

# ‘मेरा’ सुख ‘किसके’ हाथ

हमारा ‘सुख’ हमारी सोच का  
‘परिणाम’ है, कोई बाहर से  
प्राप्त होने वाली वस्तु नहीं।



## ‘मेरा’ सुख ‘किसके’ हाथ

‘सुख’ और ‘दुःख’ जीवन के दो ऐसे पहलू हैं, जो आपकी अपनी सोच में, आपके अपने दृष्टिकोण में बसते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को वही प्राप्त होता है, जो वह दूसरों को देता है। आज जो हमें मिल रहा है और जिसे हम अपना भाग्य मानते हैं, वह निश्चित रूप से वही मिल रहा है जो हमने पहले दूसरों को दिया है। आज जो हम दूसरों को दे रहे हैं या बाहर भेज रहे हैं, वह निश्चित रूप से हमारा भाग्य बनकर हमारे पास वापस आएगा। जीवन में सुख और दुःख पाने का यही मार्ग है। यह एक वास्तविकता है और इसीलिए कहा जाता है कि अपने भाग्य का निर्माण हम स्वयं करते हैं। अतः अपना भाग्य अच्छा बनाने के लिए हमें दूसरों को वही देना चाहिए या वही बाहर भेजना चाहिए, जो हम अपने भाग्य के रूप में वापस पाना चाहते हैं। दूसरों को देना हमारे अपने हाथ में होता है, अच्छा-बुरा जैसा चाहें दे सकते हैं, इसीलिए तो कहा गया है कि हमारा भाग्य हमारे अपने हाथ में है। संतुलन बनाए रखना सृष्टि के लिए आवश्यक है, यदि हम लापरवाही करेंगे, तो प्रकृति स्वयं संतुलन के नियम का पालन करेगी, और प्रकृति में किसी प्रकार का भेद-भाव नहीं होता है।

यह पुस्तक एक कारगर माध्यम साबित होगी जिससे कि आप दूसरों को और स्वयं को भी सच्ची खुशी दे पाएँगे, मेरी यही आशा है।

सम्पादक

## ‘मेरा’ सुख ‘किसके’ हाथ के संबन्ध में

- “अपना जीवन श्रेष्ठ कैसे बनाएँ” का बहुत ही सरल और सटीक उपायों से बोध कराती है, पुस्तक ‘मेरा’ सुख ‘किसके’ हाथ।

—विष्णु प्रभाकर

- उत्कृष्ट विचारों के साथ अनुपम जीवन निर्माण की ओर प्रेरित करने वाली श्रेष्ठ व्यक्तित्व विकास संबंधी पुस्तकों में से ‘मेरा’ सुख ‘किसके’ हाथ एक मुख्य पुस्तक है।

—डॉ. विजयेन्द्र स्नातक

- आनंदमय विचारों से मन-मस्तिष्क को आलोकित कर देने वाली इस पुस्तक का अध्ययन कर सहज ज्ञान का अनुसरण अवश्य करना चाहिए। इसमें दिए गए विचार आपके जीवन की कायाकल्प कर देंगे।

—डॉ. डी.पी. शर्मा, न्याय मूर्ति (सुप्रीम कोर्ट)

- आज के तनाव-पूर्ण जीवन में जबकि चारों तरफ व्यस्तता का माहौल है, व्यक्ति अपने जीवन के परम-लक्ष्य को भूल गया है। धन-वैभव, सुख-साधन सब कुछ अर्जित कर लेने के बाद भी वह आत्मिक सुख से कोसों दूर है। प्रस्तुत पुस्तक ‘मेरा’ सुख ‘किसके’ हाथ पाठकों को आत्मिक शांति एवं परम सुख का मार्ग दर्शाती है। इस पुस्तक के पाठक निश्चित रूप से सुख, शांति एवं समृद्धि का लाभ प्राप्त करेंगे।

(ग्रीन मैन विजयपाल बघेल)

- व्यक्तिगत उन्नति तथा समृद्ध-खुशहाल जीवन के प्रेमियों को हम इस पुस्तक को पढ़ने की सलाह अवश्य देंगे। मुरारीलाल त्यागी जी ने अपने विचारों को लोगों के द्वारा किए गए प्रश्नों के उत्तरों के रूप में इस किताब में बड़े ही प्रेमपूर्ण तरीके से संजोकर मानव जाति को एक उत्कृष्ट उपहार दिया है।

—दिनेश वर्मा,

निदेशक, गुल्लीबाबा पब्लिशिंग हाउस प्रा. लि.

# 'मेरा' सुख 'किसके' हाथ

डॉ. मुरारीलाल त्यागी  
सम्पादक 'कल्पान्त'



**गुल्लीबाबा पब्लिशिंग हाउस प्रा. लि.**  
आई.एस.ओ. 9001 एवं आई.एस.ओ. 14001 प्रमाणित कं.  
दिल्ली-त्रिनगर एवं दिल्ली-दरियागंज से प्रकाशित

## प्रकाशक

गुल्लीबाबा पब्लिशिंग हाउस (प्रा.) लिमिटेड,  
पंजीकृत कार्यालय: 2525/193, प्रथम तल, ओंकार नगर-ए, त्रिनगर,  
दिल्ली-110035, (कन्हैया नगर मेट्रो से ओल्ड बस स्टैंड की तरफ)  
दूरभाष: 09350849407, 09312235086  
शाखा कार्यालय: 1A/2A, 20, हरि सदन, अंसारी रोड, दरियागंज,  
नई दिल्ली-110002, दूरभाष: 23289034  
के साथ विश्वसनीय व्यवस्था के अंतर्गत प्रकाशित

पहला संस्करण : फरवरी 2015  
पूर्णतया संशोधित संस्करण : अक्टूबर 2016

ISBN : 978-93-86276-11-7

### सर्वाधिकार सुरक्षित

इस पुस्तक में व्यक्त विचार एवं मंतव्य लेखक के हैं और इसमें वर्णित लेखों, तथ्यों और कथनोपकथनों एवं इस्तेमाल किये गये स्रोतों की प्रामाणिकता के लिए लेखक जिम्मेदार है और इस पुस्तक के सर्वाधिकार (कॉपीराइट) एक मात्र प्रकाशक के पास हैं, इस पुस्तक में प्रयोग किए गए चित्रों तथा उनके प्रयोग हेतु प्राप्त की गई अनुमति के लिए लेखक उत्तरदायी है। प्रकाशक किसी भी रूप में इसके लिए उत्तरदायी नहीं होगा। प्रकाशक और लेखक की लिखित अनुमति के बिना इस पुस्तक को पूरी तरह अथवा आंशिक तौर पर या किसी भी अंश को छायाप्रति, रिकॉर्डिंग अथवा इलेक्ट्रॉनिक अथवा ज्ञान के किसी भी संग्रह या पुनः प्रयोग की किसी भी प्रणाली द्वारा प्रेषित, प्रस्तुत अथवा पुनरुत्पादित न किया जाए।

आवरण सज्जा : गुल्लीबाबा पब्लिशिंग हाउस प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली

# आभार

आज मैं जहाँ भी और जिस भी स्थिति में हूँ, उसमें बहुत बड़ा योगदान है उन विद्वानों और मनीषियों का जिन्होंने अपने ज्ञान और परिश्रम के द्वारा संपूर्ण मनुष्य जाति का कल्याण किया तथा मैं आभारी हूँ ब्रह्माकुमारी संस्था तथा बी.के. सुदेश दीदी जी का जिन्होंने मुझे एवं मेरे जैसी कई अन्य आत्माओं को रूहानी ज्ञान प्रदान किया तथा समाज-कल्याण के लिए प्रेरित किया है। यूँ तो विश्व-साहित्य इस प्रकार के ग्रंथों से भरा पड़ा है जिनमें त्याग, तपस्या एवं बलिदान की भावनाओं से ओत-प्रोत कथानक बहुलता से उपलब्ध हैं, किंतु आज के वातावरण में मनुष्य बहुत अधिक परेशान है अपनी व्यस्तता से तथा परिस्थिति-जन्य विषमताओं से। अपनी सोच और कुंठित विचारधारा के चलते वह एकाकी हो गया है। सभी साधनों से संपन्न होते हुए भी वह अत्यधिक दयनीय एवं कमजोर होकर रह गया है। ऊपर से बहुत शक्तिशाली होने का दिखावा करते हुए भी अंदर से उसका नैतिक बल बिल्कुल क्षीण हो चुका है। ऐसे में जरूरत है उसके आत्म-बल को विकसित करने की तथा मनोबल बढ़ाने की। मैं आभारी हूँ उन सभी महापुरुषों, मनीषी लेखकों एवं अध्यात्म का मार्ग दिखाने वाले गुरुजनों का जिनकी प्रेरणा से मैं जन-कल्याण के लिए साहित्य-रचना के क्षेत्र में आगे बढ़ा।

