

# लाइफ़ चेंजिंग कोट्स

— ऑफ़ —

डॉ अबरार मुल्लानी



विचारों  
और सेहत को  
बदल देने  
वाले कोट्स

डॉ अबरार मुल्लानी

कई प्रसिद्ध पुस्तकों के लेखक

# लाइफ़ चेंजिंग कोट्स — ऑफ़ —

डॉ अबरार मुल्ल्तानी



वाले कोट्स

# डॉ अबरार मुल्लानी

कई प्रसिद्ध पुस्तकों के लेखक

लाइफ चेंजिंग कोट्स ऑफ डॉ. अबरार मुल्तानी

विचारों और सेहत को बदल देने वाले कोट्स

डॉ. अबरार मुल्तानी

## लेखक परिचय

डॉ॰ अब्दुल मुल्तानी एक प्रख्यात चिकित्सक होने के साथ साथ एक बेस्ट सेलर लेखक भी हैं। उन्होंने सकारात्मक सोच और स्वास्थ्य पर कई प्रसिद्ध पुस्तकें लिखी हैं। वे देश के कई श्रोता समूहों को स्वास्थ्य एवं सकारात्मकता विषय पर संबोधित भी कर चुके हैं। वे देश के बड़े न्यूज़ पेपर और पत्रिकाओं के लिए नियमित कॉलम भी लिखते हैं। मासिक पत्रिका स्वर्णवाणी के वे संपादक हैं।



# भूमिका

जिन्दीगी में कई बार हमारा मार्गदर्शन एक लाइन ही कर देती हैं। वे लाइन्स गुरु बन जाती हैं, गाइड बन जाती हैं, रास्ता दिखाने वाली रहबर या पथप्रदर्शक बन जाती हैं। एक लाइन में अपनी सम्पूर्ण बात को रखना वाकई कठिन लेकिन समाज के लिए एक ज़रूरी काम है हर लेखक के लिए। दुनिया बहुत तेज़ गति से आगे बढ़ रही है। समय लोगों के पास नहीं है। सब जल्दबाजी में हैं... लेकिन हमें तो अपनी बात रखनी ही है यदि कुछ सहयोग देना है मानवता के भले के लिए तो। यही वह वजह थी जिसने मुझे प्रेरित किया यह कोट्स की किताब लिखने के लिए। इसमें दिए गए कोट्स आपके जीवन में बहुत उपयोगी साबित होंगे पाठकों और आपके यह मित्र बन जाएंगे। मेरे द्वारा लिखे होने के बावजूद मैं इन्हें बार बार पढ़ता हूँ और मुझे हर बार ये राह दिखाते हैं। मैं आशा करता हूँ कि यह पुस्तक आपके जीवन को एक नई दिशा देगी... एक सकारात्मक दिशा।



हमारे दिमाग का सबसे अच्छा और महत्त्वपूर्ण गुण है अंदाज़ा लगाना,  
जितना सटीक अंदाज़ा; उतनी ज़्यादा सफलता।

हम अपने दिमाग के काम जितना किसी और को सौपेंगे यह उतना ही कमज़ोर होता जाएगा।



32 दिमाग़ वाली जौंक और 9 दिमाग़ वाले ऑक्टोपस दुनिया पर शासन नहीं कर पाए, एक दिमाग़ वाले इंसान की तरह। दिमाग़ का होना महत्त्वपूर्ण नहीं है, महत्त्वपूर्ण है उसका उपयोग करना।

आप क्या देखते हैं वह महत्त्वपूर्ण नहीं है; महत्त्वपूर्ण तो यह है कि आप किस नज़रिये से देखते हैं।

जब तक आप स्वयं से प्रेम नहीं करेंगे तब तक कोई दूसरा भी आपसे प्रेम नहीं करेगा।

आप खुद का सम्मान नहीं करेंगे तो दूसरे भी आपका सम्मान नहीं करेंगे।

जब आप मौत से डरना छोड़ देते हैं, तो फिर सारी दुनिया आपसे डरने लगती है।

शरीर में प्रवेश करने वाले खाद्य और पेय से ज़्यादा प्रभाव मन में प्रवेश करने वाले विचारों का होता है।

हम अपने उस एकमात्र घर को बनाना और संवारना भूल जाते हैं जो कि  
हमारी त्वचा के अंदर स्थित है।

अंधविश्वास के लिए अज्ञानी होना पहली शर्त है।



अपनी कमियों को छिपाने से आप खूबसूरत नहीं नकली लगेंगे।

याद रखें- आज की ठोकर आपको कल खाई में गिरने से बचा सकती है।

एक मॉस्क्विटो कॉइल से निकलने वाला धुँआ लगभग 50 सिगरेट के धुँए  
के बराबर होता है। मतलब आपका परिवार सुबह जब उठेगा तो हर  
सदस्य 50-50 सिगरेट पी चुका होगा।

महिलाओं की सुंदरता उनके गर्भाशय के स्वस्थ होने के समानुपाती होती है।

ईर्ष्या हर स्तनपायी का जन्मजात गुण है।

अगर हमारे युवा इसी मुस्तैदी से मोबाइल का दिन-रात इस्तेमाल करते रहे तो जल्द ही पूरी दुनिया में पागलखानों और स्पाइन सेंटर की बहुत ज़्यादा कमी होने वाली है।

