल लाइफ । और उसे खूब कामयाबी मिली ।

एक महान काम हर्बर्ट स्पेन्सर ने किया-उसके लिए कितनी परेशानी सहनी पड़ी । कैसी-कैसी परिस्थितियों में उसने काम किया जबकि उसका स्वास्थ्य भी बिगड़ चुका था । छिहत्तर वर्ष की आयु में उसने अपनी महान रचना का दसवाँ भाग पूरा किया था । जेम्स गॉर्डन बैनेट को 'न्यूयार्क हैरल्ड' पत्र शुरू करते समय इतना भी अवकाश न था कि मिलने वालों के साथ कुछ क्षण बैठ सकता । जब ग्राहक को पत्रिका के किसी संस्करण की जरूरत होती तो वह ढेर की ओर संकेत कर देता और ग्राहक स्वयं पैसे रखकर पत्र उठाकर चला जाता था । 'ट्रिब्यून' के लिए तो उसे और भी अधिक परिश्रम करना पड़ा । रोजाना अठारह घंटों के श्रम के पश्चात् शनिवार को चौथाई डालर भी शेष न बचा पाता । यह परिश्रमी अपनी धुन में लगा रहा । अंततः चालीस साल के घोर श्रम के बाद अपने बेटे को अत्यंत कीमती पत्रकारिता की संपत्ति दी ।

एक दफा लंदन में एक बालक नौकरी की खोज में दुकान से दुकान और ऑफिस दर ऑफिस भटकता रहा, परन्तु उसे कहीं नौकरी नहीं मिली । उसने दृढ़ता नहीं हारी और धुन में लगा रहा । एक जगह पर उससे पूछा गया कि किसने भेजा है, तो साहस से उसने अपने नाकाम प्रयासों की कहानी दोहराई और विश्वास प्रकट किया कि एक न एक दिन उसे कामयाबी जरूर मिलेगी । उसके साहस पर खुशी जाहिर करते हुए स्वामी ने आवेदन-पत्र भेजने का परामर्श दिया और सहायता का आश्वासन दिया । उसके सही और उचित शब्दों में लिखे गए आवेदन पत्र के कारण उसे नौकरी पर रख लिया गया और इस संस्था के लिए वह उपयोगी बन गया ।

एक दफा किसी मोची से पूछा गया कि सर्वोत्तम मोची बनने में कितना समय लगता है । उसने जवाब दिया, समस्त उम्र चाहिए । और वह व्यक्ति था जूतेवाला माइकेल एंजेलो । प्रभाव, धन, पद यह बातें साहस और धैर्य के आगे नहीं टिक सकतीं । चाहे कोई भी काम शुरू करो, उसमें दृढ़ संकल्प से लगे रहो और यही कहो कि-मैं वह काम जरूर कर लूंगा, लक्ष्य यह हो, धुन में दृढ़ता । यह शब्द कान में ऐसे पड़े जैसे जंग में घोड़े के कान में बिगुल की आवाज पड़ती रहती है । मिलटन देश की रक्षा के लिए लगातार लिखता रहा और इससे उसके नयनों की रोशनी जाती रही । उस वक्त उसने कहा-मैं ईश्वर लीला के विरोध में कोई शिकायत नहीं करता हूँ । मन में ऐसी कोई आशा नहीं रखता, बस, सब कुछ सहन करता हुआ अग्रसर होता हूँ।

## मन की पवित्रता :

और सचमुच वह आगे बढ़ता गया, अन्धा होने के बावजूद उसने अमर साहित्य की रचना कर डाली । जॉन फिच बड़ा निर्धन व्यक्ति था, मित्र-परिचित भी कम थे, लोग उपहास उड़ाते और उसे विक्षिप्त मानते । बड़े लोग भी उसे निरुत्साहित ही करते, धक्के देते पर फिच अपने मित्रों के साथ लगा रहा और एक दिन उसने वाष्पीय नौका डेलावेयर में चलाकर दिखा दी, जो प्रवाह के साथ आठ मील और विपरीत दिशा में छह मील प्रति घंटे की गति से दौड़ सकती थी । जब तक मन पवित्र नहीं होगा तो विचार भी अपवित्र रहेंगे । न बातचीत पवित्र रहेगी और न ही जीवन ।

किसी मनुष्य के लिए लोगों के विचार इन शब्दों में उतरने चाहिए-अमुक व्यक्ति को मैं इसलिए पसंद करता हूँ कि वह सोने की मानिंद शुद्ध है और आइने की मानिंद साफ है । एक लेखक के कथनानुसार-यदि कोई व्यक्ति यह समझे कि वीतरागी होने पर पवित्रता स्थिर रह सकती है तो मैं इसका विरोधी हूँ । हमें ऐसे जीवन की जरूरत है जो विश्व में निष्कलंक रह सके । गंदले कीचड़ में भी

कमल की मानिंद खिल उठना सच्चा मानवीय गुण है। सागर में गल्फधारा का प्रवाह दरिया की मानिंद बना रहता है। जब जहाज इस पर से गुजरते हैं तो उनका अग्र भाग गर्म और पृष्ठ भाग ठण्डी धारा में होता है। इसी कारण दुर्गुणों गलत विचारों के सागर में पवित्रता की धारा उन्हीं में बहकर भी अपना गुण-धर्म नहीं छोड़ती। उपराष्ट्रपति विल्सन जब अपनी मृत्यु के समीप थे तो उन्होंने कहा था-यदि मुझे किसी एक के कहने पर सोचने, कहने या चुनने का मौका मिले तो मैं विह्टीयर का नाम लूंगा, जो विश्वभर में पवित्र विचारों का धनी और बेदाग आत्मा का मालिक है।

पादरी व्हाइट फील्ड से किसी व्यक्ति ने पूछा कि आप इतनी बार क्यों स्नान करते हैं और इतने स्वच्छ वस्त्र क्यों पहनते हैं? जवाब में उन्होंने कहा-स्नान और स्वच्छता से मतलब निर्मल जीवनयापन से है, फिर वस्त्र भी क्यों न उजले हों। आप गुनाहों से बचते हैं जैसे ही गलत विचारों से बचिए। गन्दे विचारों को अपने करीब न आने दें ताकि अस्पृश्य भावना छूट का रोग नहीं बने। गंदे विचारों भरी गाथा मन में अजन्म प्रतिध्वनित होती रहती है। ऐसी एक भी कहानी कानों तक न पहुंचने दें अन्यथा उसकी मोहर ऐसी गहरी पड़ेगी कि छुटाये न हटेगी। मन की परतों पर उतरे हुए गद्दे चित्रों की छाप पूरी तरह खत्म करने वाला अभी कोई कैमिकल नहीं निकला है। गंदे विचारों की छाया तक से दूर भागना बेहतर है। डेनमार्क की साम्राज्ञी कैरोलिन मेटिलडा ने अपने बंदी-जीवन के पलों में पूजाघर की खिड़की के पट पर लिखा था-प्रभो, मुझे गुनाहों से अबोध रखना। मुझे उनकी जरूरत नहीं, इन्हें औरों को भले दे देना। हरेक मानव की ऐसी कामना होनी चाहिए।

जूडास वृक्ष पर पते से पहले फूल निकलते हैं और इनकी सुंदर चमक दमक से खिंचकर असंख्य कीट-पतंगे आते हैं और फलों का विषैला रस चूसते हैं। पेड़ के नीचे अनगिनत लाशें इसकी याद दिलाती पड़ी रहती हैं कि बिषैले विचार-सुमनों के मिथ्या आकर्षण में मृत्यु ही मिलेगी, कहा जाता है कि ईरान के दरिया लार के निकट एक पहाड़ी है जिसमें दो गहवर हैं, जो एक दूसरे से थोड़ा हटकर हैं। उस पहाड़ी का नाम शैतान की पहाड़ी है। वहां से हर क्षण गंभीर गर्जना सुनाई देती रहती है जो धरती की गहराई से आती प्रतीत होती है। आज तक उन गहवों में झांकने का प्रयास नहीं हो सका। उनमें से प्राणघाती गैस उफनती रहती है। निकटवर्ती में सदैव बीस-तीस मरे पक्षी पड़े ही रहते हैं। रीछ-भालू भी जान दे बैठते हैं। सामाजिक क्षेत्र में भी ऐसी-ऐसी भयानक गहराइयां और गह्वर हैं कि जहां से विनाश की विषैली गैस निकलकर मानवजाति का प्राणांत करने में लगी रहती है।

**गतिशीलता एवं कुशलता :**

मामूली और छोटे-छोटे अपराधों व सफेद झूठों से होशियार रहिए । एक अनुभवी मानव के कथनानुसार-निम्न बातें शुभ हैं वक्त की पाबंदी, औचित्य गतिशीलता व कुशलता । यदि समय की पाबंदी न हो तो अवसर चूक जाता है । उचित रूप से काम न किया जाए तो लाभ नहीं मिलता । गतिशील न रहने से कोई भी काम भली प्रकार नहीं बनता । कुशलता की कमी में तो बड़े-बड़े अच्छे मौके हाथ से निकल जाते हैं । जिनका पुनः हाथ आना नामुमकिन हो जाता है । अब्राहम लिंकन ने राजनैतिक समस्याओं को सही तरीके से बयान करने की आदत, अभ्यास से हासिल की । वैन्डल फिलिप्स ने अंग्रेजी भाषा में अनोखी भाषा-शक्ति इस प्रकार से हासिल की कि घटनाओं को वही श्रेष्ठ तरीके से सोचा करता था और श्रेष्ठतम ढंग से बातचीत भी किया करता था । कुल-परिवार की प्रथाएं और परम्पराएं विश्व पर गहरा असर डालती हैं । परिवार की आदतों को बच्चे समाज में फैलाते रहते हैं । यदि ऐसी आदतों की खोजबीन की जाए तो उसका वास्तविक जन्म स्थान मालूम करना मुश्किल नहीं है ।

कार्य करने का तरीका खुद में एक मामूली सी बात है लेकिन जिस तरीके से मैं छोटी-छोटी बातें करता हूं वह बड़ा महत्वपूर्ण है क्योंकि इन छोटी-छोटी बातों से ही मैं अपने कारोबार करने की आदत बनाता हूं । मेरे लिए इस बात पर ध्यान देना जरूरी है कि काम चाहे कितना ही बे-जरूरत क्यों न हो, उसमें नाकाम न रहूं । आदत की तुलना ऐसे पेड़ से दी जाती है जो टेढ़ा उगा हुआ हो । यदि आपके घर में कोई पेड़ टेढ़ा उगा हुआ हो तो आप उसे सीधा नहीं कर सकते । यदि आप सीधा करके कहें कि देखा न अब टेढ़ा नहीं होगा, तो याद रखें, वह आपका कहना नहीं मानेगा ।

इससे अधिक आप यह कर सकते हैं कि एक खूंटा गाड़कर पेड़ को जरा सीधा करके उससे बांध दें और पेड़ की छाल टेढ़ी दिशा से उतार दें । फिर यदि आप हर महीना उसे थोड़ा-थोड़ा सीधा करते रहें और मौसम में जरा उसे जोर के साथ खम्बे से बांधकर रखें, तो फिर स्थाई रूप से उसे सीधा करने में कामयाब हो जाएंगे । टेढ़े पेड़ को आप सीधा कर सकते हैं किन्तु तत्काल नहीं, इस काम में एक-दो वर्ष तो लग जाएंगे ।

सर जार्ज स्टाण्टन जिसने किसी की हत्या कर दी और अपनी प्राण-रक्षा के लिए नहीं अपितु अपनी जात-पांत की रक्षा के लिए । इसके लिए उसने कठोर प्रायश्चित किया और वह यह था कि सात वर्ष तक ऐसे बिस्तर पर सोऊंगा जिसकी ऊपरी सतह पर लोहे की कीलें लगी हुई थीं । कीलें इस तरह की थीं कि त्वचा में गड़ नहीं सकती थीं । सर जार्ज स्टाण्टन ने उसे प्रायश्चित के पांचवें साल में देखा । उस समय तक उसकी त्वचा गैंडे की खाल के समान बन गई थी और वह उस कीलों वाले बिस्तर पर आरामदेह से सो सकता था । उस आदमी

ने अपना विचार जाहिर किया कि सात साल पश्चात प्रायश्चित पूरा होने के बाद भी शायद उसे अन्य बिस्तरों की बजाय कीलोंवाला ही अधिक सुविधाजनक प्रतीत हो। अपराधी जिन्दगी का कैसा जीता जागता उदाहरण है। गुनाह एक कांटेदार बिस्तर होता है। कुछ वक्त पाकर नैतिक अनुभूति मर जाने से वही बिस्तर आरामदेह प्रतीत होने लगता है। नियाग्रा नदी पर जब लटकता पुल या झूला बनाने की समस्या उपस्थित हुई, उस वक्त प्रश्न उठा कि लोहे के रस्से दूसरे छोर पर किस प्रकार पहुंचाए जायें। अन्ततः यह प्रस्ताव माना गया कि जब वायु अनुकूल दिशा में बह रही हो, एक पतंग उड़ाई जाए। उसे दूसरे छोर पर उतारा जाए। पतंग की पतली-सी डोर के साथ एक पतली रस्सी बांधी जाए और उसे दूसरे किनारे पहुंचाया जाए। फिर उससे ज्यादा मोटी रस्सी, इसी प्रकार लोहे के रस्से दूसरे पार पहुंचाए जाएं। आखिर एक शानदार पुल तैयार हो गया जिसकी बदौलत संयुक्त राज्य अमेरिका और कैनैडा के बीच मार्ग तैयार हो गया। खाड़ी के ऊपर से पहले हम पतंग की डोर दूसरे पार पहुंचाते हैं बाद में डोरी, रस्सियां और तब रस्सों को उस पार पहुंचाने की आदत पड़ जाती है और इसके आधार पर पुल बना देते हैं।

जॉन बी. गफ ने उल्लेख किया है-यदि आप न्याग्रा नदी में अपनी नाव डालें तो पानी की सतह स्वच्छ, चमकदार और सुंदर प्रतीत होती है। आपकी नाव धारा के साथ-साथ बहती चली जाती है। आप खुद अपने सुख-आनंद के जन्मदाता हैं। दुनियावी वस्तुओं के प्रति आपकी जितनी वासना होगी, आप उतना ही दुःख पाएंगे। आपकी उनके प्रति जितनी अनासक्ति होगी, आप उतना ही आनंद लाभ पा सकेंगे। आप दुःख में असमर्थ नहीं हैं। अमर आनंद घर-द्वार पर आने की इंतजार में है। आप निराशा और पाप की काल-कोठरी के कैदी नहीं हैं। अब भी पवित्रता का प्रकाश आपकी बंद पलकों पर पड़ तो रहा है। पाप और आत्मासक्ति की गहरी नींद में हम स्थाई आनंद खो बैठते हैं। इस प्रकार वह हमसे दूर जा पड़ता है।

तब उस आनंद का अमर संगीत सुनाई नहीं पड़ता है और उसके सदा बहार फूलों की महक हमारे मानस को पुलकित नहीं कर पाती है। जब पाप और आसक्ति त्याग दिये जाते हैं और इन्द्रियों के लिए वस्तुओं का मोह छोड़ दिया जाता है तब दुख लुप्त हो जाता है। दिल मौज से भर जाया करता है। जिन व्यक्तियों के दिल निजी हित से रहित हो जाते हैं आनंद उनके अंदर दास करता है जो शांति एवं पवित्रता से जीवन व्यतीत करते हैं आनंद उनकी सम्पत्ति है। जो स्वार्थी कलह-प्रिय और दुराचारी हैं आनंद उनसे मीलों दूर भागता है। आनंद एक सुंदर, कोमल और पवित्र देवदूत है जो पवित्रमन व्यक्तियों के दिल में ही रहता है। वह स्वार्थ के साथ नहीं रह सकता। वह केवल प्रेम का दोस्त है।

## अभिलाषाओं पर नियंत्रण :

अभिलाषाएं जितनी कम होंगी, उसी मात्रा में सुख मिलेगा। सुख की पूर्ण प्राप्ति तो पवित्र-मन आदमियों की होती है, घर में इसका रसास्वादन साधारण व्यक्ति भी, लालसाओं के त्याग से कर सकते हैं। सच्चे, स्वार्थहीन होकर आप उच्चतम सत्य को खोजेंगे तो उसे अवश्य पाएंगे। सत्य को प्राप्त करने का आपका जितना प्रयास होगा, उसका अनुभव भी उसी अनुपात में होगा और जितना आप अनुभव करेंगे, उतनी ही गहराई से आपको आनंद होगा। दूसरों की हितचिंता में, दूसरों की भलाई और प्रेम में, दूसरों की- सेवा में आप अपनी स्वार्थमय लालसाओं को जितना भूल जाएंगे, उतना ही अधिक आपको आनंद मिलेगा। सुख के मंदिर का द्वार है निःस्वार्थ, जिसमें प्रवेश करके कोई भी व्यक्ति उसे प्राप्त कर सकता है। किसी को संदेह हो तो वह स्वयं परख सकता है। निष्कर्ष रूप में, जब हमें यह ज्ञान हो जाता है कि स्वार्थ से दुःख तथा स्वार्थहीनता से सुख मिलता है।

जब हम समझ लेते हैं कि हम जिनके साथ रहते हैं और जिनके संपर्क में आते हैं, हमारी निःस्वार्थता से अधिक से अधिक सुखी और आनंदित होंगे। जब हमें यह अनुभूति होने लगती है कि मानव-सृष्टि एक ही है और जो एक व्यक्ति का सुख है वह सबका सुख है-तब हमें न केवल अपने तथा अपने मित्रों के लिए बल्कि अपने विरोधियों के लिए भी राह में कांटों की जगह फूल बिछाने चाहिए। उक्के सौरभ से वायु सुगन्धित हो जाए और संसार झूम उठे। स्थायी आनंद! क्या निःसंदेह कोई ऐसी वस्तु है? वह कहां है? किसके पास है? है ऐसी वस्तु है जो वह वहां है जहां पाप नहीं है। वह पवित्र मन में रहती है। अंधकार अस्थिर छाया है। प्रकाश स्थाई चीज है। दुःख अस्थिर है। सुख चिरस्थाई है। किसी भी सत्य चीज का क्षय नहीं हो सकता है। कोई असत्य वस्तु टिक नहीं सकती है। दुःख अक्स वस्तु है। वह स्थाई नहीं हो सकता। आनंद-सुख सत्य चीज है। वह खत्म नहीं हो सकता।

यह एक जानामाना सच है कि शारीरिक अपराध का दण्ड भी साथ में मिलता है। बहुत सी आकृतियां अपने गुप्त गुनाहों के कारण शर्मसार बनी रहती हैं। बहुत सी आंखें हैं जिनका प्रकाश मद्धम हो जाता है, पवित्रता के विनाश के साथ ही आदमी अपनी सत्ता की शोभा खत्म कर लेता है। एपी क्यूरस के कथनानुसार-जो व्यक्ति सदाचारी नहीं, वह कभी खुश नहीं रह सकता। विश्व में कोई वैभव इतना कीमती नहीं होता, जितना वैचारिक पवित्रता का वैभव। पुरुष हो या नारी, सभी को शारीरिक एवं आत्मिक पवित्रता का सम्मान करना चाहिए। यदि कोई व्यक्ति रोग से भरे शरीर के साथ लिपटा रहेगा तो वह ज्वर असर

से बचा नहीं कर सकता । इसी प्रकार गंदे विचारों में लिपटे रहने से मानसिक विकार आ जाना स्वाभाविक है ।

पीटर लिली एक महान चित्रकार था । वह कभी किसी हीन कोटि के चित्र को झांकता भी न था कि कहीं उसका प्रभाव उसकी तूलिका पर न आ पड़े । बुराई का दाग ऐसा होता है कि लेडी मैकबेथ के हाथ पर लगे मानवी हत्या के लहू के दाग की मानिंद धोए नहीं धुलता । युवकों के लिए सबसे बड़ा आदर्श यही है कि मन पवित्र रहे । जो लोग बुराई को भी एक अनिवार्यता मानते हैं उनसे हमेशा खुद को बचाइए । यही नियम है । मिलटन के कथनानुसार-बुराई और शक्ति में कोई समानता नहीं । शक्ति केवल अच्छाई में है । उसी से स्वास्थ्य है और उसी से दृढ़ता । एच. आर. स्टोर के कथनानुसार-बच्चों को पवित्रता की शिक्षा देना आवश्यक है । निस्संदेह इससे बच्चों में बड़े होने तक विचारों का एक सुनिश्चित दर्रा बन जाता है क्योंकि तेरह से उन्नीस की आयु के बीच का वक्त ऐसा है कि साथियों के विचारों से उसे बे-असर रख पाना लगभग मुश्किल होता है ।

## अपवित्र विचार :

अभिभावक जहरीले पौधों से असावधान रह जाते हैं जो अज्ञानता में बढ़ते और फूलते-फलते रहते हैं । यह उपेक्षा अन्ततः भयानक परिणाम का कारण बनती है । अपवित्र विचारों से बचे रहने का एक ही उपाय है-लगातार काम करते रहना । ऊँचे विचार रखना जीवन के लिए बहुत जरूरी है । हम बड़ी सुगमता से भूल जाते हैं कि जीवन में सदाचरण का कितना महत्व होता है । पवित्र जीवन व्यतीत करने वाला मनुष्य खुद अपनी दृष्टि में ऊपर उठ जाता है । जब उसे यह ज्ञात हो जाता है कि जीवन का स्रोत ईश्वर है और भावी सुख की आशाएं उसके पवित्र जीवन यापन से जुड़ी हैं तो वह वासनाओं को सरलता से हटा देता है । एक बार की बात है कई चरवाहों ने एक चट्टान पर से एक बज उड़ते देखा जो कि पंख मारता आकाश को छूने लगा । धीरे-धीरे उड़ान शिथिल पड़ने लगी और वह डगमगाने लगा । पहले उसकी एक भुजा गिरी, फिर दूसरी और तब वह खुद धरती पर आ गिरा । चरवाहे लपके और क्या देखते हैं कि उड़ान से पहले एक सांप उससे आ लिपटा था । बाज को ज्ञात नहीं हुआ और सांप उसके पंखों में घुसता चला गया । कान के दौरान सांप उसे काटता रहा और बाज को ले डूबा ।

जीवन में शरीर के विभिन्न अंगों को मस्तिष्क, आदतें बनाने की राह दिखाता रहता है । अंग क्रिया और प्रतिक्रिया की पैरवी करते हुए खुद काम करते रहते हैं और इस प्रकार से स्नायविक प्रणाली को जीवन के कर्तव्यों का अधिकतर

हिस्सा अदा करने का अवसर मिलता रहता है । यह प्रकृति की देन है और इसके भरोसे मस्तिष्क को श्रम से मुक्ति मिल जाती है । इससे यह भी लाभ है कि दिमागी तौर पर उच्चतर सेवाएं अर्पित करने के लिए सम्पूर्ण शक्तियों पर आधिपत्य स्थापित हो जाता है । यदि एक सामान्य सी आदत को संपूर्णता प्रदान की गयी हो तो मानव जीवन का काम एक दृष्टांत सिद्ध होगा । यदि उस आदत के निर्माण में उपेक्षा से काम लिया गया है, तो जीवन का काम अधूरा रहेगा । आपकी उन्नति का मार्ग इसी पर आधारित है ।



## 4. अवसर का उपयोग



---

अभिमान और अहंकार का पूर्ण परित्याग करिए । दूसरों की भावनाओं पर आघात नहीं कीजिए अर्थात् सबके प्रति उदार, क्षमाशील और दयालु बने रहिए । यही उचित मार्ग है ।

---

जे० जी० हालैंड के कथनानुसार-‘चरित्र मनुष्य के भीतर रहता है और ख्याति बाहर । पुरानी बात है-एक अमेरिकन आलोचक ने लिखा है’ यह कृत्रिमता का युग है । ऊपरी चमक-दमक इसकी है । खेद है कि हमारे देवता कृत्रिम हैं, नायक बनावटी, राजनीतिज्ञ नकली, ज्ञानी-विज्ञानी और स्कूल सबके सब दिखावटी ही हैं ।” युगों पुरानी यह बात क्या आज के संदर्भ में पूरी तरह घटित नहीं हो रही है? साउदे ने उल्लेख किया है-‘जो दिखावे की वस्तुओं पर शीघ्रता से कोई मत निश्चित कर लेते हैं वह वास्तविकता से कम परिचिति हो पाते हैं ।’ ऐसी ही एक कहानी ऐरन बेरे की है । यह व्यक्ति अत्यंत सदाचारी और भला प्रतीत होता था, उसने ज्वर में तड़पते हुए देश के उत्तरी वनों में अर्नाल्ड के साथ यात्रा की और उसका यह असर पड़ा कि ऐरन बेरे तब अपने युग का महान षड़यंत्रकारी, युद्ध-पिपासु और राजनीतिज्ञ बन गया ।

कहते हैं वकील लोगों के लिए सबसे बड़ी कठिनाई की बात यह होती है कि जब तक उनके अपने मन में अपने मुक्किल के सच्चे होने का विश्वास न हो, वह ज्यूरी को अभियोग के सत्यपक्ष का विश्वास ही नहीं दिला सकते । सच तो किसी न किसी तरीके से साफ जाहिर हो जाता है जैसे कि नजर से, आवाज से, सोचे-बिन सोचे कहे वाक्यों या शब्दों से भी । एमर्सन के कथनानुसार-‘हम

अपने जीवन के विशाल भण्डार में व्यर्थ और बेकार सामग्री एकत्र नहीं कर सकते हैं, इसमें जो भी गला सड़ा, खराब-पुराना, तार-पौध है वह सतह पर आकर रहेगा ही और सदा हमारे विरुद्ध साक्षी देता है । ' हम अपनी बुराइयों को छिपाये नहीं रह सकते । हमारे मन की अतिथिशाला में विचारों का जो अतिथि समादृष्टि होता है वह अपने हस्ताक्षर की मुहर हमारे चाल-चलन पर भी लगा जाता है ।

हमारे कलंक और दाग हमारी दुर्बलता को जाहिर कर देते हैं और वह हमारी जीवन की स्वच्छ शिला पर ऐसे अंकित हो जाते हैं कि कोई भी व्यक्ति उन्हें आसानी से पढ़ सके । जितनी दूर तक जिस मनुष्य की बुद्धि जाती है, वह अपनी सहानुभूति का विस्तार उतनी ही दूर तक कर सकता है । उसके आगे नहीं बढ़ पाता । और व्यक्ति जितना ही अधिक नम्र और दयालु होता जाता है वह उतना ही ज्यादा विवेकशील भी होता जाता है । मनुष्य की अपनी सहानुभूति का दायरा जितना अल्प होता है उसका हृदय भी उतना ही छोटा होता जाता है । उसका जीवन उतना ही अधिक धुंधला होता जाता है ।

## सहानुभूति :

सहानुभूति के क्षेत्र को विकसित करना जीवन को आलोकित, प्रफुल्लित करना माना गया है । दूसरों के लिए रोशनी और खुशी का रास्ता खोलने को कहा गया है । उत्तम सहानुभूति हम तभी रख सकते हैं, जब हम उनके साथ आदर्श तन्मयता हासिल करें । वास्तविकता है कि स्वार्थहीन प्यार बल जल्दी प्रेम उत्पन्न कर लेता है । जिस मनुष्य की सहानुभूति सबके साथ है जो सबमें तन्मय हो रहा है वह प्रकृति के सच का तुरंत साक्षात्कार कर लेता है । अन्यो को अपनी सहानुभूति से जो जितना दूर रखता है उससे स्वर्ग शान्ति और सत्य भी उतने ही दूर रहते हैं । जहां उसकी सहानुभूति समाप्त होती है वहीं दुख-दारिद्र्य की शुरुआत होती है । क्योंकि दूसरों को अपने प्यार से वंचित रखना अपने-आपको प्रेम के सुख से वंचित रखना है और स्वार्थ की काल कोठरी में पड़े-पड़े सड़ना माना गया है । मनुष्य दूसरों के प्रति अपार प्यार या सहानुभूति से भर उठता है ।

तभी उसके सामने सच का प्रकाश रोशन होता है और असीम प्यार में ही अपार सुख की प्राप्ति होती है । सहानुभूति में असीम आनंद है । इसमें सर्वोत्तम और सबसे शुद्ध सुख जाहिर होता है । सहानुभूति अलौकिक है क्योंकि इसके दिव्य प्रकाश में सब तरह के स्वार्थ लिप्त विचार नष्ट हो जाते हैं और रह जाता है केवल दूसरों में तन्मय होने का एक मात्र विचार । इसके उलट, जहां मनुष्य ने सहानुभूति करना छोड़ दिया, समझिए कि आप गलत कदम उठा गये । वैसे

हम अपने आप से घबराते हैं। अपनी गलतियां आप बन जाया करती हैं पर यह सच है कि एक व्यक्ति का पाप सबका पाप है। एक पुण्य सबका पुण्य है।

किसी व्यक्ति को दूसरों से अलग नहीं किया जा सकता। आदमियों में परस्पर प्रकृति का फर्क नहीं माना गया है। फर्क होता है केवल अवस्था का। यदि कोई व्यक्ति यह समझता है कि वह अपने गुणों के कारण दूसरों से उत्तम है और इस आधार पर अलग है, तो यह एकदम गलत है। मनुष्य सब एक हैं। सहानुभूति की पवित्र वेदी पर पुण्यात्मा और पापात्मा मिलते हैं और एक हो जाते हैं। सहानुभूति की सबसे अधिक जरूरत किसको है? इसका सबसे अधिक पात्र कौन है? संत, ज्ञानी और महात्मा इसका पात्र नहीं है। असंत, अज्ञानी और संकीर्ण हृदय को ही इसकी जरूरत है। जितना मनुष्य का पाप पक्ष मजबूत होगा, उतनी ज्यादा उसे सहानुभूति की जरूरत होती है।

ईसा के कथनानुसार- “मैं पवित्र आत्माओं को नहीं, बल्कि पाप आत्माओं का प्रायश्चित्त कराने आया हूँ।” वही आदमी पापी को बुरा, घृणित और नीच बताता है। जो खुद उसी वर्ग का होता है, वह यह नहीं समझ पाता कि उसके पाप यद्यपि रूप, आकार में दूसरे व्यक्ति से भिन्न होते हैं किन्तु हैं तो अन्ततः पाप ही और वह यह पाप नहीं जान पाता कि सब तरह के पाप मूल में एक हैं केवल उनके रूपों में अंतर होता है। जो व्यक्ति खुद पाप करता है, वह दूसरे पापियों की निन्दा ही करता है।

सान फ्रांसिस्को के समाचार पत्र ‘आर्गोनाट’ में एक समाचार प्रकाशित हुआ था कि मिल्पिटस में एक औरत रहती थी जो प्राणलेवा दुखों, निराशा, अपच और गंदे सपनों जैसे रोगों की शिकार थी। उसने अंततः इन रोगों से मुक्ति पाने का संकल्प कर लिया था। उसने यह नियम बना लिया कि चाहे कैसा भी अवसर हो, वह दिन में तीन बार खूब खुलकर अट्टहास करेगी। इस प्रकार उसने जरा-जरा सी बात पर हंसने की आदत डाल ली। वह अपने कमरे में चली जाती और वहां अकेली हंस-हंसकर लोटपोट हुआ करती थी। इस समय वह औरत बड़ी स्वस्थ दिखाई पड़ती है। उसका पति एवं बच्चे भी उसके स्वभाव से प्रभावित हुए हैं और वह हर प्रकार से स्वस्थ व प्रसन्नचित्त हैं। इसी तरह पश्चिम न्यूयार्क में एक डाक्टर रहता था जिसे लोग ‘हंसोड़ा डाक्टर’ कहते थे।

उसका सही नाम डाक्टर बर्डिक था और हर पल मुस्कराता रहता था। उसके चेहरे पर प्रत्येक क्षण खुशी नृत्य करती थी। कहते हैं उसके प्रसन्नचित्त स्वभाव का यह असर पड़ा कि उसकी मौजूदगी से उसकी जिन्दादिली और आशा से परिपूर्ण नसीहत से ही हरेक रोगी को आराम मिल जाता था। वह दवाओं का प्रयोग कम ही करता था, मगर रोगी को आराम जरूर मिल जाता था। निकटवर्ती एक नगर में कोई रोगी था और उसे देखकर यही लगा कि वह

अवश्य मर जाएगा । इसके कुटुम्बियों को बुला लिया गया । सभी लोग उसके बिस्तर के करीब जुड़े खड़े थे कि एक व्यक्ति उससे मिलने के लिये आया । उसने मुस्कराते हुए रोगी को विश्वास दिलाया कि तुम जल्दी ठीक और स्वस्थ हो जाओगे । उसने इस अंदाज में बातचीत की कि रोगी बेचारा मजबूरी में हंस पड़ा । इस हंसने के प्रयत्न में उसके शरीर और स्नायुओं में ऐसी हरकत हुई कि वह संभलने लगा और सचमुच ही जल्दी स्वस्थ हो गया । इमर्सन के कथनानुसार-“अपनी दीवारों पर कोई उदास या गमगीन चित्र न लगाओ और अपनी बातचीत में मुसीबतों को न घसीट लाओ ।”

टाल्मेजा ने लिखा है- "कुछ लोगों को भ्रम है कि जब वह लोग संकट से घिरे लोगों से हमदर्दी जताते हुए खेदजनक बातें करते हैं तब उनसे तसल्ली और तुष्टि होती है । कभी किसी आत्मा में नैराश्य का संचार मत करो । जब आत्मा की किसी टूटी हड्डी को बांधो और बांधने के लिए खपची वगैरह की जरूरत पड़े तो गर्म ढले हुए लोहे की शलाका मत बनाओ ।" क्रामवेल के बारे कहा जाता है कि आशा उसमें से ज्वलंत रेखा स्तम्भ की तरह फूट पड़ती थी । जबकि किसी ओर से आशा की कोई किरण दिखाई नहीं देती थी । जो लोग प्रसन्नचित्त रहते हैं उनकी विजय में कोई संदेह नहीं क्योंकि प्रसन्नता कभी अकेले जन्म नहीं लेती है ।

एक बालक ने अपने बीमार भाई की चर्चा करते हुए कहा- "मैं भाई को खुश करता हूँ वह हंस पड़ता है, इससे मुझे खुशी होती है और तब मैं भी हंस पड़ता हूँ ।" "खुशी एक पच्चीकारी काम है, जिसमें छोटे-छोटे मणिरत्न भी शामिल हैं ।" दुख मत मनाओ । चेहरा मत बिगाड़ो । आखिर हम रोशनी तक पहुंच ही जायेंगे, बशर्ते कि हमारी दृष्टि ऊंचाई की ओर हो, हम उच्च जीवन गुजारें और ऊंचे अच्छे काम करें । जमीन में पड़े हुए बीज के बारे में यह संदेह नहीं किया जा सकता है कि व्यर्थ पड़ा है । इसी कारण अधिकतर महात्माओं ने कहा है और उनका मंत्र है कि "जब मनुष्य प्रतिशोध की भावना छोड़कर क्षमावृत्ति को ग्रहण करता है तो वह अंधकार से प्रकाश की ओर बढ़ जाता है । प्रतिशोध की भावना इतनी अंधकार और अज्ञान से पूर्ण है कि कोई बुद्धिमान और ज्ञानी मनुष्य इसे ग्रहण नहीं कर सकता है, लेकिन तब तक उसकी भयंकरता को समझा नहीं जा सकता जब तक उससे छुटकारा न पा लिया जाये और उसके स्थान पर उच्चतम आचरण को अपना न लिया जाय ।"

मनुष्य अपनी पापपूर्ण वृत्तियों से अंधा हो जाता है और पथभ्रष्ट भी हो जाता है । सब प्रकार के त्याग का अर्थ है-अहंकार, क्रोध और अहंभावना का पूर्ण त्याग करना । जब ऐसा कर लिया जाता है तो उच्चतम जीवन, उत्तम बुद्धि तथा पवित्र प्रकाश, जो पहले ढंके हुए थे, अपने भव्य सौंदर्य के साथ प्रकट होने लगते हैं । छोटे-छोटे शिकवे, शिकायतें, व्यंग्य-कटाक्ष और उपालम्भ यद्यपि देखने में

घृणा और प्रतिशोध से कम हानिकारक है फिर भी यह चरित्र को लंगड़ा और आत्मा को पंगु बनाकर छोड़ देते हैं। जो अहंकार और अपने को बड़ा समझने की भावना से उत्पन्न हो रहा हो, उसे दूसरों के कामों में और विचारों में लगातार कोई न कोई दुर्भावना अवश्य नजर आने लगती है।

