

# विद्यार्थी और तनाव



अरविंद राणा

॥ ओ३म् ॥

# विद्यार्थी और तनाव

लेखक  
अरविंद राणा



प्रकाशक

दर्शन योग महाविद्यालय

आर्यवन, रोजड़, पत्रा. सागपुर, ता. तलोद,

जि. साबरकांठा (गुजरात) 383307

दूरभाष : (02770) 287418, 287518,

चलभाष : 94094 15011, 94094 15017

Email : darshanyog@gmail.com, Website : www.darshanyog.org

Facebook/ Skype : darshanyog, Youtube : darshanyog2009

पुस्तक	-	विद्यार्थी और तनाव
लेखक	-	अरविन्द राणा
टाइप व डिजाइन	-	मोहित ठाकुर ( राजा )
प्रकाशन	-	मार्च 2017
संस्करण	-	प्रथम
लागत मूल्य	-	25/-
प्रकाशक	-	दर्शन योग महाविद्यालय
मुद्रक	-	यश प्रिंटर्स, नारौल

### प्राप्ति स्थान -

अहमदाबाद : वैदिक संस्थान, ओढव-079-22972340, आर्यसमाज, रायपुर दरवाजा बाहर-079-25454373, आर्यसमाज, सैजपुर बोघा-079-22815216, आर्यसमाज, थलतेज-09825307630, दिल्ली : विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, नई सड़क-011-23977216, आर्य प्रकाशन : अजमेरी गेट-9868244958, आर्य प्रतिनिधा सभा, हनुमान रोड़-011-23360150, राउरकेला : श्रुति न्यास :- 9309214912 आमसेना - गुरुकुल आश्रम : 7873111213, होशंगाबाद - : गुरुकुल महाविद्यालय : 07574-275788, गाँधीधाम - श्री चंद्रेश जी आर्य : 94274 58494, निलंगा - विजय वस्त्र भंडार : 94233 49409, लोहारू - : पतंजलि आरोग्य केन्द्र, आर्यसमाज: 97284 55044, खेड़ा अफगान - वैदिक संस्कृति उत्थान न्यास-08445044922, मेरठ - सत्यकाम इंटरने इनल स्कूल - 09897064239, परली वैजनाथ-आर्य प्रतिनिधि सभा, महाराष्ट्र, आर्य समाज मंदिर - पोरबंदर : 9428703173, राजकोट - 0281-2231146, भरूच - 02642-2626435, गांधीनगर - 9924751191, आणंद - 9427858935, जामनगर - 0288-2550220, भावनगर - 0278-2571116, सूरत - 9328270373, पिम्परी-020-27410047, नडियाद-09825717494

## प्राक्कथन

आधुनिक जीवन-शैली ने हमारे आसपास अनेक सुख-सुविधाओं तथा साधनों के अंबार खड़े कर दिये हैं। पर इस आधुनिक जीवन-शैली ने दो बड़े भयंकर सह उत्पाद अर्थात् डेंजरस बाय-प्रोडक्ट भी उत्पन्न किए हैं। वे हैं- 'मानसिक तनाव' और 'असंतोष'।

ये ऐसे राक्षस हैं, जिन्होंने किसी को नहीं छोड़ा। उच्चतम पद-प्रतिष्ठा या अपार धन-वैभव प्राप्त व्यक्ति से लेकर अति सामान्य व्यक्ति तथा बड़ी उम्र के अनुभवी लोगों से लेकर छोटी-छोटी कक्षाओं में पढ़ने वाले विद्यार्थियों तक सभी कम या अधिक मात्रा में तनावग्रस्त देखे जा सकते हैं।

ग्रामीण क्षेत्रों की अपेक्षा शहरों में जहाँ साधन, सुविधाएं, अवसर आदि ज्यादा हैं, वहाँ तनाव भी उसी अनुपात में अधिक है।

बड़ी उम्र के लोग आजीविका और समाज में उचित स्थान प्राप्त करने के लिए निरंतर पुरूषार्थ-संघर्ष कर रहे होते हैं। इसलिए उनके जीवन में तनाव होना संभव है। पर विद्यार्थी जीवन तो भावी जीवन के लिए विकसित और



सुयोग्य बनने का समय है। इस समय में यदि तनाव जैसी मनोदशा उत्पन्न हो जाए तो क्षमताएं विकसित होने के स्थान पर कुंठित हो जाएंगी तथा शक्तियां नकारात्मक दिशा में प्रवाहित होने लगेगी। जिससे ऐसा विद्यार्थी मानव जाति का अच्छा भविष्य बनकर स्वयं या समाज के लिए कोई सकारात्मक उपलब्धि हासिल नहीं कर पाएगा, न ही आगे का जीवन व्यवस्थित रूप में संतुष्टिपूर्वक जी पाएगा।

विद्यार्थियों में तो आज तनाव की स्थिति इस गंभीर स्तर पर पहुंच चुकी है कि लगभग हर रोज़ उनके आत्महत्याओं के समाचार प्राप्त हो रहे हैं।

ये स्थिति संपूर्ण मानव-समाज के भविष्य के लिए गंभीर चिंता का विषय है। इस पर चिंतन कर विद्यार्थियों को इससे बाहर निकालने का प्रयास करना अत्यंत आवश्यक है।

हमारी टीम लगभग पिछले १५ वर्षों से अनेक शिक्षण संस्थाओं में विद्यार्थियों के लिए तनाव मुक्ति अर्थात् स्ट्रेस मैनेजमेन्ट और उत्तम प्रक्रिया विषयक मार्गदर्शक शिविरों का संचालन करती आयी है। इस कारण हम भी अनेक ग्रंथों, आधुनिक मनो-विज्ञानियों एवं मनो-

चिकित्सकों से मिलकर इस विषय में चर्चा करते हैं और उनकी पुस्तकों से मार्गदर्शन लेते रहे हैं।

शिविरों के दौरान विद्यार्थियों, उनके शिक्षकों और माता-पिता से भी इस विषय पर विचार-विमर्श होता रहा है। फलस्वरूप हमारा ज्ञान और समझ बढ़ी तथा अनेक केस स्टडी करने का मौका मिला। ये सभी बातें इस पुस्तक के निर्माण का आधार बनी हैं।

विद्यार्थी मित्रो! इस पुस्तक को आप ध्यानपूर्वक पढ़कर, विचार कर, यथा संभव अनुसरण करने का प्रयास करेंगे तो आपको अवश्य ही लाभ होगा।

इस पुस्तक को आप बड़ों के द्वारा किये जाने वाले व्याख्यान-उपदेश लेक्चर या टोका-टाकी जैसा न समझें। इसमें हम जो कुछ भी कहना चाहते हैं, वह मित्रभाव से, विनम्र और निरपेक्ष सहयोगी बनने की इच्छा से प्रस्तुत कर रहे हैं।

अतः यह पुस्तक भी विद्यार्थियों के लिए अच्छे मित्र और मार्गदर्शक की भूमिका अदा करेगी, इसके लिए हम निःसंदेह आशान्वित और उत्साहित हैं।

पुस्तक की फ्रूफ रीडिंग और संपादन कार्य को सौहार्दपूर्वक संपन्न करने के लिए डॉ. राधावल्लभ जी और श्री विशाल मिस्त्री जी का हार्दिक धन्यवाद करता हूँ एवं पुस्तक की टाइपिंग और डिजाइन कार्य को आकर्षक रूप देने के लिए श्री मोहित ठाकुर (राजा) जी हार्दिक धन्यवाद के पात्र हैं।

पाठकों से अनुरोध है कि, इस पुस्तक के संबंध में अपनी राय और कोई त्रुटि रह गई हो तो उसकी जानकारी अवश्य देने का कष्ट करें।

दिनांक : 9-3-2017

विनीत

**अरविन्द राणा**

अध्यक्ष,

शैक्षणिक सफलता विभाग

सफलता विज्ञान परियोजना

निवास का पता :- ओ-501, शुकन स्काई,  
सिटी पल्स के पास, गांधी नगर-कोवा हाईवे,  
कुडासन, जिला-गांधीनगर-382421

मो. : 9727700208

## विद्यार्थी और तनाव

वर्तमान में 'तनाव' एक ऐसा शब्द है, जिसकी चर्चा संभवतः सबसे ज्यादा हो रही है। क्योंकि लगभग सभी व्यक्ति... जी हाँ सभी मतलब बच्चों से लेकर बड़ी उम्र के लोग, सामान्य नौकरी करने वाले से लेकर बड़े-बड़े व्यापारी, और यहां तक कि अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त खिलाड़ियों से लेकर मंत्री-उच्चाधिकारी जैसे समर्थ पदों पर कार्यरत लोग अपने दिनभर की क्रियाओं को करते समय दो-चार ऐसी मानसिक स्थिति का अनुभव करते ही हैं, जिसे हम चिंता, तनाव या स्ट्रेस आदि नाम दे सकते हैं।

वर्तमान में मनोचिकित्सक के आंकड़े यह बताते हैं कि लगभग सभी व्यक्ति कम या अधिक मात्रा में सतत तनाव से ग्रसित रहने लगे हैं। इस प्रकार यह समस्या आधुनिक जीवनशैली के एक सह उत्पाद (बाय-प्रोडक्ट) के रूप में सर्वव्यापक और सर्व सामान्य समस्या बन चुकी है। पर यह पढ़कर घबराने की जरूरत नहीं है। यह भी एक सुखद सत्य है कि तनाव के कारणों का पता लगाकर, उस पर नियंत्रण भी किया जा सकता है।

तो चलिए सबसे पहले यह समझने का प्रयास करते हैं कि यह तनाव आखिर है क्या ? यह मन की तनावपूर्ण स्थिति है जिसे उसकी निम्न या अधिक स्थिति के आधार पर मुख्य तीन स्तरों में विभाजित किया जा सकता है:-

## चिंता, तनाव ( स्ट्रेस ), डिप्रेशन

1. हमारा जीवन हमारी इच्छाओं और निर्धारित लक्ष्यों द्वारा संचालित होता है। हम जो काम करना चाहते हैं, हम जो बनना चाहते हैं या हम जो वस्तु या स्थान प्राप्त करना चाहते हैं, उसके लिए योजना बनाकर पुरुषार्थ-प्रयास करते हैं। पर मन में यह विचार अनेक बार आता है कि मेरी यह इच्छा पूरी होगी या नहीं? मैं सफल होऊंगा कि नहीं? जिसके फलस्वरूप मन में हल्की सी घबराहट या आशंका की लहर उठती है; उसे **चिंता** कहते हैं।

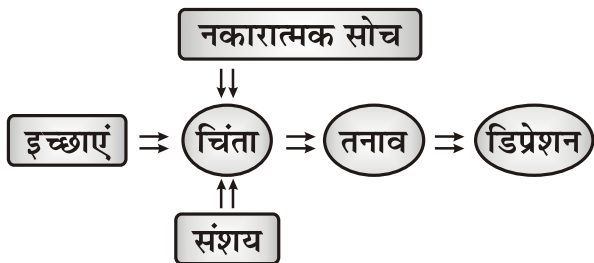
यह भी एक प्रकार की मनो-दबाव की स्थिति ही है। पर यह थोड़े समय की होने से ज्यादातर हानिकारक नहीं होती। बल्कि थोड़ी सी चिंता होना जरूरी है। यह हमें सतर्क करती है और थोड़ी और

मेहनत करने; थोड़ा और जोर लगाकर लक्ष्य हासिल कर लेने का मानसिक धक्का (प्रेरणा) लगाती है। इस प्रकार यह हमें सहयोग करती है।

2. कभी-कभी चिंता और डर, जरूरत से ज्यादा बढ़ जाता है और सतत मन पर हावी रहता है। ऐसा लगता है कि कोई रास्ता सूझ नहीं रहा। मन की विचारने की और निर्णय लेने की शक्ति कुंठित हो गई है। मन-मस्तिष्क पर भार सा प्रतीत होता है। ऐसी स्थिति को 'तनाव' कहते हैं।

3. इस स्थिति से अगर व्यक्ति स्वयं को बाहर नहीं निकाल पाता तो धीरे-धीरे वह जीवन के सभी क्षेत्रों में पिछड़ना शुरू हो जाता है। जिससे चैन-रिएक्शन की तरह तनाव का स्तर और उससे कुंठित मनोवस्था और ज्यादा बढ़ती जाती है। यह अत्यधिक बढ़ी हुई तनाव की स्थिति 'डिप्रेशन' या हताशा कहलाती है।

इस प्रकार मान सकते हैं कि चिंता छोटी बहन, तनाव उसका बड़ा भाई और डिप्रेशन उन दोनों का सबसे बड़ा भाई है।



## तनाव के लक्षण

व्यक्ति में तनाव जब गहरा या स्थायी होना शुरू होता है, तब निम्न प्रकार के कुछ या सभी लक्षण दिखाई देते हैं:-

1. काम करने की रुचि न होना ।
2. आवश्यक कामों में भी आलस्य करना, काम बहुत मंद गति से करना या काम में टाल-मटोल करना ।
3. रात्रि में नींद कम आना ।
4. अभ्यास और कार्यों में एकाग्रता कम होना ।
5. स्मृति कमजोर होना ।
6. आत्मविश्वास की कमी, हीनभावना का होना ।
7. हमेशा मन में नकारात्मक परिणाम का डर बना रहना ।
8. छोटी-छोटी बातों में चिड़चिड़ापन, क्रोध और अन्य लोगों पर शंका करना ।

9. आवश्यक कार्यों को छोड़कर बीच-बीच में व्यर्थ कार्यों में समय-शक्ति गवाँना ।
10. हानिकारक नशे की लत लगा लेना ।

## चिंता

व्यक्ति को चिंता होती है, जैसे कि :-

1. आज होमवर्क नहीं कर पाया, अब स्कूल जाने पर क्या होगा ? आज तो स्कूल में बादल बरसे, बिजली कड़की समझो ।
2. आज मम्मी-पापा को मेरा रिजल्ट पता चलेगा, जो अच्छा नहीं है तो उनका मेरे साथ क्या व्यवहार होगा ? आज तो समझो, शामत आने वाली है ।
3. कल परीक्षा में क्या पूछा जाएगा ? कहीं ऐसा तो नहीं कि मैं जिन विषयों में कमजोर हूँ, वे ही ज्यादा पूछ लें ? ऐसा हुआ तो समझो गए काम से ।
4. कभी किसी जगह समय पर पहुंचने की हड़बड़ाहट होती है । हम घर से निकलते हैं पर बार-बार ट्रॉफिक में फंसते रहते हैं, तब लगातार मन में यह चिंता बनी रहती है कि कहीं बहुत देर न हो जाए ।



5. हमारे परिवार के लोग काम से बाहर निकलते हैं तो हमें आशंका रहती है कि वे सकुशल काम समाप्त कर वापिस आ तो जाएंगे ?

