आदित्य कुमार

मंथन

जीवन जीने का अनोखा व सहज नजरिया ,
अनुभूतियाँ और प्रेरणा

मंथन

जीने का एक अनोखा व सहज नजरिया,

अनुभूतियाँ और प्रेरणा

आदित्य कुमार

अच्छा सोचिये

और

हमेशा मुस्कुराते रहिये

Text copyright © Aditya kumar

All rights reserved 2017

लेखक की बिना लिखित अनुमति के इस पुस्तक के किसी भी अंश को पुनरुत्पादित, प्रतिलिपित नही किया जा सकता । किसी भी प्राप्य प्रणाली में संरक्षित नही किया जा सकता अथवा अन्य किसी भी प्रकार से चाहे इलेक्ट्रॉनिक,मेकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकार्डिंग में संरक्षित नही किया जा सकता।

Publication

27july 2017

Ocean’ink publication

Ocean’ink publication (insata profile)

पुस्तक परिचय

यह किसी एक विषय को लेकर लिखी गई किताब नहीं हैं न ही ये कोई कल्पनाओ में खोकर लिखी गई किताब हैं । इसमें जीवन के वो फैक्ट्स हैं जिनका पता होना हमें बेहद जरूरी हैं प्रस्तुत पुस्तक में लेखक ने जीवन के कई महत्वूर्ण विषयों जैसे जीवन कला , जीवन सूत्र , प्रेरणा , रिश्तों का महत्व , जीवन प्रबंधन , जीवन जीने के कुछ अनोखे व खूबसूरत नजरिए आदि इन सब का समावेश इस किताब में आपको मिलेगा। यह किताब लेखक ने एक दिन में सप्ताह भर में या महीना भर में नहीं लिखी बल्कि 2010 से लेकर 2016 तक लगभग 6 सालों तक जीवन को बारीकी से पढ़ने में जो कुछ सार रूप में समझ में आया उसे कागज के पन्नों पर जीवन और उम्र के विभिन्न मोड़ों पे लिखते गए , कभी स्वयं को सेल्फ मोटीवेट करने के लिए, कभी दिल के किसी भाव के लिए। इस किताब में अधिक पन्ने इसलिए नहीं जोड़े क्योंकि ज्यादातर लोग इस प्रकार की किताबों को पन्नों अधिक संख्या की संख्या देखकर ही उसे पढ़ना नहीं चाहते । आज के समय में ऐसी किताबे पढ़ने वाले लोग बेहद कम हैं क्योंकि ऐसी किताबे ज्यादातर लोगो को बोरिंग लगती हैं। ये किताब गागर में सागर हैं, भले ही इसमें पृष्ठों की संख्या कम हैं पर इसमें जीवन के अधिकतर विषयो का समावेश हैं।

ये किताब संभवत सभी के लिए उपयोगी साबित होगी। जो भी इसे पढ़ेगा चाहे वह कोई लड़का हो या लड़की, स्त्री हो या पुरुष, नवयुवक हो या वृद्ध इसमें सभी के लिए कुछ ना कुछ खास मिलेगा, लेकिन इस किताब के वास्तविक सार को वही समझ पाएगा जो केवल शब्दों को नहीं पढ़ता हो.... जो अर्थ को, भाव को पढ़ना जानता हो केवल वही इस पुस्तक के असली अर्थ तक पहुंच पाएगा । हो सकता हैं कुछ पाठकों के लिए यह सिर्फ एक पकाऊ किताब बनकर रह जाए पर जो इस किताब को समझ पाया, यह किताब उसकी आत्मा को छुए बगैर नहीं रहेगी ।

Follow & connect

Follow, contact or write any feedback to the author Aditya Kumar on followings :-

gmail: authoradityakumar012@gmail.com
Instagram @author .aditya.kumar
Facebook.com/ Aditya kumar
twitter : @0125Aditya
Linkedin: Aditya Kumar
your quote @Aditya Kumar
google plus :Aditya kumar

लेखक परिचय

आदित्य कुमार एक 25 वर्षीय युवा मोटिवेशनल लेखक हैं , इनकी लेखन के प्रति रुचि वर्ष 2009 से बनी, आरम्भ में इन्होने कई गीत (Song lyrics) व कविताएं (Poems) लिखी.... उन कविताओं का आधार आदर्श और प्रेरणा था। फिर इन्होंने दो रोमांचक उपन्यास (Novel) लिखे इस प्रकार अब तक इन्होने लगभग 6 किताबें लिखी हैं जिनका एडिटिंग कार्य अभी चल रहा हैं। चिंतनशील प्रवृति के कारण ये सेल्फ मोटिवेशनल प्रकार के रहे हैं बस, इनका स्वयं को प्रेरणा देने का तरीका थोड़ा अलग था जब भी ये खुद को एनर्जी लेस महसूस करते तो सिचुएशन के अनुसार कुछ मोटिवेशनल पंक्तियां अपनी डायरी में लिख दिया करते। इनका कहना हैं के ये शब्दों की ऊर्जा को महसूस कर सकते हैं इसलिए ये ऐसा करते हैं। लेखक ने अब तक 300 से भी अधिक कविताएं व अन्य रचनाएं लिखी हैं ।

अब तक इनकी दो पुस्तकें ई-बुक के रुप में वर्ष 2017 में इंटरनेशनल पब्लिशिंग कम्पनी किंडल (Kindle) पर प्रकाशित हो चुकी हैं।
इस पुस्तक के अतिरिक्त इनकी दूसरी पुस्तक "**मेरा जीवन और अंतर्मन**" जो की इनकी सुंदर व ह्रदयस्पर्शी कविताओं का पहला संग्रह हैं।

ये इंस्टाग्राम , फेसबुक व कुछ अन्य सोशल साइट्स पर नियमित अपने मोटिवेशनल ब्लोग्स लिखते हैं।
लेखक बहुमुखी प्रतिभा के धनी व युवा इंटरप्रेन्योर (Entrepreneur) हैं इनकी भौतिक विज्ञान (Physics) व आध्यात्म (Spirituality) में गहन रुचि हैं। ये तकनीकी क्षेत्र से संबंध रखते हैं तथा वर्तमान में पिंकसिटी के नाम से मशहूर शहर जयपुर (राजस्थान) के निवासी हैं।

आभार

मैं इस पुस्तक के बनने में दो लोगों का विशेष योगदान मानता हूं तथा इनका बहुत-बहुत आभारी हूं

जिनमें से एक हैं मेरी दोस्त एंजल का जिसने मेरे लिखे हुए विचारों को सर्वप्रथम पढ़ा , मेरे लेखन की और कविताओं की सच्ची प्रशंसा की और मेरी बुक्स की एडिटिंग करने में मेरी बहुत सहायता की हैं Thanks alot Anjel .

और दूसरे हैं मेरे फॉरएवर फेवरेट टीचर व मेरे आदर्शों में से एक रहे धीरज सर (डॉ. धीरज) जिन्होंने 12^{th} क्लास में अपने मोटिवेशनल लेक्चर में यह समझाया कि "**यदि हम अपनी प्रतिभा का उपयोग न करे तो वो समय के साथ लोप होने लगती हैं**" उनकी इसी बात से इंस्पायर (inspire) हो मैंने लिखना जारी रखा ।

पाठकों के लिए

उनसभी प्रिय पाठको का बहुत - बहुत धन्यवाद जिन्होंने अपना अमूल्य समय देकर इस किताब को पढ़ा आशा करता हूं ये आपके जीवन में एक सकरात्मक परिवर्तन का कारण बने।

इस बुक को खरीदने वाले प्रिय पाठकों से निवेदन हैं कि किताब पढ़ने के बाद के बाद amazon.in के जिस पेज से आप इस बुक को डाउनलोड करते हैं उसी पेज के निचे एक Review का Opction होता हैं उस पर इस किताब के बारे में अपनी राय जरूर लिखे ....

और यदि इस किताब में कोई टाइपिंग मिस्टेक या कोई कमी आपको लगे तो आप मुझे मेरी gamil - id पर लिख सकते हैं ।

authoradityakumar012@gmail.com

भगवन **शिव** के **चरण कमलों** में समर्पित

ॐ नमः शिवाय

अनुक्रम

पुस्तक परिचय

लेखक परिचय

आभार

अध्याय -1:**लाइफ मंत्र**

1. अवसर
2. भाग्यशाली
3. सही और गलत
4. आपके पास ही
5. परिवर्तन और हम
6. हमारी प्रतिभा की कद्र
7. विश्वास दर्शाना
8. चिंतन की अनिवार्यता
9. वर्तमान पर ध्यान केंद्रित रहो
10. शब्द शक्ति
11. परिवर्तन का विरोध
12. नजरिया
13. आंच और दूध
14. सूत्र
15. अपने शब्दों को सुने

अध्याय -2: खूबसूरत बातें

1. अद्भुत और सरल
2. अंतर
3. Delete व Restart का बटन
4. दो पल
5. फ़रिश्ता
6. हमेशा मुस्कुराओ
7. दोस्ती
8. दूर जा चुका होगा

अध्याय - 3: प्रेम व इसका आध्यात्मिक स्वरुप

1. हृदय की पवित्रता
2. प्रेम आध्यात्मिक ऊर्जा का आदान - प्रदान
3. कैसे कहें
4. प्रेम और आध्यात्म

अध्याय -4:आध्यात्म और हम

1. परमेश्वर और मैं
2. अच्छाई के महत्व का ज्ञान
3. शब्दहीन कथन
4. शर्त
5. अंतर्मन की आंखें
6. तीन शक्तियां
7. विचार शक्ति
8. जागृत रहो
9. केंद्र की निर्मलता

अध्याय- 5: कर्म प्रेरणा

1. कर्म की अनिवार्यता
2. कर्म में एकाग्रता पूर्वक तल्लीनता
3. फर्क
4. सजगता
5. एकाग्रता व कड़ी मेहनत
6. दो महाशत्रु
7. दृढ़ इच्छा शक्ति व एकाग्रता
8. अनकही प्रार्थना

लाइफ मंत्र

अवसर

ईश्वर हमें कई अवसर देता हैं ताकि हम हमारे भाग्य को बदल सकें ...... अपना उत्थान कर सकें , जो बुद्धिमान व मेहनत से प्रेम करने वाला होता हैं वह तो उस अवसर का लाभ उठा कर, उचित समय पर पर्याप्त मेहनत करके अपना भाग्य बदल लेता हैं और जो मूर्ख, कर्महीन व आलस्य प्रेमी हैं वो इन अवसरों को इधर - उधर की बातें करने में, आलस्य व लापरवाही में गवा देते हैं व अपने भाग्य में दुख ही दुख लिख लेते हैं ।

भाग्यशाली

अगर कोई वस्तु आपके लिए भाग्यशाली (Lucky) हैं या आप उसे भाग्यशाली मानते हैं तो उसे किसी बंद तिजोरी में छुपा कर मत रखो बल्कि उसे उपयोग में लो तभी तो यह सत्य उद्घाटित होगा कि वह वस्तु लकी हैं या नहीं ।

सही और गलत

किसी भी व्यक्ति या वस्तु के सही होने के लिए उससे जुड़ी हर बात या हर पहलू का सही होना जरूरी हैं, जबकि उसी वस्तु या शख्स के गलत होने के लिए या ये कहे के उसे गलत कहे जाने के लिए उसकी एक ख़ामि या गलती ही बहुत होती हैं ।

आपके पास ही

जिस तरह मृग की नाभि में कस्तूरी होते हुए भी वह उसे पूरे जंगल में खोजता फिरता हैं...... कुछ उसी तरहा हम भी करते रहते हैं। अक्सर हम जिस चीज को खोजते रहते हैं वो हमारे आस-पास ही होती हैं बस, कमी होती हैं तो एक गहरी श्वास लेकर अपने मन को थोड़ा शांत करके, अपने नजरिए को हल्का सा बदलने की....... फिर देखिए आपके आश्चर्य का ठिकाना नहीं रहेगा क्योंकि जो चीज आप खोज रहे थे वो तो कब से इस इंतजार में आपके पास ही खड़ी होकर आपको निहार रही थी के कब आप उसकी ओर देखे.......। सच्चाई तो यह हैं कि हम अपनी जिंदगी की दौड़ में आंखें बंद करके इस तरहा दौड़े जा रहे हैं कि यदि कोई शख्स हमारी एक मुस्कान के लिए दर्द सहरहा हो तो भी हम उसका आभार व्यक्त करना तो दूर, हम उसके बारे में एक पल सोचना भी नहीं चाहते।

इस तरहा कई प्यारी चीजें और खास लोग जो हमारी जिंदगी की सार्थकता व खुशियों को बढ़ा सकते थे, हमारे जीवन को रोमांच और जिंदादिली से भर सकते थे, पीछे छूटते चले जाते हैं.......... और जब तक इस सत्य को हम जान पाते हैं, जब तक हमें इस बात का अहसास होता हैं तब तक........

