ओ३म

# सुखी गृहस्थ

(गृहस्थ को सुखी करने के उपाय)


प्रवचनकर्ता

**स्वामी विवेकानन्द जी परिव्राजक**

सम्पादक

**डॉ. राधावल्लभ चौधरी**



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 | – | सुखी गृहस्थ |
| प्रवचनकर्ता | – | स्वामी विवेकानन्द जी परिव्राजक |
| संपादक | – | डॉ. राधावल्लभ चौधरी |
| संपादन सहयोग | – | डॉ. रेखा चौधरी, सुरेन्द्र दुबे |
| टाइप व डिजाइन | – | अभिषेक खरे (गोल्डी), राजेश डागौर, अभिषेक अग्रवाल, मोहित ठाकुर (राजा) |
| प्रकाशन | – | जुलाई 2015 |
| संस्करण | – | प्रथम |
| लागत मूल्य | – | 75 रूपये मात्र |

**नोट** – कोई भी व्यक्ति अथवा संस्था इस पुस्तक का स्वयं प्रकाशन कर सकती है। अतएव इच्छुक सज्जन कृपया पुस्तक की निःशुल्क साफ्ट कॉपी को प्राप्त करने के लिए विद्यालय से संपर्क करें।

**प्राप्ति स्थान**

**अहमदाबाद** : वैदिक संस्थान, **ओढ़व**–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 प्रतिनिध सभा, हनुमान रोड़–011–23360150, **अजमेर** – ऋषि उद्यान : 0145–2632572, **राउरकेला** : श्रुति न्यास :– 9309214912 **आमसेना** – गुरूकुल आश्रम : 7873111213, **होशंगाबाद** –: गुरुकुल महाविद्यालय : 07574–275788, **गाँधीग्राम** – श्री चंद्रेश जी आर्य : 94274 58494, **निलंगा** – विजय वस्त्र भंडार : 94233 49409, **लोहारू** –: पतंजलि आरोग्य केन्द्र, आर्यसमाजः 97284 55044, **खेड़ा अफगान** – वैदिक संस्कृति उत्थान न्यास–08445044922, **भुजोड़ी (भुज)**–योगधाम–94272 35527, **मेरठ** – सत्यकाम इंटरनेशनल 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

Regn. No. S-8149/1976
Email : aryasabha@yahoo.com
Web : www.thearyasamaj.org

✡ ओ३म् ✡

2015-16(202)
२३३६०१५०
२३३६५८५६

# दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा (पं०)

The Delhi Arya Pratinidhi Sabha

१५–हनुमान् रोड, नई दिल्ली – ११०००१

क्रमांक : 2015-16/0290/दिल्ली सभा

दिनांक : 19 जुलाई, 2015

## प्राक्कथन

इस पुस्तक में उन प्रश्नों का सही समाधान एक मित्र, विद्वान, गुरु और मार्गदर्शक की दृष्टि से किया गया है, जो एक आम गृहस्थी व्यक्ति के अन्तर्मन में अपने जीवन–साथी और बच्चों के सम्बन्ध में लगातार उठते रहते हैं, और जिनका उपयुक्त मार्गदर्शन वर्तमान परिस्थिति में प्रायः उपलब्ध नहीं होता। पहले संयुक्त परिवारों की परम्परा के चलते परिवार के बुजुर्ग अपने पोते–पोतियों को आदर्श रूप में पालन–पोषण करने के सम्बन्ध में तरह–तरह की सलाह अपने बच्चों को देते थे। आज संयुक्त परिवार की, गुरु–संन्यासियों को घर पर आमन्त्रित करने की हमारी गौरवशाली परम्परा खत्म सी हो गई है, और कई बार उपयुक्त मार्गदर्शक भी नहीं मिलते। वर्तमान में एकल परिवार के चलते बुजुर्गों के इन मूल्यवान अनुभवों को बांटा जाना काफी कम हो गया है। इन स्थितियों में, अपनी समस्याओं का निदान और गृहस्थ जीवन को सुख–शांतिपूर्वक व्यतीत करने के लिए मार्गदर्शन मिलना सम्भव नहीं हो पाता, लेकिन यह पुस्तक काफी हद तक इस अभाव की पूर्ति करती है। इस पुस्तक के सामने होने पर गृहस्थ व्यक्ति को बुजुर्गों के विचारों का पता चल जाता है जिससे उन्हें सही निर्णय लेने में आसानी होती है। फलस्वरूप, पति–पत्नी बच्चे आपस में सामंजस्य–संतुलन बना कर, अपने जीवन को अच्छी तरह सुख–शांतिपूर्वक बिताने में सफल हो सकते हैं। इस अति उत्तम कार्य के लिए मैं पूज्य स्वामी विवेकानन्द जी महाराज को बहुत–बहुत धन्यवाद देता हूँ, कि जो उन्होंने गृहस्थ लोगों की समस्याओं–आवश्यकताओं को समझकर अत्यन्त सरल–रोचक भाषा में पुस्तक का सृजन करने की महति कृपा की। अतः सभी गृहस्थजनों से मेरा अनुरोध है कि वे इस पुस्तक का परायण कर इससे लाभ उठाकर अपने गृहस्थ–जीवन को सफल–सुखद–सार्थक बनावें। साथ ही, विवाह आदि अवसरों पर इस मूल्यवान पुस्तक को नव–दम्पति को भेंट भी विशेष रूप से करें।

