पाठ - आत्मत्राण

आत्मत्राण का अर्थ है आत्मा या मन की रक्षा, अर्थात अपने भीतर के भय या दुख से मुक्ति। यह शब्द "आत्म" (आत्मा या स्वयं) और "त्राण" (रक्षा या निवारण) से मिलकर बना है।

व्याख्या

1. विपदाओं से मुझे बचाओ, यह मेरी प्रार्थना नहीं
   केवल इतना हो (करुणामय)
   कभी न विपदा में पाऊँ भय।
   दुःख-ताप से व्यथित चित्त को न दो सांत्वना नहीं सही
   पर इतना होवे (करुणामय)
   दुख को मैं कर सकूँ सदा जय।
   कोई कहीं सहायक न मिले
   तो अपना बल पौरुष न हिले;
   हानि उठानी पड़े जगत् में लाभ अगर वंचना रही
   तो भी मन में ना मानूँ क्षय।।

शब्दार्थ

विपदा – विपत्ति ,मुसीबत
सांत्वना – दिलासा
करुणामय – दूसरों पर दया करने वाला
सहायक – मददगार
दुःख-ताप – कष्ट की पीड़ा
पौरुष – पराक्रम
व्यथित – दुःखी
वंचना – वंचित
चित्त – मन
क्षय – नाश

प्रसंग – प्रस्तुत पंक्तियाँ हमारी हिंदी पाठ्य पुस्तक 'स्पर्श भाग -2 'से ली गई हैं। इसके कवि 'कविगुरु रवीन्द्रनाथ ठाकुर ' हैं। इन पंक्तियों का बंगला से हिंदी रूपांतरण आचार्य हरी प्रसाद द्विवेदी जी ने किया है। इन पंक्तियों में कविगुरु ईश्वर से अपने दुःख दर्द कम न करने को कह रहे है वे उन दुःख दर्दों को झेलने की शक्ति मांग रहे हैं।

व्याख्या *– इन पंक्तियों में कवि रवीन्द्रनाथ ठाकुर ईश्वर से प्रार्थना कर रहे हैं कि हे प्रभु ! दुःख और कष्टों से मुझे बचा कर रखो,मैं तुमसे ऐसी कोई भी प्रार्थना नहीं कर रहा हूँ। बल्कि मैं तो सिर्फ तुमसे ये चाहता हूँ कि तुम मुझे उन दुःख तकलीफों को झेलने की शक्ति दो। कष्टों के समय में मैं कभी ना डरूँ और उनका सामना करूँ। दुःख की पीड़ा से दुःखी मेरे मन को आप हौसला मत दो परन्तु हे प्रभु ! मुझमें इतना आत्मविश्वास भर दो कि मैं हर कष्ट पर जीत हासिल कर सकूँ। कष्टों में कहीं कोई सहायता करने वाला भी ना मिले तो कोई बात नहीं परन्तु वैसी स्थिति में मेरा पराक्रम कम नहीं होना चाहिए। मुझे अगर इस संसार में हानि भी उठानी पड़े और लाभ से हमेशा वंचित ही रहना पड़े तो भी कोई बात नहीं पर मेरे मन की शक्ति का कभी नाश नहीं होना चाहिए अर्थात मेरा मन हर परिस्थिति में आत्मविश्वास से भरा रहना चाहिए।*

2. मेरा त्राण करो अनुदिन तुम यह मेरी प्रार्थना नहीं
   बस इतना होवे (करुणायम)
   तरने की हो शक्ति अनामय।
   मेरा भार अगर लघु करके न दो सांत्वना नहीं सही।
   केवल इतना रखना अनुनय-
   वहन कर सकूँ इसको निर्भय।
   नत शिर होकर सुख के दिन में

तव मुख पहचानूँ छिन-छिन में।
दुःख-रात्रि में करे वंचना मेरी जिस दिन निखिल मही
उस दिन ऐसा हो करुणामय,
तुम पर करूँ नहीं कुछ संशय।।

