# अध्याय 7: आत्मत्राण

**विषय-सूची** 2 प्रश्नावली · 10 प्रश्न


| | | |
|---|---|---|
| प्रश्नावली 7.1 | प्रश्न-अभ्यास (क) — प्रश्नों के उत्तर | 7 प्रश्न |
| प्रश्नावली 7.2 | प्रश्न-अभ्यास (ख) — भाव स्पष्ट | 3 प्रश्न |


## प्रश्नावली 7.1 — प्रश्न-अभ्यास (क) — प्रश्नों के उत्तर

### प्रश्न 1

कवि किससे और क्या प्रार्थना कर रहा है?

**हल**

कवि रवींद्रनाथ ठाकुर करुणामय प्रभु (ईश्वर) से प्रार्थना कर रहे हैं।
परंतु उनकी प्रार्थना साधारण नहीं है। वे ईश्वर से विपदाओं से बचाने की नहीं, बल्कि विपदाओं का सामना करने की शक्ति माँगते हैं।
वे प्रभु से अनुनय करते हैं —
• विपत्ति में भय न आए।
• दुख में हार न मानें, दुख को स्वयं जीत सकें।
• सहायक न मिलने पर भी अपना पौरुष (आत्मबल) न डिगे।
• हानि उठानी पड़े तो भी मन में क्षय (हीनता) न माने।
• भार (कठिनाई) लघु न करें, बल्कि उसे निर्भय होकर वहन करने की शक्ति दें।
• सुख के दिनों में ईश्वर का स्मरण करे और दुख में उन पर संशय न करे।
संक्षेप में कवि ईश्वर से रक्षा नहीं, संघर्ष करने की आंतरिक शक्ति माँगता है।

**उत्तर: कवि करुणामय प्रभु से प्रार्थना करता है कि विपत्ति, दुख और हानि के समय वे उसे बचाएँ नहीं, बल्कि संघर्ष करने का पौरुष और निर्भयता दें।**

### प्रश्न 2

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

**हल**

इस पंक्ति में कवि स्पष्ट करता है कि उसकी प्रार्थना का स्वर परंपरागत प्रार्थनाओं से भिन्न है।
सामान्यतः मनुष्य ईश्वर से विपत्ति और कष्टों से रक्षा करने की याचना करता है।
परंतु कवि यह नहीं चाहता। वह कहता है — 'विपदाओं से मुझे बचाओ, यह मेरी प्रार्थना नहीं।'
इसके स्थान पर वह चाहता है — 'केवल इतना हो (करुणामय) / कभी न विपदा में पाऊँ भय।'
अर्थात् कवि विपत्तियों का उन्मूलन नहीं चाहता, वह चाहता है कि विपत्तियों का सामना करते समय उसके मन में भय न आए।

यह पंक्ति कवि के आत्मबल और स्वावलंबन की भावना को दर्शाती है — वह संघर्ष से पलायन नहीं, उससे सामना करने की शक्ति माँगता है।

**उत्तर: कवि कहना चाहता है कि वह ईश्वर से विपत्तियाँ हटाने की प्रार्थना नहीं करता; वह केवल यह चाहता है कि विपदा में उसे भय न हो और वह स्वयं संघर्ष कर सके।**

---

## प्रश्न 3

कवि सहायक के न मिलने पर क्या प्रार्थना करता है?

**हल**

कवि कविता में कहता है —
'कोई कहीं सहायक न मिले
तो अपना बल पौरुष न हिले।'
जब जीवन में कोई सहारा देने वाला न हो, तो कवि ईश्वर से यह प्रार्थना करता है कि उसका आत्मबल और पौरुष (पुरुषार्थ / साहस) विचलित न हो।
वह चाहता है कि निराशा और अकेलेपन की स्थिति में भी उसकी आंतरिक शक्ति अडिग बनी रहे।
साथ ही वह यह भी कहता है — 'हानि उठानी पड़े जगत् में लाभ अगर वंचना रही / तो भी मन में ना मानूँ क्षय।'
अर्थात् जब दुनिया में केवल हानि हो और लाभ की जगह धोखा मिले, तब भी वह मन में क्षय (हार, टूटन) स्वीकार न करे।

**उत्तर: सहायक न मिलने पर कवि प्रार्थना करता है कि उसका पौरुष (आत्मबल) न डिगे और हानि-वंचना की स्थिति में भी मन में क्षय न आए।**

---

## प्रश्न 4

अंत में कवि क्या अनुनय करता है?

