

## मन के हारे हार है

### Man, ke Hare Haar Hai

Best 3 Hindi Essay on "Man Ke Hare Haar Hai"

निबंध नंबर : 01

मन क्योंकि सभी इच्छाओं का केंद्र है, सभी दृश्य-अदृश्य इंद्रियों का नियामक और स्वामी है। अतः व्यवहार के स्तर पर उसकी हार के वास्तविक हार और जीत को सच्ची जीत माना जाता है। इसलिए मन पर नियंत्रण और मन की दृढ़ता की बात भी बार-बार कही जाती है।

विद्वानों के अनुसार हर प्रकार की मानसिक दुर्बलता का उपचार यह है कि मनुष्य विपरीत दिशा में सोचना शुरू कर दे। जैसे 'मेरा व्यक्तित्व पूर्ण है। उसमें त्रुटि या कमजोरी कोई है, तो मैं उसे दूर करके हूंगा। यदि मुझमें कोई दुर्बलता है, जो उसका ध्यान छोड़कर निर्मल शरीर और निर्मल मन का ध्यान करूंगा। मुझे ईश्वर ने अपना ही रूप बनाया है। उसने मुझे पूर्ण मनुष्य बनाने की आज्ञा दी है। पूर्ण पुरुष परमात्मा की मैं रचना हूँ, फिर मैं अपूर्ण कैसे हो सकता हूँ। मेरे मन में जो अपूर्णता का विचार आता है, वह वास्तविक कैसे हो सकता है? मेरे जीवन की पूर्णता ही सत्य है। मैं अपने अंदर कोई कमी नहीं आने दूंगा। बनाने वाले ने मुझे दीन, हीन, दुर्बल बनने के लिए पैदा नहीं किया। उसके संगीत में स्वर-भंग कैसे हो सकता है? इस प्रकार निरंतर एवं बारंबार अपने मन में विचार दोहराते रहने से मनुष्य कर्म से अपने को सबल बनाता जाता है।'

लज्जाशीलता या झेंप कई बार रोग की सीमा तक पहुंच जाती है। इसे एक प्रकार का मानसिक रोग कहा गया है। परंतु है यह रोग केवल कल्पना की उपज ही। इस पर आसानी से विजय पाई जा सकती है। इसका उपाय यही है कि इस विचार को धकेलकर मन में बाहर कर दिया जाए और इसके विपरीत विचार को मन में स्थान दिया जाए 'मुझे झेंपने की तनिक भी आवश्यकता नहीं। हर समय मेरी ही चेष्टाओं को देखने की फुर्सत लोगों के पास नहीं है।' इस प्रकार के विचार मन की सारी दुर्बलताएं निकाल कर आदमी को निश्चय ही नया बल और स्फूर्ति देते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति को सोचना चाहिए कि वह ईश्वर की मौलिक रचना है और उसमें कुछ दिव्यता है। उस दिव्यता को व्यक्त करने का उसे दृढ़ करने की एक सफल क्रिया कह सकते हैं।

हमें प्रत्येक संभव उपाय से बौद्धिक रूप में अपना सुधार करना आरंभ कर देना चाहिए। सर्वोत्तम लेखकों के ग्रंथों का अध्ययन करने से, विभिन्न विषयों की शिक्षा प्राप्त करने से हम अपनी कई प्रकार की त्रुटियां दूर कर सकते हैं। मन से हीनता की भावना निकल गई, तो समझो सार दुर्बलताएं समाप्त हो गईं। अतः हमें हर संभव उपाय से मनोरंजक तथा आकर्षक व्यक्तित्व को प्राप्त करने की दिशा में अपने आपको अग्रसर करना चाहिए। तभी मन भी दृढ़ हो सकेगा।

अपनी वेशभूषा के प्रति, केश-श्रृंगार के प्रति, बातचीत के प्रति, बर्ताव के प्रति उपेक्षा नहीं करनी चाहिए। क्योंकि व्यक्तित्व के निर्माण तथा कार्यों में सहायक होती हैं। इनमें मन भी बढ़ता है।