हो चुकी होती हैं बहुत देर....... ।

परिवर्तन और हम

यह बात सत्य हैं, मैं इस बात से इंकार नहीं करता कि 'हमें समय के अनुसार बदलना चाहिए', ये तो जीवन को जीने की एक बेहद जरुरी शर्त हैं अगर ऐसा नहीं किया तो हम दुनिया से पीछे रह जाएंगे। मैं तो बस, इतना कहना चाहता हूं कि जब - जब हम स्वयं को बदले उस दौरान ये ध्यान रखें कि हमारे अंदर का मूल इंसान जो हमें दूसरों से अलग (Unique) बनाता हैं साथ ही हमें खुद के होने का अहसास दिलाता हैं , वो ही नहीं बदल जाए...... वरना किसी दिन हम स्वयं ही स्वयं को नहीं पहचान पाएंगे..........

हम किसी और से बनते - बनते कोई और ही हो जाएंगे....... हम, हम ही नहीं रहेंगे.....। अब ये हमारे ऊपर निर्भर करता हैं कि हम कोई और बनना चाहेंगे या हम, हम ही रह कर स्वयं को ऊपर उठाना चाहेंगे ।

इन्हीं बातों में से एक बात ये भी हैं कि हमने अगर खुद को किसी और जैसा बना दिया तो हमारा उत्थान वही रुक जाएगा, हम किसी और जैसे ही बनकर रह जाएंगे पर यदि हम अपने भीतरी गुणों अर्थात हमारे अच्छे मूल गुणों को, हमारी अच्छी प्रकृति (Nature) और हमारे भीतर के मूल इंसान को अस्तित्व में बनाए रखेंगे तो हम किसी भी बुलंदी तक तथा किसी से भी श्रेष्ठ बन सकते हैं और तभी हमें वाकई में वास्तविक संतुष्टि मिलेगी ।

हमारी प्रतिभा की कद्र

अगर हमारे पास कोई हुनर हैं (चाहे वो पेंटिंग का हो, डांसिंग का हो, राइटिंग का हो या गायन का) जो हमें औरों से अलग बनाता हैं, भीड़ का हिस्सा बनने से बचाता हैं और उसके बारे में हम दुनिया को बताते हैं तो दुनिया उस पर ध्यान नहीं देगी या तो हमें मूर्ख कह देगी या हम पर हंस देगी क्योंकि प्रतिभा या हुनर उस छोटे से रंगीन झंडे की तरहा हैं जिसे लेकर यदि हम किसी गली में खड़े होंगे तो केवल कुछ लोग ही उसे देख पाएंगे और ज्यादातर हमें पागल ही बताएंगे ।

प्रतिभा को दुनिया के सामने रखने के लिए हमें एक बड़ी मंजिल को पाना होता हैं एक ऊंचे शिखर पर पहुंचना होता हैं ताकि उस पर खड़े होकर हम उस झंडे को फहरा सके और सभी उसे देखकर आकर्षित हो व उसे जाने । अगर हम उस शिखर तक नहीं पहुंच पाते हैं तो हमारी वह खास प्रतिभा उन गलियों में ही दम तोड़ देती हैं.......। दुनिया हमारे अतिरिक्त गुणों को केवल हमारी सफलता या असफलता के आधार पर आंकती हैं, यदि हम असफल हैं या हमने कोई उपलब्धि हासिल नहीं की तो हमारी अतिरिक्त प्रतिभा पर लोग गौर नहीं

करेंगे पर यदि हम सफल हैं तो हमारी सामान्य सी अतिरिक्त प्रतिभा भी बड़े आकर्षण, रुचि व सराहना का केंद्र बन जाती हैं।

विश्वास दर्शाना

अगर हम किसी पर पूरा विश्वास दर्शाते हैं अर्थात यदि हम किसी को ये दर्शाते हैं या महसूस करवाते हैं कि हमें उस पर पूरा विश्वास हैं और यदि सामने वाले शख्स (जिस पर हम विश्वास दिखा रहे हैं) में थोड़ी सी भी अच्छाई हैं तो, आपके द्वारा दिखाए गए विश्वास में ऐसी शक्ति होती हैं कि वह सामने वाले को न चाहते हुए भी उसके मन की आवाज सुनने व मानने के लिए मजबूर कर देती हैं, ये आवाज उसकी अंतरात्मा की होती हैं और यह आवाज उसे हमारे विश्वास पर खरा उतरने के लिए विवश कर देती हैं , साथ ही उसे एक अद्भुत सी शक्ति दे देती हैं ताकि वह उस विश्वास को रख सके……उस विश्वास पर खरा उतर सके ।

चिंतन की अनिवार्यता

कभी आपने सोचा हैं या इस बात पर गौर किया हैं कि हर आदमी आंखें बंद करके दौड़ा जा रहा हैं…… दौड़ा जा रहा हैं…… भीड़ के पीछे बस, पर शायद कभी कोई यह सोचने का वक्त ही नहीं निकालता होगा कि मैं क्या चाहता हूं ?….. मेरे जीवन का उद्देश्य क्या हैं ?…..

बस, जो दूसरे कर रहे थे उसे देखा और खुद भी उन्हीं के लक्ष्य को अपना लक्ष्य बना लिया……कभी खुद को समझने की कोशिश ही नहीं की…….. खुद की खूबियों पर कभी गौर ही नहीं किया बस, दूसरों की कमियां निकालने में ही रह गए…… और जब हम ये सब समझ पाते हैं तब तक वक्त का पहिया इतना आगे बढ़ चुका होता हैं कि हम चाह कर भी कुछ नहीं कर पाते ।

मेरा मानना हैं कि **जीवन के हर मोड़ पर चिंतन अनिवार्य हैं**, खुद को जानना अनिवार्य हैं। जरूरत हैं खुद से कुछ सवाल पूछने की के आप क्या पाना चाहते हैं ? आपका उद्देश्य क्या हैं? आपको सच्ची खुशी किसमें मिलती हैं ? आदि…. अगर हम ऐसा करेंगे तो ही खुद को भीड़ का हिस्सा बनने से तथा गुमनाम होने से बचा पाएंगे…..।

तो चिंतन करना शुरु कीजिए आज से ही, अगर आप खुद से जरा सा भी प्रेम करते हैं तो ।

वर्तमान पर केंद्रित रहो

आवश्यकता से अधिक आने वाले कल या बीते हुई कल के बारे में सोचना हमें चिंतित और अशांत कर देता हैं अतः न ही भूतकाल के बारे में सोचो और न ही भविष्य के बारे में, अपने वर्तमान पर ही ध्यान केंद्रित करो । अगर हम भविष्य व भूतकाल को इतना सोचेंगे तो जो चल रहा हैं समय चल रहा हैं उसे अर्थात हमारे वर्तमान को हम कभी जी ही नहीं पाएंगे, भविष्य की चिंता हमें डरा देती हैं और भूतकाल की यादें हमें अशांत कर देती हैं , शांति केवल वर्तमान में ही रहकर पाई जा सकती हैं।

“ गुजरे हुए वक्त के बारे में मत सोचो , ना ही आने वाले वक्त की व्यर्थ की कल्पनाओं में खोवो वर्तमान पर ही अपना ध्यान रखों, तभी तुम ख़ुशी प्राप्त कर पाओगे। ”

“ गौतम बुद्ध ”

शब्द शक्ति

मेरा मानना हैं कि हर शब्द की अपनी एक ऊर्जा (Energy) होती हैं, जो अदृश्य (Invisible) रूप में इसके साथ जुड़ी रहती हैं .... शब्द की ऊर्जा को देखा नहीं जा सकता पर महसूस किया जा सकता हैं तथा इसके प्रभाव को तो देखा भी जा सकता हैं उस व्यक्ति के व्यवहार में जिसने उस शब्द को पढ़ा हैं, सुना हैं या उच्चारित किया हैं ।

किसी शब्द से जुड़ी ऊर्जा (Energy) दो प्रकार की हो सकती हैं :- सकारात्मक ऊर्जा (Positive energy) और नकारात्मक ऊर्जा (Negative energy) , जैसे उर्जा जिस शब्द के साथ जुड़ी होती हैं वह शब्द उक्त व्यक्ति (पढ़ने, सुनने या उच्चारित करने वाला) पर भी वैसा ही असर (प्रभाव) डालती हैं।

शब्द अग्नि भी बरसा सकते हैं और पानी की बूंदे भी
शब्द घाव भी देते हैं और राहत भी............
शब्द निराश, हतोत्साहित व्यक्ति में
आशा व उत्साह का संचार भी कर सकते कर देते हैं और
शब्द ही उत्साहित व आशावादी को
निराश व हतोत्साहित भी कर देते हैं
शब्दों में अमृत भी होता हैं और विष भी।

ज्यादातर शब्द ऐसे हैं जिन्हें ऊर्जा उन्हें उच्चारित करने वाले, बनाने वाले या उपयोग में लाने वाले से मिलती हैं,

कुछ शब्द ऐसे हैं जो भले ही किसी के भी मुख से उच्चारित हो या उपयोग किए जाएं उनकी उर्जा हमेशा सकारात्मक (Positive) ही रहती हैं जैसे कि ईश्वर का नाम....... इसके ठीक विपरीत कुछ शब्द ऐसे भी हैं जो भले ही किसी के भी मुख से उच्चारित हो या उपयोग लिए जाएं उनकी उर्जा नकारात्मक ही रहती हैं जैसे अपशब्द या गालियां.....।

वे शब्द ही थे जिन्होंने अर्जुन को अकर्मण्यता और दुविधा से हटाकर कर्म पथ पर लगाया और संपूर्ण युद्ध में विजय बनाया.....। शब्दों में इतनी शक्ति हैं कि ये किसी मृतप्राय व्यक्ति को जीवन भी दे सकते हैं और किसी जीवित व्यक्ति को मृतप्राय भी बना सकते हैं, **संत कबीर** ने हमारे शब्दों, हमारी बोली का महत्व समझते हुए कहा हैं :-

बोली एक अनमोल हैं, जो कोई बोले जानि ॥
हिये तराजू तौल के, तब मुख बाहर आनि ।
ऐसी वाणी बोलिए, मन का आपा खोय ॥
औरन को शीतल करे, आपहु शीतल होय ।

विनम्रता व प्रेम पूर्वक बोले गए शब्द किसी अनजान को भी अपका मित्र बना सकते हैं तथा क्रोध के साथ कहे कटु शब्द एक मित्र को भी शत्रु बना सकते हैं । कुछ विशेष जनों या पुण्य आत्माओं (महात्मा जनों) द्वारा कहे गए सामान्य शब्द भी अद्भुत सकारात्मक उर्जा रखते हैं और विशेष प्रभाव डालते हैं.......।

धार्मिक कथाओं में कहा गया हैं कि आरंभ में कुछ नहीं था बस, "शब्द" ही था उसी शब्द से संपूर्ण ब्रह्मांड की रचना हुई थी.........

तो दोस्तो शब्दों की शक्ति को पहचानिए और सोच समझकर इनका उपयोग कीजिए (इन्हें बोलिये या प्रयोग में लाइये) बस, इतना सा ध्यान रखिए कि सामने वाला शख्स इससे प्रभावित होगा......... अब उनसे किसी को पीड़ा देनी हैं या राहत पहुंचानी हैं, आशा देनी हैं या निराशा यह निर्णय आपको ही करना होगा ।

परिवर्तन का विरोध

अब मैं अपने जीवन की एक ऐसी घटना के बारे में बताना चाहूंगा जिससे आपके मन के कुछ प्रश्नो के उत्तर आपको मिल जायेंगे साथ ही मानव स्वभाव (Human nature) के बारे में एक खास बात पता चलेगी..........

घटना तो बहुत आम हैं पर उसने मेरे मन के कुछ प्रश्न का उत्तर समझने में मेरी सहायता की, कुछ सालों पहले की बात हैं हमारे घर का एक पुराना रंगीन टी॰ वी॰ था जिसमें स्पीकर में कोई खराबी आ गई थी इस कारण उसकी

आवाज साफ (Clear) नहीं आती थी आवाज में खरखराहट सी होती थी और अगर आवाज (Volume) को बढ़ाते तो आवाज फटने लगती कुछ कारणों से टी॰ वी॰ को ठीक नहीं कराया जैसे की एक तो उसका साइज़ बड़ा था, मेकेनिक की शॉप भी बहुत दूर थी और ऊपर से वो इतना भारी था कि उसे बाइक पर ले जाना बड़ा मुश्किल था । हमने उस खरखरी आवाज के साथ ही टी॰ वी॰ देखना जारी रखा हालांकि शुरुवात में उसकी खराब आवाज के कारण परेशानी होती थी पर धीरे - धीरे उसकी आदत हो गई , अब वो आवाज खरखरी लगती ही नहीं थी। इसी तरह चलता रहा और शायद लगभग छह महीने के ऊपर हो गया..........

