

नई आदत बनाना चाहते हो ?अमीर बनना चाहते हो?  
नई शुरुवात करना चाहते हो?सफल होना चाहते हो ?

अगर उत्तर है - हाँ

बिल्कुल सही पुस्तक है यह

# अब नहीं तो कब ?



**Author - प्रो डॉ दिनेश गुप्ता- आनंदश्री**  
**Tedx और जोश टॉक्स स्पीकर**  
**कॉर्पोरेट ट्रेनर, बेस्ट सेलिंग लेखक**



## सर्वाधिकार सुरक्षित©

बुंदेलखंड पब्लिकेशन हाउस

रेलवे पुल के पास रब्बानी नगर, बाँदा (उ.प्र.)

एम. एस. एम. ई. के अंतर्गत पंजीकृत

इस पुस्तक का कोई भी अंश बिना संपादक/लेखक की अनुमति के इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, मैग्नेटिक, फोटोकॉपी, हस्तलिखित, रिकॉर्डेड इत्यादि किसी भी रूप में पुनरुत्पादित या हस्तांतरित नहीं किया जा सकता।

पुस्तक श्रेणी – अकाल्पनिक

पुस्तक स्वरूपण - बुंदेलखंड पब्लिकेशन हाउस

आवरण निर्माण - कुमारी संजना भट्ट

सर्वाधिकार सुरक्षित @ 2022

प्रो. डॉ. दिनेश गुप्ता- आनंदश्री

## अस्वीकरण

हम इस सोलो बुक को (बीपीएच) बुंदेलखंड प्रकाशन हाउस के तहत प्रकाशित कर रहे हैं।

हमने इस पुस्तक के लेखक के लेखन में साहित्यिक चोरी की जांच करने की पूरी कोशिश की है और इस पुस्तक में उनके काम को दिखाया गया है।

हमारे संपादन टीम के सदस्य ने सामग्री का विश्लेषण करने के लिए कड़ी मेहनत की है और यह साहित्यिक चोरी और वर्तनी की गलतियों से मुक्त करता है।

अंततः लेखक ही अपनी सामग्री के लिए पूरी तरह से जिम्मेदार होगा।

## आभार ज्ञापन

सर्वप्रथम हम सर्वशक्तिमान ईश्वर का धन्यवाद करना चाहते हैं कि जिन्होंने हमें इस कार्य करने हेतु शक्ति प्रदान की जिससे हम किसी के काम आ सके व ओ. एम. जी के संस्थापक महोदय जी ने अपना कीमती समय निकाल कीमती शब्दों को एकत्रित कर इसको पुस्तक का नया रूप देकर आप सभी के सामने प्रस्तुत किया और इस पुस्तक के माध्यम से नवयुवकों को प्रेरित करने की कोशिश की है।

## भूमिका

यह पुस्तक " अब नहीं तो कब " आपको प्रदान करते हुए बहुत ही सहर्ष और उत्साहित महसूस कर रहा हूँ। सर्वप्रथम पुस्तक के प्रकाशक " बुंदेलखंड पब्लिकेशन हाऊस " का बहुत बहुत आभारी हूँ। जिन्होंने मुझपर विश्वास दर्शाया और इस पुस्तक को प्रकाशन के लिए स्वीकार किया।

इस पुस्तक को लिखने में कई लोगो ने मुझे मदद की। मैं ओ एम जी बुक ऑफ रिकॉर्ड्स के सभी स्टॉफ परिवार का धन्यवाद देता हूँ कि जिन्होंने मेरे कार्य का थोड़ा पदभार संभाल लिया और उसी अंतराल में मुझे यह किताब लिखने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

यह किताब क्यों ?

कोरोना के बाद परिस्थिति बदल गयी। लॉक डाउन में मन नकारात्मक, आलस और हताश हो गया। इंसान को समय समय पर धक्के की जरूरत पड़ती है। समझिए यह पुस्तक नही धक्का है। यह धक्का है जो पूछता है - अब नहीं तो कब ?

इस किताब को कैसे पढ़े-

एक चेप्टर रोज़, और दिनभर उसपर मनन। यह पुस्तक एक वर्कशॉप है। एक चेप्टर को रोज पढ़ना है। उस पर अपने विचार को आपको डायरी में लिखना है।

इस पुस्तक के हर पेज पर एक गहरा संदेश है। बस उसे पकड़ना है।

चलो शुरुआत करते है- अब नहीं तो कब .. ?

- प्रो. डॉ. दिनेश गुप्ता- आनंदश्री

## किताब के बारे में

अब नहीं तो कब ?

यह पुस्तक सवाल नहीं, जवाब है आपके भावी जीवन का। आपने कितना जीवन , और उसे कैसे जिया से ज्यादा महत्वपूर्ण, अब से आप कैसे जीने वाले हो, इस पर यह पुस्तक आधारित है।

आप जो कुछ बनना, बनाना और हासिल करना चाहते हो ..यह पुस्तक एक मार्गदर्शिका है।

- ✓ आप नई आदत बनाना चाहते हो?
- ✓ आप बिगड़े रिश्ते बनाना चाहते हो?
- ✓ आप कोई व्यापार बनाना चाहते हो?
- ✓ आप अमीर बनना चाहते हो?
- ✓ आप कुछ नया बनाना चाहते हो?

....अब नहीं तो कब ?

## लेखक का परिचय



**प्रोफेसर डॉ. दिनेश गुप्ता (आनंदश्री)** एक मल्टीडाइमेंशनल पर्सनालिटी, ट्रेनर व माइंड सेट गुरु हैं। वह गोल्ड मेडलिस्ट यांत्रिक अभियंता, लेखक, मोटिवेशनल वक्ता, मैनेजमेंट कंसल्टेंट और बहुत सारे विश्व रिकॉर्ड होल्डर (लिमिका बुक ऑफ रिकॉर्ड) हैं। ये आई.टी.आई से आई.आई.टी. तक का सफर बहुत ही प्रेरक है। ये एक अमेजिंग रिकॉर्ड प्राइवेट लिमिटेड और **ओ.एम.जी बुक ऑफ रिकॉर्ड** के संस्थापक हैं।

## एक ही प्रश्न - जो आपको बदल सकता है

बात 80 और 90 दशक की है। मैं स्कूल में कोई बहुत तेज या पढ़ाकू लड़का नहीं था। साधारण, एवरेज और अपने काम से काम रखने वाला विद्यार्थी। मैं कभी नहीं सोचता था कि हमारे जिंदगी में भी कोई परिवर्तन आएगा। कुछ नया, जादू से भरा चमत्कार होगा। न संगीत, न डांस, न खेल और न ही कोई रोमांचक था। सब कुछ साधारण, साधारण और साधारण था।

और फिर... एक दिन सब कुछ बदल गया।

फिर वह क्या था जिसने मेरे जीवन को अचानक में एक बड़ा 365 डिग्री परिवर्तन लाया। जब मैं पीछे मुड़ कर देखता हूँ तो मुझे आश्चर्य होता है कि क्या वह वास्तविक जीवन था या आज की जिंदगी वास्तविक है।

मैं नहीं जानता मित्रों आपकी स्थिति क्या है ? आपकी मानसिक और आर्थिक स्थिति कैसी है ? लेकिन इतना जनता हूँ कि " एक जादू से भरी जिंदगी आपका इंतजार कर रही है। "

क्या ऐसा कुछ जादू वगैरे होता है

जवाब है हाँ और ना भी। आपका विश्वास में आपका विश्व है। गर आप सोचते हो कि आप कर सकते हो, तो आप कर सकते हो। अगर आप सोचते हो नहीं कर सकते तो आप सचमुच नहीं कर सकते हो।

आपकी जादू से भरी जिंदगी आपके विश्वास में छिपी है।

(2)

चलो इससे शुरुआत करते है

मैंने पाया कि, मेरी साधारण जिंदगी में कुछ भी नयापन या कोई भी असाधारण जैसा नहीं था।

शुरुआत कंही न कंही से तो करनी होगी। गर पुस्तक के इस हिस्से की तरफ आप आ गए हैं तो इसका मतलब है आप सचमुच में बदलना चाहते हो।

एक दमदार लक्ष्य बनाइये। अपने जीवन के उद्देश्य को खोजिये। आपका लक्ष्य क्या है ?

स्मार्ट लक्ष्य होना चाहिए। स्मार्ट लक्ष्य आपको स्मार्ट बनाएगा। गरीब लक्ष्य आपको गरीब बनाएगा।

अगर आप असाधारण काम करने का लक्ष्य नहीं बनाते हैं तो बैंक साइड में आप इन्डाइरेक्ट साधारण बनने का लक्ष्य बना रहे हो।

यही शुरुआत है। लक्ष्य बनाओ। आप जाना कहां चाहते हो? हासिल क्या करना चाहते हो? कैसी जिन्दगी जीना चाहते हो ?

अपने इस साल के तीन महत्वपूर्ण लक्ष्य को लिख लीजिये।

1.....

2.....

3.....

आपके लक्ष्य क्या है ? क्यों अपने उन्ही लक्ष्य को चुना .....