स्थान : नई दिल्ली
दि. : 19 जुलाई, 2015

विदुषामनुचर–

(विनय आर्य)
महामन्त्री, मो. 9958174441

# अनुक्रमणिका


गृहस्थ जीवन को सुखी कैसे बनाएं? 1

''आप क्या बनोगे?'' 1

''क्या इसका नाम यात्रा है?'' 1

''भगवान ने चार विशेष सुविधाएं दीं'' 1

पहली सुविधा है–बुद्धि। 2

दूसरी सुविधा है–बोलने के लिए–भाषा। 2

तीसरी सुविधा–कर्म करने के लिए दो हाथ 2

चौथी सुविधा है–कर्म करने की स्वतंत्रता 2

सबसे उत्तम प्राणी मनुष्य... 3

फलस्वरूप परिणाम शून्य सा है 4

आवश्यकता है, वेदों का अध्ययन करने की 4

वेद ऊँचे स्तर की सर्वश्रेष्ठ पुस्तकें 5

वेद में लिखा है, कैसे जिएं आदर्श जीवन 5

व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन को जानें 5

क्या है–वर्ण व्यवस्था? 6

जन्म से वर्ण का निर्धारण अनुचित 6

जीवन के चार हिस्से–चार आश्रम 7

जीवन का पहला भाग– ब्रह्मचर्य आश्रम 8

गुरुकुल का पुरातन आदर्श अत्युत्तम 8

गुरुकुल प्रणाली का अभाव चिंताजनक 9

ईश्वर से सलाह लेने में ही समझदारी 10

ईश्वर में स्वार्थ और अविद्या नहीं है 10

परोपकारी ईश्वर... जो कहेगा, ठीक कहेगा 11

बच्चों को सुधारने के लिए मानें, ईश्वर का सुझाव 11

समाज का क्या महत्व है। इसके बिना जीवन में क्या समस्या आती है? 11

सारे विश्व को वेदों के अनुसार आचरण करने के लिए जबरन यानि कि कानूनन बाध्य करना चाहिए? 12
वेद का अध्ययन आवश्यक : 12
क्यों जा रहे हैं गृहस्थ में : 13
केवल भौतिक सुख संपूर्ण नहीं : 15
गृहस्थ में जाना हो तो जाओ 21
पहले सुख, बाद में दुःख 22
आश्रम का आधार मेहनत 23
आनंद सिर्फ मोक्ष में मिलेगा 23
धीरे–धीरे सब समझ में आएगा 23
दुख नहीं, सुख चाहिए... 23
मोक्ष में मिलता है लगातार सुख 24
हमारे जीवन का अंतिम लक्ष्य क्या है, उसे कैसे हासिल करें? 24
मोक्ष में क्या होता है? 25
तीसरा चौथा आश्रम भूलना गलत 29
पति–पत्नी पूरा जीवन साथ रहें, क्या वेद में ऐसा भी कोई विधान है? 29
मानव की औसत आयु कम हो गई है, इसलिए इन आश्रमों की आयु उस हिसाब से कब से शुरू होती है। कुछ लोगों की तो संन्यास आश्रम की आयु तक मृत्यु भी हो जाती है, तो ऐसी स्थिति में क्या करें? 30
किन नियमों का पालन कर गृहस्थ को कुछ अच्छा बनाया जा सकता है? 31
अपना 24 घंटे का टाइम–टेबल बनाएं... 31
समय का प्रबंधन दूर करेगा, समय न होने की समस्या..... 32
मैं एक किसान हूँ, मैं अपना टाइम–टेबल कैसे बनाऊं?कभी मुझे समय बहुत अधिक मिलता है, और कभी काम बहुत रहता है। मेरी समस्या यह है कि मुझे संध्या–उपासना के लिए समय ही नहीं मिल पाता है? 33
ध्यान से छू–मंतर हो जाएगा टेंशन..... 33
जीवन में पैसे का महत्व कितना है? 34

