

The book cover features a teal background with two vertical stems. The left stem has a yellow flower at the top, a yellow bud in the middle, and several black leaves with white veins. The right stem has a large yellow flower at the top and a yellow bud at the bottom, with black leaves in between. A black rectangular box is centered on the right stem, containing the title in white Devanagari script.

अर्था आदने

सन्तराम वत्स्य

प्रथम संस्करण  
सितम्बर, १९५६

मूल्य  
एक रुपया

मुद्रक  
युगान्तर प्रेस,  
डफ़रिन पुल, दिल्ली

# अच्छी आदतें

सन्तराम वत्स्य

नेशनल पब्लिशिंग हाउस

नई सड़क

:

दिल्ली

## १. आदतें : उनका जन्म और विकास

---

आदत अभ्यास से उत्पन्न होती है। हम बार-बार जिस प्रकार का अभ्यास करते हैं, उसी प्रकार की हमारी आदत बन जाती है।

जिस काम की आदत पड़ जाए, वह अपने आप होने लगता है। आदत के बनने में हमारे आस-पास के वातावरण का बहुत प्रभाव पड़ता है। बार-बार के अभ्यास द्वारा कोई भी नई आदत डाली जा सकती है, और पुरानी आदत छोड़ी जा सकती है।

जब किसी आदमी को किसी काम की आदत पड़ जाए तो उसमें चार बातें दिखाई देती हैं—

१—आदत के कारण हम जिस काम को करते हैं, उसमें एकरूपता होती है अर्थात् वह एक जैसा होता है।

२—आदत पड़ जाने पर उस काम को करने में आसानी हो जाती है।

३—जब किसी काम की आदत पड़ जाती है, तो

वह काम अखरता नहीं। उसमें मन लगने लगता है।

४—जिस काम की आदत पड़ जाए, उसे करने के लिए अधिक ध्यान देने की आवश्यकता नहीं होती। वह काम अपने आप होने लगता है।

पढ़ने की आदत, व्यायाम करने की आदत, समय पर काम करने की आदत, प्रातः उठने की आदत, किसी काम को शुरू करने पर अधूरा न छोड़ने की आदत, मेहनत से न घबराने की आदत, समाज-सेवा करने की आदत, झूठ न बोलने की आदत आदि अच्छी आदतें हैं। इनको अभ्यास द्वारा सीखना चाहिए और बुरी आदतों—जैसे हर समय खेलते रहने की आदत, गप्पें मारने की आदत, दूसरों की निंदा करने की आदत, डोंग मारने की आदत आदि बुरी आदतें हैं। इनसे बचना चाहिए।

आदत डालने के लिए नीचे लिखे अनुसार कार्य करने चाहिए।

१—जिस प्रकार की आदत डालनी हो, उसका पक्का इरादा करना चाहिए।

२—जिस आदत को डालने के लिए मन में पक्का इरादा किया हो, उस इरादे के अनुसार कार्य आरम्भ कर देना चाहिए।

३-शुरू किए गए कार्य को बार-बार करते रहना चाहिये । बीच में ढील नहीं आने देनी चाहिए ।

४-आदत पड़ भी जाए तो भी उसे जीवित रखने के लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है । भली आदतें बड़ी कठिनाई से डाली जाती हैं किन्तु अभ्यास न करें, तो शीघ्र ही भूल जाती हैं । बुरी आदतें आसानी से पड़ जाती हैं और उन्हें छोड़ने में बड़ी कठिनाई होती है । इसलिए अच्छी आदतों को जीवित रखने के लिए उनका अभ्यास करते रहना चाहिये ।

भली आदतें मनुष्य के गुण कहे जाते हैं और बुरी आदतें दुर्गुण । भली आदतें इच्छा-शक्ति को दृढ़ बनाती हैं, चरित्र का विकास करती हैं, परिश्रमी और स्वस्थ बनाती हैं ।

बुरी आदतें आलस्य और पशुता सिखाती हैं । इसलिये बुरी आदतों से सदा बचते रहना चाहिये और अच्छी आदतों को अभ्यास द्वारा सीखना और जीवित रखना चाहिए ।

किसीने सच ही कहा है कि आदमी आदतों का पुतला है। प्रत्येक व्यक्ति में बहुत-सी आदतें होती हैं। उन आदतों से ही उस व्यक्ति के चाल-चलन का पता चलता है। आदतों का ही दूसरा नाम चरित्र है। तो फिर ये आदतें कैसे पड़ती हैं? कब पड़ती हैं? अच्छी आदतें कैसे डाली जाती हैं? बुरी आदतें कैसे छोड़ी जाती हैं, इस पर हम विचार करेंगे।

ये आदतें—अच्छी या बुरी—बचपन में ही पड़नी शुरू हो जाती हैं और धीरे-धीरे अपनी जड़ जमाती जाती हैं। शुरू में, जब ये बन रही होती हैं, किसीको इनसे कुछ हानि मालूम नहीं होती, परन्तु जब इनकी जड़ जम जाती है तो ये आदमी को अपने काबू में कर लेती हैं, और मदारी जैसे बन्दर को रस्सी पकड़कर नचाता है, वैसे ही नचाने लगती हैं। तब इनसे बचना

या इनको छोड़ना बहुत कठिन हो जाता है ।

जरा मन में ऐसे कंदी की कल्पना कीजिए, जिसके पाँवों में बेड़ियाँ और हाथों में हथकड़ियाँ पड़ी हों; चलते-फिरते, उठते-बैठते, सोते-खाते वे झनझना उठती हों और जरा-जरा-सी बात पर रुकावट पैदा करती हों तो सम्भव है, उस कंदी पर आपको दया आए, आपका मन उसके लिए पसीज उठे । किन्तु यदि कोई स्वयं ही अपने पाँवों में जंजीरें बाँध ले तो उसे आप क्या कहेंगे ? पागल, मूर्ख या ऐसा ही कुछ और । उसपर किसी-को दया भी तो नहीं आएगी । दया तो तब आती है कि एक व्यक्ति दूसरे पर अत्याचार कर रहा हो । पर यदि स्वयं पर ही कोई अत्याचार कर रहा हो तो कौसी दया और किसपर दया । पर यदि आप विचार करके देखें तो आपको अपने आस-पास ऐसे काफी लोग मिल जाएँगे, जिन्होंने स्वयं अपने पैरों में बेड़ियाँ पहन रखी हैं । अन्तर केवल इतना ही है कि ये बेड़ियाँ किसी धातु की बनी नहीं हैं, ये उनकी बुरी आदतें ही हैं, जिनके कारण आज वे विवश हैं, मजबूर हैं । सम्भवतः लोहे की जंजीरें पहननेवाले को उतना कष्ट नहीं भेलना पड़ता, जितना बुरी आदतों में जकड़े हुए को । एक विद्वान् ने बहुत ठीक कहा है कि मनुष्यों की गुलामी



से भी बढ़कर अपनी आदतों की गुलामी है ।

आदतें बहुत शीघ्र पड़ जाती हैं और विशेष रूप से वे आदतें, जो बुरी होती हैं । प्रत्येक व्यक्ति में कुछ न कुछ विशेष बातें होती हैं, उसका एक अलग ही ढंग होता है । यह ढंग, जो उसे दूसरे लोगों से अलग करता है, व्यक्तित्व कहलाता है । ये बातें अच्छी हों या बुरी उसके जीवन का अंग बन जाती हैं और आदतों का रूप धारण कर लेती हैं । एक विद्यार्थी लोगों की देखा-देखी सिगरेट पीने लगता है, उसको इसमें कुछ बुराई नहीं दिखाई देती । वह यों ही फैशन के तौर पर या साथियों के कहने से सिगरेट पीता रहता है । धीरे-धीरे सिगरेट पीना उसकी आदत बन जाती है और अब यदि वह घंटे दो घंटे तक सिगरेट नहीं पीता है तो भीतर ही भीतर उसे कुछ बेचैनी-सी महसूस होती है, उसका जी पढ़ने में नहीं लगता, वह कुछ खोया-खोयासा दीख पड़ता है । उसे सिगरेट पिलाइये, वह फिर ताजा-दम हो जाएगा । अब यदि उसे कोई समझाता है कि सिगरेट पीना बुरा है तो यह बात उसकी समझ में नहीं आती । अध्यापकों की भाड़ और बड़ों की फटकार का भी उसपर कुछ प्रभाव नहीं पड़ता । वह दलीलें देने लगता है—सिगरेट पीने से शरीर में ताजगी

आती है, थकावट दूर हो जाती है। कुछ लोग तो यह कहते भी सुने गए हैं कि सिगरेट न पियें तो उनका पेट फूल जाता है, खाना पचता नहीं और पाखाना आता नहीं।

आप किसी अधेड़ अवस्था के व्यक्ति से मिलिये और उसकी बुरी आदतों के बारे में पूछिये तो वह कहता सुनाई देगा कि मुझे अमुक बुरी आदत पड़ गई है। शुरू में मुझे किसीने रोका नहीं और अब इससे छुटकारा पाना कठिन हो गया है। यह आदत मेरी नस-नस में, रोएँ-रोएँ में समा गई है और अब तो यह मरकर ही छूटेगी।

इसलिए बचपन में ही इस बात की ओर पूरा-पूरा ध्यान देना चाहिये कि जो आदतें हम सीखें, वे अच्छी हों। अच्छी आदतें ही वे सीढ़ियाँ हैं, जिनके द्वारा मनुष्य उन्नति के शिखर तक पहुँच सकता है। हमारे सामने अच्छी और बुरी दोनों प्रकार की आदतें मौजूद हैं। हमारे सामने अमृत और विष के दो घड़े मौजूद हैं। अगर हम जीवन चाहते हैं तो हमें अमृत का घड़ा लेना होगा और यदि विष का घड़ा लिया तो फिर विनाश निश्चित ही है। हमें अच्छी आदतें सीखनी चाहिए, कारण कि उनका और हमारा साथ जन्म भर का