.....

सफल रूपांतरण की शुरुआत आपके लक्ष्य से होती है। आप क्या चाहते हो।

- लक्ष्य बनाते समय सावधान रहें। लक्ष्य आपके जीवन का निर्माण करते हैं।

(3)

### लक्ष्य बनाना क्यों जरूरी है

एक सार्थक लक्ष्य हमारे जाग्रत और अर्ध जाग्रत मन को एक्टिव रखता है। आलसपन को त्यागता है। नए नए विचार जो हमारे लक्ष्य के समीप ले जाए वह कार्य कराता है। हमारा लक्ष्य-निर्धारण सिद्धांत इस अवधारणा पर आधारित है कि हमारे सचेत विचार हमारे कार्यों का मार्गदर्शन करते हैं।

- जितना बड़ा लक्ष्य उतनी बड़ी जिंदगी

सबसे बड़े लक्ष्य से, सबसे सार्थक उद्देश्यों पर लागू कर सकते हैं जो हम संभवतः अपने लिए निर्धारित कर सकते हैं - हमारे जीवन के लक्ष्य?

और योजना बनाने और उसके साथ आगे बढ़ने के संदर्भ में इसका वास्तव में क्या अर्थ होगा?

जब प्रभावी लक्ष्य-निर्धारण की बात आती है तो अर्थ के मौलिक शोध ने हमें आगे बढ़ने के लिए एक अच्छा सौदा दिया है। लेकिन लक्ष्य-निर्धारण सिद्धांत को समझना व्यक्तिगत



जीवन के लक्ष्यों को तैयार करने की दिशा में केवल एक कदम है।

क्या आपको कोई सुराग नहीं मिला है कि आप क्या चाहते हैं, या आपके पास एक मील लंबी बकेट लिस्ट है, उम्मीद है, आपको प्रेरित करने के लिए यहां कुछ होगा।

(4)

### प्रार्थना जो बदल दे आपको

मेरी जिंदगी आज से बदल रही है। मैं अब वह नहीं रहा, जो कुछ समय पहले था। धीरे धीरे नए विचार के साथ मैं बदल रहा हूँ। यह बदलाव सकारात्मक है। यह बदलाव मुझे विजयी बनाएगा। मैं अब जाग गया हूँ। मुझे वह अदृश्य रहस्य का पता चल गया है। यह रहस्य मेरी जिंदगी को बदल रहा है।

आज से मैं जो भी कार्य करूंगा, बिल्कुल नया बन कर करूंगा। नई शुरुवात से करूंगा। पुराने अनुभव, मान्यताओं को तिलांजलि दे रहा हूँ। इसे नदी में बहा रहा हूँ। अब वह कभी लौट कर नहीं आएगा। मैं आज से नई जिंदगी शुरू कर रहा हूँ।

मेरी नई जिंदगी का आज पहला दिन है। मैं मुस्कान के साथ, दया के साथ, प्रेम के साथ नया जीवन शुरुआत करता हूँ। मेरी हर सांसों में विश्वास है। मेरी आँखों में चमक है। मैं बादल रहा हूँ। ईश्वर सभी को मौके देता है। आयज यह मौका मुझे मिला है। मैं बदल रहा हूँ। हाँ, सचमुच में बदल रहा हूँ।

(5)

### मन मना भवः

- मन की दुनिया अलग हैं तो इसके काम करने का तरीका भी अलग हैं।

माहौल का हमारे जीवन पर बहुत प्रभाव रहता है। जिस माहौल में हम रहते हैं उस माहौल का असर हमारे मन पर गहरा होता है। इस लिए एक ही घटना में अलग अलग लोग अलग अलग रिएक्शन करते हैं।

- मन मना भव:

मन से मनुष्य बना है। मन ही उसके जीवन को आकार, विकार और निराकार बनाता है। मन की दुनिया चमत्कार से भरी है। वैज्ञानिक आज भी इसकी खोज में है। इस पर लाखों लोगों पर प्रयोग किये जा रहे हैं। मन के साथ भावनाओं का ग्लू ( गोंद ) लगा होता है। इस लिए मन और भावना के कॉम्बिनेशन से लाखों रसायन शरीर में वात, कफ और पित्त से बनते बिगड़ते रहते हैं। और यह सब मनुष्य को आकार देते हैं।

- आपका इंटेंशन और ऊर्जा

आपका इंटेंशन क्या है। क्रिया कोई भी होने दीजिए लेकिन आपके उस क्रिया के पीछे की भावनाओं को देखा जाता है।

कभी कभी लोगों की क्रिया तो अच्छी होती है लेकिन भावना शत्रु जैसी होती है। जैसे ठग इंसान करते हैं।

इसी के विपरीत किसी की क्रिया बहुत ही खराब और क्रूर हो सकती है लेकिन भावना आपको बचाना होता है।

किसी भी कार्य को करते समय पीने इंटेंशन को कंही लिख लिया कीजिए।

भावनाओं को काबू करने से मन निश्चित ही काबू में हो जाता है। मनुष्य को मन का गुलाम नहीं मन का मालिक बनना है। क्योंकि मन एक अच्छा सेवक है। बस उसे कोई काम बताने वाला चाहिए।

(6)

अब नहीं तो कब .. बोलो, अब नहीं तो कब

कई सपनों के बोझ से दबा है तू

अपने ही खुद से अनजान है तू

पाना खोना, हँसना गाना,

तो चलता ही रहेगा

कुछ लोग तुम्हे गिराने में

देरी न करेंगे

लेकिन,

अपने अदम्य साहस, अदम्य विश्वास

से शुरुवात कब करोगे

अब नहीं तो कब .. बोलो, अब नहीं तो कब

देखता था सपना, एक बड़ा आदमी बनने का,

कुछ करके दुनिया को बदलने का

नए रास्ते बनाकर , लोगो को राह दिखाने का

अपने ही विकारो पर विजयी प्राप्त करने का

नए सिरे से जिंदगी शुरू करने का..

अब नहीं तो कब .. बोलो, अब नहीं तो कब

(7)

## सही कार्य को करने का समय " अब " है - आनंदश्री

महात्मा गांधी के राह पर चल कर जिन्हें विश्व का सर्वोच्च पुरस्कार " नोबेल " से सम्मानित किया गया है वह है मार्टिंग लूथर किंग ज्युनियर । उनके शब्द थे कि सही कार्य की शुरुआत करने का सही समय अब है।

- अब नहीं तो कब

जो परिवर्तन आप लाना चाहते हो, जो खोज आप करना चाहते हो, जो किताब आप लिखना चाहते हो ये सभी के लिए शुरुवात का मुहूर्त बस ... अब है। यही पल है जब आप शुरुआत करते हुए अपने सपनों को पूरा कर सकते हैं। अगर आप ने इस पल को खो दिया तो आप नहीं जानते कि आपने अपने भविष्य को अंधकार में ढकेल दिया।

यही सही समय है अपने काम पर लगकर कार्य की शुरुआत करने का। अब नहीं तो कब करोगे शुरुआत ?

- बड़े हो जाओ.. अब तो गंभीर हो जाओ

हाँ.. मानसिक रूप से जिम्मेदार बनिये। गंभीर बनना है। किसी को ब्लेम या शिकायत करने की अपेक्षा वह बनिये जो आप देखना चाहते हो।

ओला कैब्स के भाविश अग्रवाल अगर जिम्मेदार नहीं बनते तो हमे ओला की सेवा नहीं मिल पाती।

विजय शेखर शर्मा जिम्मेदार और अपने प्रोजेक्ट को लेकर गंभीर न बनते तो हमे पेटिएम नहीं मिलता।

महिला स्टार्टअप फाल्गुनी नायर की नायका ब्रांड हमे ही मिलता ।

यंहा तक कि पिछली सदी में -

थॉमस अल्वा एडिशन अगर जिम्मेदार न होते तो दुनिया तेल की बत्ती में ही रहती।

राइट्स ब्रदर सीरियस, जिम्मेदार और अपने कार्य को लेकर गंभीर बने।

इतिहास भरा पड़ा है ऐसे कहानियों से और नायको से जिन्होंने जिम्मेदारी , गंभीर, और प्रतिबद्धता के कारण असाधारण कार्य किये।

हम सभी मे महानता के बीज है। सभी महान बन सकते है। सभी असाधारण कार्य कर सकते है। सबकुछ तो नही लेकिन अपने कार्य मे शहंशाह तो बन ही सकते है।

जब सभी महान बन सकते है तो क्यो नही बनते ?