कई बार हमारे सामने ऐसा कठिन काम आ जाता है कि हम मन हारने लगते हैं। हमें यह सोचना चाहिए कि यह वस्तुतः हमारी परीक्षा का अवसर है। इंसानियत का इतिहास और प्रेरणा यही है कि वह हिम्मत न हारे। कहा भी है- 'हिम्मत मर्दा मददे खुदा'। जो व्यक्ति हिम्मत नहीं हारता, ईश्वर भी उसकी ही सहायता करता है। यह सोचकर उस कार्य को करने में तन-मन से डटे रहना चाहिए। देर-सबेर सफलता अवश्य मिलेगी।

हम जो कुछ भी करते हैं, पहले मन में उसका ध्यान करते हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि कार्य का प्रारूप हमारे मन में तैयार होता है। यदि हमारा मन दृढ़ता से उस पर विचार करता है तो हमारा चिंतन लाभकारी होता है। व्यवहार में भी दृढ़ता आती है और सफलता भी मिलती है।

निराशा की भावना मनुष्य के मन और तन दोनों को दुर्बल बनाती है। इसे पास नहीं आने देना चाहिए। इतिहास तथा वर्तमान काल की घटनाओं से शिक्षा लेकर हमें अपने मनोबल का निर्माण करना चाहिए। हमें उनका अनुकरण करना चाहिए, जो बड़े से बड़े संकट में भी न घबराए बल्कि डटकर कठिनाई का सामना करते हुए विजयी हुए। उनका अनुकरण मानसिक दृढ़ता और विजय की सीढ़ी बन सकता है।

अंग्रेजी की एक कहावत का अर्थ है कि इच्छाशक्ति ही सब कार्यों को सफल बनाती है। मन ही बंधन का कारण बनता है, मन ही मोक्ष का। मन को ऊंचा रखने वाला अवश्व विजयी होता है। अतः हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।' हमें हार की ओर नहीं, हमेशा जीत की ओर ही बढ़ना है और मन को दृढ़-निश्चयी बनाकर बढ़ते जाना है। सफल-सार्थक जीवन व्यतीत कररने का अन्य कोई उपाय नहीं है।

निबंध नंबर : 02

## मन के हारे हार है

### Man ke Hare Haar Hai

मन, मन ही तो है जो जहां आ गया बस, आ ही गया। मन शरीर का सबसे अधिक चंचल, जागरूक और चेतन अंग है। इस हाथ-पैर, कान-नाम आदि जड़ चेतन सभी निष्ठावन व्यक्ति ही संतुष्ट एवं संतोष-रूपी धन का स्वामी कहा-समझा जाता है। ऐसा ही बनने-करने का हर व्यक्ति को प्रयत्न करना चाहिए। प्रयत्न से कुछ भी कर पाना कठिन या असंभव नहीं हुआ करता।

अकारण असंतुष्ट और इच्छाओं का गुलाम व्यक्ति अपने, अपने घर-परिवार के साथ-साथ समाज, देश और जाति के लिए भी अनेक प्रकार की अंत-बाह्य मुसीबतों का कारण बन जाया करता है। ऐसा व्यक्ति ही लोभ-लालच में भटककर देश-जाति के साथ गद्दारी तक कर बैठता है-वह भी चंद सिक्कों के लिए। इतिहास में इस प्रकार के कई उदाहरण मिलते हैं कि जब व्यक्ति ने असंतुष्ट हो देश-द्रोह और मानवता के साथ विश्वासघात किया। इस प्रकार के निहित स्वार्थी गद्दारों के उदाहरण आजकल प्रतिदिन मिलने लगे हैं। इसे अच्छी स्थिति नहीं कहा जा सकता। संतोष रूपी धन ही इस प्रकार के कुकृत्यों और भटकावों से बचा सकता है। इसीलिए संतोष को मानवता का श्रंगार भी कहा गया है। हर हाल में उसे अपनाने की प्रेरणा दी गई है।

संतोषी जीव दयालु, स्वावलंबी और परोपकारी हुआ करता है। वह समय पड़ने पर देश, जाति और मानवता के हित में सभी कुछ त्याग सकता है। इसी कारण उसे मानवता का श्रंगार कहा जाता है। अतः अपनी वर्तमान परिस्थितियों से निरंतर संघर्ष करते हुए भी व्यक्ति को संतोष का दामन नहीं छोड़ना चाहिए। सुखी जीवन का यही अहम रहस्य है। संतोष न केवल परम धन है, उसे परम धर्म भी उपर्युक्त अच्छाइयों के कारण ही स्वीकारा जाता है। इस धन और धर्म को पाने, इसे बनाए रखने का सतत प्रयास हमेशा करते रहना चाहिए।

