पत्राचार पाठ्यक्रम

द्वारा

हिंदी शब्द संसाधन/हिंदी टंकण प्रशिक्षण

द्वितीय किट

भारत सरकार

गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग

केंद्रीय हिंदी प्रशिक्षण संस्थान

हिंदी शब्द संसाधन/हिंदी टंकण पत्राचार पाठ्यक्रम स्कंध

2-ए, पृथ्वीराज रोड, नई दिल्ली-110011

ई-मेल : dirchti-dol@nic.in

: ddtc-chti-dol@nic.in

वेबसाइट : chti.rajbhasha.gov.in

प्रशिक्षार्थियों से दो शब्द

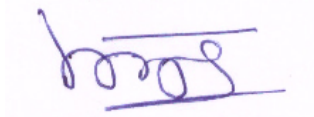
प्रिय प्रशिक्षार्थी,

आपको हिंदी शब्द संसाधन/हिंदी टंकण पत्राचार पाठ्यक्रम की द्वितीय किट भेजी जा रही है। अभ्यास के प्रारंभ में दिए गए निर्देशों के अनुसार सामग्री का अभ्यास करें। जब पूरी सामग्री 10 मिनट के अंदर टाइप होने लगे तो अभ्यास सामग्री को जाँच के लिए भेजें।

जाँच के उपरांत दिए गए निर्देशों के अनुसार पुनः अभ्यास सामग्री का ध्यानपूर्वक अभ्यास करें। गति बढ़ाने तथा शुद्ध टाइप करने में एकाग्रता की महती भूमिका होती है। अतः हमेशा एक रिदम में अभ्यास करें। रिदम में टाइप करने से आप अपने आपको स्थिर पाएँगे, इससे अशुद्धियाँ कम होती हैं। रिदम से टाइप करने पर अँगुलियों के संचालन में गतिशीलता आती है तथा मस्तिष्क पर अधिक जोर नहीं पड़ता है।

पाठ्य सामग्री का नियमित रूप से अभ्यास करें ताकि आपमें हिंदी शब्द संसाधन/हिंदी टंकण के प्रति आत्मविश्वास पैदा हो।

शुभकामनाओं सहित,



(पूनम ओसवाल)

उप निदेशक (टंकण पत्राचार)

गति अभ्यास-1

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

आज के युग में नारी कितनी सुशील और शिष्ट क्यों न हो, अगर वह	64
शिक्षित नहीं है, तो उसका व्यक्तित्व बड़ा नहीं हो सकता है, क्योंकि आज का	138
युग प्राचीन काल को बहुत पीछे छोड़ चुका है। आज नारी पर्दा और लज्जा की	212
दीवारों से बाहर आ चुकी है, वह पर्दा प्रथा से बहुत दूर निकल चुकी है। इसलिए	291
आज इस शिक्षा युग में अगर नारी शिक्षित नहीं है, तो उसका इस युग से कोई	366
तालमेल नहीं हो सकता है। ऐसा न होने से वह महत्वहीन समझी जाएँगी और	437
इस तरह समाज से उपेक्षा का पात्र बन जाएँगी। इसलिए आज नारी को शिक्षित	510
करने की तीव्र आवश्यकता को समझकर इस पर ध्यान दिया जा रहा है।	575
नारी शिक्षा का महत्व निर्विवाद रूप से मान्य है। यह बिना किसी तर्क या	646
विचार विमर्श के ही स्वीकार करने योग्य है, क्योंकि नारी शिक्षा के परिणाम	720
स्वरूप ही पुरुष के समान आदर और सम्मान का पात्र समझी जाती है। यह तर्क	793
किया जा सकता है कि प्राचीन काल में नारी शिक्षित नहीं होती थी। वह गृहस्थी	869
के कार्यों में दक्ष होती हुई पति-परायण और महान पतिव्रता होती थी। इसी	943
योग्यता के फलस्वरूप वह समाज से प्रतिष्ठित होती हुई देवी के समान श्रद्धा	1021
और विश्वास के रूप में देखी जाती थी, लेकिन हमें यह सोचना-विचारना चाहिए	1096
कि तब के समय में नारी शिक्षा की कोई आवश्यकता न थी। तब नारी नर की	1166
अनुगामिनी होती थी। यही उसकी योग्यता थी, जबकि आज की नारी की योग्यता	1239
शिक्षित होना है। आज का युग शिक्षा के प्रचार प्रसार से पूर्ण विज्ञान का युग है।	1321
आज अशिक्षित होना एक महान अपराध है। शिक्षा के द्वारा ही पुरुष किसी भी	1398
क्षेत्र में जैसे प्रवेश करते हैं, वैसे नारी भी शिक्षा से संपन्न होकर जीवन के किसी	1480
भी क्षेत्र में प्रवेश करके अपनी योग्यता और प्रतिभा का परिचय दे रही है। शिक्षित	1563
नारी में आज पुरुष की शक्ति और पुरुष का वही अद्भुत तेज दिखाई पड़ता है।	1643
शिक्षित नारियाँ न सिर्फ अपने बच्चों को अपेक्षाकृत उत्तम संस्कार दे सकती हैं,	1724
बल्कि सामाजिक उत्थान में भी अपनी योग्यता का लोहा मनवा सकती हैं।	1793

गति अभ्यास-2

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

किसी भाषा के विकास और संवर्धन में देशज और आगत शब्दों का बड़ा	68
योगदान होता है। देशज शब्द जहाँ, एक ओर भाषा को देश की मूल संस्कृति से बांधे	153
रखते हैं, मिट्टी की सोंधी महक का अहसास कराते हैं, अपनों को जोड़ने के लिए	231
मजबूत और टिकाऊ कड़ी का कार्य करते हैं तथा भाषा की सहजवृत्ति और प्रवाह के	310
वाहक बनते हैं वहीं दूसरी ओर आगत शब्द भाषा को विश्व पटल से जोड़ने का कार्य	390
करते हैं, देश-देशांतर में नई खोज, नए शोध, नए विचार व नई सभ्यता से पहचान	472
कराते हैं, ज्ञान-विज्ञान के नए वातायत खोलते हैं, भाषा में नवीनता और नवचेतना	548
भरने का कार्य करते हैं। समष्टि रूप में बड़े ही आश्चर्यजनक ढंग से ये दो तरह के	632
शब्द ही भाषा को सरस, सरल और सहज रूप प्रदान करते हैं।	689
आजादी के बाद लोकतांत्रिक विकास और चेतना के परिष्कार ने ज्ञान को	755
विकेंद्रीकृत किया है। आम जनता तक उसकी पहुंच की राह आसान हुई है। अब भाषा	836
और भाषा में निवास करने वाले अर्थ कुलीन वर्ग की कैद से आजाद होकर जन	909
आंगन में विचरण कर रहे हैं। पहले छापाखाना और अब इंटरनेट ने प्रचंड गति से	989
ज्ञान, सूचनाओं और तथ्यों की सुलभता को सरल, सस्ता और लोकतांत्रिक बना दिया	1065
है। स्मार्ट फोन की सुलभता और सस्ती दर की इंटरनेट सेवा ने हर क्षण ज्ञान के	1143
स्रोत को लोगों की हथेली और आंखों के मध्य उपस्थित कर दिया है। सामान्यजन	1222
की आवाज को, उसके अधिकारों को, उसकी संस्कृति को सम्मान देने की प्रवृत्ति में	1303
अनवरत अभिवृद्धि हो रही है। इतना ही नहीं, जहां पहले साधारण जनता शासक	1380
वर्ग की संस्कृति को आदर्श मानती थी और उसे अपनाने व मान्यता प्रदान करने की	1460
प्रक्रिया से गुजरती थी, वहीं अब दृश्य बदल रहा है। अब जबकि शासक जन लोक	1536
संस्कृति का अनुसरण करने के लिए बाध्य हो रहे हैं। उसके जैसी श्रमशील और	1613
सादगी भरी जीवन-शैली, लोक-कलाएं और लोकज्ञान अधिकाधिक ध्यान आकर्षित	1688
कर रहे हैं तो लोक के बीच लोकप्रिय भाषा हिंदी की उपेक्षा नहीं की जानी चाहिए।	1767