हां यह सवाल वाजिब है। इसका कारण है कि सभी लोग सफलता और महानता के लगने वाले मूल्य को नही चुका पाते। सफलता की कुछ मांग है। जिसमे मुख्यतः अलग सोच जिम्मेदारी, गंभीर, प्रतिबद्धता और मेहनत शामिल है।

- सपनो को ढूंढना शुरू करे

आपका जन्म एक विशेष कार्य के लिए हुआ है। एक विशेष खोज के लिए। समय सीमित है। जल्द से जल्द अपने इकिगाई यानी पैशन को फाइंड करें। सपनो को देखना, और उसे लक्ष्य में निर्धारित करना जरूरी है।

- प्रतिबद्ध यानी कमिटमेंट

अपने कार्य के प्रति प्रतिबद्ध रहिये। यह आपको साधारण से असाधारण बनाएगा। 100 प्रतिशत कमिटमेंट यही 100 सफलता। स्कूल का टॉपर अपने पढ़ाई को लेकर प्रतिबद्ध होता है।

- प्रतिबद्धता न होने की भी कीमत चुकानी पड़ती है

आप मानो या न मानो, आपके कमिटमेंट पूरी न करने की भी कीमत आपको चुकानी पड़ती है। यह कीमत पैसे, स्वास्थ्य, व्यापार, स्कूल परिणाम, रिश्ते, बीमारी, नुकसान और कई बार तो जान से चुकानी होती है।

-रहस्य

महान लोग इस रहस्य को जान गए कि बिना प्रतिबद्ध हुए, कमिटमेंट को पूरा किये बिना महान नहीं बना जा सकता है।

अंत में -

अपने कमिटमेंट की रक्षा करें, उसे पूरा करें, अपने कमिटमेंट के प्रति कमिटमेंट रहे। पहले यह रहस्य था आज यह जगजाहिर है। उठो, और काम पर लग जाओ।

(8)

### संघर्ष पर विजय पाएं

- विजेता बनने के चार महत्वपूर्ण कदम

हर समय , हर क्षण जिंदगी इन्तेहान लेती है। ईर्ष्या, बदनामी, द्वेष और अब तो सोशल मीडिया पर ट्रोल यह जीवन का हिस्सा बन चुका है। इन सभी पर " विजेता " मात करते हैं और विजय का तिलक लगाते हैं।

- अभिन्न हिस्सा है " संघर्ष "

तितली बनने के पहले वह इल्ली या कैटरपिलर होती है। वह रेंगती है। फिर संघर्ष करते करते एक दिन वह उड़ने लगती है।

इसी तरह संघर्ष यह जीवन का हिस्सा है। आप मानो या न मानो। संघर्ष तो आने ही वाला है। होने ही वाला है। क्योंकि जीवन आपको सचमुच में ऊंचा उठाना चाहती है। जिस तरह से जिराफ माँ अपने बच्चे को जन्म के बाद लात से बहुत बहुत मारती है। वह क्रूर नहीं है। उसका प्रेम है। वह अपने बच्चे को बचाना चाहती है।

कुदरत भी आपको प्रेम करती है। इस लिए वह आपको संघर्ष भरा उपहार देती है।

वास्तविक जीत के पहले मानसिक जीत को हासिल करना होगा। मानसिक जीत के लिए यह चार बातें याद रखें -

- विजेता एक मानसिकता और नजरिया है

विजेता नजरिए के साथ जीना शुरू करें। आज अभी और इसी वक्त से। आपके नजरिये बदलते ही सबकुछ बदल जायेगा।

- बदलाव ही परमानेन्ट है।

बदलाव का नियम ही अबदलाव है। अच्छा के बाद बुरा, बुरा के बाद अच्छा, रात के बाद सुबह, अंधेरे के बाद रोशन सबेरा सब कुछ बदलने वाला है। हम पल पल बदलने वाले दुनिया मे जी रहे है। इसे स्वीकार करो।

आज की यह परिस्थिति कल बदलने वाली है। यही सोच के साथ अपने जीवन को जीना शुरू करें।

- संघर्ष की हार में विजेता का हार ( माला ) है

परिवर्तन वरदान है। संघर्ष भी वरदान है। कुदरत का प्रेम करने के तरीका है। संघर्ष करे, विजयी बने। भागने से वह गायब नहीं होगा। वह तो सर्वव्यापी है। आपको अपने संघर्ष की परीक्षा पास करनी ही होगी। विजेता का हार पहनने के लिए संघर्ष के डर को हराना होगा।

- नकारात्मक से दूर रहो

ईश्वर आपके विचारों को देकग रहा है। आपके इंटेंशन को देखते है। नकारात्मक के बली न बने। आप यूनिक हो। दूसरे जैसे नहीं हो।

कोई भी घटना हो, नकारात्मक न सोचें। किसे भी दोष न दे। अपना काम करते रहे। ईर्ष्या, द्वेष, समस्या, ट्रोल्स, आलोचना से आगे बढे और नकात्मक की कड़ी को तोड़ दे।

अब नहीं तो कब ...?

(9)

### हमारे जीवन मे एक मेंटर क्यों होना चाहिए

जापान में समंदर के किनारे मछुआरों का एक समूह रहता था। वह लोग किनारे से मछलियां पकड़ते थे। लेकिन उन्हें यह बात समझ आयी कि किनारों की मछलियां उस क्वालिटी की नहीं थी जैसे उन्हें चाहिए। अब वे ग्रुप बनाकर समंदर में दूर दूर जाने लगे। ताकि उन्हें अच्छी मछलियां मिल सके। कुछ दिन बाद उन्हें यह बात समझ आयी कि उनकी पकड़ी हुई मछलियां को किनारे पर लाते लाते बेजान और जैसा उन्हें चाहिए था वैसे नहीं राह जाती।

फिर किसी ने कहा कि आप लोग एक टैंक को भी नाव में लेकर जाएं। अब वे मछुआरे पकड़ी हुई जिंदा मछलियां को जल्द से टैंक में डाल देते।

टैंक में लाने के बावजूद मछलियों किनारे लाते लाते वह बेजान और डल हो जाती। फिर विचार मंथन हुआ। क्या किया जाए ?

अब जो प्रयोग किया गया वह सचमुच में आश्चर्यजनक था। टैंक के अंदर एक माइल्ड शार्क को डाला गया। वह शार्क सिर्फ और सिर्फ डराता था। वह मछलियों को कहता नहीं था।

अब जो रिजल्ट आया, वह सचमुच में चौकाने वाला था। अब मछलियां ज्यादा, ऊर्जा वान, टेस्टी, एनरजेटिक और एक्टिव थे।

यही प्रयोग अब स्टार्टअप, नए आयडिया लाने वाले बिजनेस मैन, एंटरप्रेन्योर पर आजमाया जा रहा है। जिसकी वजह से नवाचार को और भी उन्नति करने का अवसर मिले।

हमारे जीवन मे भी कोई एक मेंटर होना चाहिए। जिसका सकारात्मक डर हमारे ऊपर रहे। जो राह बताए, हमे उन्नति के लिए माध्यम बने।

अब नहीं तो कब ...?

(10)

### मजबूत इरादे, अब नहीं तो कब

जब कुछ नया करो



तो अपने ट्रोल को  
दिल पर मत लो  
इरादों को मजबूत करो  
और आगे बढ़ो ।

वो बोलेंगे, गाली देंगे  
झूठ मुठ का आरोप  
चिल्लाएंगे चिढाएंगे  
लेकिन मजबूती के साथ  
अपने आप को काबू करो।

सोशल मीडिया पर  
इनकार , अपमान करेंगे  
गिराने में कोई कसर नहीं छोड़ेंगे  
लेकिन आत्मविश्वास के साथ  
सफल होते रहो ।

यही तुम्हारी परीक्षा है  
यही तुम्हारी उड़ान है  
तुम्हारी सफलता की जिम्मेदारी  
सिर्फ और सिर्फ तुम्हारी है  
अपने ट्रोल को अनदेखा करो  
और इरादों को मजबूत करो....

## अनिश्चित का दौर हमेशा रहेगा, उससे उभरने के लिए यह पांच सूत्र जीवन में उतारो

-हर परिस्थिति में जीतने के पांच सशक्त सूत्र

बदलाव का दौर हमेशा रहेगा। कोरोना का यह दौर अनिश्चितता का ही दौर है। अनिश्चितता दौर में हम सब जी रहे हैं। रिश्तों में, व्यापार में, शिक्षा में तथा समाज राष्ट्र में एक जबरदस्त अनिश्चितता आ गयी है। इसी धोके से बचने के लिए आज आपको पांच सूत्र दिया जा रहा है। जब मुश्किल का दौर आता है तो ज्यादातर लोग बाहर बेकार हो जाते हैं ! तत्काल खतरों और अनिश्चित भविष्य का सामना करते हुए, वे अस्थायी रूप से और अप्रत्याशित रूप से प्रतिक्रिया करते हैं, जो केवल खराब मामलों को बदतर बनाता है। यह खराब परिस्थिति से निपटने का सही तरीका नहीं है। क्योंकि इससे परिस्थिति और बिगड़ेगी। कठिन आर्थिक और सामाजिक समय के दौरान अपने व्यवसाय तथा रिश्ते को बनाए रखने और यहां तक कि सुधार के लिए एक स्पष्ट, उल्लेखनीय रणनीति की जरूरत है। तूफान में डूबती हुई कश्ती को बाहर लाने की रणनीतियां।

\*असंभव से भी असंभव कार्य उस समय संभव हो जाता है जब नियंत्रण आपके हाथ में होता है। जिम्मेदारी आप लेते हो।\*