धन के बारे में थोड़ा और विस्तार से जानकारी देवें? 35
पैसा आवश्यकता से अधिक होने में कौन सी परेशानी है? 36
पैसे को लेकर ''वेद'' का क्या कथन है? 36
आवश्यकताओं की पूर्ति संभव, इच्छाएं अनंत..... 37
पंचमहायज्ञ, प्रतिदिन गृहस्थ व्यक्ति को करने चाहिए। 38
पहला यज्ञ है–ब्रह्मयज्ञ : 38
दूसरा–देवयज्ञ : 39
तीसरा पितृयज्ञ : 40
अपने बड़े–बुजुर्गों की सेवा अवश्य करें..... 40
चौथा बलिवैश्वदेव यज्ञ : 41
पशुओं, रोगियों, असहायों पर करुणा करें..... 41
पांचवा अतिथि यज्ञ : 43
अपने घर पर विद्धानों को आमंत्रित करते रहें... 43
पांच यज्ञ सुखी गृहस्थ की कुंजी : 45
आपने समझाया कि हर रोज हवन करें, पंद्रह–पंद्रह मिनट ध्यान और स्वाध्याय करें तो बहुत लाभ होगा। मैं ये सब कार्य न करूं तो क्या नुकसान होगा? 46
क्या गृहस्थ आश्रम में प्रतिदिन यज्ञ–संध्या करना अनिवार्य है। नियमित रूप से न करें तो क्या इससे कुछ हानि हो सकती है? 48
पति–पत्नी को गृहस्थी की गाड़ी चलाने के लिए और क्या–क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए? 48
गृहस्थ जीवन को ठीक से चलाने के लिए क्या उपाय अपनाएं? 50
पति–पत्नी का संबंध कैसा होना चाहिए?जिससे कि उनका आपसी रिश्ता बहुत अच्छा हो, मजबूत हो, आपस में प्रेम हो। 53
आदर्श गृहस्थ जीवन जीना क्या हमारी प्राथमिक जिम्मेदारी है?और अच्छाई से यानि की ईमानदारी से जो धन हम कमाते हैं, उसका फायदा इसी जन्म में मिलता है? 56
पति दान करता है, तो उसका फल उसको ही मिलता है या

आधा उसके परिवार वालों को मिलेगा? 57

अपना जीवन साथी न पसंद हो लेकिन माँ–बाप के आनंद के लिए उसे अपना लिया तो अपना गृहस्थ जीवन कैसे सुखी बनाएँ? 58

वैदिक तरीके को मानता हूं, उस पर चलता भी हूं, पर शराब की बुरी लत दोष है, कैसे बचूं? 58

गृहस्थ जीवन का वास्तविक मतलब क्या है? 60

सुकरात, नृसिंह मेहता, श्रीजी प्रभुपाद और डोंगरेजी महाराज आदि बड़े विद्वान थे। फिर भी वो अपना गृहस्थ जीवन सुखी क्यों नहीं बना पाए? 61

गृहस्थ में छोटी–छोटी टकराहटें क्यों होती रहती हैं?इनसे कैसे बचें। 61

पत्नी को ससुराल की बातें मायके में बतानी चाहिए या नहीं? यदि पति पीटता हो, तो चुपचाप सहें या बताएं? 62

पति–पत्नी के व्यक्तिगत झगड़े में किसी और को सुलह के लिए शामिल करना उचित है या अनुचित? 63

पति–पत्नी के बीच गृहक्लेश का कारण क्या है?इससे बचने के क्या उपाय हैं? 64

पति–पत्नी अपने मायके–ससुराल के प्रति कैसा व्यवहार रखें? 65

पति–पत्नी को स्वयं और संतान को अच्छे संस्कार देना क्यों आवश्यक है?इसके अभाव में क्या खतरे हैं? 68