साथ होगा। यदि किसी बहादुर सिपाही को बहुत-सी तलवारें दिखाकर कहा जाए कि तुम इनमें से कोई-सी एक चुन लो, परन्तु यह याद रखो कि उम्र भर तुम्हें उसे ही पास रखना होगा, तुम उसे फिर बदल नहीं सकोगे तो वह बहादुर आदमी बढ़िया से बढ़िया तलवार चुनेगा। हमें भी चाहिए कि हम अपने लिए अच्छी आदतें चुनें।

जितनी जल्दी हो सके अच्छी आदतों को ग्रहण करने और बुरी आदतों को छोड़ने का दृढ़ संकल्प कर लें। एक बार निश्चय कर लेने पर उन्हें सीखना कठिन नहीं होगा।

कठिन से कठिन काम भी नित्य नियत समय पर करने से सरल तो हो ही जाता है, जल्दी भी आ जाता है। काम यदि शुरू में कठिन मालूम हो तो भी चिन्ता मत करो। शुरू में प्रायः प्रत्येक काम में कठिनाई हुआ ही करती है। बार-बार के अभ्यास से चाहे कितना ही कठिन काम हो, वह भी सरल हो जाता है और उसे करने में प्रसन्नता भी मालूम होती है। इसी प्रकार हमारी सब आदतें बनती हैं।

यदि किसी शारीरिक श्रम करने वाले मनुष्य से कोई दिमागी काम कराया जाए तो वह शीघ्र ही थक

जाएगा और उसका जी भी नहीं लगेगा । एक विद्यार्थी चार-छः घण्टे लगातार बैठकर पढ़-लिख सकता है । इसमें उसे कुछ कठिनाई नहीं होगी । पर एक पहलवान सम्भवतः उससे आधी देर भी आसानी से उस काम को नहीं कर सकेगा । जिस काम को एक श्रमिक गर्मी के दिनों में लगातार आठ घण्टों तक कर सकता है, उसी कार्य को एक विद्यार्थी या विभाग का काम करने वाला सर्दों के मौसम में भी चार घण्टे नहीं कर सकेगा । इसका एकमात्र कारण यही है कि जिसे जिस प्रकार का काम करने का अभ्यास हो जाता है, उसे वह सुगमता से कर सकता है । दूसरे कामों के करने में, चाहे वे आसान ही क्यों न हों, अभ्यस्त न होने के कारण कठिनाई मालूम होती है ।

आगे कुछ ऐसी आदतों का वर्णन करेंगे, जो हमारे विचार में साधारणतया प्रत्येक व्यक्ति के लिए, विशेष कर विद्यार्थियों के लिए लाभदायक हैं । साथ ही उन उपायों को बताने का भी प्रयत्न करेंगे, जिनसे वे शीघ्र ग्रहण की जा सकती हैं । यदि आप अपने को संसार के महापुरुषों की श्रेणी में लाना चाहते हों, तो अपनी आदतों को सुधारना होगा, अपना चरित्र अपने हाथों गढ़ना होगा ।

संक्षेप में हम यह कह सकते हैं कि

१. आदत बचपन में ही अपनी जड़ जमाने लगती हैं, इसलिए बचपन में ही अच्छी आदतों को सीखने और बुरी आदतों को छोड़ने का प्रयत्न करना चाहिए ।
२. आदतें सीखना और छोड़ना मनुष्य के अपने ही वश की बात है । वह प्रयत्न-पूर्वक अभ्यास से अच्छी आदतें सीख सकता है और बुरी आदतें छोड़ सकता है ।
३. अभ्यास के द्वारा कठिन से कठिन काम भी सरल हो जाता है ।
४. अच्छी आदतें मनुष्य को उन्नति के शिखर तक ले जाती हैं और बुरी आदतें अवनति के गहरे गढ़े में ।

जो सोता रहता है, उसका भाग्य भी सो जाता है। वे लोग कभी दीर्घायु नहीं होते और न ही जीवन में सफल होते हैं, जो देर तक सोते रहते हैं। देर से उठनेवाले व्यक्ति का प्रत्येक कार्य देर में शुरू होता है और देर में समाप्त होता है। यह जीवन में की जाने वाली और प्रत्येक दिन दोहराई जाने वाली सबसे बड़ी भूल है।

शारीरिक और मानसिक सुधार की यह पहली सीढ़ी है कि हम आलस्य को छोड़ें। शरीर को आवश्यकता से अधिक नींद और आराम देना ही आलस्य है। टालमटोल और आवश्यक काम को लटकाते जाना भी इसमें सम्मिलित है। आलस्य के नाश के लिए जो पहला कदम आपको उठाना होगा, वह यह कि प्रातः पांच बजे बिस्तर से उठ खड़े होना चाहिए।

फिर आप देखें कि आपपर इसका कितना अच्छा प्रभाव पड़ता है। आप अनुभव करेंगे कि आज सारा दिन शरीर में अधिक ताज़गी और स्फूर्ति रही है। काम में खूब मन लगा है और सारे काम जल्दी-जल्दी होते गये हैं।

नाँद खुल जाने पर भी बिस्तर में पड़े रहना चरित्र के लिए और मानसिक पवित्रता के लिए हानिकारक है।

एक विद्वान् का कथन है कि मैंने ऐसे लोगों को कभी उन्नति करते नहीं देखा, जो दिन निकल आने पर भी सोए रहते हैं।

हमारे धर्म-ग्रन्थों में लिखा है कि सूर्योदय के समय जो व्यक्ति बिस्तर पर पड़ा रहता है वह सदा दरिद्री ही रहता है।

एक दूसरे विद्वान् का कहना है कि वह आदमी जो रोज़ सात बजे उठता हो, यदि पाँच बजे उठना प्रारम्भ कर दे तो एक वर्ष में वह ७२० घण्टे अधिक काम करेगा।

जीवन का ही दूसरा नाम समय है। जो समय को नष्ट करता है, वह अपने जीवन को नष्ट करता है।

सबेरे जल्दी उठने के लिए इस बात की बड़ी

आवश्यकता है कि रात को शीघ्र सोया जाए । रात को अधिक देर तक काम करने से आँखों पर बुरा प्रभाव पड़ता है और स्वास्थ्य भी बिगड़ता है । आधी रात से पहले एक घण्टा सोना, आधी रात बाद के दो घण्टे सोने के बराबर है ।

इसलिए दृढ़ निश्चय कर लो कि रात दस बजे अवश्य सो जाओगे । और दस बजे सोकर प्रातः पाँच बजे आसानी से उठ सकोगे । छः-सात घण्टे की नींद स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है ।

एक बड़े डाक्टर का कहना है कि छः घण्टे से कम और आठ घण्टे से अधिक सोना स्वास्थ्य के लिए घातक है । छात्रों को इस बात में विशेष रूप से सावधान रहना चाहिए । प्रायः देखा गया है कि परीक्षा के दिनों में वे रात को दो-दो बजे तक पढ़ते रहते हैं और नींद को दबाने के लिए कई उपाय करते हैं । परिणाम यह होता है कि थोड़े ही दिनों में स्वास्थ्य बिगड़ जाता है, और आँखें कमजोर हो जाती हैं ।

जिन लोगों को देर से सोने की आदत पड़ जाती है, वे जल्दी सो जाएं तब भी पहले कुछ दिन उनकी नींद जल्दी नहीं खुलेगी । किन्तु कुछ दिनों के अभ्यास से पुरानी आदत छूट सकती है ।



कुछ लोग यह कह सकते हैं कि हम सोते तो सात घण्टे ही हैं, फिर चाहे बारह बजे सोकर सात बजे उठें या दस बजे सोकर पांच बजे उठें। दोनों हालतों में समय तो एक-सा ही लगेगा। पर विचार करने पर मालूम होगा कि बात ऐसी नहीं है। दिन भर काम करने के कारण हमारा शरीर और दिमाग थके होते हैं और उन्हें आराम की आवश्यकता होती है। रात को जल्दी सो जाएँ तो सारी थकावट दूर हो जाती है और शरीर ताजा-दम हो जाता है। यही कारण है कि जब सवेरे शीघ्र उठते हैं तो काम में खूब मन लगता है। और जो काम रात को जागने पर दो घण्टों में भी नहीं होता, वह प्रातः के सुहावने समय में एक ही घण्टे में पूरा हो जाता है। किन्तु इसके विपरीत जब दिन भर की थकावट के बावजूद हम रात को देर तक बैठे पढ़ते-लिखते रहते हैं या कोई और काम करते रहते हैं तो शरीर और दिमाग के थके होने के कारण कोई भी काम करने में अधिक समय लगता है। थके शरीर से और अधिक काम लेने के कारण स्वास्थ्य बिगड़ता है और बिजली या लैम्प के प्रकाश के सामने बैठने से आँखों पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है।

सवेरे उठने की आदत डालने के लिए यह आवश्यक है कि रात को सोते समय हम मन में निश्चय करके सोएं कि सवेरे इतने बजे उठ खड़े होंगे। यह अनुभव की हुई बात है कि यदि मन में निश्चय करके सोएं तो सवेरे उस समय आंख अवश्य खुल जाती है। जब सवेरे आंख खुले तो तुरन्त बिस्तर छोड़कर उठ खड़े होना चाहिए। इसमें सन्देह नहीं कि इस समय आलस्य अपना पूरा जोर लगाकर तुम्हें उठने से रोकेगा। पर यही वह क्षण है, जिस पर तुम्हारी सफलता और असफलता, जीत और हार निर्भर करती है। यदि तुम इस समय आलस को न दबा सके तो वह तुम्हें दबा लेगा। और यदि तुमने उसे दबा लिया तो वह फिर कभी सिर उठाने की हिम्मत नहीं करेगा।

यह तुम्हारे भीतर का शत्रु आलस्य उस समय तरह-तरह की दलीलों और बहानेबाजियों से तुम्हें सुलाने की कोशिश करेगा, पर उसकी एक भी बात न मानना और उठ खड़े होना।

