अ ब्यूटीफुल लाइफ

— ज़िंदगी जीने आए हैं, काटने नहीं —

अ ब्यूटीफुल लाइफ

— ज़िंदगी जीने आए हैं, काटने नहीं —

सचिन गुप्ता

Gaurik
Publication Pvt. Ltd.

Gaurik
Publication Pvt. Ltd.

अ ब्यूटीफुल लाइफ
सचिन गुप्ता

ISBN : 978-81-97446-71-9
तृतीय संस्करण : 2024
© सचिन गुप्ता

प्रकाशक : गौरिक पब्लिकेशन प्राइवेट लिमिटेड
प्लाट न. 993, हरिजन हॉस्टल के सामने देरी रोड,
छतरपुर म.प्र. 471001

ई-मेल : gaurikpublication@gmail.com

मुद्रक :
मूल्य : 249/-

A Beautiful life
by Sachin Gupta

सर्वाधिकार सुरक्षित। लेखक / प्रकाशक की अनुमति के बिना इस पुस्तक के अंशों का उपयोग नहीं किया जा सकता।

समर्पण

"अ ब्यूटीफुल लाइफ" पुस्तक मैं अपने माता-पिता, परिवार के सभी सदस्य, मेरी पत्नी संयोकिता, बेटे गौरिक (सच) एवं सभी मित्रों को समर्पित करता हूँ। यह पुस्तक उन सभी लोगों के लिए है जो रियल लाइफ में परेशान हैं या कोई निर्णय लेने के लिए किसी अच्छे मार्गदर्शक को ढूँढ रहे हैं। यह उन लोगों के लिए भी है जिन्होंने बीते समय में कोई गलत निर्णय लिया और अब उसको सुधारने के लिए उपाय खोज रहे हैं।

प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से इस किताब में सहयोग करने वाले सभी को मैं यह किताब समर्पित करता हूँ और उन सभी का भी मैं धन्यवाद अदा करता हूँ जिनके कारण यह पुस्तक प्रकाशित होकर आपके हाथ में आयी।

सचिन (सच)

“अ ब्यूटीफुल लाइफ” बहुत ही प्रेरक पुस्तक है। सबके पढ़ने लायक है और जहाँ परिस्थितियाँ साथ नही देंगी, वहाँ भी यह पुस्तक आपका साथ देगी। यह आपकी मित्र बनकर आपके संकट में भी काम आएगी। इसलिए मेरी भी हार्दिक इच्छा है कि इसको अधिक से अधिक लोग पढ़ें।

महामंडलेश्वर अनंत श्री विभूषित युगपुरुष
स्वामी परमानंद गिरि जी महाराज
अखंड परमधाम, हरिद्वार

हमने "अ ब्यूटीफुल लाइफ" पुस्तक का अध्ययन किया, निश्चित ही सराहनीय प्रयास है। प्रेरणादाय संस्करण, नैतिकता एवं कभी न हार मानने बाले प्रयासों की क्रमबद्ध श्रृंखला ने हमें प्रेरित किया। मेरा शुभाशीर्वाद है कि श्री रावतपुरा सरकार हनुमान जी महाराज सचिन की इच्छाशक्ति, क्रियाशक्ति एवं ज्ञानशक्ति में परिपक्वता का निरंतर संचार करते रहेंगे।

श्री रविशंकर जी महाराज "रावतपुरा सरकार"
अध्यक्ष श्री रावतपुरा सरकार लोक कल्याण ट्रस्ट (भारत)

“अ ब्यूटीफुल लाइफ” पुस्तक जीवन में आ रही छोटी-छोटी घटनाओं का चित्रण है जिसमें लेखक ने बड़ी ही सरल भाषा में जीवन के मूल्यों को समझाने का प्रयास किया है। “अ ब्यूटीफुल लाइफ” पुस्तक के लेखक श्री सचिन गुप्ता को मेरा शुभाशीर्वाद एवं श्री बागेश्वर बालाजी हनुमानजी की कृपा सदैव सचिन पर बनी रहे।

जय श्री सीता राम जय श्री बालाजी सरकार

पं. श्री धीरेन्द्र कृष्ण शास्त्री जी महाराज पीठाधीश्वर

श्री बागेश्वर धाम सरकार गढ़ा, जिला छतरपुर, (म.प्र.)

सचिन के द्वारा लिखी गई किताब “अ ब्यूटीफुल लाइफ” को पढ़कर खुशी हुई एवं गर्व भी महसूस हो रहा है कि इस किताब के माध्यम से लोगों की लाइफ ब्यूटीफुल हो रही है।

यह किताब सभी के लिए उपयोगी हो ऐसी प्रभु से कामना है।

शुभकामनाएं एवं आशीष के साथ

श्रीमती सुधा गुप्ता - श्री शम्भू दयाल गुप्ता

माता-पिता

पुस्तक लेखन का साहित्यिक प्रयास प्रशंसनीय है। गौमाता की कृपा और गुरूजन के शुभआशीर्वाद से समग्र अक्षर जगत की विभूतियों का शुभ स्नेह प्राप्त हो एवं यह पुस्तक जन-जीवन के लिए उपयोगी हो।

अनंत मंगलकामनाओं के साथ

लक्ष्मी प्रसाद गुप्त 'किंकर'

आपके द्वारा "अ ब्यूटीफुल लाइफ" पुस्तक का लेखन किया गया है। वास्तव में इस पुस्तक में आपके द्वारा मौलिक विचारों पर चिंतन कर अच्छा जीवन जीने के लिए महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं का उल्लेख कर सरल भाषा में समाज का मार्गदर्शन किया है, यह अत्यंत सराहनीय है।आपके द्वारा लिखी गई पुस्तक "अ ब्यूटीफुल लाइफ" लोगों को खुश रहकर सुन्दर जीवन जीने की दिशा में मार्गदर्शन करेगी। आपको बहुत बहुत शुभकामनाएँ।

डॉ. वीरेन्द्र कुमार केन्द्रीय मंत्री

सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्री भारत सरकार

आज पूरी दुनिया हैप्पीनेस के लिए तमाम तरह के प्रयास कर रही है। ऐसे में आपके द्वारा लोगों के खुशहाल जीवन के लिए मार्गदर्शन स्वरूप लिखी गई पुस्तक "अ ब्यूटीफुल लाइफ" के लिए मेरी ओर से बधाई और शुभकामनाएँ स्वीकारें।

ओमप्रकाश सखलेचा

पूर्व कैबिनेट मंत्री सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम एवं

विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग मध्यप्रदेश शासन

श्री सचिन गुप्ता द्वारा प्रकाशित पुस्तक "अ ब्यूटीफुल लाइफ" पढ़ी। यह पुस्तक जीवन निर्माण के लिए कुछ स्वर्णिम सिद्धांत और जिया हुआ अनुभव प्रस्तुत करती है। हिन्दी के ज्ञानकोष में ऐसी और पुस्तकों की आवश्यकता है I लेखक ने ठीक ही अवधारणा प्रस्तुत की है कि व्यक्ति को अतीत या भविष्य में न जीकर वर्तमान में जीना चाहिए। लेखक ने बीच-बीच में दूसरों के जीवन से छोटे छोटे दृष्टांत दिये हैं, जो विषय को ग्राह्य बना देते हैं। महान व्यक्तियों के कथन पुस्तक को और अधिक सुन्दर बनाते हैं।

डॉ. प्रमोद कुमार अग्रवाल

सीनियर I.A.S. (रिटा०)

इस पुस्तक में लेखक के रूप में सचिन ने अपने जीवन की सच्चाई और अनुभूतियों को बड़ी कुशलता के साथ जीवंत किया है। स्वयं के अलावा वे, एक ओर ओपरा विनफ्रे के तो दूसरी ओर स्टीफन हॉकिंग के दृष्टान्तों को बड़ी खूबसूरती के साथ परोस कर लड़कों और लड़कियों- दोनों को जोश और आत्मविश्वास से भरने का प्रयास करते हैं। पुस्तक जिस उद्देश्य से लिखी गई है उसमें अवश्य सफल होगी और अनेक लोगों के लिए प्रेरणा स्रोत बनेगी ऐसा मेरा विश्वास है।

शैलबाला ए. मार्टिन (I.A.S.)

मैंने "अ ब्यूटीफुल लाइफ" पुस्तक को पढ़ा। लेखक श्री सचिन गुप्ता द्वारा लिखी गई बातें जीवन में बहुत उपयोगी एवं सच्चाई पर आधारित हैं। मेरी लेखक को शुभकामनाएँ और आप सभी से अनुरोध करता हूँ कि इस पुस्तक को पढ़ें और इसमें लिखी गई उचित बातों पर विचार करें और लाइफ को ब्यूटीफुल बनायें।

शीलेन्द्र सिंह (I.A.S.)

इस किताब को पढ़ते हुए हम अपने जीवन और अतीत के अनुभवों से जुड़ते चले जाते हैं।

डॉ. शेफाली डी. जैन

MBBS, MS, गायिनकोलॉजिस्ट, इनफेर्टोलॉजिस्ट

वर्तमान के भौतिकवादी एवं भाग-दौड़ में व्यस्त जीवन में कई पल ऐसे आते हैं जब व्यक्ति सोचता है जिंदगी की रफ़्तार को ठहराव देते हुए कुछ सुधार लाया जाए- स्वयं में, परिवार में, समाज में एवं इस देश से होते हुए वैश्विक स्तर पर. अंत में रहस्य समझ में आता है, जो मात्र एक शब्द का है- खुशी। "अ ब्यूटीफुल लाइफ" इस दिशा में अद्भुत प्रयास है. जहाँ व्यक्ति विभिन्न समस्याओं का जवाब बेहतर जीवन एवं प्रसन्नचित होकर पाता है।

रेशम द्विवेदी

भारतीय राजस्व सेवा(I.R.S.)

"अ ब्यूटीफुल लाइफ" सचिन गुप्ता जी द्वारा लिखित पुस्तक आम जीवन को सफल बनाने का सामाजिक मूलमंत्र है। इस पुस्तक को पढ़ने के बाद आप अपने जीवन को जीने का तरीका सरल, सरस, रोचक, रोमांचक और आनन्दमय बना सकते हैं। मैं यही कह सकता हूँ कि यह पुस्तक जीवन की आधारशिला बन सकती है। व्यक्तिगत मेरा इस पुस्तक को पढ़ने के बाद जीवन का रंग और ढंग दोनों में परिवर्तन हो गया है। जीवन में व्यावहारिकता और सरलता आ गई। मेरा सभी पाठकों से अनुरोध है कि ये पुस्तक हर घर में व हर व्यक्ति के पास होना चाहिए।

पदम सिंह

फिल्म अभिनेता व निर्माता सूर्यांश फिल्म और टेलीविजन प्रोडक्शन

मैंने "अ ब्यूटीफुल लाइफ" पुस्तक को पढ़ा। लेखक श्री सचिन गुप्ता द्वारा सभी के जीवन में घटित होने वाली घटनाओं को अपनी मधुर एवं रोचक भाषा में शब्दों के माध्यम से पिरोया है। लेखक विद्यार्थी जीवन से ही विलक्षण प्रतिभा के धनी रहे हैं।

लेखक को शुभकामनाएँ और आप सभी से अनुरोध करता हूँ कि इस पुस्तक को ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुँचाएँ, जिससे पुस्तक में लिखी हुई बातें अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचे और इसके माध्यम से अधिकतम लोगों के जीवन को सुन्दर एवं खुशमय बनाया जा सके।

डॉ. राजेश भार्गव

उप-कुलसचिव (शैक्षणिक) आर.जी.पी.वी. भोपाल

किताब के बारे में

'ज़िंदगी जीने आये हैं काटने नहीं, इसलिए हर पल को जी भर के जिएँ।'

'अ ब्यूटीफुल लाइफ' किताब हर उम्र, हर वर्ग के लोगों के लिए है, चाहे वह पुरुष हो या महिला, बेटा हो या बेटी, भाई हो या बहन, पति हो या पत्नी, दादा हो या दादी, नाना हो या नानी इत्यादि।

इस किताब का जैसा नाम है, वैसी ही जीवन जीने की कला यह किताब सिखाती है। इस किताब का जैसा नाम है वैसी ही यह किताब लोगों को जीवन जीने की प्रेरणा देगी। यह किताब बचपन से लेकर जीवन के आखिरी पलों को एंज्वॉय कर रहे सभी लोगों के लिए महत्त्वपूर्ण है।

सामान्यतः लोग अच्छे राइटर होते हैं, अच्छे कलाकार होते हैं, अच्छे अभिनेता होते हैं, अच्छे राजनेता होते हैं, अच्छे बिजनेसमैन होते हैं, अच्छे अधिकारी होते हैं, अच्छे मैनेजर होते हैं, अच्छे वक्ता होते हैं, लेकिन सब कुछ होने के बावजूद कुछ ही लोग ऐसे होते हैं जो कि जैसा उपदेश देते हैं या बोलते हैं, वैसा ही वह अपनी रियल

लाइफ में अनुसरण करते हैं। मैं दावे के साथ कह सकता हूं कि जो भी इस किताब में लिखा गया है वह केवल लिखा नहीं गया है बल्कि वही जीवन लेखक हर पल जी रहा है। मैं इस किताब के माध्यम से यह आशा करता हूं कि इस किताब को पढ़ने के बाद आप लोगों के सोचने का, जीवन जीने का तरीका ही बदल जाएगा और आप सभी एक ब्यूटीफुल लाइफ जी पाएंगे और जीवन के हर पल को आनंद के साथ हँसते-हँसते बिताएंगे।

मैंने देखा है कि आज के समय में हर कहीं या तो किताबी ज्ञान दिया जा रहा है या संस्कारों के नाम पर केवल उपदेश दिए जाते हैं लेकिन जो सबसे ज्यादा जरूरी है, वह है किताबी ज्ञान के साथ वास्तविक या रियल लाइफ में जो एक इंसान चैलेंज फेस करता है उन सभी का नॉलेज होना। यही रियल एजुकेशन है। क्योंकि कई बार हम देखते हैं बड़े से बड़े राजनेता बड़े से बड़े प्रशासनिक अधिकारी, बिजनेसमैन कम उम्र के हों या ज्यादा उम्र के लोग डिप्रेशन में आकर सुसाइड जैसे कदम भी उठा रहे हैं।

इन सबका मुख्य कारण यह है कि सभी लोग बड़े-बड़े पद या बड़ी-बड़ी उपलब्धियां तो हासिल कर लेते हैं लेकिन वह जीवन में आने वाले उतार-चढ़ाव या चुनौतियों के लिए तैयार नहीं रहते हैं। क्योंकि उन्हें केवल उपलब्धियां हासिल करना या सफल होकर आगे बढ़ना ही सिखाया जाता है। असफलता नाम का कोई पाठ या तो उन्हें पढ़ाया नहीं जाता या उनको पसंद नहीं होता है। दुनिया में

ऐसा कोई नहीं हुआ जिसको सफलता और असफलता का स्वाद न चखना पड़ा हो। प्रत्येक जीव को अपने जीवन में सुख और दुख दोनों ही मिलते हैं। इसलिए यह किताब केवल किताबी ज्ञान न सिखा कर लोगों को रियल लाइफ में आने वाली चुनौतियों के लिए तैयार करती है। चुनौतियों को फेस करने की हिम्मत और ताकत देती है और एक ब्यूटीफुल लाइफ कैसे जिएँ, सिखाती है।

'खुश रहने के लिए जिंदगी में सफल होना जरूरी नहीं है, असफल होकर भी खुश रहा जा सकता है।'

सचिन (सच)

लेखक के बारे में

'एक सफल इंसान वह है जो कि एक अच्छा इंसान है।'

'अ ब्यूटीफुल लाइफ' किताब के लेखक सचिन गुप्ता का जन्म शिक्षक दिवस के दिन 5 सितंबर 1987 को छतरपुर जिले में एक शिक्षक के घर हुआ।

सचिन गुप्ता वर्तमान में मध्यप्रदेश शासन में पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग में मुख्य कार्यपालन अधिकारी के पद पर पदस्थ हैं। वह एमपीपीएससी 2014 बैच से हैं। लेखक एक प्रशासनिक अधिकारी एवं लाइफ मैनेजमेंट कोच है। लेखक ने भारत के उत्कृष्ट मैनेजमेंट स्कूल IIM Lucknow से पढ़ाई की है। शासकीय सेवा में रहते हुए IIM Lucknow से GSLP कोर्स किया। इन्होने अपने करियर की शुरुआत शिक्षक बनकर की थी। पहले इंजीनियरिंग कॉलेज में लेक्चरर थे, फिर बाद में बीएचईएल में सहायक अभियंता के पद पर पदस्थ हुए। दो बार यू.पी.एस.सी. के इंजीनियरिंग सर्विसेस एक्जामिनेशन (ESE) का इन्टरव्यू दिया एवं सिविल सर्विसेस एक्जामिनेशन (CSE)

