

नर हो, न निराश करो मन को

Nar ho, Na Nirash Karo Mann ko

निबंध नंबर :-01

नर अर्थात् मनुष्य असीम शक्ति का भंडार है। वह जो कुछ मन में ठान ले, उसे पूरा करने की ताकत उसमें है। पर, कई बार वह परिस्थितियों से संघर्ष करते-करते थक जाता है। उसमें निराशा का भाव आ जाता है और वह सोचने लगता है कि अब कभी आगे नहीं बढ़ पायेगा, किंतु यह स्थिति ठीक नहीं है। कहा भी गया है- 'नर हो, न निराश करो मन को।' मनुष्य को मन में निराशा का भाव नहीं लाना चाहिए। अंग्रेजी में कहावत है- श्पिजीमतम पे ं ूपससए जीमतम पे ं ूलश् अर्थात्, 'जहाँ चाहिए वहाँ रह'।

विश्व का इतिहास इस बात का साक्षी है कि जब नेपोलियन ने सेना को कहा कि 'आल्प्स नहीं हैद्व और आल्प्स नहीं रहा। उसकी सेना ने आनन-फानन में आल्प्स पर्वत पार किया। वह कहा करता था- "असंभव शब्द मूर्खों के शब्दकोश में होता है।"

जीवन में संघर्ष तो चलता ही रहता है और यह आवश्यक भी है। कवि जगदीश गुप्त ने जीवन संघर्ष को ही सच बताते हुए कहा है-

"सच है महज संघर्ष ही:

संघर्ष से हटकर जिए तो क्या जिए,

हम या किस तुम

जो नत हुआ वह मृत हुआ

ज्यों वृत से झरकर कुसुम"

क्वयित्री महादेवी वर्मा ने भी कष्टों से टकरानक की प्रेरणा देते हुए कहा है-

"टकराएगा नहीं आज यदि उद्वत लहरों से,

कौन ज्वार फिर तुझे पार तक पहुँचाएगा?"

हमें मन में कभी भी निराशा की भावना नहीं लानी चाहिए। हिम्मत के बलबुते पर हम अपने सभी कार्य सिद्ध कर सकते हैं। निराशा में किया गया कार्य सदा गलत होता है। कहा भी गया है-

"हारिए न हिम्मत, बिसारिए न हरिनाम"

हरि अर्थात् प्रभु का नाम स्मरण भी हममें उत्साह का संचार करता है। इसमें हमें संबल प्राप्त होता है। विपत्तियाँ तो मनुष्य पर ही आती हैं। हमें उनसे टकराना है और अपनी राह खोजनी है। बनना-बिगड़ना सब चलता ही रहता है। आशावादी दृष्टिकोण अपनाने से सभी कार्य सफल होते हैं। कवि बच्चन- की ये पंक्तियाँ सदैव याद रखें-

"लघु जीवन लेकर आए हैं, प्याले टूटा ही करते हैं।

फिर भी मदिरालय के अंदर मधु के घट हैं, प्याले हैं।"

अतः कहा जा सकता है कि मनुष्य को मन में निराशा नहीं लानी चाहिए।

मानव-मन के संकल्प को संघर्षात्मक भावना जीवन की सफलता अथवा असफलता की निर्णायक शक्ति है। इस संसार में हम देखते हैं कि रूपवान और धन-ऐश्वर्य से सम्पन्न व्यक्ति को भी समाज में वह सम्मान प्राप्त नहीं होता जबकि निर्धन और गुणों से युक्त व्यक्ति दूसरों के हृदय में अपना स्थान बना लेता है। मानव जीवन की इस जययात्रा का मूलमंत्र है- मनोबल, धैर्य और आत्मिक शक्ति। मन ही मनुष्य के बंधन और मोक्ष का कारण कहा गया है-

'मन एवं मनुष्याणां कारणं बलधं मोक्षयोः।'

दृश्यमान जगत और मानव-शरीर दोनों ही परिवर्तनशील हैं। लहरों का उत्थान-पतन, दिन-रात का क्रम-परिवर्तन और तारों की आँख-मिचैली आदि इस परिवर्तन के उदाहरण हैं। शारीरिक सौंदर्य और स्वास्थ्य भी स्थायी नहीं रहता। इस नश्वरता और पराजय में भी

मानसिक शक्ति ही एक ऐसी दैवी शक्ति है जो कि परिस्थितियों की आग से संघर्ष की चुनौती देती है।

निबंध नंबर :-02

मन के हारे हार है, मन के जीते जीत

Mann ke Hare Haar Hai, Mann Ke Jite Jeet

अथवा

नर हो, न निराश करो मन को

Naro Ho, Na Nirash karo Mann ko

इतिहास साक्षी है कि जय-पराजय, उत्थान-पतन, उन्नति-अवनति का सीधा संबंध व्यक्ति की मानसिक स्थिति से होता है। एक डेढ़ पसली के इनसान ने उस ब्रिटिश साम्राज्य को हिलाकर रख दिया, जिसके लिए कहा जाता था कि उसका सूर्य कभी अस्त नहीं होता। दूसरी ओर थे सैकड़ों रियासतों के राजा-महाराजा, जो शरीर से हृष्ट-पुष्ट होते हुए भी इतने दुर्बल मन के थे कि लावलशकर होते हुए भी उन्होंने हथियार डालकर उनकी दासता स्वीकार कर ली। मैडम क्यूरी हो या एडीसन, अपने वैज्ञानिक पूरीक्षणों में अनगिनत बार असफल होने पर भी मन से नहीं हारे और पूरीक्षण जारी रख अंततः सफलता के नए आयाम छुए। यही वे हस्तियाँ हैं, जिन्होंने मानव सभ्यता को आज चाँद-सितारों तक पहुँचा दिया है। प्रकृति ने मानव के शरीर को भले ही सीमित शक्ति प्रदान की हो, परंतु उसके मन को अपरिमित शक्ति दी है। ध्यान और योग से योगी अपने मन को इतना शक्तिशाली बना लेते हैं कि घंटों हिमशिखरों पर नंगे बदन साधना में लीन रह सकते हैं। मन की शक्ति, दृढ़ता, हिम्मत, तेज और उत्साह व्यक्ति को आशावान बनाते हैं, इसीलिए विषम परिस्थितियों, कठिनाइयों, कष्टों, बाधाओं को वे हँसते-हँसते पार कर जाते हैं। इसके विपरीत दुर्बल मन छोटी-सी मुसीबत से ही घबुरा जाता है। 'मुझसे यह नहीं होगा', 'मैं सब भूल जाऊँगा। जाऊँगी'-जैसे वाक्य बोलने वाले निश्चित रूप से वह कार्य नहीं कर पाते और पूरीक्षा में सब याद करने के बावजूद भूल जाते हैं। अपनी संकल्प शक्ति और मनोबल से व्यक्ति क्या नहीं कर सकता!

‘जो भी परिस्थितियाँ मिलें, काँटे चुभे, कलियाँ खिलें,
हारे नहीं इनसान, है संदेश जीवन का यही।’