क्या आपको स्कूलों का मकसद पता है?  
स्कूलों का काम है सूत्रों को लागू करना, उन्हें लागू करके सूत्रवत  
(मनचाहे) इंसानों का उत्पादन करना, जिनके विषय में सटीक  
भविष्यवाणी की जा सके और जिन्हें नियंत्रण में रखा जा सके।

आप बोलेंगे तो ही संभावना है कि आपकी बात सुनी जाये।



जैसे जैसे डॉक्टर अनुभवी होता जाता है उसका सिक्स्थ सेन्स एक्टिव होता जाता है और वह मरीज़ को देखते ही रोग को पहचानने लग जाता है, लेकिन अगर वह कमीशन प्रिय है, तो उसके सारे सेन्स डीएक्टिवेट हो जाते हैं।

भीड़ एक ऐसा एक्वा-रीजिया है जो सभी को अपने अन्दर घोल लेता है,  
क्या बुद्धिमान, क्या मूर्ख, सभी के सभी भेड़ बन जाते हैं।

आत्महत्या की दर इतिहास की सबसे अधिक ऊँचाई पर है। विवाह टिक नहीं रहे। युवा पागलपन, अवसाद, डर और एकांत से ग्रस्त हैं। बच्चे डरपोक और हिंसक हो रहे हैं।  
क्या आपको अब भी नहीं लगता कि हमारी शिक्षा व्यवस्था में कई मूलभूत खामियाँ हैं???

यदि रोगी न चाहे तो उसे कोई भी डॉक्टर ठीक नहीं कर सकता।

डर कितना डराएगा यह डर पर नहीं डरने वाले पर निर्भर करता है।

अब दवाईयों को बेचने के लिए नई-नई बीमारियों की खोज की जा रही है।

एंटी-डिप्रेसेंट दवाई से अगर कोई अवसाद दूर होता है तो वह होता है दवा निर्माताओं का अवसाद।

लोगों को दवाईयाँ खिलाना आसान है, परहेज़ कराना उससे मुश्किल  
और विचारों को बदलना सबसे मुश्किल।



हम सुबह उठते हैं, दांतों को साफ करते हैं, बालों को संवारते हैं, लेकिन  
पूरे जीवन को नियंत्रित करने वाले विचारों को संवारने के लिये हम कुछ  
भी प्रयास नहीं करते।

जब आप आदतन गुस्सैल और चिड़चिड़े हो सकते हैं, तो आदतन खुश  
क्यों नहीं हो सकते?

हम सभी इंसानों के बीच के संबंध प्रेम की सांद्रता पर ही निर्भर हैं।

प्रेम सबको आकर्षित करता है, लोगों को भी और फरिश्तों को भी।

हम चिकित्सक जब शरीर रचना एवं शरीर क्रिया का अध्ययन करते हैं तो एक ज्ञान हमें मिलता है कि यह शरीर बिना किसी रचनाकार के बनाए नहीं बन सकता, यह मात्र एक संयोग नहीं हो सकता।

धार्मिक व्यक्ति, अधर्मी या नास्तिकों की तुलना में अधिक स्वस्थ होता है  
एवं कम बीमार पड़ता है।

लगभग शतप्रतिशत मानसिक रोगों को धार्मिक दृष्टिकोण से ठीक किया जा सकता है।

धर्म को रोगी की आवश्यकता नहीं होती, अपितु रोगी को धर्म की आवश्यकता होती है।



ईश्वर पर पूर्ण आस्था ही हमें सम्पूर्ण बनाती है।

नास्तिक की तुलना में आस्तिक का उपचार करना आसान है।

अवसाद को परोपकार दफ्न कर देता है।

दूसरों को आनंद देने से ज़्यादा आनंददायक कुछ भी नहीं है।

महान वही है जो दूसरों के लिये जिया और जिसने त्याग या बलिदान किया।

क्या आप जानते हैं कि दुनिया की सबसे ज्यादा समस्याओं को हल करने का श्रेय किसे दिया जाना चाहिए? हाँ, शायद आप सही हैं “समय” को।

लगभग सभी धर्मों ने इंसानों को क्षमा करना सिखाया है।

कई रोगियों को दवाई नहीं केवल क्षमा से ही ठीक किया जा सकता है।



हमारे न्यूरोन आईने की तरह कार्य करते हैं। जैसे यदि कोई हंसता है तो हम भी हंसने लगते हैं, जब कोई उबासी लेता है तो हम भी उबासी लेने लगते हैं।

उम्र के बढ़ते हुए आँकड़े केवल हमारे बाल सफेद करते हैं, झुर्रियाँ पैदा करते हैं, त्वचा को लटका देते हैं, लेकिन विचारों का बुढ़ापा हमारे मन, आत्मा, हृदय एवं मस्तिष्क पर गहरी सिलवटें पैदा करता है, ये सिलवटें खाई की तरह होती हैं जो हमें कमजोर और रोगी बना देती हैं।

सच्चे मित्र का साथ छूट जाने पर लोगों के स्वास्थ्य पर बहुत ही ज्यादा नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, तकरीबन इतना ही जितना कि कैंसर से।