की तैयारी की और बाद में एम.पी.पी.एस.सी. में सिलेक्ट हुए।

बकौल सचिन- मैंने दसवीं तक की पढ़ाई ग्रामीण परिवेश में रहकर पूरी की और इसके बाद नौगांव पॉलीटेकनिक कॉलेज से डिप्लोमा इंजीनियरिंग एवं भोपाल के ओरिएंटल कॉलेज से इंजीनियरिंग की पढ़ाई की है। लगभग एक साल इंजीनियरिंग कर रहे छात्रों को पढ़ाने का अवसर भी मुझे मिला। इसके बाद दिल्ली के प्रतिष्ठित संस्थान MADE EASY से इंजीनियरिंग सर्विसेस एक्जामिनेशन (ESE) की तैयारी की। तैयारी करते हुये 2 बार GATE एग्जाम पास किया। बीएचईएल, एयरपोर्ट ऑथोरिटी ऑफ इंडिया, सीसीआईएल इत्यादि, कई महारत्न एवं नवरत्न, मिनीरत्न पीएसयू के एग्जाम पास किए और बाद में यूपीएससी के इंजीनियरिंग सर्विसेज एग्जामिनेशन का रिटेन (मेन्स) क्वालीफाई करके दो बार यूपीएससी में इंटरव्यू दिया। महारत्न कंपनी बीएचईएल में सहायक अभियंता के पद पर दिल्ली एवं भोपाल में लगभग छह वर्ष तक अपनी सेवाएँ दीं। बीएचईएल में जॉब करने के दौरान ही सिविल सर्विसेज़ एग्जामिनेशन की तैयारी दिल्ली के प्रतिष्ठित संस्थान वाजीराम एण्ड रवि से की। यूपीएससी के द्वारा लिए जाने वाले सिविल सर्विसेज एग्जामिनेशन में सेलेक्शन न होने पर एमपी पीएससी का एग्जाम दिया और वर्तमान में एमपीपीएससी 2014 बैच से मुख्य कार्यपालन अधिकारी के पद पर चयनित होकर मध्य-प्रदेश शासन के पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग में अपनी सेवाएँ दे रहा हूँ।

सचिन का मानना है कि परेशानियाँ कितनी भी क्यों न हों, वो कुछ न कुछ सिखा कर ही जाती हैं। 'अ ब्यूटीफुल लाइफ' लोगों को न केवल अच्छा जीवन जीने की कला सिखाएगी बल्कि जीवन में आ रही समस्याओं का समाधान करेगी और समाधान न कर पाये तो समस्याओं या चुनौतियों का सामना कैसे करें उसके लिए हिम्मत और धैर्य प्रदान करेगी।

इस किताब में जो भी लिखा गया है, वह पूर्णतः सत्य घटनाओं पर आधारित है एवं जो भी लिखा गया है, वही लाइफ लेखक स्वयं अपने जीवन में जी रहा है।

इस किताब में जो भी तथ्य लिए गए हैं, वे सभी तथ्य 100% रियल लाइफ में घटित होने वाले तथ्य हैं। एक भी काल्पनिक घटना या तथ्य नहीं है। किताब को लिखते समय यह कोशिश की गई है, कि जो भी इस किताब में लिखा गया है वह सही हो और रियल हो और किसी भी किताब से न लिया गया हो। किसी को किताब के विषय से दिक्कत न हो, इसलिए कुछ लोगों के नाम और स्थान परिवर्तित करके तथ्यों को समझाने का प्रयास किया गया है।

अतः किसी व्यक्ति या किसी विशेष वर्ग को ठेस पहुँचाने का कोई तात्पर्य नहीं। यदि कोई व्यक्ति या कोई विशेष वर्ग इस पुस्तक के विषय को अपने व्यक्तिगत जीवन से रिलेट करता है तो यह एक संयोग मात्र होगा।

अनुक्रम

1.	लक्ष्य	25
2.	शिक्षा	37
3.	खुश कैसे रहें	45
4.	एक इंसान जो आपकी पूरी लाइफ बदल देता है	57
5.	जीवन का असली आनंद	65
6.	सही उम्र में सही काम करना चाहिए	73
7.	सुख और दुःख	81
8.	एक सफल इंसान	89
9.	मार्गदर्शक या गुरु	97
10.	शादी	109
	जीवन के मंत्र	129

लक्ष्य

- लक्ष्य क्या है?
- लक्ष्य क्यों जरूरी है?
- लक्ष्य कैसे बनाएँ?
- लक्ष्य कैसे प्राप्त करें?

'अब्राहम लिंकन' जी 14 बार असफल हुए और बाद में वह अमेरिका के राष्ट्रपति बने।'

"अगर तुम गरीब पैदा होते हो तो यह तुम्हारी गलती नहीं है लेकिन अगर तुम गरीब ही मर जाते हो तो यह तुम्हारी गलती है।" -बिल गेट्स

कई बार इंसान के मन में यह प्रश्न उठता है कि लक्ष्य क्या होता है लक्ष्य क्यों बनाना चाहिए, और लक्ष्य कैसे बनाएँ, इत्यादि।

लक्ष्य के बारे में महत्त्वपूर्ण जानकारी

1. लक्ष्य क्या है?
2. लक्ष्य क्यों जरूरी है या लक्ष्य का निर्धारण क्यों जरुरी है?
3. लक्ष्य कैसे बनाएं या लक्ष्य क्या होना चाहिए?
4. लक्ष्य को कैसे प्राप्त करें?

1. लक्ष्य क्या है?

आमतौर पर लोग लक्ष्य को अच्छे से परिभाषित ही नहीं करते और लक्ष्य को इतना कठिन बना देते हैं। जब कि लक्ष्य बहुत ही सरल शब्द होता है। मैं भारी-भरकम शब्दों का इस्तेमाल न करते हुए एक लाइन बताता हूँ कि लक्ष्य क्या होता है। लक्ष्य का साधारण

भाषा में अर्थ होता है कि आपकी क्या इच्छा है या आप क्या चाहते हैं। आप जो भी करना या जो भी बनना चाहते हैं, वही लक्ष्य है।
उदाहरण के तौर परः

- मेरा सपना है कि मैं आईएएस बन जाऊँ - इसमें आईएएस बनना लक्ष्य है।
- मैं डॉक्टर बनना चाहता हूँ - यहाँ पर डॉक्टर बनना लक्ष्य है।
- मैं अच्छी लड़की से शादी करना चाहता हूँ - यहाँ पर अच्छी लड़की से शादी करना ही लक्ष्य है।

2. लक्ष्य क्यों जरूरी है या लक्ष्य का निर्धारण क्यों जरूरी है?

सामान्यतः लोगों को कई बार यह समझ में नहीं आता है कि वो लाइफ में क्या चाहते हैं या उनको क्या करना चाहिए?

मेरा मानना है कि हर इंसान को अपनी लाइफ के बारे में यह जरूर सोचना चाहिए कि उसको लाइफ में क्या करना है या अपनी लाइफ को कैसे जीना है। इंसान जब थोड़ा बड़ा हो जाता है या कहें कि जब से वह होश संभालता है तब से लेकर उसको अपनी लाइफ की आखिरी सांस तक का पता होना चाहिए कि उसे अपनी लाइफ कैसे जीनी है। इसके लिए उसको लाइफ में लक्ष्य बनाना चाहिए।

'अगर कुछ करना या बनना चाहते हो तो सबसे पहले लक्ष्य को निर्धारित करो।' - बिल गेट्स

विश्व की सबसे बड़ी सॉफ्टवेयर कंपनी माइक्रोसॉफ्ट के सहसंस्थापक बिल गेट्स जी ने कहा है कि किसी भी कार्य को सफल बनाने के लिए पहला कदम लक्ष्य निर्धारण का ही होता है।

'लक्ष्य बनाना अदृश्य को दृश्य में बदलने का पहला कदम होता है।' -टोनी रॉबिन्स

प्रसिद्ध अमेरिकी लेखक टोनी रॉबिन्स जी ने कहा है कि कोई भी कार्य करने के पहले लक्ष्य निर्धारण करना चाहिए। क्योंकि लक्ष्य को निर्धारित करने से कोई भी असंभव कार्य, जो आपको दिखाई नहीं देता है, उसको देखने का पहला कदम लक्ष्य निर्धारण होता है।

लक्ष्य का निर्धारण इसलिए भी जरूरी है क्योंकि- जैसे कि एक इंसान रेलवे स्टेशन में टिकट लेने के लिए लाइन में खड़ा रहता है, लेकिन उसको यह पता नहीं होता है कि उसको जाना कहाँ है। जब वह इंसान यह निश्चय कर लेता है कि उसको दिल्ली जाना है तभी वह दिल्ली का टिकट लेता है और दिल्ली जाने वाली ट्रेन में सफ़र करता है। इसी तरह जब हम किसी लक्ष्य को निर्धारित करते हैं, तब हमें पता होता है कि जाना कहाँ हैं और किस ट्रेन से सफर करना है।

3. लक्ष्य कैसे बनाएँ या मेरी नजर में लक्ष्य क्या होना चाहिए?

मैं यह नहीं कहता कि हर इंसान को बहुत बड़े महान लक्ष्य बनाने चाहिए, इंसान छोटे-छोटे लक्ष्य बनाकर भी अपने जीवन

को सार्थक बना सकता है। जरूरी नहीं कि हर इंसान राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, कोई बहुत बड़ा बिजनेसमैन, अभिनेता, वैज्ञानिक आदि ही बनने का लक्ष्य निर्धारित करे।

मैं तो कहता हूँ, कि लक्ष्य बनाने का मकसद केवल यह होना चाहिए कि आपको यह पता हो कि आपको ज़िंदगी कैसे जीनी है। कुछ लोगों को यह पता ही नहीं होता है कि उनको क्या करना है, क्योंकि सही मायने में उनको कोई गाइड करने वाला नहीं मिला होता है। भारत में लगभग 70% युवाओं को सही मार्गदर्शन न मिलने के कारण वे अपनी प्रतिभा का सही उपयोग नहीं कर पाते हैं और समय निकल जाने पर पछताते रहते हैं।

लक्ष्य बनाते समय कुछ महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं को दिमाग में रखना चाहिए :

- लक्ष्य एक दम स्पष्ट होना चाहिए।
- लक्ष्य को हासिल करने योग्य होना चाहिए। लक्ष्य को निर्धारित करते समय इंसान को अपनी क्षमताओं के बारे में पूरा ज्ञान होना चाहिए।
- लक्ष्य निर्धारित करते समय सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों पहलुओं पर गंभीरता से विचार करना चाहिए।

जैसे: कोई भारतीय नागरिक अपना लक्ष्य बनाये कि मुझे अमेरिका का राष्ट्रपति बनना है, तो यह लक्ष्य निर्धारण ही गलत है, क्योंकि

अमेरिका का राष्ट्रपति बनने के लिये सबसे पहले वहां का नागरिक होना आवश्यक है। ऐसे ही कई बार इंसान गलत लक्ष्य निर्धारित कर लेता है और बाद में उसके प्राप्त न होने पर निराश होता है। और कई बार ऐसा भी होता है कि इंसान को अपना लक्ष्य ही पता नहीं होता है, जिसके कारण वह अपनी लाइफ में परेशान रहता है। क्योंकि उसको पता ही नहीं होता है कि उसके जीवन जीने का क्या लक्ष्य या उद्देश्य है।

मैं अपनी ही लाइफ से जुड़ा एक छोटा सा उदाहरण बताता हूँ:

मेरी पहचान का मुझसे छोटी उम्र का एक लड़का जिसकी उम्र लगभग 22 साल की रही होगी। वह घर से भागकर मेरे पास आया और बोला कि मैं घर छोड़कर जा रहा हूँ। मुझे घर में कोई सुख नहीं मिला। सब अपने मन का करतें हैं, किसी को मेरी फिक्र नहीं है। अब मैं अपनी लाइफ को अपने हिसाब से जिऊंगा– जैसे ही उसने यह बोला कि वह घर छोड़कर जा रहा है। मैंने उससे पूछा कि तुम कहाँ जा रहे हो? मेरे इस सवाल के उपरांत वह लड़का बोला कि कहीं भी चला जाऊंगा लेकिन घर में नहीं रहूँगा। मैंने दोबारा से उससे पूछा कि कहाँ जा रहे हो और क्या करोगे? वह सोचने लगा। इस बात का जवाब उसके पास नहीं था। तब मैंने उसको समझाया कि जब तक तुम्हें यह पता न हो कि कहाँ जाना है, क्या करना है, तब तक तुम घर पर ही रहो। शायद उस लड़के को यह बात समझ में आ गई थी कि उसका कोई लक्ष्य नहीं था। और उसके बाद वह

घर वापस चला गया। आज वही लड़का अच्छी जॉब कर रहा है और अपनी लाइफ में खुश है ।

जिंदगी में कुछ बड़ा करने के लिए या जिंदगी को बहुत अच्छे से जीने के लिए या उद्देश्य पूर्ति के लिए, बड़े लक्ष्य बनाने की अपेक्षा छोटे-छोटे लक्ष्य बनाने चाहिए।

4. लक्ष्य को कैसे प्राप्त करें?

लक्ष्य को प्राप्त करते समय कुछ चीजों का ध्यान रखना चाहिए।

A. आपका स्वास्थ्य

B. आपका परिवार

C. आपका आर्थिक परिवेश

D. आपका सामाजिक दायित्व

A. आपका स्वास्थ्य:

जब आप अपने लक्ष्य को प्राप्त कर रहे होते हैं तब आपको सबसे पहले अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। क्योंकि आपका लक्ष्य तब तक ही है जब तक कि आपका स्वास्थ्य अच्छा है।

B. आपका परिवार:

जब आप अपना लक्ष्य प्राप्त कर रहे होते हैं तब आपको यह भी ध्यान रखना पड़ता है कि आप अपने परिवार का बेहतर तरीके

से ध्यान रख पा रहे हैं या नहीं। चाहे आप घर पर हों, घर से दूर हों लेकिन आपका दायित्व यह होना चाहिए कि आप परिवार से निरंतर संपर्क बनाए रखें। अपने परिवार को समय दें, परिवार के सदस्यों की जिम्मेदारी का निर्वहन परिवार के मुखिया होने के नाते अच्छे ढंग से करें। सामान्यतः देखा जाता है कि इंसान अपने ख्वाब पूरे करने के लिए अपने शरीर और अपने परिवार को भूल जाता है।

C. आपका आर्थिक परिवेश:

जब भी आप अपना लक्ष्य निर्धारित करें तब आपको अपना आर्थिक परिवेश देख कर ही लक्ष्य निर्धारित करना चाहिए।

D. सामाजिक परिवेश:

आपके लक्ष्य प्राप्त करने के तरीके से समाज में किसी भी तरह का नकारात्मक वातावरण उत्पन्न नहीं होना चाहिए। इसका हमेशा आपको ध्यान रखना चाहिए।

अपने लक्ष्य को हासिल करने का मतलब यह नहीं है कि आप वर्तमान में कर रहे कार्य को छोड़ दें। लक्ष्य के होने से जीवन में एक साथ चल रहे कार्यों में प्राथमिकता तय करने में सहूलियत होती है। जैसे कि हम प्रतिदिन नहाते हैं, खाना खाते हैं, अपने समस्त दैनिक रूटीन के कार्य करते हैं। और लक्ष्य के तय होने से हम प्रतिदिन अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए भी समय देने लगते हैं।

क्योंकि आज की भाग दौड़ भरी दुनिया में एक ही समय में बहुत सारे कार्य करने के विकल्प उपलब्ध रहते हैं। लक्ष्य के होने से उन विकल्पों में अपने लक्ष्य के अनुरूप विकल्प चुनकर कार्य करते हैं।

लक्ष्य के होने से आप उस पर कार्य करते हैं, जिससे लक्ष्य प्राप्ति में आने वाली चुनौतियों एवं मिलने वाले अवसरों को भली-भाँति समझते हैं। इसलिए लक्ष्य जीवन में सभी इंसानों के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है।

मैं अपना ही उदाहरण देता हूँ:

बचपन से मैंने ख्वाब देखा था कि मुझे बहुत बड़ा इंजीनियर बनना है। जबकि मुझे यह पता ही नहीं था कि इंजीनियर होता क्या है, वह काम क्या करता है और इंजीनियर बनने के लिए क्या करना पड़ता है ? मेरा मानना है कि इंसान की जो प्रबल इच्छा होती है प्रकृति उसको उसी ओर ले जाती है। जैसा मैंने बताया कि मेरा बचपन में इंजीनियर बनने का ख्वाब था, यही मेरी प्रबल इच्छा थी कि मैं इंजीनियर बनूं। इसलिए मैं इंजीनियर तो बन गया लेकिन मैं बहुत बड़ा या महान इंजीनियर नहीं बन सका। क्योंकि इंजीनियर बनने के बाद मुझे समझ में आया कि मेरा यह लक्ष्य नहीं है। दरअसल, तब तक मेरा लक्ष्य दूसरा हो चुका था।

मैं यह कहूँगा कि समय के अनुसार आपके लक्ष्य चेंज होते रहते हैं। और ये चेंजेज होते भी रहने चाहिए। क्योंकि हर इंसान समय के अनुसार अपने आप को परिपक्व बनाता है। लेकिन एक निश्चित

उम्र में या कहें 21 वर्ष की उम्र तक आपको पता होना चाहिए कि अब आपका लक्ष्य क्या है या आपको क्या करना है। मेरे इंजीनियर बनने के बाद मुझे समझ में आया कि मुझे आईएएस बनना है। लेकिन जब मेरा सिलेक्शन आईएएस में नहीं हुआ तब मुझे समझ में आया कि प्रकृति ने मुझे कुछ और करने के लिए बनाया है। और मेरा लक्ष्य अपने आप ही चेंज हो गया। मुझे यह समझ में आया कि मुझे अब कुछ नहीं बनना बल्कि एक अच्छा इंसान बनना है। क्योंकि एक अच्छे इंसान में वो सारी खूबियां होती हैं जो कि एक सफल इंसान में होती हैं।

अभ्यास

- आपके जीवन का लक्ष्य क्या है?
- लक्ष्य प्राप्त करने के लिए आप क्या-क्या प्रयास कर रहे हैं?