गति अभ्यास-3

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

यदि स्वराज अंग्रेजी पढ़े भारतवासियों का है और केवल उनके लिए है तो 71
संपर्क भाषा अवश्य अंग्रेजी होगी, परंतु यदि स्वराज करोड़ों भूखे लोगों, करोड़ों निरक्षर 162
स्त्रियों, सताए हुए अछूतों के लिए है तो संपर्क भाषा केवल हिंदी ही हो सकती है। 247
सन् 1931 में अभिव्यक्त महात्मा गांधी के उपर्युक्त विचार पराधीन भारत में जितने 331
प्रासंगिक थे, आज आजादी के सत्तर वर्षों बाद उससे कहीं ज्यादा मूल्यवान हैं। हिंदी 417
को आज अपेक्षाकृत अधिक संबल की आवश्यकता इसलिए भी है कि पहले वह 487
औपनिवेशिक सत्ता के विरुद्ध गतिशील राष्ट्रीय मुक्ति संग्राम का एक सशक्त अस्त्र 572
थी और उसके गांधी जी जैसी विराट विभूति का संरक्षण प्राप्त था। इन वजहों से ही 656
उस दौर में हिंदी राष्ट्र को एकता के सूत्र में पिरोने वाला धागा थी और उसका 736
सम्मान, दायरा अनवरत विस्तार पा रहा था, जबकि आजादी के बाद से लेकर आज 808
तक का समय हिंदी के गौरव के ह्रास का समय रहा है। 856

इस प्रसंग में विडंबना यह रही कि आजादी के बाद हिंदी प्रेम को लेकर जो 927
सांगठनिक प्रयत्न हुए हैं और जिनके फलस्वरूप जिस अवधारणा को मजबूती प्राप्त 1007
हुई है, उसमें हाशिए पर रही जनता के प्रति सरोकार की तुलना में भाषायी 1081
अधिनायकवाद, आक्रांता भाव के तत्व अधिक रहे हैं। यहां हिंदी को जन सामान्य की 1163
भाषा के बजाय उसको अंग्रेजी के स्थानापन्न के रूप में देखने की ख्वाहिश निहित 1246
रहती है। निश्चय ही यह सीधी-सादी मानवीय आकांक्षा नहीं है, बल्कि जाने-अनजाने 1325
इसमें एक औपनिवेशिक अवशेष की मौजूदगी है, जो हिंदी की बोलियों को, अन्य 1402
भारतीय भाषाओं को हिंदी की अधीनता में देखे जाने का नजरिया देती है। इस चाहत 1484
में एक भरपूर हिंसा है, जबकि कोई भी भाषा हमेशा अपनी नम्रता, मेल-जोल, 1560
ग्रहणशीलता से संपन्न बनती है न कि अन्य के दमन से। निश्चय ही भाषा हो या 1638
राष्ट्र या कोई संस्कृति उसके विकास, प्रसार और परिष्कार का आधार प्रेम, 1715
संप्रेषणशीलता और मनुष्यता की बेहतरी का स्वप्न ही होना चाहिए। 1782

गति अभ्यास-4

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

वह आसमान में कभी-कभी बादलों की परत की तरह गहरा जाती। कभी जिस्म को 70
छूने लगती और कभी पूरी की पूरी वादी में कोयल की कुहुक की तरह सुनाई देती। कभी 152
वह पपीहे की पुकार बन मन के दरवाजे पर दस्तक देती। कभी तारों भरी रात में एकाकीपन 235
का अहसास कराती और कभी मिट्टी के दीये की लौ बनकर घर की देहरी पर छा जाती। 313
कभी वह नन्हीं-सी गुड़िया की किलकारी बनती तो कभी खेतों की जगमगाती हरियाली का 392
अनुभव कराती। कभी-कभी वह काले घने आसमान में बिजली की कौंध की तरह चमक 468
जाती, लेकिन अक्सर यह यमुना की धारा की नीली रंगत बन जाती। वह किसी सुनसान 543
पहाड़ी की वादी में प्रेमिका की उन्मत्त पुकार बनती। कभी-कभी वह वृंदावन की गलियों में 631
धेनु के गले में बजती घंटी बनकर सुनाई देती। कभी वह ललिता सखी की व्याकुलता 710
बनती, कभी महारास के क्षणों में गोपियों के कृष्ण-मिलन की आस बन जाती। कभी-कभी 793
वह राधा के वियोग से जनित आँसू और कभी वह एक अनंत प्रतीक्षा की पहचान बन 869
जाती। जिसने भी सुना है बाँसुरी की उस स्वर लहरी को, वह एक बार नहीं, कितनी-कितनी 933
बार उस स्वर लहरी में अपने मन की सारी कोमल, समस्त उदात्त भावों को अनुभव किया 1015
है। वह मधुर स्वर-लहरी पंडित हरिप्रसाद चौरसिया की बाँसुरी की है। 1082

हरि प्रसाद चौरसिया की बाँसुरी की धुन को सुनकर लगता है, भगवान श्री कृष्ण 1159
वृंदावन की कुंज गलियों में गोपियों के साथ अपने निधि वन में वापस आ गए हैं। हरि जी 1246
की बाँसुरी को सुनकर लगता है कि राधा की प्रतीक्षा समाप्त हो गई है। उस बाँसुरी को 1331
सुनकर न जाने ऐसा क्यों लगता है कि बजते-बजते वह बाँसुरी, सहसा उदास हो गई है। वह 1415
उदासी, कृष्ण के चले जाने के बाद की, शायद राधा जी की उदासी है। बाँसुरी एक ऐसा 1502
वाद्य है, जिसमें वादक बाँसुरी को नहीं, बल्कि अपने आपको साधता है। वादक स्वर से 1585
तनिक भी भटका नहीं कि बाँसुरी का स्वर भी भटक जाता है। बाँसुरी का स्वर वस्तुतः 1670
बाँसुरी वादक की अंतर-आत्मा से निकले स्वर की अनंत ईश्वरीय प्रेम से पहचान कराता है। 1757

गति अभ्यास-5

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

यद्यपि सांस्कृतिक दृष्टि से भारत एक अत्यंत पुरातन देश है, लेकिन राजनीतिक दृष्टि से एक आधुनिक राष्ट्र के रूप में भारत का विकास एक नए सिरे से ब्रिटेन के शासनकाल में, स्वतंत्रता संग्राम के साहचर्य में और राष्ट्रीय स्वाभिमान के नवोन्मेष सोपान में हुआ। हिंदी भाषा एवं अन्य प्रादेशिक भारतीय भाषाओं ने राष्ट्रीय स्वाभिमान और स्वतंत्रता संग्राम के चैतन्य का शंखनाद घर-घर तक पहुंचाया। स्वदेश प्रेम और विदेशी भाव की मानसिकता को सांस्कृतिक और राजनीतिक आयाम दिया। नवयुग के नवजागरण को राष्ट्रीय अस्मिता, राष्ट्रीय अभिव्यक्ति और राष्ट्रीय स्वशासन के साथ अंतरंग और अभिन्न रूप से जोड़ दिया।