मान लो कि चार बजे घड़ी का अलार्म बज रहा है, क्योंकि आपको छः बजे की गाड़ी से जाना है और दो घण्टे तैयार होने और वहाँ पहुँचने में लगेंगे।

आलस्य कहता है, अरे, अभी तो दो घण्टे पड़े हैं। ऐसी जल्दी क्या है? आध घण्टा और सो लो, डेढ़ घण्टा तैयारी करने और गाड़ी पकड़ने के लिए काफी है।

आपने उसकी यह दलील मान ली और फिर चादर तानकर सो गए। घण्टे भर बाद आंख खुली। घड़ी की ओर देखा, पाँच बज चुके हैं। ओह ! अब तो केवल एक ही घण्टा शेष रह गया। अभी सामान बांधना है, कोई सवारी भी ढूँढनी पड़ेगी। घण्टे भर में यह सब कैसे हो सकता है? अब तो कुछ हो ही नहीं सकता।

आलस्य कहता है—घबराओ मत, दिन की गाड़ी से चले जाना। अब नींद क्यों खराब करते हो। और आपने उसकी बात मान ली और फिर सो गए।

आप रोज छः बजे उठते थे। छः बजे फिर आंख खुली। पर आलस्य फिर आ धमका।

कहने लगा—अभी थोड़ी देर और सो लो। रात-भर तुम्हारी नींद खराब होती रही है। आपने सोचा, बात है तो ठीक। करवट बदलकर फिर सो गए और पूरे आठ बजे उठे।

यह निश्चित है कि जो लोग रात को जल्दी सो

जाते हैं और सबेरे जल्दी उठ खड़े होते हैं, वे देर तक जीवित रहते हैं, उनका स्वास्थ्य ठीक रहता है, मन शांत रहता है और वे जीवन में सफल होते हैं। इसीलिए हमें जल्दी उठने की आदत डालनी चाहिए।

अभिप्राय यह कि

१. यदि जीवन में सफलता चाहते हो तो प्रातःकाल जल्दी से जल्दी उठने की आदत डालो।
२. नींद खुल जाने पर बिस्तर में पड़े मत रहो।
३. आलस्य तुम्हारा सबसे बड़ा दुश्मन है। इस पर काबू पाना चाहिए।
४. रात को देर तक जागने से स्वास्थ्य पर—विशेष रूप से आंखों पर—बुरा प्रभाव पड़ता है।

गोसाईं तुलसीदास जी ने कहा है—“का बरषा जब कृषि सुखाने ।” खेती सूखकर नष्ट हो गई । अब यदि मेंह बरसा तो किस काम का !

आपका प्रयत्न, आपका परिश्रम तभी सफल होगा यदि आप उसे समय पर करेंगे । आपने देर की, आप चूके कि बात बिगड़ी । हर काम का समय होता है, हर बात का समय होता है । जो लोग समय को नष्ट करते हैं, समय उनको नष्ट कर देता है और जो समय को बचाते हैं—उसका पूरा-पूरा उपयोग करते हैं—समय उन्हें बचा लेता है ।

आप एक बार अपनी आदत बना लीजिए कि मैं कभी किसी काम को अगले दिन के लिए टालने का यत्न नहीं करूंगा, आज का काम आज ही समाप्त कर दूंगा । फिर देखिए कि आपके पास कितना समय बच

जाता है और सारे काम कितने अच्छे ढंग से पूरे होते हैं। समय पर काम करनेवाला मनुष्य समय गंवाकर काम करनेवाले की अपेक्षा दुगना-चौगुना काम कर लेता है।

हममें कुछ ऐसी ढिलाई आ गई है, आदतें कुछ ऐसी बिगड़ गई हैं कि हम नियम-पालन को एक भ्रंश समझते हैं। हममें से कुछ ऐसे मूर्ख भी हैं, जो समझते हैं कि समय पर काम करने का कुछ भी महत्व नहीं है। उल्टे वे इसमें अपना अनादर समझते हैं। शाम के चार बजे एक सभा होने वाली है। व्याख्यान देने वाले महाशय जी को ठीक चार बजे व्याख्यान करने के लिए कह रखा है। जलसे के प्रोग्राम का ढिंढोरा पिटवा दिया गया है।

ठीक चार बजे लोग आ गए। किन्तु व्याख्यानदाता महाशय का कुछ पता नहीं। प्रबन्धकों की परेशानी का अनुमान लगाइए। वे बार-बार माइक पर आकर जनता से कहते हैं—बस, अब प्रोग्राम शुरू होनेवाला है। वक्ता महानुभाव आते हैं आध घण्टे बाद। वह समझते हैं कि हमारी बड़ाई इसी में है कि लोग बैठे बे-सबरी से इन्तजार करें। प्रबन्धक परेशान हों। और फिर देर बाद जब वे आएँ, लोग उनके लिए पलकें

बिछा दें। ऐसा विचार केवल मूर्खता प्रकट करता है।

कुछ छात्र कभी समय पर पाठशाला नहीं पहुँचते, समय पर पुस्तकालय की पुस्तकें नहीं लौटाते। बस या गाड़ी पर कहीं जाना हो तो समय पर नहीं पहुँचते। जब देखें, तभी लेट। ऐसे लोगों को जब देखो, भागते नजर आएँगे। पर शायद वे नहीं जानते कि 'दौड़ना ब्रेकार है। मुख्य बात तो समय पर निकलना है।'

मेरे एक परिचित हैं। उन्होंने अपनी इसी बुरी आदत के कारण अपनी टाँगें तुड़ा ली हैं। अब बेचारे जीवन भर के लिए दूसरों के मोहताज हो गए हैं। हुआ यह कि उन्हें एक आवश्यक कार्य से दूसरे शहर जाना था। उन्हें गाड़ी के छूटने का समय मालूम था। पर समय के वे कभी पाबन्द नहीं हुए और रेलगाड़ी देर से आने वालों के लिए रुकती नहीं। वे प्लेटफार्म पर पहुँचे ही थे कि गाड़ी छूट गई। उन्होंने भागकर चलती गाड़ी पर चढ़ने का प्रयत्न किया और गिर पड़े। दोनों टाँगें कुचली गईं। अब पछताते हैं।

जो वायदा करो, मन में जो निश्चय करो, उसे अवश्य पूरा करो। आप किसीसे कहते हैं कि मैं कल १० बजे आपके पास आऊँगा। किन्तु पहुँचते नहीं।

उधर दूसरा आदमी बैठा ११ बजे तक आपकी प्रतीक्षा करता रहता है। दूसरे दिन आप याद न रहने का बहाना करके क्षमा मांगने लगते हैं। यह अच्छी बात नहीं है।

बहुत से लोग, यदि उन्हें किसी काम में देर हो जाती है तो कहने लगते हैं कि इस बार देर हो गई, किन्तु मैं भविष्य में कभी देर नहीं करूंगा। यह पहला अवसर था, इस बार तो क्षमा कीजिये। ऐसे लोग भूल करने और क्षमा मांगने के अभ्यस्त हो जाते हैं। वे हर बार भूल करेंगे और हर बार क्षमा मांगने लगेंगे।

इस प्रकार भूटे वायदों से खुद को और दूसरों को कितना कष्ट उठाना पड़ता है, यह कहने की आवश्यकता नहीं।

यदि जीवन में कुछ बनना चाहते हो, कुछ कर दिखाना चाहते हो तो जिस काम के लिए जो समय निश्चित करो, उसी समय उसे कर डालो। यदि प्रातः ५ बजे उठने का निश्चय करके सोते हो, तो ठीक ५ बजे बिस्तर छोड़ दो। यदि किसीसे ५ बजे मिलने का प्रोग्राम है तो ठीक ५ बजे पहुँच जाओ। न पहले न पीछे।



आज हमारे देश की यह दशा है कि कोई भी कार्यक्रम हो, उसका प्रोग्राम बनाते समय प्रबन्धक सोचते हैं कि ठीक प्रोग्राम शुरू होने के समय से एक घण्टा पहले का समय जनता को बताया जाए। क्योंकि लोग प्रायः घण्टा भर लेट आते हैं। दूसरी ओर लोग सोचते हैं कि जो समय लिखा है, उस समय तो प्रोग्राम शुरू होगा नहीं। घंटा भर लेट ही शुरू होगा, इसलिए आगे जाकर क्या करेंगे। प्रबन्धकों को व्याख्यान देनेवालों और श्रोताओं पर भरोसा नहीं है कि वे समय पर आ जाएंगे। व्याख्यान देनेवालों को प्रबन्धकों और श्रोताओं पर विश्वास नहीं है। और श्रोताओं को प्रबन्धकों और व्याख्यान देनेवालों के समय पर कार्यक्रम चालू करने का विश्वास नहीं है। यह है हमारे देशवासियों का राष्ट्रीय चरित्र ! कितनी लज्जा की बात है कि हम एक दूसरे को झूठा समझते हैं, और एक दूसरे का विश्वास नहीं करते। हमारे कुछ साथी तो जब किसी काम में घण्टे दो घण्टे की देर करते हैं और उन्हें कहा जाता है कि ऐसा क्यों किया ? तो हजरत बड़ी शान से फरमाते हैं कि यह देसी टाइम है। समय पर काम न करना, जैसे हमारे राष्ट्रीय चरित्र का अंग हो।

मेरे एक सहकर्मी हैं, वे हमेशा हर काम में लेट हो जाते हैं। किन्तु इसका कारण वे सदा यही बताते हैं कि उनके पास घड़ी नहीं है। घड़ी हो तो वे कभी लेट न हों—इनसे एक दिन मैंने पूछ ही लिया, मित्र, घड़ी न होने से कभी-कभी ऐसा भी तो होना चाहिए कि समय से बहुत पहले ही आ पहुंचो। पर वे क्यों मानने लगे। बाद में उन्हें कुछ सुविधा हुई तो उन्होंने घड़ी खरीद ली। और कहने लगे—अब देखना, अब मैं ठीक समय पर आया करूंगा। किन्तु फिर भी लेट। मैंने पूछा—मित्र, अब सुनाओ, अब लेट आने का क्या कारण है? तो चुप।

