

प्रेरक कथा

एकपटक एउटा सानो केटो आफ्नो आमा सँग निकै रिसाउँछ र रिसको भवाकमा भक्दै जड्गलमा जान्छ । जड्गलमा गएररुखहरु तर्फ फक्दै चिच्याउँछ “मलाई तिमी मन पदैन ।” त्यहि अवाज प्रतिध्वनित भएर उसको कानसम्म आउँछ मलाई तिमी मन पदैन । उसलाई यस्तो भनेको मन पदैन र उ रिसाउँदै बोल्छ, “त को होस् मलाई यस्तो भन्ने ?” पुनः उस्तै ध्वनी उसलाई थर्काउँछ । तँ को होस् मलाई यस्तो भन्ने ? उसको रिसको पारो चढ्छ पख तलाई उता बाट आवाज अउँछ, “पख तलाई !”

केटो दौड्डै घर जान्छ र लामो लौरा उचाल्दै भन्छ त्यहाँ एउटा केटो छ मलाई त्यसले गालि गर्द्यो । आमालाई सबै कुरा बुभन्दछिन् र छोरालाई त्यहि ठाँउमा लगेर भन्न लगाउँछिन् “म तिमीलाई माँया गर्द्दु” । उताबाट उस्तै मिठो आवाजमा प्रतिध्वनित भएर आउँछ, “ म तिमीलाई माँया गद्द ।” उ बेस्सरी खुशी हुदै भन्छ “म तिम्रो साथि बन्न चाहान्द्दु ।” उताबाट पनि उस्तै अनुरोध आउँछ । उसले भन्छ तिमी मेरो साथि हाँ । र पहाड बाट ठोकिकएर आएको प्रतिध्वनित तिमी मेरो साथि हाँ भन्छ र केटो खुशी हुन्छ ।

शिक्षा: तिमी अरुबाट जस्तो व्यवहार अपेक्षा राख्दै आफुले पनि उनीहरु प्रति उस्तै



ब्यवहार गर ।

आज म जहाँ छु, यसको श्रेय मेरी आमालाई जान्छ ।

यदि कहिँ कतै निस्वार्थ प्रेम छ भने त्यो आमाको प्रेममा छ । यदि कहिँ कतै आनन्दित स्वर्ग छ भने त्यो आमाको काँखमा छ । यदि कहिँ कतै वास्तविक जीवन-शिक्षा सिकाउँने गरु छ भने त्यो आमा नै हो । यदि कतै इश्वर छन् भने त्यो आमा नै हो जसले तिमीलाई जीवन दिइन् र अधि बढ्नलाई तयार गराइन् । आमा महान हुनुहुन्छ । जसले तिमीलाई आजको स्थानमा ल्याउन एक एक पसिनाको मोल तिर्नुभएको छ । ति तिम्रो आमा हो । जसले तिमीलाई ९ महिना कोखमा राखिन । हर पिडा र व्यथाका बावजत तिमीलाई तोते बनाएर हिड्न सिकाइन् । एक एक शब्द बोल्न सिकाइन् । लङ्गुदा उठन सिकाइन् । प्रेम गर्न सिकाइन् । तिनी आमा हुन, जसले तिम्रो आँखामा आँशु भरीदा आफ्नो पटौकिको छेउले पुछिदिन्छन् । तिमी खुशी हुदाँ तिमी संगै मुस्कुराउछिन् । उहाँ हुनुहुन्थ्यो र तिमी आज यहाँ छाँ यसर्थ उनलाई कहिले हेला नगर किनभने तिमीलाई यहाँ सम्म ल्याउन उनले आधा जिवन त्याग गरेकी छन् ।



जिवन र मृत्यु

-लेखक लामो समय सम्म बिरामी भए । उनि घर बाहिर पनि निस्कन सकेनन् याहि कारण, सामाचार पत्रहरूले उनको मृत्यु भएको सामाचार छापिदिए । आफ्नै मृत्यु को सामाचार पढेपछि उनले यस्तो बयान जारि गरे, तपाईंहरूलाई निराश बनाउनु पर्दा