एक दिन उसमें कुछ ज्यादा ही खराबी हो गई उसे जैसे-तैसे करके एक इलेक्ट्रिकल डिवाइसेज ठीक करने वाले की शॉप पर लेकर गए उसने उसकी आवाज ठीक कर दी थी जब उसे घर पर लाकर चलाया तो उसकी साफ आवाज (Clear sound) मुझे अटपटी सी लगी ऐसा लगा जैसे उसकी आवाज खराब हो गई हो, कानों को उसकी आवाज सुनने का मन नहीं कर रहा था वो आवज कानों को चुभ रही थी, उसकी आवाज को समझने में परेशानी हो रही थी बजाय पहले की खरखरी आवाज के .....

अगर कोई मुझसे पूछता कि मैं किस आवाज के साथ टीवी देखना पसंद करूंगा तो मैं पहले वाली खरखरी आवाज के साथ ही कहता कानों को वह साफ आवाज (Clear sound) पसंद नहीं आ रही आ रही थी पर दिमाग को पता था कि यही आवाज सही हैं पहले वाली खराब थी इसके बावजूद इस आवाज को सुनना भारी हो रहा था।

इस छोटी सी घटना ने कुछ बातें समझा दी मानव स्वभाव के बारे में......... इन में से एक निष्कर्ष यह था कि हम या कोई भी जीव जिस माहौल में निरंतर रहता हैं भले ही वह गलत या बुरा हो पर वही उसे सही लगता हैं क्योंकि उसकी प्रकृति उस माहौल को स्वीकार कर चुकी होती हैं यदि हम उसे किसी बेहतर माहौल में ले जाएंगे तो उसे वह अच्छा माहौल (वातावरण) रास नहीं आएगा उसे वह अच्छा माहौलअसहज (Uncomfortable) लगेगा उसे चिड़चिड़ा सा (Irritate) करेगा ।

‘ हर जीव की प्रकृति परिवर्तन का विरोध करती हैं। ’ उसे परिवर्तन स्वीकारने में समय लगता हैं, एकदम से या तुरंत किसी व्यक्ति को परिवर्तन स्वीकार्य नहीं हो पाते क्योंकि पहले वाला माहौल उसकी प्रकृति का हिस्सा बन चुका हैं। ज्योंही हम परिवर्तन करने की कोशिश करते हैं फट से हमारी प्रकृति (Nature) उसका विरोध करती हैं पर यदि हम कोशिश करना जारी रखें, थोड़ा धैर्य रखें तो हम उस जीव की या हमारी प्रकृति (Nature) को बदल सकते हैं ।

नजरिया

" एक ही बात को अलग - अलग नजरिये के साथ, अलग - अलग व्यक्तियों द्वारा कई प्रकार से समझाया व समझा जा सकता हैं "

जैसी हमारी सोच होगी हम वैसा ही अर्थ किसी बात का निकाल लेंगे, अगर हमारी सोच या नजरिया नकारात्मक हैं या हममें समझ की कमी हैं तो हम अर्थ का अनर्थ कर लेंगे और यदि हम सकारात्मक नजरिये वाले हैं तो निस्सार में भी सार खोज लेंगे अब ये बात हम पर निर्भर करती हैं कि हम कैसा नजरिया रखते हैं......

जल की कोई आकृति या आकर नहीं होता जैसे पात्र में वह भरा जाता हैं वैसा ही आकार ग्रहण कर लेता हैं।

आंच और दूध

एक दिन चूल्हे पर रखें दूध से भरे पात्र में दूध उफनता देख, जीवन और मानव मन की एक बहुत महत्वपूर्ण बात मुझे समझ आई ......

किस तरह भावनाएं उमड़ती हैं ? क्यों उमड़ती हैं और कब वह अपनी सीमाएं लांघ जाती हैं? .....सारे प्रश्नों के उत्तर सामने दिख रहे थे ....

जिस तरह एक निश्चित समय सीमा तक आंच (Heat) देने पर दूध गर्म हो जाता हैं और पक जाता हैं, उसकी आयु अर्थात उपयोगावधि बढ़ जाती हैं साथ ही उसका महत्व भी बढ़ जाता हैं......... एक नियत समय तक ताप देने के बाद वह (दूध) एक निश्चित काल तक स्वयं को सुरक्षित रखने की शक्ति पा लेता हैं पर यदि एक निश्चित समय सीमा के बाद भी उसे आंच (Heat) दी जाए तो दूध उफ़न कर अपने पात्र की सीमाएं लांघने लगता हैं......

यही बात हम इंसानों पर भी लागू होती हैं, हमारे भीतर ढेरों भावनाएं होती हैं जैसे प्रेम, क्रोध, ईर्ष्या, कामेच्छा आदि सभी भावों को अलग - अलग तरह की परिस्थितियां जन्म देती हैं चाहे वह हमारे स्वयं के द्वारा बनाई गई हो या किसी और के द्वारा....। यह परिस्थितियां या वातावरण उस आंच (Heat) की तरह कार्य करती हैं जो दूध को गर्म करती हैं (ताप देती हैं) अर्थात परिस्थितियां हमारे भावों को ऊर्जा देती हैं, ताप देती हैं.....हमारे भावों को जगाती हैं......और हमारी भावनाएं उमड़ने लगती हैं। ये परिस्थितियां तब तक ही उचित हैं जब तक के ये हमारे विकास में सहभागी अर्थात सहायक बने..........

हमें हमारे उत्थान की ओर...........

खुशियों की ओर ले जाएं..........

लेकिन अगर ये परिस्थितियां एक निश्चित सीमा के बाद भी हमें घेरे रहती हैं या हम उनसे घिरे रहते हैं तो हमारी भावनाएं उमड़ती हुई दूध की भांति उफ़नने लगती हैं और जब परिस्थितियों की उर्जा इतनी अधिक हो जाती हैं कि, इंसान अपना नियंत्रण खो देता हैं.........

तो हमारी भावनाएं हम पर हावी हो जाती हैं तब हमारे मन की भावनाएं अपनी सीमाएं लांघने लगती हैं....... ऐसे में मनुष्य सही या गलत का फैसला नहीं कर पाता और वह अनुचित कार्य करने लगता हैं, अमानवीय हो जाता हैं......... ऐसी स्थिति हमेशा भयंकर विनाशकारी व पतनकारी ही होती हैं। इससे पहले कि ऐसा हो हमें संयमपूर्वक दृढ़ता के साथ उन परिस्थितियों से स्वयं को हटा लेना चाहिए बिना देरी किये अन्यथा हम दूसरों का ही नहीं स्वयं का भी अहित कर बैठेंगे । इससे पहले के दूध उफने उसे चूल्हे से उतार लीजिये ।

महासूत्र

एक बहुत अहम बात जिस की समझ हमें होना बेहद जरूरी हैं कि हमें क्या तो करना चाहिए और क्या नहीं ?...... कोई कहता हैं ये करना चाहिए वो नहीं करना चाहिए , कोई कहता हैं वो करना चाहिए ये नहीं करना चाहिए...... हर कोई अपने तरीकों से हमें ये बात सिखाना चाहता हैं, हम पर अपने विचार थोपना चाहता हैं..... पर इतनी सारी बातें (सीख) वो भी एक ही विषय को लेकर कि क्या करना उचित हैं या सही हैं ? और क्या करना सही नहीं हैं?

आज का यूथ यकीनन इस बात को लेकर बड़ा कंफ्यूज होता होगा... शायद उसे अपने पेरेंट्स की दी हुई या किसी समझदार व्यक्ति द्वारा दी गई सीख बड़ी पकाऊ और अव्यवहारिक सी (Unpractical) लगती हैं । ये बात केवल यूथ को ही नहीं हम सभी को पता होनी चाहिए क्योंकि हम सामाजिक प्राणी हैं हमें रोज कुछ - ना - कुछ करना होता हैं, जहां हमें ये सोचना पड़ता हैं ये काम गलत तो नहीं ?

पर क्या ये हमें हमेशा पता होता हैं कि हम जो कर रहे हैं वो सही हैं या गलत, अच्छा हैं या बुरा और अक्सर कुछ परिस्थितियां ऐसी आ ही जाती हैं खासकर आज के यूथ के सामने कि उन्हें सही गलत का पता नहीं होता......... हमें (युवाओं को) लगता हैं कि ये सही हैं, हम खुद को बेमतलब के सतरा तर्क देके हम जो चाहते हैं वह कार्य कर ही लेते हैं लेकिन जब उसके परिणाम सामने आते हैं तब हमें पता चलता हैं कि फला काम गलत था, लेकिन उस वक्त तो सही लग रहा था.....वो (आज के युवा) खुद को गाइड करने के लिए जितनी सेल्फ हेल्प या सेल्फ गाइड से जुड़ी बुक्स पढ़ते हैं उतने ही कंफ्यूज होते चले जाते हैं क्योंकि हर किसी ने अपना नजरिया ही इन बुक्स में कहा होता हैं ।

तो सवाल यह उठता हैं कि क्या कोई ऐसा सूत्र (Formula) हैं जिसे उपयोग करके हम हमेशा ये जान सके कि क्या करना चाहिए और क्या नहीं ? एक ऐसा सूत्र या सीख जो हर परिस्थिति में लागू (Apply) होती हो और हर परिस्थिति में हमें क्या करना उचित हैं ? इस प्रश्न को लेकर गाइड कर सके.........

तो मैं कहूंगा हां! एक सूत्र हैं ऐसा आज से सैकड़ों साल पहले **'महात्मा बुद्ध'** ने इस जटिल प्रश्न का उत्तर हमारे लिए दिया था । वो एक **निर्वाण** (मोक्ष) प्राप्त महात्मा थे, उन्हें सब ज्ञान था उनका 'बौद्धिक स्तर' हमसे कई गुना ऊंचा उठ चुका था इतना ऊंचा कि वे स्वयं **"बुद्ध"** कहलाए । वे एक सामान्य इंसान की मनोदशा या मनोविज्ञान से अच्छी तरह परिचित थे उनकी दी गई शिक्षाएं या **"सूत्र"** हमें जीवन के हर मोड पर गाइड करते हैं उनके वचनों में से एक वचन था कि :-

"वो ही कार्य करो जिसे करने के बाद किसी प्रकार का पछतावा न हो तथा जिसका परिणाम आपको प्रसन्नता दे सके" ।

"महात्मा बुद्ध"

हम जब भी ऐसी परिस्थिति में घिर जाएं और ये समझ में ना आए कि यह कार्य हमें करना चाहिए या नहीं करना चाहिए तो इस " सूत्र " को अपने ध्यान में लाकर हम हमेशा सही निर्णय कर सकते हैं, बड़े ही व्यवहारिक ढंग से ।

पाठक शायद ये सोचे के ये सूत्र तो मैं सीधे भी कह सकता था इसे कहने से पहले इतनी सारी बातें क्यों कही तो इसके पीछे कारण ये था कि ये सूत्र अत्यंत महत्वपूर्ण हैं, ये किसी को भटकने से बचा सकता हैं अगर मैं इसे सीधे ही कह देता तो अधिकतर पाठक इसका महत्व नहीं समझ पाते और एक नजर इसे पढ़ के आगे बढ़ जाते।

अपने शब्दों को भी सुने

एक आम बात जिस पर शायद कभी हमारा ध्यान नहीं जाता , क्या कभी आपने इस बात पर गौर किया कि जब हम किसी से बात (Conversation) कर रहे होते हैं तो क्या हम भी उन बातों को सुनते हैं जिन्हें हम सामने वाले व्यक्ति से कह रहे हैं ?

शायद आप सोचे यह कैसी बकवास बात हैं पर यह चीज बहुत मायने रखती हैं। अगर हम इस बात पर ध्यान दे के हम में से अधिकतर लोगों की यही आदत होती हैं कि जब हम किसी से बात कर रहे हैं या किसी से कुछ कह

रहे हैं तो बस, हम बोलते ही जाते हैं जो भी दिमाग में आता हैं बिना शब्दों को तोले……….

