उपकार कैरियर डेवलपमेंट सीरीज

Also Available as
e-Book
www.ebooks.upkar.in

# पॉजिटिव पर्सनेलिटी

"मनुष्य के लिए व्यक्तित्व का वही महत्त्व होता है, जो एक फूल में सुगंध का"
- Charles M. Schwal

"महान व्यक्ति ही वास्तविक मनुष्य होते हैं, उनमें प्रकृति सफल हुई है"
- Henry Amiel

108 Examples + Over 175 Quotations + Illustrations + Tables etc.

राधारमण अग्रवाल

उपकार कैरियर डेवलपमेंट सीरीज

# पॉजिटिव पर्सनेलिटी

लेखक
राधारमण अग्रवाल

उपकार प्रकाशन, आगरा–2

# Introducing Direct Shopping

*Now you can purchase from our vast range of books and magazines at your convenience :*

- Pay by Credit Card/Debit Card or Net Banking facility on our website *www.upkar.in* *OR*
- Send Money Order/Demand Draft of the print price of the book favouring 'Upkar Prakashan' payable at Agra. In case you do not know the price of the book, please send Money Order/Demand Draft of ₹ 100/- and we will send the books by VPP (Cash on delivery).

*(Postage charges FREE for purchases above ₹ 100/-. For orders below ₹ 100/-, ₹ 20/- will be charged extra as postage)*


© प्रकाशक एवं लेखक


**प्रकाशक**

उपकार प्रकाशन
(An ISO 9001 : 2000 Company)
2/11 ए, स्वदेशी बीमा नगर (शाह सिनेमा के सामने),
**आगरा**–282 002 **फोन** : 4053333, 2530966, 2531101
**फैक्स** : (0562) 4053330, 4031570
**E-mail :** care@upkar.in; **Website :** www.upkar.in

**ब्रांच ऑफिस :**

4845, अन्सारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली–110 002
फोन : 011–23251844/66

पीरमोहनी चौक, कदमकुआँ, पटना–800 003
फोन : 0612–2673340

1-8-1/B, आर. आर. कॉम्प्लेक्स (सुन्दरैया पार्क के पास, मनसा एन्क्लेव गेट के बगल में), बाग लिंगमपल्ली, हैदराबाद–500 044 (आ. प्र.)
फोन : 040–66753330

28, चौधरी लेन, श्याम बाजार, मेट्रो स्टेशन के निकट, गेट नं. 4 कोलकाता–700004 (W.B.)
फोन : 033–25551510

B-33, ब्लंट स्क्वायर, कानपुर टैक्सी स्टैण्ड लेन, मवइंया, लखनऊ–226 004 (U.P.)
फोन : 0522–4109080



- *इस पुस्तक को प्रकाशित करने में प्रकाशक द्वारा पूर्ण सावधानी बरती गई है, फिर भी किसी त्रुटि के लिए प्रकाशक जिम्मेदार नहीं होगा.*
- *इस पुस्तक को अथवा इसके किसी अंश को बिना प्रकाशक की लिखित अनुमति के, किसी भी रूप–फोटोग्राफी, विद्युत-ग्राफिक, यान्त्रिकी अथवा अन्य रूप में किसी भी प्रकार से उपयोग के लिए नहीं छापा जा सकता है.*
- *किसी भी परिवाद के लिए न्यायिक क्षेत्र केवल आगरा ही होगा.*



ISBN : 978-93-5013-595-2

मूल्य : ₹ 99·00 मात्र
**(Rs. Ninety Nine Only)**

**Code No. 592**

मुद्रक : उपकार प्रकाशन (प्रिंटिंग यूनिट) बाई-पास, आगरा

# दो शब्द

**ए**क बार एक मेढक ने भगवान विष्णु से आग्रह किया कि उसे स्वर्ग में स्थान मिलना चाहिए, क्योंकि उसने एक फुट ऊंचाई की छलांग लगाई है। विष्णु ने उसे उत्तर देते हुए कहा – ''तुम स्वर्ग से बड़ी चीज क्यों नहीं चाहते? तुम जितनी अधिक ऊंची छलांग लगाओगे, उतना ही श्रेष्ठ स्थान तुमको प्राप्त होगा।''

इसी प्रकार आज हम जिस सफलता की चाह रखते हैं और उसे पाने के लिए 'इंटरनेशनल पर्सनेलिटी' की बात करते हैं वह केवल अकूत धन एवं ख्याति प्राप्त करने तक ही सिमटकर रह जाती है और हम उसके आगे की नहीं सोच पाते, जबकि हमारा जीवन अनंत और वर्तमान के आगे भविष्य है। भूतकाल के ज्ञान और वर्तमान के पुरुषार्थ द्वारा भविष्य के स्वरूप का निर्धारण किया जा सकता है, उसका वास्तविक स्वरूप भले ही अज्ञात बना रहे। इस निष्कर्ष तक हम तभी पहुंच सकते हैं जब हम सकारात्मक चिंतन की बात करें।

एक बार महात्मा बुद्ध से उनके शिष्य ने प्रश्न किया कि उनके प्रति सकारात्मक दृष्टि किस प्रकार हो, जो हमारे प्रति दुर्भावना रखते हैं? बुद्धदेव ने उत्तर दिया, ''यदि तुम उस दुर्भावना को स्वीकार नहीं करोगे, तो वह दुर्भावना उसी व्यक्ति के पास बनी रहती है जो तुम्हारे प्रति भेजता है और तुम अप्रभावित बने रहते हो।'' इस कथन का तात्पर्य यह है कि हम ईर्ष्या, द्वेष, दोष–दर्शन, अहित–चिंतन आदि नकारात्मक विचारों को अपने मन में न आने दें और प्रेम, सद्‌भावना आदि सकारात्मक चिंतन में अपनी प्रवृत्ति को अधिक लगाएं। सकारात्मक विचारों की यह सामर्थ्य होती है कि, **स्वामी विवेकानंद** के शब्दों में, **''अगर कोई मनुष्य गुफा में रहकर उच्च विचार करते हुए मर जाए तो वे विचार कुछ समय बाद गुफा की दीवार फाड़कर बाहर निकलेंगे और सर्वत्र छा जाएंगे तथा अंत में हमारे सारे मानव समाज को प्रभावित कर देंगे।''**

स्पष्ट है, सकारात्मक विचारों से ही एक श्रेष्ठकर जीवन का निर्माण होता है और इससे हमें स्थायी सफलता (Stable Success) मिलती है, अर्थात् हम

प्रगति की दिशा में निरंतर आगे बढ़ते रहते हैं और एक दिन अमरत्व को प्राप्त होते हैं। इसके लिए हमें उपयुक्त भूमि तैयार करनी होगी–

- अपने विचारों को संकुचित सीमाओं से बाहर लाकर अपनी मान्यताओं को उदार बनाना होगा,
- अपने जीवन मूल्यों को व्यापक परिवेश में देखते हुए अन्य जाति, धर्म, वर्ग, अपना–पराया आदि की सीमाओं से ऊपर उठना होगा और
- भावों एवं आवेगों पर नियंत्रण कर एक संतुलित जीवन बनाना होगा।

संसार के सभी महान व्यक्तियों ने उक्त स्थिति ग्रहण करने के लिए एक **'पॉजिटिव पर्सनेलिटी'** का निर्माण किया था। यथार्थ में पॉजिटिव पर्सनेलिटी से ही जीवन को सुंदरता प्रदान होती है और ऐसे जीवन के प्रति विश्व–विख्यात कवि **जॉन कीट्स** (John Keats) ने कहा है –

**'A thing of beauty is a joy forever.'**

**पॉजिटिव पर्सनेलिटी के अनुपम गुण** किसी महान विचारक ने अपने वाक्यों में इस प्रकार दर्शाए हैं –

- यह महत्त्वपूर्ण नहीं है कि किस प्रकार वह व्यक्ति मृत्यु को प्राप्त हुआ? महत्त्वपूर्ण यह है कि किस प्रकार उसने जीवन जिया?
- यह महत्त्वपूर्ण नहीं है कि उसने जीवन में क्या पाया? महत्त्वपूर्ण यह है कि उसने समाज को क्या दिया?
- यह प्रश्न नहीं है कि वह कहां निवास करता था?

  प्रश्न यह है कि क्या उसको एक संवेदनशील हृदय प्राप्त था?
- महत्त्वपूर्ण यह नहीं है कि क्या वह प्रसन्नता के गीत सुनाने को सदैव तत्पर रहता था?

  परन्तु महत्त्वपूर्ण यह है कि क्या वह जरूरतमंद लोगों की सहायता करने में सदैव आगे रहता था?
- यह महत्त्वपूर्ण नहीं है कि समाचार–पत्र उसके जीवन को किस प्रकार अंकित करते थे?

महत्त्वपूर्ण यह है कि जब वह संसार से विदा हुआ, तब कितने लोग उसके लिए दु:खी थे?

मनुष्य–जीवन में पॉजिटिव पर्सनेलिटी का कितना महत्त्व होता है, इस संबंध में **Charles M. Schwal** ने अपनी पुस्तक 'Ten Commandments of Success' में यह लिखा है – **Personality is to man what perfume is to a flower.'** इसी को लक्ष्य मानकर मैंने यह पुस्तक लिखने का प्रयास किया है।

**पुस्तक में क्या है?** यह पुस्तक उद्देश्य–पूर्ति में किसी व्यक्ति की प्लीजिंग पर्सनेलिटी से कहीं ज्यादा बढ़कर है और उसके जीवन की उन्नति का मार्ग–दर्शन है। मैंने इस पुस्तक में सभी आवश्यक तत्वों के साथ 'चुनौती', 'इच्छा–शक्ति का विकास', 'स्वदेश–प्रेम की भावना', 'लीडरशिप', 'इफैक्टिव स्पीकिंग' आदि जैसे टॉपिक्स भी शामिल किए हैं, जो वर्तमान में विशेषकर छात्र–छात्राओं के संपूर्ण व्यक्तित्व–विकास में महत्त्व रखते हैं। इसमें नवीनतम उदाहरण एवं सूक्तियों के जरिए सभी तथ्यों का पूर्ण विवेचन है और साथ में आवश्यकतानुसार Illustrations, तालिकाएं, टिप्स तथा Exercise भी दी गई हैं।

पाठकों से मेरा निवेदन है कि वे पुस्तक के बारे में अपनी प्रतिक्रियाएं एवं सुझाव इस बार भी मुझे अवश्य भेजें।

**– राधारमण अग्रवाल**

धन्यवाद

50, देवी पथ, तख्तेशाही मार्ग,
जयपुर–302004

# क्या-कहाँ

● दो शब्द

1. व्यक्तित्व का स्वरूप (Form of Personality) 1–7

2. उत्साह से नाता जोड़ें 8–17

3. कार्य को चुनौती के रूप में लें 18–31

4. इच्छा-शक्ति का विकास करें 32–46
(Develop your strong Will-power)

5. पहले स्वयं पर विश्वास करें 47–54

6. आत्मविश्वास है तो सब संभव है 55–71

7. आत्म-सम्मान की रक्षा करें 72–86

8. महान व्यक्तित्व के विशेष गुण : 87–162

1. अच्छे विचारों का सृजन {87}

2. जिम्मेदारी को स्वीकारना {92}

3. आलोचना सहन करें {94}

4. एकाग्रता (Concentration) {98}

5. विनम्र बनें (Be Humble) {100}

6. उदारता एवं परोपकार {106}
(Generosity and Benevolence)

❋ उदारचित्त बनें (Be Generous) {107}

❋ परोपकारी बनें (Be Benevolent) {109}

7. त्याग की भावना {118}

8. शिष्ट-व्यवहार के धनी बनें {119}

9. सादगी और मौलिकता (Simplicity and Originality) {125}

10. संतोष (Contentment) {130}

11. धैर्य-सहनशीलता {132}

12. वाणी में संयम व मधुरता {134}
13. समय की पहचान {139}
14. आत्म–संयम (Self-control) {151}
15. अच्छा साहित्य पढ़ें {155}
16. हास–परिहास (Sense of Humour) {157}
17. मिलनसारिता (Affability) {160}
9. आवश्यक है समझदारी (Prudence is Necessary) 163–172
10. स्वदेश–प्रेम की भावना जाग्रत करें 173–179
11. लीडरशिप (Leadership) 180–208
* Team Leadership {185}
* Approach to Leadership {187}
* Concepts of Team Leadership {192}
* Leadership Qualities {192}
* How to make decisions? {194}
* An Exercise {196}
* राजनीतिक क्षेत्र में लीडरशिप {201}
* लीडरशिप संबंधी कुछ ध्यान देने योग्य बातें {204}
12. इफैक्टिव स्पीकिंग 209–221
● उदाहरण–सूची 222–223

1

# व्यक्तित्व का स्वरूप

## (Form of Personality)

**गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर** ने एक स्थान पर लिखा है –

**'प्रातः उगते हुए सूर्य ने चारों ओर अपना प्रकाश-पुंज बिखेर दिया। ऐसा करते हुए उसने किसी प्रकार का भेदभाव नहीं किया। उस दृश्य ने मेरे हृदय में एक विचित्र प्रकार की पीड़ा उत्पन्न कर दी और मैं समानता की भावना (Feeling of Equality) द्वारा अभिभूत हो उठा। समानता की भावना ने मुझे विश्व-मानव की कल्पना प्रदान कर दी और मैं विश्व-वेदना का गायक बन गया।'**

गुरुदेव के कथन का अभिप्राय स्पष्ट है कि जब बाहर का प्रकाश भीतर का प्रकाश बन जाता है, तब रवीन्द्रनाथ टैगोर जैसे विश्व कवि एवं अमर गायक का उदय होता है। आंतरिक प्रकाश के अभाव में बाह्य प्रकाश व्यर्थ रहता है। ब्रज-गोपियों ने ज्ञानी उद्धव से यही कहा था, **'उधो! श्रीकृष्ण-दर्शन के लिए अंखियां चहैं, मोर पंखियां न चहैं।'**

- *एक राजा के तीन लड़के थे। उसने प्रत्येक को एक निश्चित धनराशि देकर कहा – 'इस धन से जो ऐसी वस्तु लाएगा, जो पूरे घर में समा जाए, उसको मैं अपना उत्तराधिकारी बना दूंगा।' पहला लड़का गलीचा ले आया, परन्तु वह पूरे घर में छोटा पड़ गया। दूसरा लड़का एक बहुत बड़ा दर्पण लेकर लौटा, उसमें पूरे घर का प्रतिबिम्ब आ गया, लेकिन वह दस मिनट बाद ही टूट गया। तीसरा लड़का हाथ में एक मोमबत्ती*

*लेकर लौटा और इस मोमबत्ती ने पूरे घर को प्रकाशित कर दिया और वह निरंतर प्रकाशमान रही। राजा ने इसी लड़के को अपना उत्तराधिकारी घोषित कर दिया।*

उपरोक्त उदाहरण से स्पष्ट होता है कि जीवन की सार्थकता इसी में है कि हम प्रकाश फैलाएं, जिससे अंधकार का नाश हो और सही रास्ते दिखाई देने लगे। इसमें 'विस्तार', अर्थात् सर्व–उन्नति की भावना निहित है, जिसके प्रति राजा का तीसरा बालक जागरूक है और वही राज्य का उत्तराधिकारी बनता है।

**स्वामी विवेकानंद** ने इसी जीवन–सूत्र को लक्ष्य करते हुए कहा है –

***'यदि तुम प्रतिष्ठित रूप में जीवित रहना चाहते हो, तो तुम्हें फैलना होगा, अपने व्यक्तित्व का विकास करना होगा। विकास जीवन का लक्षण है और इसका अभाव मृत्यु का परिचायक है।'***

जीवन और जगत का यह नियम है कि सर्वोच्च आसन पर प्रतिष्ठित व्यक्ति ही अभिनन्दित किया जाता है। संसार में जितने भी महान व्यक्ति हुए हैं, इसलिए नहीं कि वे प्रतिभा के धनी थे अथवा साधन संपन्न थे, बल्कि इसलिए कि वे महान व्यक्तित्व के स्वामी थे। उन्होंने अपने व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाकर जीवन को अनुशासित किया और अपनी सकारात्मक सोच (Positive Attitude) के साथ उसे निश्चित दिशा व गति प्रदान कर वे ऊंची उपलब्धियां हासिल करने में सफल हुए। वास्तव में असली विजयी वही है, जिसने 'सार्थक जीवन' बनाने की कला सीखकर स्थायी सफलता (Stable Success) हासिल की है।

## क्या है व्यक्तित्व?

- *एक बार सम्राट मिलिंद ने एक भिक्षु नागसेन को अपने दरबार में आने का निमंत्रण राजदूत द्वारा भिजवाया। भिक्षु नागसेन ने राजदूत से कहा – 'मैं अवश्य आऊंगा, लेकिन एक बात पहले ही स्पष्ट कर दूं कि ऐसा कोई आदमी कहीं है नहीं – यह केवल एक नाम है, काम चलाऊ नाम।' राजदूत दरबार में पहुंचा और उसने सम्राट को सारा*

*वृतांत सुना दिया। सम्राट ने कहा – 'अजीब सी बात है! खैर, जब वह कहता है कि मैं आऊंगा तो अवश्य आएगा वह।'*

*नागसेन रथ पर बैठकर आया। सम्राट ने द्वार पर उसका स्वागत किया। भिक्षु ने कहा – 'स्वागत स्वीकार करता हूं, लेकिन ध्यान रहे कि भिक्षु नागसेन जैसा कोई है नहीं। 'सम्राट ने कहा, तो आप कौन हैं, कौन आया है यहां, कौन स्वागत को स्वीकार कर रहा है? जरा उत्तर दीजिए।'*

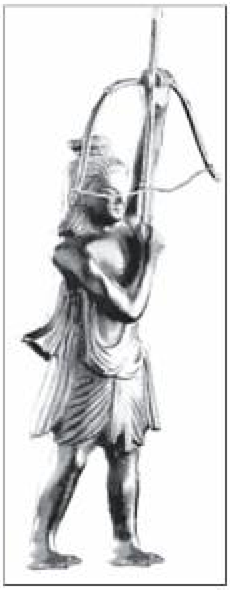
*नागसेन ने मुड़कर कहा, 'सम्राट यह रथ खड़ा है, जिस पर मैं आया।' सम्राट ने कहा, 'हां, रथ है?' भिक्षु नागसेन ने कहा, 'तो घोड़ों को निकाल कर अलग कर दिया जाए।' घोड़े अलग कर दिए गए। नागसेन ने पूछा, 'ये घोड़े रथ हैं?' 'नहीं, घोड़े कैसे रथ हो सकते हैं?' सम्राट ने कहा। तब सामने के डंडे जिनसे घोड़े बंधे थे, खिंचवा लिए गए। नागसेन ने पूछा – 'यह रथ है?' सम्राट ने कहा – 'सिर्फ दो डंडे कैसे रथ हो सकते हैं?' डंडे अलग कर दिए गए, चाक निकलवा लिया। इस पर सम्राट ने कहा – 'यह चाक है, रथ नहीं।' इस प्रकार रथ का एक–एक अंग निकलता चला गया और एक–एक अंग पर सम्राट को कहना पड़ा कि यह रथ नहीं है। आखिर पीछे शून्य बच गया। भिक्षु नागसेन पूछने लगा – 'रथ कहां है अब?' और जितनी चीजें मैंने निकाली, तुमने कहा कि यह भी रथ नहीं! अब कहां है रथ? 'सम्राट चौंक कर खड़ा रह गया। भिक्षु कहने लगा, 'समझे आप? रथ एक जोड़ था। रथ कुछ चीजों का संग्रह मात्र था।'*

इसी प्रकार व्यक्तित्व भी सद्गुणों का जोड़ है। मूलतः 'व्यक्तित्व' का संबंध उन गहराइयों से है जो हमारी चेतना को विकसित करती हैं, अर्थात् जो हर क्षण हमारे व्यवहार, आचरण और हमारी क्रियाओं (चेष्टाओं) में अभिव्यक्त होती रहती हैं। स्पष्ट है, व्यक्तित्व का अर्थ केवल व्यक्ति के बाह्य गुणों (जैसे, रूप–रंग, चाल–ढाल, पहनावा, बोलचाल आदि) से नहीं है, उसके आंतरिक गुणों से भी है, जैसे – चरित्र–बल, इच्छा–शक्ति, आत्मविश्वास, एकाग्रता आदि। मनोवैज्ञानिकों का यही मानना है। **Salvador Maddi** के शब्दों में, ***'Personality is a stable set of internal characteristics and tendencies that determine the psychological behaviour of people.'***

इस प्रकार व्यक्तित्व का अर्थ व्यक्ति के बाह्य गुणों (External qualities) एवं आंतरिक गुणों (Internal qualities) के योग से है। यथार्थ में, आंतरिक गुणों के विकास से ही आपके व्यक्तित्व को संपूर्णता प्रदान होती है, जिसे **'कम्पलीट पर्सनेलिटी'** अथवा **पॉजिटिव पर्सनेलिटी** कहते हैं। यह पॉजिटिव पर्सनेलिटी ही किसी भी क्षेत्र में **स्थायी सफलता** का प्रमुख अंग मानी जाती है।

**Charles M. Schwab** ने कहा है –

***'Personality is to man***
***what perfume is to a flower.'***
***मनुष्य के लिए व्यक्तित्व का वही अर्थ होता है,***
***जो एक फूल में सुगंध का।***



महाभारत काल के एक अत्यंत गरीब व साधनहीन बालक **एकलव्य** के अंदर पॉजिटिव पर्सनेलिटी के सभी गुण मौजूद थे। उसमें एक सर्वश्रेष्ठ धनुर्धारी बनने की इतनी ऊंची ललक थी कि वह अपनी सकारात्मक सोच के साथ अंधकार में प्रकाश की किरण का आभास करता हुआ अपने बलबूते पर ही जीवन–उद्देश्य तक पहुंचने में सफल हुआ था।

पॉजिटिव पर्सनेलिटी का महत्त्व हमारे देश में सनातन से ही रहा है (जैसा कि यहां अनेक महान व्यक्तित्व का जन्म हर युग में होता रहा है)। अत: व्यक्तित्व–विकास आज कोई नया विषय नहीं है। विशेष तौर पर यह कंसेप्ट भारतीय ग्रंथ श्रीमद्भगवद्गीता से उभरकर सामने आया है। हृदय की दुर्बलता ही मनुष्य को कमजोर करती है, जिसके फलस्वरूप वह अपने उद्देश्य से गिरकर जीवन को निरर्थक बना देता है। कुरुक्षेत्र की रणभूमि में जब श्रीकृष्ण ने देखा कि स्वजनों के मोह से अर्जुन अपने कर्त्तव्य–पालन से विमुख होकर हृदय की दुर्बलता को प्राप्त हो रहा है (जो उसके सार्थक जीवन के निर्माण में बाधक सिद्ध होगी), तब उन्होंने अपने उपदेशों के द्वारा उसके कायरतापूर्ण – जैसे दोष को मिटाकर उसे निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति में सफलता दिलाई, अर्थात् जीवन की सार्थकता के लिए उसके व्यक्तित्व का निर्माण किया था।

व्यक्तित्व के अंग्रेजी शब्द 'PERSONALITY' में ग्यारह अक्षर हैं। इस एकादश अक्षर वाले शब्द पर्सनेलिटी का विश्लेषण करके आप इसको भली-भांति समझिए, जो सफलता के गुणों को दर्शाते हैं, इस प्रकार से ....

| | |
|---|---|
| P | unctuality |
| E | arnest efforts to follow ethical values |
| R | ealistic approach to Life |
| S | kills of communicating |
| O | ptimistic attitude toward goals |
| N | obility of character |
| A | wareness |
| L | oyalty towards commitment |
| I | ncrease strengths to overcome weaknesses |
| T | hink always positive |
| Y | ield your zeal to fight for success. |

**PERSONALITY**

स्पष्ट है, व्यक्तित्व सदगुणों का जोड़ है। प्रत्येक व्यक्ति में नैसर्गिक रूप से सद्गुण रहते हैं, किसी में कोई कम और कोई ज्यादा। जरूरत है उन्हें संवारने की, व्यक्तित्व में निखार लाने की।

**लिली ऐलन** ने कहा है –

> ***'व्यक्तित्व-प्राप्ति का प्रश्न हर व्यक्ति के लिए व्यक्तिगत है, इसका किसी दूसरे व्यक्ति से संबंध नहीं है। कोई भी व्यक्ति आपको दुर्बल से शक्ति-संपन्न, असफल से सफल और 'कुछ नहीं' से 'सबकुछ' नहीं बना सकता। आप स्वयं ही सब कुछ बन सकते हैं और आप में सब कुछ बनने की शक्ति मौजूद है।'***

## निष्कर्ष

*किसी भी युग में जीवन को महान बनाने (अर्थात् स्थायी सफलता जो आपकी* ***'असली जीत'*** *मानी जाती है) के लिए एक प्रभावशाली व्यक्तित्व (Positive Personality) की विशेष आवश्यकता होती ह", जिसका सीधा संबंध आत्म–विकास से जुड़ा है। आज हम इस वैश्वीकरण युग में बाह्य गुणों के विकास पर विशेष चर्चा करते हैं और यह कुछ हद तक ठीक भी है, लेकिन बिना आंतरिक गुणों (Internal qualities) का विकास किए* ***स्थायी सफलता*** *(Stable Success) की प्राप्ति करना असंभव ही है। यदि हम जीवन के प्रति जागरुक हैं और संसार में अपनी अमिट छाप छोड़ना चाहते हैं, तो हमें एक आदर्श व्यक्तित्व का निर्माण करना होगा।*

*अतः जरूरी है कि हम अपने मन का शुद्धिकरण करें, क्रोध आदि जैसे विकारों को सही दिशा दें और आंतरिक गुणों के साथ–साथ कुछ विशेष गुणों को अपने व्यक्तित्व में सम्मलित करें, जैसे उत्तरदायित्व, परोपकार, उदारता, स्वदेश–प्रेम टू लीडरशिप इत्यादि।*

### पॉजिटिव पर्सनेलिटी की झलक :

**Thorton Wilder** की एक कविता में 'पॉजिटिव पर्सनेलिटी' की झलक मिलती है, जो इस प्रकार है –

**A man who is aware...**

He has a mind and he knows it,
He has a will he shows it,
He sees his way and goes it,
He draws a line and toes it,
He has a chance and takes it,
A friendly hand and he shakes it,
A rule and he never breaks it,
If there is no time, he makes it,
He sees the path the Lord trod
And grips the hand of God.

***एक व्यक्ति जो जागरूक है...***

*उसके पास मस्तिष्क है और वह इसे जानता है,*
*उसके पास इच्छाशक्ति है, वह इसका प्रदर्शन करता है,*
*वह अपना मार्ग जानता है और उस पर चला चलता है,*
*वह एक लकीर खींच लेता है और पैर की*
*अंगुलियों द्वारा इसका स्पर्श करता है,*
*उसे एक अवसर मिलता है और वह उसको पकड़ लेता है,*
*उसे एक मैत्री का हाथ मिलता है और वह उससे हाथ मिलाता है,*
*यदि कोई नियम है, तो वह उसको कभी नहीं तोड़ता है,*
*यदि समय नहीं है, तो वह उसकी व्यवस्था कर लेता है,*
*वह उस मार्ग को देखता है जिस पर होकर परमपिता गए थे,*
*और वह परमात्मा का हाथ कसकर पकड़ लेता है।*

## याद रखें ...

2

# उत्साह से नाता जोड़ें

***उत्साह** गुलाब की तरह कोमल है, लेकिन इसकी ऊर्जा–शक्ति विद्युत–तरंग की भांति तन–मन को स्फूर्तिमय बनाए रखती है।*

**वाल्मीकि रामायण** में लिखा है –

***'उत्साह से बढ़कर कोई बल नहीं है। उत्साही पुरुष के लिए जगत में कोई वस्तु दुर्लभ नहीं है।'***

इसका प्रत्यक्ष प्रमाण आप स्वयं अपने जीवन में रोज देख सकते हैं अथवा इसका एहसास कर सकते हैं। जब आपके मन में कार्य करने की प्रबल इच्छा जागृत होती है, तब आप एकदम उठकर खड़े हो जाते हैं और कहते हैं, 'मुझे यह कार्य करना है।' उत्साह इतना बढ़ जाता है कि आप बड़े–से–बड़े कार्य भी क्षणभर में कर देने को तत्पर दिखाई देते हैं।

- ***अब्राहम लिंकन*** *जब छात्र–जीवन में थे, वे एक शिक्षक के घर गए और पूछा – 'मुझे अच्छा वक्ता बनने के लिए क्या करना चाहिए?' शिक्षक ने उत्तर दिया– 'तुम व्याकरण भलीभांति सीखो।' लिंकन निर्धन थे, लेकिन उत्साह से भरे थे। वे उसी समय छः मील तक कच्चे मार्ग की पगडंडियों पर चलकर किसी से एक व्याकरण की किताब उधार मांग लाए और फिर रातभर जागकर एक के बाद दूसरी, तीसरी मोमबत्ती जलाते हुए उस अमूल्य पुस्तक का अध्ययन करते रहे।*

अतः स्पष्ट है, संघर्ष के लिए केवल इच्छा–शक्ति ही नहीं, उत्साही भी होना अत्यंत जरूरी है।

**जेम्स ए. गार्फील्ड** ने कहा है –

> ***'यदि झुर्रियां हमारे माथे पर पड़ती हैं, तो उन्हें हृदय पर मत पड़ने दो। उत्साह और उमंग को कभी वृद्ध नहीं होना चाहिए।'***

उत्साही जीवन के कुछ उदाहरण यहां प्रस्तुत हैं –

- ***बोस्टन यूनिवर्सिटी के संस्थापक रिच*** *जब अपने गांव (केपकोड) से धन कमाने की इच्छा से बोस्टन आए तो पूंजी के नाम पर उनके पास केवल चार डॉलर थे। लेकिन वे उत्साह और आत्म–विश्वास से इतने भरे थे कि इन्हीं के बल पर उन्होंने संघर्ष किया और बोस्टन यूनिवर्सिटी की स्थापना जैसा बड़ा व लोकोपकारी कार्य कर दिखाया।*

इस उदाहरण से यह स्पष्ट होता है कि उत्साही जीवन के संघर्ष में धन की आवश्यकता नहीं होती, बल्कि धन के बार–बार नष्ट हो जाने पर भी व्यक्ति उसे पैदा कर लेता है।

- ***वेस्टमिंस्टर*** *(इंग्लैंड) की चर्च में एक कब्र के ऊपर लिखा है – 'इसके नीचे इस गिरजे और नगर का निर्माता* ***क्रिस्टोफर रेन*** *सो रहा है। वह 90 वर्ष तक जनता के कल्याण के लिए जीवित रहा। अगर तुम उसका स्मारक देखना चाहते हो, तो चारों ओर देखो।'*

**वह यौवन है जिसकी तरंग में युवक झूम उठता है। उसे अपने आगे अंधेरा नहीं दिखता, अपने सामने पराजय नहीं दिखती। उत्साह में यह विशेषता होती है।**

- *अमेरिका में जीवन बीमा के विक्रय–क्षेत्र में सर्वाधिक ख्याति प्राप्त **फ्रैंक बैजर** अपने व्यवसाय के आरंभिक काल में असफल हो चुके थे और उन्होंने अपनी बीमा कंपनी को पद से इस्तीफा देने का निर्णय ले लिया था। एक दिन वे इस्तीफा लेकर कार्यालय पहुंच गए। उस समय प्रबंधक महोदय अपने विक्रेताओं की बैठक को संबोधित कर रहे थे। बैजर प्रबंधक–कक्ष के बाहर प्रतीक्षा करने लगे। अंदर से आवाज आई – **'मैं जानता हूं कि आप सभी योग्य विक्रेता हैं, किंतु आप यह विशेष ध्यान रखें कि योग्यता से भी अधिक महत्त्वपूर्ण है उत्साह, आपका जोश, जीवन की ऊर्जा, जो मंजिल की दिशा में बढ़ने में आपकी सहायता करती है। आपका उत्साह, आपकी उमंग ही आपको सफलता के शिखर पर पहुंचा सकती है।'***

  *इन शब्दों को सुनकर बैजर ने अपना निर्णय बदल दिया और जेब में रखे इस्तीफे को उसी समय फाड़ दिया। वे फौरन अपने घर चले गए। दूसरे दिन से फ्रैंक बैजर ने अपने काम को बड़े उत्साह के साथ करना शुरू किया। उनके उत्साह से ग्राहक इतने प्रभावित हुए कि कुछ वर्षों में वे अमेरिका के नंबर वन सेल्समैन बन गए।*

इस उदाहरण से स्पष्ट होता है कि उत्साह वह अग्नि है जो हमारे शरीर रूपी इंजन के लिए भाप तैयार करती है। **हेनरी फोर्ड** ने एक बार कहा था–

> ***'जब मैं उत्साही मन से किसी महत्त्वपूर्ण विषय पर वार्तालाप करता हूं, तो मुझे बाहरी संसार का बिल्कुल ध्यान नहीं रहता और मैं अपने सामने विषय में मग्न हो जाता हूं।'***

- *एक बार **डॉक्टर एनी बीसेंट** को एक सभा में जाकर अध्यक्षता करनी थी और वहां उनका अध्यक्षीय भाषण भी था। सभा के आयोजक निश्चित समय से कुछ पूर्व ही उन्हें बुलाने के लिए उनके घर पहुंच गए, तो उन्होंने देखा कि वे जमीन पर बैठीं लालटेन की चिमनी को अपने हाथों से रगड़कर साफ कर रही थीं। उनके हाथ चिमनी की सफाई के कारण लगभग काले हो गए थे। उन्हें इस प्रकार काम करते देख उन आयोजकों को बड़ा आश्चर्य हुआ। पूछने पर एनी बेसेंट बोलीं – 'मेरे लिए किसी सभा की अध्यक्षता करना और घर में चीजों की सफाई करना दोनों महत्त्वपूर्ण काम हैं। अच्छी तरह से काम करने के लिए उत्साही बने रहना पड़ता है। चूंकि मेरे पास कुछ फुर्सत के क्षण थे, मैं इस काम में जुट गई, जिससे काम के प्रति मेरा उत्साह बराबर बना रहे। आप लोग चलिए, मैं समय पर आपकी सभा में पहुंच जाऊंगी।'*

इस उदाहरण से स्पष्ट होता है कि **उत्साह काम की आत्मा** है। संसार के लगभग हर बड़े और महान व्यक्ति की काम के प्रति ऐसी ही उत्साह की भावना उनमें देखी गई है। महाभारत काल में श्रीकृष्ण तक ने महाराज युधिष्ठिर के राजसूय यज्ञ में सभी अतिथियों के चरण धोने का कार्य स्वयं उत्साहित होकर लिया था और लगनशील होकर उसे बड़ी कुशलता से संपन्न किया था।

**शेक्सपीयर** ने कहा है –

***'जिस काम को करने में हमें आनंद आता है, वह हमारे रोगों का अमृत है।'***

- *अनेक वर्षों से तैयार किए हुए अपने शोध–पत्रों को मेज पर रखकर एक दिन **आइजक न्यूटन** कमरे के बाहर खुली हवा में निकल आए थे। कार्य–सिद्धि की असीम प्रफुल्लता उनके चेहरे पर झलक रही थी। सहसा उनके कुत्ते जैकी की कोई परछाई सी दिखाई दी और वह मेज पर उछल पड़ा। मेज पर जलती हुई मोमबत्ती शोध–पत्रों के बंडल पर गिर गई। वर्षों की तपस्या से तैयार शोध–पत्र क्षणभर में जलकर राख हो गए। न्यूटन ने*

*कमरे में आकर देखा तो स्तब्ध रह गए। एक क्षण के मौन के बाद उन्होंने प्यार से जैकी की पीठ सहलाते हुए कहा – 'प्यारे जैकी, तुझे क्या पता कि तूने मेरी वर्षों की मेहनत को राख बना दिया है। खैर चलो, अब फिर नए उत्साह के साथ काम शुरु करते हैं।'*

कैसा अद्वितीय संयम! जीवनभर की साधना नष्ट हो गई, लेकिन एक पशु पर जरा–सा क्रोध नहीं और फिर नए उत्साह के साथ काम की शुरुआत इसी का नाम है – **उत्साही जीवन।**

इन उपरोक्त उदाहरणों से उत्साही जीवन की विशेषताएं उजागर होती हैं, जो निम्न तालिका में रेखांकित की गई हैं –

| उत्साह की विशेषताएं |
|---|
| • उत्साह हमें जिंदादिल बनाए रखता है। |
| • इसमें धैर्य, संयम और सहनशीलता जैसे गुण छिपे हैं। |
| • यह क्रोध को नियंत्रण में रखने का एक मानवीय गुण है। |
| • यह संघर्ष की क्षमता में कभी गिरावट नहीं आने देता। |
| • यह व्यक्ति का साहस बढ़ाता है। |
| • उसे सतत् संघर्षवान बनाए रखता है, जिससे वह प्रगति के नए सोपानों पर पहुंचता रहे। |
| • उसे कर्त्तव्यपरायणता की ओर ले जाता है। |
| • उत्साह सार्थक जीवन की ऊर्जा है। |

## निष्कर्ष

*हर दिन उत्साह में नयापन होता है। इससे मन जब नया हो जाता है, तो यह किसी भी समस्या का सामना और समाधान कर सकता है। आप बीते दिन के बारे में जो कुछ*

- 'मॉर्निंग वॉक' पर जाएं अथवा व्यायाम करें।
- अपनी दैनिक चर्या सुव्यवस्थित ढंग से रखें। जरूरी कार्यों की प्राथमिकतानुसार सूची बनाएं और समयबद्ध होकर उसका पालन करें।
- चेहरे पर निरंतर मुस्कान रखें।
- पहनावा ऐसा हो जो आपको प्रसन्नचित्त रखे।
- रुचि के अनुसार काम लें और पूरी तन्मयता से उसे पूरा करें।
- आवश्यकता पड़ने पर अपने सहयोगी अथवा मित्र से परामर्श लेने में कभी न झिझकें।
- अपने कार्य–स्थल पर सबसे जोश से मिलें, बात करें और मीटिंग में भाग लें।
- दूसरों के विचार सुनकर उनकी प्रशंसा दिल से करें, जिससे उल्लासपूर्ण वातावरण बने।
- यदि काम बिगड़ भी जाए तो घबड़ाएं नहीं, बल्कि फिर से नए उत्साह के साथ उसे आरंभ करें, **आइजक न्यूटन** की तरह।
- काम करते समय थक जाएं तो रैस्ट लें अथवा बाहर घूम लें, जिससे नई स्फूर्ति लेकर आप काम में लगें।
- खान–पान में संयम बरतें, जिससे शरीर निरोग रहे।
- कभी–कभी अपने ऊपर हंसना भी उत्साहवर्द्धन के लिए जरूरी है। ठहाके भी लगाएं, यह भी मनोरंजन का साधन है, जो काम में नवीन उत्साह लाता है।
- आशा एवं उत्साह की बातें करें, जिससे आप मस्त रहना सीखें।
- बच्चों जैसे बनें – सहज, सरल, जोशीले बनें। तेजी से चलें, लेकिन सम्भल के।
- रोज कुछ समय अच्छी पुस्तकें पढ़ने में लगाएं, जिससे आप कुछ नया ज्ञान प्राप्तकर उत्साहित हों।

- फुरसत के समय में आप घर का कुछ न कुछ छोटा–मोटा काम अवश्य करते रहें **डॉक्टर एनी बीसेंट** की तरह, जिससे उत्साह हरदम बना रहे।
- संयम बरतें, जिससे क्रोध उत्पन्न न हो। क्रोध उत्साह को भस्म करता है। अतः सावधान रहें।
- **रोज आकाश की ओर देखें - पक्षी कितने उत्साह से उड़ रहे हैं। फिर नीचे धरती की ओर देखें - फूल किस स्नेह से खिल रहे हैं।**

  ध्यान रहे, उत्साह जीवन को गति देता है। अतः प्रकृति के सौंदर्य को रोज निहारें और उसके नियमों का कभी उल्लंघन न करें, बल्कि उसके प्रति कृतज्ञता रोज प्रकट करें। आप भी फूल की तरह खिलेंगे और उत्साही बनकर पक्षी की तरह आकाश में उड़ेंगे। **दांते** ने कहा है – **'Nature is the art of God.'**

## चलते–चलते

उत्साह के लिए प्रत्येक अवस्था एक समान है। जिस तरह **उत्साह** यौवन के दिनों में अपने रास्ते के कांटों को ठोकर मारकर धूल में मिला देता है, उसी तरह यदि हम उसे अपने बुढ़ापे तक कायम रखें तो वह चमत्कारपूर्ण काम कर सकता है। कहा जाता है कि **अस्सी साल के ग्लेडस्टन** में काम करने की जितनी शक्ति थी, उतनी आज के नौजवान में दिखाई देनी कठिन है। तो आइए, देखें यहां कुछ ऐसी अभूतपूर्व मिसालें –

* 78 वर्ष की आयु में **डॉक्टर जॉनसन** ने अपनी सर्वोत्तम कृति **'कवियों का जीवन–चरित्र'** लिखी थी।
* **न्यूटन** ने अपनी पुस्तक **'प्रिंसिपिया'** के नए संक्षिप्त विवरण 83 साल की उम्र में लिखे थे।
* **प्लेटो** की 81 साल की आयु में लिखते हुए मृत्यु हुई थी।
* **टॉमस्कॉट** ने 'हिब्रु' भाषा का अध्ययन 86 साल की आयु में किया था।

* 'गति' के नियम की रचना करते समय **गैलीलियो** की अवस्था लगभग 70 साल की थी।
* महाकवि **लांगफेलो, टेनीसन, वाटियार** आदि की कुछ सर्वोत्तम रचनाएं सत्तर साल की आयु में लिखी गई थीं।
* **गोस्वामी तुलसीदासजी** ने विश्व का महान हिन्दी काव्य **'रामचरितमानस'** अपनी 72 वर्ष की आयु में लिखना प्रारंभ किया था।
* इस्कॉन के संस्थापक **ए.सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद** ने 69 वर्ष की वृद्धावस्था में विश्व कल्याण के लिए अमेरिका जाकर **'हरे कृष्ण'** आंदोलन शुरू किया था।

अत: अपने उत्साह को आप कभी मंद न होने दें। यदि उसी की रोशनी में आगे बढ़ते गए तो आप कभी थकान महसूस नहीं करेंगे, बल्कि सफलता के पायदान पर चिंता व तनाव से रहित होकर बराबर चलते रहेंगे।

3

# कार्य को चुनौती के रूप में लें

लक्ष्य–सिद्धि के मार्ग में मनुष्य को अनेक कठिनाइयां एवं बाधाओं का सामना करना पड़ता है। संभव है कि कहीं –

- उसे आलस्य और प्रमाद घेर ले,
- राह में कुछ प्रलोभन मोहित करे,
- वह अनायास ही विपत्ति का अनुभव करने लगे,
- उसके मन में असुरक्षा का भाव उपज आए,
- उसे कड़ी स्पर्द्धा (Grinding Competition) सामने नजर आए और
- उसके मन में असफलता का भय पैदा हो जाए। आदि।

❑ *जब **हनुमान** को यह अनुभूति हो गई कि उनका जीवन श्रीरामजी के कार्य के लिए ही है और उन्हें सीता की सुधि लेने का कार्यभार सौंपा गया है, तो उनका एकमात्र लक्ष्य था – सीता माता की खोज। लेकिन यह काम सहज नहीं था – एक ओर विशाल सागर और दूसरी ओर उनकी राह रोकने के लिए खड़ी सुरसा। सबसे पहले **मैनाक पर्वत** ने उनसे आग्रह किया – 'हनुमान! थोड़ा विश्राम कर लो, तब चले जाना।' लेकिन उनका उत्तर था – **'रामकाज किए बिना मोहि कहां विश्राम।'** मैनाक नहीं माना और ऊपर उठा। हनुमान ने उसे पैर से स्पर्श किया और वे आगे बढ़ गए। अब **सुरसा** मिली जो उन्हें खाना चाहती थी। उसने अपने मुख का जितना विस्तार किया, उतना ही वृहदाकार हनुमान ने अपनी*

*दक्षता से किया और अंत में उससे आशीर्वाद प्राप्त कर वे अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ गए।*

इस उदाहरण से ये बातें स्पष्ट हो जाती हैं –

- हनुमान ने 'सीता की खोज' को एक **चुनौती (Challenge)** के रूप में स्वीकार किया था।
- चुनौती से संकल्पबद्ध होकर वे आलस्य व प्रमाद रूपी मैनाक के चंगुल में नहीं फंसे।
- उन्होंने साहसपूर्ण जोखिम भरे कार्य को अपनी योग्यता एवं दक्षता से पूरा किया।
- चुनौती ने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ने के लिए उनका उत्साहवर्धन किया।

## आखिर 'चुनौती' है क्या?

'चुनौती' प्रभावशाली व्यक्तित्व (Dynamic Personality) का एक विशेष आंतरिक गुण (Intrinsic Quality) है, जो प्रेरक–शक्ति रूप में लक्ष्य–सिद्धि के लिए व्यक्ति को साहसी, उत्साही और संघर्षशील बनने का आह्वान करता है। चुनौती....

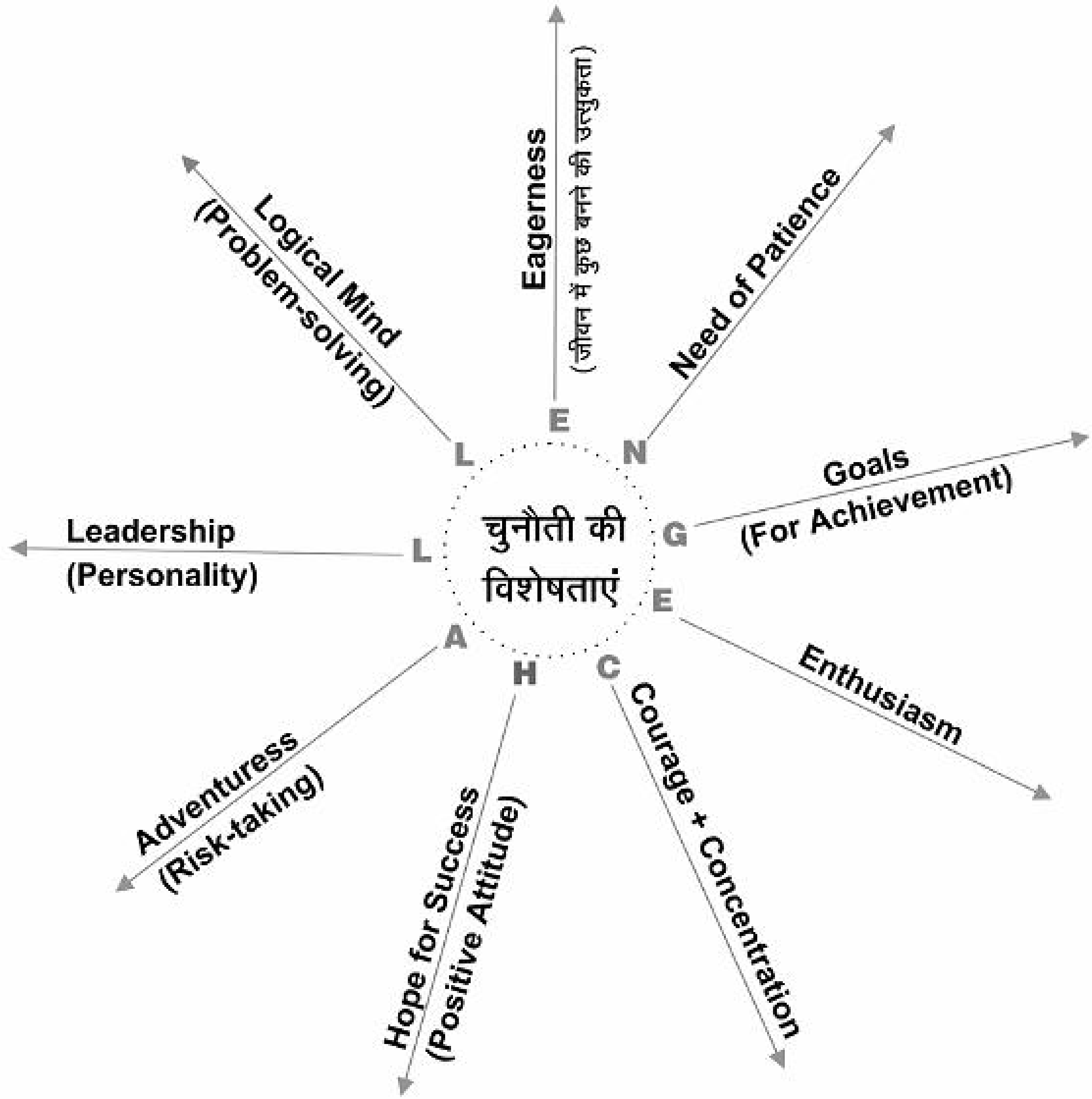
- व्यक्ति के अंदर कठिन–से–कठिन कार्य करने का साहस पैदा करती है,
- उसे जोखिम भरे कार्य करने को प्रेरित करती है,
- उसकी छिपी प्रतिभा (Latent Talent), योग्यता एवं क्षमता को बाहर निकालती है और
- कार्य–लक्ष्य की सिद्धि के लिए उसका उत्साहवर्धन करती है।

इसलिए **Travis White** ने लिखा है –

***'Dreams can often become challenging***
***but challenges are what we live for.'***

'चुनौती' का अंग्रेजी शब्द 'CHALLENGE' नौ अक्षरों से युत है और इसका प्रत्येक अक्षर (Letter) सफलता का गुण लिए है, जो इस शब्द की

शक्ति को साकार करते हैं। आइए, इस शब्द का विश्लेषण कर इसकी विशेषताएं (Characteristics) देखें, नीचे दिए Diagram में :




## स्पष्ट है,

जो व्यक्ति चुनौती स्वीकारने में नहीं हिचकिचाता, वह कर्त्तव्यपरायणता की भावना से कार्य को हाथ में लेकर एकाग्रमन से सफलतापूर्वक संपन्न कर लेता है। उसका साहस बड़े–से–बड़े भय को छिपा लेता है। यदि किसी कमजोर व्यक्ति के सामने जीवन–मृत्यु का संकट आ खड़ा हो और उसे किसी की जिंदगी बचानी हो, तो वह आग या बाढ़ में से अपने से भारी व्यक्ति को भी कंधे पर उठाकर निकल जाएगा और उसे बचा लेगा।

- ***सेवान रोला*** *एक छोटे–से पादरी के रूप में फ्लोरेंस गया था। वहां उसने देखा कि सब ओर गरीबी और दु:ख का साम्राज्य छाया है।*

*कारण – कुछ शक्तिशाली लोग शक्तिहीनों को लूटकर उन पर अन्याय कर रहे थे और ऐश कर रहे थे। उसी समय उसने संकल्प लिया कि 'मैं इन दलितों के जीवन–स्तर को ऊंचा उठाऊंगा।' यह कार्य उसके लिए चुनौतीपूर्ण था। उसने सारे प्रलोभन ठुकरा दिए और पूरी ईमानदारी से अपना लक्ष्य नजर के सामने रखा। उस समय **लोरेजो द 'मेंडिसी'** अपनी शक्ति के चरम सीमा पर था। लालच में न फंसने के बाद सेवान रोला को मौत का खौफ दिखाया गया, किन्तु वह विचलित नहीं हुआ और संघर्ष में जुटा रहा। अंत में वह मेंडिसी के निरंकुश व अत्याचारी कुशासन का तख्ता पलटने में सफल हो गया। उसने ऐसे राज्य की स्थापना की, जिसमें न्याय राज करेगा।*

**इस उदाहरण में चुनौती की शक्ति सृजनात्मक है, जो मानसिक अनुकूलता को बढ़ावा देती है, लक्ष्य का निर्माण करती है और लक्ष्य की प्राप्ति कराती है, क्योंकि वह व्यक्ति के अंदर अभूतपूर्व साहस का भंडार सुरक्षित कर देती है।** ऐसे चुनौतीपूर्ण साहस के बारे में **Francis Bacon** ने लिखा है –

***'Boldness is ever blind for it seethe not dangers and inconveniences.'***
***साहस सदैव अंधा होता है, क्योंकि यह खतरों और असुविधाओं को नहीं देखता है।***

## * चुनौतीपूर्ण कार्य के विजेता की विशेष खूबियां :

1. उसके पास हमेशा कुछ नया करने का एक प्रोग्राम रहता है और वह अपनी तार्किक बुद्धि से हर समस्या का समाधान कर लेता है।
2. उसकी सोच सकारात्मक होती है। वह सदैव आशावादी होता है और आने वाले कल का सार्थक चिंतन करता है।
3. जो मौजूद है, उसी पर ध्यान केन्द्रित न करके वह इसका सार्थक चिंतन करता है कि 'आगे क्या हो सकता है।'
4. वह बीते दिन की नहीं सोचता और न ही आने वाले कल की चिंता करता है, जिससे उसकी सकारात्मक सोच प्रभावित न हो।
5. वह आवश्यकता से अधिक चिंतन नहीं करता, जिससे वह चिंता, तनाव, भय और आशंका से सदैव मुक्त रहता है।

6. उसकी दृष्टि उपलब्धियों पर रहती है, कठिनाइयों पर नहीं।
7. उसके पास कुछ अपने सिद्धांत होते हैं, जिन पर वह दृढ़ रहता है और किसी प्रकार के प्रलोभन से दूर रहता है।
8. वह ईश्वर पर दृढ़ विश्वास रखता है और किसी उपलब्धि का श्रेय केवल स्वयं को नहीं देता। इससे वह अहंकारी नहीं होता।
9. वह अपने दायित्व को भलीभांति समझता है और उसको ईमानदारी से पूरा कर लेता है। इससे उसके आत्मसम्मान की रक्षा होती है, आत्मविश्वास में निरंतर वृद्धि होती है और वह आत्मनिर्भर बन जाता है।
10. वह कार्य का प्लान बनाता है और जीत की तैयारी करता है। इस तैयारी (Preparation) के लिए उसके पास ये चीजें होती हैं –
    - उद्देश्य (Purpose)
    - सिद्धांत (Principle)
    - योजना (Planning)
    - अभ्यास (Practice)
    - निरंतर प्रयास (Perseverance) और
    - धैर्य (Patience)

## ✳ कुछ उदाहरण :

किसी कार्य को चुनौती के रूप में लेना और चुनौतियों का सामना करना, ये दोनों स्थितियां अलग–अलग हैं। अतः चुनौती के स्वरूप को भलीभांति समझने के लिए यहां कुछ उदाहरण दिए जाते हैं –

❑ ***एक धनिक अमेरिकन महिला*** *स्वामी रामतीर्थ के पास आकर बोली – 'महाराज, मेरा इकलौता बेटा मर गया है। उसके जाने से मेरा घर एकदम खाली हो गया है। मेरा सुख–चैन न जाने कहां गायब हो गया है। उसकी यादों के दिमाग में बराबर कौंधते रहने से मैं घोर दुःख के दौर से गुजर रही हूं, कृपया मुझे कोई ऐसा मार्ग बताइये जिससे मैं इस हादसे से उबरकर आनंद प्राप्त कर सकूं।'*

***स्वामी रामतीर्थ*** *ने कहा – 'आनंद तो मिल जाएगा, मगर तुम्हें उसकी कीमत अदा करनी पड़ेगी।'*

*स्त्री ने कहा – 'पैसे की मेरे पास कोई कमी नहीं है। आप जो कीमत कहें, मैं वह अदा करने को तैयार हूं।'*

*स्वामी जी ने कहा – 'बाई, आनंद के राज्य में सोने–चांदी के सिक्के नहीं चलते।' यह कहते हुए रामतीर्थ ने उसे एक हठी अनाथ बालक देते हुए कहा, 'लो, इसे अपने पुत्र की तरह पालना, ताकि इसके पालन–पोषण में तुम्हारा ध्यान बंटे, तुम्हें पुत्र के मरने से जो सदमा लगा है उससे तुम उबर सको और आनंद प्राप्त कर सको।'*

*स्त्री ने कहा – 'स्वामी जी, यह तो बड़ा मुश्किल काम है। मुझसे यह नहीं हो सकेगा।' स्वामीजी बोले – 'तो आनंद पाना भी बड़ा मुश्किल है। मैं तुम्हें उसकी प्राप्ति नहीं करा सकता।'*

इस उदाहरण से ये बातें सामने आती हैं –

- आनंद–प्राप्ति के लिए सबसे सरल उपाय यह है कि हम दूसरों को आनंद प्रदान करने की कला अपने स्वयं के भीतर विकसित करें, जो एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। अमेरिकन स्त्री इसे कठिनाई का रूप दे रही है, जबकि चुनौती कठिनाई पर विजय प्राप्त कराने वाली शक्ति है, अर्थात् हमें साहसी बनाती है।
- असंभव कार्य को संभव बनाने के लिए हमारे अंदर दृढ़ इच्छा–शक्ति का होना अनिवार्य है। इसके बिना तो चुनौती का अर्थ 'कठिनाई' से होगा, जबकि `चुनौती' किसी समस्या का समाधान कराने वाली शक्ति है।
- निराशापूर्ण मामलों में चुनौती के रूप में कार्य को करना उसी तरह से होगा, जैसा कि इससे पूर्व उदाहरण में **पादरी सेवान रोला** ने अपने साहस से दलितों का उत्थान किया था। उसमें चुनौती का वास्तविक स्वरूप था।

❑ *गुरु द्रोणाचार्य ने **एकलव्य** को धनुर्विद्या सिखाने के लिए साफ इंकार कर दिया था, क्योंकि वह शूद्र पुत्र था। चूंकि बालक की धनुर्विद्या के प्रति इच्छा–शक्ति दृढ़ थी और उसने महान गुरु से विद्या सीखने और एक सर्वश्रेष्ठ धनुर्धारी बनने का संकल्प ले रखा था, द्रोणाचार्य के इंकार को चुनौती के रूप में स्वीकार कर वह*

*चुपचाप जंगल में चला गया और वहां रहने लगा। उसने मिट्टी से उनकी मूर्ति बनाकर उन्हें अपना साक्षात् गुरु मान लिया और उस मूर्ति के सामने शिष्य रूप में स्वयं ही अभ्यास के द्वारा विद्या सीखने लगा। वह विद्या में इतना निपुण हो गया कि एक दिन उसने एक साथ सात बाण चलाकर अर्जुन के कुत्ते का मुंह बांध दिया। यह आश्चर्यजनक समाचार सुनकर द्रोणाचार्य तुरंत एकलव्य के निकट दौड़े आए और उससे पूछा – 'तुम्हारे गुरु कौन हैं?' उसने उन्हीं की मूर्ति दिखाकर विनम्रता से कहा – 'आप ही मेरे गुरुदेव हैं।' उसी समय गुरु ने कहा – 'तो फिर अपने सीधे हाथ का अंगूठा मुझे गुरु–दक्षिणा में भेंट करो।' एकलव्य ने स्वयं ही अपना अंगूठा काटकर उनके श्री चरणों में भेंट किया और इस प्रकार अपनी चुनौती को साकार कर दिखाया।*

***यह उदाहरण हमारे जीवन को सफल बनाने में बड़े महत्त्व का है। इसमें एकलव्य की चुनौती के सभी गुणों का दिग्दर्शन है*** **– जोखिम, साहस, लगनशीलता, उत्साह, मन की एकाग्रता, पॉजिटिव एटिट्यूड, समस्या–समाधान (Problem-solving), नेतृत्व (Leadership), लक्ष्य आदि। यह घटना चुनौती का वास्तविक स्वरूप प्रकट करती है।**

- ***हेनरी फोर्ड*** *विश्व में अपने समय के बड़े पूंजीपतियों में से एक थे और फोर्ड मोटर कंपनी की स्थापना कर कारों के सबसे बड़े निर्माता बन गए थे। 1920 में ऑटोमोबाइल बाजार में फोर्ड कम्पनी की दो तिहाई भागेदारी थी। हेनरी फोर्ड मैनेजमेंट की बजाय टैक्नीशियंस पर ज्यादा ध्यान देते थे और उन्हें अच्छा वेतन व सुविधाएं भी उपलब्ध कराते थे। लेकिन 'वीक मैनेजमेंट' का नतीजा यह निकला कि अगले 15 साल में फोर्ड को कोई मुनाफा नहीं हुआ और विश्व–युद्ध द्वितीय शुरू होने से पहले उनका 20 प्रतिशत मार्केट शेयर भी गिर गया। उधर विश्व युद्ध में उनके इकलौते पुत्र* Edsel Ford *की मृत्यु हो गई। उद्योग–क्षेत्र में यह समझा जाने लगा कि ऐसी विषम परिस्थिति में वृद्ध हेनरी फोर्ड के लिए अपनी कम्पनी का अस्तित्व बचाना मुश्किल होगा। कहा जाता*

*है कि अमेरिकी सरकार के पास एक योजना थी, जिसमें 'स्टुडिबेकर' कार कंपनी को पर्याप्त ऋण देकर फोर्ड कंपनी को Take - over करने का प्रस्ताव था, अन्यथा फोर्ड कंपनी का राष्ट्रीयकरण हो सकता था। उस समय फोर्ड कंपनी के Financial Resources 'जनरल मोटर्स' कंपनी के बराबर थे, लेकिन 'फोर्ड' कारों की सेल का हिस्सा जनरल मोटर्स की टर्नओवर के एक तिहाई बराबर था। दस वर्ष की आर्थिक मंदी, विश्वयुद्ध में पुत्र की मृत्यु, मैनेजरों का कंपनी से पलायन और वृद्ध हेनरी फोर्ड का गिरता स्वास्थ्य आदि ऐसे कारणों ने फोर्ड कंपनी को अनिश्चितता के कगार पर पहुंचा दिया था।*

*उस समय हेनरी फोर्ड का पौत्र व उत्तराधिकारी (एडसिल फोर्ड का पुत्र)* ***हेनरी फोर्ड - III*** *की आयु बीस वर्ष की थी और उन्हें बिजनेस का कोई अनुभव नहीं था। उन्होंने अपने दादाजी की साख और कंपनी का अस्तित्व बचाने की जिम्मेदारी स्वयं संभालने का दृढ़ निश्चय किया और हेनरी फोर्ड–I से कहा – 'दादाजी, आप बिजनेस से पूरा रिटायरमेंट ले लें और मुझे स्वतंत्र रूप से इसे संभालने दें।'* ***हेनरी फोर्ड - III*** *ने Rebuild of Ford Management का कार्य* ***चुनौती*** *के रूप में ले लिया, हालांकि वह इस क्षेत्र में बिल्कुल अनुभवहीन थे। उन्होंने 'साइंटिफिक मैनेजमेंट' पद्धति पर कम्पनी चलाने की पूरी योजना बनाई और मैनेजमेंट विशेषज्ञ व अनुभवी Earnest E. Breech को Executive Vice-President पद पर नियुक्त किया। इस तरह हेनरी फोर्ड - III ने अपनी प्रतिभा व कुशलता और प्रभावी सोच से न केवल कम्पनी की साख बचाई, बल्कि उसे मजबूत नींव पर खड़ा करके सफलता के शिखर पर पहुंचा दिया।**

इस उदाहरण से स्पष्ट होता है कि **व्यापार में काम को चुनौती के रूप में लेना और प्रतिद्वन्द्वियों की चुनौतियों का सामना करना – ये दोनों स्थितियां शामिल होती हैं। बिगड़ी स्थिति को संभालना और फिर आगे सफलता के शिखर पर ले जाना आसान काम नहीं है, विशेषकर भयंकर प्रतिस्पर्धा के**

---

* *Effective Team Management (Radharaman Agarwal) - MPB Publication (India) Ltd., Delhi.*

**दौर में। इस पूरी प्रक्रिया में 'चुनौती' ही असंभव कार्य को 'संभव' बनाती है, जो व्यक्ति की छिपी प्रतिभा, नई समझबूझ, साहस, संघर्ष-शक्ति आदि को बाहर खींच निकालती है और फिर नई व्यापार-तकनीक के प्रयोग से उसे सफलता दिलाती है।**

- *जीवन में उपलब्धियां हासिल करने में चुनौती के दो विशेष गुण काम आते हैं – **जोखिम और साहस।***

  *सन् 1950 में इंगलैंड में जन्मे **रिचर्ड ब्रेनसन** ऐसे साहसी और सफल व्यक्ति हैं, जो अपनी शारीरिक कमजोरियों को पीछे धकेलते हुए व्यापार क्षेत्र में आगे बढ़े और बढ़ते ही रहे हैं। पिछले दिनों उन्हे ब्रिटेन का सर्वश्रेष्ठ व्यवसायी घोषित किया गया। उन्होंने सफलता के शिखर पर पहुंचने के लिए चुनौती के रूप में कई जोखिमें उठाकर नए आयाम बनाने की पहल की :*

  - *मात्र 10 साल की उम्र में उन्होंने एक अखबार* 'Student at the age of sixteen' *निकाला, जिसका उद्देश्य था – स्कूलों को आपस में जोड़ना। स्कूल के हैडमास्टर ने ब्रेनसन को शाबासी देते हुए कहा, 'मुझे तुम पर गर्व है, तुम एक दिन नाम कमाओगे।' यह अखबार उनकी पहली उपलब्धि थी।*
  - *सोलह साल की उम्र में पढ़ाई छोड़कर डिस्काउन्ट मूल्य पर अपने म्यूजिक रिकॉर्ड बेचना शुरू किया और 1972 में 'वर्जिन रिकॉड़र्स' की स्थापना कर इसका पहला स्टुडियो ऑक्सफोर्डशायर (इंगलैंड) में खोला।*
  - *1984 में 'वर्जिन एयरलाइंस' की स्थापना की, जो ब्रिटेन की दूसरे नम्बर की अन्तर्राष्ट्रीय उड़ान भरने वाली कम्पनी है।*
  - *सॉफ्ट ड्रिंक्स के क्षेत्र में 'वर्जिन कोला' के नाम अपनी कम्पनी शुरू की, जो अग्रणी बनने की ओर तेजी से बढ़ रही है।*
  - *1987 में उन्होंने अटलांटिक महासागर को पार किया गैस के गुब्बारे में बैठकर, जो विश्व का पहला सबसे बड़ा, गर्म गैस का गुब्बारा था। अब वे हॉट एयर बैलून में बैठकर विश्व भ्रमण करने की इच्छा-शक्ति का विकास कर रहे हैं।*

- *उन्होंने जमीन के साथ ही पानी में भी चलने वाली कार से इंगलिश चैनल पार करने की योजना हाल ही में घोषित की है और यह कहा है कि वे बिना किसी सहायता के अपनी एक्वाड्रा कार से इंगलिश चैनल पार कर एक नया रिकॉर्ड बनाएंगे। यह कार पानी में 48 कि.मी. प्रति घंटे की रफ्तार से तैरती है और जमीन पर इसकी गति 160 कि.मी. प्रति घंटे से अधिक है।*