सच्चा मित्र वह है जिसके होने पर आप डॉक्टर, दवाई और बीमारियाँ  
सब कुछ भूल जाते हैं।

मित्रों से अच्छी कोई दवाई नहीं है।

यदि आप में साहस और इच्छाशक्ति है तो आप भी महान बन सकते हैं  
और महानता के कर्म करने वाले बीमारियों से बचे रहते हैं।

मुस्कान चेहरे को सुंदर बनाने का सबसे सस्ता और प्रभावी उबटन है।

अपना और अपने साथी का जीवन नर्क न बनाएँ, एक कड़वा काढ़ा  
“तलाक” भी एक औषधि है ताकि नया जीवन शुरू किया जा सके।



घर को खुशनुमा बनाने के लिये आप क्या सोचते हैं कि किसे बदलाव की सर्वप्रथम शुरुआत करना चाहिए? किसे? नहीं, आप गलत हैं, किसी और को नहीं, आपको ही सबसे पहले बदलना पड़ेगा।

ईश्वर से डरेंगे तो किसी से भी डर नहीं लगेगा।

जब हममें किसी प्रतिभा की कमी होती है तो ईश्वर हमें उसके बदले  
दूसरी प्रतिभा प्रदान करता है, उसे खोजिए।

आपकी हर टिप्पणी बच्चे के व्यक्तित्व पर असर डालती है।

कई मूर्ख क्षमा न करने के अपने अवगुण के कारण कई सच्चे मित्रों को  
खो देते हैं।

आदिमानव ज़हर से बुझे तीरों से जानवरों का शिकार किया करते थे और हम आलोचना और कटुता से भरे शब्दों से अपने मित्रों को नष्ट करते चले जाते हैं।

‘हेल्थ इज़ वेल्थ’ यह गलत है।  
‘हेल्थ इज़ मोर देन वेल्थ’ यह सही है।

जब हम किसी घटना के लिए अल्लाह, ईश्वर या गॉड की जगह प्रकृति या नेचर को क्रेडिट देते हैं तो असल में हम नास्तिकता की तरफ अपना रुख कर रहे होते हैं।



हम इंसानों की एकता का एक घातक पहलू भी है कि यह दूसरे इंसानों  
के खिलाफ ही बनती है।

एकता विभाजन का मूल है।

पुरुषों की सुंदरता बढ़ाने वाला सबसे असरकारक उबटन उसकी सफलता है।

क्षमा एक ईश्वरीय गुण है।

निश्चित समय का एकांत आपको ज्ञानी बना देता है और हमेशा एकांत में  
ही रहना उस ज्ञान को व्यर्थ कर देता है।

‘टेक्नोलॉजी’ का सबसे घातक पहलू यह है कि ये ‘नास्तिक’ होती है।

शक्तिशाली शरीर वाले अक्सर शक्तिशाली दिमाग वालों के बॉडी गार्ड होते हैं।

हर तोहफ़े के पीछे अदृश्य स्वार्थ छुपा होता है।



बेवकूफ़ के साथ बाग में घूमने से अच्छा है, अक्लमंद के साथ कीचड़ में  
चलना।

अब तक सबसे ज़्यादा वायु दुर्घटना की वजह विमान में खराबी या मौसम की खराबी नहीं बल्कि पायलट की मानसिक परेशानियों हैं।

सख्त शिक्षकों से ज्यादा जानें मासूम बच्चों की क्रूर शिक्षा प्रणाली ने ली है।

अगर आप सांप हैं तो फिर ज़हरीले सांप होना चुनें क्योंकि दुनिया तो दोनों को ही देखकर मारेगी लेकिन ज़हरीला सांप अपनी रक्षा कर सकता है।

धनी होना बुद्धिमान होने का समानुपाती नहीं होता। अधिकांश बुद्धिमान  
गरीब ही रहे हैं।

आपकी आवाज़ कितनी ही दमदार क्यों न हो लेकिन आप कुत्ते से अच्छा नहीं भौंक सकते।

हम फिज़िक्स (प्रकृति) के विपरीत यानी चमत्कारों पर ही हमेशा मोहित रहे हैं।

अमीर होना हमारी आकांक्षा है, लेकिन स्वस्थ रहना हमारी आवश्यकता।



एक बर्तन में रखे पानी को हज़ार बार  $99^{\circ}\text{C}$  तक गर्म करें लेकिन वह उबलेगा  $100^{\circ}\text{C}$  पर ही।

हमारा तंत्र सख्त शिक्षक को तुरंत सज़ा इसलिए देता है ताकि  
शिक्षाप्रणाली की क्रूरता उजागर न हो।

जो आपसे डरे उससे आप भी डरें, क्योंकि डर जान लेने के लिए प्रेरित करता है।

हर बात को तर्क की दृष्टि से देखना एक मनोरोग है।

आप दिया जलाओगे तो वह उस जगह को रौशन कर देगा चाहे वह जगह  
हजार साल से अंधेरा था।

सेहत, शक्ति और सम्पन्नता लोगों को आस्तिक से नास्तिक बना देने वाले  
3 प्रमुख कारण हैं।

जिसे प्रमाणित किया जा सके वह विज्ञान है, आस्था नहीं।

अकाल मृत्यु आस्तिकों की तादाद बढ़ा देती है।



सबसे घातक झूठ वही है जिसे सच समझ लिया गया हो।

हत्यारों ने अधिकांश लीडरों को अमर बनाया है... हत्या अमरत्व देती है।

न्याय का एकमात्र उद्देश्य भावी मुजरिमों को भावी जुर्म करने से रोकना है।

अपनी सफलता के पैमाने खुद तय करो, दुनिया को दिखाने वाले पैमाने  
बड़े महंगे पड़ते हैं।”

कोल्ड्रिंक पीना शराब पीने की आदत डालने की प्राइमरी क्लास है। क्या आप अपने बच्चों को इसमें दाखिला दिलवा चुके हैं?