## अहम की भावना :

मनुष्य के मन में जितनी अधिक अहंभावना होगी, उतनी ही अधिक बढ़ी हुई उसके मन में प्रतिशोध की भावना भी होगी। इस प्रकार, छोटी-छोटी बातों से नाराज हो जाने से उसके मन में घृणा की भावना बहुत बढ़ जाती है और इससे मनुष्य घोर अंधकार, विपत्ति तथा आत्मवंचना का शिकार बन जाया करता है। अपनी भावनाओं पर चोट मत होने दीजिए, जिसका अभिप्राय है कि अभिमान और अहंकार का पूर्ण परित्याग करिए। दूसरों की भावनाओं पर आघात नहीं कीजिए अर्थात् सबके प्रति उदार, क्षमाशील और दयालु बने रहिए। यही उचित मार्ग है। एक बार नेपोलियन ने कहा था, मुझे एक अवसर दे दो। देखो मैं कैसा चमत्कार करता हूँ। नेपोलियन के कथनानुसार-जो मनुष्य अवसर का सदुपयोग करता है वह सदा आगे बढ़ता है।

फ्रेंकलिन ने एक जगह उल्लेख किया है- “मेरे दफ्तर के पास एक मकान पर कई राज-मजदूर लगे हुए थे। उनमें से एक को मैंने हमेशा हंसते-हंसते देखा। शीत हो, बादल हो, सूर्य की एक भी किरण न हो, उसके खिले मुखड़े पर हमेशा खुशी बनी रहती थी। एक सुबह मैं उससे मिला और उसके चहकते रहने का रहस्य जानना चाहा।” उत्तर में उसने कहा- “यह कोई रहस्य की बात नहीं है। मेरी पत्नी बहुत अच्छे स्वभाव की है। जब मैं काम पर निकलता हूँ तो वह बड़े प्रोत्साहन की बात छेड़ देती है। जब शाम को मैं घर जाता हूँ तो मुस्कराकर मुझे प्यार से लपेट लेती है। इसके बाद चाय जरूर मिलती है। चूंकि मेरी पत्नी हमेशा स्वागत करने और मुझे लुभाने को तैयार रहती है, मुझे कभी कटुता से पेश आने का अवसर ही नहीं मिल पाता।” इसी प्रकार सालिसबरी देश के एक गड़रिए से किसी ने पूछा कि कल कैसा मौसम रहेगा? गड़रिए ने जवाब में कहा कि मौसम वैसा ही होगा-जैसा कि मैं चाहता हूँ। इस पर जब सवाल करने वाले ने आश्चर्य जाहिर किया तो उत्तर मिला कि मौसम हर सूरत में वैसा होगा जैसा ईश्वर को मंजूर है और जिस बात से ईश्वर प्रसन्न है उसी से मैं खुश रहता हूँ, इसलिए मौसम भी मेरे ही अनुकूल रहेगा।

जीवन का आनंद प्राकृतिक तापमान पर निर्भर नहीं होता है बशर्ते कि हम ऐसा संकल्प कर लें। आत्मिक आलोक कभी भौतिक प्रकाश पर निर्भर नहीं होता है वरन् बाहरी रोशनी से ज्यादा चमक आत्मिक आलोक में है। यह एक

ऐसा सच है कि जिसे जान लेने पर हम जीवन में प्रगति के द्वार खोल दिया करते हैं। वास्तव में हम अपने जीवन की उपेक्षा कर जाते हैं। हम सबसे पहले अपने जीवन में हर कदम पर कामयाबी पाने के लिए सरल से सरलतम प्रयास करते हैं लेकिन तब तक उसका संयम पूर्ण नहीं कहला सकता। यदि आप उत्तम सुख की अनुभूति हासिल करना चाहते हैं तो पहले आपको अपने व्यवहार को कोमल बनाने का अभ्यास करना होगा। दूसरे लोग आपके बारे में जो भी कहें और आपके साथ जो भी व्यवहार करें, आप कभी उनसे गलत व्यवहार न कीजिए। घृणा का उत्तर घृणा से नहीं दीजिए।

## शिष्टता का व्यवहार :

यदि कोई व्यक्ति आपसे नफरत करता है तो हो सकता है कि जाने-अनजाने आपके व्यवहार में कहीं कोई भूल रह गई हो, या कहीं कोई गलत-फहमी हो गई हो, जिसे थोड़े से शिष्ट व्यवहार से या व्यावहारिक तर्क से दूर किया जा सकता है। घृणा तुच्छ, हीन तथा अंधी और अप्रिय है जबकि प्रेम महान, कांतिमान दूर दृष्टा और सुखकारी माना गया है। सब प्रकार की घृणा का त्याग कीजिए। मानव मात्र के प्रेम की पवित्र बेदी पर इसका बलिदान कीजिए। अपने किसी प्रकार के दुख का विचार छोड़िए। अब से इस बात का लगातार ध्यान रखिए कि आप किसी की भावनाओं को ठेस नहीं पहुंचाएंगे, न किसी का दिल दुखाएंगे। अपने मन के सभी कपाट खोलिए और उनमें से मधुर-सुधारस बहने दीजिए।

सबके लिए सुरक्षा और शान्ति की पवित्र भावना रखिए-भले ही वह आपका शत्रु ही क्यों न हो, चाहे आपकी बुराई ही क्यों न करता हो, आपसे ईर्ष्या क्यों न रखता हो। आत्मचर्चा, आत्मश्लाघा और झूठे घमंड तथा अभिमान जैसी अपवित्र भावनाएं छोड़ देनी चाहिए। मस्तिष्क के नीरस तथा मन के यह भले विचार हैं। जो व्यक्ति एक-एक करके इन पर जितना नियंत्रण करता जाता है और धीरे-धीरे इन्हें त्यागने में जितना सफल होता है, उतना वह अपने दोषों, दुखों एवं कष्टों से ऊपर उठता जाता है और इस प्रकार वह पूर्ण एवं असीम सुख का इस्तेमाल करता है। जिन मानसिक विकारों का त्याग करने के लिए आपसे कहा गया है, वह पवित्र एवं नम्र हृदय की वेदी पर ही संभव है। जब तक मन में अपने दोषों को पहचाना व स्वीकार नहीं किया जाता, तब तक प्रगति असंभव है। स्काटलैण्ड में अरेगो एक जिल्दसाज था। वह गणित की एक स्कूली पुस्तक की जिल्द बांध रहा था कि जिल्द के साथ एक रद्दी कागज चिपकाते समय उसकी दृष्टि इन शब्दों पर पड़ी।

“चलते चलो। जनाब, बढ़ते चलो। जो कठिनाई तुम्हारे समक्ष आएगी, वह लगातार तुम्हारे लिए प्रगति के साथ ही सुलझती जाएगी। बढ़ते चलो, उजाला

हो जाएगा और तुम्हारे रास्ते में रोज बढ़ने वाली स्वच्छता के साथ चमक-दमक आती जाएगी ।” उस रद्दी कागज पर एक पत्र की प्रति लिपि थी जो ‘द अलेम्बर्ट’ ने अपने एक युवक मित्र को लिखा था, किन्तु अरेगो ने उसे ही अपना मार्ग दर्शक बना लिया था और वह अपने युग का नक्षत्रवेत्ता बन गया । उसका कहना है-“प्रगति का यह परामर्श ही मेरा सबसे महान गुरु बन गया ।” इस तरह आप देखते हैं कि साधारण सी बात पर भी मनुष्य अपने जीवन में कितना बड़ा परिवर्तन ला सकता है । संकल्प और मौके को पहचान कर मनुष्य क्या नहीं कर सकता है ।

## संकल्प :

विश्व के अधिकतर महापुरुषों की कामयाबी का रहस्य यही है । रुजवेल्ट एक बार जो संकल्प कर लेता था, उसको पूरा करके रहता था । संकल्प और अवसर का उपयोग बड़े महत्व के कदम हैं । एडमण्ड बर्क के कथनानुसार-“हमारा प्रतिद्वन्द्वी ही हमारे लिए वास्तविक सहायक है । हमारा जो संघर्ष कठिनाइयों के साथ होता है वह हमें हमारे उद्देश्य से परिचित कराता है । वह हमें विवश करता है कि हम अपने ध्येय पर हरेक संबंध और हरेक कोण से चिन्तन करें । उसकी सहायता से हम केवल ऊपरी धरातल को नहीं, बल्कि गहराई को भी छू पाने के योग्य हो जाएंगे ।” कूपर-इंस्टीट्यूट के संस्थापक ने शिलान्यास के अवसर पर यह शब्द अंकित करवाए कि “इस संस्था के निर्माण से मैं इस लक्ष्य की पूर्ति चाहता हूँ कि हमारे युवकों के सामने समस्त वैज्ञानिक भंडार खुलकर आ जाएं-युवक वर्ग सृष्टि का सौंदर्य निहारें, स्रष्टा से प्यार करना भी सीखें ।”

चार्ल्स नार्डहाफ ने लिखा है- “जो बालक माता-पिता का लाडला होता है, शीत ऋतु में जबकि अन्य बालक बर्फ पर खेलते हैं, वह अंगीठी के पास दुबका बैठा होता है और देर तक आराम से बिस्तर पर सोया रहता है, जेबें सदा मिठाई से भरी रहती हैं और उसकी जान की चिन्ता में उसके मां-बाप रात-दिन सूखा करते हैं, ऐसा लड़का चाहे अपने ऐसे साथी को देखकर तरस खाए और दुख माने जो पांवों से नंगा फिरता है, सुबह उठकर गाय-भैसों को चराता है, पहनने को इने-गिने वस्त्र हैं, मिठाई कभी मिलती है, कभी नहीं मिलती है, मगर इतिहास और अनुभव इस तथ्य के साक्षी हैं कि उपयोगी इंसान बनने और विश्व में मान व ख्याति प्राप्त करने के लिए केवल बलिष्ठ और मेहनती बालक ही अधिकारी हैं । प्रकृति को बेकारी और गतिहीनता से बहुत घृणा है चाहे ये दुर्गुण अमीर में हों या गरीब में ।”

सही अवसर पर लाभ उठाने की नजर जरूरी है । अगर हम मुसीबत को खींचकर छाती से लगाते हैं तो स्वाभाविक है कि दुर्बल भावनाओं का प्रवाह हमारी ओर को बहने लगेगा और वह हमारे अस्तित्व को अपने भंवर में फंसाकर आखिर हमें डुबो ही देगा । बहुत साल पहले की बात है कि बोस्टन की गलियों में एक निर्बल अंधा फेरी वाला सुई धागा, बटन और सीने-पिरोने की वस्तुएं गठरी में बांध घर-घर बेचा करता था । डाक्टर सैवेज को सदा उस पर दया आती थी । एक बार साहस बटोरकर उन्होंने हाल पूछा और यह सुनकर उन्हें बड़ी हैरानी हुई कि वह अंधा अपनी स्थिति से पूर्ण संतुष्ट था ।

उसने कहा- “मेरी पत्नी बड़ी वफादार है और अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए मेरा काम ठीक-ठीक चल रहा है । वैसे मैं भाग्य को कोसने लगूं तो अपने को छोटा समझने के अतिरिक्त और क्या पा लूंगा !” जे० कुक अपनी इक्यावन साल की उम्र तक लखपति बना रहा, मगर बावनवें साल में वह एक-एक पैसे को मोहताज हो गया । तब उसने नए सिरे से श्रम किया और फिर से बड़ी भारी धनराशि अर्जित कर ली । तीन हजार लोगों का ऋण उसने कौड़ी-कौड़ी अदा कर दिया और सभी वचन निभाये । एक बार एक जान-पहचान वाले सज्जन ने पूछा कि दोबारा इतनी दौलत कैसे पैदा की?

तो उन्होंने जवाब दिया-“यह एक सीधी सी बात है । माता-पिता से जो स्वभाव मुझे पैतृक रूप से मिला था, मैंने उसमें कोई परिवर्तन नहीं आने दिया । होश संभालने से लेकर आज तक मैं आशापूर्ण स्वभाव बाला रहा हूं, मैंने किसी कष्ट-कलेश को अपने समीप नहीं आने दिया मुझे विश्वास रहा है कि हमारा देश दौलत से भरा पड़ा है और इस दौलत को प्राप्त करने के लिए केवल इतना पर्याप्त है कि परिश्रम किया जाए और अवसर का लाभ उठाया जाए । हमेशा अवसर पर नजर जमाए रहो, यह मेरी सफलता का रहस्य है ।”



## 5. कठिनाइयों पर विजय



---

**आपका कर्तव्य, जिससे आप बचते फिरते हैं, वही आपको सही रास्ते पर ले जाने वाला एकमात्र उचित मार्गदर्शक है ।**

---

उन्नति आपके सामने है । इम्तिहान लेने के लिए वह खड़ी है । इस परीक्षा में अगर आप कामयाब हो जाए, उत्तीर्ण कर ली परीक्षा आपने तो जरूर अपना उद्देश्य पा लेंगे आप । इस प्रकार की भावना से आप काम लें । धीरज और हिम्मत से मुकाबला करने को तैयार हो जाएं । उसका सामना करिए । सभी कोणों पर विचार करने के पश्चात उसकी नाप-तोल करें, विश्लेषण करें, पूरी गहराई से देखें और तब अपनी पूरी क्षमता के साथ हमला कर दें । तब आप अपने भीतर शक्ति और संयम का विकास कर सकेंगे । एक बात दृढ़ है कि ऐसी स्थिति में आप पर भार बहुत बढ़ सकता है । हमारे मन पर एक भारी बोझ आ जाता है ।

भार उठाने के बारे में हम बहुत कुछ सुनते या पढ़ते आ रहे हैं, परन्तु भार उतारने के बारे में हम बहुत कम जानते हैं । कठिनाइयां, परेशानियां हमारे सामने आते ही मन भारी हो उठता है । हमारी प्रसन्नता गायब हो जाती है । हमारा मुख निराशा की आभा से भर जाता है । होंठों की हंसी उड़ जाती है । हम एक पीड़ा सी महसूस करते हैं । हर तरफ हम अपने को निराशा में घिरा पाते हैं । हमारा शरीर दुर्बल पड़ जाता है और हर वक्त हम सुस्त नजर आते हैं । अंततः ऐसा क्यों होता है, हमारी यह स्थिति क्यों हो जाती है?

**मन पर अंकुश रखें :**

वास्तव में हमारा मन इनका दोषी है । हम अपने मन पर अंकुश तो नहीं रख पाते, चिंताओं और भविष्य की संभावनाओं का एक भार अपने मन पर लाद लेते हैं । वाल हिक्टमैन की एक कविता है-इसका अनुवाद कुछ इस तरह है, "ओ मेरे मन, तू सुकार्य करने को जाग । तू और ऊंचाई पर जाने के लिए अपने पंखों को फड़फड़ा । तू जीवन का गीत नए स्वर से गा! तू सत्य और भलाई का, असत्य पर जीत पाने का, राग छेड़ । तू अपने गीत को सर्वोत्तम और मधुरतम बना । तू अपने संयम, चिंता और दुखों में से, एक उल्लास और सुख की तान निकाल । तू अपनी राह के कांटों से आनंद का मुकुट रच डाल । ओ, मेरे मन, तू मधुर स्वर गा ।" यह गीत कवि ने स्वयं अपनी निराशा के क्षणों में लिखा था । कवि लिखता है एक दिन वह बेहद चिंतित व परेशान था । तब उसके मन में इस प्रकार के भाव उठे और उसने उनको शब्दों के धागों से बुन डाला ।

वास्तव में कठिनाइयों पर विजय पाने का यह सरल साधन है । आप इसी भावना से काम लें । निराशा और भय को अपने पास मत आने दें । इस बात का ध्यान ही न रखें कि आप पर एक बड़ा सारा भार आ गया है । सोचें । बराबर सोचें कि क्या सचमुच में आपका काम कठिन है? जो दिक्कत सामने है उसे कठिनाई न मान, अपनी एक परीक्षा मानकर पूर्ण रूप से मुकाबला करें । आपका कर्तव्य, जिससे आप बचते फिरते हैं वही आपको सही रास्ते पर ले जाने वाला एक मात्र उचित मार्ग दर्शक है । पीड़ा क्या है? दुख क्या है? बोझ क्या है? इन तीन बातों का सवाल सुनकर कक्यूशियस ने कहा था- 'ओ मूर्ख मनुष्य, उद्वेग पीड़ा है अज्ञानता दुख है और स्वार्थ बोझ है ।' मन के उद्वेग अशान्ति और स्वार्थ को अपने मन से निकाल डालो । अपने व्यवहार में भी इनको सुख मानकर लगाएं । इतना करते ही आपके जीवन का समस्त दुख खत्म हो जाएगा । मन अपनी अज्ञानता के कारण, अकारण एक बोझ उत्पन्न कर देता है । अज्ञानता के कारण कोई रुकावट अपने लिए एक समस्या बन जाती है । इस कारण आप अकारण परेशान हो उठते-हैं । मुश्किलों पर आप सुगमता से विजय पा सकते हैं । आप साहस से काम लें ।

अच्छा और बुरा वक्त आता-जाता रहता है । न केवल मनुष्य-जीवन बल्कि जीव-जगत भी इसके शिकार बनते हैं । प्रकृति भी इसका अपवाद नहीं है । प्रकृति में भी बहार और पतझड़ है । फिर आप किस तरह हमेशा बहार में रह सकते हैं? पतझड़ आने पर डरते क्यों हैं? उसे भी बहार का दूसरा रूप समझकर प्रसन्नता से स्वीकार क्यों नहीं करते हैं? मुश्किल यह है कि आप उसे स्वीकार नहीं कर पाते । इस कठिनाई के कारण तब दिक्कत महसूस होती है । एक बोझ, भार मालूम पड़ता है । पर आप इसको अपनी जरूरत मानिए । उनको अपने हित के लिये मानिये । आप उनका सामना करने के लिए अपनी शक्ति

का प्रयोग कर सकते हैं। कठिनाइयां इसलिए आपको कठिन लगती हैं क्योंकि आप में दुर्बलता के अंश मौजूद हैं। यह उस वक्त तक आपको खतरनाक लगेंगी, जब तक कि आपके मन में कमजोरी बनी रहेगी।

## जिम्मेदारियों से मुंह न मोड़ें :

वास्तव में कठिनाइयां या संकट आपको बुद्धिमान और सबल बनाने के लिये आती हैं। इस कारण आपको खुश होना चाहिए। अब मैं एक महिला का उदाहरण आपके सामने रखता हूँ। इस महिला को मैं अच्छी तरह जानता हूँ। वह एक ऐसी औरत है जिसका परिवार बहुत बड़ा है। अपने परिवार का तमाम भार इस औरत पर है। उस पर यह मुसीबत है कि उसका वेतन बहुत कम है। घर का समस्त काम-धाम भी उसको अकेले करना पड़ता है। वह सुबह से देर रात काम में जुटी रहती है। लेकिन मैंने उसको झुंझलाते या परेशान हाल नहीं देखा। वह अपनी परिस्थितियों की कोई शिकायत नहीं करती। वह सदा प्रसन्नचित्त रहती है। उसके होठों पर बराबर हंसी नृत्य करती है। वह इस बात से खुश है कि अपने कामकाज से वह औरों को खुश बना रही है। यदि वह सोचने लगे कि उसको भी मौज मनाना चाहिए। आराम से रहना चाहिए। क्या ही अच्छा होता मैं भी सिनेमा देखती, संगीत का मजा लेती, इन सबने तो मेरा जीवन बरबाद कर रखा है। अगर वह इसी तरह जलती-कुढ़ती रहती, तो निश्चय ही वह एक परेशान औरत होती। तब उसकी कठिनाइयों और बोझ का क्या अनुमान आप लगा सकते थे? घर का छोटा-सा काम भी उसको बोझ नजर आता। रात-दिन अपने परिवार के सदस्यों को कोसती रहती और तब उस पर आश्रित लोगों की क्या दशा होती! उसे तब ऐसा लगता मानो उसकी गर्दन से एक ऐसा भारी पत्थर लटका दिया गया है जो मरते समय उसके गले में इसी प्रकार लटका-लटका मरघट तक जायेगा।

एक दूसरी औरत है। उसकी आय काफी है ठाठ-बाट से रहती है। इसके बावजूद भी वह लगातार दुखी रहती है। जलती-कुढ़ता रहती है। उसकी इच्छाओं का कोई अन्त नहीं है। दोनों औरतों की स्थिति समझिए। जीवन इस प्रकार के उदाहरणों से भरा पड़ा है। दोनों में से आप किसकी प्रशंसा करेंगे? निश्चय ही आप पहली महिला की प्रशंसा करेंगे। इन उदाहरणों से खुद अपनी तुलना कर सकते हैं कि आप कहां खड़े हैं। सच्चाई क्या है? इसको आप समझें। आप तब खुद समझ सकते हैं कि 'कठिनाई' का असली आकार क्या है? एक उदाहरण और आपको बताता हूँ। एक व्यक्ति किसी धर्मशास्त्र का अध्ययन करता है तो एकाएक उसके मन में यह विचार उत्पन्न होता है कि यदि पत्नी और बच्चों का भार मुझ पर न होता तो कितना अच्छा था। मैं बहुत बड़ा काम कर सकता था। यह बात मैं पहले जान लेता तो शायद विवाह भी न करता।

इस तरह की अन्य भावनाएं भी हमारे मन में आ सकती हैं। जो ऐसी ही बातें पैदा कर सकती हैं। यह सब एक माया जाल सा है। इसलिए कठिनाइयां और बोझ जो आप अनुभव कर रहे हैं वह सब कृत्रिम है। यह छलना मात्र है। वस्तुतः कठिनाई कैसी भी क्यों न हो, उसका डटकर मुकाबला करें। पहले तो आत्म विश्लेषण करें कि अन्ततः यह बात हुई कैसे? जब उसको जान लें, तो भविष्य में ऐसा न करने का निश्चय कर लें तथा संभालने के लिए जी जोड़ परिश्रम करें। जल्दबाजी या घबराहट से काम बिल्कुल नहीं लें। कार्लाइल के कथनानुसार, 'कष्ट पूर्णता से उत्पन्न नहीं होता, अपूर्णता से होता है। यह समग्रता का नहीं अधूरेपन का संकेत है। इसलिये इसे पार कर आगे बढ़ा जा सकता है। इसके उत्पन्न होने के कारण खोजे जा सकते हैं। उनको समझा जा सकता है। और दूर किया जा सकता है। यह एक सच है कि सुख या आराम पाने के लिए तकलीफ के रास्ते से गुजरना पड़ता है। और शान्ति के लिए निर्धनता को भोगना पड़ता है। इसलिए कठिनाई आने पर यह नहीं भूलना चाहिए कि यह तो उन्नति का प्रवेश द्वार है।'

## झुंझलाहट को त्यागें :

बिना कारण के चीख-पुकार से आप की कठिनाई या समस्या का हल नहीं हो सकता, कोई और इसे दूर नहीं कर सकता। केवल आप इसको सुलझा सकते हैं। अतः ऐसे वक्त में हाथ पर हाथ रखकर बैठने या विवाद से काम नहीं चलेगा। कठिनाई, संकट या मुसीबत आने पर अक्सर कहते सुना जाता है यार, बड़ी परेशानी है। क्या करूं?' इसके बाद मुसीबत का विस्तार से वर्णन आरंभ हो जाता है। अपने दोस्तों, परिजनों, परिचितों से दिक्कतों का रोना शुरू कर देते हैं। इस बात को अच्छी तरह जानते हैं कि उनमें से कोई भी उसको हल नहीं कर सकता। इस प्रकार आप व्यर्थ अपनी ताकत जाया करते हैं। इनके स्थान पर यही ताकत यदि आप समस्या के हल में लगायें तो ज्यादा बेहतर होगा।

हेनरी फोर्ड ने अपनी आत्मकथा में एक जगह उल्लेख किया है 'भारी से भारी संकट आने पर भी मैंने उसका वर्णन किसी से नहीं किया। खामोशी के साथ सब झेलता हुआ मुकाबला करता गया।' संकट की जो किसी से चर्चा नहीं करते, वही जीवन में प्रगति करते हैं। संकट आने पर चुपचाप उसे सहन करें क्योंकि वह अल्प क्षण के लिये होता है। मैं अपने एक दोस्त का जिक्र करता हूं। वह परिवार का अकेले कमाने वाला है। परिवार में सुशील पत्नी और तीन बच्चे हैं। सरकारी नौकर है। वेतन से बहुत मुश्किल से गुजारा चलता था। पूर्वमाह की बात है कि वह वेतन लेकर आ रहा था कि उसकी जेब साफ कर दी गयी। पूरे माह का वेतन गायब। एक बार तो वह घबरा गया। अब क्या होगा?

परिवार भूखों मरेगा, बनिया, किराया, तमाम कर्ज फिर अकस्मात उसने अपना मन मजबूत कर लिया। चुपचाप घर आ गया। पत्नी ने पूछा-वेतन नहीं मिला क्या? -नहीं। उसने बात दबा ली। इस बात की चर्चा अगर वह पत्नी से करता, तो वह रो देती। बच्चे भी रो पड़ते।

अपने साथ वह सबको दुखी कर देता। परिवार का सारा सुख चला जाता। कई दिन तक घर में खाना नहीं बनता। पत्नी ने पूछा-कब मिलेगी? कुछ रुकावट है। मिल जायेगा। पत्नी को समझाकर वह चल पड़ा हाथ पर हाथ रखकर वह बैठा नहीं। महीना तो काटना ही था। वह एक मित्र से कुछ रुपये ले आया। बनिया, किराये के लिये उसने समझा दिया। अपने कार्यालय के मित्रों से सहायता लेकर उसने पूरा माह गुजार दिया। चेहरे पर शिकन न आने दी। किसी से नहीं कहा। अगले माह वेतन लाने पर पत्नी को सब बतलाया। पत्नी चौंक गयी तब। 'तुमने बतलाया नहीं तब।' 'बतला देता तो क्या होता। रोने-पीटने के अलावा तुम और क्या करतीं। शायद हफ्तों खाना पीना अच्छा नहीं लगता।' देखा आपने। अगर वह हिम्मत हार बैठता और जेब कटने के नाम हाय-हाय करता तो कुछ हो सकता था? केवल सहानुभूति व्यक्त करने के अतिरिक्त कोई कुछ कर सकता था क्या?

अन्ततः उसको वही करना पड़ता जो कि उसने खामोशी से किया। सब कुछ दबाये रखकर अपने परिवार की सुख-शान्ति को बनाये रखा और खुद भी हाय-हाय से मुक्त रहा। हमें इस प्रकार का साहस रखना चाहिए। दुःख सबको उठाना पड़ता है। उसको कोई बांट नहीं सकता है। इसलिये उसकी चर्चा व्यर्थ है। आपका दुःख औरों के लिए मजाक का साधन बन सकता है। इसलिए चुपचाप सब कुछ धैर्य के साथ सह लें। जब इस तरह का या कोई ऐसा संकट आए तो समाप्त करने का उपाय करें। इस प्रकार का व्यक्ति ही अपना जीवन उन्नत कर सकता है। यदि आप प्रगति करना चाहते हैं तो कठिनाइयों पर विजय प्राप्त करना और खामोशी के साथ उनको बरदाश्त करना भी सीखें। तभी आपके लिये उन्नति के दरवाजे खुल सकते हैं। अतः उन्नति के लिये आप अपने को इस प्रकार योग्य बनाना अभी से शुरू कर दें।

जब हम कोई भी नया काम अपने हाथ में लेते हैं तो हमारे सामने कोई न कोई कठिनाई जरूर आ जाती है। हम एक ऐसे दौराहे पर आ पहुंचते हैं जबकि हम किंकर्तव्यविमूढ़ रह जाते हैं। और हमें कुछ भी समझ में नहीं आता। बहुत से लोगों को यह कथन बेतुका-सा लगता है कि कठिनाइयों और उलझनों में किसी सीमा तक सुख आनंद मिलता है। यह केवल कहने की बात है परन्तु जब सामने आती है तो हमें न सुख मिलता है और न ही आनन्द। अन्ततः कठिनाइयां क्यों पैदा खेती हैं? सच है कि कठिनाइयां हमारे अज्ञान और कमजोरी का परिणाम हैं।

हमारा सबसे पहला प्रयास यह होना चाहिए कि हमारे अज्ञान या कमजोरी के कारण कोई कठिनाई पैदा न हो। हम जैसे-जैसे सत्य और कर्तव्यनिष्ठ लेते जाते हैं वैसे-वैसे हमारा मस्तिष्क जाग्रत होता जाता है। परिणामस्वरूप हमारी कठिनाइयां कम होती जाती हैं। उलझनें मिटती जाती हैं। कठिनाई है क्या? दार्शनिक अनातोले डेविड के अनुसार कठिनाई वास्तव में हमारी मनोदशा में निहित है। कठिनाई वास्तव में एक मायाजाल है या भ्रम है। जब हम किसी भी परिस्थिति से आंखें चार करते हैं तो उस परिस्थिति का सामना न कर पाने के कारण कठिनाई नामक एक भ्रम हमारे सामने खड़ा हो जाता है। सच में कठिनाई कोई वास्तविकता नहीं है।

यह हमारी अज्ञानता से जन्मी एक स्थिति होती है। इस स्थिति को हम खुद तैयार करते हैं। अतः इससे हमें घबराना नहीं चाहिए। यह तो मानव स्वभाव है। अगर इस प्रकार की कठिनाइयां उपस्थित न हों तो मनुष्य की प्रगति का पहिया रुक जाएगा। विश्व में जड़ता छा जाएगी और मानवता विचार शून्य में पड़ी रह जाएगी। इसी कारण कहा गया है कि बाधाओं के आने पर मनुष्य को उनका स्वागत करना चाहिए। यह एक सच है कि कोई स्थिति अपने आप में कठिन नहीं होती है। वह कठिन रूप हमारी अज्ञानता या नासमझी के कारण स्वीकार करती है। अतः जब हमारा अज्ञान दूर हो जाता है तो फिर वह कठिनाई अपने आप मिट जाया करती है। कठिनाई, वह किसी भी प्रकार की क्यों न हो वे सिर पर आ अचानक ही नहीं खड़ी हो जाती। उसकी उत्पत्ति के पीछे कुछ न कुछ कारण जरूर होते हैं। अगर हम ध्यान पूर्वक उन कारणों को देखें तो कठिनाई तुरन्त ही एक साधारण सी बात मालूम पड़ने लगेगी।

व्यवहार के रास्ते कुछ इस तरह के हैं जो जरूरी तौर पर पेचीदगियों को जन्म देते हैं। वह उलझनों में जाकर समाप्त होते हैं। कार्लाइल के कथनानुसार-“कोई व्यक्ति किन्हीं परिस्थितियों के दायरे में क्यों न घिरा हो, वह अपने आप को उससे मुक्त कर सकता है। वह अंधकार में कितना ही क्यों न भटक गया हो वह अपना ठीक और सही रास्ता अपना सकता है। कठिनाई कितनी भी बड़ी क्यों न हो, उस पर विजय हासिल की जा सकती है। इसके लिए आवश्यक है कि ऐसी स्थिति में साहस से काम लिया जाए। तभी इस स्थिति से छुटकारा पाया जा सकता है। उन्नति के रास्ते पर चलते वक्त अनेक तरह की कठिनाइयां सामने आ जाती हैं।”

उस वक्त हम घबराहट और निराशा से भर जाते हैं। तब हम अपना हाथ खींच लेते हैं। कदम वापस कर लेते हैं। यहीं हम नाकाम हो जाते हैं। यह एक सच है जैसे नेपोलियन ने खुद कहा है-मनुष्य के सामने ऐसी कोई समस्या नहीं आती कि जिसका सामना करने का और पराजित करने का गुण उसमें नहीं हो

। अतः चिंता न केवल व्यर्थ है बल्कि मूर्खतापूर्ण काम है । नेपोलियन के इन शब्दों में बड़ी सच्चाई है-कोई समस्या है, कोई परेशानी है, कोई संकट है, साहस के साथ आप उसका मुकाबला करें । अपने मन में किसी तरह की चिन्ता न करें । चिंता किसी समस्या को हल नहीं करती बल्कि आपकी परेशानी को और भी बढ़ाती है ।

अतः ऐसी स्थिति में आप अपने को एकाग्र कर उसके हल की तलाश करें । परिणाम जरूर मिलेगा । इस तरह के हल को पाना तब तक संभव नहीं जब तक कि मन पर नियंत्रण न हो, क्योंकि इस तरह की समस्या के उत्पन्न होने पर मन बेहद चंचल, परेशान हो उठता है, आंखों की नींद उड़ जाया करती है । कुछ भी अच्छा नहीं लगता है, तब भटकते, चिंतित, परेशान मन को एकाग्र कर समस्या का समाधान करना ही संकट से उद्धार है । मन को भटकने से न रोका गया तो हल भी संभव नहीं है । कठिनाइयां और विपत्तियां स्थाई नहीं हुआ करती हैं । उनका जीवनकाल बहुत थोड़ा होता है । एक न एक दिन इनका अंत होता है । इनका अंत दो तरह से होता है ।

एक में तो यह हल हो जाने के कारण खुद खत्म हो जाती हैं और दूसरे में यह अपने शिकार को बरबाद कर खत्म हो जाती है । यही दूसरा रूप बड़ा खतरनाक होता है । अगर कठिनाइयों पर विजय नहीं पायी, तो परिणाम यही होता है । कठिनाइयों और उलझनों को अशुभ या विपत्ति का सूचक कभी मत मानिए । इस तरह की भावना मन में कभी नहीं आने दें । इस तरह की भावना आपको और भी संकट, कठिनाई और विपत्ति में डाल देगी । आप उनको अपना परीक्षक मानें और यह मानें कि आपकी योग्यता और क्षमता की परीक्षा का समय आ गया है ।

## 6. जीवन की पाठशाला



---

जब आपके जीवन में किसी गलती के कारण कोई हानि हो जाती है, तो आपको उससे अवश्य सबक सीखना चाहिए। जो अपने ही जीवन की पाठशाला से कोई सबक नहीं सीखते हैं, जीवन भर दुःखी रहते हैं।

---

मान लीजिए एक बार यात्रा करते वक्त आपके कोट की बाहरी जेब कट जाये और अच्छी-खासी रकम कोई मार दे, तो क्या आप दुबारा उस जेब में रकम रखेंगे? नहीं! आप इस घटना से एक सबक सीखते हैं। ठीक इसी तरह जब आपके जीवन में किसी गलती के कारण कोई हानि हो जाती है तो आपको उससे अवश्य सबक सीखना चाहिए। जो अपने ही जीवन की पाठशाला से कोई सबक नहीं सीखते है जीवन भर दुखी रहते हैं। लार्ड ऐवल को एक सौदा करने जाना था। वक्त ठीक दस बजे का था। आलस्य वश वह साढ़े दस बजे गए। व्यापारी तब वहां न था। हां, उनके नाम पुर्जा जरूर था-जो व्यक्ति वक्त का पाबंद नहीं है उससे क्या सौदा किया जाए? क्या वह कभी अपने वायदे के अनुसार वक्त पर माल भेज सकता है?