*आंखों की कमजोरी और डिसलेक्सिक से पीड़ित रिचर्ड ब्रेनसन आज ब्रिटेन के 'एडवेंचरेस' उद्योगपति हैं। कोई भी सफल व्यापारी या उद्योगपति 'बाधा' और 'असफलता' से अछूता नहीं रहता है, लेकिन ब्रेनसन इन सबको पीछे छोड़कर आगे बढ़ते ही रहे हैं। वे न केवल व्यापारी वर्ग के लिए 'रोल मॉडल' हैं, बल्कि उन लोगों के लिए भी एक प्रेरणादायी शख्स हैं, जो अपनी शारीरिक कमजोरियों के चलते स्वयं को असफल मान चुके हैं। जब भी ब्रेनसन का नाम लिया जाता है तो बस एक ही शब्द सामने आता है – **'सफलता'**, जिसे वे 'चुनौती' के द्वारा अर्जित करते हैं।*

चुनौतीपूर्ण कार्य के विजेता **रिचर्ड ब्रेनसन** के उक्त उदाहरण से ये बातें स्पष्ट हो जाती हैं –

- वे व्यापार में 'जोखिम' और 'साहस' को विशेष महत्त्व देते हैं। इन दोनों को सफलता का मूलमंत्र मानकर ब्रेनसन छोटी–सी उम्र में एक 'न्यू एन्टरप्रिन्योर' के रूप में सामने आए और अपनी प्रतिभा एवं क्षमता का सौ फीसदी इस्तेमाल कर नए–नए आयाम बनाने की पहल करते रहे, यानी कार्य को चुनौती–रूप में लेते रहे।
- अपने तरीके से लक्ष्यों का निर्माण कर उनका समयबद्ध 'एक्शन प्लान' बनाते हैं।
- अपनी दृढ़ इच्छा–शक्ति का विकास कर जोखिम, साहस, कठिन परिश्रम तथा आत्मविश्वास के साथ सफलता की सीढ़ियों पर चढ़ते चले जाते हैं।

- आने वाले कल को ध्यान में रखकर वे नए आयाम *(Scope) का सार्थक चिंतन करते हैं और आज जो मौके उनके पास हैं, उनका भरपूर फायदा उठाते हैं।*
- आने वाली बाधा और असफलता का डर अपनी कल्पना–शक्ति से बाहर रखते हैं और इस तरह वे अपनी सोच को सकारात्मक रूप देते रहते हैं।
- रचनात्मक कार्यों में रुचि लेकर वे अपने उत्साह को जीवित रखते हैं, जिससे वे अपनी कमियों को खूबियों में बदल देते हैं।

***Drydon** ने कहा है –*

***'Fortune befriends the bold.'***
***'भाग्य साहसियों से मित्रता करता है।'***

## निष्कर्ष

*किसी असंभव कार्य को संभव बनाने का एक सरल उपाय है – उस कार्य को चुनौती रूप में लेना। ऐसा करने से आपके अंदर अद्भुत साहस पैदा होता है, आपकी छिपी प्रतिभा (Latent Talent) और कार्य–क्षमता उभरकर सामने आती है, आप कुशलतापूर्वक उस काम को करने में पूरी शक्ति लगा देते हैं और विजेता बन जाते हैं, जैसे–किसी खेल में जब मुकाबला कड़ा होता है, तब खिलाड़ी अपनी छिपी प्रतिभा और शारीरिक शक्ति का प्रदर्शन कर जीत हासिल कर लेता है। ऐसी जीत में वह अभूतपूर्व आनंद का एहसास करता है, जो उसके हौसले को बुलंद बनाए रखता है।*

*सफलता का नाम ही जीवन है। ऐसे बहुत ही कम लोग होते हैं, जो हार का अनुभव किए बिना विजेता बन जाते हैं, लेकिन ऐसी जीत स्थायी नहीं रहती। असली सफलता वही है, जिसे हासिल करने में आपको चुनौतियों का सामना करना पड़ा, कड़ा संघर्ष करना पड़ा। यह स्थायी सफलता*

*कहलाती है। **कारण** – इसमें अतीत के कटु अनुभव होते हैं, जो निरंतर प्रगति के लिए आपकी याद में रहते हैं, जिससे आप उन गलतियों को फिर से दोहराने का साहस नहीं करते।*

*चुनौती को स्वीकारने अथवा उसका सामना करने के लिए आपको चाहिए कि आप –*

- *एक अच्छी खोजी–प्रवृत्ति वाला बनें,*
- *कुछ नया सीखते रहने की आदत डालें,*
- *जिम्मेदार व्यक्तियों की संगति में रहकर जिम्मेदारी स्वीकारने की आदत बनाएं,*
- *अच्छे स्वाभिमान का निर्माण करें।*
- *अपनी महत्त्वकांक्षा (Ambition) में कमी न आने दें, तभी आप ऊंची उपलब्धियों के लिए ऊंचे लक्ष्यों का निर्माण कर सकेंगे,*
- *अपनी सोच को सकारात्मक बनाए रखें,*
- *नैतिक मूल्यों को सदैव व्यवहार में लाएं और*
- *अपने साहस और उत्साह को सदैव जीवित रखें, जिससे आप संघर्ष–प्रिय बने रहें।*

## याद रखें ...

जिंदगी में बिना जोखिम उठाए बड़ी सफलता हासिल नहीं होती। आप एक जगह नौकरी छोड़कर दूसरी जगह बड़ी पोजिशन में चले गए, यह कमाल आपके साहस ने किया। हो सकता है कि नई जगह पर आपको आशा के अनुरूप कामयाबी न मिले। यदि ऐसा आपने पहले से ही सोच लिया, तो आगे बढ़ने का साहस आप कभी न कर पाएंगे और जिंदगी में कभी आने वाले सुनहरे अवसर को भी नहीं पहचान पाएंगे। अतः आपको चाहिए कि बड़ी उपलब्धि

हासिल करने के लिए आप कुछ–न–कुछ जोखिम उठाने का साहस करें। ध्यान रहे, भाग्य साहस से ही मित्रता करता है।

**हेनरी फोर्ड** ने एक बार कहा था –

> ***'I am looking for a lot of men with an infinite capacity for not knowing what cannot be done.'***
> ***मैं बहुत से ऐसे असीम क्षमता वाले लोगों की तलाश में हूं जो यह नहीं जानते कि क्या नहीं हो सकता।***

तात्पर्य यह है कि ईश्वर ने हमें सोचने और कार्य करने की असीम क्षमता दी है। दुर्भाग्य यह है कि सामान्यत: हम अपनी (प्राप्त) शिक्षा की झूठी सीमाओं में बंधकर सिर्फ यही जानते हैं कि हम क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते। यदि हम अपनी सीमाओं को एक समय के लिए भूल जाएं और उस कार्य को चुनौती के रूप में लें (जिसे हम 'नामुमकिन' समझते हैं), तो अपनी आत्म–शक्ति से प्रेरणा लेकर कल्पना–शक्ति से नवीन सूझ–बूझ की उत्पत्ति करेंगे और उस कार्य को 'मुमकिन' बना देंगे।

- ***हेनरी फोर्ड*** *की शिक्षा 14 वर्ष की उम्र के बाद नहीं हो पाई थी। वे इतने समझदार थे कि यह जानते थे कि V-8 इंजन बनाया जा सकता है किन्तु इसका तकनीकि ज्ञान उनके पास नहीं था। उन्होंने अपने इंजीनियरों से V-8 इंजन बनाने को कहा, लेकिन उनका जवाब था – 'यह नामुमकिन है।' फोर्ड अपनी इसी मांग पर अड़े रहे, जबकि इंजीनियर्स यह दोहराते रहे कि 'हमें मालूम है कि क्या हो सकता है और क्या नहीं? V-8 इंजन बनाना असंभव है।' कुछ महीनों बाद फोर्ड ने अपने इंजीनियरों से फिर कहा – 'मुझे हर हालत में V-8 इंजन ही चाहिए।' कुछ दिन बाद वही लोग हेनरी फोर्ड का V-8 इंजन बनाकर ले आए।*

  *यह कैसे संभव हुआ? जब फोर्ड ने उनसे चुनौती के रूप में काम करने को कहा, तब उन्होंने अपनी शिक्षा की सीमाओं से बाहर निकलकर नई सूझ–बूझ का प्रयोग किया था।*

चुनौतीपूर्ण कार्य करने वाले व्यक्ति के लिए सपने उनके जीवन में बड़ा महत्त्व रखते हैं। **विप्रो के चेयरमैन अजीम प्रेमजी** कहते हैं –

***'बड़ी-बड़ी उपलब्धियां दो बार रची जाती हैं –***
***पहली बार सपने में और दूसरी बार हकीकत में।'***

सपने हमारी इस बात के लिए मदद करते हैं कि हम किसी भी चीज को उसके होने से पहले देख सकें। सपने हमें लक्ष्य–प्राप्ति के लिए जोश, उमंग, उत्साह और ऊर्जा प्रदान करते हैं। हम प्रभावी सोच से योजना बनाते हैं, उसके कार्यान्वयन के समय अपनी प्रतिभा, नई सूझ–बूझ का प्रयोग करते हैं और फिर कठिन परिश्रम और संघर्ष के जरिए बड़ी उपलब्धियां हासिल कर लेते हैं। इस प्रकार हम अपने सपने का साकार रूप देखते हैं।

किसी काम में लगे लोग बहुत अच्छे नतीजे हासिल कर लेते हैं, तो इसका कारण उनमें असामान्य योग्यता (Abnormal Ability) का होना नहीं है, बल्कि उनके द्वारा निरंतर किया गया प्रयास। अत: हमको चाहिए कि सपनों को हकीकत में बदलने के लिए हम निरंतर प्रयास करते रहें। यह तभी संभव है जब हम उन्हें चुनौती के रूप में लें और इसी भावना से हम लक्ष्य को पूरा करने में सक्षम हो सकेंगे।

**Ravindra Nath Tagore** ने कहा है –

***'Dream is the wife who must talk, sleep is***
***husband who silently suffers.'***

अभिप्राय यह है कि हमेशा युवा और ऊर्जावान बने रहने के लिए आप सपने देखते रहें, क्योंकि जब आप सपने देखेंगे, तभी उन्हें हकीकत में भी बदल पाएंगे।

# 4

# इच्छा-शक्ति का विकास करें

## (Develop your strong will-power)

*एक महान संत थे। अचानक उनके पास सत्य की खोज कर रहा साधक आ गया और पूछने लगा, 'सत्य क्या है? कृपया मुझे बताइए।' संत ने साधक को ध्यान से देखा और बोले – 'आज यहां पानी उपलब्ध नहीं है और मुझे बहुत प्यास लगी है। पहले तुम मेरे लिए कहीं से पीने का पानी ले आओ, तभी मैं तुम्हारे प्रश्न का उत्तर दे सकूंगा।' साधक पानी की खोज में निकल पड़ा और रास्ते में जो पहला घर मिला वहीं उसने दस्तक दी। एक अत्यंत सुंदर स्त्री ने द्वार खोला। एक–दूसरे को देख दोनों प्रेम में पड़ गए। दोनों ने विवाह कर लिया और फिर उनके बच्चे हुए। एक दिन मूसलाधार बारिश में उनका घर–द्वार डूबने लगा, तो वह साधक पत्नी का हाथ पकड़कर और बच्चों को कंधे पर बैठाकर चलने लगा। पानी की तेज धार में जब वे सब बहने लगे, तो वह चिल्लाया 'बचाओ–बचाओ।' संत उसके सामने आ खड़े हुए और बोले – 'तुम तो सत्य की खोज में घर से निकलकर मेरे पास आए थे और तब मैंने तुम्हें पीने का पानी लेने भेजा था, फिर तुम इतने गहरे पानी में कैसे फंस गए?' यह सुनकर साधक निरुत्तर हो गया और भूला–सा खड़ा रहकर उनकी ओर देखता रहा।*

तात्पर्य यह है कि इच्छा–शक्ति में दृढ़ता का अभाव हमारे लक्ष्य की ओर बढ़ने में रुकावट बन खड़ा होता है और हम अपनी मंजिल तक नहीं पहुंच पाते, जैसा कि उपर्युक्त उदाहरण में साधक की सत्य खोजने की

इच्छा–शक्ति दृढ़ नहीं थी और इसीलिए उसने बीच में दूसरा मार्ग पकड़ लिया था।

**विक्टर ह्यूगो** ने कहा है –

> ***'People do not lack strength, they lack will-power.'***
> ***लोगों में शारीरिक बल का अभाव नहीं होता है, उनके पास 'इच्छा-शक्ति' की कमी होती है।***

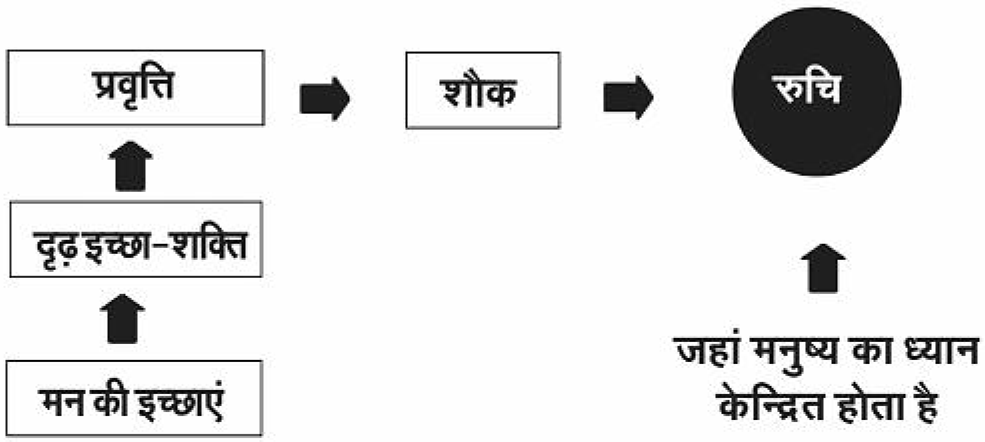
## ✻ क्या है इच्छा-शक्ति (Will-power)

हमारे मन में ढेरों इच्छाएं (Desires) उत्पन्न होती हैं। जिस वस्तु की हम मन में अभिलाषा करते हैं, हमारा मन अपनी कल्पना में उस वस्तु का निर्माण करता है। हमारी हार्दिक इच्छाएं, प्रेरणाएं कोरी कल्पना नहीं होतीं, बल्कि ये आगाज होती हैं वास्तविकता की। इन ढेरों इच्छाओं में से जो सबसे प्रबल होती है, वह इच्छा–शक्ति कहलाती है। इस इच्छा–शक्ति के बाद ही कर्म–सृष्टि की प्रक्रिया शुरू होती है और अंत में वह कार्य रूप में परिणत हो जाती है। मनोवैज्ञानिक भी कहते हैं कि सभी रचनात्मक कार्यों के पीछे इच्छा–शक्ति (will-power) ही क्रियाशील होती है।

Will-power is a powerful instinct of mind, like a battery, which generates energy within you. It propels you to an action with great force. You may call it a burning desire, which motivates you to achieve a purpose. In fact, this is a starting point of your movement to convert your dream into real.

स्पष्ट है, इच्छा–शक्ति के कार्य रूप में परिणत होने का एक विकास–क्रम होता है, जो इस प्रकार है –

- मन में उठी ढेरों इच्छाओं (Heaps of desires) में से जो अधिक बलवती होती है, वह हमारी **इच्छा-शक्ति** बनती है।
- इच्छा–शक्ति में जैसे–जैसे प्रबलता आती है, उसका स्वरूप भी अंत में हमारी रुचि (Liking / Interest) में बदल जाता है, जैसा कि निम्न Diagram में दर्शाया गया है –




## ध्यान रहे ...

- दृढ़–इच्छा–शक्ति के अभाव में रुचि पैदा नहीं होती।
- रुचि के अभाव में सफलता नहीं मिलती, क्योंकि अरुचि पूर्ण कार्य बेमन से किए जाते हैं।
- अपनी रुचि के अनुसार ही कार्य–लक्ष्यों का निर्माण किया जाता है।
- लक्ष्य–निर्धारण के बाद लक्ष्य–प्राप्ति की पूर्व–तैयारी (Preparedness for success) का होना आवश्यक है और इस क्रम में सर्वप्रथम है – **इच्छा-शक्ति को सुदृढ़ करना,** जिससे अबाध रूप से हम लक्ष्य की ओर बढ़ते रहें।

अब प्रश्न उठता है कि इच्छा–शक्ति के बावजूद भी अधिकांश लोग **लक्ष्य-सिद्धि में असफल क्यों होते हैं?** इसका कारण स्पष्ट है – सफल व्यक्ति अपनी इच्छा–शक्ति को सुदृढ़ करके रुचि, लगन, उत्साह, आत्मविश्वास तथा योग्यता से कार्य करते हैं, जबकि असफल व्यक्ति काम को बोझ समझकर बेमन से करते हैं जिसके कारण वह कार्य या तो अधूरा रह जाता है अथवा घटिया किस्म का होता है, क्योंकि उनकी इच्छा–शक्ति में दृढ़ता का अभाव होता है और ऐसी स्थिति में वे काम के प्रति रुचि, उत्साह आदि को विकसित नहीं कर पाते।

इसलिए अबाध रूप से अपने निर्धारित लक्ष्य तक पहुंचने के लिए जरूरी है कि आप पहले अपनी इच्छा–शक्ति को मजबूत करें। आपकी इच्छा–शक्ति जितनी प्रबल होगी, उतनी ही उसमें दृढ़ता आएगी और दृढ़ता के उसी अनुपात में –

- आपकी रुचि बढ़ेगी,
- आपके उत्साह को ऊर्जा मिलेगी,

- आप दृढ़ निश्चयी बनेंगे,
- आपके आत्मविश्वास में वृद्धि होगी,
- आप पूरी तल्लीनता से काम में जुटे रहेंगे और फिर,
- आप निश्चित तौर पर सफलता प्राप्त कर लेंगे।

**याद रखें,** अपनी प्रबल इच्छा–शक्ति के कारण ही **विलियम शेक्सपीयर** में नाटक लिखने की रुचि थी और इससे वे विश्व के एक महान नाटककार बने; संगीत के अद्‌भुत शौकीन **मोज़ार्ट** विश्व के महान संगीतकारों की पंक्ति में प्रतिष्ठित हुए थे; सारी रात छत पर बैठकर तारे निहारने के शौकीन **गैलीलियो** ने कई नए–नए तारों की खोज करके अन्यतम श्रेय प्राप्त किया था, आदि।

**गोइथे (Goethe)** ने कहा है –

> ***'He who is of firm will moulds the world to himself.'***
>
> ***दृढ़ इच्छा–शक्ति वाला व्यक्ति दुनिया को अपने माफिक ढाल लेता है।***

## ✳ कुछ प्रेरक उदाहरण (Inspiring Examples) :

**(1)** दृढ़ इच्छा–शक्ति रखने वाले व्यक्ति अपनी नई सूझबूझ से नए–नए ईजाद करके अपने जीवन–लक्ष्य की सिद्धि के साथ ही गौरव प्राप्त करते हैं।

- ***थॉमस अल्वा एडीसन*** *पेट्रोमैक्स में काम करते–करते परेशान हो गए थे। उन्हें बार–बार लैंप में तेल भरना पड़ता था। वे इस झंझट को समाप्त करना चाहते थे। उन्होंने सोचा, जब ये कालिख तेल के चलते जल सकती है तो बिजली के दो तारों से क्यों नहीं? उन्हें एक उपाय सूझा, क्यों न एक लंबी कालिख बनाई जाए और बिजली के दो तारों के बीच रखकर देखें। उन्होंने अपने एक मित्र को पास बुलाया। रुई के मोटे धागे को तेल में डुबोया और जलाकर राख कर दिया, उस राख को उठाकर फिलामेंट के बीच रखने का प्रयास किया, पर वह टूट गया। कितने ही प्रयासों में वह रास्ते में टूट जाता, जिससे वे*

*परेशान हो गए। लेकिन उन्होंने हिम्मत नहीं हारी। सातवीं बार वे राख को दो फिलामेंटो के बीच स्थापित करने में सफल हो गए और उन्होंने जैसे ही स्विच ऑन किया, कालिख से जुड़ा फिलामेंट प्रकाशित हो उठा। एडीसन की खुशी का ठिकाना न था। इस तरह बिजली के बल्ब का आविष्कार हुआ। उन्होंने संसार को बिजली की रोशनी दी थी, इसलिए उनकी मृत्यु पर अमेरिका की सभी बिजली की बत्तियां बुझा दी गईं थीं।*

**(2)** लक्ष्य को प्राप्त करने की जितनी गहरी इच्छा–शक्ति आपके अंदर होगी, उतनी ही सफलता हासिल करने की प्रेरणा आपको मिलेगी। इस संदर्भ में यहां एक उदाहरण है –

- *एक दिन एक व्यक्ति द्वारा सफलता का रहस्य पूछे जाने पर **महात्मा सुकरात** उसे एक नदी की तरफ ले गए। नदी के अंदर बढ़ते–बढ़ते जब पानी उनकी गर्दन तक आ पहुंचा, तो उन्होंने अचानक उसका सिर पकड़कर पानी में डुबो दिया। वह सिर को बाहर निकालने के लिए छटपटाया। उन्होंने जैसे ही उसका सिर पानी के ऊपर निकाला तो उस व्यक्ति ने पहले एक गहरी सांस ली। सुकरात ने पूछा – 'तुम्हारा सिर पानी के अंदर था, तब तुम्हें किस चीज की सबसे ज्यादा इच्छा थी?' व्यक्ति ने जवाब दिया, 'हवा की।' सुकरात बोले – 'यही सफलता का रहस्य है जो तुम जानना चाहते हो। सफलता की इच्छा उतनी ही गहरी हो, जितनी कि पानी में डूबने वाले को हवा की होती है।'*

**(3)** कहते हैं कि दृढ़ इच्छा–शक्ति से लोग आंखों के बिना भी देख सकते हैं। इस बात को साबित कर दिखाया है **विस्कोंसिन के टिम कोर्डेस** ने, जिन्होंने आंखों की रोशनी नहीं होने के बाद भी मेडीकल साइंस में एम.डी. की डिग्री हासिल की है।

- ***टिम कॉर्डेस** जन्म के पांच माह बाद ही लेबर नामक रोग का शिकार हो गए थे, जिसमें आंखों की देखने की क्षमता धीरे–धीरे कम होने लगी और 15 वर्ष की उम्र तक पहुंचते उनकी आंखों की*

*रोशनी पूरी तरह से चली गई। वे बिल्कुल अंधे हो गए, लेकिन उन्होंने हिम्मत नहीं हारी और अपनी पढ़ाई जारी रखकर मेडीकल स्कूल में दाखिला लिया। वहां पर उन्हें कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, किन्तु वे हर बार सफल होते गए और हाल ही उन्होंने एम.डी. की उपाधि लेकर साहस का उदाहरण पेश किया। दिन में 10 से 12 घंटे अस्पताल में काम करने वाले टिम अपने रोगियों का पूरा ध्यान रखते हैं।*

*टिम कहते हैं – 'मेरी दृढ़ इच्छा–शक्ति ने ही आज मुझे इस सुनहरे मुकाम पर पहुंचाया है। मुझको शुरु में कुछ दिक्कतों का सामना अवश्य करना पड़ा, परंतु बाद में सब कुछ ठीक होता चला गया।' टिम अपने मरीजों का परीक्षण स्वयं करते हैं, जिसमें एक्स–रे, ब्लड टेस्ट, इंजेक्शन लगाना आदि शामिल है। मेडीकल स्कूल के प्रोफेसर आरडंट कहते हैं, 'उसने मुश्किलों से घबड़ाए बिना चिकित्सा की हर विधि को भलीभांति सीखा।'*

*गौरतलब है कि टिम कॉर्डेस स्काइंग, संगीत में भी पारंगत हैं। अब उनकी अगली मंजिल फार्माकोलॉजी में पीएचडी की उपाधि प्राप्त करना है। वे मानते हैं कि यह तो उनके जीवन–यात्रा की शुरुआत है, उन्हें मानवता की सेवा में अभी काफी कुछ योगदान करना है। वे कहते हैं – **'दृष्टिहीनता जीवन की बाधा नहीं है। व्यक्ति को अपनी दृढ़ इच्छा–शक्ति का सम्मान करते हुए लक्ष्य की प्राप्ति के लिए पूरे समर्पण के साथ प्रयास करना चाहिए।'***

(4) ऊंची उपलब्धि हासिल करने के लिए हमें अपनी शून्य इच्छा–शक्ति को विकसित करने की प्रेरणा किसी से भी मिल सकती है, बशर्ते हमारा नजरिया सकारात्मक है। एक ऐसा ही प्रसंग यहां प्रस्तुत है, जिसमें एक राजकुमार ने प्रकृति के सौंदर्य से विमुग्ध होकर स्वयं सर्वोत्तम बनने की इच्छा–शक्ति को अपने अंदर विकसित किया –

- ***एक राजकुमार*** *अपने सुंदर बगीचे में टहल रहे थे कि अचानक उनके मन में ख्याल आया, 'बगीचे से उन्हें क्या फायदा?' आम के पेड़ से राजकुमार ने पूछा – 'बताओ तुम मेरे लिए क्या कर रहे हो?'* ***पेड़*** *ने जवाब दिया–'गर्मी में मेरी शाखाएं मीठे आमों से लद जाती हैं। माली उन्हें इकट्ठा करके आपको व आपके मेहमानों के सामने प्रस्तुत करता है।' 'शाबाश', राजकुमार बोले।*

  *फिर राजकुमार ने विशाल* ***वट वृक्ष*** *से यही प्रश्न किया। वट वृक्ष ने जवाब दिया – 'सुबह–सुबह जो पक्षी मधुर गीत गाकर आपको उठाते हैं, वह चहचहाते पक्षी मेरी शाखाओं पर आराम करते हैं। मेरी फैली हुई शाखाओं के नीचे ही आपकी भेड़ें व गाय–भैंसे आराम करती हैं।' 'शाबाश', राजकुमार ने कहा।*

  *अब राजकुमार ने* ***घास*** *से पूछा – 'तुम मेरे लिए क्या कर रही हो?' घास ने उत्तर दिया – 'आपकी भेड़ों व गाय–भैंसों को पुष्ट बनाने के लिए हम अपना बलिदान देते हैं।' राजकुमार प्रसन्न होकर बोले– 'बहुत अच्छा।' इसके बाद राजकुमार ने* ***नन्हें डेजी फूल*** *से पूछा – 'नन्हें मियां, तुम मेरे लिए क्या कर रहे हो?' डेजी ने कहा– 'कुछ नहीं। मैं आपको मीठे फल नहीं देता, आपके पक्षियों को घोंसला बनाने लायक स्थान नहीं दे सकता। यदि मैं कुछ कर सकता हूं तो वह यह है कि जितना हो सके, मैं एक सर्वोत्तम नन्हा डेजी बनूं।' ये शब्द राजकुमार के दिल को छू गए। घुटनों के बल झुककर उन्होंने नन्हें डेजी को चूम लिया। 'शाबाश! नन्हें फूल। तुम जैसा और कोई नहीं है। मैं तुम्हें हमेशा अपने परिधान के बटन–होल में लगाऊंगा, ताकि मुझे यह महान सच्चाई हमेशा याद रहे कि मैं भी जहां तक हो सके अपने अंदर सर्वोत्तम बनने की इच्छा–शक्ति को विकसित करूं। यह मेरे जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि होगी।'*

**Anon** ने कहा है –

> ***'The limit of man's achievement is his will.'***
> ***मनुष्य की उपलब्धि की सीमा 'इच्छा' है।***

(**5**) जिनके पास दृढ़ इच्छा–शक्ति है, वे कार्य–लक्ष्य की पूर्ति करने का संकल्प दृढ़ता के साथ कर लेते हैं और ऐसे व्यक्ति दृढ़ निश्चयी कहलाते हैं। संकल्प वह आत्मबल प्रदान करता है, जिससे सफलता का मार्ग स्वयं प्रशस्त होता जाता है। इतिहास, पुराण सभी इसके साक्षी हैं कि संकल्प के सामने देव, दानव और यहां तक कि भाग्य भी समर्पण कर देता है। इस संदर्भ में एक उदाहरण देखिए –

- *एक माता–पिता ने एक प्रकाण्ड पंडित को अपने बालक का हाथ दिखाया। पंडित जी ने हाथ देखकर बड़ी निराशा से बताया कि बालक के भाग्य में विद्या नहीं है। यह सुनकर बालक ने पूछा – 'महाराज, कहां होती हैं विद्या की रेखाएं, कृपया मुझे बताएं।' पंडितजी ने बालक के हाथ में संकेत से रेखा का स्थान बता दिया। उसी क्षण बालक एक तेज धार वाला चाकू लाया और उसकी नोंक से एक गहरी रेखा उसने हथेली पर खींच दी। खून की धार बह चली। पंडितजी बालक के साहस से चकित हो उठे। उन्होंने बालक के साहस की सराहना करते हुए कहा – 'चाकू से तो हाथ पर रेखाएं नहीं बनतीं, लेकिन दृढ़ निश्चय से यह संभव है कि तुम विद्या प्राप्त कर सको।'*

  *चूंकि बालक के मन में विद्या प्रास करने की दृढ़ इच्छा–शक्ति विद्यमान थी, उसने उसी क्षण दृढ़ता से शपथ ली और भाग्य में विद्या न होने की घोषणा को मिथ्या सिद्ध कर वह एक दिन महान व्याकरणाचार्य बन गया। उस बालक का नाम था –* ***पाणिनी,*** *जिन्हे विश्व में संस्कृत के महान्* ***व्याकरणाचार्य*** *के नाम से जाना जाता है।*

## निष्कर्ष

*नदी सागर से मिलने के लिए बहती है। यदि उसके मार्ग में अवरोध आ जाए तो उसको तोड़कर वह आगे बढ़ जाती है। इसी प्रकार से अभीष्ट सफलता पाने के लिए हमारी इच्छा–शक्ति में दृढ़ता होनी चाहिए। दृढ़ इच्छा–शक्ति से ही रुचि का विकास होता है और रुचि के अनुकूल ही लक्ष्यों का निर्माण होता है। अगर इच्छा–शक्ति में कभी शिथिलता आ जाए, तो हमारे कार्य अरुचिपूर्ण मन (यानी 'बेमन') से होंगे जो या तो अधूरे रह जाएंगे अथवा कार्य में सुंदरता नहीं आएगी। टीम वर्क में टीम की भावना* (Team spirit) *का होना अनिवार्य है, क्योंकि टीम स्प्रिट ही टीम मैम्बर्स की सामूहिक रुचि* (Collective Interest) *होती है और यह शक्ति ही टीम के निर्धारित लक्ष्यों को समयबद्ध पूरा करती है।*

*दृढ़ इच्छा–शक्ति के अभाव में हमारे मन–मस्तिष्क में नकारात्मक विचारों के पनपने से हृदय की दुर्बलता को बल मिलता है, जो हमारी लक्ष्य–सिद्धि में घातक सिद्ध होता है। इसका ज्वलंत उदाहरण महाभारतकाल के अर्जुन का है – 'कुरुक्षेत्र के युद्ध–स्थल पर सैन्य–परीक्षण के दौरान अपने स्वजनों, गुरु आदि को देखकर अर्जुन का मन इस भ्रम से भर गया कि उसके हाथों ये सब मारे जाने से वह पाप का भागी बनेगा। यह इसलिए हुआ, क्योंकि उसकी इच्छा–शक्ति इतनी सुदृढ़ नहीं थी कि वह इस भ्रम को मन में आने से रोक दे। फलस्वरूप वह हृदय की दुर्बलता को प्राप्त होकर अपना साहस, उत्साह, लगन और आत्मविश्वास सभी कुछ खो बैठा और अपना 'गांडीव' धनुष–बाण जमीन पर रखकर एक कायर की भांति रथ पर जाकर बैठ गया।*

**अंत में ऐसी स्थिति से बचने के लिए हम अपने संकल्प को भी मजबूत करें। इसके लिए हम अपनी इच्छा–शक्ति का विकास करें।**

## Some Powers of a Strong will

1. **Power to pack up :** We can pack up all wasteful thinking, to be freed from burdens and worries.
2. **Power to tolerate :** All irritation and annoyance disappear and nothing disturbs our frame of mind.
3. **Power to accommodate :** Like the ocean that merges all that flows into it, we can merge all that happens including the unwelcome situations.
4. **Power to face :** Nothing seems like an obstacle, but rather a stepping stone to victory.
5. **Power to co-operate :** We don't feel that we are competing with anyone, but rather we are helping all.
6. **Power of modification :** With our increased self-confidence we can accurately assess and modify any situation, as per our will.
7. **Power to withdraw :** We can withdraw any vice from our within to save the sense of goodness far our noble actions.
8. Power to convert weaknesses into strengths.
9. Power to awaken the consciousness of the self.
10. Power to die at our will like Bhisma Pitamah.

## याद रखें ...

यह हम सभी जानते हैं कि धर्म–अधर्म क्या है? अच्छा–बुरा क्या है? परन्तु हम अक्सर अधर्म (यानी बुरे) पक्ष की ओर ज्यादा झुकाव रखते हैं। इसका कारण है – हमारी सुदृढ़ इच्छा–शक्ति का अभाव।

'अच्छे' का अर्थ है जोड़ना। यह कार्य सुदृढ़ इच्छा–शक्ति

के बिना नहीं हो सकता, जिसका अभाव हमारे अंदर अक्सर होता है। 'बुरे' का अर्थ है तोड़ना, इसमें इच्छा–शक्ति का होना आवश्यक नहीं है। **स्वामी बुधानंदजी** कहते हैं कि **'विनाशकारी वस्तुओं में बड़ा आकर्षण होता है और माया के राज्य में बुरी चीजों में अदम्य खिंचाव होता है, लेकिन जल्दबाजी में कदम उठाकर हम बाद में पछताते हैं और अपने ही रचे अंधकार में रुदन करते हैं।'** इसकी पुष्टि में लंकापति रावण का यहां एक ज्वलंत उदाहरण है –

- *मरणासन्न लेटे हुए रावण ने दशरथ–पुत्र लक्ष्मण से कहा था – 'मेरी इच्छाएं थीं कि मैं समुद्र का खारा जल मीठा करूं और मृत्युलोक से इंद्रलोक में सीधा जाने के लिए सीढ़ियां बनाऊं, लेकिन मैंने इन्हें साकार रूप न देकर पहले श्रीराम से युद्ध करने का संकल्प ले लिया और इसका परिमाम जो मुझे मिला है, उसे तुमने देख लिया है।'*

इसी प्रकार हम भी जीवन में कभी–कभी गलत शब्दों का प्रयोग करके दूसरे के हृदय को घायल कर देते हैं, जिसका परिणाम हमें ही हानि से भुगतना पड़ता है। इन शब्दों का बुरा प्रभाव जानते हुए भी हमारे अंदर इतनी इच्छा–शक्ति नहीं होती कि हम उन शब्दों को भीतर ही रोक लें। सारांश यह है कि **दृढ़तापूर्वक गलत को नकार देना और सही को अपनाना ही इच्छा–शक्ति है, जिसका अभाव हमारे भीतर होता है।** भले ही मन में ढेरों इच्छाएं उत्पन्न हों, लेकिन **एक सुदृढ़ इच्छा–शक्ति का उदय हृदय से होता है, जिसका सीधा संबंध चेतना** (जो सकारात्मक रूप है) **से जुड़ा है।** अतः दुर्बल पक्ष से बचने का एक ही साधन है और वह है – इच्छा–शक्ति का विकास।

अब प्रश्न है, **कैसे हो इच्छा–शक्ति का विकास?** बस, आपको इच्छा–शक्ति की रेसिपी को स्वयं के अंदर की रसोई में तैयार करना आना चाहिए। इस रेसिपी में क्या–क्या है जरूरी, देखिए यहां –

* **सबसे पहले हम अपनी भीतरी बुराइयों पर जीत हासिल करें।** इसका सरल उपाय यह है कि हम अपने दिव्य तत्व (Divinity) को पहचानें, जो हमारे हृदय में निवास करता है, अर्थात् हम अपने चेतन स्वरूप में स्थिर हों। दिवत्य को जानने के लिए हमें **'कायरता'** और **'मिथ्यावाद'** से बचना होगा। **स्वामी विवेकानंद** ने कहा है –

  ***'उठो, साहसी बनो, वीर्यवान बनो। तुम स्वयं अपने भाग्य के निर्माता हो। तुम्हें जो कुछ बल और सहायता चाहिए, सब तुम्हारे भीतर ही विद्यमान है।'***

❑ ***श्रीकृष्ण*** *ने अर्जुन को चेतन स्वरूप में स्थिर हो जाने को इसलिए कहा था कि वह 'संशयात्मक' बुद्धि से हटकर 'निश्चयात्मक' बुद्धि को ग्रहण करे, जिससे वह अपनी पूर्ववत् इच्छा–शक्ति को पुनः जागृत कर कायर – जैसे कृत्य त्यागे और रणभूमि में खड़ा होकर अपने लक्ष्य की सिद्धि करे। ऐसा करने से ही वह विजेता बना था।*

* एक बार की विफलता को अपने सम्पूर्ण जीवन की असफलता बिल्कुल न मानें। विफलता और सफलता में जमीन–आसमान का अंतर है। विफलता इसलिए मिली कि पहले इच्छा–शक्ति का अभाव था। इच्छा–शक्ति के विकास के लिए दृढ़ इच्छा का होना अत्यंत आवश्यक है।

* केवल भौतिक वस्तु की ओर अपना झुकाव न बढ़ाएं। आदर्श स्थापित करने वाली इच्छा को भी अपने अंदर विकसित करें।

❑ ***उपन्यासकार मुंशी प्रेमचंद*** *से उनकी पत्नी शिवरानी ने अपने पास से पैसे देते हुए कहा – 'आप अभी बाजार जाकर अपने लिए कोट का कपड़ा ले आइए।' प्रेमचंदजी ने कहा – 'ठीक है, आज कपड़ा आ जाएगा।' शाम को जब वे खाली हाथ लौटे, तब उनकी पत्नी ने पूछा, 'कपड़ा क्यों नहीं लाए?' कुछ क्षण तो वे चुप रहे फिर बोले– 'मैं कुछ ही दूर गया था कि सामने से प्रेस का एक कर्मचारी आ गया। उसकी लड़की की शादी में पैसों की कमी पड़ गई थी, उसकी आवश्यकता को देखकर मैंने अपने कोट के कपड़े के पैसे उसे दे दिए। मेरा कोट तो फिर कभी भी बन सकता है, किन्तु*

*लड़की की शादी नहीं टल सकती थी।' शिवरानी धीरे से बोली, 'मैं जानती थी कि यही होगा। वह नहीं मिलता तो और कोई मिल जाता।' प्रेमचन्दजी मुस्कराकर रह गए।*

**सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति आदर्शमय जीवन में विश्वास करते हैं। वे परदु:खकातर होते हैं, भौतिक–संग्रह में विश्वास नहीं करते, बल्कि संचय के वितरण, त्याग में ही जीवन का उत्कर्ष समझते हैं।**

* ऐसी इच्छा–शक्ति को भी मन में आने दें, जिससे सामाजिक जीवन की निराशाजनक परिस्थितियों में सुधार के लिए उल्लेखनीय परिवर्तन लाए जा सकते हैं। जैसे– बंग प्रदेश के राजा राममोहन की इच्छा–शक्ति ने यदि सती प्रथा को बंद नहीं कराया होता तो आज भारत में महिलाओं की क्या दशा होती।

  आज हमारे देश और सामुदायिक जीवन में चरित्र निर्माण की अत्यधिक आवश्यकता है। इस दिशा में अपनी इच्छा–शक्ति का विकास कर हम क्रांतिकारी परिवर्तन ला सकते हैं। **हरबर्ट स्पेंसर** ने कहा है –

  ***'मानव की सबसे बड़ी आवश्यकता शिक्षा नहीं, चरित्र है और यह उसका सबसे बड़ा रक्षक है।'***

* दूसरों की इच्छाओं के आगे न झुककर केवल अपनी इच्छाओं का सम्मान करें, जिससे हमारी इच्छा–शक्ति के विकास को बल मिले। **ध्यान रहे,** परिस्थितियों से हार मानकर अपनी रुचि का परित्याग करने अथवा किसी और के थोपे काम को चुपचाप स्वीकार करने से कामयाबी हासिल नहीं होती।

❑ *दो भाई थे। एक बादशाह की नौकरी करता था और दूसरा मेहनत करके गुजर–बसर करता था। बादशाह की नौकरी करने वाले भाई ने मेहनत करने वाले भाई से कहा – 'तू भी बादशाह की नौकरी क्यों नहीं कर लेता? तुझे कड़ा परिश्रम नहीं करना पड़ेगा।' इसके जवाब में उसने कहा, 'भाई, तू भी मेहनत करके क्यों नहीं कमाता? इससे तुझे गुलामी और अपमान की जिंदगी से*

*छुटकारा मिल जाएगा। समझदारों का कहना है कि सुनहरी पेटी बांधकर बादशाह के दरबार में दिनभर खड़े रहने से कहीं ज्यादा अच्छा है मेहनत की रोटी खाकर आत्मसम्मान की रक्षा की जाए।'*

* बीते दिनों के बारे में अधिक सोचना और आने वाले दिन की चिंता करना ये दोनों इच्छा–शक्ति के विकास में बड़ी बाधाएं हैं। अतः हम अपनी मानसिक ऊर्जा को व्यर्थ ही नष्ट होने से बचाएं, जिससे इच्छा–शक्ति का विकास–क्रम निरंतर जारी रहे। **ध्यान रहे,** ऊर्जा नष्ट होती है –
    - व्यर्थ चिंतन में,
    - व्यर्थ की चिंता से,
    - व्यर्थ की बातों में,
    - निरर्थक कार्यों में,
    - निरुद्देश्य और बेबुनियाद भय से,
    - कामुक विचार और कल्पनाओं में,
    - उन चीजों के लिए परेशान होने में जिनसे हमारा दूर–दूर तक का वास्ता नहीं है।
* एकाग्रता से इच्छा–शक्ति के विकास में बड़ी सहायता मिलती है। मन एकाग्र होगा तो वह इधर–उधर नहीं भटकेगा और इच्छा–शक्ति बढ़ेगी, खासकर जिनमें हमारी रुचि अथवा शौक है।
* कमजोर इच्छा–शक्ति को सुदृढ़ बनाने का एक उपाय है – **चिंतन प्रणाली**। इसके जरिए हम अपने विचारों को गलत दिशा में जाने से रोककर अपनी इच्छा–शक्ति में सुदृढ़ता अवश्य ला सकते हैं।

## चलते-चलते

कुछ लोग यह कहते हैं कि इच्छा–शक्ति के विकास की जरूरत उन्हीं को होती है जो महत्त्वाकांक्षी हैं और बड़े–बड़े कार्यों में लगे हैं। ऐसे लोग अपनी वर्तमान उन्नति में ही संतोष करते हैं और उससे आगे बढ़ने के लिए अपनी इच्छा–शक्ति का विकास नहीं कर पाते।

तो क्या संतोष का अर्थ वर्तमान उपलब्धि तक ही सीमित है? **महान विचारक इमर्सन** कहते हैं –

***'व्यक्ति को कभी भी वर्तमान स्थिति से संतुष्ट नहीं होना चाहिए। वर्तमान स्थिति को विकास के सोपान का एक पायदान मानें। विकास का पायदान अंतहीन होता है, अतः किसी पायदान को अंतिम मानकर ही न बैठ जाएं। उत्कर्ष पर वही पहुंचता है जिसे वर्तमान स्थिति से क्षोभ होता है और अधिक पाने की उत्कृष्ट अभिलाषा।'***

उक्त कथन का सार यह है कि 'संतोष' एक लक्ष्य का निर्धारण कर लेने के पश्चात उस दिशा में धैर्य से चलने की स्थिति है। दूसरे शब्दों में, **संतोष एक पड़ाव है, जहां कुछ समय रुककर हमें फिर आगे बढ़ जाना है।**

**याद रहे,** आगे बढ़ने के लिए जिस धरातल की आवश्यकता पड़ती है, संतोष उसी का निर्माण करता है। संतुष्ट मन:स्थिति वाला व्यक्ति अपनी तुलना स्वयं से करता है, किसी दूसरे से नहीं और फिर वहीं से आगे बढ़ने की योजना बनाता है।

अतः कहीं आपकी इच्छा–शक्ति बीच में शिथिल न पड़े, इसके लिए आप उत्साही मन से अपने मन–संकल्प को दोहराते रहें और साथ में अपनी इच्छा–शक्ति का विकास करते रहें।

5

# पहले स्वयं पर विश्वास करें

**वि**श्वास!

आखिर यह है क्या?

यह एक शक्तिशाली शब्द है, जिससे आपकी सोच प्रभावित होती है।

पर कैसे?

सूरज रोज निकलता है और रोज डूबता है, यह हमारा विश्वास है। यदि एक रोज न निकले तो?

'नहीं, ऐसा नहीं हो सकता' – यह भी विश्वास है।

भूगोलशास्त्र के अनुसार सूरज तो स्थिर है, पृथ्वी सूरज के चारों ओर चक्कर लगाती है, लेकिन इस प्रक्रिया को भी देखा किसने है?

यह वैज्ञानिक बताते हैं, पर उससे भी ज्यादा हमें विश्वास है कि सूरज रोज सुबह निकलेगा और शाम को अस्त होगा।

संसार में दो प्रकार की सोच वाले व्यक्ति मिलते हैं – (1) सकारात्मक सोच वाला, जो विश्वास से भरा होता है क्योंकि वह प्रकृति के नियम (Law of Nature) में अटूट विश्वास रखता है। (2) नकारात्मक सोच वाला, जो किसी भी प्रकार के विश्वास से हीन होता है, क्योंकि वह 'तर्क' में ज्यादा विश्वास कर 'संदेह' से घिरा रहता है। ऐसे व्यक्ति में आत्मविश्वास की बेहद कमी होती है, जिसके कारण वह सोचता है, 'मैं यह कार्य कैसे कर सकता हूं' या 'मैं नहीं कर सकता।'

अब आप जरा इन दोनों किस्म के व्यक्तियों पर गौर करें – बाहरी दृष्टि से दोनों ही स्वस्थ हैं, स्मार्ट हैं, लेकिन एक विश्वास का धनी है और दूसरा विश्वास से हीन है। यह अन्दरुनी स्थिति है जो बाहर से दिखाई नहीं देती,

लेकिन विचारों और सोच से प्रकट होती है। प्रकृति का यह नियम है कि 'वही कुछ पा सकता है जो सोचता है कि वह पा सकता है, वही करने की क्षमता रखता है जो सोचता है कि वह कुछ भी कर सकता है।' स्पष्ट है, 'विश्वास' से हमें ऊर्जा प्राप्त होती है, जिससे काम करने का रास्ता हमें स्वयं सूझ जाता है और निश्चय ही हम सफलता प्राप्त कर लेते हैं।

## अतः याद रखें –

- अपने विश्वास के आधार पर आप जो चाहें कर सकते हैं और जो चाहें पा सकते हैं, क्योंकि आप असीम शक्ति के मालिक हैं।
- आपका विश्वास आपकी सफलता की बुनियाद है। आपने विश्वास के साथ सकारात्मक सोच से अपना लक्ष्य निर्धारित कर उसे पूरा करने का संकल्प लिया है, अतः आप उसी पर दृढ़ रहें।
- आपका स्वयं में विश्वास होने के कारण ही दूसरे लोग आप में विश्वास करते हैं और दूसरों का विश्वास जीतना आपकी सफलता का निश्चित मापदण्ड है।

**ऋग्वेद** में लिखा है –

***'That man acquires strength of body and soul and attains to happiness, whose heart is free from suspicion and is filled with faith.'***

❑ *सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक* **डॉक्टर जगदीशचंद्र बोस** *ने खोज की कि सभी पेड़–पौधों में जीव–जंतु एवं प्राणी की भांति प्राण होते हैं, वे दुःख–दर्द का अनुभव करते हैं। यदि पौधों को जहर दे दिया जाए, तो वे भी मर जाते हैं। अपने इस अनुसंधान का प्रदर्शन करने के दौरान, इंग्लैंड में उन्होंने एक इंजेक्शन में जहर भरकर उसे एक पौधे में लगा दिया, लेकिन पौधा मरा नहीं। वहां पर*

*एकत्रित जनसमुदाय उनकी हंसी उड़ाने लगा। चूंकि उन्हें अपनी खोज और उससे कहीं ज्यादा स्वयं पर पूरा विश्वास था, उसी वक्त उन्होंने सोचा कि जब यह पौधा इस जहर से नहीं मर सकता, तो मैं भी इस जहर से कैसे मर सकता हूं? वे उसी जहर का इंजेक्शन स्वयं में भी लगाने को तैयार हुए कि आयोजकों में से एक व्यक्ति ने उनका हाथ रोककर कहा – 'सर, हमने जहर के स्थान पर इस शीशी में रंगीन पानी भर दिया था।' डॉक्टर बोस ने वह प्रयोग वास्तविक जहर से दुबारा किया और पौधा धीरे–धीरे मुरझा गया। उन्हें अपने प्रयास और स्वयं पर इतना अटूट विश्वास था कि अंत में पूरे विश्व को उनकी इस खोज पर पूर्ण मान्यता देनी पड़ी।*

**श्री रामकृष्ण परमहंस** ने कहा है –

***'जिसके पास विश्वास है, उसके पास सबकुछ है, जिसके पास विश्वास नहीं, उसके पास कुछ भी नहीं। विश्वास ही जीवन है और अविश्वास मृत्यु।'***

## अविश्वसनीय न बनें :

स्थिर बुद्धि, आत्मबल और विश्वास से हीन व्यक्ति अविश्वसनीय कहलाते हैं। ऐसा व्यक्ति –

- इतना दब्बू, डरा हुआ और अस्थिर बुद्धि का होता है कि प्रत्यक्ष दिखाई देती बात को भी स्वीकारने से कतराता है।
- दूसरे का समर्थन तो कर देता है, लेकिन स्वयं कोई निर्णय लेने में हिचकता है।
- कितना भी भला क्यों न हो, मगर विश्वास के योग्य नहीं होता, क्योंकि न मालूम किस समय वह काम को अधूरा छोड़कर बैठ जाए।
- अपने निश्चय पर कायम नहीं रहता और इसी कारण उसे जिम्मेदारी का काम नहीं सौंपा जाता।

साहस और आत्मविश्वास की कमी के कारण अविश्वसनीय व्यक्ति दूसरों के साथ चलना पसंद करते हैं। दूसरों की नजर में अच्छा बने रहने

के लिए वे भेड़ की तरह एक झुंड में चलते हैं। इनमें से कुछ लोग अपने को दूसरों से अच्छा समझते हैं, क्योंकि वे गलत काम का समर्थन नहीं करते। लेकिन उनमें गलत लोगों का विरोध करने का साहस और आत्मविश्वास नहीं होता। वे यह नहीं समझ पाते कि विरोध न करने का मतलब 'समर्थन' देना है और गलत काम को बढ़ावा देना है।

अत: जीवन में सफल होने के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि पहले आप स्वयं पर विश्वास करें, तभी दूसरे लोग आप पर विश्वास करेंगे, अन्यथा आप भी अविश्वसनीय कहलाएंगे और ऐसे लोगों के जीवन का कोई मूल्य नहीं होता।

- *पर्वतारोहण (Mountaineering) के एक अभियान के लिए N.C.C. कैडेट छात्रों से नाम मांगे गए और उन नामों में से कुछों का चयन भी कर लिया गया। चयन–प्रक्रिया के पूर्ण होने के पश्चात एक कैडेट–छात्र अभियान के आयोजक के पास पहुंचा और उसने अभियान में भाग लेने की इच्छा जाहिर की। अभियान दल के नेता ने पूछा – 'उचित समय पर आपने अपना नाम हमें क्यों नहीं भेजा?' उस छात्र ने उत्तर दिया – 'उस समय मैं यह निश्चित नहीं कर पाया कि मैं सफलतापूर्वक इसमें भाग ले सकता हूं। अब मैं विचार करता हूं कि मुझे भी इसमें भाग लेना चाहिए।' दल के नेता ने कहा – 'जब आपको सफलतापूर्वक अभियान संपन्न करने का स्वयं पर विश्वास नहीं है, तो मैं कैसे विश्वास करूं कि आप बीच रास्ते में अभियान का साथ नहीं छोड़ेंगे?' उस कैडेट–छात्र का चुनाव नहीं हो सका।*

***F.W. Robertson** ने कहा है –*

***'To believe is to be strong.'***
***विश्वास करना शक्तिशाली बनना है।***

## निष्कर्ष

*विश्वास हमारे जीवन का आधार है। एक–दूसरे पर विश्वास, सम्मान, मर्यादा, भक्ति, प्रेम, वात्सल्य, अनुराग, वैराग्य – ये जीवन के सभी मूल्य कहीं–न–कहीं विश्वास पर ही टिके हुए हैं। इसे हम यों कहें कि पूरा विश्व–जीवन ही इस*

*एक शब्द पर टिका हुआ है। यह 'विश्वास' अनंत है, सनातन है। यह विश्वास ही है जिसके आधार पर एक परिवार टिकता है, समाज बनता है, देश और राष्ट्र का निर्माण होता है। विश्वास मानव–चरित्र का आधार है। विश्वास ही है जो जीवन को जीने योग्य बनाता है।*

*विश्वास में अपार शक्ति है। अपने विश्वास को बार–बार दोहराने से हमारे साहस में अभूतपूर्व वृद्धि होती है। साहस व्यक्ति के आत्मविश्वास की रीढ़ है। जिस समय आप यह कहते हैं – 'मैं इस काम को अवश्य पूरा करूंगा', तब इससे न केवल साहस और उत्साह बढ़ता है, आत्मविश्वास की शक्ति में भी प्रबलता आती है। इससे मार्ग में आने वाली बाधाएं स्वत: हट जाती हैं तथा अपनी योग्यता पर आपका दृढ़ विश्वास नकारात्मक विचारधारा को नष्ट कर देता है। अत: दृढ़ विश्वासी बनने के लिए आप –*

- *संशय अथवा अविश्वास को अपने मन में कहीं स्थान न दें।*
- *अपने निर्णय पर अटल रहें, दृढ़ निश्चयी बनें।*
- *अपने लक्ष्यों के प्रति संकल्पकृत बने रहें।*
- *स्वयं को अनुशासित कर अपने मनोबल को सदा ऊंचा रखें।*
- *स्वयं को दूसरों की अपेक्षा कम भाग्यशाली कभी न समझें।*
- *ईश्वर में दृढ़ आस्था रखें और स्वयं को ईश्वर का पुत्र अथवा दूत समझें।*
- *अपनी सकारात्मक सोच बनाए रखें और*
- *विश्वास करें, 'जीत उसी की है जो दृढ़ विश्वासी है।'*

*अंत में, याद रखें,* ***बेढ़ब स्थितियों में भी विश्वास की जीत होती है, क्योंकि यह मानव और प्रकृति संरचना का मूलमंत्र है। अत: आपके पास जो विश्वास है, उसे सुरक्षित रखें, उसे बढ़ाएं और उसका सम्मान करें।***

# याद रखें ...

यदि आप विश्वास के साथ किसी काम को करने की सोच रहे हैं, तो सिर्फ सोचने में ही आपके विश्वास की पूर्णता नहीं है, बल्कि आपको वह कार्य करना भी है और वो भी दृढ़ विश्वास के साथ। अब प्रश्न है, **दृढ़ विश्वासी कैसे बनें?**

**दृढ़ विश्वास उपजता है आस्था से,** जिसका सीधा संबंध हमारी चेतना (Consciousness) से जुड़ा है। इसमें 'सत्य' और 'प्रेम' दोनों का समावेश है। अतः यह समझने के लिए कि 'आस्था क्या हैं', भगवान में आस्था का जिक्र यहां करना उचित रहेगा –

प्रायः सभी भगवान में विश्वास करते हैं – रोज मंदिर जाते हैं, घर में पूजा–पाठ करते हैं, आदि। पर ये सब किसलिए? दरअसल, हम अपने स्वार्थ के लिए मंदिर जाते हैं और अपने सुख–वैभव के लिए भगवान से मनौती मांगते हैं, जैसे–नौकरी लग जाए, बिजनेस खूब चले, बच्चों की अच्छी जगह शादी हो जाए, इत्यादि। जब हम रोज सुबह–शाम भगवान से भौतिक सुख–संपदा ही मांगते रहेंगे, तब कहां रहा हमारा भगवान से प्रेम, भगवान में हमारी आस्था? आस्था वाला (भक्त) तो 'देने' की बात करता है, 'लेने' की नहीं, जैसे – भगवान कृष्ण के मांगने पर श्याम खाटू बाबा ने अपना शीश उनको दान कर दिया था, एकलव्य ने गुरु द्रोणाचार्य के मांगने पर अपने सीधे हाथ का अंगूठा गुरु–दक्षिणा में उनको भेंट कर दिया था, आदि।

***'खुद को कर इतना बुलंद कि हर तकदीर से पहले।***
***खुदा बंदे से पूछे, बता तेरी रजा क्या है?'***

अतः यदि हमें मांगना ही है, तो प्रेमाभक्ति मांगें, 'लेने' की बजाय 'देना' सीखें, तभी हमारी 'भगवान में आस्था' कहलाएगी।

अब आप यदि गौर से देखें, तो दुनिया में तीन श्रेणी के व्यक्ति मिलते हैं–

(1) जो कुछ करते हैं।

(2) जो कुछ होते हुए देखते हैं, पर करते नहीं।

(3) जो कुछ देखते हैरान होते हैं कि 'यह हुआ क्या'?

प्रथम श्रेणी के व्यक्ति 'आस्था' से जुड़े हैं, Positive believing के स्वामी हैं। फिर तो आप यह मान लेंगे कि आस्था के बिना किया गया काम एक सपने की तरह है। सपने का कोई अस्तित्व नहीं होता, जबकि काम अस्तित्व में रहता है। इसी प्रकार आस्था में सक्रियता है, यह जीवंत है। आस्था के बारे में **F.L. Holmes** ने कहा है –

***'Faith is God at work.'***

हर एक के जीवन में कुछ क्षण ऐसे आते हैं जो हमारी इच्छा के विपरीत होते हैं और हम प्रतिकूलता का अनुभव करते हैं। यह वो स्थिति है जिसमें सही निर्णय लेना कठिन प्रतीत होता है और हमारी आस्था को प्रभावित करने की कोशिश करती है, लेकिन सकारात्मक सोच में ये क्षण परिवर्तनशील हैं। अतः हम इन्हें अनदेखे समझकर अपनी भावनाओं को नियंत्रित करें और अपनी आस्था को गिरने से बचाए रखें। **कारण** – आस्था रहेगी, तो विश्वास भी बना रहेगा।

## अत: स्पष्ट है –

- आस्थावान व्यक्ति अपने कार्य तथा उद्देश्य से कभी नहीं हटते।
- आस्था से उत्पन्न हमारा विश्वास हमें कठिनाइयों से पार ले जाता है।
- दृढ़ विश्वास के बल पर हम बुरे समय में भी मुस्कराते हैं और अपनी कार्य सिद्धि की शक्ति को प्रबल बनाते हैं।
- जिस वस्तु का अस्तित्व नहीं है, उसे हम दृढ़ विश्वास से उत्पन्न कर सकते हैं – जैसा कि **टेनीसन** ने कहा है –

  ***'सत्य, प्रेम और विश्वास के द्वारा ऐसी कोई चीज नहीं, जो पाई न जा सके।'***

दृढ़ विश्वास वाले व्यक्ति आत्मनिर्भरता की ओर अग्रसर रहते हैं, क्योंकि वे आत्मसम्मान के प्रति पूरे सजग रहते हैं। उन्हें अपनी जीत का

पूरा विश्वास होता है। उनके व्यवहार में आत्मविश्वास की झलक मिलती है। आत्मसम्मान से ही बढ़ता है आत्मविश्वास और इससे मिलती है आत्मनिर्भरता। ऐसे व्यक्ति अपने आचरण से अपने आत्मसम्मान की रक्षा करते हुए अपने राष्ट्र को राष्ट्रीय अर्थ देते हैं। ऐसा ही एक सटीक उदाहरण आप यहां देखिए–

- *एक भारतीय सज्जन किसी काम से जापान गए थे। वहां रेल से यात्रा करते समय एक स्टेशन पर उनके निकट एक बालक जापानी मिठाई बेचने आया। उन्होंने उस बालक को बड़ा सिक्का देकर थोड़ी मिठाई खरीद ली। बालक शेष राशि लौटाने के लिए जब अपनी जेब देख रहा था, तभी ट्रेन चल दी। बालक उन्हें राशि नहीं लौटा पाया। राशि छोटी थी, इसलिए उन सज्जन ने उसे भुला दिया।*

    *अगले स्टेशन पर स्टेशन मास्टर भारतीय डिब्बे के पास आकर जोर से कहने लगा – 'वे सज्जन कौन हैं, जिन्होंने पिछले स्टेशन पर बालक से मिठाई खरीदी थी?' भारतीय ने बताया कि उन्होंने ही मिठाई खरीदी थी। इस पर स्टेशन मास्टर उन्हें कुछ रेजगारी देने लगा। भारतीय यात्री ने पूछा, 'यह राशि कैसी?' तब स्टेशन मास्टर ने उन्हें बताया कि 'उस बालक का उन्हें अभी तार मिला है। आपकी कुछ राशि मैं आपको लौटा दूं।' यात्री ने जब तार–खर्च के बारे में पूछा, तो स्टेशन मास्टर ने बताया कि जितनी राशि आपको उसने भेजी है, उससे अधिक राशि तार भेजने में उसे खर्च करनी पड़ी है।'*

    यह है चेतना का एक उदाहरण उस बालक का, जो सकारात्मक विश्वास (Positive Believing) का धनी था। क्या ऐसे व्यक्ति का दृढ़ विश्वास कभी डिग सकता है?

    स्पष्ट है, **जीत उसी की है, जिसे 'स्वयं' पर विश्वास है।**

# 6

# आत्मविश्वास है तो सब संभव है

**क्या** किसी कार्य से 'आप' अथवा युद्ध मैं 'सैनिक' जीतते हैं? वास्तव में जीत दिलाता है आपका **आत्मविश्वास** (Self-confidence) जो आपकी आन्तरिक शक्ति है और जिसके बल पर आप किसी कार्य अथवा युद्ध में संलग्न होते हैं। सिकंदर से वे ही राजा हारे, जिनके पास आत्मविश्वास नहीं था, लेकिन उसी सिकंदर के हौसले पस्त हो गए थे आचार्य चाणक्य की एक ललकार सुनकर।

- ***सिकंदर*** *के आक्रमण की बात सुनकर ढेरों स्त्रियां और बच्चे तक्षशिला विश्वविद्यालय के भवन में आ छिपे। सिकंदर यहां भी आ पहुंचा। उसने अपने सैनिकों को आदेश दिया, 'भवन की ईंट से ईंट बजा दो।' लेकिन भवन के द्वार पर खड़े (आत्मविश्वास से भरे)* ***चाणक्य*** *ललकार कर बोले – 'क्या विश्व–विजय की कामना रखने वाला सिकंदर स्त्रियों और बच्चों का वध करने आया है? वीरता दिखानी है तो रणभूमि में जाओ।' सिकंदर भौंचक्का रह गया। जिसका नाम सुनकर लोग कांप उठते थे, उस सिकंदर को ऐसी फटकार, किसमें साहस था इतना? मगर चाणक्य ने अपने आत्मविश्वास के बल पर ऐसा कर दिखाया और सिकंदर को अपना घोड़ा मोड़ना पड़ा।*

## आखिर 'आत्मविश्वास' है क्या?

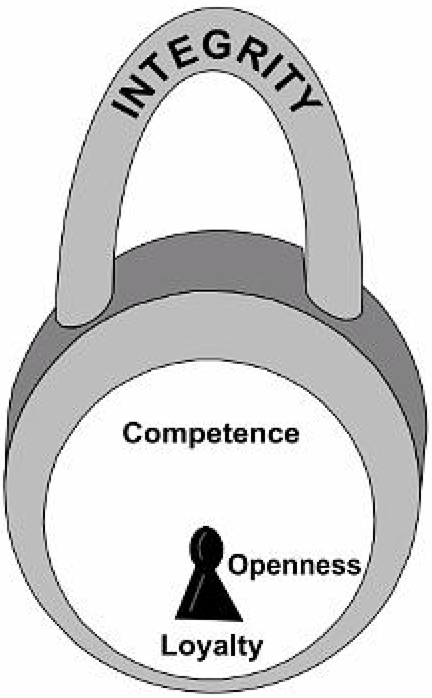
**R.W. Emerson** ने कहा है – ***'Trust Thyself'***

इसका अर्थ है, अपने आप पर विश्वास करो। आत्मा में शक्ति है और शक्ति के विश्वास में शक्ति है, जैसा कि आप पिछले अध्याय में पढ़ चुके हैं।

We should instil the confidence in our 'self' first. Then we get to know and recognize our real being, the soul. Soul is spiritual energy, the part and parcel of Supreme Being (God). When you trust this energy, you appear to believe that your trust is also filled with energy. It is a confidence nurtured in the truth of God and self and, so, it enables you to carry on and leads to victory.

Remember, your may look very energetic outwardly, but, if you lack trust in yourself, you will be the weakish person. Hence, the first requisite to build self-confidence is the 'trust' which you should develop in the 'self.'