### तनाव

‘तनाव’ किसी भी कारण से उत्पन्न हो सकता है। इन कारणों को हम आंतरिक और बाह्य कारण में इस प्रकार से विभाजित कर सकते हैं:-

क्र.	आंतरिक कारण	बाह्य कारण
1.	विचारशैली-दृष्टिकोण	सामाजिक बंधन
2.	आदतें	अधिक कार्यभार
3.	शारीरिक स्वास्थ्य	अन्यों के द्वारा उत्पीड़न और अन्याय
4.	स्वभाव और व्यवहार	विपरीत वातावरण
5.	रुचि और योग्यता	प्राकृतिक आपत्ति
6.	स्वयं पर नियंत्रण	स्वयं पर दूसरों का नियंत्रण होने से।

बाह्य कारण ऐसे हैं, जिन पर हम चाहकर भी नियंत्रण नहीं प्राप्त कर सकते या बहुत कम नियंत्रण प्राप्त

कर सकते हैं। वे बड़े जनसमूह पर समान रूप से लागू होते हैं और उनका नियंत्रण भी ज्यादातर सामूहिक टीम वर्क से किया जाता है। इनसे होने वाला तनाव ज्यादातर अस्थायी होता है। उपरोक्त बाह्य कारणों के बने रहने तक तनाव उत्पन्न होता है और उनके हटने पर तनाव भी दूर हो जाता है।

आंतरिक कारणों से होने वाला तनाव ज्यादा गंभीर, दीर्घजीवी या स्थायी और हानिकारक होता है। अतः कारणों पर विस्तृत चर्चा हम उन्हीं आंतरिक कारणों से शुरू करते हैं।

## तनाव के कारण

### 1. नकारात्मक दृष्टिकोण :-

नकारात्मक मानसिकता या विचारशैली से व्यक्ति निराशावादी और कार्यों से भागने वाला (पलायन वादी) बनता है। वह हमेशा यही विचारता रहता कि -

- सब जगह, सब कुछ गलत ही गलत हो रहा है।
- सच्चाई का, मूल्यों का जमाना रहा ही नहीं।
- हम लाख अच्छा करने का प्रयास करेंगे, तो भी बुरा ही होगा।
- सिर्फ मेहनत से कुछ भी हासिल नहीं होता, नसीब

भी होना चाहिए अथवा आपकी ऊंची पहुंच हो या आपके पास ख़ूब पैसा हो तो ही आप सफल हो सकते हैं ।

- सबकी तरह हमें भी सिर्फ अपना फायदा ही सोचना चाहिए ।
- जब कोई लाभ होना ही नहीं तो व्यर्थ में मेहनत कर समय-शक्ति क्यों नष्ट करें ? इससे तो घर आराम से बैठना भला ।

ऐसे नकारात्मक दृष्टिकोण के होने से व्यक्ति में हर छोटी-छोटी बातों में अन्यो को या परिस्थितियों को दोषी ठहराने की आदत बन जाती है । वह आसपास होनेवाली हर घटना से असंतुष्ट रहता है और उसमें कोई न कोई कमी निकालता रहता है । अपने सर पर शिकायतों का अंबार लिए फिरता है । अपनी परेशानियों का रोना ही रोता है ।

उसका ध्यान इस पर नहीं होता कि उसे क्या करना चाहिए; उसका ध्यान इस पर होता है कि दूसरे लोग क्या करते हैं या उन्हें क्या करना चाहिए था पर नहीं किया अथवा गलत कर दिया ।

इससे वह हमेशा मानसिक रूप से असंतुष्ट और तनावग्रस्त रहता है तथा दोषारोपण-चुगली जैसी आदतों के चलते दूसरों के साथ भी उसकी तनातनी (घर्षण/तू-तू-मैं-मैं) लगी रहती है।

यदि हममें भी ऐसी नकारात्मक या निराशावादी मानसिकता है तो उसे शीघ्र दूर करने का प्रयास करना चाहिए। क्योंकि यह हमें निराशावादी और अकर्मण्य (निठल्ला) बनाती है। आप आशावादी हैं तो छोटी-छोटी समस्याएं, विफलताएं या विपरीत परिस्थितियां आपके मार्ग की बाधा नहीं बन पाएंगी। आशावादी लोग जानते हैं कि हर रात के बाद सबेरा अवश्य आता है, उनका ध्यान (फोकस) सिर्फ अपने लक्ष्यों और दायित्वों पर ही रहता है, न कि अन्यो के दोषों पर। वे यह सोचते हैं कि कोई भी स्थिति १०० प्रतिशत अच्छी और कोई भी व्यक्ति १०० प्रतिशत पूर्ण अर्थात् परफेक्ट नहीं होता। अच्छी और बुरी स्थितियाँ कम-अधिक मात्रा में हमेशा साथ-साथ रहती हैं। उन्हें स्वीकारने और यथा संभव नकारात्मक स्थितियों को सकारात्मक बनाने का पुरूषार्थ करते रहने पर ही हम अपने आस-पास अच्छी स्थितियाँ या वातावरण उत्पन्न कर

सकते हैं। भाग्य को या अन्यो को दोष देने से कुछ हासिल नहीं होता।

ऐसा सोचने वाला व्यक्ति उत्साह पूर्वक लम्बे काल तक हाथ में लिए कार्य को पूरा करने का प्रयास जारी रखता है; उसे बीच में छोड़ता नहीं, अतः देर से ही सही वह निश्चित रूप में सफलता प्राप्त करता है।

उसका जीवन हमेशा प्रगति की दिशा में आगे बढ़ता है। उसकी आशा और आत्मविश्वास उसे निष्फल होने के भय, चिंता से और उससे उत्पन्न होने वाले तनाव से मुक्त रखते हैं।

## 2. अयोग्य ( दिशाहीन ) लक्ष्य - अयोग्य विधि :-

हमें किसी दबाव के चलते या मित्रों की देखा-देखी में ऐसा काम नहीं करना चाहिए, जिसमें न तो हमारी रुचि है, ना ही उसे पूरा कर पाने की बौद्धिक क्षमता है। उदाहरण के लिए अनेक विद्यार्थी ११-१२वीं कक्षा में इसलिए विज्ञान विषय का चयन (साइंस स्ट्रीम पसंद स्वीकार) करते हैं क्योंकि-

- उनके माता-पिता का दबाव है। क्योंकि उनके

माता-पिता डॉक्टर या इंजीनियर है और बच्चों को भी वही बनाना चाहते हैं ।

- १० वी तक जिन मित्रों के साथ पढ़ते-खेलते बड़े हुए हैं, उन सभी ने साइंस स्ट्रीम में एडमिशन लिया है । हम उनका साथ छोड़ना नहीं चाहते अतः रुचि न होने पर भी हम साइंस स्ट्रीम में पढ़ाई करना स्वीकार करते हैं । ऐसा करते समय- ‘हमें इसमें सफल होने के लिए बहुत ज्यादा मेहनत और गंभीरता दिखानी पड़ेगी, इस बात पर ध्यान न देकर सिर्फ मित्रों के साथ की जाने वाली मौज-मस्ती को ध्यान में रखते हैं ।
- अनेक स्थानों पर साइंस स्ट्रीम को उत्तम और कॉमर्स, आर्ट्स, डिप्लोमा आदि को थोड़ा नीचा माना जाता है । इसलिए लोग क्या सोचेंगे कि- अरे ! तुमने साइंस स्ट्रीम में एडमिशन नहीं लिया ? इससे मेरी नाक नीची (वेल्यु डाउन) होगी- इस प्रकार अत्यंत काल्पनिक और नकारात्मक पृष्ठभूमि के चलते वे योग्यता न होने पर भी साइंस स्ट्रीम पसंद करते हैं ।

इस प्रकार अरुचिकर कार्यों या लक्ष्य को अपनाने से मन में हमेशा खींचतान बनी रहती है। क्योंकि वह काम हम अपनी खुशी से नहीं पर जबरदस्ती कर रहे होते हैं। अतः उत्साह और पुरुषार्थ की हमेशा कमी रहती है। आगे काम पूरा न कर पाने या असफल रहने की भी आशंका बनी रहती है। इन सब बातों के कारण मन में 'तनाव' बना रहता है।

- तो आइए, आज ही एक बार पुनः अपने जीवन के लक्ष्यों का अवलोकन करें। और उन्हें चुनते हुए अपनी रुचि, संतोष, योग्यता आदि को पूरा महत्त्व दें।
- मन में हर रोज अनेक इच्छाएं उत्पन्न होती रहती हैं, उन्हें लक्ष्य नहीं कहा जा सकता। लक्ष्य वे होते हैं, जिन्हें हम किसी भी कीमत पर प्राप्त करना चाहते हैं। उन्हें प्राप्त करने की तीव्र इच्छा हमेशा मन में बनी रहती है।

यदि आपने अपने जीवन में कोई ऐसा लक्ष्य बना लिया है तो अब उसे प्राप्त करने की उचित

विधि की जानकारी भी प्राप्त करें, उसके लिए कोई विशेष साधन, सुविधा या शारीरिक-बौद्धिक-अभ्यासीय योग्यता चाहिए, तो उसे भी जुटाएं। और उनका उचित नियोजन या उपयोग करें।

समय का समायोजन करें और आवश्यक पुरूषार्थ करते हुए कदम-दर-कदम अपने लक्ष्य की ओर निरंतर बढ़ते रहें। यही है लक्ष्य प्राप्ति की सही प्रक्रिया।

सिर्फ ख्याली पुलाव पकाते रहने से कि- 'ये कर दूंगा, वह कर दूंगा, ऐसा बनूंगा-वैसी उपलब्धियां हासिल कर लूंगा।' - इससे तो आपकी समय-शक्ति व्यर्थ नष्ट होगी ही, बल्कि, सफलता भी दूर ही दूर रहेगी और आप लोगों की हंसी के पात्र बनेंगे, जिससे आपका आत्मविश्वास कम होगा और आप तनाव और कुंठा का शिकार बनेंगे। अतः सावधान और सतर्क बनें।

\*\*\*



### 3. दुविधा और संशय :-

अनेक विकल्पों में से किसी एक को न चुन पाना, इसे दुविधा (संशय) की स्थिति कहते हैं।

जीवन में लक्ष्यों को चुनते वक्त या जीवन के सभी प्रमुख निर्णयों को करते वक्त बार-बार हम अपने आप को दुविधा की स्थिति में पाते हैं।

1. जैसे १०वीं के बाद क्या करें ?
2. जीवन में नौकरी करना ठीक रहेगा या अपना स्वयं का व्यापार करना अच्छा रहेगा ?
3. परीक्षा में सफलता के लिए किस पुस्तक से तैयारी करूं ? कौन से ट्यूशन क्लासेस ज्यादा अच्छे हैं ?
4. पढाई का टाइम-टेबल कैसा बनाऊं ?
5. किस विषय के लिए कब और कैसे मेहनत करूं ? आदि...