महान नेता कुछ अलग ही होते हैं, वे अनिश्चितता के दौर में भी पैर को मजबूत रखते हैं और आगे बढ़ते हैं

\*अनिश्चित काल में होता क्या है ?\*

इसमें फिसलन बहुत है। हारने के संभावना अधिक रहती है। इसी काल में अविश्वास बढ़ता है, विश्वास की कमी होने लगती है। ज्ञान तो बढ़ता लेकिन वह कृति में नहीं उतरती है, अनुशासन की कमी, एकाग्रता की कमी, डर हावी होने लगता है।

इसका परिणाम यह होता है कि इंसान और भी दलदल में फंसता जाता है।

**संकट दौर को जीतने के पांच सूत्र**

\*प्राथमिकता तय करें-\*

अपनी प्राथमिकता को तय करें आप क्या करना चाहते हो। इस दौर में आप को प्राथमिकता तय करते हुए उस पर शिद्धत से कार्य करना होगा। ठिक स्पोर्ट्स मेन की तरह उसे अपनी प्राथमिकता पता होता है।

याद रखिये 15 सेकंड के परफॉर्मेंस के लिए प्रोफेशनल को 15 साल का अभ्यास करना होता है।

### **\*विश्वास को हासिल करें और लोगो का विश्वास जीते\***

अनिश्चित का दौर विश्वास का हरण करता है। विश्वास की कमी संकट की घड़ी को और संकट बना देता है। ऐसे समय विश्वास को पुनः हासिल करना और लोगो का विश्वास अर्जित करना अतिमहत्वपूर्ण बन जाता है।

### **\*अविश्वास का टेक्स जिंदगी भर भरना पड़ता है और विश्वास का ब्याज पीढ़ी दर पीढ़ी को मिलता रहता है।\***

अपने अपनो का विश्वास कैसे हासिल करें-

सदी के महान लेखक स्टीफन कवी कहते है कि पारदर्शकता, वचनों का पालन और टीम में अपबे विश्वास को भर देना - इस कृति से लोगो का विश्वास हासिल किया जा सकता है।

विश्वास के हो दम पर आप ब्रांड के रूप में उभर सकते है।

### **\*अपनी एकाग्रता को बढ़ाना\***

कम समय में अधिक से अधिक हासिल करने के लिए जबरजस्त एकाग्रता की शक्ति चाहिए। एकाग्रता को प्राथमिक सेट करके बढ़ाया जा सकता है। आपकी प्रथमिकता और आदत से इस पर कार्य किया जा सकता है। अनिश्चित काल मे एकाग्रता का भटकना आम है, लेकिन फिर से अपने लक्ष्य पर एकाग्र होना खास है।

### **\*डर के आगे ही असंभव कार्य होते है\***

अगर आप डरते नहीं तो क्या करते? कई बार डर हम पर इतना हावी हो जाता है कि हम कुछ भी नहीं कर पाते। पात्रता होते हुए भी लक्ष्य नहीं बना पाते और हासिल भी नहीं कर पाते।

डर से ही चिंता का जन्म होता है। आप का ध्यान आप जंहा दोगे वंही आपके जीवन में वृद्धि होगी।

चिंता का सर्कल और आप जो कर सकते है वह प्रभाव का सर्कल। आप किसको बढ़ाते है वही बढ़ेगा। चिंता की अपने प्रभाव ( जो आप कर सकते है ) उस क्षेत्र पर ध्यान दे। अमेज़न उस समय बना जंहा जेफ बेजोस भी जानते थे। डर उनके पास भी था। लेकिन उन्हीने प्रभाव के सर्कल में ध्यान दिया। आज अपने अनिश्चितता के डर को जीत कर वह विश्व के सबसे अमीर व्यक्ति बने है।

### **\*कृतज्ञता\***

यह पांचवा और आखरी सूत्र जो आपको हर मौसम में, हर दौर में भरपुरता प्रदान करेगी। अगर विश्वास मानव प्रेरणा का सर्वोत्तम अविष्कार है तो " धन्यवाद देना " अध्यात्म का आधार है।

आज की परिस्थिति नाजुक है, बहुतो ने बहुत कुछ खोया है , लेकिन इस सूत्र से वह सब कुछ फिर से पा सकते है।

इन पांच सूत्र से आप आजके कोरोना के संकट दौर का सामना कर सकते है। अगर आपने दृढ़ निश्चय के साथ इन पांच सूत्र को जीवन में उतारोगे तो आपको सफलता निश्चित मिलेगी।

(12)

### **" टनेल ऑफ डेथ "**

इंटेल् कंपनी को ऊँचाई पर ले जाने वाले एंड्रू ह्यूग ने टनेल ऑफ डेथ थ्योरी की कल्पना दी। इस थ्योरी के अनुसार जब हमारी बाहरी परिस्थिति पर कोई भी नियंत्रण नहीं होता है तो हम टनेल ऑफ डेथ के समय से गुजर रहे होते है। यह वह समय होता है जिससे गुजर कर इंसान टूट जाता है, बिखर जाता है, निखर जाता है या संभल जाता है।

इस थ्योरी के देखे तो हर इंसान के जीवन में यह समय आता है जिसे टनेल ऑफ डेथ कहते हैं। टनेल ऑफ डेथ- मौत की गुफा का समय।

आप किसी भी बड़े बिजनेस को देखिए, किसी भी असाधारण और साधारण लोगों को देखिए सभी के जीवन में यह वक्त आता है। इस टनेल से कैसे निपटा जाए

- तैयार रहे-

अपने आप को तैयार रखिये। अपडेट रखिये। वास्तविकता के साथ जुड़े रहे। टनेल आ गया है तो आ गया है। समय चुनौती भरा है तो समय चुनौती भरा है। स्वीकार का भाव पहले रहे।

-अपने कुशलता को बढ़ाते रहे। हुनर है तो कदर है। हुनर बढ़ाते रहे। टनेल ऑफ डेथ को निपटने के लिए सारे हुनर सीखते रहे, आगे बढ़ते रहे।

-अंतिम परिणाम के लिए तैयार रहे-

महात्मा गांधी कहते थे " come what May " जो होगा देखा जाएगा। अंतिम परिणाम के लिए भी तैयार रहना होगा। परिस्थिति नियंत्रण के बाहर है, लेकिन उस पर मेरी भावना कैसे हो यह मेरे हाथ में है।

अब नहीं तो कब ?

(13)

**बाउन्स बैंक**

-क्या होगा जब आपकी सारी जिंदगी ही बदल जाये?

-क्या होगा कल जब कोई आपका बिछड़ जाए?

जीवन उतार और चढ़ाव का सीरीज है। दोनों चक्रों के बीच में जीवन चलता है। हम सभी को दर्दनाक घटनाओं का सामना करना पड़ता है, यह काल सभी के जीवन में आता ही आता है।

\*कुछ टूट जाते है कुछ रिकॉर्ड तोड़ जाते है।\*

हम उन बातों को समझेंगे, प्रयोग करेंगे जो हमारे नाटकीय रूप से धन स्वास्थ्य, प्रेम, सफलता, खुशी लाकर बहुत कुछ बदल सकता है।

यही सही समय है इन बातों को ग्रहण कर प्रयोग करने का। \*यह लॉक डाउन धोका नहीं बल्कि मौका दे रहे है ऊर्जावान और सकारात्मक होने का।\*

हमारे अंदर एक जबरदस्त ऊर्जा शक्ति का भंडार है। जिसे उपयोग में लाये या न लाये वह नष्ट होते जा रही है।

हमारा मन दो भागों में बांटा गया

चेतन ( जाग्रत मन) और अवचेतन ( अर्ध जाग्रत मन)।

\*तीन चरणों मे जीवन को उभार सकते है।\*

**स्टेप 1-** अपने माइन्ड ( जाग्रत मन ) को प्रोग्राम करें।

**स्टेप 2-** अपने सबकोसियस माइन्ड ( अर्धजाग्रत मन ) को प्रोग्राम करें।

**स्टेप 3-** अपने वायब्रेशन को सकारात्मक, प्रेम और आनंद से भर दो।

अपनी समस्या और प्रतिकूल को परिस्थितियों में उल्लेखनीय कार्य करने के लिए यह तीन स्टेप को प्रतिदिन करें। यह एक शक्तिशाली अभ्यास है। जो दिमाग के अवचेतन और चेतन मन को पुनः जाग्रत कर एक सकारात्मक ऊर्जा का निर्माण करता है।

यह सब सिस्टम आपके इमोशन पर काम करता है। बाहरी दुनिया और हमारे अंदर की दुनिया के बीच मे " विचार " महत्व पूर्ण भूमिका निभाती है। आपके विचारों को सही आकार दे।

दर्द, नफरत, डर, ईर्ष्या, अवसाद को दूर करने की कुंजी आपके विचार में है।

आपके साथ क्या हुआ है, आपका बहुत काल कैसा था आप आज अभी इसी समय विचार को बदल कर बदल सकते है।