भारत के स्वतंत्रता संग्राम में हिंदी और अन्य भारतीय भाषाओं की महत्वपूर्ण भूमिका रही। ये भाषाएं भारतीय स्वाधीनता के अभियान और आंदोलन को व्यापक जनाधार देते हुए लोकतंत्र की इस आधारभूत अवधारणा को स्पष्ट करती रही कि जब आजादी आएगी तो लोक व्यवहार और राजकाज में भारतीय भाषाओं का प्रयोग होगा। आज़ादी आई और हमने संविधान बनाने का उपक्रम शुरू किया। संविधान का प्रारूप अंग्रेजी में बना। संविधान की बहस अधिकांशतः अंग्रेजी में हुई। यहां तक कि हिंदी के अधिकांश पक्षधर भी अंग्रेजी भाषा में ही बोले। संविधान पर यह बहस लगभग तीन दिन तक चली, जिसमें अनेक प्रतिनिधियों ने विचार रखे। प्रारंभ में संविधान सभा के अध्यक्ष डॉ. राजेंद्र प्रसाद ने अंग्रेजी में ही एक संक्षिप्त भाषण दिया। उन्होंने कहा कि भाषा के विषय में आवेश उत्पन्न करने या भावनाओं को उत्तेजित करने के लिए कोई अपील नहीं होनी चाहिए और भाषा के प्रश्न पर संविधान सभा की दृष्टि समूचे देश को मान्य होना चाहिए। वह इसलिए भी, क्योंकि हमारी परंपराएं एक ही हैं। यह सर्वमान्य है कि किसी भी देश की सभ्यता, संस्कृति और सहिष्णुता की जड़ें वहाँ के जनमानस की भाषा में ही पुष्पित-पल्लवित होती हैं।

गति अभ्यास-6

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

स्वामी विवेकानंद का जन्म 22 जनवरी, 1863 को कोलकाता नगरी में हुआ था।	70
उनका नाम नरेंद्रनाथ रखा गया। विवेकानंद के जन्म के एक साल पूर्व उनकी माता भुवनेश्वरी	162
देवी ने दत्ता परिवार की एक वृद्ध मौसी को, जोकि वाराणसी में रहते थे, लिखा कि वे	246
वीरेश्वर शिव के पास पूजा-अर्चना करें ताकि उन्हें एक पुत्र की प्राप्ति हो। यह तय किया गया	340
कि हर सोमवार को मौसी वीरेश्वर शिव की पूजा करेंगी और भुवनेश्वरी देवी विशेष तप	424
करेंगी। कहा जाता है कि इस तरह के व्रत को एक साल तक करने से पुत्र की प्राप्ति होती है।	513
भुवनेश्वरी धैर्य के साथ अपने तप में लीन रहीं। वे अपने दिन जप और ध्यान करने में	601
बिताने लगीं। उन्होंने अनेक उपवास किए और अन्य तरह के तप और प्रबल भी किए। उनकी	690
पूर्ण आत्मा शिव का ध्यान करने लगी तथा उनका हृदय प्रेम के साथ भगवान शिव पर	773
एकाग्रित होने लगा।	794
एक रात भुवनेश्वरी ने एक ज्वलंत स्वप्न देखा। उन्होंने देखा कि भगवान शिव	876
अपनी ध्यान समाधि से उठकर एक पुरुष संतान का रूप ले लेते हैं, जो संतान उनको होने	962
वाली है। वह जागी और सोचने लगी कि यह ज्योति-सागर, जिसमें वे अपने आप को निमग्न	1043
पा रही थी, स्वप्न मात्र है। उसी समय कोलकाता के दक्षिणेश्वर में श्री रामकृष्ण परमहंस ने	1134
वाराणसी की तरफ से एक दिव्य ज्योति को कोलकाता में उतरते हुए देखा। विश्व की रोशनी	1223
भविष्य के स्वामी विवेकानंद पर सोमवार, 12 जनवरी, 1863 को पहली बार गिरी। नरेंद्र एक	1309
असाधारण, सत्यवादी तथा उच्च आदर्श वाले युवक थे। बचपन से ही उनकी प्रतिभा का	1394
आभास पाया जा सकता था। उनकी स्मरण शक्ति एक श्रुतिधर के तुल्य थी। इस कारण	1478
उनकी शिक्षा अन्य बालकों जैसी नहीं हुई, क्योंकि एक बार सुनने भर से ही वे सब कुछ	1563
हमेशा के लिए याद रख सकते थे। एक प्रवेश परीक्षा से तीन दिन पूर्व दिन-रात जागकर 24	1650
घंटों के भीतर रेखा गणित की चार पुस्तकें आत्मसात कर लीं। मेधावी विवेकानंद विलक्षण	1738
प्रतिभाओं के धनी थे।	1761

गति अभ्यास-7

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

परोपकार के अनेक ऐसे रूप हैं जिसके द्वारा व्यक्ति दूसरों की सहायता कर आत्मिक आनंद 84
प्राप्त करता है। ईश्वर ने सभी प्राणियों में सबसे योग्य जीवन मनुष्य को बख्शा है। पशु और पक्षी 187
भी अपने ऊपर किए गए उपकार के प्रति कृतज्ञ होते हैं। मनुष्य तो विवेकशील प्राणी है उसे तो 284
पशुओं से दो कदम आगे बढ़कर परोपकारी होना चाहिए। प्रकृति का कण-कण हमें परोपकार की 372
शिक्षा देता है। पशु तो अपना शरीर भी नरभक्षियों को खाने के लिए दे देता है। नदियां परोपकार के 472
लिए बहती हैं। वृक्ष धूप में रहकर छाया देता है। सूर्य की किरणों से सम्पूर्ण संसार प्रकाशित होता है। 579
चन्द्रमा में शीतलता और वायु से प्राण शक्ति मिलती है। प्रकृति का यही त्यागमय वातावरण हमें 674
निःस्वार्थ भाव से परोपकार करने की शिक्षा देता है। आज का मानव दिन प्रतिदिन स्वार्थी और 767
लालची होता जा रहा है। वह दूसरों के दुख से प्रसन्न और दूसरों के सुख से दुखी होता है। संकट की 865
परिस्थिति में रिश्तेदार अथवा मित्र भाग खड़े होते हैं। वह सड़क पर घायल पड़े व्यक्ति को देखकर 965
अनदेखा कर देता है। 987

मानव जीवन बड़े पुण्यों से मिलता है। उसे परोपकार जैसे कार्यों में लगाकर ही हम सच्ची 1074
शांति प्राप्त कर सकते हैं। यही सच्चा सुख और आनंद है। परोपकार का संबंध दया, करुणा और 1167
संवेदना से होता है। परोपकार से बड़ा न तो कोई धर्म है और न ही कोई पुण्य। जो व्यक्ति दूसरों को 1267
सुख देकर स्वयं दुखों को सहता है वास्तव में वही सच्चा मनुष्य है। परोपकार को समाज में अधिक 1362
महत्व इसलिए दिया जाता है क्योंकि इससे मनुष्य को पहचान मिलती है। परोपकार ही ऐसा गुण है 1455
जो मानव को पशु से अलग कर देवत्व की श्रेणी में ला खड़ा करता है। परोपकार मानव समाज का 1543
आधार है। परोपकार सामाजिक जीवन की वह धुरि है जिसके बिना समाज आगे नहीं बढ़ सकता है। 1632
परोपकारी व्यक्तियों से ही समाज की दशा व दिशा सुधर सकती है। परोपकार और दूसरों के लिए 1722
सहानुभूति से ही समाज की स्थापना हुई है। 1766