शब्दार्थ

त्राण – भय निवारण ,बचाव
अनुदिन – प्रतिदिन
तरने – पार करना
अनामय – रोग रहित
लघु – कम
सांत्वना – हौसला ,तसली देना
अनुनय- विनय
वहन – सामना करना
निर्भय – बिना डर के
नत शिर – सिर झुका कर
दुःख-रात्रि – दुःख से भरी रात
निखिल – सम्पूर्ण
संशय – संदेह

प्रसंग – प्रस्तुत पंक्तियाँ हमारी हिंदी पाठ्य पुस्तक 'स्पर्श भाग -2 'से ली गई हैं। इसके कवि 'कविगुरु रवीन्द्रनाथ ठाकुर ' हैं। इन पंक्तियों का बंगला से हिंदी रूपांतरण आचार्य हरी प्रसाद द्विवेदी जी ने किया है। इन पंक्तियों में कविगुरु ईश्वर से प्रार्थना कर रहे हैं कि किसी भी परिस्थिति में मेरे मन में आपके प्रति संदेह न हो।

व्याख्या *– इन पंक्तियों में कवि रवीन्द्रनाथ ठाकुर ईश्वर से प्रार्थना कर रहे हैं कि हे प्रभु ! मेरी आपसे यह प्रार्थना नहीं है कि आप प्रतिदिन मुझे भय से दूर रखें। आप केवल मुझे निरोग अर्थात स्वस्थ रखें ताकि मैं अपनी शक्ति के सहारे इस संसार रूपी सागर को पार कर सकूँ। मेरे कष्टों के भार को भले ही कम ना करो और न ही मुझे तसली दो। आपसे केवल इतनी प्रार्थना है की मेरे अंदर निर्भयता भरपूर डाल दें ताकि मैं सारी परेशानियों का डट कर सामना कर सकूँ। सुख के दिनों में भी मैं आपको एक क्षण के लिए भी ना भूलूँ अर्थात हर क्षण आपको याद करता रहूं। दुःख से भरी रात में भी अगर कोई मेरी मदद न करे तो भी मेरे प्रभु मेरे मन में आपके प्रति कोई संदेह न हो इतनी मुझे शक्ति देना।*

पाठ्य पुस्तक प्रश्न

(क) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

प्रश्न 1. कवि किससे और क्या प्रार्थना कर रहा है?

उत्तर: कवि अपने आराध्य प्रभु से यह प्रार्थना कर रहा है कि हे प्रभु! तुम दुख से मत उबारो, मेरे कष्ट मत दूर करो बल्कि उन दुख और कष्टों को सहने की शक्ति प्रदान कीजिए। कवि अपने प्रभु से शक्ति और साहस चाहता है ताकि जीवन में दुखों और कष्टों से जूझ सके तथा उनसे हारे बिना आगे बढ़ता रहे। उसे दुख हरनेवाला या सहायता करनेवाला नहीं, आत्मबल और पुरुषार्थ माँग रहा है ताकि वह प्रभु पर अटूट विश्वास बनाए रख सके।

प्रश्न 2.'विपदाओं से मुझे बचाओ, यह मेरी प्रार्थना नहीं'- कवि इस पंक्ति के द्वारा क्या कहना चाहता है?

उत्तर: इस पंक्ति द्वारा कवि यह कहना चाहता है कि हे प्रभु! चाहे मुझे आप दुखों, मुसीबतों और कठिनाइयों से भले ही न बचाओ। जब मेरा चित्त मुसीबतों तथा दुखों से बेचैन हो जाए, तो भले सांत्वना भी मत दो। पर हे प्रभु! बस आप इतनी कृपा अवश्य करना कि मैं मुसीबत तथा दुखों से घबराऊँ नहीं, बल्कि आत्म-विश्वास के साथ निर्भीक होकर हर परिस्थिति का सामना करने का साहस मुझ में आ जाए।

प्रश्न 3. कवि सहायक के न मिलने पर क्या प्रार्थना करता है?