आप अपने चेतन और अवचेतन में क्या डाल रहे हो। ध्यान दे।

ध्यान करें। 24 घंटे आप ध्यान में रह सकते हैं। आप का तनाव काम होगा। आपका वायब्रेशन (कंपन) परिवर्तन होगा।

अगर आप फंस गए हैं, कम ऊर्जा, नकारात्मकता, कंही अटके अटके से महसूस कर रहे हो तो उस ब्लॉकेज को निकालना बहुत जरूरी होता है। मानसिक ब्लॉकेज को मानसिक ब्लॉकेज से ही निकाला जा सकता है।

**\*दो सशक्त हथियार मैं आपको दे रहा हूँ-\***

**\*माफ करना सीखें। \***

कई बार मन में बहुतों के प्रति नफरत, उदासीनता, नकारात्मक भाव हममें डर, अवसाद और चिड़चिड़ा को उत्पन्न करता है। इससे मुक्त होने के लिए माफ करना सीखें, माफ करे, क्षमा ध्यान करें।

मैं हमेशा एक प्रार्थना करता हूँ और वह है " हो ओ पोनो पोनो "

यह क्षमा करने वाला प्राचीन हवाई प्रार्थना है जो कहता है

मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ,

मुझे क्षमा करें

मुझे माफ कर दो

धन्यवाद धन्यवाद धन्यवाद

यह आपके मन के बरसो बंद दरवाजे को खोल देंगे।

**\*दूसरा हथियार है -**

**\* धन्यवाद \***

जब भी मौका मिले, धन्यवाद कहिए। इस सृष्टि को, संसार को, राष्ट्र को, समाज और परिवार के हर सदस्य को, धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद कहें।

आप सभी अपने काल्पनिक दुखों से मुक्ति पाकर आगे बढ़ सकते हैं। अग्रिम शुभकामाएं, शीघ्रम शुभम।

दूसरा लॉक डाउन एक मौका है, फिर से माफ धन्यवाद करके खाली होकर बाउन्स बैक होने का।

माना कि वक्त सता रहा है

लेकिन जीना भी तो सीखा रहा है।

(14)

### लोकडाउन से हमने क्या सीखा

-हर घटना कुछ सबक सिखाने आता है हमें पारंगत बनाने आता है।

हर घटना अपने साथ संदेश लाती है या यूं कहें एक घटना दूसरे घटना की तैयारी होती है। जब हम सजगता से जीते हैं तो हर घटना का अर्थ और सबक समझ में आ जाता है।

**\* लॉकडाउन ने क्या सिखाया \***

सदी की इस घटना ने बहुत कुछ सिखाया। कई नए शब्द, नायब सिस्टम, सामना का सामना करना सिखाया। जाने अनजाने में हम भारतीयों ने बहुत कुछ सिख लिया।



### **\* ऑफ लाईन से ऑनलाईन आ गए \***

कोरोना तथा लॉकडॉउन के पहले भी ऑनलाईन जैसी सुविधा थी। लेकिन सर्वाधिक भारतीयों ने इस तंत्र का जम का फायदा उठाया। छोटे छोटे बिजनेस, स्कूल की प्रणाली, सामाजिक कार्य, अवार्ड फंक्शन आदि सब कुछ ऑन लाईन तथा वर्चुअल होने लगे। इस आभासीय दुनिया मे भी हमारे वास्तविक दुनिया के काम होने लगे।

### **\*लॉकडॉउन ने हमे फ्लेक्सिबल बना दिया\***

सन 2020 के पहले जिस जिस चीजों के हम आदि थे वह सब 2020 में छूट गया। जीने का नया तरीका हमे लॉकडॉउन ने सीखा दिया। जो मिला तो ठीक, जो ना मिला तो भी कोई मुश्किल नही।हम परोस्थिति को स्वीकारते चले गए। बिल्कुल पानी की तरह बना दिया। जिंदगी और पानी की अछि बात है कि यह चलती रहती है।

### **\* रिसेट \***

महामारी के पहले हम एक ढर्रे की जिंदगी जी रहे थे। लॉकडॉउन ने हमारे सोच को, विचार को, मान्यता को तथा पुराने काम करने के तरीके को रिसेट कर दिया।

### **\* सजग होकर जीना सिखाया \***

एकांतवास में जाकर हमे सजगता और अवेयर में जीना सिखाया। रूपांतरण का पहला क्रम सजगता से शुरू होता है। सदी के इस बीमारी ने हमे अनुशासन के साथ जीना, तीन सूत्र के साथ साथ अवेयर रहना सिखाया।

### **\* जिंदा रहने का जज्बा \***

कुछ टूट गए तो कुछ ने रिकॉर्ड तोड़ दिया। इसी लॉकडॉउन ने इतिहास रचा। चारो तरफ नकारात्मक घटना में सकारात्मक रहना सिखाया। एक दूसरे को मदद करते हुए नई बीमारी में भी आगे बढ़ाना सिखाया।

### **\* अपने आप से जोड़ दिया \***

अपने आप पर हमें इतना काम ( डीप सोच ) करने मिला। अपने सोर्स, ईश्वर , प्रकृति से एक रहना सिखाया।

माना यह एक बुरा ख्वाब है। नकारात्मक माहौल है। लेकिन इससे भी हम बहुत कुछ सीख कर आगे बढ़ सकते हैं। कुछ नया कर सकते हैं। अपने आप को रूपांतरण कर सकते हैं। यही समय है अपने आप को नए रूप में ढालने का।

अब नहीं तो कब ...?

(15)

### निराशा, उदास और नकारात्मक भावना को छू मंतर करें

- विदेशी भावनाओ से दूर रहो, आप जो हो वह बनो
- लोग क्या कहते या सोचते है यह महत्वपूर्ण नहीं बल्कि आप क्या सोचते हो यह अधिक महत्वपूर्ण है

कुछ कारण वश आजमगढ़ के लाल बिहारी को सरकारी दस्तावेजों में मृत घोषित कर दिया गया था और फिर खुद को जिंदा साबित करने में वो इतने पापड़ बेल चुके थे कि अब उन्होंने खुद ही अपना उपनाम 'मृतक' रख लिया है। यह उनका संघर्ष था। उनका जीवन निराशा, उदास और नकारात्मक भावना से गुजरने लगा और 18 वर्ष बाद उन्हें जिंदा घोषित किया गया।

इसके बाद वह आम इंसान नहीं रह गए, GI नोबेल पुरस्कार से उन्हें सम्मानित किया गया। आज वह अपने गांव में स्कूल चलाते हैं और लोगो को कानूनी सलाह भी देते हैं।

निराशा, उदास और नकारात्मक भावना यह सभी विदेशी भावना है। आपका असली स्वरूप आनंद है, शांति है, प्रेम है और धन्यवाद कृतज्ञता है।

न जाने क्यों अपने स्वभाव को भूल कर विदेशी (निराशा, उदास और नकारात्मक भावना) स्वभाव को अपना मान बैठता है। ठीक है कभी कभार विदेश घूमने चले गए, लेकिन अपना

घर, देश तो मत भूलो। आपका स्वभाव तो मत भूलो। जानो आप कौन हो। आपका असली स्वभाव।

जब भी आप विदेशी भावनाओं के गिरफ्त में जाये तो -

जल्दी से बाहर आ जाये।

अपने मित्रों से बात करें

पुरानी तस्वीर या अल्बम देखें।

बुजुर्गों से बात करें

कुछ नया करें।

कुछ सीखे या लिखे।

बच्चों के साथ, मित्रों के साथ तथा परिवार के साथ समय बिताये।

अपने रोज़मर्रा कामों में आनंद तलाश करें।

अच्छी नींद लें।

जाने दो का ध्यान करें।

माफी मांगे माफ करें।

संगीत सुने, स्वयं का कोई संगीत बनाये।

आनंदश्री का लेख पढ़ें।

किताब पढ़ें।

घर से बाहर टहल कर आये। ( लेकिन सरकारी नियम का पालन के साथ)

अपने आप को, किसी अपने को पत्र लिखें।

अच्छी वेबसिरिज या यूट्यूब देखें।

व्यायाम करें और गहरी सांस का अभ्यास करें।

अध्यात्म से जुड़े कोई गतिविधि कीजिये।

धन्यवाद का नोट्स लिखिए।

और भी कई एक्टिविटी आप अपने इमोशनल को सकारात्मक करने के लिए कर सकते हैं।  
अपने स्वभाव को प्रेम, आनंद, शांति और कृतज्ञता से भर दे।

(16)

तीन शब्द मात्र

**नकारात्मक माहौल में सकारात्मक मानसिक**

इस सदी के सबसे विकराल परिस्थिति से मानवजाति गुजर रही है। हर बार जब लगता है कि अब सब कुछ सही हो जाएगा, तब कोई न कोई समस्या आन पड़ती है।

शब्द हमारी दुनिया बनाते हैं और शब्द ही दुनिया बिगाड़ते हैं। शब्दों के प्रति चौकन्ना रहे।