कहने और दिखाने के लिए आज हजारों लोगों के पास घड़ियां हैं। परन्तु कितने ऐसे हैं, जो उनसे पूरा-पूरा लाभ उठाते हों।

छात्रावस्था में इस बात पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए कि सब काम ठीक समय पर किए जाएं। पढ़ने-लिखने का, खाने-पीने का, खेलने-कूदने का, टहलने-धूमने का और सोने-जागने का समय निश्चित कर लेना चाहिए।

यह मानी हुई बात है कि जो छात्र अपना कार्य निश्चित समय पर करते हैं, वे कभी फेल नहीं होते।

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि हमारे सामने दो काम होते हैं। उनमें एक काम करना आवश्यक होता है और दूसरे को करने को जी चाहता है। अब हम सोचते हैं कि पहले कौन-सा करें? ऐसे अवसर पर बिना किसी सोच-विचार के हमें आवश्यक कार्य को करने के पक्ष में फैसला करना चाहिए।

मान लीजिए कि आपको गणित कम आता है और हिन्दी बहुत अच्छी आती है।

आपने एक समय-विभाग बनाया। उसमें प्रातः सात से आठ बजे तक का समय हिन्दी के लिए रखा और आठ से नौ तक का गणित के लिए। परन्तु जब आठ बजते और गणित का समय आता है तो आपका मन उसे पढ़ने को नहीं करता।

हिन्दी की पुस्तकों में मन खूब लगता और उन्हें छोड़ने को जी नहीं चाहता। आप हिन्दी पढ़ जाते हैं और सोचते हैं कि यह पाठ पूरा हो जाए तो फिर गणित पढ़ूंगा या आज तो हिन्दी में खूब मन लग रहा है, इसलिए आज हिन्दी पढ़ लेता हूँ। कल उतना ही अधिक समय गणित पढ़ने में लगा दूंगा। दूसरे दिन भी कोई नया बहाना ढूँढ़ लेते हैं और दूसरे दिन सोचते हैं कि खैर, आज का दिन तो

गया पर कल से गणित शुरू करेंगे। और प्रति-दिन ऐसा ही होता है। जिस विषय में रुचि नहीं होती, वह पीछे पड़ता जाता है और बाद में वह छात्र भी अपने सहपाठियों से पिछड़ जाता है। जब जिस काम का समय आए, बाकी सब कामों को छोड़कर उस समय उसमें लग जाना चाहिए। कुछ दिन लगातार इस तरह करते रहने से मन अपने आप लगने लगता है।

पिछले पृष्ठों का सार यह है कि—

१. कार्य की सफलता के लिए समय की पाबन्दी आवश्यक है।
२. आज का काम कल पर मत छोड़ो।
३. वचन-पालन उन्नति और सफलता का रहस्य है।
४. आवश्यक कार्यों को मनपसन्द कार्यों की अपेक्षा पहले करो।

आपको कल जो काम करना है, आज शाम को उसकी रूपरेखा—किस समय कौन-सा काम करना है ? कैसे करना है ?—निश्चित कर लें। यह रूपरेखा यदि कागज पर लिख ली जाए तो और भी अच्छा होगा। फिर दूसरे दिन सवेरे उठते ही एक बार फिर उस रूपरेखा पर विचार कर लें। अगर उसमें कुछ आवश्यक फेर-बदल करने की आवश्यकता हो तो कर लें और फिर उस पर अमल करना शुरू कर दें।

यह मानी हुई बात है कि यदि पहले से काम की रूपरेखा और क्रम निश्चित कर लिया जाए तो अपेक्षाकृत बहुत अधिक काम हो जाता है। बिना सोचे-समझे काम शुरू कर देने से—कौन-सा काम पहले करें, कौन-सा काम कैसे करें—काम कभी भली प्रकार से

और निश्चित समय के भीतर नहीं होता। इस प्रकार समय और शक्ति दोनों की हानि तो होती ही है, समय पर काम न होने से जो हानि होती है, वह अलग रही। और हर समय काम का ढेर पड़ा रहने के कारण मन भी अशांत होता है।

एक मजदूर बर्फ काटकर रास्ता बना रहा था। बेचारा जी-जान से मेहनत कर रहा था परन्तु काम पूरा होने में नहीं आता था। वह बहुत देर तक बर्फ काटता रहा, पर बहुत कम रास्ता बन पाया। आखिर बेचारा थककर बैठ गया। सुस्ताते-सुस्ताते उसने मन में रास्ता बनाने का एक ढांचा तैयार किया और सोचा कि इस तरह करना चाहिए। थोड़ी देर सुस्ताने के बाद वह उठा और मन में सोचे तरीके से काम करने लगा। परिणाम बहुत ही आशाजनक था। उसने आध घण्टे में इतना काम कर लिया, जितना वह पहले डेढ़ घण्टे में भी न कर पाया था।

आगे किये जानेवाले काम का पहले से एक ढांचा तैयार कर लेना, उसकी एक योजना बना लेना, जितना महत्व एक व्यक्ति के जीवन में रखता है, उतना ही जाति अथवा राष्ट्र के जीवन में भी। हमारे देश की चहुँमुखी उन्नति के लिए, इसी प्रकार की

योजनाएँ बनाई गई हैं। पहली योजना पूरी होने के बाद अब दूसरी योजना को अमली जामा पहनाया जा रहा है और इन योजनाओं का परिणाम आज देशवासियों के सामने है।

कहने का अभिप्राय यह है कि कायदे और क्रम से काम किया जाए तो कम शक्ति और कम समय खर्च करने से भी काम बढ़िया होता है। मैं अपने अनुभव के आधार पर यह कह सकता हूँ कि जब भी मैं बिना योजना बनाए काम करता हूँ तो उसमें अधिक समय लगता है और अधिक मेहनत करनी पड़ती है। और जो काम किया जाता है, वह भी अच्छी तरह नहीं हो पाता है।

एक दिन बाजार से कुछ चीजें लानी थीं। चाहिए यह था कि उनकी एक सूची बना ली जाती और तब बाजार जाया जाता। किन्तु मैंने ऐसा नहीं किया। जब बाजार पहुँचा और चीजें खरीदने लगा तो कुछ के नाम याद नहीं आए। जिन-जिन के नाम याद आते गए, वे खरीद लीं। घर पहुँचने पर मालूम हुआ कि कुछ चीजें जो अत्यन्त आवश्यक थीं, मैं उन्हें लाना भूल गया हूँ।

एक और उदाहरण देखिए—छुट्टी का दिन था।

मुझे अपने मित्रों—प्रभाकर, माधव, और भूषण—के घर जाना था। वे कई दिनों से आग्रह कर रहे थे। मैंने साइकल उठाई और निकल पड़ा—बिना सोचे-समझे कि पहले किस मित्र के यहाँ जाऊँ और बाद में किसके यहाँ, तथा एक-एक मित्र के यहाँ मैं अधिक से अधिक कितनी देर ठहरूँ और कितने बजे तक घर लौट आऊँ। श्री भूषण जी ने कह रखा था कि मैं ४ बजे के बाद किसी आवश्यक काम से चला जाऊँगा, इसलिए उससे पहले ही आ जाना। इसका भी ध्यान नहीं रहा।

मैं कोई दो बजे घर से चला था। ढाई बजे श्री प्रभाकर जी के घर पहुँचा। वहाँ बात-चीत करते कोई एक घण्टा लग गया और साढ़े तीन बज गए। अब मुझे ध्यान आया कि भूषण जी ने तो कहा था कि ४ बजे तक आ जाना। मैंने सोचा कि १५ मिनट में उनके घर पहुँच जाऊँगा और इस प्रकार उनसे भेंट हो सकेगी। श्री माधव जी का घर प्रभाकर जी के घर के पास ही था पर उसे इस समय छोड़ना पड़ा। मैं कोई एक मील गया होऊँगा कि साइकल पंचर हो गई। ठीक करवाने में कोई पन्द्रह मिनट लग गए। मैं फिर भागा। भूषण जी के पास मेरा पौने चार बजे पहुँचने का प्रोग्राम था पर साइकल खराब होने



के कारण चार बज गये । भूषण जी की श्रीमती जी ने बताया कि वे अभी-अभी गए हैं । दो मिनट भी नहीं हुए । खैर, अब मैंने सोचा कि चलो अब माधव जी के पास चलें । वे तो आज दिन भर घर ही रहने वाले थे । उनके घर तो कभी भी जाया जा सकता है । मैं कोई साढ़े चार बजे माधव जी के घर पहुँचा । पता लगा कि वे भी थोड़ी देर हुई चले गए हैं । मैंने उनकी माँ से पूछा कि उन्होंने तो दिन भर घर रहने के लिए कहा था ? उनकी माता जी ने कहा—वह कह तो रहा था पर कुछ देर पहले प्रभाकर यहाँ आया था और उसने बताया कि तुम उनके घर से साढ़े तीन बजे आ गए हो । (प्रभाकर और माधव का घर पास-पास होने से) माधव ने सोचा कि आना होता तो तीन बजकर पैंतीस मिनट पर हमारे घर पहुँच जाता । अब तक नहीं आया तो वह वापस चला गया है या कहीं दूसरी जगह चला गया है । यही सोचकर वे दोनों कहीं घूमने गए हैं । ज़रा उस दिन की मेरी हालत का अनुमान लगाइए तो ! मैं मन ही मन खीझ रहा था, अपनी नासमझी पर ।

सोच-समझकर घर से चलता—सबसे पहले

भूषण जी के घर जाता और उसके बाद प्रभाकर और माधव के, तो उतने ही समय में सबसे भेंट हो जाती।

