

मनोबल अनेकानेक
सफलताओं की कुञ्जी



श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

SHRI SANDIPBHAI PATEL,
MOHADEL, GUJARAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

मनोबल अनेकानेक सफलताओं की कुञ्जी



शरीर बल को बढ़ाने के लिए आहार, व्यायाम एवम् विशेष उपचारों का सहारा लिया जाता है। मनोबल की इससे भी अधिक आवश्यकता समझी जानी चाहिए। मन का शरीर पर पूरी तरह नियन्त्रण है। विज्ञान की नवीनतम शोधों ने उन ऋषि-निर्धारणों की पुष्टि की है। संकल्प बल से स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीरों का उत्कर्ष होता है। यदि मनोबल गिरे या विकृत दिशा में चले, तो उसका परिणाम पतन और पराभव के रूप में सामने आयेगा। दुर्बलता और रुग्णता चढ़ दौड़ेगी। हारा हुआ मन जीवन में निराशा भर देता है और तरह-तरह के भय, 'उद्वेग, संदेह की स्थिति बना कर मनुष्य को विन्ताओं और आशंकाओं से ग्रसित बना देता है। यह कथन आंशिक रूप से सही है कि शरीर बीमार होने पर मनोबल भी गिरता है, किन्तु यह निष्कर्ष शत-प्रतिशत सही है कि मनोबल गिरेगा, तो शरीर—विचित्र रोगों से घिरने लगेगा। प्रत्यक्षतः कोई रोग चिकित्सकों की समझ में न आये, तो भी स्थिति ऐसी ही बनी रहेगी, मानों रुग्णता ने काया को जराजीर्ण जर्जर बना दिया है और उसकी क्रिया शक्ति को बुरी तरह खींच लिया है।

इसके विपरीत यदि मनोबल दृढ़ हो, तो गाँधी और विनोबा जैसे दुर्बल दीखने वाले भी अपने संकल्प बल के सहारे बड़े-बड़े संकल्प करते और अपनी मानसिक समर्थता के सहारे उन्हें पूर्ण करके दिखाते हैं। जिनका मनोबल गिर गया, वे साधारण कामों को भी पर्वत के समान भारी मानते हैं। कुछ करने के लिए न हाथ आगे बढ़ते हैं, न पैर चलते हैं। वह उत्साह और साहस ही है, जिसके सहारे सामान्य लोग बड़े काम कर दिखाते हैं। नैपोलियन भी शारीरिक दृष्टि से सामान्य मनुष्यों जैसा ही था, पर जिस भी काम को हाथ में लेता, उसे हर कीमत पर पूरा करके दिखाता था। इतिहास ऐसे ही महापानवों की गरिमा से भरा पड़ा है। जिसके पास



बलिष्ठता, शिक्षा, सम्पन्नता और अनुकूलता जैसा कुछ न था, पर वे आत्म विश्वास के सहारे आगे बढ़े और दृढ़ता अपना कर कठिन देखने वाले लक्ष्य की पूर्ति तक जा पहुँचे ।