उत्तर: मानव-जीवन में सुख-दुख आते रहते हैं। सुख के पल मनुष्य आसानी से बिता लेता है परंतु दुख में ईश्वर का स्मरण करते हुए

सहायता माँगता है। कवि जीवन की दुख रूपी रात्रि में कोई सहायक न मिलने पर भी ईश्वर के प्रति संदेह नहीं करना चाहता है। वह प्रभु से प्रार्थना करता है कि दुख की इस घड़ी में उसका बल-पौरुष बना रहे जिससे वह दुख से संघर्ष करते हुए उसे जीत सके।

प्रश्न 4. अंत में कवि क्या अनुनय करता है?
उत्तर: अंत में कवि यह अनुनय करता है कि वह जीवन रूपी अपना भार स्वयं ही वहन कर सके। वह सुख के समय में भी प्रभु को निरंतर याद करना चाहता है। वह ईश्वर की शक्ति, करुणा पर कभी भी संशय नहीं करना चाहता, अपितु वह तो ईश्वर से केवल जीवन में निर्भयता तथा विपत्तियों के बोझ को वहन करने की क्षमता चाहता है।

प्रश्न 5. 'आत्मत्राण' शीर्षक की सार्थकता कविता के संदर्भ में स्पष्ट कीजिए।
उत्तर: 'आत्मत्राण' शीर्षक अपने में पूरी तरह सार्थकता समाए हुए है। आत्म-स्वयं या खुद और त्राण-रक्षा करना अर्थात् अपनी रक्षा करना। कविता के कथ्य से ज्ञात होता है कि कवि दुख और मुसीबतों से बचने या उन्हें दूर करने के लिए ईश्वर की मदद नहीं चाहता है न वह इस कार्य के लिए याद करता है। वह प्रभु से आत्मबल, साहस, पौरुष मांगता है जिनकी सहायता से वह स्वयं दुख और मुसीबत का सामना कर सके। अपनी रक्षा खुद करने का भाव समेटे हुए यह शीर्षक पूरी तरह से सार्थक है।

प्रश्न 6. अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए आप प्रार्थना के अतिरिक्त और क्या-क्या प्रयास करते हैं? लिखिए।
उत्तर: अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए हम प्रार्थना के अतिरिक्त निम्नलिखित प्रयास करते हैं

1. हम जीवन में सफलता पाने की इच्छा की पूर्ति हेतु कठिन परिश्रम तथा लगन से काम करते हैं।
2. हम जीवन में आने वाले संघर्षों, रुकावटों का क्षमतानुसार सामना करते हैं।
3. अपनी आत्मिक और शारीरिक शक्ति के बल पर जीवन को नई दिशा देने का प्रयास करते हैं।

प्रश्न 7. क्या कवि की यह प्रार्थना आपको अन्य प्रार्थना-गीतों से अलग लगती है? यदि हाँ, तो कैसे?
उत्तर: निस्संदेह कवि की यह प्रार्थना मुझे अन्य प्रार्थनाओं से पूरी तरह अलग लगती है। जन सामान्य अपनी प्रार्थना में जहां अपने संकट, कष्ट, दुख, मुसीबत आदि दूर करने के लिए ईश्वर से प्रार्थना करते हैं तथा अपने जीवन को सुखमय बनाने के लिए सुख-सुविधाओं की माँग करते हैं, वहीं कवि ने इनसे अलग प्रार्थना में अपनी इच्छा प्रकट की है। वह अपने प्रभु से साहस, बल और पौरुष माँगता है ताकि दुखों का सामना कर सके और उस पर विजय पा सके। वह सुख में भी प्रभु को न भूलने तथा उन पर सदैव विश्वास बनाए रखने की प्रार्थना करता है। इसके कवि की प्रार्थना में दैन्य भाव न होकर विनय भाव है जिससे यह कविता अन्य कविताओं से अलग लगती है।

(ख) निम्नलिखित का भाव स्पष्ट कीजिए-
प्रश्न 1. नत शिर होकर सुख के दिन में तव मुख पहचानँ छिन-छिन में।
उत्तर: भाव यह है कि कवि जिस तरह अपने प्रभु को दुख में याद करता है उसी तरह वह सुख के समय भी याद रखना चाहता है। वह प्रार्थना करता है कि प्रभु! सुख के दिनों में भी सिर झुकाकर वह पल-पल अपने प्रभु का चेहरा देखता रहे। अर्थात् दुख-सुख दोनों ही दशाओं में अपने प्रभु को याद रखे।