काम को ढंग से करें तो वह कभी काबू से बाहर नहीं होता, और ढङ्ग से न करें तो काम, काम करने वाले के सिर पर सवार रहता है और सोते-जागते परेशान रखता है।

प्रायः छुट्टी के दिन शाम को लोग यह कहते सुने जाते हैं कि आज का दिन तो बातों में ही निकल गया। कई काम सोचे थे पर हुआ एक भी नहीं। आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? आइए, इस पर विचार करें।

हम रात को यह सोचकर सोते हैं कि कल तो छुट्टी ही है। सवेरे देर तक सोते रहेंगे। प्रातः हम घण्टा-डेढ़ घण्टा देर से उठते हैं और फिर हर एक काम के लिए कहते हैं कि क्या जल्दी है आज तो छुट्टी है। इस प्रकार न कुछ पढ़-लिख पाते हैं और न कोई घर का काम कर पाते हैं।

अनुभव यह बताता है कि जो विद्यार्थी, कर्मचारी या व्यापारी अपने काम को नियमानुसार करता है, वह अवश्य सफल होता है। मेरे एक मित्र हैं, उनकी मेज पर एक छोटी डायरी रखी रहती है। वे अगले

दिन का काम शाम को ही उस पर लिख लेते हैं। दूसरे दिन शाम को वे उस पर नज़र डालते हैं और देखते हैं कि कोई काम बाकी तो नहीं रह गया है। यदि कोई काम बाकी होता है तो वे सोचते हैं कि यह आज ही क्यों नहीं हुआ ? अगर उस दिन उन्होंने थोड़ा-सा समय भी व्यर्थ गंवाया हो तो उसके लिए पश्चात्ताप करते हैं। और भविष्य में कभी समय व्यर्थ न गंवाने और उस दिन का काम उसी दिन समाप्त करने का प्रयत्न करते हैं। पर ऐसा कम ही होता है। वे प्रायः अपना काम शाम तक समाप्त कर लेते हैं। और जब शाम को डायरी से मिलान करते हैं, तो उन्हें अत्यन्त सात्विक प्रसन्नता प्राप्त होती है।

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि वे बहुत अधिक काम एक दिन के लिए लिख लेते हैं और वह शाम तक पूरा नहीं हो पाता। या कभी अचानक कोई नया आवश्यक काम आ पड़ता है, और बाकी काम छोड़कर पहले उसे करना पड़ता है, इसलिए कुछ काम बच जाता है। कभी कोई मित्र या मेहमान आ जाते हैं और काम में रुकावट पड़ती है। पर तो भी, मेरे मित्र काम पूरा न होने के सब कारणों पर शाम को विचार करते हैं।

सभी उन्नति चाहने वाले व्यक्तियों और विशेष रूप से छात्रों को चाहिए कि वे अपने दिन भर के कामों पर शाम को विचार करें और जब देखें कि सब काम ठीक से हो गए हैं तो दूसरे दिन के कामों का क्रम निश्चित कर लें। काम से मेरा अभिप्राय सभी तरह के कामों से है, जैसे गणित के प्रश्न निकालना, अनुवाद करना अथवा दपतर या दुकान का काम करना।

योजना बनाकर, ढंग से और क्रम निश्चित करने पर काम जल्दी होता है, ठीक होता है, समय पर होता है और काम करने से थकावट नहीं होती। अपनी सफलता से आनन्द और सन्तोष होता है।

यह ठीक है कि दिन भर में जितना काम करने का निश्चय किया था, यदि उतना नहीं कर पाए तो मन में कुछ निराशा होगी, खेद होगा। परन्तु यह निराशा और खेद तो दूसरे दिन अधिक काम करने की प्रेरणा देंगे और आप देखेंगे कि दूसरे दिन आपने अधिक से अधिक काम को समेट लिया है। वस, दिनोंदिन आप सफलता के समीप पहुँचते जाएंगे और आपकी काम करने की शक्ति, चातुरी और गति बढ़ती जाएगी।

तो अब हमने निश्चय किया कि :

१. प्रतिदिन शाम को दूसरे दिन के काम का एक ढाँचा तैयार कर लिया करेंगे ।
२. कामों के करने का क्रम भी निश्चित कर लेंगे ।
३. काम के दिन प्रातः उस पर दोबारा विचार कर लिया जाएगा ।
४. शाम को दिन-भर के काम का लेखा-जोखा करेंगे ।
५. अगर कोई काम अधूरा रह गया है, तो उसके कारणों पर विचार करेंगे ।

यदि आपके मन में किसी भी कारणसे कभी यह विचार घर करले कि मैं बड़ा भाग्यवान् और बुद्धिमान् हूँ तो आपको चाहिए कि जितनी जल्दी हो सके इस भ्रान्त विचार को अपने मन से निकाल दें। याद रखिए, संसार की कोई भी वस्तु, किसी भी व्यक्ति को, कभी भी बिना परिश्रम के नहीं मिलती। मेहनत और पुरुषार्थ ही से मनुष्य उन्नति करता है और कर सकता है। बिना परिश्रम के एक फूटी कौड़ी भी मिलना सम्भव नहीं।

इसलिए आपका यह कर्तव्य है कि श्रम से, पुरुषार्थ से कभी जी न चुराएं, कभी मुँह न मोड़ें। काम छोटा हो या बड़ा, उसे सदा मन लगाकर करिये। एक विद्वान् का कहना है कि जो आदमी छोटे-छोटे कामों को मन लगाकर परिश्रमपूर्वक करता है, उसमें बड़े-बड़े कामों

को भी सफलतापूर्वक करने की सामर्थ्य पैदा हो जाती है। परिश्रम करने की आदत डालना ही अपने में एक बड़ी सफलता है। क्योंकि यही सफलता को कुँजी है। श्रम की शक्ति असीम है। उसकी कोई माप-जोख नहीं हो सकती। संसार में जितने महत्वपूर्ण कार्य हुए हैं, उनका इतिहास कुछ परिश्रमी लोगों के जीवन का इतिहास है। रेल, तार, हवाई जहाज, बिजली, रेडियो आदि जितने भी आविष्कार हैं, वे सब निरन्तर परिश्रम का ही फल हैं।

आज जब हम किसी पुरानी बड़ी इमारत को देखते हैं, किसी पुरानी बड़ी पुस्तक को देखते हैं, तो मन में प्रश्न उठता है कि वे लोग इतना कुछ कैसे बना सके, कैसे लिख सके ?

हिन्दी के अमर कथाकार प्रेमचन्द जी की सारी पुस्तकों को देखो तो तुम्हें आश्चर्य होगा। कैसे वे इतना अधिक और इतना बढ़िया लिख सके कि गुण और मात्रा में उन जितना और कोई नहीं लिख सका। इन प्रश्नों का एक ही उत्तर है और वह है लगातार श्रम। परिश्रमी के लिए यह सब कुछ अधिक नहीं है। लगातार थोड़ा-थोड़ा काम करते रहने से भी बहुत हो जाता है।

यदि प्रतिदिन किसी पुस्तक के १० पृष्ठ पढ़ें तो साल भर में ३६४० पृष्ठ हो जाएंगे और मान लो कि आपने अपनी १५ वर्ष की अवस्था में ही प्रतिदिन इतना पढ़ना प्रारम्भ कर दिया तो ४० वर्ष की अवस्था तक ही जब कि आप अभी नौजवान होंगे, आप ५४६०० पृष्ठ पढ़ चुके होंगे। यदि कोई मनुष्य निरन्तर प्रतिदिन कुल तीन घण्टे चलता रहे तो ७ वर्षों में वह पृथ्वी के पूरे चक्कर जितना फासला तय कर लेगा।

मनुष्य मात्र के लिए और विशेष रूप से छात्र के लिए आलस्य से बढ़कर बुरी बात कोई नहीं है। आलस्य हमारा सबसे बड़ा शत्रु है। जो आदमी अपने काम से जी चुराता है, वह दूसरे बेकार के काम किया करता है, जिससे दूसरों को और स्वयं उसको अपनी इस मूर्खता का पता न लगे और लोग समझते रहें कि यह बड़ा मेहनती है, जब देखो, काम में लगा रहता है।

अपना आवश्यक काम न करना और दूसरे बेकार के कामों में लगे रहने का नाम मेहनत नहीं है। यही आलस्य है। हमारे जिम्मे जो काम सौंपा गया है,



हमारा जो कर्त्तव्य है, उसको मन लगाकर पूरा करना ही मेहनत है ।

मैं एक बात बताता हूँ । उसे सुनकर चौंकियेगा मत । यह एक सचाई है कि जो आदमी परिश्रमी होता है, जिसके पास अधिक काम होता है, उसे काम करने के लिए समय भी बहुत मिल जाता है । क्योंकि उसका समय काम के अनुसार कई भागों में बंटा होता होता है, और प्रत्येक भाग के काम की समाप्ति पर उसे कुछ न कुछ समय मिल ही जाता है । परन्तु जो आलसी होता है, वह हर घड़ी काम के लिए समय न मिलने की शिकायत किया करता है ।

एक बहुत बड़े विद्वान् ने अपने मित्र को एक पत्र में लिखा था कि मेरे जीवन में एक दिन भी ऐसा नहीं बीता कि मुझे पढ़ने के लिए समय न मिला हो । संसार भर के महापुरुषों की इस बारे में एक ही सम्मति है कि उन्नति चाहनेवाले को परिश्रमी होना चाहिए । हमारी एक धर्म-पुस्तक में यही बात कितने सुन्दर ढङ्ग से लिखी है:—

बढ़े चलो, बढ़े चलो, जो परिश्रम से थक कर चूर नहीं हो जाता, उसे सफलता नहीं मिलती । जो भाग्य के भरोसे बैठा रहता है, उसका भाग्य भी बैठ

जाता है । जो आगे बढ़ता है, उसका भाग्य भी आगे बढ़ता है । इसलिए, आगे बढ़ो, आगे बढ़ो ।

हम प्रायः एक भूल किया करते हैं । इस भूल से सदा बचना चाहिए । यह हमें बड़ा धोखा देती है । हम सोचा करते हैं—यह काम तो मैं एक बार शुरू करने पर दो दिनों में पूरा कर डालूंगा ।

यह न केवल दूसरों को धोखा देने की बात है बल्कि अपने आपको भी । अरे भाई, खाने-पीने में तो ऐसी-सी ऐसी नहीं सोचते हो । उसके लिए तो दोनों वक्त साईं में आ धमकते हो । चाय-चबेना अलग रहा । ऐसा तो कभी नहीं सुना कि किसीने एक बार भूख लगने पर दस-बीस दिन का भोजन एक बार ही खा लिया हो । या किसी को दस-बीस दिन भूख न लगी हो और फिर जब लगे तो वह आदमी दस-बीस दिन की कसर निकाल दे । फिर काम के बारे में ऐसा क्यों सोचते हो ?