शरीर, रक्त-मांस के सहारे ही सब कुछ नहीं कर लेता, उसके भीतर असली शक्ति मनोबल की रहती है, जो मस्तिष्क में उत्पन्न होकर नस-नाड़ियों के सहारे समूची काया में बिजली की तरह दौड़ती रहती है । बिजली ही बल्बों को चमकाती, पंखों को घुमाती, रैफ्रीजरेटर को ठंडा रखती, हीटर को गरमाती और टेलीफोन को वार्तालाप कराने की क्षमता से भरा-पूरा रखती है । यदि इन यन्त्र-उपकरणों में बिजली न पहुँचे, तो वे टूट-फूट न होते हुए भी निरकामे पड़े रहते हैं । यही बात शरीर के संबंध में भी है, वह सामान्य स्थिति में रहते हुए भी अपने को अशक्त अनुभव करता रहता है और समर्थ होते हुए भी असमर्थों से गई-बीती स्थिति अनुभव करता है । मनोबल साथ दे, तो बात ही दूसरी है । भीष्म का सारा शरीर बाणों से बिध रहा था, फिर भी वे उत्तरायण सूर्य आने तक, छ महीने उसी शरीर में प्राण धारण किये रहे । राणा सांगा को साठ गहरे घाव लगे थे, तो भी वे लड़ाई के मैदान में पूर्ववत् अपना जीहर दिखाते रहे । आद्य शंकराचार्य भगंदर के फोड़े की व्यथा १६ वर्ष तक लगातार सहते हुए भी ग्रन्थ लेखन और देश व्यापी भ्रमण करते रहे । विनोबा ने अल्सर के फोड़े की व्यथा सहते हुए भी, बीस वर्ष उसी स्थिति में भूदान के निमित्त हजारों मील का परिभ्रमण जारी रखा । उसके विपरीत मनोबल के अभाव में पहलवानों जैसी काया वाले भी कुछ कर नहीं पाते । पेड़ के नीचे बैठे चीते से अखि मिलते झी पेड़ पर बैठा बन्दर भयभीत होकर नीचे गिर पड़ता और देखते-देखते चीते का शिकार बन जाता है । अजगर को नीचे देख कर भयभीत पक्षी भी इसी प्रकार पेड़ पर से नीचे टपक पड़ते हैं और सहज ही उसके शिकार बन जाते हैं । रस्सी को सांप और झाड़ी को भूत समझकर डरपोक मन वाले, उसी भ्रम-जंजाल में अपने को बुरी स्थिति में डाल लेते हैं और डर के कारण अकारण ही मर जाते हैं ।

एक बार यमराज ने किसी क्षेत्र में एक हजार व्यक्ति मार लाने के लिए मृत्यु को भेजा । जब वह मारकर लौटी, तो गिनने पर वे दो हजार निकले । अधिक



मारने का कारण पूछने पर मौत ने उत्तर दिया कि उसने तो ठीक नियत संख्या में ही मारे, शेष तो डर के मारे अपने आप मर गये और भीड़ के साथ अपने आप चल दिये। अधिकांश मामलों में ऐसा ही होता है, डरपोकों के जरा सा खटका देखते ही हाथ-पैर फूल जाते हैं और प्रतिकार के लिए जो कर सकते थे, वह भी नहीं कर पाते। जब कि, टिटहरी जैसे छोटे पक्षी का समुद्र को सुखा कर अंडे वापिस लेने जैसा असंभव दीखने वाले संकल्प भी पूरे होते देखे गये हैं।

हमें अपना शरीर बल ही नहीं, मनोबल भी बढ़ाना चाहिए। छोटे-मोटे काम हाथ में लेकर उन्हें हर क्षण में पूरा करने का निश्चय किया जाय, तो कार्य में कई तरह की अड़चने आने पर भी, वे पूरे हो जाते हैं। इस प्रकार धीरे-धीरे बड़े और कड़े कामों को कर गुजरने की प्रतिज्ञा लेकर, उसे करने में जुट जाने वाले लोग, अपना मनोबल क्रमशः बढ़ाते रहते हैं और आंतरिक और बाहरी कठिनाइयों को पैरों तले कुचलते हुए, सफलता की ऊँची और लम्बी मजिलें पूरी करते हैं।

शरीर शास्त्रियों ने देखा है कि मनोबल का प्रयोग करने वाले रोगी अपने जीवनेच्छा को प्रखर करके शरीर में प्रवेश कर चुके घातक विषाणुओं को भी मार भगाते हैं, घावों को जल्दी ही अच्छा कर लेते हैं, जब कि ऐसी छोटी-मोटी व्यथाओं को देख कर सकपका जाने वाले लम्बे समय तक उन्हीं व्यथाओं में जकड़े रहते हैं। कई बार तो नगण्य सी कठिनाइयाँ ही भयभीत लोगों के लिए प्राण-घातक बन जाती हैं।