गति अभ्यास-8

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

हम सब जीतना चाहते हैं, विजेता होना चाहते हैं। फिर सब लोग विजेता क्यों नहीं बन पाते। आखिर वह कौन सी लकीर है जो सफलता और असफलता के बीच अंतर उत्पन्न करती है। यह महीन लकीर है आत्मविश्वास की। दरअसल विजेता बनने की अनिवार्य शर्त है आत्म-विश्वास। हम अंदर से जितने मजबूत होते हैं, लक्ष्य के प्रति जितने समर्पित होते हैं, उसका प्रतिफल भी उतना ही मनोनुकूल और मधुर होता है। कहा जाता है कि आधी लड़ाई हम मन में ही लड़ते हैं और मन में जीत की सुगंध आ जाने भर से आगे की राह सुगम हो जाती है।

विजेता वही होता है जो विपरीत परिस्थितियों में भी हिम्मत नहीं हारता और विपरीत परिस्थितियों में वही अपने पथ से नहीं डिगता जिसे खुद पर भरोसा रहा हो। इतिहास ऐसे विजेताओं के उदाहरणों से भरा पड़ा है कि जिसने भी खुद पर भरोसा किया, आगे चलकर पूरी दुनिया ने उस पर भरोसा किया। एक बच्चा जो चार वर्ष की उम्र तक बोल नहीं पाता था और जिसने सात वर्ष तक पढ़ना भी नहीं सीखा था, उस पर किसने विश्वास किया होगा कि यह अयोग्य समझा जाने वाला बालक आगे जाकर सापेक्षता का सिद्धांत देगा। हां, ये आइंस्टीन ही थे। महात्मा गांधी, विस्टन चर्चिल, मोहम्मद अली, स्पीलबर्ग जैसे अनेक उदाहरण हैं जिन्हें अपने शुरुआती जीवन में भयानक पराजय झेलनी पड़ी, जिनका उपहास उड़ाया गया, लेकिन उन्होंने खुद पर भरोसा बनाए रखा और जो आज मानव समुदाय के लिए अनुकरणीय है। स्वयं पर भरोसा ही सफलता की कुंजी है, क्योंकि यह किसी भी प्रकार के भय को हावी नहीं होने देता और सफलता अवश्य लाता है।

खुद पर भरोसा करना तो सोलह आने सही बात है, लेकिन आज के युग में दूसरों पर भरोसा करना आमतौर पर नुकसानदायक सिद्ध होता है। इस बारे में पूछने पर एक संत अपने चेले से कह रहे थे कि आज का युग ठगों का युग है, यहां सभी ठग हैं, किसी पर भरोसा न करना। चेले ने पुनः पूछा कि जब संसार में सभी ठग हैं तो कौन किसको ठगेगा। संत ने उत्तर दिया कि जो भी दूसरों पर भरोसा करेगा वही ठगा जाएगा।

गति अभ्यास-9

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

हमारे मन के अनुसार जब कोई बात नहीं होती या बार-बार कहने पर भी जब कोई 72
हमारी बात नहीं मानता तो हमें क्रोध आता है। क्रोध के साथ लोभ और स्वार्थ भी जुड़े होते 166
हैं। हमारा मन अनुकूल बातें होने पर तो खुशी महसूस करता है लेकिन जरा-सी भी कोई बात 253
हमारे प्रतिकूल हुई नहीं कि हमें क्रोध आ जाता है। क्रोध की जगह हमें नम्रता अपनाना 340
चाहिए। कई लोग ऐसे होते हैं, जो दूसरों की निंदा करने में खुशी महसूस करते हैं। निंदा करने 435
वाले की अपेक्षा स्तुति करने वाले को प्रसन्नता का अनुभव होता है। इसी तरह से हमें नफ़रत 525
किसी से भी नहीं करनी चाहिए। हमें हमेशा सबसे प्यार ही करना है। हमें कोई दुर्गुण नहीं 616
अपनाना, हमेशा सद्‌गुणों से अपना दामन भरना है। अपमान किसी का नहीं करना है सबका 700
सत्कार, सबका सम्मान ही करना है। यह सारे गुण हमें सत्संग से प्राप्त होते हैं, इसलिए हमें 792
सत्संग में अवश्य जाना चाहिए और मनमत त्याग कर गुरमत अपनाना चाहिए। 867

इंसान क्षणिक सुखों की चाहत में शब्द, स्पर्श रूप, रस गंध द्‌वारा होने वाले क्षणिक 950
सुखों की याद को भुलाता नहीं और न ही इन सुखों के उपरांत होने वाले दुखों को स्वीकारता 1041
है। इस तरह विषयों में अंधा इंसान विवेक खोकर दुखी और अशांत रहता है और अंत में ये 1134
कामनाएँ ही कारण शरीर बनकर उसे आवागमन के चक्र में फंसाती हैं। महात्मा कहते हैं कि 1223
युगों-युगों से वासना में बंधा इंसान संसार में आता-जाता रहता है। परमात्मा ने इंसान को 1313
विवेक बुद्‌धि दी है, साथ ही पूर्ण सद्‌गुरु से ज्ञान प्राप्त करके इसे सुख तथा शांतिमय जीवन 1407
जीते हुए मोक्ष प्राप्त करने का अवसर दिया है, लेकिन इंसान सरकारी तथा वर्तमान कुसंग के 1495
कारण नित्य-प्रति अधिकाधिक माया की आसक्ति में बंधा रहता है, फलस्वरूप नकारात्मकता 1583
का इसके जीवन में विस्तार होता रहता है। सकारात्मक विचार संसार के जीवों के प्रति प्यार 1670
और सेवा की भावना उत्पन्न करती है। सभी इंसान को ईश्वर की बनाई प्रत्येक कृतियों के 1760
प्रति प्यार और सम्मान की भावना रखनी चाहिए। 1808

गति अभ्यास-10

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

किसी गलती के लिए क्षमा याचना तनाव से निकलने का एक बेहतर तरीका	62
है। अधिकतर अवसरों पर हम लोगों को अकारण आहत कर देते हैं। आहत होने का	119
कारण सिर्फ दूसरे व्यक्ति को पता होता है। तनाव किसी परिस्थिति के प्रति हमारे	219
शरीर की प्रतिक्रिया की स्थिति है। यह परिस्थितियों के कारण ही पैदा होता है। जो	303
लोग सिर्फ वर्तमान की सोचते हैं, वे कभी तनाव महसूस नहीं करते। तनाव बीती बातों	383
के बारे में सोचने और उस पर बार-बार मनन करने से पैदा होता है।	447
तनाव दूर करने के वैसे तो बहुत सारे तरीके हैं। लेकिन एक दूसरा आसान	517
तरीका यह भी है कि रोज रात में सोते समय अपनी गलतियों को याद कर खुद को	589
माफ करने की कोशिश करें। क्षमादान या क्षमा वही कर सकते हैं जो वर्तमान में	664
जीते हैं। बेहतर कल की समझ रखने वाले ही क्षमा कर सकते हैं। क्षमादान देकर आप	742
उन परिस्थितियों या उन व्यक्तियों से दूर हो जाते हैं, जो बीते कल के हिस्से होते हैं।	830
क्षमा माँगने के साथ-साथ व्यक्ति को क्षमा करने की कला भी सीखनी चाहिए। इससे	910
माफ करने वाले व्यक्ति की सेहत पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। गलतियों को स्वीकार	990
करना क्षमादान की दिशा में पहला कदम है। लोग बचपन से यौवन तक बहुत सारी	1060
गलतियां करते हैं। इसमें छोटे-छोटे अपराध, दूसरों को कष्ट पहुँचना, कसमें खाने और	1149
निर्णय लेने संबंधी बातें शामिल रहती हैं। अगर हम उन गलतियों को स्वीकार कर	1228
उसके लिए पश्चाताप करते हैं और दोबारा न करने की प्रतिज्ञा करते हैं या हम लोगों	1309
को पहुँचाए गए कष्ट की भरपाई करने में सक्षम हो जाते हैं तो ईश्वर हमें क्षमा कर	1393
देता है। क्षमा शक्ति है, दुर्बलता नहीं। दंड देने की शक्ति होते हुए भी दोषी को दंड न	1483
देना, यही तो क्षमा है। क्षमा देने वाले की तरह, क्षमा माँगने वाला व्यक्ति भी महान	1564
होता है, क्योंकि वह न केवल अपनी गलती को स्वीकार करता है, बल्कि उस गलती	1637
को न दोहराने का संकल्प भी लेता है। क्षमा करने वाला वीर होता है। आपका वीर होना	1718
आपको क्षमा कर सकने के लायक बनाता है।	1756