वह कछुए और खरगोश की, दौड़ने की शर्त वाली कहानी आपने अवश्य सुनी होगी, जिसमें आखिर जीत कछुए की हुई थी । क्यों भला ? यही तो कारण था न कि वह लगातार चलता चला गया था और खरगोश कुछ देर दौड़कर सुस्ताने बैठ गया था । यह

सुस्ताना बड़ा खतरनाक है, इससे सदा बचना चाहिए। सूर्य और चांद तो कभी नहीं सुस्ताते। हवा भी क्षण भर के लिए नहीं रुकती। पृथ्वी भी निरंतर घूमती रहती है। नदी भी सुस्ताने के लिए कभी नहीं रुकती, फिर आप ही क्यों रुकें ?

लोग प्रायः और छात्र विशेष रूप से दैनिक कार्यों और पढ़ने-लिखने का क्रम और नियम तो बहुत शीघ्र बना लेते हैं, और उन्हें लिख भी डालते हैं परन्तु उनका यह लिखा बहुत बार लिखा ही रह जाता। उसे कार्र का रूप मिल ही नहीं पाता।

छात्र प्रायः उस विषय की पुस्तक को कभी हाथ नहीं लगाते जो उनके विचार में कठिन हो। यह बहुत बड़ी भूल है। श्रम के आगे संसार का कोई भी कार्य कठिन नहीं है। आलसी लोग कहते हैं कि परिश्रम करने से शायद उनका शरीर दुर्बल हो जाएगा पर यह उनकी भूल है। सभी जानते हैं कि जिस मशीन से काम न लिया जाए उसे जंग खा जाता है। यही दशा आलसी पुरुष के शरीर की होती है।

एक विदेशी कहावत है कि परिश्रमी आदमी को केवल एक शैतान सताता है और आलसी को हजारों शैतान सताते हैं। इस कहावत में बहुत बड़ी सच्चाई

है। परिश्रमी लोग कितनी ही ऐसी बुरी आदतों से बचे रहते हैं, जिनमें आलसी लोग सहज ही फंस जाते हैं।

अभिप्राय यह है कि परिश्रम ही से सुख मिलता है। मधुमक्खी को देखिए, कितनी छोटी होती है, किन्तु कितनी परिश्रमी। लाखों मन शहद ये छोटी-छोटी मक्खियाँ एकत्र करती हैं। प्रशान्त महासागर के अनेक टापू विशेष प्रकार के कीड़ों के शरीर से बने हैं। बड़े से बड़े किले और इमारतें ईंट के ऊपर ईंट रखने से बनी हैं। एक-एक बूंद से घड़ा भर जाता है और एक-एक अक्षर लिखने से बड़े-बड़े ग्रंथ लिखे जाते हैं।

किसी कार्य को लगातार करते रहने के लिए यह आवश्यक है कि हम उसका चुनाव सोच-समझकर करें। पर एक बार आरम्भ कर दें तो फिर बीच में कभी न छोड़ें।

भर्तृहरि जी ने ठीक ही कहा है—नीची श्रेणी के पुरुष रुकावटों के डर से काम को शुरू ही नहीं करते, और मध्यम श्रेणी के लोग शुरू तो कर डालते हैं, पर जब कोई कठिनाई आती है तो बीच ही में छोड़ बैठते हैं। किन्तु श्रेष्ठ पुरुष जब एक बार किसी कार्य को शुरू कर देते हैं तो फिर चाहे हजार कठिनाइयाँ क्यों न आएँ, कभी भी पूरा किये बिना नहीं छोड़ते।

संक्षेप में :—

१. भाग्य के भरोसे कभी नहीं बैठना चाहिए ।
२. लगातार परिश्रम ही सफलता की कुँजी है ।
३. काम छोटा हो या बड़ा, मन लगाकर करना चाहिए ।
४. संसार में अनुसन्धान और अन्वेषण के जितने कार्य हुए हैं, सब निरन्तर परिश्रम के ही कारण ।
५. परिश्रमी के पास कभी समय की कमी नहीं होती ।
६. जो बैठा रहता है, उसका भाग्य भी बैठ जाता है ।

दृढ़ता यानी मजबूती । पर मजबूती तो कई तरह की होती है । लेकिन जिस दृढ़ता का जिक्र हम करने वाले हैं, उसका अभिप्राय है—इरादे की मजबूती, विचार की दृढ़ता । एक बार भली प्रकार सोच-समझकर जिस काम का आरम्भ कर दिया, अब उसे पूरा करके ही छोड़ेंगे, चाहे कितनी ही कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, चाहे कितनी ही रुकावटें आएँ, उसे अधूरा नहीं छोड़ेंगे, यही निश्चय की दृढ़ता है । दृढ़ता का जीवन में बहुत महत्व है । जिसमें दृढ़ता नहीं, वह कोई भी बड़ा काम नहीं कर सकता ।

उस मनुष्य ने ऐसा किया, वैसा किया, हम भी वैसा कर लेंगे । इस प्रकार लोगों की देखादेखी कोई काम शुरू कर लेनेवाले लोगों की कमी नहीं है । पर जब काम करते उन्हें कोई कठिनाई आती है तो उसे अधूरा

ही छोड़कर बैठ जाते हैं। उनमें दृढ़ता की कमी होती है।

एक छात्र ने एक विद्वान् के घर लिखा देखा कि “व्यर्थ की बातचीत में समय नष्ट नहीं करना चाहिए।”

दूसरे ही दिन उसने भी यह वाक्य अपने कमरे में लिखकर लगा लिया। तीसरे दिन अपने अध्यापक से प्रेमचन्द की कृतियों की प्रशंसा सुनी। अब उसने निश्चय किया कि मैं भी प्रेमचन्द जी जैसा लेखक बनूँगा। इसके लिए पहले प्रेमचन्द जी की कृतियों को पढ़ना आवश्यक था। घर आकर उसने पिछले दिन का लिखा वाक्य उखाड़ फेंका और पुस्तकालय से ला-लाकर प्रेमचन्द जी की पुस्तकें पढ़ने लगा। कुछ दिन बाद उसने एक समाचार पत्र में ‘बात-चीत करने की कला’ इस शीर्षक का लेख पढ़ा। उसमें एक बहुत बड़े विद्वान् के कथन का उल्लेख करते हुए लिखा था कि बात-चीत में उनसे कोई नहीं जीत सकता था। अब इस छात्र ने निश्चय किया कि मैं भी बात-चीत से दूसरों को प्रभावित करने की कला सीखूँगा। और उसने प्रेमचन्द जी की पुस्तकें पढ़ना बन्द करके बात-चीत करने की कला सीखनी शुरू कर दी। अब वह वक्त-बेवक्त अपने सहपाठियों के कमरों

में जाने लगा ताकि उनसे बात-चीत करके वह बात-चीत की कला का अभ्यास कर सके ।

वह मनुष्य संसार में कभी कोई बड़ा काम नहीं कर सकता, जो एक काम का इरादा करता है, पर किसी साथी या सम्बन्धी ने इस काम की आलोचना की तो उसे छोड़ बैठता है । ऐसे लोगों के लिए एक विलायती विद्वान् ने कहा है कि 'जिसकी अपनी कोई राय नहीं, बल्कि दूसरे की राय और रुचि पर निर्भर रहता है, वह गुलाम है ।

आपने देखा होगा कि बड़ी-बड़ी इमारतों पर वायु की दिशा सूचित करने के लिए एक मुर्गा बना रहता है । जिस ओर को वायु बहती है, उसका मुँह भी उसी ओर घूम जाता है । जो लोग दृढ़ निश्चय वाले नहीं होते, वे भी उस मुर्गे की भाँति ही अस्थिर होते हैं । उनके विचार कभी स्थिर नहीं रहते । ऐसा मनुष्य कभी उन्नति नहीं करता । उस मुर्गे की भाँति वह भी एक ही कीले से गड़ा रहता है—अस्थिर, जड़ । वह कभी भी अपने स्थान से आगे नहीं बढ़ पाता और एक स्थान पर टिके रहना भी कठिन है । कारण कि दो ही स्थितियाँ सम्भव हैं—या तो आगे बढ़ना, या



पीछे हटना । जो आगे नहीं बढ़ता है, प्रकृति उसे पीछे धकेल देती है ।

✓ सफलता और उन्नति ने लिए आवश्यक है कि कोई भी काम शुरू करने से पहले खूब सोच-विचार लिया जाए । पर जब यह निश्चय हो जाए कि यह काम करना है तो फिर वीरतापूर्वक उसे करे । निराशा को पास न फटकने दे । वह अपने मार्ग पर आगे बढ़ता हुआ ठोकर खाए तो अधिक सावधानी से पांव रखे, गिर पड़े तो दुबारा उठ खड़ा हो । पास पैसा न हो, कोई साथ देने वाला न हो, बाहरी शक्तियां आगे बढ़ने से रोकती हों, पर मन आगे बढ़ने की प्रेरणा देता हो, अपना लक्ष्य ध्रुव तारे की तरह सामने दिखाई देता हो, तभी सफलता मिलती है । कवीन्द्र रवीन्द्र ने ऐसे ही धीर-वीर पुरुष को लक्ष्य करके लिखा था—एकला चलो, एकला चलो, एकला चलो रे ।