शिक्षा

- शिक्षा से इंसान का सर्वांगीण विकास होता है।
- शिक्षा (पढ़ाई) कभी बेकार नहीं जाती।
- शिक्षा से समाज में बदलाव लाया जा सकता है।
- शिक्षा पूरी उम्र आपका साथ देती है।

'शिक्षा वह हथियार है, जिससे आप दुनिया बदल सकते हैं।'
- नेल्सन मंडेला

दुनिया के महान नेता नेल्सन मंडेला जी ने कहा है कि शिक्षा के दम पर आप दुनिया को बदल सकते हैं।

'हर्ष और आनंद से परिपूर्ण जीवन केवल ज्ञान और विज्ञान के आधार पर संभव है।' - डॉक्टर सर्वपल्ली राधाकृष्णन

भारत के द्वितीय राष्ट्रपति एवं आजीवन शिक्षक रहे, डॉ0 सर्वपल्लवी राधाकृष्णन जी ने कहा है कि हर्ष और आनंद से भरा हुआ जीवन ज्ञान और विज्ञान के दम पर ही संभव है।
आजकल हर इंसान अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा देना चाहता है। और वह चाहता है कि पढ़ाई करने के बाद उसका बच्चा बहुत बड़ा अधिकारी, बिजनेसमैन, नेता, अभिनेता, डॉक्टर, वैज्ञानिक, इंजीनियर इत्यादि बने। हर माता-पिता की यह तमन्ना होती है कि जो सपने उनके अधूरे रह गए हैं वो सपने उनके बच्चों के अधूरे न रहें। इसलिए वो अपनी सुख सुविधाएँ छोड़कर बच्चों के भविष्य संवारने में दिन-रात एक कर देते हैं।

सभी प्रकार से प्रयास करने के बावजूद कई बार ऐसा होता है कि माता-पिता की उम्मीद के अनुरूप बच्चों को जॉब नहीं मिल पाती तो बच्चे और माता-पिता दोनों निराश हो जाते हैं। लेकिन मैं यह कहता हूँ, कि शिक्षा केवल इसलिए नहीं दी जानी चाहिए कि

बच्चे को जॉब न मिले या वह बहुत बड़ी जॉब न कर पाए या वह कुछ बड़ा न कर पाये तो शिक्षा बेकार हो जाती है।

मैं एक उदाहरण देकर बताता हूँ कि शिक्षा से इंसान का सर्वांगीण विकास कैसे होता है और शिक्षा हर जगह कैसे काम आती है।

एक मिठाई वाला मिठाई की दूकान चलाकर अपना जीवन यापन अच्छे से कर रहा होता है। लेकिन उसकी सोच हमेशा यह रहती है कि उसका बेटा कोई अच्छी जॉब करे और उसकी तरह वह मिठाई की दूकान न चलाए। वह अपने बच्चे को बहुत पढ़ाता है और उसका बच्चा भी शुरुआत से ही पढ़ाई में अच्छा रहता है। 12वीं की परीक्षा में मिठाई वाले का बेटा अपने पूरे जिले में टॉप करता है और बाद में वह पढ़ाई के लिए विदेश जाता है।

विदेश में पढ़ाई करने के बाद उसको वहीं अच्छी जॉब मिल जाती है। और लगभग 25 से 30 लाख सालाना पैकेज होता है। सब कुछ अच्छे से चल रहा होता है। यहां इंडिया में उसके पिताजी दूकान चलाते हैं और प्रतिदिन दुकान की बिक्री लगभग 10 हजार से 15 हजार रूपये की होती है। एक बार जब उसके पिताजी की तबीयत खराब होती है तब पिताजी कहते हैं, बेटा अब दूकान मेरे बस की नहीं है और इसको अभी या तो बंद कर देते हैं या बेच देते हैं। तब बेटा बोलता है कि पिताजी मैं यहां केवल पढ़ने आया था, नई चीजें सीखने आया था, दुनियादारी देखने आया था, तो मैं यह

सब चीजें देख और सीख चुका हूँ। अब मुझे इंडिया ही वापस आना है।

वह अपने पिता को समझाता है कि पिताजी आपकी दूकान एक प्रसिद्ध दूकान रही है। आपने इसमें बहुत मेहनत की है और अब आपकी देखरेख करने की और इस दुकान को आगे बढ़ाने की जिम्मेदारी मेरी है। इसलिए अब मैं वापस आ रहा हूँ ।

वह लड़का इंडिया वापस आकर अपने परिवार की पूरी जिम्मेदारी संभालता है। और अपनी दूकान को नया लुक देकर नए पैटर्न के हिसाब से अच्छा मैनेजमेन्ट करता है। जिससे उसकी प्रतिदिन की बिक्री 10-15 हजार से बढकर 25-30 हजार रूपये होने लगती है। इस 25 से 30 हजार की बिक्री में प्रतिदिन लगभग उसको 10 से 15 हजार का लाभ होता है। वह अपने माता-पिता के साथ रहते हुये, उनकी अच्छे से देखभाल करता है और अपने व्यवसाय को नया आयाम भी देता है।

इस उदाहरण के माध्यम से मैं यही कहता हूं कि जिसके पास जो है उसको उसकी वैल्यू समझनी चाहिए और उसके हिसाब से ही काम करना चाहिए। जैसे-उदाहरण में इस लड़के ने अच्छा डिशीजन लिया क्योंकि उसके घर पर उसके पिताजी ही अकेले थे। यही मैं आप लोगों से कहता हूं कि शिक्षा का मतलब यही है कि आप, अपने आप में, अपने परिवार में, अपने व्यवसाय में या अपने समाज में क्या नयापन ला सकते हैं। इन सब चीजों को मिलाकर देखा जाए तो ये चीजें तभी संभव हैं जब आप अच्छी

पढ़ाई करते हैं। पढ़ाई कभी बर्बाद नहीं जाती। कुछ न कुछ आपको सिखाती ही है, और उम्र भर आपके काम आती है।

अभ्यास

- शिक्षा से आपको या आपके परिवार को क्या-क्या लाभ हुए हैं ?
- शिक्षा के सकारात्मक पहलुओं की लिस्ट बनाइये ।

खुश कैसे रहें

- खुशी क्या होती है या खुश होना क्या होता है?
- इंसान को खुश क्यों रहना चाहिए?
- सामान्यतः खुश रहने के लिए इंसान क्या करता है?
- खुश रहने के लिए इंसान को क्या करना चाहिए?

'हमारे जीवन का उद्देश्य प्रसन्न रहना है।' -दलाई लामा

महान तिब्बती धर्म गुरु दलाई लामा जी ने कहा है कि हमारे जीवन का उद्देश्य खुश रहना है। अगर हम अपने जीवन में खुश नहीं हैं तो दुनिया की सारी उपलब्धियों का कोई मतलब नहीं है।

खुश कैसे रहें? जानने से पहले हमें कुछ बातों को जानना आवश्यक है।

1. खुशी क्या होती है या खुश होना क्या होता है?
2. इंसान को खुश क्यों रहना चाहिए?
3. सामान्यतः खुश रहने के लिए इंसान क्या करता है?
4. खुश रहने के लिए इंसान को क्या करना चाहिए ?

1. खुशी क्या होती है या खुश होना क्या होता है?

जब आपके चेहरे पर एक पल के लिए ही सही किसी कारण से मुस्कान या प्रसन्नता का भाव आता है और उस समय आप सब कुछ भूलकर प्रसन्न हो जाते हैं, उसे ही खुशी कहते हैं।

खुश रहने के लिए इंसान को ज्यादा कुछ करने की जरूरत नहीं होती है। मेरा मानना है कि खुश रहना बहुत सरल है। कई जगह खुश रहने के लिए बड़ी-बड़ी क्लासेस दी जाती हैं। लोग डॉक्टर से सलाह लेते हैं, मोटिवेशनल क्लासेस अटैंड करते हैं, बहुत किताबें

पढ़ते हैं, मंदिर जाते हैं, मस्जिद जाते हैं, गुरुद्वारा जाते हैं, चर्च जाते हैं, अपने धर्म के अनुसार धर्म गुरुओं के पास जाते हैं। लेकिन सबकुछ करने के बाद भी खुशी उनके हाथ नहीं लगती और सही मायने में कहा जाए तो वो यह नहीं जान पाते कि खुश कैसे रहना है।

मेरा मानना है कि खुश रहना इंसान के खुद के स्वभाव पर निर्भर करता है। इंसान को खुश रहने के लिए छोटी-छोटी चीजों में खुशियाँ ढूँढ़नी चाहिए।

उदाहरण के लिए- इंसान अगर दुखी है और उसके घर में पति, पत्नी, माता, पिता, बेटा, बेटी इत्यादि हैं तो इंसान अपने परिवार में ही खुश रह सकता है। मैं एक छोटा सा उदाहरण देकर बताता हूँ कि हर इंसान या प्रत्येक जीव को खाना अच्छा लगता है। और खाना अपने पसंद का मिल जाये तब वह सब कुछ भूलकर कुछ समय के लिए ही सही खुश हो जाता है। अगर कोई इंसान उदास है या दु:खी है तब उसको खुश होने के लिए मैं सबसे सरल उपाय बताता हूँ इंसान को खाने में जो सबसे अच्छा लगता है वह खा लेना चाहिए। अपनी पसंद का खाना मिलने से इंसान कुछ समय के लिए प्रसन्न हो जाता है और सारे दु:ख भूल जाता है।

खुश रहने के लिए इंसान को अपनी इच्छा के अनुसार कार्य करना चाहिए। उदाहरण के रूप में यदि किसी इंसान का मन हो रहा है कि वह तालाब की सैर कर आए, या उसका मन कर रहा है

कि वह बैडमिंटन खेले या उसका मन म्यूजिक सुनने, डांस करने इत्यादि का हो रहा है तब उसको अपनी इच्छानुसार कार्य कर लेना चाहिए। इंसान की जो हॉबी होती है उसको अपनी हॉबी के अनुसार कार्य करना चाहिए उससे भी इंसान तत्काल खुश होता है।

आजकल एक चीज जो अधिकतम लोग भूल गये हैं वह है मनोरंजन। मनोरंजन खुश रहने का एक माध्यम है। इंसान को खुश रहने के लिए हमेशा अपने आपको अन्दर से एक बच्चे जैसा रखना चाहिए। जिसको जहाँ खुश रहने का मौका मिलता है, उसको ले लेना चाहिए। यह नहीं सोचना चाहिए कि वह बहुत बड़ा अधिकारी है या बहुत बड़ा नेता है या उसकी उम्र बहुत ज्यादा है या वह बहुत छोटा है। यदि वह हँसेगा तो लोग क्या सोचेंगे या परिवार वाले क्या सोचेंगे। इन सबसे ऊपर उठ कर उसको यह ध्यान रखना चाहिए कि उसके खुश रहने से उसके परिवार, समाज और उससे जो भी लोग जुड़े हुए होतें है उनको भी खुशी मिलती है और सभी को अच्छा लगता है।

खुश रहने के लिए कुछ और चीजें हैं। जैसे कि इंसान को दूसरों की वजह से खुश या दूसरों की वजह से दुखी नहीं होना चाहिए। कई बार इंसान अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों, रिश्तेदारों या समाज की वजह से दुखी और सुखी होता है। लेकिन मैं कहूँगा कि खुश रहने के लिए आपको दूसरों पर निर्भर नहीं होना चाहिए। आपको अपने आप में ही खुश रहना चाहिए।

2. इंसान को खुश क्यों रहना चाहिए?

'अगर आप खुश नहीं हैं तो जीवन का कोई महत्त्व नहीं है।' - ओशो

आचार्य रजनीश 'ओशो' जी ने भी कहा है कि यदि आप अपने जीवन में खुश नहीं हैं तो आपके इस बहुमूल्य जीवन का कुछ भी महत्त्व नहीं है।

'अगर आपने एक दिन भी नहीं हँसा है तो वह दिन आपका व्यर्थ है।' - चार्ली चैपलिन

महान इंग्लिश हास्य अभिनेता चार्ली चैपलिन जी ने तो यहां तक कह दिया है कि जीवन का एक दिन भी बिना हँसे यदि आप बिताते हैं, तो आपका वह दिन पूरी तरह से बेकार है।

'मेरा दर्द किसी के हँसने की वजह हो सकता है लेकिन मेरी हँसी कभी किसी के दर्द की वजह नहीं होनी चाहिए।' - चार्ली चैपलिन

महान इंग्लिश हास्य अभिनेता चार्ली चैपलिन जी ने एक और बात कही है कि अगर मुझे दर्द भी होता है और उस दर्द की वजह से किसी के चेहरे पर मुस्कान आती है तो वह दर्द भी मुझे पसंद है। इसके साथ ही उन्होंने यह भी कहा है कि मेरी हँसी के कारण किसी को दर्द या दुख होता है तो मेरी हँसी का कोई अर्थ नहीं है। आज हर

इंसान जिम्मेदारियों में इतना डूब गया है कि वह खुश रहना लगभग भूल ही गया है। मैं आपसे यह पूछता हूँ कि क्या खुश रहना इतना कठिन है? क्या खुश रहना एक सपने जैसा हो गया है?
ऊपर जो भी मैंने बताया है उसमें सभी महान दार्शनिकों ने खुश रहने को ही सर्वोपरि बताया है

इसलिए मैं कहता हूँ कि:

- खुश रहना सभी के हाथों में है।
- खुश रहना किसी सफलता से कम नहीं है।
- खुश रहना सभी का अधिकार है और यह सभी के पास है।
- कुछ करो या न करो, कम से कम खुश तो रहो।
- खुश रहना ही सभी समस्याओं का समाधान है।
- प्रत्येक इंसान को खुश रहना चाहिए।

3. सामान्यतः खुश रहने के लिए इंसान क्या करता है?

इंसान खुश रहने के लिए क्या करता है, यह जानने के लिए इन बिन्दुओं पर ध्यान दें:

- वह बाहर खुशियों की तलाश करता है।
- वह दोस्तों के साथ पार्टियाँ करता है।
- वह Movies देखने जाता है।
- वह किसी लड़की/लड़के के साथ समय बिताता/बिताती है।

इन बिन्दुओं से साफ है कि इंसान खुशियों की तलाश में इधर-उधर भटकता रहता है, और खुशियां अपने घर से बाहर ढूँढ़ता रहता है। जबकि खुशियां उसके आस-पास ही रहती हैं। उसके अन्दर ही कहीं छुपी होती हैं। जिसे वह ढूंढने की कोशिश ही नहीं करता। बस आपको यही कोशिश करनी है कि आपको अपनी खुशियों को अपने भीतर ही खोजना है।

आजकल कुछ लोगों ने खुशियों को सफलता से जोड़ दिया है। और उन लोगों का मानना है कि जीवन में बहुत परेशानियां हैं, बहुत जिम्मेदारियां हैं, कैसे खुश रहें। कुछ लोगों ने तो सफल होने को ही खुश होने का पर्याय मान लिया है। जो लोग खुशियों को सफलता से जोड़ देते हैं। मैं उन लोगों के लिए कहता हूं कि खुश रहने के लिए जिंदगी में सफल होना जरूरी नहीं है। असफल होकर भी खुश रहा जा सकता है।

4. खुश रहने के लिए इंसान को क्या करना चाहिए?

यह सवाल अक्सर पूछा जाता है कि- इंसान खुश कैसे रहे?