गति अभ्यास-11

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

परिवर्तन प्रकृति का नियम है, परंतु कंप्यूटर की दुनिया में जिस गति से 68
परिवर्तन हो रहे हैं उसे परिवर्तन कहे जाने की अपेक्षा अगर क्रांति कहा जाए तो बेहतर 153
होगा। यह क्रांति इस अंदाज में हो रही है कि वर्तमान में भविष्य की दुनिया की सूरत 238
ही नजर आने लगी है। हाईटेक दफ्तरों और किचन में अंतर खत्म हो गया है। अगले 319
बीस-पच्चीस वर्षों के अंदर दुनिया इस कदर परिवर्तित हो जाएगी कि कुछ थोड़ी-सी 400
यादगार इमारतों और भव्य स्मारकों के अलावा कोई दूसरी ऐसी चीज नहीं दिखेगी, 479
जिसमें पिछली सदी के चिह्न हों। 512

संसार के इस पूरे परिवर्तन के केंद्र में कंप्यूटर है। आज घरों और दफ्तरों की 594
दूरी मिट गई है। आप दफ्तर में बैठकर घर के काम निपटा सकते हैं और घर में बैठे- 679
बैठे दफ्तर के काम से फारिग हो सकते हैं। कुछ समय पहले तक कामकाजी महिलाओं 757
को भागते-भागते दफ्तर इसलिए जाना पड़ता है, क्योंकि उन्हें घर के तमाम दैनिक कामों 844
को निपटाने में देर हो जाती थी। अब उन्हें इस भागमभाग से धीरे-धीरे मुक्ति मिल रही 933
है। दफ्तर में बैठे-बैठे वे घर की जरूरत का सामान मंगा सकती हैं एवं घर में बैठे-बैठे ही 1027
अपनी फाइल का अधूरा काम निपटा सकती हैं। अब उन्हें यह चिंता नहीं रहती है कि 1108
घर में दूध है या नहीं। घर में रखा मल्टीमीडिया सिस्टम फ्रिज से पूछकर उन्हें अनुमान 1199
लगाने से मुक्ति दिला देता है। बच्चों के लिए खेलने के लिए पार्कों का महत्व घट गया 1285
है। बच्चों को घर में ही कंप्यूटर तमाम ऐसे खेलों से परिचय करा देता है, जिनसे उन्हें 1373
छुट्टी नहीं मिलती है। बच्चों की ट्यूशन-व्यवस्था धीरे-धीरे खत्म हो रही है। तमाम ऐसी 1465
बेवसाइटें मौजूद हैं, जो छात्रों को एक-एक पाठ का विस्तार से अध्ययन कराती हैं। 1549
कंप्यूटर के बढ़ते प्रयोग को देखते हुए माता-पिता चिंतित होने लगे हैं। उन्हें यह ध्यान 1640
रखना पड़ रहा है कि बच्चा कंप्यूटर, इंटरनेट या अन्य उपकरणों का प्रयोग कितना कर 1723
रहा है। कंप्यूटर से निकलने वाला रेडिएशन बच्चों के मस्तिष्क पर असर डालता है। 1805

गति अभ्यास-12

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

पृथ्वी हमारी माता है। बिना भूमि के आदमी का जीवन संभव नहीं है। प्रातः	75
काल जब हम सवेरे उठते हैं तो सबसे पहले पृथ्वी को ही नमन करते हैं। आज	148
पृथ्वी की सबसे बड़ी समस्या है मनुष्य द्वारा भूमि का बढ़ता उपभोग। यूं तो हम	230
सभी इसके लिए थोड़े बहुत जिम्मेदार हैं। परंतु विशेष रूप से उच्च वर्ग और	310
मध्यम वर्ग भी जिम्मेदार हैं। सरकार और बड़े-बड़े औद्योगिक संस्थान और बड़े	390
घराने इसके लिए ज्यादा जिम्मेदार हैं। भले ही चाहे आपकी इनकम थोड़ी हो,	467
लेकिन थोड़े समय के लिए अपने जीवन के बारे में सोचिए। बच्चों के लिए आज	543
खरीदी जाने वाली प्लास्टिक के कवर वाली नोटबुक, कारों की और अन्य वाहनों	616
की बढ़ती हुई संख्या, दिन प्रति दिन खड़ी होती इमारतें, रीयल एस्टेट बिजनेस का	698
बढ़ता और फलता-फूलता कारोबार यह बताने के लिए काफी है कि किस तरह हम	770
अपने संसाधनों का बेहिसाब इस्तेमाल कर रहे हैं। किस तरह से हम अपने संसाधनों	850
का दुरुपयोग करते चले जा रहे हैं। जब भूमि पर निर्माण कार्य होने लगता है तो	927
यह जल का अवशोषण करने की क्षमता खो देती है। इसका बहुत ही गंभीर और	998
खतरनाक परिणाम होता है और नतीजतन जैव-विविधता को नुकसान पहुंचता है।	1071
हमें ऊर्जा की जरूरत है इसके लिए भी हम प्राकृतिक संसाधनों का दोहन	1142
करते हैं। हम अपने प्राकृतिक संसाधनों का भयंकर दुरुपयोग करते हैं। कोयले से	1221
बिजली उत्पादन करने पर केवल प्रदूषण का उत्सर्जन ही नहीं होता, बल्कि समृद्ध	1300
वनों का भी विनाश होता है। ऊर्जा के अन्य स्रोत बांध पूरे नदी बेसिन को खत्म	1381
कर रहे हैं और हम अनजान बने बैठे हैं। हमारी धरती पर अथाह जल संपदा है। इसके	1464
बावजूद आज जल के लिए चारों ओर त्राहि मची हुई है। लोगों को अपनी दैनिक	1537
जरूरतों के लिए जल नहीं मिल रहा है और जो थोड़ा-बहुत जल मिल रहा है वह किसी	1613
भी दृष्टि से मानवीय उपयोग के लायक नहीं होता है। मानव जीवन का अस्तित्व जल	1691
पर निर्भर करता है। आदिकाल से मनुष्य प्रकृति से विभिन्न प्रकार की वस्तुएँ प्राप्त	1779
करके अपना अस्तित्व बनाए हुए है।	1816