पवित्र खड्का

प्रेरक कथा

मलाई निकै दुःख लागेको छ । तर जहाँ सम्म मलाई याद छ, म अझै जिउदै छु ।

अब यसो गरौँ



- थोरै बोलौँ - धेरै सुनौँ
- थोरै योजना बनाओँ - धेरै कार्यन्वयन गरौँ
- थोरै गुनासो गरौँ - धेरै प्रोत्साहन दिओँ
- थोरै चिन्ता गरौँ - धेरै आस गरौँ
- थोरै शंका गरौँ - धेरै विश्वास गरौँ
- थोरै रिस देखाओँ - धेरै मुस्कान बाढौँ
- थोरै घृना गरौँ - धेरै प्रेम गरौँ
- थोरै असुरक्षा होस् - धेरै भरोसा होस्
- थोरै लापरवाह गरौँ - धेरै सम्भार गरौँ

स्वार्थी मान्छेले के खोज्छन् ?

- दुःख को समयमा सुःख खोज्छन् ।
- सुखको समयमा इश्यालु खोज्छन् ।
- प्रेम गर्यो धोका दिन्छ ।
- गुण गर्यो वैगुण सम्भन्ध ।
- जोनेको छ सिकाउदैन ।
- आफुले आफुलाई ठुलो ठान्छ ।
- फाइदाका लागी ज्यान फाल्छ ।



खुशी को रहस्य

म सधै खुशी हुन्छु, थाहा छ किन ? किनभने म कसैबाट अपेक्षा राखिद्दनः आशाले सधै निराश बनाउँछ । जिवन छोटो छ यसर्थ, खुलेर जिओँ । खुशी रहौँ । मुस्कुराईरहौँ । र यी कुराहरु सधै याद राखौँ । बोल्नु पुर्व - सुन । लेख्नु पुर्व - सोच । खर्च गर्नुपुर्व - कमाउ । प्राथानापुर्व - क्षमा गर । चोटपुच्याउनु पुर्व - अनुभुत गर । घृना गर्नुपुर्व - माया गर । यहि जिवन हो, यसलाई अनुभूत गर अनि आनन्द मनाओँ ।



बोझ

केहि सैनिक हरुले जब आफ्नो दुश्मनको इलाकामा हमला गरे, अनि त्यहाँ को एउटा किसान दगुरेर आफ्नो खेतमा आफ्नो घोडा नजिक पुग्यो । र त्यसलाई समात्ले प्रयत्न गर्न थाल्यो तर घोडा काबुमा आइरहेको थिएन् । किसानले भन्यो, मुख त मेरो हात लागिनसभने दुश्मनको हात लाग्नेछस् । “दुश्मनले मलाई के गर्छ र” घोडाले भन्यो उसले तलाई भारी बोकाउँनेछ । अरु त के गर्ला त “म तिम्रो भारी बोकिद्दन र घोडाले भन्यो, मलाई के फरक पर्छ र म कसको भारी बोकिरहेछु भनेर ।





S.M.A.R.T हुनुपर्छ तपाईंको लक्ष्य

प्रायः जसो हामीहरूको लक्ष्य अस्पष्ट हुन्छ । जस्तो की ‘म सफल बन्न चाहन्छु !’ ‘म धनी बन्न चाहन्छु !’ आदी । यस्तोलाई लक्ष्य भनिदैन यो त मात्र चाहाना हो । लक्ष्य हुनको निस्ती त त्यो SMART हुनुपर्छ ।

Specific (तोकिएको) - ‘म आफ्नो तौल घटाउन चाहान्छु’ भन्नु चाहाना हो । ‘म तिन महिनामा दश पाउण्ड घटाउनेछु !’ किनभने यो निश्चित कुराहरु तोकिएका छन् ।

Measurable (मापनिय) - यदि कुनै पनि प्रगतीलाई मापन गर्न सकिदैन भने त्यसलाई प्राप्त गर्न पनि सकिदैन । मापन भनेको प्रगतीलाई नियाल्नु हो ।

Achievable (प्राप्तीयोग्य) - लक्ष्य उच्च हुनसक्दछन् तर त्यती मात्र उच्च हुनुपर्दछ जसलाई आत्मविश्वासले बाँध्न सकिन्छ । अन्यथा त्यो सिर्फ कोरा महत्वकांशा हुनेछ ।