मेरा निरंतर यही प्रयास रहता है कि मैं अपनी रचनाओं के माध्यम से हताश, निराश एवं दुखी व्यक्तियों को सत्य के उस मार्ग पर लगा सकूँ जिस पर चलकर उन्हें चिरंतन सुख प्राप्त हो सके। मैं धन्यवाद देता हूँ उन ऋषियों और तपस्वियों को जिनके जीवन से प्रेरणा लेकर मैं इस मार्ग पर आगे बढ़ा। आज हृदय की गहराइयों से मैं आभार व्यक्त करता हूँ अपने उन सभी साथियों एवं सहयोगियों का जिन्होंने इस पुस्तक की रचना एवं प्रकाशन में मुझे भरपूर सहयोग दिया। यूँ तो मेरी बहुत सी पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं, जैसे कि, 'सनसेट प्वाइंट', 'मौन संगीत', 'अपने गुण पहचानिए' व 'अपनी कमियों को जाँचें' आदि, जो कि बहुत लोकप्रिय हुई हैं किंतु प्रस्तुत पुस्तक 'मेरा' सुख 'किसके' हाथ निश्चित रूप से संपूर्ण मानव-समाज का उचित मार्गदर्शन करेगी तथा सफल एवं सुखी जीवन प्राप्त करने में सहायक होगी। यह पुस्तक पाठकों को अधिकाधिक सुखी जीवन के चमत्कारिक रहस्यों एवं चिंता-तनाव से मुक्ति दिलाने वाले सिद्ध उपायों से अवगत कराएगी, साथ ही साथ दीर्घायु प्राप्त करने का भी सफलतम उपाय बताएगी।

मैं आभारी हूँ श्री दिनेश वर्मा जी (निदेशक, गुल्लीबाबा पब्लिशिंग हाउस, प्रा.लि., त्रिनगर, दिल्ली) एवं उनके पिताजी श्री महेशचंद्र एवं समाज के सभी वर्गों के नागरिकों, बुद्धिजीवियों तथा लेखकों का, जिन्होंने इस पुस्तक के प्रकाशन में मुझे भरपूर सहयोग दिया।

अंत में मैं, गुल्लीबाबा पब्लिशिंग हाउस, प्रा.लि., त्रिनगर, दिल्ली के समस्त कर्मचारियों का भी हृदय से आभार प्रकट करता हूँ, जिन्होंने दिन-रात मेहनत करके इस पुस्तक को अति सुंदर रूप प्रदान किया।

लेखक  
डॉ. मुरारी लाल त्यागी

# समर्पण

---

मानव जीवन को सफल, समृद्ध और खुशहाल बनाने के उद्देश्य से प्रकाशित यह पुस्तक 'मेरा' सुख 'किसके' हाथ गूढतम सवालियों के सटीक जवाब प्रस्तुत करती है, जिन्हें पढ़कर आप सभी इस पुस्तक को अवश्य ही एक जीवनोपयोगी उत्तम भेंट मानेंगे।

## इस पुस्तक से अधिक लाभ कैसे प्राप्त करें?

---

क्योंकि हमारी पूर्व मान्यताएँ हमारे अंतर्मन पर गहराई तक जमी होती हैं तथा हमारा संपूर्ण अस्तित्व उनके प्रभाव में होता है, अतः उसे जादुई चमत्कार के रूप में समाप्त नहीं किया जा सकता। जिस प्रकार पुरानी बीमारी एक दम से ठीक नहीं हो जाती है, उसके लिए चरण बद्ध ढंग से निरंतर औषधि का सेवन करना पड़ता है। उसी प्रकार अपने अंदर के गहरे जमे हुए तनाव, अवसाद तथा दुःख को समाप्त करके चिरंतन सुख प्राप्त करने के लिए तथा बताए गए सुझावों को समझने के लिए इस पूरी पुस्तक का ध्यानपूर्वक एवं क्रमबद्ध अध्ययन करना जरूरी है।

इस पुस्तक में सुझाए गए उपाय पाठों के रूप में क्रमबद्ध तरीके से एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। और प्रत्येक अगला भाग पिछले भाग का पूरक है तथा जीवन में पूर्ण एवं स्थायी सुख की प्राप्ति के लिए पूरी पुस्तक का क्रमबद्ध अध्ययन आवश्यक है।

**नोट :** अभ्यास करने योग्य भाग (❖❖) चिह्न से चिह्नित किए गए हैं। सुखमय जीवन की प्राप्ति के लिए (❖❖) चिह्न से चिह्नित भागों का अभ्यास अवश्य करें।



---

'मेरा' सुख 'किसके' हाथ सुखमय व समृद्ध जीवन के लिए दिव्य ज्ञान प्राप्ति का सरल  
मार्ग

---

## लेखक की कलम से...

---

किसी ने बहुत ही खूब कहा है—

**“खुशी मधुरिम बयार है, उसे स्वतंत्रता से बहने दो,  
जीवन खुशनुमा बहार है, उसे मौज से बसर करने दो।**

हमारा जीवन वैसे ही है, जैसे फूलों का बगीचा, जिसमें भाँति-भाँति के फूल वातावरण में अपनी सुगंध बिखेरते रहते हैं। जीवन में भी अनेक खुशियों भरे कार्यकलाप समाहित हैं, जिनसे सुगंध रूपी खुशियों को अपने आस-पास बिखेरा जा सकता है। क्यों न हम अपने जीवन के इस बगीचे को पुष्पित-पल्लवित करने का भरपूर प्रयत्न करें। वास्तव में जब हम अपने जीवन को चिंताओं में डुबा देते हैं, तो फिर हमारे जीवन में मात्र संदेह और तनाव ही बाकी रह जाता है, जीवन के सुख और खुशी का रिश्ता तो हम से बहुत ही दूर हो जाता है। तब शायद हम जीवन का सुख ढूँढ़ते समय अपने मन में मात्र यही सोचते हैं कि आखिर **‘मेरा’ सुख ‘किसके’ हाथ में है?**

इस पुस्तक में कुछ ऐसे सिस्टम्स के बारे में चर्चा की गई है, जिनके बारे में शायद कुछ लोग जानना चाहेंगे, जिनमें ‘बिलीफ सिस्टम’ भी शामिल है। यहाँ हम ‘बिलीफ सिस्टम’ के बारे में बता रहे हैं।

**बिलीफ सिस्टम—** हम जानते हैं कि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और हम यह भी जानते हैं कि मनुष्य जो कुछ भी करता है, चाहे वह गणितीय क्षेत्र में किया गया कार्य हो या दार्शनिक क्षेत्र में या विज्ञान के क्षेत्र में किया गया कार्य हो या फिर धर्मशास्त्र के क्षेत्र में किया गया कार्य, सभी में कुछ न कुछ तथ्य जरूर होता है, इसे कोई नकार नहीं सकता है।

मानव समाज में सभी बातें विश्वास पर टिकी होती हैं और हमारा यह विश्वास हमारे पूर्व के अनुभवों पर आधारित होता है। और अनुभव के लिए जरूरी होते हैं, पहले के विश्वास तथा कारणों को आत्मसात किए जाने एवं घटनाओं के कारणों के लिए जरूरी होते हैं अनुभवों का वास्तविकता में आना। अतः विश्वास, अनुभव और कारण तीनों एक-

दूसरे पर निर्भर होते हैं। जैसे—हमारे संबंधों की समझ भी हमारे विश्वास, कारण और अनुभवों पर निर्भर करती है। इस विश्वास तंत्र पर संसार का प्रत्येक व्यक्ति निर्भर होता है या कह लीजिए कि प्रत्येक व्यक्ति बिलीफ सिस्टम पर ही समाज में रहता है। दरअसल, यह वह सिस्टम है, जिसमें हम किसी वस्तु या बात के प्रति अपनी एक धारणा बना लेते हैं। हम इस बिलीफ सिस्टम को धार्मिक, दार्शनिक और वैचारिक वर्गों में विभाजित कर सकते हैं। दरअसल, बिलीफ सिस्टम में विश्वास हमेशा ही जुड़ा होता है इसको हम एक उदाहरण देकर समझाते हैं, वह यह कि हम अपनी जिंदगी में अपने माता-पिता से कभी नहीं पूछते कि क्या आप ही हमारे माता-पिता हैं? क्योंकि हमारा यह विश्वास होता है कि जब हमारा पालन-पोषण हमारे माता-पिता (ये लोग) कर रहे हैं, तो यही हमारे माता-पिता होंगे। यही बिलीफ सिस्टम कहलाता है।