जब तक हम कोई निर्णय लेकर दुविधा को हटा नहीं देते, तब तक हमारे मन में तनाव बना रहता है।

जीवन में भी अनेक प्रकार की दुविधा उत्पन्न होती है। जैसे - मैं आगे चलकर क्या बनूंगा ? = लक्ष्य विषयक दुविधा।

किस कॉलेज में पढ़ाई करूंगा ? = रीति और साधन  
विषयक दुविधा ।

क्या मैं अच्छे अंकों से उत्तीर्ण हो जाऊंगा ? =  
परिणाम विषयक दुविधा ।

इनके बारे में छानबीन करें, मार्गदर्शन लें, अनेक  
विकल्पों में से एक बेहतर को चुन लें और दुविधा को हटा दें ।

संशय भी एक प्रकार की दुविधा है, जिस में व्यक्ति  
को यह विचार आता है कि पता नहीं मैं जो कर रहा हूँ  
या जिस विधि से कर रहा हूँ, यह ठीक या उचित है कि  
नहीं ? इस प्रकार सफलता के विषय में सही-गलत के  
बारे में जब तक व्यक्ति आशंकित रहता है और आश्वस्त  
नहीं हो जाता, तब तक भी मन में हल्का सा तनाव बना  
ही रहता है ।

#### 4. अति का प्रभाव :-

आज का जमाना स्पर्धा का है, सभी को दूसरों से  
आगे निकलने की जल्दी है । सबको ज्यादा ऊँचा पद,  
अधिक प्रतिष्ठा या धन-संपत्ति बटोरने हैं । पढ़ाई में भी  
सबको प्रथम रहना है ।

इसके लिए अधिकांश लोग अपनी क्षमता या जरूरत से ज्यादा भाग-दौड़ करते हैं। इस कारण से जीवन में शांति से बैठकर मित्रों, परिवार के बड़े-बुजुर्गों के साथ बातें करना, आनंद के पल गुजारना कम होता जा रहा है।

बच्चों पर भी कुछ ऐसी ही स्थितियाँ थोपी जा रही हैं। माता-पिता छोटी सी उम्र में ही अपने बच्चों को जीनियस बना देना चाहते हैं अतः पढ़ाई के साथ-साथ नृत्य, खेल-कूद, सातवी-आठवी कक्षा से ही प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी, व्यक्तित्व विकास के शिविर आदि में उन्हें धकेलते रहते हैं।

शक्ति-सामर्थ्य से अतिरिक्त की गई भाग-दौड़ शारीरिक और मानसिक थकावट को पैदा करती है। इस भागा दौड़ी के चलते जीवन में आनंद के क्षणों का अनुभव लेने का समय ही नहीं बचता।

हम ये कतई नहीं कहना चाहते कि आप अपनी योग्यताएं बढ़ाने के लिए नई-नई चीजें सीखें ही नहीं। जीवन में स्पर्धा का होना भी जरूरी है लेकिन स्पर्धा अपने आप से करनी है, न की दूसरों से। सामर्थ्य का अनावश्यक

अतिरेक न हो, जिससे हम जीवन में सुकून के पल भी भूल जाएं और जिंदगी घड़ी की सुईयों के आधार पर दौड़ने वाली मशीन बन जाए। ऐसा हुआ तो मानसिक तनाव के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य पर भी दुष्प्रभाव पड़ेगा।

### बचने के उपाय :-

- समय प्रबंधन (टाइम-मेनेजमेन्ट) करना सीखें।
- पढ़ाई के अलावा एक समय में कोई एक ही कला (स्किल) सीखने में समय लगाएं। इससे पढ़ाई और उस स्किल दोनों के बीच संतुलन व समन्वय (बेलेन्स) बना पाएंगे, दोनों को अच्छे से सीख पाएंगे और इसके अलावा अन्य मनोरंजक कार्यों के लिए भी समय बचेगा।
- एक साथ अनेक नाव पर सवार होने से नाव भी पलटेगी और हम भी डूबेंगे।
- क्षमता से अधिक भार लम्बे काल तक नहीं उठाया जा सकता, कमर टूट जाएगी। ओलम्पिक में भारी भार वाहक अर्थात् हैवी वेट लिफ्टर भी ५-७ सेकन्ड ही भार उठा पाता है।

- छुट्टियों को सिर्फ घूमने, मस्ती करने, टीवी देखने या आराम करने का समय न मानें बल्कि उस समय भी एक-दो घंटा पढ़ाई के लिए या अपनी पसंदीदा चीजों (हॉबी) की बातें सीखने, पर्सनालिटी के विकास सम्बन्धी या खेल सम्बन्धी निपुणता के अभ्यास के लिए लगाएं। इससे सभी कार्यों में संतुलन बनेगा और तनाव से बचे रहेंगे।

## 5. आडंबर ( चेहरे पर नकाब ) :-

अनेक बार व्यक्ति, दूसरे उसको किस नजर से देखते हैं या उसके बारे में क्या सोचते हैं, इस बात को अधिक महत्त्व देता है, अथवा पुरूषार्थ करने पर भी यदि वह किसी बात में दूसरों से पीछे रह जाता है। तो इन दोनों स्थितियों में वह अन्यो के समक्ष अपनी प्रतिष्ठा और महत्ता सिद्ध करने के लिए आडंबर का सहारा लेता है।

आडंबर अर्थात व्यक्ति द्वारा वह जैसा नहीं है, वैसा दिखाने का प्रयास करना। वह भी अन्यो के समक्ष स्वयं को बुद्धिमान, ज्ञानी, पैसे और पहुँच वाला प्रदर्शित करता है। वह खुद को ऊंचा दिखाने के लिए दूसरों को नीचा दिखाते

हैं। यह दिखावा और झूठ उसके मन में तनाव की स्थिति बनाए रखते हैं।

इससे विपरीत जब मनुष्य सरलता और खुलेपन वाला व्यक्तित्व प्रदर्शित करता है तो इससे उसे मानसिक और सामाजिक लाभ मिलते हैं। ऐसे लोग अन्यो के साथ अपने संबंध सिर्फ अपनी स्वार्थ सिद्धि या दिखावे के लिए विकसित नहीं करते बल्कि अन्यो के साथ उनका संबंध आपसी विश्वास और सहयोग की मजबूत नींव पर होता है। अतः ऐसा व्यक्तित्व लोगो को अपनी और आकृष्ट करता है, और उसके अनेक दोस्त बन जाते हैं। ज्यादा दोस्त या परिचितो का बड़ा समूह होने का एक अर्थ ये भी है कि उन्हे अपनी समस्याओ से निपटने के लिए सहयोगी तुरन्त मिल जाते हैं और समस्याओ का भार और उनका तनाव भी शीघ्र दूर हो जाता है।

## 6. संकोचशील स्वभाव :-

जो लोग स्वभाव से ही संकोचशील होते हैं, वे अपनी भावनाओ और समस्याओ को अपने निकटतम लोगो से भी साझा नहीं करते। चक्रव्यूह में कौरवो के बीच अकेले

जूझते अभिमन्यु की तरह वे अपनी समस्याओं से स्वयं अकेले ही लड़ते रहते हैं। ऐसे लोग हमेशा तनावग्रस्त होते हैं।

संकोचशीलता जब गहरी और स्थायी स्वभाव बन जाए, तब उसे कुंठावस्था (इन्फिरियॉरिटी कॉम्प्लैक्स) यानी असुरक्षा की भावना कहते हैं। ऐसे लोगों में निम्न लक्षण देखे जाते हैं:-

- प्रवृत्ति की इच्छा कम होना, महत्वाकांक्षा की कमी।
- शर्मीले, कम बोलने वाले, भीड़ से, सार्वजनिक कार्यक्रमों, आयोजनों, उत्सवों या मेलों में कम भाग लेना।
- कार्यों को डर-डर कर, आशंका के साथ करना।
- अति संवेदनशील, परिवर्तन को जल्द स्वीकार न कर पाना।
- हर बात में दुविधा में रहना, निर्णय न ले पाना।
- स्वतंत्र रहने के स्थान पर किसी की छत्र छाया में रहने में अपनी अनुकूलता अनुभव करना।

इस प्रकार की मनोदशा से निकलना असंभव तो नहीं परंतु कठिन जरूर है। उसमें उस व्यक्ति के मित्रों

और परिजनों की ओर से पर्याप्त सहयोग मिलना भी जरूरी हैं। व्यक्ति स्वयं भी ऐसी मनोदशा से निकलने के लिए कटिबद्ध हो। और ठान ले कि मुझे घुट-घुट के नहीं जीना। मुझे भी औरों की तरह जीवन को भरपूर तरीके से जीना है। मुझमें वे सारी शक्तियां और योग्यताएं हैं, जो औरों के पास हैं, तो फिर मैं स्वयं को अन्यो से हीन क्यों मानूँ ?

जरूरत पड़े तो मनोचिकित्सक से मार्गदर्शन लेना कोई बुरी बात नहीं है। 'मैं मनोचिकित्सक के पास जाऊंगा तो लोग मुझे पागल कहेंगे' - अथवा मनोचिकित्सा में तो हाथ-पांव बांध कर बिजली के शॉक दिये जाते हैं - ऐसे नकारात्मक या मिथ्या पूर्वाग्रह न बनाएं।

मनोचिकित्सा में समस्या को विस्तार से सुनकर उसकी जड़ तक पहुंचकर उसे काउन्सिलिंग आदि के द्वारा दूर करने का प्रयास किया जाता है। उसमें पीड़ा पहुंचाने वाली कोई प्रक्रिया नहीं होती, बल्कि मन की पीड़ा के कारणों की सफाई की जाती है।



## 7. आलस्य-प्रमाद :-

प्रत्येक कार्य को पूरा करने और सफलता के शिखर तक पहुंचने के लिए निश्चित विधि से, निश्चित मात्रा में, निश्चित समय मर्यादा का अनुसरण करते हुए कार्य को पूरा करने का प्रयास करना जरूरी है।

जरूरी मात्रा में मेहनत न करना और समय पर काम पूरा न करना - ये हैं आलस्य के कुछ लक्षण।

प्रमाद का अर्थ है उपेक्षावृत्ति या नैग्लिजेन्स अर्थात्-चलेगा, क्या फर्क पड़ता है-ऐसा विचार कर काम को जैसे-तैसे करना या टाल-मटोल करना।

आलसी-प्रमादी व्यक्ति ज्यादातर कामों को अधूरा ही छोड़ देते हैं या बहुत विलंब से पूरा करते हैं जिससे उस कार्य का कोई महत्त्व नहीं रहता। बार-बार ऐसी निष्फलता व्यक्ति के आत्म सम्मान और आत्मविश्वास को धक्का पहुँचाती है और इन सबसे मन में तनाव उत्पन्न होता है।

इसका उपाय है, समय के मूल्य को समझें। समय को व्यर्थ करना मतलब जीवन को व्यर्थ करना। हम जो क्षमताएं रखते हैं और उनका समय पर सदुपयोग करते हुए

जीवन में जो कुछ भी उपलब्धियां हासिल कर सकते हैं, हमारे अपने आलस्य और प्रमाद उसमें सबसे बड़ी बाधा बनते हैं।

इसके कारण समान क्षमता और अवसर होने पर भी दूसरे हमसे आगे निकल जाते हैं और हम पिछड़ जाते हैं। हमें तो थर्ड क्लास जिन्दगी जीनी पड़ती और वे हमसे ज्यादा सुख-सुविधाएं और पद-सम्मान प्राप्त कर फस्ट क्लास जिन्दगी जीते हैं। यह बात हमें मन में हमेशा चुभती रहती है कि काश, मैंने भी समय रहते उसी की तरह मेहनत की होती, मैं भी उसके जैसे सफल और उन्नत जीवन का आनंद लेता।

जो भी कार्य इस समय हमारे समक्ष उपस्थित है उसे पूरा कर डाले, कल पर टाले नहीं, क्योंकि- 'कल किसने देखा' या 'कल कभी नहीं आता'।

1. जैसे स्कूल से जो भी गृहकार्य, प्रोजेक्ट आदि दिया जाए, उसे निश्चित समय में पूरा कर लिया तो अतिरिक्त पढ़ाई का समय भी नियोजित कर पाएंगे।
2. 'कार्य पूरा नहीं किया अतः स्कूल में डांट पड़ेगी'। इस टेन्शन से भी बचेंगे।

3. बहुत काम इकट्ठा नहीं होगा, अतः परीक्षा से पहले टेन्शन नहीं होगा कि अब परीक्षा की तैयारी करूं या बाकी काम पूरा करूं ?
4. खेल-मनोरंजन के लिए भी समय निकाल पाएंगे। सभी कार्यों को संतुलित रूप में कर पाएंगे।
5. यदि काम समय पर पूरा नहीं किया तो अपूर्ण कार्यों का ढेर जमा होता जाएगा। वह न तो चैन से सोने देगा, न शांति से खाने देगा, न और कुछ करने देगा। अन्य कार्यों को करते हुए भी बार-बार मन में ख्याल आएगा कि वो जरूरी काम तो अभी भी बाकी है। इससे एकाग्रता भी भंग होगी और दूसरे काम भी बिगड़ेंगे।