अगर इस दौरान हम किसी से कुछ गलत भी कह देते हैं तो भी हमें मालूम नहीं चलता क्योंकि हमारा ध्यान तो सिर्फ बोलने में होता हैं………. कुछ लोग तो ऐसे होते हैं अगर उनका बस चले तो सामने वाले को बोलने ही ना दें बस, खुद ही बोलते जाएं……

अगर हम बोलते समय अपने कहे गए शब्दों को सुनें तो हम जान पाएंगे कि हमारे कहे गए शब्दों की गहराई कितनी हैं…….. हम इसे अपनी आदत बना लें तो हम अपने बारे में बहुत कुछ नया जान पाएंगे…. हम हमारी सोच , हमारे विचार, हमारे स्वभाव (Nature) आदि के बारे में जान पाएंगे , इतना ही नहीं हम कुछ ऐसी चीजें भी अपने बारे में जान पाएंगे जिनके बारे में हमें कभी पता ही नहीं था ….

साथ ही इसका एक और फायदा होगा कि हम अपने शब्दों, अपनी बातों से किसी को ठेस (Hurt) नहीं पहुंचा पाएंगे क्योंकि जब हमें यह पता रहेगा कि हम क्या कह रहे हैं तो हम वही बोलेंगे जो सामने वाले को ठेस ना पहुंचाए…….. हमें हमारी कमियों के बारे में मालूम चलेगा व हम उन्हें सुधारने की कोशिश करेंगे अगर हम किसी से कोई प्रेरणादायक या अच्छी बात कहेंगे तो उसका असर हम पर भी होगा और यदि हम कुछ गलत कह रहे हैं या बेवजह झूठ कह रहे हैं तो हमें असहजता व ग्लानि (Guiltiness) महसूस होगी और हम अपने शब्दों पर नियंत्रण कर लेंगे ।

हो सकता हैं जब आप शुरुआत में ऐसा करने की कोशिश करेंगे तो आपको यह एक पकाऊ या बोरिंग काम लगे पर अगर हम सच्चे मन से कोशिश करेंगे तो यह आसानी से हमारी आदत बन जाएगा बस, जब भी किसी से कुछ कहे अपने शब्दों पर थोड़ा सा ध्यान दें कि आपने क्या कहा ? खासकर तब जब आप अपने बारे में कुछ कह रहे हो और जब आप उस शख्स से बात कर रहे हो जिसके लिए आप बहुत खास हैं……

आप पाएंगे कि आपके अंदर सुधार की प्रक्रिया स्वतः ही (Automatically) आरंभ हो जाएगी।

अनियमित रूप से कार्य करने का नुकसान

हम किसी कार्य जैसे की पढ़ाई या अन्य कोई रचनात्मक कार्य करते हुए जल्दी क्यों थक जाते हैं ?

मैंने इस घटना के मनोवैज्ञानिक सच को गहराई से समझने पर पाया कि जब भी हम किसी कार्य को अनियमित रूप से करने लगते हैं तो हमारे भीतर उस कार्य को करने की अरुचि उतपन्न होने लगती हैं। उदाहरण के लिए अगर आप कोई

चैप्टर याद कर रहे हैं और आप पहले लास्ट का कोई टॉपिक याद करने लग जाते हैं फिर बीच का कोई टॉपिक याद करने लग जाते हैं। ऐसा करने पर हमारा मस्तिष्क एक थकावट सी महसूस करता हैं, साथ ही एकाग्रता की की कमी होने लगती हैं और हम उस चेप्टर को पूरा याद नहीं कर पाते। अधिकतर ये नियम रचनात्मक कार्यों में या किसी प्रकार के लेखन कार्य (Written work) को करने के दौरान लागु होता हैं

कार्य को अनियमित रूप से व आलस्य पूर्वक (Dilatorily) करने का तरीका हमारी एकग्रता को घटाता हैं साथ ही उक्त कार्य के लिए अरुचि और थकावट महसूस करवाता हैं।

और जब हमारे मन में किसी कार्य को करने की अरुचि होती हैं तो वह हमारे लिए बौझ सा हो जाता हैं ऐसे में भला हम उस पर ध्यान कैसे लगा पाएंगे? उसे लगातार लगकर कैसे पूरा कर पाएंगे? अतः जब भी आप कुछ याद करने का , लिखने का या कोई रचनात्मक कार्य करे उसे सही तरिके से करे और जब तक वो पूरा न हो उसी में लगे रहें किसी दूसरे कार्य को आरम्भ न करे।

संगति

भले ही कोई व्यक्ति कितना ही दृढ़ चरित्र क्यों ना हो देर - सवेर उस पर संगति का असर पड़ ही जाता हैं..........

हमारे यहां एक कहावत हैं , “ काजल की कोठरी में कितनो भी सयानो जाय कालिख तो लग ही जावे हैं ” और यह बात सच भी हैं, हम स्वयम को जिन लोगों की संगति में या जिस माहौल में रखते हैं धीरे-धीरे उसका असर हम पर पड़ ही जाता हैं, भले ही हम कितने ही बुद्धिमान व समझदार क्यों ना हो ।

जिन लोगों की हम संगति करते हैं, जिन लोगों के साथ रोज उठते - बैठते हैं एक दिन हम उन जैसे ही हो जाते हैं........ अगर हमारी संगति के लोग बुद्धिमान तथा अच्छे संस्कारों से युक्त हैं तो अच्छी बात हैं , उनकी संगति हमें सदा विकास की ओर ही ले जाएगी............. पर यदि हमारी संगति कुसंस्कार युक्त मलिनचित्त वाले लोगों से हैं तो अवश्य ही हम पतन की ओर बढ़ेंगे और अपनी भी बुद्धि भ्रष्ट कर लेंगे। ये बात भी सत्य हैं कि अच्छी संगति यानी के अच्छे, सुसंस्कारी, सज्जन व बुद्धिमान लोगों की संगति सौभाग्य से मिलती हैं पर इसका मतलब ये नहीं कि जैसी संगति मिले अपना लो, **“ भले ही संगतिहीन रहना पड़ जाए पर कुसंगति कभी भी नहीं करनी चाहिए ”** ...... कुसंगति एक विष की तरह हैं जो धीरे - धीरे असर करती हैं...... और हमारे

चरित्र व बुद्धि दोनों के स्तर को गिरा देती हैं.... इसलिए मित्रों की पहचान बड़ी सूझ-बूझ व समझदारी के साथ करनी चाहिए ।

आरंभ में बच्चा कच्ची मिट्टी की तरह होता हैं वो कच्ची मिट्टी जिस भी हाथों में जाएगी वही उसकी आकृति बनाएगा, एक सांचे की तरह उस मिट्टी को आकृति देगा........ यदि वह सांचा किसी अभद्र आकृति का हैं या किसी पशु का हैं तो वह कच्ची मिट्टी भी पशु के रूप में ही ढलेगी और यदि वह सांचा किसी देवीय आकृति का हैं तो मिट्टी भी देव रूप धारण करेगी।

जब तक बच्चा छोटा हो, अबोध हो उसके माता - पिता को यह ध्यान रखना चाहिए कि वह (उनका बच्चा) किस सांचे के हाथों में हैं अर्थात उसे सही संगति में ही बैठने देना चाहिए..... उसे अच्छे बुरे की पहचान करना सिखाना चाहिए , जब तक वह खुद इस योग्य न हो जाए कि अपने लिए सही अर्थात साधु संगति का चुनाव कर सके.....।

जब हम संगति का चुनाव करना सीख लें और हमें ये पता चल जाए कि जिस व्यक्ति या जिन लोगों की संगति या दोस्ती हम कर रहे हैं वे बुरे हैं या मलिनचित्त से युक्त हैं तो हमें उस संगति का त्याग करने में एक क्षण भी नहीं लगानी चाहिए , बड़ी ही समझदारी से उनसे दूरियां बढ़ा लेनी चाहिए ।

□........

एक बुरा मित्र किसी खतरनाक पशु से भी ज्यादा खतरनाक होता हैं क्योंकि पशु तो सिर्फ हमारे शरीर को ही हानि पहुंचाता हैं पर एक बुरा मित्र हमारी आत्मा तक को मेला व भ्रष्ट कर देता हैं।

□........

संसार के सारे विषों में सबसे भयंकर व खतरनाक विष भी कुसंगति का हैं क्योंकि अन्य विष तो केवल शरीर को ही नष्ट करते हैं या हानि पहुंचाते हैं पर कुसंगति का विष हमारी आत्मा को भी नष्ट कर देता हैं।

□........

यदि हम अपने मन की पवित्रता और शांति को बनाए रखना चाहते हैं तो भूलकर भी कुसंगति न करें।

□........

कुसंगति हमारे मन को मेला करती हैं और मेला मन हमारे द्वारा अर्जित पुण्यों को नष्ट करता हैं ।

□........

सुसंगति उस जादू की छड़ी की तरहा हैं जो कोयले को भी हीरा बना देती हैं और कुसंगति हीरे को कोयला ।

“

अगर आपने एक महान लक्ष्य चुना हैं
तो आपका जिद्दी होना बेहद जरूरी हैं।

”

खूबसूरत बातें

विश्वास

विश्वास भी कितनी कमाल की चीज हैं ना, कभी तो एक अनजान शख्स जिसके बारे में हम कुछ भी नहीं जानते उस पर विश्वास कर लेते हैं और कभी जिसके बारे में हम सब कुछ जानते हैं उस पर भी विश्वास नहीं कर पाते। कभी बेवजह भी हो जाता हैं और कभी हजारों कारणों के होते हुए भी नहीं हो पाता....।

अंतर

अगर कोई मुझसे पूछे कि अच्छाई और बुराई में क्या अंतर हैं ? तो मैं उसे कुछ इस तरह कहना चाहूंगा ....

बुराई सोचती हैं केवल स्वार्थ पूरे हो, दोस्ती और प्यार बेकार चीजें हैं। दोनों समय को बर्बाद करने और दिमाग को खराब करने के सिवा कुछ नहीं करती...... बुराई केवल गुस्सा करना और प्रतिशोध लेना सिखाती हैं, लेकिन अच्छाई इस बात को सोचती ही नहीं बल्कि मानती हैं कि दोस्ती बड़ी प्यारी चीज हैं जो हमारी खुशियां बढ़ाती हैं..... हमें हंसना सिखाती हैं........ वो भी खुलकर.........

और प्यार ह्रदय में बसने वाली, इसे (ह्रदय को) महसूस होने वाली एक अद्भुत शक्ति हैं ये हमें सदा अच्छा बनने के लिए प्रेरित करती हैं ,अलग-अलग होने के बावजूद हमें जोड़े रखती हैं...... परायों को अपना बनाती हैं , किसी की परवाह करना सिखाती हैं.....

अच्छाई मानती हैं कि हमें कुछ कार्य बिना स्वार्थ के, बिना कुछ बदले में पाने की कामना किए भी करने चाहिए...... इससे हमें आध्यात्मिक उत्थान के साथ - साथ आंतरिक मनः प्रसन्नता की भी प्राप्ति होती हैं...... और अच्छाई विश्वास करती हैं जिंदादिली में..... खुल के जीने में...... हमेशा मुस्कुराने और खुश रहने में, ऐसी खुशी जिसकी चमक आंखों में साफ देखी जा सके ।

Delete व Re- start का बटन

हमारे यहां एक कहावत हैं " **अगर बर्तन साथ में रहेंगे तो भिड़ेंगे जरूर** ".........

चाहे रिश्ता दोस्ती का हो या प्रेम का, इसमें छोटे-मोटे झगड़े होना, एक दूसरे से कुछ ऐसा कह देना जो सामने वाले (सह साथी) को ठेस पहुंचाए (हर्ट कर दे) या जाने - अनजाने हम से कुछ ऐसा होना जिस से हमारा सह साथी हर्ट हो, ये सब होना स्वभाविक हैं पर जब इन छोटी-छोटी बातों को हम अपने दिमाग में पकड़े रखते हैं या बार- बार इन बातों के बारे में सोचते रहते हैं तो रिश्तो में से

प्रेम कम होने लगता हैं.... खत्म होने लगता हैं.... उस रिश्ते में से मिठास कम होने लगती हैं ।

हम बार-बार उन बातों को याद करके खुद को तो हर्ट करते ही हैं, साथ ही सामने वाले शख्स को लेकर भी हमारी उदासीनता बढ़ने लगती हैं इसलिए जरूरी हैं कि जब फालतू की बातें दिमाग में बढ़ जाएं तो हमें हमारे दिमाग का डिलीट व री - स्टार्ट का बटन दबा देना चाहिए अर्थात उन बातों को छोड़ दे, भूल जाएं व अपने साथी को पूरे मन व दिल से माफ कर दें और नई शुरुआत करें बार- बार.......