लेखक  
डॉ. मुरारीलाल त्यागी  
सम्पादक 'कल्पान्त'



प्रत्येक पाठ के प्रारंभ में लगाया गया यह प्रतीक यह दर्शाता है कि जब हमारे मन, बुद्धि और शरीर आपस में गहरे तालमेल के साथ काम करते हैं, तब हमारा संपूर्ण अस्तित्व पूरे मनोयोग के साथ जीवन के वास्तविक लक्ष्य को प्राप्त करता है। इसीलिए इसे प्रत्येक पाठ के प्रारंभ में स्मृति के रूप में दिया गया है।

**'मेरा' सुख 'किसके' हाथ**  
(जीवन के अमूल्य रहस्यों को जानें और सुख-समृद्धि व खुशियों से भरपूर  
उल्लासमय जीवन जिएँ)

## विषय-सूची

प्रस्तावना (डॉ. मुरारीलाल त्यागी द्वारा)

स्वयं से प्रेम करते हुए अपने जीवन को सशक्त रूप से स्वेच्छानुसार जीने के लिए  
प्रभावकारी दर्पण-अभ्यास

1. विश्वास : एक बुनियाद
2. कहाँ मिलती है खुशी?  
खुशी कहाँ है?
3. आत्मा के गुणों को बढ़ाइए  
आत्मा के गुणों को बढ़ाने का प्रयास करें  
खुशी क्या है?
4. कभी निराशा न पैदा होने दें  
जरूरत है सकारात्मक विचारों की
5. हर स्थिति को मधुर बनाओ  
खुशी प्राप्त करने की प्रथम अवस्था
6. हमारे संकल्प : हमारे भाग्य के निर्माता  
जैसी मान्यता वैसे संकल्प  
एकाग्रता और संकल्प से बदलेंगे विचार
7. मनोबल कभी कम न होने दें  
अपना-अपना विश्वास  
जरूरत विश्वास बदलने की है

अपनी-अपनी धारणा

जहाँ शांति वहाँ खुशी

**8. गुस्से से खुशियाँ नहीं मिलतीं**

खुशी मेरी अपनी रचना है!

**9. गलत तरह से की गई बात का जवाब भी अच्छी तरह से दो**

आप स्वयं अपनी खुशी के निर्माता हैं।

**10. बहुत फर्क है शांति और खुशी में**

सच्ची खुशी स्वयं को नियंत्रित करने में है।

**11. समझ के लिए जरूरी है अंदर की प्रक्रिया को समझना**

क्या आप में विश्वास है?

आदत, व्यक्तित्व और समाधान

खुशी के लिए संतुलन का होना आवश्यक है।

**12. अपनी खुशी को स्थाई कैसे रखें?**

जरूरी है सोच का पैदा होना

**13. बदलाव के लिए जरूरी है एक शुद्ध संकल्प**

खुशी कब मिलती है?

**14. हर रोज मन की जाँच करें**

जीवन के उतार-चढ़ाव और भाग्य

**15. किसी भी हालात में निराश न हों**

आपके विचार आपके ही नियंत्रण में हैं

**16. हमारे अंदर की ऊर्जा**

तनाव तो स्वाभाविक है

भावनात्मक सुरक्षा भी जरूरी

**17. हमारा कर्म ही भाग्य**

आपकी खुशी आपकी सोच में है।

**18. नकारात्मकता से बचने के लिए जरूरी है पढ़ना**

सदमे से उबरना जरूरी है

19. लोगों की सोच से नहीं अपनी सोच से चलिए  
जैसी सोच, वैसी अनुभूति
20. कैसे मिलती हैं खुशियाँ?
21. नया खरीदने की चाहत
22. असफलता के कष्ट से खुशी हो जाती है गुम
23. क्या चीजें खुशियाँ लाती हैं?  
खुशी और परिस्थितियाँ  
खुशी खरीदने की कोशिश
24. अपने मन का भी ध्यान रखें  
मन की शांति और खुशी में रिश्ता
25. दूसरों पर निर्भर न बनें
26. खराबी से बचने के लिए जरूरी है व्यवस्था
27. अच्छी सोच ही लाएगी परिवर्तन
28. नकारात्मकता से बचें
29. खुशी अपनी-अपनी  
खुशी का समीकरण  
जरूरी है मन का ध्यान रखना
30. प्रतिक्रिया की अभिव्यक्ति
31. विश्वास और सच  
जो अच्छा लगा वही सच
32. रचनात्मकता और हम  
हमारे अंदर ही है खुशी
33. संस्कृति का निर्माण
34. खुद को सशक्त बनाएँ
35. प्यार और सम्मान
36. गिलास भरा रखें
37. कैसे पा सकते हैं स्थायी सुख?

## प्रस्तावना

### जीवन में सफलता एवं खुशियों की प्राप्ति के लिए ओजस्वी विचारों वाली प्रेरणाप्रद पुस्तक

हर मनुष्य के पास अपने जीवन में खुशियों से भरपूर उल्लासमय जीवन जीने की अपार संभावनाएँ होती हैं, अर्थात् हम लोग अपने जीवन की उपलब्धियों एवं परम आनंदों से युक्त जीवन जीने की सामर्थ्य भी रखते हैं। मनुष्य हमेशा सुखों की आकांक्षा रखता है और इसके लिए वह अनेक कदम भी उठाता है, परंतु सत्य ज्ञान के अभाव में उसे यह ज्ञात नहीं होता कि उसके द्वारा उठाए गए कदम उसे कहाँ ले जाएँगे, यानि वह सुखों की ओर अग्रसर है या उसके ये कदम उसे दुःखों के समुंदर में डुबो देंगे।

आज हम देखें तो मनुष्य केवल सृष्टि के अविनाशी नियमों का उल्लंघन करते हुए सिर्फ भौतिक सुख प्राप्त करने के लिए ही दौड़ रहा है, लेकिन फिर भी ये सुख उसकी पकड़ से दूर तीव्र गति से भागे जा रहे हैं। यह भी एक कटु सत्य है कि मन और बुद्धि ही हमारे जीवन के संचालक होते हैं।

यदि बुद्धि मन को नियंत्रित नहीं रखती है तो हमारा मन अपनी इच्छा से इधर-उधर भागने लगता है। यही भटकता मन बच्चे की तरह स्वयं को कीचड़ रूपी व्यर्थ संकल्पों से आच्छादित कर (ढक) लेता है और फिर हम इन व्यर्थ के संकल्पों से परेशान हो जाते हैं। इस प्रकार मानवीय मन तनाव का शिकार होने लगता है। आज तनाव रूपी अग्नि घर-घर में जल रही है। मानव जीवन की सुख-शांति भी इसी की बलि चढ़ रही है। यही नहीं मन का तनाव ही सामाजिक, पारिवारिक या व्यक्तिगत समस्याओं का भी मूल कारण बन जाता है। आइए, हम सभी मिलकर सरल जीवन जीने का आनंद लें। यदि धन-धान्य एवं

परिवार को पाकर भी हम तनावग्रस्त हैं तो हमें गंभीरता से इसके कारणों को जानकर उनका उन्मूलन करना होगा। हमें यह हमेशा याद रखना चाहिए कि संसार रूपी इस रंगमंच पर हम सभी कलाकार हैं और हार-जीत, सुख-दुःख एवं लाभ-हानि के साथ हमें रंगमंच पर हमेशा **अपनी भूमिका निभाते** रहना है। हमें हमेशा अपने जीवन को तनाव मुक्त ही बनाना चाहिए, जिससे हमारे साथ ही हमारे साथी भी जीवन का आनंद ले सकें।

*इस पुस्तक में दर्पण-अभ्यास की एक अनुभव-सिद्ध विधि दी गयी है। दर्पण-अभ्यास की इस विधि का नियमित रूप से पालन करने पर व्यक्ति के अंदर चमत्कारी आत्मविश्वास पैदा होता है। इस अभ्यास के द्वारा आप निश्चित रूप से अपने व्यक्तित्व में पूर्णता का अनुभव करेंगे, जो कि जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए अत्यंत आवश्यक है।*