अनेक लोग मेहनत के महत्त्व को नहीं समझते। वे मेहनत को कष्ट मानते हैं। आलसी लोगों का एक वर्ग ऐसा भी है, जो ऐसी विकृत मानसिकता से पीड़ित होता है कि - हम तो सिर्फ मौज-मस्ती-आनंद करने के लिए ही पैदा हुए हैं। जब तक वे माता-पिता की छत्रछाया में होते हैं, सारी सुख-सुविधाएं भोगते हैं।

इससे उनमें स्वतंत्र रूप में कार्यभार उठाने की क्षमता विकसित ही नहीं हो पाती और स्वयं अपने बल पर ज्यादा कुछ नहीं कर पाते, या करना चाहते भी नहीं और फिर भी पूरा जीवन उसी प्रकार सुख-सुविधाएं अन्यो के आश्रित रहकर भोगने के चक्कर में रहते हैं। ऐसे लोग मानसिक रूप से हताश और पलायनवादी होते हैं। उनका समाज में कोई मान या स्थान नहीं होता।

अतः मेहनत के मूल्य को समझें। मेहनत हमारी क्षमताओं को बढ़ाती है। मेहनती लोग लम्बी उम्र तक स्वस्थ और सक्रिय रह पाते हैं। वृद्धावस्था में भी जहां तक हो सके, वे परावलम्बी नहीं बनते।

शारीरिक मेहनत पाचन क्षमता, ताकत (स्टेमिना), सहनशक्ति बढ़ाती है तो मानसिक पुरुषार्थ बौद्धिक क्षमता को विकसित करता है। अतः मेहनत से दूर न भागें और आलस्य रूपी शत्रु को उसकी सहायता से मार दें।

\*\*\*

## लक्ष्य और योग्यता

कभी-कभी हम खाली समय में टहलने निकलते हैं। हमारा प्रयोजन यही होता है कि बाहर की चहल-पहल देखें और टाइम पास करें। तब हम किसी निश्चित स्थान पर जाना नहीं चाहते, न विशेष योजना बनाते हैं कि इस-इस रास्ते से जाना है। इतने समय में अमुक स्थान पर पहुंचना है। हम बस चलते जाते हैं। आस-पास के दृश्यों का आनंद लेते हैं। जब भी कोई मोड़ आए तो यंत्रवत मुड़ते जाते हैं, चौराहे पर ५-७ सेकंड रुककर पुनः निष्प्रयोजन किसी भी दिशा में आगे बढ़ जाते हैं। कोई परिचित मिले और पूछे 'कहाँ चल दिए? तो हम कहते हैं कि कहीं नहीं बस यूँ ही घूमने निकला हूँ।'

टाइम पास के लिए तो यह बात ठीक है पर हमेशा-हर रोज तो ऐसा नहीं कर सकते। ज्यादातर हम घर से कोई काम लेकर उसे पूरा करके ही लौटने की चाह लेकर निकलते हैं। तब हम निश्चित रास्ते से चलते हैं। निश्चित स्थान पर, निश्चित समय पहुँचते हैं और आवश्यक क्रियाविधि का अनुसरण करते हैं।

जैसे रोज-रोज हम ऐसे छोटे-छोटे प्रयोजन सिद्ध करते हैं, वैसे ही जीवन में भी कुछ मुख्य लक्ष्य होना जरूरी है। उनसे हमारे जीवन में निश्चितता, ठहराव, नियमितता आती है। जीवन जीने का मकसद मिलता है। अगले वर्ष या आगे आने वाले वर्षों में मुझे क्या-क्या करना है, उसकी निश्चित दिशा तय होती है। क्या-क्या-कैसे-कब करना है, उस बारे में मन में एक स्वाभाविक प्रवाहिता आ जाती है।

पर अगर कोई लक्ष्य निर्धारित नहीं करेंगे या बार-बार लक्ष्य को बदलते रहेंगे तो हमारी स्थिति विशाल समुद्र में भटकी हुई नाव जैसी या विस्तृत रण प्रदेश में भटकते मुसाफिर जैसी बनेगी। लहरे या बवंडर हमें जिस ओर धकेलेंगे, हम उस तरफ जाएंगे। जीवन सिर्फ पशुओं की तरह जीने और खाने भर के लिए रह जाएगा। कोई विशेष उपलब्धि नहीं होगी। न तो हम स्वयं से संतुष्ट होंगे, न समाज में कोई स्थान बना पाएंगे। ऐसी स्थिति मन में तनाव उत्पन्न करेगी। जो आगे चलकर गहरी हताशा-निराशा में बदल सकती है।

अतः अपनी रुचि-योग्यताओं को परखें और जीवन में कुछ उपलब्धियों को प्राप्त करने का लक्ष्य बनाएं। इससे

खाली मन को कार्य मिल जाएगा, मन में विचार उमड़ने लगेंगे, रचनात्मक और क्रियात्मक शक्तियां उभरने लगेंगी। जरूरी बौद्धिक-शारीरिक-तकनीकी योग्यताएं विकसित करने का पुरुषार्थ हमारा सर्वांगीण विकास करने में और जीवन को सक्रियता से भरने में सहयोग देगा। जब मन खाली नहीं होगा तो नकारात्मक विचार, दुविधा, तनाव आदि भी नहीं होंगे।

लक्ष्य के संबंध में यह भी ध्यान रखें कि जितना बड़ा लक्ष्य होगा, उसका रास्ता उतना ही लम्बा और कठिन होगा और उसमें उतना अच्छा हमारा जीवन बनेगा। जैसा लक्ष्य, वैसा जीवन।

\*\*\*

## धीरज के फल मीठे

धैर्य या धीरज शब्द के अर्थ से तो हम सभी परिचित हैं। यह भी जानते हैं कि जीवन में यह गुण होना जरूरी है, पर हम उसे विकसित करने पर उतना ध्यान नहीं देते।

ऐसा कोई भी व्यक्ति न कभी था, न है, न होगा जिसको 'समस्याएं' न हों। 'समस्याएँ जीवन का अंग हैं।' लाख कोशिश कर लो, वे तो आती ही रहेंगी। समस्या से निपटने में यदि कोई सबसे बड़ा सहयोगी होता है तो वह धैर्य है। धीरज न हो तो छोटी सी समस्या के आने पर भी हम झुंझला उठेंगे, मन में क्रोध-असंतोष-तनाव उत्पन्न कर लेंगे। किसी से झगड़ेंगे, बुरा-भला कहेंगे और नकारात्मक प्रतिक्रियाएं करने लगेंगे। पर जब बाद में मन शांत होगा तब हमें शर्मिंदा होना पड़ेगा। अनेक बार तो कुछ न करें तो भी समस्याएं अपने आप थोड़ी देर में हट ही जाती हैं।

जैसे बड़े शहरों में ट्राफिक जाम होना आम बात है। अनेक लोग ट्राफिक जाम में फंसते ही जोर-जोर से गाड़ी का हॉर्न बजाते रहते हैं। यह अधीरता की निशानी है।



अथवा जहां कहीं भी जगह दिखी, वहाँ गाड़ी या टू-व्हीलर घुसा देते हैं अतः जाम खुलने की बजाए और भयानक हो जाता है। उस समय अपनी जगह पर बने रहे और शांत रहे, धीरज रखें। आगे वाले को भी घर पहुँचना है, उसके आगे का रास्ता खाली होते ही वो चल पड़ेगा, और आपको भी रास्ता (स्थान) मिलेगा। हॉर्न बजाकर, चिल्लाकर, गुस्सा करने से ट्राफिक जाम तो खत्म नहीं होगा। परन्तु हमारा दिमाग जरूर जाम होगा, हमारा सिरदर्द जरूर बढ़ेगा।

धीरज रखने से मन शांत रहता है। सही दिशा में विचारने का समय मिलता है। समस्या से निकलने का रास्ता सूझता है। उद्वेग से होने वाले मनोशारीरिक दुष्प्रभाव से हम बच जाते हैं।

धैर्य हमें ट्रबल शूटर बनाता है। समाज में हमारी ट्रबल शूटर होने की साख अर्थात् गुडविल बनती है।

समस्याएं खुद सुलझा पाने से आत्मविश्वास बढ़ता है, फिर बड़ी-बड़ी समस्याओं से भी हम घबराते नहीं हैं। ये सारे धीरज रूपी पेड़ के मीठे-मीठे फल हैं। इसलिए धैर्य को हमेशा अपनी जेब में लेकर ही घूमें।

## निरपेक्षता एवं सहज-स्वीकृति

हम दूसरों से या स्वयं अपने आप से बहुत सी अपेक्षाएं रखते हैं। उनके पूरा होने पर हम सुखी-संतुष्ट होते हैं, और अपेक्षा पूरा करने वाले लोगों या परिस्थितियों को हम मन ही मन अच्छा मानने लगते हैं। और यदि वे इच्छाएं पूरी नहीं हुईं तो जिन परिस्थितियों या व्यक्तियों के कारण उनके पूरा होने में बाधा आयी हो, उन्हें हम हमारा दुश्मन समझने लगते हैं।

अनेक इच्छाएं असंभव या हमारी पहुंच से बहुत दूर होती हैं, जिन्हें खयाली पुलाव कहा जाता है। जैसे कि:-

- पढ़ाई, खेलकूद, शारीरिक शक्ति, बुद्धि, पर्सनालिटी, कला आदि सभी क्षेत्रों में मैं सबसे आगे रहूं।
- मैं संसार का एक मात्र सबसे धनवान, ज्ञानवान, बलवान और सुखी व्यक्ति बनूं।
- कोई भी, कभी भी, कहीं भी, मेरा अनादर न करे बल्कि सब मेरा सम्मान ही करें, मेरे सामने झुकते रहें।
- सब काम चुटकी बजाते पूरा कर लूं। ऐसा कुछ न हो, जो मुझे न आता हो।

वास्तविकता यह है कि उपरोक्त स्थितियां सिर्फ मसाला फिल्मों में हीरो-हीरोइन को ही प्राप्त होना संभव है। वास्तविक जीवन में ऐसा होना असंभव है। ये तो मुंगेरी लाल के हसीन सपनों की तरह, बहुत अवास्तविक अपेक्षाएं हैं, इनके अलावा भी कुछ ऐसी पूर्वाग्रह युक्त अपेक्षाएं हम रखते हैं। जैसे कि :-

- मैं तो हमेशा सही होता हूँ। क्योंकि मुझ में दूसरों से ज्यादा बुद्धि और अनुभव है।
- किसी को मेरा मजाक नहीं उड़ाना चाहिए। हाँ, मैं दूसरों की मजाक उड़ा सकता हूँ। क्योंकि मैं खास व्यक्ति (VIP) हूँ।
- मैं तो हरदम सुखी और सफल होने के लिए ही पैदा हुआ हूँ, अतः जीवन में मुझे कष्ट, अभाव या निष्फलता कभी भी छूनी नहीं चाहिए।

ध्यान से देखें तो उपरोक्त अपेक्षाएं सर्वथा तो नहीं पर पर्याप्त मात्रा में असंभव सी हैं क्योंकि इन बातों के होने का बहुत कुछ आधार हम पर नहीं बल्कि अन्य लोगों और

परिस्थितियों पर भी है। अन्य लोगों और परिस्थितियों का रिमोट कन्ट्रोल हमारे पास नहीं होता, वे स्वतंत्र हैं और वे हमारी अपेक्षा अनुसार व्यवहार न कर, अच्छा या बहुत बुरा व्यवहार भी कर सकते हैं। जब व्यक्ति ऐसी अपेक्षाएं रखता है तो उनके पूरा न होने पर क्रोध, ईर्ष्या और उनसे आगे द्वेष पैदा होता है।

## क्रोध

**क्रोध में निम्नलिखित लक्षण दिखाई देते हैं :-**

- हमारी इच्छा पूरी न होने देने वाले व्यक्ति और परिस्थिति के प्रति झुंझलाहट।
- क्रोध शारीरिक और मानसिक दोनों रूप में दिखाई देता है। मन में हम उस व्यक्ति को बुरा मानते हैं। शरीर से हम उससे गाली-गलौच, मारपीट करते हैं।
- पसीना आना, शरीर कांपना, योग्य निर्णय न लेना और गलत निर्णय लेकर-गलत कदम उठा लेना, ये सारे क्रोध के मनो-शारीरिक प्रभाव हैं।
- सीख यही है कि अपने आप को हैप्पी मैन बनाइए, एंग्री मैन नहीं। एंग्री मेन तो घरवालों को भी अच्छे नहीं लगते।

## ईर्ष्या

अन्यों के पास जो है, वो मेरे पास भी होना ही चाहिए और मेरे पास अन्यों से अच्छे और उत्कृष्ट संसाधन होने चाहिए। जो मेरे पास नहीं, वो और किसी के पास भी नहीं होना चाहिए। वह उसका उपभोग करे और मैं रह जाऊं ऐसा नहीं होना चाहिए। ये है ईर्ष्या।

जब ये बातें पूरी नहीं होती और दूसरे किसी भी तरह से हमसे आगे निकलते हैं, तब जो उस व्यक्ति के प्रति झुंझलाहट होती है, उसे ईर्ष्या कहते हैं। ईर्ष्या के कारण व्यक्ति समाज में जिससे वह ईर्ष्या रखता है, उसकी निंदा शुरू कर देता है और यथासंभव उसकी प्रतिष्ठा को हानि पहुँचाने का प्रयास करता है।

आपने स्कूल में यह अनुभव किया ही होगा कि कोई विद्यार्थी पढ़ाई में अच्छे अंक लाता है तो कुछ लोग ऐसे होते हैं जो मुंह पर तो उसे बधाई देते हैं पर पीठ पीछे ऐसा कहते हैं कि उसे तो पहले से ही परीक्षा का पेपर मिल गया था इसलिए इतने अंक मिले वरना उसकी क्या औकात!