प्रश्न 2. हानि उठानी पड़े जगत् में लाभ अगर वंचना रही। तो भी मन में ना मानें क्षय।
उत्तर: इन पंक्तियों के माध्यम से कवि कह रहा है कि मुझे इस संसार में चाहे कितनी भी हानि उठानी पड़े तथा किसी का साथ प्राप्त होने की जगह बेशक धोखा ही मिले, लेकिन ऐसी परिस्थितियों में भी मेरा आत्मबल और आत्मविश्वास डगमगाए नहीं तथा मैं किसी

प्रकार का दुख न मानें, किसी भी तरह से घबराऊँ नहीं, बल्कि हर परिस्थिति का सहर्ष सामना करूं। उसका मनोबल उसे सभी परिस्थितियों का सामना करने की हिम्मत दे।

प्रश्न 3. तरने की हो शक्ति अनामय मेरा भार अगर लघु करके न दो सांत्वना नहीं सही।
उत्तर: भाव यह है कि कवि जब दुख के सागर में घिरा हो, परिस्थितियाँ विपरीत हों तब भी उसके प्रभु दुखों को भले ही कम न करें या दुख कम करने की सांत्वना भले ही न दें, पर वहे प्रभु से साहस और शक्ति ज़रूर चाहता है जिसके सहारे वह दुखों से जूझ सके और उन पर विजय पा सके।

योग्यता विस्तार

प्रश्न 1. रवींद्रनाथ ठाकुर ने अनेक गीतों की रचना की है। उनके गीत-संग्रह में से दो गीत छाँटिए और कक्षा में कविता-पाठ कीजिए।
उत्तर:
छात्र स्वयं करें।
रवींद्रनाथ ठाकुर (Tagore) द्वारा रचित गीतों का संकलन मुख्यतः **"गीतांजलि"** नामक संग्रह में प्रकाशित हुआ है, जिसके लिए उन्हें नोबेल पुरस्कार भी मिला था। उनके गीत *भक्ति, प्रकृति, राष्ट्रप्रेम* और *मानवता* से भरपूर होते हैं।
यहाँ उनके **गीत-संग्रह में से दो प्रमुख गीत** प्रस्तुत हैं:

1. "जहाँ मन होता है भयमुक्त"
(Where the mind is without fear – गीतांजलि से)
मूल पंक्तियाँ (अनुवाद):
जहाँ मन होता है भयमुक्त और मस्तक होता है ऊँचा,
जहाँ ज्ञान मुक्त रूप से बहता है,
जहाँ संकीर्ण दीवारों ने दुनिया को टुकड़ों में नहीं बाँटा...
यह गीत *स्वतंत्रता, ज्ञान और सत्य की खोज* को समर्पित है। राष्ट्र के आदर्श रूप की कल्पना प्रस्तुत करता है।

2. "आमार शोनार बांग्ला" (আমার সোনার বাংলা)
(अनुवाद: *मेरा स्वर्णिम बांग्ला*)
"आमार शोनार बांग्ला, आमी तोमाय भालोबाशी..."
यह गीत *बांग्लादेश का राष्ट्रीय गीत* भी है, और इसमें मातृभूमि के प्रति गहरा प्रेम झलकता है।

प्रश्न 2. अनेक अन्य कवियों ने भी प्रार्थना गीत लिखे हैं, उन्हें पढ़ने का प्रयास कीजिए; जैसे -
(क) महादेवी वर्मा-क्या पूजा क्या अर्चन रे!
(ख) सूर्यकांत त्रिपाठी निराला-दलित जन पर करो करुणा।
(ग) इतनी शक्ति हमें देना दाता मन का विश्वास कमज़ोर हो न हम चलें नेक रस्ते पर हम से भूल कर भी कोई भूल हो न इस प्रार्थना को ढूँढ़कर पूरा पढ़िए और समझिए कि दोनों प्रार्थनाओं में क्या समानता है? क्या आपको दोनों में कोई अंतर भी प्रतीत होता है? इस पर आपस में चर्चा कीजिए।
उत्तर:
छात्र स्वयं करें।