- सबसे पहली बात तो यह है कि किसी से भी अपनी तुलना नहीं करनी चाहिए।
- दूसरों की वजह से खुश होना और दूसरों की वजह से दु:खी नहीं होना चाहिए।
- खुशियां आपके आसपास ही मौजूद होती हैं।
- छोटी-छोटी चीजों/बातों में खुशियां ढूँढ़नी चाहिए।

एक इंसान कभी भी ठोकर बड़े-बड़े पहाड़ों या चट्टानों से नहीं खाता है। वह अपने रास्ते में पड़े छोटे-छोटे कंकड़, पत्थर या छोटी चीजों से ही ठोकर खाता है। उसी तरह खुशियां भी छोटी-छोटी चीजों से ही मिलती हैं। उसके लिए बड़े अवसर या महान उपलब्धियाँ हासिल करने की जरूरत नहीं होती।

5. घर पर खुशनुमा वातावरण बनाना चाहिए:

माता, पिता, पति, पत्नी, बच्चों एवं युवा सभी का दायित्व है कि घर में खुशनुमा वातावरण रहे।

- कुछ जगह आप हार कर भी खुश हो सकते हैं।
- कुछ जगह आप बुद्धू कहलाकर भी खुश हो सकते हैं।
- जो आपका मन कर रहा है, वह करके भी आप खुश हो सकते हैं।
- यदि आपका मन गाना सुनने का, घूमने का, कोई खेल खेलने का या कुछ खाने का कर रहा है तब आप उस समय वही काम करते हैं। तब आप देखेंगे कि आप तत्काल प्रसन्न हो जाते हैं।

वर्तमान में जीने की कोशिश कीजिए:

आमतौर पर लोग अपने भविष्य के बारे में सोच कर चिंतित होते हैं या अतीत की गलतियों से डरते रहते हैं। पुरानी चीजों को याद करके चिंतित होते रहते हैं। मेरा मानना है कि पुरानी यादों या बातों या समय को याद करना ही है तो अच्छी यादों के बारे में सोचिए और उन्हें याद करिए जिससे आप खुश होते हैं।

कुछ लोगों का यही मानना होता है कि हम तो दिन काट रहे हैं, आज का दिन बिना किसी झंझट के निकल गया।

मैं ऐसे लोगों के लिए कहना चाहता हूं कि *'जिंदगी जीने आए हैं, काटने नहीं।'*

इसलिए जिंदगी के हर पल को जी भर के जियो और हर पल में खुश रहो।

किसी भी समय आप संतुष्ट होकर खुश हो सकते हैं:

जब मैंने अपनी इंजीनियरिंग की पढ़ाई पूरी की और मेरा प्लेसमेंट किसी भी कंपनी में नहीं हुआ, तब एक समय ऐसा लगा कि मेरे हाथ में कुछ नहीं है, आगे मैं क्या करूँगा ? ऐसा विचार मेरे मन में कम, लेकिन दूसरे लोगों द्वारा ज्यादा भर दिया गया था।

मन में हमेशा एक संतुष्टि का भाव रहता था कि मैंने कम से कम इंजीनियरिंग की पढ़ाई कर ली है। मैं सोचता था कि कुछ लोग तो ऐसे भी होते हैं, जिन्हें पढ़ने का मौका ही नहीं मिलता। यह कम है क्या कि मैंने पढ़ाई की। मैंने बार-बार ईश्वर को, अपने माता पिता को और बाक़ी सभी को धन्यवाद बोला कम से कम मुझे इस लायक तो बनाया कि मैंने अपनी पढ़ाई पूरी कर ली। इस पढ़ाई के सहारे मैं सब कुछ हासिल कर सकता हूँ।

जब मेरा इंजीनियर सर्विसेस एग्जामिनेशन (ESE) का रिजल्ट आया तब मेरा सिलेक्शन कुछ ही अंकों से रह गया था। मुझे दु:ख हुआ लेकिन उसी पल मैंने यह सोचा कि मैं वर्तमान में बीएचईएल में जॉब कर रहा हूं और मेरी जॉब बहुत से लोगों के

लिए ड्रीम जॉब है। मेरा सिलेक्शन नहीं हुआ तब भी मैं बेरोजगार नहीं हूँ और मैं इस एक संतुष्टि के भाव के कारण कुछ ही समय में खुश हो गया।

खुशियां इसी तरह हमारे आस-पास, हमारे अंदर मौजूद होती हैं। बस जरूरत है हमें उन खुशियों को ढूँढ़ने की। मेरा मानना है कि कितनी भी निराशा क्यों न हो उसमें कोई न कोई आशा की एक किरण हमेशा साथ रहती है।

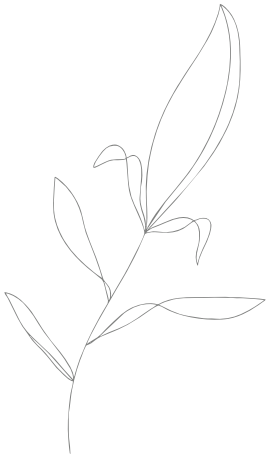
कठिन से कठिन परिस्थिति में या अपने असफल होने पर भी आप खुश हो सकते हैं। इसलिए हर इंसान को अपनी लाइफ में खुश रहना चाहिए।

अभ्यास

- क्या आप अपनी लाइफ में खुश हैं? अगर नहीं हैं तो क्यों?
- खुश रहने के लिए प्रकृति ने आपको क्या-क्या दिया है?

एक इंसान जो आपकी पूरी लाइफ बदल देता है

- जिंदगी बदलने वाला कोई दूसरा नहीं होता।
- आपको अपना भाग्य खुद ही लिखना होता है।
- आपको अपनी मेहनत पर सबसे ज्यादा भरोसा करना चाहिए।
- एक इंसान जो आपकी पूरी लाइफ बदल देता है, वह कौन है?



'आसमान में सितारों के अंदर इतनी ताकत नहीं जो हमारे जीवन का फैसला कर सकें बल्कि हमारे भाग्य का फैसला खुद हमारे हाथों में है।' - विलियम शेक्सपियर

महान इंग्लिश नाटककार विलियम शेक्सपियर जी ने कहा है कि इंसान को अपना भाग्य खुद लिखना चाहिए। इंसान के कर्मों के अलावा कोई दूसरा उसके भाग्य का फैसला नहीं कर सकता।

'एक आदमी जो न बोल सकता है, न चल सकता है, लेकिन वह अपने विचारों के दम पर पूरी दुनिया को हिला सकता है, तो आप क्यों नहीं? - स्टीफन विलियम हॉकिंग

महान ब्रिटिश भौतिकशास्त्री स्टीफन विलियम हॉकिंग जी के बारे में आप सभी ने सुना ही होगा। स्टीफन हॉकिंग जी को मोटर न्यूरॉन नाम की एक गंभीर बीमारी थी। इस बीमारी में हॉकिंग जी के दिमाग को छोड़कर शरीर का कोई भी अंग काम नहीं करता था। स्टीफन हॉकिंग न तो बोल सकते थे, न चल सकते थे और न अपना कोई काम खुद कर सकते थे। लेकिन इन सबके बावजूद उन्होंने अपने दिमाग का इस्तेमाल किया और अपने विचारों के दम पर पूरी दुनिया को हिला कर रख दिया और उन्होंने स्पेस-टाइम को लेकर कई रिसर्च किए और महान भौतिक शास्त्री हुए।

स्टीफन हॉकिंग जी ने अपने आप पर विश्वास किया और खुद के दम पर दुनिया को अपना लोहा मनवाया। एक बार डॉक्टरों ने

हॉकिंग जी को देखकर यह कह दिया था कि वह अब केवल दो साल ही जीवित रहेंगे। लेकिन हॉकिंग जी ने अपनी सकारात्मक सोच के कारण डॉक्टर्स के तमाम दावों को झूठा साबित कर दिया और उसके बाद भी वह 50 वर्ष और जीवित रहे।

स्टीफन हॉकिंग जी की लाइफ बदलने वाला इंसान कोई दूसरा नहीं बल्कि वह खुद थे।

'यह अच्छी तरह से जान लीजिए कि आपको आपके अलावा कोई दूसरा सफलता नहीं दिला सकता।' - नेपोलियन हिल

महान अमेरिकी लेखक नेपोलियन हिल जी ने कई पुस्तकें लिखीं और अपनी पुस्तकों के माध्यम से कहा कि इंसान को सफल होने के लिए किसी दूसरे पर निर्भर नहीं रहना चाहिए। बल्कि अपने आप पर विश्वास करते हुए अपनी मेहनत के दम पर सफलता अर्जित करनी चाहिए। क्योंकि आपको आपके अलावा कोई दूसरा कभी भी सफलता नहीं दिला सकता।

'मैं विफलता में विश्वास नहीं करतीं हूँ। अगर आपने सफलता प्राप्त करने की प्रक्रिया का आनंद उठाया है तो यह विफलता नहीं है।' - ओपरा बिनफ्रे

ओपरा बिनफ्रे जी का नाम तो आप सभी ने सुना होगा। ओपरा बिनफ्रे आज विश्व की सबसे प्रभावशाली महिलाओं में से

एक हैं। लेकिन उनका अतीत देखकर आप यह अनुमान नहीं लगा सकते कि उनकी लाइफ बदलने वाला कोई और नहीं बल्कि वह खुद हैं।

ओपरा बिनफ्रे का शुरुआती जीवन काफी संघर्षपूर्ण रहा। मात्र नौ वर्ष की उम्र मे ओपरा बिनफ्रे जी का बलात्कार हुआ था और 14 वर्ष की उम्र में वह गर्भवती हो गई थीं। गर्भ में ही उनके बेटे की मौत हो गई थी। इतना होने के बावजूद भी बिनफ्रे जी ने हिम्मत नहीं हारी और 19 साल की उम्र में अपनी हाईस्कूल की पढ़ाई पूरी की। तमाम मुसीबतों के बावजूद अपनी मेहनत एवं खुद पर अटूट विश्वास के दम पर पूरी दुनिया में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। ओपरा जी दुनिया की महिलाओं के लिए प्रेरणास्रोत बनीं और दुनिया को यह दिखा दिया कि एक औरत पुरुषों की तरह किसी भी असंभव कार्य को संभव बना सकती है।

मैंने देखा है कि कुछ लोग हमेशा इस भ्रम में रहते हैं कि उनकी जिंदगी में कोई आएगा जो उनकी पूरी लाइफ बदल देगा।
जैसे- एक लड़की बचपन से सपना देखती है कि जब वह बड़ी होगी तब कोई राजकुमार उसकी जिंदगी में आएगा जिससे उसकी शादी होगी वह राजकुमार उसको बहुत प्यार करेगा हमेशा खुश रखेगा हर चीज उसके मन की करेगा उसकी पूरी लाइफ बदल देगा। और उसके आने के बाद उसकी सारी परेशानियां खत्म हो जाएँगी।

ऐसे ही एक लड़का सोचता है कि उसकी लाइफ में कोई उसके सपनों की रानी आएगी जिससे उसकी शादी होगी। वह रानी उसको बहुत प्यार करेगी, हमेशा खुश रखेगी। अच्छा-अच्छा बना कर खिलाएगी और उसके आने के बाद उसकी पूरी लाइफ बदल जाएगी।

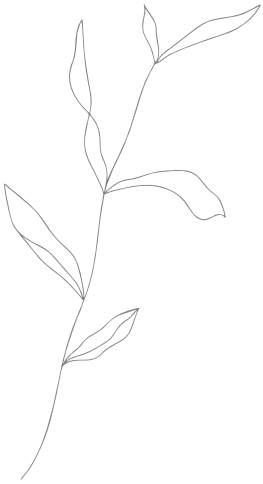
ऐसा रियल लाइफ में नहीं होता केवल सपनों में ही होता है। क्योंकि सभी की जिंदगी में कोई न कोई आता है। और ऊपर बताये अनुसार कुछ लोगों के साथ अच्छा होता भी है। लेकिन कई लोगों के साथ जब ऐसा नहीं होता तब वह निराश हो जाते हैं। और अंत में एक इंसान जो आपकी पूरी लाइफ बदलता है, वह आप खुद होते हैं। इसलिए हमेशा अपने आप को पहचानें और अपनी लाइफ के बारे में अपनी इच्छा एवं क्षमता के अनुसार आप खुद निर्णय लें।

अभ्यास

- आपकी लाइफ बदलने वाला कौन है?
- क्या आपके सभी कार्य कोई और कर सकता है?
- क्या कोई इंसान आपकी हर मुसीबत में आपके साथ रह सकता है?
- आपने जो भी कार्य (अच्छे हों या बुरे) खुद किये हैं, उनका उल्लेख कीजिए।

जीवन का असली आनंद

- जीवन का असली आनंद तो वर्तमान में ही है।
- हर इंसान को वर्तमान में जीना चाहिए।
- पुरानी समस्याओं के बारे में नहीं सोचना चाहिए।
- अतीत की गलतियों से सीखकर वर्तमान में निर्णय लेना चाहिए।



'जीवन न तो भविष्य में और न ही अतीत में है। जीवन तो इस पल में है, जो अभी आप जी रहे हैं।' - श्रीमद् भगवत गीता

श्रीमद् भगवतगीता के अनुसार- जीवन वर्तमान में है इसलिए अतीत को भूलकर एवं भविष्य की चिंता छोड़कर वर्तमान में जीना चाहिए।

'न भूत की सोचो न भविष्य की चिंता करो, अपने दिमाग को वर्तमान में लगाओ।' - गौतम बुद्ध

बौद्ध धर्म के संस्थापक भगवान गौतम बुद्ध जी ने भी कहा है कि अपने दिमाग को वर्तमान में लगाना चाहिए। अतीत के बारे में सोचने या भविष्य की चिंता करने से कोई फायदा नहीं है।

जीवन में हर इंसान की लाइफ में तीन समय होते हैं-अतीत, वर्तमान एवं भविष्य।

- अतीत वह समय होता है जो कि गुजर गया होता है। यानी जिस जीवन या समय को आप जी चुके होते हैं। जैसे कि आज का वर्तमान कल के लिए अतीत होता है।
- आज का समय वर्तमान होता है एवं आने वाला समय आपका भविष्य होता है।
- मेरा मानना है कि हर इंसान को वर्तमान में जीना चाहिए।
- वर्तमान में किये गए प्रयास भविष्य के लिए सुखद परिणाम लेकर आते हैं।

• मैंने देखा है कि कई लोग हमेशा अपनी पुरानी समस्याओं या परेशानियों के बारे में सोचते रहते हैं। पुराने समय को याद करते हैं। पुरानी घटनाओं को दिमाग में लिए बैठे रहते हैं। जैसे कि-'तुमने उस वक़्त मेरी मदद नहीं की थी'। पहले हमने बहुत कष्ट झेले हैं, बहुत बुरे दिन देखे हैं, तब कोई हमारे साथ नहीं था। तमाम तरह की बातें करता है। इस तरह की बातों से इंसान अपने अतीत में ही खोया रहता है।

वर्तमान में वह आज के परिवेश को भूलकर समृद्ध होने के बाद भी अपने आपको परिवर्तित नहीं करना चाहता और उसी पुरानी जिंदगी में जीता रहता है। परिणाम स्वरूप वह अपने आपको, अपने परिवार को संकट में डालता है। वह वर्तमान में न जीकर केवल अतीत में ही खोया रहता है।

कुछ ऐसे लोग भी होते हैं जो केवल भविष्य के बारे में सोचते हैं, धन का संचय करते हैं। वर्तमान में अच्छा खाते नहीं हैं, अच्छे वस्त्र नहीं पहनते हैं और अपने बच्चों को अच्छे से पढ़ाते भी नहीं हैं। वो केवल यह सोचते हैं कि वह कितना धन एकत्रित कर लें। और जब कोई उनसे पूछता है कि पैसा क्यों जोड़ रहे हैं तो वो कहतें हैं कि यह पैसा भविष्य में काम आयेगा।

ऐसी ही एक घटना मैं आपको बताता हूँ:

मेरे पहचान के एक बैंक के कर्मचारी हैं जो कि बहुत ही कंजूसी से रहते हैं। अच्छा खाते नहीं हैं, अच्छे वस्त्र नहीं पहनते हैं, बच्चों

को अच्छे कपड़े नहीं पहनाते हैं, बच्चों के कपड़े खुद घर पर सिल लेते हैं। अपने बालों को तीन महीने में एक बार कटवाते हैं और कई बार तो 6 महीने में एक बार कटवाते हैं। जूते भी फटे हुए पहनते हैं। और जब उनसे पूछा जाता है कि आप ऐसे क्यों रहते हैं, तो वह कहते हैं कि शरीर ही तो है, काम चल रहा है न। चाहे जैसे पहन लो, कैसे भी रह लो। उनके पास बहुत पैसा है उसके बावजूद भी वह अपने अतीत को याद करते हुए अपने परिवार में वही माहौल बनाए रहते हैं। जिससे परिवार का माहौल खराब रहता है। और पूरा परिवार वर्तमान का मजा नहीं ले पाता है। ऐसे ही जिंदगी बिताते हुए एक दिन उनका स्वर्गवास हो जाता है।

स्वर्गवासी बैंककर्मी के दो बेटे होते हैं। एक छोटा बेटा विदेश में अच्छी कम्पनी में अच्छे पद पर जॉब कर रहा होता है। जब कि दूसरा बड़ा बेटा भारत में ही डॉक्टरी करके शासकीय सेवा कर रहा होता है। बड़े बेटे ने पहले ही अपने पिताजी से उनकी सम्पत्ति लेने से इन्कार कर दिया था। क्योंकि जब वह डॉक्टरी कर रहा था तब उसके पिता उसको रुला-रुलाकर पैसा देते थे और वह बहुत संघर्ष करके डॉक्टरी की पढ़ाई कर पाया था।

वह लड़का हमेशा यह सोचता था कि जब मुझे जरूरत थी तब पिताजी ने पैसे नहीं दिये। अब जब मेरे पास सबकुछ है तो प्रॉपर्टी लेकर क्या करूंगा। इसलिए उसने अपने हिस्से की प्रॉपर्टी को छोटे भाई को देने को कहा था। और उसने यह भी कहा था कि एक दिन शायद आपका छोटा बेटा भी आपकी प्रॉपर्टी नहीं लेगा।

उस डॉक्टर बेटे ने छोटे भाई को पढ़ाया और उच्च शिक्षा के लिए विदेश भेजा। बाद में उसकी वहीं जॉब लग गई तो छोटा बेटा विदेश में रहने लगता है। पिता की मृत्यु हो जाने पर जब वह घर आता है तो वह देखता है कि उसके पिताजी कितनी कन्जूसी से रहकर उसके लिए पैसा जोड़ रहे होते हैं। वह देखता है कि उसके पिताजी के पास आज भी एक रूपये से लेकर दो हजार रूपये तक कैश जोड़कर रखे थे और खाते में लगभग 20 लाख रूपये थे। और कुछ जमींन भी उनके पास थी। 14 लाख रूपये को बैंककर्मी ने इस तरह से बांटा हुआ था जैसेकि बेटे की शादी पर 5 लाख रूपये खर्च, उसमें भी 4 लाख का सोना बनवाना था जो भविष्य में काम आएगा बाकि एक लाख में पूरी शादी करनी थी।

अगर बेटा विदेश से वापस आ जाये और वह कुछ भी न कमाए तो 10 हजार रूपये प्रतिमाह के हिसाब से लगभग 5 साल तक का खर्चा 6 लाख रूपये। और उसने अपने बेटे के लिए 3 से 4 साल तक के लिए कपड़ों का इन्तजाम करके रखा था। लगभग 8 जोड़ी पैंट-शर्ट के कपड़े जमा करके रखे थे जो कि उसके पिता को शादियों में मिले हुये थे। हर पैंट-शर्ट के कपड़े पर किस साल में सिलवाना है, उस साल का नाम लिखा हुआ था। प्रत्येक न्यू-ईयर पर एक जोड़ी पैंट-शर्ट को सिलवाना है। ऐसी बहुत सी चीजें थीं जो उसके पिता ने अपने बेटे के लिए करके रखी थीं। यहां तक कि 2-3 चिट्ठियां भी अपने बेटे के नाम मरने के पहले ही लिखकर गये थे कि प्रॉपर्टी का सदुपयोग करना।