## ऐसा भी संभव है कि -

ईर्ष्या वाला व्यक्ति सामने वाले की वस्तु चुरा ले या उसे आर्थिक हानि पहुंचाए। जैसे ईर्ष्या करने वाला विद्यार्थी उस अच्छे अंक लाने वाले विद्यार्थी के बैग से मौका देखकर उसकी नोट बुक्स चुरा ले या उसे फाड़ दे।

इस प्रकार ईर्ष्या निंदा और चोरी के रूप में प्रदर्शित हो सकती है।

हमारी अपेक्षाएं पूरी नहीं हुई, अतः क्रोध या ईर्ष्या उत्पन्न हुए, जिन लोगों या स्थितियों के प्रति क्रोध या ईर्ष्या उत्पन्न होते हैं, उनके प्रति मन में एक रोष स्थायी रूप से घर कर लेता है कि ये व्यक्ति अच्छा नहीं है। मौका मिलने पर इसे दिखा दूंगा, या हानि पहुंचा कर रहूंगा।

इस प्रकार द्वेष मन की वो आग है, जो हमें अंदर ही अंदर जलाती रहती है और तनाव को उत्पन्न करती है। जब भी वह स्थिति या व्यक्ति हमारी नजरों के सामने से गुजरते हैं, हमारी नकारात्मक स्मृति हमारे मन में तनाव और चुभन उत्पन्न करती है।

इन सबसे बचना है तो अवास्तविक-असंभव अपेक्षाओं को तो मन से हटाना ही पड़ेगा। साथ में इस सत्य को मन में अच्छे से बिठाना पड़ेगा कि हम कितने ही अच्छे या योग्य हों, सामने वाला व्यक्ति हमें समझकर अच्छा ही व्यवहार करेगा, ऐसा सदा संभव नहीं। आकस्मिक घटनाएं कभी भी, किसी के भी साथ हो सकती हैं, जो हमारी योजना को चौपट कर सकती हैं।

जैसे मित्रो के साथ छुट्टी के दिन बाहर घूमने जाने की योजना बनाई हो और तैयार होकर घर से निकल ही रहे हों तभी सामने से मेहमान आते दिखाई दें।

कोई विद्यार्थी पढ़ाई में अच्छा है और उसने पूरे साल अच्छी मेहनत भी की है। सबको उसके बहुत अच्छे परिणाम आने की आशा है। पर परीक्षा देने जाते हुए रास्ते में दुर्घटना हो गई और परीक्षा-स्थल की जगह पर वह अस्पताल पहुंच गया।

अथवा परीक्षा भी अच्छी गई है पर कम्प्यूटर की गलती से मार्कशीट में एक विषय में उसे अनुपस्थित दिखाया गया है, जबकि उसने तो उस विषय की परीक्षा दी थी।

हम किसी कार्य को सफल बनाने में भले ही अपनी १०० प्रतिशत मेहनत और निष्ठा लगा दें, पर अनेक ऐसी आकस्मिक स्थितियाँ आ सकती हैं, जो सफलता के परिणामों पर प्रभाव डालेंगी। उनका स्वीकार या फिर उपेक्षा ही की जा सकती है, अन्यथा हम तनावग्रस्त हो जाएंगे।

जैसे बोर्ड की परीक्षा के समय ही क्रिकेट का और शादियों का मौसम शुरू होने से आसपास काफी शोर-गुल मचा रहता है। इससे परीक्षा की तैयारी में बाधा तो आयेगी, पर ऐसी परिस्थितियों को स्वीकार कर, उसको नजरअंदाज करते हुए हमें अपने मन को पढ़ाई पर ध्यान केन्द्रित करना ही पड़ेगा।

ध्यान से देखेंगे तो दिन भर में ऐसी छोटी-छोटी अनेक घटनाएं होती हैं, जिसमें हमारी इच्छाओं का हनन अर्थात् विघात होता है, या कार्य में व्यवधान उत्पन्न होते हैं। और मन में असंतोष या क्रोध और फिर उससे तनाव की स्थिति उत्पन्न होती है। जिससे बचना जरूरी है।



इसका सही उपाय है कि :-

- अपेक्षाओं को नियंत्रित करे ।
- सारी इच्छाएं पूरी होनी ही चाहिए, ऐसा आग्रह निकाल दे । अपनी इच्छाओं को विवेक की कसौटी पर कसना चाहिए । हम हर समय कामनाओं से घिरे रहते हैं । लेकिन यह भी ध्यान रखना चाहिए कि एक कामना पूरी होते ही दूसरी कामना उत्पन्न हो जाती है और दूसरी पूरी होते ही तीसरी । क्योंकि कामनाओं का कोई अन्त नहीं । आग में घी डालने के समान जितनी-जितनी कामनाएं और ज्यादा पूरी होती जाती हैं, उतनी-उतनी वे उन्हें बड़ाती भी जाती हैं ।
- आकस्मिक स्थिति कभी भी आ सकती है, ऐसी मानसिक तैयारी पहले से ही रखें और आने पर उन्हें सहज रूप में जीवन का अंग मानते हुए स्वीकार करें । स्वस्थ चित्त से उससे बाहर निकलने के उपाय करें । हड़बड़ाहट-घबराहट को हावी न होने दें ।

\*\*\*

## आसपास बिखरी खुशियाँ बटोर लें

जैसा की हम जानते हैं कष्ट, बाधाएं, असंतोष, इच्छा-विघात आदि हमारे मन को तनावग्रस्त बना देते हैं। मन को तनाव से हटाने के लिए, नाखुशी को खुशी में और अनुत्साह को उत्साह में बदलना आवश्यक है।

आस-पास नजर दौड़ाएंगे तो पाएंगे कि खुशियाँ उत्पन्न करने वाले अनेक कारण हमारे आसपास ही मौजूद हैं।

काम करते-करते साथियों से हल्की-फुल्की हंसी-मजाक करते रहेंगे, तो काम का बोझ हल्का लगने लगेगा। किसी को की हुई छोटी सी मदद या आपका दिया हुआ सही मार्गदर्शन न केवल उसको बड़ा लाभ पहुँचाता है, बल्कि हमारे मन को भी संतोष से भर देता है। रोज १५-२० मिनट व्यायाम करना या मधुर संगीत सुनना एक तरह से अपनी बैटरी रिचार्ज करने जैसा है।

ऐसे मित्र या संबंधी जिनसे लम्बे समय से बात या संपर्क नहीं हुआ, उनसे फोन करके १० मिनट बात करें, तो मन को सुकून मिलेगा। कभी अनाथाश्रम या गरीबों के

पास जाकर थोड़ी सी मिठाई बांटिए तो आत्मा में तृप्ति का अनुभव होगा। बचपन में माता-पिता की उंगली पकड़कर जहां मेला देखने जाते थे, उन गलियों-रास्तों पर कभी चक्कर लगाइए और बचपन की यादों में खो जाइए-मन प्रफुल्लित हो उठेगा।

खुशियों को कहीं दूर जाकर ढूंढने जाने की जरूरत नहीं है, वह तो चारों ओर बिखरी पड़ी है, बस बटोर लेने भर की देर है। और जिसका मन खुशियों से भर चुका है, वहां तनाव के लिए स्थान कहाँ ?

अनेक बार हम औरों के साथ चर्चा करते समय यह कहते हैं कि मेरी तो ये-ये हॉबीज (पसंदीदा काम) हैं। हॉबी वह है, जिसमें हमारी रुचि है, जिसे करने से हमें खुशी मिलती है। तो क्या हम उन हॉबीज के लिए भी कभी समय निकालते हैं ?

अपने आपसे ये प्रश्न करेंगे तो उत्तर मिलेगा कि नहीं। हम खाली बोलते बस हैं पर उनको करते नहीं। यदि ऐसे काम जो हमें अच्छे लगते हैं, वही नहीं करेंगे तो मन रिचार्ज नहीं होगा। वह रोजाना के कामों से जल्दी थक-हार कर तनावग्रस्त हो जाएगा।

खेल-कूद में भाग लें। खेलकूद, शारीरिक के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पाने में उपयोगी होता है। इससे शारीरिक और मानसिक चंचलता योग्य (सही) दिशा में चैनलाइज होती है। व्यायाम करने से शरीर में ऐसे हार्मोन्स बनते हैं, जो हमें विपरीत स्थितियों में टिके रहने और डटकर मुकाबला करने की योग्यता देते हैं। यह शोधकर्ताओं द्वारा सिद्ध की हुई बात है।

व्यायाम-खेलकूद से टीम वर्क, स्फूर्ति, उत्साह, अवलोकन क्षमता, चपलता (सक्रियता), एकाग्रता, निर्णय क्षमता, संकलन आदि गुण विकसित होते हैं। ऐसे सबल व्यक्तित्व वाला इन्सान तनावग्रस्त हो ही नहीं सकता, या तनाव को अपने पर हावी नहीं होने देता। हमें भी ऐसे ही प्रयास करना चाहिए।

\*\*\*

## शारीरिक अस्वस्थता और तनाव

अगर हमारी रोग-प्रतिकारक शक्ति कम है तो हम बार-बार बीमार पड़ेंगे। जिससे पढ़ाई में या दूसरे कार्यों में बार-बार व्यवधान होता रहता है।

यदि बीमारी ऐसी हो जो लम्बी, गंभीर या स्थायी बन जाए, तब तो समझो सारा समय और शक्ति उसी के पीछे लगानी पड़ती है। तब हम न तो जीवन का आनंद उठा पाते हैं, और न ही जीवन के लक्ष्यों को प्राप्त कर पाते हैं। तब हम अपनी शारीरिक स्थिति से तंग आकर तनाव या डिप्रेशन की स्थिति में पहुँच सकते हैं।

स्वास्थ्य संबंधी मार्गदर्शन देना इस पुस्तक का मुख्य विषय नहीं। अतः स्वास्थ्य संबंधी बिंदुओं पर विस्तार से चर्चा करने के स्थान पर अच्छी शारीरिक उन्नति के लिए विद्यार्थी अवस्था में किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, इस पर कुछ मार्गदर्शक बिंदु नीचे प्रस्तुत हैं:-

1. अपनी दिनचर्या को यथासंभव नियमित रखें अर्थात् सोने-जागने, भोजन लेने, निद्रा आदि के समय में रोज-रोज परिवर्तन नहीं होना चाहिए।

2. शराब, तम्बाकू आदि व्यसनकारी पदार्थ तथा ज्यादा मसालेदार, चर्बी वाले और जंक फूड जैसे भोजन से दूर रहें। पोषक घटकों की दृष्टि से संतुलित भोजन लें।
3. अशुद्ध स्थान पर, बासी, ऋतु या अपने शरीर की अनुकूलता से विरुद्ध हो, ऐसे भोजन का सेवन न करें।
4. भूख से अधिक भोजन न खाएं, बार-बार किसी के आग्रह पर औपचारिकता निभाने के लिए न खाएं।
5. प्रतिदिन नियमित रूप से कम से कम आधा घंटा व्यायाम जरूर करें। योगाभ्यास भी करें। खाली पेट सुबह टहलने की आदत डालें।
6. शरीर की बायोलोजिकल घड़ी को सुचारू रखने के लिए २४ घंटे में न्यूनतम ८ घंटे सोना आवश्यक है। निद्रा भी रात्रि के समय लेना आवश्यक है। दिन में ली गई निद्रा सिर्फ थकान दूर कर सकती है पर शारीरिक विकास के लिए जरूरी अंतःस्त्रावी प्रणाली पर सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न नहीं करती।
7. अपने शरीर, घर और आस-पास के स्थानों को स्वच्छ रखना भी स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