Realistic (विश्वसनिय) - कुनै मान्छेले तिन दिन सम्म तिस किलो घटाउन्छ भन्छ भने विश्वसनिय भएन । यसले मात्र दुःख र असफलता मात्र प्रदान गर्दछ । यसर्थ लक्ष्य विश्वसनिय हुन अत्यावश्यक छ ।

Time Bound (समयबन्द) - लक्ष्य प्राप्त त गर्ने तर कहिलेसम्म ? लक्ष्य सधै समयले बाँधिएको हुनुपर्छ ।

समयको महत्व

एक जना मानिसलाई समयको महत्व बुझ्ने मानिसको रूपमा विश्वभर उदाहरण स्वरूप प्रयोग गरिन्छ । उनलाई समयको मुल्य थाहा थियो । यसैले सदैब आफ्नो एक-एक पलको सदुपयोग गर्थे ।

एक पटक उनले आफ्ना केही साथीलाई भोजनको निम्ती निमन्त्रना गरे । समय दिनको ३ बजेको थियो । संयोगवश पाहुनाहरु त्यो समयमा आएनन् तब उनले एकलै खाना खान सुरु गरे । केही बेर पछी आएका पाहुनाहरुले यो देखेपछी नराम्रो लाग्यो ।

उनले भने ‘क्षमा गर्नुहोस् । खाना टेबुलमा लगाउनु अगाडी मेरो भान्सेले यो सोध्दैन कि पाहुना आए वा आएनन्, केवल यो सोध्छ समय भयो या भएन ?’ उनको यो कुरा सुनेर पाहुना लज्जित भए ।

“सामान्य मानिस समय बिताउने बारेमा सोच्छ, तर महान मानिस यसको उपयोगको बारेमा सोच्छ ।”



“भुटो विश्वास”

एक मानिस हातिहरु राखेको ठाँउ नजिकैबाट जाडै गर्दा अचानक रोकियो र सोच्न थाल्यो-यति ठुला जनावरहरु पनि एउटा सानो डोरिको भरमा मात्र अगाडीको खुद्दामा बाँधि राखिएका छन् । न कुनै साङ्गलो, न कुनै पिङ्गजडा । यो कुरा पक्का थियो कि ति डोरिहरु हातिहरुले चाहेका खण्डमा कुनै पनि बेला चुँडाउन सक्थे तर केहि कारण थिए जसकारण तिनिहरु त्यस्तो गर्दैनथे ।



नजिकै उसले हातिहरुलाई तालिम दिने मानिस देख्यो र उसलाई किन यी जनावर हरु भाग्ने कोसिस नगरी एकै ठाँउमा मात्र उभिरहन्छन् भनि सोध्यो । प्रशिक्षकले भन्यो-“अँ, जब तिनिहरु एकदमै साना र कलिला हून्छन्, हामिले तिनिहरुलाई बाँध्ने

त्यो उमेरमा पनि अहिलेकै डोरि प्रयोग गर्दै जुन तिनिहरुको लागि प्रर्याप्त हुन्छ । जब तिनिहरु बढौदै जाँदा पनि यो विश्वास गर्ने अवस्थामा हुन्छन् कि त्यो डोरि तिनिहरुले चुँदाल्न सक्दैनन् । त्यो डोरिले अझै पनि बाँध्न सक्छ । त्यस कारण तिनिहरुले खुला हुने कोसिस गदैनन् । त्यो मानिस छक्क पच्यो । ति जनावरहरु जुनसुकैबेला बन्धनमुक्त हुन सक्थे तर सकिदैन भन्ने विश्वसले गर्दा तिनिहरु जहाँ को त्यहि अडिरहेका थिए ।

ति हात्तिहरु जस्तै, हामिमध्ये कयौं जिन्दगिमा केहि गर्न सकिदैन-किनकि यो भन्दन अगाडी हामी असफल भैसेकेका छौं भन्ने भुटो विश्वास त भुण्डएको त छैनौं । असफला सिकाइको एउटा अभिन्न अंग हो । हामी यो संर्घषमय जीवनमा कहिले हार मान्नु हुदैन । हामी असफल हुनु भाग्यको दोष होइनः यो त केवल पाठ शिक्षाहरु हुन् जो जीवन अगाडी बढाउनको लागि अत्यावश्यक छन् ।