**पहला शब्द-**

आपका सपना क्या है? क्या बनना चाहते हो ? आपका विजन क्या है? आपका विजन ही पहला महामन्त्र है। यह महामंत्र आजके इस ट्रैफिक से निकाल कर आपको आपके मंजिल तक पहुँचाएगी। आप अपने जीवन रूपी बस के ड्राइवर हो। भले ही आपने अभी सफर शुरू किया हो। भले ही आपकी बस शायद सुनसान, भीड़ भाड़, मरुस्थल, जंगल, और पथरीले

रास्ते पर होगी। लेकिन कोई फर्क नहीं पड़ता अगर आपका विजन क्लियर हो तो। अपने विजन को बनाये, लिखे और उसे अपने जीवन का उद्देश्य बनाये।

### दूसरा शब्द-

आपका जीवन में आपने किया पाया, कितना हासिल किया इससे ज्यादा फर्क नहीं पड़ता है। बल्कि फर्क इससे पड़ता है कि आप की वजह से कितना फर्क पड़ा। आपका योगदान आपका दूसरा शब्द है। आप लोगों के जीवन में अपने कार्य, अपने विचार, अपने आयडिया से, सेवा से कितना फर्क लाते हैं यह बहुत ही महत्वपूर्ण है। आपका योगदान ही आपके जीवन को नया आकार देते हैं।

### तीसरा शब्द

यह शब्द सभी शब्द, सभी प्रार्थना की जान है। आप ने अबतक जितने भी प्रार्थना की है, उसमें अगर यह शब्द न हो तो प्रार्थना अधूरी है। यह शब्द है धन्यवाद। आप कितना धन्यवाद देते हैं। कितना बार बार उस ईश्वर की नियामतें, वरदान के प्रति धन्यवाद देते हैं। धन्यवाद एक पूरा ग्रंथ है। ईश्वर को यही भाषा स्पष्ट रूप से समझ में आती है। धन्यवाद अपने सांसों का सबसे बेस्ट उपयोग है।

धन्यवाद कहते रहें।

यह तीन शब्द को अपने जीवन में आने दो। आपका जीवन रूपांतरण होने लगेगा। पूरी तरह से आप बदल जाओगे। अब नहीं तो कब ?

(17)

जीतने वाले कभी बहाना नहीं बनाते हैं

-जीतने की मानसिकता हासिल करें

एक बात तो साबित हो गयी, जिन्हें आगे बढ़ना होता है, कुछ करना होता है वह कभी बहाना नहीं बनाते। सरिता की तरह वह बहते रहते हैं। वह रुक ही नहीं सकते। कुछ न कुछ करते रहते हैं।

लंबे लॉक डाउन के बाद फिर से अनलॉक की प्रक्रिया शुरू हुई। आर्थिक तंगी के बावजूद, घायल अवस्था के बावजूद भारत फिर से तैयार हो गया।

जिन्हें जीतना होता है, वह हर हाल में जीतते ही हैं। चाहे उन्हें कितना भी असफलता का सामना करना पड़े। परिस्थिति कैसी भी, वह जीत मानसिकता की वजह से जीत जाते हैं।

परिस्थिति नहीं मानसिकता जीत दिलाती है। एक गृहणी होती है। अचानक उसकी नींद टूटती है। फिर से वह कॉरपोरेट कंपनी को जॉइन करके सफलता हासिल करती है।

मैं अपने बारे में कहना चाहता हूँ कि आई टी आई टर्नर से मेरी करियर की शुरुवात करते हुए, जीत मानसिकता के साथ आगे की पढ़ाई करते हुए एक कामगार से डायरेक्टर तक का सफ़र तय किया।

परिस्थिति भयावह हो सकती है, लेकिन मन को भयावह मत बनाओ। हर नकारात्मक परिस्थिति के बावजूद आप सफल बन सकते हैं बस अपने आप को जीतने के लिए तैयार करते रहें।

(18)

**जीवन रोज़ आपको जीने का नया अर्थ देती है**

- सेवा परमो धरम को जीवन लक्ष्य बनाए

- आप को रोज उर्जा से भरा जाता है

- कितना भी मन डैमेज हो जाये, दूसरे दिन फिर से आप ठीक हो जाते हो

जीवन आपको रोज़ जीने के नए नए अर्थ प्रदान करता है। इस लिए अपने मन की आंखों को खोल के रखिये। जो साक्षी है उसे जागे रखे। आपको अपने मन, तन, दृष्टा को देखने वाला दृष्टा को जागा रखे।

माना कि आज आपको बहुत दुख हुआ। किसी ने आपको तोड़ दिया। आपका अपमान किया। आपको आगे बढ़ने से रोका। आपको ठगी की। आपके बारे में द्वेष फैलाया।

**- झटक दो, और आगे बढ़ो**

आप कह रहे होंगे, आनंदश्री, यह कहना आसान है पर जीवन में उतारना उतना ही मुश्किल। मैं स्वयं मानता हूँ कि कहना आसान है लेकिन ठान लिया जाए तो आप इसे कर सकते है।

**- अभ्यास, प्रयास और सातत्य**

यह कोई तीन शब्द नहीं है। यह सफल जीवन का नायाब सूत्र है। अभ्यास अभ्यास और अभ्यास करते रहें। दुख रोज फन मारकर सामने आएगा। लेकिन उसी नाग पर कृष्ण भगवान की तरह नाचना सीख लो। दुख बाहर है तो मन को सुख के शब्द से लबालब भर दो।

प्रयास कभी न छोड़े। 1% भी आशा आपको 100% रिजल्ट दे सकता है। प्रयास करें। रोज आपको जीवन मिलता है, पुराने घावों को भरकर सतत आगे बढ़ने के लिए। आप रुकिए मत, बस सतत कुछ न कुछ करते रहें।

- यह प्रकृति आपको रोज़ नयी ऊर्जा से भर देता है। आपको ऊर्जा मिलता है सेवा के लिए। सेवा परमो धरम को अपना जीवन लक्ष्य बनाएं। आपके बातों से, क्रिया से, विचार से, भाव से बस लोगो के लिए वैल्यू क्रिएट करें। आपका जीवन " विकास " को संबोधित करे न कि विनाश को। जीवन आपका है और निर्णय भी आपका है। लेकिन विश्वास करे की यह जीवन आपको रोज़ जीने का नया अर्थ देता है।

(19)

## आपके सफलता की कहानी आपको ही है लिखनी

- कोई सुने न सुने, कोई पढ़े न पढ़े लेकिन कहानी बीच में न छोड़े

**\* आप को देख कर कौनसी कहानी याद आनी चाहिए \***

यही तो विरासत आप समाज को और संसार को देकर जाने वाले है कि आप क्या सीख देकर दुनिया को जाओगे। आपकी तस्वीर आपके बाद किसी दीवार पर लगने वाली है। लोग देखेंगे और आपकी तस्वीर से कुछ सीखेंगे।

आज आपको वह कहानी का निर्माण करना है। आपको वह विरासत का निर्माण करना है जो आप छोड़ कर जाना चाहते हो।

**\* सांसे चल रही है तब तक ही समय है \***

जब तक सांसे चल रहे है तब तक आपके पास समय है। जब तक सांस है तब तक आस है।

मधुमक्खी पांच हज़ार वर्ष पहले भी छत्ते में रहती थी और आज भी वंही रहती है। लेकिन इंसान के साथ ऐसा नहीं हुआ, पेड़, गुफा, में रहने वाला इंसान ने पांच हज़ार साल में बहुत तरक्की कर ली। कब वह कुटिया, झोपड़ी, चाली, बंगला और अपार्टमेंट जैसी संस्थानों में आ गया। अब तो चांद पर भी वह जमीन खरीद और बेच रहा है।

आपकी सांसे जब तक चल रही है तब तक आप कुछ भी, यानी कुछ भी कर सकते है।

**\* रोज रोज नया कुछ करते रहें \***

हर दिन मौका है अपने आप को नया बनाने का। अपने आपको प्रशिक्षण देते रहे। रोज रोज नया वर्जन का अपने आपको बनाते रहे। आप के अंदर वह सॉफ्टवेयर है कि आप नई चीजें, नई कलाएं या आप जो कार्य कर रहे हो उसी में कुछ नया करते रहे। याद रखिये हर दिन पुरानी दिन से अलग ही होता है। महात्मा गांधी कहा करते थे कि अपना हर दिन ऐसे जियो जैसे की यह दिन आपका आखरी हो।



बस, अब काम पर लग जाईये। नया इतिहास बनाइये। नई शुरुवात कीजिये। आज का यह समय आपके जीवन का बहुत ही महत्वपूर्ण दिन है, यह सिद्ध भी आपको करना है ताकि आप एक दिन प्रसिद्ध हो सके।

(20)

**विश्वास छोटा शब्द है - लेकिन बड़ी ताकत है**

जो विश्वास करेगा, वह पायेगा

नए युग का , नया विश्वास नियम

कितना जादुई और आश्चर्य से भरा है मनुष्य का जीवन। हरे पेड़, नीला आसमान, बहते झरने, दौड़ती गाड़ियां, सेकण्ड्स में दुनिया मे कंही पर भी बात करना।