जब दोनों बेटों ने इस तरह से चीजों को देखा। उनके पिताजी ने और उनके परिवार ने पैसा होते हुये भी अच्छी लाइफ इन्ज्वॉय नहीं किया। तब समाज को प्रेरणा देने के लिए सारी प्रॉपर्टी पिताजी के नाम से अनाथ आश्रम में दान कर दी।

दोनों बेटे अपने माता-पिता जी की बहुत इज्जत करते थे। बहुत संस्कारवान थे। चाहते तो अपने पिता की चीजों को छिपा भी सकते थे। लेकिन पूरे परिवार ने मिलकर यह सोचा कि हमारे बताने से कुछ परिवार यदि सुधर जाते हैं या अच्छी लाइफ जीते हैं तो इससे बढ़कर कुछ नहीं है। इसलिए उन्होंने सही चीज़ें दुनिया के सामने रखीं। जिससे और लोग भी प्रेरणा ले सकें।

जो लोग वर्तमान में जीते हैं, अच्छे से रहते हैं, अच्छा खाते हैं, वह अपने आपको अच्छा रखते हुये अपने परिवार का भी अच्छा ख्याल रखते हैं। अपने परिवार में खुशनुमा वातावरण का निर्माण करते हैं एवं परिवार में पैसा कम हो या ज्यादा सभी प्रसन्न रहते हुये वर्तमान समय का आनंद लेते हैं।

अतः हमेशा इंसान को अपने अतीत में हुई गलतियों से सीख लेते हुये, वर्तमान को सुधारना चाहिए। एवं वर्तमान में अच्छा प्रयास करना चाहिए, जिससे कि भविष्य में सुखद परिणाम मिले।

अभ्यास

- जीवन का असली आनंद वर्तमान में है ?
- क्या आप भविष्य का सोचकर वर्तमान में खुश हो सकते हैं ?
- ऐसे सुखद पलों को लिखिए जिसमें आपकी अच्छी यादें हों एवं कुछ पल जो आप नहीं जी पाए।

सही उम्र में सही काम करना चाहिए

- सही उम्र में सही काम करना चाहिए।
- प्रकृति ने हर काम की उम्र निर्धारित की है।
- अगर कोई गलती हो जाती है तो उसे समय रहते सुधार लेना चाहिए।
- जिंदगी के हर पड़ाव का आनंद लेना चाहिए।

सही समय आने का इंतजार मत करिए, जितना आप जिन्दगी के बारे में सोचते हैं, जिंदगी उससे कई गुना तेजी से निकल रही होती है। इसलिए सही समय पर सही काम को अंजाम दीजिए। इंसान को हमेशा सही उम्र में सही निर्णय लेते हुए उम्र के हिसाब से काम करना चाहिए। मैंने देखा है कि कई बार लोग अपनी उम्र का ध्यान न रखते हुए निर्णय लेते हैं, और बाद में पछताते रहते हैं।

कुछ लोगों को मैंने देखा है या कहें कि आज की युवा पीढ़ी में यह एक चलन बन गया है कि उनको यह लगता है कि जब तक वह कोई एक काम पूरा न कर लेंगे, तब तक वो अपनी जिंदगी के महत्त्वपूर्ण फैसले नहीं लेंगे। लेकिन ऐसा करते समय वो भूल जाते हैं कि जिस काम के लिए वे अपनी लाइफ के महत्त्वपूर्ण फैसले नहीं ले रहे हैं वही फैसले पूरी जिन्दगी को बदल कर रख देते हैं। क्यों कि समय किसी का इंतजार नहीं करता।

ऐसे कई उदाहरण हैं :

जैसे कुछ लोग बुढ़ापे तक पढ़ाई करते रहते हैं। बुढ़ापे में बच्चे पैदा करते हैं। अपने बुढ़ापे में इश्क लड़ाते हैं। वहीं कुछ बचपन में ही शादी कर लेते हैं। कुछ लोग दादाजी की उम्र में बच्चे पैदा करते हैं। और कुछ लोग बचपन में दादाजी के काम करते हैं। आप ही बताइए क्या यह सही है?

सही उम्र में सही कार्य उचित लगता है। इसलिए प्रकृति ने भी हर काम के लिए एक उम्र निर्धारित की है। इंसान को उसके अनुरूप ही कार्य करना चाहिए, जिससे कि वह समाज में अपने दायित्वों का निर्वहन अच्छे से कर सके और प्रतिष्ठा का पात्र बने।

मैं दो उदाहरण देकर बताता हूँ कि कैसे इंसान से जाने अनजाने में गलती हो जाती है और समय निकल जाता है।

पहला उदाहरण:

मेरे एक करीबी पहचानने वाले अभिन्न मित्र जो कि यूपीएससी में (CSE) की तैयारी कर रहे थे। वह बहुत ही इंटेलीजेंट हैं। उन्होंने सोचा था कि जब तक उनका यूपीएससी में (CSE) क्लियर नहीं होता तबतक वह शादी नहीं करेंगे।

दरअसल, मेरे मित्र को लगता था कि शादी हो जाने से उनकी पढ़ाई में व्यवधान उत्पन्न होने लगेगा। चूंकि मेरे मित्र के पिताजी शासकीय सेवा में बड़े पद पर पदस्थ थे। इसलिए उनके पिताजी का ख्वाब था कि उनका बेटा आईएएस/आईपीएस या कोई बड़ा पद हासिल करे। पिता के सपने को पूरा करते-करते कब समय बीत गया उनको पता ही नहीं चला और काफी कोशिश के बाद भी उनका सिलेक्शन नहीं हुआ। अंत में यूपीएससी में उम्र निकल जाने के बाद फिर वह एमपीपीएससी की तैयारी करने लगे। कई बार प्री और मेन्स निकला लेकिन फाइनल सिलेक्शन नहीं हुआ। ऐसे ही एमपीपीएससी की तैयारी करते-करते उनका समय निकल गया और उनकी उम्र 45 साल हो गई।

उन्होंने फिर 45 साल के बाद शादी करने के बारे में सोचा। आप तो जानते हैं कि भारत में 45 साल के बाद शादी होना बड़ा कठिन होता है, लेकिन मेरे मित्र अच्छे इंसान हैं और उसका

फैमिली बैकग्राउण्ड भी अच्छा है। इसलिए उम्र ज्यादा होने के बावजूद उनकी शादी हो गई। और वह शादी करके अच्छे से अपने परिवार के साथ रह रहे हैं। फिर भी मैं यही कहूँगा कि हर चीज कि एक उम्र होती है और जरूरी नहीं है कि किसी लक्ष्य को पाने के लिए आप अपनी लाइफ की महत्त्वपूर्ण चीजों से समझौता करें।

दूसरा उदाहरण:

एक डॉक्टर मैडम मेरे परिचय की हैं। वह बहुत अच्छी इंसान भी हैं। वह अपनी समस्त जिम्मेदारियां अच्छे से निभाती हैं। डॉक्टर मैडम का मत था कि शादी करने से अनावश्यक रूप से जिम्मेदारियां बढ़ती हैं। और इंसान अपनी पर्सनल लाइफ नहीं जी पाता। डॉक्टर मैडम सिंगल रहती हैं, हर जगह घूमती हैं। जॉब करती हैं और अपने पैसे से परिवार का सहयोग भी करती हैं। और उनकी लाइफ बहुत अच्छी गुजरती है। जब वह लगभग 40 वर्ष की हो जाती हैं तब तक उनके पास शादी के प्रस्ताव आते रहे लेकिन वह हमेशा मना करती रहीं।

एक बार की बात है कि उनके भतीजे की पत्नी खाना पारोसते समय बोलती है कि बुआ का खाना बनाना पड़ता है। प्रतिदिन यहीं खाने आ जाती हैं। उस दिन डॉक्टर मैडम को बड़ा बुरा लगता है और वह अपना खाना-पीना अपने घर पर बनवाने लगती हैं। ऐसे ही कई साल गुजारने के बाद जब उनकी उम्र 50 साल के ऊपर हो

जाती है तब उनको अपनों की कमी महसूस होती है। क्योंकि कई बार ऐसा होता है कि उनका स्वास्थ्य खराब होता है। तब उनके साथ उनकी देखभाल करने के लिए कोई नहीं होता है। बाई खाना बनाकर चली जाती है एवं नौकर अपना काम करके अपने घर चला जाता है। सुबह-शाम जब डॉक्टर मैडम अकेली होतीं तब उनके साथ कोई बात करने वाला नहीं होता है। और उनको अकेलापन महसूस होता है। तब उनके दिमाग में विचार आता है कि शादी कर ली जाए। जिससे कोई बात करने वाला तो हो या अपना सुख-दुख बांटने वाला कोई मिल जाए।

चूँकि डॉक्टर मैडम की उम्र 55 वर्ष के ऊपर हो जाती है। इसलिए अंततः उनकी शादी नहीं होती है। और आज वह अकेले अपना जीवन यापन कर रही हैं। और हर पल उन्हें किसी के सहारे की जरूरत होती है क्योंकि वह वृद्ध हो चुकी हैं।

अब इन दोनों उदाहरणों में अंतर यह है कि पहले वाले उदाहरण में इंसान से गलती होती है। लेकिन वह अपनी गलती सुधारकर सही समय पर न सही, लेकिन शादी कर लेता है। जबकि दूसरे उदाहरण में इंसान योग्य होने के बावजूद भी सही समय पर शादी न करने के कारण अकेला रह जाता है। इसलिए मैं कहता हूँ कि इंसान को सही समय पर सही काम करना चाहिए। यदि कभी गलती से सही समय निकलता भी है तो प्रकृति कई बार मौका भी जरूर देती है। इंसान को मौकों को हाथ से नहीं निकलने देना चाहिए, वरना बाद में पछताना पड़ता है।

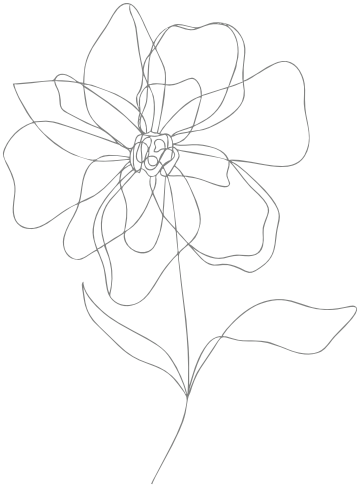
इसलिए इंसान को सही समय पर सही कार्य करते हुए जिंदगी के हर पड़ाव का आनंद (मजा) लेना चाहिए।

अभ्यास

सही उम्र में सही काम करने से आपको क्या-क्या फायदे हुए एवं सही उम्र में सही काम न करने पर क्या-क्या नुकसान हुए हैं, उनकी लिस्ट बनाइए।

सुख और दुःख

- केवल सुख का ही नहीं, दुःख का भी आनंद लेना चाहिए।
- सुख-दुःख एक जोड़े के समान है।
- बुरे समय में भी अपना धैर्य नहीं खोना चाहिए।
- समय अच्छा हो या बुरा, निकलता जरूर है।



'मैं कितनी बार गिरा इस बात पर मुझे मत आंकिए, अगर आंकना है तो इस बात पर आंकिए कि मैं हर बार गिरने के बावजूद हर बार खड़ा हुआ।' - नेल्सन मंडेला

दुनिया में हर किसी की ख्वाहिश होती है कि वह हमेशा सुखी रहे और कभी कोई दुःख उसके जीवन में न आए, लेकिन ऐसा होता नहीं है। सच कहा जाए तो सुख की परिभाषा तभी चरितार्थ होती है, जब इंसान के जीवन में दुःख आया हो। क्योंकि जिस तरह से एक भरे पेट वाला आदमी खाने का मजा नहीं ले पाता। उसी तरह जब तक किसी इंसान के जीवन में दुःख न आया हो, वह सुख का मजा नहीं ले सकता ।

जैसे कि दिन और रात का जोड़ा होता है, वैसे ही सुख और दुःख का भी अपना जोड़ा होता है। आप सोचिए कि दिन ही दिन रहे या रात ही रात रहे तब कैसा होगा। जिस तरह दिन और रात एक दूसरे के पूरक हैं। उसी तरह सुख और दुःख एक दूसरे के पूरक हैं। कोई भी व्यक्ति, जिसने इस धरती पर जन्म लिया है उसको सुख और दुःख दोनों अवश्य मिलते हैं। स्वयं भगवान भी इससे नहीं बचे, बड़े-बड़े राजा, महाराजा ऋषि मुनि, नेता, अभिनेता, बड़े-बड़े व्यवसायी इत्यादि कोई भी ऐसा नहीं हुआ जिसको दुःख का सामना न करना पड़ा हो।

अच्छे समय में हर इंसान को अपने लोगों की मदद करनी चाहिए अपनी अच्छी यादें बनानीं चाहिए, जिससे कि जब उसका

बुरा समय आए तो अपनी अच्छी यादों के सहारे अपने बुरे समय को निकाल सके। जब बुरा समय आए तब उसको किसी के पास मदद मांगने के लिए न जाना पड़े। उसके पास इतने लोग खुद मदद करने के लिए आ जाएँ, जिसकी उसको उम्मीद न हो।

इंसान को अपने बुरे समय में कभी धैर्य नहीं खोना चाहिए क्योंकि बुरा समय भी निकलता है और उसके बाद अच्छा समय आता है। बुरे समय में यह सोच कर खुश होना चाहिए कि अच्छा समय आएगा और यह समय हमको कुछ न कुछ सिखाएगा।

मैं एक उदाहरण के रूप में बताता हूँ:

मुझे लगभग 28 वर्ष की उम्र में पथरी हो गई थी। और काफी दवाइयों के बाद भी जब पथरी सही नहीं हुई तब मैंने पता किया कि पथरी का ऑपरेशन लेजर द्वारा किया जाता है। जैसा मैंने सुना था कि 15 मिनट का ऑपरेशन होता है एवं उसी दिन डिस्चार्ज कर दिया जाता है। मैंने सोचा इतना सरल ऑपरेशन है तो मैं भोपाल जाकर पथरी का ऑपरेशन करा लेता हूं। जब मैं ऑपरेशन कराने गया तब मुझे एक दिन पहले एडमिट कर लिया गया। जब मेरा ऑपरेशन हो गया तब मुझे समझ आया कि ऑपरेशन तो 15 मिनट का ही था लेकिन ऑपरेशन के 2 घंटे बाद जब होश आया तब मुझे असहनीय दर्द हो रहा था। मेरे आसपास डॉक्टर, नर्स, हाउसकीपिंग वाले मेरे परिवार के कुछ लोग खड़े थे। मुझे अहसास हो गया था कि मेरा ऑपरेशन हो चुका है।

असहनीय दर्द के बावजूद जब डॉक्टर ने मुझसे पूछा कैसा लग रहा है तब मैंने मुस्कुराते हुये कहा- वेलडन डॉक्टर साहब ! इस पर सभी लोग अचंभित थे कि कोई इंसान इतने दर्द में वेलडन कैसे कह सकता है। और मैं ऐसा इसलिए कह पाया क्यों कि मुझे पता था कि यह समय कुछ दिनों के बाद निकल जाएगा और फिर अच्छा समय आएगा। मैंने उस समय अपने अच्छे दिनों को याद किया, अच्छी यादों को दिमाग में रखा। और एक ही बात मन में थी कि यह समय निकल जाएगा।

जब इंसान की लाइफ में दु:ख आता है तो वह उसे कुछ न कुछ सिखा कर ही जाता है। या कहिए तो उस बुरे समय में आप अपना सबसे अच्छा करने की कोशिश करते हैं। और जब बहुत खुशी का समय चल रहा होता है तब भी आपको तैयार रहना चाहिए कि कोई न कोई दु:ख का समय भी आने वाला है। अगर आप पहले से तैयार रहते हैं तब आप दु:ख के समय में धैर्य का परिचय देते हैं, जिससे आपके परिवार को भी बल मिलता है।

इंसान को अपने अच्छे और बुरे दोनों समय का आनंद लेना चाहिए। क्योंकि मैं पहले भी कह चुका हूं कि समय अच्छा हो या बुरा, समय की बहुत अच्छी आदत है कि यह निकलता जरूर है।

तो मैं यही कहूंगा कि सुख और दु:ख सभी के जीवन में आते हैं। और जो इंसान विपरीत परिस्थितियों में या दु:ख में मुस्कुराना

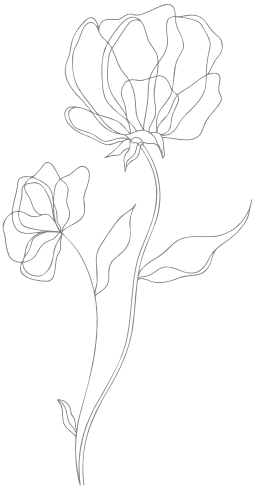
सीख जाता है। उसे दुनिया की कोई ताकत दु:खी नहीं बना सकती है। इसलिए हमेशा खुश रहना चाहिए और सुख-दु:ख दोनों का आनंद लेना चाहिए।

अभ्यास

- आपकी लाइफ में सुख और दु:ख दोनों आये होंगे। आप देखेंगे कि सुख के बाद दुख जरूर आया होगा एवं दु:ख के बाद सुख जरूर आया होगा।
- सुख और दु:ख की घटनाओं का उल्लेख कीजिए।

एक सफल इंसान

- एक सफल इंसान वह है जो कि एक अच्छा इंसान है।
- अच्छा इंसान हर किसी के लिए अच्छा होता है।
- धन-दौलत हासिल करना सफल होना नहीं है।
- अपनी सफलता का पैमाना इंसान को खुद डिसाइड करना चाहिए।