पत्नी बार–बार मायके में फोन करे या न करे? 69

माता और पत्नी की फरियाद में से पति किसको न्याय दें? 71

कभी–कभी पति के साथ झगड़ा होने पर माताएं अपने पुत्रों को पति के विरूद्ध भड़काती हैं। वो उनको अपने रक्षा–कवच के रूप में इस्तेमाल करती हैं। क्या यही रवैया अपनाना सही माना जाएगा? 71

स्वार्थ पूरा होने पर पत्नी, पुत्र की हो जाती है और पति का अपमान करने लगती है। ऐसा क्यों? 73

हमारे जीवन के हर क्षेत्र के स्त्रीतत्व में दौड़ क्यों है?आत्म तत्व तो दोनों ही स्त्री और पुरूष में एक है, फिर हर तरफ ये पुरूष तत्व प्रधान क्यों? 74

दो नहीं, एक ही हो थानेदार 74

लिव–इन–रिलेशन को मान्यता देनी चाहिए कि नहीं? 76

जो लड़की ये सोचती है कि गृहस्थ आश्रम दुःखी करने वाला आश्रम है, इसमें जाना नहीं चाहिए तो भी संसार, गृहस्थ में जाने के लिए मजबूर करता है, तो उसे क्या करना चाहिए? 76

क्या वर्ण व्यवस्था के अनुसार ही विवाह करना चाहिए?क्या यह वेदों के अनुकूल हैं। 77

शादी करने के लिए जन्म–कुण्डली मिलानी चाहिए या नहीं? 79

गृहस्थ में प्रवेश करने से पहले एक–दूसरे को समय देना चाहिए या बिना समय दिए ही दोनों का विवाह करा देना चाहिए? 80

क्या दूसरी जाति में विवाह कर सकते हैं? 81

लड़की में मंगल हो, तो क्या उसका विवाह मंगल वाले लड़के से ही करना चाहिए? 81

शादी के लिए लड़के–लड़की की उम्र में कितना अन्तर होना चाहिए। लड़की लड़के से आयु में बड़ी हो तो क्या इससे कोई दिक्कत होती है? 82

कितनी उम्र तक ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए?किस उम्र में विवाह करके गृहस्थ में जाना चाहिए? 83

सहशिक्षा पद्धति पूरी तरह गलत 84

पहले बच्चों को बनाएं धार्मिक, फिर विद्धान 85

दंड के बिना कोई नहीं सुधरता 86

अनुशासित रखने के लिए करनी होगी तपस्या 87

क्या दंड के बिना बच्चों के सुधार का दूसरा कोई उपाय नहीं है? 87

बच्चे गलती करें तो क्या माता–पिता का बच्चों को दण्ड देना उचित है? 88

हर गलती के लिए अनिवार्य रूप से दण्ड वाला माहौल बच्चे पर कुछ प्रतिकूल डिप्रेशन आदि मनोवैज्ञानिक प्रभाव डाल सकता है। तो क्या घर में ऐसा कठोर–अनुशासनिक माहौल होना चाहिए, जिससे बच्चा हर–समय भयभीत रहे या फिर घर में कुछ ऐसा व्यवहार हो जिससे कि उसे अधिक दबाव महसूस न हो? 89

छोटे बच्चे भगवान का रूप होते हैं, तो क्या उनको सजा देना अच्छी बात है? 90

बच्चों के बारे में रखें पक्की जानकारी 93

अच्छी संतान गृहस्थ का मुख्य फल..... 94

भारत देश वैदिक और सांस्कृतिक होते हुए भी आज की पीढ़ी पश्चिमी देशों की ओर ज्यादा भाग रही है। उसकी क्या वजह है और उसे कैसे रोका जाए? 95

क्या बच्चों को सिर्फ शिक्षा के लिए विदेश भेज सकते हैं? 97

बेटा–बेटी के विकास में पक्षपात करना चाहिए या एक जैसा करना चाहिए? 97

हमारे बेटे–बहू, अब हमारे निर्देश के अनुसार व्यवहार नहीं किया करते, हमारे नियम–अनुशासन में नहीं चलते। इस स्थिति में हमें क्या करना चाहिए? 98