समानताएँ और भिन्नताएँ

बिंदु	समानताएँ	अंतर
विषय	तीनों प्रार्थनाएँ *करुणा, नैतिकता और भक्ति* की ओर इंगित करती हैं	महादेवी वर्मा की कविता *आत्मनिरीक्षणात्मक* है, निराला की *सामाजिक*, और तीसरी प्रार्थना *व्यक्तिगत नैतिक बल* पर केंद्रित है
भाषा	सरल, भावपूर्ण, भक्तिपरक	महादेवी की शैली काव्यात्मक है, निराला की शैली आह्वानात्मक है, तीसरी गीतात्मक है
लक्ष्य	सच्ची प्रार्थना केवल *शब्दों से नहीं, भावों से* होती है	प्रत्येक रचना अलग प्रकार की *प्रार्थना दृष्टि* को सामने लाती है

परियोजना कार्य

प्रश्न 1. रवींद्रनाथ ठाकुर को नोबेल पुरस्कार पाने वाले पहले भारतीय होने का गौरव प्राप्त है। उनके विषय में और जानकारी एकत्र पर परियोजना पुस्तिका में लिखिए।

उत्तर:

छात्र स्वयं करें।

परियोजना शीर्षक:

"रवींद्रनाथ ठाकुर – एक महान राष्ट्रकवि और नोबेल विजेता"

1. जीवन परिचय:

- **पूरा नाम:** रवींद्रनाथ ठाकुर (Rabindranath Tagore)
- **जन्म:** 7 मई 1861, कोलकाता (तब का कलकत्ता), पश्चिम बंगाल
- **पिता:** देवेन्द्रनाथ ठाकुर
- **माता:** शारदा देवी
- **निधन:** 7 अगस्त 1941

2. प्रमुख उपलब्धियाँ:

- भारत के पहले **नोबेल पुरस्कार विजेता** (1913 में साहित्य के क्षेत्र में)
- *गीतांजलि* (Gitanjali) के लिए नोबेल सम्मान प्राप्त हुआ
- **"जन गण मन"** (भारत का राष्ट्रगान) की रचना
- **"आमार शोनार बांग्ला"** (बांग्लादेश का राष्ट्रगान) की रचना
- **शांति निकेतन** (Visva-Bharati University) की स्थापना

3. साहित्यिक योगदान:

- 1000 से अधिक कविताएँ
- 2000 से अधिक गीत
- कई उपन्यास, नाटक और लघुकथाएँ
- उनके प्रसिद्ध कविता-संग्रह: **गीतांजलि**, **सोनार तरी**, **मानसी**, **गीतिमाल्य**

4. कला और संगीत:

- टैगोर ने एक नया संगीत शैली "रवींद्र संगीत" विकसित किया
- चित्रकला, नृत्य और संगीत में भी गहरी रुचि

egyanarchive

- उनके गीत भावनाओं, प्रकृति और मानवता से गहराई से जुड़े होते हैं

5. उनके विचार:

"जहाँ मन होता है भयमुक्त और मस्तक होता है ऊँचा..."

"आप दूसरों की सेवा करके ही सच्चे ईश्वर की सेवा कर सकते हैं।"

6. रवींद्रनाथ और राष्ट्र:

- बंगाल पुनर्जागरण के अग्रदूत
- भारत की सांस्कृतिक चेतना को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहुँचाया
- राष्ट्रवाद, शिक्षा और मानवता पर उनके विचार आज भी प्रासंगिक हैं

प्रस्तुति सुझाव (प्रोजेक्ट बुक के लिए):

- पहले पन्ने पर उनका चित्र
- दूसरे पृष्ठ पर जीवन परिचय
- बीच में नोबेल प्रमाण-पत्र की फोटो लगाएँ
- गीतांजलि से कुछ पंक्तियाँ सजाएँ
- अंत में उनके विचारों और राष्ट्रप्रेम पर टिप्पणी लिखें

प्रश्न 2. रवींद्रनाथ ठाकुर की 'गीतांजलि' को पुस्तकालय से लेकर पढ़िए।

उत्तर:

छात्र स्वयं करें।

प्रश्न 3. रवींद्रनाथ ठाकुर ने कलकत्ता (कोलकाता) के निकट एक शिक्षण संस्थान की स्थापना की थी। पुस्तकालय की मदद से उसके विषय में जानकारी एकत्रित कीजिए।