'जैसा तुम सोचते हो वैसा ही बन जाते हो।' - गौतम बुद्ध

भगवान गौतम बुद्ध जी ने कहा है कि- अगर आप अच्छा सोचते हैं तो एक दिन आप अच्छा बन ही जाएँगे।

'एक अच्छा दिमाग और एक अच्छा दिल हमेशा से विजयी जोड़ी रहे हैं।' - नेल्सन मंडेला

दुनिया के महान नेता नेल्सन मंडेला जी ने कहा है कि इंसान को सफल या जीवन में विजयी होने के लिए अपने दिमाग और दिल दोनों को अच्छा रखना चाहिए।

आजकल सफलता इंसान की धन-दौलत, शान और शौकत इत्यादि से मापी जाती है। लोग बहुत बड़ी भूल करते हैं । और यह नहीं जानते कि सफल इंसान बनने के लिए बहुत ज्यादा पैसे, पद, धन-दौलत इत्यादि की जरूरत नहीं होती। बल्कि सफल इंसान होने के लिए, किसी का केवल एक अच्छा इंसान होना ही काफी है। क्योंकि एक अच्छे इंसान में वो सभी खूबियां होती हैं जोकि एक सफल इंसान में होनी चाहिए।

एक अच्छा इंसान चाहे वह लड़का हो या लड़की, वह अपने आप के लिए, अपने परिवार के लिए, समाज के लिए, देश के लिए और समूची मानव जाति के लिए अच्छा इंसान होता है।

यदि अच्छा इंसान पुरुष है तो वह एक अच्छा बेटा, अच्छा भाई, अच्छा पति, अच्छा मित्र और अच्छा पिता साबित होता है। यानी वह सभी के लिये के लिए अच्छा होता है।

इसी प्रकार यदि अच्छा इंसान कोई महिला है तो वह एक अच्छी बेटी, अच्छी बहन, अच्छी पत्नी और अच्छी माता साबित होती है। और समाज के लिए एक अच्छा का कार्य करती है।

सफल आदमी वह नहीं होता है जिसके पास धन-दौलत, बड़ा नाम, बड़ा पद, रुतबा, ऐशो आराम की तमाम सुख सुविधाएँ इत्यादि होती हैं।

अच्छे इंसान के परिवार में हमेशा खुशियां रहती हैं, परिवार हमेशा एक रहता है। अच्छा इंसान हर छोटी बड़ी खुशी या तकलीफ, सफलता या असफलता इत्यादि सब कुछ अपने परिवार के सदस्यों के साथ बांटता है।

अच्छा इंसान अपने कर्त्तव्यों का निर्वहन करते हुए सफलता की सीढ़ियां पार करता जाता है और वह सफल हो जाता है। सफलता का क्या पैमाना है, यह इंसान को खुद डिसाइड करना चाहिए।

मैं एक रियल लाइफ का उदाहरण आपके सामने रखता हूँ, फिर आप स्वयं ही बताएँ कि आप सफल इंसान या अच्छा परिवार किसे कहेंगे ?

उदाहरणः एक परिवार में एक भाई मंत्री है एवं दूसरा भाई बड़ा बिजनेसमैन है। घर में अच्छी खासी धन दौलत है, रुतबा है। यानी सब कुछ है लेकिन अंततः परिवार में एकता नहीं है। परिवार में दोनों भाई एक दूसरे से ईर्ष्या रखते हैं। उन दोनों के पास एक दूसरे के लिए समय ही नहीं है।

त्यौहार हो शादी-ब्याह हो या कोई फंक्शन हो बड़ी-बड़ी पार्टियां करते हैं। लेकिन परिवार के सभी सदस्य आपस में कभी एक साथ नहीं रहते। क्या आप ऐसे परिवार को सफल परिवार बोलेंगे ?

वहीं एक परिवार, जिसमें दो भाई साथ में रहते हैं। दोनों छोटी मोटी जॉब करते हैं। उनकी पत्नियां साथ रहती हैं। उनके बच्चे साथ रहते हैं। खाना साथ बनता है। रात का खाना परिवार के सभी सदस्य छोटे बच्चे से लेकर बूढ़े तक, एक साथ खाते हैं। त्यौहार हो या कोई फंक्शन सब बैठकर मिलजुल कर काम करते हैं और हँसी खुशी अपनी जिंदगी को आगे बढ़ाते हैं। ये लोग कभी किसी से कोई शिकायत भी नहीं रखते।

अब फैसला आपको करना है कि आप किस को सफल परिवार मानते हैं। मेरी नजरों में तो सफलता वही है जो अपनों के बीच अच्छा इंसान रहते हुए मिले। अच्छाई को खोकर हासिल की गई सफलता से बेहतर तो असफल होना ही है।

आप कितनी भी उपलब्धियाँ क्यों न पा लें, लेकिन एक अच्छे इंसान की जरूरत आपको हमेशा रहेगी।

विश्वास करने वाले से ज्यादा मूर्ख विश्वास तोड़ने वाला होता है। क्योंकि वह अपने थोड़े से लाभ के लिए एक अच्छे इंसान को हमेशा के लिए खो देता है। इसलिए किसी भी कीमत पर अच्छे इंसान को अपने से अलग न होने दें। चाहे उसके लिए आपको कितना भी पैसा क्यों न खर्च करना पड़े। क्योंकि एक अच्छा इंसान किसी धन दौलत से कम नहीं है।

अभ्यास

- आप सफल इंसान किसको मानते हैं ?
- क्या आप सफल इंसान हैं ?

मार्गदर्शक या गुरु किसे बनाएँ?

- मार्गदर्शक कौन होता है?
- मार्गदर्शक क्यों जरूरी है?
- सामान्यतः लोग मार्गदर्शक किसे बनाते हैं?
- मेरी नजर में मार्गदर्शक किसे बनाया जाना चाहिए?

'शिक्षक वह नहीं जो छात्र के दिमाग में तथ्यों को जबरन भरे, बल्कि वास्तविक शिक्षक वह है जो उसे आने वाले कल की चुनौतियों के लिए तैयार करे।' - डॉ0 सर्वपल्ली राधाकृष्णन

हर इंसान को अच्छा जीवन जीने के लिये हमेशा अच्छे मार्गदर्शक की जरूरत होती है या एक अच्छे गुरु की आवश्यकता होती है। यह मार्गदर्शक माता, पिता, भाई, बहन, मित्र, कोई रिश्तेदार अथवा अन्य कोई परिवार का सदस्य या कोई बाहर का सदस्य या आपका शुभचिंतक भी हो सकता है।

बचपन में माता-पिता तो अक्सर हमारे लिए एक मार्गदर्शक का कार्य करते ही हैं। लेकिन बड़े होने पर इंसान अपनी सुविधा के अनुसार अपना मार्गदर्शक बनाता है। मार्गदर्शक के बारे में कुछ लोग अच्छी तरह नहीं जानते कि मार्गदर्शक कौन होता है, और मार्गदर्शक क्यों बनाना जरूरी है।

मार्गदर्शक के बारे में महत्त्वपूर्ण जानकारी :

1. मार्गदर्शक कौन होता है?

2. मार्गदर्शक क्यों जरूरी है?

3. सामान्यतः लोग मार्गदर्शक किसे बनाते हैं?

4. मार्गदर्शक किसे बनाया जाना चाहिए?

1. मार्गदर्शक कौन होता है?

मार्गदर्शक या गुरु वह होता है जो आपको किताबी शिक्षा न दे, बल्कि विपरीत समय में उचित सलाह देकर आपकी परेशानियों और समस्याओं का समाधान करके आपके जीवन को सुखमय बनाये।

2. मार्गदर्शक क्यों जरूरी है?

इंसान को अच्छा जीवन जीने के लिये हर पल एक अच्छे मार्गदर्शक की जरूरत होती है। क्योंकि हर इंसान को हर चीज समझ नहीं आती है। कुछ ही लोग ऐसे होते हैं जो कि हर परिस्थिति को अच्छे तरीके से हैंडल करना जानते हैं और अच्छे तरीके से अपने जीवन को व्यतीत करते हैं।

3. सामान्यतः लोग मार्गदर्शक किसे बनाते हैं?

आमतौर पर देखा जाता है कि इंसान जिससे सबसे ज्यादा प्रभावित होता है, वह उसे ही अपना मार्गदर्शक बना लेता है।

4. मार्गदर्शक किसे बनाया जाना चाहिए?

मार्गदर्शक या गुरु उन्हें बनाया जाना चाहिए जो कि रियल लाइफ में अच्छे इंसान हों । मैं आपको अपने लेखन में पहले ही बता चुका हूँ कि एक अच्छा इंसान सभी के लिए अच्छा होता है।

अगर कभी आप मार्गदर्शक बनाते हैं तो सबसे पहले आपको यह देखना होगा कि वह इंसान, जिसको आप अपना गुरु या मार्गदर्शक

बनाने जा रहे हैं, वह खुद एक अच्छा इंसान होना चाहिए। और उसका खुद का परिवार भी सुखी होना चाहिए। आज के परिवेश में 90% परिवारों में समस्याएं हैं। इसका मतलब यह है कि आपको जिन्हें अपना गुरु या मार्गदर्शक बनाना है वह उन 10% लोगों में से ही चुनना है।

इसके साथ ही वह खुद के लिए अपने परिवार के लिए, पूरे समाज के लिए अच्छा भी हो। वह अपने जीवन में खुश हो, संतुष्ट हो, एवं जीवन का अच्छा अनुभव रखता हो। ऐसे लोग आपकी हर समस्या का समाधान जानते हैं। ऐसे लोगों को ही मार्गदर्शक बनाया जाना चाहिए।

महाभारत का उदाहरणः

महाभारत के बारे में आप सभी लोग जानते ही हैं। जब महाभारत में कौरवों और पाण्डवों के बीच युद्ध निश्चित हो गया था तब दोनों ही पक्ष/वर्ग भगवान श्रीकृष्ण के पास सहायता मांगने गए ताकि वो युद्ध जीत सकें। भगवान श्रीकृष्ण ने दोनों पक्षों की बात सुनी और बोले कि मेरे लिए आप दोनों बराबर हैं। इसलिए मैं किसी एक का साथ नहीं दे सकता और मेरा धर्म भी मुझे इसकी इजाजत नहीं देता।

भगवान श्रीकृष्ण जी ने दोनों पक्षों से कहा कि एक तरफ मैं अकेला बिना शस्त्र के रहूँगा और युद्ध में भाग नहीं लूँगा। दूसरी

तरफ मेरी नारायणी सेना रहेगी। दोनों में से जिसको जो चाहिए वो माँग ले।

1. दुर्योधन बहुत ही चालाक था उसने तुरंत भगवान श्रीकृष्ण की नारायणी सेना माँग ली। उसने सोचा कि भगवान श्रीकृष्ण अकेले बिना शस्त्र के क्या करेंगे इसलिए उसने भगवान श्रीकृष्ण की नारायणी सेना माँग ली जिसमें एक से बढ़कर एक महारथी योद्धा एवं लाखों सैनिक इत्यादि थे।

2. वहीं अर्जुन ने भगवान श्रीकृष्ण को माँग लिया। महाभारत का युद्ध तो दुर्योधन तभी हार गया था, जब उसने अच्छे गुरु का चयन न करके संख्या बल को चुना था।

भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन के साथ थे, जबकि उन्होंने अपनी नारायणी सेना दुर्योधन को दे दी थी। भले भगवान श्रीकृष्ण ने युद्ध में प्रत्यक्ष रूप से शस्त्र न उठाया हो, कौरवों के साथ युद्ध न किया हो, लेकिन वह हर परिस्थिति में प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष रूप से हमेशा अर्जुन (पाण्डवों) के साथ रहे।

भगवान श्रीकृष्ण के पास पाण्डवों की हर समस्या का समाधान था। उनकी उचित सलाह और कुशल मार्गदर्शन के कारण ही धर्म युद्ध में अर्जुन (पाण्डवों) की जीत हुई और दुर्योधन (कौरवों) की हार हुई। दुर्योधन की तरफ से एक से बढ़कर एक महारथी युद्ध कर रहे थे लेकिन भगवान श्री कृष्ण जैसा उनके पास कोई कुशल मार्गदर्शक या गुरु नहीं था।

रियल लाइफ में भी लोग यही गलती करते हैं, वह अपने थोड़े से लाभ के लिए अपने हितैषी/शुभचिंतक अच्छे इंसानों को त्याग देते हैं। दुर्योधन की तरह संख्याबल को महत्त्व देते हैं। और अन्ततः जीवन में असफल होते हैं। इसलिए हर इंसान को अपने अच्छे मार्गदर्शक को हमेशा अपने साथ रखना चाहिए। क्योंकि अच्छा मार्गदर्शक हर परिस्थिति में आपके साथ खड़ा रहता है। भले वह आर्थिक मदद न कर पाये लेकिन उसके पास आपकी सारी समस्याओं का समाधान होता है।

सही गुरु या मार्गदर्शक न होने के कारण होने वाले परिणाम:

क्या आपने ये सोचा है कि सही मार्गदर्शक या अच्छा गुरु न मिल पाने से जीवन में क्या परिणाम आ सकते हैं?

चूंकि मैं पहले ही बता चुका हूं कि इस किताब की कोई भी घटना या उदाहरण काल्पनिक नहीं है। सभी घटनाएँ एवं लिए गये उदाहरण रियल लाईफ में घटित हुए हैं। पूर्व में मेरे द्वारा अपने पिताजी का उदाहरण देकर आपको समझाने का प्रयास किया था और उसमें मेरे दादाजी या किसी अन्य के द्वारा लिए गये निर्णय का उल्लेख किया गया था। मेरे दादाजी का स्वर्गवास हो चुका है इसलिए घर के वरिष्ठ जनों की भावनाओं का एवं उनकी आज्ञा का पालन करते हुए, पिछले संस्करण के उदाहरण को हटाकर रियल लाइफ से ही जुड़ा हुआ, अपनी पत्नी का उदाहरण देकर समझाने का प्रयास करता हूँ।

मेरी वाइफ (संयोकिता राजपूत) का हमेशा से सपना था कि वह आईएएस बने। क्योंकि मेरी वाइफ के बड़े दादा जी कलेक्टर रहे थे इस लिए उसका भी मन था कि वह भी कलेक्टर बने। संयोकिता की इंजीनियरिंग की पढ़ाई पूरी होने के बाद वह यूपीएससी की तैयारी के लिए दिल्ली जाना चाहती थी। लेकिन हर माता-पिता को अपने बच्चे की फिक्र होती है कि दिल्ली में कोई दिक्कत न हो इसलिए उनके माता-पिता ने भोपाल में ही रहकर कोचिंग करने को कहा ।

संयोकिता ने एमपीपीएससी 2012, 2013, 2014 और 2015 का एक्जाम दिया लेकिन किसी भी एक्जाम में प्री नहीं निकला। उसका कारण यह था कि एमपीपीएससी परीक्षा पास करने के लिए सही मार्गदर्शन या तो मिला नहीं या छोटी-छोटी गलतियों की वजह से एक्जाम निकलते-निकलते रह गया।
मेरी मुलाकात जब संयोकिता से हुई तब उसकी मेहनत देखकर मैं सोचता था कि यदि संयोकिता का प्री निकलता है तब उसका सलेक्शन जरूर होगा।

चूंकि संयोकिता पढ़ाई में बहुत होशियार और अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित थीं इसलिए मेरे थोड़े से गाइडेन्स में ही उसने एक ही बार में एमपीपीएससी 2016 में प्री क्वालिफाई किया, मेन्स क्वालिफाई किया और फाइनली इन्टरव्यू में अच्छे नंबर प्राप्त

करके एमपीपीएससी 2016 में बाल विकास परियोजना अधिकारी (सीडीपीओ) के पद पर चयनित हो गयी। बाद में एमपीपीएससी 2017 में भी प्री, मेन्स और इंटरव्यू क्वालीफाइ हुआ । यह सब सही गाइडेन्स का ही नतीजा था।

यहाँ देखिए पढ़ाई में कोई कमी नही थी मेहनत में कोई कमी नही थी केवल सही गाइडेन्स की जरूरत थी जो नही मिल पा रही थी। यहाँ एक और गौर करने वाली बात है कि यदि आपका लक्ष्य सपष्ट है और आप उसके लिए पूरी ईमानदारी से प्रयास करते हैं तो प्रकृति भी आपका साथ देती है। जैसे कि मेरी वाइफ का लक्ष्य कलेक्टर बनने का था और वह भले ही कलेक्टर न बन पाई हो लेकिन आज वह एक अच्छी ऑफिसर होने के साथ-साथ एक अच्छी इंसान है।

आमतौर पर लोग किसी सफल व्यक्ति को अपना मार्गदर्शक या गुरु बना लेते हैं। जैसे किसी अच्छे नेता अभिनेता को, किसी अच्छे अधिकारी को, अच्छे वकील, सांइटिस्ट, बिजनेसमैन, डॉक्टर, इंजीनियर, लेखक, पत्रकार, पेंटर, खिलाड़ी, अच्छे कवि, इत्यादि। ये सभी लोग किसी एक क्षेत्र में अपनी प्रतिभा के दम पर उपलब्धियां हासिल कर लेते हैं। लेकिन कई बार देखा जाता है कि इनमें से बहुत से लोग अपनी रियल लाइफ में परेशान रहते हैं। कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो भले ही बहुत बड़ी उपलब्धियाँ हासिल न कर पायें या किसी एक क्षेत्र में बहुत बड़ा न कर पायें लेकिन वह रियल लाइफ के मास्टर होते हैं। जिनके पास लाइफ में आ रही सारी

समस्याओं का हल होता है। ऐसे लोगों को ही मार्गदर्शक या गुरु बनाया जाना चाहिए।

आप यदि देखेंगे तो ऐसा कोई भी इंसान नही होगा जिसमें सभी प्रतिभाएं मौजूद हों। जैसे एक इंसान डॉक्टर, इंजीनियर, सांइटिस्ट, नेता अभिनेता, लेखक, पत्रकार, इत्यादि सब कुछ नहीं बन सकता। लेकिन इन सभी में एक कॉमन बात यह है कि लाइफ सभी को जीनी है और सभीअच्छी लाइफ जीना चाहते हैं। इसलिए कोई इंसान कितनी ही बड़ी उपलब्धि क्यों न पा ले उसे रियल लाइफ के मास्टर की जरूरत हमेशा पड़ती है।

अगर कोई इंसान बहुत बड़ा अभिनेता है तो इसका मतलब यह नहीं है कि वह जो भी निर्णय लेगा वह सही ही होगा या उसकी लाइफ भी ब्यूटीफुल होगी या उसकी लाइफ में कोई परेशानी नहीं होगी।

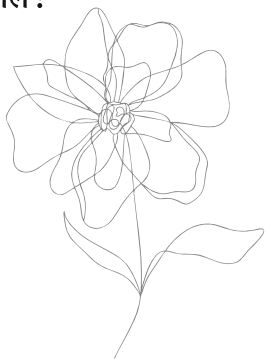
इसलिए मार्गदर्शक या गुरु ऐसे इंसान को बनाया जाना चाहिए जोकि रियल लाइफ का अनुभव रखता हो। वह स्वयं अपनी लाइफ में सुखी हो, एवं उनका परिवार भी उनके कारण अच्छा हो। ऐसे लोगों को हमेशा अपने साथ रखना चाहिए। भले उनको साथ रखने में कुछ आपको इन्वेस्टमेंट भी करनी पड़े तो करनी चाहिए क्योंकि उनके साथ रहने से आपकी लाइफ ब्यूटीफुल रहती है।

अभ्यास

- आपका गुरु या मार्गदर्शक कौन है?
- क्या वह आपकी सारी समस्याओं का हल जानता है?