8. सर्दी, खांसी, पेटदर्द, थकान, अपच आदि सामान्य समस्याओं के लिए आयुर्वेद सम्मत घरेलू नुस्खों का ज्ञान सबको होना चाहिए, जिससे इन समस्याओं से स्वयं ही छुटकारा पाया जा सके और व्यर्थ चिकित्सालयों में भागकर समय-शक्ति-धन का व्यय न हो।
9. छोटी-छोटी बातों के लिए चिंतित रहने की बजाए हमेशा खुश-प्रसन्न रहें। अपने व्यवहार से दूसरों को प्रसन्नता बांटे। ज्ञान और खुशियां, ये दो ही ऐसी वस्तु हैं जो बांटने से हमारे पास बढ़ते रहते हैं। इससे हमारे स्वास्थ्य पर बहुत सकारात्मक मनोशारीरिक प्रभाव पड़ता है।
10. आलस्य को अपने पर हावी न होने दें। मेहनती व्यक्ति का शरीर हमेशा सक्रिय रहता है, अतः शरीर से हानिकारक तत्व उत्सर्जित हो जाते हैं और हृदय, फेफड़े, स्नायु, पाचनतंत्र, परिवहन तंत्र आदि सुचारु और कार्यक्षम बने रहते हैं। आलसी और वैभवी जीवनशैली से शरीर की कार्यक्षमता तथा कष्टों को सहने की क्षमता नष्ट हो जाती है। ऐसा व्यक्ति जल्द

बीमार पड़ता है या अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में आने वाले कष्टों को झेल नहीं पाता ।

## कुछ बातें पढ़ाई के विषय में

आज के दौर में व्यक्ति को सफल होना हो तो अपनी पढ़ाई में अच्छे अंक प्राप्त करना और साथ में अन्य बहुत से शारीरिक-बौद्धिक कौशल हासिल करना आवश्यक हो गया है । अतः काम का बोझ बढ़ता जा रहा है ।

स्कूल की पढ़ाई, ट्यूशन, नृत्य कक्षा, खेल-कूद, चित्रकला-तैराकी कक्षा और न जाने क्या-क्या करते-करते छोटे-छोटे बच्चों की हालत कोल्हू के बैल जैसी हो गई है । उनकी जिन्दगी भी घड़ी की सुइयों की नोंक पर दौड़ती है ।

ऐसी स्थिति में विचारपूर्वक योजना बनाकर मेहनत करने पर सब कार्यों में संतुलन बनाया जा सकेगा और उचित परिणाम भी मिलेगा । अतः ध्यान रहे कि :-

1. नौवीं कक्षा में आने के बाद व्यक्ति को अपनी रुची के अनुसार, आगे किस क्षेत्र में अपनी आजीविका अपनानी है, उस पर विचार करना और योजना



बनाना आरंभ कर देना चाहिए। क्योंकि उसी से हमारी पढ़ाई की दिशा तय होगी।

2. आजकल आजीविका के अनेक क्षेत्र हैं। हर क्षेत्र में योजनाबद्ध मेहनत करने वाला सफल होता ही है। अतः सिर्फ परंपरा से अच्छे माने जाने वाले डॉक्टर, इंजीनियर, बैंक, पुलिस, सी.ए. या वकील के अलावा भी हजारों ऐसे क्षेत्र हैं जिनसे अच्छी आमदनी करते हुए अच्छा जीवन जिया जा सकता है।

आपको जानकर आश्चर्य होगा कि स्क्रेप (कबाड) का बिजनेस करने वाले भी लाखों रूपये कमाते हैं।

यह हमारे देश की दुःखद स्थिति है कि अभी भी काम को सिर्फ काम की दृष्टि से देखा नहीं जाता, लोगों के व्यवसायों को ऊंचा और नीचा दर्जा दिया जाता है और उसके आधार पर व्यक्ति की समाज में प्रतिष्ठा बनती है। अगर देखा जाए तो पर्यावरण की दृष्टि से सफाई करना या कबाड का रिसाइकलिंग करना पूरी मानव जाति का उपकार

करने जैसा काम है, लेकिन ऐसा करने वालों को हीन दृष्टि से देखा जाता है जो उचित नहीं है।

3. खैर आप तो अपनी रुचि, अवसर और संभावना के आधार पर अपने जीवन का लक्ष्य चुनिए और पूरी लगन से, उत्साह से उसे पाने का प्रण व प्रयास कीजिए। उसके लिए आपको क्या-क्या करना होगा उसका मार्गदर्शन जानकार लोगों से लें और अतिरिक्त कोचिंग आदि की जरूरत हो तो उसे भी अपनाएं। पर अंतिम परिणाम तो आपकी मेहनत और तपस्या से ही आएगा।
4. यदि ऐसा लक्ष्य बनाया है कि जिसमें बहुत सी पढ़ाई जरूरी हो तो फिर दोस्तों के साथ घूमना, मौज मस्ती करना, आलस्य करना, टीवी देखना आदि बहुत सीमित करना ही पड़ेगा।
5. अनेक बातों में संतुलन बनाने के लिए समय का समायोजन करना बहुत जरूरी है। अतः इस महीने में क्या करना है? इस हफ्ते क्या-क्या निपटाउंगा और दैनिक टाइम टेबल क्या होगा? यह निर्धारण करके उसे कठोरता से अपनाना बहुत आवश्यक है। टाईम

टेबल संतुलित होना चाहिए। थोड़ा ही सही लेकिन मनोरंजन और उचित आराम का प्रावधान भी अनिवार्य है।

6. विशेष योग्यता को विकसित करने के लिए पढ़े हुए विषयों की समय-समय पर आवृत्ति या अभ्यास जरूरी है। आगे नये-नये विषय को पढ़ते रहें और यदि पुरानों की आवृत्ति नहीं की तो वह भी हाथ में से पानी की तरह दिमाग से सरक जाएंगे।
7. पढ़ी हुई सामग्री को याद करने के लिए अनेक मनोवैज्ञानिक तकनीकों का सहारा लेना चाहिए। जैसे खाली रट्टा न मारना, टॉपिक को समझना भी चाहिए। जो विषय हमारी समक्ष में आ गया है वह विषय स्मृति पटल पर अच्छी प्रकार से अंकित हो जाता है। विज्ञान में लम्बी तकनीक या प्रक्रिया के वर्णन को कहानी की तरह याद करना। चार्ट, आकृतियों को अच्छे से तैयार करना, इससे शाब्दिक वर्णन जल्दी याद रहता है।
8. एक बार पढ़ने के बाद आंख बंद करके मन में पूरी सामग्री को चित्र की तरफ देखकर फोटोग्राफिक

मेमोरी बनाना। फिर तुरंत बिना देखे लिखकर साइको-मोटर मेमोरी विकसित करना।

9. महत्वपूर्ण अभिधारणाएँ, व्याख्या, समीकरण आदि को हर रोज दोहराना।
10. प्रश्नपत्र के प्रारूप और अलग-अलग पाठ और टॉपिक के अंकभार को ध्यान में रखते हुए तैयारी करें।
11. दिन के जिस समय आप स्वयं को सबसे ज्यादा स्फूर्तिवान अनुभव करते हो, उसी समय कठिन विषयों को पढ़ें।
12. ये तो आता है, ये तो बहुत सरल है, ये तो ५-१० मिनट में तैयार हो जाएगा, अतः ये टॉपिक बाद में कर लूंगा, इस प्रकार सोचकर टालें नहीं। वरना बाद में करने के लिए बहुत कुछ इकट्ठा हो जाएगा और परीक्षा के अगले दिन सब कुछ गहराई में करने का समय नहीं होगा। तैयारी इस प्रकार से निपटाएं कि, परीक्षा के अगले दिन सिर्फ एक बार मुख्य-मुख्य बातों का अवलोकन ही शेष बचे।
13. जैसे बीमार होने पर न चाहते हुए भी कड़वी दवाई या इन्जेक्शन लेना पड़ता है, ऐसे ही पढ़ाई में एक-दो

विषय ऐसे होंगे जो पसंद नहीं होंगे, पर पढ़े बिना और उनमें पास हुए बिना छुटकारा होने वाला है नहीं। सफलता के जिस ऊंचे शिखर पर हम पहुंचना चाहते हैं उनको उस मार्ग का एक माइलस्टोन समझे, जिसका आधार लेते हुए ही हम आगे बढ़ पाएंगे। इस प्रकार सकारात्मक मन बनाने पर वह विषय उतना अरुचिकर या कठिन नहीं लगेगा। जब तक अरुचि बनी रहेगी, हम उसमें अपना १०० प्रतिशत नहीं दे पाएंगे। बैठेंगे तो भी बीच-बीच में अन्य कार्य याद आएंगे।

जैसे कि, नाखून बहुत बढ़ गए हैं चलो काट लूं - इसमें ५-१० मिनट चले जाएंगे या पुस्तकों की अलमारी में पुस्तकें व्यवस्थित कर लूं, यदि वह करने बैठे तो आधा घंटा गया समझो अथवा 'उस दिन मैं स्कूल नहीं गया था तो उस दिन क्या पढ़ाया था, मित्र को फोन कर उसकी जानकारी ले लूं। अब यदि मित्र से बातें शुरू की तो उस में भी ३०-४० मिनट मख्वन की तरह फिसल जाएंगे।

इस प्रकार रुचि न होने से हम एकाग्रता से पढ़ेंगे नहीं और अन्य व्यर्थ कार्यों में समय नष्ट करेंगे। अतः उस विषय की तैयारी हमेशा ढीली-ढीली ही रह जाएगी।

इसलिए अरुचिकर-नापसंद विषयों में रुचि उत्पन्न करना बहुत जरूरी है ।

## विचारों को हटाना ( डिलीट करना ) सीखें

पढ़ाई करते समय ज्यादातर ऐसा होता है कि पुस्तक सामने खुली है, आंखें उस पर टिकी हैं पर मन में कोई दृश्य चल रहे हैं । उस समय या तो भूतकाल की किसी बात को याद करके हम खुश या खिन्न होते हैं या भविष्य के सपनों के आकाश में उड़ान भरने लगते हैं ।

उदाहरण - अक्सर विद्यार्थी विज्ञान की पुस्तक में सूर्यमंडल के बारे में पढ़ते-पढ़ते ऐसा विचारने लगते हैं कि मैं भी एस्ट्रोनॉट बनकर अंतरिक्ष में जाऊंगा, एक दिन चांद और मंगल पर फुटबाल खेलूंगा । वह कागज पर अपने स्पेस शटल की डिजाइन के रफ स्केच ( रेखाचित्र ) बनाता है, क्या-क्या जरूरी चीजें साथ में ले जानी है, उसकी सूची बनाने लगता है । और इन सबके चलते विज्ञान की पढ़ाई धरी की धरी रह जाती है ।

सपने संजोना अच्छी बात है, पर पढ़ाई का समय व्यर्थ गवाँकर सिर्फ सपने देखते रहें तो सपने कभी पूरे होंगे ही नहीं । अतः बीच-बीच में कूदने वाले ऐसे विचारों को

डिलीट करते रहें। उस समय का पूरा सदुपयोग सिर्फ विषय की तैयारी में लगाएं।

## समय बर्बाद करने वाले दोस्तों से परहेज करें

कुछ दोस्त भी ऐसे होंगे, जो स्वयं तो तैयारी कर लेंगे। और जब आप पढ़ाई करने बैठेंगे तब आपके पास आकर, आपसे दोस्ती जताकर, मीठी-मीठी बातों में उलझाकर आपका समय नष्ट करेंगे। या दोस्ती का वास्ता देकर आपको फिल्म देखने या घूमने चलने का दबाव बनाएं। उन्हें 'ना' कहना सीखें। प्रेमपूर्वक पर प्रभावशाली रूप में उन्हें उनकी सीमारेखा समझाते हुए नियंत्रित करें।

## सुव्यवस्थित रहें

सुव्यवस्था हमारा सहयोग करती है। अतः अपनी पुस्तकों और सभी वस्तुओं को सुव्यवस्थित रखने की आदत डालें। इससे समय पर आवश्यक वस्तु हमें तुरन्त मिल जाती है। उसे ढूंढने में समय नष्ट नहीं करना पड़ता। आसपास का माहौल व्यवस्थित साफ-सुथरा हो तो मन प्रफुल्लित रहता है। उस स्थान पर बैठना, पढ़ाई करना अच्छा लगता है।

## परीक्षा का तनाव

प्रायः देखा गया है कि परीक्षाएं करीब आते-आते अधिकांश बच्चे तनाव ग्रस्त हो जाते हैं। ज्यों-ज्यों परीक्षा निकट आती है, अच्छे अंक से उसे उत्तीर्ण होने का, दूसरों से ज्यादा अंक लाने का दबाव बनता जाता है। विद्यार्थी सोचता है- पता नहीं, मैं पास हो पाऊंगा कि नहीं? दीदी जैसे नम्बर आ पाएंगे कि नहीं? परीक्षा कक्ष में सब कुछ याद रख पाऊंगा कि नहीं? माता-पिता की उम्मीदों को पूरा कर पाऊंगा कि नहीं? इसे ही परीक्षा का बुखार यानी 'टेस्ट एंग्जाइटी' कहा जाता है।

प्रायः विद्यार्थी परीक्षा को लेकर तनावग्रस्त रहते हैं। जब वे पाठ्यक्रम पूरा नहीं कर पाते हैं। उनकी बुद्धि व स्मृति साधारण होने से वे उसे ठीक से समझ व याद नहीं कर पाते हैं और पास होने की आकांक्षा बहुत तीव्र होती है, तो तनाव बढ़ता है।