आज मनुष्य ही मनुष्य का दुश्मन क्यों बना हुआ है? मनुष्य अपने सुख के लिए दूसरों को क्यों दुःख देने पर तुला हुआ है? सफलता पाने की चाह में हमें हर प्रयास में असफलता क्यों मिलती है? इस प्रकार के अनेक प्रश्न हैं, जिनका सरल समाधान है, इस पुस्तक में। हमारा कर्म ही हमारा भाग्य बदलता है, यह जानते हुए भी मनुष्य अच्छे कर्म नहीं करता, वह बुरे कार्यों में लिप्त रहने में ही आनंद की अनुभूति करता है। शायद उसे नहीं पता कि वह आनंद क्षणिक है। उसे उसके बुरे कर्म का प्रतिफल इसी जीवन में अवश्य मिलेगा, यह कटु सत्य है। पुस्तक में केवल उपदेश न होकर जीवन में श्रेष्ठतम उपलब्धि के लिए अनेक उदाहरणों के साथ अपनी बातें कही गई हैं। खुशियाँ पाने की चाहत हर किसी को होती है, परंतु आज का मनुष्य स्वार्थी हो गया है। वह तो सिर्फ अपने लिए खुशी ढूँढ़ता है, उसे नहीं पता कि जब वह दूसरों को खुशी बाँटेगा तो उसे अपने आप ही खुशी मिल जाएगी। इसी बात को कई घटनाओं का वर्णन करते हुए रोचक अंदाज में बताया गया है, जो न केवल मनुष्य के जीवन की कायापलट करते हैं, बल्कि सत्कर्म की प्रेरणा भी देते हैं। इस पुस्तक के माध्यम से जीवन की हर छोटी से छोटी बात में गूढ़तम सवालों के सटीक जवाबों को ढूँढ़ने की कोशिश की गई है। इन छोटी-छोटी बातों में ही मनुष्य की सफलता, सुख-समृद्धि और खुशियों का खजाना छिपा हुआ है, जिसकी जानकारी इस पुस्तक को पढ़कर सहज ही प्राप्त होनी संभव है।

*इस पुस्तक में स्पष्ट किया गया है कि इस सृष्टि में एक विराट शक्ति व्याप्त है। क्योंकि हमारा शरीर भी उसी सृष्टि की रचना है अतः वह शक्ति हमारे अंदर भी मौजूद है। हममें से अधिकांश लोगों को उस शक्ति के बारे में पता ही नहीं होता है। जिसका प्रयोग करके हम सुखी एवं आनंदपूर्ण जीवन के लिए आवश्यक प्रत्येक वस्तु प्राप्त कर सकते हैं। यह अद्भुत एवं चमत्कारी शक्ति हमारे अवचेतन मन में हमेशा मौजूद रहती है। जरूरत है तो केवल इस शक्ति को विकसित करने की, जो कि केवल और केवल विश्वास*

के द्वारा ही विकसित हो सकती है, और विश्वास की उत्पत्ति एवं दृढ़ता विचारों के द्वारा की जाती है।

हमारे चेतन मन में जो भी विचार आते हैं उनका गहरा प्रभाव हमारे अवचेतन मन पर पड़ता है। इन्हीं विचारों से प्रभावित होकर हमारा अवचेतन मन अंतः एवं बाह्य परिस्थितियों की रचना करता है। इस पुस्तक को पढ़ने वाले व्यक्ति अपने मन की शक्ति पर विश्वास रखते हुए प्रत्यक्ष रूप से प्रभाव उत्पन्न करने वाली तथा इच्छानुसार परिणाम दर्शाने वाली प्रार्थना करने में सक्षम हो सकेंगे। अपनी प्रार्थना के द्वारा आप अपने मन को स्वास्थ्य, सुख, शांति एवं सद्भाव के विचारों से परिपूर्ण करें; ऐसा करने से आप निश्चय ही अपने जीवन में चमत्कारों का अनुभव करेंगे।

**लेखक**  
डॉ. मुरारीलाल त्यागी

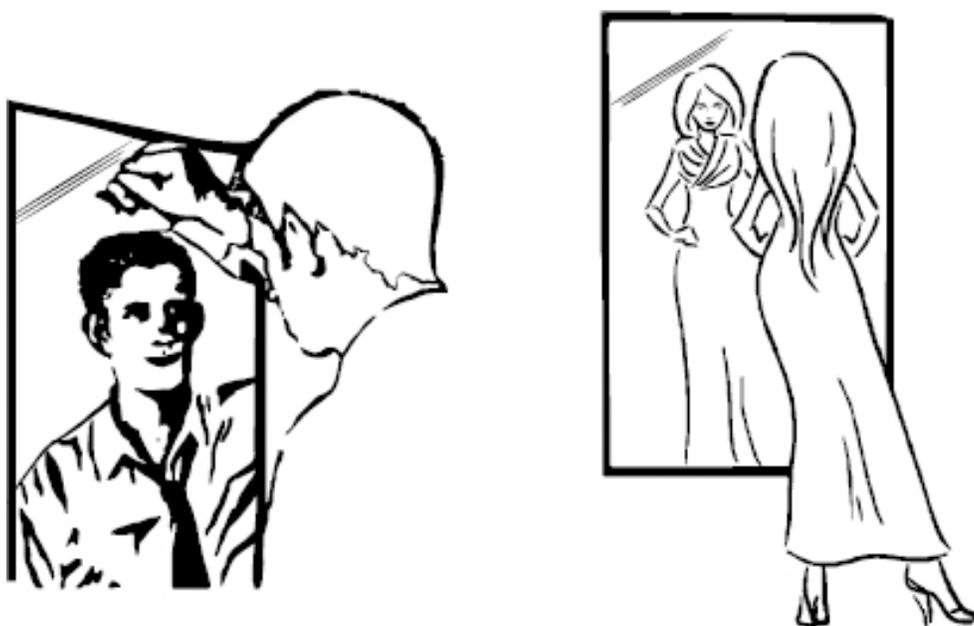


---

**'मेरा' सुख 'किसके' हाथ सुखमय व समृद्ध जीवन के दिव्य ज्ञान प्राप्ति का सरल मार्ग**

---

## स्वयं से प्रेम करते हुए अपने जीवन को सशक्त रूप से स्वेच्छानुसार जीने के लिए प्रभावकारी दर्पण-अभ्यास



**दर्पण-अभ्यास प्रारंभ करने से पूर्व निम्न कुछ बातों पर ध्यान देना अत्यावश्यक है—**

जीवन को सशक्त रूप से एवं स्वेच्छानुसार जीने का सपना होता है प्रत्येक व्यक्ति का, और इस सपने को पूरा करने के लिए आवश्यक है कि आप स्वयं के बारे में अपने अंदर एक स्वस्थ दृष्टिकोण पैदा करें, क्योंकि जब तक आप अपने वास्तविक स्वरूप को नहीं पहचानेंगे, तब तक आप अपने अंदर उस आत्मविश्वास को महसूस नहीं कर सकेंगे, जो कि सफलता के लिए आवश्यक है। कहते हैं कि व्यक्ति दूसरों को वही दे सकता है, जो स्वयं उसके पास होता है, अतः अपने आस-पास प्रेम और सौहार्द्रपूर्ण वातावरण विकसित करने के लिए जरूरी है कि आप स्वयं अपने अंदर प्रेम की अनुभूति पैदा करें।

आप अपने अंदर यह अनुभूति पैदा करें कि आप ईश्वर की एक रचना हैं तथा इस संसार में आपका अस्तित्व यह सिद्ध करता है कि आप महत्त्वपूर्ण हैं तथा इस संसार को आपकी आवश्यकता है। आपको ईश्वर ने वह प्रदान किया है, जिसकी इस संसार को

आवश्यकता है। स्वयं को पहचानें तथा स्वयं से प्रेम करें। दर्पण-अभ्यास आपको अपने अंदर मनुष्य के रूप में पूर्णता का अनुभव प्रदान करेगा।

**दर्पण-अभ्यास—** दर्पण-अभ्यास स्वयं के अंदर आत्मविश्वास एवं पूर्णता का अनुभव विकसित करने की सर्वोत्तम ज्ञात विधि है, जो कि आपको आत्म-सम्मान एवं प्रेम-भावना से परिपूर्ण करने में सक्षम है।

### **दर्पण-अभ्यास की विधि—**

(1) सुबह या शाम को कोई भी समय निश्चित कर लें तथा एकांत स्थान पर एक **आदम-कद** दर्पण की व्यवस्था कर लें। दरवाजा अंदर से बंद करके दर्पण के सामने खड़े होकर स्वयं को देखें तथा विशेष रूप से आँखों में गहराई से देखें। प्रथम बार ऐसा करने पर आपको विचित्रता का अनुभव हो सकता है। इस प्रकार धीरे-धीरे अपने शरीर के अंग-प्रत्यंग को देखते हुए दर्पण में दिखाई देने वाले अपने ही प्रतिबिंब से प्रेम की अनुभूति प्रकट करें। यह क्रिया आपके अंदर स्वयं से प्रेम करने की भावना को विकसित करने में सहायक होगी।