इससे रिश्ते में मिठास हमेशा बनी रहती हैं । हमेशा ये जरुरी नहीं होता कि हम जिसे माफ कर कर रहे हैं, वह हमसे क्षमा मांगे, हम बिना कुछ कहे सुने भी उन्हें क्षमा कर सकते हैं और वैसे भी जिन्हें हम प्यार करते हैं उन्हें पूरे दिल से माफ करना भी हमें आना चाहिए तभी हम बेमतलब की बातों के बोझ को हटाकर उस रिश्ते में शांति और खूबसूरत अहसासों को महसूस कर सकेंगे........

पूरे दिल से व प्यार से रिश्ते को निभा पायेंगे...... हम अगर छोटी-छोटी पुरानी बुरी अर्थात तकलीफ देने वाली बातों को याद रखेंगे तो आगे कैसे बढ़ पाएंगे ?......खुलकर कैसे जी पाएंगे ?.........उस रिश्ते को जिंदादिली से कैसे निभा पायेंगे ?...

पुरानी हर्ट करने वाली बातें दीमक की तरह होती हैं, जो रिश्तों को खोखला कर देती हैं सिर्फ नाम रह जाता हैं रिश्ते का, उसमें से वो पावन अहसास.... वो भाव खत्म हो जाते हैं और एक दिन रिश्ता टूट जाता हैं.......अगर आप इन खास अहसासों को महसूस करते रहना चाहते हैं....खुश रहना चाहते हैं तो डिलीट व री स्टार्ट का बटन दबाते रहिए ।

दो पल

जब हमें दो पल किसी खास शख्स अर्थात प्रियजन के साथ बिताने को मिले तो हमें उसके साथ प्रेम भरी व प्यारी बातें करनी चाहिए..........
शिकायतें करने और लड़ने - झगड़ने के लिए तो पूरी जिंदगी पड़ी हैं.......

हम जिन पलों में अपने सहसाथी के साथ प्रेम भरी बातें करते हैं और सुकून के साथ जो वक्त गुजारते हैं वही पल हमारे ह्दय व मन पे अमिट छाप छोड़ता हैं.........। दो पल में हमें सामने वाले शख्स को ये बतलाने व महसूस करवाने की दिल से कोशिश चाहिए के हम उसकी परवाह करते हैं, हम उस से बेइंतहा प्रेम करते हैं.........

अगर हम दो पल के साथ में भी शिकायतें और झगड़े ही करते रहेंगे तो एक दूसरे का जीवन भर साथ कैसे निभा पायेंगे ? सारी शिकायतों को भूल कर उन पलों में केवल प्रेम और प्रेम भरी ही बातें करें............

जब कोई व्यक्ति हमारे लिए खास महत्व रखता हैं या हम उसे प्रेम करते हैं तो हम उससे मिलने को व्याकुल रहते हैं कि काश! हम उससे मिल पाएं और जब ऐसा मौका मिलता हैं तो हम उस समय को शिकायतें करने में और बेवजह झगड़ने में कैसे गवा सकते हैं ? इसलिए जरुरी हैं के समझिये उन दो पलों का महत्व ।

फ़रिश्ता

भले ही ये बात ख़याली सी लगे पर यह सत्य हैं कि वो (रब) जानते हैं कि कब उसके बंदे को जरूरत हैं किसी ऐसे साथी की जो उसका दर्द कम कर सके, उसे दर्द को सहन करने की ताकत दे सके व उसे मुस्कुराना सिखा सके, घोर तकलीफों में भी.........और भगवान जी (रब जी) उस फरिश्ते को भेजते हैं, किसी अनजान के रूप में, जो धीरे-धीरे हमें खुद से भी ज्यादा अपना लगने लगता हैं........

वो हमारा सबसे अच्छा दोस्त बन जाता हैं । हमारे अकेलेपन की खामोशियों को दोस्ती की खुशियों के साथ -साथ जिंदगी और जिंदादिली के शोर से भर देता हैं..........

वो आपको इतनी प्यारी यादें दे देता हैं, आप से इतना जुड़ जाता हैं कि आप तन्हाइयों में भी तन्हा नहीं रह पाते। उस दोस्त की मासूमियत भरी बातें, यादें हमारे होठों पर एक प्यारी - सी मुस्कान हरदम बिखेरती रहती हैं और हमारे दिल को सुकून देती रहती हैं..........

ऐसे फरिश्ते का ख्याल रखना हमारा भी तो फर्ज बनता हैं ना, जिसकी वजह से हम बेवजह खुश रह पाते हैं........ तो कदर कीजिए उस खास शख्स की ।

हमेशा मुस्कुराओ

अगर हम हरदम मायूस रहेंगे, उखड़े रहेंगे या अपने चेहरे पर गुस्सेल भाव बनाकर रहेंगे तो भला कोई हमसे क्यूं बात करना चाहेगा ? भला कोई हमें देख कर खुश क्यों होगा ? वैसे भी इस दुनिया में हर किसी को कोई ना कोई दुख या तकलीफ होती हैं, हर कोई शांति चाहता हैं........ ख़ुशी चाहता हैं......

इसलिए जरूरी हैं खुश रहने की कोशिश करना, मुस्कुराते रहना...... **ताकि कोई मुस्कुरा सके हमारी मुस्कुराहट देख कर,** कोई हमारी मुस्कुराहट से हमें याद रख सके ......हमारी मुस्कुराहट से सामने वाला शख्स भले वह हमें जानता हो या नहीं अच्छा ही महसूस करता हैं कुछ विशेष परिस्थितियों को छोड़कर ।

हमारी मुस्कुराहट को देखकर सामने वाले शख्स के या जो हमारे लिए खास हैं के चेहरे पर मुस्कुराहट आ जाए..........

कुल मिलाकर बात ये हैं कि हमेशा मुस्कुराओ......केवल खुशियां बांटो, उदासी नहीं ।

दूर जा चुका होगा

चाहे जान लगानी पड़ जाये पर कभी भी अपने उस दोस्त को, उस शख्स को हर्ट मत करो जिसके लिए आप बहुत खास हो........उसे कभी खुद से दूर मत जाने दो, क्योंकि जब तक आप को ये अहसास होगा कि वो आपके लिए कितना ख़ास था, वो बहुत दूर जा चुका होगा ।

“

दोस्ती व प्रेम का अंतर

प्यार मिठाई हैं, मीठी और महंगी
एक बार हल्का सा ज्यादा खा लो तो
लंबे समय तक मन नहीं करता.......
लेकिन दोस्ती रोटी - सब्जी की तरहा हैं,
सीधी- सादी और सस्ती !
हर रोज खाने पर भी मन नहीं भरता
और सब्जी बदलते ही सब नया - नया........ ।

”

प्रेम व इसका आध्यात्मिक स्वरूप

प्रेम और हृदय की पवित्रता

प्रेम हमारे हृदय को ईश्वर के करीब ले जाता हैं क्योंकि प्रेम की वास्तविक अनुभूति के लिए हमारे हृदय का पवित्र होना आवश्यक हैं और हृदय के पवित्र होने के लिए हमारे मन का मलीनता से मुक्त अर्थात निर्मल होना व हमारा बुराइयों से दूर होना आवश्यक हैं........... इस प्रकार जब हमारा हृदय पवित्र व मन स्वच्छ (निर्मल) होगा तो हम स्वतः ही ईश्वर के करीब हो जायेंगे ।

प्रेम आध्यात्मिक ऊर्जा का आदान - प्रदान

संभवतः प्रेम दो जीवात्माओं या दो मनुष्यों के द्वारा उनकी आध्यात्मिक ऊर्जाओं के आदान - प्रदान की क्रिया हैं, यह अन्योन्य क्रिया भले ही उन दोनों जीवात्माओं या जीवों के संपर्क में आए बगैर हो सकती हैं परंतु साथ ही साथ यह भी सत्य हैं कि जब तक दोनों जीवात्माएं अपनी आध्यात्मिक ऊर्जाओं (शक्तियों) को एक दूसरे के प्रति सच्चे प्रेम का भाव अर्थात समर्पित भाव रखते हुए आदान-प्रदान नहीं करेंगी तब तक उन दोनों जीवात्माओं के बीच सामंजस्य (संतुलन) स्थापित नहीं हो सकता , बिना इन ऊर्जाओं के आदान - प्रदान के सामंजस्य (संतुलन) के उस अवस्था में नहीं पहुंचा जा सकता जहां प्रेम ईश्वरीय हो जाता हैं और दोनों जीवात्माओं को प्रेम के पवित्र हृदय आनंद की अनुभूति कराता हैं साथ ही यह भी सत्य हैं कि ऐसा सामंजस्य बड़ा ही दुर्लभ हैं..... ऐसा तभी संभव हैं जब दो जीव (मनुष्य) एक दूसरे से सच्चा प्रेम करें जो मन की मलीनता से निर्लिप्त तथा स्वार्थ भाव से परे हो ।

कैसे कहें

अगर हमें किसी को कुछ कहना या समझाना हैं जो कि काफी उलझा हुआ सा हैं और हमें ये समझ नहीं आ रहा कि क्या कहें? सुरुवात कहां से करें ?.........

अक्सर ये समस्या सामने आती हैं जब कोई किसी से प्रेम करता हैं और उसे अपने दिल की बात कहना चाहता हैं तब उसके मन में यही सवाल घूमते हैं कि कहीं सामने वाला शख्स गलत न समझले, कैसे कहूं , क्या कहूं वगैरा-वगैरा......तो ऐसी परिस्थिति में हमें एक गहरी सांस लेकर और दिल पर हाथ रख कर , ईश्वर को याद करते हुए सब कुछ शुरु से कहना चाहिए जहां से वो घटना या फीलिंग शुरु हुई साथ ही कहने में उन बातों को, घटनाओं को जरुर शामिल करना चाहिए जिन घटनाओं का उस मूल घटना या फीलिंग से गहरा

संबंध हैं अर्थात जो बातें उस फीलिंग से जुड़ी हुई हैं और सब कुछ सच-सच नियंत्रित मस्तिष्क व खुले दिल से कह देना चाहिए............

यहां मैंने नियंत्रित मस्तिष्क की बात इसलिए कही हैं क्योंकि हो सकता हैं हम अपने दिल की बात को कहते समय अति उत्साहित (Overexcited) हो जाएं और अपनी फीलिंग कहने में कुछ गड़बड़ कर दे ।

कह दो कि कब - कब आपने उसे याद किया और तब आपको कैसा लगा या कैसा महसूस हुआ..... वो सब कुछ कह दो जो दिल से आप उसके लिए महसूस करते हो.......सारी बात आप अपने शब्दों में कहो बिना किसी बनावटी (Artificial) ढंग के, बाकी भगवान के और सामने वाले शख्स के ऊपर छोड़ दो।

ये तो कहना मुश्किल हैं के आगे क्या होगा, हां पर आपके दिल से एक बहुत बड़ा बोझ कम हो जायेगा, आपको ये सुकून होगा के अपने अपने दिल की बात कह दी।

प्रेम और आध्यात्म

प्रेम क्या हैं ? इस प्रश्न का उत्तर हर किसी ने अलग-अलग दिया हैं । किसी ने इसे इबादत कहा, किसी ने इसे (प्रेम को) ईश्वर का ही दूसरा नाम बता दिया । किसी के भी उत्तर या अभिव्यक्ति पर कोई अंगुली नहीं उठाई जा सकती , **सत्य की अनुभूति हर व्यक्ति के लिए अलग- अलग हो सकती हैं, उसके संस्कारों व वातावरण के अनुसार ।**

जैसा जिसने महसूस किया वैसा बताने की कोशिश की पर पूरी व्याख्या कोई नहीं कर पाया, उसके शब्द ही कम पड़ गए जब वो समझाने बैठा तो....... खैर! मैं यहां अपना ही एक नजरिया (समझ) कहना चाहूंगा, किसी शख्स को प्रेम की अनुभूति होना उसे एक ऐसी सिद्धि या एक ऐसी शक्ति प्राप्त होना हैं जिससे उसके अज्ञान के, भेद के सारे पर्दे हट जाते हैं उसकी आंखों से , उसके मन व मस्तिष्क से.......मन का सारा मैल धुल जाता हैं और जिस शख्स के लिए हमें ये अनुभूति होती हैं हम उस शख्स में "**ब्रह्म**" (परमात्मा) को देख पाते हैं...... महसूस कर पाते हैं.........