लार्ड ऐवल ने जब इस पत्र को पढ़ा तो उन पर घड़ों पानी पड़ गया। दस लाख रुपये का उनका सौदा खत्म हो गया। तब लार्ड ऐवल ने एक सबक सीखा। भविष्य में वह सदा समय के पक्के रहे। आप खुद देखें कि आप क्या गलती कर रहे हैं और दूसरों की गलतियों से भी सबक सीखें। जीवन की पाठशालायें ही आपको सब सिखला सकती हैं। आप अपनी उन्नति की



बाधाओं को हटा सकते हैं। यह केवल एक व्यर्थ धारणा है कि लोग जन्मजात गुणों के कारण किसी क्षेत्र में उन्नति करते हैं। ऐसी कोई बात नहीं।

## लगनशीलता :

हरेक व्यक्ति की उन्नति इस बात पर निर्भर करती है कि वह कितना परिश्रमी है और कितनी लगन के साथ किसी काम को करता है। हरेक मनुष्य में यह गुण उसके जीवन काल में ही आता है। वह मनुष्य स्वयं को इस योग्य बना लेता है जब वह भी इसी तरह करे। हम कहां गड़बड़ा गए हैं? इस बात का हमेशा ख्याल रखना चाहिए। दरअसल हम बुनियादी गलती भी करते हैं। हम किसी काम की ठीक शुरुआत नहीं करते। विचारक लांग फैलो के कथनानुसार- “हम पंख न होने के कारण उड़ तो नहीं सकते, पर हम अपने पैरों से ऊंचे तो चढ़ सकते हैं।” इस उक्ति में समस्त रहस्य है। प्रयास से मनुष्य क्या नहीं कर सकता है। जरूरत इस बात की है कि हमारी शुरुआत ठीक हो।

जब भी हम किसी रास्ते पर आगे बढ़ना चाहते हैं, उसकी शुरुआत सही करें। यह हमारे जीवन की पाठशाला का पहला और सबसे महत्वपूर्ण काम है। देखा गया है कि जीवन में हर दिन और हरपल हम कई नयी बातों को आरंभ करते हैं। बहुत से कामों की शुरुआत बड़ी छोटी होती है और वह हमारी नजर में बड़ी मामूली और साधारण दिखलाई पड़ती है। सच्चाई तो यह है कि इनका जीवन में बड़ा महत्वपूर्ण स्थान होता है। हम अपने आसपास के भौगोलिक दृश्य से इस बात को जान सकते हैं।

प्रकृति का यह नियम है इस भौतिक जगत में हरेक वस्तु अपने मूल रूप में हमेशा छोटी होती है। बड़ी से बड़ी नदी भी उद्गम-स्थल पर पानी की एक पतली धारा होती है। इस पतली धारा को एक साधारण-सा बालक फांद सकता है। वर्षा की बूंदें प्रायः छोटी हुआ करती हैं। बड़े से बड़ा विशाल वट वृक्ष भी एक बहुत साधारण बीज से उत्पन्न होता है। एक छोटी-सी जलती तीली सारा गांव तबाह कर सकती है। विश्व के किसी भी क्षेत्र को देखिए। उसकी शुरुआत छोटे रूप में ही हुई है। सभी महानतम चीजों की शुरुआत बहुत छोटे स्तर पर हुई है। एक सामान्य, साधारण की कल्पना ने बड़ा आविष्कार किया है।

देखा गया है कि एक साधारण-सा वाक्य कभी कभार इतिहास की धारा पलट देता है। पशुत्व का एक क्षण किसी भी मनुष्य से बड़ा पाप करा सकता है। एक छोटा-सा पवित्र विचार आदमी का जीवन ही बदल कर रख देता है। उसका कायाकल्प कर डालता है। अतः जीवन की पाठशाला तो बतलाती है कि उन्नति के लिए छोटी शुरुआत ही जरूरी है। अपना हृदय विशाल रखें, पर उसकी शुरुआत छोटे रूप में करें। जरूरत केवल इस बात की है कि आपकी

यह छोटी शुरुआत ठीक दिशा में हो । उन्नति के लिए जीवन की पाठशाला से सबक लें और अपने काम की शुरुआत को समझें ।

आप क्या सचमुच जानते हैं कि काम की शुरुआत में क्या-क्या शामिल है? कैसी उन्नति करना चाहते हैं? किस प्रकार की? किस क्षेत्र में? पहले आप इसका निर्णय करें । तब उस निर्णय के अनुसार छोटी शुरुआत करें । उद्देश्य आपका महान होना चाहिए । इस प्रकार महान लक्ष्य की ओर धीरे व दृढ़ संकल्प के साथ चलें । मन पर पूरा अंकुश रख छोटी शुरुआत करें । अपने इस दिशा में किए गए नित्य प्रति के काम का आकलन करें । यह एक ऐसा नियम है जो आपको निश्चित रूप से ही उन्नति की ओर ले जाएगा । हरेक काम के आरंभ का कोई न कोई कारण अवश्य होता है । फिर उसका परिणाम जरूर सामने आता है ।

हमारी प्रवृत्ति और हमारे क्रियाकलाप जिस प्रकार के होंगे, परिणाम का स्वरूप भी वैसा होगा । याद रखिए, एक छोटी-सी शुरुआत भी सफलता की परिचायक होती है । प्रत्येक द्वार आखिर कहीं न कहीं ले जाता है । इस तरह हरेक काम की एक साधारण-सी शुरुआत जरूर आपको कहीं न कहीं ले ही जाएगी । शुरुआत अच्छी होनी चाहिए । शुरुआत अच्छी और बुरी दोनों किस्मों की होती हैं । उनका प्रभाव भी अपनी प्रकृति के अनुरूप होता है । अच्छे विचारों के द्वारा आप बुरी शुरुआत से बच सकते हैं । आप सरलता के साथ अच्छे कामों को संपन्न कर सकते हैं । बुरे नतीजों से सुखद परिणाम का सुख प्राप्त कर सकते हैं ।

## **प्रकृति से प्रेरणा लें :**

यदि आप प्रकृति की ओर देखें । प्रकृति हमें प्रेरणा देती है कि हम उसके नियमों का आचरण कर स्वास्थ्य, सुख और प्रसन्नता को प्राप्त कर सकते हैं । सच्चाई तो यह है कि प्रकृति हमें संघर्ष करते रहने के लिए दृढ़ता प्रदान करती है । इस प्रकृति से प्रेरणा पाकर अपने महान लक्ष्यों को हासिल कर सकते हैं । उन्नति की शिखा पर बैठ सकते हैं । जब हम निष्ठापूर्वक कर्मशील रहते हैं तो हम आगे और ऊपर की ओर दृष्टि उठाए हुए प्रगति के पथ पर बढ़ते चले जाते हैं । परिश्रम खुद में एक महान गुण है । परिश्रम एक अध्यापक है । वह हमें इस विश्व की पाठशाला में बैठा देता है । क्रियाशील जीवन द्वारा हम उन्नति के रास्ते पर बढ़ते हैं । क्रियात्मक जीवन से हमारी संकल्प शक्ति बढ़ती है । हमारा जीवन कर्मठ बनता है । अपने जीवन की पाठशाला में आपने इस सत्य को महसूस किया होगा कि मनुष्य स्वभावतः सुस्त होता है । आलसी होता है । हमारे लिए यह आवश्यक है कि इस आन्तरिक प्रेरणा से कार्य करें । अपने

मन के कमजोर विचारों को झटक सकें। अपने आपसे प्रभावित लेकर हम आगे बढ़ें और अपना उद्देश्य हासिल करें। आलस्य हमारे रास्ते में सबसे बड़ी बाधा है। इसकी छोड़कर हम सृजनशील शक्ति हासिल करें। संकल्प हमारा निश्चय होना चाहिए।

इस वजह से छोटी शुरुआत के आधार पर ही अपनी उन्नति का उद्देश्य हम हासिल कर सकते हैं। पौसिंग पहले पेरिस की सड़कों पर साइन बोर्ड बनाता था। उसने अपने कलात्मक जीवन की शुरुवात इसी से की थी। आगे चलकर वह प्रसिद्ध चित्रकार बन गया। हेनरी अपने बालपन में गधों पर दूध लादकर बेचा करता था, पर वह अठारहवीं शताब्दी का सबसे प्रसिद्ध मूर्तिकार हो गया। रिचर्ड फैलो बांसुरी-वादक था, पर अपने जीवन की शुरुआत उसने पत्थर तोड़ने वाले मजदूर के रूप में की। अवकाश के पलों में वह बांसुरी बजाया करता था। आगे चल कर वह अपने देश स्वीडन का विश्व प्रसिद्ध बांसुरीवादक बना। महाकवि होमर यूनान के सागर तट पर पहले आवारा के समान घूमा करता था। शैक्सपीयर अपने जीवन के प्रारम्भ काल में थियेटर के बाहर लोगों के घोड़ों की देखभाल करता था। उस कारण शुरुआत क्या और कैसी है इसका कोई महत्व नहीं है। महत्व इस बात का है कि आपका उद्देश्य क्या है?

अपना कोई उद्देश्य सामने रखकर आप अपने जीवन की कुछ भी शुरुआत कर सकते हैं। आपकी शुरुआत किस प्रकार की है इसकी कोई चिंता करने की जरूरत आपको नहीं है। अपनी शक्तियों और अच्छी चित्त प्रवृत्तियों को अपने काम के श्रीगणेश पर लगाइए। इस काम पर आपका पूरा नियंत्रण और अधिकार हो। सर्वप्रथम आप अपना साधारण जीवन देखें। आप अपना हरेक दिन कैसे शुरू करते हैं? कितने बजे उठते हैं? अपने रोजमर्रा के कामों को कैसे शुरू करते हैं? किस-किस प्रकार की मानसिकता से अपना काम शुरू करते हैं? किस तरह का कौन सा महत्वपूर्ण काम आप उस दिन करते हैं? अगर आप अपने हरेक दिन का शुभारंभ ठीक तरीके से करते हैं तो उसका नतीजा सुखमय और हर्षदायक होगा।

इस तरह हरेक दिन के ये फल सम्मिलित रूप से आपको प्रगति की ओर ले जाएंगे। आप अपना उद्देश्य पा लेंगे। हरेक दिन के आकर्षक और सुखद, सरल भाव आपके लिए प्रगति के दरवाजे उन्मुक्त करते हैं। आपके दिन का शुभारंभ बड़े सुखपूर्ण उत्साह भरे मन से होना चाहिए। आपके सारे दिन का सुख दुख इस बात पर निर्भर करता है कि आपके दिन की शुरुआत किस प्रकार होती है? आपने शुभारंभ ठीक ढंग से किया है या गलत? जब हरेक दिन आप अपने काम का शुभारंभ बुद्धिमतापूर्वक करेंगे, तो उसका परिणाम आनंददायक होगा। इस प्रकार एक सुखद सिलसिला बनता चला जाएगा। तब कुछ मिलाकर आपका जीवन सफल और सुखमय होगा।

आपके पास जितना भी वक्त है उसका ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करें । आपको अपने जीवन का ज्यादा से ज्यादा बेहतर इस्तेमाल करना चाहिए । इसी के आधार पर विद्वानों का कथन है-दिन का सर्वप्रथम और उचित काम है कि आप सूर्योदय के पूर्व उठें । भले ही आपको कोई काम न हो, लेकिन आप जल्दी उठने का नियम बना लें । इस प्रकार आप आलस्य से सबसे पहले छुटकारा पायेंगे । और आप मानसिक तथा शारीरिक आलस्य से जहां मुक्त होंगे वहीं मानसिक शक्ति का विकास भी होगा । इस बात को आप कभी न भूलें कि जो लोग देर तक सोए पड़े रहते हैं वह तमाम दिन कभी भी प्रफुल्ल, प्रसन्नचित्त और तरोताजा नहीं रह सकते ।

## **चिड़चिड़ापन एवं उदासीनता :**

ऐसे व्यक्ति चिड़चिड़ेपन, कमजोरी और उदासीनता के साथ-साथ नाना प्रकार की निराशावादी प्रवृत्तियों के शिकार बने रहते हैं । इस आलस्य के कारण जिस प्रकार का मानसिक और शारीरिक हनन होता है, उसका पता नहीं लग पाता । लेकिन आगे चलकर बड़ा कष्ट होता है । अपने दिन की शुरुआत सूर्योदय से पूर्व करें । आपको कोई काम नहीं है तो आप घूमने-टहलने निकल जाएं । प्रकृति की सुषमा का आनंद लें । आपको ताजगी, प्रफुल्लता और मन को अपूर्व शांति प्राप्त होगी । आपके दिन के पहले काम की शुरुआत ठीक रहेगी तब । आप उत्साह के साथ काम करेंगे, तेजी के साथ घर के छोटे-मोटे काम निबटा डालेंगे और तब दृढ़ विश्वास की भावना के साथ अपने शेष काम करेंगे । इस तरह आपका पूरा दिन अच्छी तरह बीतेगा ।

विश्व के समस्त व्यक्ति जो आज प्रगति की ऊंचाई पर हैं या पूर्वकाल में थे, उनकी दिनचर्या इस बात का प्रमाण है कि वह सब सूर्योदय से पूर्व उठा करते थे । अपने दैनिक कार्य वह जल्द आरंभ कर देते थे और इस प्रकार वह आहिस्ता-आहिस्ता प्रगति करते गए । वर्न के कथनानुसार-“हम अपने जीवन की पाठशाला में अक्सर एक बड़ी भूल करते हैं ।” इसी ओर इस महान विचारक ने हम सबका ध्यान खींचा है- “अकसर ऐसा होता है कि हम बीत गए कल की त्रुटियों या पापों की ओर ध्यान देने लगते हैं । सवेरे उठने के साथ ही हमारे मन में ग्लानि पश्चात्ताप, अपने आप से घृणा होने लगती है ।” वर्न का कथन है कि इस ओर एकदम मत सोचो । बीत गया, सो बीत गया । जो हो गया सो हो गया । उस पर ध्यान ही मत दो । एक पल भी उस पर बरबाद मत करो । सब कुछ एकदम भूल जाओ । बीते हुए कल की बातों पर इतना अधिक ध्यान देकर आप अपना नया दिन खराब कर लेते हैं । अच्छी तरह से दिन बिताने के स्थान पर आप शक्तिहीनता और असमर्थता से भर जाते हैं । कल जो बीत गया है

उसके कारण अपना आज का दिन तो खराब न करें। आज का दिन ठीक प्रकार से व्यतीत करें। हां, वह दुष्कर्म, पाप दुहराने न पाए जिनके कारण आपको मानसिक क्लेश उत्पन्न होता है। इसका जरूर ध्यान रखें कि बीत गए कल की गलतियां न हों।

प्रयास यह करिए कि आपका आज का दिन अच्छा हो। सोकर उठने के बाद आप हाथ में मौजूद किसी प्रमुख और महत्वपूर्ण काम के विषय में विचार करिए। निश्चित करिए कि आज आपको क्या करना है। वास्तव में सोकर उठने के बाद इस प्रकार सोच-विचार के द्वारा सही और उपयोगी निर्णय किया जा सकता है। यह एक सिद्धांत की बात है। अगर आपको कोई मकान बनाना है तो पहले आप उसकी कल्पना करेंगे, नक्शा बनवायेंगे और तब उस पर काम शुरू करेंगे। नक्शा बन जाने से एक बात तो स्पष्ट रूप से आपके सामने आ जाती है कि आपका मकान कैसा होगा? इसी प्रकार से सुबह चिन्तन के द्वारा भी आपको पता चल सकता है कि आज आपको अपनी उन्नति की इमारत का कौन-सा भाग, कितना बनाना है इसका रूप क्या होगा?

इस तरह सुबह-विचार की गई एक ठीक शुरुआत आपकी उन्नति का रास्ता प्रशस्त करती है। आप अपने आसपास की प्रकृति की ओर देखिए। प्रकृति के काम में न तो कहीं दुर्बलता है और न ही अव्यवस्था। प्रकृति का सारा काम एक नियम के अनुसार चलता है। अतः नियमपूर्वक हरेक काम करने वाला व्यक्ति ही सफलता को प्राप्त करता है। जो भी व्यक्ति इस पथ का आचरण नहीं करता, वह अपना पतन स्वयं करता है। जरूरत इस बात की है कि हम अपने काम को नियमित रूप से प्रारंभ करें। जब तक हम ऐसा नहीं करते, तब तक हमारा कोई भी काम बन नहीं सकता है। जीवन की पाठशाला का यह एक सबक है। उन्नति अगर आप करना चाहते हैं तो पहले अपना समस्त कार्यक्रम व्यवस्थित करें। हरेक दिन के कार्यक्रम की रूपरेखा बनाकर सुंदर ढंग से उसका कार्यान्वयन करें। यह आवश्यक है। इस प्रकार आपका अपना लक्ष्य पूरा होगा और आप जरूर ही मनचाही उन्नति हासिल कर सकेंगे।

## **शिक्षा का जीवन में महत्व :**

शिक्षा का जीवन में क्या महत्व है इस पर लोगों के विभिन्न तरह के विवाद हैं। कुछ भी हो, पर शिक्षा मनुष्य को कम से कम लिखने-पढ़ने योग्य बनाती है और उसे शिष्टाचार का ज्ञान देती है। अपनी पाठशाला में हम जो कुछ सीखते हैं, उससे ज्यादा कहीं महत्व जीवन की पाठशाला का है। इस तरह हरेक व्यक्ति जीवन की पाठशाला से मिले सबक सीखता है उसे याद रखता है। वास्तव में हमारा जीवन एक पाठशाला ही तो है जहां हम विभिन्न तरह के पाठ पढ़ते हैं

। रोजाना विभिन्न तरह के लोगों से मिलते हैं और हमें विभिन्न तरह के अनुभव हुआ करते हैं । अतः जीवन की इस पाठशाला का सबक हमें बराबर याद रखना चाहिए । जीवन में उन्नति पाने के लिए, किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए यह आवश्यक है कि जीवन की पाठशाला में मिला सबक याद रखा जाए । शिक्षा की पाठशाला में सबक याद न रखने पर, परीक्षा में हम फेल कर दिये जाते हैं । इसी प्रकार जीवन की पाठशाला में मिला सबक याद न रखने से हम अवनति में गिर जाते हैं । हमारा अपना बना बनाया काम बिगड़ जाता है । सफलता की जगह पर हमें असफलता का मुख देखना पड़ता है ।

इस तरह प्रगति करने के लिए यह जरूरी माना गया है कि जीवन की पाठशाला में मिला सबक हम याद रखें । कार्लाइल के कथनानुसार-"हमें न केवल अपने जीवन की पाठशाला का सबक याद रखना चाहिए, बल्कि दूसरों की भी पाठशाला के सबक से शिक्षा ग्रहण करें ।" कार्लाइल ने सचमुच एक बड़ी बात कही है । हमें न केवल अपनी जीवन-पाठशाला से सबक लेना चाहिए, बल्कि दूसरों से भी सीखना चाहिए । उन्नति हासिल करने के लिए यह जरूरी है कि हम ऐसा करें । जो ऐसा करते हैं वह जीवन में जरूर ही सफलता प्राप्त करते हैं । इसमें किसी भी प्रकार का संशय नहीं है । यह एक ऐसा रास्ता है जो हरेक मनुष्य को सत्य मार्ग दिखलाता है ।

अपने जीवन से आप बहुत कुछ सीख सकते हैं । अपने जीवन में कामयाबी हासिल करने वाले उन्नति के शिखर पर पहुंचने वाले अनेक लोगों का जीवन चरित्र अध्ययन करने पर हमें इस बात का पता चलता है कि इनमें से अधिकांश अपनी डायरी प्रतिदिन लिखते थे । अपने पिछले कार्यों का लेखा-जोखा देखा करते थे । इस तरह वह अपने ही जीवन के क्रियाकलापों अर्थात् अपनी ही पाठशाला से सबक सीखा करते थे । उनको पता चल जाया करता था कि कौन सा कैसा काम किया? उस काम से क्या लाभ हुआ? क्या हानि हुई? इस तरह वह सबक सीखते थे । जिस काम से उनको हानि होती थी, उस काम से वह अपनी रक्षा करते थे ।

इस तरह सबक सीखकर वह बराबर आगे बढ़ते गये । अपने जीवन में तब उन्होंने सब कुछ हासिल कर लिया । प्रसिद्ध विचारक फ्रैंकलिन के कथनानुसार-"तुम प्रतिदिन का अपना लेखा-जोखा रखो । लिखो कि तुमने समस्त दिन में क्या काम किया? अपना दिन किस प्रकार व्यतीत किया? बिस्तर पर जाने से पूर्व समस्त दिन का लेखा-जोखा उसमें लिख डालो । सुबह उठकर पढ़ो । देखो निर्णय करो कि तुमने बीते कल का कितना सदुपयोग किया? इस तरह का लेखा-जोखा तुम्हारी आंखें खोल देगा । तुमको पता चलेगा कि तुम अपना अधिकांश समय अकारण गंवा रहे हो । जब तुममें इस प्रकार की चेतना आ जाएगी, तो तुम स्वयं ऐसा रास्ता पकड़ लोगे, जो तुमको उन्नति की ओर ले

जाएगा । केवल कुछ दिन ऐसा करके देखिए । तब आपको पता चलेगा कि आपकी वर्तमान दशा क्यों इस प्रकार की है और आपके सपने पूरे क्यों नहीं हो रहे हैं । अपना कीमती समय हम किस प्रकार जाया कर रहे हैं । समय रुकता नहीं । वह बराबर चलता रहता है ।”

जो वक्त हमारे सामने से गुजर जाता है वह वापस नहीं आता । और न ही हम उसको रोक सकते हैं । इस प्रकार मिनट, घंटे, दिन, सप्ताह, माह और वर्ष बीत जाते हैं । हम पाते हैं कि हमने अपने जीवन में कुछ भी नहीं किया है । अतः अपने ही पिछले दिनों का लेखा-जोखा कर हम अपने ही जीवन की पाठशाला से बहुत कुछ सीख सकते हैं । किस काम के करने से हमारी क्या हानि हुई और किस काम को करने से क्या लाभ हुआ? यह हमें सबसे पहले देखना चाहिए । आप कैसी उन्नति करना चाहते हैं? क्या करना या बनना चाहते हैं? इसका निर्णय करिए और उसके पश्चात उसी पर चलने की योजना बनाइए । कुछ प्रयोग करके देखिए क्या हानि है? क्या लाभ है? तब लाभ वाला मार्ग अपनाइए ।

गलती मनुष्य से होती है । विश्व में ऐसा शायद कोई ही व्यक्ति हो, जिससे कोई गलती न हुई हो । गलती होती है, लेकिन उससे सबक सीखना जरूरी है । एक बार थोड़ी सी लापरवाही से कोई हानि हो जाए, तो आगे उसके प्रति सतर्क रहना आपका कर्तव्य है । इसमें आपकी प्रगति का रहस्य है ।

## 7. परित्याग



---

**वस्तुतः यह व्यक्ति धन्य है जो सब तरह के ईर्ष्या-द्वेष से मुक्त है और अपने से शत्रुता रखने वाले व्यक्तियों की सफलता और समृद्धि देखकर प्रसन्नता और सुख का अनुभव करता है ।**

---

आपमें किसी के लिए कोई कटुता, कठोरता अथवा दुर्भावना की प्रवृत्ति नहीं होनी चाहिए । जब आप अपनी इन त्रुटियों को समझने लगेंगे, तो आप दूसरों की बुराई करना छोड़कर आत्मप्रताड़ना करने लगेंगे । आमतौर पर लोग जिसे सहानुभूति कहते हैं, वह सहानुभूति नहीं होती । वह सरल स्नेह होता है । जो हमसे प्यार करते हैं हम उनसे प्यार करें-यह तो एक मानवीय स्वभाव की बात है इसे सहानुभूति नहीं कहा जा सकता । इसके उलट, महान सहानुभूति कहलाती है उससे प्रेम करना जो कि आपसे प्रेम करता है । सहानुभूति का तो एक पक्ष है-दया । दुनिया में दुःखी और आपदाग्रस्त व्यक्तियों के दुःख दूर करने के लिए या उनको प्रेरणा और प्रोत्साहन के लिए दया की जरूरत है ।

मन में इस को पल्लवित और विकसित करने का एक ही रास्ता है और वह है-सब प्रकार की कठोरता और निर्दयता, प्रतिशोधवृत्ति और क्रोध करने की प्रवृत्ति से छुटकारा पा लेना । सहानुभूति का दूसरा रूप है-दूसरों को अपने से अपेक्षाकृत अधिक सफल देखकर प्रसन्न होना और यह समझना जैसे कि उनकी सफलता मेरी अपनी है । वस्तुतः वह व्यक्ति धन्य है जो सब तरह के ईर्ष्या द्वेष से मुक्त है और अपने से शत्रुता रखने वाले व्यक्तियों की सफलता और समृद्धि देखकर प्रसन्नता और सुख का अनुभव करता है । सहानुभूति का एक और



दिव्य रूप है-अपने से छोटे अथवा दुर्बल प्राणियों की रक्षा करना । निरीह और बेजबान जन्तुओं की रक्षा के लिए गहरी हार्दिक सहानुभूति की आवश्यकता है ।

## सच्ची सहानुभूति :

शक्ति की शोभा दूसरों की रक्षा करने के सामर्थ्य में निहित है, उनका नाश करने की हिमाकत में नहीं है । जीवन की सार्थकता दुर्बल जीवधारियों के निर्दय संहार में नहीं है बल्कि उनके पालन-पोषण में मानी गयी है । दूसरों के प्रति सहानुभूति रखने से हम दूसरों की सहानुभूति भी प्राप्त करते हैं । दूसरों के लिए की गई हमदर्दी कभी व्यर्थ नहीं जाती । प्रेजिडेंट जॉन विन्सी एडम्स के बेटे ने बाप के डेस्क में से पत्र लिखने के लिए एक सरकारी कागज निकाला, तो प्रेजिडेंट महोदय बोले-“यह कागज जहां से उठाया है-वहीं रख दो । यह सरकारी कागज है, हमारा निजी कागज नहीं । मेरे निजी कागज डेस्क के दूसरी ओर पड़े हैं, वहां से ले लो । अपने निजी काम के लिए मैं उन्हीं में से प्रयोग में लाया करता हूं ।” मिस्टर एडम्स ईमानदार और वक्त की पाबंदी के लिए भी बहुत प्रसिद्ध थे । जब वह राज्य सभा के सदस्य थे तो अधिवेशन काल में उनका आगमन उस तथ्य का संकेत था कि कार्यवाही का वक्त हो गया । यदि वह किसी से मुलाकात का वक्त नियत कर लेते तो उसे सर्वथा निभाते । उनके दृष्टिकोण में व्यक्ति का वक्त जाया करना ऐसा था, जैसा कि चोरी से उसका रुपया निकाल लेना ।

ईमानदारी और सत्यनिष्ठा चाहे बालकों में हो-उसका आसपास रहने वालों पर असर पड़े बिना नहीं रहता । मिराबो के कथनानुसार- “अगर ईमानदारी का अस्तित्व न भी हो तो भी हमें चाहिए कि इसे उपजाएं, क्योंकि अमीर बनने का यह निहायत अच्छा और ऊंचा तरीका है ।” एक देहाती की बात है-एक अध्यापक ने स्कूल में स्पेलिंग करने के लिए छात्रों को एक कठिन शब्द बताया । श्रेणी में कुल अठारह छात्र थे । सबसे आगे का छात्र जवाब न दे सका, फिर दूसरा, तीसरा, चौथा...सत्रह लड़कों में से कोई भी सही उत्तर न दे सका । होते-होते अन्तिम छात्र की बारी आई जो आयु में डील-डोल में सबसे पीछे था । उसने जो जवाब दिया उससे अध्यापक को संतुष्टि हो गई ।

तब वह लड़का नम्बर लेकर उन सभी छात्रों से आगे जा बैठा, जो उससे सभी तरह बड़े थे । तब अध्यापक ने वही शब्द ब्लैकबोर्ड पर लिखा । छोटा लड़का जो अब श्रेणी में सबसे आगे हो गया था, बोल उठा- ‘ सिर, मैंने इसकी स्पेलिंग इस तरीके से नहीं की थी । एक अक्षर मैंने गलत कहा था ।” इतना कहकर वह श्रेणी में उसी जगह जा बैठा, जहां से वह उठकर आगे आ गया था । सबसे आगे आने में उसने जितनी तेजी दिखाई थी, उतनी ही आखिरी क्रम पर वापस लौटने

में दिखाई । वह नन्हा-सा बालक इतना सत्यनिष्ठ था कि जो काम उसने नहीं किया, उसका श्रेय पाने को वह सर्वथा तत्पर नहीं हुआ था ।

एक नया व्यापारी किसी गांव में पहुंच गया । देहाती लोग उसकी वस्तुएं देखने भीड़ की भीड़ आए, लेकिन किसी ने भी कुछ नहीं खरीदा । अन्ततः गांव का एक रईस माल देखने पहुंचा । व्यापारी से बातचीत के बाद उसने माल देखना आरंभ किया । एक कम्बल अपने लिए और एक मलमल का थान पत्नी के लिए पसंद किया और बोला इस माल के बदले में कल तुम्हें चार समूर (जानवर की खाल) मिल जाएंगे । कह कर वह सामान ले गया और अगले दिन कुछ साथियों के साथ व्यापारी की दुकान पर आया । एक कम्बल में उसने कई समूर बांध रखे थे, आते ही व्यापारी से बोला-लो मेहरबान, मैं आपके माल के बदले में समूर देने आया हूं । उसने कम्बल खोला और बारी-बारी से चार समूर निकाले और व्यापारी के आगे रख दिए । जरा रुककर उसने पांचवां समूर निकाला जो बहुत बढ़िया और कीमती था । उसने उसे भी व्यापारी के आगे रख दिया, किन्तु व्यापारी ने उसे लेने से इंकार कर दिया और बोला-तुम्हारे जिम्मे केवल चार समूर हैं और मैं चार से ज्यादा बिलकुल न लूंगा क्योंकि मेरा इतना ही अधिकार है ।

दोनों में कुछ क्षण तक आग्रह चलते रहे, रईस पांचवां समूर भी देना चाहता था, परन्तु व्यापारी को यह स्वीकार न था । आखिर रईस संतुष्ट हो गया । उसने पांचवां समूर उठाकर लपेट लिया । व्यापारी को सिर से पांव तक निहारा । फिर दुकान के बाहर खड़े साथियों को आवाज भी दी-आओ भई, इस व्यापारी से कुछ खरीद लो । यह बहुत अच्छा सौदागर है धोखाधड़ी नहीं करता, विशाल हृदय का है । फिर व्यापारी से बोला-यदि तुम पांचों समूर ले लेते तो मैं अपने लोगों से यही कहता कि तुम्हारे साथ कोई लेन देन नहीं रखें । हम इस तरह के सौदागरों को निकाल देते हैं । अब तुम हम लोगों के दोस्त हो और हम तुम्हारे दोस्त हैं । शाम होने से पहले-पहले उस व्यापारी के पास इतने समूर आए कि उसकी कमर जितना ऊंचा ढेर लग गया और वह मालामाल हो गया ।

प्रसिद्ध विचारक चार्ल्स लैम्ब का कथन है कि-"बईसबर्थ ने एक दिन मुझसे कहा कि मेरे विचार में लोगों ने शैक्सपीयर को व्यर्थ ही आकाश पर ला बिठाया है । उसकी रचनाएं सर्वथा धोखा हैं और पाठक उसके जाल में फंस जाते हैं । यदि मेरा मन कहे तो मैं भी उस जैसी रचनाएं लिख सकता हूं ।" इसके जवाब में मैंने कहा-"बस श्रीमान, मुझमें यही कमी है ।" एक व्यापारी ने किसी संपादक से कहा-"आप अपनी दालरोटी कितनी सरलता से पैदा कर लेते हैं! मैं दिन के दो घंटे अपने कार्यालय में रहता हूं और तुम डेस्क पर बैठे कुछ काल्पनिक कहानियां गढ़ लेते हो और उसका भी अच्छा वेतन पा लेते हो इस पर संपादक बोला-"मेरे मित्र, मैं जब कभी किसी अपरिचित को देखता हूं तो मेरे मन में यही

विचार उगता है कि किस शैली में उसकी रूपरेखा से अपनी कहानी रच लूं । मैं जब कभी किसी की बातचीत सुनता हूं तो तत्काल उसमें से रही निकालकर काम की बात अलग कर लेता हूं । ताकि चुनी हुई बातों को लेकर पत्र के लिए अच्छा विषय तैयार करूं ।”

## क्षमा का आश्रय लें :

जब कभी प्रकृति में मुझे कोई बात आकर्षक लगती है तो मेरे मन में स्वयं ही विचार उठता है कि किन शब्दों में उसे चित्रित करूं, ताकि उस सामग्री में झांककर दूसरी आंखें भी उस सौंदर्य से परिचित हो सकें । इस तरह पुराने आघातों को याद करना मानसिक दिवालियेपन की निशानी है और बदला लेने की भावना भी मानसिक आत्मघात है । क्षमा का आश्रय लेना मानसिक प्रकाश का शुभ है और यही शान्ति और सुख का आधार बनता है । जो व्यक्ति दूसरों के द्वारा किए गए उपकार, आघात, बुराइयों को लेकर सोचता रहता है-उसके हृदय में शान्ति नहीं रहती है जिसका मन दुर्भावनाओं से ग्रस्त है उसमें सुख का निवास कैसे संभव है? क्या आग से जलती हुई शाखा पर पक्षी बैठेंगे तथा उसमें अपना घोंसला बनाकर चहचहाएंगे? इस तरह जिसका मन बदले की आग में धधक रहा है, उसके मन में आनंद का वास नहीं हो सकता है । जहां ऐसी दुर्वृत्ति रहेगी वहां ज्ञान के प्रवेश तथा निवास की गुंजाइश कहां होगी! बदला लेने की भावना उन्हीं को अच्छी लग सकती है जो क्षमा के स्वरूप को नहीं समझते । जब क्षमा का मधुर रस चख लिया जाता है तो बदले की अत्यन्त कटुता का परिचय मिलता है ।

मैं एक ऐसे नौजवान को जानता हूं जो व्यापारी था, साथ ही पादरी भी । उसने बताया कि व्यवहार में झूठ और छल-कपट बहुत आवश्यक है नहीं तो काम-धन्धा चल ही नहीं सकता । उसने कहा कि यह ठीक है कि झूठ बोलना आचार के विरुद्ध है परन्तु व्यापार में रहते हुए उसे इसका सहारा लेना पड़ता है । मैंने उससे जो पूछताछ की उससे मुझे इतना ज्ञात हुआ कि उसने व्यापार में सच्चाई और ईमानदारी को आजमाकर नहीं देखा बल्कि उसने यह तक नहीं सोचा कि जो तरीका वह अपनाता है उससे भिन्न कोई बेहतर तरीका और भी हो सकता है । क्या यह नवयुवक जानता था कि झूठ बोलना बुरा है? केवल लोगों के मुंह से उसने बार-बार सुना था कि झूठ बोलना बुरा है बस इतना ही वह जानता था । इससे अधिक गहराई में, और ज्यादा सच्चे रूप में, वह इसे नहीं जानता था । उसे, झूठ बुरा है यह सिखाया गया था और उसके मन पर यह बात अंकित थी । लेकिन दूसरी ओर वह देखता था कि इसी के सहारे वह फल-फूल भी रहा है ।

वेजबुड हालांकि साधारण शिल्पी से उच्च पदवी पर पहुंचा था परन्तु जब तक वह पूरा-पूरा प्रयास नहीं कर लेता था, उसे संतुष्टि नहीं होती थी। वस्तुतः घटिया स्तर के काम में उसकी रुचि नहीं थी। उसका बनाया हुआ पात्र यदि उसके स्तर पर न उतरता तो वह उसे तुरंत तोड़ देता और यह कहकर फेंक दिया करता था कि “यह काम, वेजबुड के स्तर का नहीं बना है।” ख्याति मिलती है तो सिद्धांत की दृढ़ता और अनुशासन से। तभी तो वेजबुड के बनाए पात्र उसके नाम पर ही बिक जाते थे। अपनी दोष देखने की प्रवृत्ति से हम एक अन्य दोष में फंस जाते हैं। हरेक मनुष्य को व्यक्तिगत स्वतंत्रता रखने का अधिकार है। हरेक व्यक्ति को यह अधिकार हासिल है कि अपनी इच्छा के अनुसार काम करे। दूसरों के दोष देखने की प्रवृत्ति होते ही व्यक्ति में यह इच्छा जाग्रत होने लगती है कि दूसरों के विचार और कार्य उसके अनुसार हो जाएं।

संभवतः यह मनुष्य का सर्वव्यापक भ्रम है, जो कुछ वह सोचता और विचारता है वही ठीक है। उससे भिन्न सभी कुछ गलत है इसलिए वह उनका बुरी तरह प्रतिवाद करता है। इसी भ्रम के फलस्वरूप झगड़े होते हैं। ईसाई लोग दूसरे धर्म वालों को पथभ्रष्ट समझते हैं। इसी प्रकार दूसरे सम्प्रदाय वाले भी समझते हैं कि ईसाई लोग संसार में झूठे सिद्धांत फैलाकर उसे बड़ी हानि पहुंचा रहे हैं।

सच्चाई यह है कि न तो ईसाई बुरे हैं न दूसरे धर्मावलम्बी, इनमें से कोई भी बुराई का प्रचार नहीं कर रहा है। हरेक सम्प्रदाय वाला अपने विश्वास के अनुसार अपना रास्ता चुनता है और उसको वह सच्चा समझकर उस पर आचरण करता है। यदि हम शान्त मन से इस तथ्य पर विचार करें कि विश्व के समस्त धर्मावलम्बी हरे मत वालों को हीन व बुरा कहकर उनका खण्डन करने तथा अपने आपको श्रेष्ठ व सत्यपथ के अनुयाई बताकर अपने मत का प्रचार करने में जुटे हैं तो इससे हमें सच्चाई तक पहुंचने में बड़ी सहायता मिलेगी।

## अज्ञानता :

हम स्पष्ट देख पायेंगे कि समस्त बुराई की जड़ मानसिक अंधकार अर्थात् अज्ञानता है। इस पर अच्छी तरह ध्यान दिया जाये तो मनुष्य में दया, सेवाभावना, अंतःदृष्टि और मानसिक उदारता का यथेष्ट विकास हो सकता है। तब मनुष्य दूसरों में दोष न देखने की प्रवृत्ति को तभी ठीक से समझता है जब वह दूसरों के बारे में सम्मति देते वक्त अपने व्यक्तिगत मंतव्यों की गंध नहीं आने देता। उनके क्रियाकलाप को अपने मानदण्ड से नहीं अपितु उनके मानदण्ड से देखता है। दूसरों में दोष इसलिये दिखाई देते हैं क्योंकि हम उसके उचित और अनुचित के बारे में अपने-अपने मानदण्ड बना लेते हैं। और इच्छा करते हैं कि