(2) दर्पण-अभ्यास के दौरान अपनी आँखों में देखते हुए स्वयं के बारे में प्रोत्साहित करने वाले वाक्य बोलिए। इस प्रकार के वाक्य आपको अंदर से प्रोत्साहित होने में सहायक होंगे।

(3) दर्पण में अपनी ही आँखों में देखते हुए स्वयं से कहें, “आप अद्भुत हैं, आप बहुत अच्छे हैं, आप बहुत सुंदर हैं, आप इस दुनिया के एक महत्त्वपूर्ण व्यक्ति हैं।”

(4) अंत में, इस अभ्यास को समाप्त करते हुए गहराई से अपनी आँखों में देखते हुए जोर-जोर से इस प्रकार बोलें जैसे कि आप किसी से बात कर रहे हों, “मैं आपसे बहुत प्यार करता/करती हूँ।” साथ में अपना नाम भी बोलें तथा प्रारंभ में जिस प्रकार की भी अनुभूति हो, सकारात्मक या नकारात्मक, उसे स्वीकार करें। धीरे-धीरे आप स्वयं महसूस करेंगे कि आप एक महत्त्वपूर्ण एवं वाञ्छित व्यक्ति हैं। इस प्रकार अपने अंदर आप सर्व-प्रेम की भावना विकसित कर सकेंगे।

प्रारंभ में आपको कुछ विचित्र सी अनुभूति अवश्य होगी किंतु धीरे-धीरे आप इसे सामान्य रूप से करने में सफल हो जाएँगे। इसके लिए इसका अभ्यास निरंतर जारी रखना आवश्यक है। अंततः आप विश्वस्त रूप से अपने प्रति स्वस्थ प्रेम की भावना विकसित करने में सफल होंगे।

**नोट—** इसका 40 दिन तक एक भी दिन गँवाये बिना निरंतर अभ्यास करना जरूरी है। एक भी दिन छूट जाने पर इसे पुनः प्रथम दिन से ही प्रारंभ करें तथा 40 दिन तक लगातार करें।



## विश्वास : एक बुनियाद

आज की चर्चा हम एक ऐसे अध्याय से शुरू करेंगे जो हम सभी की जिंदगी की बुनियाद है। जी हाँ, विश्वास। विश्वास ही वह चीज है, जो अगर मजबूत हो तो उसकी नींव पर आकाश को चूमती हुई मीनार खड़ी हो सकती है, और अगर कमजोर पड़ जाए तो, एक बार हिल जाए तो पूरी जिंदगी खंडहर बनते देर नहीं लगती है।

आज के दौर में विश्वास एक ऐसी पहली बनकर रह गया है, जिसे हर कोई बूझना चाहता है, लेकिन शायद ही कोई बूझ पाता है। दुनिया के इस मेले में बहुत कम आँखें ऐसी दिखायी पड़ती हैं, जिनमें विश्वास की चमक हो। क्या कारण है कि हम किसी पर विश्वास नहीं कर पाते हैं? किसी और की तो बात छोड़िये, हम प्रायः अपने आप पर भी विश्वास नहीं कर पाते हैं; क्यों?

भाइयो, बहनो! “विश्वास” एक छोटा सा “शब्द” है। उसे पढ़ने में और बोलने में पलभर का समय लगता है, लेकिन समझने में दिन क्या, महीने क्या, वर्षों लग जाते हैं, और साबित करने के लिए तो जिंदगी भी कम पड़ जाती है।

*“खुशी एक ऐसा एहसास है,  
जिसकी हर किसी को तलाश है।  
गम एक ऐसा अनुभव है,  
जो सबके पास है।  
पर जिंदगी तो वही जीता है,  
जिसको खुद पर विश्वास है।”*

**प्रश्न 1: विश्वास क्या है? हमारे जीवन में विश्वास की क्या भूमिका है?**

**उत्तर :** जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए या सकारात्मक परिणाम प्राप्त करने के लिए विश्वास का होना बहुत जरूरी है। विश्वास हमारे अंदर स्थित वह अद्भुत शक्ति है जो कठिन से कठिन मार्ग को भी सुगम बना देती है। एक सामान्य सा

उदाहरण है—आपने देखा होगा कि बच्चे कभी चिंता नहीं करते हैं। औरों की तो बात छोड़िए, आप अपना ही बचपन याद कर लीजिए। क्या बचपन में आपने कभी चिंता की कि बड़े होने पर हमें सर्विस कौन दिलाएगा, हमारा विवाह कौन करेगा, हमारा आगे का जीवन कैसा बीतेगा, आदि-आदि? नहीं ना? ऐसा इसलिए था क्योंकि आपको विश्वास था कि इन सब कार्यों के लिए आपके माता-पिता हैं। ये आपका विश्वास ही था जिस पर चलते हुए आप यहाँ तक पहुँचे हैं। आपके अंदर बैठा यह विश्वास हर कदम पर आपको सफलता दिला सकता है, बस, जरूरत है तो इसे मजबूत करने की, जागृत करने की।

आज आप देखते हैं कि दुनिया में इतने धर्म हैं। दुनिया के सभी धर्म विश्वास के रूप हैं और इन विश्वासों को व्यक्त करने का अपना-अपना तरीका है। बल्कि देखा जाए तो हमारे इस जीवन का नियम ही विश्वास है। जैसा आपका विश्वास होगा, वैसा ही आपको फल मिलेगा। संस्कृत में एक बहुत ही प्रचलित कहावत है—“विश्वासं फलदायकम्।” अर्थात् यदि आपको विश्वास है, तो फल अवश्य मिलेगा।

विश्वास आपके मस्तिष्क का एक विचार है, जिसके कारण आपकी आंतरिक शक्ति आपकी सोच को जीवन के सभी क्षेत्रों में साकार रूप में प्रस्तुत करती है। आपको एहसास करना चाहिए कि बाइबल में जिस आस्था का वर्णन किया जाता है, उसमें किसी अनुष्ठान, समारोह, नियम, संयम या किसी सिद्धांत में विश्वास करने की बात नहीं कही जाती है। यह तो स्वयं के विश्वास की बात करती है। आपके मस्तिष्क का विश्वास आपके मस्तिष्क का विचार है।

“अगर आप विश्वास कर सकें, तो उसके लिए हर चीज संभव है, जो विश्वास करता है।”

—मार्क

एक बच्चे का अपने माता-पिता पर किया गया अटूट विश्वास उन परिस्थितियों के लिए भी दृढ़ रहता है जो अभी घटित भी नहीं हुई हैं। बच्चा अपने बचपन में ही अपने बड़े होने, आगे के जीवन के बारे में विश्वस्त रहता है, क्योंकि उसे अपने माता-पिता पर विश्वास होता है, क्योंकि यह उसकी सोच में है। ऐसा ही विश्वास हमारा ईश्वर के प्रति होना चाहिए। हमारे साथ होता कुछ नहीं है, पर हमारी सोच में यह होना चाहिए कि यदि मेरे साथ कुछ होगा, तो मेरा परमेश्वर मेरी सहायता करेगा। इसको विश्वास कहते हैं। विश्वास अनदेखी चीजों का प्रमाण है, हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए। जो चीज सामने रखी है, वह तो प्रत्यक्ष है, उस पर तो कोई भी आसानी से विश्वास करेगा ही। मान लीजिए आपके सामने एक गिलास रखा है और आप कहें कि “विश्वास करो कि यह गिलास रखा है।” इसमें विश्वास करने की कोई बात ही नहीं है, क्योंकि वह तो प्रत्यक्ष है। जो कानों ने नहीं सुना, आँखों ने नहीं देखा, लोगों के चित्त में नहीं चढ़ा, उससे भी बढ़कर परमेश्वर हमारे लिए जो काम करता है, उसे विश्वास कहते हैं। इसीलिए विश्वास के लिए हमें प्रत्यक्ष की ज्यादा जरूरत नहीं पड़ती, क्योंकि प्रत्यक्ष तो हो जाता है, विश्वास के परिणाम के रूप में, सामने आने वाली परिस्थितियों के रूप में।