घमंड गिराता है और विनम्रता ऊँचा उठाती है।

जो व्यक्ति भोजन मुँह के बदले नाक से खाए उसे आप क्या कहेंगे?  
इसी प्रकार उस व्यक्ति में भी कोई अंतर नहीं है, जो नाक के बदले मुँह से  
साँस ले।

कुछ लोग आपसे हमेशा नाराज़ रहते हैं। आधी ज़िन्दगी उन्हें मनाने में खर्च करने से अच्छा है कि उन्हें मनाना बंद करके जीवन को आनंद से जिया जाए।



ज़्यादा बोलने और कम सुनने वाला कभी किसी का प्रिय मित्र नहीं बन सकता।

अगर आप सेहतमंद रहते हुए अपने शरीर की देखभाल नहीं करेंगे तो  
याद रखें बीमार होने के बाद कोई दूसरा भी देखभाल नहीं करेगा।

भालू सदियों से शहद के लालच में ही पकड़ा जाता रहा है। मतलब एक  
ही ग़लती बार-बार दोहराना इंसान नहीं भालू का लक्षण है।

शिक्षकों के बारे में सबसे बड़ी भ्रांति यह है कि लोग समझते हैं कि वे सिर्फ स्कूल-कॉलेजों में ही पाए जाते हैं।

केवल आँखों से दिखने वाली चीज़ें ही सत्य नहीं हैं। उससे परे की दुनिया  
ज़्यादा सत्य है।

आत्महत्या अस्थायी समस्या के लिए उठाया गया स्थायी क़दम है।

आदमी अपना अक्स चाहे तो पानी में भी देख ले और न चाहे तो आईने  
में भी उसे कुछ न दिखे।

पूरी दुनिया के इंसान कुछ भी बगैर समझे नहीं पढ़ते सिवाय अपने  
धर्मग्रंथों के।



दवाओं का व्यापार हथियारों के व्यापार से ज़्यादा मुनाफ़ा देने वाला है,  
दुर्भाग्य से इसके व्यापारी हथियारों के व्यापारियों से ज़्यादा क्रूर हैं।

सेहत के नज़रिए से चुकंदर अनार से बेहतर है लेकिन कीमत कम होने से  
लोगों की नज़रों में इसकी क़द्र नहीं है।  
नोट- सस्ते की कोई क़द्र नहीं।

उस गुलाम को आज़ाद करवाना सबसे मुश्किल है जिसे अपनी बेड़ियों से  
मोहब्बत हो गई हो।

शेर जंगल का राजा होता है... यह बात इंसानों को छोड़कर कोई भी  
दूसरा जानवर नहीं जानता।

डर से बड़ी कोई विकलांगता नहीं।

सिर्फ हड्डी और माँस का मेल ही किसी को इंसान नहीं बना देता। इंसान  
बनता है अपनी सोच और जज़्बात से।

अपनी सेहत से प्रेम कीजिए... वरना आप किसी से भी प्रेम करने लायक नहीं रहेंगे।

मिठाई कड़वी ज़ुबान बोलकर नहीं बेची जा सकती।



निश्चिन्तता के बिना रोगी स्वस्थ हो ही नहीं सकता।

दिव्य दृष्टि आँखों को तेज़ करके नहीं बुद्धि को तेज़ करके ही प्राप्त की जा सकती है।

रोज़ काजल लगाने से अंधे को दिखाई नहीं देने लगेगा।  
ज्ञान- जो गुण आपमें आ ही नहीं सकता उसका रियाज़ करके अपना  
वक़्त बर्बाद न करें।

तनाव नहीं होता तो हम इंसान विलुप्त हो गए होते।

जब आपका पेट आपसे आगे निकल जाए तो समझ लें कि अब रोज़ाना चलना ज़रूरी है।

कुछ लेखक अगर लिखना बंद कर दें तो नींद की गोलियों की डिमांड  
आसमान छू जाए।

भविष्य को अपरिवर्तनीय मान लेना ही भविष्य में उस जाति, राष्ट्र या संगठन के पतन का कारण बनता है।

राष्ट्र या संगठन हाथ और पैरों को चलाने से कम और दिमाग चलाने से  
ज़्यादा सफल और महान बनते हैं।



हम आधुनिक डॉक्टरों ने तरक्की तो बहुत की है... पहले हमसे सिर्फ बच्चे डरते थे अब हर उम्र का व्यक्ति डरता है।

हम इंसानों के अलावा कोई भी जानवर किसी दूसरे जानवर का दूध नहीं  
पीता और उनकी हड्डियाँ हमसे ज़्यादा स्वस्थ हैं।