'Trust' में चार मुख्य गुणों का समावेश है, जो हम किसी ताले (Lock) में भी देख सकते हैं। वे तत्व यहां नीचे Diagram में दर्शाए गए हैं –




- **Integrity (एकता) :** इसका संबंध सत्य और ईमानदारी से है, जो किसी चरित्रवान के आचरण में प्राय: झलकते हैं।
- **Competence :** स्वयं में कार्य करने की ऐसी क्षमता कि कथनी और करनी में अंतर न रहे। आप जो कहें, उसे अवश्य करेंगे।

- **Loyalty :** दूसरे के लिए निष्ठापूर्ण वफादारी से काम करना, जिससे उसका अहित न हो।
- **Openness :** ईमानदारीपूर्ण स्वयं पर विश्वास, जो सिर्फ सत्यता ही प्रगटे।

अत: स्पष्ट है, 'Trust' आत्मविश्वास का प्रमुख अंग है। यदि हमें स्वयं पर विश्वास नहीं है, तो आत्मविश्वास की कल्पना करना व्यर्थ होगा।

❑ ***एक राजा*** *को अपने राज्य के लिए राज–ज्योतिषी की आवश्यकता थी, जिसकी घोषणा पूरे राज्य में कर दी गई थी। तीन ज्योतिषी राज–दरबार में आए और उन सभी से राजा ने एक ही प्रश्न पूछा, 'आप भविष्य कैसे बतलाते हैं?' उत्तर में पहले ज्योतिषी ने कहा – 'नक्षत्र देखकर।' दूसरे ने कहा – 'कुंडली देखकर बता सकता हूं कि अमुक व्यक्ति की स्थिति क्या रहेगी?' तीसरे ज्योतिषी ने कहा– 'मैं तो हस्त–रेखाएं देखकर व्यक्ति के भविष्य का आंकलन करता हूं।'*

*इन सभी की बात सुनकर राजा को संतोष नहीं हुआ। अचानक उन्हें एक प्रतिष्ठित ज्योतिषी की याद हो आई। वह* ***विष्णु शर्मा*** *थे। उन्होंने विष्णु शर्मा को बुलाकर कहा – 'महाशय, हमने राज–ज्योतिषी की घोषणा पूरे नगर में की थी, आप क्यों नहीं आए?' विष्णु शर्मा ने कहा – 'मैं अपना भविष्य जानता था कि मैं ही राज–ज्योतिषी बनूंगा, क्योंकि मुझे अपनी योग्यता, अनुभव और स्वयं पर पूरा विश्वास था। मैं जानता था कि जितने भी ज्योतिषी यहां आ रहे हैं, वे जब अपना ही भविष्य नहीं जानते, तब भला वे राज्य का भविष्य कैसे बतलाएंगे? इन कारणों से मैंने उस समय पद के लिए आवेदन नहीं किया।' यह सुनकर राजा अत्यंत प्रभावित हुए और उन्हें राज–ज्योतिषी के पद पर नियुक्त कर दिया।*

**इस उदाहरण से स्पष्ट हो जाता है कि आत्मविश्वासी लोग स्वयं के प्रति दृढ़ विश्वासी होते हैं, वे अपनी योग्यता का मूल्य जानकर भेड़चाल से दूर रहते हैं और अपने आत्म-सम्मान (Self-Respect) की रक्षा करते हैं।**

विश्वास एक आध्यात्मिक शक्ति है। इसी से आप आत्म–रक्षा में समर्थ होते हैं। प्रत्येक माता–पिता का कर्त्तव्य है कि वे अपने बच्चों के आत्मविश्वास को शुरू से बढ़ाएं और ऐसे वाक्य न कहें, जिससे उनका आत्मविश्वास कमजोर हो, जैसे –

***'तुम कुछ नहीं जानते।'***
***'तुममें इस बात की कमी है।'***

इससे बच्चों में हीन भावना का जन्म होता है और वे अपने आपको तुच्छ समझने लगते हैं। संसार में आज जहां भी निराशा दिखाई पड़ती है, उसका मुख्य कारण हीन भावना ही है। अमेरिका के शिक्षा शास्त्री **डॉ. लूथर** का कहना है–

'कितने ही विद्यार्थी परीक्षा में पास न होने से अपना साहस खो बैठते हैं, उनके मन में घोर निराशा भर जाती है और माता–पिता के डराने–धमकाने के भय से आत्म–हत्या कर लेते हैं।'

आत्मविश्वास का प्रभाव केवल मनुष्यों पर ही नहीं, पशुओं पर भी पड़ता है। रेस में अव्वल आने वाले घोड़े को यदि थपथपाया न जाए तो वह भी आत्मविश्वास खो देता है और अगली रेस में उसकी चाल धीमी पड़ जाती है। आत्मविश्वास से ही आपकी शक्तियों का विकास होता है। अतः जरूरी है अपने आत्मविश्वास को बनाए रखना।

याद रहे, आत्मविश्वास की शक्ति ही आपको दुःख में सुख का आभास होने देती है, विपत्ति के दिनों में आपके हृदय में आशा का दीप जलाए रखती है। इस प्रकार से आपका पथ–प्रदर्शक एक आत्मविश्वास ही है, जिसकी ज्योति को आप कभी मंद न पड़ने दें।

**एकलव्य** के बारे में आप पहले पढ़ चुके हैं। आत्मविश्वास से संबंधित दो विशेष गुण उसमें मौजूद थे :

(1) वह एक निर्धन शूद्र–पुत्र और साधनहीन बालक होने के बावजूद हीनता का भाव अपने मन में कभी नहीं लाया, बल्कि उसने अपना मनोबल सदैव ऊंचा बनाए रखा।

(2) भले ही गुरु द्रोणाचार्य ने उसे धनुर्विद्या सिखाने को मना कर दिया

था, लेकिन उसने मिट्टी से निर्मित उनकी मूर्ति को ही अपना गुरु मानकर उसमें विश्वास पैदा किया और इस विश्वास की शक्ति ने ही उसके आत्मविश्वास को आगे बढ़ा दिया था।

**La Rochefoucauld** ने यही बात अपने इन शब्दों में कही है –

> ***'The confidence which we have in ourselves, engenders the greatest part of that we have in others.'***
>
> ***'जो आत्मविश्वास हम स्वयं अपने में रखते हैं, उसका अधिकांश भाग उस विश्वास से उत्पन्न होता है जो हम दूसरों में रखते हैं।'***

## ✳ अब प्रश्न है, आत्मविश्वास कैसे बढ़ाया जाए?

मान लीजिए, किसी सिवल सर्विस के इन्टरव्यू में आप सफल होना चाहते हैं, तो –

- पहले आप मन में यह विश्वास जगाएं कि लिखित परीक्षा में उत्तीर्ण होने की भांति इंटरव्यू में भी जीत पक्की है।
- स्वयं पर विश्वास रखकर दृढ़तापूर्वक कहें कि इंटरव्यू में ऐसा कुछ नहीं है जिसे 'मैं न कर सकूं'।
- अपने आपको यह विश्वास दिलाए कि इंटरव्यू लेने वाले भी भले इंसान हैं, जैसा कि 'मैं हूं,' अतः अपनी योग्यता के बारे में उन्हें पूर्ण संतुष्ट करना कोई मुश्किल कार्य नहीं है।
- स्वयं को यह भी विश्वास दिलाएं कि संसार में अधिकांशतः महान कार्य किसी अकेले शख्स ने ही किए हैं।
- ईश्वर में विश्वास रखें और इस विश्वास को साथ लेकर पूरे इत्मीनान से आगे बढ़ जाएं। फिर आप देखें अपने आत्मविश्वास का चमत्कार।

**स्वामी विवेकानंद** ने कहा है –

> ***'आत्मविश्वास जैसा कोई मित्र नहीं होता। आत्मविश्वास ही भावी उन्नति की पहली सीढ़ी है।'***

## आत्मविश्वास के अभाव में ....

* आप किसी को प्रभावित नहीं कर सकते,
* आपके हृदय में संकुचित विचार जन्म लेते हैं, जो आपकी असीम शक्ति को सीमाओं में बांध देते हैं।
* आपकी सफलता आगे नहीं जा सकती। विचारक **बोबी** ने कहा है– ***'आत्मविश्वास की कमी ही हमारी बहुत-सी असफलताओं की जड़ है।'***

## अत: जरूरी है, इनसे बचना...

- **नापाक इरादे (Wrong Intention) :** जिस व्यक्ति के नेक इरादे नहीं होते, उसके आत्म–विश्वास पर **अहंकार** की काली छाया पड़ जाती है और तब इसका प्रभाव आत्मघाती होता है। एक ज्वलंत उदाहरण –

❑ ***जर्मनी के डिक्टेटर हिटलर*** *के पास आधुनिक हथियारों से सुसज्जित सेना थी। उसने युद्ध में पहली बार हवाई जहाजों का उपयोग बम फेंकने के लिए किया था। उसकी नौसेना में अनेक मजबूत पोत थे। उसके सैनिकों की संख्या भी कम न थी। उसने अपने कहर से सारे विश्व को थर्रा दिया था। कई छोटे–छोटे देशों के अलावा फ्रांस जैसा देश भी उसकी मुठ्ठी में आ गया था।*

*अति महत्वाकांक्षी (Over-ambitious) होने के कारण हिटलर अहंकारी था। वह विश्व पर एकाधिकार जमाने के लिए लड़ रहा था। उसका अहंकार नेक इरादों से हटकर था, जिसके परिणाम–स्वरूप उसे आत्म–हत्या करनी पड़ी थी।*

स्पष्ट है, यदि कोई इस आत्मविश्वास के साथ घर से बाहर निकले कि आज रात वह चोरी करने में कामयाब होगा, तो ऐसा दूषित इरादा उसे जेल की कोठरी में भी पहुंचा सकता है।

- **निगेटिव विचार :** इसके मन में भ्रामक और मिथ्या धारणाएं जन्म लेती हैं, जैसे – भय, संशय, ईर्ष्या, प्रमाद, लोभ और आलस्य आदि। ये आत्मविश्वास को कमजोर करते हैं। कुरुक्षेत्र के युद्ध–स्थल पर

पाप का भय जैसे नकारात्मक विचार अर्जुन के मन में आ जाने से उसका आत्मविश्वास टूट गया था।

- **खुद पर अनास्था और अनिष्ठा** से व्यक्ति का सिर्फ अपने पर से ही विश्वास (Trust) नहीं उठ जाता, बल्कि वह ईश्वर की अनुकंपा के प्रति भी शंकित रहता है। परिणामस्वरूप वह आत्मविश्वास को खो देता है।
- **जरा-सा भी संदेह** आपके विश्वास की हत्या कर देता है और आपकी सफलता में रुकावट खड़ी करता है।
- **उत्साह की कमी** आपके आत्मविश्वास पर बुरा असर डालती है।
- **कमजोर इच्छा-शक्ति** आपके आत्मविश्वास को बढ़ने से रोकती है।
- **Over-Confidence** से बचें, क्योंकि इससे कभी-कभी पराजय हाथ लगती है।
- **हीनता का भाव** (Inferiority Complex) या कम सफलता मिलने पर **असंतोष का भाव** मन में न लाएं, इससे आत्मविश्वास आगे नहीं बढ़ पाता। इत्यादि।

## ✳ कुछ उदाहरण :

- *चीन के महान दार्शनिक **कन्फ्यूशियस** एक दिन एकान्त में बैठे चिंतन कर रहे थे। तभी उधर से चीन के सम्राट गुजरे। अपनी धुन में मगन कन्फ्यूशियस ने सम्राट की तरफ कोई ध्यान नहीं दिया। यह बात सम्राट को अच्छी नहीं लगी। उन्होंने उस चिंतक से पूछा- 'तुम कोन हो?' चिंतक ने उत्तर दिया - 'मैं सम्राट हूं।'*

  *'ऐ, सम्राट तो मैं हूं। देखो, मेरे पास सेना है, सेवक है और धन है। तुम्हारे पास तो इनमें से कुछ भी नहीं लगता।'*

  *कन्फ्यूशियस सम्राट की बात सुनकर मुस्कराए और बोले- 'देखिए, सेना उनको चाहिए जिसके शत्रु हों, परन्तु मेरा कोई शत्रु नहीं है, इसलिए मुझे सेना की आवश्यकता नहीं। सेवक*

*उसको चाहिए, जो आलसी होता है और अपना काम स्वयं नहीं कर सकता। मैं न तो आलसी हूं और न कामचोर, इसलिए मुझे सेवक की आवश्यकता नहीं पड़ती। धन–वैभव उसको चाहिए जो दरिद्र हो, मैं दरिद्र नहीं हूं। मेरे पास संतोष का धन है। मैं पूर्ण आत्मविश्वासी हूं और आत्म–सम्मानी हूं। अब आप ही सोचिए कि यथार्थ में सम्राट कौन है? आप या मैं? सम्राट निरुत्तर हो गए।'*

**इस उदाहरण से स्पष्ट होता है कि जिस व्यक्ति में आत्मविश्वास होता है, वह अपने आप में आत्म–संतुष्ट होता है। अपने प्रति उसमें निष्ठाभाव होता है और उसे अपनी शक्ति का अंदाजा होता है।**

- ***डॉ. एनी बीसेंट*** *ने भारत में आकर भारतीय उपनिषदों, विशेषकर श्रीमद्भगवद्गीता का गहन अध्ययन किया था। उन्हें पूरा विश्वास हो गया कि 'थ्योसोफिकल सोसायटी' अपने प्रचार में भारतीय उपनिषदों का ही अनुसरण कर रही हैं। एक दिन वह चैन्नई में अडायर स्थित अपने आश्रम के कोने में बैठीं भाव–समाधि में लीन थीं। उन्हें एक आवाज सुनाई पड़ी– 'परिवर्तन का चक्र घूम रहा है। इसे गति दो, ताकि भारत अपने प्राचीन गौरव को प्राप्त कर सके।' यह आवाज ऋषि अगस्त की थी। बस क्या था, उनका आत्मविश्वास इतना बढ़ गया कि उन्होंने अपना जीवन भारत–भूमि की सेवा में अर्पित कर अंग्रेजों के विरुद्ध संघर्ष शुरू कर दिया, जिससे भारत आजाद होकर अपनी जुबान में अभिव्यक्ति कर विश्व को अपने संचित ज्ञान–कोष से आलोकित कर दे।*

*उन्होंने अंग्रेजों के विरुद्ध 'न्यू इंडिया' नामक पत्र निकाला। चेन्नई के गवर्नर ने उन्हें बुलाकर कहा – 'श्रीमती बीसेंट! हम लोग आपको अंग्रेज जानकर छोड़ नहीं सकते। अगर आप नहीं संभली, तो आपकी हर गतिविधि पर अंकुश लगा दिया जाएगा।' एनी बेसेंट ने दृढ़ विश्वास के साथ कहा – 'आप समर्थ हैं और मैं लाचार हूं, आप जो उचित समझें करें, लेकिन याद रखें, ऐसा करके आप अपनी ही सरकार पर प्रहार करेंगे।'*

**अभिप्राय यह है कि जिसका ईश्वर में अटूट विश्वास है, वह असीम बल व साहस का धनी होता है। उस विश्वास की शक्ति से वह पूरा आत्मविश्वासी बनकर किसी भी शक्तिशाली से मुकाबला करने में सक्षम हो जाता है और अंत में विजय उसी की होती है, क्योंकि सत्य और ईमानदारी आत्मविश्वास के आधार-स्तंभ हैं।**

आत्मविश्वास का धनी व्यक्ति समय पर पके हुए फल को तोड़ता है, फल के रस को ग्रहण करता है और बीज से पुनः फल प्राप्त करता है।

- ***बालक अर्नेस्ट हेमिंग्वे** को यह बड़ा आश्चर्यजनक लगा कि एक कहानी लिखने के लिए एक महीने का क्या प्रयोजन है? अतः नियत अवधि के एक-दो दिन पूर्व ही एक कहानी पूरी कर उसने प्रतियोगिता के आयोजकों को दे दी, पर परिणाम उसकी आशा के विपरीत विद्यालय के दूसरे विद्यार्थी के पक्ष में आया। प्रतिभाशाली हेमिंग्वे के हृदय को चोट पहुंची। पराजय ने उसकी आंखों में आंसू ला दिए, जिन्हें देखकर उसकी बहिन ने उसे समझाया – 'तू हर काम जल्दबाजी में निबटाने की आदत के कारण असफल हो जाता है। इस पराजय को उत्कर्ष का कारण मान ले और काम नियमतः पूरा करने की आदत बना ले।' बहिन की इस सीख ने प्रभाव दिखाया। बालक हेमिंग्वे ने बहिन को अपना आदर्श मान लिया। आगे चलकर वे एक महान साहित्यकार बने और नोबेल पुरुस्कार से सम्मानित किए गए।*

**इस उदाहरण का निष्कर्ष यह है कि आत्मविश्वासी कभी जल्दबाजी से काम नहीं करता। उसमें समय को पहचानने की शक्ति है और वह धैर्य का धनी भी है।**

- *प्रसिद्ध लेखक **मुंशी प्रेमचंद** जब एक सामान्य शिक्षक थे, उन्हीं दिनों विद्यालय के निरीक्षण के लिए एक इंस्पेक्टर आया। प्रेमचंद ने बड़ी विनम्रता से उन्हें स्कूल का निरीक्षण कराया और उन्हें पूरा सम्मान दिया। दो-चार दिन बाद ही प्रेमचंद अपने घर के*

**अभिप्राय यह है कि जिसका ईश्वर में अटूट विश्वास है, वह असीम बल व साहस का धनी होता है। उस विश्वास की शक्ति से वह पूरा आत्मविश्वासी बनकर किसी भी शक्तिशाली से मुकाबला करने में सक्षम हो जाता है और अंत में विजय उसी की होती है, क्योंकि सत्य और ईमानदारी आत्मविश्वास के आधार-स्तंभ हैं।**

आत्मविश्वास का धनी व्यक्ति समय पर पके हुए फल को तोड़ता है, फल के रस को ग्रहण करता है और बीज से पुनः फल प्राप्त करता है।

- ***बालक अर्नेस्ट हेमिंग्वे*** *को यह बड़ा आश्चर्यजनक लगा कि एक कहानी लिखने के लिए एक महीने का क्या प्रयोजन है? अत: नियत अवधि के एक-दो दिन पूर्व ही एक कहानी पूरी कर उसने प्रतियोगिता के आयोजकों को दे दी, पर परिणाम उसकी आशा के विपरीत विद्यालय के दूसरे विद्यार्थी के पक्ष में आया। प्रतिभाशाली हेमिंग्वे के ह्रदय को चोट पहुंची। पराजय ने उसकी आंखों में आंसू ला दिए, जिन्हें देखकर उसकी बहिन ने उसे समझाया – 'तू हर काम जल्दबाजी में निबटाने की आदत के कारण असफल हो जाता है। इस पराजय को उत्कर्ष का कारण मान ले और काम नियमत: पूरा करने की आदत बना ले।' बहिन की इस सीख ने प्रभाव दिखाया। बालक हेमिंग्वे ने बहिन को अपना आदर्श मान लिया। आगे चलकर वे एक महान साहित्यकार बने और नोबेल पुरुस्कार से सम्मानित किए गए।*

**इस उदाहरण का निष्कर्ष यह है कि आत्मविश्वासी कभी जल्दबाजी से काम नहीं करता। उसमें समय को पहचानने की शक्ति है और वह धैर्य का धनी भी है।**

- *प्रसिद्ध लेखक* ***मुंशी प्रेमचंद*** *जब एक सामान्य शिक्षक थे, उन्हीं दिनों विद्यालय के निरीक्षण के लिए एक इंस्पेक्टर आया। प्रेमचंद ने बड़ी विनम्रता से उन्हें स्कूल का निरीक्षण कराया और उन्हें पूरा सम्मान दिया। दो-चार दिन बाद ही प्रेमचंद अपने घर के*

*बाहर बैठे कुछ लिख रहे थे। अचानक वह इंस्पेक्टर उनके घर के सामने से गुजरा। उसे देखकर प्रेमचंद हल्के से मुस्कराए और अपने काम में लग गए। उन्होंने खड़े होकर इंस्पेक्टर की अगवानी नहीं की। इस बात से इंस्पेक्टर के पद को बड़ी ठेस लगी। दूसरे ही दिन उसने प्रेमचंद को बुलाकर रोब डालने की कोशिश की तो प्रेमचंद ने उसे सीधा उत्तर दिया – 'महाशय, मैं स्कूल की नौकरी तक ही आपके अधिकार क्षेत्र में आता हूं। वैसे यदि आप घर आते तो मैं आपको पूरा सम्मान देता, परन्तु आपके सड़क से गुजरते समय यदि मैं अपने काम में व्यस्त था तो आपको इसका बुरा नहीं मानना चाहिए। यदि मैं सभी राह चलने वालों का सत्कार करता रूंगा तो अपना लेखन कैसे कर सकूंगा? विद्यालय की बात अलग है, लेकिन घर पर मेरी निजी इच्छा ही सर्वोपरि है।'*

इसी प्रकार का एक और उदाहरण देखिए :

- ***जॉन कॉलहम*** *को निरंतर पढ़ाई में लगा देखकर कॉलेज के एक छात्र ने उसका उपहास किया। कॉलहम ने उससे कहा– 'मुझे अपने समय का इस प्रकार उपयोग करने की आवश्यकता है कि मैं कांग्रेस (यानी विधानसभा) में अच्छी तरह से काम कर सकूं।' यह सुनकर वह छात्र जोर से हंसा। तब कॉलहम ने उससे कहा, 'क्या तुम मेरी इस बात पर यकीन नहीं कर सकते?' मैं तुम्हें विश्वास दिलाता हूं कि यदि मुझे यह भरोसा नहीं होता कि तीन साल के अंदर ही राजधानी की ओर से कांग्रेस में निर्वाचित हो जाऊंगा, तो मैं कॉलेज में प्रवेश ही नहीं लेता।'*

**इन उदाहरणों से यह स्पष्ट हो जाता है कि भविष्य में महान बनने वाले व्यक्तियों के ऐसे शब्द उनकी शक्तियों और उनके आत्मविश्वास के आधार पर कहे जाते हैं। ऐसे व्यक्ति अपनी योग्यता के मूल्य को समझते हैं और उसी के अनुसार आत्मविश्वास रखना जानते हैं। अतः आत्मविश्वासी लोग अहंकारी नहीं कहलाते। वे आत्मनिर्भरता को प्राप्त होते हैं।**

**विलियम शेक्सपीयर** ने एक स्थान पर लिखा है –

***'जो कमजोर, पराश्रित और हिचकिचाने वाले व्यक्ति हैं, वे आत्म निर्भर रहने वालों के उदार अहंकार को नहीं समझ सकते। आत्मनिर्भर व्यक्ति को यह खुशी रहती है कि उसमें राजमुकुट प्राप्त करने की शक्ति है।'***

## निष्कर्ष

*व्यक्ति का महान या साधारण होना उसके आत्मविश्वास पर निर्भर करता है। विश्वास के कारण ही आत्मा और परमात्मा में एकता (Unity) स्थापित होती है। ईश्वर पर विश्वास करने से आपके मन में छिपी हुई अनन्त शक्तियों और ज्ञान का प्रगटीकरण होता है। अतः विश्वास एक आध्यात्मिक शक्ति है।*

*मनुष्य के जीवन में पराजय का मूल है – आत्मविश्वास का अभाव। दूसरे लोग उस पर तभी विश्वास करेंगे जब वह आत्मविश्वासी होगा। आत्मविश्वास का अभाव ही मन में 'भय' अथवा संशय को जागृत करता है, जिसे गीता में श्रीकृष्ण ने मनुष्य का 'शत्रु' बताया है। अर्जुन 'संशयात्मक' बुद्धि के कारण ही रणभूमि में अपने कर्त्तव्य–पालन से विमुख हो रहा था और कोई 'निश्चयात्मक' निर्णय नहीं ले पा रहा था, तब श्रीकृष्ण ने उसे सर्व प्रकार के संशय, भय और मोह आदि से मुक्त कराकर उसका आत्मविश्वास बढ़ाया, जिसके बल पर वह विजेता बना था। अतः यदि आप कोई महान कार्य करना चाहते हैं तो सबसे पहले अपने मन में स्वतंत्रता के विचार भरें, अर्थात् निर्भयता, विश्वास और आशा के विचार मन में लाएं और अपने सुषुप्त आत्मविश्वास को जगाएं।*

***आत्मविश्वास कैसे बढ़ता है?*** *एक दिन मैंने मंदिर में एक निर्धन व्यक्ति को यह प्रार्थना करते हुए देखा,*

*'हे गोविन्द! मेरे विचार शुद्ध हो जाएं।' मंदिर से बाहर निकलकर मैंने उससे पूछा – 'तुमने गोविंददेवजी से प्रार्थना में यह क्यों मांगा?' उसने उत्तर दिया, 'क्योंकि जब तक इंसान अपने आचरण से लोगों पर अच्छापन न जता दे, तब तक वह उनसे अपने साथ अच्छे व्यवहार की आशा कैसे कर सकता है?*

*अभिप्राय यह है कि आत्मसम्मान से ही आत्मविश्वास बढ़ता है। आत्मसम्मान की कमी से मनुष्य के हृदय में हीनता का भाव उत्पन्न होता है, जिससे उसके आत्मविश्वास में कमी आ जाती है। आत्मविश्वासी अपनी योग्यता का मूल्य समझते हैं और उसी के अनुसार दूसरों से व्यवहार करते हैं, अतः ऐसे लोग अहंकारी नहीं कहलाते।'*

*ध्यान रहे, आत्मविश्वास से ही जीवन में आत्मनिर्भरता आती है, जो मनुष्य के चरित्र का एक बहुमूल्य अंग है।*

***स्वामी विवेकानंद** ने कहा है –*

***'महान पुरुषों व स्त्रियों के जीवन में सबसे बड़ी प्रवर्तक शक्ति कोई है तो वह है आत्मविश्वास। इसी के बल पर वे महान होने के लिए पैदा हुए, वे महान बने।'***

# याद रखें ...

आत्म–सम्मान, आत्मविश्वास और आत्म–निर्भरता– ये तीनों गुण एक–दूसरे से जुड़े हैं, जैसे – आत्मसम्मान से आत्मविश्वास बढ़ता है और आत्मविश्वास से आत्म–निर्भरता आती है। आत्मविश्वास रखने वाले व्यक्ति ही आत्म–निर्भर बन पाते हैं। **Montaigne** का कहना है–

***'I can not care so much what I am in the opinion of others as what I am in my own, I would be rich of myself and not by borrowing.'***

***मैं अन्य व्यक्तियों की राय में क्या हूं, मैं उसकी इतनी परवाह नहीं करता जितनी इस बात की कि मैं स्वयं अपनी राय में क्या हूं। मैं अपने बलबूते पर धनवान बनना चाहूंगा, न कि उधार मांग कर।***

- *राजस्थान प्रदेश के **भक्त नाभाजी** के घर कुछ संत पहुंते। उनके सत्कार के योग्य सामग्री घर में नहीं थी। उन्होंने पत्नी से कहा, 'राजा ने जो सिक्का मुझे पुरुस्कार में दिया था, उसे महाजन के यहां गिरवी रखकर स्वागत–सत्कार के लिए सामान खरीद लाओ।' पत्नी ने तद्नुसार कार्य संपन्न किया। इसके बारे में जब राजा को पता चला तब उसने मंत्री के हाथ आवश्यक रुपए नाभाजी के यहां भिजवाए, लेकिन उन्होंने रुपए लेने से इंकार करते हुए कहा – 'मैं स्वयं मजदूरी करके पुरुस्कार का सिक्का महाजन से छुड़ा लूंगा।' भक्तवर का यह उत्तर जब राजा ने सुना, तब वे उसी समय नाभाजी के घर पहुंचकर उनके चरणों में नतमस्तक हो गए और सदा के लिए उनके शिष्य हो गए।*

**यह घटना स्वावलंबन और आत्मविश्वास का विकास करने की प्रेरणा देती है। आर्ष ऋषि भी इस प्रकार की शिक्षा दे गए हैं कि मनुष्य अपनी मेहनत से अर्जन की गई रोटी खाए, जिससे आवश्यकता पड़ने पर अतिथि का भी सत्कार किया जा सके। आत्म–निर्भर लोग ऐसे कथनी को अपने व्यवहार में लाकर समाज में अपनी प्रतिष्ठा बढ़ाते हैं और उज्जवल भविष्य का निर्माण करते हैं।**

आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता से संबंधित कुछ और उदाहरण यहां देखिए –

- *एक बार **डॉ. ईश्वरचंद विद्यासागर** को एक सभा की अध्यक्षता करनी थी। वह निश्चित समय पर सभा–स्थल पर पहुंचे तो देखा कि लोग सभा भवन के बाहर घूम रहे हैं। पूछने पर पता चला कि सफाई कर्मचारियों के न आने के कारण अभी भवन की सफाई नहीं हुई है। यह सुनते ही उन्होंने झाड़ू को उठाया और सफाई करना शुरू कर दिया। देखते ही देखते भवन की सफाई हो गई और सारा फर्नीचर यथास्थान लगा दिया गया।*

*जब सभा आरंभ हुई तो विद्यासागर ने कहा – 'चाहे कोई व्यक्ति हो या राष्ट्र उसे आत्मनिर्भर होना चाहिए। अभी आप लोगों ने देखा कि दो–एक व्यक्तियों के न आने से हम सभी परेशान हो रहे थे। हो सकता है कि उन व्यक्तियों तक इसकी सूचना न पहुंची हो या किसी प्राकृतिक विपत्ति के कारण वे यहां न पहुंच सके हों। क्या फिर ऐसी स्थिति में आज का कार्यक्रम स्थगित कर दिया जाता? कितने व्यक्तियों का श्रम और समय व्यर्थ चला जाता। परिस्थितिवश स्वयं किसी कार्य को करने में हमें हिचकिचाना नहीं चाहिए।'*

**प्लेटो** ने कहा है –

> ***'The man who makes everything that leads to happiness depends upon himself and not upon others.'***
>
> ***जो व्यक्ति आत्मनिर्भर है, वह सुखी जीवन व्यतीत करने के लिए समस्त व्यवस्था कर लेता है।***

आत्मनिर्भर बनने के लिए व्यक्ति को मुसीबतों का सामना करना पड़ता है। स्वावलंबन और सादगी से परिपूर्ण गांधीजी के जीवन से जुड़ी एक घटना यहां दी जाती है –

- *जब **मोहनदास करमचंद गांधी** अफ्रीका में वकालात के पेशे में थे, तब वहां उन्हें कदम–कदम पर रंगभेद का सामना करना पड़ता था, यहां तक कि गोरे हज्जाम अश्वेतों की हजामत नहीं बनाते थे। उन्होंने बाजार से बाल काटने की मशीन खरीदी और घर पर अपने बाल काट लिए। जब वे कोर्ट पहुंचे, तो वहां उनके गोरे साथियों ने उनकी खिल्ली उड़ाई और किसी ने उनसे कह दिया, 'मिस्टर गांधी, सिर पर चूहे चढ़ गए थे क्या? तुम्हारे बालों को क्या हुआ?' गांधीजी बोले, 'भई, चूहे तो नहीं चढ़े, मेरे काले बालों को गोरा हज्जाम कैसे छू सकता था? इसलिए कैसे भी हों, मुझे अपने हाथों से कटे बाल ही अधिक प्रिय हैं।' इतना कहना था कि सभी की हंसी पर ब्रेक लग गया।*

आत्मविश्वास को जागृत करने का एक बेहतर तरीका यह भी है कि आप सफल व्यक्तियों के कारनामों को खुली आंखों से देखें, उनकी उपलब्धियों पर गौर करें और उनकी सफलताओं का आंकलन करें। अगर आप सच्चे मन से ऐसा करते हैं, तो सफल व्यक्ति आपका प्रेरणास्रोत बन सकता है। उसकी महान उपलब्धियों से उत्प्रेरित होकर आप सोचने लगेंगे कि जब वह ऐसे अविश्वसनीय कारनामों को अंजाम दे सकता है तो 'मैं क्यों नहीं?' अगर वह कर्मयोगी बन सकता है, तो 'मैं क्यों नहीं?' यह प्रेरणा खुद की कमियों की ओर झांकने को उकसा सकती हैं। तब आप अपने अंतर्मन को टटोलने का प्रयास करेंगे और यह जानकर हैरान होंगे कि मन में अनेक इच्छाएं सुगबुगा रही हैं। इन इच्छाओं को पूरा करने के लिए आपका सोया हुआ आत्मविश्वास स्वतः ही जाग जाएगा।

आप जब अनवरत सफलताएं (Continuous Success) हासिल करते हैं, तब आपका आत्मविश्वास इतना बढ़ जाता है कि खुद को सबसे अलग, विलक्षण और प्रतिभाशाली महसूस करने लगते हैं और आपके मन में अहंकार उत्पन्न हो जाता है। इस संदर्भ में एक उदाहरण यहां प्रस्तुत है –

- ***राजा ज्ञानसेन*** *के दरबार में शास्त्रार्थ का आयोजन था। दस दिन तक विद्वानों की सभा वाद–विवाद से ओत–प्रोत रही और लोगों की अनेक शंकाओं का समाधान हुआ। अंत में* ***विद्वान भारवि*** *शास्त्रार्थ में विजयी घोषित हुए। विजेता विद्वान के सम्मान में राजा ने हाथी पर बैठाकर स्वयं चंवर डुलाते हुए उन्हें घर तक छोड़ा। ऐसा सम्मान देखकर भारवि के माता–पिता आनंद से भर गए। सम्मान के मद में भारवि ने पिता का मात्र अभिवादन ही किया, जिससे पिता भावहीन हो गए। पिता की इस मुद्रा को देखकर भारवि ने माता से कारण पूछा तो माता ने उत्तर दिया– 'जिस विजय के कारण आज तुम सम्मानित हुए हो, क्या तुम्हें पता है कि इसके पीछे तुम्हारे पिता की कितनी साधना थी? वे*

*शास्त्रार्थ के दसों दिन तक तुम्हारी सफलता के उपवास पर रहे और केवल जल ग्रहण करते रहए। इससे पूर्व तुम्हें पढ़ाने में उनके श्रम तक को तुम भूल गए। तुम्हें यह भी ध्यान नहीं रहा कि इस विजय के बाद तुम्हें पिता का सम्मान कैसे करना चाहिए था? विद्वता का अर्थ विनय का त्याग तो नहीं होता। तुमने तो अपने राजा तक से विजय का पाठ नहीं सीखा जो तुम्हारी सफलता के कारण विनम्रता से तुम्हें चंवर डुलाते हुए घर तक छोड़ने आए।'*

इस उदाहरण में विजेता विद्वान **भारवि** अत्यधिक सम्मान से अहंकार के वशीभूत होकर अपने माता–पिता के चरण–स्पर्श करना भूल गए थे। अतः अहंकार की स्थिति से बचने के लिए आपको चाहिए कि सफलता का श्रेय ईश्वर को अर्पित कर दें और आप स्वयं को केवल 'कर्म का माध्यम' ही मानें, जैसा कि श्रीकृष्ण ने गीता में कहा है। ऐसी भावना अर्जित करने से आपके व्यक्तित्व में अद्भुत निखार आएगा, आकर्षण पैदा होगा, जो आपको आगे ऊंचाइयों तक पहुंचा देगा। इसी में आपके जीवन–लक्ष्य की सिद्धि है।

एक **कहावत** है –

***'विनय को यदि विवेक का साथ मिल जाए तो वह अहंकार को भस्म कर देता है और फिर दुगने प्रकाश से चमकता है।'***

किसी कार्य के लिए आप जो अपनी योग्यताएं दूसरे को बताते हैं, उन्हीं के आधार पर आपका चुनाव उसके द्वारा किया जाता है। चूंकि यह विज्ञापन का युग है, किसी के पास इतना समय नहीं है कि वह कोने में छिपी हुई योग्यता को खोजता रहे। अतः आप अपनी योग्यताओं का विज्ञापन करें, अर्थात् दूसरों को बताएं कि आप क्या हैं? लेकिन इसमें सम्भल कर बढ़िए। यदि भविष्य में आप अपनी बताई गई योग्यताओं के अनुकूल सिद्ध नहीं हो पाते, तो इसमें आप ही की हानि है – आपका काम तो आएगा ही, साथ

में आप अविश्वासी भी बन जाएंगे। अतः आप अपने व्यवहार में सदैव सत्य और ईमानदारी का ही अनुसरण करें। **विलियम शेक्सपीयर** ने कहा है –

> ***'यदि तुम अपने प्रति सच्चे रहोगे, तो जिस तरह रात के बाद दिन का आना निश्चित है, उसी प्रकार यह भी निश्चित है कि तुम किसी अन्य आदमी को भी धोखा नहीं दोगे।'***

आपमें ऐसा आत्मविश्वास होना चाहिए जो आपको निम्न स्तर से ऊंचा उठाए और दूसरों के तिरस्कार से मुक्त कराए। इसके लिए आपको चाहिए कि आप सदैव **आत्म-सम्मान की चाहत रखें,** जिससे आपके मन में आत्मविश्वास जगे और आप फिर आत्म-निर्भर बनें। **ध्यान रहे,** अहंकार-युक्त तरीके से अपने-आपको बढ़ा-चढ़ाकर कभी प्रस्तुत न करें।

अंत में, आप **Samuel Johnson** का यह कथन सदैव याद रखें –

> ***'Self-confidence is the first requisite to great undertaking.'***
> ***किसी महान उत्तरदायित्व के लिए आत्म-विश्वास की प्रथम आवश्यकता है।***

# आत्म-सम्मान की रक्षा करें

अधिकांश महान पुरुषों की जीवनियां हमें बताती हैं कि महानता प्राप्त करने के लिए उन्होंने अपने आंतरिक गुणों को विकसित कर जीवन को अनुशासित किया और उसे निश्चित दिशा में गति प्रदान करके वे अपनी निर्धारित मंजिल पर पहुंचने में सफल हुए। उनके चारित्रिक गुणों में एक है– **आत्म–सम्मान (Self-respect),** जिसके बारे में **Sir John Herschel** ने यह कहा है –

> ***'Self-respect is the corner stone of all virtue.'***
> **आत्म–सम्मान समस्त सदगुण की आधारशिला है।**

- *बात सन् 1930 की है। उन दिनों **सर हेली** उत्तर प्रदेश के गवर्नर थे। **मुंशी प्रेमचंद 'धनपतराय'** के नाम से उर्दू में लिखा करते थे। उनका उर्दू में कहानी संग्रह **'सोजे वतन'** प्रकाशित हुआ था, जिसमें देशद्रोह की गंध महसूस करते हुए अंग्रेज जिलाधीश ने उसे जलवा दिया और इसकी आग ने धनपतराय को 'मुंशी प्रेमचंद' बना दिया।*

  *एक बार भारी बरसात ने मुंशी प्रेमचंद के गांव में भारी तबाही मचा दी– एक के बाद एक मकान गिरने लगे। उन दिनों मुंशी प्रेमचंद अध्यापक थे। बरसात की तबाही की वजह से वे उस दिन पढ़ाने नहीं गए। दूसरे दिन जब वे स्कूल गए तो पूछने पर उन्होंने कल की अनुपस्थिति का कारण बता दिया, पर प्रधानाध्यापक उनका औचित्य स्वीकार नहीं कर रहे थे और बोले – 'आपका मकान यदि गिरने लगता तो क्या आप वहां रहकर उसे गिरने से*

*बचा लेते?' प्रेमचंद ने कहा – 'मकान तो नहीं बचा सकता था, लेकिन वहां रहकर मैं बीबी–बच्चों के साथ तो मर ही सकता था।' यह बात सर हेली के कानों तक पहुंच गई। उन्होंने मुंशी प्रेमचंद का साहित्य पढ़ा और बेहद प्रभावित हुए। खुश होकर उन्होंने मुंशीजी के सामने **'राय साहब'** की उपाधि का प्रस्ताव रखा, जिसे तत्काल ही प्रेमचंदजी ने ठुकरा दिया और वे बोले – **'मुझे अपने देशवासियों की 'रायसाहबी' चाहिए, विदेशी हुकूमत की नहीं।'***

यह था मुंशी प्रेमचंद का आत्म–सम्मान और इसके बल पर उनका आत्मविश्वास! उन्होंने आत्म–सम्मान की रक्षा हेतु अंग्रेजों के 'राय साहब' खिताब तक को ठुकरा दिया था।

इसी प्रकार यहां एक घटना **महाराजा युधिष्ठिर** के शासनकाल की है–

- *एक किसान ने अपना खेत दूसरे किसान को बेच दिया। दूसरे किसान ने जब खेत जोता, तो हल का फल धरती में अटक गया। किसान ने वहां खुदाई की। खुदाई करने पर उसे स्वर्णमुद्राओं से भरा एक कलश मिला। वह हल–बैल वहीं छोड़कर सीधे पहले वाले किसान पर गया और बोला – 'यह कलश तुम्हारा है, ले लो। यह खेत में गढ़ा हुआ मिला है। मैंने तुमसे यह खेत जब खरीदा था, तब मिट्टी के दाम दिए थे, इस कलश के नहीं। तुम्हारे पूर्वजों द्वारा गाड़ा गया होगा, इस पर मेरा अधिकार नहीं है।' इस पर पहले वाला किसान बोला – 'भाई, यह कलश तो अब तुम्हारा है। मैंने तुमको खेत बेचा है, अब उसमें से मिट्टी निकले या सोना, सब तुम्हारा है।'*

  *इस कलश को कोई भी किसान लेने को तैयार नहीं हुआ। अतः यह विवाद **महाराज युधिष्ठिर** के दरबार में पहुंचा। उन्होंने दोनों को समझाने का प्रयास किया, लेकिन सब व्यर्थ। दोनों यही कहते रहे कि 'जो मेरी संपत्ति नहीं है, उसको मैं कैसे ले सकता हूं?' अंत में दोनों किसान एक ही स्वर में युधिष्ठिर से बोले – 'महाराज, हम दोनों इस कलश को नहीं लेना चाहते, अतः आप इसे अपने खजाने में जमा कर लीजिए।' युधिष्ठिर ने कहा – 'मैं*

*भी इस कलश को अपने कोष में जमा नहीं कर सकता। जब आप दोनों आत्म–सम्मान के इतने धनी हैं कि केवल अपनी कमाई ही अपने पास रखना चाहते हैं तो मैं भला इसको क्यों लूं?' स्वर्णमुद्राओं से भरे कलश को न तो दोनों किसानों में से किसी ने लिया और न ही महाराजा ने अपने कोष में जमा किया। अंत में उस गांव के एक निर्धन किसान की कन्या के विवाह में वह धन खर्च किया गया। यह भी आत्म–सम्मान की एक अद्वितीय मिसाल है।*

## आत्म–सम्मान है क्या?

आत्म–सम्मान का सीधा–सा अर्थ है खुद का सम्मान, यानि अपनी दृष्टि में अपना मूल्य। दूसरे शब्दों में, हम अपने बारे में क्या सोचते हैं, कैसा महसूस करते हैं, अर्थात् स्वयं के बारे में हमारा नजरिया। हम स्वयं अपना मूल्य आंकें और सोचें कि हमारे पास क्या हो जो हमें विजेता बना दे।

पिछले अध्याय में ('निष्कर्ष' के अंतर्गत) आप इससे संबंधित एक उदाहरण पढ़ चुके हैं, जिसमें एक निर्धन व्यक्ति ने अपनी प्रार्थना में कहा, 'हे गोविंद! मेरे विचार शुद्ध हो जाएं।' इसमें उसने आत्म–सम्मान की ही बात कही है, जो हमारे अच्छे विचारों पर अवलंबित है। तात्पर्य यह है कि जिंदगी में सब कुछ पाने की चाहत यदि हमारे अंदर है तो हमें आत्म–सम्मान का सृजन करना होगा और इसके अधिकारी हम तभी होंगे जब हमारे हृदय में शुभ विचारों का संचार होगा। **कारण–** हमारे अंदर जैसे विचार होते हैं, उसी के अनुरूप हमारे व्यक्तित्व (Personality) का निर्माण होता है। जब हमारा व्यक्तित्व व्यवहार के रूप में दूसरे के सामने आता है, तब दूसरे भी उसी के अनुसार हमसे व्यवहार करते हैं। अतः यह वही है जो हम स्वयं के बारे में सोचते हैं, महसूस करते हैं, जिसका हम आकलन करते हैं और जिसे हम आत्म–सम्मान (Self-respect) की संज्ञा देते हैं। आत्म–सम्मान के संबंध में **Francis Bacon** ने लिखा है –

***'आत्म–सम्मान मनुष्य के दुर्गुणों को वश में रखने की लगाम है।'***

स्पष्ट है, जिसके विचार जितने अच्छे होंगे, वह स्वयं को उतना अधिक उपयोगी समझेगा और उसके आत्म–सम्मान में उतना ही इजाफा होगा, अर्थात् उसका ऊंचा स्वाभिमान (High Self-esteem) होगा। ऐसा व्यक्ति

अपने नेक इरादे से अपने आत्मबल पर हर कार्य को पूरा करते हुए सफलता की ऊंचाइयों को आसानी से छू लेता है। इस प्रकार हमारी कामयाबी में आत्म–सम्मान की एक अहम् भूमिका होती है, जिससे हमें खुशहाली, संतुष्टि और मकसदों से भरी जिंदगी मिलती है, क्योंकि अपने बारे में जो हम महसूस करते हैं, वही दूसरे के व्यवहार में हमारे प्रति झलकता है और फिर यह आत्म–सम्मान को बढ़ा देता है। **वाल्मीकि रामायण** में लिखा है –

> ***'मनुष्य का आचरण बताता है कि वह कुलीन है या अकुलीन, योग्य है या अयोग्य।'***

## ✻ आत्म–सम्मानी व्यक्ति के कुछ विशेष गुण:

- अच्छे विचारवान् व्यक्ति ही आत्म–सम्मान की बात करते हैं। अच्छे विचार सारे अवगुणों–भय, आलस्य, निराशा, ईर्ष्या, द्वेष आदि– से सर्वथा मुक्ति दिलाते हैं, तब भला वह व्यक्ति जीत से वंचित कैसे रह सकता है? वह तो विजेताओं को भी जीत लेगा, क्योंकि आत्म–सम्मान से उसकी आत्म–शक्ति को बल जो मिलता है। इसलिए किसी विचारक ने कहा है –

  > ***'For self-respecting man, infame is worse than death.'***
  >
  > ***आत्म–सम्मान वाले व्यक्ति के लिए अपकीर्ति मृत्यु से भी अधिक बुरी होती है।***

- आत्मसम्मानी किसी को धोखा नहीं देता और न स्वयं को ही कभी, क्योंकि उसके नेक इरादे जो होते हैं, जैसा कि **अब्राहम लिंकन** ने कहा है –

  > ***'यदि हम सम्मान चाहते हैं, तो यह बिल्कुल जरूरी है कि हमारे कार्यों से यह सिद्ध हो जाए कि हम उसके पात्र हैं। खोटे सोने (Impure gold) की मुहर कब तक सच्चे होने की कहलाकर पूजी जा सकती है?'***

- आत्मसम्मानी व्यक्ति के पास काम करने के अलग ढंग होते हैं, जो अधिक प्रभावशाली सिद्ध होते हैं। वे पूरे आत्मविश्वासी होते हैं और उन्नति का रहस्य जानते हैं –

* वे जल्दबाजी में या बिना योजना अथवा कार्य की रूपरेखा बनाए कार्य नहीं करते। लोग भी ऐसे पर विश्वास करते हैं, जिसके पास कोई ठोस योजना अथवा कार्यक्रम होता है।
* उनके कार्यक्रम से उनकी इच्छा का पता दूसरों को लग जाता है और उन्हें साथ देने को दूसरे जन उठ खड़े होते हैं।

- आत्मसम्मानी व्यक्ति आत्मविश्वासी होकर आत्म–निर्भरता को प्राप्त होते हैं। वे अपनी योग्यता का मूल्य समझते हैं और उसी के अनुसार आत्मविश्वास रखना जानते हैं। एक उदाहरण –

❑ *एक युवा **बैरिस्टर कारान** ने एक मुकदमे की पैरवी करते हुए जज रोबिन्सन से कहा – 'मी लार्ड! मेरे पास कानून की जितनी पुस्तकें हैं, मैंने उन सबका अध्ययन कर लिया है, पर मुझे एक भी मुकदमा ऐसा नहीं मिला, जिसमें विपक्ष द्वारा घोषित दावे को सच माना जाए।' जज ने बीच में टोककर कहा, 'जनाब! ऐसा मालूम होता है कि आपका पुस्तकालय छोटा है।'*

*युवा बैरिस्टर ने शांत भाव से जज के चेहरे की ओर देखते हुए कहा– 'महोदय, यह सही है कि मैं निर्धन हूं और इसीलिए मेरा पुस्तकालय छोटा है। मेरे पास पुस्तकों की संख्या कम जरूर है, लेकिन वे चुनी हुई हैं और मैंने अच्छी तरह से पढ़ी हैं। मैंने इस महत्त्वपूर्ण मुकदमे के लिए अपने आपको थोड़ा, लेकिन अच्छी पुस्तकें पढ़कर तैयार किया है। मुझे अपने निर्धन होने से लज्जा नहीं है, क्योंकि मैंने बेईमानी से पैसा नहीं कमाया। यदि ऐसा करके मैं धनी बना होता तो मुझे शर्म आती। यदि मैं धनी नहीं हो सकता, तो कम से कम ईमानदार तो रह सकूंगा और यदि मैं इस सत्य मार्ग को छोड़कर अनुचित तरीके से ऊंचा पद पा भी जाऊं, तो वह पद मुझे घृणा का पात्र बना देगा।'*

*ऐसे ऊंचे स्वाभिमान से गूंजते हुए इन शब्दों को सुनकर जज महोदय ने फिर कभी उस नौजवान बैरिस्टर पर व्यंग नहीं किया।*

- आत्म–सम्मान वाला व्यक्ति नैतिक मूल्यों का सम्मान करता है, जिससे उसके मन का सौंदर्य बढ़ता है, उसे अंदरुनी खुशी और

आनंद की अनुभूति होती है। इस संदर्भ में छत्रपति शिवाजी की एक घटना यहां प्रस्तुत है –

- *बात उन दिनों की है जब **छत्रपति शिवाजी** ने मुगल सम्राट औरंगजेब के विरुद्ध सशक्त अभियान छेड़ा और भारी सेना लेकर उनके अनेक किलों पर कब्जा करके वहां मुगल किलेदार नियुक्त कर दिये। ऐसा ही एक किला था कल्याण, जिसे शिवाजी के गुरिल्ला सैनिकों ने फतह कर लिया। मुगल भागने लगे। तभी शाही परिवार की एक सुंदर युवती कुरान शरीफ का पाठ करते मराठों के चंगुल में फंस गई।*

  *मराठे सरदार ने सोचा कि इस सुंदर महिला को शिवाजी को भेंट करके उनका अनुग्रह प्राप्त किया जा सकता है। अतः वह उस सुंदरी को लेकर शिवाजी के डेरे में पहुंचा। उस महिला ने पवित्र कुरान नहीं छोड़ा था। सुंदरी की पालकी नीचे रखवाकर मराठा सरदार छत्रपति के दरबार में पहुंचा और कल्याण–विजय का समाचार उन्हें दिया। शिवाजी बहुत खुश हुए। उन्हें प्रसन्न जानकर सरदार ने निवेदन किया कि 'मैं आपके लिए एक विजयोपहार लाया हूं।' यह कहकर वह पालकी–सहित उस महिला को उनके सामने ले आया। छत्रपति ने उस सुंदरी को देखकर अपनी नजरें नीची कर लीं। उन्होंने कहा, 'काश! मेरी माता भी इतनी सुंदर होतीं तो मैं भी सुंदर होता। फिर सरदार से उन्होंने कहा, इस सुंदरी को ससम्मान मुगल शिविर में पहुंचा दिया जाए।'*

**यह उदाहरण नैतिक मूल्यों की रक्षार्थ हर एक के लिए शिक्षाप्रद है। इसमें आत्मसम्मानी व्यक्ति का परिचय स्पष्टतया मिलता है। धार्मिक स्थलों, धर्मग्रंथों और बहु–बेटियों का अपमान करके कोई महान नहीं बन सकता।**

**संक्षेप में –**

आत्मसम्मान के जरिए आप –

- ✻ अपने व्यक्तित्व को प्रभावशाली (यानी Positive Personality) बनाते हैं।
- ✻ ऊंचे स्वाभिमान (High Self-esteem) की अनुभूति लेते हैं।
- ✻ अपने आत्म–विश्वास में वृद्धि करते हैं।

* आत्म–निर्भरता की ओर अग्रसर होते हैं।
* जीवन से प्रेम (Self-love) करते हैं।
* जीवन को अनुशासन में लेते हैं।
* आत्म–संतुष्टि (Self-content) को प्राप्त करते हैं और
* अपनी एक अलग पहचान (यानी Self-recognition) बनाते हैं।

## ऊंचे स्वाभिमान वाले व्यक्ति का उदाहरण :

- *बात उन दिनों की है जब **लाल बहादुर शास्त्री** केन्द्रीय रेल मंत्री थे। सन् 1963 में उनके गुरुदेव पं. निष्कामेश्वर मिश्र दिल्ली से रेल द्वारा काशी लौट रहे थे कि गजरौला (उत्तर प्रदेश) रेलवे स्टेशन पर हृदयगति रुक जाने से अचानक उनका निधन हो गया। उनके साथ यात्रा कर रहे गांधीवादी नेता अलगूराय शास्त्री ने तुरंत गजरौला से दिल्ली फोन करके लाल बहादुर जी को यह दुखद सूचना दी। वे अपने सभी कार्यक्रम स्थगित कर गजरौला पहुंचे।*

  *उन्होंने अपने जूते रेलवे प्लेटफार्म पर उतार दिए और उस रेलवे के डिब्बे में चढ़ गए जिसमें उनके गुरुदेव का शव रखा हुआ था। रेल लखनऊ पहुंची। गुरुजी के पुत्र राधेकृष्ण मिश्र रेल के डिब्बे में चढ़ने लगे। लाल बहादुर जी ने कहा – 'कोई भी जूते पहनकर इस डिब्बे में न चढ़े, गुरुजी के शव के कारण यह डिब्बा मंदिर बन चुका है।' शास्त्रीजी नंगे पांव व नंगे सिर ही काशी तक शव के साथ गए। उन्होंने बाद में रेलवे अधिकारियों द्वारा शव को रखने के लिए बर्फ आदि पर खर्च की गई रकम अपनी जेब से अदा की।*

**ऐसे थे ऊंचे स्वाभिमान वाले व्यक्ति – लाल बहादुर शास्त्री।**

# निष्कर्ष

*'पॉजिटिव पर्सनेलिटी' के निर्माण में आत्म–सम्मान (Self-respect) एक बुनियादी तत्व (Basic element) है, जिसका*

*सीधा संबंध आत्म–विकास (Self-development) से जुड़ा है। यह एक ऐसा तत्व है जिसकी अभिव्यक्ति हर क्षण हमारे व्यवहार, आचरण और हमारी क्रियाओं (यानि चेष्टाओं) में होती रहती है।*

*आत्म–सम्मान में मनुष्य के सभी मूल अच्छे गुण समाहित हैं और ये गुण हैं –*

- *दूसरों के प्रति प्रेम,*
- *किसी काम के प्रति लगन, उत्साह एवं साहस,*
- *ईमानदारी,*
- *अनुशासन (Discipline),*
- *उत्तरदायित्व (Responsibility) और*
- *एक अच्छी भावना।*

*यदि आप अपने मन की शक्ति को पहचानकर इसका उचित दिशा में प्रयोग करेंगे तो निश्चय ही ऊंचे स्वाभिमान की ओर बढ़ेंगे।* ***सेचलिंग*** *ने कहा है –* ***'जो आदमी यह जानता है कि वह क्या है, वह शीघ्र ही यह भी जान लेगा कि उसे क्या होना चाहिए।'*** *इसके लिए यह आवश्यक है कि पहले आपके हृदय में अच्छी भावना का संचार हो, आपके विचारों में आत्म–सम्मान हो। फिर व्यवहार में तो वह अपने आप आ जाएगा।* ***कवि वर्डस्वर्थ*** *जानते थे कि इतिहास में उनका कौनसा स्थान होगा और वह इस बात को हमेशा ही कहा करते थे। जर्मनी के महाकवि और लेखक* ***जोहान वूल्फगैंग वॉन गेटे*** *ने अपना भविष्य स्वयं बता दिया था। तूफान से नौका को डगमगाता देखकर* ***सीजर*** *ने घबड़ाए हुए मल्लाह से कहा था, 'घबड़ाओ मत, तुम्हारी नौका में सीजर और उसका भाग्य हैं।'*

*आत्म–सम्मान से व्यक्ति के मन का सौंदर्य (Beauty of Mind) बढ़ता है, जिससे उसे एक आनंदमय जीवन की अनुभूति मिलती है और उसमें सकारात्मक सोच बनी रहती*

*है। यह मन की रचनात्मकता (Creativity of mind) में ही संभव है। आप अभी से अपने बच्चों में यह प्रेरणा अर्जित कर सकते हैं–*

***Like a flower you ever grow,***
***And be pure as white as snow.***
***Like the sunshine be ever bright,***
***And be happy day and night.'***

***– राधारमण अग्रवाल***

# याद रखें ...

ईश्वर ने प्रायः सभी जीवों में 'स्वाभिमान' गुण दिया है। चूंकि मनुष्य विवेकयुक्त है, उसमें इसे जानने, पहचानने की अपेक्षाकृत ज्यादा योग्यता एवं क्षमता है। एक निर्धन–से–निर्धन व्यक्ति भी इसे अपने अंदर महसूस करता है। उदाहरण है –

- *मंदिर के बाहर एक भिखारी बैठा था। एक सज्जन ने उसके निकट अपनी कार धीमी कर, अंदर बैठे ही, एक पांच रुपए का सिक्का उसकी ओर फेंका और आगे बढ़ गए। भिखारी ने यह सिक्का उठा लिया और उन सज्जन के प्रति कोई कृतज्ञता प्रकट नहीं की। तभी एक पैदल यात्री वहां आकर रुका और उसने जब एक रुपए का सिक्का उसके हाथ में दिया तो भिखारी ने हाथ जोड़कर उस व्यक्ति का अभिवादन किया। पूछने पर उस भिखारी ने स्पष्ट कहा– 'कार वाले साहब ने मुझे भिखारी मानकर दान बतौर पांच रुपए का सिक्का मेरी ओर फेंक दिया था, लेकिन इन बाबू ने इंसानियत के नाते मुझ – निर्धन की ससम्मान सहायता की, भले ही आज मैं भिखारी हूं, पर मेरा भी थोड़ा–सा स्वाभिमान है, जिसे इन बाबू ने समझकर उसकी कद्र की है।'*

ऐसा ही एक और उदाहरण यहां देखिए –

- *आपने भी शायद देखा होगा, बड़े शहरों में सार्वजनिक स्थलों पर*

*कुछ भिखारी अपने कटोरे में साधारण बॉल पैन, रिफिल, पेंसिल, पॉकेट साइज कंघा या अन्य कोई छोटी चीजें रखकर बैठते हैं। एक सज्जन एक भिखारी के कटोरा में एक दो रुपए का सिक्का डालकर वहीं खड़े–खड़े उसके बारे में सोचने लगे और कुछ क्षण बाद वह आगे चलने को मुड़े ही कि वह भिखारी बोला, 'बाबू साब! आपने दो रुपए का सिक्का तो कटोरा में डाल दिया, पर उसमें रखी पेंसिल या रिफिल आपने नहीं ली। आपको जो पसंद हो, उठा लीजिए साब!' सज्जन बोले – 'भई, मैंने तो भिखारी समझकर तुम्हें सिक्का दिया है।' 'नहीं, बाबू साब! उसके बदले कुछ तो ले लीजिए, भले ही पचास पैसे की हो।' अब वह सज्जन असमंजस में पड़ गए कि वह भिखारी है या दुकानदार! और उसकी ओर मुस्कराते हुए देखने लगे। भिखारी बोला – 'साहब, हालात ने मुझे भिखारी जरूर बना दिया है, लेकिन मेरा थोड़ा–सा आत्म–सम्मान अब भी बचा है। अगर आप सिक्के के बदले कुछ भी ले लेंगे तो मुझे कम–से–कम इतना संतोष रहेगा कि भिखारी होने के बावजूद मैंने अपना स्वाभिमान नहीं खोया है।'*

*यह सुनकर उस सज्जन की आंखें भर आईं। उन्होंने अपने पर्स से 100–100 रुपए के दो नोट निकालकर उस भिखारी के हाथ में दिए और कटोरे में रखा सामान (जो 30 रुपए से ज्यादा मूल्य का नहीं था) लेकर उससे पूछा – 'भइया, दो सौ रुपए कम तो नहीं हैं?' वह भिखारी कृतज्ञ होकर रुंधे कंठ से बोला – 'साहब, मैं आपका शुक्रिया किन शब्दों से अदा करूं? आपने तो दरिद्रनारायण के रूप में आकर मेरे स्वाभिमान को फिर से ऊंचा कर दिया है। यह तो मेरा जीवन बदल देगा। मैं आज ही इन रुपयों से सुबह और शाम के अखबार बेचना शुरू कर दूंगा और फिर भिखारी बनकर नहीं जिऊंगा।'*

इन उपरोक्त उदाहरणों से दो बातें स्पष्ट हो जाती हैं –

1. प्रत्येक मनुष्य में आत्म–सम्मान की भावना होती है – किसी में कम और किसी में ज्यादा। वह इसको बचाने की चेष्टा करता है। **कालोना** के **स्टीफेन** को जब उसके दुश्मनों ने कैद कर लिया, तब उससे पूछा – 'तुम्हारा दुर्ग कहां है?' उसने हृदय पर हाथ रखते हुए कहा – 'यहां।'

*कुछ भिखारी अपने कटोरे में साधारण बॉल पैन, रिफिल, पेंसिल, पॉकेट साइज कंघा या अन्य कोई छोटी चीजें रखकर बैठते हैं। एक सज्जन एक भिखारी के कटोरा में एक दो रुपए का सिक्का डालकर वहीं खड़े–खड़े उसके बारे में सोचने लगे और कुछ क्षण बाद वह आगे चलने को मुड़े ही कि वह भिखारी बोला, 'बाबू साब! आपने दो रुपए का सिक्का तो कटोरा में डाल दिया, पर उसमें रखी पेंसिल या रिफिल आपने नहीं ली। आपको जो पसंद हो, उठा लीजिए साब!' सज्जन बोले – 'भई, मैंने तो भिखारी समझकर तुम्हें सिक्का दिया है।' 'नहीं, बाबू साब! उसके बदले कुछ तो ले लीजिए, भले ही पचास पैसे की हो।' अब वह सज्जन असमंजस में पड़ गए कि वह भिखारी है या दुकानदार! और उसकी ओर मुस्कराते हुए देखने लगे। भिखारी बोला – 'साहब, हालात ने मुझे भिखारी जरूर बना दिया है, लेकिन मेरा थोड़ा–सा आत्म–सम्मान अब भी बचा है। अगर आप सिक्के के बदले कुछ भी ले लेंगे तो मुझे कम–से–कम इतना संतोष रहेगा कि भिखारी होने के बावजूद मैंने अपना स्वाभिमान नहीं खोया है।'*

*यह सुनकर उस सज्जन की आंखें भर आईं। उन्होंने अपने पर्स से 100–100 रुपए के दो नोट निकालकर उस भिखारी के हाथ में दिए और कटोरे में रखा सामान (जो 30 रुपए से ज्यादा मूल्य का नहीं था) लेकर उससे पूछा – 'भइया, दो सौ रुपए कम तो नहीं हैं?' वह भिखारी कृतज्ञ होकर रुंधे कंठ से बोला – 'साहब, मैं आपका शुक्रिया किन शब्दों से अदा करूं? आपने तो दरिद्रनारायण के रूप में आकर मेरे स्वाभिमान को फिर से ऊंचा कर दिया है। यह तो मेरा जीवन बदल देगा। मैं आज ही इन रुपयों से सुबह और शाम के अखबार बेचना शुरू कर दूंगा और फिर भिखारी बनकर नहीं जिऊंगा।'*

इन उपरोक्त उदाहरणों से दो बातें स्पष्ट हो जाती हैं –

1. प्रत्येक मनुष्य में आत्म–सम्मान की भावना होती है – किसी में कम और किसी में ज्यादा। वह इसको बचाने की चेष्टा करता है। **कालोना** के **स्टीफेन** को जब उसके दुश्मनों ने कैद कर लिया, तब उससे पूछा – 'तुम्हारा दुर्ग कहां है?' उसने हृदय पर हाथ रखते हुए कहा – 'यहां।'

**संत महाराज** ने कहा है –

> ***'यह जीवन बार-बार नहीं मिलता। अब समय है कि मनुष्य उस चीज को पकड़े जो उसके भीतर है। 'यह जीवन क्या है' – इसे समझना शुरू करे। अपने हृदय की प्यास बुझाए ताकि उसके जीवन में शांति आ सके, जिसमें आनंद-ही-आनंद है।'***

इसका सार यह है कि हम पहले खुद को जानें, अपनी पहचान करें और फिर खुद को सही रास्ते पर लाकर आनंद से जिएं।

2. जिसका स्वाभिमान कमजोर होता है, उसके आत्म-विश्वास (Self-confidence) में कमी आ जाने से वह कर्मवीर नहीं बन पाता। उसमें हीनता की भावना पैदा हो जाती है, जिससे वह अंत में निर्धनता का जामा स्वयं ही ओढ़ लेता है।

अब प्रश्न है, **कमजोर स्वाभिमान (Low self-esteem) क्यों होता है?** इसके अनेक कारण हैं और इनमें मुख्य तो यह है कि आत्म-सम्मान की चाहत न रखने वाले अपना आत्मबल नहीं जुटा पाते और वे कमजोर स्थिति में बने रहते हैं, उनके आत्म-विश्वास में बेहद कमी हो जाती है। फलस्वरूप वे **कमजोर स्वाभिमान** वाले कहलाते हैं। इसके अतिरिक्त कुछ अन्य कारण ये भी हैं –

- बचपन में ही दूसरों के कहने पर हम अपने बारे में कुछ ऐसी धारणाएं (चाहे वे सही हों या गलत) बना लेते हैं, जो हमारे व्यक्तित्व में समाहित हो जाती हैं। यह तब होता है जब हम नकारात्मक बातें कहते रहते हैं, जैसे –

  * मैं अभावों में पैदा हुआ हूं।
  * मेरी स्मरण शक्ति (Memory) कमजोर है।
  * मैं पढ़ाई में कमजोर हूं, आदि।

  ऐसी बातों से हम अपनी दृष्टि में स्वयं को छोटा बनाकर उसे नीचे गिरा देते हैं, जो हमारे मस्तिष्क में जगह बना लेती हैं और

हमारा व्यवहार उसी के अनुसार बदलने लगता है। आगे चलकर वही धारणा हमारी असलियत बन जाती है।

- **घर का वातावरण** और स्कूली शिक्षा जिसमें हमारी परवरिश होती है और हम आगे बड़े होते हैं। यदि पेरेंट्स पूरे आत्म–सम्मानी हैं, अर्थात् ऊंचे स्वाभिमान (High Self-esteem) वाले हैं, तो वे अपने बच्चों को सही विचार, अच्छे संस्कार, नैतिक शिक्षा और विश्वास देकर अपने जैसा बनाएंगे। परवरिश (Upbringing) के बारे में **महात्मा सुकरात** ने कहा है –

  ***'आलोचना के वातावरण में रहने वाला बच्चा तो निंदा करना सीखता है, जबकि प्रशंसा के वातावरण में रहने वाला बच्चा तारीफ करना सीखता है।'***

  **ध्यान रहे,** उक्त सूक्ति में 'निंदा' और 'प्रशंसा' दो शब्दों का प्रयोग हुआ है, जो क्रमशः कमजोर स्वाभिमान और ऊंचे स्वाभिमान वाले व्यक्तियों का परिचय देते हैं।

## अनुशासन (Discipline) :

अनुशासन के अभाव में किसी व्यक्ति का कमजोर स्वाभिमान बनता है। **यह अनुशासन है क्या?** आइए, देखते हैं इसके बारे में कुछ विद्वानों के विचार –

1. **Ignorance and absence of discipline is the cause of man's troubles.**

   **- Kautilya**

2. **अनुशासन शुद्धिकरण की वह अग्नि है, जिसमें निपुणता योग्यता बन जाती है।**

   **- Roy. L. Smith**

3. **Ther's not to make reply**
   **Ther's not to reason why**
   **Ther's is but to do and die.**