**प्रश्न 2: विश्वास की शक्ति को दर्शाने वाला कोई असल जिंदगी का उदाहरण है आपके सामने? अगर है, तो कृपया बताएँ।**

**उत्तर :** मान लीजिए कि आप अपने परिवार से बहुत दूर रहते हैं और आपको यह खबर मिलती है कि आपकी माँ बहुत बीमार हैं, तो आप क्या करेंगे? सबसे पहले तो आपकी यही इच्छा होगी कि सब कुछ छोड़कर उनके पास पहुँच जाएँ। लेकिन अगर न पहुँच सकें, तो? तो भी आप अपनी माँ के ठीक होने की प्रक्रिया में अपनी आस्था, अपने विश्वास की शक्ति का प्रयोग कर सकते हैं। भले ही आप शारीरिक रूप से वहाँ मौजूद न हों, लेकिन आपकी प्रार्थनाएँ उन तक अवश्य पहुँच सकती हैं।

रचनात्मक मस्तिष्क एक ही है। मस्तिष्क का रचनात्मक नियम आपको लाभ पहुँचाता है। आपको तो बस अपने मन में अच्छे स्वास्थ्य और सकारात्मक सोच के तालमेल का अंदरूनी एहसास करना है। इसकी प्रतिक्रिया या कहें कि इसका परिणाम तो स्वतः ही दिखाई देता है। असल जिंदगी का एक उदाहरण देखें—

एक बार क्या हुआ कि मुंबई में रहने वाले एक व्यक्ति को पता चला कि दूर गाँव में रह रही उसकी माँ को कैंसर हो गया है। बहुत चाहते हुए भी वह अपनी माँ के पास नहीं जा सकता था, उसने विश्वास किया कि मेरी माँ अवश्य ही ठीक होगी, और मन ही मन दोहराने लगा—

“मेरी माँ के शरीर में स्वस्थ होने की शक्ति मौजूद है। विचारों में स्वास्थ्य के प्रति पूर्ण जागरूकता है, जिसका सीधा-सीधा प्रभाव उनके शरीर पर हो रहा है। उनके बीमार शरीर पर रोग का जो प्रभाव हुआ है, उस प्रभाव को बदलने के लिए मैं डॉक्टरों तथा दवाइयों के साथ-साथ स्वास्थ्यकर वातावरण प्रदान करने के लिए ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ। मुझे पूर्ण विश्वास है कि ईश्वर मेरी माँ को अवश्य ही अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करेगा। मैं अपने ऊर्जा (सूक्ष्म) शरीर में महसूस कर रहा हूँ कि मेरी माँ धीरे-धीरे स्वास्थ्य प्राप्त कर रही है।”

जिस असीमित स्वास्थ्य प्रदान करने वाली शक्ति ने मेरी माँ का शरीर और उनके सभी अंग बनाए हैं, वह शक्ति उनके पूरे शरीर में भर रही है। डॉक्टरों को दैवी मार्गदर्शन मिल रहा है। जो भी मेरी माँ का उपचार करने आ रहा है, उसे सही काम करने का मार्गदर्शन मिल रहा है।

मैं जानता हूँ कि रोग अंतिम सच नहीं है; अगर ऐसा होता, तो किसी का उपचार नहीं हो पाता। मैं प्रेम और जीवन के अटल सिद्धांत का समर्थक हूँ। मैं जानता हूँ और यह विश्वास करता हूँ कि मेरी माँ के शरीर में तालमेल, सेहत और शांति व्यक्त हो रही है।”

उसने दिन में कई बार यह प्रार्थना दोहराई। कुछ दिन बाद उसकी माँ की हालत में जबर्दस्त सुधार हुआ। उनके उपचारक हैरान थे और उन्होंने ईश्वर का धन्यवाद किया और उन्हें बधाई दी।

बेटे की पूर्ण आस्था ने अवचेतन मन में बसी असीमित ऊर्जा को जाग्रत किया और वह ऊर्जा उसकी माँ के शरीर में संपूर्ण स्वास्थ्य और सामंजस्य के रूप में प्रकट हुई। माँ के लिए बेटे की सोच उसकी माँ के अनुभव के रूप में व्यक्त हुई।

“आत्मा अज्ञान के कारण ही सीमित प्रतीत होती है, परंतु जब अज्ञान मिट जाता है, तब आत्मा के वास्तविक स्वरूप का ज्ञान हो जाता है, जैसे बादलों के हट जाने पर सूर्य दिखाई देता है।”

—आदि शंकराचार्य जी





## कहाँ मिलती है खुशी?

**प्रश्न 1:** खुशी हमारे जीवन की वह सच्चाई है, जिसकी इच्छा प्रत्येक व्यक्ति रखता है, किंतु इसके साथ-साथ मन में एक डर भी समाया रहता है कि कहीं यह खुशी चली न जाए। खुशी आने से पहले उसके जाने का डर हमारी अनुभूतियों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। ऐसी कौन सी बातें हैं, जो हमारी खुशी को स्थायी रूप दे सकती हैं? ऐसी कौन सी बातें हैं जो हमारे मन से खुशी के जाने का डर खत्म कर सकती हैं? हमें क्या करना चाहिए जिससे कि हमें स्थायी खुशी प्राप्त हो सके?

**उत्तर :** बिल्कुल ठीक बात है, खुशी की चाहत हर व्यक्ति को होती है। आज अधिकांश लोगों की सोच में खुशी का मतलब है, सुख-साधन, ऐशो-आराम की जिंदगी और ज्यादा से ज्यादा बैंक बेलेंस का होना। लेकिन सच्चाई इसके बिल्कुल विपरीत है। जिस खुशी की हम बात कर रहे हैं, वह बाहरी साधनों या बैंक बेलेंस में नहीं, बल्कि हमारी सोच में, हमारी अनुभूति में और हमारे अंतर्मन में मौजूद रहती है। मौजूदा हालात को देखें तो हमने अपनी खुशी को दूसरों के हाथों में सौंप रखा है। मान लीजिए कि हम एक दिन में पचास लोगों से मिलते हैं, या पचास तरह की घटनाएँ देखते हैं। जिन लोगों से हम मिलते हैं, उनमें से कुछ तो हमारे पक्ष में होते हैं, तथा कुछ नहीं भी होते हैं। अर्थात् कुछ लोग तो हमारी इच्छानुसार चलते हैं, तथा कुछ नहीं भी चलते हैं। इसी प्रकार कुछ घटनाएँ तो हमारे अनुकूल होती हैं, तथा कुछ हमारे अनुकूल नहीं भी होती हैं। अतः जो लोग हमारी इच्छानुसार चलते हैं वे हमें खुशी देते हैं, और जो हमारी इच्छानुसार नहीं चलते हैं, वे हमारे दुख का कारण बनते हैं। इसी प्रकार जो घटनाएँ हमारी इच्छा के अनुकूल होती हैं, उनसे हमें खुशी मिलती है, अन्यथा हम दुखी हो जाते हैं। इससे स्पष्ट होता है कि हमने अपनी खुशी की बागडोर दूसरों के हाथों में या परिस्थितियों के हाथों में दे रखी है। जबकि वास्तविकता यह है कि **हमारी खुशी या हमारा गम हमारी सोच पर निर्भर करता है।** हमारे विचार, हमारी सोच ही हमारे अंतः एवं बाह्य वातावरण को प्रभावित करते हैं, तथा उसी के अनुसार हमारी परिस्थितियाँ निर्मित होती हैं। जब तक हम अपनी खुशी या अपने दुख का

मूल्यांकन दूसरों के बर्ताव या परिस्थितियों के अनुसार करते रहेंगे तब तक हमें स्थायी सुख प्राप्त नहीं हो सकेगा।

होता यह है कि हम अपने मन की शक्ति को परिस्थितियों के हाथों में देते चले जाते हैं, और परिस्थितियाँ हमें दिन-प्रतिदिन अपने इशारों पर नचाती चली जाती हैं। कभी हमारे अनुकूल हो जाती हैं तथा कभी हमारे प्रतिकूल हो जाती हैं।