कालिदास, वरदराज आदि के ऐसे ही उदाहरण हैं, जिनमें वे जब तक उपेक्षा भाव अपनाये रहे, तब तक विद्या प्राप्ति में असफल ही बने रहे, पर जब उनका साहस और उत्साह बढ़ा, तो उसी ठस कहे जाने वाले मस्तिष्क ने इतनी प्रगति की कि उपरोक्त दोनों ही देश के मूर्धन्य विद्वान बन गये। बालक ध्रुव और प्रह्लाद ने मनोबल के सहारे ही अनेक संकटों का सामना करते हुए, भगवान को प्राप्त करने में सफलता प्राप्त की, जब कि आधे-अधूरे मन से पूजा-पत्री की चिह्न-पूजा जीवन भर करते रहने वाले पुजारी लोग सर्वथा खोटे ही बने रहते हैं। मीरा और राम कृष्ण



परमहंस ने अपने इष्ट देवों को सामने आ उपस्थित होने के लिए विवश कर दिया था। एकलव्य ने द्रोणाचार्य की मिट्टी की प्रतिमा से इतनी शिक्षा प्राप्त कर ली थी, जितना कि कौरव-पाण्डव निरन्तर उनके साथ रहने पर भी प्राप्त नहीं कर सके थे।

मनुष्यों का मन-मस्तिष्क शक्तियों का भण्डागार है। सामान्यतः लोग उसके सात प्रतिशत का ही उपयोग कर पाते हैं। शेष ६३ प्रतिशत प्रसुप्त स्थिति में पड़ा रहता है। इस प्रसुप्ति का कारण एक ही है, उस भाग से काम लेने की तत्परता न दिखाना। जो इसके कुछ भाग का उपयोग करने लगते हैं, वे कितने ही अतीन्द्रिय क्षमतायें जगा लेते हैं और ऐसे काम कर दिखाते हैं, जिन्हें ऋद्धि-सिद्धियों की गणना में गिना जा सके, दर्शकों को आश्चर्यचकित रहना पड़े। मैस्मरिज्म—हिप्नोटिज्म आदि के सहारे चमत्कार दिखाने से लेकर, अनेकानेक रोगों को दूर करने की क्षमता का उद्गम-स्रोत, इच्छा शक्ति को विकसित करना और प्रखर बना लेना ही है। योगी-जन, योगाभ्यास एवम् तपश्चर्याओं की साधनाओं के माध्यम से अपने मनोबल की ही अभिवृद्धि करते हैं। उसी विकसित क्षमता के सहारे, वे अपने दोष-दुर्गुणों को उखाड़ फेंकते हैं—अनेकों सत्प्रवृत्तियाँ अपने गुण, कर्म, स्वभाव में सम्मिलित करते हैं। इस सफलता का श्रेय, बड़े हुए मनोबल को ही है, जिसके माध्यम से वे न केवल अपना व्यक्तित्व प्रखर-परिष्कृत करते हैं, बरन् अन्यान्य-अनेकों को भी सहारा देकर ऊँचा उठाते, आगे बढ़ाते हैं। वह मनोबल ही है, जिसके सहारे साधारण सी नावों के सहारे कोलम्बस जैसे लोग लम्बी अविज्ञात समुद्र यात्रा सम्पन्न करते हैं और अमेरिका जैसे महाद्वीपों को ढूँढ़ निकालते हैं। संसार में बड़ी-बड़ी लड़ाइयाँ अस्त्र-शस्त्रों की बहुलता से नहीं, सेनापति और सैनिकों के बड़े हुए साहस के बल-बूते जीती गयी हैं।

आत्म निर्माण की साधना में अपने अत्यस्त दोष-दुर्गुणों को छोड़ना पड़ता है। सद्गुण स्वल्प मात्रा में हों, तो उन्हें बढ़ाना पड़ता है। इन आधारों को विकसित मनोबल के सहारे सहज ही सम्पन्न किया जा सकता है, किन्तु आरंभ में ही हिम्मत