   **- Lord Tennyson**

4. **अनुशासन एवं संयम के नियम की उपेक्षा करना आत्महत्या है।**

   **- M.K. Gandhi - Mahatma**

इन विचारों से यह निष्कर्ष निकलता है कि अनुशासन का मतलब है **प्यार भरी दृढ़ता** (Loving firmness), जो हमें सही दिशा पर ले जाकर ऊंची सफलता दिलाती है, हमारे जीवन को कठोरता से नियमों का पालन कराती है। जैसा कि आप जानते हैं कि मादा जिराफ खड़े–खड़े बच्चे को जन्म देती है। इसके बाद उसका सबसे पहला काम होता है – जमीन पर बैठे बच्चे को एक जोर से ठोकर मारना। इस चोट से वह उठ तो जाता है, लेकिन कमजोर होने के कारण गिर पड़ता है और फिर से मां उसे पीछे से ठोकर मार देती है। यह क्रम चलता रहता है जब तक कि बच्चा अपने पैरों पर खड़ा होकर चलने न लगे, क्योंकि उसकी मां जानती है कि जिंदा रहने का एक यही जरिया है कि वह अपने पैरों पर खड़ा हो जाए, वरना उसे जंगली जानवर का शिकार बनने में देर नहीं लगेगी।

इससे स्पष्ट होता है कि ईश्वर ने जीवों की भलाई के लिए अनुशासन नाम का एक नियम संसार को दिया है, जिसका पालन करना अनिवार्य है। इतना जरूरी है कि इसके पालन में पहले कठिनाइयां सहन करनी पड़ती हैं और इसलिए महात्मा गांधी ने कहा है –

***'Discipline is learnt in the school of adversity.'***

ऊंचे स्वाभिमान वाले व्यक्ति बचपन से ही अपने बच्चों में अनुशासन का बीजारोपण कर उन्हें ऊंचे स्वाभिमान वाला बना देते हैं।

- *एक चोर को सजा सुनाते हुए जज ने उससे पूछा – 'तुम्हें कुछ कहना है?' 'जी हां! मैं चाहता हूं कि मेरे पाता–पिता को भी मेरे साथ जेल भेजा जाए–' चोर ने उत्तर दिया। जज ने फिर पूछा– 'माता–पिता को क्यों?' 'क्योंकि, हजूर, जब मैं छोटा था तो स्कूल से एक पेंसिल चुरा लाया। मेरे मां–बाप को मालूम होते हुए भी उन्होंने मुझसे कुछ नहीं कहा। उसके बाद मैंने पैन की चोरी की, जिसे उन्होंने फिर नजरअंदाज कर दिया। इसके बाद मेरा हौसला बढ़ता चला गया और चोरी करना मेरी आदत बन गई। मेरी हर चोरी की जानकारी मेरे मां–बाप को होते हुए भी उन्होंने मुझे कभी नहीं टोका, इसलिए वे भी दोषी हैं और उन्हें मेरे साथ जेल में जाना चाहिए।'*

इन विचारों से यह निष्कर्ष निकलता है कि अनुशासन का मतलब है **प्यार भरी दृढ़ता** (Loving firmness), जो हमें सही दिशा पर ले जाकर ऊंची सफलता दिलाती है, हमारे जीवन को कठोरता से नियमों का पालन कराती है। जैसा कि आप जानते हैं कि मादा जिराफ खड़े–खड़े बच्चे को जन्म देती है। इसके बाद उसका सबसे पहला काम होता है – जमीन पर बैठे बच्चे को एक जोर से ठोकर मारना। इस चोट से वह उठ तो जाता है, लेकिन कमजोर होने के कारण गिर पड़ता है और फिर से मां उसे पीछे से ठोकर मार देती है। यह क्रम चलता रहता है जब तक कि बच्चा अपने पैरों पर खड़ा होकर चलने न लगे, क्योंकि उसकी मां जानती है कि जिंदा रहने का एक यही जरिया है कि वह अपने पैरों पर खड़ा हो जाए, वरना उसे जंगली जानवर का शिकार बनने में देर नहीं लगेगी।

इससे स्पष्ट होता है कि ईश्वर ने जीवों की भलाई के लिए अनुशासन नाम का एक नियम संसार को दिया है, जिसका पालन करना अनिवार्य है। इतना जरूरी है कि इसके पालन में पहले कठिनाइयां सहन करनी पड़ती हैं और इसलिए महात्मा गांधी ने कहा है –

***'Discipline is learnt in the school of adversity.'***

ऊंचे स्वाभिमान वाले व्यक्ति बचपन से ही अपने बच्चों में अनुशासन का बीजारोपण कर उन्हें ऊंचे स्वाभिमान वाला बना देते हैं।

- *एक चोर को सजा सुनाते हुए जज ने उससे पूछा – 'तुम्हें कुछ कहना है?' 'जी हां! मैं चाहता हूं कि मेरे पाता–पिता को भी मेरे साथ जेल भेजा जाए–' चोर ने उत्तर दिया। जज ने फिर पूछा– 'माता–पिता को क्यों?' 'क्योंकि, हजूर, जब मैं छोटा था तो स्कूल से एक पेंसिल चुरा लाया। मेरे मां–बाप को मालूम होते हुए भी उन्होंने मुझसे कुछ नहीं कहा। उसके बाद मैंने पैन की चोरी की, जिसे उन्होंने फिर नजरअंदाज कर दिया। इसके बाद मेरा हौसला बढ़ता चला गया और चोरी करना मेरी आदत बन गई। मेरी हर चोरी की जानकारी मेरे मां–बाप को होते हुए भी उन्होंने मुझे कभी नहीं टोका, इसलिए वे भी दोषी हैं और उन्हें मेरे साथ जेल में जाना चाहिए।'*

अतः आज आवश्यकता है अपने बच्चों में अनुशासन का बीजारोपण करने की। **जे.ई. ह्यूवर (J.E. Hoover)** ने कहा है –

***'यदि हर घर में अनुशासन का पालन किया जाए तो युवाओं द्वारा किए जाने वाले अपराधों में 95 प्रतिशत तक की कमी आ जाएगी।'***

**ध्यान रखें,** प्रकृति भी अनुशासन का पालन कर अपने सभी काम सही रूप से समय पर करती है।

## नैतिक मूल्यों की शिक्षा :

नैतिक मूल्यों के पालन से हमारी आत्म–शक्ति को बल मिलता है, हमारे विचारों में मौलिकता आती है, अच्छे संस्कारों का सृजन होता है, जो हमारे स्वाभिमान को ऊंचा बनाए रखते हैं।

- *एक दिन पांडव वन में बहुत व्याकुल हो गए। **नकुल, सहदेव, अर्जुन** व **भीम** चारों क्रमशः पानी खोजते हुए एक सरोवर पर पहुंचे, परंतु पानी पीते ही चारों मर गए। अंत में हताश युधिष्ठिर स्वयं उनकी खोज में निकले तो चारों को मरा पाकर बहुत दुःखी हुए। प्यास से व्याकुल **युधिष्ठिर** ने पहले पानी पीना चाहा, तब यक्ष ने कहा – 'ठहरो, युधिष्ठिर! पहले मेरे प्रश्नों का उत्तर दो, अन्यथा तुम्हारी भी तुम्हारे भाइयों जैसी ही गति होगी।'*

*शांत, धीर युधिष्ठिर ने यक्ष के सभी प्रश्नों के सटीक उत्तर दिये तो यक्ष ने प्रसन्न होकर उन्हें पानी पीने की अनुमति दी। फिर कहा– 'मैं तुम्हारे उत्तर से प्रसन्न हूं। बताओ, तुम्हारे चारों भाइयों में से किसे जिंदा करूं?' संकटग्रस्त युधिष्ठिर ने नकुल को जीवित करने की यक्ष से प्रार्थना की। नकुल का नाम सुनते ही यक्ष ने कहा– 'युधिष्ठिर तुमने दस हजार हाथियों के बल वाले भीम, संसार के सर्वश्रेष्ठ धनुर्धर अर्जुन को जीवित करने की प्रार्थना नहीं की, जो संकट में तुम्हारी रक्षा कर सकते हैं। नकुल तो तुम्हारे किसी काम का नहीं फिर क्यों उसे जीवित कराना चाहते हो?' युधिष्ठिर ने उत्तर दिया – 'महाराज, मनुष्य की रक्षा उसका धर्म करता है– भीम, अर्जुन नहीं। धर्म–विमुख मनुष्य का नाश हो जाता*

*है। मेरे पिता की दो पत्नियां हैं– कुंती और माद्री। कुंती का एक पुत्र मैं जीवित हूं, इसलिए मैं चाहता हूं कि मेरी दूसरी माता का भी एक पुत्र जीवित रहे और इसीलिए मैंने नकुल को जीवित करने की प्रार्थना की है।' यक्ष ने कहा– 'युधिष्ठिर, तुम सचमुच धर्मराज हो। जाओ, मैंने तुम्हारे चारों भाइयों को जीवित कर दिया है।'*

इस उदाहरण से स्पष्ट होता है कि नैतिक शिक्षा के अभाव में हमारा आत्मबल ऊंचा नहीं हो पाता और हमारे अंदर कमजोर स्वाभिमान महसूस होता है। अतः जरूरी है कि हम अपने घर व दफ्तर में नैतिकता का वातावरण स्थापित करें। प्रतिदिन आधा घंटा अपने बच्चों को नैतिक शिक्षा दें और उन्हें अच्छी पुस्तकें पढ़ने को प्रेरित करें, जिससे उनमें ऊंचा स्वाभिमान बनाने की ललक उठे।

### अंत में एक नजर 'आत्म–सम्मान' की मुख्य विशेषताओं पर :

- यह संकल्प और विश्वास को मजबूत करता है।
- इच्छा–शक्ति में दृढ़ता लाता है।
- आशावादी नजरिए का निर्माण करता है।
- यह जिम्मेदारियां स्वीकारने को प्रेरित करता है।
- व्यक्ति को हीनता की भावना से दूर रखता है।
- व्यक्ति की आत्म–शक्ति और शक्ति के विश्वास को बल प्रदान करता है और
- नए अवसरों एवं चुनौतियों का सामना करने के लिए व्यक्ति को मोटिवेट करता है और दूसरों की जरूरतों के प्रति व्यक्ति को सेंसिटिव बनाता है।

## संक्षेप में,

महान कार्य करने के लिए हम अपने अंदर आत्म–सम्मान को जगाएं, जिससे हमारे व्यक्तित्व में आकर्षण पैदा हो और ऊंचे लक्ष्य की सिद्धि हो।

# महान व्यक्तित्व के विशेष गुण

**श्रील् चैतन्य महाप्रभु** ने अपने **शिक्षाष्टक** में चार बातें बताई हैं जो एक महान व्यक्तित्व के निर्माण में विशेष महत्त्व रखती हैं और ये हैं –

1. **'चेतोदर्पणमार्जनं'** (श्लोक–1)
   अर्थात् चित्त रूपी दर्पण को निर्मल करें,
2. **'तृणादपि सुनीचेन'** (श्लोक–3)
   अर्थात् तृण से भी अधिक नम्र होकर,
3. **'तरोरपि सहिष्णुना'** (श्लोक–3)
   वृक्ष से अधिक सहनशील होकर,
4. **'अमानिना मानदेन'** (श्लोक–3)
   स्वयं निरभिमानी होकर दूसरों का मान करे।

उपर्युक्त चारों बातें जीवन में आत्मसात् करने योग्य है। अत: हम आगे बढ़ें 'अच्छे विचारों के सृजन' से :

## 1. अच्छे विचारों का सृजन :

**सैमुएल** ने कहा है –

***'मनुष्य की सर्वश्रेष्ठ देन उसके श्रेष्ठ विचार हैं, जो हजारों साल तक आने वाली पीढ़ियों को प्रभावित करते हैं।'***

मनुष्य अपने श्रेष्ठ विचारों से ही महान बनता है, क्योंकि विचारों के अनुरूप ही कर्म की सृष्टि होती है, जो उसके आत्म–गौरव को बढ़ाते हैं। ढाई हजार वर्ष पूर्व **महावीर स्वामी** ने कितना श्रेष्ठ विचार **'जीओ और जीने दो'**

विश्व को दिया था, जो आगामी हजारों वर्ष तक पीढ़ी–दर–पीढ़ी के लिए अनुकरणीय बना रहेगा। इसी में विचारक की अमरता झलकती है।

श्रेष्ठ विचारों की उत्पत्ति हृदय की पवित्रता से होती है और इसके लिए मन की शुद्धि का होना अत्यंत आवश्यक है। अतः आप मन की शुद्धि के लिए एक 'एक्शन प्लान' बनाएं, उन सभी बिंदुओं को नीचे दी गई तालिका से चैक करें और फिर अपने अभ्यास में लें –

| एक्शन प्लान | मन का शुद्धिकरण |
|---|---|
| **क्या करें?** | **मन पर प्रभाव** |
| 1. अपनी चेतना (Conscience) को न भूलें। | कर्त्तव्य के प्रति जागरुकता बनी रहेगी |
| 2. प्रतिदिन सुबह आधा घंटा एकाग्रचित्त से ईश्वर का चिंतन करें। | इससे मन का सौंदर्य बढ़ेगा जिससे नवीन उत्साह व स्फूर्ति में निरंतर इजाफा होगा। |
| 3. सत्य और ईमानदारी के आचरण का संकल्प लें | मन की मलिनता (Impurity of mind) हटेगी, निर्मलता आएगी और सफलता की किरण चमकेगी। |
| 4. मन में परिवर्तन लाएं | रुढ़िवाद व मिथ्यावाद का पलायन और प्रगतिशील विचारों का आगमन |
| 5. दिमाग को बहकने न दें, उस पर अंकुश रखें | धैर्य व शान्ति से योजनाओं के क्रियान्वयन (Implementation) में मन की एकाग्रता, शरीर और दिमाग के तालमेल में संतुलन |
| 6. दिमाग को चिंताओं से न भरें | स्मरण–शक्ति में प्रखरता आएगी, मन में नवीन विचार उपजेंगे |
| 7. योगा का अभ्यास करें | मन में एकाग्रता आएगी |
| 8. अच्छा साहित्य पढ़ें | दूषित विचार नहीं उपजेंगे, अच्छे विचारों की सोच बनेगी |

| | |
|---|---|
| 9. आत्म–नियंत्रण (Self-control) रखें | मन की दुर्बलता (चिंता, भय, संशय भ्रम, संकोच आदि) का त्याग, क्रोधादि विकारों पर अंकुश लगेगा |
| 10. किसी के प्रति द्वेष–ईर्ष्या न रखें। | मन में समता की भावना (Nature of equality) जागृत होगी |
| 11. सकारात्मक सोच रखें | स्वच्छ व निर्मल विचारों का निर्माण और नवीन उत्साह व उमंग को वरदान |
| 12. मन में आशा के बीज बोएं | निराशा का अंत और उत्साही मन |
| 13. व्यर्थ का चिंतन न करें | सकारात्मक चिंतन को स्थान मिलेगा, जिससे नई सूझबूझ बनेगी |
| 14. मन में शुभ भावों का संचार करें | इससे शुभ कर्मों की रचना होगी |
| 15. सदैव अच्छे विचार रूपी बीज दिमाग में डालें, क्योंकि यह एक उर्वरा बगीचा है | मन पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा, चित्त प्रफुल्लित रहेगा और तब बुद्धि में स्थिरता (Stability of mind) आएगी |
| 16. अच्छी संगति में रहें | मन में आत्म–सम्मान की चाहत बढ़ेगी, जिससे आत्म–विश्वास में वृद्धि और फिर आत्म निर्भरता की प्राप्ति। |

## याद रखें ...

**जॉर्ज वाशिंग्टन** ने कहा है –

***'Associate yourself with people of good quality if you esteem your reputation, for it is better to be alone than to be in a bad company.'***

संगति का निश्चित प्रभाव आपके व्यक्तित्व पर पड़ता है। अतः यह बात महत्त्व की है कि आप यह परख करें कि संगत वाले व्यक्ति कैसे हैं? कुछ उदाहरण यहां देखिए –

- *बंग प्रदेश के नदिया जिले में श्री चैतन्य महाप्रभु के शिष्य मुस्लिम जाति के हरिदास ठाकुर नित्य तीन लाख हरि–नाम का जप कर लेने के बाद ही सोते थे। जब वे नगर में कीर्तन करते हुए घूमते, तब यवन लोग उन पर कोड़े बरसाते। एक दिन यवनों ने उन्हें कोड़े की मार से अधमरा कर दिया और फिर गंगा में फेंक दिया। कुछ देर बाद वे गंगा से बाहर निकल आए और कीर्तन–प्रचार में लग गए। उन्हें जीवित देखकर यवनों ने एक वेश्या को उस रात्रि उनकी कुटिया पर भेजा। हरिदास के भजन को देखकर वह घंटों तक वहां प्रतीक्षा में बैठी रही और तड़के सुबह कुटिया से वापस अपने घर लौट गई। इस तरह वह सात दिन तक कुटिया में आकर और कई घंटों तक प्रतीक्षा करने के बाद वहां से लौट जाती।*

  *अगली रात्रि जब वह कुटिया में आई, तब उसे देखकर हरिदास बोले–'आज मेरा जप जल्दी पूरा हो गया, बोलो, क्या बात है?' वेश्या ने उत्तर दिया, 'बाबा, आपकी साधना को भंग करने के उद्देश्य से यवनों ने मुझे यहां भेजा था, लेकिन आपकी संगति में रहकर आपके भजन के प्रताप से मेरा हृदय पवित्र हो गया है, कृपया मुझे दीक्षा–मंत्र देकर आप मेरा उद्धार कर दें।'*

  *यह सुनकर हरिदासजी बोले, 'बाई, मैं दीक्षा–मंत्र देने का अधिकारी नहीं हूं। तुम स्वयं एकाग्रचित्त से कीर्तन रोज अपने यहां किया करो, इससे तुम्हारे मन के सारे विकार दूर हो जाएंगे।' आगे चलकर वही वेश्या एक विशुद्ध कृष्ण–भक्ता बन गई।*

**इस उदाहरण से स्पष्ट होता है कि अच्छे लोगों की संगति में रहकर अच्छे विचारों का सृजन होता है, आत्म–विकास में रुचि बढ़ती है जिससे उनके जीवन में रचनात्मकता आती है।** ऐसा ही एक और अन्य उदाहरण यहां प्रस्तुत है–

- *एक व्यक्ति एक ऊंचे महात्मा के पास आया और बोला, 'महात्माजी! मैं धन के अभाव में अशांत रहता हूं। आप ऐसी कृपा करें कि मैं*

*पूर्ण धनी हो जाऊं।' संत के पास एक पारसमणि थी, उसे देकर बोले – 'जा, इससे चाहे जितना सोना बना ले।' वह प्रसन्न होकर घर गया, सोना बनाया और धनी हो गया। उसकी गरीबी तो दूर हो गई पर अब अमीरी का दुःख उसे सताने लगा – नित्य चोरों का भय, संभालने की परेशानी, अर्थात् किसी प्रकार का उसे चैन नहीं।*

*हारकर वह एक दिन उन्हीं महात्माजी के पास आया और बोला, 'प्रभु, आपने गरीबी का तो दुःख दूर कर दिया, परन्तु मैं जानता नहीं था कि अमीरी में भी कोई दुःख होता है। कृपया इससे बचाइए।' महात्माजी बोले– 'ला, पारसमणि लौटा दे, फिर वैसा हो जाएगा।' वह व्यक्ति बोला, 'नहीं, बाबा। अब मैं गरीब तो होना नहीं चाहूंगा, पर ऐसा सुख दीजिए जो गरीबी और अमीरी में बराबर मिले और ऐसा सुख मृत्यु के समय भी कम न हो।' तब संतजी ने उससे कहा – 'ऐसा सुख तो आत्म–ज्ञान में है। तू आत्म–ज्ञान को प्राप्त करके अपनी उन्नति कर।' महात्माजी ने उसे उपदेश देकर आत्म–परिचय कराया और अच्छे विचारों से पूर्ण बना दिया।*

**शास्त्रों** में कहा गया है –

***'सुखी वही है जो 'आत्मन्येव आत्मनः तुष्टः' होता है।'***

स्पष्ट है, अच्छी संगति में रहकर व्यक्ति –

* अच्छे विचारों का सृजन करता है
* सदा परिवर्तन और सुधार का इच्छुक होता है और मौलिकता उसका विशेष गुण है।
* उसके मन की शुद्धि होती है और मन की मलिनता का अंत होता है।

# 2. जिम्मेदारी को स्वीकारना :

**John F. Kennedy** ने कहा है –

> ***'Our privileges can be no greater than our obligations. The protection of our rights can endure no longer than the performance of our responsibilities.***

संसार में रहकर हमें रोज कुछ–न–कुछ काम और व्यवहार करना पड़ता है, जिसके अधिकार हमारे पास सुरक्षित हैं। लेकिन इन अधिकारों के साथ–साथ यह भी आवश्यक है कि हम अपनी जिम्मेदारियों को स्वीकार करें। सकारात्मक दृष्टि से हमारी जिम्मेदारियां होती हैं –

- खुद के लिए,
- परिवार के लिए,
- अपने व्यवसाय / पेशे / दफ्तर के लिए
- समाज के लिए,
- देश के लिए और
- अपनी भावी उन्नति के लिए।

कुशलतापूर्वक अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने में ही हमारे काम की पूर्णता है, जो हमारी सफलता है। सफलता में ही हमारा आत्म गौरव है, आत्म–सम्मान है, या यों कहिए हमारे जीवन–ध्येय की पूर्ति है। जितनी बड़ी जिम्मेदारी हम स्वीकारेंगे, उतनी बड़ी उपलब्धि हम हासिल करेंगे।

### ध्यान रहे,

- जब हम अपनी जिम्मेदारियां नहीं संभालेंगे, तब स्वयं को महत्त्वपूर्ण कैसे बना सकेंगे?
- अगर हम जिम्मेदारी–भरा व्यवहार नहीं करेंगे, तो आने वाली पीढ़ियों के लिए हम क्या आदर्श स्थापित करेंगे?

जिम्मेदारियों को स्वीकारने का एक सरल तरीका यह है कि आप इन्हें अपने कर्त्तव्य–रूप में लें। कर्त्तव्य–पालन में आप आत्म–शक्ति से प्रेरित होंगे। अर्जुन ने कर्त्तव्य–पालन का पाठ श्रीकृष्ण से सीखकर अपने खोए हुए आत्म–सम्मान (ऊंचा स्वाभिमान) को पुनः प्राप्त कर लिया था।

# याद रखें ...

**जॉर्ज बर्नार्ड शॉ** ने कहा है –

> ***'Liberty means responsibility. That is why most men dread it.'***
> ***स्वतंत्रता का अर्थ उत्तरदायित्व होता है। इसीलिए अधिकांश लोग इससे डरते हैं।***

- *चालीस साल पहले आधुनिक युग के चिंतक **जे. कृष्णमूर्ति** द्वारा संचालित विद्यालय की बारह वर्षीय एक छात्रा ने अपने अध्यापक से निवेदन किया, 'मेरी प्रबल इच्छा है कि मैं स्वतंत्रता का उपभोग करती हुई जीवन व्यतीत करूं। मैं जब चाहूंगी, कक्षा में आऊंगी और जहां जाने का मन होगा, वहां जाऊंगी।' अध्यापक ने बड़े स्नेह के साथ उत्तर देते हुए कहा, 'यदि स्वतंत्रता के बारे में तुम्हारी यही धारणा (Conception) है, तो तुम जो चाहो सो करो, परंतु अपने शरीर की सुरक्षा के संबंध में सावधान रहना।'*

  *बालिका चली गई, लेकिन आधा घंटा व्यतीत होने से पहले ही वह लौट आई। इसका कारण जब पूछा तो उसने उत्तर दिया– 'इस अल्प अवधि में मैंने अनुभव किया कि स्वतंत्र होने का मतलब है अपने विचारों एवं कार्यों के परिणाम स्वयं ही भोगना, इसके लिए कोई अन्य व्यक्ति उत्तरदायी नहीं होगा।'*

  इस आठवीं कक्षा में पढ़ने वाली बालिका की उक्त अनुभूति यह स्पष्ट करती है कि जीवन में **स्वतंत्रता का अर्थ है आत्मानुशासन** (Self-discipline)। स्वतंत्र वातावरण में सत्य एवं ईमानदारी के बल पर श्रम करते हुए सभी सकारात्मक विचार एवं कार्य संपन्न होते हैं। इसीलिए अंग्रेजी के सुविख्यात कवि **जॉन मिल्टन** ने लिखा है–

  > ***'जब लोग स्वतंत्रता–स्वतंत्रता चिल्लाते हैं, तब उनका अभिप्राय उच्छृंखलता (abandon) से होता है, क्योंकि स्वतंत्रता (Liberty) से प्रेम करने के पहले व्यक्ति को ज्ञानवान और नेक होना चाहिए।'***

इससे सिद्ध होता है कि मौलिक रूप में स्वतंत्रता का अर्थ है स्वयं अपने नियंत्रण में रहना, अपना सर्वांगीण विकास करना। लेकिन इसमें सावधानी की बात यह है कि हम अपने विचारों एवं कार्यों का संचालन इस प्रकार से करें कि वे किसी अन्य व्यक्ति की स्वतंत्रता में बाधक न बनें। यह हमारी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है, जिसका हमें निष्ठापूर्ण निर्वाह करना है। इसमें कर्त्तव्य–पालन की भावना निहित है। यही कारण है कि हमारे आर्ष ऋषियों ने स्वतंत्र रूप से पूर्ण व्यक्तित्व (Complete Personality) को प्राप्त करने वाले साधक के लिए प्रत्येक स्तर पर कर्त्तव्यों का विधान बनाया था। स्वतंत्रता तो उसका जन्मसिद्ध अधिकार है, जिसकी रक्षा उसको निरंतर कर्त्तव्य पालन द्वारा करनी पड़ती है। विचारक **John Philpot Curran** (जे.पी. कुरन) ने ठीक ही कहा है कि ***'स्वतंत्रता का मूल्य निरंतर सावधानी है'- Eternal vigilence is the price of liberty.*** जैसा कि उक्त उदाहरण में बालिका ने सोचा था, एक स्वतंत्र व्यक्ति को अत्यधिक उत्तरदायी होना पड़ता है, क्योंकि अपने प्रत्येक विचार एवं कार्य के लिए उसे स्वयं पूरा हिसाब देना होता है।

संक्षेप में, स्वतंत्र होना एक बड़ी जिम्मेदारी है, जिसका निर्वाह करने का अर्थ अपने कर्त्तव्य का पालन करना ही है। इसी में व्यक्ति की स्थायी सफलता (Stable Success) है।

## 3. आलोचना सहन करें :

- *अमेरिकन राष्ट्रपति **अब्राहम लिंकन** के विरोधी अखबारों में जी खोलकर उनकी बुराई करते, किन्तु लिंकन अविचलित भाव से अपने काम में जुटे रहते। एक दिन उनके एक मित्र ने उनसे कहा, 'विरोधी लोग आपके खिलाफ चाहे जैसी ऊल–जुलूल बातें*

*अखबारों में प्रकाशित करवाते रहते हैं, उनकी बातों का प्रत्युत्तर आपको भी तो देना चाहिए।' मित्र की बात सुनकर लिंकन मुस्कराते हुए बोले–*

*'मित्र! यदि मैं अपनी आलोचनाओं पर ध्यान दूं और उनका उत्तर देने लगूं तो दिनभर में केवल इसी काम को कर पाऊंगा और इसके चलते मेरे कार्यालय में कोई अन्य कार्य हो ही नहीं सकेगा। मेरा तो एक ही उद्देश्य है, अपनी सारी योग्यता और शक्ति का उपयोग करते हुए पूर्ण ईमानदारी से अपना काम पूरा करना। वह मैं करता हूं और इस पद पर रहने की अंतिम घड़ियों तक करता भी रहूंगा। यदि मैं अंत में बुरा सिद्ध होता हूं, तो मैं भले ही लाख सफाई देता रहूं, 'मैं सही हूं, मेरा रास्ता सही था' – कोई इस बात को नहीं सुनेगा और यदि मैं भला सिद्ध होता हूं तो मेरे विषय में जो प्रलाप किया जा रहा है, वह निश्चित रूप से अनर्गल सिद्ध होगा। अतः मैं विरोधियों की ऐसी आलोचनाों की न तो चिंता करता हूं और न ही भय।'*

इस उदाहरण में आलोचना के प्रति लिंकन का दृष्टिकोण एकदम व्यावहारिक है। कोई भी व्यक्ति आलोचना से नहीं बच सकता। आप कुछ भी करें, मसलन नया व्यापार करें, कोई दोस्त बनाएं या किसी की मदद करें, इन सभी पर दूसरों की प्रतिक्रिया अवश्य होनी है – चाहे आपका कदम सही है या गलत।

आलोचनाओं को यदि हम सही नजरिए से देखें, तो ये हमारे व्यक्तित्व विकास में सहायक सिद्ध होती हैं, हमारे कर्म, व्यवहार एवं चरित्र में निखार लाती हैं। यदि आलोचना ईर्ष्या, गुस्से या शत्रुतावश की गई हो तो उसे हम अनुसुनी अथवा अनदेखी कर दें, जिससे हमारे व्यक्तित्व पर निगेटिव असर न पड़े। जब आलोचना का उद्देश्य हमारी भलाई हो, तब उस पर जरूर गौर करना चाहिए, यानि शुभचिंतकों द्वारा सुझाई गई सही बातों को अपने कर्म और व्यवहार में शामिल करना चाहिए। दूसरी ओर, यदि आलोचना मिली–जुली हो तो **शेक्सपीयर** की यह बात ध्यान रखें –

***'प्रत्येक व्यक्ति द्वारा की गई निंदा सुन लीजिए, पर अपना निर्णय सुरक्षित रख लीजिए।'***

एक 'पीनट्स' कार्टून में **चार्ली ब्राउन लाइनस** से कहता है – 'यदि आपको कोई पसंद नहीं करता, तो आप क्या करेंगे? लाइनस ने उत्तर दिया– 'मैं स्वयं की तरफ देखने की कोशिश करूंगा कि मैं अपने आप में किस तरह सुधार कर सकता हूं।'

**महात्मा गांधी** ने कहा है –

> ***'Throughout my life I have gained more from my critic friends than from my admirers.'***

अतः आपको चाहिए, महान बनने के लिए प्रत्येक आलोचना को एक फायदे का मौका समझें और सही आलोचना पर स्वयं में परिवर्तन लाने का प्रयत्न करें। अब प्रश्न है, **आलोचना की पहचान कैसे हो?**

- उचित आलोचना को एक बार आपका मन भी स्वीकार करता है।
- सभ्य व अनुभवी लोगों द्वारा बताई गई गलतियां सही होती हैं।
- लंबे समय से आपका कोई हितैषी भी आपकी भलाई के लिए गलतियां बताता है।
- अनुचित बात को तो आपका मन एक बार भी स्वीकार नहीं करेगा।
- अनुचित आलोचना ज्यादा समय तक नहीं टिक सकती।

संक्षेप में, किसी से अपनी आलोचना सुनकर आप उत्तेजित न हों, बल्कि सकारात्मक दृष्टि से एकांत में अपनी गलतियों को ढूंढकर सुधार की प्रक्रिया अपनाएं और अनुचित आलोचना को नजरअंदाज कर दें।

## याद रखें ...

महान कार्य करने वाले पुरुषों ने आलोचना सहने अथवा स्वीकार करने के कुछ नियम बनाएं हैं, जिन्हें अवश्य ध्यान में रखना चाहिए –

- नकारात्मक आलोचना का विश्लेषण कर यदि कुछ लाभदायक बिंदु पाएं तो उन्हें भी स्वीकार करें।

- मिश्रित आलोचना में उपयोगी को चुनें और निरर्थक को नजरअंदाज करें।
- आलोचक को अपना शुभचिंतक, मित्र मानें, न कि शत्रु।
- किसी ईर्ष्यालु, क्रोधी या सनकी द्वारा की गई आलोचना पर आवेश में न आएं, शांत रहें।
- आपकी तेजी से प्रगति होने अथवा ख्याति बढ़ने पर ईर्ष्यावश किसी के द्वारा की गई आलोचना को आप अपनी प्रशंसा मानें।
- निराश न हों, न क्रोध करें और न ही आलोचक से झगड़ा करें। सहनशीलता महान व्यक्तियों का आभूषण है।
- आलोचनाओं को दिल से न लगाएं, बल्कि मुस्कराएं और आगे बढ़ें।
- जहां आपकी गलती हो, वहां क्षमा मांगें। यह आपके बड़प्पन की निशानी है।
- जीवन दर्शन को सकारात्मक बनाएं। प्रशंसा अथवा आलोचना को विशेष महत्त्व न दें।

**सेम्युएल जॉनसन** ने कहा है –

> ***'Criticism is a study by which men grow important and formidable at very small expense.'***

# चलते-चलते

## 4. एकाग्रता (Concentration) :

> ***'Concentration is the secret of strength in politics, in war, in trade, in short, in all the management of human affairs.'***
>
> ***- Emerson***

किसी कार्य की सफलता तभी मानी जाती है, जब वह उद्देश्य अथवा लक्ष्य के अन्तर्गत किया गया है, गुणवत्ता (Quality) में श्रेष्ठ है और समय पर पूरा हुआ है। यह तभी संभव है जब कोई कार्य एकाग्रमन से किया जाता है। **श्रीकृष्ण** ने गीता में अर्जुन को 'स्थिर बुद्धि' ग्रहण करने को कहा है। इस स्थिति की प्राप्ति भी चित्त की एकाग्रता के बिना संभव नहीं है।

- *एक राजा ने मुर्गे का चित्र बनाने के लिए एक प्रतियोगिता का आयोजन किया। राज्यभर के चित्रकारों ने वहां उपस्थित होकर सुंदर चित्र बनाए और उनमें से पुरुष्कृत करने योग्य चित्रों को चुनने के लिए राजा ने मंत्री से कहा। चूंकि मंत्री स्वयं एक श्रेष्ठ चित्रकार था, उसने सबको अपूर्ण घोषित कर दिया। इस पर राजा को हैरानी हुई और उसने मंत्री से कहा – 'तो फिर तुम्हीं अपनी कसौटी पर खरा उतरने वाला चित्र बनाकर मुझे दिखा दो।' मंत्री ने कहा – 'अवश्य, महाराज! इसके लिए मुझे छः माह का अवकाश चाहिए।' राजा ने स्वीकृति दे दी।*

  *छः माह बाद जब मंत्री राजा के सामने खाली हाथ उपस्थित हुआ, तब उसने पूछा – 'कहो, मंत्री, चित्र कहां है?' मंत्री बोला – 'सरकार, मुझे आवश्यक सामग्री मंगा दीजिए, मैं आपके सामने बैठकर चित्र बनाऊंगा।' मंत्री को सामग्री उपलब्ध करा दी गई और उसने चित्र तैयार कर दिया। चित्र के सामने मंत्री एक मुर्गा लाया। चित्र को देखते ही उस मुर्गे ने जोर की आवाज की और उस पर चौंच मारना शुरु कर दिया। यह देखकर राजा ने प्रसन्न होकर मंत्री से पूछा – 'तुमने छः महीने तक चित्र नहीं बनाया और यहां आधे घंटे में ही बना दिया, इसका रहस्य क्या है?' मंत्री बोला– 'महाराज, उन दिनों मैंने मुर्गों के साथ रहकर उनकी तरह*

*जीवन जिया, जिससे मेरी मानसिकता मुर्गे की तरह हो गई और उसी मानसिकता को मैंने रंगों द्वारा चित्र–फलक पर आपके सामने उतार दिया। वह चित्र इतना जीवित बन गया कि यह मुर्गा चित्र में वास्तविक मुर्ग समझने लगा है और आप प्रसन्न हैं।'*

इस उदाहरण से स्पष्ट है कि जीवन की सुंदरता श्रेष्ठ काम में है जो मन की एकाग्रता और दृढ़ विश्वास से बनते हैं। कहा जाता है कि गोस्वामी तुलसीदासजी को वृन्दावन स्थित बंशीधारी कृष्ण की मूर्ति में धनुषधारी श्रीराम के दर्शन हुए थे। एक और उदाहरण यहां देखिए –

- *एक दिन स्वामी विवेकानंद नदी के किनारे टहल रहे थे। उन्होंने देखा – कुछ नवयुवक पुल पर खड़े होकर पानी की एक धार में तैर रहे अण्डों पर निशाना लगा रहे हैं। सभी अंडे एक धागे में बंधे हुए थे। दूसरे किनारे पर एक पत्थर बंधा हुआ था, जिसके कारण अंडे पानी के बहाव में बह नहीं सकते थे। बड़ी देर से स्वामीजी नवयुवकों के इस असफल प्रयास को देखकर मुस्करा रहे थे। लहरों के कारण वे अण्डे लगातार इधर–उधर हिलडुल रहे थे। इसलिए निशाना लगाना सरल काम नहीं था। एक युवक ने स्वामीजी को मुस्कराते देख लिया और वह व्यंगात्मक आवाज में बोला – 'आप हम पर हंस रहे हैं, यदि आप में क्षमता हो तो आप ही निशाना लगाकर बता दीजिए।' स्वामीजी बोले – 'लाओ भाई, जरा मैं भी प्रयास कर लूं।' उस नवयुवक ने आश्चर्य से देखा कि स्वामीजी ने एक ... दो नहीं, वरन एक दर्जन अण्डों पर निरंतर निशाने लगा दिए। सभी युवक चकित हो गए और वे एक स्वर में बोले – 'लगता है कि आप एक कुशल निशानेबाज हैं।' विवेकानंद मुस्कराते हुए बोले– 'नहीं भाई, मैंने बंदूक अपने जीवन में पहली बार उठाई है। देखो, लक्ष्य साधने की सफलता अभ्यास से अधिक मन की एकाग्रता पर निर्भर करती है।'*

## एकाग्रता क्या है?

जब हम पूरी लगन और उत्साह के साथ अपनी संकल्प–शक्ति को किसी काम में केन्द्रित कर देते हैं तो हमारे मन में एकाग्रता पैदा हो जाती

है। उस समय हमारे समीप खड़े व्यक्ति की ओर हमारा ध्यान नहीं रहता और हम अबाध रूप से काम को संपन्न करते हैं। इस स्थिति में हम बुद्धिमता और तल्लीनता से कार्य करते समय प्रत्येक अवसर का लाभ उठाते हैं और अपने आत्मविश्वास में वृद्धि कर हार को भी जीत में बदल देते हैं। लेकिन इस एकाग्रता की मुख्य शर्त है – अपने अहंकार को भूल जाना। अहंकार से मुक्त होकर हमें जय–पराजय की चिंता नहीं रहती। हमारा जीवन उत्साह से भरा रहता है और ऐसी स्थिति में प्रत्येक क्षण काम का आनंद स्वयं में परिपूर्ण होता है।

- *जब **सूफी कबीर** अपने जुलाहे के काम में निमग्न थे, तब उनके सामने से बैंड–बाजे के साथ एक बारात निकल रही थी। बारात के गुजर जाने के बाद एक व्यक्ति ने आकर उनसे पूछा – 'क्या बारात इधर से गुजर गई?' कबीर बोले – 'भई, मुझे क्या मालूम? मैं तो अपने काम में लगा था।'*

**चार्ल्स किंग्ले** ने कहा है –

> ***'जब मैं किसी काम में लगता हूं, उस समय दुनिया की और कोई चीज मेरे सामने नहीं होती। यही महान सफल बनने की कुंजी है।'***

## 5. विनम्र बनें (Be Humble) :

एक दिन **'आंधी'** ने **मंद समीर** से कहा, 'मेरी छोटी बहिन, देख! जिस समय मैं चलती हूं, दूर–दूर तक के लोग मुझे देखकर अपने घरों में छिप जाते हैं, पशु–पक्षी अपनी जान बचाते फिरते हैं। मैं कमजोर मकान के छपड़ उड़ा देती हूं, मजबूत मकानों को कंपा देती हूं। मेरी प्रबल सांस से राष्ट्रों के राष्ट्र धूल में मिल जाते हैं। क्या तू नहीं चाहती कि तुझमें भी मेरे समान ताकत आए।' यह सुनकर बसंत की मंद समीर ने आंधी को उत्तर नहीं दिया और

अपनी यात्रा पर चल दी। इसको आते देखकर नदियां, तालाब, जंगल और खेत मुस्कराने लगे, बगीचों में तरह–तरह के फूल खिल उठे। रंग–बिरंगे फूलों की सुगंध से चारों ओर का वातावरण सुगंधमय हो गया। पक्षी कुंजों में चह–चहाने लगे। चारों ओर हर्ष और उल्लास की तरंगें उठने लगीं और इस प्रकार सबका जीवन सुखमय हो गया।

**इस उदाहरण में 'कठोरता' और 'विनम्रता' दोनों के स्वभाव का अलग–अलग परिचय मिलता है।** कहा जाता है कि विनम्र व्यवहार और मन की कोमलता किसी भी हथियार से अधिक शक्तिशाली सिद्ध होते हैं, जबकि कठोर से कठोर वस्तु को काट देने वाली तलवार भी रुई के ढेर को काटने का सामर्थ्य नहीं रखती। जहां कठोरता का जल्दी नाश होता है, वहां विनम्र व्यवहार और कोमल का अस्तित्व लंबे समय तक बना रहता है। यहां महाभारत का प्रसंग आता है –

- *भीष्म पितामह अपने अंतिम समय में शर–शैया पर लेटे थे। धर्मराज युधिष्ठिर का आग्रह था कि पितामह ऐसे समय में कुछ जीवन के लिए उपयोगी शिक्षा दें। भीष्म ने इस पर कहा कि नदी जब समुद्र तक पहुंचती है, तो अपने पानी के संग बहुत–सी चीजों, बड़े–बड़े पेड़ों तक को बहाकर ले जाती है। एक दिन समुद्र ने नदी से प्रश्न किया, 'तुम बड़े–बड़े पेड़ों को अपने प्रवाह में ले जाती हो, लेकिन क्या कारण है कि छोटी–सी घास, कोमल बेलों व नरम पौधों को क्यों नहीं ले जाती?' नदी का उत्तर था – 'जब–जब मेरे पानी का बहाव आता है, तब–तब बेलें झुक जाती हैं और उसे पानी का रास्ता दे देती हैं, लेकिन वृक्ष अपनी कठोरता के कारण यह नहीं कर पाते।'*

  *भीष्म ने युधिष्ठिर को आगे समझाते हुए यही उपदेश दिया कि 'जीवन में विनम्र व्यक्ति का ही अस्तित्व सदैव बना रहता है। यही मेरी शिक्षा सदैव मन में रखना।'*

**आचार्य चाणक्य** ने कहा है –

**'सर्वस्थ भूषणं विनय':**

विनय का अर्थ है नम्र स्वभाव। मनुष्य का नम्र स्वभाव उसे सबका प्रिय

बना देता है। जिस प्रकार आभूषण सबको प्रिय लगते हैं, उसी प्रकार प्राणी का आभूषण यानी **विनम्रता** सबको अच्छी लगती है। यही कारण है कि विनम्र व्यवहार करने वाला व्यक्ति संसार में कहीं भी पहुंच सकता है। जिस झोंपड़ी में वह जाएगा, वहीं आनंद की लहरें उठने लगेगीं। जिस समाज में वह जाएगा, उसी का मुकुट हो जाएगा। ऐसा कहा जाता है कि प्रसिद्ध उपन्यास–लेखक **चार्ल्स डिकन्स** जब अपने कमरे में घूमते थे, तब ऐसा मालूम पड़ता मानो अक्समात् प्रकाश हो गया हो।

संसार में जितने भी महान व्यक्ति हुए हैं उनके जीवन–चरित्र में आप पाएंगे कि उनको प्रभावशाली बनाने में **विनम्रता** ने अपनी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। आइए, देखें इसके प्रति कुछ महान व्यक्तियों के विचार –

(1) **'We come nearest to the great when we are great in humility.**

**- R.N. Tagore**

(2) **'महानतम विजय का वह समय होता है, जब जिस समय कोई व्यक्ति अधिकतम विनम्र होता है।'**

**- M.K. Gandhi - Mahatma**

(3) **'Pride changes angles into devils, humility makes man into angles.'**

**- St. Augustine**

(4) **'अपने से बड़े के प्रति विनम्रता कर्त्तव्य है, बराबर वालों के प्रति शिष्टता (Courtesy) है और अपने से तुच्छ जन (Inferiors) के प्रति उदारता (Nobleness) है।'**

**- Benjamin Franklin**

(5) **'जीवन का तीन चौथाई आधार मनुष्य का व्यवहार है। इसमें नम्रता बड़ा श्रेष्ठ गुण है। इसका प्रभाव दूसरों पर तत्काल पड़ता है।'**

**– मैथ्यू आर्नल्ड**

(6) **'विनम्र बनकर रहना उसी तरह अच्छा है जैसे दूब रहती है। जब और सब घास–पात जल जाते हैं, तब भी दूब ज्यों की त्यों बनी रहती है।'**

**– गुरु नानक देव**

बना देता है। जिस प्रकार आभूषण सबको प्रिय लगते हैं, उसी प्रकार प्राणी का आभूषण यानी **विनम्रता** सबको अच्छी लगती है। यही कारण है कि विनम्र व्यवहार करने वाला व्यक्ति संसार में कहीं भी पहुंच सकता है। जिस झोंपड़ी में वह जाएगा, वहीं आनंद की लहरें उठने लगेगीं। जिस समाज में वह जाएगा, उसी का मुकुट हो जाएगा। ऐसा कहा जाता है कि प्रसिद्ध उपन्यास–लेखक **चार्ल्स डिकन्स** जब अपने कमरे में घूमते थे, तब ऐसा मालूम पड़ता मानो अक्समात् प्रकाश हो गया हो।

संसार में जितने भी महान व्यक्ति हुए हैं उनके जीवन–चरित्र में आप पाएंगे कि उनको प्रभावशाली बनाने में **विनम्रता** ने अपनी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। आइए, देखें इसके प्रति कुछ महान व्यक्तियों के विचार –

(1) **'We come nearest to the great when we are great in humility.**

**- R.N. Tagore**

(2) **'महानतम विजय का वह समय होता है, जब जिस समय कोई व्यक्ति अधिकतम विनम्र होता है।'**

**- M.K. Gandhi - Mahatma**

(3) **'Pride changes angles into devils, humility makes man into angles.'**

**- St. Augustine**

(4) **'अपने से बड़े के प्रति विनम्रता कर्त्तव्य है, बराबर वालों के प्रति शिष्टता (Courtesy) है और अपने से तुच्छ जन (Inferiors) के प्रति उदारता (Nobleness) है।'**

**- Benjamin Franklin**

(5) **'जीवन का तीन चौथाई आधार मनुष्य का व्यवहार है। इसमें नम्रता बड़ा श्रेष्ठ गुण है। इसका प्रभाव दूसरों पर तत्काल पड़ता है।'**

**– मैथ्यू आर्नल्ड**

(6) **'विनम्र बनकर रहना उसी तरह अच्छा है जैसे दूब रहती है। जब और सब घास–पात जल जाते हैं, तब भी दूब ज्यों की त्यों बनी रहती है।'**

**– गुरु नानक देव**

**(7) 'Pride ends in destruction, humility ends in honour.'**

**- The Bible**

- *लोकतंत्र के महान समर्थक **अब्राहम लिंकन** एक बार अपने गांव के नजदीक एक जनसभा को संबोधित कर रहे थे। भाषण के बीच एक महिला खड़ी होकर बोली – 'अरे, यह राष्ट्रपति है? यह तो हमारे गांव के मोची का लड़का है।'*

  *अपने प्रति ये अपमानजनक शब्द सुनकर लिंकन ने बड़े ही विनम्र शब्दों में उस महिला से कहा, 'मैडम ! आपने बहुत अच्छा किया जो उपस्थित जनता से मेरा यथार्थ परिचय करा दिया, मैं वही मोची का बेटा हूं। क्या मैं आपसे एक बात पूछ सकता हूं?' 'अवश्य', उस महिला ने कहा। तब लिंकन ने पूछा – 'क्या आप यह बताने का कष्ट करेंगी कि मेरे पिताजी ने आपके जूते आदि तो ठीक तरह से मरम्मत किए थे न? आपको उनके कार्य में कोई शिकायत तो नहीं मिली?'*

  *उस महिला ने सफाई देते हुए कहा – 'नहीं, नहीं, उनके कार्य में हमें कोई शिकायत नहीं मिली। वे अपना काम बड़ी अच्छी तरह करते थे।'*

  तब लिंकन ने उत्तर दिया, *'मैडम! जिस प्रकार मेरे मोची पिता ने अपने कार्य में आपको कोई शिकायत का मौका नहीं दिया, उसी प्रकार मैं भी आपको आश्वस्त करता हूं कि आपने मुझे राष्ट्रपति के रूप में सेवा करने का जो मौका दिया है, उसे मैं बड़ी ही कुशलता से करूंगा और यही मेरी कोशिश रहेगी कि मेरे काम में आपको कोई शिकायत का मौका न मिले।'*

यह है अमरीकी इतिहास के सर्वाधिक सफल राष्ट्रपति लिंकन की विनम्रता का उदाहरण, जिन्हें आज भी बड़ी श्रद्धा एवं आदर के साथ स्मरण किया जाता है।

उक्त उदाहरण का विश्लेषण कर हम यह कह सकते हैं कि **विनम्रता–**

* आत्म सम्मान (यानी ऊंचे स्वाभिमान) का एक विशेष गुण है।

* व्यक्ति की महानता को दर्शाती है।
* एक पॉजिटिव पर्सनेलिटी की सारी खूबियों की बुनियाद है।
* मनुष्य को उदारचित्त (Generous) बनाती है।
* परोपकार (Benevolence) की भावना प्रदान करती है।
* धैर्यवान व संयमी बनाती है और
* सभी को अपनी ओर आकर्षित करती है।

## याद रखें ...

जिनके विचारों में हीनता होती है और जो अपने प्रति ही विश्वसनीय नहीं होते, वे ही कुतर्कों और बहसों का सहारा लेते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि उनकी बात में दम नहीं होता। इसलिए अपनी कमजोरी को छिपाने के लिए वे कृत्रिम बुद्धि का प्रदर्शन करते हैं, लेकिन यह सब जानते हैं कि वह थोथा चना है, इसलिए घना बज रहे हैं। ऐसे व्यक्तियों को अपमान के सिवा और कुछ हासिल नहीं होता।

इसके विपरीत जो दूसरों की बात ध्यान देकर सुनता है, वह बुद्धिमान होता है और दूसरों से विनम्र व्यवहार करता है। उससे यदि गलती हो जाए तो वह छिपाएगा नहीं। ऐसा व्यक्ति सबका विश्वास अर्जित करता है और लोग उसे सम्मान की दृष्टि से देखते हैं। विनम्री वही हो सकता है, जिसकी सत्य में निष्ठा होती है। सत्याचरण करने वाला व्यक्ति अपने नम्र स्वभाव का कभी त्याग नहीं करता। **जॉर्ज वाशिंगटन** के विनम्र व्यवहार की एक झलक –

❑ *एक बार घुड़सवार बने **जॉर्ज वाशिंगटन** ने देखा – कुछ सैनिक एक लकड़ी के गट्ठे को उठाने में सफल नहीं हो पा रहे थे। सैनिकों का नायक भी वहीं खड़ा था। उन्होंने नायक से पूछा, 'आप इन सैनिकों की सहायता क्यों नहीं कर रहे?' नायक ने उत्तर दिया, 'मैं इनका नायक हूं और मेरा काम इनको आदेश देना है।' वे घोड़े से उतरकर उन सैनिकों के पास गए और उन्होंने उस गट्ठे को उठाने में उनकी मदद की। वे घोड़े पर सवार होकर*

*नायक से बोले, 'अगली बार जब तुम्हें सहायता की जरूरत पड़े तो तुम अपने कमांडर–इन–चीफ को बुलवा लेना।' उनके जाने के बाद नायक और सैनिकों को पता चला कि वह घुड़सवार और कोई नहीं, बल्कि स्वयं ही जॉर्ज वाशिंगटन थे।*

**जीवन में विनम्रता का सक्षात्कार ही हमें महान बनाता है।**

*महाकवि कालीदास के जीवन की एक घटना देखें ...*

- *संस्कृत के महान कवि कालीदास को अपनी विद्वता पर एक समय अहंकार हो गया था। इस पर उनके एक समकालीन कवि ने उन्हें चुनौती दे दी कि पहले मुझे पराजित कर लो, फिर तुम्हें सर्वश्रेष्ठ कवि माना जाएगा। कई दिनों तक कालीदास गहरे चिंतन में डूबे रहे। वे अपने प्रतिद्वंद्वी को हराने चल पड़े। रास्ते में एक गांव के कुएं से पानी खेंचती पनिहारिनों से उन्होंने पानी पिलाने को कहा। पनिहारिनों ने उनसे पूछा – 'आप कौन हैं?' कालीदास ने उत्तर दिया– 'मैं बलवान हूं।' पनिहारिन ने जवाब दिया – 'अन्न–जल ही प्राणियों को शक्ति देते हैं, वे ही असली बलवान हैं, तुममें कौनसा बल है?' कालीदास निरुत्तर हो गए।*

*थोड़ा आगे चलने पर फिर एक पनिहारिन ने परिचय पूछा। कालीदास बोले – 'मैं एक निर्बल आदमी हूं।' पनिहारिन ठहाका लगाकर हंसी और बोली – 'तुम कैसे निर्बल हो? असल में निर्बल तो गाय और स्त्री होती हैं।' कालीदास कुछ जवाब न दे सके। कुछ और आगे एक झोपड़ी में एक वृद्धा मिली उसने भी कालीदास से पूछा – 'भाई जंगल में क्यों भटक रहे हो? तुम कौन हो?' कालीदास ने उत्तर दिया – 'मैं एक यात्री हूं, वृद्धा बोल उठी– 'तुम कैसे यात्री हो? असली यात्री तो सूरज और चांद हैं जो नहीं रुकते।' कालीदास निरुत्तर हो गए और अपने निवास को लौट गए। विनम्रता के इस साक्षात्कार से उनका सारा अहंकार नष्ट हो गया। उन्हें अनुभूति हो गई कि जब मैं सामान्य महिलाओं को ठीक जवाब न दे सका तो एक कवि का मुकाबला कैसे करूंगा?*

सफलता और विनम्रता दोनों साथ–साथ चलती हैं। चीन के एक संत ने अपने शिष्यों को विनम्रता का मर्म जिस सुंदर ढंग से समझाया, उसका चित्रण आप यहां देखें –

❑ *एक साधु बहुत बूढ़े हो गए थे। उनके जीवन के आखिरी क्षण आ पहुंचे, तो उन्होंने शिष्यों को अपने पास बुलाया और बोले – 'देखो, मेरे मुंह में कितने दांत बचे हैं? कोई गिनकर बताए।' सभी शिष्यों ने उनके मुंह की ओर देखकर एक स्वर में कहा, 'महाराज, आपके मुंह में एक भी दांत शेष नहीं बचा।' साधु बोले – 'देखो, मेरी जीभ तो है न?' सबने उत्तर दिया– 'हां, आपकी जीभ तो बची हुई है।' इस पर गुरु ने शिष्यों से कहा – 'मेरे जन्म के समय जीभ थी और आज मैं यह आत्मा का चोला छोड़ रहा हूं, तो भी यह बची हुई है। ये दांत पीछे पैदा हुए, ये जीभ से पहले कैसे विदा हो गए? इसका क्या कारण है, कभी तुमने सोचा?' सभी ने सिर हिलाकर कहा – 'नहीं।' संत अब गंभीर मुद्रा में बोले – 'यह जीभ कठोर नहीं है, इसलिए अभी तक बनी हुई है। शुरू से दांत कठोर होने के कारण ही जल्दी टूट गए, दीर्घजीवी नहीं हो सके। इसलिए मेरा अंतिम पाठ याद रखो, कि –*

* विनम्रता जीवन में लंबे समय तक साथ देती है और
* सदैव लाभकारी भी होती है।

अत: ध्यान रहे, बिना विनम्रता के महानता का कोई अर्थ नहीं है।

## 6. उदारता एवं परोपकार (Generosity and Benevolence)

जीवन की सार्थकता सदैव मानव–जाति के प्रेम से जुड़ी है। उदारता और परोपकार की भावना मानवता के विशेष आभूषण हैं। मानवीय व्यवहार के ये गुण आपके जीवन को महान बनाते हैं। सफल या विजेता कहलाना प्रत्येक व्यक्ति की चाह होती है और वह कठिन परिश्रम करके बन भी जाता है, मगर अमरता प्राप्त करने के लिए विशेष गुणों से युक्त आदर्श व्यक्तित्व का निर्माण करना पहले जरूरी है।

'महाभारत' में **वेदव्यास** ने कहा है –

> ***'मनुष्य–जीवन मात्र इसलिए नहीं मिलता कि अपने बारे में ही सोचा जाए, इसकी संपूर्ण उपयोगिता तभी है जब इसे परहित में लगाया जाए और इसका लाभ दूसरों को मिले।'***

अत: जरूरी है कि हम 'उदारता' और 'परोपकार' दोनों को अपने जीवन में समाहित करें।

## ✳ उदारचित्त बनें (Be Generous)

**प्लेटो** ने कहा है –

> ***'If a man be endowed with a generous mind, this is the best kind of nobility.'***
> ***यदि किसी व्यक्ति को एक उदार मन प्राप्त है, तो यह सर्वोत्तम प्रकार की महानता है।***

- ***देशबंधु चितरंजनदास*** *की ईमानदारी और उदारता आदर्श मानी गई है। इनके पिता ऋणग्रस्त होकर दिवालिया हो गए थे। इस ऋणभार को इन्होंने अपने ऊपर ले लिया और पितृ–ऋण चुकाया। उनका ऐसा उदार–चित्त था कि उन्हें लोगों की गुप्त सहायता करने में बड़ा रस आता था। एक विधवा गरीब स्त्री को अपनी कन्या के विवाह में सहायता की जरूरत थी। उसके घर जाकर उन्होंने पूछा – 'आपको कितने रुपए चाहिए?' विधवा ने कहा, 'कुल सात सौ रुपए की जरूरत है, उसमें तीन सौ तो मैंने घर–घर जाकर इकट्ठे किए हैं।' चितरंजन बीच में बोल पड़े– 'अच्छा, वे तीन सौ रुपए आप अपने पास ही रखिए, पीछे भी तो खर्च लगेगा, ये सात सौ रुपए ले लीजिए।'*

  *एक बहुत बड़े पुरुष ने इनसे एक बार कहा, 'दास बाबू! आप जिन लोगों को इतना दान करते हैं, क्या वे सभी दान के पात्र हैं?' दास बाबू ने हंसकर उत्तर दिया – 'ठीक है, कुछ लोग अनुचित लाभ उठाते होंगे, पर मैं कभी ठगा नहीं जाता। मेरा तो एक–एक पैसा भगवान की सेवा में लगता है। यदि मैं पात्रों के*

*चुनाव में लग जाऊंगा, तो उनके दोष–गुणों में ही मेरा जीवन बीत जाएगा, तब दान का अवसर ही मुझको कैसे मिलेगा? उन्होंने प्राण त्यागने से पहले ही अपने रहने का घर भी दान कर दिया था।'*

***उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्,***

अर्थात् उदार व्यक्ति समस्त भूमंडल को ही अपना परिवार समझते हैं। वे बड़े ही सौभाग्यशाली होते हैं जो उदारचित्त हैं। उदारता एक ऐसी संजीवनी शक्ति है, जिससे युक्त व्यक्ति सर्वजयी कहलाता है। **हितोपदेश** में कहा गया है – **'यह मेरा है, यह तेरा है – ऐसी भावना संकीर्ण हृदय वालों की होती है, उदार हृदय वाले तो सारे संसार को एक कुटुम्ब समझते हैं।'** एक और उदाहरण देखिए –

- *इटली के विख्यात संत **'फ्रांसिस'** एक सम्पन्न पिता के पुत्र थे। एक दिन वे एक व्यापारी के साथ बड़े सौदे की बातचीत कर रहे थे। उसी समय एक भिखारी उनकी दुकान पर आया, पर फ्रांसिस का उस भिखारी की ओर ध्यान नहीं गया और वह बिना कुछ लिए ही वहां से लौट गया। बाद में उन्हें याद आया कि 'ओह! भिखारी आज दुकान से खाली हाथ लौट गया।' वे उठे और बाजार में उस भिखारी को ढूंढने लगे। लोगों ने समझा कि हो सकता है कि भिखारी दुकान से कुछ चुराकर चला गया होगा, इसलिए वे उसे पकड़ने के लिए ढूंढ रहे हैं। कुछ देर बाद फ्रांसिस को भिखारी मिल गया। उन्होंने उससे विनम्रतापूर्वक कहा– 'भाई, भूल हुई माफ करना। पैसों की बात मनुष्य को अंधा बना देती है।' इतना कहकर फ्रांसिस ने अपनी जेब से सारा धन निकालकर उस भिखारी को दे दिया, साथ ही स्वयं की ओढ़ी हुई एक बढ़िया कीमती चादर भी दे दी। भिखारी तो खुश था ही, उससे कहीं अधिक प्रसन्न संत फ्रांसिस प्रतीत हो रहे थे।*

**स्पष्ट है, उदार व्यक्ति में सेवा की भावना होती है। वह सबका भला सोचता है, सदैव तत्पर रहता है और निःस्वार्थ भाव से कार्य करता है।**

**अपना कर्त्तव्य-पालन करते हुए उसे आनंद की अनुभूति होती है। स्वामी महावीर** ने कहा है –

> ***'जिस प्रकार दुष्ट अपनी दुष्टता, सर्प अपना विष और सिंह रक्तपान नहीं छोड़ता, उसी प्रकार उदारचित्त व्यक्ति अपनी उादरता नहीं छोड़ता।'***

**ध्यान रहे,** गीता के अनुसार दान की सदुपयोगिता तभी है जब मनुष्य जरूरतमंद व्यक्ति की आवश्यकता को सही समय पर पूरा करे, इससे लेने और देने वाले (दोनों) को लाभ पहुंचता है।

## ✳ परोपकारी बनें (Be Benevolent)

> ***'जब कोई दूसरों की जिंदगी खुशहाल बनाता है, तब उसकी जिंदगी अपने आप खुशहाल बन जाती है।'***
>
> **– जेम्स बेरी**

विचारक का यह कथन हमें निःस्वार्थ भाव से जरूरतमंद लोगों की सेवा करने की प्रेरणा देता है, अर्थात् हम उन लोगों के लिए कुछ करें जो बदले में हमें कुछ भी नहीं दे सकते। यह **परोपकार की भावना** कहलाती है।

परोपकार का व्यावहारिक पक्ष यहां कुछ उदाहरण के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, जिससे आप इस भाव को अच्छी तरह समझ सकें :

(1) ***जीन एंजिलो*** *नाम की महिला लेखिका थीं और आय का अधिकांश अंश दान में दे दिया करती थीं। उनके घर के पास ही एक अस्पताल था। वह वहां जाकर रोगियों की सेवा करतीं। इससे रोगियों का तो भला होता ही था और साथ में एंजिलो को भी अपार प्रसन्नता एवं संतुष्टि प्राप्त होती थी।*

(2) ***रस्किन*** *नामक एक युवक को लाखों डॉलर विरासत में मिले थे। उसने उनमें से थोड़े डॉलर अपनी जरूरत के लिए रखे और बाकी दूसरों की सेवा में खर्च कर दिए। उसने निर्धन*

*छात्रों की सहायता की, बेघरों के लिए घर बनवाए, बेकार पड़ी भूमि का एक टुकड़ा खरीदकर छोटे किसानों को दिया जिससे वे जमीदारों की दासता से मुक्त हुए और मेहनत करके उस टुकड़े को एक अच्छे फार्म हाउस में तब्दील कर सके। वह गरीब चित्रकारों से उनकी कलाकृतियां खरीदकर स्कूलों या अस्पतालों में टंगवा देता, जिससे निर्धन कलाकारों को आर्थिक सहायता मिलती थी और स्कूली बच्चों को प्रेरणा तथा मरीजों को खुशी।*

आप पूछ सकते हैं कि यह सब करके रस्किन को क्या मिला? उसे जो मिला, वह बहुत कम लोगों को नसीब हो पाता है। आज वह किताबों में जीवित है। अपने इन कामों की वजह से वह अमर हो गया।

**उदारता से जुड़ा है – परोपकार।** इस परोपकार से दूसरों को आनंद करने में जो आंतरिक प्रसन्नता (Internal happiness) मिलती है, उससे बढ़कर और कोई बड़ा आत्मसुख नहीं है।

**रवीन्द्रनाथ टैगोर** ने कहा है –

***'यदि मनुष्य निरंतर सुखी रहना चाहता है, तो उसे परोपकार के लिए जीवित रहना चाहिए।'***

(3) ***जॉनसांग*** *नामक एक सज्जन निःस्वार्थ भाव से जगह–जगह भाषण देकर लोगों में नई चेतना पैदा करते थे। ब्रिटेन के एक कस्बे में उनका भाषण होने वाला था। वे स्टेशन पर पहुंचे तो देखा कि आयोजकों की ओर से एक व्यक्ति उन्हें कार से लेने आया। जब दोनों चलने लगे तो उस व्यक्ति ने एक भारी कपड़ा अपने सिर पर बांध लिया। कार चलाने के दौरान वह बार–बार अपना सिर खिड़की से आगे कर लेता, जिससे उसे कार चलाने में असुविधा हो रही थी। जॉनसांग ने उससे पूछा– 'तुम्हारे सिर में पीड़ा हो रही है क्या?' उसने कहा – 'नहीं, श्रीमन! ऐसा कुछ नहीं है। दरअसल खिड़की का शीशा टूटा हुआ है, जिससे ठंडी हवा*

*आपकी ओर आ रही है, मैं उसे रोकने की चेष्टा कर रहा हूं, कहीं आपको सर्दी न लग जाए।'*

*जॉनसांग ने पूछा – 'मेरे कारण तुम इतना कष्ट क्यों उठा रहे हो?' उसने कहा – 'आपकी कैसी भी सेवा करके मुझे असीम आनन्द आ रहा है, क्योंकि आज मैं जो कुछ भी हूं, आपके कारण हूं। किसी समय मैं गलियों में भीख मांगता था और उस वक्त चिथड़ों में लिपटी मेरी पत्नी मेरे साथ होती थी। उन्हीं दिनों इस कस्बे में मैंने आपका भाषण सुना था, बाद में आपसे मिला भी था। तब आपने कहा था–* ***'तुम मनुष्य हो।'*** *बस, उसी दिन से मेरा स्वाभिमान जाग गया और मेरी दुनिया बदल गई। आज मैं जो कुछ भी हूं, आपके उस वाक्य की बदौलत हूं – मेरे पास घर है, रोजगार है, पत्नी और बच्चे प्रसन्न हैं। आपके लिए कष्ट उठाना तो सौभाग्य की बात है।'*

**जॉन सांग** के उदाहरण से ये चार बातें स्पष्ट होती हैं –

- परोपकार का सुखद प्रतिफल परोपकारी को अवश्य मिलता है, भले ही वह उसकी चाह न करता हो। **स्वामी विवेकानंद** ने कहा है –