शायद ये एक तरीका हैं ईश्वर का हमें ये एहसास कराने का कि हर इंसान में, हर जीव में, मैं (**ईश्वर**) ही हूं...... बस! हमारी बुद्धि पर पड़े अज्ञान के पर्दे हमें ये नहीं देखने देते ।

एक इंसान में हम "**ब्रह्म**" को महसूस कर पाते हैं यही कारण हैं कि उस शख्स को देखते रहने का, उसकी इबादत करने का मन करता हैं....... कई

कवियों और गीतकारों ने भी अपनी कविताओं और गीतों की पंक्तियों में यही बात कही हैं, भला अगर ये बात सच नहीं होती कि "**हर इंसान या जीव की जीवात्मा ब्रह्म का ही अंश हैं**" तो एक इंसान के लिए ऐसी भावना क्यों आती ?

यकीनन प्रेम आध्यात्म का ही एक रुप हैं, व्यवहारिक आध्यात्मिक ज्ञान व अनुभूति जिससे हम स्वतः ही ये जान जाते हैं कि सामने वाले शख्स (प्रेमी) में मेरा खुदा, मेरा रब बसता हैं...... तभी तो उसकी ओर हम खिचते चले जाते हैं । प्रेम वास्तव में शारीरिक या देहिक भावों से परे की अनुभूति हैं, हमें लगता हैं कि ये सब हमारे ह्रदय में चल रहा हैं पर ये अनुभूतियां हमारी आत्मा में ही हो रही होती हैं.......। हमारा इस संसार को देखने का नजरिया ही बदल जाता हैं इसीलिए कहते हैं प्रेम साधना हैं........ध्यान हैं........जहां तू और मैं का अंतर समाप्त हो जाता हैं, अद्वैत हो जाता हैं .....तू मैं हो जाता हैं और मैं तू...........

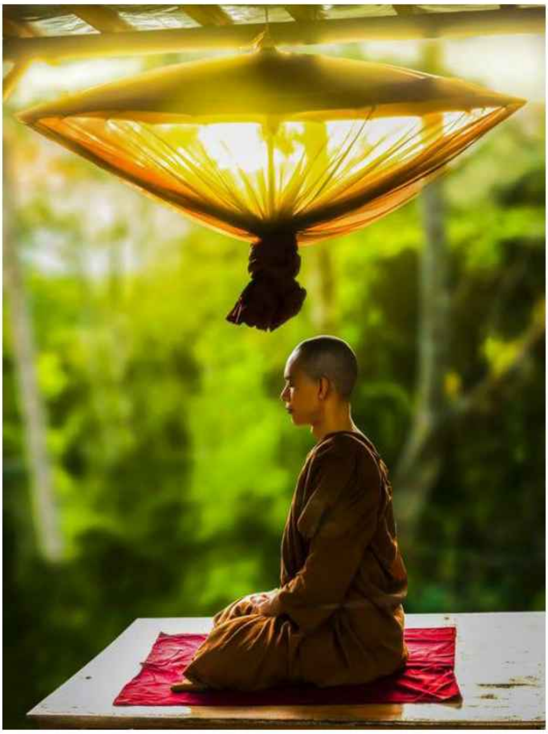
पता ही नहीं चलता कौन मैं हूं और कौन तू......। ये सारी अनुभूतियां तो केवल भक्ति में तल्लीन होने पर होती हैं ......जब कोई भक्त अपने भगवान के प्रति समर्पित भाव से भक्ति में डूब जाता हैं तो एक अवस्था ऐसी आती हैं जहां भक्त और भगवान के बीच का भेद मिट जाता हैं और भक्त को ये अद्वैत की अनुभूति होती हैं । पर जब हमारे स्वार्थ, हमारी अज्ञानता व मन की मलीनता किसी कारण से हम पर हावी होने लगती हैं तो प्रेम की साधना, ध्यान टूट जाता हैं वो पावन अनुभूतियां कम होने लगती हैं...... प्रेम आध्यात्मिक से दैहिक होने लगता हैं, फिर से हम आम इंसान बनने लगते हैं और यदि हमारे मन का कचरा अधिक बढ़ जाए तो हम अज्ञान में पड़कर अपनी मर्यादा लांघने लगते हैं फ़लस्वरुप वह आत्मा से आत्मा का बंधन सिर्फ एक शारीरिक आकर्षण बनकर रह जाता हैं ।

जब तक ये प्रेम साधना पूर्ण ना हो हमारा अपने आपको मर्यादा में रखना व स्वयं पर संयम रखना अनिवार्य हैं, पूरी ईमानदारी से हमारी ये कोशिश रहनी चाहिए कि हम अपने मन में मलीन भावों को न आने दे , तभी हम उस सुखद आनंद की अनुभूति को अपने ह्रदय व अपनी आत्मा में निरंतर महसूस कर सकते हैं ।

“

कुछ तो खास हैं उसमें तभी तो
जब भी उसे याद करता हूं तो
खुदा के करीब हो जाता हूं।

”



आध्यात्म और हम

परमेश्वर और मैं

जब भी अंधेरा घना होकर मुझे डराता हैं और मुझे मिटा देने की धमकियां देता हैं तब परमेश्वर **जुगनू** का रूप धर कर आते हैं और मुझ में विश्वास को और बढ़ाते हैं..............

और जब विश्वास बढ़ने लगता हैं तब वो **मशाल** बन जाते हैं......... ये सिलसिला चलता रहता हैं और चलता रहेगा जब तक उन पर मेरा विश्वास पराकाष्ठा पर ना पहुंच जाए , वो

(परमेश्वर) **सूर्य** बनकर संपूर्ण अंधकार को मिटा ना दें और मैं परमेश्वरमय न हो जाऊं.........

शायद यही विश्वास पथ का आदि हैं ।

अच्छाई के महत्व का ज्ञान

हम मनुष्यों को समय - समय पर अपने भीतर की अच्छाई का और अच्छाई की पावन अहसासों से युक्त शक्तियों का ज्ञान या स्मरण (Recollection) कराया जाना अनिवार्य हैं...........

ये अहसास हमें अच्छा बने रहने और गिर कर भी उठने के लिए प्रेरित करते रहते हैं, ये ज्ञान हमें दोस्ती, प्रेम और पवित्र विचारों का महत्व समझने में हमारी सहायता करता हैं साथ ही ये हमारे चारों ओर एक अद्भुत सा अदृश्य कवच (आवरण) बना देता हैं व हमारे भीतर के आनंद व शांति को बढ़ाता रहता हैं............

सच्चे अर्थों में.......।

शब्दहीन कथन

वो शक्ति जिसे केवल बाह्य आंखें देख नहीं सकती, जिसे हम **"परमेश्वर"** कहते हैं, हमें हर दम ये कहते रहते हैं बिना शब्दों के कि आओ! मेरी अंगुली पकड़ लो मैं तुम्हें प्रकाश की ओर ले जाऊंगा....... मुझ पर पूरा विश्वास रखो मैं तुम्हें कुछ नहीं होने दूंगा........ ये यकीन रखो जब तक तुम मेरी अंगुली पकड़ कर रखोगे तुम्हें कोई डर , डरा नहीं सकता......

कोई तुम्हें भटका नहीं सकता..........

जब ऐसा होगा कि तुम मुझ पर पूर्ण विश्वास रखकर चलने लगोगे तो तुम्हारा हर कदम केवल और केवल उत्थान की ओर ही उठेगा...... ये विश्वास कभी नहीं टूटेगा बस, अंगुली मत छोड़ना....... क्योंकि अंधकार रूपी बुराई हरदम इसी ताक में रहती हैं कि कौन कब अंगुली छोड़े और मैं (बुराई) उसका अस्तित्व मिटा दूं ।

शर्त

अच्छाई हमें बहुत सी अद्भुत शक्तियां व खुशियां प्रदान करने वाले पावन अहसास (भाव) प्रदान करती हैं , इसकी इन शक्तियों को प्राप्त करने की सबसे अनिवार्य शर्त हैं हमारे मन व हृदय की पवित्रता और इसके लिए अनिवार्य हैं, दृढ़ता को दृढ़तापूर्वक अपने चरित्र में धारण करना ।

अंतर्मन की आंखें

सूरदास जी अंधे नहीं थे, अंधी तो ये सारी दुनिया हैं जो आंखें होते हुए भी उस सत्य को नहीं देख सकती जिसे सूरदास जी ने आंखों के नहीं होते हुए भी देख लिया था..............

सत्य को देखने के लिए केवल हमारी बाहरी आंखों का होना ही पर्याप्त नहीं हैं बल्कि हमारे अंतर्मन की आंखों का खुलना अर्थात हमारी आंतरिक चेतना की जागृति भी अनिवार्य हैं । बाह्य आंखें केवल वही देख पाती हैं जो उनके सामने होता हैं ये इस बात की पुष्टि नहीं कर सकती कि जो दिख रहा हैं वो सत्य हैं या भ्रम क्योंकि ये आंखें तो दोनों को ही देखती हैं पर इन्हें ये ज्ञान नहीं होता कि किस ओर बढ़ना हैं........

बाह्य आंखों को लालच दिया जा सकता हैं कई प्रकार से.... परंतु आंतरिक चेतना केवल वही देखती हैं जो सत्य हैं, इन्हें किसी प्रकार का लालच या प्रलोभन नहीं दिया जा सकता। जब तक मनुष्य केवल बाह्य आंखो से ही देखता हैं तब तक वह अपनी वास्तविक मंजिल को नहीं देख सकता और वह भटकता रहता हैं शांति की खोज में..... लेकिन जिस दिन उसकी आंतरिक मन की आंखें खुल जाती हैं और वह अपनी आंतरिक आंखों से देखने में सक्षम हो जाता हैं तो वह शांति और परमानंद रूपी परम सत्य के करीब होने लगता हैं, उसकी ओर बढ़ने लगता हैं.......फिर उसका हर कदम उसकी वास्तविक मंजिल की ओर अग्रसर होता हैं । इस बात को मैं एक छोटा सा उदाहरण देकर समझाना चाहूंगा, ईश्वर से प्रार्थना करते समय व ध्यान करते समय हमें अपनी आंखें बंद रखने को कहा जाता हैं ताकि हम बाहरी चीजों से अपना ध्यान हटा कर अंतर्मन की आंखें खोलने का प्रयास करे, हमारा मन एकाग्र होकर अपनी आध्यत्मिकता को जगाए ....हमारे अंतर्मन की आँखे खुले और हम सत्य (ईश्वर) को देख सकने की सक्षमता पा सके ।

तीन शक्तियां

भक्ति, ज्ञान व **क्षमता** ये हमारे अंदर की तीन शक्तियां हैं जो हमें उत्थान की ओर ले जाती हैं और आवश्यकता पड़ने पर हमारी सहायता भी करती हैं, एक सच्चे मित्र की तरहा....... इसलिए इन तीनों शक्तियों को गोपनीय रखना आवश्यक हैं यहां गोपनीय से मेरा अर्थ हैं कि केवल अत्यंत आवश्यक होने पर ही इन्हें किसी और के समक्ष जाहिर करना चाहिए , व्यर्थ में ही कोरे प्रदर्शन या दिखावे के लिए नहीं ।

प्रथम शक्ति अर्थात **"भक्ति"**, भक्ति (Devotion) का अर्थ हैं **आत्मा का परमात्मा से प्रेम** अर्थात ये तो एक आत्मा और परमात्मा के बीच की बात हैं इसमें प्रदर्शन की तो कोई जगह हैं ही नहीं । भक्ति का व्यर्थ प्रदर्शन भक्त (Devotee) को पाखंडी बनाता हैं, भक्त के मन की शांति को हर लेता हैं साथ ही भक्ति को खोखली कर देता हैं.... और वैसे भी भक्ति तो प्रेम हैं और प्रेम प्रदर्शन का विषय कैसे हो सकता हैं ? वह तो हमेशा ही दर्शन का विषय रहा हैं ।

दूसरी शक्ति अर्थात **"ज्ञान"**, ज्ञान (Knowledge) हमारा पथ प्रदर्शक होता हैं.... ये हमें हमें बताता हैं कि क्या उचित हैं ? और क्या अनुचित ? यह हमें सत दृष्टि देता हैं.... चीजों को, घटनाओं को सही ढंग से समझने की समझ देता हैं। ज्ञान का व्यर्थ प्रदर्शन इंसान को अहंकारी बनाकर उसे पतन की ओर ले जाता हैं और धर्म ग्रंथों में अहंकार को पाप का मूल कहा गया हैं ।

अब तीसरी व अंतिम शक्ति हैं **"क्षमता"** , क्षमता (Mightiness) कई प्रकार की हो सकती हैं चाहे वो शारीरिक हो या मानसिक । दोनों ही प्रकार की क्षमताओं का व्यर्थ प्रदर्शन मन को चंचल बनाता हैं व हमें सत्मार्ग से भटकाता हैं ।