हार बैठने वाले, नशेबाजी छोड़ने जैसे छोटे काम भी पूरे नहीं कर पाते। जिस विकसित व्यक्तित्व की सर्वत्र प्रशंसा की जाती है, जिसे सामर्थ्य का पुंज माना जाता है, जिसके सहारे लोग अद्भुत काम करते हैं और महामानव बनते हैं—वह कोई षाडू नहीं है, विकसित मनोबल का ही चमत्कार है। जिस प्रकार दुर्बल काया वाले व्यक्ति भी प्रयत्नपूर्वक पहलवान बन जाते हैं, उसी प्रकार कोई यदि सच्चे मन से चाहे और उसके लिए कठोर प्रयत्न करे, तो अपने मनोबल को जमीन से उठाकर भासमान तक ले जा सकता है।

कुछ अपवादों को छोड़कर भगवान ने शरीर और मन के अनुदान सभी को समान रूप से दिये हैं। साथ ही यह अवसर और अधिकार भी दिया है कि कोई चाहे, तो उन्हें परिपुष्ट करे या नीचे गिरा दे। सैण्डो और चंदगीराम जैसे आरंभ में अतिदुर्बल स्तर के व्यक्ति स्वास्थ्य सुधार पर अपना ध्यान केन्द्रित करने के उपरान्त संसार के माने हुए पहलवान बन गये। विद्या, सम्पन्नता, कुशलता आदि के संबंध में भी यही बात है। संसार के माने हुए वैज्ञानिक आईंस्टीन के बुद्धू पन से अध्यापक भी खिन्न थे और उनके बाप ने तो, यहां तक कह दिया था कि “तेरी अपेक्षा एक पिल्ला पाल लैता, तो अच्छा रहता”—उस स्थिति को किसी अन्य ने सहारा देकर नहीं वरद अपने संकल्प बल से ही सुत्रारा और विश्व के अनुपम वैज्ञानिकों में उनकी गणना हुई।

अंगद और हनुमान जैसे बन्दर, नल-नील जैसे रीछ यदि अपनी रीति-नीति और दिशा-धारा बदल कर अद्भुत पराक्रमी और असाधारण आदर्शवादी के रूप में विश्वविख्यात हुए, तो कोई कारण नहीं कि मनुष्य अपनी प्रभुप्रदत्त विभूतियों को सही तरीके से प्रयुक्त करने के उपरान्त, उन्हें प्रखर एवम् समुन्नत न बना सके। यहाँ एक बात विशेष रूप से स्मरणीय है, कि किसी भी क्षेत्र की सफलता अर्जित करने के लिए मनुष्य को सर्वप्रथम मनोबल को परिष्कृत एवम् विकसित करना होता है। कुमार्ग पर चलने वाले उस आदर्शवादी मनोबल को गवाँ बैठते हैं, जो प्रगति के प्रयासों में परिपूर्ण सहायता देता है। मनोबल की अभिवृद्धि चिन्तन में उत्कृष्टता,



चरित्र में आदर्शवादिता और व्यवहार में शालीनता का समावेश करने से होती है। इसलिए व्यक्तित्व को प्रतिभा सम्पन्न बनाने एवम् मनोबल को समुन्नत करने के लिए मनुष्य को अपने आप को पवित्र एवम् प्रखर बनाने का लक्ष्य सामने रखना चाहिए। यों हत्यारे, डाकू, कुकर्मि और अपराधी भी मनोबल संपन्न दिखाई देते हैं, पर वह वस्तुतः उन्माद जैसा होता है, विघातक भूमिका ही निभा सकता है, आदर्शवादी प्रगति में उससे तनिक भी सहायता नहीं मिलती। ऐसे प्रसंग आने पर, वह रेत की दीवार जैसा देखते-देखते बिखर जाता है और कागज की नाव जैसा गलता-डूबता दिखाई पड़ता है। जिस मनोबल में उच्चस्तरीय सामर्थ्य होती है, वह तभी विकसित और हस्तगत होता है, जब उसके साथ आदर्शों का भी समावेश हो और वैसे ही अभ्यास करते-करते उसे बढ़ाया जाय। दुष्ट-दुरात्माओं की ऐंठ-अकड़ तो आदर्शों के प्रसंग में एक भी चोट करने पर, अपनी उद्दंडता को थोथी पाते हैं। संकल्प बल के साथ आदर्शवादिता जुड़ी हुई हो, तो ही उसे अन्तरात्मा का आशीर्वाद और सहयोग मिलता है। तभी वह किन्हीं महत्वपूर्ण कार्यों को करने में समर्थ होता है। यों उचक्के भी दुस्साहस करते और कुकर्मों में अपनी दादागिरी दिखाते रहते हैं, पर अन्तरात्मा का अभिशाप और वास्तविकता का छद्म दोनों मिल कर मनोदशा ऐसी बना देते हैं, जो किन्हीं उच्चस्तरीय काम को पूरा करने में कुछ भी काम न आ सके। उसके सहारे आरोग्य सुधारने, बौद्धिक चमत्कार दिखाने, जन सम्मान एवम् समर्थन प्राप्त करने, जैसा कोई प्रयोजन नहीं सधता।