निबंध नंबर : 03

## मन के हारे हार है, मन के जीते जीत

### Man Ke hare Haar Hai, Man ke Jite Jeet

**“जो भी परिस्थितियाँ मिलें, काँटे चुभें कलियाँ खिलें,**

**हारे नहीं इसांन, है संदेश जीवन का यही।”**

मनुष्य का जीवन चक्र अनेक प्रकार की विविधताओं से भरा होता है जिसमें सुख-दुःख, आशा-निराशा तथा जय-पराजय के अनेक रंग समाहित होते हैं। वास्तविक रूप के मनुष्य की हार और जीत उसके मनोयोग पर आधारित होती है। मन के योग से उसकी विजय अवश्यंभावी है परंतु मन के हारने पर निश्चय ही उसे पराजय का मुँह देखना पड़ता है।

मनुष्य की समस्त जीवन प्रक्रिया का संचालन उसके मस्तिष्क द्वारा होता है। मन का सीधा संबंध मस्तिष्क से है। मन में हम जिस प्रकार के विचार धारण करते हैं, हमारा शरीर उन्हीं विचारों के अनुरूप ढल जाता है। हमारा मन-मस्तिष्क यदि निराशा व अवसादों से घिरा हुआ है तब हमारा शरीर भी उसी के अनुरूप शिथिल पड़ जाता है। हमारी समस्त चैतन्यता विलीन हो जाती है। परंतु दूसरी ओर यदि हम आशावादी हैं और हमारे मन में कुछ पाने व जानने की तीव्र इच्छा है तथा हम सदैव भविष्य की ओर देखते हैं तो इन सकारात्मक विचारों के अनुरूप प्रगति की ओर बढ़ते चले जाते हैं।

हमारे चारों ओर अनेकों ऐसे उदहारण देखने को मिल सकते हैं कि हमारे ही बीच कुछ व्यक्ति सदैव सफलता पाते हैं। वहीं दूसरी ओर कुछ व्यक्ति जीवन के हर क्षेत्र में असफल होते चले जाते हैं। दोनों प्रकार के व्यक्तियों के गुणों का यदि आकलन करें तो हम पाएँगे कि असफल व्यक्ति प्रायः निराशावादी तथा हीनभावना से ग्रसित होते हैं। ऐसे व्यक्ति संघर्ष से पूर्व ही हार स्वीकार कर लेते हैं। धीरे-धीरे उनमें यह प्रबल भावना बैठ जाती है कि वे कभी भी जीत नहीं सकते हैं। वहीं दूसरी ओर सफल व्यक्ति प्रायः आशावादी और कर्मवीर होते हैं। वे जीत के लिए सदैव प्रयास करते हैं। कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी वे जीत के लिए निरंतर संघर्ष करते रहते हैं और अंत में विजयश्री भी उन्हें अवश्य मिलती है। वे अपने मनोबल तथा दृढ़ इच्छा-शक्ति से असंभव को भी संभव कर दिखाते हैं।

मन के द्वारा संचालित कर्म ही प्रधान और श्रेष्ठ होता है। मन के द्वारा जब कार्य संचालित होता है तब सफलताओं के नित-प्रतिदिन नए आयाम खुलते चले जाते हैं। मनुष्य अपनी संपूर्ण मानसिक एवं शारीरिक क्षमताओं का अपने कार्यों में उपयोग तभी कर सकता है जब उसके कार्य मन से किए

गए हों। अनिच्छा या दबाववश किए गए कार्य में मनुष्य कभी भी अपनी पूर्ण क्षमताओं का प्रयोग नहीं कर पाता है।