उत्तर:

छात्र स्वयं करें।

रवींद्रनाथ ठाकुर द्वारा स्थापित शिक्षण संस्थान का नाम है **"शांतिनिकेतन"**, जो आज **"विश्वभारती विश्वविद्यालय" (Visva-Bharati University)** के नाम से जाना जाता है। यह संस्थान भारत ही नहीं, पूरी दुनिया में शिक्षा, कला, साहित्य और संस्कृति के क्षेत्र में अत्यंत प्रसिद्ध है।

परियोजना विषय: शांतिनिकेतन / विश्वभारती विश्वविद्यालय

स्थापना व स्थान

- **स्थापक:** रवींद्रनाथ ठाकुर
- **स्थान:** शांतिनिकेतन, बीरभूम ज़िला, पश्चिम बंगाल (कोलकाता के निकट)
- **स्थापना वर्ष:** 1901 ई. (विद्यालय के रूप में), 1921 ई. (विश्वविद्यालय के रूप में)

स्थापना का उद्देश्य

रवींद्रनाथ टैगोर ने एक ऐसे विद्यालय की कल्पना की थी जहाँ

- छात्र **प्रकृति के समीप**, खुले वातावरण में शिक्षा प्राप्त करें
- **रटने की बजाय समझने** पर बल दिया जाए
- भारतीय और पाश्चात्य शिक्षा प्रणाली का **समन्वय** हो

egyanarchive

- **कला, संगीत, साहित्य, विज्ञान** और मानवता को समान महत्व मिले

विश्वभारती का आदर्श वाक्य:

"यत्र विश्वं भवत्येकनीडम्"

(अर्थात: "जहाँ पूरी दुनिया एक घोंसले की तरह एक हो जाती है।")

मुख्य विशेषताएँ

- **गुरुकुल पद्धति** की भावना
- विद्यार्थी और शिक्षक **प्राकृतिक वातावरण** में पढ़ते हैं
- **रवींद्र संगीत, नृत्य, चित्रकला, हस्तकला, भाषा अध्ययन** आदि की शिक्षा
- देश-विदेश से विद्यार्थी यहाँ अध्ययन के लिए आते हैं
- शांतिनिकेतन में हर साल आयोजित होने वाला **पौष मेला** और **बसंतोत्सव** प्रसिद्ध हैं

रवींद्रनाथ ठाकुर का दृष्टिकोण:

"शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान देना नहीं, बल्कि जीवन के प्रति प्रेम और समझ विकसित करना है।"

प्रस्तुति सुझाव (पुस्तिका या चार्ट हेतु):

- विश्वभारती विश्वविद्यालय की तस्वीर
- रवींद्रनाथ ठाकुर की हस्तलिखित पंक्तियाँ
- आदर्श वाक्य का सुंदर चित्रण
- उनके कुछ प्रेरणादायक विचार

प्रश्न 4. रवींद्रनाथ ठाकुर ने अनेक गीत लिखे, जिन्हें आज भी गाया जाता है और उसे रवींद्र संगीत कहा जाता है। यदि संभव हो, तो रवींद्र संगीत संबंधी कैसेट व सी०डी० लेकर सुनिए।

उत्तर:

छात्र स्वयं करें।

रवींद्रनाथ ठाकुर के गीत –

1. https://youtu.be/9dLDGffInGs
2. https://youtu.be/khgWp0jiQSk?si=Gfju_A3ZZbCbH886

रवींद्र संगीत –

- लगभग **2,230 गीतों** का संग्रह 'गीतबितान' में है en.wikipedia.org+4en.wikipedia.org+4hi.wikipedia.org+4।
- इन गीतों में गीतकार और संगीत—दोनों का संतुलन है, और ये **हिंदुस्तानी शास्त्रीय, कर्नाटिक, लोक-संगीत** का मिश्रण होते हैं।
- संगीत में प्रयोग किये गए **'Ekla Chôlo Re'** जैसे राग और ताल बेहद प्रभावशाली हैं

  'Ekla Chôlo Re' - https://youtu.be/Pmzvr3aZXQc?si=yQ7qcZQkhKGjfk-k

egyanarchive