  ***'कुछ मत मांगो, बदले में कुछ मत चाहो। तुम्हें जो देना है, दे दो, तुम्हारे पास लौटकर आएगा।'***

- परोपकार से दूसरे व्यक्ति को स्वयं उठने की प्रेरणा मिलती है, वह अपने आत्मसम्मान के प्रति सजग होकर आत्म–निर्भर बनने की चेष्टा में लग जाता है।
- जो दूसरे के जीवन में सहायक होता है, वह जीवन के सर्वोत्तम परिणाम बटोर लेता है। उसके लिए लोग बड़े–से–बड़ा कष्ट उठाने को भी सौभाग्य की बात समझते हैं। इससे उसे असीम आंतरिक सुख व आनंद की अनुभूति होती है और उसका आत्म सम्मान बढ़ता चला जाता है।
- परोपकार के प्रत्यक्ष लाभार्थी सदैव कृतज्ञ रहते हैं, हालांकि उपकार करने वाला व्यक्ति बदले में किसी प्रकार की आकांक्षा नहीं करता।

इसी प्रकार का एक और अगला उदाहरण है–

(4) *दक्षिण भारत में स्वनामधन्य दार्शनिक व कवि* ***तिरुवल्लुवर*** *एक दिन एक नदी के किनारे बैठे थे। अचानक उन्होंने देखा– एक व्यक्ति नदी में कूदकर अपने प्राण देना चाहता है। तिरुवल्लुवर ने दौड़कर उसे पकड़ लिया, तो उसने शिकायत की– 'जिस जीवन की कोई सार्थकता नहीं हो, उसकी रक्षा करने से क्या लाभ?' तिरुवल्लुवर बोले, 'देखो, दुनिया में धूल का एक कण भी निरर्थक नहीं है। वह भी किसी न किसी प्रयोजन में उपयोग होता ही रहता है। हो सकता है तुम्हारा जीवन तुम्हारे लिए अनुपयोगी लग रहा हो, पर निजी उपयोगिता ही तो एकमात्र उपयोगिता नहीं है। अपने लिए नहीं तो कम से कम दूसरों के लिए उपयोगी बन सकते हो और जब तुम दूसरों के लिए अपना जीवन बिखेर दोगे तो अपने लिए भी तुम्हारा जीवन उपयोगी सिद्ध होने लगेगा।'*

यह उदाहरण आज असमानता के वातावरण में निराश व बेरोजगार नवयुवकों के लिए प्रेरणादायक है। उन्हें चाहिए कि मानव–जीवन का मूल्य समझकर वे अपना उपयोग परहित कार्यों में करें और सार्थक जीवन जिएं। मनुष्य के सद्कार्य ही उसे महान बनाते हैं।

(5) *लंदन के वालवर्थ उपनगर के अधिकांश निवासी निर्धन और अशिक्षित थे। यह अपराधियों की बस्ती जानी जाती थी। कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय में अपनी शिक्षा पूरी करके एक युवक वालवर्थ में रहने आया। युवक ने धीरे–धीरे बस्ती वालों से परिचय बढ़ाया। सबसे पहले उसने बच्चों पर ध्यान केन्द्रित किया। उनकी शिक्षा और स्वास्थ्य की चिंता की। वह बच्चों को एकत्रित करके उन्हें उत्तम संस्कार देने लगा। बस्ती के लोगों ने पहली बार अनुभव किया कि ऐसा भी कोई व्यक्ति है जो उनके बच्चों का ध्यान रखता है। लोगों में युवक के प्रति विश्वास बढ़ा। अपने काम को आगे बढ़ाते हुए युवक ने लोगों से कहा – 'प्रति रविवार आप लोग कक्षा में आया करें। फिर युवक ने उन्हें तैयार किया कि वे सप्ताह में एक*

*दिन रविवार को कोई अपराध न किया करें। युवक के सेवाभाव से अभिभूत होकर लोगों ने ऐसा करना स्वीकार कर लिया। फिर लोगों ने स्वयं तय किया कि चार दिनों तक कोई अपराध नहीं करेंगे। यह वहां के लोगों के लिए सुखद आश्चर्य था। धीरे–धीरे लोगों में परिवर्तन आया। बदनाम वालवर्थ उपनगर का कायाकल्प हो गया।'*

यह समाज सुधारक युवक बाद में भारत आया जिसे **सी.एफ. एंड्रयूज** (C.F. Andrews) के नाम से जाना गया, जिसने सारा जीवन भारत की सेवा में समर्पित कर दिया।

मानव–जाति के उत्थान हेतु किए गए सभी कल्याणकारी कार्य मानव–सेवा के अंतर्गत आते हैं, जो परोपकार की भावना से जुड़े हैं। सभी धर्मों में मानव–सेवा को उत्तम कर्म बताया गया है। ईसाई धर्म का तो यह मूल है।

**महात्मा गांधी** ने भी कहा है –

***'Service to humanity is Service to God.'***

*(6) ऑस्ट्रिया का एक छात्र **पैस्टोला** डॉक्टरी पढ़ रहा था। एक दिन उसे रास्ते चलते एक बच्चा मिला। पैस्टोला ने बच्चे के अभिभावकों को ढूंढने के लिए पुलिस में सूचना दी और उसे अनाथालय भेज दिया। पैस्टोला को एक दिन के साथ से ही उस बच्चे से लगाव हो गया। वह जब भी उसे देखने जाता उसके लिए कुछ उपहार भी साथ ले जाता। पैस्टोला ने अनाथालय में देखा कि वहां निर्वाह और शिक्षा व्यवस्था तो है, परन्तु कर्मचारियों में दयाभाव नहीं है, जिसे पाकर बच्चों का अंतःकरण खिले।*

*पैस्टोला ने पढ़ाई खत्म होते ही यह आन्दोलन चलाया कि जिनकी छोटी गृहस्थी है, वे अनाथ बच्चों को अपने परिवार में सम्मिलित कर लें और उन्हें लाड़–प्यार से पालें। खोजने पर ऐसे उदार व्यक्ति भी मिल गए और असहाय बच्चे भी। आत्मीयता के वातावरण में बच्चों का मन विकसित होने लगा। पैस्टोला ने विवाह नहीं किया। अनाथ बच्चों को अपना बेटा माना। परित्यक्ताएं, वृद्धाएं उसकी बहन और मां की तरह उसके घर में रहने लगीं।*

*दिन रविवार को कोई अपराध न किया करें। युवक के सेवाभाव से अभिभूत होकर लोगों ने ऐसा करना स्वीकार कर लिया। फिर लोगों ने स्वयं तय किया कि चार दिनों तक कोई अपराध नहीं करेंगे। यह वहां के लोगों के लिए सुखद आश्चर्य था। धीरे–धीरे लोगों में परिवर्तन आया। बदनाम वालवर्थ उपनगर का कायाकल्प हो गया।'*

यह समाज सुधारक युवक बाद में भारत आया जिसे **सी.एफ. एंड्रयूज** (C.F. Andrews) के नाम से जाना गया, जिसने सारा जीवन भारत की सेवा में समर्पित कर दिया।

मानव–जाति के उत्थान हेतु किए गए सभी कल्याणकारी कार्य मानव–सेवा के अंतर्गत आते हैं, जो परोपकार की भावना से जुड़े हैं। सभी धर्मों में मानव–सेवा को उत्तम कर्म बताया गया है। ईसाई धर्म का तो यह मूल है।

**महात्मा गांधी** ने भी कहा है –

***'Service to humanity is Service to God.'***

*(6) ऑस्ट्रिया का एक छात्र **पैस्टोला** डॉक्टरी पढ़ रहा था। एक दिन उसे रास्ते चलते एक बच्चा मिला। पैस्टोला ने बच्चे के अभिभावकों को ढूंढने के लिए पुलिस में सूचना दी और उसे अनाथालय भेज दिया। पैस्टोला को एक दिन के साथ से ही उस बच्चे से लगाव हो गया। वह जब भी उसे देखने जाता उसके लिए कुछ उपहार भी साथ ले जाता। पैस्टोला ने अनाथालय में देखा कि वहां निर्वाह और शिक्षा व्यवस्था तो है, परन्तु कर्मचारियों में दयाभाव नहीं है, जिसे पाकर बच्चों का अंतःकरण खिले।*

*पैस्टोला ने पढ़ाई खत्म होते ही यह आन्दोलन चलाया कि जिनकी छोटी गृहस्थी है, वे अनाथ बच्चों को अपने परिवार में सम्मिलित कर लें और उन्हें लाड़–प्यार से पालें। खोजने पर ऐसे उदार व्यक्ति भी मिल गए और असहाय बच्चे भी। आत्मीयता के वातावरण में बच्चों का मन विकसित होने लगा। पैस्टोला ने विवाह नहीं किया। अनाथ बच्चों को अपना बेटा माना। परित्यक्ताएं, वृद्धाएं उसकी बहन और मां की तरह उसके घर में रहने लगीं।*

*अपनी सारी आमदनी वह इसी कार्य में लगा देता था। उसकी प्रेरणा से अनेक उदारचित्त लोगों ने भी अपने परिवारों में निराश्रितों को सम्मिलित किया। पैस्टोला का आन्दोलन दूर तक फैला। उन्हें इस कार्य के लिए नोबेल पुरस्कार मिला और उन्होंने मिली राशि को इसी प्रयोजन में लगा दिया।*

इस उदाहरण से स्पष्ट होता है कि सद्कर्म करने वाले शीघ्र ही ईश्वर के कृपा–पात्र बनते हैं और वे संसार में पुरुष्कृत किए जाते हैं। मनुष्य की स्थायी सफलता का यह एक रूप है।

जब कोई व्यक्ति एक आदर्श ध्येय का निर्धारण कर लेता है, तब कोई भी बाधा उसे प्रभावित नहीं कर पाती। वह दैविक शक्तियों में विश्वास अर्जित कर पॉजिटिव लाइफ लीड करता है और अमरत्व को प्राप्त होता है। ऐसा ही एक युवक का उदाहरण यहां प्रस्तुत है –

*(7) उत्साह से भरपूर एक युवक कॉलेज से निकला था। 'जनसेवा' उसके जीवन का उद्देश्य था। कॉलेज से निकलने के बाद वह बीमार पड़ गया और मेडिकल चैक–अप करने के बाद डॉक्टरों ने यह कहा कि युवक छह महीने से ज्यादा नहीं जी सकेगा। बिस्तर पर लेटे हुए जब उसने यह सुना तो वह जरा भी नहीं घबड़ाया और बोला, 'ईश्वर ने मुझे छह महीने तक जीने की मोहलत दी है तो यह कम नहीं है। इस अवधि का सदुपयोग करने से मुझे मरते समय कम से कम यह तो संतोष रहेगा कि 'मैंने सार्थक जिंदगी जी।' अतएव उसने अपना जीवन विकलांग बच्चों के आश्रम को दे दिया। सेवा के बदले व वेतन अथवा अन्य किसी प्रकार का अर्थ लाभ नहीं लेता था।'*

*उसने कुछ बच्चों को अपने पैरों पर खड़ा होने की ऐसी प्रेरणा दी कि वे भले–चंगे होकर घर चले गए। उनके माता–पिता ने युवक को मनचाही धनराशि देनी चाही, लेकिन उसने विनम्रता से इन्कार कर दिया। उसे यह पता नहीं चला कि छह महीने कब बीत गए। जब लोगों ने अवधि बीत जाने की बात उससे कही तो वह बोला – 'मेरी जिन्दगी पराश्रित बच्चों के नाम समर्पित है।*

*ईश्वर जब तक चाहे मुझे जिंदा रखे। मैं अपने एक–एक पल का सदुपयोग करूंगा।'*

वह युवक था **जेन एडम्स** जो अस्सी साल तक सार्थक जिंदगी जीता रहा। वह आश्रम अब **'जेन एडम्स आश्रम'** के नाम से विख्यात है।

**इस उदाहरण से यह आभास होता है कि परोपकार की भावना अच्छे संस्कारों से मिलती है, न जाने ईश्वर उस पर कब कृपा कर दे। बस जरूरत है, ऐसी दृढ़ इच्छा–शक्ति और ईश्वर में दृढ़ आस्था की।**

**आचार्य महाप्रज्ञ** ने कहा है –

***'मनुष्य के व्यक्तित्व में उसके संस्कार अहम भूमिका निभाते हैं। मनुष्य जो कुछ करता है, मस्तिष्क से करता है, मस्तिष्क को भाव संचालित करता है। व्यक्ति के अच्छे–बुरे भाव संस्कार से आते हैं।'***

परोपकार किसी धर्म विशेष का न होकर सभी धर्मों में मान्य है। इससे व्यक्ति ऊंचा उठता है।

(8) ***मदर टेरेसा*** *लोगों की सेवा करने के लिए* ***'निर्मल हृदय'*** *भवन की नींव रख रही थीं, तब कुछ लोग उनके काम को लेकर विपरीत टिप्पणियां करने लगे। बात काफी बढ़ गई और काफी भीड़ भी एकत्र हो गई। मदर टेरेसा अडिग थीं। उन्होंने भीड़ को संबोधित करते हुए कहा, 'ठीक है, मुझे मार डालो। ईसा की राह पर मुझे मरना स्वीकार है, पर यह गुंडागर्दी बंद करो और मरणासन्न लोगों को शांति से जीने दो।'*

*लेकिन यह बात बढ़ती गई और यह मामला पुलिस कमिश्नर तक पहुंचा। उन्होंने कहा, 'मैं खुद स्थल के कार्यों की निगरानी करूंगा और तब निर्णय दूंगा कि 'निर्मल हृदय' भवन बनेगा या नहीं। कमिश्नर जब वहां पहुंचे तो मदर और उनके दल का कार्य देखकर ठिठक गए – सभी पूरी तन्मयता से लोगों की सेवा कर रहे थे। लोगों ने हर्ष–ध्वनि की– शायद यह काम रोक दिया जाएगा। तभी कमिश्नर ने कहा – 'हां, मैं मदर टेरेसा को यहां से*

*जाने के लिए कह सकता हूं, लेकिन शर्त यह है कि आप सब अपनी माता–बहिनों को ऐसे काम में लगा दो। मैं कालीघाट स्थित काली मां की मूर्ति में मदर टेरेसा का दर्शन कर रहा हूं।' यह सुनकर उपस्थित जन समूह स्तब्ध रह गया और कमिश्नर ने वहां भवन–निर्माण की अनुमति दे दी।*

**उपयुक्त उदाहरणों का यही निष्कर्ष निकलता है कि परहित - कार्यों में रुचि लेकर मनुष्य अपने जीवन को अमर बना देता है और ऐसे लोगों की सर्वत्र पूजा होती है।**

## याद रखें ...

आधुनिक मनोवैज्ञानिकों के अनुसार मनुष्य की मानसिक बाधा को दूर करने में परोपकार एक उपयोगी मंत्र सिद्ध हो सकता है। विश्व–प्रसिद्ध मनोचिकित्सक (Psychiatrist) **डॉ. कॉल मेनिंजर** से एक बार किसी ने पूछा – 'आप उस व्यक्ति को क्या परामर्श देंगे यदि उसका 'नर्वस ब्रेकडाउन' होने वाला है?' उन्होंने उत्तर दिया – 'मैं उसे यह सलाह दूंगा कि वह अपने घर के बाहर शहर के दूसरे हिस्से में चला जाए और वहां जरूरतमंद लोगों की मदद करे। ऐसा करने से हम अपने रास्ते की बाधा स्वयं नहीं बनते।'

वास्तव में सोशल वर्क करने से आत्म–महत्त्व बढ़ता है, Self-realization की प्रेरणा मिलती है। इसमें आत्म–संतुष्टि भी है। अतः आप सिर्फ 'लेने' की ही नहीं, 'देने' की भी आदत डालें जो एक आदर्श व्यक्तित्व की विशेषता मानी जाती है। इससे आपका जीवन महान बनता है।

## चलते-चलते

इस समय भारत में अमेरिका के तर्ज पर पूंजीवादी अर्थव्यवस्था का चलन है और इस अर्थव्यवस्था से जुड़े लोग कमाई के चरम पर हैं, लेकिन समाज सेवा के कार्यों में उनकी रुचि निरंतर घटती दिखती है। पहले समाज सेवा का यह रूप था – धनी–मानी व्यक्ति

'आम आदमी' के लिए धर्मशाला, अस्पताल, स्कूल, अनाथाश्रम आदि की स्थापना कर इन्हें चलाने की ऐसी व्यवस्था कर देते थे कि सभी को निःशुल्क अथवा बहुत कम मूल्य पर सेवाएं उपलब्ध होती थीं, जबकि आज की अर्थव्यवस्था में स्कूल, अस्पताल और धर्मशाला के नाम पर गैस्ट हाउस आदि एक लाभकारी उद्योग का रूप ले चुके हैं क्योंकि इस उद्योग में मुनाफे का प्रतिशत अन्य उद्योगों से कई गुना ज्यादा है। ऐसी हालत में हम इस उद्योग को सामाजिक क्षेत्र में कैसे कह सकते हैं। यह एक ऐसा विषय है, जिस पर हम सभी को गंभीरता से चिंतन करना चाहिए, जिससे 'समाज सेवा' नाम का अस्तित्व बच सके और आम गरीब लोगों को राहत मिल सके।

पूंजीवादी अर्थव्यवस्था का यह कर्त्तव्य है कि वह कमजोर लोगों को उनके अस्तित्व के संघर्ष में मदद करे। भारतीय पूंजीपतियों को समझना चाहिए कि केवल कारोबार की योजनाओं से ही उनका भला नहीं होगा, भला होगा कारोबार के साथ–साथ निःस्वार्थ भाव से गरीबों की भलाई करने से ही। प्राकृतिक आपदाएं हमें यही सचेत करती हैं।

**आप नहीं जानते कि आप किस समय यादगार काम कर जाएंगे।**

# 7. त्याग की भावना :

ऊंचे स्वाभिमान वाले लोग निःस्वार्थ भाव से दूसरों को आगे बढ़ाने में सदैव रुचि लेते हैं और इसे अपना कर्त्तव्य–पालन समझते हैं। वे 'लेने' की अपेक्षा 'देने' में सबसे आगे रहते हैं, अतः उनके ऐसे व्यवहार को हम 'त्याग व प्रीति' की संज्ञा दे सकते हैं। इस दिशा में ब्रज–गोपी **राधा** का जीवन दर्शन हमारे लिए मनन करने योग्य है।

- *एक दिन वृन्दावन की कुंज–कुटीर में श्रीकृष्ण विश्राम कर रहे थे। एक सखी अपने नूतन नख–शिख–श्रृंगार को उन्हें दिखाने वहां आई और उनके नेत्र खोलने की चेष्टा में उनकी पलकों पर कमल की पंखुड़ियां उड़ाने लगी। इतने में राधा वहां आ गई। उन्होंने सखी के भावों की प्रशंसा करके उसका उत्साह जीवंत रखा, लेकिन उसकी सेवा को और उत्कृष्ट बनाने के उद्देश्य से वे उससे बोलीं – 'सखी, क्या यह उत्तम नहीं होगा, यदि तुम इन्हें पूर्ण विश्राम का सुख ले लेने तक की प्रतीक्षा में खड़ी रहो? जब ये स्वतः ही जाग जाएंगे, तब तुम्हारे नख–श्रृंगार को देखकर अत्यंत सुखी होंगे, जिससे तुम्हें भी असीम सुख व आनंद की अनुभूति होगी।'*

इस उदाहरण से स्पष्ट होता है कि ऐसे कोमल, सौम्य और सौंदर्यमयी स्वभाव वाले व्यक्ति में दूसरे का हित भरा होता है, उसमें 'लेने' की अपेक्षा 'अधिक देने' की चाहत बनी रहती है। ऐसी त्यागमयी भावना से उसे अंदरुनी खुशी मिलती है। वह सभीजन का 'प्रिय' बन जाता है और महान कार्यों में सफल होता है, उसके लिए कोई कार्य 'असंभव' नहीं होता।

**महात्मा गांधी** ने कहा है –

> ***'त्याग का जीवन कला की पराकाष्ठा है और वह वास्तविक आनंद से युक्त होता है।'***
>
> ***(A life of sacrifice is the pinnacle of art, and is full of true joy.)***

# 8. शिष्ट-व्यवहार के धनी बनें :

***'पत्ते भले ही भगवान बांटता हो, लेकिन खेलना तो हमारे हाथ है।'***

**स्वामी रामतीर्थ** के इन शब्दों में जीवन का सार भरा है। ताश के पत्ते ईश्वर ने बांटे हैं और खेलना हमें हैं, कैसे खेलें? इस प्रश्न के हल के लिए उसने 'बुद्धि' हमें दी है। मनुष्य के अंदर गुण व अवगुण दोनों होते हैं। किस प्रकार गुण का इस्तेमाल करके हम पत्ते खेलें और उसमें जीत हासिल करें, यह निर्भर करता है हमारी बुद्धि पर। जीत और हार में अच्छे और बुरे का फासला है। अगर अच्छी तरह से कार्य का प्रदर्शन करेंगे, तो हम जीतेंगे और खराब प्रदर्शन से हारेंगे। अच्छा प्रदर्शन करने के लिए जरूरी है स्वयं का अच्छा होना, अर्थात् शिष्ट–व्यवहार का धनी होना।

- ***मुंबई में एक सेठ*** *लंबी बीमारी के कारण अपनी वर्षों पुरानी ख्याति प्राप्त व्यापारिक संस्थान के लिए एक ऐसा योग्य व्यक्ति नियुक्त करना चाहता था जो इस भयंकर प्रतिस्पर्धा के दौर में मुनाफा कमाते हुए संस्थान चलाए और उसकी ख्याति में निरंतर इजाफा करता रहे। एक समाचार–पत्र में विज्ञापन देकर उसने कई व्यक्ति साक्षात्कार के लिए बुलाए और उन सभी से पूछा – 'आप कैसे उक्त लक्ष्य की प्राप्ति करेंगे?' उनमें से एक व्यक्ति ने उसे संतोषजनक उत्तर दिया – 'ग्राहकों के प्रति शिष्ट व्यवहार से मैं आपके लक्ष्य प्राप्त कर सकूंगा।' सेठ ने मुस्कराते हुए उससे कहा– 'मुझे तुम्हारे जैसे योग्य मैनेजर की तलाश थी।'*

## क्या है शिष्ट–व्यवहार?

जो अपने व्यवहार से दूसरे को पल भर के लिए स्वर्ग–जैसा आनंद का स्वाद चखा दे, वह वास्तव में शिष्टाचार का धनी है। सहिष्णुता (Forbearing), उदारता (Nobleness), विनम्रता (Humility), और शालीनता (Serenity) जैसे गुण मनुष्य को देवतुल्य बना देते हैं, क्योंकि वे अहंकार–शून्य होते हैं।

- *अपने पुरी (उड़ीसा) प्रवास काल में एक दिन श्री चैतन्य महाप्रभु जगन्नाथजी के मंदिर में **'गरुड़ स्तम्भ'** के सहारे खड़े होकर दर्शन कर रहे थे। एक स्त्री श्रद्धालुओं की भीड़ को चीरती हुई देव–दर्शन हेतु उसी स्तम्भ पर चढ़ गई और अपना एक पांव महाप्रभुजी के दाएं कंधे पर रखकर दर्शन करने में लीन हो गई। यह दृश्य देखकर उनका एक भक्त घबड़ाकर धीमे स्वर में बोला, 'हाय, सर्वनाश हो गया। जो प्रभु स्त्री के नाम से दूर भागते हैं, उन्हीं को आज एक स्त्री का पांव स्पर्श हो गया, न जाने अब वे क्या कर डालेंगे?' वह उस स्त्री को नीचे उतारने के लिए आगे बढ़ा ही था कि उन्होंने सहजभावपूर्ण शब्दों में उससे कहा – 'अरे नहीं, इसको भी जी भरकर जगन्नाथजी के दर्शन करने दो। इस देवी के तन–मन में कृष्ण समा गए हैं, तभी यह इतनी तन्मयि हो गई कि इसको न तो अपनी देह और न मेरी देह का ज्ञान रहा... अहा! इसकी तन्मयता को धन्य है, इसकी कृपा से मुझे भी ऐसा व्याकुल–प्रेम हो जाए।'*

यह है शिष्ट–व्यवहार की एक अनूठी मिसाल, जिसमें सहिष्णुता, उदारता, विनम्रता, प्रसन्नता, शिष्ट–व्यवहार जैसे गुण भरे हैं। ऐसे व्यक्ति की संगति में दूसरे लोगों की दुष्प्रवृत्ति अपने–आप विलुप्त हो जाती है। श्री **चैतन्य महाप्रभु** ने कहा है – ***'मनुष्य को आचार–व्यवहार में तृण से भी नम्र, वृक्ष से भी अधिक सहनशील और निरभिमानी होकर दूसरों को मान देना चाहिए।'***

इस तरह की बात विचारक **सेमुएल स्माइल्स** ने अपने शब्दों में इस प्रकार से कही है –

> ***'Manners are the ornaments of action and there is a way of speaking a kind word of doing a kind thing which greatly enhances its values.'***

**देखिए कुछ अन्य विद्वानों के भी विचार –**

- **'Good manners brighten the personality.'**

**- A proverb**

- *अपने पुरी (उड़ीसा) प्रवास काल में एक दिन श्री चैतन्य महाप्रभु जगन्नाथजी के मंदिर में **'गरुड़ स्तम्भ'** के सहारे खड़े होकर दर्शन कर रहे थे। एक स्त्री श्रद्धालुओं की भीड़ को चीरती हुई देव–दर्शन हेतु उसी स्तम्भ पर चढ़ गई और अपना एक पांव महाप्रभुजी के दाएं कंधे पर रखकर दर्शन करने में लीन हो गई। यह दृश्य देखकर उनका एक भक्त घबड़ाकर धीमे स्वर में बोला, 'हाय, सर्वनाश हो गया। जो प्रभु स्त्री के नाम से दूर भागते हैं, उन्हीं को आज एक स्त्री का पांव स्पर्श हो गया, न जाने अब वे क्या कर डालेंगे?' वह उस स्त्री को नीचे उतारने के लिए आगे बढ़ा ही था कि उन्होंने सहजभावपूर्ण शब्दों में उससे कहा – 'अरे नहीं, इसको भी जी भरकर जगन्नाथजी के दर्शन करने दो। इस देवी के तन–मन में कृष्ण समा गए हैं, तभी यह इतनी तन्मयि हो गई कि इसको न तो अपनी देह और न मेरी देह का ज्ञान रहा... अहा! इसकी तन्मयता को धन्य है, इसकी कृपा से मुझे भी ऐसा व्याकुल–प्रेम हो जाए।'*

यह है शिष्ट–व्यवहार की एक अनूठी मिसाल, जिसमें सहिष्णुता, उदारता, विनम्रता, प्रसन्नता, शिष्ट–व्यवहार जैसे गुण भरे हैं। ऐसे व्यक्ति की संगति में दूसरे लोगों की दुष्प्रवृत्ति अपने–आप विलुप्त हो जाती है। श्री **चैतन्य महाप्रभु** ने कहा है – ***'मनुष्य को आचार–व्यवहार में तृण से भी नम्र, वृक्ष से भी अधिक सहनशील और निरभिमानी होकर दूसरों को मान देना चाहिए।'***

इस तरह की बात विचारक **सेमुएल स्माइल्स** ने अपने शब्दों में इस प्रकार से कही है –

> ***'Manners are the ornaments of action and there is a way of speaking a kind word of doing a kind thing which greatly enhances its values.'***

**देखिए कुछ अन्य विद्वानों के भी विचार –**

- **'Good manners brighten the personality.'**

**- A proverb**

- **'Good manners are the blossom of good sense and good feeling.'**
  **(शिष्ट-व्यवहार अच्छे विचार एवं अच्छी भावना के पुष्प की भांति होता है।)**

**- M.A. Belly**

- **'We cannot always oblige, but we can always speak obligingly.'**
  **(हम सदैव उपकार नहीं कर सकते हैं, परन्तु उपकार की भाषा तो बोल ही सकते हैं)**

**- Valtaire**

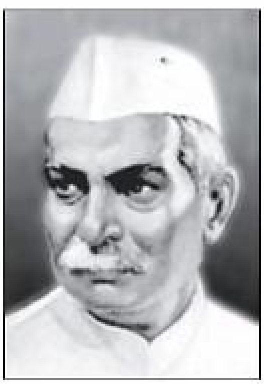
- **'एक-दूसरे का सम्मान और शिष्टाचार ही संस्कृति की आधारशिला है।'**

**- महात्मा गांधी**

- **सौम्यता और शिष्टता के लिए कोई कानून तो नहीं है, लेकिन कानून मानकर इसका सख्ती से पालन करना चाहिए।**

**- रोशेफौकाउल्ड**

वास्तव में वही व्यक्ति सुंदर है, जो अपने शिष्ट व्यवहार से दूसरों पर विजय प्राप्त कर लेते हैं। बिना शिष्टाचार के सुंदरता का कोई मूल्य नहीं है। यदि सौंदर्य में शिष्टाचार, प्रेम, दया, संतोष और सहृदयता नहीं है, तो उसका कोई मूल्य नहीं है – वह केवल देखने की चीज है, मनुष्य के व्यवहार की नहीं। एक व्यक्ति यदि बड़ा कुरुप है, लेकिन उसका शिष्टाचार श्रेष्ठ है, तो लोगों को उससे बातचीत करते समय उसकी कुरूपता का ध्यान नहीं रहेगा। यह है शिष्टाचार का सौंदर्य!



- *डॉ. राजेंद्र प्रसाद जब राष्ट्रपति थे, तब उनकी सेवा के लिए तुलसी नामक एक नौकर नियुक्त किया गया। वह ईमानदार था, पर था लापरवाह। राजेन्द्र बाबू उसे बहुत बार सावधान कर चुके थे कि वह सावधानी से काम किया करे। एक विदेशी अतिथि ने हाथी-दांत की एक कलम राष्ट्रपति को भेंट की थी। एक*

*दिन तुलसी ने घर को सजाने के क्रम में उस कलम को भी तोड़ दिया। राजेन्द्र बाबू को यह देख काफी दु:ख हुआ। उन्होंने सचिव को बुलाकर कहा, 'यदि हो सके तो आप तुलसी को कहीं अन्यत्र लगा दें, जहां सामान टूटने की संभावना न हो।' सचिव ने उसको उद्यान में लगा दिया।*

*दूसरे दिन अपने सेवाकार्य में तुलसी को न पाकर राजेन्द्र बाबू बेचैन होने लगे। उन्होंने सोचा, 'तुलसी ने जान–बूझकर तो कलम नहीं तोड़ी, काम करते समय उसका ध्यान कहीं और जगह होगा और गलती से यह टूट गई होगी। मैंने उसे अपने काम से निकालकर उसका अपमान किया है।' अत: सचिव को बुलाकर उन्होंने कहा, 'तुरंत तुलसी को मेरे पास भेजिए।' तुलसी अपराधी की भांति उनके समक्ष उपस्थित हुआ तो राजेन्द्र बाबू ने कहा, 'तुलसी, तुम मुझे क्षमा कर दो, मुझसे भूल हुई है तुम्हें हटाकर।'*

**इस उदाहरण में सद्व्यवहार की झलक मिलती है। शालीनता महापुरुषों का गुण होता है, जो उनके आचरण में प्रकट हो जाता है।** एक और उदाहरण यहां देखिए –

- *सैंकड़ों वर्षों तक साधना करने के बाद **विश्वामित्र** के मन में **'ब्रह्मर्षि'** उपाधि की इच्छा जागृत हो आई। यह जानकर एक दिन ब्रह्मा प्रकट होकर उनसे बोले – 'वशिष्ठ के स्वीकार करने पर ही तुम ब्रह्मर्षि कहलाओगे।' विश्वामित्र को यह असह्य था कि वह वशिष्ठ से प्रार्थना करें। वशिष्ठजी उन्हें राजर्षि ही कहते थे। इससे क्रुद्ध होकर उन्होंने वशिष्ठ के सौ पुत्रों का वध करवा दिया।*

  *एक दिन क्रोधवश वह गुरु वशिष्ठ को मारने उनके आश्रम की ओर चल पड़े। चांदनी रात थी। आश्रम के प्रांगण में ब्रह्मवेदी पर बैठे **गुरु वशिष्ठ** से उनकी **पत्नी अरुंधति** ने कहा, 'कैसी निर्मल ज्योत्सना, है।' इस पर वशिष्ठ बोले, 'आजकल ऐसा ही निर्मल तेज विश्वामित्र के तप का है।' उस समय विश्वामित्र उनकी कुटिया के पीछे छिपे थे। ये शब्द सुनकर उनका हृदय द्रवित हो गया। आत्मा की आवाज आई कि 'अपने पुत्रों के*

*हत्यारे की जो प्रशंसा कर रहे हैं, तू उन्हीं का वध करने यहां आया है, धिक्कार है तुम्हें।' बस, उसी समय विश्वामित्र उनके सम्मुख आकर चरणों में गिर पड़े। गुरु वशिष्ठ ने झुककर उन्हें हाथों से उठाते हुए कहा, **'उठिए ब्रह्मर्षि!'***

**इस उदाहरण से स्पष्ट होता है कि जीवन में शालीनता, सद्विचार व आचार ऐसे गुण हैं, जिनके समक्ष बड़े-से-बड़ा अहंकार भी नष्ट हो जाता है।**

# याद रखें ...

शिष्टाचार का व्यवहार हमारे प्राचीन भारत की देन है, जो वेदशास्त्रों में वर्णित है। किसी व्यक्ति के व्यवहार से उसके शिष्ट व्यक्तित्व का पता चलता है। इसकी नींव स्वयं श्रीकृष्ण ने महाभारत काल में रखी थी। जब महाराज युधिष्ठिर ने राजसूय यज्ञ का आयोजन किया था, तब श्रीकृष्ण ने उस यज्ञ में (सबके पूज्य होते हुए भी) सभी अतिथियों के चरण धोने का कार्यभार स्वयं संभाला था।

साधन, पद अथवा उम्र से ही व्यक्ति बड़ा नहीं होता। सच तो यह है कि सद्व्यवहार करने वाला व्यक्ति बड़ा होता है, जिसकी आत्मा पवित्र हो।

- *महात्मा बुद्ध एक नगर में पधारे। राज्य के मंत्री ने अपने राजा को बुद्ध का स्वागत करने की सलाह दी, लेकिन वह अपने पद के कारण एक भिक्षु का सम्मान करने को तैयार नहीं हुआ। राजा अकड़कर बोला – 'यदि बुद्ध को मिलना होगा तो वे स्वयं मेरे महल में आ जाएंगे।' बुद्धिमान व विवेकी मंत्री को राजा का व्यवहार उचित नहीं लगा। मंत्री ने तुरंत अपना त्याग-पत्र राजा को दे दिया और कहा – 'मैं आप सरीखे छोटे व्यक्ति की सेवा में नहीं रह सकता। आप में बड़प्पन नहीं है।' राजा बोला – 'तुम जानते हो कि मैं सिर्फ बड़प्पन के कारण ही बुद्ध के स्वागत को नहीं जा रहा हूं।' विद्वान मंत्री का उत्तर था – 'महाराज! घमंड को बड़प्पन मत समझिए। बुद्ध भी कभी महान सम्राट के पुत्र थे, उन्होंने राज्य*

*त्याग कर ही भिक्षु बनना स्वीकार किया। राज्य के मुकाबले भिक्षु अधिक बड़ा है, आप तो अभी बुद्ध से बहुत पीछे हैं। आप में त्याग की भावना ही नहीं है।' राजा ने विद्वान मंत्री के रूप में एक समझदार मार्गदर्शक को खोज लिया और बुद्ध के पास जाकर उससे दीक्षा ग्रहण कर ली।*

स्पष्ट है, **कोई व्यक्ति अपने पद, ओहदे और काबिलियत से ही हमेशा श्रेष्ठ नहीं माना जाता, बल्कि इन सबसे ज्यादा उसकी व्यवहार-कुशलता को ही सम्मान मिलता है।** यदि हम **कृष्ण-नीति**, **चाणक्य-नीति** या **गांधी-नीति** को लें अथवा **अब्राहम लिंकन** आदि विचारकों की पुस्तकें पढ़ें तो पाएंगे कि इन सभी में सुंदर व्यवहार कला को महत्त्व दिया गया है। अतः आप शिष्टाचार और व्यवहार-कुशलता को अभ्यास में लाने के लिए निम्नलिखित बिंदुओं पर अवश्य ध्यान दें।

- कभी अपने को आम आदमी से अलग न समझें, अर्थात् अपने अंदर 'अहम्' की उत्पत्ति न होने दें।
- छोटे-बड़े सभी से मिलने में अपना गौरव समझें, सभी को सम्मानजनक सम्बोधन से बुलाएं, जैसे रमेशजी, कुलदीपजी आदि।
- आपका प्रशंसात्मक स्वभाव आपके शिष्ट-व्यवहार में चार-चांद लगा सकता है।
- हर व्यक्ति में कोई-न-कोई विशेष गुण होता है, उसे जानने के लिए सभी में रुचि लें।
- किसी की कमियों को न देखकर उसकी अच्छाइयों को देखने में उदारता रखें, जैसे खान से निकलने वाला कोई खनिज शुद्ध नहीं होता, फिर भी हम उसे नहीं फेंकते, बल्कि उसकी अशुद्धता को ही फेंकते हैं।
- आप दूसरों को सुंदर दृष्टि से देखें, अर्थात् उनकी अच्छाइयों की प्रशंसा दिल से करें।
- सदैव मीठी वाणी बोलें, जो अमृत का काम करती है। अशोक वाटिका में सीता माता हनुमान की मृदुल वाणी की प्रशंसा करती थकती नहीं थीं।
- दूसरों की बातें ध्यानपूर्वक सुनें।

* छोटी बातें छोटी ही रहने दें, इन पर बुरा न मानें। आप बड़े बनकर दूसरों को क्षमा करें।
* यदि आपको किसी से अच्छी सीख मिले तो उसे अवश्य कृतज्ञतापूर्वक ग्रहण करें और उसे आभार प्रकट करें।
* अंत में, **Cyrus Ching** (सायरस चिंग) का यह अनुभव ध्यान में रखें–

***'I learned a long time ago never to wrestle with a pig. You get dirty and besides, the pig likes it.'***

# 9. सादगी और मौलिकता
## (Simplicity and Originality)

प्रगतिशील व्यक्तियों में दो मौलिक गुण अवश्य होते हैं – सादगी और मौलिकता। सादगी चरित्र का दर्पण है। सादगी से अर्थ है अति व्ययी न होना, दूसरों को अनावश्यक दिखावा न करना। मौलिकता से परिपूर्ण व्यक्ति बनावटी ढंग से दूर रहकर अपनी अलग पहचान रखता है, वह किसी की नकल नहीं करता। इन मौलिक गुण के धनी 'भद्र पुरुष' कहलाते हैं। भद्र पुरुष की व्याख्या महान दार्शनिक **अरस्तू** ने हजारों वर्ष पूर्व की थी। उनके शब्दों का सरल अर्थ यहां देखिए –

**'वह गंभीर हृदय का व्यक्ति अच्छे और बुरे समय में सदा सादगीपूर्ण व्यवहार करता है। वह अपनी प्रशंसा नहीं चाहता, किन्तु नीच और बुरा भी कहलाना पसंद नहीं करता। वह सफलता से न प्रसन्न होता है और न विफलता से दु:खी ....'**

ऐसे व्यक्ति को गीता में **'स्थिर प्रज्ञ'** कहा गया है। आप इसे 'न्यूट्रल' कह सकते हैं। **भद्र पुरुष की पहचान क्या है,** देखिए यहां –

* जो आत्म–संयम (Self-control) रखे हैं,
* नाप–तौल कर बोलने वाला है,

* बिना पूछे राय नहीं देता,
* दूसरों की बातचीत में दखल नहीं करता,
* इंद्रियों (मन–वाणी आदि) को नियंत्रण में रखे है,
* हर कार्य को श्रेष्ठ ढंग से करता है,
* जीवन को व्यवस्थित किए है और
* न सदा गंभीर और न ही 'हो–हो' करके हंसने वाला है।

भद्र पुरुष को हम 'सभ्य' भी कहते हैं, क्योंकि वह व्यवहार में शिष्टाचारी होता है।

विषय के व्यावहारिक पक्ष में यहां कुछ उदाहरण दिए जाते हैं –

(1) *फोर्ड कंपनी के मालिक* ***हेनरी फोर्ड*** *साधारण जीवन व्यतीत करते थे। एक बार लंदन में एक पत्रकार ने उनसे कहा, 'आप इतने बड़े आदमी हैं और इतनी सादगी से रहते हैं एक साधारण व्यक्ति की तरह।' इसका क्या कारण है?' फोर्ड बोले – 'भाई, दिखावे से क्या करना है, जब सब जानते हैं कि मैं फोर्ड हूं। कीमती वस्त्र पहनकर भी मैं फोर्ड ही रहूंगा और इन साधारण वस्त्रों में भी, फिर दिखावा किसलिए और क्यों करूं?' पत्रकार चुप हो गया।*

*कोई दो साल बाद उसकी फिर से मुलाकात फोर्ड से रूस में हुई। उसने देखा कि यहां भी वे साधारण वस्त्र ही पहने थे। उस पत्रकार ने कहा – 'जनाब! जब मैं आपसे लंदन में मिला था, तब आपने जवाब दिया था कि यहां दिखावा किसलिए करूं, क्योंकि यहां सब मुझे जानते हैं कि मैं फोर्ड हूं। मगर आज आप रूस में हैं, तब भी आपने वैसे ही साधारण वस्त्र पहन रखे हैं।' इस पर फोर्ड मुस्कराकर बोले – 'यहां कौन जानता है कि मैं फोर्ड हूं। यहां जैसे दूसरे साधारण लोग हैं, वैसे ही मैं हूं और जिनसे मुझे काम है, वे अच्छी तरह से जानते हैं कि मैं फोर्ड हूं।' वह व्यक्ति फोर्ड के जीवन की इस सादगी और मौलिकता को देखकर दंग रह गया।*

**ऐसा होता है बाहरी आवरण के प्रति महान लोगों का नजरिया, क्योंकि वे प्रतिभा और आन्तरिक गुणों के धनी होते हैं। महानता, बड़प्पन और विशिष्टता दर्शाने के लिए बाहरी आवरण नहीं, बल्कि आंतरिक शक्ति की**

**प्रमुखता है।, क्योंकि आवरण ही अहंकार का रूप है। महापुरुषों और गुणवान व्यक्तियों को अपनी प्रतिभा, गुणों का बखान नहीं करना पड़ता है। इनका उजाला अपने-आप फैलता है और समाज को दिशा देता रहता है।**

*(2) विश्वविख्यात लेखक **जॉर्ज बर्नार्ड शॉ** को एक महिला ने भोज पर आमंत्रित किया। वे समय से पहले वहां पहुंच गए। उन्हें साधारण वस्त्रों में देखकर मेजबान को अच्छा नहीं लगा। वह बोलीं – 'मिस्टर शॉ! मैं आपको अपने कुछ मित्रों से मिलवाना चाहती हूं और वे आपको इन वस्त्रों में देखकर अच्छा महसूस नहीं करेंगे।' इस पर शॉ कुछ नहीं बोले और चुपचाप उठकर अपने घर आ गए। कुछ देर बाद जब वे वहां पहुंचे तो वह महिला उन्हें देखकर बेहद प्रसन्न हुई और उसने मौजूद सभी जनों को मिस्टर शॉ से मिलवाया। भोज शुरू हुआ। मिस्टर शॉ ने भी अपने लिए एक प्लेट लगाई और चम्मच भरकर खाद्य सामग्री अपने वस्त्रों पर गिराने लगे। यह देखकर सभी हैरान रह गए कि इतना बड़ा लेखक यह कैसी हरकत कर रहा है? महिला बोली – 'मिस्टर शॉ! यह आप क्या कर रहे हैं?' शॉ ने शांतिपूर्वक उत्तर दिया – 'मैं इन वस्त्रों को भोजन करा रहा हूं, जिन्हें तुमने आग्रहपूर्वक भोज पर बुलाया है।' मेजबान महिला का सिर शर्मिन्दगी से झुक गया।*

**इस उदाहरण में मौलिकता की स्पष्ट झलक मिलती है। बड़े लोगों को बनावटी ढंग से यह सिद्ध करने की जरूरत नहीं होती कि वे क्या हैं? ऐसा दिखावा वही करता है जो कुछ नहीं होता अथवा उसे अपने गुणों या अपनी प्रतिभा पर संदेह होता है। जो मौलिकता के धनी होते हैं उनकी पहचान अलग होती है, वे आम लोगों से भिन्न हैं।**

*(3) **रामशास्त्री** पेशवा माधवराव के गुरु थे, मंत्री थे और राज्य के प्रधान न्यायाधीश भी। फिर भी सादगी से एक मामूली घर में रहते थे। किसी पर्व के समय उनकी पत्नी राजभवन में गई। उनकी साधारण वेशभूषा देखकर रानी चकित रह गई। रानी ने उसे बेशकीमती कपड़े और रत्न-जड़ित गहने पहनाए। विदा के वक्त पालकी भेजी। पालकी रामशास्त्री के घर पहुंची। कहारों*

*ने दरवाजा खटखटाया, द्वार खुला और फौरन ही बंद हो गया। कहार बोले – 'शास्त्रीजी, आपकी धर्मपत्नी आई हैं। दरवाजा खोलिए।'*

*शास्त्री जी बोले – 'वस्त्राभूषण से सजी हुई ये कोई और देवी हैं, मेरी पत्नी नहीं। तुम लोग भूल से यहां चले आए हो।' शास्त्रीजी की पत्नी अपने पतिदेव के स्वभाव को जानती थी। उन्होंने कहारों से लौट चलने को कहा। रनिवास में आकर रानी से कहा – 'इन वस्त्र और आभूषणों ने तो मेरे घर का ही द्वार मेरे लिए बंद करा दिया।' वे सब कपड़े, गहने उतारकर और अपनी साड़ी पहनकर पैदल घर को लौटी। शास्त्रीजी बोले – 'कीमती गहने और कपड़े या तो राजपुरुष शोभा के लिए पहनते हैं या मूर्ख अपनी मूर्खता छिपाने के लिए पहनते हैं। सत्पुरुषों की शोभा तो सादगी से ही होती है।'*

महाभारत में **वेद व्यासजी** ने कहा है –

***'मनुष्य की महानता के दर्शन उसकी सहजता, मौलिकता, सभ्यता व सादगी में ही किए जा सकते हैं।'***

## याद रखें ...

एक व्यापारी एक स्टोर का मालिक था। उसकी प्रबल इच्छा और कोशिश यही रहती थी कि जब ग्राहक उसके स्टोर में आएं तो उन्हें हर जगह मौलिकता दिखाई दे, जैसे पहले उन्होंने कहीं और न देखा हो।

- उसने निश्चय किया कि वह कभी किसी व्यापारी की नकल नहीं करेगा, चाहे वह कितना ही कामयाब क्यों न हो।
- वह जो कुछ भी करेगा, उसमें अपनी मौलिकता की छाप लगाएगा।
- वह अपने रास्तों का स्वयं निर्माण करेगा, चाहे उसे कितना ही संघर्ष क्यों न करना पड़े।

ऐसे मौलिक सिद्धांत बनाकर **'मार्क एंड स्पेन्सर'** नामक डिपार्टमेन्टल स्टोर ने सचमुच अच्छी ख्याति प्राप्त की, जिसे मैंने बरमिंघम (इंगलैंड) में देखा था।

जैसा कि हम देखते हैं, आज देश में पाश्चात्य संस्कृति का अंधानुकरण हो रहा है, मानव आधुनिकता की चकाचौंध में बनावटी जीवन जी रहा है। इस प्रकार से वह न केवल समाज को बल्कि स्वयं को धोखा देता है। जैसा है, उससे कुछ अलग दिखने की चेष्टा में वह अपनी मौलिकता भी खो देता है। इस पर थॉमस कार्लाइल ने अपने विचार व्यक्त किए हैं, जो इस प्रकार हैं –

**'उतार दो नकली मुखौटे और देखो तुम्हारे असली अंग-प्रत्यंग कैसे हैं? बताओ कि तुम क्या हो? अपने विचारों को अपनाओ। अपने आप में स्थिर रहने का साहस करो। कुछ करके दिखाओ।'**

इस संदर्भ में **जे.जी. हॉलैंड** ने कहा है –

***'चरित्र व्यक्ति के भीतर रहता है और व्यक्ति बाहर। कितना ही सज-संवर लें, लेकिन एक दिन चरित्र उसकी सचाई खोलकर दुनिया के सामने रख ही देता है। सचाई हमेशा छिपी नहीं रहती।'***

अत: अपने व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाने के लिए जरूरी है कि हम अपनी मौलिकता का परित्याग न करें और सादगीपूर्ण जीवन को अपनाएं, अर्थात् – **सादा जीवन उच्च विचार** (Simple living & high thinking)।

सादगीपूर्ण जीवन व्यतीत करने वाले असंतोष से सदा दूर रहते हैं, अर्थात् वे लालची या धन–लोलुप (Avaricious) नहीं होते। लालची व्यक्ति तो संसार भर की उपलब्धियां पाकर भी तृप्त नहीं होता। उसकी विचार–शक्ति खत्म हो जाती है और जीवन के असली आनंद व सुख से वंचित रहता है। **शेख-शादी** ने कहा है–

***'तृष्णा का प्याला पीकर आदमी विवेकहीन और पागल हो जाता है।'***

एक उदाहरण यहां प्रस्तुत है –

- *एक घुड़सवार ने पीछे से यह आवाज सुनी – 'जिस पेड़ के नीचे से तुम अभी गुजरे हो, उसकी जड़ के पास सात कलश रखे हैं – छह कलश स्वर्ण से भरे हैं और सातवां आधा खाली है। यदि तुम इस कलश को स्वर्ण से भर दोगे तो अन्य सभी कलशों के स्वर्ण के तुम मालिक बन जाओगे।' यह सुनकर घुड़सवार गद्गद् हो गया और वह सातों कलशों को लेकर घर पहुंचा। उसके बताए अनुसार पत्नी घर में उपलब्ध समस्त स्वर्ण को एकत्र कर उस कलश को भरने लगी, परन्तु कलश पूरा नहीं भरा और उसकी रिक्तता बनी रही।*

  *हारकर घुड़सवार सातों कलशों को लेकर उस वृक्ष के निकट पहुंचा और उसने वृक्ष पर निवास करने वाले यक्ष को पुकारकर सारी बातें बता दीं। यक्ष हंसकर बोला– 'अरे मूर्ख! यदि इन कलशों का स्वर्ण प्राप्त करना इतना आसान होता तो क्या ये कलश यहां रह सकते थे? खोलकर देख, इनमें स्वर्ण की जगह पीतल भरी हुई है।' अब घुड़सवार वहां पलभर भी नहीं ठहर सका।*

  ***इस उदाहरण से स्पष्ट होता है कि लालची आदमी लोभ का प्याला पीकर बेअक्ल और पुरुषार्थहीन हो जाता है। वह पूरी दुनिया की दौलत पाकर भी भूखा बना रहता है।***

## 10. संतोष (Contentment) :

महान कार्य करने वाले व्यक्ति की सोच में उपलब्ध परिस्थितियों में ही सिमट जाने और ज्यादा की चाह न रखने का नाम 'संतोष' (Contentment) नहीं है, बल्कि उसके लिए **संतोष** का अर्थ है – 'जो वस्तु हमें पसंद

है और वह हमारे पास नहीं है तो बेहतर यह है कि हम प्राप्त वस्तु को पसंद कर उसमें संतोष व्यक्त करें और फिर अप्राप्य वस्तु के लिए अपनी इच्छा–शक्ति का विकास कर उसे पाने की चेष्टा करें।' उदाहरण के लिए **एकलव्य** को जब उसकी मां से दूध की बजाय सफेद खड़िया का घोल मिला, तब उसने उसी को ग्रहण कर एक सर्वश्रेष्ठ धनुर्धारी बनने की इच्छा–शक्ति को अपने अंदर विकसित किया था। इसीलिए संतोष के बारे में **शेक्सपीयर** ने कहा है –

***'Poor and content is rich and rich enough.'***
***अर्थात् सबसे अधिक प्राप्ति उसी की है, जो संतुष्ट है।***

जैसा कि चौथे अध्याय में बताया गया है, 'संतोष' एक पड़ाव है, जहां कुछ समय रुककर हमें फिर आगे बढ़ जाना है। यदि किसी व्यक्ति के दिमाग में वर्तमान स्थिति से ऊपर उठने की कोशिश का विचार ही न उठे और वह दो रोटियों को ही अपना भाग्य मान ले, तो उसके जीवन को उत्कर्ष पर कैसे पहुंचाया जा सकता है? उसका ऐसा विचार तो एक दिन उसे दीनता–हीनता की स्थिति में पहुंचा देगा और फिर उसकी जिंदगी को उत्साहहीन बनाकर खोखला कर देगा। उत्कर्ष पर तो वही पहुंचता है, जिसे वर्तमान स्थिति से क्षोभ होता है और अधिक पाने की उत्कृष्ट अभिलाषा।

यदि देखा जाए तो वर्तमान उपलब्धियों में संतुष्ट रहना आध्यात्मिक गुण नहीं है। ईश्वर ने अपनी सृष्टि में भी इस गुण या नीति को लागू नहीं किया है, वरना संसार हजारों–लाखों वर्ष पहले जैसा था, आज भी वैसा ही बना रह जाता। उसमें निरंतर विकास एवं विलक्षण प्रयोग दिखाई नहीं देता। तभी तो ईश्वर ने सृष्टि से पहले 'एक से अनेक' हो जाने की इच्छा प्रकट की थी। **अत: आप भी अपने वर्तमान संतोष को सफलता का अंतिम सोपान न मानकर आने वाले कल को बेहतर बनाने में लग जाएं।** सकारात्मक दृष्टि से 'संतोष' का अर्थ यही है, जिसके बल पर महान व्यक्ति अपने कार्यों में सफल हुए हैं।

**याद रखें, संकट के बीच विजय हासिल करने में ही संतोष का अनुभव है।**

# 11. धैर्य-सहनशीलता :

धैर्य (Patience) एक बड़ा वरदान है। जो धैर्यवान है, वह सफलता की चोटी पर पहुंचने का अधिकारी है। अधीरता व्यक्ति को सदा पीछे धकेलती है। धीरज रखने वाले व्यक्ति ही सहनशील कहलाते हैं जो सुख और शांति को प्राप्त होते हैं। कुछ उदाहरण यहां प्रस्तुत हैं –

(1) *कुरु प्रदेश की रानी ने अपने सेवकों को आज्ञा दी कि उसके प्रदेश में बुद्ध के आगमन पर वे उनका अनादर करें। बुद्ध के आने पर लोगों ने उन्हें 'मूर्ख' आदि शब्दों से संबोधित करना शुरू किया, पर बुद्ध शांत ही रहे। उनके शिष्य आनंद से न रहा गया और वह बोला – 'भंते! हमें यहां से चले जाना चाहिए।' बुद्ध ने पूछा – 'कहां जाना चाहते हो?' आनंद ने उत्तर दिया – 'किसी दूसरे नगर में जहां हमें कोई अपशब्द न कहे।' बुद्ध ने कहा – 'वहां भी कोई दुर्व्यवहार करे तो?' 'किसी अन्य स्थान को चले जाएंगे' – शिष्य ने कहा।*

*बुद्ध ने कहा – 'नहीं... जहां दुर्व्यवहार हो, उस स्थान को तब तक नहीं छोड़ना चाहिए, जब तक वहां शांति स्थापित न हो जाए। जिस प्रकार हाथी चारों ओर के तीरों को सहता रहता है, हमें दुष्ट पुरुषों के अपशब्दों को सहन करते रहना चाहिए। लोग तो वश में किए हुए खच्चरों, घोड़ों तथा जंगली हाथियों को उत्तम मानते हैं, किन्तु सबसे उत्तम तो वह है, जो स्वयं को वश में रखे और कभी उत्तेजित न हो।'*

**इस उदाहरण से स्पष्ट होता है कि महान कार्य करने वाले व्यक्ति अपने मन को वश में कर विपरीत स्थिति में धैर्य रखकर उन परिस्थितियों को अपने अनुकूल बना लेते हैं।**

(2) ***विक्टर ह्यूगो ने सहनशीलता को सर्वोत्तम धन माना है।*** *गंगा नदी के किनारे एक युवा संन्यासी साधना कर रहा था। कुछ ही दिनों में वहां एक व्यक्ति ने आना शुरू कर दिया और संन्यासी को रोज कटु वचन सुनाने लगा। यह उसका नित्य नियम बन गया। न तो संन्यासी ने साधना छोड़ी और न ही उस व्यक्ति ने अपनी आदत। संन्यासी के कुछ भक्त भी बन गये जो अक्सर उन्हें कुछ फल भेंट कर जाते थे। संन्यासी वह फल सबसे पहले उस व्यक्ति को भेंट*

*करते और उसके बाद ही स्वंय ग्रहण करते। उनके भक्त उनके विचित्र व्यवहार से बहुत हैरान होते, गुस्सा भी होते, परन्तु संन्यासी के धैर्य के कारण वे विवश थे।*

*एक दिन गंगा स्नान करके लौट रहे संन्यासी के सामने वह कटु वचन बोलने वाला व्यक्ति हाथ जोड़कर खड़ा हो गया और अपने इस व्यवहार पर क्षमा मांगने लगा। संन्यासी ने अपना हाथ कृपा पूर्वक उसके माथे के ऊपर रखा और कहा कि तुमने कुछ भी बुरा नहीं किया। सब कुछ भूल जाओ। मेरे मन में कटुता नहीं है। उस व्यक्ति ने बताया कि वह ऐसा सब संन्यासी के गुरु के आदेश से कर रहा था, जो अपने शिष्य के धैर्य की परीक्षा ले रहे थे। संन्यासी की आंखें भर आईं कि उनके गुरू को उसकी कितनी चिंता थी।*

धैर्य के संबंध में कुछ विद्वानों के विचार देखिए –

- **'He that can have patience, can have what he will.'**

**(जो धैर्य धारण करता है, उसे इच्छित प्रत्येक वस्तु प्राप्त हो सकती है)**

**- Benjamin Franklin.**

- **'Patience is the support of weakness, impatience is the ruin of strength.'**

**- C.C. Colton.**

- **'Rome was not built in a day.'**

**- A. Proverb**

- **'A man without patience is a lamp without oil.'**

**- Andres Segovia**

- **'Patience and perseverance overcome mountains.'**

**- M.K. Gandhi (Mahatma)**

- **धैर्य पुरुषों का आभूषण है।**

**– हितोपदेश**

**संक्षेप में, धैर्य कमजोर के लिए बल है, काम के लिए उल्लास है और धैर्य प्रतिभा का आवश्यक अंग है।**

# 12. वाणी में संयम व मधुरता :

व्यक्ति को जीवन में यश–अपयश, सफलता–असफलता, सब कुछ वाणी से मिलते हैं। मधुर वाणी से सुफल मिलते हैं और कर्कश वाणी से कुफल ही प्राप्त होते हैं। **गुरु नानकदेव** ने कहा है –

> ***'शब्द के संवाद से शिव, ब्रह्मा और इन्द्र की शक्ति प्राप्त हो सकती है। व्यक्ति का पिछला जीवन चाहे जैसा भी रहा हो, शब्द संवाद द्वारा वह सम्मान प्राप्त कर सकता है।'***

उक्त सूक्ति का अर्थ यह है कि शब्द–संवाद अर्थात् शब्दों को मिलाकर जो भावनाएं व्यक्ति व्यक्त करता है, वे यदि अच्छी हों तो उससे ईश्वर की शक्ति भी प्राप्त की जा सकती है। पीछे का जीवन भूलकर यदि आज आपके पास अच्छा शब्द–भंडार है तो आप सम्मान प्राप्त कर सकते हैं।

'वाणी' विषय के व्यावहारिक पक्ष में हम यहां दो उदाहरण लेते हैं –

(1) *एक गुरु अपने शिष्यों के लिए औधषि खोजने जंगल में गए। एक शिकारी शिकार के लिए वहां गया और एक सैनिक भी जंगल में रास्ता भटक गया। तीनों को प्यास लगी। दूर कहीं झोंपड़ी दिखाई दी, जिसमें एक अंधा भिक्षु बैठा हुआ था। सबसे पहले शिकारी वहां पहुंचा और बोला, 'ए अंधे, मुझे पानी पिला दे, वरना तीर से तेरा जलपात्र फोड़ दूंगा।' अंधा बोला, 'चल भाग यहां से, शिकारी कहीं का, नहीं पिलाना पानी।' उसी के पीछे सैनिक आया और बोला, 'अंधे, पानी पिलाकर मेरी प्यास बुझा। चाहे तो धन और वस्त्र ले ले।' अंधे व्यक्ति ने चिढ़कर कहा, 'राजा का सैनिक है, सो मुझे प्रलोभन दिखाता है, जा नहीं मिलेगा पानी।'*

*तब तक गुरुजी भी वहां पहुंच गए थे। उन्होंने कहा, 'सूरदासजी, थोड़ा–सा पानी यदि दे देंगे तो आपकी बड़ी कृपा होगी। प्यास से प्राण संकट में आ गए हैं।' अंधा उठा और हाथ जोड़कर बोला – 'गुरुदेव, मेरा सौभाग्य है कि आप मेरी कुटिया में पधारे। लीजिए, जल ग्रहण कीजिए।' पानी पीकर गुरु ने कहा– 'आप देख नहीं सकते, फिर यह कैसे जान गए कि पहले आया व्यक्ति शिकारी और दूसरा व्यक्ति सैनिक तथा तीसरा मैं*

*गुरू हूं?' अंधा बोला, 'गुरुजी, बोलचाल से ही इंसान की पहचान हो जाती है।' गुरु ने उससे विनती की कि 'आप इन दोनों को भी पानी पिला दीजिए। आपकी कुटिया का पवित्र जल पीकर इनके मन की आंखें खुल जाएंगी।'*

अब दूसरा उदाहरण रामायण–काल का है –

(2) *सीता–स्वयंवर में शिवजी का धनुष श्रीराम के हाथों टूट चुका था। तभी परशुराम का आगमन हुआ। उन्होंने पूरी सभा के सामने प्रश्न रखा कि किसने धनुष तोड़ा? लक्ष्मण और परशुराम का संवाद चलता है,लेकिन रामजी चुपचाप हैं। परशुराम लक्ष्मण को,* ***'रे नृप बालक काल वस*** *तूने ऐसा किया है', कह देते हैं। तब श्रीराम खड़े होकर कहते हैं –* ***'नाथ संमुधनु भंजनिहारा। होइएं कोऊ एक दास तुम्हारा।'*** *अपने आपको क्रुद्ध परशुराम का दास कहना श्रीराम का शालीन उत्तर है। वे इस तरह एक साथ ही शौर्य और शील का प्रदर्शन करते हैं, जिस पर परशुराम सोचने लगे 'यह महापुरुष ही हो सकते हैं। शिवजी का धनुष तोड़ना अति विरल कार्य है। संभव है, ये अवतारी पुरुष हों।' वे परीक्षा लेने के लिए एक धनुष राम की ओर बढ़ाते हैं कि वह प्रत्यंचा चढ़ा दें, लेकिन यह क्या हुआ? धनुष अभी हाथ से छूटा ही नहीं, किस आकर्षण शक्ति से यह खींच लिया गया है। श्रीराम की शालीनतापूर्ण वाणी और उनके वीरतापूर्ण व्यवहार से क्रोधी परशुराम का हृदय परिवर्तित होता है। वे श्रीराम के चरणों में साष्टांग प्रणाम करते हैं और अपने सदगुणों के विकास के लिए तप करने चले जाते हैं।*

इन दोनों उदाहरणों से ये बातें स्पष्ट हो जाती हैं –

* मधुर वाणी में आकर्षण शक्ति है, यह श्रोता के हृदय को शीतलता प्रदान करती है।
* मधुर वाणी के बोलने में विनम्र व्यवहार का प्रदर्शन होता है जो श्रोता को प्रभावित करता है।
* शब्द–संवाद में वह जादू है जो दूसरे का जीवन बदल देता है, जैसा कि परशुराम को अपने अंदर सदगुणों को विकसित करने की प्रेरणा मिली। इसी तरह पत्नी की एक बोली ने तुलसीदास को रामबोला से महाकवि तुलसीदास बना दिया था। पत्नी ने सिर्फ यही

कहा था – 'जितनी प्रीत तुम मुझसे करते हो, उतनी राम से करो तो जीवन सफल हो जाए।'

- ✻ कर्कश वाणी वक्ता और श्रोता के बीच दूरी स्थापित कर बने हुए कार्य को बिगाड़ देती है, जैसा कि उपरोक्त पहले उदाहरण में शिकारी और सैनिक को अपने शब्दों पर मुंह की खानी पड़ी।
- ✻ सुवाणी में चयनित शब्दों का प्रयोग होता है, अर्थात् संयम और संक्षेप में होते हैं।

अतः अपनी वाणी को प्रभावशाली बनाने के लिए आप भी निम्न बातों पर ध्यान दें –

- **तोल-मोल कर बोलें**

बोलने से पहले यह विचार करें कि –

- ✻ क्या बोलना है?
- ✻ किस विषय पर बोलना है?
- ✻ क्यों बोलना है?
- ✻ जो कुछ आप कहने जा रहे हैं, वह बोलने योग्य है?
- ✻ इसका कैसा प्रभाव होगा?