" इंसान जब एक बगीचे से गुजरता है तो कितने ही आश्चर्य कारी दुनिया को वह देखता है। "

विश्वास कीजिये आप अबतक के सबसे बेहतरीन सदी से गुजर रहे है। आपने आज तक जो न पढ़ा, न सुना, न ही कभी सोचा वह सब आप अनुभव कर रहे है।

हम कोई इंसान के रूप में आये जीव नहीं है जो अध्यात्म का अनुभव करेंगे बल्कि हम सभी यंहा अध्यात्म जीव है जो इंसान का अनुभव करने आये है।

- अपने विश्वास को बढ़ाये

मैं हमेशा कहता हूँ कि हम सब का विश्व हमारे विश्वास में है। हम जैसा जैसा विश्वास करते हैं वैसे वैसे बनते हैं। आप जो पाना चाहते हैं उसकी तरंग को अपने विश्वास के साथ जोड़ दो। उस हाई फ्रीक्वेंसी के साथ अपने चाह को जोड़ दो। यह आश्चर्य जनक कायनात आपको मदद करेगी आपने सपनों को पूरा करने में। इसे ही आज के आधुनिक विज्ञान में

" आकर्षण का नियम " कहते हैं।

आपको जानकर हैरानी होगी कि आज तक आपने जितनी भी चीजें हासिल की हैं, खोई हैं, प्राप्त और अप्राप्त सभी इसी नियम का नतीजा हैं।

- अब जान गये हैं तो काम पर लग जाये

आप जो चाहते हैं उसपर ध्यान दें, न कि उसपर जो आप नहीं चाहते। जाने अनजाने में हमने बहुत से मुश्किलों को पैदा कर लाया अपने गलत, न चाहने वाले मुद्दों पर सोच सोच कर।

संभल जाए, और अपने मस्तिष्क को उन सभी विचारों से भर दो जो आप पाना चाहते हैं।

- आपके कुछ सपने आज ही पूरे होंगे तो कुछ को बरसो लग जाएंगे। यह इस पर निर्भर है कि आपका विश्वास और उसकी तरंगें कितनी मजबूत हैं। शीघ्रम शुभम ...

(21)

वक्त का परिंदा

यह समय भी

गुजर जाएगा

वक्त का परिंदा

नया सूरज लाएगा  
थक कर हार न जाना  
जाना बहुत दूर तुमको  
चलते चलते एक दिन  
चमकता सितारा बन जायेगा  
मझधार में जिन्दगी है तो क्या  
नौका डगमगा रही है तो क्या  
सब्र रख, उम्मीद रख  
संकट का बादल हट जाएगा  
फिर नया सूरज आएगा  
यह समय भी गुजर जाएगा  
निश्चय कर, काम कर  
अब नहीं तो कब ....

## नकारात्मक माहौल में कैसे सकारात्मक रहे

विश्व में चारों तरफ अफरा-तफरी मची हुई है सभी ओर एक नकारात्मक माहौल बनता जा रहा है लेकिन इसी नकारात्मक माहौल में सकारात्मक कैसे रहे - इसी पर आज का यह विषय है।

मनुष्य शुरू से ही भागता रहा है एक खोज, फिर दूसरी खोज उसके बाद फिर तीसरी इस तरह उसकी खोज निरंतर चल रही है। लेकिन अब बाहर की खोज बहुत हो चुकी है। कहीं ना कहीं कुदरत भी चाहती थी कि आप अंदर की ओर जाएं और शायद यही मकसद से हमें यह समय मिला है। अब बाहर की खोजे बहुत हो चुकी है। मनुष्य को चाहिए कि वह अंदर की ओर जाए अंदर की ओर जाने पर ही उसे वह नया खजाना मिलेगा, इसकी खोज निरंतर चल रही थी। ओशो कहते हैं एकांत मूर्ख व्यक्ति के लिए कैदखाना है और समझदार व्यक्ति के लिए एक अवसर है।

अवसर कौनसा है यह अवसर है अपने खुद की खुद की खोज की बहुत अच्छी लाइन है कि-

तू खुद की खोज में निकल

तू किस लिए हतास है

तू चल तेरे वजूद की

समय को भी तलाश है

हमारा वक्त हमारा इंतजार कर रहा है। प्रकृति भी चाहती है कि आप अपनी खोज करें। अब हमें अंदर की खोज करनी है जो हमें मिले हैं, उसमें तो कुछ दिन अभी भी बचें हैं उसका अभी भी हम सदुपयोग करते हुए अपनी खोज करके अच्छा भविष्य बना सकते हैं। माना कि इसके बाद वाला समय थोड़ा नकारात्मक हो सकता है, थोड़ा चिड़चिड़ा वाला हो सकता है थोड़ा परेशानी वाला भी हो सकता है लेकिन आज अगर हम खुद को तैयार कर लेते हैं तो उस वक्त का भी सामना हम सकारात्मक रूप से अच्छे से कर पाएंगे। यह हमारी प्राथमिकता है कि इस माहौल को पहले स्वीकार करें। हमें रिस्पांसिबल बनना है।

रिस्पांसिबल बनकर आने वाले बहुत बड़ी आपदा से बचने के लिए मानसिक रूप से तैयार होना है। आशा का दीप जलाए रखना है।

आशा अमर है आशा कभी मरती नहीं लेकिन इसी आशा को हमारे अंदर जगाए रखना है। कहते हैं इंसान रोटी पर नहीं उम्मीद पर जीता है इसी उम्मीद के साथ में आगे बढ़ना है। आज हमें जो लॉक डाउन मिला है इतने दिनों से हम घर पर हैं इस घर को घर में बैठकर हम इसका दुरुपयोग कर सकते हैं यहां वहां तक कर अपना समय बिता सकते हैं या तो खुद की खोज करके अपने आप को जानकर स्वीट (SWOT) एनालिसिस करके हम समाज में एक बहुत बड़ा बदलाव बन सकते हैं इसके बाद हमें एक नए नजरिए की जरूरत पड़ेगी कहते हैं।

नए माइंडसेट से नई दुनिया का उदय होता है। एक नए माइंडसेट को हमें अब सेट करना है। उसे तैयार करना है।

अब स्वीकार कीजिए जो भी होने वाला है। जो माहौल होने वाला है उस माहौल को स्वीकार कीजिए ताकि आप निराशा अवसाद नकारात्मकता का शिकार नहीं बनेंगे। आने वाला समय हमारे लिए परीक्षा की घड़ी होगी। लेकिन अपने मन की ताकत को मन की ताकत का सही इस्तेमाल करके हम उसका मुकाबला कर सकते हैं। इंसान शरीर से नहीं मानसिक रूप से विकलांग बनता है। अगर एक बार वह मानसिक रूप से हार जाता है तो शारीरिक रूप से भी वह हारने लगता है। लॉक डाउन को एक अवसर के रूप में देखें एक संधि के रूप में देखें।

(23)

**नकारात्मक सोचना अपने ऊर्जा का सबसे गलत उपयोग है**

जीवन में बहुत सारे उतार चढ़ाव आते रहते हैं। कभी यह अच्छी होती है तो कभी बुरी होती है, लेकिन घटना है तो बस घटनाएं होती हैं। हमारे विचार उसको अच्छे या बुरे बना देते हैं। हमारा नजरिया उसको अच्छा या बुरा बना देता है। हमें जिंदगी में जहां तक हो सके अपने मन को शांत रखते हुए केवल अच्छा सोचना है। हमारी अच्छी सोच हमारे माहौल को भी अच्छा बना देती है।

**\*नकारात्मक और दुखी सोच अपने ऊर्जा का दुरुपयोग है।\***

नकारात्मक सोच अपने ऊर्जा का सबसे गलत दुरुपयोग करना है नकारात्मक सोच से माहौल और खराब होते हैं। रिश्ते और खराब होते हैं। गरीबी को लोग अपनी ओर आकर्षित करते हैं। दुख को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। ऊर्जा तो ऊर्जा है अगर वही ऊर्जा को हीटर / गीजर में डाल दिया जाए तो पानी गर्म होगा वही ऊर्जा को फ्रिज में लगा दिया जाए तो पानी ठंडा होगा। ठीक पानी तो पानी होता है लेकिन जो इंस्ट्रूमेंट में से गुजरता है वहां पर उसे ठंडा या गर्म कर देता है आपको सोचना है कि आप क्या सोचना चाहते हो?

आप किसे आकर्षित कर रहे हो। हमेशा आप जो चाहते हो उसे आकर्षित करे, ना कि वह जो आप नहीं चाहते।

**\*सतर्कता से संभव है\***

चिंता का सर्कल या प्रभाव का सर्कल

आप किस पर ध्यान दे रहे हो, चिंता करोगे तो वह और और बढ़ता जाएगा इसके विपरीत आप जो कर सकते हैं वह है " प्रभाव " का सर्कल। आप जब प्रभाव पर ध्यान दोगे तो प्रभाव का सर्कल बढ़ता जाएगा।

आज आप क्या कर सकते हैं वह सोचे?