गधे पर कितना ही वज़न रख दो वह मना नहीं करता। इसलिए अपनी क्षमता से ज़्यादा ज़िम्मेदारी उठा लेना इंसान नहीं गधे का गुण है।

बुरी यादें मिटा दीजिये नहीं तो यह आपको मिटा देंगी।

विचारों को सकारात्मक बनाने से अच्छा कोई स्वास्थ्यवर्धक व्यायाम नहीं है।

धर्म, मत, दर्शन और विचारों को कुचला नहीं जा सकता... सिर्फ किसी  
अन्य से बदला जा सकता है।

बहुत कम लोग जानते हैं कि ज़िंदा रहने के लिए नींद भोजन से ज़्यादा  
ज़रूरी है।

इंसानों ने सारी प्रगति तनाव के कारण ही की है।



विश्वासघात के लिए विश्वास का होना पहली शर्त है।

भूख से अच्छा कोई स्वादवर्धक नहीं है।

अक्लमंद मूर्खों से ज्यादा डरपोक होते हैं।

रोना किसी मुसीबत का हल नहीं होता।

जागरूकता वह जादुई गोली है जो 90% लोगों को रोगी होने से बचा सकती है...लेकिन न इसे खाने में कोई दिलचस्पी रखता है और न खिलाने में...

परिस्थितियां या हालात सबको अलग अलग सांचों में ढालते हैं- गर्मी से घी पिघलता है और अंडा कठोर हो जाता है।

हम इंसान चाहे किसी भी धर्म, देश या काल के हों, हमारे रोने और हँसने का तरीका एक जैसा है। हम सब की खुशियों और ग़म की भाषा एक है।

दुनिया जेब में वज़न बढ़ने के साथ-साथ और ज़्यादा खूबसूरत लगने  
लगती है और वज़न घटने के साथ बदसूरत।



संक्षेप में कहूँ तो प्राथमिकता तय करने के गुण को ही कॉमनसेंस कहते हैं।

समंदर का पानी चाहे सोने की सुराही में रख लो वह खारा ही रहेगा।

सिर्फ दाने पर नज़र रखने वाला परिंदा ही जाल में फंसता है।

पुरुष को माँ जितना प्रेम केवल उसकी बेटी ही कर सकती है। इसीलिए  
बेटियाँ पिता की लाडली होती हैं।

हमारी शिक्षा पद्धति हमें और हमारे बच्चों को अंजाने में ही यह सिखा  
देती हैं कि हर शारीरिक श्रम हकीर (नीच) काम है।

अच्छा लेखक वह है जिसके बहुत सारे अच्छे पाठक हों।

हर सच और झूठ किताबों में लिखा हुआ है, इनकी पहचान पाठकों को  
ही करना होती है।

उम्मीद के साथ सबसे बड़ी त्रासदी यह है कि यह पूरी होते ही मर जाती है।



दुनिया की सभी माँएं एक जैसी होती हैं फर्क तो सिर्फ पिताओं के  
किरदारों में होता है।

अगर मुझे अपने बच्चों को सिर्फ एक सीख देनी हो तो मैं उन्हें कहूँगा कि  
वे दुनिया भर की अच्छी किताबों को खूब समझकर पढ़ें।

मानसिक रोगियों की संख्या आधी हो जाए अगर हम सब 30 मिनट  
रोज़ाना धूप में बैठने लग जाएँ तो।

भाषाएं हमें बांटती हैं और मौन हमें एक करता है।

आंदोलन या विचारधारा को खत्म करने के लिए उसे व्यक्ति केंद्रित कीजिए... फिर उस पर सच्चे-झूठे आरोप लगा दीजिए क्योंकि आरोप व्यक्ति पर लग सकते हैं आंदोलन या विचारधारा पर नहीं... व्यक्ति की इज़्ज़त के साथ ही आंदोलन और विचारधारा भी गिर जाएगी लोगों की नज़रों में।

हमारी शिक्षा व्यवस्था मूलतः ईमानदार कर्मचारियों का निर्माण करती हैं,  
बेईमान कॉर्पोरेट घरानों के लिए।

हमारे जीवन में कोई प्रेम, रिश्ते और आनंद नहीं होता अगर ईश्वर हमें  
याददाश्त नहीं देता।

अंधकार में अंधा और आँख वाला एक समान हो जाता है।



भोजन की भूख से ज़्यादा जानवरों की हत्या इंसानों के लालच ने की है।

आम आदमी अपने बच्चों को ईमानदारी का पाठ पढ़ाते हैं और  
कॉर्पोरेट्स घराने अपने बच्चों को लीगल बेईमानी के नए-नए गुर।

रोगी के लिए सबसे घातक स्थिति तब है जब उसका चिकित्सक रोग के लक्षणों को रोग का कारण मान कर इलाज करने लगे।

वक़्त और जगह क़ीमत तय करते हैं- मुफ़्त उपलब्ध ऑक्सीजन,  
अस्पताल में बहुत महंगी बिकती है।

कमज़ोर शरीर वाले को कुश्ती में हराना आसान है लेकिन कमअक़ल को  
बहस में हराना मुश्किल!