- ऐसे शब्दों का चयन करें जो आपकी वाणी को मधुर बनाएं, जैसा कि पहले उदाहरण में आप गुरुजी द्वारा शब्दों का प्रयोग देख चुके हैं।

**कबीरदास जी** के शब्दों में –

***ऐसी वाणी बोलिए, मन का आपा खोय।***
***औरों को शीतल करे, आपहू शीतल होय।***
***(अर्थात् मन के अहंकार को हटाकर ऐसा बोलें, जो दूसरों को भी सुख दे और जिससे आपके हृदय को भी शीतलता प्राप्त हो)***

- कम से कम शब्दों का प्रयोग करें। शब्द ऐसे हों जो आपके उद्देश्य की पूर्ति करने योग्य हैं। 'संक्षेप' की बात वाणी तथा पत्र दोनों के लिए है। **शेक्सपीयर** ने कहा है –

***'Men of few words are the best men.'***

**'संक्षेप'** के संबंध में एक उदाहरण देखें –

- ***साइरस फील्ड्स*** *अपने मुलाकातियों से हमेशा कहा करते थे, 'समय मूल्यवान है, अतः जो कुछ कहना है, संक्षेप में कहिए।' एक बार जब वह अटलांटिक महासागर में केबिल डालने में लगे हुए थे, तब उन्हें एक महत्त्वपूर्ण पत्र इंग्लैंड को लिखकर भेजने का अवसर मिला। उनको मालूम था कि उनका पत्र महारानी और प्रधानमंत्री दोनों पढ़ेंगे। उन्होंने अपने विचार लिखने शुरू किए, इसमें कई कागज भर गए। उनको बीस बार पढ़ा और हर बार कुछ न कुछ गैर–जरूरी शब्द वे काटते गए। आखिर ये सारी बातें एक कागज के टुकड़े में आ गईं। उन्होंने पत्र ठीक करके भेज दिया और यथासमय उसका संतोषजनक उत्तर भी आ गया।* ***शेख सादी*** *ने कहा है –* ***'यदि तुम तीव्रता चाहते हो, तो संक्षेप को ग्रहण करो।'***

**'शब्द'** के बारे में कुछ अन्य विद्वानों के विचार भी यहां देखें –

- **'Words are what hold society together.'**

  **- Stuart Chase**

- **'Words are the powerful drug used by mankind.'**

  **- Rudyard Kipling**

- **'Sticks and stones may break my bones, but words can never harm me.'**

  **- Old English Rhyme**

- **'Words fitly spoken is like apples of gold in pictures of silver.'**

  **- A proverb**

- **'हंसी–मजाक के दौरान भी कड़े शब्द लोगों के दिल में चुभ जाते हैं। इसलिए वाणी में संयम आवश्यक है।'**

  **– तिरुवल्लुवर**

- **'एक शब्द का आघात तलवार के आघात की अपेक्षा अधिक गहरी मार मारता है।'**

  **- Robert Burton**

- वार्तालाप के समय आप अपने व्यक्तित्व में इन गुणों का समावेश करें –

* समयानुसार बोलने की समझ।
* परिस्थिति के अनुसार बोलना।
* व्यर्थ बहस में न पड़ना।
* कम बोलना, पर नपा–तुला।
* वाणी में आत्मविश्वास की झलक हो।

## याद रखें ...

वाणी ही अमृत है और वाणी ही विषय है। बंदूक से निकली गोली भी इतना गहरा घाव नहीं करती जितना कि मुंह से निकली बोली। मनुष्य की तो बात रहने दें, जानवरों पर भी वाणी का प्रभाव पड़ता है।

❑ ***सुकरात*** *अपने शिष्यों को सलाह देते थे कि वे तभी बोलें जब बहुत जरूरी हो। शिष्यों ने पूछा कि हमें कैसे पता चले कि कब बोलना उचित है? सुकरात ने जवाब दिया – 'मुंह खोलने से पहले स्वयं से तीन प्रश्न करो और जब प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 'हां' मिले, तब ही बोलो।* ***पहला प्रश्न*** *अपने आप से यह पूछना चाहिए कि* ***क्या यह सच है?*** *यदि हम अपने कथन की सचाई के बारे में निश्चित नहीं हैं तो हमें यह शब्द भी नहीं बोलना चाहिए। यदि हम लापरवाही से कुछ बोलते हैं तो झूठ के संचारक बनते हैं।* ***दूसरा प्रश्न*** *करना चाहिए कि* ***क्या यह सुखद है?*** *दूसरों को चोट पहुंचाने के लिए लोग बैठे–बिठाए टिप्पणियां करने के अलावा व्यर्थ के कथन कह देते हैं। बेहतर यह है कि ऐसे दु:खदायी शब्द न बोले जाएं।* ***तीसरा प्रश्न*** *यह पूछना चाहिए कि* ***क्या यह उपयोगी है?*** *हमारे कथन से सुनने वाले का भला होने वाला है क्या? हमारे शब्दों से क्या किसी को सुख मिलेगा, हम जो कहने जा रहे हैं, उससे क्या किसी को मदद मिलेगी, उसका भला होगा? यदि हां तो हमें बोलना चाहिए।*

**ईसा मसीह ने कहा है कि 'एक दिन आएगा जब तुम्हें अपने प्रत्येक व्यर्थ बोले गए शब्द का हिसाब देना होगा, केवल झूठे और कड़े शब्द के लिए ही नहीं।'**

**स्पष्ट है, अकारण बोलने से जीवन की ऊर्जा नष्ट होती है। यही कारण है कि महान सफल व्यक्ति कभी-कभी मौन-व्रत धारण कर अपनी वाणी में संयम रखते थे और कड़वे और व्यर्थ बोलने से बचते थे।**

## 13. समय की पहचान :

महान व्यक्तियों के विशेष गुणों में एक यह गुण भी है – **समय की पहचान**, यानि समय की समझ, समय की परख। उन्होंने समय को पहचानकर उसी के अनुरूप कार्य किए। उदाहरण के लिए विप्रो के चैयरमेन अजीम प्रेमजी और इन्फोसिस के एन.आर. नारायणमूर्ति समय को पहचानकर कम्प्यूटर उद्योग में लग गए और उन्होंने विश्व में अपनी पहचान बहुत कम अवधि में बना ली, साथ में अरबों रुपए भी कमाए।

**समय क्या है? मनुष्य ने समय को कब पकड़ा?** ... नहीं मालूम, क्योंकि इतिहास में इसका सही–सही उल्लेख नहीं मिलता। हां, इस बात का उल्लेख जरूर मिलता है कि मनुष्य ने समय को अवसर के रूप में देखा। **मूर्तिकार लिसिपस** ने 'समय' की मूर्ति का निर्माण किया, जो विश्व प्रसिद्ध सिकंदर का समकालीन था। वह पत्थर की मूर्ति आज नहीं मिलती, किन्तु यूनानी कवि **कैलिस्ट्राटस** ने उसका चित्र आंखों से देखा था और उस पर कविता लिखी थी। उस चित्र का विवरण–सार इस प्रकार है –

'चित्र में एक लड़का है। उसका चेहरा आगे के बालों से ढका हुआ है, उसके पैरों में पंख लगे हैं, वह पैरों की उंगलियों के बल एक शिला पर खड़ा है, मानो उड़ने को तैयार है। उसके सिर के पीछे का हिस्सा गंजा है। उस लड़के के हाथ में एक उस्तरा भी है।'

इस चित्र पर ये प्रश्न उठते हैं –

'यह लड़का कौन है?'

'यह समय है, सबको अपने वश में करने वाला।'

'इसका मुंह क्यों ढका हुआ है?'

'क्योंकि जब वह मनुष्यों के सामने आता है, तब वे इसे पहचान नहीं पाते।'

'इसके पैरों में पंख क्यों लगे हुए हैं?'

'क्योंकि यह हवा की गति से उड़ता है और इसके एक बार चले जाने के बाद फिर इसे कोई पा नहीं सकता।'

'इसके हाथ में उस्तरा किसलिए है?'

'यह लोगों को बतलाने के लिए कि समय किसी भी धार से ज्यादा तेज है।'

एक योरोपियन लेखक ने इस चित्र का भावार्थ इस प्रकार लिखा है कि 'अवसर के सिर के सामने के भाग में बाल हैं, जिन्हें यदि तुम पकड़ लो तो पकड़े रह सकते हो, परन्तु यदि तुम सामने के बाल न पकड़ सके तो स्वयं देवता भी उसे पीछे से नहीं पकड़ सकेंगे, क्योंकि वह गंजा है।'

अभिप्राय यह है कि **प्रत्येक समय एक अवसर है।** इस चित्र की तरह समय को भी आगे से ही रोका जा सकता है। समय के निकल जाने के बाद किसी ने यदि अवसर तलाशना चाहा, तो उसे मुंह की ही खानी पड़ेगी। अतः जीवन की सार्थकता इसी में है कि हम समय रहते प्रत्येक क्षण का सदुपयोग करें, अर्थात् हम अवसरों की प्रतीक्षा न करें, खुद आगे बढ़ें और समय का फायदा उठाएं।

- *सिकंदर ने जब एक शहर को जीत लिया, तब किसी ने उससे पूछा, 'यदि अवसर मिला तो क्या आप दूसरा शहर भी जीतेंगे?' सिकंदर ने जवाब दिया, 'अवसर! यह क्या होता है?' 'हर समय अवसर है, मैं इसे स्वयं बनाता हूं।'*
- *आल्प्स (Alps) पर्वतमाला की सेंट बर्नार्ड की घाटी का सर्वे करके लौटे हुए इंजीनियरों से नेपोलियन ने पूछा, 'क्या रास्ता पार करना संभव है?' इंजीनियरों ने संकोच के साथ उत्तर दिया, 'शायद अभी नहीं।' यह सुनते ही नेपोलियन ने तुरंत आदेश दिया, 'सिपाहियो!*

*आगे बढ़ो।' वह अपनी सेना और अस्त्र–शस्त्र के साथ उस अलंघित घाटी को पार कर गया और उसने दुनिया को आश्चर्य में डाल दिया। इस नाटे कद के नवयुवक में यह खूबी थी कि आपत्तियों में भी उसने समय का साथ नहीं छोड़ा। उसे एक के बाद दूसरे, तीसरे नए अवसर अपने–आप मिलते गए और वह मालिक बनता गया।*

इसीलिए **R.W. Emerson** ने कहा है –

***'No great man ever complains of want of opportunity.'***

***(कोई महापुरुष अवसर की कमी की शिकायत नहीं करता)***

## ✻ प्रत्येक क्षण अवसर है :

जीवन का प्रत्येक क्षण कीमती है, जो एक अवसर है। स्कूल / कॉलेज की प्रत्येक पढ़ाई और परीक्षा एक अवसर है। मुसीबत का एक क्षण भी अवसर है। यदि आप सच्चे दिल से परिश्रमी, साहसी और लगनशील हैं, तो अपना कोई भी क्षण बेकार मत जाने दें। जिस काम को आप सोच सकते हैं, उसे फौरन शुरू कर दें। ऐसा करने से अपना रास्ता आप स्वयं ढूंढ लेंगे और कामयाबी हासिल करेंगे।

***बनयन*** *ने बेडफोर्ड जेल में रहकर समय का सदुपयोग किया था – उसने महान काव्य की रचना की। आप पूछेंगे कि जेल में रह कर उसके पास कागज कहां से आए? उत्तर है– उसे रोज कागज से ढका हुआ दूध का गिलास मिलता था, उन्हीं कागजों को एकत्र कर वह उन पर अपनी काव्य रचना करता था।*

इसी प्रकार एक और उदाहरण देखिए –

- *एक दिन इंगलैंड के लेखक* ***हाथार्न*** *और कवि* ***लोंगफैलो*** *साथ–साथ भोजन कर रहे थे। उनके एक अन्य दोस्त* ***जेम्स फील्ड*** *भी वहां उपस्थित थे। उन्होंने कहा – 'देखो, मैं कितने दिनों से* ***हा थार्न*** *से एक दंतकथा के ऊपर कहानी लिखने के लिए कह रहा हूं।*

*उसका कथानक यह है – आर्केडियन लोगों की भाग–दौड़ मैं एक लड़की अपने प्रेमी से बिछुड़ गई और उसने अपनी सारी जिंदगी अपने प्रेमी को ढूंढने में लगा दी। अंत में उसे एक अस्पताल में मृत्यु–शैया पर पड़े पाया।'*

*कथानक सुनकर **लोंगफैलो** ने **हॉथार्न** से कहा, 'अगर तुम इस कहानी को लिखने का विचार नहीं रखते तो क्या तुम मुझे इस पर कविता बनाने की आज्ञा देते हो?' हॉथार्न ने मंजूरी दे दी। लोंगफैलो ने इस अवसर का लाभ उठाकर अंग्रेजी साहित्य को 'इवेजेलिन' नामक सुंदर काव्य प्रदान किया।*

तात्पर्य यह है कि अवसरों की कमी नहीं है। जरूरत है उन्हें खोजने की। जब आप अपनी खोजपूर्ण दृष्टि से अपने आसपास देखेंगे और अपनी बुद्धि से सोचेंगे, तो कुछ करने का अवसर आपको अपने इर्द–गिर्द ही दिखाई दे जाएगा। आपको कहीं भटकने की जरूरत नहीं पड़ेगी। आज तक जितने भी आविष्कार हुए हैं, वे सब खोजपूर्ण दृष्टि का ही परिणाम है। पेड़ से सेव को नीचे गिरते देखकर **न्यूटन** ने आकर्षण–शक्ति का सिद्धांत (Law of Gravitation) विश्व को दिया। इसी प्रकार जब बालक **गैलीलियो** ने पाजाई नगर के गिरजाघर मैं ऊंचाई से लटके एक दीपक को हवा के झोंकों से झूलते देखा, तो उसने झूलने की गति से 'पेंडुलम' घड़ी को जन्म दे दिया था।

अतः प्रत्येक क्षण को अवसर बनाने के लिए जरूरी है कि –

- आप दूरदर्शी बनकर सदैव चैतन्य वस्था में रहें।
- अवसर (यानी समय) को पहचानने की क्षमता और उसे पकड़ने की योग्यता रखें।

## याद रखें ...

- आंखें खोलकर देखने वाले को हर जगह अवसर मिलेंगे।
- कान रखने वाले के पास किसी असहाय व्यक्ति की आवाज पहुंचे बिना नहीं रहेगी।

- काम करने वालों के लिए महान कार्य करने के अवसर की कमी नहीं होगी।

अंत में आप इस छोटी–सी कविता से भी प्रेरणा ले सकते हैं –

*When moment is mine,*
*it makes my future;*
*I never look back*
*in the mind of nature,*
*A think of moment*
*is beauty of glory,*
*I'm all the time*
*in flowers' valley.*
***- Radharaman Agarwal***

## ✻ समय की पाबंदी :

किसी **अज्ञात** ने कहा है –

***'Punctuality is a sign of great men.'***

❑ *पंडित श्यामसुंदर द्विवेदी गांधीजी से मिलना चाहते थे। इसके लिए उन्हें केवल चार मिनट का समय मिला। जब वे निर्धारित समय पर गांधीजी से मिलने उनके साबरमती आश्रम में पहुंचे तो तीन मिनट लेट थे। गांधीजी ने उन्हें देखा और मुस्कराकर बोले, '*पंडितजी, आप आ गए, कुशल तो हैं।' गांधीजी ने घड़ी पर नजर डाली, फिर लिखने में लग गए।

*द्विवेदी जी चुपचाप एक ओर बैठ गए। गांधीजी ने लिखना समाप्त किया, फिर बैठे हुए कुछ लोगों से बातें कीं और उठ गए। उन्होंने द्विवेदी जी को बुलाया और कहा, 'पंडितजी, क्षमा करें। जब आप आए थे, तब नियत समय चार मिनट में से केवल एक मिनट बचा था और उस एक मिनट में केवल कुशलक्षेम ही पूछी जा सकती थी। आशा है, भविष्य में आप समय के पाबंद होने का ध्यान रखेंगे।'*

**Lord Nelson** ने कहा है –

> ***'I have always been a quarter of an hour before my time, and it has made a man of me.'***
>
> ***(अपने काम पर मैं सदेव से चौथाई घंटा पहले पहुंचा हूं और मेरी इस आदत ने ही मुझे एक मनुष्य बना दिया है।)***

**समय पहचानने का अर्थ है समय का पाबंद होना।** यदि हम सब कार्य समय पर करेंगे तो प्रश्न ही नहीं कि हमें किसी प्रकार की कठिनाई उठानी पड़े।

दरअसल समय और काम दो समानान्तर रेखाओं के समान हैं। यदि काम समय की रेखा से दस मिनट पीछे है, तो समय की रेखा काम की रेखा से छोटी हो जाएगी और वे अब समानान्तर रेखाएं नहीं रहेंगी। इसका परिणाम यह होगा कि समय आगे बढ़ता जाएगा और आप काम में पीछे रह जाएंगे। ऐसी स्थिति में आपके पास ये विकल्प होंगे –

- या तो आप पहले वाले कार्य को अधूरा छोड़ें और अगले नियत कार्य को (जिसका समय आ चुका है) शुरू करें, अथवा
- नए काम को छोड़ें और उसके संभावित लाभ से वंचित रहें।

इसका अर्थ यह हुआ कि समय नष्ट कर देने से आप अपने कार्य में असफल रहे हैं। जिस तरह पाणिग्रहण संस्कार अमूमन नियत समय की अवधि में कराए जाते हैं, उसी तरह आप अपने हर कार्य नियत समय पर ही करें। इसी में आपके महान जीवन का निर्माण है। **कार्लाइल** ने कहा है–

> ***'धीरे-धीरे के रास्ते पर चलकर मनुष्य 'कभी नहीं' की मंजिल पर पहुंचता है।'***

## ✳ फुरसत का समय मूल्यवान है :

यदि आप अपने जीवन से प्रेम करते हैं, तो बेकार कभी मत बैठिए, भले ही फुरसत में हों, क्योंकि जीवन समय से बनता है और वह भी हर क्षण से–

**क्षण-क्षण से बनता है जीवन,**
**जैसे जल-बूंदी से सागर।**
**इस जीवन का कोई छोर नहीं,**
**सो बहा चले जैसे सागर॥**

आपको याद होगा, कुछ वर्ष पूर्व जी.टी. वी चैनल पर **'एक मिनट'** नामक सीरियल आया था, जिसमें बताया गया था कि 'फुरसत' का एक मिनट भी कितना अधिक महत्त्वपूर्ण है और हम कैसे इसका उपयोग रचनात्मक ढंग से कर सकते हैं। न्यूनतम अवधि में आप अपने जीवन के अधूरे स्वप्न के बारे में सोच सकते हैं और उसे पूरा करने का संकल्प ले सकते हैं। बस जरूरत है कि हम अपने फुरसत के समय को अनदेखा न करें। **Dr. N. Howe** ने कहा है –

***'Leisure is the time for doing something useful.'***
***(फुरसत का समय कुछ उपयोगी कार्य करने का होता है)***

जो लोग दुनिया में आगे बढ़े हैं, उन्होंने फुरसत का समय कभी व्यर्थ नहीं जाने दिया। उन्होंने अच्छा साहित्य पढ़कर अपना बौद्धिक सुधार किया और अच्छे साहित्य का सृजन किया। **महात्मा गांधी** ने जेल में रहकर सूत की कताई के अलावा गीता का गहन अध्ययन कर उसकी हिन्दी में टीका की थी। **पंडित जवाहरलाल नेहरू** ने अपनी जेल–यात्रा के दौरान 'Discovery of India, Glimpses of World History' जैसी महान कृतियों की रचना की थी और अपनी बेटी प्रियदर्शनी (इंदिरा गांधी) को पत्राचार से उसका ज्ञान बढ़ाया था। **कवि बर्न्स** की कीर्ति को अमर करने वाला साहित्य उन्होंने खेतों पर काम करते हुए प्रतिदिन फुरसत के कुछ क्षण निकालकर ही लिखा था।

**याद रखें,** जो लोग कहते हैं, 'अरे यार! मेरी लाइफ इतनी बिजी है कि दम लेने की फुरसत नहीं मिलती', तो समझ लीजिए कि वे दंभी, अहंकारी हैं। संसार में आज तक ऐसा कोई नहीं हुआ है, जिसे 24 घंटे में से 24 क्षण भी फुरसत के न मिले हों। एक **कहावत** है – ***'The busiest men have the most leisure.' (अर्थात् व्यस्ततम व्यक्तियों के पास सर्वाधिक अवकाश होता है)*** मतलब यह है कि दृढ़ इच्छा–शक्ति होने पर समय का प्रबंधन कर कुछ फुरसत के क्षण एकत्र किए जा सकते हैं और फिर उनको किसी अच्छे उपयोग में खर्च किया जा सकता है। यहां कुछ उदाहरण देखिए –

- *जितनी देर में कहवा उबलता था, उतने समय का प्रतिदिन उपयोग करके **लोंगफैलो** ने 'इनफरलो' नामक ग्रंथ का अनुवाद कर डाला था।*

- ***ग्लेडस्टन*** *सदा अपनी जेब में एक पुस्तक रखते थे। जब भी उन्हें फुरसत का क्षण मिलता, वह किताब पढ़ते थे। उन्हें चिंता रहती थी कि कहीं कोई क्षण व्यर्थ न चला जाए।*
- ***जॉन मिल्टन*** *ने अपनी फेमस बुक 'Paradise Lost' अपने व्यस्त जीवन से बचने वाले क्षणों का उपयोग करके लिखी थी।*
- ***बालक माइकल फैराडे*** *पुस्तकों पर जिल्द बांधा करता था। अपने बचे हुए समय में वह उन्हीं किताबों को पढ़कर बाद में परीक्षण किया करता था। बड़े होकर उन्होंने एक बार कहा था –*

  *'मुझे समय की आवश्यकता है। क्या ही अच्छा होता यदि मैं सस्ते मूल्य पर अनेक महाशयों के बचत के घंटों... नहीं–नहीं, दिनों को खरीद सकता।'*

तब हम भी अपनी सामर्थ्य और योग्यतानुसार मूल्यवान फुरसत के समय को नष्ट होने से बचाने के लिए क्या नहीं कर सकते?

- प्रतिदिन एक घंटा काम सीखने से कोई भी अनजान व्यक्ति उस कार्य में दक्ष हो सकता है।
- प्रतिदिन एक घंटे का उपयोग करके मामूली आदमी बड़ा हो सकता है।
- एक घंटे में प्रतिदिन 20 पृष्ठ पढ़ने वाला एक वर्ष में कई हजार पृष्ठ पढ़कर अपने ज्ञान से समाज व देश का भला कर सकता है।
- प्रतिदिन एक घंटा किसी निर्धन व अशिक्षित व्यक्ति को पढ़ाकर आप उसे दो–तीन वर्ष में समाज का एक उपयोगी अंग बना सकते हैं और स्वयं के लिए पुण्य कमा सकते हैं।

जब एक घंटे में इतनी सामर्थ्य है, तो दो–चार–छः घंटे टी.वी. / क्रिकेट की कमेंट्री पर नष्ट कर देने वाले नवयुवक संसार में क्या नहीं कर सकते, बशर्ते कि वे व्यर्थ जाने वाले समय को बचाकर उसका सही उपयोग करें?

**M.D. Thovean** ने कहा है –

> ***'A broad margin of leisure is as beautiful in a man's life as in a book.***
>
> ***(मनुष्य के जीवन में फुरसत का पर्याप्त स्थान उतना ही सुंदर लगता है जितना किसी पुस्तक में चौड़ा हासिया।)***

# याद रखें ...

हर मनुष्य के जीवन में कुछ ऐसी घड़ियां आती हैं, जिन पर भाग्य का बनना या बिगड़ना निर्भर करता है। यदि जरा–सी देरी हो जाए या मन पीछे हट जाए तो सब कुछ नष्ट हो जाता है।

**सीजर** ने राजसभा में जाकर एक खबर पढ़ने में देरी की और अपने प्राणों से हाथ धोए। **कर्नल रायल** ताश खेल रहे थे। एक नौकर ने वाशिंगटन की सेना के रवाना होने का सूचना–पत्र लाकर उन्हें दिया। कर्नल ने उसे बिना पढ़े ही अपनी जेब में रख लिया और ताश खेलते रहे। खेल समाप्त होने पर उन्होंने अपनी सेना को तैयार किया, लेकिन अब मौका हाथ से निकल चुका था। वह कैद हो गए और मौत के घाट उतार दिए गए। **नेपोलियन** ठीक समय पर अधिक ध्यान देता था और इस कारण वह बड़ी–बड़ी सेनाओं को जीत लेता था, लेकिन दुर्भाग्यवश उसके पतन और वाटरलू की पराजय का कारण कुछ मिनटों की देरी ही बनी। क्योंकि **ग्रुशी** समय पर नहीं पहुंचा और नेपोलियन को उसकी प्रतीक्षा करनी पड़ी। बस, इसका नतीजा यह हुआ कि वह कैद कर लिया गया और सेंट हेलेना के टापू में कैदी के रूप में अपनी अंतिम घड़ियां गिनता रहा। इसीलिए यह कहावत मशहूर है कि आषाढ़ का चूका किसान और डाल का चूका बंदर कहीं का नहीं रहता।

- *किसी सार्वजनिक संस्था के दो सदस्य चर्चा के लिए गांधीजी के पास वर्धा पहुंचे। बातचीत में गांधीजी को लगा कि छोटे से काम के लिए दो व्यक्तियों का उनके पास आना उचित नहीं है। गांधीजी से रहा नहीं गया और उन्होंने दोनों से कह दिया 'आप दोनों को तीन दिन रहने की जरूरत नहीं है। कोई एक व्यक्ति वापस लौट जाए। दोनों आगंतुक एक–दूसरे की शकल देखते रह गए।*

  *गांधीजी ने उन्हें समझाते हुए कहा – 'समय का अपव्यय करना सर्वथा अनुचित है। जिस समय एक व्यक्ति यहां काम कर रहा होगा, दूसरा व्यक्ति वापस जाकर वहां और कोई काम कर सकता है।' समय के इस महत्त्व को जानने के बाद वे लोगों अपनी गलती समझ गए और उनमें से एक व्यक्ति फौरन वापस चला गया।*

**रॉबर्ट हीप** का कहना है – **'हमें ध्यान रखना चाहिए कि हम समय किस प्रकार बिताते हैं, क्योंकि हम अपने भाग्य के निर्माण में अपनी सहायता कर रहे हैं।'** यह बात समय–प्रबंधन (Time Management) की है, जिससे हमारा जीवन सुव्यवस्थित रहे। बड़े आदमियों के काम करने का यही ढंग रहा है कि वे अपने काम निर्धारित समय–सीमा (Time-limit) के अंदर पूरा करने में कभी चूक नहीं करते।

प्रतियोगी छात्रों को ध्यान में रखते हुए **'टाइम मैनेजमेंट संबंधी 10 जरूरी टिप्स'** आगे तालिका में दी गई है।

**सर वाल्टर रेले** से एक व्यक्ति ने पूछा, 'आप इतने से समय में इतना अधिक काम कैसे कर लेते हैं?' उनका उत्तर था – 'मुझे जो कुछ करना होता है, उसे मैं उसी समय समाप्त कर देता हूं।' किसी व्यस्त व्यक्ति के काम अधूरे नहीं रहते, क्योंकि वह नियत समय का काम कभी बाद के लिए नहीं टालते।

- ***डॉ. भीमराव अम्बेडकर*** *लन्दन में अपनी पढ़ाई कर रहे थे। वे शिक्षा के प्रति इतने समर्पित थे कि उन्हें जब भी समय मिलता वे पुस्तकों में डूब जाते थे। लन्दन में उनके सहपाठी आस्नाडेकर थे और वे दोनों एक कमरे में रहते थे। हर समय पढ़ाई–लिखाई में डूबे रहने वाले अम्बेडकर को देखकर आस्नाडेकर बहुत हैरान होते थे।*

  *एक दिन आधी रात को अचानक उनकी नींद टूट गई। उन्होंने देखा कि बत्ती जल रही है और भीमराव पढ़ाई में लगे हुए हैं। उन्होंने पूछा – 'आप और कितनी देर पढ़ेंगे? बहुत समय हो गया है, अब तो सो जाइए।' अम्बेडकर ने गंभीर स्वर में उत्तर दिया– 'आस्नाडेकर साहब, खाने के लिए पैसा और सोने के लिए समय मेरे पास है कहां? मुझे तो एक–एक क्षण का सदुपयोग करना है। मैं इसे नष्ट करने की स्थिति में हूं ही नहीं।' यह कहकर वे पढ़ाई में फिर से तल्लीन हो गए।*

***मैसन*** *ने कहा है –*

> ***'जिस प्रकार सोने (Gold) का प्रत्येक कण मूल्यवान होता है, उसी प्रकार समय का प्रतिक्षण भी मूल्यवान होता है। इसलिए समय का सदुपयोग समय को बचाने के समान है।'***

अतः आप अपने मूल्यवान समय को व्यर्थ होने से बचाएं और उस बचे हुए क्षण का सदुपयोग करें। इसी में आपके जीवन की महान सफलता है।

## टाइम मैनेजमेंट सम्बन्धी 10 जरूरी टिप्स

1. अपनी दैनिकचर्या को व्यवस्थित रखने के लिए एक Realistic Time Table बनाएं।

2. सवेरे जल्दी उठने की आदत डालें और यहीं से समय की पाबंदी करना शुरू करें।

   **इस संबंध में संसार के महान व्यक्तियों के बारे में जरा यहां देखें–**

   - रूस के सम्राट **पीटर महान** बहुत सवेरे ही उठते थे।
   - **नेपोलियन** ने अपनी महान विजयों की यात्रा प्रातःकाल में ही की थी।
   - अमेरिका के **वेबस्टर** सुबह के नाश्ते से पहले बीस से तीस तक पत्रों को उत्तर देते थे।
   - इंगलैंड के प्रसिद्ध लेखक **सर वाल्टर स्कॉट** सुबह पांच बजे उठते थे। नाश्ता करने से पहले ही उस दिन के काम का अधिकांश भाग समाप्त हो जाता था। वे मिलने वालों को सलाह देते– **'काम से पहले आराम की कोशिश मत करो।'**
   - **पं. जवाहरलाल नेहरू** रोज तड़के तीन बजे उठते थे और पत्रों के उत्तर लिखते थे।
   - **भारतीय शास्त्र** भी कहते हैं – 'सुबह ब्रह्म–मुहूर्त्त में उठने से जीवन को नित्य नई स्फूर्ति व उत्साह की ऊर्जा (Energy) मिलती है और आलस्य से छुटकारा मिलता है।

3. टाइम–टेबिल में यह निश्चित करें कि किस समय आपको क्या करना है? दो काम के समय के बीच कुछ मिनटों का अवकाश दें, जिससे कार्य शुरू करने में बाधा न पड़े।

4. शुरू–शुरू में टाइम–टेबिल के Follow up में आपको कठिनाई अवश्य होगी, लेकिन आप बंदिश में रहेंगे और आलस्य से छुटकारा पाएंगे।

5. जो लोग समय के पाबंद नहीं हैं, वे आपका मजाक उड़ाएंगे, लेकिन आप किसी की परवाह न कर अपने निश्चय पर अटल रहें।

6. **कार्यों का विभाजन करें और उसका समय–निर्धारण करें** –

- सुबह टहलना या व्यायाम करना अथवा Meditation करना।
- कुछ मिनट अपने मन को ईश्वर के ध्यान में लगाना।
- भोजन–सुबह का नाश्ता, लंच, शाम की चाय, संध्या का डिनर एवं अन्य और जो आपकी आदत में है।
- कॉलेज/ट्रेनिंग सेंटर में अध्ययन कार्य।
- होम वर्क का समय।
- एक घंटा खेल के लिए।
- 30–45 मिनट टी.वी. समाचार, महत्त्वपूर्ण सीरियल अथवा प्रोग्राम के लिए, जिससे आपका ज्ञान वर्द्धन हो।
- **अपनी प्रतियोगिता परीक्षा से संबंधित अध्ययन कार्य** – यह अति महत्त्वपूर्ण कार्य है। इसका एक अलग से **टाइम–टेबिल** तैयार करें। अपने विषयों को ध्यान में रखते हुए, अपनी **कमियों को दूर करने में विशेष रुचि लेते हुए** आदि।
- कुछ समय **सामाजिक क्षेत्र** के लिए, जैसे नाते–रिश्तेदार–मित्रों आदि के उत्सवों में जाना आदि।

7. **पर्याप्त निंदा लेने में चूक न करें** और अध्ययन–कार्य में भी कुछ मिनट आराम के भी बीच–बीच में, जिससे मस्तिष्क में थकावट न हो।

| |
|---|
| 8. यदि आप अध्ययन–कार्य के नियत समय में कठिनाई महसूस करते हैं, तो खेल, मनोरंजन, सामाजिक अथवा अन्य कोई कार्य जिसे आप कम महत्व या अनावश्यक समझते हैं अथवा जिनमें रुचि भी कम है, उनके समय में कटौती करें और अध्ययन–काल का समय बढ़ा लें। |
| 9. यदि कोई विशेष परिस्थिति वाला कार्य अचानक आपको करना है, उसे अवश्य करें, लेकिन अपने नियत अध्ययन–कार्य की पूर्ति करने के लिए टाइम का एडजस्टमेंट अवश्य कर लें, अपनी सुविधानुसार। |
| 10.अध्ययन–कार्य के लिए एक ऐसा पावरफुल **'एक्शन प्लान'** बनाएं जिससे **आपकी योग्यता व क्षमता का भरपूर इस्तेमाल हो** और आपको एक सफल प्रतियोगी बनाएं। |

## 14. आत्म-संयम (Self-Control) :

***'चारित्रिक सौंदर्य के दो आधार हैं - इच्छा–शक्ति और आत्म–संयम। इनके लिए दो बातें अनिवार्य हैं - गहरी अनुभूति और उन पर सुदृढ़ नियंत्रण।'***

**- F.B. Robertson**

कोई भी व्यक्ति स्वाभाविक रूप से इतना उत्तम नहीं होता कि उसे आत्मसंयम की जरूरत न पड़े।

- *कौत्स अपने गुरु महर्षि कण्व के आश्रम में तपस्या कर रहे थे। एक दिन गुरु और शिष्य दोनों ही जंगल में देर रात काम करते रहे। इसी बीच गुरु ने कौत्स से कहा, 'हे वत्स, तुम आश्रम जाओ।' रास्ते में कौत्स ने पीड़ा से कराहती एक सुंदरी को देखा, लेकिन वे अपनी राह चलते बने। पीछे से महर्षि कण्व भी उसी रास्ते से आए और उन्होंने भी उस स्त्री को वैसे ही कराहते देखा, तो उन्हें अपने शिष्य पर बड़ा क्रोध आया। वे स्वयं उस स्त्री को आश्रम ले गए और उसकी चिकित्सा व्यवस्था कर दी।*

*महर्षि कण्व ने अपने शिष्य कौत्स को बुलाकर कहा, 'तुमने मार्ग में इस स्त्री को कराहते हुए देखकर भी उठाया क्यों नहीं?' शिष्य ने नतमस्तक होकर कहा, 'गुरुजी, मुझे संदेह था कि कहीं मैं इस स्त्री के सौंदर्य से विचलित न हो जाऊं।' महर्षि ने गंभीर होकर कहा – 'वत्स, क्या इससे सौंदर्यके प्रति तुम्हें विरक्ति हो जाएगी? छिपा हुआ भाव कभी भी प्रकट हो सकता है। वासना का एकमात्र उपाय है – वैसे ही वातावरण में रहकर आत्मनियंत्रण का अभ्यास करना। जैसे सूखे में तैरना नहीं सीखा जा सकेगा, ठीक उसी प्रकार आत्मनियंत्रण का अभ्यास एकांत में नहीं हो सकता।'*

उपयुर्क्त उदाहरण से ये निष्कर्ष सामने आते हैं –

- हमारे अंदर यदि कोई दोष या कमी है, तो वह स्वयं देखभाल न करने के कारण है, जिससे हम दुःखी होते हैं। हम अवगुणों को गुण समझकर भ्रम में जीते रहते हैं और इच्छा करते हैं कि हम आसमान की बुलंदियों को छू लें, लेकिन विचारक **मैसिंगर** ने कहा है – ***'जो दूसरों पर शासन करना चाहता है, पहले उसे स्वयं पर शासन करना चाहिए।'***
- कहने मात्र से ही व्यक्ति आत्म–संयमी नहीं हो जाता। आत्म संयम के लिए उसे कठोर परिश्रम करना पड़ता है, अर्थात् निरंतर अभ्यास करना होता है और बीच में प्रतिकूलता का सामना करना पड़ता है। एक उदाहरण से इसे समझिए –

❑ *एक राजनैतिक दल के उम्मीदवार ने अपने अनुभवी साथी से राजनैतिक सफलता का सूत्र पूछा। साथी ने उसे एक व्यक्ति के पास भेज दिया। उस अनुभवी व्यक्ति ने राजनैतिक सफलता का सूत्र बताने के लिए उसके सामने कुछ शर्तें रखीं, जिन्हें उम्मीदवार ने कुबूल कर लिया। उनमें एक शर्त यह थी कि पाठ सीखते समय जब भी वह नियम का उल्लंघन करेगा तो उसे 500 रुपए का जुर्माना अदा करना होगा।*

*तब अनुभवी व्यक्ति ने कहा – 'पाठ का पहला सबक यह है कि तुम्हारे विषय में कोई कैसे भी वचन कहे तुम्हें क्रोध नहीं करना है।'*

*'वाह! यह तो बड़ा सरल है। मैं ध्यान ही नहीं दूंगा। मैं संयम बरतूंगा और उस निंदा की उपेक्षा करूंगा।'*

*'हां, यही ठीक रहेगा, हालांकि मैं जानता हूं कि तुम एक नम्बर के घटिया और सिद्धांतहीन इंसान हो' – अनुभवी व्यक्ति ने कहा।*

*'ये क्या बकवास करने लगे आप?'*

*वह नया* उम्मीदवार उखड़ गया और बोला, 'मुझे पाठ पढ़ा रहे हैं या....' यह कहकर उसने 500 रुपए व्यक्ति के हवाले किए।

*इस प्रकार उस व्यक्ति ने उसे बातों ही बातों में बहुत बुरा–भला कहा, यहां तक कि उसके परिवार को भी नहीं बख्शा। हर बार वह उम्मीदवार क्रोध में आता और दण्ड भरता। यह सब होने के बाद अनुभवी व्यक्ति ने समझाते हुए उससे कहा – 'ध्यान दो और याद रखो कि जितनी बार तुम रोष मनाओगे या कुवचन उगलोगे, तुम्हें उतने ही नोटों की हानि उठानी पड़ेगी। इसलिए तुम आत्म–संयमी बनो।'*

- आत्म–संयम के धनी व्यक्ति के व्यक्तित्व में आकर्षण होता है, लोग उसकी ओर खिंचे चले आते हैं और उसके लिए प्रतीक्षा में खड़े रहते हैं। आत्म संयमी के अंदर इतनी शक्ति होती है कि वह सरलता से दूसरे का हृदय–परिवर्तन कर देता है। ऐसा एक उदाहरण यहां देखिए –

❑ *गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर शांति निकेतन के अपने एकान्त कमरे में कविता लिखने में निमग्न थे। तभी उनके कानों में आवाज आई, 'रुको, आज मैं तुम्हें खत्म करने के लिए आया हूं।' उन्होंने अपनी दृष्टि ऊपर उठाई और देखा कि एक व्यक्ति चाकू लिए उन पर वार करने के लिए सामने खड़ा है। वे उस व्यक्ति से बोले, 'तुम मुझे मारना चाहते हो? ठीक है, मार लेना, लेकिन एक बहुत ही सुंदर भाव इस समय मेरे मन में आया है, सो कविता पूरी कर लेने दो।' यह कहकर वे तन्मयता के साथ कविता लिखने में डूब गए और उन्हें याद ही नहीं रहा कि उनका हत्यारा इतने निकट है।*

*उधर हत्यारे ने सोचा, 'यह कैसा आदमी है? मैं चाकू लिए खड़ा हूं और उस पर कोई असर नहीं है।' गुरुदेव की कविता जब समाप्त हुई, तब उन्होंने दरवाजे की ओर दृष्टि डाली, मानो कह रहे*

*हों – 'अब मैं खुशी से मर सकता हूं।' लेकिन यह क्या? हत्यारे ने चाकू बाहर फैंक दिया और उनके चरणों में बैठकर रोने लगा। इसे कहते हैं समय की पराकाष्ठा–मौत का पलायन।*

इस उदाहरण में गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर के आत्म संयम ने उस हत्यारे का हृदय–परिवर्तन कर दिया और उसमें सद्भाव के अंकुर पैदा कर दिए।

स्पष्ट है, आत्म–संयम से तात्पर्य है – अपने मन, बुद्धि और इंद्रियों पर नियंत्रण रखना, आवेश के वेग को सहजपूर्ण रोकना। स्वयं पर ऐसी पकड़ हो जैसी **एन्सवर्थ रॉबर्ट** में थी – रॉबर्ट की पत्नी ने एक बार उनकी महत्त्वपूर्ण पाण्डु–लिपि को क्रोधावेश में आग की लपटों के हवाले कर दिया, किन्तु धन्य है वह व्यक्ति कि उसने अपनी पत्नी से कोई शिकायत किए बिना नए सिरे से पाण्डु–लिपि तैयार करना शुरू कर दिया।

आत्म–संयम के बिना कोई भी व्यक्ति चरित्र–निर्माण, सफलता की प्राप्ति और उन्नति में अग्रसर नहीं हो सकता। महान सफल व्यक्ति का यह एक विशेष गुण होता है कि वह स्वयं को पूर्णतः वश में रखता है और अपने उद्देश्य की पूर्ति में संलग्न रहता है। वह अपनी भावनाओं पर शासन करता है और इसी कारण वह दूसरों पर भी शासन कर लेता है। आत्म–नियंत्रण से न केवल व्यक्ति अपने पर विश्वास करता है, अपितु दूसरों पर भी उसका विश्वास जम जाता है।

अंत में, देखिए आत्म–संयम के बारे में कुछ विद्वानों के विचार –

- **Most powerful is he who has himself in his own power.'**

(सर्वाधिक शक्तिशाली वह है जो अपनी शक्ति में स्वयं को रखता है।)

**- L. A. Seneca**

- **Self-discipline is always rewarded by strength which brings an inexpressible silent inner joy which becomes the dominant love of life.**

(आत्म–संयम सदैव एक ऐसी शक्ति के रूप में पुरुष्कृत होता है जो एक प्रकार का अनिवर्चनीय शांत आंतरिक आनंद प्रदान करता है और यह आनंद ही जीवन की प्रमुख पद्धति बन जाता है।)

**- Alexis Carvol**

- **'No one can be saved without self-control.'**

**- St. Bernard**

- **'Self-control means controlling the tongue A quick retort (तीखा प्रत्युत्तर) can ruin everything.'**

  **- The Bible**

- **नेता वही अच्छा है जो अपने उपदेशों पर स्वयं आचरण करता है। मैं बीस व्यक्तियों को शुभ कर्मों का आदेश तुलनात्मक ढंग से सफलतापूर्वक दे सकता हूं, किन्तु अपनी ही बातों और उपदेशों पर आचरण करना कठिन है।**

  **– शेक्सपियर**

- **If the man is unhappy, this must be his own fault, for God made all men to be happy.**

  **(यदि कोई मनुष्य अप्रसन्न है, तो वह उसी का दोष है, क्योंकि ईश्वर ने तो सभी को प्रसन्न बनाया है।)**

  **– इपिक्टेट्स**

## 15. अच्छा साहित्य पढ़ें :

***'A good book is the best of friends, the same today and forever.'***

***(एक अच्छी किताब सर्वोत्तम मित्र है, आज भी और सदा के लिए)***

**- Martine F. Tupper**

अच्छा साहित्य ज्ञान का भंडार होता है, जहां से श्रेष्ठ विचारों की परिणति होती है। श्रेष्ठ पुस्तकों के अध्ययन और पढ़ी हुई बातों पर चिंतन–मनन करने से हमारे अंदर श्रेष्ठ विचारों का उदय होता है। श्रेष्ठ विचारों से ही श्रेष्ठ कर्मों की रचना होती है, जो एक महान व्यक्तित्व के निर्माण के लिए आवश्यक माने जाते हैं। इसलिए **थॉमस कार्लाइल** ने कहा है – ***'A good book is the purest essence of a human soul.'***

वास्तव में सच्चा मित्र वही है, जिस पर हम पूरा विश्वास कर सकें, जो

प्रत्येक परिस्थिति में हमारी सहायता के उद्देश्य से तत्पर रहे। **महात्मा गांधी** ने कहा है –

> ***'जब मुझे शंकाएं घेरती हैं, निराशाएं मेरा सामना करती हैं और मुझे ज्योति की किरण दृष्टिगोचर नहीं होती, उस समय मैं गीता की ओर ध्यान देता हूं। उसमें कोई-न-कोई श्लोक मुझे शांतिदायक अवश्य मिल जाता है और मैं घोर शोकाकुल-अवस्था में तुरंत मुस्कराने लगता हूं।'****

यदि देखा जाए तो विश्व में जितना भी ज्ञान है, सब पुस्तकों में ही निहित है। पुस्तक एक समुद्र है, जिसमें से समस्त ज्ञान–विज्ञान रूपी धाराएं निकलती हैं, जो मनुष्य का जीवन मंगलमय बनाती हैं।

पुस्तक हमारी सच्ची मित्र हैं –

- पुस्तक ऐसी मित्र हैं, जिस पर भरोसा करके हम अपनी भावी उन्नति कर सकते हैं।
- पुस्तक हमारे मनोबल को पुष्ट करने के लिए सदा तत्पर रहती हैं।
- पुस्तक हमें लोक–परलोक के निर्माण की शिक्षा देती हैं।
- पुस्तक हमें राष्ट्र गौरव की रक्षार्थ सदैव सचेत रहने की प्रेरणा देती हैं।
- पुस्तकें ज्ञानवर्द्धन के साथ–साथ हमारा स्वस्थ मनोरंजन करती हैं।
- पुस्तकें हमें संघर्षमय जीवन में 'आर्ट ऑफ लिविंग' सिखाती हैं।
- पुस्तकें हमारी ऐसी मित्र हैं जो बदले में हमसे कुछ नहीं चाहतीं, सिवाय इसके कि हम उनको संभालकर रखें, संरक्षण दें और सहजभाव से एक–दूसरे के बीच हस्तांतरित करें, ताकि वे मानवमात्र के कल्याण में सहायक बनें।

अतः अच्छी पुस्तकों से नाता जोड़कर हम अपने चरित्र का निर्माण व व्यक्तित्व का विकास कर सकते हैं। महान विचारक **वॉल्टेयर** ने कहा है –

> ***' I place good books among the absolutely essential possessions.'***

*श्री राधा–माधव चिंतन, गीता प्रेस, गोरखपुर

## 16. हास-परिहास (Sense of Humour) :

**जॉर्ज बर्नार्ड शॉ** ने लिखा है –

> ***'हंसी की सुंदर पृष्ठभूमि पर ही जवानी के प्रसून (Flower) खिलते हैं।'***

- *बात उन दिनों की है जब **महात्मा गांधी** कवींद्र **रवीन्द्रनाथ टैगोर** के मेहमान थे। वे दोनों एक साथ सुबह–शाम घूमने जरूर जाते। एक दिन घूमने जाने के लिए गांधीजी अपनी लाठी उठाकर बाहर आ गए। काफी समय प्रतीक्षा करने पर गांधीजी ने सोचा कि अब टैगोर को देखा जाए कि आखिर वे क्यों नहीं आ रहे। उन्होंने टैगोर के कमरे में झांककर देखा कि टैगोर अपने बालों में कंघी कर रहे थे, घने व लम्बे बालों की एक–एक लट संवार रहे थे। टैगोर को यह मालूम नहीं था कि गांधीजी बाहर खड़े हैं, वे तो बाल संवारने और संगीत गुनगुनाने में तल्लीन थे। अब गांधीजी उनके आइने के सामने आ गए और कहने लगे – 'टैगोर, क्या करते हैं आप? बुढ़ापे में इतना साज–श्रृंगार? अब चलिए भी।' टैगोर हंसते हुए बाहर आ गए और उनसे माफी मांगने लगे। गांधीजी ने पुनः वही कहा – 'बुढ़ापे में कहीं इतना साज–श्रृंगार करना चाहिए?'*

  *टैगोर ने कहा – 'महात्मा जी जब मैं जवान था, तब स्वाभाविक रूप से सुंदर था और उस समय श्रृंगार गैर–जरूरी था, लेकिन बुढ़ापे में साज–संवार की सख्त जरूरत होती है। मैं आपकी अहिंसा में विश्वास रखता हूं। यदि मैं बुढ़ापे में किसी को कुरूप मालूम पड़ूं तो मैं इसे हिंसा मानता हूं, क्योंकि इससे उसको बुरा लगेगा। अब यदि किसी को मैं सुंदर लगूं तो उसे अच्छा लगेगा, यही अहिंसा है।' यह सुनकर गांधीजी खिलखिलाते हंस पड़े और उनके साथ टैगोर भी।*

तो यह है विनम्रता से भरा एक हास–परिहास का नमूना, जिसे महापुरुष स्वस्थ जीवन की औषधि मानते हैं। आज के तनाव भरे वातावरण में हंसी व्यक्ति के मस्तिष्क पर छाई तनाव की चादर को दूर हटाती है और उसमें

जीने की उमंग तथा उत्साह पैदा होता है। महात्मा गांधी तनाव के क्षणों में मजाक करने से नहीं चूकते थे। उनका कहना था कि यदि वे हंसना नहीं जानते तो कब के पागल हो गए होते।

प्रसन्नता परमात्मा की दी हुई औषधि है, एक ऐसी औषधि जिससे हर व्यक्ति को स्नान करना चाहिए। आवश्यकता से अधिक चिंता जीवन का कूड़ा है, इसे धोने के लिए हास्य की नितांत आवश्यकता है। हास–परिहास निराशा, चिंता और तनाव को दूर करने का इलाज है और सकारात्मक दृष्टि से स्वस्थ चिंतन के लिए रामबाण है।

## याद रखें ...

हंसना भी एक कला है। आप किस प्रकार हंसते हैं और किस परिस्थिति में किस पर हंसते हैं, इससे आपके व्यक्तित्व का पता लगता है। अतः हास्य तलाशने में आप निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखें –

* हंसी मर्यादित हो और मजाक भी अर्थपूर्ण हो (जैसा कि आप उपर्युक्त उदाहरण में देख चुके हैं)।
* नकली हंसी हंसेंगे, तो आपके दिमाग का खालीपन दरसेगा।
* बिना मौका और बिना सोचे–समझे न हंसे।
* बेमौके ठहाके लगाकर हंसना आपके व्यक्तित्व का एक दुर्गुण है।
* दूसरों की खिल्ली उड़ाकर हंसने में आनंद न लें, इससे आपके व्यक्तित्व का ग्राफ नीचे गिरता है।
* दुर्बल व्यक्तियों या विकलांगों या बीमारों की स्थिति का मजाक उड़ाना अथवा उन पर हंसना अपनी आत्मा को नीचे गिराना है।
* यदि आप दूसरों से मजाक करके हंसते हैं, तो स्वयं में भी यह गुण उत्पन्न करें कि दूसरों के मजाक को भी सहन कर सकें।
* अपने अंदर अच्छा Sense of Humour विकसित करें, अन्यथा आपमें हीनता की भावना बढ़ जाएगी।

## चिंतकों की राय :

* उन्मुक्त ठहाकों तथा हंसी के पीछे वेदना और दर्द का सागर छिपा होता है।

**– चार्ली चैपलिन**

* **'सैंस ऑफ ह्यूमर'** एक ऐसा हथियार है, जिससे संशय, गलतफहमी, घृणा, द्वेष जैसे नकारात्मक भावों का शमन होता है।

**– कार्टूनिस्ट आर.के. लक्ष्मण**

* 'Honest humour is the oil and wine of a merry meeting.'

**- Washington Irving**

* 'Good humour is one of the best articles of dress one can wear in society.'

**- W.W. Thackeray**

* 'बहुत ज्यादा मत हंसो। बुद्धिमान व्यक्ति सबसे अंत में हंसते हैं।'

**– जॉर्ज हर्बर्ट**

* 'The burden of self is lightened when I laugh at myself.'

**- Rabindranath Tagore**

* 'मैं जानता हूं कि सिर्फ मनुष्य ही क्यों हंस सकता है, शायद इसलिए कि उसे ही सबसे अधिक दुःख भी झेलने होते हैं। अतः उसने हंसी का आविष्कार किया।'

**– विचारक नीत्सो**

* हास–परिहास में कितना कुछ छिपा हुआ है, यह ऐसी अज्ञात कुंजी है, जिससे हम मनुष्य का विश्लेषण कर लेते हैं। कुछ लोग ही ऐसे होते हैं जिसे हम हंसी कह सकते हैं।

**– थॉमस कार्लाइल**

# चलते–चलते

जीवन में हास्य बिखरा पड़ा है। जरूरत है उसे पहचानने की और उपयुक्त समय पर सही ढंग से उसे प्रयोग में लाने की। एक व्यक्ति की दुकान पर बम गिर गया और उसकी छत व

दीवार उड़ गई। वह व्यक्ति विनोदप्रिय था। बजाए दुखी होने के उसने दुकान पर बोर्ड टांग दिया – **'आपकी सेवा के लिए 24 घंटे दुकान खुली है।'**

तो ऐसी हो जिंदादिली आपकी भी। आप तनावपूर्ण वातावरण में भी सदैव प्रसन्नचित्त रहें और कहें कि 'मैंने अभी हार नहीं मानी है, आओ, मैं तुम्हारा स्वागत करूंगा।' तभी आप महान व्यक्ति कहलाएंगे।

## 17. मिलनसारिता (Affability) :

**महर्षि चार्वाक** ने कहा है कि संगठन जरूरी है। संगठन का यहां अर्थ है– जन सहयोग (Cooperation) यह एक उपलब्धि है, जिसे वही हासिल कर सकता है जो मिलनसार (Affable) हो।

- मिलनसार व्यक्ति कम प्रयासों से बहुत अधिक पा लेता है।
- ऐसे व्यक्ति के कठिन समय में दूसरे लोग उसके सहयोग के लिए आ खड़े होते हैं।
- ऐसे व्यक्ति जब किसी कार्य का बीड़ा उठाते हैं, तो वे तेजी से अपनी मंजिल की ओर बढ़ जाते हैं।

अब हम इन उपरोक्त तीनों मुद्दों पर गौर करें कि ऐसा कैसे होता है? मान लीजिए आप मिलनसार हैं–

आप किसी विशेष कार्य में लगे हैं और आपके अनेक सहयोगी आकर कार्य में हाथ बंटाने लगते हैं। क्यों? क्योंकि आप भी कभी उनके सुख–दु:ख में शरीक हुए थे।

किसी व्यक्ति पर संकट आ पड़ा है और वह सब कुछ खो देता है। लोग उस मिलनसार आदमी की मदद करके उसे 'स्टेण्ड' कर देते हैं और वह फिर पूर्ववत् स्थिति में आ जाता है।

इसी प्रकार जब आप किसी के सामने कोई विचार रखते हैं तो आपसे

सहानुभूति रखने वाले लोग आपको राह दिखाते हैं और तब आप अपने लक्ष्य को पा लेते हैं।

**ध्यान रहे,** ये उपरोक्त स्थितियां तभी संभव होती हैं जब आप मिलनसारिता के धनी हैं। अगर आप मिलनसारिता के बीज बोएंगे तो दूसरों से सहयोग भी पाएंगे और यदि अपनी हैसियत को देखकर घमंड करेंगे तो गैर क्या, अपनों को भी खो बैठेंगे।

ऐसे बहुत से लोग होते हैं जो अपने मतलब–से–मतलब रखते हैं – नए संबंध बनाना तो दूर, वे पुरानों को भी ठीक से नहीं निभा पाते और धीरे–धीरे समाप्त कर देते हैं। लेकिन संबंध बनाने से ही व्यक्ति को हर क्षेत्र में सफलता मिलती है। व्यापार में तो निजी संबंध 'फुलवारी में खाद' का काम करते हैं। यह चमत्कारिक खाद व्यक्ति को तेजी से उन्नति की ओर ले जाती है और उसे महान बना देती है।

एक अमेरिकी पत्रिका में निजी संबंधों का महत्त्व बताने के लिए **रॉस बायरन** नामक लेखक का लेख प्रकाशित हुआ। उसके अनुसार ...

'मेरे एक मित्र को ऐसे होटल का मैनेजर बनाया गया जिसकी हालत बेहद खराब थी। कई बार उस होटल का दिवाला निकल चुका था। मेरे मित्र ने कुछ ही समय में उस होटल को चमका दिया और यह कार्य उसने केवल दो वर्ष में कर दिखाया। पांच वर्ष बीतते–बीतते वह होटल नगर के प्रसिद्ध होटलों में गिना जाने लगा।'

यह सब हुआ मेरे उस दोस्त द्वारा अपने अतिथियों से मैत्रीपूर्ण व्यवहार करने एवं उनमें व्यक्तिगत दिलचस्पी लेने के कारण। वह प्रत्येक ग्राहक को पूरा महत्त्व देता – उनकी पसंद के व्यंजन बनवाता और कमरों की सजावट भी उनकी इच्छानुसार करवाता। जब वे होटल छोड़कर चले जाते तो उनसे पत्र–व्यवहार जारी रखता। बस, संबंधों की इसी बुनियाद पर उसने होटल की साख पुनः खड़ी कर दी और उसे शिखर पर पहुंचा दिया।

इसी प्रकार आप चाहे किसी भी क्षेत्र से संबंधित क्यों न हों, अपने संबंधों का दायरा बढ़ाएं, मिलनसारिता को महत्त्व दें और पुराने संबंधों को मजबूत कर दूसरों से नए संबंधों की नींव रखें। जब आप इस गुण को अपना लेंगे, तब आपको एक महान सफल व्यक्ति बनने से कोई नहीं रोक पाएगा।

# याद रखें ...

मिलनसारिता से संवेदनशीलता (Sensitivity) जुड़ी है। संवेदनशीलता क्या है? संवेदना है, किसी के दुःख–सुख का एहसास। हमें चाहिए कि दूसरों के दुःख–सुख को समझें। किसी के सुख में यदि शरीक न हो सकें तो कोई बात नहीं, लेकिन समय निकालकर हम दूसरों के दुःख में अवश्य शरीक हों।

**Robert Epp** ने लिखा है –

'Sensitivity in itself is a personality trait. It is not something either good or bad. Scientists, for example, pay meticulous attention to precision in their experiments. One who is a sensitive person and who makes the most of this trait can turn it into a plus.'