गति अभ्यास-13

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

ज्यादातर लोगों के लिए पैसे इकट्ठे करना अंत में एक खेल बन जाता है। वे 75
पैसे की जरूरत की वजह से काम नहीं करते बल्कि इसलिए करते हैं क्योंकि उन्हें 152
प्रतियोगिता से मजा आता है, क्योंकि उन्हें कारोबार की दुनिया में अपनी योग्यताएं 235
आजमाने में आनंद आता है। हममें से ज्यादातर लोगों में प्रतियोगिता की इच्छा 314
जन्मजात होती है, वरना इस दुनिया को खेलों में इतना आनंद नहीं आता और यह तथ्य 396
लोगों को प्रेरित करने का एक बहुत ही प्रबल आधार है लेकिन हमें यह भी नहीं भूलना 479
चाहिए कि यह खतरनाक भी हो सकता है। जैसे किसी प्राइमरी स्कूल में नए कंप्यूटर के 563
लिए चंदा इकट्ठा करना हो तो स्कूल को प्रेरित करने के लिए प्रतियोगिता एक सर्वश्रेष्ठ 652
तरीका है। अलग-अलग कक्षा के बच्चों के बीच प्रतियोगिता आयोजित करना और जहां 729
तक संभव हो, उनके बीच कांटे का मुकाबला रखना। इस तरह उत्साह दीवानगी की हद 807
तक बढ़ जाता है। पुरस्कार की रकम इतनी महत्वपूर्ण नहीं होती जितना कि प्रतियोगिता 890
का रोमांच। दरअसल हम सब प्रकृति से प्रतियोगी हैं और इस तरह की भावना लोगों से 971
ऐसे काम करवा सकती है जो वे इसके बिना कभी नहीं कर पाते। खेल इस बात का 1046
अच्छा उदाहरण है। हर खिलाड़ी यह जानता है कि जब उसका मुकाबला दूसरे श्रेष्ठ 1127
खिलाड़ियों से होता है, तभी वह अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर पाता है। 1201

जिस तरह से हम खेल का आनंद उठाते हैं उसी प्रकार से काम करने में भी 1274
आनंद उठाना चाहिए। एक व्यक्ति ने जिंदगी को काम समझना बंद किया और इसे खेल 1356
समझना शुरू कर दिया। काम नहीं, खेल। अब तुम्हारे लिए जिंदगी काम नहीं है। आज 1439
की व्यस्त जिंदगी में सबसे ज्यादा उपेक्षित शरीर होता है। शरीर, जिसके बल पर ही हम 1522
जीवन व्यतीत करते हैं, जिसके द्वारा ही जीवन का हर सुख भोगते हैं, जिसके अस्तित्व 1604
से ही संसार में हमारी पहचान बनती है, वही रोगग्रस्त, कमजोर व बीमार हुआ तो 1678
जिंदगी में सब कुछ खत्म हुआ समझें। आपकी दौलत, शोहरत कुछ भी काम नहीं 1754
आएगी। 1763

गति अभ्यास-14

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

क्षमा मानवीय गुण है, इसीलिए विश्व के सभी धर्मों में इस गुण की	68
सर्वाधिक प्रतिष्ठा है। जिसके पास यह गुण है, उसके पास सभी अच्छाइयां और	149
संपदाएं अपने आप आ जाती हैं। क्योंकि क्षमा स्वयं की स्वतंत्रता का शंखनाद	226
है। इससे हम जीवन का कोई भी संघर्ष जीत सकते हैं। इसे धारण करने से	301
दूसरा व्यक्ति आक्रमण करके भी स्वयं ही पराजित होता रहता है। क्षमा हमारे खुद	380
के लिए है। भले ही दूसरा व्यक्ति उसे मांगे या नहीं, वह अपनी भूल स्वीकारे या	461
नहीं, परंतु हममें से हर एक के लिए क्षमा स्वयं के लिए है। क्षमा हमें कमजोर	537
बनाती है–यह भ्रम है। क्षमा तो वीरों का आभूषण है। इसमें हमें स्वयं की	612
निजी शक्ति-साहस का ज्ञान होता है। असल में क्षमा हमें और भी ज्यादा	681
शक्तिशाली और बेहतर व्यक्ति बनाती है। क्षमा कोई कार्य नहीं, बल्कि एक प्रक्रिया है	767
और इसमें समय भी लग सकता है। क्षमा करने के लिए कुछ जरूरी बातें ध्यान में	845
रखी जाएं तो बहुत हद तक हम इसके अधिकारी बनने लायक हो सकते हैं।	913
पहली बात यह है कि यदि परिस्थितियां प्रतिकूल हैं तो इनमें बदलाव हमें	983
अपने आचरण से ही लाना होगा। दूसरों में बदलाव लाने की अपेक्षा न करें।	1056
दूसरों की भावनाओं पर नियंत्रण का हमें अधिकार नहीं है। दूसरी बात यह समझ	1133
लें कि कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं है। किसी न किसी रूप में हरेक में अपूर्णता	1215
रहती ही है। फिर भी हम स्वयं से अनजान बन, स्वयं को ही आदर्श मान लेते	1288
हैं। यही कारण है कि हम जानकर भी अपने गलत आचरण और व्यवहार से	1355
अनभिज्ञ और अनजान बने रहना बेहतर समझते हैं।	1403
अगर आप किसी को क्षमा करने का साहस रखते हैं तो सच मानिये कि आप	1469
एक शक्तिशाली सम्पदा के धनी हैं और इसी कारण आप सबके प्रिय बनते हो। आजकल	1550
परिवारों में अशांति और क्लेश का एक प्रमुख कारण यह भी है कि हमारे जीवन से और	1634
जुबान से क्षमा नाम का गुण लगभग गायब- सा हो गया है। दूसरों को क्षमा करने की	1711
आदत डाल लो, जीवन की कुछ समस्याओं से बच जाओगे।	1762

गति अभ्यास-15

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

इन दिनों अधिकतर लोग अपनी ताकत का गलत इस्तेमाल कर रहे हैं। जहां किसी 73
के पास थोड़ी सी ताकत अथवा सत्ता आई नहीं कि वह उसका गलत इस्तेमाल करने लग 152
जाता है। क्या कारण है कि मानव ही स्वार्थ और अपने अहंकार के कारण जीवन के शाश्वत 240
मूल्यों को भूल रहा है। दूसरों को हीन समझकर अपना स्वार्थ सिद्ध करना, अपनी ताकत का 328
दुरुपयोग करना पाप कहलाता है। इंसानों का ही नहीं, हम तो प्रकृति, जीव जंतुओं तक का 412
शोषण करके अपने आपको परोपकारी और नेक इंसान मानते हैं। यह कैसी इंसानियत और 495
परोपकारी भावना है। बछड़े के मुंह का दूध छीनकर अपना पेट भरना भी पाप है। शहद की 583
मिठास का रसास्वादन करने के लिए मधुमक्खियों का परिश्रम निचोड़ना भी तो पाप ही है। 678
प्रकृति मानव की हर आवश्यकता की पूर्ति स्वयं करती है। नदियों का पानी और फलों से लदे 756
वृक्ष, कपास के फूल, ये सब प्रकृति की उपकार की भावना है। प्रकृति ही हमें सब कुछ 839
सिखाती है फिर भी हमारे अंदर लालसा, शारीरिक वासनाएं और नवीनता की कामना रहती है। 926
हम इस नश्वर शरीर के लिए बाह्य आडम्बर, धन की लालसा और प्रकृति का व्यापार क्यों 1011
करते हैं। इंसान होकर भी इंसान को इंसान न समझना और उसका शोषण करने जैसा पाप 1096
करते हैं। इंसान को इंसान समझना और उसके साथ इंसानियत का व्यवहार करना ही 1175
वास्तविक धर्म और पुण्य कहलाता है। धन का अभाव और प्रभाव दोनों ही हिंसा फैलाते हैं। 1268
जीवन को सम्मानपूर्वक और शांतिपूर्वक जीने के लिए धन की आवश्यकता और उपयोगिता 1351
को नकारा नहीं जा सकता है किंतु अर्जन के साथ विसर्जन करना ही संतुलित जीवन जीने 1431
की कला है। 1443