विचार शक्ति

हमारे कर्म क्या होंगे ? इस बात का निर्धारण मुख्य रूप से दो चीजें करती हैं या ये कहूं के हमारे कर्मों को दो चीजें मुख्य रूप से प्रभावित करती हैं:- पहली हैं **"विचार** या **चिंतन"** दूसरी हैं **"संगति"** ।

हम जिस प्रकार के विचारों का चिंतन निरंतर करते रहते हैं तथा जिस तरह की संगति में रहते हैं उसी के अनुरुप हमारे कर्म होते हैं.... जब हम निरंतर मलीन विचारों, अनुचित व कुत्सित विचारों का चिंतन करते रहते हैं तथा स्वयं को भी ऐसे ही वातावरण में रखते हैं तो हमारे मन पर बुरे विचारों की धूल जम जाती हैं..... एक सीमा पर हमारे विचार हम पर इतने हावी हो जाते हैं कि हम गलती करने लगते हैं, विचारों के अनुरुप कार्य करने लगते हैं..... हमारी समझ

व ज्ञान हमें नियंत्रित नहीं कर पाते, हमारी चेतना शक्ति या आत्म नियंत्रण शक्ति कमजोर हो जाती हैं ।

फिर ज्यों-ज्यों बुद्धि तत्व जाग्रत होता जाता हैं हमें पश्चाताप की गहन अनुभूति होने लगती हैं, जब हम अपने मन में किसी के साथ बुरा करने का विचार लाते हैं या बुरे विचार लाते हैं तो उस विचार की बुरी शक्ति, हमारे अच्छाई और बुराई में अंतर करने वाले बुद्धि तत्व पर एक अंधकार का आवरण चढ़ा देती हैं..... इस अवस्था में हमारी विचारों की बुरी शक्ति का प्रभाव हमारे अच्छे विचारों की पवित्र शक्ति से कई गुना अधिक हो जाता हैं और हम बुरे विचारों के अधीन हो जाते हैं.... हमारे कर्म भी फिर उसी विचार के अनुरुप होते हैं। **जिस दौरान हमारे मन में बुरे विचार आते हैं हमें उनका तुरंत प्रभाव से, एक क्षण की भी देरी किये बिना 'दृढ़तापूर्वक' दमन करना होता हैं**... उनसे ध्यान हटाकर किसी और शुभ कार्य में लगाना होता हैं, अन्यथा वह विचार हमारे सूर्य रुपी ज्ञान को ढक लेते हैं और अगर हम तुरंत प्रभाव से अपनी पवित्र वैचारिक शक्ति को प्रभावी कर लेते हैं तो ज्ञान तत्व अपने प्रकाश को तुरंत फैला देता हैं तथा अंधकार को हावी नहीं होने देता...

यह निर्णय हमें स्वयं को ही करना होता हैं कि **"हमारे कर्म सदैव विकास और उत्थान का कारण बने ।"**

जागृत रहो

जिस प्रकार हम उत्साहवर्धक (Inspirational) व अच्छी बातें सुनकर उत्साहित हो जाते हैं, जाग्रत (Conscious) हो जाते हैं ....हमारे भीतर जिंदगी की लड़ाई को फिर से लड़ने का हौसला आ जाता हैं। उसी प्रकार निराशाजनक, बुरी बातें व मलीन विचार सुनकर हम शक्तिहीन, उत्साहहीन व असहज (Uncomfortable) हो जाते हैं.... अतः हमारी शत-प्रतिशत कोशिश होनी चाहिए कि हम बुरी बातों को हमारे कानों में न पड़ने दे, जहां भी कोई ऐसी बातें कर रहा हो वहां से चुपचाप उठकर चले जाएं तुरंत... यह हमारी उन्नति के लिए व हमें भटकाव से बचाने के लिए अति आवश्यक शर्त हैं ।

केंद्र की निर्मलता

एक कहावत हैं " यथा राजा तथा प्रजा " इसका सिंपल सा मतलब तो ये हैं कि जैसा राजा होगा उसकी प्रजा भी वैसी ही होगी..... मैं इसके गहरे अर्थ पर कुछ कहना चाहूंगा, राजा एक पूरे राज्य का केंद्र होता था वह क्या करता था ? क्या नहीं करता था ? उसकी प्रकृति कैसी थी ? इन सब बातों का सीधा प्रभाव उस राज्य की जनता (प्रजा) पड़ता था, हमारे इतिहास में इसके कई उदाहरण हैं। रामायण में रावण को इंगित करके एक कथन कहा गया हैं :-"जिस राज्य

का केंद्र बिंदु ही मलिन हो वो सम्पूर्ण राज्य भृष्ट क्यों नहीं होगा" यह एक बहुत अहम सीख हैं इसका अर्थ हुआ कि अगर केंद्र को स्वच्छ व पवित्र कर दिया जाए तो उसकी प्रेरणा से चारों ओर का वातावरण भी स्वतः स्वच्छ व निर्मल हो जाएगा हमारे लिए अर्थात एक इंसान के लिए उसका केंद्र होता हैं उसका " मन " , अगर हम अपने मन को निर्मल बना लें तो हम अपने चारों ओर खुशियों व सुकून भरा वातावरण बना ही लेंगे।

"सारी बुराइयों का स्त्रोत हमारा अपना ही मन हैं यदि मन को परिवर्तित कर दिया जाए तो हमारे भीतर बुराइयां कैसे रह सकेंगी" ।

" महात्मा बुद्ध"

"

मेरी रूह की रूह तू सायब जी
कैसे मैं कहूं मेरा कौन हैं तू। ......

"

कर्म प्रेरणा

कर्म की अनिवार्यता

गति या कर्म प्रकृति का एक महत्वपूर्ण नियम हैं चाहे वो पृथ्वी के चक्कर लगाता चन्द्रमा हो या परमाणु की कक्षा में चक्कर लगाते इलेक्ट्रॉन्स। जिस चींटी का पेट एक गेहूं के छोटे के कण से भर सकता हैं वो भी पुरे दिन कुछ न कुछ करने में लगी ही रहती हैं खाली नहीं बैठती, ऐसे में एक इंसान का खाली या कर्महीन बैठना कैसे सही हो सकता हैं. अतः सदैव कर्मरत रहो..... अपने जीवन को सार्थक बनाने के लिए.........कहीं अवसर निकल ना जाए ।

कर्म में एकाग्रता पूर्वक तल्लीनता

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूमा ते संङ्गोअस्त्वकर्मणि । ।

द्वितीय अध्याय भगवद गीता
श्लोक - 47

भगवद गीता में कहे गए इस श्लोक का प्रथम भाग एक बहुत बड़ी सीख देता हैं ...इसे इस प्रकार से समझ सकते हैं कि जब आपके सामने आपका वो कर्म हो जो आपको उत्थान की ओर ले जाएगा तो उस समय परिणाम की चिंता नहीं करनी चाहिए , हो सकता हैं आप उसके परिणाम को लेकर चिंतित हो जाएं और यह सोचने लग जाएं कि पता नहीं मैं इस में सफल होऊंगा या नहीं , पता नहीं क्या होगा ? असफल हो गया तो... ये सारे विचार हमें उलझा देते हैं , भ्रमित कर देते हैं साथ ही भयभीत भी और हमारे ध्यान को कर्मपथ से हटा लेते हैं, उस कर्म पथ पर बढ़ने से रोकते हैं ।

जब तक हम हमारे कार्य में पूरी तरहा से तल्लीन नहीं होंगे तो इच्छित परिणाम कैसे मिलेगा इसलिए हमें बिना परिणाम की चिंता किए अपने को पूर्णतः कर्म में एकाग्रचित रखना चाहिए ।

सजकता

हमें हमारी कमियों और कमजोरियों को ध्यान में रखते हुए सफलता की तैयारी करनी चाहिए ताकि विपरीत परिस्तिथियों में हमारी कमियां हम पर हावी न हो सके, हमारी टांग पकड़कर ना खींच सके और हम वो ग़लतियां ना दोहराएं जिनसे ऐसी परिस्थितियां बने कि हमारी कमियां हम पर

हावी हो सके ...... अगर किसी कारण परिस्थिति बन भी जाएं तो हम सावधान रह सकें, एकाग्र व कर्मरत रह सकें अपने लक्ष्य के लिए ।

एकाग्रता व कड़ी मेहनत

अपना संपूर्ण ध्यान चारों ओर से हटाकर, व्यर्थ की बातों से हटाकर अपनी पढ़ाई पर या अपने लक्ष्य के कर्म पर केंद्रित करो और खुद को मेहनत में झोंक दो.... फिर देखो तुम्हारा इच्छित लक्ष्य कैसे प्राप्त नहीं होता ।

ऐसे विचार को किसी भी हालत में मन में मत आने दो जो हमें विचलित (Distract) करें , अपना हर पल केवल अध्ययन या लक्ष्य के कर्म में लगा दो और अपना ध्यान लक्ष्य से कभी मत हटने दो ।

दो महाशत्रु

"कर्महीनता" एवं **"कोरी कल्पना"** ये दोनों मनुष्य के महाशत्रु हैं जो हमारे जीवन को उलट - पुलट करने की ताकत रखते हैं, हमसे सफलता के सुनहरे अवसर छीनने की ताकत रखते हैं।

सर्वप्रथम मैं **"कर्महीनता"** के बारे में बताना चाहूंगा, कर्महीनता एक ऐसी प्रवृत्ति हैं जो अगर मनुष्य के स्वभाव में जुड़ जाए तो उसके लिए सब कुछ असंभव हो जाता हैं भले ही वह कार्य कितना ही आसान क्यों न हो..... उसे हल्की सी परेशानी भी पहाड़ जैसे लगती हैं वह उसे पार नहीं कर पाता और साथ ही ये भी तो सच हैं कि बिना कर्म के गति नहीं होती।

संस्कृत का एक श्लोक भी यही कहता हैं:-

उद्यमेन ही सिध्यंति कार्याणि ना मनोरथै ।
न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशंति मुखे मृगाः ॥

केवल सोचने मात्र से कोई कार्य पूरा नहीं होता यदि शेर भी कर्म ना करे तो उसका शिकार उसके मुंह में स्वतः ही (Automatically) नहीं आएगा, भले ही उसके पास कितनी ही शक्ति क्यों न हो पर कर्म के बिना उसका कोई अर्थ नहीं । कर्महीनता कह दो या जड़ता उसके आते ही व्यक्ति खोना प्रारंभ कर देता हैं और जब तक यह प्रवृत्ति उसके स्वभाव मेंऔर तन - मन में समाई रहती हैं तब तक वह कुछ भी नहीं पा सकता ।

तुलसीदास जी ने **रामायण** में यह बात स्पष्ट कही हैं:-

सकल पदारथ हैं जग माहीं ॥
कर्म हीन नर पावत नाहीं ।

केवल इतना ही नहीं कर्महीनता की आड़ में आलस्य भी हमारे अंदर छिपा रहता हैं। धीरे - धीरे हमारी सारी क्षमताएं क्षीण होती जाती हैं...... अवसर निकलते

जाते हैं........ और एक दिन कुछ भी नहीं बचता...... तो दोस्तों जितनी जल्दी हो सके इससे पीछा छुड़ाओ और अपने कार्य में जुट जाओ..........

अब मैं बात करूंगा **'कोरी कल्पना'** की, अगर हम सिर्फ किसी कार्य की योजनाएं बनाए और उन्हें आधार बनाकर उस कार्य (उद्देश्य) में सफल होने की कल्पना करे या ख्वाब देखे पर उन योजनाओं के अनुसार कार्य ना करें तो वह 'कोरी कल्पना' कहलाती हैं, जो बिना परिश्रम के आधारहीन रहती हैं शेख चिल्ली के सपनों की तरहा..........

अगर इन दो शब्दों में से 'कोरी' को हटा दिया जाए तो 'कल्पना' रह जाती हैं जो कि मानव की एक महत्वपूर्ण शक्ति हैं जिसके द्वारा हम किसी कार्य की योजनाएं बना सकते हैं, जब किसी आधार को लेकर कल्पना की जाती हैं तो यह 'परिकल्पना' कहलाती हैं ।

'कल्पना शक्ति' द्वारा हम आगे आने वाली परिस्थितियों का अनुमान लगा सकते हैं, 'आशा' कर सकते हैं, ज्ञान के साथ कल्पना शक्ति का होना बेहद जरुरी हैं.....