नई दुनिया को खोजने वाली, ध्रुव-प्रदेशों की जानकारी प्राप्त करने वाली, गौरीशङ्कर की चोटी पर पताका फहराने वाली यह दृढ़ता ही है ।

इसलिए मैं आपसे कहता हूँ, जिस मार्ग को पकड़ो, उस पर दृढ़ता से जमे रहो, तो कठिन से कठिन

काम भी सरल हो जाएगा। दुनिया भर का ज्ञान और मान तुम्हारे चरण चूमेगा। तुम देखोगे कि तुम्हारे वे मित्र, जिन्होंने तुम्हारे साथ ही काम शुरू किया था, पर कोई छोटी-सी रुकावट आने पर उसे छोड़कर बैठ गए थे, वे अभी तक कुछ नहीं कर सके हैं। उनका समय और शक्ति यों ही नष्ट हो गई है। कहावत है—'दुनियां भुकती है, भुकाने वाला चाहिए। भुकाने वाला अर्थात् पक्के इरादे वाला।

इतिहास में जिन महापुरुषों के नाम स्वर्णाक्षरों में लिखे हैं, उनमें यद्यपि बहुत से गुण थे पर दृढ़ता सबसे बड़ा गुण था। हमारे राष्ट्रपिता गांधी यदि अपने निश्चय पर दृढ़ न रहते तो क्या आज संसार उन्हें पूजता। बुद्ध, दयानन्द, प्रताप, शिवाजी के जीवन-चरित्र पढ़ो और देखो कि इस दृढ़ता के बल पर इन महापुरुषों ने क्या कुछ कर दिखाया। अपने कार्य को साधने वाले मनस्वी न शरीर की परवाह करते हैं न दुनियाँ की, न दुःख की, न सुख की।

मन में कभी यह विचार मत आने दो कि अमुक कार्य हमारी शक्ति के बाहर है। यह तुम्हारी भूल है।

एज घटना सुनो—महावीर नैपोलियन के पास एक सिपाही कोई आवश्यक सन्देश लेकर आया।

वह कई दिनों से घोड़े की पीठ से नहीं उतरा था । घोड़ा भी भूखा-प्यासा चल रहा था । सिपाही नैपोलियन के पास पहुँचा ही था कि थोड़ी देर बाद घोड़ा दम तोड़कर मर गया । इस सिपाही को नैपोलियन का आदेश लेकर फौजी अधिकारियों के पास पहुँचना था । नैपोलियन ने अपना घोड़ा दिखाते हुए कहा कि तुम इस पर सवार होकर चले जाओ । पर सिपाही भिभका । कहने लगा—यह आपका बहुमूल्य घोड़ा है, मैं इस पर चढ़ने योग्य नहीं हूँ ।

जानते हो, महावीर नैपोलियन ने उसे क्या कहा था । जरा उस महावीर की वाणी को ध्यान से सुनो । उसने कहा था—नौजवान ! दुनिया की कोई चीज ऐसी नहीं, नैपोलियन का सिपाही जिसके योग्य न हो ।

आज हममें से बहुतों की हालत उस सिपाही जैसी ही है । पर मैं आपको यह स्पष्ट शब्दों में बता देना चाहता हूँ कि संसार की कोई वस्तु ऐसी नहीं, जिस पर मनुष्य विजय न पा सकता हो ।

सार रूप में यह समझिये कि—

१. काम शुरू करने से पहले खूब सोच-विचार लो । सोच-विचार करके कोई काम शुरू करो । जल्दबाजी में या देखादेखी नहीं ।
२. एक बार शुरू करो तो अधूरा मत छोड़ो । उसे पूरा करने के लिए सिर-धड़ की बाजी लगा दो ।
३. दृढ़ निश्चय वाले के लिए संसार का कोई कार्य कठिन नहीं है ।

तो अब हमने निश्चय किया कि हम अच्छी आदतें सीखेंगे, सत्पुरुषों के पद-चिह्नों पर चलेंगे, अपना जीवन सुधारेंगे, दूसरों के लिए उदाहरण बनेंगे ।

कोई भी काम करना हो, योजना बनाकर करना चाहिए, यह निश्चय हम पहले ही कर चुके हैं । आइए, जीवन को आदर्श बनाने के लिए भी एक योजना बनाएं ।

तो लीजिए, यह रही योजना । इस योजना के दो भाग हैं, प्रथम भाग में हम उन बुराइयों पर विचार करेंगे, जिन्हें हमें छोड़ना है और दूसरे भाग में उन गुणों की चर्चा करेंगे, जिन्हें हमें ग्रहण करना है ।

बुराइयां, जिन्हें छोड़ना है :

कोई भी और कौसी भी बुराई हो, वह पहले मन में पैदा होती है । शरीर के वे अंग, जिनके द्वारा वह बुराई

प्रकट होती है, केवल उसे प्रकट करने के साधन मात्र हैं। तो फिर इन बुराइयों को मन में पैदा ही न होने दिया जाए। यह सबसे अच्छी बात है पर एक दूसरा ढंग भी है। वह यह कि शरीर द्वारा जो इनका रूप प्रकट होता है, उसे प्रकट न होने दिया जाए। उदाहरण के रूप में— आपको किसी आदमी पर बहुत क्रोध आ रहा है। मैं कहता हूँ इसे मन में ही रहने दीजिए, शरीर की चेष्टाओं द्वारा प्रकट मत करिए अर्थात् माथे पर त्योरियां मत चढ़ाइए। आँखें लाल मत कीजिए। दांत मत पीसिए, कृपया जबान मत खोलिए, गुस्से में मुंह से कोई अनुचित बात निकल जाएगी। घूँसा मत दिखाइये। खंभ ठोककर पाँव जमीन पर मत पटकिये। अगर चार-छः बार आपने इतना कुछ कर लिया तो क्रोध को जीता समझिए। मदारी लोग साँपों के दाँत तोड़कर और उनका विष निकालकर, उन्हें गले में हार की तरह डालकर निडर घूमा करते हैं। साँप उनका कुछ भी तो नहीं बिगाड़ सकते। वैसे ही अब क्रोध आपका कुछ नहीं बिगाड़ सकता। उसके दाँत जो टूट चुके हैं।

आइए, अब बुराइयों को दूर करना शुरू करें।

आलस्य—सबसे पहले आलस्य को ही मार भगाएं। क्योंकि इसके जीते-जी कोई कुछ भी नहीं कर सकता।

यह हमारा दुश्मन नम्बर एक है, यह बात हम पहले भी कह आए हैं, तो इसका ठौर-ठिकाना पता करें, इसके स्वभाव का पता लगाएं, फिर इसे भगाना सरल हो जाएगा ।

शरीर को आवश्यकता से अधिक आराम और नींद देने को ही आलस्य कहते हैं । टाल-मटोल भी इसी का दूसरा नाम है । जिस कार्य पर तुरन्त ध्यान देने की आवश्यकता है, उस पर तो ध्यान न देना और इधर-उधर उलूल-जलूल कार्यों में लगे रहना आलस्य ही तो है ।

शाम को जल्दी सो जाइए, छः या सात घंटे सोकर प्रातः तड़के ही उठ खड़े होइए । नींद खुलने पर एकदम बिछौना छोड़ दीजिए और काम-काज में जुट जाइए । छोटा या बड़ा, जो भी काम सामने आए, उसे मन लगाकर, पूरे उत्साह से करते जाइए । बेकार इधर-उधर मत घूमिए । फिज़ूल के सोच-विचार में भी मत पड़िये । बिछौने पर जाइए केवल सोने के लिए, सोचने के लिये नहीं । सोचने-विचारने के लिये तो जागना चाहिये न कि सोना । काम को टालिये मत, कर डालिये । टालने के लिये आप जितनी देर बहाने ढूँढ़ते हैं, उतनी देर में तो कार्य पूरा भी हो जाएगा । एक

बात फिर दोहरा देता हूँ। मनपसन्द कार्यों की अपेक्षा आवश्यक कार्यों पर तुरन्त ध्यान दीजिए, पहले उन्हें कीजिए। बस, आपने आलस्य पर विजय पा ली।

पेटूषण—खाऊवीर मत बनिये। भूख से अधिक खाना, खट्टी, मीठी और चरपरी चीजों के लिये मुंह में पानी भर आना खाऊवीरों की निशानी है। इससे आलस्य बढ़ता है। और शरीर रोगों का घर बन जाता है। इस बात को कभी मत भूलिए कि भोजन हमारे लिये है, हम भोजन के लिए नहीं हैं। अधिक खाया हुआ भोजन जब पचता नहीं है तो उसके परिणाम-स्वरूप आयु घटती है, रोग उत्पन्न होते हैं। इस आदत पर काबू पाने के लिये नीचे लिखे तरीके अपनाइये।

१. भोजन का समय निश्चित कर लीजिये।

२. बाजार में घूमते-फिरते कोई चीज न खाने का निश्चय कर लीजिए।

३. भोजन की मात्रा भी निश्चित कर लीजिये।

४. भोजन हल्का और सादा कीजिये। चरपरा, मसालेदार और खट्टा-मीठा भोजन मत खाइए।

५. व्यालू करना भी छोड़ दीजिये। इसकी कतई आवश्यकता नहीं है।

इस विधि से जीभ का चटोरापन दूर होगा और



नियम-संयम की आदत बनेगी । अकेले चटोरेपन पर काबू पा लेने से दूसरे कई दोष अपने आप दूर हो जाएंगे ।

गीता में कहा है कि ठीक आहार-विहार और ठीक समय पर सोने-जागने से दुःखों का नाश होता है ।