**इस विषय में यह ध्यान रखना चाहिए कि :-**

1. परीक्षा में वही सब तो पूछा जाता है, जो आपके पाठ्यक्रम में होता है और जिसे आपने पढ़ा होता है।



तो फिर परीक्षा से चिंतित होने, डरने, घबराने की, उसे हौआ समझने की कोई जरूरत नहीं। इसलिए नर्वस होने से बचें।

2. यदि पाठ्यक्रम को पूरी तरह तैयार नहीं किया है तो भी परीक्षा से डरने से इस समस्या का कोई हल तो निकलने वाला नहीं। हल तो अपने पाठ्यक्रम की तैयारी करने से ही निकलना है। जिस विषय की तैयारी कम है, बस उसमें तैयारी शुरू कर दीजिए।
3. परीक्षा के दिनों में “परीक्षा-बुखार” प्रायः उन्हीं लोगों को होता है, जो साल भर पढ़ने की बजाए अपना समय फालतू बर्बाद कर देते हैं। पूरा वर्ष नियमित पढ़ाई न करने वालों में आत्मविश्वास भी नहीं रहता। इससे भी उन्हें परीक्षा का भय लगता है।
4. परीक्षा के पहले या परीक्षा के समय मन में खौफ होगा तो जो अच्छी तरह से याद किया है, वो भी ज्यादातर भूल जाएंगे। कभी मन में यह वहम होने लगता है कि मैं याद किया हुआ ज्यादातर भूल जाता

हूँ। इस तरह सोचने से, घबराने से ही वास्तव में विद्यार्थी भूलने लगता है।

5. परीक्षा को भूत समझते ही भूख-प्यास कम हो जाती है, नींद नहीं आती है। किसी काम में मन नहीं लगता है। यह डर न खाने, न खेलने देता है। मनोरंजन के लिए बाहर टहलने निकलते ही पढ़ाई का दबाव उसे वापस घर खींच लाता है। उसे हर समय पढ़ाई का भूत सवार रहता है। कई बार तो वह रोजमर्रा की आवश्यक क्रियाओं जैसे स्नान में से भी समय बचाने का प्रयत्न करता है।

उसे ऐसा करना लाभदायक लगता जरूर है लेकिन होता इसके विपरीत ही है। वह शारीरिक और मानसिक, दोनों ही तरह से आपको कमजोर कर देता है। परीक्षा से घबराने से यही होना था और यही होता भी है। जब शारीरिक-मानसिक रूप से कमजोर हो जाते हैं तो प्रदर्शन (Performance) पर फर्क पड़ता है।

6. परीक्षा के समय भी कुछ समय आराम-विश्राम करना चाहिए, कुछ व्यायाम, ध्यान, संगीत आदि

स्वस्थ मनोरंजन पर कुछ समय लगाइए। पर्याप्त निद्रा लीजिए। इससे मन-मस्तिष्क ठीक से काम करता है। और ये तनाव कम करने में सहयोगी भी बनते हैं। कम ही सही लेकिन खेल और मनोरंजन को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए।

7. परीक्षा में उत्तीर्ण होने और अच्छी श्रेणी लाने के लिए पाठ्यक्रम पूरा करना जरूरी है। पाठ्यक्रम पूरा करने के लिए पढ़ना जरूरी है। पढ़ने के लिए मन का शांत व एकाग्रचित होना जरूरी है। तनावग्रस्त मन न शांत रह पाता और न एकाग्रचित। इसलिए जब विद्यार्थी घर में पढ़ाई करने बैठता है तो अपने आपको पढ़ाई के विषय पर एकाग्र नहीं कर पाता है। इस प्रकार तनाव पढ़ाई में बाधक बनता है।
8. तनाव दूर करने का प्रयास करने पर भी तनाव बना रहता है तो माता-पिता, भाई या अपने शिक्षक को अपनी समस्या बताएं। उनसे मार्गदर्शन और सलाह लेवें।
9. यदि हर विद्यार्थी पहले नम्बर पर आना चाहे तो फिर दूसरे नम्बर पर कौन आएगा? जो जितनी मेहनत कर, जितना अच्छा पर्चा देगा, वह उतना अच्छा

परिणाम पाएगा। हम अच्छी मेहनत करने और अच्छा पर्चा देने वाले से अधिक अंक पाने की झूठी अपेक्षा नहीं रख सकते।

10. जो परीक्षा और कैरियर को जरूरत से ज्यादा महत्त्व देते हैं और जो उसके माध्यम से अपनी तरह-तरह की कामनाएं पूरी करना चाहते हैं, ये लोग पूरी तरह परीक्षा पर निर्भर होते हैं। ऐसे लोग ज्यादा तनावग्रस्त होते हैं।

वे इस बात को भूल जाते हैं कि पढ़ाई ही सब कुछ नहीं है। तीन घंटे का लेखन आपकी योग्यता, आपका भविष्य तय नहीं करता।

अलबर्ट आइंस्टीन जैसा महान वैज्ञानिक भी पॉलितेक्निक की परीक्षा में फेल हो गया था। महात्मा गांधी पढ़ाई-लिखाई में तृतीय श्रेणी के छात्र रहे हैं।

फेल-पास होना योग्यता की पूरी कसौटी नहीं है। बहुत से सफल लोगों की शैक्षणिक योग्यता बहुत नहीं थी।

11. सवा अरब से अधिक की जनसंख्या वाले देश में सबको नौकरी मिलना संभव नहीं। इस स्थिति के लिए आप अकेले जिम्मेदार नहीं। इसलिए ऐसे में मन में क्षोभ व असंतोष उत्पन्न करने का कोई तुक नहीं। डिग्री मिलने से नौकरी भी मिल जाएगी, ऐसा मानना ठीक नहीं।
12. सदा याद रखना चाहिए कि सफलता के नियम सबके लिए एक जैसे होते हैं। दूसरे पढ़ते हैं, तो वे पास होते हैं और इसीलिए आप पढ़ेंगे तो पास क्यों नहीं होंगे।  
ऐसा सोचेंगे तो आत्मविश्वास बना रहेगा।

\*\*\*

## दर्शन योग धर्मार्थ ट्रस्ट की गतिविधियाँ

1. दर्शनाचार्य निर्माण :- वेद, मनुस्मृति, उपनिषद, योग, सांख्य, न्याय आदि दर्शनों और ऋषिकृत प्राचीन ग्रन्थों का अध्ययन-अध्यापन, शंका-समाधान, संस्कृत भाषा शिक्षण, शारीरिक-शिक्षण। इनके माध्यम से इस वैदिक विद्या के प्रचार-प्रसार हेतु वैराग्यवान्-योगाभ्यासी दर्शनाचार्यों-धर्माचार्यों का निर्माण करना, जो देश-विदेश में प्रचलित मिथ्या योग के स्थान पर सच्चे योग का प्रशिक्षण दे सकें। ट्रस्ट के द्वारा यह कार्य दर्शन योग महाविद्यालय के संचालन के माध्यम से पूरा किया जाता है।

2. ब्रह्मवेत्ता निर्माण :- निष्काम भावना से युक्त मनसा, वाचा, कर्मणा एक होकर तन-मन-धन से सम्पूर्ण जीवन की आहुति देने वाले व्यक्तियों का निर्माण करना, जो अपनी और संसार की अविद्या-दुःख-अधर्म का विनाश कर, उसके स्थान पर विद्या-आनन्द-धर्म की स्थापना कर मोक्ष को सिद्ध कर सकें। इसके लिए प्रतिदिन क्रियात्मक योग प्रशिक्षण में विवेक, वैराग्य, ईश्वर-प्रणिधान, मनोनियन्त्रण, ध्यान, समाधि तथा ममत्त्व (स्व-स्वामी

संबंध) को हटाने का अभ्यास इत्यादि आध्यात्मिक सूक्ष्म विषयों पर विस्तार से विवेचन किया जाता है। साथ ही, यम-नियम, मौन, आत्म निरीक्षण (Self Analysis), ध्यान आदि का सूक्ष्मता से आचरण कराया जाता है।

**3. सघन साधना शिविर :-** साधना में विशेष गति-उपलब्धि प्राप्त करने और आध्यात्मिक विद्या की रक्षा व वृद्धि करने के उद्देश्य से साधना में विशेष रुचि रखने वाले योगाभ्यासियों के लिए एक वर्ष के विशेष साधना शिविर का आयोजन। इस प्रकार, महाविद्यालय वैदिक दर्शन अध्यापन और ध्यान योग प्रशिक्षण के आदर्श संस्थान के रूप में कार्यरत है।

**4. प्रशिक्षण :-** विद्यालय या बाह्य स्थानों में निम्नानुसार प्रशिक्षण :- (1) सरल आध्यात्मिक शिविर (2) वैदिक ध्यान व क्रियात्मक योग प्रशिक्षण शिविर (3) आर्य महिला प्रशिक्षण शिविर (4) व्यक्तित्व विकास एवं चरित्र निर्माण शिविर (5) किशोर चरित्र निर्माण शिविर (6) क्रियात्मक यज्ञ प्रशिक्षण शिविर (7) पारिवारिक सत्संग।

उपरोक्त अवैतनिक सेवाओं के अन्तर्गत वैदिक योग व वेद-दर्शन-उपनिषद आदि वैदिक ग्रन्थों का

अध्ययन-अभ्यास व इनसे संबंधित प्रवचन माला तथा आगंतुक महानुभावों का मार्गदर्शन व जिज्ञासुओं की शंकाओं का समाधान करना आदि आध्यात्मिक लाभ प्रदान किया जाता है ।

5. **साहित्य प्रकाशन** - मानव मात्र के कल्याण के लिए उपयोगी साहित्य (पुस्तक, पत्रक, सीडी, कलेन्डर आदि) का लेखन-प्रकाशन-वितरण निःशुल्क या लागत व्यय पर होता है ।

6. वैदिक विद्या के प्रचार-प्रसार में समर्पित विद्वानों और अन्य गुस्कुलों में अध्ययनरत विद्यार्थियों को आर्थिक सहयोग ।

7. संन्यास, वानप्रस्थ, उपनयन, वेदारम्भ दीक्षा आदि वैदिक संस्कारों का आयोजन । वैदिक अंत्येष्टि संस्कार करना तथा उसमें प्रयुक्त सामग्री का सहयोग ।

8. गौ वंश संवर्धन हेतु प्रचार तथा धनादि का सहयोग । निर्धन विकलांग रोगियों को आर्थिक सहायता । देश के विभिन्न प्रान्तों में प्राकृतिक प्रकोपों में सहायता प्रदान करना ।



9. महाविद्यालय में यज्ञ शाला का संचालन और देश के विभिन्न प्रान्तों में यज्ञ प्रशिक्षण शिविर का आयोजन। पर्यावरण शुद्धि के निमित्त वैज्ञानिक स्तर पर यज्ञ-हवन का क्रियान्वयन, प्रशिक्षण। औषधि व वनस्पति वृक्षारोपण करना व अन्यो को प्रेरित करना।

10. इन्टरनेट व वेबसाइट आदि के माध्यम से विभिन्न प्रकार से प्रेरणा तथा आध्यात्मिक व व्यावहारिक शंकाओं का समाधान किया जाता है।

**दर्शन योग महाविद्यालय की एक अभिनव परियोजना**

**“सफलता विज्ञान”**

भारत को विश्वगुरु बनाने वाली हमारी महान गौरवशाली संस्कृति की सफलता प्रदायक विचारधारा सर्वश्रेष्ठ है। मानवमात्र की भलाई के लिए इस विचारधारा को जन साधारण तक पहुँचाना अनिवार्य है। इसी दृष्टिकोण से दर्शन योग महाविद्यालय के द्वारा इस कल्याणकारी विचारधारा को सरल-सुबोध भाषा और नवीनतम-आधुनिक मनोरंजक शैली में प्रस्तुत करने के लिए अभिनव परियोजना ‘सफलता विज्ञान’ का संचालन किया जा रहा है। इस आशा के साथ कि, ज्ञान को सहज-

सुलभ बना कर, उसे घर-घर पहुँचाने वाली यह हमारी पारम्परिक पद्धति, आमजन के अन्दर जीवन का उद्धार करने वाले गुणों का विकास करने में सहायक सिद्ध होगी।

अतः महाविद्यालय के निदेशक और आचार्य की प्रेरणा, मार्गदर्शन व निर्देशन में महाविद्यालय के सेवा एवं साहित्य प्रचार विभाग द्वारा पढ़ाई-नौकरी, व्यापार-साधना आदि जीवन के सभी महत्त्वपूर्ण क्षेत्रों में सफल बनाने वाले वास्तविक-व्यावहारिक विधि-विधानों का पथ-प्रदर्शन करने वाली इस वैचारिक परियोजना का क्रियान्वयन किया जा रहा है। इस वृहत् परियोजना में अनेक विभाग हैं, यथा :-