प्राचीन काल में लड़के और लड़कियां अलग–अलग गुरूकुल में पढ़ते थे? आज तो प्रायः आधुनिक स्कूलों में बच्चों को इकट्ठा ही पढ़ाते हैं। बच्चे कुछ गलतियां करते हैं, तो टीचर लोग उनको स्कूल में दंड भी नहीं देते हैं। ऐसी स्थिति में हमें क्या करना चाहिए, जिससे कि बच्चों का चरित्र ठीक–सुरक्षित बना रहे? 98

चार आश्रमों की बात, बच्चों को गुरूकुल में भेजने की बात, ये सब बातें आदर्श हैं, प्राचीन काल के हिसाब से हैं, परंतु आजकल के समय में ये व्यवहारिक नहीं हैं। तो आजकल कोई ऐसी पद्धति बताएं जिससे कि हम बच्चों को अच्छे संस्कार देकर विकसित कर पाएं। 99

क्या युवा बेटे को अपने व्यापार आदि की जानकारी देनी चाहिए?क्या उसको सारे रहस्य बताने चाहिए? 102

यदि जवान बेटा रात को देर से घर में आए तो माता–पिता को क्या करना चाहिए? 104

क्या बच्चों पर छोटी उम्र में कोई जिम्मेदारी सौंपनी चाहिए या फिर जब बच्चे बड़े हो जाएं, तभी उनको अवसर देना चाहिए? 106

जो बच्चे युवा हो रहे हैं, मतलब उनकी उम्र 12, 13, 14, 15, 16 साल हो रही है, तो ऐसे युवा होने वाले बच्चों के साथ, माता–पिता को किस तरह का व्यवहार करना चाहिए? 109

क्या कॉलेज के स्तर पर आ गए बच्चों को पढ़ाई के लिए हजारों किलोमीटर दूर हॉस्टल में भेजना उचित है?यदि उचित है, तो उसमें क्या–क्या सावधानी रखनी चाहिए? 113

गृहस्थ में कभी–कभी पिता–पुत्र में ठन जाती है, आपस में टकराव होता है। वह कई वर्षों तक चलता है। आगे भविष्य में इसके परिणाम अच्छे नहीं होते। परिवार टूट जाता है। पिता पुत्र में स्थायी विरोध हो जाता है। इससे बुढ़ापे में

पिता दुःखी होते हैं। इसका क्या समाधान है? 117

कभी–कभी 15 से 18 साल तक के युवा, किशोर प्रेम–प्रसंग में फंस जाते हैं। ऐसी स्थिति में उनको कैसे बचाया जाए, जिससे वो कोई गलत कदम न उठाएं, अपना भविष्य न बिगाड़ लें? 120

कभी–कभी परिवार में 10, 12 साल के बच्चों को चोरी करने की आदत हो जाती है। उन्हें इस आदत से कैसे बचाया जाए? 124

अनेक बार घर में पिता और पुत्र में किसी बात पर आपस में तू–तू, मैं–मैं या बहस हो जाती है, तो उस समय माता का क्या रोल होना चाहिए? 128

सम्पन्न परिवारों के बच्चे कई बार अपराध की प्रवृत्तियों में शामिल हो जाते हैं। ये क्यों होता है और इसे रोकने का क्या उपाय है? 131

वर्तमान में भौतिक संसाधनों का सदुपयोग कम, दुरुपयोग अधिक 134

प्राचीन गुरुकुल में पढ़ने से डॉक्टर, इंजीनियर जैसी डिग्री मिल सकती है क्या?वेद की पढ़ाई के साथ–साथ व्यक्तिगत विकास ऐसे क्षेत्र में करना हो तो गुरुकुल की पढ़ाई करने से क्या ये संभव है?और आजकल इंग्लिश–मीडियम में पढ़ना जरूरी हो गया है, तो क्या करेंगे?और गुजराती और हिंदी तो घर में सीख ही जाते हैं, पर इंग्लिश नहीं बोल पाते तो क्या करें? 135

स्वामी विवेकानन्द जी परिव्राजक की अन्य पुस्तकें 136

दर्शन योग धर्मार्थ ट्रस्ट की गतिविधियां 137

दर्शन योग महाविद्यालय की एक अभिनव परियोजना ''सफलता विज्ञान'' 139