अतः मन के योग से ही कार्य की सिद्धि होती है। मन के योग के अभाव में अस्थिरता उत्पन्न होती है। मनुष्य यदि दृढ़ निश्चयी है तथा उसका आत्मविश्वास प्रबल है तब वह सफलता के लिए पूर्ण मनोयोग से संघर्ष करता है। सफलता प्राप्ति में यदि विलंब भी होता है अथवा उसे अनेक प्रकार के कष्टों का सामना करना पड़ता है तब भी वह क्षण भर के लिए भी अपना धैर्य नहीं खोता है। एक – दो चरणों में यदि उसे आशातीत सफलता नहीं मिलती है तब भी वह संघर्ष करता रहता है और अंततः विजयीश्री उसे ही प्राप्त होती है।

इसलिए सच ही कहा गया है कि 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत'। हमारी पराजय का सीधा अर्थ है कि विजय के लिए पूरे मन से प्रयास नहीं किया गया। परिस्थितियाँ मनुष्य को तभी हारने पर विवश कर सकती हैं जब वह स्वयं घुटने टेक दे। हालाँकि कई बार परिस्थितियाँ अथवा जमीनी सचाइयाँ इतनी भयावह होती हैं कि व्यक्ति चाहकर भी कुछ नहीं कर पाता परंतु दृढ़निश्चयी बनकर वह धीरे-धीरे ही सही, परिस्थितियों को अपने वश में कर सकता है। अतः संकल्पित व्यक्ति समय की अनुकूलता का भी ध्यान रखता है।

निबंध नंबर : 04

**मन के हारे हार है, मन के जीते जीत**  
**Mann ke Haare Haar Hai, Mann ke Jite Jeet**

परमात्मा की बनायी हुई इस सृष्टि में केवल मनुष्य ही ऐसा प्राणी है जिसको सोच विचार करने के लिए परमात्मा ने उसे बुद्धि चातुर्यता प्रदान की है। केवल बुद्धि ही है जिसके कारण मनुष्य और पशु में भेद किया जाता है। इस बुद्धि के सहारे ही मनुष्य वर्तमान भूत और भविष्य के बारे में सोचता है। परन्तु कभी कभी मनुष्य के जीवन में ऐसे क्षण भी आते हैं जब उसे स्वयं किए गए कार्य के लिए दुःख भी होता है और पछताना भी पड़ता है। परन्तु बाद में पछताने का कोई लाभ नहीं होता, क्योंकि समय रहते, बुद्धि का प्रयोग नहीं किया, जो कुछ होना था वो तो हो गया- 'अब पछताए क्या होत, जब चिड़िया चुग गई खेत।

जब चिड़ियों ने सारा खेत चुग लिया, फिर पश्चाताप करने का क्या लाभ ? तात्पर्य यह है समय रूपी चिड़िया जब जीवन के सुनहरे पलों रूपी दानों को खाती रहती है, तब तो मनुष्य अपनी बुद्धि

द्वारा कोई विचार नहीं करता, न ही उन दानों की रक्षा के लिए प्रयत्न करता है। जब खेत हरा भरा था, तब उसकी रक्षा का किसी प्रकार का प्रबन्ध नहीं किया लेकिन वही खेत चिड़ियों द्वारा नष्ट कर दिया गया। फिर आंसू बहाने या पश्चाताप करने का कोई लाभ नहीं होता। इसलिए मनुष्य को चाहिए जो भी वह काम करे बड़ा ही सोच समझकर करे। गिरिधर कविराय कहते हैं-

**बिना विचारे जो करे, सो पाछे पछताए ।**

**काम बिगारे आपनों, जग में होत हंसाय ॥**

अर्थात् मनुष्य को कोई भी काम बिना सोचे समझे नहीं करना चाहिए क्योंकि अविवेक हज़ारों विपत्तियों की जड़ है। पहले ही सोच समझ कर कार्य करना चाहिए, नहीं तो बाद में पछतावे के सिवाय कुछ भी हाथ नहीं लगता।

कबीर दास का कहना है-

**करता था तो क्यों किया, अब करि क्यों पछताए ।**

**बोया पेड़ बबूल का, आम कहां से खाय ॥**

अर्थात् जो तुमने करना था, सो कर दिया; अब तुम किस लिए पछताते हो। कांटेदार वृक्ष बबूल को बो कर, तुम अब आम खाने की इच्छा क्यों करते हो? आदमी अन्त में वही फसल काटता है, जिसके वह बीज बोता है।