सभी हमारे मानदण्ड के अनुरूप चलें। मनुष्य की ठीक परख तभी हो सकती है जब वह मेरे या आपके मानदण्डों से नहीं, उसके अपने मानदण्ड से की जाए।

इस प्रकार की जांच-परख से न्याय ही नहीं बल्कि प्रेम की जांच परख हो जाती है। जब हम प्रेम की आंखों से देखते हैं तभी हमारा मन आलोकित होता है। और हम दूसरों को उचित परिप्रेक्ष में देख पाते हैं। मनुष्य प्रेम की ओर तभी बढ़ता है जब वह अपने मन में कहने लगता है, 'मैं ही ऐसा कौन हूँ जो दूसरों की जांच-परख करूँ? क्या मैं इतना पवित्र और पापरहित हूँ कि दूसरों को बुरा बताऊँ और उनको दोषी ठहराऊँ? मुझे खुद ही विनम्र बनना चाहिए। दूसरे के न्यायकर्ता का पद धारण करने से पूर्व मुझे अपनी ही कमियों को दूर कर लेना चाहिए। वास्तविकता यह है कि मनुष्य की स्थिति से ही उसके समस्त इतिहास का ज्ञान हो जाता है। जैसे सूर्य की किरण से ज्ञात हो जाता है कि सूर्य की रचना में क्या-क्या विद्यमान है, इस तरह मनुष्य के एक ही सच्चे विचार से या स्वयंमेव प्रकट होने वाले कर्म से उसकी विशेषता का ज्ञान हो जाता है।

जॉन ऑफ आर्क की कामयाबी का रहस्य यह था कि वह प्रश्न समझते ही तत्काल उसके समाधान में जुट जाती थी। उसकी शक्ति-दृढ़ता उसके विचारों अथवा साहस में नहीं थी, अपितु निर्णय में निहित थी। उसने चार्ल्स सप्तम को ईश्वर के नाम पर सम्राट पद के लिए घोषित कर दिया था और अंग्रेजों पर विजय पाकर उस घोषणा की पुष्टि कर दी। कोलम्बस सफल रहा, क्योंकि संकल्प उसका दृढ़ था। ध्येय उसका कुछ भी रहा हो, वह चलते रहने और बढ़ते रहने का था। उसने युवावस्था से ध्येय को मन में पाला-पोसा था और वह ध्येय उसका लक्ष्य बन गया। हम बहुत से युवा स्त्री-पुरुषों से परिचित हैं जिनके जीवन बिना किसी वधू-पतवार के निराधार और सिद्धांतहीन कटते चले जाते हैं।

वह अपना जीवन नित्य प्रति की परिस्थितियों के सहारे छोड़ देते हैं। उनके सामने कोई निश्चित उद्देश्य भी नहीं होता कि वह अपनी समस्त शक्तियाँ बटोरकर किसी प्रयोजन की सिद्धि में लगाएं। उनके मस्तिष्क में विचारों का ढेर वैसा ही होता है जैसे किसी संदूक में औजारों का ढेर लगा हो। जिस व्यक्ति का कोई ध्येय या प्रयोजन नहीं, वह न तो लाभकारी हो सकता है और न ही प्रसन्न रह सकता है। मस्तिष्क में यदि कोई रूपरेखा ही नहीं है तो संगमरमर पर की गई एक चोट से प्रतिमा का आकार बिगड़ जायेगा। बिना निर्णय लिये कि प्रतिमा कैसी रची जायेगी, एक चोट भी पत्थर पर न लगायें।

कुछ लोगों का विचार है कि यदि वे पत्थर पर दिन भर चोटें लगाते रहेंगे तो अवश्य ही कुछ न कुछ कर दिखाएंगे। यह गलत धारणा है। अच्छा यही है कि पत्थर को टुकड़ों में बदलकर बनी-हथौड़ा एक ओर रख दें और पहले उसकी रूपरेखा मन में बनाएं। जिस व्यक्ति का जीवन निरुद्देश्य व्यतीत होता है और

जो परिस्थितियों की धारा के साथ बह जाता है उसका आचरण कभी विश्वसनीय नहीं रहता । ऐसे व्यक्ति के जीवन की नौका कभी किसी गहरे पानी में नहीं पैठ सकती । ऐसा व्यक्ति किसी जाति या समिति में प्रसिद्धि नहीं पा सकता । उसके विषय में यह भविष्यवाणी नहीं की जा सकती कि कल क्या करेगा ।

वह तो उस नौका की मानिंद है जो बहते-बहते भाग्य से किनारे भी जा लगे या किसी चट्टान से टकराकर टुकड़े-टुकड़े हो जाए या इधर-उधर भटकती रह जाय । दुविधा, ढुलमुल, डगमग, लड़खड़ाहट प्रवृत्ति के कारण शानदार से शानदार मस्तिष्क भी नाकारा हो जाता है । औपनिवेशिक अंधे युग में यदि अमेरिका की ऐसी हालत खेती, तो उसकी स्वतंत्रता असम्भव थी । इतिहास में इतना साहस और ऐसा महान निर्णय कभी नहीं देखा गया था, जैसा कि विधान निर्माताओं और स्वतंत्रता-अधिनियम पर हस्ताक्षर करने वालों ने दिखाया था । क्योंकि तभी अमेरिकन स्वतंत्रता की आधार- शिला रखी गयी थी । जीवन-सागर के तटों पर चारों ओर चट्टानों और रेतीले टीलों पर चढ़े हुए ऐसे-ऐसे जहाज दिखाई पड़ते हैं जो देखने में उत्तम कोटि के और दृढ़ सामग्री से निर्मित लगते हैं पर सत्य यह है कि धारा में बहने की उनमें जरा भी शक्ति नहीं होती ।

कोई विचारों के संवर में फंस गया, तो कोई कल्पनाओं के जाल में उलझ जाता है तो कोई बाधाओं की उलझन में अटक जाता है । ऐमोस लारेंस ने एक स्थान पर उल्लेख किया है-हमारी समस्त सफलता का रहस्य यह है कि हमने तत्काल जुट जाने का स्वभाव बना लिया था । और अवसर को उसकी शिखा से पकड़ लेते थे । लेकिन दूसरों का स्वभाव था कि वह दुर्बलता में पड़े रहते और अंततोगत्वा हाथ मलते रह जाते ।

किसी ने एक बार सिकन्दर से पूछा-तुमने देश पर देश कैसे जीत लिए? जवाब में उसने कहा-ढुलमुल नीति त्यागकर मैं विजेता बना हूँ । नेपोलियन नाजुक अवसर पर कभी झिझक से काम नहीं लेता था । जिस ढंग को वह बुद्धिमत्तापूर्ण समझता, उसी पर जुट जाता और अन्य विचार एक ओर रखकर तर्कजाल में स्वयं को न फंसने देता था जिनमें निर्णय लेने की ऐसी शक्ति होती है । वह तत्काल सही रास्ता चुनकर चल पड़ते हैं । कामयाबी के शिखर छूकर रहते हैं । इसके आधार पर नेपोलियन समस्त यूरोप का स्वामी बना रहा । वाटरलू में उसे पराजय मिली तो इसका कारण यही था कि उक्त निर्णय की विधि पर न चल पाया । दुविधाग्रस्त लोगों के सुधरने का एक ही रास्ता है सदा जल्द निर्णय लेने की आदत बनाएं, तर्कजाल में न पड़े, विचारों को एक-दूसरे पर विशेषता देने में वक्त न गंवाए बस दो टूक निर्णय, और उस पर अमल आरंभ हो जाना चाहिए ।

**दुविधा को त्यागें :**

जब तत्काल निर्णय लेने की आदत पर अभ्यास किया जाएगा तो धीरे-धीरे अपने निर्णय पर भरोसा भी सुदृढ़ होता जाएगा और आत्मनिर्भरता की भी नई हिम्मत जाग जाएगी। विलियम वर्ट के कथनानुसार-जो व्यक्ति इस दुविधा में रहता है कि दो में से पहले कौन-सी बात की जाए, वह कभी कुछ नहीं कर पाता। जो व्यक्ति संकल्प करता है और किसी का विरोधी विचार सुनते ही अपना संकल्प बदल देता है वह कभी महान और लाभकारी काम नहीं कर सकता। वही लोग अपने व्यवसाय में सफल होते हैं जो बुद्धिमत्ता से परामर्श करके दृढ़संकल्पी बनते हैं फिर गौरवमय होकर, बिना छोटी-मोटी कठिनाइयों से घबराए, अपने लक्ष्य की ओर पदार्पण करते हैं। इच्छा शक्ति के लिए दुविधा भी एक भयंकर रोग है।

शेक्सपियर का हैमलेट इसी रोग का एक उदाहरण है। वह सभी पक्षों पर ध्यान देने में उलझा रहता था और कोई निर्णय लेने में असमर्थ रहता था। बहुत से व्यापारी मात्र इसलिए लाभ कमा लेते हैं कि वह भारी हानि उठाने के लिए तैयार हो जाते हैं मगर अपने निर्णय पर अटल जमे रह जाते हैं। कहा गया है कि-प्रकाश अंधकार में चमकता है परन्तु अंधकार उस प्रकाश की अनुभूति नहीं कर पाता। अंधकार, अंधियारा होने के कारण स्थिति भी ठीक से नहीं समझ पाता, क्योंकि वह अपरिहार्य रूप से सब प्रकार के ज्ञान से शून्य हो जाता है।

मनुष्य जब बारंबार तकलीफ उठाता है तो वह अपने क्रियाकलापों पर अंततः नजर डाल लेता है। और जान लेता है कि क्रोध या झूठ अथवा अज्ञान की अमुक अवस्था के कारण ही वह संकट और विपत्ति से ग्रस्त हुआ है। तभी वह इनसे हट जाता है। और वहीं से वह उनके विपरीत उज्ज्वल गुणों का अन्वेषण तथा उनका अभ्यास करने लगता है। जब वह उचित मार्ग पर दृढ़ता से अपने आपको स्थिर कर लेता है। तब दोनों परस्पर-विरोधी स्थितियों के बारे में उसे पूरा ज्ञान होता है। वस्तुतः तभी वह जान पाता है कि वह पहले अंधकार के कितने गहरे गढ़े में पड़ा हुआ था। अनुभव से प्राप्त अच्छाई और बुराई का यह ज्ञान ही सच्चा ज्ञान माना गया है। इस प्रकार अपने जीवन को परखते रहना चाहिए।

जब कभी कोई आपको कटाक्ष कर देता है कि आपका मार्ग गलत है यह काम ठीक नहीं किया तो आपको अपने जीवन का निरीक्षण करना चाहिए कि यह जो दूसरा ऐसी बातें कह रहा है वह कहां तक उचित है? क्या आप वास्तव में गलती कर रहे हैं? यदि गलती हो तो उसे सुधारने का प्रयत्न करना होगा। अगर वह गलती नहीं है और आप अपने मार्ग पर ठीक है दूसरा केवल अपने दृष्टिकोण से आपको गलत कह रहा है तो न तो आप उसके प्रति घृणा पैदा करेंगे और न उसकी चिन्ता करेंगे। सोचकर संतोष कर लेंगे कि बड़ी-बड़ी महान विभूतियों

को इस समाज ने नहीं छोड़ा है तो आप किस खेत की मूली हैं। हम तो अभी आदमी भी नहीं बने, अभी तो आए दिन गलतियां होती हैं।

किसी नौजवान के उन्नति के रास्ते में सबसे बड़ी बाधा अपने को अपनी योग्यता से अधिक प्रदर्शन की इच्छा होती है। हम यह भूल जाते हैं कि देर-सवेर हमारे बारे में वास्तविकता विश्व के सामने अवश्य आकर रहेगी। हमारी वास्तविकता हमारे साथ सदा छाया की भांति लगी रहती है। यदि कोई युवक अपने शिष्यकाल को सदाचरण से व्यतीत कर लेता है समझ लीजिए कि वह जीवन भर के लिए कुछ बन गया। जो प्रसिद्धि उसने उस काल में हासिल की है वह उसके लिए महान से महान ऐश्वर्य के तुल्य है।

उसी के आधार पर उसे मित्र मिल जाते हैं। धन प्राप्त हो जाता है और लोग उसके काम में सहायक सिद्ध होते हैं। उसका साहस बढ़ाने में लग जाते हैं। लोग हमारे मूल्यांकन का जो आधार बनाते हैं, यदि हम उसे देख पाएं तो हमसे कई लोग तो घबरा उठें और रुष्ट हो जाएं। उदाहरण के रूप में लोग किसी को उसकी नम्रता के कारण सौ अंक देते हैं, किसी की दयालुता के कारण पचहत्तर अंक, सत्यवादिता के लिए पचास और बुद्धिमत्ता के लिए पच्चीस आदि, तो हमारा मुख्य ध्येय यह होना चाहिए कि जिस व्यक्ति से हमारा पाला पड़ता है अथवा किसी प्रकार का संपर्क बनता है तो उसकी दृष्टि में सौ अंक प्राप्त करने का यत्न करें, क्योंकि हरेक मिलन के अनन्तर मूल्यांकन में परिवर्तन होता चलता है। विश्व जानता है कि हम उसके तराजू में गिर रहे हैं या उठते जा रहे हैं। सोचो, तो ऊंची बात सोचो। यत्न हो, तो ऊपर उठने का यत्न हो। दृष्टि उठे तो ऊपर को उठे। सारांश यह है कि जीवन का रुख उन्नति की ओर रखो।



## 8. मानसिक विकार



---

**आपके हृदय की कठोर, क्रूर और अस्वस्थ दशाएं आपका हित बिल्कुल नहीं करेंगी, आपको व्याकुलता, विपत्ति और मानसिक दिवालियेपन के अलावा कभी कुछ नहीं मिलने का ।**

---

बहुत से लोग कोई महान काम करने को लालायित रहते हैं जोकि उनकी सीमा के बाहर का होता है । जबकि कदाचित एक आवश्यक काम की वह अवहेलना किए रहते हैं, एक परम कर्तव्य के प्रति बहरे बने रहते हैं । आपका दोष कहां है? आप में कमी किस बात की है? मनोवेग आपको सबसे अधिक कहां परेशान करते हैं? ध्यान से देखिए और यहीं से आपका पहला आत्म-त्याग आरंभ होगा और यहीं से तब आप शान्ति का रास्ता पा सकेंगे । शायद आप क्रोध या कठोर व्यवहार के दोष से ग्रस्त हैं । क्या आप अपने दुर्वचन, कुविचार और कुकृत्य का त्याग करने को हाजिर हैं? क्या आप गाली गलौज, दोषारोपण और दुर्व्यवहार को चुपचाप, बिना किसी प्रतिवाद के सहन करने को प्रस्तुत हैं? केवल इतना ही नहीं, क्या आप इन उपकारों के बदले, कृपा और प्रेम की वर्षा करने को हाजिर हैं?

यदि ऐसा है तो समझ लीजिए कि आप उन त्यागों को करने की स्थिति में हैं जोकि आपको परम सुख की ओर ले जाते हैं । यदि आपकी प्रकृति में क्रोध या कठोरता है तो उसे छोड़ दीजिए । आपके हृदय की यह कठोर क्रूर और अस्वस्थ दशाएं आपका हित बिल्कुल नहीं करेंगी, आपको व्याकुलता, विपत्ति और मानसिक दिवालियेपन के अलावा कभी कुछ नहीं मिलने का और दूसरों को भी दुख के अतिरिक्त वह कुछ नहीं दे सकतीं । कदाचित कहेंगे-लेकिन पहले

उसने मुझसे ज्यादाती की । शायद बात ठीक हो लेकिन सोचिए, अपने-आपमें यह कितना अच्छा बहाना है । कितनी थोथी और बेबुनियाद बात है!

## सद्व्यवहार करें :

क्योंकि यदि दूसरे का दुर्व्यवहार आपको चुभता है और कष्टकर लगता है, तो बदले में किया गया आपका दुर्व्यवहार भी उसे उतना ही बुरा लगेगा । यदि दूसरे ने आपके साथ दुर्व्यवहार किया है तो इसमें तो कोई औचित्य नहीं है कि आप भी बदले में वैसा ही व्यवहार करें, बल्कि ऐसे अवसर पर आपकी ओर से पहले से भी अधिक सहृदयता बरतनी चाहिए । क्या उमड़ते हुए जल-प्रवाह में और पानी डालने से बाढ़ रुक सकती है? नहीं । इसी प्रकार दुर्व्यवहार कम नहीं किया जा सकता । क्या आग आग को बुझा सकती है? नहीं ।

इस प्रकार क्रोधपूर्ण व्यवहार से क्रोध पर नियंत्रण नहीं किया जा सकता । अतः सब तरह के दुर्व्यवहार एवम् बौखलाहट का परित्याग कीजिए । ताली दो हाथों से बजती है इसलिए दूसरा हाथ मत बनिए । यदि कोई व्यक्ति आपसे रुष्ट या क्रुद्ध है तो यह ढूंढने का यत्न कीजिए कि आपसे गलती कहां पर हुई है? और चाहे आपसे गलती हुई हो या नहीं, आप बदले में, कटु वचन मत कहिए या दुर्व्यवहार मत कीजिए ।

शान्तचित्त, आत्मनिर्भर और दयालु बने रहिए और भलाई के सतत प्रयास में जुटकर अपकारियों पर दया करना सीखिए । इस तरह आपको आत्मबल मिलेगा । शायद आप स्वभाव से ही अधीर और चिड़चिड़े हैं । ऐसी स्थिति में आप मालूम कीजिए कि आपको किन-किन बातों का त्याग करना है? जिस बात पर आपका मन विचलित होता है उसे रोकिए । संकल्प कीजिए कि आप अधीरता के वश में कभी न होंगे, बल्कि इस पर विजय हासिल कर इसे अपने मन से निकाल बाहर करेंगे । और तब पूरे निश्चय के साथ आप उस ओर बढ़ेंगे क्योंकि मानसिक विकार आपके लिए उन्नति की राह में बाधक है और इनका परिणाम जरूरी है ।

एक विख्यात डाक्टर के कथनानुसार-हृद से ज्यादा परिश्रम, शीत और नमी का प्रभाव, अनिवार्य ओर पौष्टिक खुराक की काफी मात्रा में कमी, गंदा आवास सुस्ती और निर्बलता आदि मानव जीवन के घातक शत्रु हैं परन्तु इन सबका उतना दुष्प्रभाव नहीं पड़ता जितना कि उग्र और तीव्र विचार बुरा प्रभाव डालते हैं । नैथ्यू हैनरी ने एक पति-पत्नी का उदाहरण दिया है जोकि दोनों के दोनों उग्रताप्रिय और जल्दबाज थे । किन्तु एक विशेष नियम पर आचरण करके उन दोनों ने बड़े आराम का जीवन व्यतीत किया । नियम यह था कि एक ही समय

में दोनों नाराज नहीं लेंगे, इस नियम का उन्होंने आचरण भी मन-प्राण से किया और जीवन आनंदपूर्ण निभाया ।

इस तरह के सिद्धांत बनाकर आप भी अपने मनोविकारों पर नियंत्रण हासिल कर सकते हैं और मन के विकार मिटा सकते हैं । अक्सर देखा जाता है कि हम अपने पर संयम नहीं रख पाते हैं । इसी असंयम के कारण हम अपना काम वक्त पर कर नहीं पाते हैं । और बाद में पछतावों के कारण हमारी उन्नति रुक जाती है । कार्लाइल के कथनानुसार-संयम से काम लो, देखो, तुम्हारा जीवन बदल जाएगा । इस धारणा को आप भी तो धारण कर देखें । कैसा चमत्कारी वरदान है यह । इसे आप थोड़े समय में खुद महसूस करेंगे ।

सुकुरात की यह स्थिति थी कि जब कभी क्रोध आने लगता, तो बोलने में आवाज मद्धम करके क्रोध को दबा लेते थे । स्मरण रखें कि क्रोध आए तो मुंह बंद रखें, ताकि क्रोध को बढ़ने का अवसर ही न मिले । क्रोध के मारे कई लोग जान से हाथ धो बैठते हैं और क्रोधावेश में रोज अपना प्रभाव डालने लगते हैं । जार्ज हरवर्ट के कथनानुसार-वाद-विवाद में शांति से काम लें क्योंकि आदेश और तीव्रता के कारण नन्ही-सी बात अवगुण बन जाती है और सच्चाई भी अनैतिक बन जाती है । एक सज्जन ने अपने एक मित्र से छा कि आप झगड़ों से किस तरह बचे रहते हैं? मित्र ने जवाब दिया-जब कभी कोई मुझ पर क्रोध करता है तो मैं मौन साध लेता हूं । तब वह खुद ही अपने से झगड़ने लगता है । क्वींस कालेज, आक्सफोर्ड के एक कमरे की खिड़की में एक आलेख इन शब्दों में टंगा है-यह कमरा कभी वीर सम्राट हेनरी पंचम का आवास था-उसने अगर्नकोर्ट के समरांगण में शत्रुओं पर विजय हासिल की थी, परन्तु खुद को वश में करने के लिए उसे बड़ा कठिन संघर्ष करना पड़ा ।

एक और उदाहरण है कि किसी एक किसान के लड़के ने अपने पिता से पूछा-पिताजी, प्रसन्नचित्त किसे कहते हैं? पिता ने उत्तर दिया-बेटा, यह तो तुम जानते ही हो कि मैं बहुत से शब्दों के अर्थ नहीं बता सकता । इस शब्द के अर्थ भी मुझे नहीं आते । लेकिन एक बात का ज्ञान रखता हूं कि इसका अभिप्राय क्या है । शायद तुम्हें याद होगा कि तुम्हारे एक ताऊ थे हेनरी । मेरा विचार है कि अगर विश्व में कभी कोई प्रसन्नचित्त हुआ है तो वह तुम्हारे ताऊ हेनरी थे । हर बात उनके लिए साध्य हुआ करती थी, विशेषकर कठिन काम तो सर्वथा उनकी रुचि के अनुकूल हुआ करता था । उसे पूर्ण करने में उन्हें कठिनाई अनुभव नहीं होती थी ।

उदाहरण के तौर पर गेहूं की कटाई का काम अगर मेरे लिए जानलेवा था, तो वह धूप में प्रसन्नता से कटाई करते । अगर खेत में तुम्हारे ताऊ देखते कि मैं पीछे रह गया हूं तो वह आँख उठाकर कहते-शाबाश भाई । जब यह दो कतारें

गेहूं की काट लेंगे और अठारह और भी ऐसी कट जाएगी तो काम आधा खत्म हो जाएगा । यह बात वह अपने ढंग से इस तरह कहते कि मेरे अंदर उत्साह और आनंद की इतनी सरसराहट-सी भर जाती जितनी सारा काम हो चुकने पर भी न हो सकती थी ।

बस, मैं बाकी काम खुशी-खुशी करता चला जाता लेकिन सबसे कठिन काम जो हमें करना होता था और जिसकी तुलना में गेहूं की कटाई तो एक खेल-सा होता था वह था, धरती पर बिखरे ईंट-पत्थर उठाना । हमारे पुराने खेत में इंद्र-पत्थरों की भरमार थी ओर उन्हें निकाले बिना फसल होना कठिन था । जबकि दूसरे काम का जोर न होता तो पत्थर निकालने का काम करना होता था । जब हल चलाते थे तो पत्थरों की तहें की तहें ऊपर आ जातीं और ऐसा लगता कि पत्थर निकालने का काम नए सिरे से करना होगा । बेटा, यदि तुम अपने ताऊ की बातचीत सुनते तो यही समझते कि विश्व में उस काम जैसा आनंददायी कोई काम दूसरा नहीं है । पिता की बात सुनकर वह किसान का बेटा भी इस पर अमल करने लगा । उसका जीवन बड़ा ही सुखमय हो गया । क्या आप भी ऐसा नहीं कर सकते हैं?

## आसक्तियों से लिप्तता :

वास्तव में कोई भी लिप्सा या विलास ऐसा नहीं होता जोकि हानिरहित हो । लोग नहीं समझ पाते कि इन्द्रियों के गुलाम रहकर और स्वार्थपूर्ण आसक्तियों में लिप्त होकर वह रोजाना कितना नुकसान उठाते हैं । जब मनुष्य में ईश्वरीय अंश प्रबल होने लगता है तब मनुष्य के अंदर का पशुत्व मिटने लगता है । पशुवृत्ति चाहे वह कितनी निर्दोष और भली क्यों न प्रतीत होती हो, की ओर झुककर मनुष्य सच्चे रास्ते से भटक जाता है । जब भी आप अपने अंदर के पशु को छूट दे देते हैं और उसे पनपने देते हैं तभी वह और प्रबल और निरंकुश हो उठता है और आपके मन-मस्तिष्क पर नियंत्रण कर लेता है ।

जब तक मनुष्य कुछ तुच्छ आसक्तियों का त्याग नहीं करता है तब तक वह यह नहीं जान पाता कि भोग-विलास में पड़कर उसने शक्ति, आनंद, सदाचार और पवित्रता को किस सीमा तक खो दिया है! जब तक मनुष्य भौतिक लालसाओं का परित्याग नहीं करता है तब तक वह स्थाई सुख की पूर्णता में प्रवेश नहीं पा सकता । दंभ और लोलुपता के कारण व्यक्ति अपने-आपको पतित बनाता है आत्मसम्मान को खो बैठता है और विश्व में अच्छे काम करने के अपने प्रभाव और आत्मशक्ति से हाथ धो बैठता है ।

लालसाओं के पीछे अपनी अंधी दौड़ में वह अपने मानसिक अंधकार को इतना बढ़ा लेता है कि वह वस्तुओं के मर्म को समझने की और सत्य को

पहचानने की दृष्टि वे वंचित हो जाता है। विलासिता सत्य की प्राप्ति के मार्ग में सबसे बड़ी बाधा है। विलासिता परित्याग कर व्यक्ति अधीरता और संशयों से ऊपर उठ जाता है तथा अन्तर्दृष्टि व दृढ़विश्वास की उच्च स्थिति को भी प्राप्त कर लेता है। अतः आप अपनी विलासिता का त्याग कीजिए अपने मन को क्षणिक सुखों की अपेक्षा अधिक ऊंचे और अच्छे स्थाई आनंद की दिशा में लगाइए। इन्द्रियों की आसक्ति से ऊंचा उठिए, इससे आपका जीवन व्यर्थ नहीं जाएगा और न वह अनिश्चय में डूबा रह जाएगा। आप लगातार आगे बढ़ेंगे।

सिकंदर ने आइसस, ग्रेनीकस और आरबेला पर विजय हासिल करके विश्व के एक विशाल साम्राज्य पर आधिपत्य स्थापित कर लिया था। तब उसकी आयु केवल तैंतीस वर्ष की भी नहीं थी। मगर मदिरापान और विलास वैभव में खोकर वह बैबीलोन में जान खो बैठा। एक नन्हा सा शब्द 'नहीं' उसे बचा सकता था, पर 'केवल एक बार' की वासना ने उसका नाश कर डाला। नेपोलियन ने अनगिनत भयानक संग्राम लड़े और जीते, परन्तु अटलांटिक की वीरान शिलाओं में जब उसे जीवन-यापन के लिए ला डाला गया तो शैम्पेन मदिरा और सामान्य विषयों पर वह सर हडसन लोवी के साथ नगण्य वाद-विवाद में उलझकर रह गया और दुःखद मृत्यु को प्राप्त हुआ। शेक्सपियर ने भावावेश द्वारा तन-मन प्रभावित विनाश के बड़े सुंदर चित्र- अंकित किए हैं। सम्राट जोन शक्ति में मदान्ध होकर अन्ततः मानवता से हटकर क्रूरता के जाल में फंस जाता है। राजा लायर प्रबल क्रोध के ही हाथों अपने प्राण व्यर्थ गंवा बैठता है। मैकबेथ और श्रीमती मैकबेथ में स्वामित्व की मिथ्या अभिलाषा ही उनके कर्तव्य और सम्मान को दबा लेती है और क्रूरता की ओर मोड़ देती है जिसके पश्चात भय आशंका शीघ्र ही भयानक प्रतिक्रिया में बदल जाते हैं। ऑथेलो खुद ही ईर्ष्या-द्वेष की आग में क्रमशः झुलसने लगता है। इसी तरह अन्य नाटकीय पात्र बहुत प्रभावशाली ढंग से शिक्षात्मक रूप पेश करते हैं। शेक्सपियर के इस सुंदर नाटक से हम क्या शिक्षा ग्रहण नहीं कर सकते। खुद शेक्सपियर ने मानसिक विकारों का त्याग करने के बाद अभूतपूर्व ख्याति पायी थी, यह आप न भूलें।

ऐरी झील से एक जहाज ऑण्टेरियो झील की ओर जा रहा था। न्याग्रा जल प्रपात से एक-दो मील ऊपर इस जहाज में आग लग गई। आग की लपटें देखते-देखते फैल गईं। यात्री और जहाजी कर्मचारी नौकाओं में बिठा दिए गए और जलज को उसके भाग्य-भरोसे छोड़ दिया गया। रात का समय था और जहाज दरिया से नीचे बहता हुआ ऐसा प्रतीत हो रहा था, जैसे कोई भट्टी बही जा रही है। लपटें थीं कि आकाश छूने को लपकतीं। तट पर खड़े लोग इस आशंका से स्तब्ध थे कि जाने जहाज का क्या परिणाम होगा? जहाज भयानक कगार पर पहुंचता जाता है। आखिरकार एक गहरी भयंकर डुबकी लेता सू-सू की ध्वनि गुंजाता वह आग का समूह चमकती हुई आग को फलांगकर तेजी से

विलीन हो जाता है। ठीक इस तरह, सैकड़ों लोग दुष्प्रकृति की ज्वाला में जलते हुए उपेक्षा के अन्धकार में चिरलीन होने की दिशा में अग्रसर हैं। वह प्रार्थना और गिड़गिड़ाहट में हाथ बांधे से सहायता की भीख मांगते हैं परन्तु हम उन्हें नहीं बचा पाते, केवल ईश्वर ही उन्हें त्राण दे सकता है। इसका कारण उनके अपने विकार है।

अतः मानसिक विकारों से आप अपनी रक्षा सबसे पहले करें। विख्यात विचारक वैडल हाल्मीज के कथनानुसार-कई वर्ष पुरानी बात है कि ऑबर्न पहाड़ पर फिरते-फिरते मैंने एक ऐसी कब्र देखी थी जिस पर एक सामान्य-सा संगमरमर का टुकड़ा लगा था उस पर चार शब्द अंकित थे। आसपास के शिलालेखों की तुलना में चार शब्द कहीं अधिक अर्थपूर्ण थे जिनका अर्थ है-वह बड़ी हंसमुख थी। इस एक ही वाक्य से एक संपूर्ण जीवन की व्यवस्था टपकती जान पड़ती थी-उस जीवन की, जिसके बारे में मैं अन्य कुछ न जानता था और न जानने की जरूरत ही थी। वह महिला बड़े जीवट की थी जिसने स्वर्ग तक की संपूर्ण यात्रा को वासंती महक से भर दिया था। कुमारी चीयरफुल कोई सुंदरी नहीं कही जा सकती थी। पहली नजर में चाहे कोई मुंह से कहे न कहे, प्रभाव यही पड़ता-क्या सपाट चेहरा है। फिर भी मित्र मण्डली का ध्यान कभी इस बात की ओर नहीं गया।

वह जिस स्कूल में सुपरिंटेंडेंट थी, वहां के विद्यार्थी उसे श्रद्धा से देखते, क्योंकि उसकी मौजूदगी से छात्रावास में जगमगाहट-सी भर जाती थी। एक पारिवारिक चित्र में उसकी तस्वीर अलग से नजर आती है। ढेरों चेहरों में उसका व्यक्तित्व बरबस नजरें खींच लेता था। जानते हैं क्यों? केवल इसलिए कि वह कुमारी चीयरफुल है-उसके अधरों पर खेलनेवाला स्मित-हास्य का जादू सबको आकृष्ट कर लेता था। कार्लाइल के कथनानुसार-हमें ऐसा व्यक्ति बनना है जो गाता चहकता अपने काम में जुटा रहता है जो थोड़े ही वक्त में कहीं अधिक काम कर लेता है। इसी से हमारा जीवन कामयाब होता है।

वास्तव में हमारे विकार जिनको हम समझ नहीं पाते हैं हमें अवनति की ओर ले जाते हैं। हम अकसर अपने विकारों को पहचान नहीं पाते हैं। आप एकांत चिन्तन करें। खुद विचार करें कि आप में क्या कमियां हैं? आपकी प्रगति के रास्ते में क्या रुकावट है? जब आप शान्तिपूर्वक विचार करेंगे तो आपको ज्ञान हो जाएगा कि आपकी कमजोरियां क्या हैं? आलस्य, कुमार्ग या विभिन्न तरह के व्यसन या क्रोध, चिड़चिड़ापन, असंयमित जीवन की बाधा है। इस तरह खुद आत्मविश्लेषण कर आप बहुत कुछ कर सकते हैं। लिंकन ने लिखा है कि सफलता तुम तभी प्राप्त कर सकते हो जब अपने विकार, मानसिक विकार तुम्हारे मन से निकल जाएंगे।

जो मनुष्य अपने रोजमर्रा के संपर्क में आए लोगों के बीच अपने पूर्वाग्रहों और धारणाओं को परे रख देता है और दूसरों से सीखने तथा उन्हें समझने का यत्न करता है जो दूसरों को जीवन में अपनी सम्मति निर्धारित करने एवम् अपना रास्ता चुनने की पूरी स्वतंत्रता देता है ऐसा व्यक्ति पहले की अपेक्षा एक अधिक गहरी अंतर्दृष्टि, अधिक व्यापक उदारता और अधिक ऊंचे आनंद का अनुभव करेगा और सुख और सफलता की एक ऐसी पगडण्डी दिखाई देने लगेगी जोकि पहले उसकी आंखों से ओझल थी और वह नया रास्ता पाएगा । लोभ और लोभपूर्ण विचारों का परित्याग करना चाहिए ।

## आत्मिक विकार :

आपको इस बात का इच्छुक होना चाहिए कि आपके अतिरिक्त दूसरे भी ऐश्वर्य प्राप्त करें, लेकिन हमारी लोभवृत्ति न रहे, परन्तु इस बात का संतोष बना रहे कि दूसरे लोग उनका उपभोग कर रहे हैं और सुखी हो रहे हैं । बिना किसी स्वार्थ और दुर्भावना के आप ऐसी सांसारिक वस्तुओं पर अपना दावा छोड़ दें जिन्हें प्राप्त करने के लिए दूसरे लोग भी लालायित हैं । जब आपके मन की ऐसी स्थिति हो जाएगी, तो आपको उत्तम शान्ति और महान आध्यात्मिक संबल प्राप्त होगा । यही आत्मिक विकारों का सच्चा त्याग कहा गया है । भौतिक उपलब्धियां क्षण भंगुर हैं और हम उन्हें वस्तुतः अपना नहीं कह सकते-वह तो केवल अल्प समय के लिए हमारे पास हैं परन्तु आध्यात्मिक या मानसिक उपलब्धियां स्थाई हैं ।

वह हमेशा के लिए हमारे साथ रहती हैं । अनासक्ति ऐसी ही एक आध्यात्मिक उपलब्धि मानी गयी है । यह अवस्था तभी प्राप्त होती है जब हम भौतिक पदार्थों एवम् निहित सुखों में अपनी लालसा त्याग देते हैं और जब हम अपनी संपन्नता को केवल अपने लिए नहीं समझते हैं बल्कि जब हम उन्हें दूसरों के हित के लिए समर्पित करने के लिए भी उद्यत रहते हैं । यही जीवन का वास्तविक लक्ष्य माना गया है । इसी कारण तो हम कह सकते हैं कि इनका कितना महत्व है ।

रेवरेंड जे. आर. मिलर ने अपनी किताब में लिखा है-मैं एक रोगी स्त्री को देखने जाया करता था । उसके कमरे में गमले के अंदर गुलाब का पौधा लगा हुआ था जो खिड़की में रखा रहता था । एक दिन मैंने देखा कि पौधे पर केवल एक फूल था और उसका रुख रोशनी की ओर था । जब मैंने इस बारे में बात छोड़ी तो रोगी स्त्री ने बताया कि उसकी बेटी ने कई बार पौधे का रुख अंधेरे की दिशा में मोड़ा है मगर फूल ने हर बार अपना मुख रोशनी की ओर मोड़ लिया । फूल को अंधेरे की ओर मुख करना स्वीकार नहीं । उस फूल ने मुझे बताया

कि मैं कभी अंधकार की ओर रुख नहीं करूँ बल्कि हमेशा रोशनी की ओर रहूँ । हमारा स्वभाव यही होना चाहिए कि साहसहीनता और निराशाजनक भावनाएं हमारे दिल में स्थान नहीं कर पाएं । जे. आर. मिलकर की इस बात पर ध्यान देकर क्या आप कुछ शिक्षा हासिल कर सकते हैं? मिलकर आगे लिखते हैं-ऐसे ही व्यक्ति प्रगति की ओर बढ़ते हैं क्या आप इस सत्य से इंकार कर सकते हैं? जीवन के मार्ग में अगर आप प्रगति को प्राप्त करना चाहते हैं तो बह रास्ता आपको अपना पड़ेगा । क्या आप तैयार हैं? यदि हां, तो उन्नति आपके चरण चूमेगी ।

अधिकतर मनुष्य अपने जीवन में सफलता इस कारण प्राप्त नहीं कर पाते हैं क्योंकि वह विभिन्न तरह के मानसिक विकारों के शिकार होते हैं । डाक्टर बर्न ने लिखा है कि इस विश्व में कोई भी पूर्णतः निरोगी नहीं है । शारीरिक दृष्टि से वह यदि पूर्ण रूप से स्वस्थ है तो भी कोई न कोई मानसिक विकार उसमें अवश्य है । डाक्टर बर्न के इस सत्य कथन से भला कौन इंकार कर सकता है । यही मानसिक विकार बहुतों को अपने जीवन में प्रगति नहीं करने देते हैं । अपने आसपास के समाज में आपने स्वयं देखा होगा कि एक से एक योग्य कई लोग हैं परंतु अपनी हेकड़ी या रुखे स्वभाव के कारण वह तरक्की नहीं कर पाते हैं । कुछ लोग आवश्यकता से अधिक अहंकारी, ऐंठबाज होते हैं । इस वजह से वह एक जगह पर टिक नहीं पाते । कुछ लोग सनकी होते हैं ।

परिणाम यह है कि कोई न कोई मानसिक विकार सब में होता है । विकार ही उसका स्वभाव बना रहता है । अक्सर उनकी उन्नति में बाधक होता है । इस कारण मानसिक विकार का त्याग जरूरी मारना गया है । जब हमें किसी गुण की प्राप्ति होती है तो किसी न किसी अवगुण का अन्त जरूर होता है । किसी पवित्र गुण को हासिल करने का अर्थ है स्वार्थपूर्ण दिमाग का परित्याग । जब व्यक्ति नए वस्त्र धारण करता है तो पहले उसे अपने पुराने वस्त्रों को उतारना पड़ता है ।

## **असत्य का त्याग :**

सत्य को हासिल करने के लिए असत्य का त्याग आवश्यक है । बाग का माली पौधों की निराई इसलिए करता है कि अनावश्यक पौधे न पनपे, उचित पौधे अपना पर्याप्त भरण-पोषण ले सकें ।

इस तरह हमें भी अपने मन के बगीचे की निराई कर विकारों को उखाड़ फेंकना चाहिए । तभी हमारी बुद्धि का पौधा समुचित विकास पा सकता है । निर्माण के लिए त्याग की आवश्यकता होती है । यदि कुछ प्राप्त करना है तो कुछ न कुछ छोड़ना ही पड़ेगा ।



## 9. आत्म-नियंत्रण



---

मनुष्य के पास एक अद्भुत शक्ति है। आत्म-नियंत्रण की क्षमता इसी शक्ति से वह बहुत उन्नति कर गया है। वह मनुष्य के आत्म-नियंत्रण का ही जादू है कि मनुष्य ने सम्पूर्ण प्रकृति को अपने वश में कर लिया है।

---

मनुष्य भी एक प्राणी है लेकिन संसार के अन्य प्राणियों से उसका अस्तित्व अलग है; और समस्त प्राणियों से वह उन्नति कर गया है। इसका कारण है उसकी मानसिक विशेषताएं। अपनी मानसिक विशेषताओं के कारण ही वह प्राणी मात्र में सबसे अलग और श्रेष्ठ है।

अन्य प्राणियों में विचार शक्ति का अभाव होता है। उनके पास बुद्धि नहीं होती। वह न हंस सकते हैं न अपने भविष्य के बारे में विचार कर सकते हैं। मनुष्य के पास एक अद्भुत शक्ति है-आत्म-नियंत्रण की क्षमता। इसी शक्ति से वह बहुत उन्नति कर गया है। यह मनुष्य के आत्म-नियंत्रण का ही जादू है कि मनुष्य ने संपूर्ण प्रकृति को अपने वश में कर लिया है और लगातार वह सभी शक्तियों पर अधिकार करता जा रहा है।

मनुष्य बहुत कुछ कर सकता है।

प्रत्येक व्यक्ति में बहुत कुछ कर सकने की क्षमता होती है। इसीलिए मनुष्य लगातार आगे बढ़ता जा रहा है। उसकी उन्नति का सबसे बड़ा रहस्य है उसकी आत्म-नियंत्रण शक्ति। अपनी इसी शक्ति की ताकत से वह लगातार अद्भुत कार्य करता जा रहा है।

कितने ही लोग अपने जीवन में महान उन्नति कर जाते हैं ।

आखिर इसका रहस्य क्या है?