शादी

- शादी क्या होती है?
- शादी किसे करनी चाहिए?
- शादी किसे नहीं करनी चाहिए?
- शादी का सफलता पर क्या प्रभाव पड़ता है?
- शादी कब करनी चाहिए?
- शादी के लिए अच्छे इंसान का चयन कैसे करें?
- पति-पत्नी के रिश्ते को कैसे सँभालें?
- शादी के बारे में मेरी राय



आजकल युवा वर्ग में शादी को लेकर बहुत कन्फ्यूजन है। कई बार वह डिसाइड ही नहीं कर पाता कि शादी करनी चाहिए या नहीं। शादी करने के बहुत से फायदे हैं मगर शादी करने के कुछ नुकसान भी हैं। शादी का फायदा-नुकसान तो इंसान की जरूरत या उसके खुद के स्वभाव पर निर्भर करता है।

आमतौर पर इंसान शादी किससे करता है?

इसको कुछ उदाहरणों के माध्यम से समझने की कोशिश करते हैं:

राजनीति में एक राजनेता हमेशा चाहता है कि उसके बेटे की शादी या बेटी की शादी किसी बड़े राजनेता के घर में ही हो। ऐसा इसलिए किया जाता है, जिससे कि राजनीति में उनकी पकड़ और मजबूत हो और किसी विपत्ति के समय दूसरे राजनीतिक पक्ष से लाभ लिया जा सके। कई बार ऐसा करते समय उन्हें अपने बच्चों की खुशियों से भी मतलब नहीं होता है।

बॉलीवुड में भी ऐसा देखा जाता है कि एक अभिनेता किसी अभिनेत्री से शादी कर लेता है या कोई अभिनेत्री किसी अभिनेता से शादी कर लेती है। एक अभिनेता का एक अभिनेत्री से ही शादी करना तो ठीक बात है, लेकिन वहां यह भी देखा जाता है कि कोई बड़ा अभिनेता किसी बड़ी अभिनेत्री के साथ ही शादी करेगा या कोई अभिनेत्री एक बड़े अभिनेता के साथ ही शादी करेगी। ऐसा इसलिए किया जाता है क्योंकि इन लोगों के प्रेस्टीज या स्टेटस का पॉइंट रहता है।

आजकल नया ट्रेंड चला है जिसमें एक आईएएस दूसरे आईएएस से ही शादी करता है। वह छोटे अधिकारी से शादी नहीं करता है। यदि कोई महिला आईएएस अधिकारी है तब तो वह अपने से छोटे अधिकारी से शादी करती ही नहीं है। क्योंकि यह उसके प्रेस्टीज का पॉइंट बन जाता है।

समाज में एक ओर चलन है कि मेरा लड़का जॉब वाला है और मुझे लड़की भी जॉब वाली ही चाहिए। और यदि लड़की जॉब वाली है तब तो लड़का जॉब वाला हर हाल में चाहिए और लड़की से बड़ी पोस्ट वाला ही होना चाहिए।

अब मैं आपको कुछ उदाहरण देकर बताता हूं कि मेरे हिसाब से लोग गलतियां कहां करते हैं:

ऊपर मैंने जितनी भी शादियों के बारे में चर्चा की है उन सभी में कॉमन बात यह है कि यहां कुछ शादियां सफल होती हैं, लेकिन कुछ उनमें से असफल होती हैं। उसका कारण यह है कि ये सभी शादियां अपने-अपने स्वार्थ के लिए की गई हैं। जैसे एक ही मूवी में पति-पत्नी दोनों बड़े अभिनेता और अभिनेत्री के रूप में रहेंगे तो पूरा पैसा अभिनेता एवं अभिनेत्री के घर में ही आ जाएगा।

दूसरा इसका कारण यह भी है कि यदि कोई अभिनेता असफल होता है तो उसको अभिनेत्री का सहारा मिलेगा या कोई अभिनेत्री असफल होती है तो उसे अपने अभिनेता पति का सहारा मिलेगा। मैं कहता हूं कि बात यहां तक तो ठीक है, लेकिन जो शादियां केवल स्वार्थ के लिए की जाती हैं उनमें से ज्यादातर एक

समय के बाद टूट जाती हैं। जो शादी दिल से की जाती है वह सफल होती है।

बॉलीवुड में ऐसे कई उदाहरण हैं। कई लोग तो 2-3 और अब तो 4-4 शादियां भी कर रहे हैं। फिर भी वो अपने जीवन में खुश नहीं हैं। यहां मैं उन लोगों का उदाहरण देना उचित नहीं समझता क्योंकि ऐसी शादियों के बारे में आप सभी को पता है।

शादी के बारे में कुछ महत्त्वपूर्ण बिन्दु:

1. शादी क्या है?

2. शादी किसे करनी चाहिए?

3. शादी किसे नहीं करनी चाहिए?

4. शादी का सफलता पर क्या प्रभाव पड़ता है?

5. शादी कब करनी चाहिए?

6. शादी के लिए अच्छे इंसान का चयन कैसे करें?

7. पति-पत्नी के रिश्ते को कैसे सँभालें?

8. शादी के बारे में मेरी राय

1. शादी क्या है?

शादी का मतलब केवल पति-पत्नी हो जाने मात्र से नहीं है। शादी का मतलब होता है किसी दूसरे इंसान को अपने जीवन में स्वीकारना। स्वीकारने का मतलब है उसकी अच्छाइयाँ-बुराइयाँ - सभी चीजों को स्वीकारना।

2. शादी किसे करनी चाहिए?

शादी किसी के कहने से नहीं कर लेनी चाहिए या सभी करते हैं इसलिए भी नहीं कर लेनी चाहिए। हर इंसान को अपने बारे में पता होता है कि वह कैसा है। उसको अपनी अच्छाइयों एवं बुराइयों के बारे में पता होता है। मेरी नजर में हर इंसान को अपनी जरूरत के हिसाब से शादी का फैसला लेना चाहिए।

शादी उसको करनी चाहिए जो कि यह समझता है कि उसे वर्तमान में या भविष्य में किसी दूसरे इंसान की जरूरत होगी- चाहे वह पति के रूप में, पत्नी के रूप में, बेटा या बेटी इत्यादि किसी भी रूप में हो सकती है।

3. शादी किसको नहीं करनी चाहिए?

शादी उसको नहीं करनी चाहिए, जिनको यह पता होता है कि वह किसी के साथ एडजस्ट नहीं कर पायेगा। या उनको किसी अपने के सहारे की भविष्य में जरुरत नहीं पड़ेगी। वह केवल अपने मन की ही करेगा। सामने वाले से हमेशा अच्छाइयां ही चाहेगा, सामने वाले की बुराइयां स्वीकार नहीं करेगा, या उनको सहारे के लिए किसी अपने की भविष्य में जरूरत नहीं पड़ेगी।

उदाहरण के तौर पर - शादी न करने के सकारात्मक पक्ष:
जैसे:

1. एक सच्चे साधु के लिए सारा विश्व उसका परिवार होता है।

2. बहुत बड़े बिजनेसमैन या किसी बड़े पद पर आसीन व्यक्ति, जिसको भविष्य में जरूरत पड़ने पर कई लोग उसके साथ होते हैं। ऐसे लोगों के पास शादी के लिए या शादी के बाद परिवार के लिए समय नही होता है।

3. लड़का हो या लड़की, शादी के बाद सभी को अपने पार्टनर को समय देना पड़ता है। और यह जरूरी नहीं है कि आपको अपने पार्टनर की हर बात अच्छी लगेगी। आपके पार्टनर में कुछ अच्छाइयां एवं बुराइयां भी होंगी। जिसको बुराइयां एक्सेप्ट करनी न आयें या जो अपने पार्टनर की बातें सुनने या समझने का प्रयास न कर सके, उसको नहीं करनी चाहिए। ऐसा इंसान अकेला रहकर भी खुश रह सकता है।

4. शादी का सफलता पर क्या प्रभाव पड़ता है?

सफलता शादी पर निर्भर नहीं करती है। यह इंसान की मेहनत और खुद के आत्मविश्वास पर निर्भर करती है।

उदाहरण: दुनिया में कई ऐसी हस्तियाँ हैं, जिन्होंने शादी करके सफलता पाई है। और कई ऐसी भी हैं, जिन्होंने बिना शादी किये भी सफलता पाई है।

शादी करके सफल व्यक्ति:

1. **महात्मा गांधी** - दुनिया के महान अहिंसावादी नेता, भारत के राष्ट्रपिता कहलाते हैं।
2. **अब्राहम लिंकन** - दुनिया के महान नेता और अमेरिका के 16 वें राष्ट्रपति हुए।
3. **बिल गेट्स** - दुनिया के सबसे अमीर आदमी का खिताब कई सालों तक अपने नाम किया।
4. **सचिन तेन्दुलकर** - भारत रत्न प्राप्त, विश्व प्रसिद्ध क्रिकेटर।
5. **एन्जेला मर्केल** - जर्मन चांसलर रहीं (विश्व की सबसे शक्तिशाली महिलाओं में नाम)।
6. **कार्ल मार्क्स** - प्रसिद्ध जर्मन दार्शनिक।
7. **रोजर फेडरर** - वर्षों तक दुनिया के नं. 1 टेनिस प्लेयर का खिताब अपने नाम किया।
8. **ब्लादिमीर पुतिन** - सालों से रूस के राष्ट्रपति, विश्व में सबसे शक्तिशाली शख्स।
9. **मुकेश अंबानी** - वर्षों से भारत के सबसे अमीर इंसान।
10. **एम.सी. मैरी कॉम** - विश्व की नं. 1 महिला मुक्केबाज का खिताब अपने नाम किया।

शादी न करके सफल व्यक्ति:

1. **डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम** - भारत रत्न प्राप्त, प्रसिद्ध वैज्ञानिक भारत के राष्ट्रपति भी रहे।
2. **मदर टेरेसा** - भारत रत्न प्राप्त, दुनिया की महान समाज सेवी।
3. **रतन टाटा** - प्रसिद्ध भारतीय व्यवसायी।
4. **क्वीन एलीजावेथ प्रथम** - इंग्लैंड की रानी रहीं विश्व में वर्जिन क्वीन के नाम से विख्यात।
5. **आइजैक न्यूटन** - प्रसिद्ध भौतिक शास्त्री रहे।
6. **ओपरा बिनफ्रे** -विश्व की शक्तिशाली महिलाओं में गिनती।
7. **लता मंगेशकर** - भारत रत्न प्राप्त, स्वर कोकिला के नाम से प्रसिद्ध।
8. **लियोनार्डो द विन्सी** - इटली के महान चित्रकार, मूर्तिकार।
9. **बाबा रामदेव** - योग को दुनिया के हर कोने में पहुंचाने वाले महान योगी।
10. **अटल बिहारी बाजपेयी** - भारत रत्न प्राप्त, भारत के पूर्व प्रधानमंत्री।

5. शादी कब करनी चाहिए?

लड़का हो या लड़की हर इंसान को शादी सही समय पर करनी चाहिए और तभी करनी चाहिए जब कि वह रिश्ता निभाने में मैच्योर या परिपक्व हो।

मैं एक घटना का जिक्र करता हूँ :

भोपाल के एक महानुभाव इंग्लैंड में जॉब कर रहे थे। वह बहुत अच्छे, इंटेलिजेंट, हैंडसम एवं अच्छी जॉब प्रोफाइल वाले इंसान थे। लेकिन वह शादी नहीं कर रहे थे और उनकी उम्र लगभग 40 वर्ष की हो गई थी। वहां वह किसी के साथ लिव-इन में रह रहे थे।

उनके माता-पिता बड़े परेशान थे कि लड़का शादी नहीं कर रहा है। लड़के के पिता मेरे पड़ोस में रहते थे इसलिए एक बार उन्होंने अपनी समस्या ऐसे ही बातों-बातों में मुझसे शेयर की। मैंने उनसे कहा कि आप अपने बेटे से मुझे मिलवाइए, फिर मैं बात करता हूं।

लड़का जब इंडिया वापस आया तब उसके माता-पिता ने उस लड़के से मुझे मिलवाया। मैंने ऐसे ही बातों-बातों में, हँसी-मजाक करते हुए कब उसके दिल में एक खुशनुमा फ्रेंड की भूमिका बना ली उसे खुद इस बात का एहसास नहीं हुआ। मैंने उस लड़के को ज्यादा सलाह न देने की अपेक्षा, सीधा प्रैक्टिकल उदाहरण देकर समझाना उचित समझा और मैं उसमें सफल रहा।

मेरे पास में ही एक पंजाबी परिवार रहता था। उस परिवार में बूढ़ी अम्मा और बूढ़े सरदार जी रहते थे। बूढ़े सरदार जी को दिखना बंद हो गया था, सुनाई भी उनको बहुत कम देता था लेकिन वह बूढ़ी अम्मा अपने पति सरदार जी की लगातार पांच साल से केवल सेवा ही किए जा रहीं थीं। मैंने उस लड़के को यह बताया कि कि यह अम्मा 5 साल से कहीं नहीं गई हैं और केवल अपने पति की सेवा ही कर रही हैं। जबकि इनके पति को न दिखाई दे रहा है और

न सुनाई दे रहा है।

इतना कुछ होने के बाद भी पत्नी अपने पति के साथ है। मैंने बताया कि आप कितना भी लिव-इन में रह लें, एक दिन चाहे वह पत्नी हो या पति सभी का यही समय आता है। लेकिन बुढ़ापे में साथ देने वाला आपका हमसफर बोले तो पत्नी या पति ही होता है। आप महिला हो या पुरुष अंत में एक दूसरे का सहारा हसबैंड और वाइफ ही होते हैं। बीमार होने पर, आप कितना भी पैसा खर्च कर लो, अच्छे से अच्छा हॉस्पिटल हायर कर लो, लेकिन जो अपनेपन का एहसास पति को उसकी पत्नी दे सकती है या पत्नी को उसका पति दे सकता है, वह एहसास कोई और नहीं दे सकता।

इस घटना के बाद उस लड़के को समझ में आ गया कि उसको भी भविष्य में किसी न किसी पार्टनर की जरूरत पड़ेगी। बाद में उस लड़के ने शादी की और आज वह शादी करके खुशहाल जिंदगी जी रहा है।

6. शादी के लिए अच्छे इंसान का चयन कैसे करें?