1. **सफलता विज्ञान पुस्तक शृंखला ( Series )** – जनसामान्य के बौद्धिक स्तर के दृष्टिगत रची गई 'सफलता विज्ञान पुस्तक शृंखला' की 20 से अधिक बहुरंगी आकर्षक पुस्तकों के प्रकाशन की योजना है। जिसके तहत प्रथम पुस्तक 'सफलता का संसार' प्रकाशित हो चुकी है, शेष पुस्तकें क्रमशः प्रकाशित होना बाकी हैं।

2. **सफलता विज्ञान सुविचार पुस्तक ( Motivational Quotation Book ) शृंखला** – निःसंदेह, हृदयंगम

किए गए सुविचार ही, कामना-कर्म-कामयाबी के रूप में बदल कर स्वयं का उद्धार करा दिया करते हैं। इसी वास्तविकता के दृष्टिगत 'सफलता विज्ञान पुस्तक शृंखला' की प्रथम पुस्तक 'सफलता का संसार' आधारित, प्रथम बहुरंगी सुविचार पुस्तिका 'सफलता सुविचार' प्रकाशित हो चुकी है। शृंखला की शेष सुविचार पुस्तिकाएं प्रकाशित होना बाकी हैं।

**3. सफलता विज्ञान चित्र प्रदर्शनी ( Poster Exhibition ) शृंखला** - पुस्तक शृंखला के प्रेरक तथ्यों को छोटे व बड़े लगभग 2000 की संख्या में 'पोस्टर' के रूप में प्रकाशित करना प्रस्तावित है। फलतः सेवाभावी जन अपने घर व ऑफिस में इन प्रेरक छोटे और स्कूल-कॉलेज-कोचिंग आदि संस्थाओं में बड़े पोस्टर्स की प्रदर्शनी स्वयं आयोजित कर सकेंगे। प्रदर्शनी के आयोजन के फलस्वरूप, लोग सफलता के मार्ग को जानकर, न केवल स्वयं सफलता की दिशा में आगे बढ़ सकेंगे बल्कि अन्यो को भी बढ़ा सकने में सहयोगी बन सकेंगे। इसके अतिरिक्त, आमजन की सुविधा हेतु पोस्टर लागत व्यय पर उपलब्ध कराना भी प्रस्तावित है।

वर्तमान में सफलता विज्ञान प्रदर्शनी शृंखला के पहले भाग के 55 पोस्टर्स का निर्माण हो चुका है।

**4 सफलता विज्ञान शुभकामना संदेश ( Greeting Card ) शृंखला** - मानवीय संबंधों को निभाने और उनसे लाभ पाने के लिए अपनों को यह अहसास कराते रहना जरूरी होता है कि, हाँ, कोई है, जो करता है... आपसे प्रेम, आपकी परवाह, और रखता है आपके मुख पर मुस्कान देखने की इच्छा। और मित्रो, यह अहसास कराया जा सकता है, शुभकामना-संदेशों के जरिए। अपनत्व की डोर में बंधे हृदय से सृजित हुआ शुभकामना संदेश यह दर्शा देता है कि, संदेश पाने वाला, संदेश देने वाले की नज़रों में कितना विशिष्ट है और संदेश देने वाले के मन में, पाने वाले के लिए कौन सी हार्दिक शुभकामनाएं सदा विद्यमान रहती हैं।

शुभकामना संदेशों के निर्माण के यही उद्देश्य हैं कि, ये संदेश औपचारिकता मात्र न होकर साज-सज्जा, प्रस्तुति व भाषा की दृष्टि से विशिष्ट हों, इनके जरिए न केवल सीधे तौर पर व्यक्ति का व्यक्ति से जुड़ाव और परस्पर प्रेम-मित्रता, अपनत्व-आत्मीयता, बंधुत्व-

सहानुभूति आदि भावनाओं की अभिव्यक्ति व प्रसार हो वरन् उन्हें प्रसन्नता, उत्साह व जीवन निर्माण की प्रेरणा और मार्गदर्शन भी साथ में प्राप्त हो। इस क्रम में 'सफलता-शुभकामना संदेश', 'जन्मदिवस शुभकामना संदेश', 'विवाह वर्षगांठ शुभकामना संदेश' एवं 'नववर्ष शुभकामना संदेश' की आकर्षक-मनमोहक प्रारंभिक रूपरेखा और नमूना तैयार किया जा चुका है, अब केवल प्रकाशन होना शेष है।

5. सफलता विज्ञान दैनिक सुविचार कलेंडर ( Table Calendar ) शृंखला - 'सफलता विज्ञान पुस्तक शृंखला' की बहुरंगी आकर्षक पुस्तकों के आधार पर, वर्ष के 365 दिनों के लिए उपयोगी सुविचार युक्त वाक्यों को 'सफलता का संसार सुविचार' शीर्षक से वार्षिक टेबल कलेंडर के रूप में प्रकाशित किया जाना प्रस्तावित है। कलेंडर के हर पृष्ठ पर एक तिथी व एक सुविचार अंकित होगा। भविष्य में शृंखलाबद्ध रूप से नए कलेंडरों के प्रकाशन की भी योजना है।

6. सफलता विज्ञान ऑडियो-वीडियो प्रवचन शृंखला - इसके पश्चात, योजना केअगले चरण के रूप में पुस्तकों के

आधार पर ही तद् विषयक रुचिकर, सुनने व देखने योग्य 'ऑडियो-वीडियो प्रवचनों' को तैयार करने की योजना है।

**7 सफलता विज्ञान मंच प्रस्तुति ( Stage Programme ) शृंखला** - आमजन में ज्ञान को प्रेषित करने के लिए विषय को और अधिक सरल, आकर्षक ढंग से प्रस्तुत करने की आवश्यकता होती है। इसी के दृष्टिगत उद्घोषक, गायक, वादक, लघु नाटिका, चलचित्र आदि साधनों के सामूहिक प्रयोग के माध्यम से सफलताप्रदायक विषय की प्रभावकारी, मनोरंजक मंच प्रस्तुति धारावाहिक रूप से देने की योजना है।

**8 सफलता विज्ञान व्यावहारिक प्रशिक्षण ( Practical Training ) शृंखला** - इसके अन्तर्गत विधिवत कक्षाओं के माध्यम से सफलताजन्य सिद्धांतों को जीवन-व्यवहार में उतारने का अभ्यास कराया जाना प्रस्तावित है।

'सफलता विज्ञान पुस्तक शृंखला' की पुस्तकों और उन पर आधारित सुविचार पुस्तिकाओं, सफलता विज्ञान चित्र प्रदर्शनियों ( **Exhibition** ), सफलता विज्ञान ऑडियो-

वीडियो प्रवचनों, सफलता विज्ञान मंच प्रस्तुतियों ( **Stage Programme** ) के आधार पर और महाविद्यालय से मूलभूत अनिवार्य ज्ञान को प्राप्त कर, जिज्ञासु, पुरोहित, व्यायाम शिक्षक आदि सेवाभावी जन खुद, निजी स्तर पर अपने-अपने निवास स्थान से, दर्शन योग महाविद्यालय के बाह्य प्रशिक्षक के रूप में व्यक्तिगत व सामूहिक रूप से इस विषय में देश में ही नहीं अपितु विदेश में प्रशिक्षण कार्य कर विद्वान प्रचारकों की कमी पूरी करने में सहयोग कर सकेंगे, ऐसी आशा है।

## 9. सफलता विज्ञान सामाजिक मीडिया संदेश सेवा

- इसके तहत, भारतीय संस्कृति के प्रति लोगों को जागरूक करने और इसके आधार पर अपने जीवन का निर्माण करने में प्रवृत्त करने वाले विचार और जानकारी, भौगोलिक सीमाओं को लांघते हुए विश्व भर में बांटने, साझा करने और उनसे जुड़े रहने के लिए विभिन्न साइट्स आदि साधनों के माध्यम से, जैसे फेसबुक, लिंक्ड इन, ट्विटर, स्काइप, ई-मेल, व्हाट्स एप, सर्च इंजन साइट्स आदि का प्रयोग करते हुए सेवाएं प्रदान करना सम्मिलित है। इसमें इन्टरनेट के माध्यम से

ऑनलाइन प्रदर्शनी (online exhibition), अध्ययन गोष्ठी, (online seminar), कार्यशाला (online workshops), वीडियो सम्मेलन (online video conferences), सलाह (online consultancy), प्रशिक्षण (online training) आदि भी सम्मिलित हैं। इस बहु-आयामी प्रकल्प के क्रियान्वयन में 1 करोड़ की राशि का अनुमानित प्रारंभिक व्यय होना है। विद्यालय की अपनी सामर्थ्य व अनुकूलता के अनुरूप ही इस योजना को लागू किया जाना संभव हो सकेगा।

अतः मानव मात्र के कल्याण में रत सभी व्यक्तियों और संस्थाओं से, विनम्र अनुरोध है कि वे परस्पर आगे बढ़ने-बढ़ाने वाली इस कल्याणकारी वैचारिक परियोजना को सफल बनाने हेतु इसमें तन-मन-धन से सम्मिलित होकर सर्व कल्याण में सहयोगी बनकर, पुण्यार्जन का सुअवसर-सौभाग्य प्राप्त करें।

इस परियोजना के लिए खोले गए खाते का विवरण इस प्रकार है:- खाते का नाम:- सफलता विज्ञान (SAFALTA VIGYAN), बैंक का नाम:-बैंक आफ बड़ोदा, बचत खाता क्र:- 01790100018163, आइ



एफ एस सी कोड:-

BARB0DHANSU

MICR Code: 383012503

## व्यावसायिक संस्थानों व कंपनियों से विशेष अनुरोध

कंपनी कानून में प्रावधान है कि कंपनियों को अपने लाभ का 2 प्रतिशत हिस्सा निगमित सामाजिक उत्तरदायित्व यानी कॉरपोरेट सोशल रिस्पॉन्सिविलिटी (एस्क्रे) पर खर्च करना होगा।

सफलता विज्ञान परियोजना सभी व्यावसायिक कौशलों को बढ़ाने के मूलभूत नियमों का परिज्ञान कराने वाली और समाज उत्थान के लिए प्रेरित करने वाली परियोजना होने से सी एस आर के दायरे में आती है।

अतः इस परियोजना को लागू कर आप न केवल अपनी सामाजिक वैधानिक जिम्मेदारी का निर्वहन कर समाज का उपकार करेंगे बल्कि भारतीय संस्कृति की रक्षा व विकास कर पुण्यार्जन भी करेंगे।

साथ ही, इस परियोजना के प्रभाव से आमजन के मध्य अपनी संस्था व उत्पाद के प्रति विश्वास, सम्मान और

साख को भी बढ़ाकर अपने व्यापार की वृद्धि और प्रतिकूल परिस्थितियों से जूझने में समर्थ बनने में सहयोग भी प्राप्त कर सकेंगे ।

\*\*\*



## लेखक के बारे में

“विद्यार्थी और तनाव” व स्मृति और प्रतिभा विकास का राजमार्ग” पुस्तक के लेखक श्री अरविंद राणा सफलता विज्ञान परियोजना के शैक्षणिक सफलता विभाग के

अध्यक्ष और एक प्रख्यात प्रेरक वक्ता हैं।

वे पिछले 29 वर्षों से सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास, स्मृति विकास, आत्मविश्वास बढ़ोत्तरी व तनाव प्रबंधन, सीखने के वैज्ञानिक तरीके (Scientific way of learning) आदि विषयों पर एक हजार से अधिक व्याख्यान 50,000 से भी ज्यादा लोगों के बीच दे चुके हैं। जिससे समाज के प्रायः सभी वर्गों के लोगों ने भाग लेकर लाभ प्राप्त किया।

वे गुजरात शासन के सेकेन्ड्री और हायर सेकेन्ड्री शिक्षा मंडल की हेल्पलाइन की सहायता से छात्रों व युवकों को परामर्श व प्रशिक्षण दे चुके हैं। वे एक डरमेटोग्लाइफ्विस परामर्शदाता और वैदिक दार्शनिक हैं।

वे अग्निपथ समाचार पत्र, डिवाइन पावर एक्टीवेशन एकेडमी के संस्थापक, दयानंद टाइम्स के

सलाहकार और अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोशिएशन के सदस्य भी हैं। वे कराटे के 6 वीं डिग्री ब्लैक बेल्ट मास्टर ट्रेनर और भारतीय वाडोकाई कराटे-डो-एसोसिएशन के टेक्निकल डायरेक्टर और उपाध्यक्ष हैं।

\*\*\*



“ प्रायः विद्यार्थी पढ़ाई  
और परीक्षा को लेकर  
तनावग्रस्त रहते हैं।  
इस पुस्तक में  
तनाव की समस्या के  
टोक्स और व्यवस्थित निदान की  
जानकारी दी गई है। ”



## दर्शन योग महाविद्यालय

आर्यवन, रोजड़ पत्रा. सागपुर, ता. तलोद, जि. साबरकांठा (गुज.) 383307  
दूरभाष- 02770-287418, 287518, 09409415011, 09409415017  
Email- darshanyog@gmail.com website-www.darshanyog.org  
Youtube/Facebook/Skype- darshanyog