माना परिस्थिति पूरी तरह से प्रतिकूल है, लेकिन फिर भी आप इसे अनुकूल बनाने के लिए कुछ तो कर सकते हैं। वही है आपके प्रभाव का सर्कल। अपने आप पर विश्वास करते हुए प्रभाव के सर्कल बढाईये। आप अपने आपको को सुरक्षित और सतर्कता के नियम को अपना कर अपनी लड़ाई लड़ सकते हैं। यही आत्मनिर्भरता है।

(24)

## भलाई करने का एक भी अवसर मत खोना

- जो बोओगे वही काटोगे

- आपने आप को सम्मान देने का एक ही तरीका दुसरो को सम्मान दे

देश के कई राज्यों में प्रकृति का कहर हम देख रहे हैं। कोरोना, बिजली का गिरना, बारिश का प्रलयकारी विध्वंस रूप। यह क्या है?

आप सुखरूप हो। शुक्र मनाइए। जब भी जैसे भी भलाई का मौका मिले भलाई करते रहे।

एक सच्ची घटना कहती है कि देश के एक राज्य में पांच महीने से मेहनत कर वह अपने सपनों के सायकल ले लिए पैसा जमा कर रहा था। मजदूरी करता, कभी छुट्टी न लेता। आखरी वह दिन आ ही गया जब वह सायकल खरीदने जा रहा था।

आखिर उसके सपनों को पूरा करने का दिन था। सड़क से गुजर रहा था। मास्क बांध कर वह जा रहा था। थोड़ी दूर में आती हुई, एक रिक्शा में कुछ एनाउंसमेंट सुना। जो सुना वह दहलाने वाला था। महाराष्ट्र के एक गांव में प्रलयकारी बारिश में पूरा गाँव डूब गया। 87 लोग लापता हो गए। सारे लोग दहशत में थे। उसने अपने जेब में हाथ लगा कर जेब को टटोला।

पता नहीं क्या सोचा, उसने वह 5000 के सपने को मुख्यमंत्री रिलीफ फंड को दान में दे दी।

भलाई के लिए मौका तलाशते रहे

अमेरिका के बड़े आलीशान होटल में एक भले व्यक्ति ने बैरा को बुलाया। कहा मुझे उन सज्जन के डिनर का खर्चा उठाना है। मैं उनसे मिलना नहीं चाहता, हाथ नहीं मिलाना चाहता लेकिन उनका बिल का भुगतान करना चाहता हूँ। और यह लिखित नोट देना चाहता हूँ।

उसने उस छोटे चिट में लिखा " हम आपके कार्य के लिए, आपके योगदान के लिए कृतज्ञ है। आपने माइक्रोसॉफ्ट बना कर संसार पर बड़ा उपकार किया। हजारों लाखों को रोजगार के अवसर दिए। "

भलाई करने का मौका मत चूकिए

हमारे एक पहचान के थे, उनकी पदोन्नति हुई। मैंने स्टेटस पर देखा। मुझे खुशी हुई। मैं मन ही मन बधाई देने लगा। लेकिन इसका कोई फायदा या असर नहीं हुआ जबतक की मैंने उन्हें मैसेज नहीं किया। मैंने आदर प्रकट करते ही सब कुछ बदल गया।

किसी के भी पीठ वके पीछे सिर्फ भलाई , आदर और सकारात्मक ही बातें करे आज से प्रण करे। पीठ के पीछे अच्छी बातें करना भी एक भलाई का काम है।

जो बोओगे वह लौट कर आएगा ही आएगा। किसी के भी बारे में जो बात करोगे वह उसतक जाएगा ही जायेगा ।

आज के बाद एक भी मौका भलाई का मत छोड़िए। देश एक विषम परिस्थितियों से गुजर रहा है । सोचिए आप क्या भलाई का कार्य अपने समाज और राष्ट्र के लिए कर सकते हो।

एक पंक्ति याद आ रही है

नेकी की राहों पे तू चल

रब्बा रहेगा तेरे संग....

भलाई करने के लिए इंसान की जेब नहीं, दिल बड़ा होता है। इंसान का सबसे बड़ा सपना इंसानियत को बचाना है और भलाई करते जाना है।

भलाई का एक भी मौका मत खोना , अब नहीं तो कब ?

(25)

**शुक्र मनाइए कि दुनिया की सारी समस्या आपकी नहीं है**

- यह वायुमंडल समस्या और समाधान से घिरा है

आप बाहरी परिस्थिति को नहीं रोक सकते, तूफान, तेज बारिश, धूप, चंद्रग्रहण, सूर्यग्रहण और किसी के नुकसान दायक बर्ताव को। लेकिन जिसे बदला जा सकता है वह है उस



बाह्य परिस्थितियों पर अपना नजरिया। बुरे से बुरा दिन आएगा, शोर मचाएगा, चिल्लायेगा, हल्ला करेगा। ऐसी परिस्थिति में सामना करने के लिए तैयार हो जाइए।

कुछ बातें हमारे बस में होती हैं और कुछ बस के बाहर। जीवन का हर दिन एक जैसा नहीं होता। कभी-कभी सब कुछ वैसा ही होता है जैसा आप चाहते हैं, कभी-कभी ऐसा नहीं होता जैसा आप चाहते हैं। सब कुछ विपरीत।

समस्या सभी को होती है

अमीर, गरीब, हर वर्ग, हर उम्र के लोगो को समस्या होती है। मुस्कराते हुये फोटो को सोशल मीडिया पर हर कोई डाल रहा है। लेकिन क्या वास्तव में वह खुश है। हम उनकी सच्चाई, और अच्छाई नहीं जानते। खुश रहने वाले का इंसान की तस्वीर और सच्चाई वास्तविकता में अलग हो सकती है। शायद वह एक बड़े युद्ध से लड़ रहा हो।

" ग्रेट हसबैंड, ग्रेट वार्डफ, हैप्पी फैमिली, रंगों से भरी तस्वीर आदि का सच कुछ और हो सकता है।"

आप की तरह हर इंसान के पास समस्या है। हर कोई अपने अपने सर्वपरि से प्रयास कर रहा है। खुशी मनाइए की दुनिया की सभी समस्या आपकी नहीं है।

यह वायुमंडल समस्या और समाधान से भरा पड़ा है। आप किस पर ध्यान देते हो। हर समस्या के समाधान के लिए कोई न कोई प्रोफेशनल बैठा है। आप को क्या चाहिए। समस्या या समाधान।

समस्या न होना यानी क्या ?

समस्या उन्ही के पास नहीं है जो जिंदा नहीं हैं। समस्या है तो धन्यवाद दो कि आप काम से कम जिंदा तो हो।

यह मान लो, जहन में बात बैठालो की कितना भी कोई खुश क्यों न हो हर इंसान अपने स्तर पर एक युद्ध लड़ रहा है। आपको अपनी समस्या को सुलझाते हुए आनंद का रास्ता बनाना है। कोई कितना भी बुराई करे, आप तो आगे बढ़ने के लिए पैदा हुए हैं।

(26)

## मानव मस्तिष्क की असीमित क्षमताएं

- \*विनाश और विकास की सीढ़ी है आपका मस्तिष्क\*

इंसान अपने ही मस्तिष्क के बनाये हुए संसार में जीता है। अच्छे विचारों को अपना कर वह अपने संसार को महान बना सकता है या गलत नकारात्मक विचारों में फंस कर अपने ही बनाये संसार को बर्बाद कर सकता है।

\*आपके विचार पॉवर पॉवर हाँउस है\*

सृजन और विनाश सभी आपके मस्तिष्क में पलते हैं। बड़े होते हैं। यह आप पर है कि आप इस पॉवर हाउस का उपयोग कैसे करते हैं। मस्तिष्क में असीमित क्षमता है। न्यूटन, आइस्टैन जैसे महान वैज्ञानिकों ने भी 10 प्रतिशत से ज्यादा इसका प्रयोग नहीं किया।

\*इंसान भूल गया है कि वह अपनी मानसिक क्षमता को बढ़ा सकता है\*

रामायण में बजरंग बली हनुमान के पास असीमित क्षमता थी। लेकिन वह अपनी इस शक्ति को भूल गए थे। जामवंत ने हनुमान को उनकी शक्ति को याद दिलाया।

इंसान आज के इस टेक युग में अपनी मानसिक दक्षता को भूलता जा रहा है, उसकी एकाग्रता कम हो रही है। यह दुखद बात है।

एक सुखद बात यह है कि आप अपनी मानसिक क्षमता और शक्ति को बढ़ा सकते हैं। आप कुछ भी हो, कहीं पर भी हो, कुछ भी करते हैं आप को अपनी मानसिक दक्षता बढ़ाने का सारी कार्यप्रणाली आपके पास है। जरूरत है तो लर्निंग डिजायर की।

\*शुरुवात करते हैं\*

छोटे छोटे कार्यों से शुरुवात करते हैं। मेडिटेशन करें। कुछ नया सीखें। एक ही कार्य को अलग अलग तरीके से कीजिये। अपनी कल्पना शक्ति से अपनी आत्म शक्ति को बढ़ाते हैं।