तनाव से घबराकर हम समस्या के समाधान की कीमत काफी बढ़ा देते हैं।

मोबाइल को बंद करने और आदमी को सुला देने से उनकी अधिकांश  
समस्याएँ ठीक हो जाती हैं।

आपकी निगेटिविटी आधी हो जाए अगर आप सुबह की जगह दोपहर में  
न्यूज़पेपर पढ़ने लग जाएँ तो।



लोगों को सबसे ज़्यादा ग़लत सलाहें उनके रिश्तेदार देते हैं।

तमाम किताबों में इतिहास की किताबें सबसे झूठी होती हैं।

हमारी ज़िन्दगी का सबसे ज़्यादा वक़्त हम खुद ही बर्बाद करते हैं फिर  
नम्बर आता है स्कूल-कॉलेज का।

मनुष्यों का पहला कर्त्तव्य मानवजाति का संरक्षण करना है, राज्य और शासन की चाकरी नहीं।

कागज़ की कीमत उस पर लिखे हफ़्तों से तय होती है।

गुमराह करने वालों में सबसे खतरनाक विज्ञान का सहारा लेकर गुमराह  
करने वाला होता है।

दान लेने वाला आज तक कभी अमीर नहीं बना।

साँप इंसान को भोजन के कारण नहीं डर के कारण डंसता है।



खुशहाल परिवार के बिना सेहतमंद रहा ही नहीं जा सकता।

जाहिल को मारना आसान है समझाना मुश्किल।

शरीर का तापमान  $1^{\circ}\text{C}$  बढ़ने पर वायरस या बैक्टीरिया की ग्रोथ 97%  
कम हो जाती है...

क्या अब भी आप बुखार का अपना दुश्मन मानेंगे?

आप करोड़पति हैं, यदि आप स्वस्थ हैं।  
यदि आप स्वस्थ नहीं हैं, तो आपका करोड़पति होना अति आवश्यक है।

सबसे पीड़ादायक अन्याय वह है जो क़ानून के नाम पर किया जाए।

जो किसी और से नफरत करता है वह हमसे भी नफरत कर सकता है...

आराम करना आलस्य नहीं है, बल्कि वह तो ज़्यादा और सही काम करने का मूल है। आराम कर लेने के बाद भी काम न करना आलस्य है।

एक सत्य स्वीकार करें, आप अपनी जान भी दे देंगे तो भी सभी को खुश नहीं कर पायेंगे।



पौष्टिक आहार लेने के बावजूद आप दिनोंदिन कमज़ोर हो रहे हैं तो रोज़ाना 30 मिनट धूप में बैठना शुरू कर दीजिए... शक्तिशाली बन जाएंगे।

वह शिक्षा बेकार है जो छात्रों में आत्मगौरव न बढ़ाती हो।

हर बीमारी को दवाओं से ठीक करने की ठान लेने वाला डॉक्टर मूर्ख है  
और रोगियों के लिए घातक भी।

सफलता का पहला मंत्र है- सही फैसला लेने में देर न करना।

इलाज के लिए एलोपैथिक दवाई अंतिम विकल्प है लेकिन दुर्भाग्य से इसे सबसे पहले ले लिया जाता है और बाक़ी के सभी विकल्प हम स्वतः नष्ट कर देते हैं।

छलांगे मारने में बंदर श्रेष्ठ है, इस कार्य/पद के लिए शेर का चुनाव करना  
मूर्खता है।

मेरा किसी ने कभी दिल नहीं दुखाया, क्योंकि मैंने कभी किसी से कोई  
उम्मीद नहीं रखी।

एक चतुर नेता जानता है कि मूर्ख और ज्ञानी के वोट की कीमत एक ही होती है और दुनिया में मूर्खों की संख्या जानियों से बहुत ज़्यादा है।



धन के साथ साथ भय का आना स्वाभाविक है।

आंदोलन और क्रांति के दो ही मूल हो सकते हैं- घोर अन्याय या लालच।

देह का नवीनीकरण तो थोड़ा मुश्किल है लेकिन विचारों को आप कभी भी नया कर सकते हैं।

याद रखें एक अंडा फूट जाने से मुर्गी बांझ और चार बाल झड़ने से रीछ  
गंजे नहीं हो जाते।

लोगों के दिल में उतरने वाली शाँति सच्चे ईश्वर पर नहीं, उनकी सच्ची  
आस्था पर निर्भर करती है।

दूसरों से प्रभावित होने के पैमाने बदलते रहना चाहिए... वरना चालाक लोग आपको प्रभावित करके फ़ायदा उठा सकते हैं।

मंज़िल चाहने वालों के लिए पैरों का अंधापन घातक है।

दलील मज़बूत होना चाहिये, चाहे आपका शरीर कमज़ोर हो।



कुत्ता अपने मालिक के गुणों को आत्मसात करता है जैसा मालिक वैसा  
कुत्ता।

चुटकुले गुस्से को शांत कर देते हैं... यह शासक के लिए शराब हैं और  
जनता के लिए मीठा ज़हर।

कई बार पड़ोसी, रिश्तेदार या घरवालों के ताने हमारी ज़िंदगी बदल देते  
हैं...  
तो याद रखें ताने अच्छे हैं।