अनेक क्षेत्रों में प्रगति का एक मात्र रास्ता है—मनोबल की अभिवृद्धि। उस उपार्जित शक्ति को आरोग्य के मार्ग में उत्पन्न करने वाली बाधाओं को हटाया जा सकता है। संयमशील बन कर दीर्घ जीवन प्राप्त किया जा सकता है। रोग कीटाणुओं से भिड़ने वाले रक्त घटकों को सशक्त बना कर, उनके द्वारा जीवनी शक्ति को बढ़ाया जा सकता है। चेहरे पर प्रसन्नता और ओजस्विता के कारण अभिनव सौन्दर्य उभरते देखा जा सकता है। मानसिक सन्तुलन बनाने के लिए जिन मनोत्रिकारों, कुत्साओं और कुंठाओं को निरस्त करना आवश्यक है, वे मनोबल



बढ़ने पर ही बिस्तर गोल करती हैं। चिन्ता, आशंका, भय, उद्विग्नता जैसे असमंजसों को इसी आधार पर निरस्त किया जा सकता है। उत्साह और साहस बढ़ाकर प्रगति, प्रसन्नता और सफलता के मार्ग पर चल पड़ना मात्र मनोबल संपन्न के लिए ही संभव होता है। ऐसे लोग ही दूसरों पर अपनी छाप छोड़ते और रास्ता चलतों को मित्र बनाते हैं। शत्रुता तो वे किसी के भी साथ नहीं टिकने देते। अपव्यय, दुर्व्यसन एवम् अव्यवस्था जैसे दुर्गुण केवल मनोबल से रहित लोगों में ही पनपते हैं। वे ही आलसी—प्रमादी होते हैं, जिनकी मानसिक क्षमता बढ़ी-चढ़ी हैं, वे सर्व प्रथम अपने गुण, कर्म, स्वभाव की अस्त-व्यस्तता पर काबू पाते हैं और उन विशिष्टताओं को बढ़ाते हैं, जिनके सहारे कठिन कामों को भी सरलतापूर्वक संपन्न किया जा सकता है। जो मनस्वी हैं, वही ओजस्वी, तेजस्वी और यशस्वी बनता है। प्रतिकूलताओं से जूझ कर अनुकूलताओं में बदल लेना ऐसे ही लोगों के बायें हाथ का खेल होता है। वे ही व्यवसायों में सफल होते हैं, ग्राहकों का मन मोहते और बड़ी संख्या में सहयोगी उत्पन्न करके उनके द्वारा बिना मांगी अप्रत्याशित सहायता प्राप्त करते हैं। मनोबल बढ़ाना हर दूरदर्शी के लिए आवश्यक है, जिसको इस प्रयास में सफलता मिल गई, तो समझना चाहिए कि वह अन्य किसी काम में असफल न होगा।



क्रमांक २३६/युगान्तर चेतना प्रेम, शांति कुञ्ज, हरिद्वार। मूल्य—४० पैसे।