परिस्थितियाँ तो क्षण-प्रतिक्षण अपना रंग बदलती हैं। मान लीजिए कि अभी हम अपने चार मित्रों के साथ मिलकर एक खुशनुमा माहौल में बैठकर बात-चीत कर रहे हैं, तभी अचानक फोन आ जाता है कि “आपके पिताजी का एक्सीडेंट हो गया है, तुरंत अस्पताल पहुँचो।” इस एक क्षण में ही परिस्थिति में कितना बड़ा परिवर्तन आ गया। हमारे अंदर जो खुशी की सोच चल रही थी वह एकदम से गायब हो जाती है, और उसका स्थान ले लेती है—घबराहट, बेचैनी तथा अप्रत्याशित रूप से घटित होने वाली अनहोनी का भय। मतलब कि परिस्थिति में थोड़ा सा परिवर्तन आते ही हमारी क्षण भर पहले की खुशी गायब हो जाती है और उसके स्थान पर घबराहट, बेचैनी तथा अनहोनी का डर आ जाता है। फिर हमने अपने जीवन में देखना शुरू किया कि हमारा जीवन कहाँ है? तब हम अपने आपसे प्रश्न पूछना प्रारंभ करते हैं कि सब कुछ तो हो रहा है, सब कुछ तो यहाँ है, एक अच्छा पति, एक अच्छी पत्नी, दोनों नौकरी में हैं, अच्छा खासा मासिक वेतन घर में आ रहा है। 35 वर्ष की आयु में ही मेरा दो मंजिला मकान बन चुका है, बाहर दोनों के लिए अलग-अलग गाड़ियाँ खड़ी हैं, बच्चों के लिए अलग, फिर भी हम खुश क्यों नहीं हैं? अब इससे ज्यादा और क्या चाहिए? लेकिन फिर भी अंदर थोड़ा-सा खालीपन है। ऐसे में प्रश्न उठता है कि हमारी खुशी कहाँ है?

## खुशी कहाँ है?

**प्रश्न 2: क्या आप कोई उपाय बता सकते हैं खुश रहने का?**

**उत्तर :** मेरे पास एक अति प्रभावशाली वीडियो कैमरा तकनीक है। मान लें कि सब कुछ वीडियो कैमरे में रिकॉर्ड हो रहा है। फिर आप उसे रिप्ले (Replay) करके देखें और मानें कि बस जीवन में उतना ही सच है, बाकी सब मेरा बनाया हुआ है, और विस्तार से बताता हूँ—

❖ हमारा मन ही है जो हर परिस्थिति या व्यक्ति से मिलने पर उस व्यक्ति या घटना का मतलब बनाता है जिसे हम सच मानते हैं और सारी उम्र जीते हैं और उसको सिद्ध करने में लगे रहते हैं, भिन्न-भिन्न सबूत एकत्रित करते हैं अपने बनाए हुए मतलब को सही साबित करने के लिए। मान लीजिए कि पिताजी ने अपने बेटे को किसी बात पर थप्पड़ मारा और उस छोटे से बच्चे ने उसका मतलब बनाया कि ‘मेरे पिताजी मुझसे प्यार नहीं करते’ और पूरी उम्र उसी दृष्टिकोण से अपने पिताजी को देखता रहा, उसके बाद उन्होंने

जो भी किया, उन्होंने अच्छे-से-अच्छे स्कूल में पढ़ाया, काफी खर्चा पढ़ाई पर खेल-कूद के सामान पर, अपने पास चाहे अच्छे कपड़े न हों लेकिन बच्चों के लिए लाकर, न जाने क्या-क्या किया। उस बच्चे ने वह सब उसी दृष्टिकोण (मेरे पिताजी मुझसे प्यार नहीं करते) से देखा तथा उसे सब कुछ वैसा ही दिखाई दिया। जबकि सच तो यह है कि पिताजी ने सिर्फ थप्पड़ मारा, ये बात ये कदापि नहीं कहती कि वे मुझसे प्यार नहीं करते। इसी तरह हमारा मन हमको स्वतः ही हर परिस्थिति का मतलब देता है और हम उसे सच मानते हैं, अगर हम चीजों को जैसी हैं वैसी ही देखना शुरू करें तो समस्याएँ स्वयं ही समाप्त हो जाएँगी। यही सच है कि थप्पड़ मारा गया, बस। यदि कोई वीडियो से इस घटना को रिकॉर्ड करे तो उसे रिप्ले करने पर थप्पड़ ही दिखेगा, न कि मेरे पिताजी मुझसे प्यार नहीं करते। किसी ने खूब कहा है—

**“Masters are those who see the things as they are and as they are not without adding or deleting something to it.”**

उपरोक्त कथन का तात्पर्य है कि—

“शक्तिशाली होते हैं वे लोग जो चीजों को या परिस्थितियों को बिना कुछ घटाये-बढ़ाये उनकी वास्तविक स्थिति में देखते हैं।”



[आज से ही, बल्कि अभी से ही इस Tool का प्रयोग शुरू करें और अपने चारों तरफ होने वाली घटनाओं को सिर्फ ऐसे देखें जैसे वीडियो कैमरे में देख रहे हों, बिना कोई अर्थ बनाए, अगर अर्थ आपको सकारात्मकता और ताकत देता हो तो बना लें।]

- खुशी भौतिक वस्तुओं पर निर्भर नहीं है।
- भौतिक सुख भावनात्मक सुख से अलग है।
- समस्याएँ आएँगी, चुनौतियाँ भी होंगी, लेकिन यह हमारे ऊपर है कि हम उनके आगे निराश हो जाते हैं, या उनका सामना करते हैं।
- खुशी हमारी अंतः अनुभूति है, इसके लिए बाहरी सुख की आवश्यकता नहीं है।

- यदि हलारा संकल्प, हलारी सोच स्थायी होती है तथा हलारे नियंत्रण में होती है, तो परिस्थिति बदलने पर भी हलारे मन की शक्ति स्थिर रहती है तथा अपने दृढ़ विचारों के साथ हम उस परिस्थिति के प्रभाव में नहीं आते हैं।

**“प्रसन्नता पहले से निर्मित कोई चीज नहीं है। यह आप ही के कर्मों से आती है।”**

**—रवींद्रनाथ टैगोर**





## आत्मा के गुणों को बढ़ाइए

**प्रश्न 1:** जब हम किसी कार्य में व्यस्त हो जाते हैं, तो अपने कष्ट को हम कुछ देर के लिए भूल जाते हैं और समझते हैं कि कष्ट खत्म हो गया, जबकि थोड़ी देर बाद वह फिर से शुरू हो जाता है, ऐसा क्यों होता है?

**उत्तर :** शायद हम कोई न कोई परिस्थिति या कोई न कोई अन्य तरीका ढूँढ़ते हैं, जिससे हम अपने मन को उससे हटा लें। इसी तरह भावनात्मक स्वास्थ्य में भी कष्ट को भूलने के लिए हम कुछ ऐसा ही करते हैं, जैसे कि हम किसी काम में व्यस्त हो जाएँ। किसी से थोड़ी देर फोन पर बात कर लें, तो हम अपने खालीपन को थोड़ी देर के लिए भूल जाते हैं। इससे कष्ट समाप्त तो नहीं होता है, सिर्फ थोड़ी देर के लिए हम उस कष्ट को खुद से अलग कर लेते हैं। जबकि सत्य यह है कि कष्ट को भूलना नहीं है, उसका सामना करना है। सारी ताकत समेटकर कष्ट को नष्ट करने पर ध्यान लगाना होता है, जबकि हमारा ध्यान कष्ट को भूलने पर होता है। कहीं न कहीं हमने बहुत कुछ प्राप्त किया है। अभी भी बहुत कुछ कर रहे हैं और यह जीवन बहुत ही सुंदर है, जिसके हीरो हम खुद हैं। बहुत से लोग जीवन में इस सुंदरता का आनंद ही नहीं उठा पाते हैं, क्योंकि उन्होंने मन के स्वास्थ्य की तरफ ध्यान ही नहीं दिया और बाकी चीजों का वे बहुत अच्छी तरह से ध्यान रखते रहे हैं।

हमारा जो आधारभूत पहलू है, जहाँ से सब कुछ शुरू होता है, उसका ही हमने ध्यान नहीं रखा। हमारा जीवन एक पेड़ की तरह है। अगर बीज की गुणवत्ता का हम ध्यान नहीं रखेंगे, तो पौधा अच्छा नहीं होगा। हम कहते भी हैं कि हाँ, तना तो बहुत अच्छा है, शाखाएँ भी बहुत अच्छी हैं, पत्ते, फल सब कुछ अच्छा है, लेकिन अगर बीज की गुणवत्ता अच्छी नहीं होगी, तो कहीं न कहीं, कुछ न कुछ कमी जरूर रहेगी।

## **आत्मा के गुणों को बढ़ाने का प्रयास करें**

**प्रश्न 2:** अब जब हमारे अंदर अर्थात् हमारे मन में गुण ही नहीं होंगे, यानि जब हम अपने अंदर अपने मन को अच्छे विचार ही नहीं देंगे, अर्थात् हम मन के स्वास्थ्य की तरफ ध्यान ही नहीं देंगे, तो हमारे अंदर कहीं न कहीं कुछ न कुछ कमी रहेगी और हम अपने जीवन में हमेशा कुछ कमी महसूस करते रहेंगे, और इसी कमी के कारण हम यह नहीं सोच पाते हैं कि जीवन को अच्छा बनाने का प्रयास कैसे करें? कृपया कोई मार्ग बताएँ?