शत्रु के बिना एकता का कोई अस्तित्व ही नहीं।

आपके अपने केवल आपकी त्वचा के बाहर ही आपकी मदद कर सकते  
हैं उसके भीतर के संसार से दो-चार केवल आपको ही होना है।

रात में कम सोने वाले कम उम्र में ही हमेशा के लिए सो जाते हैं।

आपके घमंड को वह व्यक्ति भी पसंद नहीं करेगा जिसका रोम-रोम घमंड  
में डूबा हुआ हो।

डूबने से बचने के दो तरीके हैं-

एक तो आप पानी से दूर रहें और दूसरा आप तैरना सीख लें।  
तैरना सीखने वाला विकल्प बेहतर है, क्योंकि बाढ़ कभी भी आ सकती है।



अगर ईश्वर ने हम इंसानों को नींद न दी होती तो हमारी अधिकतम आयु सीमा केवल 12 दिन होती।

दुर्भाग्य से स्वस्थ व्यक्ति को बीमार न होने देने की कोई योजना नहीं होती  
किसी भी बजट में... जबकि यह ज़्यादा ज़रूरी और आसान है।

हमारे पाठ्यपुस्तक बनाने वाले महानुभावों को कोई क्यों नहीं बताता कि हमारा दिमाग शब्दों के मुकाबले तस्वीरों को 1000 गुना ज़्यादा अच्छे से याद रखता है... क्या उनकी बुद्धि कॉमिक्स बुक्स बनाने वालों से भी कम है?

मूर्ख के बिना बुद्धिमान अप्रासंगिक है।

आस्था और चिंता एक साथ नहीं रह सकते... या तो आप आस्थावान हो सकते हैं या फिर चिंतित।

शब्दों का असर उसे कहने वाले व्यक्ति पर निर्भर करता है, जैसे बंदूक की गोली को गुलेल से छोड़ने से कोई नहीं मरेगा।

दुनिया से बुद्धिमानों ने शारीरिक शक्ति वालों की सत्ता कब की खत्म कर दी है।

खाने की चीज़ों का परहेज़ बाद में कीजियेगा पहले उसका परहेज़  
कीजिये जो आपको खाये जा रही है... “चिंता” ।



भूलना याद करने से ज़्यादा मुश्किल है।

हम इंसानों की दुनिया में सबसे बड़ी शक्ति 'शब्द की शक्ति' है।

माना कि सच कड़वा होता है लेकिन इसे मिठास के साथ परोसा जा सकता है।

जब बड़े गुनाह आम हो जाते हैं तो छोट गुनाह नेकी लगने लगते हैं।

हमारी समस्या का समाधान करने वाले मेरे नज़रिये से सबसे भरोसेमंद  
शख्स खुद हम ही हैं।

सबसे खतरनाक ज़हर वह है जिसे हम दवाई समझ बैठे हैं।

हम जादू किसे मानेंगे यह हमारी अज्ञानता पर निर्भर करता है।

समंदर का पानी चाहे सोने की सुराही में रखलो वह खारा ही रहेगा।



जीवन में आज आप वहीं हैं, जहाँ तक पहुँचने का आपने प्रयत्न किया था।

नदी आने पर ही उसमें कूदो, पहले से छलांग मारना मूर्खता है...  
मतलब जो समस्या आई ही नहीं उसकी चिंता करना मूर्खता है।

अंधविश्वास के लिए आपका अज्ञानी होना पहली शर्त है।

भविष्य मेरी कई बातों का समर्थन करेगा।

दुनिया में सबसे ज्यादा मात्रा में पाया जाने वाला विश्वास 'अंधविश्वास' है।

जीवनसाथी के रूप में हर महिला अमीर पुरुष की चाह रखती हैं और हर  
पुरुष सुंदर महिला की...  
चाहे वे स्वयं कैसे भी हो।

आपकी सफलता या विफलता लोगों का आपके प्रति व्यवहार ज़रूर  
बदलेगी,  
आप ना चाहो तब भी।

हमें रहना इसी धरती पर है, हम बेशक मंगल ग्रह पर पहुंच जाएं लेकिन जो रहने के लिए एक मात्र बेहतरीन जगह हमें कुदरत ने दी है उसे बर्बाद करके वहां पहुँचना तरक्की तो हो सकती है लेकिन समझदारी नहीं।



दुनिया के बदलने की गति आपके  
ना बदलने से कम नहीं होगी।

सांपों में सबसे निकृष्ट सांप बिना ज़हर वाला  
सांप है... इंसान नहीं सांप के नज़रिए से।

हम ना चाहें तो हमें कोई भी दुःखी नहीं कर सकता।

इस दुनिया में आशा से बड़ी कोई शक्ति नहीं।

जैसे कि पहले किसी को अच्छा भोजन करते हुए देखकर लोग ईर्ष्या करते थे वैसी ही ईर्ष्या आने वाले वक्त में चेन से सोते हुए को देखकर करेंगे।

जीवनसाथी के रूप में हर महिला अमीर पुरुषकी चाह रखती हैं और हर  
पुरुष सुंदर महिला की...चाहे वे स्वयं कैसे भी हो।

कौनसी चीजें हमारे नियंत्रण में हैं और कौनसी नहीं यह जान लेना ही  
विश्व की सारी शिक्षाओं का सार है।