हर इंसान को चाहे वह लड़का हो या लड़की, शादी के लिए अच्छे इन्सान का चयन करना चाहिए। जब इंसान चयन ठीक ढंग से नहीं करता है, तब क्या होता है, एक घटना से आपको समझाता हूं।

उदाहरण के तौर पर :

मेरे परिचय में दो आईएएस लोगों ने शादी की। दोनों बहुत

इंटेलिजेंट अधिकारी होते हैं। आईएएस होने के कारण दोनों लोगों को एक साथ कलेक्टर बना दिया गया। चूँकि एक जिले में एक ही कलेक्टर होता है इसलिए पति-पत्नी होने के कारण, शासन ने ध्यान रखा और दोनों को आसपास के जिलों में कलेक्टर बना दिया जिससे कि इनका परिवार भी अच्छे से चलता रहे। दोनों जिलों के बीच की दूरी लगभग 80 कि.मी. थी। आमतौर पर कलेक्टर को बहुत काम रहता है इसलिए कलेक्टर अपने मुख्यालय पर ही निवास करते हैं और अपने दायित्वों का निर्वहन बहुत अच्छे से करते हैं।

दोनों कलेक्टर बहुत अच्छे से अपना-अपना जिला चला रहे थे। लेकिन एक पहलू जो दोनों लोग मिस कर रहे थे- पारिवारिक पहलू। दोनों लोग एक हफ्ते में या 15 दिन में मिलते थे। दोनों एक-दूसरे के प्रति बड़ा एटीट्यूड रखते थे। कोई किसी की बात मानने को तैयार नहीं होता था। दोनों एक दूसरे से बोलते थे कि तुम मेरे जिले में आओ और दूसरा बोलता था कि मैं तुम्हारे जिले में क्यों आऊँ, तुम मेरे जिले में आओ।

आखिरकार दोनों एक दूसरे के घर न जाकर, दोनों जिलों की सीमा में बने होटल में ही मिलते थे। होटल में मिलने के बाद जब वे दोनों लोग अपने-अपने जिलों में जाते थे तब होटल वाले को अपने आप समझ में आ जाता था कि दो जिलों के पति-पत्नी नहीं दोनों कलेक्टर साहब आए हुए थे। क्योंकि रूम से जब दोनों बाहर निकलते थे तब रूम में टूटी हुई प्लेट, टूटा हुआ कांच और कई बार

तो टीवी तक फूटी हुई मिल जाया करती थी।

मैं यह उदाहरण केवल इसलिए दे रहा हूं कि आपको रियल लाइफ में यह समझ में आए कि आप गलती कहां कर रहे हैं। अच्छे साथी का चयन अपने परिवार का परिवेश, अपना व्यवहार व अपने आपको देखकर करना चाहिए, न कि पद या बराबरी देखकर। इससे अच्छा तो दोनों आईएएस शादी न करते। तब और ज्यादा सुख से रहते। क्योंकि वैसे भी उन लोगों को एक-दूसरे की जरूरत नहीं थी।

आप गौर करिए कि कलेक्टर साहब की पत्नी या कलेक्टर साहिबा के पति भले ही किसी पद पर न होते और एक-दूसरे का सम्मान करते, एक-दूसरे के प्रति समर्पण का भाव होता तो इससे उन्हें एक मोरल सपोर्ट मिलता और उनका जीवन सुखमय व्यतीत होता।

7. पति-पत्नी के रिश्ते को कैसे संभालें ?

पति-पत्नी के रिश्ते को संभालने के लिए कुछ महत्त्वपूर्ण बिन्दु-

A. पति-पत्नी दोनों को एक-दूसरे की भावनाओं की रिस्पेक्ट करनी चाहिए ।

B. एक दूसरे के प्रति समपर्ण का भाव रखना चाहिए।

C. एक दूसरे को थोड़ा फ्रीडम या पर्सनल स्पेस देना चाहिए।

D. पति-पत्नी को कुछ दिन संयुक्त परिवार के साथ रहना चाहिए।

E. रिश्ते में हमेशा कुछ नया करते रहना चाहिए।

F. पति-पत्नी को सबसे अच्छा दोस्त बनना चाहिए।

8. शादी के बारे में मेरी राय:

मेरी नजर में इंसान को शादी जरूर करनी चाहिए। क्योंकि एक समय के बाद इंसान को किसी न किसी की जरूरत होती ही है। वह चाहे पुरुष हो या महिला। शुरुआत में जब इंसान जवान होता है तब उसको यह समझ नहीं आता है कि शादी जरूरी है। वो तो अपनी आजाद जिंदगी जीना चाहता है। लेकिन जिंदगी इतनी छोटी भी नहीं होती कि यूँ ही निकल जाये। कई बार इंसान बीमार होता है, परेशानियां आती हैं, सुख और दुख आते हैं या इंसान का बुढ़ापा आता है। तब चाहे वह महिला हो या पुरुष उसे किसी अपने की जरूरत होती है।

हर इंसान को पूरी जिंदगी बचपन से लेकर आखरी सांस तक किसी न किसी की जरूरत होती ही है। जैसे- जब इंसान का बचपन होता है, तब उसके माता-पिता उसकी देख-रेख करते हैं। अच्छे से उसकी परवरिश करते हैं। मां बाप किसी भी चीज की कमी महसूस नहीं होने देते। इसलिए कई बार कितनी भी बड़ी परेशानी या दुख क्यों न आये, हमको पता नहीं चलता है। क्योंकि हमारे साथ कोई न कोई रहता है। लेकिन जब हम बड़े हो जाते हैं और माता पिता हमारा साथ छोड़ देते हैं या कहें कि वह वृद्ध हो जाते हैं तब हमें उनकी देखभाल करनी पड़ती है और करनी भी चाहिए।

उम्र बढ़ने पर जब हमारा बुढ़ापा आता है या हम वृद्ध होते हैं तब हमारे साथ हमारे माता-पिता नहीं होते हैं। या हमने अगर शादी नहीं की होती है तब पत्नी एवं बेटा-बेटी भी साथ देने के लिए नहीं होते हैं। तब छोटी सी परेशानी या दुख भी हमें भारी लगता है। और उस समय हमें किसी इंसान की जरूरत होती है। इसलिए इंसान को शादी कर लेनी चाहिए।

शादी के बारे में कहावत तो आपने सुनी ही होगी:

'शादी के लड्डू जो खाये पछताये जो न खाये वह भी पछताये'

कहावत से साफ है कि इंसान शादी करके भी पछताता है और न करके भी पछताता है। लेकिन मैं कहता हूं कि इंसान शादी करके भी खुश रह सकता है और बिना शादी किये भी खुश रह सकता है।

कुछ लोग शादी करने के बाद पछताते हैं :

कुछ लोग शादी करने के बाद पछताते हैं कि मुझे शादी नहीं करनी चाहिए थी। और हमेशा यही सोचते रहते हैं कि कहाँ फँस गए, या लड़की सोचती है कि कहाँ फँस गई। कई बार लड़का और लड़की कहते हैं कि जिंदगी खराब हो गई। खुद को ताना भी मारते हैं कि मेरी तो किस्मत ही खराब है, जो ऐसा पति मिला है या ऐसी

पत्नी मिली। इन सब के बाद भी कुछ लोग जिन्दगी में कई शादियाँ करते हैं।

कुछ लोग शादी न करके पछताते हैं: काश मैं शादी कर लेता! काश मेरे भी बच्चे होते, कोई देखरेख करने वाला होता/होती। मगर आज मेरे साथ कोई नहीं है, इत्यादि। कई लोग पहले करियर बनाने के चक्कर में शादी नहीं करते हैं बाद में पछताते हैं।

कई बार लोग छोटी-छोटी बातों में अपने पति/पत्नी को तलाक दे देते हैं। मुझे लगता है कि कोई पंसद नहीं आ रहा है तो जबरन साथ न रहें लेकिन कम से कम एक दूसरे की फीलिंग की रिसपेक्ट करें।

आजकल जरा सी लड़ाई होती है तो इंसान अपना रिश्ता तोड़ देता है जबकि परिवार में छोटी मोटी लड़ाई झगड़े होते रहते हैं। कुछ लोग जबरन आजकल ईगो पालने लगे हैं। जैसे एक लड़की सोचती है मुझे दबाया जा रहा; मैं भी इंडिपेंडेंट हूँ, पढ़ी लिखी हूँ, सुन्दर हूँ, क्या मैं रोटी बनाने के लिए आयी हूँ इत्यादि। छोटी-छोटी बात पर तलाक ले लेती है। लेकिन वह यह भूल जाती है कि उसके अन्दर ममता का भाव तो छिपा रहता है। एक महिला कितनी भी स्ट्रॉग क्यों न बन जाये, उसका मूल स्वभाव नहीं बदल सकता है। इसलिए तो वह ममता की मूरत कहलाती है।

ऐसे ही लड़कों के साथ होता है। जब उनकी शादी हो जाती है तब वह अपनी पत्नी की केयर नहीं करते हैं और उसकी फ्रीडम को

एकदम से खत्म करना चाहते हैं। यही बात विवाद का कारण बनती है। कई लड़के सोचते हैं कि पत्नी आ गई है। तो उसका काम है घर का खाना बनाना, साफ-सफाई करना और सब की सेवा करना। जबकि वह यह भूल जाते हैं कि परेशान तो पत्नी ही हो रही है। और कई बार उनको दूसरी लड़की पंसद आने लगती है। जबकि मैं कहता हूँ कि आपकी पत्नी से ज्यादा कोई दूसरा न आपको प्यार कर सकता है, और न उसके जैसी कोई केयर कर सकता है।

शादी जिन्दगी का बहुत महत्त्वपूर्ण पहलू है। इससे इंसान की पूरी जिन्दगी ही बदल जाती है। इसलिए इस विषय पर विस्तार से डिस्कस करने के लिए मैं एक अलग किताब लिखूंगा। उस किताब में शादी और लक्ष्य दोनों के बारे में विस्तार से समझाया जायेगा। शादी और लक्ष्य ये दोनों ऐसे पहलू होते हैं जिनसे इंसान की पूरी जिन्दगी प्रभावित होती है।

एक और उदाहरण आपको बताता हूँ :

एक लड़की यूपीएससी का एग्जाम क्लीयर करके आईपीएस बनती है। और एक लड़का जो कि आई.आई.टी. पढ़ाई करके अपने पिताजी की कम्पनी का सीईओ बनकर काम संभलता है। दोनों की शादी परिवार वालों की मर्जी से होती। क्योंकि परिवार वालों ने लड़के के लिए योग्य लड़की एवं लड़की वालो ने लड़की के मुताबिक योग्य लड़का चुना था।

कुछ दिन बाद दोनों का तलाक हो जाता है। और उस लड़की के सारे सपने या कहें उस लड़के के सारे सपने बिखर जाते हैं। क्योंकि इन लोगों ने शादी केवल इसलिए की थी कि लड़की बहुत इंटेलिजेंट थी और उसने यूपीएससी में आईपीएस एग्जाम निकाला था। तो लड़के ने आईपीएस समझ कर यह समझ लिया था कि लड़की उपलब्धियां हासिल करेगी और मेरे सपनों की राजकुमारी यही होगी।

ठीक उसी तरह लड़की ने भी यह सोचकर शादी की थी कि लड़का बहुत इंटेलिजेंट है, सॉफ्टवेयर इंजीनियर है, और बहुत पैसा कमाता है, एक कंपनी का मालिक है। दोनों ने शादी को केवल अपने प्रॉफिट के तौर पर इस्तेमाल किया था। बाद में दोनों लोगों का तलाक हो गया और दोनों ने कभी यह नहीं सोचा कि वे दोनों ही गलत थे।

मेरा मानना है कि जाने अनजाने में या इस भाग दौड़ भरी दुनिया में शादी का डिशीजन अपने-अपने स्वभाव एवं आपकी जरूरत के हिसाब से लिया जाना चाहिए।

पति या पत्नी दोनों को अपनी-अपनी लिमिट पता होनी चाहिए। पति या उसकी पत्नी को जो एकदम न पसंद हो वह चीज नहीं करनी चाहिए। शादी के रिश्ते में तो यह आमबात है। आपको सामने वाले के बारे में यह पता जरूर होना चाहिए कि उसको क्या पसंद है या क्या नहीं पसंद है। इसलिए हमेशा अपने पार्टनर की पसंद का ध्यान रखना चाहिए।

शादी के बारे में कुछ जरूरी तथ्य:

कुछ ही लोग होते हैं जो शादी करके भी खुश होते हैं और शादी न करके भी खुश रहते हैं।

यह इंसान की खुद की जरूरत के हिसाब से तय होता है कि उसको शादी करनी चाहिए या नहीं।

कुछ लोग शादी को सफलता से जोड़ते हैं। मैं कहता हूँ कि सफलता आपकी सोच पर निर्भर करती है न कि शादी पर।

शादी करके भी सफल हो सकते हैं, शादी न करके भी सफल हो सकते हैं।

अभ्यास

- क्या आपको शादी करने की जरूरत है ?
- अगर आपकी शादी हो गई है तो अपने पार्टनर की अच्छाइयों की लिस्ट बनाइए।
- अगर शादी नहीं हुई है तो उसके लिए अपने पार्टनर में आप क्या- क्या खूबियां चाहते हैं?

जीवन के मंत्र

- जिन्दगी जीने आये हैं काटने नहीं, इसलिए हर पल को जी भर के जीना चाहिए।
- खुश रहने के लिए जिन्दगी में सफल होना जरूरी नहीं है, असफल होकर भी खुश रहा जा सकता है।
- हमेशा हर इंसान को यह सोचना चाहिए - और अपने आपको किसी से कम नहीं समझना चाहिए।
  He/She was Unique.
  He/She is Unique.
  He/She will be Unique.
- जिंदगी के हर पड़ाव का मजा लेना चाहिए।
- समय की बहुत अच्छी आदत है कि यह बदलता जरूर है।
- जिन्दगी में हमेशा तैयार रहें : Prepare for the best and always be ready for the worst.
  प्रयास हमेशा अच्छे के लिए करना चाहिए और किसी भी परिस्थिति के लिए तैयार रहना चाहिए।
- सफलता इश्क और रिस्क दोनों से आती है बशर्ते कि इश्क और रिस्क दोनों Calculative होना चाहिए।
- मेरी जिन्दगी के दो ही लक्ष्य हैं:
  (I) एक अच्छा इंसान बनना।

(II) जिंदगी के हर मुकाम पर अपने आपको खुश रखना और दूसरों को खुश रखना।

- अगर Investment करना है तो इंसानों पर करो, जमीनें कंधे देने नहीं आतीं।
- लोगों का छीनकर खाने से अच्छा है कि भीख मांगकर खा लो।
- ऐसे जिओ कि हर पल लगे कि सम्पूर्ण जीवन जी लिया है।
- प्रण करो कि:
  I was Happy.
  I am Happy.
  I will be Happy.
- इंसान को सुख और दुख दोनों का आनंद लेना चाहिए।
- हर इंसान दुनिया में अलग प्रतिभा लेकर आता है, लेकिन वह इसे दूसरे जैसा बनने में नष्ट कर देता है।
- मैं उन खुशनसीब लोगों में से हूँ, जिसने युग परिवर्तित होते हुए देखा है।
- इंसान का एक डिशीजन उसकी पूरी लाइफ बदल देता है।
- डिशीजन लीजिये और उनको प्रयासों से सही साबित कीजिए।

- सही उम्र में सही काम करना चाहिए।
- जीवन का असली आनंद वर्तमान में है।
- एक इंसान जो आपकी पूरी लाइफ बदल देता है वह हैं - आप खुद।
- एक सफल इंसान वह है जो कि एक अच्छा इंसान है।
- जिस इंसान ने अपने गम में भी मुस्कुराना सीख लिया है, दुनिया की कोई भी ताकत उसे दुःखी नहीं बना सकती।
- कोई भी अच्छा काम करने के बाद अपने आपको Reward दो। लक्ष्य छोटा या बड़ा कुछ भी अच्छा करने के बाद इंसान को अपने आपको Reward देना चाहिए।
- एक मूर्ख दोस्त 100 दुश्मनों का काम करता है। घर में यदि कोई मूर्ख है तो आपको दुश्मन बनाने की जरूरत नहीं है।
- एक योग्य या विद्वान मित्र 100 धनवान मित्रों से बढ़कर है।
- प्रत्येक इंसान को अपने साथ एक अच्छा इंसान या सही मार्गदर्शक रखना चाहिए।
- हमारा तुमसे अलग होना ही तुम्हारी अवनति के लिए काफी है।

- इंसान को बड़े लक्ष्य की अपेक्षा छोटा-छोटा लक्ष्य बनाना चाहिए।
- किसी अच्छे इंसान का साथ छोड़ना ही पतन के रास्ते खोल देता है।
- समय के अनुसार लक्ष्य परिवर्तित होते रहना चाहिए, बशर्ते कि लक्ष्य परिवर्तित करते समय आपने कुछ पाया हो।
- खुद पर हँसना सीख लो और जिस दिन आप अपने ऊपर हँसना सीख जाएँगे, दुनिया पर राज करना सीख जाएँगे।
- इंसान को अपने अच्छे समय में जितना हो सके सभी का अच्छा करना चाहिए और बुरे समय में धैर्य रखना चाहिए।
- आजकल आप देखते हैं कि लगभग 90% परिवारों में समस्याएं हैं और उन समस्याओं का कारण पूर्व में लिये गये गलत निर्णय हैं, चाहे वह पुरानी पीढ़ी या युवा पीढ़ी किसी के भी द्वारा लिए गये हों।
- खुश रहना किसी सफलता से कम नहीं है।
- आप खुश रहें, सफलता अपने आप मिल जाएगी।
- सफल होकर तो सभी मुस्कुराते हैं। असफल होकर मुस्कुराओ तब कोई बात है।
- खुश रहना ही सारी समस्याओं का समाधान है।

- आप कितनी भी उपलब्धि क्यों न पा लें, एक अच्छे इंसान की जरूरत आपको हमेशा रहेगी।
- विश्वास करने वाले से ज्यादा मूर्ख, विश्वास तोड़ने वाला होता है क्योंकि वह अपने थोड़े से लाभ के लिए एक अच्छा इंसान हमेशा के लिए खो देता है।
- आपके सपनों का कोई राजकुमार या राजकुमारी है तो वह आप खुद हैं।
- आजकल हर इंसान इन्वेस्टमेंट जमीनों पर करता है। मैं अपना इन्वेस्टमेंट इंसानों पर करता हूँ। यह मुझे दूसरे इंसानों से अलग बनाता है।
- किसी को प्यार करने से पहले इंसान को खुद से प्यार करना चाहिए क्योंकि जो इंसान अपने आपको प्यार नहीं कर सकता, वो किसी दूसरे को प्यार नहीं कर सकता।
- जहां दिल लगाओ फिर वहां दिमाग मत लगाओ। दिल लगाने से पहले हर किसी को। चाहे वह लड़का हो या लड़की, पूरा दिमाग लगाना चाहिए, लेकिन दिल लगाने के बाद फिर दिमाग नहीं लगाना चाहिए।
- किसी भी समय आप संतुष्ट होकर खुश रह सकते हैं।

- सचिन (सच)