स्वभावदोष दूर कर आनन्दी बनें !

भूमिका

अनेक बच्चोंके मनानुसार न हो अथवा माता-पिता उनकी बात न मानें, तो वे चिढ जाते हैं, रूठ जाते अथवा निराश हो जाते हैं । ऐसे बच्चोंको स्वयंको तथा उनके कारण दूसरोंको भी, कष्ट होता है । क्रोध करना, उद्दण्डतासे बोलना, झूठ बोलना आदि बुरे स्वभावका प्रतीक हैं । और प्रेमभाव, दूसरोंकी सहायता करना, संयम आदि बातें अच्छे स्वभावका प्रतीक हैं । अच्छे बच्चे तो सभीको प्रिय होते हैं । किसी महापुरुषने ठीक कहा है, 'जो सबको प्रिय होता है, वह भगवानको प्रिय होता है !' अपने दोष घटाते रहना, सन्तोष और आनन्द प्राप्त करनेका सरल उपाय है !

इस ग्रन्थमें आलस्य, उद्दण्डता, अव्यवस्थितता आदि स्वभावदोषों से बच्चोंकी किस प्रकार हानि होती है; उनसे किस प्रकारकी चूकें होती हैं; उन दोषोंको दूर करनेके लिए बच्चोंको कैसी 'स्वसूचना' देनी चाहिए; चूक होनेपर कौन-सा प्रायश्चित लेना चाहिए आदि बातोंका उदाहरण सहित विवेचन किया गया है ।

आजके प्रतियोगी युगमें सफल होनेके लिए (कैरियर बनानेके लिए) बौद्धिक क्षमताके साथ-साथ पूरे व्यक्तित्वका विकास होना भी आवश्यक है । स्वयंको हीन समझना, भय, चिन्ता, निराशा आदि स्वभावदोषोंसे मन दुर्बल बनता है । स्वार्थ, द्वेष, चिडचिडापन जैसे दोषोंके कारण, सभी सुविधाएं होते हुए भी सुख-सन्तोष नहीं मिलता ।

जीवनमें निरन्तर आनन्दमें रहनेके लिए स्वभावदोष दूर करने हेतु निरन्तर और लगनसे प्रयास करना आवश्यक होता है । स्वभावदोष दूर होनेपर बच्चोंमें आन्तरिक सुधार होनेपर ही खरे अर्थोंमें व्यक्तित्व का विकास होगा ।

इस ग्रन्थका अध्ययन करनेसे बच्चोंके स्वभावदोष दूर हों, गुण बढें तथा उनके व्यक्तित्वका विकास होकर भविष्य आनन्दमय और सफल हो, यह श्री गुरुसे प्रार्थना ! – संकलनकर्ता

टिप्पणी : ग्रन्थमें अनेक स्थानोंपर 'प.पू. डॉक्टर' अथवा 'प.पू. डॉ. आठवले', ऐसा उल्लेख ग्रन्थके संकलनकर्ताओंमेंसे 'प.पू. डॉ. जयंत बाळाजी आठवलेजी'के सन्दर्भमें है ।

अभिभावकोंसे विनती !

'स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया' एक मानसिक उपचार-पद्धति है । बच्चोंको इस विषयका न तो ज्ञान होता है और न अभ्यास । अधिकतर बच्चों को मन लगाकर कोई कार्य करनेका अभ्यास भी नहीं रहता । 'दोष-निर्मूलन प्रक्रिया' में मनसे निरन्तर संघर्ष करना पडता है । इसलिए, बच्चोंको यह प्रक्रिया आरम्भमें कठिन लगती है; परन्तु वस्तुतः यह सरल और आनन्ददायी है । अभिभावको, इस प्रक्रियामें यदि बच्चों को आपकी सहायता और आधार मिलेगा, तो उनमें इसके विषयमें आत्मविश्वास निर्माण होगा, इसमें कणमात्र भी सन्देह नहीं है ।

भावी पीढीको सुसंस्कारी बनानेवाले सनातनके ग्रन्थ

- सुसंस्कार एवं उत्तम व्यवहार
- बोधकथा
- अध्ययन कैसे करें ?
- राष्ट्र एवं धर्म प्रेमी बनो !

अनुक्रमणिका

१. बच्चो, मनका कार्य समझ लें ! १४

२. 'स्वभाव'का निर्धारण कैसे होता है ?

३. स्वभावके गुण-दोषोंका क्या परिणाम होता है ? १५

४. स्वभावदोषोंके कारण बालकोंकी होनेवाली हानि १५

५. स्वभावदोषोंके कारण होनेवाली चूकें व उनके दुष्परिणाम १९

५ अ. आलस्य ५ आ. अव्यवस्थितता १९

५ इ. उद्दण्डता अथवा क्रोधसे बोलना २०

५ ई. समयपालनका अभाव ५ उ. दूसरोंमें दोष ही देखना २१

५ ऊ. हीनभावना (अन्योंकी तुलनामें स्वयंको हीन समझना) २२

६. स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया २३

६ अ. व्याख्या ६ आ. महत्त्व २३

६ इ. रूपरेखा २४

७. 'स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया'को आचरणमें कैसे लाएं ? २४

७ अ. अपने स्वभावदोषोंकी सूची बनाएं ! २४

७ आ. स्वभावदोष-निर्मूलन सारणी (तालिका) भरें ! २९

७ इ. स्वसूचनाएं एवं उन्हें बनानेकी कुछ पद्धतियां ३८

७ ई. सूचनासत्र (स्वभावदोषोंका चयन, सूचना सत्रोंकी, सूचनासत्रकी कालावधि आदि) ५०

७ उ. प्रगतिकी सूचना क्यों और किस प्रकार दें ? ५५

७ ऊ. स्वभावदोष दूर करनेके लिए अन्य प्रयास ५७

७ ए. स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रियाका ब्यौरा कैसे दें ? ६४

८. स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रियासे सनातनके बालसाधकोंमें हुए परिवर्तन ६६