स्पष्ट है, दूसरों के प्रति जब आप व्यथित होते हैं, तो आप उसके करीब पहुंचते हैं, उसके अपने हो जाते हैं। उसकी दृष्टि में आपका सम्मान बढ़ता है और इससे आप अपने समाज व क्षेत्र में लोकप्रिय होते हैं। महान व्यक्ति कभी छोटे–बड़े या गरीब–अमीर का भेदभाव किए बिना उसके सुख–दुःख में अवश्य शरीक होते हैं। उनकी मिलनसारिता में इस गुण का बेहद योगदान है।

# चलते–चलते

**स्वामी गणोशदास** के इस कथन को आप सदैव याद रखें –

***'मेरे हृदय में झूठा मद भरा है – रूप का मद, बल का मद, धन का मद, वद का मद। इस मद के कारण ही मैं किसी को कुछ नहीं समझता, अपने आपको भी भूल बैठता हूं। हे प्रभु! इतना अनुग्रह कीजिए कि मेरे हृदय से यह झूठा मद निकल जाए, ताकि मैं समझ सकूं कि मुझमें और दूसरों में कोई अंतर नहीं है।'***

9

# आवश्यक है समझदारी
## (Prudence is Necessary)

विलियम शेक्सपीयर प्रत्येक वस्तु और प्रत्येक घटना को नाटक के रूप में परिवर्तित कर देते थे। राजा और रंक का, भूखों और छैलों का, राजकुमार और किसान का, काले और गोरे तथा कीर्ति और अपयश का मिश्रण करके वे ऐसा चित्रण करते थे कि उनका नाटक देखने वाले आश्चर्यचकित रह जाते थे। यह उनकी समझदारी (Prudence) का खेल था।

**'समझदारी क्या है?'** 'समझदारी' शब्द बड़ा गूढ़ है। यह एक ऐसा गुण है जो व्यक्तित्व–विकास के सभी गुणों के संगठन में सहायक होता है। **महाभारत** में कहा गया है कि –

> ***'एक समझदार व्यक्ति पहले से खतरा सूंघ लेता है और जब संकट आता है तब वह अपने मन को विचलित होने से रोक लेता है।'***

इसी प्रकार **जीसस की बाइबिल** के अनुसार –

> ***'A prudent man foresees the difficulties ahead and prepares for them; the simpleton goes blindly on and suffers the consequences.'***

इन दोनों मतों का विश्लेषण करके हम दो चीज पाते हैं – **'बुद्धि'** (Intelligence) और **चतुराई** यानी निपुणता (Dexterity) और ये दोनों 'समझदारी' के छिपे गुण हैं। बुद्धि **'शक्ति'** है तो चतुराई **'कौशल'** है। इन

दोनों के संयोजन से बनती है– **'समझदारी'** (Prudence)। बुद्धिमान होना अलग बात है और चतुर होना अलग। अतएव 'समझदारी' को व्यावहारिक रूप से समझने के लिए हम यहां कुछ उदाहरण लेते हैं –

(1) *एक युद्ध में एक **गोरे अफसर** को एक **काले हब्शी** सैनिक ने पकड़ लिया। गोरा अफसर अकड़कर बोला – 'मैं किसी काले के सामने आत्म–समर्पण नहीं करूंगा।' उस सैनिक ने तुरंत बंदूक गोरे अफसर की खोपड़ी पर रख दी और बोला, 'महाशय, मुझे अफसोस है कि आपको पकड़ने के लिए मैं गोरा अफसर नहीं बन सकता। यदि आप सीधे–सीधे मेरे साथ नहीं चलेंगे, तो मुझे गोली मारकर किस्सा खत्म करना पड़ेगा।'*

**तात्पर्य :** इस उदाहरण में काले सैनिक में समझदारी थी – उसने अपनी बुद्धिमता से गोरे अफसर की खोपड़ी पर बंदूक रख दी और चतुराई से उसके कहने का ढंग इतना सशक्त था कि गोरे को उसका हुक्म मानना पड़ा। चतुराई के बिना कोई बुद्धि काम नहीं करती। बुद्धि जानती है कि **'क्या करना है?'** जबकि चतुराई बताती है कि **'कैसे करना है?', 'कब करना है?'** चतुराई एक कला है, इसमें Common sense (यानि व्यावहारिक ज्ञान) की जरूरत होती है। यही कारण है कि अव्यवहारिक व्यक्ति को दुनिया दूर हटा देती है।

(2) *जिस समय **सीजर** ब्रिटेन में दाखिल हो रहा था, तभी उसे ठोकर लगी और वह गिरने वाला ही था कि उसने तुरंत झुककर किनारे की मिट्टी को मुट्ठी में उठा लिया और बोला, 'देखो, यह हमारी जीत का परिचायक है।'*

इस उदाहरण में बुद्धि और चतुराई दोनों का परिचय मिलता है। **St. Augustine** ने कहा है – ***'Prudence is the knowledge of what is to be sought and what is to be avoided.'***

(3) *इसी प्रकार **नेपोलियन** भी विवेक और व्यवहार–बुद्धि (यानी कॉमनसेंस) के इस्तेमाल में बड़ा निपुण था। वह फ्रांस पर पुनः अधिकार करने के लिए जब एल्वा टापू से भागकर आया तो उसे रोकने और गिरफ्तार करने के लिए सेना भेजी गई। जैसे ही सैनिक उसकी ओर बढ़े, उसने अपने कोट के बटन*

*खोलकर छाती नंगी कर दी और वह ललकारता हुआ बोला– 'सैनिको! क्या तुम अपने सम्राट पर गोली चलाओगे? यदि तुम्हारी ऐसा इच्छा है तो लो, चलाओ, मेरा सीना तुम्हारे सामने है।'*

*नेपोलियन की इस समझदारी का ऐसा विचित्र प्रभाव हुआ कि सैनिकों के विचार बदल गए और उसके पक्षधर बन गए।*

एक विचारक ने कहा है –

***'Prudent man walks warily (यानि अकड़कर) under all circumstances.***

**नेपोलियन** का और उदाहरण यहां देखें –

- *अपने अभियान में सेना सहित नदी तट पर पहुंचकर जब नेपोलियन ने यह देखा कि यहां कोई पुल नहीं है, तो अपने साथ आए चीफ इंजीनियर से उसने पूछा – 'इस नदी की चौड़ाई क्या है?' इंजीनियर बोला – 'मेरे यंत्र पीछे आ रही सेना के साथ है, अत: बिना नाप–तौल किए यह बताना कठिन है।'*

  *नेपोलियन क्रुद्ध होकर बोला – 'इस नदी की चौड़ाई बताओ और अभी बताओ, नहीं तो तुम्हें इसी समय नौकरी से अलग करता हूं।' इंजीनियर का विवेक जाग गया। उसने अपने हैलमेट के सहारे गणित के एक नियम से बताया कि नदी लगभग इतनी चौड़ी होगी। नेपोलियन उसकी सूझ–बूझ से प्रसन्न हुआ और उसने उसकी तरक्की कर दी।*

**तात्पर्य :** नेपोलियन के उदाहरण से दो बातें स्पष्ट होती हैं –

- किसी कठिनाई को देखकर जब कोई व्यक्ति रास्ते से भटक जाता है, तब समझदार व्यक्ति के लिए वह साधारण खेल के समान होती है। वह हंसते–हंसते उस पर विजय प्राप्त कर लेता है।
- किसी व्यक्ति की ठीक प्रकार से जांच–पड़ताल करने के लिए यह आवश्यक है कि हम उसे और उसके कार्य को ठीक जगह से देखें। तब उसके सब गुण–दोष सामने आ जाएंगे।

(4) *एक बुद्धिमान और चतुर व्यक्ति अपने घर के बाहर बैठा हुआ था। एक यात्री उधर से निकला और उसने उस व्यक्ति से पूछा – 'मैं अपना गांव छोड़कर यहां बसना चाहता हूं, सो आप बताएं कि यहां के लोग कैसे हैं?' बुद्धिमान व्यक्ति ने चतुराई से जवाब दिया, 'उस गांव के लोग जैसे हैं, वैसे ही यहां के हैं।' 'पर वहां तो लोग स्वार्थी और रुखे हैं' – यात्री बोला। इस पर बुद्धिमान बोला – 'वैसे ही तुम यहां देखोगे।'*

*कुछ समय बाद दूसरे यात्री ने उस व्यक्ति के निकट आकर वही प्रश्न किया और उसका उत्तर भी वही पाया, जो पहले यात्री को शुरू में मिला था। तब उस यात्री ने कहा, 'वहां के लोग विनम्र, दयावान, चरित्रवान, ईमानदार और एक–दूसरे की मदद करने वाले हैं। बुद्धिमान व्यक्ति बोला, 'तब तो इस गांव में भी तुम्हें ऐसे ही व्यक्ति मिलेंगे।'*

**तात्पर्य :** इस उदाहरण से स्पष्ट है कि समझदारी इसी में है कि जब कोई व्यक्ति आपसे जिस व्यवहार की अपेक्षा रखता हो, तो आप उसके साथ वैसा ही व्यवहार करें, जिससे अनुकूलता और प्रतिकूलता की बात ही न रहे, अर्थात् आप चतुराई से तटस्थता का प्रदशन करें। इसीलिए किसी महान विचारक ने कहा है –

***'एक आशावादी व्यक्ति प्रत्येक स्थान पर हरी बत्ती देखता है, जबकि निराशावादी व्यक्ति स्टाप वाली लाल बत्ती देखता है, परन्तु समझदार व्यक्ति किसी रंग की बत्ती नहीं देखता।'***

(5) *यह बात महाभारतकाल की है। एक दिन गले में ढोल डालकर **भीम** नगर में निकल पड़े और कहने लगे – 'नगरवासियो! आपको यह प्रसन्नता होगी कि **महाराज युधिष्ठिर** ने काल को जीत लिया है।' यह बात गुप्तचरों ने महाराज के कानों तक पहुंचा दी। भीम को दरबार में बुलाकर युधिष्ठिर ने पूछा, 'तुम्हारे द्वारा जनता में यह मिथ्या प्रचार करने का क्या कारण है?'*

*(4) एक बुद्धिमान और चतुर व्यक्ति अपने घर के बाहर बैठा हुआ था। एक यात्री उधर से निकला और उसने उस व्यक्ति से पूछा – 'मैं अपना गांव छोड़कर यहां बसना चाहता हूं, सो आप बताएं कि यहां के लोग कैसे हैं?' बुद्धिमान व्यक्ति ने चतुराई से जवाब दिया, 'उस गांव के लोग जैसे हैं, वैसे ही यहां के हैं।' 'पर वहां तो लोग स्वार्थी और रुखे हैं' – यात्री बोला। इस पर बुद्धिमान बोला – 'वैसे ही तुम यहां देखोगे।'*

*कुछ समय बाद दूसरे यात्री ने उस व्यक्ति के निकट आकर वही प्रश्न किया और उसका उत्तर भी वही पाया, जो पहले यात्री को शुरू में मिला था। तब उस यात्री ने कहा, 'वहां के लोग विनम्र, दयावान, चरित्रवान, ईमानदार और एक–दूसरे की मदद करने वाले हैं। बुद्धिमान व्यक्ति बोला, 'तब तो इस गांव में भी तुम्हें ऐसे ही व्यक्ति मिलेंगे।'*

**तात्पर्य :** इस उदाहरण से स्पष्ट है कि समझदारी इसी में है कि जब कोई व्यक्ति आपसे जिस व्यवहार की अपेक्षा रखता हो, तो आप उसके साथ वैसा ही व्यवहार करें, जिससे अनुकूलता और प्रतिकूलता की बात ही न रहे, अर्थात् आप चतुराई से तटस्थता का प्रदशन करें। इसीलिए किसी महान विचारक ने कहा है –

> ***'एक आशावादी व्यक्ति प्रत्येक स्थान पर हरी बत्ती देखता है, जबकि निराशावादी व्यक्ति स्टाप वाली लाल बत्ती देखता है, परन्तु समझदार व्यक्ति किसी रंग की बत्ती नहीं देखता।'***

*(5) यह बात महाभारतकाल की है। एक दिन गले में ढोल डालकर **भीम** नगर में निकल पड़े और कहने लगे – 'नगरवासियो! आपको यह प्रसन्नता होगी कि **महाराज युधिष्ठिर** ने काल को जीत लिया है।' यह बात गुप्तचरों ने महाराज के कानों तक पहुंचा दी। भीम को दरबार में बुलाकर युधिष्ठिर ने पूछा, 'तुम्हारे द्वारा जनता में यह मिथ्या प्रचार करने का क्या कारण है?'*

*शांत भाव से भीम ने उत्तर दिया, 'राजन! कल आपने ही तो एक ब्राह्मण के दान मांगने पर उससे कहा था,'कल आना, तब मिलेगा।' इस उत्तर से मैंने यह जाना कि 'आपको पक्का विश्वास था कि दूसरे दिन तक आप और ब्राह्मण जीवित रहेंगे। क्षमा करें, काल को वश में करने वाला ही किसी को ऐसा वचन दे सकता है। इसीलिए मैं आनंदविभोर होकर उत्साह के साथ मुनादी करने नगर में निकल पड़ा।'*

*युधिष्ठिर गंभीर हो गए। उस समय अधिक व्यस्त होने के कारण उन्होंने याचक को कल आने के लिए कह दिया था, पर गहराई से नहीं सोचा कि काल का क्या ठिकाना? उन्होंने एक सेवक भेजकर याचक को तलाशकर बुलाया और उसे जो देना था, सो दे दिया। उन्होंने प्रतिज्ञा ली कि वे वही कहेंगे जो आज कर सकते हैं।*

**तात्पर्य :** यहां तीन बातों स्पष्ट होती हैं –

1. बुद्धिमता के अनुसार मौत का साया जिंदगी के साथ चलता है। अत: आने वाले कल की निश्चितता आज तय नहीं की जा सकती। **Geoffrey Chaucer** ने कहा है –

   ***'It is not good to wake a sleeping hound.'***

2. चतुराई इसी में है कि आज का काम आज ही किया जाए, कल पर न टाला जाए।
3. समझदारी इसी में है कि गलती का सुधार तुरंत कर लिया जाए, जैसा कि उदाहरण में महाराजा युधिष्ठिर ने अपनी गलती का एहसास कर उसमें तुरंत सुधार कर लिया, अन्यथा उसके दुष्परिणाम कुछ भी हो सकते थे। इसलिए **Emerson** ने कहा है –

   ***'The one prudence in life is concentration.'***

(6) महाभारतकाल की यहां एक और घटना है। कुरुक्षेत्र के मैदान में युद्ध चरम पर था। पांडवों के सामने विजय आते–आते ठिठक जाती, जबकि उनके लिए यह जीवन–मरण का प्रश्न था।

***द्रोणाचार्य को परास्त कैसे किया जाए, इसकी युक्ति श्रीकृष्ण ने अर्जुन को सुझायी।*** *द्रोणाचार्य को अपने एकमात्र पुत्र* ***अश्वत्थामा*** *से अति विशेष स्नेह था। 'अश्वत्थामा' नाम का एक हाथी भी युद्ध में भाग ले रहा था। द्रोणाचार्य के मनोबल को क्षीण करने के उद्देश्य से श्रीकृष्ण के परामर्शानुसार पांडवों ने उस हाथी का वध कर दिया और द्रोणाचार्य के पास यह संदेश भिजवा दिया कि 'अश्वत्थामा मारा गया।' 'असंभव' शब्द द्रोणाचार्य के मुख से निकला और फिर विचलित मन से उन्होंने कहा, 'यदि यह सत्य है तो युधिष्ठिर से कहलवाओ।' सत्यवादी युधिष्ठिर असत्य बोलते नहीं थे, परन्तु श्रीकृष्ण के विशेष आग्रह पर उन्होंने उच्च स्वर में यह उद्घोष किया कि* ***'अश्वत्थामा हतो नरो वा कुंजरो।'*** *आचार्य द्रोण केवल 'अश्वत्थामा हतो' सुन पाए, क्योंकि आगे के शब्द श्रीकृष्ण द्वारा बजाए गए 'पांचजन्य' शंख की विकराल ध्वनि में छिप गए थे। पुत्र–वध से हताश द्रोणाचार्य का सम्पूर्ण शरीर शिथिल हो गया और उनके हाथ से अस्त्र–शस्त्र छूटकर जमीन पर गिर पड़े। इस प्रकार पांडवों ने द्रोणाचार्य पर विजय प्राप्त की।*

**तात्पर्य:** इस उदाहरण में श्रीकृष्ण की समझदारी का हमें पूरा प्रदर्शन मिलता है। इसमें एक विस्तृत सोच भरी है जो यह मार्ग–दर्शन करती है कि **कठिन परिस्थिति में हम कैसे अपने लक्ष्य की प्राप्ति करें?**

(1) सर्वप्रथम सकारात्मक दृष्टि से हम यह पता लगाएं कि हमारे मार्ग में कौनसी बाधा उत्पन्न होकर हमें आगे बढ़ने से रोक रही है? उक्त उदाहरण में बिना द्रोणाचार्य को हटाए पांडव युद्ध नहीं जीत सकेंगे।

(2) बाधा का पता लगने पर यह जानने का यत्न करें कि वे कौनसे तत्व हैं, जो बाधा उत्पन्न करने में सहायक हैं। यहां अश्वत्थामा आचार्य द्रोण का एकमात्र पुत्र है। इसी नाम का हाथी भी युद्ध में भाग ले रहा है।

(3) अब निष्कपट चतुरता (Honest Manipulation) के सहारे एक प्रभावी युक्ति सोचें जो आपकी लक्ष्य–सिद्धि को आसान बनाए।

इस युक्ति में हमारी नीयत बिल्कुल साफ होनी चाहिए, यानी **(A)** किसी दूसरे को प्रत्यक्ष रूप से हानि न पहुंचे और **(B)** हमें लक्ष्य की प्राप्ति हो जाए। इसे हम **'निष्कपट कूटनीति'** भी कह सकते हैं।

विषम परिस्थिति में जीत हासिल करने के लिए इस उपर्युक्त अस्त्र का प्रयोग श्रीकृष्ण ने पांडवों से बलपूर्वक करवाया था, तभी वे इस महान युद्ध में विजयी हुए थे। साधारण दृष्टि से 'मेनिपुलेशन' में सच्चाई और ईमानदारी नहीं होती, लेकिन 'निष्कपट कूटनीति' इससे बिल्कुल विपरीत होती है। इसमें ईमानदारी की निपुणता है जो सकारात्मक सोच के अन्तर्गत मान्य है। आचार्य द्रोण का वध प्रत्यक्ष रूप से युधिष्ठिर के उद्घोष ने नहीं किया, बल्कि रणभूमि में उनकी शिथिलता के कारण हुआ था।'

(4) **समझदारी का अर्थ है – बुद्धिमता + निष्कपट निपुणता।** यह एक रचनात्मक गुण है, जो आपको हर प्रकार की सफलता में अवश्य सहयोग करेगा। साधारण योग्यता वाला व्यक्ति भी यदि समझदारी से कार्य करे तो उसे प्रशंसा प्राप्त होगी और सफलता तो मिलेगी ही।

## निष्कर्ष

*जीवन में खासतौर से विपत्ति के समय अथवा विषम परिस्थिति में धैर्य धारण करने तथा सही निर्णय लेने में जरूरत होती है समझदारी की। बुद्धि (Intelligence) और सहज बुद्धि (Common sense) के समन्वय से समझदारी बनती है। साधारण योग्यता होने पर यदि 'कॉमन सेंस' का इस्तेमाल किया जाए तो कठिन कार्य करना भी आसान हो जाता है। यदि व्यक्ति चतुर अथवा निपुण नहीं है तो योग्यता होते हुए भी उसके बने बनाए काम बिगड़ जाते हैं और वह उपहास का पात्र बन जता है। इसलिए हम 'चतुराई' को छठी इन्द्रिय भी कह देते हैं – यह इन्द्रिय खुली हुई आंख है, फौरन सुनने वाला कान है, परखने वाला सुखद स्पर्श*

*है। यह सब पहेलियों को चुटकी बजाते ही हल कर देती है, सब कठिनाइयों पर विजय पाकर विघ्न–बाधाओं को दूर कर देती है।*

***ध्यान रखें :*** *सकारात्मक दृष्टि से चतुराई का अर्थ निष्कपट निपुणता (Honest Manipulation) है, जिसमें 'एक पंथ दो काज' वाली कहावत सिद्ध होती है – यानि हमारी कार्य–पद्धति से दूसरे को प्रत्यक्ष रूप से हानि न हो और हमारा काम हो जाए। इसी में हमारी समझदारी है।*

***आचार्य रजनीश*** *का यह वचन सदैव याद रखने योग्य है–*

> ***'जीवन है छोटा। शक्ति है सीमित। समय है थोड़ा। इसलिए जो विचारपूर्वक, सावधानी और सजगता से चलते हैं, वे ही समझदार व्यक्ति कहीं पहुंच पाते हैं।'***

## याद रखें ...

जिंदगी में अक्सर बड़े लोग छोटी–छोटी बातों की कोई महत्ता नहीं समझते, क्योंकि वे बड़े कामों या लक्ष्यों में मशगूल होते हैं और छोटी चीजों की ओर ध्यान नहीं देते। **न्यूटन** के जीवन की एक घटना यहां मौजूद है –

**आइजक न्यूटन** के पास चार बिल्लियां थीं – एक मादा और उसके तीन बच्चे। उन्हें किसी काम से बाहर जाना था। उन्होंने सोचा – बिल्लियों को बाहर रखने से उनकी जान को कुत्तों से खतरा है और पूरे समय उनको अंदर रखने से घर में गंदगी फैलेगी। अतः उन्होंने दरवाजे के नीचे चार होल बनाए– एक बड़ा और तीन छोटे–छोटे। उनके मुताबिक बड़े होल से बड़ी बिल्ली निकलेगी और छोटे होल्स से छोटी बिल्लियां।

उनके नौकर ने हंसते हुए बताया कि एक बड़ा होल ही काफी था, जिसमें से चारों बिल्लियां निकल सकती थीं।

इसी प्रकार एक बार **प्रोफेसर लेसिंग** विचार–मग्न होकर अपने घर गए। घर पहुंचकर दरवाजा खटखटाया। नौकर ने ऊपर से देखा, लेकिन नीचे अंधेरा होने से वह उन्हें पहचान नहीं पाया। उसने समझा, कोई व्यक्ति प्रोफेसर साहब से मिलने के लिए आया है। उसने ऊपर से जवाब दे दिया, 'प्रोफेसर महोदय घर पर नहीं हैं।'

'अच्छा' कहकर प्रोफेसर लेसिंग वहां से उल्टे लौट पड़े।

कहने का अभिप्राय यह है कि पहले और आज के समय में जमीन–आसमान का अन्तर है। न्यूटन और प्रोफेसर लेसिंग जैसे महान व्यक्ति अपने कॉमन सेंस का इस्तेमाल न कर पाए तो वह भी उनकी महानता का हिस्सा बन जाती है। लेकिन आज समय तेजी से बदल रहा है – हम अपने आसपास उपलब्ध तकनीकों और सुविधाओं में किसका सबसे जल्दी उपयोग कर सकते हैं और अपना काम निकाल सकते हैं, इस बारे में हमें सोचना जरूरी है। आजकल कॉमन सेंस के सामने योग्यता धरी रह जाती है। बुद्धिमान होने से ही कोई व्यक्ति नौकरी पाने या बनाए रखने में सफल नहीं हो सकता। अत: जरूरी है कि आप बुद्धिमता के साथ चतुराई का भी इस्तेमाल करें। तभी समझदारी से आप के कार्य आसानी से सफल होंगे।

अंत में कॉमन सेंस के प्रयोग का एक यहां उदाहरण देखें, जो **पंडित जवाहरलाल नेहरू** के जीवन की एक घटना है –

- *चीन के प्रधानमंत्री भारत आए थे। प्रधानमंत्री का निवास विशेष रूप से सजाया गया। चाउ एन लाइ के आतिथ्य में विशेष अधिकारियों की टीम जुटी हुई थी। पंडित जवाहरलाल नेहरू स्वयं सारी व्यवस्था की निगरानी कर रहे थे। अतिथि के आगमन में दो मिनट ही बाकी थे कि यकायक बिजली गुल हो गई। गहन अंधेरे में सारा परिवेश डूब गया। सभी लोग चिन्तामग्न हो गए। लोग विद्युत विभाग को दोष देने लगे। तभी नेहरूजी की आवाज सुनायी पड़ी– 'बड़ी मोमबत्तियां ला सकते हो?' लोगों ने कहा, 'यस सर!' नेहरू जी ने कहा, 'तो जल्द लाओ।' दो मिनट में पचासों मोमबत्तियां जगमगा उठीं। तभी चाउ एन लाइ का पदार्पण हुआ और वह*

देखकर अभिभूत हो गए कि 'पंडितजी की ओर से 'कैंडल डिनर' की इतनी सुंदर व्यवस्था है।' उन्हें ध्यान ही नहीं रहा कि प्रधानमंत्री निवास की बिजली आपूर्ति में बाधा उत्पन्न हो गयी है और इसी के चलते यह व्यवस्था करनी पड़ी। उन्होंने मेजबानी की भूरि–भूरि प्रशंसा की। शायद ऐसा भव्य स्वागत उन्हें कहीं देखने को न मिला था।

## चलते-चलते

10

# स्वदेश-प्रेम की भावना जागृत करें

***'Let all the ends thou aimest at be thy country's, Thy God's and truth's, then if thou fallest, Thou fallest a blessed martyr.'***

***- Anonymous***

(अर्थात् अपने समस्त आदर्शों का लक्ष्य अपना देश, अपना ईश्वर और सत्य को बनाओ, फिर यदि तुम मरते हो, या असफल होते हो, तो एक भाग्यवान बलिदानी के रूप में मरोगे।)

प्राचीन भारतीय मान्यता हमें यह सिखाती है कि हमारी पहली जिम्मेदारी है अपने देश के प्रति, दूसरी समाज के प्रति, तीसरी परिवार के प्रति और चौथी है खुद के प्रति। सकारात्मक दृष्टि से यदि देखा जाए तो देश और समाज के प्रति हर नागरिक की नैतिक जिम्मेदारी होती है (लेकिन इसमें अपवादों की मान्यता सभी जगह है)। अतएव ऊंची शख्सियत (Personality) के लोग राष्ट्रीय भावना की पहल शुरू से इस संदर्भ में करते आए हैं और तभी वे महापुरुष बने हैं। इस संदर्भ में एक उदाहरण देखिए –

- *स्वामी विवेकानंद के प्रवचनों की अमरीका में धूम मची थी। एक अमरीकी दंपति ने उनसे निवेदन किया कि वे एक रात उनके यहां भोजन तथा विश्राम करें। स्वामीजी ने निमंत्रण स्वीकार कर लिया। शाम को उस परिवार में स्वामीजी का भोजन हुआ। फिर एक कमरे में उनके सोने की व्यवस्था कर दी गई। बगल वाले कमरे में दंपति ने अपने बिस्तर लगाए। रात्रि के 11–12 बजे महिला ने स्वामीजी के सिसकने की आवाज सुनी, उसने पति को जगाया*

*और दोनों ने उनके कमरे में जाकर देखा – 'स्वामीजी जाग रहे हैं, उनकी आंखों से आंसू बह रहे हैं और सारा तकिया गीला हो गया है।' अमरीकी दंपति को बड़ा आश्चर्य हुआ। उन्होंने स्वामीजी से कहा – 'हमें क्षमा करें, आपकी आंखों में आंसू क्यो? आपको क्या कष्ट है? शायद भोजन या बिस्तर की व्यवस्था में कोई कमी रह गई?'*

*विवेकानंद बोले – 'डीयर सिस्टर–ब्रदर! आपने बड़ा स्वादिष्ट भोजन और आरामदायक बिस्तर मुझे दिया है। मुझे कोई कष्ट नहीं है, लेकिन आज मैं जब भोजन करके इस आरामदायक बिस्तर पर सो रहा हूं, तब मेरा ध्यान उन करोड़ों निर्धन भारतवासियों की ओर जा रहा है, जिन्हें आज भरपेट भोजन नहीं मिला होगा। सर्दी की रात में उनके पास गर्म कपड़े नहीं होंगे। मैं उनके दु:ख से दु:खी हूं।'*

ऐसा था राष्ट्र के प्रति चिंतन इस महापुरुष का और वो भी सात समन्दर पार। काश! अगर उनके समकक्ष आज कोई होता, तो शायद हमारा ग्राफ विश्व में सबसे ऊंचा होता।

यह वैश्वीकरण का युग है। भारतीय लोगों की मानसिकता में तेजी से बदलाव हो रहा है, व्यापार के प्रति उनका दृष्टिकोण संकीर्णता से हटकर व्यापकता की ओर है। नि:संदेह यहां पूंजीवादी अर्थव्यवस्था के विकसित होने का यह शुभ लक्षण है। लेकिन यथार्थ में दुर्भाग्य यह है कि आज स्वराष्ट्र के प्रति हमारे प्रेम का ग्राफ तेजी से नीचे की ओर गिर रहा है, जबकि विश्व के अन्य देशों (जैसे चीन, जापान, इंगलैण्ड आदि) में राष्ट्र–प्रेम की भावना शुरू से ही ऊपर है और निरंतर बढ़ती जा रही है। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण हमारे सामने यह है कि विदेशी कंपनियां अपने देश की अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ बनाने के लिए भारत को अपने उत्पाद का बाजार तेजी से बनाती जा रही है, जिसके दीर्घकालीन परिणाम नि:संदेह हमारे लिए घातक सिद्ध होंगे। लेकिन फिर भी हम इस ओर निष्क्रिय बने बैठे हैं। ऐसा क्यों? यह एक विचारणीय प्रश्न है।

**स्वदेश प्रेम क्या है?** अपने देश की जमीन और मिट्टी से प्रेम होना देशभक्ति का प्रथम लक्षण माना जाता है। आप इसे जापान के इस उदाहरण से भली–भांति समझ सकते हैं, देखिए यहां –

- *स्वामी रामतीर्थ को जापान के एक विद्यालय में आमंत्रित किया गया। वहां के एक नन्हें विद्यार्थी से स्वामीजी ने सप्रेम पूछा – 'बच्चे! तुम किस धर्म को मानते हो?'*

    *'बौद्ध धर्म को।' उस छात्र ने सादर उत्तर दिया।*

    *स्वामीजी ने पुनः उससे पूछा – 'बुद्ध के विषय में तुम्हारे क्या विचार हैं?'*

    विद्यार्थी ने सादर उत्तर दिया – *'बुद्ध तो भगवान हैं।'*

    *तब स्वामीजी ने उस विद्यार्थी से पुनः पूछा – 'अच्छा, बताओ तुम कनफ्यूशियस को क्या समझते हो?'*

    *विद्यार्थी ने बड़ी बुद्धिमानी से स्वामीजी के प्रश्न का उत्तर दिया – 'कनफ्यूशियस एक महान संत हैं।'*

    *अन्त में स्वामीजी ने सवाल किया – 'बच्चो! सुनो! अगर किसी दूसरे देश से जापान को जीतने के लिए एक भारी सेना आए और उसके सेनापति बुद्ध या कनफ्यूशियस हों तो उस समय तुम क्या करोगे?'*

    *इतना सुनना था कि उस छात्र का चेहरा तमतमा उठा। स्वामीजी की बात पर वह सहसा खड़ा हो गया। उसकी भुजाएं फड़क उठीं। उसने अपनी आंखों से घूरते हुए जोश के साथ कहा– 'तब... तब... मैं अपनी तलवार से बुद्ध का सिर काट लूंगा और कनफ्यूशियस को पैरों से रौंद दूंगा।'*

    *उस छात्र का जोशीला उत्तर सुनकर स्वामीजी गद्गद हो गए।*

    *'शाबाश! वाह! जिस देश में बच्चे ऐसे देश–भक्त हों, वह देश कभी किसी का गुलाम नहीं हो सकता और उसकी उन्नति को कोई नहीं रोक सकता है।'*

इस उदाहरण से दो मुख्य बातें स्पष्ट हो जाती हैं –

(1) स्वदेश–प्रेमी अपना सीधा संबंध देश के मानव–समाज से जोड़ते हैं और इसकी समृद्धि का ख्याल रखते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि समूचे मानव–समाज की खुशहाली से ही देश की समृद्धि आंकी जाती है। इसी में देश की एकता है, अखंडता है। यही असली देशभक्ति है, जो अन्ततः ईश्वर की सेवा है।

- *ईसा से किसी ने पूछा कि आपके सारे उपदेशों का सार क्या है? उनका उत्तर था – 'अपने जैसा ही अपने पड़ौसी से प्रेम करो।' इसी तत्व को उन्होंने समझाते हुए कहा, 'अगर कोई इंसान अपने भूखे भाई को अपने दर से लौटा देता है, किसी प्यासे को पानी देने से इंकार कर देता है या अपने बीमार पड़ोसी के सार–संभाल की फिक्र नहीं करता, तो मृत्यु के बाद ईश्वर उससे कहेगा कि जब मैं भूखा था, तुमने मुझे खाना नहीं दिया, जब मैं प्यासा था, तब तुमने मेरे खुश्क गले में पानी नहीं डाला, बीमार था तो तुमने मेरी सेवा नहीं की। तब वह इंसान हैरान होकर पूछेगा – 'ए परमेश्वर! ऐसा मैंने कब किया? आपके लिए मैं ऐसा क्यों करता?' तब उसे जवाब मिलेगा – 'अपने समाज व देश में तुमने मेरे बन्दों की सेवा नहीं की, इसलिए तुमने मेरी भी खिदमत नहीं की।'*

स्पष्ट है, स्वदेश प्रेम में ही मानव–सेवा निहित है, जो यथार्थ में ईश्वर की सेवा है और मनुष्य का यही सबसे बड़ा धर्म है। प्रेम और अहिंसा का यही संदेश इस युग की सबसे ऊंची हस्ती **महात्मा गांधी** ने अपने सेवाग्राम की छोटी–सी कुटिया से अपने देशवासियों को दिया था।

(2) किसी देश का नागरिक होना उस देश की प्रतिष्ठा से अपने को जोड़ना होता है और जापानी नागरिक राष्ट्रवाद के सबसे अच्छे उदाहरण माने जाते हैं। इस संदर्भ में यहां एक उदाहरण है –

- *एक भारतीय, सपरिवार जापान की राजधानी टोक्यो के एक होटल में ठहरा। जब वे बाजार गए तो उन्होंने बच्चों के लिए सुंदर जूते का जोड़ा खरीद लिया। घर लौटने पर उन्हें पता चला कि जूते कहीं गिर गए। यह सोचकर कि जूते कोई उठाकर ले गया होगा, उन्होंने कोई प्रयास नहीं किया। रात दस बजे होटल में उनके कमरे को खटखटाया गया, दरवाजा खोला तो पुलिस वाले को देखकर उनको आश्चर्य हुआ। पुलिस वाले ने जूते का बंडल दिखाते हुए उनसे पूछा,* 'क्या यह आपका है?' उन्होंने आश्चर्य से पूछा, 'आपको कैसे पता चला कि जूते हमारे हैं?' पुलिस वाले ने बताया, 'सड़क पर पड़े इस बंडल को अनेक लोगों ने देखा, पर किसी ने उठाया नहीं। मैंने बंडल को उठाकर खोला तो बच्चे के

जूते पाए। मैं ऐसे जूते बेचने वाले दुकानदार से मिला और पूछने पर उसने बताया कि ये जूते एक भारतीय को बेचे थे। मैंने कई होटलों को फोन करके भारतीय परिवार का पता लगा लिया और मैं आपके पास आ गया।'

**देशभक्ति के प्रति कुछ महान विचार :**

- **'He who loves not his country can love nothing.'**

  **- Lord Byron**

  **(जो अपने देश से प्रेम नहीं करता, वह किसी से प्रेम नहीं करता।)**
- **'Ask not what your country can do for you, ask what you can do for your country.'**

  **- John F. Kannedy**
- **'You will never have a quiet world, till you knock the patriotism out of the human race.**

  **- G.B. Shaw**
- **'A glorious death is his who for his country falls.'**

  **- Homer**
- **'For us, patriotism is the same as the love of humanity.'**

  **- M.K. Gandhi**
- **There are three virtues- duty, loyalty, patriotism.**

  **- Gordon Liddy**
- **यदि राष्ट्र-सेवा करते हुए मेरी मृत्यु भी हो जाए तो मुझे इसका गर्व होगा। मुझे पूरा विश्वास है कि मेरे खून का एक-एक कतरा राष्ट्र के विकास में योगदान देगा और इसे सुदृढ़ और ऊर्जावान बनाएगा।**

  **- इंदिरा गांधी**

अत: यह आवश्यक है कि हम अपने व्यक्तित्व में स्वदेश-प्रेम की भावना का विकास करें, जिससे एकजुट होकर देश में व्यापक बुराइयों की जड़ें मिटाने में कमर कसें, जैसा कि 1947 से पहले स्वतंत्रता-संग्राम में पूरा भारत एकजुट था। तभी हमारा सम्मान सर्वत्र बढ़ेगा, हम पूरे आत्मविश्वास

के साथ वैश्वीकरण का पूरा लाभ ले सकेंगे और अपनी स्वाभिमान– भरी पहचान विश्व में बना सकेंगे।

**ध्यान रखें,** स्वदेश–प्रेम की कमी से ही देश और समाज में बुराई की जड़ें फैलती हैं, जो देश को कमजोर कर देती हैं। अतः राष्ट्रीय चेतना का विकास करना हम प्रत्येक नागरिक का आज परम कर्त्तव्य है।

## निष्कर्ष

*देशभक्ति हर इंसान की नैतिक जिम्मेदारी है। जो लोग सच्चे हृदय से इसे स्वीकार कर लेते हैं और इसे पूरी ईमानदारी से निभाते हैं वे महानता को प्राप्त होते हैं। देश–प्रेम एक प्रकार का मजहब (religion) है, झंडा है, जिसके तले रहकर हम सभी सच्चा सुख, शांति और आत्मगौरव प्राप्त कर सकते हैं।* **John Adams** ने कहा है –

> **'Swim or sink, live or die, survive or perish with my country has been my unalterable determination.'**

## याद रखें ...

केवल 26 जनवरी और 15 अगस्त को मन में जाग्रत होने वाले ख्याल एवं कुछ देशभक्ति के फिल्मी गीत सुन लेना और 'I love my India' .. ' India is the best' आदि गीत गाकर क्लबों में डांस करके कुछ घंटे अच्छा महसूस कर लेना ही स्वदेश–प्रेम नहीं है। स्पष्ट शब्दों में, यह केवल मनोरंजन मात्र है।

देशभक्ति के अभाव में हमारी युवा–पीढ़ी का रुझान पाश्चात्य संस्कृति की ओर इतना बढ़ गया है कि भारत की मूल संस्कृति, जिसे विश्व ने शुरू से ही सराह्या है, अब केवल दिखावे की रह गई है, यहां तक कि बोलचाल में हिंदी अब 'हिंगलिश' हो गई है। ऐसी भाषा का व्याकरण अभी तक नहीं लिखा गया है। बहुराष्ट्रीय कंपनियां अपने हितों के अनुरूप इस शिक्षित मध्यवर्गीय युवा पीढ़ी को, हाइटैक के

नाम पर, विज्ञापन और व्यावसायिक मीडिया द्वारा बहला–फुसलाकर उनकी जीवन–शैली इस कदर बदल रही है, जो आय से अधिक खर्च करके कर्ज में जीवनभर फंसे रह सकते हैं।

दूसरी तरफ भारत से बाहर नौकरी करने वाले लाखों भारतीय इंजीनियर्स, डॉक्टर्स, साइंटिस्ट्स और अन्य क्षेत्र के लोग दूसरे देश की सम्पदा में इजाफा कर रहे हैं, यानि कि दूसरे देशों को मजबूत बनाने का काम कर रहे हैं। क्या हम ऐसे देश के विकास के लिए काम करें जो हमें लगातार लूटता आ रहा हो, डराता–धमकाता रहा हो, हम पर आर्थिक प्रतिबन्ध लगाता हो, अपने उत्पाद से भारतीय बाजार को पाटकर हमारे स्वदेशी उत्पादन को चौपट करता हो और यहां बेरोजगारी बढ़ाता हो? कड़वी सच्चाई यह है कि दूसरे देशों में सिर्फ अकूत धन कमाने के लिए अपने देश से पलायन कर वहां के नागरिक बन जाने का अर्थ है अपने देश के प्रति मोह का त्याग। तब ऐसे लोग ऊंचे स्वाभिमान (High Self-esteem) के धनी व्यक्ति कैसे कहे जा सकते हैं? यदि उनमें स्वदेश–प्रेम की जरा–सी भावना है, तो विदेश में रहते हुए भी वे अपने देश की भलाई कर सकते हैं, जैसे– यहां उद्योग खोलकर स्वदेशी भाइयों को नए रोजगार उपलब्ध कराना, देश पर विदेशी कर्ज का बोझ कम करने में मदद करना, जरूरतमंद लोगों की सहायता करना, इत्यादि।

स्वदेश–प्रेम की कमी का मुख्य कारण हमारे देश के कर्णधारों एवं नेताओं की नैतिक शिक्षा के प्रचार–प्रसार के प्रति उदासीनता है। समय का तकाजा है कि वे निजी स्वार्थों से ऊपर उठकर कुछ ऐसे कारगर कदम उठाएं, जिससे प्रत्येक नागरिक में राष्ट्रीय चेतना की भावना जाग्रत हो। इस दिशा में हम सभी अभिभावकों को भी चाहिए कि अपने बच्चों के हृदय में अभी से स्वदेश–प्रेम का बीजारोपण करें, उन्हें भारतीय महापुरुषों की जीवनियां पढ़ने को प्रेरित करें, जिससे उनके व्यक्तित्व का सही निर्माण हो। तभी हमारा देश एक दूसरा जापान बन सकेगा।

# 11

# लीडरशिप
## (Leadership)

***'If people recognize him, he is their master so long as be knows how to maintain recognition through proving himself.'***

**'लीडरशिप'** पॉजिटिव पर्सनेलिटी का एक विशेष गुण माना गया है। एक अधिकारी पद के चयन के लिए कुछ उम्मीदवार साक्षात्कार में उपस्थित हुए। साक्षात्कार – पैनल के एक सदस्य ने एक प्रत्याशी से कहा – 'पंखा खोल दीजिए।' वह बटन खोलने के लिए स्वयं चल दिया। जब यही बात दूसरे प्रत्याशी से कही गई, तो उसने चपरासी को बुलाने के लिए तुरंत मेज पर रखी घंटी बजाई। साक्षात्कार करने वाले मण्डल ने इस प्रत्याशी का चयन कर लिया, क्योंकि उसकी मानसिकता अधिकारी पद के अनुरूप थी, जिसका प्रत्याशी बनकर वह आया था। उसने साक्षात्कार बोर्ड को प्रभावित कर दिखाया कि उसमें 'नेतृत्व' के गुण मौजूद थे।

इसी प्रकार एक युवक डिप्टी कलेक्टरी के प्रत्याशी के रूप में साक्षात्कार हेतु उपस्थित था। उससे प्रश्न किया गया, 'यदि तुम यहां सफल नहीं हुए तो क्या करोगे?' प्रत्याशी ने उत्तर दिया– 'यदि यहां मेरा भाग्य मेरा साथ नहीं देगा, तो मैं पुलिस और सेना की 'सर्विस परीक्षा' में बैठूंगा।' उसके लिए मैं एन.सी.सी. में बराबर रुचि लेता रहा हूं और वहां मैं मेजर हूं।' प्रत्याशी के इस उत्तर ने ऐसा 'प्रभाव' छोड़ा कि उस पर साक्षात्कार में एन.सी.सी. संबंधी प्रश्नों की बौछार होने लगी और उसको मनचाही मुराद मिल गई। उसने समस्त प्रश्नों के उत्तर पूरे आत्मविश्वास के साथ दिए और अन्ततः वह सफल हो गया।

उपरोक्त दोनों उदाहरणों में 'लीडरशिप' की बात आई है। लीडरशिप क्या है? **लीडरशिप 'प्रभाव' है। लीडरशिप अनुयायी (followers) हासिल करने की योग्यता है।**

Leadership is the ability to influence a group of people toward the achievement of goal.

इन उदाहरणों में दोनों प्रत्याशियों में साक्षात्कार करने वाले अधिकारियों को प्रभावित करने की योग्यता थी, यानि उनमें लीडरशिप के गुण मौजूद थे।

**प्रभाव :** यदि देखा जाए, तो संसार में हर व्यक्ति एक दूसरे को प्रभावित करता है और वह दूसरों से प्रभावित भी होता है। मतलब यह है कि हम किसी क्षेत्र में नेतृत्व कर रहे हैं, जबकि दूसरे क्षेत्रों में कोई और हमारा नेतृत्व कर रहा है। स्पष्ट है, लीडर या अनुयायी बनने से कोई भी नहीं बच सकता।

उदाहरण के लिए, स्कूल जाने से पहले सुबह–सुबह बच्चे पर मां का ज्यादा प्रभाव होता है – मां यह चुन सकती है कि बच्चे के लंच बॉक्स में क्या रखना है, उसे क्या पहनना है आदि। स्कूल जाने के बाद हो सकता है कि वह बच्चा कक्षा में दूसरे बच्चों को प्रभावित करने वाला बन जाए।

सत्य तो यह है कि हम यह नहीं जान पाते कि हम किसे या कितना प्रभावित करते हैं। प्रभाव की शक्ति को समझने का उत्तम तरीका यह है कि आप उस समय के बारे में सोचें जब आपको किसी व्यक्ति या घटना ने प्रभावित किया हो, चूंकि बड़ी घटनाएं हम सभी की याद्दाश्त पर अमिट छाप छोड़ जाती हैं। इसी प्रकार छोटी चीजें भी कभी–कभी आपको ज्यादा प्रभावित कर देती हैं। कभी एक पल की मुलाकात आपके लिए जीवन–भर याद में बनी रहती है।

स्पष्ट है **प्रभाव एक कला है**, जिसे विकसित किया जा सकता है। **रॉबर्ट डिलेश्नीडर** अपनी पुस्तक 'Power and Influence' में लिखते हैं –

**'शक्ति के त्रिकोण' से लीडर को आगे बढ़ने में मदद मिलती है। इस त्रिकोण के तीन बिंदु हैं – संप्रेषण (communication), पहचान (recognition) और प्रभाव (Influence)। आप प्रभाव संप्रेषण से शुरू करते हैं। इससे आपकी पहचान बनती है और बाद में यही पहचान प्रभाव में बदल जाती है।'**

**ध्यान रहे,** लीडर का प्रभाव अनुयायी (follower) पर वहीं तक रहता है जहां तक उसका अधिकार–क्षेत्र होता है। एक बार **एक मोटिवेटर** ने राह में चल रहे एक छोटे बच्चे से नजदीकी पोस्ट ऑफिस का रास्ता पूछा। जब

बच्चे ने बता दिया, तब उन्होंने उसे धन्यवाद देते हुए कहा, 'तुम शाम सभागृह में मेरा भाषण सुनने आना। वहां तुम जानोगे कि स्वर्ग तक कैसे पहुंचा जाए।' उस बच्चे ने तपाक से उत्तर दिया, 'मुझे नहीं लगता कि मैं आपका भाषण सुनने आऊंगा। आपको स्वर्ग जाने का रास्ता कैसे मालूम होगा, जब आपको पोस्ट ऑफिस पहुंचने का रास्ता ही नहीं मालूम?' अतः महत्त्वपूर्ण यह है कि आप अनुयायी पर सही प्रभाव डालें और अपनी लीडरशिप योग्यताओं का विकास करते रहें।

'लीडरशिप' पर आगे चर्चा करने से पहले आइए, देखते हैं यहां कुछ विद्वानों के विचार –

(1) **'Leadership is the art of getting someone else to do something that you want done because he wants to do it.'**
**(नेतृत्व किसी इच्छित कार्य को किसी अन्य व्यक्ति द्वारा इस प्रकार कराने की कला है, जिसको वह व्यक्ति यह समझकर करे कि वह स्वयं उसको करना चाहता है।**

**- Eisenhower**

(2) **'One of the tests of leadership is the ability to recognize a problem before it becomes an emergency.'**

**- Arnold H. Glasaw**

(3) **'Lead, follow, or get out of the way!'**

**- Anonymous**

(4) **'I will build a car for the great multitude... so low in price that no man will be unable to own one.'**

**- Henry Ford**

(5) **'Yow may have to fight a battle more than once to win.'**

**- Margaret Thatcher**

(6) **'A strong leader knows if he develops his associ-ates, he will be stronger.'**

**- James F. Lincoln**

**(7)** एक अच्छे लीडर को चाहिए कि वह –

1. अपने से अधिक गुणवान को देखकर प्रसन्न हो,
2. कम गुणवान वाले पर दया करे, और
3. अपने समान गुण वाले से मित्रता का व्यवहार करे।

**– नारद (श्रीमद्भागवत, स्कंध-4, अ.-8, श्लोक 34)**

**(8) 'Leaders are visionaries with a poorly developed sense of fear and no concept of the odds against them.'**

**- R. Jarvik**

उपर्युक्त विचारों से यह निष्कर्ष निकलता है कि एक अच्छे लीडर में आठ गुण होने चाहिए (जिन्हें हम Traits of positive personality भी कहते हैं) और ये हैं –

- महत्त्वाकांक्षा और ऊर्जा (Ambition and energy)
- नेतृत्व करने की इच्छा (Desire to lead)
- सत्य-निष्ठा और ईमानदारी (Integrity and Honesty)
- आत्म-विश्वास (Self-confidence)
- बुद्धिमत्ता (Intelligence)
- कार्य-क्षेत्र का पूरा ज्ञान (Job-relevant knowledge)
- दूरदर्शिता (Foresight)
- मानव के प्रति स्नेह-भाव (Affection for people), जिससे लीडर दूसरे लोगों के विकास में रुचि ले।

**Erwin H. Schell** ने लिखा है –

**'Good leadership requires careful penetrative thinking and, in addition, requires absolute self-control... These three traits: interest in and affection for people, power of personality and a scientific trend of mind, may be said to be outstanding requirements of executive success.'***

---

* The Technique of Executive Control' - Mc Grow-Hill publication.

# याद रखें ...

लीडरशिप और मैनेजमेंट के बीच अंतर है। मैनेजमेंट यह आश्वस्त करने की प्रक्रिया है कि संगठन के कार्यक्रम और लक्ष्य पूरे हों, जबकि लीडरशिप का संबंध लक्ष्य बनाने और लोगों को प्रेरित करने से है। राजनीतिक लीडर, धार्मिक लीडर, बिजनेस लीडर आदि समूह का नेतृत्व करते हैं, मैनेज नहीं करते। अगर किसी को मैनेज करना चाहते हैं, तो जरूरी है कि पहले अपने आपको मैनेज करें। यह काम यदि आप अच्छी तरह से कर लेंगे, तो इसके बाद आप मैनेजर से लीडर बनने के लिए स्वयं तैयार हो जाएंगे और तब आप सामान्य मैनेजर से लीडर मैनेजर कहलाएंगे।

- श्रमिक की सफलता यह जानने में है कि काम को किस तरह से करना है।
- मैनेजर की सफलता यह सुनिश्चित करने में है कि दूसरे (यानि उसके अधीनस्थ कर्मचारी) काम को संतोषजनक पूरा करके लक्ष्य की प्राप्ति करें, जबकि दूसरों को बेहतर काम करने के लिए प्रेरित करने में लीडर की सफलता है।
- लीडर मैनेजर स्वप्न का दृष्टा और यथार्थ का सृष्टा होता है। वह सपने, जीवन के मूल्यों (Ethical Values) और प्रेरणा (Inspiration) पर जोर देता है। उसमें राजनीतिक योग्यताएं भी होती हैं, जिससे वह विभिन्न व्यक्तियों की विरोधी आवश्यकताओं का सामना करता है।

आज प्रतिस्पर्धा के युग में हमारे देश का युवा वर्ग एक अच्छा लीडर बनने की इच्छा–शक्ति लिए है, चाहे क्षेत्र राजनीति का हो या राजकीय प्रशासन अथवा व्यापार का हो। आप जिस क्षेत्र में लीडर बनने की इच्छा रखते हैं, आपको चाहिए कि उस कार्य–क्षेत्र से संबंधित व्यक्ति–समूह को लीड करने की उचित शिक्षा, प्रशिक्षण एवं योग्यता हासिल करें, अपनी क्षमता का विकास करें और एक प्रभावशाली व्यक्तित्व (Positive Personality) का निर्माण करें।

## ✳ Team Leadership

वर्तमान में टीमवर्क के बढ़ते चरण में टीम लीडर्स की मांग देश में दिनों–दिन बढ़ती जा रही है, जिसकी वजह से शिक्षा के क्षेत्र में आज युवा–युवतियों का रुझान एम.बी.ए. की तरफ ज्यादा है। यही कारण है कि आज मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट्स की एक प्रकार से बाढ़–सी आ गई है और इस दिशा में लगभग 800 से ज्यादा B-Schools एवं इंस्टीट्यूट्स हमारे देश में कार्यरत हैं।

## क्या है एक अच्छे लीडर की पहचान?

'असंभव' कार्य को 'संभव' करने क लिए एक अच्छा लीडर ही अपनी टीम को प्रेरित कर सकता है। तो क्या पहचान के लिए उसके चेहरे पर एक **'फ्रेंच बीयर्ड'** (French Beard) हो या उसका एक बड़ा ऑफिस हो या कोई 'टाइटल' अथवा दिखाने का कोई और 'सिम्बल' हो?... **इनमें से कुछ नहीं।**

इस संदर्भ में हम फोर्ड मोटर कम्पनी का उदाहरण लेते हैं, जिसके बारे में आप पूरा विवरण पृष्ठ 24 पर पढ़ चुके हैं। जब हेनरी फोर्ड के पौत्र हेनरी III ने कम्पनी का कार्यभार संभाला, तो उन्होंने पाया कि पूर्व मैनेजमेंट के 9 सदस्यों में से कोई एक भी नए पद को संभालने के लिए उपयुक्त (Competent) नहीं था, जो पद कम्पनी को सुधारने के लिए सृजन किए गए थे। तो क्या उन पदों के लिए किसी **'जीनियस'** की आवश्यकता थी?.... **नहीं।**

एक बिजनेस लीडर Symphony Orchestra के कंडक्टर की तरह होता है, जो दूसरों से विभिन्न संगीत की धुनें निकलवाता है और बाद में उनमें से अपनी मनपसंद धुनें छांटकर और फिर उन्हें जोड़कर एक Common harmony and rhythm (ताल) बनाता है।

लीडर दो प्रकार के होते हैं : **एक** तो वह, जो अपने दृढ़ व्यक्तिगत प्रभाव से दूसरों को लीड करता है (यानि प्रभावित करता है), **दूसरा** वह, जो दूसरों पर अपना व्यक्तिगत प्रभाव न जताकर उनके गुणों को देखता है।

इससे स्पष्ट होता है कि **पहले प्रकार का व्यक्ति** आसानी से दूसरों को यह जता सकता है कि उसे क्या चाहिए? उसका चुम्बकीय व्यक्तित्व लोगों को अपनी ओर बरबस आकर्षित कर लेता है और वे उसके आदेशों की

अवहेलना नहीं कर पाते। इस स्थिति में एक आशंका यह रहती है कि लीडर लोगों से अपने लिए ऐसा काम करने को कह सकता है जिसे करने के लिए वे बाध्य न हों। लेकिन इसमें उसको तभी सफलता मिलती है जब उसने लोगों से मजबूत व स्थायी संबंध बना लिए हैं, अन्यथा उसकी लीडरशिप लंबे समय तक नहीं चल सकेगी। इस संदर्भ में **हेनरी फोर्ड** का एक उदाहरण यहां प्रस्तुत है –

- *हेनरी फोर्ड ने एक आदर्श कार मॉडल 'टी' बनाई। उनका पूरा ध्यान इसी प्रोडक्ट पर केन्द्रित था। वे पूरी दुनिया को काले रंग की मॉडल 'टी' कारों से भर देना चाहते थे, परन्तु जब लोगों ने उनके पास आकर कहा, 'मिस्टर फोर्ड, हम दूसरे रंग की कार पसंद करेंगे,' तो फोर्ड का जवाब था – 'आप अपनी पसंद का कोई भी रंग चुन सकते हैं, बशर्ते वह काला हो।' और इसी के बाद उस मॉडल कार टी का पतन शुरू हो गया।*

**दूसरे प्रकार का व्यक्ति** अपना प्रभाव लोगों पर नहीं डालता, बल्कि उनके अंदर से उनकी विशेषताओं को निकालकर उपयोग में लाता है। ऐसा लीडर दूसरों के विचार और व्यक्तित्व की कद्र करता है और अपनी इच्छा उन पर जबरन नहीं थोपता। उसकी तुलना उस ऑर्केस्ट्रा कंडक्टर (या कम्पोजर) से की जा सकती है, जो स्वयं भी अकेले धुन तो तैयार कर सकता है, लेकिन उसमें नवीनता का अभाव होता है और इसीलिए वह अन्य म्यूजिशियंस की धुनों को सुनकर तब कहीं अपनी मनपसंद ताल बनाता है।

एक उदाहरण से इस बात को भलीभांति समझा जा सकता है–

- *एक चीफ एक्जीक्यूटिव ने कुछ जरूरी मसलों पर राय लेने के लिए अपने सदस्यों की मीटिंग बुलाई। उसने सब के विचार सुने और फिर बाद में अपना मत कुछ इस प्रकार से दिया – 'It seems to me that we might...' उसने अपने मत में सदस्यों की भी बात रखी और साथ में अपने 'आइडिया' को भी जाहिर कर दिया। इस प्रकार उसके आइडिया को सभी ने मान लिया। यह केवल इसलिए नहीं कि वह ऊंची पोजीशन में था, बल्कि इसलिए कि उससे बेहतर उपाय हो ही नहीं सकता था। यदि वह चीफ एक्जीक्यूटिव अपने सदस्यों की मीटिंग बुलाकर उनकी सुने बिना अपनी 'इच्छा' उन पर थोप देता, तो उसे इतनी प्रशंसात्मक सफलता नहीं मिल सकती थी।*

हर लीडर चाहता है कि उसकी टीम अच्छा काम करे, वह सफलता की सीढ़ी पर चढ़ता रहे। इसके लिए वह प्रयास भी करता है, लेकिन बहुत कम लोग सफल हो पाते हैं और बाकी असफलता के अंधेरे में भटकते रहते हैं। ऐसा क्यों? क्या उनकी कोशिशों में कमी रह गई या उनकी लीडरशिप का ढंग बिल्कुल अलग ही था जो दूसरों को मान्य नहीं था?

एक **अच्छा लीडर** (True Leader) वही है, जो –

1. यह नहीं मानता कि वह सबसे हटकर है, बल्कि वह स्वयं को ग्रुप का अंग मानता है,
2. निर्देश के साथ वह यह बताना नहीं भूलता कि यह कार्य कितना महत्त्वपूर्ण है,
3. ग्रुप सदस्यों की activities को Coordinate कर सके,
4. Team-goals को सदस्यों के बीच भलीभांति उजागर कर सके
5. हर सदस्य की कार्य–सीमा निर्धारित कर सके,
6. सदस्यों के कार्य की प्रगति (Progress) बीच–बीच में टीम को बताता रहे, यानि उनका कार्य के प्रति उत्साह निरंतर बढ़ाता रहे,
7. ग्रुप के साथ प्रोब्लम्स डिस्कस कर सके, सदस्यों को मशीन की तरह उपयोग में न लेकर उन्हें अपना Colleague (सहयोगी अथवा साथी) समझे और उनके दु:ख–सुख में भागीदार बने,
8. भावी योजनाओं के बारे में सदस्यों को बताता रहे, जिससे उन्हें पता रहे कि वे क्या कर रहे हैं और क्यों?
9. एक भावनात्मक सुरक्षा का वातावरण प्रदान करके टीम के सदस्यों को ईमानदारी से अपना कार्य करने के लिए प्रेरित करे तथा
10. उनके विकास में रुचि लेता रहे।*

## ✳ Approach to Leadership

लीडरशिप एक शुद्ध व्यावहारिक तत्व है, जिसे हम किसी मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट्स से आउटराइट परचेज नहीं कर सकते। बिजनेस स्कूल में हम

*'Effective Team Management - Radharaman Agarwal(MPB Publication India Ltd., Delhi) English Edition PP.36

लीडरशिप के विकास–क्रम की जानकारी जरूर ले सकते हैं, लेकिन इसके आगे की प्रक्रिया हमें ही पूरी करनी होती है, अर्थात् 'प्रैक्टिस' के जरिए ही अपने अंदर लीडरशिप विकसित करनी होती है।

आज से पांच दशक पूर्व B-Schools का नितांत अभाव था। बड़े–बड़े लीडर्स, जैसे – हेनरी फोर्ड, डेल कार्नेगी, जे.आर.डी. टाटा, जी.डी. बिड़ला, लाला श्रीराम आदि किसी मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट्स से निकलकर नहीं आए थे, बल्कि उनमें Personality-traits थे, जिनके कारण वे अपने क्षेत्र में महान सफल लीडर्स बने। यही कारण है कि उस समय यह विचारधारा प्रचलन में थी – 'Leaders (or Managers) are born, not made.'

लेकिन आज सफलता प्राप्त करना हर व्यक्ति के लिए आसान नहीं है, क्योंकि हर क्षेत्र में भयंकर प्रतिस्पर्द्धा का दौर है। संस्थानों में कार्य करने के तरीके भी बदल चुके हैं। व्यापार का उदारीकरण व वैश्वीकरण हो जाने से मल्टीनेशनल कम्पनीज से कम्पीट करना आसान नहीं रहा। विश्व–बाजार में क्या–क्या चेन्जेस हो रहे हैं, इसकी जानकारी आपको हर समय रखनी होती है और उसी के अनुरूप अपने व्यापार व कार्य–पद्धति में बदलाव लाना होता है, नए–नए निर्णयों का तत्काल निर्माण करना होता है, इत्यादि। ऐसी परिस्थितियों में आपको **लीडरशिप में जरूरत होती है सतर्कतापूर्वक समयबद्ध सही निर्णय** लेने और क्रियान्वयन करने की। इस कारण से पुरानी विचारधारा बदलकर अब यह हो गई है कि 'Leaders are prepared, not born.' इस संदर्भ में **विप्रो के चेयरमैन अजीम प्रेमजी** कहते हैं –

''कंपनी में हम लीडर्स का निर्माण कैसे करते हैं? एक शाश्वत प्रश्न है, 'Leaders are born or made?' इसके बारे में मैं अपने अनुभव के सहारे यही कहूंगा कि यह दोनों का मिश्रण है।'

'कुछ लोगों में नेतृत्व की मौलिक प्रतिभा होती है। जरूरत इस बात की है कि नेतृत्व–क्षमता की पहचान ठीक–ठीक और जितनी जल्दी हो सके, की जाए। इसके बाद हमारे पास ऐसी प्रक्रिया होनी चाहिए, जिसमें नेतृत्व के गुणों का विकास हो।

स्पष्ट है, **इफैक्टिव लीडरशिप के लिए जरूरी है कि –**

* आप व्यापार–प्रबंधन के क्षेत्र में समुचित शैक्षणिक योग्यता हासिल करने के साथ–साथ Apptitude तथा Attitude दोनों के धनी हों,

* आपके अंदर ऐसे गुण हों कि 'असंभव' कार्य को 'संभव' कर दिखाने की दिशा में अपनी टीम को मोटिवेट कर सकें, जिससे समय के अंदर निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति हो,
* आपकी प्रतिभा ऐसी हो कि आप हर समय सही निर्णय लें और उसका सही व समयबद्ध क्रियान्वयन (Implementation) करें।

## विप्रो के श्री अजीम प्रेमजी के विचार :

आने वाले कल की जो दुनिया है उसमें अनिश्चितता का जोर रहने वाला है। नेतृत्व करने वालों को सीखना होगा कि वैश्विक संदर्भ में किस तरह आज और कल में संतुलन बनाया जाए।

आर्थिक परिदृश्य (economic perspective) में मंदी के दौर में जब परिस्थितियां आपके प्रतिकूल होने लगें, तब ऐसे समय में नेतृत्व की भूमिका बहुत महत्त्वपूर्ण हो जाती है। परिवर्तन की चुनौतियों का सामना कंपनी के नेतृत्व को करना पड़ता है। उसे अपने लोगों को भविष्य के बारे में भी आश्वस्त करना पड़ता है। मेरा मानना है कि नेतृत्व के सबसे अच्छे पाठ कठिन समय में ही सीखे जाते हैं।

'विप्रो' में हम लीडरशिप का किस तरह विकास करते हैं? इसके लिए जहां 'Focused Training' उपयोगी है, वहां हमारा मानना है कि वास्तविक सीखना तो विभिन्न परिस्थितियों और चुनौतियों का सामना करने से ही आता है।

- ऐसे मौके बनाए जाते हैं कि लोगों को संगठन में विभिन्न कार्यों, भूमिकाओं तथा अलग–अलग देशों में रहकर काम करने का मौका मिल सके।
- तैयार हो रहे लीडरों को कुछ खास कुशलताओं के लिए विशेष प्रशिक्षण देने के साथ ही उन्हें सफल लीडरों के संरक्षण में रखे जाते हैं।
- कंपनी में लीडर पैदा करना साध्य और काफी धैर्य का काम होता है, लेकिन इसमें किया गया निवेश अंततः फायदेमंद होता है।
- हर लीडर की प्रमुख जिम्मेदारी होती है कि वह 'स्टार परफोर्मर्स' की टीम का निर्माण करे।

लीडरशिप के लिए आईक्यू (Intelligence Quotient) ही काफी नहीं है। इसके अलावा भी कई चीजें, जैसे ईक्यू (Emotional Quotient) है जो महत्त्वपूर्ण होती है। इंटेलीजेंस से लीडरशिप की सीमा परिभाषित हो सकती है, पर केवल ऐसा होने से ही किसी में लीडरशिप का गुण होना सुनिश्चित नहीं हो जाता।

अतएव हमने अपनी कंपनी 'विप्रो' में लीडरशिप के आठ गुणों की पहचान की है और ये हैं –

- **कस्टमर ओरिएंटेशन (Customer Orientation)**
- **स्ट्रेटेजिक थिंकिंग (Strategic Thinking)**
- **एग्रेसिव कमिटमेंट (Aggressive Commitment)**
- **सेल्फ कॉन्फिडेंस (Self-confidence)**
- **कमिटमेंट टू एक्सीलेंस (Commitment to Excellence)**
- **ग्लोबल थिंकिंग एंड एक्टिंग (Global Thinking & Acting)**
- **प्रोब्लम सॉल्विंग (Problem-solving)**
- **बिल्डिंग स्टार परफॉर्मर्स टीम्स (Building Star Performers Teams)**

ये ऐसे गुण हैं, जिनमें समय तथा वातावरण के हिसाब से परिवर्तन होता है। उदाहरण के लिए Strategic Thinking और Global Thinking & Acting को हमने काफी बाद में लीडरशिप क्वालिटी के रूप में मान्यता दी।

# याद रखें ...

लीडरशिप का रास्ता सभी के लिए खुला है। वही व्यक्ति सच्चा लीडर (True Leader) होता है जो समूह या संगठन में लोगों से लगातार स्वयं मिलता है या लोगों को आपस में मिलाता है। ऐसे लीडर्स का उद्देश्य होता है –

1. रोजमर्रा के सामान्य काम पूरा करना
2. टीम के रूप में मिलजुलकर काम करना और
3. हर व्यक्ति की निजी आवश्यकताओं की पूर्ति करना।

शिक्षा और अनुभव के आधार से ग्रीक लोगों ने दुनिया को यह

विश्वास दिलाया था कि लीडर अपने गुणों को समझकर जीवन में एक सफल लीडर बनकर दिखाता है। **सुकरात** ने व्यवसाय और युद्ध में एक सफल लीडर के लिए ये दिशा–निर्देश सुझाए थे –

1. सही लोगों का चुनाव
2. उनकी सद्इच्छाएं हासिल करना और उनकी कर्त्तव्य–भावना को समझते हुए उन्हें प्रेरित करना
3. अपने सहयोगियों से अच्छे संबंध बनाकर रखना तथा
4. व्यक्तिगत रूप से कठिन परिश्रम कर लोगों के सामने एक उदाहरण रखना।

टीम को लीड करना एक कला है। किसी भी टीम की परफोर्मेन्स सामूहिक विचार (Collective Thinking) की गुणवत्ता पर निर्भर करती है। टीम के निर्णय कितने सही हैं? इससे निर्णय लेनी की प्रक्रिया (Decision-making process) में लीडरशिप की गुणवत्ता का आकलन (evaluation) हो जाता है। लीडर को ऐसा वातावरण बनाना है कि निर्णय बनाते समय टीम–मैम्बर्स अपने विचार रखें। 'टीमवर्क' का अर्थ यह नहीं है कि लीडर किसी को बोलने का मौका देने से पहले ही वह अपनी बात कह दे। जापानी पद्धति के अनुसार उसे चाहिए कि वह धैर्यपूर्वक पहले सदस्यों की बात सुनें और फिर बाद में निर्णय ले। सही निर्णय में ही एक अच्छी लीडरशिप की झलक मिलती है।

इससे सिद्ध होता है कि टीम में लीडर का 'रोल' कंट्रोल करने से कहीं ज्यादा है।

## Leader-role in Team

**FACILITATOR → INSPIRER → IMPLEMENTER**

A True Leader is to -

- facilitate the making of decisions,
- inspire lateral thinking within the team and
- implement decisions made by the team.

'लीडरशिप–स्टाइल' पर पूरे विश्व में एक मत नहीं है। ब्रिटिश लीडर्स बढ़ी–चढ़ी बातों के पीछे यथार्थ को प्रकट नहीं करते, जबकि जर्मन लीडर्स

विश्वास दिलाया था कि लीडर अपने गुणों को समझकर जीवन में एक सफल लीडर बनकर दिखाता है। **सुकरात** ने व्यवसाय और युद्ध में एक सफल लीडर के लिए ये दिशा–निर्देश सुझाए थे –

1. सही लोगों का चुनाव
2. उनकी सद्इच्छाएं हासिल करना और उनकी कर्त्तव्य–भावना को समझते हुए उन्हें प्रेरित करना
3. अपने सहयोगियों से अच्छे संबंध बनाकर रखना तथा
4. व्यक्तिगत रूप से कठिन परिश्रम कर लोगों के सामने एक उदाहरण रखना।

टीम को लीड करना एक कला है। किसी भी टीम की परफोर्मेन्स सामूहिक विचार (Collective Thinking) की गुणवत्ता पर निर्भर करती है। टीम के निर्णय कितने सही हैं? इससे निर्णय लेनी की प्रक्रिया (Decision-making process) में लीडरशिप की गुणवत्ता का आकलन (evaluation) हो जाता है। लीडर को ऐसा वातावरण बनाना है कि निर्णय बनाते समय टीम–मैम्बर्स अपने विचार रखें। 'टीमवर्क' का अर्थ यह नहीं है कि लीडर किसी को बोलने का मौका देने से पहले ही वह अपनी बात कह दे। जापानी पद्धति के अनुसार उसे चाहिए कि वह धैर्यपूर्वक पहले सदस्यों की बात सुनें और फिर बाद में निर्णय ले। सही निर्णय में ही एक अच्छी लीडरशिप की झलक मिलती है।

इससे सिद्ध होता है कि टीम में लीडर का 'रोल' कंट्रोल करने से कहीं ज्यादा है।

## Leader-role in Team

**FACILITATOR** → **INSPIRER** → **IMPLEMENTER**

A True Leader is to -

- facilitate the making of decisions,
- inspire lateral thinking within the team and
- implement decisions made by the team.

'लीडरशिप–स्टाइल' पर पूरे विश्व में एक मत नहीं है। ब्रिटिश लीडर्स बढ़ी–चढ़ी बातों के पीछे यथार्थ को प्रकट नहीं करते, जबकि जर्मन लीडर्स

अपनी टीम के सदस्यों को अपने विचार प्रकट करने को प्रोत्साहित (stimulated) करते हैं, लेकिन निर्णय लेने की प्रक्रिया अपने कंट्रोल में रखते हैं। अमेरिकन्स 'assertive leadership' में विश्वास करते हैं, तो जापानी लीडर्स अपनी पूरी टीम के साथ बैठकर आम सहमति से कोई निर्णय लेते हैं।

## ✻ Concepts of Team Leadership :

- लीडरशिप टीम के उद्देश्य को लेकर किसी 'सिच्युएशन' में लागू होती है, 'वैक्यूम' में नहीं, और उस उद्देश्य की पूर्ति में टीम–मैम्बर्स की सहभागिता (Collaboration) अनिवार्य होती है।
- अच्छी लीडरशिप इसमें देखी जाती है कि टीम से जो काम कराया जाता है, उसे वह भलीभांति समझती है।
- लीडरशिप इसी में है कि लीडर समस्याओं से निपटने के लिए अपने ग्रुप को तैयार करे और प्रत्येक सदस्य अपनी जिम्मेदारी को सुचारू ढंग से पूरी करे।
- लीडरशिप चाहती है कि लीडर अपनी 'ऑथॉरटि' (Authority) का सही तरीके से भरपूर इस्तेमाल करे। उसे ऑथॉरटि की सीमा तक ही रहना है – वह कोई ऐसा निर्णय न ले, जिससे उसकी रैंक वाले अन्य दूसरे लोग भी प्रभावित हो जाएं।
- सबसे जरूरी यह है कि वह 'प्रॉब्लम' को अच्छी तरह से समझे और फिर दूसरों को समझाए। प्रॉब्लम के बारे में समझना उसको अपने आप हल करने से भी ज्यादा आवश्यक है। ऐसा भी नहीं होना चाहिए कि वह समाधान ढूंढ़ते–ढूंढ़ते किसी और का काम भी खुद कर ले।

## ✻ Leadership Qualities

पॉजिटिव पर्सनेलिटी के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति में लीडरशिप के कुछ ऐसे गुण भी हों, जो टीम की सफलता में सहायक होते हैं, क्योंकि उसकी लीडरशिप ही टीम को ड्राइव करती है और लक्ष्य की प्राप्ति कराती है। टीम की सफलता में ही लीडर की सफलता है।

---

For detailed study, read the writer's book 'Effective Team Management'

तो आइए, देखें उन गुणों को निम्न तालिका में –

## Leadership Qualities

**1. Integrity**

Integrity is the one absolute requirement of a leader. The quality that he has to bring with him and can not be expected to acquire later on.

In any organisation we find a definite philosophy. The leader must stick to that philosophy and work from a firm foundation, all through good times and bad. As such he gains an identity and does stand for something.

**2. Flexibility**

Some wise person has said, 'inflexibility is one of the worst human beings.'

As change accelerates in the business world, only the adaptable will survive. Flexible leaders understand how to bend to without compromising their philosophy.

**3. Loyalty**

The first task of leadership is to promote and enforce collective loyalty. A lack of sincerity will damage loyalty and morale. A leader has to stay vigilant to keep any selfishness out of the team members.

**4. Confidence**

When you ask your team members to convert an 'impossible' work into a 'real' work and then lead the way, it shows that you are unafraid and so they become more confident in your leadership. This act builds a mutual trust. You are trusting them to get a difficult job done; they are trusting you to do everything possible to help them succeed. The result is a stronger, more cohesive team.

**5. Accountability**

Accountability starts at the top. You can not build an accountable organisation. or team without leaders, who take full responsibility for the achievement of common good. Leaders are also responsible for making sure that their actions and decisions will not threaten the enterprise, its freedom and its economic success.

**6. Preparedeness**

You can not be top performer unless you are ready for the demands of your job. Well prepared leaders plan ahead for all contingencies. Before the team proceeds, they budget their time for the week and set their priorities. Sureness comes only with specific preparation.

**7. Self-Control**

Self-Control is an indispensable quality of leadership. Self control means a stronger motivation, a desire to do the best rather than just enough to get by. It means higher performance, higher goals and broaden vision.

**8. Patience**

patience always wins the round and with impatience future remains in doubt. Patience is most valuable when a team is performing poorly. The team leader needs to keep using a lazy member until he finds some one better; he has to keep the team at work until he takes in a new member.

**9. Resourcefulness**

Resourceful leaders become more imaginative when they are at a disadvantage. They know that a crisis calls for a higher level of problem-solving and that solutions are no longer luxuries, but necessities, They boost up the morale of their teams and treat crisis as an adventure. The challenge is to identify exactly what the problem is and then to solve it.

**10. Skill of Communicating**

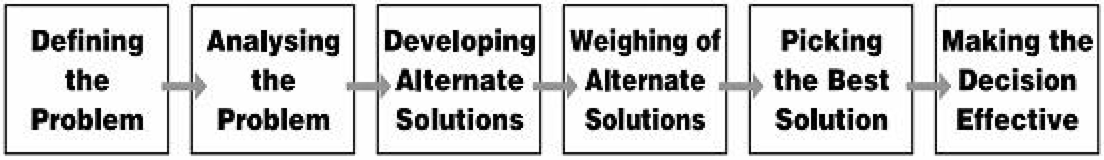
Leadership requires the ability to communicate intelligently the messages, feelings and information to all concerned.