क्यों यह सब भाग्य पर निर्भर करता है?

जीवन में महान उपलब्धियां अर्जित करने वालों से पूछिए तो वह इसे भाग्य की बात नहीं मानते । उन्नति के शिखर पर पहुंचने के लिए उन्हें कितना परिश्रम करना पड़ता है यह तो वह ही ठीक तरह बता सकते हैं । दूसरे लोगों को इस बात का ज्ञान नहीं होता कि उन्नति करने के लिए कितना संघर्ष करना पड़ता है ।

हर एक मनुष्य की उन्नति के पीछे कोई न कोई रहस्य अवश्य होता है ।

बिना किसी ठोस आधार के वह उन्नति नहीं कर सकता ।

यह अटल सिद्धांत है इससे कोई मना नहीं कर सकता ।

उन्नति का वास्तविक भेद क्या है?

मानव शास्त्र-विक्षेपज्ञों ने इस बारे में शोध करके बताया है कि किसी भी व्यक्ति की-उन्नति करने का रहस्य उस व्यक्ति का आत्म-नियंत्रण है ।

आत्म-नियंत्रण मनुष्य को आगे बढ़ाने की पहली सीढ़ी है ।

सभी विद्वान इस बात को स्वीकार करते हैं ।

महाकवि गेटे ने कहा है कि जिस व्यक्ति ने आत्म-नियंत्रण कर लिया, उसे अवश्य सफलता मिलती है ।

महाकवि गेटे ने एक ही पंक्ति में जीवन का सबसे बड़ा सत्य प्रकाश में ला दिया है । यथार्थ में आत्म-नियंत्रण जीवन का अद्भुत चमत्कार है ।

## **अपने पर विजय हासिल करें :**

उस व्यक्ति को सब कुछ प्राप्त हो जाता है जो अपने आपको जीत लेता है । अर्थात् स्वयं पर आत्म-नियंत्रण कर लेता है । विश्व में मानव ही सभी प्राणियों में आत्म-नियंत्रण करने में समर्थ है अन्य में यह गुण नहीं है । अपने इसी विशेष गुण के कारण विश्व में अन्य प्राणियों की अपेक्षा मनुष्य ही एक ऐसा जीव है जिसने सृष्टि की लगभग तमाम वस्तुओं पर अपना अधिकार कर लिया है । दूसरे जीवों में इस का अभाव है । शेर स्वभाव से शिकारी होता है । उसे यह मालूम नहीं होता कि जो बकरा या भैंसा बांधा हुआ है और वह उसका शिकार करने जा रहा है स्वयं भी शिकार होने जा रहा है, उस शिकार के पीछे उसकी मौत भी बंधी हुई है । वह शिकार करने से स्वयं पर आत्म-नियंत्रण नहीं कर पाता और दूसरे शिकारी द्वारा खुद ही मारा जाता है । पक्षी भी इसी तरह बहेलिया के जाल में

फंस जाते हैं क्योंकि वे उस जाल के नीचे पड़े दाने को पाने से स्वयं को रोक नहीं पाते । वह आत्म-नियंत्रण नहीं कर पाते ।

अपने मन को वश में रखना, उस पर नियंत्रण करना ही आत्म-नियंत्रण कहलाता है ।

मनोवैज्ञानिकों ने स्पष्ट कहा है कि मनुष्य पर मेहनत करने का रोग अथवा आक्रमण आदि का उतना ज्यादा असर नहीं पड़ता जितना व्यापक प्रभाव उसके अपने विचारों का पड़ता है । मन में विचारों के प्रवाह का ज्यादा असर होता है । हमारा मन ही हमारे अनुचित कार्यों के लिए उत्तरदायी होता है ।

मन पर काबू पाना सबसे कठिन काम है ।

कितने लोग अपने आप पर नियंत्रण कर पाते हैं?

आप स्वयं सोचिए ।

क्या अपने मन पर आपने काबू कर लिया है?

क्या आप अपने मन की इच्छानुसार कार्य करते हैं? आपका मन जो चाहता है वही करने पर आप विवश हो जाते हैं या आप मन द्वारा प्रेरित होते हैं?

इसका ठीक-ठीक जवाब पाने की कोशिश करो ।

क्या आपको स्वयं पर नियंत्रण है? -आपमें इतना संयम है?

यह कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिनका सम्बंध आपके उत्थान और पतन से है ।

उदाहरण के लिए ड्यूक ऑफ विलिंगटन की घटना इस प्रकार है-ड्यूक जब अपने वाचनालय में थे कि एक पागल व्यक्ति वहां घुस आया । उसे देखकर ड्यूक ने उससे पूछा, “तुम कैसे आये हो? क्या बात है ?”

उस पागल ने कहा, “तुम्हारी हत्या करने के लिए मुझे यहां भेजा गया है ।”

“ऐसी बात है ?” -ड्यूक ने कहा ।

“हां ।”

“क्या तुम आज ही यह काम करोगे ?”

“मुझे यह काम आज करना है ।”

“देखो, मेरे पास इस समय बहुत काम है । बहुत से पत्र लिखने हैं तुम बाद में फिर कभी आना ।”

वह व्यक्ति चला गया । और ड्यूक अपने काम में व्यस्त हो गए ।

यदि ड्यूक की जगह कोई दूसरा व्यक्ति होता तो वह घबरा जाता और चिल्लाने लगता, लेकिन ड्यूक को स्वयं पर नियंत्रण था उसने अपना संयम

बनाए रखा । परिणाम यह हुआ कि सब कुछ शान्ति से समाप्त हो गया । आत्म-नियंत्रण मनुष्य की सबसे बड़ी विशेषता है । किसी भी स्थिति में अपना संयम नहीं खोना चाहिए और स्वयं पर नियंत्रण बनाए रखना चाहिए यही उन्नति करने का प्रथम सोपान है । इन नियमों का पालन करने वाले व्यक्ति ही जीवन को उन्नत बनाने में सफल रहे हैं । इनके बिना उन्नति कर पाना असम्भव है ।

विश्व विख्यात महान दार्शनिक सुकरात की जीवनी को सभी लोग जानते हैं । उसकी पत्नी झगड़ालू थी, और क्लेश करती थी । सुकरात अपनी पत्नी की कर्कश बातों को सुनते समय अपने क्रोध पर काबू रखने के लिए अपने होंठ कसकर दबा लेता था । वह जानता था कि क्रोध मनुष्य का सबसे बड़ा दुश्मन है । जो व्यक्ति आत्म-नियंत्रण कर लेता है वही क्रोध पर नियंत्रण कर सकता है । क्रोध में आदमी कुछ भी कर सकता है । क्रोध करने से न सिर्फ शरीर को हानि होती है बल्कि उसको मानसिक कमजोरी भी दबा लेती है ।

## **क्रोध, विनाश का कारण :**

लगातार क्रोध करने वाला व्यक्ति बात-बात में झल्ला पड़ता है और उसका स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है ।

क्रोध करने से कोई लाभ नहीं होता ।

आखिर क्रोध आता क्यों है?

आपको क्रोध तभी आता है जब कोई दूसरा व्यक्ति गलती करता है या कोई नुकसान कर देता है । आपको गुस्सा आ जाता है और उस समय आप गलियां देने और मारपीट करने पर उतारू हो जाते हैं । क्रोध के आवेश में आकर मनुष्य हत्या तक कर डालता है, यहां तक कि क्रोध में आदमी आत्महत्या तक कर लेता है । प्रश्न यह है कि क्या क्रोध करने से आपको कोई लाभ होता है?

आपके क्रोध करने से, जो नुकसान हो चुका है या जो चीज टूट गई है, वह ठीक तो नहीं हो जायेगी ।

क्रोध करने से नुकसान की भरपाई नहीं हो सकती ।

क्रोध करने से आप और भी अपनी हानि कर लेते हैं । आपकी शारीरिक, मानसिक हानि के साथ ही आर्थिक हानि भी होती है तथा समय की बर्बादी भी होती जार्ज हरवर्ट ने कहा है-वाद-विवाद में संयम से काम लें । उत्तेजित होने से छोटी सी बात भी बढ़ जाने की आशंका हो जाती है । तीव्रता के कारण सच भी नीति के विरुद्ध है ।

इस पर आप स्वयं विचार करें कि जार्ज हरवर्ट की बात में कितनी सच्चाई है? मैंने अपने मित्र से पूछा, “आप झगड़ों से किस तरह बचे रहते हैं ?” उसका

उत्तर था, “जब कभी कोई मुझ पर क्रोध करता है तब मैं चुप्पी साध लेता हूँ । मैं समझता हूँ वह पागलों की तरह बड़बड़ा रहा है ।”

यह कितना बड़ा आत्म-नियंत्रण है ।

अपने जीवन में उन्नति करने के लिए सबसे पहले आप आत्म-नियंत्रण करना सीखें । अपने मन को अपने वश में करके अपनी मर्जी के माफिक उससे काम लें । मन ही आदमी को भ्रमित करता है उसके कामों में और लक्ष्य को प्राप्त करने में अवरोध डालता है । मन की गति बड़ी चंचल होती है और वह मनुष्य की प्रगति में उसके महान बनने में रुकावटें डालता है । मन स्थिर नहीं रहता इसलिए मनुष्य को विपरीत दिशा की ओर मोड़ देता है । परिणाम यह होता है कि व्यक्ति अपने उद्देश्य से अलग हो जाता है और लक्ष्य से भटक जाता है ।

आत्मा पर नियंत्रण करना बहुत जरूरी है । अपने मन को काबू में रखकर उन्नति करने के लिए आगे बढ़ें । यह एक ऐसे ज्ञान का द्योतक है जिससे प्रत्येक व्यक्ति की उन्नति और सफलता सुनिश्चित होती है । मन बिना किसी उचित कारण के बहकने लगता है । मन की यह चंचलता ही क्रोध को जन्म देती है । क्रोध शरीर को झकझोर देता है । जब मनुष्य क्रोध में होता है तब उसका शरीर कांपने लगता है और उसका स्वर अस्थिर हो जाता है । क्रोध में मनुष्य का रक्तचाप बढ़ जाता है । सांसों की गति तेज हो जाती है । तमाम शरीर का खून गरम हो जाता है । इसी कारण यह कहा जाता है कि आदमी क्रोध में अंधा हो जाता है । उसका विवेक जाता रहता है ।

मनुष्य के जीवन में क्रोध का जितना बुरा प्रभाव पड़ता है उतना अन्य किसी भावना का नहीं पड़ता ।

मनुष्य की दूसरी भावनाएं भी उसके शरीर पर अपना असर डालती हैं । इसलिए मनोवैज्ञानिकों ने यह परिणाम निकाला है कि आत्म-नियंत्रण करना आवश्यक है । यही मनुष्य की उन्नति करने का आधार है और सत्य है ।

## **आत्मसंयम :**

जब मनुष्य आत्मसंयमी हो जाता है और मन पर नियंत्रण कर लेता है तब उसे प्रेम और शान्ति की प्राप्ति हो जाती है । ऐसा व्यक्ति जब अपने लक्ष्य को पाने के लिए प्रयत्न करता है उसे अवश्य सफलता मिलती है । उन्नति करने का उसी को अधिकार मिलता है यही उसकी सबसे बड़ी जीत है ।

जो व्यक्ति शान्त रहकर उकसाने वाले वातावरण से अलग हो जाता है या बच कर निकल जाता है, सच समझिए, उसके समान दूसरा कोई व्यक्ति सुखी नहीं होता । आप स्वयं इस बात की परीक्षा कर देखें । यदि आप उत्तेजित

वातावरण में भाग लेते हैं तब आपकी सुख शान्ति नष्ट हो जाती है। इससे आपको कितना मानसिक तनाव और दुख तथा ग्लानि का सामना करना पड़ता है! इसके साथ ही आपका बहुमूल्य समय भी नष्ट होता है। कभी इसके बारे में आपने सोचा है?

आर्टीयस वार्ड ने ठीक ही लिखा है, "जो लोग अधीर होते हैं बहुत ज्यादा भाग-दौड़ करते हैं अपने लक्ष्य को पाने के लिए घोड़ा, टट्टू या खच्चर जो भी उन्हें दिखाई दे जाता है उसी पर सवार हो जाते हैं उनको इस बात का भी ध्यान नहीं रहता कि सवारी ठीक भी है अथवा नहीं। उसकी चाल ठीक भी है या मरियल, रोनी है अथवा अंधी, तब ऐसे लोग कभी न कभी मुंह के बल अवश्य गिर पड़ते हैं। दूसरों को सरपट दौड़ते देखकर वह भी बेतुकी गाड़ी हांकने लगते हैं।

मनुष्य को स्वयं पर नियंत्रण रखना चाहिए क्योंकि जब तक आम-नियंत्रण नहीं होता, सफलता पास आकर भी दूर चली जाती है।

वही व्यक्ति सफल होता है जो संयमी होता है। पैसिल बेनिया के दुकानदार का एक उदाहरण इसका प्रमाण है-बात उस समय की है जब वह एक साधारण-सा दुकानदार था, तब लोग यह जानते थे कि वह बड़ा संयमी है। एक बहुत बड़ी मिल का मालिक उसके संयम की परीक्षा लेने के लिए उसके पास आया। दुकान पर आकर उसने पचासों थान कपड़े के देख डाले। यह दिखाओ वह दिखाओ-दुकानदार बड़े धैर्य से लगभग डेढ़ घंटे तक उसको उसकी इच्छानुसार थान दिखाता रहा। आखिर में उस ग्राहक ने कहा-"इस थान में से केवल आधा मीटर कपड़ा दे दो।"

दुकानदार के चेहरे पर एक भी शिकन नहीं पड़ी और उसने ग्राहक की पसन्द का आधा मीटर कपड़ा उसे दे दिया। इस खरीद के लिए उसने ग्राहक को धन्यवाद भी दिया।

वह ग्राहक चला गया।

थोड़ी देर बाद वह लौट कर आया। अपना परिचय देकर उसके संयम की सराहना की और अपनी मिल का विक्रेता नियुक्त कर दिया।

इस व्यवसाय में वह छोटा-सा दुकानदार लखपति बन गया।

उस दुकानदार की सफलता के पीछे उसके धैर्य और संयम का ही महत्व है। उसके स्थान पर कोई अन्य दुकानदार होता, तो वह उस ग्राहक पर बिगड़ जाता। दुकानदारी में सफलता पाने के लिए धैर्य और संयम की बड़ी आवश्यकता होती है। धैर्य से काम लेकर मनुष्य बहुत सफलता प्राप्त कर सकता है।

स्वयं पर नियंत्रण रखने से मनुष्य सदा सुखी और संपन्न रहता है। इस तरह के कई उदाहरण हैं-

स्काटलैंड में रहने वाले अपने मित्र रोनाल्ड मेक्की के संयम के बारे में आपको बताता हूँ वह अपने छोटे से गांव में एक छोटी दुकान करता था । वह नील भी बेचता था । उसने लन्दन में नील बनाने वाली एक कम्पनी को सिर्फ चालीस पौण्ड नील भेज देने के लिए आर्डर दिया ।

असावधानी वश कम्पनी ने चालीस पौण्ड के स्थान पर चालीस टन नील रवाना कर दिया।

जब यह माल आया, तो रोनाल्ड को बड़ा आश्चर्य हुआ । किन्तु उसने आत्म-नियंत्रण से काम लिया और अपने पर संयम बनाए रखा । वह इस नील को खपा कर कम्पनी को पैसा अदा करने के बारे में विचार करने लगा ।

दो दिन के बाद ही कम्पनी का आदमी आ गया, उसने बताया कि “भूल से कम्पनी ने ज्यादा माल भेज दिया है । अपना माल रख लो और शेष माल वापस कर दो। उसकी बात से रोनाल्ड को सन्देह हो गया । उसने कहा, “उस माल का तो मैंने सौदा कर लिया है । आपको रकम भेज दी जायेगी ।”

कम्पनी का आदमी आश्चर्य में पड़ गया । असलियत यह थी कि नील के भाव बढ़ गए थे । कम्पनी पर्याप्त नील बना नहीं पा रही थी । इसी कारण कम्पनी का आदमी माल वापस लेने आया था ।

अन्त में पांच हजार पौण्ड का फायदा देकर कम्पनी ने नील को वापस ले लिया ।

यह रोनाल्ड के संयम और धैर्य का ही परिणाम था कि उसे बिना कोई श्रम किए बैठे-बिठाए पांच हजार पौण्ड का लाभ हो गया । संयम से मन पर नियंत्रण होता है । मन पर नियंत्रण करने से मनुष्य के उन्नति करने के द्वार खुल जाते हैं।

मनुष्य का सबसे महान गुण है-आत्म-नियंत्रण । विश्व के सभी धर्मों में, सभी संतों और धर्माचार्यों ने आत्म-नियंत्रण को माना है और इसी पर ज्यादा बल दिया है।

पूरी तरह से आत्म-संयम सबसे बड़ी उपलब्धि है । पूर्ण आत्म-संयम का तात्पर्य यह है कि अपने पर पूरा विश्वास और काबू कर पाना ।

सुप्रसिद्ध लेखक एन्सबर्थ राबर्ट को स्वयं पर आत्म-संयम था । तभी तो वे इतने महान लेखक बने । उनकी स्त्री बहुत ज्यादा क्रोधी और झगड़ालू थी । एक दिन किसी बात पर क्रोध में आकर उसने राबर्ट की एक ऐसी पाण्डुलिपि को फाड़ दिया जिसे उन्होंने उसी दिन लिखकर समाप्त किया था । यदि राबर्ट के स्थान पर कोई अन्य व्यक्ति होता तो क्या करता! लेकिन राबर्ट ने बड़े संयम

स्काटलैंड में रहने वाले अपने मित्र रोनाल्ड मेक्की के संयम के बारे में आपको बताता हूँ वह अपने छोटे से गांव में एक छोटी दुकान करता था । वह नील भी बेचता था । उसने लन्दन में नील बनाने वाली एक कम्पनी को सिर्फ चालीस पौण्ड नील भेज देने के लिए आर्डर दिया ।

असावधानी वश कम्पनी ने चालीस पौण्ड के स्थान पर चालीस टन नील रवाना कर दिया।

जब यह माल आया, तो रोनाल्ड को बड़ा आश्चर्य हुआ । किन्तु उसने आत्म-नियंत्रण से काम लिया और अपने पर संयम बनाए रखा । वह इस नील को खपा कर कम्पनी को पैसा अदा करने के बारे में विचार करने लगा ।

दो दिन के बाद ही कम्पनी का आदमी आ गया, उसने बताया कि “भूल से कम्पनी ने ज्यादा माल भेज दिया है । अपना माल रख लो और शेष माल वापस कर दो। उसकी बात से रोनाल्ड को सन्देह हो गया । उसने कहा, “उस माल का तो मैंने सौदा कर लिया है । आपको रकम भेज दी जायेगी ।”

कम्पनी का आदमी आश्चर्य में पड़ गया । असलियत यह थी कि नील के भाव बढ़ गए थे । कम्पनी पर्याप्त नील बना नहीं पा रही थी । इसी कारण कम्पनी का आदमी माल वापस लेने आया था ।

अन्त में पांच हजार पौण्ड का फायदा देकर कम्पनी ने नील को वापस ले लिया ।

यह रोनाल्ड के संयम और धैर्य का ही परिणाम था कि उसे बिना कोई श्रम किए बैठे-बिठाए पांच हजार पौण्ड का लाभ हो गया । संयम से मन पर नियंत्रण होता है । मन पर नियंत्रण करने से मनुष्य के उन्नति करने के द्वार खुल जाते हैं।

मनुष्य का सबसे महान गुण है-आत्म-नियंत्रण । विश्व के सभी धर्मों में, सभी संतों और धर्माचार्यों ने आत्म-नियंत्रण को माना है और इसी पर ज्यादा बल दिया है।

पूरी तरह से आत्म-संयम सबसे बड़ी उपलब्धि है । पूर्ण आत्म-संयम का तात्पर्य यह है कि अपने पर पूरा विश्वास और काबू कर पाना ।

सुप्रसिद्ध लेखक एन्सबर्थ राबर्ट को स्वयं पर आत्म-संयम था । तभी तो वे इतने महान लेखक बने । उनकी स्त्री बहुत ज्यादा क्रोधी और झगड़ालू थी । एक दिन किसी बात पर क्रोध में आकर उसने राबर्ट की एक ऐसी पाण्डुलिपि को फाड़ दिया जिसे उन्होंने उसी दिन लिखकर समाप्त किया था । यदि राबर्ट के स्थान पर कोई अन्य व्यक्ति होता तो क्या करता! लेकिन राबर्ट ने बड़े संयम



से काम लिया । बिना कुछ कहे पूरी मेहनत और लगन से वे दोबारा उसे लिखने में लग गए । यह था आत्म-संयम, जिसे उन्होंने जीत लिया था ।

एसबर्थ राबर्ट की सफलता का यही रहस्य था ।

क्या आप भी इतना आत्म-संयम कर सकते हैं?

आप भी यदि इतना आत्म-संयम कर लेते हैं तो निश्चय ही आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल होंगे ।

अपने मन पर काबू रखिए, आम-नियंत्रण करने से आपके भीतर एक अद्भुत शक्ति का उदय होगा । फिर आप स्वयं अनुभव करेंगे कि कौन-सा ऐसा काम है जिसे आप नहीं कर सकते ।

आत्म-नियंत्रण के अभाव में कोई भी मनुष्य न तो आगे बढ़ सकता है और न जीवन में सफलता ही प्राप्त कर सकता है ।

पूर्ण रूप से अपने मन को अपने काबू में रख कर, जो भी व्यक्ति अपने निश्चित उद्देश्य की प्राप्ति के लिए प्रयास करता है तो निश्चित ही उसे सफलता प्राप्त हो जाती है । प्रत्येक व्यक्ति की उन्नति का यही रहस्य है ।

आत्म-नियंत्रण की शक्ति से प्रत्येक व्यक्ति किसी भी प्रतिकूल परिस्थिति में हर कठिनाई को दूर कर सकता है । वह विषम परिस्थिति में भी अपने मानसिक सन्तुलन को सही रख सकता है । कैसी भी विषम स्थिति हो, कितनी ही बड़ी कठिनाई हो, सिर्फ आत्म-संयम की शक्ति से ही उसका सामना किया जा सकता है । आत्म-संयम के अतिरिक्त अन्य कोई रास्ता नहीं है । इसलिए मेरे मित्र, यदि तुम आगे बढ़ना चाहते हो तो आत्म-नियंत्रण करना सीख लो । यह प्रथम सीढ़ी है जो प्रगति की ओर ले जाती है । इसकी कमी के कारण संपूर्ण योग्यताएं व्यर्थ हो जाती हैं ।

यह जीवन का यथार्थ है ।

आत्म-नियंत्रण ।

यह मन ही आपको भ्रमित करता है और काम में अड़चनें डालता है, मन ही आपकी कार्यक्षमता को कम करता है और यही आपको आपके कर्तव्य से अलग हटा देता है।

किसी काम में तभी सफलता मिलती है जब उस काम को पूरे मन और लगन से किया जाये । आपका मन ही जब किसी कार्य में नहीं लगेगा तब आप किस तरह उसे पूरा कर सकेंगे । तब आप असफल रह जायेंगे ।

संसार में ऐसा कौन-सा व्यक्ति है जो आगे बढ़ना नहीं चाहता, सब उन्नति करना चाहते हैं ।

प्रत्येक व्यक्ति अपने-अपने क्षेत्र में उन्नति करना चाहता है और उसके लिए प्रयास भी करता है, किन्तु मन उसमें रुकावटें डाल देता है। मन आदमी को भ्रम में डाल देता है और आलसी बना देता है। आदमी पूरी लगन से काम नहीं करता। कोई व्यापारी अपने व्यापार को आगे तो बढ़ाना चाहता है वह प्रयास भी करता है लेकिन उसका मन उसे आज का काम कल पर छोड़ देने के लिए विवश कर देता है। उस व्यक्ति को आलस्य घर लेता है और उसका ध्यान व्यापार की ओर पूरी तरह से नहीं लगता। मन उसके ध्यान को दूसरी ओर ले जाता है।

सबसे प्रथम मन पर नियंत्रण करना आवश्यक है।

मनुष्य किसी भी काम में तभी सफलता प्राप्त कर सकता है जब वह पूरे मन से किसी काम को करता है। और हमेशा अपने मन को उसी काम में लगाए रखता है।

मन पर संयम करना या आत्म-नियंत्रण करना आसान काम नहीं है इसके लिए मन को पूरी तरह से अपने काबू में करके ही किसी काम में सफलता प्राप्त की जा सकती है।

जो व्यक्ति अपने विचारों को अनुशासित कर लेता है वह सभी पर शासन कर सकता है। अपने विचारों, भावनाओं पर विजय प्राप्त करके ही मनुष्य विपरीत स्थितियों और मुसीबतों का मुकाबला कर सकता है। ऐसा न कर सकने पर उस व्यक्ति को सफलता नहीं मिल सकती।

सर्वप्रथम आप अपने मन पर नियंत्रण करना सीख लें। मन को सदा अपने लक्ष्य में लगाए रखें। आप जिस क्षेत्र में भी आगे बढ़ना चाहते हैं या जो कुछ भी काम करना चाहते हैं अपने ध्यान को उसी ओर लगाए रखें। मन को इधर-उधर न भटकने दें। परिस्थितियां चाहे कितनी ही विपरीत क्यों न हों, आपके मार्ग में चाहे कितने ही अवरोध आवें अपने मन को काबू में रखें, विचलित न होने दें। तब आप स्वयं अनुभव करेंगे कि आप प्रगति की ओर अग्रसर हो रहे हैं। यही आत्म-नियंत्रण है। यही ऐसा गुण है जिसको अपनाकर आप उन्नति के शिखर पर पहुंच सकते हैं।

## 10. छोटे-छोटे काम



---

घृणा, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ से भरे विचार गलत शुरुआत करते हैं ।  
हमें दुःखद परिणामों की ओर धकेलते हैं । विचार अच्छे और ठीक  
होंगे तो काम अच्छे होंगे ।

---

वक्त की पाबंदी आपके लिए कितनी लाभदायक है, इसका अनुमान आप स्वयं कुछ दिन इस पर अक्ल करके देखें तो आपको खुद पता चल जाएगा कि समय की पाबंदी का कितना बड़ा महत्व है । वायदा पूरा करना एक और गुण है । क्या वजह है कि अधिकतर लोग अपना वायदा पूरा नहीं कर पाने के कारण अपनी विश्वसनीयता खो दिया करते हैं । परिणामतः फिर कोई उनका विश्वास नहीं करता है ।

प्रसिद्ध हेनरी फोर्ड ने अपना वायदा पूरा करने के लिए अपनी डायरी में एक बात लिखी है- “पहले तो मैं कोई वायदा नहीं करता अगर मुझे कोई वायदा करना होता है, तो मैं खूब सोच समझकर वायदा करता हूँ और इस बात को खूब परख लेता हूँ कि मैं जो वायदा करने जा रहा हूँ उसे पूरा कर सकता हूँ या नहीं? इसका निर्णय करने के उपरान्त ही मैं कोई वायदा करता हूँ ।” वास्तव में हेनरी फोर्ड का यह कथन अपने आपमें एक अनमोल बात है ।

वायदा हम जल्दबाजी में कर जाते हैं । अपनी तात्कालिक आवश्यकता के भावावेश में आकर हम वायदा कर जाते हैं और सीमा नहीं देखते कि हम उसको पूरा ? कर सकते हैं या नहीं । कोई भी वायदा करने से पहले हमें खूब विचार कर लेना चाहिए कि हम उसे पूरा कर सकेंगे या नहीं? इस प्रकार आप जो वायदा करेंगे, वह जरूर खरा उतरेगा । वायदा जहां तक हो नहीं करें । करें, तो पूरा जरूर

करें। इससे आपकी प्रतिष्ठा और सम्मान बढ़ेगा। आप कई तरह की उलझनों और झंझटों से छुटकारा पा सकते हैं।

जब आप समय पर दिया गया वचन पूरा नहीं कर पाते, तो आपके सामने विभिन्न तरह की परेशानियां आ जाती हैं और आपके सारे काम रुक जाया करते हैं। वायदा पूरा न करने पर आपको अपमानित भी होना पड़ता है। आपके दूसरे कामों में तब बाधा भी पड़ती है। आपमें उपरोक्त दो गुण होंगे तो आपका सारा काम अच्छा होगा। आप अपनी उन्नति कर सकते हैं। आपका जो लक्ष्य है, उसे आप पूरा कर सकते हैं। आप मन पर नियंत्रण रखने के साथ-साथ इन गुणों को भी अपनाइए। यह प्रगति के मूल मंत्र हैं।

## सही शुरुआत करें :

भूमि में बोया गया बीज एक पौधे या वृक्ष का श्रीगणेश होता है। बीज जब अंकुरित होता है, उगता है और प्रकाश में आकर बढ़ने लगता है वह तब विकसित होता है। इसी तरह मन में उत्पन्न हुआ एक विचार कार्यों की श्रृंखला का आरंभ है। यह मनोविज्ञान का नियम है कि पहले विचार मस्तिष्क में जड़ जमाता है और तब क्रियाकलाप या कार्यों के रूप में प्रकाश पाता है। यही तब मनुष्य के चरित्र एवम् भविष्य के रूप में विकसित होता है। घृणा, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ से भरे विचार गलत शुरुआत करते हैं। हमें दुख परिणामों की ओर धकेलते हैं। विचार अच्छे और ठीक होंगे तो काम अच्छे होंगे। इन बातों को आप कभी न भूलें। मनुष्य को जीवन में हरेक काम को ठीक से शुरू करना चाहिए। इस पर आचरण कर आप प्रगति कर सकते हैं। जिस प्रकार गलत शुरुआत से दुःख की और ठीक शुरुआत से सुख की प्राप्ति आवश्यक है उसी प्रकार छोटे-छोटे कामों और कर्तव्यों के साथ दुःख या सुख अपनी-अपनी प्रकृति के अनुरूप पूरी तरह एक-दूसरे से बंधे हैं।

छोटे-छोटे कामों को निःस्वार्थ भाव से बुद्धिमत्ता पूर्वक और सम्यक रीति से करने से महान सुख प्राप्त होता है। साथ ही मन में एक महान शक्ति भी उत्पन्न होती है। सच तो यह है कि हमारा जीवन छोटी-छोटी चीजों के संचय से बना है। जीवन की साधारण-सी दीख पड़ने वाली दिनचर्या में विवेक विद्यमान है। प्रकृति का नियम है कि जब किसी वस्तु के भिन्न-भिन्न भाग अपने में संपूर्ण होते हैं तो वह वस्तु स्वयं में तब पूर्ण हो जाया करती है। विश्व में हरेक वस्तु छोटे-छोटे परमाणुओं से बनी है। बड़ी-बड़ी वस्तुओं की पूर्णता छोटी-छोटी वस्तुओं की पूर्णता पर ही निर्भर है।

यदि विश्व की बनावट के किसी भाग में अपूर्णता रह जाती है तो सारा विश्व अपूर्ण रह जाएगा। धूल के कणों के बिना धरती की कल्पना संभव

नहीं है। छोटी बातों की उपेक्षा से बड़े कामों में अव्यवस्था उत्पन्न होती है। महान व्यक्ति इसलिए महान बने हैं क्योंकि उन्होंने अपने छोटे-छोटे कर्तव्यों को निःस्वार्थ भाव से और अच्छी तरह मन लगाकर किया है। वह बुद्धिमान और शक्तिमान बने हैं, क्योंकि छोटे-छोटे कामों को जरूरी माना है। वह कभी महानता की खोज में नहीं निकले, वह तरतीब के साथ अपने छोटे-छोटे कामों को करते हुए उन्नति प्राप्त कर गए।

## **छोटे कामों की उपेक्षा न करें :**

अपना हरेक काम उन्होंने पूर्ण लगन, परिश्रम के साथ किया है। छोटी-छोटी बातों पर लगातार ध्यान दिया है। शांतचित्त से अपना काम करते रहे हैं, हड़बड़ा कर उन्होंने अपना कोई काम नहीं किया है। संत कन्फ्यूशियस का कथन है कि “जब आप अपने घर में भोजन कर रहे हों तो ऐसा समझिए कि आप राजा के समान भोजन कर रहे हैं।” यह बात छोटी है और आपको हास्यास्पद भी लग सकती है परन्तु इस तरह की भावना से आपको एक अतिरिक्त शक्ति मिलेगी। आपमें एक तरह का अभिमान-सा आ जाएगा और बड़ी रुचि के साथ भोजन कर सकते हैं।