**हल**

कविता के अंतिम भाग में कवि दो महत्त्वपूर्ण अनुनय (विनय) करता है —
पहली अनुनय — सुख के दिनों में स्मरण:
'नत शिर होकर सुख के दिन में / तव मुख पहचानूँ छिन-छिन में।'
कवि चाहता है कि सुख के दिनों में वह ईश्वर को न भूले, विनम्रता से सिर झुकाकर हर पल ईश्वर के मुख की पहचान करता रहे।
दूसरी अनुनय — दुख में संशय न हो:
'दुख-रात्रि में करे वंचना मेरी जिस दिन निखिल मही / उस दिन ऐसा हो करुणामय, तुम पर करूँ नहीं कुछ संशय।'
जब सारी दुनिया (निखिल मही) उसे धोखा दे और दुख की रात हो, उस दिन भी वह ईश्वर पर संदेह न करे।
इस प्रकार कवि की अंतिम अनुनय है — सुख में कृतज्ञता और दुख में ईश्वर के प्रति अटूट विश्वास।

**उत्तर: अंत में कवि अनुनय करता है कि सुख के दिनों में वह सिर झुकाकर ईश्वर को पहचानता रहे और दुख-रात्रि में सारी दुनिया धोखा दे, तब भी ईश्वर पर संशय न हो।**

## प्रश्न 5

'आत्मत्राण' शीर्षक की सार्थकता कविता के संदर्भ में स्पष्ट कीजिए।

**हल**

'आत्मत्राण' शब्द दो पदों से बना है — 'आत्म' (स्वयं / अपना) + 'त्राण' (बचाव / रक्षा)।
इसका अर्थ है — स्वयं अपनी रक्षा करना अर्थात् आत्मबल से अपना उद्धार करना।
यह शीर्षक कविता के मूल भाव से पूरी तरह सार्थक है।
कवि इस कविता में ईश्वर से बाहरी रक्षा (विपत्ति हटाना, बोझ हल्का करना, सांत्वना देना) की याचना नहीं करता।
वह ईश्वर से केवल वह शक्ति माँगता है जो उसे स्वयं संघर्ष करने, दुख को जीतने और निर्भय रहने में सहायक हो।
अर्थात् वह बाहरी त्राण (दूसरे द्वारा बचाव) नहीं, 'आत्मत्राण' (स्वयं की शक्ति से बचाव) चाहता है।
इस प्रकार 'आत्मत्राण' शीर्षक कविता की आत्मा को सटीक रूप से व्यक्त करता है — स्वावलंबन और आत्मशक्ति द्वारा जीवन-संघर्ष का सामना करना।

**उत्तर: 'आत्मत्राण' का अर्थ है स्वयं की शक्ति से रक्षा करना। कवि ईश्वर से बाहरी बचाव नहीं, बल्कि संघर्ष करने की आंतरिक शक्ति माँगता है — इसीलिए यह शीर्षक पूर्णतः सार्थक है।**

## प्रश्न 6

अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए आप प्रार्थना के अतिरिक्त और क्या-क्या प्रयास करते हैं? लिखिए।

**हल**

यह प्रश्न व्यक्तिगत अनुभव पर आधारित है। निम्नलिखित उत्तर एक आदर्श उत्तर के रूप में प्रस्तुत है —
प्रार्थना के अतिरिक्त अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए हम निम्नलिखित प्रयास करते हैं —
1. परिश्रम और अभ्यास — लक्ष्य प्राप्ति के लिए नियमित मेहनत और अभ्यास करते हैं।
2. योजना बनाना — अपनी इच्छाओं को स्पष्ट रूप से परिभाषित करके उन्हें प्राप्त करने की योजना तैयार करते हैं।
3. आत्मविश्वास बनाए रखना — विफलता आने पर हिम्मत न हारते हुए पुनः प्रयास करते हैं।
4. बड़ों और गुरुजनों से मार्गदर्शन लेना।
5. समय का सदुपयोग — व्यर्थ समय नष्ट किए बिना ध्यान केंद्रित करते हैं।
इस प्रकार प्रार्थना के साथ-साथ पुरुषार्थ (कर्म) भी आवश्यक है।

**उत्तर: प्रार्थना के अतिरिक्त परिश्रम, योजना, आत्मविश्वास, गुरुजनों से मार्गदर्शन और समय के सदुपयोग द्वारा इच्छाओं की पूर्ति का प्रयास किया जाता है।**

## प्रश्न 7

क्या कवि की यह प्रार्थना आपको अन्य प्रार्थना गीतों से अलग लगती है? यदि हाँ, तो कैसे?

**हल**

हाँ, कवि रवींद्रनाथ ठाकुर की यह प्रार्थना अन्य प्रार्थना गीतों से स्पष्ट रूप से अलग है।

अंतर के प्रमुख बिंदु —

1. सामान्य प्रार्थनाएँ ईश्वर से विपत्ति हटाने, सुख देने और कष्टों से बचाने की याचना करती हैं।

इस कविता में कवि बचाने की नहीं, बल्कि सामना करने की शक्ति माँगता है।

2. सामान्य प्रार्थना में मनुष्य ईश्वर पर आश्रित रहता है।

यहाँ कवि स्वावलंबन की भावना से ईश्वर से आत्मबल और पौरुष माँगता है।

3. अन्य प्रार्थनाओं में सांत्वना और सहायता माँगी जाती है।

इस कविता में कवि स्पष्ट कहता है — 'दुःख-ताप से व्यथित चित्त को न दो सांत्वना नहीं सही / पर इतना होवे — दुख को मैं कर सकूँ सदा जय।'