**उत्तर :** क्योंकि हम मन के गुणों को बढ़ाने का प्रयास ही नहीं करते हैं, जैसे कि हम जड़ में पानी न डालकर, उसके हरेक पत्ते पर पानी डाल रहे हैं, हरेक फल पर भी पानी डाल रहे हैं जो कि जड़ तक पहुँचते-पहुँचते सूख जाता है या वहाँ तक पहुँच ही नहीं पाता है। इसी तरह आप परिवार में कहते हैं कि बच्चों का ध्यान रखूँ या ऑफिस का ध्यान रखूँ। इनको खुश करूँ या उनको खुश करूँ। मेहनत बहुत ज्यादा हो रही है, क्योंकि एक कमजोर मन बहुत ज्यादा मेहनत कर रहा है। कमजोर मन अपने को ठीक नहीं कर रहा है, बल्कि मेहनत बहुत ज्यादा कर रहा है। मान लो कि आज हम दस घंटे काम करते हैं। कल अगर हम बीमार हो जाएँ और फिर भी शारीरिक रूप से दस घंटे काम करें, तो दोनों दिन के कार्य में फर्क पड़ेगा या नहीं? फर्क पड़ेगा। एक तो हमारी क्षमता कम हो जाएगी और उससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि हम उस पूरे दिन में उस तरह से मौज नहीं कर पाएँगे, जैसे कि बाकी दिनों में करते थे, इसलिए हमें करना यह चाहिए कि यदि आज तबीयत ठीक नहीं लग रही है, तो थोड़ा-सा आराम कर लें। पहले किसी चिकित्सक को दिखाएँ, जिससे कि अगले दिन आप अच्छा महसूस कर सकें और पूरी क्षमता से कार्य कर सकें।

इसी तरह अगर हम मन के स्वास्थ्य पर भी ध्यान दें, तो हमें अपने जीवन को खींचना नहीं पड़ेगा। बीमारी की हालत में सारा कार्य करते हुए मेहनत तो लग रही है, लेकिन हम खुशी महसूस नहीं कर पाते हैं। यदि मानसिक रूप से हम आनंद नहीं ले पाते हैं, तो उस जीवन का कोई अर्थ नहीं है। जिसका परिणाम यह होता है कि मनोरंजन के लिए हमें कुछ दूसरे तरीके जैसे कि टी.वी. देखना, क्लब में जाकर साथियों के साथ समय बिताना या फिर थियेटर आदि में जाकर संगीत कार्यक्रम देखना, आदि अपनाने पड़ते हैं। मैं इन्हें गलत या बुरा नहीं बता रहा हूँ, अपितु इनके बिना भी खुशी पाने का मार्ग बता रहा हूँ। हमें जीवन में कार्य करते हुए मन को स्वस्थ रखने का भी ध्यान रखना चाहिए।

**प्रश्न 3:** अब यहाँ एक और मुद्दा सवाल बनकर सामने आ जाता है, वह यह कि जब आप शारीरिक अस्वस्थता की बात करते हैं, तो कहा जाता है कि शरीर को आराम देने के लिए उसे कार्यों से अवकाश देना चाहिए। कर्मठता और स्वास्थ्य दोनों में क्या संबंध है?

**उत्तर :** दरअसल, देखा जाए तो जीवन में संतुलन बहुत आवश्यक है, लेकिन हम अस्वस्थ होने पर अवकाश लेकर स्थिति सँभालने की बजाय कर्मठ हठधर्मिता से चरम सीमा तक चलते रहते हैं, यानि हमारी धारणा होती है कि जब तक शरीर चल रहा है तब तक कार्य करते रहो और वही अंत में हारकर मैदान छोड़ने को मजबूर हो जाते हैं। इस तरह आप देख ही रहे हैं कि कर्मठ व्यक्ति उस स्तर पर पहुँच जाते हैं जहाँ पर उनको पूरी

तरह से सबसे अलग होना पड़ता है, क्योंकि दोनों ही चीजें संतुलन में नहीं हैं। न तो उनका स्वास्थ्य, और न ही कर्मठता। यही कारण बनता है अस्वस्थता का।

कर्मठता का यह मतलब बिल्कुल नहीं है कि आप अपने जीवन के मूल्य पर अपनी कर्मठता साबित करें। क्योंकि जीवन के रहने पर ही आपको, आपके परिवार को, समाज को तथा इस दुनिया को भी आपकी कर्मठता का लाभ प्राप्त हो सकेगा। मान लीजिए कि आप पूरी कर्मठता से कार्य में लगे हुए हैं, सब भूलकर। न खाने का पता, न पीने का। वक्त पर न खाना आपकी सेहत को धीरे-धीरे खराब कर देगा। फिर सेहत पाने के लिए भी मेहनत करनी होगी, और काम का नुकसान होगा सो अलग। इस जीवन-यात्रा में यह शरीर आपकी गाड़ी है, जिसके द्वारा जीवन पर्यंत कार्य करते हुए आपको अपने लक्ष्य पर पहुँचना है। अतः इस शरीर का ध्यान रखना आपका परम कर्तव्य है।

“अपना ध्यान रखें : जिस प्रकार जीवन को सुचारु रूप से चलाने के लिए काम करना जरूरी है, उसी प्रकार स्वस्थ रहने के लिए भी ठीक समय पर खाना-पीना तथा सोना आदि जरूरी है। इसके साथ-साथ व्यायाम, प्राणायाम तथा परिवार के साथ समय व्यतीत करना भी जरूरी है। जब आप सोते नहीं हैं, उल्टा-सीधा खाते हैं, व्यायाम नहीं करते हैं तथा अधिक समय तक लगातार काम करते हैं, तो आपकी कार्य-निष्पत्ति (प्रदर्शन) पर बुरा प्रभाव पड़ता है। आपकी निर्णय-क्षमता कमजोर पड़ जाती है। आपकी कंपनी या नौकरी संकट में आ जाती है। जो लोग आपके नजदीक हैं, उनसे प्रेम करो: आपके जीवन की सफलता काफी हद तक आपके संबंधों की सफलता पर निर्भर करती है।

- **ई.वी. विलियम्स (टिवटर के सह-संस्थापक)**— “उत्तेजना का संबंध अशांति से है अर्थात् उत्तेजना से अशांति पैदा होती है, स्वयं को काफी बेहतर ढंग से जानकर आप यह जान सकते हैं कि कौन सी चीज आपको अशांत कर रही है तथा आप उसका त्याग कर सकते हैं (रोक सकते हैं)।”
- **मारिसा मेयर (याहू की सी.ई.ओ.)**— “चीजों को बहुत ज्यादा गंभीरता से न लें। मैं कभी आपके व्यापार के महत्त्व का अवमूल्यन नहीं करूँगा; लेकिन यह इतना भी मूल्यवान नहीं है कि आप इसके लिए जीवन का बलिदान करें।”

## खुशी क्या है?

- लक्ष्य प्राप्ति के लिए कार्य करते हुए रचनात्मक बने रहने की अवस्था ही खुशी है, न कि लक्ष्य प्राप्त कर लेने के बाद की अनुभूति।
- यदि हम यह मानते हैं कि खुशी का अनुभव उपलब्धि के बाद होता है, तो उपलब्धि के लिए प्रयास करते समय अपने लिए तनाव, क्रोध और भय उत्पन्न करते हैं। इस प्रकार, आखिरकार हमें खुशी का अनुभव ही नहीं होता।

- अपने चारों तरफ के लोगों की जिम्मेदारी लेने से पहले हमें खुद अपने विचारों एवं अनुभूतियों की जिम्मेदारी लेनी चाहिए। जब हम खुश रहकर दूसरों की देखभाल करते हैं, तो वे भी खुश होते हैं।
- जब तक आप स्वयं भावनात्मक रूप से सशक्त नहीं होंगे, तब तक आप अपने बच्चे को भी भावनात्मक रूप से मजबूत नहीं बना सकते।
- आत्मिक आनंद के लिए जीवन में संतुलन का होना आवश्यक है।

**“गुण सब स्थानों पर अपना आदर करा लेता है।”**

**— कालिदास**