हर इंसान की कदर करना तथा उसके साथ इंसानियत का व्यवहार करना ही सच्चा 1517
धर्म है। हर इंसान को धरती पर रहने और जीवन जीने का हक है, क्योंकि परमपिता 1595
परमात्मा सबका है, जिसने सभी के लिए धरती बनाई है। ऐसे सर्वव्यापी, अडोल, अविनाशी, 1684
निराकार परमात्मा से जुड़कर जीवन जीने वाला ही सच्चा मानव है। मनुष्य जीवन का लक्ष्य 1767
ही परमात्मा को पाना है। 1792

गति अभ्यास-16

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

आज के इस दौड़ते भागते जीवन में हम शब्दों का प्रयोग तो करते हैं, परंतु उसके 79
भीतर छुपे ज्ञान को नजरअंदाज कर देते हैं। किसी भी भाषा में कोई भी शब्द विद्यमान है 170
तो उसके पीछे कोई न कोई दर्शन अवश्य होगा। जैसे हम सबको व्यक्ति कहा जाता है, 253
जिसका अर्थ है - वह जो व्यक्त है। अब से कुछ समय पहले तक हम अव्यक्त थे, कुछ 335
समय बाद हम पुन: अव्यक्त हो जाएंगे, लेकिन अभी इस संसार में हम व्यक्त हैं। 415

इसी प्रकार किसी भी भाषा में जो भी शब्द हैं चाहे वे संस्कृत से हों या लैटिन से, 501
उन सब शब्दों का विकास किसी अवधारणा के आधार पर होता है। बात शब्दों के भंवर में 589
फंसने की नहीं है, बल्कि उन शब्दों के माध्यम से इस संसार नामक भंवर से पार लगने की 676
है। आज हम जिस शब्द की बात करने जा रहे हैं, वह शब्द है योगी। 741

अक्सर देखा गया है कि मंत्री पहले उपमंत्री बनता है, आयुक्त से पहले उपायुक्त 820
बनता है। इस तरह हमारा उत्तरोत्तर विकास होता है। योगी बनने से पहले योगी क्या होता है 908
इस पर विचार करना आवश्यक है। भारत योगियों का देश है। उन्हें भगवान स्वरूप माना 994
जाता है। कृष्ण कहते हैं कि पहले लोक कल्याण के लिए कर्म करो। पहले समाज के लिए 1078
उपयोगी बनो, फिर योगी बनो। 1107

इस संसार में चार तरह की वृत्तियां हैं - खनिज, वनस्पति, पशु और मनुष्य। इन 1188
सबकी परिधि अर्थात् सीमा तय है। खनिज वस्तुएं बिना बाहरी सहयोग के एक जगह से 1269
दूसरी जगह नहीं जा सकतीं। वनस्पतियों में जन्म, मृत्यु और जरा जैसी गतियां हैं, परंतु वे 1357
पशु जगत की तुलना में नगण्य हैं। पशु जगत का आधार अधिक व्यापक है, परंतु मनुष्य 1443
की परिधि असीमित है। 1466

आत्मा का विकास परमात्मा के समान विस्तृत होने में है। जो सीमित है, संकीर्ण 1544
है, वह क्षुद्र है। जिसने अपनी परिधि बढ़ा ली, वही महान है। हम क्षुद्र न रहें, महान बनें। 1636
असंतोष सीमित अधिकार से दूर नहीं होता। थोड़ा मिल जाए, तो अधिक पाने की इच्छा 1722
रहती है। सुरसा के मुख की तरह तृष्णा अधिक पाने के लिए मुँह फाड़ती चली जाती है। 1810

गति अभ्यास-17

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

एक बार की बात है शिवजी के दर्शनों के लिए दुर्वासा ऋषि अपने शिष्यों के	78
साथ कैलाश जा रहे थे। मार्ग में उन्हें देवराज इंद्र मिले। इंद्र ने दुर्वासा ऋषि और उनके	177
शिष्यों को भक्तिपूर्वक प्रणाम किया। तब दुर्वासा ने इंद्र को आशीर्वाद देकर विष्णु भगवान	275
का पारिजात पुष्प प्रदान किया। इंद्रासन के गर्व में चूर इंद्र ने उस पुष्प को अपने ऐरावत	370
हाथी के मस्तक पर रख दिया। उस पुष्प का स्पर्श होते ही ऐरावत सहसा विष्णु भगवान	457
के समान तेजस्वी हो गया। उसने इंद्र का परित्याग कर दिया और उस दिव्य पुष्प को	539
कुचलते हुए वन की ओर चला गया। इंद्र द्वारा भगवान विष्णु के पुष्प का तिरस्कार होते	628
देखकर दुर्वासा ऋषि के क्रोध की सीमा न रही, उन्होंने इंद्र को श्रीहीन से हीन हो जाने का	713
श्राप दे दिया।	728
श्रीमद् भागवत में कृष्ण लीला का वर्णन है और श्री राम चरित मानस में राम	803
की लीला का। लेकिन दोनों में ही अनेक विचार और प्रसंग ऐसे हैं, जिनमें आपस में काफी	891
समानता है। जैसे भागवत में ब्रह्म की व्यापकता का वर्णन मिलता है, इसी प्रकार राम	974
चरित मानस में राम के रूप में ब्रह्म की व्यापकता का वर्णन है। भागवत में ऐसा जिक्र है	1062
कि जब शुकदेव राजा परीक्षित को भागवत की कथा सुनाने बैठे तो वहां आए देवताओं ने	1145
निवेदन किया कि परीक्षित को अमृत पिला कर अमरत्व प्रदान कर दें और इस कथा का	1223
रस हमें दे दें। तब मुनि ने कहा, कथा अमृत का अधिकारी तो राजा जैसा ही कोई भक्त	1307
हो सकता है। यानी भागवत की कथा सुनने का सुख हर किसी को नहीं मिल सकता था।	1385
ऐसा उल्लेख मानस में भी मिलता है। पंपा सरोवर के पास प्रवास के दौरान देवता और	1467
ऋषि-मुनि राम के मुख से कथा सुनने आए, लेकिन राम ने उन्हें कथा नहीं सुनाई। उन्होंने	1560
लक्ष्मण को वे कथाएं तभी सुनाईं, जब सभी मुनि और देवता वहां से चले गए।	1637
भागवत की दृष्टि से सागर मंथन की कथा प्रतीकात्मक है। उसमें शुकदेव जी ने	1716
समझाया है कि समुद्र का अर्थ है भवसागर, मन मंदराचल पर्वत और देवता एवं असुरों से	1802
तात्पर्य सुमति और कुमति से है।	1835

गति अभ्यास-18

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

राजस्थान राज्य की गणना भारत के खूबसूरत राज्यों में की जाती है। यहां की संस्कृति दुनिया भर में मशहूर है। राजस्थान की संस्कृति में विभिन्न समुदायों और शासकों का योगदान है। आज भी जब कभी राजस्थान का नाम लिया जाता है तो थार रेगिस्तान, ऊंट की सवारी, घूमर और कालबेलिया नृत्य, रंग-बिरंगे पारंपरिक परिधान आंखों के सामने आ जाता है। यह राज्य अपने सभ्य स्वभाव और शालीन मेहमाननवाज़ी के लिए भी जाना जाता है। चाहे स्वदेशी हो या विदेशी, यहां की संस्कृति तो किसी का भी मन चुटकियों में मोह लेती है।