इस तरह की भावना को आखिर आप शेख चिल्ली की कल्पना कहकर टाल दें, परन्तु इससे एक आत्मसंतोष मिलता है। इस सत्य को आप नकार नहीं सकते हैं। महात्मा बुद्ध के कथनानुसार-“मनुष्य को कोई काम करना है तो जरूरी है कि वह उस पर टूट पड़े। छोटे-छोटे कामों की उपेक्षा करना या उन्हें दिली, बेढंगे तरीके से करना दुर्बलता और मूर्खता की निशानी है।” छोटे-छोटे कामों की उपेक्षा न करें। उनको समय पर, ठीक ढंग से करें। उनकी उपेक्षा के कारण आपका जीवन अव्यवस्थित हो जाता है।

छोटे-छोटे कामों में हमारे जीवन की साधारण दिनचर्या है। खाना, पीना, सोना आदि छोटे-छोटे काम हैं पर स्वास्थ्य इनको व्यवस्थित तरीके से करने से बनता है। क्या आप समय पर उठते हैं? क्या आप समय पर खाना खाते हैं? क्या आप समय पर सोया करते हैं? पहले आप अपने जीवन की इन तीन मुख्य धाराओं को ही देख लें। अगर आप उनमें ही नियमित नहीं हैं तो फिर भला आप क्या कर सकते हैं! और भी छोटे-छोटे काम हैं। सारे काम आपकी या किसी की भी दिनचर्या से पेश किए जाएं तो एक लंबी फेहरिस्त बन जाएगी।

आप खुद देखें कि क्या आप काम समय पर करते हैं? न करने का आप पर क्या परिणाम पड़ता है। समय पर खाना न खाने से आप बीमार पड़ सकते हैं! समय पर सोने की आदत न होने से आपकी शारीरिक शक्ति की क्षमता में कमी आ सकती है। छोटी-सी बात का पालन न करने से आपके आगे के सारे काम

बिगड़ सकते हैं। छोटे-छोटे कामों को पूरा करने की आदत डालिए। इनका अपना महत्व है। किसी भी काम में आलस्य करना या विलम्ब करना अपनी हानि करना है। इस प्रकार के काम द्वारा हम स्वयं अपनी प्रगति का मार्ग अवरुद्ध करते हैं। हमारे अनेक बने-बनाए काम भी अक्सर रुक और बिगड़ जाते हैं। छोटे-छोटे कामों को वक्त पर पूरा न करना अपने आपमें एक समस्या बन जाती है। इस बात को खुद ही आपने अपने जीवन में महसूस किया होगा।

छोटे-छोटे काम हमको संयम तथा धैर्य के साथ करने चाहिए। चिड़चिड़ापन, नासमझी, जल्दबाजी और अन्य व्यवहार संबंधी दोष हमारे दैनिक जीवन में लगे रहते हैं। थोड़ी-सी उत्तेजना पाकर वह क्रियाशील हो उठते हैं। इन पर हमको नियंत्रण रखना जरूरी है। रोजमर्रा के कामों और कर्तव्यों के दबाव में हम अक्सर अपना संयम खो बैठते हैं। हमें धैर्य के साथ अपना हरेक काम करना चाहिए। छोटे-छोटे काम हमें यथाशीघ्र निपटाने चाहिए। अक्सर होता यह है कि छोटे-छोटे काम हम कल पर टाल दिया करते हैं। किसी से मिलने जाना है या किसी पत्र का जवाब देना है। हम इस तरह के छोटे-छोटे कामों को पेंडिंग कर देते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि यह सब एक दिन भारी बोझ बन जाते हैं और बड़ा नुकसान कर डालते हैं। महान व्यक्ति वही है, जो अपने छोटे-छोटे काम उसी दिन निपटाकर अपना सारा बोझ हलका कर डालता है। उनको वह कभी 'कल' पर नहीं टालता।

इस तरह वह बड़े काम करने का वक्त आसानी से पा लेता है। उसकी प्रगति का यही रहस्य है। वह तब पूरी तल्लीनता और नियंत्रण तथा मनोवेग को संयत कर अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता जाता है। अपने हाथ के काम में आप अपने आपको पूरी तरह लगाइए। काम इस प्रकार करिए कि जैसे उसके अलावा और कुछ भी नहीं है। अपने हरेक काम को हम पूर्ण इकाई का दर्जा दें। संकल्प-शक्ति की उपलब्धि, विचारों की एकाग्रता और शक्ति के व्यय का यही एक अच्छा रास्ता है। मानसिक और ख्याली पुलावों से भरे सपने मत बनाइए। "अरे यह काम तो बड़ा आसान है। मैं इसे कल भी कर सकता हूँ।"

## **आज का काम कल पर न छोड़ें :**

इस विश्वास के आधार पर कल पर कोई काम बाकी न रखें। जितना काम आपके हाथ में है और जितना करने का आपने संकल्प किया है वह अवश्य पूरा करें। बुद्धिमत्ता और एकाग्रता के साथ करें। फिर देखें कि आप उन्नति कैसे नहीं करते हैं? आप योजना बनाएं। योजना बनाकर अपने कार्यक्रम बना लें और तब उन कार्यक्रमों के अनुसार काम करें। छोटे-छोटे काम आप पहले निपटा डालें

। इन आवश्यक छोटे कामों को निपटा डालने के बाद आप बड़े काम में शक्ति लगा दे यही आपके जीवन को सफल बनाएगा ।

अधिकतर लोगों का तर्क है कि उनमें काम करने की शक्ति और विवेक नहीं है । शक्ति, दिमाग के नाम पर वह हाथ पर हाथ रखकर बैठे रहते हैं । इसी आधार पर वह कुछ नहीं करते हैं । मेरे दोस्त! यह गलत प्रवृत्ति है । शक्ति और विवेक हरेक काम के लिए जरूरी हैं । शक्ति और विवेक प्राप्त करने का यह सरल तरीका है । आप अपने वर्तमान पलों का इस्तेमाल भरपूर मन से अपनी संपूर्ण बुद्धिमत्ता के साथ करिए । इस भ्रम को मत पालिए कि आपमें शक्ति व विवेक नहीं है । आप तन मन से अपना कोई भी काम करके देखिए । आपका हरेक पल फलीभूत होगा ।

महान और बुद्धिमान व्यक्ति छोटे-छोटे कामों को पूरा महत्व देते हैं । वह किसी काम को तुच्छ या महत्वहीन नहीं मानते और न ही आज के किसी काम को कल पर डालते हैं । इसके विपरीत हम में से बहुत से लोग अधिक बड़े काम करने की लालसा में छोटे कामों को महत्वहीन मानकर लापरवाही या बड़े गौण तरीके से कर डालते हैं । परिणाम यह कि नाकाम हो जाते हैं । एक बात बहुतायत से देखी गई है और आप भी अपने आसपास के जीवन में देख सकते हैं । जिस व्यक्ति का अपने आप पर नियंत्रण जितना कम होता है वह उतना ही दूसरों पर शासन करने और बहुत अधिक उत्तरदायित्वों को उठाने के लिए हमेशा लालायित रहता है । इस तरह वह अपनी हीन भावना पर परदा डालता है । धीर गंभीर व्यक्ति कम उत्तरदायित्व लेता है या एक काम निपटाने के बाद किसी दूसरे काम में हाथ लगाता है । बढ़-चढ़कर बातें करना, डींगें हांकना उसके बस की बात नहीं है । वह शांत गंभीर रहा करता है । गैर जिम्मेदार लोग ही बढ़-चढ़कर बातें करते हैं और अधिक से अधिक उत्तरदायित्व उठाया करते हैं । अन्त में वह टांय-टांय फिस्स हो जाते हैं ।

माइकल ने ठीक कहा है- 'जो व्यक्ति किसी काम को नहीं करता कि वह काम उसे बहुत छोटा मालूम पड़ता है वह वास्तव में अपने आपको धोखा देता है । यह एक सत्य है । क्या इस सत्य को आप अपने ऊपर लागू करना पसंद करेंगे? जरूरी ही नहीं । तब आप इस बात को मानिए कि छोटे-छोटे कामों को भरपूर शक्ति और उत्साह से करने से आपमें विवेक जाग्रत होता है और आपमें शक्ति की वृद्धि होती है । ढुलमुल तरीके से कोई भी काम करने से शिथिलता आपके मन में सांप के समान कुंडली मारकर बैठ जाती है । सच तो यह है कि अपने छोटे-छोटे कामों में मनुष्य जिस रूप में सामने आता है वही उसके चरित्र का आईना होता है । सांप की तरह शिथिलता, ढीलापन, सुस्ती संकट को जन्म देता है । उसका चरित्र गिर जाता है । वह सच्चा सुख पा ही नहीं सकता ।

इसके विपरीत छोटे-छोटे कामों पर महत्व देने के कारण दुर्बल व्यक्ति भी शक्तिशाली बन जाता है। इसके उलट शक्तिशाली व्यक्ति छोटे-छोटे कामों की उपेक्षा के कारण दुर्बल पड़ जाता है। मनुष्य अपने एक-एक विचार, एक-एक शब्द, एक-एक क्रिया के अनुरूप निरन्तर सफलता या असफलता को हासिल करता रहता है। मनुष्य का चरित्र क्षण-क्षण बदलता रहता है। एक क्षण में वह भलाई पर उतर आता है और किसी क्षण वह एकदम बुराई पर टूट पड़ता है। जिस क्षण में उसकी मनोदशा जिस तरह की होती है उसी अनुपात में उसका चरित्र अच्छा या बुरा होगा। हरेक क्षण पर आप अपना अधिकार रखें। अपना चरित्र मनोभावनाओं के अनुरूप ? ढलने न दें। जो व्यक्ति छोटे-छोटे कामों पर अपना अधिकार कर लेता है वह संभवतः बड़े काम का अधिकारी बन जाता है। जो एकदम बड़े कामों पर हाथ साफ करने की सोचने लगता है वह अवश्य मुंह की खाता है। मनः शास्त्रियों के कथनानुसार जीवन एक प्रकार से इकाइयों का सहकारी पुंज है। इकाई पर ही सब कुछ टिका माना गया है। बड़े काम की आधारशिला छोटे काम ही माने गए हैं।

## छोटी-छोटी गलतियों को पहचानें :

अक्सर हमको यह भ्रम होता है कि छोटे-छोटे काम, छोटे-छोटे दुराचार और पाप अपना महत्व नहीं रखते हैं, इनमें कोई बुराई नहीं है। जब तक कोई ऐसा बड़ा पाप और दुराचार न हो जाए, तब तक उसका कोई महत्व नहीं है, पर यही हमारी सबसे बड़ी कमजोरी है। इन्हीं छोटे-छोटे पापों के, दुराचारों के कारण हमारी शक्ति और क्षमता अक्सर समाप्त होती जाती है। हमारी बहुत-सी अच्छाइयां खत्म हो जाती हैं। हम अक्सर औरों की नजरों में गिर जाते हैं। दूसरों का हमारे प्रति आदर सम्मान खत्म हो जाता है। हमारी बुद्धिमानी इसमें है कि हम अपनी छोटी-छोटी गलतियों को पहचानते रहें, उनसे बचते रहें तो हम जरूर उन्नति कर सकते हैं। फिर हमें परम सुख मिलने लगता है। हम उन्नति की ओर अग्रसर होने लगते हैं।

जो व्यक्ति अपने छोटे से छोटे दोष को भयंकर अपराध समझता है वही व्यक्ति महान बन जाता है। वह अपने हरेक विचार और काम का दूरगामी प्रभाव देखता है। वह आहिस्ता-आहिस्ता लगातार आत्मनिरीक्षण व आत्म सुधार करते हुए अपने आपको संपूर्णता की ओर ले जाता है। जिस प्रकार बूंद-बूंद से सागर बनता है और कण-कण से पूछी का निर्माण होता है उसी प्रकार हमारा जीवन भी छोटे-छोटे कामों के द्वारा बड़े काम करने की शक्ति प्राप्त करता है। खुद हमारा जीवन एक साथ व्यतीत नहीं होता है। हम स्वयं अपना जीवन खंड-खंड कर जीते हैं। इस कारण हमें अपना हरेक क्षण शुभ और प्रसन्नता के साथ जीना



चाहिए । अपने हाथ के काम में पूरे श्रम के साथ लग जाना चाहिए । छोटे रूप में आप अपना महान कार्य शुरू करें।

आप एक कामयाब व्यापारी बनना चाहते हैं, तो पहले छोटी-सी दुकान खोलकर देखिए । अपनी योग्यता और क्षमता के बल पर इसे एक बड़े व्यापार का रूप दीजिए । इस प्रकार आप कुछ भी बनना चाहते हैं, पहले उसका एक छोटा-सा अंश क्रियात्मक रूप में करके देखें । इस प्रकार आपको पता चलेगा कि आप कितने पानी में हैं । एकाएक छलांग लगा देने पर या संपूर्ण दांव पर लगा देने पर आप खतरे में पड़ सकते हैं । एक करोड़पति बाप के बेटे ने अपने पिता से कहा कि वह साइकिल बनाने का एक बड़ा कारखाना खोलना चाहता है । पिता का जवाब था-ठीक है पहले तुम साइकिल मरम्मत करने की छोटी-सी दुकान खोलकर चलाकर देख लो । लड़का चकित रह गया, परन्तु पिता का वाक्य एकदम सही था । वह अपने बेटे को साइकिल सुधारने में निपुण बना देना चाहता था । यह छोटा-सा काम जब तक उनका लड़का सीख न ले, तब तक वह साइकिल बनाने का कारखाना खोलना ठीक नहीं समझता था । उन्नति का यही मूलमंत्र है । सफलता का यही रहस्य है । छोटे रूप में आप अपने लक्ष्य की ओर बढ़ें । इस प्रकार आप क्रमशः अनुभव प्राप्त करते हुए निश्चित रूप से बड़ी सफलता को प्राप्त कर सकते हैं ।

कार्लाइल के कथनानुसार-छोटे-छोटे नालों को पार करने की बजाय क्या एक बड़ी नदी आप एक छलांग में पार कर सकते हैं? बिल्कुल नहीं, तो पहले मामूली काम करके देखिए तब आगे बढ़िए । मनुष्य वही है जो सावधानी के साथ छोटे स्तर पर काम शुरू कर उसे विशाल रूप देता है । अक्सर आप परेशान हो उठते हैं कि आपका अमुक काम बिगाड़ गया-लेकिन अगर आप ध्यान दें तो आपको अहसास होगा कि इसके पीछे आप ही का दोष था । आपकी किसी छोटी सी असावधानी के कारण ऐसा हुआ है । व्यवस्था, नियम और उद्देश्य इन तीनों बातों की उपेक्षा कर जो अपना काम करता है वह अवश्य ही सफलता से वंचित रह जाता है । अपने मन में व्यवस्थित रूप से काम की योजना बनाए बिना कोई भी काम-धंधा शुरू करने पर वह असफल तो होगा ही । एक निश्चित योजना के बिना यही परिणाम सामने आता है।

अक्सर हम छोटे-छोटे कामों और छोटी-छोटी बातों की उपेक्षा कर जाते हैं । इस ओर हमारा ध्यान नहीं जाता । फलतः हमारी असफलता हमारे सामने आ जाती है । अक्सर हम ध्यान नहीं रखते और परिणामस्वरूप उसका फल भोगना पड़ता है । समय का ध्यान न रखना अपना वायदा पूरा न करना, इस प्रकार की छोटी-छोटी बातें हैं जो आपका बड़े से बड़ा काम बिगाड़ सकती हैं । समय की पाबंदी सबसे जरूरी है । इस बात को आप अच्छी तरह समझ लें कि जीवन में हर पल का अपना महत्व है । एक-एक पल बड़ा कीमती है पर हम उसका कोई

महत्व नहीं समझते। व्यर्थ की बातों या आलस्य में हम अपने जीवन के लाखों क्षण नष्ट कर डालते हैं।

अतः अपना हर काम वक्त पर करें और एक-एक पल का सदुपयोग करें। प्रसिद्ध विचारक और संत कार्लाइल के कथनानुसार- "छोटी-छोटी बातें अपना बड़ा महत्व रखती हैं। इनके द्वारा ही हमारा व्यक्तित्व बनता है।" वास्तव में कार्लाइल का यह कथन बहुत महत्वपूर्ण है। आमतौर पर हरेक मनुष्य में यह देखा गया है कि वह न तो समय की पाबंदी रखता है और न ही अपने वायदे का पक्का होता है। यह दोनों बातें बड़ी छोटी हैं परन्तु इनका बड़ा ही महत्व है। वक्त की पाबंदी रखने वाला आदमी आगे चलकर अवश्य सफल होता है। लंदन के प्रसिद्ध जौहरी मैसर्स बायरन एण्ड संस अपना प्रतिष्ठान सायंकाल चार बजे नियमित रूप से बंद कर दिया करते थे। एक दिन जब उनका प्रतिष्ठान बंद हो रहा था तो एक ग्राहक आया। - "क्षमा करें श्रीमान समय हो गया आप कल आयें।" - "पर मैं तो चार लाख डॉलर का हीरा लेने आया हूँ।" - "आप कल आएँ।" "श्रीमान चार लाख..." - "आप करोड़ डालर का माल भी लेंगे तो भी दुकान से नहीं मिलेगा, चार बज रहे हैं। आप कल आयें।" ग्राहक चकित होकर लौट गया। अपनी विश्वसनीयता और समय की पाबंदी के कारण बायरन एण्ड संस विश्व के सफलतम जौहरियों में थे। समय की पाबंदी का अपना महत्व है।

हेनरी फोर्ड की कामयाबी का कारण क्या था? वह अपने वायदे का पक्का था। एक साधारण साइकिल सुधारक से उठकर विश्व का सबसे बड़ा कार-निर्माता अपने वायदे के लिए प्रसिद्ध था। किसी से पच्चीस पाँड उधार लेने के बाद वह दिये समय पर वापस कर दिए, तो इससे उसकी विश्वसनीयता बड़ी। हेनरी फोर्ड जो वचन देता था, उसे ठीक समय हरेक स्थिति में पूरा करता था। इसी कारण उसका विश्वास सत्य होने के कारण सभी लोग खुले दिल और खुले हाथों से उसकी सहायता करते थे। अपनी इसी विश्वसनीयता के बल पर उसने विश्व का सबसे बड़ा मोटर कारखाना स्थापित कर लिया।

आप वक्त के पाबंद रहें। जिसको वचन दें, उसे जरूर पूरा करें। अगर यह दो काम आपके विश्वसनीय हो गए तो निश्चय मानिए कि कोई भी आपकी उन्नति का रास्ता रोक नहीं सकता। आप अपनी उन्नति करके रहेंगे। सफलता आपके चरण चूमेगी। यह प्रगति का एक बड़ा मूल-मंत्र है।

## 11. उन्नति के लिए आवश्यक बातें



---

परिश्रम और दूरदर्शिता, ये दो बड़ी भारी नियामतें हैं । परिश्रम तो काम की जान है । बिना परिश्रम कोई भी काम नहीं हो सकता, परन्तु परिश्रम के साथ इन्तजाम और व्यवस्था जरूर होनी चाहिए ।

---

जीवन में उन्नति के लिए तीन चीजें आवश्यक हैं-परिश्रम, धैर्य और सरलता

खलील जिब्रान का कहना है- “धैर्य के कारण ही अनेक महापुरुषों ने अपना लक्ष्य प्राप्त किया है ।” धैर्य और सरलता मन की स्वच्छता के उदाहरण हैं । जिसमें ये दो गुण होते हैं, वह सदा सुखी रहता है । क्षमा, शान्ति और सहानुभूति द्वारा आप प्रत्येक व्यक्ति को वश में कर सकते हैं चाहे वह किसी भी मिजाज का है । जिन लोगों के मन शान्त हैं, जो क्रोध और मत्सरता की भावना से दूर हैं वे हर बात पर गम्भीरता और सूझबूझ से विचार कर सकते हैं । वे अपना खर्च हमेशा अपनी आय से कम रखते हैं और आवश्यक चीजों के लिए कंजूसी नहीं करते । उनके सारे काम नियमपूर्वक होते हैं । ऐसे लोग समय गंवाकर बाद में पछताते नहीं हैं । ऐसे लोग आवश्यक चीजें मंहंगी होने पर भी खरीद लेते हैं और अनावश्यक चीज चाहे कितनी भी सस्ती हो, वे नहीं खरीदेंगे । ऐसे लोग सदा सुखी रहते हैं । दुख ऐसे लोगों के पास भी नहीं फटकता ।

**परिश्रम और दूरदर्शिता :**

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो स्वयं को बहुत अधिक सयाने और सूझबूझ वाले जाहिर करते हैं, जबकि होते नहीं हैं। वे घर की औरत को मूर्ख समझते हैं, और घर का सारा खर्च अपने हाथ में रखते हैं जबकि घर का कुल इंतजाम स्त्रियों के हाथ में ही होना चाहिए। वे घर की मालकिन है चौबीस घंटे घर में रहती है अतः उन्हें घर की हर जरूरत का पता होता है। कब किस वक्त किस चीज की और कितनी मात्रा में आवश्यकता है यह उनसे बेहतर भला कौन समझ सकता है।

यह बात आवश्यक है, कि स्त्री और पुरुष में मेल हो, वे एक-दूसरे के अनुमोदक हों। इसमें कोई लाभ न होगा, कि पुरुष किफायत-सार हो और स्त्री फिजूलखर्च। कोई भी व्यक्ति तब तक सफलता प्राप्त नहीं कर सकता, जब तक उसकी स्त्री उसे सहायता न दे। जिस पुरुष के घर में स्त्री चतुर, मधुरभाषिणी हो वह कितने आनन्द से दफ्तर जाता है और वापस लौटता है। वह घर का हिसाब ठीक रखती है, बच्चे अच्छी-अच्छी आदतें सीखते हैं, सब वस्तुएं साफ-सुथरी और करीने से सजी हुई होती हैं। स्त्रियों के हाथ और अंगुलियां उनके शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंग हैं क्योंकि उन्हें उन्हीं से सबसे ज्यादा काम करना पड़ता है। सीना-पिरोना, खाना पकाना, वगैरह सब काम हाथों से होते हैं। इसमें कोई शक नहीं कि चतुराई भी बहुत जरूरी है। जिस स्त्री में चतुराई नहीं होती वह चाहे कितनी ही सुन्दर क्यों न हो, किसी काम की नहीं। कुछ स्त्रियां होती हैं कि सवेरा होते ही सज-संवर कर बैठ जाती हैं, उनके घर देखो तो ऐसे माना महीनों से उसकी सफाई न हुई हो। बच्चे नंग-धड़ंग और गन्दे घूमते-फिरते रहते हैं। ऐसी स्त्रियों को न पतियों की चिंता होती न बच्चों की। उन्हें केवल अपनी चिंता होती है।

## समय और कार्यविधि का महत्व

होना तो यह चाहिए कि हर एक काम को करने की एक विधि मुकर्रर कर लें काम करने का सबसे बढ़िया तरीका है परन्तु स्त्रियों में यह भारी खामी है कि वे कोई विधि मुकर्रर नहीं करतीं। वे सारे दिन काम तो करती है पर बिना सिर-पैर का, अस्त व्यस्त। वे समय की कद्र नहीं करतीं। कौन-सा काम पहले और कौन-सा बाद में करना चाहिए, इन बातों का बिल्कुल विचार नहीं करतीं, अंधाधुंध काम करती जाती हैं। अगर ऐसा ही किया जाएगा, तो घर का प्रबन्ध नहीं हो सकता और फिर सुख भी नहीं मिल सकता। परिश्रम और दूरदर्शिता, ये दो बड़ी भारी नियामतें हैं। परिश्रम तो काम की जान है। बिना परिश्रम कोई भी काम नहीं हो सकता, परन्तु परिश्रम के साथ इन्तजाम और व्यवस्था जरूर होनी चाहिए।

जो स्त्री काम ही किए जाये और व्यवस्था से काम न ले, वह कभी भी किसी कार्य को अच्छे ढंग से नहीं कर सकती । दूरदर्शिता बड़े विचारों और अनुभव से प्राप्त होती है । इसके द्वारा हम सब काम ठीक तौर से कर सकते हैं ।

समय की उपयोगिता का ख्याल करना स्त्रियों के लिए सबसे जरूरी बात है । साहस और दृढ़ निश्चय भी स्त्री में जरूर होना चाहिए । जिस बात का विचार करके निर्णय कर लिया, उससे कभी पीछे नहीं हटना चाहिए अगर स्त्री में ये गुण न हों, तो उसकी संतान भी कभी व्यवस्थित नहीं हो सकती ।

किसी प्रकार के नशे का सेवन न करना, अपने को सब तरह की बुरी वासनाओं से बचाए रखना, बुरी प्रवृत्तियों से मन को रोकना, ये सभी सुखी रहने के लक्षण हैं ।

## **सभ्यता : सम्मान प्राप्ति में सहायक :**

स्त्रियों का आभूषण सभ्यता है । जहां तक बने, सभ्यता को कभी हाथ से नहीं जाने देना चाहिए, दूसरे गुणों की तरफ तो व्यक्ति का ध्यान बाद में ही जाता है । सबसे पहले तो सभ्यता ही देखी जाती है ।

कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनमें बहुत से गुण होते हैं, किन्तु सभ्यता नहीं होती, ऐसे लोग किसी को खुश नहीं रख सकते । ऐसे लोग कहीं सम्मान भी नहीं पाते, किन्तु जिस व्यक्ति में नम्रता और सभ्यता होती है वह सभी को वश में कर लेता है सभी उसका आदर भी करते हैं । सभ्यता और नम्रतापूर्वक व्यवहार करने में किसी का कौड़ी पैसा भी खर्च नहीं होता, यह सब तो व्यक्ति बचपन में ही अपने घर पर सीखता है किन्तु जो मां-बाप स्वयं असभ्य हैं, वे अपनी सन्तान को भला अच्छे संस्कार कैसे दे सकते हैं ।

कभी भूलकर किसी को भी कड़वी बात नहीं कहनी चाहिए । ब्याह-शादियों में चलते-फिरते, घर या बाहर, सभ्यता का व्यवहार करो ।

दूसरे के साथ प्रेम करने से उसके प्रति प्रेम ही नहीं, बल्कि विश्वास और भरोसा भी पैदा होता है । यह नहीं समझना-चाहिए कि किसी बड़े आदमी से अच्छा व्यवहार करें और छोटे से असभ्य । छोटे-से-छोटे मनुष्य से लेकर बड़े से बड़े मनुष्य को एक-दूसरे के प्रति सभ्यता का व्यवहार करना चाहिए ।

## **सुखी जीवन -का रहस्य :**

जीवन को सुखी बनाने के लिए आमोद-प्रमोद भी आवश्यक है लेकिन ऐसा आमोद-प्रमोद नहीं होना चाहिए जिस से बुराई का अंश आ जाए । मानसिक और शारीरिक श्रम करने के बाद विनोद और व्यायाम करना मनुष्य के लिए अति

आवश्यक है। जो जीवन में व्यायाम और विश्राम को कोई महत्व नहीं देते, उन्हें बहुत से रोग और बीमारियां, व्याधियां देर लेती हैं।

बहुत से लोग मनो-विनोद और दिल बहलाने के लिए क्लबों में जाते हैं, वहां अनेकों ऐब जैसे शराब, सिगरेट या अन्य नशे उनके पल्ले बंध जाते हैं कितनी ही बुराइयों में व्यक्ति फंस जाता है, जबकि यदि संगीत विद्या की ओर गम्भीरता से ध्यान दिया जाये तो कुछ अधिक ही सार्थक परिणाम सामने आयेंगे। स्त्रियां प्रायः गीत गाती हैं और बचपन से ही इस ओर उनका रुझान होता है किन्तु अत्यंत खेद की बात है कि इस विषय में वह अनाड़ी ही रहती हैं। यदि वे सिलसिले बार संगीत का अभ्यास करें तो उनका जीवन कहीं अधिक सुखी हो सकता है।

प्रायः देखा जाता है कि जो पुरुष संगीत विद्या के शौकीन होते हैं वे कुसंगति में पड़ने से बच जाते हैं। आयरलैण्ड में संगीत विद्या द्वारा शराब पीना छुड़ा दिया जाता है और इतना ही नहीं संगीत विद्या के माध्यम से अनेक दूसरी बुराइयों से भी निजात दिला दी जाती है। लेकिन इस विद्या की ओर लोगों का रुझान अब पूरे विश्व में ही कम हो गया है, दूसरे अब यह विद्या कुछ पेशेवर लोगों के हाथों में चली गई है। अतः इसे विशिष्ट काम समझा जाने लगा है लोगों का रुझान इस वजह से भी इस ओर कम हो जाता है। जबकि प्रत्येक स्त्री पुरुष को संगीत का थोड़ा बहुत अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

घर को फूलों से सजाना बहुत ही सुरुचिपूर्ण बात है। फूल बहुत सस्ती चीज हैं। अपने घर में दो-चार फूलों के पौधे हर कोई लगा सकता है। फूलों से वायु सदा शुद्ध रहती है, आंखों को आनन्द प्राप्त होता है और चित्त प्रफुल्लित रहता है। इसलिए फूलों से प्रेम करना भी बहुत सुखदायी है।

इसी प्रकार घर में अच्छे-अच्छे चित्र रखना भी मन के भावों को उत्तम बनाना है। यों तो प्रत्येक घर में चित्र होते हैं, पर इतने गंदे, भद्दे कुरुचिर्त्त, जिन्हें देखते ही दिल में अरुचि पैदा हो जाती है। घर में अच्छे-अच्छे वीरों, महात्माओं और साधु-पुरुषों के चित्र होने चाहिए, जिन्हें देखते ही मन में पवित्र भावनाएं पैदा हों।

कभी निराश मत होइए, आमदनी का कुछ हिस्सा बचाकर रखिये। एक क्षण भी व्यर्थ नष्ट न करें, परिश्रम, संयम और त्याग का अभ्यास करते रहिए। ईश्वर को हर समय अपने पास महसूस करें। आज का काम कल पर कदापि न छोड़े।

## चरित्रहीनता एक अभिशाप :

हमें अपने नवयुवकों का बहुत अनुभव है। इन होनहार नवयुवकों का जीवन ऐसा भयानक हो गया है जिसे देखकर सुनकर रोमांच हो जाता है। आमतौर से

हमें देखने को मिलता है कि नवयुवकों के चेहरे पर तेज नहीं है। उनके शरीर दुबले-पतले और रोगों से भरे पड़े हैं। दुबले-पतले, अन्दर धंसे गाल, धंसी हुई आंखें। आरोग्यता तो उनसे कोसों दूर है। मंद बुद्धि की शिकायत बनी रहती है। किसी काम के करने की हिम्मत नहीं, और कांति भी नहीं। चरित्र, आरोग्य, बुद्धि-बल और साहस का इन नवयुवकों में सबसे अधिक विकास होना चाहिए। लेकिन दुःख के साथ कहना पड़ता है कि सौ में नित्यानवे नवयुवक इनसे रहित हैं और इसका मूल कारण, यदि एक ही शब्द में कहें तो यह होगा कि नवयुवक अपरिपक्व अवस्था में ही चरित्रहीन हो जाते हैं। किसी भी अवस्था में चरित्रहीन होना हानिकर है परन्तु अपरिपक्व अवस्था में चरित्रहीन हो जाना तो और भी भयानक बात है। अपरिपक्व अवस्था में नवयुवक अश्लील किताबों, लम्पट मित्रों से काम सम्बन्धी बातें करके अपनी भावनाओं को कुत्सित बना लेते हैं और अपनी काम वासना का अप्राकृतिक रीति से शमन करने का उपयोग करते हैं। आखिरकार उन्हें इसका भयंकर परिणाम भुगतना पड़ता है।

याद रखिए, प्रकृति के नियमों में छोटे-से-छोटे अपराध के लिए क्षमा का स्थान नहीं है। अतः ये इन युवकों की बदकिस्मती है कि इन्हें किसी प्रकार भी क्षमा नहीं किया जा सकता। प्रत्येक व्यक्ति चाहता है कि वह सुन्दर और स्वस्थ बने और प्रकृति भी यही चाहती है कि उसकी बनाई हुई सबसे अनमोल कृति मनुष्य-अनमोल ही बना रहे। हर दृष्टि से वह सुन्दर और स्वस्थ दिखाई दे। लेकिन किसी प्रकार की इच्छा करने से ही कोई कार्य पूरा नहीं हो जाता। उसके लिए उस पर वास्तविक रूप से अमल करना अति आवश्यक है।

पुरुष में सत्रह अठारह वर्ष के लगभग सन्तानोत्पत्ति के लिए पर्याप्त वीर्य उत्पन्न हो जाता है किन्तु यदि युवक इससे पूर्व ही इस आयु के आसपास अप्राकृतिक रीति से वीर्यपात करके व्यर्थ कर देता है तो उसका जीवन नष्ट हो जाता है। शरीर खोखला हो जाता है। तब वह किसी कार्य को करने के योग्य नहीं रह जाता है और जब व्यक्ति किसी योग्य ही न लेगा, तो उन्नति क्या वह खाक करेगा। नवयुवक बहुत से कुटेव सीख लेते हैं और उनके विनाशकारी और विषैले चंगुल में फंस जाते हैं। यदि कोई युवक हत्या या डाकू हो जाए अथवा ऐसे ही कोई कुकर्म करे, इसके बाद तो उसके सुधरने और सही रास्ते पर आने के अवसर भी होते हैं किन्तु यदि कोई कुटेवों में फंस जाए तो उसका सही होना बहुत कठिन है। जब शरीर ही नष्ट हो जायेगा, तो आदतें सुधरने से क्या होगा? उसकी बाकी उम्र तो अपना शरीर सुधारने में ही खप जाएगी। फिर बुढ़ापा उसका उत्साह क्षीण कर देगा। फिर किस उम्र में उन्नति करेगा वह?

अफसोस है कि आज सर्वत्र इन भयानक कुटेवों का असर फैला हुआ है और इसका प्रत्यक्ष प्रमाण यह है कि युवकों की जवानी उभरने से पूर्व ही मुरझा जाती है। ज्ञान तंतु टूट जाते हैं। शारीरिक सुन्दरता नष्ट हो जाती है।

## अलौकिक शक्ति है विश्वास

विश्वास एक अलौकिक शक्ति है और इस शक्ति के बल पर मनुष्य क्या नहीं कर सकता? अतः अपने में विश्वास जगाइए। तब देखो कि आप क्या नहीं कर सकते? विश्वास जगाइए अपने भीतर कि आप सब ओर से समर्थ हैं और कोई भी कार्य ऐसा नहीं है जो आप न कर सकते हों। जब आप अपने भीतर ऐसा विश्वास जमा लेंगे तो आप जो बनना चाहते हैं वह बन सकते हैं। जैसा बनना चाहते हैं, वैसा बन सकते हैं। किसी भी परिस्थिति में आपको घबराना नहीं चाहिए। हर प्रकार की दशा में रहने के बावजूद आप जो चाहते हैं कर सकते हैं, जिस व्यक्ति का विश्वास जाग जाता है वह क्या नहीं कर सकता। वह इस दुनिया में सब कुछ कर सकता है।

विश्वास बनाइये कि आप यह करेंगे। साधन नहीं है सामर्थ्य नहीं है इसकी चिन्ता न करें, सब अपने आप जुट जायेगा। सीमित साधनों से ही शुरुआत करें।

अपना विश्वास जगाइए।

अपने को हीन मत समझिये।

अपने को समर्थ मानिये।

आप सब कर सकते हैं। यह विश्वास करें, फिर अपना कार्य शुरू कर दें। देखिये, आप में परिवर्तन आता है या नहीं?