"**अलबर्ट आइंस्टाइन**" ने कहा था:-

" Imagination is more important than knowledge "

विश्व के 'महानतम आविष्कारों' और 'सुंदर रचनाओं' में 'ज्ञान' के साथ 'कल्पना शक्ति' का भी महत्वपूर्ण योगदान रहा हैं ।

कल्पना शक्ति हमें दूसरों को समझने में भी हमारी सहायता करती हैं ....

" दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करो
जैसा आप स्वयं के साथ चाहते हो "

"ईसा मसीह"

संत '**ईसा मसीह**' के इस कथन के अनुसार हम अपने को उस व्यक्ति की जगह रखकर या मान कर (Imagine) के देखेंगे जो हमारे सामने हैं तो हमें यह समझने में आसानी होगी कि हमें उक्त व्यक्ति से कैसे पेश आना चाहिए ? ऐसा हम कल्पना शक्ति के द्वारा ही कर सकते हैं। यह शक्ति हमें सुझाव देती हैं, साथ ही बोध कराती हैं कि हमें क्या करना चाहिए और क्या नहीं..... यह शक्ति मनुष्य को उम्मीद देती हैं, उसे प्रोत्साहित करती हैं बढ़ते रहने के लिए...... और यदि इस शब्द से पहले 'कोरी' उपसर्ग जुड़ जाए तो यही शक्ति मनुष्य की शत्रु बन जाती हैं। बिना मेहनत के कल्पना करना हमें 'व्यवहारिकता'(Practical life) से दूर ले जाता हैं और आलसी बनाता हैं.......

जब ये दोनों खतरनाक चीजें अगर किसी व्यक्ति में आ जाएं तो सोचो उसका क्या होगा ? एक ओर 'कर्महीनता' और दूसरी ओर 'कोरी कल्पना'......

। ये दोनों ऐसे विष हैं जिनका असर धीरे-धीरे होता हैं और परिणाम घातक होते हैं........ उस व्यक्ति के सपनें केवल सपनें ही बनकर रह जाते हैं और वह कुछ नहीं कर पाता.........

ऐसे व्यक्ति की हालत उस शख्स के समान हो जाती हैं जो दोनों हाथ खो बैठा हैं साथ ही गूंगा हैं और वह एक सूखे कुएं में गिर गया, वह कुआं रास्ते से पचास कदम की दूरी पर हैं ऐसे में ना तो वह व्यक्ति बचाओ - बचाओ की पुकार लगा सकता हैं और ना ही ऊपर चढ़ सकता हैं........ हां! अगर कोई राहगीर उस व्यक्ति की किस्मत से वहां आ जाए तो उसे वहां से निकाल सकता हैं, पर कोई वहां क्यों आएगा ?

दृढ़ इच्छा शक्ति व एकाग्रता

मजबूत इच्छाशक्ति व सनक उसी में (अपने कार्य में) डूबे रहने की, इनको साथ लेकर जब हम उसी कर्म में जो हमारे लक्ष्य की प्राप्ति कराएगा..... खो जाते हैं, तल्लीन हो जाते हैं और उन चीजों को त्यागने में जरा भी नहीं हिचकिचाते जो हमें बेड़ियों में बांधकर बढ़ने से रोके , तो हम आवश्य सफल होते हैं ये सफलता का सूत्र हैं ।

जिस प्रकार सूर्य की किरणें उत्तल लेंस से केंद्रित होकर किसी कागज के टुकड़े पर गिरती हैं तो वह जलने लगता हैं उसी प्रकार जब हमारी ध्यान शक्ति जो बिखरी हुई हैं, एकाग्रता के लेंस से केंद्रित होगी तो अज्ञान व गुमनामी के आवरण जल जाएंगे..... ज्ञान का दीपक प्रज्वलित हो उठेगा और सारा अंधकार मिट जाएगा.........

जब तक आलस्य, भटकाव व जड़ता की बेड़ियां हमें बांधे रखेंगी तब तक हम वहां कभी नहीं पहुंच पाएंगे जहां हम जाना चाहते हैं । अगर हमें इन बेड़ियों की जकड़ से छूटना हैं तो अपनी इच्छा शक्ति को और प्रबल करना होगा....... अपनी संपूर्ण ध्यान शक्ति (Concentration power) व कर्म शक्ति को जगाना व बढ़ाना होगा, जब ये जाग जाएंगी तो इनका तेज इतना अधिक होगा कि सारी बेड़ियां पिघल जाएंगी...... फिर हमें कोई बेड़ी छू भी नहीं पाएगी और हमारा ध्यान, हमेशा लक्ष्य पर रहेगा साथ ही हम हरदम कर्मरत रहने के लिए स्वतः ही प्रेरित (Auto motivate) होंगे और विकास की ओर प्रयाण (Proceed) करेंगे ।

अनकही प्रार्थना

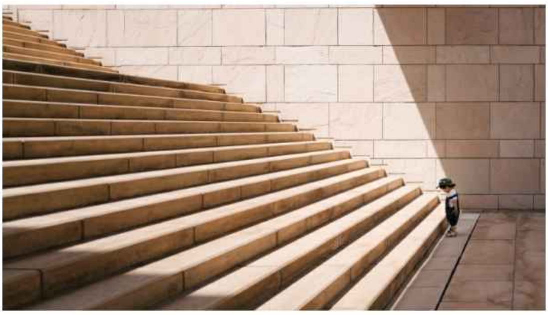
जब हम ढेर सारी मेहनत थोड़ी सी कल्पना व पूरे आत्मविश्वास के साथ करेंगे बशर्ते हमारे मन में असफलता का डर ना हो, तो हम जरुर सफल होंगे........एक अहम बात ये भी हैं कि मेहनत लगन के साथ हो तभी वह सफलतादायक होती हैं......

अगर हम इन सब बातों का ध्यान रखकर, इन्हें अपनाकर जुनून व जिद के साथ बढ़ेंगे तो वो (ईश्वर) हमें कभी निराश नहीं करेंगे क्योंकि "**कर्म ही पूजा हैं**" अगर हम कड़ी मेहनत करेंगे तो वह अनकही प्रार्थना के रुप में ईश्वर को **रीझाती** हैं, प्रसन्न करती हैं और वो हमारी सहायता के लिए हर दम तैयार रहते हैं बस, अहंकार से हमेशा दूरी बनाए रखें, उसे अपने आस-पास भी न भटकने दे ।

“

हजारों बार गिरा मैं ठुकराया
तब जाके हैं चलना आया।

”



जीवन दो पंक्तियों में

□........

गहरी कल्पनाओं में होते हुए भी यथार्त के उस कार्य (कर्म) के लिए कभी कर्महीन मत बनो जिसको आधार बनाकर आप वो गहरी कल्पना कर रहे हैं ।

□........

अपने ऊपर कभी भी उस विचार या भाव को हावी मत होने दो, जिसके हावी होने पर आप अपनी आत्मा (अच्छे मन) की आवाज़ न सुन सके और जिसके कारण आपका ध्यान आपके लक्ष्य से हट जाए ।

□........

ये मानव स्वभाव हैं कि जिन्हें हम दिल से मानते हैं, जिनका हम आदर करते हैं उनके बारे में कहा गया एक भी अपशब्द हमारे क्रोध के ज्वालामुखी को फटने के लिए उकसाता हैं जिसे रोकना बहुत मुश्किल हैं या ये कहूं के असंभव सा हैं ।

□........

दोस्ती वो शय हैं जो जिंदगी का आनंद बढ़ाती हैं और आप को जिंदादिली के साथ जीना सिखाती हैं ।

□........

‘ शांत रहिये क्योंकि कुछ भी नामुमकिन नहीं हैं । ’

(keep calm because nothing
is impossible.)

ये मेरे बेहतरीन विचारों में से एक हैं, **“यदि हमारे इरादे नेक हैं तो कोई कार्य असंभव नहीं हैं, हां ! बस, उस कार्य को करने या उक्त चीज को पाने के लिए सही मार्ग दर्शक की व एफर्ट्स का लेवल बढ़ाने की जरूरत होती हैं। ”**

□........

हर पल कीमती हैं, खाली बैठकर व फालतू सोच
कर इसे गवाना कभी भी ठीक नहीं हो सकता
हर पल मेहनत में जुट जाओ...........
बिना व्यर्थ में सोचे.......
बिना रुके ....
बस, चलते जाओ फिर देखो तुम्हारे
आश्चर्य का ठिकाना नहीं रहेगा ।

□........

हर पल को जी भरकर जीना चाहिए ताकि कल ये ना कहना पड़े कि काश ! वो पल दोबारा आ जाए......... ।

□........

कर्मशील रहना ही जीवन हैं........
कर्महीनता मृत्यु से भी बुरी हैं ।

□........

आपने अब तक जितनी बार भी अपने लक्ष्य को खोया होगा उसमें से अधिकतर का कारण आपका अपना आलस्य व लापरवाही ही रहे होंगे ।

□........

जब तक इंसान के अंदर आशा और विश्वास हैं और उसके इरादे नेक हैं तब तक उसके लिए कोई भी कार्य असंभव नहीं हैं।

□........

आशावादी होना एक ऐसी दिव्य शक्ति (Super natural power) अपने पास होने जैसा हैं जिससे घनघोर चिंताओं, बाधाओं और दुखों में भी हमारे लिए

अपने विकास का रास्ता खोजना, खुश रहना व सपने देखना संभव होता हैं ।

☐........

उस व्यक्ति की कही बातें या उपदेश अधिक असरकारी होते हैं जो उन बातों या उपदेशों को कहने से पहले स्वयं उसे अपनाता हैं, व्यवहार में लाता हैं अर्थात स्वयं उसका अनुसरण करता हैं ।

☐........

अगर आपको हार मानना नहीं आता तो आप
निश्चित ही विजयी होंगे बशर्ते आप सफल
होने तक प्रयास करना न छोड़ें।

☐........

किसी इंसान को हराने के बाद हराना इतना आसान नहीं , जितना जीतने के बाद हराना हैं ।

☐........

भाव के बिना शब्द खोखले हैं, मृत हैं भाव ही शब्दों की आत्मा हैं......भले ही प्रेम ईश्वर से हो या किसी मानव से, यदि प्रेम में भावना नहीं हैं अर्थात आप केवल शाब्दिक तोर पर ही ये कहते हैं , परन्तु सच में आपने ईश्वर या उक्त मानव के लिए ये अनुभूति महसूस नहीं की , तो

आपका प्रेम खोखला हैं ......भाव के बिना प्रेम व प्रेम के बिना भक्ति थोथि हैं ।

चलो चलते हैं

चलो चलते हैं........
प्रयाण करते हैं विकास पथ की ओर
वैरागी हो जाते हैं उन सभी चीजों से
जो टांग पकड़कर पतन की ओर ले जाती हैं
चलो मन में दृढ़ता धारण करते हैं........
और साथ ही खुद से ये बात पूर्ण चेतना के
साथ कहते हैं के अब कभी पीछे मुड़कर
नहीं देखेंगे, न ही सोचेंगे
उन अंधकार की राहों के बारे में...........
चलो खुद से ये कहते हैं के उन मूर्खताओं
और गलतियों को फिर कभी नहीं दोहराएंगे
जिनके कारण हमने बहुत कुछ खो दिया,
जिसे हम पा सकते थे............
कई खुशियों को खो दिया जो हमारी
हो सकती थी...........
कई दोस्तों को खो दिया जो हमें
खुशी देते थे...........
चलो त्याग करते हैं उस जड़ता का जिसने
हमें कर्महीन किया, हमें बढ़ने से रोक रखा हैं
चलो उठ जाते हैं इस गहरी निंद्रा से और
करते हैं प्रणाम नव भोर के सूर्य को
जो हमें प्रकाश देगा, हमारे कर्म पथ पर
चलो उन आलस्य की बेड़ियों की आहुति
देते हैं इस दृढ़ता के यज्ञ में,
जिन्होंने हमें जकड़ रखा हैं............
चलो विस्मृत करते हैं उन बुरी बातों को
जो हमें विचलित करती हैं
चलो निकल कर देखते हैं उस अंधेरे कमरे,
जिसमें हम आज तक बंद हैं
के बाहर की दुनिया को
चलो प्राप्त करते हैं उस ज्ञान को जो हमारे
मस्तिष्क के अंधेरे कोने में सूर्य बनकर
प्रकाश करें ताकि हमारी बुद्धि का विकास हो और
हमारे मन की संकीर्णताएं समाप्त हो..........

इस प्रकार जुगनू से दीपक, दीपक से मशाल
और मशाल से सूर्य बनने की प्रक्रिया को
आरंभ करते हैं........
चलो चलते हैं...............

चलो चलते हैं...............

LET'S PROCEED.....