दूसरों को बदलकर अपने जीवन में खुशियाँ लाने की योजना बनाना  
मासूम मूर्खता है।



जैसे शराबी को दूध अच्छा नहीं लगता वैसे ही जंक फूड खाने वाले बच्चों को रोटी-चावल स्वादिष्ट नहीं लगते। दोनों को नशे की गिरफ्त में समझो।

याद रखें-

अगर आप अपने लिए सच्चे दोस्त नहीं बनाओगे तो फिर दवाइयां आपकी  
दोस्त बन जाएगी।

आपके गुणों का लोग तब तक सम्मान नहीं करेंगे जब तक कि आप खुद  
उन गुणों पर गर्व ना करने लगें।

दबे-कुचले लोगों के लिए सबसे बुरा वक़्त तब आता है जब ज़ालिम  
उनकी आहों और बहुआओं से भी डरना छोड़ देते हैं।

स्कूल कॉलेजों में हमें वह ज्ञान मिलता है जिसकी दूसरों को ज़रूरत होती है, हमारी ज़रूरत का ज्ञान हमें खुद खोजना पड़ता है।

दुनिया में बहुत कम लोगों को वह ज्ञान मिल पाता है जिसकी उन्हें वाकई  
ज़रूरत होती है।

सबसे खतरनाक मूर्ख वह है जो सकारात्मकता से ओत प्रोत हो।

समझदारी की बातों को नकारात्मकता कहने वाला मूर्ख है।



अप्रत्याशित होना आपको शक्तिशाली बनाता है... मगरमच्छ का एक ही  
मार्ग से आना और जाना उसकी कमज़ोरी है।

कौए से कोयल जैसी मीठी बोली की उम्मीद रखना मूर्खता है।

जो खाना जितनी जल्दी सड़ता है पेट को उसे पचाने में उतनी ही आसानी होती है।

जीवन आनंद हेतु- हमारी सफलता का पैमाना दूसरों से अलग होना चाहिए।

आप लोगों के सामने अपनी कमियां गिनाएंगे तो वे आपकी तारीफ करेंगे।  
आप लोगों के सामने अपनी तारीफ करेंगे तो वे आपकी खाल उधेड़ देंगे।

हर व्यक्ति का सबसे प्रिय शब्द उसका अपना 'नाम' होता है।

महानता को लेकर सबसे बड़ी भ्रांति यह है कि 'केवल महान व्यक्ति ही महान बन सकता है।'

हर युवा और बच्चा बूढ़ा होने तक यही सोचता है कि बूढ़ा केवल बूढ़ा  
व्यक्ति ही होता है।



जिस खाने को सड़ने से बचाने के लिए केमिकल मिलाया गया हो उसे  
खाने से शरीर ज़रूर सड़ेगा।

कई बार हमारी कमज़ोरी हमारी शक्ति बन जाती है।

महान व्यक्ति खुद को महान कहेगा तो लोग उसे तुच्छ मानेंगे और तुच्छ व्यक्ति को कुछ लोग महान कहेंगे तो बाकि के लोग भी उसे महान मानने लगेंगे।

दुकानदार की विनम्रता ग्राहक के लिए घातक है।

किसी को विनम्र बनाना हो तो उसे विक्रेता बना दो।

अच्छे के द्वारा बुरे का समर्थन अच्छे को भी बुरा घोषित कर देता है।

भ्रान्तियां जीवन का सत्य है।

आपके गुणों का लोग तब तक सम्मान नहीं करेंगे जब तक कि आप खुद  
उन गुणों पर गर्व ना करने लगें।



स्कूल कॉलेजों में हमें वह ज्ञान मिलता है जिसकी दूसरों को ज़रूरत होती है, हमारी ज़रूरत का ज्ञान हमें खुद खोजना पड़ता है।

याद रखिए-  
केमिकल्स जैविक गंदगी से ज्यादा घातक हैं।

सबसे बुरी उम्मीद पता है क्या होती है दोस्तों-  
'नाउम्मीदी से की गई उम्मीद...'

असंख्य लोग अपनी कमियों को ठीक करने में ही जीवन समाप्त कर देते  
हैं...  
जबकि उनमें अद्भुत शक्तियां थी जिसपर उन्होंने कभी ध्यान ही नहीं  
दिया।

अपनी कमियों पर नहीं शक्तियों पर ध्यान दीजिए-- चमगादड़ की आंखें कमज़ोर होती हैं लेकिन वह अपने शक्तिशाली कानों के कारण जीवन में कभी किसी से नहीं टकराता।

मनुष्यों में सभी जानवरों के गुण थोड़े या ज्यादा मात्रा में पाए जाते हैं...  
जानवर आदि मानवों के गुरु थे।

मनुष्य भीड़ से इतर बंदर और भीड़ के भीतर भेड़ के गुणों का सर्वाधिक अनुसरण करता है।

पुरुष स्त्रियों के सामने शेर के और अपने से शक्तिशाली पुरुष के सामने  
गीदड़ के गुणों का अनुसरण करता है।



मोर को अपनी सुंदरता पर और बाज़ को अपनी ऊंची उड़ान पर गर्व  
करना चाहिए ना कि एक दूसरे के गुणों से ईर्ष्या।