अपनी वाणी को वश में रखिए—अब हम कुछ ऐसे दोषों पर विचार करेंगे, जो वाणी द्वारा प्रकट होते हैं । सुविधा के लिए इन्हें पांच भागों में बांटा जा सकता है । १. अपवाद, २. व्यर्थ की बात-चीत, ३. परनिंदा और कड़वी वाणी, ४. छिछोरापन, अपमानसूचक वाणी, ५. उग्र और दोषग्राही भाषण ।

अपवाद—दूसरों के बारे में बुरी बातें गढ़ने और दुहराने को, अनुपस्थित मित्रों और लोगों की त्रुटियां दिखाने और दोष निकालने को अपवाद कहते हैं । अपवाद-पूर्ण बातों में नासमझी और झूठ का अंश रहता है । इससे सदा बचने का प्रयत्न करना चाहिए । अपवाद-पूर्ण बातचीत से बचने के लिये एक सीधा-सरल मार्ग यह है कि किसीके भी सम्बन्ध में उसकी अनुपस्थिति में ऐसी कोई बात मत कीजिये, जिसे आप उस व्यक्ति के सामने न कर सकें । यह नियम बना लेने से बहुत लाभ होगा ।

व्यर्थ की बात-चीत—फालतू समय काटने के लिये जो बात-चीत की जाती है, जो गप्पें हांकी जाती हैं, यह सब व्यर्थ है। ऐसे वार्तालाप में कभी कोई काम की बात कही-सुनी नहीं जाती। व्यर्थ ही समय और शक्ति का नाश किया जाता है। इससे बचने का उपाय यह है कि अपने को सदा किसी उपयोगी काम में लगाए रखिए। अपने समय और शक्ति का उपयोग रचनात्मक कार्यों में कीजिये। ऐसे लोगों का साथ छोड़ दीजिए, जो अपना फालतू समय काटने के लिये आपके पास आ धमकते हों और आपके अमूल्य समय को भी नष्ट करते हों।

परनिन्दा और कड़वी वाणी—जो दूसरों की निन्दा करता है और कड़वी वाणी बोलता है, समझ लीजिये कि उसे अभी काफी ठोकरें खानी हैं। उसके भीतर विष भरा है और वह समय-कुसमय उसे उगला करता है। रहीम जी ने ऐसे लोगों की उपमा खीरे से दी है। खीरा खाने से पहले उसका सिर काटकर उसपर नमक लगाया जाता है। 'रहिमन कड़वे मुखन को चाहियत यही सजाय।' एक नीतिकार का कथन है कि सच्ची बात कहे और प्यारी बात कहे। सच्ची किन्तु कड़वी बात कभी न कहे। कुछ लोग अपना बड़प्पन दिखाने

के लिये यह जो कहा करते हैं कि हम तो सच्ची बात कहते हैं, फिर चाहे वह किसीको कड़वी ही क्यों न लगे, यह सही नहीं है। सच्ची बात को भी आप ऐसे ढंग से तो कह ही सकते हैं कि वह दूसरे को अखरे न। इतने कड़वे मत बनिये कि कोई थूक दे। जबान को लगाम लगाकर रखिये, फिर धीरे-धीरे काबू में आ जाएगी।

छिछोरापन—भद्दा हँसी-मजाक, अश्लील किस्से-कहानियां, किसीकी नकल उतारना और चिढ़ाना-बनाना छिछोरापन है। आदर्श जीवन के यात्री को इन सब का साथ छोड़ देना चाहिये।

उग्र और दोषग्राही, भाषण—व्यर्थ का वाद-विवाद, बाल की खाल निकालना, तर्क और कुतर्क का सहारा लेना, दूसरे की सच्ची बात का भी विरोध करना और अपनी झूठी बात का भी समर्थन करना इसमें सम्मिलित है। इससे सदा बचना चाहिये। केवल बहस के लिये बहस करना बेकार है। जिज्ञासा-भाव से, नम्रतापूर्वक बड़े-बूढ़ों तथा गुरुजनों से किसी विषय पर विचार करना दूसरी बात है।

वे गुण, जिन्हें ग्रहण करना है :

धैर्य—प्रत्येक कार्य व्यवहार में धैर्य की आवश्यकता

होती है। धैर्यवान् व्यक्ति बड़े से बड़े संकटों में भी हिमालय की तरह अचिंचल अडिग रहते हैं। कौन धैर्यवान् है और कौन अधीर, इसकी परीक्षा संकट पड़ने पर ही होती है।

‘मन में विकार उत्पन्न करनेवाले काफी कारण मौजूद हों, फिर भी जो व्यक्ति विकार-ग्रस्त नहीं होता, वह धीर है।’ ऐसा हमारे धर्म-ग्रन्थों में लिखा है। धैर्य गुण को ग्रहण कर लेने पर दूसरे बहुत से गुणों को ग्रहण करने की सामर्थ्य उत्पन्न हो जाती है, उनके लिए भूमिका बन जाती है, इसीलिए पहले इसकी चर्चा की है।

क्षमा—अपना बुरा करनेवाले से, बदला लेने की पूरी-पूरी सामर्थ्य होते हुए भी, बदला न लेकर, उसे क्षमा कर देना ही सच्ची क्षमा है। ‘क्षमा वीरस्य भूषणम्।’ क्षमा ही वीर पुरुषों का भूषण है, ऐसा विद्वानों ने कहा है। कायरता क्षमा नहीं है। कायर पुरुष क्षमावान् नहीं हो सकता।

मन का वशीकरण—जिसने अपने मन को जीत लिया, उसने सारी दुनिया को जीत लिया, यह कोई अतिशयोक्ति नहीं है, सच्चाई है। यद्यपि मन को वश में करना कोई आसान काम नहीं है, पर अभ्यास द्वारा

कठिन से कठिन कार्य भी सिद्ध हो जाते हैं ।

चोरी न करना—दूसरे की वस्तु को, उसके मालिक की आज्ञा के बिना ग्रहण करना चोरी है । दूसरे की वस्तु को ललचाई दृष्टि से देखना भी चोरी का ही एक रूप है । संक्षेप में बिना परिश्रम किए किसी वस्तु को प्राप्त करने की इच्छा चोरी है । इससे सदा बचना चाहिए ।

पवित्रता—सभी प्रकार की पवित्रता चाहिए—बाहरी भी और भीतरी भी । शरीर स्वच्छ हो, स्वस्थ हो, वस्त्र धुले हुए हों, यह बाहरी पवित्रता हुई । मन में बुरे विचार उत्पन्न न हों, यह मानसिक पवित्रता हुई । आजीविका का साधन भी पवित्र होना चाहिए । कमाई यदि पवित्र न हुई तो यह गंदगी सारे जीवन में फैल जाएगी । फिर 'जैसा अन्न वैसा मन' वाली बात होगी ।

इन्द्रियों को वश में रखना—अपनी इन्द्रियों को किसी भी बुरे विषय की ओर न जाने देना ही इन्द्रियों को वश में करना है । हम कानों से बुरा न सुनें, आँखों से बुरा न देखें, वाणी से किसीको बुरा न कहें, बुरी चीजों को न छूएँ, न सूँघें, चटोरेपन की आदत से भी बचें ।

बुद्धि का विकास करना—हमारा उत्थान और पतन, विकास और विनाश सब कुछ हमारी बुद्धि पर निर्भर करता है ।

हमारा यह शरीर एक रथ की भान्ति है । इस रथ पर आत्मा सवार है । हमारी बुद्धि इस रथ को चलानेवाला सारथी है । मन लगाम है और इन्द्रियाँ घोड़े । सारथी होशियार, समझदार हुआ तो वह लगाम को अपने हाथ में मजबूती से थामे रहेगा और घोड़ों को काबू में रखेगा । इसलिए बुद्धि निर्मल होनी चाहिए । सज्जनों की संगति और अच्छी पुस्तकों के स्वाध्याय से बुद्धि निर्मल होती है ।

सत्य भाषण—मन, वचन और कर्म से सच्चाई का पालन करना चाहिए । महात्मा जी सत्य को ही ईश्वर कहा करते थे । सत्य की शक्ति अपार है ।

सांच बराबर तप नहीं, भूठ बराबर पाप ।

जा के हृदय सांच है, ताके हृदय आप ॥

सच्चे पुरुषों के हृदय में भगवान् निवास करते हैं । इसलिए हमें सत्य के मार्ग को कभी नहीं छोड़ना चाहिए ।

क्रोध न करना—जब कोई बात हमारे मन के अनुकूल न हो तो हमें क्रोध आता है । क्रोध से मनुष्य की बुद्धि नष्ट हो जाती है और क्या करना चाहिए और

क्या नहीं करना चाहिए, इसका ध्यान नहीं रहता। ऐसी अवस्था में मनुष्य ऐसे-ऐसे काम कर बैठता है, जिनके कारण उसका सारा जीवन ही नष्ट हो जाता है। इसलिए हमें क्रोध से बचना चाहिए।

ऊपर जितनी बातें कही गई हैं, यदि उनके अनुसार अपने जीवन को ढाला जाए तो मनुष्य सच्चे अर्थों में मनुष्य बन सकता है और उसका जीवन आदर्श कहा जा सकता है। आदर्श जीवन की ओर बढ़ने के लिए हमने निश्चय किया कि—

१. हम बुराइयों को छोड़ेंगे और गुणों को ग्रहण करेंगे।
२. आलस्य को भगाकर, कर्मठता को अपनाएंगे।
३. स्वास्थ्य के लिए खाएंगे, स्वाद के लिए नहीं।
४. दूसरों की त्रुटियां देखने से पहले अपनी त्रुटियां दूर करेंगे।
५. दूसरों की निन्दा, बेकार की गपशप और भद्दा हँसी-मजाक कभी नहीं करेंगे।
६. हम धीर, वीर, सत्यवादी, संयमी और मन तथा शरीर से पवित्र बनेंगे।