समय को पहचान कर समयानुसार कार्य करना ही सफलता का रहस्य है। हम पहली गलती यह करते हैं कि हम न तो सोच समझकर कार्य करते हैं और न ही किसी की सलाह लेकर उस पर अमल करते हैं, फिर जब सारा काम बिगड़ जाता है तो बचा हुआ जीवन पश्चाताप की आग में जलाते रहते हैं। कवि रहीम ने भी इसी बात को स्पष्ट किया है कि समय रहते बुद्धि से विचार करके सारा काम कर लेना चाहिए और सावधान हो जाना चाहिए। जब तक दूध ठीक है, उसे मथ कर उसमें से मक्खन निकाल लेना चाहिए नहीं तो जब दूध खराब हो जाएगा, फट जाएगा, तब कोई कितना भी प्रयास क्यों न करे उस फटे हुए और खराब दूध से मक्खन नहीं निकाला जा सकता, फिर तो सिवाय पश्चाताप के कोई चारा नहीं। रहीम लिखते हैं-

**‘रहिमन बिगरे दूध को, मथे न माखन होय ‘ ॥**

इतिहास साक्षी है पृथ्वी राज चौहान ने मुहम्मद गौरी को 17 बार हराया परन्तु इस आक्रमणकारी को ऐसा सबक नहीं सिखाया ताकि दुबारा भारत पर आक्रमण करने का दुःसाहस न करता। यही कारण है भारत शताब्दियों तक विदेशियों की गुलामी की जंजीरों में बंधा पड़ा रहा। आज भारतवासी पृथ्वी राज चौहान की ऐसी बुद्धि पर पश्चाताप करते हैं परन्तु सब व्यर्थ, उसका कोई लाभ नहीं।

इतिहास इस बात का भी गवाह है कि जितने भी महापुरुष हुए हैं उन्होंने जितने भी कार्य किए वह समय की गति को पहचान कर किए। यही कारण है कि आज भी उनके नाम इतिहास में स्वर्ण अक्षरों से लिखे गए हैं। इसके विपरीत ऐसे भी पढे लिखे राजा मुहम्मद तुगलक के समान हुए हैं जिन्होंने बिना सोचे समझे पहले दिल्ली से राजधानी बदलकर तुगलकाबाद में बनाई। बच्चे, बूढ़ों, बीमारा को जबरदस्ती नई राजधानी ले जाने का प्रबन्ध किया परन्तु कुछ ही समय में उसका वह जगह पसन्द नहीं आयी और फिर सभी लोगों का वापस दिल्ली जाने का आदेश दे दिया गया। लोग सिर पीट कर रह गए।

विद्वानों का मत है कि लोहे को तभी पीटना चाहिए जब वह गरम हो, यदि लोहा ठंडा पड़ गया तो उससे अपनी मनोवांछित वस्तुएँ प्राप्त नहीं कर सकते। आपका हथौड़ा या छेनी भले ही टूट जाए परन्तु उस ठंडे लोहे से कुछ प्राप्त नहीं होगा। अंग्रेज़ी की कहावत में ऐसा ही आशय प्रकट किया गया है—

Strike the iron while it is hot.

अन्त में हम यह कह सकते हैं कि प्रत्येक बद्धिमान व्यक्ति को समय रहते ही सावधान हो जाना चाहिए। जो व्यक्ति प्यास लगने पर कुआँ खुदवा कर अपनी प्यास बुझाना चाहता है, उसकी प्यास नहीं बुझती, वह व्यक्ति प्यासा ही मर जाता है। जो विद्यार्थी सारा वर्ष पढ़ता नहीं, दिन में सोता रहता है, मौज़ उड़ाता रहता है और परीक्षा के दिनों में परिश्रम नहीं करता, परिणामस्वरूप फेल हो जाता है और पछताता है कि हाय! मैं फेल हो गया। तब फिर पश्चाताप करना व्यर्थ है। जो व्यक्ति समय पर अपना कार्य करते हैं, सफलता उन्हीं को मिलती है। इसलिए हमें भी चाहिए हम समय रहते सावधान हो जाएँ ताकि हमें पछताना न पड़े।