एक ज़माना था जब बुजुर्ग बिना साफे के नंगे सिर किसी व्यक्ति को अपने घर में घुसने की इजाजत तक नहीं देते थे। तन पर धोती-कुर्ता और सिर पर साफा राजस्थान का मुख्य व पारंपरिक पहनावा होता था। आज भी जोधपुर के पूर्व महाराजा के जन्मदिन के समारोह में बिना पगड़ी बांधे लोगों को समारोह में शामिल होने की इजाजत नहीं दी जाती। लेकिन पिछले कुछ वर्षों में पिछड़ेपन की निशानी मान नई पीढ़ी इस पारंपरिक पहनावे से धीरे-धीरे दूर होती चली गई और इसकी जगह पेंट शर्ट आदि ने ले ली। इसका नतीजा यह निकला कि गांवों में कुछ ही बुजुर्ग इस पहनावे में नजर आने लगे और नई पीढ़ी धोती कुर्ता पहनने व साफा बांधने में शर्म और पिछड़ापन महसूस करने लगी। आज स्थिति यह है कि वह धोती व साफा बांधना भी भूल गई। शादी-विवाह और अन्य समारोहों के अवसर पर भी लोग पेंट शर्ट अथवा सूट पहनने लगे हैं। सूट पहने कुछ पुराने बुजुर्ग लोगों के सिर पर साफा जरूर नजर आ जाता था लेकिन वो भी पूरी बारात में महज दस-बीस प्रतिशत लोगों के सिर पर ही। लेकिन आज धीरे-धीरे स्थितियां बदल रही हैं।

पिछले तीन चार वर्षों से शादी-विवाहों जैसे समारोहों में इस पारंपरिक पहनावे के प्रति युवा पीढ़ी का झुकाव फिर दिखाई देने लगा है। बेशक युवा पीढ़ी इसे अभी फैशन के तौर पर ही ले रही है, पर उनका इस पारंपरिक पहनावे के प्रति झुकाव शुभ संकेत है।

गति अभ्यास-19

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

इस जगत में माँ की महिमा अपरंपार है, माँ के प्यार की, त्याग की कोई तुलना 76
नहीं की जा सकती और जब इस अनमोल रूप में दैविक शक्ति का वाश हो जाये ममता 151
के साथ-साथ आशीष स्नेह प्राप्त करके मनुष्य का जीवन सार्थक हो जाता है। अत: हिन्दू 241
धर्म में सभी देवी माँ अपने भक्तों के लिए करुणामई और सुखों का संचार करने वाली है। 333

नवरात्र पर्व साल भर में दो बार मनाया जाता है - शारदीय और वासंतिक। ये 406
गर्मी और सर्दी के संधिकाल में मनाए जाते हैं। नए संवत के आरंभ के साथ ही इस ऋतु 494
की महिमा का वह समय भी आ जाता है, जब हिंदू समाज शक्ति की आराधना का 656
महापर्व वासंतिक नवरात्र में मनाता है। देवी की आराधना मुख्य रूप से शारदीय और 646
वासंतिक नवरात्र में की जाती है। इस समय को रक्त विकार से पैदा होने वाले रोगों का 727
काल भी कहा जाता है। मार्कंडेय पुराण में बताया गया है कि मां दुर्गा के नौ रूप 806
औषधियों के रूप में किस प्रकार इस जगत को सुख पहुंचाते हैं। 870

शारदीय नवरात्र में शक्ति की देवी मां दुर्गा की आराधना की जाती है। इस 945
मौसम में परिवार की सेवा, बच्चों के लालन-पालन और अन्य सामाजिक दायित्वों के 1021
निर्वहन के लिए महिला का शक्ति संपन्न होना आवश्यक है। देवी पूजा के जरिये वे इस 1105
प्रक्रिया को पूर्ण करने का प्रयास करती हैं। चैत्र मास के नवरात्र में शक्ति की उपासना के 1195
साथ-साथ शक्तिधर की उपासना भी की जाती है, अर्थात् एक ओर जहां देवी की आराधना 1282
करते हैं वहीं दूसरी ओर राम की आराधना करते हैं। नौवें दिन मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम का 1373
अवतरण दिवस मनाया जाता है। राम का प्रबल पक्ष है हर हाल में उनका मर्यादित बने 1452
रहना। राम ने व्यक्तिगत स्वार्थ के लिए कभी मर्यादा का उल्लंघन नहीं किया। उन्होंने 1541
अपनी भावनाओं को कुचल कर भी हमेशा मर्यादा की रक्षा की। 1600

नवरात्रि भारत के विभिन्न भागों में अलग-अलग ढंग से मनाई जाती है। गुजरात 1679
में इस त्यौहार को बड़े पैमाने पर मनाया जाता है। इस अवसर पर डांडिया और गरबा जैसे 1764
पारंपरिक नृत्य का विशेष आयोजन भी किया जाता है। 1801

गति अभ्यास-20

निर्देश : निम्नलिखित गति अभ्यास को समय निर्धारित करके टाइप करें और देखें कि आपने कितने मिनट में इस सामग्री को टाइप किया है। इसे तब तक बार-बार टाइप करें, जब तक आप इसे अधिकतम 10 मिनट में टाइप न कर लें।

अनुशासन एक ऐसा सिद्धांत है, जो सभी को अच्छे से नियंत्रित किए रखता है।	79
यह व्यक्ति को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है और उसे सफल बनाता है। हम में से	164
हर एक ने अपने जीवन में समझदारी और जरूरत के अनुसार अनुशासन का अलग-अलग	242
अनुभव किया है। जीवन में सही रास्ते पर चलने के लिए हर एक व्यक्ति को अनुशासन	324
की बहुत जरूरत पड़ती है। अनुशासन के बिना जीवन बिल्कुल निष्क्रिय और निरर्थक हो	407
जाता है, क्योंकि कुछ भी योजना अनुसार नहीं होता है। अगर हमें किसी भी योजना को	490
पूरा करने के बारे में अपनी कार्य-योजना को लागू करना है तो सबसे पहले हमें अनुशासन	574
में बंधना पड़ेगा। अनुशासन दो प्रकार का होता है – एक वह जो हमें बाहरी समाज से	656
मिलता है और दूसरा वह जो हमारे अंदर खुद से उत्पन्न होता है। हालाँकि कई बार, हमें	743
किसी प्रभावशाली व्यक्ति से अपने स्व-अनुशासन की आदतों में सुधार लाने के लिए	827
प्रेरणा की जरूरत होती है।	855
हमारे जीवन के कई पड़ावों पर, बहुत से रास्तों पर अनुशासन की जरूरत पड़ती	930
है, इसलिए बचपन से ही अनुशासन का अभ्यास करना अच्छा होता है। स्व-अनुशासन का	1015
सभी व्यक्तियों के लिए अलग-अलग अर्थ होता है, जैसे विद्यार्थियों के लिए इसका	1099
मतलब है सही समय पर एकाग्रता के साथ पढ़ना और दिए गए कार्य को पूरा करना।	1177
हालाँकि काम करने वाले इंसान के लिए अनुशासन का अर्थ होता है – सुबह जल्दी उठना,	1264
व्यायाम करना, समय पर कार्यालय जाना और कार्यालय के कार्य को समुचित ढंग से	1339
करना। हर एक में स्व-अनुशासन की बहुत जरूरत है, क्योंकि आधुनिक युग में किसी	1419
दूसरे को अनुशासन के लिए प्रेरित करने का समय नहीं है। बिना अनुशासन के कोई भी	1503
अपने जीवन में सफल नहीं हो सकता है। अनुशासन के बिना कोई भी इंसान कभी भी	1584
अपने अकादमिक जीवन या दूसरे कार्यों की खुशी नहीं मना सकता।	1647
स्व-अनुशासन की जरूरत हर क्षेत्र में होती है, जैसे संतुलित भोजन करना,	1718
नियमित व्यायाम करना आदि। अनियंत्रित खाने-पीने से किसी को भी स्वास्थ्य से जुड़ी	1802
समस्याएँ हो सकती हैं।	1827