4. यह कविता पराधीनता को नहीं, आत्मसम्मान और संघर्षशीलता को प्रोत्साहित करती है।

इस प्रकार यह प्रार्थना अद्वितीय है क्योंकि इसमें शक्ति माँगी गई है, करुणा नहीं।

---

**उत्तर: हाँ, यह प्रार्थना अनोखी है। जहाँ अन्य प्रार्थनाएँ ईश्वर से विपत्ति हटाने और सांत्वना देने की याचना करती हैं, वहीं कवि संघर्ष करने का आत्मबल और पौरुष माँगता है — यह स्वावलंबन और आत्मसम्मान की प्रार्थना है।**

## प्रश्नावली 7.2 — प्रश्न-अभ्यास (ख) — भाव स्पष्ट

### प्रश्न 1

निम्नलिखित अंश का भाव स्पष्ट कीजिए — नत शिर होकर सुख के दिन में तव मुख पहचानूँ छिन-छिन में।

**हल**

ये पंक्तियाँ कवि रवींद्रनाथ ठाकुर की कविता 'आत्मत्राण' से ली गई हैं।
भाव — कवि ईश्वर से प्रार्थना करता है कि सुख के दिनों में भी वह ईश्वर को न भूले।
'नत शिर होकर' का अर्थ है — विनम्रता से सिर झुकाकर।
जब जीवन में सुख, समृद्धि और आनंद हो, तब मनुष्य प्रायः ईश्वर को भूल जाता है।
कवि इसके विपरीत कामना करता है — सुख के प्रत्येक क्षण ('छिन-छिन में') में वह ईश्वर के मुख की पहचान करता रहे, उनके प्रति कृतज्ञ रहे।
यह पंक्तियाँ मनुष्य को यह सिखाती हैं कि ईश्वर का स्मरण केवल दुख में नहीं, सुख में भी उतना ही आवश्यक है।

**उत्तर: सुख के दिनों में विनम्रता से सिर झुकाकर हर पल ईश्वर का स्मरण और कृतज्ञता बनाए रखने की प्रार्थना है — ताकि सुख में ईश्वर को भुलाया न जाए।**

### प्रश्न 2

निम्नलिखित अंश का भाव स्पष्ट कीजिए — हानि उठानी पड़े जगत् में लाभ अगर वंचना रही तो भी मन में ना मानूँ क्षय।

**हल**

ये पंक्तियाँ कविता 'आत्मत्राण' के तीसरे बंध से ली गई हैं।
भाव — कवि कहता है कि जीवन में ऐसे कठिन समय भी आ सकते हैं जब —
• संसार में केवल हानि उठानी पड़े (कोई लाभ न हो)।
• लाभ की जगह वंचना (धोखा / छल) मिले।
ऐसी विपरीत परिस्थिति में भी कवि ईश्वर से प्रार्थना करता है कि उसके मन में 'क्षय' — अर्थात् हार, टूटन, मानसिक पराजय — न आए।
यहाँ 'क्षय' का अर्थ केवल शारीरिक नाश नहीं, बल्कि आत्मविश्वास और मनोबल का क्षरण है।
ये पंक्तियाँ जीवन में स्थितप्रज्ञता और मानसिक दृढ़ता की आवश्यकता पर बल देती हैं।

**उत्तर: जगत् में हानि उठानी पड़े और लाभ की जगह धोखा मिले, तब भी मन में हार और टूटन (क्षय) न आए — ऐसी मानसिक दृढ़ता और स्थिरता की प्रार्थना है।**

### प्रश्न 3

निम्नलिखित अंश का भाव स्पष्ट कीजिए — तरने की हो शक्ति अनामय मेरा भार अगर लघु करके न दो सांत्वना नहीं सही।

**हल**

ये पंक्तियाँ कविता 'आत्मत्राण' के चौथे और पाँचवें बंध से ली गई हैं।
भाव — 'तरने की हो शक्ति अनामय' में कवि कहता है —
'त्राण करो' (बचाओ) यह मेरी प्रार्थना नहीं — बस इतना हो कि मुझे 'तरने की' (संकट पार करने की) 'शक्ति अनामय' (रोगरहित / स्वस्थ शक्ति) मिले।
'मेरा भार अगर लघु करके न दो सांत्वना नहीं सही' — कवि कहता है कि ईश्वर उसका बोझ (जीवन का कष्ट) हल्का न करें, तो कोई बात नहीं।
अर्थात् कवि यह नहीं चाहता कि उसकी कठिनाइयाँ कम की जाएँ या उसे सांत्वना दी जाए।
वह केवल यह चाहता है — 'केवल इतना रखना अनुनय — वहन कर सकूँ इसको निर्भय।'
अर्थात् उसमें इतनी शक्ति हो कि वह उस भार (कष्ट) को स्वयं निर्भय होकर वहन कर सके।
यह भाव स्वावलंबन और आत्मशक्ति का सर्वोच्च उदाहरण है।

---

**उत्तर: कवि ईश्वर से अपना कष्ट (भार) हल्का करने की नहीं, बल्कि उस कष्ट को निर्भय होकर स्वयं वहन कर सकने की स्वस्थ शक्ति (अनामय) माँगता है।**