जरूर आयेगा। मुश्किल यह है कि हम अपना मन छोटा कर लेते हैं अरे! मेरी जेब में आज एक पैसा नहीं है। फिर भला मैं लखपति कैसे बन सकता हूँ। इस कल्पना को आप शेखचिल्लीपन मानेंगे, ऐसा मत करिये। अपना विश्वास जगाइये। डाक्टर एलबर्ट मारिया लिखते हैं वृद्धावस्था में मैं किसी के आगे, चाहे वह मेरा बेटा ही क्यों न हो, हाथ फैलाने की अपेक्षा मर जाना पसन्द करूंगा।

यह एक बड़ा ही कटु सत्य है। अतएव यदि आप बूढ़े हो गये हैं तो भी अपना मार्ग बनाइये। अपनी कामनाएं स्वयं पूरी करें। अपनी भावनाओं को सदैव जवान रखेंगे तो आप देखेंगे कि अब आपका सम्मान पहले से भी अधिक हो गया है। स्पष्ट सी बात है कि जब आप किसी पर भार बनकर नहीं रहेंगे, तो आपका जीवन स्वयं ही पहले से अधिक सम्मानित हो जायेगा, आपका परिवार आपकी और अधिक सहायता करेगा। यही मानव प्रकृति का नियम है। एक बात को अच्छी तरह पत्ते में बांध लें कि हर आदमी के पास अलादीन का चिराग है और उस चिराग का नाम है कर्म, धैर्य विनयशीलता। आप इस चिराग को घिसकर



जिन्न पैदा करें। दृढ़ भावना से यह जिन्न अवश्य पैदा होगा और तब आप देखेंगे कि आपके सभी काम बनते चले जा रहे हैं।

क्या आप इस चिराग का प्रयोग नहीं करेंगे? यदि उन्नति चाहिए तो इसका प्रयोग अवश्य करें। ईश्वर की ओर से आपको दी गई एक अलौकिक शक्ति है। इसका प्रयोग करिए और अपनी सभी कामनाएं पूर्ण कीजिए। ईश्वर की शुभकामनाएं आपके साथ हैं। उठिए, आज से ही उस पर अमल कीजिए।

## **संकटों की उपेक्षा न करें :**

संकट सर्वनाश की जड़ है।

संकटों की उपेक्षा मत कीजिए, अन्यथा वे घोर सर्वनाश कर देंगे। सांप विष्णु यह न समझिये कि जंगलों तक ही सीमित रहते है ये घरों में भी मुस जाते हैं और यदि सतर्कता न बरती जाये तो जान भी ले सकते हैं।

शत्रु पर भी नजर रखनी आवश्यक है। उन्नति के मार्ग में शत्रुओं से निपटना आना भी एक उपलब्धि है। शत्रु बाहर और भीतर दोनों स्थानों पर होते हैं। जो बाहर के शत्रु है उन्हें देखा, पहचाना जा सकता है। उनसे नित्य आमना-सामना भी नहीं होता। उन शत्रुओं से हानि हो सकती है; किन्तु मित्रों की संख्या और उनसे घनिष्ठता बढ़ाना भी आवश्यक है; किन्तु कुछ मित्र रूपी शत्रु भी होते है वह सदा आस-पास रहते हैं। रोज ही उनसे मिलना होता है, ऐसे शत्रुओं को पहचानें, उनसे दूर रहें और अवसर मिले तो उनसे जूझने का भी प्रयत्न करें।

## **मनोविकार प्रबल शत्रु है :**

प्रत्येक व्यक्ति को अपने महान प्रयोजनों की पूर्ति के लिए साथी सहयोगी ढूंढने पड़ते हैं और शत्रुओं के साथ भी आरम्भ से लेकर अन्त तक जूझना पड़ता है फिर साधारण लोगों का तो कहना ही क्या है उन्हें भी यह प्रक्रिया अपनानी पड़ती है। जो प्रतिभाशाली होते हैं, उनके सारे किए धरे पर शत्रुओं की दुष्टता पानी फेर देती है। जबकि मित्र समुदाय डूबते को तिनके जैसी भूमिका सम्पन्न करता है। हितैषी भी सुराग लगाते रहते हैं; किन्तु कुछ शत्रु ऐसे भी होते है जो भीतर किसी गुफा में छिप कर ऐसे बैठते हैं कि उनकी आशंका तो क्या कल्पना भी नहीं होती। उनके आक्रमण का सिलसिला भी निरन्तर चलता रहता है। ठीक इस प्रकार, शहतीर में लगा हुआ पुनः जैसे बराबर अपना काम करता रहता है और उसे खोखला बनाकर कुछ ही दिनों में धराशायी कर देता है।

विषाणुओं की भी यही बात होती है। क्षय जैसे रोगों के कटेगा इतने छोटे होते हैं कि खुली आंख से दिखाई भी नहीं पड़ते, पर जब सांस के साथ फेफड़ों

में जा घुसते हैं तो ऐसी हरकतें करते रहते हैं कि जिनसे प्राण जाने की विभीषिका आ खड़ी होती है ।

ऐसे ही शत्रुओं में एक शत्रु मनोविकार भी है वह स्वभाव में सम्मिलित हो जाते हैं । वे अपने को विदित भी नहीं होने देते और खटकते भी नहीं । पता ही नहीं चलता कैसे आ गये । इतना ही नहीं, जब कोई उनकी तरफ हमारा ध्यान आकर्षित करता है तो निन्दा अपमान समझकर हम बुरा भी मानते हैं । इसलिए मित्र हितैषी भी उनकी चर्चा नहीं करते । अकारण कोई बुराई क्यों ले । जब हमें ही अपने चिंतन और स्वभाव में घुसे हुए विकार नहीं सूझते, तो दूसरा कोई क्यों ढूँढ़ता फिरे । अतएव इन विकारों से मुकाबला करें । निराशा को स्थान देकर आप अपना संकट और गहरा कर लेंगे । अतः एक क्षण भी व्यर्थ न गंवाये । जी जान से इनसे छुटकारा पाने में जुट जायें । परेशानी या संकट से लड़ने के लिए कमर कस लें, और पूरी ताकत से उसे पछाड़ने का प्रयत्न करें । आपमें उत्साह, कर्मठता और कठोर परिश्रम करने की कामना होगी, तो आप उसे अवश्य पछाड़ देंगे । इसमें शंका नहीं है । आप उठकर खड़े तो हों? संकट या परेशानी से क्या घबराना । वह तो आपकी परीक्षा लेने आया है । आप उससे क्यों डरते है उससे लड़िए, अपने को कमजोर मत मानिये, अगर आत्मबल और साहस से काम लेंगे, तो आप उसे अवश्य उठाकर पटक देंगे । यह बात सुनिश्चित मानें । जरा हिम्मत से काम तो लें ।

## **आशा ही जीवन है :**

इस दुनिया में ऐसा कोई संकट या परेशानी नहीं है जिसका कोई हल न हो । प्रत्येक समस्या का हल है । जरूरत इस बात की है कि उसको ठीक से समझा जाए । यह अवश्य है कि उस समस्या को हल करने में कुछ समय लग जाए । मगर हल है अवश्य । जब हल है, तो घबराहट कैसी? कैसी परेशानी? आप उसे हौवा न समझें । उसे अपना निर्बल शत्रु मानकर उस पर फौरन से पहले चढ़ाई आरम्भ कर दें ।

आप एक बार ऐसा विचार मन में तो लाएं । आपकी उन्नति के मार्ग में जो भी बाधाएं है जब आप उनसे निपटने का एक बार मन बना लेंगे, तो आप देखेंगे, कि आपकी समस्याएं तो आपके उनसे निपटने के लिए कमर कसते ही कम हो गई हैं । उनकी पकड़ ढीली होनी शुरू हो जाएगी ।

अतः मन में निराशा न आने दें । अपने आपको उत्साह से भरपूर रखें । संकट या समस्या के उत्पन्न होने पर यदि आप निराशा से भर गए या आपने उत्साह समाप्त कर दिया, तो आपको चिंताएं सताने लगेंगी कि हाय अब क्या होगा । आपकी घबराहट बढ़ती जाएगी । इस घबराहट से आप एकदम टूट जाएंगे ।

सम्भव है कि आप बीमार ही पड़ जाएं । अतः अस्वस्थता को अपने निकट न आने दें । जो उत्साहित होते हैं तथा प्रत्येक दशा में प्रसन्नतापूर्वक प्रत्येक स्थिति का सामना करते हैं बीमारियां उनके करीब फटक भी नहीं सकतीं ।

## **क्रोध और उत्तेजना :**

यदि उन्नति के इच्छुक हैं, तो क्रोध को त्यागें । संयम को अपनाएं । जहां एक व्यक्ति का जिक्र करना न्यायसंगत होगा, जिसने क्रोध में अपना ही नुकसान किया एवं वह महिला थी, जिसने संयम से काम लेकर लाभ ही लाभ कमाया ।

सैमी अपने कार्यालय में बैठा बार-बार एक फोन नम्बर डायल कर रहा था । किन्तु नम्बर मिल नहीं रहा था । बार-बार इंगेज टोन आ रही थी । उसकी कम्पनी के शेयरों का भाव तेजी से गिर रहा था, अतः वह अपनी कम्पनी की तेजी से गिरती साख से बहुत अधिक उत्तेजित और परेशान था । वह चाहता था कि जल्दी से जल्दी अपने ब्रोकर से सम्पर्क स्थापित करे उसी का वह नम्बर डायल कर रहा था, जो कि मिल नहीं पा रहा था, बार-बार इंगेज टोन, लाइनें व्यस्त हैं की ध्वनि सुनाई दे रही थी । आठ-दस बार उसने सम्पर्क साधने का प्रयास किया और हर बार वही इंगेज टोन । अतः सैमी का धैर्य जवाब दे गया ।

बदतमीज, न जाने कितनी-कितनी देर तक फोन पर बातें करता है यहां मेरी कम्पनी का दिवाला निकला जा रहा है और उसे कोई फिक्र ही नहीं है । बड़बड़ाते हुए उसने जोर से रिसीवर क्रेडिल पर पटकवा । इस हड़बड़ाहट और क्रोध में फोन मेज से नीचे जा गिरा और टूट गया । इसका सैमी के मस्तिष्क पर ऐसा आघात लगा कि वह पसीने-पसीने हो उठा । उसकी उत्तेजना बढ़ गयी थी, और वह बेहोश होकर एक ओर लुढ़क गया ।

कम्पनी के शेयर तेजी से गिरे और भारी घाटा हो गया । इस सदमे के कारण वह कई दिनों तक बीमार रहा । उसकी बीमारी के कारण दलाल भी उससे भेंट न कर सका और इस प्रकार उसे भारी घाटा उठाना पड़ा ।

दूसरी ओर कैथी नामक एक महिला थी ।

वह एक एक्सपोर्ट कंपनी की डायरेक्टर थी । उसे एक फर्म को जरूरी आर्डर देना था । सारा माल तैयार था । केवल उस फर्म का माल आना शेष था । आते ही शिपिंग के लिए जाना था । समय कम था । दो लाख का माल आज ही रवाना करना था । अतएव एक-एक मिनट कीमती था । वह फर्म का फोन बार-बार मिला रही थी मगर फोन नहीं मिल रहा था ।

एक बार...दो बार, कई बार...लेकिन वही इंगेज टोन । इसके बाबजूद कैथी के होंठों पर मुस्कान थी । वह जरा भी उत्तेजित या क्रोधित न थी । बस थोड़ी-थोड़ी देर में यत्न कर रही थी । पन्द्रहवीं बार फोन मिल गया ।

उस फर्म से बिना कोई शिकायत किये, उसने तुरन्त माल भेजने का आदेश दिया, फिर अपने काम में लग गयी । उसका माल समय पर खाना हो गया । सैमी और कैथी में किसका व्यवहार आपको अच्छा लगा?

आप अवश्य ही कहेंगे-कैथी का ।

वास्तव में उसका ही व्यवहार अच्छा था । काम धंधे में भला क्रोध का क्या काम? यहां तो धैर्य और सूझबूझ की आवश्यकता होती है । कैथी का जीवन सुखी-सम्पन्न है । उसने धैर्य को अपना साथी बना रखा है । धैर्य नहीं छोड़ती । उत्तेजना से बचने के लिए संयम को अपना बना रखा है ।

## महान गुण :

सूझबूझ और धैर्य-यह मनुष्य के दो महान गुण हैं । डेविड बर्न इनको देवदूत मानता है, और वह इन दो देवदूतों को सदा अपने साथ रखता है । आशय यह है कि वह हमेशा धैर्य और सूझ-बूझ से काम लेता है । कैसी भी स्थिति आ जाये वह विचलित नहीं होता । उन्हें सदा अपने साथ रखता है । अब आप ही सोचें कि सैमी को उत्तेजना से क्या मिला? टेलीफोन टूट गया स्वयं बीमार पड़ गया, उसने अपना ही नुकसान किया ना । यदि कुछ देर रुक जाता, संयम और सूझबूझ से काम लेता तो आखिर उसका क्या जाता? कुछ देर बाद दलाल से बात करता तो शायद शेयर पिटने का सिलसिला भी रुक जाता । किन्तु क्षणिक उत्तेजना के कारण उसने अपना कितना नुकसान कर लिया । इसके विपरीत कैथी ने कैसे संयम से मिला लिया-इससे स्पष्ट होता है कि धैर्य और सूझबूझ आपकी इसी प्रकार रक्षा करते हैं ।

सुकरात अपने समय का महान उपदेशक था । वह नंगे पैर घूमता था, और उसने चालीस वर्ष की आयु में एक उन्नीस वर्ष की लड़की से विवाह किया था, तब भी वह एक शानदार व्यक्तित्व था । उसने ऐसा काम कर दिखाया जो संसार में केवल मुट्ठी भर लोग ही कर पाते हैं । उसने मानव विचारधारा को बदल दिया, और आज उसे सारे संसार में एक श्रेष्ठ ज्ञानी प्रवर्तक के रूप में जाना जाता है । उसके काम करने की नीति क्या थी?

वह लोगों से इस प्रकार प्रश्न पूछता था कि उसके विरोधी भी उससे सहमत हो जाते थे । वह किसी को गलत नहीं कहता था, बल्कि लोगों से हर बात का उत्तर हां में लेता था । यही सुकरात नीति कहलाती है ।

चीनियों में एक कहावत है जो पूर्व के युगों की पुरानी निर्विकार बुद्धिमत्ता से भरी हुई है। वह कहावत है-जो नरमी से पांव रखता है वह दूर तक जाता है। सुसंस्कृत चीनियों ने मानव प्रकृति का अध्ययन करने में पांच सहस्र वर्ष लगाए हैं और उन्होंने बहुत बुद्धि इकट्ठी की है-जो नरमी से पांव रखता है वह दूर तक पहुंचता है।

## पवित्र विचारों की सार्थकता :

संसार में प्रत्येक व्यक्ति सुख ढूंढता है और उस चाह का एक निश्चित मार्ग है। वह है-अपने विचारों को वश में करना। सुख बाल अवस्थाओं पर निर्भर नहीं करता। वह भीतरी अवस्थाओं पर निर्भर करता है।

आपके पास क्या हैं? आप कौन हैं? आप कहां हैं? आप क्या कर रहे हैं? ये बातें आपको सुखी या दुखी नहीं बनातीं। आप जो कुछ सोचते हैं उसी पर आपका सुख-दुख निर्भर करता है। मान लो दो मनुष्य एक ही संस्थान में हों, और एक ही काम कर रहे हों, दोनों के पास धन और अधिकार भी एक समान हों-तो भी एक दुखी है और दूसरा सुखी है। कारण? क्योंकि दोनों का मानसिक भाव एक नहीं। किसी ने अपनी यात्रा के प्रसंग में चीनियों को लेकर यह टिप्पणी की थी- “मैंने चीन की विनाशकारी गर्मी में रक्त और पसीना एक करते हुए चीनी कुलियों में उतने ही सुखी मुखमण्डल देखे हैं, जितने कि मैं पुष्य वाटिका में टहलते हुए लोगों के देखता हूं।”

महाकवि शेक्सपियर का कथन है कोई वस्तु अच्छी या बुरी नहीं, विचार ही उसे वैसी बना देते हैं।

मैंने पढ़ा कि लिंकन ने एक बार कहा था कि अधिकांश लोग प्रायः उतने सुखी होते हैं, जितना सुखी होने का एक उज्ज्वल दृष्टान्त मैंने थोड़े दिन हुए देखा। न्यूयार्क में लांग आइलैंड स्टेशन की सीढ़ियां चढ़ रहा था। मेरे ठीक सामने तीस चालीस अपाहिज लड़के बैसाखियों के सहारे ऊपर चढ़ रहे थे। एक लड़के को तो उठाकर ऊपर ले जाना पड़ा। उनका हास्य और उल्लास देखकर मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ। इन लड़कों के प्रबन्धक से मैंने इस विषय पर चर्चा की। उसने कहा, अरे ठीक है जब लड़का अनुभव करता है कि मैं आयु भर के लिए अपाहिज हो रहा हूं तो पहले तो उसे बड़ा धक्का पहुंचता है पर धक्के का प्रभाव दूर होते ही, वह सामान्यतः अपने को भाग्य पर छोड़ देता है और तब स्वाभाविक लड़कों से भी अधिक सुखी हो जाता है। मेरा मन उन लड़कों को प्रणाम करने का होता था। उन्होंने मुझे एक ऐसी शिक्षा दी, जिसे मुझे आशा है, कि मैं कभी न भूलूंगा।

कल जब आप किसी से कोई काम कराने के यत्न करें, तो इस बात को हरगिज न भूलें, कि आपने धैर्य और संयम से काम लेना है ।

यदि आपका बेटा सिगरेट पीता है, तो क्रोध में आकर उस पर चढ़ न दौड़े । उसे लम्बे-चौड़े उपदेश भी न दें । क्रोध न करें, बल्कि संयम से काम लें । अपनी नाराजगी भी जाहिर न करें, बल्कि उससे पूछें कि कहीं ऐसा तो नहीं कि सिगरेट पीने के कारण तुम अपनी फुटबाल टीम में से निकाल दिए जाओ, या मैडिकली अनफिट होने के कारण दो सौ मीटर दौड़ में शामिल न हो पाओ? आपके यह सवाल उसे समझा देंगे कि सिगरेट उसका कितना अहित कर रही है या कर सकती है । तब वह घबरा जाएगा । सिगरेट की बुराइयां तब उसके जेहन में आती जाएंगी । और अपने जीवन पर सिगरेट से पड़ने वाले दुष्परिणामों की कल्पना करके ही वह घबरा जाएगा ।

इस प्रकार आप देखेंगे कि उत्तेजित हुए बिना संयम से काम लेकर आपने अपने बेटे को एक गलत मार्ग पर जाने से रोक लिया । यदि आप क्रोध करते, उसे डांटते-डपटते और गाली गलौज करके उपदेश देते तो सम्भव है उसका उसके मस्तिष्क पर इतना प्रभाव न पड़ता ।

आपने अपने आसपास अक्सर देखा होगा या व्यक्तिगत रूप से आप ऐसे बहुत से लोगों को जानते होंगे, जो अति क्रोधी होते हैं संयम तो उनके पास आकर कभी फटकता भी नहीं या वे ही उसे अपने पास नहीं फटकने देते । ऐसे लोग जब क्रोध में आते हैं तो आसमान सिर पर उठा लेते हैं । वे घर के सामान को उठा-पटककर तोड़ देते हैं, वे यह भूल जाते हैं, कि यह नुकसान वह कर किसका रहे हैं । वे अपनी पत्नी, बच्चों और यहां तक कि नौकरों तक पर हाथ उठा देते हैं । और भविष्य के लिए सम्बन्ध कटु और तनावपूर्ण बना लेते हैं । क्या लाभ होता है इससे, कोई नहीं । केवल हानि ही हानि होती है ।

अतः उत्तेजना से काम न लें । धैर्य और संयम का दामन पकड़े रहें । उत्तेजना और क्रोध किसी भी समस्या का हल नहीं है । किसी भी समस्या का हल शान्त भाव से ही खोजा या पाया जा सकता है । इसके विपरीत धैर्य और संयम खोने से मामूली से मामूली समस्या भी उलझकर उग्र रूप धारण कर लेती है । फिर उस समस्या के सुलझने में बहुत लम्बा समय लगता है । और धन की भी बरबादी होती है ।

## **हीन-भावना के शिकार न बनें :**

यहां मैं आपको एक युवक की घटना बताता हूं कि किस प्रकार एक छोटे से हादसे ने उसका जीवन तबाह कर दिया और फिर किस प्रकार किसी विचारक के

शब्दों ने उसके जीवन के लिए संजीवनी जैसा कार्य किया, और वह किस प्रकार उन्नति की सीढ़ियां चढ़ता चला गया ।

राबर्ट बिजली सप्लाई करने वाली एक कम्पनी में साधारण-सा क्लर्क था । उसका विवाह एक साधारण युवती मारिया से हो गया । मारिया सुन्दर थी, चंचल थी, यौवन से लदी-फदी और नखरे वाली थी । उसकी आकांक्षाएं बहुत ऊंची थीं, जब कि राबर्ट की आय सीमित थी । वह उसके नाजनखरे बरदाश्त न कर सका तो मारिया ने उसका साथ छोड़ दिया, और एक धनी युवक का पल्लू थाम लिया, जो राबर्ट से काफी अच्छी पोजीशन में था, इससे राबर्ट को बहुत ठेस लगी । वह विक्षिप्त-सा हो गया । अब उसकी एकाग्रता भंग हो गयी । कोई भी काम वह ढंग से न करता था । न ही ढंग से सोच पाता था । अपनी नौकरी में भी वह बहुत-सी गलतियां करने लगा । उसे बार-बार मैनेजमेंट की ओर से चेतावनियां दी गयीं; किन्तु वह उस घटना को अपने मस्तिष्क से नहीं निकाल सका और गलतियों का सिलसिला जारी रहा, फलस्वरूप उसे उस नौकरी से हाथ धोना पड़ा ।

अब वह बेकार हो गया तो बीती घटनाएं उसे और भी अधिक सताने लगीं । वह दर-दर भटकने लगा । दूसरी जगह नौकरी मिलनी आसान न थी । उसकी हालत गिरती गयी । वह भीख मांगने लगा । रात होती तो किसी बन्द दुकान के बाहर थड़े पर सो जाता । कुछ उसे दुत्कारने थे तो कुछ दया करके खाने को दे दिया करते थे । इस संसार से उसे विरक्ति हो गयी । वह जिन्दा था, किन्तु उसका आत्मसम्मान, स्वाभिमान, उत्साह, आत्मविश्वास आदि सबकी मृत्यु हो चुकी थी । वह भटक रहा था । निरुद्देश्य, बेमतलब ।

एक दोपहर वह एक दरवाजे पर खड़ी गृहिणी के सामने रोटी के लिए गिड़गिड़ाने लगा । उस गृहिणी को उस पर दया आ गयी । उसने उसे सूखी डबल रोटियों के टुकड़े दिये । भूखा राबर्ट खाने लगा । फिर उसने पीने का पानी मांगा । दयालु गृहिणी ने पानी पिलाया । वह गृहिणी पढ़ी-लिखी, समझदार और सूझबूझ वाली थी । उसने राबर्ट का चेहरा देखकर समझ लिया कि वह भिखारी नहीं है । उसकी प्रवृत्ति भी भिखारियों जैसी नहीं है । इस युवक का केवल उत्साह मर गया है । वह अपना आत्मविश्वास खो बैठा है । अतः उसने यूं ही उससे पूछ लिया-

“कुछ पढ़े-लिखे हो ?”

“जी हां, बिजली सप्लाई कम्पनी में क्लर्क था ।”

गृहिणी ने उसे एक पुरानी, कुछ-कुछ फटी पुस्तक लाकर दी और कहा, फुर्सत के समय बैठकर इसको पढ़ लेना ।

राबर्ट ने पुस्तक ले ली । लापरवाही से आगे बढ़ गया ।

पहले तो दो-चार बिस्कुटों के बदले उसने उस रद्दी पुस्तक को बेचने का विचार किया, पर रुक गया । थकावट के कारण एक पार्क में बैठकर पन्ने पलटने लगा । फिर न जाने ऐसा क्या हुआ कि वह पूरी पुस्तक पढ़ गया । अपनी भूख-प्यास भूल गया । जब पुस्तक समाप्त हो गयी, तो उसे मोड़कर जेब में रख लिया । उसका चेहरा तिलमिला उठा था । जब पार्क से बाहर निकला, तो उसकी मुट्टियां कसी हुई थीं । सिर उठा था, सीना तना था और आंखों में चमक थी ।

उसने भीख मांगकर कुछ पैसे जुटाये । सड़कों पर अखबार और माचिसें बेचने लगा । भीख मांगना बंद कर दिया । कड़ा परिश्रम करने लगा । पैसा बचाता गया । किराये पर कोठरी ले ली । अच्छे कपड़े पहनने लगा । धीरे-धीरे उस किताब के जादू से उसकी स्थिति सुधरने लगी । फिर उसने बिजली के उपकरण बेचने की दुकान खोल ली ।

कुछ समय बाद उसने बिजली के उपकरण बनाने का छोटा सा कारखाना खोल लिया । धीरे-धीरे वही कारखाना विस्तार कर गया ।

आज वही भिखमंगा राबर्ट लखपति है ।

राबर्ट लुडलो ने वह रद्दी-सी किताब आज भी सुरक्षित रखी हुई है । वह उसकी बाइबिल है । वह किताब नहीं, उसके लिए जादू की छड़ी है ।

आखिर उस पुस्तक में ऐसा क्या था, जिससे राबर्ट भिखमंगे से लखपति बन गया? उस पुस्तक को मैंने राबर्ट से मुलाकात करने के बाद देखा । उसका पहला ही वरका इस प्रकार था-

“क्या आज तुम बेरोजगार हो, क्या तुम पैसे-पैसे को मोहताज हो? क्या पैसे के कारण तुम्हारे परिजन तुमसे किनारा कर गए हैं । क्या तुम बहुत दुखी हो? तुम्हारी स्थिति दूसरों के आगे हाथ फैलाने के कगार पर जा पहुंची है? कहीं सहानुभूति तो कहीं किसी प्रकार का तिरस्कार, अपमान और घृणा का अनुभव करते हो । घबराओ नहीं, मैं तुम्हें एक जादुई छड़ी देता हूं । तुम इसका प्रयोग करो । तब तुम्हारे पास दौलत होगी, सुन्दर पत्नी होगी, बच्चे होंगे । जो लोग तुम्हें दुत्कारते हैं, वही तुम्हारा सम्मान करेंगे । चलो उठो, पकड़ो यह जादुई छड़ी ।

और सचमुच राबर्ट ने वह जादुई छड़ी पकड़ ली ।

समय आदमी के साथ बढ़े-बढ़े करिश्मे करता है ।

मेरा एक मित्र था, बड़ा ही जिन्दादिल ओर नेक । उसका परिवार भी अच्छा-खासा और बड़ा था । घर में एक भाई था, माता-पिता थे । भाई भी शादीशुदा



था और स्वयं उसकी भी शादी हो चुकी थी । पिता का दूध का कारोबार था । वह एक होटल में रिसेप्शनिस्ट था । एक दिन होटल की लिफ्ट में खराबी आ गयी और उसमें उसके दोनों हाथ कट गए । उसकी जान तो बच गयी; किन्तु वह अपाहिज हो गया । कुछ समय तक परिवार ने सहानुभूति दिखाई, प्यार दिया । दिलासे दिये, किन्तु कुछ दिनों बाद ही वह परिवार पर बोझ साबित होने लगा । सब उसकी उपेक्षा करने लगे । उसकी पत्नी की भी घर में वो इज्जत न रही, अब वह नौकरानी-सी बनकर रह गयी । वह बेचारी क्या करती? बस चुपचाप एक कोने में बैठकर आंसू बहा लिया करती थी । वह परेशानी में थी । कभी-कभी स्वयं पर झुंझलाता और कहता, अपाहिजों की जिन्दगी भी कोई जिन्दगी है?

फिर एक दिन पत्नी को बासी खाना खाते देखकर उठा ।

किसने दिया यह खाना, जिसे भिखारी भी लेना पसंद न करें?

पत्नी ने बता दिया । बड़े भाई की पत्नी ने दिया है ।

ठीक है वह दांत पीसकर बोला । फिर घर से बाहर चला गया । उसने अपना विश्वास जगाया । कई घंटे बाद आया । उसने पत्नी से दो पट्टियां बनवाईं, मजबूत पट्टियां । दो बाल्टी खरीदकर लाया उनमें उधार लेकर दूध भरा, फिर पट्टियों के सहारे बाल्टियां कन्धों पर लटकाई और शहर चला गया । दूध बेचकर आया । थोड़ा-सा मुनाफा हो गया । फिर वह प्रतिदिन यही काम करने लगा । करते-करते इतना पैसा कमा लिया कि कुछ गाएं खरीद लीं । पत्नी के सहयोग से डेरी खोल ली । फिर एक वाहन रख लिया ।

उसका दूध का कारोबार बढ़ता गया । कुछ समय बाद उसने अपना अलग मकान बना लिया । पत्नी सहित सुख से दिन व्यतीत करने लगा । पिता का देहान्त हो गया । बड़े भाई की हालत खराब हो गयी । उसने आश्रय दिया और उसकी पत्नी से कहा, मैं तुमको बासी खाना नहीं खिलाऊंगा आराम से रहो । तुम्हारी मेहरबानी है कि तुमने उस दिन मेरी पत्नी को बासी खाना देकर मेरे भीतर सोए इंसान को जगा दिया ।

देखा आपने विश्वास का फल । अपंग आदमी कहां से कहां आ गया । आदमी में विश्वास होना चाहिए । जिस गृहिणी ने राबर्ट को किताब दी थी, वह ज्यादा सुन्दर न थी । इसी कारण वह हीन भावना से ग्रस्त रहती । तभी कहीं से उसे वह पुस्तक हाथ लग गयी । पुस्तक पढ़ने के बाद वह विश्वास करने लगी कि वह आकर्षक है । एक आकर्षक महिला के समान उसने व्यवहार करना शुरू कर दिया । हीन भावना मन से निकाल दी । उसकी बोलचाल, व्यवहार उठने-बैठने का तौर तरीका बदल गया । अपने इस व्यवहार, हाव भाव के कारण अपने आप उसमें परिवर्तन आ गया, और वह आकर्षक लगने लगी । उसका विवाह सरलता से हो गया ।

यह सब विश्वास का चमत्कार है ।

हीन भावना मनुष्य का पतन करती है । वह उसको आगे नहीं बढ़ने देती । उसका सारा जीवन अंधकारमय कर देती है । हीन भावना को अपने आपमें भूलकर भी न आने दें यह एक बार आ गयी, तो आपका सारा जीवन चौपट कर रख देगी । आप कहीं के न रहेंगे ।

## 12. पक्का इरादा, एकाग्रता

### और मानसिक दृढ़ता



---

एक आदमी जिसके पास केवल एक ही गुण है-यदि वह अपनी सारी क्षमताओं को उसी गुण के साथ लगा दे तो उस व्यक्ति से अधिक सफल हो सकता है जिसके पास दस गुण तो हैं, लेकिन एकाग्रता नहीं हैं ।

---

सफलता के लिए आज भी आवश्यक है कि व्यक्ति अपने मस्तिष्क की संपूर्ण ऊर्जाओं को एक निश्चित लक्ष्य पर केन्द्रित कर दे । साथ ही, उसमें उद्देश्य के प्रति इतनी प्रचण्ड लालसा भी होनी चाहिए कि वह मृत्यु से भी भयभीत न हो । कोई भी ऐसी भावना जो उसे उसके लक्ष्य से विचलित करती हो, उसे कुचलता चले ।

यदि कोई दर्जन भर पेशों में अपनी किस्मत आजमाता जाए लेकिन किसी में भी ठीक से पारंगत न हो तो वह भूखों मर सकता है । इसके विपरीत यदि वह केवल एक व्यवसाय पर ही निर्भर रहे और उसी को पूरी तरह सीखने की चेष्टा करे तो उसकी सफलता निश्चित है । फिर भले ही यह पेशा कितना ही मामूली क्यों न हो ।

ग्लैडस्टोन के पास एक बेहद विचारशील और सक्रिय मस्तिष्क था । उसके बावजूद वह दो कामों को एक साथ कभी नहीं करता था । वह अपनी सारी ऊर्जा एक ही काम में झोंक देता था । वह जो भी करता था, उसमें उसकी ऊर्जा

की सघनता साफ देखी जा सकती थी । यदि ग्लैडस्टोन जैसे व्यक्ति के लिए ऊर्जा की इतनी सघनता आवश्यक थी तो छितराई हुई ऊर्जा के सहारे हमारे जैसे सामान्य प्राणी तो भला क्या कर सकेंगे? सभी महान व्यक्तियों में एक बात समान थी-उनकी एकाग्रता इतनी सघन और दृढ़ थी कि उनके उद्देश्य के दायरे से बाहर पड़ने वाली कोई भी चीज उनके लिए अनजानी हो जाती थी । विक्टर ह्यूगो ने अपनी कृति "नात्रे डेम" की रचना 1830 में तब की थी, जब उसके बगीचे के चारों ओर गोलियों की बौछार बरस रही थी । उसने स्वयं को कमरे में बंद कर लिया और अपने कपड़े उठाकर एक ओर रख दिए क्योंकि कपड़ों की उपस्थिति होने पर उसके मन में बाहर जाने की इच्छा पैदा होने का खतरा था । उसने पूरी सर्दियां बन्द कमरे में काट दीं और अपना जीवन उस कृति में उड़ेलता चला गया ।

अब्राहम लिंकन की एकाग्रता की शक्ति इतनी प्रचण्ड थी कि वह बचपन में सुने गए उपदेश को बरसों बाद भी वैसा का वैसा ही सुना सकते थे ।

न्यूयार्क के एक शौकिया शिकारी ने एक शॉटगन का इश्तहार देखकर वह बन्दूक खरीद ली । इसके बाद उसने कुछ और धनराशि के साथ विक्रेता से गारंटी मांगी कि बंदूक का निशाना छितराए नहीं । उसके जवाब में उसे गारंटी के बजाय यह जवाब मिला : श्रीमान, यदि आप बंदूक के निशाने को एक दम सही रखना चाहते हैं तो एक बार में एक ही कारतूस डालें ।

## एकाग्रता

एक आदमी जिसके पास केवल एक ही गुण है-यदि वह अपनी सारी क्षमताओं को उसी गुण के साथ लगा दे तो उस व्यक्ति से अधिक सफल हो सकता है । जिसके पास दस गुण तो है लेकिन एकाग्रता नहीं है । दुर्बलतम प्राणी भी यदि अपनी सारी क्षमताओं को एक ही लक्ष्य पर केन्द्रित कर दे तो बहुत कुछ हासिल कर सकता है, लेकिन यदि वह अपनी क्षमताओं को यहां-वहां बिखराता चलता है तो वह कुछ भी नहीं पा सकता ।

एक महान उद्देश्य संग्रहकारी होता है । वह चुंबक की तरह जीवन की धारा के आस-पास की सारी ऊर्जाओं को अपनी ओर आकर्षित करने में सफल हो जाता है ।

जो व्यक्ति केवल एक तरफ देखता है जिसका व्यक्तित्व पैना है-जिसका केवल एक ही उद्देश्य है-जिसके विचार एकीकृत हैं, वही बाधाओं को चीरते हुए लक्ष्य की ओर बढ़ सकता है । वह समय गया जब कोई अकेला बेकन सारे उपलब्ध ज्ञान का आत्मसाक्षात्कार कर सकता था या दांते पेरिस के शिक्षा संस्थानों में बैठकर एक साथ चौदह प्रतिद्वंद्वियों के साथ शास्त्रार्थ करता था और

उन्हें परास्त कर देता था । वह समय गया जब अकेला व्यक्ति एक साथ दर्जन भर कामों को सफलता से कर लेता था । एकाग्रता वर्तमान सदी की कुंजी है ।

वैज्ञानिकों का अनुमान है कि यदि पृथ्वी के केवल पचास एकड़ भाग पर पड़ने वाली सूर्य की किरणों को एकत्र कर लिया जाए तो दुनिया की सारी मशीनरी के लिए ऊर्जा का संकट समाप्त हो जायेगा । सूर्य की किरणें अनंतकाल तक इसी प्रकार पड़ती रहे तब भी किसी चीज को जला नहीं पाएंगी, लेकिन यदि एक आतशी शीशा उन किरणों को सफलता पूर्वक एक ही स्थान पर केन्द्रित कर दे तो वह ठोस ग्रेनाइट को भी पिघला देगी और हीरे को वाष्प में परिवर्तित कर देगी । ऐसे लोगों की संख्या बहुत बड़ी है जिनके पास अकूत क्षमताएं तो हैं, लेकिन उनकी क्षमताओं की किरणें एक दूसरे से अलग-अलग हैं । चूंकि वे उन्हें कभी एक बिंदु पर इकट्ठा कर ही नहीं पाते इसलिए शक्तिहीन रहते हैं । बहुमुखी प्रतिभा और कुशाग्र बुद्धि वाले लोग अक्सर कमजोर रह जाते हैं क्योंकि वे अपनी सारी शक्तियों को एक बिंदु पर केन्द्रित कर ही नहीं पाते । सफलता और विफलता के बीच यही सबसे बड़ा फर्क बन जाता है ।

जोजेफ, आस्ट्रिया का बेहद हताश बादशाह था । वियाना की शाही कब्रगाह में स्थित उसकी कब्र पर लिखा है : यहां एक बादशाह सो रहा है जिसके इरादे बेहद नेक थे, लेकिन वह अपनी एक भी योजना को पूरी तरह लागू नहीं कर पाया ।