**Note -** This table is based on the writer's book 'Effective Team Management' (MPB Publication) (India) Ltd., Delhi.

## ✻ How to make decisions?

निर्णय में वह शक्ति है, जो आपको सफल अथवा असफल लीडर बना सकती है।

सही निर्णय लेना एक जटिल कार्य है। निर्णय बनाने की एक प्रक्रिया होती है, जिसमें विवेक, अनुभव, तथ्य तथा मूल्य – इन सभी का महत्त्व होता है। अतः सही निर्णय लेने की प्रक्रिया (Decision-making process) क्रमबद्ध इस प्रकार है –




1. **Defining the Problem -** निर्णय से पूर्व मानसिक एवं औपचारिक रूप से देखें कि लक्ष्य क्या है? जो समस्याएं हमारे सामने हैं, उनकी लिस्ट इस तरह से बनाएं जो समस्याएं लक्ष्य की पूर्ति को प्रभावित कर सकती हैं, उन्हें पहले लें।
2. **Analysing the Problam -** विभिन्न समस्याओं को महत्त्व के अनुसार सूचीबद्ध कर, उस समस्या को चुनें जिन पर निर्णय लेना सर्वाधिक आवश्यक है। इसकी भी समीक्षा करें कि–
   - कौन निर्णय बनाएगा?
   - निर्णय लेने में किनसे सहयोग अपेक्षित है? तथा
   - किनको सूचित करना है?
3. **Developing Alternative Solutions -** समस्या के चयन के पश्चात् उसके समाधान के लिए, सभी सम्भावित विकल्पों को ढूंढ़ें। इसमें सामूहिक विचार–विमर्श, 'ब्रेनस्टॉर्मिंग', अनुभव, विशिष्ट राय आदि का उपयोग किया जा सकता है।
4. **Weighing of Alternative Solutions -** प्रत्येक सम्भावित विकल्प के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण करना आवश्यक है। Simulation के माध्यम से अनुमान लगाया जा सकता है कि प्रत्येक विकल्प से होने वाले सम्भावित लाभ अथवा हानि क्या होंगे तथा वे लक्ष्यों की पूर्ति में किस प्रकार योगदान करेंगे।
5. **Picking the Best Solution -** अब आप सामूहिक विवेक एवं सभी उपलब्ध तथ्यों के आधार पर एक सर्वोत्तम विकल्प का चुनाव करें। इसे ही निर्णय की संज्ञा दी जाती है।

6. **Making the Decision Effective -** This is the final stage, where any decision has to be converted into an effective decision.

अत: लिए गए निर्णय को कौन कब लागू करेगा, यह स्पष्ट किया जाना चाहिए। बेहतर होगा यदि आप सम्बन्धित व्यक्तियों को साथ लेकर ही निर्णय का क्रियान्वयन करें।

अब लिए गए निर्णय का परिणाम क्या होगा, यह तो उसके क्रियान्वयन के बाद ही भविष्य में पता चल सकता है। चूंकि आप निर्णय लेने से बच नहीं सकते, इसलिए निर्णय लेते समय कुछ बातों का ध्यान रखें, जिससे आपके निर्णय सही और सकारात्मक हो सकें–

- निर्णय लेने में जल्दबाजी न करें। सभी उपलब्ध सूचनाओं का आकलन करके, अपनी टीम व संस्थान का नफा–नुकसान देखकर, शांतिपूर्वक निर्णय लें।
- कई बार परिस्थितिवश आप आवेश में आ जाते हैं या भावनाएं आप पर हावी हो जाती हैं। ऐसी स्थिति में आप निर्णय न लें।
- निर्णय लेते समय अपने अहंकार को कभी बीच में न आने दें। अपने अहम् की तुष्टि के लिए निर्णय बना लेने के बाद में आपको कहीं पछताना न पड़े।
- दूसरे के कहने में आकर कभी निर्णय न लें। हो सकता है कि वह इसमें अपना फायदा देख रहा हो। अत: 'सुनिए सबकी, करिए मन की' युक्ति पर चलना ही श्रेष्ठ है।

**याद रखें ... निर्णय लेना एक कला है। यह कला सीखी जा सकती है – धैर्य से, बुद्धि से तथा अभ्यास से। अत: निर्णय लेने में पूरी सतर्कता बरतें और सभी सम्भावित पहलुओं को विचारते हुए निर्णय बनाएं।**

## ✻ An Exercise :

**प्रश्न :** आप एक संस्थान की 'बिजनेस डेवलपमेंट टीम' के लीडर हैं। आपकी कम्पनी ने एक बाहर की 'कॉम्पलिमेंटरी बिजनेस फर्म' (Complementary Business firm) को अपने में विलय (Merge) करने के उद्देश्य से एक ऑफर भेजा है। एक अन्य बड़ी कम्पना का भी ऐसा ही ऑफर उस फर्म के

पास आया है। उसकी Bid-price आपसे कुछ ऊंची है। चूंकि उस फर्म ने अभी इस संबंध में कोई निर्णय नहीं लिया है, आपकी मैनेजमेंट टीम चाहती है कि आप इस कार्य में सफलता प्राप्त करें। ऐसी 'असंभव' स्थिति में आप एक Over-achiever बनने में कैसे सफल हो सकेंगे?

**उत्तर :** प्रस्तुत उदाहरण में 'असंभव' को 'संभव' बनाने के लिए, अपनी कम्पनी की 'बिजनेस फिलॉसफि' को ध्यान में रखते हुए आप अपनी स्मार्ट लीडरशिप का इस्तेमाल करें और निम्न बिंदुओं को लेकर उस फर्म से बातचीत करें –

- उस target-firm के मैनेजमेंट को यह समझाएं कि हमारी 'बिड–प्राइस' कुछ कम होते हुए भी हमारा 'ऑफर' सबसे अच्छा है, क्योंकि long-term association को ध्यान में रखते हुए यह ऑफर आपके हित में है।
- हमारी कम्पनी की बिजनेस फिलॉसफि के अन्तर्गत आप एक प्रकार से Subsidiary कम्पनी के रूप में बने रहेंगे और लंबी अवधि तक फायदे में रहेंगे –
  - हमारे एसोशिएट्स बने रहकर आपका अस्तित्व समाप्त नहीं होगा।
  - ऑफर में दी गई शर्तों के अनुसार आप हमारे लाभ में भागीदार होंगे।
  - हमारी कम्पनी का रिकॉर्ड ऐसा है कि आपकी तरह जो भी फर्म्स हममें merge हुई हैं, वे लंबी अवधि से बेहतर लाभ कमा रही हैं, जिसका हमें गर्व है।
- हमारी नीति ऐसी नहीं है कि छोटी फर्म को ऊंची कीमत देकर गट कर लो, जिससे वह हमारे– जैसे बाद के फायदों से वंचित रह जाए।
- अतएव आपके हित में यही रहेगा कि आप हमारे साथ जुड़ें और लंबे समय तक सभी प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष (direct & indirect) लाभों को प्राप्त करें। निश्चय ही इन भावी लाभकारी योजनाओं की तुलना में Higher bid-price का महत्त्व अब आपको गौण–सा प्रतीत होगा।

**परिणाम :** Target-firm ने Lower bid-price वाला ऑफर मंजूर कर लिया।

## निष्कर्ष

*Aptitude, Attitude, Talent और Practice लीडरशिप के आवश्यक तत्व हैं। इसके लिए किसी 'जीनियस' की जरूरत नहीं है। जरूरत है केवल 'एप्लीकेशन' की।* ***बात करने से ज्यादा परफोर्मेंस दिखाने की यह चीज है।*** *सही 'प्रेक्टिस' हमेशा लीडरशिप उभारने, पहचानने और इस्तेमाल करने में उपयोगी होती है। मित्र बनाना और महज बातों से लोगों को प्रभावित करना 'सेल्समैन' का कार्य होता है, जबकि* ***लीडरशिप का मतलब है व्यक्ति की 'दूरदर्शिता' को ऊंचाइयों तक ले जाना, उसकी 'परफोर्मेंस' को और बेहतर बनाना तथा उसके 'व्यक्तित्व' को उसकी सीमाओं से आगे तक विकसित करना।*** *अत: लीडरशिप केवल डेली प्रेक्टिस करने से ही 'स्ट्रोंग' होती है, जैसा कि अमेरिका में बैंक्स ग्राहकों की सेविंग्स बढ़ाने के लिए अपने विज्ञापन में अक्सर यह संदेश देती रही है –*

***'Wishing won't make it so, doing will.'***

*लीडर की पहचान उसके परफोर्मेंस से होती है। एक ट्रू लीडर वही है, जो दूसरों के लिए अनुकरणीय (deserving to be followed) बने। वह अपने सदस्यों की भावनाओं व चेतना में फूंक डाले, उनमें कार्य के प्रति उत्साह को जीवंत रखे और साथ में उनको यह आभास कराए कि उनके द्वारा लिए गए निर्णय भी उपयुक्त हैं। इस प्रकार की लीडरशिप से उसकी पॉजिटिव पर्सनेलिटी की पहचान होती है। व्यक्तित्व यदि प्रभावशाली होगा, तो उसके सदस्य पूरी टीम–स्प्रिट के साथ टीमवर्क करेंगे और निर्धारित लक्ष्य को समय के अंदर पूरा करेंगे। इसी में एक सफल लीडर की पहचान है।*

## याद रखें ...

लीडर अपनी खुद की शक्ति से महान नहीं बनता, बल्कि दूसरों को शक्तिशाली बनाने की अपनी योग्यता से वह महान बनता है। **एन्ड्रयू कारनेगी** ने कहा है – **'जो व्यक्ति खुद सारा काम**

**करना चाहता है, और उसे करने का पूरा श्रेय लेना चाहता है, वह कभी महान लीडर नहीं बन सकता।'** सच्चा लीडर वही है जो अपने अनुयायी अथवा अधीनस्थ लोगों का विकास करे। यदि आप लीडर के रूप में उनको विकसित करने में रुचि लेंगे, तो वे भी आपके सपनों को हकीकत में बदलने के लिए भरपूर सहयोगी बनेंगे। लीडर के प्रति अनुयायी की वफादारी तब चरम सीमा पर पहुंचती है जब उसने लीडर के मार्गदर्शन में व्यक्तिगत विकास किया हो।

अनुयायी की वफादारी के लिए लीडर की विश्वसनीयता का होना अति आवश्यक है। एक चतुर लीडर ज्यादा लंबे समय तक नहीं चल सकता। **पीटर ड्रकर** ने एक बार पादरियों के समूह में कहा था –

'प्रभावी लीडरशिप की मुख्य आवश्यकता है विश्वास हासिल करना, वरना एक भी अनुयायी नहीं होगा... लीडर वही होता है जिसके फॉलोअर्स हों। यह तभी संभव है जब लीडरशिप ईमानदारी से परिपूर्ण हो, जिसका अर्थ है कि लीडर के कथन और उसके काम (यानि Promise and performance) में एकरूपता (Uniformity) हो। इस ईमानदारी अथवा एकता (Integrity) में लीडर की विश्वसनीयता झलकती है, जो अनुयायी के विश्वास का आधार बनती है।'

उक्त कथन का तात्पर्य यह है कि लीडर के रूप में आप जिन लोगों के साथ काम करते हैं, उनकी सद्‌भावना और सम्मान बनाए रखने के लिए आप भी उनकी सद्‌भावना और सम्मान के काबिल (worthy) हों। ईमानदार लीडर को अपना विज्ञापन करने की जरूरत नहीं होती। वह पूर्णतः आश्वस्त रहता है कि लोग उस पर विश्वास करेंगे, क्योंकि वह जानता है कि कोई भी हर समय हर आदमी को मूर्ख नहीं बना सकता और एक दिन हकीकत सामने आ ही जाती है। ईमानदारी हमारे व्यक्तित्व को एक सूत्र में बांधती है और हमारे भीतर संतुष्टि की भावना जागती है। अतः स्पष्ट है कि लोगों के विकास करने में ही एक सच्चे लीडर की पहचान बनती है और सफलता उसके

कदम चूमती है। इसलिए यह कहा जाता है कि लीडरशिप दिमाग से नहीं, दिल से होती है।

एक और महत्त्वपूर्ण बात है – लीडरशिप की परीक्षा किसी संगठन में सकारात्मक परिवर्तन लाने से होती है। अगर आप चाहते हैं कि 'मैं नेतृत्व करता रहूं', तो आपको बदलते रहना होगा। **हेनरी फोर्ड** अपनी मॉडल 'टी' कार से इतना प्यार करते थे कि वे इसका एक बोल्ट भी बदलना नहीं चाहते थे, जबकि उनके उत्पादन विभाग के सबसे प्रमुख व्यक्ति **विलियम नडसन** यह सोचते थे कि मॉडल टी का अब भविष्य नहीं रहा। नडसन जनरल मोटर्स में चले गए और हेनरी फोर्ड अपने मॉडल टी को सीने से लगाए रहे। लेकिन एक दिन ऐसा आया कि अपने कम्पटीटर्स के मॉडलों के डिजाइन में हुए आधुनिक परिवर्तनों को देखकर उन्हें भी मजबूरन पीछे हटना पड़ा और मॉडल 'ए' बनाना पड़ा, क्योंकि कड़ी प्रतिस्पर्द्धा में उनके लिए 'सरवाइवल' का प्रश्न जो सामने था।

**परिवर्तन का अर्थ है विकास।** आज दुनिया में तेजी से बदलाव हो रहा है – नई–नई तकनीकियों का विकास हो रहा है, संस्थानों में कार्य करने के तरीके बदल रहे हैं, हर व्यक्ति की सोच व मानसिकता में बदलाव आ रहा है, इत्यादि। ऐसे परिवर्तन के दौर में हर क्षेत्र के लीडर को सकारात्मक रूप से आगे रहकर विकास एवं परिवर्तन को प्रोत्साहित करना होगा और इनके अनुरूप ही अपने लोगों को तैयार कर उन्हें नया रास्ता दिखाना होगा।

इस संदर्भ में बैंक ऑफ बड़ौदा का उदाहरण यहां प्रस्तुत है, जिसका नया **'लोगो'** (Logo) बैंक में हो रहे जबर्दस्त सकारात्मक बदलाव का प्रतीक है। बैंक के मैनेजिंग डायरेक्टर **डॉ. अनिल खंडेलवाल** के वक्तव्य का अंश इस प्रकार है –

'हम सिर्फ बदलाव की बातें नहीं कर रहे हैं, बल्कि हम इस पर अमल भी कर रहे हैं। सुबह आठ बजे से लेकर रात आठ बजे तक शाखाएं खोलने वाला **बैंक ऑफ बड़ौदा** पहला बैंक है। इसकी 110 शाखाओं में आठ से आठ बजे तक कामकाज शुरू हो चुका है। इस वर्ष बैंक के एटीएम केन्द्रों की संख्या 1000 से ऊपर पहुंचने की

उम्मीद है। दिल्ली, मुंबई, चेन्नई और बैंगलूर जैसे पांच मुख्य महानगरों में बैंक की शाखाएं 24 घंटे खुली रखी जा रही हैं।

'हम बैंक की ब्रांडिंग और टैक्नोलॉजी के सुधार पर ज्यादा ध्यान दे रहे हैं। बैंक के नए 'Logo' में टैक्नोलॉजी में आए बदलाव, ग्राहकों के साथ व्यवहार और रिलेशन में किया जाने वाला सुधार के साथ इंटरनल प्रोसेस में सुधार और ग्राहकों को अच्छी सेवाएं देने के लिए बाध्य करने का संकेत है। इस 'लोगो' में इस्तेमाल किया रंग महिलाओं के माथे के सिंदूर का रंग है, जो ग्राहकों के प्रति हमारी लॉयल्टी (Loyalty) जताता है। लोगो में दिखाई गई किरण नए प्रकाश का संदेश देती है।

## एक महान सफल लीडर

उच्च शिक्षित **डॉ. अनिल खंडेलवाल** बैंक ऑफ बड़ौदा के मैनेजिंग डायरेक्टर हैं, जो बैंकिंग क्षेत्र में Human Resource Development (HRD) को महत्त्वपूर्ण मानते हैं। उन्होंने इस विषय पर पुस्तक भी लिखी है। उन्हें नेशनल एचआरडी नेटवर्क की तरफ से 'Best HRD Chief' का पुरस्कार भी प्राप्त हुआ है। 2004 में इनको कार्पोरेट मैनेजमेंट में 'ग्रीड लीडरशिप' पुरस्कार से भी नवाजा गया था। बैंक ऑफ बड़ौदा में भी वह एचआरडी को सशक्त बना रहे हैं, जिसके लिए 375 अधिकारी और विशेषज्ञों की टीम बनाई गई है।

## * राजनीतिक क्षेत्र में लीडरशिप

आज हमारे देश में राजनीतिक क्षेत्र में सच्चे लीडर्स (True Leaders) का नितांत अभाव है।

प्रश्न है, **'ट्रू लीडर' कौन हैं?** देश के लिए मर मिटने की तमन्ना रखने वाले, अहम् से ऊपर उठकर आम जनता के हितों

की रक्षा करने वाले, देश के सर्वांगीण विकास का निरंतर चिंतन और फिर कुछ कर दिखाने वाले लोग ही 'ट्रू लीडर' कहलाते हैं। ऐसे लीडर्स को अपने अनुयाई (Followers) बनाने की चिंता नहीं करनी पड़ती, फॉलोअर्स तो स्वयं उनके व्यक्तित्व के सामने स्वयं खिंचे चले आते हैं। यही वे लोग हैं, जिन्हें हम सच्चे दिल से चाहते हैं, उन्हें हमेशा याद करते हैं और आगे भी करते रहेंगे, क्योंकि **हम 'ट्रू लीडर' को नेता नहीं कहते। महात्मा गांधी** एक True Leader थे, जो अपनी एक अंगुली के इशारे से पूरे देश को शांत कर देते थे और अपनी लीडरशिप से उन्होंने भारत को अंग्रेजों की गुलामी से आजाद कराया था। गांधीजी के बाद **स्वर्गीय लाल बहादुर शास्त्री** थे, जिनकी दूरदर्शिता ने **'जय जवान-जय किसान'** का नारा (Slogan) दिया और उनकी एक आवाज पर पूरा देश प्रत्येक सोमवार को उपवास करने लग गया था।

लेकिन आज मात्र भीड़ को इकट्ठा करने वाले लोग ही **नेता** कहलाते हैं और वे ही हमारे देश को हांक रहे हैं। आज 'नेता' ही देश पर हावी हो गए हैं और निजी स्वार्थवश देश के हितों को भूलकर धर्म, जाति व वर्ग की आड़ में जनता पर शासन कर रहे हैं। जो लोग 'Self" से ऊपर नहीं उठ सकते, उन्हीं नेताओं ने भारत में राजनीति का स्वरूप विकृत कर दिया है और उनकी भीड़ में 'ट्रू लीडर' भी दब कर नीचे रह गए हैं।

सन् 1947 में जब ब्रिटेन की पार्लियामेंट में Indian Independence Bill पर बहस हो रही थी, तब **विंस्टन चर्चिल** ने अपने भाषण में कहा था – **'स्वतंत्रता मनुष्य का पैदायशी हक है, लेकिन स्वतंत्र भारत में एक बोतल पानी या रोटी का टुकड़ा भी टैक्स से नहीं बच पाएगा। केवल हवा ही मुफ्त होगी। आजाद हिंदुस्तान राजनीतिक झगड़ों, फसादों में खो जाएगा और उनके लिए तत्व ज्ञान या राजनीति के मूलभूत सिद्धांतों को समझने में हजारों वर्ष लग जाएंगे।'** उस समय चर्चिल का उक्त कथन कितना कटु एवं अप्रिय लगा होगा, लेकिन आज वह अप्रिय कथन सत्य के रूप में हमारे सामने प्रस्तुत है। महात्मा गांधी ने इसीलिए तब यह कहा था – 'भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस

को 'लोक–सेवा दल' के रूप में परिवर्तित कर देना चाहिए, क्योंकि जिस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए कांग्रेस की स्थापना हुई थी, वह पूरा हो गया है।' लेकिन ऐसा नहीं हो सका।

**Arnold H. Glasaw** ने सत्य ही कहा है –

***'There are two kinds of leaders - those interested in the flock and those interested in the fleece.'***

***(दो प्रकार के नेता होते हैं – जिनकी रुचि भेड़ों के झुंड में होती है तथा जिनकी रुचि भेड़ों के मुलायम बालों के प्रति होती है)***

समय तेजी से बदल रहा है। Globalisation needs specialisation. प्रत्येक क्षेत्र में ग्लोबलाइजेशन आ जाने के कारण अब राजनीति में भी 'Specialities' की जरूरत है। यदि आप इस क्षेत्र में एक 'सच्चा लीडर' बनना चाहते हैं, तो आप....

- सच्चे दिल से देश–भक्ति की भावना अपने अंदर जागृत कर उचित शिक्षा और प्रशिक्षण प्राप्त करें,
- देश के सभी नागरिकों को, धर्म–जाति व वर्ग से ऊपर उठकर, एक 'समभाव' में लें और उन्हें राष्ट्रीय भावना तथा प्रतिष्ठा से जोड़ने की योग्यता व क्षमता रखें,
- देश के हितों को सर्वोपरि मानें चीन–जापान की तरह,
- राष्ट्र के प्रति अपने कर्त्तव्यों तथा जिम्मेदारियों को समझें और
- त्याग की भावना के साथ कॉमन मैन के हितार्थ 'प्रॉमिज' को 'परफॉर्म' में बदलने का दृढ़ संकल्प लें।

**जीन हॉलैंड्स** का कहना है –

**'राजनीति में केवल सक्षम व्यक्ति ही टिक सकते हैं।'**

तभी आप **पॉजिटिव पर्सनेलिटी** के साथ सच्चे लीडर के रूप में देश को कुशलतापूर्वक आगे बढ़ाने में कामयाब हो सकेंगे और महापुरुष के रूप में पूजे जाएंगे।

# लीडरशिप संबंधी कुछ ध्यान देने योग्य बातें :

1. दूसरों की बातें ध्यान से सुनें और उनके कहने का आशय समझें।
2. अपने विचारों को विभिन्न रूपों में ईमानदारी के साथ पेश करें, जिसका अच्छा प्रभाव लोगों पर पड़े।
3. अपने उत्साह को अधीनस्थ कर्मचारियों (Subordinates) के बीच शेयर करें, जिससे उनका भी उत्साह बढ़े।
4. अपने सामने चुनौती रखें और सबॉर्डिनेट्स को भी चुनौतीपूर्ण काम देते रहें।
5. दूसरों के विचारों का सम्मान करें और उन्हें योजनाओं में शामिल करें।
6. समस्या को पहले स्वयं समझ लें, उसके कारणों को ढूंढने की कोशिश करें और फिर समाधान के विकल्प भी खोजें।
7. निष्ठापूर्ण ईमानदारी का आचरण करें और अपने सदस्यों के बीच भेदभावपूर्ण बर्ताव न रखें।
8. रचनात्मक कार्यों में अपने सहयोगियों को भी शामिल करें।
9. लगातार फीडबैक लेते रहें।
10. जिन लोगों का आप नेतृत्व कर रहे हैं, समय निकालकर उनके बारे में जानें और उनसे सीखने की कोशिश करें। इससे आपके संबंध उनके साथ मधुर बनेंगे और वे काम में आपको पूरा सहयोग देंगे।
11. अपने सबॉर्डिनेट को गलती करने पर दूसरा मौका जरूर दें।

❑ *महान वैज्ञानिक थॉमस एडिसन ने कई दिनों की मेहनत के बाद बिजली के बल्ब का एक प्रोटोटाइप तैयार किया। उन्होंने अपने एक सहायक को बुलाकर उसे प्रोटोटाइप दिया और उसे संभालकर आलमारी में रखने को कहा। सहायक दो कदम चलकर बल्ब सहित फर्श पर गिर पड़ा और उनकी मेहनत चकनाचूर हो गई।*

*अगले दिन से उन्होंने दूसरे प्रोटोटाइप बल्ब पर काम करना शुरू कर दिया। तैयार हो जाने के बाद उन्होंने फिर बल्ब उसी सहायक को अलमारी में रखने को दे दिया। इस बार सहायक ने*

*कोई गलती नहीं की। लैब के अन्य सहायकों ने एडीसन से पूछा, 'सर, आपने इसी सहायक को दोबारा बल्ब रखने के लिए क्यों दे दिया?' इस पर उन्होंने कहा – 'यदि मैं ऐसा नहीं करता तो यह जीवनभर के लिए आत्मविश्वास खो बैठता।'*

स्पष्ट है, दुनिया में ग्रेट विजनरी लीडर्स ने हमेशा अपने सबॉर्डिनेट्स को गलती करने पर दूसरा मौका जरूर दिया है।

12. सबॉर्डिनेट्स को काम का टारगेट उतना ही दें, जितना वे अच्छी तरह से पूरा कर सकें, वरना वे मिनिमम काम भी नहीं कर पाएंगे।
13. सकारात्मक सोच के साथ यदि आप अपने दायरे से बाहर निकलेंगे, तो अतिरिक्त कार्य करने की क्षमता आपमें विकसित होगी।

❑ ***हेनरी फोर्ड*** *जब कारें बना रहे थे, तो उनके सामने एक प्रश्न था कि उनकी कारों को खरीदेगा कौन? क्योंकि उस समय अमेरिका में सड़कों का नेटवर्क इतना अच्छा नहीं था कि लोग आसानी से कार ड्राइव कर सकें। इससे उनकी कारों की बिक्री प्रभावित होगी। अत: उन्होंने अपने दायरे से बाहर निकलकर अमेरिकी सरकार पर दबाव डालना शुरू किया कि देश में सड़कों के नेटवर्क को सुधारा जाए, उनकी स्थिति में भी सुधार किया जाए। चूंकि उस वक्त तक वे ऐसी शख्सियत बन चुके थे, उनके कहने पर सरकार ने देश में सड़कों की स्थिति को ठीक करा दिया। उससे फोर्ड को कार की बिक्री में तो फायदा हुआ ही, साथ ही देश को भी अच्छी सड़कें मिल गईं।*

ऐसा ही एक उदाहरण **लाला श्रीराम** का है – भारत के स्वतंत्र होने के बाद जब लाला श्रीराम कोलकाता में 'उषा' सिलाई मशीन का निर्माण कर रहे थे, उस समय अमेरिका की 'सिंगर' सिलाई मशीन की बिक्री का जाल भारतीय बाजार में फैला हुआ था। लालाजी के सामने यह चुनौती थी कि 'सिंगर' नाम के आगे 'उषा' सिलाई मशीन कैसे बिकेगी? अत: उन्होंने भारत सरकार से अपील की कि 'स्वतंत्र भारत के औद्योगिक विकास के लिए स्वदेशी उत्पादन की बिक्री को संरक्षण

मिलना बहुत जरूरी है। इस दिशा में यहां स्थित उन विदेशी कंपनियों के ब्रांडों पर प्रतिबंध लगाया जाए, जो भारत से बाहर निर्मित वस्तुओं को यहां लाकर बेच रही हैं।' देश के हित में सरकार ने उनके सुझाव को मान लिया, जिसके फलस्वरूप सिंगर कंपनी को यहां 'सिंगर' की जगह 'मैरिट' ब्रांड में सिलाई मशीन बेचने को बाध्य होना पड़ा।

14. लीडर को सबॉर्डिनेट्स से ज्यादा ज्ञानी होना जरूरी है।
15. लीडर के रूप में जब तक आप स्टाफ के सारे लोगों और सारी बातों को समझ न लें, अपना इम्प्रेशन मारने की कोशिश न करें, वरना आप दुविधा में पड़ जाएंगे।

❑ *एक कम्पनी में पुराने मैनेजर नए मैनेजर को स्टाफ से मिलवा रहे थे। वे हर डेस्क के पास जाते और वहां बैठे लोगों से उनका परिचय कराते। वे बताते कि अब तक आप लोग मेरी स्टाइल में काम कर रहे थे, आज से आपको इनकी स्टाइल में काम करना होगा। ये बता देंगे कि इनका Style of Operation क्या है?*

*नए मैनेजर ने देखा कि एक यंग मैन दूर किनारे खड़ा सीटी बजा रहा है। नए मैनेजर को उस पर गुस्सा आया। उसके पास जाकर उन्होंने पूछा – 'तुम्हें कितनी तनख्वाह मिलती है?' 'पांच सौ रुपए' – नौजवान ने कहा। नए मैनेजर ने अपनी जेब से पांच सौ रुपए निकालकर उसे थमाते हुए कहा – 'तुम कल से यहां नजर नहीं आओगे।' लड़का रुपए लेकर चला गया।*

*नए मैनेजर ने एक निगाह पूरे स्टाफ पर डाली और कहा– 'मैं उन लोगों को एक पल भी बर्दाश्त नहीं करूंगा, जो ऑफिस में असभ्य हरकतें करते हैं।' फिर उन्होंने दफ्तर में सलीके से रहने और किसी को डिस्टर्ब न करने आदि जैसे मुद्दों पर लोगों से देर तक बात की। कुछ देर बाद उन्हें ख्याल आया कि उस लड़के के बारे में पता लगाया जाए कि वह कौन था और किस डेस्क पर काम करता था? उन्होंने स्टाफ में से किसी को बुलाकर पूछा – 'वह लड़का कौन था और किस डेस्क पर काम करता था?' उन्हें उत्तर मिला – 'वह पुराने मैनेजर के लिए*

*पिज्जा लाया करता था और शहर के फलां पिज्जा सेंटर में काम करता था।' यह सुनकर नए मैनेजर के होश उड़ गए। वह तो पिज्जा लाने वाला डिलीवरी ब्वॉय था! उन्हें बहुत शर्मिन्दगी हुई।*

16. सबॉर्डिनेट्स को Objectives स्पष्ट कर दिए जाएं और उनसे कहा जाए कि काम पूरा किया जाए। काम कैसे करना है, यह वे स्वयं तय करें। ऐसा करने से कर्मचारी प्रॉब्लम साल्व करने में खुद निर्णय लेने का गर्व महसूस करेगा।
17. भले ही आप कितने बड़े हों, बेहतर नतीजे लेने के लिए आपको कुछ काम स्वयं करने पड़ते हैं।

❑ *महाभारत के युद्ध में श्रीकृष्ण अर्जुन के सारथी थे। उन्होंने अपनी पूरी सेना कौरवों को दे दी थी और स्वयं पांडवों के साथ थे। वे रात्रि में घोड़ों की देखभाल करते, उनकी मालिश करते और कंघी जैसी विशेष चीज से उन्हें सहलाते। यदि वे चाहते तो उनके पास ऐसे कई लोग थे जो उनके बदले घोड़ों की सेवा कर सकते थे, पर उन्होंने घोड़ों की देखभाल का काम स्वयं ही किया।*

18. लीडर के रूप में आप छोटी सफलता को भी अपने अधीनस्थ कर्मचारियों के साथ एक उत्सव के रूप में मनाएं, जिससे उनका मनोबल ऊंचा बना रहे।
19. लीडर के रूप में आपका अनुसरण सबॉर्डिनेट्स तभी करेंगे जब उनका आप पर विश्वास है। अतः आप उनका विश्वास जीतें और उनकी सद्भावना एवं सम्मान के काबिल बनें। इसी में आपकी और संगठन की सफलता है।
20. Customer Relationship व्यापार बढ़ाने की सबसे बड़ी ताकत है।
21. नया सीखने के लिए हमेशा तैयार रहें। कुछ करने से पहले उस काम के बारे में अच्छी तैयारी करें। इससे सफलता मिलने में आसानी होगी।
22. लीडरशिप आपकी इस योग्यता पर निर्भर करती है कि आप नए विचारों का मूल्यांकन कर सकें और परिवर्तन के लिए लोगों को तैयार कर सकें। अतः लीडर बनने के लिए आप नए विचारों को स्वीकार करने का नजरिया हमेशा बनाए रखें।

23. लीडरशिप के बारे में एक **कहावत** है : **'जो अपने आपको लीडर समझता है, परन्तु अगर कोई उसके पीछे नहीं चल रहा है तो वह सिर्फ टहल रहा है।'**
24. अधिकार में जिम्मेदारी छिपी रहती है। अतः लीडर के रूप में जिम्मेदारी को स्वीकारना आपका पहला कर्त्तव्य है। जैसे–जैसे आप संगठन में ऊपर जाते हैं, आपके अधिकार घटते जाते हैं और जिम्मेदारियां बढ़ती जाती हैं।
25. परिवर्तनों के बारे में सजग रहना और उन्हें संगठन के साथ जोड़ना लीडर के लिए एक सतत् चुनौती है।
26. चतुर लीडर ज्यादा समय तक नहीं टिक सकते, जबकि ईमानदार लीडर सीढ़ी–दर–सीढ़ी बढ़ते रहते हैं।
27. एक अच्छा लीडर वही है जो समस्या दिखने से पहले ही उसे भांप ले, जिससे वह टीम के साथ बैठकर सही निर्णय बना ले और आपातकाल से बाहर रहे।
28. लीडर के रूप में अपनी गलतियों को स्वीकारें, लोगों पर न थोपें।
29. जब आपको अपनी लीडरशिप में सचमुच विश्वास नहीं है, तो आप एक सफल लीडर की तरह काम कैसे कर सकेंगे? अतः जरूरी है कि अपने आत्मविश्वास में वृद्धि करना।
30. **याद रखें,** अपने काम को बेहतर बनाने के साथ अपनी पर्सनेलिटी का डेवलपमेंट करते रहें। इससे आपके प्रमोशन आसानी से बनते हैं।

**किसी विचारक** ने कहा है –

***'A good leader sets the example and can appeal to the emotions, spirit and conscience of his men as well as to their intellect. In this sense leadership is the projection of the leader's personality.'***

12

# इफैक्टव स्पीकिंग

***'A speech is love affair. Any fool can start one, but to end it tidily requires considerable skill.'***

***- A Proverb***

***(भाषण एक प्रेम प्रसंग की तरह होता है। इसका आरंभ तो कोई मूर्ख व्यक्ति भी कर सकता है, परन्तु सुचारू रूप से उसका अंत करने के लिए पर्याप्त कुशलता की आवश्यकता होती है।)***

एक भाषण की प्रतियोगिता में एक व्यक्ति ने बोलना प्रारंभ किया। वहां उपस्थित लगभग प्रत्येक व्यक्ति उसके भाषण की खिल्ली उड़ा रहा था और बार–बार तालियां बजाकर उसके भाषण में व्यवधान डाल रहा था। आखिर अपने भाषण को बीच में ही समाप्त कर उसे यह कहना ही पड़ा, 'ठीक है, इस समय तो मैं बैठ जाता हूं, लेकिन आप याद रखें कि वह दिन निश्चय ही आने वाला है, जिस दिन आपको मुझे भली–भांति सुनने को बाध्य होना पड़ेगा।'

उस व्यक्ति ने अपनी वाणी, प्रत्येक शब्द एवं भाषा को पर्याप्त सुधारा, निखारा, संवारा और उसकी इसी वाणी ने उसे इंगलैण्ड का सर्वाधिक सफल प्रधानमंत्री बना दिया। जानते हो, वह कौन था? जी हाँ, **मिस्टर डिजरायली।**

वाणी, शब्द व भाषा की बात किसी बातचीत अथवा इंटरव्यू में भी लागू होती है, जब हम किसी पैनल सदस्य के सामने बोलते हैं, वे लोग हमारा मूल्यांकन हमारी वाणी तथा भाषा की कसौटी पर ही करते हैं। इस तरह साधारण से वस्त्र धारण किए हुए एक युवक है, उसकी वाणी व वक्तव्य स्पष्ट है, ओजस्वी है, तथा सामयिक उद्धरणों से सजी–संवरी है, लेकिन दूसरी

तरफ काफी सजा–संवरा एक दूसरा युवक है, उसकी वाणी व वक्तव्य अस्पष्ट तथा बड़ी मुश्किल से समझने योग्य है। आपकी दृष्टि में कौनसा युवक इंटरव्यू में सफल होगा? निश्चित ही आप कहेंगे – 'पहले वाला', आपने ठीक ही कहा, क्योंकि आपकी वाणी ही वह रथ है, जिस पर आपकी **प्लीजिंग पसर्नेलिटी** यात्रा करती है, जो आपकी पॉजिटिव पर्सनेलिटी का अंग है।

अतः यह मानना होगा कि आज एक साधारण व्यक्ति से लेकर प्रकाण्ड विद्वान तक का काम बिना अपने विचार दूसरों के समक्ष दक्षतापूर्ण प्रकट किए नहीं चल सकता। चाहे वह क्षेत्र व्यक्तिगत हो, सामाजिक या राजनीतिक अथवा व्यापारिक हो, सफलता प्राप्त करने के लिए आपको **इफैक्टिव कम्युनिकेटिंग** में दक्ष होना अत्यंत आवश्यक है। आप किस तरह अपनी वाणी अथवा लेखनी से दूसरे को अपने विचार प्रकट करते हैं, अर्थात् संवाद करते हैं, यह आपकी पर्सनेलिटी को दर्शाता है और उसी से आप संबंधित क्षेत्र में सफल अथवा असफल माने जाते हैं।

अब प्रश्न है, **एक प्रभावशाली वक्तव्य क्या है?** जब आप अन्य लोगों के सामने अपने विचार प्रकट करते हैं, तब उस समय आपकी स्वाभाविक इच्छा यह जानने की होती है कि इस पर उनकी राय क्या है? यदि वे समर्थन देते हैं तो आपके विचार सही हैं और बोल प्रभावी है। सही विचार ही वक्तव्य को प्रभावशाली बनाते हैं और प्रभावशाली वक्तव्य ही एक सफल मौखिक सम्प्रेषण (Verbal communication) कहलाता है। अतः हम कह सकते हैं कि एक सफल वक्तव्य के तीन आधार–स्तम्भ हैं –

1. वक्ता के सही विचार, जिन्हें श्रोता सुनना पसंद करते हैं।
2. विचारों का सही प्रस्तुतीकरण (Presentation) तथा
3. वक्तव्य पर श्रोता की स्वीकृति अर्थात् वक्ता को धैय व शान्ति से सुनना और मनन करना।

**बिल स्कॉट** लिखते हैं –

> ***'To be effective, the speaker must infect his audience with his own enthusiasm. This depends that he uses his energy to protect that enthusiasm, and can do so only if he is properly prepared and has an adequate discipline with which to protect his message.***

अत: आपके प्रभावशाली संवाद, वार्तालाप अथवा वक्तव्य के लिए जरूरी है कि –

- आप जिस विषय पर बोलना या बातचीत करना चाहते हैं, उससे सम्बन्धित शब्दों का ही चयन करें।
- चयनित शब्द सरल हों, इतने कठोर न हों कि दूसरे व्यक्ति उसे समझ न सकें।
- सही व्याकरणयुक्त वाक्यों का निर्माण हो।
- आप ज्यादा अलंकृत भाषा का प्रयोग न करें अर्थात् सबके समझ की भाषा हो।
- आप बातचीत में शब्दों का उच्चारण शुद्ध व स्पष्ट करें, जिससे सामने वाला आसानी से आपकी बात को सुन सके।
- जो कुछ कहें, उसे संक्षेप में कहें, जिससे सुनने वाला 'बोर न हो।'

इसलिए **शेक्सपीयर** ने कहा है –

***'Men of few words are the best men.'***

- आपके वाक्यों में आत्मविश्वास और दृढ़ता की झलक स्पष्ट तौर पर दीखे।
- आप वाणी में संतुलन रखते हुए सामान्य हाव–भाव के साथ अपनी बात को आगे बढ़ाएं।
- आपकी वार्ता–शैली की आवाज में बनावटीपन का तनिक–सा आभास न हो।
- अपनी वार्ता के मुख्य बिन्दुओं पर पहले से ही समुचित तैयारी करके रखें।

इस उपरोक्त विवरण का सारांश **Alexander Gregg** ने बड़े सुंदर ढंग से इस प्रकार व्यक्त किया है –

> ***'There are three things to aim at in public speaking, first to get into your subject, then to get your subject into yourself, and lastly, to get your subject into your hearers.***
>
> ***(अर्थात् बोलते समय तीन लक्ष्य सामने रखने चाहिए, पहले अपने विषय में प्रवेश करो, उसके बाद विषय को अपने भीतर प्रवेश कराओ और अन्त में विषय को श्रोताओं के भीतर उतार दो।)***

# ✻ इफैक्टिव स्पीकिंग कैसे हो?

इस संबंध में कुछ बातें ध्यान देने योग्य हैं, जो यहां नीचे दी जाती हैं –

1. किसी गोष्ठी, बैठक या बड़े व्यक्ति–समूह में भय–मुक्त होकर भाषण देने के लिए यह आवश्यक है कि आप पहले इसकी तैयारी करें, जिससे आप भय–मुक्त होकर बोलें। **अब्राहम लिंकन** ने शहीदों के प्रति श्रद्धा समर्पित करने के लिए जो भाषण गेटिसबर्ग में 19 नवम्बर, 1863 को दिया था, वह अविस्मरणीय है। उन्होंने उसकी पूर्व तैयारी की थी। अपनी आवाज के जादू का असर श्रोताओं पर डालने के लिए अक्सर वे पहली रात अपने निवास के बड़े कमरे में वक्तव्य अथवा भाषण का रिहर्सल किया करते थे।
2. **आपके संवाद पूरे विश्वास और दृढ़ता से भरे हों।** यह तभी सम्भव है जब आपकी वाणी स्पष्ट हो, आपके लहजे में जरा भी झिझक या शंका न हो। यह जरूरी नहीं है, कि जरूरत से ज्यादा आत्मविश्वास के शिकार होकर आप किसी पर हावी होने की कोशिश करें। न तो किसी को खुद पर हावी होने दें और न ही किसी पर हावी होने का प्रयास करें, सहज व सौम्यतापूर्म ढंग से संवाद बोलें।
3. **विश्वसनीयता (Credibility)** श्रोताओं का सहयोग आपकी विश्वसनीयता पर निर्भर करता है, 'कौन बोल रहा है,' यह महत्त्वपूर्ण है। वक्ता के चरित्र, उसकी प्रतिष्ठा, उसके कार्य आदि के बारे में यदि श्रोताओं को पूर्व जानकारी हो तो वे प्रारम्भ से ही उसे सहयोग देते हैं। उदाहरण के लिए – **सुभाषचन्द्र बोस** के ओजस्वपूर्ण भाषणों ने युवकों में अपूर्व उत्साह का संचार किया, **पंडित जवाहरलाल नेहरू** को देखने के लिए अपार जनसमूह उमड़ पड़ता था, **महर्षि अरविन्द** की कक्षा में छिप–छिपकर प्राध्यापक उनके धारा प्रवाह भाषण सुना करते थे। **महात्मा गांधी** तो कभी–कभी मौन रहकर उंगली के इशारे से लाखों की भीड़ को नियन्त्रित कर लेते थे। इस विश्वसनीयता को कैसे कायम रखा जाए, इसके लिए आपको चाहिए कि आप स्वयं से ये प्रश्न करें कि –
   - क्या मैं उक्त विषय पर बोलने की क्षमता रखता हूं?
   - क्या मैं श्रोताओं के हित में बातें करता हूं?

- क्या मेरे विचार तर्कसंगत हैं?
- क्या मेरे व्यक्तित्व में तेज है? अर्थात् मैं जो कहता हूं, क्या उसमें तेज दिखाई देता है?

4. **संस्मरण :** आप जिन घटनाओं एवं अनुभवों से गुजरते हैं, उन्हें आसानी से व्यक्त कर सकते हैं, लेकिन दूसरों की बातों को कहना कठिन हो जाता है। संस्मरण श्रोता के मन पर अमिट छाप छोड़ता है, बशर्ते वह सन्दर्भ के साथ जुड़ा है।
5. **अपनी बात करें, लेकिन श्रोता के लिए :** यह तभी सम्भव हो सकता है जब आप –
   - अमुक विषय पर बोलने की हार्दिक इच्छा रखते हैं।
   - प्रस्तुत विषय को पूर्णतः जानते हैं।
   - श्रोताओं की श्रेणी, उनकी आवश्यकताएं–स्तर एवं क्षमता का ज्ञान रखते हैं।
   - आपको उनकी रुचि का ज्ञान है, जिसे वे सुनना पसन्द करेंगे।
   - आप समझते हैं कि उनकी भाषा का ज्ञान आपके शब्दों के स्तर का है।
   - और आप अपने विचार उनके अनुकूल समझते हैं।

   सही मायने में कुशल वक्ता वही है जो यह जानता है कि **कहाँ, क्या** और **कैसे** बोला जाए।
6. **सूक्तियों का प्रयोग (Use of Quotations) :** किसी भी क्षेत्र के महापुरुष की जीवनी प्रेरणादायक होती है और उनके कथन प्रामाणिक माने जाते हैं। उनको Quote करने से विशेष परिस्थितियों में हमारे मनोबल को बढ़ावा मिलता है, लेकिन महत्त्वपूर्ण बात यह है कि उक्त सूक्तियों को हम अपनी अभिव्यक्ति के साथ कैसे जोड़ पाते हैं, इसी में हमारी वाक्कला में निपुणता का परिचय मिलता है।
7. वार्तालाप के समय आप अपने व्यक्तित्व में इन गुणों का समावेश करें–
   - चेहरे पर मुस्कान।
   - मधुर व्यवहार।

- समयानुसार बोलने की समझ।
- परिस्थिति के अनुसार बोलना।
- व्यर्थ बहस में न पड़ना।
- सामने वाले की बात को धैर्यपूर्वक सुनना।
- कम बोलना, पर नपा–तुला।

**ध्यान रहे, चाणक्य–नीति** हमें यह भी सावधान करती है – **'दुर्जन यदि मीठा बोले, तब भी उस पर विश्वास न करो, क्योंकि उसकी जुबान पर शहद भरा रहता है और दिल में जहर।'**

8. **सही आलोचना के बाहर न जाएं** – वैसे तो आलोचना करना एक नकारात्मक रवैया माना जाता है, लेकिन हम सही आलोचना (Positive criticism) को नकार भी नहीं सकते। सही आलोचना रचनात्मक (Constructive) होती है, जिसका मतलब है – मदद करने के उद्देश्य से की गई आलोचना, बजाय किसी को नीचा दिखाने के। अतः आलोचना करनी है तो व्यवहार की करें, न कि किसी व्यक्ति की, क्योंकि व्यक्ति की आलोचना करने से उसके स्वाभिमान को ठेस पहुंचती है। अतः इस सम्बन्ध में यह बातें ध्यान में रखें –
   - आलोचना का लक्ष्य सुधारने वाला हो, न कि मजा देने वाला।
   - सीधे शब्दों में आलोचना करें, न कि घुमा फिराकर।
   - आलोचनात्मक वक्तव्य देने से पहले असलियत को समझे बिना सोचे–समझे बात का मतलब न निकालें।
   - आलोचना हमेशा अकेले में करें, सबके सामने नहीं, जिससे दूसरे का स्वाभिमान बना रहे।
   - दूसरे व्यक्ति को अपनी सफाई में बोलने का मौका दें।
   - आलोचना दायरे में सीमित रखें, अर्थात् जरूरत से ज्यादा न करें।

   ध्यान रहे, गलत आलोचना हमेशा अज्ञानता (Ignorance) अथवा ईर्ष्या (Jealousy) की वजह से होती है। अतः इससे बचें।

9. संसार में यदि कुछ कठिन कार्य हैं, तो वह है धैर्य के साथ किसी दूसरे की बात सुनना। वास्तव में दूसरे को सुनना एक विशेष कला

है। अत: अपनी स्पीच को इफैक्टिव बनाने के लिए आप पहले स्वयं को श्रोता (Listener) की श्रेणी में रखें।

## याद रखें ...

- भाषण के **आरंभ** में आप कहें, क्या कहना चाहते हैं?
- **मध्य** में, आप जो कहना चाहते हैं, उसका विवेचन करें, क्रमश: एक–एक बिंदु को तर्कसंगत एवं चित्रात्मक रूप से स्पर्श करते हुए विषय के अन्तर्गत ही बोलें।
- अंत में सारांश प्रस्तुत करें और मुख्य बातों को दुहराएं, जिससे श्रोताओं की स्मृति में बने रहें।

**जोसफ ए. डेविटो** ने अपनी पुस्तक **'Elements of Public Speech'** में लिखा है – 'yow should try to have your conclusion serving two purposes. First, summarize the speech. Identify the main points again and recapitulate essentially what you have told the audience. Second, try to wrap your speech in some way. Seek some kind of closure. Do not let the speech hang. End the speech clearly and distinctly.

And most important, make the audience know without any possibility of doubt that you have infact ended the speech.

अन्त में एक प्राचीन कहावत ध्यान में रखें –

***'Speaking without thinking is shooting without taking aim.***

***अर्थात् बिना सोचे–विचारे बोलना ऐसा ही है जैसा कि लक्ष्यहीन गोली चलाना।***

## Who is a Good Speaker?

**A good speaker is one who meets most of the following conditions :**

- He is lively, interested, enthusiastic, vital.
- He is earnest. Doesn't speak to show off his style or clothes or voice.
- He will try to give the audience something valuable in return for the time they have devoted.
- He stick to the time-limit.
- He is positive, friendly and straight-forward in speaking.
- He is a natural leader and talks eye to eye. (In other words he maintains Eye-contact.)
- He is not over confident.
- He keeps his sense of humour infact.
- He has his own style of speaking. Doesn't merely copy another good speaker.
- He speaks in the interest of the audience, without any self-interest.
- He infects his audience with his own enthusiasm.

## ✳ कुशल वक्ता के लिए अच्छा श्रोता बनें :

व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया में एक कुशल वक्ता होने के साथ ही एक अच्छा श्रोता बनना भी आवश्यक है। जो अच्छे श्रोता होते हैं, वे गुरु–गंभीर व्यक्ति बन जाते हैं और उनकी बात में वजन आ जाता है। एक अच्छा श्रोता बनकर जब आप बोलेंगे, तब आपकी बात को सब लोग ध्यानपूर्वक सुनेंगे और उसका मनन करें। **इमर्सन** ने ठीक ही कहा है –

**'आओ, हम मौन रहें, जिससे फरिश्तों की वाणी सुन सकें।'**

**अब प्रश्न है, अच्छे श्रोता कैसे बनें?** इसके लिए निम्नलिखित बातें ध्यान में रखें –

- बोलने वाले की बात पहले ध्यान से सुनें, अर्थात् दूसरे व्यक्ति की बात पूरी होने से पहले अपनी बात शुरू न करें, यानी बीच में व्यवधान न डालें।

- दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को सम्मान दें।
- एक अच्छे श्रोता का यह विशेष गुण होता है कि वह अपने कानों के साथ ही अपनी आंखों से भी सुनता है, क्योंकि जब भी व्यक्ति बोलता है, तब उसके चेहरे पर शब्दानुकूल विभिन्न भाव आते–जाते हैं, उसकी आवाज की टोन में उतार–चढ़ाव आते हैं, उसका शब्द–प्रभाव भी प्रभावित रहता है और उसकी आंखें भी कुछ–न–कुछ कह जाती हैं।
- किसी प्रश्न को ध्यानपूर्वक सुनकर बाद में उसका उत्तर देने में अपनी अरुचि न दिखाएं।
- वार्ता के मध्य आवश्यक हो, तो प्रश्न जरूर पूछें, लेकिन पूरी बात सुनने के बाद।
- बात सुनते समय ध्यान इधर–उधर न भटके।
- वार्तालाप के मध्य बाधा डालने से बचें।
- ऐसा न हो कि वक्ता समझे कि आप सुनने में ध्यानमग्न हैं, लेकिन आप सुनने की बजाय कुछ और सोच रहे हैं।
- खुले विचारों वाला बनें। अपनी धारणाओं को अपने सुनने में बाधा न बनने दें।
- वक्तव्य पर ध्यान दें, न कि कहने के सलीके पर।
- Body language को पहचानें, जैसे चेहरे का एक्सप्रेशन, नजरों की भाषा आदि। हो सकता है कि ये expressions कुछ और संदेश दे रहे हों।
- भावों को समझें, न कि शब्दों को।
- दूसरे को बोलने के लिए उत्साहित करें और
- **Bias** के अनुसार – ***'Hear much, speak little.'***

# याद रखें ...

संत–महात्मा सदा से मौन रहकर आत्म–चिंतन पर बल देते आए हैं। उनका कहना है कि मौन रहकर मन–मंथन द्वारा

जो ज्ञान प्राप्त होता है, वह गूंगे व्यक्ति द्वारा गुड़ के मधुर आस्वादन के समान अनिवर्चनीय होता है। ज्ञानियों के ज्ञान का निष्कर्ष भी यही है कि जो बोलता है, वह जानता नहीं है और जो जानता है, वह बोलता नहीं है। अधिक बोलने वाला व्यक्ति कभी–कभी व्यर्थ की बात कहकर अनर्थ कर डालता है, जबकि एक अच्छा श्रोता कोई बात मुंह से निकालने के पहले यह सोचता है कि जो बात मैं कहना चाहता हूं, उससे किसी को कष्ट तो नहीं पहुंचेगा। इसीलिए किसी ने ठीक ही लिखा है – 'Speech is silver, silence is gold.' महाभारतकार ने भी लिखा है, **'मेधावी पुरुष विद्वानों की सभा में मूर्खों जैसा व्यवहार करता है।'** लोक व्यवहार के इस सूत्र, **'सबकी सुनो और अपने मन की करो'** का पालन भी वही व्यक्ति कर सकता है जो बोलने की अपेक्षा दूसरों की बात सुनने का अभ्यस्त होता है।

कुशल श्रोता की यह विशेषता है कि –

- वह स्वभावतः चिन्तनशील रहता है और आत्म–विश्लेषण करने का अभ्यासी होता है।
- जब बोलता है, संक्षेप में अपनी बात को कहता है,
- परनिन्दा आदि अवगुणों से दूर रहता है।
- उसकी बात में वजन होता है और लोग ध्यान लगाकर उसकी बात को सुनते हैं – जैसे द्वारकाधीष श्री कृष्ण के वचन सुनने के लिए दूर–दूर से विद्वान, संत व राजा–महाराजा आते थे।
- वह गम्भीर, शान्त व धैर्य आदि स्वभाव वाला होता है।
- ज्ञान और सम्मान दोनों अर्जित करता है।
- एक निर्विवाद व्यक्ति के रूप में सामाजिक प्रतिष्ठा का अधिकारी बनता है।
- वाक युद्ध में विजयी होता है क्योंकि कम से कम शब्दों में लाभकारी बात कहता है,
- अपनी ऊर्जा को व्यर्थ में नष्ट करने से बचाता है और
- वह लोकप्रिय भी बनता है।

आधुनिक काल के सुप्रसिद्ध विचारक **श्री जे. कृष्णमूर्ति** ने एक स्थान पर लिखा है – **'Mind you own business and learn the virtue of silence.'** जैन धर्म के अन्तर्गत भी 'श्रावक' एक सम्मानसूचक पद माना जाता है।

**अत: याद रखें ...**

- **आप अपनी वाणी को सार्थक करने के लिए अवश्य बोलें, परन्तु बोलने के लिए आतुर न हों, बल्कि श्रोता बनने का भी अभ्यास करें। अच्छे श्रोता बनकर आप ज्ञान राशि का संचय करके विकास की प्रक्रिया को गति प्रदान कर सकते हैं।**

## निष्कर्ष

*भाषण देना एक कला है, जो 'प्रेक्टिस' से सीखी जाती है। मंच पर जाकर भाषण देने से बहुत से कतराते हैं, क्योंकि वे घबड़ा जाते हैं। उनके मन में डर समाया होता है, जो किसी भी कारण से हो सकता है, जैसे –*

- *हीन भावना (Inferiority complex)*
- *अति संवेदनशीलता (Too much sensitivity)*
- *संकोचपन (Contraction)*
- *श्रोताओं द्वारा अस्वीकार किए जाने का डर*
- *पूर्व तैयारी या अभ्यास न होना*
- *विचारों का संगठित न होना, आदि।*

*लेकिन यह एक सामान्य भय है, जो अभ्यास में न आने से पहले तक ही है। **अब्राहम लिंकन** ने इस कमजोरी को स्वीकार किया था।*

*अत: एक कुशल वक्ता बनने के लिए इस कला को अभ्यास में लेना अति आवश्यक है। आप आत्मविश्वास से इस समस्या पर काबू अवश्य पा लेंगे।*

## भाषण में क्या ध्यान रखें?

नीचे दी गई तालिका को गौर से देखें –

| भाषण में क्या ध्यान रखें? |
|---|
| ● स्टेज पर आत्मविश्वास से आगे बढ़ें और सीट पर सही तरीके से बैठें। ऐसा कोई कार्य न करें कि श्रोताओं का ध्यान अनावश्यक रूप से आपकी तरफ जाए, जैसे दूसरे का भाषण सुनते हुए उबासी लेना या सो जाना। यदि घबराहट हो रही है, तो एक हथेली को दूसरी हथेली से दबाकर तनाव कम कर सकते हैं। |
| ● मंच पर आकर श्रोताओं के हुजूम से डरने की आवश्यकता नहीं है। हीनभावना से ग्रस्त न हों। देखिए, भीड़ किस तरह ताली बजाकर आपका उत्साह बढ़ा रही है और आपको उत्सुकता से सुनना चाहती है। |
| ● आप आंखें मूंदकर भूल जाएं कि आप भीड़ के सम्मुख खड़े हैं। ऐसा अहसास करें कि आप ड्राइंग रूम में अकेले खड़े हैं और आपको कुछ बोलना है। |
| ● याद करें कि क्या बोलना है और बोलना शुरू करें। कहीं अटकने या झिझकने की जरूरत नहीं है। |
| ● शुरू में पांच मिनट ठीक तरह से बोलिए, इसके आगे तो आप स्वतः ही सरपट बोलेंगे। |
| ● जितना छोटा भाषण होगा, उतना ही अधिक आरम्भिक तैयारी आपको करनी होगी – यह विशेष ध्यान रखें।<br>स्वामी विवेकानन्द को जब शिकागो में विश्व धर्म सम्मेलन में सिर्फ तीन मिनट तक बोलने का समय दिया गया था, उनको आरम्भ में विशेष तैयारी करनी पड़ी थी। |
| ● बोलते समय वाणी पर काबू रखें। अच्छे वक्ता के लिए मधुर वाणी आवश्यक है। |
| ● बहुत जोर से या धीरे से न बोलें। |
| ● किसी भी भाषा में बोलें, पर शब्दों का उच्चारण शुद्ध व स्पष्ट होना चाहिए। आप शुद्ध उच्चारण करना रेडियो सुनकर सीख सकते हैं। घर पर भी अभ्यास कर सकते हैं। शुद्ध उच्चारण का श्रोताओं पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। |
| ● बोलते समय नर्वस न हों, नर्वस होने का अर्थ है, अपनी बात पर संदेह होना। |
| ● चेहरे पर मुस्कान लाएं, इसका श्रोताओं पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। |

| | |
|---|---|
| ● | समय का ध्यान अवश्य रखें। जितना समय दिया गया है, लगभग उतने समय तक भाषण सीमित रखें। |
| ● | अनावश्यक किस्से–कहानियां सुनाकर श्रोताओं को बोर न करें। |
| ● | यदाकदा मनोविनोद का सहारा लें, किन्तु ऐसा न हो कि जनता को केवल चुटकुले ही सुनाने लग जाएं। |
| ● | सही बात को निःसंकोच होकर दृढ़ता से कहें, तभी आप श्रोताओं के सम्मुख सफल घोषित होंगे। |
| ● | तर्क अथवा बात को अधिक प्रभावी, विश्वसनीय व रोचक बनाने के लिए उदाहरण व दृष्टांत पेश करें। |
| ● | उफस्थित जनता की आकांक्षा के अनुरूप भाषा का उपयोग करें, तो बहुत अच्छा रहेगा, अन्यथा आप जिस भाषा में धारा प्रवाह से बोल सकते हैं, उसी का उपयोग करें। |
| ● | 'सेंस ऑफ टाइम' का ध्यान जरूर रखें। किसी व्यंग्यपूर्ण उक्ति पर श्रोता हंसते हैं, तो थोड़ी देर के लिए बोलना स्थगित कर दें। इसी प्रकार किसी खास बात पर खुश होकर श्रोता जब ताली बजाएं, तो उस समय भी पलभर के लिए खामोश हो जाएं। |
| ● | श्रोताओं को सवाल उछालें और फिर उनका जवाब दें। उदाहरण के तौर पर – 'क्या आप जानते हैं कि देश की स्थिति कितनी गंभीर है? इस समय देश के ऊपर कितने आंतरिक और बाहरी खतरे मंडरा रहे हैं? मेरा नैतिक कर्त्तव्य है कि मैं आपको इसके बारे में संक्षेप में बताकर सचेत करूं।' यह ढंग वक्ता को सीधे श्रोता से जोड़ देता है। |
| ● | आप जरूर यह पूछें – 'क्या आप मेरी बात से सहमत हैं?' या 'क्या आपको मालूम है?' यह भी अच्छा बोलने की कला का लक्षण है। इससे श्रोता एकाग्रचित होकर वक्तव्य सुनते हैं। |
| ● | बहुत ज्यादा अलंकृत तथा क्लिष्ट भाषा का प्रयोग न करें। |
| ● | बोलते समय जनता की नब्ज पकड़े रखें। दर्शकों को देखें, पर किसी एक पर नजर न जमाएं। |
| ● | जब जनता उग्र हो जाए, तो धैर्य से काम लें। कुछ लोग जानबूझकर अनावश्यक प्रश्न पूछते हैं, जिससे सभा भंग हो जाए। ऐसे लोगों की तरफ बिल्कुल ध्यान न दें और प्रश्नों को बाद के लिए टाल दें। |
| ● | भाषण की समाप्ति बढ़िया प्रारम्भ की भांति करें, क्योंकि अंत में कहे गए शब्द ही जनता को याद रहेंगे। |

# उदाहरण-सूची


1. एक राजा के तीन लड़के 1
2. सम्राट मिलिंद एवं भिक्षु नागसेन 2
3. **अब्राहम लिंकन** 9,94,103
4. एक लेखक और छात्रगण 10
5. फ्रैंक बैजर 11
6. **डॉक्टर एनी बीसेंट** 12, 62
7. आइजक न्यूटन 12
8. श्री राम भक्त हनुमान 19
9. पादरी सेवान रोला 20
10. स्वामी रामतीर्थ और अमेरिकन महिला 22
11. एकलव्य 23
12. हेनरी फोर्ड III (Grandson) 24
13. रिचर्ड ब्रेनसन 26
14. **हेनरी फोर्ड** 30, 126, 205
15. संत और साधक 32
16. थॉमस एडीसन 35, 204
17. **महात्मा सुकरात** 36, 138
18. डॉ. टिम कार्डेस (नेत्रहीन) 36
19. एक राजकुमार 38
20. व्याकरणाचार्य पाणिनी 39
21. रावण और लक्ष्मण 42
22. **मुंशी प्रेमचंद (उपन्यासकार)** 43, 63 72
23. दो भाई 44
24. डॉक्टर जगदीशचंद बोस 48
25. पर्वतारोहण का एक अभियान दल 50
26. जापान में एक भारतीय सज्जन 54
27. चाणक्य और सिकंदर 55
28. एक राजा और ज्योतिषी विष्णु शर्मा 57
29. डिक्टेटर हिटलर 60
30. कन्फ्यूशियस एवं चीन का सम्राट 61
31. बालक अर्नेस्ट हेमिंग्वे 63
32. जॉन कॉलहम 64
33. डॉ. ईश्वरचंद विद्यासागर 67
34. भक्त नाभाजी 67
35. एम.के. गांधी (महात्मा) 68
36. विद्वान भारवि 69
37. महाराजा युधिष्ठिर और दो किसान 73
38. युवा बैरिस्टर कारान 76
39. छत्रपति शिवाजी 77
40. लाल बहादुर शास्त्री 78
41. मंदिर के बाहर एक भिखारी 80
42. सार्वजनिक स्थल पर एक भिखारी 80
43. एक चोर की सजा 84
44. युधिष्ठिर और यक्ष 85
45. हरिदास ठाकुर 90
46. महात्मा और लालची व्यक्ति 90
47. आठवीं कक्षा की एक छात्रा 93
48. एक मुर्ग का चित्र 98
49. **स्वामी विवेकानंद** 99, 173
50. सूफी कबीर 100
51. आंधी और मंद समीर 100
52. भीष्म पितामह और युधिष्ठिर 101
53. जॉर्ज वाशिंगटन 104
54. कवि कालीदास 105
55. चीन के एक संत और शिष्यगण 106
56. देशबंधु चितरंजनदास 107

57. इटली के संत फ्रांसिस 108
58. जीन एंजिलो 109
59. युवक रस्किन 109
60. जॉनसांग 110
61. कवि तिरुवल्लुवर 112
62. सी.एफ. एंड्रयूज 112
63. ऑस्ट्रिया का छात्र पैस्टोला 113
64. जेन एडम्स 114
65. मदर टरेसा 115
66. ब्रज – गोपी राधा 118
67. एक सेठ 119
68. चैतन्य महाप्रभु 120
69. डॉ. राजेन्द्र प्रसाद 121
70. गुरु वशिष्ठ और विश्वामित्र 122
71. महात्मा बुद्ध और एक राजा 123
72. जॉर्ज बर्नार्ड शॉ 127
73. रामशास्त्री (पेशवा माधवराव के गुरु) 127
74. लालची घुड़सवार 130
75. कुरु प्रदेश में बुद्ध और शिष्य आनंद 132
76. एक युवा सन्यासी 132
77. एक गुरु और भिक्षु 134
78. श्रीराम और परशुराम 135
79. साइरस फील्ड्स 137
80. हॉथर्न, लोंगफैलो तथा जेम्स फील्ड 141
81. गांधीजी और पं. श्यामसुंदर द्विवेदी 143
82. गांधीजी और कुछ सदस्य 147
83. डॉ. भीमराव अम्बेडकर (छात्र–जीवन में) 148
84. महर्षि कण्व और शिष्य कौत्स 151
85. एक अनुभवी व्यक्ति और राजनीतिक उम्मीदवार 152
86. गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर 153
87. गांधीजी और रवीन्द्रनाथ टैगोर 157
88. गोरा अफसर और हब्शी सैनिक 164
89. **नेपोलियन** 164,165
90. एक बुद्धिमान व चतुर व्यक्ति 166
91. महाराज युधिष्ठिर और भीम 166
92. महाभारत युद्ध में आचार्य द्रोण 168
93. पंडित जवाहर लाल नेहरू 171
94. स्वामी रामतीर्थ (जापान में) 175
95. ईसा मसीह 176
96. एक भारतीय सपरिवार (जापान में) 176
97. लाला श्रीराम 205
98. एक कंपनी में नए मैनेजर 206
99. श्री कृष्ण द्वारा घोड़ों की देखभाल 207
100. मिस्टर डिजरायली 209