## **निश्चित कार्यक्रम :**

जो सफल होते हैं उनका एक निश्चित कार्यक्रम होता है । वे अपने कार्य को असीम ऊर्जा से आप्लावित कर देते हैं और उसी पर जुटे रहते हैं । वे अपनी योजनाएं बनाते हैं और उन पर अमल करते हैं । वे सीधे अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते हैं । कठिनाई से सामना होने पर वे अपना मार्ग बदलते नहीं । यदि वे कठिनाइयों को भेद नहीं पाते तो उनको लांघकर आगे बढ़ जाते हैं । एक निश्चित उद्देश्य के तहत अपनी शक्तियों का निरंतर और स्थिर उपयोग उन्हें ताकत और ऊर्जा देता है जबकि उद्देश्य के बिना अपनी शक्तियों का उपयोग उन्हें सिर्फ कमजोर करता है । मस्तिष्क का एक निश्चित लक्ष्य पर केन्द्रित होना आवश्यक है अन्यथा बिना संतुलन वाली मशीनरी की तरह उसका टूट कर बिखर जाना तय है ।

एकाग्रता के इस युग में आवश्यकता केवल शिक्षित व्यक्तियों की, केवल प्रतिभाशाली व्यक्तियों की या केवल बुद्धिमान लोगों की नहीं है-आवश्यकता उनकी भी नहीं है जो हर चीज में दखल रखना जानते हों, बल्कि आवश्यकता केवल उनकी है जो केवल एक काम को करने में ही बेहद निपुण हों । नेपोलियन

अपने सिपाहियों द्वारा किये जाने वाले व्यायामों को अपने किसी भी अफसर से अधिक दक्षता से करना जानता था ।

अपने लक्ष्य पर स्थिर रहो । अपने पेशों में बार-बार बदलाव सफलता के लिए बेहद घातक है । मान लीजिए, एक नवयुवक ने पांच-छः साल तक मेवे का कारोबार किया है । इतने समय के बाद वह महसूस करता है कि उसके लिए परचून का कारोबार ज्यादा उपयुक्त है, और वह मेवे के कारोबार को छोड़ कर परचून के व्यापार में लग जाता है । यानी वह अपने पांच-छः साल के तजुबे को बेकार कर देता है । इस प्रकार वह अपने व्यवसायों को बदलते रह कर अपने जीवन का बड़ा हिस्सा यूँ ही गंवा देता है । वह कई व्यवसायों के बारे में थोड़ी-थोड़ी जानकारी तो इकट्ठी कर लेता है लेकिन पारंगत किसी एक में भी नहीं हो पाता । यदि आदमी बीस व्यवसाय अपनाने के बावजूद सबमें अधूरा ही ज्ञान रखे तो उसका सफल और सुखी होना असंभव है । सम्पन्नता का तो प्रश्न ही नहीं उठता ।

अनगिनत नौजवान अपने व्यवसाय में निपुणता प्राप्त करने से पहले ही हिम्मत हार बैठते हैं और किसी दूसरे व्यवसाय में किस्मत आजमाने की ओर बढ़ जाते हैं । कितना आसान है अपने व्यवसाय में कांटे और दूसरों के व्यवसाय में गुलाब देखना । मिसाल के तौर पर, जब एक युवा व्यवसायी डॉक्टर को गाड़ी में बैठकर मरीजों के यहां आते-जाते देखता है तो सोचता है कि डॉक्टर का जीवन निश्चय ही ज्यादा आराम देह है । वह अपने भाग्य को कोसने लगता है कि उसे ऐसा आसान पेशा क्यों नहीं मिला था-कि उसका पेशा इतना उबाऊ क्यों है । उसे अपना पेशा ही श्रमसाध्य और कठिन लगता है । वह उन वर्षों के विषय में नहीं सोचता जब डॉक्टर बनने से पहले उस व्यक्ति ने किस प्रकार अथक अध्ययन के जरिये यह ज्ञान प्राप्त किया था । वह भूल जाता है कि कितने महीनों या सालों के बाद उसने अपने मरीजों का विश्वास जीता होगा । वह भूल जाता है कि शरीर विज्ञान का ज्ञान और अनगिनत दवाओं का नाम याद रख पाना कितना शुष्क और नीरस काम है ।

जब कोई व्यक्ति अपने व्यवसाय में निपुण हो जाता है-जब उसका पेशा उत्पादकता के उस बिन्दु को छूने लगता है, जहां उसकी क्षमता उसे लाभ पहुंचाने लगती है-तब उसके व्यवसाय में शक्ति का भाव प्रतीत होने लगता है । उसका पेशा आकर्षक दिखने लगता है, लेकिन निपुणता के इस बिन्दु तक पहुंचने से पहले उसने जो वर्ष अपने व्यवसाय को सीखने में लगाये थे, अदृश्य होते हुए भी वे प्रतीत होने लगते हैं । लेकिन इस बीच वह अकूत ज्ञान अर्जित करने में-अपनी बुनियाद खड़ी करने में-पहचान बनाने में लगा था । वह अपनी सच्चाई, विश्वास और ईमानदारी स्थापित करने में लगा था । जब वह निपुणता के इस बिन्दु पर पहुंच जाता है तो उसका सम्पूर्ण ज्ञान, चरित्र, प्रभाव और विश्वास

हर कदम पर उसकी सहायता के लिए उपस्थित दिखने लगता है। शीघ्र ही वह पाता है कि जिस कार्य में वह लगभग पूरी तरह विफल महसूस कर रहा था, उसी में उसकी सम्पन्नता और सफलता का रहस्य छिपा था। उसने जो विश्वास, एकाग्रता, आत्मविश्वास और दोस्त अर्जित किए थे वे तब उसके लिए बेशकीमती बन जाते हैं जब वह अपना काम शुरू करता है। दूसरी ओर कई व्यवसायों में अपने पैर फंसाने वाला नौजवान हताश हो उठता है, और निपुणता के बिन्दु से ठीक पहले ठिठक कर रुक जाता है। वह सफलता से दूर रहता है और असफल हो जाता है क्योंकि उसके प्रयास अपर्याप्त थे।

## निश्चित दिशा:

कुछ लोगों की धारणा है कि यदि वे किसी काम से लम्बे समय तक चिपके रहे तो कामयाब हो जायेंगे, लेकिन हमेशा ऐसा नहीं होता। बिना किसी ठीक-ठाक योजना के काम करना भी इतना ही मूर्खतापूर्ण है जितना कि दिशासूचक यंत्र के बिना समंदर में उतरना।

दक्षिणी अमेरिका के घास के मैदानों में एक फूल उगता है जो हमेशा एक ही तरफ झुका रहता है। यदि कोई मुसाफिर रास्ता भटक जाए और उसके पास दिशासूचक भी न हो, तब भी वह केवल इस पौधे के सहारे अपनी स्थिति के बारे में जान सकता है। इसकी वजह यह है कि चाहे कितना भी तूफान आए या बरफ पड़े, इसकी पत्तियां हमेशा उत्तर दिशा की ओर रहती हैं। इसी तरह कई लोगों के लक्षण भी बेहद स्थिर रहते हैं। उनके सामने चाहे जितनी भी कठिनाइयां आएँ, वे हमेशा एक ही दिशा में बढ़ते रहते हैं। उन्हें देखकर आप पूरे विश्वास से बता सकते हैं कि वे अंततः कहां जाकर निकलेंगे। वे सामने की हवाओं और लहरों के कारण धीमे तो हो सकते हैं, लेकिन उनकी बढ़ने की दिशा हमेशा तट की ओर ही रहती है। वे सीधे बन्दरगाह पर जाकर ही लंगर डालते हैं। आप निश्चय के साथ जानते हैं कि वे चाहे कुछ भी गंवा दें, लेकिन अपना दिशासूचक यंत्र कभी नहीं खोने।

ऐसे आदमी को कुछ भी झेलना पड़े-चाहे उसकी पतवार बह जाए, उसका मस्तूल गिर पड़े और भले ही जीवन के तूफान से वह बुरी तरह पिटता रहे लेकिन उसके दिशासूचक यंत्र की सूई हमेशा उसकी आशाओं के ध्रुवतारे की ओर ही रहेगी। चाहे कुछ भी हो जाए, उसका जीवन निरुद्देश्य नहीं हो सकता है।

आवारगी के जीवन को स्थिरता और दिशा देना कोई सरल काम नहीं है। लेकिन निरुद्देश्य जीवन बेकार और खोखले सपनों में नष्ट हो जाता है-यह भी निश्चित है "निष्क्रिय लेकिन व्यस्त" लोगों के दर्शन कहीं भी किए जा सकते हैं। एक स्वस्थ और निश्चित उद्देश्य निरुद्देश्य जीवन को घेरे रहने वाली सहस्रों

व्याधियों का इलाज है। एक निश्चित उद्देश्य हताशा और परेशानी के लिए विष का काम करता है। जिस काम को हमेशा अनिच्छा और निरुद्देश्य भाव के साथ करते हैं वह हमारे लिए एक सजा बन जाता है, और ऐसा काम ठीक से होता भी नहीं जिसमें उत्साह न हो।

## शिक्षा का महत्त्व :

केवल ऊर्जा का होना भी पर्याप्त नहीं है। एक स्थिर और अविचलित लक्ष्य पर केन्द्रित होना भी आवश्यक है। इसी अभाव के चलते ही “असफल जीनियस” और “विफल प्रतिभाओं” की भरमार है। शिक्षित और प्रतिभाशाली परन्तु विफल लोगों की हर शहरों और कस्बों में भरमार है। लेकिन शिक्षा का तब तक कोई मूल्य नहीं, जब तक व्यक्ति किसी न किसी काम में दक्षता और एकाग्रता अर्जित न कर एक महान उद्देश्य ही जीवन को अर्थ देता है-यही हमारी सारी शक्तियों को एकीकृत करता है, उन्हें एकदूसरे से जोड़ता है और जो अब तक निर्बल, विच्छिन्न और बिखरा हुआ था, वह मजबूत और एकीकृत दिखने लगता है।

सतही ज्ञान से लैस लोग भी कमजोर और सतही ही होते हैं। वह व्यक्ति किस काम का जो थोड़ा-थोड़ा तो हर चीज के बारे में जानता हो लेकिन ज्यादातर किसी भी चीज के बारे में न जानता हो। निरन्तर चलने वाले दृश्यों के आधार पर ही कहानी बनती है। सेंट पॉल की शक्ति का एक अद्वितीय रहस्य उनके दृढ़ लक्ष्य में था। कोई चीज उन्हें रोक नहीं सकती थी, और न कोई उन्हें मार्ग से हटा सकता था। रोमन सम्राट उन्हें दबा नहीं सकते थे, देश निकाले से उन्हें कोई भय नहीं था। जेल उन्हें तोड़ नहीं सकती थी, और बाधाएं उन्हें हताश नहीं कर सकती थीं।

मैं यह एक कार्य कर रहा हूँ ऐसा उनके सारे लेखन में हर जगह लिखा मिलेगा। उनके भव्य लक्ष्य की कभी न बुझने वाली प्यास ने उनके मार्ग को सदियों के लिए प्रकाशित कर दिया और उनकी दिखाई राह आने वाली पीढ़ियों को रास्ता दिखाती रहेगी।

जब गैबेटा की मां ने उसे पढ़ने के लिए पेरिस के स्कूल में भेजा तो विदा करते हुए मां ने कहा था, “प्रयास करते रहना और कुछ बनकर लौटना” निर्धनता ने इस छोटे से लड़के को बड़े गहरे घाव दिये थे। वह गैरेज में रह कर पढ़ता था, और उसके कपड़े भी मेले-कुचैले थे। लेकिन इससे क्या फर्क पड़ता था, उसने इरादा कर लिया था कि वह दुनिया के सामने अपनी छाया छोड़कर रहेगा। वर्षों तक वह अपनी कुर्सी मेज से बंधकर पढ़ता रहा। अंततः उसे वह मौका मिल ही गया जिसका उसे इंतजार था। उस दिन जूलस फारे को एक ऐतिहासिक भाषण



देना था : अचानक वह बीमार पड़ गए, इसलिए उन्होंने अपने स्थान पर बोलने के लिए इस नौजवान को चुना । वह तब तक बिल्कुल अनजाना-सा नाम था । वर्षों से वह ऐसे ही अवसर के लिए स्वयं को तैयार कर रहा था, और समय की पुकार ने उसकी साधना सफल कर दी । उस दिन गैबेटा ने फ्रांस में तब तक का सबसे बेहतरीन भाषण दिया । उस रात के सारे अखबार इस अनुभवहीन नौजवान की मुक्त कंठ सराहनाओं से भरे पड़े थे । शीघ्र ही पूरे फ्रांस ने उसे रिपब्लिकन लीडर के रूप में पहचानना शुरू कर दिया । वह अकस्मात् प्रगति किसी संयोग या भाग्य के कारण नहीं थी । अपनी निर्धनता और परिवेश के विरुद्ध उसकी साधना और संघर्ष ही इस अवसर की सफलता के मूल में थे । यदि वह यहां असफल हो जाता तो कोई उसे नहीं देखता । सब हंसकर उसकी बगल से गुजर जाते । कितना बड़ा काम था, कल गैरेज में पढ़ाई और आज एक महान नेता के रूप में सम्मान ।

दुनिया में इससे भव्य दृश्य और कोई नहीं होता जब कोई नवयुवक एक महान उद्देश्य और अविचलित लक्ष्य से लैस दिखाई दे । उसकी विजय निश्चित है-दुनिया उसके लिए रास्ता खाली छोड़ देती है । जिसके पास कोई इरादा है । परिस्थितियां सदैव उसकी मदद करती हैं । कितना विलक्षण है यह देखना कि एक नौजवान तमाम मुश्किलों को चीरते और दूसरों को पराजित कर देने वाली बाधाओं को जीतते हुए सीधे अपने लक्ष्य की ओर बढ़ा जा रहा है । वह बाधाओं को इस प्रकार देखता है मानो वे उसके लिए प्रस्थान बिन्दु हों । पराजय, एक व्यायामशाला की भांति उसे और शक्तिशाली ही बनाती है । विरोध उसके प्रयासों को दोगुना कर देता है और खतरे उसके साहस को और बढ़ा देते हैं । बीमारी, गरीबी, विनाश-कुछ भी उसके मार्ग में आ जाएं, वह लक्ष्य से अपनी नजरें नहीं हटाता ।

क्षमतावान व्यक्ति अपनी हताशा को अपनी सहायता में ठीक वैसे ही ढाल लेता है जैसे सीप अपने अन्दर आई मिट्टी को मोती का रूप दे देती है ।

तुम पर आलोचकों के शब्दों का असर ठीक वैसे ही होना चाहिए, जैसा तूफान का बाज पर होता है । तूफान के झोंकों से बाज और ऊंचा उठ जाता है ।

पतंगें उड़ती ही नहीं, यदि वे डोर के सहारे बंधी न होतीं । जीवन के साथ भी ऐसा ही है । जो आदमी तमाम जिम्मेदारियों से बंधा हुआ है उसकी उड़ान ज्यादा ऊंची और तीव्र होगी, और उसमें अधिक शक्ति भी होगी । दूसरी ओर, जिम्मेदारियों के बंधनों से आजाद व्यक्ति हमेशा कीचड़ में ही लोटता रहता है ।

नेपोलियन का परिवार बेहद गरीब और मामूली था । इस वजह से उसके स्कूली दोस्त उसका जमकर मजाक उड़ाते थे । परिणामस्वरूप उसने स्वयं को किताबों में डुबो लिया । कुछ ही समय पश्चात् वह तमाम विषयों में अपने

सहपाठियों से आगे निकल गया, और उसके दोस्तों के मुंह बन्द हो गए । शीघ्र ही उसे पूरी कक्षा का सर्वश्रेष्ठ और मेधावी छात्र माना जाने लगा ।

यदि कोई नौजवान वकील बार में अपने लिए स्थान सुनिश्चित करना चाहता है तो उसे कीड़े की तरह जीना और घोड़े की तरह काम करना चाहिए । एक प्रसिद्ध न्यायविद ने कहा था, नौजवान वकील के लिए आधे पेट जीने से अच्छी बात कोई नहीं है ।

बहुत सारे लोगों में विलक्षण कुदरती प्रतिभा थी । चूंकि वह प्रतिभा बाधाओं की कसौटी पर कभी कसी नहीं जा सकी इसलिए व्यर्थ होकर रह गयी या उन्हें वैसी कठिनाइयों से संघर्ष नहीं करना पड़ा, जिनसे मुकाबला करने के लिए उसकी सोई हुई शक्तियों को जगाने की आवश्यकता आ पड़ी ।

हमारे वंश और परिवार की कमजोरी या दरिद्रता प्रगति को बाधित तो कर सकती है लेकिन उसका असर वैसा ही होता है जैसे किसी नदी के प्रवाह में बर्फ या कूड़ा जमने से थोड़ी देर के लिए ठहराव आ जाता है । जब नदी में ऐसी रुकावट आती है तो पानी के जमा होते जाने से प्रवाह में इतनी शक्ति पैदा हो जाती है कि यह तमाम रुकावटें सीधे समुद्र के पेट में समा जाती हैं । गरीबी और अनजानापन ऐसी बाधाएं नहीं हैं जिनको पार न किया जा सके, बल्कि अक्सर वे ऐसे उत्प्रेरक के रूप में काम करती हैं कि हमारा मस्तिष्क और शरीर अपने लक्ष्य के प्रति और दृढ़ हो उठता है ।

यदि किसी बीज के अंकुरण को रोशनी की ओर बढ़ने से निरंतर कंकड़-पत्थर और सख्त जमीन का मुकाबला करते हुए मार्ग बनाना पड़ता है और उसके पश्चात भी आंधी-तूफान, बर्फ और कोहरे का बार-बार सामना करना पड़ता है तो कालांतर में उससे जो लकड़ी प्राप्त होती है वह बेहद कठोर और दृढ़ होती है ।

## **शत्रुता से मित्रता :**

शत्रुओं को प्रेम करने की बात कायदे से बिल्कुल ठीक है? क्योंकि हमारे शत्रुओं के अंदर ही हमारे सबसे लाभदायक मित्र भी छिपे होते हैं । वे हमें तब भी सत्य से अवगत कराते रहते हैं जबकि हमारे दोस्त हमसे मुंह फेर चुके होते हैं । उनके जहर बुझे शब्द और ताने एक आईने की तरह होते हैं, जिनमें हम स्वयं को बेहद साफ-साफ देख सकते हैं । ये निर्दयी डंक और दबाव अक्सर हमें ज्यादा बड़ी कामयाबी और ऊंचे प्रयासों की ओर प्रेरित करते हैं । हमारे दोस्त हमारी कमियां छिपा जाते हैं और चुनौती तो कभी नहीं देते, जबकि हमारे शत्रु हमारी सारी कमजोरियों को खींचकर रोशनी में ला खड़ा करते हैं । हम इन चुनौतियों और बेपर्दगी से वैसे ही भागते हैं जैसे जराह के नशत्र से भागते हैं लेकिन असल

में उनसे फायदा ही होता है। वे हमें उन गहराइयों तक पहुंचा देते हैं जहां हम कभी नहीं पहुंचे थे। और हम पुनः अपने संकल्प पर दृढ़ होते जाते हैं।

हम अपने विरोधियों के विजेता हैं। वे हमारे अंदर उन शक्तियों को जाग्रत कर देते हैं, जिनके सहारे हम उन्हें पछाड़ सकते हैं। उनके विरोध के बिना हम स्वयं को अपने जैसा ठोसपन और सुरक्षा दे ही नहीं सकते थे जो हमें चाहिए। हमारी परीक्षाएं हमारे शोक और हमारे दुख हमारे अंदर एक साथ विकसित होते जाते हैं। जिस व्यक्ति ने कठिनाइयों को जीत लिया है, विजय के लक्षण उसके चेहरे पर साफ देखे जा सकते हैं। विलक्षण विजय भाव निरंतर उनके चेहरे पर विराजमान रहता है।

जिस जॉन कैल्विन ने सत्रहवीं और अठारहवीं सदी के धर्मशास्त्र को परिभाषित किया, उसे कई वर्षों तक बीमारियों की यातना झेलनी पड़ी थी। कुछ ऐसा ही किस्सा रॉबर्ट हॉल का भी है। जिन महान लोगों ने हमारी दुनिया को नई ऊंचाइयां प्रदान कीं, उन लोगों की परिस्थितियां कतई सुखद नहीं थीं, बल्कि वे तो ताउम्र ही विपत्तियों में फंसे रहे और बमुश्किल आगे बढ़ सके।

जीवन में आगे बढ़ने के लिए किए जाने वाले संघर्षों या प्रयासों में वह शान्ति और गरिमा है कि उनसे हमें शक्ति ही मिलती है, भले ही हम उस स्थान पर न पहुंच पाएं, जहां पहुंचना चाहते हैं या वह पुरस्कार न पा सकें, जो पाना चाहते हैं।

चुनौतियां और उरुद्देश्यता आलसी और निकम्मे मस्तिष्क में भी वह गुण और शक्तियां पैदा कर देती है जिनके विषय में कभी किसी ने सोचा भी नहीं था। अक्सर हम देखते हैं, कि अपने माता-पिता की मृत्यु के बाद या किसी बड़े प्रयास में असफलता के उपरांत अथवा और किसी दुर्घटना के कारण जब किसी नौजवान का सहारा छिन जाता है तो उसके अंदर विराट शक्तियां जाग्रत हो उठी हैं। जेल जीवन ने अनगिनत लोगों की सुषुप्त ज्वाला को भड़काया है। “राबिन्सन क्रूसो” जेल में ही लिखी गई थी। “प्रोग्रेम” नामक ग्रंथ का जन्म बैज्फोर्ड जेल में हुआ। सर बाल्टर रेले ने “द हिस्ट्री ऑफ द वर्ल्ड” की रचना अपने तेरह वर्षीय कारावास के दौरान की थी। लूथर ने बाइबल का अनुवाद वार्टबार्ग दुर्ग की कैद में किया था। दांते ने अपने जीवन के बीस वर्ष निर्वासन में बिताए थे। उस समय उनको मृत्युदंड भी दिया जा चुका था...।

## **विपत्तियों से सीख लें :**

विपत्तियों का मोल आंकने के लिए मैं आपको एक तरीका बताता हूँ। एक ही पेड़ से दो बीज लीजिए। एक बीज को निर्जन पर्वत पर और दूसरे को घने जंगल में बो दीजिए। अब उन्हें बढ़ते हुए देखिए। जो पेड़ पहाड़ पर अकेला

खड़ा है वह हर तूफान का सामना करने के लिए विवश है। इस विपत्ति से अपनी रक्षा के लिए वह पेड़ अपनी जड़ों को जितना मुमकिन हो पाता है? उतना हर दिशा में फैलाने लगता है। उसकी जड़ें गहरी होती जाती हैं। इस प्रकार, उखड़ने से बचने के लिए वह अपनी जड़ों के सहारे मिट्टी और चट्टानों को कसकर पकड़ लेता है। प्रत्येक जड़ इस प्रकार आगे बढ़ती है कि विशाल वृक्ष को और स्थिरता मिल जाए। मानो उन्हें पता ही कि आने वाली मुठभेड़ें कितनी भयानक होंगी। कई बार लगता है कि वर्षों से इस पौधे में कोई वृद्धि नहीं हुई है, लेकिन वास्तव में उस समय वह अपनी जड़ों को चट्टानों के इर्द-गिर्द लपेटने में व्यस्त होता है। इसके बाद वह गर्व से सीना ताने तेजी के साथ आकाश की ओर बढ़ने लगता है। गानों को चुनौती देता हुआ। तब इसकी शाखाओं के साथ हवा के झोंके उसे कमजोर करने के बजाय उसके रेशों को और अधिक मजबूती ही देते हैं।

दूसरी ओर घने जंगल में बोया गया बीज बिल्कुल भिन्न प्रकार से बढ़ता है। यह तेजी से बढ़ता है अगर उसका तना कमजोर होता है। अपने पड़ोसी वृक्षों की सुरक्षा पंक्ति से घिरे इस पौधे को कभी आंधी-तूफान का मुकाबला नहीं करना पड़ता इसलिए इसकी जड़ें भी इधर-उधर फैलने के बजाय सीधी होती हैं और थोड़ी ही मिट्टी पकड़ पाती हैं। इस प्रकार न केवल इसका तना कमजोर और कम लचीला होता है, बल्कि इसकी जड़ों की पकड़ भी कमजोर होती है।

बिल्कुल एक जैसे दो लड़कों को लीजिए। एक लड़के को शहर की ऐशो आराम की जिंदगी से दूर देहात में रखिए जहां केवल एक छोटा सा स्कूल और कुछ किताबें ही उसे मिल सकें। सारी धन-सम्पत्ति और सहारों को हटा दीजिए। अब यदि उसमें वाकई संभावना है तो वह आगे बढ़ जाएगा। वह सफलता का पथ पकड़ लेगा। हर बाधा पर विजय प्राप्त करते हुए वह अगली चुनौतियों के लिए और शक्ति अर्जित करता जाएगा। यदि वह गिरता है तो अधिक दृढ़ संकल्प के साथ फिर उठ खड़ा होता है। रबर की गेंद के सदृश जितनी कठोर बाधा होगी, उतना ही वह और ऊंचा उठ जाएगा। बाधाएं और विरोध जीवन की व्यायामशाला के वे उपकरण हैं जिनसे व्यक्ति का व्यक्तित्व निखरता है। जो उसकी विपन्नता का मजाक उड़ाते हैं, वह उन्हें अपना सम्मान करने पर विवश करता है। दूसरे लड़के को एक सुविधा सम्पन्न परिवार में रखा दीजिए। उसे फ्रांसीसी और जर्मन शिक्षिकाएं उपलब्ध करा दीजिए। उसे महान शिक्षकों की देख-रेख में हार्वर्ड में शिक्षा दिलाइए। उसे पैसा खर्च करने की पूरी छूट दे दीजिए। जहां चाहे घूमने और मनचाहे शौक पूरे करने की छूट दीजिए।

अब दूसरे दृश्य में आइए। दोनों लड़के आमने-सामने हैं। शहरी लड़का अपने देहाती बिरादर को देखकर शर्मिंदा है। देहाती लड़के के सादा, तार-तार कपड़े, सख्त हाथ, रूखा चेहरा और बेढब आदतें उसे शहरी लड़के के सुरुचिपूर्ण

कपड़ों और आदतों के सामने फीका कर देती हैं। गरीब लड़का अपने दुर्भाग्य को कोसता है। वह पश्चाताप करता है? कि उसे “जीवन में कोई अवसर नहीं मिला और शहरी लड़के से ईर्ष्या करने लगता है। वह सोचता है कि यह प्रकृति की क्रूर इच्छा है कि उन दोनों के बीच इतना भेद पैदा हो गया।”

कुछ वर्ष बाद वे दोबारा मिलते हैं। अब वे वयस्क हो चुके हैं। अब वे कितना बदल चुके हैं। जैसे तजुर्बेकार कारीगर, देखते ही मजबूत पहाड़ी पेड़ और कमजोर जंगली लकड़ी में फर्क कर लेता है ठीक वैसे ही उनका फर्क भी साफ देखा जा सकता है। एक के चेहरे का आत्मविश्वास साफ बता देता है कि वह अपने बल और श्रम के सहारे यहां तक पहुंचा है जबकि दूसरा अपने परिवार की संपन्नता और प्रभाव के सहारे यहां तक पहुंचा है।

मानसिक दृढ़ता हमेशा सम्मान पाती है। यह वह गुण है जो उपलब्धियां देता है और उपलब्धियों को सभी सम्मान देते हैं। सिद्धांतों और दलों के संघर्ष में मस्तिष्क रहित रीढ़ तमाम रीढ़ रहित मस्तिष्कों का मुकाबला कर सकती है। किसी व्यक्ति की जुबान पर कुछ खास शब्द अंकित करके आप उसे अपने विचारों का अनुयायी नहीं बना सकते, सिद्धांतों के किसी भी संघर्ष में उसका नाम न मृतकों में होगा, न घायलों में बल्कि उसका नाम लापता की सूची में होगा।

## सैद्धांतिक दृढ़ता :

संकीर्ण विचारों को महान विचारों के सामने हमेशा भय लगता है और एक सच्चरित्र व्यक्ति की उपस्थिति अनेक निम्न विचारों को रोक लेती है। गलत राय को दबा देती है। सिद्धांत, दृढ़ता और चरित्र को मार्ग मिल ही जाता है। दृढ़ता और चरित्र के धनी व्यक्तियों की उपस्थिति से संकीर्णता और नीचपन नाली के रास्ते बाहर बह जाते हैं। संकीर्णता असुविधा देती है, बेईमानी अस्थिरता, दिखावा और अनिश्चितता को जन्म देते हैं। जब लिंकन से एक व्यक्ति ने पूछा कि यदि वे बगावत को शांत न कर सके तो तीन-चार वर्ष पश्चात क्या कर रहे होंगे। लिंकन का उत्तर था-इसमें जुटे रहने के अलावा तो कोई विकल्प है ही नहीं।

जब हेनरी क्ले बालक थे तो बड़े शरारती थे। कभी वह स्कूल में अपना पाठ कायदे से नहीं सुनाते थे। लेकिन बाद में उन्होंने तय कर लिया कि वे एक कुशल वक्ता बनकर रहेंगे। इसलिए उन्होंने भाषण तैयार किए और उन्हें अपने खेत खलिहानों में गाय भैसों को सुना-सुनाकर अभ्यास करते रहते।

अगर कोई असंभव चीज होती हो एशियाई ज्ञान के विद्वान किट्टो को अवश्य मिलती क्योंकि वह उसकी खोज में था। मगर उसे कोई असंभव चीज नहीं

मिली । उसके निर्णय की ऊष्मा और उसकी ऊर्जा ने उन्हें पिघला दिया । किट्टो ने अपने पिता से आग्रह किया कि वह उसे इस साधनहीन गरीब घर से कहीं बाहर ले चलें, भले ही फिर उसे मवेशियों का-सा जीवन ही मिले । उसने अपने पिता से कहा कि वहां वह किताबें और रुमाल आदि बेचकर कुछ धन भी अर्जित कर लेगा । साथ ही उसने कहा कि वह जामुन, शहतूत और चुकंदर खाकर गुजारा कर लेगा और सख्त जमीन पर सो लेगा, लेकिन उसे बाहर ले जाया जाए । यह थी चट्टानी दुहता, इतने दृढ़ संकल्प के सामने भला कोई टिक सकता है?

दृढ़ता वह ठोस गुण है जो शरीर के कण-कण में व्याप्त हो जाता है । शरीर के हर अंग में समा जाता है ।

दृढ़ता चरित्र का वह गुण है जो व्यक्ति को उसके उद्देश्य से न टलने की मजबूती देता है और उसके लक्ष्य की सुई को हमेशा उसकी आशाओं के ध्रुवतारों पर केन्द्रित रखता है । यह धूप और बरसात, आंधी और तूफान, ओलावृष्टि और बर्फबारी, टूटते हुए जहाज और कल्लेआम के बीच सहनशीलता देता है । असल में केवल मौत ही इसे मार सकती है और तब भी यह संघर्ष करते हुए ही मृत्यु का वरण करता है ।

दृढ़ व्यक्ति की उपस्थिति ही नियंत्रण और आदेश पालन की सूचक होती है । उसे अपने समर्पण की घोषणा करनी नहीं पड़ती, क्योंकि उसकी दृढ़ता उसकी हर क्रिया में अपने आप बोलती है । यह झटकों में नहीं उभरता बल्कि यह उसके जीवन का अंग है । यह एक उथले व्यक्तित्व और असीम साहस दोनों को प्रेरित करता है । जीवन की अधिकांश विफलताएं दृढ़ता या व्यावसायिक निपुणता के अभाव के कारण मिलती हैं । किसी नौजवान के लिए यह बड़ा दुर्भाग्यपूर्ण है कि वह कमजोर और दुविधापूर्ण मनःस्थिति के साथ मैदान में उतरे । उसमें आत्मविश्वास के साथ कहने का साहस नहीं होता और वह उतारा-चढ़ाव का शिकार हो जाता है । वह अपने किसी मित्र का विरोध करने के बजाए उसके आपत्तिजनक सुझावों को भी स्वीकार कर लेता है ।

यह सब जानते हैं कि कोई भी चीज ऊपर से नीचे को ही गिरती है परन्तु पेड़ से सेब को नीचे गिरते देखकर पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण सिद्धान्त को न्यूटन ही खोज सकता था । पेड़ों से फलों को गिरते तो सभी देखते रहे होंगे । परन्तु किसी ने यह नहीं सोचा कि ये नीचे ही क्यों गिरते हैं इधर-उधर या ऊपर को क्यों नहीं जाते । न्यूटन ने जब देखा कि सेब गिरा तो उसके मस्तिष्क में यही विचार आया कि यह सेब नीचे ही क्यों गिरा और उसने यह सिद्ध कर दिया कि यह क्रिया पृथ्वी में स्थित गुरुत्वाकर्षण शक्ति के कारण होती है ।

अवसर कोई पका पकाया हलवा नहीं है कि उठाया और हलक में उतार दिया । सबसे पहले तो अवसर को पहचानने वाली आंख का होना जरूरी है

। अवसर को पहचानना बड़ा आवश्यक होता है । उसके बाद उसमें आवश्यक सुधार करना पड़ता है और उसे अपने कार्य और ध्येय के अनुकूल बनाना पड़ता है ।

अवसर का वास्तविक उपयोग खेत में बीज बोने के समान है । इस बीज से ही वृक्ष तैयार होता है उसके बाद उस पर फूल और फल लगते हैं । जिनसे दूसरों को लाभ पहुंचता है । प्राचीनकाल में अवसर को पहचान कर उद्योग करने वालों ने ज्ञान में वृद्धि करने। वाले अनेक सिद्धान्तों की खोजें करके अनेक उपयोगी नवीन पदार्थों की रचना की । आज वही अप्राप्य वस्तुएं गली-गली में प्राप्त हैं । और सर्वसाधारण को सुलभ हैं । ऐसे एक नहीं, अनेक पदार्थ हैं जो कभी राजा महाराजाओं, महान विजेताओं और शासकों को भी उपलब्ध नहीं थे । वही आज साधारण से साधारण व्यक्ति को भी सरलता से उपलब्ध हैं ।

वर्तमान युग तो अवसरों की पिटारी है । एक शिक्षित और संयमी युवक के सामने, एक सामान्य क्लर्क के सामने, एक चपरासी के लड़के के सामने, गली-गली भटकने वाले एक अनाथ बालक के सामने पचासों बड़े-बड़े सुगम मार्ग खुले पड़े हैं । भूतकाल में जो बातें इस श्रेणी के लोगों की शक्ति और सामर्थ्य के बाहर थीं, आज स्वयं सबका स्वागत के लिए सम्मुख उपस्थित हैं । अवसरों का अन्त नहीं, भाग्य को पलट देने घटनाओं की कोई कमी नहीं । कमी है तो केवल दृढ़ लगन से कार्य में जुट जाने वाले व्यक्तियों की ।

एक व्यक्ति एक आर्ट गैलरी में घुसा । उसने वहां अनेक चित्र देखे । एक चित्र में मूर्ति का चेहरा बालों से बुरी तरह ढंका हुआ था और उसके पैरों में पंख लगे हुए थे ।

दर्शक ने पूछा-यह चित्र किसका है?

चित्रकार ने उत्तर दिया-यह अवसर का चित्र है ।

-इसका मुंह क्यों छिपा रखा है?

-क्योंकि जब यह मनुष्यों के सामने आता है तो वे इसे पहचान नहीं पाते ।

-इसके पैरों में पंख क्यों लगे हैं?

-यह बहुत जल्दी चला जाता है एक बार यह हाथ से निकल जाए तो फिर इसे कोई पकड़ नहीं सकता ।

अवसर के स्वरूप का वर्णन करते हुए एक लैटिन लेखक ने लिखा है-अवसर के चेहरे पर सामने की ओर बाल रहते हैं, और पीछे से वह गंजा होता है । यदि आप उसे सामने से पकड़ लेंगे तो पकड़े रहेंगे । लेकिन यदि उसे भाग जाने देंगे तो फिर आप उसे कभी नहीं पकड़ सकेंगे ।

जो लोग अवसर का उपयोग नहीं कर सकते या उसका उपयोग करना नहीं चाहते, वे भविष्य में भी उसका उपयोग नहीं कर पाएंगे । फिर यदि उन्हें बढ़िया से बढ़िया अवसर भी प्राप्त होते रहें तो उससे क्या होता है ।

जीवन की सर्वाधिक महत्वपूर्ण घड़ी क्या है?

जिसे हम जीवन की महत्वपूर्ण घड़ी मानते हैं वह एक ऐसा अवसर है जो हमारी पहले से सुरक्षित शक्तियों को इकट्ठा करके, उन्हीं के द्वारा काम को पूर्ण करता है । आकस्मिक घटनाएं केवल उन्हीं व्यक्तियों के काम आती हैं जिनके पास उनसे काम लेने का ज्ञान पहले से विद्यमान है जिसके पास वह काम करने की शक्ति पहले से है ।

\* \* \*